

راز شادی و خوشبختی عمیق

یک پدیده رایج در بین مردم این است که اکثر مردم تا زمانی که شرایط خاصی مانند موفقیت، ثروت و امنیت فراهم شود، احساس شادی و خوشبختی نمی‌کنند. اما خوشبختی عمیق یک قانون دارد: شما نمی‌توانید چیزی را مهم‌تر از شادی قرار دهید.

به گزارش سایت خبری پرسون، شادی عمیق یک قانون دارد؛ شما نمی‌توانید چیزی را مهم‌تر از خوشحالی خود قرار دهید. بهترین مقالات علمی را در مجله پرسون مطالعه کنید.

بسیاری از ما در طول روز لحظات شاد کوتاهی داریم، اما گاهی این تغییر روحیه خیلی طول نمی‌کشد. من معتقدم که اکثر مردم می‌خواهند تقریباً همیشه شاد باشند، اما نمی‌دانند چگونه به آن دست پیدا کنند.

این قانون با آنچه بیشتر ما انجام می‌دهیم، مغایر است. ما احساس می‌کنیم شادی در طرف دیگر شغل جدید، رابطه جدید و کشور جدید در انتظار ما است. بیشتر ما به خواسته‌ها یا انتظارات خود وابسته هستیم، اما خوشبختی در واقع حالت طبیعی ماست به شرطی که این شرایط را رها کنیم.

این انتظارات به دو شکل وجود دارد: ترس و آرزو. ممکن است ما آرزو داشته باشیم که روزی عاشق شویم، ثروتمند شویم و به کشور دیگری برویم. آرزوها اشکال مختلفی به خود می‌گیرند. برای اینکه شادی واقعی را وارد زندگی خود کنیم، باید تصدیق کنیم که این آرزوها مانع خوشبختی ما می‌شوند، زیرا برای خوشبختیمان شرط می‌گذارند. به عنوان مثال، ممکن است با خود فکر کنیم: تا زمانی که این شرط در زندگی من برآورده نشود، خوشحال نخواهم شد. خوشبختی و شادی از این طریق وارد زندگی ما نخواهد شد. برای اینکه واقعاً خوشبخت باشید، نمی‌توانید چیزی را آرزو کنید، باید با جریان زندگی پیش بروید، آنچه را که هست بپذیرید و دوست داشته باشید.

در انتهای دیگر طیف، ما انتظاراتی پیرامون ترس خود داریم. از مسائلی مانند بیمار شدن، از دست دادن عزیزانمان و چیزهای ناشناخته، می‌ترسیم. این ترس درست است، اما نباید مانع لذت بردن از شرایط فعلی شود. به جای اینکه با ترس از بعضی چیزها زندگی کنیم، می‌توانیم از چیزهایی که اکنون داریم سپاس‌گزار باشیم.

اینکه معتقدیم باید تمام تلاشمان را برای از بین بردن انتظارات خود انجام دهیم، به این معنی نیست که نمی‌توانیم ترجیحاتی داشته باشیم. ما می‌توانیم آرزو داشته باشیم و برای رسیدن به آن تلاش کنیم، وقتی اتفاقات بد رخ می‌دهد غمگین باشیم و وقتی مسائل به یک شکل خاص پیش می‌روند خوشحال باشیم. ریتم زندگی همین است. گاهی برنده می‌شویم، گاهی می‌بازیم. وقتی بفهمیم که فارغ از هر چیزی می‌توانیم به خوشبختی برسیم، درمی‌یابیم که تنها کاری که باید بکنیم این است که با جریان زندگی پیش رویم.

اما گفتن آن از انجام دادنش آسان‌تر است. من مدت طولانی را برای آموزش خودم صرف کردم تا شادی را بر همه چیز اولویت دهم. قبلاً فکر می‌کردم اگر به نقاط عطف خاصی برسم، خوشحال خواهم شد. اما فهمیدم که خوشبختی و آرامش به این شکل عمل نمی‌کنند. آن‌ها می‌گویند اگر تو من را در زندگی خود می‌خواهی، باید فقط من را انتخاب کنی و این ترس‌ها و آرزوها را کنار بگذاری. این بدان معنا نیست که من در زندگی خود آرزو و ترجیحات نداشته باشم بلکه به این معنی است که از چسبیدن به هر چیزی که هر روز مانع رسیدن به لذت می‌شود جلوگیری می‌کنم.

برای مثال معتادان نیاز بسیار شدیدی دارند تا در لحظه احساس خوبی داشته باشند.

برای لحظه‌ای کوتاه هنگام استفاده از مواد احساس آرامش و خوشبختی می‌کنند، اما آن لحظه زودگذر است. کسی که به دنبال شادی واقعی است، می‌گوید: نمی‌توانم به هرکسی یا هرچیزی بچسبم، می‌توانم ترجیحات و آرزوهایی داشته باشم، مانند سالم بودن یا عاشق بودن، اما زندگی ممکن است برنامه‌های مختلفی برایم داشته باشد و مشکلی نیست. وقتی اتفاقاتی می‌افتد که ما دوست نداریم، می‌توانیم نفس عمیقی بکشیم و تمام تلاش خود را بکنیم تا آنچه را که زندگی برای ما به ارمغان آورده است، پیدا کنیم. ما می‌توانیم زندگی را در آغوش بگیریم و دوست داشته باشیم. وقتی این کار را می‌کنیم خوشبختی را پیدا خواهیم کرد.