نشاط در دوران جوانی

مجموعه مباحث پنج جلسه خانم دکتر سیما موسوی

مقدمه

دوران جوانی یکی از مهم‌ترین و تأثیرگذارترین مراحل زندگی انسان است؛ زیرا فرد در این دوره با فرصت‌های تازه‌ای برای رشد فردی، اجتماعی و عاطفی روبه‌رو می‌شود. در این دوران، شکل‌گیری هویت، تقویت عزت‌نفس، ایجاد روابط سالم، هدف‌گذاری برای آینده و یادگیری مهارت‌های مقابله با مشکلات اهمیت فراوانی دارد.

یکی از عوامل مؤثر در کیفیت زندگی جوانان، برخورداری از نشاط است. نشاط تنها به معنای خندیدن، شاد بودن یا تجربه لذت‌های لحظه‌ای نیست، بلکه حالتی پایدارتر و عمیق‌تر است که به فرد کمک می‌کند با وجود دشواری‌ها، امید خود را حفظ کند و برای بهتر زیستن تلاش داشته باشد.

در این مجموعه، مفهوم نشاط و تفاوت آن با شادی، ویژگی‌های جوان بانشاط، نقش نشاط ظاهری، اهمیت هدف‌گذاری و ارزش‌های فردی و همچنین راهکارهای عملی برای تقویت نشاط و تاب‌آوری بررسی می‌شود.

جلسه اول: مفهوم نشاط و تفاوت آن با شادی

۱ .تعریف شادی و نشاط

شادی واکنشی هیجانی به عوامل و اتفاقات مختلف زندگی است. برای مثال، زمانی که پستی در فضای مجازی منتشر می‌کنیم و از دیگران بازخورد مثبت می‌گیریم، ممکن است احساس خوبی پیدا کنیم. این احساس می‌تواند خوشایند باشد، اما معمولاً به موقعیت یا عامل مشخصی وابسته است.

نشاط حالتی عمیق‌تر و پایدارتر است که با احساس پویایی، امید، توانایی ادامه دادن زندگی و تاب‌آوری در برابر مشکلات ارتباط دارد. نشاط نوعی نگرش و سبک زندگی است که به فرد کمک می‌کند حتی در شرایط دشوار نیز انگیزه خود را برای ادامه مسیر حفظ کند.

فرد بانشاط لزوماً همیشه شاد نیست و ممکن است در دوره‌هایی از زندگی غمگین، مضطرب یا نگران شود. تفاوت او در این است که می‌تواند هیجانات خود را مدیریت کند و پس از مواجهه با مشکلات، دوباره برای ادامه زندگی و فعالیت‌های خود تلاش کند.

۲ .آیا لذت‌های زودگذر باعث نشاط می‌شوند؟

فعالیت‌هایی مانند سینما رفتن، خرید کردن، تفریح و گذراندن وقت با دوستان می‌توانند احساس شادی و لذت ایجاد کنند. این فعالیت‌ها بخش طبیعی و مهمی از زندگی هستند؛ اما به‌تنهایی برای ایجاد نشاط پایدار کافی نیستند.

برای مثال، ممکن است فردی در زمان خستگی و بی‌حوصلگی به سینما برود و برای مدتی احساس بهتری پیدا کند؛ اما پس از پایان تفریح، دوباره احساس خستگی یا ناراحتی به سراغ او بیاید.

بنابراین، شادی‌های لحظه‌ای برای زندگی لازم‌اند، اما نباید تنها منبع احساس خوب ما باشند.

برای درک بهتر این موضوع، می‌توان از مثال خودرو استفاده کرد: سوخت برای حرکت خودرو ضروری است، اما سلامت و عملکرد مناسب آن به عوامل دیگری نیز بستگی دارد. به همین ترتیب، شادی‌های لحظه‌ای می‌توانند به زندگی انرژی بدهند، ولی نشاط پایدار به مجموعه‌ای از عوامل درونی، روابط سالم، معنا و سبک زندگی مناسب نیاز دارد.

