

30 نکته طلایی برای شاد بودن

شاد بودن و شادمانی کردن، تنها از داشتن لحظه‌های واقعی در زندگی سرچشمه می‌گیرد!



شاد بودن و شادمانی کردن، تنها از داشتن لحظه‌های واقعی در زندگی سرچشمه می‌گیرد!

به گزارش سلامت نیوز به نقل از زندگی آنلاین، در زندگی ماشینی امروز که همه چیز و همه کس در احاطه تکنولوژی و فناوری قرار گرفته، ناخودآگاه در گیر و دار این رهگذر، فراموش می‌کنیم که چرا و چگونه بایستی از زندگی‌مان و از تک‌تک لحظه‌های آن و از هرآنچه در اطرافمان گذشته و می‌گذرد، لذت ببریم!

عمر گران‌مایه آدمی مانند طوفانی سهمگین می‌آید و می‌رود و ما هنوز اندر خم این حقیقت تلخ هستیم که چه باید کنیم؟! هدف‌مان چیست؟! آینده‌مان به کجا خواهد رسید؟! چگونه می‌توانیم لحظه‌های شاد و به یادماندنی، لحظه‌هایی سرشار از عشق واقعی و محبت حقیقی برای خود و اطرافیان خویش خلق نماییم؟!

2 جمله طلایی کاربردی برای شاد بودن:

1- شاد بودن و شادمانی کردن، تنها از داشتن لحظه‌های واقعی در زندگی سرچشمه می‌گیرد!

2- شادی خریدنی نیست! بلکه یک نوع مهارت و استعداد است!

عزیزان، این 2 جمله را حتما به خاطرتان بسپارید!

یادتان باشد که یکی از «مهارت‌های زندگی»، که بایستی درباره آن نکاتی را بدانید چگونگی شاد زیستن است که خود مهارت مهمی است.

راهکارها و جملات طلایی برای شاد زیستن

حال لطفا در ادامه همراه ما باشید با راهکارها و جملاتی طلایی برای شاد زیستن خود و کسی که خیلی دوستش می‌دارید.

1- صبح‌ها قبل از رفتن به محل کارتان به نزدیک‌ترین مکان مقدس رفته و برای سلامتی خود و خانواده‌تان دعا کنید.

2- یاد بگیرید که با قلب‌تان با خونسردی رفتار کنید.

3- به خاطر بسپارید همان‌گونه که دنیا را می‌بینید، همان‌طور هم خواهد بود.

4- با خواندن کتاب‌های طنز، شوخ‌طبعی‌تان را بیشتر کنید.

5- برای اینکه مشکلات خود را برای اندک زمان کوتاهی فراموش کنید، جدول حل کنید.

6- یک طوطی بخرید و به او صحبت کردن را یاد بدهید، البته یاد بدهید که کلمات و عادات شاد را به کار ببرد.

7- در یک مسابقه شرکت کنید تا به هنگام دریافت جایزه خوشحال شوید.

8- در جشن روز طبیعت شرکت کنید و یک روز شاد را تجربه کنید.

9- یک سرویس غذاخوری با طرح و رنگ شاد بخرید تا هرگاه تنها غذا می‌خورید از آنها استفاده کنید.

10- داخل خانه‌تان را با رنگ شاد، رنگ‌آمیزی کنید.

11- به این سخن عقیده داشته باشید که: «طرحی نو برای زندگی نو»!

12- به هنگام شکست سرتان را پایین نیندازید.

13- با فرزندتان بازی کرده و شاد شوید.

14- از خودتان بپرسید با چه روش‌هایی می‌توانید خودتان را خوشحال کنید؟! بعد آن روش‌ها را به کار بگیرید.

15- یک خبر نشاط‌آور! تدریس کنید تا چیزهایی را که آموخته‌اید فراموش نکنید.

16- سعی کنید فعالیت‌تان را در بیرون از خانه بیشتر کنید تا بیشتر احساس خوشحالی کنید.

17- برای سلامتی خود و خانواده‌تان از خدا شکرگذاری نمایید.

18- همیشه بهترین لطیفه‌ها را تعریف کنید.

19- بهانه‌ای برای شاد شدن پیدا کنید نه برای غصه خوردن!

20- هر روز با کارهایی مانند پوشیدن لباس‌های شاد، خندیدن، خواندن کتاب‌های طنز، دیدن فیلم طنز و فرح‌بخش، خود را از روز قبل شادتر کنید.

21- با افراد خوش‌بین دوست باشید.

22- زمانی که از دست همسرتان ناراحت هستید، به نکات مثبتی که در او وجود دارد بیندیشید.

23- یاد بگیرید تا از هرآنچه در دنیا دارید راضی و خشنود باشید.

24- آتش‌بازی کنید برای زندگی‌تان شادی بیاورید.

25- یادتان باشد که برای عوض کردن هر وضعیتی راه‌حلهایی وجود دارد، کلید موفقیت، پیدا کردن انتخاب‌هایی است که شما را خیلی شاد می‌کند.

26- در هنگامی که با دوستان دور هم جمع هستید، از مطالب طنز و شوخی‌های آموزنده استفاده کنید.

27- برای آرامش بیشتر، صبح‌ها قرآن بخوانید.

28- فقط به چیزهایی فکر کنید که باعث شادی‌تان می‌شوند.

29- یک لانه زیبا برای پرستوها درست کنید و آنها را خوشحال سازید.

30- اول از همه به فکر شاد کردن دیگران باشید تا شاد کردن خود.

توصیه‌های روان‌شناس

برای اینکه زندگی‌مان از یکسان بودن و تکراری شدن خارج شود، نیازمند تنوع و دگرگونی هستیم! دگردیدی در رفتار، گفتار، کردار و منش ما به خودمان باز می‌گردد و این که چقدر می‌توانیم با روزگار و انسان‌های اطراف خویش کنار بیاییم؟! داشتن عشق و امید به زندگی، آدمی را به سوی شاد بودن سوق می‌دهد. نشاط و شادمانی بی‌شک درمانی است بر تمام مشکلات روحی و روانی نسان هزاره سوم! اما این که چگونه و از چه راه‌هایی شادمانی را در خود ایجاد کنیم، مقوله‌ای است که نیاز به اندیشه، تفکر، تامل، بینش و آگاهی فراوان دارد.

پس می‌توانیم و باید شاد باشیم که اگر این‌گونه نکنیم، به جسم و روان و در یک کلام به عمر خویش جفا کرده‌ایم.

یادمان باشد که عمرمان دارد به راحتی می‌گذرد، چه ساده و چه به سادگی! حال چه خندان و چه نالان!
یادمان باشد که خودمان را بیهوده آزار ندهیم و دل‌تنگ گذشته‌ها نباشیم تا دنیا نیز به کام ما باشد!
در پایان یاد جمله زیبایی از «جرج برنارد شاو» افتادم که گفت:
«تنها راه دور شدن از کسالت این است که وقت آن را نداشته باشید تا ببینید که شاد هستید یا غمگین!»
«روزگارتان پر از عشق و همزبانی و زندگی‌تان سرشار از شادی و امید!»