

از حالِ بد ، به حالِ خوب

چگونه روزه‌های بد را به روزه‌های خوب تبدیل کنیم؟



بخندید و از خندان بودن، لذت ببرید! خنده، پدیده‌ای ساده‌ای است که هرکسی می‌تواند در آن سهیم شود.. تبسم، خنده و خوش اخلاق بودن، نیازه‌ی صرف هزینه‌ای نمی‌باشند. همچنین انجام آنها به مهارت خاصی نیاز احتیاج ندارند؛ در واقع برای انجام آن‌ها زمانی صرف نمی‌شود. **همیشه سعی کنید شادی و خنده، جزء اولویت‌های تان در زندگی قرار بگیرند** و هیچ وقت شادی تان را به تعویق نیندازید. با چهره‌ای شاداب از خواب برخیزد.^۱

بهتر است هر روز خود را با شادی و نشاط، آغاز کنید. هر روز صبح به خود بگویید: "امروز من شاد و سلامت هستم." **با یک لبخند به استقبال صبح جدید بروید و همیشه خوشحال و خندان باشید!** امروز را به شادی بگذرانید و از سرزنش دیگران برای این که مانع شادی شما می‌شوند، 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 پُراحساس و آرامش ذهنی داشته باشید.^۱

دُوش یا حَمّام بگیریید . از حس لامسه خود برای تغییر خُلق و خُوی خود استفاده کنید . فرقی نمی کند آب گرم باشد یا سرد . فقط احساس آب روی پوست شما می تواند روحیه و دیدگاه شما را تغییر دهد . مطمئناً شما را از هر گونه تفکر منفی رها می کند.^۴

چُرت بزنیید . یک چُرت با قدرت، می تواند به شما این فرصت را بدهد که روز خود را با یک نگرش تازه شروع کنید^۴

با یک دوست صحبت کنید . آیا دوستی دارید که بتواند به شما کمک کند تا شاد شوید؟ با آنها تماس بگیرید و اجازه دهید جادوی خود را انجام دهند . به هر حال ممکن است بخواهند از شما بشنوند^۴

چیزی را از برنامه خود حذف کنید . کم اهمیت ترین چیز را در برنامه خود تعیین کنید و آن را کنار بگذارید . زمانی که روزی با پای اشتباه شروع می شود، انجام هر کاری که در لیست کارهایتان است می تواند ناامیدکننده به نظر برسد . کمی به خودت امید بدهید!^۴

یک فیلم خنده دار ببینید . چند جُوک بخوانید . خنده، یک راه عالی برای رسیدن سریع به خُلق و خُوی بهتر است.^۴

به موسیقی گوش دهید که حال شما را بهتر می کند . شما از قبل می دانید که کدام آهنگ ،همیشه شما را به لبخند می اندازد؛ . به آن گوش کنید . در واقع، یک لیست پخش، از آهنگ هایی ایجاد کنید که بتوانید در لحظه به آن ها گوش

دهید. آنها را دستی نگه دارید. تلفن همراه شما، ممکن است مکان مناسبی برای ذخیره سازی باشد.^۴

روزتان را با ذهنی مثبت آغاز کنید. برای آن که روزتان، شروع خوبی داشته باشید، در نظر گرفتن حالتان بسیار مهم است؛ به هر حال روزتان را با ذهنی مثبت آغاز نمایید.^۱

برای دویدن بروید. هر نوع تمرینی مفید خواهد بود. مقداری وزنه بردارید، تنیس بازی کنید یا کمی پیاده روی کنید. خون خود را پمپاژ کنید و ریه های خود را کار کنید. **ورزش، سطح اندورفین شما را بالا می برد.** تا زمانی که زیاد روی نکنید، مطمئناً دیدگاه مثبت تری در روز خود خواهید داشت.^۴

یک لیست سپاسگزاری ایجاد کنید. وقتی احساس ناراحتی می کنید، این احتمال وجود دارد که بیش از اندازه روی بخش هایی از زندگی تان متمرکز شده اید که آن ها را منفی می بینید. توجه خود را به چیز مثبت معطوف کنید. فهرستی از چیزهای خوب تهیه کنید و به خود یادآوری کنید که زندگی شما در حال حاضر، چقدر عالی است. مشاور شما، می تواند با نکات دیگری در مورد تغییر دیدگاه تان کمک کند.^۴

