

احساس فعال بودن وانگیزه داشتن ویا شادابی درزندگی بابرنامه ریزی شروع می شود. در این بروشور آموزشی سعی شده به نگرشهای مختلف دستیابی به شادابی و طراوت روحی اشاره کنیم. چنانچه وین دایر میگوید: ما در زندگی یک ماموریت داریم «ماموریت برای شادی» تحقیقات نشان می دهدکسانی که در جستجوی شادی هستند شادی رابیشتر تجربه می کنندو این رانیزبایددانیم شادی به سراغ کسی نمی آید باید آن را خلق کرد.

گامهای مؤثر برای افزایش شادی وشادابی در زندگی:

گام اول: افزایش فعالیت

بین فعالیت و شادی رابطه وجود دارد هر چه فعالیت بیشتر باشد شادی بیشتر است. از بین فعالیت ها، فعالیت بدنی اهمیت بیشتری دارد. سعی کنید روزانه 20 تا 30 دقیقه فعالیت بدنی نسبتاً شدید داشته باشید به طوری که قلب شما تند تند بزند و به نفس نفس بیفتید. در جهت افزایش فعالیت خوابتان را کمتر کنید. بهترین وقت خواب از نظر روانشناسان 11شب تا 6صبح میباشد. کارهایی که فعالیت کمی درآنها می باشد مثل دیدن تلویزیون را کاهش دهید.

گام دوم: کاهش توقعات

توقع یک ایده است که این کار باید انجام شود یا نشود. توقع باعث می شود از زندگی لذت نبریم. هر چه توقع افراد از زندگی بیشتر می شود، شادمانی آنها هم کمتر می شود.توقع باعث می شود خود را با دیگران مقایسه کنیم. سعی کنیدتوقع خود را از دیگران کاهش داده وتوقع نداشته باشیددیگران آن گونه که شما می خواهید رفتار کنند. زندگی را همان گونه که هست بپذیرید و دوستش داشته باشید و توان خودرا نیز در نظر بگیرید.خواسته هایتان را با توانمندی هایتان هماهنگ کنید.

گام سوم: شناخت احساسات و بیان آنها

طول عمر زنان بیشتر از مردان است یکی از دلایل این است که زنان احساسات خود را بیشتر و زودتر بیان میکنند. افراد در طول

روز احساسات مختلفی دارند شما با این احساسات چقدر آشنا هستیدو یا آنها چه میکنید؟احساسات مختلف خود را مثل غم، خشم، تنفر، حسادت و... را بشناسید، با آنها صادق باشید و آنها را بپذیرید. همه این احساسات رفتار انسانی هستند. احساسات را سرکوب نکنید بلکه آنها را بیان کنید. هر چه در بیان احساسات شجاع تر باشیم احساسات منفی کمتر شده و شادی بیشتر میشود. گاهی افراد احساسات را پنهان کرده وبه شکل دیگری مانندقهقهر و تحویل نگرفتن نشان می دهند.اگر خسته اید، عصبانی هستید آنها را بیان کنید مثلاً بگویید ناراحت شدم ممکن است عیب از من باشد اما به هر حال ناراحت شدم، اگر نتوانستید احساس خود را بیان کنید آنها را بنویسیدحتی اگر شده روی کاغذی بنویسید و آن را پاره کنید.

گام چهارم: اراده و قاطعیت

اگر مصمم و قاطع باشید به انجام هر کاری توانا خواهید شد در غیر اینصورت بهره ای جز یاس و ناامیدی نخواهید داشت تصمیم ما به انجام هر کاری که لازم باشد و عمل کردن علی رغم ترس، اساس شهامت است و شهامت زیر بنای اراده و تصمیم یقین داشته باشید می توانید الگوهای خودتان را درهم شکنید و طرز فکر خود را عوض کنید. چنانچه آنتونی رابینز می گوید: « تصمیم و قاطعیت بیدار باش است به اراده انسانی ».

