

## انسانین لاپ خوشبخت اولدوغو یاشی

انسانین لاپ خوشبخت یاشی هانسی یاشدیر؟ بو سؤالا جواب وئرماق اوچون خوشبختلیغین تعریفینی بیلماق لازمدیر. روانشناسلار خوشبختلیغا اوچ فاکتور تانییرلار: بیرینجی عامل انسانین سالم اولماسی و هر جور ناخوشلوقدان کنار اولماسیدیر. ایکینجی عامل اجتماعی رفاهین اولماسیدیر. اجتماعی رفاه اؤزو اینن شادلیق و سنوینج گتیرر.



انسانین لاپ خوشبخت یاشی هانسی یاشدیر؟ بو سؤالا- جواب وئرماق اوچون خوشبختلیغین تعریفینی بیلماق لازمدیر. روانشناسلار خوشبختلیغا اوچ فاکتور تانییرلار:

بیرینجی عامل انسانین سالم اولماسی و هر جور ناخوشلوقدان کنار اولماسیدیر. ایکینجی عامل اجتماعی رفاهین اولماسیدیر. اجتماعی رفاه اؤزو اینن شادلیق و سنوینج گتیرر. اوچونجو عامل یاشاییشا اومود و اشتیاقین اولماسیدیر.

روانشناسلارین نظرینه گؤره، انسانین سلامتلیغی و عمرنون اوزونلوغو، شادلیق و خوشبختلیق حسّی اینن کیپ- کیپه باغلیدیر. چونکی روحون طراوتی و شادلیغی بدنین سالملیغی اینن مستقیم رابطه لیدیر. مثلاً زندگانلیقلاری اومود اینن دولو اولان قوجالار، اومودسوز یاشایان قوجالاردان یکی ایل آرتیق یاشاییرلار.

خوشبختلیق، انسانین رفاهدا، شاد و زندگانلیغا اومودلو اولدوغو زمانا دئییلیر. روانشناسلارین دئیغینا گؤره خوشبختلیق انسان عمرنون اوچونجو اون ایلیندن باشلایار. آما بو یاش مختلف اؤلکه لرده فرقلی امکانلارا گؤره متفاوت اولور.

مختلف مطالعه لر انسانلارین 40 یاشدان سونرا خوشبختلیغی حسّ ائله دیقلارینی گؤرسدیر. چونکی بو یاشدان سونرا رفتارلار عقل اوزو اینن اولور و قاباغا گئتماق مسیرینی راحت ائله این چوخلو تجربه لر و دوستلار اله گلیمیش اولور. انسانین 40 یاشدان سونرا عمرنون اوزو آشاعی گئتدیگینه رغماً اجتماعی رفاه، گونده لیک فعالیتلرین آزالماسی اونون خاطر جمع اولماسینا و خوشبختلیق حسّینه کؤمک ائلیه بیلر. بو یاشداکی انسانلار گله جاق اوچون اضافه استرسه دوشمزلر و زندگانلیقدان داها آرتیق لذت آپارارلار.