

## آفسردگی کمتر، با خنده و نشاط بیشتر!

چگونه برای پیشگیری و کنترل آفسردگی در زندگی روزمره، از شادی و نشاط بیشتر، کمک بگیریم؟



با چهره‌ای شاداب از خواب برخیزید. بهتر است هر روز خود را با شادی آغاز کنید. یک راه ساده آن است که از بیدار شدن به همسر خود لبخند بزنید و جمله خوش آیندی بر زبان بیاورید، حتی اگر اغراق آمیز باشد، مثلاً بگویید: "چه قدر امروز خوش قیافه شدی!" یا کنار پنجره اتاق برویم، بیرون را تماشا کنید و با عبارت "عجب روز قشنگی است" به همسرتان روحیه بدهید.<sup>۱۳</sup>

با یک لبخند، به استقبال صبح جدید بروید و همیشه خوشحال و خندان باشید! اگر قرار است یک روزی تصمیم بگیرید شاد و خوشحال باشید، چرا از همین امروز نباشید؛ بنابراین با خنده به استقبال روز جدید بروید.<sup>۱۳</sup>

روز خود را با یک خنده خوب، شروع کنید و مـتوجه 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! ۵

بخندید تا دنیا به شما بخندد! راهی برای خندیدن به موقعیت های خود پیدا کنید و ببینید که استرس [وافسردگی] شما شروع به [کاهش و] محو شدن می کند . حتی اگر در ابتدا احساس می کنید که این کار اجباری است، خندیدن را تمرین کنید . این برای بدن شما مفید است. ۱۰

خنده را وارد زندگی خود کنید! به زندگی، همراه با شوخ طبعی و نشاط نگاه نمایید. ۴

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 شما را فریب می دهد تا باور کند خوشحال هستید، بلکه بدن تان را نیز فریب می دهد. شادی، به تقویت سیستم ایمنی تان کمک می کند. ۲

پدید آورنده شادی و نشاط باشید و سود آن را مانند میوه ای به چنگ آورید! ۳

با هم بخندید . عادت کنید که با دوستانی که شما را می خندانند وقت بگذرانید و سپس با به اشتراک گذاشتن داستان ها یا جوک های خنده دار با اطرافیان خود، لطف آن ها را جبران کنید. ۱۰

سعی کنید در هر کار، حتی مشکلات لبخند بزنید و در هر کاری، کمی شوخ طبعی را چاشنی کنید. در این مورد، به نظرات و اعتقادات بی اساس دیگران، توجه نکنید.<sup>۲۵</sup>

در برخورد با دیگران خندان باشید. سعی کنید همیشه لبخند به لب داشته باشید، هر چند طرف مقابل شما آخمو باشد!<sup>۵</sup>

با اطرافیان، رفتار و برخورد شاد و گیرا داشته باشید، به طوری که آنان احساس کنند از همنشینی با شما بهره ای می برند.<sup>۵</sup>

همیشه صحبت خود را با لبخند شروع کنید و با گفتن یک جمله خوب، محکم و دوستانه، توجه مخاطب را جلب نمایید.<sup>۶</sup>

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!<sup>۶</sup>

### خودتان را در [طول روز]، شاداب و خندان نگه دارید!<sup>۳</sup>

سعی کنید هر روز، روی شادی و خنده خود و تمام لحظات مثبت زندگی تمرکز کنید. شما درک می کنید که گفتن آن آسان تر از انجام دادن است، اما باز هم غیرممکن نیست!<sup>۷</sup>

از گفتگو و دوستی با مردان و زنانی که نمی خندند یا بد اخلاق هستند، خودداری کنید.<sup>۵</sup>

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 نگاه تان، چشمک بزند! (ص ۱۴۲)<sup>۸</sup>

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 روزتان را بسازد.<sup>۱۹</sup>

