

### شادی و سلامت روان

شادی جزئی از مجموعه احساس ها و رفتارهایی مثل ترس، خشم، محبت، نفرت، حسد، اندوه و غم است. به چه علت شاد می شویم؛ هرگاه انسان به خواسته خودش برسد و به چیزهایی که مورد علاقه اش است دست پیدا کند، در آن فرد حالتی از سرور و وجد به وجود می آید که به آن حالت شادی گفته می شود. حال این خواسته ها ممکن است برای بعضی ها مال، قدرت، نفوذ داشتن، موفقیت در زمینه های مختلف زندگی، چون دستیابی به علم یا افزایش ایمان باشد.

بنابراین شادی هم می تواند منشاء درونی و هم منشاء بیرونی داشته باشد که حاصل آن شادابی است یعنی تغییراتی در دو بعد روانی و جسمانی دارد؛ تغییرات در بعد روانی باعث بالا رفتن روحیه می شود و روحیه بالا، حرکت بدن را افزایش می دهد. و بالعکس حرکات بدنی (ورزش یا کار) اگر افزایش پیدا کند، روحیه فرد بالا می رود و تقویت می شود.

کسی که شاداب است، روحیه اش بالاست و عکس آن نیز صادق است یعنی افراد افسرده، حال و رمق حرکت ندارند چون شاد نیستند. اکثریت مردم در واقع به نوعی عادت کرده اند که با ابزار و امکانات بیرونی خودشان را شاد کنند. به عبارت دیگر این افراد فکر می کنند اگر این امکانات و شرایط را داشته باشند یا به آنها برسند، شاد خواهند شد. البته درست است که ابزار و امکانات بیرونی می توانند شادی آفرین باشند اما یک اشکال عمده در این نوع شادی وجود دارد. کسانی که عادت کرده اند فقط با امکانات بیرونی شاد شوند، با توجه به احتمال تغییر این شرایط و امکانات، احتمال تغییر روحیه وجود دارد. تجربه نشان داده است نگاه این گونه آدم ها به خودشان و زندگی سطحی است و اعتماد به نفس شان هم وابسته به امکانات بیرونی است، یعنی دیگران یا مادیات را مایه خوشبختی یا بدبختی خود می دانند. حالات و روحیه شان دائماً در حال تغییر است، وقتی چیزی را از دست می دهند افسرده می شوند و زمان شادی شان کوتاه خواهد بود. از همه خطرناک تر کسانی هستند که برای شاد شدن به دنبال استفاده از ابزار خطرناک می روند مثل مواد افیونی یا روانگردان، که علاوه بر مصنوعی بودن شادی و کوتاه بودن عمر شادی شان، جان خود را به خطر می اندازند و همین طور شرایط خطرناکی را برای دیگران به وجود می آورند.

اما برعکس کسانی که مشکلات خود را به نحوی درک و راه حل آن را پیدا کرده اند، تصمیم گرفته و اقدام کردند و آنجایی که مشکل حل نشده، با جان و دل آن را پذیرفته اند و چیز دیگری را جایگزین کاستی های خود کردند. اینها افرادی هستند که از درون شاد هستند و با توسل به استعدادها و توانایی های خدادادی درون شان شاد می شوند. نگاه این افراد به خودشان، دنیا و اطرافیان مثبت است و اصالتاً شاد هستند و بر اثر تغییرات پیرامون آن، شادی اصیل را از دست نمی دهند و برای شاد

### مطالبی که در این شماره می خوانید:

شادی و سلامت روان

به سوی شادکامی

کمبود شادکامی و احتمال مرگ زودرس

مغز به کدام یک زودتر پاسخ می دهد؟ شادی یا غم

شدن نیازی به ابزارهای مادی و بیرونی ندارند و شادی آنها بادوام تر است و با روحیه بالا زندگی می کنند.

