

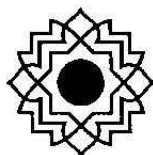
۲۵ ۱۲۲ ۵۹



رازهای شاد زیستن

تألیف: نیراز بلندقال

(عضو هیئت تحریریه ماهنامه سراسر شادی)



نشر آکادمیک
ACADEMIC PRESS

تهران ۱۳۹۷

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۶۲۹۸-۱۲-۴

شماره کتابشناسی ملی : ۵۵۲۹۱۹۵

عنوان و نام پدیدآور : رازهای شاد زیستن/تالیف نیکناز بلنداقبال.

مشخصات نشر : تهران: انتشارات آکادمیک، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری : ۱۳۸ ص: مصور.

رده بندی دیویی : ۱۵۸

رده بندی کنگره : ۱۳۹۷ ۸BF۶۳۷/ر۲

سرشناسه : بلنداقبال، نیکناز، ۱۳۶۴-

وضعیت فهرست نویسی : فیا



نشر آکادمیک
ACADEMIC PRESS

عنوان: رازهای شاد زیستن

تألیف: نیکناز بلند اقبال (عضو هیئت تحریریه ماهنامه سراسری شادی)

انتشارات: آکادمیک

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۲۹۸-۱۲-۴

قیمت: ۲۶۰۰۰ تومان

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

طراح: صدیقه جهادی نایینی

نوبت انتشار و چاپخانه: اول ۱۳۹۷- تهران / دانشگاه خوارزمی



آدرس: میدان ولیعصر (عج)، کوچه شهامتی پلاک ۲۹

وبسایت: Academicpress.co

پست الکترونیکی: Academicpub1@gmail.com

تلفن: ۰۲۱-۲۸۴۲۹۴۸۴

Copyright

فهرست

۹.....	مقدمه
۱۰.....	زندگی مثبت
۱۰.....	انعطاف پذیری
۱۱.....	ایجاد عادت های سالم
۱۳.....	حافظه ی مؤثر
۱۴.....	چگونه سیاست‌گذار باشیم
۱۵.....	چگونه قدر دانی کنیم
۱۵.....	نوشتن نامه ی قدر دانی
۱۶.....	شمارش مویتها
۱۶.....	انتخاب بهترین زندگی
۱۷.....	قدم برداشتن به سوی آسودگی
۱۹.....	پیش بینی بهترینها
۲۰.....	کاری کنید تا افکار مثبت به واقعیت تبدیل شود
۲۰.....	پاسخ به پرسشنامه ی تفکر
۲۳.....	کنار گذاشتن کارهای بی اهمیت
۲۴.....	زندگی هدفدار
۲۵.....	تأثیر گذاری در دنیا
۲۵.....	لذت چیست؟
۲۷.....	یک روز زیبا
۲۸.....	آیا این تمام چیزی است که وجود دارد؟
۳۰.....	منابع انعطاف پذیری
۳۱.....	انعطاف شناختی
۳۱.....	انعطاف احساسی
۳۳.....	ایجاد الگوی شخصی برای انعطاف پذیری
۳۳.....	تمرین تشکر
۳۴.....	ارزش قائل شدن برای زندگی
۳۵.....	غلبه بر تنش
۳۵.....	شناخت تنش
۳۸.....	مدیریت تنش

- چشم اندازی بر زندگی خود و دیگران ۴۰
- تفکر منفی: زندگی بی حاصل ۴۰
- مقاومت در برابر توقع های خسته کننده ۴۱
- شناسایی و به چالش کشیدن توقع ها ۴۱
- فکرخوانی و پیش بینی : ۴۳
- بازگشت به سلامتی ۴۴
- هوش احساسی ۴۵
- تشخیص احساسات خود ۴۶
- علائم غیر کفтары ۴۸
- گوش دادن به این صدا ۴۸
- هنگام نگاه به ران، این موارد را بررسی کنید: ۴۹
- ادامه گفت وگو ۵۱
- سؤال های بسته ۵۱
- سؤال های باز ۵۱
- تربیت کودکان شاد ۵۳
- جشن گرفتن موفقیت ۵۴
- ۴۰ روش برای تحسین کودکان ۵۴
- نگرشها به زمان ۵۸
- نگاه به شما در بهترین حالت تان ۵۹
- توانایی های مربوط به شش مزیت انسان ۶۲
- شناخت توانایی های ویژه ۶۲
- قدردانی ۶۴
- برای دستیابی به شادکامی از یک راهبرد استفاده کنید ۷۲
- مجبور نیستید همیشه برنده باشید ۷۳
- بهتر است که هدف هایتان با یکدیگر هماهنگ شده باشند ۷۳
- معیارهای سنجش خود را خردمندانه انتخاب کنید ۷۴
- دوستی را پیروانید ۷۴
- تلویزیون را خاموش کنید ۷۵
- خود را بدون قید و شرط بپذیرید ۷۵

