



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشگاه



وزارت علوم، تحقیقات و فن آوری
دفتر مشاوره و سلامت

نشأط اجتماعی

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

نشاط اجتماعی

تالیف: دکتر اعظم نوفرستی
عضو هیات علمی دانشکده روانشناسی و
علوم تربیتی دانشگاه تهران
گرافیک و طراحی: حمیدرضا منتظری
نوبت چاپ: چاپ اول سال انتشار: ۱۳۹۷
نشانی: تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد
براون، پلاک ۱۵، مرکز مشاوره دانشجویی دانشگاه
تهران تلفن: ۶۶۴۸۰۳۶۶
وب سایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران:
<http://counseling.ut.ac.ir>



فهرست

- ۶ تعریف نشاط اجتماعی
- ۸ چرا شادی و نشاط لازم است؟
- ۹ عوامل مؤثر بر نشاط و شادکامی
- ۱۲ یادآوری ۳ نعمت در هر روز
- ۱۳ مهربانی کردن
- ۱۴ قدردانی کردن
- ۱۷ چشیدن طعم لذتهای زندگی
- ۲۲ گسترش روابط اجتماعی
- ۲۸ بهبود رابطه با خود
- ۳۰ انجام اعمال و فعالیت‌های مذهبی

تعریف نشاط اجتماعی


نشاط یا شادکامی در واقع همان چیزی است که ما از آن به عنوان خوشبختی یاد می‌کنیم و در تمام طول زندگی به دنبال آن هستیم و آن را برای تمام عزیزانمان آرزو می‌کنیم. از نظر علمی نشاط یا شادکامی ترکیبی از وجود عواطف مثبت، عدم وجود عواطف منفی و رضایت از زندگی است. به عبارت دیگر، اگر شما بیشتر عواطف مثبتی مثل شادی تجربه می‌کنید و کمتر عواطف منفی مثل غمگینی، اضطراب و خشم دارید و به طور کلی از زندگی خود راضی هستید، فرد با نشاطی هستید. شادی جنبه هیجانی نشاط و رضایت از زندگی، جنبه شناختی آن است. مردم نیز بین شادی به عنوان یک هیجان موقت و رضایت از زندگی به عنوان یک نگاه جامع به زندگی تمایز قایل می‌شوند. به عنوان مثال، افرادی که از فقر رنج می‌برند، ممکن است در محدوده خاصی از زمان، خود را شاد ارزیابی کنند ولی در نگاه کلی که به زندگی خود دارند، میزان نشاط و شادکامی خود را پایین ارزیابی می‌کنند. با این وجود، امروزه جامعه‌شناسان معتقدند مطالعه شادکامی و نشاط بدون در نظر گرفتن شرایط اجتماعی که فرد در آن قرار گرفته است، امکان‌پذیر نیست. در اصل، نشاط مفهومی اجتماعی است.

ابعاد اجتماعی نشاط شامل ۵ مؤلفه است.

۱- **یکپارچگی اجتماعی**^۱: میزان احساس تعلق خاطر یک فرد به جامعه‌ای است که در آن زندگی می‌کند.

۲- **پذیرش اجتماعی**^۲: بیانگر نگرش مثبت فرد به خود و سایر افراد جامعه است. مردم ذاتاً خوب و مهربان هستند و به راحتی می‌توان

1. Social Integration
2. Social Acceptance



افراد شاد دوستان بیشتری دارند و در روابط اجتماعی خود نیز موفق‌تر هستند. بنابراین نشاط و به خصوص نشاط اجتماعی یک سرمایه عمومی و اجتماعی محسوب شده و منافع زیادی را برای فرد و جامعه به همراه دارد.

به آنها اعتماد کرد.

۳- مشارکت اجتماعی: بیانگر این است که چقدر فرد خود را عضو مهمی از اجتماع می‌داند و تصور می‌کند چیزهای ارزشمندی برای عرضه به جامعه دارد.

۴- شکوفایی اجتماعی: باوری است که طبق آن فرد جامعه را در حال یک تکامل تدریجی می‌بیند و معتقد است که جامعه می‌تواند به فرد کمک کند تا توانمندی‌های بالقوه خود را شکوفا کند. همچنین در آینده جامعه جای بهتری برای همگان خواهد شد.

۵- انسجام اجتماعی: درک کیفیت، سازمان‌دهی و عملکرد جامعه است. بر این اساس، روند جامعه عقلانی و قابل پیش‌بینی است و می‌توان آن را درک کرد.

چرا شادی و نشاط لازم است؟

پژوهش‌هایی که در این حوزه انجام شده است، نشان می‌دهد که نشاط بر حوزه‌های مهم زندگی فرد مثل سلامتی و طول عمر، افزایش درآمد و موفقیت، رفتارهای فردی و اجتماعی افراد تأثیرات مثبت و مشخصی دارد. این پژوهش‌ها نشان می‌دهد، شادی باعث بهبود سیستم قلب و عروق، سیستم ایمنی و غدد درون‌ریز، پایین آوردن خطر بیماری‌های قلبی، سکته مغزی و ابتلا به عفونت، بهبود سریعتر از بیماری و در نهایت باعث افزایش طول عمر افراد می‌شود. یک مطالعه در انگلستان نشان داد افرادی که هیجان مثبت بیشتری را تجربه می‌کنند، طول عمر بالاتری نسبت به کسانی که هیجان مثبت کمی را تجربه می‌کنند، داشتند.

