



# خوبی‌ها را فراموش نکن!

از تمام چیزهای خوب زندگی خود یک دفتر خاطرات داشته باشید

## شادی بیشتر

افرادی که به طور منظم

شکرگزاری می‌کنند،

سخت‌مندتر و برای دیگران

مفیدتر هستند.



و خواسته‌های جدید فکر نکنید. باید احساسات ناگوار را هم بشناسید و نشان دهید. یعنی هر نداشتنی قرار نیست غم‌انگیز یا ناراحت‌کننده باشد. وقت خود را صرف فکر کردن به چیزهای خوب زندگی کنید. از چه چیزهایی در زندگی‌تان واقعاً خوشحال و سپاسگزار هستید؟ فکر کردن دقیق به این سوال کمک می‌کند تا بتوانید هم نکات مثبت و هم منفی آن را بشناسید.

استفاده نکنید. معمولاً بزرگ‌ترها از این روش برای جلوگیری از بروز احساسات ناخوشایند در کوچک‌ترها استفاده می‌کنند مثلاً می‌گویند قدردان چیزهایی باش که داری و به نداشته‌هایت فکر نکن. داشتن و رضایت و خوشحالی و قدردانی از داشته‌ها دو موضوع متفاوت است. خیلی از بزرگ‌ترها می‌خواهند با ایجاد ترس از نداشتن، شما را مجبور کنند که به نداشته‌ها

## چرا باید شکرگزار باشم؟

قدردانی یعنی شکرگزاری برای چیزهای خوب در زندگی، هر چند کوچک یا بزرگ. توجه به چیزهایی که از آنها لذت می‌برید و قدردان آن هستید، احساسات خوبی ایجاد می‌کند که برای سلامتی مفید است. مواقعی هم وجود دارد که نگران هستید یا می‌ترسید. قدردانی زمانی مفیدتر است که از آن برای پنهان کردن احساسات ناخوشایند