

شادکامی پایدار

دکتر اعظم نوفرستی
روانشناس بالینی
استادیار دانشگاه تهران

خرداد ۹۹

دست در دست هم باشیم
مهر خوبی براندا باد



نکات مهم

* این جلسه برای کارشناسان و به منظور تربیت مربی آموزش شادکامی طراحی شده است. کتابچه راهنمای گام به گام آموزش نشاط دانشجویی به عنوان کتاب کار برای دانشجو در این زمینه مفید فایده خواهد بود. بدیهی است که مدرس باید در سطح بالاتری از دانش نسبت به این راهنما قرار داشته باشد.

* لازم است که مدرس به اصول روان شناسی مثبت و روان درمانی مثبت گرا آشنایی داشته و به کاری که انجام می‌دهد، اعتماد داشته باشد. روان شناسی مثبت در سال ۱۹۹۸ توسط مارتین سلیگمن به جامعه علمی معرفی شد و هدف روان درمانی را چیزی بیش از کاهش علایم و نشانه های بیماری یعنی افزایش شادکامی و بهزیستی مراجعین قرار داد. همان چیزی که تا قبل از جنگ جهانی دوم هدف اصلی روان شناسی یعنی پرورش استعدادها و توانایی های فردی افراد بود.

* محتوی و تمرینات هر بخش برای یک جلسه ۲ ساعته طراحی شده است. بنابراین وقتی زمان کمتری برای آموزش وجود دارد، بهتر است که از بین این تکنیکها، چند تکنیک متناسب با جمعیت هدف انتخاب شود. نیازی به آموزش همه تکنیکها نیست.

* این تکنیک ها می تواند برای همه افراد به کار برده شوند ولی بهتر است برای افراد دارای اختلال به عنوان مجموعه ای مکمل در کنار درمان های دارویی و یا درمان شناختی - رفتاری به کار برده شوند. ارائه این تکنیکها بعد از درمان اصلی با همه رویکردها برای افزایش سطح شادکامی و بهزیستی مراجعین توصیه می شود.

طفلی به نام شادی دیرست گم شده است
با چشم های روشن براق
با گیسویی بلند به بالای آرزو
هر کس از او نشانی دارد، ما را کند خبر
این هم نشان ما، یک سو خلیج فارس، سوی دگر خزر

شفیعی کدکنی

* بزرگ است اهورامزدا که این جهان را آفرید، که آن جهان را
آفرید، که مردم و شادی را آفرید.

* بند اول از کتیبه داریوش در شوش

* امام کاظم (ع) در مدلی چهار بخشی که برای برنامه-ریزی ساعات روزانه ارائه کرده-اند، بخشی از آن را برای مناجات، بخشی دیگر را برای کسب روزی، بخشی دیگر را برای روابط با همکاران و بخشی را نیز برای لذت قرار داده و درباره **لذت** چنین فرموده-اند:

* « زمانی را برای خلوت برای لذت-های غیر حرام قرار دهید و به وسیله این زمان، توان انجام سه کار نخست را پیدا کنید با برآوردن خواست-های روای خود تا آنجا که به شخصیت صدمه نزنند و اسراف نباشد، خویشتن را از دنیا بهره-مند سازید و از دنیا در کارهای دینتان کمک بگیرید».

* ابن شعبه حرانی، ۱۳۸۲

* مجلسی، ۱۳۸۸

نشاط هیجانی

در خلال ۳۰ روز گذشته چه مقدار احساسات زیر را تجربه کردید؟

هیچ وقت	اوقات کمی	بعضی وقتها	بیشتر وقتها	همیشه	احساس
					۱- شادی و خوشحالی
					۲- لذت
					۳- آرامش
					۴- رضایت از زندگی
					۵- امید

با استفاده از مقیاس صفر تا ۱۰ که صفر به معنای « بدترین حالت ممکن در کل زندگی » و ۱۰ به معنای « بهترین حالت

ممکن در کل زندگی » است، به کل زندگی خود در این ۳۰ روز چه نمره‌های می‌دهید؟

بهترین حالت

بدترین حالت

۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱ ۰

نشاط رواشناختی

لطفاً میزان موافقت یا مخالفت خود را با هر کدام از جمله‌های زیر بیان کنید

کاملاً مخالف	تا حدی مخالف	کمی مخالف	نمیدانم	کمی موافقم	تا حدی موافقم	کاملاً موافقم	جملات
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱- بیشتر بخش‌های شخصیت‌م را دوست دارم.
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۲- زندگی من هدف و جهت‌گیری مشخصی دارد.
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۳- معمولاً مسئولیت‌ها و کارهای روزانه‌ام را به خوبی مدیریت می‌کنم.
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۴- روابط گرم، صمیمی و اعتماد بخشی با دیگران دارم.
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵- میتوانم عقاید و نظراتم مطرح کنم.
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۶- به نظر من زندگی جریان مداومی از یادگیری (آموختن)، تغییر و رشد است.

نشاط اجتماعى

كاملأ مخال فم	تا حدى مخالقم	كمى مخالقم	نميدانم	كمى موافقم	تا حدى موافقم	كاملأ موافقم	جملات
٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	١- مردم اساساً خوب و مهربان هستند.
٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	٢- به آنچه كه جامعه ميگوئيم، احساس تعلق ميكنم.
٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	٣- جامعه ما خوب است و در آينده نيز جاى بهتري براى همگان ميشود.
٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	٤- چيزهاى مهم و ارزشمندی دارم كه به جامعه عرضه كنم.
٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	٥- از روند پيشرفت جامعه راضى هستم.

تکمیل پرسشنامه

- * بهزیستی هیجانی در دامنه ۵-۳۵
- * بهزیستی روانشناختی در دامنه ۶-۴۲
- * بهزیستی اجتماعی ۵-۳۵

Key terms

- * Happiness
- * Wellbeing
- * Psychological wellbeing
- * **Subjective wellbeing**
- * Life satisfaction
- * Eudaimonic wellbeing

