



## ۲۰ قانون زندگی

۱ - برای زندگی خود قوانینی در نظر بگیرید و سعی کنید از آنها سرپیچی نکنید. این قوانین را پس از مشورت با متخصصان و افرادی که تجربه یک زندگی موفق را داشته اند، تدوین کنید.

۲ - از «خود»، «افرادی که در زندگی شما نقش دارند» و «محیط اطرافتان» شناخت کافی به دست آورید.

۳ - به این نکته واقف باشید که شما سهم عمده ای در ساختن زندگی خود دارید. در بیشتر مواقع این شما هستید که می توانید از زندگی لذت ببرید یا آن را به کام خود تلخ کنید.

برای زندگی خود قوانینی در نظر بگیرید و سعی کنید از آنها سرپیچی نکنید.

۴ - بیشتر چیزهایی که در زندگی شما وجود دارد و برایتان لذت بخش نیستند، می توانند به دست خود شما از بین بروند. به طور مثال، اگر از شغل خود راضی نیستید فقط نیاز به تلاش و پشتکار دارید تا با شایسته

کردن خود شغل بهتری به دست آورید و یا اگر از چاقی خود رنج می برید، کافی است کمی همت کنید.

۵ - در زندگی نقش يك قربانی را بازی نکنید یا سعی نکنید با یادآوری تجربه های تلخ گذشته برای خود بهانه بسازید. این کار فقط تضمین می کند که یأس، عدم پیشرفت و عدم موفقیت در انتظار شما است.

۶ - دیگران را مقصر عدم موفقیت خود قلمداد نکنید. زندگی مال شما است، پس خودتان هستید که دوباره و دوباره می توانید آن را بسازید.

۷ - هر فکری می کنید و هر تصمیمی می گیرید، پیامدهایی را برایتان به دنبال خواهد داشت. اگر مثبت فکر کنید، نتیجه مثبت می گیرید و اگر به دنبال افکار منفی باشید، نتیجه تان هم منفی خواهد شد.

۸ - علت بروز وقایع ناخوشایند در زندگی را پیدا کنید یا سری به تجربه های پیشین خود بیندازید تا ببینید عیب کار از کجا بوده است.

۹ - هیچگاه از تغییر نترسید. گاهی اوقات تغییرات نقش مهمی در زندگی تان خواهند داشت و علی رغم انتظارتان عمل خواهد کرد.

۱۰ - واقع نگر باشید. خود، زندگی و دنیای اطرافتان را آن گونه که هست بشناسید، نه آن گونه که خودتان می خواهید.

۱۱ - با خودتان صادق باشید و اگر می دانید کاری باعث موفقیتتان نمی شود آن را از زندگی خود خارج کنید و به جای بهانه آوردن از همین حالا دست به کار شوید.

۱۲ - درست و با دقت تصمیم گیری کنید.

۱۳ - به خاطر داشته باشید عملکردهای شماست که داستان زندگی تان را می نویسد.

۱۴ - فکرها، آرزوها، هدف ها و تصمیمات خود را به عملکردهای معنادار، هدفمند و سازنده ترجمه کنید.

۱۵ - خودتان را براساس نتایجی که می گیرید ارزیابی کنید، نه فقط براساس حرف ها.

۱۶ - درد خود را بشناسید تا هرچه سریع تر خود را از مهلکه مسبب بروز آن درد خلاص کنید. به این نکته واقف باشید که همین درد می تواند انگیزه ای برای بروز يك تغییر در زندگی شما باشد.

هیچگاه از یاد خدا غافل نشوید و در لحظه لحظه زندگی به او توکل کنید. [ و من يتوکل علی الله فهو حسبه(طلاق-۳) ]

۱۷- گاهی ریسک کردن در زندگی باعث موفقیت می شود. اگر خردمندانه و با درایت ریسک کنید، پیروزی از آن شما است. اگرچه ریسک کردن در ابتدای امر دلهره آور و ترسناک است، اما ارزش آن را دارد. توجه داشته باشید که برای این کار ممکن است مجبور باشید خیلی از چیزهای آشنا و عادت ها و راحتی های خود را کنار بگذارید.

