



حال خوب



Amirhossein_hamedii



Bahareman_com

امیرحسین حامدی



Bahareman.com

امیر حسین حامدی مدرس مهارت های زندگی و یادگیری



- مدیر و موسس مجموعه بهار من
- مدیر گروه مطالعاتی بهار من
- طراح و مدیر وب سایت آموزشی بهار من
- نویسنده بیش از 20 مقاله در رابطه با روش های اصولی مطالعه
- نویسنده کتاب الکترونیک یادگیرنده حرفه ای
- مشاور تعدادی از اساتید تیزهوشان
- مشاوره بیش از 600 نفر در حوزه مهارت های مطالعه و یادگیری
- برگزاری چندین دوره ی حضوری و غیر حضوری مهارت های زندگی

برای چی تلاش می کنیم؟



وقتی حالمون خوبه



رفتار بهتر با دیگران

تصمیمات درست

حوصله بیشتر

یادگیری بهتر، خلاقیت

آرامش بیشتر

سلامت جسمانی

حال خوب

چرخه زندگی

شاد

نتیجه خوب

کار خوب



به شما تبریک می‌گم

بخشی از صحبت‌های امروز غیر علمیه



دنبال مطالب

تکراری باشید



یه هم گروهی انتخاب کن



خیلی خوشحال باش
که من هم گروهیتم







عوامل محیطی

روی احساسات

چه تاثیر دارند؟

توقعات خودمونو بياريم پايين



پذیرش



اگه چیزی خوشایند نیست



یا تغییرش بده



یا سعی کن

باهاش حال کنی

با تغییر دیگران، دیگران رو بیچاره نکن



میخوای همه چیز کنترلش دست تو باشه



چرا عصبانی شدم؟

چطور می‌تونستم بهتر باشم؟

به نظرتون در فضای مجازی یا اصلا زندگیتون، بهتره قبل از کار پول دریافت کنید، یا بعد از کار؟



قبل از کار



بعد از کار

حالا نظر سنجی بالا رو برعکس میکنیم، تصور کنید یکی میخواد براتون کار کنه، حاضرید قبل از کار بهش پول بدید؟

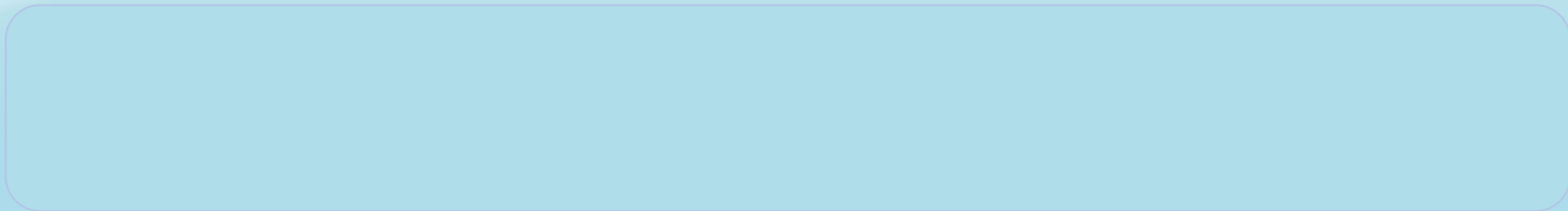


خیر بعد کارش میدم



بله قبل از کارش میدم

نجات پیدا
کردم



رفتار هر کسی بهترین خودش بوده



همه انسان‌ها معلم تو هستند





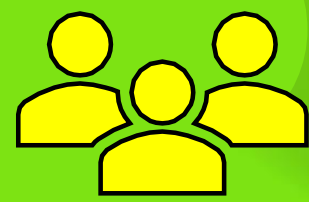


پذیرش

پذیرش

هرکسی
دنیای
خوش رو
داره

محیطی



کوتاه
مدت

بهترین
رفتار

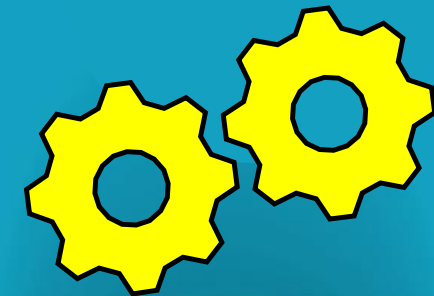
چرا
عصبانی
شدم؟

کاهش
توقع





تصمیم‌ها



پذیرش

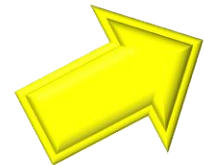


02

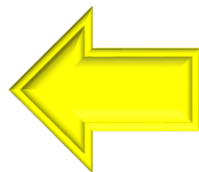
03

محیطی

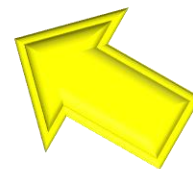
عشق واقعی



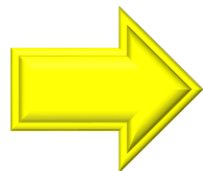
حامی



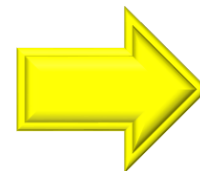
تو دل ترس



واقعیت



پذیرش



تنهایی

اوج رشد

عشق واقعی

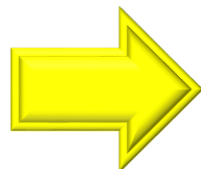
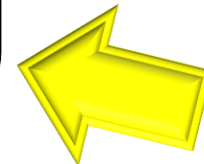
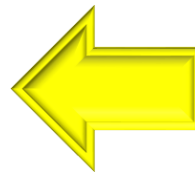
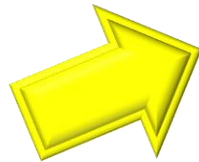
حامی

