

محققان درباره خوشبختی چه می‌گویند؟

محققان تعاریف جدیدتری از خوشبختی ارائه کرده، درمورد شیوه های دستیابی به آن توصیه‌هایی مطرح ساخته اند. به منظور درک کیفیت خوشبختی...



محققان تعاریف جدیدتری از خوشبختی ارائه کرده، درمورد شیوه های دستیابی به آن توصیه‌هایی مطرح ساخته اند. به منظور درک کیفیت خوشبختی، پرسیده اند: «فرد خوشبخت باید چه تعداد تجربیات خوب در مقابل تجربیات بد داشته باشد؟» شاید مفهوم خوشبختی این است که وقتی تجربیات خوب و بد زندگی را کنار هم قرار دهیم، تجربیات خوب مان بیشتر باشد.

سیدافشین طباطبایی، پژوهشگر مسائل اجتماعی در روزنامه آرمان نوشت: بشر برای یافتن معنا در زندگی باید خلاقیت، نوآوری و سازندگی از خود نشان دهد یا در زیبایی‌های طبیعت غوطه‌ور شود یا به عالم هنر پناه برد. خوشبختی شاید نسبت عملی شدن خواسته های درونی انسان است، به دست‌نیافته‌هایش.

وقتی ما به‌نوعی خواسته های خود را محقق شده می‌بینیم، احساس خوشحالی می‌کنیم؛ حال برای اینکه همیشه خوشحال بمانیم دو راه پیش‌رو داریم: 1- مرتب مواردی را به فهرست خواسته‌های خود اضافه کنیم. 2- توقعات و امیال خود را کاهش دهیم.

محققان تعاریف جدیدتری از خوشبختی ارائه کرده، درمورد شیوه های دستیابی به آن توصیه‌هایی مطرح ساخته اند. به منظور درک کیفیت خوشبختی، پرسیده اند: «فرد خوشبخت باید چه تعداد تجربیات خوب در مقابل تجربیات بد داشته باشد؟» شاید مفهوم خوشبختی این است که وقتی تجربیات خوب و بد زندگی را کنار هم قرار دهیم، تجربیات خوب مان بیشتر باشد.

تجربیات خوب می‌تواند شامل: شغلی دلخواه، همسری خوب و همراه، سرگرمی‌ها و تفریحات خوشایند، خاطرات دل‌پسند، روابط پر از محبت و علاقه میان اعضای خانواده، تولد فرزند جدید، ملاقات و آشنایی با دوستان و همکاران خوب، سفر و... که موجب رضایت خاطر، و خشنودی درونی می‌شوند، باشد.

برای داشتن احساس خوشحالی می‌توانیم توجه و تمرکز خود را روی اتفاقات خوب و مثبت افزایش دهیم. باید بیاموزیم که چگونه از کوچک‌ترین موفقیت‌ها لذت ببریم و از اهمیت آنها در زندگی مان آگاه شویم و برای به حداقل رساندن موارد منفی بیش‌تر سعی نماییم.

وقتی بر لحظه های بزرگ زندگی تاکید و تمرکز کنیم، احتمال شکست و ناامیدی را کاهش می‌دهیم و از انواع خوشی‌هایی که در زندگی داریم سرشار می‌شویم و احساس خوشبختی می‌کنیم.

اطلاعاتی که پژوهشگران از افرادی در گروه‌های سنی، اقتصادی، تحصیلی و فرهنگی مختلف به‌دست آورده‌اند، حاکی از این است که می‌توان اقداماتی به منظور افزایش رضایت از زندگی بهتر و دستیابی به خوشبختی انجام داد.

به منظور تشریح این موارد از چهار گروه، شامل زبده ترین پژوهشگران سوال‌های به این مضمون پرسیده شد:

1- تعریف شما از خوشبختی چیست؟

2- بهترین راه‌ها برای رسیدن به خوشبختی کدام‌اند؟

3- چه کسانی خوشحال‌تر و خوشحال‌ترین‌اند؟

4- چه عواملی برخلاف تصور باعث دور شدن ما از خوشبختی می‌شوند؟

5- آیا تعریف خوشبختی در سال‌های اخیر عوض شده است؟

با وجود اینکه هرکدام از این چهار گروه (متخصص علوم اجتماعی و روانشناسی) روی افراد متفاوتی مطالعه کرده بودند، اما پاسخ‌ها بسیار مشابه بود که نتیجه آنها را می‌توان در چهار گروه جمع‌بندی کرد: براساس مطالعات و مصاحبه‌های انجام شده، خوشبختی فقط به دلیل وقایع خوب و مثبت در زندگی ایجاد نمی‌شود؛ بلکه تا حد زیادی به خود ما بستگی دارد. این ما هستیم که می‌توانیم این وقایع خوب را ایجاد و روند اتفاقات را هدایت کنیم.

منبع: روزنامه آرمان