

سیاهه‌ی ایرانی رویدادهای خوشایند - The Persian Checklist of Pleasant Events (PCPE) - بخت و همکاران (Iran J Psychiatry 2015)

۱. شرکت در کارهای خیریه
۲. با افراد جدید آشنا شدن
۳. درباره ورزش صحبت کردن
۴. گوش دادن به موسیقی زنده
۵. برنامه‌ریزی برای مسافرت یا تعطیلات
۶. خرید کردن برای خودم
۷. کارهای هنری انجام دادن
۸. کوه‌نوردی با جمعی از دوستان
۹. قرآن خواندن
۱۰. بدمینتون بازی کردن
۱۱. تغییر دادن دکور خانه یا اتاق
۱۲. خطاطی کردن
۱۳. داستان یا رمان خواندن
۱۴. رانندگی کردن
۱۵. تنفس در هوای پاک
۱۶. تماشای تلویزیون
۱۷. حرف زدن با خودم
۱۸. پیک‌نیک رفتن
۱۹. به چیزهای خوب در آینده فکر کردن
۲۰. ورق بازی کردن
۲۱. در انجام یک کار سخت موفق شدن
۲۲. خندیدن
۲۳. معما و جدول حل کردن
۲۴. پازل ساختن
۲۵. با دوستان و آشنایان نهار خوردن
۲۶. تنیس بازی کردن
۲۷. دوش گرفتن یا حمام کردن
۲۸. شعر، داستان یا نمایشنامه نوشتن
۲۹. با حیوانات بازی کردن
۳۰. گفتگویی صادقانه و صمیمی داشتن
۳۱. آواز خواندن
۳۲. کار کردن
۳۳. به گروهی ملحق شدن
۳۴. مهمانی رفتن
۳۵. دعوت کردن دوستان و مهمانی دادن
۳۶. به جشن‌های مذهبی رفتن
۳۷. ساز زدن
۳۸. خوراکی و دسر درست کردن
۳۹. اسکی رفتن
۴۰. شانه کردن یا رسیدگی به موها
۴۱. آرایش کردن یا اصلاح صورت
۴۲. چرت زدن
۴۳. سرزدن به فیسبوک
۴۴. تشری یا مربا درست کردن
۴۵. حل کردن یک مشکل شخصی
۴۶. قدم زدن با دوستان
۴۷. بازی کردن با بچه‌ها
۴۸. تخته‌نرد بازی کردن
۴۹. یاد گرفتن یک زبان جدید
۵۰. نقاشی یا طراحی کردن
۵۱. رسیدگی به باغچه
۵۲. رقصیدن
۵۳. آفتاب گرفتن
۵۴. نشستن و فکر کردن
۵۵. پارک رفتن
۵۶. درباره فلسفه حرف زدن
۵۷. به صدای طبیعت گوش دادن
۵۸. رادیو گوش کردن
۵۹. یک چیز گرانقیمت خریدن
۶۰. نامه یا کارت پستال دریافت کردن
۶۱. تماشای آسمان
۶۲. برای دیگران خرید کردن
۶۳. عکاسی کردن
۶۴. تماشای عکس‌های قدیمی
۶۵. کلکسیون جمع کردن
۶۶. برای مسائل مالی تصمیم گرفتن
۶۷. یک سرمایه‌گذاری بزرگ انجام دادن
۶۸. به دیگران کمک کردن
۶۹. لطیفه گفتن یا شنیدن
۷۰. صحبت کردن درباره خانواده‌ام
۷۱. تئاتر رفتن
۷۲. صحبت کردن درباره سیاست
۷۳. تماشای مناظر زیبا
۷۴. خوردن یک وعده غذایی خوب
۷۵. رسیدگی به سلامتی خودم
۷۶. پاساژ و مرکز خرید رفتن
۷۷. موزه رفتن
۷۸. خاطره نوشتن
۷۹. مشورت کردن با دیگران
۸۰. یک مهارت جدید یاد گرفتن
۸۱. کافی شاپ رفتن
۸۲. فکر کردن درباره کسی که دوست دارم
۸۳. تلفنی حرف زدن
۸۴. خیال بافی کردن
۸۵. لگد کردن برگ‌ها
۸۶. ملاقات با آدم‌های مشهور
۸۷. سینما رفتن
۸۸. تنها بودن
۸۹. غذا پختن
۹۰. مورد تحسین دیگران قرار گرفتن
۹۱. حس کردن وجود خدا در کنارم
۹۲. گریه کردن
۹۳. شرکت در مهمانی‌های خانوادگی
۹۴. راهنمایی کردن دیگران
۹۵. دیدن و بوییدن گل و گیاه
۹۶. تماشای آکواریم
۹۷. عطر و ادکلن زدن
۹۸. صحبت درباره خاطرات گذشته
۹۹. صبح زود بیدار شدن
۱۰۰. سر زدن به دوستان
۱۰۱. فوتبال بازی کردن
