



۱۵ اصل شاد زیستن

همه ی ما درک متفاوتی از **شادی** داریم و با وجود این عادت های که در درونمان است، صرف نظر از خوب یا بد بودن شان باعث می شوند افرادی **شاد** یا غمگین باشیم و گاهی **عوامل محیطی** نیز در روند این شاد زیستن، نقش بسزایی ایفا می کنند.

بر اساس آمار های به دست آمده در سال ۲۰۱۷، کشور ایران از نظر شادی و **شاد زیستن مردم**، در رتبه بندی در ته جدول قرار می گیرد و از غمگین ترین کشورهای دنیا به حساب می آید.

باید بدانید که نقطه مقابل شادی؛ غم، اندوه و احساسات منفی است که، اگر این احساسات بر ما غلبه کنند ادامه زندگی را تا حدی غیرممکن می سازند. چرا که عملاً امید به زندگی را از بین خواهند برد. غم و اندوه یک **بیماری** است که باید حواسمان باشد به آن مبتلا نشویم و در صورت ابتلا قطعاً مانند دیگر بیماری ها قابل درمان است.

وجه تمایز ما با دیگر موجودات در این است که دارای قدرت اختیار و انتخاب هستیم و هر زمانی که اراده کنیم، می توانیم تصمیم به شاد زیستن بگیریم. انسان ها، شادی را برای خودشان به گونه های مختلف معنی می کنند اما، راه رسیدن به این شادی برای همه یکسان و نتیجه های برابری دارد.

در این مقاله قصد داریم به ۱۵ اصل مهم برای شاد زیستن اشاره کنیم که، با رعایت آن ها می توان زندگی مسرت بخش و شادی را خلق کرد.

اصول مهمی که برای شاد زیستن نیاز داریم؛

۱. زیستن در زمان حال

اولین نکته ای که کمک خواهد کرد به شاد زیستن ما، زندگی کردن در زمان حال است.

خیلی از ما انسان ها یا برای آینده نگران و مضطرب هستیم و یا غصه دار و ناراحت از اتفاقات گذشته.

کافیست لحظه ای به این فکر کنیم که مگر چقدر در این دنیا زمان داریم که همه وقت خود را صرف غصه و ناراحتی کنیم. چقدر زمان داریم که لذت ها و لحظات خوش را از دست بدهیم؟

از لحظه لحظه های زندگیتان لذت ببرید چرا که؛ زندگی آبتنی کردن در حوضچه اکنون است.

تمرینات و تکنیک های مراقبه (Meditation) یا ذهن آگاهی (Mindfulness) به شدت به زندگی کردن در زمان اکنون کمک می کند. شما می توانید با این تمرینات یاد بگیرید که در حال زندگی کنید و از اکنون لذت ببرید.

۲. روابط خوب و مثبت

تحقیق ۷۵ ساله دانشگاه هاروارد می گوید مهم ترین عامل سلامتی و شادی، روابط خوب می باشد.

کیفیت روابط ما، کیفیت زندگی ما را مشخص می کند.

از خود بپرسید با چه کسانی در ارتباط هستیم؟ آیا احساس و انرژی مثبت به من منتقل می کنند؟

آقای جیم ران-مربی معروف موفقیت- می گوید: ما انسان ها برآیند پنج نفری هستیم که بیشترین ارتباط را با آنها داریم.

این جمله به این معنی است که هر چه با انسان های شاد و خوش بین بیشتری ارتباط داشته باشیم، بیشتر احساس شادی و مسرت می کنیم ولی در مقابل، هر چه با انسان های منفی باف و غمگین بیشتر رابطه داشته باشیم بالتبع احساس ناراحتی و ناخشنودی بیشتری را تجربه خواهیم کرد.

بر طبق یکی از تحقیقات اثبات شده، اگر یک نفر از دوستان شما چاق باشد شما هم چاق خواهید شد. بنابراین **آدم های مثبت و احساسات مثبت زندگی خود** را پیدا کنید و به سمت آنها بروید.

در یک رابطه سه کار بیشتر از دست شما بر نمی آید، یا در آن رابطه بمانید و لذت ببرید، یا آن شرایط یا خودتان را تغییر دهید و یا آن رابطه را ترک کنید. بدون شک ترک هر رابطه سخت و گاهی دردناک است، اما انتخاب با شماست که آیا می خواهید تا آخر عمر این رابطه منفی و ناخشنود را حفظ کنید یا تصمیم دارید با تحمل سختی و درد مقطعی آن، آینده زندگی خود را شادتر بسازید.

