

در جستجوی شادی از حال بد به حال خوب

شاهین شاکری

مدیران ایران

shakeri@modiriran.ir



شاهین شاکری



- DBA از دانشگاه تهران / MBA بازاریابی
- Post MBA in Data Science
- مربی توسعه مهارت‌های فردی
- مشاور کسب‌وکار
- کارشناس برنامه‌های رادیو و تلویزیون
- سخنران و نویسنده در مجلات معتبر
- نویسنده کتاب‌های:
 - نقشه راه توسعه فردی
 - چرا مدیریت زمان جواب نمی‌دهد؟
 - راهنمای محرمانه بازاریابی اینترنتی
 - راهنمای محرمانه نوشتن تیترهای فوق جذاب
 - آچار فرانسه بازاریابی اینترنتی
- هم‌بنیانگذار باشگاه مدیران ایران
- رئیس هیات مدیره «مدیران ایران»

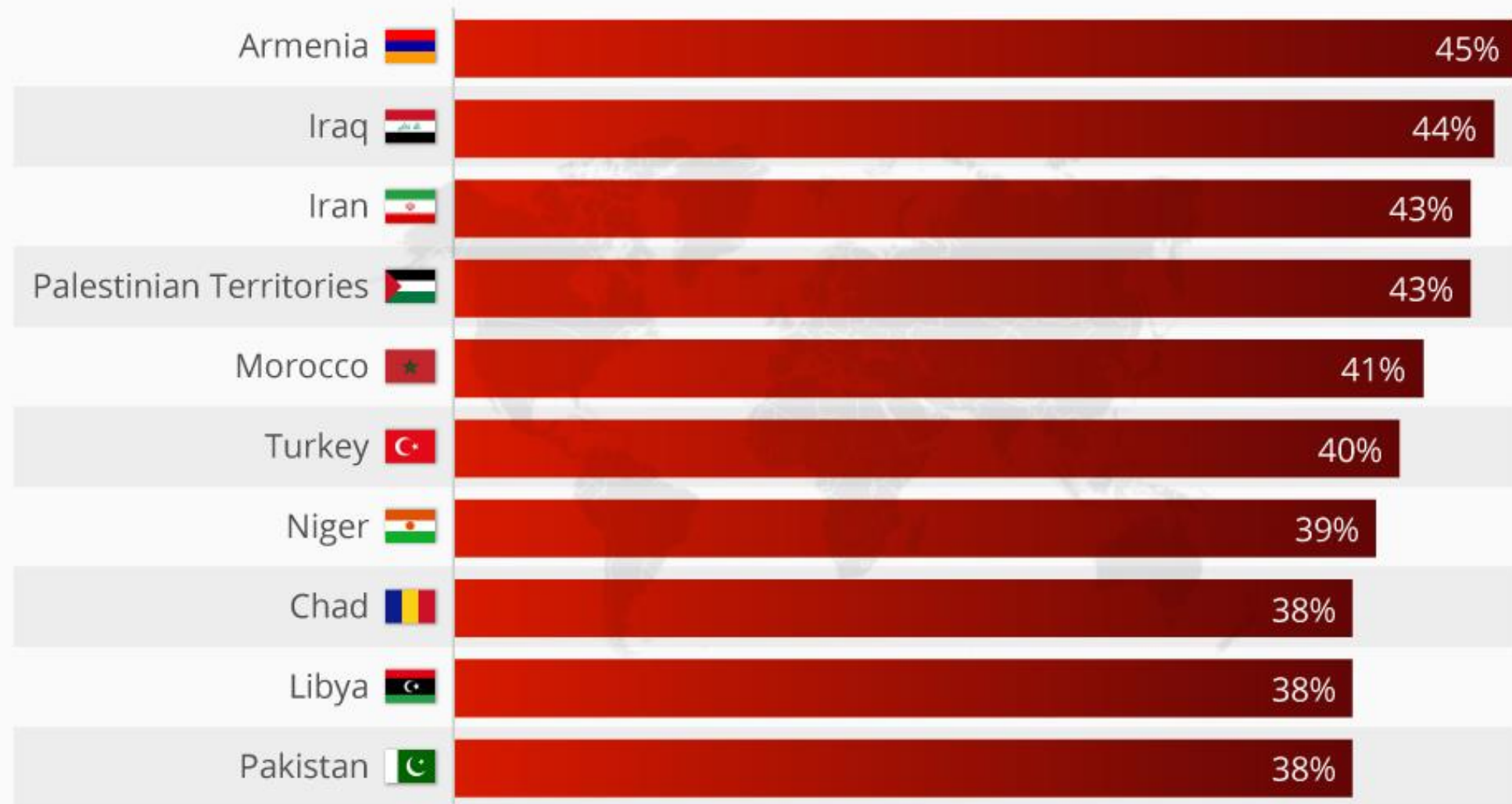
www.modiriran.ir

shakeri@modiriran.ir

@modiriran | @shakeri.shahin

The World's Angriest Countries

Share of the population that experienced a lot of anger yesterday (2018)*



* Based on interviews with 1,000 adults throughout 2018 in 143 countries.



@StatistaCharts

Source: Gallup 2019 Global Emotions Report

سوال اینجاست:

- چرا ما سومین کشور غمگین / خشمگین جهانیم؟
- بقیه مردم چرا شادتر از ما هستند؟
- آیا ما هم می‌توانیم شادتر باشیم؟ (حتی در شرایط فعلی ایران)
- چگونه؟

سوال اینجاست:

- چرا ما سومین کشور غمگین جهانیم؟
- بقیه مردم چرا شادتر از ما هستند؟
- آیا ما هم می‌توانیم شادتر باشیم؟ (حتی در شرایط فعلی ایران)
- چگونه؟

به اعتقاد من: بله. می‌توان شادتر بود. همانطور که قدیمی‌های ما شادتر بودند. ما راهش را گم کرده‌ایم که می‌توانیم باز هم جستجو و پیدا کنیم.

روند کار ما:

- در مورد انواع دلایل غم و شادی، خشم و عصبانیت صحبت می‌کنیم.
- مراحلی که در بحران‌ها، غم‌ها و خشم‌هایمان دچارش می‌شویم را مرور می‌کنیم.
- به تعریف شادی می‌پردازیم (درونی) و روش‌های شادی را با هم بررسی می‌کنیم.

چرا غمگین می‌شویم؟

۱. دلایل مشخص و واضح (اگر بپرسیم، علت را می‌دانند)



- فوت عزیزان
- جدایی‌ها
- شکست در زندگی و کار
- درگیری‌ها
- حوادث تلخ اجتماعی
- ترس از آینده مبهم

۲. دلایل ظاهراً نامعلوم و نامشخص

- نیازها / جسم / ذهن / روحی-معنوی / احساس

دلایل ظاهراً نامعلوم و نامشخص

۱ - نیاز برآورده نشده:

- حفظ بقاء، درآمد مالی
- هویت، استقلال، آزادی، قدرت
- عشق و محبت
- احساس مفید بودن و ارزشمندی
- احترام، مورد قبول بودن
- درک شدن، جلب توجه، کسب حمایت
- لذت، هیجان، تفریح و سرگرمی
- ارتباط، مشارکت، عضویت، تعلق
- کنجکاوی، نوآوری، رشد، شکوفایی
- موفقیت
- راحتی، آرامش، امنیت

دلایل ظاهراً نامعلوم و نامشخص

۲- جسمی:

- بیوریتم
- ساعت بیولوژیک بدن
- بیماری و ضعف جسمانی
- خستگی بدن
- کمبود ویتامین‌ها / تغذیه نامناسب
- پائین آمدن هورمون‌های مرتبط با شادی
- خواب بد دیشب + تاثیر ناخودآگاه



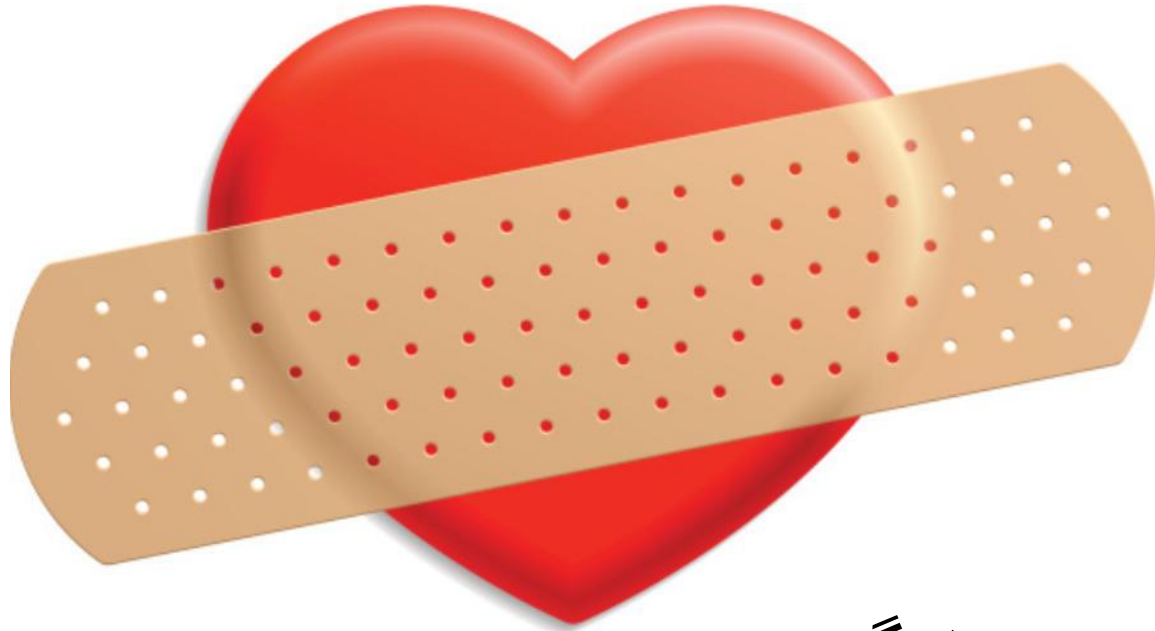
دلایل ظاهراً نامعلوم و نامشخص

۴ - روحی-معنوی:

- رسیدن به پوچی و نداشتن معنا و هدف در زندگی
- مقایسه ظاهر زندگی دیگران با باطن زندگی خودمان
- حس بد نسبت به خود
- نبخشیدن گذشته‌های خود
- پائین آمدن آستانه تحمل بعد از غم و حال بد
- بحران میان‌سالی و زندگی نزیسته
- موفقیت و برآورده شدن نیازی که مال ما نبوده

دلایل ظاهراً نامعلوم و نامشخص

۵ - احساسی:



- سوشیال‌ها
- افراد منفی
- موسیقی و فیلم غمناک
- اخبار
- تنهایی و فکر و خیال زیادی
- بحث و جدل و تضاد با افراد مهم زندگی
- نوشتاری و فکر کردن به گذشته‌هایی که همه چیز خوب بود...

چرا غمگین می‌شویم؟

۱. دلایل مشخص و واضح (اگر بپرسیم، علت را می‌دانند)



- فوت عزیزان
- جدایی‌ها
- شکست در زندگی و کار
- درگیری‌ها
- حوادث تلخ اجتماعی
- ترس از آینده مبهم

۲. دلایل ظاهراً نامعلوم و نامشخص

- نیازها / جسم / ذهن / روحی-معنوی / احساس

دلایل غم
دلایل مغز برای ایجاد حس خوب و بد

چرا غمگین می‌شویم؟



۱. دلایل مشخص و واضح

- فوت عزیزان
- جدایی‌ها
- شکست در زندگی و کار
- درگیری‌ها
- حوادث تلخ اجتماعی
- ترس از آینده مبهم

۲. دلایل ظاهراً نامعلوم و نامشخص

- نیازها / جسم / ذهن / روحی-معنوی / احساس

مهمترین وظیفه مغز

حفظ بقا

مغز میانی (سیستم لیمبیک)

احساس، یادآوری، تعامل

لایه بیرونی، مغز جدید (کورتکس)

فکر، صحبت، حرکت، خلاقیت، آموزش



مغز قدیم (خزنده)

حفظ بقاء، تکرار، تکرار و تکرار ...

لایه بیرونی، مغز جدید (کورتکس)

دریافت اطلاعات جدید از بیرون

پندار، گفتار، کردار

مغز میانی (سیستم لیمبیک)

گرفتن اطلاعات از مغز جدید

تعامل با مغز قدیم: بررسی تجربیات قبلی

ایجاد حس خوب یا بد، با آزادسازی هورمون‌ها

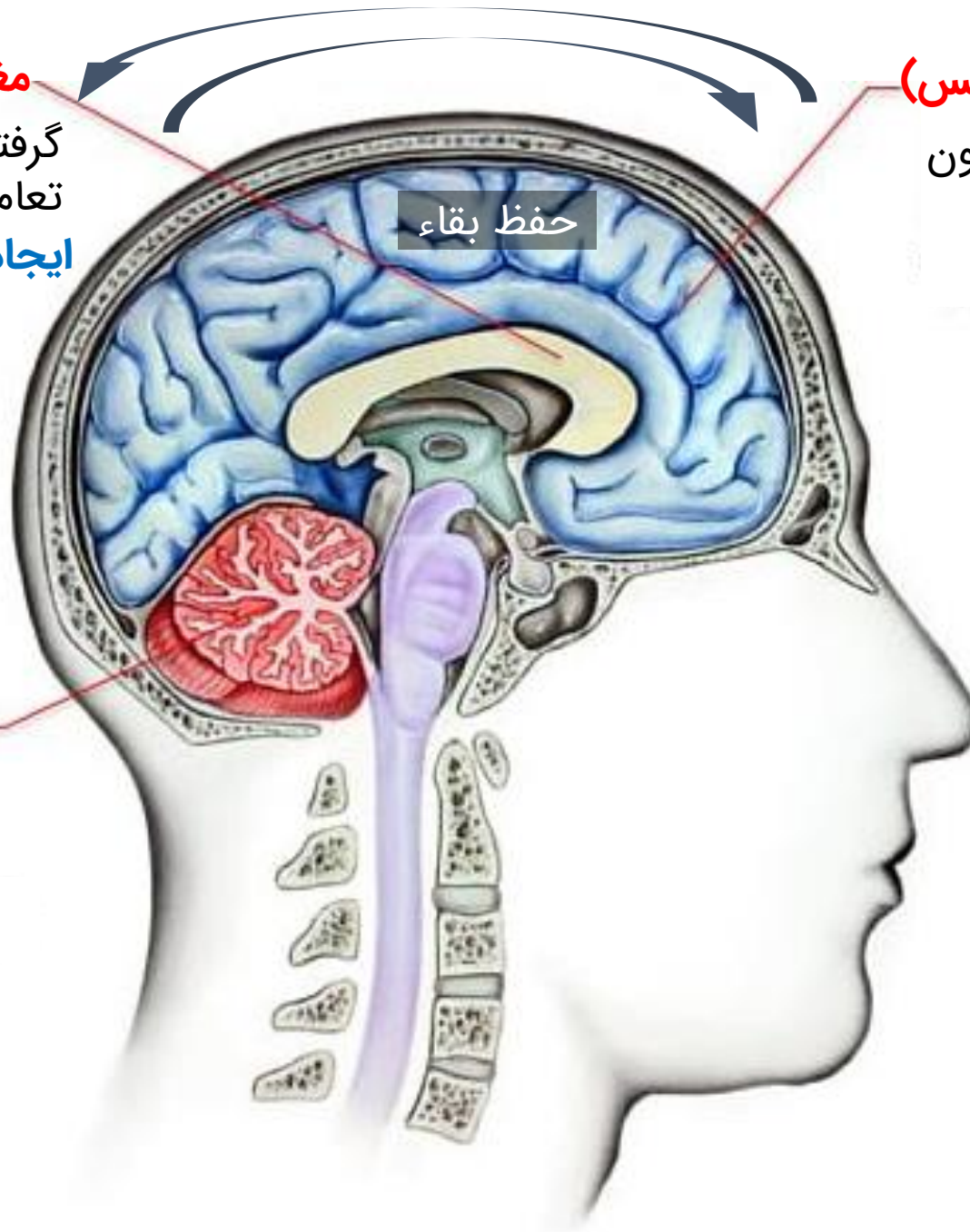
حفظ بقاء

مغز قدیم (خزنده)

بر اساس تجربیات گذشته

در راستای حفظ بقاء

تصمیم‌گیری



هورمون‌های شادی بخش و هشداردهنده



کورتیزول

خطر-درد

اوکسی توسین

عشق

دوپامین

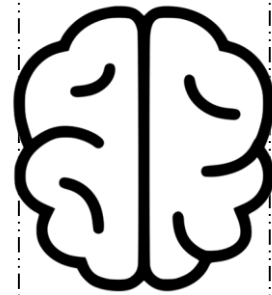
پاداش

اندورفین

آرامش-شنگولی

سروتونین

افتخار



چرا غمگین می شویم؟



۱. دلایل مشخص و واضح

- فوت عزیزان
- جدایی‌ها
- شکست در زندگی و کار
- درگیری‌ها
- حوادث تلخ اجتماعی
- ترس از آینده مبهم

