

شادی چیست؟

شادی یکی از هیجانات ماست و طیف هیجانات ما از ناامیدی تا وجد و سرخوشی را در بر می گیرد. در واقع شادی بزرگترین موهبتی است که ما داریم.

ویژگیهای افراد شاد:

آیا تا به حال دقت کرده اید که بعضی افراد بدون توجه به مسائل و مشکلات، چقدر در سر زندگی و شاد بودن توانا هستند؟ تحقیقات نشان می دهد این حالت ذاتی یا خدادادی نیست، بلکه یک مهارت است که این افراد، آن را در خود پرورش داده اند. افراد شاد:

1. با زندگی همراهی می کنند: یعنی روشی در پیش می گیرند که به بهترین وجه ممکن با مسایل مواجه شوند.

2. فقط مثبت نمی اندیشند بلکه مثبت عمل می کنند: برای شاد بودن باید افکار خود را عوض کنید. مثبت بیندیشید. اشخاص شاد، دارای قدرت کنترل مستقیم بر چگونه عمل کردن و چگونه فکر کردن خود هستند.

3. آن چه را که احتیاج دارند، طلب می کنند: آنها، به جای شکایت کردن به دنبال خواسته های خود می روند.

4. مشتاق تغییر هستند: شما می توانید بر این باور باشید که تغییر، باعث آزار اشخاص می شود و در مقابل آن مقاومت به خرج دهید یا درعوض می توانید تغییرات را با آغوش باز

پذیرا باشید و معتقد باشید که وجود آن ها به شما کمک خواهد کرد.

5. به خود اجازه شکست خوردن نمی دهند: بعد از هر شکستی، دست از تلاش مجدد بر نمی دارند.

6. در زمان حال زندگی می کنند: زندگی شاد محصول زندگی کردن در لحظه حال است که اگر از آن خوب استفاده بشود، تکیه گاه و ضریب اطمینانی برای داشتن آینده ای خوب و فوق العاده است.

7. برای آینده، برنامه ریزی می کنند: انسان های شاد می دانند باید تسلط داشتن بر زندگی را تمرین کنند لذا با برنامه ریزی درست، وقت خود را بر هر چیزی که توجه آنها را به خود جلب می کند، صرف نمی کنند.

روشهایی برای شاد بودن:

1. خود را با دیگران مقایسه نکنید: مقایسه فقط باعث به وجود آمدن حس حقارت، عدم اعتماد به نفس شده و در نتیجه باعث گوشه گیری و ناراحتی فرد می گردد.

2. نگران مسایلی نباشید که کنترلی روی آنها ندارید: 90٪ نگرانی ما در مورد مسائل و اتفاقاتی است که هیچ وقت پیش نمی آیند. باید همیشه روی مسایلی که قابل کنترل هستند، همچون افکار و کارهای خود تمرکز کنید.

3. حد و مرز خود را بدانید و حفظ کنید.

4. بیش از حد به خود یا تیم خود قول ندهید: چون عدم توجه به تعهدات، باعث شکست و ناامیدی می شوند.

5. تلاش کردن و پرهیز از تنبلی: کار و تلاش، استعدادهای آدمی را شکوفا می سازد، از انحراف و لغزش او جلوگیری می کند و بر سرزندگی و نشاط او می افزاید.

6. توجه کنید همه انسان ها 24 ساعت در شبانه روز دارند: پس دست از شکایت بردارید و درست برنامه ریزی کنید.

7. متنفر نباشید: تنفر همچون انگلی است که همه انرژی و سلامتی شما را می خورد. اگر در اطرافتان مسایل آزاردهنده وجود دارند که می توانید تغییر دهید، دست به کار شوید. اگر کاری از دست شما بر نمی آید، بهتر است فراموش کنید و ببخشید.

8. اجازه ندهید گذشته بر آینده تاثیر بگذارد: تمرکز کردن روی اشتباه های گذشته مثل این است که هنگام رانندگی، همه حواس خود را به آینه عقب بدهید. در این حالت، تا زمانی می توانید پیش بروید که با مانعی برخورد و تصادف نکنید.

9. سعی نکنید در همه بحث ها «برنده» باشید: مهم «برنده شدن» در بحث نیست، مهم این است از مساله پیش آمده درس بگیرید و برای دفعه بعد آماده باشید.

10. هیچ کس غیر از شما نمی تواند شما را شاد کند! شوخ طبع باشید: شوخی، سیستم ایمنی را تقویت کرده و روح را شاد می کند و با آفرینش لبخند، انسان و محیط را شادابی می بخشد.

11. همیشه امید داشته باشید، بهترین ها در راه هستند: وقتی به محل زندگی یا سر کار خود می رسید، اجازه دهید اولین چیزی که به زبان می آورید باعث افزایش روحیه اطرافیان شما شود.



22. انرژی ارزشمند خود را در راستای غیبت و بدجنسی

هدر ندهید: غیبت کردن علاوه بر اعتماد به نفس،

23. کمکهای داوطلبانه انجام دهید: این کمکها، باعث

باعث افزایش شادی، رضایت از زندگی، عزت نفس و تسلط
بیشتر به زندگی، سلامت بدنی و کاهش اضطراب می شود.

24. بزرگترین مشوق خود باشید: منتظر تشویق
دیگران نباشید.

25. سفر کنید.

26. اجازه ندهید آتش نشان زیر تختتان، خانه کند؛
پس "اگرها" را دور بریزید.

27. وسایلی که نیاز ندارید را دور بریزید.

28. برای آرامش خود قبل از خواب اهمیت قائل شوید
: با خاموش کردن تلویزیون، مطالعه کردن، دوش گرفتن و
شنیدن موسیقی آرامش بخش.

❖ سه وظیفه مهم شادی:

✓ ایجاد اشتیاق و انگیزه برای انجام دادن کار

✓ تسهیل فعالیت های اجتماعی

✓ ایجاد آرامش و حفظ سلامتی.

"هفته خوابگاهها گرامی باد."

12. به قول خود وفا کنید.

13. لبخند بزنید: گرمی تبسم و لبخند، کینه ها را از بین
می برد و به روابط انسانی تعادل می بخشد.



14. با همه به گونه ای رفتار کنید، که دوست دارید با
شما رفتار کنند.

15. قدردانی و تشکر (از خدا و اطرافیان)

16. روابط دوستانه در محل کار یا زندگی خود ایجاد
کنید: بشر از ارتباطات اجتماعی مستقیم (نه اینترنت
و شبکه های اجتماعی...) بیشترین لذت و نشاط را می برد.

17. نگران طرز فکر دیگران در مورد خود نباشید.

18. به یاد داشته باشید همه شرایط خوب یا بد، قابل
تغییر هستند: ذات طبیعت بر اساس تغییر استوار است. هیچ
چیز ثابت نمی ماند؛ همه چیز گذرا است.

19. اطراف خود را با آدم های شاد و سر زنده پر کنید .

20. برای آنچه که دارید، ارزش قائل شوید.

21. به اطرافیانتان محبت کنید.



تهیه و تنظیم: ناهید محمودی

کارشناس ارشد روانشناسی بالینی

اداره مشاوره و سلامت روان

معاونت آموزشی، تحقیقات و دانشجویی