۳. خودگویی مثبت

چگونه با خودتان صحبت می کنید؟

آیا همیشه به خودتان حرف های منفی می زنید و خودتان را سرزنش می کنید؟

اگر می خواهید شاد باشید، **باید با خودتان خوب صحبت** کنید. تحقیق ها نشان داده است که بیشترین کسی که با او حرف می زنیم خودمان هستیم. حال تصور کنید که با خود قهر باشید و یا با خود بد صحبت کنید. چه احساسی خواهید داشت؟ مادامی که به خود بد و بیراه می گوید و خود را تحقیر می کنید، خبری از شادی و خشنودی نیست.

کسانی که با خودشان بد صحبت می کنند همیشه حال بدی دارند و به خودشان تلقین منفی می کنند. اگر می خواهید شاد و خشنود باشید، از جملات مثبت و تاکیدی استفاده کنید. با خود مهربان باشید و خودگویی مثبت کنید. کلام شما ذهن و ناخودآگاه شما را برنامه ریزی می کند.

اگر می خواهید ذهن مثبت اندیش و شادی داشته باشید، آن را درست و مثبت برنامه ریزی کنید. زبان ما همچون چاقویی می ماند که می توان از آن برای راحتی کارها استفاده کرد و گاهی هم برای کشتن انسان ها.

ای زبان هم رنج بی درمان تویی

ای زبان هم گنج بی پایان تویی

۴. شکرگزاری کنید

چقدر ارزش داشته های زندگیتان را می دانید؟

گاهی ما فراموش می کنیم که چه چیزهایی **ارزشمندی** در زندگی داریم مثل: خانواده خوب، سلامتی، همسر مهربان یا دوستان خوبی که داریم.

حتماً حتماً در زندگیتان **برنامه ای مشخص و روتین برای شکرگزاری** داشته باشید.

روزانه **۳ مورد** از چیزهایی که بابت آن از خدا سپاسگزار هستید را یادداشت کنید.

این کار باعث می شود احساس رضایت و خشنودی بیشتری داشته باشید.

۵. محبت کردن و عشق ورزیدن

به این بیت توجه کنید؛

سوی ما آید ندها را صدا

این جهان کوه است و فعل ما ندا

اگر می خواهید مورد محبت واقع شوید و شما را دوست داشته باشند، بی شک باید شما نیز به دیگران محبت کنید و آن ها را دوست داشته باشید.

مهرورزی و محبت شما به دیگران، به خودتان بر میگردد. این حرف من مصداق ضرب المثل "از هر دست بدی از همون دست میگیری" هست.

اگر میخواهید حالتان خوب باشد، تلاش کنید که حال دیگران را خوب کنید.



۶. مطالعه و آموزش

انسان هایی که مطالعه می کنند و اهل آموزش هستند، انسان های **شادتری** هستند.

یکی از نیازهای اساسی ما انسان ها، احساس شایستگی است.

وقتی شما مطالعه می کنید، دانش، تجربیات و مهارت های خود را بالا می برید و این امر باعث می شود که رضایت و شایستگی درونی در وجودتان ایجاد شود و در نتیجه احساس شادی و خشنودی بیشتری نیز خواهید داشت.

بر اساس **تئوری انتخاب**، یادگیری و تفریح یکی از نیازهای اساسی انسان است و به عبارت دیگر تفریح، پاداش ژنتیکی یادگیری است. لذا وقتی در حال یادگیری هستید، در واقع به یکی از نیازهای اصلی و ژنتیکی خود پاسخ مثبت داده اید و همین کار باعث شادی و خشنودی شما می شود.

ویکتور هوگو می گوید: خوشبخت کسی است که به یکی از این دو چیز دسترسی دارد؛ یا کتاب های خوب، یا دوستانی که اهل کتاب باشند.

۷. روزه اخبار منفی

اگر می خواهید شاد باشید باید ذهن تان را از **افکار منفی** حفاظت کنید.