تو دل ترس

واقعیت

پذیرش

تنهایی



باید حَقمان را از زندگی بگیریم

□ حق داری مهربان باشی

□ حق داری صادق باشی

□ حق داری عاشق باشی

□ حق داری ببخشی

□ حق داری خودت باشی

میتونم مثل دیگران زندگی نکنیم



مثل دیگران زندگی نکنید، خودتون باشید



رنج‌ها باعث رشد ما میشوند



- دلیل رنج چیه؟
- چطور رها بشم؟
- چطور بهتر عمل کنم؟

میخواهی از انرژیت چطور استفاده کنی؟

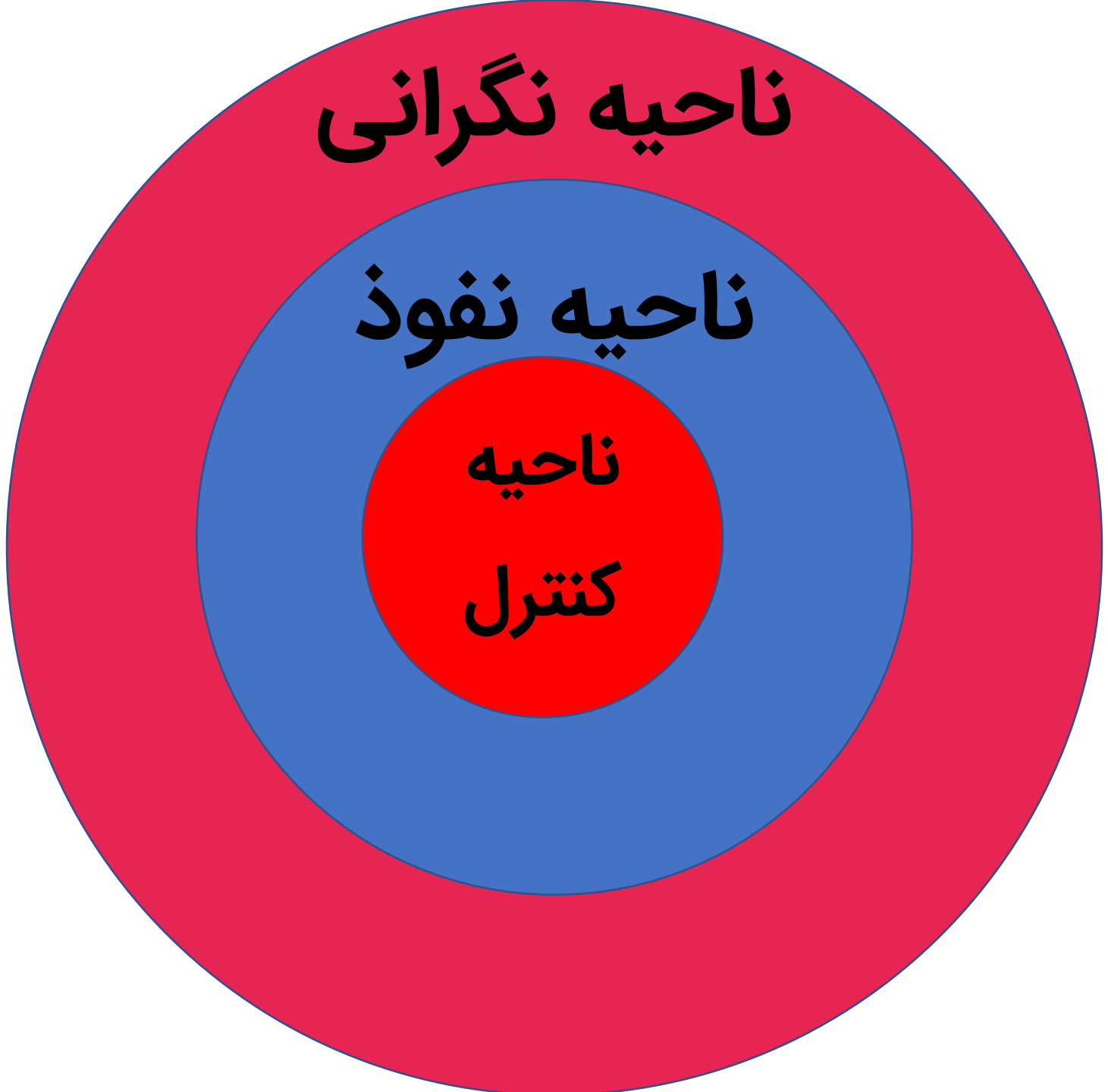


ناحيه نگرانی

ناحيه نفوذ

ناحيه

کنترل



ناحيه نفوذ

ناحيه

کنترول

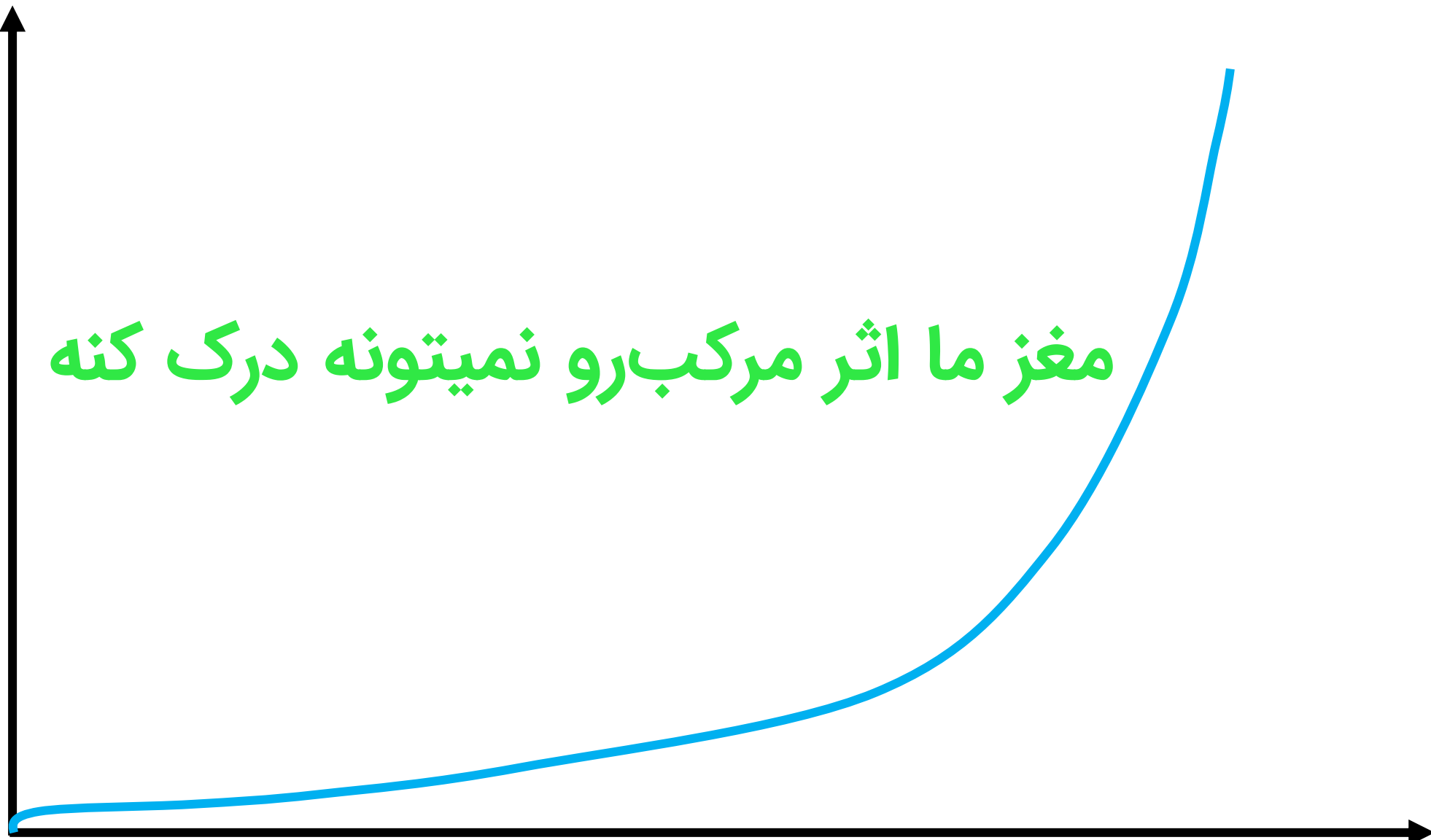
لذت الان يا آيندهرو انتخاب كن؛ غير از اين بطالته



رشد

مغز ما اثر مرکب رو نمیتونه درک کنه

زمان





همه انسان‌ها
زمین میخورن



خودتون رو با کسی

مقایسه نکنید

منابع بیشتر برای حال خوب

□ حل موانع شادی

□ نقشه راه

□ هنر شاد زیستن

□ چهار میثاق

□ ۱۰ درصد شادتر

□ رهبران آخر غذا میخورن

□ مزیت شادمانی

□ راه روشن است



سوالی اگه هست

بفرمایید 😊

A glowing blue particle sphere is centered in the upper half of the image. The background is a dark blue gradient with a bright light flare at the bottom. The text '02:00' is displayed in a large, white, sans-serif font within a black rectangular box.

02:00

MR. TIMER



نمودار
رشد، زمان

مسیر
کم‌گذر

مسیر اوج
رشد

مها

رنج باعث
رشد

حکمان را
بگیریم

پذیرش

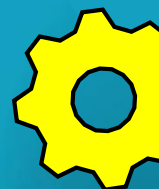


ناحیه
کنترل

لذت کدام
لحظه؟!

محیطی

02





تصمیم‌ها



پذیرش



مخمسه



02

03

04

هدف ارزشمند

شما چیه؟



ورزش می‌کنید؟



دوستان زياد باشن يا کم باشن؟



انتخاب آگاهانه دوستان





چجوری میخندید؟

□ کانال تلگرام، آهنگ شاد

□ دوست صمیمی

□ فیلم طنز

□ حسن ریوندی و...

تصمیم برای تفریح:

