



حالمان در روزگار ماشینی چگونه خوب می‌شود؟

خوشبخت نمی‌شویم مگر آنکه خوشبختی را انتخاب کنیم

■ بنفشه قاسمی‌زاده*

وقتی به زندگی ایسن روزهای مان نگاه می‌کنیم، خود را در حالی می‌یابیم که زمان و انرژی بسیاری را برای رسیدن بیه اهداف و خواسته‌های مان سسیری می‌کنیم و باز هم به آن نمی‌رسیم. بیش از هشت ساعت در روز برای کسب در آمد تلاش می‌کنیم، بیشتر مان به شغل‌هایی مشغول شده‌ایم که با روحیات و علایق مان فاصله زیادی دارد، هر روز صبح زود با خستگی بر طرف نشده روز بقیل، بی‌انگیزه و ناراضی از خواب برمی‌خیزیم و خودمان را به محل کاری می‌رسانیم که اگر یک روز پول کافی داشتیم هرگز قدم در آن محل نمی‌گذاشتیم، بیش از دو ساعت از روز را صرف گفت و آمد به محل کار می‌کنیم، با

رنگ‌های بشر امروز که به شکل افسردگی، اضطراب،

روزهای مان را پیدا کنیم. شادکامی یکی هدف نیست که عصبی و... خود را نشان می‌دهد، رنج دور شدن از اصالت وجود است. رنج فراموش کردن ودوری از طبیعت خویشتن است، رنج جداشدن از خود واقعی وجست‌وجوی خوشبختی در بیرون از خود. رنج تلاش برای کنترل جهان بیرون از خود. رنج بیش از اندازه جدی گرفتن دنیایی که می‌گذرد، غافل از اینکه همین یک بار فرصت زندگی داریم. برای دستیابی به شادمانی و شادکامی همه ما تازه حال راه‌های متفاوتی را آزمودیم. تغییر محل کار، تغییر رشته تحصیلی، تغییر اتومبیل، تغییر اهداف، خارج شدن از روابطی که از آن راضی نبودیم و وارد شدن به روابط جدید، تغییر شهر و کشور و محل زندگی و... اما هر جا رفتیم آسمان همین رنگ بود.

پی بردن به این نکته شاید به ما کمک کند تا گمشده این روزهای مان را پیدا کنیم. شادکامی یکی هدف نیست که با تغییر شهر و کشور، محل زندگی، رشته تحصیلی، شغل، اهداف کوتامدت و بلندمدت و تغییر رابطهمان به آن برسیم. شادکامی یک احساس درونی است که از درون هر فرد ریشه گرفته برای هر شخص کاملاً منحصر به فرد است. به این معنی که شادی و خوشبختی شاید برای یک فرد داشتن یک خانواده باشد، برای دیگری مبلغ هنگفتی پول، برای یکی داشتن جایگاه و موقعیت برجسته اجتماعی، برای دیگری برخورداری از سلاطنت، برای یکی داشتن فرزندان خوب، برای دیگری داشتن اتومبیل مدل بالا، برای یکی داشتن درآمد عالی، برای دیگری رسیدن به درجه علمی بالا و... معنای خوشبختی برای هر فرد کاملاً منحصر به فرد است، اما آنچه میان همه افراد مشترک است، این است که احساس شادکامی، رضایت از زندگی و دستیابی به خوشبختی از درون برمی‌خیزد و یک انتخاب است. هر فرد برای دستیابی به احساس درونی خوشبختی باید انتخاب کند و انتخاب‌هایش را به مرحله عمل برساند چرا که هیچ فردی صرف آرزو کردن به چیزی نمی‌رسد.

