



# راهکارهای ایجاد نشاط درونی

خردگردان در میان ناتوان  
بر شادی همی دارد دل را جوان  
چو شادی بکاهد، بکاهد روان  
مده دل به غم تا نگاهد روان

## مقدمه

از ویژگی‌های جامعه امروزی و زندگی به اصطلاح مدرن، گسترش شهر نشینی، دسترسی بیشتر به فناوری، مشغله‌های فراوان، تحمیل استرس‌های متعدد بر افراد، تعامل فرهنگی بالا و مستعد شدن جهت تضعیف هویت فرهنگی و کاهش ارتباطات عاطفی میان مردم است. یکی از آثار و پیامدهای زندگی مدرن، کاهش لذت و آرامش و نشاط درونی آدم‌هاست.

### شهین لنگری

کارشناس مسؤول سلامت روان معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی



### آذر قلی‌نژاد

مدیر مرکز آموزش بهورزی شیروان دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی



### عذرا درگاهی

مری مرکز آموزش بهورزی شیروان دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی



### معصومه پرهیزگار صفرآبادی

عضو دفتر فصلنامه بهورز دانشگاه علوم پزشکی مشهد



## اهداف آموزشی:

### امید است خوانندگان محترم بعد از مطالعه این مقاله:

- اهمیت موضوع نشاط درونی در جامعه مدرن امروزی را درک کنند.
- تفاوت شادی و نشاط را بیان کنند.
- رابطه عزت نفس و نشاط را شرح دهند.
- تکنیک‌های تقویت عزت نفس را به کار ببرند.
- راهکارهای تقویت نشاط درونی را توضیح دهند.

جدایند؛ یعنی گاهی فردی با نشاط و سرحال است، ولی شاد نیست. به عبارتی، او کارهای خود را با میل و رغبت انجام می‌دهد، ولی خندان نیست.

افزایش نشاط اجتماعی در گرو شادی و نشاط درونی افراد است. بسیاری شادی و نشاط را در ایجاد خنده و خندیدن می‌دانند. این در حالی است که فقط خنده نشانه یک جامعه شاد و پرنشاط نیست. آن چیزی که در بحث شادی و نشاط جامعه باید مد نظر قرار گیرد ایجاد احساس سرزندگی، پویایی و رضایت درونی افراد جامعه است. جامعه‌ای را می‌توان جامعه پرنشاط تلقی کرد که افراد در آن احساس مفیدبودن داشته باشند. وقتی در یک جامعه افراد بدانند از فرصت‌های برابر برخوردارند و هیچگونه تبعیض اجتماعی علیه آنان به کار نمی‌رود، می‌توان شاهد آرامش، نشاط و انگیزه بود. به طور کلی وقتی می‌توان یک جامعه را پویا و سرزنده توصیف کرد که این احساس پویایی برای افراد جامعه درونی باشد.

### نشاط و شادی در اسلام

نشاط و شادی یکی از نیازهای اولیه فطری و روحی انسان است. اسلام نیز دین فطرت است و به تمام نیازهای طبیعی و فطری انسان توجه کامل دارد. از این رو به شادی و شادزیستن توصیه کرده و آن را امری ضروری برای حرکت به سوی کمال می‌داند. وجود آیات متعدد، سخنان پیامبر (ﷺ) و روایات منقول از ائمه معصوم (علیهم‌السلام) حاکی از اهمیت موضوع شادی در اسلام است.



شادی و نشاط، یکی از نیازهای اساسی و فطری انسان است. شادی، ضرورتی است که به زندگی معنا می‌بخشد و عاملی است که به روح و روان انسان این توانایی را می‌دهد که در مسیر کمال و تعالی خود بکوشد و بتواند بر سختی‌ها و مشکلات این راه چیره شود و از این تلاش خود لذت ببرد. چه کسی را می‌توان یافت که ادعا کند زندگی بدون شادی و نشاط قابل تحمل است یا در زندگی خود به شادی نیازمند نیست؟ اساس جهان هستی و پدیده‌های آن، به گونه‌ای طراحی شده‌اند که در آدمی شادی و نشاط ایجاد کنند. بهار با طراوت، صبح پر لطافت، طبیعت با ظرافت، آبشارهای زیبا، گل‌های رنگارنگ، محبت و هزاران آفریده دیگر، همه و همه، شادی آور و لذت بخش است.

