

شورِ زندگی

چگونه از لحظه های زندگی خود، به خوبی لذت ببریم؟



لبخند زدن و خندیدن را تمرین کنید. اگرچه ممکن است در ابتدا کمی عجیب به نظر برسد، اما واقعا "کار می کند". ۳۰ ثانیه تا یک دقیقه لبخند بزنید. نه تنها مغز ما را فریب می دهد تا باور کند خوشحال هستیم، بلکه بدن ما را نیز فریب می دهد. شادی به تقویت سیستم ایمنی ما کمک می کند.^۷

آنچه شما را می خندانند پیدا کنید و بیشتر آن را انجام دهید. چه چیزی باعث خنده شما می شود؟ آیا در اطرافتان، شخص خاصی که خنده دار است، می چرخد؟ آیا تماشای یک فیلم کمدی یا نمایشی، خنده دار است؟ یا شام با دوستان

است؟ دفعه بعد که متوجه شدید در حال خندیدن هستید به آن توجه کنید و سپس آن کار را بیشتر انجام دهید.^{۱۸}

خنده را نخستین اولویت خود قرار دهید. 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.^{۲۴}

+ 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 قدم باشید. شادی را به درون هر کاری تزریق کنید. سعی کنید شادی را به درون هر کاری که انجام می دهید، تزریق کنید!^{۱۶}

+ سعی کنید در روز جدید خوش بَرخُورد، شاداب و سرحال باشید. فردی باشید که می تواند در هر موقعیتی، شادی و شوخ طبعی را برای دیگران به ارمغان آورد. با خوشحالی و شادابی به دیدن اقوام و خویشان خود بروید.^{۱۱}

+ با یک لبخند به استقبال صبح بروید و همیشه خوشحال و خندان باشید! اگر قرار است یک روزی تصمیم بگیریم شاد و خوشحال باشیم، چرا از همین امروز نباشید؛ بنابراین با خنده به استقبال روز جدید بروید.^۸

+ روز خود را با یک خنده خوب شروع کنید و مـتوجّه تفاوت آن در شخصیت خود خواهید شد. اگر نمی توانید خودتان را به لبخند زدن و خندیدن مجبور کنید، به سمت آینه بروید و برای خودتان لبخند بزنید. این تلاش آگاهانه را انجام دهید!^۹

+ 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.^{۲۴}

هرگز اجازه ندهید کسی مزاحم شما شود و تمام روتان را با تلخی و شکست

همراه کند. ۲۳

✚ خودتان را در بهترین وضع روحی و فکری ممکن قرار بدهید. خوش فرم و

خوش بیان باشید و در جمع با انرژی و اشتیاق حاضر شوید. برای حرف زدن، زیبا

ترین و خوش آهنگ ترین کلمات را انتخاب کنید. با عبارت کنایه آمیز و نیش دار

به دیگران، درس عبرت ندهید! ۲۴

✚ شوخ طبعی را خنده را وارد زندگی خود کنید! به زندگی همراه با شوخ طبعی و

نشاط نگاه نمایید. ۱۱

✚ به زندگی تان، تزریق کنید! گاهی اوقات صرفاً دیدن جنبه خنده دار موقعیت ها

، کمک می کند تا نگرش خود را روشن و استرس خود را کاهش دهید. شما باید

حتی در موقعیت های چالش انگیز آماده شوخی و خندیدن باشید. ۲

✚ با خوش رویی، آرامش و شوخ طبعی هیچ وقت اجازه ندهید امروز چیزی

اعصاب تان را خرد کند. این فرمولی است که برای زندگی موفقیت آمیز و بدون

استرس (ناراحتی روحی)، حیاتی است. فردی که به این روش عمل می کند قادر

است بر بحران فشار عصبی و استرس غلبه کند. ۱۱

خشم را از خودتان دور نمایید و در عوض شور و اشتیاق را در خود تقویت

کنید. ۲۴

صُبح 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

پذیرید که با وجود همه این مسائل، شاد و با نشاط زندگی کنید. کمی بیندیشید

زندگی خیلی کوتاه است.^{۱۱}

در طول روز، 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 دست یابی به این هدف را از میان بردارید.^{۱۱}

روز خود را با یک سخن خوب، 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 می شوند!^{۱۲}

در برخورد با دیگران خندان باشید. سعی کنید همیشه لبخند به لب داشته

باشید، هر چند طرف مقابل ما آخمو باشد!^{۱۰}

داد و فریاد کردن هرگز! جیغ و فریاد کشیدن و قیل و قال راه انداختن، را کنار

بگذارید. آنگاه آرامش و خونسردی خود را باز خواهید یافت.^{۱۳}

خانه خود را به یک مکان شاد تبدیل کنید. پناهگاه گرم خانه ما زیباترین و لذت

بخش ترین چشمه شادی و نشاط است؛ از این رو همیشه با لبی خندان قدم به

پناهگاه خود بگذاریم. 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.^{۱۱}

بهتر است از همین امروز 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.^{۱۱}

اجتماعی باشید و از گوشه گیری اجتناب کنید. کناره گیری از دیگران، قطعاً

منفی بودن، بدبینی و در نهایت افسردگی به بار می آورد؛ از این حالت بیرون بیایید .

