

## 10 راز شاد زیستن

افراد شاد به خودی خود و از روی شانس شاد نیستند بلکه آنها عادت‌ها و باورهایی دارند که توسط آن عادات و باورها شاد می‌شوند.



افراد شاد به خودی خود و از روی شانس شاد نیستند بلکه آنها عادت‌ها و باورهایی دارند که توسط آن عادات و باورها شاد می‌شوند. هیچ انسانی بدون داشتن افکار، عادات و باورهای شاد کننده نمی‌تواند برای مدت زیادی شاد بماند و اما افراد شاد چه عادت‌هایی دارند که آنها را شاداب نگه می‌دارد؟

به گزارش سلامت نیوز به نقل از فرادید، در این مقاله 10 مورد از رازهای شاد بودن و شاد ماندن افراد شاداب را برای شما آشکار می‌کنیم.

**افراد شاد، دیگران را سرزنش نمی‌کنند**

سرزنش کردن با شاد بودن در تضاد است. نمی‌توانید دائما دیگران را سرزنش کنید و توقع داشته باشید که شاداب بمانید. سرزنش کردن در حقیقت، از تمایل به کنترل افراد و موقعیت‌ها ریشه می‌گیرد. اگر می‌خواهید شاد بمانید دیگران را رها کنید و اجازه دهید آنطور که دوست دارند زندگی کنند. افراد شاد انرژی و طراوت خود را با سرزنش دیگران تلف نمی‌کنند.

**افراد شاد دیگران را کنترل نمی‌کنند**

حقیقت این است که اموری وجود دارند که تحت کنترل ما نیستند، همچنین ما قادر به کنترل انسانهای دیگر نیستیم. کنترل دیگران باعث تحلیل رفتن انرژی می‌شود زیرا زمانی که سعی به کنترل چیزی داریم در حقیقت خود ما تحت کنترل در می‌آییم و حال ما با هر تغییر حالتی نوسان پیدا می‌کند. یکی از رازهای شاد ماندن این است که دیگران را کنترل نکنیم و بدانیم که بسیاری از امور خارج از کنترل ما هستند، به اختیار و آزادی دیگران احترام بگذاریم و دست از خدایی کردن بر دیگران برداریم.

**افراد شاد پشت سر دیگران غیبت نمی‌کنند**

غیبت و بدگویی موجب تحلیل رفتن انرژی در بدن می‌شود و عدم غیبت پشت سر دیگران انرژی فرد را افزایش می‌دهد. انسان‌های شاد وقت و انرژی خود را بابت بدگویی، عیب جویی و صحبت کردن پشت سر دیگران تلف نمی‌کنند و این انرژی را صرف کارهای مفیدتری می‌کنند.

**افراد شاد خود را درگیر انتقاد از دیگران نمی‌کنند**

شاید انتقاد از دیگران در همان لحظه احساس خوبی به ما بدهد اما در اکثر موارد دیده شده که تنش و احساسی منفی پس از آن در فرد رسوخ می‌کند. همچنین، خیلی از افراد زمانی انتقاد می‌کنند که می‌خواهند نسبت به دیگری برتری داشته باشند و این نمی‌تواند شادابی را برای فرد به ارمغان آورد. بنابراین، اصولا انتقاد از دیگران مثبت نیست و مانع شادی افراد می‌شود، این در حالی است که «نقد» وقایع می‌تواند به سازندگی کمک کند.

**افراد شاد زندگی خود را با زندگی دیگران مقایسه نمی‌کنند**

یکی از بزرگ‌ترین اشتباهات برخی از افراد این است که دائما خود و زندگی‌شان را با دیگران مقایسه می‌کنند. مقایسه کردن عامل دیگری است برای حسرت و غم خوردن. زندگی افراد با یکدیگر قابل مقایسه نیست، زیرا توانایی‌ها، شرایط و باورهای افراد نیز با یکدیگر قابل مقایسه نیست. چطور می‌توان از یک خزنده توقع پریدن داشت؟ بسیاری از مقایسه‌های افراد نیز همین حکم را دارد! افرادی که خود را با دیگران مقایسه می‌کنند، در واقع، ظاهری که از دیگران می‌بینند را با درون خود مقایسه کرده، نتیجه می‌گیرند و سعی می‌کنند بر مبنای آن عمل کنند. اما ما به شما می‌گوییم که «هرگز ظاهر دیگران را با درون خود

مقایسه نکنید.»

افراد شاد برای خود اهدافی دارند

هدفمندی به شما امید، انگیزه و پویایی می‌بخشد و حرکت به سمت اهداف باعث می‌شود که احساس خوبی نسبت به خود پیدا کنید. افراد شاداب برای زندگی خود اهدافی بر اساس ارزش‌ها و توان خود تعیین کرده و متعهدانه به سوی آن اهداف گام برمی‌دارند. هدف‌های خود را خیلی دور از دسترس نبینید، سفر هزار فرسنگی از قدم اول شروع می‌شود.

افراد شاد ورزش می‌کنند

هر نوع ورزشی حتی پیاده روی روزانه به شادابی و بالا رفتن سطح انرژی شما کمک می‌کند. اگر می‌خواهید فرد شادابی باشید ورزش را از برنامه روزانه خود هرگز حذف نکنید. به عنوان مثال، پیاده روی موجب دفع سموم بدن، خشم و غم می‌شود. اگر خشمگین هستید، از همین امروز پیاده روی را آغاز کنید.

افراد شاداب ارتباط خوبی با طبیعت دارند

اگر می‌خواهید فرد شادابی باشید روزانه، هر چند کوتاه‌مدت و کم، با طبیعت ارتباط برقرار کنید، گلی را نوازش کنید، خاک را لمس کنید، با یک حیوان صحبت کنید، درخت را لمس کنید، با تمرکز آب خنک به دست و صورت خود بزنید، به پارک بروید و... این کار سطح انرژی و شادابی شما را افزایش می‌دهد و علاوه بر این باعث سبکتر شدن ذهن شما از مشغله‌های فکری می‌شود.

افراد شاداب هر روز یک مطلب جدید می‌آموزند

مطالعه هدفمند یکی دیگر از راه‌های افزایش انرژی است. مهم نیست که در روز چند صفحه کتاب می‌خوانید. روزانه فقط یک صفحه مطالعه مفید و هدفمند بر بالا رفتن سطح انرژی، پویایی و شادابی شما موثر است. هر روز بخوانید، برای اینکه هر روز یک مطلب جدید بیاموزید.

افراد شاد هر کاری را به اندازه کافی انجام می‌دهند!

افراد شاد به اندازه کافی می‌خوابند، به اندازه کافی غذا می‌خورند، به اندازه کافی کار می‌کنند و به اندازه کافی نیز تفریح می‌کنند. در تعادل نگه داشتن امور یکی از دلایل شادی است و زمانی که یکی از امورات زندگی از حالت تعادل خود خارج شود موجب ناموزونی درون می‌شود.