

خانه خود را به یک مکان شاد تبدیل کنید!

خنده یک واکنش هیجانی است که زندگی زیستی و اجتماعی انسان را تحت تأثیر قرار می دهد. خنده در خانه همچون آفتاب است، بنابراین اجازه ندهید هیچ روزی آسمان خانه تان ابری و بدون ابراز شادی و لبخند بگذرد؛ حتی اگر با گرفتاری های زیادی دست به گریبان باشید اما بدانید، پناهگاه گرم خانه شما زیباترین و لذت بخش ترین چشمه شادی و نشاط است؛ از این رو همیشه با لبی خندان قدم به پناهگاه خود بگذارید. خانه جایی است که کودکان و والدین با فضای گرم آن پیوند دارند؛ مهر و محبت زوج ها در آن شکوفا می شود، بالندگی خانواده و پرورش فرزندان در آن شکل می گیرد و مامن و پناهگاه روح و جسم انسان است.

بهتر است شادی های خود را با کسانی که با شما زندگی می کنند، قسمت نمایید. این کار روابط تان را با دیگران پربارتر می کند. برخورد همراه با یک لبخند با اعضاء خانواده تان به شمارو حیه زیادی می دهد، گویی شما از ته دل به یک لطیفه و یا حتی به خودتان می خندید. در آن هنگام آنان مشتاق می شوند که به شادی شما بپیوندند. تبسم، خنده و خوش اخلاق بودن هزینه ای ندارند، انجام آنها به مهارت خاصی نیز نیاز ندارند، و در واقع بران انجام آنها زمانی صرف نمی شود، در عین حال تبسم و خنده می توانند مسری چیز مثبت باشد.

ارسطو می گوید: "شادی معنی و هدف زندگی است و تمام مقصود و غایت وجود انسان." خانه ای که در آن صدای خنده و شادی شنیده نشود، بسیار بی روح و خسته کننده خواهد بود. همواره لبخند بزنید و لحظه های با ارزشی را به زندگی خود اضافه کنید. همیشه کوشش کنید سخن های شیرین و نشاط آور بر زبان برانید، محیط خانواده را مطلوب و شاد نمایید. هنگامی که در خانه به یکدیگر کمک می کنید تا زندگی شادی داشته باشید، رضایت خاطری پیدا می کنید که وصف ناپذیر است.

به جای این که تلویزیون را روشن کنید یک بازی پر شور و شاد را با اعضای خانواده مشغول شوید. جشن گرفتن در تعطیلات به همراه اعضای خانواده همیشه شادی آفرین است. هدیه کردن شادی به دیگران، و به ویژه، به همسر و فرزندان، بزرگ ترین بخشش است. چنانچه بتوانید همسر و فرزندان خود را به شاد بودن و مفید بودن تشویق کنید، ارزشی که برای خود و آنان دارید، افزایش می یابد. همیشه برای بسیاری از بخشش های زندگی قدردان و سپاسگذار باشید. بازی های بسیاری وجود دارد که افراد به صورت گروهی به آن می پردازند.

توصیه های مهم:

- خنده را وارد زندگی کنید. به زندگی همراه با شوخ طبعی و نشاط نگاه نمایید.
- صبح ها که از خواب بیدار می شوید، این جمله را تکرار کنید: «امروز قصد دارم که ...». زندگی همواره پر از چالش است. بهتر این است: که این واقعیت را بپذیریم که با وجود همه این مسائل، شاد و خوشبخت زندگی کنیم. کمی بیاندیشید زندگی خیلی کوتاه است.
- با لبی خندان قدم به خانه خود بگذارید.
- بهتر است برای خندیدن و شاد بودن در خانه وقت بگذارید. شادی و خنده خود را به تعویق نیندازید. شادی و تفریح را به صورت بخشی از زندگی روزمره خود در آورید. فردی خوش اخلاق و با نشاط باشید در رفتار و کلام خود نشاط و شادابی را حفظ نمایید.
- با نگرش امیدوارانه به زندگی، محیط شادتری برای خود پدید آورید.
- سعی کنید خوش برخورد، شاداب و سرحال باشید. فردی باشید که می تواند در هر موقعیتی، شادی و مزاح را برای دیگران به ارمغان آورد. با خوشحالی و شادابی به دیدن اقوام و خویشان خود بروید.

