



دانشگاه علوم پزشکی ایران
معاونت فرهنگی دانشجویی
مرکز مشاوره و سبک زندگی

شادی چیست؟

تهیه کننده: نازنین فاطمه میرزاخانی



شادی چیست؟

تهیه کننده: نازنین فاطمه میرزاخانی
کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی
دانشگاه علوم پزشکی ایران

۱۴۰۳



شادی چیست؟

تهیه کننده: نازنین فاطمه میرزاخانی
کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی
دانشگاه علوم پزشکی ایران
طراحی و گرافیک: حمیدرضا منتظری
نوبت چاپ: اول ۱۴۰۳
تیراژ: محدود



دانشگاه علوم پزشکی ایران
معاونت فرهنگی دانشجویی
مرکز مشاوره و سبک زندگی

۶	شادی چیست؟
۶	شادی واقعی چیست؟
۷	لذت در مقابل شادی
۸	شادی در مقابل معنا
۱۰	سه بعد شادی از دیدگاه سلیگمن
۱۰	چه چیزی برای شما مهمتر است، شادی یا موفقیت؟
۱۱	کدامیک اولویت دارد: شادکامی یا موفقیت؟
۱۱	رابطه بین شادی و موفقیت
۱۲	خود شادکامی یعنی چه؟
۱۲	ویژگی‌های ضروری برای تجربه‌ی شادی حقیقی
۱۳	آیا افراد می‌توانند یاد بگیرند که چگونه شاد باشند؟
۱۳	چه منابعی شادی واقعی را ایجاد می‌کند؟
۱۴	۱۵ راه برای ایجاد لحظات شاد در زندگی
۲۰	چرا شادی اینقدر مهم است؟
۲۲	رابطه سلامت روان و شادکامی

شادی چیست؟

سوال عجیبی به نظر می‌رسد، اما آیا می‌دانید شادی را چگونه تعریف کنید؟ آیا فکر می‌کنید شادی برای شما همان چیزی است که برای دیگران است؟

در واقع، شادی نقش بسیار مهمی در زندگی ما دارد و می‌تواند تاثیر زیادی بر نحوه زندگی کردن ما داشته باشد. اگرچه محققان هنوز تعریف یا چارچوبی مورد توافق را برای شادی مشخص نکرده اند، با این وجود ما در چند دهه اخیر چیزهای زیادی درباره‌ی آن آموخته ایم. این متن به بررسی علم شادی، چیستی و چرایی اهمیت آن می‌پردازد.

شادی واقعی چیست؟

آیا شادی رسیدن به شغل رویایی است؟ ازدواج کردن است؟ بچه دار شدن؟ فارغ التحصیلی از دانشگاه؟
بله و خیر!

همه‌ی موارد ذکر شده در بالا برای اکثر افراد هیجانانگیز و مثبتی را به ارمغان می‌آورند و از نظر علمی اگر شما بیشتر هیجانانگیز و مثبت را تجربه کنید و کمتر هیجانانگیز منفی مثل غمگینی، اضطراب و خشم داشته باشید، فرد با نشاطی هستید.

نشاط جنبه هیجانی شادی است.

در حالی که شادکامی قطعاً با این عوامل «خارجی» مرتبط است، برای تجربه‌ی شادی واقعی، کافی نیست.

برای اینکه واقعاً شاد باشید، علاوه بر بانشاط بودن، احساس رضایت از زندگی باید از درون شما نشأت بگیرد. به عبارت دیگر، رضایت از زندگی، جنبه شناختی شادی است.

می‌توان بین نشاط به عنوان یک هیجان موقت و رضایت از زندگی به عنوان یک نگاه جامع به زندگی تمایز قایل شد.

نشاط و رضایت از زندگی دو مولفه‌ی اساسی شادی هستند. افراد می‌توانند تحت تاثیر رویدادها در مقاطعی از زندگی احساس نشاط داشته باشند در حالی که به صورت کلی میزان رضایت از زندگی‌شان را پایین ارزیابی می‌کنند.

