



شاید یکی دلش بخواد

# خوشبختی خود را جار نزنیم!

■ مریم ترابی

تا به حال چند بار در زندگی از ته دل به خوشبختی کسی غیبه خورده‌اید؟ یا چند بار در دل خود با صدای بلند گفته‌اید: خوش به حال فلانی چقدر خوشبخت است؟ اصلاً آیا شما آدم خوشبختی هستید و تا به حال خوشبختی خود را فریاد زده‌اید؟ یا بهتر است بگویم شما خود را خوشبخت می‌دانید؟ به نظر شما ملاک و اندازه خوشبختی در چیست؟ اگر پول زیاد و ملک و املاک فراوان داشته باشیم خوشبختیم؟ یا خانواده خوب از نشانه‌های خوشبختی است؟ سلامتی و تن سالم داشتن خوشبختی است یا سفر به کشورهای خارجی ملک خوشبختی است؟ به نظر می‌آید هر کسی به ظن خود خوشبختی را در واژه‌ها و عناوین مختلف می‌بیند. شاید باید گفت هر کسی خوشبختی را در کمبودها و نداشته‌های خود جست‌وجو می‌کند. تصور می‌کند اگر پول زیاد داشته باشد خوشبخت است. تصور می‌کند اگر فلان ماشین را نداشته باشد خوشبخت است. تصور می‌کند داشتن خانه ویلایی در فلان منطقه از شهر خوشبختی است یا داشتن همسر زیبا و پولدار تضمین‌کننده خوشبختی اوست.
بله، داشتن رفاه و امکانات عالی برای زندگی لازم نیست.

■ خوشبختی را معنا کنیم

آیا وقتی از خوشبختی حرف می‌زنیم می‌دانیم دقیقاً منظورمان چیست؟ داشتن همسر مورد علاقه یا داشتن زندگی مرفه در مقایسه با زندگی اقوام و آشنایان نشانه خوشبختی ماست یا به‌دست آوردن موفقیت‌های بسیار در کار و علم یا داشتن فرزند سالم منظورمان از خوشبختی است. در واقع خوشبختی یک حس درونی است. حس رضایتی که هر فردی از موقعیت‌های مختلف زندگی خود داشته باشد و با آن احساس خوشبختی کند. روانشناسان در تعریف خوشبختی می‌گویند: رضایت از وضعیت موجود یعنی احساس خوشبختی، یعنی مهم نیست شما از نظر دیگران خوشبخت باشید یا نه، مهم این است که احساس خوشبختی می‌دهد؟

اما یکی از رایج‌ترین تعاریف و معانی خوشبختی بر اساس اقبال در رسیدن به آرزوهاست، یعنی رسیدن به خواسته‌ها و ایده‌آل‌هایی چون خواندن رشته مورد علاقه، شغل مورد علاقه، سبک زندگی مورد نظر و روابط اجتماعی موفق، راحتی و آرامش ... در نتیجه رسیدن به این خواسته‌ها را می‌توان به سادگی خوشبختی و بازماندن از تحق‌شان را بدبختی نامید!

تصور کنید در کنار همسرتان که ۳۰ سال از بهترین روزهای زندگی‌تان را با او سپری کرده‌اید روی کاناپه روبه روی تلویزیون نشسته‌اید و در حال تماشای سریال مورد علاقه خود هستید. همسرتان بی‌مقدمه از شما می‌پرسد آیا ما خوشبخت هستیم؟ شما در یک لحظه تمام روزهای شادی و غم، شکست‌ها و

آیا باید خوشبختی را فریاد زد؟ آیا باید همه آدم‌های دنیا را در جریان خوشبختی خود گذاشت؟ امروزه با تغییر سبک زندگی و هجوم بی‌رحمانه تکنولوژی به زندگی امروزی ما، همه به نوعی خوشبختی خود را فریاد می‌زنند. چگونه؟ یا به اشتراک گذاشتن عکس‌ها و فیلم‌هایی از لحظات خوشی خود

است که از دور دلفریب و خواستنی است، اما هر چه به آن نزدیک می‌شویم بیشتر مصنوعی و غیرواقعی بودن خود را نشان می‌دهد و بیشتر دل را می‌زند. خاطر ناگامی‌هایی که داشته‌اید خود را بدبخت بدانید یا می‌توانید به خاطر داشتن یک زندگی آرام و یک خانواده خوب خود را خوشبخت بدانید. اینها تماماً به احساس درونی شما بر می‌گردد تا احساس خوشبختی یا بدبختی را درون خود چگونه حس کنید. در نهایت شما بعد از مرور زندگی خود برمی‌گردید به همان لحظه روی کاناپه در کنار همسر و می‌گویید بله ما خوشبخت هستیم، به خاطر داشتن یکدیگر خوشبختیم و به خاطر داشتن روزهای آینده که می‌تواند برای ما خوشبختی بیاورد. بنابراین مسیر مفهوم خوشبختی و تضادهای درونیات ما نشان می‌دهد که خوشبختی معنای دقیق و ثابتی برای ما ندارد. نمی‌توان خوشبختی را با این کلاف پیچیده به طور ساده و شفاف تصور کرد، اما می‌توان در لحظاتی گذرا و کوچک آن راز درون حس کرد، همچون دانه‌های ریز و کوچک خاک، که زیر حجمی از برف به ناهای نمایان می‌شوند همچون حس شیرین نهم‌باران روی دستمان.

