

### اتمر: همکاری های منظوقی...

ارتباط به نقش همکاری ایران در این مورد گفت: «برایم این اطمینان حاصل شد که ایران درک کرده که خطر تروریزم متوجه آنها نیز می باشد؛ چراکه تروریزم جاری در عراق و سوریه، به ایران نیز سرایت کرده می تواند.»  
اتمر در مورد پاکستان گفت که مقامات سیاسی و نظامی این کشور نیز نگران مشابه در این مورد دارند و همکاری های قابل توجه را آغاز کرده اند.  
وی افزود: «با اطمینان گفته می توانم که بعد از رویدادهای اخیر، بعضی تغییرات در پالیسی پاکستان به میان آمده است.»

به گفته وی، افغانستان امیدوار است که سطح همکاری های منظوقی در امر مبارزه جاری علیه تروریزم افزایش یابد. مشاور امنیت ملی افزد که این را گفته نمی تواند که همکاری ها چقدر خواهد بود؛ اما تلاش های آنها به طور مثبت ادامه دارد.

اتمر گفت که افزایش همکاری های منظوقی در مقابل تروریزم و فشارهای نظامی، باعث واردخطایی طالبان شده و به حملات خود افزایش داده اند.

به گفته وی، با افزایش حملات طالبان مسلح، دولت نیز استراتژی های جدیدی علیه آنها می سازد.

مشاور امنیت ملی افزود: «من نمی گویم که سطح حملات طالبان مسلح، در آینده نزدیک کاهش خواهد یافت؛ اما این را گفته می توانم که سربازان افغان، حالا از مردم و خود خود دفاع کرده می توانند.»

حتیف اتمر در مورد سفری کاری خود به ایران گفت که علاوه بر گفتگو در مورد موضوعات متذکره، برای سفرهای رؤسای جمهوری دو کشور، به کشور یکدیگر، زمینه سازی می کند تا صفحه جدید روابط میان هر دو کشور گشایش یابد.

وی افزود که سند استراتژی یک با ایران، برای امضا کردن آماده شده و تیم های هر دو کشور، روی آن کار می کنند.

### عتراضی شدید نمایندگان...

و زمان آن رسیده است، که ما و شما در مورد آن تصمیم بگیریم.»  
بشردوست گفت: «ملت در حال غرق شدن است و آنها بالای افراد جنگل دارند که فلان کس، از آن قوم و آن ولایت است تا به حیث نامزد وزیر معرفی نمایند. از رئیس جمهور باید پرسیده شود که چند رأی گرفته که رئیس جمهور شده است؟ گفته می توانیم که به اساس ماده ۶۹ قانون اساسی، رئیس جمهور خیانت ملی نموده است.»

در قانون یادشده آمده است که اتهام علیه رئیس جمهور، به ارتکاب جرایم ضد بشری، خیانت ملی یا جنایت، از طرف یک ثلث کل اعضای جرگه، تقاضا شده می تواند.

وی از اعضای جرگه خواست که حرف وی را تأیید نمایند و در کاغذی امضا کنند که وی رئیس جمهور را به خیانت ملی متهم نموده است.

بشردوست، این کاغذ را به میز هیئت اداری آن مجلس گذاشت و از دیگران خواستار امضا شد.

در این کاغذ، بدیشان بشردوست و بکتاش سیاوش نمایندگان مردم ولایت کابل، غلام حسین ناصری نماینده مردم میدان وردک، سید محمد موسی جناب نماینده مردم پادغیس، عبدالرحیم ایوبی و بی بی حمیده نمایندگان مردم کندहार، لطیف پندرام نماینده مردم بدخشان، عزیزه جلیس نماینده مردم سرپل، ذکیه سنگین نماینده مردم پیروان و عباس ابراهیم زاده نماینده مردم بلخ امضا نمودند.

اسا عبدالروف ابراهیمی رئیس ولسی جرگه گفت که این موضوع، باید شامل آنچه شده و از نظر حقوقی بالای آن بحث گردد و بعد درمورد تصمیم گرفته شود.

قاضی نذیراحمد گفتی که نماینده مردم هرات در آن جرگه گفته که رئیس جمهور، خلاف ماده ۱۶۰ قانون اساسی، امور حکومت را به پیش می برد.

