

---

---

# اراده خوشبختی

(درس‌هایی برای دستیابی، حفظ و تداوم احساس شادی و خوشبختی)

---

---

تألیف:

دکتر پیمان صحرايي



فن‌آوری نوین

---

---

سرشناسه	: صحرائی، پیمان، ۱۳۵۸ -
عنوان و نام پدیدآور	: اراده خوشبختی: (درس‌هایی برای دستیابی، حفظ و تداوم احساس شادی و خوشبختی) // تألیف پیمان صحرائی.
مشخصات نشر	: بابل: فناوری نوین، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: [۹۷] ص.
شابک	: ۳۷۰۰۰۰ ریال : 4-06-7393-622-978
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه: ص. [۹۷].
عنوان دیگر	: درس‌هایی برای دستیابی، حفظ و تداوم احساس شادی و خوشبختی.
موضوع	: خوشبختی
موضوع	: Happiness
موضوع	: شادی
موضوع	: Cheerfulness
رده بندی کنگره	: ۵۷۵BF
رده بندی دیویی	: ۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۲۸۳۱۶۵



www.fanavarinovin.net

تلفن: ۰۱۱-۳۲۲۵۶۶۸۷

بابل، صندوق پستی ۷۳۴۴۸-۴۷۱۶۷

فن آوری نوین

### شهادت ابراز وجود (درس‌هایی برای دستیابی، حفظ و تداوم احساس شادی و خوشبختی)

تألیف: دکتر پیمان صحرائی

ناشر: فن آوری نوین

چاپ اول: بهار ۱۳۹۹

جلد: ۱۰۰

شابک: 4-06-7393-622-978

نام جایخانه و صحافی: دفتر فنی سورنا

طراح جلد: کانون آگهی و تبلیغات آبان (احمد فرجی)

قیمت: ۳۷۰۰۰ تومان

حروف چینی و صفحه‌آرایی: فن آوری نوین

تلفکس: ۶۶۴۰۰۲۲۰-۶۶۴۰۰۱۴۴

تهران، خ اردیبهشت، نبش وحید نظری، پلاک ۱۴۲

## فهرست مطالب

۶	فصل اول: می توانید خوشبخت تر باشید
۸	فصل دوم: موانع فکری شما در خوشبختی
۱۰	فصل سوم: تمرکز بر غیرممکن و رنج ناشی از آن
۱۳	فصل چهارم: مسئولیت شما برای خوشبختی
۱۶	فصل پنجم: حق انتخاب همیشگی شما
۱۸	فصل ششم: چرخه معکوس مشکلات در مسیر خوشبختی
۲۲	فصل هفتم: ارزش رنج کشیدن برای سعادت
۲۵	فصل هشتم: سطح و کیفیت باور و شجاعت در نیل به خوشبختی
۲۹	فصل نهم: اجبار یا اختیار قدرت انتخاب در خوشبختی
۳۳	فصل دهم: سطح تلاش و مسئولیت پذیری در نیل به خوشبختی
۳۶	فصل یازدهم: عدم قطعیت و تردید در راه خوشبختی و خطرات قطعیت محض
۴۰	فصل دوازدهم: رها کردن حاشیه امن گذشته برای خلق خوشبختی
۴۵	فصل سیزدهم: تصمیم به خلق عادت خوشبختی آور
۴۸	فصل چهاردهم: از شرایط غیرقابل تحمل تا غیرقابل توقف و دلخواه
۵۲	فصل پانزدهم: نقش مدل ذهنی شما در نیل به سعادت
۵۶	فصل شانزدهم: چند ویژگی مؤثر در احساس خوشبختی
۶۱	فصل هفدهم: تلاش متوسط مانعی برای خوشبختی
۶۴	فصل هیجدهم: ارتباط و نقش آزادی و خوشبختی
۶۷	فصل نوزدهم: تأثیر احساس پیروزی در کیفیت زندگی
۷۰	فصل بیستم: تفسیر دوباره خود برای خلق زندگی بهتر
۷۳	فصل بیست و یکم: شخص خوشبخت چگونه می اندیشد و عمل می کند
۷۶	فصل بیست و دوم: خلق زندگی ارزشمند و خوشایند
۸۰	فصل بیست و سوم: فعالیت های شادی آور مناسب با علایق و ارزشها
۸۳	فصل بیست و چهارم: فواید غرق و جذب شدن در کارها
۸۶	فصل بیست و پنجم: فواید پیگیری اهداف و تأثیر آن در شادی
۸۹	فصل بیست و ششم: پشتوانه شادی پایدار
۹۳	فصل بیست و هفتم: سخن آخر
۹۷	منابع

## مقدمه

خوشبختی در بردارنده نگرشی فراگیر نسبت به مسائل مختلف پیرامون و جهان است. نوعی حس شادی و نشاط را شامل می‌شود که معمولاً با فعالیتی مثبت همراه است. با این حال واژه خوشبختی نیز مانند واژه ثروت دارای معانی متنوع و اغلب متضاد می‌باشد. سعادت شادی حاصل از کشف کردن و نشاط برآمده از دانستن و آگاهی است. اغلب کسانی خوشبخت هستند که آگاهی مناسبی از جوانب مختلف زندگی و ایجاد تعادل در کارها و بهره‌گیری از فرصت‌ها و امکانات را مورد توجه قرار می‌دهند. شادکامی نصیب افرادی است که با دقت زندگی خود را طراحی کرده و سپس با هنرمندی و خلاقیت آن را سپری می‌کنند.

خوشبختی مهارت واکنش نشان دادن به رخدادهای زندگی با درک صحیح و کسب لذت از نعمت‌های در دسترس می‌باشد. سعادت هم با بخشیدن و هم دریافت کردن، نیز با به دست آوردن و وقف کردن حاصل می‌گردد. همچنین سعادت به معنی لذت بردن از هارمونی و رزق و روزی و ایده و احساسات است. کسانی خوشبخت هستند که با اندیشیدن و تأمل، افق نگرش و تجربیات خود را می‌گسترانند. خوشبختی به خانه کسانی وارد می‌شود که بدون از دست دادن احساس رفاه، توانایی مدیریت کردن ناامیدی و عدم کامیابی را دارند. نیز افراد سعادتمند کسانی هستند که قادر به کنترل شرایط و احساسات خود هستند. همچنین خوشبختی به معنای رهایی از نتایج منفی و خصوصیات مانده نگرانی، عزت نفس پایین، حسادت، حرص و طمع، خشم، تعصب و نفرت است.

کسانی که خوشبختی را تجربه می‌کنند، اغلب درک و آگاهی عمیقی از قدرت فوق‌العاده نگرش مثبت و عشق در زندگی دارند. اما خوشبختی چیزی فراتر از یک احساس عام است؛ یعنی روشی از اندیشه است که احساسات، فعالیت‌ها و سبک زندگی را سازمان‌دهی و هدفمند می‌کند. به عبارت دیگر خوشبختی روشی برای تفسیر جهان و رویدادهای آن است. سعادت، داشتن تعادل بین ارزش‌هاست. همچنین به معنای خرسندی از کارهای روزانه از جمله کارها و نتایج ناخوشایندی است که تقریباً همه ما با آن روبرو و درگیر هستیم. برای احساس نیک‌بختی باید با افراد صادق و سالم و هدفمند زندگی کرد. نیز طیف گسترده‌ای از تجارب و خاطراتی است که به شکل دارایی‌های گران‌بها برای استفاده و سرمایه‌گذاری مورد استفاده قرار می‌گیرد.

خوشبختی فعالیتی هدفمند و سودمند است؛ یعنی عشق در عمل توأم با درک امور بدیهی و نیز گرامی داشتن رموز اخلاقی و درونی. با این حال بسیاری از ما سعادت را به عنوان چیزی نهانی در گذشته یا قله‌ای برای فتح کردن در آینده دور تصور می‌کنیم. افراد اندکی هستند که می‌دانند تنها در لحظه فعلی و حال

می‌توان خوشبختی را تجربه کرد. شاید درک خوشبختی نیز مانند همه چیزهای خوب اغلب دشوار است. اما تصور نیک‌بختی و احساس آن غیرممکن نیست. پس چگونه می‌توان آن را تجربه کرد؟ گاهی با درک و به‌کارگیری مفاهیمی که شاید به‌ندرت با خوشبختی در ارتباط است، چیزی مانند نظم و انضباط. خوب زندگی کردن مهارت یا هنری است که باید آموخته شود. افرادی وجود دارند که چیزهای زیبایی آن‌ها را در بر گرفته است، اما آن‌ها احساس خوشبختی زیادی نمی‌کنند. برخی دیگر از افراد مبالغه‌ناگفتنی از پول را جمع کرده‌اند و در عین حال هنوز فقیر هستند و در زندگی و روح خود خوشبختی اندکی احساس می‌کنند. تا حد امکان از آنچه دارید، لذت ببرید و هم‌زمان خواسته‌هایتان را نیز دنبال کنید. برای یک فرد آگاه، کیفیت بسیار بیشتر از کمیت مهم است. سبک زندگی مطلوب شامل ارزش‌ها، مسئله آگاهی، آموزش و شیوه نظم و انضباط می‌باشد. این هنری است که شادی را به ارمغان می‌آورد. این یک تصمیم است که از تجربیات و امکانات زندگی باید لذت برد. به چیزهایی فکر کنید که امروز می‌توانید انجام دهید تا درباره خودتان و زندگی احساس بهتری داشته باشید. کلید خوشبختی داشتن مقدار بیشتر از چیزی نیست. خوشبختی هنر و فهمی است که باید مورد مطالعه و تمرین و تجربه قرار گیرد. سبک زندگی چیزی فراتر از مقدار است. سبک زندگی سعادت‌مند یک فرهنگ است. همچنین سلیقه‌ای برای چیزهای خوب، بی‌ظنیر و زیباست. سبک زندگی خوش به معنای تعادل در زیستن است. زندگی خوب یک مقدار نیست؛ بلکه یک نگرش، ایده، عمل، کشف و جستجو می‌باشد. زندگی خوب از سبک زندگی ناشی می‌شود که صرف‌نظر از میزان حساب بانکی شما به‌طور کامل رشد یافته است. یک سبک زندگی با حس همیشگی لذت و نشاط، تمایل شما را برای تبدیل شدن به یک فرد ارزشمند و موفق تحریک می‌کند.

