

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر آموزش و ارتقای سلامت

بسته آموزشی زندگی سالم با نشاط و امید



نشاط عالی مستدام!

نشاط عالی مستدام!

اگر روزی گذرتان به اسلوف افتاد و غریبه‌ای را دیدید که لبخند به لب برایتان دست تکان می‌دهد، اصلاً تعجب نکنید، چرا که مردم این شهر کوچک در برکشایر، زیر نظر گروهی از متخصصان، سعی در افزایش سطح خوشحالی خود دارند. سلام و احوال‌پرسی آنها بخشی از «بیانیه خوشحالی» است که به طور بسیار مؤثری باعث تغییر روند زندگی مردم می‌شود. اکنون روان‌شناسان و اقتصاددانان به منظور استفاده از روشی علمی برای افزایش سلامت افراد و همچنین رفاه جامعه، بیش از گذشته به روش‌های شادی‌بخش روی آورده‌اند.

دکتر ریچارد استیونز، سرپرست این طرح می‌گوید: «برای آزمودن بعضی از نظریه‌ها بر روی تعداد زیادی از مردم، فرصت بسیار مناسبی دست داده است.» دکتر استیونز پیش از این، مدیر گروه روان‌شناسی دانشگاه اوپن بود. او امیدوار است که تجربه مردم در اسلوف، در جامعه منعکس شود و سطح شادی را در جامعه افزایش دهد. یک گروه فیلم‌برداری نیز مشغول تهیه مستندی به نام «شاد کردن اسلوف‌نشینان» هستند که دکتر استیونز در باره‌اش می‌گوید: «این مجموعه فقط به اسلوف مربوط نمی‌شود. با تماشای آن خواهیم فهمید که کمترین کاربرد این روش چه تأثیر شگفتی می‌تواند در ارتقای سطح سلامت ما داشته باشد.»

۸ راهکار برای افزایش شادی و نشاط

شادی از درون مایه جوشد یا از محیط بیرون به درون ما راه پیدا می‌کند؟ شما چقدر بر احساس شادی خود کنترل دارید؟ سانجالو بو میرسکی (۲۰۰۸)، روان‌شناس، معتقد است ۵۰ درصد از شادی‌های ما تحت تأثیر ژن‌های ما بروز می‌کنند؛

۱۰ درصدش تحت تاثیر محیط است و ۴۰ درصدش هم در اختیار خودمان. با این حساب، قطعاً چیزهایی وجود دارند که بتوانند کمک مان کنند شادتر شویم. تحقیقات لوبومیرسکی نشان می دهد راهکارهای عملگرایانه ای برای شاد شدن وجود دارد. او ۸ راهکار زیر را پیشنهاد می کند:

۱ < **نعمت ها و داشته های تان را مرور کنید:** برای انجام این کار می توانید یک دفترچه یادداشت قدردانی برای خودتان درست کنید و ۳ تا ۵ نعمت بزرگی را که بابت آنها از خداوند سپاسگزاری، یادداشت کنید؛ مثلاً خانواده خوب، دوستان صمیمی، سلامت جسمانی و...

۲ < **مهربانی را تمرین کنید:** یک راه آسان برای شاد زیستن، مهربان بودن است. مهربانی شما با دیگران، هم بر دیگران تاثیر مثبت می گذارد، هم بر خودتان. این مثنی زندگی، انرژی مثبت قابل توجهی در شما ایجاد می کند. به این ترتیب، شما احساس سخاوت و صمیمیت را تجربه خواهید کرد و به شکلی متقابل، از دیگران نیز انرژی مثبت و لبخند و مهربانی دریافت خواهید نمود. چنین سلوکی می تواند به شادتر زیستن شما کمک کند.

۳ < **لذت زندگی را بچشید:** زمانی را برای توجه و تمرکز بر تجربیات و خاطرات شاد و شگفت انگیز زندگی تان اختصاص دهید.

۴ < **از مشاور یا همراه تان قدردانی کنید:** قدردانی از اشخاصی که به هر دلیلی به آنها مدیون هستید، احساس شادی را در شما تقویت می کند. در صورت امکان، از فرصت قدردانی استفاده کنید.

۵ < **بخشش را تمرین کنید:** رها شدن از لهیب خشم و کینه، حس رهایی دلچسپی به دنبال دارد، در حالی که نبخشیدن، کینه توزی و انتقام جویی به دنبال دارد. تمرین بخشش به شما کمک می کند راحت تر پیشرفت کنید و حس شادی درونی را تجربه کنید.

