

راهکارهایی برای شاد زیستن

اشتراک در شبکه‌های اجتماعی:

آدرس صفحه: <https://mav>



[1]

کارشناس: جواد مصلحی

پرسش:

برای شاد زیستن در زندگی چه باید بکنیم؟

پاسخ:

1. توقعاتتان را واقعی و معقول کنید.

انسان‌های شاد کسانی هستند که از آن‌چه به دست می‌آورند، به بهترین وجه استفاده می‌کنند و از این موضوع راضی‌اند. افرادی می‌توانند تشخیص دهند چه چیزی برایشان مناسب است که بازی و اوضاع را به سود خودشان تغییر می‌دهند.

هرگز رؤیای ثروتمندترین فرد دنیا بودن یا داشتن بهترین خانواده دنیا را در سر نپرورانید؛ بلکه واقع‌گرا باشید و بدانید که ایده‌آل بودن در همه چیز ممکن نیست. شما تنها بکوشید کارتان را به خوبی انجام دهید.

تناسب داشتن اهداف انسان‌ها با موقعیت آن‌ها، با شاد بودنشان رابطه‌ای نزدیک دارد. به بیانی دیگر، اهداف انسان‌ها هر چه واقع‌گرایانه‌تر و دست‌یافتنی‌تر باشد، به همان اندازه بیش‌تر موجب شادی ایشان خواهد شد.¹

2. هرگز اجازه ندهید باورهای دینی‌تان ضعیف شود.

در دنیای پُر از پیچیدگی‌ها، دین راه درست را به ما می‌نماید. گاهی مشاهده‌های ما آن‌قدر شگفت و درهم‌اند که نمی‌توانیم این موضوع را تشخیص دهیم که همه این مسائل، چرا و چگونه به وجود آمده‌اند. دین می‌تواند پاسخ بسیاری از پرسش‌ها را به ما

نشان دهد. دنیا پُر از شگفتی و اطراف ما، پُر از اسرار و پرسش است. دین با پاسخ‌گویی به همه این پرسش‌ها، امید و زندگی را به انسان‌ها تزریق می‌کند.

3. مثبت‌اندیش باشید.

افرادی را که از بودن یا آنان لذت می‌برید و کسانی را که با حضورشان موجب شادی شما می‌شوند، به یاد آورید. وجه اشتراک این انسان‌ها چیست؟ آیا میان آنان، افرادی بدین که پیوسته ناکامی‌ها را یادآوری می‌کنند، وجود دارند؟ هرگز. همه ما کسانی را تحسین می‌کنیم که به دنیا با دید مثبت نگاه می‌کنند. ما برای رسیدن به زندگی‌ای شاد و موفق، مبارزه می‌کنیم و در این مبارزه، تنها با خوش‌بینی و مثبت‌اندیشی پیروز خواهیم شد.²

هر روز صبح که از خواب بیدار می‌شوید، بگویید: «همه چیز برای داشتن یک روز خوب آماده است». سپس همه روز را برای یافتن آن بکوشید.

4. بدانید که هیچ‌گاه رضایت صددرصد وجود ندارد.

از تک‌تک موارد زندگی، رضایت صددرصد را انتظار نداشته باشید. بی‌نقص بودن همه مراحل زندگی، ناممکن است. رضایت مطلق هرگز وجود ندارد؛ چون معیارهای ارزشی ممکن است کم یا زیاد شود. افرادی که به این مسئله توجه دارند، می‌کوشند از داشته‌هایشان به بیش‌ترین نحو استفاده کنند؛ اما کسانی که این مسئله را نپذیرفته‌اند، حتی اگر اوضاع به‌خوبی پیش رود، نمی‌توانند از فرصت‌های جدید استفاده کنند. بنابراین در پی کمال مطلق و بی‌نقص بودن نباشید.

5. ضرورت ندارد همیشه برنده باشید.

افرادی که همیشه نیاز به برنده شدن را در خود احساس می‌کنند و به‌گونه‌ای اغراق‌آمیز به مسابقه و رقابت تمایل دارند، سرانجام به جایی می‌رسند که از زندگی خود لذت نمی‌برند. اگر بازنده باشند، بیش از حد سرخورده می‌شوند و اگر برنده شوند، از نظر آن‌ها، چیزی که آن را انتظار داشته‌اند، به حقیقت پیوسته است.³

6. ارزش هر کار به نوع تفکر شما بستگی دارد.

معیارها و راه‌های گوناگونی برای ابراز برخورداری از یک زندگی خوب، یک روز خوب یا یک ساعت خوب وجود دارد و این شماست که می‌توانید با توجه به مبانی درست اعتقادی، فرهنگی، اقتصادی و ... در این باره نظر دهید و خوب یا بد بودن زندگی‌تان را برگزینید.