ناشر

fanavarienovin@gmail.com

## می‌توانید خوشبخت‌تر باشید

به خودمان یاد داده‌ایم که به اگر فقط‌ها- برآورده شدن خواسته‌ها و توقعات- فکر کنیم. ما تمام وقت خود را صرف می‌کنیم تا - اگر فقط هایمان- یا شروط خوشبختی به واقعیت پیوندد، اما آن زمان متوجه می‌شویم که حتی اگر به آن شرط‌ها دست یابیم، اگر فقط‌های - شرط‌هایی برای خوشبختی- تازه‌ای مطرح می‌شوند. گاهی متوجه نیستیم که در جاهای اشتباه به دنبال آن می‌گردیم. اما باید دانست که مردم خوشبخت خودشان را می‌پذیرند، بنابراین وقت ارزشمندشان را صرف تأسف خوردن نمی‌کنند. آن‌ها دیگران را نیز می‌پذیرند، آزاد هستند تا مردم را همان‌طور که هستند دوست بدارند، نه این‌که انرژی خود را صرف تلاش برای بازسازی همهٔ کسانی کنند که در دسترس و مرتبط با آنان هستند. افراد سعادتمند به آینده مثبت نگاه می‌کنند. بنابراین وقت زیادی را صرف نگرانی یا ترس نمی‌کنند. آن‌ها با زندگی مثل ماجرای خارق‌العاده درگیر می‌شوند که قرار است در آن تمام تلاش خود را انجام دهند. شور و اشتیاقی که این افراد در زندگی از خود نشان می‌دهند، مسری است. مردم نیز به آن‌ها جذب می‌شوند.

جستجوی خوشبختی در طول تاریخ ریشهٔ تمام فعالیت‌های بشر بوده است. خوشبختی باید در همین لحظهٔ کنونی تجربه شود وگرنه این خطر وجود دارد که هرگز حس نشود. در همین لحظه - اکنون - است که باید تنها خوشبختی‌ای را که می‌توانیم کسب کنیم، بیافرینیم. خوشبختی نهایت تغییر و دگرگونی در زندگی و نتیجهٔ دلخواه آن است. همچنین احساسی است ناشی از افکاری که انتخاب می‌کنیم یا کارهایی که انجام می‌دهیم تا آن افکار خوب را افزایش دهیم. ذهن پدیدهٔ قدرتمندی است و نیروی آن می‌تواند برای خوشبختی یا بدبختی به کار برود. می‌توانیم روی این نگرش تمرکز کنیم که دنیا چطور در حق ما بدی کرده یا فکر کنیم بر جاهایی که در حق ما خوبی کرده است. می‌توانیم از فرصت درک معجزات معمول اطراف مان بهره ببریم یا راه‌هایی پیدا کنیم که از لحظات زندگی مان لذت ببریم. بعضی از تفکرات خاص خوشبختی می‌آورند و خود خوشبختی هم ممکن است که موجب تفکر بهتر شود. چون لذت مقوله‌ای گذرا می‌باشد و کامروایی ماندگاری بیشتری دارد، بهتر است که برای تجربهٔ خوشبختی واقعی به جستجوی کامروایی باشیم.

افرادی که خوشبخت‌ترند، احساس قدرشناسی بیشتری دارند. در مواردی از زندگی‌شان که می‌توانند کاری انجام دهند، عمل می‌کنند و نگران وقایع غیرقابل کنترل نیستند. هر بار که متوجه شدید که نگران چیزی هستید که کنترلی روی آن ندارید، سعی کنید روی چیزهای ممکن و امیدبخش دیگر تمرکز کنید.

## اراده خوشبختی ۷

مردم سعادت‌مند به فکر سپری کردن اوقاتی خوش هستند و برای بازی کردن وقت می‌گذارند و با شور و اشتیاق به کاری معنادار می‌پردازند. اصولاً خوشبختی نه یک ایده، بلکه یک احساس است. حس سبکی، خوب بودن و حالت آسوده و راحت وجودی شما در زندگی و هستی. همچنین تربیت ذهن و خلق عادات تازه فکری که به نوبه خود منجر به احساسات خوب و مثبت می‌شود. خوشبختی زندگی شما به کیفیت افکار و نحوه نگرش تان بستگی دارد، بنابراین مواظب باشید که به مقوله‌ای که برای حس بهتری و خوبی و ویژگی منطقی نامناسب است، زیاد از حد اهمیت ندهید.

در موارد بسیاری ذهن و فکر شما همه‌جا می‌چرخد و شاید شما را دچار غم و غصه کند. هرچقدر نسبت به این مسئله که ذهنتان به طور خودکار کجا می‌رود، آگاه‌تر باشید و جهت فکری خود را به همان‌جایی که می‌خواهید بروید، متمرکز کنید، بیشتر مسیر عصبی آن به سوی انتخاب بهتر را ایجاد می‌کنید و این انتخاب و نحوه نگرش بیشتر خودکار می‌شود. پاداش آن هم در احساس خوبی است که خواهید داشت. شاید ذهن شما قبلاً طوری تربیت شده که به سوی افکار نگران‌کننده، منفی و اندوهناک کشیده شود. وظیفه شما این است که آن را دوباره تربیت و کنترل کنید. بیاموزید که خودتان را هنگام تفکر منفی معمولی در طول روز گیر بیاورید. سپس به انتخاب خود به مسائل و موضوعات به شیوه‌ای آرام و خوش‌بینانه فکر کنید. شما نمی‌توانید تنها دست از افکار منفی بردارید، بکه باید به ذهنتان موضوع خوبی بدهید که به آن بیندیشد. این موضوع به معنی تمرین فکرهای سازنده و مثبت است که احتمالاً در ابتدا سخت و دست و پاگیر به نظر می‌رسد. اما با تمرین افکار مثبت طبیعی‌تر می‌شوند و مجبور نخواهید بود که بسیار روی خوش‌بختی کار کنید. یکی از بهترین ابزارهای خلق خوشبختی، تغییر آگاهی بدون قضاوت است. خلق خوشبختی، تلاش برای نادیده گرفتن یا انکار چالش‌ها، غصه‌ها و ناراحتی‌های زندگی تان نیست؛ این موارد همه واقعی است. این مسئله به این معنی نیست که ما در تمام طول روز احساس فوق‌العاده‌ای داریم. اما امکان تجربه لذت زنده‌بودن، قدردانی به خاطر نعمت‌ها و داشته‌ها و گذشتن از فشارهای غیرضروری واقعی هستند. در هر لحظه می‌توانیم انتخاب کنیم که توجه خود را به کجا معطوف کنیم و در نتیجه چه احساسی داشته باشیم.

تصمیم برای خوشبخت بودن در واقع اقدام برای توقف بدبختی است. هر یک از ما عادات ذهنی خاصی داریم که نمی گذارند به حداکثر خوشبختی ای برسیم که در هر لحظه از زمان می توانیم تجربه کنیم. باید بیاموزید که هر چیزی را که به آن فکر می کنید، باور نکنید. چنین مپندارید که اقرار به خوشبختی باعث روی دادن حوادث بد نمی شود. شما چیزهایی را بیشتر به سوی خود جذب می کنید که به آن فکر می کنید. هر اندازه بیشتر درک کنیم که بخش عمده ناراحتی ما از ترس های قدیمی ناشی می شود، بیشتر خودمان را هدایت و جهت مند می کنیم تا همین امروز رضایت و لذت بیشتری را تجربه کنیم. بسیاری از ما نیاموخته ایم که از خوشبختی ای که در اختیار ماست، تجربه خوشایند کسب کنیم، چرا که از بدبختی - هایمان برای ایجاد انگیزه در خود استفاده می کنیم. این واقعیت که همیشه مشکلی وجود دارد که باید رفع شود، فکری است که ما را سرپا نگه می دارد.

بسیاری از ما ناخود آگاه در شک و گمان هستیم که اگر خوشبخت باشیم، می نشینیم و به هیچ چیز دست نمی یابیم. بنابراین اطمینان حاصل می کنیم که همیشه مشکلی وجود داشته باشد. گاهی رسانه ها، نظام آموزشی، خانواده ها، بیشتر بر مشکلات ما متمرکز می شوند تا نقاط قوت ما. به جای این که نقاط قوت و موهبت هایمان را قدر بدانیم، تمایل داریم که روی نقاط ضعف و شکست هایمان تمرکز کنیم. وقتی خوشبختی در ما ایجاد انگیزه می کند به این معنی نیست که سختی هایمان را نادیده می گیریم، بلکه زندگی را با تمام وجود پذیرا می شویم. با انکار یا ماجرا سازی بد را به بدتر تبدیل نکنیم. زمانی که واقعاً مشکلات در مسیر ما قرار می گیرند، به آن ها هم می پردازیم. زمانی که ما به علت حس خوشبختی در خودمان انگیزه ایجاد می کنیم، زندگی راحت تر می شود. خیلی گرفتار جنگیدن با واقعیت نیستیم، بلکه در عوض وقت مان را صرف لذت بردن از آن چیزی می کنیم که در شرایط موجود قابل بهره بردن است.

