

# بسته آموزشی زندگی سالم با نشاط و امید



# فرمول زندگی سالم با نشاط و امید

شادی، نشاط و امید محدود به مکان و زمان خاصی نیستند. شما می‌توانید در هر مکان و زمانی شاد و امیدوار باشید و نشاط درونی خود را حفظ کنید، مشروط بر اینکه باورها و رفتارهایتان را بازنگری کنید و اصلاحاتی تدریجی در برخی نگرش‌ها و اقدامات روزمره خود به وجود آورید. گام اول این است که بدانید و بپذیرید که دستیابی به شادی و نشاط درونی، تصادفی و اتفاقی نیست؛ یعنی شما نباید در کسب این انرژی شگفت‌انگیز زندگی، منفعل باشید. باید آستین‌هایتان را بالا بزنید و تلاش کنید. می‌پرسید چگونه؟ محتویات این بسته آموزشی، پاسخ مختصر و موثری به همین «چگونه» است. به علاوه، می‌توانید نقشه شادی در ایران و جهان را در همین بسته آموزشی ببینید و با تازه‌ترین توصیه‌های سازمان جهانی بهداشت برای افزایش سطح رضایت از زندگی آشنا شوید.

## یک مقدمه کوتاه درباره شادی، نشاط و امید

قبل از ورود به بحث اصلی این بسته آموزشی، بد نیست نگاه گذرایی به تعریف شادی، نشاط و امید بیندازیم. شادی یکی از احساسات همراه ماست؛ یک احساس مثبت و خوشایند که از سلامت روان ما حکایت می‌کند؛ یک حال خوش؛ یک خوشحالی درونی که باعث سرزندگی، هوشیاری و چالاکی در گفتار و رفتار ما می‌شود؛ همان هوشیاری و چالاکی‌ای که از آن به نشاط تعبیر می‌شود. امید نیز یکی از مولفه‌های سلامت معنوی است که پیوند تنگاتنگی با ایمان دارد. تحقیقات متعددی نشان داده‌اند که در سختی‌های



زندگی، مومنان امیدوارتر و شکیباترند. اما در ادبیات مومنان نکته ظریفی در ملازمت امید و ایمان به چشم می‌خورد که شایسته است مورد توجه قرار گیرد؛ اینکه ایمان به خدا صرفاً در اعتقاد و ایمان به گزاره «خدا هست» خلاصه نمی‌شود؛ بلکه امید به خدا و رحمت و اسعه اوست که مورد توجه و تاکید است و دقیقاً به همین دلیل است که مومنان هرگز کلمه «ایمان» را برای «شیطان» خرج نمی‌کنند؛ با اینکه شیطان را نیز موجود می‌دانند و او را یکی از مخلوقات باری تعالی به حساب می‌آورند. این نکته ظریف که در باب ملازمت ایمان و امید به آن اشاره شد، یکی از رازهایی است که صلابت و سلامت مومنان را ارتقا می‌بخشد و آنها را در توفان‌های زندگی، مستحکم‌تر و امیدوارتر از همتایانشان نگه می‌دارد.

#### چرخه انرژی در یک شبانه‌روز شاد

اگرچه یک شبانه‌روز شاد از اجزای متعددی ساخته می‌شود، اما دست‌کم ۷ عنصر کلیدی که می‌توانند چرخه انرژی مثبت را در یک شبانه‌روز شاد به گردش درآورند، از این قرارند:

- ۱) آیین صبحگاهی؛ سرآغاز انرژی
- ۲) ورزش و تحرک روزانه؛ تداوم انرژی
- ۳) تغذیه سالم؛ تقویت انرژی
- ۴) نیایش و رابطه معنوی؛ شارژ انرژی
- ۵) قدردانی و کمک؛ تثبیت انرژی
- ۶) خوشبینی و شوخ‌طبعی؛ تجدید و تحریک انرژی
- ۷) خواب خوب شبانه؛ ذخیره انرژی

#### ۱) آیین صبحگاهی؛ سرآغاز انرژی

روztان را با برنامه‌ای ثابت و مثبت شروع کنید. خلوت و نیایش صبحگاهی می‌تواند بهترین سرآغاز برای یک روز شاد و پربرکت باشد. شما می‌توانید بر حسب سبک زندگی خود، اقلام دیگری را نیز به آیین صبحگاهی خود اضافه



کنید. تنها قید و شرطی که باید در تنظیم لیست صبحگاهی خود رعایت کنید، مثبت بودن و انرژی بخش بودن مواردی است که به این فهرست می‌افزایید. به عنوان مثال، می‌توانید به چیزهایی از این قبیل فکر کنید:

- صرف وعده صبحانه در کنار خانواده؛
- استفاده از جملات مثبت در مکالمات صبحگاهی؛
- چند تمرین کششی؛
- یک تشکر تلفنی یا پیامکی از کسی که لطفی در حق‌تان کرده؛
- کمک به یک فرد یا جمع نیازمند و یا...

**برای مطالعه بیشتر در این زمینه می‌توانید به بسته آموزشی «آرامش در دنیای ناآرام» و همین‌طور بسته آموزشی «دل آرام گیرد به یاد خدا» مراجعه کنید.**



## ۲ ورزش و تحرک روزانه؛ تداوم انرژی

ورزش، تحرک یا فعالیت بدنی هم منافع جسمی دارد، هم فواید روانی (داگدیل و همکاران، ۲۰۰۹؛ جانسن و لیبلانک، ۲۰۱۰؛ تیسون و همکاران، ۲۰۱۰). ورزش باعث کاهش استرس، اضطراب و افسردگی می‌شود (فیلد، ۲۰۱۱). ورزش جریان خون را در مغز و سایر ارگان‌های مهم بدن تقویت می‌کند و این امر به ارتقای سطح حافظه، خلاقیت، مهارت حل مساله و بهبود وضعیت کلی بدن منجر می‌شود.

