

۶- در سال ۲۰۱۴ نشست مجمع جهانی اقتصاد (داووس) در سویس برگزار گردید . در این نشست که سالی یک بار در شهر اسکی داووس کشور فوق برگزار می شود رهبران تجاری جهان و خبرنگاران حضور می یابند راهب بودایی به نام متیو ریشار از کشور فرانسه با لباس یک دست قرمز بعنوان میهمان ویژه دعوت شده بود . وظیفه راهب برگزاری کارگاهی با عنوان شادی در حاشیه اجلاس بود . شعار راهب این بود که شما برده افکار خود نیستید . راهب قبل از کارگاه با رضایت افراد سیستم حس گر به پشت سر افراد وصل نمود . نرم افزاری در گوشی داوطلبان بارگذاری کرد . این سیستم وظیفه داشت میزان رضایت ؛ افکار منفی ؛ بی خوابی ؛ خستگی و غیره را به گوشی هوشمند فرد ارسال و سپس تجزیه و تحلیل و پس از نتایج در خصوص نقش شادی در کاهش استرس و میزان افزایش قدرت تمرکز و تفکر مطالب را منعکس نمود .

۷- تکنیک های ذیل موجب شادی در زندگی شخصی و کاری افراد است :

۱- دعا و نیایش .

۲- لبخند حتی به صورت مصنوعی .

۳- کنار افراد شاد بودن .

۴- ورزش . مخصوصاً پیاده روی .

۵- خلاق بودن .

۶- مسافرت .

۷- تفریح با دوستان .

به نام خدا

خلاصه کتاب با عنوان " صنعت شادی " The happiness industry

نوشته ویلیام دیویس - ترجمه خانم ورشوچی فرد - انتشارات پارسه ۱۳۹۶

۱- یکی از وظایف اصلی مدیر در هر سازمان و شرکتی ایجاد شادی در کارکنان است . همواره شادی کارکنان از عوامل نهادی همانند تعادل ناپایدار شغل و زندگی؛ رقابت ها ؛ استرس کاری ، فشارهای روانی و غیره آسیب می بیند . قطعاً کارمندی که دچار استرس ؛ افسردگی ؛ نارضایتی گردد در کاهش بازده کاری او موثر خواهد بود .

۲- سال ۲۰۱۷ در گوگل منصبی با عنوان مدیریت ارشد شادی ایجاد شد . مدیر گوگل در دلیل این اقدام اظهار داشت : سود و بهره وری بیشتر از رضایت و شادی کارکنان سرچشمه می گیرد .

۳- آقای ویلیام دیویس بیان می کند : هر مدیر عالی سازمان باید یک مشاور شادی استخدام کند . وظیفه مشاور شادی افزایش رضایت ؛ رفاه و شادی در کارکنان است . ایجاد رضایت درونی و شادی در کارمند مهم ترین عنصر پیشرفت در کارها می باشد .

۴- سال ۲۰۱۸ برخی از خطوط هوایی انگلستان نوع خاصی از پتو را در اختیار مسافران قرار داد که با افزایش رضایت از خدمات ارائه شده و برخورد مهمانداران رنگ آن از قرمز به آبی تغییر می نمود .

۵- نویسنده نقل قولی از افلاطون دارد : شادی بالاتر از خرد است . در ادامه می نویسد : انسان های شاد از نظر جسمی و روحی نیز سالم تر هستند . همچنین شادی آموختنی و اکتسابی است .

۸- سرکشی از وطن مادری .

۹- فکرهای خوب و مثبت

۱۰- دادن هدیه و کادو به خانواده و دوستان .

۱۱- کودک شدن ( آب بازی ؛ راه رفتن روی جدول ؛ خاک بازی و ... )

۱۲- قدردانی و سپاس از خداوند .

۱۳- توقع اندک

۱۴- سپاسگذاری از سایرین .

۱۵- یادگیری مداوم

۱۶- عشق .

۱۷- انجام کار خیر

۱۸- ۵ دقیقه چرت روزانه .

۱۹- تمرکز بر داشته ها .

۲۰- موسیقی

۲۱- تلفن به دوست قدیمی

۲۲- خوش بینی و دیدن نیمه پر لیوان

- ۲۳- زندگی در حال
- ۲۴- مقایسه نکردن خود با دیگری
- ۲۵- پذیرش واقعیات زندگی .
- ۲۶- دوری از اخبار منفی ؛ دوری از فضای مجازی
- ۲۷- انجام درست کارها
- ۲۸- داشتن هدف و برنامه ریزی
- ۲۹- تلاش و پشتکار
- ۳۰- امیدواری
- ۳۱- کسب تجربه جدید .
- ۳۲- بخشیدن و چشم پوشی از خطا و بدی دیگران .
- ۳۳- کسب مهارت در فن و رشته خاص .
- ۳۴- تقسیم دانش و تجارب
- ۳۵- مصرف بیشتر گردو؛ ماهی؛ قارچ و شکلات تلخ .