

# THE HAPPY MIND

A Simple Guide to Living a Happier Life Starting Today



KEVIN HORSLEY *and* LOUIS FOURIE

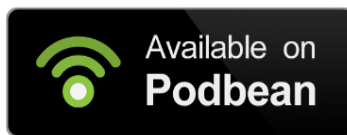
# کتاب The Happy Mind

از Kevin Horsley , Louis Fourie

⌚ زمان خواندن : 15 دقیقه

کافینیس مجموعه میکروکتاب های مستقلی هست که شما می تونید کتاب هارو بین ۷ تا ۱۵ دقیقه بخونید و کلی اطلاعات در این زمان کم دریافت کنید. بعلاوه اینکه پادکستی رو راجب میکروکتاب ها در اپ های CastBox و podbean قرار خواهم داد.

**کافیه اسم coffeenis رو در این اپ ها سرچ کنید و عضو پادکست شوید و به پادکست Coffeenis گوش بدید ☺**



BRIEF SCIENCE IN YOUR POCKET !

# COFFEEENIS



LISTEN ON



Available on  
**Podbean**



LISTEN ON  
**Castbox**

در راهنماهای های کسب درآمد و جستجوی  
شهرت کمبودی وجود ندارد اما این راهنماها تمایل  
دارند تا به عنصر بسیار مهم رو نگویند و بهش نپردازند  
مثلا چه کاری باید انجام داد وقتی پول و موفقیت  
هنوز شمارو با احساس پوچی و نارضایتی رها  
کرده.

واسه شما هم شاید سوال باشه که چجوری به نفر  
که اون همه پول داره بازم از زندگی خودش ناراضی  
هست ، اما همونطور که نویسنده Kevin  
Horsley و Louis Fourie توضیح میدن پول  
فاکتوری برای خوشبختی نیست. در حقیقت پول ،  
شهرت ، مورد ستایش قرار گرفتن ، جوایز و یا  
جدیدترین خودرو ها ، لباس و گجت های روز  
نمیتونن چیزی به جز احساس خوشبختی زودگذر

بخاطر اون حس لذتی که در این موارد وجود داره  
رو واسه ما فراهم کنن.  
برای خوشبختی پایدار و معنا دار باید به دنبال  
چیزی فراتر از وسایل پر زرق و برق و پول باشیم. ما  
باید به درون خودمون نگاه کنیم و به جایی که  
میتونیم دنیای پیرامون خودمون رو تغییر بدیم باید  
برسیم و دیدگاهمون رو نسبت به چیزایی که واقعا  
به زندگیمون ارزش میدن رو حفظ کنیم.  
در ادامه ، نکات و روش های مختلفی رو برای  
پرورش ذهن و زندگی شادتر خواهید فهمید .

اکثر مردم بر این باورند که خوشبختی و حال خوب به عوامل خارجی وابسته است ولی اینطور نیست! اگه کسی از شما خواست تا خوشحالی رو معنی کنید چی بهش میگین؟ اکثر ما به طور فرضی و تقریبی میدونم خوشحالی چیه ولی اگه وایسیم و یکم بهش فکر کنیم مفهومش یکم درهم برهم میشه!

بیاین یکم عمیق تر بهش پردازیم ببینیم میتونیم آنچه که هست و آنچه که واقعا نیست رو مشخص کنیم. یه تصور رایج غلط اینه که خوشبختی و حال خوب به عوامل بیرونی مثل کالاها یا فستیوال ها و رویدادها بستگی داره.

مردم عادت دارن تا خوشبختی و حال خوب رو به چیزایی مثل رابطه جنسی و خودرو ها و جاهای تفریحی و یا لحظه هایی از زمان که موفق به انجام کاری میشن مرتبط کنن.

چیزی که توی همه این موارد رایج هست اینه که آنها همه و همه فقط لحظات موقت لذت و خوشی رو برای ما فراهم میکنن و دائمی نیستن.