7. شتاب‌زده ارزیابی و قضاوت نکنید

هر فرد ممکن است در زندگی به اشتباه‌ها و لغزش‌هایی دچار شود. اگر ما دیگران را به سبب لغزش‌هایشان تمسخر و سرزنش کنیم، چه‌بسا خود ما نیز در آینده به همان لغزش و اشتباه دچار شویم.

ما باید برای اشتباه‌ها و لغزش‌های دیگران، محدوده‌ای را باقی بگذاریم تا بتوانیم وجوه پنهان آن را توجیه کنیم. پیامبر گرامی اسلام (ص) فرموده است: «هر کس برادر خود را برای گناهی که از آن توبه کرده است، سرزنش کند، نمیرد تا خود، آن گناه را مرتکب شود».⁴

امام علی (ع) نیز فرمودند: «هرگز به لغزش دیگران خوش‌حال مشو؛ زیرا نمی‌دانی که زمانه با تو چه خواهد کرد».⁵

8. چیزهایی را که در اختیار دارید، قدر بدانید.

انسان‌هایی که در زندگی احساس رضایت می‌کنند، همواره قدر چیزهایی را که در اختیار دارند، می‌دانند و هرگز خود و داشته‌هایشان را با دیگران مقایسه نمی‌کنند. اینان زمان بسیاری را برای تکیه بر چیزهایی که به دست نیاورده‌اند یا می‌دانند که به دست نخواهند آورد، صرف نمی‌کنند.

اگر قدر و ارزش چیزهایی را که دارید بدانید، احساس رضایت و شادی خواهید کرد.⁶

9. عاقلانه مقایسه کنید

احساس راضی یا ناراضی بودن بسیاری از ما به این بازمی‌گردد که خودمان را چه‌گونه و در چه موقعیتی با دیگران مقایسه می‌کنیم.

اگر خودمان را با افرادی مقایسه کنیم که در زندگی امکاناتی کم‌تر از ما دارند، احساس رضایت خواهیم کرد و اگر با کسانی مقایسه کنیم که امکانات بیش‌تری دارند، احساسی ناخوش‌آیند خواهیم یافت. در هر دو صورت و حتی اگر مساوی بودن زندگی‌مان را باور داشته باشیم، باز هم احساس رضایت ما از زندگی به این بستگی خواهد داشت که خودمان را با چه کسی مقایسه کنیم و این مسئله در مقیاس‌های بزرگ‌تر تغییر می‌کند.⁷

10. «ای کاش» را از ذهن و فرهنگ واژگان خود پاک کنید.

این ذهنیت را که شاید با تصمیمی کوچک که در وضعیتی ویژه می‌گرفتید، زندگی امروزتان شکلی کاملاً متفاوت داشت، فراموش کنید. این‌گونه تفکر به شما آسیب می‌زند و به‌سوی ناامیدی و نارضایتی از زندگی می‌راند.

به این نکته که چه‌گونه در آینده می‌توانید اوضاع بهتری داشته باشید و پیشرفت کنید، بیندیشید؛ اما با خیال و رؤیای این‌که چه‌گونه ممکن بود گذشته متفاوتی می‌داشتم، امروز خود را تباه نکنید.⁸

امام صادق (ع) می‌فرماید: «به آن‌چه از دست رفته، دل نبندید؛ چراکه با این کار، افکارتان را از آمادگی برای آن‌چه هنوز نیامده، باز می‌دارید».⁹

در هر لحظه به همان لحظه فکر کنید. به جای این‌که همواره به کاری فکر کنید که باید در آینده انجام دهید، به حال فکر کنید.

بیشتر بخوانید: کتاب [شهید شیرین شادی، نوشته جواد مصلحی، مرکز مشاوره ماوا](#) [2]

پی‌نوشت‌ها:

1. 100 سوال و جواب، ترجمه رؤیا پورمناف، ص 40.
2. همان، ص 144.
3. همان، ص 20.
4. 100 سوال و جواب، ج 3، ص 2212، ح 14734.
5. همان، ص 2209، ح 14712.
6. 100 سوال و جواب، ترجمه رؤیا پورمناف، ص 111.
7. همان، ص 23.
8. همان، ص 78.
9. 100 سوال و جواب، ترجمه سید جواد مصطفوی، ج 2، ص 316.

نشانی منبع: <https://mava.iki.ac.ir/node/691>

پیوندها

<https://mava.iki.ac.ir/files/images/articles/03-relaxation.jpg> [2] [1]

<http://mava.iki.ac.ir/product/%D8%B4%D9%87%D8%AF-%D8%B4%DB%8C%D8%B1%DB%8C%D9%86-%D8%B4%D8%A7%D8%AF%DB%8C>