

## چگونه در زندگی با نشاط و امید باشیم و از زندگی لذت ببریم

زندگی می تواند کاملاً متفاوت باشد، می تواند پر از نشاط و امید باشد یا نباشد! معنا و مفهوم زندگی شما همان چیزی است که خودتان هر روز با اعمال و افکارتان می سازید.

زندگی از انتخاب های شما تشکیل می شود و تصمیم گیری اهمیت زیادی دارد زیرا هر انتخاب شما هم فواید و هم عواقبی به دنبال دارد؛ سعی کنید همیشه قبل از هر تصمیم این دو را در نظر بگیرید.

### نشاط و امید

با روش های زیر نشاط و امید را به زندگی خود دعوت کنید تا زندگی سالمی داشته باشید

### ۱- از زمان حال لذت ببرید

هر روز را طوری زندگی کنید انگار آخرین روز زندگیتان است. امروز هدیه ای به شماست. زندگی موقعیت ها و فرصت های زیادی را به شما هدیه می دهد اما زمانی می توانید از فرصت زندگی کردن خود بیشتری استفاده را ببرید که انتخاب های درستی داشته باشید. از هر لحظه زندگی لذت ببرید. هر روز می تواند شروعی تازه با انتخاب هایی پیش رویتان باشد، پس منتظر چه هستید؟

### ۲- ماجراجو باشید

کمی به اکتشاف بپردازید و از **چالش های تازه** استقبال کنید. همراه با عزیزانتان به دیدن مکان های جدید بروید. راه هایی را انتخاب کنید که دیگران انتخاب نمی کنند. خودتان را اسیر عادت های همیشگی نکنید. زندگی با ریسک و ماجراجویی بسیار هیجان انگیزتر خواهد بود.

### ۳- دفترچه خاطرات داشته باشید

موفقیت ها و شادی های زندگیتان را ثبت کنید. وقت بگذارید و نوشته های قبلیتان را بخوانید. این می تواند منبع الهام خوبی برای خودتان و دیگران باشد.

### ۴- همه را دوست بدارید

خودتان را دوست داشته باشید به زیبایی بیرونی و درونی خودتان دقت کنید تا بتوانید همان را در دیگران ببینید. پذیرش از درون می آید. به چیزهایی از خودتان که دوست ندارید فکر نکنید. در عوض، چیزهایی را در خودتان پیدا کنید که دوست دارید.

دیگران را دوست داشته باشید؛ کسانی که با شما خوب رفتار می کنند را دوست بدارید. بدون اینکه انتظار دوست داشته شدن و محبت دیدن داشته باشید، دوست بدارید و محبت کنید. در برخورد با دیگران خودخواه نباشید.

### ۵- همه آدم ها را بپذیرید

مهربان و مودب باشید. از همراهی دیگران لذت ببرید. خوبی های آنها را ببینید نه تفاوت هایی که با شما دارند. دیگران را قضاوت نکنید و طوری با همه رفتار کنید که دوست دارید با شما رفتار کنند.

### ۶- هدف زندگی را دریابید

چیزی را پیدا کنید که به زندگیتان معنا و مفهوم دهد. وقتی چیزی پیدا کردید که برایش زندگی کنید، مطمئناً بهتر زندگی خواهید کرد. اگر روابطتان هدف اصلی زندگیتان نباشد، شغلتان یا هر چیز دیگری می تواند باشد. معنای زندگی شما چیزی است که خودتان تعیین می کنید. برای خودتان هدف تعیین کنید و برای رسیدن به آن تلاش کنید تا زندگی سالم داشته باشید.

### ۷- کمک کنید

بی دریغ به دیگران خدمت کنید. از همسایه تان شروع کنید. به افراد نیازمند کمک کنید. کمک کردن نه تنها باعث می شود انسان بهتری باشید، بلکه به رشد دیگران نیز کمک می کند. به دیگران کمک کنید نشاط و امید داشته باشند.

### ۸- واقع بین باشید

اهدافی متناسب با توانایی ها و استعدادهایتان تعیین کنید. هر تلاش را یک دستاورد در نظر بگیرید.

### ۹- به دنبال تعادل باشید

روز و شب، جلو و عقب، خوب و بد را در هر چیزی بشناسید.

