

زنده باد شادابی و نشاط بیشتر!

اقدامات مؤثر برای افزایش شادابی و نشاط، در زندگی روزمره



امروز، طلوع جدیدی است تا دنیای ما را کمی روشن تر کند؛ ما یک گوهر
گران بها با امکانات بی نهایت برای درخشش هستیم.^۳
با آغوش باز به استقبال روز جدید بروید و بگذارید سفری شگفت انگیز را
آغاز کند!^۴

خندان باشید. خندان بودن، هزینه ای ندارند، انجام آن به مهارت خاصی نیز
نیاز ندارد، و در واقع برای انجام آن زمانی صرف نمی شود؛ در عین حال، لبخند
و خنده، می توانند قابل سرایت و چیز مثبت باشد.^{۲۲}
روزتان را با یک خنده خوب، شروع کنید و متوجه 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!^۲

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

✚ 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. برای ایجاد محیطی شاد، پیش رو باشید. سعی کنید شادی را به درون هر کاری که انجام می دهید، وارد نمایید.^۲

هر روز صبح ده بار با صدای بلند با خودتان تکرار کنید: "من سزاوار شاد بودنم. من سزاوار شاد بودنم. من سزاوار شاد بودنم. چون سزاوار هستم." (ص ۳۷۴) ۳۰

✚ زمانی است که به خاطرات ارزشمند فکر کنید، از تجربیات گذشته درس بگیرید و با امید، شادی و قلب های باز به پیش بروید!^۱

✚ 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.^{۲۲}

✚ 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 فرزند سن مدرسه تان، از داستان های کوچک خنده دار، لطیفه ها، معما و شعر استفاده کنید.^{۱۹}

✚ هر روز صبح مغز خود را تغییر دهید. مغز ما، به طور طبیعی طوری سیم کشی شده است که در طول، روز روی نکات منفی تمرکز کند. در عوض، از خواب بیدار شوید و به مغز خود بگویید: "وظیفه امروز تو این است که همه چیزهای خوب را پیدا کنی." دادن یک وظیفه خاص به مغزتان، به آرام کردن پیچ و پچ های ذهن و استرسی که می تواند مانع یک دیدگاه و نگرش شاد شود، کمک می کند.^{۳۵}

در برخورد با دیگران خندان باشید. سعی کنید همیشه لبخند به لب داشته باشید، هر چند طرفِ مقابل شما، اَخْمُو باشد!^{۲۹}

➤ **رُوی خَلق کردن، تمرکز کنید.** وقتی چیز خوبی خَلق می‌کنیم، احساس "شادی" می‌کنیم. تمرکز خود را از "غلبه بر یک مشکل" به "ایجاد یک راه حل" یا "خَلق یک خاطره" یا "ایجاد یک خودِ جدید" تغییر دهید. این تغییر خلاقانه، می‌تواند ما را ارتقا دهد و الهام بخشد تا شادتر رفتار کنیم.^{۳۵}

➤ **سعی کنید برای امروزتان، هدف مشخصی بگذارید و تمام تلاش خود را برای برآورده کردن انتظارات تان بکنید تا یک قدم به موفقیت نزدیک تر شوید.**^۵

➤ **خنده را نخستین اولویت خود قرار دهید.** خنده، تاثیر مهم روی مغز دارد و موجب می‌شود که انسان به شُور و اشتیاق بیشتر دست پیدا کند.^۶

➤ **سعی کنید خوش بَرخُورد، شاداب و سَرحال باشید.** فردی باشید که می‌تواند در هر موقعیتی، شادی و شوخی را برای دیگران به ارمغان آورد. با خوشحالی و شادابی به دیدن اقوام و خویشان خود بروید.^{۲۰}

➤ **کمی استراحت کنید.** درست همان طور که بچه‌ها گاهی اوقات به استراحت نیاز دارند تا دوباره خود را جمع و جور کنند، بزرگسالان نیز همین طور هستند. وقتی شاد بودن غیرممکن به نظر می‌رسد، خود را در مکانی آرام قرار دهید که بتوانید نفس بکشید، مدّتی دراز بکشید یا فقط آرام شوید. سپس، لبخند خود را برگردانید و دوباره شاد بودن را تمرین کنید.^{۳۵}

خنده را وارد زندگی خود کنید! به زندگی همراه با شوخ طبعی و نشاط نگاه نمایید.^{۲۲}

✚ امروز تان را با خوش بینی و شادی آغاز کنید!^۴

✚ هر روز اطراف خود را با خویشان و دوستان شاد و پُر انرژی، پُر کنید. پژوهشگران دریافته‌اند که آن‌هایی که اطراف خود را با افراد شاد، سرزنده [وپرانرژی] جمع می‌کنند، احتمال بیشتری برای شاد شدن در آینده دارند. این به تنهایی می‌تواند دلیل خوبی باشد که با افراد سرحال، شاد [و با انرژی مثبت] رفت‌وآمد کنید.^۳

✚ 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.^{۳۱}

✚ قدردانی را تمرین کنید. قدردانی در قلب شادی است، زیرا وقتی از موهبت‌ها و نعمت‌های خود آگاه هستید، سخت است که در مورد آن‌ها احساس شادی نکنید.^{۳۵}

✚ هر روز خنده و شوخی کردن را آن قدر تمرین کنیم تا نسبت به آن دیدی مثبت پیدا کنید. به طوری که هرگاه افکار ستیزه جویانه، خشم یا بدبینی به سراغ تان آمد، بدون اراده، احساس خوب، مثبت و شادی آور خنده به ما دست می‌دهد.^{۲۲}

هر طلوع خورشید زیبا، سرشار از امکانات جدید، [انرژی] و هیجان انگیز است! شما فقط باید آن قدر شجاع باشید که بتوانید آن‌ها را بگیرید. ابرها، هرگز جلوی طلوع خورشید را نمی‌گیرند! به آن‌ها اجازه ندهید که از چیزی که به شما شادی [و انرژی] می‌دهد، باز دارند.^{۳۰}

✚ بردبار و شکیبا 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.^{۳۲}

✚ **صبر را تمرین کنید .** مانند قدردانی، صبر و نشاط دست در دست هم دارند .
نشاط، به شما کمک می کند تا صبر را تمرین کنید و تمرین صبر منجر به نشاط
بیشتر می شود.^{۳۵}

✚ **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 ، سرزندگی [و انرژی بیشتر] موثر است.

۲۸

✚ **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.
اجازه ندهید فکر مشکلات و شکست، ذهن تان را آزار دهد. بهتر است خود را در
همه شرایط شاداب و خندان نگه دارید.^{۲۸}

**استرس کمتر، زندگی شادتر! از همین حالا استرس (فشارهای روحی) را از
خود دور نمایید و بخندید.**

✚ **در "حال" باشید.** دعا کنید، تأمل کنید، نفس بکشید . هر روز ۵ تا ۳۰ دقیقه
وقت بگذارید تا آرام شوید، نفس عمیق بکشید و دعا کنید و به سادگی در مورد
خوبی های زندگی تأمل کنید . این به شما کمک می کند تا روی "حال" ، تمرکز
کنید.^{۳۵}

✚ **مطالعات بی شماری مزایای ذهن آگاهی و دعا را نشان می دهند؛ بنابراین،
وقتی به نشاط بیشتری نیاز دارید، نفس عمیق بکشید، استراحت کنید و
دعا کنید .** با استفاده از تمام حواس خود، روی آنچه در اطراف تان است تمرکز

کنید . بهره‌گیری از قدرت معنوی و لحظه‌ حال، برای داشتن یک زندگی شاد ضروری است.^{۳۵}

✚ بر مشکلات خود متمرکز نشوید، خوش‌بین باشید تا زندگی شادی در انتظارتان باشد.^۷

✚ امروزتان را با مراقبت از خود، شروع کنید . دوش بگیرید ، صورت خود را بشوئید، دندان‌های خود را مسواک بزنید ، نخ دندان بکشید، موهای خود را شانه کنید. هرچیزی که باعث می شود احساس کنید مراقب سلامتی خود هستید، انجام دهید. ظاهری زیبا ، از خودتان نشان دهید و اعتماد به نفس داشته باشید.^۸

✚ هرگز به شتاب و تردید، اجازه ندهید بر اوقات گرانبهای عمرتان چیره شوند. گاهی یک لبخند، همانند منظره آبی در بیابان است!^{۳۳}

هرگز اجازه ندهید کسی مزاحم شما شود و تمام روز شما را با تلخی و شکست همراه کند!^۶

✚ رها کنید . یکی از بزرگترین موانع شادی، چسبیدن به گذشته، نگرانی در مورد آینده و اجازه دادن به منفی‌بافی است که بر ذهن شما حاکم شود . می‌دانم که به آن آسانی که به نظر می‌رسد نیست، اما باید آن را رها کنید . برای کنترل نگرانی تلاش کنید. ببخشید، روی اینجا و اکنون تمرکز کنید، گذشته را رها کنید. گذشته‌ ما، پس از بررسی و پردازش، باید رها شود.^{۳۵}

✚ 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. یکی از بهترین عواملی که موجب می شود زندگی سالم و توانمندی داشته باشید، افزایش میزان توان و قدرت جسمی بدن می باشد. شما می توانید با انجام یک سری راه های ارزشمند، عوامل محدود کننده دستیابی به این هدف را از میان بردارید.^{۲۲}

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

✚ مجبور نیستید روزهای خوش زندگی را نابود کنید. خالصانه آرزومند زندگی سرشار از آرامش و آشتی باشید.^{۳۳}

✚ شادی های دوران کودکی تان 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.^{۲۸}

✚ دوش آب سرد در صبح، ممکن است باعث انرژی و نشاط شما در طول روز شود! در حالی که دوش آب گرم، بدن و ذهن را آرام می کند، آب سرد، ممکن است برعکس عمل کند. یک مطالعه در سال ۲۰۱۶ نشان می دهد که افزایش غلظت نور اپی نفرین، از دوش آب سرد رخ می دهد. مطالعه ای در مجله علوم پزشکی آمریکای شمالی، نشان می دهد که آب سرد، باعث گشاد شدن رگ های خونی بافت عمیق تر می شود که این امر باعث افزایش ضربان قلب و گردش خون می شود.^{۲۳}

✚ به نغمه زیبای سلامتی، گوش دهید! یک مطالعه منتشر شده در مجله Psychology of Music نشان داد که کارگرانی که به موسیقی گوش

می‌دهند نسبت به افرادی که به موسیقی گوش نمی‌دهند، سازنده‌تر و خلاق‌تر هستند. این تحقیق نشان داد که موسیقی، خُلق و خوی شرکت‌کنندگان را تقویت می‌کند که ممکن است سطح انرژی آن‌ها را افزایش دهد.^{۲۱}

سعی کنید ذهن تان را درگیر افکار شاد، نمایید.^{۲۸}

✚ از درون قلب خود لبخند بزنید. اجازه دهید لبخندی که در قلب شما شکل می‌گیرد، 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 نمی‌کنند!^{۲۲}

✚ مواد غذایی حاوی پُتاسیم را در یابید! هر روز می‌توانید لذت، شادابی و نشاط خود را با کمک مواد غذایی حاوی پُتاسیم افزایش دهید، زیرا این مواد با احساس سلامتی و نشاط ارتباط دارند. منابع غذایی حاوی پُتاسیم 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، و دوسر، بلغور جو و گندم)، میوه‌ها (زردآلو، هلو، انجیر، آلو، موز، خرمای، سیب)، کشمش، مغزها (بادام فندق، پسته، گردو، بادام زمینی، تخمه کدو، دانه آفتابگردان)^{۳۳}

✚ شور و اشتیاق سرشار داشته باشید. داشتن شور و اشتیاق، کلید موفقیت است و به زندگی شما و دیگران نشاط می‌بخشد. شور و شادی، شادمانی روح را حفظ می‌کند و لبخندی بر لب دیگران می‌نشانند. خودتان را در بهترین وضع روحی و فکری ممکن قرار بدهید.^{۲۸}

✚ موریانه‌های منفی و ناامیدکننده، را از بین ببرید! هرگز اجازه ندهید افکار منفی

و ناامیدکننده، همچون موریانه‌هایی، ریشه‌های نشاط، شادابی و [انرژی امروز شما

[را از بین ببرد و بر شما مسلط شوند.^{۲۱}

✚ **مُراقبت خوب از خود، می تواند به شما کمک کند تا با افکار منفی مقابله**

کنید. خوب غذا خوردن، خواب کافی و ورزش منظم می تواند به شما کمک کند

از نظر ذهنی و جسمی بهتر باشید.^۹

✚ **صبحانه خود را بخورید.** افرادی که هر روز صبح صبحانه می خورند نسبت به

افرادی که آن را حذف می کنند، خستگی و استرس کمتری دارند.^{۲۵}

✚ **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.^{۳۴}

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

زندگی تان را بدانید. به زندگی خود احترام بگذارید. کار خود را به خوبی انجام

دهید و یقین داشته باشید که احساس نشاط، موفقیت و افتخار خواهید کرد. به

خود ایمان داشته باشید. با دست کشیدن از یک عادت بد، عزت نفس خود را بالا

ببرید.^{۲۸}

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 روز جدید ، حداکثر لذت را ببرید.^{۱۰}

❖ **اوقاتی را صرف مشاهده رفتارِ متقابلِ کودکان با یکدیگر کنید.** بچه ها را در هنگام بازی تماشا کنید. به دفعاتی که آنان در هنگام بازی می خندند، توجه کنید؛ آنگاه کودکِ درونی خود را به یاد آورید، که او نیز همان تمایلات را دارد. همچنین با توجه به بچه ها که با هم بازی می کنند، متوجه خواهید شد که شادی یعنی چه و چگونه می شود شاد بود!^{۱۹}

❖ **ناامیدی را از خود دور کنید.** راز غلبه بر ناامید، برداشتن یاس و جایگزین کردن امیدواری و شادی به جای آن است. خنده و نشاط، می تواند یکی از سالم ترین پادزهرهای ناامیدی و ناکامی باشد.^{۲۸}

❖ **جالب و هیجان انگیز، باشید!** اگر می خواهید از [امروزتان] لذت ببرید دست به فعالیت هایی بزنید که جالب و هیجان انگیز باشند.^{۲۴}

بادوستان خوش بین، معاشرت کنید. احساسات، به طرز شگفت انگیزی قابل سرایت هستند. افرادی که دائماً منفی [و بدبین] هستند، می توانند انرژی شما را کاهش دهند، در حالی که کسانی که همیشه خوش بین، [شاداب و با نشاط] هستند، می توانند به شما روحیه دهند.^{۲۵}

❖ **درپناه خدا، رُوزی سرشار از شادی، نشاط، مُحَبَّت [و انرژی] داشته باشید.** فرصت آرامش و شادی، هنگامی با اعتبار می شود که خداوند را به یاد داشته باشید.^{۱۱}

❖ **زندگی خود را با دعا و نیایش که به جسم و روح ما قدرت می بخشد، سرشار کنید.** اجازه دهید ایمان و اعتماد به خداوند در سختی ها، یاور شما باشد. همواره با خداوند راز و نیاز کنید. به خاطر داشته باشید که دعا و نیایش، رفتارهای قُدرتمند، جهت دستیابی به آرامش و نشاط هستند.^{۱۱}

❖ **فشارهای روحی را از خود دور نمایید.** سعی کنید 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 راه های کاهش فشار روحی است.

✚ از خود ، تصویر منفی نداشته باشید! تصمیم بگیرید قدر زیبایی های خود را بدانید. در وجود خود، دنبال چیزی هر چند کوچک بگردید که بتوانید دوست داشته باشید.^{۱۲}

✚ از جملات انگیزشی کمک بگیرید. یکی از راه های داشتن زندگی زیبا ، شاد و [سرشار از انرژی]، 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.^{۲۵}

توفان خشم تان را مهار کنید ! خود را با اندیشه های شاد و آرام بخش

سرشار کنید. ۱۱

✚ کلمات خوب و شادی بخش بر زبان آورید. حرف های شاد بزنید. به این ترتیب بدون این که متوجه شوید باور می کنید که می توانید شاد باشید. از دیگران با لبخند و بیان جمله ای دلنشین استقبال کنید.^{۲۸}

✚ اجازه ندهید گذشته ، حال و آینده شما را بدزدد ! این واقعیت را بپذیرید که گذشته امروز نیست. اجازه ندهید گذشته ، حال و آینده شما را بدزدد. شاید به کارهایی که در گذشته کردید مفتخر نباشید، اما اشکالی ندارد.^۵

✚ گذشته ، گذشته است و قابل تغییر، قابل فراموشی یا پاک کردن از زندگی تان نیست؛ فقط باید آن را قبول کرد. همه ما دچار اشتباه می شویم؛ همه ما دچار مشکل می شویم و گاهی افسوس اتفاق های مختلف در گذشته خود را می خوریم. اما شما اشتباه های تان نیستید، مشکلات تان هم نیستید، و الان با قدرت شکل دادن به زمان حال و آینده تان، اینجا هستید!^۵

✚ امروزتان را به شوخ طبعی، روشن و شاد کنید! شوخ طبعی، یکی از ابزارهای

قدرتمند برای حفظ انگیزه در زندگی است. هر چه میزان شادی و گرمی زندگی بیشتر باشد، استرس‌تان کمتر خواهد بود.^۷

سعی کنید با لبخند و شوخی‌های لطیف، همیشه روی خوش داشته باشید. به دنبال جنبه‌هایی شاد و مفرح زندگی باشید. اگر تفریح را پیدا کنید، لذت را هم پیدا خواهید کرد.^{۲۸}

✚ غصه خوردن، موقوف! خودتان را برای موضوع‌های بی اهمیت ناراحت نکنید.

زمانی که از شدت غم و آندوه، در گوشه‌ای به فکر فرو رفته‌اید، بلند شوید و به یک آهنگ شاد گوش دهید!^{۱۱}

✚ یک ارتباط دوستانه طولانی با دیگران (دوستان، نزدیکان، اعضای خانواده)

بر اساس همدلی، احترام و علاقه حقیقی، ریشه می‌گیرد و این خصوصیات را باید در طول زمان و با کمک راه‌های گوناگون، به ویژه با شور و اشتیاق فراوان نشان دهید و با این کار موجبات رشد ارتباط دوستانه را فراهم می‌نماید.^۶

✚ با افکار کسالت‌بار، خدا حافظی کنید! بهترین راه‌هایی از افکار کسالت‌بار، آن

است که زیبایی‌های اطراف را ببینید و آن‌ها را ستایش کنید، یا لطیفه و سخن طنزی را با خودتان تکرار کنید.^{۱۴}

✚ یادتان باشد که هرگز دلگیری‌ها و ناراحت شدن، مدت زیادی دوام

نمی آورد؛ بنابراین، با خوش بینی و مثبت اندیشی به دنبال راه حل های صحیح باشید.^۷

با افراد مثبت، معاشرت کنید.^{۱۳}

✚ اندیشه های شادی بخش، را در خود تقویت کنید. اندیشه های شادی بخش، باعث می شود حوادث آن روز، روند شادی آفرینی به خود بگیرد. وقتی شاد باشید، بیشتر نشاط و رفتارخوش را به نمایش می گذارید. شکسپیر، می گوید: "شادمانی از خانه ای است که مهر و محبت در آن وجود دارد."^{۱۱}

✚ مثبت اندیش باشید. اگر همواره فردی گوشه نشین و افسرده هستید که افکار ناراحت کننده ای در سر دارید و تصوراتان 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 دور کنید.^{۱۱}

✚ اجازه ندهید عادت های بد، شما را عقب نگه دارند! شروع به ایجاد عادت های خوب و درعین حال اساسی، برای یک زندگی شاد، پُر بار [و سرشار از انرژی] کنید.^{۱۵}

روزهای بد خود را از طریق خندیدن، به روزهای خوب و شاد تغییر دهید!^{۲۸}

✚ با یک لیوان آب گوارا، شاداب و پُر انرژی شوید! بعد از یک خواب آرام، با یک لیوان بزرگ آب، شارژ شوید. آب، به مغز شما سوخت می دهد، بدن تان را تمیز می کند. همچنین روح شما را تغذیه می کند. آب برای پُرآب شدن بدن،

مهم است و چیزی است که باید در طول روز مقدار زیادی از آن بنوشید. اگر برای اولین نوشیدنی روزانه خود به طعم خاصی نیاز دارید، آب لیمو، یک انتخاب محبوب است.^{۲۶}

✚ **شوخی طبعی**، را به زندگی خود تزریق کنید! از شوخی طبعی در زندگی، لذت ببرید. شوخی طبع بودن، یکی از مهم‌ترین تمرین‌ها برای رسیدن به موفقیت در روز تازه است. استفاده از شوخی طبعی در شروع روز تازه، تا اندازه زیاد برای شما مفید و مناسب است. شوخی طبع بودن، را بیاموزید و بدانید که در زندگی روزمره، مؤثر و با ارزش می‌باشد.^{۲۷}

✚ **قربانی افکار منفی نشوید!** اگر بلافاصله از شر اندیشه‌های منفی رها نشوید آن‌ها به آسانی رو به افزایش نهاده و از اندازه، خارج می‌شوند.^{۱۳}

به دنبال عوامل اصلی ایجاد نشاط و شادی باشید. منتظر نباشید تا شادی به دنبال شما بیاید، بلکه شما به دنبال آن کارهایی باشید که به زندگی تان نشاط، هدف و معنا بدهد.^{۲۸}

✚ **غصه خوردن، موقوف!** خودتان را برای موضوع‌های بی اهمیت ناراحت نکنید. سعی کنید درباره موضوع‌ها 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، می‌توانید شادتر [و با انرژی تر] زندگی کنید. زمانی که از شدت غم و اندوه، در گوشه‌ای به فکر فرو رفته‌اید، بلند شوید و به یک آهنگ شاد گوش دهید!^{۱۱}

➤ **به افکار منفی اعتنا نکنید.** به آرامی از کار کردن به این نوع افکار ، اجتناب ورزید و آن ها را با افکار شادی بخش و سازنده ، جایگزین کنید.^{۲۸}

➤ **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، تا چنین نکنید هرگز از انرژی و شور و اشتیاق برخوردار نخواهید شد.^۶

➤ **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.^۷

به استقبال تغییر بروید .امروز هوشیارانه زندگی کنید و از هر چه که زندگی برای تان پیش می آورد، لذت ببرید.^۵

➤ **از افراد بد بین ، فاصله بگیرید!** هرگز به پند و اندرز افرادی که می کوشند با بدبینی های شان، شما را تحت نفوذ خودشان درآورند گوش فرا ندهید. آنان، موجب می شوند که آرزوها، سوداها ،جاه طلبی ها و اهداف شما پُرمرده شوند و در نطفه بمیرند.^{۱۰}

➤ **فَعَال و پُر تحرک باشید!** ورزش با تقویت ذهن، کمک می کند تا جلوی ورود افکار منفی را گرفته و نکات مثبت را بیشتر مورد توجه قرار دهید.^۲ سه بار در هفته به مدت ۳۰ دقیقه ورزش کنید؛ حتی یک پیاده روی ۱۵ دقیقه ای هم می تواند حساب شود.^۹

✚ از جملات منفی استفاده نکنید. تا آنجا که ممکن است یاد بگیرید که از امروز

، مثبت بیندیشید تا از این راه، نظرهای مثبت و عبارت های آرام بخش در ذهن

تان پایه گذاری شود! ^{۱۳}

✚ استرس، بدبینی و کژفکری را از خود دور سازید و همیشه مثبت و با

اندیشه نیکو به مسائل بنگرید، حتی در سخت ترین موقعیت زندگی! ^۷

با افکار منفی مبارزه کنید. به جای هر اندیشه منفی، افکار مثبت و به جای

کینه و رنجش، عشق و به جای افسردگی و ضعف، چالاکی را جایگزین

کنید؛ آنگاه پی خواهید برد که به اصول جادویی شاد زیستن دست یافته

اید. ^{۱۲}

✚ از جملات الهام بخش و تأکیدی مثبت، استفاده کنید. توصیه می شود از

امروز، در فواصل زمانی منظم جملات مثبتی مانند "من لیاقت خوشبختی را

دارم" یا "من ارزش عاشق شدن را دارم"، با خود تکرار کنید؛ باور این جملات

و تکرار کردن آن ها، سبب می شود تا دید مثبت تری به زندگی داشته باشید. ^۷

✚ کلمه "شادی" را زیاد بگویید و در مورد معنی آن فکر کنید. تکرار و فکر

کردن به کلمه شادی، در واقع می تواند آن احساس را ایجاد کند. تکرار چندین

بار آن تغییر سرعت و لحن، می تواند به ایجاد تصاویر کمک کند و لحظات

شادی را القا کند. ^{۱۸}

❖ سعی کنید از یک رژیم غذایی متعادل استفاده کنید که شامل مقدار زیادی میوه و سبزی های تازه، غلات کامل (سبوس دار) و پروتئین بدون چربی باشد. از غذاهای ناسالم ، قند و چربی اضافی اجتناب کنید.^۹

لحظه های حال و تجربیات آینده را به صورت مثبت ببینید.^{۱۷}

❖ داشتن باور به اینکه می توان بر استرس ها، چالش ها و موانع زندگی آینده غلبه کرد را در خودتان تقویت کنید!^{۱۷}

❖ به جای شکایت از آنچه درباره کارتان نمی پسندید، به جنبه های مثبت و جالب آن اشاره کنید؛ خواهید دید که شرایط شغلی شما به چه سرعتی بهبود خواهد یافت.^۷

❖ آگاهانه و چندین بار به خودتان، احترام بگذارید . شادی از درون می آید نه از بیرون! قدردانی از خود را بنویسید تا بتوانید مرتباً آن ها را بخوانید و بگویید . هر چه بیشتر این مفاهیم را تقویت کنید، بیشتر به واقعیت تبدیل می شوند.^{۱۸}

❖ از آدم های ناامید، دوری نمایید. اگر تمام دوران زندگی را با افراد ناامید

بگذرانید نمی توانید ذهنیتی مثبت و امیدوار را برای خود حفظ کنید. کسانی که زندگی شان درهم شکسته و ناامید کننده است ، کسانی نیستند که بتوانند به موفقیت شما در زندگی کمک نمایند.^{۱۰}

چشم انداز روشن، به آینده داشته باشید.^{۱۷}

با غمی که شادی را می گیرد، مُقابله 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.^{۱۸}

زبان تان را نگه دارید. وقتی احساس می‌کنید که می‌خواهید شکایت کنید، زبان تان را گاز بگیرید (و به معنای واقعی کلمه، اگر لازم است.) اگر می‌خواهید از چیزی یا شخص دیگری انتقاد کنید، خودداری کنید. سکوت کردن، راهی فوق‌العاده برای عبور از لحظات استرس‌زا بدون گفتن یا انجام کاری است که بعداً پشیمان خواهیم شد. اگر هنوز احساس می‌کنید چیزی باید گفته شود، پس از فکر کردن، یک پاسخ مهربانانه تنظیم کنید.^{۳۵}

شاد بودن، می‌تواند در رو به رو شدن با سختی‌ها، به ما کمک کند.^{۳۵}

منابع:

1-New Year's Day: **50 Best Happy New Year Wishes, Messages, Quotes, GIFs, Images to Share With Loved Ones**, HT Digital Streams, 2025, (<https://www.hindustantimes.com>)

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

3-75 Good Morning Quotes that'll Inspire a Wonderful Day, Love to Know, 2021, (<https://www.lovetoknow.com>)

4-100+ Best New Year Wishes and Messages to Kick Off 2025, Journey, 2025, (<https://blog.journey.cloud>)

۵-دیروز تان گذشت ؛ امروز بهتر باشد! چگونه امروز تان ، بهتر از دیروز باشد؟ وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

۶-شور و اشتیاق سرشار داشته باشید، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

۷-مثبت اندیشی، ضامن سلامتی و افزایش طول عمر، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

8-10 Morning Habits to start your Day off Right, Melissa Eisler, Chopra, 2021, (<https://chopra.com/articles>)

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

۱۰-با خنده، وزن اضافی تان را کاهش دهید، وحید عرفانی ، (vahiderfani.ir)

۱۱- با خنده به استقبالِ رُوزِ جدید بروید!، وحید عرفانی ، (vahiderfani.ir)

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

۱۳- قربانی افکار منفی نشوید! وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

۱۴- رُوزِ بهتر، با انرژیِ بیشتر، وحید عرفانی ، (vahiderfani.ir)

15-5 Ways to Forget about the Past and Move On, David, Lifehack , 2021, (<https://www.lifehack.org>)

۱۶-موریانه های منفی را از ذهن تان پاک سازی کنید!، وحید عرفانی،
(vahiderfani.ir)

17-Starting the New Year with Optimism, Family Firstva , 2018, (<https://familyfirstva.com>)

18-6 Ways to Help Create More Joy in Your Life, linkedin, 2025, (<https://www.linkedin.com>)

۱۹- به خنده کودکان توجه کنید. وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

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

۲۱- از پيله خود بیرون بیاییم! وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

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

23-How to Feel More Energetic in the Morning, Medical News Today, 2023, (<https://www.medicalnewstoday.com>)

۲۴- شُور و اشتیاق، کلید موفقیّت، شادابی و نشاط بیشتر در زندگی،
وحید عرفانی ، (vahiderfani.ir)

۲۵- رُوزِ بهتر، با انرژیِ بیشتر: روش های مؤثرِ موفقیّت در رُوزِ جدید ،
با گُمکِ انرژیِ مثبت، وحید عرفانی ، (vahiderfani.ir)

26-25 Best Morning Routine Habits to Start the Day
Right, Declutter the Mind, 2024,
(<https://declutterthemind.com>)

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

۲۸- بخندید و از خندان بودن لذت ببرید! روش هایی ساده برای
اینکه همیشه خندان باشید، وحید عرفانی ، (vahiderfani.ir)

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

(vahiderfani.ir)

۳۰- شادی، دُوبلِ جنتری، ترجمه: گلنوش فرهمندی، چاپ هفتم، ۱۴۰۲، انتشارات
هیرمند

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

۳۲- شادی خود را با دیگران تقسیم کنید، وحید عرفانی ،

(vahiderfani.ir)

۳۳- خنده، جادویِ شگفتِ انگیز برای سلامتِ قلب: فوایدِ شگفتِ انگیز

خنده در افزایشِ سلامتِ قلب و عروق، وحید عرفانی ،

(vahiderfani.ir)

۳۴- زندگی زیبایی داشته باشید!، چگونه زندگی زیبایی داشته

باشیم؟ وحید عرفانی ، (vahiderfani.ir)

35-12 Ways to Become More Cheerful,
(<https://www.drchristinahibbert.com>)

=====



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

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani @yahoo.com

vahiderfani.ir

Telegram : جاده سلامتی

Telegram : با کوه نوردان