۶ < **رابطه های سالم تان را ترمیم و تقویت کنید:** وقت و انرژی بیشتری به خانواده و دوستان اختصاص دهید. یکی از عوامل موثر بر شادی، میزان مطلوبیت روابط فردی است. وقت کافی و انرژی مثبتی به روابط خانوادگی و دوستانه خود اختصاص دهید. آثار رضایت بخش عوامل دیگری مانند میزان درآمد، عنوان شغلی،

محل زندگی و حتی سطح سلامت شما به مراتب کمتر از تاثیر شادی آفرین رابطه خوب با خانواده و دوستان است.

۷ < **سلامت را جدی بگیرید:** مراقب سلامت تان باشید. مراقبت مطلوب از بدن، علاوه بر سلامت جسمانی، می تواند سلامت روانی و عاطفی را نیز به دنبال داشته باشد. خواب و استراحت کافی، ورزش و فعالیت، خنده و تفریح، همه و همه، می توانند حال شما را بهتر و شادی تان را بیشتر کنند.

۸ < **مدیریت استرس را فرا بگیرید:** راهی برای رهایی از استرس های روزمره تان پیدا کنید. زندگی همیشه بادشواری های زیادی همراه بوده و خواهد بود. گاهی هیچ راهی برای اجتناب از مواجهه با سختی ها و مشکلات زندگی وجود ندارد. بنابراین ضروری است که راهکارهایی برای حل و فصل این مشکلات داشته باشید. بر خورداری از ایمان و اعتقاد مذهبی، یکی از راهکارهایی است که به افراد مومن و معتقد کمک می کند سختی های زندگی را گذرا ببینند و راحت تر آنها را تحمل و مدیریت کنند.

کشف عوامل موثر بر شادی

به آسانی نمی توان شادی و نشاط را تعریف کرد. شادی برای بعضی ها عاشق شدن یا بچه دار شدن است و برای بعضی دیگر، برنده شدن در قرعه کشی یا رفتن به دل طبیعت و... تجربیات حسی در بالاترین حد خود، نوعی سرخوشی و لذت را به همراه دارند که لزوماً زودگذر است و از زیاده روی در خوردن یا آمیزش جنسی جلوگیری می کند. با وجود این، روان شناسان با تکیه بر یافته های اخیر خود درباره شادمانی، سعی دارند ویژگی های زودگذر و نیز پایدار این شرایط حسی ناشناخته را توصیف و علت آن را کشف کنند. شیلا پنچال، کارشناس روان شناسی مثبت، در این خصوص می گوید: «روان شناسان ۳ عامل موثر شادمانی شناسایی کرده اند: لذت بردن از زندگی، به کارگیری توانایی های فردی به طور بی وقفه، و درک آنچه برتر از ماست،» برای مثال، وقتی غرق صحبت، کار یا تفریح هستیم، احساسی به نام «جوشش» به ما دست می دهد که مانع از خوشی و شادمانی می شود، ولی پس از مدتی جای خود را به احساس رضایت عمیقی می دهد که پایدارتر است. «جوشش» عاملی بسیار مؤثر در ایجاد حس شادی پایدار است.

رابطه شادی و سلامت

افراد شاد، در برابر بسیاری از بیماری‌های جسمی و روانی مقاوم‌ترند و جراحات وارد شده بر بدنشان نیز زودتر بهبود می‌یابد. همچنین، نتایج حاصل از تحلیل اتوبیوگرافی راهبه‌هایی که از سال ۱۹۳۲ وارد یکی از صومعه‌های آمریکا شده‌اند، نشان می‌دهد که عمر آن دسته از راهبه‌ها که روحیه شادتری داشته‌اند، طولانی‌تر بوده است. روان‌شناسان لحن خوش بینانه راهبه‌ها را در متن زندگی‌نامه‌هایشان ارزیابی کردند و به رابطه معناداری میان مثبت‌اندیشی و عمر طولانی آنها دست یافتند. به بیانی ساده‌تر، میزان مرگ و میر در گروه راهبه‌های غمگین، نسبت به راهبه‌های سرزنده، بیش از دو برابر بوده است.

