



هفت چیزی که حس خوبی به زندگی شما می‌دهد

«شکی نیست که برخی عوامل ایجاد خوشبختی در دست ما نیست و از اراده ما خارج است اما برخی عوامل منجر به حس خوب زندگی دست خودمان است و می‌توانیم آنها را به وجود آوریم. مواردی که عموماً مربوط به چگونگی زندگی کردن ماست.»

«شکی نیست که برخی عوامل ایجاد خوشبختی در دست ما نیست و از اراده ما خارج است اما برخی عوامل منجر به حس خوب زندگی دست خودمان است و می‌توانیم آنها را به وجود آوریم. مواردی که عموماً مربوط به چگونگی زندگی کردن ماست.»

به گزارش سلامت نیوز، روزنامه ایران در ادامه نوشت: «این هفت فاکتور کمک می‌کند تا شما با حس خوشبختی بیشتری زندگی کنید:

۱- دوستان خوب: دوستان خوب تأثیر مستقیمی بر احساس خوشبختی ما دارند. دوستان خوب نه تنها عامل احساس خوشبختی در فرد محسوب می‌شوند، حتی به سلامتی بیشتر افراد می‌انجامد.

۲- قدردان باشید: عامل قدردانی نه تنها درباره روابط بین افراد عامل مؤثری است، بلکه فردی که در شغل و محیط کاری خود قدردان است، احساس رضایت بیشتری دارد و احساس خوشبختی بیشتری نیز می‌کند. جالب است که یک تحقیق مستقل نشان می‌دهد قدردان بودن سبب خواب بهتر و آرام‌تر فرد می‌شود.

۳- هدف داشته باشید: رؤیا خوب است و انسان بدون رؤیا چیزی از انسانیت کم دارد اما ما به داشتن هدف‌های واقعی نیاز داریم. ما نیاز داریم که در زندگی خود هدف‌گذاری کنیم. هدف‌هایی که بتوانیم واقعاً آنها را دنبال کنیم و به آنها برسیم. هدف، مهم‌ترین بخش رضایت شخص از زندگی به حساب می‌آید. افرادی که فعالانه هدف مشخصی را دنبال می‌کنند، در زندگی احساس خوشبختی بیشتری دارند.

۴- پر تحرک باشید: تحرک حس خوبی در انسان ایجاد می‌کند. احساس ما نسبت به خودمان از طریق تحرک (ورزش نیز بخشی از این تحرک است) بهتر می‌شود. پیاده‌روی یا دویدن و حتی تحرک‌های ساده روزانه تأثیر مثبتی روی روان ما دارد. تحرک موجب ایجاد احساس «خود ارزشمندی» در فرد می‌شود.

۵- غذای خوب بخورید: یکی از عوامل دیگر که سبب ایجاد احساس خوشبختی در ما می‌شود، تجربه طعم خوب و خوشایند است. سعی کنید هوای خودتان را در خوردن غذا و مایعات داشته باشید. در ضمن نوشیدن روزانه ۲ لیتر مایعات سالم (آب میوه‌های طبیعی و انواع دمنوش‌ها) بسیار مؤثر است و علاوه بر سلامتی بیشتر، حس خوبی را هم برای ما به ارمغان می‌آورد.

۶- تجربه کنید: تجربه کردن در زندگی به درون شما غنا می‌دهد و موجب می‌شود حس خوبی پیدا کنید. باید گفت که این تجربه‌ها می‌تواند شامل مسافرت کردن، تجربه بالا و پایین زندگی یا حتی جست‌وجو و تحقیق کردن درباره یک موضوع اجتماعی یا علمی و... باشد.

۷- زندگی را زندگی کنید: آیا ما فقط باید زندگی کنیم یا این که زندگی را به خوبی لمس کنیم و بتوانیم از زندگی خود استفاده کنیم؟ اگر دقیق‌تر به افراد نگاه کنیم، درخواهیم یافت که بسیاری از افراد فقط روزها را می‌گذرانند و واقعاً از زندگی خود بهره لازم را نمی‌برند. به این فکر کنید که در این چند سال عمر باید زندگی را زندگی کنیم و معنایش را دریابیم.»