لذت در مقابل شادی

با پیوندهای نزدیک بین لذت و شادی، ممکن است از خود بپرسید که چگونه بین آنها تفاوت قائل شوید؟

ارتباط بین این دو منطقی است، و شنیدن این دو کلمه به جای هم رایج است. با این حال، وقتی صحبت از علم روانشناسی مثبت گرا می‌شود، مهم است که بین این دو تمایز قائل شویم.

همانطور که در بالا توضیح دادیم، شادی حالتی است که با احساس رضایت از زندگی در موقعیت فعلی خود مشخص می‌شود. لذت اغلب به هیجانات مبتنی بر حسی اشاره دارد که از تجربیاتی مانند خوردن یک غذای خوب، استراحت کردن، شنیدن تعریف و... دریافت می‌کنیم.

شادی اگرچه حالتی دائمی نیست، اما پایدارتر از لذت است. شادی معمولاً بیش از چند لحظه در یک زمان باقی می‌ماند، در حالی که لذت می‌تواند در عرض چند ثانیه به وجود بیاید و سریعاً از بین برود.

لذت می‌تواند به شادی کمک کند و شادی می‌تواند احساس لذت را تقویت یا عمیق‌تر کند، اما این دو می‌توانند کاملاً مجزا باشند. به عنوان مثال، شما می‌توانید احساس شادی ای داشته باشید که بر اساس یک معنا است که ربطی به لذت ندارد، یا می‌توانید احساس لذت کنید، اما به طور همزمان با احساس گناه هم دست و پنجه نرم کنید و در عین حال این موضوع شما را از احساس خوشحالی باز دارد.

شادی در مقابل معنا

شادی و معنا مرز مشخص تری دارند و به ندرت با هم اشتباه گرفته می‌شوند یا به جای یکدیگر استفاده می‌شوند و دلیلش این است که آنها دو تجربه بسیار متفاوت را توصیف می‌کنند.

انسان‌ها ممکن است در تلاش برای شادی به بسیاری از موجودات دیگر شباهت داشته باشند، اما جستجوی معنا بخش مهمی از آنچه ما را انسان می‌سازد، است و مشخصاً مفهومی منحصر به فرد، است.

بر خلاف شادی، معنا حالتی گذرا نیست که در طول روز تغییر یابد. معنا یک احساس جامع از داشتن هدف و احساس مشارکت در چیزی بزرگتر از خودتان است.

تفاوت‌های مهمی بین روش‌های جستجوی تجربه شادی و معنا وجود دارد.

برخی از این تمایزات عبارتند از:

- درک زندگی به نحوی که آسان یا دشوار باشد با شادی مرتبط است، اما با معنا ارتباطی ندارد.
- شادی بیشتر به گیرنده بودن مربوط بود، در حالی که معنا بیشتر به بخشنده بودن مربوط است.
- هر چه افراد بیشتر احساس کنند که فعالیت‌هایشان با مضامین و ارزش‌های اصلی خود سازگار است، معنای بیشتری در فعالیت‌های خود گزارش می‌دهند.
- دیدن خود به عنوان فردی عاقل، خلاق و حتی مضطرب همگی با معنا مرتبط است.
- اگرچه معنا و شادکامی با هم همپوشانی دارند و هر کدام می‌توانند به تجربه دیگری کمک کنند، اما اساساً دو مفهوم متمایز هستند.

بر خلاف شادی، معنا حالتی گذرا
نیست که در طول روز تغییر یابد.
معنا یک احساس جامع از داشتن
هدف و احساس مشارکت در چیزی
بزرگتر از خودتان است



سه بعد شادی از دیدگاه «سلیگمن»

«سلیگمن» علاوه بر نشاط و رضایت از زندگی به بعد دیگری هم اشاره می‌کند.

- تجارب منظم خوشایند (زندگی دلپذیر)
- مشارکت مکرر در فعالیت‌های رضایت‌بخش (زندگی درگیر)
- تجربه احساس ارتباط با یک کل بزرگتر (زندگی معنادار)

شادترین افراد تمایل دارند کسانی باشند که زندگی کامل را دنبال می‌کنند یعنی زندگی سرشار از لذت، رضایت و معنی.

