

" هوالعلیم الخبیر "

مومن شادی اش در چهره و اندوهش در سینه

امام علی (ع)



## شادی و شادکامی ( )

دانشگاه آزاد اسلامی واحد

حوزه معاونت دانشجویی

**دفتر مشاوره و راهنمایی**

تهیه و تدوین:

**ابراهیم عینی نجف آبادی**

کارشناس ارشد مشاوره



## چو شادی بکاهد ، بکاهد روان خرد گردد اندر میان ناتوان

### تعاریف شادی:

- شادی در لغت به معنای، خوشحالی، سلامتی و فرح آمده است.
- شادی عبارت است از : « مجموع لذت های بدون درد » .
- شادی احساس مثبتی است که از حس رضایت مندی و پیروزی به دست می آید.

### در تعریف اصطلاحی شادی ، شهید مطهری (رحمه الله علیه می فرماید :

سرور، حالت خوش و لذت بخشی است که از علم و اطلاع بر اینکه یکی از هدف و آرزوهای فردانجام یافته است یا انجام خواهد یافت به انسان دست می دهد. سرور، حالت خاصی از لذت است که این لذت موجب جلای درون از غم و ناراحتی می شود. این امر درونی گاهی نشانه هایی نیز در بیرون از خود دارد :  
خنده یا گریه ی .

### شادمانی چیست؟

تعریف آرگایل : آرگایل ( ) :

۱- **بعد شناختی** شادمانی که رضایت از زندگی نام دارد .

۲- **بعد عاطفی** شادمانی که احساس خوشی است.

۳- **بعد سوم شادمانی** که نداشتن عواطف منفی و افسردگی و اضطراب .

تعریف براد بورن : ← **میزان عاطفه منفی – میزان عاطفه مثبت = شادمانی**

می توان گفت قدر مشترک همه تعابیر فوق ، احساس خوشبختی در زندگی شخصی و رضایت مندی

**انواع هیجانان :** هیجانان دو دسته اند ، هیجانان منفي ( مثل )

هیجانان مثبت ( مثل لذت ، آرامش ، اعتماد به نفس ، عشق ) .

مشاهده کرد که نمود آن خنده است و بیشتر آني

آرامش را مي توان در حالي از استراحت و آرمیدگي يافت که شخص هیچ دقدقه و

ناراحتی ندارد.

### مؤلفه های شادی

۱ - جنبه شناختی (رضایت یا خشنودی). ۲ - جنبه هیجانی (لذت یا سرور) .

۳ - جنبه رفتاری (افزایش تحرک و فعالیت).

### فواید شادی:

۱. سلامت روان ۲. سلامت جسم ۳. امنیت اجتماعی ۴. رشد اقتصادی ۵. رشد

معنوی ۶. استحکام خانواده . بطورکلی شادی می تواند سبب پیشگیری و ارتقاء سطح سلامت جسمانی ، روانی و اجتماعی افراد شود .

### " انواع شادی و شادمانی "

#### الف) شادی پسندیده :

از نگاه دین، شادی پسندیده آن است که جهت گیری الهی داشته و دارای ویژگی های زیر :

**همراه با گناه نباشد، با غفلت از خدا مقرون نشود و اعتدال و میانه روی در آن رعایت گردد.**

#### چند نمونه از شادی های پسندیده عبارتند از :

شادی در شادی برای احیای حق کردن دیگران (با رعایت موازین

اسلامی و اخلاقی) شادی کردن روزهای شادی معصومان ( ) روزهای ولادت ایشان ..

## ب) شادی ناپسند :

بعضی شادی ها که با هدف تکاملی انسان سنخیت ندارد و یا ، لهو و لعب  
هیجان کاذب و اذیت دیگران توأم است

### چند نمونه از شادی های ناپسند عبارتند از :

شادی از طریق گناه شادی تمسخر آمیز شادی در برا  
لغزش دیگران شادی با حرکات موزون.

**به طور کلی می توان شادی ها را به ۲ دسته تقسیم نمود :**

۱- شادی های واقعی ، عمیق و تعالی بخش (شادی های ماندگار) :

این نوع شادی ها در پرتو ایمان و اعتقاد به خداوند متعال حاصل می شود .

**حضرت امام علی (ع) می فرمایند :**

((شادی انسان از بدست آوردن چیزی است که هرگز آن را از دست ندهد)).

۲- شادی های غیر واقعی ، سطحی و زود گذر (شادی های گذرا):

که به سبب هیجانات موقت و عوامل ساختگی و فعالیت های زینبیار پدید می آید مانند : شادی  
ناشی از مصرف مواد مخدر و موسیقی های مبتذل و ....

## شادی در قرآن کریم

کریم

۲۵ بار

مفهوم

نشاط در قرآن کریم اغلب با الفاظی همچون فرح

تفرحون، یفرح ، فرحون و فرحین آمده است.

## معنی لغوی فرح:

رسیدن به آنچه میل دارد .

## عوامل مؤثر بر شادمانی:

۱- جنسیت ۲- تحصیلات ۳- ثروت ۴- کار ۵- سلامتی ۶- فعالیت‌های اوقات فراغت

۷- ایمان مذهبی ۸- ازدواج و همسر ۹- شخصیت .

که سه عامل آخر ( ایمان ، ازدواج ، شخصیت ) مهم تر و موثر ترمی باشند.

