

به نام خدا

با خنده به استقبال روز جدید بروید! روش های موثر برای اینکه روز شادی داشته باشیم



اهمیت خنده در زندگی از دوران قدیم مورد توجه بیشتر قرار داشته و سخنان آموزنده مانند " بخند تا دنیا به رویت بخندد" و خنده کار طیب را انجام می دهد" برای تشویق هر چه بیشتر مردم به خندیدن بیان گردیده است. (ص ۹) ۲۲

رسیدن به خوشی و سعادت، مهم ترین هدف انسان بوده و غیرمعمول است، چنانچه کسی را پیدا کنیم که سرش پایین و آخمو باشد و همیشه نگاه خود را از دیگران برگرداند و در عین حال انسانی آرام و شاد باشد. (ص ۷) ۱۲

آخرین باری که شما خندیدید کی بود؟ منظور یک خنده خوب و از ته دل است. خنده ای که صورت ما را سرخ کند و هنگام خندیدن، پاهای خود را به زمین بکوبیم! (ص ۷) ۱۲

منظور از خندیدن، مسخره کردن دیگران نیست! ^{۱۲}

خنده، یک واکنش هیجانی است که در زندگی زیستن و اجتماعی، انسان را تحت تأثیر قرار می دهد و دارای ویژگی هایی است که آن را از دیگر واکنش های هیجانی بشر جدا می گرداند. ^{۱۲}

هنگامی که در صدای خود تبسم داشته باشیم، دیگران از دفاع های خود دست می کشند و در برابر ما حالت گشوده به خود می گیرند. یادمان باشد که بهترین خنده، خنده کسی است که آن قدر اعتماد به نفس دارد، که حتی می تواند به خودش هم بخندد. (ص ۹) ^{۱۲}

اندیشه های شادی بخش ، باعث می شود حوادث آن روز ، روند شادی آفرینی به خود بگیرد. وقتی شاد باشیم، بیشتر نشاط و رفتار خوش را به نمایش می گذاریم. شکسپیر گوید: "شادمانی از خانه ای است که مهر و محبت در آن دارد".

هر روز یک روز جدید در زندگی ماست .چون قبلاً هرگز آن را زندگی نکرده ایم و هنگامی که روز جدید فرا می رسد، چیز جدیدی برای ما به ارمغان می آورد. ^{۱۷}

امروز، یک روز جدید برای ما است تا شگفت انگیز باشیم. نفس بکشیم و

از زیبایی های امروز لذت ببریم!^۷

✚ ضرب المثلی که می گوید: "خنده، بهترین دارو است"، بسیار رایج است. اما آیا تا به حال آن را امتحان کرده ایم؟ آیا تا به حال سعی کرده ایم به مشکلات خود بخندیم؟ چرا غصه های خود را بر شادی ترجیح می دهیم؟ ما شایسته شاد بودن هستیم و لذت بردن از شادی ما، یکی از بهترین کارهایی است که می توانیم برای خود و ذهن خود انجام دهیم.^۵

مهم است که روز خود را با روحیه مثبت شروع کنیم، زیرا تضمین می کند که کل روز ما پر از مثبت و امید خواهد بود. با این حال، مواقعی وجود دارد که ما نمی توانیم حتی به چیزهایی فکر کنیم و این به نوبه خود، بر وضعیت ذهنی ما تأثیر می گذارد. زندگی سخت است و همیشه خواهد بود. بستگی به ما دارد که چگونه با آن سازگار شویم.^۵

✚ خندیدن و لبخند زدن، جنبه های کلیدی زندگی ما است و نباید خود را از آن محروم کنیم. وقتی خوشحالیم همه اطرافیان ما هم خوشحال می شوند. ما را به اطرافیان مان نزدیک تر می کند و دیدگاه ما را نسبت به دنیا تغییر می دهد. ما دنیا را با چشم انداز بهتری می بینیم، زیرا به جای تمرکز بر همان مشکلات قدیمی که ناامیدکننده و کاملاً بدبینانه هستند، پذیرای ایده ها و دیدگاه های متفاوت هستیم.^۵

✚ لبخند، خنده و خوش اخلاق بودن هزینه ای ندارند، انجام آن ها به مهارت خاصی نیز نیاز ندارند، و در واقع برای انجام آن ها زمانی صرف نمی شود، در عین حال لبخند و خنده می توانند قابل سرایت و چیز مثبت باشد.^۳

✚ شور و شادی، شادمانی روح را حفظ می کند و لبخندی بر لب دیگران می نشاند. اگر به افراد شخصیت بدهیم و شور و اشتیاق را در آنان برانگیزیم و با برخوردهای نادرست، عزت نفس آنان را پای مال نکنیم آنان به مشابه آهرم

عمل می کنند و قادر خواهند بود که مسئولیت هایی که به عهده شان است بدون استرس (فشار روحی) و با کیفیت بهتری به انجام برسانند.^{۱۵}