برای اینکه شادی را در درون خود ایجاد کنیم، باید خود را آن طور که هستیم، ببینیم، نکات مثبت و منفی خود را بشناسیم و برای برطرف کردن نکات منفی آن تلاش کنیم. نتایج چنین تلاشی باعث شادی و تقویت آن در نهایت شادابی خواهد بود.



### خصوصیات افراد شاد

- ۱- افراد شاد زندگی خود را تحت کنترل دارند، محل کار و زندگی خود را انتخاب می کنند و حداقل تغییرات دلخواه را ایجاد می کنند.
- ۲- آدم های شاد به ارتباط میان مغز و بدن و نیز جسم و روح واقف هستند این افراد به هر دو توجه دارند
- ۳- افراد شاد زندگی را میدان و صحنه ی برد و یا باخت تلقی نمی کنند.
- ۴- افراد شاد به زندگی به شکل آموزگار نگاه می کنند و هر شکستی را، امیدوار نه جبران می کنند
- ۵- افراد شاد قدم به قدم با برنامه ریزی خود را به موفقیت می رسانند.
- ۶- افراد شاد بر هدف خود تمرکز می کنند و با یاد آوری شادبهای زندگی، احساس لذت می نمایند.
- ۷- آنها به آینده با دید خوب و مثبت می نگرند.
- ۸- اشخاص شاد می دانند که بعضی از اتفاق ها در زندگی از کف اختیار ما خارج است
- ۹- افراد شاد همواره تلاش می کنند تا موفقیت های شغلی و کاری خود را بهبود بخشند.
- ۱۰- افراد شاد هدف های زندگی خود را مشخص کرده اند تا بتوانند از توانایی های خود حداکثر استفاده را ببرند.

## به سوی شادکامی

داوید مایرز، نویسنده کتاب «به دنبال شادکامی؛ چه کسی شاد است و چرا؟» شادکامی را چنین تعریف می کند: حسّ خوشی؛ احساس اینکه زندگی، در کل، به خوبی و خوشی ادامه می یابد.

او می نویسد که این احساس، از طریق رسیدن به چیزهای خیلی زیاد و برجسته به دست نمی آید؛ بلکه لذت‌های کوچک، بیشتر می توانند ما را شادمان سازند.

مطالعات و پژوهش‌های روان‌شناسان در سال‌های اخیر، نشان می دهد که اگر مردم، عوامل شادکامی نسبتاً پایدار (مانند همسر یا دوستانی مهربان و حمایت‌کننده، شغلی سالم و سازنده، برنامه تفریحی لذت‌بخش و منظم) را با شادی‌های کوچک و گذرا (نظیر گرفتن نمره خوب یا تشویق کاری، رفتن به گردش یا مسافرتی کوتاه مدت) بیامیزند، به بالاترین درجه شادکامی نائل می شوند.

مدهاست که ثابت شده خوشبختی به پول و امکانات زیاد، موقعیت اجتماعی بالا، زن یا مرد بودن، از نژاد خاص بودن، برخورداری از چهره ای زیبا و... بستگی ندارد؛ چرا که اگر نگوئیم بسیاری از دارندگان عوامل یاد شده، دارای گرفتاری‌ها و رنج‌های فراوان تری از مردم عادی هستند، می توان گفت که از نظر شادی پایدار و درونی، امتیازی بر دیگران ندارند. پس شادکامی به چه خصوصیات و عواملی مربوط است؟

پژوهش‌های تجربی، بر: صفات معینی از شخصیت، شغل متناسب با مهارت‌ها، پیوندهای صمیمانه دوستی، و ایمان مذهبی تأکید می کنند.

