

## زنان شاد و موفق چگونه هستند؟

### چگونه شاد و موفق باشیم؟

باید بگوئیم راه های تبدیل شدن به زنان شاد و موفق بسیار راحت تر از حرف های کلیشه ای است، در ادامه به نمونه هایی از ویژگی های آنها اشاره میکنیم:

#### ۱- افکار منفی را رها کنید:

افکار منفی، خاطرات تلخ و شکست هایی که تجربه کرده اید را دور بریزید و اجازه ندهید که آن خاطرات باعث ناامیدی در شما شود و نتوانید پیشرفت داشته باشید. مطمئن باشید قادر به انجام دادن هر کاری که بخواهید هستید.

#### ۲- شوخ طبع باشید:

در روانشناسی خندیدن به فیلم ها، جوک های خنده دار و... روحیه شما را شاد میکند و موضوعات و موقعیت های خنده دار میتواند درد های جسمانی و حتی فشار های ذهنی شما را کم کند. اکثر زنان شاد و موفق شوخ هستند، شوخ بودن شما را تبدیل به فردی جذاب میکند و در کنار کسب کردن [انرژی مثبت](#) دوستان جدیدی هم پیدا میکنید.

#### ۳- دوستانتان را حفظ کنید:

رابطه ها و دوستی هایتان را در حد معمول حفظ کنید، ارتباط برقرار کردن و تعاملات اجتماعی بر روی شادی و سلامتی تاثیر گذار است. دوستانتان را رها نکنید، حضور آنها در موقعیت های سخت و استرس زا میتواند سختی مشکل را برای شما کم کند. تحقیقات نشان داده است کسانی که دوستان و تعاملات اجتماعی کمتری دارند زودتر دچار افسردگی و مشکلات میشوند و مدت طولانی تر درگیر آنها خواهند ماند. زنان شاد و موفق روابطشان را حفظ میکنند.

#### ۴- مطالعه کردن را دست کم نگیرید:

یکی از تمرین های ساده برای تبدیل شدن به زنان شاد و موفق مطالعه کردن است. مطالعه کردن باعث کسب اطلاعات بیشتر، سرگرمی، آشنایی با موضوعات مختلف و کم شدن استرس و اضطراب در شما میشود. با مطالعه های بیشتر اطلاعات بیشتری خواهید داشت، با لغات بیشتری آشنا خواهید شد و در نتیجه اعتماد بنفس در شما افزایش پیدا میکند و فن بیان بهتری خواهید داشت.

#### ۵- برای خودتان سرگرمی ایجاد کنید:

با کارهایی که به آنها علاقه دارید برای خودتان سرگرمی ایجاد کنید. این سرگرمی میتواند شامل ورزش، آشپزی، هنر و مطالعه کردن باشد. وقتی کاری را دوست دارید از انجام دادن آن لذت خواهید برد و نسبت به خودتان احساس رضایت خواهید داشت، در عین حال به دلیل علاقه ای که به آن کار دارید گذر زمان را احساس نمیکنید.

#### **۶- توقعات را دور بریزید:**

زنان شاد و موفق به این نتیجه رسیده اند که نباید هیچ توقعی از دیگران داشت. زمانی که شما در ذهنتان از دیگران توقع و انتظاراتی دارید، با صورت نگرفتن انتظار شما دچار احساس غم و اندوه خواهید شد.

هر چقدر که توقعات بیشتری داشته باشید قبول کردن واقعیت برایتان سخت تر خواهد شد.

پس سعی کنید تا حد امکان از دیگران هیچ توقعی برای انجام دادن کاری، کمک کردن و جبران کردن نداشته باشید.

#### **۷- به خود اهمیت بده:**

تو جزو زنان شاد و موفق و منحصر به فرد هستی، برای خودت ارزش قائل باش و کارهایی کن که ارزشت را بالا میبرد.

به ظاهر خودت برس و زمانی را صرف وقت گذراندن با کارهایی که دوست داری مثل خرید کردن و سینما رفتن کن.

#### **۸- ورزش مورد علاقه ات را پیدا کن:**

برای تبدیل شدن به زن شاد و موفق از ورزش کردن غافل نشید. ورزش میتواند افسردگی را درمان کند و باعث میشود ذهن باز داشته باشید و بهتر تصمیم بگیرید.

پس از اینکه ورزش میکنید هورمونی به نام آندروفین در بدن شما ترشح میشود که باعث شادی خواهد شد. ورزش مورد علاقه خودتان را پیدا کنید تا احساس خوب بعد از ورزش را تجربه کنید.

#### **۹- مسئولیت قبول کنید:**

زنان شاد و موفق مسئولیت هایی که به آنها داده شده است را بهترین حالت ممکن انجام میدهند و آنها را پشت گوش نمی اندازند.

در کنار این موضوع اگر در انجام دادن کاری دچار خطا و یا مشکلی میشوند آن را گردن دیگران و زمین و زمانه نمی اندازند، آن شمکل را قبول میکنند و برای درست کردن آن تلاش میکنند.

#### **۱۰- شکرگزار باشید:**

زنان شاد کسانی هستند که بیشتر از دیگران از خداوند بابت نعمت هایی که داده شکرگزاری میکنند. اگر سالم و سلامت هستید، اگر اعضای خانواده‌ایتان دی قید حیات هستند و... از خداوند تشکر کنید.

شکرگزاری هم باعث احساس خوب و رضایت در خودتان میشود و هم نعمت ها افزایش میابد.

#### ۱۱-الگو یا راهنما داشته باشید:

بسیاری از زنان شاد و موفق در زمینه کاری و زندگی شخصی احتیاج به یک راهنما دارند تا با او مشورت کنند و انگیزه بگیرند. این کار تاثیر بیشتری خواهد داشت نسبت به تحسین کردن یک الگو از راه دور که قادر به صحبت کردن با آن نیستید.

#### ۱۲-موسیقی شاد گوش کنید:

برخی مسائل کوچک در روزمره باعث میشود غمگین شویم،در این موافق گوش دادن به یک موسیقی شاد و مناسب باعث عوض شدن روحیه در ما خواهد شد.

البته که گوش دادن موسیقی سلیقه ای است اما اگر دیدید تعداد آهنگ های غمگین زیاد شده است سریعاً موزیک را عوض کنید. این موضوع را همیشه در نظر داشته باشید که بسیاری از اتفاقاتی که باعث غمگین شدن و درگیری ذهن ما میشوند تا دو سال آینده آنها را فراموش میکنیم و میگوییم آنقدر که خودم را اذیت کردم اهمیت نداشت.

#### نکاتی در زندگی مشترک زنان شاد و موفق

\_\_گذشت داشته باشید،مطمئناً هیچ انسانی وجود ندارد که مرتکب اشتباه نشود پس ببخشید زیرا لذت بخش است.

\_\_این موضوع را قبول کنید که همسران با یکسری خلق و خو و ویژگی ها بزرگ شده است و تغییر کردن زمان خواهد برد،به او فرصت بدهید.

\_\_صبور باشید و اگر با رفتاری از همسران مشکل دارید در موقعیت مناسب با او در میان بگذارید.

\_\_همسران را در انجام دادن کارهایش تشویق کنید و انگیزه دهید.

\_\_به خواسته ها و نیازهای او توجه کنید،رفتار مناسب داشته باشید تا او هم در بیان خواسته هایش احساس راحتی داشته باشد.

\_\_قدر شناس باشید و از همسران بابت انجام دادن وظایف،همکاری ها و محبت هایش تشکر کنید.

\_\_خوش قول باشید و به وعده هایی که داده اید عمل کنید،قبول کردن مسئولیت کارهایتان احترام به خودتان و همسران است.

از تلافی کردن و مقابله به مثل دوری کنید و به جای آن رفتار درست را یادآوری کنید.

شنونده خوبی برای همسران باشید تا احساس راحتی و مهم بودن کند، برای این کار به چشمانش نگاه کنید و حرف هایش را تایید کنید تا متوجه شود به او توجه میکنید.

خانه کانون عشق و محبت است و نباید آنجا را تبدیل به پادگان کنید و مدام دستور بدهید.

خودتان را در شرایط مختلف به جای همسران بگذارید و مشکلات و موضوعات را از دیدگاه او نگاه کنید تا درک بهتری داشته باشید.

### سخن پایانی

در این مقاله به راه هایی برای تبدیل شدن به زنان شاد و موفق اشاره کردیم و هر کدام را توضیح دادیم.

در ادامه درباره نوع ارتباط این زنان با همسرانشان نکاتی را بیان کردیم. امیدواریم این مطلب برای شما مفید بوده باشد.

ممونیم که مجموعه [های لیدی باس](#) را دنبال میکنید.