

با انجام این چند روش همیشه شاد باشید

شادی موضوع بسیار مهمی در زندگی است. افراد شاد همیشه در کارها موفق هستند و تصمیم‌های درستی هم در زندگی میگیرند. شادی و لبخند هدیه خداوند است. اینکه چگونه شاد باشیم و راهکار و مهارت‌های شاد زیستن چیست؟ را با هم در مجله خبری پرسون می‌خوانیم. با ما همراه باشید

به گزارش سایت خبری پرسون، شادی یک مفهوم عمیق و درونی است که در میان انسان‌های مختلف، متفاوت است که منشا بسیاری از رفتارهای آدمی است و به حس رضایت و خشنودی می‌انجامد. دانشمندان مختلف و روان‌شناسان تعاریف گوناگونی را از مفهوم شادی ارائه کرده‌اند. آنچه در میان تمامی این نظریات مشترک است، این حقیقت است که شادی در میان انسان‌های مختلف تعاریف متفاوتی دارد و هر شخصی با توجه به ساختار ذهنی خود مفهوم شادی را درک می‌کند. شادی مفهومی درونی است و آنچه موجب شادی یک فرد می‌شود، ممکن است در شخص دیگر اثری نداشته باشد؛ بنابراین درک شادی و ابراز آن در میان اشخاص بسیار متفاوت است. اما در میان همه این تفاوت‌ها «احساس رضایت و خشنودی» یک احساس و عامل مشترک است.

دانشمندان به این نتیجه رسیده‌اند که شادی موجب تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود؛ همچنین شادی یکی از عوامل تقویت‌کننده اعصاب انسان است و از بروز افسردگی جلوگیری می‌کند. در این مطلب می‌خواهیم با اقتباس از کتاب «شادی بیکران» از مجموعه ذهن برتر، نوشته محمد سیدا به ارائه ده روش مهم و موثر برای رسیدن به شادی در زندگی بپردازیم؛ در ادامه مطلب چند روش موثر برای رسیدن به شادی را مرور کرده ایم، با ما همراه باشید:

۱ - توکل به خدا

توکل به خدا کلید اصلی شادی است؛ زیرا شادی واقعی در جایی است که نیروی عظیم الهی پشتوانه آن باشد. شادی که براساس لذت‌های زودگذر باشد، دوام چندانی ندارد و معمولاً یک احساس زودگذر است. باور داشته باشید که خداوند نیروی عظیمی است و هر زمان که لازم باشد، به کمک ما خواهد آمد. ایمان به خدا زیربنای یک زندگی شادمانه است. افرادی که به خدا ایمان دارند و خود را در زندگی تنها احساس نمی‌کنند، معمولاً شادترین و راضی‌ترین افراد هستند.

۲ - برای خودتان ارزش قائل شوید

از حرف دیگران نترسید و بدانید که حرف و نظر دیگران صرفاً نظر آنهاست و تاثیری روی شما ندارد. باید بدانید که شخصیت شما ثابت است و هیچکس بیشتر از خودتان نمی‌تواند نسبت به آن شناخت داشته باشد. حس ارزش باید درون شما نباشد، نه در کلام و سخن دیگران. همواره با خودتان تکرار کنید: «من بهترین هستم» اینکه برای خودتان ارزش قائل شوید، نصف راه را رفته‌اید که حاصلش رضایت از خود و حس شادمانی درونی است.

۳ - مثبت‌اندیش باشید

اگر دوست دارید شاد باشید، مثبت بیاندیشید! درواقع مثبت‌اندیشی هیچ تضمینی به شما نمی‌دهد؛ اما به شما این امکان را می‌دهد که از حداکثر توان خود بهره ببرید. زمانی که بر ذهن خود مسلط باشید و تفکراتتان را کنترل کنید، برنامه‌های ذهنی شما ناخودآگاه به سمت موفقیت حرکت می‌کنند و درنتیجه حس شادمانی را برای شما به وجود می‌آورند. زمانی که درباره یک موضوع مثبت می‌اندیشید، درواقع آن را برای خودتان حل کرده‌اید. فراموش نکنید که جهان مانند یک آیینیه است و تصورات ذهنی شما در آن منعکس می‌شود؛ بنابراین راه تغییر جهان بیرون در درون شماست.

۴ - فروتن و متواضع باشید

تواضع و فروتنی شما را از تنش‌ها و اختلافات دور می‌کند؛ در نتیجه شادی را برای شما به ارمغان می‌آورد. تواضع نشانه اعتماد به نفس بالا و تسلط بر احساس‌های درونی است. افراد مغرور مایلند با خودپسندی شایستگی و برتری خود را به دیگران ثابت کنند؛ اما افراد متواضع و لایق از درون خود احساس برتری دارند و نیازی به ابراز آن ندارند. معمولاً مردم انسان‌های متواضع را بیشتر دوست دارند و بیشتر به آن‌ها اعتماد می‌کنند. اگر کسی طرف اعتماد و دوستی تعداد زیادی از اطرافیان‌ش باشد، شادی واقعی را به دست می‌آورد.

