



## ۷ دلیل برای اینکه شاد باشید، حتی اگر زندگی خوب پیش نمی‌رود

با اینکه بارانی تن نکرده بودم و چتر هم نداشتم، در یک صبح بارانی هفته گذشته حدود ۱۵ دقیقه به حرف‌هایش گوش دادم.

«شاد بودن به این معنی نیست که همه چیز در ایدآل‌ترین حالت ممکن باشد. به این معنی است که تصمیم گرفته‌اید فراتر از نقص‌های زندگی را ببینید.»

به گزارش سلامت نیوز، سایت مردمان نوشت: با اینکه بارانی تن نکرده بودم و چتر هم نداشتم، در یک صبح بارانی هفته گذشته حدود ۱۵ دقیقه به حرف‌هایش گوش دادم.

این پسر با پیراهن جلو دکمه‌دار رنگی که تن کرده بود و کلاه خنده‌داری هم که روی سرش گذاشته بود، روز فوق‌العاده‌ای برای من ساخت. او در کافه‌ای کار می‌کرد که من قهوه‌ام را از آنجا می‌گیرم. او همیشه به نظر شاد می‌رسد.

اوایل فکر می‌کردم که یک لبخند نمایشی روی صورتش است و سعی می‌کند از شرایط سختش بهترین را بسازد. مطمئناً نمی‌توانست «واقعاً» از کار کردن در چنین جایی اینقدر لذت ببرد.

بعد فهمیدم که مهمترین چیز را درمورد او نفهمیده بودم: او «واقعاً» از کارش لذت می‌برد، به همین خاطر شاد به نظر می‌رسید.

شاید هر کسی دوست داشته باشد که مثل او باشد.

زندگی من همیشه آنطور که دوست دارم پیش نمی‌رود. خیلی روزها را به تنهایی در اتاق نشیمنم به نوشتن می‌گذرانم درحالی‌که می‌توانستم در یک دفترکار ساحلی کنار دوستانم کار کنم. ماشینم یک تویوتا قدیمی است و واقعاً ترجیح می‌دهم ماشینی داشته باشم که حداقل شیشه‌هایش دستی بالا و پایین نشود و ضبطش به جای نوار کاست، CD پخش کند.

اما اگر پول بیشتری داشتم، محل‌کارم جای دیگری بود یا ماشینی با مدل بالاتر سوار می‌شدم، زندگی‌ام آنقدرها فرق نمی‌کرد. فقط بسته‌بندی آنهاست که فرق می‌کند، هدیه داخلش یکی است.

احساسی که نسبت به خودم دارم، اینکه چقدر علاقه‌مند به آشنایی با آدم‌ها و تجربیات جدید هستم، چند وقت یکبار پیش می‌آید که بی‌دلیل لبخند بزنم، هیچکدام به موقعیت زندگی‌ام بستگی ندارند. آن پسر پیراهن‌رنگی این را خیلی خوب می‌داند. حدسم این است که این ۷ دلیل که برایتان می‌نویسم را هم خیلی خوب می‌داند:

۱. لذت بردن از زمان حال عادت است که نیاز به تمرین دارد.

اگر برای شاد بودن همیشه نگاهتان به سمت فردا باشد، این احتمال وجود دارد که وقتی به چیزی که می‌خواستید رسیدید، باز همین دیدگاه را داشته باشید. همانطور که عجیب به نظر می‌رسد، توانایی تشخیص و قدردانی از چیزی که جلو رویتان است هیچ ارتباطی با چیزهایی که اکنون صاحب آنها هستید، ندارد. بیشتر به ارزیابی شما از چیزهای خوبی که در هر لحظه در زندگی‌تان است بستگی دارد.

خواستن چیزهایی که دارید را تمرین کنید و وقتی چیزی که می‌خواهید را به دست آورید، شیرینی بیشتری احساس خواهید کرد. به اطرافتان نگاه کنید - چه چیزهایی می‌بینید که می‌توانید از آنها لذت ببرید؟

۲. پیدا کردن دلیل برای شاد بودن در لحظه، به نفع آینده‌تان است.

دکتر داچر کلنر، استاد دانشگاه کالیفرنیا، ادعا می‌کند که می‌تواند آینده هر فرد را با قضاوت درمورد قدرت لبخند آنها پیش‌بینی کند. این محقق بر روی عکس‌های سالانه ۱۱۱ دانشجوی زن که بین سال‌های ۱۹۵۸ و ۱۹۶۰ گرفته شده بود تحقیق کرد.

نتایج این تحقیق نشان داد که زنانی که احساسات مثبت‌تری را در این عکس‌ها نشان داده بودند، از نظر ذهنی متمرکزتر بوده، ازدواج‌های موفق‌تری داشته و از سلامت بهتری برخوردار شده‌اند.

در این مقاله تحقیقی می‌خوانیم:

«باتوجه به اینکه احساسات مثبت فکر را باز می‌کند، احساسات منفی آن را باریک کرده و جلو پیشرفت را می‌گیرد... یافته‌های دکتر کلنر و همکارانش از جمله اولین تحقیقاتی است که نشان می‌دهد تفاوت در میزان ابراز احساسات افراد می‌تواند در طول زندگی‌شان ثابت بوده و گویای موفقیت فردی و اجتماعی آنها باشد.»

۳. شاد بودن می‌تواند سلامتتان را ارتقا دهد و سلامتی چیزی است که فرصت‌های بسیاری را در زندگی سر راهتان قرار می‌دهد. سلامتی همان چیزی است که خیلی‌ها نادیده می‌گیرند تا زمانی که به خطر می‌افتد.

دکتر کریستوفر پیترسون، استاد دانشگاه میشیگان، که بیش از بیست سال درمورد ارتباط خوش‌بینی و سلامتی تحقیق کرده است، نشان می‌دهد که افراد خوش‌بین و مثبت‌اندیش سیستم ایمنی قوی‌تری نسبت به افراد منفی‌گرا دارند. این می‌تواند بخاطر میل به مراقبت کردن بیشتر از خودشان باشد.

همین الان تصمیم بگیرید که شاد باشید و مطمئن باشید با این تصمیم روزهای بیشتری برای شاد بودن و لذت بردن از سلامتی‌تان خواهید داشت.

۴. شادی مداوم و طولانی‌مدت به توانایی شما برای توجه به جزئیات بستگی دارد؛ از همین الان می‌توانید این توانایی‌تان را به کار بگیرید.

حتی وقتی همه چیزهایی که می‌خواهید را به دست بیاورید، باز دستخوش بالا و پایین‌های زندگی خواهید شد. اگر یاد نگیرید از خوشی‌های کوچک لذت ببرید، سلامت شما وابسته به وضعیت زندگی‌تان خواهد شد. آنوقت هر زمان که اتفاق ناخوشایندی برایتان بیفتد، شدیداً احساس ناخوشنودی خواهید کرد.

به چیزهایی فکر کنید که شما را سرشار از لذت می‌کنند - وقت گذراندن با حیوان خانگی‌تان، گوش دادن به صدای باران، دویدن در ساحل و ... همین الان روی این کارها متمرکز شوید و بگذارید همین خوشی‌های کوچک روزتان را روشن و درخشان کنند. به این روش، با وجود تغییراتی که در زندگی‌تان پیش می‌آیند، انواع و اقسام لذت‌های کوچک و ساده‌ای خواهید داشت که کمکتان می‌کنند شادتر باشید.

۵. هر روز فرصتی تازه است که بهتر از دیروز باشد؛ این کار اعتمادبه‌نفس شما و در نتیجه شادی‌تان را بالا می‌برد.

من همه زندگی‌ام درگیر این بودم که کامل و ایدآل باشم. اگر در چیزی نمی‌توانستم بهترین باشم، شب خوابم نمی‌برد. اما عالی بودن هیچوقت به اندازه خیال آن برایم احساس لذت نداشت چون همیشه جایی برای بهتر شدن وجود داشت. همیشه ناراضی بودم و از خودم دلسرد و ناامید می‌شدم.