وی اضافه کرد: «قانون، سسی روز وقت تعیین کرده؛ اما وی در روز به درستی کارش را آغاز نکرده است؛ کم از کم باید وزرا را معرفی می کرد.»

وی به اعضای آن جرگه پیشنهاد نمود که به گونه اعتراض به روی میزهای شان بزنند تا حکومت نامزد وزرا را معرفی نماید.

برخی از اعضای آن مجلس نیز خواستار برکناری رئیس جمهور و رئیس اجرائیه و تشکیل لویه جرگه شدند. (پژواک)

### امنیت ملی یک سازمان...

کابیل پایتخت افغانستان در چند ماه اخیر موجی از نا امنی ها را پشت سر گذاشته است. در آخرین مورد دو روز پیش یک بمب گذاری انتحاری موثر پولیس اتحادیه اروپا در کابل را هدف قرار داد که این حادثه یک کشته و پنج زخمی به جای گذاشت امنیت ملی پیش از این هم از یادداشت فرد شماره دو شبکه حفاتی در افغانستان خبر داده بود. در ولایت فیلان در شمال پایتخت، افراد گروه طالبان شش نفر از کارکنان یک شرکت خصوصی را کشته اند.

احمد جاوید بشارت، سخنگوی پولیس فغان به بی بی سی گفت که این رویداد اوایل صبح دیروز اتفاق افتاد و مخالفان مسلح با استفاده از هوای مه آلود در مسیر کارکنان شرکت خصوصی ساختمانی کمرین گرفته و آنها را فلنگلیر کردند. جزئیات بیشتر در مورد این شرکت و هویت کارکنان آن هنوز در دست نیست. در نتیجه این رویداد

مینگرند با مانی روبرو میشوند، این برهوا در راه بازگشت به کمین طالبان بر میخورند.  
طالبان از مخفیگاههایشان فرار کرده اند، از پشت تپهها کم از کم دو ساعت با یک نیروها درگیر میشوند، اما سرانجام یک موشک این فرماندهی کشته می کند.  
میخورد و هسته های مخالفان را از این بخش هم از بین میبرند. (طلوع نیوز)

### عکس العمل های تند...

فردی باشد که جنگ را در این کشور روا دانسته بود:  
« آمدن هیئت پاکستانی به افغانستان آن هم هیئتی که همواره برخی از اعضای آن مشروعیت نظام افغانستان را زیر سوال برده و جنگ در افغانستان را مشروع دانسته است هیچگاه این سفر نمی تواند دید و باور آنها را نسبت به افغانستان تغییر دهد.»

اسدالله سعادت نمیاید دیگر مردم در ولسی جرگه نیز با دیدگاه شکریه بارکزی موافق است اما می گوید در ترکیب هیئت احزاب سیاسی پاکستان به کابل برخی اشخاص اند که مخالف جنگ در افغانستان می باشند.

« در ترکیب هیئت اکثر کنسائیکه استند آنها از قبیل هم مخالفتی با افغانستان نداشتند یعنی طرفدار خشونت و حمایت طالبان از جانب دولت پاکستان نبوده اند که از این منظر نگاه کنیم بسیار تفاوت به میان نمی آید. نقطه دوم تنها یک چهره متفاوت گفته می شود در میان آنها است که مولانان فضل الرحمان است.»

قرار است شماری از رهبران احزاب سیاسی پاکستان روز پنجشنبه به کابل بیایند و با اشرف غنی رئیس جمهور و برخی از مقامات دیگر این کشور دیدار کنند.

به اساس گزارش رسانه های پاکستانی، این هیئت احزاب سیاسی پاکستان در مورد روابط میان افغانستان و پاکستان، وضعیت امنیتی دو کشور و مبارزه با تروریزم با مقامات افغان صحبت خواهند کرد.

رسانه های پاکستانی گفته اند که این هیئت احزاب سیاسی پاکستان شامل اسفندیار ولی، افراسیاب ختک، آفتاب احمد خان شیرپاو، مولانا فضل الرحمان و محمود خان اچکزی می باشد. در این میان شماری از تحلیلگران سیاسی مربوطه تقاضا میکنند که در راستای ارشادات اسلامی، تلاش بیشتر به خرج بدهند.