بسیاری از مردم ترجیح می دهند که لحظه کنونی و فعلی خود را از خوشبختی دور نگه دارند، چون ممکن است موقعیت همان چیزی نشود که آن ها می خواستند. مثلاً برای اینکه جلوی ناامیدی را بگیریم، تحت هیچ شرایطی زیادی امیدوار نشویم. زندگی چالش ها و مشکلات بسیاری دارد، بنابراین چرا از هر فرصتی برای داشتن احساس خوب استفاده نکنیم؟ هر کس همیشه فکر می کند که دیگران خوشبخت اند. همه ما با این تصور زندگی می کنیم که وضع دیگران بهتر از ماست و به جای این که از آنچه داریم لذت ببریم، با این مقایسه احساس بدبختی می کنیم. ذهن مقایسه گر ما به جای اینکه با آنچه که داریم خوشحال باشد، پیوسته موقعیت ما را نسبت به دیگران می سنجد و به این نتیجه می رسد که زندگی ما کمبود دارد و خوشبختی را که می توانیم تجربه کنیم، نابود می کند. آگاه باشیم که خود را با چه کسانی مقایسه می کنیم. زندگی ترکیبی از خوشبختی و اندوه و مشکلات است. صمیمیت پادزهر حسادت ناشی از مقایسه است. هیچ کس همه چیز را با هم ندارد.



## اراده خوشبختی ۹

ذهن جایگاهی خاص است که می‌تواند از بهشت جهنم یا از جهنم بهشت بسازد. هرچه بیشتر یاد بگیریم که با منفی بودن موجود در ذهن مان مقابله کنیم، خوشبختی بیشتر مجال پیدا می‌کند تا در قلب- هایمان شکوفا شود. نباید در میان امیال سیری‌ناپذیر برای به دست آوردن چیزهای بیشتر و بیشتر گرفتار شوید. حتی اگر همه رؤیاهایتان تحقق یابند، هرگز کافی نخواهد بود. ماهیت آرزو این است که همواره تمنای چیزی را داشته باشیم، از طرف دیگر برای احساس خوشبختی باید بخشنده باشیم. در غیر این صورت بار آسیب‌ها و غم‌های گذشته را بر دوش خود می‌کشیم تا این‌که بار کینه‌ها ما را ناتوان و درمانده می‌کند. کینه‌ها روزگار را برای ما تلخ می‌کنند. غیرممکن است که هم زندگی تیره‌وتاری داشته باشیم و هم خوشبخت.

اگر خوشبختی خودمان را بر اساس عادلانه بودن زندگی بنا کنیم، حتماً در مسیر بدبختی قرار می‌گیریم. وقتی انتظار داریم یا خواستار آن هستیم که زندگی عادلانه باشد، روند رسیدن به راه‌حل یا چاره- اندیشی را سد می‌کنیم و در نتیجه گرفتار و درمانده می‌شویم. بهتر است که انرژی خود را صرف پیدا کردن راه‌حل بهتر برای آنچه که رخ می‌دهد، کنید، نه ماتم گرفتن برای آن‌طوری که باید باشد. آیا شما با تمرکز بر این باور که زندگی باید عادلانه باشد، بخت و شانس خود را برای حس سعادت‌مندی در همین لحظه از دست می‌دهید؟ زندگی عادلانه نیست، اما بدون شک سرشار از موقعیت‌هایی برای رشد سازگاری، انعطاف‌پذیری و اعتمادبه‌نفس ماست، برای پرورش دادن هسته‌ای درونی و تزلزل‌ناپذیر که بتواند ما را از دوران سخت گذر دهد. باید خودتان را برای پذیرش بدترین چیزی که ممکن است اتفاق بیفتد، آماده کنید و خود را ملزم به پیشرفت در بدترین شرایط کنید. در نظر گرفتن بدترین سناریوی ممکن می‌تواند به شما کمک کند از اندیشه احساسی خود فاصله گرفته و به سراغ مغز متفکران بروید و برای هر احتمالی برنامه‌ریزی کنید. برنامه‌ریزی باعث آرامش خاطر شما می‌شود. اگر نسبت به چیزها یا مواردی نگران هستید، از ابتدا فکر بدترین را بکنید؛ سپس برای ایجاد بهترین نتیجه برنامه‌ریزی کنید. انتظارات شما در چه جهتی قرار دارند؟ شاید کسی که هیچ انتظاری ندارد، مورد موهبت قرار گرفته باشد، زیرا هیچ‌گاه ناامید نخواهد شد. انتظارات یکی از بزرگ‌ترین نابودکننده‌های موجود خوشبختی است. وقتی چیزی را که می‌خواهید به دست نیاورید، انتظارات برای شما تلخ‌کامی می‌آورند و به شما اجازه نمی‌دهند از غیرمنتظره بودن آنچه که دریافت کرده‌اید، لذت ببرید.

عجیب آن است که چه آنچه را که می‌خواهید به دست بیاورید چه نه، انتظارات خوشبختی را از بین می‌برد. اگر چیزی را بخواهید و آن را به دست نیاورید، سرخورده می‌شوید. اگر هم به دست بیاورید، آن را حق مسلم خود می‌دانید، در نتیجه خوشحالی را تجربه نمی‌کنید، زیرا حس قدرشناسی ندارید. لزوماً نمی‌توانید دیگران را وادارید آن‌طور که می‌خواهید رفتار کنند. پس توجه خود را بر آن چیزی متمرکز کنید که در زندگی‌تان مشتاق آن هستید، زیرا تنها تلاش‌های خود شماست که کاملاً تحت کنترل‌تان است.

## تمرکز بر غیر ممکن و رنج ناشی از آن

زمانی که یک درِ خوشبختی بسته می‌شود، آن قدر به آن نگاه نکنیم که درِ باز شده دیگری را نبینیم. برای هر یک از ما ساده است که در آنچه که نمی‌توانیم داشته باشیم، گرفتار شویم؛ خصوصاً وقتی که علاقه خود را به کاری معطوف کنیم و سپس به بن‌بست برسیم. بدانید که هر پایانی شروعی هم هست، فقط در آن زمان خاص شاید این مسئله را نمی‌دانیم. وقتی این موضوع را درک کنیم، می‌توانیم دیگر وقت خود را صرف رنج و سختی به خاطر درِ بسته نکنیم و شروع به جستجو کنیم که کجا درِ دیگری باز می‌شود. این موضوع به این معنی نیست که غم و ناراحتی به علت سرنوشت و شرایط ما سزاوار نیست. لازم است به جای این که در غم و غصه گرفتار شویم، پرسیم که معنی درِ بسته یا امر محال چیست؟ آیا باید رویکردی تازه در پیش گرفت؟ آیا زمان آن رسیده است که به دنبال چیز تازه‌ای رفت؟ زندگی تعداد اندکی از مردم به‌طور مستقیم به برآورده شدن رؤیایی خاص و خواسته‌ها منتهی می‌شود. مدنظر قراردادن تجربیات ما به‌صورت درهای باز یا بسته – برآورده شدن یا نشدن خواسته‌ها – به ما کمک می‌کند که احساس آدم‌های شکست‌خورده را نداشته باشیم و از ما می‌خواهد که با شور و تمنا به آن چیزی پردازیم که زندگی از ما می‌خواهد در مرحله بعد انجام دهیم. خوشبختی از یک نظر تمایلی است از ته‌دل، برای جستجو و یافتن امکان انجام چیزی بارها و بارها در جریان زندگی.

گاهی بزرگ‌ترین اندوه را بر خود وارد می‌کنیم. اما شاید بزرگ‌ترین اندوه‌های قابل‌پیشگیری ما آن‌هایی است که خودمان بر سر خود وارد می‌کنیم. این نکته مهم است که هر تصمیمی نه تنها حق انتخابی است برای چیزی، بلکه انتخابی علیه چیز دیگری نیز می‌باشد. هر یک از تصمیماتی که می‌گیریم این هزینه‌ها را با خود به همراه دارند. تا زمانی که درک نکنیم که هر انتخابی هزینه‌ای دارد، با هر تصمیمی که می‌گیریم احساس بدی خواهیم کرد. تا اینکه متوجه شویم که باید برای هر انتخابی مجبوریم که هزینه‌ای پردازیم. هر اندازه که تعداد حق انتخاب‌ها بیشتر شود، ما عملاً نسبت به هر آنچه که انتخاب می‌کنیم، شاید احساس بدتری را تجربه کنیم و میزان زمان و تلاشی که صرف هر تصمیم می‌شود، افزایش می‌یابد؛ پس توقع ما از این که نتایجی به دست خواهد آمد بیشتر می‌شود و این احتمال هم بالا می‌رود که در مورد حق

## تمرکز بر غیرممکن و رنج ناشی از آن ۱۱

انتخاب‌هایی که از آن‌ها گذشته‌ایم تا انتخاب خود را انجام دهیم، احساس تأسف می‌کنیم. تأثیر غیرمنتظره داشتن گزینه‌های انتخابی بیشتر این است که ما در نهایت از نظر منطقی انتخاب‌های خوبی انجام می‌دهیم، اما از نظر احساسی حال بدی داریم. شاید دلیل اینکه گاهی از تصمیم‌هایمان کمتر خوشحال هستیم این است که حق انتخاب‌های بسیاری داریم تا از میان آن‌ها گزینش کنیم. فردی که می‌خواهد احساس خوشبختی کند باید به جای بهترین انتخاب، فقط در جستجوی انتخاب خوب باشد. دیگر این که هزینه‌های موقعیت و انتخاب را درک کند. در آخر این که متعهد شود که در مورد انتخاب‌های خود شک نکند.