در نتیجه مردم این تصور رو توی خودشون ایجاد میکنن که خوشحالی اونا به بقیه افراد گره خورده و منتظر هستن ببینن که آیا رویدادی در آینده رخ خواهد داد یا نه .

این قضیه ایده آل نیست چراکه وقتی خوشبختی و حال خوب شما به عوامل بیرونی وابسته باشه دیگه هیچ کنترلی روی زمان حال و توی لحظه ای که هستین رو ندارید.

لازم نیست اونقدرها هم عمیق به این قضیه نگاه کنین که تنظیم این برنامه ها و عوامل بیرونی پایه و اساس درستی برای خوشی و حال خوب همیشگی و پایدار ندارن ، در واقع هرچه قدر بیشتر به عوامل بیرونی وابسته باشید کمتر خوشحال خواهید بود.

برای هزاران سال مردم با این فرض و تصور غلط که  
اگه پول کافی داشته باشن میتونن خوشحالی و  
خوشبختی رو بخرن زندگی میکنن. با این حال  
مطالعات و تحقیقات نشون دادن که افراد پولدار هم  
مثل هرکس دیگه ای بیچاره و ناراضی هستن.  
وقتی یک فرد معمولی برای بدست آوردن پول بیشتر  
تصمیم می گیره ، اونا سراغ خریدن وسایل لوکس و  
لاکچری میرن که با زندگیشون ادغامش کنن مثل  
خانه بزرگ یا خودرو های گرون و لوکس و تلویزیون  
بزرگ و ...

ولی این چیزها نه تنها باعث خوشبختی پایدار  
نمیشن ، بلکه در آخر مردم را به بدهکاری می کشونن  
و فشار مالی ناشی از آن میتونه به آسونی قبل از  
خرید همه این چیزهای فانتزی ، فرد رو به اضطراب و  
افسردگی بیشتری برسونه.



ولی پول تنها باور اشتباه مردم برای رسیدن به  
خوشحالی و خوشبختی نیست! جلوتر درباره مسائل  
عمیق تر خواهیم گفت .

## حال خوب و خوشبختی نه در آینده هست نه در گذشته و این حس توسط افراد دیگه ای هم به شما نمیرسه!

در حالی که زندگی یه هدیه شگفت انگیز هست ولی بازم تا عالی بودنش خیلی فاصله داره. ممکنه هر روز به مشکلاتی مثل بیماری ، دلهره و یک فاجعه یا حادثه غیر منتظره یا بحران مالی روبرو بشیم. به عنوان راهی برای فرار از این لحظات دشوار ، ما اغلب به فعالیت‌هایی روی میاریم که ما رو از زمان حال دور میکنه.

اگر به دنبال حال خوب هستید ، این روش یعنی فرار کردن، در واقع یه اشتباه محضه چراکه خوشبختی رو همیشه در زمان حال یافت.

وقتی ذهن شما روی زمان حال تمرکز نداره منطق اینجوری دیکته میکنه که شما یا بر روی گذشته دارین فکر میکنین و بقولی اون فکرای گذشته رو هی

نشخوار میکنند یا در حال خیال پردازی آینده  
هستین.

از اونجایی که خیال پردازی درباره یه شغل عالی یا  
رفتن سر قرار عاشقانه یا برنده شدن در قرعه کشی که  
باهش بتونین وام دانشجویی رو پرداخت کنین  
آسون هست، همه و همه موقعیت های متداول و  
رایج هستن. در موارد دیگه ممکنه شما در گذشته  
گرفتار بشید و توی خاطرات خوب گذشته بمونید یا  
بخاطر یه چیز پشیمون کننده که آرزو میکنین کاش  
مثلا اون حرف رو توی جمع پیک نیک بچه های  
شرکت نمیزدم، گریه کنید.  
گذرونیدن زمان در گذشته یا آینده ممکنه با ارجحیت  
بیشتری بنظر برسه مخصوصا زمانیکه مشکلی در  
زمان حال بوجود بیاد .

