

چه کار کنیم شاد شویم؟

یک روانپزشک گفت: شاد بودن باعث می‌شود بهتر بتوانیم چالش‌های زندگی را مدیریت کنیم.



همشهری آنلاین: یک روانپزشک گفت: شاد بودن باعث می‌شود بهتر بتوانیم چالش‌های زندگی را مدیریت کنیم.

به گزارش ایسنا، دکتر لاگو علی مهدی‌زاده؛ با تأکید بر این‌که اگر شاد باشیم بهتر می‌توانیم تمرکز، فکر، برنامه‌ریزی و مدیریت کنیم ادامه داد: منکر نبود مشکلات و مسائل نیستم اما این موضوعات نباید منجر شود که از ادامه زندگی باز بمانیم و باید تا حد امکان و توان از موقعیت‌ها و داشته‌های خودمان استفاده کنیم.

مهدی‌زاده با بیان این‌که تنها به فکر این نباشیم که دیگران را شاد کنیم بلکه باید از خودمان هم غافل نشویم، تعادل میان رفع نیازهای خودمان و دیگران در ایجاد شادی موثر است، گفت: میان کار و تفریح باید تعادل ایجاد کنیم، رفتن به مسافرت، دیدن اقوام، حضور در طبیعت را هیچ وقت فراموش نکنیم.

این روانپزشک ادامه داد: شادی هیچ وقت در تنهایی اتفاق نمی‌افتد بلکه در موقعیت‌های اجتماعی تجربه می‌شود، ارتباط با دیگران و با افرادی که شاد هستند را فراموش نکنید، چون آن‌ها شادی را منتقل می‌کنند.

وی یکی از راه‌های ایجاد شادی در زندگی را تنوع دادن به زندگی دانست و گفت: به آنچه داریم توجه کنیم، به داشته‌های خودمان توجه کنیم و شکرگزار نعمت‌هایی که داریم باشیم.

مهدی‌زاده با بیان این‌که داشتن فعالیت هنری نشاط‌آور است، یادآور شد: با اطرافیان و نزدیکان خودمان ارتباط صمیمانه داشته باشیم و یک انسجام در زندگی شخصی داشته باشیم، گسستگی در زندگی شادی را از ما می‌گیرد.