

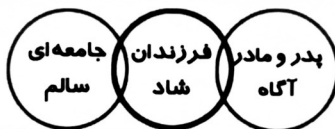
به نام خداوند بخشنده و مهربان
.....



خوشبختی



Happiness



فهرست

- فصل ۱ نگاهی به موضوع خوشبختی و یک نگاه به خوشبختی ۱۵
- ویژگی‌های علم ۱۷
- موفقیت ۲۱
- مربع خوشبختی ۲۶
- تفاوت‌های خوشبختی با چند موضوع بسیار شبیه و نزدیک ۲۶
- تفاوت بین حظ و کیف (Enjoyment) و لذت (Pleasure) ۲۹
- موضوع حظ و کیف با موضوع حس در ارتباط است ۳۱
- خشنودی و خرسندی ۳۲
- روزی ما می‌توانیم درباره خوشبختی صحبت کنیم ۳۵
- جهان بینی ۳۶
- ارزش، اخلاق، واقعیت و مسئولیت ۳۶
- سرنوشت ۳۷
- فرصت و صبر ۳۸
- بهریستی ۳۸
- خوشحال بودن ۳۹
- خنده تراپی ۴۱
- توصیه‌هایی برای این که بدانیم چگونه می‌توان خندان و خوشحال بود ۴۲
- ۱- تا آنجایی که ممکن است بخندید و خودتان را کنترل نکنید ۴۲

- ۲- بازیهایی که معمولاً موجب خنده می شود را انجام دهید ۴۲
- ۳- دنبال افراد شاد باشید ۴۳
- ۴- دور و بر کسانی باشید که شما را می خندانند ۴۳
- ۵- به محیطهای شاد بروید ۴۳
- ۶- دنبال هنر خندان و شاد بروید ۴۴
- ۷- دوستان بیشتری پیدا کنید ۴۴
- ۸- حوادث خوب را به خاطر بیاورید و به دنبال حوادث بد نروید ۴۴
- ۹- به مکانهایی بروید که شاد و زیبا است ۴۴
- ۱۰- اگر کسی هستید که برای چیزی که می خواهید داشته باشید خوشحال هستید، وقتی که آن را بدست می آورید خوشحال تر خواهید بود ۴۴
- ۱۱- دیگران را بخندانیم ۴۵
- ۱۲- اگر کسی هستید که با نداشتن چیزی همچنان خوشحال و راحت هستید شما به شادی واقعی دسترسی پیدا کرده اید ۴۶
- ۱۳- خنده از طریق هارمونی و همکاری و هماهنگی بدست می آید ۴۶
- ۱۴- خنده عمیق درونی موجب خنده بیرونی می شود ۴۶
- خوش بینی و رضایت ۴۶
- تفاوت زنان و مردان ۵۱
- مغز و فعالیت آن ۵۳
- چرا کنترل ضمیر و ذهن این قدر مهم است؟ ۷۵

- هدف ۷۶
- ویژگی های انتخاب کار و فعالیت ۷۷
- ویژگی های رسیدن به تجربه مطلوب ۸۱
- فصل دوم- رابطه شهرت و محبوبیت با خوشبختی** ۸۷
- مرحله ۱- جلوه گری و نمایش ۹۷
- مرحله ۲- خودخواهی و خواهش ۹۷
- مرحله ۳- خود دوستی (Self Love) ۹۸
- مرحله ۴- دگر دوستی و ستایش ۹۹
- عوامل به وجود آورنده شهرت و معروفیت ۱۰۳
- فصل سوم- ثروت و خوشبختی** ۱۲۲
- سلسله مراتب نیازها ۱۲۸
- مطالعاتی در مورد موفق بودن و برنده بودن ۱۵۳
- فصل چهار- دانش و بینش و خوشبختی** ۱۵۸
- علم چیست؟ ۱۶۱
- فلسفه چیست؟ ۱۶۵
- هنر چیست؟ ۱۶۶
- بینش چیست؟ ۱۷۱
- محبت و خدمت از طریق فعالیت ۱۷۵
- فصل پنجم- رابطه ازدواج و خانواده با خوشبختی** ۱۸۱

- ۲۰۱..... قلاب های زندگی زناشویی
- ۲۱۶..... عوامل حفظ خوشحالی و خوشبختی در رابطه
- ۲۱۸..... فصل ششم- صفات و ویژگی های افراد خوشبخت
- ۲۲۳..... ۱- آر مان خواهی و آرمان جویی
- ۲۲۵..... ۲- ارزشها و اصول اخلاقی
- ۲۲۶..... ۳- داشتن هدف، مقصود و معنی
- ۲۲۷..... ۴- چشم انداز و افق
- ۲۲۸..... ۵- واقعیت
- ۲۲۹..... ۶- مسئولیت
- ۲۳۲..... ۷- میل و اشتیاق به دانایی
- ۲۳۳..... ۸- عقل (Rational Mind & Thinking)
- ۲۳۵..... ۹- کمال گرایی (Strike For Excellence)
- ۲۳۶..... ۱۰- فعال و پویا بودن (Active & Dynamic)
- ۲۳۷..... ۱۱- کنترل و انضباط خود (Self Control & Self Decipline)
- ۲۴۲..... ۱۲- مدیریت وقت ، انرژی و پول
- ۲۴۳..... ۱۳- اطمینان (Trusut)
- ۲۴۴..... ۱۴- خوش بینی و امیدوار بودن
- ۲۴۵..... ۱۵- اعتماد به نفس (Self Confidence)
- ۲۴۶..... ۱۶- حرمت نفس (Self Steem)

- ۲۴۷..... ۱۷- آرامش و امنیت (Calm & Security)
- ۲۴۸..... ۱۸- چالش و مبارزه
- ۲۴۹..... ۱۹- همکاری
- ۲۵۱..... ۲۰- کمک و یاری
- ۲۵۴..... ۲۱- بخشش (Forgiveness)
- ۲۵۵..... ۲۲- راضی و شاکر بودن
- ۲۵۹..... ۲۳- قدردان و قدرشناس بودن
- ۲۶۰..... ۲۴- مهربان بودن
- ۲۶۰..... ۲۵- خدمتگزاری
- ۲۶۳..... ۲۶- ایشارگری (Pure pure giving)
- ۲۶۵..... ۲۷- استقلال و مستقل بودن
- ۲۶۶..... ۲۸- آزاد و آزاده بودن
- ۲۶۸..... ۲۹- عدل و انصاف (Justice & Fairness)
- ۲۶۹..... ۳۰- راستگویی و درستکاری (Truthful, Honest, Sincere)
- ۲۷۱..... چاشنی های زندگی رضایت بخش در مسیر خوشبختی
- ۲۷۲..... ۱- حساسیت حواس
- ۲۷۳..... ۲- لطافت احساس
- ۲۷۴..... ۳- زیبایی شناسی و درک زیبایی و زیبایی خواهی
- ۲۷۶..... ۴- انعطاف پذیری (Flexible)

- ۵- سخاوت‌مندی و دست و دلبازی ۲۷۶
- ۶- خود جوش بودن (Spontaneous) ۲۷۸
- ۷- خوشحال و خندان بودن ۲۷۹
- ۸- لذت و کیف (Pleasure & Enjoyment) کردن ۲۸۰
- ۹- بازی و تفریح ۲۸۱
- ۱۰- خوش مشرب بودن ۲۸۳
- ۱۱- داشتن دوست و دوستی و وفاداری به دوست ۲۸۴
- ۱۲- سرافرازی و سر بلندی (Pride) ۲۸۵
- ۱۳- آگاه و خودآگاه بودن ۲۸۶
- ۱۴- خود دوستی و دگر دوستی ۲۸۶
- ۱۵- خدا آگاهی و خدا دوستی ۲۸۷
- شاه کلیدهای موفقیت در ارتباط با خوشبختی ۲۸۸
- ۱- نظم و ترتیب ۲۸۹
- ۲- صبر و فرصت ۲۹۰
- ۳- شور و شوق (Passion) ۲۹۰
- ۴- تداوم و استمرار (Consistency & Continuity) ۲۹۱
- ۵- کنجکاوی ۲۹۲
- ۶- آغازگری و خلاقیت (Creation, Creativity, Initiation) ۲۹۳
- ۷- کارآمد و کارا بودن (Efficient) ۲۹۵

