

نصائح تجعلك أكثر سعادة

5



يوافق ٢٠ مارس من كل عام اليوم العالمي للسعادة، لكن إن لم تكن سعيدا فلا داعي للقلق، فلا يزال بإمكانك أن تتعلم كيف تصبح سعيدا. تماما مثلما يتدرب الموسيقيون والرياضيون باستمرار على التعلم والتطور والنجاح، يجب عليك أيضا أن تفعل ذلك، إذا كنت تريد أن تكون سعيدا.

سانتوس، فقط تأكد من أنك "تعيش اللحظة، وكن واعيا أو مدركا أنك تمضي هذا الوقت مع من تحب، وعليك أن تعرف كيف تمضي وقتك".

تصورك عن الوقت مهم للغاية بالنسبة لسعادتك، وتقول سانتوس: "نحن غالبا ما نربط الثروة بالمبلغ المالي الذي نملكه، لكن الدراسات تظهر أن الثروة ترتبط أكثر بما نملكه من وقت".

٥- تواصل أقل على مواقع التواصل الاجتماعي

مواقع التواصل الاجتماعي قد تعطينا إحساسا كاذبا بالسعادة، حسبما تقول سانتوس، ومن المهم ألا نشغل بها كثيرا. تخلص من هاتفك قليلا ومارس نشاطا بدنيا أكثر.

"تشير أحدث الدراسات إلى أن الأشخاص الذين يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي مثل إنستجرام، هم الأقل ميلا لأن يكونوا سعداء، مقارنة بأولئك الذين لا يستخدمونها كثيرا".

إذن إليك النصيحة باختصار:

إذا كنت ترغب حقا في أن تكون سعيدا في حياتك، ابدأ بأن تكون أكثر امتنانا، ونم ساعات أطول ليلا، وصف ذهنك، وامض وقتا مع الأشخاص الذين تحبهم، وخذ فترات راحة من مواقع التواصل الاجتماعي. وفي النهاية، إذا كانت تلك النصائح تصلح لطالب في جامعة ييل، فقد تصلح لك أنت أيضا.

٢- نم ساعات أطول وأفضل التحدي هو أن تنام ٨ ساعات في الليلة، وذلك كل ليلة، وطيلة أيام الأسبوع. وهذا التدريب البسيط اتضح أنه الأصعب عندما يتعلق الأمر بالتنفيذ، وفقا لسانتوس. وتقول: "ربما يبدو الأمر بسيطا، لكننا نعلم أن النوم لفترة أطول، وبشكل أفضل، يقلل من فرص الإصابة بالاكتئاب، ويحسن من مزاجك الإيجابي".

٣- تأمل

تأمل لمدة عشر دقائق يوميا، وكل يوم. التأمل ليس بالضرورة أن يحدث في منتج صحي، وإنما عليك أن تقتنع عشر دقائق في أي مكان للتأمل. تقول سانتوس إنها، عندما كانت طالبة، كان التأمل بشكل منتظم يجعلها في حالة مزاجية أفضل.

والآن، وهي أستاذة في علم النفس، تحيل طلابها إلى الكثير من الدراسات التي تثبت أن الأنشطة التي تستغرق كل اهتمامك، يمكن أن تساعدك على أن تكون أكثر سعادة.

٤- اقض وقتا أطول مع عائلتك وأصدقائك وفقا لسانتوس، هناك دراسات متزايدة، تثبت أن الاستمتاع بوقت جيد مع أصدقائك وأفراد عائلتك يجعلك بالفعل أكثر سعادة. إن قضاء وقت مع أشخاص نحبههم أو تجمعنا بهم "علاقات شخصية وروابط اجتماعية صحية" بلغة علم النفس، يعزز من سعادتك بشكل كبير. الأمر لا يتطلب الكثير، حسبما تقول

تقول لوري سانتوس، أستاذة علم النفس والعلوم الإدراكية في جامعة ييل بالولايات المتحدة: "أن تكون سعيدا شيء لا يحدث فجأة، وإنما عليك أن تتدرب على أن تكون أفضل في ذلك". تحتل سانتوس بالفعل موقعا جيدا يسمح لها بأن تعرفنا كيف نطرح الكأبة وراء ظهورنا، فمقررنا الدراسي "علم النفس والحياة الجيدة" هو الأكثر شعبية في تاريخ جامعة ييل، التي تأسست قبل نحو ٢١٧ عاما.

فقد حطم ذلك المقرر الرقم القياسي في سجل الالتحاق بالجامعة، إذ تقدم لدراسته أكثر من ١٢٠٠ طالب خلال عام واحد. تقول سانتوس: "أثبت العلم أن السعادة تتطلب جهدا واعيا. وهذا ليس بالأمر السهل، وإنما يستغرق وقتا"، لكن يمكن تحقيقه.

واليك هذه النصائح الخمسة لكي تبدأ التدرب عليها، وهي مقدمة من أستاذة علم النفس سانتوس.

١ - اكتب قائمة "الامتنان"

تطلب سانتوس من تلاميذها أن يكتبوا الأشياء والأشخاص الذين يشعرون بالامتنان نحوهم خلال الأسبوع بكامله، والذين سوف يشكلون "قائمة الامتنان" بالنسبة لهم. كن ممتنا تجاه الأشخاص والأشياء الجيدة في حياتك.

وتقول: "ربما يبدو الأمر بسيطا للغاية، لكننا شاهدنا أن الطلاب الذين يمارسون هذا التدريب، يميلون بالفعل لأن يكونوا أكثر سعادة".

العلاقات الشخصية والروابط الاجتماعية تعزز من سعادتك