

## شادی یک انتخاب است

گرچه بعضی از ما شادی را در دنیای پیرامون و شرایط جست و جو می کنیم و بار مسئولیت شاد بودنمان را به دوش دیگران و رفتارهایشان می اندازیم.

افراد شاد خود انتخاب کردند که شاد باشند.

البته دانستن اینکه مسئولیت شاد بودن به عهده خود ماست به تنهایی کافی نیست. تجربه شاد بودن نیازمند تصمیم گیری دقیق است.

باید بدانیم که چگونه از زندگی و داشته هایمان لذت ببریم.

افراد باید فعالیت هایی را برای انتخاب شادی انجام دهند. شادی به آن معنا نیست که افراد خود را فریب دهند یا مشکلات پیرامون و رفتارهای ناخوشایند دیگران را نبینند. بلکه باید به خاطر داشت که این مشکلات برای همه افراد رخ می دهد و همه ما کمابیش در معرض ناخوشایندی های مختلف قرار می گیریم. با این حال همه ی افراد در برخورد با مشکلات به شکل یکسان پاسخ نمی دهند.

برخی افراد با کمک گرفتن از برخی راهکارها و مهارت ها، با وجود همه این مشکلات، شادی را برمی گزینند.

به خاطر داشته باشید این راهکارها، مثل هر مهارت دیگری، نیاز به تمرین و ممارست دارند.

حال ببینید افراد شاد از چه مهارتهایی استفاده می کنند.



## ویژگی افراد شاد

به برنامه هایشان پایبندند.

آنها چیزی را که احتیاج دارند، طلب میکنند. آنها به جای شکایت کردن به دنبال خواسته ها و اهداف خود می روند. برای هر روز خود برنامه ریزی میکنند. و برنامه ی مشخصی برای رسیدن به اهدافشان تعیین میکنند. وقت خود را صرف اموری نمی کنند که آن ها را از رسیدن به اهدافشان دور کند.

نقش قربانی نمی گیرند.

خود ما زندگی مان را می سازیم. این ما هستیم که انتخاب می کنیم در برخورد با مشکلات چگونه رفتار کنیم. پس به جای آنکه خود را به چشم قربانی شرایط بنگریم، بهتر است سهم خود را در هر مسئله ببینیم و مسئولانه با انتخاب هایمان در زندگی روبه رو شویم.

برای رنج های خود معنایی در نظر می گیرند.

همه ما کم و زیاد در زندگی تحت تاثیر دردها و رنجهای مختلف قرار می گیریم.

دردها دو روی یک سکه اند.

هر درد و رنجی برای ما نتایج مثبت و سازنده ای نیز دارد و ممکن است نقش موثری در تعالی و رشد فردی داشته باشد. باید تلاش کنیم این مزایا را بیابیم و رنج را معنا کنیم

ما می توانیم از مشکلات عبور کنیم. همه ی آنها می گذرند. آنچه اهمیت دارد نحوه برخورد ما با مشکلات و چگونگی از سر گذراندن آنهاست.

بر موفقیت ها و ویژگی های خود تاکید می کنند.

افکار مثبت درباره خود و موفقیت ها سبب ارتقای عزت نفس و اعتماد به نفس می شود، در ما حس خوبی ایجاد می کند و سطح تنش را کاهش می دهد.





## شادی در زندگی

دانشگاه آزاد اسلامی نجف آباد

مرکز مشاوره و خدمات روانشناختی

**\*ارائه ی رایگان خدمات مشاوره\***

**ویژه ی دانشجویان**

**آدرس: جنب حوزه معاونت دانشجویی و فرهنگی**

تلفن: ۰۳۱-۴۲۲۹۲۳۳۲

**نگران طرز فکر دیگران در مورد خودتان نباشید.**

خودتان باشید مهم نیست دیگران در مورد شما چه فکری میکنند. هرگز به دنبال تایید دیگران برای کاری که میخواهید انجام دهید نباشید. فقط بر چیزی که میخواهید تمرکز کنید.

**به سراغ افراد شاد بروید.**

بودن در کنار افراد با روحیه های مختلف در عواطف و روحیه ما تاثیر می گذارد.

بودن در کنار افرادی که مرتب شکایت می کنند و نکات منفی را یادآور می شوند، بسیار مخرب است.

از طرفی بودن در کنار افراد خوش بین و مثبت اندیش حس مطلوبی در ما ایجاد می کند.

**آرمان گرا نباشید.**

اینکه همه ما به دنبال تعالی و پیشرفت باشیم به ما کمک می کند تا زندگی بهتری بسازیم و بر نقص هایمان غلبه کنیم. با این حال نباید بیش از حد از خود انتظار داشته باشیم. این نیاز و تلاش نباید خود منبع تنش شود.

آرمان گرایی ممکن است مخرب باشد.

**توانمندی ها و نقاط قوت خود را به کار می بندند.**

هر فردی استعداد و توانمندی های خاص خود را دارد. به همین سبب هر یک از ما وظیفه ای مشخص در زندگی داریم. به کارگیری فعالانه این استعدادها و توانمندی ها به ما کمک می کند تا بیشتر احساس زنده بودن و مفید بودن بکنیم.

روش هایی برای شاد بودن:

**خود را با دیگران مقایسه نکنید:** مقایسه فقط باعث به وجو آمدن حس حقارت، عدم اعتماد به نفس، می شود.

**من در رقابت با کسی نیستم.**

من مایل نیستم در بازی برتر بودن از کسی تلاش کنم

**من فقط در تلاشم از کسی که دیروز بودم بهتر**

**شوم.**

نگران مسائلی نباشید که کنترلی روی آن ندارید: ۹۰ درصد نگرانی ما در مورد مسائل و اتفاقاتی است که هیچ وقت پیش نمی آید.

**در زمان حال زندگی کنید.**

زندگی شاد محصول زندگی کردن در زمان حال است.

