



آیا دنبال شادی می‌گردید؟

شادی، احساسی زودگذر و ناپایدار است که خیلی از چیزها، از وضعیت هوا گرفته تا حساب بانکی تان، روی آن تاثیر می‌گذارد...

راه‌های رسیدن به شادی

شادی، احساسی زودگذر و ناپایدار است که خیلی از چیزها، از وضعیت هوا گرفته تا حساب بانکی تان، روی آن تاثیر می‌گذارد.

هیچ‌کس نمی‌تواند راهی را به شما پیشنهاد کند که فقط با ایجاد یک تغییر جزئی در زندگی کنونی‌تان، به شادی دائمی برسید و در آن حالت باقی بمانید، ولی راه‌های زیادی وجود دارد که به کمک آنها می‌توانید از حالت نگرانی بیش از حد، ناامیدی و ناراحتی درآیید و شاد شوید.

این مقاله راه‌هایی را به شما پیشنهاد می‌کند.

شما می‌توانید صرفاً راه یا راه‌هایی را انتخاب کنید که روی شما تاثیر مثبت دارند.

اگر گوش ندادن به اخبار یا تهیه لیست روزانه، شما را دچار استرس می‌کند، راه دیگری را امتحان کنید.

* در زمان حال زندگی کنید:

به جای افسوس خوردن به گذشته و نگران بودن برای آینده، روی زمان حال تمرکز کنید.

* زیاد بخندید:

تنها اتفاقات خوشایند، شاد و مطلوب می‌توانند سطح اندورفین و دیگر هورمون‌های نشاط آور را بالا ببرند و نیز سطح هورمون‌های استرس‌زا را کاهش دهند.

* خوب بخوابید:

اکثریت ما از داشتن یک خواب کافی و راحت محروم هستیم.

یک چرت روزانه داشته باشید، یا ساعت 9 شب به رختخواب بروید. اگر خوابتان نمی‌آید، مطالعه‌ی یک کتاب خوب قبل از خواب می‌تواند به شما کمک کند تا خواب آرامی داشته باشید.

* گاهی بگویید نه:

کارهایی را که ضروری نیستند و از انجام آنها لذت نمی‌برید، کنار بگذارید؛ مثلاً اگر برای انجام امور خیریه، به اندازه کافی کسانی هستند که آن را انجام دهند و شما با به عهده گرفتن این کار دچار استرس می‌شوید، کار را بر عهده دیگران بگذارید.

نمی‌توان در یک محیط شلوغ و به هم ریخته، آرام بود و تمرکز کافی داشت. مرتب کردن اتاق و انجام کارهای تمیز کاری مثل گردگیری، جارو کردن و دستمال کشیدن باعث می‌شود قدرت تمرکز شما روی کاری که می‌خواهید انجام دهید، افزایش یابد و احساس آرامش کنید.

* لیستی برای کارهای روزانه تان تهیه کنید:

نوشتن کارهایی که می‌خواهید در طول روز انجام دهید، باعث می‌شود افکار تان منظم شود و نگرانی از شما دور گردد. با چک کردن این لیست، احساس خوبی به شما دست خواهد داد.

* دنبال انجام دادن چند کار به‌طور همزمان نباشید:

بررسی‌ها نشان داده است افرادی که چند کار را به‌طور همزمان انجام می‌دهند، دارای فشار خون بالاتری هستند؛ مثلاً به جای اینکه هم‌زمان با پختن غذا یا اتو کردن لباس‌ها، با تلفن هم صحبت کنید، یک جایی بنشینید و تمام توجه خود را روی مکالمه تلفنی تان بگذارید. یا به جای اینکه هنگام نوشتن گزارش کار، ایمیل‌تان را هم چک کنید، صفحه ایمیل‌تان را ببندید و فقط گزارش کارتان را تکمیل کنید. این گونه تمرکز فکری شما نیز بیشتر می‌شود.

* به باغچه‌تان برسید:

تنها استشمام هوای تازه و ورزش کردن نیست که استرس را کاهش می‌دهد و باعث می‌شود احساس خوبی به انسان دهد، بلکه تمیز کردن باغچه از علف‌های هرز، دیدن رویش گل‌ها و هرس کردن درخت‌ها نیز با احساس رضایت و شادی همراه است.

* زیاد اخبار گوش ندهید:

یک هفته را بدون خواندن خبرهای روزنامه، دیدن یا شنیدن اخبار از تلویزیون یا رادیو یا اینترنت سپری کنید (به خصوص اخبار

حوادث و جنجالی) و به جای آن زمان بیشتری را به پیاده‌روی یا نوشتن خاطرات خود اختصاص دهید.

* هوا را معطر کنید:

محققان دریافته‌اند استنشام بوهایی خوشایند و معطر، در کاهش استرس و ایجاد آرامش واقعاً مؤثرند. در یک بررسی معلوم شد بوی رزماری سطح نگرانی را کاهش می‌دهد و باعث افزایش هوشیاری و سرعت بخشیدن به حل مسایل ریاضی می‌شود.

بوی اسطوخودوس باعث افزایش امواجی از مغز می‌شود که احساس آرامش را افزایش می‌دهند. امروزه انواع مختلفی از معطرکننده‌های هوا مثل اسپری‌های خوشبوکننده، روغن‌های معطر، ظروف گل خشک معطر و شمع‌های معطر کننده وجود دارد که می‌توانید از آنها استفاده کنید.

* در بورس سهام غرق نشوید:

پیگیری مداوم و بدون وقفه ی بورس سهام، سریعاً می‌تواند فشار خون شما را بالا ببرد. محققان چینی دریافته‌اند که ارتباط مستقیمی بین نمایش روزانه بورس سهام و سلامت روحی- روانی افرادی که دائماً آن را دنبال می‌کنند، وجود دارد.

سهام‌داران خبره و باتجربه می‌دانند که زمان، شکاف‌های اقتصادی را پُر می‌کند. پس روی زمان سرمایه‌گذاری کنید و به خودتان استراحت دهید.

* از اماکن آرامش دهنده دیدن کنید:

رفتن به موزه‌ها، پارک‌ها و امامزاده‌ها، مساجد و زیارتگاه‌ها می‌توانند باعث ایجاد آرامش در این دنیای پر از استرس شوند، مثلاً ممکن است یک فرد بتواند با رفتن مرتب به مسجد و خواندن نماز جماعت در آنجا، استرس‌های روزمره را از خود دور کند و آرامش عجیبی پیدا کند.

* برای کمک به دیگران داوطلب شوید:

کمک به دیگران باعث می‌شود از مشکلاتتان دور شوید و نیز به بهبود روابط اجتماعی شما کمک می‌کند. همان‌طور که افراد شاد بیشتر به فکر کمک به دیگران هستند، کمک به دیگران نیز شادی شما را افزایش می‌دهد. طی یک بررسی معلوم شد کمک به دیگران باعث تقویت شادی، احساس رضایتمندی از زندگی، اعتماد به نفس، سلامت جسمی و کاهش افسردگی می‌شود.

گرچه داشتن روابط اجتماعی با دیگران و بودن در جمع، یکی از عوامل کاهش دهنده ی استرس است، ولی گاهی اوقات، برای فکر کردن و تجدید قوا، نیاز است تنها باشید، مثلاً یک فیلم مفید یا آرامش دهنده ببینید، یا بعدازظهرتان را به خواندن کتاب یا گشتن در پارک بگذرانید.

* هنگام پیاده‌روی، تمرکز کنید:

حتماً می‌دانید ورزش کردن خیلی بهتر از داروهای آرام‌بخش برای کاهش استرس و عصبانیت مفید است. اما تمرکز فکری هنگام پیاده‌روی می‌تواند آن را بسیار سودمندتر کند.

در یک تحقیق، محققان 135 نفر را به 4 گروه پیاده‌روی تقسیم کردند. گروه اول پیاده‌روی تند انجام می‌دادند و گروه دوم پیاده‌روی آرام. گروه سوم پیاده‌روی آرام همراه با تمرین تمرکز و گروه چهارم یک نوع از تای‌چی را تمرین می‌کردند. برای تمرین تمرکز از گروه سوم خواسته شد به گام‌هایشان توجه کنند و همراه با گام‌هایشان 1، 2، 1، 2 را تکرار کنند و هم‌زمان اعداد را در ذهن‌شان مجسم کنند. تمرکز، یک تکنیک روحی‌روانی برای دسترسی به آرامش و یک حالت جسمی است که در آن ضربان قلب آرام می‌شود و فشار خون پایین می‌آید.

نتایج این تحقیق نشان داد که در گروه سوم، استرس به‌طور واضحی کاهش پیدا کرده بود و افراد آن کمترین حس منفی و بیشترین حس مثبت‌اندیشی را درباره خود داشتند.

بالاخره از همه، اینکه مقدار کاهش استرس در گروه سوم، مشابه گروه اول بود.

* روابط صمیمی داشته باشید:

در یک تحقیق با بیش از 1300 مرد و زن از سنین مختلف مشخص شد کسانی که دوستان صمیمی بسیاری داشتند، دارای فشارخون بهتر، سطح کلسترول و قندخون سالم‌تر و سطح هورمون‌های استرس‌زای کمتری نسبت به افرادی که یک یا دو دوست صمیمی داشتند، بودند. همچنین این نتایج بین خانم‌ها و آقایانی که روابط خوبی با خانواده و همسران و پدر و مادرهایشان داشتند، دیده شد و نیز مشخص شد، افرادی که احساس تنهایی می‌کنند و افسرده و منزوی هستند، 3 تا 5 برابر بیشتر از کسانی که احساس عشق و ارتباط و اجتماعی بودن دارند، دچار مریضی و مرگ زودرس می‌شوند.

* معنویت تان را تقویت کنید:

برای خیلی از انسان‌ها، تقویت اعتقادات مذهبی به زندگی‌شان مفهوم خاصی می‌دهد و درک‌شان از باورهای دینی، باعث توجه به آخرت و دوری از گرفتاری‌های زندگی می‌شود. حتی اگر مذهبی نباشید، معنویت می‌تواند برای‌تان سودمند باشد.

* به داشته‌های‌تان فکر کنید نه به نداشته‌هایتان:

کسانی که هر روز آثار جنبه‌های مثبت زندگی‌شان (سلامتی، خانواده خوب، دوستان صمیمی، تحصیلات عالی، کار مورد علاقه و ...) را بررسی می‌کنند، شادترند.

ترجمه: سارا جمال‌آبادی