اگر در ظرف ذهن خود چیزهایی منفی و آشغال بریزید، تمام وجودتان را تعفن و مریضی فرا می گیرد ولی اگر افکار مثبت و پیام های الهام بخش را به ذهن خود راه دهید، حال دلتان نیز خوب می شود.

بعضی افراد همیشه دنبال اخبار منفی و ناامید کننده هستند گویا صفحه حوادث روزنامه ها و خبرگزاری ها را فقط برای اخبار منفی دنبال می کنند. دائما اخبار جنگ و بحران و بیماری را دنبال می کنند، فارق از اینکه پس از مدتی ناامید، افسرده و دل مرده خواهند شد.

لطفا **خبرهای بد** را فیلتر کنید و فقط خبر هایی که به کسب و کار و زندگیتان ارتباط مستقیم دارد را دنبال کنید.

روزه خبر بگیرد و به دنبال چیز های مثبت باشید.

به قول **مجتبی کاشانی**:

ذهن ما باغچه است
گل در آن باید کاشت
ور نکاری گل من
علف هرز در آن می روید
زحمت کاشتن یک گل سرخ
کمتر از زحمت برداشتن هرزگی آن علف است
گل بکاریم بیا
تا مجال علف هرز فراهم نشود

بی گل آرایی ذهن
نازنین
نازنین
نازنین
هرگز آدم، آدم نشود

۸. لبخند بزیند

اگر میخواهید انسان شادی باشید، **لبخند** بزیند.

لبخند نماد شادی و سرور است. نشانه و نتیجه لذت و تفریح است. پیامی مثبت است که می توانیم به دیگران هدیه دهیم.

طبق پژوهش های روانشناسی، رابطه لبخند با شادی یکه **رابطه متقابل** است.

هر زمانی که شاد هستیم لبخند میزنیم و چهره ای متبسم داریم. حال اینکه هر گاه احساس کردید حال خوبی ندارید، کافی حدود یک الی دو دقیقه لبخند بزیند و چهره خود را متبسم کنید. این کار باعث می شود احساس شادی و خشنودی در وجودتان ایجاد شود.

پیشنهاد میکنم مقاله [احیاگران ارتباط: معجزه ای بنام لبخند](#) را مطالعه نمایید.

۹. زندگی کردن ارزش ها

یکی از چیز های که خیلی به ما در شاد بودن و شاد زیستن کمک خواهد کرد، پیدا کردن **ارزش** هایمان هستند.

ارزش ها، قطب نمای زندگی ما برای یافتن مسیر درست زندگی است.

وقتی در دوراهی ها قرار میگیریم این ارزش ها هستند که راه درست را به ما نشان می دهند. ارزش های خودتان را پیدا کنید و آن ها را زندگی کنید. تلاش کنید که این ارزش ها را به کار ببندید.

به عنوان مثال اگر میخواهید مهاجرت کنید، این ارزش ها هستند که به شما کمک می کنند به درستی تصمیم بگیرید که در کنار خانواده خود بمانید یا به دنبال رشد و اهداف شخصی خود بروید. اگر ارزش خانواده از ارزش رشد شخصی بیشتر باشد بی شک ماندن در کنار خانواده برای شما رضایت بخش تر است.

همین الان **ارزش های خود** را یادداشت کنید و حداکثر ۱۰ ارزش اصلی خود را اولویت بندی نمایید.

