

عادات يومية غير متوقعة تدمر حياتنا

يقال أن السعادة هي غامضة، بما أن كل شخص لديه تفكيره وأفكاره الخاصة حول ما هي عليه. لكن علماء الاعصاب وعلماء النفس لا يتفقون مع ذلك، بما أنهم يعرفون ما الذي يجعل الإنسان راضي وسعيد وما الذي يجعله حزين.

أحياناً نشعر بالتعاسة بسبب الأشياء والعادات اليومية التي نقوم بها ولكن لا نلاحظها. لذلك نقدم لك الأشياء التي يجب أن تتجنبها في حياتك لتكون سعيداً وراضياً.

الجلوس الدائم

في هذه الأيام، أصبح نمط الحياة المستقرة أمر عادي. في المساء، نذهب للمنزل أو للوجهة بالسيارة أو بالمواصلات ونجلس لوقت طويل في المنزل حيث نشاهد التلفاز أو نتحدث مع الأصدقاء عبر وسائل التواصل الاجتماعي.

بدون الحركة، يخف مستوى الاندورفين والهرمونات الأخرى المسؤولة عن السعادة. سيساعدك المشي اليومي أو مرتين في الأسبوع أن تصبح أكثر حيوية ورضاً، بغض النظر عما يحدث في حياتك.

قضاء طوال اليوم في الداخل

كلنا نعلم أن "العمل من المنزل" ليس كفيلاً بجعل الفرد سعيداً. فقد تبين أن بعض الأماكن كدور السينما والمطاعم التي نحب زيارتها لا تقدم لنا دائماً المتعة والسعادة بحياتنا.

لكن إذا كنت تقضي بعض الوقت في الخارج بمكان غير معروف، فسوف تصبح أكثر سعادة وسيتحسن احترامك لذاتك. يسمي علماء النفس هذا الأمر "العلاج المغامر". يشار إلى أنه لا يهم ما إن كنت ستافر لبلد آخر أو تذهب لمنطقة قريبة منك حيث لم تزرها أبداً، ستصبح أكثر سعادة.



عدم الإهتمام بالأشياء التي تحدث حولك

من المهم ألا نولي اهتمامًا لما نفعله فقط، بل أيضًا كيف نفعل ذلك. مثلًا، دعونا نتخيل فتاتين. واحدة غاضب لأنها اضطرت الى تنظيف المنزل: كانت تفضل أن تخرج في موعد في مطعم فاخر، وحيث لم يدعوها أحد. الفتاة الثانية، تغسل الأطباق وهي سعيدة بهذا الأمر وذلك لأن لديها بعض الوقت الخاص لنفسها.

في الحالة الأولى، ستشعر الشابة بالإرهاق وفي الثانية، ستشعر الشابة بالراحة أكثر. إن قدرة كل شخص على العيش في الحالة نفسها وفي الوقت الحالي وعدم ترك المخاوف والندم والذكريات التي تززع وتجعل حياتنا أكثر إثارة للاهتمام.

الإستهلاك فقط

لجعل الحياة تتمتع بمغزى، يجب علينا أن نعطي وليس فقط أن نأخذ. الأعمال الخيرية تجعلنا راضيين ونشعر بارتياح.

إليك بعض الأخبار الجيدة: حتى أصغر الإجراءات الجيدة يمكن أن تهتفنا. إن شراء هدية لشخص ما ، أو كتابة رسالة لطيفة ، أو حتى رسم جدار ، كلها أمور تجعل الفرد يعتقد بأنه لديه غرضًا هامًا في هذه الحياة بل أيضًا أنه يوجد شخص يحتاج اليه ولمساعدته.

عزل النفس عن الآخرين

خلال عصر الفردية هذا، لا يزال كل فرد بحاجة للانتماء إلى مجموعة. ولا يتعلق بأقرب الأصدقاء أو بأفراد العائلة فحسب. حتى يكون الإنسان

سعيد حقًا ، يحتاج إلى الشعور بالارتباط بالأشخاص الآخرين.

هذه الطريقة تساعد على التغلب على الأمراض، فهي تقلل من مستوى التوتر في الجسم ، وتجعل الفرد يشعر بثقة أكبر بنفسه. لا يهم ما هي المجموعة التي تنتمي إليها: يمكن أن يكون نادي كرة قدم، نادي ألعاب... عليك أن تشعر إنك تنتمي إلى شيء ما .



عدم إبتكار أي شيء

كل شخص هو بحاجة إلى هوايات مبتكرة وليس من أجل كسب المال والوصول الى الشهرة، ولكن من أجل الصحة العامة. لقد تم اثبات أن عملية الخلق تقلل من مستوى التوتر في الجسم، وتحسن المزاج، وتساعد أيضًا على محاربة الاكتئاب.

لا تنس أن الإبداع ليس فقط بمعنى الرسم والغناء... يمكن أن يكون أي أمر يتطلب الفردية. زرع بعض الزهور، واختيار لون الجدران، والقيام بالأعمال المنزلية، وتحويل خيالك على- هذا كل ما يتطلبه الأمر!

السعادة ليست شيئًا يجب عليك استهدافه. يتكون من أشياء صغيرة ، حتى تتمكن من إنشائها في أي لحظة. هل لديك أي عادات تمنعك من أن

تكون سعيداً؟