معاشرت کنید و بگذارید دیگران بفهمند که با آن ها نقاط مشترکی دارید. یک

زندگی اجتماعی سالم، به شما فرصت های زیادی می دهد که در شادی ها

شریک شوید.^۲

سعی کنید هر روز روی شادی و خنده خود و تمام لحظات مثبت زندگی

تمرکز کنید. ما درک می کنیم که گفتن آن آسان تر از انجام دادن است، اما باز هم غیرممکن نیست!^۹

مثبت اندیش باشید. اگر همواره فردی گوشه نشین و افسرده هستید که افکار

ناراحت کننده ای در سر دارید و تصورتان برای این است که از ابتدای تولد، انسان ناکامی بودید، برای داشتن احساس شادی و نشاط از همین امروز لازم است که مثبت بیندیشید؛ یعنی تمام افکار منفی و بدبینی را از خود برانید.^{۱۸}

روز خود را با انتظارات مثبت آغاز کنید. روز خود را با فکر کردن به آنچه که

امیدوارید به دست آورید، شروع کنید . همچنین آنچه را که می خواهید در آن روز

انجام دهید و هم آنچه را که امیدوارید در دراز مدت انجام دهید را مرور کنید .
شروع روز خود با تجسم های مثبت ، ممکن است خلق و خوی شما را بهبود بخشد
و به شما کمک کند تا بیشتر به دست آورید.^۱

افکار خود را متوجه خوبی ها و جنبه های مثبت زندگی کنید تا به مرور مثبت

نگر شوید. ۲

اهمیت گفتن پیام صبح بخیر به دیگران، را جدی بگیرید! حتی اگر خیلی به نظر نمی رسد، ارسال یک پیام کوتاه سریع برای کسی که به او اهمیت می دهید، ممکن است برای آن ها معنایی جهانی داشته باشد. گفتن "صبح بخیر" به کسی، نه تنها راه ساده ای برای قدردانی از آن هاست، بلکه اعتقاد بر این است که به منحرف کردن توجه آن ها از نگرانی هایی که ممکن است دارند، کمک کند.^{۱۹}

مثبت بودن را به زندگی دیگران بیاورید . وقتی در یک طرز فکر بدبینانه یا تفکر قربانی گرفتار می شوید، یکی از ساده ترین راهها برای رهایی از آن و از سر خود، این است که مثبت اندیشی را به کسی در زندگی تان بیاورید. با اضافه کردن آن و دیدن او که روشن می شود و شادتر می شود، احساس بهتری نسبت به خود و دوباره خوش بین خواهید کرد.

✚ تصاویر مثبت را جلوی چشم تان بگذارید. میز کارتتان را در محل مورد علاقه خود، قرار دهید. تصاویری که سبب شادی و یادآوری اهداف تان می شود را روی میز بگذارید تا محیطی آرامش بخش و مثبت ایجاد 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.^۵

✚ دوستانی خوش بین و مثبت اندیش پیدا کنید. آن هایی که همیشه نیمه پر لیوان را می بینند!^۲

✚ اگر می خواهید با دیگران ارتباط خوب برقرار کنید، هنگام سخن گفتن کلمات را شایسته و خوب امتحان نمایید و مراقب زبان خود باشیم. بدون اندیشیدن و بیهوده سخن گفتن، سودی برای شما و دیگران ندارد، ولی دوستی را بیش از هر چیز دیگر به خطر می اندازد!^{۱۳}

✚ 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 خواهند داد. این قانون زندگی است.^{۲۴}

✚ خوش اخلاق باشید. خوش اخلاقی و نرم زبانی، شما را نزد دیگران محبوب می سازد و برعکس، بد اخلاقی، از ارزش و شخصیت تان می کاهد. این را بدانید که همه دوست دارند با افراد شاد، سرزنده و شوخ طبع برخورد نمایند. سعی نکنیم با عذاب دادن، آسیب رساندن به جسم و اندام خود در روز جدید، به شادی و نشاط برسید!^{۱۵}

احساسات خود را کنترل کنید. یادتان باشد ضعیف، کسی است که اجازه می دهد احساساتش، فرمان اختیار رفتار او را در دست بگیرد. قوی، کسی است که اختیار احساساتش را در دست رفتارش قرار می دهد.^{۲۴}

✚ غصه خوردن ممنوع! خودتان را برای موضوعات بی اهمیت ناراحت نکنید. سعی کنید درباره موضوع ها فکر نمایید و ببینید آیا واقعاً ارزش این را دارند که خودتان را ناراحت کنید؟ اگر پاسخ منفی بود، موضوع را فراموش نمایید. اگر کمی گذشت داشته باشید، می توانید شادتر زندگی کنید. زمانی که از شدت غم و آندوه، در گوشه ای به فکر فرو رفته اید، بلند شوید و به یک آهنگ شاد گوش دهید!^{۱۸}

