

www.sorahy.com

در مسیر رسیدن به شادی و نشاط گام بردارید
یک تکنیک طلایی که می تواند شما را به فردی شاد و جذاب
تبدیل کند

نسترن پوراسکندر

1394



از شرایط فعلی خودت ناراضی هستی؟

اگر به دنبال شادی اومدی ، دقیقا به مکان درستی پا گذاشتی !

اطمینان داشته باش بی دلیل نیست که تو الان ، این خودآموز رو در دست داری و این میتونه شروع یک تغییر بزرگ و لذت بخش در زندگی تو باشه

با استفاده از اصولی که در این راهنما برات توضیح می دم می تونی هر روز شادی حقیقی رو از صمیم قلبت حس کنی و به اطرافیانت هدیه بدی

در حقیقت در این لحظه ممکنه احساس شادمانی نکنی ، زندگی خودت را دچار کسالت ببینی و تمام اینها در تو باعث به وجود آمدن حس بدی شده باشه

در اولین قدم بدون که تو تنها نیستی ، شاید گاهی اوقات اینطور به نظر برسه اما واقعیت اینه که اکثر آدمها از راه های ایجاد شادی و نشاط در زندگیشون بی اطلاع هستند

با این خودآموز می تونی تمام اون چیزهایی را که برای **شاد کردن روزهای زندگیت** بهشون احتیاج داری ، کشف کنی و بدونی که برای شاد کردن زندگیت چه کارهایی را باید انجام بدی

این راهنما برای تمام کسانی کاربرد دارد که در زندگی روزمره بسیار پر مشغله هستند و یا به دلایلی نیاز رسیدن فوری به **شادی و نشاط** را در خود حس می کنند . تمام این افراد می توانند از این خودآموز استفاده کنند فقط لازم است که با دقت بخوانند ، درکش کنند و بدون حذف تکه ای از آن به تمامی قسمتهای آن عمل کنند .

لحظات هیجان انگیزی هست و من مشتاقم که هرچه سریعتر از تکنیک پر کاربرد و لذت بخشی با شما صحبت کنم که بعد از مدتها تحقیق روی زندگی **افراد شاد و با نشاط** نقاط مختلف دنیا در هر سطح و جغرافیایی بدست آمده و امروزه به عنوان تکنیک برتر **شادی بخشی** در علم روانشناسی شناخته شده است .



وقتی خیلی ناراحت هستی ، سرت را محکم به دیوار اتاقت بکوب

می دونم که کمی تعجب کردی اما حتما تا حالا این جمله معروف را شنیدی ، البته راه حل خوبی به نظر نمی رسه اما به طرز قابل درکی تکنیک تغییر چهارچوب را که مد نظر منه برای تو دوست و همراه خوبم توضیح می ده.

می خواهم بیشتر در بارش با هم حرف بزنیم ، در زندگی این روزها اکثر ما دچار روزمرگی شدیم معنی این جمله این است که هر شخصی در زندگی برای ذهن و جسمش چهارچوب های خاصی را تعیین کرده و مدام آنها را تکرار می کنه ، این چهارچوب ها را گاهی شرایط مشخص می کنند و گاهی انتخاب خود ما هستند

به طور مثال اکثر آدمها صبح از خواب بیدار می شوند به سراغ کارهایی می روند که دوستشان ندارند و اکثرا تا پایان روز را در بی حوصلی و کسالت سپری می کنند و با این طرز فکر که خستگی ناشی از کار روزمره به آنها اجازه ی رسیدن به **علاقه** ، دید و بازدید و سایر کارها را نمی دهد همانطور با ناامیدی و کسالت به خواب رفته و فردا صبح دوباره روند دیروز را تکرار می کنند

من هر روز صبح کسل و بی حوصله از خواب بیدار می شوم سر کاری می روم که دوستش ندارم تا صرفا درآمدی کسب کنم برای ادامه زندگی ، نه وقتی دارم برای خوش گذرانی و نه دل خوشی برای رسیدن به **علاقه مندی** هایم ، هیچ سرمایه ای برای شروع یک کار پرسود ندارم ، به ازدواج هم نمی توان فکر کرد چون مطمئنم در این زمانه همسر ایده آل و **زندگی شیرین** وجود نخواهد داشت ، شب خسته به خانه میرسم یکی دو ساعتی را از دست سر و صدای همسایه ها با ناراحتی و اعصاب خردی می گذرانم و بعد بی هیچ امیدواری به رختخواب می روم ، فردا حتما روز بدتری است و من متعجبم چرا بعضی افراد صبح ها با لیخنند و خوشحالی از جا بلند میشوند

با اطمینان به شما می گویم که تمامی این افراد درست فکر می کنند ، این باورهای ذهنی همان چهارچوب های مغزی ماست که از جزء تا کل ذهن ما را در برمی گیرد و تا زمانی که بر مغز ما مسلط هستند سرنوشت ما را تعیین خواهند کرد .

اگر بخواهیم به دنبال علت وجود این چهارچوب ها در ذهن و جسم خودمون باشیم بهتره کمی که به گذشته برگردیم در این صورت باید شرایط و عادت های خانواده هامون ، مدرسه و هم کلاسی هامون و دقیقتر بگم تمام لحظه لحظه هایی را که از بدو شکل گیری نطفه در رحم مادر بر ما گذشته را مورد بررسی قرار بدیم .

در حال حاضر می‌دونم که تو دوست و همراه خوبم نه وقت این کار را داری و نه این کار ، نیاز فوری تو را برای رسیدن به **شادی** پاسخ میده پس همین حالا به شما یاد میدم که با یک قدم خیلی ساده حال بد این لحظه ات را به حال خوبی تبدیل کنی پس به سراغ تکنیک تغییر چهارچوب و جمله معروف وقتی خیلی ناراحت هستی ، سرت را محکم به دیوار اتاقت بکوب ، می‌رویم :

تکنیک تغییر چهارچوب دقیقاً یعنی اون کاری را انجام بده که در اون زمان و موقعیت خاص هیچ وقت انجامش نمیدادی

این فرآیند احساس رضایت شما را از خودتون و شرایط اطراف بالا می‌ره و همین باعث احساس شادی و نشاط در شما خواهد شد .

این تکنیک در لحظه های بحرانی و زمانی که نیاز فوری به تغییر حال خودتون دارید معجزه می‌کنه



لیست کاملی از موارد روزانه این تکنیک لذت بخش و کاربردی :

1- برای خودت داستان قشنگتری بگو :

یک شب خیلی خسته به خانه رسیدم ، یکی از همسایه ها در آن ساعت شب مشغول اناث کشی و شتوشوی خانه بود و سر و صدای زیادی به راه انداخته بود ، خستگی و فشار کاری روز بعد اجازه نمی داد که بروم و با صحبت و اصولی موضوع را مطرح کرده و حل کنم پس تصمیم گرفتم به جای شنیدن صدای فریاد همسایه ها و خش خش جا به جایی وسایل و شیر آب باز ، داستان قشنگتری را برای خودم بگویم ، خودم را در یک جنگل سبز کنار یک نهر روان تصور کردم صدای شر شر آب نهر به وضوح شنیده میشد ، یک گروه طرفدار محیط زیست هم آنجا در حال پاکسازی جنگل بودند ، آشغال ها را جمع می کردند ، وسایل اضافی که مردم در جنگل ریخته بودند را با خود می بردند و با صدای بلند یکدیگر را راهنمایی کرده و به هم کمک می کردند برایم خیلی لذت بخش بود که در کنار آنها بودم کارشان را **تحسین** می کردم و شور و حرارتشان برایم قابل ستایش بود ، صبح که بیدار شدم فهمیدم با داستان قشنگی که برای خودم گفتم در کمتر از چند دقیقه به خواب رفتم و حالا کاملا سر حال از خواب بیدار شده ام.

پس در زمان های بحرانی می توانیم داستان قشنگتری برای خود تعریف کنیم .



2- در اینجا و همین لحظه زندگی کن :

برای همه ما در گذشته اتفاقات ناخوشایندی رقم خورده که فکر کردن به آنها برایمان ناراحت کننده است و از طرفی گاهی انقدر نگران آینده هستیم که لحظه‌ی حال را از دست می‌دهیم .

در این لحظات تنها باید به خودت بگی من نمی‌تونم **شادی** گذشته را بدست بیاورم اما می‌تونم همین حالا و در این لحظه **کاملاً شاد** باشم از طرفی نگرانی در مورد آینده هم به من اجازه نمیده که زمان های شادی را بسازم پس برای اطمینان از یک آینده شاد باید نگرانی را کنار بگذارم و با **شادی و انرژی** این لحظه ام ، فردای خودم را تحت تاثیر نشاط درونیم قرار بدم

برای اینکه بتونی در شرایط بحرانی یعنی همان لحظاتی که در غم گذشته و یا نگرانی آینده بسر می‌بری ، خودت را به **شادی** زمان حال برگردانی لازمه که از حواس پنج گانه ات بهره کافی را ببری :

- ✓ چشایی : یک چیز خیلی ترش یا خیلی شور ، **شیرین** یا تلخ را مزه مزه کن
- ✓ لامسه : بدنت را در حالت سردتری قرار بده حتی شده با نشستن روی سرامیک های خنک کف خانه
- ✓ بینایی : مناظر سبز و خرم را نگاه کن به طور مثال با دیدن فیلم های مستند طبیعت گردی
- ✓ شنوایی : موسیقی شاد گوش کن
- ✓ بویایی : سراغ عطر مورد علاقه ات برو

در بخش تغییر چهارچوب های کاربردی در لحظه که در صفحه های بعد خواهی دید ، موارد بیشتری را برای بکارگیری **مثبت** حواس پنج گانه به تو دوست و همراه خویم آموزش خواهیم داد .



3- قدردان و سپاس گزار باش تا خوشحالی را جذب کنی :

قدردانی و سپاس گذاری این حس را به تو میده که زندگی خوبی داری
حتما چیزهای خوبی در زندگی تو هستند که طبیعی است از داشتن آنها خوشحال باشی اگر روی داشته هات و
سپاس گذاری بابت آنها تمرکز کنی ، چیزهای خوب بیشتری را برای سپاس گذاری جذب می کنی و بعد انقدر
خودت را دارا و توانمند میبینی که می تونی سراغ کارهای بزرگتری که دوست داری بری و هر روز **شاد و**
شادتر باشی

فکر میکنی که چیزهای خوبی در زندگیت برای تشکر وجود نداره ؟ پس دوباره فکر کن شاید یکی از موارد
زیر را داشته باشی :

سقفی بالای سر - غذایی برای خوردن - جای گرمی در زمستان - توانایی راه رفتن ، حرف زدن ، شنیدن و
دیدن - دوست های خوب - لباس های گرم و زیبا - دسترسی به یک پارک محلی - سوپر مارکتی در کنار
محل کار که خرید های روزانت را آسان کرده - آسمان آبی و آفتابی که هر روز از پنجره محل کار یا خانه می
تونی آن را ببینی و حال خودت را عوض کنی و مطمئنم که هزاران چیز دیگر را می تونی در این لیست جا بدی

پس امروز 5 تا 10 دقیقه را به داشته هات فکر کن و با قدردانی از آنها هر روز حس لذت و شادی را در
وجود خودت دو چندان کن .



4- خودت باش :

اکثر مردم هر روز برای بدست آوردن چیزهای مختلف ماسکی به چهره زده ، از خانه بیرون می روند و سعی می کنند رفتارها ، پوشش ، رویاها و عقایدشون رو بدون کم و کاست در زیر ماسکی قرار بدن که به چهره زدن .

ازت می خوام در همین لحظه که ناراحتی ، بلند شی و برای چند دقیقه هم که شده به جایی بری که می تونی کاملا خودت باشی ، در کنار کسانی قرار بگیر که در کنارشون میتونی خودت حقیقت را نشون بدی و در خانه و اتاق خودت ، پوشش و لباس هایی را که دوست داری بپوش و اگر امکان این ها را نداری رویاهایی را که در سر داری دنبال کن و در ذهنت به آنها رسیدن را تمرین کن ، مطمئن باش اگر **روایات** را به صلاح دید آن چیزی که جامعه ازت می خوان تغییر ندی و مدام به بدست آوردنشون فکر کنی بی شک اونها را بدست میاری و همین فکر در این لحظه ی حساس وجودت را پر از **شادی و غرور** می کنه و بهت توان میده که بیشتر سراغ **روایات** بری و اون ها را با انرژی دریافتیت هر چه زودتر به حقیقت برسونی



5- سم زدایی رسانه ای :

ما اکثراً در جریان داستان ها و اتفاقاتی هستیم که انرژی منفی زیادی بهمون میدن ، **نشاط درونیمون** را از بین میبرن و ما را در افسردگی و تاریکی نگه می دارن در چنین مواقعی رسانه های جمعی (اینترنت ، رسانه های عمومی و) که دنبالشون می کنیم میتونن در بدتر یا بهتر شدن این حس خیلی تاثیر گزار باشند مثلا رسانه هایی که در موقعیت های بحرانی برای قدرت طلبی یا کسب درآمد خودشون به ما القا می کنند که وضعیت خوبی نداریم و باید پول ، زمان و قدرت بیشتری می داشتیم .