به چند عکس شاد، نگاه کنید. سالنامه دیپرستان خود را بیرون بیاورید یا عکس های دوستان خود را بررسی کنید. به خود یادآوری کنید که شما و خواهر و برادرتان ۳۰ سال پیش چه شکلی بودید. **چند عکس را درگوشی خود نگه دارید که همیشه شما را بخنداند.**^۳

یک میان وعده کوچک بخورید. یک روز بد، بهانه ای برای خوردن چندین بار آب نبات نیست، اما چند لقمه کوچک، ممکن است راه حل روز بد شما باشد. تنقلات سالم، با تامین سوخت بدن شما که ممکن است از دست داده باشید و تمرکز شما بر حس چشایی برای تغییر خلق و خوی شما، عالی هستند.^۳

➤ **مثبت فکر کنید.** زمانی که همه چیز در اطراف شما هرج و مرج به نظر می رسد، عبارت "مکان شاد خود را پیدا کنید" اعتبار دارد. در پایان یک روز طولانی، نکته ای را برای تمرکز بر روی آن چیز خوبی که درست پیش رفت، مشخص کنید؛ حتی اگر به نظر نمی رسد چیز مثبتی در دسترس شما باشد، تحقیقات در مورد شادی نشان می دهد که **فقط به دنبال چیزهای مثبت باشید که باعث می شود احساس شادی بیشتری داشته باشید و احساسات منفی را کنترل کنید**^{۲۴}

➤ **دست دراز کنید!** چگونه دلداری دادن به دیگران به شما در مبارزه های خود کمک می کند؟! انزوا، یک پاسخ طبیعی به استرس است. مطالعات استرس، نشان می دهد که **اثرات منفی بسیاری از جمله کاهش طول عمر دارد.** از سوی دیگر، حمایت اجتماعی با افزایش انعطاف پذیری مرتبط است تا به شما کمک کند استرس خود را کنترل کنید و در مواجهه با آن قوی تر شوید. با این حال، توجه داشته باشید که هدف، گسترش منفی نیست. در پایان یک روز طولانی با یک دوست یا یکی از اعضای خانواده، تماس بگیرید. استرس خود را با تمرکز بر راه حل یا تخلیه آن به طور مؤثر تقسیم کنید و سپس ادامه دهید.^{۲۴}

➤ **بی خیال افکار منفی شوید!** به افکار منفی اعتنا نکنید. به آرامی از کار کردن به این نوع افکار اجتناب ورزید و آن ها را با افکار شادی بخش و سازنده، جایگزین کنید.^۱

➤ **به یاد داشته باشید که روز بدی که به نظر می رسد ممکن است فقط یک لحظه بد باشد که دیدگاه شما را تیره کرده است.** به نظر می رسد روزهای بد به طور تصادفی رخ می دهند، اما این بدان معنا نیست که باید از آن رنج بکشید. شما می توانید روز خود را تغییر دهید. **نفس عمیق بکشید و از آنچه می**

توانید ، بهترین استفاده را ببرید . مثل همیشه، برای راهنمایی های بیشتر و مهارت های مقابله ای با درمانگر خود صحبت کنید .^۳

➤ 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.^۱

➤ روزهای بد خود را از طریق خندیدن، به روزهای خوب و شاد، تغییر دهید!
➤ 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.^۱

➤ 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 لبخند و بیان جمله ای دلنشین، استقبال کنید.^۱

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.^۱

➤ وقت بیشتری را با افراد شاد بگذرانید، آن وقت کشف خواهید کرد که شادی گرفتنی است!

➤ با خنده بیش از آخم کردن، از شر نگرانی خلاص شوید.^۱

➤ خانه خود را به یک مکان شاد تبدیل کنید! پناهگاه گرم خانه شما، زیباترین ولادت بخش ترین چشمه شادی و نشاط است؛ از این رو همیشه با لبی خندان قدم به پناهگاه خود بگذارید.^۱

✚ 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.^۱

✚ 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.^۱

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.^۱

✚ 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.^۱

✚ بُردبار و شکیباً باشید. بُردباری در همه شرایط زندگی، کلید شادمانی است. آرامش و خونسردی خود را همیشه حفظ کنید و اجازه ندهید که عصبانیت شما آشکار باشد. بهترین وسیله حفظ اعصاب و حفظ تعادل روح و خونسردی برای ما، این است که بخندیم.^۱

