



مقدمه:

در واقع همانطور که در شکل نمایش داده شده است هر چه از بالا به سمت پایین هرم می‌رویم، لازم است مقدار مصرف روزانه افزایش یابد؛ بنابراین مصرف روغن، چربی و شیرینی که در راس هرم قرار دارد باید به حداقل ممکن کاهش یابد.

فعالیت فیزیکی

اکثر مطالعات مشاهده‌ای و مداخله‌ای جهت بررسی ارتباط فعالیت فیزیکی و شادکامی نشان داده‌اند که داشتن فعالیت فیزیکی منظم و یا سطوح بالای فعالیت فیزیکی با افزایش شادکامی همراه است و در واقع ناشی از تاثیرات مثبتی است که فعالیت فیزیکی بر سلامت جسمی و روانی افراد دارد. همچنین تاثیر فعالیت فیزیکی بر کاهش استرس را نباید نادیده گرفت. لازم به ذکر است در میان انواع ورزش، ورزش‌های جمعی از طریق اثرات مثبتی که بر سلامت اجتماعی افراد می‌گذارند تاثیر بیش‌تری بر روی شادکامی دارند.

انجام حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت فیزیکی با شدت متوسط مانند: دوچرخه سواری و والیبال در طی هفته یا ۷۵ دقیقه فعالیت فیزیکی با شدت زیاد مانند دویدن، فوتبال و دوچرخه سواری سریع میزان توصیه شده فعالیت فیزیکی جهت برخوردای از اثرات مفید آن می‌باشد.



سبک زندگی به الگوهای مشخص و قابل تعریف رفتاری که از تعامل بین ویژگی‌های شخصی، روابط اجتماعی، شرایط محیطی و موقعیت‌های اجتماعی-اقتصادی حاصل می‌شود اطلاق می‌گردد. جنبه‌های زیادی از سبک زندگی بر شادکامی انسان تاثیر گذار است که این تاثیر می‌تواند در جهت مثبت و یا منفی باشد. از جمله مهم‌ترین آن‌ها می‌توان به تغذیه، فعالیت فیزیکی، کمیت و کیفیت خواب، سطح استرس درک شده، مصرف دخانیات، مصرف الکل و سوء مصرف مواد اشاره نمود.

تغذیه

مطالعاتی که به بررسی ارتباط بین تغذیه و شادکامی پرداخته‌اند، نشان داده است که داشتن رژیم غذایی متعادل و صحیح با افزایش شادکامی در ارتباط است. در واقع یک رژیم غذایی مناسب مغز و بدن را قادر می‌سازد که موثرتر و بهتر کار کند و این امر خود افزایش شادکامی را به دنبال خواهد داشت. رژیم غذایی متعادل به معنی استفاده روزانه و به میزان کافی از

همه گروه‌های غذایی شامل نان و غلات، شیر و لبنیات، گوشت و جایگزین‌های آن، میوه و سبزیجات می‌باشد. همچنین مصرف منظم تمامی وعده‌های غذایی بویژه صبحانه و ناهار و نوشیدن آب به میزان کافی نیز اهمیت بسزایی دارد.

نکته دیگری که از اصول رژیم غذایی صحیح به شمار می‌آید. محدود کردن مصرف شیرینی، روغن و چربی‌ها به ویژه چربی‌های اشباع یا همان چربی‌های جامد می‌باشد.

عوامل روانی و رفتاری

کمیت و کیفیت خواب

خواب یکی از نیازهای ضروری انسان و از فاکتورهای مهم تاثیر گذار بر سلامتی و انجام مناسب کارهای روزانه می باشد. استراحت ناکافی توانایی فکر کردن، مقابله با استرس و تعدیل احساسات را دچار اختلال می کند و عوارض جسمی و روانی زیادی به همراه دارد از این رو برخورداری از میزان و کیفیت مناسب خواب به علت تاثیرات مثبتی که بر تندرستی و فعالیت های فرد می گذارد با افزایش شادکامی در ارتباط است.

