

به نام خدا

اهمیت آموزش شاد زیستن به دانش آموزان

مولفان :

شیرین آیرم

سهیلا اروجلو

نسرين محمدباقری

زهرا کوسه لو

رقیه مرندي

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۳)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

chaponashr.ir

سرشناسه: آیرم، شیرین، ۱۳۶۰
عنوان و نام پدیدآور: اهمیت آموزش شاد زیستن به دانش آموزان / مولفان شیرین آیرم، سهیلا
اروجلو، نسرین محمدباقری، زهرا کوسه لو، رقیه مرندی.
مشخصات نشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۳.
مشخصات ظاهری: ۱۱۳ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۰۸-۱۱۳-۱
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
موضوع: دانش آموزان - شاد زیستن - آموزش
شناسه افزوده: اروجلو، سهیلا، ۱۳۶۵
شناسه افزوده: محمدباقری، نسرین، ۱۳۶۲
شناسه افزوده: کوسه لو، زهرا، ۱۳۵۲
شناسه افزوده: مرندی، رقیه، ۱۳۵۱
رده بندی کنگره: PN۲۱۶۱
رده بندی دیویی: ۸۰۹/۲۲۲
شماره کتابشناسی ملی: ۹۴۹۳۸۸۳
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

نام کتاب: اهمیت آموزش شاد زیستن به دانش آموزان
مولفان: شیرین آیرم - سهیلا اروجلو - نسرین محمدباقری - زهرا کوسه لو - رقیه مرندی
ناشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)
صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۳
چاپ: زبرجد
قیمت: ۱۱۳۰۰۰ تومان
فروش نسخه الکترونیکی - کتاب‌رسان:

<https://chaponashr.ir/ketabresan>

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۰۸-۱۱۳-۱
تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵
www.chaponashr.ir



فهرست مطالب

عنوان.....صفحه

پیشگفتار.....	۹
شادکامی.....	۱۱
رابطه شادکامی و ورزش.....	۱۵
نظریه های شادی و شادکامی روانشناختی.....	۱۵
افلاطون.....	۱۷
ارسطو.....	۱۸
ابن سینا.....	۱۹
امام غزالی.....	۱۹
مولوی (مولانا جلال الدین محمد بلخی).....	۱۹
شادی از منظر مولوی در فیه ما فیه:.....	۱۹
اپیکور.....	۱۹
سنت اکونیا.....	۲۰
کانت.....	۲۰
فریدریش نیچه.....	۲۱
فایده گرایی.....	۲۱
شادی در نظریه فروید.....	۲۲
شادی در نظریه ایس.....	۲۲
نظریه فروم.....	۲۲
نظریه واتر من.....	۲۳

۲۳ نظریه ریف و سینگر
۲۳ نظریه ی داینر و همکاران
۲۸ شادکامی و رویدادهای زندگی
۲۹ مایرز
۲۹ واتسون و تلگن
۲۹ ویلسون
۳۰ کیمبل و ویلیز
۳۰ مالتبی و لوییز
۳۰ وارت
۳۰ بلک اسلی و گروسارت متیک
۳۲ نظریه ی آرگایل و همکاران
۳۳ ویژگی های اصلی افراد شادکام از منظر آرگایل:
۳۶ نظریه وینهوون
۳۷ شادی در نظریه فاوا
۳۸ شادی در نظریه فرلو
۳۸ شادی در نظریه آبراهام مازلو
۳۹ شادکامی از دیدگاه دنیل گیلبرت
۴۳ شادی از دیدگاه مارتین سلیگمن
۴۶ شادی در نظریه فوردایس
۴۸ هیلز
۴۹ آرگیل (آرجیل)

۵۱	آلبرکستن
۵۲	کالدور
۵۲	ریو
۵۳	دنو و کوپر
۵۳	اشنایدر
۵۴	آیزنک
۵۴	ونگ
۵۵	کینگ و نپا
۵۶	رایس
۵۶	کامپتن
۵۶	شلدون و لیمبومیرسکی
۵۷	خان زاده و صفی زاده
۵۸	علی پور و نور بالا
۵۹	منتظری و همکاران
۵۹	نظریه تعادل حالات هیجانی
۶۰	نظریه زیست شناختی در مورد شادی
۶۱	نظریه روابط و فعالیت‌های اجتماعی و شادی
۶۱	چهار قانون شادکامی و موفقیت
۶۱	قانون اول: نعمت هایت را بشمار
۶۲	قانون دوم: بی نظیر بودنت را جار بزن
۶۲	قانون سوم: یک کیلومتر، بیشتر از آن چه باید راه بروی، راه برو