۲. دلایل ظاهراً نامعلوم و نامشخص

- نیازها
- انرژی‌های مرتبط با جسم، ذهن، روح، احساس



کورتیزول

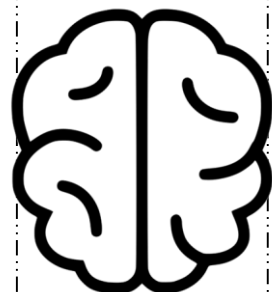
اندورفین

اوکسی توسین

سروتونین

دوپامین

- نیازهای بشری:
- حفظ بقاء، درآمد مالی، موفقیت
 - هویت، استقلال، آزادی، قدرت
 - عشق و محبت
 - احساس مفید بودن و ارزشمندی
 - احترام، مورد قبول بودن
 - درک شدن، جلب توجه، کسب حمایت
 - لذت، هیجان، تفریح و سرگرمی
 - ارتباط، مشارکت، عضویت، تعلق
 - کنجکاوی، نوآوری، رشد، شکوفایی
 - راحتی، آرامش، امنیت



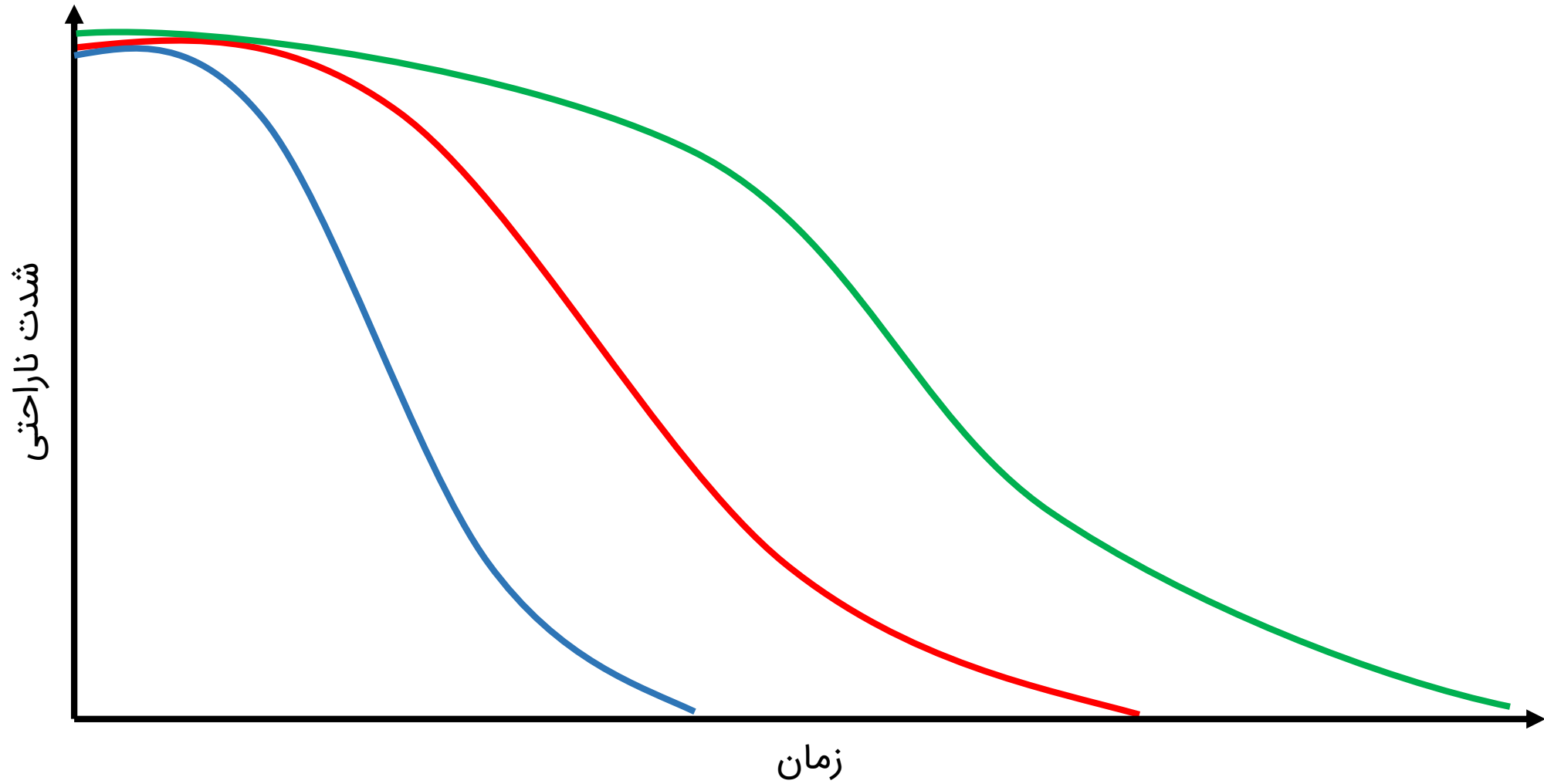
انرژی‌های مرتبط با جسم، ذهن، روح، احساس

دلایل غم
دلایل مغز برای ایجاد حس خوب و بد
آگاهی از مراحل غم و مواجهه با بحران‌ها

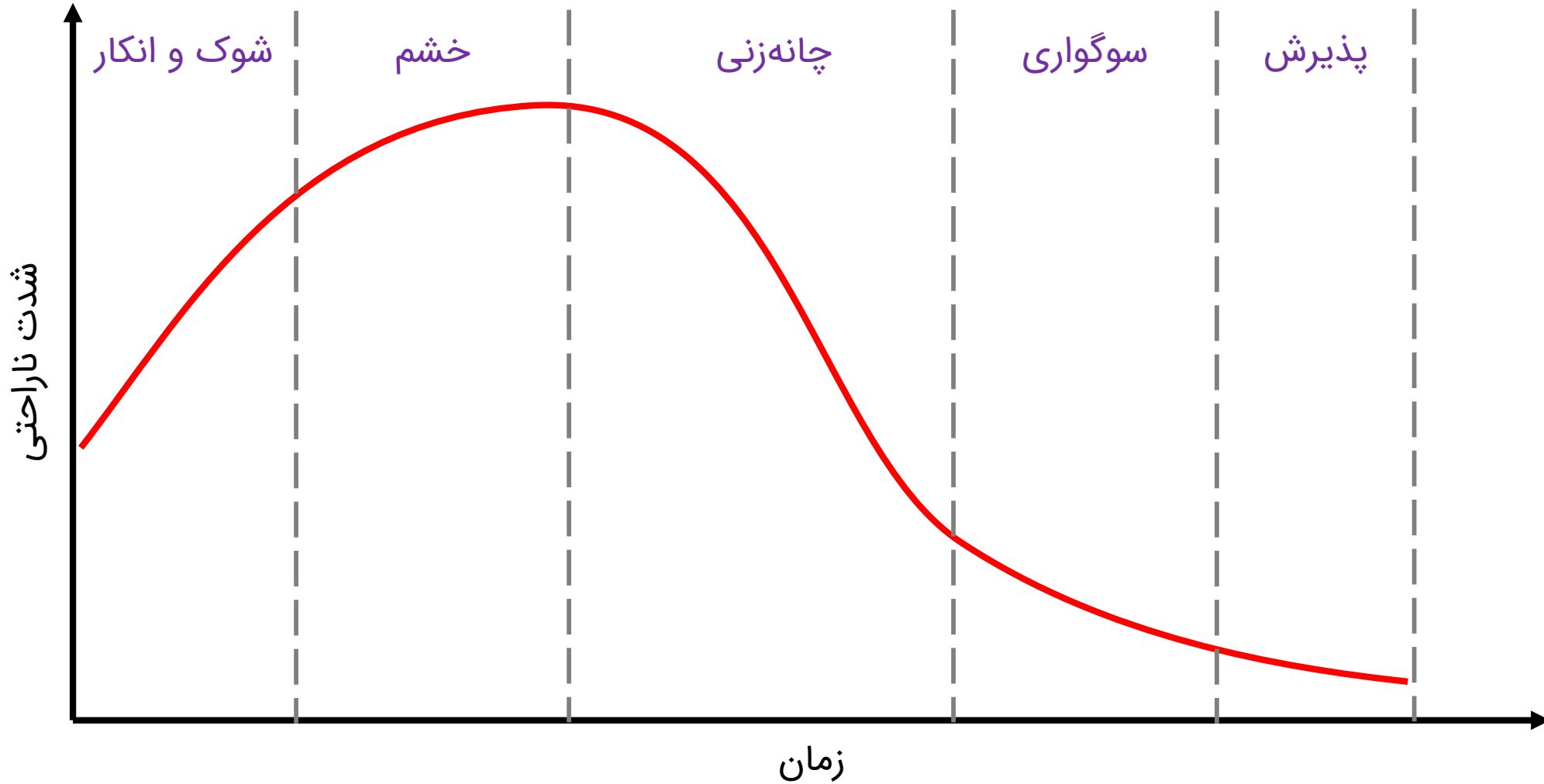
نکته مهم:

باید مراحل غم و ناراحتی را چه برای خومان و چه دیگران،
به رسمیت بشناسیم.

حرکت غم و خشم



مراحل مواجهه با بحران



مرهم یا نمک؟

گفتن بیخیال، غصه نخور، درست میشه و ... مهربانی و همدلی نیست!

همدلی، راه و روش دارد.