رابطه شادی و ثروت

ثروت و احساس شادمانی، رابطه‌ای پیچیده با یکدیگر دارند. به عقیده پنچال، «اگر کسی زیر خط فقر زندگی کند، پول زیاد، احساس خوشبختی خاصی به او می‌دهد.» ولی وقتی که سطح درآمد افراد به حد معینی می‌رسد، دیگر درآمد بیشتر، آن‌ها را خشنود نمی‌کند. در قرن اخیر، درآمد مردم انگلستان، آمریکا و ژاپن به بیش از دو برابر افزایش یافته و زندگی‌شان وضعیت بسیار مطلوب‌تری پیدا کرده است. بیشتر آنها خانه‌های بزرگ‌تری دارند و لوازم برقی، زندگی راحت‌تری را برایشان فراهم کرده است. آنها به مسافرت‌های خارجی می‌روند و کالاهای لوکس می‌خرند و به دلیل برخورداری از امکانات بهداشتی، زندگی طولانی‌تری دارند ولی نتایج حاصل از تحقیقات دانشمندان نشان می‌دهد که این امکانات رفاهی - که حسادت بسیاری را در کشورهای در حال توسعه برانگیخته - باعث افزایش احساس خوشبختی آنها نشده و نمی‌شود. چرا چنین است؟ شاید پاسخ این باشد که ما خودمان را با دیگران مقایسه می‌کنیم و این هم‌چشمی باعث ناراحتی مان می‌شود. روان‌شناسان در یکی از تحقیقاتشان از دانشجویان هاروارد پرسیده‌اند کدام بهتر است: «۵۰ هزار دلار در درآمد سالانه در شرایطی که دیگران ۲۵ هزار دلار در سال درآمد دارند؟ یا ۱۰۰ هزار دلار در درآمد سالانه در شرایطی که حقوق دیگران ۲۵۰ هزار دلار است؟» بیشتر دانشجویان، گزینه اول را برگزیدند و ترجیح دادند که کمتر حقوق بگیرند،



ولی حقوق کم آنها از درآمد دیگران بیشتر باشد. اگر قرار به مقایسه باشد، بهتر است خود را با کسانی که پایین تر از خود مان هستند، مقایسه کنیم. به همین دلیل است که در مسابقات المپیک، کسانی که مدال برنز می گیرند، خوشحال تر از کسانی هستند که مدال نقره گرفته اند. زیرا گروه اول خدا را شکر می کنند که دست کم مدالی نصیبشان شده است، در حالی که گروه دوم حسرت مدال طلائی را می خورند که از دستشان رفته است.

گذشته از این، ذهن انسان قابلیت انطباق با شرایط جدید را دارد. به همین دلیل، این انعطاف پذیری ذهن، سبب تداوم بقا می شود؛ هر چند در جوامع نوین، مردم از آن چه دارند، پس از مدتی دلزده می شوند و همواره می خواهند چیزهای دیگری به دست آورند. این وضعیت سرانجام به نوعی «جان کندن لذت گرایانه» می انجامد. برای مثال، مردم از اولین اتومبیلی که می خرند، خیلی لذت می برند، ولی با دیدن تبلیغات، اتومبیل هایشان را یکی پس از دیگری عوض می کنند. اگر مجبور باشند یک مدل پایین تر از جدیدترین مدل را سوار شوند، دیگر از داشتن آن راضی نخواهند بود.

راز شاد زیستن، چنان که ریچارد لایارد می گوید، «بر خور داری از چیزهای بهتری که هرگز به داشتن شان قناعت نمی کنیم، نیست.» روابط زناشویی، دوستان خوب و زندگی مشترک می توانند بهانه ای برای شادی و خوشحالی مان باشند، چرا که روابط انسان ها با یکدیگر منشأ شادی است. پنچال معتقد است که برای رهایی از «جان کندن لذت گرایانه» باید به آن چه داریم، قانع باشیم و روحیه رضایتمندی را در خود تقویت کنیم.

