

آیا شما واقعا شاد هستید؟

آیا تا به حال فکر کرده‌اید که منظور از شاد بودن چیست و چه عواملی می‌توانند شما را واقعا به شادی برسانند؟



آیا تا به حال فکر کرده‌اید که منظور از شاد بودن چیست و چه عواملی می‌توانند شما را واقعا به شادی برسانند؟ به گزارش ایسنا، اگر می‌خواهید انسان شادی باشید آیا تا به حال به این درک مهم رسیده‌اید که برای شاد بودن خودتان، نباید دیگران را غمگین کنید و نباید شادی را از آنها بگیرید؟ و اما یک نکته مهم دیگر این است که شادی نیز مانند هر صفت دیگری باید در انسان پرورش پیدا کند و به ثمر برسد.

سایت اینترنتی [#171« لایف هاک](#)؛ در یک مقاله جالب به نقل از روانشناسان بالینی، فهرستی از راه‌کارها و روش‌هایی را ارائه کرده که به شما کمک می‌کنند صفت شاد زیست واقعی را در خود پرورش دهید و شاهد رشد این فاکتور مهم روانی در خلق و خوی خود باشید. سعی کنید عواملی را که موجب شادیتان می‌شوند، درک و پیدا کنید.

هر فردی نیازهایی منحصر به خودش را برای شاد شدن دارد. به عبارت دیگر آنچه که یک نفر را خوشحال می‌کند با عامل خوشحال شدن در فرد دیگر بسیار متفاوت است. به این ترتیب عامل شادی منحصر به خودتان را پیدا کرده و از اینکه فاکتور شاد کننده شما با دیگران فرق می‌کند هیچ نگران نباشید.

زندگی خود را طوری برنامه‌ریزی کنید که به اهدافی که معتقد هستید شما را شاد می‌کنند، دست پیدا کنید.

وقتی به هدفتان می‌رسید بدون شك خلق و خوی شما تا حد زیادی بهبود پیدا می‌کند و برای رسیدن به هدف بعدی انگیزه بیشتری پیدا می‌کنید. وقتی به هدفتان می‌رسید در خود احساس ارزش می‌کنید و این حس حال شما را واقعا خوب می‌کند.

دوستان شاد بیابید و اطراف خود را از آدم‌های شاد و راضی پر کنید. بدیهی است که احاطه شدن در میان افرادی که افکار منفی دارند، شادی شما را در احساسات منفی خفه می‌کند. در واقع فکر منفی مثل عفونت احساس مثبت را می‌خورد و واگیردار است.

وقتی اشتباهی از شما سر می‌زند به جای افسوس خوردن به دنبال راه‌حل بگردید. افراد شاد اجازه نمی‌دهند که اشتباهات گذشته روحیه و حال خوب آنها را خراب کنند بلکه اندکی فکر می‌کنند و شرایط را مطابق میلشان تغییر می‌دهند.

هر روز چند دقیقه‌ای درباره کارها و فاکتورهایی که شما را شاد می‌کنند، بیندیشید. این چند دقیقه تفکر به شما فرصت می‌دهد که روی چیزهای مثبت در زندگی‌تان متمرکز شوید و این کار باعث تداوم شادی شما می‌شود.

نکته مهم دیگر این است که هر روز یک کار خوب برای خودتان انجام دهید. مثلا یک ناهار خوشمزه بخورید، استخر بروید، یا فقط چند دقیقه به طور آگاهانه چهره خود را در وضعیت حال خوب نگه دارید. هر چند برخی مواقع لازم است جدي باشید اما در شرایط مناسب شوخی کردن و خندیدن را فراموش نکنید.

توجه به سلامتی یکی دیگر از فاکتورهایی مهم شاد بودن است. اضافه وزن یا عدم دریافت مواد مغذی ضروری برای بدن می‌تواند تاثیر منفی روی خلق افراد داشته باشد. به علاوه ورزش کردن موجب آزاد شدن آندروفین در بدن می‌شود که حاصل آن ایجاد احساس شادی است.

و بالاخره اینکه به شاد بودن و خرسندی اهمیت بدهید. کسانی که به شاد بودن و شاد زیستن ارزش و بها نمی‌دهند در واقع به طور ناخودآگاهی با شاد بودن می‌جنگند. اگر لازم است هر روز به خودتان اهمیت شاد بودن را یادآوری کنید.

اگرچه شادی را به سختی می‌توان تعریف کرد اما اکثر مردم خوب می‌دانند که در چه مواقعی شاد و چه مواقعی غمگین هستند.