



سازمان اسناد و کتابخانه ملی
جمهوری اسلامی ایران



دانشگاه علوم پزشکی تهران
معاونت دانشجوی و فرهنگی

چرا خوشحال نیستیم؟!





"شادی،

بهترین چیزهاست. آن قدر اهمیت دارد که
سایر چیزها تنها برای کسب آن هستند."

(ارسطو)

آدم‌های بسیاری را می‌شناسیم که موفق هستند. کسانی که از
نظر علمی و تحصیلی در رده‌های بالا قرار دارند. افرادی که در
حیطه اجتماعی شاخص هستند. ثروتمندانی که از نظر مالی و شغلی
به موفقیت رسیده‌اند. هنرمندانی که آثاری جاودان بر جای
گذاشته‌اند. اما...

موفقیت‌های علمی، اجتماعی، شغلی، مالی، هنری و... لزوماً شادی
به ارمغان نمی‌آورند. بسیار دیده‌ایم آدم‌های موفق را که شاد
و راضی نیستند و از زندگی لذت نمی‌برند!
چرا؟!

شادی از ساده‌ترین احساساتی است که از ابتدای کودکی تجربه
کرده‌ایم. اما چرا خیلی از ما با قدم گذاشتن به سنین بزرگسالی،
از این تجربه خوشایند و دلپذیر فاصله می‌گیریم؟

این پرسش به اندازه‌ای مهم است که در سال‌های اخیر، شاخه‌ای
تحت عنوان دانش شادی (Science of Happiness) مطرح شده
است. در زندگی، رخدادها و شرایطی وجود دارند که ممکن است
غم و اندوه را به دنبال داشته باشند. از دست دادن‌ها، شکست‌ها
و جدایی‌ها از موارد مهمی هستند که شادی ما را کم‌رنگ می‌کنند.

احساس غم مانند سایر احساسات، طبیعی و اجتناب‌ناپذیر است اما اگر، اکثر اوقات و در اغلب شرایط، به صورت نسبتاً پایدار، غمگین و ناخرسند باشیم با مشکل مواجه می‌شویم. بیشتر موانع بر سر راه شادی، از شیوه تفکر و نگرش‌ها ناشی می‌شوند و این تفکرات، خود را در رفتارها و واکنش‌های ما نشان می‌دهند. در حقیقت با توجه به این موانع ما شاد نبودن را انتخاب می‌کنیم! برخی از این موانع فکری را با هم بررسی می‌کنیم:

۱ نیاز افراطی به تأیید و توجه دیگران:

ملزومات زندگی اجتماعی، ما را به سوی ایجاد سازگاری و تطابق گرایش می‌دهد، اما این موضوع نباید همه خواسته‌ها و سبک زندگی ما را تحت الشعاع قرار دهد. اگر سبک زندگی و عملکرد ما براساس ترس از طرد و تمسخر و نگرانی از عدم تأیید دیگران شکل بگیرد، نمی‌توانیم از صمیم قلب، لذت ببریم و رضایت درونی داشته باشیم.



۲ کمال طلبی افراطی:

گرایش به کمال و تعالی، گوهر وجودی ماست، ولی کمال طلبی افراطی و بی‌نقص‌گرایی (Perfectionism)، موجب می‌شود که حد مطلوب و آرمانی بسیار بالایی برای خودمان در نظر بگیریم. کمال‌طلب‌ها در صورت نرسیدن به ایده‌آل‌هایشان دچار نارضایتی، نگرانی و افسردگی می‌شوند و خود را کم ارزش می‌پندارند. ترس از شکست و اشتباه، انرژی‌های شادی بخش را کم می‌کند.

۳ ضرورت رفتار مناسب و با ملاحظه دیگران:

خیلی خوب است که همه، رفتار با ملاحظه و مهربانانه‌ای با ما داشته باشند اما اگر این خیال و خواسته شیرین به عنوان یک انتظار ضروری و همیشگی در ذهن ما، جا داشته باشد، اغلب اوقات ناراضی و عصبانی خواهیم بود. واقعیت این است که ما نمی‌توانیم، همه را مجبور کنیم که طبق خواسته‌ها و قانون‌های ما رفتار کنند و این انتظار، کشمکش‌های فکری و رفتاری زیادی را به همراه خواهد داشت.

