

شاد باش ای عشق خوش سودای ما...

برای شاد بودن، هیچ وقت دیر نیست!

اقدامات موثر برای دست یابی به شادی و نشاط بیشتر، در زندگی روزانه



✚ شادمانی، عطری است که اگر آن را روی دیگران بپاشیم، به ناچار

چند قطره ای از آن روی خودمان هم خواهد ریخت!^۱

✚ امکان شاد کردن دیگران در توان ما می باشد. خداوند این توانایی

را تقریباً به رایگان در اختیارمان گذاشته است. بزرگترین خدمت، آن

است که شادی های خود را با دیگران قسمت کنیم. هنگامی که به

دیگران یاری می رسانید، تا زندگی شاد داشته باشند، رضایت خاطر پیدا

می کنید که وصف ناپذیر است.^۱

✚ چنانچه بتوانیم دیگران را به شاد بودن و مفید و موثر بودن تشویق

کنید، ارزشی که برای خود و دیگران دارید، افزایش می یابد.^۷

✚ شادی اگر تنها برای خودمان باشد، خوب نیست، اما هنگامی

شادی بزرگ نصیب خود می کنیم، که آن را برای دیگران هم

بخواییم. چنانچه بتوانید دیگران را به شاد بودن و مفید و موثر بودن

تشویق کنید، ارزشی که برای خود و دیگران دارید، افزایش می یابد.

مارک تواین گوید: "برای اینکه به شادمانی پایدار، نایل شوی کافی است

فردی را شاد گردانی". هدیه کردن شادی به دیگران، بزرگترین بخشش است.^۱

مردم، افراد تُرش رو و بدبین را دوست ندارند، دوستی و برخورد با کسی را می خواهند که نور شادی به اطراف پخش کند و دردهای روزانه آن ها را تسکین دهد.^۱

هر چه از شادی خود بیشتر به دیگران بدهید، مقدار بیشتری از آن را به دست می آورید.^۱

توصیه های مهم:

اگر قرار است یک روزی تصمیم بگیریم شاد و خوشحال باشیم، چرا از همین امروز نباشید؛ بنابراین با خنده به استقبال روز جدید بروید!^{۱۹}

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 ادامه بدهید.^۳

[روزتان] را با خوش بینی آغاز کنید!^{۲۶}

وعده های غذایی شاد بیشتری بخورید. آنچه برای قلب شما خوب است ممکن است مرهمی برای روان شما باشد. در یک مطالعه تغذیه ، افرادی که به مدت ۱۰ روز از رژیم غذایی مدیترانه ای استفاده کردند، رضایت بیشتری نسبت به گروه کنترل داشتند. به منیزیم، تثبیت کننده خلق و خوی موجود در آجیل و همچنین امگا^۳های کاهش دهنده استرس

در ماهی های چرب اعتبار دهید . غذاهای بیشتری را ذخیره کنید که بدن شما را در شرایط اولیه کار کند.^{۴۱}

✚ سعی کنید برای هر روز، هدف مشخصی بگذارید و تمام تلاش تان را برای برآورده کردن انتظارات تان بکنید، تا یک قدم به موفقیت نزدیک تر شوید.^{۲۵}

هر روز را با لبخند ، آغاز کنید و با لبخند به پایان برسانید.^۳ روزتان را با یک خنده خوب، شروع کنید و متوجه تفاوت آن در شخصیت خود خواهید شد.^{۲۴}

✚ 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!^{۲۴}

✚ امروز را به شادی بگذرانید و از سرزنش دیگران برای این که مانع شادی شما می شوند، خودداری ورزید.^۸

✚ لحظه های زیبای امروزتان را دریابید ! چشمان خود را باز کنید و روی لحظات زیبای امروز تمرکز کنید. وقتی صبح خود را با ذهنی شاد و سرشار از انرژی مثبت شروع می کنید، می توانید از روزتان حداکثر لذت را ببرید.^{۲۷}

در مطالعه‌ای در مجله Emotion ، افرادی که انواع فعالیت‌های افزایش‌دهنده شادی را امتحان کردند، گزارش دادند که مهم‌ترین و معنادارترین روش تقویت روابط شان است. دکتر Acacia Parks ، نویسنده این مطالعه، می‌گوید: " برقراری ارتباط مجدد با یک دوست، ممکن است شما را از یک بدجنسی خارج کند. " ۴۱

با چهره‌ای شاداب از خواب برخیزید! بهتر است هر روز خود را با شادی آغاز کنید. ۲

از خود ، تصویر منفی نداشته باشید! تصمیم بگیرید قدر زیبایی‌های خود را بدانید. در وجود خود، دنبال چیزی هر چند کوچک بگردید که بتوانید دوست داشته باشید. ۲۸

انرژی، شادابی و نشاط را در آشپزخانه جستجو کنیم، نه در داروخانه! انرژی، شادابی و نشاط را در آشپزخانه جستجو کنید. تحقیقات نشانگر این واقعیت است که برای رسیدن به انرژی مثبت ، شادمانی و نشاط، باید در آشپزخانه‌های منازل جستجو کرد، نه در داروخانه‌ها! ۱۳

مواد غذایی در آشپزخانه وجود دارند که می‌توانند حال و حوصله و دل و دماغ تان را تغییر دهند که دیگر احساس غمگینی و ناراحتی نداشته باشید و احساس شادی و انرژی بیشتر کنید. مصرف منظم و مرتب غذاهای نشاط آور، می‌تواند شما را نسبت به سن واقعی تان ، بسیار جوان تر نشان دهد. ۱۳

اجازه ندهید گذشته ، حال و آینده شما را بدزدد ! این واقعیت را بپذیرید که گذشته امروز نیست. شاید به کارهایی که در گذشته کردید

مُفخر نباشید، اما اشکالی ندارد. گذشته، گذشته است و قابل تغییر، قابل فراموشی یا پاک کردن از زندگی تان نیست؛ فقط باید آن را قبول کرد! ۲۵

به معنویات اهمیت بدهید. تحقیقات اعمال مذهبی و معنوی را باشادی در ارتباط می بینند. عادت های شاد بودن، مثل ابراز قدرشناسی، محبت و نیکوکاری معمولاً در تمامی دستورات دینی و مذهبی عنوان شده اند. ۱۵

✚ دوستان جدید پیدا کنید. گذراندن وقت با افرادی که به شما اهمیت می دهند احساس خوبی به شما می دهد. مطالعات نشان می دهد که هر چه بیشتر با این افراد باشید، شادتر هستید. ۳۰

✚ خنده را جدی بگیرید. خنده دارترین لطیفه های خود را برای دیگران تعریف کنید.

✚ در زندگی، تفریح، شادی، هیجان و اشتیاق بیشتری داشته باشید. ۱
✚ شادی را در زندگی خود بیاموزید. در مورد چیزهایی که باعث خوشی و شادی شما می شوند فکر کنید، سپس تا آن جایی که ممکن است به سوی این شادی ها بروید. ۳

✚ نظری هم به شکلات تلخ داشته باشید! شکلات تلخ، باعث افزایش فوری خلق و خو و تمرکز می شود و جریان خون را در مغز شما بهبود می بخشد و به شما کمک می کند تا احساس نشاط و انرژی بیشتری داشته باشید. ۶

✚ تحقیقات انجام شده توسط انجمن داروسازی انگلیس، حتی نشان می دهد که فلاونول های کاکائو، می توانند عملکرد شناختی شما را تقویت کنند. یک مطالعه منتشر شده در Journal of Clinical Psycho pharmacology نشان داد که چند تکه شکلات تلخ در روز، تمام چیزی است که شما برای بهره مندی از فواید آن لازم دارید. ۶

حس لذت و شادی را هر کجا می روید، خلق کنید. هنگامی که شادی های خود را با دیگران سهیم شوید، میزان آن چند برابر می شود. این از آن داروهایی است، که هر چه بیشتر به دیگران می دهید، میزانش بیشتر می شود.

✚ **بخشید و فراموش کنید.** آیا کینه به دل دارید؟ بگذارید برود. بخشش، شما را از افکار منفی رها می کند و فضای بیشتری را در زندگی شما برای آرامش درونی ایجاد می کند و این برای شما خوشبختی می آورد.^{۳۰}

✚ **همیشه سعی کنید شادی و خنده، جزء اولویت های زندگی تان قرار بگیرند و هیچ وقت شادی خود را به تعویق نیندازید.** هر روز صبح به خود بگویید: "امروز من شاد و سلامت هستم."^۴

✚ **سعی کنید شادی را به درون هر کاری که انجام می دهید، تزریق کنید!**^۳

✚ **افکار شادی بخش را در خود تقویت نمایید.** افکار شادی بخش، موجب می شود تا حوادث آن روز، روند شاد به خود بگیرند. هنگامی که بتوانید افکار خود را تحت تسلط خود در آورید، می توانید ادعا کنید که به کنترل شادمانی خود دست یافته اید.^۹

✚ **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.^{۱۶}

قدر لحظات زندگی را بدانیم و از آن ها به خوبی استفاده کنیم، زیرا هرگز تکرار نخواهد شد.^{۱۹}

✚ **به دنبال افراد مثبت باشید.** به قول معروف "احساسات قابل سرایت هستند؛" بنابراین شما افرادی را در زندگی خود می خواهید که دارای

اعتماد به نفس، شاداب و سالم باشند. احتمالاً متوجه خواهید شد که روی تان اثر می گذارند و احساس بهتری در شما ایجاد می کند و سپس می توانید آن را نیز منتقل کنید.^{۳۰}

کلمات خوب و شادی بخش بر زبان بیاورید. حرف های شاد بزنید؛ به این ترتیب بدون این که متوجه شوید باور می کنید که می توانید شاد باشید.^۸

هنگام حرف زدن با اعتماد به نفس، به چشمان افراد نگاه کنید و همیشه لبخند بر لب داشته باشید. اگر بتوانید لبخند بزنید و بهتر بخندید، خواهید دید که چقدر روحیه تان بهتر می شود.^{۱۲}

خود را از افکار کسالت بار رها سازید. بهترین راه رهایی از افکار کسالت آور در [در زندگی روزانه]، آن است که زیبایی های اطراف را ببینید و آن ها را ستایش کنید، یا آنکه لطیفه و سخن نغز بگویید.^{۳۲}

نسبت به خودتان احساس خوبی داشته باشید و خود را خوب، توانا و

با ارزش بدانید.^{۱۹}

بُـمب شادی، نشاط و انرژی را در یابید! موز، یکی از بهترین غذاها برای تامین انرژی، چه منجمد شده و در یک وعده غذایی مخلوط شود و چه برش خورده، روی بلغور جودوسر مصرف شود. این میوه جاویبی،

سرشار از کربوهیدرات های پیچیده، ویتامین B6 ، پتاسیم و حتی کمی پروتئین است.^{۱۱}

موز، منبع عالی شادی و نشاط و از جمله پتاسیم است. یک مطالعه که در مجله تغذیه بریتانیا در سال ۲۰۰۸ منتشر شد ، نشان می دهد که رژیم های غذایی با پتاسیم کافی، به کاهش علائم افسردگی، خشم، استرس، اضطراب و... کمک می کنند.^۶

از مصرف سالم ترین روغن گیاهی غافل نشوید! برای دست یابی به

شادابی و نشاط بیشتر، می توانید مقداری روغن زیتون روی سالادتان بریزید. پژوهشگران دانشگاه رفاه تغذیه کیوشو، دریافتند که چربی های سالم مانند روغن زیتون در بهبود خلق و خوی آزمودنی های حیوانی، موثرتر از چربی های ترانس ناسالم هستند.^۶

[روز جدیدتان را] با غم های دیروز هدر ندهید!^{۳۳}

هرگز اجازه ندهید که قربانی افکار منفی شوید! رمز زندگی شاد و موفقیت آمیز، از بین بردن اندیشه منفی، کهنه و ناسالم و جایگزین کردن افکار مثبت است. از منفی گرایی و منفی بافی، بپرهیزید.^۵

لحظه های زیبای امروز را دریابید! چشمان خود را باز کنید و روی لحظات زیبای امروز تمرکز کنید. وقتی صبح خود را با ذهنی شاد شروع می کنید، می توانید از روز جدید حداکثر لذت را ببرید.^{۳۳}

✚ سعی کنید با لبخند و شوخی های لطیف، همیشه روی خوش داشته باشید. به دنبال جنبه های شادبخش زندگی باشید. اگر تفریح را پیدا کنید، لذت را هم پیدا خواهید کرد.^۸

✚ نباید اجازه دهید منفی بافی های دیگران، بر افکار و تصمیم های شما اثر کند. دیگران ممکن است هر حرفی بزنند، اما شما نظر خود را انتخاب می کنید.^{۱۶}

✚ نسبت به زندگی، بی تفاوت نباشید. در زندگی خود، به دنبال جستجو و هیجان باشید. حتما نباید شما وقت آزاد زیادی، داشته باشید تا از زندگی لذت ببرید. زندگی شاد و موفق، یعنی جستجو به دنبال دلیل و پاسخ. اینگونه متوجه می شوید که در زندگی خود هدف دارید، البته در مسیر مثبت!^{۳۴}

هرگز اجازه ندهید کسی مزاحم تان شود و تمام روز شما را با تلخی و شکست همراه کند.^{۱۲}

✚ از جملات شادی آور کمک بگیرید. یکی از راه های داشتن زندگی زیبا و شاد، این است که از جملات انگیزشی استفاده کنید. این جملات باعث می شوند شما همیشه انرژی بالایی داشته باشید و در شادترین حالت ممکن باقی بمانید.^{۳۸}

✚ از دیگران، با لبخند و بیان جمله ای دلنشین استقبال کنید.^۸
✚ 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 بزنند! (ص ۱۴۲) ^{۱۰}

همیشه صحبت خود را با لبخند شروع کنید و با گفتن یک جمله خوب، محکم و دوستانه توجه مخاطب را به خود جلب نمایید.^{۳۹}

بهبتر است برای خندیدن و شاد بودن در خانه وقت، بگذاریم. 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.^{۴۰}

اطرافیان خود را شاد کنید.^۱

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.^{۱۰}

هر طلوع خورشید زیبا، پُر از امکانات جدید و هیجان انگیز است. ما فقط باید آن قدر جسور باشیم که بتوانیم آن ها را بگیریم. ابرها، هرگز جلوی طلوع خورشید را نمی گیرند. به آن ها اجازه ندهید که از چیزی که به شما شادی می دهد، باز دارند.^{۳۳}

از درون قلب خود لبخند بزنید. اجازه دهید لبخندی 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.

اسیر گرفتاری های عاطفی نشوید. برای اینکه دائماً پر انرژی و دارای شور و اشتیاق فراوان باشید، ضروری است که مشکلات عاطفی خود را برطرف کنید؛ تاچنین نکنید هرگز از انرژی و شور و اشتیاق برخوردار نخواهید شد.^{۱۲}

سعی کنید خوش بر خورد، شاداب و سرحال باشید. فردی باشید که می تواند در هر موقعیتی، شادی و خوشحالی را برای دیگران به ارمغان آورد. ۴۰

با خوشحالی و شادابی به دیدن اقوام و خویشان خود بروید. ۲۰

داد و فریاد کردن، هرگز! جیغ و فریاد کشیدن و قیل و قال راه انداختن، را کنار بگذارید. ۱۷

به آهنگ هایی گوش دهید که روز شما را خوشحال می کند. ۳۵

زندگی منهای اضطراب را امتحان کنید! به جای اضطراب، دلتنگی و بیزاری، افکار خود را به سوی شادی متمایل بسازید. ۴۱

از افراد بدبین دوری کنید. اگر با افراد بدبین معاشرت داشته باشید

معمولا خیلی زود از زندگی دلسرد می شوید؛ از این رو، بیشتر با دوستان

خوش بین و مثبت اندیش معاشرت کنید. ۱۸

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

مُسلط شوند. ۱۹

صبحانه، بیمه سلامتی را از قلم نیندازید! افرادی که هر روز صبح

صبحانه می خورند نسبت به افرادی که آن را حذف می کنند، خستگی و

استرس (فشار روحی) کمتری دارند. ۲۰

سعی نکنید خوشحالی را بخرید! ۳

✚ **خاطراتی شاد، برای فرد دیگر ایجاد کنید.** نگذارید اندوه و ناراحتی شما، لذت و شادی زندگی دیگران را تحت تاثیر قرار دهد.

✚ **زندگی تان را به شوخ طبعی ، روشن و شاد کنید!** شوخ طبعی، یکی از ابزارهای قدرتمند برای حفظ انگیزه در زندگی است. هرچه میزان شادی و گرمی زندگی بیش تر باشد، استرس تان کمتر خواهد بود.^{۱۴}

✚ **خنده و شوخی کردن را آن قدر تمرین کنید تا نسبت به آن دیدی مثبت پیدا کنید،** به طوری که هر گاه افکار ستیزه جویانه، خشم یا بدبینی به سراغ تان آمد، بدون اراده، احساس خوب، مثبت و شادی آور خنده به شما دست می دهد.^۳

✚ **ماست کم چرب، را در سفره غذای خانواده در نظر بگیرید.** کلسیم موجود در ماست، انتقال دهنده های عصبی شادی آور را آزاد می کند و باعث می شود ما شاد شویم.^{۲۱} ماست یونانی، منبعی با پروتئین برای سرزندگی فوری [است].^{۲۲}

از دیدن زیبایی های اطراف تان، غافل نشوید! زیبایی اطراف خود را ببینید، حتی وقتی شرایط روحی بدی دارید؛ با این کار، دگرگونی را احساس می کنید و روحیه تان بهتر می شود.^{۱۴}

✚ **فَعَال و پُرْتَحْرَك باشید!** ورزش با تقویت ذهن، کمک می کند تا جلوی

ورود افکار منفی را گرفته و نکات مثبت را بیشتر مورد توجه قرار دهید.^{۱۴}

✚ **اساساً می توانیم بگوییم که شما به همان اندازه که ورزش می کنید**

خوشحال هستید.^{۲۹}

✚ **سه بار در هفته، به مدت ۳۰ دقیقه ورزش کنید ؛ حتی یک پیاده**

روی ۱۵ دقیقه‌ای هم می تواند حساب شود.^{۳۱}

✚ **درپناه خدا، روزی سرشار از شادی، نشاط و مُحَبَّت 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 شما قدرت می بخشد، سرشار کنید.^۴

کوشش کنید، کارهایی انجام دهید که به زندگی شما شادی ببخشد.^۸

✚ **عقاید و افکار بی اساس و پوچ را دور بریزید.**^{۱۹}

✚ **سعی کنید در گفتار و برخوردهای روزانه، از کلمات و جملات مثبت**

استفاده کنید.^۱

✚ **مُثَبِت بیندیشید.** اگر همواره فردی غمگین 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 لازم است که مُثَبِت بیندیشید؛ یعنی تمام افکار منفی و بدبینی را از خود برانید.^۱

✚ **نیروگاه تغذیه را دریابید!** چغندر، حاوی بتائین است که از تولید

سروتونین در مغز پشتیبانی می کند و باعث شادابی و بهبود خُلق و خُوی

ما در طول زندگی می شود . همچنین چغندر دارای مقداری اسید فولیک در خود است که سلامت عاطفی و روانی را افزایش می دهد.^{۲۳}

✚ **با افراد شاد معاشرت کنید.** آیا تا به حال با یک فرد آخمو ، معاشرت کرده اید و احساس ناراحتی می کنید؟ این به این دلیل است که خلق و خوی، می تواند قابل سرایت باشد . به نظر می رسد که احساسات، می توانند از فردی به فرد دیگر منتقل شوند و هر چه بیشتر تجربیات خود را با یکدیگر به اشتراک بگذاریم، احساسات و رفتارهای ما، بیشتر هماهنگ می شوند.^{۴۲}

یکی از رازهای خوشبختی درازمدت، این است که خود را با دیگران محاصره کنید که طرز فکر شادی هم دارند.^{۴۲}

✚ **غصه خوردن، موقوف!** غصه نخورید. خودتان را برای موضوع های بی اهمیت ناراحت نکنید. سعی کنید درباره موضوع ها، فکر کنید 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.^۱

✚ **از خوردن شیر کم چرب، غافل نشوید.** شیر، علاوه بر ویتامین های B12, B2 حاوی آنتی اکسیدان هایی است که رادیکال های آزاد ایجاد کننده استرس (فشار روحی) را از بین می برد و میزان آرامش، نشاط و شادابی را در انسان افزایش می دهد. شیر دارای تریپتوفان است و سروتونین آزاد می کند و فشار روحی را کاهش داده و فرد را آرام می کند.^{۱۳}

✚ **لبخند بزنید.** یک لبخند در روز ، همه احساسات ناخوشایند را از شما دور می کند. این عادت تکراری افراد خوشحال، است که شما هم می توانید آن را امتحان کنید.

✚ لبخند شما به دیگران، نشان می دهد که فردی مثبت و شاد هستید
 و به نوعی، شادابی و نشاط را برای تان به ارمغان می آورد؛ به
 علاوه باعث نزدیکی بیشتر شما، به دیگران خواهد شد.
 ✚ خانه خود را به یک مکان شاد تبدیل کنید! پناهگاه گرم خانه شما،
 زیباترین ولذت بخش ترین چشمه شادی و نشاط است؛ از این رو، همیشه
 با لبی خندان قدم به پناهگاه خود بگذارید.
 ✚ 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.

۸

**روزهای بد خود را از طریق خندیدن، به روزهای خوب و شاد تغییر
 دهید! ^۸**

✚ دست از نگرانی بردارید . نگرانی مداوم در مورد همه چیز، باعث ایجاد
 اضطراب سمی می شود، جایی که ذهن شما غرق در افکار منفی و ماریپیچ
 است. ^{۴۲}

✚ نگرانی ها، ذهن شما را آزار می دهند و باعث می شوند از چیزهایی
 که اغلب کنترلی روی آن ها ندارید، بترسید و دلهره داشته باشید .
 گاهی اوقات ما معتقدیم که اگر به اندازه کافی نگران باشیم، می توانیم از
 اتفاقات بد جلوگیری کنیم؛ اما حقیقت این است که وقتی نگرانی شما را
 فراگرفته است، نمی توانید شادی یا حتی رضایت را تجربه کنید. ^{۴۲}
 ✚ خالصانه آرزومند زندگی سرشار از آرامش و آشتی باشید. هرگز
 به شتاب و تردید، اجازه ندهید بر اوقات گرانبهای عمرتان چیره شوند.
 گاهی یک لبخند، همانند منظره آبی در بیابان است! ^۸

✚ روابط معنادار ایجاد کنید. شادی، عشق، دوستی و اجتماع دست به

دست هم می دهند. بدون روابط معنادار، ماتنها و گوشه گیر هستیم. وقتی به دنبال خوشبختی با دیگران باشیم، شادتر هستیم.^{۴۲}

✚ 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 فرو می

خورید؟ آیا افکار آزار دهنده، به خود راه می دهید؟ آیا خشم خود را بر

دیگران خالی می کنید؟^{۱۰}

بانگرش امیدوارانه به زندگی، محیط شادتری برای خود، پدید آورید.^۸

✚ 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.^۸

✚ شادی های دوران کودکی خود را زنده نمایید. یکی از شادی های

فراموش شده دوران کودکی تان، را دوباره زنده کنید و تمام روز، آن حس

را با خود داشته باشید.^۸

✚ شما انجام می دهید. یکی از بهترین کارهایی که می توانید برای

افزایش شادی خود، انجام دهید این است که فقط خودتان باشید. این

بدان معناست که به تایید دیگران وابسته نباشید، بلکه خود را همانگونه

که هستید بپذیرید. مدتی را صرف شناخت خود کنید.^{۴۲}

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!^۳

➤ به موسیقی گوش دهید و با آن درگیر شوید. گوش دادن به موسیقی، روحیه ما را بالا می برد. این امر، باعث می شود احساس بهتری داشته باشیم، تا حدی به این دلیل که گوش دادن به موسیقی، باعث می شود مغز ما دوپامین را ترشح کند، یک ماده شیمیایی عصبی مرتبط با لذت و پاداش.^{۴۲}

➤ کسانی که از طریق شرکت در کنسرت با موسیقی درگیر می شوند، سطح بالایی از شادی و احساس خوب بودن را گزارش می دهند.^{۴۲}

➤ شادی بیشتر، با استرس کمتر! استرس (فشار روحی)، یکی از مواردی است که همیشه باعث کاهش شادابی و نشاط می شود؛ می توان استرس را با انجام تمرین های ورزشی ساده مانند پیاده روی، حرکات نرمشی یا سعی بر کنترل نحوه تنفسی و دیگر موارد قبل از بروز آن، کاهش داد.^۵

➤ از پيله شخصی خود بیرون بیایید! بیرون آمدن از پيله خود (خودداری از انزوا و گوشه گیری) و خندیدن، باعث افزایش خلاقیت، بردباری و رضایت شغلی می شود. مجبور نیستید روزهای خوش زندگی تان را نابود کنید.^۸

افرادی که همیشه لبخند بر لب دارند، از شکیبایی بیشتری در برابر دشواری های زندگی برخوردار می شوند و توانایی بیشتری بر مبارزه با سختی ها و چالش های زندگی پیدا می کنند.^۷

✚ شکرگزاری را در خود پرورش دهید. راه هایی برای پرورش

شکرگزاری به صورت روزانه پیدا کنید. سپاسگزاری و قدردانی برای همه

چیزهایی که دارید، شما را شادتر و راضی تر می کند.^{۴۲}

✚ در لحظه زندگی کنید. افکار و احساسات ما اغلب حول محور گذشته یا

آینده می چرخد. واقعیت همان چیزی است که شما در همین لحظه

تجربه می کنید. آنچه در حال حاضر از آن عبور می کنید گاهی اوقات

می خواهیم از این واقعیت فرار کنیم؛ اما وقتی در زمان حال می مانیم،

کاملاً درگیر زندگی خود هستیم. برای زندگی در لحظه، تلاش کنید و

قدردانی عمیق تری از زندگی خود خواهید داشت.^{۴۲}

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.^۴

✚ از مقایسه خود با دیگران دست بردارید! هر کس در سفر خود است؛

بنابراین برای شما ناعادلانه است که پیشرفت خود را با نگاه کردن به

آنچه دیگران انجام داده اند اندازه گیری کنید

✚ نگران کارهایی که دیگران انجام می دهند نباشید؛ در عوض،

خودتان را با جایی که در گذشته بودید، مقایسه کنید . این به شما

کمک می کند ببینید چگونه پیشرفت می کنید.^{۳۶}

✚ کاری را که دوست دارید انجام دهید . اگر از شغل خود ممتنع باشید،

حفظ شادی کلی، بسیار سخت است . بهترین سال های زندگی خود را در یک شغل بدون شادی، هدر ندهید. روی ایجاد شغل در زمینه ای تمرکز کنید که به شما انگیزه می دهد و سطح بالایی از رضایت را برای شما به ارمغان می آورد و ذهنیت شادی شما به طور تصاعدی، بالا می رود.^{۴۲}

✚ زندگی خود را رنگ آمیزی کنید! 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.^۸

روی مثبت اندیشی تمرکز کنید . برای یافتن شادی دراز مدت، باید مغز

خود را از یک ذهنیت منفی به یک ذهنیت مثبت آموزش دهید .^{۴۲}

✚ خلاق باشید . مطالعات نشان می دهد که درگیر شدن در فعالیت های

خلاقانه به طور منظم، در واقع به پرورش ذهنیت شادتر کمک می کند .

کسانی که وقت خود را با استفاده از تخیل و خلاقیت می گذرانند، اشتیاق

بیشتری دارند و احتمال بیشتری دارد که احساس خوشبختی و رفاه

طولانی مدت داشته باشند . چنین فعالیت های خلاقانه ای می تواند

شامل نوشتن، نقاشی، طراحی و اجرای موسیقی باشد.^{۴۲}

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 مثبت بیشتری برخوردارند.^۸

زمانی را در طبیعت بگذرانید . مطالعات نشان داده اند که هر چه زمان بیشتری را در طبیعت بگذرانیم و با دنیای طبیعی اطراف مان ارتباط بیشتری داشته باشیم، احساس شادی بیشتری در ما ایجاد می کند.^{۴۲}

ارتباط ما با طبیعت، در حفظ احساسات مثبت و سلامت روان نقش دارد.^{۴۲}

تعادل در کار و زندگی خود را پیدا کنید . کار، مقدار زیادی از روز ما را می گیرد، اما نباید تنها کاری باشد که انجام می دهیم . مهم این است که فعالیت ها و علاقه های خود را فراتر از شغل خود دنبال کنیم . آیا شما سرگرمی دارید؟ آیا با دوستان و عزیزان وقت می گذرانید؟ آیا ورزش می کنید؟ ایجاد تعادل در زندگی شما، استرس را کاهش می دهد و به شما راه های دیگری برای ابراز وجود و سرگرمی می دهد.^{۴۲}

برای چیزهای خوب زندگی تان ، سپاسگزاری کنید . سپاسگزار بودن برای چیزهایی که دارید، می تواند زندگی شما را تغییر دهد . این به شما کمک می کند تا روی چیزهایی که خوب پیش می رود تمرکز کنید؛ بنابراین کمتر احتمال دارد که در مورد زندگی خود احساس افسردگی کنید.^{۳۶}

منابع:

۱- شادی خود را با دیگران تقسیم کنید، وحید عرفانی،
(vahiderfani.ir)

۲- با آغوش باز به استقبال شادی بروید، ترجمه و تدوین وحید عرفانی ، (vahiderfani.ir)

۳- با خندیدن به بهبود و تقویت روابط خانوادگی و زناشویی تان

کمک کنید! ، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

۴- شاد بودن ، در شرایط سخت، وحید عرفانی

(vahiderfani.ir)،

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

۶- روحیه بهتر، با تغذیه سالم تر، ترجمه و تدوین وحید عرفانی،

(vahiderfani.ir)

۷- زندگی به شرط خنده، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۸، انتشارات

سفیر اردهالی

۸- بخندید و از خندان بودن لذت ببرید! وحید عرفانی

(vahiderfani.ir) ،

۹- خوش بینی، کلید ماندگاری : همیشه نیمه پر لیوان را ببینید!

ترجمه و تدوین وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

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

11-Foods That Give You Energy, Intetegrish

Health, 2024, (<https://integrishhealth.org/>)

۱۲- شور و اشتیاق، کلید موفقیت و نشاط در زندگی، وحید عرفانی،

(vahiderfani.ir)

۱۳- سلامت روان با تغذیه سالم، وحید عرفانی، (کتاب جدید در دست

چاپ)

۱۴- مثبت اندیشی، ضامن سلامتی و افزایش طول عمر، وحید عرفانی،

(vahiderfani.ir)

۱۵- خانه خود را به یک مکان شاد تبدیل کنید! وحید عرفانی (vahiderfani.ir)،

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

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

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

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

۲۰- میان وعده های غذایی سالم مصرف نمایید، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

21-13 Easy Ways to Boost Your Energy,

Reader's Digest Magazines, 2019,

(<https://www.readersdigest.com>)

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

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

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

۲۵-دیروزتان گذشت ؛ امروز بهتر باشد! چگونه امروزتان ، بهتر از دیروز باشد؟ وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

26-100+ Best New Year Wishes and Messages to Kick Off 2025, Journey, 2025,
(<https://blog.journey.cloud>)

۲۷-باخته، وزن اضافی تان را کاهش دهید، وحید عرفانی،
(vahiderfani.ir)

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

29-How to Deal With Negative Thoughts,
WikiHow , 2022, (<https://www.wikihow.com>)

30-How to Actually Be a Happier Person,
Wonder Mind , 2025,
(<https://www.wondermind.com>)

۳۱- خنده، جادوی شگفت‌انگیز برای سلامت قلب: فواید
شگفت‌انگیز خنده در افزایش سلامت قلب و عروق، وحید
عرفانی،

(vahiderfani.ir)

۳۲- بهترین درس‌های زندگی، وحید عرفانی، (کتاب جدید در دست
چاپ)

**33-75 Good Morning Quotes That'll Inspire a
Wonderful Day**, love to know, 2021,
(<https://www.lovetoknow.com>)

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

35-How to Start the Day off Right, Wikihow,
2023, (<https://www.wikihow.com>)

36-How to Be Happy, wikihow, 2025,
(<https://www.wikihow.com>)

۳۷- به خنده کودکان توجه کنید. وحید عرفانی،

(vahiderfani.ir)

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

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

(vahiderfani.ir)

40--How Laughter benefits Your Heart Health? , (<https://www.drbhosalekartik.com/>)

41-20 Secrets to a Happier Life, Hearst Magazines, 2025, (<https://www.menshealth.com>)

42-20 Secrets to Living a Happier Life, Entrepreneur, 2025, (<https://www.entrepreneur.com>)

=====



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

تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir