

چه عواملی باعث خوشبختی انسان میشود؟

آیا خوشبختی :

- پول زیاد است؟
- تحصیلات عالی است؟
- یک ماشین آخرین مدل است؟
- یک خانه شیک و استثنائی است؟
- یک همسر زیبا و خوش تیپ یا پولدار و مقام دار و خلاصه استثنائی است؟
- 

یا اینکه نه خوشبختی چیز دیگریست؟

در واقع خوشبختی یک احساس است.

معنی اینکه خوشبختی یک احساس است چیست؟

میدانیم که احساسات ما در ذهنمان تجربه می شوند. یعنی تمام عوامل بیرونی وقتی بر محمل ذهنیات ما سوار شده و رنگ آنرانی پذیرند احساساتمان را می سازند. پس در آن واحد دو انسان از یک منظر واحد دو احساس متفاوت را تجربه می کنند.

حال ببینیم این احساس چگونه است ؟

- ۱- طبیعی است که وقتی انسان پول کافی بدست می آورد تا مایحتاجش را تامین کند احساس خوبی دارد و از داشتن آن پول احساس رضایت و خوشبختی می کند. ولی وقتی در عین داشتن پول کافی

برای مایحتاجش به محض اینکه با کسی مواجه شد که از او پول بیشتری دارد، دچار عناد بخود و یا عناد به دیگری می شود، آیا در این لحظه احساس خوشبختی و احساس رضایت از خودش خاتمه می یابد؟ و یا اگر انگیزه اش از پول درآوردن آن باشد که بیشتر از دیگران داشته باشد، غیرازاین نیست که هیچوقت احساس خوشبختی نمی کند.

۲- وقتی کسی توفیق و همت آنرا دارد که درس بخواند و به مدارج بالای علمی برسد، از پیشرفت خود خوشحال شده و احساس خوشبختی می کند ولی اگر هدفش آن باشد که از دیگران از نظر علمی جلو بزند نه تنها در طول تحصیل بلکه بعد از فارغ التحصیل شدن هم احساس رضایت و خوشبختی نخواهد کرد.

۳- در مورد ماشین و خانه و همسر استثنائی هم به همین ترتیب، اگر هدفمان از زندگی مشترک آنست که همسری دلنشین، محب، مسئول، یکرنگ و همراه در زندگی داشته باشیم، از داشتن او احساس خوشبختی و سعادت می کنیم. ولی اگر هدفمان داشتن همسری پول دارتر، والامقام ترو هرچه تر دیگر داشته باشیم، آن موقع است که دائم او را با همسر دیگران مقایسه کرده و احساس خسران و بدبختی می کنیم.

۴- آیا ما تاوقتی سلامتیم و مفیدیم و قدرت کار و فعالیت کردن را داریم قدر آنرا میدانیم؟ یا اینکه وقتی خدای ناکرده آنرا به نوعی از دست دادیم احساس بدبختی می کنیم؟

۵- آیا وقتی آزادی و امنیت داریم قدر آنرا میدانیم ولذتش را میبریم یا وقتی از دستش دادیم افسوسش را میخوریم؟

۶- آیا از خودمان رضایت داریم یا دائم با مقایسه نداشته های خود با داشته های دیگران حالمان را بد کرده و احساس بدبختی را به خود تحمیل می کنیم.

۷- آیا به جای اینکه از آنچه که داریم خوشحال و راضی باشیم، دائم در حسرت آنچه که نداریم به سر می بریم؟

۸- آیا در رویا هایمان به آنچه که دوست داریم داشته باشیم می اندیشیم، یا دائم خود را در معرض از دست دادن داشته هایمان و یا حسرت خوردن به آنچه نداریم می بینیم؟

پس چاره چیست؟

با توجه به اینکه حق هر کسی است که از زندگی و رفاه برخوردار باشد و پیوسته در راه کمال قدم بردارد چه کنیم که طی کردن این مسیر توام با لذت و نشاط و احساس خوشبختی باشد؟

مثال :

کم نیستند آدمهایی که در عین بهره مندی از همه نعمات زندگی احساس بدبختی می کنند. مثلاً "مدتی پیش در بازار یکی از آن حاجی ها که خودش هم تولید کننده و هم فروشنده لوازم التحریر است و معمولاً" کسی که خودش بدون واسطه تولیداتش را می فروشد درآمد خیلی بالائی دارد ، آنچنان از سختی روزگار ناله میکرد که اگر او را نمی شناختی می گفتمی حتماً" محتاج نان شبش است.

در حالیکه یک روز که برای زیارت خاک مادرم ماشین نبرده و با مترو رفته بودم از آخرین ایستگاه مترو به بهشت زهرا را با اتوبوس رفتم و برگشتم . آقائی که بلیط ها را از مردم میگرفت آنقدر با روی خوش و رضایت خاطر بلیط ها را از مردم میگرفت که فکر میکردی چه آدم شاد و سرزنده و خوشبختی است.

در آن روز به دلیل مشکلات عدیده دلگرفته بودم ولی با دیدن این آدم خوشحال و راضی که در شرایطی زیر حداقل یک زندگی بود ، به کل روحیه ام تغییر کرده و یادم افتاد که چقدر نعمت های فراوان و آدم های خوب و مثبت در اطرافم هست که از بیاد آوردن آنها غافل مانده ام و فراموش کرده ام که چقدر خوشبختم.

مثال :

خانمی از همکارانم خیلی به مادیات و موقعیت اجتماعی حساسیت نشان میداد. روزی از اوایل انقلاب که سطح حقوقی کارمندان دولت شدت نزول کرده بود، با حسرت و اندوه می گفت که یک راننده لودر روزی سی و چند هزار تومان درآمد دارد در حالیکه ما در ماه این درآمد را نداریم. در جوابش گفتم که می تواند به همان شغل مشغول شود تا حسرت این درآمد را نخورد. او از این پیشنهاد من برآشفته شد چون به عنوان یک خانم کارشناس خود را یک سرو گردن بالاتر از آدمهای زیر لیسانس میدید، ولی در ضمن چشمش برنمیداشت که آدمی با تحصیلات کمتر از او آن همه درآمد داشته باشد.

مثال ۱:

در فیلم لیدی کارولین لمب ، اگر این خانم توانائی آن را داشت که مهر اصیل همسرش به خودش را درک کند می توانست با او زندگی شاد و سعادت‌مندانه ای را داشته باشد ولی چون به دلیل عصبیت‌هایش (بخصوص برتری طلبی‌هایش) نیاز به تجربه جدیدی داشت به سمت یک عشق آتشین ولی عصبی کشیده شد که جز رسوائی و عناد به خود حاصلی برایش نداشت.

مثال:

دختر خانم و آقا پسری با هم آشنا میشوند و از هم صحبتی و دیدار هم خیلی خوشحال و راضیند و احساس خوشبختی می کنند. ولی بعد از چند ماه توسط خانواده هایشان تحت فشار قرار میگیرند که تصمیمشان را بگیرند که بالاخره می خواهند ازدواج کنند یا نه.

در این لحظه احساس رضایت و خوشبختی دو طرف تبدیل می شود به اضطراب و تنش. هر کدام از این دو از خود رفتارها و افکاری بروز میدهند که قبلاً "اصلاً" به ذهنشان خطور نمی کرده و هر کدام به نوعی از وضعیت جدید خود به هراس می افتند.

چرا اینطور میشود؟

اگر هر یک از این خانم و آقا مهر طلب باشد ، انتظار دارد که در این مرحله طرف مقابل عاشق و دلخسته و بیقرار او باشد تا با او ازدواج کند و در واقع نظر طرف مقابل است که برای او تصمیم میسازد و خودش از احساساتش بی خبر است و نمی داند که طرف مقابل را دوست دارد یا نه.

اگر عزلت طلب باشد از این که بخواهد تصمیم بگیرد آنهم تصمیمی که او را در قید ازدواج قرار میدهد دچار اضطراب می شود و ناگهان رشته انس و الفتی که با آن آقا و یا خانم دارد بریده میشود و اصلاً "احساس مهری به او نمی کند.

اگر برتری طلب باشد ناگهان به ذهنش می آید که برای من موقعیتهای بهتری از این آدم وجود دارد و آنوقت دچار احساس فریب می شود و به این نتیجه میرسد که علاقه ای به این خانم یا آقا ندارد. حاصل آن میشود که احساس رضایت و خوشبختی تبدیل می شود به اضطراب و دلتنگی و احساس فریب و فشار و بدبختی.