

6681

1220

1

AT

Q 61



WWW.KETAB.IR

جوانه لبخند

سید امیر حسین آل یاسین

سر شناسنامه: آل یاسین مید امیر حسین ۱۳۶۲ (انتشارات نشر حماسه)

مشخصات ناشر: قم انتشارات نشر حماسه

مشخصات ظاهری: قطع رقعی

بها: ۱۰۰۰۰ ریال

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: خنده

موضوع: شادی

موضوع: راه و رسم زندگی - جنبه های روشناسی

رده بندی کنگره: ۱۳۹۷، ۸۴۶۷، ۵۷۵ BF

رده دبویی: ۱۵۲/۴

شماره مدرک: ۴۹۸۵۵۳۹

نام کتاب: جوانه لبخند

پدید آورنده و نویسنده و گردآورنده: مید امیر حسین آل یاسین

نوبت چاپ: اول

شمارگان: ۱۰۰۰

ناشر: انتشارات حماسه

شابک: 978-600-5784-05-3

حق چاپ محفوظ است

مقدمه

زندگی را به منزله پیکاری دایمی می‌پندارید که برای آن پایان و فرجامی نمی‌توان تصور نمود. هر روز فشار تازه‌ای بر ما وارد می‌شود و مشکل جدیدی سر راهمان قرار می‌گیرد که راه حل‌های فراوانی برای بیرون آمدن از این بن‌بست‌های فکری و عاطفی وجود دارد که ما از این راهکارها خبر نداریم بنابراین اگر شما مصمم هستید با دلتنگی، افسردگی و غمگینی به مبارزه برخیزید در گام نخست سعی نمایید که خود را همانطور که هستید بپذیرید و خودتان را دوست داشته باشید در نتیجه قبول خواهید کرد که دلتنگی و افسردگی یک پدیده گذرا و ناپایدار است. از همین رو هر وقت احساس دلتنگی و افسردگی می‌کنید راهکار دیگر برای رهایی از غمگین بودن و دلمردگی سرگرم نمودن خود به هنگام احساس دلتنگی است. زیرا بدترین شیوه با دلتنگی و افسردگی به گوشه‌ای نشستن و زانوئ غم را در بغل گرفتن است! از این رو به هنگام

افسردگی و دلتنگی فکر و جسم خود را تا آنجا که امکان پذیر است سرگرم و مشغول کنید برنامه زندگی خود را به گونه ای تنظیم نمایید که همه لحظات زندگی به کارهایی مثبت و سازنده مشغول باشید به عنوان نمونه به ورزش یا کتاب خواندن پردازید و از نتایجی که به دست می آورید خوشحال باشید. افزون بر این به اشخاصی بیندیشید که در زندگی شما می توانند نقش سازندگی ایفا کنند و مورد احترام شما می باشند. به سراغ دوستان و آشنایان باعاطفه خود بروید. بارها دیده شده است که سراغ یک دوست رفته اید و از او جملات امیدوارکننده ای شنیده اید و همین باعث دل گرمی و دلداری می شود شما را بیشتر امیدوار می کند به هر حال دیدار افراد و گفتگو با آنان در تسکین و کاهش دلتنگی و افسردگی شما بسیار مؤثر است. افزون بر این استراحت کردن به مفهوم واقعی نیز در کاستن غمگینی و افسردگی تأثیر انکارناپذیری دارد. شما قدرت لازم را دارید. باید قبول کنید که دلتنگی و افسردگی نمی تواند با امید همگام شود. این دو مثل

روز و شب با هم بیگانه هستند. شما نمی توانید هم
امیدوار و شاداب باشید و هم دلتنگ و افسرده قبول این
واقعیت انگیزه ای است تا آنچه را که مثبت است
جایگزین پدیده های منفی نمایید. وقتی یک هیجان
منفی بر شما غلبه می کند آن را با یک هیجان مثبت
ازمیدان بیرون کنید هر روز برای همان روز زندگی
کنید نه برای دیروز و فردا زیرا روان و جسم ما روز و
شب و در یک کلام تمام دنیا بر این اساس به پیش می
رود این کنش ها و واکنش ها سرشت زندگی است.
همیشه بخاطر داشته باشید که انسانها برای زندگی در
همان روز ساخته شده اند زیرا مشکلات و مقابله مستمر
با آن در جوهره زندگی ریشه داود و این قانون زندگی
است و ما نمی توانیم آن را تغییر دهیم. اگر می خواهیم
زنده باشیم و خوب زندگی کنیم باید زندگی را با تمام
مشکلات آن بپذیریم به هنگام احساس خستگی ذهنی
یا جسمی با تغییر محیط و تنفس عمیق استراحت کامل
کنید. امید را سرلوحه زندگی خود قرار دهید و نگاه
شما به خوابهای زندگی باشد. در طول روز خود را با

انجام کارهایی که بر روح و جسم شما اثرشاد کننده دارد و احساس آرام بخش دارد مشغول نمائید لبخند یک لطف است که خدا در اختیار ما قرار داده است مردم زمانی می خندند که از چیزی خوششان بیاید یا احساس خوبی نسبت به چیزی داشته باشند. بنابراین می توانیم با یک لبخند کارهای بسیار زیادی را انجام دهیم و دیگران را به راحتی خوشحال کنیم. باید بدانیم که لبخند به همه احساس آرامش می دهد زمانی که فردی به شما لبخند می زند کمتر اتفاق می افتد که شما هم در پاسخ به او لبخند زنید. لبخند زدن باعث می شود که شما کمی آرامتر شوید اعتماد به نفستان افزایش پیدا کند جذاب تر جلوه کنید و... زمانی که فردی به شما لبخند می زند احساس خوبی در مورد خودتان پیدا می کنید لبخند بزنید و از دیگران هم بخواهید که لبخند بزنند این کار باعث تاثیر مثبت می شود لبخند باید صمیمانه باشد و در زمان خندیدن چشمانتان نیز بخندند. زمانی که لبخند می زنید رمز یک لبخند واقعی در خندیدن چشم هاست مغز ما به محض

دیدن لبخند انسان دیگری ما را به تقلید وای دارد چون
خنده مسری است.

شادی و سلامتی

برخی سلامتی را عامل مهم شادی می دانند و از
این رویکرد می کنند ناتوانی یا بیماری دل مردگی نمی
آورد بلکه احساس ناتوانی است که شادی را از انسان
سلب می کند. شاد زیستن یک تصمیم همراه با عقیده و
نوع نگرش است و کسی که به این تصمیم رسیده باشد
به شادی دست یافته است اگر انسان را در دریا بیندازی
ماهی خواهد شد. اگر آدمی تصویری منفی برای خود
ساخته باشد سموم حاصل از آن انرژی مثبت وی را
خواهد گرفت و در نتیجه در شادترین موقعیت ها
غمگین خواهد بود. آنچه انسان را از پای در می آورد
رنج ها و سرنوشت نامطلوب نیست بلکه بی معنا شدن
زندگی است که مصیبت بار است. معنا تنها در لذت و
شادمانی و خوشی نیست بلکه در رنج و مرگ هم می

توان معنایی یافت. پس برای به دست آوردن شادی باید یاد بگیریم که اندیشه هایمان را کنترل کنیم چون آنچه مایه خوش بختی و شادی انسان می شود درون اوست نه عوامل بیرونی شاد زیستن یک هنر و شاد ساختن هنری بزرگ تر است.

منفی با فان و مثبت اندیشان

منفی با فان همیشه نیمه خالی لیوان را می بینند و با عینک بدبینی به اطراف خود می نگرند. اشتباهات کوچک را بزرگ می شمارند از گاه کوهی می سازند و زندگی را در کام خود و دیگران تلخ می کنند. اما مثبت اندیشان همیشه نیمه پر لیوان را می بینند و اشتباهات و لغزش های دیگران را نادیده می گیرند و زندگی را نشاط انگیز می نمایند. پرورش حالات روحی مثبت مانند مهربانی، همدردی، کمک به دیگران و... به سلامت و شادی روحی منجر می شوند. اعمال و واکنش های ما نتیجه افکار ما هستند. پس اگر افکار

مثبت و شاد داشته باشیم زندگی مان شاد و پر انرژی خواهد بود. سراسر عمر ما تلاشی است پیوسته برای دست یافتن به کامیابی و سعادت در حالی که شاید خوش بختی همین لحظه ای بود که به آن می اندیشیم وقتی به جای لذت بردن از هر لحظه زندگی آن را صرف آماده شدن برای آینده می کنیم در واقع شادمانی خود را به تعویق می اندازیم. ما توانایی خویش را برای تجربه کردن و لذت بردن از زمان حال از دست می دهیم. پس وقتی فرصت شادمانی داریم آن را از دست ندهیم.

سبک زندگی شاد را در سه بخش بررسی می کند

۱- زندگی دلیذیر و لذت بخش

۲- زندگی مشتاقانه و متعهدانه

۳- زندگی معناگرا

۱- زندگی دلیذیر و لذت بخش

زندگی لذت بخش مجموعه از اتفاقات و

سرگرمی ها و تفریحاتی است که به قصد سرگرمی و

لذت انجام می دهیم. که باعث لذت و شادی می شود

۲- زندگی مشتاقانه و متعهدانه

زندگی مشتاقانه و متعهد وارد شده و مسئولیت می پذیرد. تلاش می کند تا از همه داشته ها و توانمندی های خود بهره بگیرد. این نوع کار و زندگی شادی ایجاد می کند

۳- زندگی معناگرا

شادی واقعی زمانی ایجاد می شود که شما در آنچه انجام می دهید معنایی می یابید در مورد یافتن معنا در محل زندگی و یا کار باید هدف داشته باشد. به این منظور لازم است که فرد میان کار روزمره خود و آن هدف و در نهایت توسعه رابطه ای بیابد به درک صحیحی از اهداف فردی برسند و احساس کنند که در راستای تحقق این هدف می توانند به بالاترین سطح معناداری و در نتیجه به پایدارترین نوع شادی دست خواهند یافت.

تبسم و خنده

در یک تبسم و لبخند شانه ها، گلو، گردن و دیافراگم تکان می خورند به طوری که عضلات بعضی افراد که عادت به خنده درست و حسابی ندارند دچار گرفتگی می شود، قلب تندتر می زند فشار خون بالا می رود و سطح اکسیژن خون افزایش می یابد همچنان که تعداد دفعات تنفس بیشتر می شود. هر کس در روابط اجتماعی خود با دیگران به کار کرد خنده و اهمیت آن در ایجاد شادی پی برده است

اعتماد به نفس

این سه وقتی حاصل می شود که انسان به خود اعتماد داشته باشد.

۱- محبوبیت

۲- مقبولیت

۳- موفقیت

تکنیک های تقویت اعتماد به نفس

و کسب شادی

۱- خود را سرزنش نکنید

سرزنش و سرکوفت زدن به خود نشاط و شادمانی را از شما سلب می کند زیرا نسبت های ناروا به خود دادن در ضمیر ناخودآگاه باقی می ماند و از ضمیر ناخودآگاه پیام های منفی به ذهن مخاברה می شود و در این شرایط احساس می کنید که توان انجام کاری را ندارید. البته این گفته بدان معنا نیست که اشتباهات را نادیده بگیرید بلکه نشان می دهد که راجع به نقاط ضعف و قوت باید قضاوت منصفانه داشت.

۲- خود را تشویق کنید

انتظار نداشته باشید که دیگران از شما تعریف کرده و یا شما را تشویق کنند. چه بسا بی توجهی یا حسادت و نظایر آن باعث می شود که دیگران کمتر شما را تشویق کنند ولی خودتان را هر چند وقت یک بار تحسین کنید و پاداش بدهید. این امر وجودتان را از شور و شوق و شادمانی لبریز می کند.

۳- محدودیت ها و کمبودهای خود را بپذیرید

محدودیت ها و کمبودهای خود را بپذیرید و با آنها کنار بیایید از مشکلات نهراسید و به شکست ها نیندیشید بلکه به موفقیت ها فکر کنید و بدانید فقط شما نیستید که دارای این مشکل هستید. از این طریق جرات پیشروی و مسئولیت پذیری پیدا می کنید و شادی بر زندگی تان حاکم خواهد شد.

خودآرایی

آراستگی ظاهری جذابیت به همراه دارد ناخواسته توجه دیگران را به سوی انسان جلب می کند و ارتباط صمیمانه ای را ایجاد می نماید که در پرتو آن شادمانه زیستن پرورش خواهد یافت. امروزه این نظریه که رنگ ها می توانند بیانگر خلق و خو و احساسات و حالات درونی انسان باشند. بر این اساس برای هر رنگی ویژگی و خواصی ذکر شده است. بدون تردید رنگ روشن مثل سفید و یا سبز پیام آور شادی، نشاط، عشق و محبت است تحرک جسمی و فکری در زندگی

ماشینی امروز در تعادل روحی انسان بسیار مؤثر است. به تجربه ثابت شده که پس از انجام حرکات ورزشی سرخوشی و طراوتی به آدمی دست می دهد که شاید تا آخر روز اثرش باقی باشد. یکی از عوامل نشاط آور استفاده از بوی خوش است. انسان با استشمام بوی خوش نیرویی تازه می گیرد عطر زدن از سنت های پسندیده ای است

خوش سخنی

زیرا از یک طرف سخن زیبا شادی ساز است و از طرفی دیگر سایر زیبایی های عالم به وسیله سخن بیان می شود. سخن و کلام هم در کمال و شادی انسان مؤثر است و هم در سقوط و غم و اندوه وی اثر دارد و این بستگی به انتخاب کلمات و طرز ادای آن دارد. مسائلی که در این باره باید مورد توجه قرار گیرد تا سخن زیبا تأثیر خود را در شاد زیستن حفظ کند

۱ - سخن گزنده و نیش دار نباشد

۲ - همراه با ادب باشد

۳- با تبسم همراه گردد

۴- سخن با گرمی و صمیمیت درونی همراه باشد.

دید و بازید و صله رحم

یکی از تاثیر گذار ترین و با اهمیت ترین عوامل موثر بر نشاط درونی و شادکامی انسان ها دید و بازید و انجام صله رحم است. از طریق معاشرت و رفت آمد فرد احساس امنیت و آرامش بیشتری را خواهد داشت. زیرا احساس تنهایی و رهایی ندارد و در جمع احساس پویایی و ارزش بیشتری را خواهد داشت. هم چنین افراد در زمان اندوه نیازمند دریافت حمایت از طرف دوستان و خانواده و دیگران هستند. و آنها انتظار رفع مشکل داشتن یک گوش شنوا و دریافت حمایت روانی و عاطفی از جمله مزایای رفت و آمد است علاوه بر آن با پر کردن اوقات فراغت و تنهایی از طریق مهمانی رفتن و میزبانی نشاط روانی و اوقات فراغت خوبی را خواهد داشت.