



بد و خوب زندگی به خود ما بستگی دارد

# من مشکلات زیادی دارم ولی خوشبختم

فروغ معیری‌راد

شما از نوع آدم‌هایی هستید که نیمه پر لیوان را می‌بینید یا نیمه خالی آن را؟! افرادی که نیمه پر لیوان را می‌بینند، اکثر اوقات نگرش خوشبینانه دارند و در مقابل مشکلات انعطاف‌پذیرتر هستند و در مقابل افرادی که نیمه خالی لیوان را می‌بینند در مقابل مشکلات دچار اضطراب و افسردگی می‌شوند. خوشبختی به معنی رضایت کلی از زندگی است، از وضعیت خودراضی و خشنود بودن است. خوشبختی یعنی لذت‌های

**خوشبختی خود شما هستید**

هر کسی خود، عامل خوشبختی و سعادت خود است. هر کسی می‌تواند از توانایی‌های خود به‌گونه‌ای استفاده کند که زندگی خود را به‌چشم تبدیل کند یا بر عکس طوری زندگی کند که مملو از شادی، خوشبختی و سعادت باشد. این بستگی به خود فرد دارد نه شخص دیگری. چون خوشبختی درونی است نه بیرونی. از خود فرد نشئت می‌گیرد. خوشبختی به وسیله رفاه ذهنی نشان داده می‌شود.

دلیل اینکه امروز عجز و عذاب زیاد وجود دارد، این است که آدم‌ها سرگرم غفلت شده‌اند و نمی‌دانند که دارند چه کار با زندگی خود می‌کنند. زندگی مانند یک صفحه سفید است، هر چه روی آن بکشی همان ارتشان می‌دهد. می‌تواند بدبختی و بیچارگی باشد یا می‌تواند خوشبختی و سعادت باشد. شاد و خوشبخت بودن آرزوی همه انسان‌هاست. همه ما مادر و پنج را بد می‌دانیم و تلاش می‌کنیم که‌ماز آندوه و مصیبت دوری کنیم و به دنبال رفاه و آسایش هستیم، به دنبال زندگی هستیم که مملو از موفقیت باشد، زندگی که بتوان در آن سفر کرد، شاد بود و پر از صفا و صمیمیت باشد. آرزوی خوشبخت بودن در سال‌های مختلف زندگی، متفاوت است. در دوران کودکی به دنبال بازی‌های متفاوت هستیم، در دوران نوجوانی به دنبال مطرح کردن خود و جلب اعتماد دیگران هستیم و در بزرگسالی به دنبال آرا‌مان‌های دیگری هستیم. انسان‌ها خودشان افکار و اندیشه‌هایشان را انتخاب می‌کنند، خودشان تعیین می‌کنند که آیا خوشبخت هستند یا نه؟ برای اینکه انسان‌ها احساس خوشبختی داشته باشند باید روی افکار

**خوشبختی خود شما هستند**

هر کسی خود، عامل خوشبختی و سعادت خود است. هر کسی می‌تواند از توانایی‌های خود به‌گونه‌ای استفاده کند که زندگی خود را به‌چشم تبدیل کند یا بر عکس طوری زندگی کند که مملو از شادی، خوشبختی و سعادت باشد. این بستگی به خود فرد دارد نه شخص دیگری. چون خوشبختی درونی است نه بیرونی. از خود فرد نشئت می‌گیرد. خوشبختی به وسیله رفاه ذهنی نشان داده می‌شود.