«سیرگی» و «وو» با تکیه بر سه بعد شادکامی سلیگمن بعد زندگی متعادل را نیز اضافه کردند.

به گفته این نویسندگان، تعادل در زندگی عامل کلیدی دیگری است که به شادی کمک می‌کند. از آن جا که میزان رضایت حاصل از یک حوزه زندگی محدود است، برای ارضای طیف وسیعی از نیازهای انسانی باید در حوزه‌های متعددی مشارکت داشت. در نتیجه، پرورش حس تعادل در حوزه‌های مختلف زندگی بسیار مهم است.

چه چیزی برای شما مهمتر است، شادی یا موفقیت؟

به گفته روانشناس دانیل گیلبرت، که استاد روانشناسی درهاروارد است، شادکامی هدف نهایی تقریباً تمام تصمیماتی است که ما در زندگی می‌گیریم. گیلبرت پیشنهاد می‌کند که معیار یک تصمیم خوب به این بستگی دارد که آیا آن تصمیم برای ما لذت، احساس خوشبختی، شادی یا رضایت به ارمغان می‌آورد یا نه؟

محققان در چند سال گذشته بیشتر روی شادی تمرکز کرده‌اند و علم بالاخره شروع به توجه به معنای واقعی شاد بودن کرده است.

کدامیک اولویت دارد: شادکامی یا موفقیت؟

حقیقت واقعی این است که شادی اغلب ذهنی است و اندازه گیری آن دشوار است. موفقیت اغلب به صورت بیرونی یا در مقایسه با افراد دیگر مورد قضاوت قرار می گیرد.

شادی معمولاً ویژگی یک فرد است در حالی که موفقیت را می توان به یک فرد یا یک گروه نسبت داد.

شادکامی هدفی است که بسیاری از مردم آرزوی آن را دارند. اکثر مردم همچنین تمایل زیادی به موفقیت در زندگی دارند و بر این باورند که از طریق این موفقیت به طور خودکار شادتر خواهند شد. در حالی که ممکن است هرگز با اطمینان ۱۰۰٪ ندانیم کدام یک مهمتر است، اما می دانیم که موفقیت و شادی به طور جدایی ناپذیری به هم مرتبط هستند.

رابطه بین شادی و موفقیت

مطالعات متعدد نشان داده است که افراد شاد در زمینه های مختلف زندگی موفق هستند، از جمله عملکرد کاری، سلامتی، درآمد، دوستی و حتی ازدواج. سوال اصلی این است که چه چیزی اول می آید، شادی یا موفقیت؟ این نیز شبیه سناریوی مرغ و تخم مرغ است.

نویسندگان یک مدل مفهومی ابداع کرده اند که این یافته ها را توضیح می دهد. آنها استدلال می کنند که پیوند شادی - موفقیت نه تنها به این دلیل وجود دارد که موفقیت باعث خوشحالی افراد می شود، بلکه از تأثیر مثبت شادی که باعث ایجاد موفقیت می شود نیز اطلاع داده اند.

در نهایت نتایج یافته ها نشان داد که شادی با نتایج موفقیت آمیز متعددی مرتبط است و مقدم بر آن است. شواهد حاکی از آن است که ایده ی عاطفه ی مثبت که نشانه ی بارز بهزیستی روانی است در واقع ممکن است علت بسیاری از ویژگی ها منابع و موفقیت های مطلوب باشد.

اگر شادی حرف اول را می‌زند، پس باید قبل از رسیدن به موفقیت دریابید که چگونه شاد باشید.

برای شاد بودن واقعاً چه چیزی لازم است؟ آیا برای شاد بودن باید موفق باشید؟ به احتمال زیاد میلیون‌ها نفر در جهان وجود دارند که در این مورد با شما مخالف هستند زیرا موفقیت تضمین‌کننده خوشبختی نیست.