ما شادی خود را محدود به لحظات می دانیم و فراموش می کنیم که دوباره آن احساسات و افکار را زنده کنیم. همچنین ما از آن لحظات پیش می رویم و روی همه چیزهای اشتباهی که در حال رخ دادن هستند تمرکز می کنیم که منجر به افزایش سطح استرس و هورمون ها و تخریب سلامت روان ما می شود.^۵

بسیار مهم است که ما ضرورت داشتن سلامت روانی پایدار را درک کنیم. سلامت جسمی و روانی ما به یک اندازه ارزشمند است. خنده، استرس (فشار روحی) ما را از بین می برد و ما را ثابت و پایدار نگه می دارد.
۵

تحقیقاتی که بر روی فعالیت مغزی افرادی که می خندیدند انجام شد، نشان داده است که خنده، می تواند امواج گامای شفاف بخش را تحریک کند. این تأثیر روی مغز است که می تواند به روش های شگفت انگیزی سلامت ما را بهبود بخشد.^۴

ناتالی کریستین داتیلو، دکترای روانشناس بالینی و مدرس دانشکده پزشکی هاروارد، می گوید: "فقط یک لحظه خنده، می تواند به ما اجازه دهد شفاف تر و خلاقانه تر فکر کنیم و حس ارتباط با دیگران را تقویت کنیم."^۴ ما نمی توانیم همزمان هم بخندیم و هم استرس (فشار روحی) داشته باشیم!، زیرا یک خنده خوب، باعث ترشح مواد شیمیایی حس خوب می شود که به کاهش درد و اضطراب کمک می کند و آن را به روشی واقعاً خوب برای خاموش کردن پاسخ استرسی که از هر روز شروع می شود، تبدیل می کند. خنده یکی از سریع ترین راه ها برای داشتن احساس بهتر است.^۴

کامیابی و شادمانی، هرگز بدون ارتباط با انسان های دیگر به دست نمی آید. وقتی به دیگران لبخند می زنیم در آن ها واکنش مطلوبی ایجاد می

کنیم، اما از همه مهم تر اینکه حال خودمان هم بهتر می شود. خنده و چهره شاد، بهترین وسیله برای برقرار یارتباط با دیگران است.^{۲۲}

مردم شاد ، از دیدن شادی دیگران خوشحال می شوند و خود را از این نگرش که من می خواهم تو شاد باشی ، مشروط بر اینکه من هم از این شادی سهمی داشته باشم، رها می سازند. (ص ۱۳۷) ^{۲۲}

توصیه های مهم:

با چهره های شاداب از خواب برخیزیم. بهتر است هر روز خود را با شادی آغاز کنیم. یک راه ساده آن است که از بیدار شدن به همسر خود لبخند بزنیم و جمله خوش آیندی بر زبان بیاورید، حتی اگر اغراق آمیز باشد، مثلاً بگوییم: «چه قدر امروز خوش قیافه شدی» یا کنار پنجره اتاق برویم، بیرون را تماشا کنیم و با عبارت "عجب روز قشنگی است" به همسرمان روحیه دهیم.^{۱۶}

به روز جدید صبح بخیر بگوییم! صبح از خواب بیدار شده و به روز زیبایی که در پیش روداریم، صبح بخیر و خوش آمد بگوییم. ما می توانیم صبح ها هنگامی که از خواب بلند می شوید، برنامه های ویژه ای را برای خود ترتیب دهیم و در هنگام انجام آن با شادابی و نشاط فراوان از تمام نعمت هایی که خداوند به ما داده است، تشکر و قدردانی کنیم.^{۱۶}

لبخند زدن و خندیدن را تمرین کنیم. اگرچه ممکن است در ابتدا کمی عجیب به نظر برسد، اما واقعا "کار می کند". ۳۰ ثانیه تا یک دقیقه لبخند بزنیم. 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.^{۱۸}

✚ یک خنده واقعی می خواهید؟ خندیدن را تمرین کنیم، چه خنده های طبیعی خودمان یا سخنان خنده دار که شنیده ایم. این کار ما را به طور واقعی می خنداند و روزمان را شادتر می کند!^{۱۸}

✚ خنده درست، مانند خوردن غذاهای سرشار از آنتی اکسیدان به بهبود خلق و خوی ما و افزایش دفاع بدن در برابر بیماری کمک می کند. بهترین راه برای دریافت آنتی اکسیدان از طریق غذاهایی است که می خوریم. مقداری میوه و سبزی های رنگارنگ، غذاهای حاوی پروتئین، غلات سبوس دار (برنج، گندم، جو)، حبوبات (انواع لوبیا، نخود، عدس، لپه، ماش)، ماهی را در وعده غذایی بعدی خود بگنجانیم تا خود را برای یک روز سالم آماده کنیم.^{۱۸}

