

روش هایی برای داشتن زندگی شادتر

مردم تمام هفته منتظر جمعه، تمام سال در انتظار تابستان و یک عمر به دنبال شادی هستند.



مردم تمام هفته منتظر جمعه، تمام سال در انتظار تابستان و یک عمر به دنبال شادی هستند.

به گزارش سلامت نیوز، شرق نوشت: روش‌های جدید روان‌شناسی اجتماعی بر استغنابخشیدن به زندگی روزمره و روحیه مثبت داشتن تأکید می‌کنند و با بهره‌گیری از متد علمی (تئوریزه کردن، پیش‌بینی، مطالعه، تحقیق، تجزیه و تحلیل داده‌ها) به دنبال درک جنبه‌هایی هستند که روح زندگی انسانی را غنا می‌بخشد. این مطالعه نشان می‌دهد که چه انگیزه‌ها و کنش‌ها و تعقیب چه رفتارهایی زندگی بهتری برای انسان- چه به صورت فردی و چه اجتماعی - رقم می‌زند.

ثروتمندبودن یا خوب‌زندگی کردن

در بررسی انجام‌شده از سوی دانشگاه هاروارد مشخص شد بین شادی و میزان درآمد، مادامی که نیازهای انسان برطرف نشده باشد، رابطه معنی‌دار و درخور توجهی وجود دارد؛ اما به نظر می‌آید مردم تأثیر ثروت بر شادی را بیش از حد ارزیابی می‌کنند. پول به آن حدی که مردم فکر می‌کنند نمی‌تواند شادی‌آفرین باشد.

موارد متعددی در زندگی انسان وجود دارد که می‌تواند به زندگی رنگ بدهد و خوشحالی فردی و شادابی اجتماعی را رقم بزند. شادی عمیق به‌زودت با کسب یا جمع‌کردن مایملک مادی به دست می‌آید. این استغنا بدون توجه به پیشینه خانوادگی، ارث و میراث یا جایگاه اجتماعی افراد قابل دستیابی است و هرکس می‌تواند انتخاب کند که تا چه حد از آن برخوردار شود.

ایجاد ارتباط

همگان به اهمیت داشتن رابطه در محیط کاری اذعان دارند؛ اما برخی نمی‌دانند اهمیت این رابطه چقدر است. بسیاری به کارشان فقط به‌عنوان نردبانی برای رسیدن به شغل بالاتر، حقوق یا دریافت مزایای بیشتر نگاه می‌کنند؛ اما ارتباط واقعی، معنایی به‌مراتب فراتر دارد و نه تنها موجب فراهم‌آوری فرصت‌های جدید می‌شود، بلکه به بهبود سلامتی و شادی فردی نیز می‌انجامد. این خاصیت انسان است، زیرا شرایط احساسی، فکری و فیزیکی انسان در همین ارتباطات صیقل می‌خورد. روابط انسانی موجب ارتقا و پرورش جامعه‌ترشدن می‌شود؛ ای که عضو آن هستیم، می‌شود و از این رهگذر نه تنها سلامت جسمی و روحی، بلکه شادی و رضایت عمیق‌تری را فراهم می‌کند. هنگامی که انسان روابط خوب و شادی‌بخش دارد، سیستم قلبی-عروقی، هورمون‌های مؤثر بر سیستم عصبی و سیستم ایمنی بدن تقویت شده و منجر به افزایش سطح اکسی‌ژن، هورمون کنترل‌کننده اضطراب و سرخوشی (در خون می‌شود). روابط اجتماعی مانند هوا و آب و غذا؛ است؛ داشتن رابطه با مردم، از همسر و فرزند تا دوستان، همکاران، همکلاسی یا مشتری یا... حس کامیابی و رضایتمندی به انسان می‌دهد و به شادی بیشتر می‌انجامد.

خاصیت سرایت شادی

براساس مطالعه دانشگاه کالیفرنیا در سان‌دیو، گو، مردمی که با افراد شاد معاشرت دارند، روحیه شاداب‌تری دارند و در آینده نیز افراد شادتری خواهند بود؛ بنابراین اگر می‌خواهید به شادی بیشتر دست یابید، با مردم شاد مراوده کنید- البته برعکس آن هم صادق است. این پدیده را روان‌شناسان «پدیده آینه‌ای» می‌نامند.

با انتقال احساسات مثبت به گروه، همکاری بیشتر، منازعات کمتر و از همه مهم‌تر، اشتراک مساعی در انجام کار تیمی به وجود می‌آید. مطالعات مختلف نشان داده است احساسات به آسانی به اشتراک گذاشته می‌شوند و مانند دومینو عمل می‌کنند. فقط یک جرقه مثبت کافی است که خلق افراد را عوض کند و عملکرد تیمی را تحت تأثیر قرار دهد. هرچه ما خوشحال‌تر باشیم، شادی بیشتری به اطرافیان خود عرضه خواهیم کرد. تحقیقات نشان‌دهنده آن است که احساسات نه تنها در فرد بلکه در گروه نیز وجود را دارد. هر تیمی وضعیت احساسی مخصوص به خود دارد که در گذر زمان کسب می‌کند. تیمی که هنجارها و شاخصه‌های مثبتی می‌سازد، در اعضای تیم و از آن طریق به سازمان حس مثبتی منتقل می‌کند. بهترین مدیران برای ارتقای سطح همکاری در سازمان و افزایش بهره‌وری کارکنان به خاصیت سرایت شادی فرد به گروه تکیه می‌کنند. انتقال روحیه شادی به تیم، موجب افزایش رضایتمندی می‌شود و به همکاری بهتر می‌انجامد.