در میان صفات و خصلت‌های شخصیت، اعتماد به نفس بالا، خوش بینی، برون‌گرایی و احساس و باور کنترل داشتن بر خود، اهمیت بیشتری دارند. شادی، تنها یک حالت روانی یا ذهنی نیست؛ بلکه دقیقاً به وضعیت مغز نیز ارتباط دارد. دانشمندان عصب‌شناس، پی برده اند که ترکیبات شیمیایی و کارکرد مغز کسانی که دارای خلق شاد، افسرده، خشمگین و... هستند، با هم تفاوت دارد. شادکامی، هم در زنان و هم در مردان به منطقه جلویی قشر مخ، مربوط می شود؛ گرچه در حالت غمگینی، وسعت این منطقه مغزی در زنان، بیشتر از مردان است.

شادکامی، علاوه بر تغییراتی که در قسمت‌های شیمیایی مغز ایجاد می کند، بر کارکرد آن نیز تأثیر می گذارد. در یک آزمایش، معلوم شد که تفاوت افراد در پردازش اطلاعاتی که در زمینه نامیدن و تشخیص کلمات به آنها داده شده است، به میزان حالات شادی آنها بستگی دارد.

## شوخی طبیعی و سلامت روان

روان‌شناسان نامدار، آن گاه که درباره سلامت روان بحث می کنند، شوخی طبیعی را یکی از ویژگی‌های مهم افراد سالم می شمرند. برای نمونه، به دیدگاه آبراهام مازلو (۱۹۰۸ - ۱۹۷۰م)، روان‌شناس معروف معاصر، اشاره می کنیم. مازلو نیازهای اساسی انسان را به صورت سلسله مراتبی از پایین به بالا تعریف کرده است:



این سلسله مراتب را می توان همچون نردبانی پنداشت که همه ما پیش از رفتن به پله دوم آن، باید پای خود را روی پله اول بگذاریم و پیش از رفتن به پله سوم، باید پیمان را روی پله دوم قرار دهیم و همین طور تا بالاترین پله. به عبارت دیگر، شرط دست یافتن به عالی‌ترین نیازها (یعنی خودشکوفایی)، ارضای نیازهای پایین‌تر است.

خودشکوفایی یا (تحقق خود) را می توان بالاترین مرتبه کمال دانست. کسانی که به این مرتبه برسند (یعنی آنها که نیازشان شکوفا کردن تمام استعدادهای خدادادشان است).

طبق طرح مازلو، نیازهای سطوح پایین ترشان، یعنی نیازهای جسمانی، ایمنی، محبت، احترام، دانستن و زیبایی را برآورده ساخته اند. آنها روان‌رنجور و درمانده نیستند و از بلوغ، پختگی، سلامت و آرامش برخوردارند و می دانند که کیستند و به کجا می روند.

مازلو، ویژگی‌های زیر را مهم‌ترین خصوصیات خواستاران تحقق خود می داند:

- ۱) ادراک صحیح واقعیت،
  - ۲) پذیرش کلی طبیعت، دیگران و خویشتن،
  - ۳) خودانگیزگی، سادگی و طبیعی بودن،
  - ۴) توجه به مسائل بیرون از خویشتن، وظیفه‌شناسی و فداکاری،
  - ۵) نیاز به خلوت و استقلال؛
  - ۶) واکنش مستقل و متکی بودن به انگیزه‌های درونی؛
  - ۷) تازگی مداوم تجربه‌های زندگی؛
  - ۸) تجربه‌های عارفانه؛
  - ۹) نوع دوستی و احساس همدلی با جامعه انسانی؛
  - ۱۰) داشتن روابط متقابل با دیگران؛
  - ۱۱) اهمیت دادن به هدف، بیش از وسیله و قدرت تشخیص خیر از شر؛
  - ۱۲) شکیبایی، بردباری و مردمگرایی؛
  - ۱۳) حس طنز و شوخی مهربانانه؛
  - ۱۴) آفرینندگی و ابتکار؛
  - ۱۵) مقاومت در برابر فرهنگ‌پذیری و فشارهای اجتماعی.
- مازلو معتقد است که شوخ طبعی افراد کاملاً سالم، با شوخی کردن و خندیدن افراد عادی تفاوت دارد. اشخاصی که از سلامت روان کمتری برخوردارند، به سه گونه شوخی می خندند:
۱. شوخی خصمانه که لازمه اش آزار کسی است؛
  ۲. شوخی برتری طلبانه که به تحقیر شخص یا گروهی دیگر می پردازد؛
  ۳. شوخی عصیان در برابر قدرت که نشانه‌های ضعف و وقاحت را با خود دارد.
- شوخی خواستاران خودشکوفایی، در عین اینکه فیلسوفانه است و به کل انسان‌ها باز می گردد (نه به یک فرد خاص)، غالباً طنزی است آموزنده و علاوه بر خنداندن، نکته‌ای در آن هست؛ طنزی است اندیشمندانه که به جای خنده بلند، تبسم و سرکان دادنی حاکی از فهم و ادراک را در پی خود می آورد. این گونه طنز، تنها مورد تحسین کسانی قرار می گیرد که به همان پایه، از سلامت روان برخوردار باشند.