اهمیت این مسئله به دلیل اصل روان‌شناسی تطابق یا سازگاری است: ما با هر آنچه که به صورت منظم آن را تجربه می‌کنیم، سازگار می‌شویم. در طول زمان به تدریج آنچه را که داریم، هراندازه هم فوق‌العاده باشد، حق مسلم خود می‌دانیم و لذتی که در نتیجه انتخاب خود تجربه می‌کنیم، به تدریج از بین می‌رود. به این ترتیب شروع می‌کنیم به باور این مسئله که انتخابی دیگر، ما را شاید خوشبخت‌تر می‌کرد و در نتیجه تأسف و ناراحتی به تدریج افزایش پیدا می‌کند. اینجاست که قدرشناسی مهم می‌شود. زمانی که آگاهانه روی جوانب مثبت انتخابی که انجام داده‌اید تمرکز کنید، از تصمیم‌های خود خوشحال‌تر می‌شوید. هراندازه که بیشتر قدر انتخاب خودتان را بدانید و از آن لذت ببرید، تأسف کمتری را تجربه خواهید کرد. بهتر است بدانید که زندگی تا چه اندازه پیچیده است و برخلاف آنچه فکر می‌کنیم، به ندرت پیش می‌آید که یک تصمیم به تنهایی نیروی دگرگون کردن زندگی را داشته باشد. اگر می‌بینید که به خاطر انتخاب‌هایی که مدت‌ها پیش کرده‌اید، عمیقاً تأسف می‌خورید، بدانید داستانی که برای خودتان تعریف می‌کنید و نوع اندیشه‌ای که درباره انتخاب‌های قبلی دارید که مثلاً اگر انتخاب دیگری می‌کردید، چیزها فوق‌العاده‌ای به سراغ شما می‌آمد، صرفاً یک برداشت و احتمال است. در واقعیت شما هیچ ایده و مدرک مهمی ندارید که آن انتخاب دیگر به کجا و چه نتایجی منجر می‌شد. برای خوشبخت بودن کلمات – اگر فقط – را کنار بگذارید و کلمات – فرصت دیگر – را جایگزین آن کنید. درسی را که احساس تأسف به شما می‌دهد بیاموزید، اما درد و رنج آن را پشت سر بگذارید.

عالی بودن نیاز به کامل بودن ندارد. کمال‌گرایان نمی‌توانند به چیزی کمتر از ۲۰- راضی باشند، اما در عین حال وقتی کم می‌آورند، واکنش شدید آن‌ها را از دانشی که به آن‌ها کمک می‌کند تا پیشرفت کنند، محروم می‌کند. کمال‌گرایان منحصراً بر شکست تمرکز می‌کنند، به همین علت گیر می‌کنند. این نوع رفتار عواقب جدی دارد. کمال‌گرایان در مقایسه با دیگران کمتر سالم هستند، کمتر احساس

خوشبختی دارند، در روابطشان کمتر راضی‌اند و گاهی شاید کمتر از دیگران درآمد دارند. در زیر کمال-گرایی تمنای سالمی برای عالی بودن وجود دارد. متوجه باشید که عالی بودن از یادگرفتن از اشتباهات به وجود می‌آید. شروع کنید به لذت بردن بیشتر از هر آنچه که انجام می‌دهید، این موضوع باعث بهتر شدن بیشتر شما می‌شود. در برخی موارد هرچه بیشتر به خود اجازه بدهید، در زندگی‌تان به نتایج بهتری دست می‌یابید و خوشبخت‌تر خواهید بود.

زمانی که می‌خواهیم خوشبخت‌تر باشیم، انتخاب به خاطر سپردن آنچه که اهمیت دارد، انتخابی حیاتی محسوب می‌شود. شیوه‌ای که ما لحظه‌به‌لحظه با دیگران و خودمان برخورد می‌کنیم، برای خوشبختی ما عواقبی دارد، هم در اکنون و هم در آینده. شیوه‌ای که ما اکنون با دیگران برخورد می‌کنیم، بذر خوشبختی آینده‌ماست. به خاطر داشتن آنچه که در هر لحظه خاص از زمان برای ما واقعاً مهم است، به ما کمک می‌کند تا معانی ضمنی اعمال‌مان را در اولویت قرار دهیم. تغییر افکار موجب تغییر روحیه شما خواهد شد. نسبت به افکاری که روحیه شما را پایین می‌آورند، آگاه باشید و افکار منفی را به چالش بکشید و افکار مثبت را جایگزین و خلق کنید.

## مسئولیت شما برای خوشبختی

خوشبختی پایدار و مستمر به شیوه روزانه تا حدی شاید ممکن به نظر برسد. آدم خوشبخت فردی در شرایطی خاص نیست، بلکه انسانی با نگرش‌های خاص است. می‌توانیم افکار و رفتارهایی را پرورش دهیم که موجب می‌شوند به صورت روزانه احساس خوشبختی بیشتری کنیم. ما همان اندازه که می‌توانیم با تفکر، شیوه‌ای عملی تازه‌ای را در پیش بگیریم، می‌توانیم با عمل راه خودمان را به سوی شیوه تازه‌ای از اندیشه باز کنیم. تمرین بیشتر باعث بروز احساسات مثبت بیشتری می‌شود. هیچ‌کس نمی‌تواند مداوم باعث شود که ما حس خاصی داشته باشیم. احساسات ما ممکن است در واکنش به رفتار شخص دیگری باشد، اما مسئولیت این احساسات با خود ماست.

از زمانی که سعی نکنید دیگران را وادار به خوشحالی خود کنید، خوشحال‌تر می‌شوید. زیرا نمی‌توان خوشبختی را توسط فرد دیگری به دست آورد. برای کسب حس خوشبختی لازم است که انتخاب کنیم و زیبایی‌های زندگی را بپذیریم و در جهت اهداف ارزشمند حرکت کنیم. ممکن است که شخص شیوه‌ای را که دیگران بر اساس آن سعی می‌کنند خوشبخت باشند را قبول نداشته باشد، اما وقتی بداند که همه فقط می‌خواهند حس خوشبختی کنند، شیوه‌های اشتباه و نادرست دیگران، دیگر خیلی خوشبختی او را مختل نمی‌کند. هر چه بیشتر سعی کنید با دیگران خوب رفتار کنید، احساس بهتری خواهید داشت. هر یک از ما استعدادهاى منحصر به فردی داریم و هر چه بیشتر آن‌ها را پرورش دهیم و از آن‌ها استفاده کنیم، بیشتر احساس رضایت و خشنودی می‌کنیم. خوشبختی احساس بهره‌مندی از توانایی خود به شیوه‌ای است که برای آن ساخته شده و مناسب هستید. هر چه بیشتر از استعدادهایمان بهره ببریم، خوشبختی را در لحظات بیشتری احساس می‌کنیم.

بسیاری از مردم اسیر فرضیات و تجربه‌های خاص خود در مسیر تجربه سعادتمندی هستند. اگر پتانسیل و استعداد خود را شناسیم و از آن بهره‌گیریم، بخشی از حس خوشبختی خود را از دست می‌دهیم. هر چه بیشتر نیرو و استعداد خود را پرورش دهیم، ارزش زندگی را بهتر تجربه می‌کنیم. دانستن این نکته مهم است که گاهی آنچه به نظر سخت یا مشکل می‌رسد، ممکن است به نیک بختی بینجامد. زمانی که با مانعی روبرو می‌شوید، موقعیت را تغییر دهید یا آن شرایط را ترک کرده یا آن را بپذیرید. اگر ذهن و فکرمان را از احساس قربانی بودن یا خشم پاک نکنیم، نمی‌توانیم انتخاب خوبی داشته باشیم. در رویارویی با انتخاب‌هایمان هر چه با آرامش بیشتری رفتار کنیم، احساس خوب بیشتری داریم. اگر می‌خواهید حس خوشبختی را تجربه کنید، آنچه را که می‌توانید کنترل کنید و آنچه را که نمی‌توانید کنترل کنید، بشناسید و بفهمید. هر آنچه را که توان تغییر آن را دارید، دگرگون کنید و بقیه مسائل را بامتنان بپذیرید. از کلیدهای حس سعادت‌مندی شناخت و فهم آن چیزهایی است که برای شما مهم می‌باشد. نیکبختی از آگاهی ما نسبت به

دستیابی به ارزش‌های فردی و اهداف شخصی متولد می‌شود. توانایی شناسایی نیازهای واقعی و اولویت‌بندی برای رسیدن به آن‌ها از عوامل اصلی خوشبختی است.