گام پنجم: انعطاف پذیری و نرمش

اگر تنها یک تخم در باغ خاطر خود بکارید که ضامن موفقیت شما باشد آن تخم انعطاف پذیری ونرمش است تابتوناید نظرات وعقاید خود را مرتباً اصلاح کنید. تمام آن نشانه های عمل و آن چیزهای که در نظر شما عواطف منفی تلقی می شود پیامهایی هستند که به شما میگویند انعطاف داشته باشید. انعطاف پذیری عامل خوشبختی انسان است.

گام ششم : افزایش فعالیت اجتماعی

مطالعات بلند مدت 20ساله در آمریکا نشان داده اند کسانی که روابط کمی دارند اگر بیمار شوند زودتر می میرند پژوهش های پزشکی نشان می دهد که حتی سرما خوردگی افرادی که روابط اجتماعی

بیشتر دارند سریعتر بهبود می یابد به نظر می رسد که روابط اجتماعی سیستم ایمنی بدن را تقویت میکند. سعی کنید در طول هفته چند رفت و آمد داشته باشید با دیگران بیشتر حرف بزنید و شبکه های ارتباط اجتماعی خود را گسترش دهید برای این کار لازم است تشریفات را کم کرده، مهارتهای ارتباطی خود را گسترش دهید و توان تحمل دیگران را داشته باشید.

گام هفتم: مثبت اندیشی

پژوهش ها نشان میدهد که افراد خوشبین زخمهای بدنشان زودتر خوب میشود. بعضی افراد وقایع را به شکل بدبینانه نگاه میکنند و در اکثر مواقع فقط جنبه منفی اتفاقات را می بینند. سعی کنید به اتفاقاتی که رخ نداده، منفی نگاه نکنید. تمرین کنید در مورد افراد و موقعیتها حتی در موقعیت های سخت و دشوار به جنبه های مثبت توجه کنید. حتی سعی کنید مسائل منفی بیرونی را در ذهن خود مثبت کنید تا احساس بهتری داشته باشید.

گام هشتم: فرار از احساسات منفی

ما می توانیم احساسات را انتخاب کنیم. اگر احساسی را دوست ندارید می توانید آن را تغییر دهید می توانید شادمانی را انتخاب کنید. همین الان چند لحظه ای احساس شادی را انتخاب کنید. به طور کلی بیش از سه روز در یک احساس منفی نمانید و احساسات خود را دو بله نکنید. برای فرار از احساسات منفی نیازمند انجام فعالیتی هستید تا احساس شما عوض شود پس فعالیت هایی را تمرین کنید مثل خطاطی، نقاشی، درک موسیقی، امور مذهبی، شعر خواندن، آواز خواندن و کمک کردن به دیگران تا موقع هجوم احساسات منفی بتوانید بدین وسیله احساس خود را تغییر دهید.

گام نهم : خود بودن

در بسیاری از مواقع جامعه نمی خواهد که ما خودمان باشیم و ما مجبوریم نقش بازی کنیم یا رفتاری انجام دهیم که در آن تظاهر و ریا باشد. افرادی که خودشان نیستند، ریاکار و تشریفاتی هستند،



حوزه معاونت دانشجویی-فرهنگی

« اداره مشاوره و راهنمایی دانشجویی »

بروشور آموزشی شماره 60

عنوان

گامهای مؤثر

برای افزایش شادی و شادابی در زندگی

آدرس: محوطه دانشکده پزشکی - ساختمان امید طبقه دوم -

روان شناس و روان پزشک همه روزه وقت اداری حضور دارند.

تلفن تماس : 04131772698

مشاوره تلفنی : 04133363443

بیشتر افراد در حال فکر کردن به گذشته و آینده هستند. افکار اجازه نمی دهند رفتار ما در زمان حال باشد. بسیاری از ما غذا می خوریم، راه می رویم، گوش می دهیم ولی فی الواقع اینجا نیستیم. برای زندگی در زمان حال سعی کنید تمام جنبه های شخصیت (جسم، رفتار، فکر) در زمان حال باشد. در هر لحظه که هستید هوس جدا شدن از آن لحظه را نداشته باشید. عادت کنید فکر و رفتار تان یکی باشد، موقعیت ها را بپذیرید و با آنها سر جنگ نداشته باشید. برنامه ریزی کنید که از زمان حال لذت بیشتری ببرید و به یاد داشته باشید: بزرگترین سرمایه انسان لحظه ای است که در آن زندگی می کند.

