

برای ارائه‌ی یک سخنرانی خوب کرده‌اید؟ اگر جواب‌تان به این سؤال مثبت باشد پس دیگر خودتان را بابت این موضوع سرزنش نکنید. البته صحبت کردن در مورد این کار بسیار راحت‌تر از انجام دادن آن است. ولی اگر واقع‌گرایانه به موضوع نگاه کردید و با خودتان در مورد میزان تلاش‌تان صادق بودید، پس دیگر نباید نگران نتیجه باشید. مثلاً در مورد شرایط قبلی که به آن اشاره کردیم، باید قبول کنید که ارتقای شغلی شما فقط وابسته به یک سخنرانی نیست و به عملکرد کلی‌تان در تمامی جنبه‌ها بستگی دارد. پس نباید به خاطر اینکه در یک سخنرانی خوب نبوده‌اید، خودتان را سرزنش کنید.

از افراد منفی نگر دوری کنید
 بهتر است از افراد و رابطه‌هایی که سودی برای‌تان ندارند، دوری کنید. در عوض سعی کنید افرادی کنار‌تان باشند که شما را باور دارند، اعتماد به نفس را در شما بیشتر می‌کنند و حتی می‌توانند در مواقع ناراحتی دوباره به شما انگیزه و امید بدهند. اگر افرادی در اطراف‌تان دارید که منفی‌نگر هستند، بهتر است از آنها فاصله بگیرید. حتی می‌توانید با افراد در مورد برخوردی که با شما دارند، صحبت کنید. در نهایت هم خودتان تصمیم‌گیرنده هستید که چه افرادی باید در کنار‌تان بمانند و کدام‌ها باید حذف شوند. داشتن افرادی که به شما انرژی مثبت می‌دهند و حمایت‌تان می‌کنند، بسیار عالی است و باعث می‌شود تا احساس رضایت بیشتری از خودتان داشته باشید.

به موفقیت مردم افتخار کنید
 فرقی نمی‌کند موفقیت منحصر به آنان باشد یا دیگران؛ افراد خوشبخت در هر صورت از این اتفاقات به وجد می‌آیند. جشن گرفتن موفقیت‌های دیگران شما را به آنان نزدیک تر می‌کند. با این کار زمانی که اتفاق خوبی برای شما می‌افتد، آنان نیز خوشحال شده و شما را در لحظات خوششان همراهی می‌کنند.

در لحظه زندگی کنید
 افراد شاد به خوبی می‌دانند زندگی در لحظه کلیدی برای تثبیت کردن روحیه مثبت است. در یکی از جلسات برنامه آموزشی «تد تاک»، محقق نشان داد که چگونه گم شدن در لحظات زندگی باعث تقویت حس شادی و خوشبختی می‌شود.

همواره قسمت پر لیوان را ببینید
 افراد خوشبخت می‌توانند حس خوشبختی را به خود القا کنند. آنان اتفاقات بد را به لحظات خوش بدل می‌کنند. شاید بتوان گفت واقع بینی باعث تقویت حس مثبت اندیشی در این افراد می‌شود. فرد خوشبخت هنگام اتفاقات ناخوشایند تنها به اتفاقات خوش می‌اندیشد و مسائل را به صورت کلی به نفع خود می‌بیند.

راه‌هایی برای احساس خوشبختی کردن در زندگی



تغییر دهید: «من ایله نیستم. من کسی هستم که گاهی اشتباه می‌کنم...»
در مورد مسائل جزئی غر نزنید
 به قطار برسیدید؟ لیوان از دستتان به زمین افتاده و فرش خانه کثیف شده است؟ اصلاً مهم نیست. تمرکز بر روی مسائل مهم و وسواس نداشتن در مورد مشکلات ناچیز و پیش یا افتاده مختص افراد خوشبخت است.
 افراد شاد هیچگاه این واقعیت را کتمان نمی‌کنند که فراز و نشیب‌های زندگی عواملی هستند برای انعطاف‌پذیری و پیشرفت در آینده.
همه‌ی تلاش‌تان را بکنید و در نهایت نتیجه را بپذیرید

تبیان: داشتن حس خوشبختی در گرو رسیدن به تک‌تک آرزوها و خواسته‌هایمان نیست، شاید با پی بردن به نکات هر چند کوچک، بتوانیم حس خوشبختی را در وجودمان زنده کنیم اما چگونه؟

تصور کنید یک نفر این سؤال را از خودتان بپرسد، پاسخ‌تان چیست؟ احساس خوشبختی و شادمانی، واژه‌هایی پر از مفاهیم و حس‌های دوست‌داشتنی هستند که در هیاهوی زندگی‌های امروزی کم رنگ شده اند و شاید کلاً به دست فراموشی سپرده شده باشند. با این حال، هر فردی برای خوشبختی و شادی، تعریف خاص خودش را دارد ولی واقعاً خوشبختی و احساس شادمانی چیست؟

رابطه خوشبختی و ارزیابی زندگی
 گاهی وجود ما لبریز از خوشبختی‌ها و بدبختی‌هایی است که خودمان در ذهن مان ردیف کرده ایم و در واقع خیلی وقت‌ها، حاشیه‌ها هستند که زندگی و تعریف ما را می‌سازند. برخی از افراد ایده آل خود را در ثروت، بعضی در داشتن روابط پررنگ و گروهی در کمک به افراد نیازمند می‌بینند، همه این افراد از لحاظ شرایط و ظواهر بیرونی با یکدیگر متفاوت اند ولی به دنبال احساس تندرستی ذهنی هستند. اصطلاح تندرستی ذهنی به ارزیابی‌های افراد از زندگی‌شان اشاره دارد. این ارزیابی‌ها ممکن است جنبه شناختی داشته باشد مانند قضاوت‌هایی که درباره‌ی خشنودی از زندگی صورت می‌گیرد یا جنبه عاطفی که شامل خلق و خوی و هیجاناتی است که در واکنش به رویدادهای زندگی ظاهر می‌شود. اصطلاح تندرستی ذهنی، اصطلاحی روان‌شناختی معادل شادی و احساس خوشبختی است که به دلیل مفاهیم بسیاری که در خود نهفته دارد، به شادی ارجح است اگرچه در ادبیات مربوط به جای یکدیگر به کار می‌روند. داشتن حس خوشبختی در گرو رسیدن به تک‌تک آرزوها و خواسته‌هایمان نیست. شاید با پی بردن به نکات هر چند کوچک، بتوانیم حس خوشبختی را در وجودمان زنده کنیم اما چگونه؟

با خودتان مهربان باشید
 داشتن حس خوشبختی در زندگی، ابتدا با داشتن احساس خوب نسبت به خودتان شروع می‌شود؛ اگرچه تمرکز کردن روی جنبه‌های منفی به جای ویژگی‌های مثبت، بسیار آسان‌تر است. به طور آزمایشی ۲۴ ساعت رفتار‌تان با خودتان را تحت نظر بگیرید. در طول روز فهرستی از زمان‌هایی که با خودتان حرف زده‌اید، تهیه کنید. در پایان روز به حرف‌های منفی که به خودتان زده‌اید، نگاهی بیندازید. فهرست دیگری تهیه کنید و آن عبارت‌های منفی را به روشی مثبت و صادقانه بنویسید.

برای مثال صبح کلبه‌های خود را فراموش کرده‌اید و ذهن‌تان به طور خودکار به شما می‌گوید: «ای ایله! کلیداتو جا گذاشتی!» این مورد را در فهرست خود یادداشت کنید. در فهرست بعدی، می‌توانید این تفکر را این گونه

طرح: عصر مردم

جدول شماره ۹۶/۱۴۴۱

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
ب	ه	ف	ر	ی	ر	ه	چ	ک	و	ج	ا	م	ا	چ
ا	ن	ی	ت	ا	ن	ی	س	ی	ق	ه	ب	د	د	ا
د	ر	م	د	ر	د	م	ا	م	ا	د	ا	ل	ا	ی
ن	و	ی	ر	و	ی	ر	خ	ل	ا	س	ا	د	ر	د
ک	ج	و	ا	ی	ز	ک	ل	و	پ	د	د	د	د	د
ا	ب	ا	د	س	ا	ع	ی	ک	ا	ن	ه	ه	د	ا
د	و	م	ر	م	ب	ک	ن	پ	و	ر	ر	د	ا	ر
ا	د	ر	ی	س	د	ل	ک	و	ا	ن	ا	ی	ی	ا
م	ا	س	ا	س	ا	ا	ا	ا	ف	ل	س	ن	ت	ت
ا	ق	ر	ن	ت	ک	ت	ا	ا	ا	م	ی	ی	ی	ی
س	ر	و	ر	ه	ا	ن	ش	ک	ن	ا	ن	س	س	س
ی	ص	ا	ف	س	ع	د	ی	ا	ص	ن	ا	ف	ف	ف
و	ر	ه	ر	م	ا	ب	ل	ه	ب	و	و	و	و	و
ت	ا	ب	د	ا	د	ن	ا	س	ت	ح	س	ا	ن	ن

