



عادت‌های مردمان بسیار شاد

• خودتان را تشویق و تحسین کنید:

فضای ذهن‌تان را سرشار از تشویق کنید. هر زمان که «نقاد درونی» یعنی همان صدایی که شما را دل‌مرده می‌سازد، فعال شد، با کلمه‌ای از تشویق و تحسین، جلوی آن را سد کنید. نسبت به خطاها و کمبودها با مهربانی برخورد کنید (چه از آن خودتان چه از آن دیگران).

• لحظه‌ی حال را دریابید:

در مکان و زمان خود باشید. شادکامی، یک احساس است. وقتی در زمان حال باشید، با همه‌ی وجود و توان، از آن لذت بیش‌تری خواهید برد. امروز، تنها جایی است که نشاط و شادمانی، احتمال بیش‌تری دارد که هستی پیدا کند. در این لحظه و در همین‌جا، آن را شکار کنید.

بشر، امروز را زندگی می‌کند برای این‌که به فردا دست پیدا کند. «برنارد شاو»

کلام

برنامه‌ی هفتگی باشگاه‌های خنده و شادی در سراسر جهان:

شنبه: روز قدرشناسی از دیگران، غلبه بر حس انتقادهای بد و دوری از قضاوت کردن در مقابل دیگران (قضاوت باعث تنهایی می‌شود).

یکشنبه: روز انعطاف‌پذیری و تغییر با استفاده از خنده (تغییر، رکن موفقیت در زندگی است).

دوشنبه: روز حق‌شناسی و احترام به حقوق دیگران (حق‌شناسی و احترام به حقوق دیگران، باعث ایجاد آرامش می‌شود).

سه‌شنبه: روز مهربانی و پیدا کردن روشی برای آسان‌تر شدن زندگی خود و دیگران (مهربانی باعث ایجاد رابطه‌های سالم می‌شود).

چهارشنبه: روز بخشندگی و رهایی جستن از عصبانیت و خشم (کینه و خشم، باعث از بین رفتن سلامتی و ایجاد بیماری‌های لاعلاج می‌شود).

پنج‌شنبه و جمعه: زمان مناسبی است برای عبادت، تفریح، ریلکسیشن، رفتن به مهمانی و خوردن غذاهای خوشمزه



ماندانا آفاکشمیری

منبع: اینترنت



● هر روز، کاری را که در آن مهارت دارید، انجام دهید: کلمه‌ای آرام‌کننده به عزیزان‌تان بگویید. سازگار با توانایی‌های‌تان عمل کنید. هر روز کاری انجام دهید که به شما احساس خوبی می‌بخشد. هرگز توانایی خود را فراموش نکنید.

● تمام و کمال به کارهای کوچک و خوب توجه کنید: حتی در یک‌روز بی‌ارزش، کاری خوب اتفاق خواهد افتاد. بسیاری از ما ساعت‌ها از راهی می‌رویم و می‌آییم بدون این‌که به گل‌های شکوفاشده و زیبا، نگاهی بیندازیم. این کار کوچکی است ولی همین کارهای کوچک است که تصویر بزرگ را می‌سازند.

● اجازه دهید خانواده و دوستان بدانند که شما، آنان را دوست دارید:

این کار سختی نیست، تنها عزیزان‌پی‌می‌برند که وجودشان برای شما اهمیت دارد. کیفیت روابط نزدیک شما، نشانه‌ی بزرگی از شادکامی کلی شماست. راهی بیابید تا دیگران را شاد سازید.

● سخت نگیرید:

«سخت می‌گیرد جهان با مردمان سخت‌گیر.» در هر نوع زندگی، مقداری سختی و آرزوهای برآورده‌نشده وجود دارد. متناسب با آن، از سخت‌گیری خود بکاهید.

مصطفی علیزاده
مترجم و نویسنده