ترجمه این واژگان

* شادکامی

* بهزیستی

* نیک زیستی

* به باشی

* بهزیستی فاعلی

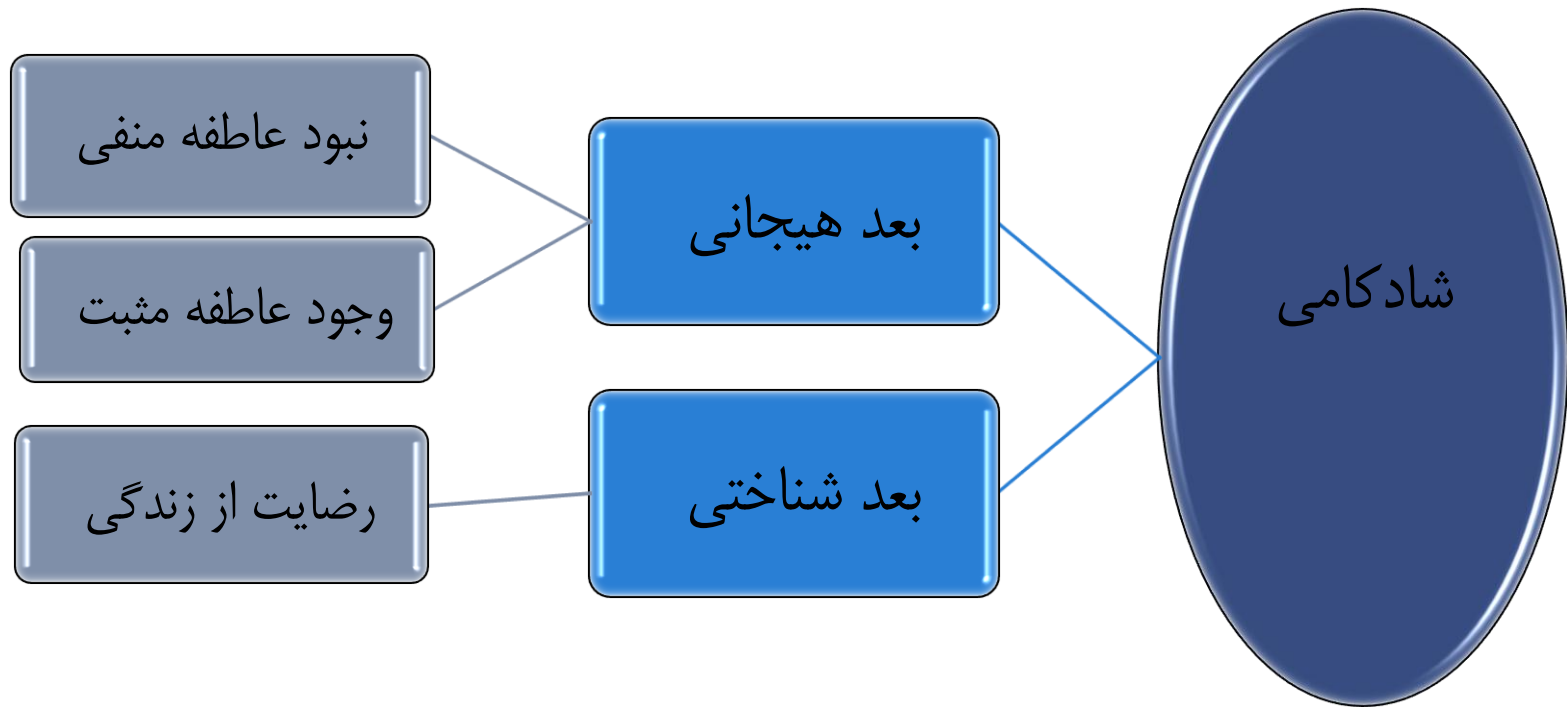
* بهزیستی ذهنی

* بهزیستی روانشناختی

* نشاط

* نشاط اجتماعی

تعریف شادکامی (۱۰- تا ۲۰)



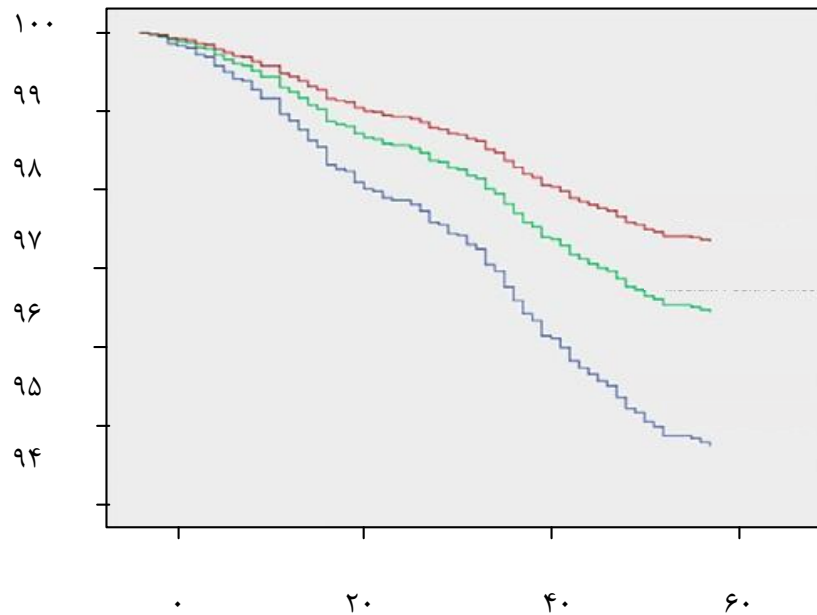
اهمیت بهزیستی و نشاط

- * سلامت جسمانی و افزایش طول عمر
- * افزایش درآمد، بهره‌وری و موفقیت
- * تقویت روابط اجتماعی و گسترش سیستم حمایتی

سلامت جسمانی

* یافته‌های به دست آمده از یک مطالعه طولی بزرگ (استپتون و واردل، ۲۰۱۱) در انگلستان نشان داد که سطوح بالاتر عاطفه مثبت به طور معناداری با احتمال بیشتر برای بقا و زنده ماندن رابطه دارد. در این مطالعه شرکت‌کنندگان را بر اساس میزان گزارش هیجان مثبت در ۲۴ ساعت به سه گروه تقسیم کردند و سن زندگی و میزان مرگ و میر را تا ۵ سال بعد از مطالعه بررسی کردند. نرخ مرگ و میر در گروه **دارای هیجان مثبت بالا ۳.۶ درصد و در گروه دارای هیجان مثبت متوسط ۴/۶ درصد** و در **گروه دارای هیجان مثبت پایین ۷/۳ درصد** بود. این نتایج حتی پس از کنترل بعضی از متغیرهای جمعیت شناختی، رفتارهای سالم مثل کاهش وزن و سیگار کشیدن و میزان سلامت عمومی گزارش شده توسط خود فرد و سایر شرایطی که به نظر می‌رسید در بقا و زنده ماندن سهمی داشته باشند، همچنان باقی ماند.

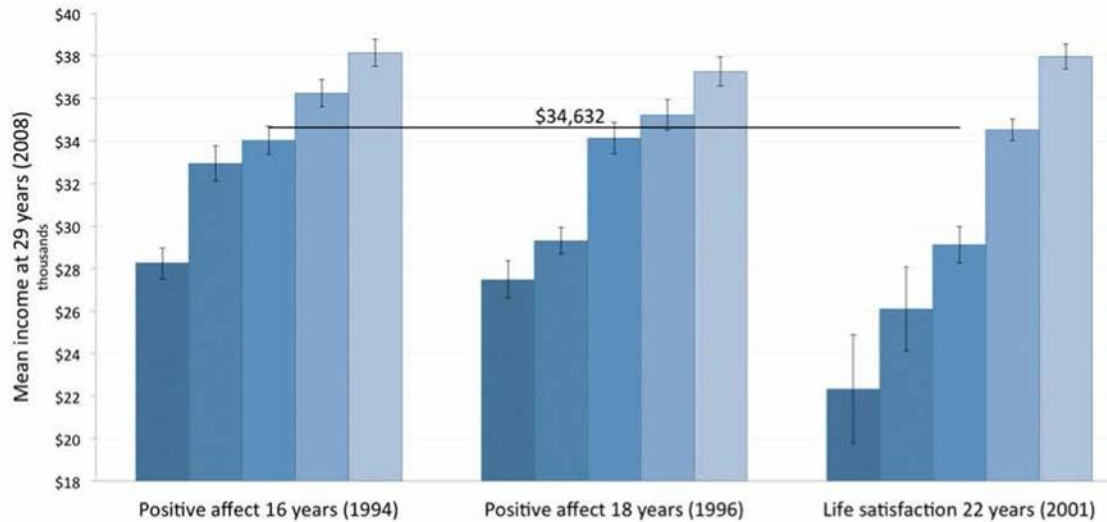
نرخ بقا و زنده ماندن (استیتون و واردل، ۲۰۱۱)