**ولی فقط در زمان حال هست که میتونید خوشی و  
حس خوب رو پیدا کنید چون الان و در زمان حال  
هست که زندگی رو تجربه میکنین.**

علاوه بر گذروندن زمان زیاد در گذشته یا آینده ، یک  
مشکل شایع دیگه که وجود داره اینه که انتظار میره  
وقتی کسی وارد زندگی آدم میشه با خودش شادی و  
حس خوب رو هم بیاره !

خیلی از مردم معتقدن که اگر مثلا آقای فلان یا خانم  
فلان درست رو پیدا کنن دیگه همه چیز خوب و ردیف  
میشه!

و مطمئنا زمانیکه اون فرد عالی مدنظر پیداش میشه  
هر دو متوجه میشن که خوشی و خوشحالی به طور  
جادویی اتفاق نمیوفته اونا بجای اینکه این نکته رو  
بپذیرن و بفهمند که افراد و آدمای کلید خوشبختی و

رضایت نیستن درعوض تصمیم میگیرن یک نفر دیگه  
رو با زندگیشون ادغام کنن؛ مثلا اگر یه بچه داشته  
باشیم همه چیز عالی خواهد بود !  
مهم نیست که چقدر شما اعتقاد دارین که شخص  
دیگری کلید خوشبختی شماست ، واقعیت اینه که  
هیچ عاشق ، دوست و کودکی هرگز قادر به فراهم  
کردن خوشبختی پایدار و پایدار شما نیستند  
آرامش و حس خوب فقط با رفتن به درون و پیدا  
کردن آن در درون خودتون حاصل میشه...

## خوشبختی و شادمانی با لذت فرق داره و آدمای شاد همه صفات مشترکی دارند

تصور و ایده شما از خوشبختی میتونه نوعی خوشی حاصل از خوردن شکلات خوشمزه Godiva باشه! شاید اون شکلات خوشمزه باشه ولی این نوع طرز فکر نشون دهنده یه اشتباه رایج دیگه اس ؛ اشتباه گرفتن لذت با حس خوشبختی و شادی .

مثل پول یا کالاهای مادی حس لذت، بخشی از تجربیات زودگذر ماست که هرگز به وضعیت رضایت ماندگار خوشبختی کمکی نمی کنه ولی به این معنی هم نیست که حس لذت مشکلی داره و مثلاً ما نباید دیگه تفریحی کنیم یا پارتنری و جشن بگیریم. اما باید در نظر داشته باشیم که لذت فقط یه حس هست و بنابراین ناپایدارهست. در قیاس با زندگی ، این حس

همیشه با احساس درد و ناراحتی از تعادل خارج  
میشه و از بین میره .

به عبارت دیگر ، شادی میتونه نسبتاً پایدار باشه ، تا  
زمانی که در آن لحظه بمونیدو توجه خودتون رو روی  
عناصر مثبت نگه دارید. به این ترتیب ، حتی اگه  
احساس درد و ناراحتی وجود داشته باشه ، باز هم  
میشه در زندگی راضی و خوشحال موند.

شاید تعجب کنید ، چجوری این ممکنه ؟ با آگاهی از  
وضعیت عاطفی و پذیرفتن کامل تجارب زندگی  
همونطور که اتفاق میوفته، میشه به این نوع  
خوشبختی پایدار دست یافت.

بیاید فرض کنیم که شما احساس تنهایی می کنین.  
به جای اینکه فوراً تلویزیون رو روشن کنین تا از این  
حس فرار کنین ، در زمان حال باشید و تنهایی را به

عنوان یک احساس کاملاً طبیعی بپذیرید. اگه به خودتان آرامش بدین و به درون خودتون توجه کنین می فهمید که ثبات خوشبختی و شادی در کنار حس موقت تنهایی شما وجود داره.