دلیل اینکه امروز عجز و عذاب زیاد وجود دارد، این است که آدم‌ها سرگرم غفلت شده‌اند و نمی‌دانند که دارند چه کار با زندگی خود می‌کنند. زندگی مانند یک صفحه سفید است، هر چه روی آن بکشی همان ارتشان می‌دهد. می‌تواند بدبختی و بیچارگی باشد یا می‌تواند خوشبختی و سعادت باشد. شاد و خوشبخت بودن آرزوی همه انسان‌هاست. همه ما مادر و پنج را بد می‌دانیم و تلاش می‌کنیم که‌ماز آندوه و مصیبت دوری کنیم و به دنبال رفاه و آسایش هستیم، به دنبال زندگی هستیم که مملو از موفقیت باشد، زندگی که بتوان در آن سفر کرد، شاد بود و پر از صفا و صمیمیت باشد. آرزوی خوشبخت بودن در سال‌های مختلف زندگی، متفاوت است. در دوران کودکی به دنبال بازی‌های متفاوت هستیم، در دوران نوجوانی به دنبال مطرح کردن خود و جلب اعتماد دیگران هستیم و در بزرگسالی به دنبال آرا‌مان‌های دیگری هستیم. انسان‌ها خودشان افکار و اندیشه‌هایشان را انتخاب می‌کنند، خودشان تعیین می‌کنند که آیا خوشبخت هستند یا نه؟ برای اینکه انسان‌ها احساس خوشبختی داشته باشند باید روی افکار

**خوشبختی خود شما هستند**

هر کسی خود، عامل خوشبختی و سعادت خود است. هر کسی می‌تواند از توانایی‌های خود به‌گونه‌ای استفاده کند که زندگی خود را به‌چشم تبدیل کند یا بر عکس طوری زندگی کند که مملو از شادی، خوشبختی و سعادت باشد. این بستگی به خود فرد دارد نه شخص دیگری. چون خوشبختی درونی است نه بیرونی. از خود فرد نشئت می‌گیرد. خوشبختی به وسیله رفاه ذهنی نشان داده می‌شود.

**پول الزام‌شادی نمی‌آورد**

بسیاری از افراد طبیعتاً دوست ندارند سراسر عمر خود را در ناراحتی و غم و آندوه بگذرانند و یکی از نکات مهم برای رسیدن به شادکامی می‌تواند این باشد که فرد ابتدا خود را بشناسد و وقتی که توانست خود را بشناسد می‌تواند به دنبال راه‌هایی باشد برای اینکه در زندگی شُشاد و پر انرژی باشد. وقتی بتوانیم خود را بشناسیم می‌توان به این درک رسید که همیشه داشتن پول و ثروت باعث شاد شدن افراد نیست چون با این تفاسیر باید گفت تمام افراد ثروتمند شادترین افراد هستند و افراد فقیر غمگین‌ترین انسان‌ها. در صورتی که این باک پول غلط است. می‌توان به جای این باورهای غلط خود را پذیرفت و همچنین خانواده خود را همان طور که هست بپذیریم و بی‌شک این یکی از نکات مهم برای شاد بودن در زندگی است. هر انسانی قدرت آن را دارد که شاد زندگی کند و زندگی‌اش توأم با آرامش باشد و اولین راه برای این کار خواستن خود فرد است. اینکه بتواند به جای آن‌که نقش نوازنده ساز مخالف در خانواده داشته باشد به جای نه گفتن به در خواست تفریح از بله‌مواقف استفاده کند. همین به سادگی می‌تواند مقدمه شادی در یک خانواده باشد. بسیاری از خانواده‌ها ریشه اختلافات عمیق شان به همین جملات ساده ختم می‌شود که می‌توان گفت یا یک مخالفت کوچک می‌توانید نهال یک زندگی خشک و بی‌روح را در خانواده بکارید و این نهال به مرور زمان تومند شده و دیگر به راحتی نمی‌شود آن را کنار گذاشت. خوب است از کلمات امیدبخندنده در خانه استفاده کنید که می‌تواند به برقراری شادی در کلون خانواده و حتی فرد بسیار مفید منجر شود.