پس باید به این نیاز توجه کرد تا زندگی مادی و معنوی انسان معنادار شود. شادی در سلامت روح انسان نقش بسیار مهمی دارد. امروزه در سایه پیشرفت‌های علمی و دستاوردهای بی‌شمار بشری، ثابت شده است ریشه بسیاری از اختلال‌های روانی و بیماری‌های روحی انسان، بی‌توجهی به نیازهای فطری و ذاتی او از جمله شادی و نشاط است. نشاط و شادابی درونی و اجتماعی در عملکرد افراد در جامعه نیز تاثیر گذار است چرا که جامعه پویا و مترقی یک جامعه با نشاط و امیدوار است.

### تفاوت شادی با نشاط

شادی و نشاط ارتباط تنگاتنگی با یکدیگر دارند، در بیشتر اوقات، این دو واژه را، به یک مفهوم در نظر می‌گیرند ولی میان این دو حالت روانی انسان، تفاوت وجود دارد. شادی همیشه با هیجان و خنده و حرکت همراه است؛ در حالی که در نشاط، احساس بهجت و سرور لزوماً با خنده همراه نیست و احساسی درونی است که موجب لذت فرد می‌شود. به این ترتیب؛ شادی می‌تواند یک هیجان کاذب و زودگذر حتی منفی باشد در حالی که ماهیت نشاط درونی، اصیل، مثبت و با دوام است. از این رو، می‌توان گفت گاهی نشاط و شادی، هر دو با هم جمعند و آن زمانی است که فرد هم شاد است و هم سرحال و با نشاط. گاهی نیز این دو مقوله از هم

### نقش عزت نفس در ایجاد نشاط درونی

یکی از ویژگی‌های شخصیت بهنجار، برخورداری از عزت نفس است. عزت نفس همان اعتقادی است که شخص نسبت به توانایی‌هایی خود دارد و احترام و ارزشی است که وی برای خود و داشته‌هایش قایل است. افرادی که از عزت نفس خوبی برخوردار هستند کمتر دچار آسیب‌های روانی اجتماعی می‌شوند. عزت نفس یکی از عواملی است که بر میزان شادمانی افراد تأثیر زیادی دارد و اساسی‌ترین عامل شادمانی محسوب می‌شود. اهمیت عزت نفس در ایجاد شادمانی به حدی است که برخی از صاحب‌نظران و پژوهشگران روانشناسی شادی، آن را جزء جدایی‌ناپذیر شادمانی می‌دانند. افرادی که از عزت نفس بالایی برخوردارند، ارزش بالایی برای خود قایل هستند و به شکل بالقوه ذهن گشوده‌تری دارند، رفتارهای مناسبی از خود نشان می‌دهند و از جایگاه اجتماعی خود رضایت بالایی دارند و این امر منجر به افزایش شادابی و نشاط آن‌ها می‌شود. یکی از عوامل شادی، اطمینان به خود و تجربه آن در عمل است. خانم الیزابت هارلوك، روان‌شناس معاصر «سه میم» را عوامل اصلی شادی می‌داند: محبوبیت؛ مقبولیت؛ موفقیت. این «سه» وقتی حاصل می‌شود که انسان به خود اعتماد داشته باشد.

### تکنیک‌های تقویت اعتماد به نفس و کسب شادی

\* **خود را سرزنش نکنید:** سرزنش و سرکوفت زدن به خود، نشاط و شادمانی را از شما سلب می‌کند، زیرا نسبت‌های ناروا به خود دادن، در ضمیر ناخودآگاه باقی می‌ماند و از ضمیر ناخودآگاه پیام‌های منفی به ذهن مخابره می‌شود و در این شرایط احساس می‌کنید که توان انجام کاری را ندارید. البته این گفته بدان معنا نیست که اشتباهات را نادیده بگیرید، بلکه نشان می‌دهد که راجع به نقاط ضعف و قدرت، باید قضاوت منصفانه داشت.

\* **خود را تشویق کنید:** انتظار نداشته باشید که دیگران از شما تعریف کرده یا شما را تشویق کنند. چه بسا بی توجهی یا حسادت و نظایر آن باعث می‌شود که دیگران



امیرالمؤمنین (علیه السلام) می‌فرمایند: دل‌ها همانند بدن‌ها افسرده می‌شوند؛ پس برای شادابی دل‌ها، نکته‌های زیبا و نشاط‌انگیز بجویید. (حکمت ۱۹۷ نهج البلاغه) با حکمت‌های تازه و تأمل در آن‌ها باید اسباب نشاط و سرور و شادی دل‌ها را فراهم کرد و کدورت و ملالت را از آن زدود. دلی که افسرده و خسته است، نشاط کار، تلاش و حرکت‌های الهی از او گرفته خواهد شد.

امام صادق (علیه السلام) نیز می‌فرمایند: «تبسم مؤمن به مؤمن از حسنات است و بهترین اطاعت خداوند و محبوب‌ترین آن نزد خداوند خوشحال کردن مؤمنان است».

(کلینی ۱۳۶۵، ج ۲، ص ۱۸۸)

یکی از راه‌های ایجاد شادی و نشاط پایدار و معنوی در اسلام کم کردن آرزوهای دور و دراز دنیوی و وابستگی به دنیا است زیرا هرچه وابستگی انسان به مظاهر دنیا و مال و منال و لذت‌های گذرا بیشتر باشد غم و افسردگی بیشتری را به دنبال خواهد داشت. پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله) در این باره می‌فرمایند: «علاقه شدید به مظاهر دنیا غم و اندوه را زیاد می‌کند.» (مجلسی ۱۴۰، جلد ۷۳، ص ۹۱). بنابراین، باید زمینه را برای نشاط پایدار و شادی دل‌ها فراهم ساخت.



خانواده و جامعه می‌توانند در گروه عوامل فردی قرار بگیرند. داشتن تفکرات مثبت و به عبارتی مثبت‌نگری و خوش‌بینی و نیز تاب‌آوری، رضایت از زندگی، اتخاذ شیوه صحیح برخورد با مشکلات از جمله عوامل فردی است که با آموزش، تغییر هنجارهای اجتماعی و الگوسازی قابل اکتساب است.

برای اینکه شادی را در درون خود ایجاد کنیم، باید خود را آن‌طور که هستیم، ببینیم، نکات مثبت و منفی خود را بشناسیم و برای برطرف کردن نکات منفی خود تلاش کنیم. نتایج چنین تلاشی باعث شادی و تقویت آن و در نهایت شادابی و احساس رضایت فردی خواهد بود. از طرفی دشمنان درونی یعنی کینه، خشم، غرور، جاه‌طلبی و چشم‌وهم‌چشمی از جمله موانع ایجاد شادی و نشاط در انسان است. اگر می‌خواهید شخص شادتری باشید، شادمانه‌تر عمل کنید. هرگز اجازه ندهید افکار منفی، چون موریانه‌هایی، ریشه‌های مسرت و شادکامی زندگی‌تان را از بین ببرند و بر شما مسلط شوند.

کمتر شما را تشویق کنند، ولی خودتان را هر چند وقت یک بار تحسین کنید و پاداش بدهید. این امر، وجودتان را از شور و شوق و شادمانی لبریز می‌کند.

**\* بر نقاط قوت خود پافشاری کنید:** بالیدن به توانایی‌های خود، برچسب منفی به خود زدن و برجسته کردن امتیازات، احساس رضایت و خرسندی به شما خواهد داد. پس با هر نوع تفکر منفی برخورد کنید تا غم و غصه شما را فراموش کنید.

**\* محدودیت‌ها و کمبودهای خود را بپذیرید و با آن‌ها کنار بیایید:** از مشکلات نهراسید و به شکست‌ها نیندیشید، بلکه به موفقیت‌ها فکر کنید و بدانید فقط شما نیستید که دارای این مشکل هستید. از این طریق، جرأت پیشروی و مسؤولیت‌پذیری پیدا می‌کنید و شادی بر زندگی‌تان حاکم خواهد شد.

#### راهکارهای تقویت نشاط درونی در افراد جامعه

اگرچه امروزه افراد در زندگی با مشکلات متعددی روبرو هستند اما نباید اجازه داد تا فشارهای روانی و مشکلات زندگی به شرایط روحی و روانی و روابط اجتماعی و خانوادگی ما آسیب وارد کند. افراد باید با وجود چالش‌هایی که در زندگی دارند برای شادی و نشاط خود برنامه‌ریزی داشته و به دنبال خلق ایده‌های جدید باشند. نه دین ما و نه فرهنگ ما ایرانیان با شادمانی و نشاط مخالفت و مغایرت ندارد. بنابراین حتی با وجود مشکلات باید به دنبال بهانه‌ها و راهکارهایی برای شادزیستن باشیم.

تقویت بحث شادی آگاهانه در جامعه شامل فعالیت‌های رفتاری (ورزش، محبت به دیگران، حضور در اجتماع)، شناختی (تفکر مثبت، توجه به مواهب) و فعالیت‌های داوطلبانه (تلاش و کوشش، مساعی در تحقق اهداف) می‌تواند نشاط مثبت اجتماعی را سبب شود.

**عواملی که باعث نشاط درونی در افراد می‌شود و می‌تواند بر بهداشت روان ما مؤثر باشند عبارتند از:** داشتن مهارت‌های زندگی، مهارت‌هایی مثل حل مسأله، کنترل خشم، کاهش اضطراب و مقابله‌های معنوی، داشتن ارتباطات اجتماعی مؤثر با خود و اعضای



**تصمیم به شادزیستن و نشاط داشتن:** شادزیستن یک تصمیم است. تصمیم خردمندانه که در آن تمامی مصایب و سختی‌ها به منزله تجربه‌های ارزشمند قلمداد می‌شود که هر یک ما را در دستیابی به موفقیت‌ها در مسیر پر سنگلاخ زندگی آب دیده خواهد ساخت.

**اصلاح اندیشه‌های خود:** به هر چیزی که فکر کنیم به طرف آن کشیده می‌شویم، گرچه آن‌ها افکار مطلوب ما نباشند؛ زیرا مسیر حرکت ذهن همیشه به سوی تفکرات است نه در جهت گریز از آن.

**از دست ندادن اهداف و آرمان‌های زندگی:** هدف آن چیزی است که ما را همیشه در حرکت، تلاش و جوشش نگه می‌دارد و زندگی را همراه با نشاط و پویایی در آینده مان ترسیم می‌سازد. انسان‌های هدفمند همواره با امید و اطمینان نسبت به آینده، زندگی خود را سپری می‌کنند و گاه در سخت‌ترین زمان‌ها و مکان‌ها با روحی سرشار از امید و عشق، لحظه‌ای از آرمان‌های خود دست برنداشته، راست قامت و استوار با وجود تمامی سنگلاخ‌های پیش رو حرکت می‌کنند.

**استقبال از مشکلات:** نومیدی و یأس آثار تخریب‌کننده‌ای به همراه دارد و راه مبارزه تمام‌عیار با آن، این است که از داستان‌های انسان‌های برجسته استفاده کرده، درس عبرت گیریم و از موانعی که می‌تواند مسدود کننده موفقیت و کامیابی انسان شود، آگاه شویم.

