



عادت‌های افراد شاد

پدر روانشناسی مثبت در تئوری خود می‌گوید، باینکه ۶۰ درصد از شادی با ژنتیک و محیط فرد تعیین می‌شود، اما ۴۰ درصد باقیمانده به خودمان بستگی دارد.

پدر روانشناسی مثبت در تئوری خود می‌گوید، باینکه ۶۰ درصد از شادی با ژنتیک و محیط فرد تعیین می‌شود، اما ۴۰ درصد باقیمانده به خودمان بستگی دارد.

سلیگمن در کتاب خود سه نوع متفاوت از زندگی شاد را توصیف می‌کند: زندگی لذت‌بخش، که در آن زندگی‌تان را تاجاییکه می‌توانید با لذت پر می‌کنید، زندگی درگیر که در آن زندگی را در کار، بچه‌داری، عشق و تفریح می‌بینید و زندگی معنی‌دار که در آن بالاترین نقاط قدرتتان را می‌دانید و از آنها برای تبدیل شدن به چیزی بسیار بزرگتر و قوی‌تر از آنچه که هستید استفاده می‌کنید.

سلیگمن می‌گوید که از بررسی بالاترین حد رضایت کاملاً متعجب شده است. تحقیقات نشان داده است که جستجوی شادی هیچ ارتباطی با احساس رضایت ماندگار ندارد. درمقابل، لذت مثل خامه و توت‌فرنگی است که به زندگی‌های رضایت‌بخشی که بر پایه جستجوی همزمان معنا و درگیری بنا شده است، شیرینی می‌دهد.

با تمام این حرف‌ها، افراد شاد عادت‌هایی دارند که شما هم می‌توانید آنها را وارد زندگی‌تان کنید. افراد شاد و خوشحال، تمایلات و گرایش‌های خاصی دارند که آنها را در جستجوی معنا و مفهوم زندگی یاری کرده و در طول این مسیر به آنها انگیزه می‌دهد.

اطرافشان را با افراد شاد پر می‌کنند

شادی و لذت مٌسری است. محققان دریافته‌اند که آنهایی که اطراف خود را با افراد شاد و سرزنده پر می‌کنند، احتمال بیشتری برای شاد شدن در آینده دارند. این به تنهایی می‌تواند دلیل خوبی باشد که با افراد سرحال و شاد رفت‌وآمد کنید.

فقط وقتی لبخند می‌زنند که از ته دل باشد

طبق تحقیقات، حتی اگر واقعاً احساس شادی نکنید، ایجاد یک فکر شاد -- و بعد لبخند زدن بخاطر آن -- می‌تواند سطح شادی شما را بالا برده و بازده کاری‌تان را افزایش دهد. خیلی مهم است که لبخندتان از ته دل باشد: این تحقیق نشان داده است که لبخند مصنوعی وقتی افکار منفی در ذهنتان است می‌تواند روحیه‌تان را حتی بدتر هم بکند.

قابلیت انعطاف دارند

براساس تحقیقات پیتر کرامر، قابلیت انعطاف است که متضاد افسردگی است نه شادی. او می‌گوید افراد شاد می‌دانند چطور باید بعد از شکست به وضعیت قبلی خود برگردند. قابلیت انعطاف راهکاری است که انسان‌ها می‌توانند در مواجهه با سختی‌ها زندگی از آن استفاده کنند.

برای شاد بودن تلاش می‌کنند

بله، دقیقاً به همین سادگی: براساس دو تحقیقی که به تازگی انجام گرفته است، فقط تلاش کردن برای شاد بودن می‌تواند سلامت احساسی شما را تقویت کند. تحقیقات نشان داده است که آنهایی که فعالانه تلاش می‌کنند احساس شادی بیشتری کنند، بالاترین سطح روحیه مثبت را داشته‌اند.

قدر اتفاقات خوب زندگی را می‌دانند

جشن گرفتن دستاورهای بزرگ و دشوار زندگی خیلی مهم است اما افراد شاد به پیروزی‌های کوچک خود نیز اهمیت می‌دهند. وقتی برای دیدن اتفاقات خوب و مثبتی که در زندگی‌مان می‌افتد وقت بگذاریم، یعنی پاداش‌های کوچک بسیار زیادی در طول روز به خودمان می‌دهیم. این می‌تواند تأثیری عالی بر روحیه‌مان داشته باشد. دقت کردن به اتفاقات خوب زندگی، حتی اگر به کوچکی عالی شدن طعم چای تان باشد، باعث می‌شود در پایان روز حس مفید بودن بیشتری کنید.

قدر لذت‌های کوچک زندگی را می‌دانند

خوردن یک بستنی قیفی شکلاتی، دیدن یک سگ مهربان و بازیگوش، افراد شاد برای استفاده از همه لذت‌های کوچک و ساده زندگی وقت می‌گذارند. پیدا کردن معنا در چیزهای کوچک و تمرین قدرشناسی از آنها به احساس شادی و رضایت عمومی از زندگی‌تان منجر خواهد شد.

زمانی از وقتشان را صرف اعمال بشردوستانه می‌کنند

با اینکه یک روز فقط ۲۴ ساعت دارد، اما افراد مثبت بخشی از زمان خود را صرف خوبی کردن به دیگران می‌کنند که در مقابل فوایدی نیز به خودشان می‌رسد. یک تحقیق که سالهای طولانی به طول انجامیده بود، فواید بشردوستی و نوع‌دوستی را بررسی کرده است. نتیجه این تحقیق نشان داده است که کارهای داوطلبانه هم برای سلامت جسمی و هم روحی بسیار مفید است. افراد در کلیه سنین که برای کارهای مختلف داوطلب می‌شدند شادتر بوده و از سلامت جسمی بهتر و افسردگی کمتری برخوردار بودند.

به خودشان اجازه می‌دهند که گذشت زمان را فراموش کنند

وقتی شدیداً درگیر کاری می‌شوید که هم دشوار و چالش‌انگیز است و هم معنادار و روحیه‌بخش، گذشت زمان را فراموش می‌کنید. افراد شاد به دنبال چنین حسی هستند که خودآگاهی‌شان را کمتر کرده و احساس موفقیتشان را بیشتر می‌کند. برای اینکه چنین حالتی اتفاق بیفتد، آن فعالیت باید به چشمتان داوطلبانه بیاید نه اجباری و همچنین باید اهدافی مشخص برای رسیدن به موفقیت در سر داشته باشید.

بحث‌های جدی را به غیبت‌کردن‌های جزئی ترجیح می‌دهند

برای اینکه احساس خوبی نسبت به زندگی پیدا کنید، باید گفتگوهای جزئی و پیش‌پاافتاده را کنار گذاشته و وارد گفتگوهای عمیق‌تر شوید.

یکی از پنج پشیمانی افراد رو به مرگ این است که «کاش جرات ابراز احساساتم را داشتم». بیشتر آدم‌ها افسوس می‌خورند که کاش کمتر درمورد موضوعات پیش‌پاافتاده‌ای مثل آب و هوا حرف می‌زنند و بیشتر درمورد آنچه در دلشان است صحبت به میان می‌آوردند.

برای دیگران پول خرج می‌کنند

شاید هم پول خوشبختی می‌آورد! در یک تحقیق مشخص شد که پول خرج کردن برای دیگران نسبت به پول خرج کردن برای خود، تأثیری مستقیم‌تر بر شادی افراد دارد.

شنوندگانی خوب هستند

وقتی گوش می‌دهید، توانایی خود برای دریافت دانش بیشتر را تقویت می‌کنید که دقیقاً متضاد زمانی است که با کلمات و افکار منحرف‌کننده خود، دنیا را مسدود می‌کنید. گوش دادن همچنین راهی برای نشان دادن احترام به دیگران و اعتماد به نفس است. علم و اعتماد به نفس دلیل این است که به خودتان اطمینان داشته و دیدی مثبت به خود دارید و در نتیجه انرژی مثبت از خود ساطع می‌کنید. خوب گوش دادن مهارتی است که روابط شما را تقویت کرده و تجربیاتی رضایت‌بخش‌تر برایتان فراهم می‌آورد.