۴ راحت و سهل بودن شرایط زندگی:

همیشه قرار نیست در سرازیری و راحتی زندگی باشیم! مسائل و مشکلات، بخشی اجتناب ناپذیر از زندگی هستند. بعضی‌ها به اشتباه فکر می‌کنند که افراد شاد، کسانی هستند که مشکلات کمتری دارند و در رفاه و آسایش به سر می‌برند، اما با نگاهی به اطراف خود، درمی‌یابیم که اصلاً این طور نیست.

۵ تقدم انگیزه بر عمل:

بعضی از افراد معتقدند که فقط زمانی می‌توان، کاری را شروع کرد که انگیزه قوی و پاداش‌های فوری وجود داشته باشد، درحالی‌که گاهی بهتر است حتی بدون وجود انگیزه‌های قوی، کارها را شروع کنیم و تلاش خود را به کار بگیریم. ثمره و نتیجه این کار و تلاش، رضایتی را فراهم می‌کند که انگیزه و احساس خوشایند را تقویت خواهد کرد.

۶ سطحی بودن شادی:

بعضی‌ها شاد بودن را مترادف سطحی نگری می‌دانند و آن را ناشی از کمبود آگاهی و خردورزی می‌پندارند. این افراد فکر می‌کنند که اگر ظاهری شاد داشته باشند، ممکن است

۶ بی‌مایه و کم‌خرد جلوه کنند. از این رو بیشتر و بیشتر به سراغ کتابها، فیلم‌ها و جمع‌هایی می‌روند که مضمون آنها نوعی افسردگی به اصطلاح روشنفکرانه باشد. ژرف اندیشی و آگاهی افزایی ممکن است ما را با واقعیت‌هایی روبرو کند که همیشه خوشایند و شیرین نیستند، اما این موضوع، مغایرتی با تمایل به کسب شادی و رضایت در زندگی ندارد.

۷ افسانه کلید طلایی شادی:

افرادی که منتظر یک معجزه بیرونی برای دریافت کلید طلایی شادی هستند، احتمالاً باید همیشه فقط منتظر بمانند! چون کلید طلایی، افسانه‌ای بیش نیست. برای ساختن یک زندگی شاد باید دست به کار شویم.

۸ آمدن گریه، بعد از هر خنده:

شاید این جمله را زیاد شنیده باشیم که بعد از هر خنده‌ای، گریه است. این تعبیر نادرست، گاهی باعث می‌شود که ناخود آگاه، سدی بزرگ در برابر احساس شادی و تجربه آن ایجاد شود. با این تصور ذهنی نمی‌توانیم از صمیم قلب لذت ببریم و در فکر افزایش شادی‌ها باشیم. فراهم کردن زمینه‌های شادی و لذت بردن از آنها به معنای بی‌فکری، بی‌مسئولیتی، خودخواهی و بی‌برنامه بودن و راحت طلبی نیست.

۹ داشتن شریک و همراه در ایجاد شادی:

همراهی فرد یا افراد صمیمی در ایجاد موقعیت‌های لذت‌بخش برای ما خوشایند است، اما این مسئله به معنای آن نیست که همیشه باید منتظر مشارکت و حضور دیگران بود. شاد بودن و لذت بردن بدون حضور شریک و همراه هم میسر است، فقط کافی است راه‌های آن را کشف کنیم.

۱۰ نگرش جبرگرا و عدم کنترل بر زندگی:

نگرش جبرگرایانه به هستی و یا فرسودگی و درماندگی به دلیل ناکامی‌ها و ناخشنودی‌ها، مانع بزرگی در راه شادی هستند. در تجربه درماندگی آموخته شده (Learned helplessness) نوعی افسردگی و رکود ما را در برمی‌گیرد. اگر برداشت ما این باشد که کنترل زندگی را در دست نداریم و اختیار همه چیز از دستان خارج است، آماده اقدام و تلاش برای تغییر نخواهیم بود.