■ بعضی‌ها ظاهراً خوشبختند!

اگر کمی دقت کنیم قدیمی‌ها را خیلی خوشبخت‌تر می‌دانستیم. گذشته از اینکه زندگی‌های خیلی ساده و بی‌آلایشی داشتند اما عشق و محبت بیشناش زیاتر و بی‌ریاستر بود، اما در روزگار امروزی و در قرن ۲۱ خوشبختی‌ها هم رنگ و لعاب مصنوعی به خود گرفته‌اند. ملازاً همین روابط بین فردی در خانواده و اجتماع بگیرد تا روابط عاشقانه آدم‌ها. دوستی‌ها هم الکی مثل قدیم بی‌ریا و خالص نیست. بیشتر عشق‌ها الکی و واهی و زودگذر است. جوانان امروزی همین الان عاشق می‌شوند و یک روز بعد فارغ، عشق و دوست داشتن به قدری پوچ و بی‌ارزش شده است که دیگر نمی‌توان اسمش را عشق گذاشت. به دم‌دستی‌ترین واژه در گفت‌وگوها و محاوره‌های روزانه تبدیل شده است. در محل کار و در روابط بین همسکاری با بین دوستان اگر کسی برای دیگری کاری انجام داده باشد آن دیگری برای تشکر فراوان از آن آدم خاص این واژه را به کار می‌برد: «عاشقشقتتم» یا به نظر شما این «عاشقشقتتم» معنای خوشبختی می‌دهد؟

در روزگاری، وقتی دختری پرسی را یا پرسی دختری را خیلی دوست داشت و زندگی بدون او را پوچ و بی‌معنا می‌دانست کلمه عاشقتم را به کار می‌برد. چقدر این

واژه در روزگاری ارج و قرب داشت! چقدر کلمات عشق و دوست داشتن، واقعی و حقیقی بود و چقدر آدم‌ها در کنار عشق و یار مورد علاقه خود احساس خوشبختی می‌کردند. بهتر است اینطور بگوییم؛ «چقدر خوشبختی‌ها واقعی بودند.» متأسفانه خوشبختی‌های امروزی مثل ظرف بلوری آنتیک پر از میوه‌های مصنوعی



# سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۹۸۷۱۶



آیا درست است این خوشی‌های لاکچری خود را به رخ دیگران بکشیم. شاید بگویم باید به رخ کشیدن نیست، فقط به اشتراک گذاشتن ساده است و بس. شاید این یک کار ساده و عادی به نظر خوشبختی می‌تواند طوفانی از حسرت و غصه را به دل خیلی از افراد جامعه روانه سازد. همین آه کشیدن از ته دل و یک خوش به‌حالی ساده می‌تواند خوشی‌های ما را به غم و ناراحتی تبدیل کند

را نمی‌بینند و زندگی را یکسره بدبختی و محرومیت خود می‌دانند. وقتی افراد پیوسته در حال مقایسه کردن باشند، باعث می‌شود نسبت به کسانی که از او موفق‌ترند یا شرایط بهتری دارند، خصمانه برخورد کنند. وقتی در مورد دیگران پیش‌داوری می‌کنند و بر اساس برداشته‌های خود آنها را از خود موفق‌تر می‌بینند، در واقع این موقعیت را فراهم می‌کند که دیگران از آنها موفق‌تر باشند. حسرت به زندگی ظاهری دیگران ریشه عشق و محبت و زیبا زندگی کردن را در روح و درون آدمی می‌خشکاند. انسان تا زمانی که به زندگی دیگران حسرت می‌خورد احساس ناامنی و آسیب‌پذیری می‌کند.

خیلی از ما عادت کردیم که در زندگی دوستان و آشنایان سرک بکشیم و بزرگ‌تری یا کوچک‌ترین داشته‌های زیبایی آنها را با دیده حسرت و دلی آفکنده از افسوس نگاه کنیم، در حالی که داشته‌های مثبت و خوشایند زندگی خود را که کمتر از دیگران هم نیست اصلاً نمی‌بینیم و فقط به زندگی دیگران غیبه می‌خوریم. معمولاً بدون توجه به رمز گذاشتن و مصمانه ممکنه برای حصول آن دستاوردهای دوست داشتنی، تنها و تنها فقط خواهان آن داشته‌ها هستیم. این نوع حسرت‌ورزی و افکار ناامیدکننده همچون چرخهای معيوب تکرار می‌شود و نه تنها انواع بیماری‌های روحی و روانی را به دنبال دارد بلکه یکی از نامناسب‌ترین افکاری است که زندگی را به نابودی می‌کشاند.

■ خوشبختی خود را به همه اعلام نکنیم
آیا باید خوشبختی را فریاد زد؟ آیا باید همه آدم‌های دنیا را در جریان خوشبختی خود گذاشت؟ امروزه با تغییر سبک زندگی و هجوم بی‌رحمانه تکنولوژی به زندگی امروزی ما، همه به نوعی خوشبختی خود را فریاد می‌زنند. چگونه؟ یا به اشتراک گذاشتن عکس‌ها و فیلم‌هایی از لحظات خوشی خود، دیگران را در جریان خوشبختی خود می‌گذارند. چند وقتی است که شبکه اجتماعی اینستاگرام صفحه‌ای باز شده است با این عنوان: «سوپرایزهای لاکچری». همه افرادی که سوپرایزهایی برای همسر یا دوست دوست‌داشتنی خود می‌دهند، تصاویر آن را در این صفحه به اشتراک می‌گذارند. جالب این است که دیدن این صفحه فقط حسرت دیگران را زیاد می‌کند. تعدادی از دختران جوان دم‌بختی را می‌شناسم که با حسرت از این صفحه و فیلم‌های به اشتراک گذاشته آن صحبت می‌کنند و همگی در آرزوی داشتن همسری اینگونه خلاق و رؤیایی، رؤیابرس‌تری می‌کنند. یکی از این دختران می‌گفت ایمن صفحه را از اینستاگرام خود پاک کرده است فقط به این دلیل که دیدن این سوپرایزهای جالب و هیجان‌انگیز اعصابش را خراب می‌کند.

سپهیم کردن دیگران در شادی و خوشی خود اصلاً بد نیست ولی در جامعه‌ای که فشار اقتصادی کمر خیلی از افراد جامعه را خم کرده است، آیا درست است این خوشی‌های لاکچری خود را به رخ دیگران بکشیم. شاید بگویید به رخ کشیدن نیست، فقط به اشتراک گذاشتن ساده است و بس. شاید این یک کار ساده و عادی به نظر بیاید ولی همین نمایش ساده و عادی خوشبختی می‌تواند طوفانی از حسرت و غصه را به دل خیلی از افراد جامعه روانه سازد. همین آه کشیدن از ته دل و یک خوش به‌حالی ساده می‌تواند خوشی‌های ما را به غم و ناراحتی تبدیل کند. اگر ما خوشبخت هستیم به دیگران ربطی ندارد که آن را همه جا فریاد بزنیم زیرا همه افراد دوروبرمان به اندازه کافی چشم‌انسان زندگی ما را نظاره می‌کند و با این فریاد زدن فقط بیشتر خود را در معرض توجه دیگران قرار می‌دهیم، اگر خوشبختی ما واقعی است دیگر به رخ کشیدن ندارد. با این وصف بهتر است بگذاردیم ظاهر نماها و افرادی که خوشی‌های زندگی‌شان را فریاد می‌زنند کار خودشان را بکنند. ما زندگی خودمان را بکنیم و قدر داشته‌های خودمان را بدانیم.

دیگران را شاد کنیم تا خودمان شاد باشیم

## حال خوب قیمت ندارد

■ مجید فراهانی

نمی‌دانم چقدر برای شما شاد بودن آدم‌های اطرافتان مهم و ضروری است؟ یا اینکه تا حالا برای شاد کردن اطرافیان چه کارهای انجام داده‌اید؟ و اصلاً فکر می‌کنید باید برای شاد کردن دیگران کاری بکنید یا نه؟ خیلی از ما در روابطمان به این فکر نمی‌کنیم که ما باید برای دیگران چه کارهایی بکنیم، بلکه بیشتر به این می‌اندیشیم که دیگران برای ما با بد چه کارهایی بکنند. قبول ندارید؟ اگر به این فکر کنیم که در سال گذشته چند بار از عزیزان یا دوستانمان پرسیدیم که چرا ناراحتی؟ یا برای اینکه غم و اندوه را از زندگی دیگران پاک کنیم تا حالا چه کارهایی انجام دادیم؟ و حتی چقدر برای شاد کردن دیگران ولو با یک جمله تلاش کرده‌ایم؟ متوجه خواهیم شد کاری برای دیگران انجام نداده‌ایم، البته در مقایسه با انتظاراتی که از دیگران داریم. قصد ندارم در این نوشته شعار بدهم که آقای مردم بیایید با هم خوب باشیم یا اینکه همین طور الکی بخندیم یا هر چی داریم و نداریم را به باد فنا بدهیم که دیگران شاد باشند. نه اصلاً چنین حرفی را نخواهم زد. اما دوست دارم به این فکر کنیم که آدم‌های اطرافمان چقدر برای ما مهم هستند، همانقدر برایشان وقت بگذاریم و برای اینکه خودمان هم حاملان خوب باشد سعی کنیم حالشان را خوب کنیم. همین.

■ شاد کردن دیگران را یاد بگیریم

خیلی وقت‌ها پیش آمده که برای دیگران هدایای لوکس و گران‌قیمت می‌خریم، اما هیچ عکس‌عملی از طرف مقابل نمی‌بینیم، مثل اینکه اصلاً اتفاقی نیفتاده است. حتی به مقدار قیمت آن کادو هم از ما تشکر نمی‌کنند و خیلی ساده از کنارش می‌گذرن. می‌دانید چرا؟

به نظر من خیلی از ما مسیر شاد کردن دیگران را اشتباه می‌رویم، به عبارتی کار بلد نیستیم و حاضر هم نیستیم یاد بگیریم. فکر می‌کنیم اگر



شاد کردن دیگران گاهی با یک جمله کوتاه اتفاق می‌افتد. جمله‌ای که از اعماق قلب شما

به زبان جاری می‌شود. بیایید با خودمان صادق باشیم، تا به حال چند بار عزیزانمان را شاد و حالشان را خوب کرده‌ایم. من به جرئت می‌توانم بگویم که خیلی از موارد می‌توانستیم این کار را انجام بدهیم ولی این غرور و تکبر لعنتی ایمن اجازه را به ما نداده و برای همین است که حال جامعه ما خوب نیست و غم و غصه از چهره همه ما می‌بارد

امام صادق(ع) می‌فرمایند: «...تبسم الرجل فی وجهه آخیه حسنة، و صرفة القذی عنه حسنة، وما عبد الله بشئ أحب إلی الله من إدخال السرور علی المؤمن...». تبسم مؤمن به مؤمن و زدودن اندوه از چهره مؤمن از حسنات است، و زدودن گرد و غبار از چهره مؤمنین از حسنات است و بهترین اطامت از خداوند و محبوب‌ترین آن نزد خداوند خوشحال نمودن مؤمنین است. همچنین امام علی(ع) خطاب به کمیل بن زیاد می‌فرماید: هیچ کس دلی را شادمان نسازد، مگر آن که خداوند از آن شادمانی، لطفی بیافریند و زمانی که گرفتاری‌ای بدور رسد، آن لطف، همچون آب جاری در سرآشینی، به سوی آن گرفتاری سرازیر شود و آن رازوی دور گردند،



همچنان که شتر غریبه از میان رمه شتران آ رانده می‌شود.

این دو حدیث را برای اهمیت شاد کردن دیگران آوردم شاید تأثیری بر ما داشته باشد که این موضوع را جدی بگیریم. توجه داشته باشیم وقتی سر بالا می‌گیریم و سینه سپر می‌کنیم که «آهای من اسانم، اشرف مخلوقات» خب باید این را یک جایی نشان دهیم. مگر می‌شود ما چنین ادعایی داشته باشیم ولی از خالقمان هیچ نشانی نمادی نداشته باشیم؟

اگر به چنین موضوعاتی ایمان داریم و مخصوصاً دستمان را شنب و روز به سوی خدا دراز می‌کنیم که ما را یاری کند و فلان و فلان مشکلات ما را حل کند پس باید حرکتی در مسیر او انجام دهیم. باور کنید شاد کردن دل دیگران یعنی نظر لطف خدا را به همراه داشتن و دوری از آن و کوتاهی از توجه به دیگران مسلماً قهر خدا را به همراه خواهد داشت.

خلاصه اینکه حال دیگران را خوب کردن با هر شیوه و روشی مسلماً آثارش به خود ما برمی‌گردد و زندگی‌مان شاد و پر نعمت خواهد شد. سعی کنیم برای ما هم بودن تلاش کنیم نه اینکه برای دوری از هم برنامه و جدول زمانبندی تعریف کنیم و حال دیگران را بد کنیم.

خیلی از ما بسباری اینکه به اصطلاح «حال دیگران» را بگیریم ساعت‌ها و روزها برنامه‌ریزی می‌کنیم و وقت و زمان ما را برای شاد کردن دل دیگران یعنی نظر لطف خدا را به همراه داشتن و دوری از آن و کوتاهی از توجه به دیگران مسلماً قهر خدا را به همراه خواهد داشت.

یک پیشنهاد دارم، بیایید از همین الان هفته‌ای

زیرا خیلی زود دور می‌شود.