۱۰۲. نماز خواندن
۱۰۳. مراقبه یا یوگا
۱۰۴. در آرامش و سکوت بودن
۱۰۵. تیراندازی کردن
۱۰۶. شب خوب خوابیدن
۱۰۷. مجله خواندن
۱۰۸. پینگ‌پونگ بازی کردن
۱۰۹. استخر رفتن
۱۱۰. ماساژ گرفتن
۱۱۱. انجام دادن کارهای خانه
۱۱۲. پینت‌بال بازی کردن
۱۱۳. تنهایی فیلم تماشا کردن
۱۱۴. کارهای خیاطی انجام دادن
۱۱۵. آرایشگاه یا سلمانی رفتن
۱۱۶. شب دیر وقت خوابیدن
۱۱۷. شروع کردن یک پروژه جدید
۱۱۸. مسجد رفتن
۱۱۹. مقاله‌های علمی خواندن
۱۲۰. درست کردن یک غذای جدید
۱۲۱. تماشای آدم‌ها
۱۲۲. روشن کردن یا تماشای آتش
۱۲۳. تعمیر کردن وسایل
۱۲۴. دوچرخه‌سواری
۱۲۵. انجام بازی‌های دسته‌جمعی
۱۲۶. صحبت کردن درباره خودم
۱۲۷. شنا کردن در رودخانه
۱۲۸. سفرهای دسته‌جمعی رفتن
۱۲۹. زیارت رفتن
۱۳۰. وب‌گردی
۱۳۱. چک کردن ایمیل
۱۳۲. بازی کامپیوتری انجام دادن
۱۳۳. انجام روش‌های ریلکسیشن
۱۳۴. شرکت در گروه‌های کتاب‌خوانی
۱۳۵. کمک کردن به گروه‌های مذهبی
۱۳۶. مطالب مذهبی خواندن
۱۳۷. برف‌بازی
۱۳۸. لباس‌های تمیز و مرتب پوشیدن
۱۳۹. نمایشگاه رفتن
۱۴۰. گل و گیاه کاشتن
۱۴۱. هدیه دادن
۱۴۲. رفتن به بازار
۱۴۳. رستوران رفتن
۱۴۴. باغ وحش رفتن
۱۴۵. درباره مذهب حرف زدن
۱۴۶. روزنامه خواندن
۱۴۷. ماساژ دادن
۱۴۸. تماشای اخبار
۱۴۹. قلیان کشیدن
۱۵۰. بافتنی کردن
۱۵۱. دسته‌جمعی فیلم تماشا کردن
۱۵۲. دراز کشیدن در چمن
۱۵۳. عبادت کردن
۱۵۴. صحبت کردن درباره کتاب
۱۵۵. شرکت در شعرخوانی و شب شعر
۱۵۶. برنامه‌ریزی برای مهمانی
۱۵۷. دسته‌جمعی فوتبال تماشا کردن
۱۵۸. تماشای ستاره‌ها
۱۵۹. به زبان دیگری حرف زدن
۱۶۰. درس خواندن
۱۶۱. تحسین کردن خوبی‌های دیگران
۱۶۲. رسیدگی کردن به دیگران
۱۶۳. گلدوزی یا قلاب‌بافی کردن
۱۶۴. یاد گرفتن نواختن ساز
۱۶۵. تنهایی کوه‌نوردی رفتن
۱۶۶. به دیگران چیز یاد دادن
۱۶۷. بخشیدن به دیگران
۱۶۸. لباس‌های گرانقیمت پوشیدن
۱۶۹. با صدای بلند شعر خواندن
۱۷۰. کتابخانه رفتن
۱۷۱. سرزدن به مادر بزرگ و پدر بزرگ
۱۷۲. گوش دادن به موسیقی در حال قدم زدن
۱۷۳. درباره مسائل علمی حرف زدن
۱۷۴. نامه نوشتن
۱۷۵. بلوتوث بازی کردن
۱۷۶. شطرنج بازی کردن
۱۷۷. اس‌ام‌اس بازی کردن
۱۷۸. پیش مشاور یا روان‌شناس رفتن
۱۷۹. سفال‌گری
۱۸۰. قالی‌بافی
۱۸۱. صحبت کردن درباره فیلم
۱۸۲. چت کردن
۱۸۳. حرف‌های عاشقانه زدن
۱۸۴. قدم زدن با همسر
۱۸۵. طبیعت‌گردی
۱۸۶. سر زدن به محله قدیمی
۱۸۷. احساس مهم بودن برای دیگران
۱۸۸. موتور سواری
۱۸۹. زیر باران قدم زدن
۱۹۰. کویرگردی
۱۹۱. تله‌کابین سوار شدن
۱۹۲. پابرهنه قدم زدن در ساحل
۱۹۳. دی‌وی‌دی سریال تماشا کردن
۱۹۴. گوش دادن به موسیقی
۱۹۵. بلیارد بازی کردن
۱۹۶. فال حافظ گرفتن
۱۹۷. خشنود کردن والدینم
۱۹۸. لباس‌های راحت و خودمانی پوشیدن
۱۹۹. شهر بازی رفتن
۲۰۰. منج بازی کردن
۲۰۱. گوش دادن به صدای آب
۲۰۲. اسب سواری
۲۰۳. مرخصی گرفتن و سر کار نرفتن
۲۰۴. با ماشین در شهر دور زدن
۲۰۵. به باغ رفتن و میوه چیدن