

خوشبختی چگونه به دست می آید؟



یک مساله مهم این است که همه ما مستحق احساس خوشبختی هستیم اما ضریب اقبال ما برای رسیدن به آن متفاوت است که در بسیاری مواقع از نظر درونی، این ضریب‌های اقبال دست خود ما است.

یک مساله مهم این است که همه ما مستحق احساس خوشبختی هستیم اما ضریب اقبال ما برای رسیدن به آن متفاوت است که در بسیاری مواقع از نظر درونی، این ضریب‌های اقبال دست خود ما است. ما به شما راه‌هایی را نشان می‌دهیم که می‌توانند ضریب اقبال خوشبختی‌تان را افزایش بدهند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه آرمان، شاید در نگاهی بدبینانه این طور باشد که به هرکس خوبی کرده ایم، بدی دیده ایم؛ اما واقعیت ماجرا این است که وقتی مهربانی می‌کنید، مهربانی هم می‌بینید. حتی اگر این مهربانی رد و بدل شده در حد یک لبخند یا احوال‌پرسی گرم و دوستانه باشد. درحالی که ما فقط بدی‌ها را به خاطر می‌سپاریم. افرادی که به دیگران مهربانی می‌ورزند، به احساس رضایتمندی درونی بیشتری می‌رسند که آنها را مثبت‌تر و شادتر نگه می‌دارد.

هر زمان به مشکلی چه در مواجهه با یک فرد و چه با یک اتفاق برخورد کردید، آن را فرصتی برای افزایش توانمندی حسی و محکی برای کشف توانایی‌های خود ببینید. این فرصت‌ها به شما درس‌هایی برای آینده می‌دهند تا با دانش و تجربه بیشتری رفتار کنید. مشکلات بخشی از زندگی هستند که اگر آنها را نپذیرید و نخواهید از آنها عبور کنید، به حس آرامش و رضایت نمی‌رسید.

وقتی شما یک واژه کوچک اما پرمعنای «متشکر» را در قبال کاری که دیگران برای تان انجام داده‌اند، به زبان می‌آورید، نشان می‌دهید که آن مساله هرچند اندک، اما باعث رضایت خاطر شما بوده است. از طرفی وقتی از دیگران تشکر می‌کنید و مراتب قدرشناسی تان را ابراز می‌کنید، آنها را مشتاق می‌کنید تا بعدها با خواست ذهنی بیشتری به شما کمک کنند. همین مساله شما را در زندگی به انسانی شادتر و رضایتمندتر بدل می‌کند.

یکی از بزرگ‌ترین بازدارنده‌های احساس شادی، افکار منفی است. اگر فکرتان منفی باشد قطعاً عملکرد مثبتی هم نخواهید داشت. گاهی تنها به واسطه یک تفکر منفی درباره یک فرد حتی نمی‌توانیم با او ارتباط مناسبی برقرار کنیم؛ حتی اگر آن تفکر واقعاً وجود نداشته باشد و تنها به ما القا شده باشد. ذهن تان را از تفکر منفی درباره دیگران حتی به شکل غیبت کردن و شایعه پراکنی خالی کنید تا شادتر باشید.

به محض آنکه خود را با یک آدم که به هر حال به جهت یا جهاتی از شما در رده بالاتری قرار دارد مقایسه کنید، در تله از دست دادن اعتماد به نفس افتاده و خود را به همین راحتی می‌بازید. نمی‌خواهیم بگوییم بهتر است خود را با آدم‌های سطح پایین‌تر از خود مقایسه کنید تا دچار اعتماد به نفس کاذب یا حتی حس غرور بشوید. شما باید خودتان را با خودتان مقایسه کنید و ببینید نسبت به قبل چقدر رشد کرده‌اید تا از این رشد شخصی احساس رضایت داشته باشید. وقتی خود را از دیگران پایین‌تر ببینید بی‌برورگرد، جایی برای احساس رضایت نخواهد ماند.

درست است که همه ما نیازمند توجه دیگران هستیم، اما بدان معنی نیست که اساساً خوشبختی و احساس رضایت ما وابسته به آنها باشد. در این حالت اگر هریک از این آدم‌ها نباشند یا دچار تغییر در رفتار با ما بشوند، دیگر احساس خوشبختی نخواهیم داشت.

وقتی نسبت به خودتان یا دیگران صادق نباشید حسی از نارضایتی زیر پوست افکار شما موج می‌زند. دروغ هرچقدر هم کوچک باشد در ناخودآگاه ما عذاب وجدان ایجاد می‌کند و همیشه ترس از برملا شدن آن ما را در سطحی از نگرانی نگه می‌دارد. این نگرانی و ترس مانع از آن می‌شود که شادی را تمام و کمال درک کنیم. هرچه صادق‌تر باشیم، شاید بعضی منافع بیرونی را از دست بدهیم اما از ترس و نگرانی مزمن درونی کمتری رنج خواهیم برد.

آدم‌هایی که زیاد حرف می‌زنند، بیشتر هم اشتباه می‌کنند. وقتی درصد خطاهای ما افزایش پیدا می‌کند، سطح رضایتمندی و به تبع آن شادی ما هم کاهش می‌یابد. به جای آنکه مدام در بحث‌ها شرکت کنید و حرف بزنید، شنونده باشید. خوب گوش بدهید و از تجربه‌های دیگران یاد بگیرید. البته شنونده خوب کسی است که تنها حرف‌های خوب را

بشنود وگرنه همه آنچه دیگران می گویند هم ارزش شنیدن و فکر کردن ندارد.