



# JOYOLOGY

(tm) حياة طيبة القلب

The Joyologist ، تم إنشاؤها بواسطة ستيف ويلسون ، عالم نفسي

جميع الحقوق محفوظة © 2001

ملاحظة: هذه ترجمة كمبيوتر من الإنجليزية. إذا كان أي جزء من هذا لا معنى له ، أو

إذا كان بحاجة إلى توضيح ، يرجى الاتصال بي مباشرة

[steve@worldlaughtertour.com](mailto:steve@worldlaughtertour.com)

اتبع هذه الممارسات اليومية الستة لتقليل الإجهاد والحصول على المزيد من العقلية الإيجابية والمشاعر والتفاعلات ، للتعافي من الصعوبة وإيقاظ فرحة البقاء على قيد الحياة.

يعتمد هذا البرنامج على العلوم الحديثة والحكمة القديمة ، وهو سهل وممتع. ابدأ ، بلطف مع كل ممارسة. ابدأ باليقظة ، وتذكر أي ممارسة تقوم بها كل يوم. في البداية اتخذ ثلاثة إجراءات فقط للقيام بهذه الممارسة في ذلك اليوم. افعل ذلك! ستصبح أفعالك عادات ثم الطريقة الطبيعية التي تعيش بها حياتك.

قد ترغب في الاحتفاظ بدفتر حولها لتسجيل تقدمك. ستندهش من مدى السرعة التي تجد بها تضحك كثيرًا ، وأكثر مرحًا ومتفائلًا ، وتشعر بتحسن بشكل عام.

يمكنك أن تقول لنفسك ، "يتم تخزين العادات الجيدة في ذهني والانضمام إلى في ذهني ، كان من Joyology لحظات الفرح الأخرى . كلما كبرت مكتبة ومخزن " الأسهل بالنسبة لي الوصول إليها متى شئت

أيام الاثنين مخصصة: يتغلب هذا على ميلنا إلى انتقاد الآخرين والحكم عليهم ، مما يسلبنا الضحك . ابحث عن الخير في الآخرين ، وأخبرهم بذلك ، وقد ينتهي بك الأمر إلى الضحك معًا . فكر يوم الاثنين " :الكلمة الرقيقة غالبًا ما يتم نطقها ، ولكن لا يتم "سماعها أبدًا

أيام الثلاثاء هي للمرونة: ليس هناك ضحك في أن تكون عنيدًا . نحن جميعًا ننخرط في طرقنا ومع ذلك من الجيد أن نكون منفتحين على الأفكار الجديدة . يمكن أن يكون أكثر متعة من أن تكون في شبق . العقل المفتوح يسمح للضحك بالدخول . فكر "الثلاثاء" :الشجرة التي تنحني في الريح لا تنكسر

أيام الأربعاء مخصصة للامتنان: من الطرق الجيدة للشعور بالبؤس هو الاعتقاد دائمًا أنك بحاجة إلى شيء أكثر لجعلك سعيدًا . موقف الامتنان يجلب الهدوء والضحك فكر يوم الأربعاء " :بينما تمضي في الحياة ، اجعل هذا هو هدفك دائمًا :راقب عينك " !على الدونات وليس على الحفرة

أيام الخميس مخصصة للعطف: فكر في طرق للمساعدة في جعل حياة الشخص الآخر أسهل قليلاً . قد يكون اللطف البسيط هو المفتاح الأكثر حيوية لحل لغز

كيف يمكن للبشر العيش مع بعضهم في سلام ، والاهتمام بشكل صحيح بهذا الكوكب الذي نتشاركه جميعًا. يعتقد الخميس " :ممارسة اللطف تخلق علاقات صحية واتصالات مجتمعية وتلهم الناس لتمرير اللطف للآخرين "

أيام الجمعة مخصصة للغفران :الغفران يعني ترك الغضب .ابحث عن طريقة لرؤية أولئك الذين آذاك في ضوء التعاطف الجديد .الإفراج عن الغضب يجعلك أكثر صحة ويفتح مساحة في قلبك لمزيد من الضحك .فكر يوم الجمعة " :أنا لا أحمل أبدًا ضغينة لأنه بينما أنا غاضب فإن الرجل الآخر خارج الرقص) "!!الأصدقاء هاكيت)

عطلات نهاية الأسبوع للشوكولاتة :حرفيًا ، تذكر أن تتناول بعض الشوكولاتة أو أي طعام مفضل آخر .بشكل مجازي ، تذكر أن تأخذ وقتًا في أوقات الفراغ والمتعة والاسترخاء والأشياء "الحلوة" .الفكر في عطلة نهاية الأسبوع" :يوم الصيد السيئ "يضاهي يوم عمل جيد .

اطلب كتابًا ومجلة عن "حياة طيبة القلب " ، بقلم ستيف ويلسون ، مع الإلهام لمساعدتك على ممارسة كل يوم من أيام السنة على

<http://www.worldlaughtertour.com>

hayat tayibat alqalb (tm)

tama 'iinshawuha bwastt stif wylswn , ealam nafsi , The Joyologist

(C) 2001 jmye alhuquq mahfuzatan

mulahazat: hadhih tarjamat kimbiutir min al'iinjaliziati. 'iidha kan

'ay juz' min hdha la maenaa lah , 'aw 'iidha kan bihajat 'iilaa

tawdih , yrja alaitisal bi mubasharat

steve@worldlaughtertour.com

atabie hadhih almumarasat alyawmiat alstt litaqlil al'iijhad

walhusul ealaa almazid min aleaqliaat al'iijabiat walmushaeir

waltafaeulat , liltaeafi min alsueubat wa'iiqaz farhat albaqa' ealaa

qayd alhayati.

yaetamid hdha albarnamaj ealaa aleulum alhadithat walhikmat

alqadimat , wahu sahl wamumtae.an aibda bilatf mae kl

mumarasa. aibda bialyuqzat , watadhkur 'ayu mumarasat taqum

biha kl yawm. fi albidayat , atakhadh thlatht 'iijra'at faqat lilqiam

bihadhih almumarasat fi dhalik alyawma. afeal dhalka! satusbih

'afealak eadat thuma altariqat altabieiat alty taeish biha hayatik.

qad targhab fi alaihtifaz bidaftar hawlaha litasjil taqdumuk.

satandahish min madaa alsureat alty tajid biha tadhak kthyrana ,

wa'akthar mrhana wmtfaylana , watasheur bitahasun bishakl

eamin.

yumkinuk 'an taqul linafsik , "ytama takhziyn aleadat aljayidat fi

dhahani walaindimam 'iilaa lahazat alfarah al'ukhraa. kulama

kaburat maktabatan wamakhzin Joyology fi dhahni , kan min  
al'ashal balnsbt li alwusul 'iilayha mataa shit " .

'ayam alaithnayn mukhasasat: yataghalab hdha ealaa milina 'iilaa  
aintiqad alakharin walhukm ealayhim , mimaa yaslabuna aldhk.  
'abhath ean alkhayr fi alakhirin , wa'akhbarahum bdhik , waqad  
yantahi bik al'amr 'iilaa aldahk meana. fikr yawm alathnayna:  
"alkalimat alraqiqat ghalbana ma yatimu nutquha , walakun la  
yatim simaeuha abdana".

'ayam althulatha' hi lilmurunat: lays hunak dahk fi 'an takun  
enydana. nahn jmyeana nankharit fi tarqina wamae dhik min  
aljayd 'an nakun munafatahin ealaa al'afkar aljadidati. ymkn 'an  
yakun 'akthar muteatan min 'an takun fi shabq. aleaql almaftuh  
yasmah lildahk bialdakhul. fikr althalatha': "alshajarat alty  
tanahani fi alriyh la tunkisra".

'ayam al'arbiea' mukhasasat lilaimtinan: min alturuq aljayidat  
lilshueur bialbus hu alaietiqad daymana 'anak bihajat 'iilaa shay'  
'akthar lijaelik seydana. mawqif alaimtinan yajib alhudu'  
walduhka. fikr yawm al'arbiea'a: "byanuma tamdi fi alhayat , ajeal  
hadha hu hadfak daymana: raqib eaynak ealaa alduwnat walays  
ealaa alhafrt!"

'ayam alkhamis mukhasasatan lileatf: fikr fi turuq lilmusaeadat fi  
jaeal hayat alshakhs alakhar 'ashal qlylaan. qad yakun allataf  
albasit hu almuftah al'akthar hayawiatan lihali laghaz kayf yumkin  
lilbashar aleaysh mae bedhm fi salam , walaihtimam bishakl sahih

bhdha alkawkab aldhy natasharikuh jmyeana. yaetaqid  
alkhamiyasa: "mumarasat allatf takhluq ealaqat sihiyatan waitisalat  
mujtameiat watalhumalnaas litamrir allatf lilakharina."

'ayam aljumeat mukhasasat lilghafran: alghufran yaeni tarak  
alghdb. 'abhatha ean tariqat liruyat 'uwlayik aldbyn adhak fi daw'  
altaeatuf aljadid. al'iifraj ean alghadab yajealuk 'akthar sihat  
wayaftah misahatan fi qalbik limazid min aldahk. fikr yawm  
aljumet: "ana la 'ahmil abdana daghinatan li'anah baynama 'ana  
ghadib fa'iina alrajul alakhar kharij alraqs!" (al'asdiqa' hakit)

eutalat nihayat al'usbue lilshukulatat: hrfyana , tudhkar 'an  
tatanawal bed alshukulatat 'aw 'ay taeam mufadil akhurin. bishaki  
majaziin , tudhkar 'an takhudh wqtana fi 'uwqat alfaragh  
walmuteat walaistirkha' wal'ashya' "alhuluata". alfikr fi eutlat  
nihayat al'usbue: "ywim alsayd alsayiy yudahi yawm eamal jayd".

'atlub ktabana wamujalatan ean "hyat tayibat alqulb" , biqalm stif  
wylswn , mae al'iilham limusaeidatik ealaa mumarasat kl ywm mn  
'ayam alsanat ealaa <http://www.worldlaughtertour.com>

# Good-Hearted Living

By Steve Wilson, Psychologist, *The Joyologist* ©2001 All Rights Reserved

Six Daily Practices are part of the **JOYOLOGY** lifestyle. You were born for joy but when the world doesn't cooperate, these practices will reduce stress, create harmony, and re-awaken the joy of being alive.

Based on modern science and ancient wisdom, this is easy and fun. Remember what each day is for. Look for 3 times to do the practice for that day. Soon, you will be doing all of them every day. They will become the natural way you live your life. You will laugh more, be more cheerful & optimistic, recover faster from difficulties, and enjoy life.

When you realize the pleasant feelings these practices bring, tell yourself, "It's great that I feel happy now! Tools for Joy are in my brain where they will be easy for me to access when I need them."

**Mondays are for Compliments:** This overcomes our tendency to criticize and be judgmental of others, which robs us of laughter. Look for the good in others, tell them about it, and you might just end up laughing together.

Monday thought: "A kind word often goes unspoken, but never goes unheard."

**Tuesdays are for Flexibility:** There is no laughter in being stubborn. We all get set in our ways and yet it is a good thing to be open to new ideas. It can be more fun than being in a rut. An open mind lets the laughter in.

Tuesday thought: "The tree that bends in the wind does not break."

**Wednesdays are for Gratitude:** A good way to feel miserable is to always think you need something more to make you happy. An attitude of gratitude brings serenity and laughter. Wednesday thought: "As you go through life, let this always be your goal: Keep your eye upon the donut and not upon the hole!"

**Thursdays are for Kindness:** Think of ways to help make the other person's life a little easier. Simple kindness may be the most vital key to the riddle of how human beings can live with each other in peace, and care properly for this planet we all share. Thursday thought: "The practice of kindness creates healthy relationships and community connections and inspires people to pass kindness on to others."

**Fridays are for Forgiveness:** Forgiveness means letting go of anger. Find a way to see those who have hurt you in the new light of compassion. Releasing anger makes you healthier and opens up room in your heart for more laughter.

Friday thought: "I never hold a grudge because while I am being angry the other guy is out dancing!" (Buddy Hackett)

**Weekends are for Chocolate:** Eat some chocolate or any other favorite food. Take time for leisure, pleasure, relaxation - whatever is "sweet" to you. Weekend thought: "The best things in life are sweet."

"Good-Hearted Living", by Steve Wilson, has an inspiration for every day of the year. Summaries of the practices are available in dozens of languages at <http://www.worldlaughtertour.com>