- ۷۵..... به یاد داشته باشید که از کجا آمده اید.
- ۷۶..... همان طور که در رختخواب دراز کشیده اید، فکر خود را به یک موضوع محدود کنید.
- ۷۶..... پول به رابطه دوستی صدمه می زند.
- ۷۷..... انتظارات واقع بینانه داشته باشید.
- ۷۷..... نظرهای جدید را پذیرا باشید.
- ۷۸..... دیگران را در اینکه چقدر برای شما مهم هستند، سهیم کنید.
- ۷۸..... اگر مطمئن نیستید، حدس مثبت بزنید.
- ۷۹..... خودتان را با داشته باشید.
- ۷۹..... بیش از حد به خودتان اعتقاد نداشته باشید.
- ۷۹..... با مشکلات خود به تنهایی روبه رو نشوید.
- ۸۰..... سن و سال ترس آور نیست.
- ۸۰..... امور روزمره اداره منزل را تسهیل دهید.
- ۸۱..... بیش از حد حمایت کننده نباشید.
- ۸۱..... اجازه ندهید باورهای دینی تان سرنگ شود.
- ۸۲..... به آنچه می گوئید، عمل کنید.
- ۸۲..... با دوستان و خانواده تان پرخاشگرانه رفتار نکنیم.
- ۸۲..... تیم ورزشی شهر خود را تشویق کنید.
- ۸۳..... داشتن وسایل را با موفقیت اشتباه نگیرید.
- ۸۳..... هر رابطه ای ویژگی خاص خودش را دارد.
- ۸۳..... این گونه فکر نکنید: «چی میشد اگر».
- ۸۴..... داوطلب شوید.
- ۸۴..... اگر نتوانید به هدف هایتان برسید، هدف ها به شما آسیب می رسانند.
- ۸۵..... ورزش کنید.
- ۸۵..... چیزهای کوچک، معانی بزرگی دارند.
- ۸۶..... برخی علایق مشترک را با شخص محبوب خود گسترش دهید.
- ۸۶..... بخندید.
- ۸۶..... اجازه ندهید که کل زندگی تان حول یک محور بچرخد.
- ۸۷..... مسایل تان را با دیگران در میان بگذارید.
- ۸۷..... مشغول بودن بهتر از کسل شدن است.
- ۸۷..... خشنودی نسبی است.

- نحوه استفاده از کامپیوتر را یاد بگیرید ۸۸
- سعی نمایید درباره افراد یا چیزهایی که شما را اذیت می کنند، کمتر فکر کنید ۸۸
- جو خانواده را گرم و صمیمی نگهدارید ۸۹
- هر روز مقداری میوه بخورید ۸۹
- از آنچه دارید، لذت ببرید ۸۹
- درباره شرایط مشخص فکر کنید ۹۰
- از نظر اجتماعی حمایت گر باشید ۹۰
- خودتان را سرزنش نکنید ۹۰
- آشتی ده سه باشید ۹۱
- کار خود را یک حرفه تلقی کنید ۹۱
- هرگز برای دستاورد به هدف، هایتان، مسایل اخلاقی را زیر پا نگذارید ۹۱
- شب خوب بخوابید ۹۲
- هر روز کاری را به اتمام برسانید ۹۳
- انعطاف پذیر باشید ۹۳
- رویدادها، زودگذرند ۹۳
- طرفدار خودتان باشید ۹۴
- به یک گروه بپیوندید ۹۴
- مثبت باشید ۹۴
- برای هر چیزی پایانی وجود دارد، اما می توانید آماده باشید ۹۵
- چطور ما دنیا را مهم تر از آن چیزی که است، می بینیم ۹۵
- یک قلم و کاغذ دم دست داشته باشید ۹۶
- به شخص بعدی که به یاری اندکی نیاز دارد، کمک کنید ۹۶
- کارهایی را که در آن مهارت دارید، انجام دهید ۹۷
- به دیدار همسایگان تان بروید ۹۸
- بخندید ۹۸
- تصاویر تلویزیونی از دنیا را نپذیرید ۹۸
- شما همیشه حق انتخاب دارید ۹۹
- سازگار باشید ۹۹
- یک بخش از زندگی تان را نادیده نگیرید ۹۹

- ۱۰۰..... موسیقی گوش دهید
- ۱۰۰..... از شغل تان به گونه مثبت استفاده کنید
- ۱۰۰..... فراموش نکنید که سرگرمی داشته باشید
- ۱۰۱..... از روزهای خوش گذشته، یاد کنید
- ۱۰۱..... وظیفه شناس باشید
- ۱۰۱..... فکر خود را معطوف تعارض های غیر قابل حل نکنید
- ۱۰۲..... از روزهای معمولی زندگی خود لذت ببرید
- ۱۰۳..... سرگرمی پیدا کنید
- ۱۰۳..... حسادت نسبت به روابط افراد بی فایده است
- ۱۰۳..... برای سازگاری با تغییرات به خودتان زمان بدهید
- ۱۰۴..... روی آن مواردی که واقعاً به شما مهم هستند، تمرکز کنید
- ۱۰۴..... این را باور داشته باشید که امنیت کامل وجود ندارد
- ۱۰۵..... محیط اطراف خود را با رایج ها، خو، و، دلیزیر کنید
- ۱۰۵..... به دیگران اجازه ندهید تا هدف های شما را تعیین کنند
- ۱۰۵..... شما یک شخص هستید، نه یک تصویر آلبوم
- ۱۰۶..... چیزهایی که شما را شاد و غمگین می کنند، یاد کنید
- ۱۰۶..... به مطالعه کردن ادامه دهید
- ۱۰۶..... ما باید احساس کنیم که به ما نیاز هست
- ۱۰۷..... هدف داشته باشید
- ۱۰۷..... شما بهترین بخش زندگی تان را تمام نکرده اید
- ۱۰۸..... خوشبختی با پول خریداری نمی شود
- ۱۰۸..... منظور از تمام اینها چیست؟ شما تصمیم بگیرید
- ۱۰۸..... چه چیزی برای شما مهم است؟
- ۱۰۹..... برای کودکی دست تکان دهید
- ۱۱۰..... به تماشای طلوع و غروب خورشید بنشینید
- ۱۱۰..... ورزش
- ۱۱۱..... مواظب انگل های انرژی باشید
- ۱۱۲..... اندوهت را در کشتو بگذار و در آن را ببند
- ۱۱۳..... پستوها را تمیز کنید
- ۱۱۵..... از آنچه سبب سرکوب شادی های تان می شود، اجتناب کنید

- ۱۱۶..... ذهن تان را خوب تغذیه کنید.
- ۱۱۷..... برای حفظ تعادل تان پول را در نظر نگیرید
- ۱۱۹..... به خودتان اجازه دهید خودتان باشید.
- ۱۱۹..... به فراغت ذهنی تان ادامه دهید
- ۱۱۹..... کلویی از افراد مفرح تشکیل دهید.
- ۱۲۰..... به اطراف تان نگاه کنید
- ۱۲۰..... دریا را به خانه بیاورید.....
- ۱۲۰..... فقط برای امروز لبخند بزنید
- ۱۲۱..... جریان روزمره تان را تغییر دهید
- ۱۲۱..... هدفی را که برای تان مهم است، تعیین کنید
- ۱۲۱..... هدف از ترس
- ۱۲۲..... استراحت ذهنی بگیرید
- ۱۲۳..... دلی از غذا در آوردن
- ۱۲۳..... خوشبختی را تصور کنید
- ۱۲۴..... کمی بیشتر خودتان را نشان دهید
- ۱۲۵..... به روزتان برکت دهید
- ۱۲۵..... حفظ شادی بسیار مهم است
- ۱۲۵..... حداقل کمی سرکش باشید
- ۱۲۶..... خودتان از خواب بیدار شوید
- ۱۲۷..... آیا مسئولیت پذیر هستید؟
- ۱۲۷..... بوته های رز شادی بخش تان را پیدا کنید
- ۱۲۸..... برای خودتان گل بخرید
- ۱۲۸..... پاهای تان را خیس کنید
- ۱۲۸..... درباره ی دوست تان چیزی جدید کشف کنید
- ۱۲۹..... به نیمه ی پر لیوان توجه کنید
- ۱۳۰..... رها کردن نتایج
- ۱۳۰..... جادوی شمع را امتحان کنید
- ۱۳۱..... شروع دوباره
- ۱۳۱..... چه چیز بیش تری می خواهید؟

- ۱۳۳..... روزی را به تفریح بگذرانید
- ۱۳۳..... خوب بخوابید
- ۱۳۴..... به روز جدید سلام کنید
- ۱۳۴..... استفاده از رایحه ی خوش
- ۱۳۴..... برخورداری از هنرها
- ۱۳۵..... برخورداری از وسایل راحتی
- ۱۳۶..... یک جعبه خاطرات درست کنید



اگر مردم بتواند فقط کمی بیشتر به یکدیگر را دوست داشته باشند، می توانند بسیار خوشحال باشند... ایمل زولا

مقدمه

تقریباً هرکسی گاهی خوشحال است، گاهی نه. شادی، مانند تمام احساسات - خشم، درد، غم - یک تجربه ذهنی است، و این یعنی فقط خود شما هستید که میدانید چقدر خوشحال و راضی هستید. در یک مقیاس از ۱ تا ۱۰ (که در آن ۱ به معنای اصلاً خوشحال نبودن و ۱۰ به معنای نهایت خوشحالی است) شما در حال حاضر کجا قرار دارید؟ برای به دست آوردن ضریب شادی تان، عدد مورد نظر را بر ۱۰ تقسیم کنید (یعنی، اگر عدد ۶ را انتخاب می کنید، ۶ را بر ۱۰ تقسیم کنید که می شود ۰/۶ یا ۶۰ درصد).

امتیازات شادی معمولاً متوسط به نظر می آید. یعنی امتیاز یک فرد عادی، به طور معمول، از نظر اینکه چقدر احساس شادی می کند یا نه، خواندگی فکر کند که او خوشحال نیست - احتمالاً کمی از هر دو - بین ۵ و ۱۰ است. اگر میانگین ضریب شادی شما ۵۰ درصد یا کمتر است، نسبت به اکثریت مردم، کمتر خوشحال هستید. اگر امتیاز ۱۰ درصد، ۲۰ درصد، یا ۳۰ درصد را به دست آوردید، اساساً خوشحال نیستید. اگر ضریب شادی فعلی شما ۸۰ درصد، ۹۰ درصد، یا ۱۰۰ درصد است، کارتان درست است؟

امتیازات شادی نوسان دارد. در بعضی از مردم نسبت به بعضی دیگر بیشتر است. برخی از مردم همواره در انتهای بالایی منحنی قرار دارند و بعضی دیگر معمولاً در پایین منحنی هستند. برای پیگیری امتیازات ضریب شادی تان در طول زمان، به مدت سی روز، هر روز در یک زمان مشخص به خودتان امتیاز دهید. هر روز، مختصری از احساس خود را در کنار امتیازتان یادداشت کنید، هنگامی که این سی روز تمام شد، می توانید برگردید و ببینید که مثلاً در روزهایی که خوشحال تر بودید، چه اتفاقی در زندگیتان افتاده بود؛ همین طور روزهایی که خوشحال نبودید. این امتیازات را به عنوان یک شادی سنج در نظر بگیرید.