



آرامش در خانواده در ایام امتحانات براساس تئوری انتخاب

معصومه اسکندری
متخصص روانشناس

جهان بازتابی است از خود ما وقتی عشق می ورزیم تمام جهان به نظر فوق العاده می آید پس باید دید خود را تغییر دهیم تا بتوانیم بهتر و شادتر زندگی کنیم. عشق ورزیدن یکی از پایه های اساسی شاد زیستن است شاد زیستن، عشق ورزیدن به لحظه لحظه زندگی است.

بین شادی و زندگی رابطه مستقیم وجود دارد یعنی کسی که در ظاهر و باطن شاد است چهره ای گشاده دارد امیدواری پویایی و تفکر منطقی بر وجودش حکم فرماست احساس مثبت ایجاد فرصت برای دیگران و صفات پسندیده دیگرش او را در دل دیگران جای میدهد شادی تصمیم گیری را برای او راحت تر می نماید و چنین انسانی زمین را بر خود تنگ نمیبیند در کوچه باغ زندگی او از بن بست خبری نیست، و اتکا به خداوند و احساس برخوردار دائمی از حمایت های او را در دل دارد در نتیجه از زندگی کردن لذت میبرد و وجودش برای خود و دیگران ارزشمند میگردد.

تعریف شادی و شادمانی

وقتی آدمی نیازهایش ارضاء میشود و به چیزهای مورد علاقه اش دست می یابد احساس و هیجانی در او پدید می آید که از آن به شادی و نشاط تعبیر می شود و با واژه هایی چون شادمانی، وجد، سرخوش، مسرت، خوشی و خوشحالی هم معناست.

شادی زندگی را خوشایند می سازد و اشتیاق برای پرداختن به فعالیت های اجتماعی را آسان می نماید ارسطو پروراندن عالی ترین صفات و خصایص انسانی را شادمانی می داند یعنی شادی تنها در لذت های مادی گذرا خلاصه نمیشود. شادمانی واقعی در نزدیک شدن به هدف والای آفرینش و آراسته شدن به خصلت ها و خوی های انسانی و الهی است. بطور خلاصه می توان گفت شادی به طور مطلق امکان پذیر نیست و هر انسانی مطابق جهان بینی و اندیشه های خود اگر به چیزهای مورد علاقه اش برسد و از زندگی اش رضایت داشته باشد در خود احساس شادی میکند که شادی نام دارد.

انواع شادی و شادمانی

- ▶ نشاط و شادمانی گستره ای وسیع دارد اما در یک تقسیم بندی می توان آن را به دو قسمت تقسیم کرد:
 - ▶ شادی های واقعی، عمیق و تعالی بخش
- ▶ امام علی(ع) می فرماید: شادی انسان از بدست آوردن چیزی است که هرگز آن را از دست ندهد.
- ▶ کمک کردن، راز و نیازهای عاشقانه با پروردگار و گروههای حمایت عاطفی از هممنوعان

شادی های گذرا

- ▶ به سبب هیجانات موقت و عوامل ساختگی و فعالیتهای زیانبار پدید می آید مانند شادی ناشی از صرف مواد...
- ▶ نبودن لذت های واقعی سبب میشود که مردم بدنبال هیجانهای تازه باشند و این هیجانها وقتی به اوج می رسند دلتنگی به بدنبال دارند چرا که هیجان تجربه میشود ولی شخص رشد نکرده و مرزهای روانی اش افزایش پیدا نمیکند.

ضرورت شادی و شاد زیستن

- ▶ شاد زیستن پاخی به چگونه زیستن است برای افرادی که زندگی هدفمند را جستجو می کنند و از بی حسی بی حالی و پوچی که از شاخصهای انسانهای وابسته به دنیاست گریزانند.
- ▶ نشاط نیروزا، تکاپو بخش و عامل تقویت کننده اراده انسان است که به پشتوانه آن استعدادها و توانمندیهای او رشد می کند و به راحتی به اهداف خود دست می یابد شادمانی زندگی رت خوشایند می سازد و اشتیاق افراد را برای پرداختن به فعالیتهای اجتماعی آنان می نماید.
- ▶ حضرت رضا(ع) در ضرورت شادی و تفریح جایگاه ویژه ای در تقسیم بندی اوقات و نظم روزانه اختصاص داده اند و توصیه نموده اند که :ساعتی از روز را به تفریحات خود اختصاص دهید و از مسرت و شادی ساعات تفریح نیروی انجام وظایف و قتهای دیگر را تامین کنید.

شرایط شادی



۱. تلاش هوشمندانه

۲. اقتدار اخلاقی

شادی اصیل محصول انتخاب

الف

اهداف

ن

نقاط قوت و ضعف

ت

تمرکز بر زمان حال

خ

خوش بینی

الف

ارتباط داشتن با دوستان

ب

بشاش بودن

انتخاب

چرا احساس شادکامی نمیکنیم؟

۱- نشخوار فکری

۲- رقابت یا مقایسه اجتماعی

۳- ترس از مقایسه دیگران

۴. استفاده از جملات منفی

۵- ضعف جسمانی

سه مولفه بشاش بودن



باید انتخاب کنیم تا شادمان باشیم
هر چیزی که هم اکنون شما را احاطه کرده است
حتی چیزهایی که از آنها شاکی هستید خود شما به زندگیتان
جذب کرده اید.

معصومه اسکندری
دانشجوی دکتری روانشناسی