

Glückliche Menschen lachen schöner

Ruholla Nejadgashti

### **Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek**

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

© 2024 Ruholla Nejadgashti

**Umschlag:** Marina Rudolph

**Lektorat, Korrektorat:** Renate Johanna Jung

**Buchsatz & Layout:** Verena Blumenfeld

**Publishing:** Sanvema Publishing UG (haftungsbeschränkt)

### **Druck und Distribution im Auftrag des Autors:**

tredition GmbH, Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg, Germany

**Paperback:** 978-3-384-13533-9

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne ihre Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag des Autors, zu erreichen unter: Ruholla Nejadgashti, Steinbreite 7a, 37603 Holzminden.

Ruholla Nejadgashti

# Glückliche Menschen lachen schöner

Lachen bedeutet loslassen

### **Disclaimer**

Der Autor dieses Buches hat das Buch nach bestem Wissen erstellt. Ich gebe keine Zusicherung oder Gewährleistung in Bezug auf Richtigkeit, Anwendbarkeit, Eingang oder Vollständigkeit der Inhalte des Buches.

# Inhalt

Vorwort .....	7
Kapitel 1: Worin liegt der Sinn des Lebens? .....	9
Kapitel 2: Was bedeutet Glück?.....	16
Kapitel 3: Warum ist Familie so wichtig?.....	20
Kapitel 4: Wer lacht, lebt länger .....	27
Kapitel 5: Warum ist Gottesliebe wichtig? .....	33
Kapitel 6: Wie hilft uns Beharrlichkeit weiter? .....	41
Kapitel 7: Was bedeutet Liebe?.....	50
Kapitel 8: Was hat Erfolg mit Selbstbewusstsein zu tun? .....	63
Kapitel 9: Schlaf, Bewegung und die richtige Ernährung .....	71
Kapitel 10: Lebenselixier Wasser! .....	81

**Kapitel 11: Warum macht die Sonne uns glücklich?. 90**

**Kapitel 12: Wie besiege ich meine Sorgen –**

**10 Erlebnisberichte..... 97**

**Nachwort..... 121**

**Danksagung..... 122**

**Literatur ..... 124**

# Vorwort

**F**ast 38 Jahre sind vergangen, seit ich meine Heimat, das ehemalige Persien, verlassen habe. Damals kam ich nach Deutschland, um zu studieren. Anfangs besuchte ich eine private kaufmännische Schule, um die deutsche Sprache besser zu beherrschen. Anschließend beschäftigte ich mich tagsüber mit meinem Studium, abends arbeitete ich als Kellner in einem Restaurant, um finanziell besser dazustehen.

Übrigens: Mein Vorname ist Ruholla – das bedeutet übersetzt: »Geist des Gottes«! Was für ein starker Name. Den hatte mir mein Opa ausgesucht, ein sehr belesener und frommer Mensch, der immerzu ein Buch mit sich herumtrug. Er war davon überzeugt, dass die Menschen aus Seele und Geist bestehen, also nicht sterblich sind, sondern ewig Leben. Aus diesem Glauben heraus verlor er jegliche Ängste und Sorgen über den möglichen Tod oder Verlust eines Menschen.

Besonders ein Tag ist mir bis heute im Gedächtnis geblieben: Mein Onkel war bei einem Autounfall ums Leben gekommen und alle Familienangehörigen trauerten um ihn – wirklich alle, bis auf meinen Opa. Er wirkte seltsam fröhlich, ganz anders als die anderen. Er schmunzelte sogar und sagte zur Familie, er könne nicht verstehen,

warum alle weinten, denn sein Sohn sei doch nicht fortgegangen, sondern lebe im Geiste auf immer bei uns, denn seine Seele lebe weiter! Diese Einstellung begeisterte mich so sehr, dass ich meinen Opa für seine Überzeugung zutiefst bewunderte.

Ich bin so dankbar und stolz, dass ich einen so großartigen Opa hatte, der mir viel gezeigt und einiges beigebracht hat. Seine Seele möge auf ewig in Frieden Leben.

Auch meinem Vater bin ich dankbar, der mich bei allem, was ich tat, unterstützte und hinter mir stand. Leider starb er vor einigen Jahren. Mein Vater war ein tüchtiger Geschäftsmann, von dem ich viel lernen konnte.