۱۱ جدا کردن فعالیت‌ها و مسئولیت‌ها از شادی و نشاط:

بعضی‌ها، شادی و لذت را فقط به زنگ تفریح منحصر می‌کنند. در ذهن این افراد، کار و مسئولیت با شادمانی و خوشحالی منافات دارد. شادی، فقط مخصوص تعطیلات نیست می‌توان از کارها، برنامه‌ها و فعالیت‌های روزمره هم لذت برد.

۱۲

عیب جویی و نادیده گرفتن جنبه‌های مثبت:

طبیعی است که اگر دائماً در حال عیب جویی باشیم و فقط بر منفی‌ها تمرکز کنیم، فرصت و نیرویی برای پرداختن به شادی نخواهیم داشت. شاد بودن، مغایرتی با واقع بینی و تحلیل مسائل ندارد، اما افراد منفی‌نگر، آنقدر به لکه کوچک روی شیشه پنجره توجه می‌کنند که مجالی برای نگاه به طبیعت زیبای پشت پنجره نمی‌یابند.

۱۳

فاصله زیاد بین خواسته‌ها و عملکرد فعلی:

کسانی که به دلایل مختلف از خواسته‌ها و نیازهای خود فاصله می‌گیرند، اغلب انسانهایی ناشاد و ناآرام هستند. این افراد به خاطر مصلحت‌اندیشی افراطی، یا ترس از ضعیف



جلوه کردن، راضی نگه داشتن دیگران یا نگرانی از تغییر برخی الگوها و عادات نامناسب به گونه‌ای رفتار می‌کنند که با آرمان‌ها

و خواسته‌هایشان

متفاوت است. این شیوه

نوعی جنگ و تعارض فکری

و عاطفی را در فرد ایجاد

می‌کند که انرژی روانی زیادی

از او می‌گیرد. این تناقض

خواسته‌های فرد و عملکرد متفاوت

بیرونی، جایی برای احساس عمیق

شادی و لذت باقی نمی‌گذارد.

۱۴

خشم مدیریت نشده:

گاهی اوقات، ریشه ناخشنودی و عدم رضایت در خشمی درونی و فروخورده است. خشم ابراز نشده، دنیای درونی را ناآرام می‌سازد و به شکل‌های مختلف در افکار و رفتار ما بروز می‌کند. آگاهی از خشم، ابراز مناسب آن و سپس مدیریت صحیح این احساس، از طریق مراجعه به یک متخصص روانشناس و مطالعه منابع مناسب امکان‌پذیر است.

۱۵

توجه گرفتن و ابراز نارضایتی:

گاهی برای ابراز نارضایتی و نشان دادن ناراحتی از شرایط یا رفتار اطرافیان، گرایش داریم که ناشاد به نظر برسیم. در این حالت، می‌خواهیم به فرد یا افرادی نشان دهیم که شادی و خوشی از ما گرفته شده است و اطرافیان یا شرایط نامطلوب بیرونی در این زمینه مقصر هستند. تمایل به ایجاد تصویری ناشاد از خود، ناراحتی و نارضایتی را بیشتر و بیشتر می‌کند.

۱۶

زندگی در گذشته:

اتفاقات ناخوشایند یا اشتباهات قبلی می‌تواند کمک کند تا تصمیمات بهتر و اثربخش‌تری برای امروز و فردا بگیریم، اما؛ افرادی که فقط در اندوه و حسرت گذشته هستند و یا شادی‌های گذشته را تکرار ناپذیر می‌پندارند، تلاش موثری برای انتخاب و ساختن شادی امروز نمی‌کنند.

۱۷

نگرانی از آینده:

یکی از دلایل ناشاد بودن، ممکن است ترس از رویدادهای آینده باشد. گاهی برای فردای نیامده، آن قدر نگران و مضطرب می‌شویم که امروز را هم در التهاب این نگرانی، خراب می‌کنیم. تفکر درباره اهداف و برنامه‌های آینده بی‌تردید موثر است اما اگر این تفکر، تبدیل به ترس و اضطرابی افراطی شود، شادی را قدم به قدم از خود دور می‌کنیم.

