



## هفت روش برای شادبودن در محل کار



نوشته: جف استیبل / ترجمه‌ی: علی نعمتی شهاب

### ۲- نگرانی را متوقف کنید:

نگرانی یکی از بهترین ویژگی‌های بشر است. نگرانی احساسی است که پشت سر آینده‌نگری، برنامه‌ریزی و پیش‌بینی قرار دارد. ما نگران می‌شویم؛ چون برخی پیشامدهای آینده نامشخص هستند و این احساس، راهنمایی است برای ما تا شروع به فکر کردن درباره‌ی شیوه برخورد با آن پیشامدها کنیم. مشکل این‌جا است که ما درباره‌ی چیزهایی که خارج از کنترل ما هستند زیاد فکر می‌کنیم (مثلاً اوضاع اقتصادی کشور) نگرانی یکی از علل اصلی بیماری‌های روانی است. بنابراین یک نفس عمیق بکشید و نگرانی را از خودتان دور کنید!

### ۳- یک زنگ تفریح به خودتان بدهید:

زنگ تفریح‌ها فرصت مناسبی را برای تأمل کردن فراهم می‌آورند. اغلب، در چنین زمان‌هایی است که ایده‌های برتر و عمیق‌ترین ادراکات بشری پدیدار می‌شوند.

چرا شاد نیستیم؟ از نظر لغوی ریشه کلمه شادی در زبان انگلیسی، کلمه ایسلندی happ است که به معنی خوش‌شانسی یا شانس است. اما آیا ریشه‌ی شاد نبودن ما نیز در تصادفی بودن شادی است؟ **دالایی لاما** به عنوان مردی شاد و زیرک در کتاب خود "هنر شاد بودن: مرجعی برای زندگی" می‌گوید که شادی تنها با تمرین دادن ذهن حاصل می‌شود. خوب پس این هم یک فهرست تمرین پیشنهادی برای شاد بودن:

### ۱- لبخند بزنید:

لبخند زدن مستقیماً با شاد بودن در ارتباط است. در بلندمدت مغز میان لبخند زدن و شاد بودن رابطه برقرار می‌کند. باور نمی‌کنید؟ این را امتحان کنید: لبخند بزنید (یک لبخند بزرگ!) و تلاش کنید در مورد یک موضوع ناراحت‌کننده فکر کنید: در این حالت یا لبخند را کنار می‌گذارید یا آن فکر ناراحت‌کننده را!