✚ فشارهای روحی را از خود، دور نمایید. سعی کنید فشارهای روحی را از خود دور کنید 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.^۱

✚ **ناامیدی را از خود، دور کنید.** راز غلبه بر ناامید، برداشتن یاس و جایگزین کردن امیدواری و شادی به جای آن است. **خنده و نشاط، می تواند یکی از سالم ترین پادزهرهای ناامیدی و ناکامی باشد.**^۱

✚ **اعتماد به نفس خود را تقویت کنید.** به آنچه می دانید اعتماد داشته باشید. **قدر زندگی تان 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.**^۱

✚ **بهتر است در آرامش، به خواب بروید.** یقین داشته باشید که فرایند زندگی پشتیبان شما است، و از والاترین خیر و صلاح و عظیم ترین شادمانی، مراقبت می کند.^۱

✚ **شور و اشتیاق سرشار داشته باشید.** داشتن شور و اشتیاق، کلید موفقیت است و به زندگی شما و دیگران، نشاط می بخشد. شور و شادی، شادمانی روح را حفظ می کند و لبخندی بر لب دیگران می نشاند. **خودتان را در بهترین وضع روحی و فکری ممکن قرار بدهید.**^۱

✚ **از پيله خود بیرون بیایید!** بیرون آمدن از پيله خود و خندیدن باعث افزایش خلاقیت، بردباری و رضایت شغلی می شود. مجبور نیستید روزهای خوش زندگی را، نابود کنید.^۱

✚ **از خشم رها شوید.** خود را با اندیشه های شاد و آرام بخش سرشار کنید.^۱
✚ **زود از گُوره در نروید!** نگذارید، چیزهای کوچک، شما را خشمگین کند. **کوشش کنید در برخوردها، آرام باشید.**^۱

هنگامی که احساس کردید خشم بر شما غلبه پیدا کرده، از سخن گفتن بازایستید. خشمگین شدن، شما را آماده دعوا و دشمنی می کند. جای خشم و نفرت را با شادی و آرامش پر کنید.^۱

ورزش کنید. ورزش، به افزایش شادابی و نشاط کمک می کند. داشتن نوعی فعالیت جسمی منظم و مرتب، حتی ورزش ملایم و ساده، نقش بسیار تعیین کننده ای در حفظ سلامت، نشاط و شادابی تان دارد.^۱

به گل های طبیعی بیشتر نگاه کنید. بررسی پژوهشگران دانشکده پزشکی هاروارد، نشان می دهد افرادی که هنگام صبح به گل های طبیعی نگاه می کنند در تمام روز از انرژی بیشتری برخوردارند.^۱

خود را با شرایط وفق دهید. زمان هایی را که در گذشته منفی بینی به سراغ تان آمده را به یاد آورید و به خود یاد آور شوید که چگونه آن را پشت سر گذاشته اید. حتی برای یک فرد مبتلا به منفی بینی یا کسی که دچار افسردگی است، هم امید همیشه وجود دارد!^۲

به جای اضطراب، دلتنگی و بیزاری، افکار خود را به سوی شادی متمایل بسازید. به طور کلی بهترین راه کاهش اضطراب و افزایش نشاط، آرامش است.^۱

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.^۱

همیشه باید آماده باشید تا با مشکلات و موانع رو به رو شده، آن ها 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.^۱

✚ با مثبت نگری و اعتماد به دیگران، در آن ها انگیزش کافی ایجاد کنید و به گونه ای آنها را تحت تاثیر قرار دهید که راهی را انتخاب کنند که تلاش بیشتری برای رسیدن به هدفی که مدنظر شماست، از خود نشان دهند.^۱

رنگ های زرد، نارنجی یا بنفش روشن، احساس فرد را خوب می کنند و رنگ آمیزی دیوارهای محیط زندگی، یا پوشیدن لباس هایی با این رنگ ها برای شادابی و سرزندگی، موثر است.^۱

✚ با اعضای خانواده خود تماس بگیرید، یا سعی کنید با دوستان راه دور تماس بگیرید تا در طول رفت و آمد یا بعد از یک روز کاری طولانی، به عقب برگردید. صحبت با عزیزان تان، می تواند به شما کمک کند که از یک بلا تکلیفی کوچک بیرون بیایید.^۵

