

احساس خوب یا حال خوب، مسئله این است!

تاریخ بروزرسانی: ۹ تیر ۱۴۰۱

تمام تلاش های ما برای موفقیت، پولدار شدن، خریدن ماشین یا خانه، ورزش کردن، مسافرت رفتن و تمام کارهای دیگر، فقط به خاطر بدست آوردن احساس خوب یا همان حال خوب است. این جمله را فراموش نکنید که پول رفاه می آورد ولی احساس خوب ارتباط مستقیمی با پولدار شدن ندارد. زمانی که صحبت درباره احساس خوب میشود یا احساس زیبا یا احساس موفقیت، شاید همه ما به خاطراتی در ذهن خود بپردازیم که روزهای شادی را برای ما تداعی میکنند. بنابراین امروز با تداعی خاطرات ممکن است دچار احساس خوبی شویم و همچنان در همان روزهای گذشته نیز احساس زیبایی را تجربه کرده باشیم. اما نکته مهم زندگی در حال است، نه گذشته و نه آینده، اگر کمال گرا باشیم هیچ وقت از زندگی لذت نمی بریم. اگر هم به خاطرات بد یا خوب گذشته فکر کنیم هیچ وقت احساس خوبی را در لحظه تجربه نمیکنیم.

خواه چند دقیقه غوطه ور شدن در رمان مورد علاقه تان باشد، یادداشت برداری از چیزهایی که بخاطر آنها سپاسگزار هستید، یا گذراندن مدتی در طبیعت. تحقیقات روانشناختی زیادی وجود دارد که نشان میدهد برخی فعالیتها میتوانند به بهبود خلق و خو و سلامت شما کمک کنند.

احساس خوب و نشانه های آن

هر فردی به واسطه نگرش و نگاه خود به زندگی، تجربه ایی از احساس خوب، حال خوب و خوشایند دارد. به هر میزان که آگاهانه تر و روشن بینانه تر به زندگی نگاه کند، تجربه احساس زیبا بدست آوردن و مرور حال خوب برای او آسان تر و ملموس تر میشود. شاید به نظر شما کمی گیج کننده بیاید که چگونه با بینش بهتر به زندگی میتوانیم احساس زیبای بیشتری را تجربه کنیم؟

جواب این است که به هر میزان که نگاه عمیق تر و معنادارتری به زندگی داشته باشیم، میتوانیم دستاوردهای خود را مهم، باشکوه و دوست داشتنی تر بدانیم. مثلاً فردی را در نظر بگیرید که تمام عمر خود را سرسختانه مشغول کار و فعالیت است. امکانات رفاهی نسبتاً مناسبی برای خانواده خود آماده میکند و ظاهراً خانواده خوشبختی را در کنار یکدیگر گرد آورده است. اما در طول سال شاید به ندرت یک یا دو بار احساس زیبایی را تجربه کند و آن هم بواسطه رشد منابع مالی خود و موفقیت بیشتر در زندگی است.



بارزش ترین حسی که خریدنی نیست

قطعاً درست است که موقعیت اقتصادی مناسب، حال خوب تر و احساس بهتری را بواسطه امنیت روانی ایجاد شده، بوجود می آورد، اما همین فرد اگر در وضعیت متوسط اقتصادی قرار گیرد، قطعاً برای بدست آوردن احساس جذاب، باید تمام سال را تلاش کند و از نگاه کردن به خانواده، فرزندان و لذت کنار هم بودن تجربه مناسبی پیدا نکند. بدست آوردن احساس خوب و تجربه های خوشایند، یک مقوله کاملاً شخصی است که بواسطه بینش هر فردی به زندگی بوجود می آید. نکته مهم در بدست آوردن بینش بهتر برای تجربه احساس بهتر، نگاه معنادار به زندگی است.

درک معنای زندگی

شاید این سؤال جزو اولین پرسشهای هر کودکی باشد که با جهان بینی خود، کنجکاوانه به دنیای اطرافش نگاه میکند. هر فردی به یک دلیل واضح و با رسالت خاص خود پا به عرصه جهان میگذارد. زمانی که با مادیات، خواسته ها و دستاوردهای دنیا آشنا میشود، قطعاً در دنیای صنعتی پر ازدحام، به دنبال صرفاً برآورده کردن نیازهای خود و اطرافیانش است.

