

- شادمانی و شادکامی
- تمرین شادمانی
- پنج توانمندی شادی بخش
- عادت شادمانی

مشاور شریف

نشریه مرکز مشاوره و خدمات روانشناسی دانشگاه صنعتی شریف

شادمانی و شادکامی

شادی به راحتی قابل تعریف نیست. اکثر مردم "شادی" را بودن در حالت خوشحالی و سرور و یا راضی بودن از زندگی تعریف می‌کنند. ما در این شماره از مشاور شریف سعی داریم تا مهارت‌ها و اصول شاد زیستن و شادمانی را با شما درمیان بگذاریم. امیدواریم این راهبردها در ارتقای شادمانی و خشنودی شما موثر باشد. برای شروع بهتر است اجزای شادی را بیشتر بشناسید.

خشنودی یکی از اجزاء شادی است. لذت، بخش هیجانی و خشنودی، بخش شناختی شادی محسوب می‌شود. در برخی از موارد، "خشنودی" همبستگی بالایی با ویژگی‌های عینی زندگی افراد ندارد. برای نمونه، درآمد بالا، تأثیر بسیار بالایی در خشنودی ندارد.

شوخی و خنده منبع مهم شادی است. خنده، ابراز عاطفه مثبت است؛ "شوخی" نیز تأثیری عالی روی خلق و شادی دارد و ضمن تأثیر مثبت و شادی‌بخش، رویدادهای استرس‌زا را نیز کم‌خطر می‌سازد.

رابطه‌های اجتماعی. اثر بسیار زیادی بر شادی و جنبه‌های دیگر سلامتی دارد و شاید بزرگ‌ترین علت آن باشد. برخی فایده‌های با دیگران بودن، ممکن است ناشی از فعالیت‌های لذت‌بخشی باشد که آنان برای یکدیگر انجام می‌دهند یا خود در آن مشارکت می‌کنند.

عشق و ازدواج و زندگی مشترک دوام دار به‌عنوان قوی‌ترین منبع هیجان مثبت محسوب می‌شود. بسیاری از مطالعه‌ها نشان داده‌اند که افراد متأهل، شادتر از افراد مجرد هستند و عمر طولانی‌تری دارند.

کار و اشتغال نیز از عوامل موثر در شادی است. بیشتر افراد در هنگام اشتغال به کار، خوشحال‌تر و از لحاظ سلامت جسمی و روانی در وضع بهتری قرار دارند. کاری که ویژگی‌هایی مانند کاربرد مهارت‌ها، استقلال و تنوع مهارت دارد، منجر به رضایت شغلی بیشتری می‌شود. بی‌کاری منبع عمده شاد نبودن است.

تفریح شامل آن‌دسته از فعالیت‌هایی است که افراد در وقت آزاد انجام می‌دهند و از آن‌جا که افراد، آزادانه انتخاب می‌کنند، از آن لذت می‌برند؛ برای نمونه ۱۰ دقیقه پیاده‌روی سریع، منجر به کاهش خستگی، انرژی بیشتر و کاهش تنش در دو ساعت بعدی می‌شود.

درآمد، طیف وسیعی از نیازها را برآورده می‌کند و در عین حال، به‌عنوان یک تکیه‌گاه و کنترل‌کننده رویدادها عمل می‌کند. در کشورهای پیشرفته، همبستگی ضعیفی بین ثروت و شادی وجود دارد؛ اما در کشورهای فقیرتر، این ارتباط قوی‌تر است. طبقه اجتماعی نیز شادی را تحت تأثیر قرار می‌دهد؛ طبقه اجتماعی به‌واسطه ایجاد تفاوت در روش زندگی، تأثیر زیادی بر بهداشت جسمی و روانی دارد.

شادی حقیقی از آن کسانی است که قلبی مالا مال از محبت دارند.



شخصیت، سن و جنسیت. "شادکامی" تا حدودی ارثی است و با برخی صفات‌های شخصیتی، پیوند دارد. یکی از مهمترین این صفات‌ها، "برون‌گرایی" است. به‌طور کلی، برون‌گرایان خوشحال‌تر از درون‌گرایان هستند؛ ویژگی‌هایی از قبیل کنترل درونی، اعتقاد به کنترل وقایع آینده، خوش‌بینی، عزت‌نفس و هدف‌مند بودن در زندگی با شادکامی، همبستگی بسیار بالایی دارد. رضایت و عاطفه مثبت با افزایش سن، کمی افزایش می‌یابد و عاطفه منفی با افزایش سن، کاهش یافته و این دو مورد در مردان بیشتر است. تفاوت‌های جنسیتی در شادی، اندک است؛ اما زنان، کمی شادتر از مردان هستند؛ اگرچه احتمال افسردگی در آنان بیشتر است. زنان هر دو نوع عاطفه مثبت و منفی را به‌طور قوی‌تری تجربه می‌کنند.