اگر به اندازه کافی نسبت به ارزش‌هایتان شناخت نداشته باشید، حس خوب شما کاهش می‌یابد. هرچه بیشتر راه‌هایی را بیابیم که با کمک آن‌ها بر مبنای ارزش‌های روزانه خود زندگی کنیم، بیشتر احساس خشنودی می‌کنیم. نگاه صحیح به مسائل و پدیده‌ها نقش مهمی در ایجاد خوشبختی و رضایت دارد. تمرکز پایدار روی آنچه که صحیح است، منجر به تغییر مثبت و جستجوی لذت‌بخش می‌شود. در جستجوی نکات مثبت و نشاط‌آور، اگر به دنبال مشکلات باشید، آن‌ها را می‌یابید و اگر در جستجوی روندهای امیدبخش و خشنودکننده هستید، آن‌ها را پیدا خواهید کرد. هرچه بیشتر چیزهایی را که باعث سلامتی، سرزندگی، موفقیت و بروز قابلیت‌های ما می‌شود را بشناسیم و آن‌ها را تأیید کنیم، زندگی را با رضایت و خرسندی بیشتری همراه می‌کنیم و احساس خوشی را به دست می‌آوریم. انرژی مثبت موارد ذکر شده باعث اشتیاق برای پیشرفت می‌گردد. زمانی هم که تنها بر شکست‌ها، اشتباهات و ضعف‌هایمان تمرکز کنیم، تنها چیزهایی را می‌بینیم که انرژی منفی به ما می‌دهد. البته این نکته به معنای چشم‌پوشی و نادیده گرفتن این موارد نیست. تمرکز روی مشکلات، باعث دل‌سردی، ناتوانی و ناامیدی می‌شود. تمرکز روی موارد درست و مثبت، به ما امید و انرژی می‌دهد.

شاید اگر غم و غصه‌ای در جهان نبود، خوشبختی معنای خود را از دست می‌داد. برای کسب خوشبختی نباید هیجانانگیز و احساسات طبیعی را نفی و انکار کرد و از درد و رنج فرار کرد. افراد خوشبخت برای کسب دیدگاه‌های تازه، در صورت نیاز احساسات خود را تغییر می‌دهند تا مفهوم جدیدی برای زندگی خلق کنند. اما در ابتدا لازم است که درد و رنج زندگی را احساس و تجربه کرد، نه این‌که از آن دوری کرد. در صورتی می‌توان تجربه درد و غصه‌های بزرگ را تحمل کرد که از آن برای آموختن نکته‌ای ارزشمند بهره گرفت. در غیر این صورت چنین تجربه‌ای ناخوشایند و تلخ است. زمانی که از درد و رنج بیاموزیم، از حالت قربانی به طرف برنده شدن حرکت می‌کنیم و به رنج معنی می‌بخشیم و آغوش خود را برای پذیرش لذت‌های زندگی می‌گشاییم. اگر نتوانیم تا حد ممکن از زندگی لذت ببریم و ارزش آن را ندانیم، سپری کردن حیات هیچ معنا و مفهومی نخواهد داشت. از طرف دیگر بدبینی راه احتمال و امکان و تغییر و امید را می‌بندد. پس یادگیری دیدن جنبه‌های مثبت زندگی مهم است. افرادی که خوش‌بینانه فکر می‌کنند، رویدادهای منفی را موقتی و مرتبط با اتفاقات خاص خارج از حیطه کنترل خود می‌بینند. افراد بدبین تمایل دارند رویدادهای منفی را دائمی، فراگیر و ناشی از خودشان بدانند.

هنگام رویدادهای مثبت، افراد خوش‌بین چیزهای خوب را نتیجه خصوصیات پایدار، ماندگار و همیشگی خودشان می‌بینند. افراد بدبین این رویدادها را حوادثی موقت، شانسی و خارج از کنترل خود ارزیابی می‌کنند. زمانی که افراد خوشبخت از کاری نتیجه نمی‌گیرند، عوامل خارج از خودشان را سرزنش می‌کنند. این افراد باور دارند که نتایج خوب در کنترل آن‌ها قرار دارد و چیزهای بد نیز اتفاقی است، پس در آینده برای دستیابی به هدف سخت‌تر کار می‌کنند. بدبین‌ها خودشان را سرزنش می‌کنند و

## مسئولیت شما برای خوشبختی ۱۵

تلاش خود را بی‌فایده می‌دانند. از شرط‌های مهم و لازم برای تغییر بیش از بدبینی به خوش‌بینی، تغییر تفسیر و برداشت خود از چیزهای خوب و بدی است که روی می‌دهند. این کار فواید زیادی دارد. خوش‌بینی باعث نشاط و شادابی زندگی کاری و خانوادگی می‌شود. همچنین پایداری بیشتر در انجام کارها را به دنبال دارد. در نتیجه شانس رسیدن به موفقیت بیشتر می‌شود. خوش‌بینی و اندیشه مثبت بر سلامت نیز مؤثر است. داشتن دلیل و چرایی برای مسائل زندگی، باعث تحمل چالش‌ها و چگونگی رویارویی با آن‌ها می‌گردد.

این که چقدر داریم خوشبختی نمی‌آورد، اما چه اندازه از داشته‌ها لذت می‌بریم، خوشبختی می‌آفریند. لذت‌های کوچکی که دائم در آن غرق می‌شوید، یکی از شیوه‌های اصلی برای احساس خوشبختی است. هراندازه که نسبت به تجربه خود پذیرا تر باشید، احساس نیک‌بختی بیشتر می‌شود. خوش‌بختی یعنی حالت ذهنی در زمانی که بهترین عملکرد را داریم و مشغول انجام کاری توأم با بیشترین کسب لذت هستیم. سعادت یعنی تجربه حس خوب در زمان حال، جایی که در آن خود را در بالاترین لحظه کنونی فراموش می‌کنیم. در این زمان به علت غرق و جذب شدن در کاری، هیچ چیز دیگری را حس نمی‌کنید. گاهی نیز خوشبختی انجام کاری با هدف مشخص و تمرکز روی آن است که هم‌زمان، حس کنترل و غرق‌شدگی در کار را بدون تلاش دارید؛ هم احساس شما نسبت به خود و زمان متوقف می‌شود. گاهی نیز انجام کاری با رغبت و بدون نگرانی، در زمانی که مهارت و توانایی خودمان را در انجام کاری چالش‌برانگیز، نه غیرممکن به کار می‌بریم. در فهم خوشبختی خود فرایند انجام کار و نه پاداش و نتیجه احتمالی اهمیت دارد و به کارگیری توانایی، موجب خشنودی و خوشحالی عمیق می‌شود.

گاهی خوشبختی به این بستگی دارد که با آنچه هم اکنون دارید، چطور کنار می‌آید. همچنین زندگی کردن در محدوده ابزارها و امکانات شماست. راه این نوع زندگی درک این نکته است که میان نیازها و خواسته‌ها تفاوت قائل شوید. خوشبختی توانایی کسب حس خشنودی و رضایت تقریباً پایداری است که زمانی که مشکلات فعلی تمام می‌شود بتوان به سوی آن بازگشت، نه اینکه در خشم، نگرانی یا ترس‌های طولانی گرفتار شد. برای دستیابی به خوشبختی باید بتوانید آنچه را که در ادامه زندگی می‌توانید از آن لذت ببرید، بشناسید و ارزش آن را بدانید، حتی در زمان‌هایی که با مشکلات روبرو هستید. احساس توانمندی در انجام کارهایی که می‌تواند امیدواری را در طول مسیر زندگی و موقعیت افراد بهبود ببخشد و به شما در لذت بردن از زندگی کمک کند، باعث نیک‌بختی می‌شود و همچنین خلق و رسیدن به امکانات برای معنا دادن و احساس خوب در میان بدترین چیزهای زندگی. گاهی ما به اشتباه فکر می‌کنیم که برای درک خوشبختی باید درد و رنج خود یا دنیا را انکار کنیم. این نگرش صحیح نیست. گاهی ناراحتی نشانه‌ای و عاملی برای نوعی تغییر می‌باشد. بنابراین احساس خوشبختی همیشگی نیست، اما نوعی انتخاب است. در رویارویی با خشم و اندوه نیاز به شجاعت داریم، بدون آن که احساسات ناراحت‌کننده را انکار یا سرکوب کنیم. نمی‌توان انتظار خوشی تمام مدت و پایدار داشت، اما می‌توان کارهایی انجام داد که سعادت خود و دیگران را افزایش دهد.

افرادی که احساس قربانی بودن می‌کنند، به‌ندرت خوشبخت هستند. افراد قربانی باور دارند که در بازی زندگی طعمه هستند و فقط به محدودیت‌ها و سختی‌های زندگی توجه می‌کنند و احساس ناامیدی و درماندگی می‌کنند. اما واقعیت این است که همیشه حق انتخاب داریم، حتی اگر انتخاب فقط معنایی باشد که از شرایط اطراف خودمان درک می‌کنیم. هرچه بیشتر آزادی انتخاب فقط معنایی باشد که از شرایط اطراف خودمان درک می‌کنیم. هرچه بیشتر آزادی انتخاب را فهم و تجربه کنیم، در زندگی احساس خوش‌تری خواهیم داشت. گاهی فکر می‌کنیم که حق انتخابی نداریم، اما آن چنان که باید بهای انتخاب خود را نمی‌پردازیم یا برای کسب توان‌گزینش به اندازه کافی خلاق نمی‌اندیشیم. راز خوشبختی استفاده از آزادی و راز آزادی نیاز به شجاعت و رویارویی با چالش‌های مسیر آن دارد. برای رسیدن به نیک‌بختی باید مسئولیت زندگی و انتخاب‌ها و عدم انتخاب‌های خودمان را بپذیریم. شجاعت این که خودمان باشیم. هر مسیر سعادت‌ی به‌تنهایی چیزی برای دریافت حس سعادت‌مندی بیشتر به همراه دارد.