به همان اندازه که افرادی وجود دارند که خود را خوشحال می‌دانند، در حالی که لزوماً موفق نیستند، به همان اندازه افراد موفق وجود دارند که سعی می‌کنند بفهمند چگونه شاد باشند.

بسیاری از ما در حال عجله در زندگی هستیم و به دنبال خوشبختی هستیم. مشکل این است که ما هرگز به جایی که وجود ندارد نمی‌رسیم. برای بسیاری از ما، خوشبختی چیزی است که آرزویش را داریم. خوشبختی جایی است که روزی به آن می‌رسیم. چیزی که ما نمی‌توانیم تشخیص دهیم این است که شادی یک حالت ذهنی است، نه یک مقصد.

خود شادکامی یعنی چه؟

«خود شادکامی» به احساس شادی یا رضایت از خود اشاره دارد. به طور کلی به این معنی است که شما از خود و انتخاب‌های خود و از شخصی که هستید راضی هستید.

ویژگی‌های ضروری برای تجربه‌ی شادی حقیقی

اولین مورد پذیرش است. یک فرد شاد واقعیت را همان طور که هست می‌پذیرد، و عاشق «آنچه در واقعیت وجود دارد» می‌شود.

این پذیرش باعث می‌شود که فرد احساس رضایت کند.

علاوه بر پذیرش وضعیت واقعی امور، شادی حقیقی شامل درک این واقعیت است که تغییر اجتناب‌ناپذیر است. تمایل به پذیرش تغییر به عنوان بخشی از

زندگی به این معنی است که افراد واقعاً شاد در موقعیت سازگاری قرار دارند. درحقیقت شادی واقعی توسط فردی که گذرا بودن زندگی را درک می‌کند، تجربه می‌شود. درک این موضوع که در زندگی، هم خوب و هم «بد» فقط کوتاه مدت هستند، به این معنی است که افراد واقعاً شاد می‌دانند که «این نیز خواهد گذشت». در نهایت، یکی دیگر از جنبه‌های شادی واقعی، قدردانی از افراد زندگی یک فرد است. روابط قوی مشخصه افرادی است که واقعاً «شکوفنده» هستند.

آیا افراد می‌توانند یاد بگیرند که چگونه شاد باشند؟

پاسخ مطالعات متعدد یک بله قاطع است. شما می‌توانید یاد بگیرید که چگونه شادتر باشید.

درجه‌ای که شما می‌توانید شادی خود را افزایش دهید، بر اساس نظریه‌ای که شما موافق آن هستید، بسیار متفاوت است، اما هیچ نظریه معتبری وجود ندارد که مطلقاً جایی برای بهبود شادی در نظر نگیرد. به طور کلی، موثرترین روش این است که به فهرست منابع زیر نگاه کنید و روی افزایش کیفیت تجربیات خود در هر یک از آنها کار کنید.

چه منابعی شادی واقعی را ایجاد می‌کند؟

با کنار هم قرار دادن تمام نظریه‌ها و یافته‌های مختلف در مورد شادی، می‌دانیم که حداقل چند عامل کلی برای شادی بسیار مهم هستند:

- درآمد فردی
- سلامت جسمانی
- خانواده
- روابط اجتماعی
- ارزش‌های اخلاقی

همه این عوامل می‌توانند به یک زندگی شاد کمک کنند، اما تحقیقات

نشان داده است که روابط خوب حیاتی‌ترین عنصر موجود است . هنگامی که ما در مهمترین روابط خود (همسر، فرزندان و/یا والدینمان، سایر اعضای نزدیک خانواده و نزدیکترین دوستانمان) خوشحال هستیم، تمایل بیشتری به شادی داریم. خبر خوب آن که ما تا حدودی بر چگونگی روابطمان کنترل داریم.

