



◆ ماہنامہ حوزہ مشاورین سلامت موسسه عالی آموزش و پژوهش مدیریت و برنامه ریزی ریاست جمهوری ◆ شماره ۱۲ / بهمن ماه ۱۳۹۹ ◆

## احساس شادی



در این شماره می خوانید:

◆ احساس شادی ◆ هفت راه برای ایجاد شادی ◆ منبع احساس شادی ◆



## احساس شادی

تحقیقات انجام گرفته در زمینه شادی ثابت کرده‌اند که یکی از عوامل مهم افسردگی در جوامع امروزی شاد نبودن افراد است. بر اساس این تحقیقات شناخت‌های نادرست مانعی برای شادی در جامعه است و باعث می‌شود شادی در جامعه به‌طور گسترده نهادینه نشود در نتیجه برای شاد بودن و گسترش شادی در جامعه لازم است افراد دیدگاه نظری مناسبی در این خصوص داشته باشند.

احساس شادی جز آن دسته از احساساتی است که ملاکی قوی برای توصیف یک انسان به شمار می‌آید مثلاً در روانشناسی وقتی یک فرد بررسی می‌شود خلق خوب یا خلق پایین داشتن ملاکی قوی به حساب می‌آید؛ خلق خوب یعنی این فرد آرامش درونی و فکر متمرکز دارد و احساس خوبی به خودش و محیط اطراف دارد و عملکرد مثبتی از لحاظ شغلی، اجتماعی، فردی، زناشویی و تحصیلی در طول زمان داشته است.

انسان همیشه در پی یافتن شادی بوده است یعنی همواره سعی کرده است تا به برداشت و حس خوبی از زندگی برسد؛ اما تعریف شادی چیست و چگونه ایجاد می‌شود؟ با گذشت عمر انسان دستیابی به این احساس نیز بیشتر می‌شود. امروزه مشخص نیست که انسان‌های زمان گذشته شادتر بودند یا انسان‌های امروزی. به هر حال عده‌ای همواره نالان و نگران هستند و فکر می‌کنند دیگران نسبت به او شادترند.



شادی را می‌توان برداشت و حس خوب از زندگی تعریف کرد اما این حس خوب از کجا نشئت می‌گیرد و چه چیزی آن را به وجود می‌آورد؟ برخی افراد پول را شادی‌آفرین می‌دانند، برخی موفقیت را در رسیدن به شادی مؤثر می‌دانند برخی بر این باورند که شادی به خود فرد بستگی دارد و نحوه تفکر و نگرش او به زندگی در این مورد مؤثر است.

## شادی، همیشه حس خوب داشتن نیست

شادی ثروتمند بودن یا به دست آوردن هر چیزی که می‌خواهیم، نیست هر چند با زندگی کردن زیر خط فقر، خوشحال بودن واقعاً کار سختی است، اما گذشته از این، به نظر نمی‌رسد شادی را هم بشود با پول خرید. تصور کنید ناگهان ۵۰ میلیون تومان در سال افزایش درآمد داشته باشید، قبول دارم من هم بودم هیجان‌زده می‌شدم، اما این خوشحالی مقطعی فقط تا زمانی طول می‌کشد که توقعات جدیدی هماهنگ با این بودجه‌ی تازه پیدا کنید. شما خوشحال شدید چون قبل از این توقعاتی داشتید که کمتر از درآمد جدیدتان بود و حالا اوضاع تغییر کرده است. شما خوشحال‌تر از قبل شدید چون پیش از این نمی‌دانستید قرار است پولدارتر شوید حالا که فهمیدید خوشحال شدید و گرنه شاید قبلش هم به اندازه‌ی کافی خوشحال بوده‌اید.



این شرایط درباره‌ی تمام چیزهایی که هر فردی مدت‌ها در حسرت داشتنش بوده است، صدق می‌کند. درباره‌ی خانه‌ی جدید، اتومبیل جدید، ابزارهای جدید و... اما شما بهتر از من می‌دانید وقتی به هر کدام از این چیزها برسیم اولش شاد می‌شویم اما بلافاصله چیز دیگری می‌خواهیم تا با داشتن آن چیز جدید بتوانیم دوباره خوشحال بشویم؛ اما یک مورد استثنا وجود دارد، زمانی که پولتان را صرف تجربه با آدم‌های دیگر می‌کنید. مثلاً پولتان را برمی‌دارید و به تعطیلات و سفر می‌روید، مکان‌های تازه را می‌بینید و اوقات هیجان‌انگیز و جذابی را با دوستان یا افراد خانواده‌تان می‌گذرانید، در این صورت به مفهوم واقعی شادتر

خواهید بود؛ اما چه می‌شود کرد، به ندرت افراد این شادی‌ها را به کسب ثروت‌های بادآورده ترجیح می‌دهند. ضرب‌المثل قدیمی «بالاخره رسیدیم»، اغلب برای بحث شادی صادق است، هرکس در پی شادی باشد بالاخره روزی به آن می‌رسد، اما برخلاف تصور عموم شادی مقصد نهایی نیست چون تمام شادی‌ها موقتی هستند. مگر اینکه شما ژنتیکی فرد خوش‌شانسی باشید یا طبیعت شادی داشته باشید، در واقع چیزی که مهم است شاد ماندن و حفظ بقای احساس شادی درون شماست که تلاش زیادی می‌خواهد.

