



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 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- برخوردار 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 متشکر 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 خویشاوندی 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 اعلا ی 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 شادیها 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 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،

سختی‌ها 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 آدم‌های شاد

- ۱- افراد شاد زندگی خود را تحت کنترل دارند، محل کار و زندگی خود را انتخاب می‌کنند و حداقل تغییرات دلخواه را ایجاد می‌کنند.
- ۲- آدم‌های 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 صحنه‌ی برد و باخت تلقی نمی‌کنند.
- ۴- افراد شاد، به زندگی به شکل آموزگار نگاه می‌کنند و هر شکستی را، امیدوارانه جبران می‌کنند.
- ۵- افراد شاد، قدم به قدم با برنامه ریزی خود را، به موفقیت می‌رسانند.
- ۶- افراد شاد، بر هدف خود تمرکز می‌کنند و با یادآوری شادیهای زندگی، احساس لذت می‌نمایند.
- ۷- آنها به آینده با دید خوب و مثبت می‌نگرند.
- ۸- اشخاص شاد می‌دانند که بعضی از اتفاق‌ها در زندگی از کف اختیار ما خارج است.
- ۹- افراد شاد همواره تلاش می‌کنند تا موفقیت‌های شغلی و کاری خود را بهبود بخشند.
- ۱۰- افراد شاد هدف‌های زندگی خود را مشخص کرده‌اند و می‌توانند از توانایی خود حداکثر استفاده را ببرند.

نکاتی در مورد شاد زیستن

- ۱- انرژی درونی خود را از زیبایی‌هایی که شما را احاطه کرده جذب کنید. وقتی چنین کاری را انجام می‌دهید این پذیرش انرژی تبدیل به منبع نیرومندی در زندگی شما می‌شود.
- ۲- این حقیقت باستانی را بنویسید و در طول روز تکرار کنید: «وقتی شادی را برای خودتان تقاضا می‌کنید همیشه از شما می‌گریزد 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 رابه بهره بردن از زیبایی‌های طبیعت اختصاص می‌دهید، 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 اندیشه‌ی منفی درباره‌ی دیگران به خودتان باز می‌گردد و افکار منفی را با افکار مثبت جایگزین کنید در نتیجه آرامش و نشاط و اعتماد به نفس در شما افزایش می‌یابد.

منابع:

- ۱- آخرین راز شاد زیستن / نویسنده: اندرومتیوس - مترجم: وحید افضلی راد
- ۲- روانشناسی شادی / مولف مایکل آرگایل؛ 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