

## 13 راه مؤثر برای افزایش رضایت از زندگی

به گزارش سلامت نیوز به نقل از مجله سپیده دانایی، بسیاری از روان‌شناسان و پزشکان معتقدند که فعالیت جسمی بیش از آنکه سبب خستگی شود باعث می‌شود که انرژی بیشتری را احساس کنیم.



### 1 - فعالیت فیزیکی منظم داشته باشید.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از مجله سپیده دانایی، بسیاری از روان‌شناسان و پزشکان معتقدند که فعالیت جسمی بیش از آنکه سبب خستگی شود باعث می‌شود که انرژی بیشتری را احساس کنیم.

نرمش و ورزش همراه با خانواده و دوستان، علاوه بر سلامت جسمی، پیوندهای عاطفی را تحکیم و این احساس بهتر به اعتماد به نفس بیشتر می‌انجامد.

### 2 - اعتقاد به یک قدرت بالاتر ناممکن‌ها را ممکن می‌سازد.

برای افراد مذهبی، این امر موضوع آشنایی است. در ضمن اکثریت افراد، حداقل در مواقعی که با مشکلی مواجه می‌شوند به دعا و درخواست کمک از درگاه الهی متوسل می‌شوند. در بسیاری از تحقیقات اعتقاد به یک قدرت بالاتر به عنوان شاخصی از سلامت روان و منبع امیدواری معرفی شده است.

### 3 - شغل مناسبی برای خود بیابید

وقتی کارکنان یک سازمان، به اهداف آن سازمان معتقد باشند، اغلب رضایت شغلی و رضایت از زندگی بهتری خواهند داشت. بسیاری از افراد با ناراحتی به شغل خود ادامه می‌دهند و همواره از بدی آن شکایت می‌کنند به این امید که شرایط در آینده تغییر خواهد کرد. اما در واقع زندگی در آینده به معنی از دست دادن زمان حال است.

### 4 - خوش‌بینی را تمرین کنید

شرایط پیرامونی را واقع‌بینانه بررسی و بر جنبه‌های مثبت هر یک از آن شرایط، تأکید کنید.

### 5 - فراموش نکنید که دنیا زودگذر است.

همواره به یاد داشته باشید که در بهترین شرایط هم زندگی دنیوی محدود است. امیرمؤمنان می‌فرماید که دلبستگی به دنیا سبب اندوه بی‌حاصل، حرص و عدم دستیابی به خواسته‌ها می‌شود.

### 6 - آرزوهای خود را محدود سازید.

خواسته‌های غیر واقع‌بینانه نداشته باشید چه به گفته حضرت علی علیه‌السلام: هرکس آرزوهایش زیاد شود، سختی‌هایش نیز زیاد می‌شود.

چه بهتر که توان و انرژی خود را صرف خواسته‌هایی اندیش‌مندانه‌تر و واقع‌بینانه نماییم.

### 7 - سپاسگزار تجربه‌های مثبت پیشین خود باشید

هر فردی اگر کمی دقت کند، محال است که تجربه موفق و مثبتی را در زندگی گذشته خود تجربه نکرده باشد. سپاسگزار چنین

تجربه‌هایی بودن، اولین گام در احساس شادکامی و رضایت است.

8 - اگر بیشتر چیزها بر وفق فرد است و یک اشکال وجود دارد، همه خوبی‌ها را فدای یک مشکل نکنید.

9 - روابط اجتماعی خود را گسترش دهید.

روابط اجتماعی مناسب، مستلزم گذشت، کمک و توجه دیگران در عین حفظ حقوق خود است.

10 - استقلال خود را حفظ کنید.

مسئولیت خود و زندگیتان را برعهده بگیرید و ضمن احترام به اطرافیان و حفظ رابطه مناسب با آنها، اجازه ندهید که دیگران برایتان تصمیم بگیرند. اگر فرزندی دارید از همان کودکی او را در جهت استقلال سوق دهید. برای دستیابی به این امر هیچ‌وقت کاری را که خودش می‌تواند انجام دهد به جای او انجام ندهید به فکر و تصمیم او احترام بگذارید و از خطاهای کوچکش چشم‌پوشی کنید.

11 - برای رسیدن به اهداف خود برنامه‌ریزی کنید.

اگر فکر می‌کنید که در یک دایره معیوب قرار دارید، اهداف کوچکی که صرفاً با تلاش کم به آنها خواهید رسید، تنظیم کنید. اگر شما درباره انجام کاری برای بلندمدت صحبت کرده‌اید ولی تاکنون کاری انجام نداده‌اید، یک گام به سمت آن هدف بردارید و به خودتان اجازه دهید تا احساس خوبی راجع به انجام آن کار داشته باشید.

در پاره‌ای از تحقیقات بین فرهنگی نیز چنین آمده است؛ در حالی که مردان دو منبع رضایت اصلی، یعنی شغل و زندگی خانوادگی دارند، زنان، رضایت را بیش از همه تنها در زندگی خانوادگی جست‌وجو می‌کنند.

12 - از مقایسه کردن پرهیز کنید

مقایسه کردن خود با دیگران همیشه به نارضایتی و ناکامی منجر می‌شود، چرا که همیشه افرادی هستند که از ما ثروتمندتر و موفق‌تر هستند و یا مشکلات کمتری دارند. بنابراین یاد بگیرید از مقایسه کردن خود با دیگران اجتناب کنید و به وضعیت کنونی خود تمرکز داشته باشید.

سه برداشت اشتباه در مورد کامیابی:

1 - برای خوشحال بودن باید همه آنچه را که بقیه دارند، من هم داشته باشم. در حالی که این امر غیر ممکن است و تنها پیروی از مد و جریان غالب می‌باشد.

2- برای اینکـه خوشحال باشم، تمام افراد باید من را دوست داشته باشند. این مسئله امکان‌پذیر نیست. شما نمی‌توانید همیشه، همه افراد را راضی نگهدارید چون هر کاری که انجام دهید ممکن است عده‌ای را ناراحت و دلخور کند.

3 - دارایی بیشتر مرا خوشحال‌تر می‌کند. در حالی که با افزایش درآمد مطمئناً انتظارات شما نیز بالاتر می‌رود.

13- خود را با تغییرات سازگار کنید

زندگی سرشار از فراز و نشیب‌های هیجانی، جسمانی، ذهنی و مادی می‌باشد. هیچ چیز قطعی‌تر از تغییر در زندگی وجود ندارد. تغییر جزء جدانشدنی زندگی ماست. شما تا چه اندازه می‌توانید با تغییرات زندگی خود به خوبی کنار بیایید؟ در هنگام اتفاقات پیش‌بینی نشده چه حالتی به شما دست می‌دهد؟ می‌ترسید، عصبانی یا مضطرب می‌شوید؟

توانایی کنار آمدن و سازگار شدن با شرایط مختلف زندگی و تغییرات غیر قابل پیش‌بینی به شما کمک می‌کند دچار احساس عدم رضایت و ناکامی نشوید. شادی در زندگی به میزان زیادی به توانایی شما برای انطباق، سازگاری و انعطاف‌پذیری با مشکلات و تغییرات بستگی دارد.

سعی کنید یاد بگیرید به هنگام سختی‌ها و مشکلات، احساسات خود را متعادل نگاه دارید و یا حتی به مشکلاتتان بخندید. حس شوخ‌طبعی داشته باشید، چرا که زندگی متغیر است و شما به انعطاف‌پذیری نیاز دارید.