۳ .تفاوت‌های اصلی شادی و نشاط

۱ .تفاوت در منبع: شادی اغلب در واکنش به عوامل بیرونی مانند خرید، دریافت هدیه یا تحسین دیگران ایجاد می‌شود؛ درحالی‌که نشاط پایدار بیشتر با معنا، ارزش‌های شخصی، نگرش فرد به زندگی و احساس رضایت درونی ارتباط دارد.

۲ .تفاوت در سازوکارهای مغزی: سیستم پاداش مغز و انتقال‌دهنده‌های عصبی مانند دوپامین در انگیزه و تجربه پاداش نقش دارند. بااین‌حال، نشاط پایدار را نمی‌توان به یک ماده شیمیایی یا هورمون خاص محدود کرد؛ زیرا عوامل روان‌شناختی، اجتماعی و زیستی متعددی در آن مؤثرند.

۳ .تفاوت در روابط اجتماعی: روابط دوستانه، حمایت اجتماعی و ارتباط معنادار با دیگران می‌توانند به احساس تعلق و رضایت از زندگی کمک کنند.

۴ .تفاوت در مدت‌زمان: شادی ممکن است مانند موجی زودگذر باشد؛ اما نشاط را می‌توان به جریان عمیق رودخانه تشبیه کرد که با وجود تغییرات سطح آب، استمرار دارد.

۵ .تفاوت در تأثیر بر روان: نشاط پایدار می‌تواند به تعادل روانی، امیدواری و سازگاری بهتر با دشواری‌ها کمک کند. شادی‌های لحظه‌ای نیز ارزشمندند، اما اگر تنها منبع رضایت فرد باشند، ممکن است به‌تدریج اثر کمتری بر احساس او بگذارند.

۴ .عوامل تقویت‌کننده نشاط

ارتباط با خدا، ارتباط با طبیعت، روابط سالم با دیگران، داشتن معنا در زندگی و برخورداری از سبک زندگی مناسب می‌توانند به تقویت نشاط کمک کنند.

نشاط یک مقصد نهایی نیست که پس از رسیدن به آن همه مشکلات پایان یابد؛ بلکه نوعی شیوه زیستن است که باید در زندگی روزمره پرورش داده شود.

جلسه دوم: ویژگی‌های جوان بانشاط

۱ .جوان بانشاط چه ویژگی‌هایی دارد؟

جوان بانشاط فردی است که در کنار توجه به شرایط بیرونی زندگی، از توانمندی‌های درونی نیز برخوردار است. از ویژگی‌های مهم چنین فردی می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

تاب‌آوری در برابر مشکلات و فشارهای زندگی؛

احساس توانمندی و خودکارآمدی؛

داشتن ارتباطات اجتماعی سالم و معنادار؛

برخورداری از عزت‌نفس و احساس ارزشمندی؛

توانایی مدیریت اضطراب و استرس؛

داشتن انگیزه برای رشد و بهتر زیستن.

جوان بانشاط لزوماً فردی نیست که همیشه در جمع حضور داشته باشد یا از نظر مالی در شرایط بسیار خوبی قرار گرفته باشد. ممکن است فردی درون‌گرا باشد یا با محدودیت‌های اقتصادی روبه‌رو شود، اما به دلیل برخورداری از امید، معنا، روابط سالم و تاب‌آوری، نشاط بیشتری را تجربه کند.

۲ .نقش عزت‌نفس در نشاط جوانی

عزت‌نفس به احساس ارزشمندی فرد نسبت به خودش اشاره دارد. شخصی ممکن است در یک مهارت مانند خیاطی، گلدوزی یا فعالیت‌های حرفه‌ای توانمند باشد، اما همچنان احساس ارزشمندی پایینی داشته باشد.

