

# پنج راه به سوی بهروزی



پژوهش هایی که در سراسر جهان انجام شده است نشان می دهد که شما می توانید با انجام پنج کار ساده در روز بهروزی و شادی خود را افزایش دهید: ارتباط برقرار کنید، فعال باشید، به آموختن ادامه دهید، آگاه باشید و به دیگران کمک کنید.

انجام این پنج کار می تواند به شما کمک کند که بهتر از پس تنش و استرس برآید و - به طریقی که برای شما و دیگران خوب است - طولانی تر، شادتر و سالم تر زندگی کنید! از این رو هر کس صرفنظر از میزان تندرستی، جوانی یا پیری می تواند با آزمایش کردن "پنج راه به سوی بهروزی" نتایج مثبتی به دست آورد. این کارها را در محل کار، خانه یا مدرسه انجام دهید. هزینه ای ندارد و آسان تر از آن است که فکر می کنید! این هم چند ایده برای آغاز کار:



## ارتباط برقرار کنید

با افراد دوروبر خود ارتباط برقرار سازید؛ با خانواده، دوستان، همسایگان یا آدم هایی که در محل کار، مدرسه یا در مغازه ها به آنها برمی خورید. این ارتباطات اجتماعی را در زندگی خود مهم بشمارید و برای بسط و گسترش آنها وقت صرف کنید. برقراری این روابط هر روز کمکتان خواهد کرد و نیروی بیشتری به شما خواهد بخشید.



## فعال باشید

ذهن و بدن خود را فعال نگه دارید. قدم از خانه بیرون بگذارید یا برای راه پیمایی یا دویدن بروید. ورزش کنید، برقصید، دوچرخه سواری کنید یا قدری به باغبانی بپردازید. چیزی پیدا کنید که از انجام آن لذت می برید و آن را به طور مرتب انجام دهید. ورزش باعث می شود احساس خوبی داشته باشید و کمک می کند که فکرتان را راحت کنید.



## مرتباً درحال آموختن باشید

چیز تازه ای را آزمایش کنید یا چیزی را که در گذشته به آن علاقه داشته اید دوباره کشف نمایید. خیاطی یاد بگیرید، کتاب جدیدی بخوانید، به یک برنامه رادیویی گوش کنید یا در محل کار نقش تازه ای به عهده بگیرید. نواختن یک آلت موسیقی را یاد بگیرید یا یک دوره کامپیوتری ببینید. آموختن می تواند لذتبخش باشد، می تواند به شما این احساس را بدهد که دستاوردی داشته اید و اعتماد به نفستان را پرورش دهد.



## آگاه باشید

نسبت به دنیای دوروبر خود آگاه باشید؛ به تغییر فصول توجه داشته باشید و ضمن فعالیت های روزانه خود به صداها، رایحه ها و مناظر زیبا توجه کنید. به چگونگی احساس خود توجه داشته باشید. در حینی که راه می روید، ناهار می خورید یا منتظر ترن هستید این را آزمایش کنید. آگاه بودن از "این جا و اکنون" می تواند به شما کمک کند که احساس آرامش کنید و تنش را کاهش دهید.



## به دیگران کمک کنید

کار محبت آمیزی برای یک دوست یا بیگانه انجام دهید. از یک نفر سپاسگزاری کنید، لبخند بزنید یا سلام کنید. وقتتان را به یکی از گروه های جامعه بدهید یا به یک همسایه کمک کنید. کمک به دیگران می تواند به شما احساس رضایت و سودمندی و تعلق بدهد، دوستی به بار آورد و جامعه شما را جای بهتری بسازد.