احساساتی مانند همدردی، اعتماد، مهربانی، قدردانی و سپاسگزاری بسیار مهم هستند دانشگاه بریتیش کلمبیا در مطالعات خود در یک دبستان، به این نتیجه رسیده است که دانش‌آموزانی که برخورد مهربانانه و با محبت دارند، به وضوح از مقبولیت بیشتری بین هم‌کلاسی‌ها برخوردارند. همین‌طور مردمی که با دیگران مهربانند، بیشتر دوست داشته می‌شوند. براساس پژوهش‌های دیگری در دانشگاه پنسیلوانیا، یکی از عوامل دخیل در احساس شادی عمیق، میزان امتنان و سپاس ما نسبت به رخدادهای مساعد است. گفتن چند کلمه «... از شما متشکرم» حس درونی خوشایندی ایجاد می‌کند. تقویت احساساتی مانند همدردی، اعتماد، مهربانی، قدردانی و سپاسگزاری به تمرین نیاز دارد، چه فردی و چه اجتماعی. این تقویت منجر به افزایش چسبندگی و تعهد اجتماعی می‌شود. جامعه‌ای که مردم آن با یکدیگر با احترام و محبت بیشتری برخورد می‌کنند، قطعاً جامعه‌ای شادتر خواهد بود. وجود چنین رویکردی باعث افزایش تجربیات مثبت فردی، تقویت احترام به خود و کمک به غلبه بر استرس و آسیب‌های روانی و استحکام رابطه با اجتماع و شکوفایی تمام جنبه‌های زندگی، کسب رضایتمندی و در نتیجه احساس خوشحالی بیشتر می‌شود.

برخی به راحتی نمی‌توانند این احساسات را بروز دهند و بعضی اصلاً چنین احساسات مثبتی نسبت به هم‌نوع ندارند که البته قابل انتقاد هم نیست، زیرا در جوامع امروزی یکی از نتایج منفی تکنولوژی مدرن و صنعتی‌شدن صرف، تهی‌شدن مفهوم رابطه انسانی و حس همدلی و سپاس و مهربانی است. چه بسا خود محوری و افزایش افراد ضداجتماع نیز از نتایج منفی زندگی امروزی است.

کافی است از همان کودکی به انسان تفهیم شود که هر آنچه در اطراف ماست: آب، غذا، برق، مسکن، لباس و ... از آسمان نمی‌افتد بلکه نتیجه کار و خدمت دیگران است. درعین‌حال هر یک از ما نیز به سهم خود در ارائه بخشی از نیازهای دیگران دخیل هستیم. به یک معنا همه با یکدیگر مرتبط هستیم. اما روند مدرنیته‌شدن جوامع با القای این توهم که به دیگری نیازی ندارم، در منزوی‌کردن انسان‌ها اثر جدی داشته است. برای رفع این توهم باید تفکر تأییدگر انزوا شکسته شود. حس سپاس و قدردانی نسبت به امکانات موجود در زندگی، موجب افزایش احترام و نگاه مثبت فرد به خود، چه در زندگی شخصی و چه در زندگی سایرین می‌شود.

در پژوهش دیگری از سوی دانشگاه کلرمونت، مشخص شده که اعتماد، همدردی و پایبندی اخلاقی موجب افزایش ترشح هورمون اکسی‌توسین (هورمون مسئول احساس سرخوشی و کنترل اضطراب) می‌شود. روان‌شناسان معتقدند برای مثال هشت بار احوال‌پرسی یا روبوسی در روز، باعث افزایش سطح هورمون اکسی‌توسین و در نتیجه احساس شادی بیشتر می‌شود.

خرج‌کردن برای تجربه جدید و نه مال‌اندوزی دائمی، شادی بیشتری با خود به همراه دارد مطالعه‌ای که از سوی دانشگاه سان‌فرانسیسکو صورت گرفته، نشان می‌دهد خرج‌کردن حتی مثلاً برای خوردن غذا در بیرون خانه یا خرید یک بلیت تئاتر، به زندگی معنا و مفهوم بیشتری می‌دهد تا

جمع‌زنی؛ کردن مایملک بیشتر. کسب تجربیات جدید، نیازهای سطح بالاتری را مانند نیاز به شادی، سرزندگی و تعاملات بیشتر اجتماعی برای فرد ایجاد می‌کند؛ ثروت‌زنی؛ اندوختی دائمی، به خودی خود موجب شادی نیست. شرکت در فعالیت‌های خیریه و داوطلبانه نیز نه‌زنی؛ تنها به بهداشت روانی انسان کمک می‌کند بلکه به شخص رضایتمندی عمیق می‌دهد. خرج‌زنی؛ کردن بخشی از درآمد برای امور دیگران و بدون چشمداشت و نفع شخصی، شادی قلبی برای فرد به همراه دارد.

مردمی که در روز‌زنی؛ های کاری ورزش می‌کنند، شادترند دانشگاه بریستول در تحقیقات خود اعلام کرده است که روحیه افراد عموماً پس از ورزش به میزان درخور ملاحظه‌زنی؛ ای تغییر می‌کند. هم‌بهره‌زنی؛ وری آنها افزایش می‌یابد و هم‌قابلیت بیشتری در مدیریت شرایط استرس‌زنی؛ را در محیط کاری دارند و در کار تیمی، از روحیه بهتر و شادتری برخوردارند.