



معاونت دانشجویی - فرهنگی
« اداره مشاوره و راهنمایی دانشجویی »

مهارت های شاد زیستن



مقدمه

بین شادی و زندگی رابطه ی مستقیم وجود دارد. یعنی کسی که در ظاهر و باطن شاد است. چهره ای گشاده دارد امیدواری، پویایی و تفکر منطقی بر وجودش حکم فرماست احساس مثبت، ایجاد فرصت برای دیگران و صفات پسندیده ی دیگرش او را در دل دیگران جای میدهد شادی تصمیم گیری را برای او راحت تر می نماید و چنین انسانی زمین را بر خود تنگ نمی بیند در کوچه باغ زندگی او از بن بست خبری نیست و اتکا به خداوند و احساس برخورداری دائمی از حمایت های او را در دل دارد در نتیجه از زندگی کردن لذت می برد و وجودش برای خود و دیگران ارزشمند می گردد.

تعریف شادی و نشاط

وقتی آدمی نیازهایش ارضاء می شود و به چیزهای مورد علاقه اش دست می یابد احساس و هیجانی در او پدید می آید که از آن به شادی و نشاط تعبیر می شود و با واژه هایی چون شادمانی، سرور، وجد، سرخوشی، مسرت، خوشی و خوشحالی هم معناست.

شادی زندگی را خوشایند می سازد و اشتیاق برای پرداختن به فعالیت های اجتماعی را آسان می نماید. ارسطو پروراندن عالی ترین صفات و خصایص انسانی را شادمانی می داند یعنی شادی تنها در لذت های مادی گذرا خلاصه نمی شود، شادمانی واقعی در نزدیک شدن به هدف و الوای آفرینش و آراسته شدن به خصلت ها و خوی های

انسانی و الهی است. به طور خلاصه می توان گفت: شادی به طور مطلق امکان پذیر نیست و هر انسانی مطابق جهان بینی و اندیشه های خود اگر به چیزهای مورد علاقه اش برسد و از زندگی اش رضایت داشته باشد در خود احساس شادمانی می کند که شادی نام دارد.

چگونگی تحقق شادی

الف (اصول زیستی شادی

۱-تغذیه سالم: تغذیه ی سالم و کامل (شامل پروتئین ها به اندازه ی کافی، کربو هیدرات های مهم حیاتی و عناصر شیمیایی حیاتی، مواد معدنی و فیبردار، چربی کم، نه تنها اندام و وضع جسمانی را بهبود می بخشد، بلکه تأثیرات مثبتی بر زندگی می گذارد.

۲-ورزش : شادابی در گرو سلامت بدن است. انسان وقتی از شادی و نشاط لذت میبرد که در سلامت جسمانی به سر برد ورزش این توانایی را در انسان فراهم می آورد و به سلامتی روح او نیز کمک می کند و او را شاداب نگه می دارد. ورزش روحیه ی شجاعت. از خود گذشتگی، مبارزه با ظلم و ظالم و دفاع از مظلوم را در انسان تقویت می نماید و او را در ارائه نقش های اجتماعی اش یاری می کند. به او حس اعتماد به نفس می بخشد و موجب توسعه ی شخصیت در وی می شود. اراده را قوی و باعث عزت نفس فردی و اجتماعی می شود.

۳-به طرز تنفس صحیح کنید: تنفس مهمترین عملی است که در زندگی خود انجام می دهیم. درست نفس کشیدن و در هوای پاک تنفس کردن، انرژی حیاتی بدن را افزایش می دهد و اکسیژن را به سلولها که کوچکترین اجزای سازنده ی بدن ما هستند می رساند و بدین وسیله انرژی مورد نیاز بدن را برای داشتن عمر طولانی تامین می کند.

۴-به استراحت و خواب کافی: خواب چشمه ای پر برکت برای رفع خستگی و استراحت جهت تجدید قوا و کسب انرژی می باشد. در قرآن نیز به ارزش آن اشاره شده است: اوست که... خواب را مایه ی آرامش قرار داد. در روایات هم داریم که خواب سبب تسلط قوای ذهنی و استواری و قوت بدن است.