## منابع لذت

شد که مردم بیشترین

در بررسی های

فهرست زیر می یابند :

۱- خوردن ۲- فعالیت های اجتماعی و رابطه جنسی ۳- ورزش ۴- موفقیت و تأیید اجتماعی

۵- استفاده از مهارت ها ۶- موسیقی ، هنر و مذهب ۷- محیط و آب و هوا ۸- آرامش و استراحت

## روش های افزایش شادمانی

۱- افزایش رویدادهای مثبت ۲- آموزش مهارت های شناختی رفتاری ۳- روش تلقین

۴- شناخت درمانی .

## شادگامی به چه خصوصیات و عواملی مربوط است ؟

پژوهش های تجربی ، بر صفات معینی از شخصیت ، شغل متناسب با مهارت ها ، پیوندهای

صمیمانه دوستی و ایمان مذهبی تأکید می کنند .

در میان صفات و خصلت های شخصیت ، این موارد از اهمیت بیشتری :

اعتماد به نفس بالا ، خوش بینی ، برون گرایی و باور کنترل داشتن بر خود .

مطالعات و پژوهش های روان شناسان در سالهای اخیر ، نشان می دهد که اگر مردم ، عوامل شادکامی نسبتاً پایدار ( مانند همسر یا دوستانی مهربان و حمایت کننده ، شغلی سالم و سازنده ، برنامه تفریحی لذت بخش و منظم ) را با شادی های کوچک و گذرا ( نظیر گرفتن نمره خوب یا تشویق کاری ، رفتن به گردش یا مسافرتی کوتاه مدت ) بیامیزند ، به بالاترین درجه شادکامی .

همچنین ایجاد محیطی شاد جوی شادمانه در محیط های کاری نه تنها بهره وری را به صورت جدی افزایش می دهد بلکه جو تفاهم ، همدلی و خلاقیت را هم افزایش می دهد.

## پنج قانون شادزیستن به قرار زیر است :

**قانون اول:** اگر شما چیزی را دوست دارید ، از آن لذت ببرید.

**قانون دوم:** اگر شما چیزی را دوست ندارید ، از آن دوری جویید.

**قانون سوم:** اگر شما چیزی را دوست ندارید و نمی توانید از آن دوری کنید ، آن را تغییر دهید.

**قانون چهارم:** اگر شما چیزی را دوست ندارید و نمی توانید از آن دوری کنید و یا نمی توانید آن را

تغییر دهید ، پس آن را بپذیرید.

**قانون پنجم:** با تغییر دادن نگرش تان نسبت به چیزهایی که آنها را دوست نمی دارید، آنها را بپذیرید.

## ذکر یک نمونه :

بزرگ مرد تاریخ ، حضرت امام خمینی (ره) اهمیت خاصی به تفریح می داد و به بعضی از

فرزندانش سفارش می کرد که تفریح داشته باش و اگر تفریح نداشته باشی، نمی توانی

فودت را برای تمصیل آماده کنی و هنگامی که می دید بعضی از فرزندانش در روز

تعطیلی مشغول درس خواندن هستند، می فرمود: « به جایی نمی رسی، چون باید

موقع تفریح، تفریح کنی » و نیز می فرمود: « من در طول زندگی نه یک ساعت

تفریح را برای درس گذاشتم و نه یک ساعت درس را برای تفریح ». .

پس در اینجا به اهمیت رعایت تعادل در کار و درس و تفریح پی می بریم.

### نتیجه گیری:

با توجه به مطالب ذکر و انواع شادی و روشهای شاد زیستن که مطرح گردید درمی یابیم

که ما انسانها خودمان بهتر از هر کسی می توانیم به شادمانه زیستن خود کمک کنیم و یک

زندگی بسیار خوبی را برای خود و خانواده مان رقم بزنیم و همچنین (با توجه به ارتباطی که

شادی با سلامتی دارد) یک جسم سالمی داشته باشیم و از این دنیا و زیبایی هایش استفاده کنیم

و بتوانیم هم خود شاد باشیم و هم لبخندی را بر لب دیگران بنشانیم و از نعمتهای خداوند

بهترین استفاده را داشته باشیم و با چهره ای خندان در جامعه ی فضای محبت، صمیمیت

و دوستی را گسترش دهیم زیرا که نشاط و شادکامی بخشی از سرشت و فطرت انسان است. .

پس بنابر این اگر شادی، توکل به خدا، اعتماد به نفس و خلاقیت و فعال بودن را در

و دیگران نهادینه کنیم بسیاری از مشکلات مان حل خواهد شد. « انشاءالله ».

گر عاقل و بالغی مرنجان و مرنج

یک نکته بگویمت به تحقیق بسنج

## شرایط، آداب و بهداشت شادی:

گرچه شادی از نیازهای اولیه انسان است ولی همان طور که گفته شد هر شادمانی و نشاطی مطلوب

اسلام نیست و برای رسیدن به آن باید موارد زیر را رعایت نمود:

- ۱- پرهیز از گناه و معصیت ۲- همراه با اذیت و آزار نباشد ۳- لهو نباشد ۴- میانه روی در شادی رعایت کرده ۵- عدم غفلت از خدا.

شادی آن است که از جان رویدت تا درون از هر ملالی شویدت  
ورنه آن شادی که از سیم و زر است آتشی دان کاخرش خاکستر است

در بر و شور بعدی: **عوامل تقویت کننده شادی و نشاط، سه میم شادی و سطوح شادی و..... را**  
توضیح خواهیم داد.

پس با ادامه این بحث در شماره بعدی با ما باشید.....

**منتظر حضور شما در مرکز مشاوره دانشگاه واقع در طبقه فوقانی**  
**اتوماسیون تغذیه هستیم.**

" با آرزوی شادکامی برای همه ی شما دانشجویان گرامی "