✚ هر روز اطرافتان را با خویشان و دوستان شاد پر کنید. شادی و لذت، قابل سرایت است. پژوهشگران دریافته اند که آن هایی 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 سر حال و شاد، رفت و آمد کنید.^{۱۱}

✚ 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. قطعاً از انجام آن دوباره لذت خواهید برد. کارهای خود را آنگونه انجام دهید که هر دفعه، اولین بار شما است.^{۲۴}

از گفتگو و دوستی با مردان و زنانی که نمی خندند یا بد اخلاق هستند، خودداری کنید.^{۱۳}

✚ در طول صحبت صمیمانه با دیگران از آخم کردن خودداری کنید. از سخنانی که افراد را خشمگین می کند و نیز گفته های تندی که گیج کننده است و در روند ارتباط با دیگران تأثیر منفی می گذارد، جلوگیری کنید. سعی کنید صداقت و دوستی در نگاهتان چشمک بزند! (ص ۱۴۲)^{۱۴}

✚ از معاشرت با افراد بدبین خودداری کنید. کوشش کنید از معاشرت با افراد بدبین خودداری و با کسانی معاشرت نمایید که با شما هم عقیده باشند؛ به این ترتیب روحیه تان تقویت می شود.

✚ اگر با افراد بدبین معاشرت داشته باشیم معمولاً خیلی زود از زندگی دلسرد می شویم؛ از این رو، بیشتر با دوستان خوشبین و مثبت اندیش معاشرت کنیم. ۱۵

✚ افراد کم تحمل و یا کسانی که نگرش منفی و بدبینانه به زندگی دارند، خطر گرفتاری به بیماری روحی همچون افسردگی را بیشتر از افراد بردبار و واقع بین دارند.

✚ بردبار و شکیباً باشید. بردباری در همه شرایط زندگی، کلید شادمانی است. آرامش و خونسردی خود را همیشه حفظ کنید و اجازه ندهید که عصبانیت تان آشکار باشد. هر کاری را با خونسردی، آسان تر می توان انجام داد. رسیدن به صبر و شکیبایی به زور به دست نمی آید! ۱۸

با افکار منفی مبارزه کنید. به جای هر فکر منفی، افکار مثبت و به جای کینه و رنجش، عشق و به جای افسردگی و ضعف، چالاکی را انتخاب کنید. ۲

✚ قربانی افکار منفی نشوید! زمانی که به جنبه های منفی در زندگی توجه می نمایید، افکار منفی ذهن تان را تسخیر می کند، به طوری که جایی برای اندیشه

های مثبت باقی نمی ماند. با داشتن نگرش منفی، فرصتی برای کنترل و کاهش ناراحتی روحی تان پیدا نخواهید کرد. اگر بلافاصله از شراندیشه های منفی رها نشوید آن ها به آسانی روبه افزایش نهاده و از اندازه خارج می شوند.

لیستی از افکار منفی خود در طی روز تهیه و سعی کنید برای هر فکر منفی یک فکر مثبت معادل، بیابید تا به کمک آن بتوانید با افکار منفی مقابله کنید!^{۲۲}

عادت های منفی خود را اصلاح کنید. عادت های منفی مانند خجالتی بودن، عصبانیت، پرخوری و... که سلامت جسمانی و روانی شما را ب خطر می اندازد، تغییر دهید و در نهایت رفتار مناسبی را به جای عادت های زیان آور انتخاب کنید. برای مثال فردی که پرخاشگر است. می تواند رفتارهای مناسبی مانند شنیدن سخنان دیگران، ابراز وجود، تنش زدایی و ... را جایگزین عصبانیت کند.^۹

وقتی احساس می کنید افکار منفی به مغزتان هجوم می آورند، تمرین های ورزشی کوتاه انجام دهید. می تواند ۲۰ تا ۳۰ دقیقه تمرین های هوازی باشد یا می توانید وزنه برداری کنید.

زندگی منهای اضطراب را امتحان کنید! اضطراب، نه تنها شادی را از شما می گیرد، بلکه می تواند شما را بیمار کند. ورزش در کاهش اضطراب، بسیار کمک می کند. از بیدار شدن با اضطراب و نگرانی پرهیزید.^{۱۸}

استرس کمتر، زندگی شادتر! از همین حالا استرس (فشارهای روحی) را از خود دور نمایید و بخندید. روزانه مقداری خوش بینی و خنده، در مبارزه با فشار روحی بسیار لازم است. خندیدن، یکی از موثرترین راه های کاهش فشار روحی است. همچنین ورزش، باعث کاهش شدت پاسخ به فشار روحی و افزایش نشاط و شادابی می شود.^{۱۸}

می توان استرس را با انجام تمرین های ورزشی ساده مانند پیاده روی، حرکات نرمشی یا سعی بر کنترل نحوه تنفسی و دیگر موارد کاهش داد.^۵

افکار شادی بخش را در خود تقویت نمایید. اندیشه های شادی بخش موجب می شود تا حوادث آن روز، روند شاد به خود بگیرند.^۲

به خود، برچسب بدبین نزنید! اگر می خواهید از بدبین بودن دست بردارید، خود را به عنوان یک نفر برچسب نزنید. هرگز خود را در یک جعبه قرار ندهید!