پژوهش های اخیر، ثابت کرده است که شوخی های سالم، یکی از بهترین راههای مقابله با فشارهای زندگی است. خنده، بر فعالیت سازنده قلب می افزاید، امواج مغزی را نظم می بخشد، دریچه های تنفسی را اصلاح می کند و ادراک از درد را کاهش می دهد.

شوخی و خنده ای که از انگیزه های سالم بر می خیزد، تراوش هورمونهای مربوط به فشار روانی را کم می کند و توان سیستم ایمنی بدن را بالا می برد. از این رو، حتی در بیماری های وخیم و مهلک، شوخ طبعی کمک می کند تا بیمار با شادی و آرامش بیشتری زندگی خود را سپری کند.

بذله گویی، خندیدن و خندانیدن، راههای مثبتی برای ابراز هیجانهای خوشایند، و نیز عوامل مؤثری برای غلبه بر ترس و تردیدها هستند. با شوخ طبعی متعادل و درست، می توان با دیگران پیوند دوستی برقرار کرد و از شعله ور شدن زبانه خشم، جلوگیری نمود؛

چرا که غیر ممکن است خنده و خشم را با هم بیامیزیم و در حال بذله گویی، بر سر کسی فریاد بکشیم!

حال که مزاح و خنده تا این اندازه بر سلامت روان، تاثیر مثبت دارند، بیایید به استقبال این داروهای رایگان برویم و با سهیم کردن دوستان و آشنایان در موضوعات خنده آور، شادی خود را چند برابر کنیم.

### طرح سه میمی شادی!

خانم الیزابت هارلوک، روان شناس معاصر، سه «میم» را عوامل اصلی شادی می داند:



۱) محبوبیت،

۲) مقبولیت،

۳) موفقیت.

محبوبیت یعنی دیگران

را دوست داشته باشیم و

دوستان داشته باشند.

مقبولیت، یعنی مورد پذیرش دیگران بودن و انجام دادن تعهد و

مسئولیتی مشخص.

موفقیت، یعنی موفق بودن در کارها، بخصوص در کار و وظیفه اصلی، و

داشتن انگیزه موفقیت.

## نمره شادمانی شما چند است؟

جملات زیر را به دقت بخوانید و با توجه به اینکه تا چه اندازه احساسات شما را توصیف می کنند، به آنها نمره ای از صفر تا ۵ بدهید. صفر به معنای کاملاً مخالف و ۵ کاملاً مخالف در نظر گرفته می شود. مخالف و یا مخالفت نسبی خود را هم در این دامنه قرار دهید.

۱. ارتباط نزدیکم را با کسانی که دوستشان دارم حفظ می کنم.

۲. با اعضای خانواده ام به خوبی کنار می آیم.

۳. زندگی ام سرشار از عشق است.

۴. به کارگیری استعدادهایم کمک بزرگی به دیگران می کند.