مراحل همدلی

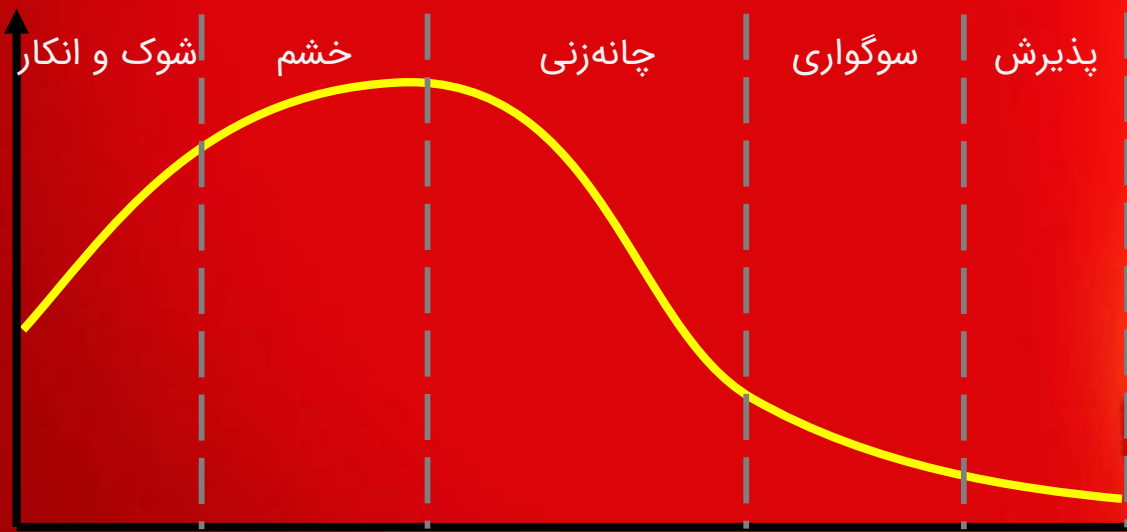


۱. درک دلیل ناراحتی
احساس می‌کنم به این دلیل ناراحتی. درسته؟
۲. به رسمیت شناختن ناراحتی
+ عدم تلاش برای کم‌رنگ و بی‌اهمیت جلوه‌دادن مسئله یا برداشتن تمرکز
۳. هم‌فاز، هم‌کوک، هم‌ساز و هم‌آهنگ شدن
۴. همراهی، مهربانی، آغوش، کمکِ مشخص (نزدیک ولی عقب)
۵. زمان‌دادن برای کنار آمدن با مشکل
۶. تغییر حال

دلایل غم
دلایل مغز برای ایجاد حس خوب و بد
آگاهی از مراحل غم و مواجهه با بحران‌ها
پیامدهای عدم مدیریت و مسئولیت‌پذیری

چرا خشمگین می شویم؟

۱. به خاطر بحران های پیش آمده.



۲. ؟



علت خشم

انتظار برآورده نشده

انتظارات ما، از تجربیات ما ساخته می‌شوند.

- اگر انتظارات ما برآورده شوند، خوشحال می‌شویم.
- اگر برآورده نشوند، انگار با تهدید بقاء مواجه شده‌ایم ← خشم.

تجربیات گذشته/باورها ← دیدگاه ← انتظارات ← شادی/ خشم

مواظب خشم باشید!

- خشونت
- حس قربانی بودن
- چرخه معیوب



تا اینجا:

- دلایل غم، ناراحتی و خشم
- ساختار مغز و واکنش هورمونی
- مراحل گذر + همدلی

از اینجا به بعد:

- حرکت به سمت حال خوب
- تکنیک‌های اجرایی

دلایل غم
دلایل مغز برای ایجاد حس خوب و بد
آگاهی از مراحل غم و مواجهه با بحران‌ها
پیامدهای عدم مدیریت و مسئولیت‌پذیری
.... به سوی شادی

به سوی شادی

۱. جلوگیری از منفی‌ها (حال بد) :

- بررسی دلایلی که مغز بر اساس آنها شرایط را «خوب یا بد» ارزیابی می‌کند.
- آگاهی بیشتر ← مقابله با هورمون‌ها و هک مغز!



۲. ایجاد مثبت‌ها (حال خوب) :

- انجام کارهایی که مغز آنها را مفید و مثبت ارزیابی می‌کند.
- ساختن عادت‌های جدید



دلایل غم
دلایل مغز برای ایجاد حس خوب و بد
آگاهی از مراحل غم و مواجهه با بحران‌ها
پیامدهای عدم مدیریت و مسئولیت‌پذیری
جلوگیری از حال بد

مروری بر عملکرد مغز

لایه بیرونی، مغز جدید (کورتکس)

دریافت اطلاعات جدید از بیرون

پندار، گفتار، کردار

مغز میانی (لیمبیک)

گرفتن اطلاعات از مغز جدید

تعامل با مغز قدیم: بررسی تجربیات قبلی

ایجاد حس خوب یا بد، با آزادسازی هورمون‌ها

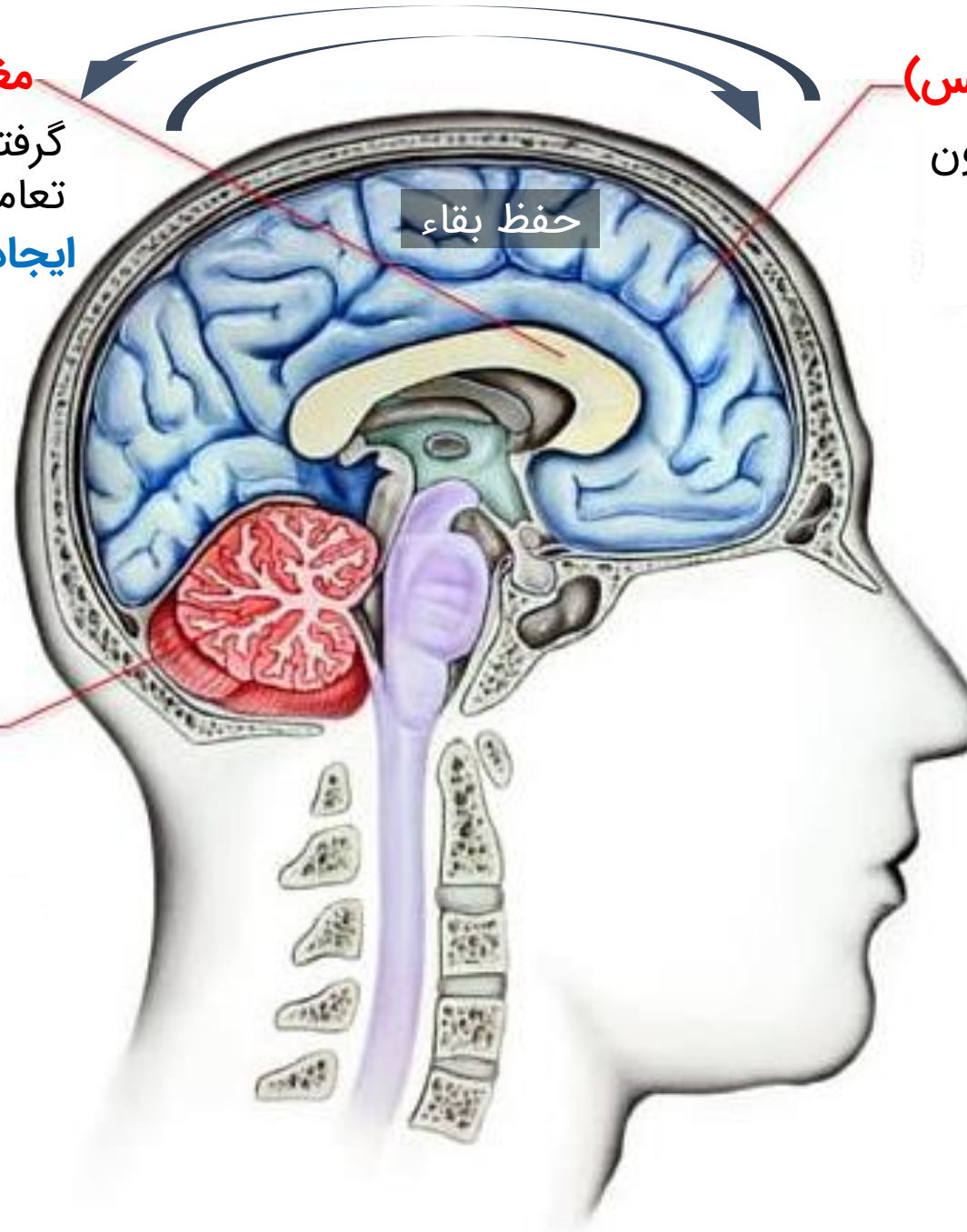
حفظ بقاء

مغز قدیم (خزنده)

بر اساس تجربیات گذشته

در راستای حفظ بقاء

تصمیم‌گیری



هورمون‌های شادی‌بخش و هشداردهنده



کورتیزول

خطر-درد

اوکسی‌توسین

عشق

دوپامین

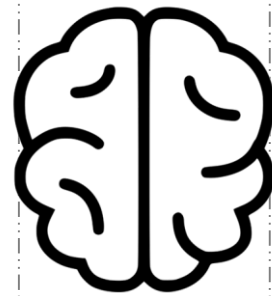
پاداش

اندورفین

آرامش-بی‌حسی

سروتونین

افتخار



تقسیم‌بندی هورمون‌ها

کورتیزول

حال بد

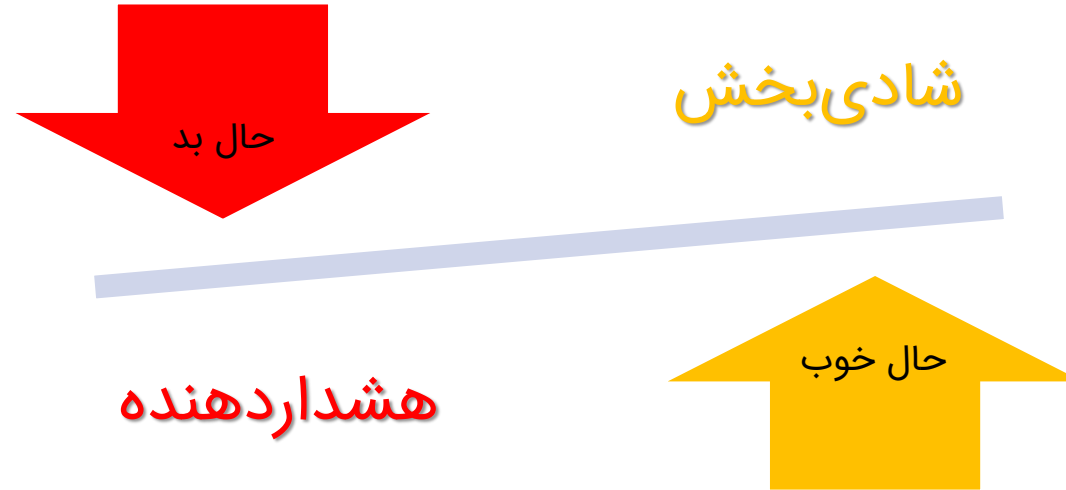
شادی بخش

هشدار دهنده

حال خوب

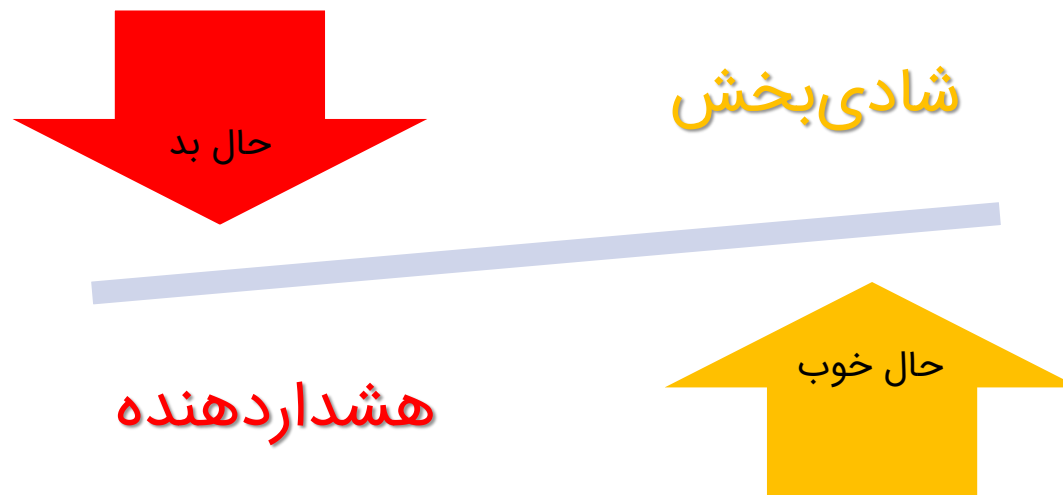
دوپامین
اوکسی‌توسین
سروتونین
اندورفین

چرا حال ما بد می‌شود؟

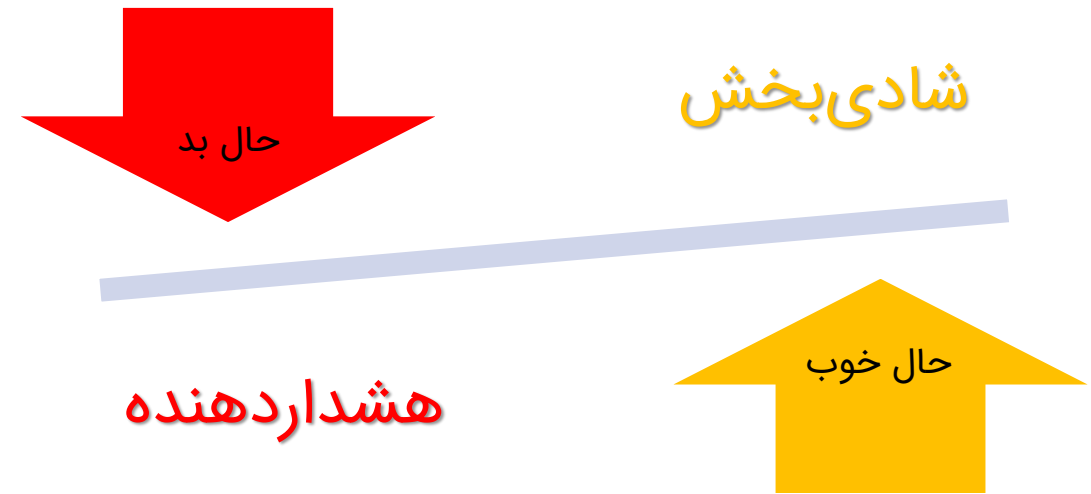


چرا حال ما بد می‌شود؟

برای اینکه بقاء ما به خطر نیفتد.



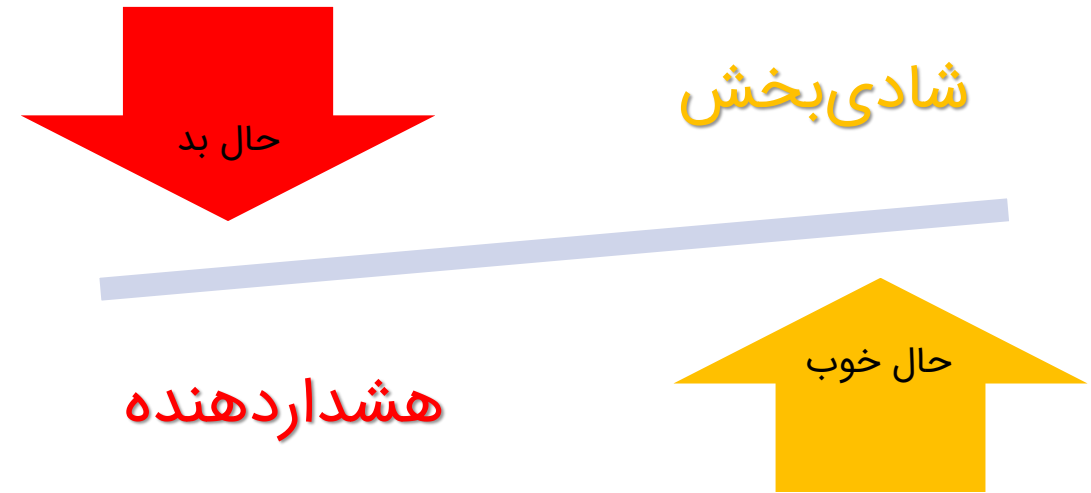
چه چیزی حال ما را بد می‌کند؟



چه چیزی حال ما را بد می‌کند؟

هر چیزی که بقای ما را تهدید کند:

- درآمد ناکافی
- موفق نشدن در کسب خواسته‌ها
- تنبیه شدن
- دیده نشدن
- طرد شدن
- پذیرفته نشدن در جمع
- دوست نداشتنی بودن
- و ...



واکنش هورمونی ما نسبت به عوامل تهدیدکننده؟

واکنش هورمونی ما نسبت به عوامل تهدیدکننده؟

کورتیزول

همین الان به کاری بکن!

واکنش ما نسبت به عوامل تهدیدکننده؟

کورتیزول

همین الان به کاری بکن!

