

# زندگی زیبایی داشته باشید!

## چگونه زندگی زیبایی داشته باشیم؟

زندگی زیباست، مخصوصا اگر سرشار از شادی، آرامش و دوستی باشد. اگرچه ممکن است هرکدام از ما در دورانی از زندگی مان استرس (فشارروحي) ، نفرت، نارضایتی و پوچی را تجربه کرده باشیم، اما با وجود همه‌ی اینها زندگی زیباست. این زیبایی تا حد زیادی به نگرش ما بستگی دارد. نه تنها شما، بلکه هر کسی در زندگی خود دارای مشکلاتی است، هر کسی دارای استرس و نفرت است. اینها می‌توانند به عنوان نمک زندگی، تاثیر تندی را در زندگی داشته باشند، اما اگر اینها نباشند زیبایی‌های زندگی وجود نخواهند داشت و شما نمی‌توانید برای دیدن موفقیت‌هایی که کسب می‌کنید تجربه داشته باشید.

زندگی زیبا، زندگی‌ای است که در آن احساس سر زندگی و نشاط کنیم و برای ساختن زندگی‌های زیبا، الهام بخش دیگران باشیم. شما با بهتر زندگی کردن در طول زمان می‌توانید خوشبختی، صلح و مشارکت را نیز داشته باشید. اما علاوه بر اینها در برخی از زمان‌ها به خود استرس و نفرت را وارد می‌کنیم و به نوعی زندگی را بد دیده و از چشم مان می‌افتد. در این گونه مواقع ما احساس پوچی کرده و از زندگی نا امید می‌شویم و نه تنها زندگی را زیبا و با خوشبختی مشاهده نمی‌کنیم، بلکه دست از هدف‌های مان برداشته و از موفقیت‌هایی که ممکن است کسب کنیم دور می‌شویم که این مسیری کاملا اشتباه است.

برای داشتن زندگی زیبا باید همواره در تلاش بود. وقتی به قشنگی‌ها و زیبایی‌های دنیا می‌نگریم زندگی کردن برای مان راحت و لذت بخش می‌شود، چرا که نگاهی مثبت و خوش بینانه، زیبایی‌ها را دو چندان می‌کند.

کند و ارزش زندگی با این زیبایی ها، افزون تر می شود. هر لحظه را زندگی کنید، زیرا قبل از اینکه متوجه بشوید زمان به سرعت می گذرد. در مدتی که در این دنیا هستید به معنای واقعی کلمه زندگی کنید.

- توصیه های مهم:

- با چهره‌ای شاداب از خواب برخیزد. بهتر است هر روز خود را با مسرت و شادی آغاز کنید. یک راه ساده آن است که پس از بیدار شدن به همسر خود لبخند بزنید و جمله خوش آیندی 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.

- روزتان را با کلمات شاد و دل نشین آغاز نمایید. روزتان را با افراد خانواده، رابطه‌ای دوستانه برقرار کنید و در این مورد از کلمات نغز و دل نشین کمک بگیرید. کلمات دلگرم کننده بر زبان بیاورید و دست از شکوه و شکایت بردارید. مهم‌تر از آن، هرگز این ذهنیت را به اعضای خانواده و دوستان انتقال ندهید، زیرا که این کار، موجب نابودی خوش‌رویی و خوش‌کلامی در زندگی تان می شوند!

- به روز جدید صبح بخیر بگویید. صبح از خواب بیدار شده و به روز زیبایی که درپیش رو دارید، صبح بخیر و خوش آمد بگویید. شما می‌توانید صبح‌ها هنگامی که از خواب بلندی شوید، برنامه های ویژه‌ای را برای خود ترتیب دهید و در هنگام انجام آن با شادابی و نشاط فراوان از تمام نعمت‌هایی که خداوند به شما داده است، تشکر و قدردانی کنید.

- روزتان را با یک لبخند آغاز کنید. همیشه خوشحال و خندان باشید. یک لبخند بسیار ساده است، اما واقعا می‌تواند روز کسی را تغییر بدهد. یادتان باشد که شما، فقط خودتان قادرید روزتان را با آن چنان که

می‌خواهید، بسازید. اگر قرار است، یک روزی تصمیم بگیرید شاد و خوشحال باشید چرا از همین امروز نباشد؛ بنابراین با خنده به استقبال روز جدید بروید.