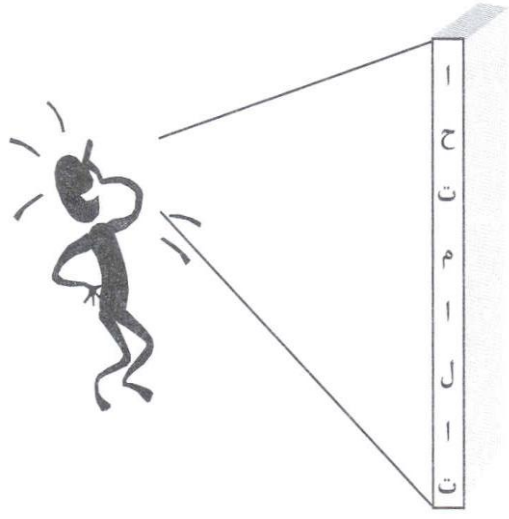
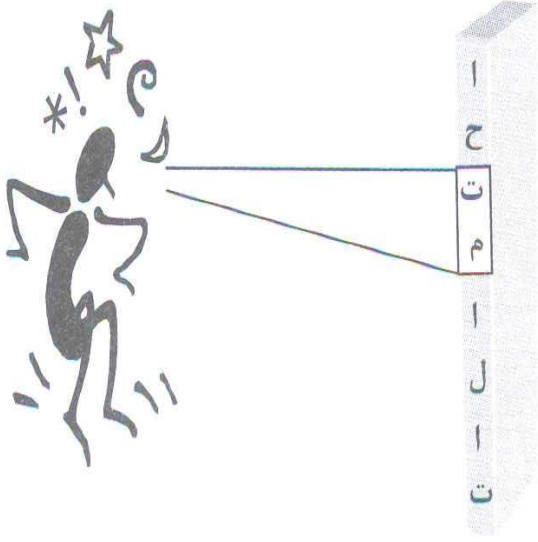
سطح در آمد، بهره وری و موفقیت

* دنو و اسوالد (۲۰۱۲) در یک مطالعه بزرگ نشان دادند، نوجوانان و جوانانی که رضایت از زندگی و عواطف مثبت بیشتری را گزارش کردند در آینده به طور معناداری درآمد بیشتری داشتند. در این مطالعه از همشیرها به عنوان گروه کنترل استفاده شد و عواملی مثل هوش و سلامتی و ظرفیت تصویرسازی فرد از شرایط اقتصادی و اجتماعی کنترل شد. با این حال، نتایج به دست آمده از این پژوهش ثابت باقی ماند و افرادی که رضایت و عواطف مثبت بیشتری را نشان می-دادند، درآمد بالاتری را در ۲۲ سال - بعد گزارش کردند.

سطح در آمد (دنو و اسوالد، ۲۰۱۲)



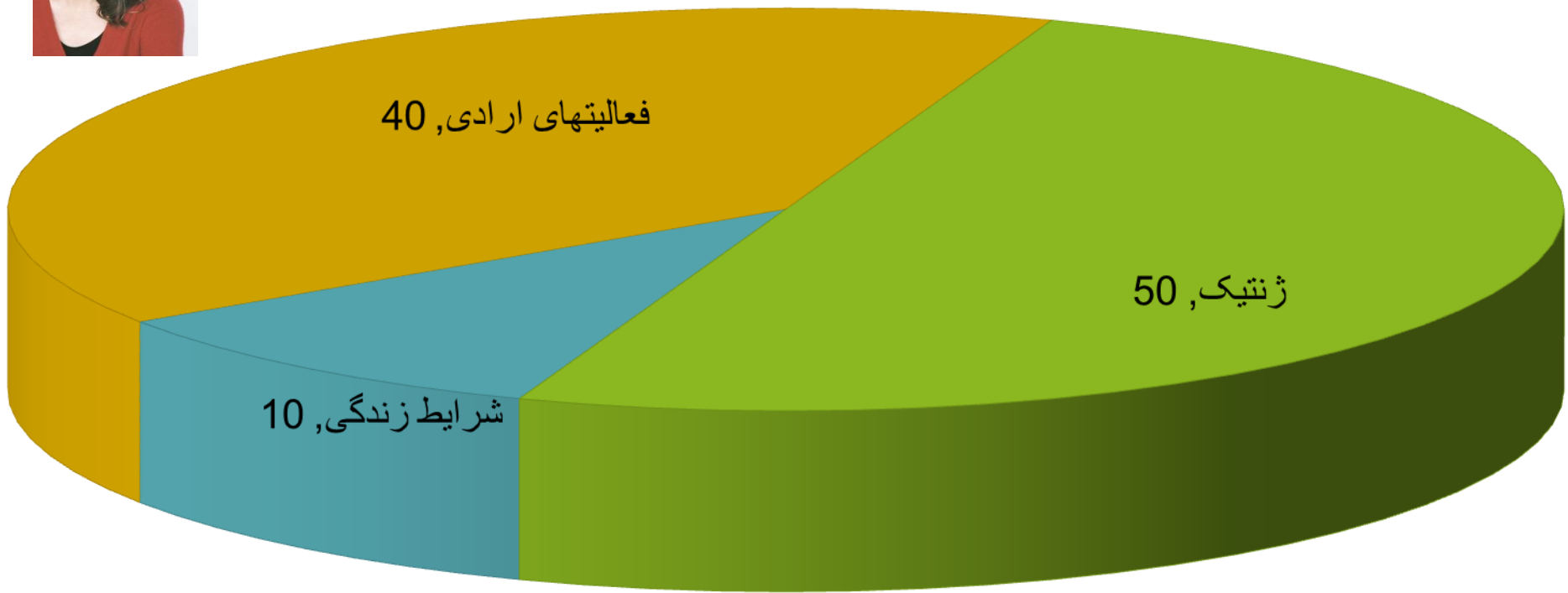
* فردریکسون (۱۹۹۸؛ ۲۰۰۱) در نظریه-اش با عنوان **نظریه "ساخت و گسترش هیجان مثبت"** نشان داد که اهمیت هیجان-های مثبت برای بقای انسان و توانایی بالندگی و شکوفایی او در زندگی به اندازه-ی هیجان-های منفی است.