✚ عیب جویی از خود را کنار بگذارید. در مسیرتان، انتظار دست انداز هم داشته باشید و آن ها را بپذیرید. افکار منفی، بدگویی و عیب جویی از خود، را از ذهن تان بیرون کنید.^۲

✚ 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.^۱

✚ 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.^۱

✚ افکار خود را از مشکلات برگیرید و متوجه خدا کنید و بدین ترتیب ذهن و روح تان را استراحت دهید؛ جواب هر مشکلی در خدا نهفته است.^۱

بگذارید ایمان و اعتقاد به خداوند در سختی‌ها یاورتان باشد، که با ایمان و توکل به خدا می‌توان با مشکلات زندگی مواجه شد.^۱

جمله‌هایی مثبت و انرژی‌زا برای خود یادداشت کنید، آنها را در فضاهایی قرار دهید که مدام جلوی چشم شما باشند و در طول روز آنها را بخوانید. آن‌ها را روی آینه حمام، روی یخچال، یا روی داشبورد ماشین‌تان بچسبانید. هر وقت که یکی از آن‌ها را می‌بینید آن را سه بار در ذهن خود و یا بلند بخوانید.^۲

تا می‌توانید یاد بگیرید که مثبت بیندیشید، تا از این راه نظرات مثبت و عبارات آرام بخش در ذهن‌تان ریشه بدواند.^۲

از جملاتی مانند "کاشکی...، ای کاش... " بپرهیزید.^۱

برو بیرون! اگر بتوانید زمان زیادی را به این کار اختصاص دهید و به پیاده روی یا پیک نیک بروید، عالی است؛ اما اگر یک روز شلوغ در دفتر داشته باشید، حتی یک فرصت کوتاه در بیرون از خانه روحیه شما را تقویت می‌کند.^۵

سعی کنید ۱۰ دقیقه در اطراف خانه‌تان پیاده روی کنید. پنج دقیقه پیاده روی در اطراف منزل‌تان داشته باشید تا انرژی خود را بالا ببرید و ذهن خود را از همه چیز دور کنید.^۵

تنفس عمیق را تمرین کنید. اگر احساس می‌کنید خسته‌اید، یا فقط می‌خواهید در وسط یک روز شلوغ به حالت اولیه برگردید، تمرین‌های تنفس عمیق را امتحان کنید. این تمرین می‌تواند به شما کمک کند خود را آرام کنید و ذهن‌تان را تغییر دهید.^۵

چند جملات انگیزشی را بخوانید. اگر می‌خواهید روحیه خود را تقویت کنید؛ برخی از نقل قول‌ها یا شعرهای دلپذیر خود را بخوانید.^۵

برای یک رانندگی طولانی بروید. رفتن به رانندگی، یکی از بهترین راه‌ها برای از بین بردن بیقراری و خلق و خوی متفکرانه است. موسیقی خود را پخش کنید،

پنجره های ماشین تان را پایین بیاورید و اجازه دهید باد، استرس شما را از بین ببرد!^۵

با یک کاردستی یا هر فعالیت عملی، مشغول شوید. کار با دست، چیزهای

جادویی برای خلق و خوی شما ایجاد می کند. به گفته سوزان بیالی هاس، دکترای

روانشناسی امروز، "استفاده از دستان ما، ممکن است در واقع کلید حفظ خلق و

خوی سالم باشد و فقدان این نوع فعالیت، ممکن است به احساس تحریک پذیری،

بی تفاوتی و افسردگی کمک کند."^{۱۰}

مراقب هر چیزی که شما را عقب می اندازد باشید. اگر می خواهید راه جدیدی

به جلو بسازید، هر چیزی را که مانع شما می شود را حذف کنید. برای مثال، اگر

بدهی دارید، روی پرداخت آن کار کنید و یک مشاور مالی پیدا کنید. حتی

کوچکترین راهها را برای حرکت به جلو بیابید تا احساس گیر نکردن کنید.^{۱۱}

یک لیوان پر آب بنوشید و تقریباً فوراً ببینید که چگونه احساس بهتری دارید^۵

رژومه خود را به روز کنید. اگر احساس می کنید در محل کارتان گیر کرده اید، به

آگهی های شغلی آنلاین نگاه کنید. این باعث می شود که احساس کنید در حال

انجام کاری برای ایجاد تغییر هستید، حتی اگر این روند، طولانی تر باشد.

