

ترفندهای شادگردی

۸ گام برای شادتر زندگی کردن

اشاره:

شادی، یک جورهایی همان چیزی است که همه‌مان دنبالش می‌گردیم. همه ما دوست داریم شادتر زندگی کنیم، بخندیم و از زندگی لذت ببریم. اما واقعا چگونه می‌توان شادتر بود؟ چرا بعضی‌ها شادتر از بقیه هستند؟

ثروت، زیبایی، تحصیلات عالی یا هوش بالا، کدام یک از این‌ها موجب شادتر زندگی کردن می‌شود؟ تحقیقات نشان داده است که همه این عوامل تاثیر اندکی در شادتر زندگی کردن افراد دارند.

برخلاف آنچه اکثر ما تصور می‌کنیم، افراد مسن بیش از جوان‌ترها احساس رضایت نسبت به زندگی دارند. یک تحقیق نشان داده است افرادی که بین ۲۴ تا ۲۰ سال سن دارند، به طور متوسط ۴ الی ۲ روز در ماه احساس غمگین بودن می‌کنند. این در حالی‌ست که افراد ۷۴ تا ۶۵ ساله، به طور متوسط ۲ الی ۳ روز در ماه احساس غم و غصه را یدک می‌کشند. یعنی جوان‌ترها تمایل بیشتری به غمگین شدن دارند.

البته یک سری عوامل نیز در شادتر زندگی کردن ما تاثیرگذارند. مانند: داشتن یک خانواده خوب، رابطه خوب و گسترده با دوستان و فامیل، برخورداری از حمایت‌های اجتماعی و... اما این عوامل نیز در مورد همه افراد تاثیر گذار نخواهند بود. در واقع شادی بیش از آن‌که به عوامل بیرونی بستگی داشته باشد، به عوامل درونی مربوط می‌شود. یعنی به احساسات و طرز تفکر و برداشت هر فرد از زندگی.

روی میز تحریریه

۱. شوخی شوخی، پرونده شد!

سه چهار سالی می‌شود که شوخی - شوخی گیر داده بودیم پرونده «شوخی» را کار کنیم. هر وقت می‌خواستیم جانشین مدیر مسئول و مدیر مسئول مان را اذیت کنیم، به شوخی اذیت کنیم، روی میز تحریر مثل «ترنمیل» می‌نویدیم که می‌خواهیم همچنین پرونده‌ای کار کنیم. این بندگان خدا هم برای این که ما نفهمیم چقدر بی‌نمک هستیم، الکی الکی خنده‌های ریز می‌زدند که مثلا «بابا چقدر دریاچه نمک هستی تو!» اما خب خبر نداشتند که همیشه نصف شوخی، جدی است. یکهو به خودشان آمدند و دیدند: ای دل غافل! ما تمام این سال‌ها، از این شوخی‌ها حسابی منظور داشتیم!

۲. پرونده بعدی چی میل دارید؟

انصافا موضوعات پرونده‌های ویژه دیدار آشنا حرف ندارد. حدس بزنید موضوع شماره بعدی مان چیست؟ «متلاک!»

هیچی دیگر؟ همچنین روزنامه‌نگارهایی هستیم ما! (البته در این مورد خاص، چون ما ماهنامه هستیم باید بگوئیم؛ همچنین ماهنامه‌نگارهایی هستیم ما!)

۳. آیا میدانید که؟

می‌دانستید تنها موجود جاندار که در این کره خاکی، نمی‌تواند ببرد کدام موجود است؟ منظور مان از پریدن، پرواز کردن نیست. منظور مان دقیقا پریدن است... به هر حال، جواب را می‌دانید یا نه؟

جواب این است: «فیل!»

چرا چپ چپ نگاه می‌کنید؟ خواستیم به اطلاعات عمومی تان اضافه شود!

بالاخره باید مجله دیدار به یک دردتان بخورد! این جوری، بعدها، برخی‌ها نمی‌توانند مدعی شوند دیدار آشنا هیچ نکته آموزشی برای مخاطبانش ندارد!

در ثانی، وقتی بفهمید فیل با این همه ادعایش نمی‌تواند اندازه پنج سانتی‌متر هم ببرد، قدر خودتان را بیشتر حالا بی‌چینه نشوید و بروید باغ وحش و جلوی فیل‌های بی‌زبان، هی بپريد! طفلی‌ها ضربه روحی می‌شوند!

۴. یک چیزی داریم به نام ایمیل!

دوستانی که طی چند نامه، دیر به دیر نامه فرستادن‌هایتان را گردن گردن شدن قیمت مرسوله‌های پستی می‌اندازید! بله با شما هستیم!

