

## ۱۲ روش برای خوشحال تر زیستن

خوشحالی یک وضعیت خاص ذهنی است. هر فردی در زندگی خود روزهایی را تجربه نموده که برایش خوشایند نبوده است. اما ناخرسندی مزمن میتواند سلامتی، شغل و روابط شما را تحت تاثیر قرار دهد. بجز هرگونه مشکلات پزشکی یا افسردگی های بلندمدت که نیازمند تجویزهای طبی و مساعدت حرفه ای می باشند، می توانید میزان خوشحالی خود را کنترل نمایید.

به خوشحال بودن فکر کنید تا احساس و ظاهر بهتری بدست آورید. در این قسمت نکته هایی وجود دارند که شمارا در این کار یاری می نمایند:

### ۱- خوش بین باشید

به زندگی با دیدی مثبت نگاه کنید تا خود را به دلیل احساس انرژی و خوشحالی بسیار زیادی که نصیبتان خواهد شد، متعجب سازید. به یاد داشته باشید که افراد شاد و مثبت بیشتر می توانند دیگران را مجذوب خود کنند.

### ۲- دید وسیعی داشته باشید

اجازه ندهید مسائل کوچک شما را آشفته نماید. برای رسیدن به هدف خود پایدار و مقاوم باشید، خواه آن هدف ریاست، پرداخت رهن و یا یک ازدواج طولانی مدت باشد. در این راه با موانعی مواجه خواهید شد؛ به سرانجام و پاداش تلاشتان فکر کرده و از ناخرسندی بخاطر مسائل کم اهمیت دوری نمایید.

### ۳- سپاسگزار باشید

از دیگران قدردانی کنید. از همکار خود بخاطر کمکش به شما تشکر کرده و بدلیل موفقیت در انجام کارش به او تبریک بگویید. به خدمتکاری که صبحانه شما را برایتان می آورد

کلمه ای محبت آمیز بیان کنید. به شخص درمانده ای که در خیابان از مقابلش رد میشود، چند سکه کمک نموده و از اینکه زندگی مسرت بخشی دارید شکرگزار باشید.

#### **۴- از زندگی لذت ببرید**

به کارهایی مبادرت نمایید که از انجام دادن آنها لذت میبرید: اتومبیلتان را بشویید، به برخی تعمیرات جزئی در منزل بپردازید، تلویزیون تماشا کنید، خرید بروید. برای خود یک اولویت قائل شده و آنچه را که دوست دارید انجام دهید.

#### **۵- از جسم خود مراقبت نمایید**

خوب بخورید و ورزش کنید. به باشگاه رفته و کمی بدوید یا در یک بازی ورزشی شرکت کنید. همراهی نمودن یک تیم به عنوان یک عضو و بیرون رفتن با هم تیمی ها بعد از بازی، برای جسم و فکر شما مفید خواهد بود.

#### **۶- برنامه های خود را تغییر دهید**

برنامه های روزانه خود را عوض نموده تا انرژی جدیدی پیدا کنید. مرز مشخصی بین کار و تفریح ایجاد نمایید. برای فعالیتهای سرگرم کننده و یا تفکر در محیطی آرام از خانه خارج شوید.

#### **۷- با مردم در تماس باشید**

آیا به خاطر می آورید زمانی که یک دوست قدیمی بطور غیر منتظره با شما تماس گرفت چه احساسی داشتید؟ برای یکی از آشنایان ایمیلی ارسال نموده یا با افراد فامیل و یا دوستان قدیمی خود تماس گرفته و از حال آنها باخبر شوید.

## ۸- خلاق باشید

روزنه ای برای انرژی خلاق خود بیابید. این ممکن است شامل کاردستی، بازسازی، نقاشی، ترسیم کاریکاتور، نویسندگی و یا حتی باغداری باشد. مهم نیست که چقدر مشغله داشته باشید و یا تا چه اندازه در آخر هفته احساس بی حالی می کنید، اگر زمانی را برای انجام فعالیت های خلاق اختصاص دهید، احساسی شادتر و سالم تر خواهید نمود.

## ۹- برای خود همدمی پیدا کنید

تقسیم نمودن تجربیات با کسی که به او عشق می ورزید، خوشحالی شما را افزایش خواهد داد. عشق مطلق باعث بوجود آمدن احساس امنیت، رضایت و شادمانی در شما می گردد. روابط جنسی مشروع نیز میتواند برای ذهن و جسم شما اثرات بسیار مفیدی داشته باشد.

## ۱۰- با کسی صحبت نمایید

یکی از دوستان خود را برای هم صحبتی و بیان احساسات و عقاید خود انتخاب کنید. او در مورد شما قضاوت ننموده و مشکلات شما را حل نخواهد کرد. وی به حرفهایتان گوش می دهد چرا که می داند شما نیز همین کار را برایش انجام خواهید داد.

## ۱۱- تخیل کنید

آرزوها و بلند پروازی های خود را یادداشت نموده و به تدریج آنها را واقعیت بخشید آنگاه همیشه چیزهایی برای انتظار کشیدن، و جایی برای متمرکز کردن انرژی خود خواهید داشت.

## ۱۲- بخشنده باشید

شاید زمان آن فرا رسیده باشد که کسی (یا خودتان) را بخاطر چیزی که اتفاق افتاده و یا گفته شده مورد بخشایش قرار دهید. اتفاقات و اشتباهات گذشته را پذیرفته و فراموش کنید. بدانید که نمیتوانید زمان را به عقب برگردانید. شادمانی خود را با از یاد بردن نومییدی ها و شکستهای گذشته دوباره بدست آورید.

## نگران نباشید، خوشحال باشید

در دنیای واقعی نمی توانیم از دیگران انتظار داشته باشیم تا برای ما شادمانی ایجاد کنند. خوشحالی حالتی از ذهن است که کاملاً میتواند تحت کنترل شما باشد.

محیط پیرامون خود را به گونه ای مهیا سازید که فرصتهایی برای شناختن و لذت بردن از جنبه های مثبت و خوشایند زندگی را فراهم آورد. برای شاد بودن تلاش کنید.