بنابراین، توانایی انجام دادن یک کار با احساس ارزشمندی یکسان نیست. فرد علاوه بر پرورش مهارت‌های خود، باید یاد بگیرد که ارزش انسانی‌اش را تنها بر اساس موفقیت‌ها، ظاهر، درآمد یا تأیید دیگران ارزیابی نکند.

دوران جوانی فرصت مناسبی برای تقویت سه عامل مهم است:

ارتباط مؤثر با دیگران؛

استقلال و خودکفایی متناسب با شرایط فرد؛

عزت‌نفس و شناخت توانایی‌ها و ارزش‌های شخصی.

۳ .نقش تاب‌آوری در نشاط

تاب‌آوری یعنی توانایی سازگاری با شرایط دشوار، مدیریت فشارهای روانی و بازگشت تدریجی به عملکرد مناسب پس از تجربه مشکلات.

فردی که تاب‌آوری پایینی دارد، ممکن است با کوچک‌ترین شکست یا انتقاد، احساس درماندگی کند و انگیزه خود را از دست بدهد. در مقابل، فرد تاب‌آور نیز ناراحت می‌شود، اما می‌تواند از تجربه‌های خود درس بگیرد و برای یافتن راه‌حل تلاش کند.

برای مثال، دو جوان ممکن است با یک مشکل تحصیلی مشابه روبه‌رو شوند؛ یکی آن را پایان مسیر خود بداند، اما دیگری با بررسی اشتباهات، کمک گرفتن از دیگران و برنامه‌ریزی مجدد، برای رسیدن به هدفش تلاش کند.

۴ .مقایسه اجتماعی و نشاط کاذب

یکی از عوامل تهدیدکننده نشاط، مقایسه مداوم زندگی خود با زندگی دیگران است؛ به‌ویژه در فضای مجازی.

تصاویر و ویدئوهای منتشرشده در شبکه‌های اجتماعی معمولاً بخش انتخاب‌شده‌ای از زندگی افراد را نشان می‌دهند، نه تمام واقعیت آن را. ممکن است فردی لحظات شاد، سفرها، خریدها یا موفقیت‌های خود را منتشر کند، اما مشکلات، نگرانی‌ها و شکست‌هایش دیده نشوند.

وقتی جوان زندگی واقعی خود را با این تصاویر مقایسه می‌کند، ممکن است احساس ناکافی بودن، نارضایتی یا اضطراب پیدا کند.

برای کاهش تأثیر مقایسه اجتماعی، لازم است:

به یاد داشته باشیم که آنچه در فضای مجازی می‌بینیم، تمام واقعیت زندگی دیگران نیست.

به‌جای مقایسه خود با دیگران، پیشرفت امروز خود را با گذشته خود بسنجیم.

معیارهای شخصی و ارزش‌های خود را بشناسیم.

زمان استفاده از شبکه‌های اجتماعی را مدیریت کنیم.

موفقیت و ارزشمندی خود را تنها بر اساس ظاهر یا امکانات مادی ارزیابی نکنیم.

نشاط واقعی با نمایش امکانات و موفقیت‌ها یکسان نیست؛ بلکه به کیفیت تجربه زندگی، احساس ارزشمندی و توانایی عبور از دشواری‌ها ارتباط دارد.

جلسه سوم: نشاط ظاهری و پایدار در دختران جوان

۱ .مفهوم نشاط ظاهری

نشاط می‌تواند در رفتار، چهره، نحوه ارتباط و شیوه حضور فرد در اجتماع نیز نمود پیدا کند. ظاهر بانشاط لزوماً به معنای استفاده از آرایش زیاد، لباس‌های پرزرق‌وبرق یا رفتارهای کودکانه نیست.

یک دختر جوان می‌تواند با آراستگی، رعایت بهداشت فردی، اعتمادبه‌نفس، توجه به سلامت جسمی و روانی و برقراری ارتباط محترمانه، تصویری مثبت و بانشاط از خود ارائه دهد.

