

برای با نشاط بودن، دنبال بهانه نگردید

همه انسان‌ها روی این کره خاکی، به نشاط نیاز دارند. نشاط، آغازگر زندگی‌ای جدید و پراز خوبی برای انسان‌هاست.



همه انسان‌ها روی این کره خاکی، به نشاط نیاز دارند. نشاط، آغازگر زندگی‌ای جدید و پراز خوبی برای انسان‌هاست.

حتما تاکنون بارها شنیده‌اید که به زندگی هر جور که نگاه کنی، همانگونه بر شما می‌گذرد. اگر سخت بگیری زندگی سختی خواهید داشت و اگر آسان بگیری، زندگی خوب و متعالی در پیش رو دارید. اگر بخواهیم باز هم به اصول روانشناسی بازگردیم باید به این جمله ایمان بیاوریم؛ فرض کنید شما یک عینک دودی به چشم زده‌اید و در روز روشن در حال پیاده‌روی هستید. آیا شما با این عینک می‌توانید چیزها را با همان وضوحی که دارند تماشا کنید؟ مطمئنا همه چیز را تیره‌تر از واقعیت می‌بینید. نقش نشاط نیز در زندگی ما به همین منوال است. در بسیاری از انسان‌ها، روزمرگی‌ها و مشکلات، همچون لایه‌ای روی فکر و ذهن آنها چنبره زده و مانع از دیدن زیبایی‌های زندگی می‌شوند.

فرایند نشاط در زندگی هر یک از ما اصول پیچیده‌ای ندارد و روابط خاصی را نیز نمی‌طلبد. در ابتدای این نوشتار به این نکته اشاره کردیم که نشاط به لحاظ روانی، سبب ارتقای کیفی زندگی ما می‌شود. برای این گفته، دلیل موجهی داریم. فکر چه زمانی بهتر تصمیم می‌گیرد؟ زمانی که شاد باشد یا زمانی که مغموم است؟ یک بار دقت کنید زمانی که خبر خوشی به شما می‌رسد، ذهن به سرعت دست به ابتکار می‌زند و راهکارهای فراوانی پیرامون یک مقوله پیش پای شما می‌گذارد اما درست هنگامی که غمگین هستید، حتی از اتخاذ ساده‌ترین تصمیمات نیز عاجز و مستأصل هستید و نسبت به راهکارهای پیش پا افتاده‌ای که دیگران در اختیار شما می‌گذارند اظهار شگفتی می‌کنید. این اصل ساده، از وجود نشاط یا عدم آن نشأت می‌گیرد.

ما انسان‌ها عادت داریم که مشکلاتمان را خاص بدانیم و معتقدیم که هیچ‌کس در زندگی به اندازه ما سختی نکشیده و گرفتاری ندارد، اما همین طرز فکر اشتباه است که سبب می‌شود ما از درون نیز بدان اعتقاد پیدا کنیم.

ما هیچ‌گاه در رده بدشانس‌ترین انسان‌ها یا گرفتارترین آنها قرار نداریم. تا مادامی که این طرز تفکر در ذهن مان وجود دارد، نمی‌توانیم به یک نشاط حقیقی دست پیدا کنیم.

خیلی‌ها نیز نشاط را در جشن‌های بزرگ یا مناسبت‌های تاریخی نظیر جشن تولد یا سالگرد ازدواج جست‌وجو می‌کنند، درحالی‌که همانطور که اشاره شد، نشاط، فرایند پیچیده‌ای ندارد و خود شما نیز می‌توانید در لحظه، خالق نشاط باشید. صبح که از خواب بیدار می‌شوید، با دیدی مثبت به همه چیز نگاه کنید و از رویدادهایی که متناسب با عقیده شما نیست، تفسیر بدی نداشته باشید. در راه با همین دید مثبت با افرادی که با آنها مواجه می‌شوید برخورد کنید؛ با راننده تاکسی، با مسئولین خدماتی اداره یا شرکت‌تان، با ارباب رجوع و... به اصل شوخی در زندگی توجه ویژه‌ای داشته باشید.

سعی کنید در وهله اول با دوستان، همکاران و اعضای خانواده‌تان روابطی بر مبنای شوخی برقرار کرده و در وهله دوم تلاش کنید تا با شوخی‌های دیگران ارتباط خوبی برقرار کنید. به دنبال گرفتن ایراد از شوخی‌های دیگران نباشید و به واسطه این شوخی‌ها، شخصیت آنها را زیر سؤال نبرید.

به خط اول این نوشتار بازمی‌گردیم: همه انسان‌ها روی این کره خاکی، به نشاط نیاز دارند. به نشاط نیاز دارند چون نشاط، فکر انسان‌ها را از آن انبساط کاذب بیرون آورده و قوه ابتکار را به صورت بالفعل به ذهن تزریق می‌کند. وقتی ذهن یک انسان مبتکر باشد، برای هر پیشامد و رخدادی، چندین راه را بررسی کرده و در نتیجه بهترین راه را انتخاب می‌کند. همه ما چوب کارهایی را می‌خوریم که برای آن تنها یک راه متصور بوده‌ایم، در حالی‌که وقتی اکنون به ماجرا نگاهی می‌اندازیم، می‌بینیم که چقدر راحت می‌توانستیم با اتخاذ تصمیمات بهتر، شرایط بهتری را تجربه کنیم.

در زندگی بسیاری از انسان‌هایی که برای شما حکم اسطوره را دارند دقت کنید، آیا اگر نشاط را از زندگی آنها خارج کنیم باز هم می‌توانند برای شما در مقام اسطوره باقی بمانند؟ نشاط یک معجون معنوی است که همه چیز را با خود می‌آورد: پول، سلامتی، مقام، شخصیت و هر چیز خوب دیگر. مثالی می‌زنیم: شاید شما هم بیماران مبتلا به سرطان‌های شدید را دیده باشید که پزشکان نیز از آنها

قطع امید کرده‌اند اما همین بیماران پس از مدتی، به انسان‌هایی سالم و عادی تبدیل می‌شوند. حال اگر بخواهیم فرایند نشاط را از زندگی این انسان‌ها خارج کنیم آیا باز هم می‌توانستیم آنها را سرزنده و سالم ببینیم؟
ماه مبارک رمضان، ماه شادی و تدبیر در مفهوم شادی و نشاط است. برای بانشاط بودن به دنبال بهانه و واقعه‌ای نباشید.