در حالی که هیچ قانون یا میانبری برای همه وجود نداره ، اما محققان برخی از چیز های مشترک رو در کسانی پیدا کرده اند که توانسته اند شادی خودشون رو حفظ کنن.

افراد خوشحال قدردان چیزای ساده در زندگی خودشون هستن ; اونا زیبایی رو تحسین میکنن و یا قدردان خواب خوب شبانه خود هستن. آنها حرفه هایی دارن که باعث انگیزه اشان میشه و به دنبال مراقبت از سلامتی و انجام کار های خوب هستن. افراد خوشبخت و شاد تمایل دارن افرادی که قرار هست باهاشون وقت بگذرونن رو انتخاب کنن. اونا



بیشتر افرادی رو بعنوان دوست یا پارتنر انتخاب میکنند که سایورتیو و حمایت کننده هستن نه مثل اون جمع هایی که اغلب آدمای ناراحت و منفی باف توش حضور دارن.

اگه فکر میکنین که آدمایی هستن که باعث شادی شما میشن پس بیشتر خواهان این هستید که گروهی رو با اشخاصی انتخاب کنین که مثبت و با انرژی هستن.

## تروما یا ضربه روحی در دوران کودکی میتونه احتمال نارضایتی مزمن رو افزایش بده، اما میشه آن را درمان کرد

اگه کسی رو میشناسید که همیشه کج خلق هست  
ممکنه این احساس رو داشته باشید که به آنها  
بگویید که خواهشا فقط از این حالت بیرون بیان!  
مطمئنا بهتر میشه زمانی که از تختخواب در میان و  
یکم آفتاب بگیرن و زیر نور آفتاب احساس بهتری  
خواهند داشت، درسته؟

خب این دلیل نمیشه چون شما افسرده بودین و این  
کارو کردین و حالتون بهتر شده برای بقیه و کسی که  
افسردگی مزمن داره همونطور کار کنه.  
حالت های افسردگی مداوم ممکن هست مربوط به  
ضربه های روحی در دوران کودکی باشه. اگر کسی در  
گذشته خود یک ضربه روحی یا تروما داشته باشه، به  
خصوص اگر در شش سال اول خود اتفاق افتاده باشه

میتونه شدت آن ترس های غریزی رو افزایش بده و ممکنه دلیل واکنش های منفی شخص به طرد شدن و کمبودها باشه.

بنابراین ، کیفیت تربیت و مراقبت از فرزندان در سالهای مهم زندگی، میتونه تا حد زیادی در نحوه پاسخگویی فرد به موقعیتهای استرس زا در زندگی روزمره تاثیر بذاره. اگر والدین به آن شخص، عشق و پشتیبانی بی قید و شرط داشته باشن ، نسبت به شخصی که والدین او بدرفتاری یا بالای سر فرزند خود بودن و از نظر عاطفی در دسترس نبودن ، دیدگاه کاملاً متفاوت از زندگی خواهند داشت.

در واقع ، وقتی کودکان محبت نبینند میتونه بسیار آسیب زا باشه تا جایی که اثرات آن یک عمر همراه آنها خواهد بود!

با این حال ، این بدان معنا نیست که افرادی که در کودکی آسیب دیدن محکوم به نارضایتی هستند. حتی اگر تروما یا آسیب روانی به سیستم پاسخ‌گریزی ذهنمون متصل شده باشه که واکنشهای استرس زای بیشتری ایجاد کنه باز هم مناطق دیگر مغز مثل نئوکورتکس حس امید رو حفظ میکنن و میفهمند.