آنها از حکومت خواستند که در پروگرام های نشراتی رسانه ها، اصلاحات به عمل آورد و به تعصباتی که به حیر و سعادت مسلمانان نیست، نظافت بیاورد. بگذارند. پژواک، با مسوولین وزارت اطلاعات و فرهنگ تماس گرفت؛ اما آنها در این مورد اظهار نظر نکردند. (پژواک)

### شش تن به شمول ...

امرخیل افزود که این کارمندان به ولایت بدخشان میبرند.  
دکتر خلیل نرگسوی مسوول بخش جراحی شفاخانه بغان مرکزی گفت که شش جسد و یک مجروح به شفاخانه منتقل گردیده و مجروح تحت تدای قرار دارد.

اما ذبیح الله مجاهد سخنگوی طالبان میگوید که آنها دو موثر هایلکس پولیس را در شاهراه پلخمری- کندز مورد حمله قرار داده و ۱۲ پولیس را از پا در آورده اند.

گفتنی است که امسال افراد مسلح یک موثر شخصی کرولا را در همین مسیر هدف گرفتند که یک سرد و یک طفل کشته شد.

همچنان سال گذشته طالبان رییس انکشاف هدات ولایت کندز را از همین مسیر ربودند و بعداً هر دو را به قتل رساندند.

این درحالی است که به تازگی در سایت انترنی طالبان رهبران آنها دستور داده اند که در عملیات ها تا آخرین توان خود بکوشند که به مردم ملکی آسیب نرسد. (پژواک)

بخشهای آسیب پذیر به شدت زیر رگبار گلوله های این سربازان قرار میگیرند. نیروهای امنیتی این بار مأموریت دشواری دارند، همه راه میافتند برای یکی از بزرگترین عملیات رفوتوآمد غیرنظامیان در این بخشها دیده نمی شود، موثر به آتش کشیده شدهی نظامیان افغان گواه فعالیتهای گسترده طالبان را در این بخش دارد. نیروهای ماین روبر در همکاری با پولیس محلی به راه میافتند، تا راه را برای دیگران باز کنند.

عملیات سریع آغاز میشود؛ نیروهای امنیتی خودشان را به داخل روستا می رسانند. از همه سو گلوله میبارد. این نظامیان خودشان را نزدیک هراس افکنان رسانده اند. طالبان هم از مخفیگاههایشان به شدت دفاع میکنند. رهبری این عملیات را فرمانده سیفی برهه شده دارد و هر آن هدفها را برای زیدتاش شخص می سازد.

وی تأکید میکند: «جه دقت باید کارتان را انجام دهید.»  
روپاریسی با هراسافکنان آن هم در چنین جایی که با درختان پوشیده شده اند، بسیار دشوار به نظر میرسد. نیروهای افغان به هدف میروند. همه هراسافکنان از این بخشها فرار کرده اند و از بین رفتن آنها.

طالبان اینجا را با پاسگاههای نظامیان افغان و نزدیک به جاده حفر کرده اند. جواد قانع فرماندهی تولی چهارم کندک دوم ارتش در این باره گفت: «طالبان اینجا را مضر کرده اند تا به هدف ماینگذاری از آن کار بگیرند که ما این کار را دفع کردیم.» این نیروها به هر سو

دغه را ز هغه زباتوی، نن له غریبه وروسته د غزني د اندرو ولسوالۍ د ملا نوح بابا په سیمه کې هم د غانه ساخوڼې په یوه رنجر موټر چاودنه شوې، چې په ترڅ کې یې یو پولیس وژل شوی، دوه پولیس او دوه ملکی کسان نور ټپیان دي.  
د هغه په خبره، د دي چاودني ټپيان هم د غزني ولايتي روغتون ته لېږدول شوي، چې روغتيايي حالت يې ښه دي.  
نوموړي د دغو چاودنو پړه پر وسله والو طالبانو وړ واچوله، خو طالبانو تراوسه په دي اړه څه نه دي ويلي. (پژواک)