مذهب و باورهای دینی اثرهای مثبتی بر سلامت جسم و روان دارد. دلیل‌های این تأثیر عبارتند از: حمایت اجتماعی ارائه شده از سوی گروه‌های مذهبی، قدرت باورها، اطمینان یا قاطعیت وجودی، اعتماد به زندگی پس از مرگ، فراهم کردن معنی و هدف زندگی و رابطه با خدا به‌عنوان نوعی رابطه حمایتی.

تمرین شادمانی

روی معنای پایدار تمرکز کنید نه احساسات آنی

چیزهایی که احساس لذت آنی و کوتاه به ما می‌دهند در واقع ممکن است قاتل جان ما از آب دربیایند، در ما احساس گناه و پشیمانی ایجاد کنند و پیامدهای منفی به دنبال داشته باشند. همه انواع اعتیادها در این طبقه جای می‌گیرند. زندگی بالا و پایین زیاد دارد اما اگر ما روی ساختن یک زندگی معنادار تمرکز کنیم وضعیت فرق خواهد کرد. اگر ما یک زندگی معنادار بسازیم؛ زندگی که در مسیر آن به‌وسیله ارزش‌های اصلی زندگی خود هدایت می‌شویم و از آن‌ها الهام می‌گیریم، آن وقت می‌توانیم به شادمانی پایدار دست پیدا کنیم. این احساس ممکن است به اندازه یک تجربه کوتاه‌مدت و لذت‌بخش شدید نباشد اما عمیق‌تر و پایدارتر است. وقتی ما روابط اصلی برقرار می‌کنیم و برای خانواده و جامعه خود مفید واقع می‌شویم احساس خوبی درباره خود پیدا می‌کنیم حتی اگر در این راه با مشکلات مالی یا سلامتی روبه‌رو شویم.

شبکه حمایتی بسازید.

پژوهش‌ها نشان می‌دهد که ارتباط با دوستان و خانواده ما را شادتر و سالم‌تر می‌کند. داشتن محبوبی که به او اعتماد داریم و می‌تواند در زمانه رنج و ناراحتی از ما حمایت کرده و آرامان کند باعث می‌شود تا احساس خوبی درباره خود داشته باشیم و نسبت به آینده امیدوارتر شویم. خبر خوب این است که برای این کار

احتیاج به یک ایل آدم ندارید. کافی است تعداد کمی از افراد وجود داشته باشد که از ته دل مراقب شما هستند. وقتی پای حمایت اجتماعی در میان است کیفیت بر کمیت پیروز می‌شود؛ پس روی عمیق‌تر کردن روابط خود با نزدیکان حمایت‌گرتان باشید. اگر آن‌ها هم با روی خوش شما را پذیرفتند و در مقایسه با دیگر دوستان صمیمی زمان بیشتری را با شما گذراندند آن وقت شما دارید با آن‌ها رابطه خوبی را از سر می‌گذرانید؛ رابطه خوبی که مثلاً در آن داوطلبانه به یکدیگر کمک و از وضعیت شغلی همدیگر حمایت می‌کنید. این را هم به یاد داشته باشید که ایجاد روابط احتیاج به زمان دارد.

قدر لحظات خوش را بدانید.

مغز ما به‌طور مادرزادی نوعی سوگیری منفی دارد. زنده باقی ماندن برای مغز ما مهم‌تر از شادمانی است؛ چنین گرایشی منجر به این

می‌شود که ما به‌طور طبیعی بیشتر روی خطر متمرکز شویم. لحظات خوب و آرام زود فراموش می‌شود چون ما نگران مهلت قریب‌الوقوع و مشکلات رابطه می‌شویم. ما محتاج تمرین هرروزه‌ای برای جهت دادن مغزمان به سوی شادمانی هستیم. این کار یعنی اینکه عمداً روی بخش‌های مثبت هرروز تمرکز کنیم. پژوهش‌ها نشان می‌دهد ما می‌توانیم لذتی که از بعضی اوقات زندگی خود می‌بریم را با فکر کردن عمدی به آن افزایش بدهیم. می‌توانیم این کار را با گرفتن عکس از آن اتفاقات خوب و گذاشتن آن روی میز یا آویختن به دیوار خانه و صحبت درباره آن با دیگران انجام بدهیم. مطالعه تجربیات معنادار دیگران نیز می‌تواند به ما تکه‌ای از یک شادمانی را بدهد. مخصوصاً وقتی این دیگران افرادی باشند که برای ما مهم هستند.

