

به زندگی تان، شوخی تزریق کنید !

روش های شوخ طبع بودن، در دنیایی پر آشوب

روزتان را با یک لبخند آغاز کنید. هنگامی که خود را با لبخند زدن تنظیم کردید، سطح جدیدی از هیجان و سرزندگی را احساس می کنید.^۵ یادتان باشد که شما، فقط خودتان قادرید روزتان را با آن چیزی که می خواهید، 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!^۳

از شوخی طبیعی زندگی لذت ببرید. یکی از مهم ترین تمرین ها برای رسیدن به موفقیت در روز تازه، شوخ طبعی است. استفاده از شوخ طبعی در شروع روز تازه، تا اندازه زیاد برای تان مفید و مناسب است. خندیدن و شوخ طبعی، را بیاموزید و بدانید که در زندگی تان مؤثر و با ارزش می باشد.^۱

خنده را وارد زندگی کنید. به زندگی همراه با شوخ طبعی و نشاط، نگاه نمایید.

۲۲

نوع شوخ طبعی خود را کشف کنید. اگر دقیقاً نمی دانید چه چیزی شما را می خندانند، وقت آن است که کمی تحقیق کنید. بخش فیلم های خنده دار را جست و جو کنید، قطعات طنز بخوانید و کمترین های جدیدی را برای تماشا پیدا کنید. تنها از طریق قرار دادن خود در معرض تعداد بی شماری از سبک های مختلف طنز است که می توانید آنچه را که واقعاً شما را می خندانند پیدا کنید. شاید این نمایش های صریح دوربین باشد. یا شاید احمق بودن حیوانات است. شما ممکن است طنز سیاسی را چیز دیگری بدانید. از طرف دیگر، کمدی بداهه زنده ممکن است دعوت شما باشد.^{۲۳}

ارتباط تان را با افراد خندان و شوخ طبع بیشتر کنید. اگر احساس می کنید که به تازگی کمتر از گذشته می خندید، شاید بهتر باشد که ارتباط خود را با افراد شوخ و بامزه بیشتر کرده و از افراد بی حوصله و غمگین فاصله بگیرید.^۷

شوخ طبعی را جدی بگیرید. فکر نکنید که فقط و فقط باید کارهای سخت را انجام دهید. چنانچه دیدتان را نسبت به انجام کار کمی عوض کنید، جدی ترین کارها هم مثل یک شوخی به نظر می رسد.^۸

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.^۱

سعی کنید تقریباً جنبه خنده دار همه چیز را ببینید. پشت هر اتفاق و موقعیت کوچکی که با آن برخورد می کنید یک شوخی پنهان وجود دارد. نگاه کردن به موقعیتها، با دیدگاهی متفاوت، یک مهارت بسیار ارزشمند در زندگی است و هنگام یادگیری شوخی کردن به کارتان می آید. اگر در مورد موقعیتی، استرس (فشار روحی) داشته باشیم، در نهایت فقط از خنده منفجر می شویم و شروع به مسخره کردن آن می کنیم. می دانم، می دانم... کمی عجیب به نظر می رسد. این باعث می شود که خلق و خوی شما یک لحظه، ۱۸۰ شود و دیگران را تحت تأثیر قرار دهد تا همین کار را انجام دهند. به پیش بروید و آن را امتحان کنید. سعی کنید آن اشیاء ساده اطراف خود را تجزیه و تحلیل کنید. خواهید فهمید که تقریباً هر چیزی که در زندگی روزمره می بینید، جنبه خنده داری دارد.^۶

زیاد جدی نباشید! باور کنید زندگی آن قدر هم که فکر می کنید جدی نیست، باید شوخ طبعی را جدی بگیریم.^۹

اطراف خود را با افراد مثبت احاطه کنید. باید به دقت در نظر بگیرید که با چه کسانی وقت می گذرانید. در عوض روابطی را که شما را پایین می آورد، کنار بگذارید و زمانی را با افرادی بگذرانید که می دانند چگونه شادی را پرورش دهند و به اشتراک بگذارند. از آنجایی که شادی مسری است، یکی از ساده ترین راه ها برای ایجاد مثبت در زندگی شماست.^۴