### د غور امنیه قوماندان ...

وېشنې لامل شوې او اړینه ده چې دولت ځایي چارواکي په ځانگړي توگه والي او امنیه قوماندان لري کړي. خود ولایت سرپرست سید انور رحمتي او فیهیم قایم ویکلی وو چې د ځایي اداري ترمنځ اختلافات نشته او نه هم د دوی پر ضد چا لاریون کړی دی. (پژواک)

### افغانستان و هند...

شده است. همچنان این کشور سالانه صدها بورسیه تحصیلی به جوانان افغان فراهم می کند.  
امر سینا، سفیر هندوستان در کابل گفت که افغانستان زمینه خوبی برای گسترش صنعت نساجی دارد: «ما باور داریم که افغانستان نیز یک توان بالقوه عالی در سکتور نساجی دارد، به خصوص در تولیدات کتان، ابریشم و بهترین شمشینه در سطح جهان.»

دهه ها جنگ در افغانستان از صنعت نساجی در این کشور چیزی باقی نگذاشته است. هنوز اکثر کارخانه ها و فابریک های نساجی سابقه در افغانستان دیده نشده است و اغلب کارهای این بخش به صورت ساده و ابتدایی به پیش برده می شود.

سینواری گفت: «در قرارداد تأکید بیشتر روی سکتور خصوصی شده است. ما یک گروه کاری مشترک می سازیم تا بتوانیم زمینه سازی کنیم و با پروژه های دولتی را مطابق قانون نو مشارکت سکتور خصوصی و عامه توسط سکتور خصوصی به پیش ببریم.» (دویچه وله)

### کمپنه به صلیب سرخ ...

بین المللی وسایل زمستانی را در زندان ها تقسیم می کند.  
در این کمک ها برای هر محبوس یک بسته داده می شود که در آن لباس پوشیدنی، یکدانه کمپل، لوازم نظافت یک کلاه گرم و جاکت و وسایل دیگر شامل می باشند.

در صفحه انترنتی صلیب سرخ آمده است که این دفتر حتی امکان سعی می کند به تمام محابس در سراسر افغانستان دسترسی پیدا کند و کمک برساند.

خانم پاتوسوف افزود:  
« در سال جاری دفتر صلیب سرخ به ۳۰ هزار زندانی در ۷۶ زندان وسایل زمستانی می رساند. علاوه بر محاسبی که صلیب سرخ بشکل منظم با آنها و کمک می کند، این کمک ها به زندان های نیز صورت می گیرند که در مناطق دور دست موقعیت دارند.»

صلیب سرخ می نویسد، افغانستان یک کشور معمار به خشکه و کوهستانی است که در حجه هوا در موسم های آن بسیار متفاوت می باشد، یعنی در تابستان بسیار گرم و در زمستان بسیار سرد. از همین رو در این کشور رساندن کمک به زندان در زمستان اهمیت حیاتی دارد. (رادپو آزادی)

### تگرای کمیسیون حقوق...

اظهارات مسوولان دفتر ساحوی کمیسیون مستقل حقوق بشر در هرات نشان می دهد که سرحدات افغانستان با کشور ایران و پاکستان اطفال زیادی را قربانی گرفته است. سلطان محمد وفاکش ناظر سرحدی اطفال در دفتر ساحوی کمیسیون حقوق بشر هرات می گوید، هر جبران سال جاری از یک تا پنج هزار طفل بین سنین هشت تا شانزده سال از سرحد هرات - اسلام قلعه اخراج شده اند.

آقای فروتنی گفت، تحقیقات نشان داده است که قاچاقچیان این اطفال را مورد شکنجه، انتقال مواد مخدر و هم چنان تجاوز جنسی قرار داده اند.

عبداللطیف کیمید ترسد از بهر بخش حمایت از حقوق اطفال در دفتر حقوق بشر هرات همچنان از اخراج نزدیک به پنج هزار طفل از سرحد ایران با ولایت نیمروز سخن می زند. آقای اکید گفت که قاچاقچیان، اطفال را با استفاده از سرحدات جنوب افغانستان به پاکستان انتقال می دهند از طریق آن کشور به ایران می روند.

آقای اکید نیرو های پولیس سرحدی را متهم به بی تفاوتی در قبال قاچاق اطفال افغان به کشور های خارجی می کند. از سوی همه سید عبدالقادر رحیمی رئیس دفتر ساحوی کمیسیون حقوق بشر هرات این روند را تسکان دهنده خواند.

