



10 روش علمی برای شاد بودن

شادی در زندگی چیز گرانبهایی است چراکه انسان موجودی شادی خواه و لذت طلب است و اغراق نکرده ایم اگر بگوییم هدف نهایی تمام انسان‌ها دستیابی به یک زندگی شاد است.

شادی در زندگی چیز گرانبهایی است چراکه انسان موجودی شادی خواه و لذت طلب است و اغراق نکرده ایم اگر بگوییم هدف نهایی تمام انسان‌ها دستیابی به یک زندگی شاد است.

به گزارش جام جم آنلاین، هرچند شادی برای همه انسان‌ها به یک روش به دست نمی‌آید؛ اما در ادامه 10 روش علمی برای شاد بودن آورده شده است.

1. قدردان باشید

قدردانی به معنی شکر کردن و سپاسگزار بودن به خاطر داشتن چیزهای ساده در زندگی است. این عمل می‌تواند انرژی مثبت، شادی و رضایت از زندگی را به ارمغان آورد. قدردانی کردن استرس، انرژی منفی، اضطراب و افسردگی را از بین می‌برد. از سوی دیگر گله کردن و غر زدن زیاد در زندگی، یاس و ناامیدی را به همراه دارد. از این رو بهتر است به خاطر نعمت‌های حتی کوچک قدردان باشیم؛ زیرا بسیاری از مردم ممکن است حتی این نعمت‌های کوچک را هم در زندگی نداشته باشند. برای این که همواره احساس خوبی داشته باشید؛ دفترچه‌ای تهیه کنید و تمام چیزهایی که در زندگی خود دارید و به خاطر داشتن آن‌ها فکر می‌کنید خوش‌شانس هستید، در آن یادداشت کنید.

2. بیشتر لبخند بزنید

برای کاهش رنج و درد و افزایش شادی در زندگی لبخند زدن را تمرین کنید. این عمل ساده باعث می‌شود که هر فردی در عرض چند ثانیه احساس بهتری داشته باشد. قدرت یک لبخند ساده زمانی مؤثرتر است که با افکار مثبت حمایت شود. لبخند زدن باعث فرستادن سیگنال‌هایی به مغز می‌شود که به نوبه خود باعث افزایش سطح هورمون شادی یا اندورفین می‌شود. در واقع، زمانی که مغز شما احساس خوشحالی می‌کند، شما یک لبخند یا یک خنده بزرگ بر لب خواهید داشت. لبخند حتی می‌تواند توجه شما را بهبود دهد و به شما در انجام بهتر فعالیت‌های ذهنی کمک کند.

بنابراین زمانی که احساس ناراحتی می‌کنید، این تمرین ساده را انجام دهید تا خلق‌وخویتان بهبود یابد.

3. به دیگران کمک کنید

هر نوع فعالیت داوطلبانه که به معنی خارج شدن از حریم امن و کمک به افرادی است که به کمک شما نیاز دارند، بسیار مفید است. کارهای داوطلبانه شما را از لحاظ روحی و فیزیکی قوی‌تری می‌کنند، ارتباطات اجتماعی را بهبود می‌بخشند و همچنین باعث می‌شوند بتوانید راحت‌تر با استرس خود مقابله کنید و احساس رضایت بیشتری داشته باشید.

سعی کنید تنها هفته‌ای ۱ تا ۲ ساعت از برنامه پرمشغله خود را به کارهای داوطلبانه اختصاص دهید تا تغییر را در زندگی خود احساس کنید.

4. ورزش کنید

ورزش مانند یک تقویت‌کننده قدرتمند شادی عمل می‌کند. ورزش به صورت روزانه میزان سروتونین و اندورفین خون را افزایش می‌دهد که باعث افزایش شادی، کاهش استرس، افزایش اعتماد به نفس و عزت نفس می‌شود. شما حتی می‌توانید از فعالیت‌های بسیار ساده شروع کرده و به تدریج برای خود یک عادت روزانه ورزشی بسازید.

5. استفاده از شبکه‌های اجتماعی و دستگاه‌های همراه را محدود کنید

اختراع تلفن همراه و شبکه‌های اجتماعی بسیاری از کارها را راحت‌تر کرده است؛ به طوری که شما می‌توانید در عرض چند ثانیه با دوست خود که کیلومترها دورتر از شما است، ارتباط برقرار کنید. اگرچه شبکه‌های اجتماعی و تلفن‌های همراه بی‌ضرر به نظر می‌رسند؛ اما در واقع اگر به طور مداوم از آن‌ها استفاده شود، اثرات مخرب زیادی خواهند داشت. برای زندگی شادتر سعی کنید از آن‌ها کمتر استفاده کنید.

6. ارتباط خود با دیگران را افزایش دهید

در واقع برقراری ارتباط با افراد و شادی با هم ارتباط مستقیم دارند؛ به طوری که کار کردن بر روی روابط برای شادی و کار کردن بر روی شادی برای روابط بهتر مفید است؛ بنابراین سعی کنید به جای درون‌گرایی یا کار کردن زیاد برای کسب پول بیشتر، مقداری از زمان خود را صرف دوستان و خانواده خود کنید.

7. 10 دقیقه مدیتیشن کنید

بیشتر افراد می‌دانند که مدیتیشن بسیار مهم است؛ اما تعداد کمی این کار را انجام می‌دهند.

مدیتیشن باعث بهبود تمرکز، شفافیت ذهن، افزایش توجه و آرامش در زندگی می‌شود. با گذشت زمان، مدیتیشن احساسات مثبت را افزایش می‌دهد که در نهایت باعث کاهش اضطراب، افزایش شادی و رضایت کلی از زندگی می‌شود.

8. طبیعت‌گردی کنید

امروزه، زندگی بیشتر در پشت درهای بسته و مایل‌ها دور از طبیعت می‌گذرد. در نتیجه نارضایتی و غم و اندوه افزایش یافته است.

با این حال، هنوز هم نیاز به جهان طبیعی احساس می‌شود و طبیعت یکی از بهترین داروها برای افراد در همه سنین است. بودن در طبیعت و قدردانی از شگفتی‌های آن می‌تواند سلامت، شادی و رفاه را بهبود بخشد. شما حتی می‌توانید گاهی اوقات به جای رفتن به سالن بدن‌سازی مقداری از وقت خود را صرف قدم زدن در یک پارک سرسبز کنید.

9. جنبه مادی‌گرایی خود را مهار کنید

این که همواره به دنبال خرید کالاهای جدید و بهتر باشید، سطح خوشحالی شما را تحت تأثیر قرار می‌دهد. از سوی دیگر، اگر پولی که به سختی به دست می‌آورید، هوشمندانه خرج کنید، می‌توانید جنبه مادی‌گرایی خود را تحت کنترل بگیرید و سلامت خود را بهبود بخشید.

همچنین استفاده از پول برای دستیابی به تجارب جدید بهتر از استفاده از پول برای خرید کالاهای جدید است و به شما کمک می‌کند خوشحال‌تر باشید.

10. اهل معنویات باشید

معنویات به معنای فرآیند تقویت روح و خودشناسی است. افرادی که اهل معنویات هستند، هدف و معنایی را در زندگی خود دارند و احساس می‌کنند که به یک قدرت گسترده و ابدی متصل هستند. تقویت معنویات باعث تقویت شادی در زندگی می‌شود. در واقع معنویات و شادی دو مفهوم بسیار مهم در زندگی یک انسان هستند.