



چطور روزهای پایانی سال را بدون استرس بگذرانیم؟

باور داشته باشید یا نه، شاد بودن یکی از مسائلی است که بر سطح رفاه و موفقیت شما در زندگی اثر می‌گذارد و حتی کمک می‌کند برنامه‌ریزی‌های روزهای اسفند را بهتر و دقیق‌تر اجرا کنید.

باور داشته باشید یا نه، شاد بودن یکی از مسائلی است که بر سطح رفاه و موفقیت شما در زندگی اثر می‌گذارد و حتی کمک می‌کند برنامه‌ریزی‌های روزهای اسفند را بهتر و دقیق‌تر اجرا کنید.

به گزارش **جام جم سیرا**، هر بار که سال جدید آغاز می‌شود، شاید به این فکر کنید که باید وزن‌تان را کم کنید تا سالم‌تر باشید یا مثلاً نسبت به اوضاع مالی و زندگی‌تان تصمیمات جدید می‌گیرید. اما تکلیف شادی‌تان چه می‌شود؟

باور داشته باشید یا نه، شاد بودن یکی از مسائلی است که بر سطح رفاه و موفقیت شما در زندگی اثر می‌گذارد و حتی کمک می‌کند برنامه‌ریزی‌های روزهای اسفند را بهتر و دقیق‌تر اجرا کنید. بسیاری از کارشناسان معتقدند اگرچه شادی و نشاط به زن افراد هم وابسته است اما می‌توان بر شادی یا استرس خود کنترل داشت و شادی را ایجاد کرد.

برای آنکه احساس مثبت‌اندیشی و خوشحالی را در بیشترین حد ممکن تجربه کنید، در این مقاله تکنیک‌های شاد بودن را به شما می‌آموزیم. روش‌های بسیاری برای کاهش استرس، افزایش اعتماد به نفس، تحقق اهداف و کسب شادی در زندگی وجود دارد که در ادامه به معرفی آنها می‌پردازیم.

کمتر ایمیل‌تان را چک کنید

52 درصد از مردم قبل و بعد از هر کاری ایمیل یا پیامک‌هایشان را چک می‌کنند. مطالعات نشان می‌دهند که چک کردن مداوم نه تنها به خلق‌وخوی ما لطمه می‌زند، بلکه باعث کاهش بهره‌وری و افزایش استرس در ما می‌شود. برای کاهش استرس و افزایش شادی، کافی است تنظیمات پیام‌رسانی خود را غیرفعال کنید. وقتی خارج از محل کار هستید، ایمیل خود را بیش از یک یا دو بار در روز چک نکنید.

البته امروزه با پیشرفت تکنولوژی ابزار و وسایل استرس‌زا بیشتر شده‌اند، از پیامک و تلگرام گرفته تا لاین و واتس‌آپ و... چک کردن مداوم این شبکه‌های اجتماعی می‌تواند باعث افزایش استرس‌تان شود. حال خودتان هستید که باید تصمیم بگیرید می‌خواهید به این روند ادامه بدهید یا خیر.

با دوستان‌تان قرار بگذارید

وقتی بی‌حوصله هستید، احتمالاً اجتماعی بودن (در زندگی واقعی و نه به صورت آنلاین) آخرین چیزی است که به آن فکر می‌کنید. بله؛ باید بدانید که این امر دواي درد شما خواهد بود. مطالعه محققان بریتانیایی نشان می‌دهد که داشتن ارتباط منظم با 10 نفر از دوستان نقش قابل‌توجهی در ایجاد شادی و افزایش طول عمر دارد. پس بهتر است از خانه بیرون بروید و دوستان خود را برای خوردن قهوه یا تماشای یک فیلم ملاقات کنید.

برنامه سفر بچینید

آیا تا به حال توجه کرده‌اید که برنامه‌ریزی برای یک سفر چقدر از خود سفر جذاب‌تر است؟ تحقیقات هم این موضوع را اثبات کرده و نشان می‌دهند که برنامه‌ریزی برای تعطیلات، بیشتر از خود تعطیلات باعث شادی می‌شود، بنابراین بهتر است به جای یک سفر طولانی برای چند مسافرت کوتاه‌مدت در طول سال برنامه‌ریزی کنید. این‌طور شاید بهره بیشتری نصیب‌تان شود.

خاطرات خوب را مرور کنید

این توصیه شاید با یافته‌های پژوهش اخیر در تضاد باشد، اما سکه دو رو دارد. فیس‌بوک خود را چک کرده و خاطرات مشترک با دوستان‌تان را زنده کنید. مطالعات محققان نشان می‌دهد که دانش‌آموزان پس از ورود به فیس‌بوک احساس بهتری نسبت به خود پیدا می‌کنند. البته در این موضوع نباید افراط کنید و برای مرور خاطرات و در میان گذاشتن خاطرات مشترک می‌تواند

کار مفیدی باشد.