اما برخی نکات بسیار مهم که لازم‌ه خوشحال بودن در زندگی است و می‌توان در زندگی فردی و خانوادگی خود به کار برد را در این نوشتار پیشنهاد می‌کنیم.
■ **به خانواده خود عشق بورزید**
عشق‌ورزی به خانواده از جمله مواردی است که می‌تواند باعث شادکامی شود. وقتی از خودمان و زندگی بیزار باشیم دنیا برای ما تلخ و غیر قابل تحمل است اما وقتی به زندگی و آدم‌های زندگی‌مان عشق بورزیم متعاقباً دنبال راه‌هایی برای بهتر شدن زندگی خود خواهیم بود. یکی از ملاک‌های یک زندگی خوب، شاد بودن است و محرک عشق‌ورزی به زندگی می‌تواند ما را به سمت راه‌هایی برای شادی و نشاط سوق دهد.
■ **با خود صادق باشیم**
وقتی افراد با خودشان صادق نباشند، طبیعتاً با دیگران نیز روراست نیستند و دروغ و دروغ و دروغ سرلوحه کار آنها می‌شود و وقتی شما به خود و دیگران دروغ بگویید و واقعیت‌ها را مخفی کنید، به مراتب دچار استرس از فاش نشدن آنها خواهید بود و زندگی برایتان تلخ و نگران‌انگیز

# سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۸۴۷۱



اکثر مردم فقط به فکر آینده هستند و از زندگی حال خود لذت نمی‌برند. همیشه منتظر هستند اتفاقی بیفتد که خوشبخت شوند مثلاً از دواج کنند، شغل خوبی داشته باشند، پول زیادی به دست آورند، اگر این‌ها را داشته باشند آن وقت است که خوشبخت خواهند بود. خوشبختی یک عادت و برداشت ذهنی است، باید آن را یاد بگیریم و تمرین کنیم برای به دست آوردن آن وگرنه هرگز تجربه‌اش نخواهیم کرد

نیازمند هستند، اراده‌ای که باعث می‌شود انسان‌ها بهترین زندگی را برای خود رقم بزنند، عمر آدمی کوتاه است و زمان می‌گذرد به خاطر همین ما باید از همه امکاناتی که در اختیار داریم بهترین استفاده را ببریم و بهترین زندگی را برای خود رقم بزنیم. نوع نگاهی که به مشکلات داریم رابطه مستقیمی با میزان درد ناشی از آن مشکلات دارد، اگر نگاه مثبتی به یک اتفاق داشته باشیم نکات مثبتی را می‌توانیم از آن برداشت کنیم.افکار غلط دشمن زندگی افراد هستند و باعث خسارت و زیان می‌شوند، این باورهای غلط عبار تند از: نیاز شدید به توجه و نیاز شدید به قدردانی انسان‌هایی که خوشبختی را دوست دارند، از خوشحالی دیگران خوشحال می‌شوند و از غم آنها ناراحت می‌شوند، در دوستی همیشه پیشگام هستند، از خسونت و کینه‌ورزی دوری می‌کنند، انسان‌هایی هستند که عزت‌نفس بالایی دارند.انسان‌های خوشبخت کسانی هستند که در زمان حال زندگی می‌کنند و قدر زمان حال را می‌دانند. برخی این هنر را ندارند و با فکر کردن به گذشته یا انتظارات آینده این زمان را از دست می‌دهند.

دائمی در زندگی داشتن. به طور کلی خوشبختی داشتن موفقیت، لذت و سعادت است و همچنین رضایت داشتن از وضعیت خود و خشنود بودن از جریان زندگی. برای انسان‌ها داشتن خوشبختی در زندگی بسیار اهمیت دارد، انسان‌ها زمان زیادی را برای به دست آوردن خوشبختی صرف می‌کنند و همچنین برای حفظ آن. خوشبختی یک ارزش است که باعث می‌شود همه مردم تمام زمان و انرژی خود را صرف به دست آوردن آن کنند.

