



شناخت شادی و اصول مهم شاد زیستن؛ شادی از نگاه فلاسفه غربی

شاد زیستن هم مانند هر امر دیگر اصولی دارد ...

خبرگزاری مهر- شاد زیستن هم مانند هر امر دیگر اصولی دارد و رسیدن به این امر غیر ممکن نیست. افراد مختلف و صاحب نظران گوناگون، از شادی و شاد زیستن برداشت‌ها و تعاریف مختلف دارند. مثلاً ارسطو می‌گوید: "مردم عادی، لذت را شادی فرض می‌کنند، افراد موفق عملکرد خوب را برابر با شادی می‌شمارند و دانشمندان زندگی متفکرانه و جستجوگرانه را معادل شادی می‌دانند".

جان لاک معتقد است که شادی بستگی به تعداد لذات زندگی دارد. همچنین "مک‌گیل" دانشمند معاصر، شادی را به لذت‌های تمایلات ارضا شده مربوط دانسته است. برتراند راسل می‌گوید: رغبت، همگانی‌ترین نشانه شاد زیستن است.

برخی از مردم هم خندیدن دائمی و بگو مگو نداشتن در زندگی را شادی می‌دانند. ولی می‌توان تعریف کامل‌تری از شادی ارائه داد.

شادی، عبارت است از احساس خوشبختی پایدار در زندگی شخصی، مفید بودن برای خود و تحقق آرزو و رفع نیازهای عمومی. یعنی انسانی شاد است که از زنده بودن خود احساس خوشبختی و رضایت کند و دیگران از زندگی او سود ببرند.

آرزوها و نیازهای فردیش نیز تا حدود نسبتاً زیادی محقق شده باشند و خوشبختی و شادمانی‌اش مستدام باشد نه مقطعی و موقتی. به نظر می‌رسد که این تعریف خیلی ایده‌آل است اما از توانایی انسان این امر خارج نیست.

اصول شاد زیستن

اعتراف به ارزش‌های خود

قدردانی کردن از خوبی دیگران

ورزش و پرورش جسم

لذت بردن از مواهب الهی

داشتن انتظار شادی از خود و دیگران

تصمیم‌گیری به این که از زندگی چه می‌خواهیم و آنگاه بر اساس آن خواسته‌ها اقداماتی انجام بدهیم.

آیا هیچ وقت فکر کرده‌ایم که وقتی احساس خوبی داریم، دیگران هم بهتر از همیشه به نظر می‌رسند. یقین بدانیم که جهان بازتابی از خود ماست.

منشا تمام افکار و حرکات ما، چگونه دیدن خویشتن است. تجربیات، موفقیت‌ها، شکست‌ها، افکاری که درباره خود داریم و واکنش‌های دیگران نسبت به ما، همه و همه شکل‌دهنده تصویری هستند که از خودمان در ذهن داریم.

بنابراین تصویر ذهنی ماست که تعیین می‌کند که زندگی را تا چه اندازه دوست داریم و دقیقاً چه اندازه در زندگی موفق خواهیم بود.

ما همیشه همان چیزی را جذب می‌کنیم که انتظارش را داریم. جهان همواره با ما به همان گونه‌ای برخورد می‌کند، که ما خود را لایق آن می‌دانیم. همه ما بر اساس تصویر ذهنی خود از شاد زیستن، کیفیت زندگی خویش را تعیین می‌کنیم.

تصویر ذهنی انسان از خویشتن، درست مانند ترموستات عمل می‌کند و رفتارهای او در دامنه محدود این تصویر رقم می‌خورد. این موضوع جدای از غرور و خودخواهی است، که "بیماری" تلقی می‌شود. این سخن ما به معنی خوددوستداری سالم است که ما را قادر می‌سازد تا به خواسته‌های خویش و دیگران احترام بگذاریم. بدین معنا که از تعریف موفقیت‌ها، خود را نمی‌بازیم و از ضعف و کاستی‌ها بدحال نمی‌شویم، بلکه برای رفع آنها تلاش می‌کنیم. این بدان معناست که خالصانه قدر ارزش‌های خود را بدانیم و بدون این که تظاهر نماییم و یا با تعاریف دیگران تغییر کنیم.

باید بدانیم دیگران با ما همان رفتاری را دارند که ما خود با خویش داریم. کسانی که با آنها ارتباط برقرار می‌کنیم به سرعت تشخیص می‌دهند که آیا ما برای خود احترام قایل هستیم یا نه؟ اگرما با خود بر اساس احترام رفتار کنیم آنها نیز این روش را در پیش می‌آورند.

گیرند.

پس سعی کنیم خودمان را سزاوار احترام بدانیم. همان گونه که احساس غم خود را با اشک نمایان می کنیم، احساس شادی خود را با خنده و گشاده رویی نشان بدهیم. قبول کنیم "افسرده دل، افسرده کند انجمنی را".

خود را باور کنیم که، ظرفیت عشق ورزیدن و احترام را داریم. اگر تصویر ذهنی ما ازخویشتن یک تصویر ناسالم باشد شادی ها را پس می زند. هر فکری که از ذهن ما می گذرد در یک چشم برهم زدن بر ترکیبات شیمیایی بدن ما تاثیر می گذارد. اگر مثبت باشد شادمان می کند و اگر منفی باشد غمگین.

تغییر الگوی رفتاری خود

قدم اول شاد زیستن، تغییر الگوی رفتاریمان است. هرچند به آسانی میسر نمی شود، اما همیشه امکان پذیر نیست در هر مرحله ای از زندگی که باشیم، می توانیم به آنچه که می خواهیم دست پیدا کنیم. "خواستن توانستن است" ما هرگز اسیر الگوهای رفتاری خود نیستیم، پس باید سعی کنیم همیشه راجع به خود و وضعیت خود به طور مثبت فکر کنیم.

زندگی در حال

تمام دارایی ما، این لحظه ها هستند. میزان آرامش ذهن و کارایی فردی ما، بر اساس میزان توانایی ما برای زیستن در لحظه حال مشخص می شود، صرف نظر از آنچه دیروز رخ داده و آنچه فردا ممکن است اتفاق بیفتد حال موقعیتی است که ما در آن ایستاده ایم.

یکی دیگر از کلیدهای شادی و خرسندی، تمرکز بر لحظه حال است. زیستن در زمان حال به معنی تعمیم آگاهی انسان برای دلپذیر ساختن لحظه جاری به جای دور انداختن آن است.

خندیدن

وقتی که می خندیم همه چیز به نفع جسم و ذهن ما پیش می رود خنده درد را تسکین می دهد. هنر شاد بودن مستلزم توانایی خندیدن به مشکلات در کوتاه ترین زمان ممکن پس از وقوع آنهاست. کسی که زودتر به مشکلات می خندد سریع تر ناامیدی را از خود دور می کند و بهتر از داروی خنده بهره می گیرد. خنده جسم را سالم تر و عمر را طولانی تر می کند.