



شادی، درمان زندگی پرهیاهوی امروز بشر / قیمت یک ساعت زندگی شاد داشتن چند؟

آمارهای مربوط به مبتلایان و قربانیان ناشی از همه گیری در جهان می تواند ناراحت کننده باشد، از آنجا که بسیاری از مردم در قرنطینه به سر می برند و فاصله اجتماعی را حفظ می کنند، تمرکز بر سلامت جسمی و روحی نیز بسیار اهمیت پیدا می کند.

نصر: آمارهای مربوط به مبتلایان و قربانیان ناشی از همه گیری در جهان می تواند ناراحت کننده باشد، از آنجا که بسیاری از مردم در قرنطینه به سر می برند و فاصله اجتماعی را حفظ می کنند، تمرکز بر سلامت جسمی و روحی نیز بسیار اهمیت پیدا می کند.

وقتی صحبت از شادی و نشاط به میان می آید، خیلی ها می گویند: «برو بابا دلت خوشه!» این شاه بیت کلام کسانی است که فکر می کنند با وجود گرانی، ناهنجاری های اجتماعی و مشکلاتی مانند کرونا، دیگر شادی مفهومی ندارد! شاد بودن اما برخلاف تصور این افراد بستگی مستقیم به خود ما دارد. زندگی سخت است، فراز و نشیب دارد، پلشتی و سختی در آن کم نیست، اما آن کسی در زندگی هنرمند خوبی است که در حضور همه این موانع، بهانه ای برای شادی پیدا کند. شادی و شاد بودن یکی از مهم ترین فاکتورهای سلامت روان است، اما این حوزه به ویژه اهمیت آن در جوامع پرهیاهوی امروزی مورد غفلت قرار گرفته و به عبارتی کمرنگ و به یکی از مسائل پیچیده اجتماعی تبدیل شده است. حتی شادی و شاد زیستن در جوامع امروزی به کنششی دور از دسترس و یا حتی دست نیافتنی تبدیل شده است. روان شناسان مشکلات اقتصادی، مسائلی جدید همچون کرونا، آسیب های اجتماعی و تفاوت نسل ها و مباحثی این چنینی را عمده ترین دلیل دور افتادگی جامعه امروز از مقوله شادی می دانند.

احساس خوشحالی و خوشبختی، حسی است که تمام انسان ها برای داشتن حال خوب و یک زندگی سالم نیاز دارند. متأسفانه روزهایی که پشت سر گذاشتیم، مملو از ناراحتی و اتفاقات ناخوشایند بود، روزهایی که برای همه پر از درد و رنج بود، اما زندگی جریان دارد و قرار نیست این اتفاقات تلخ بر زندگی ما سایه بیاندازد.

اینکه بعضی وقت ها نسبت به اوقات دیگر احساس شادی بیشتری کنید، عادی است، اما به این معنا نیست که نمی توانید الگوی ثابتی از رضایتمندی، خشنودی و قدردانی در زندگیتان داشته باشید. در گام اول باید یاد بگیرید که چطور می توانیم همیشه شاد باشیم و خودتان به تنهایی، خوشحال و خشنود و در زندگی روزمره تان مثبت باشید. برای ادامه دادن به این کار های نشاط آور، عادت هایی ایجاد کنید که بتواند در ایجاد حال خوب و اعتماد به نفس به کمکتان بیاید.

آرامش ذهن

اولین کلید زندگی شاد و همچنین مهم ترین آن ، آرامش ذهن است؛ چراکه بدون آرامش، هیچ چیز این دنیا ارزش خاصی ندارد و به همین دلیل است که شما تمام عمر برای آن تلاش می کنید و معمولاً با توجه به میزان آرامش درونی خود ارزیابی می کنید که در هر زمان چقدر خوب عمل کرده اید.

آرامش ذهن و تفکر مثبت برای عملکرد بهتر و زندگی شادتر همه گروه های انسانی ضروری است و می تواند روابط دوستانه، خانوادگی، کاری و ... شما را تحت تاثیر قرار دهد.

ورزش کردن را فراموش نکنید

سلامتی و انرژی، درست مانند آرامش ذهن که حالت روانی طبیعی شما است، این دو مسئله نیز حالت جسمی طبیعی شما محسوب می شوند؛ مطالعات نشان داده که تمرینات ورزشی نه تنها برای تناسب اندام مفید هستند بلکه باعث آزاد شدن اندورفین در بدن می شوند که می تواند باعث تغییر خلق و خوی شما شده و شما را شادتر و سرحال تر می کند.

روابط عاشقانه

یکی از کلیدهای موفقیت و داشتن یک زندگی شاد، روابط عاشقانه با کسانی است که دوستشان دارید و به آن ها اهمیت می دهید، چراکه این افراد باعث شده اند شما یک انسان کامل باشید و به همین دلیل، شاد بودن یا نبودن شما در زندگی از رابطه شما با دیگران نشات می گیرد و رابطه شما با دیگران است که شما را به معنای واقعی کلمه، تبدیل به انسان می کند.

آزادی مالی

آزاد بودن از نظر مالی به این معنی است که پول کافی داشته باشید تا مانند اغلب مردم به طور مداوم نگران آن نباشید؛ پول ریشه بدی ها نیست، بلکه این بی پولی است که بدی ها را به وجود می آورد، دستیابی به آزادی مالی، خود یکی از مهم ترین اهداف و مسئولیت های زندگی شماست.

احساس آزادی مالی برای خودسازی و دستیابی به هر هدف مهم دیگری ضروری است و شما تا زمانی که پول کافی نداشته

باشید و برای دست پیدا کردن به آن تلاش نکنید، نمی توانید واقعا آزاد باشید.

ایده ها و اهداف ارزشمند

شاید به گفته دکتر ویکتور ای. فرانکل، نویسنده کتاب جستجوی انسان برای معنا، عمیق ترین انگیزه ناخودآگاه شما، نیاز به معنی و هدف در زندگی باشد.

برای اینکه واقعا خوشحال باشید، به یک احساس مشخص جهت گیری نیاز دارید و برای رسیدن به آن نقطه هم نیاز به تفکر مثبت دارید. شما به تعهدی نسبت به چیزی بزرگ تر و مهم تر از خودتان نیاز دارید و باید احساس کنید که زندگی شما دارای معنایی است که به نوعی کمک بزرگی به جهان می کند.

خوشبختی به عنوان "تحقق تدریجی یک ایده آل شایسته" تعریف شده است و فقط زمانی می توانید از خود راضی باشید که گام به گام به سمت چیزی بروید که واقعا برای شما مهم است.

رضایت شخصی

این یک احساس درونی است که شما تمایل دارید به هر آن چه که به سمت آن می روید تبدیل شوید و این تحقق توانایی کامل شما به عنوان یک انسان است، چرا که زندگی سعادت‌مندانه شما با خودسازی آغاز می شود و با یک تحقق شخصی به پایان می رسد که توانسته اید تمام خواسته های خود را به دست آورید.

اکنون وقت آن رسیده است که قلم موی خیالی خود را بردارید و آن زندگی را بکشید که از ابتدا تصورش را داشتید و در این میان، فقط باید تصمیم بگیرید که چه چیزی می تواند شما را تبدیل به یک فرد خوشحال کند.

به دیگران کمک کنید

یکی از این راه ها این است زمانی که دیگران انتظار آن را ندارند به آن ها کمک کنید. این درست است که هر انسانی مشکلات خودش را دارد و باید آن ها را در اولویت قرار بدهد، اما کمک کردن به افرادی که انتظارش را ندارند، می توانند انرژی و حال خوب شما را چند برابر کنند.

مثبت فکر کنید

همه ی ما می دانیم که تفکر مثبت می تواند تا ۱۰ درصد عوامل استرس زا، نگرانی ها، شرایط اقتصادی و روابط را بهبود بخشد، ۹۰٪ باقی مانده به این بستگی دارد که شما چگونه جهان اطراف خود را پردازش می کنید. تفکر مثبت سطح انرژی، خلاقیت و بهره وری را تا ۳۰٪ افزایش می دهد، محققین همچنین تفکر مثبت را عامل طول عمر، درمان بیماری ها، سلامت جسمانی و تحمل شرایط دشوار می دانند.

خواب کافی داشته باشید

وقتی خواب کافی نداشته باشید، بیشتر سراغ افکار منفی می روید، محققان پس از چندین آزمایش به این نتیجه رسیدند که نداشتن خواب کافی باعث اختلال در بخشی از مغز که افکار مثبت را پردازش می کند، شده و در نتیجه فرد بیشتر دچار افکار منفی می شود. خواب ناکافی فرآیند شناختی ما را کاهش داده و خطر افسردگی را افزایش می دهد، سعی کنید هر شب ۳۰ دقیقه زودتر بخوابید تا صبح ها زودتر از خواب بیدار شوید.

همه این ها، ویژگی های زندگی و موفقیت های زنان و مردانی هستند که در زندگی خود تلاش می کنند و عملکرد بالایی دارند و همچنین، شامل همه مواردی می شوند که شما هم می توانید در هر زمانی که بخواهید، به آن ها دست پیدا کنید.

سحر مغفرت