- هر روز صبح، پیش از برخاستن، با آرامش در رختخواب دراز بکشید و آگاهانه اندیشه‌های شاد را به ضمیر خود آگاه تان وارد کنید. بگذارید مجموعه‌ای از تصاویر تجربیات شادی که انتظار دارید در طول روز داشته باشید، از ذهن تان عبور کند. شادی آنها را بچشید، چنین افکاری به بروز رویدادها، در این مسیر کمک خواهند کرد.

- روزتان را با ذهنی مثبت و زیبا آغاز کنید. برای آن که روزتان شروع خوبی داشته باشید، در نظر گرفتن حالت‌تان بسیار مهم است به هر حال روزتان را با ذهنی مثبت آغاز نمایید.

- از شوخی طبیعی زندگی لذت ببرید. یکی از مهم‌ترین تمرین‌ها برای رسیدن به موفقیت در روز تازه است. استفاده از شوخ طبعی در شروع روز تازه، تا اندازه زیاد برای تان مفید و مناسب است. خندیدن را بیاموزید و بدانید که در زندگی در شبانه روز مؤثر و با ارزش می‌باشد.

- استرس را در خودتان از بین ببرید. استرس (فشار روحی) یکی از مواردی است که همیشه باعث کاهش شادابی و نشاط می‌شود؛ می‌توان استرس را با انجام تمرین‌های ورزشی ساده مانند پیاده روی، حرکات نرمشی یا سعی بر کنترل نحوه تنفسی و دیگر موارد کاهش داد.

- روزتان را با یک حرف خوب و زیبا آغاز کنید. سعی کنید هر روز با خانواده همکاران و دوستان خود، خوب صحبت کنید. ممکن است در آن لحظه متوجه تأثیر خوب آن نشوید، ولی دیگران می‌شوند!

- مفهوم زندگی زیبارا برای خودتان روشن کنید. اگر الان فکر می کنید زندگی تان زیبا نیست، پس وقت آن است که از خودتان بپرسید: «چه چیزی باعث شده این احساس را داشته باشم؟» باید ریشه های نارضایتی تان را کشف کنید. از خودتان بپرسید که چه چیزی شما را در زنجیره ی غصه قرار داده است؟ هر چه که باشد، باز هم دلیل نمی شود ناراحت باشید و زندگی زیبایی نداشته باشید [1].
- با افراد مثبت معاشرت کنید. روابطی که باعث سقوط شما می شوند را کنار بگذارید. وقت خود را با افرادی سپری کنید که می دانند چگونه شادی را پرورش دهند و به اشتراک بگذارند. از آنجا که خوشبختی مسری است، یکی از ساده ترین راه ها برای ایجاد عادت خوب و مثبت در زندگی تان، ارتباط با افراد مثبت است.
- ورزش کنید. تعیین کنید که چه نوع ورزشی برای شما مناسب است و آن را برنامه ریزی کنید. لازم نیست پیچیده، طولانی یا شدید باشد، اما انجام برخی از فعالیت های بدنی در صبح باعث جریان خون شما می شود. شما حتی می توانید هر نوع ورزشی را که هر روز انجام می دهید تغییر دهید تا برنامه معمول شما جالب باشد [2]. برای آن که روزتازه و زیبا داشته باشید اول صبح ورزش کنید. وقتی شما بعد از شبی دراز و خود را از بستر خارج می شوید نیازمند آن هستید تا بدن تان را گرم و پر تحرک سازید، پس برای پاره کردن تار عنکبوت ها با نرمش و حرکات کششی آغاز کنید. پس از آن می توانید با انجام حرکات ورزشی سبک دیگر، به خورشید سلام کنید. نرمش های صبحگاهی فراموش نشود. قدری نرمش یا ورزش خاص ( پیاده روی، دویدن) در شروع صبح می تواند بسیار مفید باشد. موجب گردش بهتر خون بدن می شود، شما را در شروع صبح شاداب تر نماید و در نهایت روزتان را به بهترین شکل ممکن شروع کنید.

