

5 مولفه خوشبختی

افرادی هستند که فوق العاده مسئولیت گریزند و این افراد همش محیط رو مسئول موفق نشدنشون میدونن، مسئول حال بدشون میدونن، خیلی هم می بینید که میان میگن که: حاج آقا من چون که زن هستم، چون که دختر هستم پدرم بهم آزادی نمیده؛ مملکت به من اجازه ی مثلا بیرون رفتن از کشور نمیده مگر اینکه با اجازه پدر باشه یا اجازه همسر باشه اینجا ظلم میشه به همسر نمی دونم اگر من پیگیر نباشم فلان نمی شود، نمیتونم برم از همسر شکایت کنم و هزارتا از این غر زدن ها که حالا خانم ها دارن آقایون هم جای خودشون دارن که اقتصاد این طور است و فلان و بیسان...

جالبه بدونید که کشور امریکا بعضی از نقاطش هست که پایین ترین میزان مالیات رو از مردم می گیره و این از لحاظ اقتصادی مربوط به آقایون و از لحاظ اجتماعی کشوری هست امریکا که حدوداً طبق حقوق بشر و آزادی های که تعریف شده تو آمریکا بیشترین آزادی وجود داره.

آمریکایی ها میگن که مسلمون ها برج های دوقلو رو خراب کردن و طبق اون سناریویی که ایجاد شده بود، بله مسلمونها خراب کرده بودند. دقیقاً همون جایی که مسلمون ها زدند دو تا برج بزرگ و اقتصادی امریکا رو زدن خراب کردن همون جا داره مسجد ساخته میشه و آزادیه دیگه ساخته میشه که ساخته میشه!

یا اینکه تو آمریکا به راحتی دو نفر که جنسیتشون شبیه به همه؛ میتونن باهم ازدواج کنند. شما میخوايد با هم ازدواج کنید، ازدواج کنید هیچ مشکلی نداره! قراره به کسی آسیب بزنید یا نه؟ اگر قراره به کسی آسیب بزنید نه ولی اگر به کسی آسیب نمیزنید آزادی دارید اما در همین کشوری که آزادی بسیار وجود دارد بیشترین میزان استفاده از دارو هایی که برای روان درمانی استفاده میشه در این کشور اتفاق میافته و طبق تحقیقی که آقای مارتین سلیگمن ارائه کرده اون تحقیقو کشور امریکا نسبت به جمعیتش ۲۸ برابر کشوری جنگ زده مثل فلسطین، اونم نسبت به جمعیتش؛ مصرف دارو های روانی استفاده داره دیگه آره ..

می بینید با اینکه آزادی اجتماعی وجود داره با اینکه بهونه هایی که اطرافیانمون خیلی میگن و شاید خودمون هم میگیم اونجا وجود نداره این بهونه ها بازم از لحاظ روانی حال خوبیون ندارن و به قول خودمون به قول ما طلبه ها اونها انسان سعید و سعادتمندی نمیدونن خودشونو تعداد زیادین و آقای مارتین سلیگمن میاد تحقیق میکنه روی انسانهای سعادتمند و خوشبخت و می بینه که دلیل خوشبختی این ها چیه؟

وقتی بررسی می کنه به پنج تا مؤلفه میرسه که میگه این پنج تا مؤلفه رو هر فردی داخل زندگیش داشته باشه حال خوب رو میتونه تجربه کنه.

اولین این ۵ تا زندگی معنا داره یعنی افراد سعادتمند و انسان های خوشبخت، انسان هایی که احساس خوشبختی دارن این انسانها در زندگیشون یک معنا جریان داره، به خاطر یک معنا دارن زندگی می کنن تلاش می کنن و می جنگن مثلاً یک نفر معنای مذهبی داره چی میگه؟ من همینطورم..

معنای زندگی اینه که انسان های دنیا رو با زندگی رسول خدا آشنا کنم و اعتقاد دارم وقتی این اتفاق بیافته دنیا جای بهتری میشه برای زندگی و فرهنگ رسول الله اگر پخش بشه مردم دنیا خیلی بهتر زندگی می کنن.

یک نفر هست میاد اصلاً معنای زندگیش اینه که بجنگه با هر کسی که با حیوانات داره بدرفتاری می کنه، یک نفر معنای زندگیش این هست که مثلاً برای افرادی که به کمک نیاز دارن کمک جمع کنه افراد خوشبخت و افرادی که احساس خوشبختی دارن افرادی هستند که معنای زندگی در رگ و شریان زندگیشون جاریه!

مورد دوم اینه که افراد خوشبخت همیشه تو زندگیشون **رابطه های غنی** رو تجربه می کنن رابطه غنی یعنی رابطه با افرادی که بیش اونها باشی حالت خوب میشه؛ حالت خوبه پیش اون افراد و رابطه غنی نقطه مقابلش رابطه سمیه...

افراد خوشبخت دوری میکنن از رابطه های سمی! رابطه های سمی چیه؟ رابطه هایی که وقتی اونجا هستید شما حالتون بده وقتی از اون فرد جدا میشید میبینید حالتون خیلی بد و بد و بدتره..

مورد بعدی که از صفات انسان های خوشبخته و اینها انسان های خوشبخت توی زندگیشون پیاده سازی می کنن همچین چیزی رو موضوعی است که به نام **هیجان مثبت**!

روزانه هیجان مثبت رو تو زندگیشون تجربه میکنن. هیجان مثبت یعنی چی؟ یعنی محکم بغل کردن فرزند و محکم بوس کردن ابراز علاقه ی شدید. یه کاری که پاسخ مثبت به ما بده یه کاری که ما رو هیجانی کنه و خوشحال کنه این میشه هیجان مثبت کاری که اشک ما رو در بیاره اشک شوقمون رو..

مورد بعدی که افراد با میزان خوشبختی بالا تو زندگیشون تجربه می کنند بحث اینکه **ذهنشون درگیره**، اینگیج (engage) داره ذهنشون. یک موضوع وجود داره که ذهنشون همش درگیر اونه. افرادی که دارن کار می کنن، بیزینس دارن و متمرکز روی این مسئله کار می کنن این رو متوجه میشن با وجوده سر مشغولی های زیاد میبینن حالشون خوبه چرا؟ چون که ذهنشون درگیره و بیکاریه که حال انسان ها رو خراب میکنه!

و موضوع آخر که میخوام بهش اشاره کنم بحث **دست آورده**..

انسان های خوشبخت، انسان هایی اند که دستاوردهای ملموسی توی زندگیشون دارن و تلاش می کنن برای بیشتر شدن این دستاوردهای ملموس.

دستآورد ملموس چیه؟ یعنی دو سال تجربه ی زندگی من تموم شده به یکسری دستآورد مثل، مثلاً ماشین خریدم، این دستآورد زندگیم بوده یا یک کتاب نوشتم یا یک شاگرد تربیت کردم یا یک وب سایت راه اندازی کردم و و و ...

دستاوردهای افراد خوشبخت توی زندگیشون زیاده و این دستاوردها میتونه حالشونو خوب کنه. شما یه بررسی کن زندگیتو و ببین توی کدوم یکی از این ۵ تا میلنگی!؟