ورزش می‌تواند از استرس، اضطراب و افسردگی پیشگیری کند. فعالیت بدنی منظم، ورزش حرفه‌ای، دوچرخه‌سواری و حتی پیاده‌روی ساده معمولاً به ایجاد یک حس خوشایند منجر می‌شوند و سطح استرس را پایین می‌آورند. در مبتلایان به افسردگی خفیف، ورزش می‌تواند مانند یک داروی ضد افسردگی، موثر باشد. به نظر می‌رسد ورزش باعث افزایش تولید نوروترانسمیترهایی در مغز می‌شود که آثار ضد افسردگی دارند (گریرو تریودی، ۲۰۰۹؛ هانسبرگر، ۲۰۰۷). ورزش معمولاً به احساس طراوت و شادابی منجر می‌شود و با بهبود جریان خون باعث می‌شود اکسیژن بیشتری به مغز برسد. این امر به افزایش توانایی مغز در تفکر و تصمیم‌گیری و افزایش آمادگی برای مواجهه با استرس منجر می‌شود. مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها (CDC) توصیه می‌کند: - کودکان و نوجوانان ۶ تا ۱۷ ساله، دست‌کم روزی ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط داشته باشند (جانسن و لیبلانک، ۲۰۱۰). منظور از فعالیت بدنی با شدت متوسط، پیاده‌روی سریع یا دویدن با سرعت آهسته است؛ - می‌توان از منافع ورزش‌های هوازی سنگین نیز دست‌کم ۳ روز در هفته بهره‌برد؛ و - به بزرگسالان (افراد ۱۸ سال به بالا) نیز هفته‌ای ۱۵۰ دقیقه (۲ ساعت و نیم در هفته) فعالیت بدنی با شدت متوسط توصیه می‌شود.

برای مطالعه بیشتر در این زمینه می‌توانید به بسته آموزشی «حفظ سلامت روان در ۷ حرکت» مراجعه کنید.



### آزمون آمادگی برای فعالیت بدنی

پرسش‌های زیر را به دقت بخوانید و به هر پرسش، پاسخ «بله» یا «نه» بدهید. ذکر این نکته نیز ضرورت دارد که در پرسش نامه حاضر، منظور از فعالیت فیزیکی یا ورزش، فعالیت‌هایی مانند پیاده‌روی سریع، نرم دویدن، دوچرخه‌سواری، شنا و اموری از این قبیل است که موجب افزایش تحرک می‌شود.

بله	نه	۱. به طور معمول فعالیت فیزیکی انجام می‌دهم.
بله	نه	۲. قصد دارم در ۶ ماه آینده، فعالیت فیزیکی بیشتری انجام دهم. [فعالیت فیزیکی باید منظم باشد و روزی ۳۰ دقیقه یا بیشتر (حداقل ۵ روز در هفته) طول بکشد. البته انتخاب با شماست. شما می‌توانید ۳۰ دقیقه پیوسته در یک روز پیاده‌روی کنید یا روزی ۳ بار و هر بار ۱۰ دقیقه به پیاده‌روی بپردازید.]
بله	نه	۳. من اخیراً به فعالیت فیزیکی می‌پردازم.
بله	نه	۴. من در ۶ ماه گذشته فعالیت فیزیکی منظمی داشته‌ام.



### الگوریتم امتیازبندی

پرسش‌ها				
۴	۳	۲	۱	
		نه	نه	پیش‌قصد
		بله	نه	قصد
	نه		بله	آمادگی
نه	بله		بله	عمل
بله	بله		بله	دوام عمل



### یک برنامه عملیاتی برای تناسب اندام

برنامه تناسب اندام از مرحله آمادگی انگیزشی آغاز می‌شود. پس از این مرحله می‌توانید راهکارهای رفتاری خاصی را که در حال حاضر برای شما

کاربرد دارند، به کار بگیرید. با پیشرفت مرحله به مرحله، می‌توانید رویکرد خود را نیز تغییر دهید. برای دستیابی به این هدف، رعایت توصیه‌های زیر می‌تواند مفید باشد.

**مرحله پیش‌قصد:** مرحله‌ای است که هنوز فعالیت بدنی را شروع نکرده‌اید و به فکرش هم نیستید. در این مرحله باید:

- به ورزش به عنوان فرصتی برای ارتقای سلامت (بهبود خلق‌وخو، کاهش استرس، پیشگیری از پوکی استخوان و بیماری‌های قلبی - عروقی) فکر کنید.

- یک هدف کوچک و منطقی را که هیچ خسته‌تان نمی‌کند، در نظر بگیرید؛ هدفی که حتی عرق‌تان را هم در نیاورد، مثلاً مطالعه درباره فواید ورزش.
- موانع فعالیت فیزیکی‌تان را لیست کنید؛ مثلاً شاید نگران باشید که ورزش، وقت مطالعه‌تان را بگیرد. در این صورت، می‌توانید به فعالیت‌های ساده‌ای فکر کنید که اصلاً وقتگیر نباشند؛ مثلاً ایستادن به جای نشستن موقع مکالمه تلفنی، انجام حرکات کششی هنگام تماشای تلویزیون، راه رفتن در سالن یا استفاده از پله به جای آسانسور.

- محدودیت‌هایتان (مواردی مانند کمبود بودجه) را لیست کنید و راه‌حلی برای هر یک بیابید؛ مثلاً شاید بتوانید از تخفیف ویژه دانشجویان برای استفاده از مراکز ورزشی دولتی استفاده کنید. پیشنهادهای ویژه را در نظر داشته باشید؛ مثلاً استفاده از استخر باشگاه حوالی محله‌تان یا حضور در تیم فوتبال محله‌تان که احتمالاً هیچ خرجی برایتان ندارد.

**مرحله قصد:** مرحله‌ای است که هنوز فعالیت بدنی را شروع نکرده‌اید ولی دارید به آن فکر می‌کنید. در این مرحله باید:

- فعالیت‌های ورزشی خاصی که در گذشته از آنها لذت می‌برده‌اید، به خاطر بیاورید؛ مثلاً دوچرخه‌سواری یا کوهنوردی. شاید بتوانید با دوچرخه‌سواران یا کوهنوردان بروید یا برای تعطیلی آخر هفته‌تان یک برنامه کوهنوردی ترتیب بدهید.