چنانچه به خود برچسب بدبین بزنید، به روشی که یک بدبین فکر می کند و کارها را انجام می دهید ادامه می دهید. این برچسب را بردارید و به فراتر از آن نگاه کنید!

✚ وقتی به خودتان برچسب می زنید ، در حال ایجاد محدودیت برای خود هستید؛ سپس برچسب، شما را تعریف می کند و شما همه چیز را طبق آن تعریف انجام می دهید.

✚ **توفان خشم خود را مهار کنید!** خود را با اندیشه های شاد و آرام بخش سرشار کنید. زود از کوره در نروید. نگذارید چیزهای کوچک شما را خشمگین کند. کوشش کنید در برخورد ها آرام باشید.^{۱۸}

هنگامی که احساس کردید خشم بر شما غلبه پیدا کرده، از سخن گفتن باز ایستید.

✚ **خشمگین شدن شما را آماده دعوا و دشمنی می کند.** از امروز تصمیم بگیرید که جای خشم و نفرت را با شادی و آرامش پر کنید!^{۱۸}

✚ **شکرگزاری را تمرین کنید.** وقتی در منفی گرایی غرق می شوید، فراموش کردن برخی از جنبه های مثبت زندگی تان بسیار آسان می شود . آسان است که چیزهای به ظاهر کوچک در زندگی خود را بدیهی بدانید.

✚ **برخی از چیزهای معمولی که باید یاد بگیریم تا از آن ها سپاسگزار باشیم عبارتند از:** سرپناه در روزها و شب های سرد، بارانی و بادی، غذا، آب تمیز و محبت دوستان و خانواده.

✚ یک روز فوق العاده داشته باشید! هر روز صبح، می توانید انتخاب کنید که یک روز فوق العاده داشته باشید؛ این امر باعث افزایش روحیه و شادابی شما می شود.^{۲۰}

از ته دل بخندید. از ته دل خندیدن، ایجاد خوش بینی و اعتماد به نفس را افزایش می دهد و بد بینی را از شما دور می کند.^۲

✚ کارهای خوب ، برای دیگران انجام دهید. طرز فکر بدبینانه، شما را فقط می توان با افکار مثبت جایگزین کرد. آیا می دانید چه چیزی به شما کمک می کند احساس مثبت داشته باشید و بدبین نباشید؟ مهربان بودن و نیکی کردن برای دیگران.

✚ پس از یک روز بد، تسلیم نشوید! ما فقط انسان هستیم؛ بنابراین هرچند وقت یکبار ممکن است یک روز بد را تجربه کنیم. درک این نکته مهم است که هر کسی گهگاه ، روزهای بدی را در زندگی خود تجربه می کند. وقتی این اتفاق ناگزیر رخ می دهد ، چه کاری باید انجام دهید . اجازه ندهید چنین چیزی شما را به عقب براند. آن را به عنوان یک شکست تعبیر نکنید. مهم تر از همه، اجازه ندهید؛ فردا دوباره تلاش کنید. بزرگ ترین خوش بین دنیا ، هم گاهی اوقات می تواند یک بدبین منفی باشد؛ پس چه کسی اهمیت می دهد که روز بدی داشته باشید؟ تا زمانی که از اعمال خود آگاه باشید، می توانید از تجربیات خود درس بگیرید و ادامه دهید.

از جملات شادی آور کمک بگیرید. یکی از راه های داشتن زندگی زیبا و شاد [و نیز لذت بردن از آن] ، این است که از جملات انگیزشی استفاده کنید. این

جملات باعث می‌شوند ما همیشه انرژی بالایی داشته باشیم و در شادترین حالت ممکن باشیم.^{۱۹}

✚ اگر فکر می‌کنید دنیا نیاز به تعمیر دارد؛ پس تغییری برای کمک به تعمیر آن باشید. به کسی لبخند بزنید تا روزش را بسازید، یک انعام خوب برای پیشخدمت خود بگذارید. این چیزهای کوچک، مهم است. آن‌ها به دیگران کمک می‌کنند؛ همچنین به شما کمک می‌نمایند، زیرا وقتی برای دیگران نیکی می‌کنید روح شما، احساس شادی می‌کند.

✚ انجام معاینه‌های دوره‌ای منظم پزشکی را جدی بگیرید. انجام معاینه‌های دوره‌ای منظم پزشکی، احتمال هرگونه پنهان ماندن بیماری‌ها را کاهش می‌دهد و به پزشک شما کمک می‌کند در تشخیص هرگونه بیماری جدی در مراحل ابتدایی آن، که این باعث افزایش امکان درمان آن می‌شود حداقل هر ۲ سال آزمایش خون بدهید تا از سطح قندخون و کلسترول خود آگاه باشید.