۱۵ راه برای ایجاد لحظات شاد در زندگی

ما می‌توانیم تا حدی تعیین کنیم که چقدر احساس خوشبختی می‌کنیم. «کین» ۱۵ راه برای افزایش شادی ارائه کرده است:

۱. شادی را در چیزهای کوچک بیابید

لذت بردن از لحظات معمولی در زندگی روزمره مهارتی است که می‌توان آن را آموخت. بسیاری از ما، زمان زیادی را صرف فکر کردن به چیزهایی می‌کنیم که یا در زمان گذشته اتفاق افتاده یا معطوف به آینده است! این می‌تواند ما را ناراضی کند. در واقع می‌توان شادی را با توجه به زمانی که روی زمان حال متمرکز هستیم، پیش بینی کرد. با قدردانی از چیزهای ساده در زندگی، ما احساسات مثبتی را پرورش می‌دهیم. از تحسین یک گل زیبا گرفته تا لذت بردن از یک فنجان چای. یافتن خوشبختی در چیزهای کوچک با افزایش شادی همراه است.

۲. هر روز را با لبخند شروع کنید

لبخند زدن با احساس شادی همراه است. شروع روز با یک یادداشت مثبت می‌تواند به میزان زیادی بهزیستی را بهبود بخشد.

با قدردانی از چیزهای ساده در
زندگی، ما احساسات مثبتی را
پرورش می‌دهیم.

۳. با دیگران ارتباط برقرار کنید

همانطور که در قسمت قبل ذکر شد، داشتن دوستی و حمایت اجتماعی قطعاً مایه خوشحالی است. به عنوان مثال در محیط کار، برای ایجاد لحظات شادتر در زندگی، از میز دور شوید و با همکار خود گفتگو کنید یا برای کسی که مدتی است ندیده اید پیامک بفرستید. از فرصت‌ها برای ایجاد تعامل با افراد دیگر استفاده کنید.

۴. کاری را انجام دهید که بیشتر به آن علاقه دارید

استفاده از نقاط قوت خود و یافتن فعالیتی برای شرکت در آن که منجر به «جریان» داشتن در زندگی می‌شود، به عنوان یک مسیر پایدار به سوی خوشبختی شناخته شده است. برای شروع، نیاز به کاری دارید که خیلی چالش برانگیز نباشد. باید اهداف روشنی داشته باشد و به شما این امکان را بدهد که کاملاً در کاری که انجام می‌دهید غوطه ور شوید تا ذهنتان سرگردان نشود. باید توجه شما را به طور کامل جلب کند و حس بودن در اکنون و اینجا را بدهد. شاید ساده‌ترین راه برای شناسایی تجربه جریان داشتن این باشد که زمان را از دست بدهید. با انجام کاری که بیشتر به آن علاقه دارید، به احتمال زیاد حس جریان داشتن را پیدا می‌کنید.

۵. نعمت‌های خود را بشمار و شکرگزار باش

قدردانی یکی از راه‌هایی است که برای افزایش شادی شناخته شده است. قدردانی به معنای سپاسگزاری از آنچه دارید و توانایی تفکر در مورد آن تعریف شده است. نمونه‌هایی از راه‌های مشارکت در قدردانی شامل نوشتن یک دفتر خاطرات سپاسگزاری یا ابراز قدردانی مانند ارسال یک کارت تشکر برای دیگران است.

۶. مثبت بودن را انتخاب کنید و در هر موقعیتی بهترین‌ها را ببینید

داشتن نگرش «نیمه پر لیوان» به زندگی مطمئناً می‌تواند احساس خوشبختی را افزایش دهد. یافتن نکات مثبت حتی در شرایط سخت به پرورش عاطفه مثبت کمک می‌کند. همانطور که یک روانشناس از دانشکده پزشکی هاروارد، همان‌طور که «سیگل»، روانشناسی از دانشگاه هاروارد، گفت: «تغییرات نسبتاً کوچک در نگرش ما می‌تواند تغییرات نسبتاً بزرگی در احساس رفاه ما ایجاد کند».

۷. برای غنی سازی زندگی خود قدم بردارید

یک راه عالی برای ایجاد یک زندگی شادتر، یادگیری چیزهای جدید است. با فعال بودن ذهنی و توسعه مهارت‌های جدید، می‌توان شادی را افزایش داد. به عنوان مثال، یک زبان جدید را یاد بگیرید.

۸. برای دستیابی به آنچه بیشتر می‌خواهید، اهداف و برنامه‌هایی ایجاد کنید

تلاش برای چیزهایی که واقعاً می‌خواهیم می‌تواند به ما احساس خوشبختی بدهد، مشروط بر اینکه اهداف ما واقع بینانه باشند. داشتن هدف به زندگی جهت می‌دهد و احساس موفقیت را افزایش می‌دهد.

۹. در لحظه زندگی کنید

اگر چه گفتنش آسان‌تر از انجام دادن آن است، اما یک راه مفید برای ایجاد لحظات شاد در زندگی این است که در لحظه حال زندگی کنید و نشخوار فکری در مورد گذشته یا تمرکز بر آینده را کنار بگذارید. ماندن در «اینجا و اکنون» می‌تواند به ما کمک کند احساس شادی بیشتری داشته باشیم.

۱۰. با خودتان خوب باشید

همانطور که با شخصی که دوستش دارید و به او اهمیت می‌دهید، با خودتان نیز همانگونه رفتار کنید. نشان دادن شفقت به خود می‌تواند به لحظات شادی منجر شود و بهزیستی کلی را بهبود بخشد.

۱۱. در مواقعی که به کمک نیاز دارید، کمک بخواهید

هنگامی که به چگونگی ایجاد لحظات شاد فکر می‌کنید، ممکن است کمک خواستن بلافاصله به ذهنتان خطور نکند. با این حال، دستیابی به حمایت دیگران یکی از راه‌های رسیدن به خوشبختی است. اینکه کسی به شما کمک کند نشانه ضعف نیست. بلکه با درخواست کمک بار مشکل را از دوش خود کم می‌کنید.

۱۲. غم و اندوه و ناامیدی را کنار بگذارید

احساسات منفی می‌توانند احساس شادی فرد را به خطر بیندازند، به خصوص اگر فرد درباره آنچه «می‌توانسته باشد» نشخوار کند. در حالی که همه گاهی اوقات چنین احساساتی را تجربه می‌کنند، نگه داشتن احساسات غمگین و ناامیدی واقعاً می‌تواند فرد را سنگین کند و از احساس شادی و رضایت او جلوگیری کند.

۱۳. ذهن آگاهی را تمرین کنید

اثرات مثبت تمرین ذهن آگاهی گسترده و متعدد است، از جمله افزایش سطح شادی. ذهن آگاهی یک مهارت است و مانند هر مهارتی می‌توان آن را آموخت. یادگیری ذهن آگاهی می‌تواند به افراد کمک کند تا شادتر شوند.



ذهن آگاهی یک مهارت است
و مانند هر مهارتی می‌توان
آن را آموخت. یادگیری آن
می‌تواند به افراد کمک کند تا
شادتر شوند.

۱۴. در طبیعت قدم بزنید

ورزش باعث ترشح اندورفین می‌شود و از این رو شرکت در فعالیت بدنی یکی از راه‌های بهبود خلق و خو و ایجاد لحظات شاد است. حتی مفیدتر از پیاده روی ساده، قدم زدن در طبیعت است که نشان داده شده است که شادی را افزایش می‌دهد.

۱۵. بخندید و برای بازی وقت بگذارید

خنده واقعا بهترین داروست! خندیدن با احساس بهتر همراه است. همچنین، برای احساس رفاه مفید است که زندگی را خیلی جدی نگیرید. همانطور که کودکان از انجام دادن فعالیت‌های ساده لذت می‌برند. درگیر شدن در «بازی» - فعالیت‌هایی که صرفا برای سرگرمی انجام می‌شود - با افزایش شادی همراه است.

