

شادی، کلید آرامش درونی

ارسطو می‌گوید: «اگر از مردم بی‌رسیم عالی‌ترین خوبی قابل‌دسترس چه چیزی است؟ خواهند گفت شادی».



همشهری آنلاین - رقیه بهشتی: ارسطو می‌گوید: #171; اگر از مردم بی‌رسیم عالی‌ترین خوبی قابل‌دسترس چه چیزی است؟ خواهند گفت شادی».

در واقع شادی بزرگ‌ترین موهبتی است که ما داریم. شادی یکی از هیجانانگیزترین ماست. طیف هیجانانگیز ما از سوگ و ناامیدی تا وجد و سرخوشی را دربرمی‌گیرد. شادی واژه‌ای است که شاید به سادگی از کنار آن بگذریم و نسبت به آن توجهی نشان ندهیم، اما در واقع برای شاد شدن به دنبال بهانه‌های گوناگون می‌گردیم.

شادی نیازی به یادآوری ندارد، زیرا همیشه با ماست و تنها کاری که باید انجام دهیم، بازکردن قلب و روحمان برای ورودش است. شادی، امری درونی و شخصی است. مسئله‌ای که باعث خوشحالی یک فرد می‌شود، ممکن است در دیگری، هیچ احساسی را بیدار نکند یا حتی در برخی موارد باعث ناراحتی او شود. طریقه درک شادی و ابراز آن در افراد، متفاوت است اما در بین این تفاوت‌ها، یک عامل مشترک وجود دارد و آن، احساس رضایت و خشنودی است.

اغلب مردم تقریباً به همان اندازه‌های شاد هستند که انتظارش را دارند، اما شاد بودن همیشه آسان نیست. شاد بودن می‌تواند یکی از بزرگ‌ترین مبارزات ما در صحنه زندگی باشد و گاه می‌تواند تمام پافشاری‌ها، انضباط فردی و تصمیماتی را که برای خود فراهم آورده‌ایم مخدوش کند. اما شادی واقعاً چیست و چه معنایی دارد؟

مردم عادی، لذت را شادی می‌دانند.

افراد موفق، شادی را عملکرد خوب می‌دانند.

نزد دانشمندان، شادی، همان زندگی متفکرانه است.

شادی و ناراحتی، در یک موقعیت معین، در مقابل یکدیگر صف‌آرایی می‌کنند. اگر شما با نگاهی مثبت به موقعیت مذکور نگاه کنید، شاد خواهید بود و اگر نگاهتان منفی باشد، بی‌شک ناراحت خواهید شد.

هنگامی که شادی را تجربه و حس می‌کنیم، معمولاً می‌گوییم احساس خوبی دارم. مردم از کلمات مختلفی برای بیان این احساس خوب استفاده می‌کنند: هیجان، شور، نشاط، شغف، آزادی، آرامش، لذت، رضایت، امید و... حالت طبیعی بشر بر شاد و خوشحال بودن قرار دارد. هنگامی که تمامی احساس‌های ناخوشایند و ناراحت‌کننده را از خود دور کنیم، آن وقت معنای شادی را درک خواهیم کرد. پس تعریف کردن کلمه شادی بسیار آسان است.

انسان هنگامی شادی را احساس می‌کند که خصایص زیر در موردش صدق نکند:

افسردگی، شک به خود، نگرانی، اضطراب، تنفر، نارضایتی، بی‌حوصلگی، شرم، احساس گناه، حسادت، غم، ناامیدی و ده‌ها مورد دیگر.

چرا باید شاد باشیم؟

آیا هرگز به اثرها و فایده‌های شادی فکر کرده‌اید؟ آیا می‌دانید که شادی نیز مانند تمام داروهای دنیا، شفادهنده است، با این تفاوت که هیچ عارضه جانبی ندارد. دانشمندان دریافته‌اند که شادی موجب تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود. افراد غمگین به‌طور معمول از نقص کارکرد دستگاه گوارش رنج می‌برند و مرتباً در معرض آلودگی‌های میکروبی و ویروسی قرار می‌گیرند. شادی، تقویت‌کننده سیستم عصبی است و از بروز افسردگی جلوگیری می‌کند.

شاید باور نکنید ولی شادی با شفافیت پوست، درخشش چشم و استحکام مو، رابطه مستقیم دارد. در موارد زیادی مشاهده شده است که ریزش مو، بر اثر غم و غصه شدید یا استرس در افراد رخ داده است و بالاخره اینکه، شادی، محیط خانواده را گرم و لذت‌بخش می‌کند. روانشناسان دریافته‌اند خانه‌هایی که صدای خنده و شادی از آنها شنیده شود، فرزندان موفق و باهوشی هم خواهند داشت.

محیط گرم و صمیمی، مانع از فرار جوانان از خانه می‌شود، فرزندان با خیال آسوده و اعصاب راحت، می‌توانند به وظیفه‌های اصلی

خود که یکی از آنها، درس خواندن است، رسیدگی کنند. در این نوع خانواده‌ها، سایه طلاق بر سر افراد خانواده نمی‌افتد و آسودگی و امنیت‌خاطر در همه اعضای آن وجود دارد.

لازمه شادبودن چیست؟

لازمه شادبودن ایجاد تعادل در زندگی است. کسی که زندگی متعادلی دارد، چه از نظر مالی و چه از نظر روانی، در نهایت می‌تواند آدم شادی نیز باشد. هرکسی برای شاد بودن دلایل متفاوتی دارد. ممکن است عاملی باعث شادی یکی شود اما دیگری را شاد نکند. ممکن است عاملی شما را اندوهگین کند اما باعث شادی دیگران شود. این نوع شادی، شادی کاذب است. شادی واقعی آن نوع شادی‌ای است که مکان و زمان در آن تأثیری نداشته باشد و بهترین مثالی که می‌تواند نشان‌دهنده این نوع شادی باشد، ارتباط شادمانه کودکان با یکدیگر است؛ نوعی شادی که توأم با خلاقیت است.

شادی از دیدگاه قرآن و روایات

شادی معادل واژه عربی سرور است که به معنای شادی مکتوم در قلب است. شادی در اصطلاح عبارت است از: احساس خوشبختی و رضایت از زندگی، بهره‌گیری بهینه از نعمات الهی و به‌جا آوردن شکر و سپاس پروردگار. غم عبارت است از: انسان، مطلوبی دارد، اگر انسان به مطلوب خود دست نیافت یا مطلوبی که داشت از دستش رفت، حالتی به نام غم و اندوه به او دست می‌دهد.

از دیدگاه قرآن و روایات، عوامل مؤثر بر غم عبارتند از: 1) دست نیافتن به مقصود و از دست دادن محبوب (2 فقر 3) ثروت 4 بیماری (5) قطع صلہ رحم (6) شک و ناخشنودی (7) گناه (8) کوتاهی در انجام وظیفه (9) دل بستگی به دنیا و (10) ناهنجاری‌های اخلاقی. نگاه قرآن به خوشحالی و سرور نگاهی مثبت است و احکامی که برای آن بیان می‌شود برخاسته از این واقعیت است که از نظر قرآن، سرور امری مطلوب برای آدمی است و حتی از آن، به‌عنوان یکی از ویژگی‌های بهشتیان نام می‌برد و می‌کوشد تا این معنا را منتقل کند که سرور و خوشحالی امری مطلوب است و مؤمنان می‌بایست در دنیا نیز از آن برخوردار باشند. خوشحالی یکی از بازتاب‌های ایمان به خداوند است و کسی که از ایمان واقعی برخوردار باشد در حالتی از سرور و خوشحالی قرار دارد. درباره اهمیت شور و نشاط و سرور و جایگاه آن در تعالیم دینی همین بس که مفهوم شادی 25 بار با الفاظ مختلف در قرآن کریم آمده است.

اهمیت این موضوع در حدیث زیر به خوبی روشن می‌شود؛ آنجا که امام محمد باقر(ع) می‌فرمایند که پیامبر (ص) فرمودند: هر کس مؤمنی را شاد و خوشحال سازد پس به‌راستی که مرا خوشحال ساخته و هر کس مرا خوشحال سازد به‌راستی خدا را خوشحال کرده است.