آیا تا به حال خود را در حال تمیز کردن به عنوان عاملی که حواس شما را

پرت می کند، پیدا کرده اید؟ چیزی برای گذراندن زمان می سازید؟ این

روش، ذهن شما برای تسکین و مکت بر روی احساسات بسیار پیچیده است .
هنگامی که یک پروژه عملی را تکمیل می کنیم، بلافاصله یک حس موفقیت به
وجود می آید .

✚ در روزهای بد، مشغول یک کاردستی، دستور غذا یا پروژه تمیز کردن شوید
و مراقب باشید که نگرانی های تان از بین می رود.^{۱۰}

✚ آنچه را که در مورد خود، تحسین می کنید را بنویسید. سعی کنید آن قدر به
خودتان سخت نگیرید یا خودتان را به خاطر روز بدی که دارید سرزنش نکنید. اگر
در حال حاضر غیرممکن به نظر می رسد، سعی کنید این یادداشت های کوچک
عشق به خود، را در اطراف خانه خود پنهان کنید تا دفعه بعد که روز بدی را سپری
می کنید، آن ها را پیدا کنید^۵

برای خودتان گل بخرید. خرید گل برای خودتان، فضا و روحیه شما را
روشن می کند، حتی یک دسته گل کوچک هم این کار را می کند^۵

✚ یک لیست قدردانی ایجاد کنید. به جای تمرکز بر چیزهایی که در زندگی تان
خوب پیش نمی روند، همه چیزهایی را که برای شان شکرگزار هستید، به خودتان
یادآوری کنید. تنها چیزی که نیاز دارید یک دفتر خاطرات، یک قلم و افکارتان
است.^۵

✚ فعال و پُر تحرک باشید. ورزش، یکی از بهترین راه ها برای تقویت روحیه است .
گاهی اوقات نظم و انضباط می خواهد، اما همیشه ارزشش را دارد؛ فواید ورزش
کردن را به خاطر بسپارید: ترشح اندورفین، خواب عمیق، افزایش اعتماد به
نفس، کاهش افسردگی و...^{۱۰}

✚ قدم زدن در یک پارک عمومی یا از یک کتاب خوب روی نیمکت لذت ببرید .
اگر در داخل خانه سرگرم شده اید، طبیعت گردی با یک کتاب خوب، لذت جدی
است^۵

لیستی از نقاط قوت و ضعف خود تهیه کنید. شما باید بدانید که در چه چیزی مهارت دارید و کجا باید نقاط ضعف خود را تقویت کنید تا مطمئن شوید که اشتباه های مشابه، را تکرار نمی کنید^۷

همچون گوه، استوار باشید! اراده خود را قوی کنید. ضعف، ترس، گم رویی و بی ارادگی در زندگی، موجب شکست و ناامیدی می شوند؛ از این حالت ها دوری کنید.^۶

مسئولیت اشتباه های خود را بپذیرید. اشتباه های خود را بپذیرید و برای جلوگیری از اشتباه های بعدی اقدام کنید. پذیرفتن مسئولیت اشتباه های خود، به معنای پذیرش آن ها و تلاش برای بهبود مهارت ها و فرآیندهای خود، است.^۸

احساسات خود را بپذیرید. به خود اجازه دهید تا احساسات تان را بشناسد و آن ها را نام ببرید. اگر احساس ناامیدی یا عصبانیت دارید، سعی کنید بفهمید که این احساس از کجا ریشه می گیرد و چه چیزی می توانید از آن بیاموزید.^۹

احساسات منفی تان را به صورت سازنده، هدایت کنید. سعی کنید احساسات منفی خود را به سمت تبدیل شدن، به انگیزه مورد نیاز برای یافتن راه حل هدایت کنید.^۸

با طبیعت، ارتباط برقرار کنید. هیچ چیز باعث نمی شود که شما در فضای باز عالی باشید. زیبایی و عظمت دنیای طبیعی، برای همه ما است. در روزهای بد، گذر از آن آسان است. خود را مجبور کنید که بیرون بروید، به پیاده روی بروید (اگر امکان دارد و ایمن است)، علف ها را بین انگشتان خود احساس کنید، یا گل های وحشی را برای یک دوست جمع کنید. اگر به چنین طبیعتی دسترسی ندارید، یک لحظه شیشه ماشین تان را پایین بیاورید و هوای تازه را تنفس کنید.

