

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

خوشبختی چیست؟

گام اول

اولین پاسخ بدست آمده از این تحقیق این است که خوشبختی یک

FEELING-EMOTION

احساس

1) از طریق حواس

2) از طریق فعالیت های
درون مثل تفکر و اندیشه

احساس از دو طریق برای
انسان حاصل می شود:

برداشت خوب ← احساس خوب ← آرامش و لذت

Fact

برداشت بد ← احساس بد ← اضطراب ، نگرانی ، تنفر

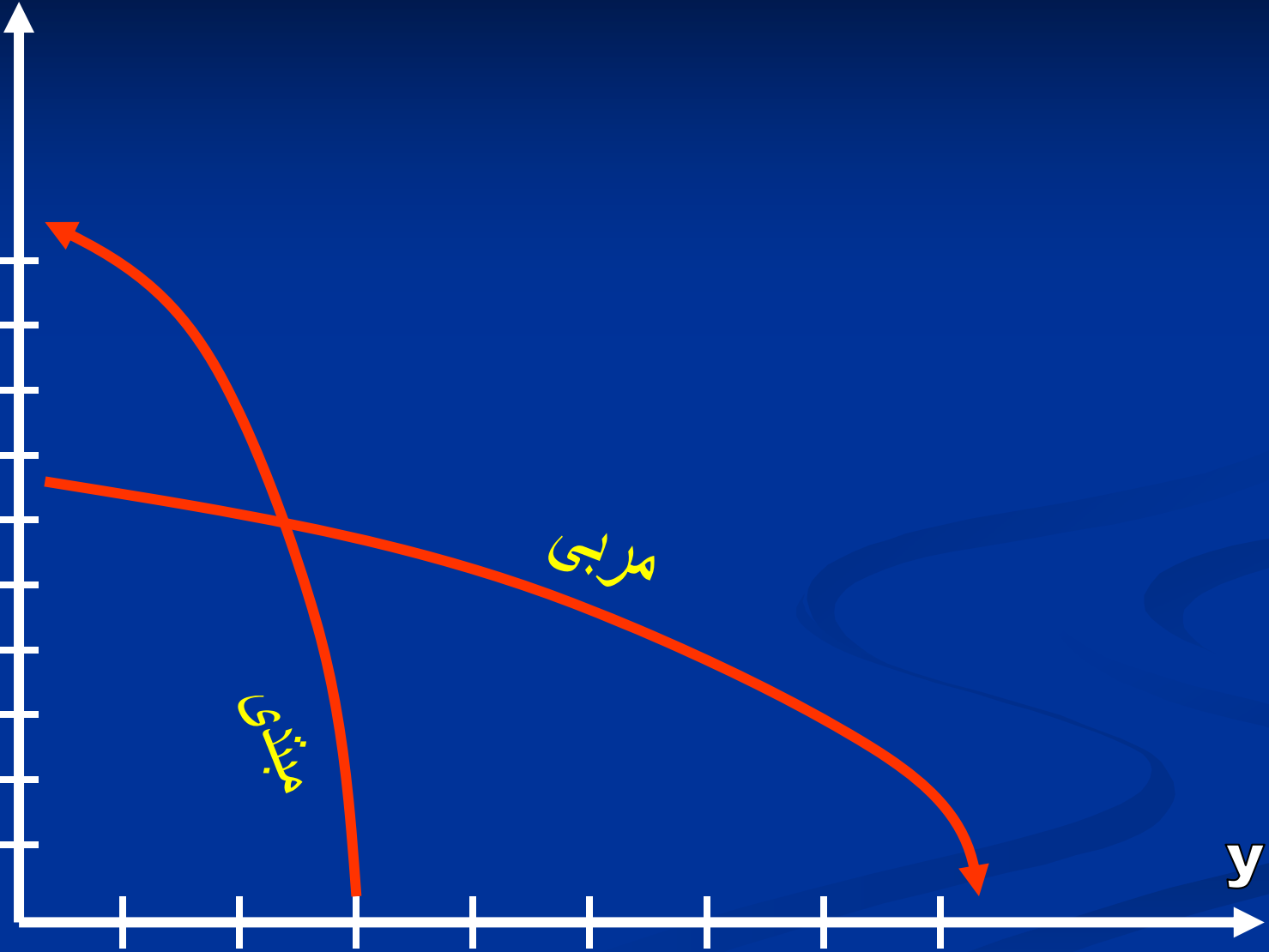
تجربه مطلوب



Optimal Experience

x Challenge

x



مربی

مبتدی

y

Skill

1 (آزادانه انتخاب شود

2 (آگاهانه باشد نه بر مبنای جهل و تعصب

3 (عاشقانه باشد نه بر مبنای جبر و تنفر

4 (سازنده باشد و خلاق نه نابودکننده و ویرانگرانه

5 (انسانی باشد و جنبه ی عمومی داشته باشد. Universal

کاری که درگیر آن می شویم
باید پنج شرط داشته باشد.

گام دوم

کنترل خبر

باید بتوانیم خبری را که دریافت می کنیم و وارد وجودمان می شود کنترل کنیم و آن را انتخاب کنیم.

خبرهای بد که با درد
و رنج همراه است

خبر به دو صورت
به ما می رسد

خبرهای خوب که با لذت
و خوشی همراه است

کنترل خبر را در اختیار داشته باشیم

برای کنترل فکر
دو شرط وجود دارد

فکرم را در اختیار داشته باشم

- 1 (حس
- 2 (احساس
- 3 (تفکر و اندیشه
- 4 (تخیل
- 5 (تصور
- 6 (ارزیابی
- 7 (قضاوت
- 8 (تصمیم گیری
- 9 (عمل و رفتار
- 10 (حافظه

Psychic Energy

1 (سازگار کردن محیط
اطراف مان با اهدافمان

2 (شناخت نیروهای نا آگاه و کنترل
آن که باعث خرابکاری نشود

3 (در اختیار داشتن انرژی های روانی

سه شرط
برای خوشبختی

1 (درد و رنج را که سیستم مرا برهم می زند از خودم دور کنم

2 (اضطراب یا ANXIETY یا ترس را از خودم دور کنم.

3 (خشم یا ANGER را از خودم دور کنم

با عنصر توجه
و کنترل جلوگیری
از سه عامل می کنیم

1 (زمان

2 (مردم

عواملی که باعث عدم
خوشبختی می شود

1 (مهربانانه

2 (مهر طلبی

1 (با مردم

2 (بر مردم

3 (بی مردم

سه راه ارتباط با دیگران

این تحقیق به این نتیجه رسید که خوشبختی عبارتست از

کنترل لحظه به لحظه خودآگاه

1 (کار : کمک به کیفیت زندگی می کند

2 (رابطه یا Relation ship : ازدواج

3 (سلامتی : فیزیکی و روانی

4 (هوش ، عقل ، دانش : تشکیل آگاهی

5 (پول

عواملی که به
خوشبختی کمک می کند

(Topping Sham) Sham -1
شرم مذموم ، دغل کاری ، ریاکاری

از عوامل بدبختی
انسان شرم است

Shame - 2
شرم ممدوح ، حیا

با آرزوي موفقيت
رضا ناظري

<http://rezanazeri.ir>

rezanazeri273@gmail.com