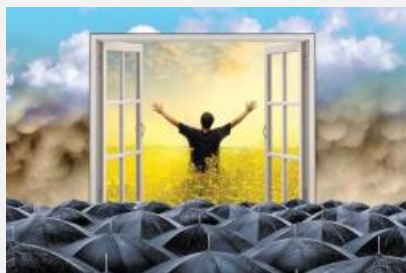


خوشبختی، حاصل شکوفایی استعدادها



هر انسانی آرزو دارد در زندگی خوشبخت شود و برای رسیدن به خوشبختی، راه‌های زیادی را امتحان می‌کند. معیارهای خوشبختی برای افراد مختلف متفاوت است. برخی گمان می‌کنند اگر در زندگی به رفاه مناسبی برسند، خوشبخت هستند و برخی دیگر هم در پی تجلی اخلاقیات در زندگی هستند...

هر انسانی آرزو دارد در زندگی خوشبخت شود و برای رسیدن به خوشبختی، راه‌های زیادی را امتحان می‌کند. معیارهای خوشبختی برای افراد مختلف متفاوت است. برخی گمان می‌کنند اگر در زندگی به رفاه مناسبی برسند، خوشبخت هستند و برخی دیگر هم در پی تجلی اخلاقیات در زندگی هستند و برخی دیگر هم در پی تجلی اخلاقیات در زندگی هستند...
شادکام، مداند، نغمه‌دهان، به‌هشگ، حه‌ه فلسفه‌د، د، گفته‌گه با حاحمه از ااه‌ها، اسدن، به خه‌شخت، گفت.
با توجه به تعاریف مختلفی که در مورد خوشبختی وجود دارد از نظر شما خوشبختی چه معنایی دارد؟

خوشبختی آن چیزی است که خود انسان در پی تلاش و کوشش بتواند به آن دست یابد. از نظر من خوشبختی یعنی شادکامی ماندگار در زندگی. به عبارت دیگر آن چیزی که باعث شادکامی می‌شود خوشبختی است.

شادکامی مد نظر شیوه‌ای از زندگی و زیستن است که در حوزه انسان شناسی معنا پیدا می‌کند. یکی از نکات مهم این است که زندگی خوب در طول یک زمان به دست می‌آید و چنین نیست که خوشی یا شادکامی در زمانی که انتظار آن را نداشتیم مثل یک پروانه به سوی ما بیايد. به عبارت دیگر، خوشی یک تلاش آگاهانه در زندگی است. ما در طول زمان باید با تلاشمان به این خوشی در زندگی برسیم.

رسیدن به این خوشی و شادکامی در زندگی چه مولفه‌هایی دارد؟

عناصر مختلفی در این باره وجود دارد. در وهله اول باید از نیازهای و انگیزه‌های خودمان با خبر باشیم، چون انسان دو گونه خواسته دارد. بخشی از آنان واقعی و بخشی دیگر ظاهری هستند. خواسته‌های ظاهری مثل این که در زندگی در پی رفاه ظاهری باشیم. یعنی هدفمان از زندگی دستیابی به منزل بزرگ، کسب قدرت، رسیدن به معروفیت و خرید ماشین گرانبیشت و... باشد. اینها گرچه لذت لحظه‌ای را برای ما در پی دارد، اما با این وصف خواسته‌های ظاهری هستند و فقط می‌توانند لذت لحظه‌ای را در ما ایجاد کنند. این لذت لحظه‌ای باعث خوشی و شادکامی ماندگار نمی‌شود. زندگی شادکامانه موفق و ماندگار از طریق شکوفا کردن استعدادها و فعلیت بخشیدن به آنها به دست می‌آید. گفتنی است تمام این استعدادهایی که می‌گوییم در حوزه اخلاق معنا پیدا می‌کند. اشاره به این نکته هم حائز اهمیت است که برخی استعدادها و توانمندی‌های انسانی، امکان فعالیت‌های منفی در زندگی را به وجود می‌آورد و طبیعی است این نوع فعالیت‌ها باعث خوشی ماندگار نخواهد شد؛ بلکه آن استعدادها و توانمندی‌هایی منظورمان است که بتوان با آن کار مثبتی انجام داد. شکوفایی استعدادها حتماً محتاج خواسته‌های واقعی ما هستند، نه خواسته‌های ظاهری.

برای شکوفایی استعدادها چه مسیری را باید طی کنیم؟

برای شکوفایی استعدادها، گام اول این است که از انگیزه‌ها و خواسته‌های اصلی و واقعی خودمان با خبر باشیم. انسانی که می‌خواهد زندگی شادکامانه داشته باشد اگر از خواسته‌های واقعی خود با خبر نباشد ممکن است خواسته‌های ظاهری را جانشین خواسته‌های واقعی کند. مثلاً کسانی که در پی کسب ثروت و قدرت افراطی هستند، خانواده، دوستان و حتی سلامت خود را نادیده می‌گیرند.