نیازمند هستند، اراده‌ای که باعث می‌شود انسان‌ها بهترین زندگی را برای خود رقم بزنند، عمر آدمی کوتاه است و زمان می‌گذرد به خاطر همین ما باید از همه امکاناتی که در اختیار داریم بهترین استفاده را ببریم و بهترین زندگی را برای خود رقم بزنیم. نوع نگاهی که به مشکلات داریم رابطه مستقیمی با میزان درد ناشی از آن مشکلات دارد، اگر نگاه مثبتی به یک اتفاق داشته باشیم نکات مثبتی را می‌توانیم از آن برداشت کنیم.افکار غلط دشمن زندگی افراد هستند و باعث خسارت و زیان می‌شوند، این باورهای غلط عبار تند از: نیاز شدید به توجه و نیاز شدید به قدردانی انسان‌هایی که خوشبختی را دوست دارند، از خوشحالی دیگران خوشحال می‌شوند و از غم آنها ناراحت می‌شوند، در دوستی همیشه پیشگام هستند، از خسونت و کینه‌ورزی دوری می‌کنند، انسان‌هایی هستند که عزت‌نفس بالایی دارند.انسان‌های خوشبخت کسانی هستند که در زمان حال زندگی می‌کنند و قدر زمان حال را می‌دانند. برخی این هنر را ندارند و با فکر کردن به گذشته یا انتظارات آینده این زمان را از دست می‌دهند.

اکثر مردم فقط به فکر آینده هستند و از زندگی حال خود لذت نمی‌برند. همیشه منتظر هستند اتفاقی بیفتد که خوشبخت شوند مثلاً از دواج کنند، شغل خوبی داشته باشند، پول زیادی به دست آورند، اگر این‌ها را داشته باشند آن وقت است که خوشبخت خواهند بود. خوشبختی یک عادت و برداشت ذهنی است، باید آن را یاد بگیریم و تمرین کنیم برای به دست آوردن آن وگرنه هرگز تجربه‌اش نخواهیم کرد. زندگی

وقتی از ما انتقاد می‌شود پذیرا باشیم و جبهه نگیریم. چون با جبهه گرفتن جز پرورش افکار منفی چیز دیگری نصیب ما نمی‌شود اما پذیرا بودن و سعی در راه از بین بردن آن آبرود و موفقیت‌مان باعث ثبات‌شادی و موفقیت مای می‌شود.
■ **حل مسئله را یاد بگیریم**

اگر دچار مشکلی هستیم به دنبال حل کردن آن مشکل بوده و به دنبال راهکارهای مختلف برای حل مشکل بگردیم. از دیگران کمک بگیریم. از دیگران بپرسیم. بعضی اوقات حل مشکلات کوچک می‌تواند سلامت فکری را برای شما بیاورد به همان صورت که حل نکردن آن می‌تواند مسیب بروز مشکلات دیگر باشد. وقتی شما مسائیل زندگی‌تان را با موفقیت حل کنید، طبیعتاً در زندگی احساس رضایت و ششادی و لذت از زندگی را خواهید برد. شاد بودن به شرط این نیست که شما همیشه موفق باشید و هیچ وقت شکست نخورید. این باور غلط بعد از اولین شکست طبیعتاً شما را دچار افسردگی خواهد کرد. پس باید سعی کنید از واقعیت مطلق شکست‌ناپذیر بودن به دور بوده و کمی واقعیت را بپذیرید. در این صورت می‌توانید شُشاد و سسر حال زندگی کنید. در زمان حال زندگی کنیم و افسوس گذشته را نخوریم زیرا با افسوس و حسرت دیگر گذشته باز نمی‌گردد. از گذشته و درس‌هایی که برای ما گذاشته بهره ببریم تا بتوانیم زمان حال خود را بسازیم. در آینده زندگی نکنیم و رؤیا نسازیم. اگر به آن نرسیم زندگی برای همه ما ناراحت‌کننده می‌شود. اگر زمان حال را درست بسازیم مطمئناً آینده بسیار خوبی خواهیم داشت و سلامت فکری و روحی باعث شاد بودن ما در زندگی خواهد شد.

سعی کنیم از افرادی که در زندگی مان هستند درس بگیریم و از آنها یاد بگیریم. انسان تا آخرین لحظه زندگی می‌تواند مطالب زیادی یاد بگیرد و همچنین به دیگران نیز تجربه‌هایش را یاد بدهد و به دیگران کمک کند. کمک به دیگران باعث می‌شود در مسائل دیگر به شما نیز کمک شود و این باعث شاداب بودن زندگی شما نیز خواهد شد. در نتیجه به سادگی می‌توان در زندگی فعالیت‌هایی را انجام داد و شاداب زندگی کرد. شاداب بودن از اصول مهم برای سلامت روان به حساب می‌آید و زندگی شاداب می‌تواند جلوی بسیاری از آسیب‌های شخصی واجتماعی را بگیرد.