آقای رحیمی می گوید، اخراج اطفال در نه ماه اول سال جاری نشان می دهد نسبت به سال گذشته ده درصد افزایش یافته است.

آقای رحیمی گفت، قاچاقچیان در مناطق مختلف افغانستان می کوشند تا با استفاده از مشکلات اقتصادی خانواده های افغان اطفال شان را به پناهان های گوناگون به کشور های همسایه انتقال دهند.

او از دولت افغانستان می خواهد تا برای حل این مشکلات برنامه های جدی را روی دست گیرد و همچنان زمینه کار،

تعلیم و تربیه را برای اطفال در داخل افغانستان مهیا سازد. این تگرایی ها در حالی صورت می گیرد که اخیراً ریاست عودت و مهاجرین در ولایت هرات از پایان کمک های اداره بین المللی مهاجرت به مهاجرین آسیب پذیر ابراز نگرانی کرده بود. آنگاه گفته اند که موسسه آی او ام یا اداره بین المللی مهاجرت که بیش از هشت سال می شود مهاجرین آسیب پذیری که از سوی مأموران ایرانی به صورت اجباری اخراج شده بودند مورد حمایت های مختلف قرار می دادند، اخیراً کمک های شان را متوقف ساخته اند. (رادپو آزادی)

### ولسی جرگه طرح...

از جمله ۱۳۴ عضو حاضر در این جرگه، اکثریت آنها برای تصویب این طرح رای موافق دادند.

عبدالروف ابراهیمی رییس ولسی جرگه گفت که این طرح برای تأیید، به زودی به مشرانو جرگه فرستاده خواهد شد.

به اساس قانون اساسی: قانون عبارت از مصوبه یی است که ولسی جرگه آن را تصویب، مشرانو جرگه تأیید و در اخیر، از سوی رییس جمهور توشیح شود. (پژواک)

### برای صدها خانواده ...

منبع درحالی که قیمت مجموعی این مساعدت ها را حدود یک میلیون دالر امریکایی خواند، افزود که قرار است ۱۳۰۰ خانواده دیگر نیز در ساحه پلجراحی شهر کابل در روزهای آینده از این کمک ها مستفید شوند.

فضل احمد عظیمی سرپرست وزارت امور مهاجرین و عودت کنندگان، هدف این برنامه را کمک با آسیب پذیرترین خانواده بیجاشده های داخلی و عودت کننده ها در سطح کشور عنوان کرد.

موضوع خاطر نشان کرد که این کمک ها در هماهنگی با وزارت امور مهاجرین و عودت کننده ها انجام می شود.

برای بدست معلومات عظیمی، به اساس سروی جدید این وزارت، در حال حاضر هشت هزار بیجاشده داخلی که از اثر جنگ ها از ولایات ناهم به کابل آمده، در نقاط مختلف این شهر زندگی می کنند.

برخی خانواده ها که این کمک ها را به دست آوردند؛ با اظهار خرسندی، خواهان کمک های بیشتر می باشند.

ولایت ایوب که به دلیل نامی ها از سلطنت میدان وردک به کابل آمده و در چهاراهی قنبر شهر کابل زندگی می کند، از جمله افرادیست که دیروز از این کمک ها مستفید شده است.

دکتر به پژواک گفت: «این کمک تا حدی می تواند احتیاجات فامیل شش نفری ما را حل کند؛ ما از حکومت می خواهیم که کمک های بیشتری را با ما کند.»

وی که در حال حاضر، با خانواده اش در زیر خیمه زندگی می کند، از دولت خواست که در قسمت تهیه مسکن با آنها نیز کمک صورت گیرد. (پژواک)

### پیش از ۶۰۰۰۰۰

وی افزود که در این کلینیک، زنان تحت تدای قرار گرفته و برای شان ادویه و غذا نیز به طور مجانی داده خواهد شد.