۱۸

داستان سرایی و سوز و گداز دادن به زندگی:

مشکل و غم در زندگی همه آدم‌های دنیا وجود دارد، اما بعضی افراد عادت دارند مسائل ناراحت‌کننده خود را با سوز و گداز زیادی برای دیگران و حتی خودشان تعریف کنند. در این شرایط، مشکلی قابل حل تبدیل به مصیبتی بزرگ می‌شود. بزرگ‌نمایی و فاجعه‌انگاری مشکلات، باعث می‌شود که نتوانیم تصمیمات مناسب بگیریم و شرایط بحرانی را مدیریت کنیم. فردی که همیشه داستان زندگی‌اش را غم‌انگیز، روایت می‌کند، در حقیقت، خط بطلان بر شادی‌های زندگی می‌کشد.

۱۹

افکار آزار دهنده و احساس گناه:

کسانی که به دلیل اشتباهات گذشته و یا مشکلات زندگی، مرتباً خود را سرزنش می‌کنند، نوعی حسرت و احساس گناه نامتعارف را در درون خود افزایش می‌دهند. این احساسات ناخوشایند به دلیل افکاری آزار دهنده بروز می‌کند. افکاری که حاوی سرزنش و تنبیه خود یا دیگران است، شدت می‌یابند و رنگ شادی را در زندگی محو می‌کنند.

۲۰

نادیده گرفتن نیازها:

نیازهای مختلف انسانی همچون عشق و تعلق خاطر، امنیت و بقا، آزادی، احساس خودارزشمندی، پیشرفت و رشد، کسب لذت و ...

۲۰

نیروهای مهمی هستند که ما را به حرکت در می آورند و موجب پویایی می شوند. اگر این نیازهای خود را به خوبی شناسیم و به آنها توجه نکنیم از خواسته ها و آرزوهایمان نیز درک درستی نخواهیم داشت.

۲۱

تنهایی اجتماعی و جدایی از جمع

همه ما گاهی نیاز به خلوت داریم. خلوت کردن با خود فرصت مناسبی برای اندیشیدن و کسب آرامش است. اما بعضی افراد به دلایل مختلف از جمع فاصله می گیرند و دچار انزوای اجتماعی می شوند. این انزوا ممکن است به سبب ضعف و یا کمبود آگاهی در مهارت های برقراری ارتباط موثر، یا به دلیل اختلالی روانشناختی و یا حتی لایق ندانستن دیگران برای معاشرت باشد. روابط اجتماعی مناسب منبع مهمی از کسب لذت و خرسندی است.

۲۲

عادات آزار دهنده به جای ترجیحات

اگر به جای انتخاب شیوه ها و برنامه ها، خود را در عادات آزار دهنده محدود کنیم، احساس ناخوشایندی خواهیم داشت.

در صورتی که

در عادات های

ناخواسته،

بازنگری کنیم،

می توانیم مواردی را

جایگزین کنیم که به همراه

خود احساس رضایت و شادی قابل

ملاحظه ای را به ارمغان می آورند.

ما قادریم که انتخاب کنیم.



۲۳

توقعات و انتظارات غیر منطقی:

اگر توقعات ما از دنیا، آدمهای اطراف و حتی خودمان خیلی زیاد و غیر منطقی باشد، احتمالاً مفهوم شادی را کم می‌کنیم. آدمهای متوقع همیشه ناراضی هستند و فکر آنها درگیر گله و شکایت‌هاست. انتظارات غیر منطقی از همه چیز و همه کس، سد بزرگی در راه شاد کردن زندگی است.

۲۴

وابستگی‌ها:

دلبستگی، پدیده‌ای زیبا و لطیف است، اما اگر به جای دلبستگی و لذت از روابط و شرایط، دچار وابستگی شویم، در نگرانی و ناراحتی خواهیم بود. وابستگی‌های ناسالم و چسبندگی‌ها ممکن است در ظاهر خوشایند به نظر برسند، اما مانع شادی و رضایت عمیق درونی می‌شوند.

۲۵

سخت‌گیری (بایدها / نبایدهای خشن)

قانون و قاعده به زندگی نظم و سهولت بیشتری می‌بخشد، اما اگر اسیر بایدها و نبایدهای سخت‌گیرانه و انعطاف ناپذیر شویم، زندگی سخت و خشکی خواهیم داشت. برای تجربه احساس شادی لازم است منعطف‌تر و ملایم‌تر باشیم.