Ich danke dem lieben Gott, dass ich heute den Mut und die Kraft gefunden habe, all mein Wissen zu Papier zu bringen und daraus ein – wie ich hoffe – spannendes und hilfreiches Buch geschaffen zu haben, das mir sehr am Herzen liegt, denn dieses Buch fasst all das zusammen, was ich in den letzten dreißig Jahren erleben, sehen und lernen durfte.

Mit diesem Buch möchte ich all meine Erkenntnisse mit euch teilen, denn was nutzt es, wenn all das nur bei mir bleibt und ich es nicht weitergebe.

Ich danke euch allen sehr herzlich!  
Ruholla



# Kapitel 1: Worin liegt der Sinn des Lebens?

**D**ie einen haben keine Antwort darauf, andere stellen sich ihre eigenen Träume vor. Die Wahrheit allerdings besteht aus zwei Wörtern:

## 1. Lernen

Du bist zur Welt gekommen, um zu lernen. Als Baby lernst du laufen und sprechen, dann gehst du zur Schule, um zu lernen, später besuchst du eine Fahrschule, um Auto fahren zu lernen. Du gründest eine Familie und lernst, sie gesund zu ernähren und sie sportlich aktiv zu halten. Du liest tausende von Büchern, um zu lernen. Du kannst 100 Jahre alt werden und lernst doch nie aus. Das ist auch gut so, solange wir lernfähig bleiben. Die einen lernen besser und schneller, andere etwas weniger und später.

**Egal, wann man den Fisch fängt,  
er ist immer frisch.**

## Kapitel 1: Wo liegt der Sinn des Lebens?

Entscheidend ist, dass du nie aufgibst, bis du dein Ziel erreicht hast. Lernfähigkeit ist eine Gabe, die der Liebe Gott uns allen gegeben hat.

Und wieder aber: Wir nutzen diese Gabe nicht gut genug. Das kann verschiedene Ursachen haben: Manche sind vielleicht zu bequem oder zu faul, andere können sich schlecht konzentrieren, wieder andere sind zu wenig selbstbewusst und trauen sich nichts zu?

Stell dir vor, du hast morgen in der Schule eine Prüfung. Wenn du deine Hausaufgaben gut erledigt hast und dich gut vorbereitet hast, sollte man davon ausgehen, dass du mit einer guten Note nach Hause kommst.

Umgekehrt: Solltest du dich nicht gut vorbereitet haben und viele Fehler bei der Prüfung machen, ist wohl klar, wie die Ergebnisse aussehen werden. Aber dies soll kein Vorwurf sein. Wir sind alle Menschen, und ja – Menschen machen Fehler, und natürlich lernen wir aus unseren Fehlern, aber es ist trotzdem wichtig, sich auf die Aufgaben zu konzentrieren und präzise zu lernen, denn je weniger Fehler wir machen, umso erfolgreicher sind wir. Noch wichtiger ist, dass wir nicht immer denselben Fehler wiederholen.

Ich war schon fast 30 Jahre alt, als ich endlich schwimmen lernte, und das ist kein Witz. Ins tiefe Schwimmbecken wagte ich mich nicht hinein, die Angst war zu groß. Ich werde nie vergessen, wie ich eines Tages im Schwimmbad war und versuchte, im Nichtschwimmerbecken etwas schwimmen zu üben. Der Bademeister wurde auf mich

aufmerksam und fragte mich, ob ich schwimmen lernen möchte. Und ja – ich wollte damals nichts anderes als schwimmen lernen. Am Ende hatte ich nach drei Wochen Übung schwimmen gelernt und war darüber sehr froh, erleichtert und sehr stolz.

Danach interessierte mich überhaupt nicht mehr, wie tief ein Schwimmbecken war, denn ich konnte nun gut schwimmen.

Es macht viel aus, wenn wir etwas lernen und dann gut meistern können. Die Ängste und Sorgen verschwinden, und gleichzeitig sind wir nach einem solchen Erfolg erleichtert, fühlen uns vollkommener und sind selbstbewusster.

## 2. Mitmenschen helfen

Das Leben ist wie ein Bumerang. Was und wie viel du gibst, bekommst du irgendwann genauso zurück. Davon bin ich fest überzeugt. Du kannst nicht viel von anderen erwarten, wenn du selbst nicht bereit bist zu geben und zu teilen.

Glückliche Menschen lachen schöner! Die Frage ist, warum einige Menschen glücklicher sind und die anderen weniger glücklich oder sogar unglücklich. Anderen Menschen zu helfen, macht nun einmal glücklich, je mehr, umso besser.

Leider kennen viele Menschen, die nur an sich selbst denken, nur ihre eigene Probleme und Sorgen. Sie können nicht glücklicher werden, weil sie die Sorgen anderer

## Kapitel 1: Wo liegt der Sinn des Lebens?

Menschen nicht kennen. Anderen zu helfen, bedeutet gleichzeitig, Spaß zu haben, Neues zu lernen. Dabei steigt das Selbstwertgefühl. Studien zufolge wird ein neurochemisches Belohnungsgefühl ausgelöst, wenn wir anderen helfen. Das verleiht uns einen mentalen Schub. Wenn du etwas Gutes tust, um anderen Menschen zu helfen, schüttet dein Körper Glückshormone und Endorphine aus, die positive Emotionen hervorrufen. Die Wissenschaft zeigt auch, dass freiwillige Helfer und sozial engagierte Menschen gesünder, zufriedener und glücklicher sind als jene, die nur auf ihr eigenes Wohl bedacht sind.

Wir Menschen sind wie Buntstifte. Vielleicht mögen wir nicht alle dieselben Farben, aber um ein schönes Bild zu malen, brauchen wir alle Farben, auch die, die uns nicht gefallen.

*Letzte Regentropfen platschen auf die Straße, als Leo mit seiner Mama von Einkaufen zurückkommt. Auf dem nassen Weg vor ihrem Haus liegt ein Päckchen, doch der Regen hat die Schrift darauf verschmiert.*

*»Mama, für wen ist das Päckchen? Was steht da?«, fragt Leo aufgeregt.*

*Sie sagt: »Hier steht, an Familie ..., und da steht, Westfalenstraße. Den Rest kann keiner mehr lesen.«*

*»Aber an welche Familie? Wer wartet darauf?«, fragt Leo ungeduldig.*

*»Irgendwer in unserer Straße«, sagt seine Mama nachdenklich.*

Während Leos Mama die Einkaufstaschen ausräumt, betrachtet Leo das Päckchen, und dabei kommt ihm eine Idee.

»Wir können von Haus zu Haus gehen und fragen, wer auf ein Päckchen wartet«, schlägt er vor.

»Das ist eine gute Idee, mein Schatz, aber leider habe ich heute keine Zeit«, sagt die Mama.

»Kein Problem«, sagt Leo, »das kann ich auch alleine. Darf ich? Bitte, Mama, dann kann ich die Leute in der Westfalenstraße auch endlich kennenlernen.«

Seine Mutter sieht den flehenden Blick ihres Sohnes und sagt: »Na schön. Aber du musst versprechen, dass du in unserer Straße bleibst.«

»Versprochen«, ruft Leo und stürmt schon mit dem Päckchen hinaus. Aufgeregt trägt er das Päckchen über die Straße. Dort wohnt ein Mädchen, das er schon oft gesehen hat. Bisher hat er sich aber nicht getraut, mit ihr zu sprechen.

Als sie die Tür öffnet, sagt er: »Hallo, ich heiße Leo, seid Ihr eine Familie, die auf ein Päckchen wartet?«

»Eine Familie sind wir schon«, antwortet das Mädchen, »auch wenn meine Eltern sich gerade streiten. Aber das macht nichts«, beruhigt sie ihn. »Das passiert öfter mal. Dann küssen sie sich und alles ist wieder gut. Ich heiße übrigens Sarah.«

Leo erzählt Sarah von dem Päckchen. Sie ist sicher, dass es nicht für sie ist und schlägt leise vor:

»Ich kann dir aber helfen.«

»Gerne«, antwortet Leo schüchtern.

»Dann starten wir gleich nebenan«, sagt Sarah.

»Wohnt da nicht die Familie Meyer, die mit einem Hund?«, fragt Leo.

## Kapitel 1: Wo liegt der Sinn des Lebens?

»Ja das stimmt. Der Hund ist voll süß, ein Labrador, und heißt Lucky. Ich kenne die Familie Meyer. Sie sind sehr nett.«

Kaum stehen die beiden vor der Tür, da bellt Lucky schon von Weitem. Herr Meyer öffnet die Tür und versucht, Lucky zur Seite nehmen.

»Er mag Kinder besonders gerne. Am liebsten würde er mit euch den ganzen Tag spielen. Ihr braucht keine Angst zu haben. Lucky ist ganz lieb und hört auch gut«, sagt Herr Meyer. »Jedes Mal, wenn ich Lucky rufe, kommt er sofort zu mir. Ziemlich cool, oder?«, sagt Herr Meyer.

»Ja, stimmt«, sagen Leo und Sarah und sind so begeistert von Lucky, dass sie fast das Päckchen vergessen hätten.

»Nun sagt, wie kann ich euch helfen?« fragt Herr Meyer.

»Wir wollten Sie fragen, ob Sie ein Päckchen erwarten?«

»Ja. Ich warte schon seit über einer Woche auf das Päckchen und habe mich schon gefragt, warum es so lange dauert. Aber ich freue mich, dass Ihr so tapfer und hilfsbereit seid und mir eine große Freude gemacht habt. Als Belohnung möchte ich euch ein schönes Buch schenken. Das Buch heißt: Glückliche Menschen lachen schöner. Das wird euch bestimmt gefallen.«

Leo und Sarah bedanken sich bei Herrn Meyer und verabschieden sich.

Zu Hause erzählt Leo seiner Mama, dass sie das Päckchen bei Herrn Meyer mit dem Labrador abgegeben haben und dass er ihnen als Dankeschön ein tolles Buch geschenkt hat.

Die Geschichte zeigt uns: Wenn wir eine Idee haben und hilfsbereit sind, können wir Menschen große Freude bereiten und selbst auch einiges zurückbekommen.

Oder:

**Wer einen anderen mit seinem Boot ans andere  
Ufer rudert, ist auch selbst am anderen Ufer  
angelangt.**

Das beste Mittel, uns vom Gefühl der Sinnlosigkeit zu heilen ist, sich einfach um einen anderen zu kümmern. Wer traurig und depressiv ist, konzentriert sich oft zu sehr auf sich selbst. Wer sich darauf konzentriert, anderen zu helfen, lenkt sich von sich selbst und seiner Traurigkeit ab. Wer anderen hilft, hilft immer auch sich selbst.

## Kapitel 2:

# Was bedeutet Glück?

**H**ast du dich jemals gefragt, was Glück und Zufriedenheit bedeuten? Glück und Zufriedenheit bedeuten, dass du mit deinem Leben zufrieden bist und dich glücklich fühlst. Es geht darum, dankbar zu sein für das, was du hast, und das Leben auch dann zu genießen, wenn nicht immer alles perfekt ist.

Manchmal denken wir, dass wir viel mehr brauchen als wir haben, um glücklich zu sein. Aber das ist nicht immer der Fall. Glück und Zufriedenheit kommen von innen. Es ist wichtig, dass wir uns auf die positiven Dinge in unserem Leben konzentrieren und uns daran erinnern, wie glücklich wir sein können.

Eine einfache Möglichkeit, Glück und Zufriedenheit zu finden, ist dankbar zu sein. Denke darüber nach, wofür du dankbar bist und schreibe es auf. Auch scheinbar unwichtige Dinge: dass die Sonne scheint oder dass du heute etwas gelernt hast.

*Es war einmal ein kleines Mädchen namens Nina, die in einem kleinen Dorf am Rande des Waldes lebte. Obwohl Nina nicht viel besaß, war sie immer glücklich und zufrieden mit ihrem Leben.*



*Sie war dankbar für alles, was sie hatte, und wusste, dass das Glück nicht von materiellen Dingen abhing.*

*Eines Tages beschloss Nina, einen Spaziergang im Wald zu machen, um ihre Gedanken zu ordnen und die Schönheit der Natur zu genießen. Tief im Wald stieß sie auf eine versteckte Hütte. Neugierig ging Nina näher, um zu sehen, wer darin wohnte. Zu ihrer Überraschung traf sie auf einen weisen Mann, der in der Hütte lebte. Dieser weise Mann hieß Paul und war für seine Weisheit und seine guten Ratschläge bekannt.*

*Nina erzählte Paul von ihrem Leben und wie glücklich und zufrieden sie trotz ihrer einfachen Lebensweise war. Paul lächelte und sagte:*

*»Nina, du hast etwas sehr Wichtiges entdeckt. Du hast entdeckt, dass Glück und Zufriedenheit in deinem Inneren liegen, nicht im materiellen Besitz oder den äußeren Umständen.«*

*Nina nickte zustimmend, und Paul fuhr fort:*

*»Das Glück und die Zufriedenheit sind kein Ziel, das wir erreichen müssen, sondern eine Einstellung, die wir wählen. Indem du dankbar für das bist, was du hast, und dich auf die positiven Aspekte deines Lebens konzentrierst, wirst du immer glücklich und zufrieden sein.«*

*Nina war dankbar für Pauls Weisheit und kehrte mit einem erweiterten Verständnis für Glück und Zufriedenheit in ihr Dorf zurück. Sie erzählte ihren Freunden und ihrer Familie von ihrem Treffen mit Paul und verbreitete seine Weisheit in ihrer Gemeinschaft.*

## Kapitel 2: Was bedeutet Glück?

*Von diesem Tag an lebte Nina ein noch glücklicheres und erfüllteres Leben, indem sie ihre Einstellung gegenüber dem Leben veränderte und sich nun auf die positiven Aspekte ihres Lebens konzentrierte. Sie erkannte, dass Glück und Zufriedenheit in ihrem Inneren lagen und sie es jederzeit erreichen konnte, wenn sie es wollte.*

Glückliche und zufriedene Menschen schlafen genug und ernähren sich gesund. Sie sorgen für eine sinnvolle Balance zwischen Ruhepausen und anregenden Erlebnissen. Sie gehen in die Natur und bewegen sich ausreichend. Wenn etwas im Handumdrehen glücklich macht, dann wohl ein Spaziergang an der frischen Luft. Vor die Tür gehen und tief einatmen entspannt sofort. Licht und Luft schütten Glückshormone wie Serotonin oder Dopamin in unserem Körper aus, sodass wir uns sofort besser fühlen.

Strahlt die Sonne, werden wir vom Glückshormon Serotonin geflutet. Serotonin hat einen wichtigen Helfer, nämlich Vitamin D, das den Spiegel des Botenstoffs zusätzlich steigen lässt. Sonnenlicht stärkt unser Immunsystem und hilft, uns vor Infektionen zu schützen. Im Sommer fühlen wir uns besser, denn der Körper bildet vermehrt Vitamin D. Sonne hält das Gehirn auf Trab. Menschen, die regelmäßig sonnen, denken schneller und präziser. Wisst Ihr, warum ich den Sommer so sehr liebe? Weil ich dann die köstlichen Obstsorten frisch aus dem Garten pflücken kann. Weil

selbst Regen mir nicht die Laune vermiesen kann. Weil ich nach Herzenslust in kühle Seen, ins Meer, in Freibäder springen kann. Weil das schöne warme Wetter einfach gute Laune macht.

Glück ist erlernbar. Wenn wir unser Leben aktiv gestalten, einen höheren Sinn in unserem Dasein finden und unsere Stärke nutzen, können wir unser Wohlbefinden auf Dauer steigern. Wissenschaftlern zufolge leben glückliche Menschen länger und leiden seltener an psychischen Krankheiten.

Glückliche Menschen lachen schöner! Wenn du deiner Seele etwas Gutes tun möchtest, treibe Fitness-Training oder gehe joggen, schwimmen oder zu deinem Lieblingssport mit deinen Freunden.

# Kapitel 3:

## Warum ist Familie so wichtig?

Welche Voraussetzungen braucht es, damit eine Familie glücklich ist? Für Glück im Sinne von langfristigem Wohlbefinden braucht es gar nicht so viel: Wir nehmen uns die Zeit, um Beziehungen zu pflegen, wir teilen schöne Momente, engagieren uns für wertvolle Ziele. Wichtig ist vor allem das Gefühl, dass das, was wir tun, sinnvoll ist.

Das höchste Glück ist die Liebe der Familie. Die Familie ist ein Rückzugsort, an dem wir uns wohlfühlen, uns geborgen und geliebt fühlen, egal, was passiert. Wir werden unsere Probleme los und werden getröstet. Auf die Familie können wir immer zählen, sie gibt gute Ratschläge und Hilfestellung, wenn wir allein nicht mehr weiterkommen. Familie bietet Unterstützung, Sicherheit und ein Gefühl der Zugehörigkeit. Eine starke Verbindung zu den Eltern ist ein wichtiger Aspekt einer glücklichen Kindheit. Kinder, die eine enge Beziehung zu ihren Eltern haben, sind in der Regel glücklicher und selbstbewusster.

Es gibt verschiedene Werte, die in einer Familie nicht fehlen sollten, und zwar Respekt, Fairness, Mitgefühl,