



Webb Creek and Redwoods, Mount Tamalpais State Park, California



خوشحالی یعنی ...



داشتن یک خانواده شاد



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران
آواکلاد علوم و طب اجمعی

شادی (هیجان مثبت)

نشست گروهی-حمایتی والدین دارای
فرزند کم شنوا

دکتر فرنوش جاراللهی
استادیار گروه شنوایی شناسی

اردیبهشت ماه
۱۳۹۸

علل شادی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران
آکادمی علوم توانبخشی

۱- علت های بدنی (درونی)

- ترشح سروتونین به مقدار کافی

۲- علت های محیطی، فرهنگی و روانی

- دست زدن
- انجام کار خوب
- طبیعت
- ورزش
- بوی خوش
- ...

بین شادی و لذت تفاوت
وجود دارد

سروتونین

کمبود این هورمون باعث:

- بی خوابی
- اختلالات خلق و خو
- احساس غم
- افسردگی
- رفتار پرخاشگرانه
- اختلالات خوردن

- از هیپوتالاموس ترشح می شود
- به هورمون شادی معروف است
- مسئول انتقال اطلاعات در مغز است
- روی کیفیت خواب تأثیر دارد
- آرام بخش است
- خلق و خو را تنظیم می کند
- از افسردگی پیشگیری می کند
- فشار خون را تنظیم می کند

برای افزایش سطح سروتونین:

- ✓ روزی ۳۰ تا ۴۵ دقیقه ورزش
- ✓ خوردن غذاهای غنی از کربوهیدرات
- ✓ به طور منظم در معرض نور خورشید قرار گرفتن
- ✓ خواب کافی
- ✓ مواد غذایی حاوی ویتامین ب



شادی



لذت

- هیجان مثبت عمیق
- علیرغم وجود مشکلات، وجود دارد
- توأم با حس رضایتمندی است
- یک انتخاب است

- خوشحالی زودگذر
- پایدار نیست، نهایتاً ۶ ماه
- با رسیدن به هدف، از بین می رود
- با بوجود آمدن مشکل، بلافاصله از بین می رود



چگونه می توانیم علیرغم مشکلاتی که داریم، شاد باشیم؟

۲- معنا بخشیدن به زندگی

- از دست دادن ها باعث غمگینی می شود
- از کجا آمده ایم و به کجا می رویم؟ بزرگترین ترس و نگرانی

۱- داشتن دید مثبت به زندگی

- مثبت گرا بودن با خوشبینی فرق دارد
- دیدن نکات مثبت در کنار وجود نکات منفی

مثال

فرمول شادی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران
آکادمی علوم توانبخشی

۱- رها کردن

رها شدن از گذشته و آینده

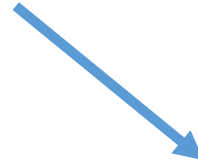
۲- پذیرش

قبول واقعیت موجود

۳- قدردانی

خوب شدن حال خود و دیگران

علائم شادی



مسئله فرهنگی در ارتباط با غم و شادی

هیجانات مسری هستند

- آرامش درونی
- خشنودی و رضایت مندی
- وجود هدف مندی
- الزاماً علائم لذت وجود ندارد
- نبودن غم و مشکل نیست

شادی یک انتخاب است

از خودمان پرسیم

من کی ام؟

من کجام؟

برای شادی خود چکار کرده ام؟



از بودن با فرزند کم شنوای خود لذت ببرید

و

زندگی طبیعی و شادی را برای کودک خود در همه ابعاد آن
(جمع خانوادگی، تفریح، تحصیل، هنر، کار و ...) فراهم کنید