جمعه‌ها صبح

کلا زمان تفریح



فیلم دنیای آرامش رو حتما ببینید

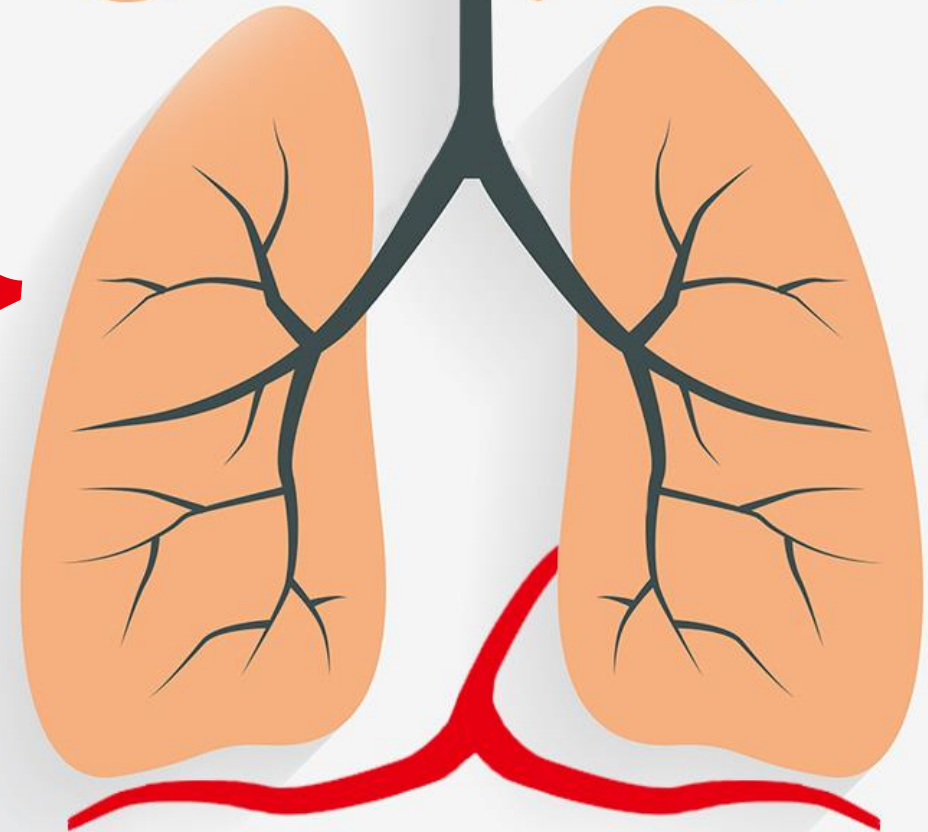


زندگی در لحظه با ذهن آگاهی



تنفس

دیافرگم



حتما برید فیلمشو ببینید

هدایای همایش حال خوب

اسلایدها ✓

صوت و فیلم همایش ✓

تنفس دیافراگمی ✓

مدیتیشن ✓

دنیای خوشبختی ✓

bahareman.com/seminar/



واقعا استراحت کردن بلدی؟



بلدی سه روز هیچ کاری نکنی؟



اگه میتونی اخبار نبین



□ در معرض بخشی از اطلاعات هستی

□ سیستم لیمبیک مغزت به چی توجه کنه؟

□ با اخبار می‌تونی چیزی رو تغییر بدی

□ نمیداره فکر کنی

□ اتلاف وقت، مخصوصا پیچ‌های اینستا

□ هدف اخبار دستکاری خبر هست

□ اگه خوب بود الان راننده تاکسی‌ها پولدار بودن

چيا بهتون استرس ميده؟



تکمیل روزانه فرم استرس

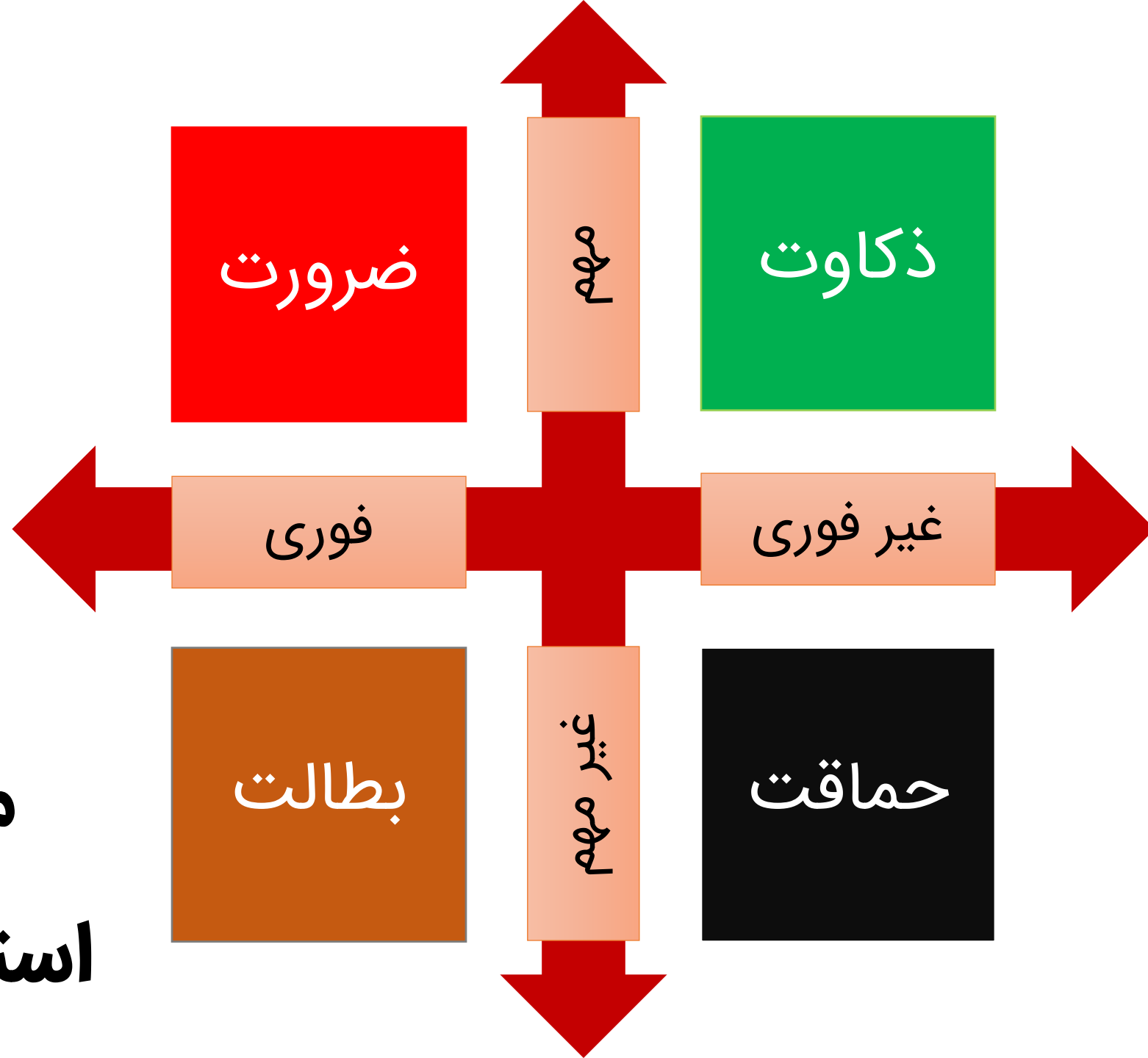
میزان استرس	فعالیت	میزان استرس	شخص	میزان استرس	موقعیت	میزان استرس	مکان

یادداشت نگرانی‌های زندگی

مسائلی که نمی‌توانم برایشان هیچ اقدامی انجام بدم

مسائلی که می‌توانم برایشان اقدامی انجام بدم

ماتریس استفان کاوی

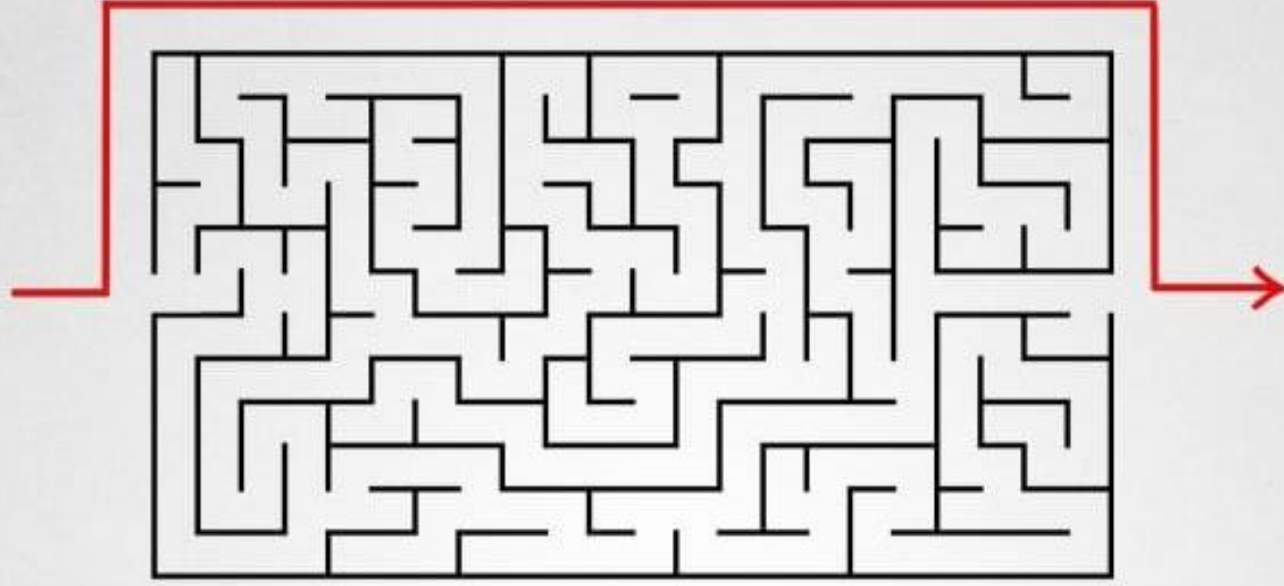


نگرش شما به استرس چجوریه؟





**خوشحالی با لذت
فرق داره**



مسئلہ کوچکرو

حل کن



فکر کردن یعنی سوال درست از خودمون پرسیم...





انتخاب
دوستان

فرم
استرس

فارغ از
نتیجه

حل
مسئله

ورزش

اخبار

خوشبختی
و لذت

تصمیم‌ها



مخمصه

پذیرش

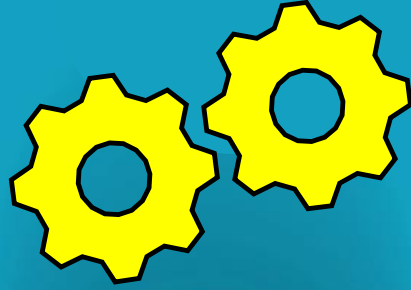
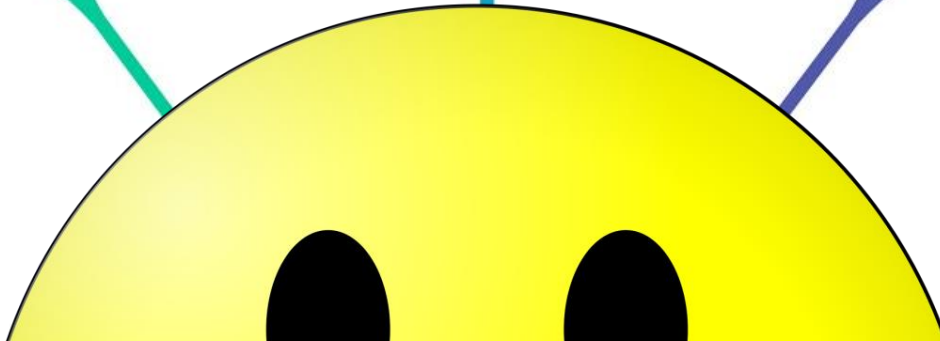


پذیرش



02

01



03

مخمسه



04

گوش



05

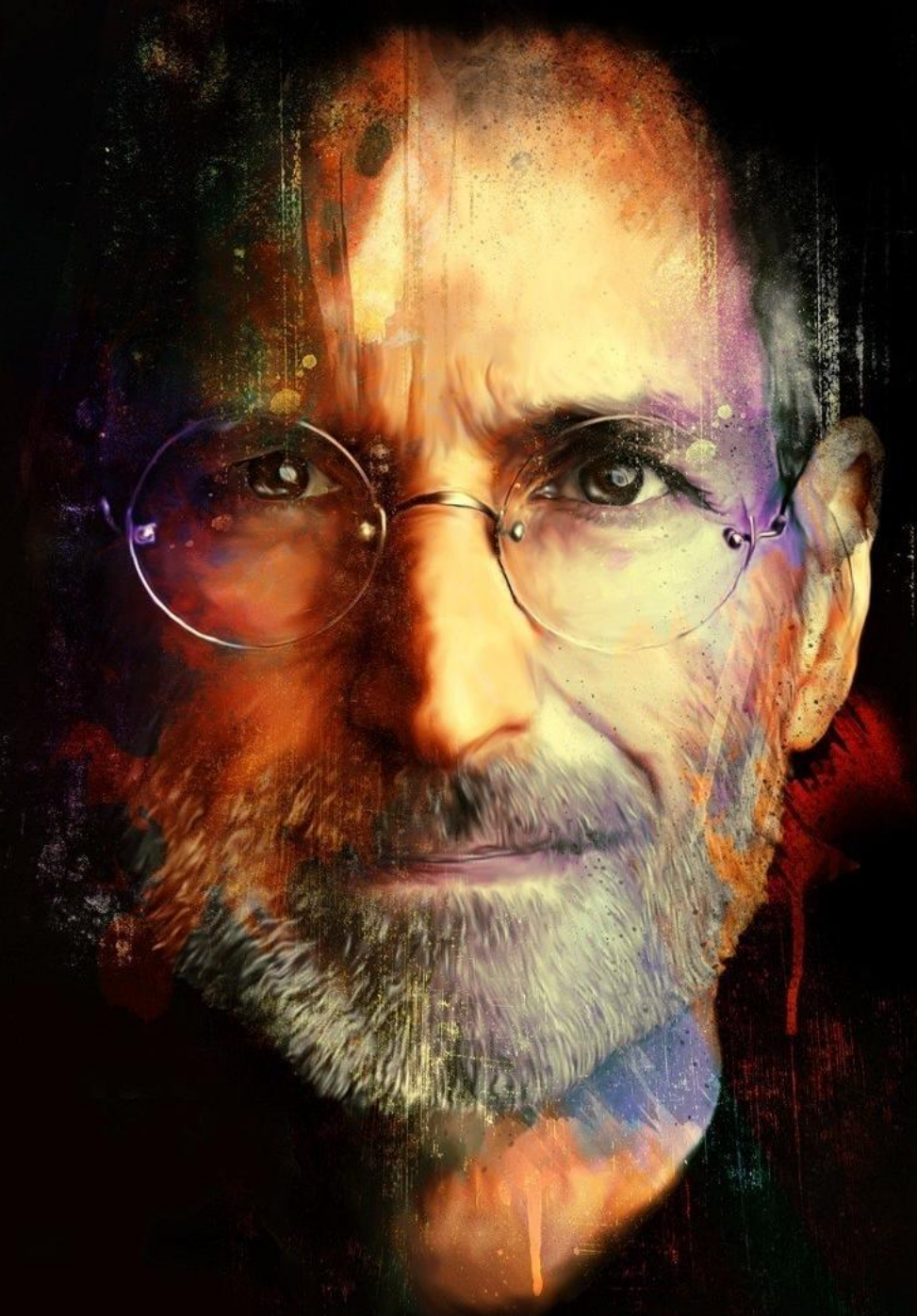
بدترین و بهترین اتفاق چیه؟



حق اشتباه کردن داریم

فقط درس بگیر





اگر از اشتباهت
عبرت بگیری، تو
شکست نخوردی

استیو جابز

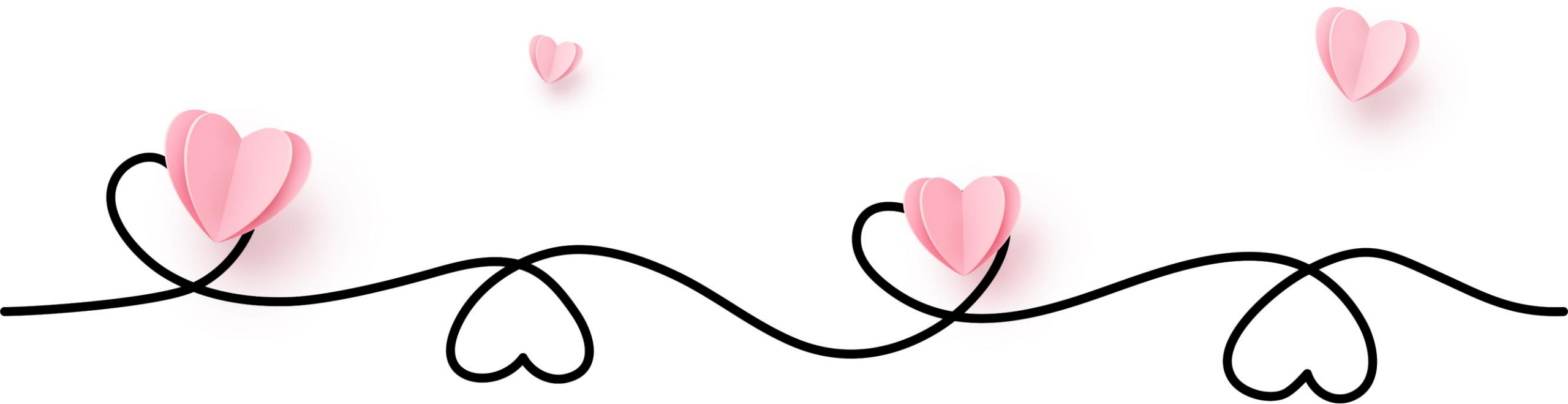
این لحظه همان گونه

است که باید باشد



دیپاک چوپرا

همه اتفاقات به هم ربط دارن



داستان اسب کشاورز



دست و پا نزن
آرام و صبور باش





لیست افزایش انرژی برای زمانی که حالت خوب نیست

افزایش انرژی



حال یکی رو خوب کنم



شکر گذاری این اتفاق





بغل کردن خودم



ذخیره‌های اینستاگرام



آموزش



سوال: فرصت این اتفاق چیه؟



خواب



مدیتیشن



خدا برای شما نقشه داره

نیک وویچیچ



عدم وابستگی

به نتیجه

A glowing blue particle sphere is centered in the upper half of the image. The background is a dark blue gradient with a bright light flare at the bottom. The text '02:00' is displayed in a large, white, sans-serif font within a black rectangular box.

02:00

MR. TIMER



این
لحظه..

حق
اشتباه

لیست
افزایش
انرژی

پیوستگی
اتفاقات

بهترین و
بدترین

خدا برات
نقشه
داره

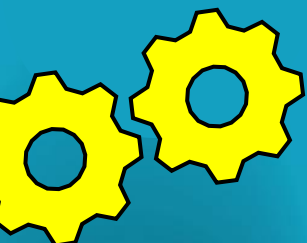
مخمصه



دست و پا
نزن

نگرش

تصمیم



03

04





همیشه تلاش زیاد

فایده نداره



شکرگزاری حالتونو

خوب می کنه



یہ وقت با غرور با دیگران رفتار نکنی



فقط با انسان‌هایی که کارمونو راه میندازن مهربان نباشیم



برای پول کار نکن



جملات مثبت

- خوشبختی یعنی پذیرش و دوست داشتن به آنچه که رسیدی
- آرامش یعنی داشتن معنای کافی برای رنج‌های زندگی
- با تبدیل گذشته به معلم، امروز و آینده از آن رها می‌شوم
- با تبدیل آینده به هدف و برنامه‌ریزی از اضطراب آن رها می‌شوم
- زمان احساس ناراحتی، از داشته‌هام با دیگران صحبت می‌کنم



اگه همینطوری

ادامه بدم.....