✚ پدید آورنده شادی و نشاط باشیم و سود آن را مانند میوه ای به چنگ آوریم.^{۱۲}

✚ خود را شاداب و خندان نگه داریم.^{۱۲}

✚ با یک لبخند به استقبال صبح برویم و همیشه خوشحال و خندان باشیم! اگر قرار است یک روزی تصمیم بگیریم شاد و خوشحال باشیم، چرا از همین امروز نباشید؛ بنابراین با خنده به استقبال روز جدید برویم.^{۱۳}

✚ روز خود را با یک خنده خوب شروع کنیم و ممتوجه تفاوت آن در شخصیت خود خواهیم شد. اگر نمی توانیم خودمان را به لبخند زدن و خندیدن مجبور کنیم، به سمت آینه برویم و برای خودمان لبخند بزنیم. این تلاش آگاهانه را انجام دهیم!^۵

در برخورد با دیگران خندان باشیم. سعی کنیم همیشه لبخند به لب داشته باشیم، هر چند طرف مقابل ما آخموباشد!^{۲۱}

✚ خنده را وارد زندگی خود کنیم! به زندگی همراه با شوخ طبعی و نشاط نگاه نماییم.^۳

با اطرافیان رفتار و برخورد شاد و گیرا داشته باشیم، به طوری که آنان احساس کنند از همنشینی با ما بهره ای می برند.^{۲۱}

همیشه صحبت خود را با لبخند شروع کنیم و با گفتن یک جمله خوب، محکم و دوستانه، توجه مخاطب را جلب نماییم.^{۲۱}

روز خود را با یک سخن خوب، آغاز کنیم. سعی کنیم هر روز با خانواده، همکاران و دوستان خود، خوب صحبت کنیم. ممکن است در آن لحظه متوجه تأثیر خوب آن نشویم، ولی دیگران می شوند!^{۱۰}

سعی کنیم هر روز روی شادی و خنده خود و تمام لحظات مثبت زندگی تمرکز کنیم. ما درک می کنیم که گفتن آن آسان تر از انجام دادن است، اما باز هم غیرممکن نیست!^۵

از گفت و گو و دوستی با مردان و زنانی که نمی خندند یا بد اخلاق هستند، خودداری کنیم.^{۲۱}

در طول صحبت صمیمانه با دیگران از آخم کردن خودداری کنیم. از سخنانی که افراد را خشمگین می کند و نیز گفته های تندى که گیج کننده است و در روند ارتباط با دیگران تأثیر منفی می گذارد، جلوگیری کنیم. سعی کنیم صداقت و دوستی در نگاه مان چشمک بزند! (ص ۱۴۲)^{۲۲}

همیشه صحبت خود را با لبخند شروع کنیم و با گفتن یک جمله خوب، محکم و دوستانه توجه مخاطب را به خود جلب نماییم.^{۲۱}

اهمیت گفتن پیام صبح بخیر به دیگران، را جدی بگیریم! حتی اگر خیلی به نظر نمی رسد، ارسال یک پیام کوتاه سریع برای کسی که به او اهمیت می دهیم، 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}

تحقیقات نشان داده است که یک تبریک صبحگاهی شاد، ممکن است تأثیر مثبتی بر بهره‌وری در طول روز داشته باشد و نه تنها در روابط عاشقانه! مجله مداخلات رفتار مثبت تحقیقی را در سال ۲۰۱۸ انجام داد که نشان داد دانش‌آموزانی که به محض ورود به کلاس درس احوالپرسی می‌کردند کمتر مزاحم بودند و در طول روز بیشتر درگیر فعالیت‌های کلاسی بودند.^{۱۹}

اگر می‌خواهیم با دیگران ارتباط خوب برقرار کنید، هنگام سخن گفتن کلمات را شایسته و خوب امتحان نماییم و مراقب زبان خود باشیم. بدون اندیشیدن و بیهوده سخن گفتن، سودی برای ما و دیگران ندارد، ولی دوستی را بیش از هر چیز دیگر به خطر می‌اندازد!^{۲۱}

مثبت بودن خود را با یک لبخند صبح بخیر، پخش کنیم! تا می‌توانیم یاد بگیریم که از صبح جدید، مثبت بیندیشیم تا از این راه نظرات مثبت و عبارات آرام بخش در ذهن مان ریشه بدواند. سعی کنیم با دیدی مثبت و خوش بینانه، به مسائل اطراف خود نگاه کنیم.^۹

جواب سلام افراد را با لبخند و نگاه محبت آمیز پاسخ گو باشیم!