۵. کارم را دوست دارم.

۶. در کارم به خوبی از استعدادهایم بهره می برم.

۷. حداقل سه دوست صمیمی دارم که منظم اوقاتم را با آنها سپری

می کنم.

۸. دوست خوبی هستم.

۹. دیگران در صورت نیاز، از من درخواست کمک می کنند.

۱۰. از مهربان بودن با دیگران احساس رضایت عمیقی می کنم.

۱۱. قلباً ترجیح می دهم که در روابطم اعطاکننده محبت باشم تا گیرنده آن.

۱۲. به نیازها و احساسات دیگران بسیار حساسم.

۱۳. زندگی ام سرشار از فعالیت های برانگیزاننده است.

۱۴. چالش های هیجان انگیز را سرلوحه زندگی ام قرار می دهم.

۱۵. به فعالیت های متعددی علاقه دارم که می توانم به آنها بپردازم.

۱۶. از خودم خوب مراقبت می کنم.

۱۷. وقتی را برای استراحت و تفریح در زندگی ام در نظر می گیرم.

۱۸. تندرستم.

۱۹. به داشتن شخصیت جذاب و دلپذیر شهرت دارم.

۲۰. در هر موقعیتی، نیمه پر لیوان را می بینم.

۲۱. معتقدم همه چیز بالاخره درست می شود.

۲۲. در شرایط پر استرس عملکرد خوبی دارم.

۲۳. در اولویت بندی زمان و توان لازم برای انجام امور کفایت دارم.

۲۴. به سادگی می توانم تا تمام شدن کارها از تفریح خودداری کنم.

۲۵. در هر شرایطی و با هر موقعیتی، با آرامش برخورد می کنم.

۲۶. استرسی که تجربه می کنم در حدی است که زندگی ام را جالب

کند.

۲۷. به ندرت تمام وقت خود را صرف انجام کار می کنم و زمانی را به

خودم اختصاص می دهم.

۲۸. از زندگی ام رضایت دارم.

۲۹. شاد بودن را به همه چیز ترجیح می دهم.

۳۰. در مورد آینده ام خوشبین هستم.

## نتیجه جمع کل از ۱۵۰ نمره



– پایین تر از ۸۰: افرادی که نمره شان زیر ۸۰ است شادکام نیستند و نیاز به تغییر سبک زندگی دارند. غم و ناراحتی در زندگی این افراد از جمله هیجانات غالب است.

– ۸۰ تا ۱۲۰: این افراد را نمی توان بسیار غمگین نامید. همان طور که نمی توان آنها را شاد توصیف کرد. اگر نمره شما در این حدود قرار دارد، به راهبردهای این شماره برای افزایش شادکامی توجه کنید و سعی کنید نگرش مثبت تری به زندگی داشته باشید.

– بالاتر از ۱۲۰: اگر نمره شما بالاتر از ۱۲۰ است، باید گفت که شما فردی شاد هستید و تلاش کنید نگرش ها و هیجانات مثبتتان را در همین سطح حفظ کنید.

## کمبود شادی و احتمال مرگ زودرس

تحقیقات نشان می‌دهد احتمال وقوع مرگ در افرادی که فاقد حس رضایت از زندگی هستند، بسیار زیاد است. طی تحقیقات به عمل آمده احتمال افزایش میزان خطر مرگ در افرادی که از زندگی خود ناراضی هستند، زیاد بوده و علل بروز مرگ در این افراد بیشتر بیماریهای عروقی و عوامل بیرونی از جمله خودکشی ذکر شده است.

تحقیقات اخیر که توسط محققان دانشگاه توهوکو مبنی بر بررسی تاثیر عدم حس رضایت از زندگی بر میزان خطر مرگ و میر صورت گرفته است، یکی از گسترده ترین تحقیقات در نوع خود به شمار می آید که علل خاص بروز مرگ را نیز مورد آزمایش قرار داده است.

