

6 روش برای شاد بودن

تمامی انسان‌هایی که شاد زندگی کردن را یاد گرفته‌اند، از روش‌های مشترک بهره‌مندند. خیلی ساده است. ما در این نوشتار هفت عادت‌ی که مشخصاً در وجود افراد خوشحال موج می‌زند را گرد آورده‌ایم و به شما هم توصیه می‌کنیم برای آن که بتوانید در دنیایی سرشار از شادکامی زندگی کنید، از این روش‌ها زیبا بهره بگیرید.

تمامی انسان‌هایی که شاد زندگی کردن را یاد گرفته‌اند، از روش‌های مشترک بهره‌مندند. خیلی ساده است. ما در این نوشتار هفت عادت‌ی که مشخصاً در وجود افراد خوشحال موج می‌زند را گرد آورده‌ایم و به شما هم توصیه می‌کنیم برای آن که بتوانید در دنیایی سرشار از شادکامی زندگی کنید، از این روش‌ها زیبا بهره بگیرید.

تصویر 6 روش برای شاد بودن

1- به گروه‌هایی بپیوندید که از ته قلب به آنها اعتقاد دارید؛ این می‌تواند هر چیزی باشد. پیوستن به شورای محلی شهر، پناه بردن به اعتقادات مذهبی، ورود به باشگاهی اجتماعی که اهدافی مشابه را دنبال می‌کنند یا یافتن شغلی مورد علاقه.

هریک می‌تواند به نحوی رضایت خاطر به همراه آورد، زیرا انجام کاری است که فرد به آن عقیده و تمایل دارد و به زندگی‌اش معنا و مفهوم بخشیده و او را مملو از خرسندی می‌نماید.

2- زمانی را برای بودن در کنار خانواده و دوستان‌تان صرف کنید؛ زندگی شاد، زندگی‌ای است که لحظات آن با خانواده و دوستان تقسیم شود.

هرچه روابط شخصی قوی‌تری داشته باشید و به نحو منظم‌تری با یکدیگر دیدار کنید یا به هر نحوی ارتباط حاصل کنید، سرخوشی بیشتری به خود بخشیده‌اید.

3- به خوبی‌ها بیندیشید؛ اکثر افراد، به نداشته‌ها و نکات منفی زندگی‌شان توجه دارند و وقتی برای افکار مثبت و موفقیت‌های خود باقی نمی‌گذارند.

طبیعی است که فرد باید شرایط نامطلوب زندگی خود را اصلاح و نسبت به آن دقیق عمل کند، اما در هر صورت باید بین افکار منفی و مثبت، توازن درست برقرار کرد.

پس همان‌طور که بر اصلاح اشتباهات خود می‌کوشید، تلاش کنید خوبی‌های موجود در زندگی‌تان را نیز رنگ و جلایی نو دهید تا در لحظه لحظه زندگی‌تان، خودنمایی بهتری داشته باشند.

4- از آن چه در دسترس دارید نهایت بهره را ببرید؛ افراد معلول بسیاری وجود دارند که با وجود نقص جسمانی توانسته‌اند به زندگی شاد دست یابند.

البته دیدن خوشحالی در چهره این انسان‌ها برای بسیاری افراد سالم عجیب است و آنها را با این پرسش مواجه می‌سازد که چگونه این اشخاص می‌توانند با وجود نقص جسمانی، از زندگی‌شان راضی باشند.

پاسخ ساده است؛ آنها داشته‌های خود را شناخته و با بهره‌گیری از جوانب مثبت وجود خود، توانسته‌اند راهی به سوی به موفقیت باز می‌کنند.

استیوی واندر نابینا بود، اما به کمک حس شنوایی و عشقی که به هنر موسیقی در اندرون خود سراغ داشت، دروازه‌های موفقیت را یکی پس از دیگری فتح کرد و با کسب 25 جایزه مسابقه «گرمی» به همگان ثابت کرد که با وجود نقص جسمانی نیز می‌توان به اوج خوشبختی رسید.

5 - بکوشید به ماجراهای زندگی‌تان، پایانی خوش ببخشید؛ در همه پایان‌ها نیز قدرتی نهفته است. به طور کلی پایان هر تجربه، ذهنیت فرد را از آن تجربه شکل می‌دهد.

داستان رمان جذابی را در نظر بگیرید که آن را با شور و اشتیاق خوانده‌اید، اما متأسفانه با رویدادهایی بسیار تلخ و رقت‌بار به اتمام رسیده است. حال آیا رغبت می‌کنید مطالعه آن داستان را به دوستان خود توصیه کنید؟

معمولا پایان‌ها در خاطر انسان محفوظ باقی می‌مانند. پایان خوش یک تجربه، کلیت آن تجربه را زیبایی می‌بخشد. پس پایان‌ها را مستحکم و لذت‌بخش سازید و بکوشید تا سر حد امکان هر چیز را در زندگی‌تان با خوشی به اتمام برسانید.

6- از چیزهای ساده طبیعی، لذت ببرید؛ حتما این جمله را شنیده‌اید که بهترین چیزهای زندگی مثل خنده و عشق مجانی‌اند.

آنها در موقعیت‌های گوناگون و زمان‌های تعیین نشده سراغ شما می‌آیند و مهمان روح‌تان می‌شوند. طبیعت و کائنات، آنها را به شما تقدیم می‌کند و تنها توقع‌شان از شما این است که درکشان کنید و با آنها به سرمستی برسید.

در غروب آفتاب، تلفیق زیبای رنگ‌های ارغوانی و نارنجی را با چشم بیدار دل تماشا کنید یا دست‌دوستی مهربان را با مهر بفشارید.

به این موقعیت‌ها اهمیت دهید و از آنها بهره‌برید تا به این ترتیب، بمب شادی در زندگی‌تان، گاه و بی‌گاه انفجاری سرشار از زیبایی و خوشبختی به همراه آورد.

زهره حسین‌زاده

ضمیمه چاردیواری