آیا می‌دانستید بشریت چند سالی‌ست که ایمیل را اختراع کرده؟

آیا می‌دانستید؟

آیا در جریان بودید؟



«دفتر»

شکر گذاری «تهیه کنید!»

دفتری تهیه کنید و اسمش را بگذارید «دفتر شکر گذاری» یا دفتر «چیزهای خوب در زندگی»... اتفاقات خوب و خاطرات شیرین زندگی تان را در آن یادداشت کنید. ذهن خیلی از ما آدم‌ها به گونه‌ای است که خاطرات تلخ و حوادث منفی را بیشتر و بهتر از رویدادهای مثبت در حافظه ثبت می‌کند. پس تهیه این دفتر به ما کمک می‌کند تا با حفظ خاطرات و رویدادهای مثبت زندگی مان و یادآوری نعمت‌هایی که خداوند به ما داده با احساس بهتری زندگی کنیم.



مهربان

بودن را تمرین کنید!

مهربان بودن، چه نسبت به دوستان و آشنایان تان و چه نسبت به غریبه‌ها، باعث می‌شود که چشمه‌ای از احساسات مثبت در درون شما غلیان کند. علاوه بر این که احساس می‌کنید رضایت خدا را به دست آورده‌اید، احساس خواهید کرد که بخشنده و توانا هستید. همچنین این رفتار موجب برخورد بهتر و دوستانه‌تر دیگران با شما می‌شود و به این ترتیب روابط بهتری با دیگران برقرار کرده‌اید.



مزه

زندگی را بچشید!

از لحظات شیرین و زودگذر زندگی خود غافل نباشید. از نوشیدن یک چای داغ در سرمای زمستان لذت ببرید. به آبدار بودن و شیرینی یک توت فرنگی هنگام خوردن آن توجه کنید، گاهی هنگام بارش باران، به زیر باران بروید و «بگذارید که احساس هوایی بخورد...» از همه نعمت‌هایی که خدا در اختیار شما قرار داده استفاده کنید!



قدر دان باشید!

از همه کسانی که نسبت به آن‌ها احساس دین می‌کنید، همه کسانی که برای شما زحمت کشیده‌اند (علی‌الخصوص پدر و مادر تان) و خدمتی به شما کرده‌اند، تشکر و قدر دانی کنید. نسبت به خداوند به خاطر همه نعمت‌هایی که به شما داده شکر گذار باشید.



برای خانواده و دوستان تان وقت و انرژی صرف کنید!

یکی از مهم‌ترین عوامل تاثیر گذار در احساس رضایت شما در زندگی و در نتیجه شادی بیشتر، کیفیت روابط میان فردی شماست. پس برای برقراری روابط خوب با دیگران و بیش از همه خانواده تان، لازم است که وقت و انرژی خود را صرف عزیزان تان کنید.



گذشت را بیاموزید!

با نوشتن یک «نامه بخشش» به کسانی که شما را رنجانده‌اند و یا صدمه‌ای به شما زده‌اند، به خشم و رنجش خود پایان دهید. این نامه را لازم نیست حتماً به آن فرد بدهید، می‌توانید نامه را نزد خود نگهدارید. کینه و خشم و آزرده‌گی از دیگران باعث می‌شود که ذهن شما همیشه درگیر احساسات و افکار منفی باشد، پس با گذشت از خطای دیگران، بیشتر از همه به خودتان خدمت کرده‌اید!



۸. راهکارهای مقابله با

استرس را در درون خود پرورش دهید!

لحظات سخت در زندگی اجتناب ناپذیرند. همه ما در زندگی با مشکلات و استرس‌های متفاوتی مواجه می‌شویم، اما مهم این است که چگونه مشکلات تان را حل کنیم. این جاست که باورهای مذهبی ما به کمکمان می‌آیند. ارزشی که در آیات و روایات ما برای صبر در مشکلات بیان شده است و اجری که خداوند برای صابرين در نظر می‌گیرد و تشویق مؤمنین به جهاد در راه خدا و اهداف مقدس و تحمل سختی‌ها در این راه و وعده پاداش‌های اخروی به مؤمنین، بهترین مشوق افراد برای تحمل و حتی استقبال از مشکلات است. علاوه بر این هنگام مواجهه با مشکلات می‌توانید جملات مثبتی مانند «هر آنچه مرا نکشد، مرا قوی‌تر می‌کند!» را به خود تلقین کنید.



از بدن تان مراقبت کنید!

به اندازه کافی بخوابید، به طور منظم ورزش کنید، سعی کنید رژیم غذایی صحیح و کاملی داشته باشید، به ظاهر خود در حد معقولش برسید و همیشه سعی کنید لیختنی به لب داشته باشید!