

## مقدمه :



هر فکری که از ذهن شما می گذرد، به سرعت بر ترکیبات شیمیایی بدن شما تاثیر می گذارد. غیرممکن است که بتوانیم به طور همزمان هم مضطرب، پریشان و وحشت زده و هم شاد و

تندرست باشیم. جسم برده ذهن است و ذهن نقش مهمی در شادی و سلامت بدن ما دارد. ذهن انسان شبیه آهنرباست و هر چه را به آن فکر می کنید به خود جذب می کند. ذهن ما ، افکار غالب و اصلی ما را می گیرد و با این تصور که این افکار اهداف ما هستند، ما را در جهت رسیدن به آنها سوق می دهد. داشتن یک ذهن شاد، درست مانند نگه داشتن یک جسم سالم به تلاش فراوان نیاز دارد.



شادی و خوشحالی عاداتی ذهنی است، می توان آن را کاشت و پرورش داد. شاد نگهداشتن اندیشه را می توان در فضای آرام با تمرین منظم بوجود آورد. شادی و خوشبختی، اتفاقی نصیب کسی نمی شود، برعکس خود شما در باره آن تصمیم می گیرید. اگر منتظر هستید تا خوشبختی خود را به شما برساند، یا اینکه برحسب اتفاق نصیب شما شود یا دیگران

آنها را برایتان بیاورند، احتمالاً باید همه عمر را به انتظار بگذرانید.

شاد بودن همیشه هم آسان نیست. شاد بودن یکی از بزرگترین مبارزات ما در میدان زندگی است و گاه می‌تواند در پافشاریها، انضباط فردی و تصمیمات ما اختلال ایجاد کند. از آنجایی که خود فرد اندیشه‌هایش را انتخاب می‌کند، میزان شادی خود را نیز خود او تعیین می‌کند.

## تمرین شماره ۱ - خاطرات شادی بخش گذشته را به یاد بیاورید.

برای شاد بودن باید بر افکار شاد تمرکز کنید. اگر به گذشته فکر می‌کنید، تنها صحنه های شادی آفرین و دلچسب را به خاطر بیاورید. همه روزه «یادآوری خاطرات شاد و دلچسب گذشته را تمرین کنید». باید اینکار را مثل ورزش صبحگاهی بطور مرتب انجام دهید و تدریجاً بر زمان این ورزش روانی بیفزائید. شادی های گذشته را به خاطر آورید، هرچه بتوانید جزئیات بیشتری در ذهن به یاد آورید، موثرتر خواهد بود.

## تمرین شماره ۲ - در زمان حال زندگی کنیم.

برای شاد بودن باید در زمان حال زندگی کنیم، اما ما دائماً برای شادی های آینده نقشه می‌کشیم. وقتی ما بزرگ می‌شویم، هنر فکر کردن توأم با نگرانی را یاد می‌گیریم، اجازه می‌دهیم مشکلات



گذشته و آینده در زمان حال انباشته شود و در نتیجه زمان حال را از دست می‌دهیم. تمام لحظات ما صرف برنامه‌ریزی برای آینده متفاوتی می‌شود. آیا درست است که شادی خود را به آینده‌ای دور و رویایی موکول

کنیم؟ کودکان تماماً بر زمان حال تمرکز و درگیر فعالیت های حاضر خود هستند که می‌تواند تماشای یک سوسک، نقاشی کردن، ساختن قصر ماسه‌ای و یا هر چیز دیگر باشد. فراموش نکنیم که توانایی

ما برای زیستن در زمان حال، شادی، آرامش ذهنی و کارآیی فردی ما را افزایش می دهد. زمان واقعا وجود خارجی ندارد و چیزی جز یک مفهوم انتزاعی در ذهن ما نیست.

## تمرین شماره ۳ - مثبت فکر کنیم.

تفکر مثبت، شادی آفرین، موثر و سازنده است. برای شاد زیستن باید به جستجوی زیبایی ها و خوبی ها برویم. یکی زیبایی منظره را می بیند و دیگری کثیفی پنجره را. این شما هستید که انتخاب می کنید چه چیزی را ببینید و به چه چیزی فکر کنید. «آبراهام لینکن» گفته: اکثر افراد به همان اندازه شاد هستند که انتظارش را دارند. در واقع رویدادهای زندگی آنقدرها تعیین کننده شادی ما نیستند، بلکه نوع تفسیر ما، نقش تعیین کننده ای دارد. در تفسیر یک رویداد مشابه، یکی ممکن است شاد شود و دیگری محزون. یکی بدبختی را می بیند و دیگری موقعیت های تازه را مثبت اندیشان به آنچه دلخواهشان است می اندیشند و در نتیجه به سوی اهدافشان کشیده می شوند. همیشه به آنچه می خواهید بیندیشید. اگر می خواهید همواره شاد باشید، در تخیل و رویا همیشه خود را سرشار از انرژی و شادی تصور کنید. به دنبال افرادی باشید که واقعا شاد هستند. می دانم یافتن این افراد آسان نیست.

## تمرین شماره ۴ - با افراد شاد و پرنشاط مانوس و هم صحبت شوید.



اجتماع، ما را برای دیدن جنبه های منفی زندگی شرطی میکند. اگر در ۱۰ مورد کارها درست پیش بروند و تنها در یک مورد به ثمر نرسند، تمام توجه ما معطوف همان یک مورد می شود. وقتی فرزند ما در امتحان ریاضی نمره ۱۱ می گیرد، به

نمرات خوب دیگرش توجهی نمی کنیم و فقط انگشت روی نمره ضعیف او می گذاریم. گاهی دلتنگ



## خندیدن یک نیایش است...

اگر بتوانی بخندی و بخندانی  
آموخته ای که چگونه نیایش کنی ...

هنگامی که هر سلول بدن تو بخندد  
هر بافت وجودت از شادی بلرزد  
به آرامشی عظیم دست می یابی .

کوتاه ترین راه  
برای گفتن دوستت دارم ، لبخند است!!  
یادتون باشه آدمهای خندان و شاد  
به خداوند شبیه ترند ...

لحظاتون پر از گل لبخند 😊

و افسرده می شویم و دنیا را تیره تر از  
واقعیتش می بینیم، آینده را سرشار از  
مشکلات تجسم می کنیم و با تعجب از  
خود می پرسیم چگونه انسان می تواند با  
این مشکلات کنار بیاید؟ اما انسان  
استعداد ویژه ای برای تاثیرپذیری از  
دیگران دارد. اگر با افرادی که دائم از  
دیگران انتقاد می کنند دوست شوید،

انتقاد کردن را یاد می گیرید. اگر به افراد شاد نزدیک شوید، شاد بودن را یاد می گیرید. اگر با افراد  
پرشور و نشاط رفت و آمد کنید، مثل آنها می شوید. ماجراجویان به ما کمک می کنند که ماجراجو  
شویم و ثروتمندان ما را ثروتمند می کنند. شادترین افراد، به سختیها به منزله تجارب ارزشمند می  
نگرند و می دانند که این امتحانات سخت، آنان را به انسانهایی با تجربه تبدیل می کند.

## تمرین شماره ۵ - خندیدن را تمرین کنید.



هنر شاد بودن، مستلزم داشتن توانایی در خندیدن به  
مشکلات، در کوتاه ترین زمان ممکن پس از وقوع آن است.  
بی شک برای شاد ماندن به خندیدن نیاز داریم. وقتی  
می خندیم همه چیز به نفع جسم و روان ما است. آندروفینی

که در مغز ترشح می شود به ما احساس شادی می دهد و عملکرد سیستم تنفس ما، مانند زمانی  
است که ورزش دو انجام می دهیم. با شاد بودن احساس بهتری خواهیم داشت و دیگران نیز از



مصاحبت با ما بیشتر لذت خواهند برد. کودک بطور طبیعی و بدون خجالت به همه چیز می خندد. گویی به خوبی می داند که خندیدن سیر تکامل او را سالم و متعادل می سازد.

**تمرین شماره ۶ - کلمات شادی**

**بخش را بر زبان بیاورید.**

کلمات مانند افکار بر وضعیت ما تاثیر می گذارند. کلماتی که از آنها استفاده می کنید، سازندگان افکار شما هستند و همین کلمات تعیین می کنند که در زندگی چه چیزی را تجربه و جذب خواهیم کرد. اگر تصمیم گرفته اید که شاد زندگی کنید، باید مراقب حرف های خود باشید. باید در مورد خود و دیگران مثبت حرف بزنید. هر چه که به زبان می آورید، همان را به دست خواهید آورد. وقتی می گوئید « سعی می کنم این کار را به خوبی انجام دهم » یا سعی می کنم به موقع برسم یا سعی می کنم شاد باشم، در واقع می گوئید « شاید بتوانم این کارها را انجام دهم و شاید هم نتوانم. جایگزین کردن « می توانم » به جای « سعی می کنم » حس مبارزه طلبی را ایجاد می کند که قطعا



نتایج بهتری را در پی خواهد داشت. برای بازسازی عادت های خود که چندین سال با آن زندگی کرده اید، به پشتکار و تلاش بیشتری نیاز دارید. انتظار نداشته باشید که فعالیت روزمره زندگی شما، با شش بار گفتن « من واقعا شاد هستم » تغییر کند.

# راز شاد زیستن



پیمودن آهسته و پیوسته یک مسیر، راه رسیدن به اهداف است. در این راه بارها از مسیر اصلی خارج می‌شوید، اشتباهات خود را اصلاح می‌کنید و دوباره به مسیر اصلی باز می‌گردید. انسان بودن یعنی تحمل مشکلات، عشق ورزیدن، خندیدن، گریه کردن، تلاش کردن، برخاستن، زمین خوردن و دوباره برخاستن.

**شماره وب سایت تنور فکر :**

**کم گوی و گزیده گوی چون در تا زانک تو جهان شود پر**

( نظامی گنجه‌ای )

