

## شور و اشتیاق سرشار داشته باشید



شور و اشتیاق، بخش مهمی از زندگی و وسیله ای برای رسیدن به شادی و خوشبختی در زندگی است. یکی از بهترین عواملی که موجب می شود زندگی سالم و توانمندی داشته باشید، افزایش میزان توان و قدرت جسمی بدن می باشد. شما می توانید با انجام یک سری راه های ارزشمند عوامل محدود کننده نیل به این هدف را از میان بردارید. داشتن انرژی سرشار و قابل ملاحظه، از ویژگی های شخصی سالم و موفق است. شور زندگی در وجود انسان موفق، موج می زند. عشق و اشتیاق، انرژی پرقلیانی را در فرد متمرکز می کند و او را به تکاپو و تلاش وادار می دارد.

شور و اشتیاق، مسری است. اگر شما درباره چیزی برانگیخته شوید و به شور و شوق آید. این شور و شوق در اطرافیان تان نیز به وجود می آید! داشتن شور و اشتیاق، کلید موفقیت است و به زندگی شما و دیگران نشاط می بخشد. یکی از قوی ترین موتورهای موفقیت، اشتیاق است. میزان اشتیاق ما مشخص می کند که با چه سرعت و قدرتی اقدام می کنیم و چه دشواری هایی را می توانیم در راه دستیابی به اهداف خود تحمل کنیم. عشق و اشتیاق شدید، برای دستیابی به هر خواسته ای دارای قدرتی جادویی است. فعال، پرانرژی، با اشتیاق، مطمئن و باایمان باشید تا به هدف خود برسید. هیچ هدف بزرگی بدون اشتیاق و علاقه به دست نمی آید.

مطالعات نشان داده است افرادی که شور و اشتیاق بیشتری دارند با موقعیت های بهتر و بیشتری روبرو می شوند، شادتر زندگی می کنند، درآمد بیشتری دارند و در کل زندگی بهتری دارند. با شور و اشتیاق فراوان، علاقه و دوستی خود را به دیگران ابراز

کنید. اگر برای انجام کاری تنبلی می‌کنید یا دائماً آن را به تعویق می‌اندازید، به احتمال زیاد اشتیاق و علاقه‌ی کافی برای انجام آن را ندارید. اگر به کارمان علاقه و اشتیاق نداشته باشیم، در انجام آن تنبلی خواهیم کرد و تمام اراده و نیرویمان را برای انجامش به کار نخواهیم گرفت.

### **فعال، پرنرژی، با اشتیاق، مطمئن و باایمان باشید تا به هدف خود برسید!**

یک ارتباط دوستانه طولانی با دیگران (دوستان، نزدیکان، اعضاء خانواده) بر اساس همدلی، احترام و علاقه حقیقی نشأت می‌گیرد و این خصوصیات را باید در طول زمان و با اتکا به شیوه‌های گوناگون، به ویژه با شور و اشتیاق فراوان نشان دهید و با این کار موجبات رشد ارتباط دوستانه را فراهم می‌نمایید. شور و شادی، شادمانی روح را حفظ می‌کند و لبخندی بر لب دیگران می‌نشانند. اگر به افراد شخصیت بدهید و شور و اشتیاق را در آنان برانگیزید و با برخوردهای نادرست عزت نفس آنان را پایمال نکنید آنان به مشابیه اهرم عمل می‌کنند و قادر خواهند بود که مسئولیت‌هایی که به عهده‌شان است بدون استرس و فشار روحی و با کیفیت بهتری به انجام برسانند.

دادن احساس خوب به دیگران که از درون انسان نشأت می‌گیرد، بسیار جالب و شادی بخش است. اهمیت دادن و توجه داشتن به آدم‌ها؛ به آنان انرژی می‌دهد. وقتی کسی با اطرافیانش صمیمانه و دوستانه رفتار می‌کند و به آنان توجه نشان می‌دهد، کاری می‌کند که به راستی درباره خودشان احساس خوبی پیدا کنند. این احساس، انرژی مثبت ذخیره شده‌ای را که در همه ما وجود دارد، آزاد می‌سازد. هنگامی که با نشاط و سر حال هستیم، حال بهتری در خود احساس کرده و بهتر کار می‌کنیم؛ در نتیجه اطرافیان و نزدیکان نیز علاقه و محبت بیشتری نشان می‌دهند و کوشش می‌کنند که بیشتر با ما بجوشند و بیشتر معاشرت داشته باشند.

شور و اشتیاق به ما کمک می‌کند، تا از کنار ناراحتی‌ها و ناملایمات به آسانی عبور کنیم. همچنین این امر به ما کمک می‌کند تا انرژی مثبت از خود پراکنده نماییم. بهترین روش برای جلب آدم‌ها، شور و اشتیاق شما یا همان شیوه برخوردتان است. هر چه بیشتر از انجام تلاش‌های مثبت لذت می‌برید، شادی‌تان از دریافت نتیجه آن

تلاش، بیشتر خواهد بود. یکی از بهترین راههای افزایش شور و شادی این است که خود را مسوول وضعیت روحی مثبت، زندگی، سلامتی و موفقیت کنونی خویش بدانیم.