نسبت هیجان مثبت به منفی

* نسبت گفته-ها یا احساسات مثبت به گفته-ها یا احساسات منفی که فرد طی زمان برای رشد و بالندگی نیاز دارد، ۳ به ۱ است. یعنی فرد به ازای هر تجربه-ی عاطفی منفی باید طی زمان سه تجربه-ی عاطفی مثبت داشته باشد تا در زندگی به پیش برود و شکوفا شود.

عوامل موثر بر شادکامی





You are viewing this document in PDF/A mode.

Journal of Happiness Studies
<https://doi.org/10.1007/s10902-019-00128-4>

RESEARCH PAPER



Easy as (Happiness) Pie? A Critical Evaluation of a Popular Model of the Determinants of Well-Being

Nicholas J. L. Brown¹ · Julia M. Rohrer^{2,3,4}

© The Author(s) 2019

Abstract

An underlying principle behind much of the research in positive psychology is that individuals have considerable leeway to increase their levels of happiness. In an influential article that is frequently cited in support of such claims, Lyubomirsky et al. (Rev Gen Psychol 9:111–131, 2005. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.111>) put forward a model (subsequently popularized under the name of the “happiness pie”) in which approximately 50% of individual differences in happiness are due to genetic factors and 10% to life circumstances, leaving 40% available to be changed via volitional activities. We re-examined Lyubomirsky et al.’s claims and found several apparent deficiencies in their chain of arguments on both the empirical and the conceptual level. We conclude that there is little empirical evidence for the variance decomposition suggested by the “happiness pie,” and that even if it were valid, it is not necessarily informative with respect to the question of whether individuals can truly exert substantial influence over their own chronic happiness level. We believe that our critical re-examination of Lyubomirsky et al.’s seminal article offers insights into some common misconceptions and pitfalls of scientific inference, and we hope that it might con-

Activate Windows
Go to PC settings to activate Windows.

Revisiting the Sustainable Happiness Model and Pie Chart: Can Happiness Be Successfully Pursued?

Kennon M. Sheldon^{a,b} and Sonja Lyubomirsky^c

^aUniversity of Missouri, Columbia, MO, USA; ^bNational Research University Higher School of Economics, Moscow, Russian Federation; ^cUniversity of California, Riverside, CA, USA

ABSTRACT

The Sustainable Happiness Model (SHM) has been influential in positive psychology and well-being science. However, the 'pie chart' aspect of the model has received valid critiques. In this article, we start by agreeing with many such critiques, while also explaining the context of the original article and noting that we were speculative but not dogmatic therein. We also show that subsequent research has supported the most important premise of the SHM – namely, that individuals can boost their well-being via their intentional behaviors, and maintain that boost in the longer-term. However, such effects may be weaker than we initially believed. We describe three contemporary models descended from the thinking embodied in the SHM – the Eudaimonic Activity Model, the Hedonic Adaptation Prevention model, and the Positive Activity Model. Research testing these models has further supported the premise that how people live makes a difference for their well-being.

ARTICLE HISTORY

Received 4 September 2019
Accepted 8 October 2019

KEYWORDS

Subjective well-being; sustainable happiness model; pie chart; hedonic adaptation; intentional activities

In a widely cited article, Lyubomirsky, Sheldon, and Schkade (2005) proposed a heuristic framework for understanding the influences on well-being. The Sustainable Happiness Model, as illustrated in the now well-known pie chart, distinguished among three overlapping kinds of influences: inherent genetic predispositions, current life circumstances, and current intentional activities. Lyubomirsky et al. also provided, based on certain starting assumptions and a non-exhaustive review of the literature of that time, initial estimates concerning the relative importance of the three factors in impacting chronic happiness levels: approximately 50% for genetic factors, 10% for circumstantial factors, and the remaining 40% for volitional or intentional activity factors. *Figure 1* illustrates this basic pie chart.

Today, however, the pie chart diagram appears to have outlived its usefulness (for recent critical reviews, see Bergink, 2015; Brown & Rohrer, 2019; Kashdan, 2015; Krueger, 2015). Brown and Rohrer (2019) have provided the most elaborated analysis, especially of the initial percentage estimates we provided. These critiques, with which we mostly agree, have provided us with an opportunity to articulate our current thinking. However, rather than addressing such criticisms in detail here, in this article we take a broader perspective. Accordingly, we first revisit the context in which the chart was proposed, point out the cautiousness with which we originally proposed it, and remind readers of our original goal in proposing it – namely, to show that it is theoretically possible for people to influ-

Activate Windows
Go to PC settings to activate Windows.

ژنتیک، شخصیت و سرشت

- * **۵۰ درصد** از بهزیستی را تحت تاثیر قرار می دهد.
- * به همین دلیل میزان بهزیستی افراد تا حدودی ثابت باقی می ماند (مطالعه براون و همکاران، ۲۰۱۷)
- * بررسی میزان شادکامی افرادی که در بخت آزمایی برنده شدند.
- * **نوروزگرایی** بیشترین سهم را در پیش بینی شادکامی افراد دارند.

من خوهم را به عنوان کسی می بینم که ...

کاملاً موافق	تا حدودی موافق	نه موافق نه مخالف	مخالف	کاملاً مخالف	
					۱ افسرده یا غمگین است.
					۲ بعضی اوقات خجالتی و خوددار است.
					۳ به راحتی عصبی میشود.
					۴ زیاد نگران است.
					۵ در شرایط تنش زا، نمیتواند آرامش خود را حفظ کند.
					۶ آغازگر بحث و مجادله با دیگران است.

نوروزگرایی

- * در واکنش به بدبختی‌های زندگی می‌توان آن را سنجید.
- * هیجان‌هایی مثل خشم، عصبانیت، نگرانی، اضطراب و تحریک‌پذیری
- * مقایسه اجتماعی
- * در بزرگسالی به اوج می‌رسد.
- * در زنان فقط اندکی بیشتر از مردان است.