هر روز شور و اشتیاق سرشار را در خودتان تقویت کنید. داشتن شور و اشتیاق، کلید موفقیت است و به زندگی ما و دیگران نشاط می‌بخشد. شور و شادی، شادمانی روح را حفظ می‌کند و لبخندی بر لب دیگران می‌نشانند. خودتان را در بهترین وضع روحی و فکری ممکن قرار بدهید.^{۱۸}

✚ اعتماد به نفس خود را تقویت کنید. به آنچه می‌دانید اعتماد داشته باشید. قدر زندگی مان را بدانید. به زندگی خود احترام بگذارید. کار خود را به خوبی انجام دهید

و یقین داشته باشید که احساس نشاط، موفقیت و افتخار خواهید کرد. به خود ایمان داشته باشید. با دست کشیدن از یک عادت بد، عزت نفس خود را بالا ببرید.^{۱۸}

تغذیه سالم داشته باشید. خوردن غذاهای نامناسب منجر به شرایط بدی برای بدن شما می شود. به سمت غذاها سالم بروید و تفاوت را احساس کنید. اگر شما رژیم مناسبی ندارید سعی کنید تغذیه سالم را شروع کنید و ویتامین ها و مکمل ها را مصرف کنید.

ورزش کنید تا سالم بمانید. ورزش منظم و مرتب انجام دهید. ورزش کردن برای بهبود روحیه و بدن شما مفید است که این امر باعث بهبود کیفیت و کمیت زندگی شما می شود. انجام فعالیت های ورزشی ، یکی از بهترین راه های کاهش استرس (فشار روحی) است، باعث قوی شدن استخوان و سوختن کالری می شود. ورزش کردن، به رهایی از نگرانی ها و تنش های درونی کمک می کند، زیرا ذهن شما را متمرکز و سازنده می کند .

دویدن را امتحان کنید. دویدن های طولانی، را برای کمک به دور کردن ذهن خود از افکار بدبینانه خود، انجام دهید .^۴ ثابت شده است که دویدن ، یک راه عالی برای از بین بردن استرس [(فشار روحی)] از بدن شما است . وقتی استرس دارید ، ناخودآگاه ماهیچه های خود را منقبض می کنید و خود را در موقعیت فرار یا مبارزه قرار دهید.

✚ سعی کنید به طور روزانه فعالیت های ورزشی منظم انجام دهید. ۱۵ دقیقه زودتر منزل را ترک کنید و پیاده به ایستگاه اتوبوس بروید، یا ماشین تان را جایی که با محل کارتان فاصله دارد پارک کنید و تا محل کارتان پیاده بروید ؛ همین تغییرات کوچک، اثرات بزرگی را ایجاد می کند.

✚ طرز فکر تان را تنظیم کنید. افکار شما ، روی سلامتی تان اثر می گذارد. یک ذهن خسته، موجب بروز بدن خسته می شود! پس مثبت فکر کنید. درباره خودتان و مردم اطراف تان ذهن مثبت داشتن ، کلید زندگی طولانی تر و شادتر است.

✚ خودتان را بشناسید و کار درست را انجام دهید. اگر شما می دانید که یک آدم پرمشغله هستید یک سرگرمی پیدا کنید و برای خودتان زمان بگذارید تا لذت ببرید.

شیوه زندگی متعادل داشته باشید. انجام همه چیزهایی که می خواهید و مهم است ، سخت می باشد، اما مهم این است که تلاش خود را انجام دهید. بهترین روش، داشتن برنامه و مشخص کردن اهداف است.

✚ بیمه سلامتی، با خوردن صبحانه سالم ! هر روز صبحانه بخورید. بهترین کاری که برای خودتان می توانید انجام دهید این است که هر روز صبحانه بخورید. این وعده غذایی، خیلی مهم است و برای شما سوختی که نیاز دارید را فراهم می کند. مطالعات نشان دادند که کسانی که صبحانه سالم می خورند در محیط کار و تحصیل بهتر عمل می کنند و کمتر بیماری شوند. همچنین در ورزش بهتر هستند. اگر شما در خانه صبحانه نمی خورید، در محیط کار و تحصیل آن را بخورید.

✚ **سَرِ خواب گُلاه نگذارید!** خوب بخوابید. بدن شما به زمان برای ترمیم خودش نیاز دارد و این زمان در خواب انجام می شود. از نوشیدنی هایی که کافئین زیاد دارند، دوری کنید. زیاد خوابیدن هم خوب نیست. ۷ تا ۹ ساعت خواب مناسب است.

✚ **اگر زمان کافی برای خوابیدن ساعت‌های سالم، تغذیه مناسب و ورزش کافی ندارید، باید اولویت‌بندی کنید.** اگر این کار را انجام ندهید، مثبت شدن و مثبت ماندن بسیار سخت تر خواهد بود.

کمبود خواب با بسیاری از عوارض جانبی منفی از جمله بدبینی، افسردگی، دیابت (بیماری قند) و بیماری قلبی مرتبط است. رژیم غذایی ناسالم، با احتمال بیشتر افسردگی مرتبط است. عدم ورزش، ممکن است منجر به بیماری های مزمن شدید شود.

