

زنان شاد

«چگونه شادتر باشیم و از زندگی لذت ببریم؟»

نویسنده: پریسا نوری

سال چاپ

۱۳۹۷

سرشناسه: نصری شیجانی، پریسا، ۱۳۶۱ -

عنوان و نام پدیدآور: زنان شاد «چگونه شاد و پر انرژی تر باشیم؟» /

نویسنده پریسا نصری.

مشخصات نشر: تهران: پریسا نصری شیجانی، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری: ۱۰۰ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۰۴-۸۱۷۸-۰

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

موضوع: شادی: موضوع: **Cheerfulness**

موضوع: مثبت نگری: موضوع: **Affirmations**:

موضوع: خوشحالی، روانشناسی: موضوع: **Happiness** --

Psychological aspects

موضوع: زنان -- روانشناسی: موضوع: **Women -- Psychology**

موضوع: ارتباط بین اشخاص: موضوع: **Interpersonal**:

communication

رده بندی کنگره: ۱۳۹۶ / ۱۷۵ / B

رده بندی دیویی: ۱۵۲ / ۴۲ شماره کتابشناسی ملی: ۴۸۹۶۹۹۴

عنوان کتاب: زنان شاد

پدیدآور: پریسا نصری

ویراستار: طناز دهقانی

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول. سال چاپ: زمستان ۹۷

قیمت: ۲۰۰۰۰ تومان

فهرست

صفحه	عنوان
	فصل یک
۱۵	مهارت خودآگاهی چیست؟
۱۹	آری، آری، زندگی زیباست
۲۵	چگونه زندگی شاد داشته باشیم؟
۳۱	چگونه شاد باشم و احساس افسردگی نکنم؟
۳۲	تشخیص افسردگی
۴۱	معمولا بهترین جا برای آغازی نوین (خلق)، همان جایی است که هستید
۴۱	مثبت اندیشی باعث پیشرفت می شود
۴۷	نگرانی عاملی برای حذف شادی با نگرانی هایم چه کنم؟
۵۵	چه کنیم تا مغزمان دست از نگرانی بردارد؟
۱۸	این شما هستید که باید تغییر کنید
۶۱	حسرت عاملی برای حذف شادی با حسرت هایم چه کنم؟
۶۷	شادی و خوش بینی = موفقیت
۷۵	مثبت اندیشی و شادی

۷۷	ده قانون برای احساس خوب داشتن
۸۲	دلیل این که نمی خندید آن نیست که پیر شده اید
۸۶	فواید خنده برای سلامتی
۸۹	شادی در درون خودتان است
۹۳	دستور برای شاد زندگی کردن ۱۲
۹۹	تست شادی میزان شادی خود را بسنجید

www.ketab.ir

مقدمه

گفت و گوهای کارشناسان و مسئولان تا گفت و گوهای دوستانه و خانوادگی وقتی به بحث شادی و نشاط راه باز می‌کند همه از شاد نبودن مردم دل‌پایه می‌کنند.

به آدمهای ابرافتن نگاه کرده اید وقتی در اتوبوس، تاکسی یا ماشین شخصی این شش اید. دیده اید آدمها را که یا هدفن به گوش دارند و سرشان را فرور کرده اند در لاکشان یا اخم کرده اند و به بیرون نگاه می‌کنند. ما مردم نادان نیستیم. این را همه می‌گویند. از گفتگوهای کارشناسان و مسئولان تا گفتگوهای دوستانه و خانوادگی وقتی به بحث شادی و نشاط راه باز می‌کند همه از شاد نبودن مردم گلایه می‌کنند.

مجید صفاری نیا، رئیس انجمن روان شناسی اجتماعی ایران شادی را یک حالت هیجانی می‌داند: "شادی یک نوع نشاط درونی است که با رضایت‌مندی فرد در ارتباط است. این شادی تحقق بیرونی هم دارد." وی انگیزه را علامت درونی شادی و علامت بیرونی آن را هم ظاهر شدن شادی به صورت خنده و هیجان می‌داند و "به "خبر" می‌گوید: "ممکن است آدمی را از بیرون نگاه کنی

که لبخند نمی‌زند یا در ظاهرش علامت شادی نیست اما از لحاظ درونی کاملاً شاد است".

توجه به مظاهر شادی و غم در ارتباط غیر کلامی یکی از راههای ارتباط برقرار کردن آدمها با یکدیگر است اما آیا ظاهر افراد و ابراز شادمانی بیرونی می‌تواند ملاک مناسبی برای تخمین درصد شاد ردن و یا حتی میزان افسرده بودن یک جامعه قرار بگیرد؟ رئیس انجمن روان‌شناسی اجتماعی ایران معتقد است برای سنجش میزان شادی جامعه "خط کش" وجود ندارد: "برای این مسئله ملاک نداریم که بین ایرانیها آدمهای شادی هستند یا شاد نیستند. میزان افسردگی هر در جامعه ما از خیلی کشورهای خاورمیانه ای یا کشورهای آسیای اتر نیست که بگوییم مردم ما نسبت به مردم خاورمیانه خیلی غمگین، یا میزان شادی شان خیلی پایین است. آمارها بین ۱۵ تا ۲۰ درصد جمعیت را نشان داده اند که این آمار، آمار خیلی بالایی در مقایسه با خیلی از کشورها نیست".

گذشته ها نگذشته ...

می‌گویند جوامع از نظر توجه به زمان به سه دسته تقسیم می‌شوند: جوامع غربی نگاهشان به "آینده" است که مرتب برنامه ریزی می‌کنند و برای آینده برنامه دارند. در جوامع شرقی