



مرکز درمانی حضرت زینب
کمیته آموزش

عنوان

راهکارهای شاد زیستن



گرد آورنده: سمیه اسماعیلی

روانشناس بالینی

منبع: کتاب خوش بینی آموخته شده مار تینسلیگمن

۵

۹- نگران نباشید، خوشحال باشید

در دنیای واقعی نمی توانیم از دیگران انتظار داشته باشیم تا برای ما شادمانی ایجاد کنند. خوشحالی حالتی از ذهن است که کاملاً میتواند تحت کنترل شما باشد.

محیط پیرامون خود را به گونه ای مهیا سازید که فرصتهایی برای شناختن و لذت بردن از جنبه های مثبت و خوشایند زندگی را فراهم آورد. برای شاد بودن تلاش کنید.

۴

۷- برای خود همدمی پیدا کنید

تقسیم نمودن تجربیات با کسی که به او عشق می ورزید، خوشحالی شما را افزایش خواهد داد. عشق مطلق باعث بوجود آمدن احساس امنیت، رضایت و شادمانی در شما می گردد. روابط جنسی مشروع نیز میتواند برای ذهن و جسم شما اثرات بسیار مفیدی داشته باشد.



۸- با مردم در تماس باشید

آیا بخاطر می آورید زمانی که یک دوست قدیمی بطور غیر منتظره با شما تماس گرفت چه احساسی داشتید؟ برای یکی از آشنایان ایمیلی ارسال نموده یا با افراد فامیل و یا دوستان قدیمی خود تماس گرفته و از حال آنها باخبر شوید.

۱

خوشحالی یک وضعیت خاص ذهنی است. هر فردی در زندگی خود روزهایی را تجربه نموده که برایش خوشایند نبوده است. اما ناخرسندی مزمن میتواند سلامتی، شغل و روابط شما را تحت تاثیر قرار دهد. بجز هرگونه مشکلات پزشکی یا افسردگی های بلندمدت که نیازمند تجویزهای طبی و مساعدت حرفه ای می باشند، می توانید میزان خوشحالی خود را کنترل نمایید



۱- خوش باشین شاید به زندگی با دیدی مثبت نگاه کنید تا خود را به دلیلی احساس انرژی و خوشحالی بسیار زیادی که نصیبتان خواهد شد، متعجب سازید. به یاد داشته باشید که افراد شاد و مثبت بیشتر می توانند دیگران را مجذوب خود کنند.

۲

۲- دید وسیعی داشته باشید اجازه ندهید مسائل کوچک شما را آشفته نماید. برای رسیدن به هدف خود پایدار و مقاوم باشید، خواه آن هدف ریاست، پرداخت رهن و یا یک ازدواج طولانی مدت باشد. در این راه با موانعی مواجه خواهید شد؛ به سرانجام و پاداش تلاشتان فکر کرده و از ناخرسندی بخاطر مسائل کم اهمیت دوری نمایید.



۳- سپاسگزار باشید از دیگران قدردانی کنید. از همکار خود بخاطر کمکش بشما تشکر کرده و بدلیل موفقیت در انجام کارش به او تبریک بگویید. به خدمتکاری که صبحانه شما را برایتان می آورد کلمه ای محبت آمیز بیان کنید. به شخص درمانده ای که در خیابان از مقابلهش رد میشوید، چند سکه کمک نموده و از اینکه زندگی مسرت بخشی دارید شکرگزار باشید.

۳

۴- از زندگی لذت ببرید به کارهایی مبادرت نمایید که از انجام دادن آنها لذت میبرید: اتومبیلتان را بشویید، به برخی تعمیرات جزئی در منزل بپردازید، تلویزیون تماشا کنید، خرید بروید. برای خود یک اولویت قائل شده و آنچه را که دوست دارید انجام دهید.

۵- از جسم خود مراقبت نمایید خوب بخورید و ورزش کنید. به باشگاه رفته و کمی بدوید یا در یک بازی ورزشی شرکت کنید. همراهی نمودن یک تیم به عنوان یک عضو و بیرون رفتن با هم تیمی ها بعد از بازی، برای جسم و فکر شما مفید خواهد بود.

۶- بخشنده باشید شاید زمان آن فرا رسیده باشد که کسی (یا خودتان) را بخاطر چیزی که اتفاق افتاده و یا گفته شده مورد بخشایش قرار دهید. اتفاقات و اشتباهات گذشته را پذیرفته و فراموش کنید. بدانید که نمیتوانید زمان را به عقب برگردانید. شادمانی خود را با یاد بردن نومییدی ها و شکستهای گذشته دوباره بدست آورید.