- هر روز را با لبخند آغاز کنید و با لبخند به پایان برسانید. همیشه آماده خندیدن باشید. به ویژه به خودتان. از خودتان شروع کنید. منتظر نباشید تا یک نفر دیگر شادی و خنده را آغاز کند، برای ایجاد محیطی شاد، پیش رو باشید. شادی را به درون هر کاری تزریق کنید. سعی کنید شادی را به درون هر کاری که انجام می دهید، تزریق کنید.
- سعی کنید به روی خوش و شاداب به همسر و اعضاء خانواده تان کمک کنید. سخاوتمندانه آنان را در شادی خود سهیم کنید و اجازه دهید که آن شادی، زندگی شما را روشن کند. خنده دار ترین لطیفه خود را برای همسر و فرزندان خود تعریف کنید.
- با فرزندان خود بازی کنید و لحظات شادی را برای خود و آنان بیافرینید.
- سعی کنید با گذشته های تلخ تان خداحافظی کنید.
- با همسر تان اوقات شادی را بگذرانید
- شوخ طبع و آرام باشید، حتی در شرایط مشکل زندگی می توانید بخندند و موضوعی خنده دار پیدا کنند. اجازه ندهید چیزی مضطربتان کند. با خوش رویی، آرامش و شوخ طبعی هیچ وقت اجازه ندهید چیزی اعصابتان را خرد کند. این فرمولی است که برای زندگی موفقیت آمیز و بدون استرس و ناراحتی های روحی، حیاتی است. فردی که به این روش عمل می کند قادر است بر بحران فشار عصبی و استرس غلبه کند.
- همیشه با روحیه ی خوب خانه را ترک کنید.
- برای تفریح کردن وقت کافی بگذارید. گاهی اوقات لازم است که چند قدم عقب بروید تا به همه چیز خوب نگاه کنید. هیچوقت نگذارید زندگی تان آنقدر با کار مشغول شود، ذهن تان آنقدر درگیر نگرانی شود، قلب تان آنقدر انباشته از ناراحتی ها و کینه های قدیمی شود که هیچ جایی

برای تفریح کردن و لذت بردن با خانواده تان نداشته باشید. وقتی با همسر و فرزندان تان به گردش می روید بذله گو و بشاش باشید.

- خانه برای مرد و زن باید محل آرامش و محبت باشد، پس خانه را هر روز برای همدیگر زیباتر کنید. در حضور فرزندان، از کلمات و عباراتی که بار محبت آمیز و موفقیت آمیز دارند استفاده کنید.

- 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 و شادی، شادمانی روح را حفظ می کند و لبخندی بر لب دیگران می نشاند. به اعضاء شخصیت بدهید و شور و اشتیاق را در آنان برانگیزد و با برخوردهای نادرست عزت نفس آنان را پایمال نکنید.

- قدر پیشامد های خوب زندگی تان را بدانید.

- شادی را در زندگی خود بیاموزید. در مورد چیزهایی که باعث خوشی و شادی شما می شوند فکر کنید، سپس تا آن جایی که ممکن است به سوی این شادی ها بروید

- سعی کنید در تمام طول هفته با هم همسر تان عاشقانه برخورد کنید؛ در ابتدای روز به روی یکدیگر لبخند بزنید. سعی کنید با لبخند و شوخی های لطیف همیشه روی خوش داشته باشید

- زندگی کنید و از حال لذت ببرید. اگر فکر می کنید سزاوار یک زندگی شاد و با نشاط هستید،

- کمی به بدن و روح تان استراحت بدهید و با انرژی بیشتر به زندگی ادامه بدهید.
- از درون قلب تان لبخند بزنید. اجازه دهید لبخندی که در قلب شما مشکل می گیرد درون چشم شما جاری و به بیرون از وجودتان تراوش کند. فراموش نشود کسانی که باد در دماغ دارند و لبخندشان از روی غرور است هیچ گاه معنای شادمانی و شوخ طبعی حقیقی را درک نمی کند.
- خنده و شوخی کردن را آن قدر تمرین کنید تا نسبت به آن دیدی مثبت پیدا کنید. به طوری که هر گاه افکار ستیزه جویانه، خشم یا بدبینی به سراغ تان آمد، بدون اراده، احساس خوب، مثبت و شادی آور خنده به شما دست می دهد.
- خوش رو باشید. خوش رویی، سخاوتی ارزشمند و نشانه تعالی انسان است.
- سعی نکنید خوشحالی را بخرید. اگر شما بخواهید از وضعیت مالی بر خود را نجات دهید. پول خیلی به شما کمک می کند، اما تحقیقات نشان داده است کسانی که در پی مادیات هستند نسبت به کسانی که نیستند بیشتر احساس ناراحتی دارند و از خانواده، دوستان و حتی سلامتی شان ناراضی هستند.
- شادی های تان را با اعضاء خانواده تان تقسیم کنید. لبخند بر لب داشته باشید. یک لبخند در روز همه احساسات نامطبوع را از شما دور می کند. این عادت تکراری افراد خوشحال است که شما هم می توانید آن را امتحان کنید. لبخند شما به آنان نشان می دهد که فردی مثبت و شاد هستید و به نوعی، طراوت و شادابی را برای تان به ارمغان می آورد به علاوه باعث نزدیکی بیشتر شما به آنها خواهد شد افرادی که همیشه لبخند بر لب دارند، از شکیبایی بیشتری در برابر دشواری های زندگی برخوردار می شوند و توانایی بیشتری بر مبارزه با سختی ها و چالش های زندگی پیدا می کنند