شرایط زندگی

* سطح درآمد

* وضعیت تأهل

* میزان تحصیلات

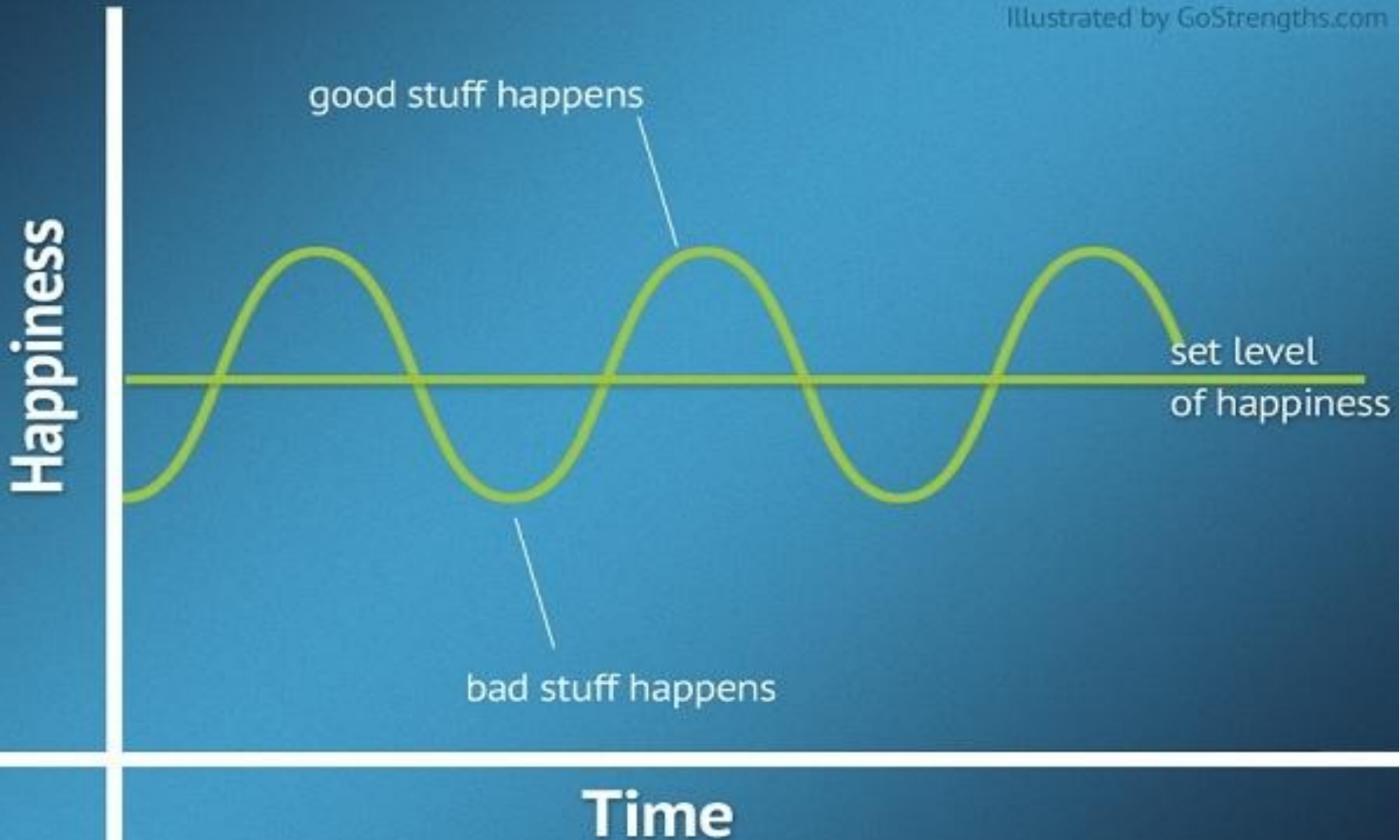
* وضعیت اشتغال

Consumption and Happiness in the United States



انطباق لذت‌گرا Hedonic adaptation

Illustrated by GoStrengths.com



یک نتیجه گیری

* یک اتفاق یا رویداد در زندگی منجر به نشاط و شادکامی زیاد در ما نمی‌شود. شادکامی فرایندی است که آهسته روی می‌دهد.

فعالیت‌های ارادی

Intentional Activity

- * ۴۰ درصد از بهزیستی و شادکامی ما را تعیین می‌کند.
- * انجام رفتارهای هدفمند، ارادی و پرزحمت به جای رفتارهای ساده و اتوماتیک
- *

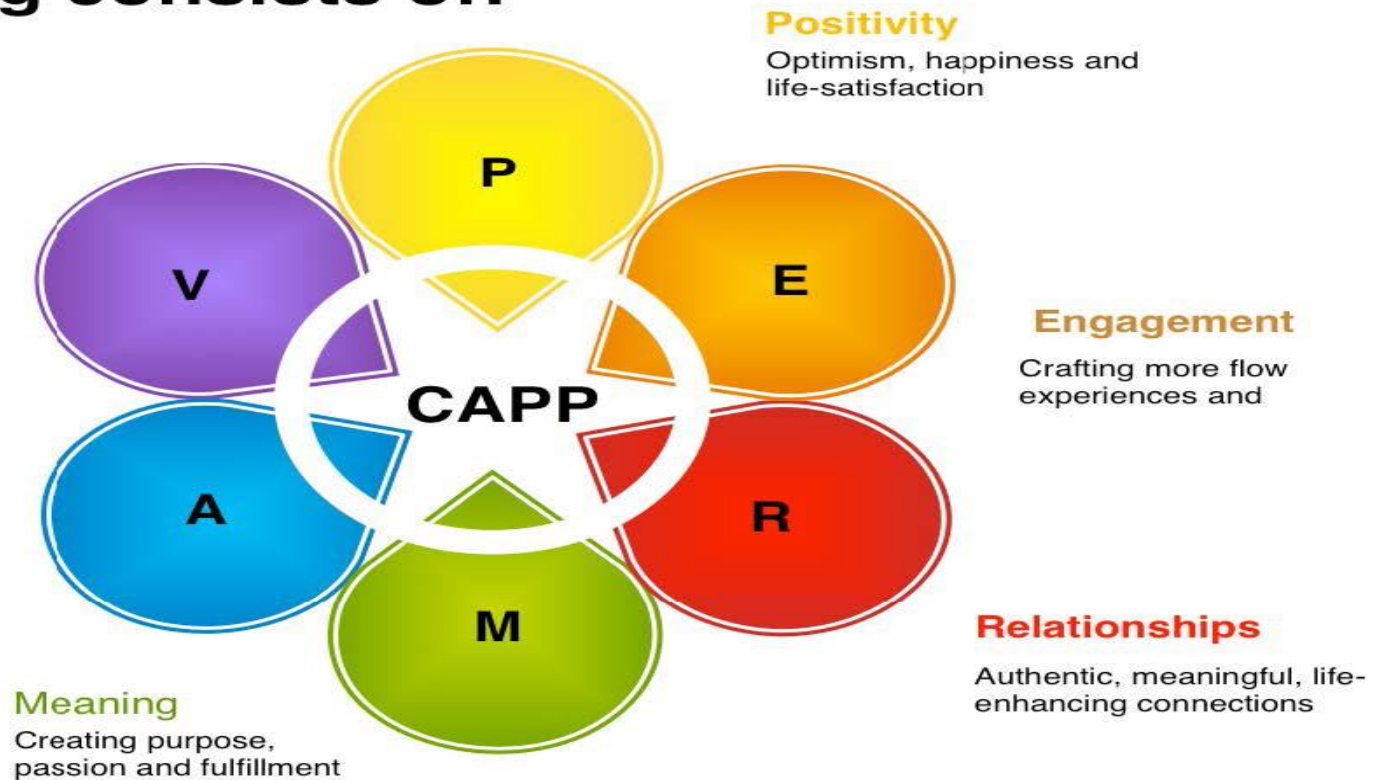
Flourishing consists of:

Vitality

Optimal wellness,
strong, healthy bodies

Achievement

Accomplishment,
inspired action



مولفه های شادکامی در جمعیت دانشجویی

* مولفه های فردی شامل

* عواطف مثبت

* نبود عواطف منفی

* دستاورد زندگی

* توانایی-ها و فضیلت-های اخلاقی

* سلامتی و رفاه

* روابط

* انتخابگری

* احساس معنا و ارزشمندی

* مولفه های اجتماعی شامل

* عدالت اجتماعی

* یکپارچگی اجتماعی

* شکوفایی اجتماعی

* پذیرش اجتماعی

* مشارکت اجتماعی

* امنیت اجتماعی

راهکارهای ارتقاء شادکامی

هر روز ۳ اتفاق خوب

"Every day may not be good,
but there is something good
in every day."