دکتر کاظمی فکر کنید که شما را سرشار از لذت می کنند - وقت گذراندن با حیوانات خانگی تان، گوش دادن به صدای باران، دودین در ساحل و ... همین الان روی این کارها متمرکز شوید و بگذارید همین خوشی های کوچک روزتان را روشن و درخشان کنند. به این روش، با وجود تغییراتی که در زندگی تان پیش می آیند، انواع و اقسام لذت های کوچک و خواهید داشت که مگتان می کنند شادتر باشد.

۵. هر روز فرصتی تازه است که بهتر از دیروز باشد: این کار اعتمادبه نفس شما و در نتیجه خلاقیت تان را بالا می برد.

۶. من همه زندگی ام درگیر این بودم که کامل و ایدآل باشم. اگر در چیزی نمی توانستم بهترین باشم، شش بخواب نمی برد. اما عالی بودن هیچوقت به اندازه خیال آن برایم احساس لذت نداشت چون همیشه جایی برای بهتر شدن وجود داشت. همیشه ناراضی بودم و از خودم دلسرد و ناامید می شدم.

۷. الان به مسائل بعنوان فرصت هایی برای بهتر شدن از یک روز به روز بعد نگاه می کنم. همیشه راضی شدن از هدف های کوچک و قابل دسترس تر خیلی راحت تر است.

۸. با تمرکز بر پیشرفت ها یا هدف های کوچک، خودتان را به تدریج به سمت هدف های بزرگترتان می کشانید.

۹. همین الان می توانید همان کسی باشید که می خواهید، هیچ ارتباطی هم با موقعیتان ندارد.

۱۰. ممکن است تصور کنید برای اینکه کسی باشید که همیشه می خواسته اید، زندگی تان باید تغییر بزرگی کند. مثلاً اینکه تا وقتی پول زیادی نداشته باشید نمی توانید آدم بخشنده ای شوید. یا اینکه تا وقتی خانه تان را نفروشد نمی توانید به فردی ماجراجو تبدیل شوید. واقعیت این است که در هر مقطعی از زمان دقیقاً می توانید همه اینها باشید.

۱۱. پولی برای بخشش ندارید؟ یا محبتتان بخشندگی کنید. همین که به حرف ها و مشکلات دوستان گوش کنید تا برایشان درد دل کنند، بخشنده گی کرده اید. خانه تان به فروش نمی رود و این باعث شده در یکجا بمانید؟ یا احتیاج کردن چیزهای جدید و آشنا شدن با آدم های جدید در زندگی روزمره تان ماجرا ایجاد کنید.

۱۲. نمی توانید کی لحظه ها تان تمام می شود، پس از خودتان بیورسید، «چطور می توانم آدمی باشم که در همین لحظه می خواهم باشم؟»

۱۳. پیدا کردن لذت و خوشی در زمان حال، حتی اگر بسیار سخت به نظر برسد، در زندگی دیگران هم تاثیر مثبت خواهد داشت.

۱۴. باینکه همه ما اهداف و رویاهای متفاوتی داریم، این یکی از مهم ترین آنها برای بیشتر ما است: اینکه زندگی را رهمرفهوم و خوبی داشته باشیم که در زندگی دیگران نیز تغییری مثبت ایجاد کند.

۱۵. شادی و خوشبختی یک تصمیم لحظه به لحظه است، تصمیمی که گرفتن آن برای خیلی ها سخت است. اگر این تصمیم را بگیرد، بقیه متوجه آن خواهند شد. با اینکار آنها را هم تشویق به گرفتن این تصمیم می کنید.

۱۶. همانطور که تحقیقی که به بالا به آن اشاره کردیم نشان می دهد، این انگیزه تاثیر بسیار مهمی بر سلامت و خوشبختی آنها در آینده خواهد داشت.

شاید این مقاله دلایل عادی که معمولاً برای شاد بودن می شنود را عنوان نکرده باشد. برعکس بقیه مطالب با تشخیص و شمرندن نعمت هایی که خداوند به شما داده نه شروع شده و نه تمام می شود. وارد روابط یا شانس خودتان هم نشده است. که البته همه اینها هم در بدلی داشته تصور من این نیست که خوشبختی به چیزهایی که دارید زندگی تمایل نداشته باشید، ما آدمها به مرور زمان تغییر می کند: نعمت های زندگی تان هم همینطورا شادای و خوشبختی به تفسیر شما از چیزی که در لحظه روپرویتان است بستگی دارد. اینکه چقدر به سبک زندگی تان افتخار می کنید. اینکه چقدر بهایانه از لذت ها و خوشی های ساده زندگی تمایل نداشته باشید، حتی اگر وضعیت زندگی تان، شرایط مطلوب و مساعدی نداشته باشد.