✚ **سیگار، تهدیدی خطرناک برای سلامتی!** سیگار را ترک کنید. سیگار کشیدن، روی سطح کلسترول (چربی خون) اثر می گذارد و به رگ های خونی آسیب می زند، ریشه دندان ها را خراب می کند، تنفس را با مشکل مواجه می کند، باعث بروز سرطان ریه، تیره شدن پوست، خطر ابتلا به سرطان رحم در زنان و حمله قلبی را افزایش می دهد.

✚ **زندگی سالم با کاهش وزن اضافی!** اگر شما با وزن تان مشکل دارید از برنامه غذایی و روش های مناسب، پیروی کنید. بهترین راه برای کاهش وزن یا در وزن سالم بودن، افزایش ورزش و توقّف خوردن غذایی که سرشار از شکر و چربی و خالی از کالری هستند می باشد. از غلات حبوبات و غذاهای پروتئینی کم چربی استفاده کنید.

✚ غذای سالم را با خودتان بیاورید. به جای استفاده از غذای بیرون و آماده، غذای
تان را با خود به محیط کارتان بیاورید. با انجام این کار، علاوه بر افزایش سلامتی
، به صرفه جویی و ذخیره پول تان هم کمک می کنید.

از مصرف میوه ها و سبزی ها غافل نشوید. در روز، از خوردن حداقل ۴ میوه و
سبزی تازه لذت ببرید.

✚ برای غذای مشخص خود، از سالاد استفاده کنید و در ساندویچ و سالاد
خود، از گوجه فرنگی و سبزی ها استفاده کنید.
✚ از آب میوه تازه و طبیعی، به جای نوشابه های گاز دار شیرین استفاده کنید.
با این کار سلامتی و ایمنی بدن تان تقویت شده و از بروز بیماری ها جلوگیری می
شود. همچنین پوست و ناخن و موی سالم خواهید داشت.
✚ سعی کنید آرام غذا بخورید و از غذای تان لذت ببرید. ۲۰ دقیقه طول
می کشد تا مغزتان تشخیص دهد که سیر شده اید.

✚ با مواد غذایی حاوی پتاسیم را دریابید! هر روز می توانید لذت، شادابی و نشاط
خود را با کمک مواد غذایی حاوی پتاسیم افزایش دهید، زیرا این مواد با احساس
سلامتی و نشاط ارتباط دارند. منابع غذایی حاوی پتاسیم عبارتند از: لبنیات کم
چرب (شیر، پنیر، ماست، دوغ)، ماهی، حبوبات (انواع لوبیا، عدس، نخود، ماش)، گوشت
قرمز، گوشت پرندگان (مرغ، بوقلمون، شترمرغ)، سبزی ها (اسفناج، کاهو، اسفناج، گوجه
فرنگی، سیر، پیاز، کلم بروکلی، کرفس)، غلات سبوس دار (گندم، جو، برنج،
جو دوسر، بلغور جو گندم)، میوه ها (زرد آلو، هلو، انجیر، آلو، موز، خرما، سیب)، کشمش،
مغزها (بادام، فندق، پسته، گردو، بادام زمینی، تخمه کدو آفتابگردان).^{۱۸}

سعی کنید غذا خوردن را با سایر فعالیت ها ترکیب نکنید، مخصوصا تماشای تلویزیون. خیلی آسان است که بیشتر غذا بخورید، مخصوصا "وقتی در جلوی تلویزیون نشسته اید."

+ سعی کنید تشخیص دهید که بدن تان واقعا" به چه چیز نیاز دارد. وقتی خسته اید، بخوابید. وقتی تشنه اید آب بنوشید. وقتی گرسنه اید غذا بخورید. وقتی انرژی دارید، ورزش کنید. یک لیست از چیزهایی که دوست دارید انجام دهید و می توانید به جای خوردن و یا تماشای تلویزیون وقتی خسته هستید انجام دهید، تهیه کنید.

+ **کسل نباشید.** میانه روی ، معمولا" بهترین سیاست است. سعی کنید نگویید هرگز، به ویژه به غذاهای موردعلاقه تان ! این کارها باعث می شود که رژیم ها کار نکنند. وقتی شما خود را از خوردن چیزی منع می کنید شما معمولا" بیشتر می خورید.

