

بخندید و از خندان بودن لذت ببرید !

روش هایی ساده برای اینکه همیشه خندان باشید

خنده، پدیده ای ساده ای است که هرکسی می تواند در آن سهیم شود.. تبسم، خنده و خوش اخلاق بودن نیاز به صرف هزینه ای نمی باشند. همچنین انجام آنها به مهارت خاصی نیاز احتیاج ندارند، و در واقع برای انجام آنها زمانی صرف نمی شود، در عین حال تبسم و خنده می توانند انتقال دهنده انرژی مثبت باشد. خنده، شعاع آفتابی است که می تواند از هزاران دل بگذرد، بی آنکه ذره ای از پرتو اصلی آن، از بین برود. به علاوه، وقتی این شعاع به دلی همگون برخورد می کند، همچون نور و آینه با افزایش درخشش، خود را بازمی تاباند. تا درخنده شریک نشویم، کامل نمی شویم!

خوشحال بودن و زندگی شاد داشتن، هدف همه ی انسان ها است. هر چند گاهی آن قدر درگیر مشکلات و سختی های زندگی روزمره می شویم که فراموش می کنیم کمی هم شاد باشیم! شاد بودن، کار سختی نیست، ولی آن قدرها هم آسان نیست. اگر به این باور برسیم که داشتن روحیه ی خوب و نگاه مثبت به زندگی، به ما کمک می کند با توان و قدرت بیشتری با مشکلات مقابله کنیم، آن وقت تمام تلاش خود را برای رسیدن به شادی به کار می گیریم.

توصیه های مهم:

- با خنده به استقبال روز جدید بروید! خورشید را غافل گیر کنید. لذت بخش ترین دقایق روز، درست قبل از طلوع خورشید است. این را امتحان کنید، بدون این که به جز لذت ذهنی، هدف دیگری داشته باشید.

- همیشه سعی کنید شادی و خنده، جزء اولویت های تان قرار بگیرند و هیچ وقت شادی تان را به تعویق نیندازید.
- با چهره‌ای شاداب از خواب برخیزد. بهتر است هر روز خود را با شادی و نشاط آغاز کنید. یک راه ساده آن است که از بیدار شدن به همسر خود لبخند بزنید و جمله خوشایندی بر زبان بیاورید، حتی اگر اغراق آمیز باشد، مثلاً بگویید: «چه قدر امروز خوش قیافه شدی» یا کنار پنجره اتاق بروید، بیرون را تماشا کنید و با عبارت «عجب روز قشنگی است» به همسرتان روحیه دهید.
- هر روز صبح به خود بگویید: امروز من شاد و سلامت هستم. با یک لبخند به استقبال صبح بروید و همیشه خوشحال و خندان باشید! اگر قرار است یک روزی تصمیم بگیرید شاد و خوشحال باشید، چرا از همین امروز نباشید. بنابراین با خنده به استقبال روز جدید بروید.
- امروز را به شادی بگذرانید و از سرزنش دیگران برای این که مانع شادی شما می شوند، خودداری ورزید.
- بیشتر لبخند بزنید. مطالعات نشان داده است که افرادی که بیشتر لبخند می زنند، زندگی شادتری دارند. عادت به زیاد خندیدن، یکی از بهترین عادت ها است که به شما اجازه می دهد تا همیشه پراحساس و آرامش ذهنی داشته باشید.
- روزتان را با ذهنی مثبت آغاز کنید. برای آن که روزتان شروع خوبی داشته باشید، در نظر گرفتن حالت-تان بسیار مهم است؛ به هر حال روزتان را با ذهنی مثبت آغاز نمایید.
- به افکار منفی اعتنا نکنید. به آرامی از کار کردن به این نوع افکار اجتناب ورزید و آنها را با افکار شادی بخش و سازنده، جایگزین کنید.

- به دنبال عوامل اصلی ایجاد نشاط و شادی باشید. منتظر نباشید تا شادی به دنبال شما بیاید، بلکه شما به دنبال آن کارهایی باشید که به زندگی تان نشاط، هدف و معنا بدهد.
- از درون قلب تان بخندید! اجازه دهید خنده ای که در قلب شما شکل 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.
- روزهای بد خود را از طریق خندیدن، به روزهای خوب و شاد تغییر دهید!
- به زندگی خود شادی ببخشید. خنده را وارد زندگی کنید! به زندگی یاد بدهید مثبت و همراه با شوخ طبعی و نشاط نگاه نمایید. با نگرش امیدوارانه به زندگی، محیط شادتری برای خود پدید آورید. به چیزهایی که باعث خوشی و شادی شما می شوند، فکر کنید، سپس تا آن جایی که ممکن است به سوی این شادی ها بروید.
- تا می توانید چیزهای خنده دار وارد زندگی خود کنید.
- سعی کنید با لبخند و شوخی های لطیف، همیشه روی خوش داشته باشید. به دنبال جنبه هایی شاد و مفرح زندگی باشید. اگر تفریح را پیدا کنید، لذت را هم پیدا خواهید کرد.
- کلمات خوب و شادی بخش بر زبان آورید. حرف های شاد بزنید. به این ترتیب بدون این که متوجه شوید باور می کنید که می توانید شاد باشید. از دیگران با تبسم و بیان جمله ای دلنشین استقبال کنید.
- خوش بین باشید. به زندگی با دید مثبت نگاه کنید تا خود را به دلیل احساس انرژی و خوشحالی بسیار زیادی که نصیب تان خواهد شد، متعجب سازید.

- برای شادی خانواده، مرتب کنار هم باشید. جلسات خانواده ای به طور منظم برنامه ریزی شده اند تا توجه به رفتارهای خاص را جلب کنند. اگر محیطی امن برای بحث درباره مشکلات ندارید، هر طرحی برای بهبود خانواده تان به جایی نخواهد رسید.
- وقت بیشتری را با افراد شاد بگذرانید، آن وقت کشف خواهید کرد که شادی گرفتنی است!
- با خنده بیش از اخم کردن، از شر نگرانی خلاص شوید.
- خانه خود را به یک مکان شاد تبدیل کنید! پناهگاه گرم خانه شما، زیباترین ولذت بخش ترین چشمه شادی و نشاط است؛ از این رو همیشه با لبی خندان قدم به پناهگاه خود بگذارید. محیط خانه خود را مطلوب و شاد نمایید. بهتر است برای خندیدن و شاد بودن در خانه وقت بگذارید. با فرزندان تان بازی کنید و لحظات شادی را برای خود بیافرینید. همیشه با روحیه خوب خانه را ترک کنید.
- شادی های تان را با دیگران قسمت نمایید. هنگامی که شادی های خود را با دیگران سهیم شوید، میزان آن چند برابر می شود. اطرافیان خود را شاد کنید. خنده دارترین لطیفه خود را برای دیگران تعریف کنید.
- با افراد خوش بین دوست شوید. دوستی با انسان های مثبت اندیش، می تواند الهام بخش ایده های زیادی در زندگی تان باشد. افراد مثبت اندیش، معمولاً در زندگی کاری و روابط اجتماعی خود موفق تر هستند. پیدا کردن دوستان خوش بین، شادی شما را در زندگی بیشتر می کند.
- کوشش کنید، کارهایی انجام دهید که به زندگی شما شادی ببخشد.
- برخورد و کلام مثبت و شاد در زندگی انسان، بسیار موثر است. سعی کنید با دیدی مثبت و خوش بینانه به مسایل اطراف خود نگاه کنید. برای مثبت بودن و مثبت اندیشی، سعی بیشتری کنید. مطمئن باشید که از این کار سودهای زیادی خواهید برد. برای اندیشه های مثبت دیگران، هم ارزش قائل شوید.

- بردبار و شکيبا باشيد. بردباري در همه شرايط زندگي، كليد شادماني است. آرامش و خونسردی خود را هميشه حفظ كنيد و اجازه ندهيد كه عصبانيت شما آشكار باشد. بهترين وسيله حفظ اعصاب و حفظ تعادل روح و خونسردی برای ما، این است كه بخنديم.
- فشارهای روحی را از خود دور نماييد. سعی كنيد فشارهای روحی را از خود دور نماييد و بخنديد. روزانه مقداری خوش بينی و خنده در مبارزه با فشار روحی بسيار لازم است. خندیدن، يکی از موثرترين راه های کاهش فشار روحی است.
- ناامیدی را از خود دور كنيد. راز غلبه بر نااميد، برداشتن ياس و جايگزين كردن اميدواری و شادی به جای آن است. خنده و نشاط، می تواند يکی از سالم ترين پادزهرهای ناامیدی و ناکامی باشد.
- اعتماد به نفس خود را تقويت كنيد. به آنچه می دانيد اعتماد داشته باشيد. قدر زندگي تان را بدانيد. به زندگي خود احترام بگذاريد. کار خود را به خوبی انجام دهيد و يقين داشته باشيد كه احساس نشاط، موفقیت و افتخار خواهيد كرد. به خود ايمان داشته باشيد. با دست كشيدن از يك عادت بد، عزت نفس خود را بالا ببريد.
- بهتر است در آرامش به خواب برويد. يقين داشته باشيد كه فرايند زندگي پشتيبان شماست، و از والاترين خير و صلاح و عظيم ترين شادماني، مراقبت می كند.
- سعی كنيد ذهن تان را درگير افكار شاد نماييد.
- شور و اشتياق سرشار داشته باشيد. داشتن شور و اشتياق، كليد موفقیت است و به زندگي شما و ديگران نشاط می بخشد. شور و شادی، شادماني روح را حفظ می كند و لبخندی بر لب ديگران می نشاند. خودتان را در بهترين وضع روحی و فکری ممكن قرار بدهيد.

- از پيله خود بيرون بياييد! بيرون آمدن از پيله خود و خنديدن باعث افزايش خلاقيت، بردباري و رضاييت شغلي مي شود. مجبور نيسديد روزهاي خوش زندگي را نابود كنيد.
- خالصانه آرزومند زندگي سرشار از آرامش و آشتي باشيد. هرگز به شتاب و ترديد، اجازه ندهيد بر اوقات گرانبهائي عمرتان چيره شوند. گاهي يك لبخند، همانند منظره آبي در بيابان است!
- از خشم رها شويد. خود را با اندیشه هاي شاد و آرام بخش سرشار كنيد. زود از كوره در نرويد! نگذاريد، چيزهاي كوچك، شما را خشمگين كند. كوشش كنيد در برخوردها، آرام باشيد. هنگامی که احساس كرديد خشم بر شما غلبه پيدا کرده، از سخن گفتن بازايستيد. خشمگين شدن، شما را آماده دعوا و دشمني مي كند. جاي خشم و نفرت را با شادي و آرامش پر كنيد.
- ورزش كنيد. ورزش به افزايش شادابي و نشاط كمك مي كند. داشتن نوعي فعاليت جسمي منظم و مرتب، حتي ورزش ملایم و ساده، نقش بسيار تعيين كننده اي در حفظ سلامت، نشاط و شادابي تان دارد.
- به گل هاي طبيعي بيشتري نگاه كنيد. بررسي پژوهشگران دانشكده پزشكي هاروارد، نشان مي دهد افرادي كه هنگام صبح به گل هاي طبيعي نگاه مي كنند در تمام روز از انرژی بیشتری برخوردارند.
- شادي هاي دوران كودكي خود را زنده نماييد. يكي از شادي هاي فراموش شده دوران كودكي تان را دوباره زنده كنيد و تمام روز، آن حس را با خود داشته باشيد.
- به جاي اضطراب، دلتنگي و بيزاري، افكار خود را به سوي شادي متمايل بسازيد. به طور كلي بهترين راه کاهش اضطراب و افزايش نشاط، آرامش است.
- رنگ هاي زرد، نارنجي يا بنفش روشن، احساس فرد را خوب مي كنند و رنگ آميزي ديوارهاي محيط زندگي، يا پوشيدن لباس هايي با اين رنگ ها براي شادابي و سرزندگي موثر است.

● به مشکلات بخندید. سعی کنید مشکلات را از طریق عقل سلیم خود حل نمایید. زندگی را چنانچه هست با تمام مشکلاتش قبول کنید و شاد باشید. همیشه باید آماده باشید تا با مشکلات و موانع رو به رو شده، آنها را حل کنید. اجازه ندهید فکر مشکلات و شکست، ذهن تان را آزار دهد. بهتر است خود را در همه شرایط شاداب و خندان نگه دارید.

● 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.

● خداوند را به یاد داشته باشید. فرصت آرامش و شادی هنگامی با اعتبار می شود که خداوند را به یاد داشته باشیم. زندگی تان را با دعا و نیایش که به جسم و روح شما قدرت می بخشد، سرشار کنید. بگذارید ایمان و اعتماد به خداوند در سختی ها، یاور شما باشد. همواره با خداوند راز و نیاز کنید. به خاطر داشته باشید که دعا و نیایش، رفتارهای قدرتمند و سودمند جهت دستیابی به آرامش و نشاط هستند.

منابع مورد استفاده:

-آنکه می خندد عمر طولانی دارد، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، فصلنامه بهداشت روان ۱۵، بهار ۱۳۸۳، صص ۱۴-۱۵

- بهترین درس های زندگی، وحید عرفانی (کتاب جدید در دست چاپ)

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

- خندان باشید، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، نشریه مشعل (وزارت نفت) شماره ۲۷۲ نیمه دوم تیر ۱۳۸۳، ص ۳۸

-زندگی را با خنده شیرین کنید! ترجمه و تدوین وحید عرفانی، نشریه مشاور خانواده، شماره ۳ نیمه دوم، دی ۱۳۸۱

-زندگی به شرط خنده، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۸، انتشارات سفیر اردهالی
-نشاط و شادابی با ورزش، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، ماهنامه دنیای سلامت، سال دوم شماره یازدهم، تیرماه ۱۳۸۵، ص ۱۲ و ۱۳

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

-Benefits of making your baby laugh, Kiddieco, 2019,
(<https://www.kiddieco.com>)

-Laughter is the best medicine, Horizons Family Solutions, 2019,
(<https://www.brighthorizons.com/family-resources>)

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

-Managing conflict with humor, HelpGuide.org, 2019

-10 Miraculous reasons to smile more often, Reign Dental,
2018, (<https://www.reigndental.com>)

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

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

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

-How to love yourself now in 12 Easy Ways, Louise Hay, 2016, Hay
House, Inc (<https://www.healyourlife.com>)

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

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