- قانون چهارم: از نیروی انتخابت، عاقلانه استفاده کن ۶۲
- اهداف انسان در زندگی را به چهار جنبه می توان تقسیم کرد : ۶۳
- چرا اهداف جسمانی خود را تعیین می کنیم ؟ ۶۳
- برای افزایش کارایی ذهن چه اهدافی باید داشته باشیم ؟ ۶۴
- اصول ۶۵
- ارزشها ۶۶
- انعطاف پذیری ۶۶
- هدف شادکامی موفقیت ۶۶
۱. ترس : ۶۸
- ترس از طرد شدن : ۶۹
- ترس از تغییر : ۶۹
۲. نبود آموزشهای لازم جهت انتخاب آگاهانه : ۷۰
- موانع دستیابی به شادکامی : ۷۱**
- هوش هیجانی و شادکامی ۷۲
- بهره هوشی ۷۲
- یک. مهارت‌های درون فردی ۷۴
- دو. مهارت‌های میان فردی: ۷۴
- چهار. کنترل استرس ۷۵
- پنج. خلق عمومی ۷۵
- رابطه هوش هیجانی با شادکامی ۷۸
- روشهای ایجاد شادابی و نشاط در مدرسه و ایجاد انگیزه در دانش آموزان ۷۹

- ۷۹ معلم شاد و با روحیه :
- ۸۰ یک شرط اساسی:
- ۸۰ مدرسه شاد و با روح:
- ۸۱ شکوفایی خلاقیت در کلاس درس :
- ۸۲ چگونگی دستیابی به تحقق آرمان های شاداب نمودن مدارس
- ۸۳ چگونگی ایجاد فضای شاداب در مدارس
- ۸۳ شاداب سازی درونی و معنوی در مدارس
- ۸۴ شاداب سازی محیط مدارس
- ۸۴ شاداب سازی ظاهری در مدارس
- ۸۶..... ایجاد نشاط برای دانش آموزان:
- ۸۸ چگونگی به وجود آوردن شادی و نشاط و امید و انگیزه در کلاس درس و مدرسه.....
- ۸۸ شادی چیست؟
- ۸۹ شادی در اسلام:
- ۸۹ شادی در فرهنگ ایران باستان:
- ۹۰ رمز و راز شاد زیستن چیست :
- ۹۱ اهمیت تقویت نشاط و امید به زندگی در مدرسه:
- ۹۲ راهکارهایی برای بهسازی و با نشاط سازی کلاس درس:
- ۹۴ راهکارهایی برای بهسازی و با نشاط سازی مدرسه:
- ۹۶..... آثار مشارکت:
- ۹۷ طرح صبح و سلامتی :
- ۹۸ طرح طعمه و قلاب:

- از لذت یادگیری در سفر و گردش علمی بهره بگیرید: ۹۹
- شادی و اثر بخشی آن بر فرایند یادگیری ۱۰۰
- اصول چهارده گانه فوردایس برای افزایش شادمانی ۱۰۱
- اصل اول: فعال تر بودن و سرگرمی ۱۰۲
- اصل دوم: مولد بودن و انجام کارهای سودمند و معنادار ۱۰۳
- اصل سوم: گذراندن اوقات بیشتر در اجتماعات و فعالیت های جمعی ۱۰۳
- اصل چهارم: برنامه ریزی و سازماندهی بهتر ۱۰۴
- اصل پنجم: دور کردن نگرانی ها ۱۰۴
- اصل ششم: کاهش سطح توقعات و آرزوها ۱۰۵
- اصل هفتم: افزایش تفکر مثبت و خوش بینی ۱۰۵
- اصل هشتم: زندگی در زمان حال ۱۰۶
- اصل نهم: پرورش شخصیت سالم ۱۰۷
- اصل دهم: پرورش شخصیت اجتماعی و برون گرا ۱۰۸
- اصل یازدهم: خود بودن ۱۰۸
- اصل دوازدهم: از بین بردن احساسات و مسایل منفی ۱۰۹
- اصل سیزدهم: ارتباطات نزدیک و صمیمانه ۱۰۹
- اصل چهاردهم: اولویت و ارزش دادن به شادی ۱۰۹
- منابع: ۱۱۱**

