

طرق-للوصول-للسعادة-ليس-من-بينها-الزواج-9



من أجل أن تحافظ على صحتك وتخلص من ضغوط الحياة، عليك تخصيص وقت من يومك للشعور بسعادة حقيقية. ويمكنك تحقيق ذلك من خلال الاستماع للموسيقى وممارسة الرياضة وتناول الفواكه والخضراوات الطازجة. يمكن أن يكون كل يوم هو بداية جديدة لإدخال مزيد من العادات السعيدة إلى حياتك. فلتجعل النصائح التالية دليلك للحصول على مزيد من الشعور بالسعادة

يقول#الدالي_لاما: "السعادة ليست شيئاً جاهز الصنع، إنها تأتي من أفعالنا". ولكن أي الأفعال التي يمكن أن تجعلنا سعداء؟ ما هي السعادة؟ ولماذا هي شعور مهم؟ قد يكون من المستحيل الوصول إلى تعريف محدد للسعادة، فهي تعني أشياء مختلفة باختلاف الأشخاص

يتفق#علماء_النفوس بصفة عامة على أن 50% من سعادتنا تتحدد عبر#الجينات الخاصة بكل منا، و40% عبر أنشطتنا اليومية وترتبط 10% بظروف حياة كل منا. كما أن الدراسات العلمية توصلت إلى نتائج تؤكد أن الأشخاص الأكثر سعادة أطول عمرا

وتوصلت دراسة، أجراها العالمان ستيتو وواردل عام 2011 وعلى مدار 5 سنوات، ونشرت تفاصيلها في دورية الأكاديمية الوطنية للعلوم، إلى أن 35% الأشخاص الأكبر سنا، ممن ذكروا أنهم سعداء، كانوا أقل تعرضا للوفاة بنسبة 35%

السعادة تتغلب على الضغوط

أثبتت دراسة أخرى، للعالمين ستيتو وواردل واستغرقت 3 سنوات، أن الأشخاص السعداء لديهم معدلات من#هرمون_الكورتيزول، الذي يضره الإنسان نتيجة للضغط النفسي و#التوتر، تقل بنسبة 23% عن أولئك الذين هم أقل سعادة

السعادة تجعلنا أكثر إنتاجا

أظهرت دراسة جامعية، للبروفيسور أوزوالد و فريقه المعاون عام 2014 بعنوان "السعادة والإنتاجية"، أن الأشخاص، الذين يشعرون بالسعادة، كانوا أكثر إنتاجية في أعمالهم بنسبة 11% مقارنة بهؤلاء الذين كانوا غير سعداء

وهناك 9 سبل لتحسين مستويات سعادتك

تناول المزيد من الفواكه والخضراوات-1

كشف بحث، أجري في جامعة وارويك البريطانية، أن تناول المزيد من الخضراوات و#الفواكه يمكن أن يؤثر بشكل إيجابي على معدلات سعادتنا.

النصيحة: عليك بتناول 8 حصص من الفاكهة أو الخضار في نظام غذائك اليومي. وحاول أن تتناول وجبات خفيفة من الفواكه المجففة وأن تشرب عصائر طبيعية طازجة.

"قلل أوقاتك أمام الـ"سوشيال ميديا 2"

وفقا لتقرير، بعنوان "تجربة علمية: هل تؤثر السوشيال ميديا على جودة الحياة" صادر عن معهد بحوث السعادة، سجل مستخدمو فيسبوك، الذين أقلعوا عنه لمدة أسبوع، تحسنا في معدلات شعورهم بالسعادة

النصيحة: قم بإلغاء تنشيط حسابك على #فيسبوك لمدة 30 يوما: هذا سيؤدي إلى إخفاء حسابك من كل أصدقائك. يمكنك إعادة تنشيطه مجددا بالتولوج مرة أخرى.

اذهب إلى عملك سيرا على الأقدام 3-

كشف بحث، أجري بواسطة جامعة إيست أنجليا في عام 2014، أن الأشخاص الذين أقحموا#السير على الأقدام في انتقالاتهم اليومية حققوا استفادة في لياقتهم البدنية وقدرة أفضل على التركيز وسجلوا معدلات أقل من التوتر

النصيحة: إذا كنت تستقل القطار أو الأتوبيس في طريقك للعمل، عليك بالترجل قبل محطتين والسير على الأقدام إلى مقر عملك.

شاهد صور الحيوانات اللطيفة 4-

توصل باحثون، في جامعة هير وشيما اليابانية في عام 2012، إلى أن النظر إلى صور#الحيوانات اللطيفة تثير عواطف السعادة والحماسة ويمكن أيضا أن تحسن معدلات تركيزنا في العمل

على هاتفك واستمتع بمشاهدة بعض الموضوعات اللطيفة قبل أن تبدأ بمباشرة عملك لتحصل على شعور buzzfeed.com النصيحة: قم بتحميل موقع بالسعادة ببساطة

امكث ساعة إضافية في الفراش 5-

توصلت دراسة، نشرتها مجلة "بي بي سي" نقلا عن مركز أبحاث النوم بجامعة ساري، إلى أن مجرد ساعة إضافية من النوم ليلا يمكن أن تدعم شعورك بالسعادة وتحسن صحتك

النصيحة: حاول التوجه إلى الفراش قبل موعدك المعتاد بساعة واحدة لمدة أسبوع كامل وتجنب شرب أي مشروبات تحتوي على #كافيين قبل الخلود للنوم

خطط لإجازة 6-

أظهر بحث تطبيقي حول جودة الحياة، تحت رعاية جامعة روتردام بهولندا عام 2010، أن القيام بالتخطيط لقضاء عطلة ترفع معدلات الشعور

الذي اشتهر بوصف كتالوغ الأفكار ، Pinterest "النصيحة: قم بالتسجيل في قائمة للأماكن التي تود السفر إليها على موقع وتطبيق "بينترست العالمي.

تبادل الأحضان-7

أثبتت دراسات، حول قوة تأثير حاسة اللمس على تحسين الصحة، أن القيام بتبادل الأحضان يدعم بوضوح مستويات هرمون الحب أو الثقة المعروف باسم هرمون "أوكسيتوسين" مما يجعلنا نشعر بالسعادة

النصيحة: عليك أن تمكث أوقاتا أطول مع المقربين منك. وأن تعطي نحو 8 أحضان باليوم الواحد

جاور السعيد-8

أكد باحثون، من جامعتي هارفارد وسان دييغو في بحث بعنوان "السعادة.. ظاهرة جماعية وليست فردية فقط"، أن كل فرد سعيد في محيطك .% يزيد احتمالية شعورك بالسعادة بنسبة 9

النصيحة: قم بتنظيم حفل أو تجمع مع أصدقائك المقربين وتحدث عن الذكريات السعيدة لكي تنشر شعور السعادة بين كل الحضور

استمع لموسيقاك المفضلة-9

توصل علماء بجامعة ماكغيل الكندية، في بحث نشرته دورية "ساينس ديلي" عام 2011، إلى أن الاستماع إلى موسيقاك المفضلة يؤدي إلى إفراز هرمون "دوبامين" أحد هرمونات السعادة التي ينتجها المخ بما يمنح شعورا بالمتعة والسعادة

النصيحة: قم بعمل قائمة للأغنيات والمقطوعات الموسيقية المبهجة لتستمع إليها لمدة 5 دقائق في مستهل يومك

بالرغم من أنه من الصعب تعريف السعادة إلا أن الوصول إليها ليس صعبا طالما عرفت كيف تحصل عليها