گام سیزدهم: برنامه ریزی

داشتن برنامه ریزی و انجام به موقع کارها نیز باعث افزایش شادمانی میشود. برای اینکار وقت خود را تنظیم کنید. بین خود و دیگران مرزهایی داشته باشید که دیگران نتوانند هر موقع خواستند مزاحم وقت و کار شما شوند. جرأت داشته باشید و بعضی کارها را رد کنید لازم نیست همه از دست شما راضی باشند.

پر حرفی باعث هدر رفتن وقت میشود. برای کارهای ثابت زمان بگذارید، کارهای روزمره را در زمان خودش انجام دهید. بعضی کارها را تفویض اختیار کنید، به اشیاء نظم دهید و خلاقانه فکر کنید که چگونه میتوان کارها را با کمترین انرژی انجام داد.

گام چهاردهم: اولویت دادن به شادی

همیشه آنچه در توان دارید برای شاد بودن انجام دهید. شاد بودن را هدف اصلی زندگی خود قرار دهید. ترجیح دهید زندگی ساده ولی شادی داشته باشید. و توکل به خدا را سرلوحه ی همه ی امور زندگی قرار دهید.

منابع :

- زندگی شاد نویسنده : ماری چاپیان ترجمه: مهدی قراچه داغی

- احساس شادابی نویسنده : دکتر گی هندریکس ترجمه: مهدی قراچه داغی

- بروشور آموزشی تحت عنوان 12 گام تا شادی دانشگاه شهرکرد

زود رنج اند و وقتی از آنها تعریف میشود خوشحال، و در صورت انتقاد ناراحت میشوند. انرژی زیادی صرف میکنند تا دیگران از آنها تمجید کنند. دقت میکنند تا اشتباه نکنند زیرا خوب بودن آنها زیر سوال می رود. سعی کنید در کارها تظاهر نکنید، خودمانی باشید، از اینکه خودتان هستید شاد باشید و هیچگاه آرزو نکنید مانند فردی دیگری باشید هرچه رفتار از خودتان باشد شادتر خواهید بود.

گام دهم : خلاقیت

بسیاری از رفتارهای ما قالبی و یکنواخت است. درس خواندن، حال و احوال کردن با دیگران و حتی ظرف شستن ساده نیز در یک قالب تکرار میشوند. واقعیت این است که مغز ما قدرت بسیار زیادی دارد ولی بسیاری از مواقع ما از آن استفاده نمی کنیم. انجام کارهای تکراری باعث خستگی می شود. از امروز تصمیم بگیرید مغز با این عظمت، را محدود نکنید. محدود کردن مغز، شادی و لذت را کم میکند. از امروز فکر کنید و به فکرتان اجازه دهید به شکلهای دیگر فکر کند و سپس رفتار تان را نیز از تکراری و کلیشه ای بودن تغییر دهید. در مرحله اول اجازه دهید هر چیزی به مغزتان بیاید لازم نیست شیک و قشنگ باشد، عجیب تر از همه ، بهتر از همه است، سپس به بعضی از آنها شکل دهید. از امروز سعی کنید اینگونه فکر کنید که هزار شکل برای یک حال و احوال ساده و سایر کارها وجود دارد، به آنها فکر کنید و عمل کنید.

گام یازدهم: صمیمیت

برای افزایش صمیمیت لازم است که نقش بازی کردن را کنار بگذارید و به کمیت رابطه هایتان توجه کنید. پس برای ایجاد صمیمیت ابتدا کمیت رابطه با دیگران را افزایش دهید. به دیگران اعتماد کنید برای ایجاد و حفظ صمیمیت باید بتوانیم به دیگران اعتماد کنیم. جوی را فراهم کنید تا بتوانید احساس خود را به دیگران بیان کنید. بیان احساس خود به دیگران موجب افزایش صمیمیت می شود.

گام دوازدهم: زندگی در زمان حال

