



شادی خود را ابراز کنید

در روز چهقدر از وقتتان را صرف اندیشیدن به این حقیقت می‌کنید که شما انسانی ارزشمند و منحصر به فرد هستید؟ آیا شما کسی را می‌شناسید که رنج کشیدن خود را خیلی مهم جلوه نهد؟ خودتان چهطور هستید؟ برای شاد بودن خود چهقدر بها می‌دهید؟ از نظر شما همواره انسانی که درد می‌کشد، قوی‌تر است یا کسی که می‌تواند شاد باشد؟

شادی دیگران را ببینید

متأسفانه در اغلب فرهنگ‌ها، لحظه‌های غم و اندوه به اشتراک گذاشته می‌شوند و شادی‌ها به‌طور خصوصی برگزار می‌گردند.

می‌توانید دست پاری خود را به‌سوی کسی که از یا افتاده دراز کنید. این کار مشکلی نیست چراکه در آن لحظه، شما از او بالاترید. سعی کنید دست دوستی را به سوی کسی دراز کنید که شاد است، زیرا این کار مشکل است.

فضای زندگی را سرشار از شادی کنید

شادمانی، حالتی از ذهن است که رشتمای از حادته‌ها، احساسی آرامش‌بخش است که می‌توانید همواره تجربه‌اش کنید. هنگام رانندگی، موسیقی دلخواهتان را در اتومبیل گوش دهید و سعی کنید با خانواده‌ی خود صحبت کنید و بخندید یا در مسیره برای تان کوتاه‌تر و ترافیک، سبک‌تر خواهد شد.

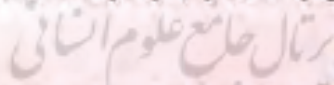
گوش کردن به موسیقی آرامش‌بخش، خلل‌و‌هوای دیگری به خانه می‌دهد. اگر فردی از خانواده، سر میز غذا حضور ندارد، منتظرش بمانید و همهی افراد با هم دور میز بنشینید. غذا را در ظرف‌هایی زیبا بکشید.

ساعت‌هایی را در روز معین کنید که همهی افراد خانواده دور هم جمع شوید و با یکدیگر صحبت کنید. برنامه‌ریزی برای بازی‌های دسته‌جمعی در خانه بسیار عالی است، زیرا باعث ایجاد اتحاد، تقاضی، جو خنده و لذت بین افراد خانواده می‌گردد و از این طریق، می‌توانید به حساسیت‌ها و اختلاف‌های بین فرزندان تان پی ببرید.

از ابراز شادمانی و نشاط نهراسید

شاد بودن، گناه نیست.

برخلاف تصور بسیاری از مردم، به زبان آوردن شادی، به آن نعمت و برکت می‌دهد و این خود مانند شکرگزاری است. اگر شادی خود را ابراز کنید، چند برابر می‌شود. شادی خود را فریاد بزنید، یکنارید دنیا هم با شما جشن بگیرد.



شادمانی، یک هدیه است

شادمانی، هدیه‌ای است که شما به خودتان می‌دهید. آینه‌نگری را که زمانی انجام داده‌اید، اکنون به بار نشسته است. دست پاری که روزی به سوی کسی دراز کرده‌اید، فکرهای مثبتی که در ذهن داشته‌اید و... همه و همه روزی در جایی به شما بازگردانده می‌شوند و اولین اثری که بر روح‌تان می‌گذرانند، احساس شادی است. شما با مثبت‌اندیشی، مردم‌دوستی، هدف‌مند بودن و... دلمه‌های شادی آینده‌ی خود را می‌کارید و با استقامت و پایداری، از آن نگهداری می‌کنید. بدانید خیلی زودتر از آن‌چه که فکر می‌کنید، درخت شادمانی خود را خواهید دید و همیشه از میوه‌های آن بهره‌مند خواهید شد.



دکتر محمد سعیدی
مرد حافظی ایران