کسی یا چیزی قرار نیست شما را خوشبخت کند

برای رسیدن به شهر خوشبختی و شادکامی باید ابتدا شهر آرزوها، خواسته‌ها، داشته‌ها و ای کاش‌ها بگذریم و به شهر زندگی کردن توانمندی‌های مان برسیم. آنچه به ما در رسیدن به سرسمنزل مقصود احساس شادکامی و خوشبختی یاری می‌کند، آرزو کردن خوشبختی نیست، بلکه یگانه راه دستیابی به احساس خوشبختی، این است که ابتدا افکار و عادات خود را به سمت افکار و عادات مثبت تغییر داه و سپس با شناسایی توانمندی‌ها و عملی کردن آنها خود را به شهر خوشبختی برسانیم. اگر امروز زندگی شما آن طور که همیشه دل تان می‌خواست نیست، نه از بخت خود گلاویه کنید، نه از شانس و اقبال تان، نه از شهر و کشور و خانواده‌ای که در آن متولد شده‌اید. اگر زندگی شما آن چیزی که می‌خواستید نیست تنها به دلیل این است که افکار و اعمالتان در راستای آن نبوده است! خوشبخت نیستید چون هنوز انتخاب نکرده‌اید که خوشبخت باشید چون تمام این سال‌ها منتظر بوده‌اید به پول، درآمد، همسر، فرزند، اتومبیل و... برسید، آن‌گاه نسبت به زندگی تان ابراز رضایت کنید.

نکنه این است که هیچ‌گاه مادیات نمی‌توانند برای ما خوشبختی به ارمغان بیاورد. مادیات ممکن است زندگی شما را راحت‌تر و آسایش شما را بیشتر کند اما نه آرامش برایتان به دنبال دارد و نه به شما احساس شادمانی و خوشبختی

افراد زیادی تعامل می‌کنیم و در نهایت در پایان روز خسته و بی‌انرژی به خانه‌ای برمی‌گردیم که روزی قرار بود محل آسایش و امنیت ما باشد، اما نه تنها نشده، بلکه غرغرها و شکایت‌های همسر که مدام دم از نارضایتی و خستگی و روزمرگی می‌زند خود دردی بر دل مان شده در این میان اگر خیلی خوش شانس باشیم و اتفاق غیر مترقبه‌ای پیش نیامده باشد، روز تعطیل آخر هفته را همراه با همسر و فرزندان برای ارضای نیاز تفریح مان سری به پارک نزدیک منزل، سینما و در بهترین حالت رستوران می‌زیم و هر زمان که وقتی برای اندیشیدن پیدا می‌کنیم به یاد قسط وام و حقوق آخر ماه و شهریه مدرسه و اجاره خانه عزاداری می‌کنیم! این زندگی و این گذران زمان مسلماً آن

می‌دهد. اگر غیر از این فکر می‌کنید به این بیندیشید چرا ثروتمندان با وجود داشتن پول، سرمایه و ثروت کافی برای کار، گردش، تفریح و... باز هم غم، اندوه، احساس نهنهایی، بدبختی، نارضایتی، بیماری و کمبود را تجربه می‌کنند؟ از طرف دیگر، آدم‌های اطراف شما نمی‌توانند شما را خوشبخت کنند که بخواهید عمرتان را صرف رسیدن به آنها کنید. حتماً در اطرافیان تان کسانی را سراغ دارید که با وجود داشتن خانواده و فرزندان باز هم از زندگی شان رضایت ندارند و به دنبال کشف خوشبختی در جای دیگر و حتی در روابط دیگر می‌گردند.

امر مسلم این است که پول و مادیات، دیگران و روابط، قدرت و موقعیت اجتماعی، عشق و خانواده و فرزندان، جایگاه علمی و... قرار نیست ما را خوشبخت کند. تمام این موارد می‌توانند بروید به مقصدی غیر از افسوس، احساس خسران و بدبختی نرواهید رسید، اما اگر با خواندن این متن به این نتیجه رسیده‌اید که مسیری که تاکنون طی کرده‌اید شما را به آنچه در پی‌اش بودید نرسانده و لازم است مسیرتان را تغییر دهید، باور داشته باشید همه چیز از خودتان آغاز می‌شود.

