

## مفهوم شادکامی:

شادکامی یک نقطه نیست بلکه یک مسیر یا یک فرایند است. در واقع رسیدن به یک نقطه مشخص نتیجه یک فرایند می باشد. شادی نه یک احساس است نه یک هیجان.

## تفاوت شادکامی با خوشحالی چیست؟

خوشحالی یک لحظه است. می تواند یک لحظه باشد و لحظه ای دیگر نباشد. اتفاق می افتد و ما بابتش تلاشی نکرده ایم مثل دیدن یک فرد دوست داشتنی. در واقع یک حس است. اما هر چیزی که در طی پروسه ای ایجاد می شود و به نتیجه می رسد، به شادکامی منجر می شود. نکته این جاست که نوع شادمانی هر فرد از فرد دیگر متفاوت است زیرا موقعیت هر فرد، ارزش ها، نگرش و تفکر هر فرد نیز متفاوت است.

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
دانشگاه علوم پزشکی و سلامت تهران



دانشگاه علوم پزشکی و سلامت اجتماعی  
مرکز مشاوره دانشجویی

## ۱. سطح ذهنی: ۲ سطح فردی: ۳ سطح جامعه:

همین که شما باید برای اینکه بعد از فکر کردن اینکه در کدام سرزمین جذب یک چیزی، و باور به هدف، شما هستی و چه قوانین، سازمان به آن فکر کنی می خواهی چه کاری در ها و ... دارند که بستر را و آن را باور داشته باشی جهت آن انجام دهی؟ برای شما فراهم کنند.



## شاخص های فردی در شادکامی:

### ۲. خرسندی:

از چیزی که داریم کاملاً خرسند باشیم. بر اساس آیتم خرسندی مشکلات زندگی به ۳ دسته تقسیم می شود:

- مشکلاتی که قابل تغییر هستند برای مثال پیراهنی که دوست نداریم را با پیراهن دیگری جایگزین می کنیم.
- مشکلاتی که تا حدی قابل تغییر هستند مثل تغییر مکان زندگی، جا به جایی و مسرتقل شدن
- مشکلاتی که قابل تغییر نیستند مثل اینکه بخواهیم آدم ها را تغییر بدهیم.

### ۱. بهزیستی در سطح ذهنی:

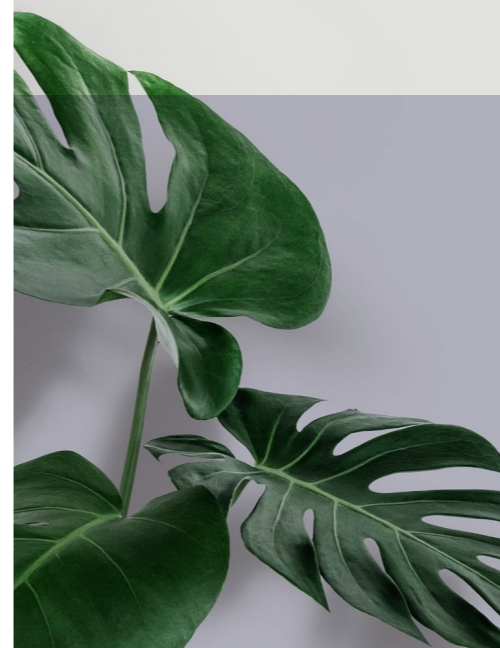
یعنی یک زندگی خوب داشته باشیم نه یک زندگی موفق. سعی کنیم به سمت کمال پرستی سوق پیدا نکنیم یعنی همه چیز یا هیچ چیز بلکه کمال گرای و میل به رشد داشته و مقایسه های منصفانه داشته باشیم. تفاوت آسایش با آرامش در چیست؟ آسایش مادی است. یعنی چیزی که زندگی شما را آسان می کند مثل ماشین. آرامش درونی است. جنبه معنوی دارد. مثل تلویزیون کوچک داشتن ولی دریافت نتیجه خوب از داشتن آن.

## وابستگی اهداف به شادکامی:

شادکامی ما متصل به اهداف ما می باشد اگر اهدافمان را نشناسیم و یا اهدافمان دور از واقعیت

## ریشه شادکامی:

با ایجاد روانشناسی مثبت گرا تمرکز بر شادکامی بیشتر شد.





## فرضیه شما ادمانی چیست؟



### مهارت بین فردی:

برقراری ارتباط درست با دیگران که منجر به رشد هم خود من و هم طرف مقابل بشود.

### مهارت زیباشناختی:

هم باید برای رابطه با خودتان سلیقه داشته باشید و هم با دیگران. در رابطه با خود می توان گفت بهترین زمان صبح مقابل آینه است که خودتان را ببینید و با خودتان وارد صلح شوید.