نشاط ظاهری زمانی ارزشمندتر است که با احساس خوب درونی و مراقبت واقعی از خود همراه باشد، نه اینکه صرفاً برای جلب توجه یا دریافت تأیید دیگران ایجاد شود.

۲ .مراقبت از خود و نشاط

مراقبت از خود یکی از پایه‌های مهم نشاط است. این مراقبت شامل توجه به موارد زیر می‌شود:

رعایت بهداشت و نظافت فردی؛

رسیدگی متعادل به پوست و سلامت جسمی؛

خواب کافی و منظم؛

تغذیه مناسب؛

فعالیت بدنی؛

توجه به سلامت روان و مدیریت هیجانات؛

برقراری ارتباط سالم با دیگران.

بنابراین، نشاط ظاهری فقط به چهره و پوشش محدود نمی‌شود؛ بلکه بازتابی از مجموعه رفتارهایی است که به سلامت و کیفیت زندگی فرد کمک می‌کنند.

۳ .نقش لبخند و ارتباط چشمی

لبخند واقعی و ارتباط چشمی مهربانانه می‌توانند در ایجاد ارتباط مؤثر و انتقال احساس صمیمیت نقش داشته باشند.

برخی افراد تصور می‌کنند که برای داشتن ارتباط مؤثر باید همیشه مقتدر، جدی یا بی‌احساس به نظر برسند؛ درحالی‌که رفتار گرم و محترمانه می‌تواند به ایجاد اعتماد و ارتباط بهتر کمک کند.

در این زمینه می‌توان به سه بخش چهره توجه کرد:

چشم‌ها: نگاه همراه با توجه و احترام؛

لب‌ها: لبخندی طبیعی و متناسب با موقعیت؛

گونه‌ها و حالت کلی چهره: حالت چهره‌ای آرام و دوستانه.

این رفتارها تا حد زیادی قابل یادگیری و تمرین هستند. البته لبخند و تماس چشمی باید متناسب با موقعیت، فرهنگ و راحتی افراد باشند و نباید به رفتارهای اجباری تبدیل شوند.

۴ .چگونه لبخند و ارتباط مؤثر را تمرین کنیم؟

برای تقویت این مهارت‌ها می‌توان از روابط نزدیک و موقعیت‌های روزمره شروع کرد. برای مثال:

۱ .هنگام گفت‌وگو با اعضای خانواده، با دقت به صحبت‌های آن‌ها گوش دهیم.

۲ .هنگام سلام و احوال‌پرسی، از حالت چهره‌ای دوستانه استفاده کنیم.

۳ .به‌جای تمرکز بیش از اندازه بر ظاهر خود، به احساسات و نیازهای طرف مقابل نیز توجه کنیم.

۴ .در صورت وجود اختلاف، تلاش کنیم بدون بی‌احترامی یا سرکوب احساسات، گفت‌وگو را ادامه دهیم.

۵ .اگر فردی با ما رفتار نامناسبی داشت، ضمن حفظ احترام، مرزهای شخصی خود را نیز مشخص کنیم.

هدف از این تمرین‌ها، پنهان کردن هیجانات منفی نیست؛ بلکه یادگیری شیوه مناسب ابراز و مدیریت آن‌هاست.

۵ .چرا نشاط ظاهری به تاب‌آوری نیاز دارد؟

تاب‌آوری به فرد کمک می‌کند تا در مواجهه با انتقاد، اختلاف یا فشار روانی، تعادل خود را بهتر حفظ کند و اجازه ندهد هیجانات منفی تمام انرژی او را تحت تأثیر قرار دهند.

فردی که توانایی مدیریت هیجانات خود را دارد، می‌تواند در شرایط دشوار نیز ارتباط مؤثرتری برقرار کند و از خود مراقبت کند.