✚ از افراد بدبین دوری کنید. اگر با افراد بدبین معاشرت داشته باشید معمولاً خیلی زود از زندگی دلسرد می‌شوید؛ از این رو، بیشتر با دوستان خوش‌بین و مثبت‌اندیش، معاشرت کنید.<sup>۹</sup>

جواب سلام افراد را با لبخند و نگاه محبت آمیز پاسخ گو باشید!<sup>۹</sup>

✚ 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.<sup>۲۵</sup>

✚ 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.<sup>۲۵</sup>

✚ به جای افکار منفی، اندیشه‌ها و خاطرات مثبت و خوشایند و شادی بخش را انتخاب کنید و به طور مرتب و منظم به آن‌ها فکر و بازگو نمایید تا جهت چرخه افسردگی برعکس شود. به این ترتیب، پیوسته خاطرات و اندیشه‌های مثبت در روان تان جاری می‌شود که انجام این کار، اثر تاثیر مطلوب و مثبت، بر رفتارتان دارد.<sup>۲۵</sup>

✚ از تکرار درباره غصه‌ها و مشکلات، چه با حرف زدن و چه با فکر کردن درباره آن‌ها دست بردارید. کوشش کنید در برابر آن‌ها، رفتارهای مثبت داشته باشید و در رفع آن‌ها تلاش نمایید.<sup>۲۵</sup>

✚ 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

سخن طنزی را با خودتان تکرار کنید. هر چه صفت شوخ طبعی و

شیرین سخنی در شما عمیق‌تر شود، از ناراحتی‌های روان‌تنی

فاصله بیشتری می‌گیرید.<sup>۹</sup>

با خنده بیش از آخم کردن، از شر نگرانی خلاص شوید.<sup>۱۲</sup>

✚ شوخ طبع بودن را هر روز تمرین کنید. شوخ طبعی، می‌تواند با ایجاد یک

ارتباط عاطفی که حافظه را تقویت می‌کند، 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 می‌رساند.<sup>۱۱</sup>

✚ شوخ طبعی را در اُفق دید خود قرار دهید. چند مورد ساده مانند عکس،

کارت تبریک پیدا کنید که شما را به خنده می‌اندازد. سپس آن‌ها را در خانه یا

محل کار خود آویزان کنید، یا آن‌ها را در یک فایل یا دفترچه یادداشت جمع

آوری کنید. فیلم‌های خنده دار، برنامه‌های تلویزیونی، کتاب‌ها، مجلات یا

ویدیوهای کمدی را برای مواقعی که به تقویت شوخ طبعی بیشتری نیاز دارید،

در دسترس داشته باشید.<sup>۱۰</sup>

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

ترمیم این آسیب کمک می‌کند و ایجاد خاطرات جدید را آسان‌تر 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 کنید."<sup>۱۱</sup>

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.<sup>۴</sup>

برای ایجاد محیطی شاد، پیش قدم باشید. سعی کنید شادی را به درون هر  
کاری که انجام می دهید، تزریق کنید!<sup>۴</sup>

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.<sup>۴</sup>

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.<sup>۳</sup>

یاس و ناامیدی، هرگز! ناامیدی و ناکامی، یکی از مسایلی است که هر انسان  
خواه ناخواه در زندگی با آن مواجه می شود. هر انسانی باید بداند که یاس  
و ناامیدی، باعث آن خواهد شد که فکر و مغز درست کار نکند. در  
حقیقت انسان را فلج می کند.