مبارزه

فرار



چه کاری برای مشکلات امروزی؟

مغز قدیم بر اساس تجربیات قبلی، یک روش را برای مبارزه و یا فرار، جلوی پایمان می‌گذارد که شاید برایمان خوب نباشد:

- خشم / خشونت
- امر و نهی کردن به دیگران
- مصرف غذاهای بی‌ارزش
- الکل / مواد مخدر
- سیگار کشیدن
- عیاشی
- قمار کردن
- خرید کردن
- سینما رفتن
- خشنود کردن دیگران
- تعریف و رسیدن به اهداف بی‌معنی
- نجات مردم
- رژیم گرفتن
- مسافرت‌های پی‌درپی

خاصیت عجیب هورمون‌های شادی‌بخش:

خواستنِ بیشتر و بیشتر

و راضی‌نشدن به داشته‌های قبلی
اعتیاد به عادت‌های مضر

نتیجه راه‌حل‌های مغز قدیم:

حال ما موقتاً خوب، و بعد، بدتر می‌شود.

راهکار:

- واکنش سریعی نشان ندهیم.
- تأمل کنیم.
- سنجیده عمل کنیم.

تأمل کنیم؟

- تجربیات گذشته
- باورها

اینها واقعاً ما را می‌کشند؟

هر چیزی که بقای ما را تهدید کند، حالمان را بد می‌کند:

- درآمد ناکافی
- موفق نشدن در کسب خواسته‌ها
- تنبیه شدن
- دیده نشدن
- طرد شدن
- پذیرفته نشدن در جمع
- دوست نداشتنی بودن
- و ...

چرا اینطور فکر و احساس می‌کنیم؟

ژن، محیط، تجربیات گذشته، باورها ← برداشت ← فکر و احساس

- به احوالات خودمان و دلایل ایجادشان آگاه شویم.
- فکر و برداشت منفی نکنیم.
- یادمان باشد که به این راحتی‌ها نمی‌میریم!

و بعد؟

دلایل غم

دلایل مغز برای ایجاد حس خوب و بد
آگاهی از مراحل غم و مواجهه با بحران‌ها
پیامدهای عدم مدیریت و مسئولیت‌پذیری

جلوگیری از حال بد (تجربیات، باور ← برداشت ← هورمون‌ها ← افکار، احساسات، عملکرد)

ایجاد حال خوب

به سوی شادی

۱. جلوگیری از منفی‌ها (حال بد) :

- بررسی دلایلی که مغز بر اساس آنها شرایط را «خوب یا بد» ارزیابی می‌کند.
- آگاهی بیشتر ← مقابله با هورمون‌ها و هک مغز!



۲. ایجاد مثبت‌ها (حال خوب) :

- انجام کارهایی که مغز آنها را مفید و مثبت ارزیابی می‌کند.
- ساختن عادت‌های جدید

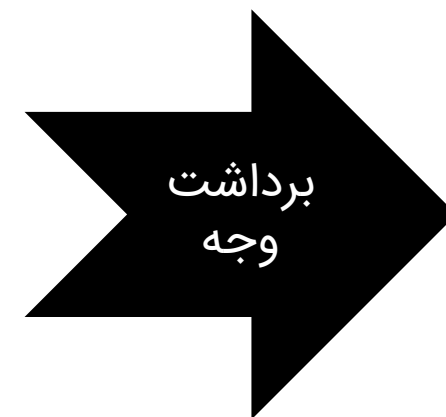


تاریکی یعنی نبود روشنایی

غم و افسردگی یعنی نبود شادی

برای رفع تاریکی، چراغ روشن می‌کنیم.
برای درمان افسردگی هم باید شادی را به میدان بیاوریم.

خرید



حال خوب



افزایش موجودی حال خوب

۱. روزی یکبار، مواهب، نعمت‌ها و داشته‌های ارزشمندتان را مرور کنید.
۲. قدردان و شکرگزار باشید.



چه چیزهایی باعث شادی ما می‌شوند؟ 😊

۱. زیبایی

۲. ثروت

۳. شهرت

میزان تاثیرشان در شادی؟

چه چیزهایی باعث شادی ما می‌شوند؟ 😊

۱. زیبایی

۲. ثروت

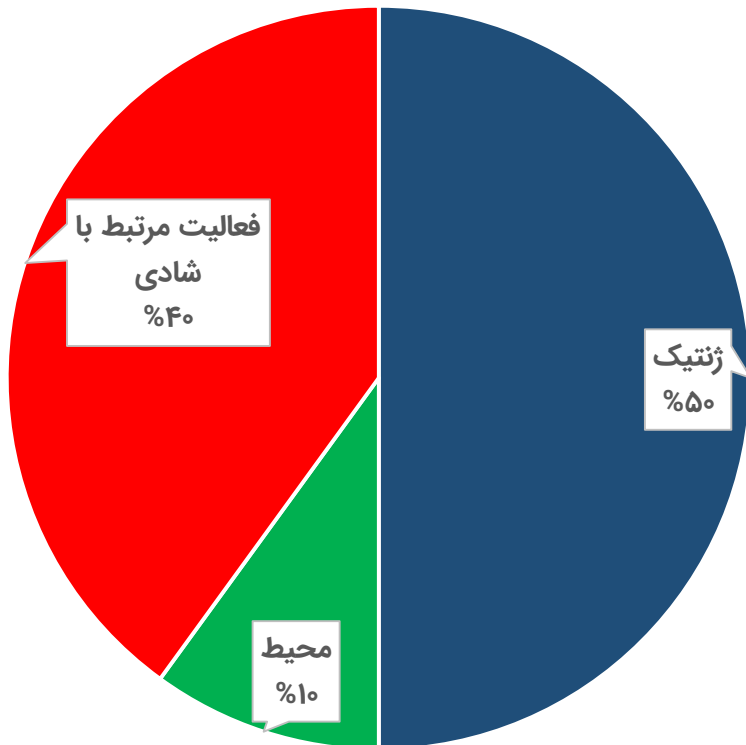
۳. شهرت

میزان تاثیرشان در شادی؟

فقط ۷ درصد!

عوامل موثر در شادی 😊

۱. زیبایی، ثروت، شهرت
۲. ژنتیک (ژن خوب!) ، شخصیت، باورها
۳. شرایط محیطی (اقتصاد، اجتماع، سیاست، جغرافیا و ...)
۴. فعالیتهای مرتبط با شادی



راز مهم شادی قدیمی‌ها

قدیمی‌ها بصورت نادانسته فعالیت‌هایی داشتند که باعث شادی‌شان می‌شد.

می‌توان با انجام فعالیت‌های مرتبط با شادی، کم‌کم شادتر شد.

فعالیت‌های جسمی چه ربطی به شادی داره؟

صدا را بشنویم...



افزایش موجودی

۱. روزی یکبار، مواهب، نعمت‌ها و داشته‌های ارزشمندتان را مرور کنید.
۲. قدردان و شکرگزار باشید.
۳. فعالیت‌های شادی‌بخش داشته باشید.
۴. موجودی‌تان را هر شب حساب کنید.
۵. پنجره‌های بیشتری به سوی شادی باز کنید.
۶. به آزادسازی هورمون‌های شادی‌بخش کمک کنید.



دوپامین

۱. تقسیم یک کار بزرگ به کارهای کوچک‌تر
۲. تعریف مداوم چالش‌های قابل دسترس
۳. شروع کار (بدون انتظار معجزه و انگیزه‌دهنده)
۴. جشن گرفتن پیروزی‌های کوچک
۵. تنظیم چالش‌ها با توانایی‌ها

سیب، مغزها و دانه‌ها، شکلات تلخ، موز، تخم‌مرغ، توت‌فرنگی، ماهی سالمون، چغندر، هندوانه، چای سبز، بلوبری، زردچوبه، جوانه گندم، باقالا، ویتامین D، روغن ماهی.

اوکسی‌توسین

۱. دیگران را ببخشید. (برای خودتان)
۲. برای خانواده و عزیزانتان وقت بگذارید.
۳. با دوستان‌تان قرار بگذارید.
۴. ماساژ بگیرید.
۵. به دیگران کمک کنید.
۶. با هم‌محلّی‌ها ارتباط صمیمانه‌تری بگیرید.

انجیر، هندوانه، اسفناج، چای سبز، قهوه، مغزها، شکلات تلخ، شنبلیله، تخمه کدو، آوکادو، بابونه،
ویتامین C ، ویتامین D ، منیزیوم.

سروتونین

۱. از خودتان تعریف کنید.
۲. افتخاراتتان را به نمایش بگذارید.
۳. توانایی‌های فردی‌تان را تقویت کنید.
۴. به جایگاه خوبی که دارید توجه کنید.
۵. به میزان نفوذتان در دیگران توجه کنید.
۶. به خودتان بیشتر توجه کنید:
لباس خوب، غذای خوب، تفریح، استراحت و ...

زردچوبه، ماهی تن، ماهی سالمون، موز، تخم‌مرغ، آناناس، پنیر چدار - توفو یا پنیر سویا، مغزها و دانه‌ها، گوشت گاو، جگر، بوقلمون، مرغ، شیر، کاکائو، سبوس، سبزیجات، ذرت، چای سبز.

اندورفین

۱. بخندید.
 ۲. اجازه گریه کردن را به خودتان بدهید.
 ۳. ورزش کنید.
 ۴. ورزش جدیدی را امتحان کنید.
 ۵. حرکات کششی داشته باشید.
 ۶. ورزش را جذابتر کنید.
- زردچوبه، شکلات، غذاهای تند، جینسینگ، آجیل.

دلایل غم

دلایل مغز برای ایجاد حس خوب و بد
آگاهی از مراحل غم و مواجهه با بحران‌ها
پیامدهای عدم مدیریت و مسئولیت‌پذیری

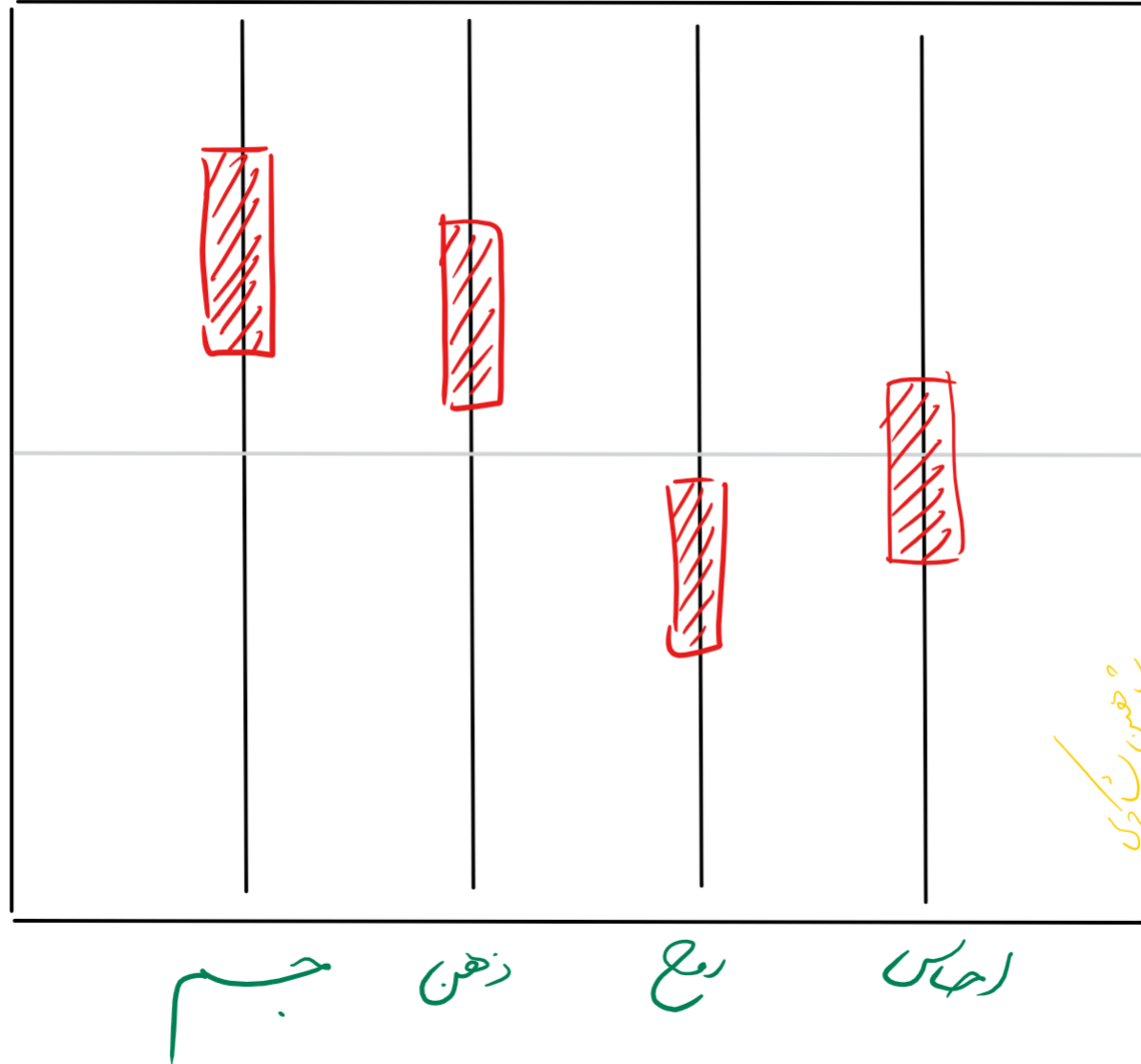
جلوگیری از حال بد (تجربیات، باور ← برداشت ← هورمون‌ها ← افکار، احساسات، عملکرد)

ایجاد حال خوب (بانک حال خوب + شارژ انرژی‌ها)

مدیریت انرژی



مدیریت انرژی



شهرین شاکری

روحیه

توجه به معنویات
رفتن به عبادتگاهها
بخشیدن دیگران
پایبند بودن به ارزشها
کمک بدون توقع به دیگران
لذت بردن از طبیعت
داشتن چشم انداز

احساسات

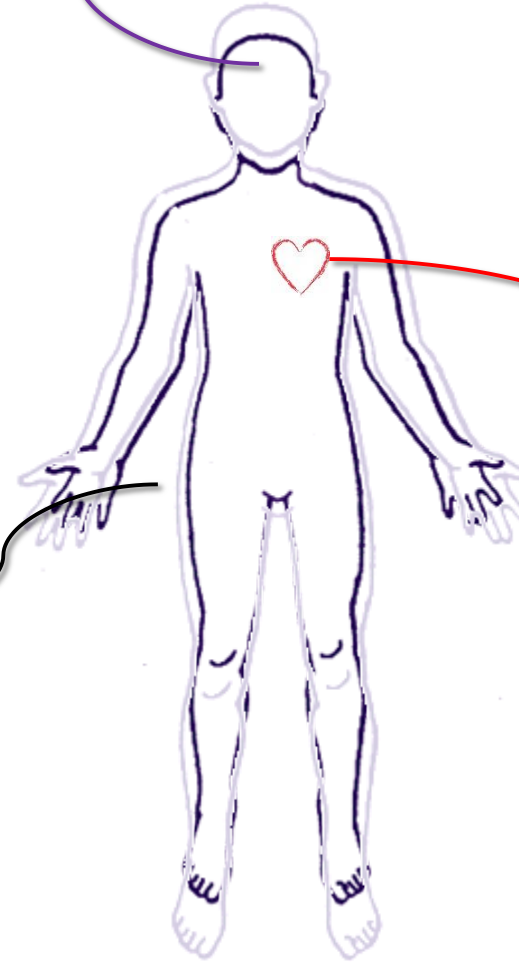
انجام کارهای دوست‌داشتنی و لذت‌بخش
زیبا سازی محیط کار و زندگی
مرتب‌کردن منزل، اتاق و میز کار
انجام کارهای هنری (موسیقی، نقاشی، ...)
خواندن یک کتاب دوست‌داشتنی
ارتباط با عزیزان، تماس با دوستان
خوردن چای و گپ‌زدن با همکاران
نگهداری از حیوانات و گیاهان
نوشتن خاطرات روزانه

انرژی ذهنی

عدم مصرف دخانیات، کافئین، الکل و ...
تغذیه سالم
کنترل وزن (BMI) $BMI = \frac{\text{وزن (kg)}}{\text{قد}^2 \text{ (m)}} \text{ kg/m}^2$
مصرف امگا 3 و ویتامین D
خواب کافی
یادگیری
استراحت و تفریح، تماشای فیلم
بازی‌های کامپیوتری
خوش بینی
مشغول نکردن حافظه کوتاه مدت
تمرکز

انرژی فیزیکی

ورزش، پیاده‌روی، بازی‌های حرکتی
تنفس
آب
صبحانه مفید
تغذیه سالم و مفید
خواب کافی



۱۹-۲۴ سال = ۲۲
۲۳-۳۴ سال = ۲۵
۳۵-۴۴ سال = ۲۴
۴۵-۵۴ سال = ۲۵
۵۵-۶۴ سال = ۲۶
۶۵ سال به بالا = ۲۷



لیست شارژهای شما ...

