



در چه سنی خوشبخت تریم / 3 عامل احساس خوشبختی

خوشبختی در چه سنی به سراغ انسان ها می آید؟ انسان ها در چه سنی احساس خوشبختی بیشتری دارند؟ علی رغم یک تفکر کلیشه ای، سن خوشبختی 20 سالگی نیست.

خوشبختی در چه سنی به سراغ انسان ها می آید؟ انسان ها در چه سنی احساس خوشبختی بیشتری دارند؟ علی رغم یک تفکر کلیشه ای، سن خوشبختی 20 سالگی نیست.

به گزارش خبرگزاری مهر، در چه سنی بیشتر احساس خوشبختی می کنیم؟ در ابتدا و قبل از اینکه به این سوال پاسخی داده شود بایستی به تعریف خوشبخت بودن پرداخته شود. روانشناسان معتقدند با داشتن سه عامل می توان خود را خوشبخت دانست. اولین عامل را می توان در سلامت و سالم بودن دانست. سالم بودن و عدم ابتلا به هرگونه بیماری می تواند اولین عامل خوشبختی محسوب شود. دومین عامل، رفاه اجتماعی است. رفاه اجتماعی، یکی از دلایل مهمی است که احساساتی مانند شادی و خوشحالی را به همراه دارد. سومین عامل نیز امید، اشتیاق و انگیزه به زندگی است. روانشناسان معتقدند عمر طولانی و سلامتی ارتباط تنگاتنگی با احساس خوشبختی و خوشحالی دارد. زیرا شادی و طراوت روح با سلامت و شادی جسم در ارتباط هستند. برای مثال، سالمندانی که با امید به زندگی خود ادامه می دهند، دو سال بیشتر از کسانی که بدون هدف به زندگی خود ادامه می دهند، عمر می کنند.

* در چه سنی خوشبخت تر هستیم؟

خوشبختی را می توان در دوره ای دانست که شخص از رفاه، احساس شادی و امید به زندگی برخوردار باشد. روانشناسان معتقدند سن خوشبختی می تواند از دهه سوم زندگی آغاز شود. اما این سن در کشورهای مختلف و به دلیل امکانات متفاوت متغییر است.

مطالعات مختلف نشان داده است که افراد پس از رسیدن به سن 40 سالگی احساس خوشبختی می کنند زیرا از این سن به بعد آنها رفتارهای عاقلانه، فعالیت های متفاوت، دوستی ها و تجربه های بسیاری را کسب کرده اند که می تواند راهگشای ادامه مسیر زندگی آنها باشد. با وجود اینکه در سن 40 سالگی، انسان در سرایشی عمر قرار گرفته و هر روز به مرگ نزدیک تر می شود، اما برخورداری از رفاه اجتماعی، استراحت و عدم فعالیت یا کاهش فعالیت های روزمره می تواند نقش قابل توجهی را در آرامش خاطر، طول عمر و احساس خوشبختی شخص ایفا کند. در این سن، دیگر از فشارهای اجتماعی، تلاش برای آینده، تحمل استرسی مضاعف خبری نیست و می توان زندگی لذت بخشی را تجربه کرد.