حتی اگر هیچوقت اینکار را نکرده اید، همین امروز تصمیم بگیرید که روی خوبی ها تمرکز کنید - هم خوبی های دنیا و هم خوبی های خودتان - و بتوانید همین الان و در همین لحظه شاد باشید.



## ۷ دلیل برای اینکه شاد باشید، حتی اگر زندگی خوب پیش نمی رود



«شاد بودن به این معنی نیست که همه چیز در ایدآل ترین حالت ممکن باشد. به این معنی است که تصمیم گرفته اید فراتر از نقص های زندگی را ببینید.»

۱. لذت بردن از زمان حال عادی است که نیاز به تمرین دارد. اگر برای شاد بودن همیشه نگاهتان به سمت فردا باشد، این احتمال وجود دارد که وقتی به چیزی که می خواستید رسیدید، باز همین دیدگاه را داشته باشید. همانطور که عجیب به نظر می رسد، توانایی تشخیص و قدردانی از چیزی که جلو رویتان است هیچ ارتباطی با چیزهایی که اکنون صاحب آنها هستید، ندارد. بیشتر به ارزیابی شما از چیزهای خوبی که در هر لحظه در زندگی تان است بستگی دارد.

۲. خواستن چیزهایی که دارید را تمرین کنید و وقتی چیزی که می خواهید را به دست آورید، شایرینی بیشتری احساس خواهید کرد. به افراتان نگاه کنید - چه چیزهایی می بینید که می توانید از آنها لذت ببرید؟

۳. پیدا کردن دلیل برای شاد بودن در لحظه، به نفع آینده تان است. دکتر داجر کلنتر، استاد دانشگاه کالیفرینا، ادعا می کند که می تواند آینده هر فرد را با قضاوت درمورد قدرت بلخند آنها پیش بینی کند. این محقق بر روی عکس های سالانه ۱۱۱ دانشجوی زن که بین سال های ۱۹۵۸ و ۱۹۶۰ گرفته شده بود تحقیق کرد.

نتایج این تحقیق نشان داد که زنانی که احساس مثبت تری را در این عکس ها نشان داده بودند، از نظر ذهنی کمتر کز تر بوده، ازدواج های موفق تری داشته و از سلامت بهتری برخوردار شده اند.

در این مقاله تحقیقی می خوانیم:

۴. آنچه به اینکه احساسات مثبت فکر را باز می کند، احساسات منفی آن را پارک کرده و جلو پیشرفت را می گیرد... بافنده های دکتر کلنتر و همکارانش از جمله اولین تحقیقاتی است که نشان می دهد تفاوت در میزان ارزیابی احساسات افراد می تواند در طول زندگی شان ثابت بوده و گویای مزاج فردی و اجتماعی آنها باشد.»

۵. شاد بودن می تواند سلامتتان را ارتقا دهد و سلامتی چیزی است که فرصت های بسیاری را در زندگی سر راهتان قرار می دهد.

۶. سلامتی همان چیزی است که خیلی ها نادیده می گیرند، تا زمانی که به خطر می افتد.

دکتر کریستوفر پیترسون، استاد دانشگاه میشیگان، که بیش از بیست سال درمورد ارتباط خوش بینی و سلامتی تحقیق کرده است، نشان می دهد که افراد خوش بین و مثبت اندیش سیستم ایمنی قوی تری نسبت به افراد منفی گرا دارند. این می تواند بخاطر میل به مراقبت کردن بیشتر از خودشان باشد.

۷. همین الان تصمیم بگیرید که شاد باشید و مطمئن باشید با این تصمیم روزهای بیشتری برای شاد بودن و لذت بردن از سلامتی تان خواهید داشت.