الان به مسائل بعنوان فرصت‌هایی برای بهتر شدن از یک روز به روز بعد نگاه می‌کنم. همیشه راضی شدن از هدف‌های کوچک و قابل‌دسترس‌تر خیلی راحت‌تر است.

با تمرکز بر پیشرفت‌ها یا هدف‌های کوچک، خودتان را به تدریج به سمت هدف‌های بزرگ‌ترتان می‌کشانید.

۶. همین الان می‌توانید همان کسی باشید که می‌خواهید، هیچ ارتباطی هم با موقعیتتان ندارد.

ممکن است تصور کنید برای اینکه کسی باشید که همیشه می‌خواسته‌اید، زندگی‌تان باید تغییر بزرگی کند. مثلاً اینکه تا وقتی پول زیادی نداشته باشید نمی‌توانید آدم بخشنده‌ای شوید. یا اینکه تا وقتی خانه‌تان را نفروشید نمی‌توانید به فردی ماجراجو تبدیل شوید. واقعیت این است که در هر مقطعی از زمان دقیقاً می‌توانید همه اینها باشید.

پولی برای بخشش ندارید؟ با محبتان بخشندگی کنید. همین که به حرف‌ها و مشکلات دوستان گوش کنید تا برایتان دردودل کنند، بخشندگی کرده‌اید. خانه‌تان به فروش نمی‌رود و این باعث شده در یکجا بمانید؟ با امتحان کردن چیزهای جدید و آشنا شدن با آدم‌های جدید در زندگی روزمره‌تان ماجرا ایجاد کنید.

نمی‌دانید کی لحظه‌هایتان تمام می‌شود، پس از خودتان بپرسید، «چطور می‌توانم آدمی باشم که در همین لحظه می‌خواهم باشم؟»

۷. پیدا کردن لذت و خوشی در زمان حال، حتی اگر بسیار سخت به نظر برسد، در زندگی دیگران هم تاثیر مثبت خواهد داشت.

با اینکه همه ما اهداف و رویاهای متفاوتی داریم، این یکی از مهمترین آنها برای بیشتر ما است: اینکه زندگی پرمفهوم و خوبی داشته باشیم که در زندگی دیگران نیز تغییری مثبت ایجاد کند.

شادی و خوشبختی یک تصمیم لحظه به لحظه است، تصمیمی که گرفتن آن برای خیلی‌ها سخت است. اگر این تصمیم را بپذیرید، بقیه متوجه آن خواهند شد. با اینکار آنها را هم تشویق به گرفتن این تصمیم می‌کنید. همانطور که تحقیقی که در بالا به آن اشاره کردیم نشان می‌دهد، این انگیزه تاثیر بسیار مهمی بر سلامت و خوشبختی آنها در آینده خواهد داشت.

شاید این مقاله دلایل عادی که معمولاً برای شاد بودن می‌شنوید را عنوان نکرده باشد. برعکس بقیه مطالب با تشخیص و شمردن نعمت‌هایی که خداوند به شما داده نه شروع شده و نه تمام می‌شود. وارد روابط یا شانس خوبتان هم نشده است. که البته همه اینها هم دلایلی داشته است.

تصور من این نیست که خوشبختی به چیزهایی که دارید بستگی ندارد. داشته‌های ما آدمها به مرور زمان تغییر می‌کند؛ نعمت‌های زندگی‌تان هم همینطور! شادی و خوشبختی به تفسیر شما از چیزی که در لحظه روبرویتان است بستگی دارد. اینکه چقدر به سبک زندگی‌تان افتخار می‌کنید. اینکه چقدر به لذت بردن از لذت‌ها و خوشی‌های ساده زندگی تمایل داشته باشید، حتی اگر وضعیت زندگی‌تان، شرایط مطلوب و مساعدی نداشته باشد.

حتی اگر هیچوقت اینکار را نکرده‌اید، همین امروز تصمیم بگیرید که روی خوبی‌ها متمرکز شوید -- هم خوبی‌های دنیا و هم خوبی‌های خودتان - تا بتوانید همین الان و در همین لحظه شاد باشید.