بر اساس تحقیقی که در دانشگاه پنسیلوانیا در سال ۲۰۱۱ انجام شد، کسانی که روز تعطیل خود را با شادی شروع کردند، احتمالاً این دیدگاه را در طول روز حفظ کردند. باور کنید که ارزشش را دارد، در نظر بگیرید که آن ۶۰ ثانیه ممکن است روز او را بسازد.^{۱۹}

خوش اخلاق باشیم. خوش اخلاقی و نرم‌زبانی، ما را نزد دیگران محبوب می‌سازد و برعکس، بد اخلاقی، از ارزش و شخصیت ما می‌کاهد. این را بدانیم که همه دوست دارند با افراد شاد، سرزنده و شوخ طبع برخورد نمایند. سعی نکنیم

باعذاب دادن، آسیب رساندن به جسم و اندام خود در روز جدید، به شادی و نشاط برسیم!^{۱۶}

➤ همیشه آماده خندیدن باشیم! به ویژه به خودمان. از خودمان شروع کنیم. منتظر نباشیم تا یک نفر دیگر شادی و خنده را آغاز کند. برای ایجاد محیطی شاد، پیش قدم باشیم.^{۱۵}

➤ یاد بگیریم که بدن و ذهن خود را به طور یکسان دوست داشته باشیم. آن‌ها هرگز با یکدیگر در جنگ نخواهند بود. خنده، شیرین‌ترین دارو برای ذهن و جسم ما است و نیازی به توجیه ندارد. این امر، روابط ما را تقویت می‌کند و باعث می‌شود که ما نسبت به عقاید دیگران بخشنده‌تر پذیرا تر باشیم.^۵

➤ از افراد بدبین دوری کنیم. اگر با افراد بدبین معاشرت داشته باشیم معمولاً خیلی زود از زندگی دلسرد می‌شویم؛ از این رو، بیشتر با دوستان خوش‌بین و مثبت‌اندیش معاشرت کنیم.^{۱۶}

با آرامش و خونسردی، به حرف‌های دیگران گوش کنیم و با شور و شوق فراوان سؤالات آنان را پاسخ دهیم. برای صرفه‌جویی در زمان، مرتباً حرف آنان را قطع نکنیم.^{۱۴}

➤ خود را از افکار کسالت‌بار، رها سازیم. بهترین راه‌هایی از افکار کسالت‌بار، آن است که زیبایی‌های اطراف را ببینیم و آن‌ها را ستایش کنیم یا لطیفه و سخن طنزی را با خودمان تکرار کنیم. هر چه صفت شوخ‌طبعی و شیرین‌سخنی در ما عمیق‌تر شود، از ناراحتی‌های روان‌تنی فاصله بیشتری می‌گیریم.^{۱۶}

از همین امروز شادی و خنده را در اولویت زندگی خود در نظر بگیریم!

همیشه سعی کنیم شادی و خنده، جزء اولویت های مان در زندگی قرار بگیرند و

هیچ وقت شادی خود را به تعویق نیندازیم!^۱

هر روز صبح به خود بگوییم: "امروز من شاد و سلامت هستم."

اگر قرار است یک روزی تصمیم بگیریم شاد و خوشحال باشیم، چرا از

همین امروز نباشید؛ بنابراین با خنده به استقبال روز جدید برویم.^۱

با خنده بیش از آخم کردن، از شر نگرانی خلاص شویم.^{۱۲}

شوخ طبع بودن را هر روز تمرین کنیم. شوخ طبعی، می تواند با ایجاد یک

ارتباط عاطفی که حافظه را تقویت می کند، یادگیری را تقویت کند؛ بنابراین می

تواند به درک و حفظ اطلاعات کمک کند. هورمون استرس (فشار

روحي) کورتیزول به ناحیه ای در مغز که در یادگیری و حافظه نقش دارد

(هیپوکامپ) آسیب می رساند.^۴

بر اساس تحقیقات گذشته، خنده، یک پادزهر قوی برای استرس به

ترمیم این آسیب کمک می کند و ایجاد خاطرات جدید را آسان تر می

کند. دکتر استفان دی کارلو، استاد دانشگاه ایالتی میشیگان، که یک بررسی در

مورد اینکه چرا خندیدن به یادگیری و سلامتی کمک می کند، می گوید: "خنده

، زبانی است که همه ما آن را می شناسیم، و وقتی لبخند می زنیم و می

خندیم احساس ارتباط می کنیم."^{۴۱}

هر روز را با لبخند آغاز کنیم و با لبخند به پایان برسانیم. همیشه آماده

خندیدن باشیم، به ویژه به خودمان. از خودمان شروع کنیم. منتظر نباشیم تا یک

نفر دیگر شادی و خنده را آغاز کند. برای ایجاد محیطی شاد، پیش قدم باشیم.