۹۶/۱۴۴۰
جواب جدول شماره

- افقی:**
 ۱- آدم نخراشیده- از پادشاهان ساسانی
 ۲- ضمیر اشاره به دور- گود- کاشت برنج
 ۳- از شهرهای ایتالیا- چپ- از پرندگان خوش گوشت
 ۴- آواره- فرمان- شرم- روید
 ۵- سگ نکاری- اسب ترکی- بادبزن برقی
 ۶- بازار کوچک مدرن- از علوم حوزوی
 ۷- شکل باریک شده ماه- مجرای خون- چهارگانه
 ۸- با افزوده شدن به کلمه معنای جدید می‌سازد- نیکی- از چاشنی‌های غذایی- زنان
 ۹- از شهرهای پاکستان- اولین فصل سال- شکاف روی لباس
 ۱۰- جا- رئیس سازمان انرژی اتمی- علامت مفعول بی‌واسطه
 ۱۱- جشنواره‌های سینمایی- قبول نیست- اثر چربی روی لباس- شکم شیرازی
 ۱۲- دوستدار رامین- لباس- گهواره- از واحدهای الکتریکی
 ۱۳- فرزند نامشروع- ثمر- خلق شده
 ۱۴- گل نامیدی- جمع ادب- یا
 ۱۵- کاخی در تهران- از رفتارهای زنانه
- عمودی:**
 ۱- کتاب لغت- از خونخواران مغول
 ۲- پهلوان- آشکارا- سلاح مار
 ۳- با جالوت جنگید- سیاه- از دانه‌های خوراکی
 نفس

- ۱۲- مرکز استان گیلان- آتش- شب آویز- تراب
 ۱۳- سمیم- اساس- نویسنده فرانسوی و خالق نمایشنامه خسیس
 ۱۴- وجود دارد- لشکر- وی
 ۱۵- خودبزرگ بینی- ارزش- گرفتگی
 ۴- از ورزش‌های آبی- از برندهای رایانه‌ای- آشیانه- مقعر
 ۵- سترون- کاکا- راز
 ۶- امکان‌پذیر- از ظروف قدیمی فرمانروا- یکصد متر- سدی در اطراف تهران
 ۸- شهری در فرانسه- همان ضحاک است- دوستی
 ۹- زشتی- مادر عرب- بزرگان
 ۱۰- از توابع تهران بزرگ- خانه کوچک- حرف همراهی
 ۱۱- واحد پول ژاپن- بی‌چیزی- نفس

جواب جدول شماره ۹۶/۹۰۱

3	2	9	1	6	7	4	8	5
7	4	6	5	8	9	1	3	2
5	1	8	4	2	3	6	7	9
8	9	1	7	3	4	2	5	6
4	6	3	9	5	2	8	1	7
2	7	5	8	1	6	9	4	3
6	3	4	2	7	1	5	9	8
1	8	2	3	9	5	7	6	4
9	5	7	6	4	8	3	2	1

شیوه حل جدول سودوکو
 یک سودوکوی معمولی دارای ۹ ستون عمودی و ۹ ردیف افقی است که توسط خطوط پررنگ‌تر به ۹ جعبه ۳ در ۳ تقسیم شده است.
 تعدادی از خانه‌ها در این جدول دارای عدد هستند و وظیفه شما این است که خانه‌های خالی را پر کنید طوری که هیچ عددی در یک ستون، ردیف و جعبه تکرار نشود.
 اعدادی که در هر ردیف و ستون قرار می‌گیرد از عدد ۱ تا ۹ را شامل می‌شود و نباید تکراری باشند.

جدول شماره ۹۶/۹۰۲

	2	3	8	1			
	5	6	9				
9	3						5
8		2		7	5		
	7	1	8	4	9		
	2	3		7			6
3						8	7
	8		6	5	9		
	7	8	2	5			

سودوکو