

## لبخندتان را کش بیاورید



همه‌ی ما دوست داریم شاد و خوشحال باشیم، اما این اتفاق همیشه نمی‌افتد. دلایل زیادی هست: زیاد وقت نداریم یا آن‌قدر که باید پول در جیبمان نیست، همیشه کسی بوده که باید یک‌کاری می‌کرده یا نمی‌کرده؛ پدر و مادرمان، دوستانمان، خواهر یا برادرمان و...

### هفت میان‌بر سرزمین شادی

#### لبخندتان را کش بیاورید

همه‌ی ما دوست داریم شاد و خوشحال باشیم، اما این اتفاق همیشه نمی‌افتد. دلایل زیادی هست: زیاد وقت نداریم یا آن‌قدر که باید پول در جیبمان نیست، همیشه کسی بوده که باید یک‌کاری می‌کرده یا نمی‌کرده؛ پدر و مادرمان، دوستانمان، خواهر یا برادرمان و... بیا برای یک لحظه هم که شده، همه‌ی این گرفتاری‌ها را فراموش کن و به راه‌های رسیدن به شادی فکر کن؛ سرزمینی که نشانی‌اش را همه بلدیم، اما خیلی وقت‌ها آن را گم می‌کنیم.

#### مقایسه ممنوع!

اگر می‌خواهی خوشحال باشی، این‌قدر خودت را با بقیه مقایسه نکن. به‌جایش سعی کن به خودت و توانایی‌ها و نقاط قوتت بیشتر توجه کنی و به‌خاطر همه‌ی این‌ها به خودت احترام بگذاری. ببینم اصلاً اگر تو به خودت احترام نگذاری، پس کی این‌کار را بکنند؟ همه‌ی احترام گذاشتن‌ها از همین نقطه شروع می‌شوند. عصبانیت و حسادت و شادی یک‌جا جمع نمی‌شوند؛ آن دو تای اول را بریز بیرون تا شادی جایی برای سکونت پیدا کند.

به زندگی بگو &#171;مرسی»

این جمله دیگر تکراری شده، ولی اگر واقعاً می‌خواهی از ناامیدی فرار کنی، باید از زندگی سپاسگزار باشی. به‌خاطر این همه نعمت و امکان‌هایی که در اختیار توست و مرده‌ها از آن محرومند!

#### جمع‌ها شادترند

تحقیق‌ها نشان داده‌اند آدم‌هایی که روابط اجتماعی گسترده‌تری دارند، شادترند. بنابراین اگر می‌خواهی به جمع این آدم‌ها بپیوندی، با آدم‌های بیش‌تری دوست شو، برای دوست‌هایت بیش‌تر وقت بگذار، دعوت به مهمانی‌ها را بپذیر، با بقیه برو پیاده‌روی و کوه و...

#### ساده غذا بخور

سعی کن غذاهای ساده، سالم و طبیعی بخوری. بد نیست تمرین کنی که کمی، فقط کمی کم‌تر از همیشه غذا بخوری. این‌کار تأثیر خوبی روی روحیه‌ات خواهد گذاشت. راستی، آن ضرب‌المثل قدیمی را هم فراموش نکن که می‌گوید: &#171;مثل یک شاه صبحانه بخور و مثل یک گدا شام!»

#### نقش نقشه در زندگی

آدم‌های خوشحال، صبح‌ها برای برخاستن از خواب، دلیل دارند و نقطه‌ی مشترک همه‌ی آن‌ها این است: داشتن برنامه و هدف. اگر می‌خواهی شادی را تجربه کنی، باید به چیزی که دنبالش هستی، بررسی. برای دست‌یافتن به هر چیز باید بدانی که اولین پله‌ی نزدیک‌شدن به آن چیست.

#### قاب عکسی برای لبخند

بعضی وقت‌ها باید چیزی را ببینی تا بتوانی خودت هم انجامش بدهی. بنابراین عکس یک آدم خنده‌رو را بگذار جلوی چشم که گاه و بی‌گاه یادت بیاید خندیدن چه شکلی است.

#### در لحظه زندگی کن

در گذشته و اشتباه‌ها و شکست‌هایت زندگی نکن. درباره‌ی آینده‌ی ایده‌آل یا غیر ایده‌آلی که وجود خارجی ندارد هم رؤیا نباف و نگران

نباش! اگر نتوانی امروز خوشحال باشی، چه فرقی می‌کند که فردا چه شکلی باشد؟ اگر می‌خواهی خوشحال باشی، باید بتوانی در لحظه زندگی کنی.