

چگونه احساس خوشبختی کنیم؟

خوشبختی چیست؟ آیا خوشبختی این است که ثروتمند شویم؟ یا یک خودروی آخرین مدل داشته باشیم؟ یا به یک مقام مهم برسیم؟ یا این که با آرامش زندگی کنیم.



خوشبختی چیست؟ آیا خوشبختی این است که ثروتمند شویم؟ یا یک خودروی آخرین مدل داشته باشیم؟ یا به یک مقام مهم برسیم؟ یا این که با آرامش زندگی کنیم. آیا موفقیت این است که در کنکور با رتبه بالا قبول شویم؟ یا در تلویزیون برنامه‌ای داشته باشیم یا این که نه می‌خواهیم یک زن و یک مادر نمونه، برای همسر و فرزندانمان باشیم؟ آیا معنای خوشبختی و شادمانی این است که به اهداف و آرزوهای خود برسیم؟

به گزارش سلامت نیوز به نقل از چارديواری ضمیمه روزنامه جام جم، خوشبختی هم، مثل هر امر دیگری نیاز به اصولی دارد، آنچه مسلم است این که ما می‌توانیم خوشبخت‌تر از این که هستیم باشیم، به شرطی که اصولی را در زندگی بدانیم و به آن پایبند باشیم، به شرطی که روش صحیح زندگی کردن را بیاموزیم و تعبیر درستی از زندگی داشته باشیم. خوشبختی و موفقیت بستگی به بینش، احساس و تصور ما از زندگی دارد مثل مثبت‌اندیشی و داشتن افکار خوب. برای رسیدن به خوشبختی باید به این موارد توجه ویژه کرد:

داشتن هدف مشخص

خوشبختی برای افراد مختلف معانی متفاوت دارد. برای مثال، خوشبختی از نظر یکی آن است که جان و مال خود را وقف کمک به دیگران کند و حال آن که از نظر دیگری ممکن است، داشتن دوستان خوب و یکدل یا رسیدن به شهرت و افتخار و از این قبیل باشد؛ اما چیزی که مهم است و هیچ‌گاه تغییر نمی‌کند، این است که هدف باید روشن باشد، زیرا بسیاری از مردم هستند که برای خوشبختی و موفقیت در زندگی سرعت گام بر می‌دارند و به طور پیوسته فعالیت می‌کنند و لحظه‌ای از لحظات زندگی خود را بیهوده هدر نمی‌دهند، اما هدف‌شان مشخص نیست و مدام از این شاخه به آن شاخه می‌پرند.

بنابراین برای خوشبخت بودن کافی است بدانیم که چه اهدافی در زندگی داریم، همچنین باید با افکار و روحیه خود بیشتر آشنا شویم و برای رسیدن به اهدافی که باور داریم خوشبخت‌مان می‌کنند، برنامه‌ریزی کنیم. در نتیجه وقتی اهداف‌مان را دنبال می‌کنیم، احساس بهتری نسبت به خود پیدا خواهیم کرد. پس باید هدف خود را مشخص کرده، همیشه به آن فکر کنیم و برای رسیدن به آن نقشه بکشیم و تلاش کنیم.

داشتن افکار خوب

همیشه سعی کنیم افکار خوب و مثبت در خیال خود پرورش دهیم و هیچ وقت تسلیم شکست و ناامیدی نشویم. در این صورت موفقیت ما در رسیدن به هدف‌مان بیشتر خواهد بود. در واقع باید کم‌کم عادت کنیم بر ترس‌های بیهوده خود غلبه کنیم؛ زیرا تکرار افکار سالم و مثبت، موفقیت و خوشبختی ما را تضمین می‌کند. همچنین باید خودمان را عادت بدهیم تا هر روز چند دقیقه به انجام کارهایی که شادمان می‌کند، فکر کنیم. این چند دقیقه، فرصت لازم برای متمرکز شدن روی نقاط مثبت زندگی را به ما می‌دهد و ما را به خوشبختی و شادی طولانی می‌رساند.

پس همیشه بکوشیم، روزی را بدون داشتن افکار خوب سپری نکنیم.

اما آخرین نکته، غلبه بر قسمت ناخودآگاهی خویش است. ممکن است بگویید، من هیچ وقت در برابر خوشبختی، مقاومتی نمی‌کنم. درست است، بیشتر مردم چنین تصور می‌کنند که اراده‌ای قوی دارند و اگر تصمیم بگیرند که خوشبخت شوند، هیچ چیز مانع آنها نخواهد شد، اما درست در چند قدمی آن، پشت پا به خوشبختی خود می‌زنند. برای روشن‌تر شدن مطلب کمی آن را تجزیه و تحلیل می‌کنیم:

آیا زمانی که در زندگی احساس خوشبختی و موفقیت می‌کنید، می‌توانید از آن استفاده کنید و از موفقیت خود لذت ببرید؟ اگر

می‌خواهیم مطمئن شویم که خوشبختی خود را قربانی مقاومت‌های منفی ناخودآگاهی‌مان نمی‌کنیم، باید ببینیم از موقعیت‌های جزئی روزمره‌مان چگونه استفاده می‌کنیم. برای مثال، وقتی شخصی توفیق و همت آن را دارد که درس بخواند و به مدارج بالای علمی برسد، از پیشرفت خود خوشحال شده و احساس خوشبختی می‌کند، اما اگر هدفش آن باشد که از دیگران از نظر علمی جلو بزند، نه تنها در طول تحصیل، بلکه بعد از فارغ‌التحصیل شدن هم احساس خوشبختی و نشاط نخواهد کرد، زیرا او در قسمت ناخودآگاهی خود نمی‌تواند تحمل کند.

و در پایان آنچه ما را خوشبخت و بانشاط می‌کند، آن نیست که چه هستیم یا چه داریم یا چه می‌کنیم، بلکه آن است که در مورد اینها چگونه می‌اندیشیم و عمل می‌کنیم. در حقیقت خیلی مهم است که درک کنیم و باور داشته باشیم، ما شایسته خوشبخت شدن هستیم.