

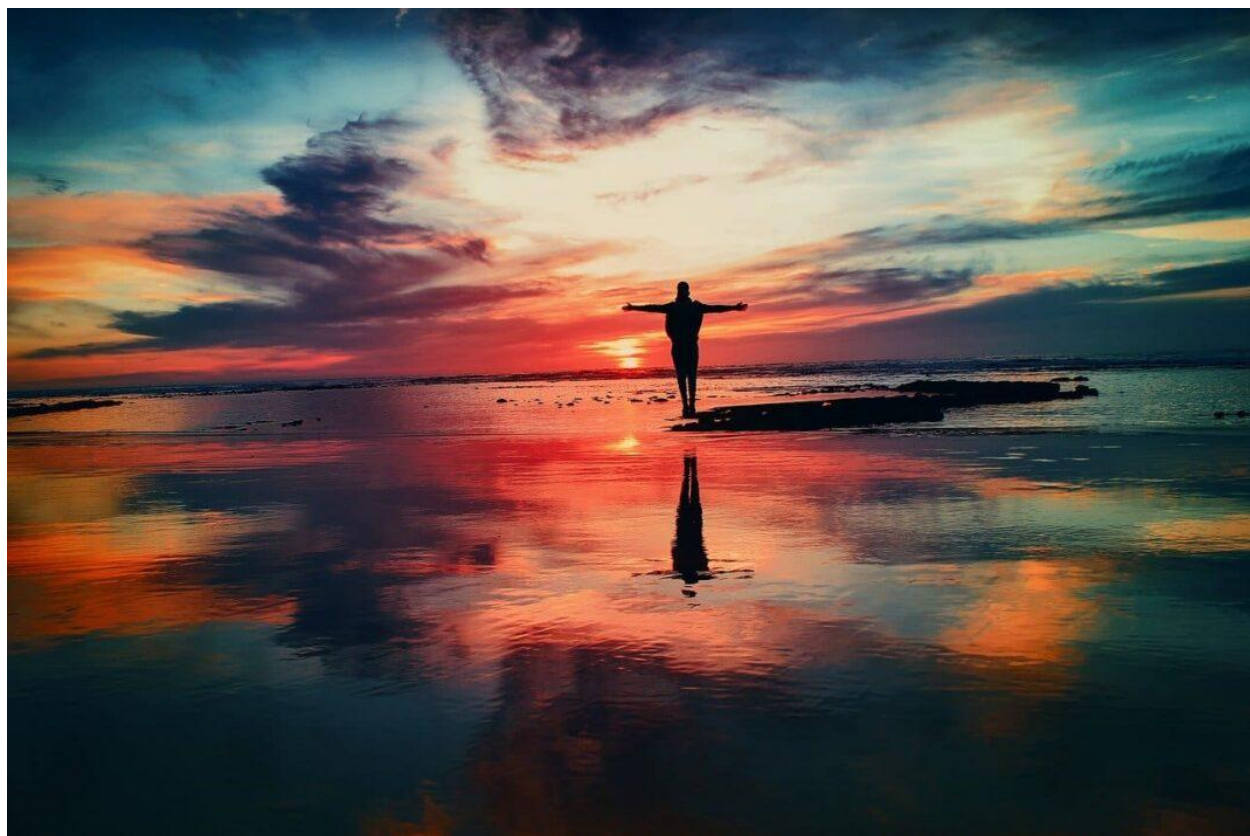
باسمه تعالی

۵ نشانه شادی معنوی

همه ی ما به دنبال شادی و خوشحالی هستیم. اما برای احساس آرامش و رضایت از خودمان و زندگی مان، چه می توانیم از زندگی بخواهیم؟ در این مطلب، به شادی معنوی که به دور مادی گرایی است، می پردازیم.

شادی معنوی چیست؟

شادی معنوی اساساً بر پایه ی عوامل درونی است. برای این که به لحاظ معنوی خوشحال باشید لازم نیست صبر کنید تا به اهداف تان برسید. لازم نیست ثروتمند باشید یا تمام زخم های قبلی تان خوب شده باشند. صرف نظر از تاریخچه و پیشینه ی زندگی تان، این نوع از شادی می تواند از آن شما باشد.



وقتی به لحاظ معنوی خوشحال هستید، می توانید با نگاهی واقع بینانه به دنیا نگرسته و هم چنان از درون حس شادی کنید. دلیل این امر آن است که پایه و اساس شادی تان بر پایه ی شرایط نیست. این نوع خوشحالی هر جا که بروید با شما بوده و تحت تاثیر دنیای اطراف تان قرار نمی گیرد.

شادی معنوی همراه با حس امیدواری ای است که از بین نمی رود. به جای این که اجازه دهید تجربیات منفی دیدگاهی منفی برایتان رقم بزنند، مثبت مانده و خوشبین هستید که اتفاقات خوب برایتان در راه اند. این نوع خوشحالی از درون حس کامل بودن به شما می دهد. این یعنی به اندازه ی کافی به خودتان اطمینان دارید که خوشحالی تان را وابسته به کسی یا چیزی نکنید. خوشحال بودن به لحاظ معنوی بدان معنا نیست که همیشه حس عالی ای دارید. منظور این نیست که لبخند مصنوعی زده یا هرگز ناراحت نباشید. این نوع شادی یعنی بتوانید سطح آرام ثابتی را، صرف نظر از اتفاقاتی که زیر این سطح می افتند، حفظ کنید.