خودکنترلی خود را تقویت کنید.

بخش مهم پازل شادمانی خودمختاری است. ما همه احتیاجی طبیعی به داشتن احساس کنترل روی زندگی خود داریم. اگر شرایط زندگی و تصمیم‌هایمان تا حد زیادی خارج از کنترل ما است به‌سختی می‌توانیم احساس شادمانی کنیم. استثنای این حکم وقتی است که ما دیدگاهی مذهبی یا معنوی داشته باشیم. اگر اعتقاد داشته باشیم نیرویی برتر چون خداوند در زمان وقوع بلا مراقب ماست و هر اتفاقی که می‌افتد حکمتی دارد در واقع به بخش‌های متمرکز بر ترس مغز ما آرامش می‌دهیم. به توانایی خود برای انطباق با شرایط و یادگیری مهارت‌های جدید اعتماد کنید یا به شبکه حمایتی خود روی بیاورید. تمرکز بر موفقیت‌های گذشته هم مفید است. البته شما برای احساس لیاقت و کنترل داشتن احتیاجی به کوه کندن ندارید. فقط کافی است اهدافی مشخص و قابل مدیریت طراحی کنید و پیشرفت خود در رسیدن به آن‌ها را زیر نظر بگیرید.

کنجکاو باشید.

وقتی ما درباره اینکه اوضاع چطور باید باشد ایده‌های ثابتی داریم در واقع با دست خود شادی خودمان را محدود می‌کنیم. همین‌طور اگر زندگی همیشه به یک‌روال باشد و هیچ‌وقت خودمان را به چالش نکشیم تطابق با لذت توی سرمان می‌زند و ما را از پا می‌اندازد. شادمانی در آن اوقات نامنتظره‌ای آرام خودش را به آغوش ما می‌اندازد که چیزی جدید تجربه کنیم. راه دیگر ایجاد شادمانی این است که ما به چیزهای قدیمی با دید تازه‌ای نگاه کنیم. نظیر روزی که من تصمیم گرفتم از صندوق پستی قدیمی همسایه‌ام عکس بگیرم یا عکس‌های جالبی از خانه دوران کودکیم پیدا کردم. پژوهشگر مشهوری به نام تاد کاشدان در تحقیقات خود نشان داده است که افراد کنجکاو شادترند و زندگی خود را معنی‌دارتر می‌بینند.



پنج توانمندی شادی بخش

گذشت و بخشش شادی آور است.



باشید به طور حضوری آن فرد را ببینید و -یا پای گوشی تلفن- این نامه را برای او بخوانید. این تمرین به احتمال زیاد برای شما و آن فرد دیگر لذت بخش خواهد بود!

چرا قدردانی؟ وقتی ما قدردانی خود را ابراز می‌کنیم تغییری آنی در فکر و احساس خود به وجود می‌آوریم. ما هیجان‌ات مثبتی را تجربه و از حالت ذهنی خودکار (تفکر از روی عادت و بدون تأمل) بیرون می‌آیم. قدردانی ما را از خودبینی رها کرده و به دیگران مرتبط می‌سازد؛ در نتیجه قدردانی سازوکاری برای بنا نهادن روابط مثبت است.

فعالیتی که کنجکاوی را افزایش می‌دهد: به فعالیتی که چندان از آن خوشتان نمی‌آید فکر کنید مثلاً شستن ظرف‌ها، پرداخت قبضه‌ها و شستن لباس‌ها. دفعه بعدی که این کارها را انجام می‌دهید به سه جنبه تازه یا کشف نشده این فعالیت‌ها (در نگاه شما) فکر کنید. مثلاً وقتی دارید ظرف می‌شوید به بوی مایع ظرف‌شویی، سنگینی ظرف و گرمی آب توجه کنید. می‌توانید در چنین فعالیت روزمره و یکنواختی چیز جدید و تعجب‌آوری پیدا کنید؟

چرا کنجکاوی؟ تمرین کنجکاوی بخشی از ذهن ما را به سمت جستجوی چیزهای تازه و متفاوت هدایت می‌کند. این جستجو در نهایت ما را به سوی کشفیات تازه و رشد شخصی و بهزیستی بیشتر رهنمون می‌شود.

