

۵ راز شادی بیل گیتس که انجام آن برای همه امکان پذیر است



صنعت غذا و کشاورزی - گاهی اوقات، خوانندگان فوربس از دانش یک مربی و مشاور زندگی استفاده نمی‌کنند و این موضوع ناراحت کننده است. این افراد بیشتر به درسهای زندگی میلیاردرها توجه می‌کنند. مشکل این است که گرچه اکثر این مشاوران بسیار ثروتمند نیستند، اما اکثر میلیاردرها هم کاملاً شاد نیستند.

پس می‌توانید تصور کنید هنگامی که پس از گذشت ۳۰ دقیقه از برنامه‌ی "هرچه می‌خواهی از من بپرس" بیل گیتس در Reddit، از او پرسیدند که "آیا خوشحال هستید؟ روی هم رفته چه چیزی باعث خوشحالی‌تان می‌شود؟"، من چقدر خوشحال شدم. پاسخ او نه تنها هوشمندانه بود، بلکه انجام آن برای همه امکان پذیر است.

من به عنوان یک مشاور زندگی به مفهوم شادی اعتقادی ندارم و ترجیح می‌دادم از او سوالاتی درباره‌ی تعادل، رسیدن به اهداف یا شکرگزاری می‌پرسیدند. بیل گیتس ۶۳ ساله در پاسخ به سوال اول گفت "بله! من زمانی که ۳۰ ساله بودم، فکر نمی‌کردم که افراد ۶۰ ساله خیلی هوشمند باشند یا تفریحات زیادی داشته باشند. اما اکنون نظرم تغییر کرده است. ۲۰ سال آینده همین سوال را از من بپرسید و به شما خواهم گفت که افراد ۸۰ ساله چقدر باهوش هستند."

وی در پاسخ به سوال دوم گفت که "برخی از افراد اخیراً گفته‌اند که

موفقیت فرزندانان بسیار با اهمیت و مهم است و من به عنوان یک پدر کاملاً با این موضوع موافق هستم. ”

“گاهی اوقات، عمل به تعهداتی که برای خودتان مشخص می‌کنید، مانند انجام ورزش، می‌تواند موجب افزایش شادی شود.”

تا جایی که می‌دانم، بیل گیتس بر خلاف من یک مشاور تایید شده نیست. گرچه چون من میلیاردر نیستم، فکر کردم که ترکیب تجارب ما دو نفر ارزشمند خواهد بود. در اینجا ۵ راز شادی بیل گیتس آورده شده است که به شیوه و زبان من بیان شده‌اند.

۱ خود ۲۰ ساله‌تان را فراموش کرده و با شخصیت آینده‌تان صحبت کنید.

هیچ روش بهتری جز صحبت با خودتان از ۲۰ سال آینده برای استفاده از دیدگاهی جدید برای حل مشکلات دشوار وجود ندارد. شخصیت آینده‌تان بسیار عاقل است. وی می‌داند چه چیزی باعث آرامش، راحتی و شادی شما می‌شود. همانطور که بیل گیتس می‌گوید، اکثر ما در سنین ۴۰، ۶۰ و یا حتی ۸۰ سالگی با خود ۲۰ ساله‌مان صحبت می‌کنیم.

این گفت و گو خیلی دلگرم کننده نیست، چون در سن ۵۰ سالگی، خود ۲۰ ساله‌تان فکر می‌کند که پیر و مسنید و سنی از شما گذشته است. اما در عوض، خود ۷۰ ساله‌تان به شما می‌گوید که دیگر هیچ گاه جوان، قدرتمند، مشتاق یا تندرست نخواهید بود. شمای ۲۰ سال آینده، عاقل است. وی می‌داند نباید خودش را برای مسائل کوچک خسته کند. او می‌داند چه چیزی باعث شادی و خوشحالی‌تان می‌شود.

زمانی که ۱۵ دقیقه تنها هستید، این تمرین تجسم خود در آینده را انجام دهید. یک پیشنهاد: اگر در سنی هستید که فکر می‌کنید ۲۰ سال آینده زنده نخواهید بود اما می‌خواهید به دانشی دسترسی داشته باشید که شما را هدایت کند، سعی کنید با خودتان از آن دنیا صحبت کنید. شما در آن زمان به خودتان چه می‌گویید و از خود فعلی‌تان می‌خواهید چه کاری انجام دهد یا چه چیزی بگوید؟

۲ به تعهداتتان عمل کنید.

