

## با شادی، ناامیدی را بسوزانیم! چگونه با کمک شاد بودن، با ناامیدی مقابله کنیم؟



مقدمه:

➤ امید، چیزی بیش از یک آرزو و خیال‌پردازی است. این یک طرز فکر است که به ما کمک می‌کند در دوران سخت، استوار بمانیم و به این باور برسیم که روزهای بهتری ممکن است.<sup>۱</sup>

➤ امید با شادی، سلامت خود ارزیابی شده بهتر، استرس کمتر و کاهش علائم افسردگی مرتبط است؛ اما وقتی اوضاع طاقت‌فرسا یا نامشخص به نظر می‌رسد، حفظ امید می‌تواند دشوار باشد. خبر خوب این است که امیدواری، چیزی نیست که یا داشته باشیم یا نداشته باشیم. چیزی است که می‌توانیم به مرور زمان آن را پرورش دهیم.<sup>۱</sup>

➤ ناامیدی‌های بزرگ، اغلب لحظات تعیین‌کننده‌ای در زندگی افراد هستند.<sup>۲</sup>

➤ ناامیدی و ناکامی، یکی از مسائلی است که هر انسان خواه ناخواه در زندگی با آن مواجه می‌شود. (ص ۱۶۰)<sup>۳</sup> همه ما مشکلات، ناامیدی‌ها و دلسردی‌هایی داریم، اما نحوه برخورد با آن‌ها بیش از کارهایی که انجام می‌دهیم در زندگی آینده ما نقش دارد.<sup>۴</sup>

✚ برخورد سازنده با ناامیدی، می تواند یک فرآیند خود درمانی باشد که می تواند به رشد شخصی کمک کند و انعطاف پذیری بیشتری را ایجاد کند.<sup>۲</sup>

✚ افراد موفق، هر ناکامی و یأس را مورد تحلیل قرار می دهند. آن ها می دانند که ناامیدی، هرگز دائمی نیست. چیزی به عنوان ناامیدی وجود ندارد، مگر اینکه ما آن را به این نام و به این حساب قبول کنیم!<sup>۴</sup>

افرادی که در شرایط دشوار، با شادی روبه رو می شوند، به عنوان افراد بزرگ شناخته می شوند. وقتی که از توانایی های بالقوه موفقیت برخوردار باشیم، ناامیلات و ناامیدی ها نمی توانند تاثیر بر ما داشته باشند.<sup>۴</sup>

✚ هر انسانی باید بداند که ناامیدی، باعث آن خواهد شد که فکر و مغز درست کار نکند؛<sup>۳</sup> در حقیقت، انسان را فلج می کند. همچنین زمانی که به ناامیدی می رسیم معمولاً شور و اشتیاق اولیه خود را از دست می دهیم و دیگر حتی تمایلی نداریم که به موضوع مورد نظر، فکر کنیم.<sup>۴</sup>

✚ شادمانی، عطری است که اگر آن را روی دیگران بپاشیم، به ناچار چند قطره ای از آن روی خودمان هم خواهد ریخت!<sup>۶</sup>

✚ 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 رسانیم، تا زندگی شاد داشته باشند، رضایت خاطری پیدا می کنیم که وصف ناپذیر است.<sup>۶</sup>

چنانچه بتوانیم دیگران را به شاد بودن و مفید و موثر بودن تشویق کنیم، ارزشی که برای خود و دیگران داریم، افزایش می یابد.<sup>۹</sup>

خانواده های شاد و خوشحال ، تا آن جا که بتوانند تلاش می کنند خود و اعضاء شان(همسر و فرزندان) را گرفتار ناامیدی و اندوه نسازند و برای آن اهمیت چندانی قائل نشوند. راه غلبه بر ناامیدی، برداشتن یأس و جایگزین کردن امیدواری و شادی به جای آن است .  
(ص ۱۶۱)<sup>۳</sup>

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.<sup>۹</sup>

### توصیه های مهم:

امید را در خود زنده نگه داریم. با یادآوری جمله معروف آلبرت انیشتین که گفت: " روح های بزرگ ، همواره با مخالفت های خشونت آمیز ذهن های میانه حال، روبه رو هستند." امیدواری خود را همواره حفظ کنیم، به ویژه وقتی ناامیدی سر ناسازگاری می گذارد. بهتر است امیدواری را آن قدر تمرین کنیم تا ملکه وجود مان شود.<sup>۴</sup>

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 نباشیم؛ بنابراین با خنده به استقبال روز جدید برویم.<sup>۱۲</sup>

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.<sup>۹</sup>

با چهره های شاداب از خواب برخیزیم! بهتر است هر روز خود را با شادی آغاز کنیم. یک راه ساده آن است که پس از بیدار شدن، به همسر

خود لبخند بزنییم و جمله خوشایندی بر زبان بیاوریم، 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 [وامید] بدهیم.<sup>۹</sup>

ما می‌توانید صبح‌ها هنگامی که از خواب بلند می‌شوید، برنامه‌های ویژه‌ای را برای خود ترتیب دهیم، و در هنگام انجام آن با شادابی و نشاط فراوان از تمام نعمت‌هایی که خداوند به ما داده است، تشکر و قدردانی کنیم.

✚ زندگی کنیم و از حال لذت ببریم! اگر فکر می‌کنیم سزاوار یک زندگی شاد و با نشاط هستیم، کمی به بدن و روح مان استراحت بدهیم و با انرژی بیشتر به زندگی ادامه بدهیم.<sup>۱۰</sup>

✚ هر روز را با لبخند آغاز کنیم و با لبخند به پایان برسانیم.<sup>۱۰</sup>  
✚ از شوخی طبیعی زندگی، لذت ببریم! شوخ طبع بودن، یکی از مهم‌ترین تمرین‌ها برای رسیدن به موفقیت [و امیدواری بیشتر] در روز تازه است. استفاده از شوخ طبعی در شروع روز تازه، تا اندازه زیاد برای مان مفید و مناسب است. شوخ طبعی را بیاموزیم و بدانیم که در زندگی و در شبانه روز، مؤثر و با ارزش می‌باشد.<sup>۹</sup>

✚ خنده را وارد زندگی کنیم. به زندگی همراه با شوخ طبعی و نشاط نگاه نماییم. خانه خود را به یک مکان شاد تبدیل کنیم. همیشه در هنگام کار بسیار مودب و خوش رو باشیم.<sup>۸</sup>

همیشه خوشحال و خندان باشیم و کلمات شادی بخش و امیدوار کننده بر زبان آوریم. خنده و نشاط، می تواند یکی از سالم ترین پادزهرهای ناامیدی و ناکامی باشد.<sup>۹</sup>

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!<sup>۱۰</sup>

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

بگیرند و هیچ وقت شادی خود را به تعویق نیندازیم. هر روز صبح به

خود بگوییم: "امروز من شاد و سلامت هستم."<sup>۸</sup>

کلمات خوب و شادی بخش بر زبان آوریم. حرف های شاد بزنیم. به

این ترتیب بدون این که متوجه شویم باور می کنید که می توانیم شاد

باشیم.<sup>۱۷</sup>

برای شاد بودن، تلاش کنیم. بله، دقیقاً به همین سادگی! براساس دو

تحقیقی که به تازگی انجام گرفته است، فقط تلاش کردن برای شاد

بودن می تواند سلامت احساسی ما را تقویت کند. تحقیقات نشان داده

است که آن هایی که فعالانه تلاش می کنند احساس شادی بیشتری

کنند، بالاترین سطح روحیه مثبت را داشته اند.<sup>۸</sup>

با خنده بیش از آخم کردن، از شر [ناامیدی و] نگرانی خلاص شویم! <sup>۱۷</sup>

✚ **بردبار و شکیا باشیم.** بردباری در همه شرایط زندگی، کلید شادمانی است. آرامش و خونسردی خود را همیشه حفظ کنیم و اجازه ندهیم که عصبانیت ما، آشکار باشد. بهترین وسیله حفظ اعصاب و حفظ تعادل روح و خونسردی برای ما، این است که بخندیم! <sup>۱۷</sup>

✚ **لبخند بر لب داشته باشیم.** افرادی که همیشه لبخند بر لب دارند، از شکیبایی بیشتری در برابر دشواری های زندگی برخوردار می شوند و توانایی بیشتری بر مبارزه با [ناامیدی،] سختی ها و چالش های زندگی پیدا می کنند. <sup>۱۶</sup>

✚ **خنده و شوخی کردن را آن قدر تمرین کنیم تا نسبت به آن دیدی مثبت پیدا کنیم!** به طوری که هر گاه افکار ستیزه جویانه، [ناامیدی]، خشم یا بدبینی به سراغ مان آمد، بدون اراده، احساس خوب، مثبت و شادی آور خنده به ما دست می دهد. <sup>۱۰</sup>

✚ **اگر احساس می کنیم که به تازگی کمتر از گذشته می خندیم، شاید بهتر باشد که ارتباط خود را با افراد شوخ طبع و شاد، بیشتر کرده و از افراد بی حوصله و غمگین فاصله بگیریم!** <sup>۱۳</sup>

✚ **شادی را در زندگی خود بیاموزیم.** در مورد چیزهایی که باعث خوشی و شادی ما می شوند فکر کنیم، سپس تا آن جایی که ممکن است به سوی این شادی ها برویم. <sup>۸</sup>

کوشش کنیم، کارهایی انجام دهیم که به زندگی ما شادی ببخشد. <sup>۱۷</sup>

✚ **یادتان باشد که خوشحالی و شادمانی واقعی و بدون پشیمانی، تنها زمانی وجود ما را در بر می گیرد که جسم و روح مان هر دو، همزمان**

و به یک اندازه در این شادی سهیم باشند!<sup>۹</sup>

زندگی، باید همنشین شادی باشد، اما برداشت‌های زندگی امروز از زندگی، اغلب عکس این واقعیت را نشان می‌دهد؛ مفهومی با تصویر ذهنی زشت! زندگی، باید رسم خوش آیندی داشته باشد. مردم باید با خود و دیگران، مهربان باشند.<sup>۹</sup>

مثبت بیندیشیم و مثبت عمل کنیم. برای شاد بودن در روز جدید، باید فکرهای خود را عوض کنیم. اگر می‌خواهیم شادتر باشیم، شادمانه‌تر عمل کنیم. چنانچه می‌خواهیم رفتار دوستانه‌تری داشته باشیم، دوستانه‌تر عمل کنیم؛ بنابراین، علاوه بر این که مثبت می‌اندیشیم، مثبت نیز عمل کنیم.<sup>۹</sup>

از خود، بدگویی نکنیم. به جای این که دائم در مورد خود منفی بافی کنیم، ویژگی‌های مثبت خود را به زبان بیاوریم.<sup>۱۱</sup>

سعی کنیم با لبخند و شوخی‌های لطیف، همیشه روی خوش داشته باشیم. به دنبال جنبه‌هایی شادبخش زندگی باشیم. اگر تفریح را پیدا کنیم، لذت [و امید] را هم پیدا خواهیم کرد.<sup>۱۷</sup>

آرامش روحی خود را حفظ نماییم. لحظات عذاب آور و ناراحت کننده زندگی روزمره اغلب ما، خیلی بیشتر از لحظات آرام و بی دغدغه آن است. امروز، به گونه‌ای رفتار کنیم که فردی هستیم برخوردار از آرامش روح.<sup>۱۸</sup>

از خوردن شیر کم چرب غافل نشویم. شیر، علاوه بر ویتامین‌های B2, B12 حاوی آنتی‌اکسیدان‌هایی است که رادیکال‌های آزاد ایجاد کننده استرس (فشار روحی) را از بین می‌برد و میزان آرامش، نشاط

و شادابی را در انسان افزایش می دهد. شیر، کلسیم زیادی دارد. ماده‌ای که خواب را زیاد می کند. برای صبحانه می توانیم شیر کم بنوشیم، یا بهتر است قبل از خواب، یک لیوان شیر ولرم بنوشیم.<sup>۱۴</sup>

**✚ شادی های دوران کودکی خود را زنده نماییم .** یکی از شادی های فراموش شده دوران کودکی خود را دوباره زنده کنیم و تمام روز، آن حس را با خودمان داشته باشیم.<sup>۱۰</sup>

**وقت بیشتری را با افراد شاد بگذرانیم، آن وقت کشف خواهیم کرد که شادی گرفتنی است!<sup>۱۷</sup>**

**✚ روز خود را با افراد خانواده ، رابطه‌ای دوستانه برقرار کنیم و در این مورد از کلمات خوب و دلنشین کمک بگیریم.** کلمات دلگرم کننده برزبان بیاوریم و دست از شکوه و شکایت برداریم. مهم‌تر از آن هرگز این ذهنیت را به اعضای خانواده و دوستان انتقال ندهیم که خوش رویی و خوش کلامی، رو به نابودی است و دیگر جایی در زندگی ندارد.<sup>۹</sup>

**✚ سعی کنیم با دیدی مثبت و خوش بینانه به مسایل اطراف خود نگاه کنیم .** برخورد و کلام مثبت و شاد در زندگی انسان ، بسیار موثر است. برای مثبت بودن و مثبت اندیشی، سعی بیشتری کنیم. مطمئن باشیم که از این کار، سودهای زیادی خواهیم برد. برای اندیشه های مثبت دیگران ، هم ارزش قائل شویم.<sup>۱۷</sup>

به هر کس که بر می خوریم، لبخندی دلنشین بزنیم. مهم نیست که چه قدر گرفتاریم. با همکاران، افراد خانواده و دوستان، خود رفتار شتاب زده نداشته باشیم.<sup>۱۸</sup>

زندگی خلاق، تصمیم گرفتن برای شادمان بودن است. شادی و شادکامی، باید جزیی از وجود ما باشد. شادی، یک انتخاب درونی است و در نهایت این ما هستید که آن را انتخاب می کنیم.<sup>۹</sup>

هرگز اجازه ندهیم که قربانی افکار منفی شویم! رمز زندگی شاد و موفقیت آمیز، از بین بردن اندیشه منفی، گهنه و ناسالم و جایگزین کردن با افکار مثبت است. از منفی گرایی و منفی بافی پرهیزیم.<sup>۱۳</sup>

ما انجام می دهیم. یکی از بهترین کارهایی که می توانیم برای افزایش شادی خود، انجام دهیم این است که فقط خودتان باشیم. این بدان معناست که به تایید دیگران وابسته نباشیم، بلکه خود را همانگونه که هستیم بپذیریم. مدتی را صرف شناخت خود کنیم.<sup>۱۱</sup>

شور و اشتیاق سرشار داشته باشیم. داشتن شور و اشتیاق، کلید موفقیت است و به زندگی ما و دیگران [امید و] 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.<sup>۱۰</sup>

با شور و شوق کار کنیم. وقتی که به این نتیجه رسیدیم چه کاری را بهتر انجام می دهیم و از چه کاری لذت می بریم، باید با تمام وجود به آن پردازیم. موانع را از میان برداریم و کاملاً متعهد شویم. امرسون گفته است: "هیچ چیز با عظمتی، بدون اشتیاق ایجاد نشده است."<sup>۱۱</sup>

شادی های مان را با دیگران تقسیم کنیم.<sup>۸</sup>

بانگرش امیدوارانه به زندگی، محیط شادتری برای خود، پدید آوریم.<sup>۱۰</sup>

✚ اجازه ندهیم مردم ما را کنار بگذارند! اگر کسی در زندگی مان وجود دارد که ما را به پایین بیاندازد، یا تحقیرمان کند، به آن ها بگوییم که از این پس انتظار داریم چیز دیگری، متفاوت باشد. هنگامی که به آن ها گفتیم، آن ها تغییر خواهند کرد. با کنترل زندگی خود از این طریق، اعتماد به نفس و خوشبختی خود را تقویت خواهیم کرد.<sup>۱۵</sup>

✚ جسم خود را در شادی روح، شریک کنیم. ما باید جسم و کالبد خود را هم در شادی های خود سهیم گردانیم و فراموش نکنید روح در این جهان، در سراسر این کالبد گسترش یافته است و هر بخش جسم مان بخشی از روح ما است و حق دارد در شادی و نشاط ما سهیم شود.<sup>۹</sup>

✚ به معنویات اهمیت بدهیم. تحقیقات اعمال مذهبی و معنوی را با محبت و نیکوکاری معمولاً در تمامی دستورات دینی و مذهبی عنوان شده اند.<sup>۸</sup>

✚ آمادگی مقابله با ناملایمات را داشته باشیم. چنانچه خود را از نظر ذهنی برای بدترین پیشامدهای زندگی آماده کنیم، اعتماد و نیرویی در ما ایجاد خواهد شد که می توانید با رویدادهای ناگوار رو به رو شویم.<sup>۱۱</sup>

بر ناهمواری ها و سختی ها، چیره شویم. عادت هایی را که عمری به آن ها دچار بوده ایم را تغییر دهیم و در خود اعتماد به نفس به وجود آوریم.

✚ نیمه پر لیوان را ببینیم. خوش بینی، فواید بسیار زیادی برای سلامتی دارد که از جمله آن می تواند به کاهش استرس، [امیدواری بیشتر]، تحمل بهتر درد و طول عمر اشاره کرد. وقتی تصمیم می گیرید که نیمه پر لیوان را ببینیم، سلامتی و شادی را هم انتخاب کرده ایم.<sup>۸</sup>

✚ **به موسیقی گوش دهیم و با آن درگیر شویم.** 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. کسانی که از طریق شرکت در کنسرت با موسیقی درگیر می شوند، سطح بالایی از شادی و احساس خوب بودن را گزارش می دهند.<sup>۱۱</sup>

✚ **شکرگزاری را در خودمان پرورش دهیم.** راه هایی برای پرورش شکرگزاری به صورت روزانه پیدا کنیم. سپاسگزاری و قدردانی برای همه چیزهایی که داریم، ما را شادتر و راضی تر می کند.<sup>۱۱</sup>

از پيله شخصی خود بیرون بیايم! بیرون آمدن از پيله خود(خودداری از انزوا و گوشه گیری) و خندیدن، باعث افزایش خلاقیت، [امید، بُردباری و رضایت شغلی می شود. مجبور نیستیم روزهای خوش زندگی تان را نابود کنیم.<sup>۱۰</sup>

✚ **بذر امید بکاریم!** برای احساس امیدواری بیشتر، نیازی به بازسازی زندگی خود نداریم. حتی در سخت ترین روزها، کارهای کوچکی وجود دارد که می توانیم برای ارتباط مجدد با نقاط قوت، اهداف و افرادی که به ما اهمیت می دهند، انجام دهیم. چه تکرار یک جمله تاکیدی باشد، چه نوشتن چیزی که به آن افتخار می کنیم، یا ارسال پیامک به دوستی که آن را درک می کند، این اقدامات روزمره، می توانند به ما یادآوری کنند که روزهای روشن تری در پیش است.<sup>۱</sup>

✚ **به امیدهای بالا، معتقد باشیم.** یادمان باشد که امیدهای بالا، ما را در رفع موانع و آفرینش شاهکارهای خودتان یاری می کند.<sup>۴</sup>

**بی خیال افراد منفی شویم!** از افراد منفی باف با افکار سمی، دوری کنیم. کسانی که بیشترین وقت خود را با آن‌ها می‌گذرانند تأثیر فوق‌العاده‌ای روی شخصیت آنان دارند. بنابر این، در انتخاب دوست و همنشین دقت زیادی داشته باشیم. اگر اطراف مان را انسان‌های منفی باف و کج خیال گرفته، کمی تجدید نظر کنیم تا بتوانیم راحت‌تر و شادتر به اهداف خود دست یابیم!<sup>۱۲</sup>

**باورهای منفی را دور بریزیم!** ما تا وقتی که باورهای منفی خود را دور نریزیم، در مورد توانایی‌های خود در ریشه‌کن کردن ناامیدی، دچار تردید هستیم.<sup>۴</sup>

**زمانی که خود را در حال فکر کردن منفی می‌دانیم، باید انرژی خود را تغییر داده و روی راه‌های مثبت تمرکز کنیم.** اگرچه از منظر ناخودآگاه، ممکن است تمایلی به رها کردن یک تجربه ناامیدکننده نداشته باشیم، در دراز مدت ادامه دادن به آن، زیان‌آورتر خواهد بود. وقتی بیش از اندازه مشغول فکر کردن در مورد موقعیت‌هایی می‌شوید که انتظارات ما را برآورده نکرده است، فقط استرس ((فشار روحی)) غیرضروری، ایجاد می‌کنیم.<sup>۲</sup>

**خالصانه آرزومند زندگی سرشار از آرامش و آشتی باشیم.** هرگز به شتاب و تردید، اجازه ندهیم بر اوقات گرانبه‌های عمرمان چیره شوند. گاهی یک لبخند، همانند منظره‌آبی در بیابان است!<sup>۱۰</sup>

**ناامیدی خود را کنار بگذاریم.** بر اساس مطالعه‌ای در مورد ترمیم قلب‌های شکسته، کسانی که عمیق‌ترین افکار و احساسات

**بهتر است شکست و ناکامی را به پیروزی تبدیل نماییم!** افراد موفق، در زندگی خود بارها طعم تلخ شکست را مزه می‌کنند، اما هرگز ناامید نمی‌شوند!<sup>۴</sup>

✚ در ناامیدی ، به دنبال یافتن رُوزنه ای از امید باشیم! (ص ۱۶۱)۳

از آدم های نا امید ، دوری نماییم. اگر تمام ایام زندگی خود را با افراد ناامید ، بگذرانیم، نمی توانیم ذهنیتی مثبت و امیدوار را برای خود حفظ کنیم . دوستان و معاشران خود را به دقت انتخاب کنیم.۴

✚ روابط معنادار ایجاد کنیم. شادی، عشق، دوستی و اجتماع دست به دست هم می دهند. بدون روابط معنادار، ماتنها و گُلوشه گیرهستیم . وقتی به دنبال خوشبختی با دیگران باشیم، شادتر هستیم.۱۱

✚ دست از نگرانی برداریم. نگرانی مداوم در مورد همه چیز، باعث ایجاد اضطراب سمی می شود، جایی که ذهن ما غرق در افکار منفی و ماریپیچ است.۱۱

✚ نگرانی ها، ذهن ما را آزار می دهند و باعث می شوند از چیزهایی که اغلب کنترلی روی آنها نداریم، بترسیم و دلهره داشته باشیم. 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 ما را فراگرفته است، نمی توانیم شادی یا حتی رضایت را تجربه کنیم.۱۱

✚ طوفان خشم خود را مهار کنید! از خشم رها شویم. بررسی کنیم و ببینیم چگونه با خشم های خود برخورد می کنیم. آیا خشم خود را فرو می خوریم؟ آیا افکار آزار دهنده، به خود راه می دهیم؟ آیا خشم خود را بر دیگران خالی می کنیم؟۱۴

✚ در هیچ کاری عصبانی شویم. در مقابل ناملایماتی که در زندگی برای ما ایجاد می شود برخورد منطقی داشته باشیم تا دچار عصبانیت نشویم.۴

دلسردی و ناامیدی را از روح خود پاک کنیم . هرگز اجازه ندهیم تا دلسردی و ناامیدی در روح مان نفوذ کند . یک لبخند، می تواند چاره ساز کوچکی برای هر ناامیدی و ناکامی باشد!۴

➤ **به مشکلات بخندیم!** سعی کنیم مشکلات را از طریق عقل سلیم خود حل نماییم. زندگی را چنانچه هست با تمام مشکلاتش قبول کنیم و شاد باشیم. همیشه باید آماده باشیم تا با مشکلات و موانع رو به رو شده، آن‌ها را حل کنیم.<sup>۱۲</sup>

➤ **از افراد بد بین فاصله بگیریم.** هرگز به پند و اندرز افرادی که می‌کوشند با بدبینی‌های شان، ما را تحت نفوذ درآورند گوش فرادهیم. آنان موجب می‌شوند که آرزوها و اهداف مان پُرمُرده شوند و در نطفه بمیرند!<sup>۴</sup>

➤ **بیرون برویم.** گذراندن وقت در فضای باز، راهی عالی برای کاهش استرس، بهبود خلق و خو و افزایش شادابی و نشاط ما است. دیدن اولین شکوفه‌های گل در بهار، دیدن خورشید که پس از باران از میان ابرها بیرون می‌آید، یا خانواده‌ای از اردک‌ها که به هم چسبیده‌اند، ممکن است همان امیدی باشد که نمی‌دانستیم به آن نیاز داریم!<sup>۱</sup>

➤ **به گل‌های طبیعی بیشتر نگاه کنیم.** بررسی پژوهشگران دانشکده پزشکی هاروارد، نشان می‌دهد افرادی که هنگام صبح به گل‌های طبیعی نگاه می‌کنند در تمام روز از انرژی مثبت بیشتری برخوردارند.<sup>۱۰</sup>

**سعی کنیم در محله خود یا در یک پارک محلی قدم بزنیم و**

**شگفتی‌های کوچکی را که به ما انگیزه می‌دهند، شناسایی کنیم.<sup>۱</sup>**

➤ **باطبیعت ارتباط برقرار کنیم.** ارتباط ما با طبیعت، در حفظ احساسات مثبت و سلامت روان نقش دارد. گذراندن زمان در طبیعت، می‌تواند راهی عالی برای ارتباط مجدد با خود و دنیای اطراف مان باشد. پیاده‌روی، لذت بردن از غروب خورشید، یا فقط گوش دادن به صدای پرندگان، می‌تواند به ما کمک کند تا افکارمان را تازه کنیم و به ما قدرت ادامه راه، را بدهد.<sup>۷</sup> 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.<sup>۱۱</sup>

**زندگی خود را رنگ آمیزی کنیم!** رنگ‌های زرد، نارنجی یا بنفش روشن، احساس فرد را خوب می کنند و رنگ‌آمیزی دیوارهای محیط زندگی، یا پوشیدن لباس‌هایی با این رنگ‌ها، برای شادابی و سر زندگی موثر است.<sup>۱۰</sup>

**غُصّه خوردن، ممنوع!** خودمان را برای موضوع های بی اهمیت ناراحت نکنیم. سعی کنیم درباره موضوع ها، فکر کنیم 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.<sup>۱۶</sup>

**فعال و پُر تحرک باشیم. ورزش منظم، می تواند به کاهش اضطراب، ناامیدی، فشار روحی و بهبود خواب کمک کند.<sup>۸</sup>**

**خودمان را با افراد خوب احاطه کنیم.** انرژی‌های مثبت و افراد مثبتی را انتخاب کنیم که احساسات ما را تأیید می کنند و سهم و سخت‌کوشی ما را تشخیص می دهند. ممکن است از احاطه کردن خود با افرادی که می توانند به تأیید تلاش‌های ما کمک کنند، بهره‌مند شویم. با افرادی وقت بگذرانیم که طرز فکر مثبت را تشویق می کنند، تا بتوانید بر تقویت نقاط قوت خود تمرکز کنیم. تعطیلات تابستانی ما، فرصتی برای تخلیه انرژی پس از یک سال سخت است؛ بنابراین مطمئن شویم که با دوستان و خانواده خود در ارتباط هستیم.<sup>۷</sup>

**مهربانی به خود، را تمرین کنیم.** وقتی احساس ناامیدی می کنیم، سخت گرفتن با خودمان، می تواند آسان باشد؛ در عوض، سعی کنیم

مهربانی به خود را تمرین کنیم. به خود یادآوری کنیم که ما یک انسان هستیم و اشتباه کردن یا احساس غرق شدن، اشکالی ندارد.<sup>۷</sup>

✚ حساس خوب خود را به جریان بپردازیم. ببینیم آیا می‌توانیم تحرک و انگیزه داشته باشیم. از اینکه یک ورزش کوچک، یک خنده از ته دل، یا گذراندن وقت برای فعالیتی که از آن لذت می‌بریم چقدر می‌تواند الهام‌بخش باشد، شگفت‌زده خواهیم شد!<sup>۷</sup>

## جان کلام:

امیدواری، چیزی نیست که یا داشته باشیم یا نداشته باشیم. چیزی است که می‌توانیم به مرور زمان آن را پرورش دهیم. ناامیدی‌های بزرگ، اغلب لحظات تعیین کننده‌ای در زندگی افراد هستند. برخورد سازنده با ناامیدی، می‌تواند یک فرآیند خود درمانی باشد که می‌تواند به رشد شخصی کمک کند و انعطاف پذیری بیشتری را ایجاد کند. چیزی به عنوان ناامیدی وجود ندارد، مگر اینکه ما آن را به این نام و به این حساب، قبول کنیم! افرادی که در شرایط دشوار، با شادی روبه رو می‌شوند، به عنوان افراد بزرگ شناخته می‌شوند. وقتی که از توانایی‌های بالقوه موفقیت برخوردار باشیم، ناامیلات و ناامیدی‌ها نمی‌توانند تاثیر بر ما داشته باشند.

زندگی کنیم و از حال لذت ببریم! اگر فکر می‌کنیم سزاوار یک زندگی شاد و با نشاط هستیم، کمی به بدن و روح مان استراحت بدهیم و با انرژی بیشتر به زندگی ادامه بدهیم. همیشه خوشحال و خندان باشیم و کلمات شادی بخش و امیدوار کننده بر زبان آوریم. خنده و نشاط، می‌تواند یکی از سالم ترین پادزهرهای ناامیدی و ناکامی باشد. بانگ‌رش امیدوارانه به زندگی، محیط شادتری برای خود، پدید آوریم. فعال و پُر تحرک باشیم. ورزش منظم، می‌تواند به کاهش اضطراب،

نامیدی، فشار روحی و بهبود خواب کمک کند. دلسردی و ناامیدی را از روح خود پاک کنیم. در ناامیدی، به دنبال یافتن روزه ای از امید باشیم!

منابع:

۱- در ناامیدی، بسی امید است! چگونه با ناامیدی مبارزه کنیم؟، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

**2-10 Steps to Fight Your Way out Of Despair and Find Happiness Again**, Lifehack, 2024,  
(<https://www.lifehack.org>)

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

۴- ناامیدی را از خود دور کنید، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

**5-How to Get over Disappointment: Examples and Strategies**, The Berkeley Well-Being Institute, 2024,  
(<https://www.berkeleywellbeing.com/>)

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

**7-Practical Strategies for Dealing with Despair**, Isle of Wight Rotary, 2022,  
(<https://www.isleofwightrotary.org>)

**8-How to Deal with Disappointment**, MensLine Australia, (<https://mensline.org.au>)

**7-Dealing with Disappointment: Some Strategies to Make Lemonade Out of Lemons,**  
Victoria University ,2026,  
(<https://www.vu.edu.au>)

۸- شاد زیستن در فردای افسردگی: روش های موثر پیشگیری و کنترل افسردگی با کمک خندیدن، وحید عرفانی،  
([vahiderfani.ir](http://vahiderfani.ir))

۹- با آغوش باز به استقبال شادی بروید، ترجمه و تدوین وحید عرفانی،  
([vahiderfani.ir](http://vahiderfani.ir))

۱۰- با خندیدن به بهبود و تقویت روابط خانوادگی و زناشویی  
تان کمک کنید! ، وحید عرفانی، ([vahiderfani.ir](http://vahiderfani.ir))

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

۱۲- موانع را از میان بردارید! ترجمه و تدوین وحید عرفانی،  
([vahiderfani.ir](http://vahiderfani.ir))

۱۳- به استقبال روز جدید بروید، وحید عرفانی، ([vahiderfani.ir](http://vahiderfani.ir))  
۱۴- روحیه بهتر، با تغذیه سالم تر، ترجمه و تدوین وحید عرفانی،  
([vahiderfani.ir](http://vahiderfani.ir))

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

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

۱۷-بخندیدو از خندان بودن لذت ببرید! وحید عرفانی (vahiderfani.ir)،

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

برای مطالعه بیشتر:

-هنر شادزیستن، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۴، انتشارات به آفرین

- **Stress Free Living, Dr.Travor Powel, Dorling Kindersley, 2000**

- **9Types of Hopelessness and How to Overcome Them, By Therese J. Borchard, Psych Central, 2017, (https://psychcentral.com)**

**10-7 Ways to Feel More Hope Every Day, By Lauren Krause, (https://jedfoundation.org)**

=====



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

v.erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir

Telegram: جاده سلامتی

Telegram: با کوه نوردان