ب) اصول روان شناختی شادی

۱-روی امور مثبت تکیه کنید: به جای ایراد گرفتن، اعتراض کردن، سخنان منفی و قضاوت سریع در رابطه با دیگران بایستی سعی کنیم با برقراری امنیت و آرامش روانی و عاطفی و احترام به عقاید و نظرات طرف مقابل، او را به تکرار رفتارهای مثبت تشویق نمائیم. در این صورت موجبات شادی او را نیز فراهم کرده ایم.

۲-در زندگی اعتدال داشته باشید: اصولاً رعایت اعتدال و میانه روی در تمام ابعاد زندگی موجب یک زندگی سالم و پر نشاط می شود و بر عکس عدم اعتدال موجبات نابودی را فراهم خواهد کرد و در نتیجه بدبینی و دلزدگی ایجاد می کند. اگر نیازمندی های آدمی ارضاء نشود، تعادل روحی انسان به هم می خورد و موجب اضطراب می گردد. در این میان غم و شادی هر دو از نیازهای روح انسان هستند. افراط و تفریط در غم و شادی نشانه نوعی بیماری روحی است و تعادل در آن نشانه سلامت روح می باشد.

۳-در زمان حال زندگی کنید: زندگی، مثل آب رودخانه است در هر لحظه در گذر است، زندگانی یک تحول دائمی است و تنها چیزی که محقق و مسلم است همین «امروز» است. کسانی که در حسرت به دست آوردن

آرمانها و آرزوهای دراز شادی آور در آینده می سوزند. از رفتارهای امروز خود که می تواند برایشان مسرت بخش باشد، غافلند.

۴- خلاقیت داشته باشید: همه انسانها کم و بیش ذهن خلاق دارند مهم آن است که بتوانند آن را بکار گرفته و از آن استفاده نمایند. افرادی که قدرت خلاقیت خود را شکوفا نموده اند، برای هر مساله و مشکل راه حلی پیدا می کنند و وقتی با حادثه ای ناگوار بر خورد می کنند. با روشهای خلاق احساس بد و منفی خود را به احساس مثبت و خوب تبدیل می کنند آنها از هر فرصت استفاده می کنند تا شرایطی به وجود آورند که زندگی شان شاد و متفاوت باشد.

موارد زیر در پرورش خلاقیت کمک می کند: مطالعه، نوشتن داستان، بازی با کلمات، بازی با اعداد، حل معما، نقاشی سوالات باز، تمرکز حواس، مثبت نگری.

۵- در ابراز محبت رقابت داشته باشید: از اساسی ترین نیازهای روانی افراد - که همواره روان شناسان آن را در درجه ی اول اهمیت قرار می دهند - برخورداری از محبت است. محبت، در واقعیت زندگی عمیق ترین، پایدارترین، جدی ترین و در عین حال زیباترین معانی را دارد. در جایی که محبت حاکم است غلبه جویی و تسلط بر دیگری و فخر فروشی و توقعات خارج از اندازه وجود ندارد. برای اینکه زندگی شادی داشته باشید در ابراز محبت رقابت کنید.

۶- روحیه سپاسگذاری و قدردانی داشته باشید: برای پر فروغ نگه داشتن شمع محبت و صفا تنها انجام دادن وظیفه و محبت قلبی کافی نیست، بلکه اظهار محبت و تشکر بسیار مهم است. با اظهار ((عشق و قدردانی)) ولی با به کار بردن کلمه ی متشکرم از هر کس تقدیر به عمل آورید. در این صورت امکان تکرار آن عمل بیشتر می شود از طرف دیگر او نیز یاد می گیرد عشق و محبت شما را جبران کند و همین عمل نشاط و شادی به همراه دارد.

