



در جست‌وجوی شادی و شادکامی

معنا و مفهوم شادی در بعضی از افراد که در تمام عمر، خود را شاد تصور می‌کنند و یا دیگران آنان را افرادی همیشه‌شاد می‌انگارند، مضمونی قابل تعمق و تردید است.

لزومی ندارد که شادکامی به‌طور حتم پس از واقعه یا جریان خاصی پدید آید و در بسیاری از موارد، با موفقیت در زندگی به معنای رسیدن به اهداف خود مانند کسب ثروت، مقام، شهرت و... همراهی یا همگامی ندارد زیرا افرادی که در این گروه‌ها موفق تلقی می‌شوند، به‌طور معمول در میان انبوهی از نگرانی، اضطراب، ترس، خستگی و... به‌سر می‌برند.

به باور روان‌شناسی موفقیت (ان‌ال‌پی)، احساس شادی در شرایطی پدید می‌آید که ما به‌صورتی خاص و دلخواه و در راستای آرزوها، اهداف و باورهای مان، وقایع و تجربیات زندگی را برای خود تعبیر و تفسیر کنیم و لزوماً همیشه با نوع یا کیفیت تجربیات ما نیز ارتباطی ندارد.

خوشحال بودن، بخشی از یک روند یا جریان است که نیاز دارد فرد، در یک فعالیت خاص مشغول باشد تا درنهایت به یک انتخاب دلخواه یا دلپسند برسد. بنابراین لازم و ضروری است که در میان انبوهی از اطلاعات و تجربیات که در دسترس تان قرار دارند، بر روی آن‌هایی بیش‌تر توجه و تمرکز کنید که به شما احساسات دل‌انگیزتر و جالب‌تری را می‌دهند، نه آن‌هایی که موجبات کدورت و ناراحتی شما را فراهم می‌سازند.

در میان پیش‌فرض‌ها یا قوانین ان‌ال‌پی، اصلی به‌عنوان برانگیزاننده وجود دارد؛ برانگیزاننده، هرگونه محرکی است که موجب پیدایش تغییر یا تغییراتی در حالت فکری، احساسی، هیجانی و یا سطح روانی ما می‌شود و این تغییر در برخی از موارد، با شادی و در بعضی دیگر، با افسردگی یا شرایط پریشانی همراه است. برانگیزاننده‌ها می‌توانند به هر یک از حواس بینایی، شنوایی، لامسه، بویایی و یا چشایی مربوط باشند. برانگیزاننده می‌تواند فکر کردن به یک فرد یا واقعه، شنیدن یک آهنگ موسیقی، دیدن یک عکس و... باشد. شایسته است که شما همیشه به برانگیزاننده‌های شادی‌بخش فکر کنید نه غم‌افزا.

اگر می‌توانید برانگیزاننده‌های ناراحت‌کننده را حل و فصل نمایید، به این کار اقدام کنید و اگر غیرقابل حل می‌باشند، کوشش کنید که به آن‌ها فکر نکنید. فکر کردن درباره‌ی یک برانگیزاننده‌ی ناراحت‌کننده، درحقیقت نوعی تلقین به نفس برای ناراحت یا غمگین شدن می‌باشد.

شاد بودن و به شادی زیستن، به قضاوت فردی و روحیه‌ی شخص بستگی دارد. ما انبوهی از افراد به‌اصطلاح موفق را می‌شناسیم که در اوج داشتن قدرت اجتماعی، ثروت، مدارج علمی و... در آرزوی کسب امکانات بیش‌تر، زندگی خوب خود را به سختی و تلخ‌کامی می‌کشاند، در حالی که انبوهی از انسان‌ها در طبقات میانی یا حتی پایین جامعه، در پرتو داشتن همسری مهربان، فرزندان خوب و موفق و در شرایط داشتن یک زندگانی راحت و بی‌بحران، احساس شادی و شادکامی می‌کنند.

شاد بودن یا شاد نبودن، یک انتخاب است!

افرادی که در جریان زندگی، احساس شاد بودن یا شاد نبودن می‌کنند، انسان‌هایی هستند که به‌صورت‌های متفاوتی تجربیات یا دستاوردهای مشابه خود را در زندگی، تجزیه و تحلیل می‌کنند. در آثار و نوشته‌های افرادی که به‌عنوان مربی یا مشاور به‌ویژه در زمینه‌ی روان‌شناسی موفقیت، سابقه و یا تجربه داشته‌اند، برخی از پرسش‌های مهم و کلیدی به چشم می‌خورند که در این‌جا به برخی از مهم‌ترین آن‌ها اشاره می‌کنیم:

شادی و شادمانی یک احساس، ادراک و دریافت فردی و شخصی است و شامل ترکیب پیچیده‌ای از عناصر فیزیولوژیکی، ذهنی و ادراکی می‌باشد. برای عده‌ای از افراد جامعه، احساس شادی، ممکن است معادل و مشابه مفهوم یا مقوله‌ی ریلکس شدن گسترده باشد که در یک روز تعطیلی می‌توان به آن دست پیدا کرد، طوری که فرد با نوعی از بی‌خیالی، به دنیای اطراف و خارج از وجود خویش، توجهی نداشته باشد. جمعی از افراد جامعه، شادی یا شادمانی را با برخی از مفاهیم روشن‌فکرانه پیوند می‌زنند و یا مانند یک ورزشکار، شادی را در لحظات زودگذر پیروزی در یک مسابقه و یا پس از صعود بر بالای یک قله‌ی بلند، می‌انگارند که در تمام این موارد، دوران شادی، بسیار کوتاه‌مدت است.



هدایای ویژه‌ی نوروزی شادکامی

ماهانامه‌ی «شادکامی» با همکاری شرکت «موج زندگی» (ارائه‌کننده‌ی مفیدترین سیدی‌های روان‌شناسی) و شرکت «سیب» (کارت سلامت) (ارائه‌ی مفیدترین خدمات روان‌شناسی، پزشکی و تغذیه‌ای) در نظر دارد نوروز امسال، پکیج ویژه‌ی خود را به‌عنوان هدیه‌ی نوروزی، در اختیار شما خوانندگان عزیز قرار دهد.

بدین منظور شما می‌توانید برای دریافت عیدی خود، مبلغ ۹۵۰ تومان (جهت هزینه‌ی بسته‌بندی و پست سفارشی) را به حساب سپهر صادرات به شماره‌ی ۰۱۰۰۷۲۸۲۵۲۰۰۹ یا سیبای ملی به شماره‌ی ۰۱۰۲۴۴۳۸۵۹۰۰۱ به نام دکتر میرعمادالدین فریور واریز نموده و فیش بانکی خود را به همراه اصل فرم تکمیل‌شده‌ی زیر، به آدرس: تهران، صندوق پستی ۸۸۶-۱۹۶۱۵ ارسال فرمایید.

نام: نام خانوادگی:

نام پدر: تاریخ تولد:

تحصیلات: تلفن ثابت:

همراه:

آدرس پستی:

- در زمان برخورد با مسائل یا موضوعاتی که به‌صورتی نیستند که آن‌ها را دوست داشته یا انتظارشان را داشته باشید، چگونه رفتار می‌کنید؟
- تا چه اندازه با خودتان یا وجودتان در هماهنگی هستید؟
- چگونه و با چه معیارهایی، تجربیات و دستاوردهای خود را در زندگی، تجزیه و تحلیل می‌کنید و تا چه حد در این‌راستا به‌صورت مستقل و بدون تأثیرپذیری از دیگران، به یک قضاوت نهایی می‌رسید؟
- چگونه به وقایع و جریانات زندگی روزمره می‌نگرید و چه‌طور و به چه شکلی آن‌ها را در دفتر خاطرات خویش یادداشت می‌کنید؟
- درباره‌ی افرادی که در اطراف شما هستند، چه احساسی دارید؟
- آیا مطمئن هستید که در اطرافتان به اندازه‌ی کافی، چیزهایی وجود دارند که به زندگی‌تان معنی و شادی بدهند؟

دشمن بزرگ شادی

در زمان صحبت درباره‌ی شادی و شادکامی، هرگز نباید از اهمیت، عظمت و گستردگی برخی بیماری‌ها یا حالت‌های فیزیولوژیک بدن که به‌طور معمول، شادی‌کش ولی قابل پیش‌گیری و درمان هستند، غافل بمانیم و در تمام موارد، افراد جامعه را تنها در انواعی از نتیجه‌گیری شرایط زندگی، مقصر بدانیم.

افسردگی، به‌عنوان یکی از مهم‌ترین و شایع‌ترین بیماری‌ها در ایران و دیگر کشورهای جهان، از این گروه است که به‌صورتی خلاصه به برخی از علائم و نشانه‌های آن اشاره می‌کنیم:

- بر هم خوردن خلق‌وخو؛ از حالت غمگینی اندک تا احساس شدید خطا و گناه، تصور بی‌حاصلی و بی‌ارزش بودن زندگی و وجود خود و نداشتن امید به آینده و زندگی بهتر
- اشکال و سختی در فکر کردن از جمله عدم قدرت در تمرکز، وجود و استمرار جریان تکراری افکار منفی و ناراحت‌کننده و فقدان قدرت و قاطعیت حتی در انجام کارهای عادی
- از دست دادن علاقه و انگیزه از جمله برای انجام کار، تفریح و یا سرگرمی
- پیدایش برخی بیماری‌های جسمی مانند انواعی از سردرد، آشفتگی، کاهش و یا افزایش در میزان خواب، احساس بی‌حالی، کاهش یا افزایش اشتها و...
- اضطراب
- و...

افسردگی هرچند در گذشته‌ها هم وجود داشته و شاید زمینه‌ی ارثی یا ژنتیکی نیز داشته باشد، ولی این زمینه‌های نهفته در بیش‌تر موارد، از طریق استرس‌ها و آشفتگی‌های زندگی، ایجاد شده یا گسترش پیدا می‌کنند. افسردگی، یک بیماری بسیار مزمن و دیرپاست که اغلب برای درمان آن، از مثلث دارودرمانی، روان‌درمانی (از جمله هیپنوتیزم‌درمانی) و بالآخره ایجاد تغییرات و تحولاتی در شرایط آزردهنده‌ی محیطی (از جمله بحران‌های خانوادگی) استفاده می‌شود.

شادی و شادکامی، جوهری بسیار درخشان و پرارزش است که دزدان بسیار زیادی در کمین آن نشسته‌اند. شادی و شادکامی ممکن است به‌صورت اتفاقی یا به‌سادگی به‌دست بیاید ولی برای حفظ و استمرار آن، به کوشش بسیار زیاد و گسترده‌ای نیاز می‌باشد.

دکتر رضا جمالیان