البته تاب‌آوری به معنای بی‌تفاوت بودن نسبت به نظرات دیگران یا تحمل هرگونه رفتار نامناسب نیست؛ بلکه به معنای شناخت احساسات، انتخاب واکنش مناسب و تلاش برای حل مسئله است.

پاسخ به پرسش‌های مهم جلسه سوم

لبخند روشن و ارتباط چشمی مهربانانه چه ویژگی‌هایی دارند؟

این رفتارها مهارت‌هایی قابل تمرین هستند که می‌توانند بر کیفیت ارتباط و برداشت دیگران از رفتار ما تأثیر بگذارند. استفاده از آن‌ها باید طبیعی و متناسب با موقعیت باشد.

چرا فرد برای حفظ نشاط ظاهری خود به تاب‌آوری نیاز دارد؟

زیرا تاب‌آوری به مدیریت هیجانات منفی، جلوگیری از فرسودگی روانی و حفظ توانایی برقراری ارتباط مؤثر کمک می‌کند.

جلسه چهارم: هدف‌گذاری صحیح در جوانی و نقش آن در نشاط

۱ .آیا هدف داشتن باعث کاهش نشاط می‌شود؟

گاهی تصور می‌شود که آزادی به معنای نداشتن هدف است و هدف‌گذاری فقط استرس و فشار بیشتری ایجاد می‌کند. این تصور همیشه درست نیست.

هدف داشتن می‌تواند به زندگی جهت بدهد، انگیزه ایجاد کند و انرژی روزمره را در مسیری مشخص قرار دهد. هدف را می‌توان به قطب‌نما تشبیه کرد؛ همان‌طور که قطب‌نما جهت حرکت را مشخص می‌کند، هدف نیز به فرد کمک می‌کند مسیر موردنظر خود را بشناسد.

بااین‌حال، صرف داشتن هدف برای رسیدن به نشاط پایدار کافی نیست. مهم است که هدف چگونه انتخاب شود و فرد در مسیر رسیدن به آن چه نگرشی داشته باشد.

۲ .تفاوت هدف و ارزش

هدف، نتیجه یا دستاوردی است که فرد قصد دارد در آینده به آن برسد؛ اما ارزش، جهت‌گیری و شیوه‌ای است که فرد می‌خواهد در زندگی روزمره خود بر اساس آن رفتار کند.

برای مثال:

هدف: موفقیت در تحصیل و کسب مدرک دانشگاهی.

ارزش: یادگیری، مسئولیت‌پذیری، پشتکار و اختصاص دادن زمان کافی به مطالعه.

مثال دیگر:

هدف: بهبود روابط با خانواده و دوستان.

ارزش: احترام، صداقت، همدلی و توجه به نیازهای دیگران.

هدف معمولاً نقطه‌ای است که می‌توان به آن رسید؛ اما ارزش‌ها در طول زندگی و در رفتارهای روزمره ادامه پیدا می‌کنند.

اگر فرد فقط بر نتیجه نهایی تمرکز کند و ارزش‌های خود را نادیده بگیرد، ممکن است در مسیر رسیدن به هدف دچار سردرگمی، نارضایتی یا فرسودگی شود.

۳ .اهداف اجباری و اهداف اصیل

اهداف اجباری

این اهداف ممکن است تحت تأثیر فشار خانواده، انتظارات اجتماعی، ترس از قضاوت دیگران یا مقایسه با اطرافیان شکل بگیرند.

برای مثال، فردی رشته‌ای را انتخاب می‌کند که به آن علاقه ندارد؛ زیرا تصور می‌کند تنها از این طریق می‌تواند مورد تأیید دیگران قرار بگیرد.

پیگیری طولانی‌مدت چنین اهدافی ممکن است فشار روانی و نارضایتی ایجاد کند، به‌ویژه زمانی که با علایق، نیازها و شرایط واقعی فرد سازگار نباشند.

اهداف اصیل

اهداف اصیل با علایق، ارزش‌ها، نیازها و توانایی‌های فرد هماهنگی بیشتری دارند.