درختان یا گل های محله خود را بشناسید . یک عکس از گل ها بگیرید . آنچه را که در طبیعت می بینید، بکشید . با طبیعت درگیر شوید و به یاد داشته باشید که دنیای اطراف شما، چقدر وسیع است!^{۱۰}

اجازه ندهید عدم تمرکز، مانع رشد شما شود. تمام تلاش خود را انجام دهید که حواس تان پرت نشود و از همه مهم تر، اجازه ندهید مشکلات، مانع دنبال کردن رؤیاهای تان شوند. تا زمانی که پروژه تان تمام نشده است، دست از تلاش برندارید^۹

موسیقی مورد علاقه خود را پخش کنید (یا یک لیست پخش جدید ایجاد کنید). چه آهنگی همیشه روحیه شما را تقویت می کند؟ هم نوع موسیقی شما کدام هنرمند است؟ به این فکر کنید که چرا این موسیقی به طور مداوم شما را شاد می کند . آیا این صدای قدرتمند خواننده است؟ آیا این اشعار شاعرانه است؟ آیا این آهنگ ضربان است؟

مطالعات نشان داده است که "گوش دادن به موسیقی که از آن لذت می برید ممکن است باعث افزایش ترشح مواد لذت بخش در مغز مانند نور اپی نفرین و ملاتونین شود . همچنین ممکن است تولید هورمون های استرس زا را در بدن کاهش دهد.^{۱۰}

دید تان را عوض کنید. پژوهش ها ثابت کرده است افرادی که به خواسته های سالم خود می رسند، دید و درک شان را نسبت به آنچه می توانند انجام دهند، تغییر می دهند.^{۱۳}

می‌توانید از معنویت خود استفاده کنید تا به بهتر شدن روز بدتان، کمک کنید. نماز خواندن و بیان جملات تاکیدی تقویت کنندهٔ خلق و خو را جدی بگیرید. آیه ای از قرآن یا سایر متون دینی را بخوانید.^{۱۲}

هرگز اجازه ندهید که قربانی افکار منفی شوید! رمز زندگی شاد و موفقیت آمیز، از بین بردن اندیشه منفی، کهنه، ناسالم و جایگزین کردن آن‌ها با افکار مثبت است. از منفی‌گرایی و منفی‌بافی پرهیزید.^{۱۳}

اگر می‌خواهید از زندگی خود لذت ببرید دست به فعالیت‌هایی بزنید که جالب و هیجان‌انگیز باشند؛ به طور آشکار شاهد موفقیت خود باشید، شما را متمرکز کند، کاملاً تحت کنترل تان باشد. مراقب شیوه برخورد تان با دیگران باشید؛ زیرا شیوه برخورد، در افزایش شور و اشتیاق، بسیار مهم است. انسان با شیوه برخورد بد یا منفی، ممکن نیست بتواند فردی خوب و موفق باشد؛ علاوه بر این، نمی‌تواند شخصی شاداب و با نشاط باشد.^{۱۴}

هرگز تسلیم نشوید! امروز سخت است و فردا سخت‌تر، اما پس فردا روز روشنی برای ما خواهد بود. جوئل استین می‌گوید: "سختی‌ها برای این نیستند که شما را متوقف کنند و در هم بشکنند؛ سختی‌ها وجود دارند تا شما را آماده کنند و رشد و پیشرفت دهند."^{۱۵}

آمادگی مقابله با ناملازمات را داشته باشید. چنانچه خود را از نظر ذهنی برای بدترین پیشامدهای زندگی آماده کنید، اعتماد و نیرویی در شما ایجاد خواهد شد که می‌توانید با رویدادهای ناگوار رو به رو شوید.^{۱۶}