شادی را به درون هر کاری تزریق کنیم. سعی کنیم شادی را به درون هر کاری که انجام می دهیم، تزریق کنیم!^۳

به دنبال فرصت های بیشتری برای خندیدن و لبخند زدن باشیم، زیرا تأثیر مثبت و بزرگی بر سلامت عاطفی ما خواهد داشت.^۵

با خوش رویی، آرامش و شوخ طبعی هیچ وقت اجازه ندهیم امروز چیزی اعصاب مان 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.^۳

داد و فریاد کردن هرگز! جیغ و فریاد کشیدن و قیل و قال راه انداختن را کنار بگذاریم. آنگاه آرامش و خونسردی خود را باز خواهیم یافت.^۳

با نگرش امیدوارانه به زندگی، محیط شادتری برای خود پدید آوریم.^۳
صبح ها که از خواب بیدار می شویم، این جمله را تکرار کنید: «امروز قصد دارم که ...». زندگی همواره پر از چالش است. بهتر این است: که این واقعیت را بپذیریم که با وجود همه این مسائل، شاد و با نشاط زندگی کنیم. کمی بیندیشیم زندگی خیلی کوتاه است.^۳

خانه خود را به یک مکان شاد تبدیل کنیم. 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 نماییم. بهتر است برای خندیدن و شاد بودن در خانه وقت بگذاریم. با فرزندان تان بازی کنید و لحظات شادی را برای خود بیافرینیم.^۳

شادی خود را با اعضاء خانواده مان تقسیم کنیم! بهتر است شادی های خود را با کسانی که با شما زندگی می کنند، قسمت نماییم. این کار روابط تان را با دیگران پربارتر می کند. برخورد همراه با یک لبخند با اعضاء خانواده تان به ما

روحیه زیادی می دهد، گویی ما از ته دل به یک لطیفه ویا حتی به خودمان می خندیم. در آن هنگام آنان مشتاق می شوند که به شادی ما پیوندند.^۳

اجازه ندهیم مشکلات زندگی، شادی و مثبت بودن ما را از بین ببرد.^۵

✚ سعی کنیم در روز جدید خوش بخرورد، شاداب و سرحال باشیم. فردی باشیم 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 برویم.^۳

✚ همیشه با روحیه خوب و شاد خانه را ترک کنیم.

✚ در طول روز، شور و اشتیاق سرشار داشته باشیم. 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 باشیم، افزایش میزان توان و قدرت جسمی بدن می باشد. ما می توانیم با انجام یک سری راه های ارزشمند، عوامل محدود کننده دست یابی به این هدف را از میان برداریم.^۳

✚ داشتن انرژی سرشار و قابل ملاحظه، از ویژگی های شخصی، سالم و موفق است. شور و شادی، شادمانی روح را حفظ می کند و لبخندی بر لب دیگران می نشاند.^۳

✚ به دیگران، شخصیت بدهیم و شور و اشتیاق را در آنان برانگیزیم و با برخورد های نادرست، عزت نفس آنان را پای مال نکنیم.^۳

همیشه با روحیه خوب و شاد، خانه را ترک کنیم.

✚ از همین امروز در زندگی، تفریح، شادی، هیجان و اشتیاق بیشتری داشته باشیم.^۲

✚ داستانی خنده دار برای دوستان و یا اعضاء خانواده خود تعریف کنیم تا خودمان را نیز شاد کرده باشیم!

✚ هر روز خنده و شوخی کردن را آن قدر تمرین کنیم تا نسبت به آن دیدی مثبت پیدا کنیم. به طوری که هرگاه افکار ستیزه جویانه، خشم یا بدبینی به

سراغ مان آمد، بدون اراده، احساس خوب، مثبت و شادی آور خنده به ما دست می دهد.^۳

مثبت اندیش باشیم. اگر همواره فردی گوشه نشین و افسرده هستیم که افکار ناراحت کننده ای در سر داریم و صورتان برای این است که از ابتدای تولد، انسان ناکامی بودیم، برای داشتن احساس شادی و نشاط از همین امروز لازم است که مثبت بیندیشیم؛ یعنی تمام افکار منفی و بدبینی را از خود برانیم.

غصه خوردن ممنوع! خودمان را برای موضوعات بی اهمیت ناراحت نکنیم. سعی کنیم درباره موضوعات فکر نماییم و ببینیم آیا واقعاً ارزش این را دارند که خودمان را ناراحت کنیم؟ اگر پاسخ منفی بود، موضوع را فراموش نماییم. اگر کمی گذشت داشته باشیم، می توانیم شادتر زندگی کنیم. زمانی که از شدت غم و آندوه، در گوشه ای به فکر فرو رفته ایم، بلند شویم و به یک آهنگ شاد گوش دهیم!

مراقب سخنان خود باشیم! سعی کنیم از همین امروز در گفتار و بر خوردهای روزانه خود، از کلمات و جملات مثبت استفاده نماییم.

لبخند زدن را از قلم نیندازید! یک لبخند در روز همه احساسات نا مطبوع را از ما دور می کند. این عادت تکراری افراد خوشحال است که ما هم می توانیم آن را امتحان کنیم. لبخند ما به دیگران، نشان می دهد که فردی مثبت و شاد هستیم و به نوعی، شادابی و نشاط را برای مان به ارمغان می آورد. به علاوه باعث نزدیکی بیشتر ما به دیگران خواهد شد.

شادی های دوران کودکی خود را زنده کنیم! یکی از شادی های فراموش شده دوران کودکی مان را دوباره زنده کنیم و تمام روز، آن حس را با خود داشته باشیم.

