



چند گام ساده برای شادی بودن / از خرید تا مشارکت در تجربیات شیرین

اگرچه معمولاً گفته می شود پول شادی نمی آورد اما تحقیقات جدید نشان می دهد اگر پول خردمندانه هزینه شود، قطعاً شادی آور است.

اگرچه معمولاً گفته می شود پول شادی نمی آورد اما تحقیقات جدید نشان می دهد اگر پول خردمندانه هزینه شود، قطعاً شادی آور است.

به گزارش خبرگزاری مهر، "مایکل نورتون" استادیار دانشکده تجارت دانشگاه هاروارد و نویسنده پژوهش "پول شاد: علم هزینه کرد هوشمند" می گوید: خرید وسایلی مانند تلویزیون، پوشاک و قهوه ساز نمی تواند خیلی شادی آفرین باشد اما خرید تجربه می تواند شادی را به بالاترین حد برساند.

محققان نشان داده اند که افرادی برای خرید بلیت کنسرت، کتاب های آموزشی قلاب دوزی و سرگرمی و یا خوردن شام آخر هفته در بیرون از خانه، هزینه می کنند، بیش از آنهایی که پول خود را برای کالاهای محسوس و مادی خرج می کنند، شادترند.

یک دلیل این امر این است که بشر از ارتباطات اجتماعی بیشترین لذت و نشاط را می برد. با این حال این پاداش بیش از اینکه فرد خانه را ترک کند آغاز می شود.

به گفته نورتون شادی آفرینی مشارکت در یک تجربه می تواند از خود آن تجربه ارزشمندتر باشد و تا ماه ها بعد، یادآوری یک رویداد خوب به ادامه شادی فرد کمک می کند.

به گفته محققان افراد خواهان اولویت بندی مسایلی هستند که واقعاً برایشان لذت بخش و شادی آفرین است این کارها می تواند باغبانی در روزهای تعطیل آخر هفته باشد یا یک بازی گروهی هفتگی با دوستان.

ویلیالدا راش استاد روانشناسی دانشگاه زوریخ که قدرت شخصیت و شادی را مورد مطالعه قرار داده است، گفت: برخوردار شدن از چیزی که برای شما بیشترین ارزش را دارد و در دسترس است موثرترین راه برای لذت بردن است.

دانشمندان دریافته اند افرادی که به طور مداوم نقاط قوت خود را به کار می گیرند کمتر افسرده و بیشتر از شادی بهره مندند.

تحقیقاتی که در سال 2012 بر روی 800 نفر در اورگان آمریکا انجام شد نشان داد افرادی که از خانه تا محل کار را پیاده روی یا دوچرخه سواری می کنند از آنهایی که از اتوبوس و دیگر وسایل نقلیه استفاده می کنند شاد ترند. دلیل این امر این است که افراد دوچرخه سوار یا پیاده بر زمان خود کنترل دارند، ترافیک آزارشان نمی دهد و ورزش موجب ترشح هورمون شادی آفرین اندروفین می شود.