## ۷ راه برای ایجاد شادی

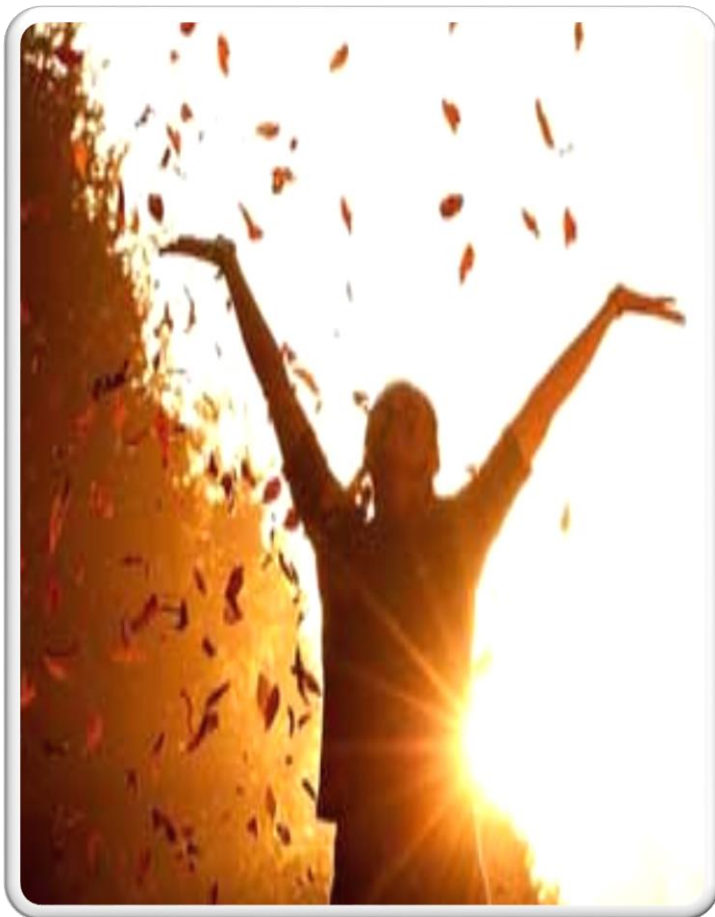
- ❖ به گردش بروید؛
- ❖ مرتب ورزش کنید؛
- ❖ موسیقی گوش کنید؛
- ❖ خواب کافی داشته باشید؛
- ❖ با دوستان و عزیزان خود وقت بگذرانید؛
- ❖ کارهای خوب انجام دهید؛
- ❖ بنویسید.



خبر خوب این است که با تلاش مداوم می‌توان در این مورد تعادل برقرار کرد.

بیاپید به این قضیه هم مانند تنظیم وزنمان فکر کنیم: اگر هر چیزی که نیاز دارید بخورید و فعالیتتان در حد نیاز باشد، بدنتان در یک وزن معین، ثابت می‌ماند. حالا اگر کمتر از نیاز بدنتان غذا بخورید و بیشتر ورزش کنید، خوب وزنتان بر همین مبنا تنظیم می‌شود. در صورتی که رژیم غذایی یا برنامه‌ی ورزشی تازه‌ی شما به بخشی از زندگی روزمره‌تان تبدیل شود، وزن بدنتان در وضعیت جدید ثابت می‌ماند و کم و زیاد نمی‌شود اما اگر دوباره شروع کنید به خوردن و ورزش کردن طبق برنامه‌ی قبلی، سر جای اولتان برمی‌گردید. خوب شادی هم همین‌طور است.

شما توانایی این را دارید که کیفیت، چگونگی و میزان شادی‌تان را در اختیار خودتان بگیرید و عملکردی متناسب با آن داشته باشید. می‌توانید عاداتی بلندمدت در زندگی‌تان ایجاد کنید، عاداتی که زندگی و روزهای رضایت‌بخش‌تر، کامل‌تر و شادتری را برایتان به ارمغان بیاورند.



### منبع احساس شادی



منابع:

حیاتی. نسرین (۱۳۹۸)، راز زندگی شاد. انتشارات ارشک

<https://www.sublimiran.com>

<https://www.beytoote.com>

<https://www.chetor.com>



بیشتر تکنیک‌های ابداع‌شده برای شاد بودن، مثل یادداشتهای سپاسگزاری، برای این است که شاد بودن جزو عادات ما باشد پس می‌توانید برای همه‌ی اتفاقات، یادداشت شکرگزاری بنویسید. نه تنها برای یک اتفاق، بلکه برای تمام رویدادهای زندگی‌تان حتی آن‌ها که مدت کوتاهی خوشحالتان کرده است مثل ازدواج یا ترقی کردن، چون تمام این خوشحالی‌ها بعد از اینکه به آن‌ها برسیم از بین می‌روند.

تحقیقات نشان می‌دهد، شادی در واقع مجموع کیفیت دو احساس درونی ماست، یکی حس رضایت ما مثلاً وقتی معنای واقعی کار یا عملکردمان را درک می‌کنیم و دیگری کیفیت احساسات خوبی است که در طول زندگی دریافت می‌کنیم که هر دو این‌ها منجر به شادی می‌شوند و هر دو پدیده‌های نسبتاً پایداری در زندگی هر فرد هستند. زندگی ما ممکن است تغییر کند و خلق و خوی ما شاید مدام در نوسان باشد، اما احساس شادی به صورت ژنتیکی پایدارتر از هر حس دیگری عمل می‌کند. پس