نگاه

در جست‌وجوی شادی برای زندگی بهتر

## خوشبختی خریدنی نیست!

■ **حمیرا ورمقانی\***

یکی از ابعاد مهم سلامت روان، شادی است. شادی یکی از زیباترین احساسات و مهم‌ترین نیازهای افراد است. شاد زیستن آرزوی دیرینه بشر است. امروزه با گسترش شهرها، درم تنبیدگی‌ها، کاهش گردهمایی گروهی و مکانیکی شدن روابط افراد کاهش شادی و افزایش خلأهای درونی افراد بیشتر شده است. افراد بیش از هر چیز به شادی برای توسعه روابط اجتماعی و فردی نیاز دارند. شادی در زندگی یعنی داشتن احساس خوشبختی، اعتماد متقابل و احساس تعهد و نشانه‌نگرش فرد به خود جهان پیرامونی است و به درجه قضاوت فرد درباره مطلوبیت کیفیت کل زندگی خود بستگی دارد. شادی به واسطه افزایش هیجان‌های مثبت و کاهش هیجان‌های منفی می‌تواند موجب افزایش بهره‌وری در افراد شود. البته این رابطه دو سو به است. یعنی اگر تفکر مثبت داشته باشیم، مطمئناً این تفکر می‌تواند در شادی و شادمانی ما تأثیرگذار باشد و متقابلاً تفکر منفی نیز ما را از شادی دور می‌کند. همه ما به دنبال شادی هستیم چر که بهتر زیستن را به ما هدیه می‌کند.

زندگی می‌تواند خلق و عاطفه افراد را کاهش دهد و موجب بدبینی و ازبایی منفی رویدادها، خسونت و گرایش‌های منفی شود. اما این بدین معنی نیست که نبود افسردگی معادل با شادی باشد. شادی مجموعه‌ای از صفات مختلف مانند مثبت‌اندیشی، مهربانی، بخشش، پذیرش خود و دیگران و شاکر بودن است. وجود شادی مانعی بر سر راه آسیب‌های گسترده فردی، خانوادگی، اقتصادی، تحصیلی، اجتماعی و فرهنگی است. ششادی به متغیرهای متفاوت اجتماعی و فردی بستگی دارد که از یک سو این نیازها به جامعه و در نهایت به خود شخص بر می‌گردد. افراد شاد ویژگی‌های منحصر به فردی دارند. ویژگی مهم افراد شاد، داشتن روابط بین فردی مؤثر و سالم است. این افراد سلامت جسمانی و احساس امنیت بیشتری دارند و در تصمیم‌گیری عملکرد مناسب‌تری از خود نشان می‌دهند. روحیه مشارکتی این افراد بالا بوده و احساس و ابراز رضایت آنها بیشتر است. افراد شاد زندگی طولانی‌تر، بهره‌وری بالاتر، ارتقای کیفیت، خلاقیت، ناآوری، انعطاف‌پذیری، کاهش استرس و کاهش بیماری را دارا هستند.

خوشبختی و ششادی آرزوی دیرینه تمامی انسان‌هاست. این آرزوها تلاش برای رسیدن به خواسته‌ها در تمام دوره‌های سنی و زمانی وجود دارد و تنها شکل آن متفاوت است. در دوران کودکی، شیرین‌ترین خواسته ما، بهره‌مندی از خوراکی‌های لذیذ، لباس‌های زیبا و بازی‌های گوناگون است. در ایام نوجوانی و جوانی، جلب و کاهش بیماری را دارا هستند.