انسان های شاد و خوشحال تا آن جا که بتوانند تلاش می کنند خود را  
گرفتار یاس و اندوه نسازند و برای آن اهمیت چندانی قایل نشوند.  
فرد افسرده نسبت به آینده، نظر خوبی ندارد. احساس می کند برای خروج از بن  
بست، کاری نمی توان کرد. افکار افسرده و یا منفی به مغز فشار می آورد!<sup>۲۵</sup>

با نگرش امیدوارانه به زندگی، محیط شادتری برای خود پدید آورید.<sup>۴</sup>

هرگز اجازه ندهید تا دلسردی و ناامیدی در روح تان رخنه کند. یک لبخند،

می تواند چاره ساز کوچکی برای هر ناامیدی و ناکامی باشد!<sup>۲۵</sup>

افرادی که در شرایط دشوار، دور از افسردگی و ناراحتی های روحی،

با شادی رو به رو می شوند، به عنوان افراد بزرگ و موفق شناخته

می شوند!<sup>۲۵</sup>

در ناامیدی به دنبال یافتن روزنه های امید باشید! راه غلبه بر ناامیدی،

برداشتن یاس و جایگزین کردن امیدواری و شادی به جای آن است.<sup>۲۵</sup>

خنده و شادی، می تواند یکی از سالم ترین پادزهرهای ناامیدی و

ناکامی باشد.<sup>۲۵</sup>

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.<sup>۴</sup>

خانه خود را به یک مکان شاد تبدیل کنید! پناهگاه گرم خانه شما، زیباترین و

لذت بخش ترین چشمه شادی و نشاط است؛ از این رو، همیشه با لبی خندان

قدم به پناهگاه خود بگذارید.<sup>۳</sup>

بهتر است برای خندیدن و شاد بودن در خانه، وقت بگذارید. با فرزندان

تان بازی کنید و لحظات شادی را برای خود بیافرینید.<sup>۳</sup>

سعی کنید به روی خوش و شاداب، به همسر و اعضاء خانواده تان کمک

کنید. سخاوتمندانه آنان را در شادی خود سهیم کنید و اجازه دهید که آن

شادی، زندگی شما را روشن کند. خنده دار ترین لطیفه خود را برای همسر و

فرزندان تان تعریف کنید.<sup>۴</sup>

از درد دل با دوستان غمگین و ناامید، خودداری نمایید.<sup>۲۵</sup>

✚ حس شوخ طبعی را در خود و اعضاء خانواده تان (همسر و فرزندان) پرورش دهید و به آنان یاد آوری کنید که منشاء شادی، درون هر فرد است. به یاد داشته باشید که برای ایجاد و تشویق حس شوخ طبعی در فرزندِ سنِ مدرسه تان، از داستان های کوچک خنده دار، لطیفه ها، معما و شعر استفاده کنید.<sup>۱۹</sup>

✚ شادی خود را با اعضاء خانواده تان تقسیم کنید! بهتر است شادی های خود را با کسانی که با شما زندگی می کنند، قسمت نمایید. این کار روابط تان را با دیگران، پربارتر می کند. برخورد همراه با یک لبخند، با اعضاء خانواده تان به شما روحیه زیادی می دهد، گویی شما از ته دل به یک لطیفه و یا حتی به خودتان می خندید. در آن هنگام، آنان مشتاق می شوند که به شادی تان بیوندند.<sup>۳</sup>

✚ سعی کنید در روز جدید ، خوش بر خُورد، شاداب و سر حال 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.<sup>۳</sup>

✚ 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.<sup>۴</sup>

✚ 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.<sup>۴</sup>

اجازه ندهید مشکلات زندگی، شادی و مثبت بودن شما را از بین ببرد.<sup>۷</sup>

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

سراغ تان آمد، بدون اراده، احساس خوب، مثبت و شادی آور خنده ، به شما دست می دهد.<sup>۴</sup>

**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.**<sup>۹</sup>

**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!**

**شادی های دوران کودکی خود را زنده کنید!** یکی از شادی های فراموش شده دوران کودکی تان را دوباره زنده کنید و تمام روز، آن حس را با خود داشته باشید.<sup>۹</sup>

همیشه با روحیه خوب و شاد، خانه را ترک کنید.<sup>۹</sup>

**با غمی که شادی را می گیرد، مقابله کنید.** در مکانی که احساس امنیت و خلوت دارید، با اجازه دادن به گریه کردن، غم خود را به طور سازنده ابراز کنید هنگام گریه، آسیبها و فقدانهای خود را تصدیق کنید . هیچ فکر منفی در مورد خودتان نداشته باشید.<sup>۵</sup>

✚ **مراقب سخنان خود باشید!** سعی کنید از همین امروز در گفتار و برخوردهای روزانه خود، از کلمات و جملات مثبت استفاده نمایید.

✚ **هر روز اطرافتان را با خویشان و دوستان شاد پر کنید.** شادی و لذت، قابل سرایت است. پژوهشگران دریافته‌اند که آن‌هایی که اطراف خود را با افراد شاد و سرزنده پر می‌کنند، احتمال بیشتری برای شاد شدن در آینده دارند. این به تنهایی می‌تواند دلیل خوبی باشد که با افراد سرحال و شاد رفت‌وآمد کنید.<sup>۴</sup>

✚ **بردبار و شکیب باشید.** بردباری در همه شرایط زندگی، کلید شادمانی است. آرامش و خونسردی خود را همیشه حفظ کنید و اجازه ندهید که عصبانیت شما، آشکار باشد. هر کاری را با خونسردی، آسان‌تر می‌توان انجام داد. رسیدن به صبر و شکیبایی، به زور به دست نمی‌آید!<sup>۹</sup>

همیشه صحبت خود را با لبخند شروع کنید و با گفتن یک جمله خوب، محکم و دوستانه توجه مخاطب را به خود جلب نمایید.<sup>۵</sup>

✚ **زندگی منهای اضطراب را امتحان کنید!** اضطراب، نه تنها شادی را از شما می‌گیرد، بلکه می‌تواند شما را بیمار کند. ورزش در کاهش اضطراب [و افسردگی] بسیار کمک می‌کند. از بیدار شدن با اضطراب و نگرانی بپرهیزید.<sup>۹</sup>

✚ **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 راه‌های کاهش فشار روحی است. ورزش، باعث کاهش شدت پاسخ به فشار روحی [افسردگی] و افزایش نشاط و شادابی می‌شود.<sup>۹</sup>

+ **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.<sup>۴</sup>

+ **از پیله شخصی خود بیرون بیاید!** [منزوی و گوشه گیر نباشید.] بیرون آمدن از پیله خود و خندیدن، باعث افزایش خلاقیت، بردباری، رضایت شغلی [و کاهش افسردگی] می‌شود.<sup>۹</sup>

+ **مواد غذایی حاوی پتاسیم را در یابید!** هر روز می‌توانید لذت، شادابی و نشاط خود را با کمک مواد غذایی حاوی پتاسیم افزایش دهید، زیرا این مواد با احساس سلامتی و نشاط ارتباط دارند.<sup>۹</sup>

هرگز به شتاب و تردید، اجازه ندهید بر اوقات گرانبهای عمرتان، چیره شوند. گاهی یک لبخند، همانند منظره آبی در بیابان است!<sup>۹</sup>

+ **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)، سبزیها (اسفناج، کاهو، اسفناج، گوجه - فرنگی، سیر، پیاز، کلم بروکلی، کرفس)، غلات سبوس دار (گندم، جو، برنج، جودوسر، بلغور جو و گندم)، میوه‌ها (زردآلو، هلو، انجیر، آلو، موز، خرما، سیب)، کشمش، مغزها (بادام، فندق، پسته، گردو، بادام زمینی، تخمه کدو آفتابگردان).<sup>۹</sup>

+ **فعال و پُرانرژی باشید!** ورزش به افزایش شادابی، نشاط و [کاهش افسردگی] کمک می‌کند. همچنین فعالیت‌های ورزشی، باعث ایجاد انگیزه و میل به زندگی، اعتماد به نفس و در کل خوش بینی نسبت به آینده در انسان می‌شود.<sup>۹</sup>

✚ داشتن نوعی فعالیت جسمانی منظم و مرتب، حتی ورزش ملایم و ساده، نقش بسیار تعیین کننده ای در حفظ سلامتی، شادابی، نشاط و سرزندگی تان دارد.<sup>۹</sup>

✚ به طور کلی ورزش را به صورت قسمتی از زندگی خود درآورید و بدانید که کیفیت زندگی تان [و از جمله کاهش افسردگی]، بهتر خواهد شد.<sup>۹</sup>

✚ هر روز شور و اشتیاق سرشار را در خودتان تقویت کنید. 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.

خوتان را در بهترین وضع روحی و فکری ممکن قرار بدهید.<sup>۹</sup>

سعی کنید با گذشته های تلخ خود، خداحافظی کنید.<sup>۴</sup>

✚ اعتماد به نفس خود را تقویت کنید. به آنچه می دانید اعتماد داشته باشید. قدر زندگی تان را بدانید. به زندگی تان احترام بگذارید. کار خود را به خوبی انجام دهید و یقین داشته باشید که احساس نشاط، موفقیت و افتخار خواهید کرد.<sup>۹</sup>

✚ به خودتان ایمان داشته باشید. با دست کشیدن از یک عادت بد، عزت نفس خود را بالا ببرید.<sup>۹</sup>

✚ از جملات شادی آور، کمک بگیرید. یکی از راه های داشتن زندگی زیبا و شاد [و بدون افسردگی]، این است که از جملات انگیزشی استفاده کنید. این جملات، باعث می شوند شما همیشه انرژی بالایی داشته باشید و در شادترین حالت ممکن باشید.<sup>۱۵</sup>

✚ 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 بازایستید. خشمگین شدن، شما را آماده دعوا و دشمنی می

کند. از امروز تصمیم بگیریم که جای خشم و نفرت را، با شادی و

آرامش پر کنید!<sup>۹</sup>

**+** یک روز فوق العاده داشته باشید! هرروز صبح، می توانید انتخاب کنید که یک روز فوق العاده داشته باشید. این امر، باعث افزایش روحیه و شادابی تان می شود.<sup>۱۴</sup>

**+** توفان خشم خود را مهار کنید! خود را با اندیشه های شاد و آرام بخش سرشار کنید.<sup>۹</sup>

**+** اسیر گرفتاری های عاطفی نشویم! برای اینکه دائماً شاد، پر انرژی و دارای شور و اشتیاق فراوان باشید. ضروری است که مشکلات عاطفی خود را برطرف نمایید، تا چنین نکنید هرگز از شادی، انرژی و شور و اشتیاق برخوردار نخواهید شد.<sup>۱۳</sup>

**+** بهتر است از همین امروز برای خندیدن و شاد بودن در خانه، وقت بگذارید!<sup>۴</sup>

**+** 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!<sup>۱۲</sup>

**+** جسم خود را در شادی روح، شریک کنید. شما باید جسم و کالبد خود را هم در شادی های خود سهیم گردانید و فراموش نکنید روح در این جهان، در سراسر این کالبد گسترش یافته است و هر بخش جسم تان، بخشی از روح شما است و حق دارد در شادی و نشاط شما سهیم شود!<sup>۹</sup>

**+** اجازه ندهید مردم شما را کنار بگذارند! اگر کسی در زندگی تان وجود دارد که شما را به پایین باندازد، یا تحقیرتان کند، به آن ها بگویید که از این پس انتظار دارید چیز دیگری، متفاوت باشد. هنگامی که به آن ها گفتید، آن ها تغییر

خواهند کرد با کنترل زندگی خود از این طریق ، اعتماد به نفس و خوشبختی خود را تقویت خواهید کرد.<sup>۱۷</sup>

زندگی کنید و از 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 خود، ادامه بدهید.<sup>۱۶</sup>

از خود، بدگویی نکنید. به جای این که دائم در مورد خود منفی بافی کنید ،

ویژگی های مثبت خود را به زبان بیاورید.<sup>۱۸</sup>

وقت بیشتری را با افراد شاد بگذرانید، آن وقت کشف خواهید کرد که

شادی گرفتنی است!<sup>۱۹</sup>

به هر کس که بر می خورید، لبخندی دلنشین بزنید. مهم نیست که چه قدر گرفتارید. با همکاران ، افراد خانواده و دوستان خود رفتار شتاب زده نداشته باشید.<sup>۲۰</sup>

سعی کنید با لبخند و شوخی های لطیف ، همیشه روی خوش داشته باشید . به دنبال جنبه هایی شادبخش زندگی باشید. اگر تفریح را پیدا کنید، لذت را هم پیدا خواهید کرد!<sup>۱۹</sup>

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. همیشه باید آماده باشید تا با مشکلات و موانع رو به رو شده، آن ها را حل کنید.<sup>۱۹</sup>

طوفان خشم خود را مهار کنید! از خشم رها شوید. بررسی کنید و ببینید

چگونه با خشم های خود برخورد می کنید. آیا خشم خود را فرمی خورید؟ آیا

افکار آزار دهنده به خود راه می دهید؟ آیا خشم خود را بر دیگران خالی می

کنید؟<sup>۲۰</sup>

با نگرش امیدوارانه به زندگی، محیط شادتری برای خود پدید آورید.<sup>۱۹</sup>

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.<sup>۱۹</sup>

اجازه ندهید فکر مشکلات و شکست، ذهن تان را آزار دهد.<sup>۱۹</sup>

زندگی خود را از یکنواختی، در آورید! زندگی شما نباید همیشه یک رویه بی

روح و ملال آور را دنبال کند. از زندگی یکنواخت ، دوری کنید و راه های

جدیدی را در زندگی، تجربه کنید.<sup>۲۱</sup>

روزهای بد خود را از طریق خندیدن، به روزهای خوب و شاد تغییر

دهید!<sup>۱۹</sup>

از تحقیر کردن خود پرهیز نمایید. کلام تحقیرآمیزی که به خود می گوید و

گفت وگوهای درونی افسرده کننده، اعتماد به نفس شما را مانند خوره می خورد

و فشار روانی بیهوده ای به وجود می آورد. سخنان مثبت و روحیه بخش ،

به خود بگویید.<sup>۱۸</sup>

از درون قلب خود، بخندید! اجازه دهید خنده ای که در قلب شما شکل می

گیرد درون چشم شما ، جاری و به بیرون از وجودتان تراوش کند. فراموش نشود

کسانی که باد در دماغ دارند و لبخندشان از روی غرور است، هیچ گاه معنای

شادمانی و شوخ طبعی حقیقی، را درک نمی کنند!<sup>۱۹</sup>

لذت بردن از زندگی را به تعویق نیندازید. طوری زندگی کنید که انگار یک

سال بیشتر عمر نخواهید کرد. هیچ تضمینی وجود ندارد.<sup>۱۰</sup>

✚ اگر احساس می کنید که به تازگی کمتر از گذشته می خندید، شاید بهتر

باشد که ارتباط خود را با افراد شوخ طبع و بامزه ، بیشتر کرده و از افراد

بی حوصله و غمگین فاصله بگیرید!<sup>۱۶</sup>

✚ شادی خود را با دیگران تقسیم کنید! شادمانی، عطری است که اگر آن را

روی دیگران پاشید، به ناچار چند قطره ای از آن روی خودتان هم خواهد

ریخت. امکان شاد کردن دیگران ،در توان شما می باشد. خداونداین توانایی را

تقریباً به رایگان در اختیار ما گذاشته است.بزرگترین خدمت، آن است که شادی

های خود را با دیگران قسمت کنیم.<sup>۲۲</sup>

✚ خوش رو، باشید. خوش رویی، سخاوتی ارزشمند و نشانهٔ تعالی انسان است.<sup>۱۶</sup>

✚ هرگز اجازه ندهید روحیه ناامیدی و احساس ناکامی، به شما غلبه کند! اگر

در زندگی بارها و بارها ناموفق بوده اید و امیدتان را از دست داده اید، سعی کنید

یک هدف کوچک، پیدا کرده و در راه رسیدن به آن تلاش نمایید. این هدف،

باید منطقی و در دسترس باشد تا شما با کمی سعی و کوشش، بتوانید موفق

شوید.<sup>۲۳</sup>

✚ همچون کوه استوار باشید! اراده خود را قوی کنید. ضعف، ترس،

کمرویی و بی ارادگی در زندگی ،موجب شکست و ناامیدی می شوند؛ از این

حالت ها دوری کنید.<sup>۸</sup>

گذشته را در گذشته ها، رها کنید و تنها از آن پند بگیرید! ۲۴

سعی نکنید خوشحالی را بخرید! ۱۶

امروز را به شادی بگذرانید و از سرزنش دیگران برای این که مانع شادی شما می شوند، خودداری ورزید. ۱۹

نباید اجازه دهید منفی های دیگران، بر افکار و تصمیم های شما اثر کند. دیگران ممکن است هر حرفی بزنند، اما شما نظر خود را انتخاب می کنید. ۲۶

روزانه ۱۰ تا ۳۰ دقیقه قدم بزنید. در هنگام قدم زدن، لبخند را فراموش نکنید. این کار، مهم ترین داروی طبیعی افسردگی است! ۱۶

دید خود را عوض کنید. تحقیقات ثابت کرده است افرادی که به خواسته های خود می رسند، دید و درک خودشان را نسبت به آنچه می توانند انجام دهند، تغییر می دهند. ۲۲

با اسیدهای چرب امگا ۳، به سراغ انرژی، شادابی و آرامش اعصاب بیشتر بروید! در ماهی های تن و آزاد، امگا ۳ بیشتر است. ۲۶

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! ۲۴

عقاید و افکار بی اساس و پوچ تان را دور بریزید. ۲۴

به دنبال خود واقعی تان باشید. آنگاه که خود را بیابید قادر خواهید بود، تا از

آنچه که شما را شاداب می کند، آگاه شوید و قدم در راه نشاط بگذارید. ۲۷

صبحانه، بیمه سلامتی را از قلم نیندازید! صبحانه، نقش مهمی در تنظیم سوخت و ساز بدن ایفا می‌کند و از این طریق باعث کنترل وزن و عملکرد بهتر بدن و از جمله افزایش شادابی، نشاط و انرژی مثبت می‌شود.<sup>۲۸</sup>

ماست کم چرب، را در سفره غذایی خانواده در نظر بگیرید. کلسیم موجود در ماست، انتقال دهنده های عصبی شادی آور را آزاد می‌کند و باعث می‌شود شما شاد شوید.<sup>۲۹</sup> ماست یونانی، منبعی با پروتئین برای سرزندگی فوری [است].  
۳۰

از دم به دم حرف زدن درباره مشکلات با دیگران، دست بردارید، بلکه به آن بیندیشید و خودتان، راه حل را بجوید.<sup>۲۴</sup>

اطراف خود را با افرادی احاطه کنید که شما را دوست دارند و بهترین ها را برای تان می‌خواهند. به دنبال افرادی باشید که مثبت اندیش هستند و می‌توانند به تقویت اعتماد به نفس شما کمک کنند. اعتماد به نفس و نگرش مثبت، دست به دست هم می‌دهند.<sup>۳۱</sup>

سعی کنید با گذشته های تلخ خود، خداحافظی کنید.<sup>۹</sup>

سخن پایانی:

بهتر است هر روز خود را با شادی آغاز کنید. اگر قرار است یک روزی تصمیم بگیرید شاد و خوشحال باشید، چرا از همین امروز نباشید؛ بنابراین با خنده به استقبال روز جدید بروید! روز خود را با یک خنده خوب، شروع کنید و م توجه تفاوت آن در شخصیت خود خواهید شد. خودتان را در طول روز، شاداب و خندان نگه دارید!

منابع:

۱- چگونه شاد باشیم و شاد زندگی کنیم؟، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

**2-7 Ways to Bring Laughter into Your Life, -**  
Mae's Health and Wellness, 2024,  
(<https://www.superberries.com>)

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

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

(vahiderfani.ir)

**5-6 ways to Help Create More Joy in Your Life,**  
linkedin, 2025, (<https://www.linkedin.com>)

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

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

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

۹- با خنده به استقبالِ روزِ جدید بروید! روش‌های موثر بر اینکه روزِ شادی داشته باشیم، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

**10-Stress Management, Mayo Clinic, 2025,**  
(<https://www.mayoclinic.org>)

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

۱۲- به صبح جدید، خوش آمد بگوییم! وحید عرفانی، ([vahiderfani.ir](http://vahiderfani.ir))

۱۳- شور و اشتیاق سرشار داشته باشید، وحید عرفانی، ([vahiderfani.ir](http://vahiderfani.ir))

**14-75 Good Morning Quotes that'll Inspire a Wonderful Day, Love to Know, 2021,**  
(<https://www.lovetoknow.com>)

۱۵- زندگی زیبایی داشته باشید! چگونه زندگی زیبایی داشته باشیم؟

وحید عرفانی، ([vahiderfani.ir](http://vahiderfani.ir))

۱۶- با خندیدن به بهبود و تقویت روابط خانوادگی و زناشویی تان کمک

کنید! ، وحید عرفانی، ([vahiderfani.ir](http://vahiderfani.ir))

**17-How to Be Confident: 51 Proven Ways to Build Self-Confidence, 2022, Lifehack ,**  
(<https://www.lifehack.org>)

۱۸- چگونه انسانی خود ساخته باشیم؟!، وحید عرفانی، ([vahiderfani.ir](http://vahiderfani.ir))

۱۹- بخندید و از خندان بودن لذت ببرید! وحید عرفانی، ([vahiderfani.ir](http://vahiderfani.ir))

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

۲۱- زندگی آرام و بدون استرس، وحید عرفانی، (کتاب جدید در دست چاپ)

۲۲- زندگی به شرط خنده، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۸، انتشارات سفیر اردهالی

۲۳- موانع را از میان بردارید! ترجمه و تدوین وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

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

۲۵- شور و نشاط آری، افسردگی هرگز! اقدامات موثر در پیشگیری از بروز  
افسردگی، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

۲۶- شادابی، نشاط و انرژی مثبت بیشتر، در چند قدمی شما!، ترجمه و تدوین  
وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

۲۷- از پيله خود بیرون بیایید. وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

۲۸- خستگی کمتر با تغذیه سالم، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

**29-13 Easy Ways to Boost Your Energy, Reader's  
Digest Magazines, 2019,  
(<https://www.readersdigest.com>)**

**30-Healthy Eating Habits for Energy and Vitality,  
My Luminette, 2024, (<https://myluminette.com>)**

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

برای مطالعه بیشتر:

- آنکه می خندد عمر طولانی دارد، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، فصلنامه بهداشت روان ۱۵، بهار ۱۳۸۳، صص ۱۴-۱۵
- بهترین درس های زندگی، وحید عرفانی، (کتاب جدید در دست چاپ)
- 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
- زندگی را با خنده شیرین کنید!، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، نشریه مشاور خانواده، شماره ۳ نیمه دوم، دی ۱۳۸۱
- نشاط و شادابی با ورزش، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، ماهنامه دنیای سلامت ، سال دوم شماره یازدهم، تیرماه ۱۳۸۵، صص ۱۲-۱۳
- 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**

=====



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

**v.erfani@yahoo.com**

**vahiderfani.ir**

**Telegram : جاده سلامتی**

**Telegram : با کوه نوردان**