

چرا یک لحظه خوشحالید و یک لحظه افسرده؟



شما هم احتمالا برای یک بار هم که شده این گزاره غلط را شنیده‌اید: «مصرف داروهای روان‌گردان، مخدرها و تجربه کردن اتفاق‌های سرشار از هیجان، آدم‌ها را سرخوش می‌کنند.» اما آیا آدم‌های سرخوشی که بعد از مصرف مخدر محبوبشان، غم‌ها را فراموش می‌کنند، آدم‌های شادی هستند؟ آیا بارها و بارها هیجان زده شدن در روز، به معنای شاد بودن است؟ از نظر روان‌شناسان، جواب این سوال منفی است.

شما هم احتمالا برای یک بار هم که شده این گزاره غلط را شنیده‌اید: مصرف داروهای روان‌گردان، مخدرها و تجربه کردن اتفاق‌های سرشار از هیجان، آدم‌ها را سرخوش می‌کنند. اما آیا آدم‌های سرخوشی که بعد از مصرف مخدر محبوبشان، غم‌ها را فراموش می‌کنند، آدم‌های شادی هستند؟ آیا بارها و بارها هیجان زده شدن در روز، به معنای شاد بودن است؟ از نظر روان‌شناسان، جواب این سوال منفی است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از هفته نامه آتیه نو، متخصصان می‌گویند، شادی یا سرخوشی لحظه‌ای، حتی اگر در دوز بالایی به وجودتان سرازیر شود، از شما فردی خوشحال نمی‌سازد. به گفته آن‌ها، خوشحالی را یک احساس درونی فارغ از شرایط است. احساسی که حتی در نبود تجربه‌های هیجان‌انگیز و موفقیت‌های پی‌درپی، در وجود شما ریشه دارد.

خوشحالی، سرخوشی نیست

اینکه در یک لحظه، احساس کنید همه چیز وفق مرادتان است، به معنای این نیست که شما فرد خوشحالی هستید. خوشحالی یک احساس درونی ماندگار است. احساسی که گرچه در شرایط سخت، کم‌رنگ می‌شود، اما در وجودتان تا بهتر شدن وضعیت، ماندگار می‌ماند. خوشحالی، احساسی نیست که وابسته به شنیدن یک خبر خوب یا ایجاد تغییری مثبت در زندگی‌تان باشد، بلکه چه این اخبار به شما برسند یا نه، چه اوضاع به کامتان شود یا نه، این حس، وجود شما را لبریز از خود خواهد کرد.

خوشحالی، رو به راه بودن نیست

اینکه حتی در شرایط سخت اقتصادی، آب توی دلتان تکان نخورد، ضامن خوشحالی شما نیست. اینکه همه آرزوهای قدیمی‌تان محقق شده باشد و در نقطه‌ای که آرزو داشته‌اید ایستاده باشید و احساس غرور کنید، می‌تواند شما را خوشحال‌تر کند، اما نمی‌تواند ضامن ماندگارشدن این احساس در زندگی شما باشد. خریدن خانه جدید، عوض کردن اتومبیل یا سفر رفتن، همه برای روحیه شما خوب است، اما اگر فردی خوشحال نباشد، نمی‌توانید تصویرتان از زندگی را، با ایجاد این تغییرات دگرگون کنید.

رسیدن به هدف، ضامن خوشحالی نیست

حالا که غم‌زده و افسرده هستید، فکر می‌کنید تا تبدیل شدن به فردی خوشحال، چند ماه فاصله دارید؟ فکر می‌کنید اگر پست سازمانی‌تان طبق وعده‌ها تغییر کند، ازدواج کنید یا صاحب فرزند شوید، ناگهان خوشحالی، چهره‌اش را به شما نمایان می‌کند؟ در اشتباهید. خوشحالی نمی‌تواند به اهداف کوتاه‌مدت یا بلندمدت شما وابسته باشد. برای تبدیل شدن به فردی خوشحال، نمی‌توانید برنامه زمانی تعریف کنید و تا روز خاصی منتظر بمانید. این اتفاق باید فارغ از شرایط و پیش‌شرط‌ها، به طور تدریجی در وجود شما بیفتد.

پس خوشحالی چیست؟

خوشحالی، احساس رضایت نسبتا پایدار از زندگی است. احساسی که با تغییر کوچکی در شرایط، دگرگون نمی‌شود و در اغلب روزها، به یک میزان در زندگی‌تان احساس می‌شود. شاید کم‌کردن وزن، تغییر رنگ مو، تغییر شغل، عوض کردن وسایل خانه یا سفر رفتن، احساس خوبی را در شما ایجاد کند، اما اگر آرام آرام خوشحالی را به زندگی‌تان راه دهید، این احساس با بهانه‌های کوچک از زندگی‌تان بیرون نمی‌رود.