فعالیتی که عشق را افزایش می‌دهد: تمرین عشق ورزی-مهربانی را انجام دهید. جای راحت و ساکتی برای نشستن پیدا کنید و برای خود و دیگران شادمانی و آرامش آرزو کنید. این پژوهشگران درباره تمرین عشق ورزی-مهربانی مطالعه و در برنامه‌های توجه آگاهی از آن استفاده کرده‌اند. این تمرین فواید جسمانی و روان‌شناختی زیادی به ارمغان می‌آورد.

چرا عشق‌ورزی؟ توانمندی عشق ورزیدن شامل ابراز و دریافت صمیمیت و محبت در رابطه با دیگران است. چنین فرایندی برای ساختن رابطه‌های سالم و مثبت ضروری است. چنین ارتباطاتی از دیدگاه پژوهشگران بهترین راه برای افزایش شادمانی ما است.

مطالعات زیادی نشان داده است که پنج توانمندی را می‌توان توانمندی‌های اختصاصی شادمانی نامید که عبارت‌اند از: **سرزندگی، امید، قدردانی، کنجکاوی، عشق‌ورزی.** آیا شما از این توانمندی‌ها خوب استفاده می‌کنید؟ به دنبال افزایش یکی از این توانمندی‌ها در خود هستید؟ مانعی نیست. اقدامات زیادی را برای رسیدن به این هدف می‌توان انجام داد و پژوهش‌ها نشان‌دهنده مفید بودن انجام اقدامات است. ما برخی از آن‌ها را اینجا بیان می‌کنم:

فعالیتی برای افزایش سرزندگی: فعال باشید! انجام ورزش‌های جسمانی انرژی را افزایش و پایداری را بهبود می‌دهد. آنچه که نیاز دارید سی دقیقه ورزش در روز است و متوجه خواهید شد که زنده دل تر شده‌اید. فعالیتی را انتخاب کنید که برایتان خوشایند است. نظیر دویدن، بازی فوتبال با دوستان و انجامش بدهید! با این کار توانمندی سرزندگی خود را افزایش و بهزیستی روان‌شناختی و جسمی خود را بهبود می‌دهید.

چرا سرزندگی؟ وقتی از توانمندی سرزندگی استفاده می‌کنید درباره رویدادهای زندگی خود مشتاق و هیجان‌زده هستید. شما آنچه روانشناسان به آن فعال‌سازی رفتاری می‌گویند را انجام می‌دهید/ چرا؟ چون با فعال کردن ذهن و بدن خود سطح انرژی خود را بالاتر می‌برید.

فعالیتی که امید را افزایش می‌دهد: لحظاتی به سالی که پیش‌روست فکر کنید و خودتان را در بهترین حالت تصور کنید. تصور کنید مشغول انجام کارهایی لذت‌بخش هستید و در جهت رسیدن به اهداف مهم زندگی خود تلاش می‌کنید. وقتی تصویر شفافی از این موضوعات در ذهن خود درست کردید جزئیات آن را بنویسید. نوشتن دوباره بهترین حالت ممکن خود باعث می‌شود تا ساختاری منطقی برای آینده بسازید و نیز به شما کمک می‌کند تا از قلمرو ایده‌های مبهم به دنیای احتمالات واقعی و عینی قدم بگذارید.

چرا امید؟ امیدوار بودن به معنای تفکر خوب درباره آینده و اهداف مختلفی است که می‌خواهید به آن‌ها برسید. مردم امیدوار توانایی بالایی برای توجه به راه‌های مختلف رسیدن به اهداف دارند؛ و در مسیر رسیدن به اهداف مطلوب خود مطمئن و انگیزه مند هستند!

