



7 قانون 2500 ساله برای رسیدن به خوشبختی

چه می‌خواهید؟ یک کار خوب؟ یک رابطه زندگی مشترک عاشقانه بادوام؟ سفر یک ساله در اقیانوس آرام در کشتی مجلل خودتان؟ یا فقط بهتر کنار آمدن با خودتان؟

سلامت نیوز: چه می‌خواهید؟ یک کار خوب؟ یک رابطه زندگی مشترک عاشقانه بادوام؟ سفر یک ساله در اقیانوس آرام در کشتی مجلل خودتان؟ یا فقط بهتر کنار آمدن با خودتان؟

شاید یک یا چند مورد از اینها را در زندگی بخواهید. اما ورای همه اینها و خیلی آرزوهای دیگر، همیشه آرزوی رسیدن به خوشبختی وجود دارد.

یک راه عالی برای پیدا کردن نکات مفید و امتحان شده این است که به عقب برگردید. به تاریخ نگاه کنید. ایده‌هایی را پیدا کنید که طی چند هزار سال گذشته بارها و بارها امتحان شده است. در زیر به 7 مورد از این نکات اشاره می‌کنیم.

1. انتخاب با شمامست

اکثر افراد به همان اندازه که ذهن خود را برای شاد بودن آماده می‌کنند، شاد هستند. آبراهان لینکلن (Abraham Lincoln)

برای ساختن یک زندگی شاد، به چیزهای زیادی نیاز نیست؛ همه چیز در خودتان است، در طرز فکر خودتان. مارکوس آریلیوس آنتونیوس (Marcus Aurelius Antoninus)

دنیای آدم‌های شاد از دنیای آدم‌های ناشاد متفاوت است. لودویگ ویتگن‌اشتاین (Luwig Wittgenstein)

اینکه خودتان و دنیایتان را چطور می‌بینید، انتخاب‌ها و عادت‌های آگاهانه شما هستند. عینکی که برای نگاه کردن به همه چیز به چشم می‌زنید، نحوه تفسیر شما از اتفاقات را رقم می‌زند. و بنابر این تفسیرهاست که عمل می‌کنید. و همه اینها زندگی شما را می‌سازد.

می‌توانید تصمیم بگیرید که در چیزهای خیلی کوچک زندگی شادی و خوشبختی را ببینید. می‌توانید انتخاب کنید که همه اتفاقات را به طریقی مثبت تحلیل کنید. و انتخاب‌های شما مقدار شادی که در زندگی پیدا و ایجاد می‌کنید را تعیین می‌کند.

2. به امروز فکر کنید، نه دیروز و نه فردا.

وقتی یک در خوشبختی بسته می‌شود، در دیگری به رویتان باز می‌شود، اما معمولاً ما آنقدر به آن در بسته چشم می‌دوزیم که در جدیدی که باز شده است را نمی‌بینیم. هلن کلر (Helen Keller)

نادان خوشبختی را در دوردست‌ها می‌جوید، دانا آن را زیر پای خود می‌رویاند. -- جیمز اوپنهایم (James Oppenheim)

شما فقط امروز را دارید. فقط همین امروز را. دیروز خاطره‌ای بیش نیست و نمی‌توانید تغییرش دهید. فردا خیالی بیش در ذهنتان نیست. سعی کنید بیشتر در زمان حال زندگی کنید؛ در همین امروز. نگران آینده و گذشته‌تان نباشید. درغیراینصورت بخش مهمی از شادی و خوشبختی را که همین الان در اختیارتان است از دست می‌دهید.

3. قدرشناسی را فراموش نکنید.

انسان‌ها عاشق شمردن مشکلاتشان هستند اما لذت‌هایشان را نمی‌شمارند. اگر آنها را هم می‌شمرند می‌فهمیدند که به اندازه کافی از زندگی لذت برده‌اند. فئودور داستایوفسکی (Fyodor Dostoevsky)

ما معمولاً فراموش می‌کنیم که خوشبختی در نتیجه به دست آوردن چیزی که نداریم، به دست نمی‌آید، بلکه از تشخیص و قدردانی بابت چیزهایی که داریم به وجود می‌آید. فردریک کونینگ (Fredrick Keonig)

باید قدردان کسانی باشیم که شادمان می‌کنند؛ آنها باغبانان مهربانی هستند که روحمان را شکوفا می‌سازند. مارسل پروست (Marcel Proust)

یکی از ساده‌ترین و سریع‌ترین راه‌های تبدیل روحیه منفی به مثبت، قدرشناسی و شکرگزاری است.

چند چیزی که می‌توانید بخاطر آن خدا را شکر کنید و قدردان باشید عبارتند از: نور خورشید و هوا. سقفی که بالای سرتان است؛ سلامتی‌تان، یک برنامه تلویزیونی خوب؛ یک فیلم یا آهنگ زیبا. دوستان و خانواده‌تان، همکاری‌تان و ...

یک دقیقه امتحان کنید و ببینید چه تاثیر خوبی بر احساساتان خواهد داشت. با شکرگزاری و قدرشناسی از دنیای اطرافتان احساس فوق‌العاده‌ای پیدا می‌کنید و روحیه افرادی که از آنها قدرشناسی می‌کنید نیز عالی می‌شود.

4. به فردی دیگر کمک کنید به خوشبختی برسد.

از آنجاکه با لذت دادن به دیگران لذت بیشتری می‌برید، باید تلاش بیشتری برای شاد کردن دیگران به کار گیرید. النور روزولت (Eleanor Roosevelt)

هزاران شمع را می‌توان با یک شمع روشن کرد بدون اینکه زندگی آن شمع کوتاه‌تر شود. تقسیم خوشبختی هیچوقت از آن کم نمی‌کند. بودا (Buddha)

اگر می‌خواهید برای یک ساعت خوشبخت باشید چرت بزنید.

اگر می‌خواهید یک روز خوشبخت باشید به ماهیگیری بروید.

اگر می‌خواهید یک سال خوشبخت باشید پول ارث ببرید.

اگر می‌خواهید همه عمر خوشبخت باشید به یک نفر کمک کنید. ضرب‌المثل چینی

خوشبختی مانند یک بوسه است. برای اینکه از آن لذت ببرید باید آن را با کسی سهیم باشید. برنارد ملترز (Bernard Meltzer)

مطمئناً این یکی از متداول‌ترین باورهای موجود در مورد خوشبختی است. شاید کلیشه‌ای به نظر برسد اما خیلی خوب عمل می‌کند. وقتی باعث خوشبختی و خوشحالی فردی دیگر می‌شود مثلاً با کمک کردن به او در کاری می‌توانید آن را حس کنید، ببینید و بشنوید. و آن احساس شادی و خوشبختی دوباره به سمت خودتان جریان می‌یابد. بعد تازه کلی اعتماد به نفس پیدا می‌کنید که توانسته‌اید کسی را شاد کنید.

و بخاطر عمل متقابل، این امکان وجود دارد که آن فرد هم برای شاد و خوشبخت کردن شما تلاش کند.

5. چند مورد از آرزوها و خواسته‌های کم‌ارزش‌تر خود را فراموش کنید.

اگر می‌خواهید فردی را شاد کنید، نباید به دارایی‌های او اضافه کنید، از خواسته‌های کم کنید. اپیکور (Epicurus)

هیچوقت نمی‌توانید از چیزهایی که لازم ندارید به اندازه‌ای به دست آورید که شادتان کند. اریک هوفر (Eric Hoffer)

غنی‌ترین کسی است که لذت‌های ارزان‌تری دارد. هنری دیوید تورو (Henry David Thoreau)

اگر به جای بیشتر و بیشتر و بیشتر، کمتر بخواهید، احتمال برآورده شدن خواسته‌ها و آرزوهایتان بیشتر خواهد شد. و اگر چند مورد از این خواسته‌هایی که خیلی برایتان مهم نیستند را دور بریزید مطمئناً احساس استرس و نگرانی کمتری هم خواهید داشت. زندگی

برایتان آرام‌تر و بهتر می‌شود و از روزتان لذت بیشتری می‌برید و متوجه می‌شوید که خوشبختی همان موقع هم در زندگیتان وجود دارد.

6. کارهایی را انجام دهید که دوست دارید.

موفقیت کلید خوشبختی نیست. خوشبختی کلید موفقیت است. اگر کاری که انجام می‌دهید را دوست داشته باشید، موفق خواهید شد. آلبرت شوایتزر (Albert Schweitzer)

خوشبختی در داشتن پول نیست؛ در لذت به دست آوردن و تلاش خلاقانه است. فرانکلین دی. روزولت (Franklin D. Roosevelt)

کاملاً بدیهی است. اما خیلی راحت ممکن است در دام انجام کاری که دوست ندارید بیفتید و ندرتاً پیش بیاید که کارهایی را انجام دهید که واقعاً دوست دارید. شاید نتوانید خودتان کاری که الان باید انجام دهید یا چند ساعت در روز یا هفته مجبوری انجام دهید را انتخاب کنید اما همیشه قدرت انتخاب دارید. همیشه زمان دارید. انتخاب با خودتان است.

7. یا حداقل کاری انجام دهید.

عمل همیشه با خوشبختی همراه نیست اما هیچ خوشبختی بدون عمل به دست نمی‌آید. بنجامین دیزرائلی (Benjamin Disraeli)

بیست سال دیگر بخاطر کارهایی که انجام ندادید ناامیدتر خواهید بود تا نسبت به کارهایی که انجام دادید. پس کشتی زندگیتان را از منطقه امن بیرون بیاورید و به اکتشاف و خیال در دریای زندگی بروید. -- مارک تواین

یکی از بهترین راه‌ها برای نرسیدن به خوشبختی این است که خودتان را عقب نگه دارید و هیچ کاری نکنید. همیشه وارد عمل شدن آسان نیست، ممکن است ترسناک و سخت باشد. اما اگر وارد عمل نشوید، خیلی چیزها را از دست خواهید داد؛ مثل خیلی از لحظاتی که می‌توانید با آدم‌های مختلف بگذرانید و خیلی تجربیاتی که می‌تواند خوشبختی زیادی برایتان به ارمغان آورد.