فیلم های خنده دار بیشتری ، تماشا کنید . برای افزایش حس شوخ طبعی خود، فیلم های خنده دار بیشتری تماشا کنید. کتاب های طنز بخوانید . چیزهای خنده دار زیادی وجود دارد ! اگر نمی دانید از کجا شروع کنید، به دنبال چیزی به سلیقه خود بگردید ، یا با چیزی محبوب شروع کنید . شما همه چیز را خنده دار نمی بینید ، زیرا هر کس سلیقه متفاوتی دارد. هنگامی که چیز مورد علاقه خود را پیدا کردید، خواهید دید که کمترین ها، فقط در مورد چیزهای معمولی از زندگی روزمره ما صحبت می کنند و شما می توانید آن را انجام دهید .^۶

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.^۱

حس شوخ طبعی خود را از طریق خواندن کتاب های خنده دار و نشاط بخش تقویت کنید.^۹

بیشتر لبخند بزنید. مطالعات نشان داده است که افرادی که بیشتر لبخند می زنند، زندگی شادتری دارند. عادت به زیاد خندیدن شوخ طبع بودن ، یکی از بهترین عادت ها است که به شما اجازه می دهد تا همیشه سرشار از احساس و آرامش ذهنی باشید.^۱

احساس شوخ طبعی خود را حفظ کنید. هیچ پیشامد و ناراحتی روحی را خیلی سخت نگیرید.^۹

شوخ باشید، نه احمق ! طنز احمقانه، می تواند نقطه شروع محکمی برای برخی از مخاطبان باشد، اما می تواند به سرعت قدیمی شود . همچنین ممکن است شما را نابالغ نشان دهد که می تواند در محل کار و از نظر برخی افراد، بد باشد. در مورد جذابیت، مطالعات نشان می دهد که بسیاری از زنان ، حس شوخ طبعی را به عنوان جذاب ترین ویژگی هایی که یک مرد می تواند داشته باشد، رتبه بندی می کنند .^۶

✚ 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.^۱

✚ بر اشتباه های خود بخندید و دیگران را نیز تشویق کنید تا بر اشتباه های خود بخندید!^۹

✚ 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.^۱

✚ ظاهری زیبا از خودتان نشان دهید و اعتماد به نفس داشته باشید.^۲

✚ شوخ طبع و آرام باشید! اجازه ندهید چیزی، مضطرب تان کند. با خوش رویی، آرامش و شوخ طبعی هیچ وقت اجازه ندهید چیزی اعصاب تان را خرد کند.^۹

✚ خود را از افکار کسالت بار، رها سازید. بهترین راه رهایی از افکار کسالت بار، آن است که زیبایی‌های 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 عمیق‌تر شود، از ناراحتی‌های روان‌تنی، فاصله بیشتری می‌گیرید.^۱

✚ مثبت بمانید و بیشتر بخندید. چه کسی به شوخی، از طرف کسی که اخم کرده است می‌خندد؟ نه زیاد. برای ایجاد حس شوخ طبعی، باید بیشتر بخندید. تماشای یک فیلم خنده دار و بودن در کنار دیگران عالی است، اما اگر طنز را دنبال نکنید چگونه می‌توانید واقعاً بفهمید که چه چیزی خنده دار

است؟ اگر شاد باشید و بخندید، خواهید دید که طنز، به طور طبیعی در شما جریان می یابد. شما می توانید جوک هایی را در دل خود احساس کنید و سپس آنها را ابراز کنید. عصبی بودن و مردد بودن، حس شوخ طبعی را از بین می برد.^۶

➤ به شوخی های با مزه دیگران، بخندید! با مزه بودن، به معنای تشخیص شوخ طبعی در دیگران است. وقتی دوستان، خانواده یا همکاران تان بامزه هستند، با خندیدن همراه آنها، در شوخی شریک شوید. اگر بتوانید بخندید و دیگران را بخندانید، مردم شما را دارای حس شوخ طبعی بهتری می دانند.^{۱۱}

➤ 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 پر بارتر نمایید.^۳

➤ مراقب شوخ طبعی در محل کارتان، باشید. شما می خواهید به عنوان یک فرد شوخ طبع و خنده دار ظاهر شوید، نه منفعل، تهاجمی و یا کاملاً توهین آمیز. شما همچنین می خواهید بتوانید توجه افراد را به خود جلب کنید و آنها را حفظ کنید، اما نه به این دلیل که آنها شما را فردی توهین آمیز می دانند. در محل کار، از اشکال کمدی، که بسیار پرخطر هستند اجتناب کنید. موضوعات احتمالاً توهین آمیز شامل ظاهر یا کمبودهای فیزیکی، گروه های تحت ستم (مانند زنان و اقلیت ها)، ناتوانی های جسمی یا ذهنی، و اشاره به عملکردهای بدن و جنسیت است.^{۱۲}

