

✓ کارنیل، بزرگترین شبکه موفقیت ایرانیان می باشد، که افرادی زیادی توانسته اند با آن به موفقیت برسند، فاطمه رتبه ۱۱ کنکور کارشناسی، محمد حسین رتبه ۶۸ کنکور کارشناسی، سپیده رتبه ۳ کنکور ارشد، مریم و همسرش راه اندازی تولیدی مانتو، امیر راه اندازی فروشگاه اینترنتی، کیوان پیوستن به تیم تراکتور سازی تبریز، میلاد پیوستن به تیم صبا، مهسا تحصیل در ایتالیا، و..... این موارد گوشه از افرادی بودند که با کارنیل به موفقیت رسیده اند،

شما هم می توانید موفقیت خود را با کارنیل شروع کنید. برای پیوستن به تیم کارنیلی های موفق روی

لینک زیر کلیک کنید.

www.karnil.com

WWW.KARNIL.COM

۱۰ راهکار برای ایجاد حس خوشبختی به گزارش خبرگزاری سی ان ان



افراد خوشبخت به جای لوازم و دستگاه‌های جالب، تجربه‌های جالب را می‌خرند.

باشگاه خبرنگاران: دیروز (جمعه) "روز جهانی خوشبختی" بود که سازمان ملل نیز آن را به رسمیت می‌شناسد. به گفته "سانجا لیوبومیرسکی" -- استاد روانشناسی دانشگاه کالیفرنیا و نویسنده کتاب "افسانه خوشبختی" -- نیمی از خوشبختی افراد به وسیله ژن‌های آنها تعیین می‌شود، حدود ۱۰ درصد با تجربه‌های مختلف زندگی ارتباط مستقیم دارد و حدود ۴۰ درصد نیز به خود ما بستگی دارد -- گرچه این درصد پایانی در افراد مختلف متفاوت است. او معتقد است افراد خوشبخت یک گوشه نمی‌نشینند و به دنبال هدفی می‌روند که برایشان معنا دار باشد. این هدف می‌تواند یادگیری یک زبان، دریافت آموزش‌های شغلی جدید یا تربیت مناسب فرزندان باشد.



با استناد به گزارش "سی ان ان"، ۱۰ راهکار رسیدن به خوشبختی از این قرار است:

۱. مهربانی را تمرین کنید. کار خوبی برای دیگران انجام دهید -- خواه آن فرد غریبه باشد خواه آشنا. این کار می تواند از پیش برنامه ریزی شده یا بدون برنامه ریزی قبلی باشد. می توانید این کار را به شکل ناشناس یا با قید اشاره به نامتان انجام دهید.

۲. لیستی از اتفاقات یا مسائلی که خوشحالتان می کند تهیه کنید. پژوهش ها نشان می دهد افرادی که این عمل را دست کم ۱ بار در هفته انجام می دهند بیشتر ورزش می کنند، مشکلات جسمانی کمتری دارند و درباره هفته آتی خوشبینترند.



۳. به روحتان برسید. پژوهش‌های زیادی از مزایای حضور منظم در مسجد و کلیسا پرده برمی‌دارد. افراد مذهبی حس خوشبختی بیشتر و بادوامتری دارند. حتی خواندن متون مذهبی هم حس خوشبختی را تقویت می‌کند.

۴. به جای وسیله، تجربه بخرید. رفتن به تعطیلات با نزدیکان یا خرید بلیت سینما و کنسرت در مقایسه با خرید لوازم الکترونیک شما را خوشبخت‌تر می‌کند.
۵. چیزهایی بخرید که برایتان تجربه تولید کند. اگر هنوز هم به خرید لوازم و دستگاه‌های مختلف اصرار دارید، چرا سراغ لوازم ورزشی نروید؟ این لوازم علاوه بر جذابیت ذاتی خودشان، تجربه حضور در محیط خارج را برایتان ایجاد می‌کند. می‌توانید دستگاه‌های پخش موسیقی هم بخرید تا زمان ورزش و پیاده‌روی از تجربه موسیقی لذت ببرید.

۶. وقتتان را در شبکه‌های اجتماعی تلف نکنید. بر اساس پژوهش‌های جدید، افرادی که زمان زیادی را برای فعالیت در شبکه‌های اجتماعی صرف می‌کنند عزت نفس کمتری دارند، با دیگران تماس کمتری برقرار می‌کنند، عواطف مثبت کمتری را تجربه می‌کنند و - اگر از شهرشان دور باشند - دلشان بیشتر برای شهر و دیارشان تنگ می‌شود.



۷. رایانامه (ایمیل) خودتان را زیاد چک نکنید. افرادی که از هر زمانی برای دریافت و خواندن رایانامه‌هایشان استفاده می‌کنند در مقایسه با افرادی که این کار را فقط ۳ بار در روز انجام می‌دهند استرس بیشتری دارند.
۸. به جای پول، روی زمان متمرکز باشید. زمان -- بر خلاف تصور بیشتر افراد -- منبعی بسیار ارزشمند است. افرادی که این حقیقت را درک می‌کنند، از زمان برای ایجاد تجربه‌های گرانبها بهره می‌برند.
۹. خودتان را در فعالیت‌هایتان غرق کنید. آیا زمانی را به یاد می‌آورید که آخرین بار خودتان را در فعالیتی جالب مثل بازی تنیس، ساز زدن، باغبانی، قایقرانی، نجاری یا شیرینی‌پزی غرق کردید؟ برای خوشبختی بیشتر باید دفعات غرق شدن در فعالیتهای

جالب را بالا ببرید.

۱۰. از ناکامی با آغوش باز استقبال کنید. ناکامی و شکست، فرصتی است برای یادگیری آنچه پیش از این یاد نگرفته‌ایم -- یا دست کم به خوبی یاد نگرفته‌ایم. افراد موفق اغلب پیش از کسب موفقیت، شکست‌های زیادی را تجربه می‌کنند.





در کانال تلگرام کارنیل هر روز انگیزه خود را شارژ کنید 😊

<https://telegram.me/karnil>

 @karnil