منابع کسب شادکامی و احساس رضایت درونی چیست؟

یافته‌های پژوهش‌های روانشناسی نشان داده شادکامی و احساس رضایت درونی را از چند منبع می‌توانید کسب کنید. یعنی بعد از آن که انتخاب کردید خوشبخت و شادمان باشید،

باورها و نگرش‌های اشتباه‌تان را کشف و اصلاح کردید، توانایی‌های تان را شناخته و در جهت عملی و اجرایی کن آنها اقدام عملی انجام دادید، حال به وسیله انجام چند مورد می‌توانید احساس شادکامی و رضایت درونی خود را افزایش دهید.

– **خوب فکر** آمدن با عزیزان و اطرافیان، حضور در رابطه‌های مطلوب و لذت بخش و تلاش برای حفظ و بهبود آن روابط، یعنی بودن در کنار عزیزانی که احساس متقابل دوست داشتن و دوست داشته شدن بین شما برقرار باشد و از بودن با آنها و صرف زمان با آن افراد لذت وافر کسب کنید، برای سازگاری با یکدیگر و حفظ رابطه تلاش مداوم داشته باشید. – **داشتن سبک زندگی لذت‌بخش**، یعنی لذت بردن از شیوه زندگی‌ای که آن را انتخاب کرده‌اید، داشتن باورها و نگرش‌ها و انرژی مثبت نسبت به خود، دنیا و دیگران، توجه به خود درونی تان و تلاش برای بهبود شخصیت، انجام فعالیت‌های عملی مثبت در راستای حفظ حال خوب، نگاه مثبت به زندگی، توجه به سلامتی جسمانی، یعنی هر روز برای سلامت جسم و روان تان کار مفیدی انجام دهید، مثل خودکاوای، خودسازی و خودشناسی، مطالعه، رعایت رژیم تغذیه‌ای مناسب، مصرف میوه و سبزیجات، ورزش و پیاده‌روی و...

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۸۴۷۱

د

پول و مادیات، دیگران و روابط، قدرت و موقعیت اجتماعی، عشق و خانواده و فرزندان، جایگاه علمی و... قرار نیست ما را خوشبخت کند. تمام این موارد می‌توانند ابزاری برای رسیدن به موفقیت، رضایت از زندگی، شادمانی و شسادکامی باشند اما خوشبختی باید از درون یعنی از افکار، ذهنیت، خواسته‌ها و باورهای ما جوانه بزنند. به عبارت دیگر فقط و فقط خودمان هستیم که می‌توانیم خود را خوشبخت کنیم و همه این مسیر از انتخاب خوشبختی آغاز می‌شود

د

چیزی نیست که روزگار نوجوانی و جوانی مان در رؤیای آن گذشت. کجارت ذوق و شوق زندگی؟ شادمانی و سرزندگی کودکي؟ رؤیاهای بلندپروازانه نوجوانی؟ برنامه‌ریزی‌های جوانی؟ آنچه انسان امروز در روزگار ماشینی از دست داده تنها رؤیاه و برنامه‌هایش نیست. انسان امروز هر چه بیشتر از طبیعت فاصله گرفته، تنها تر شده است. هر چه بیشتر بدون تقویت مهارت‌های ارتباطی وارد جامعه و روابط عاطفی شده، غمگین‌تر شده. هر چه بیشتر به دنبال هدف‌های متفاوت رفته، از آن دور‌تر شده است. هر چه بیشتر به دنبال خوشبختی و شادی دوده، ناکام‌تر شده است. آیا تاکنون با خود اندیشیده‌ایم دلیل یا دلایل این وضعیت چیست؟

– داشتن پروژه‌های از رשמند در زندگی که باعث ایجاد انگیزه در شما برای تلاش و فعالیت باشد، فکر کردن به آن به شما انگیزهای قوی برای حفظ و ادامه زندگی تان دهد، به شما احساس ارزشمندی و اعتماد به نفس دهد، فکر کردن به آن برایتان انرژی‌بخش باشد.