➤ اعضای خانواده تان را ببوسید و از منزل خارج شوید. قبل از خروج از خانه، با بوسیدن اعضای خانواده روحیه، نشاط، شادابی، شوخ طبعی و سلامتی روحی لازم برای رویارویی با یک روز وفشار کاری را به دست می آورید.^۱

➤ زیاده روی نکنید و مراقب باشید که دیگران را آزار ندهید! شناخت مخاطبان خود، یک نکته کلیدی برای خنداندن آنها است. شما می توانید با طنز خود، زیاده روی کنید و در نهایت مخاطبی را که مایل به شنیدن آن نیست، ناراحت کنید. سعی کنید عاقلانه پی ببرید که دیگران چگونه به طنز شما واکنش نشان می دهند. اگر افرادی دارید که از زور خندیدن، از صندلی های خود می افتند،

احتمالاً یک شرط مطمئن است که می توانید به جوک گفتن ادامه دهید. از سوی دیگر، در مورد افراد دیگر به نظر می رسد مورد توهین واقع شده اند، احتمالاً بهتر است به موضوع دیگری بروید، موضوعی که فکر می کنید بهتر با آنها ارتباط دارد.^۶

✚ شادی های تان را با دیگران تقسیم کنید! با تقسیم شادی های تان با دیگران، می توانید آن را شدت بخشید. همیشه سعی کنید دیگران را خوشحال نمایید.^۱

✚ خوش بگذرانید! مهم تر از همه، لذت ببرید! آن قدر درگیر خندانند مردم نشوید که فراموش کنید از خودتان لذت ببرید. به یاد داشته باشید، شما بیشتر از شوخ طبعی خود هستید. پس بروید بیرون و از زندگی لذت ببرید!^{۱۱}

✚ 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 شراره های خشم یا اضطراب راحت بشوید. و سپس بر آرامش تان تمرکز کنید.^۱

✚ کوشش کنید فردی با ادب، خونسرد و دوست داشتنی و دارای شوخ طبعی فوق العاده ای باشید. (ص ۱۲۳)^{۱۰}

✚ داستان های خود را مختصر نگه دارید. هنگام گفتن یک جوک یا داستان خنده دار، به اصل مطلب بروید. داستان خود را سریع، دقیق و خنده دار، نگه دارید.^{۱۱}

✚ از حس شوخ طبعی برای حل مشکلات موجود در روابط زناشویی خود بهره گیرید.^۸

✚ از شوخ طبعی، برای ادغام خود در محل کار استفاده کنید. به یاد داشته باشید که جدی گرفتن خود در واقع می تواند به روابط شما با همکاران تان آسیب برساند. حس خوب شوخ طبعی،

ترکیبی از اخلاق کاری قوی، ویژگی های مهمی در رهبران موفق نشان داده شده است. با خنده دار بودن در محل کار، می توانید شهرت خود را در آنجا افزایش دهید.^{۱۲}

از جملات شادی آور، کمک بگیرید. یکی از راه های داشتن زندگی زیبا و شاد، این است که از جملات انگیزشی سالم، استفاده کنیم. این جملات باعث می شوند ما همیشه انرژی بالایی داشته باشیم و در شادترین حالت ممکن باشیم.^۱

از طریق طنز، با همکاران تان ارتباط برقرار کنید. شوخ طبعی را می توان برای رشد انسجام گروه با انتشار موقعیت های منفی و ایجاد احساسات مثبت استفاده کرد. شما می توانید از طنز برای جلب توجه به چیزهایی که با همکاران یا یک رئیس دارید استفاده کنید. این به شما کمک می کند در محل کار دوستانی پیدا کنید و محیط کار را راحت تر کنید. اگر می خواهید برای اولین بار با کسی همکاری کنید، انتقاد کنید، یا از یک ایده و یا طرح بحث برانگیز حمایت کنید، طنز می تواند یک راه عالی برای جلب توجه او بدون اینکه ظاهراً ادعایی یا برتری به نظر برسد، باشد.^{۱۲}

سعی کنید با لبخند و شوخی های لطیف، همیشه روی خوش داشته باشید، حتی اگر خود شما موضوع شوخی قرار بگیرید. باور کنید زندگی آن قدر هم که فکر می کنید جدی نیست، افکار تان را سالم کنید و به خداوند توکل کنید و همراه آن، فردی مودب، خونسرد، دوست داشتنی و دارای شوخ طبعی فوق العاده ای باشید.^۷

