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

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

1-از زمان حال لذت ببرید: هر روز را طوری زندگی کنید انگار آخرین روز زندگیتان است .

امروز هدیه ای به شماست .از هر لحظه زندگی لذت ببرید.هر روز می تواند شروعی تازه با انتخابهای پیش رویتان باشد پس منتظر چه هستید ؟

2-همه را دوست بدارید:خودتان را دوست داشته باشید به زیبایی بیرونی و درونی خودتان دقت کنید تا بتوانید همان را در دیگران ببینید .دوست بدارید و محبت کنید .در برخورد با دیگران خود خواه نباشید .

3-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 .

4-بخندید:خنده بهترین دارو است .خندیدن در بدن آندورفین آزاد می کند طول عمر شما را افزایش می دهد .شادی درونی واقعا زیبا و لذت بخش است .

5-تقدیر و قدر شناسی تان را ابراز کنید :هر روز چیزهایی که قدر دانشان هستید را تشخیص دهید .بگذارید خانواده ،دوستان و عزیزانتان ببینند تا چه اندازه یرای داشتن آنها قدر دان هستید.

6-ماجرا جو باشید:کمی به اکتشاف بپردازید ،همراه با عزیزانتان به دیدن مکان های جدید بروید.راه هایی را انتخاب کنید که دیگران انتخاب نمی کنند .خودتان را اسیر عادتهای همیشگی نکنید.زندگی با ریسک و ماجرا جویی بسیار هیجان انگیز تر خواهد بود.

7-کمک کنید :بی دریغ به دیگران خدمت کنید .از اطرافیانتان شروع کنید .به افراد نیازمند کمک کنید .کمک کردن به آنها،نه تنها باعث می شود انسان بهتری باشید ،بلکه به دیگران نیز در داشتن حس شادی و نشاط ،کمک می کنید

8-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 .

9-دوستیابی کنید :دوستان 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 .

10-آرزوهایتان را دنبال کنید :لیستی از همه چیزهایی که روزی دوست دارید داشته باشید یا انجام دهید، تهیه کنید .با نشستن و نوشتن هیچ آرزویی بر آورده نخواهد شد .باید بلند شوید و همت به تلاش کنید .سخت کار کنید و درس بخوانید .سعی کنید آرزوهایتان را به واقعیت تبدیل کنید .اگر واقعا چیزی را بخواهید راهی برای دست یافتن به آن پیدا خواهید کرد .نشاط و امید را در زندگی جزء اصول کاری خود قرار دهید .

نکات مهم:

سعی کنید نشاط و امید را به زندگی خود وارد کنید.، محبت را منتقل کنید .، بیشتر گوش دهید ،کمتر حرف بزنید.

اشتباهات و کمبود هایتان را پذیرفته و فراموش کنید .، به آنچه که دارید ارزش بگذارید.، قدر شاسی تان را ابراز کنید .

**زندگی سالم ،با نشاط و امید واحد آموزش به بیمار بیمارستان امام حسین ع ملایر-زمستان 99**