رابطه شادی و علم



دکتر مارتین سلیگمن، پدر روان‌شناسی مثبت و یکی از پیشگامان پژوهش‌های گسترده افسردگی در دانشگاه پنسیلوانیاست. او مدتی از عمر پرثمرش را نیز به پژوهش درباره شادی اختصاص داد. در روان‌شناسی مثبت، برخلاف روان‌شناسی سنتی، به جای آنکه آسیب‌های دوران کودکی مورد بررسی قرار گیرد، به عوامل شادی‌آفرین، از قبیل چیزهایی که به زندگی معنا می‌دهند، اهمیت داده می‌شود. در واقع، به ادعای دکتر استیونز، رویکرد مثبت به روان‌شناسی، سابقه‌ای بسیار طولانی دارد و پیشینه آن به جنبش روان‌شناسی انسان‌شناختی و فلسفه بودایی می‌رسد. روان‌شناسی انسان‌شناختی را کارل راجرز در دهه ۱۹۵۰ معرفی کرد. دکتر ریچارد دیویدسون، استاد نورولوژی دانشگاه ویسکانسین، ثابت کرده است که عواطف مثبت، به فعالیت‌های الکتریکی بخش جلویی نیمکره چپ مغز مربوط می‌شوند و احساسات منفی با بخش جلویی نیمکره راست ارتباط دارند. فعالیت الکتریکی نیمکره چپ در افراد شاد، یعنی کسانی که خنده‌رو هستند و درباره خوبی‌ها سخن می‌گویند، بیشتر است. اسکن‌های تهیه شده از مغز افراد به هنگام تماشای تصاویر زیبای نشان‌دهنده افزایش جذب گلوکز - در نتیجه، افزایش فعالیت بیوشیمیایی - در نیمکره چپ است. اسکن‌های مغزی نوزادان در حین لیسیدن خوراکی‌های شیرین نیز چنین نتیجه‌ای را تأیید می‌کند.

رابطه شادی و ژنتیک



مطالعاتی که بر روی دو قلوهای همسان انجام شده، ذاتی و ژنتیکی بودن شادمانی و افسردگی را تا حدودی به اثبات رسانده است. با وجود این، ژن‌های مؤثر در ایجاد شادی هنوز ناشناخته‌اند و همان‌طور که از یافته‌های روان‌شناختی برمی‌آید، به احتمال زیاد، ژن‌های متفاوتی در ایجاد روحیه شاد دخالت دارند. این ژن‌ها با تغییر دادن میزان سروتونین در مغز، باعث بروز حس شادی می‌شوند. افسردگی، ناشی از کاهش سروتونین در مغز است و داروهایی مانند فلوکستین که حاوی سروتونین هستند، سطح افسردگی را کاهش می‌دهند و در بیمار حس شادی و سرخوشی ایجاد می‌کنند. با این حال، تحقیقات متعددی نشان داده است که حتی آنهایی که

به طور مادرزادی و سرشتی غمگین به نظر می‌رسند، می‌توانند با تغییر دیدگاه‌ها و تجدید نظر در رفتارشان زندگی شادتری برای خود بسازند. این یعنی شادی علاوه بر ریشه‌های ژنتیکی، دارای ریشه‌های اکتسابی و رفتاری نیز هست و ما با تغییر برخی دیدگاه، باورها و رفتارهایمان می‌توانیم رویکرد شادمانه‌تری به زندگی روزمره‌مان داشته باشیم.

چگونه شادتر شویم؟



بر اساس یافته‌های حاصل از پژوهش‌های اجتماعی فراگیر در آمریکا، عوامل اصلی شادمانی به ترتیب اهمیت عبارت بوده‌اند از:

- روابط خانوادگی؛
- روابط اجتماعی؛
- سلامت جسمانی؛
- رضایت شغلی؛ و
- وضعیت مالی.

البته در کنار عوامل فوق‌الذکر می‌توان به فاکتورهای دیگری مانند ارزش‌های شخصی و آزادی نیز اشاره کرد. دکتر استیونز با استناد به این تحقیق زمان‌بر و همچنین با اشاره به طرح اسلوف ادعا می‌کند که احساس شادمانی، حاصل عوامل جسمانی، روابط با دیگران و فراگیری شیوه‌های مثبت سازماندهی افکار است. او در این خصوص می‌گوید: «شاد بودن مستلزم ورزش کردن و توجه به رژیم غذایی، اهمیت دادن به روابط عاطفی و داشتن صبر و حوصله است.» دکتر استیونز همچنین رعایت برخی توصیه‌های عملگرایانه و ساده را نیز بسیار موثر و سودمند می‌داند: «رعایت توصیه‌های ساده‌ای مانند اینکه به آسانی به دیگران لب‌خند بزنیم، به دیگران احترام بگذاریم و وقایع خوب و مثبت زندگی مان را در دفترچه‌ای یادداشت کنیم و به خاطرشان شکرگزار باشیم، می‌تواند به مقادیر قابل توجهی ما را شادتر کند. اگر چنین راه و رویه‌ای به سبک زندگی غالب مان تبدیل شود، چشیدن طعم شادی، آرامش و خوشبختی چندان دور از دسترس نخواهد بود.»