3. Social Contribution
4. Social actualization
5. Social Coherence



همچنین نشاط باعث افزایش موفقیت، بهره‌وری و افزایش درآمد می‌شود. یک مطالعه نشان داد، نوجوانان و جوانانی که رضایت از زندگی و عواطف مثبت بیشتری را گزارش کردند، ۲۹ سال بعد درآمد بیشتری داشتند. افراد شاد وقایع زندگی را به شیوه مثبت و سازنده ارزیابی می‌کنند، دارای عزت نفس بالا، روابط دوستانه محکم و اعتقادات مذهبی معنادار هستند. افرادی که شاد هستند احساس امنیت بیشتری می‌کنند، آسان‌تر تصمیم می‌گیرند، دارای روحیه مشارکتی بیشتری هستند، در فعالیت‌های سیاسی شرکت می‌کنند و نسبت به کسانی که با آن‌ها زندگی می‌کنند، بیشتر احساس رضایت دارند. افراد شاد دوستان بیشتری دارند و در روابط اجتماعی خود نیز موفقتر هستند. بنابراین نشاط و به خصوص نشاط اجتماعی نه از این جهت که یک احساس مثبت و خوشایند است، بلکه به دلیل پیامدهای روانشناختی، اجتماعی، اقتصادی و حتی پزشکی بسیاری که برای فرد و جامعه دارد، یک سرمایه عمومی و اجتماعی محسوب شده و منافع زیادی را برای فرد و جامعه به همراه دارد.

عوامل مؤثر بر نشاط و شادکامی

برخلاف آنچه که افراد تصور می‌کنند، شرایط زندگی مثل سطح درآمد، وضعیت تأهل و ... فقط می‌توانند حدود ۱۰ درصد از نشاط را تعیین کنند. حدود ۵۰ درصد از نشاط نیز بواسطه ژن‌ها (ابعاد تغییر ناپذیر شخصیت، و خلق و خو) تبیین می‌شود. ۴۰ درصد باقیمانده نشاط توسط آنچه که افراد انجام می‌دهند (شامل اعمال و فعالیت‌های) که درجات متفاوتی از موفقیت و لذت را به دنبال دارد، تعیین می‌شود.

با توجه به اینکه تغییر شخصیت و شرایط زندگی کار ساده‌ای نیست، افزایش نشاط با تمرکز بر اشکال متفاوت از فعالیت‌های آگاهانه و عمدی که مردم به آن مشغول هستند، امکان‌پذیر است. این فعالیت‌ها به



تعیین کننده‌های نشاط و شادکامی

عنوان تعیین کننده‌های اصلی تغییر در میزان نشاط محسوب می‌شوند. به این معنا که اگر شما به شیوه‌ای مناسب و آگاهانه زندگی‌تان را طراحی کنید، می‌توانید تا ۴۰ درصد شادتر از آن چیزی باشید که اکنون هستید.

بر این اساس، ما می‌توانیم میزان نشاط یک فرد را در یک زمان خاص پیش بینی کنیم، البته اگر درباره ژن‌ها و خلق ثابت فرد، نیمرخ ویژگی‌های جمعیت‌شناختی و شرایط زندگی او (مثل سطح درآمد، سلامتی، وضعیت تأهل، مذهب) و فعالیت‌های اخیر او (مثل اینکه چه هدف‌ها و فعالیت‌هایی را دنبال می‌کند، به چه دلیل و چقدر در رسیدن به آنها موفق بوده است) اطلاعاتی به دست آوریم.

معادله نشاط نشان می‌دهد که نقطه تثبیت نشاط (منظور ژن‌ها و ویژگی‌های شخصیتی افراد است) بیشتر تعیین کننده دامنه بالقوه افراد برای نشاط است. به عنوان مثال، ژن‌ها نمره IQ فرد را به صورت دقیق (به عنوان مثال ۱۰۵) تعیین نمی‌کنند، اما می‌توانند دامنه ضریب هوشی فرد را مشخص کنند (مثلاً بین ۹۲-۱۱۸). اینکه فرد در کدام سوی این



طیف قرار گرفته باشد به عوامل تحولی و محیطی فرد بستگی دارد. نشاط هم به همین شکل است. به عبارت دیگر، اگر چه بعضی از مردم ممکن است هرگز به سطح لذت دیوانه‌وار نرسند، اما هنوز می‌توانند بالاترین سطح نشاط که توان بالقوه برای تجربه آن را دارند، تجربه کنند (و شاید هم تجربه نکنند).

محیط و شرایط زندگی فرد می‌توانند سطح نشاط فرد را تحت تأثیر قرار دهند، اما این تأثیرات کوتاه مدّت و ناچیز است؛ زیرا انسان با شرایط ثابت و ایستای زندگی خود و لذت ناشی از آنها به سرعت عادت می‌کند و آن شرایط خاصیت شادی‌آور خود را برای فرد از دست می‌دهند. به عنوان مثال، وقتی بیکار هستید، احساس می‌کنید که اگر شاغل بودید، بسیار شادتر بودید. البته درست فکر می‌کنید. بعد از اینکه شاغل شدید، شادی را احساس می‌کنید، اما بعد از مدّتی دیگر آن احساس لذت و شادی قبل را ندارید. شما به وضعیت جدید خود عادت کرده‌اید و الان صرف داشتن شغل شما را خوشحال‌تر نمی‌کند.

براین اساس، فعالیت‌های عمدی و آگاهانه افراد بهترین و ساده‌ترین راه برای بالابردن سطح نشاط افراد به بالاترین نقطه بالقوه و ثابت نگه داشتن افراد در آن نقطه (البته با رعایت کردن بعضی شرایط) است. بنابراین کلید نشاط افراد در این است که بتوانند تجارب مثبت زیادی را در طول زمان به دست آورده و در این حالت باقی بمانند و البته این تجربه‌های مثبت باید (۱) با ویژگی‌های شخصی، موقعیت و نیازهای فرد متناسب باشد (۲) محتوی این فعالیت‌ها تغییر کند تا اثر عادت با لذت را به حداقل ممکن برساند و (۳) زمان انجام این فعالیت‌ها متغیّر باشد تا باز هم اثر عادت را کم کند.

به عنوان مثال، اگر یک فرد دویدن را به عنوان یک فعالیت آگاهانه و عمدی انتخاب کرده است تا بتواند بالاترین سطح نشاط بالقوه که توان

آن را دارد تجربه کرده و همواره در آن حالت باقی بماند (به نشاط پایدار برسد) باید (۱) دويدن در مقایسه با سایر فعالیت‌های جسمانی که فرد می‌تواند آن‌ها را انتخاب کند، مثل تنیس و یوگا، به خودی خود تا حدودی جالب‌تر و لذت بخش‌تر باشد (۲) در مکان‌های متفاوتی بدود و این کار را به شیوه‌های متفاوتی انجام دهد که همواره برای او نو و تازه باشد (۳) در زمان‌های مناسب بدود، مثلاً هنگامی که به خاطر ورزش هیجان زده شده است یا هنگامی که به خاطر بی‌فعالیتی اخیر احساس نیاز زیادی به ورزش می‌کند.