نئوکورتکس مرکز تصمیم‌گیری آگاهانه و همچنین هوش هیجانی و شناختی ماست و به ما این امکان رو میده تا اطلاعات جدیدی را بدست آوریم و پاسخ‌های خودمون نسبت مسائل و وقایع رو انتخاب کنیم. شخصی رو با آسیب‌های روحی در نظر بگیرید. وقتی داخل بحرانی اقتصادی فرو میرن ترس‌های مربوط به بقای آنها میتونه بیش از حد بوجود بیاد. اگر آنها لحظه‌ای اجازه دهند که نئوکورتکس وظیفه خودش رو انجام بده بجای این که اجازه بدن

غریزه عکس العمل هارو به دست بگیره ، میتونن مسئله رو واضح تر ببینن و راه حلی ارائه بدن.  
به جای تحمل ترس ، شخص میتونه تصمیم بگیره که بودجه ماهانه بهتری داشته باشه...  
هرچه از Neocortex بیشتر استفاده بشه ، قوی تر هم میشه. دیدن یک تراپیست حرفه ای میتونه مفید باشه به ما کمک میکنه دیدگاه خودمون رو تغییر بدیم و به روشی مثبت نگاه کنیم.

## حال خوب و خوشبختی به خودتون بستگی داره و در عین حال داشتن برنامه بهتون کمک میکنه

پول یه چیزیه که ما اونو خرج میکنیم ، قرض میگیریم  
یا بعنوان وام به کسی میدیم یا پس اندازش میکنیم  
برای روزهای مبادا.

اما خوشحالی و خوشبختی چیزی نیست که از بقیه  
بتونیم به عنوان وام یا قرض بگیریم .اگه دنبال حال  
خوب هستید تنها مکانی که میتونید پیدااش کنید در  
درون خودتون هست .

یه سری چیزا هستن که خارج از کنترل شماست مثل  
نوسانات بازار سهام ولی با این وجود نحوه پاسخ و  
برخورد شما بعد از اتفاقات زندگی کاملا تحت کنترل  
شماست.

از آنجا که نمیتونید خوشبختی و حال خوب رو از  
منابع خارجی بصورت پایدار پیدا کنین پس باید

بپذیرید که این مسئولیت خود شماست و مسئولیت خوشبختی خودتون رو به عهده بگیرید.

به عبارت ساده تر ، شما نمیتونین منتظر این باشین که دنیا تغییر کنه و انتظاراتتون رو دنیای پر از شادی و روشن برآورده کنه.

شما نیاز دارین که با تکیه به خودتون دیدگاهتون رو نسبت به مسائل تغییر بدین.

تصور کنید که پیدا کردن خوشبختی یه پروسه قدم به قدم هست و شما باید لحظه به لحظه روی آن کار کنید (مثلا با یک تراپیست یا منتور اینکارو میکنین) شما میتونین با صرف وقت برای درست کردن و حفظ یه برنامه ساده در زندگیتون اون حس خوب رو دریافت کنین .

خیلی آسونه که توی روزمرگی بمونین و گرفتار یه سری چیزا بشین که بابتش همیشه تقلا میکنین و هیچوقت هم یه لحظه آرامش ندارید تا وقتی که یه

برنامه منسجم و روشن برای زندگیتون نداشته باشین.

بخش کمی از زمان خودتون رو مثلا حتی اگه ۳۰ دقیقه باشه در پایان هرروز به برنامه ریزی اختصاص بدین و با آرامش روی برنامهتون و آنچه که توی زندگیتون اتفاق میوفته تمرکز کنین .

برنامه شما باید برای همه جنبه های زندگیتون از حرفه و مهارت ها و چیزای شخصی و زمان های آزاد اهداف مشخصی داشته باشه.

از خودتون بپرسید : جاهای خاصی هست که استرس شما بیشتر میشه و زمان کافی برای تفریح و سرگرمی ندارین ؟

خیلی زیاد کار میکنین ولی درآمد کافی ندارین؟! با برنامه ای که برای خودتون باید درست کنین میتونین انرژی خودتون رو به اونجایی که بیشتر



کمبودی در زندگی‌تون حس میشه هدایت کنید و  
اینچنین هست که مسئولیت زندگی خودتون رو باید  
به عهده بگیرین.

