



شاد

مهدیه حسینی (روانشناس)

در درونتان بجوید

شادی، احساسی درونی است که بیشتر از طریق علائم و نشانه‌های «زبان بدن» مثل حرکات چشم و لب مشخص می‌شود. انسان موجودی شادی‌طلب است، اما این شادی را در کجا بیابد؟ آیا داشتن ثروت نشانه خوشبختی و شادی و نداشتن آن دلیل بر بدبختی و نبودن حس شادی است؟ پاسخ، خیر است. اگر چنین بود ثروتمندان باید شادترین افراد روی زمین و فقرا بدبخت‌ترین انسان‌ها باشند، درحالی‌که اصلاً این‌گونه نیست. شاد بودن در تمام لحظات زندگی فقط به نوع نگاه شما به محیط اطرافتان برمی‌گردد.

باید یاد بگیرید که بخواهید شاد باشید، تنها افراد امیدوار به زندگی می‌توانند همیشه شاد و خوشحال باشند. بدترین مشکلات زندگی روزی به پایان خواهند رسید ولی لحظاتی که ما پشت سر می‌گذاریم هیچ‌گاه بر نخواهند گشت؛ پس بیاموزید لحظات را به‌گونه‌ای پشت سر بگذارید که بعدها افسوس آن را نخورید.

احساس ناامیدی را از خودتان دور کنید. به یاد داشته باشید که در جست‌وجوی شادی نباشید، مطمئن باشید که اگر به دنبالش بگردید آن را پیدا نخواهید کرد. شادی در درون شماست تنها باید بخواهید تا او خودش را نشان دهد. با حقیقت‌های زندگی‌تان روبه‌رو شوید. بپذیرید که با شرایط موجود زندگی‌تان هم می‌توانید شادترین و خوشبخت‌ترین فرد روی زمین باشید.

چهار حرف است

«شادی» انسان‌های زیادی برای دستیابی به این کلمه چهار حرفی تلاش می‌کنند. بلوغ، یکی از شاخصه‌های دوره نوجوانی است. تغییر حالات روانی، عاطفی و رفتاری شما در این دوران باعث ایجاد تنش برایتان می‌شود؛ تنش‌هایی که تنها دلیل آن می‌تواند تمایلات به داشتن رفتاری هم‌چون بزرگسالان باشد و همین امر موجب می‌شود تا گاهی اوقات احساس شادی نکنید. اغلب مردم، زمانی که درباره شادی و خوشحالی صحبت می‌کنند از فعل‌های زمان گذشته استفاده می‌کنند. تابه‌حال چند بار شده که با خودتان بگویید: اگر من آن کفش‌های ورزشی را داشتم، حتماً شاد و خوشحال بودم، یا اگر من به جای فلانی بودم، حتماً خوشبخت‌ترین و شادترین آدم روی زمین بودم و... اما باور کنید شاد بودن و احساس رضایت داشتن از خودتان و نوع زندگی‌تان هیچ ربطی به این عوامل ندارد.





پیک شادی باشید

ما با محبت کردن به اطرافیانمان نه تنها حس شادی و رضایت را در خودمان زنده نگاه می‌داریم بلکه آن را به دیگران نیز منتقل می‌کنیم.

وقتی شما شادی و خوشحالی را به دیگران منتقل می‌کنید حس خوشایندی را در اطرافتان ایجاد می‌کنید و بالعکس وقتی با دیگران دچار تنش می‌شوید و یا رفتار ناراحت‌کننده‌ای از شما یا اطرافیان‌تان سر می‌زند با فراموش نکردن آن اتفاق، در ذهن شما درگیری ذهنی شکل می‌گیرد که باعث می‌شود همیشه به‌خاطر آن اتفاق یا تنش، مدام خودتان را آزار دهید. راه درست این است که اتفاق‌های بد را در همان لحظه تولدشان رها کنید و نگذارید با افزایش طول عمرش بیشتر موجب خشم شما شود یا شادی را از شما بگیرد.

یک اشتباه فاحش

زمانی که احساس خوشایندی دارید بالا و پایین بپرید، حرکت کنید یا حتی بدوید. شاید فکر کنید انجام این اعمال، کودکانه به نظر برسند اما باور کنید ابراز کردن شادی حس لذت‌بخش شاد بودن را در شما افزایش می‌دهد، حتی می‌توانید به این وسیله آن را به دیگران منتقل کنید. تصور کنید یکی از هم‌کلاسی‌هایتان باعث رنجش شما شده است و شما فکر می‌کنید اگر او را برای رفتاری که انجام داده است نبخشید به این وسیله او را تنبیه کرده‌اید و... این نگاه درست نیست. فراموش نکنید شما با نبخشیدن هم‌کلاسی‌تان بیش‌ترین فشارهای روانی را ابتدا به خودتان وارد می‌کنید؛ چون تا زمانی که به این موضوع خاتمه نداده‌اید ذهن شما درگیر آن اتفاق است و مدام آن را مرور می‌کند و این باعث می‌شود

تا باعث رنجش و ناراحتی خودتان بشوید. حتی ممکن است با دیدن هر روز هم‌کلاسی‌تان تمام آن اتفاق جلوی چشمانتان باشد، دائم دچار استرس و اضطراب شوید و حتی باقی رفتارهای او را تهدیدی نسبت به خودتان حساب کنید، یا شنیدن صحبت‌هایش برای شما آزاردهنده باشد و یا این که مدام از خودتان می‌پرسید مثلاً بعد از دعوی من و رضا آیا او از رفتارش پشیمان شده است و حالا که من با او صحبت نمی‌کنم به‌اندازه کافی تنبیه شده است؟

این که به قول معروف با تنبیه شما او پشیمان شده و یا نشده معلوم نیست، اما شما با رفتارتان فقط این موضوع را کش داده‌اید و این امر موجب شده است تا بیشتر به خودتان ضربه بزنید و باعث شوید تا خودتان را از لحظات شاد زندگی که می‌توانستید داشته باشید دور کنید.