۱۰. مسئولیت پذیری

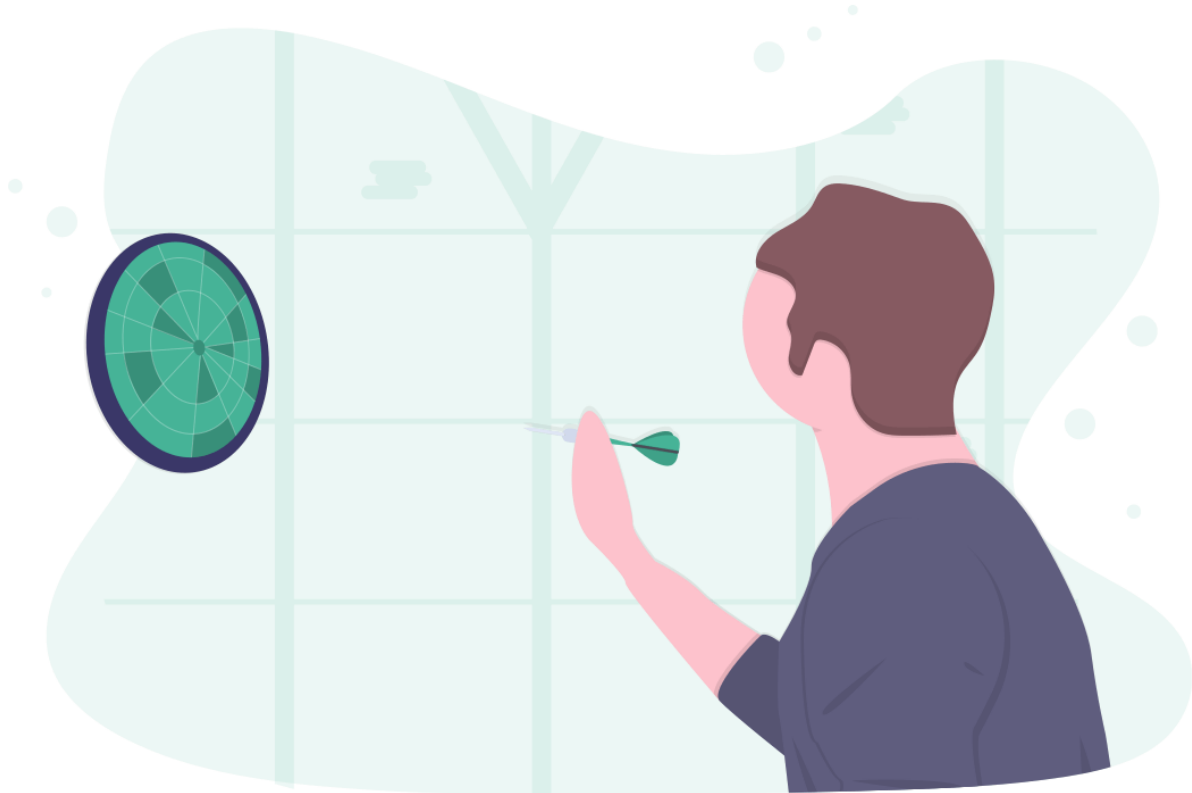
دهمین نکته ای که به ما کمک خواهد کرد شادتر زندگی کنیم، زندگی مسئولانه است.

مسئولیت همه چیز را بپذیریم و شادی و خشنودی خود را وابسته به دیگران ندانیم.

خیلی ها شادی و موفقیت خودشان را وابسته به عوامل و منابع بیرونی می دانند. و به همین خاطر هیچگاه شادی و خشنودی واقعی را تجربه نخواهند کرد.

شادی واقعی آن است که از درون ما بجوشد و این شدنی نیست مگر اینکه مسئولیت خلق این شادی را بپذیریم و قبول کنیم که:

مائیم که اصل شادی و کان غمیم
سرمایه دادیم و نهاد ستمیم
پستیم و بلندیم و کمالیم و کمیم
آئینه زنگ خورده و جام جمیم



۱۱. یافتن هدف و رسالت زندگی

یازدهمین ویژگی یک انسان شاد، داشتن رسالت و هدف مشخص است.

رسالت، چشم انداز و هدف سه اصل مهم است که نیاز داریم در زندگی آن ها را بیابیم و به درستی مشخص شان کنیم.

باید مشخص کنیم که چرا در این دنیا هستیم؟ به دنبال چه چیزی هستیم؟

روزها فکر من این است و همه شب سختم
که چرا غافل از احوال دل خویشتم
از کجا آمده ام آمدنم بهر چه بود
به کجا میروم آخر نمایم و وطنم

بعد از این باید برای زندگی تان چشم انداز مشخص کنید که می خواهید در چند سال آینده به کجا برسید. در نهایت برای خودتان **هدف** تعیین کنید! نگران نرسیدن به هدفتان نباشید.

با دقت و بررسی هدف تعیین کنید و تلاش نمایید که به هدف تان دست پیدا کنید.

دکتر **ویکتور فرانکل** می گوید: این که به مقصد نرسید شرم آور نیست، اما اینکه مقصدی نداشته باشید شرم آور است.