بسیاری از افراد اصرار دارند که برای دستیابی به نشاط (یا موفقیت شغلی یا تعالی روحی و غیره) یک راه اسرارآمیز پیدا کنند، مانند انتخاب یک رژیم غذایی خاص. در حقیقت، هیچ رویکرد معجزه آفرین خاصی که با کمک آن بتوان شادکام تر شد وجود ندارد. هر فردی مطابق با نیازها، علایق، ارزش‌ها، منابع و تمایلات منحصر به فردی که دارد به فعالیت خاصی برای نشاط نیاز دارد. در ادامه به برخی از این فعالیتها می‌پردازیم:

یادآوری ۳ نعمت در هر روز

برای بسیاری فکر کردن به چیزهای بدی که در روز برایشان پیش می‌آید راحت‌تر از چیزهای خوبی است که اتفاق می‌افتد. این تمایل به فکر کردن به مسایل منفی و بی‌توجهی به رویدادهای مثبت نوعی سوگیری در نحوه تفکر انسان است که به آن سوگیری بنیادی منفی می‌گویند. بنابراین، طی چند هفته آینده در دفتری هر روز سه چیز خوب را که برایتان اتفاق می‌افتد، بنویسید تا عادت کنید که بر این سوگیری



بنیادی منفی غلبه کنید. همچنین، علاوه بر نوشتن روزانه این سه چیز، به این هم فکر کنید که چرا این سه چیز اتفاق افتاده‌اند. به عنوان مثال، آیا شما کاری کردید تا آن‌ها اتفاق بیفتند؟ آیا فرد دیگری سبب شد تا این واقعه خوب روی دهد؟ آیا این اتفاق کاملاً تصادفی بود؟ فکر کردن درباره چیزهای خوبی که در زندگی ما روی می‌دهد به ما کمک می‌کند تا در همان حالی که توانمندی‌هایی مثل خوش‌بینی را در خود ایجاد و تقویت می‌کنیم، هیجان‌های مثبت بیشتری احساس کنیم و رضایت بیشتری داشته باشیم.

مهربانی کردن

مهربانی کردن یعنی محبت کردن، کمک کردن و دست و دلبازی کردن برای دیگران. مهربانی نه تنها برای کسی که آن را دریافت می‌کند، خوشحال‌کننده است، بلکه باعث خوشحالی و رضایت کسی که مهربانی می‌کند نیز می‌شود. مهربانی کردن به دیگران اگر به صورتی انجام شود که از مهربانی‌های روزمره متمایز شود، مثلاً در یک روز خاص در هفته انجام شود و یا از روش‌های مختلفی برای مهربانی استفاده شود، موثرتر است و نشاط بیشتری ایجاد می‌کند. مهربانی، احساس گناه، پریشانی، ناراحتی و مشکلات و رنج‌ها را کاهش می‌دهد. همچنین کمک به

دیگران شما را از تمرکز در مورد خودتان و نشخوار فکری به سمت توجه به دیگران سوق می‌دهد. به طور کلی، مهربانی به شما حس کنترل و معنا در زندگی می‌دهد. برای انجام مهربانی یک روز خاص را در هفته انتخاب کنید و در آن روز یک مهربانی بزرگ و یا ۳ تا ۵ مهربانی کوچک در مورد افراد مختلف انجام دهید. در روز مهربانی، فعالیت‌های متفاوت و خلاقانه‌ای انجام دهید. مثلاً اگر پول ندارید از وقت خود برای دیگران بگذارید و در هر هفته به یک نفر که فکر می‌کنید جواب مهربانی و محبت شما را نمی‌دهد، کمک کنید.

قدردانی کردن

ابراز قدردانی یک رویکرد برای دستیابی به نشاط است. قدردانی شگفت‌انگیز است، یک نوع تقدیر است. دیدن نیمه پر لیوان است. تشکر از سایر افراد، شکرگذاری از خدا است. بر شمردن نعمت‌ها و لذت بردن از زندگی است. قدردانی یک پادزهر برای عواطف منفی است. یک خنثی‌کننده برای حسادت، حرص، خصومت، نگرانی و رنجش خاطر است. اما، افراد عادی احتمالاً قدردانی را فقط تشکر کردن برای یک هدیه یا دریافت یک منفعت می‌دانند. سعی کنید که این تعریف را خیلی وسیع‌تر فرض کنید.

شما نیز می‌توانید احساس قدردانی را تجربه کنید. مثلاً از طریق در نظر گرفتن شرایطی که در زندگی به عنوان یک فرد خوشبخت دارید (و شرایطی که در زندگی به عنوان یک فرد بدبخت می‌توانستید، داشته باشید). از طریق تلفن زدن و تشکر از فردی که در یکی از مقاطع حساس زندگی‌تان شما را راهنمایی کرده است. از طریق داشتن لحظات لذت بخش با کودکان و از طریق یادآوری همه چیزهای خوبی که در حال حاضر در زندگی دارید. در واقع، طبق تعریف قدردانی شامل تمرکز بر



وضعیت فعلی و شکرگذار بودن نسبت به وضعیت کنونی زندگی است. ابراز قدردانی چیزی بیشتر از تشکر کردن است. افرادی که همیشه قدردان هستند، شادکام‌تر، پر انرژی‌تر و امیدوارتر هستند و عواطف مثبت بیشتری را تجربه می‌کنند. همچنین این افراد نسبت به کسانی که تمایل کمتری به ابراز قدردانی دارند، یاری‌رسان‌تر، همدردی‌کننده‌تر، مذهبی‌تر، معنوی‌تر و بخشنده‌تر هستند و کمتر مادی‌گرا هستند. علاوه بر این، هر چه شخص تمایل بیشتری به ابراز قدردانی داشته باشد، احتمال کمتری وجود دارد که دچار افسردگی، اضطراب، احساس تنهایی، حسادت یا روان‌رنجوری شود. پژوهش‌های انجام شده در این زمینه از این یافته‌ها حمایت کرده است.

قدردانی را می‌توانید با یکی از روش‌های زیر انجام دهید.

الف - مجله قدردانی:

یک روز خاص در هر هفته (مثل روز جمعه) و یک زمان خاص در طول روز (مثل صبح) را انتخاب کرده و به اتفاقاتی که در طی هفته گذشته برایتان افتاده است، فکر کنید. ممکن است چیزهای زیادی - کوچک یا بزرگ - در زندگی‌ما وجود داشته باشند که ما اکنون قدردان آنها هستیم. به آنچه طی هفته گذشته برایتان اتفاق افتاده برگردید و پنج مورد از چیزهایی که در طی هفته گذشته برای شما اتفاق افتاده و شما قدردان و شکرگذار آنها هستید، را بنویسید. در این صورت شما یک مجله قدردانی خواهید داشت که در پایان هر هفته یک برگ تازه به آن اضافه خواهد شد.

ب - ابراز مستقیم قدردانی به دیگران:

نهایت اینکه ابراز قدردانی وقتی بسیار مؤثر است که شما آن را به طور مستقیم، از طریق تلفن، نامه یا چهره به چهره، به افراد دیگر ابراز کنید.

اگر افراد خاصی وجود دارند که شما مرهون آنها هستید، قدردانی‌تان را در قالب عبارات عینی ابراز کنید. این فرد ممکن است مادر، عموی دوست داشتنی، دوستی قدیمی و شاید مربی، معلم یا مشاورتان باشد. برای او یک نامه بنویسید و اگر امکان پذیر است، به دیدن او بروید و نامه را با صدای بلند در حضور خودش بخوانید، این کار را می‌تواند در یک روز خاص (روز تولد، سالگرد یا تعطیل رسمی) یا هر روز عادی دیگر انجام دهید. در نامه به طور مفصل به کاری که او برای شما انجام داده است، اشاره کنید و به طور دقیق مشخص کنید که او چگونه زندگی شما را تحت تأثیر قرار داده است. متذکر شوید که اغلب اوقات به زحمتهایی که او برای شما کشیده است،





فکر می‌کنید. برخی افراد نوشتن نامه قدردانی به کسانی که آنها را به طور شخصی نمی‌شناسند، اما زندگی‌شان را تحت تأثیر قرار داده (مثل نویسندگان یا سیاستمداران) یا راحت‌تر کرده‌اند (مثل پستی چی یا رانندگان اتوبوس) را موجب تعالی روحی می‌دانند.

چشیدن طعم لذتهای زندگی

توانایی چشیدن طعم تجربه‌های مثبت در زندگی یکی از مهمترین اجزاء نشاط و شادکامی است. بسیاری از افراد معنی چشیدن لذت زندگی را

یکی از راههای چشیدن لذت
زندگی زنده نگه داشتن آن روزها
در سال روز آن است. مثل تولد
فرزند، سالگرد ازدواج، روز فارغ
التحصیلی خود یا فرزندان، روزی
که برای اولین بار جمله «دوستت
دارم» را از همسرتان شنیدید.

بعد از اینکه اتفاق ناگواری برای آنها می‌افتد، درک می‌کنند. به عنوان مثال، وقتی که بیمار می‌شوند قدر سلامتی خود را می‌دانند و یا وقتی از یک خطر حتمی جان سالم به در می‌برند، احساس می‌کنند که قادرند (حتی به صورت موقت) شکرگذار چیزهای خوبی که در زندگی دارند، باشند.

چشیدن طعم لذت زندگی، هم می‌تواند مربوط به وقایع گذشته، هم زمان حال و هم آینده باشد. به عنوان مثال، یادآوری خاطره عروسی‌تان، اولین باری که همسرتان را دیدید، یک سفر خارجی که در گذشته داشته‌اید و یا خاطره تولد فرزندتان مواردی از لذت‌های زندگی در گذشته است. اما رفتن به رستوران با یک دوست و یا به دیدار مادربزرگ رفتن و پای صحبت‌های او نشستن از موارد لذت‌های زندگی در زمان حال است. همچنین، وقتی که رویدادهای مثبتی را تصور کنید که در آینده اتفاق خواهد افتاد، مواردی از لذت زندگی در زمان آینده است. پژوهش‌گران «چشیدن» را افکار و رفتارهایی تعریف می‌کنند که باعث ایجاد، شدت و تداوم لذت می‌شود. وقتی که شما در حال پیاده روی هستید و اندکی توقف می‌کنید و گل رز کنار باغچه را بو می‌کنید در حال چشیدن لذت زندگی هستید. این فعالیت‌ها با تقویت احساس اعتماد به خود، برون‌گرایی و احساس رضایت و خشنودی باعث شادکامی می‌شود. همچنین، این فعالیت‌ها با کاهش احساس ناامیدی، عصبی بودن و غمگینی نیز باعث شادکامی می‌شوند.

برای چشیدن لذت زندگی می‌توانید روش‌های زیر را امتحان کنید:

- ۱- تجربه‌های معمول زندگی را با رغبت انجام دهید. اولین قدم برای چشیدن طعم لذت زندگی این است که کارهایی را که قبلاً بر حسب وظیفه و یا از روی عادت انجام می‌دادید، اکنون با لذت و تأمل انجام دهید. برای این کار سعی کنید در هر روز یک



کاری که قبلاً آن را با عجله انجام می‌دادید، اکنون با میل و رغبت انجام دهید. کارهایی مثل غذا خوردن، دوش گرفتن، پیاده روی تا رسیدن به محل کار و انجام کارهای منزل. بعد از این که کار را انجام دادید، در چند سطر بنویسید که نسبت به دفعات قبلی از انجام آن کار چه احساسی داشتید و آن را چگونه تجربه کردید؟

۲- فعالیت‌های لذت‌بخش را با خانواده و دوستان انجام دهید. اغلب وقتی یک فعالیت را با فرد دیگری تقسیم می‌کنید، از آن فعالیت لذت بیشتری می‌برید. به عنوان مثال، اگر قصد دارید به کوه بروید یا از یک جنگل دیدن کنید، این فعالیت را با فرد دیگری انجام دهید تا از آن لذت بیشتری ببرید. وجود فرد یا افراد دیگر در کنار شما می‌تواند قدرت خاطره مثبت را تقویت کند.

۳- فعالیت‌های لذت‌بخش گذشته را در ذهن خود مرور کنید. برای این کار باید ابتدا فهرستی از خاطرات مثبت خود را یادداشت کنید و سپس سعی کنید به مدت یک هفته و هر روز دو واقعه را در ذهن خود مجسم کنید و سعی کنید همان احساساتی که در زمان انجام آن فعالیت داشته‌اید را احساس کنید. برای این کار می‌توانید در یک جای آرام دراز بکشید، چشمان خود را ببندید و یک نفس عمیق بکشید و سپس واقعه را با تمام جزئیات در ذهن خود به صورت روشن تصور کنید.

۴- روزهای شاد گذشته را زنده نگه دارید. همه ما در زندگی روزهای شادی را داشته‌ایم، روزهایی که برای ما معنی خاصی را داشته است. یکی از راه‌های چشیدن لذت زندگی زنده نگه داشتن آن روزها در سال روز آن است. مثل تولد فرزند، سالگرد ازدواج، روز فارغ التحصیلی خود یا فرزندتان، روزی که برای اولین بار جمله

«دوستت دارم» را از همسرتان شنیدید. لذا سعی کنید در سال روز هر کدام از این روزها آن خاطره را با جشن گرفتن زنده نگه دارید. همچنین تبریک به مناسبت تولد دوستان یا سالگرد ازدواج او می‌تواند از جمله این موارد باشد.

۵- خبرهای خوش را در زندگی جشن بگیرید. اگر اتفاق خوبی در زندگی برایتان می‌افتد، مثل ارتقاء شغلی، گرفتن مدرک تحصیلی، به دست آوردن یک موفقیت در زندگی، می‌توانید جشن کوچکی ترتیب دهید و دوستان خود را دعوت کنید و سپس احساس خوشحالی و غرور خود را از آن اتفاق با آنها در میان بگذارید. سعی کنید اتفاقات مثبت زندگی را بزرگ جلوه دهید. این کار را می‌توانید در ارتباط با خبرهای خوشی که راجع به همسر، دوستان و خانواده خود نیز می‌شنوید، انجام دهید. به آنها تبریک بگویید و برایشان جشن بگیرید. در آن جشن از آنها بخواهید که درباره احساسات خود و اینکه چقدر تلاش کرده‌اند تا این موفقیت را به دست آورند، صحبت کنند.

۶- نسبت به زیبایی و برتری پذیرا باشید. براساس این راهبرد سعی کنید که هر زیبایی، استعداد و هنری که می‌بیند را تحسین کنید.

۷- آلبومی از تجربه‌های لذت‌بخش زندگی داشته باشید. این آلبوم می‌تواند شامل عکس‌هایی از افراد، مکان‌ها یا چیزهای مورد علاقه شما، خانواده و دوستانتان باشد. همچنین این آلبوم می‌تواند یادداشتهایی از اتفاقات خوب زندگی شما مثل قبول شدن در دانشگاه یا یک نامه عاشقانه باشد. می‌توانید هر از چند گاهی به آن مراجعه کنید البته نه خیلی زیاد که به آن عادت کنید. نگاه کردن به این



آلبوم، خاطرات خوب گذشته را برای شما یادآوری می‌کند و شما می‌توانید در روزهایی که زیاد شاد نیستید با مراجعه به این آلبوم احساس خوب را در خود افزایش دهید.

۸- یک دوربین برای ثبت لحظات خوش زندگی داشته

باشید. از اتفاقات خوب زندگی تا جایی که می‌توانید عکس بگیرید. اصلاً به خوبی یا بدی عکس توجه نکنید، فقط عکس بگیرید. سپس بهترین عکس‌ها را انتخاب کرده، آنها را پرینت بگیرید و به هر شکلی که خودتان دوست دارید، قاب کرده و در جلوی دیدتان قرار دهید. این عمل باعث حفظ آن خاطره و هیجان خوب همراه آن برای شما می‌شود.

۹- تجربه‌های تلخ و شیرین زندگی را جستجو کنید. بعضی از

تجربه‌های زندگی مخلوطی از تجربه‌های تلخ و شیرین با یکدیگر است. به عنوان مثال، روز ازدواج شما در عین حال که روز خوبی است ولی دیگر تکرار نخواهد شد و در پایان آن روز تمام خواهد شد. یا رفتن به دانشگاه و بودن در کنار دوستان خاطره‌ای مثبت است که هر روز که می‌گذرد، شما به پایان این خاطره خوب نزدیکتر می‌شوید. بنابراین تمام خاطرات خوب و بد زندگی ما می‌توانند چنین خاصیتی داشته باشند. اتفاقات خوب و بد در زندگی بالاخره تمام می‌شوند و فقط خاطره آن برای ما باقی می‌ماند. توجه به این ویژگی اتفاقات زندگی باعث می‌شود که از تجربه‌های مثبت زندگی حداکثر لذت را ببریم و وقتی تجربه منفی نیز روی می‌دهد، بدانیم که این تجربه همیشگی نیست و بالاخره می‌گذرد. بنابراین بهتر است که در هر حال توقف کنید و گل رز را بو کرده و از این وضعیت لذت ببرید.

گسترش روابط اجتماعی

یکی از ویژگی‌های افراد شاد این است که آنها شبکه ارتباطی بزرگتر و پیچیده‌تری دارند. آنها با همسر، خانواده و دوستان خود رابطه خوبی داشته و معمولاً ازدواج آنها با دوام است. بین روابط اجتماعی و شادکامی رابطه دو طرفه وجود دارد. به این معنا که روابط اجتماعی بیشتر باعث شادی افراد شده و افراد شاد روابط اجتماعی بیشتری با دیگران برقرار می‌کنند. به این ترتیب وقتی شما تلاش می‌کنید که روابط اجتماعی خود را افزایش یا بهبود بخشید، به همان میزان هیجان‌ات مثبت را نیز در خود به وجود می‌آورید. از سوی دیگر، این هیجان‌ات مثبت باعث

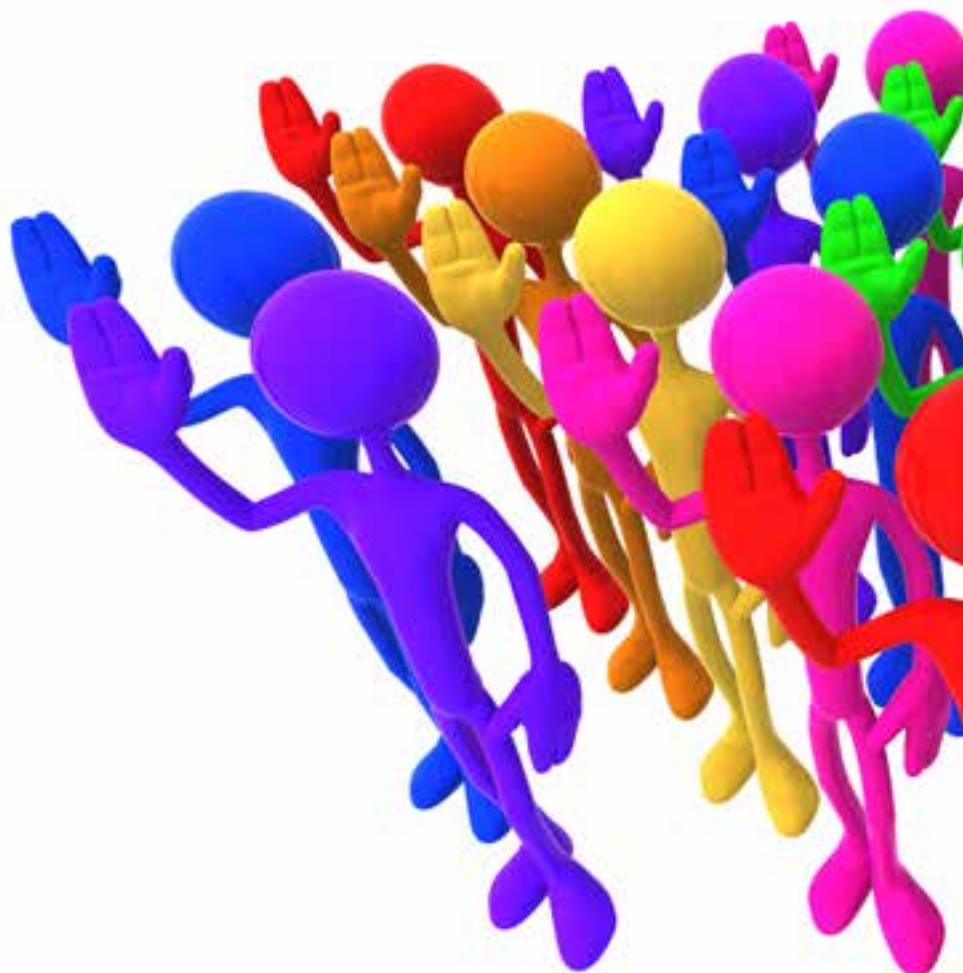




می‌شود که بتوانید روابط بیشتری برقرار کنید که خود به نشاط بیشتر شما کمک می‌کند.

رابطه اجتماعی به چند دلیل باعث شادکامی می‌شود:

۱- رابطه یک نیاز ذاتی و تکاملی است. جستجو برای روابط بین فردی مثبت، ثابت و استوار یکی از نیازهای اصلی انسان است. این نیاز برای انسان ارزش تکاملی دارد. انسان‌ها بدون داشتن رابطه اجتماعی نمی‌توانستند زنده مانده و به تولید بپردازند. گروه‌های اجتماعی با هم به شکار می‌رفتند، غذای‌شان را با هم تقسیم می‌کردند و با هم به جنگ با دشمن می‌رفتند. بزرگسالان به کودکان آموزش



می‌دادند و آنها را در کنار خود پرورانده و از دشمنان حفظ می‌کردند. براساس نظریه داروین افرادی که در کنار یکدیگر زندگی می‌کردند شانس بیشتری برای زنده ماندن داشتند. بنابراین به طور تکاملی انسان‌ها دریافتند که بودن در کنار هم مفید است. گلسر مبدع واقعیت درمانی، پایه‌های نظریه انتخاب و واقعیت درمانی خود را بر مبنای رابطه گذاشته است. او معتقد است که «عشق و تعلق خاطر به دیگران» یکی از نیازهای بنیادین افراد است و در صورتی که این نیاز به درستی ارضاء نشود، باعث مشکلات روانشناختی پایدار می‌شود.

۲- رابطه اجتماعی میزان حمایت اجتماعی را افزایش می‌دهد. یکی از مهمترین عملکردهای پیوند اجتماعی این است که برای ما در هنگام رو به روشن شدن با استرس، پریشانی و حوادث ناگوار، حمایت اجتماعی به وجود می‌آورد. یکی از راهبردهای مناسب در هنگام روبه رو شدن با مشکلات این است که آن را با یک دوست صمیمی یا فردی که به او عشق می‌ورزیم در میان بگذاریم. حمایت اجتماعی می‌تواند محسوس (رساندن به بیمارستان)، هیجانی (مثل گوش کردن، اعتماد بخشیدن و ارائه راه حل‌های جدید) و اطلاعاتی باشد. مطالعه‌ها نشان داده است، حمایت اجتماعی باعث افزایش سلامتی و طول عمر افراد می‌شود. داشتن روابط اجتماعی رضایت بخش در بسیاری از کشورهای جهان در بالای فهرست چیزهای ارزشمند قرار دارد.

۳- بسیاری از مردم عشق و تعلق خاطر به دیگران را یکی از مهمترین چیزهایی می‌دانند که آنها را شاد می‌کند.

