

## شش کلید طلایی برای شادکامی

سیاری از افراد رضایت‌مندی یا نداشتن رضایت، کامروایی یا ناکامی و نیکبختی یا بدبختی را تابعی از عوامل اجتماعی، محیطی یا پیرامونی خود می‌دانند...



\*محمود قاسمی: بسیاری از افراد رضایت‌مندی یا نداشتن رضایت، کامروایی یا ناکامی و نیکبختی یا بدبختی را تابعی از عوامل اجتماعی، محیطی یا پیرامونی خود می‌دانند و معتقدند در جامعه ای با مجموعه ای از چالش‌ها، کاستی‌ها و مشکلات جایی برای سعادت و کامروایی وجود ندارد. آن‌ها خوشبختی را به زمانی موقوف می‌کنند که زیرساخت‌های اجتماعی ایده آل و وضعیت اقتصادی، سیاسی یا فرهنگی بسامان تر شود. آن‌ها همیشه ملاک‌ها و معیارهایی از جوامع دیگر را مینا قرار می‌دهند و رسیدن به آن سطح رفاه اجتماعی و اقتصادی را پیش شرط و پیش نیاز خوشبختی می‌دانند؛ اما نگاهی اجمالی به آمارهای چنین جوامعی، نشانگر آن است که آن‌ها نیز نرخ بالایی از ناامیدی، افسردگی و خودکشی را دارند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه خراسان، حال این سوال مطرح است که آیا می‌توان فارغ از همه گرفتاری‌ها و نابسامانی‌های روزمره، رضایت‌مند و کامروا بود؟ این یادداشت به شش مانع اساسی در رسیدن به شادکامی می‌پردازد و شش راه حل ارائه می‌کند.

### شادکامی دقیقا یعنی چه!؟

ابتدا باید دانست شادکامی مقصد یا هدفی نیست که به آن برسید یا دیگران برای شما تدارک ببینند. شادکامی اقبالی نیست که روی سر فرد یا اجتماعی بنشیند. شادکامی یک فرایند است؛ شدنی است که باید انجام بگیرد؛ اتفاقی است که باید در درون رخ دهد و گام‌هایی است که باید برداشته شود. شادکامی حضور دو مفهوم است؛ لذت بردن از مواهب زندگی به معنای تجربه کردن احساسات مثبت و داشتن هدف، احساسات روزانه و معمولی خوشایندی همچون لذت بردن از صرف غذایی لذیذ یا در آغوش کشیده شدن در زمان دل‌تنگی است به اضافه داشتن معنا در زندگی. تحقیقات بسیاری نشان داده، افراد به این دلیل دچار درخودماندگی و افسردگی می‌شوند که هدف ارزشمندی در زندگی نداشته‌اند. تقاطع دو احساس لذت بردن از زندگی و داشتن هدف، شادکامی را فراهم می‌کند. برای شادکامی به تلاش هوشمندانه بر اساس اقتدار (تکیه بر توانمندی‌های درونی) نیاز است. در تلاش مقتدرانه فرد می‌گوید چه کارهایی را انجام دهم و چه فعالیت‌هایی را پیگیری کنم تا شکوفا شوم. در حالی که در برخورد منفعلانه، شخص انتظار دارد دیگران (والدین، جامعه، ...) کارهایی بکنند تا او به خوشبختی برسد. این انتظار منفعلانه تمام ظرفیت‌های مثبت فرد برای شکوفایی و متعالی شدن را از بین می‌برد.

### شش مانع در مسیر شادکامی

- 1-نشخوار فکری: اولین مسئله‌ای که به شدت شادمانی را کاهش می‌دهد و با افسردگی و اختلالات خلقی ارتباط مستقیم دارد نشخوار فکری نسبت به گذشته یا آینده است؛ بنابراین زندگی در گذشته یا آینده با شادکامی در تناقض است.
- 2-رقابت اجتماعی: فردی که در تلاش برای به دست آوردن فرصت‌ها و امکانات بیشتر غرق می‌شود شانس خوشبخت بودن را از دست می‌دهد. فرد هرچه بیشتر به دست می‌آورد بیشتر خود را در کوران رقابت با رقبایی قدرتمندتر می‌بیند. او برای باقی ماندن در میدان رقابت ناچار است تمام وقت و انرژی خود را صرف کند. شادکامی قربانی اصلی این ماجراست.
- 3-مقایسه اجتماعی: ادراک فرد از نگاه و قضاوت دیگران، مقایسه اجتماعی نامیده می‌شود. اگر این کار را انجام دهم، اگر این لباس را بپوشم، اگر ... دیگران درباره من چه فکری می‌کنند. فرد در مقایسه اجتماعی همیشه نگران قضاوت‌های دیگران است؛ بنابراین برای کسب رضایت دیگران، تلاشی منفعلانه را پی می‌گیرد که به فشار مضاعف و از دست رفتن شادکامی منجر می‌شود.
- 4-احساس گناهکاری: توجه کنید که احساس گناه و احساس پشیمانی دو مفهوم متمایز هستند. در احساس گناه فرد خود را سرزنش می‌کند؛ اما در احساس پشیمانی فرد می‌اندیشد چگونه اشتباهش را جبران کند. از آنجا که تنها به وسیله آزمون و خطا می‌توان آموخت بنابراین نیاز نیست به خاطر اشتباه کردن، احساس گناه کنید. در قبال اشتباه باید احساس پشیمانی کرد و در صدد جبران آن بود و از احساس گناه دوری کرد که مانعی در راه شادمانی است. [ البته همان طور که بارها گفتیم این احساس گناه با آن چه در عرف کاربرد دارد متفاوت است ]
- 5-ضعف جسمانی: پنجمین عامل مهم در ناشاد بودن، ضعف جسمانی یا درماندگی جسمانی است. تغییر در سبک زندگی، مشاغل فاقد تحرک، زندگی آپارتمانی، بازی‌های رایانه‌ای و در یک کلام ورود فناوری به تمام جنبه‌های زندگی سبب کم تحرکی

و کاهلی شده است. این کم تحرکی سبب شده، هورمون هایی که در تولید انرژی نقش دارند نتوانند به عرصه فیزیولوژی بدن بیایند؛ در نتیجه خمودگی و رخوت جای خود را به شادابی و شادکامی می‌دهد.

6- یکپارچگی شخصیت: نکته آخری که شاید مهم‌ترین نیز باشد موضوع نبود یکپارچگی شخصیت است. اگر فردی به گونه‌ای بیندیشد و به گونه‌ای متعارض عمل کند نمی‌تواند شادکام باشد. فردی که اندیشه و عملش هماهنگی ندارد فاقد یکپارچگی شخصیت است. نمی‌توان از خانواده به عنوان یک ارزش جدی در زندگی صحبت کرد اما ساعت‌ها در شبکه‌ها و پیام‌رسان‌های مجازی وقت‌گذرانی کرد.

#### شش کلید طلایی شادکامی

- 1- داشتن اهداف روشن و مشخص: اهداف روشنی برای خود داشته باشید. از خود بپرسید اگر زندگی‌تان چگونه باشد احساس شادمانی می‌کنید؟ بر اساس پاسخ‌ها، هدف‌های خود را مشخص کنید. حرکت هدفمند، فرد را از گرفتار شدن در خمودگی روزمرگی نجات می‌دهد. منتظر فراهم شدن شرایط ایده‌آل نباشید بلکه فعالانه اهدافتان را پیگیری کنید.
- 2- نقاط قوت و توانمندی‌ها: به جای صرف نیرو برای ترمیم نقاط ضعف، روی نقاط قوت‌تان تمرکز کنید. در همان جایی که خوب هستید سرمایه‌گذاری و تلاش کنید. بدین‌طریق شما می‌توانید استعداد درونی خود را شکوفا کنید.
- 3- تمرکز بر زمان حال: بسیاری از ما نمی‌توانیم از مواهبی که هم‌اکنون در اختیارمان است لذت ببریم. چنان‌که بیان شد از دست دادن زمان حال یکی از بزرگ‌ترین دلایل از دست دادن شادکامی است. توجه به حال و لذت بردن از آن به عنوان پادزهری برای نشخوار فکری، اجازه می‌دهد طعم خوشبختی را بچشید.
- 4- خوش‌بینی: وقتی بدبین هستید عملاً محیط اطراف را دعوت می‌کنید با شما برخورد بد داشته باشد. خوش‌بینی یعنی این که من می‌توانم از پس این مسئله بر بیایم و ظرفیت حل مشکل را دارم. من صلاحیت و شایستگی یک زندگی خوب را دارم. خوش‌بین باشید و جنبه مثبت قضایا را ببینید تا بتوانید از پس دشواری‌ها برآیید و شادمانی را دایمی کنید.
- 5- روابط دوستی و خانوادگی: اصل بنیادین شادمانی ارتباط معنادار با عزیزان و اطرافیان است. توان برقراری روابط با دیگران و اجتناب از تنش، یک توانایی انسانی است که برای شادکامی لازم است. توانایی پذیرش و سازگاری با افرادی که در زندگی ما هستند و شاید آن‌ها را خیلی دوست نداشته باشیم بر شادکامی تاثیر بسزایی دارد. زمانی که روابط فرد با نزدیکان تخریب می‌شود به سمت اضطراب و افسردگی گام بر می‌دارد.
- 6- سلامت جسمی و پر انرژی بودن: برای داشتن سلامت جسمانی باید سه فاکتور مهم ورزش منظم، خواب با کیفیت و تغذیه مناسب را مدنظر قرار داد. برای خواب با کیفیت همسو با ساعت زیستی بدن تا حد ممکن باید زود به رختخواب رفت و سحرخیز بود. خوابیدن بین 7 تا 8 ساعت سلامت شما را تضمین می‌کند. در تغذیه، تاکید و توجه به عادت‌های غذایی خوب مهم‌ترین مسئله است.

\*دانشجوی دکترای روانشناسی تربیتی