

شاد بودن هنر است.

شاد بودن را انتخاب کنید.



آرام روان  
« مهارت های زندگی  
و خودمراقبتی »  
آرامش برای همه...





### شاد بودن هنر است.

شاد بودن هنر است و اگر شاد بودن را انتخاب نکنیم، تک تک لحظه های ارزشمند زندگی کردن را از دست داده ایم .

ما در خلق لحظات غم و غصه استاد به تمام معنا هستیم ولی متأسفانه خندیدن امری زشت تلقی شده است.

هنر شاد بودن را فراموش کرده ایم و فکر می کنیم که گریه کردن و ناراحتی خیلی بهتر از لبخند زدن و خوشحالی است.

*وقتی می توان بین شادی و غصه یکی را انتخاب کرد پس باید هنرمندانه انتخاب کنید.*





## شاد بودن یعنی چه؟

شاد بودن یعنی اینکه مثبت، سر حال، خندان، پرانرژی، صبور، با انگیزه، امیدوار و با نشاط باشید .

یعنی باور کنید که غم و شادی هر دو وجود خارجی ندارند و ساخته ذهن من و شما هستند .

یعنی ما می توانیم غمگین بودن یا شاد بودن را انتخاب کنیم.

این هنر ماست که کدامیک را انتخاب کنیم. مطمئناً انتخاب هر کدام از این ویژگی ها نقش بسزایی در زندگی شخصی و حرفه ای ما خواهد داشت.

## راز شاد بودن و شاد زیستن چیست؟

متأسفانه در ایران ما خیلی از افراد شاد بودن و شاد زیستن را در داشتن خانه ویلایی، کسب و کار پر رونق، یک جیب پر از پول، حساب بانکی با رقم سنگین، ماشین شاسی بلند آخرین مدل و تجملات می بینند.

من کسانی را می شناسم که با وجود سرمایه بسیار زیاد هنوز نتوانسته اند راز شاد بودن و شاد زیستن را کشف کنند .

بالعکس کسانی را هم می شناسم که با وجود وضعیت مالی نامناسب خیلی شاد و خوشبخت هستند و در آرامش زندگی می کنند.

اصلاً نمی خوام بحث فقیر بودن یا ثروتمند بودن را مطرح کنم، فقط منظورم این هست که در هر

شرایطی که هستیم باید شاد بودن را انتخاب کنیم.

راز شاد بودن هم این هست که از زندگی مان رضایت داشته باشیم و مدام با بهانه های زیاد زندگی

شیرین و زیبای خود را از دست ندهیم.





## چرا باید شاد بودن را انتخاب کنیم؟

### انرژی بخش

شاد بودن باعث می شود که انرژی شما چه در زندگی خانوادگی چه در شغلستان چندین برابر شود. افزایش انرژی مساوی است با افزایش بازدهی.

### انگیزه بخش

انتخاب شادی و خلق لحظات شاد امید به زندگی را افزایش می دهد و باعث می شود انگیزه شما نیز افزایش پیدا کند. با افزایش انگیزه، اشتیاق شما در زندگی و در شرایط سخت بسیار بالا خواهد بود. شاد بودن و داشتن انگیزه باعث می شود که به دنبال یادگیری مهارت زندگی باشید و توانمندی هایتان را ارتقاء ببخشید.

### افزایش اعتماد به نفس

یکی دیگر از مزایای شاد بودن، تقویت عزت نفس و افزایش اعتماد به نفس واقعی می باشد.

### کاهش استرس محل کار

شاد بودن در محل کار هم باعث افزایش راندمان کاری می شود. باعث می شود که درصد رضایت شما از کار، رضایت ارباب رجوع از شما و در نهایت رضایت کارفرما شود.

با انتخاب شادی هورمون هایی با دستور مغز ترشح می شود که باعث کاهش استرس محل کار نیز می شوند.





## قدرت تصمیم گیری

غمگین بودن هیچ کدام از مسائل را حل نمی کند.

اگر شما کسی را یافتید که با غم و غصه توانسته باشد مسائل زندگی اش را حل و فصل کند، حتماً به من هم خبر بدهید.

قطعاً شاد بودن باعث تقویت قدرت تمرکز و افزایش آرامش می شود و در این شرایط ما می توانیم تصمیم های مهم و حیاتی زندگی مان را بگیریم.

## شما بگوئید چرا...؟؟؟

دلایل خیلی زیادی وجود دارد که چرا باید شاد بودن را انتخاب کنیم و شاد زیستن را در اولویت قرار بدهیم.

## نظر شما چیست؟

لطفاً نظرات ارزشمند خودتان را در خصوص اینکه چرا باید شاد بودن را انتخاب کنیم؟ در انتهای همین مقاله درج کنید.

## شاد بودن با یوگای خنده

سعی کنید شاد بودن را به یکی از عادت های روزانه خودتان تبدیل کنید.  
کاری که من ([صادق عباسی](#)) به عنوان یکی از مربیان بین المللی یوگای خنده انجام می دهم دقیقاً همین است.

در باشگاه های یوگای خنده ما شاد بودن و خلق لحظات شاد را تمرین می کنیم و یاد می گیریم که چطور خود و اطرافیانمان را بخندانیم.

پیشنهاد می کنم در باشگاه خنده آرام روان یا یکی از باشگاه های خنده ثبت نام کنید و هنر شاد بودن را انتخاب کنید.

### شاد بودن با روانشناسی شادی

یکی از دوستان و اساتید گرامی بنده، سرکار خانم اکرم نیشابوری، محقق، سخنران، مشاور و پژوهشگر در حوزه شادی و نشاط فعالیت دارند.

ایشان مطالب بسیار خوبی در سایت روانشناسی مثبت دارند. و در خصوص این مهارت زندگی بخش آموزش های لازم را ارائه می دهند.

پیشنهاد می کنم حتماً به سایت ایشان سر بزنید و از مطالب بسیار عالی روانشناسی مثبت استفاده کنید.

<http://ravanshenasiemosbat.com>

### راهکارهای شاد بودن

الکی بخندید

منظور از الکی خندیدن یعنی اینکه بی دلیل بخندید.

یکی از تکنیک های یوگای خنده این است که به همه چی بخندید. خنده های ساختگی می تواند شاد بودن را تقویت کند.

خواهش می کنم خوش بین باشید و سعی کنید با یک لبخند شروع کنید .

لبخند شما تبدیل به خنده های واقعی خواهد شد.

همانطور که می دانید مغز ما تفاوت بین خنده های ساختگی و خنده های واقعی را نمی فهمد. بنابراین

تمام مزایای خندیدن واقعی را دارا می باشد.



#### ✓ ماسک شاد بودن

زندگی خیلی خنده دار تر از چیزی است که ما فکر می کنیم. برای یک لحظه هم که شده ماسک های خود را بردارید و از دریچه دیگری به زندگی نگاه کنید.

بباید ماسک های غیرواقعی زیادی را که روی چهره هایمان نصب کرده ایم، برداریم و خود واقعی مان را نشان بدهیم .

ما انسان هستیم و یکی از نیازهای اساسی جسم و روح ما شاد بودن و شاد زیستن است.

*ماسک شاد بودن را جایگزین تمام ماسک های غیرواقعی کنید.*

در هر شغل و جایگاهی که هستیم سعی کنیم همیشه لبخند بر لبانمان جاری باشد .ماسک شاد بودن تنها راه برای رسیدن به آرامش و خوشبختی است.

✓ مثبت اندیش باشید.

✓ گذشته تان را فراموش کنید.

✓ نقاط مثبت خود را ببینید.

✓ هدفمند زندگی کنید.

✓ تفریح و طبیعت را فراموش نکنید.

✓ نگران آینده نباشید.

✓ با افراد شاد و شوخ طبع معاشرت داشته باشید.

✓ به هیچ وجه خودتان را با دیگران مقایسه نکنید.

✓ ورزش و پیاده روی شادی آفرین است.





## تمرین شاد بودن

### ۱- لبخند جلوی آینه

همین الان از جایتان بلند شوید، روبروی یک آینه قرار بگیرید. به چهره نازنین خودتان نگاه کنید .  
حیف نیست این چهره که با یک لبخند، بسیار زیبا و دوست داشتنی می شود را با اخم و ناراحتی به یک  
چهره نازیبا و خشن تبدیل کنیم.  
اول تا می توانید اخم کنید .  
حالا کم کم لبخند زدن را جایگزین آن کنید .  
لبخند بزنید. لبخند بزنید. بیشتر و بیشتر.  
حالا این لبخند را آنقدر ادامه دهید تا تبدیل به خنده شود. یک دل سیر بخندید.

### ۲- دفترچه یادداشت شاد بودن را تهیه کنید.

هر روز فقط ۳ اتفاق و داستان زندگی که باعث شده شما شاد باشید را یادداشت کنید.  
آن ها را مرور کنید و باز هم بخندید و شاد باشید.

بسیار سپاسگزارم از اینکه این مقاله را تا انتها مطالعه کردید.

همیشه شاد و سرحال و خندان و پرنرژی باشید.

صادق عباسی - آرام روان



آرامش برای همه...