در این بررسیها، محققان ۴۳ هزار و ۳۹۱ هزار نفر زن و مرد ۴۰ الی ۷۹ ساله ساکن در منطقه اوساکی را به مدت هفت سال تحت نظر گرفته و میزان رضایت تمامی آنها از زندگی را مورد سوال قرار دادند که جواب ۵۹ درصد از آنها مثبت، ۳۶.۴ درصد از آنها نامشخص و ۴.۶ درصد از آنها منفی بود.



بررسیها نشان داد که احتمال ازدواج، تحصیل، سلامتی، فشار عصبی پایین، عدم وجود دردهای مزمن و توانایی فیزیکی در افرادی که از این حس محروم بودند، بسیار پایین بود.

بر اساس گزارش رویترز، در طی دوران ۷ ساله تحقیق در مجموع احتمال مرگ در افرادی که از حس رضایت از زندگی برخوردار نبودند ۵۰ درصد بیشتر از افرادی بود که از زندگی راضی بودند این افراد ۶۰ درصد به دلیل بیماریهای عروقی مانند ایست قلبی و ۹۰ درصد به دلایل عوامل طبیعی جان خود را از دست دادند.

دلیل مرگ ۹۰ نفر از ۱۸۶ نفری که در طی تحقیقات بر اثر عوامل خارجی جان خود را از دست دادند، خودکشی ذکر شده است.

## مغز به کدامیک سریعتر پاسخ می دهد:

### شادی یا غم؟

آیا می دانید مغزتان در چه شرایطی به سیگنالهای محیطی سریعتر پاسخ می دهد، هنگامی که شاد هستید یا غمگین؟

پژوهشگران اسپانیایی دریافته اند که مغز انسان نسبت به سیگنالهای مثبت صورتهای شاد در مرادوات اجتماعی سریعتر از سیگنالهای منفی ناشی از اندوه واکنش نشان می دهد. تحقیقات پیشین نشان می داد که مغز انسان تنها پس از ۱۰۰ هزارم ثانیه بعد از مشاهده صورت افراد در مرادوات اجتماعی نسبت به مردم یک برداشت اولیه می کند. اکنون محققان دانشگاه بارسلونا با بررسی ۸۰ دانشجوی رشته روانشناسی، تفاوتی میان نیمکره های مغزی آنها را در درک سیگنالهای مثبت و منفی صورت افراد دیگر تحلیل کردند. در این آزمایش از تکنیک "میدان بینایی تفکیک شده" استفاده شد. نتایج این تحقیقات که در نشریه علمی **Laterality** منتشر شده است نشان می دهد که نیمکره راست در فرایندهای احساسی بهتر عمل می کند و در این عملکرد، فرایندهای شادی و صورتهای شگفت زده را بهتر از صورتهای غمگین و یا وحشتزده درک می کند.

به گفته این محققان، بیانات مثبت بسیار سریعتر و دقیقتر از بیانات منفی درک می شوند بنابراین در مغز شادی و شگفت زدگی سریعتر از ترس و ناراحتی پردازش می شوند.



### مشاور شریف، سال اول، شماره ۱۱، اسفند ۱۳۹۰

صاحب امتیاز: مرکز مشاوره و خدمات روانشناسی دانشگاه صنعتی شریف

مدیر مسئول: دکتر ابوالفضل محمدی

سردبیر: غلامحسین زهتابور

همکاران این شماره: میترا آقاجانی، امید ساعد، سمیه ارمنده پور

جمع آوری مطالب و صفحه آرایی: فرزانه اباذری

آدرس: تهران، خیابان آزادی، دانشگاه صنعتی شریف

تلفکس: ۶۶۰۲۲۷۰۹

Website: [www.counselling.sharif.ir](http://www.counselling.sharif.ir)

e-mail: [counselling@mehr.sharif.ir](mailto:counselling@mehr.sharif.ir)