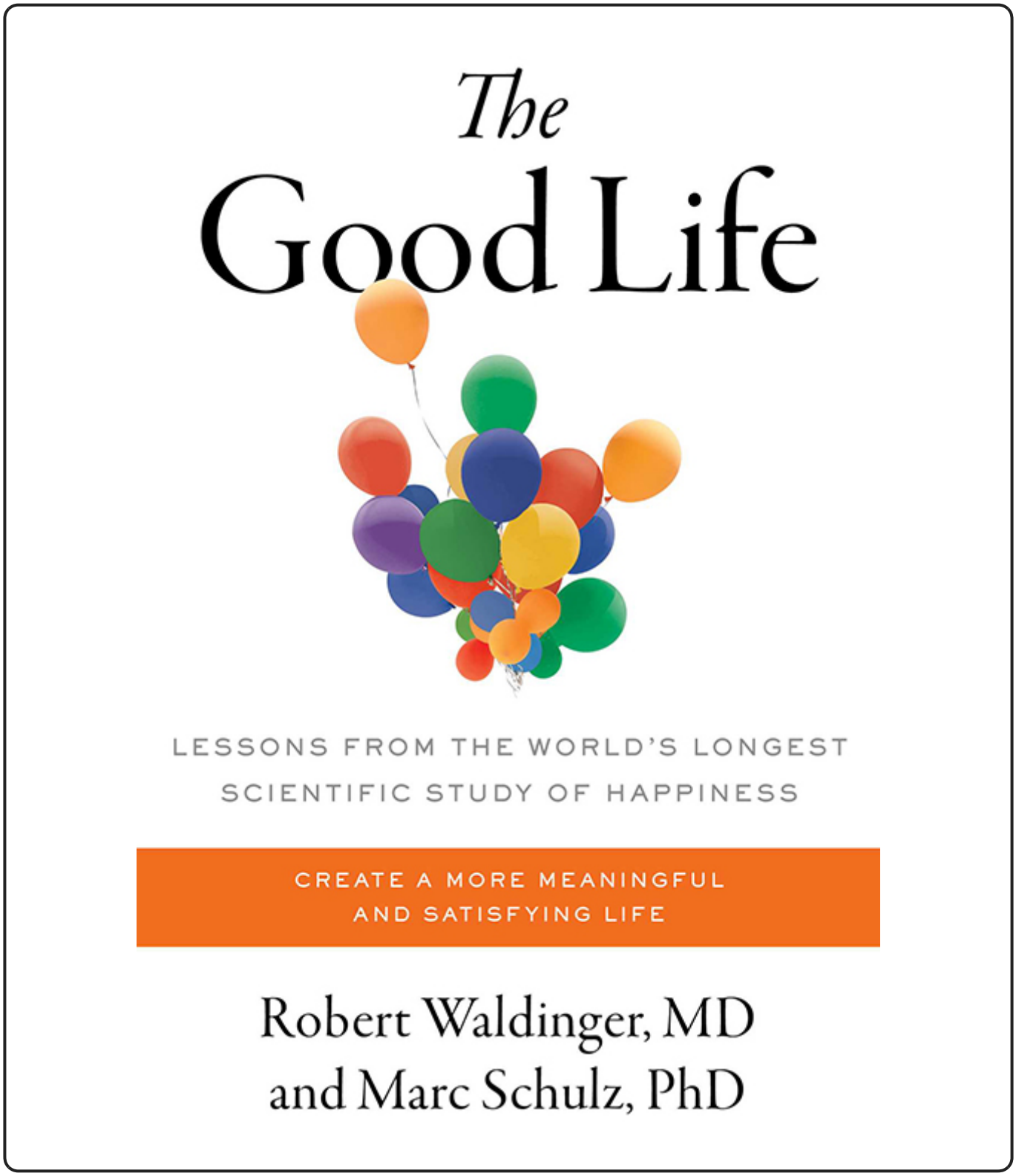

خلاصه کتاب: زندگی خوب

آنچه در چکیده کتاب «زندگی خوب، نوشته رابرت والدینگر، مارک شولتز»

می‌آموزید

رابرت والدینگر و مارک شولتز از دانشگاه هاروارد، طولانی‌ترین تحقیق جهان درباره شادی را انجام داده و در طول ۸۵ سال به مطالعه ۷۲۴ نفر از ۷۲۴ خانواده مشخص پرداختند.

آن‌ها دو نسل از شرکت‌کنندگان در تحقیقات دانشگاه هاروارد را بررسی کردند و از جدیدترین تحقیقات در حوزه روانشناسی و علوم اعصاب و حتی حکمت فیلسوفان باستان بهره گرفتند.

سپس به این نتیجه رسیدند که روابط، تعیین‌کننده میزان رضایت شما از زندگی هستند.

به نظر مدیرسبز، این دو نویسنده استراتژی‌هایی برای بهبود کیفیت روابط، ایجاد روابط جدید و افزایش خوشبختی و رضایت از زندگی ارائه می‌دهند.

[membership_protected_content]

audio]
mp۳="https://dle.modiresabz.com/downloads/downloads/dm/۲۳۲.TheG
[oodLife.mp۳"][/audio

[membership_protected_content/]