تجربه حال خوب در دنیای صنعتی بسیار سخت تر از تجربه حال خوب در شناخت است. زیرا دنیای صنعتی صرفاً به دنبال فروش ابزاری است که با آن منبع مالی خود را تأمین کند. بنابراین هر روز با پیغام هایی از این دست مواجه میشویم که با خرید خانه ای در یک شهر، خوشبختی را احساس کنید. با یک عمل جراحی زیبایی، حال خوبی را تجربه کنید و یا با این وسیله نقلیه به خانواده خود، حال خوب هدیه دهید. از اینرو ما در توهمی از خوشبختی و حال خوب قرار میگیریم که راه گریزی از آن نخواهیم داشت.



بینش احساس خوب

اگر بتوانیم نسبت به احساس خوب به بینش معناداری دست پیدا کنیم، این احساس را در هر زمانی میتوانیم تجربه کنیم. نگاه معنادار به داشته های زندگی خود، یک بینش عمیق به زندگی است.

- تجربه سلامت جسمی
- تجربه داشتن خانواده
- تجربه همراه بودن با یک دوست
- تجربه نفس کشیدن در یک روز آفتابی
- تجربه گذشتن از سختی های زندگی و رسیدن لحظه ای به آرامش
- تجربه داشتن سقفی برای زندگی
- تجربه چشیدن مزه های تازه
- تجربه سفر کردن و دیدن دنیای اطراف هر چند کوتاه

آیا حقیقتاً احساس خوب و حال خوب در تمام این گزینه ها نمیگنجد؟

چرا! میتوانیم با نگاه معنادار و عمیق خود به زندگی و هر چیزی که در اطراف ما وجود دارد، معنا و مفهوم واقعی خود را ببخشیم و بتوانیم حس زیبایی را از آنها تجربه کنیم. زمانی که بدانیم بودن و صرفاً خوب بودن و کمک کردن به اطرافیان میتواند حال زیبایی را در ما ایجاد کند، دیگر به دنبال دستاوردهای مادی و هزینه های متداول برای بدست آوردن لحظه ای از احساس خوب نمیگردیم.

قطعاً بوجود آوردن حس خوب، یک هنر است که از نگاه معنادار هر فردی بوجود می آید.

دو نمونه از تربیت مادران

۱. مادری را تصور کنید که مدام در حال غر زدن، گلایه کردن و سخت کردن زندگی است. این مادر آموزشی به جز گلایه کردن به فرزندان خود نمیدهد و قطعاً این بینش را به آنها منتقل میکند که دنیا مکان افتضاحی است و برای نجات از آن باید مدام گلایه کرد.

۲. همین مادر را در نظر بگیرید که با هر آنچه که در خانه است، خود را خوشحال میکند و فضایی صمیمی و شاد برای فرزندان ایجاد و از گلایه کردن و غر زدن دوری میکند. همچنین پیغام خوشبخت بودن و احساس خوب داشتن را با هر مضمون کوچکی به فرزندان خود منتقل میکند.

بنابراین فرزندان این خانواده، صبحها با نور خورشید و حتی لحظه ایی از باران، قطعاً شاد و خوشحال خواهند بود. زیرا بینش معنادار خود به زندگی را از مادر خود آموخته اند. اینگونه میتوانید در هر لحظه از زندگی خود، احساس خوشایند را تجربه کنید. تداوم در احساس خوب، قطعاً روشهایی دارد که تماماً به خود فرد بستگی دارد. زمانی که توانسته باشیم از هر آنچه که در اطراف ما است نگاهی خوشبینانه و روشن بدست آوریم، میتوانیم حال خوب را خلق کنیم. پس با خلق هر لحظه خوشایندی با دستاوردهای جدید میتوانیم تداومی به احساسات خوب دهیم.