– انجام موارد سه گانه فوق و زندگی طبق آموزه‌های دینی و معنوی و اصول اخلاقی و پایبندی به حفظ و رعایت حریم دیگران و احترام گذاشتن به خواسته‌های دیگران، به نحوی که انجام سه عامل فوق توسط شما، هزینه و باری را بدون دیگران نداشته و مانع ارضای نیازهای دیگران نشود. به عبارت دیگر اقدام شما باعث نشود فرصت شادکامی را از دیگران بگیرد. یکی از مهم‌ترین اصول اخلاقی که ملزم به آن رسیده‌اید که مسیری که تاکنون طی کرده‌اید شما را به آنچه در پی‌اش بودید نرسانده و لازم است مسیرتان را تغییر دهید، باور داشته باشید همه چیز از خودتان آغاز می‌شود.

منابع کسب شادکامی و احساس رضایت درونی چیست؟ یافته‌های پژوهش‌های روانشناسی نشان داده شادکامی و احساس رضایت درونی را از چند منبع می‌توانید کسب کنید. یعنی بعد از آن که انتخاب کردید خوشبخت و شادمان باشید، باورها و نگرش‌های اشتباه‌تان را کشف و اصلاح کردید، توانایی‌های تان را شناخته و در جهت عملی و اجرایی کن آنها اقدام عملی انجام دادید، حال به وسیله انجام چند مورد می‌توانید احساس شادکامی و رضایت درونی خود را افزایش دهید.

– **خوب فکر** آمدن با عزیزان و اطرافیان، حضور در رابطه‌های مطلوب و لذت بخش و تلاش برای حفظ و بهبود آن روابط، یعنی بودن در کنار عزیزانی که احساس متقابل دوست داشتن و دوست داشته شدن بین شما برقرار باشد و از بودن با آنها و صرف زمان با آن افراد لذت وافر کسب کنید، برای سازگاری با یکدیگر و حفظ رابطه تلاش مداوم داشته باشید. – **داشتن سبک زندگی لذت‌بخش**، یعنی لذت بردن از شیوه زندگی‌ای که آن را انتخاب کرده‌اید، داشتن باورها و نگرش‌ها و انرژی مثبت نسبت به خود، دنیا و دیگران، توجه به خود درونی تان و تلاش برای بهبود شخصیت، انجام فعالیت‌های عملی مثبت در راستای حفظ حال خوب، نگاه مثبت به زندگی، توجه به سلامتی جسم و روان تان کار مفیدی انجام دهید، مثل خودکاوای، خودسازی و خودشناسی، مطالعه، رعایت رژیم تغذیه‌ای مناسب، مصرف میوه و سبزیجات، ورزش و پیاده‌روی و...

منابع کسب شادکامی و احساس رضایت درونی چیست؟

یافته‌های پژوهش‌های روانشناسی نشان داده شادکامی و احساس رضایت درونی را از چند منبع می‌توانید کسب کنید. یعنی بعد از آن که انتخاب کردید خوشبخت و شادمان باشید، باورها و نگرش‌های اشتباه‌تان را کشف و اصلاح کردید، توانایی‌های تان را شناخته و در جهت عملی و اجرایی کن آنها اقدام عملی انجام دادید، حال به وسیله انجام چند مورد می‌توانید احساس شادکامی و رضایت درونی خود را افزایش دهید.