- به شادمانی و نکات مثبت فکر کنید. مثبت اندیشی، تاثیر زیادی بر زندگی روزمره ما دارد. در این صورت، تجربیات مثبت را به سوی خود جذب خواهید کرد، احساس تان مثبت تر خواهد شد و حال بهتری پیدا می کنید. هیچ رویداد خوشایندی، از افکار منفی حاصل نمی شود. از نو آغاز کنید. باور کنید هر چیزی ممکن است.
- 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.
- با مراقبت از خود شروع کنید. دوش بگیرید، صورت خود را بشویید، دندان های خود را مسواک بزنید، نخ دندان بکشید، موهای خود را شانه کنید. هر چیزی که باعث می شود احساس کنید مراقب سلامتی خود هستید انجام دهید. ظاهری زیبا از خودتان نشان دهید و اعتماد به نفس داشته باشید [2].
- خود را از افکار کسالت بار رها سازید. بهترین راه رهایی از افکار کسالت بار، آن است که زیبایی های اطراف را ببینید و آنها را ستایش کنید، یا لطیفه و سخنی خنده دار بگویید. هر چه صفت شوخ طبعی و شیرین سخنی در شما عمیق تر شود، از ناراحتی های روان تنی، فاصله بیشتری می گیرید.
- یک صبحانه سالم بخورید. به احتمال زیاد شنیده اید که صبحانه مهمترین وعده غذایی روز است. وقتی برای خوردن یک صبحانه سالم (پروتئین بدون چربی، چربی های سالم و غلات کامل) وقت می گذارید، انرژی بیشتری در طول روز و توانایی قوی تری برای تمرکز خواهید داشت [2].
- به اندازه کافی بخوابید. قبل از اینکه بتوانید عادات صبحگاهی سالم و جدیدی را پیاده سازی کنید، باید پایه و اساس بدن و ذهن خود را داشته باشید. احساسی که هنگام بیداری دارید تا حدودی به عادات

خواب شما بستگی دارد. اگر احساس ناراحتی، عصبانیت یا خستگی کرده اید، ممکن است خواب کافی و با کیفیتی نداشته باشید [2].

- اعضای خانواده‌تان را ببوسید و از منزل خارج شوید. قبل از خروج از خانه، با بوسیدن اعضای خانواده روحیه، نشاط، شادابی و سلامتی روحی لازم برای رویارویی با یک روز و فشار کاری را به دست می‌آورید.
- از کوره در نروید! در عوض به مکانی خلوت بروید (مثل ماشین یا سرویس بهداشتی) که بتوانید بدن تان را کشش بدهید و از شر شراره‌های خشم یا اضطراب راحت بشوید. و سپس بر آرامش تان تمرکز کنید.
- زودتر از خواب بیدار شوید. ساعت‌های اولیه صبح زمان بسیار مناسبی برای تفکر در آرامش و بهره‌وری بالاست، در حالی که دیگران هنوز در خواب هستند، این فرصت برای شما فراهم می‌شود که با تمام وجود بر روی اهداف بلند مدت خود، تمرکز کنید. هر شخصی در هر سطحی اگر خواهان موفقیت باشد، صبح‌ها زود از خواب بیدار می‌شود. حتی اگر سحرخیز نیستید، در روند روزانه خود، تغییر ایجاد کنید و سعی کنید صبح‌ها زودتر از خواب بیدار شوید. در هفته اول می‌توانید با کوک کردن ساعت خود یک ربع زودتر از زمان همیشگی، شروع کنید. هفته بعد هم یک ربع زودتر از هفته پیش بیدار شوید و به این روند ادامه دهید تا سرانجام بتوانید دو ساعت زودتر از قبل بیدار شوید.
- لذت بردن از زندگی را به تویق نیندازید. طوری زندگی کنید که انگار یک سال بیشتر عمر نخواهید کرد. هیچ تضمینی وجود ندارد.
- برای داشتن زندگی زیبا تغییراتی ایجاد کنید. اگر باور دارید یک زندگی زیبا برای شما وجود دارد، وقت آن است که تغییراتی در زندگی‌تان ایجاد کنید. اگر کارهای قبلی را تکرار کنید، نتایج قبلی را به دست می‌آورید. کمی زمان می‌برد تا بفهمید چه چیزی در زندگی‌تان کم است یا چه چیزهایی را باید از

زندگی تان حذف کنید. برای مثال اگر می‌خواهید هدف زندگی تان را پیدا کنید، بهتر است به جای وقت گذراندن با افرادی که شما را به عقب می‌رانند، بیشتر با افرادی وقت بگذرانید که الهام بخش تان هستند و در راه رسیدن به هدف، تشویق و کمک تان می‌کنند. ممکن است در این راه مجبور شوید بیش از پیش روی پای خود بایستید و به بعضی چیزها نه بگویید. فراموش نکنید که حتی چیزهای کوچک هم می‌توانند تفاوت عمده‌ای ایجاد کنند [1].

- بیشتر لبخند بزنید. مطالعات نشان داده است که افرادی که بیشتر لبخند می‌زنند، زندگی شادتری دارند. عادت به زیاد خندیدن، یکی از بهترین عادت‌ها است که به شما اجازه می‌دهد تا همیشه سرشار از احساس و آرامش ذهنی باشید.
- خوش اخلاق باشید. خوش اخلاقی و نرم زبانی، شما را نزد دیگران محبوب می‌سازد و برعکس، کج خلقی از احترام تان می‌کاهد. این را بدانید که همه دوست دارند با افراد شاد، سرزنده و شوخ طبع برخورد نمایند. سعی نکنید با عذاب دادن، آسیب رساندن به جسم و اندام تان در روز جدید به شادی و نشاط برسید.
- از مقایسه پرهیزید. چشم و هم‌چشمی، جزیی از بسیاری از فرهنگ‌هاست، اما مقایسه خودتان با دیگران می‌تواند به رضایت و عزت نفس شما، آسیب وارد کند. به جای مقایسه کردن با دیگران، توجه خود را به دستاوردهای شخصی تان بازگردانید تا به رضایت بیشتری دست یابید.
- به زندگی با دید مثبت و زیبا نگاه کنید تا خود را به دلیل احساس انرژی و خوشحالی بسیار زیادی که نصیب تان خواهد شد متعجب سازید. مثبت بیندیشید و مثبت عمل کنید. برای شاد بودن در روز جدید، باید فکرهای خود را عوض کنید. اگر می‌خواهید شادتر باشید، شادمانه‌تر عمل کنید. چنانچه می‌خواهید

رفتار دوستانه‌تری داشته باشید، دوستانه‌تر عمل کنید، بنابراین علاوه بر این که مثبت می‌اندیشید، مثبت نیز عمل کنید.

- به دیگران عشق بورزید تا عشق بیشتری دریافت کنید. عشق، یکی از چیزهایی است که موجب می‌شود زندگی‌تان، ارزش زندگی کردن پیدا کند. بیشتر ما منتظریم که عشقی به ما داده شود تا آن را به دیگران انعکاس بدهیم. به جای این طرز تفکر، بهتر است خودمان در زندگی روزمره به اطرافیان عشق بورزیم. هر کسی در زندگی به عشق نیاز دارد. می‌توانید به دوستان، اعضای خانواده، شریک زندگی و حتی یک غریبه عشق بورزید. با عشق ورزیدن به دیگران می‌توانید معنای تازه‌ای به زندگی‌تان ببخشید. این عشق می‌تواند در قالب مهربانی، درک و پذیرش دیگران، بالا بردن آستانه‌ی تحمل و بخشندگی باشد [1].
- برای زندگی زیبا به مسائل از دید تازه‌ای نگاه کنید. بعضی اوقات زندگی برای تان دشوار می‌شود و احساس می‌کنید فاصله‌ی زیادی با زندگی زیبا دارید. در این مواقع پیدا کردن چیزی برای شکرگزاری سخت است. با این حال به چالش‌های پیش روی تان به عنوان فرصتی برای یادگیری نگاه کنید. از خودتان بپرسید من از این شرایط چه چیزی می‌توانم یاد بگیرم؟ با این طرز تفکر می‌توانید گام بلندی برای داشتن یک زندگی زیبا بردارید. این تغییر دیدگاه نسبت به مشکلات موجب می‌شود راحت‌تر با سختی‌ها مبارزه کنید و احساس بهتری نسبت به شرایط تان داشته باشید [1].
- افکار منفی را از خودتان دور کنید! افکار منفی، مانع رضایت از زندگی می‌شوند. نمی‌توانید انتظار داشته باشید که مدام منفی‌بافی کنید، اما باز هم از زندگی نهایت لذت را ببرید. آیا قصد دارید به منفی‌بافی ادامه دهید، یا اینکه به زندگی عشق بورزید و از زنده بودن تان لذت ببرید؟ انتخاب با خودتان است. باید هوشیار باشید و هر وقت افکار منفی به سراغ تان آمدند، این افکار زیان‌آور را دور بیندازید و افکار مثبت را جایگزین‌شان کنید.

- هر کار سالمی که از آن لذت می برید، را انجام دهید. با انجام کاری که آن را دوست دارید، آرامش ذهنی و تمرکز شما افزایش خواهد یافت. موسیقی گوش کنید، در پارک قدم بزنید، در جاده ای که دوست دارید رانندگی کنید، یک فیلم تماشا کنید، یا هر کار دیگری که از انجام آن لذت می برید، را انجام دهید. مطمئن باشید که تمام لحظاتی که در روز برای خودتان وقت گذاشته اید را برای همیشه به خاطر خواهید سپرد.

- سعی کنید رفت و آمدهای تان را زیاد کنید، با فامیل، دوست، همسایه و ... حتما لازم نیست که شام و ناهار باشد، به صرف یک چای و شیرینی، یا اصلا ناهار باشد، اما یک الویه ی ساده، یا آش! به بهانه های مختلف به آشنایان تان سر بزنید و از آنها دعوت کنید که به منزل تان بیایند، رفت و آمد و دور هم بودن و شلوغی، به شدت می تواند هورمون سروتونین که هورمون شادی و زیباتر کردن زندگی است را در شما بالا ببرد.

- برای زندگی زیبا، ذهن باز و انعطاف پذیری داشته باشید. اگر نسبت به مسائل مختلف ذهنی بسته و بدون انعطاف داشته باشید، شانس کمی برای تغییر و پیشرفت خواهید داشت، اما اگر ذهن تان باز و آماده ی پذیرفتن مسائل جدید باشد، راحت تر می توانید با مسائل و اتفاقات مختلف روبه رو شوید و فشار و استرس کمتری را تجربه خواهید کرد. با این طرز تفکر می توانید از پیشامدهای پیش رو لذت ببرید و زندگی زیباتری را تجربه کنید [1].

- ذهن تان را پاک کنید. دعاو راز و نیاز با خدا، روح تان را جوان و شاداب کرده و باعث می شود بهتر تمرکز کنید.

- از جنگ و دعوا بپرهیزید. پدر و مادر نباید در حضور فرزندان با هم دعوا داشته باشند و یکدیگر را متهم به صفات بد اخلاقی کنند. وقتی یکی از افراد خانواده فضا را متشنج کند، دیگر محیط خانه برای اعضا

دوست‌داشتنی نخواهد بود و آنها را از خانه فراری خواهد کرد. در خانه‌ای که پدر و مادر با هم مرتباً دعوا داشته باشند، فرزندان به شدت مشکل پیدا خواهند کرد و در زندگی آینده به افرادی عصبی، پشیمان یا مردم‌گریز تبدیل خواهند شد.

- سعی کنید در برنامه‌ی روزانه‌تان، کارهایی که شما را شاد می‌کند را حتماً بگنجانید، در ادامه، به کلام بزرگان برای شاد شدن دل‌تان، گوش دهید، اکثر آنها گفته‌اند انجام کارهای خیر و کمک کردن به دیگران، دل‌تان را شاد و رنگی می‌کند. خیلی کار سختی نیست، شاید با یک نان خریدن و هدیه دادن آن به همسایه، به یک ظرف میوه مهمان کردن رفتگر محل، با یک راه دادن ساده به ماشین عقبی و ... دل‌تان به اندازه‌ی یک دنیا زیبا شود.

- به جای بدترین‌ها، انتظار بهترین‌ها را داشته باشید. زندگی می‌تواند شبیه یک ترن هوایی باشد. در زندگی گاهی سربالایی و گاهی سرازیری وجود دارد. بعضی اتفاقات باعث سربلندی و شادی‌تان می‌شوند و بعضی اتفاقات احساس شکست و ناامیدی را به شما منتقل می‌کنند. وقتی که ما نسبت به دیگران و اتفاقات پیش‌رو، انتظار بهترین‌ها را داشته باشیم، چشم‌انداز مثبت‌تری نسبت به زندگی پیدا می‌کنیم و فضای پیرامون ما مثبت‌تر می‌شود. اگر انتظار بهترین‌ها را داشته باشید، بهترین موقعیت‌ها برای‌تان پیش خواهد آمد [1].

- به دیگران کمک کنید. کمک کردن به دیگران شاید در افزایش پولی که دارید کمک نکند، اما در ذخیره سازی زمان که به مراتب از پول بسیار باارزش‌تر است، کمک خواهد کرد. حتی به شما کمک می‌کند که تمرکز خود را از حالت نداری و فقر به توانمندی منتقل کند. وقتی که کمک کردن به دیگران را در فهرست عادت‌های خود اضافه کنید، به راحتی می‌توانید نگرانی‌های شخصی خود را کاهش دهید. در

حقیقت، آدم های بسیاری در دنیا وجود داشته اند که با کمک به دیگران به موفقیت های بسیار بزرگی رسیده اند.

- اعتماد به نفس تان را افزایش دهید. خیلی از اوقات توجه بیش از حد ما به حرف مردم و قضاوت های شان به خاطر نداشتن اعتماد به نفس بالاست. وقتی ما اعتماد به نفس بالایی داشته باشیم، دیگر حرف دیگران نه تنها آزار دهنده نخواهد بود، بلکه باعث می شود ما به خواسته دل خودمان عمل کنیم، نه خواسته دل دیگران. وقتی ما اعتماد به نفس بالا نداشته باشیم، همیشه به دنبال تقلید از دیگران هستیم. یعنی سعی می کنیم مثل دیگران باشیم و خودمان را نشان دهیم تا مورد قضاوت مردم قرار نگیریم. پس آن قدری اعتماد به نفس تان را افزایش دهید که خودتان الگو شوید.
- دوست یابی کنید. دوستانی واقعی پیدا کنید؛ دوستانی که در حضور آنها بتوانید خودتان باشید. با آنها به جاهای بیشتری بروید تا بتوانید در لذت های تان با آنها شریک شوید.
- اجازه ندهید عادت های بد شما را عقب نگه دارند. شروع به ایجاد عادت های خوب و در عین حال اساسی، برای یک زندگی شادتر و پربارتر کنید.
- معنویات را نادیده نگیرید. این که در شبانه روز با خدای خودت خلوت می کنیم، چند آیه قرآن می خوانیم، دعا می کنیم و از خدا طلب خیر برای خودت و اطرافیان مان می کنیم، آن چنان آرامش و زیبایی به زندگی مان می دهد که با هیچ چیز قابل قیاس نیست، لحظه های مناجات های آرام با خدا، از زیباترین لحظات زندگی هر بنده ای با معبودش است، آن را به آسانی از دست ندهیم.
- هدف مشخص داشته باشید. افرادی که هدف مشخصی دارند، همیشه انگیزه و انرژی بالاتری هم نسبت به سایر افراد برای رسیدن به موفقیت دارند. زمانی که هدف داشته باشیم، ناخودآگاه ترغیب می شویم که

برای رسیدن به آن تلاش کنیم و همین تلاش کردن و شوق رسیدن به هدف، حال بسیار خوبی را برای ما ایجاد می‌کند و زندگی زیبا و شادتری را تجربه خواهیم کرد.

- برای زیباتر کردن جهان اول از زندگی خودتان شروع کنید. منظور از این عبارت این نیست که دیگران را به زندگی زیبا موعظه کنید. بلکه منظور این است که برای ساختن یک زندگی زیبا، الهام بخش دیگران شوید. همان طوری که مهاتما گاندی گفته است: "خودتان مظهر تغییری باشید که می‌خواهید در دنیا ببینید. به عبارتی اگر می‌خواهید جهان زیباتر شود، تغییر را از خودتان آغاز کنید." [1]

- شادی‌های تان را با دیگران تقسیم کنید! با تقسیم شادی‌های مان با دیگران می‌توانید آن را شدت بخشید. همیشه سعی کنید دیگران را خوشحال نمایید.

- مهربان و مودب باشید. از همراهی دیگران لذت ببرید. خوبی‌های آنها را ببینید نه تفاوت‌هایی که با شما دارند. دیگران را قضاوت نکنید و طوری با همه رفتار کنید که دوست دارید با شما رفتار کنند.

- بیاموزید در مقابل خویشتن صبور باشید و ارزش‌ها، استعدادها و مهارت‌های خود را ارج نهید.

- خود را بدون هیچ شرطی دوست بدارید. هر گونه ترس و تردید غیر منطقی که در مورد خود دارید، کنار بگذارید.

- از جملات شادی‌آور کمک بگیرید... یکی از راه‌های داشتن زندگی زیبا و شاد، این است که از جملات انگیزشی استفاده کنیم. این جملات باعث می‌شوند ما همیشه انرژی بالایی داشته باشیم و در شادترین حالت ممکن باشیم.

- هر روز حداقل یک صفحه نوشته روحیه بخش بخوانید.

- برای این که زندگی زیبا و شاد داشته باشید، یکی از مهم‌ترین کارهایی که باید انجام دهید این است که در زمان حال زندگی کنید. یعنی مدام به فکر دیروز و فردای تان نباشید. فقط سعی کنید بهترین‌ها

را در لحظه برای خودتان رقم بزنید و از زمان لذت ببرید. البته منظور این نیست که آینده تان را فراموش کنید و اصلاً برای آن برنامه ای نداشته باشید! بلکه منظور این است که مثل افرادی که همیشه می گویند “وای فردا قراره چی بشه؟ با این وضعیت مگه میشه زندگی کرد؟ اگه فلان اتفاق نیفته باید چی کار کنم؟” نباشید! به همین سادگی!

- هرگز اجازه ندهید روحیه ناامیدی و احساس ناکامی به شما غلبه کند. اگر در زندگی بارها و بارها ناموفق بوده اید و امیدتان را از دست داده اید، سعی کنید یک هدف کوچک پیدا کرده و در راه رسیدن به آن تلاش نمایید. این هدف باید منطقی و در دسترس باشد تا شما با کمی سعی و کوشش بتوانید موفق شوید. شما شدیداً نیاز به یک موفقیت هر چقدر هم که کوچک باشد، دارید. یادتان باشد که یک فرد موفق عهده دار زندگی خویش است و انتظار ندارد دیگران برای او زندگی بی دغدغه فراهم نمایند.

#### منابع مورد استفاده:

- 1- پیش به سوی زندگی بهتر: راه های ساده برای داشتن زندگی بهتر ترجمه و تدوین وحید عرفانی ، (vahiderfani.ir)
- 2- جاده سبز زندگی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، نشر آسیم
- 3- خندان باشید، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، نشریه مشعل (وزارت نفت)، شماره ۲۷۲، نیمه دوم تیر، ۱۳۸۳، صفحه ۳۸
- 4- رازهای زناشویی موفق، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۲، نشر مهر
- 5- هنر شاد زیستن، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۴، انتشارات به آفرین

6-[3]7 Key steps to living a beautiful life Belinda Munoz , Tiny Buddha, 2021, (<https://tinybuddha.com>)

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

8-[1] Live a beautiful life in 10 easy steps, Paula Lawes, Lifehack, 2021,  
(<https://www.lifehack.org>)

9-[2]10 Morning habits to start your day off right, Melissa Eisler  
,Chopra, 2021, (<https://chopra.com/articles>)

10-Nine morning habits to start the day Right, Marelisa,  
(<http://daringtolivefully.com>)

11-Optimism, the key to longevity?, MarkTravers, Forbes, 2020,  
(<https://www.forbes.com>)

12 -Steps for success in life, Kendra Cherry, Very Well Mind, 2019,  
([www.verywellmind.com](http://www.verywellmind.com))

13-4 Steps to a healthy lifestyle, WebMD, 2020,  
(<https://www.webmd.com>)

14- Ten simple steps to a better life, Healthy Lifestyle Brands, 2020  
(<https://www.drweil.com>)

---

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

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

[v.erfani@yahoo.com](mailto:v.erfani@yahoo.com)

[vahiderfani.ir](http://vahiderfani.ir)