پیشگفتار

دینر در هندبوک روان‌شناسی مثبت می‌نویسد: بشر زمانی به فکر افتاد که چه چیزی یک زندگی خوب را می‌سازد. اندیشمندانی که در این باره مطالعه کرده‌اند بر این باورند که عنصر اصلی زندگی خوب آن است که فرد خود را شبیه زندگی و با آن هماهنگ سازد، نه آنکه زندگی را با خواسته‌های خود هماهنگ سازد. بهزیستی روانی به عنوان شناخت و ارزیابی‌های مؤثر در زندگی تعریف شده است. این ارزیابی‌ها شامل واکنش‌های احساسی و هیجانی، مثل قضاوت شناختی از رضامندی است. وی سپس ادامه می‌دهد که رضامندی از زندگی، مفهوم گسترده‌ای است که تجربیات خوشایند، سطح پایینی از خلیات منفی و سطح بالایی از رضایت از زندگی را دربرمی‌گیرد. تجربیات مثبت موجب سطح بالایی از بهزیستی روانی می‌شوند، چون یک زندگی رضایت‌بخش را می‌سازند. متفکران اسلامی نیز به این بحث پرداخته‌اند. شاید بتوان این اندیشوران را به دو گروه تقسیم کرد. متفکرانی، مانند فارابی، ابن‌سینا، سهروردی، اخوان الصفا و ملا صدرا در شمار معتقدان به تفسیر «غایت غالب» به شمار می‌آیند که سعادت را فقط در اتصال به عقل فعال و استغراق در شهود عالم ملکوت می‌دانند و هر چیز دیگری تنها در صورت کمک به این حالت، در شمار مطلوبات آدمی قرار می‌گیرد. در مقابل، متفکرانی، مانند خواجه نصیر طوسی، ابن‌مسکویه، محمدمهدی نراقی و ملا احمد نراقی، مدافع تفسیر «غالب جامع» از سعادت‌اند و بر این باورند که سعادت، مؤلفه‌های مختلف دارد و هر کدام ارزش استقلالی دارند، به گونه‌ای که فقدان یکی به سعادت، آسیب می‌رساند. در متون دینی، یعنی قرآن و حدیث نیز درباره موضوع سعادت به صورت گسترده بحث شده است، از این‌رو اندیشمندان مسلمان نیز به این موضوع پرداخته‌اند که شاید بیشتر رویکرد اخلاقی داشته باشد. اما با رویکرد روان‌شناختی، کاظم علی‌محمدی در پایان‌نامه

کارشناسی ارشد خود، که در سال ۱۳۸۸ دفاع شده، به این موضوع پرداخته است. وی هر چند به شادکامی از دیدگاه اسلام و ساخت آزمون آن پرداخته، اما ساختاری برای شادکامی و نیز چارچوب نظری تعریف شده‌ای برای آن ارائه نکرده است. کار نقلی - تحلیلی دیگری که صورت گرفته و تا حدودی به این موضوع اختصاص دارد، کتاب «رضایت از زندگی» اثر پژوهشگر این رساله می‌باشد که در سال ۱۳۷۴ چاپ شده است. این بررسی، هر چند ممکن است نگاهی نو به منابع اسلامی داشته باشد، اما این نیز ساختار مشخص و چارچوب نظری معین و فراگیری در عوامل ندارد. با توجه به جایگاه مهمی که این موضوع از سویی، در زندگی و از سوی دیگر، در منابع اسلامی دارد، و با توجه به اینکه پژوهش‌های پیشین به ارائه چارچوب نظری مشخصی در این موضوع نرسیده‌اند، ضروری است که با تکیه بر منابع اسلامی، تئوری شادکامی بررسی شود. این امر در صورت تحقق، می‌تواند به فعالیت‌های فردی - اجتماعی و حتی سیاسی در زمینه ایجاد و تقویت شادکامی جهت دهد و راه را برای تحقق این امر روشن و هموار سازد. بدون داشتن چارچوب نظری مشخص نمی‌توان به سبب‌شناسی ناشادکامی و درمان آن همت گماشت.

