

شاد اولماغا 10 يول

شادلىق انسان ياشايشى-نين دېرلى وارلىقلاريندان ساييلير. حتى تعبيرى جايز اولسا انسانين اساس هدفى شادلىغا چاتماقدير...

شادلىق انسان ياشايشى-نين دېرلى وارلىقلاريندان ساييلير. حتى تعبيرى جايز اولسا انسانين اساس هدفى شادلىغا چاتماقدير

انسانلارن هاميسى-نين شادلىق يولو بير اولماسا دا بيز آشاغيدا شاد اولماغا 10 يول يازيريق:

1. شاکر و قدردان اولون

بهره آپارديغيز كيچيكدن بۇيوگه بوتون نعمتله گۆره شاکر و قدردان اولون. بو ايش زندگانليغيزدا مثبت انرژيه سبب اولار. شاکر اولماق اضطراب و منفى انرژيه اوزاقلاردار. ترسيه، گيلنلنمک و مداوماً شكايتچى اولماق نا اوميدلىق گتيرر. بونا گۆره لاپ كيچيک موفقيتلريزين قدريني بيلين. هميشه ياخچى حسّه صاحب اولماق اوچون بير دفتريجه صاحب اولدوغوز خوش شانسلىق و موفقيتلري يازين.

2. داها چوخ گولومسه-يين

شادلىغى آرتيريب آغريلارى آزالتماق اوچون گولومسه-مگى تمرين ائله-يين. بو ساده عمل اينن هر اناسن نئچه ثانيه ايچينده داها ياخچى حسّه ال ناپا بيلر. گولومسه-ماق سيزين بئيزه شادلىق هورمونو اندروفيني داها آرتيق آخديراجاق. حقيقتده سيزين بئيزين شادلىق حسّرى اولاندا دوداقلاريز گولوش بورويه-جاق. گولومسه-مک حتّى بئيزين دقتيني آرتيريب بئيين فعاليتلريزي گرچلنديره بيلر.

سيزه ناراحتلىق اوز وئرندده بو تمريني حتماً ائله-يين و «آ» نتيجه-سينى گورون.

3. آيريلارينا كۆمك ائله-يين

اؤزگه-يه هر جور انتظارسيز كۆمكلىق، امن حريمندن چيخيب سيزين كۆمگيزه محتاج اولان انسانلارن كۆمگينه گنتماق چوخ فايديدير. بو جور ايشلر سيزى روحى و فيزيكى لحاظدان داها آرتيق گولنديرر. اجتماعى رابطه-لريزي ياخشىلاشديرار و اؤز استرسلريزين داها ياخچى اولشماغا كۆمك ائلر.

هفته-ده بير ايكي ساعت داوطلب ايشره مشغول اولون و عياني نتيجه-سين گورون.

4. ورزش ائله-يين

ورزش شادلىق گولنديرنى كيمي عمل ائلر. گونده-ليق ورزش قانين سروتونين و اندورفينى آرتيرار و سيزده شادلىق، اعتماد بنفس و عزت نفس مقداريني چوخالدار. سيز چوخ ساده فعاليتلرين باشلايب اؤزوزه گونده-ليق ورزش عادتى دوزلده بيلرسيز.

5. اجتماعى شبكه-لردن و موبيلدان استفاده-نى محدودلاشديرين

موبيل و اجتماعى شبكه-لرين اختراعسى چوخ ايشلرى راحتليدب آما اولاردان افراطى شكلده استفاده ائله-ماغين چوخلو ضررلى وار. داها شاد ياشاماق اوچون اولاردان آز استفاده ائله-يين.

6. ارتباطى آيريلارينا آرتيرين

ارتباطلارن چوخالماسى اينن شادليغين مستقيم رابطه-سى وار. يعنى شادلىغى چوخالتماق ارتباطلارن چوخالماسينا سبب اولار و ارتباطلارن چوخالماسى شادلىغى چوخالدار. بونا گۆره زمانيزين بير قسمتينى ده خانواده-زه و دوستلاريزا آيرين.

7. گونده اون دقيقه مديتيشن ائله-يين

چوخلارى مديتيشنين چوخ فايده-لى اولدوغونو بيلرلر آما آز انسان بو ايشى گورور.

مديتيشن ذهنى دورولدار و زندگانليغا آرامش و دينجلىق گتيرر. اضطرابى آزالدار و شادلىغى آرتيرار.

8. طبيعتده گزين

ايندليقددا چوخلارى-نين زندگانليغى باغلى قاپيلار داليسيندا و طبيعتدن اوزاقدا كئچير. اونا گۆره ده نارضايتلىق و غم غصه چوخ اولور.

بونولدا- بئله هردن بير طبيعتى گزماق ذهنى ريكاورى ائلر و انسانى آرامشه چاتديرار. طبيعت حيرت آميز عنصرلارنى گورماق انسان قدر بيلمه حسّرىنى تحريك ائلر و شادلىق گتيرر.

9. دنيا مالى قاچماق حسّرىنى كترل ائله-يين

هميشه تازا شئيلر آلماق انسانى سئوينديره بيلر آما انسان اؤزونو با حدى مرزى اولمايان بو ساحه-ده ايتيرسه نه اينكى شادلىق اله گتيره بيلمز بلكه استرسه دوچار اولار. ياخشى اولار ماديات حسّرىنى كترل ائله-يب پولوزو بعضاً تازا شئيلر يئرینه تازا تجربه-لر قازانماغا خرجه-يه سيز.

10. معنويات اهلى اولون

معنويات ميللى اولماق انسانين روحونو گولنديرر. معنويات باغلى اولان انسانلارن هدف و معناسى اولار و اؤزلرينى گوللو و ابدى بير قدرته متصل بيلرلر. حقيقتده معنويات و شادلىق بير انسانين ياشايشيندا چوخ مهم مفهوملا ساييلرلار.