ذهن تان را پاک کنید. دعا و راز و نیاز با خدا، روح تان را جوان و شاداب کرده و باعث می شود بهتر تمرکز کنید.^۱

مطالب خنده دار و طنز را به اشتراک بگذارید. رسانه های اجتماعی، به بخشی جدایی ناپذیر از زندگی ما تبدیل شده اند و مردم دوست دارند دیدگاه خود را با به اشتراک گذاری متن، تصاویر و ویدئو مطرح کنند. حال، اگر دیدگاه شما خنده دار، شوخ و طعنه آمیز است، در این صورت تصویری از خود ایجاد می کنید که فردی را با حس شوخ طبعی عالی، به تصویر می کشد.^{۱۳}

✚ **آخرش را خنده دار کنید!** وقتی سعی می کنید دوستان یا همکاران خود را با یک داستان خنده

دار یا شوخی غافلگیر کنید، متعجب ساختن، را در پایان قرار دهید. این کار، آنان را روی لبه صندلی خود نگه می دارد و اطمینان حاصل می کند که تا زمانی که جمله خود را به پایان نرسانید، نمی خندند.^{۱۱}

✚ **سعی کنید طنز را در هر چیزی نا امید کننده و آزاردهنده پیدا کنید.** شما نمی

توانید همیشه در هر رویداد یا پیشامد مهمی، یک جوینده شوخ طبعی باشید. هنگام بیان حس خود، باید قاطع باشید. بهترین راه برای انجام این کار، تلاش و یافتن شوخ طبعی در رویدادهای نا امیدکننده است. به عنوان مثال: انتظار در یک صف و تماشای یک فیلم خسته کننده در تئاتر.^{۱۳}

✚ **هر روز حداقل یک صفحه نوشته روحیه بخش، بخوانید.**^۱

✚ **افراد بامزه دیگر را مشاهده کنید.** همه ما دوستانی داریم که از نظر ما خنده دار هستند.

پیش بروید و مدتی را با آنها بگذرانید و یاد بگیرید که چه کاری انجام می دهند تا خنده دار باشند و چگونه این کار را انجام می دهند. معاشرت با افراد بامزه دیگر، مطمئناً شما را تحت تأثیر قرار می دهد. هر خنده، کوچک مهم است. در واقع، فقط یک یا دو خنده واقعی در روز، می تواند به شما کمک کند طولانی تر زندگی کنید، کیفیت زندگی خود را افزایش دهید و دیدگاه شما را بهبود بخشد.^۶

✚ **تمرین و تکرار کنید!** با تمرین و شکست در هر کاری بهتر می شوید. با تکرار در کمدی، مغز

شما سریع شروع به فکر کردن می کند. هرچه بیشتر به خنده دار کردن چیزها عادت کنید، سریع تر شروع به ایجاد الگوهایی در جوک‌هایی می کنید که کارساز هستند.^{۱۳}

✚ **با افراد یا کودکان خنده دار، معاشرت کنید.** اگر در حال معاشرت با افرادی هستید که

خجالتی هستند، به راحتی توهین می شوند و از اضطراب اجتماعی رنج می برند، باید سعی کنید حلقه های دوستان دیگر را کشف کنید.^{۱۳}

✚ **حداقل یک جوک یا داستان خنده دار را پیدا کنید که بتوانید بگویید.** داستان،

رویداد یا شوخی خنده داری را شناسایی کنید که می تواند در هر موقعیتی و با هر گروهی

موثر باشد. همچنین زمانی که مناسب است یا زمانی که می خواهید حال و هوای خود را سبک کنید، از آن استفاده کنید.^{۱۱}

✚ احساس شوخ طبعی خود را حفظ کنید. هیچ پیشامد و ناراحتی روحی، به ویژه در زندگی مشترک تان را خیلی سخت نگیرید. فراموش نشود که ناراحتی روحی و عصبی، قابل پیشگیری و درمان است. به جای خشم، موضوع را کم اهمیت تلقی کرده و با خنده و شوخی آنها را حل کنید. به طور یقین، یکی از مهم ترین صفات اساسی و جالب که رابطه مستقیم با بذله گویی و شوخی دارد، خوش رویی و خندان بودن است.^۷

✚ نیمه پر لیوان را ببینید! خوش بین باشید. سعی کنید به جای اینکه لیوان نیمه خالی باشد، لیوان نیمه پر باشد.^۹ 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.^{۱۴}

