



سیر، مثل سادی

چگونه زندگی را به سرزندگی تبدیل کنیم؟

فریده افضلی

نشر مانیان

سرشناسه

: افصلی، فریده، ۱۳۵۴-

عنوان و نام پدیدآور

: شین مثل شادی: چگونه زندگی را به سرزندگی تبدیل کنیم؟ فریده افصلی.

مشخصات نشر

: تهران مانیان ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری

: ۱۱۰ ص.

شابک

: ۹۷۸-۶۲۲-۷۳۲۱-۱۱-۱

موضوع

: فیا

یادداشت

: کتابنامه: ص. ۱۰۹.

عنوان دیگر

: چگونه زندگی را به سرزندگی تبدیل کنیم؟

موضوع

: شادی

موضوع

: Cheerfulness

رده بندی کنگره

: BF۵۷۰

رده بندی دیویی

: ۴۲، ۵۲

شماره کتابشناسی ملی

: ۶ ۷۵۸۰۸



manian.ir

۰۲۱۵۵۱۳۸۹۹۱

۰۹۱۰۴۸۳۱۹۶۵

شین مثل شادی

چگونه زندگی را به سرزندگی تبدیل کنیم؟

فریده افصلی

نوبت و سال چاپ: اول/۱۳۹۹

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۳۲۱-۱۱-۱

قیمت: ۳۰۰۰۰ تومان

تیراژ: ۱۰۰۰

فهرست مطالب

۱۷	فصل ۱: شاد چیست؟
۲۱	فصل ۲: چرا باید شاد باشیم؟
۲۵	فصل ۳: شاد و کودک درون
۲۶	مفهوم کودک درون چیست؟ چه معناست؟
۲۷	چرا باید کودک درون خود را پیدا کنیم؟
۲۷	چگونه با کودک درون خود ارتباط برقرار کنیم؟
۲۷	گام اول: با کودک درون خود ملاقات کنید
۳۰	گام دوم: کودک درون خود را پرورش دهید
۳۱	گام سوم: احساس خوشی و شادی را سرشار دهید
۳۷	فصل ۴: ۲۰ راهکار عملی برای شادی
۳۸	۱- رفتن به گردش
۳۹	۲- ورزش مرتب
۴۰	۳- گوش دادن به موسیقی
۴۰	۴- خواب کافی
۴۰	۵- گذراندن وقت با دوستان و عزیزان
۴۱	۶- انجام دادن کارهای خوب

- ۷- نوشتن ۴۱
- ۸- شکر گزار بودن ۴۱
- ۹- انتخاب هدف ۴۲
- ۱۰- در گذشته نمانید گذشته به گذشته تعلق دارد ۴۲
- ۱۱- در مواجهه با مشکلات بحران سازی نکنید ۴۳
- ۱۱- نکهای شادی آور را وارد زندگیتان بکنید ۴۴
- ۱۱- بحث نکنید ۴۵
- ۱۴- یک لیست از کارها تهیه کنید و به ترتیب اولویت آنها را انجام دهید ۴۵
- ۱۵- باغبانی کنید یا در گلدانهای آزاد حضور یابید ۴۵
- ۱۶- دعا کنید و بدعوات رسید ۴۶
- ۱۷- در چه فصلی از زندگیتان هستب آنها را در آغوش بگیرید ۴۷
- ۱۸- موفقیت‌های کوچک خود را جشن بگیرید ۴۷
- ۱۹- دیگران را دوست داشته باشید ۴۷
- ۲۰- بدانید که در حال رشد هستید نه شکست ۴۸
- فصل ۵: رازهای شاد زیستن در زندگی زناشویی ۴۹
- هیچگاه یکدیگر را تغییر ندهید ۵۲
- همدیگر را تحسین کنید ۵۳
- گذشته را بازبینی کنید ۵۳
- شنونده خوبی باشید ۵۳
- خیلی هم راحت و خودمانی نباشید ۵۴
- کارهای خانه را با همدیگر انجام دهید ۵۴

- ۵۴ پیاده روی هفتگی داشته باشید
- فصل ۶: شاد بودن در دوران بارداری با راههایی برای افزایش شادی..... ۵۵
- ۵۶ زندگی کردن در لحظه و تمرکز بر روی کودک
- ۵۷ سبک زندگی سالم
- ۵۷ انجام یوگا و مدیتیشن
- ۵۸ نوشتن خاطرات
- ۵۸ لذت بردن از زندگی
- ۵۹ استراحت بیشتر
- ۵۹ آماده کردن نمود برای نقش مادری
- ۵۹ برقراری ارتباط با جنین
- ۵۹ انجام آماده سازیهای لازم برای ورود کودک
- ۶۰ تقویت مسایل زناشویی
- ۶۰ دوری کردن از افراد منفی
- ۶۰ رسیدگی به خودتان
- فصل ۷: رازهای پرورش کودکی شاد..... ۶۵
- ۶۶ به کودکان عشق بورزید
- ۶۶ نه من نمی‌توانم را به بله من می‌توانم تبدیل کنید
- ۶۷ مقررات منصفانه وضع کنید و به آنها پایبند باشید
- ۶۷ ابعاد مثبت را برجسته کنید
- ۶۸ حلقه شادی کودکان را کامل کنید
- ۶۸ کودکان را به تحرک بیشتر وادارید
- ۶۹ شادی را در جعبه یادگاری‌ها ذخیره کنید

- ۷۹ لحظات جادویی ارتباط را بیابید -
- ۷۰ ژن تلاش دوباره را به کودک خود منتقل کنید -
- ۷۰ در او شگفتی ایجاد کنید -
- ۷۱ پیام عشق برای کودکان -
- ۷۱ بگویید که دوستش دارید -
- ۷۱ در آغوشش بگیرید -
- ۷۱ لمسش کنید -
- ۷۱ در ریاضه شریک شوید -
- ۷۲ گوشه‌ها را واقعاً گوش دهید -
- ۷۲ بدون به زبان آوردن کلمه‌ای با او حرف بزنید -
- ۷۳ فصل ۸: راه‌های شاد کردن سه سالان -
- ۷۵ چند هدف معقول تعیین کنید -
- ۷۶ از آنها بخواهید خاطرات و تجارب خود را با شما -
- ۷۷ آنها را به استفاده از فناوریهای روز تشویق کنید -
- ۷۸ کاری کنید که احساس سودمندی کنند -
- آنها را تشویق کنید تا مهارت‌های سازگاری با شرایط و انعطاف‌پذیری
- ۷۸ را تمرین کنند -
- ۷۹ به سالمندان اعتماد به نفس دهید -
- ۷۹ پیاده‌روی و نفس تازه -
- ۸۰ باغبانی -
- ۸۰ سالمندان را در آغوش بگیرید -
- ۸۱ برای سالمندان جشن بگیرید -

فصل ۹: رابطه تغذیه و شادی	۸۳
خوردن چه غذاهایی موجب نشاط می‌شوند	۸۵
- خوردن کمی شیرینی شما را با نشاط می‌کند	۸۵
- شادی با خوردن غذاهای کربو هیدرات‌دار	۸۶
- خوردن غذاهای حاوی امگا ۳	۸۶
- شادی را با خوردن اسفناج بیابید	۸۷
- خوردن حبوبات مثل لوبیا چیتی	۸۷
- دو دانه راجه آهن	۸۷
- سیر	۸۸
- جو دو سر	۸۸
- انواع توت	۸۸
- آب	۸۹
- گردو	۸۹
- عسل	۸۹
- مارچوبه	۸۹
- شکلات‌های تلخ و خوشمزه	۹۰
- ماست	۹۰
فصل ۱۰: ارتباط میزان درآمد افراد با میزان شادی آنها	۹۱
فصل ۱۱: باورهای جالب ۹ فیلسوف بزرگ تاریخ درباره راز شاد بودن...	۹۵
فصل ۱۲: چند داستان کوتاه و آموزنده در مورد شادی	۱۰۱
منابع	۱۰۹

مقدمه

شادی، چیزی است که همه آن را جستجو می‌کنند. از همان لحظه‌ای تولد شوق به شادی نیز، مزمان با آن متولد می‌شود و مسابقه‌ای بی‌پایان برای کسب آن آغاز می‌گردد. اگر رفتار و اعمال افراد را تحلیل کنیم؛ نتیجه می‌گیریم که همه در زندگی در طلب شادی هستند.

هدف هر رفتار یا عملی جستجوی شادی است، حتی اگر در ظاهر این امر مشخص نباشد. رؤیاها و آرزوها و در نتیجه بسیاری از برنامه‌ریزی‌ها نیز در خدمت شاد بودن است. اگر فعالیت لذت‌بخش باشد و به شادی منجر شود پی‌گیری و تکرار خواهد شد. مساعی بشر برای کسب موفقیت در هر امری مانند کشف چیزی ناشناخته یا خلق اثری هنری یا انجام پروژه‌های گوناگون همه موجب شادکامی می‌شود. در حقیقت شوق نیل به شادی عاملی است که رفتار را دیکته می‌کند. البته همه‌ی اعمال به شادی، ختم نمی‌شود، ولی کسب شادی انگیزه‌ی اصلی است

هر چند که حاصل، شکست و در نتیجه ناشادی باشد. انگار در درون انسان عامل یا انگیزه‌ای است که هم در سطح غریزی و هم در مراتب بالاتر اجتماعی یا معنوی پاسخ خود را در شادی، می‌جوید. رفع گرسنگی یا غریزه‌ی جنسی و انجام فعالیت‌های اجتماعی و کنکاش‌های معنوی همه به احساس رضایت و شادی می‌انجامد که در مواردی سطحی و اندک و در مواقعی ژرف و پایدار است.

با این همه، سافانه ما از شادی چیز زیادی نمی‌دانیم و تنها ناخودآگاهانه آن را جستجو می‌کنیم بی آن که به تجزیه و تحلیل چرایی و چیستی آن بپردازیم و با اشراف بر معنای واقعی آن بکوشیم تا در زندگی طریقی را دنبال کنیم که به کسب شادی و رضایت پایدار و با ثبات بیانجامد. اهمیت کسب بصیرت و آگاهی از معنای شادی دو چندان می‌شود وقتی که با این واقعیت روبرو هستیم که در زندگی با انبوهی از احساسات و حالات منفی مانند افسردگی، زندگی، ملال، پوچی، ناامیدی، یأس، ترس، اضطراب، خشم و پرخاشگری روبرو هستیم که وجود ما را تحت سلطه‌ی خود گرفته‌اند و بزرگ‌ترین دشمنان شادی محسوب می‌شوند.

اینجانب به عنوان مدیر مدرسه، که ارتباط نزدیک با کودکان و خانواده‌های آنها دارم و دغدغه‌های آنها را از نزدیک لمس کرده‌ام جای

شادی را در بین خانواده‌ها کمرنگ دیدم. بنابراین بر آن شدم تا کتابی در مورد شادی به رشته تحریر در بیاورم.

این کتاب را می‌توان یک کتاب کامل دانست که برای تمام گروه‌های سنی و حتی قبل از تولد تا پایان عمر کاربرد دارد. این کتاب اگر به درستی مطالعه و اجرا شود سبک زندگی شما را تغییر خواهد داد و شخصیت شما را در هر وضعیت مالی و روحی که قرار دارید به یک شخصیت تبدیل خواهد کرد.

این کتاب شامل بخش‌های مختلف و متنوعی است که برای تمام اعضای خانواده، مفید خواهد بود اگر این کتاب را خواندید و علاقمند شدید مطالعه آن را به دیگران توصیه خواهید کرد. مطمئن باشید که بارها و بارها این کتاب را مطالعه خواهید کرد و در لایه لایه لحظات زندگی به سراغش خواهید رفت.

با این کتاب به صورت دایمی زندگی کنید. کتاب را بخوانید و قسمت‌هایی که برای زندگیتان مهم‌اند را یادداشت کنید و آنرا اجرا نمایید. از کنار هیچ کدام از مطالب به سادگی عبور نکنید تا به هدف و غنای کامل نرسیده‌اید آنرا رها نکنید که موفقیت در رها نکردن است. به امید روزی که شادی را به همدیگر، به همه و به کل بشریت هدیه دهیم.