وقتی خسته هستید، مراقب بدن تان باشید. بعضی روزها ممکن است نیاز به استراحت داشته باشید. روزهای دیگر، بدن شما ممکن است به ورزش نیاز داشته باشد. بعضی روزها ممکن است لازم باشد از میز خود دور شوید و هوای تازه بخورید. به این فکر کنید که اخیراً عادات شما چگونه بوده است. آیا به اندازه کافی استراحت کرده اید؟ آیا غذاها و نوشیدنی های سالم را انتخاب کرده اید؟ آیا اخیراً بیماری ای داشته اید که باعث شده احساس کسالت کنید؟ به این فکر کنید که چگونه با بدن خود رفتار کرده اید. مراقبت زیاد از بدن، ممکن است به شما کمک کند تا از خستگی و تنبلی خود، خارج شوید.^{۱۴}

درهای بسته زندگی خود را باز کنید! درهای بسته، عبارتند از: "نمی توانم این کار را انجام دهم، برای انجام این کار پیر شده ام، مشغله ام خیلی زیاد است، اطلاع کافی در این باره ندارم، مرا جدی نمی گیرند و" این موانع دروغین را کنار بگذارید تا به فضیلت و کمال و شادی واقعی برسید.^{۱۹}

هرگز اجازه ندهید افکار منفی و ناامید کننده، همچون موریانه هایی، ریشه های نشاط و شادکامی زندگی تان را از بین ببرد و بر شما مسلط شوند.^{۲۱}

امروز نسبت به خودتان احساس خوبی داشته باشید. مطمئن شوید که اطرافیان تان به شما احساس خوبی نسبت به خود می دهند، صرف نظر از اندازه یا وضعیت سلامتی شما؛ علاوه بر این، اگر دوستان نزدیک شما را تشویق به سیگار کشیدن، پرخوری یا نوشیدن بیش از اندازه می کنند، دوستان جدیدی پیدا کنید که عادت های بهداشتی خوبی دارند و همچنین خواهان سلامتی شما هستند.

به همه چیزهای خوب زندگی خود فکر کنید. بسیاری از قهرمانان جهان مانند

ورزشکاران، افراد تجاری، متخصصان و معلمان معنوی از خود اندیشی، به عنوان

یک کلید اساسی برای بهتر کردن یک روز بد یاد می کنند؛ همچنین این امر، برای افرادی که از زندگی خود راضی و خوشحال هستند صادق است. انعکاس، به ما کمک می کند تا وارد جایی شویم که از کجا آمده ایم و به کجا می رویم. ما می توانیم چیزهای خوب را به راه های مختلف در زندگی خود منعکس کنیم^{۲۳}

سالم بخورید و به طور منظم ورزش کنید و به یاد داشته باشید که می توانید جذاب باشید و ظاهر و احساس شگفت انگیزی داشته باشید.^{۱۷}

پیاده روی کنید. فایده پیاده روی این است که نگاه خود را از نزدیک تغییر دهید. به چیزهای مختلف نگاه کنید، حرکت بدن خود را احساس کنید تا در هوای تازه نفس بکشید. اگر کمی آفتاب بگیرید یا کمی طبیعت را وارد پیاده روی خود کنید، شما حتی بهتر خواهید بود. یک مطالعه علمی اخیر نشان داد که پیاده روی در طبیعت، می تواند افکار منفی، افکار فُوبیا (فکرهایی که اغلب در هنگام داشتن یک روز بد، سر ما را پُر می کنند) را متوقف کند.^{۲۳}

کاری دوستانه یا مهربانانه برای کسی انجام دهید. بهترین راه برای داشتن احساس بهتر، این است که کاری خوب برای دیگری انجام دهید. تحقیقات نشان می دهد که وقتی چند عمل مهربانی را با هم گروه بندی می کنید، احساس بهتری

دارید. اینها برخی از چیزهایی هستند که به سؤال ما پاسخ می دهند، یعنی چگونه یک روز بد را بهتر کنیم.^{۲۳}

دَر جا زدن، ممنوع! به جای دَر جا زدن در واقعه ای که شما را ضعیف تر می کند، سعی کنید با شیوه ای نو به مسئله نگاه کنید.^{۲۲}

+ **دعا کنید.** وقتی همه چیز به درستی ما پیش نمی رود و در نتیجه روزی بد می شود، دعا یک تمرین حیاتی است که می تواند به ما کمک کند فعالیت جدید را با مثبت شروع کنیم و بر کلام خدا تمرکز کنیم. دعا، دارای قدرتی است تا شما را متمرکز کند و شما را به جریان روز، هدایت کند.^{۲۳}