هر روز اطراف مان را با خویشان و دوستان شاد پر کنیم. شادی و لذت، قابل سرایت است. پژوهشگران دریافته اند که آن هایی که اطراف خود را با افراد

شاد و سرزنده پُر می‌کنند، احتمال بیشتری برای شاد شدن در آینده دارند. این به تنهایی می‌تواند دلیل خوبی باشد که با افراد سرحال و شاد رفت‌وآمد کنیم.^۳

بُردبار و شکِیبا باشیم. بُردباری در همه شرایط زندگی، کلید شادمانی است. آرامش و خونسردی خود را همیشه حفظ کنیم و اجازه ندهیم که عصبانیت ما آشکار باشد. هر کاری را با خونسردی، آسان تر می‌توان انجام داد. رسیدن به صَبْر و شکِیبايي به زور به دست نمی‌آید.

بُردباری و شکِیبايي، رفتار پسندیده ای است که همواره به سود انسان است. ما در جریان بسیاری از پیش آمدهای زندگی، ناچاریم جدی باشیم تا مشکلات یا خطاهای خود را حل کنیم، ولی هنگامی که مورد ظلم و ستم و یا بی‌مهری و حق‌ناشناسی مردم، و حتی آشنایان و بستگان دور و نزدیک خود، قرار می‌گیریم، بهترین وسیله حفظ اعصاب و حفظ تعادل رُوح و خونسردی برای ما این است که بخندیم!

امروز خاطراتی شاد، برای فرد دیگر ایجاد کنیم. نگذاریم امروز اندوه و ناراحتی ما، لذت و شادی زندگی دیگران را تحت تاثیر قرار دهد.^۲

زندگی منهای اضطراب را امتحان کنیم! اضطراب، نه تنها شادی را از ما می‌گیرد، بلکه می‌تواند ما را بیمار کند. ورزش در کاهش اضطراب بسیار کمک می‌کند. از بیدار شدن با اضطراب و نگرانی بپرهیزیم.

به جای اضطراب، دلتنگی و بیزاری، افکار خود را به سوی شادی متمایل بسازیم. آبراهام لینکن، عادت داشت که آخر شب، هنگامی که به بستر خواب می‌رفت، کتاب خنده دار مطالعه کند و چون به یک نکته بسیار خنده دار می‌رسید، از رختخواب بر می‌خواست و چنانچه نیمه‌های شب هم بود با همان لباس خواب به طبقات پایین کاخ سفید به سراغ کارمندان دفتر، که نوبت کاری آنان بود، می‌رفت و آن نکته خنده دار را از آن کتاب خنده دار، برای آنان می‌خواند و همه را به خنده می‌انداخت و خودش هم به قَهقهه می‌خندید!

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

لبخند بر لب داشته باشیم. افرادی که همیشه لبخند بر لب دارند، از شکیبایی و خونسردی بیشتری در برابر دشواری های زندگی برخوردار می شوند و توانایی بیشتری بر مبارزه با سختی ها و چالش های زندگی پیدا می کنند.

به معنویات اهمیت بدهیم. تحقیقات اعمال مذهبی و معنوی را با شادی در ارتباط می بینند. عادت های شاد بودن، مثل ابراز قدرشناسی، محبت و نیکوکاری معمولاً در تمامی دستورات دینی و مذهبی عنوان شده اند.^۳

از پیله شخصی خود بیرون بیاییم! بیرون آمدن از پیله خود و خندیدن باعث افزایش خلاقیت، بردباری و رضایت شغلی می شود.

مجبور نیستیم روزهای خوش زندگی را نابود کنیم. خالصانه آرزومند زندگی سرشار از آرامش و آشتی باشیم.

هرگز به شتاب و تردید، اجازه ندهیم بر اوقات گرانبهای عمرمان چیره شوند. گاهی یک لبخند، همانند منظره آبی در بیابان است!

با مواد غذایی حاوی پتاسیم را دریابید! هر روز می توانیم لذت، شادابی و نشاط خود را با کمک مواد غذایی حاوی پتاسیم افزایش دهیم، 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، شتر مرغ)، سبزی ها (اسفناج، کاهو، اسفناج، گوجه فرنگی، سیر، پیاز، کلم بروکلی، کرفس

،غلات سبوس دار(گندم ،جو، برنج، جودوسر، بلغور جووگندم)،میوه ها(زردآلو،هلو،آنجیر،آلو،موز،خرما،سیب)،کشمش، مغزها (بادام ، فندق ،پسته ،گردو،بادام زمینی،تخمه کدو آفتابگردان) .

سعی کنیم با گذشته های تلخ خود، خداحافظی کنیم.۳

✚ **فعال و پُرانرژی باشیم!** ورزش به افزایش شادابی و نشاط کمک می کند. همچنین فعالیت های ورزشی، باعث ایجاد انگیزه و میل به زندگی، اعتماد به نفس و در کُل خوش بینی نسبت به آینده در انسان می شود. داشتن نوعی فعالیت جسمانی منظم و مرتب، حتی ورزش ملایم و ساده، نقش بسیار تعیین کننده ای در حفظ سلامتی، شادابی،نشاط و سرزندگی مان دارد. به طور کلی ورزش را به صورت قسمتی از زندگی خود درآوریم و بدانیم که کیفیت زندگی مان بهتر خواهد شد.