نشانه های شادی معنوی

اگر مطمئن نیستید چنین شادی ای را تجربه کرده یا می کنید، نشانه هایی وجود دارند که در تشخیص این مسئله به شما کمک می کنند.

۱- از خودتان بودن لذت می برید

حتماً جمله ی ” با دیگران طوری رفتار کن که می خواهی با تو رفتار کنند ” را شنیده اید. حال این جمله را برعکس کنید: ” سعی کنید با خودتان جوری رفتار کنید که با دیگران رفتار می کنید ” چرا که احتمالاً دیگران را با آن شدتی که خودتان را نقد و قضاوت می کنید، مورد نقد و قضاوت قرار نمی دهید.

افرادی که شادی معنوی دارند کاملاً با خودشان راحت اند. آن‌ها خودشان را مجبور به پیشرفت در چیزهایی که در آن‌ها استعداد ندارند نمی‌کنند. افرادی که اینطوری شاد هستند، به جای شمردن نقایص شان، نعمت‌هایشان را می‌شمارند. مثلاً داشتن پایی برای راه رفتن، ریه‌ای برای نفس کشیدن، چشمی برای دیدن و دستی برای خلق کردن. اگر این چیزها بر چیزهای جزئی دیگر اولویت داشته باشند، به شادی معنوی بسیار نزدیک‌تر خواهید شد.

۲- خودتان را می‌شناسید

شادی معنوی یعنی پذیرفتن خودتان. این کار نیازمند شناخت کامل نسبت به خودتان است. گاهی اوقات از این‌که عمیقاً در خودمان کاوش کنیم اجتناب می‌کنیم چراکه حس بدی به ما می‌دهد، اما اجتناب کردن راه به جایی نخواهد برد. خودتان را شناختن، یعنی هیچ‌گاه برای تایید و تمجید شدن بر دیگران متکی نباشید.

هرکس که به لحاظ معنوی خوشحال است نقاط ضعف و قوتش را می‌داند و بلد است که چطور با آن‌ها برخورد کند. این افراد به جای اینکه بخاطر کمبودهایشان دلسرد شوند، آن‌ها را به عنوان بخشی از خود می‌پذیرند، چراکه هیچ انسانی بی‌عیب و نقص نیست. این افراد به خوبی می‌توانند از نقاط قوت شان استفاده کنند چراکه نسبت به خودشان شناخت کافی دادند.

۳-در سختی ها خوشحالی می یابید

برای خوشحال بودن به لحاظ معنوی لازم نیست که به تراژدی های دنیا بی توجه باشید و به این معنا نیست که در زندگی شخصی تان به سختی بر نمی خورید. شادی معنوی یعنی در طی سختی ها می توانید به لحاظ معنوی با ثبات و خوشبین باشید. توانایی دیدن حکمت ها و نعمات هایی که سختی ها با خودشان به همراه دارند، نقطه ی قوتی است که هریک از ما باید در خودمان پرورش دهیم. افرادی که از شادی معنوی برخوردارند می توانند در تاریکی نور ببینند. شادی ای که صرفاً متکی بر اوقات خوش نیست را نمی شود به این سادگی ها از بین برد.

۴-همواره قدردان هستید

ما ذاتاً تمایل داریم که خودمان را با دیگران مقایسه کنیم. آنقدر وقت صرف این می کنیم که ببینیم چه کسی “بهترین”، “بیشترین” و “راحت ترین” را دارد که کمتر نگاهی به داشته های خودمان می اندازیم. شادی معنوی با قدردان بودن ارتباط نزدیکی داشته و فراتر از دارایی های مادی می رود.

افراد خوشحال به لحاظ معنوی برای چیزی بیش از سقفی که زیر آن زندگی می کنند و وسایلی که دارند خوشحال اند. آن ها قدردان طبیعت، فرصت های یادگیری و لحظات کوتاه شادی هستند. اگر همواره بخاطر دنیای اطراف تان قدردان باشید نه صرفاً چیزهایی که دارید، خوشحالی تان هرگز گرفتنی نخواهد بود.

۵- همیشه خوشبین هستید

افراد خوشحال به لحاظ معنوی همواره نسبت به آینده خوشبین اند، حتی اگر دلیلی برای آن نداشته باشند. آن‌ها برای خوش بینی شان به سند و مدرک احتیاج ندارند. شادی معنوی یعنی باورداشتن به این که اتفاقات خوب خواهند افتاد چراکه دلیلی برای نیفتادن شان وجود ندارد. باورداشتن به این که اتفاقات خوب خواهند افتاد برای شاد شدن فرد کافی است.

تلاش برای شاد بودن به لحاظ معنوی در این دنیای هرج و مرج شاید سخت به نظر برسد، اما با ایجاد اندک تغییراتی در دیدگاه تان امکان پذیر است. اگر همواره پذیرای مثبت گرایی باشید، جوری خوشحال می شوید که این خوشحالی از شما گرفتگی نخواهد بود.