

خوشبختی چیست؟

روانشناسان در تعریف خوشبختی می‌گویند: رضایت از وضعیت موجود یعنی احساس خوشبختی، یعنی مهم نیست شما خوشبخت باشید یا نه، مهم این است که احساس خوشبختی کنید و همین احساس است که خوشبختی را شکل می‌دهد.



خبرگزاری مهر- روانشناسان در تعریف خوشبختی می‌گویند: رضایت از وضعیت موجود یعنی احساس خوشبختی، یعنی مهم نیست شما خوشبخت باشید یا نه، مهم این است که احساس خوشبختی کنید و همین احساس است که خوشبختی را شکل می‌دهد. ممکن است برای عده‌ای منظور از خوشبختی و سعادت، یک اتفاق خارجی در زندگی، یک نوع وضعیت خاص در خانه و زندگی یا شرایط مطلوب کار و اوضاع خوب مالی و در نهایت وصال یار جانی و عشق دل‌انگیز روح نواز باشد؟ شاید همه این‌ها در کنار هم به اضافه مجموعه‌ای از شرایط و خواسته‌های دیگر، به سلیقه و علاقه هر کسی همان غایت آمال و آرزوهای شما هم تلقی بشود، اما حیف و صد افسوس که هیچ‌یک از این‌ها هیچ ارتباط و ملازمه‌ای با خوشبختی واقعی ندارند. و به خاطر همین است که حتی آنهایی که همه این شرایط و امکانات را هم دارند نمی‌توانند احساس سعادت و خوشبختی را در اعماق قلب‌شان پیدا کنند، اگر چه سعی زیاد می‌نمایند که چنین وانمود کنند و نگاه‌های حسرت‌آلود دیگران را هم بی‌پاسخ نگذارند! اما واقعیت خوشبختی انسان چیست؟

از زمان‌های قدیم تاکنون بسیاری از متفکران ذهن خود را متوجه خوشبختی انسان کرده‌اند، ولی تا امروز هیچ‌کس نتوانسته حتی آن را به طور کامل تعریف کند، چه رسد به این که راهکار خوبی هم برای رسیدن به آن داشته باشد. هیچ تعریف رضایت‌بخش و قانع‌کننده‌ای برای خوشبختی وجود ندارد. در واقع بیشتر امور با اهمیت زندگی را نمی‌توان به طور دقیق تعریف یا اندازه‌گیری کرد. به عنوان مثال آیا می‌توانیم عشق، دوستی و یا شایستگی را اندازه‌گیری یا تعریف کنیم!

لغت نامه دهخدا برای خوشبختی سه معنای مختلف آورده است. اولین معنای آن کامیابی است. پیشرفت کردن و رسیدن به رفاه به ویژه از نظر اقتصادی. دومین معنا خرسندی است. شادابی، هنگامی که فرد به موفقیت رسیده و از نظر مالی وضعیت خوبی داشته و کم و بیش به آرزوهایش رسیده باشد. سومین معنا سعادت است. قرار گرفتن در مرحله رضایت شخصی.

روانشناسان در تعریف خوشبختی می‌گویند: رضایت از وضعیت موجود یعنی احساس خوشبختی، یعنی مهم نیست شما خوشبخت باشید یا نه، مهم این است که احساس خوشبختی کنید و همین احساس است که خوشبختی را شکل می‌دهد.

خوشبختی همان تفسیری است که ما از رویدادها، حوادث و روابطمان در گذشته، حال و آینده‌ای زندگی در ذهن خود به تصویر می‌کشیم. پس در واقع حقیقت خوشبختی، چیزی جز تصویرسازی‌های ذهنی ما از جریان زندگی نیست.

به عبارت دیگر، هیچ قالب و شکل مشخص و از پیش تعیین شده‌ای را نمی‌توان به عنوان چارچوب قواعد و رمز و راز خوشبختی تعیین و تصویب کرد. سپس خوشبختی همان بینش و نگرش آدم‌ها نسبت به دور و برشان است و خوشبخت واقعی کسی است که قدرت تفسیر زیبا از وقایع و ارتباط زندگی خود را داشته باشد.

اما پرسش مهم این خواهد بود که آیا می‌توانیم چنان قدرتی به دست آوریم که تصویرسازی ذهنی مان را کنترل کنیم و در اختیار بگیریم؟ و مهمتر این که چگونه خواهیم توانست خوشبختی را در عالم ذهن خود به تصویر بکشیم تا در عالم واقع نیز "خوشبختی عینی" را به حقیقت وجود در آوریم؟

خوشبختی جنبه نسبی دارد و برای هر کس طبق نظر خودش معنا پیدا می‌کند، حال که در توان ما نیست تا دنیا را آن طور که دلمان می‌خواهد بسازیم، دست کم می‌توانیم آن را طوری که می‌خواهیم ببینیم. برای خوشبختی به دلایل فلسفی پیچیده نیازی نیست، می‌شود با دلایل خیلی ساده هم خوشبخت بود و این حس قشنگ را با دیگران تقسیم کرد.

برخی خوشبختی را آرامش معنا می‌کنند، حالا این که برای هر کس آرامش چطور به دست می‌آید، فرق می‌کند. برخی با فرار و اجتناب از مشکلات سعی در ایجاد آرامش برای خود دارند، اما این کار ممکن است آرامش موقتی را ایجاد نماید. در زندگی روزمره مشکلاتی وجود دارند که ما ناگزیر از مواجهه با آنها هستیم. از این رو، آمادگی برخورد منطقی با آنها ما را در موقعیت بهتری قرار می‌دهد و برای مان آرامش بیشتری ایجاد می‌کند. اگر چه دیدگاه‌های مختلفی در مورد خوشبختی وجود دارد ولی آنچه در همه فرهنگ‌ها مشترک است، جست و جو برای دستیابی به خوشبختی است.

راز خوشبختی در سپاسگزاری برای چیزهایی است که انسان را در اختیار دارد. افراد خوشبخت نسبت به آینده خوش بین هستند و این امر موجب می شود که رویاهای آنان به واقعیت بگراید.

راز خوشبختی چیست؟

یکی از مشکلات بشر در عصر ماشین و فضا و در دورانی که انواع و اقسام تفریحات و سرگرمی ها در اختیار انسان مدرن قرار دارد، احساس یکنواختی و تکراری بودن امور زندگی است. جای بسی تعجب است که هر چه قدر زندگی مرفه تر و سبک آن مدرن تر می شود، این احساس یکنواختی و ایستایی بیشتر می گردد. در چنین حالتی هر نوع تنوع فقط اثری موقت دارد و پس از مدتی باز احساس دل زدگی و دل مردگی به سراغ اشخاص می آید. واقعا مشکل انسان چیست؟

آیا مشکل او پیشرفت است؟ خیر، مشکل انسان این است که او هیچ وقت احساس رضایت نمی کند. او همیشه به دنبال گمشده ای است. مشکل انسان در خود واقعیت جست و جو نیست، چرا که جست و جو انسان را به جلو و به سوی پیشرفت سوق می دهد. مشکل او در این است که گمشده خود را در جای نادرستی جست و جو می کند. انسان به دنبال سعادت و رضایت درون است اما در کجا می توان این سعادت را یافت؟ راز خوشبختی انسانهای خوشبخت چیست؟

تحقیقات نشان داده که آدم های خوشبخت آدم های بدبخت، بیشتر اقبال خوب و بدشان را با طرز فکر و رفتارشان می آفرینند. هر کسی می تواند اقبال بهتری برای خود بسازد و آدمهای بدبخت می توانند خوشبخت شوند.

آدمهای خوشبخت یک حس قوی قدرشناسی دارند و بر روی آنچه در زندگی شان خوب از آب درآمده، تمرکز می کنند. در حقیقت راز برخورداری از خوشبختی، سپاسگزار بودن بر آن چیزی است که انسان در اختیار دارد.

هر کسی در مراحل از زندگی خود اقبال بد را تجربه می کند یک آدم خوشبخت وقتی اتفاق بدی برایش می افتد به این فکر می کند که چه طور ممکن است آن پیشامد رویدادی خیر در لباس مبدل باشد.

آدم های خوشبخت تصمیم های زندگی شان را به چشم درست یا غلط بودن نمی بینند، بلکه آنها بدون تردید تصمیم های خود را می گیرند و بعد تلاش می کنند تا از هر موقعیت یک موفقیت بسازند. شما هرگز نمی دانید اگر تصمیم دیگری گرفته بودید زندگی چگونه می شد. پس برای گرفتن تصمیم درست به خود نپیچید، تصمیم را بگیرید و بعد، از آن بهترین نتیجه را بسازید.

آدم های خوشبخت درست است که سخت کار می کنند، اما زمانی را نیز برای لذت بردن از خوشی های کوچک زندگی صرف می کنند. آدم های خوشبخت نسبت به آینده خیلی خوش بین هستند و این خوش بین بودن کمک می کند تا رویاهای شان به واقعیت بپیوندند.

آدمهای خوشبخت برای خود هدف گذاری می کنند و این کار به آن ها کمک می کند تا به فرصت هایی که آن ها را به اهداف شان نزدیک تر می سازد، توجه داشته باشند.

آدمهای خوشبخت مسئولیت شکست های خود را می پذیرند. آنها بیش از آنکه بخت بد را سرزنش کنند، از گذشته یاد می گیرند و مطمئن می شوند که همان اشتباهات را انجام نمی دهند.

آدمهای خوشبخت همیشه به زندگی لبخند می زنند. هرگز به دیگران اخم نمی کنند و هر روز خود را با یک لبخند آغاز می کنند. سعی می کنند در دیگران احساس شادی ایجاد کنند و دیگران را به خود جلب نمایند.