✚ از اغراق استفاده کنید. هنگام گفتن یک داستان خنده دار، اشکالی ندارد که گاهی برای اثر خنده آور، اغراق کنید. با این حال، مطمئن شوید که به شدت اغراق می کنید تا مخاطبان شما بدانند که شما حقیقت را نمی گوید. آنها همچنان خواهند خندید!^{۱۱}

✚ با هزینه خود، شوخی کنید. وقتی شما خود را هدف کمدی قرار می دهید، تماشاگران قدردانی می کنند. این به آنها کمک می کند که حرف خود را باز کنند و راحت تر به شما و خودشان بخندند. در نتیجه، مردم شروع به خندیدن می کنند و اضطراب اجتماعی کاهش می یابد. توصیه نمی شود که با شوخی کردن با شخص دیگری، شروع کنید. اگر با کسی هستید که می تواند به خودش بخندد، می توانید پس از انجام همین کار با خودتان، به آرامی سر به سر او بگذارید. مطمئن شوید که خیلی دور نروید، زیرا این یک موقعیت ساده، را به یک موقعیت ناخوشایند تبدیل می کند.^{۱۲}

✚ با زبان بدن خود، داستان بگویید. نحوه حرکت و ژست شما با افرادی که با آنها صحبت می کنید، ارتباط زیادی برقرار می کند. روشی که داستانی را تعریف می کنید تا حد زیادی به خنده دار کردن آن کمک می نماید، بنابراین هنگام صحبت کردن، حرکات را تمرین کنید.^{۱۱}

جوک گفتن را در آینه تمرین کنید. در حالی که حس شوخ طبعی خود را توسعه می دهید، شوخی های خود را با خودتان تمرین کنید. در آینه نگاه کنید و متوجه شوید که چگونه آن را تحویل می دهید و کدام بخش برای شما خنده دار است. به یاد داشته باشید که حالت چهره خود را خندان و شاداب نگه دارید.^{۱۱}

بامزه بودن را تمرین کنید. گفتن یا انجام کاری که باعث خنده یک نفر در روز می شود را هدف خود قرار دهید. حس خوب شوخ طبعی، یک شبه پدیدار نمی شود و کم دین های حرفه ای، اغلب سال ها صرف توسعه سبک منحصر به فرد خود می کنند. با شروع کوچک، در مسیری قرار خواهید گرفت که به طور طبیعی در گفت و گو بامزه شوید. از به اشتراک گذاشتن چیزی که فکر می کنید خنده دار است نترسید. در حالی که دیگران همیشه طنز شما را درک نمی کنند، شما می توانید از واکنش های آنها برای کمک به بهبود سبک، محتوا و زمان خود استفاده کنید. به آنچه شما را می خندانند فکر کنید. اگر چیز خنده داری پیدا کردید، آن را با دوستی که فکر می کنید این موضوع خنده دار است به اشتراک بگذارید. یک قسمت خنده دار از یک فیلم، برنامه تلویزیونی و کتاب را به اشتراک بگذارید.^{۱۲}

چند جوک خیلی ساده یاد بگیرید. در ابتدا، لازم نیست خلاق باشید. فقط بیرون بروید و کمی تحقیق کنید! اینترنت، پر از منابع عالی برای جوک، طنز، تصاویر خنده دار و غیره است. سعی کنید چیزهایی را که دوست دارید جستجو کنید. میلیون ها چیز برای خنده تان پیدا خواهید کرد. شما می توانید این جوک ها را یاد بگیرید و هر زمان که مناسب بود آنها را در زندگی خود امتحان کنید. ترفند، این است که اگر افرادی که در مقابل آنها از جوک استفاده می کنید چنانچه آنان این جوک را شنیده باشند، پس برای آنها خنده دار هستید. با این حال، اگر آنها، آن را شنیده اند، پس اشاره به یک جوک خنده دار است. در هر صورت، آنان را به خنده می اندازد. همه دوست دارند در کنار افرادی بمانند که آنها را بخندانند.^{۱۳}

از به خاطر سپردن و گفتن مجدد جوک های قدیمی خودداری کنید. گفتن جوک هایی که به خوبی خوانده می شوند، مانند جوک های کوبنده یا جوک های نامناسب، مردم را نسبت

به شوخ طبعی شما منصرف می‌کند. علاوه بر این، تلاش برای گفتن جوکی که در تلویزیون شنیده‌اید یا آنلاین پیدا کرده‌اید، تمرین شده و غیر طبیعی به نظر می‌رسد. به مشاهدات خود پای بند باشید.^{۱۲}

✚ کلمات کسل‌کننده، را با کلمات خنده‌دار تر عوض کنید. برخی از کلمات فقط خنده‌دارتر از بقیه هستند. به نفع خودتان از آن استفاده کنید. این کلمات اغلب اجازه تأکید بیشتری نسبت به کلماتی که یکنواخت تر هستند، می‌دهند.^{۱۱}

✚ **توفان خشم تان را مهار کنید!** زود از کوره در نروید. نگذارید، چیزهای کوچک، شما را خشمگین کند. کوشش کنید در برخوردها، آرام باشید. هنگامی که احساس کردید خشم بر شما غلبه پیدا کرده، از سخن گفتن باز ایستید. خشمگین شدن، شما را آماده دعوا و دشمنی می‌کند. جای خشم و نفرت را با شادی، شوخی و آرامش پر کنید.^{۱۴}

✚ **سوژه‌های شناخته شده را هدف قرار دهید که آسیبی نخواهند دید.** مسخره کردن شخصیت‌های معتبر مانند سیاستمداران، افراد مشهور یا روسای (سابق) معمولاً بی‌خطر است. به ضرر افرادی که از نظر جسمی یا شناختی ناتوان هستند یا با تجربه‌های دشواری مانند طلاق، مرگ، بیماری یا تجاوز جنسی روبه‌رو هستند شوخی نکنید. یک قانون خوب این است که با مشت به بالا بکوبید، نه پای! تمسخر یک شخص یا نهاد در موقعیت قدرت، به عنوان مثال: یک قلدر، در حال مشت زدن است. تمسخر شخص یا موجودی که فاقد قدرت است، به عنوان مثال: گروهی مظلوم در حال کوبیدن هستند. مشت زدن وضعیت موجود را به چالش می‌کشد، در حالی که مشت زدن آن را تقویت می‌کند.^{۱۲}

✚ **مراقب علایق و ترجیحات قربانی شوخ طبعی خود، باشید.** این تکالیف تقریباً توسط هر کم‌دین قبل از روی صحنه آمدن انجام می‌شود. کلید تسخیر ذهن دوستان و همکاران، آشنایی با علایق و ترجیحات آنهاست. ایجاد حس شوخ طبعی فقط به ارائه چیزهای فانتزی نیست، بلکه در مورد درک دیدگاه شنوندگان نیز هست.^{۱۳}

✚ مخاطب خود را احساس کنید. آگاه باشید که با چه نوع افرادی صحبت می کنید و چه چیزی آنها را می خنداند. به خاطر داشته باشید که فقط به این دلیل که فکر می کنید چیزی خنده دار است، لزوماً به این معنی نیست که اطرافیان شما این کار را خواهند کرد. قبل از اینکه بتوانید مخاطبان خود را بخندانید، باید آنها را بشناسید! آگاه باشید که شوخ طبعی، با افزایش سن تغییر می کند. افراد مسن تر کمتر به انواع طنز جنسی یا تهاجمی می خندند، در حالی که مخاطبان جوان تر ممکن است از آن استقبال کنند. توجه داشته باشید که جوک های درونی، داستان های گروهی خاص یا جوک های عملی معمولاً بهتر است با دوستان نزدیک، به اشتراک گذاشته شوند. شما نمی خواهید کاری کنید که کسی احساس کند کنار گذاشته شده است، زیرا او زمینه را درک نمی کند. تا زمانی که نظرات مشابهی ندارید، از شوخی با دین یا سیاست بپرهیزید. از شوخ طبعی برای ایجاد احساس راحتی و مثبت در افراد استفاده کنید، آنها را متمایز نکنید و ظاهر یا اعتقادات آنها را کوچک نکنید.^{۱۲}

✚ در مورد آنچه سپاسگزار هستید فکر کنید. روی جنبه های مثبت زندگی تان تمرکز کنید تا بیشتر روی جنبه های منفی. این کار، به بهبود خلق و خوی کلی شما کمک می کند و خندیدن را در طول روز برای شما آسان تر می کند. هر روز به چیزی فکر کنید که سپاسگزار آن هستید و در آن تأمل کنید.^{۱۱}

✚ دشنام ندهید. دشنام دادن، سبب می شود که شما فردی بی نزاکت، خشن و بسیار بد اخلاق شناخته شوید و افراد با دیدن عصبانیت و دشنام دادن شما، انرژی منفی تان را دریافت کرده و از شما دور خواهند شد پس، قبل از دشنام دادن تلاش کنید با لبخندزدن، با آن دشنام ها بجنگید!^{۱۹}

✚ از حالات صورت خود، برای جذاب تر شدن استفاده کنید. وقتی داستان خنده داری را تعریف می کنید، رسا بودن را فراموش نکنید. همراه با همه، لبخند بزنید و بخندید. اگر قسمت تکان دهنده ای از داستان را تعریف می کنید، چشمان خود را گشاد کنید و به جلو خم شوید تا اثری نمایشی داشته باشید. همچنین می توانید از دست های خود برای بیان بیشتر استفاده کنید.^{۱۱}

✚ 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.^۲

✚ فشارهای روحی را از خود دور نمایید. سعی کنید فشارهای روحی را از خود دور نمایید و

بخندید. روزانه مقداری خوش بینی، خنده و شوخی، در مبارزه با فشار روحی بسیار لازم است. خندیدن، یکی از موثرترین راه های کاهش فشار روحی است.^{۱۴}

✚ اطراف تان را با خویشان و دوستان شاد پر کنید. شادی و لذت، مسری است.

پژوهشگران دریافته اند که آنهایی که اطراف خود را با افراد شاد و سرزنده پر می کنند، احتمال بیشتری برای شاد شدن و شوخ طبع بودن را در آینده دارند. این به تنهایی می تواند دلیل خوبی باشد که با افراد سرحال و شاد، رفت و آمد کنید.^{۲۲}

✚ ما در مواقع بحرانی و در هر زمانی نیاز به خندیدن و شوخی سالم داریم تا

بتوانیم شادابی و سرزندگی خود را حفظ کنیم و تندرست و سالم بمانیم. به طور کلی خنده و شوخ طبع بودن، نشانه بارز اعتماد به نفس، سلامت روان و احساس امنیت است. به طور یقین آدم خوش رو، خندان و شوخ طبع به هر جا پا می گذارد، با خود نشاط و شادی را همراه می برد و مورد علاقه و قبول همگان است.^{۱۸}

✚ ناامیدی را از خود دور کنید. راز غلبه بر ناامیدی، برداشتن یاس و جایگزین کردن امیدواری و

شادی به جای آن است. خنده و شوخی، می تواند یکی از سالم ترین پادزهرهای ناامیدی و ناکامی باشد. بنابراین، از همین حالا امتحان کنید!^{۱۴}

✚ همیشه کوشش کنید سخن های شیرین و نشاط آور بر زبان برانید، تا با انجام

این کار، محیط خانواده را مطلوب و شاد نمایید.^{۲۱}

با لیبی خندان، قدم به خانه خود بگذارید.^{۲۲}

به زندگی خود شادی ببخشید. لحظات شاد زندگی را نه تنها باید چشید، بلکه باید بلعید و در بسیاری مواقع آن را هضم کرد. این غریزه طبیعی است، که خنده و شوخی را وارد زندگی کنیم. شاد باشید و به دنبال هدف های مهم زندگی بروید. سعی کنید کارهایی انجام دهید که به زندگی خود شادی ببخشید. زمانی که با نشاط و سرحال هستیم حال بهتری در خود احساس می کنیم و بهتر کار می کنیم و اطرافیان و نزدیکان نیز علاقه و محبت بیشتری نشان می دهند و کوشش می کنند که بیشتر با ما بجوشند و دمخور باشند.^{۱۸}

بهتر است برای خندیدن و شوخ طبع بودن در خانه، وقت بگذارید. خنده و شوخ طبع بودن خود را به تعویق نیندازید. شادی و شوخی 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.^{۲۱}

زندگی کنید و از زمان 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.^{۱۷}

روزانه ۱۰ تا ۳۰ دقیقه قدم بزنید. در هنگام قدم زدن لبخند را فراموش نکنید. این کار مهم ترین داروی طبیعی افسردگی است.^{۲۲}

سعی کنید با روی خوش و شاداب، به همسر و اعضاء خانواده تان کمک کنید. سخاوتمندانه آنان را در شادی و شوخی 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.^{۲۱}

تبسم کردن را تمرین کنید، تا عادت شما بشود. هر روز خندیدن و شوخ طبع بودن را از ته دل، بیاموزید. چنانچه خواهان شادی هستید باید آن را در خود ایجاد کنید.^{۱۵}

کلمات خوب و شادی بخش بر زبان آورید. سخنان شاد به زبان بیاورید. 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.^{۱۴}