### ۱۰- مثبت باشید

بر افکار و اتفاقات خوب تمرکز کنید. خیلی به خودتان سخت نگیرید. اذیت کردن و آزار رساندن به خودتان هیچ فایده ای ندارد. مثبت باشید. مثبت فکر کنید، مثبت حرف بزنید و مثبت عمل کنید. همیشه نیمه پر لیوان را ببینید.

### ۱۱- کنترل خود را حفظ کنید

مسئول رفتارها و اعمال خودتان باشید. با خود صادق باشید. در هر موقعیتی یک رمز شخصی داشته باشید. به دنبال زمینه های مشترک باشید.

### ۱۲- به قلب و روحتان گوش دهید

به ندای درونتان گوش دهید اما برای تصمیم گیری آزاد باشید. از غریزه تان استفاده کنید. اجازه ندهید دیگران به شما بگویند چه بکنید.

### ۱۳- ذهننتان را پاک کنید

دعا و راز و نیاز با خدا، تمرینات یوگا و مدیتیشن روحتان را جوان و شاداب کرده و باعث می شود بهتر تمرکز کنید.

### ۱۴- سبکبار باشید

خواسته ها، تمایلات و دارایی ها نباید مالک شما باشند. خودتان را از تکانه ها آزاد کنید. تصمیم بگیرید فقط به نیازهای ساده و روزمره خود فکر کنید.

### ۱۵- بخندید

خنده بهترین دارو است. خندیدن در بدن اندورفین آزاد می کند و طول عمر شما را افزایش می دهد. شادی درونی واقعاً زیبا و لذت بخش است.

### ۱۶- انعطاف پذیر باشید

به تغییر بعنوان چیزی مثبت در زندگی نگاه کنید. گاهی اوقات باید با جریانی که پیش از شماست پیش روید.

### ۱۷- چند هدف روزانه لیست کنید

یک دوست جدید پیدا کنید، برای شنا یا پیاده روی بروید. برای لذت بردن از هر روزتان برنامه داشته باشید.

### ۱۸- چیزهای کوچک را تحسین کنید

وقتی برای پیاده روی در محل همیشگی می روید، سعی کنید این بار با دفعات قبل متفاوت بوده و چیزهایی جدید کشف کنید. وانمود کنید که در کشوری دیگر هستید و بار اول است که به آنجا آمده اید. با خانواده تان بیرون بروید و خوش بگذرانید. برای درک زیبایی های اطرافتان وقت بگذارید.

### ۱۹- خودتان و دیگران را ببخشید

انرژی منفی که بخاطر شکست های قبلی احاطه تان کرده و شما را عقب نگه داشته را آزاد کنید. به استقبال هر چیزی بروید که زندگی برایتان پیش می آورد.

### ۲۰- با خودتان و دیگران، مخصوصاً با خودتان، صادق باشید

اگر با خودتان صادق نباشید، استرسی پنهانی در شما ایجاد می شود که همه شادی و انرژی تان را می گیرد. پذیرفتن خود خیلی مهم است. صادق بودن زندگی تان را ساده تر می کند و باعث می شود آنهایی که بخاطر دیدگاه هایتان دوستان ندارند از شما دور شوند. صداقت داشتن با دیگران اعتماد می سازد و با خودتان اعتماد به نفس.

### ۲۱- در انتظار فردا باشید

هر روز خاص است. هیچ روزی شبیه روز قبل نیست و هر روزی به نوبه خود زیباست. اگر همه چیز بر وفق مرادتان پیش نمی رود، به خاطر

داشته باشید که همیشه فردایی وجود دارد. ممکن است فردا زندگیتان بهتر شود.

## ۲۲ - قدر زندگیتان را بدانید

فکر کردن به محدود بودن عمر، باعث می شود قدر زندگیتان را بدانید. برای درک زیبایی زندگی و دنیا وقت بگذارید.

## ۲۳ - محیط اطرافتان را تحسین کنید

هر از گاهی وقت بگذارید و به پیاده روی بروید. تصور کنید از سیاره ای دیگر آمده اید. به همه چیز با دیدی تازه نگاه کنید، حتی به رنگ آبی آسمان و نور خورشید. به گیاهان، درختان، برگ ها و گل ها و تکان خوردن آنها با وزش باد دقت کنید؛ به جریان آب و شکل گرفتن آن وقتی درون ظرفی ریخته می شود. به موجودات مختلف، حشرات، حیوانات، پرندگان و انسان ها نگاه کنید. این کار خاطرات مرده را از ذهنتان پاک می کند و روزمرگی را از زندگیتان بیرون می کند.

## ۲۴ - افکار منفی تان را پاک کنید

برای پاک کردن ریشه افکار منفی (عصبانیت، ترس، تردید، تنفر و ...) وارد عمل شوید. هر فکر منفی را با یک فکر مثبت جایگزین کنید. ممکن است در آن لحظه خیلی حس خوبی نداشته باشید اما وقتی به چیزهای خوب فکر کنید مطمئناً حالتان بهتر خواهد شد. به همه نعمت هایی که در زندگی به شما داده شده فکر کنید زیرا با اینکه ممکن است گاهی همه چیز به هم بریزد و اوضاع چندان مطلوب نباشد، اما آینده سرشار از امید است. لبخند بزنید و احساسات و افکار منفی را درون خود نگه ندارید.

## ۲۵ - پایه ای محکم برای اعتقاداتتان بسازید

اما، متواضع باشید و به عقاید دیگران احترام بگذارید. از هر چیزی که به آن اعتقاد دارید دفاع کنید و اجازه ندهید دیگران باورهایتان را سرکوب کنند. می توانید در عین حفظ باورها و ارزش های خود اما از ایده های دیگران نیز استقبال کنید. درگیر جزئیات نشوید. وقتی تعارضات بزرگ برایتان پیش می آید سعی کنید راه هایی خلاقانه برای زندگی با آنها پیدا کنید—کدام مهمتر است، اینکه یکی از عزیزانتان با شما مخالف است یا اینکه دوستش دارید؟

## ۲۶ - لیست تهیه کنید

لیستی از همه کارهایی که دوست دارید انجام دهید تهیه کنید، مثل یاد گرفتن یک مهارت سخت، پیشرفت کردن در یک کار یا ورزش ... هر بار که کاری از لیستتان را انجام می دهید، جلوی آن تیک بزنید. این روند پیشرفتتان را نشان می دهد.

## ۲۷ - دوستیابی کنید

دوستانی واقعی پیدا کنید؛ دوستانی که در حضور آنها بتوانید خودتان باشید. با آنها به جاهای بیشتری بروید تا بتوانید در لذت هایتان با آنها شریک شوید.

## ۲۸ - تقدیر و قدرشناسی تان را ابراز کنید

هر روز چیزهایی که قدردانشان هستی را تشخیص دهید. بگذارید خانواده، دوستان و عزیزانتان ببینند تا چه اندازه برای داشتن آنها قدردان هستی.

## ۲۹ - الهام بخش خود باشید

کاری انجام دهید که الهام بخشان باشد: پیدا کردن یک الگوی تازه برای زندگیتان یا خواندن کلامی عبرت آموز از بزرگی .

## ۳۰ - خود را درگیر گذشته نکنید

نگران اشتباهاتی که در گذشته مرتکب شدید نباشید، سعی کنید از آنها درس بگیرید. هر اشتباه درسی با خود دارد. نگران گذشته نباشید زیرا گذشته است. نگران آینده هم نباشید چون هنوز نیامده است. در امروز زندگی کنید.

## نکات مهم:

سعی کنید نشاط و امید را به زندگی خود وارد کنید  
\_خودتان باشید. حرف ها و قضاوت های دیگران برایتان بی اهمیت باشد.

\_زندگی کوتاه تر از آن است که با پشیمانی و حسرت زندگی کنید.  
برای جلوگیری از بیماری، خشمتان را فروکش دهید و سبک و آزاد زندگی کنید.

\_عشق را منتقل کنید.

\_بیشتر گوش دهید، کمتر حرف بزنید.

\_اشتباهات و کمبودهایتان را پذیرفته و فراموش کنید.

\_به آنچه که دارید ارزش بگذارید.

\_قدرشناسی تان را ابراز کنید.

سبک زندگی

چگونه در زندگی با

نشاط و امید باشیم و از

زندگی لذت ببریم

تنظیم از :

واحد مشاوره

دبیرستان دوره اول متوسطه علمی