

غرب فیلسوفلارین نظریه شادلیق

هر زاد کیمی شاد یا شاماعیندا اؤزونه مخصوص اصوللاری وار کی اونلار اولمادان شادلیغا چاتماق اولماز.



هر زاد کیمی شاد یا شاماعیندا اؤزونه مخصوص اصوللاری وار کی اونلار اولمادان شادلیغا چاتماق اولماز. عالیملر شادلیق اوجون موختلیف تعریفلر دئییبیلر. مثلا ارسطو دئییر: «عادی اینسانلار لذتی شادلیق بیلیرلر، موق اینسانلار دوزگون عملکردی شادلیغینان برابر بیلیرلر و عالیملر تفکورلی و آختاریشلی حیاتی شادلیغینان موعدیل بیلیرلر». جان لاک شادلیغین حیاتی لذتلر سایسینا باغلی اولدوغونو اینانیر. موعاصیر عالیم «مک‌گیل» ده شادلیغی ایرضا اولموش منیبل لرین لذتلینده بیلیر. برتراند راسل دئییر: «رغبت، شاد یا شاماعین لاپ عمومی علامتی دیر».

بعضی لری ده همیشه گولماغی و دئییشمه سیز بیر حیاتی شادلیق بیلیرلر. اما شادلیقدان داها کامل تعریف و ثرمک اولار.

شادلیق، شخصی حیاتی قالارگی خوشبختلیق حیستی، اؤزونه و آیریلارینا فایدالی اولماق و آرزولار چاتماق دیر. بو تعریف چوخ ایده آلا اوخشاسا دا اینسان الی چاتماز دئییل.

شاد یا شاماعین اصولو:

اؤز دیرلرینی تانماق

آیریلارین یاخچیلیقلارینی قدرینی بیلیمک

بدنین تربیتی

آلاه نعمتلیرین لذت آلماق

اؤزونون و آیریلاریندان شادلیق گؤزله ماق

حیاتدان نه ایسته دیگیمیزی بیلیمک اونون یولوندا ایقدام اتماق.

ایندییه قدر فیکیر و ثرمیسیز یاخجی حیستیمیز اولاندا آیریلاریندا اولدن داها یاخجی نظره گلیرلر؟ آرخاین اولون دنیا بیزیم اینعیکاسیمیزدیر.

بوتون دوشونجه و ایشلریمیزین نجه لیغی اؤزوموزه نجه باخماغیمیزدان آسلیدیر. تجربه لر، موقیتلر، شیکستلر و اؤزوموز باره ده اولان فیکیرلر هامیسی اؤزوموزدن اولان ذهنیمیزده کی تصویر یارادیر.

بونا گوره حیاتی نه قدر سنو دیگیمیزی و دقیقاً نه قدر موق اولماغیمیزی ذهنیمیزده کی تصویریمیز تعین ائلیر.

همیشه اینتظاریمیز اولان شئی جذب ائلیروق. دنیا اؤزوموزو لایق بیلدیغیمیز کیمی بیزین اولور.

اینسانین اؤزونون اولان ذهنینده کی تصویر ترموستات کیمی عمل ائلیر و اونون رفتارلاری بو تصویرین محدوده سینده عملی اولور. بو مسأله ناخوشلوق ساییلان تکبوردن فرقلیدیر. بونون معناسی اؤز سنورلیغین موثبت معناسیدیر. بو اؤز سنورلیک بیزی اؤزوموز و آیریلارین ایستکلرینه احتیرام قوماغا گوج وئر. انله کی بیز موقیتلریمیزین تعریفیندن اؤزوموزدن چیخماق و ضعیف نوقطه لریمیزدن بدحال اولمایب اونلارین گولندیرمه سینه چالیشاروق. بو آیریلارین تعریفیندن تأثیر المادان اؤز اریشلریمیزین قدرینی بیلماق معناسیندیر.

آیریلارین بیزین انله دقلاری رفتار هم بیزیم اؤزوموزه اولان رفتاریمیزدیر. رابیطه قوردوغوموز اینسانلار بیزیم اؤزوموزه احتیرام قویوب قوبمادیغیمیزی چوخ تیز تشخیص وئرلر. بیز اؤزوموزه احتیرام قویورساق اونلاردا بو ایشی گوره جاقلار.

چالیشمالی بیق اؤزوموزو احتیراما لایق بیلایق. عم حیستیمیزی آغلاماعینان گورستدیغیمیز کیمی شادلیغیمیزی دا گولر اولو اولماغینان گورستمه لی یوق. اینانمالی بیق کی بیر زای آلا ما بیر قوتو ساغ المانی زای ائلر.

عشق و احتیراما لایق اولدوغوموزو اینانمالی بیق. ذهنیمیزده اولان تصویریمیز ساغلام اولماسا شادلیغی رد ائلر. ذهنیمیزدن خطور ائدن هر فیکیر بدنییمیزین شیمیایی ترکیبلیرینه اثر قویار. موثبت اولسا بیزی سنویندیر منفی اولسا غملىندیر.

رفتار اولگوسونو دگیشدیرماق

شاد یا شاماعین اول آدیمی، رفتار اولگوسونو دگیشدیرماق دیر. راحتلیغینان اله گلمه سه ده ایمکانسیز دئییل. حیاتییمیزین هر هانسی مرحله سینده اولساق بنله، اونا ال تاپماغا ایمکان وار. همیشه اؤزوموز باره ده موثبت دوشونمه لی یوق.

«آن» دا یا شاماق

بوتون وارلیغیمیز، بو «آن» لردیر. ذهنیمیزین دینلیغی و شخصی موقیتیمیز، آنلاردان نجه ایستیفاده انله ماغیمزا باغلیدیر. دنون نه اولوب و صاباح نه اولد بیلره باخمیارق ایندی کی آندا یا شاماعیمیز موهیمدیر. «ایندی» ده یا شاماق اونو انشیکه اتماق یئرینه اونو اورگه یاتیم انله ماق معناسیندیر.

گولماق

گولنده هر زاد حیستیمیز و ذهنیمیزین نغینه اولور. گولماق آغریلار تسکینلیق وئر. شادلیق هونری چتینلیقلار لاپ تیز زماندا گوله بیلماق گوجونه صاحب اولماق معناسیندیر. موشکوللره لاپ تیز گوله بیلن اینسان اومیدسزلیغی داها تیز اؤزونون اوزاقلادا بیلیم گولوش درمانیندان داها یاخجی ایستیفاده انده بیلر. گولماق حیستیمی ساغلاملادیب عؤمرو اوزون ائلر.