### مهارت بخششیدن:

بخشیدن فقط به معنای پول نیست. بلکه یکی از مهم ترین نکات زمان گذاشتن است. مثل وقت گذاشتن با آدم ها.

### خودآگاهی:

چقدر خودتان را می شناسید؟ خیلی از مواقع ما مسیر را اشتباه می رویم اما درک درستی از مسیر نداریم و فقط در حال تلاش بی وقفه به شکل های مختلف هستیم و شادکامی را هم تجربه نمی کنیم. کافی است چند قدمی عقب بایستیم، مکث کنیم، مسیر را بسنجیم و بعد به راه بیافتیم.

### ۳. امید به زندگی:

یک کاغذی را بردارید و یک نقطه روی آن بگذارید و سال تولد خود را در زیر آن بنویسید. بعد یک نقطه دیگر رو برویش قرار دهید. به این فکر کنید که دوست دارید چند سال عمر کنید و مجدد در زیر نقطه جدید بنویسید. حالا دو نقطه را با یک خط به هم متصل کنید. حالا سن تقریبی خود را روی خط پیدا کنید و از این نقطه به آخر خط بزنید. چیزی که برای شما باقی مانده را نگاه کنید "این می شود فرصت زندگی شما" اینکه چه سنی به خودتان داده اید تقریباً امید به زندگی شما را می سنجد.

### سطح فردی شادکامی:

توانایی عشق ورزیدن به کسی و دریافت عشق از فرد دیگر.

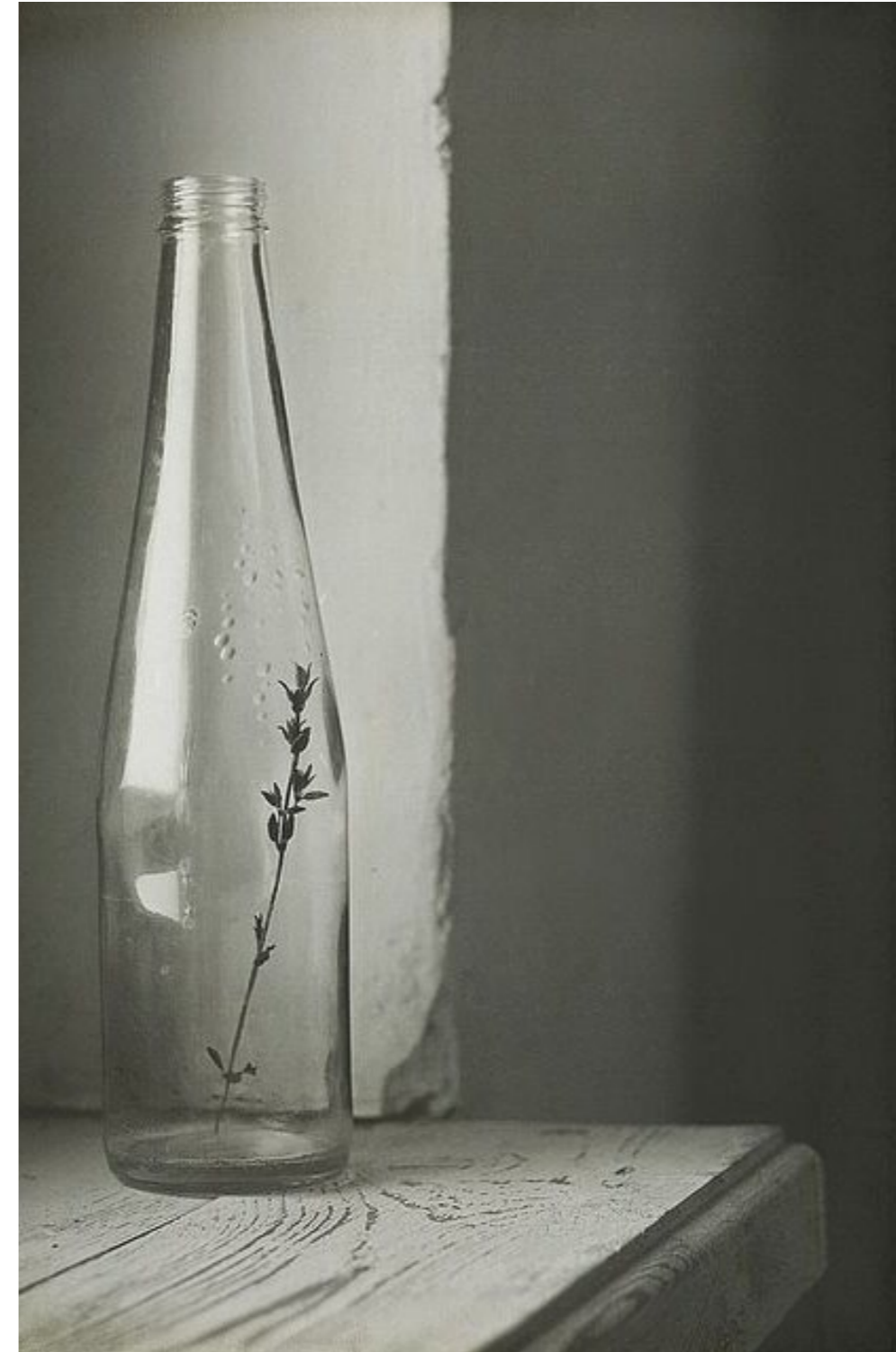
### کار کردن و در عین حال کار مفید:

حتماً نیازی نیست که کار بزرگی باشد. حتی اگر حال خوبی ندارید سعی کنید یک کار خیلی کوچکی انجام دهید.

### شجاعت:

خیلی از افراد به خاطر ترسی که دارند خودشان را عقب می کشند. این افراد با چنین ترس ها دارای خطای شناختی اگر ... می باشند یعنی به خاطر افکارش نهایت شجاعتش را از دست می دهد و شادکامی ماندگار برایش حاصل نخواهد شد. باید شجاعت نه گفتن و حتی انجام کار را داشته باشد.

دو فرضیه راجع به خوشبختی مطرح است که تا حدودی هر دو فرضیه درست نمی باشد و نقطه مقابل هم هستند.



۱. خوشبختی یا شادکامی زمانی به دست می آید که آنچه را که می خواهی بدست می آوری:

نقد این فرضیه:

۱. خوشبختی در بدست آوردن چیزهایی که می خواهیم بدست بیاوریم نیست زیرا تا بدست می آوریم دوباره چیز جدیدی می خواهیم. یک چیزی بیرون از تو هست که میروی به دستش می آوری و خوشبختی را بدست می آوری.

۲. خیلی اوقات ما نمیدانیم که چه می خواهیم ولی تحقیقات خیلی بزرگ می گوید خیلی اوقات وقتی به دست می آوریم دیگر شاد نیستیم. عمر این خوشحالی کوتاه است.



### آقای می‌های چیکست می‌های:

یکی از بنیانگذاران روانشناسی مثبت گرا  
بیان می‌کند که ۲ جـ  
لذت برای آدم‌ها وجود دارد:

۱. لذت فیزیکی و جسمانی
۲. غرق‌گی یا Flow:

یک احساسی هست که آدم‌ها حتی بیشتر از لذت جسمانی به آن علاقه مند می‌شوند و این برای زمانی است که در یک کاری خیلی غرق می‌شویم در حدی که نه آنقدر فشار بیاورد که له شویم و نه آنقدر که حوصله ما سر برود و خوابمان بگیرد. تو را به چالش می‌کشد ولی روان و بی‌اصطکاک. اینکه چه کاری این حالت را در شما ایجاد کند بستگی به ویژگی‌های شما و توانایی‌های شما دارد. و این حالت یکی از نقاط اوج احساس رضایت است. سطح لذتی که در این حالت به ما می‌رسد خیلی بالا است. حتی اگر به چیزی که می‌خواهی نرسی در این مسیر لذت بسیار زیادی می‌بری تا حدی که شاید از رسیدن به هدف به این حد از لذت نرسی زیرا طولانی مدت است.

## مقصود همان مسیر است

لذتی که ما بدست می‌آوریم از رسیدن نیست، از دنبال هدف رفتن است. این احساس مثبت قبل از به هدف رسیدن حرف بسیار درستی است. یعنی حتی اگر بدست هم نیاوریم در مسیر می‌توانیم غرق شویم و لذت ببریم. ما یک آدم با یک فکر نیستیم. ذهن ما یک کمپته‌ای تشکیل شده از آدم‌هایی است که گاهی نظراتشان مخالف هم است ولی باید هدف مشترکی را دنبال کنند. و بیشتر تمرکز ما برای انتخاب و تصمیم‌گیری بر بخش آگاه هست نه ناخودآگاه و وقتی کاری از ما سر می‌زند که با بخش خودآگاه ما نمی‌خواند و یک ارزوومیلی از جایی بیرون می‌زند سعی در جنگیدن با آن‌ها داریم. درحالی که آن هم یک بخشی از ماست. فیل ما هستیم و فیل سوار هم ما هستیم و اگر می‌خواهیم کنترل زندگی مان را به دست خودمان بگیریم باید یاد بگیریم با فیل درونمان چگونه رفتار کنیم. به فیل کم توجهی نکنید. فیل باید قانع شود که همراهان باشد نه که فقط بر فیل سوار که خودمان باشیم تمرکز کنیم.



## ۲. خوشبختی جایی در درون تو است:

### فرمول خوشبختی و ششادکامی:

۱. مراقبه و مدیتیشن
۲. شناخت درمانی
۳. دارو

ممکن است داشته باشیم و شامل ویژگی‌هایی که می‌توانیم تغییر دهیم و نمی‌توانیم تغییر دهیم مثل محل زندگی، ثروت فعالیت‌های خودخواسته یعنی کارهایی که ما تصمیم می‌گیریم انجام دهیم مثل اینکه ما تصمیم می‌گیریم ورزش کنیم یا به مسافرت برویم یا مراقبه کنیم و ... که تلاش جداگانه می‌طلبند و اثرشان گذرا نیست. بنابراین با این توضیحات خوشبختی مسأله‌ای است با: سطح خوشبختی بیولوژیک ما + شرایط زندگی خودت + فعالیت‌های خودخواسته. مورد دوم و سوم دست خودمان است. در بخش ششادکامی: بودا اعتقاد داشت که: ۱. مراقبه انجام دهید و بواسطه آن عدم تعلق را در خودتان گسترش دهید. به این صورت وزن شرایط در اجاد حس خوشبختی کم می‌شود.

تو در درون است است که باید به خوشبختی بررسی. این دیدگاه بیشتر در مکاتب شرقی وجود دارد. به جای اینکه چیزی را در بیرون از خودت دنبال کنی تا بدست بیاوری در درون خودت به دنبالش باش و روحیه پذیرش را در درونت رشد بده. اما این فرضیه هم اشکالاتی دارد: وقتی من خوشبختی را صرفاً یک عامل درونی میدانم با سوالاتی مواجه می‌شوم که انتقال دهنده‌های عصبی و ژنی که به من منتقل شده چه می‌شود؟ خیلی از خصلت‌های ما ریشه زیست‌شناسی دارند و ژنتیکی هستند. نکته مثبت این فرضیه این است که خیلی چیزها در درونمان هست که نمی‌توانیم تغییرشان دهیم بنابراین پذیرش مهم‌ترین چیزی است که باید به آن دست پیدا کنیم. خوشبختی نه در درون است نه در بیرون. چیزی در میان این دو فرضیه است. نقطه تعادل بین علوم امروزی و حکمت‌های باستانی روانشناسی به ما می‌گوید عوامل خارجی که در ایجاد احساس خوشبختی دخیل هستند دو دسته اند: یک دسته شرایط هستند و دسته دیگر فعالیت‌های خودخواسته ما هستند. شرایط حقایق زندگی ما هستند مثل سن/ جنس/ نژاد/ نقص عضوی که

## ۳. کار و غرق شدن در آن:

لذتی که از انجام کار و اثر گذاشتن بر محیط می‌بریم خیلی عامل مهمی است. شما باید ویژگی‌های شخصیتی و نقاط قوت خودتان را بشناسید و کاری انجام دهید که متناسب با شما باشد و اگر این امکان را ندارید به گونه‌ای کار را انجام دهید که از طریق آن غرق شوید و لذت را تجربه کنید. ۴. درگیری حیاتی: کاری را انتخاب کنید که رسالت زندگی شما باشد و برای شما حیاتی باشد. رابطه‌ای است با جهان براساس تجربه غرقه شدن و معنا.



### شناخت درمانی:

مراقبه یک راه حل شرعی و شناخت درمانی راه حلی غربی است. به دهه ۶۰ میلادی برمی‌گردد و توسط آرون بک مطرح شده است. یعنی: شناسایی و تغییر تدریجی الگوهای فکری. تنها روش درمانی برای اثرگذاری نیست اما در نهایت مسئله سازگاری است که کدام مسائل و اختلالات با کدام روش درمانی بهتر جواب می‌دهد.

## تهیه کننده:

نفیسه قاسم پور  
دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره توانبخشی

## منابع:

۱. مقالات دپارتمان روانشناسی سلامت دانشگاه یوتا.
۲. کتاب فرضیه خوشبختی نوشته جان اتان هایت.
۳. پادکست بی پلاس. اپیزود فرضیه خوشبختی.

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
دانشگاه علوم پزشکی و سلامت اصفهان



دانشگاه علوم پزشکی و سلامت اجتماعی  
مرکز مشاوره دانشجویی