۵ - بی‌قید و شرط شاد باشید

به این نکته مهم توجه کنید که شادی مفهومی پیدا کردنی نیست؛ بلکه احساسی است که باید آن را تجربه کنید. تلاش برای شاد بودن را رها کنید و

سعی کنید از چیزهای ساده‌ای که دارید، لذت ببرید. فراموش نکنید که اتفاقات براساس انتظارات شما روی می‌دهند. راز شاد بودن در این نیست که شما کاری را که دوست دارید، انجام بدهید؛ بلکه راز شاد بودن در این است که بتوانید کاری را که انجام می‌دهید، دوست داشته باشید. از خریدن یک دسته گل، یک لباس زیبا و خوردن یک کیک خوشمزه لذت ببرید و برای شادی منتظر معجزه نباشید.

۶ - در زمان حال زندگی کنید

باور داشته باشید که گذشته، گذشته است. آنچه را که لازم است از گذشته بیاموزید و مابقی را به حال خود رها کنید. از شکست‌ها و ناکامی‌ها برای خودتان گردبندی نسازید تا همواره سنگینی آن را روی دوش خود احساس کنید. گذشته با همه بدی‌ها و خوبی‌هایش تمام شده است؛ بنابراین آن را کنار بگذارید و در زمان حال زندگی کنید. رها کردن گذشته با همه تلخی‌هایش یکی از مهم‌ترین راه‌های به دست آوردن شادمانی است. فراموش نکنید که زندگی شما کامل نمی‌شود، مگر اینکه در زمان حال و شرایط موجود احساس شادی کنید.

۷ - سعی کنید در طول روز از عبارات تاکیدی استفاده کنید

عبارات تاکیدی کلماتی هستند که شما را وادار می‌کنند تا افکار مثبت و زیبایی خود را باور کنید و فرصتی را برای شما فراهم می‌کنند تا مفاهیم روشن و مثبت را جایگزین مفاهیم کهنه و بیهوده کنید. این عبارات می‌توانند ساختار فکری شما و دایره ادراکتان را تغییر بدهند. وقتی دایره ادراک شما لبریز از شادی، نشاط و امید باشد، به طور ناخودآگاه در مثبت اندیشی شما تاثیر می‌گذارد. برای مثال به چند عبارت تاکیدی اشاره می‌کنیم:

- هر روز وضعیت من بهتر و بهتر خواهد شد.
- زندگی من رو به کمال و شکوفایی است.
- من صاحب یک زندگی عالی و مطلوب هستم.
- زندگی من در جهت اراده عالی خداوند پیش می‌رود.

۸ - سعی کنید همیشه در زندگی هدفی داشته باشید

هدف چیزی است که همیشه انسان را در حرکت نگه می‌دارد. اهداف شما نشان دهنده روحیه و شخصیت شما هستند. زمانی که شما در جهت رسیدن به اهدافتان گام بر می‌دارید، آنچه به دست می‌آورید، تکامل شخصیت است و زمانی که به هدف‌تان می‌رسید، انسانی متفاوت خواهید بود. رسیدن به اهداف و لذت بردن از انجام آن‌ها منشأ شادی درونی است؛ بنابراین اهدافتان را مشخص کنید و مطمئن باشید که راه شادمانی واقعی حرکت به سوی آنهاست.

۹ - با دیگران روابط دوستانه برقرار کنید

یکی از راه‌های کسب خشنودی و رسیدن به شادی در اجتماع و در تعامل با دیگران است. زمانی که بتوانید دیگران را بدون قید و شرط دوست داشته باشید، انرژی و عشق آن‌ها به شما باز خواهد گشت و میزان بیشتری از شادمانی وارد زندگی‌تان خواهد شد. وقتی با دیگران ارتباط دوستانه برقرار می‌کنید، علایق مشابه را میان خودتان پیدا می‌کنید که باعث ایجاد لذت و حس شادمانی خواهد شد.

۱۰ - شادی خود را ابراز کنید

برخی تصور می‌کنند که اگر شادمانی خود را نشان بدهند، مورد حسادت دیگران قرار می‌گیرند و در اصطلاح چشم می‌خورند. از ابراز شادمانی نترسید؛ زیرا ابراز شادی باعث برکت شادی خواهد شد؛ زیرا یکی از نشانه‌های شکرگزاری شادی، ابراز آن است. اگر دیگران با دیدن شادی شما ناراحت می‌شوند، مشکل خودشان است؛ زیرا شما مسئول احساسات دیگران نیستید. شادمانی هدیه‌ای است که شما به خودتان می‌دهید. انرژی خود را آزاد کنید تا دیگران هم از آن بهره ببرند و در شادی شما شریک باشند.