

## سلامت روان و شادابی در زندگی

شادی از نظر لغت عبارت است از یک حالت هیجانی که نشان گر رضایتمندی فرد در ابعاد مختلف به‌ویژه ابعاد روانی است. ما شخصی را شاد می‌گوییم که احساس کند بر اوضاع مسلط است و سرنوشتش به‌عهده خودش است و به اندازه تلاشش نتیجه می‌گیرد و زخدهای پیش‌بینی نشده او را غافلگیر نمی‌کند.

این احساس سه سطح دارد: سطح اول فردی است؛ یعنی فرد از وجود خود و از عملکردش رضایت داشته باشد. سطح دوم این است که شخص از دیگران احساس رضایت کند و اینکه دیگران او را دوست دارند و برایش ارزش قائلند. سطح سوم رضایتمندی هم این است که شخص احساس کند دیگران هم از او راضی هستند. در این میان وقتی از نظر سه سطح فرد قناع شود، احساس افسردگی و اضطراب در او کاهش می‌یابد و می‌تواند این احساس را به جامعه و خانواده هم تسری دهد. پس بحث رضایتمندی و شادی در همه ابعاد زندگی می‌تواند حضور داشته باشد.

سازمان جهانی بهداشت سلامت روان را قابلیت ارتباط موزون و هماهنگ با دیگران، تغییر و اصلاح محیط فردی و اجتماعی و حل تضادها و تمايلات شخصی به‌طور عادلانه و مناسب می‌داند.

شادی می‌تواند پیش‌بینی‌کننده خوبی در مورد خوشبختی افراد باشد. این در حالی است که یافته‌ها رابطه معنی‌داری بین سن، طبقه اجتماعی، نژاد و تحصیلات با شادی را نشان نمی‌دهد. همچنین بین میزان ثروت و شادمانی رابطه معنی‌داری وجود ندارد. مطالعات حاکی از آن است که افراد شاد دارای ویژگی‌هایی همچون: دوست داشتن خود و اعتماد به نفس بالا، داشتن احساس کنترل شخصی بر زندگی، خوش‌بینی و برونگرایی می‌باشند. شادی با سلامت جسمی رابطه مستقیمی داشته، افراد متأهل شادتر از افراد مجرد بوده و افرادی که فعالیت مذهبی دارند شادتر از بقیه بوده و رضایتمندی بیشتری از زندگی دارند. محققین معتقدند، اعتقادات مذهبی حمایت اجتماعی و امیدواری بیشتری را به همراه دارد.

افراد شادافراد سالمی هستند. افراد شاد بیشتر عمر می‌کنند و از زندگی باکیفیت‌تری لذت می‌برند. عملکرد آنها در سطح بالاتری بوده و در جهت سلامت خودشان و دیگران و جامعه از توانایی‌ها، مهارت‌ها و قدرت‌های خودشان بیشترین استفاده را می‌برند. آنها معمولاً افراد دلسوزتری هستند و در نتیجه به اخلاقیات جامعه فایده بیشتری می‌رسانند. کمتر در معرض ابتلا به افسردگی قرار می‌گیرند و اگر هم این اتفاق برایشان بیفتد، بهتر آن را کنترل کرده و سریعتر بهبود می‌یابند. کمتر دچار اضطراب، استرس و عصبانیت می‌شوند. افراد شاد، کمتر به رفتارهای خشونت‌آمیز و ضداجتماعی مبادرت می‌ورزند. روابط قوی‌تر و بادوام‌تری داشته و در نتیجه سرمایه اجتماعی جامعه را تسهیل می‌کنند. به‌طور کلی، از نظر اقتصادی، اجتماعی، اخلاقی، معنوی و روانی به جامعه کمک می‌کنند. افراد شاد در مقایسه با افراد ناراحت و افسرده فشار کمتری بر خدمات و سازمان‌های بهداشتی و مراقبتی و رفاه اجتماعی، پلیس و دستگاه قضایی وارد می‌کنند و برای اقتصاد هم مفیدترند. به عبارت دیگر، ساختن سطح بالاتری از شادی و خوشبختی فردی نه تنها برای خود فرد فایده‌رسان خواهد بود، بلکه جامعه سالم‌تر و شادتری نیز خواهد ساخت.

**شادی از دیدگاه اسلام:** در منابع دینی و فرهنگی غنی اسلام، به موضوع خوشی، خرسندی و شادمانی عنایت خاص شده است. تعریف و تمجید از مقوله‌های شادی در چهارچوب کاملاً منطقی و دور از افراط و تفریط و کنترل هیجانات اعم از خشم و غضب، شادی و شادمانی از شاهکارهای آیین محمدی (ص) است. اسلام بهره‌گیری از شادی، لذت از زندگی و رضایتمندی از آن را طی آموزه‌های سهل و آسان آموزش می‌دهد، تا جایی که حتی تبسم به چهره دیگران را پاداش داده و عملی دارای ثواب می‌شمارد و به این ترتیب به شادی عمق بخشیده و آن را درونی و پایدار می‌نماید تا تشنگی انسان را نسبت به این مقوله پاسخگو باشد. از

طرفی نیز از شادی‌ها و لذت‌های زودگذر و کاذب به شدت جلوگیری نموده و معتقد است که این گونه شادی‌ها، تنها بخش بسیار کوچک و سهم ناچیزی از شادی‌های واقعی است.

مفهوم شادی مجموعاً ۲۵ بار با الفاظ مختلف (فرح و سرور) در قرآن آمده است. «فرح» با الفاظی چون فرح، فرحوا، تفرحوا، یفرحون، تفرحون، یفرحون، یفرح، تفرح، فرحون و فرحین، ۲۲ بار و «سرور» با الفاظی چون سرور و مسرور، ۳ بار در قرآن تکرار شده است.

﴿فَرِحِينَ مَا آتَاهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ وَيَسْتَبْشِرُونَ بِالَّذِينَ لَمْ يَلْحَقُوا بِهِمْ مِنْ خَلْفِهِمْ أَلَّا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾

«آن‌ها به خاطر نعمت‌های فراوانی که خداوند از فضل خود به آن‌ها بخشیده است خوشحالند و به خاطر کسانی که (مجاهدانی که) بعد از آن‌ها به آنان ملحق نشدند (نیز) خوش وقتند (زیرا مقامات برجسته آن‌ها را در آن جهان می‌بینند و می‌دانند) که نه ترسی بر آن‌ها است و نه غمی خواهند داشت.»

### شاد خواهید بود اگر :

شادی خود را به هیچ چیز و هیچ کس وابسته نکنید.  
هنگام عصبانیت تصمیم نگیرید.  
انتظار نداشته باشید همیشه آنچه در اطرافتان اتفاق می‌افتد مطابق میل شما باشد.  
با دیگران طوری رفتار کنید که دوست دارید با خودتان رفتار شود.  
قبل از انجام کاری یا گفتن چیزی، به ضرورت آن بیندیشید.  
خود را به خاطر اشتباهات گذشته، سرزنش نکنید.  
با شرایط زندگی سازگار باشید.  
در مقابل خواسته‌ها و گفتار دیگران انعطاف پذیر باشید.  
به قدر توان تلاش کنید.  
هرگز خود را با دیگران مقایسه نکنید.  
به دیگران کمک کنید آنچه را که می‌خواهند به دست آورند.  
یگانه داروی آرام بخش روح، یاد خداست.  
با بحث‌های بی نتیجه، انرژی خود را هدر ندهید.  
هر کاری را با علاقه و اشتیاق و تمرکز انجام بدهید.  
انجام کارهای خیر، افراد را شادتر می‌کند.  
ورزش کنید، ورزش حالت ذهنی افراد را تا حدی با تاثیر گذاشتن بر میزان دو ماده شیمیایی در بدن بهبود می‌بخشد: کورتیزول و اندروفین.

واحد مشاوره دبیرستان دخترانه بوعلی سینا

مهرماه ۹۵