سپاس‌گزاری باعث حس خوشبختی می‌شود. یکی از راه‌های سعادت این است که قدردان باشیم. هرچه نسبت به آنچه که داریم آگاه‌تر شویم، احساس خوشی بیشتری می‌کنیم. عمل سپاس‌گزاری به معنای انکار دشواری‌های زندگی نیست. شمردن نعمت‌ها فرصتی است تا آنچه را که وجود دارد را بشناسیم، اما گاهی آن را فراموش می‌کنیم. بخش زیادی از نگرانی در موارد زیادی مربوط به آینده است و شمارش موهبت‌ها توجه ما را به لحظه حال معطوف می‌کند. طبیعت انسان‌طوری است که همواره چیزی بیشتر و بهتر یا متفاوت می‌خواهد. سپاس‌گزاری از کارهایی است که تا حدودی عطش و تمایل بیشتر را کاهش می‌دهد. هیچ تضمینی برای رخدادهای بد وجود ندارد. نمی‌توانیم آینده را کنترل کنیم، اما می‌توانیم در هر لحظه نهایت لذت ممکن را تجربه کنیم. به خاطر غیرقابل‌پیش‌بینی بودن زندگی، باید اصل - لذت بردن - را همیشه مورد توجه قرار دهیم و قدر داشته‌هایمان را بدانیم. تا زمانی که مرگ یا دیگر تغییرات زندگی آن‌ها را از ما می‌گیرد، درد و رنج را تحمل کنیم که چرا نتوانسته‌ایم از داشته‌هایمان استفاده کنیم.

در زندگی به دنبال چیزهای خوب باشید، نه بهترین. بهترین همیشه لزوماً رخ نمی‌دهد. اما چیزهای خوب به شکلی در بسیاری موارد روی می‌دهد. داشتن بینش و دیدگاه برای پرورش شکیبایی منجر به خلق خوشبختی می‌شود و ما را در مقابل زندگی دارای انعطاف و در رویارویی با مشکلات راضی‌تر می‌کند. پرورش صبر باعث پشتکار و تداوم عملی است که نمی‌توانیم پاداش فوری آن را ببینیم. این مهارت توانایی ما را برای رسیدن به اهداف افزایش می‌دهد، در نتیجه شادی و لذت را به همراه دارد. توانایی پذیرفتن



زندگی همان طوری که هست و عدم مقاومت در برابر رنج‌هایی که در سختی‌ها و مشکلات وجود دارد، از امتیازات شکیبایی است. حفظ آرامش ذهنی در برابر مشکلات به ما این توانایی را می‌دهد که در فراز و نشیب‌های تکان‌دهنده زندگی خود را نبازیم. صبر موجب حفظ توازن و آرامش می‌شود.

حفظ آرامش ذهنی و درونی باعث می‌شود که گاهی با وجود محرومیت و از دست دادن امکانات بیرونی، باز هم احساس خوشبختی کنید. خوشبختی نه فقط از لذت لحظه‌به‌لحظه از زندگی، بلکه از حس رضایت و آرامش ناشی می‌شود که پیامد اوقاتی است که از توانایی و انرژی خود نهایت استفاده را کرده‌ایم. داشتن حس قوی کنترل بر زندگی و مسائل خود در مقایسه با شرایط بیرونی دیگر، عاملی مهم برای احساس سعادت است. اگر احساس کنیم که توانایی انجام کارهای لازم در زندگی را نداریم، احساس ناامیدی و بدبختی می‌کنیم. به جای اینکه آرزو کنیم یا امیدوار باشیم که حوادث و شرایط زندگی به شکل دیگری در طول زمان روی می‌دهد، باید با آموختن شیوه زندگی درست و سالم در لحظه کنونی خوشبختی را تجربه کنیم.

#### چند نکته برای احساس فوری خوشبختی

۱. بدانید که چه چیز و چه کارهایی در زندگی بیشترین میزان خوشبختی را برای شما به همراه دارد. دانستن این نکته که چه زمان و چگونه خوشبختی را تجربه می‌کنید، به شما در هدفمند زندگی کردن کمک می‌کند.
۲. دیگران را همان‌طور که هستند، بپذیرید. قضاوت و بدخواهی در مورد دیگران را کنار بگذارید. دیگران هم سعی می‌کنند و می‌خواهند که خوشبخت باشند.
۳. برای رفع نگرانی‌هایتان هر کاری می‌توانید انجام دهید. در غیر این صورت فهرستی از تمام نتایج احتمالی خوب تهیه کنید.
۴. نسبت به عادت‌ها و افکار ذهنی خود آگاه باشید. زمانی که مشکلی پیش می‌آید به خودتان بگویید: دقیقاً همان طوری که همیشه می‌دانستم یا فکر می‌کردم.
۵. روحیه ما بسیار تحت تأثیر آن چیزی است که گوش می‌کنیم یا می‌خوانیم. مراقب روحیه خودتان باشید.
۶. از رفتن به مکان‌هایی که باعث ایجاد وسوسه و دیدن عوامل تحریک‌آمیز برای خواسته‌های بیشتر از نیاز می‌شود، خودداری کنید.
۷. در جهت دستیابی به اهدافی که باعث خوشبختی شما می‌شود و در توان شماست، اقدام کنید.
۸. خوشبختی توانایی اندیشیدن عمیق در مورد زندگی خود و یافتن ارزش آن و حرکت در جهت رضایت‌بخش است.
۹. خوشبختی با قضاوت ذهنی در آینده‌ای خیلی دور حاصل نمی‌شود، بلکه تجربه احساسی از لذت، رضایت و شادمانی در لحظه اکنون است که با در آغوش گرفتن لحظات زندگی همان‌گونه که هست، صورت می‌گیرد.

## چرخه معکوس مشکلات در مسیر خوشبختی

فرهنگ و اجتماع امروز در برخی جنبه‌ها به‌طور وسواس گونه‌ای روی انتظارات و دستیابی به عوامل خوشبختی تمرکز زیادی دارند. گاهی با کمی دقت متوجه می‌شوید که افراد زیادی روی چیزهایی انرژی و زمان صرف می‌کنند که در زندگی آن‌ها را ندارند، چیزهایی که از دیدگاه خودشان نقص، شکست و نقطه ضعف به حساب می‌آیند. گاهی مثبت‌گرایی و جستجوی موفقیت تنها درسی که به ما می‌دهد این است که ما بفهمیم که چه کسی نیستیم و فاقد چه چیزها و دستاوردهایی هستیم. چه کسی باید می‌شدیم و نشدیم. تلاش سازنده و حساب‌شده لازمه زندگی سالم است. اما گاهی به آب‌و‌آتش زدن برای عقب نماندن از موفقیت و خوشبختی مد شده و رقابتی و تبلیغاتی، شما را در چرخه سراب‌هایی از سعادت و رضایت کاذب و زودگذر به دام می‌اندازد.

شاید مشکل کنترل خشم داری و عصبانی شدن باعث ناراحتی بیشتر تو شود، یا در موردی اضطراب داری و توجه به این مسئله، موجب نگرانی بیشتر تو باشد. چه قبول کنی یا نه، این بخشی از خصوصیت انسانی است. گاهی مردم یا رسانه‌ها و شبکه‌های اجتماعی داشتن تجربه‌های منفی را مناسب ندانسته و نوعی ضعف می‌دانند. نباید از این که عصبانی یا مضطرب می‌شویم، احساس گناه کنیم؛ چرا که این واکنش‌ها جزئی از سرشت انسان می‌باشد. باید این نکته را مورد توجه قرارداد که داشتن تجربه‌های مثبت در زندگی، چه بسا با تجربه‌ها و خاطره‌های منفی توأم بوده و پذیرش و قبول تجربیات منفی، خود نوعی تجربه مثبت قلمداد می‌شود. اگر اسیر چرخه تلاش معکوس شوی، جستجوی حال بهتر منجر به رضایت کمتر خواهد شد، چرا که شاید با این حقیقت روبرو شوی که جستجوی چیزی به معنای فقدان آن چیز است. پیگیری پیوسته عناصر خوشبختی و رضایت‌بخش، می‌تواند منجر به از دست دادن سعادت و معنای زندگی گردد. این سخن به معنای تلاش هدفمند و با برنامه برای مسائل مختلف زندگی نیست، اما گاهی تلاش مثبت منجر به نتیجه منفی و ناکامی شده و در برخی تجارب و کارهای منفی، درس‌های مثبت و سازنده‌ای وجود دارد.

شکست‌های کار و زندگی شما را به درک و فهم بهتر جزئیات لازم برای موفقیت هدایت می‌کنند. زندگی موفق به معنای نبود رنج، ناامیدی، غصه و ناکامی نیست، بلکه خوشبختی از مسیر رنج و سختی می‌-

## چرخه معکوس مشکلات در مسیر خوشبختی ۱۹

گذرد. تلاش برای حذف رنج و سختی نوعی دیوانگی و فرار از حقیقت زندگی می‌باشد، چرا که این تلاش خود موجب رنج و ناکامی فراوان است. رضایت و احساس نیک‌بختی از زندگی با دوری کردن از درد و رنج حاصل نمی‌شود، بلکه با تعبیر رنج به‌عنوان جزیی طبیعی و اجتناب‌ناپذیر برای رسیدن به هدف و خشنودی فراهم می‌آید. داشتن زندگی رضایت‌مند، توأم با احساس مقطعی رنج و بدبختی است. کم یا زیاد کردن تجربیات تلخ و رنج‌آور ارتباط مستقیمی با احساس رشد و لذت و خوشحالی دارد، به این معنی که کم شدن رنج، ظرفیت شادی را اندک و رویارویی با مشکلات و چالش‌های بیشتر، احتمال دستیابی به اهداف و خشنودی را به‌طور مستقیم افزایش می‌دهد، زیرا چیزهای با ارزش در زندگی پس از غلبه بر تجارب منفی مربوط به آن به دست می‌آیند.

تلاش برای فرار کردن از تجربیات منفی یا طفره رفتن و تعلل کردن، باعث رویارویی با عواقب منفی و هزینه بیشتر آن در آینده زندگی شما خواهد شد. گریز از سختی و رنج در نوع خودش، به‌گونه‌ای عذاب‌آور بوده و انکار ناکامی نوعی شکست می‌باشد. درد و رنج جزئی جدا ناشدنی از فرایند زندگی بوده و تلاش برای حذف آن غیرممکن است. لحظات رویارویی با سختی و چالش‌ها، زندگی انسان را تعریف می‌کنند و نقش مهمی در سرنوشت دارند. تغییرات مهم، انتخاب‌های غیرقابل‌پیش‌بینی نتایج و رویارویی با سخت‌ترین موانع، جزیی غیرقابل‌انکار از ارکان فرایند رشد و پیشرفت هستند. مهارت تمرکز روی افکاری که برای ما اولویت بیشتری دارند و این که تفاوت بین چیزهای مهم و بی‌ارزش را تشخیص دهید و بر اساس ارزش‌های حقیقی وقت و انرژی خود را صرف کنید، کلیدهایی مهم در احساس خوشبختی هستند. اینکه فکر کنید یا توقع داشته باشید هر چیزی همان‌طوری باشد که دلخواه شماست، منجر به یأس و سرخوردگی می‌شود.

چنین نگرشی باعث می‌شود که هر ناکامی را نوعی بی‌عدالتی و ستم دنیا در حق خود قلمداد کنید و چالش‌های زندگی را نوعی بدبختی به حساب آورده و کمبودها را مشکل فردی بدانید که منجر به تلخ‌کامی زندگی می‌باشد. در مسیر هدف و سعادت نسبت به سختی‌های پیش‌رو واقع‌بین باشید. عبور از مشکلات و تمایل به متفاوت بودن و رشد فردی به خاطر ارزش‌های هر یک از ماست. شاید شادکامی و نیک‌بختی یک معادله قابل‌حل برای بسیاری از افراد نباشد. ناراحتی و نارضایتی بخش‌هایی جدایی‌ناپذیر از سرشت انسان هستند. در زندگی لازم است که انسان‌ها حقیقت‌های تلخی را در مورد خودشان بدانند که نمی‌خواهند آن را بپذیرند. سرخوردگی و ناکامی از مواردی است که خواهان آن نیستیم، ولی برای رشد و غلبه بر سختی‌ها به آن نیاز داریم. رنج و سختی جزیی از طبیعت و فرایند رشد انسان است تا او را به وسوسه تغییر وادار کند.

چرخه تعامل و پیشرفت انسان به گونه‌ای است که غالباً مقداری نارضایتی و عدم امنیت را احساس می‌کند، هر چند که در مواردی امکانات زیادی را نیز کسب کرده باشد. افراد ناراضی و جستجوگر به سوی نوآوری و پیشرفت بیشتر گام برمی‌دارند. نگرش بسیاری از افراد به گونه‌ای است که در مورد داشته‌هایش ناراضی بوده و فقط با رسیدن به نداشته‌ها و آرزوهایش احساس رضایت می‌کند. این حس کنجکاوی و نارضایتی همیشگی انسان را به سوی دستاوردها و موفقیت‌های بیشتر به پیش می‌برد. بنابراین درد و سختی از خصوصیات زندگی انسان‌هاست. درد و رنج ابزاری تأثیرگذار به‌عنوان محرک افراد به رفتار و عمل می‌باشد. هرچند درد و سختی نفرت‌آور است، اما در موارد زیادی به انسان یادآوری می‌کند که به چه چیزهایی باید توجه کند. چه چیزهایی برای ما مفید یا زیان‌آور است و همچنین کمک می‌کند که کاستی‌ها و ضعف‌هایمان را بشناسیم. بنابراین درد و رنج گاهی برای سلامتی و آسایش افراد اهمیت حیاتی و مهمی دارد.

شکست و ناکامی به افراد می‌آموزد که در آینده چگونه عمل کند که اشتباهات گذشته را تکرار نکند. زندگی خالی از درد و سختی، تا حدودی انسان را از واقعیات دنیا و درس‌های موردنیاز پیشرفت در زندگی دور می‌کند. جستجوی راهکاری برای یک مشکل یا مسئله در خیلی از موارد، منجر به سختی و مشکل دیگری می‌شود. تقریباً مشکلات و مسائل زندگی همیشگی هستند؛ فقط دگرگون می‌شوند یا رنگ عوض می‌کنند و به‌نوعی متفاوت ظاهر می‌شوند. شادکامی محصول غلبه بر مشکلات است. اگر از حل مشکلات طفره بروی یا فکر کنی که مسئله‌ای نداری، با سختی روبرو می‌شوی. اندیشه فرار از مشکلات باید جای خود را به رفع و حل مشکلات بدهد. رسیدن به نگرش حل سختی‌ها و مسائل اهمیت زیادی دارد، نه بدون آن‌ها زندگی کردن. برای احساس شادابی باید کاری انجام داد، چرا که شادکامی از جنس عمل و محصول رفتار و کردار است.

با حالت انفعال و درجا زدن ثمری حاصل نمی‌شود. شادکامی حقیقی پس از سپری کردن فرایندی از مشکلات و رفع آن روی می‌دهد، چرا که سختی و چالش جزئی جداناپذیر از زندگی و شادی محصول غلبه مداوم بر مسائل و کشف راه‌حل‌هاست. برخی از مردم مشکلات و مسائل خود را انکار می‌کنند و نمی‌دانند که واقعیت را نادیده می‌گیرند. دوری از واقعیت و داشتن نگرش توهمی، شاید در کوتاه‌مدت مؤثر باشد، اما سرانجام مشکلات بیشتری را در پی دارد. برخی دیگر نیز در برابر سختی‌ها و رنج‌های زندگی خود جا زده و ذهنیت قربانی دارند. این افراد دیگران یا شرایط زندگی را مقصر می‌دانند. چنین نگرشی موجب درماندگی، خشم و ناامیدی می‌گردد. انکار مشکلات یا دیگران را مقصر سختی‌ها دانستن، کاری راحت و شاید گاهی حس خوبی را به انسان بدهد. از طرف دیگر حل مشکلات چالش‌آور

## چرخه معکوس مشکلات در مسیر خوشبختی ۲۱

و منجر به احساس بدی می‌گردد. انکار مشکلات و فرار از آن باعث رضایت زودگذر بوده و غلبه بر سختی‌ها و چالش‌ها، موجب احساس رضایت می‌شود.

گاهی داشتن احساسات بد دلیلی بر این است که به انسان یادآوری کند که مشکلی حل نشده وجود دارد. احساسات منفی در واقع نوعی اقدام برای عمل کردن است. بروز احساس منفی، تلنگری برای حرکت در جهت رفع مشکل و چالش‌های زندگی می‌باشد. پس از انجام کار و عمل صحیح، احساس مثبت در انسان بروز می‌کند. انکار کردن یا بی‌توجهی به احساسات منفی به معنای انکار بازخوردی است که به ما در حل مشکلات کمک می‌کند. بسیاری از افرادی که احساسات خودشان را سرکوب می‌کنند، در مسیر زندگی زمان بیشتری را با مشکلات‌شان درگیر و در چالش هستند و عدم رفع مشکلات مانعی برای شادکامی و احساس سعادت است. سختی و رنج در خدمت یک مقصود نهایی یعنی رشد و تعالی انسان- هاست.

نباید فراموش کرد که وابستگی زیاد و حساب نشده و زیاده‌روی در پیروی از احساسات ممکن است باعث ناکامی و تلخ‌کامی گردد، زیرا احساسات پایدار نیستند. برخی از خواسته‌هایی که امروز ما را خوشحال می‌کنند، احتمال دارد که در آینده نزدیک اثر قبلی را نداشته باشد. دستاوردها و نتایج ما توأم با فداکاری و صرف انرژی و هزینه هستند. شاید خیلی از چیزهایی که به ما در زندگی احساس خوبی می‌دهند، گاهی نیز حس بد و ناراحت‌کننده‌ای را به ما وارد کنند، چرا که دستیابی به هدفی در زندگی برابر با از دست دادن چیزی دیگر بوده و کسب تجارب مثبت، آمیخته با چشیدن و لمس تجربیات منفی و ناراحت‌کننده است.