به شما پیشنهاد می کنم که برای شادی و نشاط درونیتون در لحظات بحرانی رسانه های اطرافتون را سم زدایی کنید و روی آنهایی تمرکز کنید که به نکات مثبت و لذت بخش ، بیشتر اهمیت میدهند .

به هیچ کس اجازه نده که برای تو تعیین کننده باشه و به تو بگه که برای **زندگی بهتر** می بایست مثلا خانه ی بزرگتری داشته باشی ، وقتی این انرژی های منفی را از خودت دور کنی آماده هستی تا با ذهنی باز همه ی اون چیزهایی را که برای **شادی همیشگی** بهشون احتیاج داری بدست بیاری .





تغییر چهارچوب های کاربردی ذهنی و جسمی در لحظه :

✓ **معاشرت :** اگر انسان اهل معاشرتی نیستی و تا به حال همسایه های خود را ندیدی با یک هدیه ی کوچک حتی شده برای 5 دقیقه به دیدن یکی از آنها برو

✓ **مدیریت زمان :** اگر مدتی است زمان صحبت تلفنی با اطرافیان را نداشتی همین حالا گوشی را بردار و با یکی از دوستان قدیمیت تماس بگیر

✓ **توجه به خود :** اگر مدتهاست برای خودت چیزی نخریدی همین حالا برای خود یک هدیه کوچک بخر

✓ **مدیریت مالی:** اگر فرد خسیسی هستی همین حالا به یک فرد مستحق کمک مالی حتی اندکی کن

✓ **عادات:** اگر همیشه در رژیم هستی، یک وعده غذایت را تغییر بده

✓ **رویا پردازی:** بهترین نتیجه را برای آینده ی نزدیک خودت تصور کن

✓ **ایجاد انگیزه:** یک هدف دوست داشتنی را برای پایان روزت در نظر بگیر

✓ **استنشاق رایحه سکوت:** برای چند دقیقه در یک فضای ساکت و آرام بنشین

✓ **پرده های اتاقت را کنار بزن:** ورود نور خورشید به داخل اتاق حس و حالت را تغییر میدهد

✓ **قدم زدن:** در مکان های جذاب قدم بزن حتی شده روی بلوک های کنار پیاده رو

✓ **پیوسته لبخند بزیند:** برای 10 دقیقه پیوسته لبخند به لب داشته باش تا این لبخند بر روی لب ت باقی بمونه

✓ **رایحه ها:** رایحه هایی را که دوست داری استنشاق کن (بوی عطر مورد علاقه، گل مورد علاقه، غذای مورد علاقه و ...)

✓ **گل ها را عاشقانه نگاه کنید:** چشم هایت را متوجه زیبایی و ظرافت ها کن

✓ **خاطرات خوشایند:** به سراغ عکس های قدیمی و خوشحال کننده برو



✓ رنگ نشاط بخش : خودت را در معرض رنگ سبز قرار بده .

✓ شمع روشن کن : تحقیقات نشون داده نگاه کردن به شعله ی شمع میتونه باعث از بین رفتن اضطراب و ایجاد حال بهتر باشه .

✓ کار خیر کن : یک کار خوبی را که مورد علاقه ی یکی از نزدیکانت هست برایش انجام بده ، از بچه های بی سرپرست نگهداری کن و ...

✓ صداها : موسیقی شاد گوش کن

✓ هدفمندی : هدف کوچکی را که مدتهاست در ذهن داری دنبال کن

✓ راز و نیاز : به سبک خودت عبادت کن

✓ شارژ شو : با یک فرد با نشاط و پر انرژی تماس بگیر

✓ تغییر چیدمان : وسایل خانه را از نو بچین

✓ حواس پرتی را به خانه ات دعوت کن : با تمرکز روی کار مورد علاقه ات مثل فیلم دیدن ، آشپزی یا ظرف شستن برای چند دقیقه می توانی خود را از استرس و اضطراب رها کرده و شادی را به وجودت برمی گرداند

✓ برای حال خوب بخور : برای خودت یک وعده غذای خوب با یک تزئین عالی ترتیب بده

✓ زمان های خوب را جشن بگیر : جشن تولد ، سالگرد ازدواج ، روز حمایت از کودکان کار و ...

