

9 خصوصیت رفتاری انسان های شاد



همه ما می دانیم یکی از مهم ترین پیش نیازهای افزایش رضایت مان از زندگی، احساس شاد بودن است اما چه تعداد از مردم می توانند ادعا کنند که واقعا شاد هستند؟ به تازگی تحقیقی انجام شده که نشان می دهد از هر سه نفر در دنیا، تنها یک نفر آن ها واقعا شاد است.

همه ما می دانیم یکی از مهم ترین پیش نیازهای افزایش رضایت مان از زندگی، احساس شاد بودن است اما چه تعداد از مردم می توانند ادعا کنند که واقعا شاد هستند؟ به تازگی تحقیقی انجام شده که نشان می دهد از هر سه نفر در دنیا، تنها یک نفر آن ها واقعا شاد است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه خراسان از سایت ucan.ir؛ گاهی پیش می آید که ما با دیدن یک فرد شاد به او غبطه می خوریم اما اگر کمی دقیق تر به طرز تفکر و رفتارهای او توجه کنید، درمی یابید که شما هم به طور شگفت انگیزی می توانید این عادات را در خود به وجود آورید. اکنون قصد داریم خصوصیات انسان های شاد را بیان کنیم و ببینیم چه رفتارهایی آن ها را متمایز می کند تا ما هم شاد بودن را بیشتر از گذشته تجربه کنیم.

1- مهربان و دلسوز هستند

شاید این خصوصیات، کمی کلی به نظر برسد اما انسان های شاد واقعا خوب و مهربان هستند. آن ها در هر جمعی محبوبیت دارند و همه دلشان می خواهد با آن ها وقت بگذرانند.

این افراد بسیار متواضع، صمیمی، باملاحظه و کمک رسان هستند. اصلا حسود نیستند و وقت خود را با غر زدن و شایعه پراکنی تلف نمی کنند. آن ها صبر بی پایانی دارند و به آسانی وقت و توجه خود را در اختیار دیگران می گذارند. این خصوصیات باعث می شود در آن ها احساس خشنودی عمیقی ایجاد شود. انسان های خوب، جو اجتماعی مثبتی به وجود می آورند که محیط را برای اطرافیانشان راحت می کند.

2- روحیه همکاری دارند

انسان های شاد به فکر تسلط روی دیگران نیستند.

همچنین موفقیت و پیروزی برای آن ها بدون داشتن هم گروه، بی معناست. این که بعضی افراد وقتی در مسابقه ای پیروز می شوند، درباره کسانی که برای دست یابی به این موفقیت به آن ها کمک کرده اند، در سخنرانی هایشان صحبت می کنند، دلیل خاصی دارد و نشان می دهد هیچ فردی نمی تواند به تنهایی در این مسیر قدم بگذارد و تصور این که تمام امتیازات را تنها یک نفر به دست آورده، برای آن ها ناخوشایند است. واضح است افرادی که زحمات دیگران را در نظر می گیرند و لذت موفقیت را با آن ها تقسیم می کنند، زندگی شادتری دارند.

3- احساسات و افکار متعادلی دارند

افراد شاد جزئی ترین اتفاقات زندگی خود را جشن می گیرند. این رفتار، منبعی شادی بخش در اختیار آن ها قرار می دهد که خیلی از مردم از آن غافل هستند. انسان های شاد به خیلی از موارد بی اهمیت که برای خیلی ها آزاردهنده است، توجه نمی کنند. آن ها به خوبی می دانند چه چیزی ارزش لذت بردن دارد و از چه مواردی باید بگذرند. افراد شاد می توانند میان خوشی ها و ناخوشی های زندگی شان تعادل ایجاد کنند؛ در نتیجه باید با نگرش مثبت به زندگی، هر چالشی را به یک فرصت برای پیشرفت تبدیل کنند.

4- با آدم های شاد ارتباط دارند

انسان های شاد با افرادی همانند خودشان در ارتباط هستند. آن ها به دنبال پیدا کردن دوستان و افرادی با عادت های شبیه به خودشان هستند و قدرت بی نظیری برای تأثیرگذاری مثبت روی دیگران دارند. شادی و نشاط مسری است. بیشتر افراد تمایل دارند یکدیگر را زیر نظر بگیرند و از جذاب ترین رفتارهایی که پیدا می کنند، الگو بگیرند. اگر مردم طوری با اطرافیانشان برخورد کنند که دوست دارند دیگران هم همان طور با آن ها رفتار کنند، نتیجه ای فراگیر به وجود می آید که حتی روی کسانی که تنها شاهد این رفتار هستند نیز تأثیرگذار خواهد بود.

5- همواره لبخند روی لبشان است

لبخند زدن چه تأثیری روی خودتان و اطرافیان تان دارد؟ داشتن لبخند زیبا، از خصوصیات مشترک انسان های شاد است. میان لبخند زدن مقابل دوربین و لبخند زدن از روی شادی، تفاوت قابل توجهی وجود دارد. همه می توانند بخندند و دندان هایشان را نشان دهند اما فقط افراد شاد با تمام وجود و انرژی لبخند می زنند.

6- در زمان حال زندگی می کنند

اهمیت دادن به تمام ثانیه های ارزشمندی که در حال گذر است، در ما احساس شادی به وجود می آورد. اگر زندگی در زمان حال، این قدر ارزشمند است چرا برخی افراد بیشتر وقت خود را صرف فکر کردن درباره گذشته و آینده می کنند؟ افراد شاد از موقعیت خود رضایت دارند. آن ها به زمان حال خود کاملاً آگاه هستند و احساس خشنودی می کنند. این مسئله به آن ها امکان می دهد برخلاف دیگران که درباره هر چیزی وسواس دارند، موقعیت های شاد و خوش زندگی را دریابند. این بخش کوچکی از حضور قدرتمند و پرانرژی انسان های شاد در تمام موقعیت های زندگی است.

7- گوش های خوبی برای شنیدن دارند

انسان های شاد برای کسب اطلاعات جدید، همیشه به دنبال نگرش تازه ای هستند. احساسات دیگران برای آن ها اهمیت دارد زیرا می دانند با کنار گذاشتن تمایلات شخصی شان نتیجه بهتری در انتظارشان خواهد بود. افراد شاد برای یادگیری دایمی با خود تعهد دارند و می دانند سکوت کردن و گوش دادن به دیگران، تنها راه انجام این کار است.

8- کم توقع هستند

وقتی توقع شما از دیگران پایین باشد، به هر چیزی راضی خواهید شد. با این طرز تفکر، رویکرد غیرمادی تری به زندگی خواهید داشت. افرادی که از اطرافیان شان انتظار دارند همیشه در کنار آن ها باشند و از دستوراتشان پیروی کنند، در نهایت، نارضایتی بیشتری خواهند داشت. شادی واقعی از درون فرد سرچشمه می گیرد، نه از اعمال و رفتاری که خارج از ذهن ما رخ می دهد. انسان های شاد به این موضوع واقف اند و بیشتر از این که از دیگران توقع داشته باشند، از خودشان توقع دارند. آن ها دیگران را همان طور که هستند می پذیرند و این پذیرش افراد و موقعیت ها، رفتار سالمی برای آن ها به حساب می آید. به همین دلیل آن ها به جای مقصر دانستن و توقع داشتن از دیگران، با خود در صلح هستند و مشکلات را با ذهنی باز می پذیرند تا بدون هیچ تعصبی، بهترین راه حل را برای مسائل خود پیدا کنند.

9- بی دلیل قضاوت نمی کنند

هیچ فردی دوست ندارد مورد قضاوت قرار گیرد زیرا بعضی قضاوت ها با استناد به اطلاعات اشتباه انجام می شود. انسان های شاد به این درک رسیده اند که زندگی، مسیری طولانی برای یادگیری است و هر موقعیتی می تواند باعث ایجاد تغییراتی در ما شود. با این طرز تفکر، داشتن فکرهای منفی و حسادت ورزیدن به دیگران کاری بی معنا محسوب می شود. انسان های شاد می دانند هر فردی نقطه ضعف هایی دارد. این طرز تفکر، افراد شاد را نسبت به کسانی که همیشه در حال قضاوت دیگران هستند، به همنشین های صبورتر و بهتری تبدیل می کند.