**اگر به افراد شخصیت بدهید و شور و اشتیاق را در آنان برانگیزید و با برخورد های نادرست عزت نفس آنان را پایمال نکنید آنان به مشابه اهرم عمل می کنند و قادر خواهند بود که مسؤلیت هایی که به عهده شان است بدون استرس و فشار روحی و با کیفیت بهتری به انجام برسانند.**

#### **توصیه های مهم:**

- نشاط را نخستین اولویت خود قرار دهید. خنده را فراموش نکنید. خنده تاثیر مستقیم روی افراد دارد و موجب می شود که انسان به شور و اشتیاق دست پیدا کند. روی شاد شدن تمرکز کنید. سعی کنید که افکار شادی داشته باشید.
- روز خود را با خوردن صبحانه ای مقوی آغاز کنید.
- سعی کنید شور و شوق را در زندگی و کار روزانه خود وارد سازید. این امکان وجود دارد که با لذت فراوان از آنچه انجام می دهید، نیروی زندگی شما افزایش یابد.
- خودتان را در بهترین وضع روحی و فکری ممکن قرار بدهید.
- خوش ژست و خوش بیان باشید و در جمع با انرژی و اشتیاق حاضر شوید.
- برای حرف زدن، زیبا ترین و خوش آهنگ ترین الفاظ را انتخاب کنید. با عبارت کنایه آمیز و نیش دار به دیگران درس عبرت ندهید.
- خشم را از خودتان دور نمایید و در عوض شور و اشتیاق را در خود تقویت کنید.
- با آرامش و خونسردی به حرف های دیگران گوش کنید و با شور و شوق فراوان سئوالات آنان را پاسخ دهید. برای صرفه جویی در زمان مرتباً حرف آنان را قطع نکنید.

- هنگام حرف زدن با دیگران، با اعتماد به نفس به چشمان آنان نگاه کنید و همیشه لبخند بر لب داشته باشید. اگر بتوانید تبسم کنید و بهتر بخندید، خواهید دید که چقدر روحیه تان بهتر می شود.
- چنانچه انتظار دارید دیگران با شورو شوق با شما ارتباط دوستانه برقرار کنند، باید آنان را با روحیه ای شاد به سوی خود جلب نمایید و به آنان به راستی اهمیت دهید، زیرا در این صورت است که آنان نیز به شما اهمیت داد. این قانون زندگی است.
- اسیر گرفتاری های عاطفی نشوید. برای این که دائماً پرنرزی و دارای شور و اشتیاق فراوان باشید ضروری است که مشکلات عاطفی خود را برطرف کنید تاچنین نکنید هرگز از انرژی و شور و اشتیاق برخوردار نخواهید.

**یکی از بهترین راههای افزایش شور و شادی این است که خود را مسوول وضعیت روحی مثبت، زندگی، سلامتی و موفقیت کنونی خویش بدانیم.**

- مراقب شیوه برخورد تان با دیگران باشید. زیرا شیوه برخورد در افزایش شور و اشتیاق، بسیار مهم است. انسان با شیوه برخورد بد یا منفی ممکن نیست بتواند فردی خوب و موفق باشد، علاوه بر این، نمی تواند شخصی شاداب و با نشاط باشد.
- هنگامی که به موفقیت بزرگی می رسید، برای بزرگداشت آن، وقت را از دست ندهید. این موفقیت ها را با افراد خانواده و دوستان تان جشن بگیرید، تا انرژی ها و شور و اشتیاق بیشتری را از آن خود سازید.
- هرگز اجازه ندهید کسی مزاحم شما شود و تمام روز شما را با تلخی و شکست همراه کند
- احساسات خود را مهار کنید. یادتان باشد ضعیف، کسی است که اجازه می دهد احساساتش عنان اختیار رفتار او را در دست بگیرد. قوی کسی است که اختیار احساساتش را در دست رفتارش قرار می دهد.
- اگر هر روز باید کار مشابه ای را تکرار کنید، اولین باری که آن را با شور و اشتیاق انجام دادید به یاد آورید، سپس آن را در حالی که لبخند می زنید با همان

تفکر، انرژی، شور و اشتیاق انجام دهید. قطعا از انجام آن دوباره لذت خواهید برد .  
کارهای خود را آنگونه انجام دهید که هر مرتبه، اولین بار شماست.

### منابع مورد استفاده:

- 1-جاده سبز زندگی، وحید عرفانی، چاپ اول، 1389، انتشارات آسیم
- 2-زندگی به شرط خنده، وحید عرفانی، چاپ اول، 1398، انتشارات سفیر اردهال
- 3-زندگی را با خنده شیرین کنید! ترجمه و تدوین وحید عرفانی، نشریه مشاور خانواده، شماره 3 نیمه دوم، دی 1381 ص 48
- 4-فشارهای روحی قابل کنترل هستند، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، ماهنامه پزشکی درد، شماره بیست و یکم، سال سوم، آذر 1381، صص 24-25
- 5-هنر شاد زیستن، وحید عرفانی، چاپ اول، 1384، انتشارات به آفرین
- 6-Abnormal psychology, kring, Johnson, Davison, Neale, Eleventh edition, Wiley, 2010
- 7-Diseases and Conditions:, Daniel K. Hall-Flavin, 2017, Mayo
- 8-Foundation for Medical Education and Research (MFMER)
- 9-Edlin, Golanty: Health and wellness, eight edition, Janes and Bartlett publishers, 2004
- 10-How to Laugh More - 22 Ways to Bring More Laughter into Your Life, by Marelisa, (<https://daringtolivefully.com>)
- 11-How to Start over and Have the Life You Want, (<http://www.wikihow.com>)
- 12-Laughter is the best medicine for heart, Michelle Instein, 2002
- 13- Manage Stress, National Health Education Department, 1999,
- 14-Dr.Travor Powel: Stress free living, Dorling Kindersley, 2000

---

**ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت**