



شادی کوئی آفرینایی، عکس: جلال آل احمد

# شاد باش ای...

## ۳۰ توصیه برای زندگی شاد

گردآوری و ترجمه: پرنیان جلالیان

**۱-** امتحان کنید تا ببینید چه چیزی شما را خوشحال می‌کند؟

چیزهایی که آدم‌ها را خوشحال می‌کنند، مثل خود آدم‌ها متفاوت‌اند. اگر نقاط قوت خود را نمی‌دانید، امتحان کنید. سعی کنید ببینید چه کاری را بهتر انجام می‌دهید و چه چیزی شما را خوشحال می‌کند. نتیجه‌ی این کار ممکن است شگفت‌زده‌تان کند.

**۲-** با آدم‌های خوشحال رفت و آمد کنید.

اگر دور و بر آدم‌های عصبانی، ناراحت یا افسرده باشید، این احساسات به شما هم منتقل می‌شود و شما نمی‌توانید از آن جلوگیری کنید. اما اگر اطرافیان شما کسانی باشند که از زندگی لذت می‌برند، شما هم احساس شادی خواهید کرد. هم‌چنین عادت‌های

برای رسیدن به شادی برنامه‌ریزی کنید. برای بسیاری از ما هدف زندگی رسیدن به ثروت زیاد و وسایل گران‌قیمت یا داشتن یک ماشین فوق‌العاده نیست، بلکه شادی است. بعضی از آدم‌ها ممکن است به‌طور ذاتی شادتر از دیگران باشند، اما برای دیگران رسیدن به چنین موقعیتی آن‌قدر آسان نیست؛ اشکالی ندارد شما فقط این‌طور برنامه‌ریزی نشده‌اید. ولی مانند هر برنامه‌ریزی دیگری، موردشما هم می‌تواند تغییر کند. برنامه‌ی زندگی‌تان را دوباره بنویسید و هر تعدادی از توصیه‌های زیر را که می‌پسندید در آن قرار دهید. مطمئن باشید به هدف نهایی «شادبودن» خواهید رسید. اگر هم تا الان به شادی کامل رسیده‌اید، آفرین!

بپذیرید. به خودتان اجازه دهید که خودتان باشید، سعی کنید خود را بفهمید و دوست داشته باشید. بعد می‌توانید این کار را با دیگران هم انجام دهید.

**۸-** برای لذت بردن از زندگی وقت بگذارید. به جای با عجله دنبال کاری بعد از کار دیگر دودیدن، راهی پیدا کنید که در روز کارهای کمتری را انجام دهید. قرار ملاقات‌های کمتری بگذارید و وظایف کمتری برای خودتان در نظر بگیرید. بعد هر کدام از فعالیت‌ها را با تمرکز و راحتی انجام دهید. در لحظه زندگی کنید و از هر کاری که انجام می‌دهید، از حرف زدن، راه رفتن، خوردن و حتی نشستن لذت ببرید.

**۹-** به جزئیات توجه کنید. دقت کنید که چه وقت‌هایی احساس خوبی دارید، غذای خوشمزه‌ای می‌خورید یا حتی احساس گرما یا سرما می‌کنید. توجه به جزئیات به شما کمک می‌کند روی زمان حال متمرکز باشید.

**۱۰-** خودتان را تشویق کنید. هر روز چند دقیقه برای جایزه دادن به خودتان وقت بگذارید. برای خودتان شکلات بخرید، پابرهنه روی چمن راه بروید یا چند دقیقه بخوابید. به خودتان جایزه بدهید، شما استحقاقش را دارید، باور کنید...

**۱۱-** این نیز بگذرد. وقتی اتفاق بدی برایتان می‌افتد و شما نمی‌توانید آن را بپذیرید به همان جمله‌ای فکر کنید که قدیمی‌ها گفته‌اند: «این نیز بگذرد» و همین‌طور هم می‌شود.

**۱۲-** داوطلب شوید. وقتی به دیگران پول، وسایلی که دیگر احتیاج ندارید یا وقت‌تان را می‌بخشید، شادتر می‌شوید. همین امروز به یک موسسه‌ی خیریه زنگ بزنید و داوطلب شوید که این ماه مدتی از وقتتان را برای آن‌ها بگذارید. باین‌که چند ساعت بیشتر طول نمی‌کشد، تغییر بزرگی در زندگی‌تان ایجاد خواهد کرد.

**۱۳-** علاقتان را دنبال کنید. اگر کاری را دوست دارید به خصوص به عنوان شغل انجام دهید، به شادی زیادی خواهید رسید. این یکی از بهترین کارهایی است که می‌توانید برای خوشحالی‌تر شدن بکنید. ممکن است به نظر غیرممکن بیاید، اما

آن‌ها را یاد می‌گیرید و می‌آموزید که مانند آن‌ها نسبت به اتفاقات بد واکنش نشان دهید. تعارف را کنار بگذارید؛ کم‌کم از دست کسانی که در زندگی‌تان اثر منفی می‌گذارند خلاص شوید و آن‌ها را با کسانی جایگزین کنید که روی‌تان تاثیر مثبت دارند.

**۱۳-** داشته‌هایتان را ببینید. وقتی اتفاق بدی برایتان می‌افتد و کاری از دست شما برنمی‌آید، سعی کنید زیاد به آن توجه نکنید. به‌جایش چند دقیقه وقت بگذارید و چیزهایی را که دارید، ببینید. هر کسی چیزهای خوبی در زندگی‌اش دارد، می‌خواهد سلامتی باشد یا کسانی که دوست‌شان دارد یا هر چیز دیگری؛ آن‌ها را دوباره ببینید.

**۱۴-** جلسه‌ی قدردانی داشتن یک جلسه‌ی روزانه برای قدردانی و شکرگزاری تمرین خوبی است. به چیزهایی فکر کنید که به خاطر آن‌ها قدرتان هستید. پیش خودتان از کسانی که برایتان کار خوبی انجام داده‌اند تشکر کنید. اگر وقت دارید به آن‌ها زنگ بزنید یا برایشان e-mail بفرستید.

**۱۵-** به راه‌حل‌ها فکر کنید. به جای فکر کردن به مشکلات، یک قدم جلوتر بروید: چگونه می‌توانم آن را حل کنم؟ وقتی کسی به من می‌گوید «این خیلی سخته» یا «من نمی‌تونم این کار رو انجام بدم» من فقط می‌گویم «خب، فکر می‌کنی راه‌حل چیه؟»

**۱۶-** با دیگران ارتباط داشته باشید. تا جایی که برایتان امکان دارد، با کسانی که دوست دارید و از بودن با آن‌ها لذت می‌برید وقت صرف کنید. می‌توانید با آن‌ها تلفنی صحبت کنید یا سر راه‌تان به خانه، سری به‌شان بزنید. با دوستان گفت و گو کنید، با هم کارهای مشترک انجام دهید و صمیمی باشید.

**۱۷-** معمولاً ما به طور ناخودآگاه می‌خواهیم که خودمان، شرایط یا دیگران تغییر کنند و این رویه راه مستقیمی به سمت غمگین شدن است، چون ما نمی‌توانیم دنیا را کنترل کنیم. باید چیزها را همان‌طور که هستند قبول و سعی کنیم آن‌ها را درک کنیم و حتی دوست‌شان داشته باشیم. مهم‌تر از همه، خودتان را

ناامید نشوید. کسان دیگری موفق شده‌اند، شما هم می‌توانید.

**۱۴-** موفقیت‌هایتان را ببینید.

به جای توجه کردن به شکست‌ها یا کارهایی که انجام نداده‌اید، دست یافته‌هایتان را ببینید. خیلی وقت‌ها موفقیت‌ها بیشتر از آن هستند که فکر می‌کنیم.