+ **برپایی نماز، عملی برای تشکر از روشی باورنکردنی برای شروع روز است.** خداوند، بخشنده زندگی، به هر یک از ما اجازه می دهد تا هر روز با هیجان ها و زیبایی های جدید بیدار شویم، پس باید به خدا روی آوریم و شکر خود را به جای آوریم. **برای بهتر کردن زمان بد، نماز روز بد یا طرز فکر ما را به افکار مثبت تبدیل می کند.^{۲۳}**

با اِهمال کاری مقابله کنید. به تعویق انداختن کارها، می تواند منجر به از دست دادن مهلت های زمانی، از دست دادن فرصت ها و حتی کاهش بهره وری شود.^{۲۰}

از واکنش عجولانه پرهیز نمایید. افرادی که در حل مشکلات خود موفق هستند، قادرند خود را کنترل کرده و با عجله و ناخودآگاهانه با مشکلات برخورد نکنند. افراد ناموفق، معمولاً در حل مشکلات خود شتاب زده عمل می کنند و چنانچه سریع به نتیجه دلخواه نرسند، ناامید و دلسرد شده و در نتیجه عصبانیت بر آن ها چیره می شود، تلاش های بعدی آنان نیز بی نتیجه واقع شده و در نهایت به طور کلی پریشان، می شوند. هنگامی که با مشکلی مواجه شدید، یک نفس عمیق کشیده و با خود بگویید: "عجله نکن، خوب آن را بررسی کن".^{۱۹(۱۲۸)}

منابع :

۱- حال خوب، گامی موثر در افزایش سلامتی و عمر طولانی، وحید عرفانی، (کتاب جدید در دست چاپ)

۲- باورهای مثبت را در خود تقویت کنید. وحید عرفانی، (کتاب جدید در دست چاپ)

۳- زندگی مثبت، با مثبت اندیشی بیشتر، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

4-12 Ways to Turn Around a Bad Day, Integrity Counseling & Wellness , 2023, (<https://www.counselingintegrity.com>)

5-37 Ways to Feel Better When Having a Bad Day, Birdie,2023,(<https://www.byrdie.com>)

۶- اعتماد به نفس،اساس موفقیت ها و پیروزی های بزرگ، وحید عرفانی،
(vahiderfani.ir)

7-10 Ways to Come Back from Failure, Psych Central, 2023, (<https://psychcentral.com/>)

8-Strategies for How To Deal With Failure (Plus Tips), Indeed, 2023, (<https://www.indeed.com/>)

۹-موانع را به پله هایی برای موفقیت تبدیل کنید، وحید عرفانی،
(vahiderfani.ir)

10 -10 Ways to Make a Bad Day Better, 2022, Girls on the Run International, (<https://www.girlsontherun.org/>)

11-Small Things I Do Every Day that Improves the Quality of My Life, Amy Johnson, Lifehack, 2020, (<https://www.lifehack.org>)

12-**Having a Bad Day? 95 Ways To Improve Your Day, Planning Mindfully, 2021,**
(<https://www.planningmindfully.com>)

۱۳- به استقبال روز جدید بروید، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

14-**6 Ways to Get Motivated When You Feel like Doing Nothing, Kerry Petsinger, Lifehack, 2020,**
(www.lifehack.org)

15-<http://www.coca.ir>

۱۶- چگونه انسانی خود ساخته باشیم؟! وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

17-**10 Motivational Tips to Keep You Healthy, 2023, WebMD, (<https://www.webmd.com>)**

۱۸- شور و اشتیاق، کلید موفقیت و نشاط در زندگی وحید عرفانی،
(vahiderfani.ir)

۱۹- جاده سبز زندگی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، انتشارات آسیم، صص ۲۸۳-

۲۸۲

20-**30 Tips for How to get and Stay Motivated, Bucket List Journey, 2020,**
(<https://bucketlistjourney.net/>)

۲۱- باورهای مثبت را در خود تقویت کنید. وحید عرفانی،
(vahiderfani.ir)

۲۲- آن روی سکه را ببینید! وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

23-10 Awesome Ways to Make a Bad Day Better than Ever, 2023, LAPAAS, (https://lapaas.com)

24-4 Easy Ways to Make a Bad Day Better, the Shine App, 2017, (https://advice.theshineapp.com)



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

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir