

می‌خوام خوشحال باشم، چیکار کنم که آخر همه چیز قشنگ باشه؟

می‌خوام خوشحال باشم، چه‌جوری از دست این همه اضطراب راحت بشم؟

ما یه وقتایی فکر می‌کنیم یه کاری رو خیلی خوب بلدیم، اما وقتی میریم شروعش می‌کنیم یا نتیجه‌ش رو می‌بینیم، می‌فهمیم اون جوریم که فکر می‌کردیم، خوب بلد نبودیمش! در مورد خودمون همین جوریه، یعنی فکر می‌کنیم که خودمونو خیلی خوب می‌شناسیم. بر اساس همین شناخت و نوع نگاهمون واسه خودمون یه سبک زندگی انتخاب می‌کنیم. حالا اگه می‌خوایم خوشحال باشیم، اما نیستیم یا از انتخابا و تصمیمامون ناراضی و پشیمونیم، یعنی یه‌جورایی خودمونو درست نشناختیم، یا حداقل فقط یه بخشایی از وجودمونو شناختیم.

سبک زندگی هرکدوم از ما داره بهمون می‌گه که ما کدوم ابزارها و روش‌ها رو واسه رسیدن به خوشبختی درست می‌دونیم، اگه یه‌خورده دقت کنیم می‌بینیم که ما فقط اون عادتا و رفتارایی رو واسه خودمون انتخاب می‌کنیم که به باورا و تیپ و شخصیتمون می‌خورن. اگه یه نگاهی به این سؤال بندازیم، تا حدی دستمون میاد که سبک زندگی‌مونو چه‌جوری انتخاب کردیم:

● اینکه چه جور لباسایی رو انتخاب می‌کنیم؟ اهل تیپ اسپرتیم؟ تیپ کلاسیک دوست داریم؟ طبق

مد روز می‌گردیم یا نه اصلاً دوست داریم معمولی باشیم؟

● کدوم محله رو واسه زندگی می‌پسندیم؟ دوست داریم محله‌مون شلوغ و پررفت و آمد باشه یا جای

آروم و خلوت رو دوست داریم؟

● چقدر اهل کتاب خوندن و ورزش کردنیم؟ هر روز ورزش می‌کنیم و کتاب می‌خونیم یا بیشتر وقتمونو

با گیم‌ها و شبکه‌های اجتماعی می‌گذرونیم؟

● دلمون می‌خواد هر دقیقه یه استوری بذاریم و همه از همه کارامون خبر داشته باشن، یا خلوت و آرامش خودمونو دوست داریم؟

● بیشتر اهل خوردن میوه و خوراکی‌های سالمیم یا دنبال فست‌فود و خوراکی‌های چشمتک‌زن می‌گردیم؟

● اهل مسافرتیم و دوست داریم با خانواده و دوستانمون وقت بگذرونیم یا بیشتر تنهایی رو ترجیح میدیم؟

● خدا و معنویت چقدر تو زندگی‌مون نقش دارن؟ اصلاً با خدا آشتی هستیم؟ دعا می‌کنیم؟ به خدا درد و دلامونو می‌گیم؟

### لیاقت من چیه؟

ما اگه می‌خوایم بدونیم تو این دنیا چه کاره‌ایم و چی می‌خوایم، باید حتماً خودمونو بشناسیم؛ چون با تعریفی که از خودمون پیدا می‌کنیم و باوری که بهش داریم، ارزش و قیمت خودمونو تعیین می‌کنیم، بعدشم براساس همون قیمت، مدل زندگی‌مونو می‌سازیم؛ درست مثل یه بازیگر که وقتی داره نقش قهرمانو بازی می‌کنه، اول خودشو تو اون نقش می‌بینه و بعد هم همه رفتارا و تصمیماشو مثل یه قهرمان تنظیم می‌کنه.

اگه فکر کنیم فقط آدمایی مهمن که پولدارن یا شغلای خیلی مهم دارن، یا اونایی مهمن که یه عالمه درس خوندن و دکتر و مهندس شدن، سبک زندگی و اصلاً کل زندگی‌مونو روی رسیدن به همین هدف تنظیم می‌کنیم. یعنی اصلاً لیاقت خودمونو فقط رسیدن به این چیزا می‌دونیم. اما آیا واقعاً فکر می‌کنین داشتن پول و مدرک و یه عالمه خونه و ماشین و پست و مقام واسه رسیدن به آرامش و خوشحال بودن، کافیه؟ اگه این جوریه پس چرا خیلیا با اینکه همه اینا رو دارن هنوز خوشحال نیستن؟ اصلاً تکلیف این همه سلبریتی و بازیگر و آدم معروف که با وجود داشتن کلی پول و امکانات حال دلشون خوب نیست، چی

میشه؟ شاید باورش سخت باشه ولی اگه ما خود واقعیمونو نشناسیم، حتی دینمونم نمی‌تونه ما رو به آرامش برسونه.

### اولین قدم واسه خوشبختی

پس شناخت ما از خودمون، یعنی اینکه بدونیم کی هستیم، از کجا اومدیم، کجا می‌ریم و از زندگی چی می‌خوایم، اولین قدم واسه چیدن یه سبک زندگی درست و رسیدن به خوشبختیه. یه نفر که می‌خواد به قلّه کوه برسه، ولی اصلاً نقشه نداره و نمی‌دونه از کدوم مسیر باید بره، ممکنه توی راه گم بشه، یا خسته و ناامید بشه و هیچ‌وقت به قلّه نرسه. ما هم وقتی بدون شناخت کافی از خودمون دنبال خوشبختی می‌ریم، همین وضعیتمو داریم. این‌جوری حتی اگرم می‌خوایم خوشحال باشیم، چون نمی‌دونیم واقعاً دنبال چی می‌گردیم و نیازای واقعیمون چیه، هر چقدرم تلاش کنیم، بازم به نتیجه نمی‌رسیم.

ما هممون دوست داریم خوشبخت و خوشحال باشیم، واسه رسیدن به این هدفم همه‌جوره تلاش می‌کنیم. جدیدترین گوشی موبایل، بهترین لباسای مد روز، بهترین اتاق و گرون‌ترین ماشین، تو فکر خیلی از ما مساوی با یه زندگی آروم و رؤیایی‌اند، اما واقعیت اینه که خیلی وقتا حتی با داشتن همه‌ اینا، شادی و آرامش واقعی نداریم. راستش ممکنه اینا واسمون آسایش بیارن اما آرامش واقعیمون به اینا ربطی نداره.

می‌دونین چیه، شادی واقعی با الکی خوش بودن و الکی خندیدن یا غرق شدن تو تفریح و گردش و لذت فرق داره، یعنی ممکنه ما همه‌ اینا رو هم داشته باشیم، اما وقتی تنها می‌شیم، کلی نگرانی و فکرای منفی رو سرمون خراب بشه. پس شادی و آرامش واقعی چیه و ما کجا می‌تونیم پیداش کنیم؟

## ریشه غم و غصه‌های ما

واسه موفقیت تو هر کاری، اولین قدم آگاهی. اگه ما بخوایم یه ماشینو تعمیر کنیم، ولی هیچ اطلاعاتی ازش نداشته باشیم، نه تنها نمی‌تونیم درستش کنیم، حتی ممکنه خراب‌ترشم بکنیم. خودشناسی هم همین‌ه؛ اصلاً همه دردا و غم و غصه‌های ما از اینجا میاد که از خودمون و نیازهای واقعی مون بی‌خبریم.

یه ورزشکار اگه بدون شناخت از توانایی‌ها و محدودیتای بدنش تمرین کنه، ممکنه به خودش آسیب بزنه یا اصلاً به اون چیزایی که می‌خواد، نرسه. ما هم وقتی خود واقعیمونو نمی‌شناسیم و نیازمونو نمی‌دونیم، ممکنه جووری زندگی کنیم که به جای آرامش و شادی واسمون غم و اضطراب بیاره، یعنی چون با خود واقعیمون آشنا نیستیم و نمی‌دونیم با چیزایی که دوروبرمونه چه‌جووری باید ارتباط برقرار کنیم، به جای درست کردن، می‌زنیم همه چیزو بدتر خراب می‌کنیم.

تو این شکی نیست که هممون خودمونو دوست داریم و دلمون می‌خواد به خودمون خیر برسونیم؛ ولی چون اون «خودی» که واسش تلاش می‌کنیمو اشتباه گرفتیم، خیلی از تلاشمون نتیجه نمیدن؛ پس اینکه با کدوم خودمون تصمیم می‌گیریم، خیلی مهمه. فکر کنین داریم یه سفر طولانی و بدون نقشه و جی‌پی‌اس شروع می‌کنیم. هر چقدم ماشینمون خوب باشه و بنزینمون کافی باشه، احتمال اینکه گم بشیم خیلی زیاده. چون مسیرمونو درست بلد نیستیم. راه رسیدن به خوشبختی هم همین‌جووریه و بلد بودن می‌خواد؛ یعنی وقتی می‌خوام خوشحال باشم، اگه خودمو نشناسم و ندونم که واقعاً دنبال چی می‌گردم و هدفم چیه، هر چقدم تلاش کنم، به اون نتیجه‌ای که می‌خوام نمی‌رسم؛ پس اگه دلتون می‌خواد راه رسیدن به شادی و آرامشو پیدا کنین، همراهمون بیاین!