در کار غرق نشوید!

اگر احساس می‌کنید با کار خود ازدواج کرده‌اید و کار تمام زمان شما را می‌گیرد، در این باره با رئیس‌تان صحبت کنید. ابراز نگرانی‌های شخصی در رابطه با ایمیل‌های بی‌پایان و حجم بالای کار می‌تواند فشار کاری شما را کاهش دهد و با ایجاد شادی، کیفیت زندگی‌تان را بهبود بخشد. با برنامه‌ریزی می‌توانید کارهای خود را به‌خوبی پیش ببرید و از حجم کارهای تلنبار شده بکاهید.

بخشنده باشید

خرید کردن راهکار خوبی برای ایجاد شادی است؛ اما هیچ چیز با ارزش‌تر از این نیست که وقت، سرمایه و احساسات خود را صرف دیگران کنید. در یکی از مطالعات اخیر، شرکت‌کنندگان 5 دلار از پول‌شان را برای خود و 5 دلار دیگر را برای دیگران خرج کردند. نتیجه این بود که افرادی که پول‌شان را خرج دیگران کردند، در مقایسه با کسانی که پول‌شان را برای خود خرج کردند، احساس شادی و رضایت بیشتری داشتند. حتما لازم نیست با دستان خود هدیه‌ای به دیگران بدهید.

همین که صندلی خود را در یک قطار شلوغ به یک غریبه می‌دهید، نامه‌ای برای تشکر از معلم مدرسه فرزندتان ارسال می‌کنید یا کاری را از جانب دوست‌تان انجام می‌دهید، می‌توانید از مزایای آن بهره‌مند شوید. انتخاب‌ها بی‌پایان هستند؛ خلاق باشید و راه‌های بیشتری برای کسب شادی در این زمینه بیابید.

موفقیت‌ها را جشن بگیرید

جشن گرفتن برای هر پیروزی و موفقیت بخش عمده‌ای از فرآیند شاد بودن است. ریک هانسون روانشناس در این باره می‌گوید: «مغز انسان از دو بعد منفی و مثبت برخوردار است. از این رو، وقتی بر نواقص و کاستی‌های مان تمرکز می‌کنیم و چشم خود را بر نقاط قوت می‌بندیم، احساس بدی پیدا می‌کنیم.» بنابراین توصیه می‌کنیم تلاش‌های‌تان را موردتحمیل قرار دهید؛ این امر می‌تواند لبخند را بر لب‌هایتان بیاورد. پس از انجام هر کار موفقیت‌آمیز، برای آن شاد باشید و به خود افتخار کنید.

تحرک بیشتری داشته باشید

صرف‌نظر از وزن، جنسیت یا سنی که دارید، ورزش کردن منظم به‌صورت روزانه کمک می‌کند احساس بهتری در قبال ظاهر خود داشته باشید. دوچرخه سواری، دویدن یا وزنه زدن برای شما مناسب است؛ ورزشی انتخاب کنید که شما را به وجد بیاورد. تحقیقات نشان می‌دهند که ورزش منظم بهترین راهکار ممکن برای رضایت از وضعیت بدن است. تنبلی را کنار بگذارید و به فکر سلامت خود باشید.

فهرستی از چیزهای مثبت تهیه کنید

اگرچه نمی‌توانید اتفاقات پیش روی خود را کنترل کنید، اما می‌توانید به دلخواه خود به آنها واکنش نشان دهید. اینکه اجازه دهید از دست دادن یک دوست و شکست‌های پیش رو بر احساسات‌تان اثر بگذارند، کار آسانی است؛ اما بهتر است بر اوضاع تسلط داشته باشید. در عوض، فهرستی از تمام جوانب مثبت زندگی خود تهیه کنید. به این ترتیب، هر بار که احساس ناامیدی می‌کنید، می‌توانید با نگاه کردن به آن از ناامیدی فاصله بگیرید. یادآوری جوانب مثبت زندگی کمک می‌کند کمتر به کاستی‌ها و نواقص موجود توجه کنید. این امر در درازمدت شما را شادتر می‌کند.

به رستوران بروید

هر کسی دوستی دارد که با او غذا می‌خورد، اما اگر تجربه غذا خوردن با دوست‌تان برای شما آزاردهنده شده، بهتر است با دوستان جدید غذا بخورید. غذا خوردن با کسانی که دائماً از کم‌خوردن حرف می‌زنند، مانع از شاد بودن خواهد شد. غذا خوردن با افرادی که دائماً استرس و دغدغه لاغری دارند، می‌تواند روح شما را خسته و مأیوس کند.