**فهراسیدن از اشتباهات:** یکی از راه‌های شادمان بودن آن است که بدانیم ما از شکست‌های خود بسیار بیشتر از پیروزی مان درس می‌گیریم؛ زیرا وقتی بازنده می‌شویم به فکر و تأمل و تجزیه و تحلیل و سازماندهی مجدد می‌پردازیم و طرح‌ها و تاکتیک‌های تازه بنا می‌کنیم، اما وقتی برنده می‌شویم، فقط جشن می‌گیریم، چیز تازه‌ای یاد نمی‌گیریم و این خود دلیل دیگری برای گرامی داشتن اشتباهات است.

**تعهد نسبت به مسؤولیت‌ها:** قبول هر گونه مسؤولیت، نیازمند تعهد درباره چگونگی فعالیت و کسب موفقیت نسبت به آن خواهد بود. گوته می‌گوید «هر کاری را که می‌توانی انجام دهی یا رؤیای توانستنتش را داری آغاز کن، در جسارت. نبوغ، قدرت و سحر نهفته است».

از نگاه برخی از اندیشمندان ویژگی‌های زیر به شادزیستن کمک می‌کند:

**نوع نگاه و نگرش به خویشتن:** جهان، بازتابی از خود ماست؛ وقتی خودمان را دوست داریم، همه را دوست می‌داریم و آنگاه که از خود بیزاریم، به هیچ کس عشق نمی‌ورزیم. باید همیشه از خود بخوبی یاد کنیم و از واژه‌ها و کلمه‌های زیبا و دلپذیر در سخنان خود استفاده کنیم. به موفقیت‌های گذشته و توانمندی‌های امروزمان، زندگی را مطلوب و مورد علاقه خود بدانیم. تصویر جالب و دلنشین از خود و پدیده‌های اطراف موجب می‌شود که جهان در نظر ما دوست داشتنی و مورد علاقه شود.

**توجه به زمان حال:** کلید شادی و نشاط، متمرکز ساختن ذهن در لحظه حال است؛ پی بردن به این حقیقت که تمام دارایی ما این لحظه است و میزان آرامش ذهن و کارایی فردی ما بر اساس مقدار توانایی برای زیستن در زمان حال مشخص می‌شود. ویکتور هوگو می‌گوید: «سراسر عمر ما تلاشی پیوسته برای دستیابی به کامیابی و سعادت است، در حالی که خوشبختی، همین لحظه‌ای بود که به آن می‌اندیشیدیم».



جهان، بازتابی از خود ماست؛ وقتی خودمان را دوست داریم، همه را دوست می‌داریم و آنگاه که از خود بیزاریم، به هیچ کس عشق نمی‌ورزیم. باید همیشه از خود بخوبی یاد کنیم و از واژه‌ها و کلمه‌های زیبا و دلپذیر در سخنان خود استفاده کنیم.

**روکردن به تلاش و کوشش:** ما برای پیروزی، موفقیت، شادی و شادمانی نیاز به تلاش داریم؛ در این باره از حیوانات می‌توان درس گرفت آن‌ها تقریباً همیشه در حال تلاش هستند، تدارک زمستان را می‌بینند، آماده بهار می‌شوند، خودشان را تمیز می‌کنند، به بچه‌هایشان غذا می‌دهند و همیشه کاملاً زنده و متحرکند و راضی و خشنود به نظر می‌رسند.

**دوری از رؤیاهای و توجه به حقایق زندگی:** زندگی فرآیند ساختن است. آنچه امروز انجام می‌دهیم بر آنچه فردا خواهیم داشت، تأثیر می‌گذارد و نتیجه فردا ثمره تلاش امروز است. بسیاری غافل از آن هستند که مهم، فعالیتی است که امروز، به دور از خیال بافی و رؤیاهای شیرین انجام می‌دهیم. شاید بتوان چند صباحی را بی‌خیال و بی‌توجه به مسؤولیت امروز، سپری کرد، اما دیر یا زود، فردا و فرداهایی در راه است که باید حساب پس داد و پاسخگوی گذشته خود بود. پس امروز مهم است و باید امروز را دریافت.