* هر شب قبل از خواب به ۳ اتفاق خوبی که آن روز برایتان اتفاق افتاده است فکر کنید و دلیل آن را بررسی کنید. دقت کنید که لازم نیست این اتفاق خیلی بزرگ باشد فقط کافیست که حال شما را برای مدتی خوب کرده باشد.

* شاید در ابتدا لازم باشد که کمی فکر کنید تا اتفاقات خوب آن روز را به خاطر بیاورید ولی کم کم ذهنتان به یاری شما خواهد آمد و اتفاقات مثبت و خوب بیشتر در ذهنتان می مانند.

۳ اتفاق خوب در روز

تاریخ	۳ رویداد خوب	دلایل بروز رویدادهای خوب
شنبه	۱. ۲. ۳.	۱. ۲. ۳.
یکشنبه	۱. ۲. ۳.	۱. ۲. ۳.
دوشنبه	۱. ۲. ۳.	۱. ۲. ۳.
سه شنبه	۱. ۲. ۳.	۱. ۲. ۳.
چهارشنبه	۱. ۲. ۳.	۱. ۲. ۳.
پنج شنبه	۱. ۲. ۳.	۱. ۲. ۳.
جمعه	۱. ۲. ۳.	۱. ۲. ۳.

قدردانی کردن



سنجش قدردانی

۱. من همیشه حتی برای چیزهای کوچک هم تشکر می-کنم. (۱۰-۰)
۲. من به ندرت تأمل می کنم و موهبت هایم را بر می شمردم. (۱۰-۰)

قدردانی کردن

- * تمرین ابراز قدردانی به هشت دلیل موجب شادکامی می-شود. این دلایل عبارتند از:
- * ابراز قدردانی، میزان لذت بردن از لحظات مثبت زندگی را افزایش می-دهد.
- * ابراز قدردانی اعتماد به نفس و خود ارزشمندی فرد را افزایش می-دهد.
- * ابراز قدردانی تشویق کننده رفتارهای اخلاقی است.
- * ابراز قدردانی می-تواند به ایجاد پیوندهای اجتماعی کمک کند، روابط موجود را استحکام بخشد.
- * ابراز قدردانی از انجام مقایسه-های حسادت بر-انگیز با دیگران جلوگیری می-کند.
- * ابراز قدردانی دشمن عواطف منفی است و در واقع ممکن است موجب از بین رفتن یا کاهش احساساتی مانند عصبانیت، افسردگی و حرص شود.
- * ابراز قدردانی به ما کمک می-کند که سازگاری لذت بخشی داشته باشیم.

از چه کسانی قدردانی کنیم

- * قدردانی از افرادی که به آنها مدیون هستیم
- * قدردانی از شخصیت‌های سیاسی، مذهبی و اجتماعی
- * قدردانی از هنرمندان
- * قدردانی از خداوند

چگونه قدردانی کنیم

* نوشتن نامه قدردانی

شناسایی نقاط قوت



* یافته‌های جدید روان‌شناسی نشان می‌دهند، پذیرش ضعف‌های نسبی خود و تمرکز بیشتر انرژی برای استفاده بهینه از نقاط قوت و توانمندی‌های مثبت اغلب برای ما سودمندتر است و نتایج بهتری به بار می‌آورد. بسیاری از افراد با انجام این کار دریافته‌اند وقتی به نقاط قوت و توانمندی‌های خاص خود توجه می‌کنند، سطح کلی عملکرد و میزان شادکامی آنان به طور چشمگیری بهبود می‌یابد.

* انشتين

* گراهام بل

***مرحله اول:** لطفاً هر توانایی و نقطه قوتی را که در خودتان سراغ دارید، در ستون اول کاربرگ ۱ بنویسید. سعی کنید که همه توانمندی-ها را بنویسید. هر چه توانمندی-های بیشتری را بنویسید، بهتر است.

***مرحله دوم:** در ستون دوم کاربرد ۲ توانایی-ها و نقاط قوتی را بنویسید که دیگران به شما گفته-اند که این توانمندی را دارید. ممکن است که بین نقاط قوت شما از دید خودتان و دیگران شباهت-ها و تفاوت-هایی وجود داشته باشد.

✓ **مرحله سوم:** در این مرحله دو اتفاق، خاطره یا تجربه مثبتی که در زندگی

داشته-اید را به خاطر بیاورید. هر یک از این تجربه-های مثبت باید

ویژگی-های زیر را دارا باشند:

۱. احساس کاملاً خوبی نسبت به آن تجربه داشته باشید.
۲. به خودتان یا عملتان در آن تجربه افتخار کنید.
۳. احساس کنید که شما در ایجاد آن تجربه مثبت، نقش یا مشارکت داشته-اید.
۴. مایل باشید نظیر این گونه تجربیات و خاطره-ها را بیشتر داشته باشید.

✓ **مرحله چهارم:** در گروه‌های ۳ یا ۴ نفری، در مورد تجارب مثبت خود صحبت کنید. وقتی یک نفر صحبت می‌کند، بقیه افراد گروه مهمترین ویژگی، توانایی و نقطه قوت فرد را روی یک کاغذ یادداشت کنند که بعداً آن کاغذ را به فرد بدهند و به همین ترتیب همه افراد گروه خاطرات و تجارب مثبت خود را تعریف کنند.

✓ **مرحله پنجم:** در این مرحله هر یک از افراد گروه نکات مثبت و توانمندی که در فرد تعریف کننده خاطره تشخیص داده-اند را با او در گروه مطرح می-کنند و در نهایت برگه نوشته شده را به فرد تحویل می-دهند.

✓ **مرحله هشتم:** نقاط قوت و توانمندی-هایی که در مرحله قبل از

بازخورد هم گروهی-های خود به دست آوردید، در ستون سوم، کاربرگ

۱ یادداشت کنید.

✓ **مرحله هفتم:** توانمندی-های خود را در هر سه ستون با هم مقایسه کنید.

✓ **مرحله هشتم:** نقاط قوت و توانمندی-های ۵ نفر از اعضای خانواده خود را در

کاربرگ ۲ بنویسید.

✓ **مرحله نهم:** ۵ تا ۸ توانمندی برتر خود را به ترتیب اولویت مشخص کنید و آن را

در کاربرگ ۳ ثبت کنید.

✓ **مرحله دهم:** مشخص کنید که در هفته آینده چه کاری را می-توانید برای تقویت

این نقطه قوت و توانمندی خود انجام دهید.

پارسیجا

پیشروشن ترین کتاب از نگاه والی استقریت ایران



نقطه قوت برتر خود را بشناسید

(استعدادیابی کودکان)

۳۳۰

کتاب ۳۳۰ نقطه قوت برتر برای کودکان و نوجوانان
توسط دکتر سید علی حسینی و دکتر سید علی حسینی

تألیف:

دکتر سید علی حسینی

تألیف:

دکتر سید علی حسینی

مؤلفان: دکتر سید علی حسینی

داشتن اهداف روشن



داشتن اهداف روشن

* داشتن هدف در زندگی چه فوایدی دارد:

۱. مشخص کردن اهداف زندگی به ما این حس را می-دهد که بر روی زندگی خود کنترل داریم.

۲. داشتن اهداف در زندگی عزت نفس را در ما افزایش می-دهد، احساس اعتماد و کفایت را در ما ایجاد می-کند. علاوه بر این، در مسیر رسیدن به اهداف زندگی هر وقت به زیر هدف-هایی از هدف اصلی نایل شویم، خود باعث ایجاد هیجان مثبت برای ما می-شود. این احساس مثبت ما را وادار می-کند که به راه خود ادامه دهیم.

۳. دنبال کردن اهداف به زندگی روزانه ما ساختار و معنی می-دهد. همچنین این اهداف می-توانند مسئولیت-پذیری، مدیریت زمان، شانس برای تسلط بر مهارت-های جدید و تعامل با دیگران را ضمانت کنند.

۴. دنبال کردن اهداف به ما کمک می-کند تا یاد بگیریم که چگونه از زمان خود بیشتر استفاده کنیم. برای رسیدن به اهداف سطح بالا باید آن-ها را به اهداف کوچکتر تقسیم کنیم و برای رسیدن به این زیر هدف-ها برنامه-ریزی کنیم.

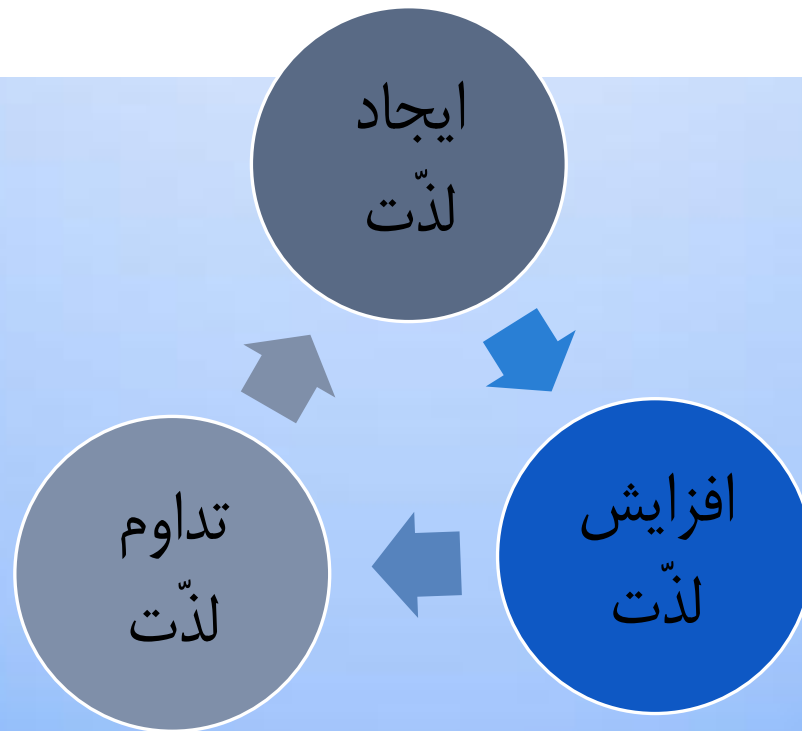
۵. دنبال کردن اهداف در زندگی به ما کمک می-کند که بتوانیم با مشکلات زندگی بهتر مقابله کنیم، زیرا این اهداف به ما امید زندگی کردن می-دهد.

۶. برای رسیدن به اهداف-تان در زندگی شما ناچار می-شوید که با معلمین، دانشجویان، دوستان، همکاران، همسایه-ها و والدین خود ارتباط مستمر داشته باشید. این شبکه اجتماعی وسیع خودش می-تواند به شادکامی شما کمک کند.

چه اهدافی در زندگی باعث شادی شما می شود

- * اهداف درونی در مقابل اهداف بیرونی (اهدافی که شما آنها را فقط و فقط به خاطر خودتان انجام می دهید و باعث رشد و پختگی و کمک به جامعه می شود. مثل شرکت در یک دوره آموزشی یا کمک به ساخت یک مدرسه).
- * اهداف اصیل یا خود خواسته (هدفی است که خودتان آن را مطابق شخصیت خود انتخاب کرده اید و نه اینکه دیگران به شما تحمیل کرده باشند)
- * اهداف روی آورد در مقابل اهداف اجتنابی
- * اهداف هماهنگ
- * اهداف انعطاف پذیر
- * اهداف فعالیتی
- * اهداف را به گونه ای طراحی کنید که مبتنی بر ارزشهای شما در زندگی باشند.

چشیدن طعم لذت‌های زندگی



*چشیدن طعم زندگی به افکار و رفتارهایی گفته می شود که باعث ایجاد لذت، افزایش لذت و تداوم لذت می شود.

*تجربه-های معمول زندگی را با رغبت انجام دهید.



*در هر روز برای خود فعالیت های لذت بخش را
برنامه ریزی کرده و انجام دهید. این فعالیت های
لذت بخش می تواند از خوردن یک فنجان قهوه
باشد تا رفتن به طبیعت، میهمانی، جشن،
کوهنوردی، خرید و یا انجام کارهای عام المنفعه

*انجام فعالیت لذت بخش در آخر هفته ها

*فعالیت های لذت بخش را با خانواده یا دوستان انجام
دهید



*پولتان را چگونه خرج می کنید؟

*- صرف خرید اجناس و اشیاء

*- صرف خرید یک تجربه

*فعالیت‌های لذت‌بخش گذشته را در ذهن خود
مرور کنید.

*با مرور عکس یا فیلم قدیمی

* روزهای شاد گذشته را زنده نگه دارید.

* مثل سالگرد تولد، ازدواج و

*خبرهای خوش را در زندگی جشن بگیرید.

*نسبت به زیبایی و برتری پذیرا باشید. به فرد زیبا و
برتر بازخورد مثبت دهید.

*آلبومی از تجربه-های لذت-بخش زندگی داشته باشید.

*یک دوربین برای ثبت لحظات خوش زندگی
داشته باشید.



لذت کش ها

- ♣ این رویداد به خوبی رویدادهای خوبی که برای دیگران می-افتد، نیست
- ♣ به جای این کار چه کارهایی دیگری می-توانستید انجام دهید که بهتر بود یا چه
- ♣ جاهای دیگری می توانستید بروید که بهتر از اینجا بود.

ارتباط موثر با خود و دیگران

*یکی از ویژگی‌های افراد شاد این است که آنها شبکه ارتباطی بزرگتر و پیچیده‌تری دارند. آنها با همسر، خانواده و دوستان خود رابطه خوبی داشته و معمولاً ازدواج آنها با دوام است.

چگونه برقراری رابطه با دیگران باعث شادکامی می-شود؟

- * رابطه یک نیاز ذاتی و تکاملی
- * حمایت اجتماعی

راهبردهایی برای بهبود روابط اجتماعی

✚ نسبت به دیگران تمایل نشان دهید و سعی کنید در زمان-ها و مکان-های مختلف دوست پیدا کنید.

✚ هنگامی که یک رابطه دوستی شکل گرفت، هر روز با پیامک و یا از طریق شبکه-های اجتماعی از حال آنان باخبر شوید. عیدها را به آن-ها تبریک گفته و سالروز تولدشان را به گرمی بدارید.

* وقتی رابطه دوستی با دیگران شکل گرفت، یک برنامه منظم برای بودن با هم را طراحی کنید. به عنوان مثال، به طور هفتگی برای بازی، رفتن به سینما یا پارک اقدام کنید. گاهی اجازه دهید که برنامه ملاقات را دوستان انتخاب کند و اگر خواست که تنها باشد، به خواست او احترام بگذارید.

+ با دوستان خود حرف بزنید. خودافشایی، بیان افکار خصوصی باعث ایجاد اعتماد بین شما و دوستانتان می-شود. به همین ترتیب، به حرف-های دوستان گوش دهید. همچون رابطه با همسران، احساس خود را از بودن در کنار او بیان کنید.

✚ هنگامی که دوستان به کمک احتیاج دارد، به او کمک کرده و از او حمایت کنید. همچنین او را تصدیق کرده و موفقیت-هایش را تبریک بگویید. رازهای او را نگه دارید. اگر لازم است، منتظرش بمانید و دوستی-های دیگران را از بین نبرید.

✚ دوستان خود را در آغوش بگیرید. مطالعه-ها نشان داده است که در آغوش گرفتن دوستان باعث افزایش شادکامی، سلامتی و رابطه با آنها می-شود. ممکن است در ابتدا در آغوش گرفتن دیگران برای شما به خصوص آقایان اندکی مشکل باشد، اما در آن اهتمام ورزید چون به مرور سختی آن کمتر می-شود. بعد از مدتی در خواهید یافت که در آغوش گرفتن، استرس را کم کرده، باعث نزدیکی بیشتر شده و حتی درد را کاهش می-دهد.

* به خبرهای خوش آنان گوش دهید و در شادی آنان شریک شوید.

شفقت ورزی به دیگران

سعی کنید در هر روز حداقل یکبار کار یا عملی را بدون هیچگونه چشم داشت برای دوستان یا افرادی که در تعامل با آنها هستید، انجام دهید. به این عمل شما مهربانی می-گویند. امروزه مطالعات نشان داده است که عمل مهربانی باعث ارتقاء سیستم ایمنی، کیفیت سلامت و افزایش شادکامی و نشاط می-شود. اهمیت مهربانی تا آن جاست که بودا مهمترین آموزه-های خود را ذهن آگاهی و مهربانی به دیگران می-داند.

شفقت ورزی با خود

* در پایان بحث رابطه بهتر است که کاری هم برای خود انجام دهید و سعی کنید که رابطه-اتان را با خودتان نیز بهبود ببخشید. بهترین راه برای بهبود رابطه با خودتان این است که با خودتان مهربان باشید و از خودسرزنش-گری و انتقاد از خودتان دست بردارید. سرزنش کردن مانع انجام آن کار نمی-شود، فقط هیجانات منفی شما را افزایش می-دهد.

بخشیدن



سنجش بخشش

۱. من همیشه گذشته-ها را به فراموشی می-سپارم. (۰-۱۰)
۲. من همیشه سعی می کنم از دیگران انتقام بگیرم. (۰-۱۰)

بخشش چیست؟

* بخشش در لغت به معنای گذشتن از خطای افرادی است که به دلایل مختلف موجب رنجش ما شده-اند. بخشش به معنای صرف نظر کردن از عقوبت فرد خاطی است. در مفاهیم اخلاقی و عقیدتی اسلامی عفو به عنوان صفتی قابل ستایش است. بخشش، چشم-پوشی از گناه و خطای کسی به دلیل ترس و زبونی نیست، بلکه وقتی قابل ستایش است که فرد بخشنده در اوج قدرت خود باشد.

چرا باید ببخشیم؟

* تحقیقات تجربی نشان می‌دهد، افراد بخشنده کمتر حس تنفر، افسردگی، خشم، اضطراب و عصبانیت دارند. آنها بیشتر احساس سلامتی و شادی می‌کنند و بهتر می‌توانند با دیگران همدردی کنند و روحیه معنوی بالایی دارند. افرادی که در روابط خود دیگران را می‌بخشند، قادر هستند روابط دوستانه خود را دوباره برگردانند.

* کسانی که به مطالعه بخشش می‌پردازند، آن را به معنای فراموش کردن، نادیده گرفتن، پوزش طلبیدن و التماس کردن به فرد خطاکار نمی‌دانند و هدف آن هم لزوماً آشتی و مصالحه کردن نیست. بر عکس بخشش کاری است که شما برای خودتان انجام می‌دهید؛ تا تنش و ناراحتی-تان را با رها کردن عواطف منفی زهرناک کاهش دهید.

گام اول: یادآوری رنج و ناراحتی و پیامد آن رنج بر زندگی

- * خاطره ناراحت کننده را در ذهن خود بیاورید.
- * به فرد خاطی توجه کنید.
- * به احساسی که در بدن خودتان از یادآوری این خاطره دارید، فکر کنید.
- * این اتفاق و این فرد چقدر در زندگی شما موثر بود و چه مشکلاتی را برای شما به وجود آورد.

گام دوم: تصمیم به بخشش

- * آیا می خواهید از این رنجش خلاص شوید؟
- * تا چه زمانی می خواهید فرد خاطی زندگی شما را تحت تأثیر خود قرار دهد؟

گام سوم: از زاویه دیگر به فرد خاطی بنگرید

* سعی کنید که خود را به جای فرد خاطی بگذارید و از دید او به ماجرا نگاه کنید.

گام چهارم: تواضع و فروتنی

- * یافتن معنا برای درد و رنج خود
- * آیا این اتفاق خوبی‌هایی هم برای شما داشت؟ آیا از آن درس‌هایی هم گرفتید؟
- * آیا تا به حال کارهایی کرده اید که نیاز به بخشیده شدن داشته باشید.

* پس ببخشید تا بخشیده شوید.

بخشش

* حالا چشمان خود را ببندید و از موضع قدرت و اقتدار فرد خاطی را ببخشید.

* تو به من بدی کردی و زندگی من را بسیار تحت تاثیر قرار دادی، اما لطف خداوند شامل حال من شد و من از آن اتفاق درسها گرفتم. من تو را می بخشم. نه به خاطر تو بلکه به خاطر خودم تا از هیجان این ماجرا خلاص شوم. اما بدان که فراموش نخواهم کرد.

* ابراز بخشش

گام ششم: قرارداد رفتاری

* با توجه به شناختی که از فرد خاطی به دست آورده اید، از این به بعد رفتارشان را جوری با او تنظیم کنید تا بتواند به راحتی از خودتان مراقبت کنید.

به شادی دار دل را تا توانی
که بفرزاید ز شادی زندگانی