✚ **روزانه ۱۰ تا ۳۰ دقیقه قدم بزنیم.** در هنگام قدم زدن لبخند را فراموش نکنیم. این کار، مهم ترین داروی طبیعی افسردگی است!^۳

✚ **هر روز شور و اشتیاق سرشار را در خودمان تقویت کنیم.** داشتن شور و اشتیاق، کلید موفقیت است و به زندگی ما و دیگران نشاط می بخشد. شور و شادی، شادمانی روح را حفظ می کند و لبخندی بر لب دیگران می نشاند. خودمان را در بهترین وضع روحی و فکری ممکن قرار بدهیم.

✚ **اعتماد به نفس خود را تقویت کنیم.** به آنچه می دانیم اعتماد داشته باشید. قدر زندگی مان را بدانیم. به زندگی خود احترام بگذاریم کار خود را به خوبی انجام دهیم و یقین داشته باشیم که احساس نشاط، موفقیت و افتخار خواهیم کرد. به خود ایمان داشته باشیم. با دست کشیدن از یک عادت بد، عزت نفس خود را بالا ببریم.

اطرافیان خود را شاد کنیم.۲

✚ **از جملات شادی آور کمک بگیریم.** یکی از راه های داشتن زندگی زیبا و شاد ، این است که از جملات انگیزشی استفاده کنیم. این جملات باعث می شوند ما همیشه انرژی بالایی داشته باشیم و در شادترین حالت ممکن باشیم.^۶

✚ **یک روز فوق العاده داشته باشیم!** هر روز صبح، می توانیم انتخاب کنیم که یک روز فوق العاده داشته باشیم. این امر باعث افزایش روحیه و شادابی ما می شود.^۷

✚ **توفان خشم خود را مهار کنیم!** خود را با اندیشه های شاد و آرام بخش سرشار کنیم. زود از کوره در نرویم. نگذاریم چیزهای کوچک ما را خشمگین کند. کوشش کنیم در برخورد با آرام باشیم. هنگامی که احساس کردیم خشم بر ما غلبه پیدا کرده، از سخن گفتن بازایستیم. خشمگین شدن ما را آماده دعوا و دشمنی می کند. از امروز تصمیم بگیریم که جای خشم و نفرت را با شادی و آرامش پر کنیم!

✚ **در پناه خدا، روزی سرشار از شادی، نشاط و محبت داشته باشیم!** فرصت آرامش و شادی هنگامی با اعتبار می شود که خداوند را به یاد داشته باشیم. زندگی خود را با دعا و نیایش که به جسم و روح ما قدرت می بخشد، سرشار کنیم. اجازه دهیم ایمان و اعتماد به خداوند در سختی ها، یاور ما باشد. همواره با خداوند راز و نیاز کنیم. به خاطر داشته باشیم که دعا و نیایش، رفتارهای قدرتمند و سودمند جهت دست یابی به آرامش و نشاط هستند.

کلمات خوب و شادی بخش بر زبان آوریم. به این ترتیب بدون این که متوجه شویم باور می کنیم که می توانیم شاد باشیم. از دیگران با لبخند و بیان جمله ای دلنشین استقبال کنیم.^{۱۳}

✚ **اسیر گرفتاری های عاطفی نشویم!** برای اینکه دائماً شاد، پر انرژی و دارای شور و اشتیاق فراوان باشیم ضروری است که مشکلات عاطفی خود را برطرف

کنیم، تا چنین نکنیم هرگز از شادی، انرژی و شور و اشتیاق برخوردار نخواهیم شد. ۱۵

بهتر است از همین امروز برای خندیدن و شاد بودن در خانه، وقت بگذاریم!
شادی و خنده خود را به تعویق نیندازیم. شادی و تفریح را به صورت بخشی از زندگی روزمره خود در آوریم. فردی خوش اخلاق و با نشاط باشیم. در رفتار و کلام خود نشاط و شادابی را حفظ نماییم. ۳

لیستی از افکار منفی خود در طی روز تهیه و سعی کنیم برای هر فکر منفی یک فکر مثبت معادل، بیابیم تا به کمک آن بتوانیم با افکار منفی مقابله کنیم! ۸

آنچه ما را می خنداند پیدا کنیم و بیشتر آن را انجام دهیم. چه چیزی باعث خنده ما می شود؟ آیا در اطراف ما شخص خاصی که خنده دار است می چرخد؟ آیا تماشای یک کمدی یا نمایشی خنده دار است؟ یا شام با دوستان است؟ دفعه بعد که متوجه شدیم در حال خندیدن هستیم به آن توجه کنیم و سپس آن کار را بیشتر انجام دهیم.

هرگز اجازه ندهیم کسی مزاحم ما شود و تمام روزمان را با تلخی و شکست

همراه کند. ۱۴

هنگام حرف زدن با اعتماد به نفس به چشمان افراد نگاه کنیم و همیشه لبخند بر لب داشته باشیم. اگر بتوانیم لبخند بزنیم و بهتر بخندیم، خواهیم دید که چقدر روحیه مان بهتر می شود. ۱۵

با کودکان وقت بگذرانیم. کودکان، یک شادی طبیعی دارند و گذراندن وقت با آن ها می تواند بلافاصله خلق و خوی ما را بهبود بخشد. کودکانی که در خانه هستند، به منبعی برای انرژی و خلاقیت خود نیاز دارند؛ بنابراین در اوقات فراغت به فرزندان خود بیونددیم، به خصوص اگر در خانه کار می کنیم. همه به

یک استراحت دوره ای نیاز دارند. اگر بابچه‌ها زندگی نمی‌کنیم، با اعضای جوان خانواده یا فرزندان دوستان خود گفت و گو داشته باشیم. ما از آنان خنده خواهیم گرفت و به پدر و مادر شان کمی استراحت خواهیم داد.^{۱۸}

همیشه برای بسیاری از بخشش های زندگی قدردان و سپاسگزار باشیم.^۳

حتی یک خنده ساختگی گاهی اوقات می تواند به قهقهه واقعی تشویق شود.^{۲۰} هنگامی که در خانه خود تنها هستیم، یا زمانی که با ماشین به سمت محل کار خود می رویم، سعی کنیم تا جایی که می توانیم واقع بینانه بخندیم. حتی اگر چیز خنده‌داری برای خندیدن پیدا نمی‌کنیم، فقط خندیدن به خود، می‌تواند ما را به یک قهقهه سالم نزدیک کند.^{۲۰}

منابع:

- ۱- بخندید و از خندان بودن لذت ببرید! وحید عرفانی ، (vahiderfani.ir) -۲
- شادی خود را با دیگران تقسیم کنید، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)
- ۳- خانه خود را به یک مکان شاد تبدیل کنید! وحید عرفانی ، (vahiderfani.ir)

4-How to Laugh More Every Single Day – and Why It's So Good for You, Everyday Health, 2024, (https://www.everydayhealth.com)

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

- ۶ - زندگی زیبایی داشته باشید!، چگونه زندگی زیبایی داشته باشیم؟ وحید عرفانی ، (vahiderfani.ir)

7-75 Good Morning Quotes that'll Inspire a Wonderful Day, Love to Know, 2021,
(<https://www.lovetoknow.com>)

- ۸- به صبح جدید، خوش آمد بگوییم! وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)
۹- باورهای مثبت را در خود تقویت کنید، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)
۱۰- هر روز بهتر از دیروز باشید! وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

11-5 Easy Ways to Add Laughter To Your Day, Juliele Febure , 2022,
(<https://www.julielefebure.com/>)

- ۱۲- زندگی به شرط خنده، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۸، نشر سفیر اردهال
۱۳- بخندید و از خندان بودن لذت ببرید! وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)
۱۴- شور و اشتیاق، کلید موفقیت، شادابی و نشاط بیشتر در زندگی، وحید عرفانی،
(vahiderfani.ir)
۱۵- شور و اشتیاق سرشار داشته باشید، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)
۱۶- چگونه شاد باشیم و شاد زندگی کنیم؟، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

17-24 New Day Quotes To Welcome A Fresh Day Of Your Life, (<https://in.pinterest.com>)

18-7 Ways to Bring Laughter into Your Life, - Mae's Health and Wellness, 2024,
(<https://www.superberries.com>)

19-150 Good Morning Messages for Her: Love Notes, Quotes and Texts, Unifury , 2024,
(<https://unifury.com>)

20-How to Laugh, Wikihow, 2024,

(<https://www.wikihow.com>),

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

(vahiderfani.ir)

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

برای مطالعه بیشتر:

-آنکه می خندد عمر طولانی دارد، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، فصلنامه بهداشت

روان ۱۵، بهار ۱۳۸۳، صص ۱۴-۱۵

-خندان باشید، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، نشریه مشعل (وزارت نفت)، شماره

۲۷۲، نیمه دوم تیر، ۱۳۸۳، صفحه ۳۸

-رازهای زناشویی موفق، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۲، نشر مهر

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

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

-Laughter is the Best Medicine: How to Be Happy and Healthy as a Family, Bright Horizons Family Solutions, 2019,

(<https://www.brighthorizons.com/family-resources>)

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

-Managing Conflict with Humor, HelpGuide.org, 2019

-10 Miraculous Reasons to Smile More Often, Reign Dental ,

2018 , <https://www.reigndental.com>

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

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

-The Importance of Laughter in Marriage, Corey, (<https://smrnation.com>),



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

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir