

۶ پیشنهاد کاربردی برای حال خوب

حال خوب چیست؟ چگونه حالمان خوب می‌شود؟



حال خوب چیست؟ چگونه حالمان خوب می‌شود؟

به گزارش ایسنا، سواد زندگی نوشت: «برای حال خوب روحی تعاریف متعددی وجود دارد اما ملموس ترین آنها شاید این باشد: «حال خوب، کم کردن فاصله من اکنون با من واقعی است.

همه ما سه من داریم:

من اکنون یعنی همان شخصی که الان هستم.

من مطلوب یعنی شخصی که آرزو داریم باشیم یا برایش هدفگذاری کرده ایم.

من واقعی یعنی واقعیت وجودی ما که ریشه در شور درونی مان دارد (و اغلب زیر غبار رویدادهای زندگی، کمرنگ و بی فروغ شده است.)

هر چه این سه من، به یکدیگر نزدیک تر باشند (و در حالت ایده آل منطبق بر هم باشند) حال ما خوب تر می‌شود.

اشتباه تاریخی اکثر انسان ها در همه دوران ها این بوده است که کوشیده اند برای رسیدن به حال خوب، من اکنون را به من مطلوب نزدیک کنند و در این میان از من واقعی غفلت کرده اند.

من مطلوب بر اساس هدف ها و آرزوهایمان ساخته می‌شود. مثلا ممکن است من مطلوب علی، دندانپزشک بودن باشد اما ممکن است بعد از این که در کنکور قبول شد و سال ها درس خواند و لباس دندانپزشکی پوشید، دریابد که هر چند من مطلوب خود را در آینه مقابله می بیند ولی حال خوبی ندارد.

اگر من مطلوب کسی ثروت باشد و بعد از رسیدن به ثروت، باز هم حالش خوب نشود، برای کسب ثروت بیشتر تلاش می کند تا شاید حالش خوب تر شود و این روند تا آخر عمر ادامه می یابد؛ بی آن که حالش خوب شود.

بنابراین، من مطلوب، هر چند می تواند موتور محرک ما باشد، ولی حال خوب ما را نمایندگی نمی کند.

آن چه حال ما را خوب می کند، کم کردن فاصله من اکنون با من واقعی است. حتی من مطلوب نیز باید بر مبنای من واقعی هدفگذاری شود.

اما «من واقعی» چیست؟

برای کشف من واقعی باید به این سوال پاسخ دهیم؛ پاسخ های فوری هم ندهیم و ای بسا ماه ها و سال ها درگیر این پرسش شویم:

درونی ترین شور و اشتیاق (passion) من چیست؟

تا درونی ترین قدرت محرکه و عمیق ترین اشتیاق و پرحرارت ترین آتش درون مان را کشف نکنیم، با من واقعیمان آشنا نخواهیم شد و بدون آگاهی از من واقعی، حال مان خوب نمی شود.

کشف شور و اشتیاق درونی کار آسانی نیست و ممارست و خودشناسی می خواهد. بنابراین خیلی از ما بدون شناخت من واقعی خودمان، من مطلوب را می سازیم و به عنوان هدف دنبالش می کنیم و وقتی به هدف می رسیم، می بینیم حال مان

خوب نیست.

برای کشف passion یا همان شور و اشتیاق درونی، درباره این سوال ها فکر کنیم و عمیق هم فکر کنیم:

درونی ترین رویای من چیست؟

چه چیزی مرا به وجد می آورد و باعث می شود راحم به پرواز درآید؟

بالاترین لذت درونی من چیست؟

چه چیزی می تواند مرا مدت های مدیدی بیدار نگه دارد؛ بی آن که احساس خستگی کنم؟

از چه چیزهایی عمیقاً خوشم می آید و لذت درونی می برم و از چه چیزهایی عمیقاً متنفرم؟

در چه موضوعی می توانم؛ بی آن که خسته شوم، مدام کتاب بخوانم و کلاس بروم و یاد بگیرم؟

اگر نیاز مالی نداشته باشم، چه کار و شغلی را حاضرم عاشقانه و بدون دریافت پول تا آخر عمر انجام دهم؟

چه افرادی تحسین و حتی حسادت مرا برمی انگیزند؟

و سوالاتی از این دست...

دقت کنید که در passion یعنی شور و اشتیاق و آتش درونی و روحی آن را با talent به معنای استعداد اشتباه نگیرید. ممکن است کسی استعداد خوبی در فروش داشته باشد ولی آن چه او را به وجد می آورد، نقاشی باشد.

ممکن است شور درونی فردی یک یا چند مورد از این مثال ها باشد: موسیقی، کارکردن با کودکان، مدیریت و راهبری، پرورش گل، عرفان، بازاریابی، فعالیت های روانشناسانه، نوشتن، فوتبال، روابط عمومی، نجوم، امور خیریه، رایانه، نسخ خطی، گیاهان دارویی، آشپزی، تدریس و ...