۲۶

عجول بودن:

گاهی توقع داریم که خیلی زود به هدف برسیم و این عجول بودن، قدرت صبر و شکیبایی را در ما کم می‌کند. و تحمل رسیدن به قله را برایمان دشوار می‌سازد. آسیب دیگر این است که وقتی صرفاً به قله و هدف خیره می‌شویم و می‌خواهیم تند و سریع به آن برسیم، فراموش می‌کنیم که از مسیر و زیبایی‌های راه هم می‌توان لذت برد. راه رسیدن ممکن است زیبایی‌ها و خوشی‌هایی داشته باشد که از فتح قله هم با ارزش‌تر باشد و شادی و خرسندی را به ما هدیه کند.

۲۷

مقایسه کردن‌های مکرر با دیگران

کسانی که اهل چشم و هم چشمی و رقابت‌های ناسالم هستند، دائماً، در حال مقایسه‌اند. مقایسه کردن‌ها باعث می‌شود که فرد دچار تشویش شود و ارزش‌های زندگی خود را بر اساس تفاوت‌ها، شباهت‌ها و فاصله از دیگران تعیین کند. این ذهن مغشوش و مقایسه‌گر، نمی‌تواند شادی را لمس کند.

۲۸

فراهم نبودن شرایط و موقعیت ابراز شادی:

بعضی آدم‌ها فکر می‌کنند برای احساس شادی، حتماً باید شرایط و وسایل فراهم شود. حتماً باید به موقعیت خاصی برسند، موفقیت ویژه‌ای کسب کنند یا به هدف مورد نظری برسند تا درهای شادی گشوده شود. با این دید، معمولاً پول، ترفیع، جایگاه، قدرت، شریک و خلاصه شرایط مورد نظر برای کسب شادی آماده نیست و نشاط و شادمانی به دلیل فراهم نبودن این زمینه‌ها میسر نیست! غافل از اینکه احساس شادی فراتر از ابزار و موقعیت است.

۲۹

تنبلی و اهمال کاری:

یکی از علل احساس ناخرسندی، به تعویق انداختن کارها یا انجام

ندادن آنهاست. شانه خالی کردن از زیر بار مسئولیتها ممکن است در افکار مختلفی ریشه داشته باشد و ناشی از بی علاقه‌گی به انجام کار، بی حوصلگی، کمال گرایی، اعتماد به نفس پایین، ناپختگی و... باشد. اهمالکاری به هر دلیل که رخ دهد، نتیجه آن به ثمر نرسیدن کارها و یا تأخیر در انجام کارهاست و این موضوع، نگرانی و ناخشنودی را به دنبال خواهد داشت.

ضعف نیروهای معنوی و فقدان معنا:

پژوهشهای متعددی، حاکی از اثرات مثبت ایمان و معنویت در سلامت روانی انسان هستند. اندیشیدن درباره معناها و قدم گذاشتن در راه شکوفایی و تعالی روحی و روانی، زمینه سرور و آرامش را فراهم می‌سازد.

افرادی که خود را از این موهبت محروم می‌کنند، اغلب نگرشی تیره و نا امن نسبت به زندگی و انسانهای دیگر دارند، در حالی که ایمان و معنویت، در بازسازی فردی و تعامل همدلانه و موفق با انسانهای دیگر بسیار موثر است.

برای مطالعه منابع بیشتر، می‌توانید کتاب‌های زیر را از کتابخانه مرکز مشاوره به امانت بگیرید:

- زندگی شادمانه آلبرت الیس - اروینگ بگر
- احساس بهتر، بهتر شدن، بهتر ماندن آلبرت الیس
- ما اصل شادی و کان غمیم علی صاحبی
- از حال بد به حال خوب دیوید برنز
- ده قدم تا نشاط دیوید برنز
- حال برتر گیل لیندن فیلد
- روان شناسی شاد زیستن جودی تاتل بام
- شادی و زندگی مهدی بهادری نژاد
- چرا ما خوشحال نیستیم کایز.کن
- زمانی برای زندگی کردن شریل ریچاردسون
- همیشه شاد باشید مایکل آنیرنک