+ **خود را از افکار کسالت بار رها سازید.** بهترین راه رهایی از افکار کسالت بار، آن است که زیبایی های اطراف را ببینید و آن ها را ستایش کنید، یا آن که لطیفه و سخن طنز بگویید.^۹

هر چه صفت شوخ طبعی و شیرین سخنی در شما عمیق تر شود، از ناراحتی های روان تنی فاصله بیشتری می گیرید.^۹

✚ اسیر گرفتاری های عاطفی نشوید! برای اینکه پیوسته شاد، پر انرژی و دارای شور و اشتیاق فراوان باشید لازم است که مشکلات عاطفی خود را برطرف کنید، تا چنین نکنید هرگز از شادی، انرژی و شور و اشتیاق برخوردار نخواهید شد. ^{۲۱}

✚ به خود و خدای خود، ایمان داشته باشید. اگر به خود و خدای خود ایمان داشته باشید، به راحتی از عهده مشکلات زندگی برخوردار خواهید آمد و ثابت قدم، مطمئن، با روحیه ای شاد و نشاط آور در راه رسیدن به اهداف خود گام خواهید برداشت. ^{۱۰}

✚ به منبع نیروی معنوی خود، وصل شوید! گاهی اوقات، به خصوص زمانی که قدرت ما محدود است، به منابع دیگری از قدرت نیاز داریم. یکی از منابع عالی قدرت، منبع معنوی است. بسته به اعتقادات مذهبی خود، دعا به شما امکان می دهد برای راهنمایی و قدرت مورد نیاز خود، به یک منبع ماوراء طبیعی متصل شوید.

✚ در پناه خدا، روزی سرشار از شادی، نشاط و محبت داشته باشید! فرصت آرامش و شادی، هنگامی با اعتبار می شود که خداوند را به یاد داشته باشید. زندگی خود را با دعا و نیایش که به جسم و روح ما قدرت می بخشد، سرشار کنید. اجازه دهید ایمان و اعتماد به خداوند در سختی ها، یاور شما باشد. همواره با خداوند راز و نیاز کنید. ^{۱۸}

به خاطر داشته باشید که دعا و نیایش، رفتارهای قدرتمند و سودمند جهت دست یابی به آرامش و نشاط هستند. ^{۱۸}

➤ **به معنویات اهمیت بدهید.** تحقیقات اعمال مذهبی و معنوی را با شادی در ارتباط می‌بینند. عادت‌های شاد بودن، مثل ابراز قدرشناسی، محبت و نیکوکاری معمولاً در تمامی دستورات دینی و مذهبی عنوان شده‌اند.^{۱۸}

➤ **هر دقیقه از زندگی خود را به حساب بیاورید!** ناکامی‌های خود را ببینید. زندگی، یک فرآیند یادگیری است و آن‌ها برای کمک به رشد شما وجود دارند. از آن‌ها یاد بگیرید و دفعه بعد، بهتر عمل کنید. زمانی که می‌خواهید به طور کامل تسلیم شوید، به این فکر کنید که چگونه می‌توانید از آن درس بگیرید؟ جنبه روشن آن چیست؟

➤ **از فعال بودن لذت ببرید.** کارهایی را پیدا کنید که دوست دارید انجام دهید. با دوستان تان، به پیاده روی بروید و صحبت کنید. یک مهارت جدید را یاد بگیرید. در فعالیت‌های ورزشی شرکت کنید و با خانواده و دوستان به کلاس ورزش و باشگاه بروید. از پله، به جای آسانسور استفاده کنید.

بازار مقایسه کردن را تعطیل کنید! سعی کنید که خودتان را با دیگران مقایسه نکنید.

➤ **از دیدن شکست‌ها، به عنوان شکست خودداری کنید!** ما تمایل داریم با این تصور که شکست‌ها پایان دنیا هستند، شکست‌های زندگی را تقویت کنیم. همه با موانعی رو به رو هستند. آن‌ها بخشی از بسته‌ای هستند که ما آن را زندگی می‌نامیم؛ با این حال، مهم است که درک خود را روشن نگه دارید.^۲

پیروزی های کوچک خود را جشن بگیرید. برای شناخت و قدردانی از دستاوردهای جزئی خود، وقت بگذارید. این می تواند هر چیزی از تکمیل یک کار در محل کار گرفته تا تسلط بر یک دستور غذای جدید باشد. جشن گرفتن این بردها، می تواند اعتماد به نفس شما را افزایش دهد و احساس مثبت را در شما حفظ کند. به خود یادآوری کنید که پیروزی های کوچک را نیز باید به لیست قدردانی اضافه کنید و یاد بگیرید که چگونه بدون عذرخواهی از دستاوردهای خود، هر چند کوچک، جشن بگیرید.^۶

استراحت و تجدید قوا نمایید. زمانی را برای استراحت در طول روز در اولویت قرار دهید تا به بدن و ذهن خود استراحتی از شلوغی زندگی روزمره بدهید. در حالی که راههای زیادی برای استراحت وجود دارد، تمرکز بر داشتن خواب خوب و استراحت در طول روز اقدام خوبی برای شروع است.^۶

روی رشد شخصی تان، سرمایه گذاری کنید. وقت خود را صرف فعالیت هایی کنید که به رشد شما کمک می کند. این می تواند یادگیری یک مهارت جدید، خواندن یا درگیر شدن در یک سرگرمی باشد. رشد شخصی، می تواند کلید احساس رضایت باشد.^۶

روابط مثبت ایجاد کنید و دایره خود را گسترش دهید. اطراف خود را با افرادی احاطه کنید که شما را بالا می برند. روابط قوی و حمایتی می تواند برای رفاه و خوشبختی شما اساسی باشد. ملاقات با افراد جدید می تواند دیدگاه های متفاوتی را برای شما باز کند و زندگی شما را با تجربه های متنوع، سرشار نماید. عمق ارتباطات خود را در طول تقویت روابط، تمرینی هدایت شده برای قدردانی و اجتماع، گسترش دهید.^۶

هرگز به شتاب و تردید، اجازه ندهید بر اوقات گرانبه های عمرتان چیره شوند. گاهی یک لبخند، همانند منظره آبی در بیابان است!^{۱۸}

روی تجربه های تان، سرمایه گذاری کنید و چیز جدیدی را امتحان کنید. فعالیت های جدیدی را امتحان کنید که شما را تشویق می کند از منطقه راحتی خود خارج شوید. این می تواند به زندگی شما هیجان بیافزاید و به شما در کشف علاقه های جدید کمک کند. انتخاب اینکه منابع خود را صرف تجربه هایی مانند سفر، رویدادهای فرهنگی یا فعالیت های جدید کنید، اغلب می تواند شادی پایدارتری نسبت به خرید اقلام مادی به ارمغان بیاورد. بله گفتن به زندگی، را کاوش کنید و برای شیرجه رفتن در دنیایی از تجربه ها، افراد و هیجان های جدید آماده شوید! ^۶

مجبور نیستید روزهای خوش زندگی تان را نابود کنید. خالصانه آرزومند زندگی سرشار از آرامش و آستی باشید. ^{۱۸}

با طبیعت ارتباط برقرار کنید. زمانی را در فضای باز بگذرانید. طبیعت، اثر آرام بخش دارد و می تواند به شما کمک کند احساس آرامش و شادابی بیشتری داشته باشید. ^۶

در لحظه زندگی کنید. حضور داشته باشید و از هر لحظه زندگی تان لذت ببرید. نگرانی بیش از اندازه در مورد گذشته یا آینده، می تواند شادی فعلی شما را کاهش دهد. ^۶

از پیله شخصی خود بیرون بیایید! بیرون آمدن از پیله خود (خودداری از انزوا و گوشه گیری) و خندیدن، باعث افزایش خلاقیت، بردباری و رضایت شغلی می شود. ^{۱۸}

منابع:

۱- به استقبال رضایت از زندگی بروید!، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

۲- خوش بینی، کلید ماندگاری، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

۴- از پيله خود بیرون بیاییم، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

۵- به استقبال رضایت از زندگی بروید!، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

6-How to Enjoy Life: 11 Tips Make Yourself Happy, Calm, 2023, (<https://www.calm.com>)

7-7 Ways to Bring Laughter into Your Life, Mae's Health and Wellness, Super Berries, 2024, (<https://www.superberries.com>)

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

9-Laughter is Best Medicine, Start Your Day with Laughter! ,Tantra Necta, 2022, (<https://tantranectar.com>)

۱۰- ارتباط دوستانه خود را با دیگران افزایش دهید، وحید عرفانی،

(vahiderfani.ir)

۱۱- خانه خود را به یک مکان شاد تبدیل کنید!، وحید عرفانی،

(vahiderfani.ir)

۱۲- هر روز بهتر از دیروز باشید!، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

۱۳- ارتباط دوستانه خود را با دیگران افزایش دهید، وحید عرفانی،

(vahiderfani.ir)

۱۴- جاده سبز زندگی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، انتشارات آسیم

۱۵- چگونه شاد باشیم و شاد زندگی کنیم؟، وحید عرفانی،

(vahiderfani.ir)

16-5 Easy Ways to Add Laughter to Your Day,
Juliele Febure, 2022, (<https://www.julielefebure.com/>)

۱۷- زندگی به شرط خنده، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۸، نشر سفیر اردهال

۱۸- با خنده به استقبال روز جدید بروید!؛ روش های موثر برای نکه روز

شادی داشته باشیم، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

۱۹- زندگی زیبایی داشته باشید!، چگونه زندگی زیبایی داشته باشیم؟

وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

20-75 Good Morning Quotes that'll Inspire a
Wonderful Day, Love to Know, 2021,
(<https://www.lovetoknow.com>)

۲۱- شور و اشتیاق سرشار داشته باشید، وحید عرفانی،

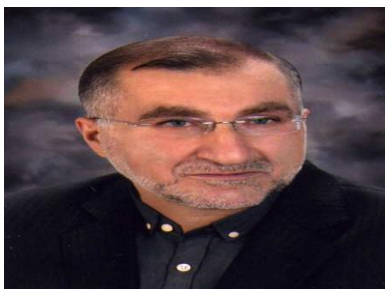
(vahiderfani.ir)

(vahiderfani.ir) ۲۲- به صبح جدید، خوش آمد بگوییم!، وحید عرفانی،

۲۳- شور و اشتیاق، کلید موفقیت، شادابی و نشاط بیشتر در زندگی،

وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

=====



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

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir