



## ۱- تصمیم بگیرید چه مدت تمایل دارید زندگی کنید

این بسیار ساده به نظر می رسد به طوری که بسیاری از مردم از آن صرف نظر می کنند. تمامی افراد موفق و سلامت قاطع هستند. افراد نا موفق قاطع نیستند. بنابراین شما باید تصمیمی صریح و واضح بگیرید که از این لحظه به بعد هرکاری را که می توانید انجام خواهید داد تا یک زندگی طولانی سالم و شاد داشته باشید. شما با مشخص کردن این هدف که چه مدت می خواهید زندگی کنید، شروع می کنید. اگر هدف شما زندگی کردن تا ۱۰۰ سالگی است، این هدف نقطه-ی شروع شماست. این هدف عامل مهمی در تعیین کردن تمام عادات دیگر سلامتی تان خواهد شد.

این به مانند شروع بازی طولانی فوتبال زندگی است. چند سال پیش سازمان گالپ (Gallup) تحقیقی بر روی مشخصه های موفقیت درباره آمریکایی های ثروتمند انجام داد.

یکی از کمیت های موفقیتی که کشف کردند عامل هوش بود. گرچه، در این تحقیق، هوش به عنوان داشتن آی کیو بالا و یا نمرات خوب در مدرسه تعریف نشده بود؛ در اصل هوش را روش عمل تعریف کردند. به طور خلاصه، بدون در نظر گرفتن نمراتی که در مدرسه گرفتید و آی-کیوتان، اگر شما هوشمندانه عمل کنید، باهوش هستید و اگر احمقانه عمل کنید، احمق هستید. حالا اینجا سؤالی مطرح می شود:

عمل هوشمندانه چیست؟ چگونه شما می توانید تعیین کنید که عملکرد شما و یا فردی دیگر هوشمندانه است یا نه؟ و پاسخ ساده است. عملکرد هوشمندانه هرچیزی است که شما را به سمت هدفی که خودتان انتخاب می کنید سوق می دهد. عملکرد غیر هوشمندانه هرچیزی است که شما را از هدفی که خودتان انتخاب می کنید دور می کند و این همه چیز را شامل می شود.

بنابراین، اگر هدف شما زیستن تا سن ۸۰،۹۰ و یا ۱۰۰ سالگی است، هر کاری که برای رسیدن به هدفتان می کنید طبق تعریف عملکردی هوشمندانه است.

از سوی دیگر، هر کاری که انجام می دهید که برخلاف هدفی است که خودتان تمایل به دستیابی به آن را دارید یعنی داشتن زندگی ای طولانی و پر از سلامتی، عملکردی احمقانه است. بنابراین شما باید