– **خوب فکر** آمدن با عزیزان و اطرافیان، حضور در رابطه‌های مطلوب و لذت بخش و تلاش برای حفظ و بهبود آن روابط، یعنی بودن در کنار عزیزانی که احساس متقابل دوست داشتن و دوست داشته شدن بین شما برقرار باشد و از بودن با آنها و صرف زمان با آن افراد لذت وافر کسب کنید، برای سازگاری با یکدیگر و حفظ رابطه تلاش مداوم داشته باشید. – **داشتن سبک زندگی لذت‌بخش**، یعنی لذت بردن از شیوه زندگی‌ای که آن را انتخاب کرده‌اید، داشتن باورها و نگرش‌ها و انرژی مثبت نسبت به خود، دنیا و دیگران، توجه به خود درونی تان و تلاش برای بهبود شخصیت، انجام فعالیت‌های عملی مثبت در راستای حفظ حال خوب، نگاه مثبت به زندگی، توجه به سلامتی جسم و روان تان کار مفیدی انجام دهید، مثل خودکاوای، خودسازی و خودشناسی، مطالعه، رعایت رژیم تغذیه‌ای مناسب، مصرف میوه و سبزیجات، ورزش و پیاده‌روی و...

یافته‌های پژوهش‌های روانشناسی نشان داده شادکامی و احساس رضایت درونی را از چند منبع می‌توانید کسب کنید. یعنی بعد از آن که انتخاب کردید خوشبخت و شادمان باشید، باورها و نگرش‌های اشتباه‌تان را کشف و اصلاح کردید، توانایی‌های تان را شناخته و در جهت عملی و اجرایی کن آنها اقدام عملی انجام دادید، حال به وسیله انجام چند مورد می‌توانید احساس شادکامی و رضایت درونی خود را افزایش دهید.

یافته‌های پژوهش‌های روانشناسی نشان داده شادکامی و احساس رضایت درونی را از چند منبع می‌توانید کسب کنید. یعنی بعد از آن که انتخاب کردید خوشبخت و شادمان باشید، باورها و نگرش‌های اشتباه‌تان را کشف و اصلاح کردید، توانایی‌های تان را شناخته و در جهت عملی و اجرایی کن آنها اقدام عملی انجام دادید، حال به وسیله انجام چند مورد می‌توانید احساس شادکامی و رضایت درونی خود را افزایش دهید.

منابع کسب شادکامی و احساس رضایت درونی چیست؟

سبک نگرش



خودباوری و خداباوری، راه رسیدن به شادکامی

نیروهای مراد مسیر خودت تقویت کن

نکنه دوم اینکه از مقایسه زندگی خود با دیگران دوری کنیم چراکه این مقایسه باعث می‌شود تقویت روحیه خودباوری در زندگی است. انسان از داشته‌های خود غافل شود و در نتیجه خودباوری یعنی انسان به ظرفیت‌هایی که خدای متعال در وجود او گذاشته توجه کند. در وجود انسان به عنوان سرسلسله مخلوقات عالم استعدادهای زیادی نهفته شده است و نیاز به شکوفایی دارد. خداوند در سوره آل عمران یکی از عوامل آرامش در زندگی را توجه به برتری الهی انسان دانسته و در این باره می‌فرماید: «اگر مؤمن هستید، سستی نکنید و غمگین مپاشید که شما بر تریده.»

یکی از عوامل مهم ناآرامی در زندگی، غفلت از این ظرفیت‌ها است. وقتی شخصی در مسائل و مشکلات پیچیده زندگی قسر می‌گیرد، از این ظرفیت‌ها غافل می‌شود و همه ذهنیت او درگیر آن مشکل می‌شود. از این روز از آینده خود ناامید می‌شود. پس نیاز است در این مورد به این استعدادها توجه کند. قرآن با توجه به این واقعیت نسبت به این برخورد انسان‌ها با مشکلات این طور می‌فرماید: «هر گاه ما به انسان نعمت ندرستی و ثروت و غنا عطا کنیم از یاد و توجه ما، دوری و غفلت می‌کنند چنان که گویا از خدا و نعمت‌های او مستغنی و بی‌نیاز است. چنین آدمی، هر گاه که مبتلا به محنت و سختی یا بیماری و تنگدستی می‌شود سخت ناامید باقی می‌ماند، و هیچ‌کس امید گشایش قسر می‌گیرد، از دیگر نیز حوصله عری (ع) می‌فرماید، «لا یعدم الصبور الفلقر و ان طال به الزمان». پیروزی از انسان شکستیا و بردبار جدا نمی‌شود، هر چند روزگار به دراز کشد.»

