

شادی



شادی یکی از هیجانات اساسی انسان است که وجود آن به انسان کمک می‌کند سلامت روان بهتری داشته باشد. شاد بودن و شاد زندگی کردن یکی از عوامل مهم پیشگیری از ابتلا به اختلالات روان‌شناختی است.

- شادی یکی از هیجانات اساسی انسان است که وجود آن به انسان کمک می‌کند سلامت روان بهتری داشته باشد. شاد بودن و شاد زندگی کردن یکی از عوامل مهم پیشگیری از ابتلا به اختلالات روان‌شناختی است.
- درواقع، شادی حالتی هیجانی است که نشانگر میزان رضایتمندی فرد در زمینه‌های مختلف بویژه زمینه‌های روانی است. هنگامی که انسان شاد است برخی مناطق مغز او تحریک می‌شود و ترشح برخی هورمون‌ها از جمله سروتونین و نوراپی نفرین و دوپامین در بدن افزایش پیدا می‌کند.
- شاد بودن و شاد زندگی کردن و روی خوش نشان دادن به زندگی و مقابله با مشکلاتی که در زندگی برای هر فردی به وجود می‌آید از ارکان سلامت روان محسوب می‌شود.
- افراد سالم که دچار افسردگی نیستند به صورت ذاتی به دنبال شادمانی هستند و لازم به ذکر است که در حالت شادی انرژی بدن افزایش می‌یابد و عملکرد ذهنی فرد کارآمدتر و بهینه‌تر می‌شود.
- افراد درباره یک پدیده یکسان به میزان یکسان هیجان شادی از خود نشان نمی‌دهند و به همین دلیل راهکارهای متفاوتی پیشنهاد می‌شود تا در نهایت همه افراد بتوانند شادی خود را افزایش دهند.
- با توجه به این که شادی حالتی روانی است که پس از برآورده شدن خواسته‌های انسان ایجاد می‌شود و شامل میزان عاطفه مثبت و رضایتمندی فرد است، بنابراین برای این که بتوانیم شاد باشیم می‌توانیم از این راهکارها استفاده کنیم:
- 1 - بازسازی نگرش‌ها و شناخت‌ها: در این تمرین لازم است ابتدا مشخص کنید چه اتفاقاتی باعث می‌شود تا شما دچار خلق پابین و ناراحتی شوید. سپس معین کنید کنترل کدام یک از اتفاقات تحت اختیار شما بوده است و به نقش خود در بروز آن اتفاق نمره دهید. پس از آن لازم است مشخص کنید چگونه می‌توانید اتفاقات را بپذیرید و به میزان پذیرش خود نمره دهید. فهرستی از راه حل‌هایی را تهیه کنید که می‌توان بر آن اتفاق غلبه کرد و احتمال موفقیت آن راه حل‌ها را نیز تعیین کنید.
 - 2 - مدیریت زمان: برنامه ریزی به منظور درست و بموقع انجام دادن کارها به کاهش استرس و افزایش شادی منجر می‌شود.
 - 3 - تهیه فهرستی از موفقیت‌ها و تمرکز بر آنها
 - 4 - برقراری روابط اجتماعی و رفت آمد با دوستان و اقوام
 - 5 - تمرین مثبت‌نگری: تهیه فهرستی از ویژگی‌های خوب نزدیکان و اطرافیان و مرور آنها
 - 6 - مشورت: همفکری هنگام تصمیم‌گیری منجر می‌شود تا تصمیمات بهتری بگیرید و ترس از شکست در شما کاهش یابد.
 - 7 - شمارش نعمت‌ها و تهیه فهرستی از دارایی‌های مادی و غیرمادی و تمرین شکرگزاری
 - 8 - گوش دادن به موسیقی: موسیقی، نواحی خاصی در مغز را تحریک می‌کند که به افزایش شادی منجر می‌شود.
 - 9 - تنفس عمیق و تمرین آرام سازی عضلات به منظور کاهش استرس و افزایش شادی
 - 10 - عضویت در انجمن‌های خیریه
 - 11 - خواندن مطالب طنز
 - 12 - انجام فعالیت‌های لذتبخش

دکتر مهنوش دارینی - روان‌شناس و مشاور