

# فواید شادزیستن

از انسان سر می‌زند. انسان‌ها با توجه به تفکرات متفاوتی که دارند، در مورد موقعیتی یکسان، تفسیر و تحلیل متفاوتی از خود ارائه می‌دهند. عده‌ای موقعیت پیش‌آمده را فاجعه می‌دانند و عده‌ای تنها یک موقعیت ناخوشایند. اگر به دنبال شادزیستن هستیم، باید بدانیم همان‌طور که هر قفلی با کلید خاص خودش باز می‌شود، قفل هر مشکل هم تنها با راه‌حل خاص خودش باز می‌شود. اگر نمی‌توانیم مشکلی را حل کنیم، شاید دچار جبر تکرار شده باشیم یعنی از راه‌حل‌های تکراری، توقع نتیجه‌ی مطلوب و دلخواه‌مان را داریم.

۲) **فراموش کردن گذشته:** امکان آن که به گذشته برگردیم و به بازسازی

انسان‌ها دارای هیجان‌های مختلفی هستند؛ از جمله اندوه، خشم، تنفر، شادی و... در میان این هیجان‌ها، «خشم» جزو هیجان‌های منفی و حالت روانی تخلیه‌ی انرژی به صورت قهرانه است اما «شادی» جزو هیجان‌های مثبت تخلیه‌ی انرژی است.

از شادی تعاریف مختلفی ارائه شده است؛ از جمله «شادی به درجه یا میزانی اطلاق می‌شود که شخص دربارهی مطلوبیت کیفیت زندگی خود قضاوت می‌کند.» شادی انسان به هماهنگی و تناسب درست در وجود فردی منوط است. روان‌شناسان برای شادی، ۴ بعد در نظر گرفته‌اند:

۱) رضایت از زندگی

۲) خوشی درونی داشتن

۳) نداشتن افسردگی

۴) نداشتن اضطراب

طبق این تعریف، اگر کسی از زندگی خود راضی بوده و احساس خوشی درونی داشته باشد، اضطراب و افسردگی مرضی نداشته باشد، شادمان است و جزو افراد شاد قرار می‌گیرد.

از ابتدای تمدن بشر، غم و اندوه مایه‌ی توقف و انزجار و شادی و نشاط، عامل تحرک و نظم بوده است. شادزیستن، آرزوی دیرینه‌ی آدمی بوده؛ آرزویی که ریشه در خلقت و نهاد آدمی دارد و مقدمه‌ی غلبه بر تمام ناکامی‌هاست.

شادزیستن به پیش‌شرط‌هایی نیاز دارد؛ از جمله:

۱) **تفکر مثبت‌داشتن:** اولین لازمه‌ی شادی و شادزیستن، تفکر مثبت است. به گفته‌ی «ویلیام جیمز»، این اندیشه‌های مان است که زندگی‌مان را شاد یا غمگین می‌کند. وقتی تفکر انسان منفی باشد، احساس نیز منفی می‌شود و با تفکر و احساس منفی، عملکرد منفی

## لذت قطره بودن!

وقتی به قطره، قطره می‌شه یعنی که خودش آماده کرده واسه روبه‌رو شدن با خیلی چیزها. با بخار شدن، با یخ شدن، بارون شدن، تو به حوضچه شناور موندن... به قطره هیچ‌وقت نمی‌تونه ساکن بمونه. با این‌که اندازش شاید به «میلی» باشه اما به وسعت، تو خودش جا داره؛ به وسعت که موجب می‌شه اگه لذت به فواره‌رو از دست بده اونو به این امیدوار کنه که خنکای صورت گرم به پیرمرد کارگر توی به ظهر داغ تابستون یا رفع تشنگی اون پسرک روزنامه‌فروش بشه.

به قطره می‌تونه از این‌که قطره هست، لذت ببره؛ از این‌که می‌تونه در هر حالی جریان داشته باشه یا این جریانش همه‌ی موجودات اطرافش رو هم به جریان بندازه.

به انتخاب: سیدمهدی خاتمی



و تعمیر گذشته بپردازیم، وجود ندارد. یادآوری گذشته‌ها فقط زخم‌های روانی را تحریک نموده و روح و روان را آزرده می‌کند و جز غم و اندوه، نتیجه‌ای ندارد. اگر گذشته‌ی خوبی نداشته‌ایم، گذشته و تجربیات گذشته را چراغ راه زندگی حال و آینده قرار دهیم تا گذشته‌ی همراه با ناکامی را به حال و آینده‌ی همراه با «شادکامی» تبدیل کنیم. طبق گفته‌ی «آنتونی رابینز» در معادله‌ی زندگی، هیچ‌وقت آینده برابر گذشته نیست.

**۳) زندگی خود را با دیگران مقایسه نکنیم:** از مقایسه‌ی زندگی خود با دیگران، دچار احساس فقر نسبی می‌شویم یعنی از این‌که می‌بینیم دیگران امکانات بهتر و روابط بهتری دارند، خودمان را سرزنش می‌کنیم و نداشته‌های مان را با داشته‌های دیگران می‌سنجیم و دچار احساس منفی می‌شویم. به جای مقایسه‌کردن خودمان با دیگران، سعی کنیم به دنبال راه‌هایی باشیم که هر روز شادی را به خود و دیگران هدیه کنیم.

### ۴) هیچ‌کس مسؤول شادکردن

شما نیست جز خود شما؛ باید

پذیریم که سختی‌ها و موانع

در زندگی همه وجود دارد اما زندگی

مدرسه‌ایست که باید بیاموزیم و مشکلات

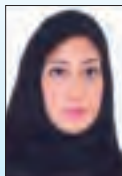
هم قسمتی از برنامه‌ی درسی هستند که شاید این درس‌ها

را دوست نداشته باشیم اما در این درس‌ها هم باید نمره‌ی

قبولی کسب کنیم.

غم مانند ترمز عمل می‌کند و فرد را از حرکت بازمی‌دارد اما شادی مانند شارژر است که انرژی تخلیه‌شده‌ی انسان‌ها را شارژ می‌کند و انسان را به حرکت وامی‌دارد. انسان شاد، ذهن پویاتری دارد و انگیزه و امید به آینده در او بیش‌تر است. در محیط شاد، استعدادهای انسان‌ها شکوفا می‌شود، ارزیابی منفی به رویدادها ندارد، دارای وجدان کاری‌ست و کم‌تر به رفتارهای پرخطر گرایش پیدا می‌کند. فرد، خانواده و جامعه سه ضلع یک مثلث هستند که هریک بر دیگری تأثیر متقابلی می‌گذارد. فرد شاد، خانواده‌ی شاد می‌سازد و خانواده‌های شاد، جامعه‌ای شاد را می‌سازند. در جامعه‌ی شاد تولید بیش‌تر صورت می‌گیرد، پیشرفت اقتصادی، فرهنگی و رغبت تحصیلی افراد بیش‌تر می‌شود؛ چنین جامعه‌ای کم‌تر دچار جرم، بزهکاری، طلاق و نابسامانی خانوادگی می‌شود.

به گفته‌ی «وین دایر»: «ما در زندگی یک مأموریت داریم؛ مأموریت برای شادزیستن.»



سارا پروانه‌دهکردی

کارشناس علوم اجتماعی