چرا شادی اینقدر مهم است؟

ممکن است از خود پرسید که چرا شادی جنبه مهمی از زندگی افراد در نظر گرفته می‌شود؟

«سیلنی» ۱۴ پاسخ به این سوال را ارائه می‌دهد:

۱. افراد شاد در زمینه‌های مختلف زندگی از جمله ازدواج، دوستی، درآمد، عملکرد کاری و سلامتی موفق‌ترند.
۲. افراد شاد کمتر مریض می‌شوند و زمانی که بیمار می‌شوند علائم کمتری را تجربه می‌کنند.
۳. افراد شاد دوستان بیشتر و سیستم پشتیبانی بهتری دارند.
۴. افراد شاد بیشتر به امور خیریه کمک می‌کنند (و پول دادن به امور خیریه شما را نیز خوشحال می‌کند).

۵. افراد شاد کمک بیشتری می‌کنند و بیشتر داوطلب می‌شوند که این کار شادی بیشتری را به ارمغان می‌آورد.
۶. افراد شاد در مسیر زندگی راحت‌تر هستند زیرا خوشبینی، درد و غم و اندوه را کاهش می‌دهد.
۷. افراد شاد بر دیگران تاثیر مثبت می‌گذارند و آن‌ها را تشویق می‌کنند که به دنبال شادی باشند که این تشویق می‌تواند به عنوان یک تقویت کننده عمل کند.
۸. افراد شاد در گفتگوهای عمیق‌تر و معنادارتر شرکت می‌کنند.
۹. افراد شاد بیشتر لبخند می‌زنند که برای سلامتی مفید است.
۱۰. افراد شاد بیشتر ورزش می‌کنند و غذای سالم‌تری می‌خورند.
۱۱. افراد شاد به جای اینکه به دیگران حسادت کنند، از داشته‌های خود خوشحال می‌شوند.
۱۲. افراد شاد سالم‌ترند و احتمال سالم ماندن آن‌ها در آینده نیز بیشتر است.
۱۳. افراد شاد بیشتر از کسانی که شاد نیستند عمر می‌کنند.
۱۴. افراد شاد بهره‌وری و خلاقیت بیشتری دارند و این تأثیر به همه کسانی که احساسات مثبت را تجربه می‌کنند نیز گسترش می‌یابد.

به طور کلی به نظر می‌رسد که رضایت از زندگی، معنا و رفاه را می‌توان با شادی مرتبط کرد.



رابطه سلامت روان و شادکامی

همانطور که احتمالاً می‌توانید از لیست بالا بررسی کنید، یک رابطه قوی بین سلامت روان و شادی وجود دارد! وقتی افراد شاد سالم‌تر هستند، روابط بهتری دارند، راحت‌تر دوست پیدا می‌کنند و موفقیت بیشتری در زندگی پیدا می‌کنند، به راحتی می‌توان فهمید که چرا شادی و سلامت روان به هم مرتبط هستند. هم چنین منابعی که به شادی کمک می‌کنند، همان منابعی هستند که از افراد در برابر بیماری‌های روانی محافظت می‌کنند.



پیوند نزدیک بین سلامت روان و شادی دلیل کافی برای تبدیل شادی به یک اولویت مهم برای والدین، مربیان، سیاست‌گذاران، محققان و متخصصان حوزه سلامت روان است؛ به دلیل این واقعیت ساده که همه ما دوست داریم احساس خوشبختی کنیم!



دانشگاه علوم پزشکی ایران
معاونت فرهنگی دانشجویی
مرکز مشاوره و سبک زندگی

آدرس: تهران، بزرگراه شهید همت غرب، بین تقاطع
شیخ فضل الله نوری و شهید چمران، دانشگاه علوم
پزشکی ایران، ضلع جنوبی کتابخانه مرکزی، رو به روی
زمین چمن، خیابان شهید خلیل آریافر، مرکز مشاوره
دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی ایران

تلفن پذیرش: ۸۸۶۲۲۶۴۳ - ۸۶۷۰۵۵۴۴

تلفن مشاوره تلفنی (hot line): ۰۹۰۱۸۸۵۵۵۸۰

اینستاگرام مرکز مشاوره دانشگاه علوم پزشکی ایران:

<https://instagram.com/counseling.iums>

سایت مرکز مشاوره دانشگاه علوم پزشکی ایران:

<https://counseling.iums.ac.ir>