شادکامی عبارت است از مقدار ارزش مثبتی که یک فرد برای خود قائل است. این سازه دو جنبه دارد، یکی عوامل عاطفی که نمایان گر تجربه هیجانی شادی، سرخوشی، خشنودی و سایر هیجان‌های مثبت هستند؛ دیگری ارزیابی شناختی رضایت از قلمروهای مختلف زندگی که بیانگر شادکامی و بهزیستی روانی است. بررسی‌های طولی نشان می‌دهند که شادکامی بر طول عمر مؤثر است. از نظر تئوری عقیده بر این است که افراد قادرند شادکامی و خوشبختی‌شان را با کنترل افکارشان افزایش دهند. برای مثال عقیده به این که یک نیرو و هدف ماورایی در جهان وجود دارد، می‌تواند منجر به شادکامی افراد شود. بر اساس نتایج برخی مطالعات، بین هوش معنوی و شادکامی رابطه مثبت مشاهده شده است. بنابراین، فعالیت‌هایی که همراه با معنویت هستند از قبیل کمک به دیگران و همدردی، می‌توانند موجب شادکامی افراد شوند.

شادکامی

انسان، از لحظه ای که به دنیا می آید تا آن دمی که از دنیا می رود، در تلاش است که خوش بخت و شادکام باشد «اریک فروم». شادکامی، خوشحالی، خرسندی و خشنودی کلماتی هستند که از نقطه نظر ادبی، تقریباً دارای بار معنایی مشترکی می باشند، اما از دیدگاه روان شناختی هر کدام پیام متفاوتی را ارائه می دهند. آنچه که در این پژوهش بررسی می گردد، توصیف و تحلیل شادکامی از سه دیدگاه کاملاً متفاوت فرهنگی، ادبی و علمی می باشد.

از هنگامیکه مارتین سلیگمن رویکرد «روان شناسی مثبت نگر» را به جامعه روان شناسی معرفی نمود، تنها ده سال می گذرد و در این مدت کوتاه شاهد به وجود آمدن یک مکتب جدید با نظریه ها، پدیده ها و مفاهیم مختلف بوده ایم. اگرچه این مفاهیم و اصطلاحات امروزی از ابتدای پیدایش دانش بشری، توسط فیلسوفان و دانشمندان یونانی، هندی و ایرانی مورد بحث و چالش بسیار قرار گرفته اند، اما سلیگمن و همکارانش با استفاده از روش علمی و طبقه بندی مفاهیم توانستند مجموعه کاملی از این کلمات را در یک مکتب جدید فکری با عنوان رویکرد مثبت نگر معرفی نمایند. بنابراین آنچه که امروز در نظریه های روان شناسی مثبت نگر غرب، در مورد شادکامی، امید، خوش بینی، رضایت مندی، نوع دوستی، سعادت و عشق می بینیم، پدیده ها و کلمات جدیدی نیستند که در ادبیات و فلسفه اصیل ایرانی نوظهور باشند. بنابراین با بررسی اجمالی اشعار شاعران پارسی از جمله حکیم خیام نیشابوری به سهولت می توان به درستی این امر پی برد. فرزانه نیشابور که در اصل ریاضیدان و اخترشناس بود، در آفرینش رباعی، شاعری بی همتا می باشد. خیام در رباعیاتش بارها از کلمات شادمانی،

خوشی و شادی استفاده نموده است و شاد زیستن در تمام لحظات زندگی را فلسفه آفرینش می‌داند. در سال ۲۰۰۲ میلادی، مارتین سلیگمن با بیان نظریه شادکامی که به مفهوم «اودایمونیا» ارسطو شباهت بسیاری دارد، گام بزرگی را در جهت تعریف شادکامی برداشت. ارسطو شادکامی را در خوب بودن، نیکی کردن و زندگی در سایه آن می‌دانست و سلیگمن به پیروی از این جمله، شادکامی حقیقی را رسیدن به فراخنای شناسایی و رشد توانایی (کنجکاوی، نیروی حیاتی و قدردانی) در بازی، کار و عشق بیان کرده است. خیام نیز در رباعی زیبایی تعریف خویش را از شادکامی بدین گونه بیان نموده است.

برخیز و مخور غم جهان گذران
بنشین و دمی به شادمانی گذران

در طبع جهان اگر وفایی بودی
نوبت بتو خود نیامدی از دگران

در این رباعی خیام با اشاره به مقابله با مشکلات و سختی‌ها در زندگی و مبارزه با افسردگی، آرامش و صبوری را توصیه می‌کند و شادکامی را حتی برای لحظه‌ای سودمند می‌داند.

سلیگمن سه مسیر را برای رسیدن به شادکامی معرفی کرده است. اولین مسیر دلیپذیر، شامل تجربه هیجانات مثبت نسبت به گذشته (مانند: بخشش و قناعت) است. و خیام نیز طریقت اولیه و مطبوع را اینگونه بیان نموده است.

هم دانه امید به خرمن ماند
هم باغ و سرای بی تو و من ماند

سیم و زر خویش از درمی تا بجوی
با دوست بخور گر نه بدشمن ماند

خیام معتقد است که بخشیدن، روح را آزاد و ترس را از بین می‌برد. او با اشاره به زود گذر بودن ایام، زراندوزی را عملی بی ارزش می‌داند.

مسیر دوم از دیدگاه سلیگمن گرمی، نشاط و لذت در زمان حال است. و خیام نیز با بیان رباعی زیر سفارش به لذت بردن از لحظه به لحظه زندگی می‌کند.

گر یک نفست ز زندگانی گذرد
مگذار که جز به شادمانی گذرد

هشدار که سرمایه سودای جهان
عمرست چنان کش گذرانی گذرد
سلیگمن سومین مسیر را خوش بینی و امید درباره آینده می داند. خیام هم با تاکید بر
غیرقابل پیش بینی بودن آینده سفارش به شادکامی و دوری جستن از غمگینی می
نماید.

نتوان دل شاد را به غم فرسودن
وقت خوش خود بسنگ محنت سودن
کس غیب چه داند که چه خواهد بودن
می باید و معشوق و به کام آسودن
در سال ۲۰۰۵ سلیگمن و همکارانش به بررسی ارتباط میان شادکامی و رضایت مندی
از زندگی پرداختند. آنها شادکامی را دارای اجزایی سه گانه معرفی کردند که شامل
روابط اجتماعی قوی و مطلوب (جزء اجتماعی)، حالتهای خلقی پایدار و شاد (جزء
هیجانی) و مثبت اندیشی در تفسیر اطلاعات محیط (جزء شناختی) می باشد.

در قرن نوزدهم پس از جدایی روان‌شناسی از فلسفه، رویکرد لذت‌گرایی در آثار
روان‌شناسان به وضوح مشهود بود. هرچند که لذت‌گرایی در قرن بیستم در اغلب متون
روان‌شناسی به شکلی خود را نشان داد، اما تردیدی نیست که رویکرد روان‌شناسی در
هزاره جدید، به ویژه روان‌شناسی مثبت‌گرا بیش از آنکه بر رویکرد لذت‌گرا مبتنی باشد،
بر پایه رویکرد سعادت‌گراست. داینر، لوکاس و اوشی در کتاب «راهنمای روان‌شناسی
مثبت‌گرا» بیان می‌دارند که از زمان‌های بسیار دور، همیشه این سؤال مطرح بوده است
که «چه چیزی باعث خوشبختی و بهزیستی می‌شود». هر یک از پژوهشگرانی که در این
حیطه به کار پرداخته‌اند، عوامل و ابعاد خاصی، معرفی کرده‌اند که هر فردی که واجد
این خصوصیات و ابعاد باشد، نسبتی از بهزیستی روانی دارد. روان‌شناسان در باره معنای
این اصطلاح کمتر سخن گفته و بیشتر به مؤلفه‌ها و عوامل آن پرداخته‌اند، همان گونه
که اصطلاح سعادت در حوزه مطالعات اسلامی نیز چنین وضعی دارد. دلیل آن را نیز در
روشن بودن معنای آن نزد مردم می‌دانند.

