

***قدر شناسی را تمرین کنید:**

برای همه ما موقعیت های زیادی برای قدر دانی وجود دارد. فقط کافی است از افراد بسیاری که ما را یاری کرده اند، دلگرم کرده اند و به ما آموخته اند که برای جنگیدن با مشکلات در ها را باز کنیم و شروع کنیم ممنون باشیم!

***با افراد مثبت اندیش و شاد هم نشینی کنید:**

افراد مثبت و شاد را به عنوان دوست انتخاب کنید. این گفته واقعیت است: "بدبختی به دنبال بدبختی است." بنابراین شما متهم به انتخاب دوستانی شاد و سرزنده هستید. اطرافتان را با افرادی مثبت و شاد پر کنید تا با انرژی مثبت احاطه شوید. دوستان غمگین و منفی نگر با گفته ها و بیاناتی که بار منفی دارد می توانند سهم بسزایی در از بین رفتن انرژی های مثبت شما داشته باشند!

***اجتماعی باشید:**

روابط اجتماعی تان را پرورش دهید. روابط اجتماعی مثبت راهی مؤثر برای رسیدن به شادی است. بنابراین مطمئن شوید زمانی را به دیدن دوستان خویشاوندان و پیدا کردن دوستان مناسب در زندگی تان اختصاص داده باشید.

۱۰ نکته از کاراترین نکات و

شیوه ها برای شاد تر زیستن:

***تصمیم بگیرید شاد زندگی کنید:**

همانطور که ابراهام لینکلن کشف کرده بود، بیشتر افراد اغلب می توانند بین شادی و استرس، آرامش و آشفتگی یکی را انتخاب کنند. شما شادی را انتخاب کنید!



برای داشتن یک زندگی شاد حتما لازم نیست که شوخ طبع باشیم، حرکات موزون بکنیم و با رفتارهای جلف موجب قهقهه دیگران شویم.

هنگامی که شما از یک حالت روانی متعادل برخوردار باشید آن چنان که ذهنتان در آرامش اندیشه کند و رفتارتان آرام کننده افکار خسته دیگران باشد، نوعی از لحظات شاد و متنوع را برای خود و دیگران فراهم ساخته اید. لحظاتی که عاری از هرگونه استرس، اضطراب و دلهره و نگرانی است.

وقتی آدم ها بی دغدغه اوقات خود را سپری کنند راحت تر می توانند افکار خود را به سمت موضوعات شاد و سرگرم کننده سوق دهند. هنگامی که فکر و ذهن انسان درگیر مسایل استرس زا و بازدارنده می شود، ناخودآگاه در هاله ای از غم و اندوه قرار می گیرد که با دنیای شاد و متنوع در جنگ و تضاد است.

برای رهایی از این حالت های ناخوشایند باید تغییراتی در رفتارمان اعمال کنیم تا افکار بازدارنده را در ذهنمان محدود و افکار شادی زا را افزایش دهیم.

((همیشه و در همه حال از آنچه که دارید

لذت ببرید))



رازهای

شاد

زیستن

تهیه کننده: فهیمه بخشی

واحد مددکاری اجتماعی بیمارستان مطهری

منبع: کتاب راز های شاد زیستن اندرو متیوس

فروردین ۱۳۹۴

***بدن خود را آنگونه که طراحی شده است به کار گیرید:**

راه بروید و بدوید عضلات خود را بکشید وزنه های متناسب با توانایی خود بلند کنید. ورزش خوب است اما دوست داشتن، ساختن مقدراری شیرینی، هم اثر خوبی خواهد داشت. شما بدنی دارید که می تواند منبع درد باشد یا منبع لذت انتخاب با شماست کدام را انتخاب می کنید؟

***از مضرات دوری کنید:**

من ترجیح می دهم کار های مثبت را توصیه کنم تا اینکه از منفی ها سخن بگویم اما در دنیای واقعی این چیز ها وجود دارند مواد شیمیایی مضر، صدا های نا هنجار و جاهای خطرناک وجود دارند. تا آنجا که ممکن است خود را در معرض آنها قرار ندهید.



***هر روز بخندید:**

یک لطیفه گوش کنید، لطیفه ای تعریف کنید، باخودتان ، با دوستان، همکاران و فامیل بخندید. کمترین درمانی مانند خندیدن قدرتمند است،

***یک عاشق واقعی باشید:**

علاقه، محبت، دوستی و گرمی خود را به اطرافیان نشان دهید. و آنها به بهترین وجهی که فکرش را بکنید به شما واکنش نشان می دهند. در محبت و دوست داشتن سخاوتمند باشید و از سود آن لذت ببرید

***سخت کار کنید:**

شاید تعجب کنید اما رضایت مندی فوق العاده ای در شایستگی وجود دارد و لذت زیادی در انجام موفقیت آمیز وظایف محوله وجود دارد. یکی از بزرگترین منابع شادی انجام دادن و البته خوب انجام دادن کاری است که برای شما ارزشمند است.

***هر روز چیز های جدید بیاموزید:**

بیشتر مردم برای اینکه بتوانند شاد زندگی کنند به پیشرفت، آموختن و به مبارزه طلبیدن خود نیاز دارند. بخوانید، گوش کنید، بیاموزید و آموخته ها خود را برای ایده های جدید بکار گیرید.