#### نتیجه‌گیری

شادی و نشاط ضرورتی است که به زندگی معنا می‌دهد و

اصولاً آفرینش جهان هستی و انسان به گونه‌ای است که خود به خود شادی و نشاط را برای آدمی فراهم می‌آورد و عواطف منفی مانند ناکامی، ترس و نگرانی را بی‌اثر می‌سازد. می‌توان از شادی و نشاط به عنوان محرک برای نیازهای اساسی انسان در زندگی یاد کرد و آن را عامل رشد، موفقیت و ابزاری برای کار و فعالیت بیشتر و افزایش توانایی انسان دانست. انسان در زندگی روزمره بر اثر کار و فعالیت‌های روزانه و حرکت در پیچ و خم‌های دشوار زندگی، دچار خستگی و ملال خاطر می‌شود. برای رهایی از این وضعیت لازم است بخشی از اوقات فرد به شادی و نشاط اختصاص داده شود تا روح انسان صفا و طراوت یابد. در واقع همانطور که جسم انسان نیاز به غذا و انواع ویتامین دارد، روح انسان نیز به تنوع، استراحت، تفریح و شادی نیازمند است. شادی، احساس و واکنشی مثبت است که روان انسان در موقعیت‌های مختلف، از خود نشان می‌دهد. شاد بودن آدمی، تجربه‌های اجتناب‌ناپذیر زندگی مانند ناکامی، ناامیدی و عواطف منفی را خنثی می‌کند. احساس نشاط، کمک می‌کند تا ما سلامت روانی خود را بازیابیم و به آرامش برسیم.

#### منابع

- \* ابراهیم میرشاه جعفری و همکاران، شادمانی و عوامل مؤثر بر آن، مجله تازه‌های علوم شناختی، سال ۴، شماره ۳، سال ۱۳۸۱
- \* حبیب‌اله فرحزاد، کتاب نشاط و شادی، قم، طوبای محبت، ۱۳۹۲
- \* بهمن‌توان و همکاران، ارتباط بین عزت نفس و شادکامی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی اراک، مجله ایرانی آموزش در علوم پزشکی / شهرپور ۱۳۹۳؛ ۱۴ (۶)
- \* دکتر مهدی بهادری نژاد، شاخص ملی شادی، دو ماهنامه هوش مصنوعی و ابزار دقیق، پیاپی ۵ دی ماه ۱۳۸۶
- \* محمدحسین مردانی نوکنده، چیستی و ماهیت شادی در قرآن و روایات و راهکارهایی برای شاد زیستن، فصلنامه علمی تخصصی جبل‌المتین، شماره اول، سال اول، زمستان ۱۳۹۱
- \* ویدا صیفوری و علی فلاحی، بررسی اهمیت و ضرورت شادی و نشاط از دیدگاه قرآن، روایات و تعلیم دینی، فرهنگ در دانشگاه اسلامی ۴۷ / سال پانزدهم، شماره ۲ تابستان ۱۳۹۰
- \* دکتر نوری، علی، نشاط اجتماعی؛ عوامل، نتایج و راهکارها، خرداد ۱۳۹۸
- \* فصلنامه بهروز، تعریف نشاط و راهکارهای عملی در ایجاد نشاط اجتماعی زمستان ۱۳۹۸ شماره ۱۰۳، ص ۵۴-۵۸
- \* مقاله جامعه‌شناسی شادی، صیادی فرسمیه، دوستی علی، جمعه ۳۰ دی ۱۳۸۴ روزنامه همشهری
- \* سایت دکتر عبدالله امیدی، استادیار دانشگاه علوم پزشکی کاشان
- \* بسته آموزشی زندگی سالم با نشاط و امید، دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت

به این موضوع امتیاز دهید (تا ۱۰۰). کد موضوع ۱۰۶۳۶ پیامک ۳۰۰۰۷۲۷۳۱۰۰۱. نحوه امتیازدهی: امتیاز- شماره مقاله. مثال: اگر امتیاز شما ۸۰ باشد (۸۰-۱۰۶۳۶)