به چه شکلی در میاد

چند سوال مهم

۱) چگونه هوشمندانه‌تر در باشم؟

۲) چی داره وقتم رو میگیره؟

۳) مهم‌ترین هدف من الان چیه؟

۴) چی انرژی منو میگیره؟

۵) چه کاریو باید در متفاوت انجام بدم؟

۶) اگر با اطلاعات الان به یک سال گذشته برگردم...





زندگی هم چهارتا فصل داره

با خودت مهربون باش



وقتی از به چیزی بترسی، رفتارت تغییر میکنه



نیازی به دلسوزی دیگران نداریم





نسخه
پشتیبان



تمرکز از ۷ ثانیه
رسیده به ۳ ثانیه

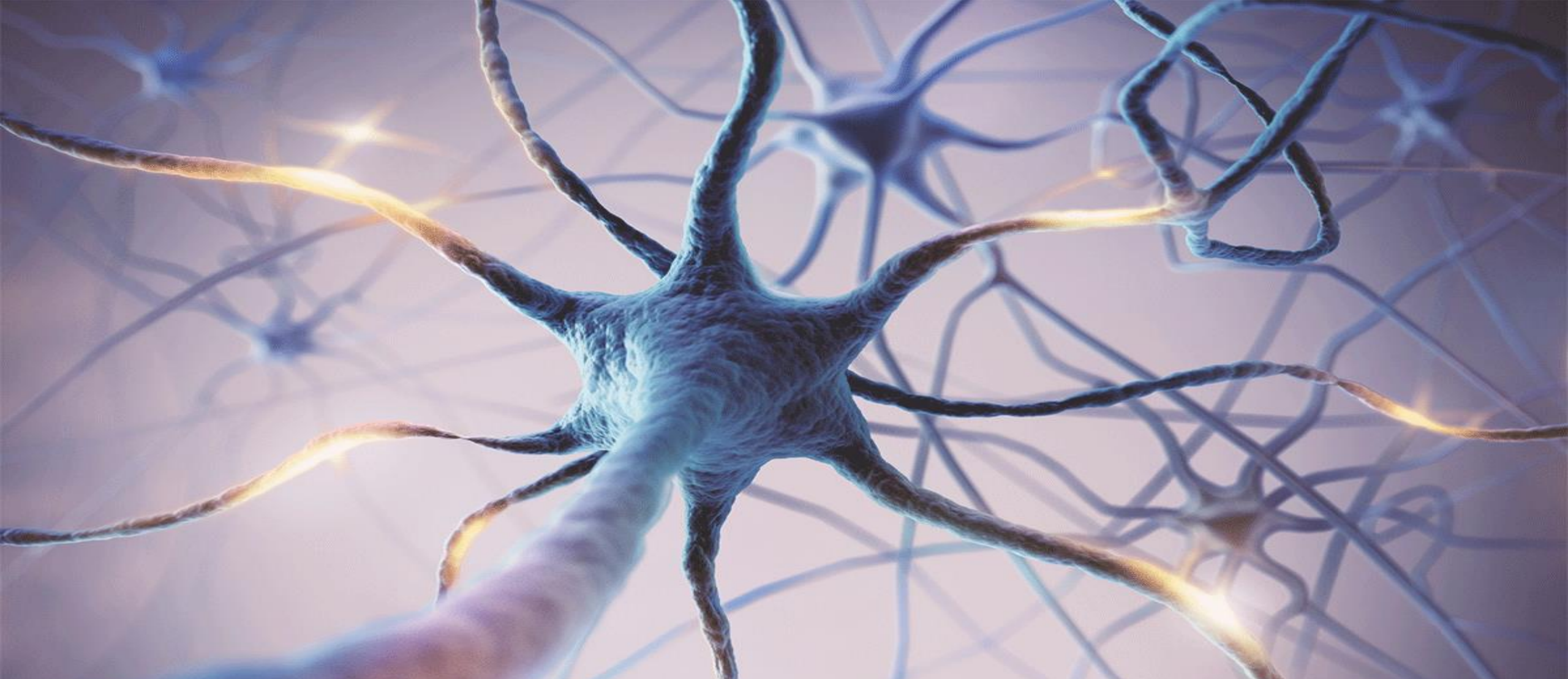


aparat.com/epub16

آرپنه
aadinah

چرا حال دیگران رو خوب کنیم؟





نورون‌های آینه‌ای

اقدامک‌ها

- **قدردانی کوچک از خود و دیگران**
- **فکر کردن به اتفاقات خوب**
- **نوشتن ۳ تا از موفقیت‌های خود در روز**
- **گفت‌وگو درونی با خود**
- **تجربه بهتر از خرید**

اقدامات شما بعد از همایش حال خوب

هدایا خودتونو استفاده کنید

به سوالاتی که پاسخ ندادیم فکر کنید

برگه مرور رو یه جا از خونتون قرار بدید

مسائل کوچیک رو تا بزرگ نشدن حل کنید

لیست افزایش انرژی و نسخه پشتیبان





خب بهم بگید چه
تغییری باید ایجاد
کنید؟



- ۱) قانون بدترین و بهترین چی بود؟
- ۲) چهار فصل زندگی را به اختصار توضیح دهید.
- ۳) پذیرش روی چه چیزهایی داشته باشیم؟
- ۴) عدم وابستگی به نتیجه را توضیح دهید.
- ۵) چرخه زندگی بهتر چی بود؟
- ۶) نوروهای آینه‌ای چه کاری را انجام می‌دهند؟
- ۷) ۸ چرخ زندگی را نام ببرید؟
- ۸) مسائل کوچک را چه زمانی حل کنیم؟
- ۹) خوشحالی با لذت چه تفاوتی دارد؟
- ۱۰) بزرگترین تجلی قدرت چیه؟