استرس

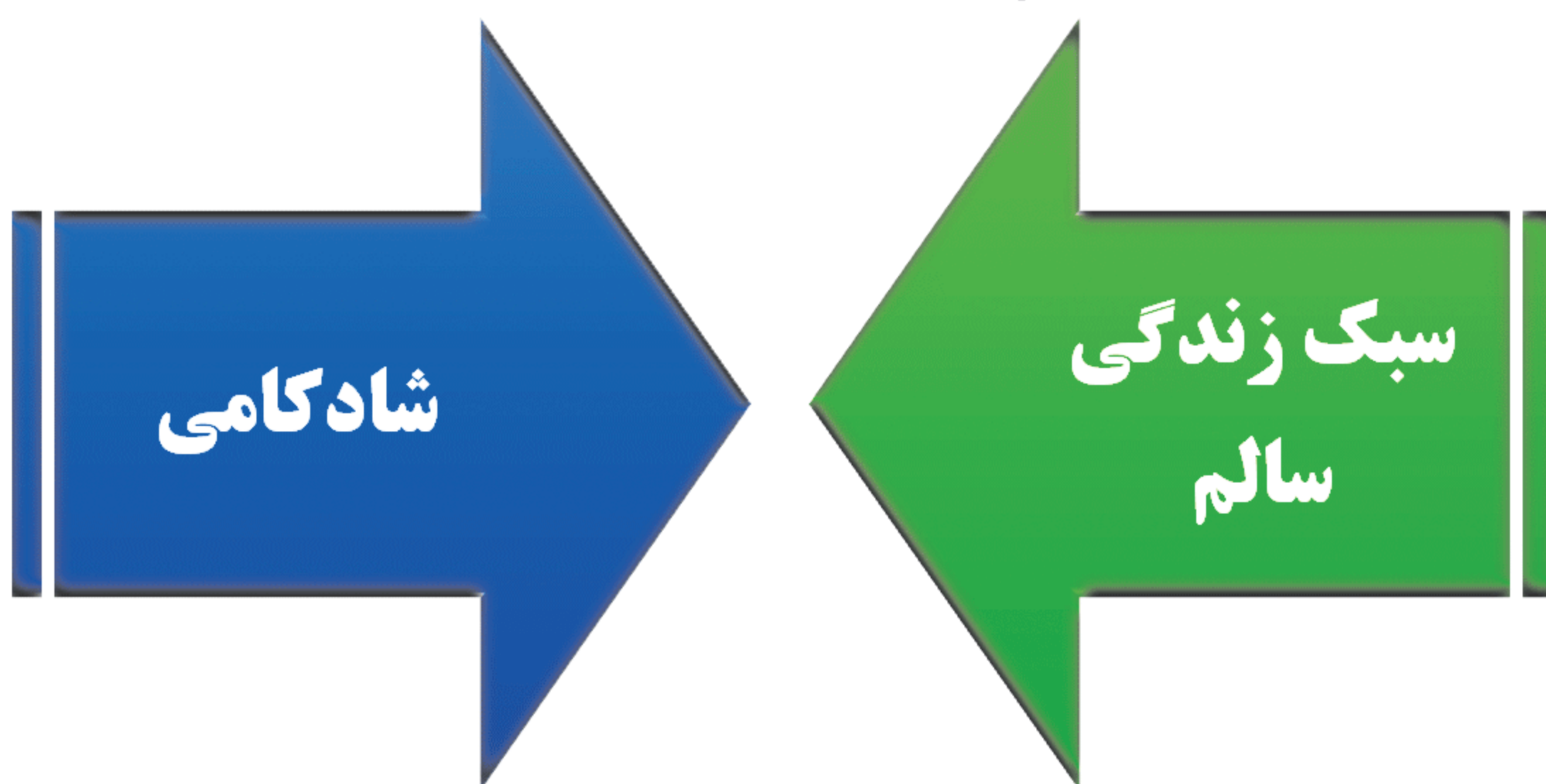
استرس به واکنش های فیزیکی، ذهنی و عاطفی که فرد برای تطبیق با یک وضعیت متفاوت با وضعیت عادی از خود بروز می دهد، اطلاق می گردد. استرس را لزوماً نباید به عنوان یک پدیده منفی در نظر بگیریم. میزانی مشخص از استرس که برای فرد سازنده و محرک باشد استرس مفید است و نباید از آن هراس داشت. آنچه باید کنترل و با آن مقابله شود استرس های مضر و مخل است که یک عامل تاثیر گذار بر سلامتی به شمار می آید. در مطالعات بسیاری استرس به عنوان یک عامل خطر مهم برای بسیاری از بیماری های غیر واگیر و حتی واگیر معرفی شده است. بررسی ها نشان می دهد استرس از طریق تاثیراتی که بر سطوح هورمونی و سلامتی انسان می گذارد با شادکامی ارتباط معکوس دارد و با افزایش سطح استرس، شادکامی کاهش می یابد.