ارتباطات میان‌فردی ایجاد می‌کنند

فرستادن یک پیام کوتاه به دوستان بسیار راحت است اما وقتی صحبت از سلامتی‌تان به میان می‌آید، گرفتن پرواز هواپیما و رفتن به شهری دیگر برای دیدن یک دوست کار سختی است. تحقیقات نشان داده است که تماس‌های انسانی و داشتن روابط شخصی با دوستان به کاهش احساس اضطراب کمک می‌کند.

به نیمه پر لیوان نگاه می‌کنند

خوشبینی فواید بسیار زیادی برای سلامتی دارد که از جمله آن می‌تواند به کاهش استرس، تحمل بهتر درد و طول عمر اشاره کرد. وقتی تصمیم می‌گیرید که نیمه پر لیوان را ببینید، سلامتی و شادی را هم انتخاب کرده‌اید.

سلیگمان بهترین خصوصیات افراد خوشبین را اینطور توصیف می‌کند:

«یکی از ویژگی‌های بارز افراد بدبین این است که آنها تمایل دارند که تصور کنند اتفاقات منفی و بد مدت زمان طولانی ادامه می‌یابند و این افراد همه کارهایی که انجام می‌دهند را دست‌کم گرفته و اشتباهات خود را پررنگ‌تر می‌بینند. از طرف دیگر افراد خوشبین که با همین روی نامهربان دنیا روبه‌رو هستند، از دیدی دقیقاً متضاد به بدشانسی نگاه می‌کنند. آنها باور دارند که شکست فقط یک مانع موقتی است و تقصیر آنها نیست. آنها تصور می‌کنند که بدشانسی، عوامل محیطی و افراد دیگر در ایجاد آن نقش داشته‌اند. این افراد وقتی با موقعیتی منفی و بد مواجه می‌شوند، آن را چالشی برای تلاش بیشتر می‌بینند.

ارزش موسیقی را می‌دانند

موسیقی قدرت بسیار زیادی دارد. درواقع آنقدر قوی است که می‌توانید تاثیری برابر با ماساژدرمانی برای کاهش اضطراب داشته باشد. محققان یک تحقیق دریافته‌اند که علائم اضطراب در شرکت‌کنندگانی که به مدت سه ماه به موسیقی گوش می‌دادند، برابر با آنهایی بوده است که ماساژ ۱۰ ساعته طولانی می‌گرفتند. انتخاب آهنگ‌های مناسب نیز عامل مهمی است زیرا شاد یا غمگین بودن آهنگ هم می‌تواند نگرش شما نسبت به جهان تغییر ایجاد کند.

در استفاده از تکنولوژی وقفه می‌اندارند

مدیتیشن یا کشیدن چند نفس عمیق، جدا شدن از لوازم الکترونیکی و دوری از دنیای ماشینی امروز، مزایای بسیار زیادی برای شادتر کردن‌تان دارد. حرف زدن با موبایل می‌تواند فشارخونتان را افزایش داده و سطح استرستان را بالا ببرد و نشستن مداوم پشت صفحه کامپیوتر با افسردگی و خستگی مرتبط است. مطمئناً تکنولوژی دست از سر ما برنمی‌دارد اما وقفه انداختن در استفاده از آن می‌تواند به مغزتان فرصت شارژ شدن دوباره و ریکاوری بدهد.

به معنویت می‌پردازند

تحقیقات اعمال مذهبی و معنوی را با شادی در ارتباط می‌بینند. عادت‌های شاد بودن مثل ابراز قدرشناسی، محبت و نیکوکاری معمولاً در تمامی دستورات دینی و مذهبی عنوان شده‌اند. در یک تحقیق مشخص شد، بچه‌هایی که احساس می‌کردند زندگی‌شان معنا و مفهوم دارد (که توسط دستورات دینی در آنها ایجاد شده است) بسیار شادتر بوده‌اند.

معنویت چیزی ارائه می‌کند که جامعه‌شناس قرن بیستم، امیل دورخیم از آن به «زمان مقدس» تعبیر می‌کند. دکتر الن ایدلر در کتاب «فواید جسمی و روانی اعمال مذهبی/معنوی» می‌نویسد:

«زمان مقدس زمانی جدا از ساعاتی برای ما فراهم می‌آورد که بیشتر زندگیمان تجربه می‌کنیم. برای دور شدن از هرج و مرج و شلوغی زندگی روزانه، می‌توان زمانی به عبادت، نماز یا هر عمل معنوی دیگری که در فضایی خلوت و آرام صورت گیرد، اختصاص داد. داشتن زمانی برای استراحت از کار و مشغله‌های روزمره، به کاهش استرس که یکی از عوامل اصلی بیماری‌های مزمن است، کمک می‌کند.