برخی از انسان‌ها بخش بزرگی از زندگی خود را به اهدافی بی‌اهمیت یا کم‌اهمیت اختصاص می‌دهند. اما اگر رنج برای صاحب آن معنی‌دار باشد و یا هدفی عالی را دنبال کند، قابل تحمل بوده و موجب لذت می‌شود، چون به دیدگاه و نوع نگرش صاحب آن بستگی دارد. پس اگر رنج و سختی جزئی از زندگی و گریزناپذیر باشد، نمی‌توان از مشکلات فرار کرد و آن را نادیده گرفت. باید از خود پرسید که برای چه هدفی رنج و سختی را تحمل می‌کنم؟ ارزش‌ها و اعتقادات ما نوع و چستی مشکلات را تعیین کرده و ماهیت مشکلات چگونگی زندگی ما را مشخص می‌کنند. ارزش‌ها اساس دستاوردهای ما را آشکار کرده و نوع رفتار و کارهای ما را باعث می‌شوند. هر احساس یا فکر ما زمانی باعث انجام کار یا عملی می‌شود که آن را ارزش به حساب می‌آوریم. ادراک و احساسات افراد در طول زمان احتمالاً تغییر می‌کند، اما ارزش‌های بنیادین و معیارهای ارزیابی عقاید فردی مورداستفاده چندان عوض نمی‌شوند. هر چند مشکلات اجتناب‌ناپذیر هستند، ولی معنایی که به مشکلات و سختی‌ها در مسیر زندگی می‌دهید، این‌گونه نیستند.

دیدگاه و نگرش ما روی سختی‌ها و رنج‌ها تأثیرگذار و قابل کنترل است، چون می‌توانیم انتخاب کنیم که در مورد چالش‌ها و مسائل چگونه بیندیشیم و با چه معیارها و استانداردهایی آن‌ها را سنجش کنیم. این‌که خود را بر اساس چه معیارها و شاخص‌هایی ارزیابی و سنجش می‌کنید، روی احساس خوشبختی نقش اساسی دارد. ارزش‌های ما تعیین‌کننده معیارهایی هستند که بر اساس آن‌ها خود و دیگران را ارزیابی می‌کنیم. اگر بخواهی که نگرش و دیدگاهت را نسبت به مشکلات و چالش‌هایت تغییر دهی، باید ارزش‌ها و شاخص‌هایی که با آن کامیابی یا ناکامی خود را اندازه‌گیری می‌کنی را دگرگون کنی. ارزش‌ها و معیارها در زندگی با هم تفاوت دارند و برخی بهتر از بعضی دیگر هستند. برخی از عقاید و ارزش‌ها به رنج‌های سازنده و قابل توجیهی منجر می‌شوند که می‌توان در جهت تحمل و رفع آن اقدام کرد. بعضی از معیارها نیز به چالش‌ها و سختی‌هایی ختم می‌شوند که همیشه قابل حل و آسان نیستند.

نباید در دام ارزش‌های متداولی که مشکلات حتمی و آشکاری را موجب می‌شوند، اسیر شد؛ چرا که چنین مشکلات و سختی‌هایی قابل پیش‌بینی و هزینه‌دار می‌باشد. برای مثال افراد طالب لذت و خوشی هستند، اما لذت به‌عنوان ارزش اساسی برای زندگی پیامدهای خطرناکی می‌تواند داشته باشد. شاید لذت نوعی خواسته و بت تقلبی است که موجب اتلاف انرژی زیاد و تمرکز روی خوشی‌های سطحی و ناپایدار می‌شود. افراد لذت‌گرای کاذب ممکن است از نظر عاطفی بی‌ثبات و افسرده گردند. لذت سطحی‌ترین نوع

## ارزش رنج کشیدن برای سعادت ۲۳

رضایت از زندگی بوده، زیرا راحت به دست آمده و آسان نیز از بین می‌رود. هر چند لذت به مقدار معینی در زندگی لازم است، اما به خودی خود کافی نیست. لذت عامل شادی نبوده، بلکه معلول آن می‌باشد. اگر معیارها و ارزش‌های مناسبی بر زندگی حاکم باشد، خوشی و رضایت نیز به دنبال آن پدیدار می‌شود. زمانی که فردی بتواند نیازهای اصلی زندگی‌اش را رفع کند، ارتباط بین شادی و کامیابی به سرعت پایین می‌آید. نباید به جنبه‌هایی از زندگی مانند موفقیت‌های مادی و ظاهری بیش از دیگر ارزش‌ها اولویت داد، زیرا زمانی که افراد را بر اساس مقام‌ها و ثروت‌ها و نه شخصیت و رفتارشان ارزیابی کنید، ارزش‌هایی مانند صداقت، مهربانی و نوع دوستی کم‌رنگ می‌شوند.

اگر بخواهید در موارد بسیاری حق به جانب باشید، ممکن است که از فرضیه‌های اشتباهی در ذهن و قضاوت بر اساس احتمالات استفاده کنید، واقعیت‌ها را نادرست ارزیابی کنید، اسیر ارزیابی شتاب‌زده شوید و بر اساس احساسات زودگذر تصمیم‌گیری کنید. حق به جانب بودن برای درک خوشبختی باعث زندگی سخت و تلخی می‌شود. حق به جانب بودن مداوم، در موارد زیادی باعث بروز اشتباه و عدم یادگیری می‌گردد، به گونه‌ای که چنین افرادی از منظرهای جدیدی به مسائل نمی‌نگرند و اطلاعات تازه را نادیده گرفته و فرصت درک دیگران را از دست می‌دهند. بعضی از مسائل نیز مورد پسند و دلخواه نیست، اما باید این حقیقت را پذیرفت و با آن کنار آمد.

انکار احساسات و حقایق منفی در زندگی، نه تنها به افراد در درک خوشبختی کمکی نمی‌کند، بلکه گاهی باعث بروز احساس منفی‌تر و مزمن می‌شود. شاید مثبت‌اندیشی مداوم نوعی طفره رفتن و نادیده گرفتن مشکلات را در پی داشته باشد، نه یک راهکار صحیح برای رفع چالش‌های زندگی. گاهی اگر معیارها و اعتقادات مناسبی داشته باشید، در صورت رویارویی با سختی‌ها و رنج‌ها، آن‌ها می‌توانند شما را توانا تر کرده و به شما انرژی و انگیزه بدهند. فراموش نکنید که احساسات منفی نیز بخشی ضروری از سلامت روانی و عاطفی انسان هستند و انکار این نوع از احساسات، کمکی به رفع و حل کردن مشکلات نمی‌کند. رویکرد و پاسخ به احساسات و عوامل منفی باید چنین باشد که با نگرش صحیح و عقلانی آن را پذیرفته و ابراز کنید و همچنین همسو با ارزش و اعتقادات با آن برخورد کنید. نباید فراموش کرد که احساسات بازخورد و پاسخ طبیعی بدن در برابر محرک‌های بیرونی بوده و برای سلامت روان اهمیت ویژه‌ای دارند.

اگر همیشه سعی کنید که مثبت‌اندیش و مثبت‌نگر باشید و مشکلات و سختی‌های زندگی را نادیده بگیرید، فرصت حل مشکلات را از دست داده و شادکامی ناشی از غلبه بر چالش‌ها را نمی‌چشید. رنج‌ها و مسائل زندگی به آن معنا و اهمیت داده و برای بروز پتانسیل و استعداد، انسان را آماده و پخته می‌سازد. اگر از زیر بار مشکلات شانه خالی کنید، بخش مهمی از عمق زندگی را تجربه و لمس نمی‌کنید. معنادارترین و

خوشحال‌کننده‌ترین عوامل سعادت، چیزهایی هستند که پس از سپری کردن میزانی خاص از تلاش و رنج برای انسان حاصل می‌شود. برخی از لحظات زندگی شاید خوشایند، موفقیت‌آمیز، مثبت و نتیجه‌بخش نباشد، اما برای درک خوش‌بختی باید آن را پذیرفت و با آن زندگی کرد. لذت و موفقیت ثمرات جانبی ارزش‌ها و معیارهای مهم زندگی ما هستند و زندگی کردن بر اساس اعتقادات و رفتارهای صحیح هستند که منجر به درک خوشبختی و موفقیت می‌شوند.

ارزش‌های کامیاب‌کننده باید واقع‌بینانه و سازنده باشند، همچنین تا حد امکان به‌دوراز وابستگی و قابل کنترل. به‌طور مثال صداقت ارزشی است که قابل کنترل، واقع‌بینانه و به سود دیگران است. ارزش‌هایی مانند فروتنی و نوآوری منبع درونی دارند و بر اساس ذهنیت صاحب آن قابل تجربه‌شدن می‌باشند و افراد را به‌طور واقعی با مسائل دنیا و زندگی مرتبط می‌کند، نه به‌گونه‌ای که انسان‌ها دوست دارند. ارزش‌ها و افکار منفی به مسائل و اتفاقات بیرونی وابسته هستند. هرچند گاهی خوشی آور و لذت‌بخش بوده، اما خارج از کنترل هستند و معمولاً به دست آوردن آن‌ها گاهی نیاز به ابزارهای مخرب و تعصب و دوری از واقعیت دارد. اگر ارزش‌های نامناسبی داشته باشیم، به چیزهای بی‌اهمیت، اهمیت می‌دهیم و این معیارها تأثیراتی منفی بر سعادت و کامیابی ما می‌گذارند. اما زندگی بر مبنای ارزش‌ها و شاخص‌های صحیح و شایسته، باعث دستیابی به سلامت و آسایش و شادکامی شده و اثرات جانبی مثل لذت و کامیابی را برای ما به ارمغان می‌آورند. شاید زیستن بر مبنای اولویت‌ها و رشد شخصی منجر به چالش‌ها و سختی‌هایی باشد، اما کیفیت زندگی بهتر را موجب می‌شود. هر چند بهتر زیستن توأم با مشکلات بهتر و رنج‌های بزرگ‌تر است.