مصرف دخانیات، الکل و سوء مصرف مواد

مصرف هرگونه ماده اعتیاد آور تأثیرات سوئی بر ابعاد مختلف سلامت اعم از جسمی، روانی و اجتماعی خواهد گذاشت. اکثر افرادی که از اعتیاد رنج می برند اغلب یک یا بیش از یک مورد از مشکلات سلامتی را تجربه خواهند نمود. از جمله این عوارض می توان به بیماری های قلبی-عروقی و ریوی، سکنه مغزی، سرطان و اختلالات روحی-روانی اشاره نمود. اعتیاد علاوه بر تاثیر بر بعد جسمی و روانی سلامت، بعد اجتماعی آن را نیز تحت تاثیر قرار خواهد داد. از جمله آن می توان به تاثیرات منفی در ارتباطات، مشارکت و پذیرش اجتماعی اشاره نمود. تمامی این موارد می تواند منجر به کاهش سطح شادکامی افراد و در نتیجه کاهش نشاط اجتماعی جامعه گردد.

سایر جنبه های سبک زندگی

فارغ از همه موارد گفته شده جنبه های دیگری از سبک زندگی نیز با شادکامی ارتباط قوی دارند که برخی از آنها به علت اثراتی که بر روحیه افراد می گذارند موجب افزایش شادکامی افراد خواهند شد، از جمله استفاده از عطر و بوی خوش، پوشیدن لباس های با رنگ روشن و استفاده از رنگ های روشن در طراحی محیط منزل، سفر و بویژه گردش در طبیعت و...، برخی دیگر از عوامل نیز از طریق تاثیرات معنوی شان شادکامی افراد را بدنبال خواهند داشت از جمله این موارد می توان به قدردانی و تشکر از زحمات دیگران، انجام فعالیت های مختلف داوطلبانه مثل کمک به دیگران، هدیه دادن، نگهداری از گل و گیاه و حیوانات، سخاوت و بخشندگی و... اشاره نمود. مطالعات نشان داده اند که انجام این رفتارها و تکرار آنها در طول زمان می تواند موجب افزایش شادکامی و استمرار آن در فرد گردد.



نتیجه گیری

به طور کلی می توان گفت که سبک زندگی صحیح و سالم با شادکامی همبستگی قوی دارد و این رابطه می تواند به صورت دو طرفه مطرح باشد؛ به طوری که داشتن رفتارهای سالم و صحیح و دوری از رفتارهای ناسالم با تاثیراتی که بر جنبه های مختلف زندگی افراد می گذارد می تواند باعث افزایش شادکامی گردد از طرفی شاد بودن افراد نیز می تواند منجر به داشتن زندگی سالم تر و دنبال کردن الگوهای صحیح تر در زندگی گردد. بنابراین پیاده سازی برنامه های آموزشی، فرهنگی، تفریحی ورزشی و سایر برنامه هایی که بتواند موجب ارتقای سبک زندگی سالم در جوامع شود، می تواند نقش به سزایی در افزایش شادکامی افراد و در نتیجه ارتقاء نشاط و سرزندگی در سطح اجتماع داشته باشد.

