

راه های شاد بودن در افراد پرمشغله

منتظر دیگران نباشید تا به شما لبخند بزنند. شما به آنها نشان دهید چگونه این کار را انجام دهند. در مقابل دیگران گارد نگیرید. شاد بودن و لبخند زدن در زندگی احتیاجی به مهارت و وقت ندارد. کافی است از این چند راه ساده استفاده کنید.



منتظر دیگران نباشید تا به شما لبخند بزنند. شما به آنها نشان دهید چگونه این کار را انجام دهند. در مقابل دیگران گارد نگیرید. شاد بودن و لبخند زدن در زندگی احتیاجی به مهارت و وقت ندارد. کافی است از این چند راه ساده استفاده کنید.

به اطرافیان، لبخند بزنید
به گزارش سلامت نیوز به نقل از زندگی آنلاین، منتظر دیگران نباشید تا به شما لبخند بزنند. شما به آنها نشان دهید چگونه این کار را انجام دهند. در مقابل دیگران گارد نگیرید. با اطرافیان خود راحت باشید. از آنها تعریف کنید. از عکس العمل آنها نترسید. خودتان باشید و به آنها فرصت دهید با شما ارتباط برقرار کنند. هر چه شما بیشتر به دیگران لبخند بزنید، آنها نیز بیشتر به شما لبخند خواهند زد. زندگی در شرایطی که همه اطرافیان با شما برخوردی خوب دارند و به شما روی خوش نشان می دهند بسیار لذت بخش تر است.

فرض کنید امروز یک روز بسیار عالی است
چنین فرض کنید و مطمئن باشید که همین طور هم خواهد شد. تحقیقات نشان می دهند که هر چند که ما تصور می کنیم آنطور که فکر می کنیم رفتار می کنیم، اما در اکثر موارد عکس این موضوع صادق است؛ یعنی رفتار ما بر فکرمان تاثیر می گذارد. داشتن رفتاری خوب منجر به افکار خوب و اتفاقات خوب می شود.

روی نکات مثبت زندگی خود تمرکز کنید
از تمام وجوه مثبت زندگی خود لذت ببرید و آنها را نادیده نگیرید. همه افراد در زندگی خود نقاط مثبت و امتیازاتی دارند که خیلی اوقات نسبت به آنها بی توجه هستند.

از توانایی های شخصی خود برای انجام کارها استفاده کنید
هر شخصی توانایی خاص و منحصر به فردی دارد.

همه ما استعدادهایی داریم که ممکن است شخص دیگری نداشته باشد. شادی و نشاط متعلق به افرادی است که از این استعدادها و توانایی های خود استفاده می کنند و با کمک آنها کارهای گوناگونی انجام می دهند. انجام و کامل کردن کارها حس غرور و نشاط به افراد می دهد.

از قوه تخیل خود استفاده کنید
مثلا در میوه فروشی کودکی با در دست داشتن یک موز و استفاده از قوه تخیل خود در حال لذت بردن از زندگی خود است. او تصور می کند موزی که در دست اوست یک کشتی جنگی است و باید از دشمنان اطراف فرار کند. بهترین راهکاری که وجود دارد این است که دوباره قوه تخیل خود را فعال کنیم. لازم نیست تصور کنید یک موز کشتی جنگی است - هر چند که چنین تصویری هم جالب خواهد بود اما از قوه تخیل خود برای فکر کردن به چیزهایی استفاده کنید که شما را شاد می کند.

چیزی خلق کنید
خلق کردن فرآیندی است که لذت بسیاری در آن است. استفاده از قوه خلاقیت و نوآوری و ساختن چیزی با دست های خود به شما احساس نشاط و توانمندی خواهد داد.

به دیگران کمک کنید

در زندگی هر چه بکارید برداشت می کنید. اگر سعی کنید بر دیگری تاثیر مثبت بگذارید و از مشکلات او بکاهید، در واقع بر زندگی خودتان تاثیر مثبت گذاشته اید و شادی خودتان را افزایش داده اید. هر چه بیشتر به دیگران کمک کنید، دیگران نیز

بیشتر به شما کمک خواهند کرد. دوستی و محبت، دوستی و محبت می‌آورد و چرخه ای بی پایان از شادی برای شما فراهم می‌کند.

ساعت ناهار خود را با یکی از دوستان یا همکاران نزدیکتان بگذرانید

برای صرف ناهار از دفتر خود خارج شوید و 30 الی 40 دقیقه را صرف خوردن غذا و صحبت کردن با دوست یا همکار خود کنید. سعی کنید راجع به چیزهای خوب صحبت کنید. خیلی زود متوجه خواهید شد که چنین کاری باعث افزایش نشاط شما می‌شود.

وسایل اضافی اطراف خود را دور بیاندازید
همه ما در اطراف خود (در خانه، دفتر کار، ماشین...) وسایلی اضافی و بلااستفاده داریم که گویی به حضور آنها در کنار خودمان عادت کرده‌ایم و متوجه تاثیری که آنها بر ما دارند نیستیم. اگر شما وسایل اضافی اطرافتان را دور بیاندازید و در واقع به محیط بیرونی اطراف خود نظم بدهید، درون شما نیز به تدریج منظم و آرام‌تر خواهد شد. هر روز یک وسیله اضافی که به دردتان نمی‌خورد را دور بیاندازید یا به فردی که به آن وسیله احتیاج دارد بدهید. این کار شاید در ابتدا دشوار و غیر ممکن به نظر برسد، اما پس از مدتی شما یاد می‌گیرید چگونه از شر کلیشه‌های ذهنی خود خلاص شوید و ذهنتان را آزاد کنید.

از منفی‌نگری و افراد منفی‌گرا دوری کنید
ارزش خودتان را پایین نیاورید و از افرادی که تلاش می‌کنند شما را تحقیر کنند دوری کنید. شما به همان اندازه که تصور می‌کنید توانایی دارید. موانع همیشه در زندگی همه افراد وجود دارند، اما اگر شما در زندگی خود اهداف مشخصی داشته باشید و با استفاده از افکار مثبت به دنبال راه حل برای مشکلات پیش رو باشید، می‌توانید کارهایی که از دید سایرین غیر ممکن است را ممکن سازید.

در حال زندگی کنید

زندگی شما همین لحظه‌ای است که در آن زندگی می‌کنید. پس از آن لذت ببرید. هر کاری که انجام می‌دهید، صرف نظر از نوع و شرایط آن، سعی کنید بر آن تمرکز کافی داشته باشید و آن را با علاقه انجام دهید. کتاب خواندن، نوشتن یک مطلب، صحبت کردن با یک همکار، دوش گرفتن، بالا رفتن از پله‌ها، خوردن غذا، شستن ظرف‌ها ... این لحظات کوچک بخش عمده از زندگی شما را به خود اختصاص می‌دهند. اگر شما با تمام حواس و تمرکز خود این کارها را انجام دهید این لحظات می‌توانند لذت بخش باشند. شادی دستاوردی در زندگی است که با آگاهی همیشگی حاصل می‌شود.