برای مثال، جوانی که به یادگیری یک مهارت علاقه دارد و آن را متناسب با شرایط خود انتخاب می‌کند، ممکن است در مسیر یادگیری احساس معنا و انگیزه بیشتری داشته باشد.

البته اهداف اصیل نیز می‌توانند با دشواری، اضطراب یا خستگی همراه باشند. تفاوت مهم این است که فرد درک روشن‌تری از دلیل تلاش خود دارد و می‌تواند برای مدیریت موانع برنامه‌ریزی کند.

۴ .چگونه هدف‌گذاری به نشاط پایدار کمک می‌کند؟

برای هدف‌گذاری مناسب می‌توان مراحل زیر را دنبال کرد:

۱ .شناخت خود: علایق، توانایی‌ها، نیازها و محدودیت‌های خود را بررسی کنیم.

۲ .مشخص کردن هدف: به‌جای اهداف مبهم، هدفی روشن و متناسب با شرایط انتخاب کنیم.

۳ .تعیین ارزش‌ها: مشخص کنیم در مسیر رسیدن به هدف، چه اصولی برای ما اهمیت دارند.

۴ .تقسیم هدف به مراحل کوچک: هدف‌های بزرگ را به فعالیت‌های ساده‌تر و قابل انجام تقسیم کنیم.

۵ .اقدام مستمر: حتی در روزهایی که انگیزه زیادی نداریم، یک قدم کوچک برداریم.

۶ .بازبینی مسیر: در صورت تغییر شرایط، هدف‌ها و برنامه‌های خود را متناسب با واقعیت اصلاح کنیم.

۵ .آیا جوان مضطرب یا افسرده می‌تواند به نشاط برسد؟

نشاط به معنای شاد بودن دائمی نیست. تجربه غم، اضطراب، ناامیدی یا خستگی در دوره‌هایی از زندگی می‌تواند بخشی از تجربه انسانی باشد.

برای رسیدن به نشاط، لازم نیست فرد ابتدا تمام احساسات منفی خود را از بین ببرد. گاهی می‌توان با وجود نداشتن انگیزه زیاد، فعالیتی کوچک و مفید انجام داد و به‌تدریج به روال زندگی بازگشت.

اگر احساس بی‌انگیزگی یا غم شدید، طولانی‌مدت یا مختل‌کننده زندگی باشد، بهتر است از متخصص سلامت روان کمک گرفته شود.

۶ .تکنیک اول: شروع فعالیت‌های کوچک

یکی از باورهای نادرست این است که «تا وقتی حالم خوب نشده، نمی‌توانم کاری انجام دهم.»

در بسیاری از مواقع، انجام دادن یک فعالیت کوچک می‌تواند به ایجاد انگیزه و بهبود تدریجی حال فرد کمک کند. برای مثال، فرد می‌تواند با ده دقیقه مطالعه، پیاده‌روی کوتاه، مرتب کردن اتاق یا انجام بخشی از یک کار عقب‌افتاده شروع کند.

لازم نیست برای شروع، انگیزه کامل داشته باشیم. گاهی ابتدا اقدام می‌کنیم و سپس احساس انگیزه و توانمندی در ما شکل می‌گیرد.

این روش به معنای نادیده گرفتن بیماری، خستگی شدید یا نیاز واقعی بدن به استراحت نیست؛ بلکه به معنای پرهیز از به تعویق انداختن همیشگی فعالیت‌های مفید به دلیل انتظار برای رسیدن یک احساس ایدئال است.

جلسه پنجم: تکنیک‌های تقویت نشاط و ذهن‌آگاهی

۱ .تکنیک ذهن‌آگاهی یا مایندفولنس

ذهن‌آگاهی به معنای توجه آگاهانه به لحظه حال، همراه با پذیرش و بدون قضاوت شتاب‌زده است.

