

## منتظر چه هستی، از زندگی لذت ببر

شادکامی و لذت بردن از زندگی، بخش مهمی از کیفیت زندگی و بالاتر از هر ثروتی به شمار می‌رود.



شادکامی و لذت بردن از زندگی، بخش مهمی از کیفیت زندگی و بالاتر از هر ثروتی به شمار می‌رود. در دانش باستان، افلاطون شادکامی را حالت تعادل و هماهنگی بین سه عنصر استدلال، هیجان و امیال؛ و ارسطو آن را زندگی معنوی می‌داند. در دانش جدید نیز محققانی مانند آرگایل، شادکامی را ترکیبی از وجود عاطفه مثبت و فقدان عاطفه منفی و رضایت از زندگی می‌دانند. جام جم سرا: در واقع، شادمانی و لذت بردن از زندگی، اهداف مشترک همه انسان هاست. با این تفاسیر چرا برخی از افراد از زندگی خود لذت نمی‌برند؟

به نقل از بیتوته، روان‌شناسان دلایل متعددی را برای لذت نبردن افراد از زندگی را مطرح ساخته‌اند که در ادامه به بررسی آن‌ها پرداخته‌ایم:

### ۱- پول:

گرچه برخی تحقیقات نشان می‌دهند افراد با درآمد بالا، نسبتاً شادترند، اما تحقیقات و مطالعات بسیاری در روان‌شناسی حاکی از این است که پول و شادی همواره ملازم و همراه نیستند، این تحقیقات نشان می‌دهد زمانی که نیازهای اساسی برآورده می‌شود، درآمد تأثیر چندانی بر شادی ندارد. بنابراین می‌توان گفت پول و ثروت شرط لازم برای لذت بردن از زندگی است نه شرط کافی.

### ۲- سلامتی:

در تحقیقاتی که اخیراً نیز بر روی آن‌ها تأکید می‌شود، نشان داده شده داشتن سلامت جسمی و تندرستی برای کسب شادی لازم است، اما از طرف دیگر نیز اعتقاد بر آن است که سلامتی به تنهایی نمی‌تواند شادمانی و لذت از زندگی را تبیین کند. چه بسیار افرادی هستند که از سلامت جسمانی برخوردارند، اما از زندگی خود لذت نمی‌برند و بالعکس افرادی نیز هستند که با وجود عدم سلامتی و حتی داشتن معلولیت، میزان شادکامی خود را متوسط و بالاتر از آن ارزیابی می‌کنند.

### ۳- عادت:

بر اساس نظریه خوگیری، به محض آنکه به یک فعالیت لذت بخش خو گرفتیم، آن فعالیت دیگر توانایی شاد کردن ما را ندارد؛ در واقع دیگر تازه، بدیع و غیر تکراری نخواهد بود. همچنین زندگی ابعاد گوناگونی دارد که لذت فقط یک بعد آن است و در نهایت لذت گرایبی صرف نمی‌تواند ارمغان آور زندگی کامل و چند بعدی باشد.

### ۴- گناه دانستن لذت و شادی:

برخی افراد، رنج کشیدن را فضیلت و شادی را گناه می‌دانند در واقع به رغم اینکه در متون دینی بر شادی تأکید شده است، برخی معتقدند برای رشد معنوی باید در غم و اندوه زندگی را سپری کرد و از عوامل شادی، دوری جست.

### ۵- شرایط ویژه:

گروهی نیز، که شاید تعداد آن‌ها کم نباشد، معتقدند لذت بردن از زندگی نیازمند شرایط و امکانات خاصی است و تا این امکانات فراهم نشود نمی‌توان شاد بود. برای این افراد داشتن پول، شهرت، شغل مناسب، زمانی کافی و خانواده مناسب جزء عوامل لازم و ضروری برای شادی جستن و لذت بردن از زندگی است؛ اما غافل از آنکه شاید هیچ‌گاه این شرایط با هم مهیا نشوند و جالب آنکه در صورت مهیا شدن هم، این گونه افراد دلایل و بهانه‌های بیشتری برای شاد بودن می‌خواهند.

### ۶- نداشتن هدف:

از سویی، برخی افراد نمی‌توانند از زندگی لذت ببرند چون هدف و برنامه‌ای در زندگی خود ندارند. این افراد معتقدند باید زندگی را رها کرد و بدون هدف و برنامه بود تا از زندگی لذت برد. در حالی که بدون هدف زندگی کردن و نداشتن برنامه خود می‌تواند عامل دوری از شادی و عدم لذت از زندگی شود.

به عنوان جمع بندی باید گفت احساس رضایت از زندگی یک حس درونی است که هر چند ممکن است تحت تأثیر بعضی واقعیت‌های بیرونی (مثلاً میزان اشتغال، سطح درآمد، شرایط اجتماعی و...) قرار بگیرد، الزاماً وابسته به این متغیرها نیست و ماهیت کاملاً مستقل و درونی دارد. به عبارتی دیگر فقط خود فرد می‌تواند حس کند چقدر از زندگی رضایت دارد (هر چند این رضایت به نظر دیگران غیر منطقی باشد).