۴- همانطور که در توضیح نظریه شادکامی گفته شد، چیزهایی مثل زیبایی، ثروت، شغل، سن و به طور کلی وقایع و رویدادهای زندگی تأثیر اندکی بر روی شادکامی افراد دارد. دلیل این امر این است که ما به سرعت با هر کدام از این شرایط سازگاری پیدا می‌کنیم و دیگر



آن‌ها به همان میزان گذشته باعث شادکامی ما نمی‌شوند. اما آیا این مطلب درباره دوستی، خانواده و روابط صمیمی هم به همین شکل است؟ البته که نه. پژوهش‌ها نشان داده است که رابطه اجتماعی مثل اشیاء دستخوش انطباق لذت‌گرا نمی‌شود. به عنوان مثال، شما هیچوقت از فرزندان یا دوستان صمیمی خود خسته نمی‌شوید.

راهبردهایی برای بهبود روابط اجتماعی

❖ با دوستان خود حرف بزنید. خودافشایی، بیان افکار خصوصی باعث ایجاد اعتماد بین شما و دوستانتان می‌شود. به همین ترتیب، به حرف‌های دوستان گوش دهید. همچون رابطه با همسران، احساس خود را از بودن در کنار او بیان کنید.

❖ هنگامی که دوستان به کمک احتیاج دارد، به او کمک کرده و از او حمایت کنید. همچنین او را تصدیق کرده و موفقیت‌هایش را تبریک بگویید. رازهای او را نگه دارید. اگر لازم است، منتظرش بمانید و دوستی‌های دیگران را از بین نبرید.

❖ وقتی که دوست یا همسر و یا هر فرد دیگر خبر خوشی به شما می‌دهد، شما چه می‌کنید؟ آیا خوشحال می‌شوید و خوشحالی خودتان را همراه با تأیید و تشویق نشان می‌دهید و یا آن را نادیده می‌گیرید و بی‌ارزش می‌کنید و یا به او انتقاد می‌کنید. اگر از دسته اول باشید، رابطه شما بهتر و صمیمی‌تر می‌شود. افرادی که حمایت‌کننده هستند، ولی در سکوت این کار را انجام می‌دهند به اندازه افرادی که آن را بیان می‌کنند، شاد نیستند. بنابراین سعی کنید هنگامی که خبر خوشی از همسران می‌شنوید، خوشحالی خود را همراه با تأیید و تشویق به او ابراز کنید.

◀ سعی کنید در هر روز حداقل یکبار کار یا عملی را بدون هیچگونه چشم داشت برای دوستان یا افرادی که در تعامل با آنها هستید، انجام دهید. به این عمل شما مهربانی می‌گویند. امروزه مطالعات نشان داده است که عمل مهربانی باعث ارتقاء سیستم ایمنی، کیفیت سلامت و افزایش شادکامی و نشاط می‌شود. اهمیت مهربانی تا آن جاست که بودا مهمترین آموزه‌های خود را ذهن آگاهی و مهربانی به دیگران می‌داند.

برخی از روش‌های بهبود رابطه با همسر

◀ وقتی که همسرتان سر کار است، به محل کار او زنگ بزنید و حدود ۲ دقیقه احوال او را جویا شوید و از او سؤال کنید که در آن روز برنامه‌اش چیست و می‌خواهد چه کاری انجام دهد؟ لازم به ذکر است که فقط ۲ دقیقه این مکالمه طول بکشد و نه بیشتر.

◀ بعد از یک روز کاری که به همسرتان می‌رسید، ۲۰ دقیقه وقت بگذارید و در حالی که یک نوشیدنی گرم با هم می‌نوشید، از یکدیگر بپرسید که امروز را چگونه گذرانده‌اید؟ توصیه می‌شود، برای صحبت با همسرتان فضایی را در خانه بدون وجود وسایل صوتی و تصویری در نظر بگیرید. در این ۲۰ دقیقه تلفن همراه خود را خاموش کرده و یا در حالت بی صدا قرار دهید.





- ❖ هر روز حداقل یکبار همسرتان را در آغوش بگیرید و یا ببوسید. همچنین می‌توانید دستها و بدن او را نوازش کنید.
- ❖ سعی کنید روزی یکبار از بعضی از رفتارهای همسرتان تشکر کنید. این رفتارها می‌تواند بسیار ساده باشد. به عنوان مثال، «از اینکه قبض تلفن را پرداخت کردی، متشکرم».
- ❖ در هفته برنامه‌ای برای بودن با یکدیگر داشته باشید. مثل وعده غذایی شب جمعه یا ظهر جمعه یا با هم نهار درست کردن، با هم به موسیقی گوش دادن و با هم شعری را بلند خواندن و به این ترتیب برنامه ریزی کنید که به طور مرتب هفته‌ای ۲ ساعت را به این شیوه برای یکدیگر وقت بگذارید.
- ❖ برای داشتن یک رابطه عاشقانه با همسرتان باید نسبت تعداد عواطف مثبت به منفی ۵ به ۱ باشد. در هر هفته باید سعی کنید که تعداد دفعات داشتن عواطف مثبت خود را زیاد کنید. این عوامل مثبت را می‌توانید به صورت کلامی مثل گفتن دوستت دارم و یا فیزیکی مثل بوسیدن و یا از طریق سایر رفتارها مثل مهربانی کردن انجام دهید. همچنین شما می‌توانید از رفتارهای همسرتان قدردانی کنید، مثل اینکه از او به خاطر کاری که کرده تشکر کرده و یا بگویید که به او افتخار می‌کنید. بنابراین، اگر بنا به هر دلیل بین شما عاطفه منفی به وجود آمد، سعی کنید به ازای آن ۵ بار عاطفه مثبت را ایجاد کنید.
- ❖ شیوه حل تعارض خود را بررسی کنید. آیا برای حل تعارضات از داد و بیداد کردن، انتقاد کردن، مخالفت کردن و یا دفاعی شدن استفاده می‌کنید. زوجینی که شادترند معمولاً از دوستی، شوخی و بیان مستقیم احساسات استفاده می‌کنند.
- ❖ سعی کنید اهداف و رویاهای مشترک داشته باشید، زیرا این موارد مشترک می‌تواند زیر بنای رابطه شما باشد و ریشه‌های آن را تقویت کند.

