

آیا متاهل‌ها شادترند؟



عضی جاها دیده و شنیده‌ایم که فردی برای رهایی از افسردگی می‌خواهد ازدواج کند تا شادتر شود و بر بیماری‌اش غلبه کند اما این درست نیست و ازدواج به تنهایی نمی‌تواند یک شخص افسرده را شاد کند و تا شخص درمان نشود نمی‌تواند آمادگی لازم را برای داشتن یک ازدواج و رابطه شاد داشته باشد.

بعضی جاها دیده و شنیده‌ایم که فردی برای رهایی از افسردگی می‌خواهد ازدواج کند تا شادتر شود و بر بیماری‌اش غلبه کند اما این درست نیست و ازدواج به تنهایی نمی‌تواند یک شخص افسرده را شاد کند و تا شخص درمان نشود نمی‌تواند آمادگی لازم را برای داشتن یک ازدواج و رابطه شاد داشته باشد.

دکتر رضا راد گودرزئی روانپزشک در هفته نامه زندگی مثبت نوشت: خیلی از افراد اعتقاد دارند بین ازدواج و شاد بودن رابطه مستقیمی وجود دارد اما عده‌ای دیگر زندگی کردن در تجرد را مساوی با آرامش بیشتر و دوری از تنش می‌دانند. مجردها خود را شاد و متاهل‌ها خود را شادتر می‌دانند و گاهی هم برعکس، اما واقعیت چیست و برای شاد بودن باید بین کدام یک از این دو وضعیت را انتخاب کرد؟ متاهل باشیم یا مجرد؟ ما به شما علاوه بر این، راه‌های دیگری را که می‌توان با آنها شاد بود، را معرفی می‌کنیم...

نمی‌توان به قطعیت گفت که همیشه بین ازدواج و شادمانی رابطه مثبتی وجود دارد و انسان‌های متاهل الزاما انسان‌های شادتری هستند. همچنین در مورد مجردها هم این موضوع صدق می‌کند و نمی‌شود با اطمینان گفت که تجرد شادی و نشاط بیشتری را به همراه دارد بلکه آن چیزی که در این بین اهمیت دارد کیفیت نوع زندگی و روابط شماست.

ازدواج به تنهایی باعث شادی نمی‌شود و چه بسا که ممکن است متاهل‌ها با مشکلات و تنش‌های بیشتری نسبت به مجردها روبرو شوند.

بعضی جاها دیده و شنیده‌ایم که فردی برای رهایی از افسردگی می‌خواهد ازدواج کند تا شادتر شود و بر بیماری‌اش غلبه کند اما این درست نیست و ازدواج به تنهایی نمی‌تواند یک شخص افسرده را شاد کند و تا شخص درمان نشود نمی‌تواند آمادگی لازم را برای داشتن یک ازدواج و رابطه شاد داشته باشد.

نکته‌ای که باید به آن توجه کنیم این است که کیفیت روابط شما می‌تواند بر میزان شادی‌تان تاثیر بگذارد.

بله! اگر رابطه زناشویی بسیار سالم و سازنده باشد و دوطرف راهکارهای لازم برای سازگاری و شادزیستی را رعایت کنند، در این شرایط ازدواج باعث شادی افراد می‌شود. پس آن چیزی که باعث می‌شود ما عواملی را شادی‌آور بنامیم نحوه به‌کارگیری تکنیک‌ها و راهکارهای روان‌شناختی است تا بتوانیم همه عوامل را در جهت شادکامی سوق دهیم اما در مورد طلاق یک قانون کلی و مطلق وجود دارد که با طلاق و جدایی از همسر احتمال افسردگی در اشخاص بالا می‌آورد.

به همین دلیل توصیه می‌کنند اگر ازدواج کردید تاجایی ممکن طلاق نگیرید چون آثار زیانبار طلاق بسیار زیاد است بنابراین متاهل‌ها با به کارگیری راهکارهایی صحیح و داشتن تفاهم عمیق و پایدار، می‌توانند شرایط یک ارتباط سازنده خانوادگی و سالم را ایجاد کنند و همین موضوع شادی و سرزندگی را در آنها ایجاد خواهد کرد.

