



پیام روانشناس

شادی بیشتر در زندگی

دکتر محمدسعید سبهانی

کد: ۰۶/۱۴۰۱/آس س ر/۱۹

گروه آموزشی "سواد سلامت"

شورای تخصصی سلامت روان

سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت

۹- مسیر رفت و آمدتان را کوتاه کنید:

رفت و آمد ما به محل کارمان می تواند تاثیر شگفت انگیزی بر شادی ما داشته باشد. این واقعیت که ما باید حداقل پنج روز در هفته و هر روز دو بار در رفت و آمد هستیم، در طول زمان می تواند شادی ما را کاهش دهد و اغلب متوجه آن نیستیم.

۱۰- شکرگزاری را تمرین کنید:

این یک استراتژی به ظاهر ساده است، اما من شخصا متوجه شده ام که تفاوت زیادی در دیدگاه من ایجاد می کند. راه های زیادی برای انجام این تمرین وجود دارد؛ از نوشتن چیزهایی که به خاطرشان سپاسگزاریید، یا توجه به ۳ اتفاق مثبت در طول روز و یا قدردانی کردن از دیگران.

۷- برای سفر برنامه ریزی کنید:

گفته می شود که برنامه ریزی برای سفر، حتی اگر واقعا به سفر نروید، برای شادی شما موثر است! مطالعه ای نشان داد که بیشترین افزایش میزان شادی در مرحله برنامه ریزی برای سفر و تعطیلات رخ می دهد؛ زیرا افراد از حس انتظار لذت می برند. در واقع تنها فکر کردن به سفر و تعطیلات، میزان شادی شما را به طور چشمگیری افزایش می دهد؛ حتی اگر واقعا به سفر نروید!

۸- مدیتیشن کنید:

مدیتیشن، به برنامه ریزی مجدد مغز برای شادی و خوشبختی کمک می کند. مدیتیشن اغلب به عنوان یک عادت مهم برای بهبود تمرکز، وضوح، دامنه توجه و همچنین کمک به حفظ آرامش مطرح می شود. به نظر می رسد برای بهبود شادی ما نیز مفید است. مدیتیشن به معنای واقعی کلمه، ذهن شما را پاک می کند و شما را آرام می سازد.

۴- بیشتر بیرون بروید:

بیرون رفتن در یک روز خوب، مزیت بزرگی دارد. یک مطالعه نشان داد که گذراندن ۲۰ دقیقه بیرون از خانه در هوای خوب، نه تنها خلق و خوی مثبت را تقویت می کند، بلکه تفکر را گسترش می دهد و حافظه کاری را بهبود می بخشد.

۵- به دیگران کمک کنید:

یکی از متناقض ترین توصیه هایی که یافتیم، این بوده که برای شادتر بودن، باید به دیگران کمک کرد. در واقع، ۱۰۰ ساعت در سال (یا دو ساعت در هفته) زمان بهینه ای است که باید برای کمک به دیگران اختصاص دهیم تا زندگی خود را پر بارتر سازیم.

۶- لبخند زدن را تمرین کنید:

خنده، درد را کاهش داده، خلق و خو را بهبود می بخشد و تفکر را بهتر می سازد. بر اساس یک مطالعه، لبخند زدن می تواند احساس بهتری در ما ایجاد کند، اما زمانی که افکار مثبتی پشت آن باشد، موثرتر است. لبخند زدن، همچنین راه خوبی برای کاهش بخشی از دردی است که در شرایط ناراحت کننده احساس می کنیم. روانشناسان این را فرضیه بازخورد چهره می نامند. آن ها می گویند که لبخند زدن، حتی به زور، برای بالا رفتن روحیه ما موثر است.

۲- بیشتر بخوابید تا کمتر مستعد عواطف منفی

شوید:

می دانیم که خواب به بدن ما کمک می کند تا از روز گذشته بهبود یابد و خود را ترمیم کند؛ همچنین به ما کمک می کند تمرکز و بهره وری بیشتری داشته باشیم. به نظر می رسد خواب برای شادی نیز مهم است. محرک های منفی، توسط آمیگدال پردازش می شوند. خاطرات مثبت یا خنثی توسط هیپوکامپ پردازش می شوند. کمبود خواب بیشتر به آمیگدال آسیب می زند تا به هیپوکامپ. در نتیجه، افراد کم خواب نمی توانند خاطرات خوشایند را به یاد بیاورند، اما خاطرات تلخ را به خوبی به یاد می آورند و این بر میزان شادی آن ها تاثیر می گذارد.

۳- بیشتر با دوستان و خانواده تان وقت بگذرانید:

برقراری ارتباط با دوستان و خانواده یکی از پنج حسرت اصلی افراد در حال مرگ است، تحقیقات نشان داده اند که وقت گذرانی با خانواده و دوستان، برای شادتر بودن ما مفید است. حتی برای افراد درونگرا، بسیار ارزشمند است. دنیل گیلبرت، متخصص شادی از دانشگاه هاروارد می گوید: (زمانی که خانواده داریم، و همینطور زمانی که دوستانی داریم، خوشبخت و شاد هستیم و هر چیز دیگری را که به آن فکر کنید، تنها به عنوان ابزاری برای داشتن خانواده ای بزرگ تر و دوستانی بیشتر می خواهیم).

شادی بیشتر در زندگی

این روزها همه به دنبال یافتن راه هایی برای بهبود بهره وری شخصی، هستند، اما احتمالا نمی دانند که بهترین راه برای افزایش بهره وری، این است که فقط باید شادتر باشند.

۱- هفت دقیقه ورزش کردن کافیت:

از آن دسته افرادی هستید که فکر می کنید برای ورزش کردن وقت ندارید؟ می توانید از یک برنامه ورزشی ۷ دقیقه ای استفاده کنید، این برنامه ۷ دقیقه ای، چیزی است که هر یک از ما با هر چقدر مشغله، می توانیم در برنامه خود جای دهیم. ورزش چنان تاثیر عمیقی بر شادی و تندرستی ما دارد که راهبردی موثر برای غلبه بر افسردگی است. ورزش می تواند به آرامش شما، افزایش قدرت مغز و حتی بهبود تصویر بدنی شما کمک کند، حتی اگر وزن کم نکنید.