۱۸ - فیلترهایی که جلوی چشم شما را گرفته اند تا دنیا را زیبا ببینید، دور بیندازید.

۱۹ - شما دنیا را آن گونه که می بینید؛ می شناسید و تجربه می کنید. این شما هستید که می توانید انتخاب کنید که چگونه به دنیا بنگرید و آن را تجربه کنید. این قدرت انتخاب در هر مرحله از زندگی همراه شماست.

۲۰- عواملی را که بر نگاه شما به دنیا اثر می‌گذارند بشناسید و در صورت منفی بودن، آنها را تغییر دهید و مثبت کنید. اگر از دریچه تجربیات تلخ گذشته به دنیا نگاه می‌کنید، بدانید که دارید حال و آینده خود را بر اساس همان تجربیات می‌سازید.

۲۱- شما مدیر زندگی خود هستید. آن را براساس بهترین استانداردهای مدیریت هدایت کنید تا نتیجه خوبی بگیرید. موفقیت را سرلوحه تدوین برنامه‌های مدیریتی خود قرار دهید.

۲۲- اگر از خود توقع زیادی نداشته باشید، سال‌ها در همان پله‌ای که هستید درجا می‌زنید. پس به اهداف بلند فکر کنید. اما به این نکته هم توجه داشته باشید که هرگز از مرز واقع‌نگری خارج نشوید.

۲۳- ما خودمان هستیم که به اطرافیانمان یاد می‌دهیم چه رفتاری با ما داشته باشند. رفتارهای محترمانه یا بی‌ادبانه از سوی اطرافیان، همه بازتاب شخصیتی است که ما از خودمان برای آنها ترسیم کرده‌ایم.

۲۴- محدودیت‌ها و قوانینی را که افراد حین برخورد با شما ملزم به رعایت آن هستند به آنها یاد دهید. البته این به معنای آن نیست که مستقیم حرف‌هایتان را بیان کنید، بلکه می‌توانید با رعایت نکاتی ظریف، در بطن اعمال و گفتارانتان آنها را از مسئولیتشان در قبال شما آگاه نمایید. برای خود احترام بسیاری قائل شوید تا دیگران نیز از شما تبعیت کنند. کسی که به خود ارزش نمی‌دهد نباید توقع رفتار ارزشمندی از جانب دیگران داشته باشد.

۲۵- برخی اوقات لازم است که به دیگران گوشزد کنید رفتار شایسته ای نداشته اند. این کار راهی مناسب برای پیشگیری از تکرار دوباره چنین امری در آینده است.

۲۶- برای «بخشش» ارزش بسیاری قائل شوید. همانطور که گذشتگان گفته اند: در عفو لذتی است که در انتقام نیست. به این فکر کنید که با انتقام فقط فکر و روح خود را بی جهت آزرده کرده اید و افکاری را که به سلامت روحتان آسیب می رساند در خود پرورانده اید. مهم نیست آن فرد چه فکری در مورد شما می کند، شما بخشش را صرفاً برای آرامش و سلامت خودتان انجام دهید.

۲۷- قدرت کنترل عصانیت خود را داشته باشید. راه هایی به کار برید تا در صورت بروز عصانیت رفتار ناشایسته ای از خود بروز ندهید.

۲۸- به خاطر بسپارید که نفرت، حسادت و خشم؛ مخرب وجود آدمی هستند و روح و قلب فردی را که آنها را در وجودش نگهداری می کند ذره ذره نابود می کنند. احساسات زشت، چهره زشتی به شما می بخشند. این احساسات نه تنها بر روح شما اثر می گذارند، بلکه عواقبی همچون اختلال در خواب، سردرد، کمردرد و حتی سکت قلبی را نیز به شما تقدیم می کنند.

۲۹- در زندگی به آن چیزی می رسید که همیشه به آن فکر می کنید. و آن چیزی را به دست می آورید که همواره طلب کرده اید.

۳۰- مهمترین نکته این که: هیچگاه از یاد خدا غافل نشوید و در لحظه لحظه زندگی به او توکل کنید.

روزنامه هموطن سلام

**TeByAn.net**  
www.tebyan.net