۸. شاد بودن و طوالتی صحت به توانایی شما برای توجه به جزئیات بستگی دارد: از همین الان می توانید این توانایی تان را به کار بگیرید. حتی وقتی همه چیزهایی که می خواهید را به دست بیآورید، باز دستنوش بالا پایین های زندگی خواهید شد. اگر یاد نگیرید از خوشی های کوچک لذت ببرید، سلامت شما وابسته به وضعیت زندگی تان خواهد شد. آنوقت هر زمان که اتفاق ناخوشایندی برایتان بیفتد، شدیداً احساس ناخوشندی خواهید کرد.

۹. به چیزهایی فکر کنید که شما را سرشار از لذت می کنند - وقت گذراندن با حیوانات خانگی تان، گوش دادن به صدای باران، دودین در ساحل و ... همین الان روی این کارها متمرکز شوید و بگذارید همین خوشی های کوچک روزتان را روشن و درخشان کنند. به این روش، با وجود تغییراتی که در زندگی تان پیش می آیند، انواع و اقسام لذت های کوچک و خواهید داشت که مگتان می کنند شادتر باشد.

۱۰. هر روز فرصتی تازه است که بهتر از دیروز باشد: این کار اعتمادبه نفس شما و در نتیجه خلاقیت تان را بالا می برد.

۱۱. من همه زندگی ام درگیر این بودم که کامل و ایدآل باشم. اگر در چیزی نمی توانستم بهترین باشم، شش بخواب نمی برد. اما عالی بودن هیچوقت به اندازه خیال آن برایم احساس لذت نداشت چون همیشه جایی برای بهتر شدن وجود داشت. همیشه ناراضی بودم و از خودم دلسرد و ناامید می شدم.

۱۲. الان به مسائل بعنوان فرصت هایی برای بهتر شدن از یک روز به روز بعد نگاه می کنم. همیشه راضی شدن از هدف های کوچک و قابل دسترس تر خیلی راحت تر است.

۱۳. با تمرکز بر پیشرفت ها یا هدف های کوچک، خودتان را به تدریج به سمت هدف های بزرگترتان می کشانید.

۱۴. همین الان می توانید همان کسی باشید که می خواهید، هیچ ارتباطی هم با موقعیتان ندارد.

۱۵. ممکن است تصور کنید برای اینکه کسی باشید که همیشه می خواسته اید، زندگی تان باید تغییر بزرگی کند. مثلاً اینکه تا وقتی پول زیادی نداشته باشید نمی توانید آدم بخشنده ای شوید. یا اینکه تا وقتی خانه تان را نفروشد نمی توانید به فردی ماجراجو تبدیل شوید. واقعیت این است که در هر مقطعی از زمان دقیقاً می توانید همه اینها باشید.

۱۶. پولی برای بخشش ندارید؟ یا محبتتان بخشندگی کنید. همین که به حرف ها و مشکلات دوستان گوش کنید تا برایشان درد دل کنند، بخشنده گی کرده اید. خانه تان به فروش نمی رود و این باعث شده در یکجا بمانید؟ یا احتیاج کردن چیزهای جدید و آشنا شدن با آدم های جدید در زندگی روزمره تان ماجرا ایجاد کنید.

۱۷. نمی توانید کی لحظه ها تان تمام می شود، پس از خودتان بیورسید، «چطور می توانم آدمی باشم که در همین لحظه می خواهم باشم؟»

۱۸. پیدا کردن لذت و خوشی در زمان حال، حتی اگر بسیار سخت به نظر برسد، در زندگی دیگران هم تاثیر مثبت خواهد داشت.

۱۹. باینکه همه ما اهداف و رویاهای متفاوتی داریم، این یکی از مهم ترین آنها برای بیشتر ما است: اینکه زندگی را رهمرفهوم و خوبی داشته باشیم که در زندگی دیگران نیز تغییری مثبت ایجاد کند.

۲۰. شادی و خوشبختی یک تصمیم لحظه به لحظه است، تصمیمی که گرفتن آن برای خیلی ها سخت است. اگر این تصمیم را بگیرد، بقیه متوجه آن خواهند شد. با اینکار آنها را هم تشویق به گرفتن این تصمیم می کنید.

۲۱. همانطور که تحقیقی که به بالا به آن اشاره کردیم نشان می دهد، این انگیزه تاثیر بسیار مهمی بر سلامت و خوشبختی آنها در آینده خواهد داشت.