- در زندگی زناشویی تان شور و اشتیاق سرشار داشته باشید. باید خود را علیه بی حالی و بی حوصلگی مجهز کنید و سهم خود را در شادکامی زندگی و خانواده ارتقا دهید. هرگز اجازه ندهید افکار منفی و ناامید کننده، همچون موریانه هایی، ریشه های مسرت و شادکامی زندگی تان را از بین ببرد و بر شما مسلط شوند.
- اطراف تان را با خویشان و دوستان شاد پر کنید. شادی و لذت، مسری است. محققان دریافته اند که آنهایی که اطراف خود را با افراد شاد و سرزنده پر می کنند، احتمال بیشتری برای شاد شدن در آینده دارند. این به تنهایی می تواند دلیل خوبی باشد که با افراد سرحال و شاد رفت و آمد کنید.
- نا آرامی و نگرانی های تان را در زندگی کاهش دهید. هنگامی که احساس نگرانی و پریشانی می کنید، چند بار نفس عمیق بکشید و در این صورت به آرامش خواهید رسید.
- به معنویات اهمیت بدهید. تحقیقات اعمال مذهبی و معنوی را با شادی در ارتباط می بینند. عادت های شاد بودن مثل ابراز قدرشناسی، محبت و نیکوکاری معمولاً در تمامی دستورات دینی و مذهبی عنوان شده اند.
- روزانه ۱۰ تا ۳۰ دقیقه قدم بزنید. در هنگام قدم زدن لبخند را فراموش نکنید. این کار مهم ترین داروی طبیعی افسردگی است.
- نیمه پر لیوان آب را ببینید. خوش بینی فواید بسیار زیادی برای سلامتی دارد که از جمله آن می تواند به کاهش استرس، تحمل بهتر درد و طول عمر اشاره کرد. وقتی تصمیم می گیرید که نیمه پر لیوان را ببینید، سلامتی و شادی را هم انتخاب کرده اید.

منابع مورد استفاده:

۱- آنکه می خندد عمر طولانی دارد، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، فصلنامه بهداشت روان ۱۵، بهار

۱۳۸۳، صص ۱۵-۱۴

۲- خندان باشید، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، نشریه مشعل (وزارت نفت)، شماره ۲۷۲، نیمه دوم

تیر، ۱۳۸۳، صفحه ۳۸

۳- جاده سبز زندگی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، نشر آسیم

۴- رازهای زناشویی موفق، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۲، نشر مهر

۵- هنر شاد زیستن، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۴، انتشارات به آفرین

6-Benefits of Making Your Baby Laugh, Kiddieco, 2019,
(<https://www.kiddieco.com>)

7-Laughter is the Best Medicine, HelpGuide.org, 2019

8-Laughter is the Best Medicine: How to Be Happy and Healthy as a Family,
Bright Horizons Family Solutions, 2019,
(<https://www.brighthorizons.com/family-resources>)

9-Laugh yourself healthy, Studies show humor-health link, , American
Veterinary Medical Association , 2019,(<https://www.avma.org>)

10 -Managing Conflict with Humor, HelpGuide.org, 2019

11-10 Miraculous Reasons to Smile More Often, Reign Dental ,
2018 , <https://www.reigndental.com>

12-The Benefits of Laughter, Assay Don Brow, Canadian Counselling and
Psychotherapy Association, 2019, (<https://www.ccpa-accp.ca>)

13-The Health Benefits of Laughter, Madeline R. Vann, Everyday Health,
2019, (<https://www.everydayhealth.com>)

14-The importance of laughter in marriage, Corey,
(<https://smrnation.com>),

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

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱
v.erfani@yahoo.com