



بررسی اصول خوشبختی و شادی / تعریف درست از خوشبختی چیست؟

آنچه ما را خوشبخت می‌کند آن نیست که چه هستیم و یا چه داریم یا چه می‌کنیم بلکه مهم آن است که در مورد اینها چگونه می‌اندیشیم.

آنچه ما را خوشبخت می‌کند آن نیست که چه هستیم و یا چه داریم یا چه می‌کنیم بلکه مهم آن است که در مورد اینها چگونه می‌اندیشیم. همچنان که دو نفر امکان دارد در یک مکان به سر برند و به مقدار مساوی پول و اعتبار و امکانات داشته باشند معهذایکی احساس خوشبختی کند و دیگری بدبختی. به گزارش خبرگزاری مهر، خوشبختی هم مانند هر امر دیگری به اصولی نیاز دارد، آنچه مسلم است این است که ما می‌توانیم خوشبخت تر از این که هستیم باشیم، به شرطی که اصولی را در زندگی بدانیم، به شرطی که روش صحیح زندگی کردن را بیاموزیم و تعبیر صحیحی از زندگی داشته باشیم. همه می‌دانند خوشبختی بستگی به آن چیزهایی ندارد که ما داریم، بلکه بستگی به بینش و احساس ما دارد. خوشبختی بستگی به شرایط زندگی ما ندارد، بلکه بستگی به تصورهای ما از شرایط زندگی ما دارد. به همین دلیل است که یک نابینا اظهار می‌دارد که من خود را خوشبخت‌ترین افراد احساس می‌کنم و یک فرد بینا و سالم با داشتن حداکثر امکانات می‌گوید لعنت بر این زندگی! این دو هر کدام یک سری امکاناتی دارند و یک سری امکانات ندارند. منتها یکی چشم خود را بر داشتنها دوخته و دیگری بر نداشتن‌ها یکی قسمت آفتابی و پر نور را می‌بیند و دیگری قسمت تاریک را. یکی می‌گوید دارم! یکی می‌گوید ندارم! یکی شکر می‌کند و یکی شکایت.

بله، خوشبختی را باید حس کرد اگر حس نکنی، مثل آن است که نداری. مانند کسی که در میان درختان جنگل انبوه ایستاده و به دنبال جنگل می‌گردد. در واقع او در متن خوشبختی است ولی چشمان خود را بر آن بسته آن را نمی‌بیند و در انتظار آینده نشسته است در حالی که خوشبختی در متن زندگی است نه در انتهای آن. کسی که حال را ندیده گرفته و در انتظار هدفی در آینده می‌باشد. وقتی به آن هدف رسید آن را خراب می‌کند زیرا هدف دیگری پیش روی او ظاهر می‌شود و تمام زندگی در دوییدن به سوی هدف‌ها طی می‌شود. آینده‌ای که به دنبال آن می‌دوید، تبدیل به حال شده و سپس متعلق به گذشته می‌شود. پس بهتر است همان‌طور که برای رسیدن به آینده‌ای بهتر می‌کوشیم از حال که آینده‌دیروز است لذت ببریم و آن را درک کنیم. هر کسی در جهان در جستجوی خوشبختی است. ولی برای پیدا کردن آن فقط یک راه حل وجود دارد احساس خوشبختی! فقط باید آن را احساس کنیم و دریابیم و این مقدور نیست مگر با ایجاد یک طرز تفکر صحیح در مورد آن.

آیا خوشبختی برخوردار است؟

انسانها عموماً خوشبختی را در برخوردار از نعمات مادی زندگی می‌دانند در حالی که خوشبختی با برخوردار از مادی یکی نیست و این دو، مساوی یکدیگر نیستند. چنانچه گفته شد کلید اصلی در نحوه تفکر ما نسبت به مواهب و دارایی‌های مادی و معنوی است.

انسان‌ها می‌بایست پس از آن که تعریف صحیحی از خوشبختی یافتند و دانستند که چه چیز، ارزش دلخوش کردن را دارد، آنگاه با دیدی فلسفی از افقی بالا به جهان که در آن قرار گرفته‌اند نگریند و موقعیت خود را در آن جهان نظر کرده و خوشبختی خود را ارزیابی کنند. بعید نیست آنچه که به آن می‌بالند ارزش بالیدن را ندارد و الکی خوشند و شاید کودکان دارند.

به هر حال باید شرایط خوشبختی را خوب بدانیم و الا نمی‌توانیم از آن بهره‌بریم. برای همین است که نعمت‌ها و برخوردار از آنها برای ما به سرعت کسالت آور شده است. یکی از مهمترین عوامل کسالت این است که ما به آنچه که عادی می‌پنداریم و در دسترس داریم کم ارج می‌نهمیم. آمادگی ما برای دوست داشتن و تقدیر از همسر، کودکان و دوستان، پس از مرگ آنها بیش از هنگامی است که هنوز زنده‌اند. همین‌طور سلامت جسمی، آزادی و رفاه مادی، ما به ارزش واقعی آنها هنگامی پی می‌بریم که آنها را از دست داده باشیم، به این نمی‌اندیشیم که بایستی احساس خرسندی مداوم از این مواهب را در خود حفظ کنیم و قدر این احساس را بدانیم.

برخورداری به تنهایی مشکلی را حل نمی‌کند، بلکه بسیاری اوقات مسئله‌ساز است. مثال‌های زیادی داریم از افرادی که به دلیل رفاه مطلق، دچار مرگ انگیزه شده‌اند و مرگ انگیزه مساوی است با کسالت و ملامت و بالاخره پوچی، هیچ چیزی بدتر از سیری مطلق نیست.

مثال‌هایی داریم از خانم‌هایی که می‌گویند من هیچ چیز در زندگی کم ندارم. کمد پر از لباس است. کیفم پر از پول است. از طلا و جواهر لبریزم هر مسافرتی که بخوام شوهرم مرا می‌برد خانه و اتومبیل و خلاصه همه چیز! اما روزهای کسل‌کننده‌ای را می‌گذرانم. و برعکس افرادی را می‌بینیم که از سطح زندگی ایده‌آل فاصله دارند اما همین فاصله به زندگی آنان تحرکی داده و انگیزه‌ای به ایشان می‌دهد.

افکار شاد و سلامت، ملایم بودن با خود، پذیرش و دوست داشتن خود، تلقین مثبت که زندگی خوبی دارم. برخورداری از محبت همسر و اعضای خانواده، داشتن آزادی ابراز عقیده، هنر و هنرمندی در زندگی، پذیرفته شدن از سوی دیگران، برخورداری از مسئولیت در زندگی فردی و اجتماعی، شناسایی استعدادها و خویش، برخورداری از شغل مورد رضایت خود، ورزش و تحرک کافی، پیشرفت در تحصیل، شکرگزاری و ... از عوامل مهم مسرت و شادمانی هستند.