کارهای خیرخواهانه انجام دهید

کارهای داوطلبانه یکی از بهترین فعالیت‌هایی هستند که می‌توانید انجام دهید. براساس یافته‌های یک نظرسنجی مشخص شد 94 درصد از کسانی که در فعالیت‌های داوطلبانه شرکت داشتند، حال و روز بهتری پیدا کردند و 78 درصد آنها پس از پایان کار استرس کمتری داشتند. بنابراین از فرصت‌های موجود استفاده کنید. در فعالیت‌های اجتماعی شرکت کنید یا کمی از وقت خود را در پناهگاه بی‌خانمان‌ها بگذرانید.

روابط موفق با همسران داشته باشید

تحقیقات نشان می‌دهند که رابطه زناشویی مثبت به افزایش رضایت فردی کمک می‌کنند. شاید روابط زناشویی داشته باشید اما کیفیت آن در رضایت‌تان بسیار موثر است. یک رابطه زناشویی موفق آن است که پس از پایان، هم به لحاظ فیزیکی و هم به لحاظ روانی احساس خوبی داشته باشید. می‌توانید برای بهبود ارتباط جنسی خود با همسران صحبت کنید. به‌علاوه کمک گرفتن از یک روانشناس و مشاور هم کمک‌کننده است.

نگران بودن را کنار بگذارید

تقریباً 85 درصد از موارد استرس‌زایی که به‌طور دائم نگران‌شان هستیم، هرگز اتفاق نمی‌افتند. حتی زمانی که نگرانی‌های ما رنگ واقعیت می‌گیرند، در 80 درصد از موارد می‌توانیم از پس آنها بر بیاییم، بنابراین اگر باز احساس نگرانی کردید، بنشینید یک لیوان چای بنوشید و به این فکر کنید که تا الان از پس تمام مشکلات خود برآمده‌اید. پس می‌توانید مشکلات احتمالی آتی را هم به‌راحتی حل‌وفصل کنید.

با طبیعت آشتی کنید

یک گلدان پر از گل بخرید. حجم کاری سنگین و همکاری با افراد آزاردهنده می‌تواند شما را از پا در آورد. جای تعجب نیست که استرس کاری به‌عنوان یکی از دلایل عمده ناخشنودی فرد در میان جوامع شناخته می‌شود. برای آنکه در شرایط سخت زمانه روحیه خود را از دست ندهید، به نزدیک‌ترین پارک در محل زندگی‌تان بروید. قدم زدن در دل طبیعت باعث کاهش خستگی روانی، سرخوردگی و عصبانیت شده و احساسات مثبت‌تان را افزایش می‌دهد.

از تعطیلات آخر هفته بهره‌مند شوید

اغلب افراد در روزهایی که ۶ تا ۷ ساعت از وقت‌شان را با اعضای خانواده یا دوستان می‌گذرانند، ۱۲ مرتبه بیشتر احساس شادی می‌کنند، بنابراین اگر به‌صورت تمام‌وقت کار می‌کنید، از تعطیلات آخر هفته به بهترین شکل ممکن استفاده کنید. این کار انرژی بیشتری به شما می‌دهد تا هفته خوبی را آغاز کنید.

چرک کف دست را خرج کنید

در یکی از مطالعات اخیر، شرکت‌کنندگان 5 دلار از پول‌شان را برای خود و 5 دلار دیگر را برای دیگران خرج کردند. نتیجه این بود که افرادی که پول‌شان را خرج دیگران کردند، در مقایسه با کسانی که پول‌شان را برای خود خرج کردند، احساس شادی و رضایت بیشتری داشتند. حتماً لازم نیست با دوستان خود هدیه‌ای به دیگران بدهید.

یک یادداشت دوستانه بفرستید

صرف‌نظر از نوع رابطه و مناسبت‌های موجود، خوب است همیشه به یاد کسانی باشیم که برای‌شان ارزش قائل هستیم. نزدیک به 41 درصد از زوج‌های جوان احساس می‌کنند که استفاده از پیام‌های متنی و آنلاین به تقویت ارتباط آنها با همسرشان کمک می‌کند. پس دست بجنبانید و برای کسانی که دوست‌شان دارید یادداشت محبت‌آمیز بنویسید. این کار شادی دوجانبه خواهد داشت، هم گیرنده نامه و هم شما که آن را می‌نویسید شاد خواهید شد.