**۱۵-** بخندید.

فقط همین حرکت ساده‌ی خندیدن می‌تواند به شما حس شادی بدهد. یک فیلم کمدی ببینید، جوک بگویید، یک کتاب خنده‌دار بخوانید و سری هم به سایت‌های اینترنتی سرگرمی بزنید و قه‌قه‌قه بخندید! **۱۶-** قبول کنید که لایق آن هستید.

شما لیاقت شادی را دارید. از آنجایی که بسیاری از مردم باور ندارند که استحقاق شاد بودن را دارند، درک این جمله‌ی ساده برایشان مشکل است. اگر در دلتان احساس می‌کنید که سزاوار شاد بودن نیستید، اول باید از دست این احساس نادرست خلاص شوید. اگر لازم است آن را مرتب با خودتان تکرار کنید.

**۱۷-** در کاری که انجام می‌دهید رها شوید.

وقتی کاملاً در فعالیتی غرق می‌شوید و دنیای اطرافتان را فراموش می‌کنید، به این حالت رهاشدگی می‌گویند رها شدن در نهایت باعث رسیدن به شادی، آرامش و افزایش سودمندی می‌شود. چیزهایی را که حواستان را پرت می‌کنند دور کنید. برای خودتان یک هدف حادی مشکل اما قابل دسترس در نظر بگیرید؛ سعی کنید کاری باشد که از انجامش لذت می‌برید، سپس سعی کنید در آن فعالیت رها شوید.

**۱۸-** در لحظه «یک» هدف داشته باشید.

زیاد بودن تعداد اهداف باعث می‌شود نتیجه‌ی هیچ کدام کامل نشود. سعی کنید یک هدف را انتخاب کرده، روی همان متمرکز شوید و برای رسیدن به آن تلاش کنید. پیشرفت در راه رسیدن به هدف‌ها، باعث رضایت از زندگی می‌شود.

**۱۹-** الهام بگیرید.

در رابطه با کاری که می‌خواهید انجام دهید در مجله، کتاب یا وبلاگ‌ها داستان‌هایی راجع به افراد موفق بخوانید. این کار به شما انرژی می‌دهد.

**۲۰-** جشن بگیرید.

وقتی کاری را درست انجام می‌دهید یا به موفقیتی دست پیدا می‌کنید، به خودتان جایزه بدهید. جشن بگیرید، خوش بگذرانید و به خودتان خسته نباشید بگویید.

**۲۱-** یک منطقه برای خود داشته باشید.

سعی کنید حداقل یک منطقه داشته باشید که در آن بتوانید شرایط را کنترل کنید. بهتر است این منطقه در محل کارتان باشد، اما اگر ممکن نیست، می‌توانید در کار دیگری مثل تفریحی که زیاد انجام می‌دهید یا در یک فعالیت اجتماعی آن را پیدا کنید. برای شاد بودن نیازمندید کارهایتان تحت کنترل خودتان باشید.

**۲۲-** کاری را که دوست دارید انجام دهید.

با حذف بعضی از تعهدهایی که از انجامشان خوشتان نمی‌آید، جایی در زندگی برای کارهای مورد علاقه‌تان باز کنید.

**۲۳-** با دیگران مهربان باشید.

در هر روز سعی کنید با حرکت‌های کوچک مثل باز کردن در، لبخند زدن یا دادن جای‌تان در اتوبوس و مترو



عکس: نامور عباسیان

# پلاستیک، غذا، سلامت

مهندس بهزاد بهنام

شاید تعجب کنید ولی بطری‌های پلاستیکی آب که در اتومبیل نگهداری می‌شوند یکی از عوامل اصلی ایجاد سرطان سینه در استرالیا شناخته شده‌اند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند گرما باعث واکنش‌های شیمیایی در پلاستیک شده و باعث آزادسازی سمی تحت عنوان dioxin در آب موجود در بطری می‌گردد که از عوامل ایجاد سرطان سینه به‌شمار می‌رود.

بنابراین:

■ مراقب باشید از آبی که در بطری پلاستیکی در اتومبیل مانده است، ننوشید و از ظرف‌های استیل زنگ‌نزن یا بطری‌های شیشه‌ای در اتومبیل استفاده کنید.

■ ظرف‌های پلاستیکی و پوشش‌های نایلونی را در مایکروفر نگذارید. این موضوع خصوصاً در مورد غذاهای چرب به شدت توصیه می‌شود، ترکیب چربی غذا، حرارت بالا و پلاستیک، سم dioxin تولید می‌کند.

■ غذاهای آماده را از ظروف پلاستیکی یکبار مصرف (فوم) خارج کرده و در ظرف دیگری در مایکروفر گرم کنید. بجای استفاده از این نوع ظروف می‌توانید از انواع پیرکس و سرامیک استفاده نمایید.

■ هرچند که استفاده از کاغذ در مایکروفر به‌بدی پلاستیک نیست ولی ما نمی‌دانیم که دقیقاً چه موادی در این کاغذها پنهان است. پس سالم‌تر است که از پیرکس و سرامیک استفاده کنید تا کاغذ. هرچند که اکنون در بسیاری از رستوران‌های Fast Food، بجای ظروف پلاستیکی و فوم از کاغذ استفاده می‌کنند که خود قدمی بزرگ برای حفظ سلامتی است.

و سرانجام:

■ فراموش نکنید که گذاشتن بطری‌های پلاستیکی آب در فریزر به همین اندازه مضر است. □

به شخص دیگري، نسبت به ديگران با مهرباني رفتار كنيد.

۲۴- ورزش كنيد.

كمي راه رفتن يا دويدن مي‌تواند استرس را كم كند و شما را سرحال بياورد. كار سختي نيست. فقط از خانه بيرون برويد و كمی ورزش كنيد.

۲۵- افكار منفي را از خود دور كنيد.

به افكار تان دقت كنيد. وقتي به يك فكر منفي مي‌رسيد به جايش به چيز مثبتي فكر كنيد؛ كليكش‌اي است اما به درد مي‌خورد.

۲۶- حسادت كمكي نمي‌كند.

خيلي از مردم تمام توجه و فكرشان به كساني است كه موفق يا خوشحال هستند. اين طوري به جايي نمي‌رسيد. به جايش براي آن‌ها خوشحال باشيد! ولي روي زندگي خودتان و نكات مثبت‌اش تمرکز كنيد.

۲۷- اخبار نبنيد.

اگر اين پيشنهاده‌ها را امتحان كنيد، مي‌بينيد كه چيز زيادي از دست ندهايد. به جاي آن مي‌توانيد بيشتر كتاب بخوانيد يا موسيقي گوش كنيد.

۲۸- كار جديدي ياد بگيريد.

واقعاً عجيب است كه تعداد زيادي از ما از امتحان كردن فعاليت‌هاي جديد يا اعتراف كردن به اين كه چيزي را نمي‌دانيم مي‌ترسيم. ولي در واقع ياد گرفتن مهارت و اطلاعات جديد يكي از جالب‌ترين كارهاي است كه مي‌شود انجام داد.

۲۹- سري به طبيعت بزنيد.

طلوع يا غروب خورشيد را تماشا كنيد. آب را تماشا كنيد. ستاره‌ها يا ابرها را تماشا كنيد. حيوانات را تماشا كنيد. مردم را تماشا كنيد. بچه‌ها را تماشا كنيد و از همه‌ي اين‌ها تاثير بگيريد.

۳۰- وقتي در موقعيت بدی گیر افتادید- ضمن این‌که برای حل کردنش تلاش می‌کنید- به این فکر کنید که یک سال بعد این وضعیت را چگونه بیاد خواهید آورد. احتمالاً ناراحتی امروز برایتان مسخره خواهد بود. پس همین امروز هم می‌توانید به مشکل تان بچندید. باور کنید با این روحیه و رویه از توانایی‌هایتان هم بهتر استفاده کرده، مسئله را فیصله خواهید داد. □