هیچ چیزی مانند انجام تعهدات، به شما نشان نمی‌دهد که واقعاً چه

قدرتی دارید. کوچ‌های موفقیت به آن "آشکار سازی" می‌گویند و بیل گیتس به آن "انجام عامدانه‌ی کارها" یا "به قول خود عمل کردن" می‌گوید.

هیچ یک از ما کنترلی بر همه‌ی نتایج و دستاوردها نداریم، اما همه‌ی ما می‌توانیم کاری را انجام دهیم که گفته بودیم انجام خواهیم داد. این کار باعث می‌شود که احساس سرزندگی داشته باشیم و دیگران مجذوب ما شوند.

شاید "به قول خود عمل کردن" به معنی کاهش تعهدات باشد، اما اگر آن را انجام ندهید، نه تنها دیگران دیگر به شما اعتماد نمی‌کنند، بلکه خودتان نیز دیگر به خودتان باور و اعتماد نخواهید داشت. اگر نتوانید روی خودتان حساب کنید، دیگر چه شادی‌ای در زندگی وجود خواهد داشت؟

۳ خیرخواه و بخشنده باشید.

بیل گیتس در صحبت‌های خود اشاره‌ای به این موضوع نکرد، اما انجام امور خیریه بخشی از وجود بیل گیتس است و من باید این مورد را بیان می‌کردم. موسسه‌ی بیل و ملیندا گیتس تا ۳۱ دسامبر سال ۲۰۱۷، ۵۰۷ میلیارد دلار پول وقف کرده بود.

اهدای چیزی باعث به وجود آمدن احساس خوب در ما می‌شود، برای سلامتی سودمند بوده و حس شکرگزاری را در ما تقویت می‌کند. گفته‌ی دیوید استایندل راست، راهبی که در TED صحبت کرده است را به یاد داشته باشید که "شادی نیست که موجب سپاس‌گزاری ما می‌شود، بلکه سپاس‌گزاری موجب شادی ما می‌شود."

۴ بیشتر ورزش کنید.

بیل گیتس تنیس بازی می‌کند و می‌داند که ورزش برای بهبود خلق و خویش مفید است. ثابت شده است که ورزش با افزایش سروتونین در درمان افسردگی مزمن موثر بوده و سروتونین به مغز کمک می‌کند تا خلق و خو، خواب و اشتها را تنظیم کند. ورزش میزان اندورفین را افزایش می‌دهد که باعث بهبود طبیعی خلق و خو می‌شود.

همچنین انجام ورزش، تاثیر استرس را روی مغز کاهش داده و کمک می‌کند تا الگوی خوابتان به حالت نرمال بازگردد. ورزش فعالیتی

متمرکز برای شما فراهم می‌کند که می‌توانید با انجام آن احساس رسیدن به هدف را تجربه کنید.

۵ عشق مهم‌تر از هر چیز است.

گفته‌ی بیل گیتس که "موفقیت فرزندان بسیار مهم است" بسیار منطقی است. یکی از بزرگترین و رایج‌ترین پشیمانی‌هایی که افراد هنگام مرگ تجربه می‌کنند این است که "کاش زمان بیشتری را با افرادی که دوستشان داشتم، صرف می‌کردم."

مردان نیز می‌گویند که "ای کاش بیش از حد در محل کار نمی‌ماندم." اهمیت "تعادل میان کار و زندگی" در اینجا مشخص می‌شود.

احتمالاً اکنون به این فکر می‌کنید که "همه‌ی این‌ها درست هستند، اما قطعاً چند صد میلیون دلار باعث خوشحالی بیشتر من می‌شود." شاید اینطور باشد، اما طبق پاسخ بیل گیتس، زمانی که شما بتوانید روی خودتان حساب کنید، دیگران نیز می‌توانند این کار را انجام دهند، زمانی که شما از نظر فیزیکی و احساسی، حس خوبی نسبت به خودتان داشته باشید و به کسانی که دوستشان دارید اهمیت بدهید، نسبت به یک میلیارد دلار چاق، خودخواه و تنها احساس خیلی بهتری خواهید داشت.

فوربس