

شادترین مردم دنیا چگونه زندگی می‌کنند؟

شادی یک موهبت الهی است و افراد شاد با بهره‌مندی از این موهبت، نقاط مشترک فراوانی با هم دارند.



شادی یک موهبت الهی است و افراد شاد با بهره‌مندی از این موهبت، نقاط مشترک فراوانی با هم دارند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا، «سوفیا لایوبو میرسکی»، استاد دانشگاه کالیفرنیا، نکات مشترکی که تحقیقات نشان می‌دهد در افراد شاد تشابه دارند را اعلام کرده و راه دستیابی به این احساس مشترک را به افراد معرفی می‌کند. این صفات و نقاط مشترک عبارتند از:

- افراد شاد زمان زیادی را با خانواده و دوستان خود گذرانده و بدین ترتیب روابط خود را پرورش داده و از آن لذت می‌برند.

- افراد شاد با رضایت کامل از تمام داشته‌های خود، شکرگزار آنها هستند.

- افراد شاد در صف اول کمک به کارگران و رهگذران هستند.

- افراد شاد در هنگام تصور درباره آینده خود، مثبت‌اندیش هستند.

- افراد شاد بوی شور زندگی می‌دهند و سعی می‌کنند در لحظه زندگی کنند.

- افراد شاد به صورت هفتگی و حتی روزانه ورزش می‌کنند.

- افراد شاد عمیقا به اهداف و آمال زندگی پایبند هستند.

به گزارش هفته نامه «ویک»، نکته مهم آخری که در افراد شاد مشترک است اما در فهرست فوق نیامده، تقسیم احساسات در میان آنهاست. آنها استرس‌ها، بحران‌ها و حتی غم‌های خود را با یکدیگر سهیم می‌شوند. آنها هم مثل من و شما در مواجهه با این مشکلات احساساتی و درمانده می‌شوند اما هنر و سلاح پنهان آنها، خونسردی و توانی است که در حل این مشکلات از خود نشان می‌دهند. خواندن فهرستی از این مسائل خیلی راحت است اما عمل به آنها در طول زندگی دشوار است.

اما حکایت شادی در این بیت مشهود است که می‌گوید: آب دریا را اگر نتوان کشید / هم به قدر تشنگی باید چشید.

شاید در ابتدا این سوال برایتان پیش بیاید که این شعر چه ربطی به شاد بودن دارد؟ نکته مهم اینجا است که حتما قرار نیست منتظر یک انگیزه خیلی بزرگ برای شاد شدن باشیم بلکه داشتن بهانه‌های کوچک اما مستمر برای شاد شدن باعث می‌شود که در مجموع زندگی شادتری داشته باشیم و برای رضایت از زندگی قطعا این شادی‌های کوچک اما دائمی بسیار موثرتر از این هستند که منتظر یک اتفاق بزرگ شادکننده باشیم. چون اتفاق‌های بزرگ و شاد همیشه در زندگی نمی‌افتند و به ندرت پیش می‌آیند اما اگر یاد بگیریم به بهانه‌های کوچک خود را شاد نگه داریم، زندگی شادتر و شادی پایدارتری خواهیم داشت.

تحقیقات نشان می‌دهد رفتن به مکان‌های زیارتی و مذهبی و عبادت کردن، شادی بسیاری را برای مردم به ارمغان می‌آورد. زیرا زیارت و عبادت به طور مستمر و منظم، سبب بهبود حال روحی افراد می‌شود.

«جنیفر آکر»، استاد دانشگاه استنفورد می‌گوید: شاد بودن خیلی آسان است. تنها کافیست کارهایی که شما را شاد می‌کنند را بشناسید و بیشتر انجام دهید. در همه کارهای خود اعم از دکتر و آرایشگاه رفتن برنامه ریزی داریم به جز برای شادی زیستن. فقط می‌گوییم شادی خیلی مهم است اما از گنجاندن آن در برنامه‌های خود غافل هستیم.

مطالعات نشان می‌دهد که 40 درصد از شادی‌ها توسط فعالیت‌های ارادی حاصل می‌شوند. بنابراین می‌توانید میزان شاد بودن خود را با آنچه که انتخاب می‌کنید، روزانه 40 درصد افزایش دهید. همچنین بسیاری از کارهایی که روزانه انجام می‌دهیم غیرارادی است و 40 درصد از کارهای روزانه خود را بر حسب عادت انجام می‌دهیم. بنابر مطالعه‌ای که در سال 2006 میلادی در دانشگاه «دوک» انجام شد، بیش از 40 درصد از کارهای روزانه افراد بر حسب عادت و بدون تصمیم‌گیری انجام می‌شوند. بنابراین چیزهای شاد باید به یک عادت و بخشی از فعالیت‌های روزانه تبدیل شوند. منتظر پیش آمدن شادی تصادفی نباشید شما نیاز به پذیرفتن شادی داشته و باید خود را برای شاد بودن آبونمان کنید. اگر می‌خواهید هر روز شادتر از دیروز باشید این هفت نکته را فراموش نکنید:

- صبح که از خواب برمی‌خیزید به خودتان یادآوری کنید که زندگی یک بازی است!
 - عطر قهوه یا چای را در هنگام صرف صبحانه خود با اشتیاق بو بکشید.
 - برای شادی کردن تلاش کنید.
 - پنج دقیقه مهرورزی کنید.
 - کار و مسئولیت‌های روزانه خود را در تصور خود در قالب بازی درآورید.
 - با دوستان خود ملاقات کنید.
 - در لحظات سخت نیز به دنبال خواسته خود باشید.
- اگر شما هم معتقد هستید شادی چیز بسیار مهمی است، آن را در اولویت زندگی خود قرار دهید.