- فعالیت‌هایی را که می‌توانید در برنامه روزانه‌تان قرار دهید، مشخص کنید؛ مثلاً شاید بتوانید در روزهای تعطیل به گروه دوستان‌تان برای فوتبال سالنی ملحق شوید یا در کلاس‌های بدنسازی ثبت‌نام کنید.
- به موفقیت خودتان فکر کنید و روی شخصی که می‌خواهید مانند او شوید، تمرکز کنید. می‌خواهید چگونه شوید؟ یک عکس از اندام متناسب و دلخواه‌تان (مثلاً عکسی از یک مجله ورزشی) انتخاب کنید و جایی که همیشه جلوی چشمتان باشد، نصب کنید.
- به خودتان پاداش بدهید. با استفاده از تکنیک «شکل‌دهی» احتمال دستیابی خودتان به هدف را بیشتر کنید. ممکن است برای خودتان پاداشی در نظر بگیرید که شما را به انجام فعالیت‌های فیزیکی ۱۵ دقیقه‌ای تشویق کند. بعد از یک هفته، می‌توانید پاداش‌تان را منوط به انجام ۲۰ دقیقه ورزش کنید و به همین ترتیب، می‌توانید کم‌کم تعداد روزها و ساعات ورزش‌تان را افزایش دهید.
- یک همراه پیدا کنید. اگر یک دوست یا یکی از اعضای خانواده همراه‌تان شود، انگیزه‌تان برای فعالیت فیزیکی افزایش می‌یابد. می‌توانید در یک کلاس ورزشی (مثلاً کلاس آموزش یک ورزش رزمی) ثبت‌نام کنید یا به یک تیم ورزشی محلی بپیوندید.

**مرحله آمادگی:** مرحله‌ای است که فعالیت بدنی را شروع کرده‌اید ولی هنوز فعالیت‌تان را به حد مطلوب نرسانده‌اید. در این مرحله باید:

- موانع فعالیت‌تان را شناسایی کنید. اگر در پیاده‌روی روزانه‌تان می‌بینید هوا بارانی یا برفی است، فهرستی از فعالیت‌های جایگزین را که می‌توانید در خانه انجام دهید، تهیه کنید؛ مثلاً بالا رفتن از پله‌ها یا همراه شدن با ورزش صبحگاهی تلویزیون.
- اهداف روزانه و هفتگی‌تان را مشخص کنید. مثلاً هدف روزانه شما می‌تواند ۱۰ تا ۱۵ دقیقه ورزش باشد و هدف هفتگی‌تان انتخاب فعالیت جدیدی مانند آرام دویدن یا حضور در کلاس ایروبیک.



- فعالیت فیزیکی خود را در ۳ بخش روز پخش کنید؛ مثلاً ۱۰ تا ۱۵ دقیقه پیاده روی صبحگاهی، ۱۰ تا ۱۵ دقیقه پیاده روی در ظهر و ۱۰ تا ۱۵ دقیقه هم در پایان روز.
- پیشرفت‌های خودتان را یادداشت کنید. می‌توانید از یک تقویم ماهانه برای نگهداری تعداد روزهایی که ورزش کرده‌اید و بازه زمانی ورزش‌هایتان استفاده کنید. حتی می‌توانید جزئیات بیشتری را در تقویم‌تان ثبت کنید؛ مثلاً انواع تمرین‌هایی را که در یک روز انجام داده‌اید، شدت فعالیت‌تان، مدت زمان هر تمرین و...

#### مراحل عمل و دوام عمل: مراحل‌هایی هستند که فعالیت بدنی را به حد مطلوب

- رسانده‌اید ولی هنوز زمان فعالیت‌تان به ۶ ماه نرسیده. در این مرحله باید:
- عواملی که ممکن است نظم برنامه‌تان را مختل کند، شناسایی کنید. اگر تعطیلات، مانع است؛ سعی کنید تعطیلات‌تان را بیشتر در فضای باز باشید و به فعالیت بپردازید.
  - روی برنامه‌ی تناسب اندام‌تان پافشاری کنید. شاید فکر کنید که وقت اضافی برای ورزش ندارید. پیاده‌روی در چند بازه ۱۰ دقیقه‌ای در طی یک روز می‌تواند هم برای حفظ تناسب اندام‌تان مفید باشد، هم به کاهش استرس‌تان بینجامد.
  - از پرخوابی بپرهیزید. دنبال راهکارهایی باشید که به فعالیت روزانه‌تان تنوع بدهد. مسیرهای مختلفی را برای پیاده‌روی انتخاب کنید و دوستان مختلفی را برای همراهی با خودتان دعوت کنید.
  - اهداف ثانویه‌ای برای خودتان در نظر بگیرید. وقتی به اهداف اولیه‌تان در انجام فعالیت‌های فیزیکی رسیدید، نگاه‌تان را به فواید ثانویه ورزش معطوف کنید؛ مثلاً به فکر کاهش وزن برای ایجاد تغییری سالم و مثبت در زندگی‌تان باشید.

برای مطالعه بیشتر در این زمینه می‌توانید به بسته آموزشی «حفظ سلامت روان در ۷ حرکت» مراجعه کنید.



### ۳ تغذیه سالم؛ تقویت انرژی

با تغذیه سالم می‌توان سطح سلامت جسم و روان را ارتقا داد و از بروز بسیاری از بیماری‌ها پیشگیری کرد ولی با فراگیر شدن الگوهای زندگی ماشینی و کم‌تحرک، متأسفانه امروزه بسیاری از مردم در گوشه و کنار جهان به مصرف غذاهای پرکالری، چرب، شور و شیرین علاقه نشان می‌دهند و کمتر به مصرف مواد غذایی سالمی مانند انواع میوه و سبزی و غلات کامل روی می‌آورند. اگرچه متغیرهایی مانند سن، جنس، نژاد، میزان فعالیت بدنی و سبک زندگی می‌توانند در جزییات مرتبط با الگوی تغذیه سالم برای هر فرد تاثیرگذار باشند اما واقعیت این است که اصول تغذیه سالم همچنان همان اصولی هستند که در مورد آنها اتفاق نظر وجود دارد. در رژیم غذایی سالم برای بزرگسالان باید به موارد زیر توجه شود:

- **روزی پنج وعده میوه و سبزی بخورید:** در وعده صبحانه می‌توانید آبمیوه طبیعی همراه با کشمش یا قطعات میوه، پنکیک یا انواع وافل (نوعی نان ترد و شیرین) بخورید. برای ناهار می‌توانید سوپ سبزیجات یا سالاد به همراه یک وعده‌ی غذایی مصرف کنید یا مقدار زیادی سبزیجات در ساندویچ خود بگذارید. برای شام هم بهتر است سبزیجات سبزرنگ (مثل کاهو یا اسفناج) و سبزیجات قرمز یا نارنجی (مثل گوجه‌فرنگی یا هویج) میل کنید.
- **روزی سه وعده غذای سبوس‌دار بخورید:** برای شناسایی محصولات سبوس‌دار، نگاهی به مواد تشکیل‌دهنده غذا بیندازید. اولین ماده تشکیل‌دهنده باید یک غله کامل مانند جوی سبوس‌دار، گندم سبوس‌دار یا گندم کامل باشد.
- **در هر وعده غذایی مواد سرشار از کلسیم مصرف کنید:** بهترین گزینه‌ها عبارتند از شیر، پنیر کم‌چرب، ماست کم‌چرب، کلم بروکلی، خشکبار، اسفناج و شیر سویای غنی‌شده.
- **کمتر گوشت قرمز بخورید:** به جای اینکه گوشت را وعده غذایی قرار



دهید، آن را به عنوان پیش غذا یا بخشی از مواد تشکیل دهنده وعده غذایی مصرف کنید.

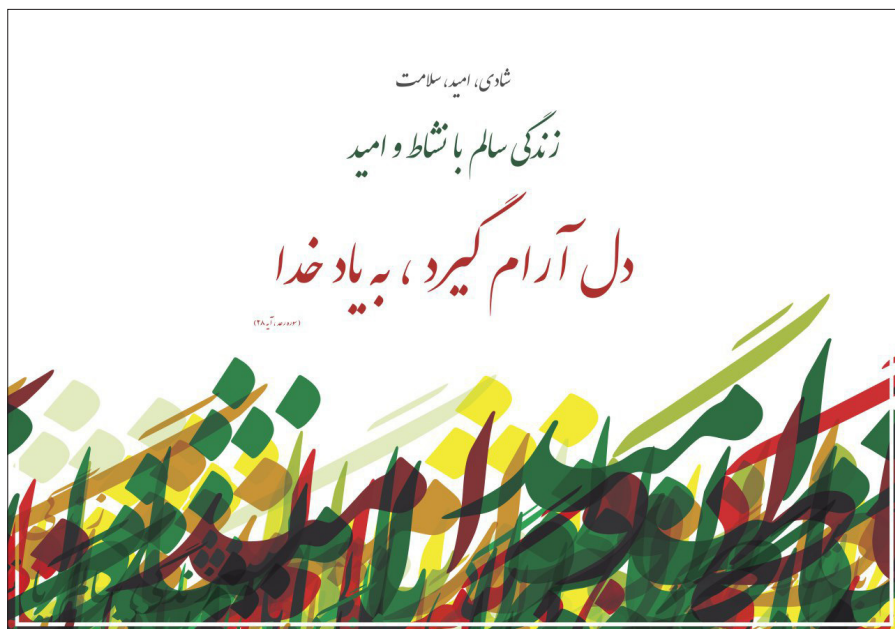
- **فست فود چرب نخورید:** دور سوسیس و کالباس، هات داگ، غذای سرخ شده و برشته شده در روغن، غذای کنسروی و شیرینی های خیلی چرب خط بکشید.
- **اندازه نگه دارید:** وقتی غذای آماده می خرید، برچسب آن را بخوانید و غذایی را که در هر ۱۰۰ کالری اش بیش از ۳ گرم چربی دارد، انتخاب نکنید.

- **هر چه کوچک تر، بهتر:** اندازه گوشت در وعده شام باید حداکثر یک کف دست (از مچ تا ابتدای اتصال انگشتان) یا نصف فنجان باشد.
  - **برچسب ها را دقیق بخوانید:** به خاطر داشته باشید که «فاقد کلسترول» بودن لزوماً به معنای فاقد چربی بودن نیست. از خرید محصولات حاوی ترانس، روغن اشباع یا روغن هیدروژنه (جامد) هستند، پرهیز کنید.
  - **به محصولات لبنی کم چرب عادت کنید:** به جای خرید محصولات لبنی پرچرب، انواع کم چرب را انتخاب کنید؛ شیر کم چرب، خامه بدون چربی و ماست کم چرب یا بدون چربی.
  - **به رنگ میوه و سبزی توجه کنید:** میوه ها و سبزیجاتی را انتخاب کنید که تازه ترند و رنگ تیره تری دارند. یک هویج تازه و نارنجی، بتاکاروتن بیشتری در مقایسه با یک هویج رنگ پریده دارد. برگ های سبز تیره کاهو ویتامین بیشتری نسبت به برگ های روشن کاهو دارد. سیب زمینی های تازه نیز ویتامین بیشتری در مقایسه با سیب زمینی های زرد دارند.
- برای مطالعه بیشتر در این زمینه می توانید به بسته آموزشی «سال نو، حال نو» مراجعه کنید.

#### ۴ نیایش و رابطه معنوی؛ شارژ انرژی

ادبیات دینی سرشار از نشانه هایی است که انسان معنوی را به ذکر و یاد خداوند دعوت می کند: «پس مرا یاد کنید تا شما را یاد کنم (سوره بقره/ آیه ۱۵۲)»؛ «من همنشین کسی هستم که مرا یاد کند (فصوص الحکم/ ص ۱۱۰۶)» و...

نیاز به ارتباط و اتصال با خداوند و کسب انرژی از منبع معنویت، نیازی است که انسان های معنوی را برمی انگیزد به شیوه های گوناگون با جان جهان در اتصال و پیوند باشند. این نیاز در یکی از رفتارهای معنوی که در ادبیات دینی به آن «ذکر» می گویند، به بهترین شکل خود را نشان می دهد. دعا، نیایش، راز و نیاز، نماز و بسیاری دیگر از اعمال و مناسک دینی را می توان به تعبیری زیرمجموعه «ذکر» به حساب آورد؛ عمل معنوی و مقدسی که



در اسلام بسیار توصیه شده است. فرد معنوی و مومنی که به یاد خداست، احساس می‌کند به قدرت لایتناهی و عظیمی متصل است که به او امید و اطمینان می‌بخشد. احساس تسلط به زندگی و آسان شدن امور از نتایج طبیعی ذکر خداست. انسان با ایمان حتی در سخت‌تری شرایط هم زندگی را سخت نمی‌گیرد، چرا که آموزه‌های دینی به او می‌آموزد که موفقیت‌ها و مواهب زندگی را نشانه لطف الهی بداند و شکست‌ها و مصیبت‌ها را فرصتی برای صبوری در آزمایش الهی و گام برداشتن به سوی رشد معنوی.

علاوه بر ذکر، برخی دیگر از مقابله‌های دینی و معنوی را نیز می‌توان نام برد؛ از جمله:

نماز خواندن؛

نذر کردن؛

خواندن قرآن و سایر کتاب‌های مذهبی و مقدس؛

بخشش و عفو خواستن؛

رضایت دادن به رضای خدا؛  
شکرگزاری؛  
معنی مثبت دادن به تجربه‌های مختلف زندگی؛  
دعا و نیایش  
امید داشتن به رحمت خداوند  
صبر، توکل و توسل؛  
رفتن به اماکن مذهبی؛ و  
حضور در جمع‌های دینی و معنوی.

برای مطالعه بیشتر در این زمینه می‌توانید به بسته آموزشی «دل آرام گیرد به یاد خدا» مراجعه کنید.

## ۵) قدردانی و کمک؛ تثبیت انرژی

شاید استفان لوائین اولین نویسنده‌ای باشد که این پرسش مهم را با لحن کوبنده و منحصر به فردش مطرح کرده است: «اگر فقط یک ساعت از زندگی‌تان باقی مانده باشد و در این یک ساعت بتوانید فقط و فقط به یک نفر تلفن بزنید، به چه کسی تلفن می‌زنید و چه می‌گویید؟» و بعد بلافاصله می‌پرسد: «و حالا چرا معطلید؟! منتظر چه هستید؟! حق با اوست. واقعا چرا معطلیم؟ منتظر چه هستیم؟ مگر قرار است برای همیشه بمانیم یا مگر قرار است عزیزانمان برای همیشه زنده و منتظر بمانند؟ چرا باید چنین کارهایی را هر



روز به فردا و فرداهای نامعلوم موکول کنیم؟ ریچارد کارلسون از همین جای حرف استفان لوائین وارد ماجرا می‌شود و پیشنهاد می‌کند که چنین کاری را هر روز یا لااقل هر هفته انجام دهیم:

«با او تماس بگیرید و بگویید من فقط تلفن کرده‌ام تا علاقه و ارادتم را به شما ابراز کنم و بگویم که خیلی دوست‌تان دارم و برایتان احترام و اهمیت قائلم و... حتی اگر خجالتی هستید و رویتان نمی‌شود چنین حرف‌هایی را پای تلفن به زبان بیاورید، می‌توانید یک نامه صمیمانه بنویسید (ایمیل بزنید یا پیامک و تلگرام و...) نتیجه این کار در بیشتر مواقع به طرز حیرت‌انگیزی مثبت و انرژی‌بخش است؛ هم برای خودتان، هم برای فرد دریافت‌کننده محبت... بیشتر مردم تمام عمرشان را با این آرزو زندگی می‌کنند که دیگران آنها را بشناسند و قدرشان را بدانند. این احساس البته در رابطه با والدین، همسر، بچه‌ها و دوستان خیلی شدیدتر است اما تعریف و تمجید غریبه‌ها هم اگر صادقانه و صمیمی باشد، احساس خوبی به همراه دارد و طبع خود آدم را هم آرامش‌بخش و صلح‌آمیز می‌کند.»

در زندگی همه ما آدم‌هایی پیدا می‌شوند که استحقاق دریافت یک تلفن یا یک نامه صمیمانه را داشته باشند. اما کارلسون می‌گوید: «حتی اگر در زندگی شما هیچ کسی وجود ندارد که احساس کنید می‌شود برایش نامه نوشت، دست به کار شوید و برای یک نفر که نمی‌شناسیدش، نامه بنویسید؛ مثلاً برای یک شخصیت، یک هنرمند، یک نویسنده یا یک چهره‌ای که به هر حال، کارهایش مورد تحسین و توجه شماست. اگر مهارتی در نامه‌نگاری ندارید، اصلاً نگران نباشید! منظور شما از نوشتن چنین نامه‌ای فقط ابراز محبت و حق‌شناسی است، نه هیچ چیز دیگر. با دلتان باید این هدیه را بفرستید، نه با مغزتان. چنین نامه‌ای را هر هفته بنویسید، حتی اگر هیچ وقت آن را نفرستید!» دکتر ریچارد کارلسون معتقد است که ما با انجام چنین کارهایی، نه تنها انرژی مثبت خودمان را شارژ می‌کنیم، بلکه دریافت‌کننده نامه‌مان را هم آرام‌تر و مهربان‌تر خواهیم کرد.

برای مطالعه بیشتر در این زمینه می‌توانید به بسته آموزشی «آرامش در دنیای ناآرام» مراجعه کنید.





## ۶ خوشبینی و شوخ طبعی؛ تجدید و تحریک انرژی



اگر نمره شما در آزمون خوشبینی موجود در بسته آموزشی «روان شناسی مثبت» قید شده، کمتر از ۹ شده باشد و خودتان هم خودتان را فرد بدبینی بدانید، رعایت توصیه های زیر می تواند به تدریج به اصلاح دیدگاه شما کمک کند و رگه های خوشبینی را در شما تقویت کند:

۱. **بدبینی تان را توجیه نکنید:** گام اول و شاید مهم ترین گام برای اصلاح یک دیدگاه بدبینانه این است که در درجه اول، خودتان قبول کنید که بدبین هستید. به همین دلیل، روان شناسان در این شرایط معمولاً به شما توصیه می کنند که دست از مقاومت بردارید و بدبینی خودتان را توجیه نکنید. هرچه بیشتر در مقابل این گام اول مقاومت کنید، احتمال اصلاح دیدگاهتان کمتر می شود.
۲. **خودگویه های تان را اصلاح کنید:** یادتان باشد که در خودگویه ها همیشه باید آخرین چیزی که در ذهن تاکید و تکرار می شود، یک عبارت مثبت باشد؛ به عنوان مثال، به جای اینکه مدام در ذهن خودتان این جمله را تکرار کنید



که: «من می‌توانم این کار را انجام بدهم اما این کار واقعا خیلی سخت است»، بگویند: «این کار واقعا خیلی سخت است اما من می‌توانم انجامش بدهم.»

۳ < **با خوشبین‌ها معاشرت کنید:** همانقدر که همنشینی ما با آدم‌های شاد باعث می‌شود شادی آنها به ما هم سرایت کند و روحیه‌مان شادتر شود، همنشینی ما با آدم‌های خوشبین هم می‌تواند به ارتقای سطح خوشبینی ما کمک کند. تاثیر «کمال همنشین» را جدی بگیرید.

۴ < **وارونه عمل کنید:** بیشتر مردم تصور می‌کنند که صرفا نگرش و دیدگاهشان است که رفتارها و گفتارهای آنها را تعیین می‌کند. این حرف اگرچه غلط نیست، اما واقعیت این است که عکس این قضیه هم صادق است. یعنی کافی است شادی را از رفتار و گفتارتان شروع کنید تا به تدریج تاثیرش را در نگرش‌ها و دیدگاه‌های آتی خود ببینید. امتحان کنید و نتیجه شگفت‌انگیزش را خودتان تجربه کنید. شادی شادی می‌آورد. شک نکنید.

برای مطالعه بیشتر در این زمینه می‌توانید به بسته آموزشی «روان‌شناسی مثبت» مراجعه کنید.

## ۷ < **خواب خوب شبانه؛ ذخیره انرژی**

به تمام اعضای بدن‌تان، به ویژه به مغزتان، اجازه بدهید به قدر کافی استراحت کند. خواب کافی فواید جسمانی و روانی متعددی دارد. در طول خواب، جسم و ذهن ما به استراحت می‌پردازد و تجدید قوا می‌کند. کمبود خواب می‌تواند به اختلال حافظه منجر شود. برای بهبود وضعیت خواب شبانه‌تان باید مدت زمان استراحت روزانه‌تان را کم کنید و دست‌کم چند ساعت قبل از خواب، نوشیدنی‌های کافئین‌دار ننوشید.

توصیه‌های ساده و اثربخش دیگری نیز در این زمینه وجود دارند؛ مانند دوش آب گرم، گوش دادن به یک موسیقی ملایم و آرام‌سازی ذهن (با انجام برخی فعالیت‌ها) قبل از خواب. بنیاد ملی خواب (۲۰۱۱) براین باور است که کودکان ۵ تا ۱۱ ساله باید بین ۱۰ تا ۱۱ ساعت خواب شبانه داشته باشند و نوجوانان ۱۰ تا ۱۷ ساله، بین ۸/۵ تا ۹/۲۵ ساعت. بزرگسالان ۱۸ سال به



بالا نیز در یک شبانه‌روز به طور میانگین به ۸ ساعت خواب شبانه نیاز دارند. البته این نیاز در افراد مختلف ممکن است اندکی متفاوت باشد.

برای مطالعه بیشتر در این زمینه می‌توانید به بسته آموزشی «حفظ سلامت روان در ۷ حرکت» مراجعه کنید.

### نقشه شادی در جهان



در سال گذشته میلادی، در نقشه شادی جهان، کشور دانمارک برای سومین بار به رتبه اول دست یافت. از آوریل ۲۰۱۲، سالانه گزارشی با عنوان «گزارش جهانی شادی» توسط سازمان ملل منتشر می‌شود که به موجب آن، کمیت و کیفیت شادی در کشورهای مختلف جهان هر سال سنجیده می‌شود. این گزارش می‌کوشد با استفاده از معیارهای زیستی، مذهبی، دینی و فلسفی به تعریف‌های مناسب و متناسبی از شادی دست یابد و ریشه‌های آن را در گوشه‌وکنار جهان جستجو

کند. طراحان این تحقیق می‌گویند افرادی که در شادترین کشورها زندگی می‌کنند، امید به زندگی طولانی‌تری دارند؛ حمایت اجتماعی بیشتری دریافت می‌کنند؛ از آزادی بیشتری در انتخاب‌های زندگی خود برخوردارند؛ بخشنده‌ترند و به ازای هر نفر تولید ناخالصی ملی بیشتری نیز دارند. این محققان می‌گویند ساکنان جوامعی که میزان نابرابری شادی در آنها کمتر است، از سطح شادی بالاتری برخوردارند.

ایران که در سال‌های اخیر در این فهرست همواره پیشرفت کرده، در سال گذشته میلادی نیز توانست ۵ رتبه پیشرفت داشته باشد ولی با این حال، هنوز جایگاه مطلوبی در این جدول ندارد و رتبه‌اش در این جدول ۱۰۵ است.

۱۰ کشوری که در نقشه جهانی شادی در بالاترین رتبه‌ها قرار گرفته‌اند، در جدول بالای همین صفحه می‌بینید.

رتبه	نام کشور
۱	دانمارک
۲	سوئیس
۳	ایسلند
۴	نروژ
۵	فنلاند
۶	کانادا
۷	هلند
۸	نیوزلند
۹	استرالیا
۱۰	سوئد

### نقشه شادی در ایران



- سال گذشته در کنار اعلام نتایج تحقیقات بین‌المللی درباره شادی، نتایج یک پژوهش کشوری درباره شادی نیز اعلام شد. این پژوهش که توسط دکتر علی منتظری و همکارانشان طراحی شده بود، با مشارکت روسای واحدهای استانی و معاونان فرهنگی جهاد دانشگاهی و با همکاری افکارسنجی دانشجویان ایران انجام شد. در مطالعه مذکور، ۲۷ هزار و ۸۱۳ نفر از افراد ۱۸ تا ۶۵ ساله در سطح کشور از نظر «میزان شادکامی» مورد مطالعه قرار گرفتند. بیشتر این افراد در گروه سنی ۱۸ تا ۲۵ سال بودند و میانگین سال‌های تحصیل خود را ۱۱ سال گزارش کردند. بیشتر آنها سطح شادکامی خود را «نه زیاد/ نه کم» (۳۹,۳ درصد) و «کم/ بسیار کم» (۳۵,۴ درصد) ارزیابی کردند و میزان شادکامی در سطح «بسیار زیاد» تنها ۳ درصد گزارش شد.

در این تحقیق، استان‌های زنجان و یزد، به ترتیب، بالاترین (۳,۶۹) و

پایین ترین (۳،۱۲) میانگین امتیاز شادکامی را داشته‌اند. بر طبق این گزارش، استان‌های زنجان، گلستان، بوشهر، هرمزگان و کردستان از میزان شادکامی بالاتر از خط میانگین برخوردار بودند و در استان‌های یزد، کرمانشاه و خراسان رضوی، در مقایسه با سایر استان‌ها، سطح شادی پایین‌تری مشاهده شد.

### شایع‌ترین عوامل موثر بر شادی ایرانیان



نتایج تحلیل مطالعه فوق‌الذکر نشان داده است که ۵ متغیر زیر، در مجموع، بالغ بر ۵۴ درصد شادکامی افراد شرکت‌کننده در آزمون را به طور معناداری تبیین می‌کنند:

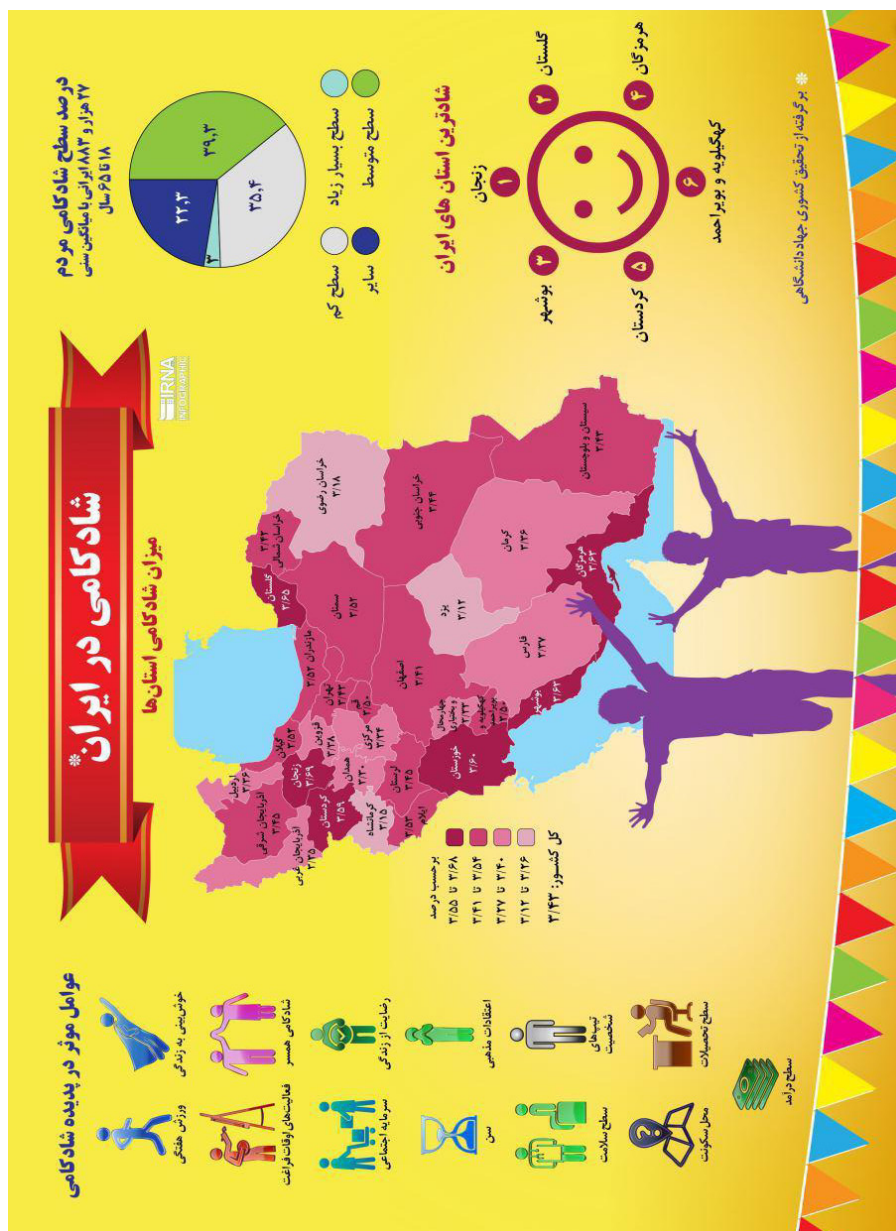
- میزان رضایت از زندگی؛
- میزان ورزش هفتگی؛
- میزان خوش‌بینی به زندگی؛
- میزان شادکامی همسر؛ و
- نداشتن سابقه بیماری عصبی.

همچنین برخی از مهم‌ترین نتایج حاصل از سنجش اثر عوامل مختلف بر میزان شادکامی یا ناشادی افراد مورد مطالعه از این قرار بوده است:

۱) با افزایش هر ۱ سال به سن افرادی که در این مطالعه مورد بررسی قرار گرفته‌اند، ۱ درصد از میزان شادکامی آنها کاسته شده است. این یافته برخلاف نتایج مطالعاتی است که بیشتر افراد مسن در آنها بسیار شاد یا نسبتاً شاد بوده‌اند و به نظر می‌رسید که با بالا رفتن سن، شادکامی افراد افزایش می‌یابد؛

۲) افراد مطلقه، بیوه و متاهل سطح شادکامی کمتری نسبت به افراد مجرد داشتند. به بیان دیگر، افراد مطلقه یا بیوه و افراد متاهل، به ترتیب، به احتمال ۱۰۷۰ برابر و ۱۰۱۱ برابر، سطح کمتری از شادکامی نسبت به افراد مجرد داشتند؛

۳) در این مطالعه، سطح تحصیلات نیز ارتباط معناداری با میزان شادکامی افراد داشته و افرادی که در سطوح تحصیلی پایین‌تر بوده‌اند، وضعیت شادکامی نامناسب‌تری داشته‌اند؛



۴ افراد خانه دار، شاغل و بیکار، در مقایسه با دانش آموزان و دانشجویان، سطح شادکامی کمتری را گزارش کرده اند و به ترتیب ۱،۳۹، ۱،۳۲ و ۱،۴۰ برابر این احتمال وجود داشته است که آنها سطح شادکامی پایین تری داشته باشند؛

۵ افراد در سطوح پایین تر اقتصادی، در مقایسه با افرادی که جزو سطوح اقتصادی خوب یا بسیار خوب بوده اند، به صورت معناداری وضعیت شادکامی خود را کمتر ارزیابی کرده بودند؛

۶ افرادی که در سطوح پایین تر سلامت بوده اند، در مقایسه با افراد سالم تر، به صورت معناداری شادکامی خود را کمتر ارزیابی کرده بودند؛ و

۷ همچنین در این مطالعه دیده شد که ساکنان شهرهای درجه ۱ و درجه ۲ نسبت به ساکنان شهرهای درجه ۳ دارای وضعیت شادکامی نامناسب تری هستند.

## ۲۰ راز رضایت از زندگی



سازمان جهانی بهداشت، تعریف جامعی از مهارت های زندگی ارائه داده است: «توانایی انجام رفتارهای سازگارانه و مثبت به گونه ای که فرد بتواند با چالش ها و ضرورت های زندگی روزمره خود کنار بیاید.» برای کسب این مهارت ها باید در طول زندگی به تدریج درس هایی را بیاموزیم و به کار ببندیم که ما را در مسیر موفقیت همراهی کند. اما هرچه یادگیری این موارد دیرتر انجام شود، احتمال موفقیت و زندگی بهتر هم برای شخص کمتر می شود:

### ۱ زندگی خیلی وقت است شروع شده است

در زندگی چیزی به نام مرحله آزمایشی وجود ندارد. تصمیم های شما سرنوشت ساز هستند و راهی برای برگشت و تصحیح آنها وجود ندارد.

### ۲ دوستان آنلاین شما دوستان واقعی نیستند

متأسفانه حقیقت دارد. بسیاری از این دوستان اصلاً اهمیتی برای مشکلات شما قائل نیستند و وقتی به کمک آنها نیاز دارید، در دسترس شما نخواهند بود.

۳ < هر عشقی به سرانجام نمی‌رسد

آماده باشید که دل‌تان بشکند و غصه بخورید. سخت است اما واقعیت دارد.

۴ < تحصیلات با گرفتن دیپلم به پایان نمی‌رسد

در دنیای امروز دانش حرف اول را می‌زند. اگر می‌خواهید عقب نیفتید، باید به تحصیلات‌تان ادامه دهید.

۵ < اعضای خانواده مهم‌ترین آدم‌های زندگی شما هستند

آنها تنها افرادی هستند که به شما اهمیت می‌دهند. رفتار خوبی با آنها داشته باشید و قدردان حمایت‌هایشان باشید.

۶ < نقاط ضعف شما اهمیت ندارند

نقاط ضعف خود را بپذیرید ولی نگران آنها نباشید. تنها نقاط قوت شما هستند که اهمیت دارند. روی آنها تمرکز کنید و آنها را پرورش دهید.

۷ < هر کار با ارزشی زمان‌بر است

انتظار نداشته باشید که خیلی زود به اهداف خود دست پیدا کنید. دستیابی به اهداف احتمالاً خیلی بیشتر از آنچه فکر می‌کنید، زمان می‌طلبد

۸ < تمام فرصت‌های پیشرفت خارج از محدوده آسایش قرار دارند

باید با این واقعیت کنار بیایید و آماده باشید که محدوده آسایش خود را ترک کنید تا بتوانید موفقیت را تجربه کنید

۹ < روابط متزلزل ارزش حفظ و نگهداری ندارند

وقت خود را روی چیزهایی که نمی‌توانید تغییری در آنها ایجاد کنید، تلف نکنید. از کنار آنها عبور کنید و به مسیر خود ادامه دهید.

۱۰ < دنیا پر از بی‌عدالتی است

در زندگی خود بارها و بارها با بی‌عدالتی روبرو خواهید شد. آمادگی لازم را داشته باشید.

۱۱ < شانس سراغ افراد سختکوش می‌رود

شانس هیچ‌وقت نصیب افرادی که دست روی دست می‌گذارند و منتظر یک اتفاق خوب هستند، نمی‌رود. پشتکار و سختکوشی تنها پیش‌شرط‌های خوش‌شانسی هستند.

۱۲ زمان خاصی برای یک آغاز بی نظیر وجود ندارد

اگر قصد دارید کاری را آغاز کنید، شروع کنید. منتظر زمان بهتر نباشید. آن زمان هرگز نخواهد رسید.

۱۳ شما نمی‌توانید همه جا حضور داشته باشید و نمی‌توانید همه

چیز داشته باشید

یاد بگیرید که تصمیم‌های درست بگیرید و به آنچه برای شما اهمیت دارد، متعهد بمانید و آن را دنبال کنید.

۱۴ باید از تمام افرادی که در زندگی شما هستند، قدردانی کنید

نسبت به آدم‌های و تاثیر آنها در موفقیت‌تان بی‌تفاوت نباشید.

۱۵ تجربه و احساسات بهترین سرمایه‌گذاری‌های شما هستند

معیارهای سنتی موفقیت مانند خانه بزرگ و اتومبیل لوکس دیگر معنا و مفهومی ندارند. احساسات خاطرات، تجربه و دانش اهمیت دارند و معیار اصلی موفقیت هستند.

۱۶ بعداً معمولاً به معنای هرگز است

هیچ کاری را به بعد موکول نکنید. در لحظه زندگی کنید.

۱۷ موفقیت مترادف پشتکار است

هرگز مایوس نشوید. آرزوهایتان را دنبال کنید. به دست آوردن آنها قطعا دشوار است ولی ارزش سعی و تلاش را دارد.

۱۸ انجام مرتب تمرین‌های ورزشی ضرورت دارد

مراقب سلامتی خود باشید و به طور مرتب ورزش کنید و به حفظ تناسب اندام خود اهمیت دهید.

۱۹ شکست هیچ اهمیتی ندارد

فقط پیروزی اهمیت دارد. بنابراین هرگز از شکست نهراسید.

۲۰ هیچ‌کس به اندازه خودتان به شما کمک نخواهد کرد

فقط خودتان باید به خودتان کمک کنید. پس اتکا و اعتماد به نفس را در خود تقویت کنید.