آرگایل درباره معنای شادکامی می‌نویسد: گاهی گفته می‌شود که مفهوم شادکامی، مبهم و اسرارآمیز است. اما واضح است که بیشتر مردم به خوبی می‌دانند شادکامی چیست. در زمینه‌یابی‌ها که از مردم در باره معنای شادکامی سؤال شده، پاسخ داده‌اند که غالباً شادکامی عبارت است از: بودن در حالت خوشحالی و سرور یا دیگر هیجان‌های مثبت، یا عبارت است از: راضی بودن از زندگی خود. وی معتقد است که مردم این اصطلاح را کاملاً درک می‌کنند و نظر نسبتاً شفافی دارند مبنی بر این که شادکامی به هیجانان مثبت و رضایت از زندگی مربوط می‌شود. البته وی معتقد است که علاوه بر این دو جزء، یعنی عواطف مثبت و رضایت، جزء سومی نیز وجود دارد که عبارت است از: فقدان افسردگی و اضطراب یا دیگر عواطف منفی. این جزء در حقیقت به بعد هیجان‌ها مربوط می‌شود. البته از آنجا که هیجان‌های مثبت و منفی بر اساس تحقیقات، مستقل از یکدیگر هستند، نمی‌توان آنها را در یک جزء، قرار داد. بررسی‌ها نشان داده است که وجود عواطف مثبت به معنای فقدان عواطف منفی نیست و وجود عواطف منفی نیز به معنای فقدان عواطف مثبت نمی‌باشد. این یافته، ما را به این نتیجه‌گیری رهنمون می‌سازد که شادکامی سه قسمت عمده دارد: رضایت، عواطف مثبت و عواطف منفی. در واقع شادکامی اشاره دارد به این که مردم زندگی خود را چگونه ارزیابی می‌کنند؟ و شامل متغیرهایی از قبیل رضایت از زندگی، رضایت از وضعیت زناشویی، رضایت از کار، فقدان افسردگی و اضطراب و وجود عواطف و خلیقات مثبت می‌شود. ارزیابی شخص از خود ممکن است به شکل شناختی باشد، مثلاً هنگامی که شخص به طور کلی در مورد رضایت از زندگی خود یا جنبه‌هایی از زندگی مانند تفریحات به قضاوت آگاهانه می‌نشیند. ارزیابی شخص ممکن است به شکل عاطفی نیز باشد (تجربه هیجانان و خلیقات خوشایند یا ناخوشایند در مواجهه با زندگی خود). بنابراین گفته می‌شود اگر شخص رضایت از زندگی و غالباً خوشی را تجربه کند و فقط گاه گاهی هیجانانگی مثل غمگینی و خشم را تجربه نماید دارای شادکامی ذهنی بالا خواهد بود و بر عکس اگر از زندگی خود ناراضی است و خوشی و علاقه کمی را تجربه نماید بر هیجانان پیوسته منفی مثل خشم و اضطراب را تجربه نماید دارای شادکامی پایین است.

رابطه شادکامی و ورزش

ورزش و تمرین های بدنی به حالت های خلقی مثبت می انجامد اما پیوند میان سلامت جسمانی و شادمانی بسیار پیچیده است دینرو و همکاران (۱۹۹۹) عنوان می کنند در حالی که رتبه بندی های ذهنی از سلامت شخصی با شادمانی همبستگی دارد ، رتبه بندی های سلامت عینی توسط پزشکان این همبستگی را نشان نمی دهد مگر در مواردی که افراد به شدت ناتوان باشند. ویزنبرگ و همکاران (۱۹۹۸) ، معتقدند که رتبه بندی های ذهنی از سلامت شخصی از صفات شخصیتی مانند روان رنجورخویی و راهبردهای کنار آمدن انکار یا چارچوب بندی مجدد بیشتر از سلامت جسمانی عینی متاثر است ، در افرادی که سطح روان رنجوری بالاست ممکن است از ضعف سلامت خود به شدت شکوه داشته باشند ، اما پزشکان آن ها از لحاظ جسمانی سالم رتبه بندی می کنند. برعکس ، شخصی که پزشک او را کاملاً بیمار می داند ممکن است گزارش کنند که احساس کاملاً خوبی دارد زیرا این افراد ضعف سلامت جسمانی شان را انکار یا چارچوب بندی مجدد می کنند . همچنین هیجان های مثبت به ما امکان می دهد تحمل خود را در برابر درد افزایش دهیم. به جز افرادی که به شدت ناتوانند ، بیشتر مردم با مشکلات سلامت خود نسبتاً سریع سازگار می شوند و خود پنداره از سلامت خود را پرورش می دهند که با سطح شادمانی آن ها همسو است به هر حال مجموعه ای از شواهد فزاینده وجود دارد که نشان می دهد شادمانی می تواند از طریق تاثیر گذاری در سامانه ایمنی بر سلامت موثر باشد. سامانه ایمنی افراد شاد موثرتر از افراد ناشاد کار می کند . وضعیت جسمانی و میزان سلامتی فردی که شامل فعالیتهای سالم برای حفظ تندرستی چون تغذیه مناسب و فعالیت بدنی کافی و نیز وضعیت دلخواه ظاهری بدن و سلامت مزاجی در شادکامی فرد تاثیر دارد.

نظریه های شادی و شادکامی روانشناختی

از دیدگاه روانشناسان، شادی یک هیجان ناپایدار است و میتواند برای چند ثانیه، چند دقیقه و چند ساعت ادامه داشته باشد. حال اگر احساس شادی بیش از چند ساعت ادامه