مدیریت شادی

برقراری و حفظ شادی در سطح اجتماعی و فردی باید مدیریت شود. به بیان دیگر برای تداوم شادی باید مهارت‌ها و شیوه‌های صحیح را به طور منظم و مداوم به کار گرفت. شادی باید منظم باشد. روی این کلمه «منظم» بسیار تاکید می‌کنم چون وجود نظم در تکرار یک فعالیت است که باعث تاثیرات شادی‌آور و مثبت می‌شود. توصیه برای شاد زندگی کردن توصیه‌ای بسیار جدی

است مخصوصاً زندگی کردن در دنیای امروز که با تنش‌ها و مشغله‌های بسیاری همراه است.

به خاطر داشته باشید که این مشکلات اضطرابی و افسردگی تنها مختص کشور ما نیست بلکه تقریباً تمام کشورها چه توسعه‌یافته و چه درحال توسعه با آن دست به‌گریبان هستند. مشکلات اقتصادی، اجتماعی، خانوادگی و... از جمله عوامل استرس‌زا برای انسان نسل امروز هستند. متأسفانه هرچقدر سن بالاتر می‌رود، رویدادهای استرس‌زای بیشتری را تجربه می‌کنیم و به همین دلیل تأکید روی مدیریت شادی از مسائل قابل‌تأمل در جامعه امروزی است و به سادگی نمی‌توان از آن گذشت.

مدیریت شادی یعنی قبل از وقوع اختلالات هیجانی مانند افسردگی و اضطراب باید با راهکارهای مفید و موثر مانع بروز افسردگی و اضطراب شویم و در صورت بروز افسردگی و اضطراب سراغ درمان آن برویم اما چقدر خوب است قبل از ایجاد اختلال افسردگی و اضطراب، برنامه منسجم و منظمی را برای ایجاد شادی، نشاط و بالابردن روحیه امید در افراد تهیه کنیم و در جامعه به کار گیریم.

گنجینه مهارت‌ها

درواقع مجموعه مهارت‌های شادی‌آفرین یک گنجینه هستند چون اگر این مهارت‌ها به صورت منظم انجام شود باعث تخلیه بسیاری از فشارهای روانی می‌شود. از جمله این مهارت‌ها می‌توان به انجام یک کار هنری اشاره کرد. فعالیت‌هایی که به آفرینش هنری بینجامد مانند نقاشی، خطاطی، نویسندگی و فعالیت‌هایی از این قبیل می‌تواند تأثیر چشمگیری بر روحیه افراد بگذارد و برایشان شادی را به ارمغان بیاورد.

این فعالیت‌ها و مهارت‌های هنری زنگار را از آینه درونتان پاک خواهد کرد. توجه داشته باشید هرچقدر مهارت‌های شخص برای تخلیه تنش‌های درونی متنوع‌تر باشد به همان اندازه سلامت روانی بهتری را به ارمغان می‌آورد اما تمامی این مهارت‌ها باید منظم و جدی باشد.

منظور از کلمه منظم و تأکید روی این کلمه این است که اگر فعالیتی به صورت مداوم انجام نشود تأثیری نخواهد داشت یا اگر داشته باشد زودگذر است. برای مثال اگر ورزش می‌کنید، عادت به پیاده‌روی دارید یا اهل مطالعه هستید سعی کنید شکل منظمی به آن بدهید. برای مثال هفته‌ای 3 بار ورزش کنید یا هر روز 30 دقیقه پیاده‌روی کنید یا مطالعه کنید تا نتیجه رضایت‌بخشی از انجام آنها به دست بیاورید زیرا فاصله انداختن بین فعالیت‌های شادی بخش از تأثیرات آن می‌کاهد.