نکنه پنجم اینکه برای خودباوری باید مواظب انجام تکلیف دینی خود باشیم تا این خودباوری به خود باوی کاذب و تکرر نیجامد. یعنی انسانی که اهل بندگی و توجه به عبادت خدا در زندگی باشد روز به روز به نیروهایی که خدا به او داده امیدوار می‌شود و آن را در مسیر حق مصرف می‌کند. در دعای کمیل آمده است: «فو علی خدمتک جوارحی». این نیروهای من را در مسیر خودت تقویت کن.

کارشناس مذهبی و پژوهشگر سبک زندگی

نگاه

تلاش برای خوشبختی دیگران را فراموش نکنیم

بی دریغ ببخش تا به دست بیاوری

و گفت وگوا و واژه‌هایی که نمایانگر سپاس و تحسین و قدردانی است، استفاده کنید. سراغ لوازم و وسایلی خود بروید و هر چه را که چندان نیازی به آن ندارید یا از آن استفاده نمی‌کنید را به کسانی بدهید که بیش از شما دوست‌شان خواهند داشت و قدرشان را خواهند دانست. برای خود و عزیزان تان هدیه‌ای بخرید. پولی را برای کار خیر صرف کنید. دین مبین اسلام به ارضای غریز و لذت در حدود مصلحت کمال توجه را دارد و آن را از شاخه‌های سعادت بشر می‌داند اما لذت را اصل سعادت وریشه خوشبختی نمی‌شناسد. امام باقر (ع) در این باره می‌فرماید: «آرمیدن در آغوش تنلی و بطالت، دوری جستن از خوشبختی را به خوبی زیسته باشیم. شما موجود بالارشی هستید. شما انسان خوشبختی هستید. شما می‌توانید ببینید، بشنوید، لمس کنید، بچشید و فکر کنید. شما دارای استعدادهای منحصر به فردی هستید. دارای لیاقت و کرامت انسانی هستید. شما انسان خلوص نیت‌هم به عنوان قادر است تا با صداقت و مخلص نیت‌هم به عنوان عضوی از اعضای جامعه عمل کند و زندگی خود و زندگی دیگران را شیرین‌تر سازد. پس شما موجود بالارشی هستید.

از زندگی خود لذت ببرید. معیار سنجش هوشمندی برای هر یک از ما داشتن یک زندگی بارور و شادمانه است که هر روز و هر لحظه از خوشبختی را به خوبی زیسته باشیم. شما موجود بالارشی هستید. شما انسان خوشبختی هستید. شما می‌توانید ببینید، بشنوید، لمس کنید، بچشید و فکر کنید. شما دارای استعدادهای منحصر به فردی هستید. دارای لیاقت و کرامت انسانی هستید. شما انسان خلوص نیت‌هم به عنوان قادر است تا با صداقت و مخلص نیت‌هم به عنوان عضوی از اعضای جامعه عمل کند و زندگی خود و زندگی دیگران را شیرین‌تر سازد. پس شما موجود بالارشی هستید.

همه ما با این اندیشه خو گرفته‌ایم که برای خوشبختی باید از بیرون چیزی بستانیم. حال آنکه برعکس است. در واقع باید بیاموزیم که با منشأ درونی سعادت و رضایت خود تماس داشته باشیم. هر اندازه گرایش بختش و ایثار شما نسبت به زندگی بیشتر و نیرومندتر باشد، تحقق آرزوهایتان آسان‌تر خواهد بود.

برای دستیابی به خوشبختی به این نکات توجه داشته باشید که قدردانی خود را نسبت به دیگران رکنی ماست که سبب خوشبختی مان می‌شود.

از راه‌های هر چه بهتر، ابراز کنید. به هنگام صحبت