

بسم الله الرحمن الرحيم

موضوع نشست: مردانِ مرد، زنانِ زن!

جلسه نهم: ۱۰ آبان ۱۴۰۰

یک نکته باقی مانده از بحث جلسه گذشته

ما باید خودمون و فرزندانمون رو با دو مقوله آشنا کنیم:

۱- اصل زحمت دادن به بدن و عدم خواب زیاد

در ایام تعطیل نظام فیزیولوژیکی خواب خانواده را تغییر ندهیم

۲- اهمیت روزه و اهتمام به آن

روزه را معطوف به ماه رمضان ندانیم

همت کنید خودتان و فرزندانتان روزهایی از ماه را روزه بگیرید

فرزندانمان را اهل شهوت شکم بار نیاوریم

نسبت به خوردن آنقدر بها ندهیم

اگر فرزندانمان در بیرون جایی تشنه شدند بد نیست اگر کمی صبر کنند

چند جمله از کتاب «شادی اصیل»

در برابر هر ۱۰۰ مقاله علمی برای غم یک مقاله علمی برای شادی وجود دارد.

علم روانشناسی برای حل کردن مشکلات انشان بوده و طی ۵۰ سال گذشته این علم در تشخیص و درمان بیماری های روحی موفق بوده است ولی این تمرکز بر بیماری های روانی به این معنی است که به پیدا کردن دلیل شادی انسان کمتر توجه شده

نویسنده ی اسن کتاب ۳۰ سال در مورد انحرافات و دلیل ناامیدی انسان کار کرده یک جا به این فکر افتاده که مطالعاتش را ببرد سمت خوشبختی و شادی و دلایل آن:

این نویسنده به عنوان بنیان گذار روانشناسی مثبت نامیده میشود.



علل خوشبختی در نگاه مردم:

پول: قدرت خرید نسبت به ۵۰ سال گذشته بیشتر شده ولی سطح رضایت از زندگی به هیچ وجه تغییر نکرده

افراد فقیر به محض رسیدن به قدرت خرید شادی آنها به آن میزان افزایش نمیابد

میزان خوشبختی که برای پول قائل هستید بیشتر از خود پول در خوشبختی و شادی موثر است

انسان های مادی گرا خوشبخت و شاد نیستند

ازدواج: در نتیجه تحقیق مرکز نظر سنجی امریکا در یک نظر سنجی وسیع از ۳۵ هزار امریکایی در طول ۳۰ سال

، ۴۰ درصد متاهلین گفته اند که خوشبخت اند

و فقط ۲۴ از افراد طلاق گرفته یا افراد بیوه گفته اند بسیار خوشبخت اند

نتیجه اینکه ازدواج فارغ از پول و سن احساس خوشبختی می آورد.

ازدواج جزء عوامل انگیزه بخش و خوشبختی اور است

آیا ما برای فرزندانمون اینگونه القا کرده ایم ازدواج را؟

اجتماعی بودن

جنسیت

دین

بیماری یا عدم بیماری

آب و هوا

میزان هوش و تحصیلات

نژاد فرد

