

حتی سطح سلامت شما به مراتب کمتر از تأثیر شادی‌آفرین رابطه‌ی خوب با خانواده و دوستان است.



۷. سلامت را جدی بگیرید: مراقب سلامتتان باشید. مراقبت مطلوب از بدن، علاوه بر سلامت جسمانی، می‌تواند سلامت روانی و عاطفی را نیز به دنبال داشته باشد. خواب و استراحت کافی، ورزش و فعالیت، خنده و تفریح، همه و همه، می‌توانند حال شما را بهتر و شادیتان را بیشتر کنند.



۸. مدیریت استرس را فرا بگیرید: راهی برای رهایی از استرس‌های روزمره‌تان پیدا کنید. زندگی

و لبخند و مهربانی دریافت خواهید نمود. چنین سلوکی می‌تواند به شادتر زیستن شما کمک کند.

۳. لذت زندگی را بچشید: زمانی را برای توجه و تمرکز بر تجربیات و خاطرات شاد و شگفت‌انگیز زندگیتان اختصاص دهید.

۴. از مشاور یا همراهان قدردانی کنید: قدردانی از اشخاصی که به هر دلیلی به آنها مدیون هستید، احساس شادی را در شما تقویت می‌کند. در صورت امکان، از فرصت قدردانی استفاده کنید.

۵. بخشش را تمرین کنید: رها شدن از لهیب خشم و کینه، حس رهایی دلچسبی به دنبال دارد؛ در حالی که نبخشیدن، کینه‌توزی و انتقام‌جویی به دنبال دارد. تمرین بخشش به شما کمک می‌کند راحت‌تر پیشرفت کنید و حس شادی درونی را تجربه کنید.

۶. رابطه‌های سالم‌تان را ترمیم و تقویت کنید: وقت و انرژی بیشتری به خانواده و دوستان اختصاص دهید. یکی از عوامل موثر بر شادی، میزان مطلوبیت روابط فردی است. وقت کافی و انرژی مثبتی به روابط خانوادگی و دوستانه‌ی خود اختصاص دهید. آثار رضایت‌بخش عوامل دیگری مانند میزان درآمد، عنوان شغلی، محل زندگی و

افراد شاد، در برابر بسیاری از بیماری‌های جسمی و روانی مقاوم‌ترند و جراحات وارد شده بر بدنشان نیز زودتر بهبود می‌یابد.

راهکارهایی برای شاد زیستن

۱. نعمت‌ها و داشته‌هایتان را مرور کنید: برای انجام این کار می‌توانید یک دفترچه‌ی یادداشت قدردانی برای خودتان درست کنید و ۳ تا ۵ نعمت بزرگی را که بابت آن‌ها از خداوند سپاسگزاری، یادداشت کنید؛ مثلاً خانواده‌ی خوب، دوستان صمیمی، سلامت جسمانی و ...



۲. مهربانی را تمرین کنید: یک راه آسان برای شاد زیستن، مهربان بودن است. مهربانی شما با دیگران، هم بر دیگران تأثیر مثبت می‌گذارد، هم بر خودتان. این مشی زندگی، انرژی مثبت قابل توجهی در شما ایجاد می‌کند. به این ترتیب، شما احساس سخاوت و صمیمیت را تجربه خواهید کرد و به شکلی متقابل، از دیگران نیز انرژی مثبت



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گیلان

راهکارهایی برای داشتن زندگی بانشاط



گروه هدف: همه‌ی افراد جامعه

بیمارستان امام حسن مجتبی (ع) فومن
سارا عمومی فومنی، کارشناس ارشد پرستاری

مهر ۱۴۰۰

منبع:

<https://iec.behdasht.gov.ir>

برای کسب اطلاعات بیشتر یا
داشتن انتقاد و پیشنهاد با واحد آموزش
سلامت بیمارستان امام حسن مجتبی (ع)
فومن تماس بگیرید:

۰۱۳۳۱۷۳۷۰۹۶

۰۱۳۳۱۷۳۷۰۹۷

یا به وبسایت بیمارستان به آدرس زیر مراجعه
فرمایید:

<https://foumanh.gums.ac.ir/>

همیشه با دشواری‌های زیادی همراه بوده و خواهد بود. گاهی هیچ راهی برای اجتناب از مواجهه با سختی‌ها و مشکلات زندگی وجود ندارد. بنابراین ضروری است که راهکارهایی برای حل و فصل این مشکلات داشته باشید. برخورداری از ایمان و اعتقاد مذهبی، یکی از راهکارهایی است که به افراد مؤمن و معتقد کمک می‌کند سختی‌های زندگی را گذرا ببینند و راحت‌تر آن‌ها را تحمل و مدیریت کنند.

