

مسیر رسیدن به خوشبختی چیست

باید بگوییم تعریف دقیق و واحدی درباره این موضوع وجود ندارد و هر کس خوشبختی را با توجه به دیدگاه خودش بیان میکند. زمانی که احساس خوشبختی میکنیم که از شرایط موجود احساس رضایت داشته باشیم. از آنها لذت ببرید. حالا بعضی از ما خوشبختی را در مادیات و برخی دیگر در سلامتی روح و تن میبینیم.

خوشبختی از نگاه روانشناسی

خوشبختی از دیدگاه روانشناسی از حس درونی افراد نشأت می گیرد. می توان گفت که خوشبختی یعنی لذت درونی.

اگر دقیق تر به معنی لغوی خوشبختی بپردازیم باید بگوییم که خوشبختی به معنی حس آرامش، پیروزمندی و سعادت عنوان شده است. اما از دیدگاه علم روانشناسی خوشبختی شامل احساس رضایت درونی از زندگی، رفاه ذهنی، احساس شادی و لذت بردن از زندگی است. در واقع خوشبختی یک احساس درونی است و قابل لمس نیست. همچنین می توان گفت که هرچقدر احساس رضایت ما از خود و شرایط اطرافمان بیشتر باشد حس خوشبختی در درونمان بیشتر میشود.

تفاوت لذت و خوشبختی

همانطور که گفتیم خوشبختی حالتی است که با احساس رضایت فرد از زندگی یا وضعیت فعلی که دارد مشخص میشود. از سمت دیگر لذت تجربه کردن احساسات از اتفاقاتی مثل غذا خوردن ماساژ یا رابطه جنسی است. این نکته رو در نظر داشته باشید که خوشبختی یک حالت دائمی نیست. ولی نسبت به لذت حالتی پایدارتر دارد. خوشبختی را معمولاً بیشتر از یک لحظه احساس میکنیم در حالی که احساس لذت در عرض چند ثانیه تمام میشود. همچنین لذت می تواند به ایجاد احساس خوشبختی کمک کند. خوشبختی می تواند احساس لذت را تقویت یا تعمیق بخشد.

اما این دو می توانند کاملاً منحصر به فرد نیز عمل کنند.

احساس خوب را تشخیص دهید

برای تقویت کردن خوشبختی باید احساسات خوب را در خودتان تقویت کنید. برای این که احساسات تقویت شوند باید مزاج و سلیقه فرد در نظر گرفته شود. اما از آن جایی که دل ما انسان ها استعداد زیادی خواهی و طغیان دارد باید از آن مراقبت کنیم تا احساسات کاذب ما را تحت تاثیر خود قرار ندهد.

مثلاً اگر دل را در فضای مادیات رها کنیم و مدام در بازارها پرسه بزنیم یا با افراد مادی گرا معاشرت کنیم دل بیمار میشود. یا احساس خوب را فقط در پول و مادیات جستجو میکنیم. در این شرایط احساس خوب هیچوقت به وجود نمی آید. در نهایت خوشبختی در انتظار ما نیست.

احساس خوب را تقویت کنید

اگر احساس خوب شما در مسیر درست خود قرار دارد و عقلمندان از آن حمایت میکنند نسبت به آن توجه کنید. او را فدای موضوعات دیگر نکنید. مثلاً برای اینکه می‌خواهید رابط عاشقانه تری با همسرتان داشته باشید نباید رابطه را فدای کار و مادیات کنید. همین روزهایی را که با بی‌حوصلگی به امید آینده روشن و خوب سپری میکنید بهترین روزهای زندگی شما هستند. پس سعی کنید همین روزها و لحظه‌ها را زندگی کنید.



احساس بد را درمان کنید

هر روز در تغذیه با هشدار هایی رو به رو هستیم که ما را از خوردن غذاهای مضر یا سرطان زا نهی میکنند.

اما سوال اینجاست : رعایت می کنیم؟

گاهی وقت ها یک احساس بد یا بد بودن آنقدر پیشرفت میکند که تمام زندگی را تحت تاثیر قرار میدهد. وقتی احساسات منفی پیشرفت می کند بیش از هر سم خطرناک یا غذای سرطان زا دشمن جان شما می شود. عذاب وجدان یکی از مهم ترین احساسات منفی است که دشمن آرامش و شادی است. کسی که نمی تواند خودش را ببخشد و خودش را مقصر و بد می داند هیچوقت عمیقا شادی واقعی را تجربه نخواهد کرد. پس باید احساسات بد خودمان را بشناسیم با آن ها رو در رو شویم. اگر می توانیم اشتباهاتی را جبران کنیم تا آن ها را برطرف کنیم این کار را جدی بگیریم. یا اگر ممکن است با کار های خوب دیگر این احساسات منفی را از خودمان دور کنیم. در هر صورت برای از بین بردن آن احساسی که در اعماق وجودمان ریشه کرده و گاهی بدون آنکه متوجه باشیم آزارمان می دهد یا حتی باعث بوجود آمدن بیماری های عصبی در وجودمان می شود باید اقدام کرد.



دریافت آسان
اپلیکیشن آکادمی لیدی باس
آموزش های تخصصی و رایگان اعتماد به نفس
اینجا کلیک کنید

عوامل تاثیر گذار در خوشبختی

عوامل مختلفی به دلیل تفاوت خواسته ها یا تفکرات و علایق انسان ها است در احساس خوشبختی تاثیر گذار هستند.

شادی: زیرا اغلب احساس شادی در افراد باعث بوجود آمدن انگیزه امید و هدفمندی در افراد میشود. انسان با انگیزه همیشه می تواند برای رسیدن به خواسته های خودش تلاش کند و به آنها برسد. که این مسئله باعث به وجود آمدن احساس خوشبختی یا رضایت درونی در افراد می شود. احساس شادی در زندگی یک عامل موثر برای کاهش پیدا کردن استرس است که این مسئله می تواند تاثیر زیادی در نحوه زندگی فرد و انجام فعالیت های روزمره فرد یا رسیدن به خواسته های درونی او داشته باشد.

خودشناسی: شناخت محیط پیرامون و خودشناسی باعث شناخت افراد از خودشان و خواسته های درونیشان می شود. که آگاه شدن افراد در مورد خواسته هایشان می تواند کمک زیادی به انتخاب مسیر زندگی افراد کند. در نهایت افراد میتوانند در مسیر رسیدن به خواسته هایشان حرکت کنند و به احساس رضایت درونی برسند.

تفکر مثبت: از دیدگاه روانشناسی زمانی که در شرایط و موقعیت بد تفکر مثبت داشته باشید باعث بوجود آمدن احساس مثبت برای شما میشود.

انسان خوشبخت کیست؟

اکنون با توجه به مطالب گفته شده می توان تعریفی برای پاسخ به این سوال گفت. در حقیقت انسان خوشبخت کسی است که به آرامش رضایت درونی و رفاه ذهنی رسیده است و حس خوشبختی را در درون خود یافته است. همچنین کسی که احساس شادی در زندگی خود می کند. کسی که نسبت به مسائل و شرایط گوناگون با تفکر و دیدگاهی مثبت نگاه می کند به خودشناسی جهت یافتن مسیر درست برای رسیدن به خواسته های خود رسیده است. که تمامی اینها موجب دست یافتن به حس خوشبختی در درون انسان می شود.

سخن پایانی

انسان زمانی احساس خوشبختی می کند که هنگام حرکت در مسیر موفقیت و انجام فعالیت های روزمره موفق تر است می تواند زندگی با نشاط تری داشته باشد.

ممنونیم که مجموعه های لیدی باس را دنبال میکنید. امیدواریم این مقاله برای شما مفید بوده باشد.