



## شادبودن؛ زمینه اصلی برای پیشبرد کارها

بسیاری از روانشناسان بر این نکته تأکید دارند که شادبودن در زمان حال، منجر به تغییرات مثبت و بسیار مهمی در آینده خواهد شد. بسیاری از ما وقتی همه چیز مرتب و روبه راه است، خوشحالیم اما اگر مشکلات غیرمنتظره‌ای پیش بیاید و یا در مسیر هدف‌هایمان، با ناکامی‌های جدی روبرو شویم، خود را انسانی بدشانس و بدبخت تلقی کرده و دچار استرس و اضطراب شدید می‌شویم.

فارغ از هرنوع نگاه همه جانبه به زمین و زمان بد می‌گوییم که چرا کارها بر وفق مراد پیش نمی‌رود. اصلاً چطور چرخ روزگار جرئت کرده برخلاف میل ما بچرخد... نگاه‌ها تلخ می‌شود و دنیا تیره و تار. گویا که تاکنون هیچ برگ برنده‌ای در زندگی نداشته‌ایم.

اما غافل از اینکه این گونه واکنش‌ها نه تنها از ایجاد هرنوع انعطاف در مسیر ما برای دستیابی به هدف، جلوگیری می‌کند بلکه درواقع، خود به تثبیت وضع موجود پاسخ مثبت داده‌ایم و به بدترین نوع ممکن ناکامی‌ها را پذیرفته‌ایم.

نکته اصلی به همان قانون جاذبه برمی‌گردد. ممکن نیست واکنش منفی ما نسبت به مشکلات، انگیزشی مثبت پیرامون ما ایجاد کند که به حل آن مسایل بینجامد. بلکه برعکس، این نوع عکس‌العمل زمینه‌ساز بروز مشکلات و ناکامی‌های بیشتر خواهد شد.

چرا که این قانون در ذره ذره وجود هستی جاری و ساری است و هیچ حرکتی فارغ از آن نیست و مبارزه با آن تنها به نابودی انسان می‌انجامد.

از سوی دیگر، دشواری‌های زندگی در واقع بزرگترین فرصت‌ها برای رشد و شکوفایی توانمندی‌های انسان در رویا رومی با آنها به شمار می‌روند که این وجه آنها معمولاً به چشم نمی‌آید و از نظرها پنهان می‌ماند.

همان ایستادگی‌ها برای دیدن همه باریک راه‌هایی که به راه اصلی می‌رسند و تصمیم‌هایی که اتخاذ می‌شوند که معمولاً به آسانی صورت نمی‌گیرد؛ همراه با افزایش اعتماد به نفس و خرسندی‌های بسیار است.

همین روحیه قوی و مثبت است که باعث می‌شود به رغم ناکامی اولیه، شما راه دیگری را و چه بسا راه بهتری را برای رسیدن به هدف برگزینید. چرا که شما با برخورد مثبت خود هوشمندانه، همه نیروهای مثبت هستی را برای کمک به خود فراخوانده‌اید. و این چنین سوار بر قدرت انسانی خود-آن چنان که از شما انتظار می‌رود- با شعفی وصف ناشدنی به پیش می‌رانید.

به عبارت دیگر، به همان اندازه که شما با سختی‌ها و دشواری‌ها، با نگاهی مثبت و شاد برخورد می‌کنید؛ شما رئیس احساسات و عواطف‌تان و در واقع، رئیس زندگی‌تان بوده [درهمین زمینه] سوار بر قانون جاذبه پیش می‌برید.

به گونه ای که وقتی گرفتاری‌ها و مشکلات رو می‌آورند، بزرگترین فرصت‌ها برای تمرین دستیابی به شادی و خرسندی پایدار و عمیق فراهم می‌شود که همه وجود شما را دربرخواهد گرفت.

به این ترتیب شما همان گونه رفتار می‌کنید که در هنگام موفقیت‌ها با مسایل برخورد می‌کنید، اما شکوه و عظمت قدرت مهمی که در این زمان‌های دشوار زندگی در شما بارز شده بیشتر از آن زمان به چشم می‌آید. چرا که شما موفق شده‌اید این نیروی واقعی را در خودتان کشف کنید و شادی و آرامش را در آغوش گرم خود بفشارید.

به این گونه چون به عنوان ذره‌ای از این هستی بیکران حامل انرژی مثبت در جا به جایی‌ها بوده‌اید، زندگی و دنیای شما نیز سرشار از تحولات و تغییرات مثبت خواهد بود.

بنابراین به یک نکته اساسی می‌رسیم که مسبب و علت هر چیزی در درون خود ماست. و آنچه ما در گذران زندگی تجربه کرده‌ایم در این سبب‌سازی‌ها نقش تعیین کننده‌ای دارد. شما با شاد بودن می‌توانید این قدرت را در خودتان کشف کنید و هرآنچه را می‌خواهید تغییر دهید.

به عبارتی شما اول باید شادی را به زندگی‌تان وارد کنید تا امکان ایجاد تغییرات فراهم آید. و هیچی نمی‌تواند تغییر کند مگر اینکه شما این شادی را به دست آورده باشید؛ زیرا این دقیقاً به قانون جاذبه برمی‌گردد. محبت، محبت را جذب می‌کند؛ انرژی شادی و مثبت اندیشی، شادمانی و مثبت گرایی را جذب می‌کند.

روانشناسان بر این باورند هر چیزی که در مسیر دستیابی به شادی به ما کمک می‌کند باید مورد توجه قرار گیرد. چرا که ما باید به دنبال پیگیری روندی باشیم که سطح و عمق این شادی را هر روز افزایش دهیم. زیرا هرچه شادتر باشید، شادی بیشتری جذب می‌کنید که در نهایت شما را برای ایجاد تغییرات مثبت همراهی خواهد کرد و احساسات بیشتر و قوی‌تری از خرسندی و اعتماد به نفس را به سوی شما روانه می‌سازد.

اما اگر شما به این نکته توجه کنید کسی که شاد است نمی‌تواند و به واقع در شرایط و فضایی نیست که به خود اجازه دهد به طور مکرر از چیزی شکایت یا عیب‌جویی کند. در چنین حال و هوایی، شما نه از چیزی می‌ترسید و نه در مورد چیزی به صورت منفی صحبت می‌کنید. حتی در این شرایط شما نمی‌توانید به دیگران آسیب برسانید. به این ترتیب وقتی شما شاد هستید در یک جمله می‌توان گفت منفی‌گرایی راهی برای نفوذ در شما نمی‌یابد.

چرا که زمانی که شاد هستید به این مفهوم است که مهربان و دلسوز و با ملاحظه با دیگران برخورد می‌کنید؛ به آنها عشق می‌ورزید و قدر هرآنچه را که دارید، می‌دانید. شما به دنیا عشق می‌ورزید و دنیا نیز عاشق شماست. پس این عشق را دست‌کم نگیرید و با تمام وجود به دنبال آن باشید و فراموش نکنید هر بازی، قاعده‌ای دارد و قاعده اساسی یک زندگی موفق و هوشمندانه، همین است.

همشهری آنلاین- معصومه کیهانی