بهبود رابطه با خود

در پایان بحث رابطه بهتر است که کاری هم برای خود انجام دهید و سعی کنید که رابطه‌اتان را با خودتان نیز بهبود ببخشید. بهترین راه برای بهبود رابطه با خودتان این است که با خودتان مهربان باشید و از خودسرزنش‌گری و انتقاد از خودتان دست بردارید. سرزنش کردن مانع انجام آن کار نمی‌شود، فقط هیجان‌ات منفی شما را افزایش می‌دهد.

داشتن اهداف روشن و واضح در زندگی و پیگیری آن‌ها

یکی از مهمترین ویژگی‌های افراد با نشاط، داشتن اهداف روشن در زندگی و پیگیری مستمر آنها در زندگی است. لیوبومرسکی (۲۰۰۷) معتقد است که داشتن هدف در زندگی چندین فایده دارد:

۱- مشخص کردن اهداف زندگی به ما این حس را می‌دهد که در زندگی هدف داشته و بر روی زندگی خود کنترل داریم.

۲- داشتن اهداف در زندگی عزت نفس را در ما افزایش می‌دهد، احساس اعتماد و کفایت را در ما ایجاد می‌کند. علاوه بر این، در مسیر رسیدن به اهداف زندگی هر وقت به زیر هدف‌هایی از هدف اصلی نایل شویم، خود باعث ایجاد هیجان مثبت برای ما می‌شود. این احساس مثبت ما را وادار می‌کند که به راه خود ادامه دهیم.

۳- دنبال کردن اهداف، به زندگی روزانه ما ساختار و معنی می‌دهد. همچنین این اهداف می‌توانند مسئولیت‌پذیری، جدول زمانی، شانس برای تسلط بر مهارت‌های جدید و تعامل با دیگران را ضمانت کنند.

۴- دنبال کردن اهداف به ما کمک می‌کند تا یاد بگیریم که چگونه از زمان خود بیشتر استفاده کنیم. برای رسیدن به اهداف سطح



بالا باید آنها را به اهداف کوچکتر تقسیم کنیم و برای رسیدن به این زیر هدفها برنامه‌ریزی کنیم.

۵- دنبال کردن اهداف در زندگی به ما کمک می‌کند که بتوانیم با مشکلات زندگی بهتر مقابله کنیم، زیرا این اهداف به ما امید زندگی کردن می‌دهد.

۶- برای رسیدن به اهداف‌تان در زندگی، شما ناگزیر از برقراری ارتباط با معلمین، دانشجویان، دوستان، همکاران و والدین خود هستید. این شبکه اجتماعی خودش می‌تواند به شادکامی شما کمک کند.

برای تعیین اهداف یک بازه زمانی مشخص را در نظر بگیرید. مثلاً در نظر بگیرید که در یک ساله آینده چه اهدافی در زندگی دارید. این اهداف را بر اساس خواست درونی خود تنظیم کنید و نه فشار دیگران، خانواده، فرهنگ یا جامعه. سپس مشخص کنید که در شش ماه آینده

به چه میزان از این اهداف دست پیدا خواهید کرد. به همین ترتیب، فاصله زمانی را کمتر کنید تا به یک هفته برسید. یعنی مشخص کنید که طی این هفته چه فعالیتهایی را برای رسیدن به اهداف یک ساله خود می‌توانید انجام دهید. روز و ساعت دقیق آن فعالیت را نیز مشخص کنید. سعی کنید که برنامه خود را با یک نفر دیگر در میان بگذارید و به او تعهد بدهید که در طول این هفته فعالیت مورد نظر خود را انجام خواهید داد. بعد از انجام فعالیت مورد نظر، مشخص کنید که این فعالیت تا چه حد شما را به هدف مورد نظرتان در یکسال آینده نزدیک کرد.

انجام اعمال و فعالیت‌های مذهبی

مطالعات نشان داده است که افراد مذهبی سطوح بالاتری از نشاط و رضایت از زندگی را نشان می‌دهند و کمتر در معرض افسردگی قرار می‌گیرند. افرادی که امور مذهبی را به جا می‌آورند، به سه دلیل شادتر از سایر افراد هستند: اول اینکه، دین یک سامانه باور منسجم ایجاد می‌کند که باعث می‌شود افراد برای زندگی معنا پیدا کنند و به آینده امیدوار باشند. سامانه‌های باور دینی به برخی از افراد امکان می‌دهد که به ناملایمات، فشارهای روانی و فقدان‌های گریز ناپذیر که در روند چرخه زندگی رخ می‌دهند، معنا دهند و به زندگی بعدی که در آن این گونه دشواری‌ها وجود ندارد امیدوار و خوش‌بین باشند. دوم اینکه، حضور مرتب در امور مذهبی و جزو جامعه مذهبی بودن، برای افراد حمایت اجتماعی فراهم می‌آورد. سوم اینکه، پرداختن به مذهب اغلب با سبک زندگی جسمانی و روانی سالم‌تر همراه است که مشخصه آن وفاداری زناشویی، رفتار نوع‌دوستانه اجتماع‌خواه (به جای ارتکاب جرم) اعتدال در تغذیه و مصرف مشروبات و پای‌بندی به کار سخت است.



دانشگاه تهران
مرکز مشاوره دانشگاه



وزارت علوم، تحقیقات و فن آوری
دفتر مشاوره و سلامت

نشانی: تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد
براون، پلاک ۱۵، مرکز مشاوره دانشگاه تهران
تلفن: ۶۶۴۱۹۵۰۴ **فکس:** ۶۶۴۱۶۱۳۰
وبسایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران:
<http://counseling.ut.ac.ir>

نشانی: تهران، میدان فردوسی، خیابان انقلاب اسلامی،
خیابان شهید موسوی (فرصت جنوبی) پلاک ۲۷
وبسایت دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم:
www.iransco.org

۱۳۹۷