



"افسردگی یک بحران جهانی است"

راز خوشبختی:

غم را خدا نیافرید، انسان آفرید، خوشبختی تنها پیشنهاد خدا به انسان بود و انسان زشتی ها را خلق کرد.

راستی خوشبختی چیست؟

لذت، آرامش خاطر، سلامتی، پول، آبرو، دوستان خوب، همسر خوب و ...؟؟؟
مشکل انسان این است که هیچوقت احساس رضایت نمی کند و همیشه به دنبال گمشده ای است.
مشکل انسان در خود واقعیت جستجو، نیست چرا که جستجو انسان را به جلو سوق می دهد.
مشکل در این است که گمشده خود به نام خوشبختی را در جای نادرستی جستجو می کند.
آدم های خوشبخت و بدبخت بیشتر اقبال خوب و بدشان را با طرز فکر و رفتارشان می آفرینند.
هرکسی می تواند اقبال بهتری برای خود بسازد.

راز برخورداری از خوشبختی سپاسگزار بودن برای آن چیزی است که انسان در اختیار دارد.

یک فرد خوشبخت وقتی اتفاق بدی برایش رخ داد به این فکر می کند که چطور آن را به رویداد خیر تبدیل کند.

واحد سلامت روان، اجتماعی و اعتیاد

مرکز بهداشت استان قم