هدف نهایی هر شخصی رسیدن به شادی است

هدف نهایی هر انسانی که تاکنون روی این کره خاکی زیسته است، رسیدن به شادی بوده است؛ جمله جسورانه‌ای است، اینطور فکر نمی‌کنید؟

هدف یا معنای زندگی شما چیست؟ آیا زندگی می‌کنید تا خوشحال باشید یا خوشحال هستید چون زندگی می‌کنید؟ به‌دنبال هر چه که در زندگی هستید، هدف‌تان کسب رضایت از زندگی و درک شادی است. حتی افرادی که جان خود را برای زندگی دیگران فدا می‌کنند، به‌دنبال شادی و خشنودی قلبی هستند. آنها شادی زندگی خود را در فداکردن جانشان برای دیگران می‌بینند. انگیزه اصلی شما برای خوشحال بودن، با لایه‌های مختلفی از خواسته‌های دیگر احاطه شده است. اما همواره اینطور نیست که رسیدن به شادی، هدفی واضح و آشکار باشد و این به‌دلیل آن است که برای رسیدن به شادی باید ابتدا به اهداف میانی در این زمینه دست یابیم؛ اهدافی که رسیدن به آنها مقدمه رسیدن به شادی است اما در نهایت، ما هر کاری را برای رسیدن به شادی انجام می‌دهیم.

چگونه شادتر زندگی کنیم؟

شادی و خوشحالی یک وضعیت خاص ذهنی است. هر فردی در زندگی خود روزهایی را تجربه کرده که برایش خوشایند نبوده است، اما ناخرسندی مزمن می‌تواند سلامتی، شغل و روابط شما را تحت تأثیر قرار دهد. جز هر گونه مشکلات پزشکی یا افسردگی‌های بلندمدت که نیازمند تجویزهای طبی و مساعدت حرفه‌ای هستند، می‌توانید میزان خوشحالی خود را کنترل کنید. به خوشحال بودن فکر کنید تا احساس و ظاهر بهتری به‌دست آورید. نکات زیر شما را در این کار یاری می‌کنند:

خوشبین باشید.

دید وسیعی داشته باشید.

سیاسگزار باشید.
از زندگی لذت ببرید.
از جسم خود مراقبت کنید.
با مردم در تماس باشید.
خلاق باشید.
برای خود همدمی پیدا کنید.
تخیل کنید.
بخشنده باشید.

سخن آخر

شادی، رازی سر به مهر نیست. شادی، آرزویی دست‌نیافتنی نیست. شادی، گوهری نایاب نیست. کافی است نگاهی به نیمه پر لیوان بیندازید، شادی را خواهید یافت.

بسیاری از مردم می‌دانند شادی چیست، اما نمی‌دانند چگونه باید به آن دست یابند، نمی‌دانند چگونه باید به دنبالش بروند. پاسخ این سؤال بسیار آسان است، نگاهی به زندگی افراد شاد بیندازید؛ پاسخ را در آنها و روش زندگی‌شان خواهید یافت. شخصی که قلب بزرگی دارد، شاد و خوشحال است.

چنین شخصی هر روز با روحیه‌ای باز و پذیرنده زندگی می‌کند.
شخصی که اراده قوی دارد، شاد و خوشحال است.
چنین شخصی با اطمینان می‌تواند از زندگی لذت ببرد، بدون آنکه شکست‌ها او را رنج دهند.
شخصی که روح و روانی عمیق و ژرف دارد، شاد و خوشحال است.
چنین شخصی می‌تواند ژرفاهای زندگی را مزه مزه کند و معنا و ارزشی را بیافریند که تا پایان جهان باقی بماند.
شخصی که از ذهنی پاک و خالص برخوردار است، شاد و خوشحال است.
چنین شخصی همواره با نسیم‌های با طراوت شادی احاطه شده و از بودن در این حلقه لذت می‌برد.