



من چقدر شادکام! ساده ترین راه‌های شاد زیستن

برخی روانشناسان، فرد شادکام را فردی می‌دانند که هیجان‌های مثبت (مثل لذت و علاقه‌مندی) را نسبت به هیجان‌های منفی (مثل خشم و غمگینی) به میزان بیشتری تجربه می‌کند و از شرایط زندگی‌اش رضایت دارد.

برخی روانشناسان، فرد شادکام را فردی می‌داند که هیجان‌های مثبت (مثل لذت و علاقه‌مندی) را نسبت به هیجان‌های منفی (مثل خشم و غمگینی) به میزان بیشتری تجربه می‌کند و از شرایط زندگی‌اش رضایت دارد. در واقع «فرد شادکام»؛ مثل افراد دیگر طیفی از هیجان‌ها را تجربه می‌کند؛ اما در میزان تجربه هیجان‌های منفی و ناراحت‌کننده با آنها تفاوت دارد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه خراسان، تحقیقات نشان می‌دهد هنر شاد زیستن به معنای این نیست که شما مدام از یک حالت شادی به شادی دیگر گذر کنید بلکه به دست آوردن شادکامی نیاز به صرف وقت و انرژی و حتی تحمل کردن ناراحتی دارد. بیشتر افراد شادکام بیان می‌کنند که احساس شادکامی چیزی بیشتر از یک احساس یا هیجان مثبت است. در واقع آنها شادکامی را نوعی احساس «صلح و آرامش درونی» می‌دانند؛ اما به هر حال بخشی از شادکامی به هیجان‌ها ربط دارد. بخش‌های دیگر شادکامی، به عادت‌ها و انتخاب‌های روزمره شما (از انتخاب یک دوست تا تصمیمات اساسی در زندگی‌تان) و همچنین شرایط اقتصادی بستگی دارد که در آن زندگی می‌کنید. رفاه اقتصادی برای رسیدن به شادکامی مهم است؛ اما تا یک نقطه خاص. پول، شما را از نگرانی درباره نیازهای اساسی زندگی‌تان مثل غذا و مسکن رها می‌کند؛ اما شرایط زندگی، موفقیت‌ها، وضعیت تأهل و روابط اجتماعی نیز در میزان شادکامی شما تأثیر دارد. بسیاری از محققان عقیده دارند که مقدار زیادی از شادکامی تحت کنترل شخصی شماست و به روش‌های فکر، احساس و عمل کردن شما بستگی دارد. حتی آنها بر این عقیده اند که شما با انجام کارهای بسیار کوچک، قادر به احساس شادکامی بیشتری خواهید بود.

راهکارهای شاد زیستن

همه ما می‌خواهیم به صورت خودکار به سمت زندگی شادتر هدایت شویم در حالی که این تصور در بسیاری موارد درست نیست. در واقع شادتر بودن نیاز به فعالیت آگاهانه دارد.

برای انسان‌هایی که در اطرافتان زندگی می‌کنند کاری هر چند کوچک انجام دهید. کمک و حمایت‌های جزئی به دیگران علاوه بر اینکه برای آنها خوب است، به بهبود سلامتی شما کمک می‌کند. همچنین ارتباط‌های انسانی را قویتر و به ایجاد جامعه‌ای شادتر کمک می‌کند. لازم نیست این کمک‌ها مالی باشد. شما می‌توانید از دانش، زمان و انرژی‌تان برای کمک به دیگران استفاده کنید.

با دیگران ارتباط داشته باشید.

ارتباط با دیگران، عاملی مهم برای شادتر زیستن است. افرادی که ارتباطات مناسبی دارند، سالمتر هستند و عمر طولانی‌تری دارند. ارتباط صمیمی با افراد خانواده و دوستان موجب علاقه، حمایت و معنای بیشتر زندگی می‌شود و احساس ارزشمندی را افزایش می‌دهد؛ بنابراین برای کسانی که به آنها اهمیت می‌دهید، زمانی را صرف کنید.

برای سلامت بدنتان اهمیت قائل شوید.

ذهن و بدن با یکدیگر در ارتباطند و فعالیت بدنی موجب احساس شادتر بودن می‌شود و اثر بسیار زیادی بر روحیه‌تان دارد. لازم نیست که به ورزشکاری حرفه‌ای تبدیل شوید، فعالیت‌های ساده نیز موجب بهبود وضعیت سلامتی شما می‌شود. علاوه بر این، سعی کنید عادات غذا خوردن سالمی را انتخاب کنید. الگوی خوابتان را اصلاح کنید و به اندازه کافی بخوابید.

نسبت به جهان اطرافتان آگاه باشید.

به اتفاقاتی که در اطرافتان رخ می‌دهد، دقت کنید. در هنگام پیاده روی به سمت مکان مورد نظرتان، در هنگام غذا خوردن و فعالیتهای دیگر، با ذهنی آگاه به فرایندهایی که رخ می‌دهد دقت کنید. این آگاهی به شما کمک می‌کند تا با احساساتتان همراه شوید و از نگرانی برای گذشته یا آینده دست بردارید.

سعی کنید چیزهای تازه ای یاد بگیرید.

یادگیری چیزهای تازه، شما را با ایده‌ها و روش‌های نو مواجه می‌کند و همچنین احساس کنجکاوی و اعتماد به نفس شما را افزایش می‌دهد. راه‌ها و روش‌های زیادی برای یادگیری چیزهای تازه وجود دارد. شما می‌توانید مهارت یا هنری ساده، ورزش یا هر چیز ساده دیگر را از یک دوست یاد بگیرید.

برای خودتان هدف‌هایی تعیین کنید.

داشتن حس خوب درباره آینده‌ای که پیش روی شما قرار دارد، نقش مهمی در شادکامی و تان دارد. همه ما به اهدافی نیاز داریم که به ما انگیزه دهند، این اهداف باید چالش‌برانگیز و در عین حال قابل دستیابی باشند. اگر هدفی غیرممکن را انتخاب کنید، در واقع استرس غیرضروری برای خودتان ایجاد کرده‌اید؛ بنابراین اهداف بامعنا و واقع‌گرایانه انتخاب کنید. این اهداف به زندگی شما جهت می‌دهند و احساس رضایت را برای شما به همراه دارند.

راهکارهایی را برای تاب آوردن در مقابل استرس بیاموزید.

همه ما زمان‌هایی با استرس و حوادث ناخوشایند مواجه بوده‌ایم. روش پاسخ‌دهی ما به این حوادث نقش مهمی در احساس سلامتی و تان دارد. ما قادر به کنترل و انتخاب اتفاق‌ها نیستیم؛ اما می‌توانیم انتخاب کنیم که چگونه به این استرس‌ها پاسخ دهیم. درست است که در عمل، این کار مشکل است اما پژوهش‌ها نشان می‌دهد که ما می‌توانیم روش برخورد و واکنش به استرس‌ها را همچون مهارت‌های دیگر یاد بگیریم؛ بنابراین از افراد متخصص یا مورد اعتمادتان بخواهید که در این امر به شما کمک کنند.

بیهوده به خودتان سخت نگیرید.

هیچ انسانی کامل نیست؛ اما بیشتر ما سعی می‌کنیم با دیدگاه منفی به خودمان نگاه کنیم و خود را در معرض مقایسه‌های غیرواقع‌گرایانه با دیگران قرار دهیم. یاد بگیرید خودتان را بپذیرید و در هنگام سختی‌ها و اشتباهات با خودتان مهربانتر باشید و به جای تخریب خود به راه‌های عملی برای بهبود اوضاع بپردازید.

**سوسن قهرمانی دانشجوی دکترای روان‌شناسی بالینی انستیتو روان‌پزشکی