گاهی ذهن ما به‌شدت درگیر اتفاقات گذشته یا نگرانی‌های آینده می‌شود. ممکن است بارها یک گفت‌وگوی ناخوشایند را در ذهن مرور کنیم یا درباره اتفاقی که هنوز رخ نداده است، نگران باشیم.

در چنین شرایطی، ذهن‌آگاهی کمک می‌کند توجه خود را به تجربه اکنون بازگردانیم و میان یک اتفاق، افکار مربوط به آن و واکنش خود فاصله بیشتری ایجاد کنیم.

۲ .تمرین ذهن‌آگاهی در زندگی روزمره

برای تمرین ذهن‌آگاهی لازم نیست حتماً زمان زیادی اختصاص دهیم. می‌توانیم آن را در فعالیت‌های ساده روزانه اجرا کنیم.

مثال اول: نوشیدن چای

هنگام نوشیدن چای، چند لحظه توجه خود را به این موارد معطوف کنیم:

شکل و رنگ فنجان؛

گرمای فنجان در دست؛

عطر چای؛

رنگ و دمای نوشیدنی؛

طعم چای هنگام نوشیدن.

در این تمرین، تلاش می‌کنیم به‌جای انجام دادن کارها به‌صورت کاملاً خودکار، آگاهانه به تجربه همان لحظه توجه کنیم.

مثال دوم: پیاده‌روی

هنگام راه رفتن، به تماس پاها با زمین، حرکت بدن، تنفس و صداهای محیط توجه کنیم. هرگاه ذهن به موضوع دیگری رفت، بدون سرزنش خود، توجه را به راه رفتن بازگردانیم.

مثال سوم: مدیریت افکار ناخوشایند

اگر اتفاق ناراحت‌کننده‌ای رخ داد و ذهن مرتب به آن بازگشت، می‌توانیم متوجه شویم که در حال مرور آن اتفاق هستیم. سپس توجه خود را به تنفس یا فعالیت جاری برگردانیم.

هدف این نیست که افکار ناخوشایند را به زور حذف کنیم؛ بلکه یاد می‌گیریم بدون درگیر شدن مداوم با آن‌ها، انتخاب کنیم که توجه خود را به کجا معطوف کنیم.

۳ .نقش سبک زندگی در نشاط

نشاط پایدار تنها به افکار و نگرش‌های ذهنی وابسته نیست. سلامت جسمی و روانی، کیفیت خواب، تغذیه، فعالیت بدنی و مدیریت استرس نیز در احساس انرژی و کیفیت زندگی نقش دارند.

الف) خواب مناسب

خواب کافی و منظم برای عملکرد مغز، حافظه، تنظیم هیجانات و سلامت جسمی ضروری است.

خواب از مراحل مختلفی تشکیل می‌شود که از جمله آن‌ها می‌توان به خواب با حرکات سریع چشم (REM)و خواب غیر REM اشاره کرد. این مراحل در طول شب به‌صورت چرخه‌ای تکرار می‌شوند و هرکدام نقش‌های مهمی در استراحت و عملکرد مغز دارند.

خواب عمیق معمولاً در بخش‌های ابتدایی شب سهم بیشتری دارد و خواب REM در ادامه شب طولانی‌تر می‌شود. بااین‌حال، نمی‌توان یک بازه زمانی ثابت را برای همه افراد بهترین زمان خواب دانست؛ زیرا نیاز خواب به سن، شرایط فردی و برنامه زندگی بستگی دارد.

برای بیشتر بزرگسالان، خواب منظم حدود هفت تا نه ساعت در شبانه‌روز توصیه می‌شود. داشتن ساعت خواب و بیداری نسبتاً ثابت، کاهش مصرف کافئین در ساعات پایانی روز و فراهم کردن محیط مناسب برای خواب می‌تواند به بهبود کیفیت آن کمک کند.