✓ دوش آب سرد بگیر : اگر امکان بیرون رفتن از منزل را نداری همین حالا زیر دوش آب سرد برو

✓ خوراکی شادی آور : یک تکه بزرگ شکلات بخور

✓ تغییر حالت آبی : یک پیاز بزرگ را پوست بکن

✓ تغییر وضعیت جسمی : جست و خیز کن و برقص

✓ ابراز محبت کن : در آغوش بگیر و مهربان باش

✓ نوازش کن : حس لامسه منبع انتقال انرژی مثبت هست حتی لمس گلبرگ های یک گل می تونه طراوت و تازگی را به تو برگردونه

✓ **خندیدن** : برای پنج دقیقه بلند بخند

✓ **تمرکز کن** : چند دقیقه را برای تمرکز و تمدد اعصاب اختصاص بده

✓ **آدامس بجو** : حرکت مواج بالا به پایین جویدن آدامس می تونه استرس را کاهش بده و آرامش و شادی را در تو به وجود بیاره

✓ **10 دقیقه زیر یک رو انداز نرم و راحت برو** : انعطاف ، گرما و حالت نوازش گرایانه ی رو تختی های نرم می تونه باعث ایجاد حال خوب ، آرامش و نشاط تو باشه .



تمامی پیشنهادات بالا در لحظات مختلف این امکان را به شما می دهند که به سرعت **نشاط وجودی** خود را بدست بیاورید و آماده ی یک زندگی پر انرژی باشید فراموش نکنیم که شادی و نشاط اولین عامل **جذابیت** یک فرد است و با **شادمانی و انرژی بالا** در عرصه های مختلف زندگی می توانیم محیط را تحت تاثیر قرار داده و آن چه را که مستحقش هستیم بدست آوریم

دوست دارم تنها به پیشنهادات بالا بسنده نکنید ، نکته مهم در تکنیک تغییر چهارچوب این است که هر شخص به نسبت روحیه ، شرایط و شخصیت خود می تواند به کارهایی بپردازد که تا آن لحظه و در آن مکان های خاص تا به حال انجام نداده است و به این وسیله خود را در چهارچوب جدیدی قرار داده و از آن **لذت** ببرد

با این حال همه خوب می دانیم که **شادی و نشاط** امری درونی است و زمانی ما یک فرد همیشه **خوشحال و پر انرژی** هستیم که چهارچوب های ذهنی خود را در جزء و کل تغییر داده و در وضعیت مثبتی قرار دهیم تا در شرایط بی ثبات و بحرانی زندگی حال خوب وجودیمان را از دست نداده و بتوانیم به خانواده و محیط اطرافمان نیز شادابی و نشاط بخشیم و همه ی انسانها را از **حال خوب** وجودیمان بهره مند کنیم

برای این امر دست یافتنی لازم است که بیشتر بدانیم ، تمرین کنیم ، با قوانین طبیعی و روانشناختی آشنا شویم ، جامعه ی انسانی و از همه مهمتر درون و ذات خود را بهتر بشناسیم ، سعی تیم صراحی دات کام بر این است که در کنار هم هر روز حال بهتری داشته باشیم و دوست داریم که تو دوست و همراه صمیمی در این سفر کنار ما باشی

دوست دارم بدانی ، مطلبی که در اختیار تو دوست عزیز قرار می گیرد حاصل تحقیق ، تجربه و سعی افرادی است که سالها در زمینه های فوق تحصیل کرده ، تجربه آموختند و امروز بسیار **پر انرژی و مشتاقند** که تو عزیز نیز در این سفر رویایی و شیرین در کنارمان باشی

مطالب بسیار است ، در فایل ارزشمند بعدی شادی را عمیق تر بررسی کرده و به راهکارهای ساختن یک **زندگی شاد** ، بدست آوردن **جذابیت فردی** بیشتر و در نتیجه **موفقیت** بالای فردی و اجتماعی می پردازیم .

منتظر تو دوست عزیزم هستم که در کنارمان باشی

برای دانلود سایر مطالب آموزشی و انگیزشی به وب سایت www.sorahy.com مراجعه کرده و جهت عضویت در سایت و دریافت ایمیل های مفید ، آدرس ایمیل خود را در سایت وارد نمایید .

www.sorahy.com



www.sorahy.com