احساسی:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

روحی:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

ذهنی:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

فیزیکی:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

دلایل غم

دلایل مغز برای ایجاد حس خوب و بد
آگاهی از مراحل غم و مواجهه با بحران‌ها
پیامدهای عدم مدیریت و مسئولیت‌پذیری

جلوگیری از حال بد (تجربیات، باور ← برداشت ← هورمون‌ها ← افکار، احساسات، عملکرد)

ایجاد حال خوب (بانک حال خوب + شارژ انرژی‌ها)

عادت‌های خوب

عادت‌ها

۱ - چطور ساخته می‌شوند؟

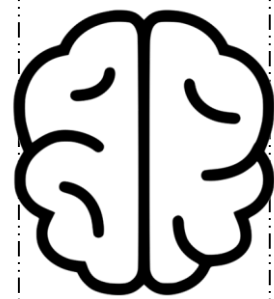


کورتیزول

اوکسی توسین



دوپامین



اندورفین

سروتونین



عادت‌های رفتاری

تکرار:



کورتیزول



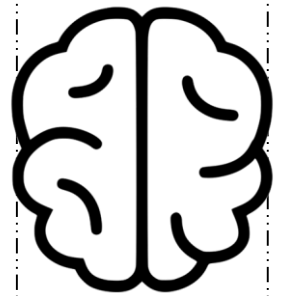
اندورفین

اوکسی‌توسین



سروتونین

دوپامین



عادت‌ها

۱ - چطور ساخته می‌شوند؟

- احساس
- تکرار

عادت‌ها

۲ - چرا مهم هستند؟



کورتیزول

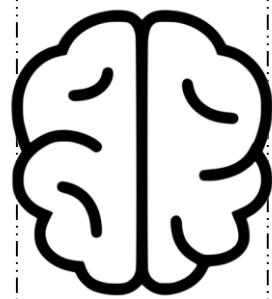


اوکسی توسین

دوپامین



بزرگراه موجود



اندورفین

سروتونین



۳ - چگونه عادت‌های جدید بسازیم؟

۱. آگاهی و توقف قبلی‌ها
۲. ایجاد با احساس و تکرار



کورتیزول

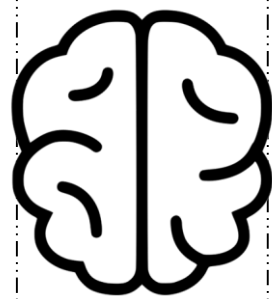


اندورفین

اوکسی توسین

سروتونین

دوپامین





کورتیزول

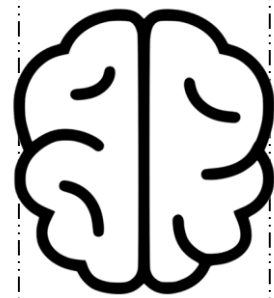


اندورفین

اوکسی توسین

سروتونین

دوپامین





کورتیزول

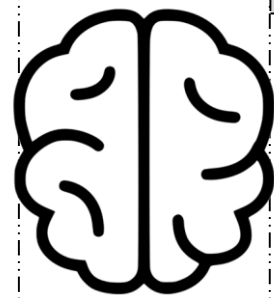


اندورفین

اوکسی توسین

سروتونین

دوپامین





کورتیزول

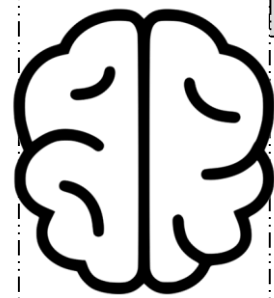


اندورفین

اوکسی توسین

سروتونین

دوپامین





کورتیزول



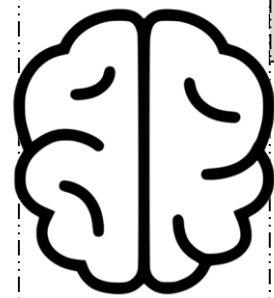
اندورفین

اوکسی توسین

سروتونین



دوپامین



عادت‌ها

۳ - چگونه عادت‌های جدید بسازیم؟

۱. آگاهی و توقف قبلی‌ها
۲. ایجاد با احساس و تکرار
۳. کم‌کم و از ساده‌ترها
۴. گره‌زدن با عادت‌های خوب
۵. همراهی افراد خوب

دلایل غم

دلایل مغز برای ایجاد حس خوب و بد
آگاهی از مراحل غم و مواجهه با بحران‌ها
پیامدهای عدم مدیریت و مسئولیت‌پذیری

جلوگیری از حال بد (تجربیات، باور ← برداشت ← هورمون‌ها ← افکار، احساسات، عملکرد)

ایجاد حال خوب (بانک حال خوب + شارژ انرژی‌ها)

عادت‌های خوب

موانع شادی

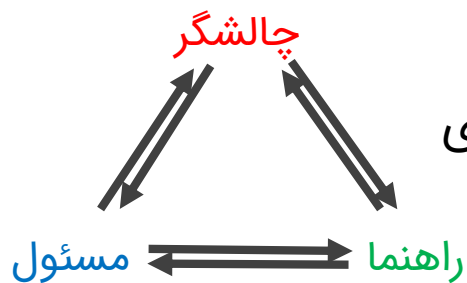
موانع شادی

۱. دلت خوشه؟ هیچی خوب نیست که بخوام شاد باشم.
۲. بقیه الکی خوش هستند. چرا من باید زحمتی برای شادی بکشم؟
۳. اوضاع خرابه. حال همه بده. من نمی‌تونم به خودم اجازه بدم شاد باشم.
۴. باید خودم رو برای شرایط بدتر آماده کنم.
۵. بقیه نمی‌ذارن شاد باشم.
۶. تا به فلان چیز نرسم، شاد نمیشم.
۷. دیگه از من گذشته...
۸. اگه نشد چی؟

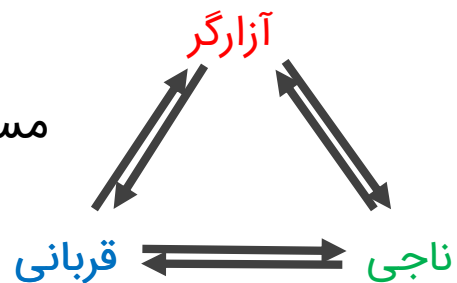


جمع‌بندی

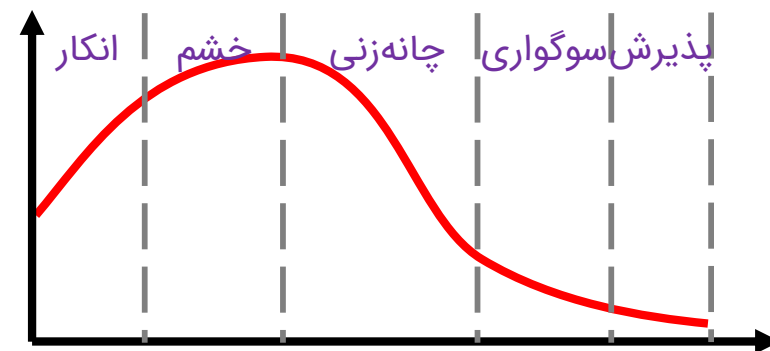
۱. مشخص



مسئولیت پذیری



انتظار برآورده نشده



مدیران ایران
www.Modiran.ir

ایجادکننده های غم

۲. ظاهراً نامشخص



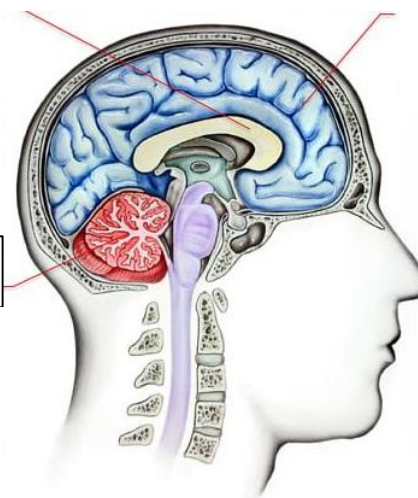
شادی بخش



هشدار دهنده



- کورتیزول
- اندورفین
- اوکسی توسین
- سروتونین
- دوپامین



شادی یک امر درونی و یک انتخاب فردی است.

هیچکس غیر از خودمان نمی‌تواند در بلندمدت، باعث شادی یا غم ما باشد.

نسخه شادی بخش:

۱. باور به اینکه شادی یک امر درونی است و به نگاه ما ارتباط مستقیم دارد.
۲. داشتن یک هدف بزرگ، ارزشمند و معنا بخش در زندگی
۳. داشتن چالش‌های کوچکتر روزانه
۴. خلق یک سبک زندگی لذت بخش + ایجاد عادت‌های مفید
۵. شارژ انرژی‌ها
۶. تعادل
۷. داشتن ارتباط خوب و کنار آمدن با دیگران
۸. انجام مسئولانه و اخلاقی کارهایمان؛ طوری که مانع رشد دیگران نشویم.



بیایید غم بزرگ را به کار بزرگ تبدیل کنیم.

توران میرهادی



مدیران ایران
www.Modiran.ir

شاهین شاکری



- DBA از دانشگاه تهران / MBA بازاریابی
- Post MBA in Data Science
- مربی توسعه مهارت‌های فردی
- مشاور کسب‌وکار
- کارشناس برنامه‌های رادیو و تلویزیون
- سخنران و نویسنده در مجلات معتبر
- نویسنده کتاب‌های:
 - نقشه راه توسعه فردی
 - چرا مدیریت زمان جواب نمی‌دهد؟
 - راهنمای محرمانه بازاریابی اینترنتی
 - راهنمای محرمانه نوشتن تیترهای فوق جذاب
 - آچار فرانسه بازاریابی اینترنتی
- هم‌بنیانگذار باشگاه مدیران ایران
- رئیس هیات مدیره «مدیران ایران»

www.modiriran.ir

shakeri@modiriran.ir

@modiriran | @shakeri.shahin