۷- برای خود دوست یابی کنید: یکی از نیازهای اساسی روان انسان دلبستگی و تعلق به گروه است. انسانها در هر مرحله از رشد محتاج گروه یا دسته اند که به آن تعلق داشته باشند. زندگی حقیقی، زیستن با مردم و شریک بودن در لذتها و شادی های آنان است و بزرگترین مجازات برای انسان زندان انفرادی است.

ج) اصول اجتماعی شادی

۱- روابط اجتماعی با نشاط داشته باشید: کسانی که به درستی مهارتهای عملی ارتباطات اجتماعی را فرا گرفته باشند دارای وسعت فکر و هوش و فراستی خواهند شد که در روابط اجتماعی با دیگران نیز تأثیر گذاشته و قوه ی دور اندیشی و آینده نگری را در آنها تقویت می نماید. مهارتهای اجتماعی با نشاط نه تنها شروع و تداوم روابط متقابل مثبت با دیگران را فراهم می آورد. بلکه توانائی نیل به اهداف ارتباط با دیگران را نیز در شخص ایجاد می کند و در نهایت باعث شادی درونی می گردد. عوامل ایجاد کننده ی روابط متقابل مثبت به قرار زیر می باشد: لبخند زدن - ادای احترام به دیگران، خوب گوش کردن به سخنان دیگران، همکاری و مشورت، ظاهر آراسته داشتن و... مهمترین، زیباترین و شادی آورترین روابط اجتماعی، برقراری روابط خویشاوندی و رفت و آمد با بستگان می باشد برقراری روابط خویشاندی باعث می شود افراد خود را در شبکه ی وسیعی از حمایت اجتماعی ببینند و عواطف خود را نسبت به هم اظهار کنند.

۲- در انجمن های خیریه عضو شوید: گستره ی حمایت از محدوده ی کوچک خانواده آغاز می شود. خویشاوندان، همسایگان، شهروندان، فقرا و مسکینان، یتیمان و... را نیز شامل می شود. این حمایت های اجتماعی لذتی به همراه دارد که همه ی وجود انسان را در بر می گیرد و علاوه بر اجر اخروی، فرد به حد اعلای خوشی زندگی که با رضایت، سرور، خوشحالی و نشاط همراه است واصل می شود.

۳- حتماً اشتغالی برای خود داشته باشید: اشتغال، همه ی جنبه های شادی از جمله عاطفه ی مثبت، رضایت از زندگی و عزت نفس را تحت تأثیر قرار می دهد و به نوعی بهداشت روانی را ارتقاء می بخشد.

۴- اگر علم هم دارید باز هم مشورت کنید: هم اندیشی در مسائل علاوه بر اینکه تصمیمات را پخته می سازد، نوعی احترام و توجه به شخصیت دیگران از هم، به حساب می آید و باعث شادی می شود.

۵- در مراسم شادی حضور داشته باشید: برای انسان روزها و موقعیت هایی شاد و فرح انگیز پیش می آید بعضی از این شادیهها در واقع حالت شخصی و درونی است که بر روان او اثر می گذارد، اما برخی دیگر هم متناسب با دین و فرهنگ و آداب و رسوم می باشد و عمومی است. از قبیل روزهای عید و میلاد ائمه و یا مراسم ازدواج.

(د) اصول معنوی شادی

۱- در زندگی احساس معنا کنید: از بهترین مصادیق معنا دادن به زندگی، دین داری است. دین بر زندگی معنا و مفهوم واقعی می بخشد، چرا که معنا برخاسته از هدف زندگی است و اینکه ما در جستجوی خدا باشیم و همیشه خدا را احساس کنیم و در زندگی مان آنچه او می خواهد پیاده نماییم، در حقیقت همان پشتوانه را یافته ایم و به آن تکیه خواهیم کرد. بدین ترتیب همه ی وقایع و رویدادها در صفحات تقویم زندگی مان شیرین خواهد بود.

۲- خدا با شماست، با او ارتباط برقرار کنید: هدف نهایی زندگی، خداست و تنها اوست که می تواند زندگی را برایمان معنی کند. او تنها کسی است که به ما آرامش می دهد. نشاط و شادی که در نتیجه ی ارتباط با خداست دلها را آرام می نماید.