- ۸- سازندگی (Constructive) ۲۹۶
- ۹- خودکفا بودن (Self Sufficiency) ۲۹۶
- ۱۰- ارتباط مؤثر (Effective Communication) ۲۹۸
- ۱۱- مشورت کردن ۳۰۰
- ۱۲- شجاعت ۳۰۱
- ۱۳- رهبر و پیرو بودن ۳۰۲
- ۱۴- اعتدال و میانه روی ۳۰۳
- ۱۵- داشتن روابط خصوصی، خانوادگی و اجتماعی خوب ۳۰۴
- ۲۵- مورد از تعاریف و مفاهیم مهم و متضاد ۳۰۶
- ۱- عدل و خشم ۳۰۷
- ۲- نظم و ظلم ۳۰۷
- ۳- مهربان و مهر طلب (Love Thurst) ۳۰۸
- ۵- حقیقت و شک ۳۱۰
- ۶- احساس آرامش و امنیت یا بی‌حسی و بی‌احساسی ۳۱۱
- ۷- بی‌اعتنا نسبت به موضوع‌ها و تنبلی ۳۱۲
- ۸- خودکفایی و بی‌نیازی ۳۱۳
- ۹- تفاوت مسئولیت با مظلومیت و مشغولیت ۳۱۴
- ۱۰- کوشش و کشمکش ۳۱۴
- ۱۱- کنش و واکنش ۳۱۵

- ۱۲- تربیت و تنبیه ۳۱۶
- ۱۳- استقلال و جدایی ۳۱۶
- ۱۴- احتیاط و ترس ۳۱۷
- ۱۵- تکامل و تنوع ۳۱۸
- ۱۶- شجاعت و حماقت ۳۱۹
- ۱۷- آزادی و بی بند و باری ۳۲۰
- ۱۸- زیبایی و مد ۳۲۰
- ۱۹- سادگی و نادانی ۳۲۲
- ۲۰- استقامت و لجبازی ۳۲۲
- ۲۱- ایمان و تعصب ۳۲۳
- ۲۲- دقیق و وسواسی ۳۲۴
- ۲۳- کار و حمالی ۳۲۴
- ۲۴- خوش بینی و خیالاتی ۳۲۵
- ۲۵- عشق و جنون ۳۲۶

نگاهی به موضوع خوشبختی

گفتگو درباره خوشبختی و نگاهی جدید به موضوع خوشبختی است. بنابراین از یک زاویه مشخص و معین مطالبی را به صورت کلی و اختصار به آگاهی شما خواهم رساند. از آنجایی که نگاهی بسیار سطحی و گذرا به خوشبختی داریم شاید بیان این مطالب از وسعتی، عمقی و دقتی برخوردار نباشد. اما به قدر وسع تلاش شده تا خوشبختی را از نگاهی نو و جدید بیان کنم.

موضوع اصلی و اساسی که مربوط به انسان است، موضوع شناخت یا درک یا معرفت است. ما در طول تاریخ ۳ سیستم شناخت یا آگاهی و معرفت داشته‌ایم که عبارتند از: سیستم مذهبی، سیستم فلسفی و سیستم علمی.

بنابراین مطالبی که بیان می‌شود مایه علمی و کمی فلسفی خواهد داشت و به هیچ وجه یک گفتگوی مذهبی، شخصی و یا فرهنگی نخواهد بود.

ویژگیهای علم

مشخصه علم این است که:

✓ اولاً قابل آزمودن، آزمایش و اندازه‌گیری است.

✓ ثانیاً عامل بسیار مهمی که کلام و جمله علمی را از غیر علمی مشخص می‌کند این است که قابل اثبات و رد است.

یعنی ما می‌توانیم ثابت کنیم که غلط است و هر جمله‌ای را که نتوانیم ثابت کرد غلط است یک جمله و یا یک موضوع علمی نیست. البته این گفته به این معنا نیست که هر موضوعی علمی نباشد مطلقاً غلط است، بلکه معنای آن این است موضوعی علمی نیست.

مثال: اگر کسی بگوید من وقتی خواهم مُرد که خدا بخواهد و چون هرگز نمی‌توان ثابت کرد که خدا می‌خواست این فرد بمیرد و نَمُرد، و یا نمی‌خواست این فرد بمیرد و مُرد این جمله غیر علمی است. اینکه درست یا غلط است بحث دیگری است.

بنابراین امید این است به این نکته توجه داشته باشید که سخن در چارچوب مطالب و مواردی است که مایه علمی دارد و به دلیل علمی بودن موضوع، مطالب طوری ارائه می‌شوند که قابل اثبات و رد باشند و امید این است، زمانی که به دریافته‌ها و برداشته‌ها و نظریه‌هایی اشاره می‌کنم، این را بپذیرید که بر اساس مطالعاتی به این نتایج رسیده‌ام که به آن می‌پردازم.