من واقعی من برخاسته از شوق و شور درونی است. هر کاری در طول زندگی کنیم که با این من در تضاد باشد، حال مان بدتر می شود.

بنابراین مهم ترین مأموریت ما برای رسیدن به حال خوب در زندگی این است:

۱- کشف من واقعی بر اساس شور و اشتیاق درونی

۲- تنظیم من مطلوب بر اساس من واقعی (هدفگذاری زندگی بر اساس من واقعی)

۳- تلاش همیشگی برای رسیدن به من مطلوب که بر اساس من واقعی تنظیم شده است.

حال کسی خوب است که هدف هایش را بر اساس من واقعی تعیین کند و به آنها برسد. بنابراین، فرمول حال خوب مطلق این است:

من واقعی = من مطلوب = من اکنون

البته که در عمل این تساوی به طور مطلق ایجاد نمی شود ولی هر چه بیشتر به سمت این تساوی ها برویم، حال مان خوب تر خواهد بود.

پس می توان فرمول فوق را بر اساس واقع گرایی این گونه نوشت و به جای علامت مساوی، از علامت تقریباً مساوی استفاده کرد:

من واقعی ≈ من مطلوب ≈ من اکنون

حال می توان فهمید که چرا فردی با درآمد و رفاهیات کمتر حال بهتری در زندگی دارد ولی فردی در بهترین شرایط مادی و اجتماعی، حال خوبی ندارد (چون من واقعی اش چیزی است و من اکنون اش چیز دیگر).

همچنین می توان درک کرد چرا حال کودکان خوب تر از حال بزرگ ترهاست، چون آنها در نمایش من واقعی محدودیت های بزرگسالان را ندارند و اصطلاحاً خودشان هستند. (ببینید کسانی که به خاطر موقعیت های شغلی و اجتماعی و ... مجبورند من واقعی شان را سرکوب کنند و طور دیگری زندگی کنند، چه حال بدی دارند!)

پیشنهادهای کاربردی:

۱- همواره خودمان را بکاویم (سوال های کشف passion سوالاتی دائمی اند). ممکن است در مقطعی از زندگی متوجه شویم که آتش درونی مان در چیز دیگری است.

۲- رشته تحصیلی، شغل، همسر، دوستان و هر آن چه را در زندگی مان اثر جدی دارد، بر اساس من واقعی انتخاب کنیم. کسی که روح و روانش با آشپزی جلا می یابد و حالش خوب می شود، چرا باید مهندس شود و عمری را به کاری بپردازد که با آن ارتباط عاطفی و هیجانی برقرار نمی کند؟ هرگز به خاطر شور درونی دیگران، شور درونی خودتان را نادیده نگیرید! اگر کار یا رشته تحصیلی مان را بر اساس شور درونی مان انتخاب کنیم، کار و مطالعه برایمان حکم تفریح را خواهند داشت و چه چیزی بهتر از این؟

۳- اگر به هر دلیلی، هم اکنون در مسیری خلاف من واقعی هستیم، با علم به این که در حال فرسوده شدن هستیم، برنامه ریزی کنیم تا در یک بازه زمانی منطقی، به مسیر من واقعی برگردیم. مانند تغییر فاز مطالعاتی، تغییر شغل، تغییر گروه دوستان و ...

۴- اگر نمی توانیم بند سوم را محقق کنیم، باید خط موازی در زندگی مان ایجاد کنیم؛ یعنی در کنار وضعیت اجباری کنونی، تا حد امکان زمینه را برای جلای من واقعی فراهم کنیم و زمان هایی را برای علائق درونی مان در نظر بگیریم و الا من واقعیمان زیر خروارهای روزمرگی دفن می شود.

۵- اگر مدیر هستیم، در به کار گیری منابع انسانی، من واقعی افراد را در نظر بگیریم و بر اساس آن مسئولیت دهیم و کارآمدی بطلبیم. یکی از راه های روانشناسانه برای نزدیک شدن به من واقعی افراد، تست MBTI است که می تواند مدیران را در شناخت عمیق تر همکاران شان کمک کند.

۶- اگر پدر، مادر یا مربی و معلم مدرسه هستیم، هرگز نباید من واقعی خودمان را بر کودکان و نوجوانان تحمیل کنیم.

بسیار دیده ایم کسی را که دوست داشته پزشک شود ولی نشده و مدام فرزندش را تشویق می کند که پزشک شود؛ حال آن که ای بسا من واقعی کودک ایجاب کند که او یک موسیقیدان بزرگ شود.

کودکان را درگیر آینده نکنیم! بگذاریم در کودکی شان غرق شوند تا نظاره شان کنیم و بتوانیم شور و اشتیاق درونی شان را کشف کنیم.