



غمگین بودن خوب است یا شاد بودن؟

پیگیری شادی قانون این جهان است که توسط قانون خداوند به ما عطا شده است. آیا انسان عاقلی وجود دارد که تمایل به خوشحالی نداشته باشد؟ زندگی معنی دارد و هر آنچه جهان مادی به ما می‌دهد عین خوشبختی است. اما توجه کنید که لذت بی معنی بودن به عنوان راهی برای خوشحال شدن، در واقع می‌تواند اشتباهی بزرگ در زندگی باشد! شادی باید معنایی عمیق داشته باشد و گرنه در طول زمان می‌تواند شما را ناراحت کند. شادی بی معنی مانند شکر، شیرین و لذت بخش است در حالی که اگر زیاد مصرف شود، عوارض جانبی نامطلوب را در دراز مدت به دنبال دارد. رضایت کوتاه مدت مضر است نباید برای یک لحظه خوشحال بود و این خوشحالی باید همیشگی باشد. چرا؟ چون سعادت از شادی

متولد می‌شود برای همین برای سعادت دو جهان باید از هر چه که ممکن است استفاده کرد و نعمتهای خداوند را تحسین کرد و از آنها لذت برد.

بنابراین ببینید در طولانی مدت چه چیزهایی شما را خوشحال می‌کند؟ زندگی معنی دارد. افرادی که زندگی معنی داری دارند گاه ممکن است بدبختی هم به سراغشان بیاید اما در بلندمدت آنها به آن بدبختی پایان می‌بخشند. این شادی دقیقا چیست؟ چرا همه ما به دنبال آن هستیم؟ بسیاری از مردم بر این باورند که شاد بودن مثلا لذت بردن از یک مهمانی است. شور و هیجان تجربیات جدید، لذت‌های یک وعده غذایی خوب، صحبت

کردن و دور هم بودن. اینها همه تجاربی است که باید انجام شوند اما خوشبختی نیستند. این تجربیات فقط تعریف لذت است.

این تجارب اجازه می‌دهند شما از غذا و دور هم بودن لذت ببرید و در خود اشتیاق به لذت بردن را پیدا کنید. ما باید این تجربیات لذتبخش را همواره داشته باشیم، تا مغز ما با آن سازگار شود و لذت را به عادت زندگی تبدیل کند تا ما همواره احساس خوبی داشته باشیم. پس خوشبختی چیزی جز رضایت نیست. خوشبختی زمانی اتفاق می‌افتد که شما از آنچه که دارید راضی باشید. خوشبختی احساس رضایت است، و در لحظه خوشبخت بودن زندگی به همان شکلی است که دوست دارید باشد. خوشبختی کامل، زمانی اتفاق می‌افتد که تمام نیازهای شما برآورده شده باشند و شما از آنها رضایت کامل داشته باشید. خوشبختی بی حد و حصر است. باید با شما صادق باشم انسانها تنها زمانی احساس خوشبختی کامل می‌کنند که در بهشت قرار بگیرند و از لذت‌های تمام نشدنی آن لذت ببرند و خاطرشان جمع باشد که این لذتها برای همیشه در اختیار آنان است. این طبیعت انسانی است.

اما شادی چیست؟ شادی این است که نیازهای زندگی شما برآورده شوند. حال سوال منطقی بعدی این است که "نیازهای من چیست؟" پاسخ این سوال، هم ساده است و هم پیچیده. اما قبل از پاسخ دادن به این سؤال اجازه بدهید از شما یک سوال بپرسم. آیا شما فکر می‌کنید که مثل همه انسانها نیستید و درک کردن شما پیچیده است؟ بله؟

خوب برای همین پاسخ این سؤال هم پیچیده است و هم در عین حال ساده! پاسخ ساده شادی چیست متناسب با هر انسانی است اما قسمت پیچیده آن مربوط به تک تک آدمها است. خوب من که مثل شما نیستم و شما هم مثل من نیستید. نیازهای فردی ما بر اساس ژنتیک و تجربیات ما از زندگی متفاوت است. این ترکیب پیچیده چیزی است که هر یک از ما را منحصر به فرد می‌کند، هم نیازهای ما را و هم هر جنبه دیگر ما را فردی می‌سازد. چون همه ما انسان هستیم پس همه ما نیازهای اساسی مشترک داریم. اما زمانیکه شما جهان اطراف خود را درک کنید آنگاه این نیازها متفاوت می‌گردند. این نیازها نیازهای فردی می‌باشند. مثلا ممکن است من احتیاج به یک کمد اضافی داشته باشم اما شما نه! تمام انسانها در ۹ نیاز عمومی مشترکند:

اولین نیاز اساسی هر انسانی سلامتی است.

سپس محیط خوب و زیبا برای زندگی.

پس از آن لذات و تجربیاتی مانند شادی، عشق، روابط خوب!

نیاز بعدی روابط انسانی است.

بعد از آن چشم انداز شما به زندگی و ساختن برنامه‌های زندگیتان! برای ساختن برنامه زندگیتان شما نیاز به درک معنای زندگی و داشتن هدف در زندگی و حکمت لازم برای درک جهان دارید. اگر معنی زندگی را درک نکنید هرگز هدفی نخواهید داشت. باید فعالانه درگیر چیزی باشید که در این جهان آنرا دوست دارید. این هدف است! بنابراین ببینید آنچه واقعا در زندگی برایتان ارزش دارد، چه بازتابی در زندگی شما خواهد داشت و زندگی شما را به چه شکل خواهد کرد. چه چیزی به زندگی شما معنا می‌بخشد تا به موفقیت برسید.

برای زندگی ارزش قائل شوید! هدف از زندگی ما باید مثبت باشد. ما با هدف ایجاد مشکل و آسیب رساندن به خودمان و دیگران متولد نشده ایم. ما برای خدمت به یکدیگر آفریده شده ایم. موفقیت یعنی خودتان را تأیید کرده اید! یعنی آنچه که شما انجام می‌دهید ارزش دارد و همینطور آنچه که دیگران انجام می‌دهند به شرطی که آنرا دوست داشته باشند. شاید بعضی‌ها بگویند من در زمان کودکی مورد آزار و اذیت قرار گرفتم پس نمی‌توانم شاد و خوشبخت باشم و هدفی داشته باشم. اما موضوع واقعی این است که تمام افراد بشر با سوءاستفاده مواجه بوده‌اند و هستند. این مسئله اصلا مهم نیست که آسیبهایی احتمالی در خارج از منزل یا در درون منزل باشند. تمام گروههای مردم تقریبا با بدرفتاری ستمکارانه،

فحشا، فقر و خشونت کما بیش مواجه شده‌اند و این به علت نادانی انسانها صورت گرفته است. حالا ما باید خودخوری کنیم چرا ما و دیگران نادان بودیم و نمی‌دانستیم؟ اما هستند تعداد کمی که در شرایط امنی زندگی کرده‌اند و هنوز هم خوشحال نیستند. پس آیا آنها بدبختی را دوست دارند؟ نه! آنها فقط نمی‌دانند که چه چیزی را بیشتر در زندگی دوست دارند، چه چیزی به آنان شادی می‌بخشد، چه چیزی باعث می‌شود که روحشان آرامش یابد.

بباید ببینیم شادی چیست؟

ما ممکن است با تحصیل کردن، داشتن یک خانواده، ایجاد

روابط اجتماعی یا حتی با انجام فعالیتهای مختلف، شادمان باشیم. وقتی شادی به سراغ شما می‌آید، تصمیماتان بهتر اتخاذ می‌شوند و زندگی شما غنی تر می‌شود. وقتی شما واقعا در زندگی خود احساس خوبی دارید، هنگامی که شما واقعا خوشحال هستید، شما حالتان خوب است. حتی اگر از لحاظ جسمی بیمار باشید. آیا اینطور نیست؟

البته جهان متغیر است و شما برای رشد خود باید انعطاف پذیری را یاد بگیرید این آخرین نیاز حیاتی است. چگونگی رد شدن از حوادث منفی اجتناب ناپذیر در زندگی و خود را بهبود بخشیدن! آنچه را در قلبتان می‌گذرد آنرا ابراز دارید. افرادی که یک یا چند دوست صمیمی دارند شادترند. این یک راه قدرتمند برای غنی سازی روابط است. معنویت به کشف معانی بیشتر در زندگی ما کمک می‌کند. معنویت به زندگی ما معنا و عمق می‌بخشد معنویت را تقویت کنید. معنویت یعنی خوش بینی، ذهنیت سالم و قدردانی از نعمات خداوند. تمام افرادی که شادی، آرامش ذهن و عشق را به عنوان راهی برای زندگی انتخاب کرده‌اند زندگی آنان پر از شادی شده است. پس از موارد زیر اجتناب کنید:

بودن با افراد منفی! شکایت کنندگان و افراد منفی همیشه بد خبر هستند، زیرا آنها مشکلات خود را از بین نمی‌برند و به دنبال راه حلها هم نمی‌گردند. آنها می‌خواهند مردم به آنها پیوندند و احساس بهتر بودن نکنند. چون تنبلند و نمی‌خواهند ببینند. یک راه عالی برای حل مسئله آنان این است که از آنها بپرسید که چگونه قصد دارند مشکلات خود را حل کنند. سپس می‌بینید شکایت کننده آرام می‌شود یا گفتگوی خود را در جهت دیگر هدایت می‌کند. چون پاسخی ندارد که بدهد. شما باید با افرادی که به شما الهام و شادی می‌دهند، ارتباط داشته باشید.

زندگی خود را با زندگی مردم مقایسه نکنید

به دنبال چیزهایی شگفت انگیزی که هر روز اتفاق می‌افتند باشید. یاد بگیرید آنها را پیدا و از آنها لذت ببرید.

کار دیگر جدا کردن خودتان است که خوب نیست. و شما را از شاد بودن دور می‌کند. جداسازی خود از روابط اجتماعی زمانی که احساس ناراحتی می‌کنید، بدترین کاری است که می‌توانید انجام دهید. این یک اشتباه بزرگ است.

سرزنش خود و دیگران! هنگامی که دیگران شما را بخاطر شرایطی یا چیزهایی که برای شما اتفاق افتاده، سرزنش می‌کنید یعنی شما بر زندگی خود کنترلی ندارید. شرایط

