

## توصیه‌هایی برای خوشبخت‌بودن

خوشبختی نشستن در ساحل احساسات خوب و بد است و نظاره آمد و رفت دائمی آنها. همین.



خوشبختی نشستن در ساحل احساسات خوب و بد است و نظاره آمد و رفت دائمی آنها. همین.

به گزارش ایسنا، سواد زندگی نوشت: «خوشبخت بودن به سادگی دست کشیدن از جست و جوی بی ثمر خوشی‌ها و ناخوشی‌ها، لذت‌ها و دردهاست. خوشبختی، «بودن» است؛ چنان که هستیم: بی قضاوتی، اثباتی و انکاری.

خوشبختی نشستن در ساحل احساسات خوب و بد است و نظاره آمد و رفت دائمی آنها. همین.

توصیه‌هایی برای خوشبخت بودن

### ۱- در لحظه زندگی کنید

به جای آن که خود را درگیر مکالمات بی پایان درونی (ذهنی) راجع به حسرت‌های گذشته و ترس‌های آینده کنید، حواس پنجگانه خود را به کار بگیرید و متوجه اعمال جسم و بدن خود باشید.

تمرکزتان را بر اموری که برایتان قابل کنترل است، معطوف کنید: ببینید، بشنوید، لمس کنید، بچشید و بوئید. این گونه به هر لحظه از زندگی‌تان آگاهی و بی هیچ تلاشی به رضایت‌تان از زندگی افزوده می‌شود؛ حتی اگر بیمار باشید یا درد جسمانی داشته باشید.

### ۲- از تلاش برای اثبات خود دست بردارید

شما همچون هر فرد دیگری در این دنیا همان هستید که هستید. قضاوت دیگران راجع به شما نه چیزی به شما می‌افزاید و نه می‌کاهد. در هر لحظه رفتار و اعمال‌تان را به دور از هر گونه پیش‌داوری و فارغ از مورد پسند دیگران بودن تنها بر اساس چیزی که در شما عمل می‌کند پیش ببرید.

این «خودبودن» است؛ چنان که هستید نه چنان که دیگران انتظار دارند. بدین ترتیب دیگران نیز به مرور خود شما را می‌شناسند و از ارزیابی‌تان دست می‌کشند، چون شما از ارزیابی دیگران دست کشیده‌اید.

### ۳- مسئولیت اعمال و رفتار‌تان را بر عهده بگیرید

وقتی گرسنه ایم، غذا می‌خوریم. وقتی تشنه ایم، آب می‌نوشیم. وقتی خسته ایم، می‌خوابیم و ... در مواردی از این دست ابایی از اعمال و رفتار خود نداریم. نه از انجام آنها آشفته می‌شویم، نه بابت آنها نگرانی به خود راه می‌دهیم. چرا؟ چون مسئولیت انجام آنها را بر عهده می‌گیریم. نه انکارشان می‌کنیم نه سر باز می‌زنیم از انجام‌شان. وقتی اعمال و رفتار ما متعلق به خودمان باشد پذیرش مسئولیت پیامدهای آن ساده است.

اما وقتی به خاطر خوشایند دیگران رفتاری انجام می‌دهیم به سادگی از پذیرش مسئولیت آن سرباز می‌زنیم: «به خاطر تو اون کارو کردم»، «فکر می‌کردم خوششون بیاد»، «تقصیر من نیست. مجبور شدم اینکارو انجام بدم چون توی معذوریت اخلاقی بودم»، «وای چه اشتباهی کردم که فکر کردم تو این کار رو دوست داری.» و توجیه‌ها و بهانه‌هایی از این دست که بیانگر عدم پذیرش مسئولیت اعمال و رفتار ماست؛ اعمال و رفتاری که برای اثبات خود انجام داده ایم.

### ۴- صبور باشید

پرنده‌گان برای زودتر سرزدن خورشید بی تابی نمی‌کنند، شکوفه‌های هلو زودتر از بهار نمی‌شکوفند و جغدها تا تاریک شدن هوا در لانه می‌مانند. صبور بودن یعنی پذیرش روال طبیعی و گردن نهادن به آن. هر لحظه به قدر کفایت فرصت هست تا نیازی به

چشم دوختن و بی تابى برای لحظه بعد نباشد. وقتی رسیدنى در کار نباشد عجله اى نخواهد بود.