نقش ورزش های گروهی در تقویت سلامت روان

شرکت در ورزشهای گروهی نسبت به ورزشهای انفرادی، تاثیر بیشتری در سلامت روان دارد. محققان استرالیایی دریافتند زنانی که در باشگاه ها تنیس بازی میکنند نسبت به زنانی که تنهایی ورزش میکنند، مانند پیاده روی یا ورزش در باشگاه، سلامت روانی بهتری دارند. همچنین هیچ تفاوتی در سلامت جسمانی دو گروه وجود نداشت.

نکته هایی که میتواند نگاه ما را به زندگی بهتر کند

۱. تهیه کردن لیست

از داشته های خود (فرزندان، خانواده، دوستان و سلامتی) لیستی تهیه کنید. روابط بین فردی خود را بررسی کنید، شرایط پیرامون خود را بشناسید و آنرا لیست کنید که در کجا مدیریت هیجانات از دست شما خارج میشود.

۲. به خود توجه کنیم

زمانهایی در هفته به داشته های خود پردازیم و از آنها به هر نحوی بدلیل حضور و وجودشان تشکر کنیم. تمرینهایی مانند یوگا و ذهن آگاهی کمک زیادی میکند تا ما در لحظه، احساس خوب را تجربه کنیم. خودشناسی یا خودآگاهی نیز به شناخت بیشتر ما و احساس خوب کمک میکند.



۳. قدردان باشیم

قدردان هر آنچه که در خدمت ما است باشیم و از گلایه های مدام دست برداریم.

۴. خدمت کنیم

خدمت کردن به دیگران و مورد لطف قرار دادن هر فردی که در چهارچوب زندگی ما قرار دارد، قراری باشد که خودمان برای تجربه احساس زیبا میگذاریم.

۵. بدون انتظار باشیم

انتظار و توقع داشتن از دیگران و اطرافیان، اولین ترمز دستی تجربه حس خوب است. زمانی که کاری را برای کسی انجام میدهیم این پیغام را به خود بدهیم که به دنبال هیچ دستاورد، توقع و انتظاری نیستیم که در جایی دیگر آن فرد نیازی از ما را رفع کند. صمیمانه با خود مرور کنیم که اینکار را به خواست قلبی خود انجام میدهیم. بنابراین اگر از دیگران انتظار نداشته باشیم، قطعاً از آنها ناراحت، دلخور و غمگین نیز نمیشویم و فرصت بیشتری برای تجربه حال خوب پیدا میکنیم. هر آن چیزی که در اطراف ما است، میتواند دلیلی برای بدست آوردن یک احساس خوب باشد. بنابراین هر چقدر نگاه عمیق تر و مثبت تری به زندگی داشته باشیم، قطعاً میتوانیم حال خوب بیشتر و بهتری را نیز تجربه کنیم.

۶. قهوه بنوشید (البته نه خیلی زیاد)

کافئین قهوه، به عنوان یک محرک سیستم عصبی مرکزی، نه تنها هوشیاری را افزایش میدهد، بلکه میتواند خلق و خوی شما را نیز بهبود بخشد. چندین مطالعه حتی ارتباط بین مصرف کافئین و کاهش «افسردگی و خطر خودکشی» را نشان میدهند. برخی مطالعات دیگر، همین اثر را برای چای نیز ذکر میکنند.

۷. یک داستان ماجراجویی بخوانید

شما ممکن است فقط با مطالعه در مورد دیگران، بتوانید از مزایای یک تجربه الهام بخش بهره مند شوید. یک مطالعه کوچک در سال ۲۰۱۲ نشان داد که حتی زمانی که مردم به سادگی در مورد تجربه الهام بخش دیگران می‌خوانند، در مقایسه با دیگران، احساس رضایت بیشتر، استرس کمتر و تمایل بیشتر برای کمک به دیگران دارند.

۸. اهداف واقع بینانه تعیین کنید

اگر شما از آن دسته افرادی هستید که دوست دارید بطور منظم فهرستی از کارها تهیه کنید، پس با دقت توجه کنید. زمانی که اهداف خود را تعیین میکنید، بهتر است مشخص باشد و اهدافی را تعیین کنید که میتوانید به آنها برسید. به عنوان مثال، به جای تعیین هدفی مانند «نجات محیط زیست»، سعی کنید زباله های خود را بیشتر تفکیک کنید.

منبع: businessinsider.com