

سرچشمه‌های شادمانگی

ذهن مقایسه‌گر

حس خشنودی و رضایت‌خاطر، تا حدود زیادی تحت تأثیر گرایش ما به مقایسه است. وقتی وضعیت فعلی خود را با شرایط گذشته‌مان مقایسه می‌کنیم، به این نتیجه می‌رسیم که وضع‌مان بهتر شده است؛ در نتیجه احساس شادی می‌کنیم. برای نمونه زمانی که درآمد سالانه‌ی ما ناگهان افزایش چشم‌گیری می‌یابد، دچار چنین حس خشنودی و رضایت قلبی

بنابراین احساس رضایت‌خاطر ما از زندگی بستگی دارد به این که خود را با چه کسی مقایسه می‌کنیم. بدیهی‌ست که مقایسه‌ی ما محدود به موضوع درآمد نیست. مقایسه‌ی مداوم خود با کسانی که باهوش‌تر، زیباتر یا موفق‌تر از ما هستند، موجب حسادت، نومیدی و ناراضی‌مان می‌شود اما از همین اصل در جهت مثبت هم می‌توان استفاده کرد؛ ما می‌توانیم با مقایسه‌ی خود با کسانی که به خوش‌شانسی ما نبوده‌اند و با تأمل بر داشته‌های خود، رضایت‌مندی‌مان را از زندگی افزایش دهیم.

پژوهشگران با انجام آزمایش‌های گوناگون نشان داده‌اند که سطح رضایت‌مندی فرد از زندگی را می‌توان تنها با تغییر دیدگاه‌های او و تأمل در این که اوضاع چه قدر می‌تواند بدتر از این باشد، تغییر داد.

برای این که کسی بتواند از عواملی که سرچشمه‌های شادمانگی‌ست، به بهترین نحو استفاده کرده و زندگی خود را در مسیر شادمانی و رضایت‌بخشی هدایت کند، وضعیت ذهنی او اهمیت زیادی می‌یابد.

اگر ما از شرایط مطلوب خود، مانند سلامتی یا ثروت به شکل مثبتی بهره‌برداری کرده و به دیگران کمک کنیم، این عوامل می‌تواند در دست‌یابی به یک زندگی رضایت‌آمیز، مفید واقع شود اما اگر در وجود ما افکاری حاکی از نفرت و خشم باشد، این احساسات، سلامتی ما را به خطر می‌اندازد و در نتیجه یکی از سرچشمه‌های شادمانگی از بین می‌رود.

بنابراین، تا زمانی که انضباط درونی لازم برای فراهم آوردن آرامش ذهنی را نداشته باشیم، هر قدر هم که امکانات بیرونی لازم در اختیار ما باشد، این امکانات، حس شادمانگی و رضایتی که به دنبال آن هستیم را به ما نخواهد داد اما اگر این کیفیت درونی، آرامش ذهنی و درجه‌ای از ثبات درونی را دارا باشیم، حتی اگر از امکان بیرونی لازم برای شادمانگی برخوردار نباشیم، می‌توانیم زندگی همراه با خوشی و شادمانی داشته باشیم.

دالایی لاما- اچ. کاتلر / محمدعلی حمید رفیعی
تهیه و تنظیم: دلبر بلوری

شادمانگی، بیش از آن که معلول حوادث بیرونی باشد، ناشی از وضعیت ذهنی فرد است. کامیابی در یک امر می‌تواند به طور موقت باعث سرخوشی شود، چنان‌چه یک فاجعه می‌تواند انسان را برای مدتی افسرده نماید اما دیر یا زود وضعیت روحی ما به حالت عادی خود بازمی‌گردد. روان‌شناسان این فرآیند را «انطباق» نام نهاده‌اند و ما می‌توانیم شاهد آن باشیم که چگونه این اصل در زندگی روزمره‌ی ما عمل می‌کند؛ افزایش حقوق، خریدن یک اتومبیل نو یا تحسین از سوی اطرافیان می‌تواند ما را برای مدتی خوشحال کند اما طولی نمی‌کشد که درجه‌ی خوشحالی ما به سطح معمول خود بازمی‌گردد. هم‌چنین جروبوت با یک دوست یا خراب‌شدن اتومبیل می‌تواند باعث ناراحتی ما شود اما چندروزی بیش‌تر طول نمی‌کشد تا روحیه‌ی خود را باز یابیم.

بعضی پژوهشگران مدعی شده‌اند که سطح شادمانگی خاص هر فرد، تا حدودی به وسیله‌ی عوامل وراثتی تعیین می‌شود اما حتی اگر ساختار وراثتی در شادمانگی فرد مؤثر باشد - هر چند میزان و گستردگی این تأثیر هنوز مورد تردید است - روان‌شناسان در این مورد هم عقیده‌اند که صرف‌نظر از سطح پایه‌ی شادمانگی که به ما به ارث رسیده، این امکان برای ما فراهم است که با استفاده از عامل ذهنی، گام‌هایی را جهت بالا بردن سطح شادمانگی خود برداریم چرا که شادمانی لحظه‌ای ما تا حد زیادی به دیدگاه‌مان بستگی دارد. در واقع این که در یک لحظه‌ی خاص، شاد یا ناشاد هستیم، چندان به اوضاع و شرایط پیرامون‌مان ربطی ندارد و فقط بسته به این است که ما از وضعیت خود چه برداشتی داریم و از آن‌چه در اختیار داریم، چه قدر راضی هستیم؟