پروان :

خوشبختی یعنی شادکامی ماندگار در زندگی. به عبارت دیگر آن چیزی که باعث شادکامی می‌شود خوشبختی است

نکته دیگر این که لذتی که در پی کسب خواسته‌های واقعی به دست می‌آید بیشتر ناشی از انجام دادن آن خواسته است. به این معنا که شادکامی و خوشی یک نقطه نیست، بلکه یک مسیر و فرآیند است. آشپزی را تصور کنید که از پختن غذا لذت می‌برد و خوشی که او از این کار دارد حتماً بیشتر از زمانی است که خودش آن غذا را می‌خورد. به عبارت دیگر آشپز از روند و فرآیند پختن لذت می‌برد بدون این که به خوردن بیندیشد. بنابراین اندیشیدن به مسیر سفر، مهم‌تر از رسیدن به مقصد است. با این تعریف خوشی جست‌وجو کردن از جست‌وجوی خوشی اهمیت بیشتری دارد.

خلاقیت چه تأثیری بر روند خوشی و شادکامی و در نهایت خوشبختی در زندگی دارد؟

اغلب افراد شاد، آدم‌های بانگیزه و خلاق هستند و این باعث می‌شود وقتی ضررهایی در زندگی به آنها می‌رسد آسیب کمتری از آسیب‌هایی باشد که به افراد غمگین وارد می‌شود. تجربه نشان داده است افراد شاد در مقابل استرس، بیشتر مقاومت و بیشتر از بقیه عمر می‌کنند. از سویی دیگر، این نوع شادکامی علاوه بر منافع فردی، برای اطرافیان هم آسایش و امنیت

بیشتری در پی دارد، چون محیط پیرامونی شامل خانواده، محل زندگی و دیگر افرادی که با فرد شاد مرتبط هستند از شادی او بهره مند می شوند.

شادکامی های زودگذر چه تاثیری در خوشبختی دارد؟

کسانی که در پی شادکامی های زودگذر هستند خوشی ماندگاری ندارند. شادکامی باید درونی باشد و خوشی های لحظه ای که از بیرون به انسان ها منتقل می شود نقش موثری در ایجاد خوشی ماندگار در زندگی ندارد. شادکامی دقیقا یک حالت ذهنی ماندگار است.

شادکامی را چگونه می توان افزایش داد و اساسا شادکامی قابل افزایش دادن است؟

خیلی از متفکران در این باره که شادکامی در زندگی افزایش پیدا می کند، بدبین بودند و برخی از آنان همچنان بر این بدبینی باقی هستند. مثلا اگر کسی برای قبولی در بهترین دانشگاه تلاش کند، وقتی خبر قبولی در دانشگاه را به او می دهند شغف و شادی فوق العاده ای از خود نشان می دهد؛ اما پس از ورود به دانشگاه و ادامه تحصیل اگر درباره میزان شغف و شادی خود مورد سوال واقع شود با همان شغف سابق از موفقیتش سخن می گوید. به عبارت دیگر همان شادی گذشته را دارد و بر میزان شادی او افزوده نشده است. با این که برخی کارشناسان خیلی به افزایش شادکامی خوشبین نیستند، اما با این وصف راه هایی برای افزایش خوشبختی وجود دارد. این مساله باز به شکوفایی استعدادها برمی گردد. در زندگی باید خواسته های واقعی خود را بشناسیم. ممکن است در زندگی موانعی برای رسیدن به شادکامی وجود داشته باشد و عوامل و شرایط بیرونی، دشواری هایی را برای رسیدن به خوشبختی برای ما فراهم کند. مثلا ممکن است به نقاشی علاقه مند باشیم، اما شرایط زمانه مسیری را برای ما فراهم می کند که به مشاغل دیگری غیر از نقاشی بپردازیم. این فرد علاقه مند برای این که به خوشی برسد طبیعتا در مسیری حرکت می کند که در کنار شغل دیگر حتما لحظاتی را برای نقاشی کردن به خود اختصاص دهد.

یکی دیگر از مواردی که باعث ایجاد خوشی و شادکامی و در نهایت رسیدن به خوشبختی در زندگی فراهم می شود این است که دیگران از مهر و محبت او برخوردار شوند. رضایت دیگران از یک فرد زمینه را برای شادکامی او فراهم می آورد.

فتاح غلامی

دین و زندگی