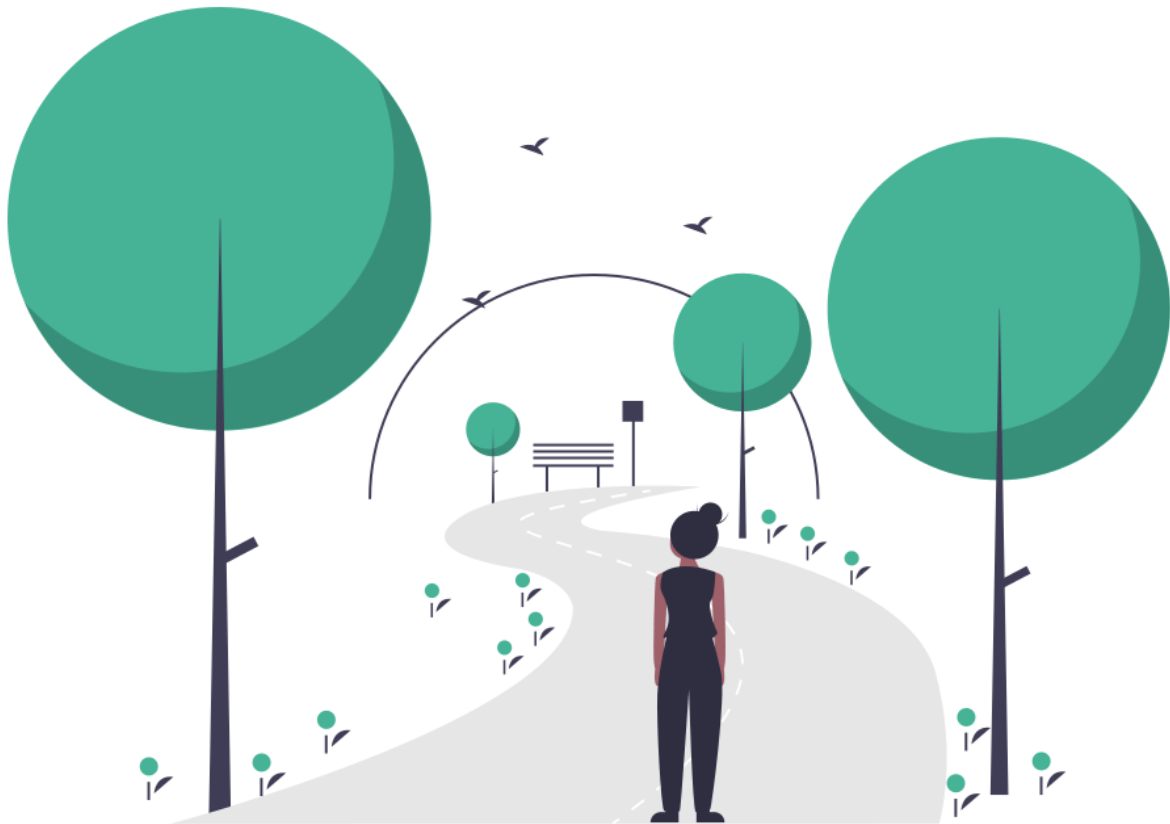
۱۲. پاداش یا جشن

وقتی هدف تعیین می کنید، در قبال رسیدن به هدفتان پاداش یا جشن هم در نظر بگیرید.

ما عادت کرده ایم مثل یک ماشین بصورت خودکار فقط هدف تعیین کنیم، به آن برسیم و سپس برویم سراغ هدف بعدی، در حالیکه ناخودآگاه ما هیچ لذتی را در قبال رسیدن به اهداف نمی برند.

پژوهش ها نشان داده اند که پاداش ها به شدت در ایجاد انگیزه و عملکرد ما تاثیر دارند و از طرفی عزت نفس و احساس ارزشمندی بیشتری را نیز ایجاد می کنند. در نتیجه هرگاه هدفی مشخص کردید، حتما آن را به اهداف کوچک تر تقسیم کنید و برای هر کدام پاداش مناسب در نظر بگیرید.

ضرورتی ندارد پاداش یا جشن شما بسیار بزرگ و هزینه بردار باشد. پاداش می بایست متناسب با هدف باشد. مثلاً می توانید خریدن یک کتاب یا دیدن یک فیلم را نیز به عنوان پاداش در نظر بگیرید.