باید همچنان بر روی زمان حال تمرکز کنین ولی  
زمانیکه برنامه‌تون رو عملی کردین دیگه میدونین  
دارین به کدوم سمت میرین و به چه چیزهایی برای  
انجام کارهاتون نیاز دارین و خیالتون راحت میشه از  
سرگردان موندن .

**برای خوشحال بودن ، قدردانی روزانه رو انجام**

**دهید و چیزای جالب و باحال یادگیرید**

یه جمله قدیمی هست که میگه : " شما تا وقتی

چیزی رو از دست ندید قدرش رو نمیدونین "

تصور کنین همه چیز ر از دست دادین از اموال گرفته

تا دوستان یا عزیزان ، سلامتی ، آزادی هایتان برای

سفر رفتن و تفریح!

دلتون واسه چیزای از دست رفته تنگ میشه درسته؟

حالا تصور کنین که این چیزارو آروم آروم دوباره

بدست میارین.

چقد قدردان چیزایی که دارید هستین ؟

حتما لازم نیست که چیزی رو از دست بدین تا

بتونین قدردان و شکرگزار چیزایی که دارین باشین.

قدردانی و شکرگزاری باید یه چیز روزانه باشه و روزانه

انجامش بدین چراکه این کار باعث حس رضایت

بیشتری در زندگیتون میشه. از این گذشته ، چرا

چیزای بیشتری تو زندگیتون میخواید وقتی قدردان چیزایی که دارین نیستید ؟

شما میتونین قدردانی رو به عنوان یک عادت روزانه ایجاد کنین ، یه راه خوب واسه اینکار اینه که از چیزایی که دارین و شکرگزار و قدردانش هستین یه لیست درست کنین.

بسیاری از مردم قدردان سلامتیشون هستن فقط بعد از اینکه از آنفولانزا یا از بیماری جان سالم بدر بردن، یادشون میوفته که چقد خوش شانس هستن که دوباره قراره بدون بیماری زندگی کنن.

همچنین لحظات کوتاه و کارهای کوچک و شاد رو یادتون باشه مثلا وقتی از درب مغازه ای خارج میشین کسی برای شما درب رو با یه لبخند باز نگه میداره، تمام چیز های کوچک و بزرگ رو یادداشت کنین .

یکی دیگر از اقدامات مفید ، جلوگیری از قرار گرفتن در روال روزمره با ننگ داشتن چیزهای تازه و هیجان انگیز است.

به تمرین مفید دیگه اینه که از روزمرگی ها با یادگرفتن چیزای جالب و تازه دوری کنین. وقتی زندگی شما در یک روال یکنواخت فرو میره ، شما قطعاً این حس رو پیدا میکنین که هیچ اتفاق جدید و تازه و جالبی رخ نمیده و به راحتی فراموش میکنین که یک دنیای عظیم و هیجان انگیز وجود داره که باید کشفش کنین حتی اگر در همسایگی خودتون باشه!

هر از گاهی سعی کنین به تکونی به خودتون و مسائل بدین .

اگر به سر کار میرید ، گاه به گاه مسیرهای مختلفی رو طی کنید. حتماً به دنیای اطراف خود توجه کنین. داشتن یک نگرش اکتشافی نسبت به زندگی ،

کنجکاوی شما را تحریک کرده و حواستون رو به  
جهان باز می کنه ، همه این موارد برای ارتقاء سطح  
شادکامی بیشتر ، مفید هستن.

## خوشبختی و حس خوب رو میشه در دورریختن چیزهای غیرضروری و جلوگیری از اهداف غیرواقعی پیدا کرد

چه حسی دارید اگه در یک عمارت با مبلمان گران  
قیمت ، پنج اتاق خواب ، سه حمام و آشپزخانه و  
حیات گسترده زندگی کنید؟ حال اگر وظیفه تمیز نگه  
داشتن همه اتاق ها ، فرش ها ، مبلمان و وسایل را بر  
عهده دارید ، چکار میکنین ؟ در مورد حفظ آن حیات  
عظیم و باغ بی عیب و نقص آن ، چه میشه گفت؟  
داشتن چیزای زیاد با مسئولیت های زیادی همراه  
هست و میتونه به سرعت به سردردی استرس زا  
تبدیل بشه.