ورزش یکی از اولویت‌های زندگی‌شان است

ورزش موجب ترشح اندورفین در بدن می‌شود که به شادی شما کمک می‌کند. تحقیقات نشان داده است که ورزش علائم افسردگی، اضطراب و استرس را کاهش می‌دهد و آن هم بخاطر تولید موادی در مغز است که احساس شادی و آرامش را

تقویت می‌کنند. به اضافه اینکه ورزش باعث می‌شود بدنمان را بیشتر تحسین کنیم و حتی اگر وزنمان پایین نیاید یا انداممان تغییر فاحشی نکند، احساس بهترین نسبت به خودمان و بدنمان پیدا کنیم.

از خانه بیرون می‌روند

می‌خواهید احساس سرزندگی کنید؟ فقط ۲۰ دقیقه استفاده از هوای آزاد به شما حس زندگی خواهد داد. طبیعت غذای روح است. خیلی وقت‌ها وقتی احساس می‌کنیم کم‌انرژی شده‌ایم، به یک فنجان چای روی می‌آوریم اما تحقیقات راه بسیار بهتری را برای برگرداندن انرژی به بدنمان نشان می‌دهند: اینکه با طبیعت ارتباط برقرار کنیم. و باینکه بیشتر ما چای‌مان را داغ دوست داریم اما تحقیقات بیرون رفتن در هوای آزاد را در هوای معتدل‌تر بیشتر توصیه می‌کنند.

بیشتر می‌خوابند

از دنده چپ بلند شدن فقط یک مثل قدیمی نیست. وقتی کم‌خوابی دارید، بیشتر در معرض بداخلاقی، بی‌حوصلگی و قضاوت نادرست هستید. خواب خوب شب می‌تواند به افراد برای کاهش اضطراب کمک کند. با خواب خوب، تعادل احساس افراد بسیار بهتر خواهد بود.

زیاد می‌خندند

قبلاً هم شنیده‌اید: خنده بر هر درد بی‌درمان دواست. تحقیقات نشان داده است که خندیدن، ماده‌ای در بدن تولید می‌کند که به انسان‌ها برای تحمل استرس و درد کمک می‌کند.

براساس تحقیقات، خنده می‌تواند یک ورزش هم برایتان به حساب آید. دکتر لی برک، محقق تحقیقی که در سال ۲۰۱۰ در مورد تأثیرات خنده بر بدن انجام گرفت، توضیح می‌دهد که واکنش بدن به خنده‌های پشت سر هم درست مثل واکنش بدن به ورزش پشت سر هم است. در همین تحقیق مشخص شد که بعضی از فواید مربوط به ورزش کردن مثل تقویت سیستم ایمنی بدن، کنترل اشتها و بهبود کلسترول می‌تواند با خندیدن هم به دست آید.

پر جنب و جوش راه می‌روند

تابحال دقت کرده‌اید که دوستان شادتان در راه رفتنشان قدم‌های بلند برمی‌دارند؟ در تحقیقی که توسط سارا اسنودگراس، روانشناسی از دانشگاه فلوریدا، انجام گرفت، از شرکت‌کنندگان خواسته شد که یک راه‌پیمایی سه دقیقه‌ای انجام دهند. از نیمی از شرکت‌کنندگان خواسته شد که موقع راه رفتن قدم‌های بلند بردارند، دست‌های خود را تکان داده و سرشان را بالا نگه دارند. این شرکت‌کنندگان گزارش دادند که بعد از اتمام راه‌پیمایی احساس شادی بسیار بیشتری نسبت به شرکت‌کنندگانی که قدم‌های کوتاه برمی‌داشته و حین راه رفتن نگاهشان را به پاهایشان می‌دوخته‌اند، داشته‌اند.

منبع: سایت مردمان