

بسم الله الرحمن الرحيم

موضوع نشست: مردانِ مرد، زنانِ زن!

جلسه دهم: ۱۷ آبان ۱۴۰۰

نکته ی مانده از خواب در جلسه ۸

خواب بسیار در فرهنگ ما نکوهش شده است

نباید بیش از اندازه به خواب بها داده شود

برسی بقیه ی مواردی که مردم فکر میکنند علل خوشبختی است:

۳- اجتماعی بودن:

معمولا کسانی که خودشان را شاد میدانند رابطه ی بهتری با دیگران دارند

و عموما کسانی که اوقات تنهائیشان بیشتر است شادی کمتری دارند

نوع ارتباط در احساس خوشبختی موثر است

۴- جنسیت

افسردگی در خانم ها دو برابر آقایان است

اما خانم ها بیشتر از آقایان احساس مثبت را تجربه میکنند

یعنی به عبارتی با توجه به حساسیت خانوم ها بیشتر نسبت به احساسات غم و شادی ری اکشن نشان میدهند

ولی به طور کلی افسردگی وابسته به جنس نیست

۵- دین

ادم های مذهبی همواره شاد تر اند و رضایت مندی بالاتری در زندگی دارند



سطح افسردگی پایین تر است و نسبت به سختی مقاوم تر اند و هر چه در دینش محکم تر باشد خوشبین تر اند
چون اعتقاد به خدایی دارند که میتواند معجزه کند

۶- بیماری

بیماری انقدر که ما فکر میکنیم بر سطح رضایت از زندگی و شادی تاثیر ندارد مردم قدر سلامتی را نمیدانند فقط
بیماری های سخت و پیچیده بر سطح شادی موثر است

۷- آب و هوا

هیچ نقشی بر میزان شادی و خوشبختی ندارد

۸- هوش و تحصیلات

ربطی ندارد

۹- نژاد

این هم ربطی ندارد مگر نژاد خاصی از سیاه پوستان به دلایل خاص

همه ی آنچه گفتیم سرفصلی بود در تربیت دختران و پسران به نام داشتن احساس مثبت و نیکو به زندگی

نگاه به زندگی میتواند زندگی را بهبود ببخشد