جای تعجب نیست که بسیاری از افراد با قدم  
گذاشتن در جهت دیگر و رها کردن وسایل غیر  
ضروری، خوشحالی و حس خوب بیشتری پیدا کردن.

وقتی به اطراف خانه خود نگاه می کنین ، زیاد چیزای درهم و برهم می بینید؟ آیا کمدهاتون پر از لباس هایی ست که قصد ندارید دوباره بپوشید؟ آیا قفسه هاتون آنقدر پر از چیزای بدرنخور هستن که دیگه چیزهایی را نمی بینین که واقعاً شادی شما را به ارمغان بیاره؟

مدتی وقت بگذارید تا وسایل خودتون رو مرتب کنید و از درهم و برهمی که یک اتاق رو به یک جای چشم نواز و شاد تبدیل می کنه خلاص بشید. نه تنها فضای بیشتری رو ایجاد خواهید کرد ، بلکه از کتاب ها و لباس هایی که واقعاً باعث خوشحالی شما میشن نیز قدردانی خواهید کرد! این روند میتونه در هر اتاق منزل شما اتفاق بیوفته و باید شامل همه چیز باشه، از مبلمان و وسایل آشپزی گرفته تا کارد و چنگال و وسایل الکترونیکی.

وقتی دارین اینکار هارو میکنین و تمیز کردن خونه یا اتاقتون رو انجام میدین در همون حال به این فکر کنین که چجوری میشه ذهنتون رو بخوبی پاکسازی کنین از چیزای اضافی!؟

هنگامی که از شر احساسات بد ناخواسته مثل حسادت به درآمد دوستتون خلاص میشید خوشحال تر خواهید شد.

برای رهای از این احساسات باید اون چیزایی که بهش حسادت میکنین یا دوست ندارین و کلا افکار ناخواسته رو بپذیرین و اونارو با تصمیم های آگاهانه رها کنین .

این قضیه ممکنه خیلی راحت نباشه و نیاز به تلاش زیادی داره تا این جریاناتِ بیهوده ذهنی کمتر بشن و خب توی این مسیر برای کمک یک منتور و



روانشناس رو برای خودتون در نظر بگیرین ، مطمئنا  
تاثیر بیشتری خواهد داشت ...

در جستجوی خوشبختی ، همچنین نسبت به راه  
هایی که امکان قرار گرفتن شما در مسیر ناامیدی  
هست توجه داشته باشین و از آنها جلوگیری کنید.  
این قضیه که شما اهدافی رو بیش از حد و غیر  
واقعی فرض کنین و دور از دسترس شما باشن میتونه  
به راحتی اتفاق بیوفته ولی باید تلاش کنین که  
بهترین باشین در کار خودتون و زندگی و مهارت های  
خودتون رو بهبود ببخشین تا این امر محقق بشه.  
ولی اگر مثلا هدف شما این باشه که ساز ویالون رو در  
بازه ۵ ساله بهتر از Yo-Yo Ma بنوازین ممکنه هدف  
بسیار بالایی رو نشونه گرفته باشین و اگه نتونین  
بهش دست پیدا کنین ممکنه تمام لذتی که از نواختن  
ساز دارین رو از دست بدین.

## از رسانه های خبری و اقدامات غیرقابل کنترل دوری کنید

آیا تا به حال هنگام گشت و گذار در خبرنامه ای پر از درگیری های سیاسی ، خشونت ، فساد و تبعیض خودتون رو پر استرس تر و مضطرب تر احساس نکردین ؟

آگاه موندن بسیار ارزشمنده ولی همیشه Feed شبکهات اجتماعی و مطالب روزانه ای که دریافت میکنین ، دیدگاههای دقیقی نیستن.