خوشبختی و ششادی آرزوی دیرینه تمامی انسان‌هاست. این آرزوها تلاش برای رسیدن به خواسته‌ها در تمام دوره‌های سنی و زمانی وجود دارد و تنها شکل آن متفاوت است. در دوران کودکی، شیرین‌ترین خواسته ما، بهره‌مندی از خوراکی‌های لذیذ، لباس‌های زیبا و بازی‌های گوناگون است. در ایام نوجوانی و جوانی، جلب و کاهش بیماری را دارا هستند.

خوشبختی و ششادی آرزوی دیرینه تمامی انسان‌هاست. این آرزوها تلاش برای رسیدن به خواسته‌ها در تمام دوره‌های سنی و زمانی وجود دارد و تنها شکل آن متفاوت است. در دوران کودکی، شیرین‌ترین خواسته ما، بهره‌مندی از خوراکی‌های لذیذ، لباس‌های زیبا و بازی‌های گوناگون است. در ایام نوجوانی و جوانی، جلب و کاهش بیماری را دارا هستند.



محبت‌ورزی پیشگام هستند، از کینه‌توزی و خسونت به دورند، و دارای نگرش مثبت و عزت نفس بالایی هستند.

یکی از عوامل مهمی که در افراد حس شادمانی و خوشبختی را افزایش می‌دهد میزان رضایتی است که از خود و زندگی دارند. متأسفانه امروزه تلاش برای مسائل مالی، بیش از هر چیز دیگری توجه افراد را به خود جلب کرده است. در صورتی که بر نامه‌ریزی برای تفریح و تنوع در زندگی، از جمله مسائل بسیار مهم برای رسیدن به شادمانی و خوشبختی است. یادمان باشد که شادی‌های زورگذر ارزش چندانی ندارند و در نهایت برای ما آندوه و رنج را در پی دارند. در رسیدن به خوشبختی بیشتر، بهتر است از نیروی خلاقیت خود غافل نشوید. بهتر است برای اینکه احساس مثبتی داشته باشید اوقات خود را به قسمت‌های مختلفی تقسیم کنید تا بتوانید به همه فعالیت‌ها و نیازهای خود از جمله فعالیت‌های شغلی و کاری، نیازهای جسمی، نیازهای عاطفی، نیازهای تفریحی و در نهایت نیاز به رشد و پویایی توجه و رسیدگی کنید. سرچشمه خوشبختی را در درون خود جست‌وجو کنید. در لحظه لحظه زندگی خود این احساس جلوه‌های از دواج موفق، داشتن شغلی مناسب و داشتن فرزندانِ نیکو است.

احساس خوشبختی یکی از مؤلفه‌های مهم در مقابله با مشکلات است، پس بشنویانه ای قوی برای افراد است. برداشت هر شخص از خوشبختی با توجه به برداشت‌هایش، اهدافش و بسیاری عوامل دیگر، متفاوت است. اما به طور کلی خوشبختی یعنی آرزایی‌های مثبت و منفی‌ای که هر مرد در مورد زندگی‌شان انجام می‌دهند و میزان لذت، آسایش برابر است با میزان سرور و رضایت زندگی.

شادی انسان در گروهی خوشبختی اوست. اکنون سؤال اساسی این است که پس خوشبختی چیست؟ در یک تعریف، خوشبختی را میزان تعادل و برابری میان خواسته‌های ما و وضعیت و امکانات موجودمان می‌گویند. لازم‌ه خوشبختی شاد بودن و لازم‌ه شاد بودن هم ایجاد تعادل در



نوع نگرش و افکار افراد به موقعیت‌ها و رویدادها را رابطه مستقیم با میزان شادی و خوشبختی در زندگی دارد؛ به گونه‌ای که اگر با نگرشی روشن و مثبت به یک حادثه دقت کرد، نکات مثبت و آموزنده‌ای در آن می‌توان یافت که تسکین‌بخش و آرامش‌دهنده است. اما اگر با دیدی منفی و اینکه صرفاً به دیگران باشیم، هیچ‌گاه به شادی و خوشبختی واقعی نمی‌رسیم

■ **دانشجوی دکتری تخصصی روان‌شناسی بالینی**