ب) تغذیه مناسب

تغذیه متعادل به تأمین انرژی بدن و حفظ عملکرد مناسب مغز کمک می‌کند. مصرف متنوع میوه‌ها، سبزی‌ها، منابع پروتئینی، غلات کامل و آب کافی، همراه با توجه به نیازهای فردی، می‌تواند بخشی از سبک زندگی سالم باشد.

ج) فعالیت بدنی

فعالیت بدنی منظم می‌تواند به بهبود خلق‌وخو، کاهش تنش و افزایش احساس توانمندی کمک کند. پیاده‌روی، حرکات کششی یا ورزش متناسب با شرایط جسمی، نمونه‌هایی از فعالیت‌های قابل اجرا در زندگی روزمره هستند.

د) مدیریت ذهن و استرس

توجه به افکار، تمرین تنفس آرام، ذهن‌آگاهی، برنامه‌ریزی واقع‌بینانه و گفت‌وگو با افراد قابل اعتماد می‌توانند به مدیریت فشار روانی کمک کنند.

هـ) روابط اجتماعی سالم

ارتباط با خانواده، دوستان و افراد حمایتگر، احساس تعلق و امنیت روانی را تقویت می‌کند. البته کیفیت روابط اهمیت بیشتری از تعداد ارتباطات دارد؛ روابط سالم باید با احترام متقابل و رعایت مرزهای شخصی همراه باشند.

جمع‌بندی نهایی پنج جلسه

نشاط در دوران جوانی مفهومی چندبعدی است که به عوامل روان‌شناختی، اجتماعی، جسمی و معنوی ارتباط دارد. شادی‌های لحظه‌ای می‌توانند به زندگی لذت و انرژی ببخشند، اما نشاط پایدار به عوامل عمیق‌تری مانند احساس معنا، عزت‌نفس، تاب‌آوری، روابط سالم و سبک زندگی مناسب نیاز دارد.

جوان بانشاط کسی نیست که هرگز غمگین یا مضطرب نمی‌شود؛ بلکه فردی است که می‌تواند هیجانات خود را بشناسد، در مواجهه با مشکلات از منابع حمایتی کمک بگیرد و برای ادامه مسیر زندگی تلاش کند.

در این مسیر، مراقبت از ظاهر و سلامت جسمی، تمرین ارتباط مؤثر، پرهیز از مقایسه افراطی در فضای مجازی، انتخاب اهداف متناسب با ارزش‌های فردی و انجام فعالیت‌های کوچک روزانه اهمیت دارند.

همچنین ذهن‌آگاهی و توجه به لحظه حال می‌توانند به کاهش درگیری ذهنی با گذشته و آینده کمک کنند. در کنار این مهارت‌ها، خواب کافی، تغذیه متعادل، فعالیت بدنی و روابط اجتماعی سالم از پایه‌های مهم سلامت و نشاط هستند.

نتیجه‌گیری

دوران جوانی فرصت ارزشمندی برای شناخت خود، ساختن آینده و یادگیری مهارت‌های زندگی است. برای تجربه نشاط پایدار، لازم نیست همه شرایط زندگی مطابق میل ما باشد یا همیشه احساس شادی کنیم. آنچه اهمیت دارد، توانایی یافتن معنا، حفظ امید، پذیرش هیجانات، انتخاب مسیر متناسب با ارزش‌های شخصی و برداشتن گام‌های کوچک و مستمر است.

نشاط واقعی نه در نمایش زندگی بی‌نقص و نه در دستیابی به تمام خواسته‌های مادی خلاصه می‌شود؛ بلکه در توانایی بهتر زیستن، مراقبت از خود، برقراری روابط سالم و ادامه دادن مسیر زندگی با وجود فراز و نشیب‌ها معنا پیدا می‌کند.

در یک جمله، نشاط پایدار یعنی توانایی زندگی کردن با معنا، امید و انعطاف‌پذیری؛ حتی زمانی که زندگی همیشه مطابق انتظار ما پیش نمی‌رود.