

## شادی چیست؟



سرشار از لذت کند.

یک اصل کلی را بهیاد داشته باشید: «هرچه انسان، راضی‌تر باشد و از لحظه‌لحظه‌ی زندگی خود لذت ببرد، سطح شادی او بالاتر خواهد رفت.»

### چرا باید شاد باشیم؟

آیا هرگز به اثرها و فایده‌های شادی فکر کرده‌اید؟ آیا می‌دانید که شادی نیز مانند تمام داروهای دنیا، شفادهنده است؛ با این تفاوت که عارضه‌های جانبی ندارد؟

دانشمندان دریافته‌اند که شادی موجب تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود. افراد غمگین به‌طور معمول از نقص کارکرد دستگاه گوارش رنج می‌برند و مرتب در معرض آلودگی‌های میکروبی و ویروسی قرار می‌گیرند. شادی، عامل تقویت‌کننده‌ی سیستم اعصاب انسان است و از بروز افسردگی جلوگیری می‌کند. آیا هرگز فرد شادی را دیده‌اید که لبخند بر لب، لطیفه‌های شیرین تعریف کند و بگوید: «اعصابم خیلی ضعیف است.»

### شادی، انسان را زیبا می‌کند

شاید باور نکنید، ولی شادی با شفافیت پوست، درخشش چشم و استحکام مو، رابطه‌ی مستقیم دارد. در موارد زیادی مشاهده شده که ریزش مو، بر اثر غم‌وغصه‌ی شدید یا استرس در افراد رخ داده است و بالاخره شادی، محیط خانواده را گرم و لذت‌بخش می‌نماید. مشاوران و روان‌شناسان خانواده دریافته‌اند که خانه‌هایی که در آن صدای خنده و شادی شنیده شود، فرزندان موفق و باهوشی خواهند داشت. محیط گرم و صمیمی، مانع از فرار جوانان از خانه می‌شود. فرزندان با خیال آسوده و اعصاب راحت، می‌توانند به وظیفه‌های اصلی خود که یکی از آنها، درس خواندن است، رسیدگی نمایند. در این نوع خانواده‌ها، سایه‌ی طلاق بر سر افراد خانواده نمی‌افتد و آسودگی و امنیت‌خاطر، در همه‌ی اعضای آن وجود دارد. شادی نیز مانند تمام فعل‌وانفعال‌های

مردم عادی، لذت را شادی می‌دانند؛ افراد موفق، شادی را عملکرد خوب می‌دانند و در نزد دانشمندان، شادی، همان زندگی متفکرانه است.

برای به‌دست آوردن شادی، به‌طور معمول دست به هر کاری می‌زنیم، ولی کمتر آن را به‌دست می‌آوریم؛ چون از معنای واقعی آن، آگاه نیستیم.

«شادی» در میان انسان‌های مختلف، تعریف‌های متفاوتی دارد و هر کسی با توجه به ساختار ذهنی و روحی خود، آن را درک می‌کند.

شادی، امری درونی و شخصی است. مسأله‌ای که باعث خوشحالی یک فرد می‌شود، ممکن است در دیگری، هیچ احساسی را بیدار نکند یا حتی در برخی موارد باعث ناراحتی او شود. طریقه‌ی درک شادی و ابراز آن در افراد، متفاوت است؛ اما در این تفاوت‌ها، یک عامل مشترک وجود دارد و آن، «احساس رضایت و خشنودی» است.

چندبار در زندگی، احساس رضایت واقعی داشته‌اید؟ آیا برای‌تان پیش آمده که بعد از وقوع اتفاقی یا انجام وظیفه‌ای از ته دل خشنود شده باشید؟ هرگاه در زندگی احساس کردید که از امری راضی و خشنود هستید و از روند کلی درونی خود لذت می‌برید، بدانید که شادی را به‌سوی خود جذب کرده‌اید.

آیا هرگز این تجربه را داشته‌اید که از انجام عملی راضی باشید، ولی احساس شادی نکنید؟ فکر می‌کنید دلیل بروز این حس چیست؟

اگر در زمان رضایت، به لحظه‌لحظه‌ی آن توجه کنید، شادمانی را نیز به‌طور کامل جذب خواهید کرد؛ ولی اگر به‌سرعت از کنار آن بگذرید و به خود اجازه ندهید که طعم شادی را مزه مزه کنید، کم‌بود آن را حس خواهید کرد.

هنگامی که از مسأله‌ای خشنود می‌شوید، کمی صبر کنید و بگذارید شادی مانند طعم شیرینی در رگ‌های‌تان جاری شود و تکتک سلول‌ها و اندام‌های‌تان را

درونی و بیرونی دیگر، خصوصیت‌هایی دارد. ۴ مورد از مهم‌ترین خصوصیت‌های شادی عبارت‌اند از:

#### ۱) شادی را نمی‌توان احتکار کرد.

شادی را باید مانند یک رود، رها کنید تا جریان پیدا کند. اگر آن را راکد نگه دارید، می‌گندد.

#### ۲) توکل به خدا، کلید شادی است.

شادی واقعی، در جایی وجود دارد که پشتوانه‌ی آن، نیروی عظیم الهی باشد. شادی که متکی به لذت‌های زودگذر و خواهش نفس باشد، دوام نخواهد داشت.

#### ۳) تعادل شادی را حفظ کنید.

شادی، اگرچه امری لازم و حیاتی است، اما در احساس و بروز آن، باید حد میانه را نگه داشت. زیاده‌روی در شادمانی، احساس سبک‌سری را به طرف مقابل، القا می‌کند.

#### ۴) شادی را در جای‌جای زندگی بجویید.

شادی، امری نیست که فقط در مکان یا شرایط خاص بروز کند. در هر شرایطی، شاد باشید.



دکتر محمد سید  
مرد حافظه‌ی ایران