۳- دعا کنید: در دعا نوعی رابطه ی عاطفی بین انسان و خداوند برقرار می شود و در مواردی این رابطه منحصر به فرد است. زیرا بعضی از مشکلات را با نزدیکترین دوستان و اقوام نیز نمی توان در میان گذاشت. ولی در دعا آنها را با خداوند در میان گذاشته دست به درگاه او بلند می کنیم و این خود عاملی برای برون ریزی عاطفی در ما شده و به آرامش و نشاط درونی کمک می کند.

۴- با یک ذکر انس بگیرید: تکرار عبارت، دعا یا واژه ای مثبت شیوه ای کهن برای پالایش و تحول ذهن است و (تمرین معنوی) نامیده می شود. یعنی به جای آنکه اجازه دهیم ذهن روی مشکلات و عواطف گوناگون مکث کند و باقی بماند به تکرار واژه یا عبارتی بپردازیم که به ما کمک کند تا با ادراک عینی تر، فلسفی تر و یا معنوی تر از واقعیت پیوند برقرار کنیم.

شاد بودن بدون شرط و پیش شرط

متأسفانه ما انسانها برای شاد بودن شرط و شروطی تعیین می کنیم. از واقعی شاد بودن این است که از تمام لحظه های زندگی لذت ببریم و لحظات شادمانه را شکار کنیم. هنر این نیست که در روزگار خوش و زمان موفقیت و لحظه های شیرین شاد باشیم و احساس شادمانگی کنیم، بلکه هنر این است که انسان در اوج درگیریها،

سختی ها و مشکلات احساس شادی و شادمانی کند. آنانی که در جستجوی شادمانگی هستند هرگز آن را نخواهند یافت اگر انسان با تعیین شرط به جستجوی شادی پردازد در اشتباه است.

خصوصیات آدم های 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، امیدوارانه 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 یادآوری شادیهای 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 میکنند تا موفقیت های شغلی و کاری خود را بهبود بخشند.
- ۱۰- افراد شاد هدف های زندگی خود را مشخص کرده اند و می توانند از توانایی خود حداکثر استفاده را ببرند.

نکاتی در مورد شاد زیستن

- ۱- انرژی درونی خود را از زیبایی هایی که شما را احاطه کرده جذب کنید. وقتی چنین کاری را انجام می دهید این پذیرش انرژی تبدیل به منبع نیرومندی در زندگی شما می شود.
- ۲- این حقیقت باستانی را بنویسید و در طول روز تکرار کنید: «وقتی شادی را برای خودتان تقاضا می کنید همیشه از شما می گریزد وقتی شادی را برای دیگران بخواهید خودتان آن را خواهید یافت».
- ۳- به دامن طبیعت پناه ببرید. کوه پیمایی کنید و در ساحل قدم بزنید. وقتی زمانی را به بهره بردن از زیبایی های طبیعت اختصاص می دهید، این اعتقاد را کنار میگذارید که برای شاد بودن به کالاهای بیشتری نیاز دارید.
- ۴- بخشیدن بدون انتظار یا دریافت پاداش یا جایزه را تمرین کنید. پاداش شما احساس آرامش و شادی است.
- ۵- به خاطر داشته باشید که هر اندیشه ی منفی درباره ی دیگران به خودتان باز می گردد و افکار منفی را با افکار مثبت جایگزین کنید در نتیجه آرامش و نشاط و اعتماد به نفس در شما افزایش می یابد.

منابع:

- ۱- آخرین راز شاد زیستن / نویسنده: اندرو متیوس - مترجم: وحید افضلی راد
- ۲- روانشناسی شادی / مولف مایکل آر گایل؛ مترجمین مسعود گوهری... و دیگران؛ زیر نظر ویراستار مهرداد کلانتری / ناشر: اصفهان: جهاد دانشگاهی، واحد اصفهان
- ۳- روانشناسی شادی / نویسنده: دکتر شهریار شهیدی ناشر: قطره