در حقیقت ، برای حس خوب ، توصیه میشه که در معرض رسانه منفی خودتون رو کلا محدود

کنید. بسیاری از رسانه ها برای جلب توجه بیشتر خیلی افراطی و منفی بافی برای خبرها عمل

میکنن. اونا میدونن همه یه پیش زمینه منفی نسبت به این موارد دارن که به این معنیست ، ما بیشتر روی خبر منفی تمرکز میکنیم تا مثبت ! دلیل این امر به

غرایز بقای اولیه برمیگرده که ما زمانیکه کسی در  
مورد اینکه دوستش رو تمساح خورده صحبت  
میکنه بیشتر گوش میدیم تا اینکه کسی درمورد این  
بگه که کسی رو نجات داده و خطری مشابه رو  
برطرف کرده.

رسانه ها بی شرمانه از ضعف انسانی ما برای اخبار  
سواستفاده میکنن و خب اغلب از مطالب خوب غافل  
میشن در نتیجه خیلی راحت وقتی که خبری رو  
میخونیم مضطرب و احساس نارضایتی نسبت به  
اوضاعی که داریم میکنیم چون به نظر میرسه که  
چیزی جز بدبختی تو این دنیا وجود نداره!

خوشبختانه ، میتونید از دستکاری رسانه در  
احساساتتون جلوگیری کنین. آگاهی از این عدم  
تعادل عمدی ، شروع خوبی هست. همچنین این

آگاهی داشتن به شما کمک می‌کند که از کدام منابع خبری استفاده کنید و از قرار گرفتن در معرض منابع نامتعادل و منفی باف جلوگیری کنید.

در نتیجه نسبت به مسائل و گرایش خودتون به سمت این چیزا باید آگاه باشید .

به یاد داشته باشید که افراد مختلف ایده‌های مختلفی درباره ایجاد یک آشفته‌گی غیر منطقی دارن .

لزومی نداره توی روابطی بمونید که افراد دنبال چیزای منفی و گرایشات نامتعادل و نامناسب دارن ،

به یاد آوردن چیزهای خوب از دوستان و روابطی که دارین و کارهایی که کردین به شما کمک میکنه تا خوشحال باشین ...

## خلاصه :

خوشبختی و حس خوب دست خودمون هست. با این وجود ، مردم به جای اینکه به درون خودشون نگاه کنن ، تمایل دارن از منابع خارجی مانند پول و چیزای مادی و روابط ، شادی رو پیدا کنن.

خوشبختی پایدار هرگز از این چیزهایی که ما کنترلی روشون نداریم حاصل نخواهد شد

خوشحالی پایدار و حس خوب فقط میتونه از درون باشه. برای حفظ شادی ، باید در زمان حال ثابت قدم بمانیم و چشم انداز مثبتی از جهان داشته باشیم. ما باید قدردان چیزایی که داریم باشیم. با تمرکز بر زندگی و تحقق برنامه شخصی ، به جای ثروت و قدرت ، میتونیم در جهت دیدن زیبایی

های اطراف خود و رسیدن به آرامش و خوشبختی  
تلاش کنیم.

### **توصیه :**

برای برنامه های شخصی از بولت جورنال استفاده  
کنین و همیشه کارها و رویداد هارو توش ثبت  
کنین تا احساس بهتری داشته باشین ...

از طریق این لینک (روی متن کلیک کنید) ، حامی

پروژه های من و این مجموعه باشید



ممنون از دوستانی که من رو حمایت کردند ^\_\_^



Muhammad Raiesi



Bijan Ghanbari



Peyman Amiri



Pouyan Hoseini



Alireza Beheshtiniya



Hosein Nadimi

[www.freedom.net](http://www.freedom.net)

منتظر نظرات و پیشنهادات شما در اینستاگرام هستم 😊

📷 [@SadeqNickbakht](https://www.instagram.com/SadeqNickbakht)