فعالیتی برای افزایش قدردانی: خودکار را روی کاغذ یا انگشتانتان را روی صفحه‌کلید رایانه بگذارید و نامه‌ای به یک فرد بنویسید که قدردان او هستید. به فردی فکر کنید که تأثیر مثبت خاصی روی زندگی شما داشته و شما به طور شایسته‌ای از او تشکر نکرده‌اید. به این نکته فکر کنید که چطور اعمال و رفتار او به شما فایده رسانده و سپس نامه‌ای برای او بنویسید که حس قدردانی شما را می‌رساند. شاید مایل

دو عادت شادمانی

عادت اول: ورزش

فایده‌های مستقیم: اگر بخواهیم فایده‌های مهم ورزش کردن را فهرست کنیم باید یک کتاب چند صد صفحه‌ای بنویسیم. بعضی از فایده‌های ورزش عبارتند از:

- بهبود سلامتی از طریق کاهش فشارخون، کاهش خطر ابتلا



به دیابت؛ تقویت استخوان‌ها.

- افزایش طول عمر (حتی اگر کم ورزش کنید)

- بالا بردن خلق و کاهش افسردگی

- سالم نگه داشتن مغز

- تقویت سیستم ایمنی

- به شما کمک می‌کند وزن‌تان را در حد خوب و سالم نگه دارید.

ورزش کردن به ما قدرت زیادی می‌دهد تا عادت‌های خوب دیگر را پرورش بدهیم. وقتی افراد شروع به طور منظم و یا حتی فقط یک بار در هفته ورزش می‌کنند بدون اینکه خودشان بدانند، رفتارهای دیگر خود را تغییر می‌دهند. ورزش کردن اینگونه باعث می‌شود:

- غذای سالم‌تری بخورید.

- عملکرد شغلی بهتری داشته باشید.

- کمتر سیگار بکشید.

- صبورتر باشید.

عادت دوم: شکرگزاری

از آنجایی که تغییر این الگوهای فکر منفی سخت است چرا حداقل بعضی وقت‌ها به جای آن‌ها از شکرگزاری استفاده نکنیم؟

این که به خودتان آموزش بدهید تا روی شکرگزاری تمرکز کنید نسبتاً آسان است. یکی از این روش‌ها تمرین سه اتفاق خوب است. برای

انجام این تمرین هر شب درباره

سه اتفاق خوبی بنویسید که آن

روز برایتان اتفاق افتاده است.

برای خودتان توضیح بدهید که

چرا این اتفاقات افتادند و چرا

برای شما خوب بودند.

فواید مستقیم: جای تعجب

ندارد که عادت شکرگزاری

دیگر عادت‌های ذهنی را هم تحت تاثیر قرار می‌دهد. وقتی ذهن شما با

شکرگزاری پر شد، دیگر فشای کمتری برای احساسات و افکار منفی

باقی خواهد ماند. شکرگزاری عمدی و آگاهانه منجر به این تغییرات

مفید می‌شود:

- شادمانی را زیادتری می‌کند.

- هیجانات مثبت را زیادتر می‌کند.

- افسردگی را کاهش می‌دهد و هیجان‌های منفی مثل حسادت و کینه را متوقف می‌کند.

- باعث خوش‌بینی بیشتر درباره آینده می‌شود.

- افرادی که به طور منظم شکرگزاری می‌کنند مشکلات مربوط به سلامتی کمتری دارند و بیماری‌شان سریع‌تر بهبود پیدا می‌کند.

- شکرگزاری خویش‌داری را قوی‌تر می‌کند.

- شکرگزاری هوس خرید را کمتر و پس انداز کردن را بیشتر می‌کند.

- شکرگزاری از این طریق به یادآوردن کمک‌های دیگران روابط فرد

- را تقویت می‌کند.

مشاور شریف

سال چهارم، شماره ۴۴، اسفند ۱۳۹۳

صاحب امتیاز: مرکز مشاوره و خدمات روانشناسی

مدیر مسئول: دکتر ابوالفضل محمدی

سرمدبیر: غلامحسین زهتاب‌ور

همکاران این شماره: علی فیضی، امید ساعد

تنظیم مطالب و صفحه‌آرایی: فرزانه ابادری

تهیه نسخه صوتی: مرتضی فاتحی

آدرس: تهران، خیابان آزادی، دانشگاه صنعتی شریف

شماره تماس: ۶۶۰۲۲۷۰۹

مشاوره تلفنی: ۶۶۰۲۲۷۰۹

دسترسی به سایت و مشاوره الکترونیکی:

Website: <http://moshaver.sharif.ir>

e-mail: counselling@mehr.sharif.ir