۱۳. تفریح و سرگرمی

یک انسان شاد همیشه بین کار و تفریح خود تعادلی منصفانه و مناسب برقرار می کند.

تفریح و سرگرمی یک نیاز ژنتیکی در همه ی ما انسان ها است.

احتمالا دیده اید افرادی که فقط کار می کنند و وقتی از آن ها می پرسید که چقدر برای تفریح و سرگرمی تان وقت می گذارید، در جواب می گویند: کار کردن برای من نوعی سرگرمی است و از این کار لذت می برم، در حالی که در اشتباه هستند چرا که تفریح و سرگرمی تعریف خاص خودش را دارد.

تفریح یعنی شما از ته دل لبخند بزنید و لذت ببرید. حتما در کنار کار و فعالیت های شغلی خود زمانی را برای تفریح و سرگرمی برنامه ریزی کنید.

حداقل یک روز در هفته را به سرگرمی و تفریح در کنار خانواده یا دوستان خود اختصاص دهید. این تفریح باید کیفی باشد. یعنی اجازه ندارید در کنار تفریح کردن، کار هم بکنید یا حتی به کارهای خود فکر کنید. از تفریح یا بازی خود لذت ببرید. پس از مدتی معجزه آن را در عملکرد و میزان شادی خود خواهید دید.

۱۴. پذیرش خویشتن

خودتان را با تمام ویژگی های خوب و بد بپذیرید.

یک گل زیبا را در نظر بگیرید که در کنار این زیبایی، خار هم دارد. با وجود این خارها، نمی توانیم زیبایی آن را نادیده بگیریم.

درست مثل ما انسان ها که هم نقاط ضعف و هم نقاط قوت داریم، این دلیل نمی شود که چون ما نواقصی در زندگی خود داریم، از خود متنفر و با خود دشمن باشیم.

البته منظور من از پذیرش ویژگی های منفی این نیست که آن ها را دوست داشته باشیم و هیچ اقدامی برای بهبود آن ها نکنیم، بلکه منظور از پذیرفتن خود این است که ویژگی های مثبت و منفی خود را بیابیم و تلاش کنیم نقاط ضعف را به نقاط قوت تبدیل کنید و قبول کنیم که این ویژگی ها جزئی از ما هستند نه کل شخصیت ما.

پذیرش خویشتن به شما کمک می کند خودتان را بیشتر دوست داشته باشید و به انسانی شاد و خشنود تبدیل شوید.

۱۵. داشتن مشوق و همراه موفقیت

انسان های شاد، **عزت نفس** بالایی دارند، از این رو موفقیت ها و پیشرفت های خود را با دوستان یا سایر انسان ها به اشتراک میگذارند.

داشتن همراه و یار موفقیت به شما کمک می کند در جاده زندگی و در مسیر رسیدن به اهداف تان، از حمایت فردی دیگر برخوردار باشید. البته قرار نیست به او وابسته باشیم بلکه میخواهیم از همراهی و انرژی مثبت او بهره مند شویم.

پژوهشی توسط دکتر **گیل ماتیوز** انجام شده است که می گوید: کسانی که پیشرفت های خود را در مسیر اهدافشان با یک نفر به اشتراک می گذارند بیش از **۷۶ درصد** نسبت به سایر افراد به هدف شان می رسند و موفق تر هستند.

انتخاب مشوق و همراه کار بسیار دشواری است، زیرا باید فردی را انتخاب کنید که انگیزه دهنده و امیدوار کننده شما باشد، نه اینکه دائما شما را دلسرد کند و آیه یاس بخواند. مشوق و همراه مثبت خود را در اطراف تان پیدا کنید، این مشوق می تواند از دوستان یا خانواده شما باشد و یا اینکه یک **کوچ حرفه ای** شما را در مسیر زندگی همراهی کند.

پیشنهاد میکنم مقاله [کوچینگ چیست؟](#) را مطالعه کنید.

صرفا مطالعه این مقاله یا هزاران مقاله دیگر نمی تواند از شما انسانی شاد بسازد، مگر اینکه از همین الان دست به کار شوید، افسار زندگی خود را به دست بگیرید و با بکارگیری مطالبی که گفته شد، برای خودتان یک زندگی شاد و مسرت بخش خلق کنید.