سعی کنید خوش برخورد، شاداب و سرحال باشید. فردی باشید که می تواند در هر موقعیتی، شادی و شوخی را برای دیگران به ارمغان آورد. با خوشحالی و شادابی به دیدن اقوام و خویشان خود بروید.^{۲۱}

از افراد بد، بین فاصله بگیرید. هرگز به پند و اندرز افرادی که می کوشند با بدبینی های شان شما را تحت نفوذ درآورند، گوش فرا ندهید. آنان موجب می شوند که آرزوها، آرمان ها و اهداف شما پژمرده شوند و در نطفه بمیرند.^{۱۶}

تحقیق در مورد سبک های کمدی سبک های مختلف کمدی برای افراد مختلف جذابیت دارد. برخی از افراد از بیان جملات طعنه آمیز و شوخ طبع لذت می برند، برخی دیگر با شوخی ها خوب هستند، برخی برداشت ها را دوست دارند و برخی دیگر همچنان از کارهای خنده دار لذت می برند. همه این ها روش های مشروع برای خنده دار بودن هستند، اما بهتر است چیزی را انتخاب کنید که متناسب با شخصیت شما باشد تا به طور طبیعی خنده دار باشد. کمدی، حکایتی به داستان های شخصی خنده دار اطلاق می شود که ممکن است آراسته شوند یا نشوند. طنز خشک، بدون هیچ بیانی و موضوعی ارائه می شود، در حالی که خود مطالب، بسیار خنده دار است.^{۱۲}

طعنه زدن ممنوع! تا جایی که ممکن است به ندرت از طعنه استفاده کنید. اکثر مردم آن را دوست ندارند یا دریافت نمی کنند.^{۲۰}

صداها یا برداشت های مختلف را انجام دهید. برداشت ها، می تواند راهی عالی برای خنده دیگران باشد. اگر افراد مشهور، سیاستمداران، یا حتی دوستان و خانواده خود حساس نباشند، می توانید با آنها شوخی کنید.^{۱۱}

منابع مورد استفاده:

۱- زندگی زیبایی داشته باشید...! چگونه زندگی زیبایی داشته باشیم؟، وحید عرفانی،

(vahiderfani.ir)

2-10 Morning Habits to Start Your Day Off Right, Melissa Eisler
Chopra, 2021, (<https://chopra.com/articles>)

۳- عادت های خوب، برای داشتن زندگی سالم و عمر طولانی، وحید عرفانی، (کتاب جدید در دست چاپ)

4-10 Daily Habits That Can Actually Change Your Life, Forbes,
2018, (<https://www.forbes.com>)

5-10 Good Daily Habits to Have in Life to Be More Successful,
Lifhack, 2023, (<https://www.lifhack.org>)

6-How to Be Funny: 10 Tips to Improve Your Sense of Humor,
2020, Practical Psychology, (<https://practicalpie.com>)

۷- با شوخ طبعی، روابط زناشویی تان را تقویت نمایید، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

موفق، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۲، انتشارات مهر

11-How to Improve Your Sense of Humor Natalia S. David, .wikihow, 2023, (<https://www.wikihow.com>)

12-How to Be Naturally Funny, wikihow, 2023, (<https://www.wikihow.com>)

13-23 Ways to Boost Your Sense of Humor, Humornama , 2023, (<https://humornama.com>)

۱۴- بخندید و از خندان بودن لذت ببرید! وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

۱۵- با خنده وزن اضافی تان را کاهش دهید، وحید عرفانی (vahiderfani.ir)

۱۶- امید را در خود زنده نگه دارید، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

۱۷- چگونه خانواده‌ای شاد و بانشاط داشته باشیم؟ وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

۱۸- خنده، پادزهری موثر در مقابل خشم!، وحید عرفانی (vahiderfani.ir)

۱۹- با دیگران خوش اخلاق باشید ، وحید عرفانی (vahiderfani.ir)

20-How to Be Funny? (With Examples), Carmen Jacob, Upjourney, 2020, (<https://upjourney.com>)

۲۱- شاد باش ای عشق خوش سودای ما...، چگونه شاد زندگی کنیم، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

۲۲- خانه خود را به یک مکان شاد تبدیل کنید، وحید عرفانی ، (Vahiderfani.ir)

23-6 Fun Tips to Improve Your Sense of Humor (with Examples!), tracking happiness, 2023, (<https://www.trackinghappiness.com>)



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

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir