

شادی آفرین باش

شادی یکی از هیجان های اصلی ماست. افراد شاد احساسات مثبتی را تجربه می کنند، در مقابل مسائل زندگی بهتر کنار می آیند، روابط خانوادگی و اجتماعی بهتری دارند و در زندگی عملکرد بهتری دارند. شناخت بیشتر با این احساس و روش های به کارگیری آن در زندگی به رشد سلامت روان و موفقیت در زندگی فردی و اجتماعی کمک می کند. در مقاله زیر به عناصر شادی، موانع شادی و روش های شادی آفرینی در زندگی اشاره می شود.



عناصر شادی

امنیت: احساس امنیت خاطر به شما در شاد بودن کمک می کند. احساس ناامنی با ترس، تردید و تنش جسمانی همراه است.

دوراندیشی: شاد بودن مستلزم این است که یک گام عقب بایستیم و به تصویر بزرگتری از زندگی خود فکر کنیم.

خوشی: شادی حاصل تجربه ای لذت بخش است. اگر طوری زندگی کنید که حس لذت و خوشی داشته باشید، راحت تر به شادی دست پیدا می کنید. انجام دادن کارهای زیر در تجربه لذت و خوشی موثر می باشند.

قدرشناسی: میل و اشتیاق به سپاسگزاری از چیزهایی که در زندگی برای ما لذت و خوشی را به ارمغان می آورند.

سکوت: یعنی فرد ذهنی آرام داشته باشد. در مکان آرام راحت‌تر می‌توان آرامش پیدا کرد. شادی در ذهنی پر از خشم، اضطراب و فشار عصبی نمی‌تواند پیدا کند. مراقبه در دستیابی به ذهنی آرام بسیار مفید می‌باشد.

موانع شادی

تصور غیر واقع بینانه از خویشتن: به صدای درونی‌تان گوش کنید. چه مقدار به کلمه "باید" فکر می‌کنید یا از آن استفاده می‌کنید؟ باید یکی از کلمات زهرآگین در زبان روزانه است. این کلمه باعث می‌شود تا افراد بیشتر یا کمتر از آن چه می‌توانند کار انجام دهند. هم چنین باعث می‌شود افراد کمتر از آن حدی که می‌توانند شاد باشند.

کینه جویی: بعضی از افراد دنبال این هستند که مقابله به مثل کنند و از افرادی که آن‌ها را رنجاندند، انتقام بگیرند. آن فکر می‌کنند با این کار احساس بهتری را تجربه می‌کنند ولی اینطور نیست.

استحقاق: یکی از دلایلی ناشادی افراد این است که به چیزی که فکر می‌کنند حق آن‌هاست، نمی‌رسند. در اینجا مواردی مطرح می‌شود که حق مسلم شما نیست: همسری که همیشه مثل شما فکر کند، فرزندی که همیشه شما را دوست داشته باشند، اشتغال در حال حاضر و آینده، سلامتی کامل، عمر طولانی، احترام و تحسین هم سن و سالان، اقتصاد پایدار. اگر فکر می‌کنید استحقاق این‌ها و بیشتر از این‌ها را دارید، شاد بودن را فراموش کنید و به احساس بدبختی عادت کنید!

خشم زهر آگین: وقتی افراد عصبانی هستند شاد بودن غیر ممکن است. خشم ذاتاً بد نیست اما خشم بیش از حد می‌تواند موجب به خطر انداختن سلامتی، ضررهای مالی، عدم اشتغال و گرفتاری‌های قانونی شود.

بی‌کسی: انسان‌ها می‌توانند تنها باشند ولی هم‌چنان شادی را تجربه کنند. اما بی‌کسی موضوع دیگری است. بی‌کسی یعنی فرد با محیط اطراف ارتباط عاطفی نداشته باشد.

۱۵ روش برای شادی آفرینی در زندگی

۱. **نادیده بگیرید:** امواج منفی را نادیده بگیرید. بر روی اهدافتان تمرکز کنید و موفقیت‌های گذشته را به خاطر بسپارید.

۲. **سفر کنید:** دنیاهای جدید را آزمایش کنید و با فکر روشن امکانات جدید را بیازمایید.

۳. **عاشق باشید:** اجازه دهید عشق به جای نفرت، قلبتان را پر کند. با کینه جویی هیچ فضای خالی برای عشق در وجودتان ندارید. عشق به شما اجازه می‌دهد خوشبختی و شادی را تجربه کنید.



۴. **سهیم شوید:** در استعدادها، مهارت‌ها، دانش و توانایی‌ها با دیگران سهیم شوید. هر چیزی که با دیگران سهیم شوید، هزاران برابر به خودتان باز می‌گردد.

۵. **سپاسگزار باشید:** هر روز چند دقیقه در سکوت به نعمت‌هایی فکر کنید که باید به خاطر آن شکرگزار باشید و با صدای بلند یا آهسته آن‌ها را بر زبان بیاورید. باور کنید این کار بهترین راه برای بالا بردن شادی در طول روز می‌باشند.

۶. **مجموعه‌ای از شادی‌ها بسازید:** موضوعاتی را که می‌دانید موجب لبخند شما می‌شوند، روی کاغذ بنویسید و در جعبه‌ای قرار دهید و هر زمان نیاز بود سراغشان رفته و آن‌ها را مطالعه کنید.

۷. هر لحظه به کار همان لحظه فکر کنید: به جای اینکه هر لحظه به کاری فکر کنید که می خواهید در آینده انجام دهید، در زمان حال زندگی کنید.

۸. برای شاد بودن وقت صرف کنید: آیا برنامه های زندگی شما به اندازه ای فشرده است که نمی توانید زمانی را برای آرامش و شادی اختصاص دهید. وظایفتان را کاهش داده و خود را از برنامه های تکراری زندگی خلاص کنید. همچنین بعضی اوقات انرژی کمتری صرف کنید.

۹. شادی خود را تقسیم کنید: با تقسیم شادی می توانیم آن را شدت ببخشیم. فرمول ساده دیگر این است که همیشه سعی کنیم شخص مقابلمان را بخندانیم. با این کار حس خوبی به شما دست می دهد.



۱۰. مطالعه کنید: کاری ساده مثل مطالعه نیز می تواند شادی آور باشد. کتاب به افراد انگیزه می دهد، شادی را هدیه می دهد، انسان ها را به هم نزدیک می کند و راه و رسم حفظ سلامتی را یاد می دهد.

۱۱. دوران کودکی را فراموش نکنید: به کارهایی که به عنوان یک دختر کوچک به آن ها عشق می ورزید و اکنون تصور می کنید برای آن کارها پیر شدید فکر کنید. به خود جسارت انجام مجدد آن را بدهید. برای چند دقیقه سن و سال را فراموش کنید.



۱۲. رشد کنید: عادات و احساسات نادرست خود را ترک کنید تا نتوانند مانع و سد شما برای رسیدن به اهدافتان شوند.

۱۳. ببخشید: ببخشید و فراموش کنید. کینه فقط بارتان را سنگین تر می کند و الهام بخش ناخوشایندی است. به خاطر داشته باشید هر کسی می تواند اشتباه کند. شما باید خودتان تصمیم بگیرید که ببخشید و هیچ کس نمی تواند شما را به بخشش مجبور کند. حمایت و از خودگذشتگی به شما در این مسیر می تواند کمک کند. شما باید از حقتان برای انتقام گرفتن و منصفانه بودن زندگی دست بردارید. هم چنین دست از قربانی بودن دست بردارید. بخشش نیازمند گذر زمان است. تکرار این جملات در بخشش دیگران به شما کمک می کند.

"من آن فرد را به خاطر صدمه ای که به من رساند می بخشم. کاری که آن فرد کرد، اشتباه بود، ولی من او را می بخشم. کاری که او کرد فراموش نمی کنم، ولی او را می بخشم."

۱۴. توجه کنید: هرگز افراد فقیر را فراموش نکنید و هر نوع کمکی که می توانید برایشان انجام دهید، از آن ها دریغ نکنید.

۱۵. پذیرا باشید: زندگی را به عنوان داد و ستدهای بی پایان در نظر بگیرید. بکوشید احترامی را که می خواهید به دست آورید به جای اینکه آن را طلب کنید. سعی کنید حقتان را بگیرید، به جای اینکه منتظر باشید تا حقتان را بدهند. تلاش کنید در ارتباط با دیگران راه هایی را بیابید که شادتر باشید و در زندگی رضایت بیشتری را تجربه کنید. دیگران را همان گونه که هستند بپذیرید، حتی اگر برایتان درک کردن عقاید، رفتارها و نظرات آن ها سخت باشد.

سخن آخر:

باید برای شاد بودن باید کاری کرد و باید آن را پیدا کرد. این شادی نیست که در جستجوی ماست، ما باید در جستجوی آن باشیم.

چشمانم به دنبال فرصتی برای شادی است

به هر چه با چشمی می نگرم با چشم دیگر حکایتی شاد می جویم....

منابع: شادی به زبان آدمیزاد، ترجمه: گلنوش فرهمندی

رفتارهای آرامش بخش، نویسنده: امیر ملک محمودی، فاطمه ملکی