چکاریو قول میدی که
تا پایان امسال
انجام بدی؟



توقع نداشته باش همیشه حالت خوب باشه



همایش حال خوب امیرحسین حامدی

محیطی

- مزایا 😊
 - سلامتی بیشتر
 - تصمیمات بهتر
 - حوصله بیشتر
 - تفکر و خلاقیت بهتر
- توقع 📉
- چرخه حال خوب 🔄
- کوتاه مدت
- عصبانی ❌
 - چرا؟ ✓
 - چطور بهتر بودم؟ ✓
- پذیرش ⭐
 - یا تغییر بده
 - یا سعی کن لذت ببری
- انسان‌ها 👥
 - معلم 📖
 - بهترین رفتار 🚶
 - دنیاشون فرق داره
- ناحیه کنترل ⭐
- مسیر اوج رشد 7
- حکمان را از دنیا بگیریم
- لذت کدام لحظه؟ 🕒
 - الان
 - آینده
- رنج باعث رشد 📈
- نمودار رشد - زمان

نگرش

- طبیعی ناراحت شدن 😊
- دلسوزی دیگران
- زندگی چهارفصل 🔄
- برای خدا کار کن 🙏💰
- زنجیر حال خوب
- شکرگزاری 🙌

مخمصه

- بهترین و بدترین 📄
- حق اشتباه کردن ✓
- دست و پا نزن ⚠️
- لیست افزایش انرژی
- پیوستگی اتفاقات 📈
- خدا برات نقشه داره 💎

تصمیمات

- فرم استرس
- انتخاب دوستان 👥
- اخبار ❌
- تلاش فارغ از نتیجه
- حل مسئله کوچک 🛠️
- تفاوت خوشبختی و لذت

ورزش 🏃

همایش حال خوب
امیرحسین حامدی

نگرش

طبیعیه ناراحت شدن 😊

دلسوزی دیگران

زندگی چهارفصل ↔

مخمصه

محیطی

کوتاه مدت

چرخه حال خوب ↻

مزایا 😊

سلامتی بیشتر

تصمیمات بهتر

حوصله بیشتر

تفکر و خلاقیت بهتر

توقع ↘

عصبانی ❌

چرا؟ ✓

چطور بهتر بودم؟ ✓

پذیرش ★

یا تغییر بده

یا سعی کن لذت ببری

انسانها 👥

معلم 📄

بهترین رفتار 🧑

دنیاشون فرق داره

ناحیه کنترل ★

7

همایش حال خوب امیرحسین حامدی

مخمصه

فرم استرس

انتخاب دوستان 

اخبار 

ورزش 

عصبانی 

چطور بهتر بودم؟ 


پذیرش 

یا تغییر بده

یا سعی کن لذت ببری 


انسان‌ها 

معلم 

بهترین رفتار 


دنیاشون فرق داره

ناحیه کنترل 


مسیر اوج رشد 

حکمان را از دنیا بگیریم

الان

لذت کدام لحظه؟ 

آینده

رنج باعث رشد 

نمودار رشد - زمان

همایش حال خوب امیرحسین حامدی

مخمصه

دست و پا نزن

لیست افزایش انرژی

پیوستگی اتفاقات

خدا برات نقشه داره

تلاش فارغ از نتیجه

حل مسئله کوچک

تفاوت خوشبختی و لذت

تصمیمات

فرم استرس

انتخاب دوستان

✗ اخبار

ورزش



همایش حال خوب امیرحسین حامدی

مخمصه

بهترین و بدترین



حق اشتباه کردن



دست و پا نزن

لیست افزایش انرژی



پیوستگی اتفاقات

خدا برات نقشه داره



تلاش فارغ از نتیجه



مسئله کوچک

فرم استرس

انتخاب دوستان



همایش حال خوب
امیرحسین حامدی

نگرش



طبیعی ناراحت شدن

دلسوزی دیگران

زندگی چهارفصل



خوب



برای خدا کار کن

زنجیر حال خوب



شکرگزاری



بهترین و بدترین



حق اشتباه کردن



دست و پا نزن

لیست افزایش انرژی



پیوستگی، اتفاق

همایش حال خوب امیرحسین حامدی

محیطی

- مزایا 😊
 - سلامتی بیشتر
 - تصمیمات بهتر
 - حوصله بیشتر
 - تفکر و خلاقیت بهتر
- توقع ↘
- چرخه حال خوب ↻
 - کوتاه مدت
- عصبانی ❌
 - چرا؟ ✓
 - چطور بهتر بودم؟ ✓
- پذیرش ★
 - یا تغییر بده
 - یا سعی کن لذت ببری
- انسان‌ها 👥
 - معلم 📄
 - بهترین رفتار 🚶
 - دنیاشون فرق داره
- پذیرش
 - ناحیه کنترل ☆
 - مسیر اوج رشد 7
 - حکمان را از دنیا بگیریم
 - لذت کدام لحظه? 🕒
 - الان
 - آینده
 - رنج باعث رشد 📈
 - نمودار رشد - زمان

نگرش

- طبیعیه ناراحت شدن 😊
- دلسوزی دیگران
- زندگی چهارفصل ↔
- برای خدا کار کن 🙏💰
- زنجیر حال خوب
- شکرگزاری 🙌

مخمصه

- بهترین و بدترین 📄
- حق اشتباه کردن ✓
- دست و پا نزن ⚠️
- لیست افزایش انرژی
- پیوستگی اتفاقات 📈
- خدا برات نقشه داره 💎

تصمیمات

- فرم استرس
- انتخاب دوستان 👥
- اخبار ❌
- تلاش فارغ از نتیجه
- حل مسئله کوچک 🛠️
- تفاوت خوشبختی و لذت
- ورزش 🏃

بزرگترین تجلی قدرت، آرام بودن

