منها ممارسة اليقظة... (8) عادات يومية لتدريب الدماغ على الشعور بالسعادة

هناك بعض العادات، التي يمكن أن تساعد في تدريب العقل على السعادة على المدى الطويل، بحسب ما نشرته صحيفة "India of Times"، يساعد القيام بعادات يومية بسيطة مثل ممارسة الامتنان وأعمال اللطف الصغيرة، على زيادة قدرة العقل على الشعور بالسعادة كما يلي:

1- ممارسة الامتنان

ينبغي على المرء التركيز على الأمور الإيجابية في الحياة بدلاً من التركيز على ما لا يملكه أو الأمور التي تسير على نحو خاطئ في حياته. إن تبني موقف الامتنان يعيد برمجة العقل للتركيز على الجوانب الإيجابية في الحياة، وبالتالي تعزيز السعادة بشكل عام.

2- ممارسة اليقظة

إن اليقظة في الحياة اليومية تساعد على البقاء في اللحظة الحالية وعيش الحياة على أكمل وجه، كما

أنها تساعد في تقليل الشعور بالتوتر، وتزيد من الوعي بالأشياء الجيدة في الحياة، بما يساعد في امتلاك عقلية أكثر سعادة.

3- إنشاء علاقات إيجابية

يمكن أن يحيط الشخص نفسه بأشخاص يتمتعون بنظرة إيجابية للحياة ويدعمونه. تجلب تلك الطريقة شعورًا بالانتماء، ويهيئ الأجواء للشعور بالحب والسعادة.

4- تحديد الأهداف

ينبغي تقسيم المهام اليومية إلى أهداف صغيرة قابلة للتحقيق والعمل عليها طوال اليوم. إن إكمال الأهداف القابلة للتحقق سيجعل الشخص يشعر بالإنجاز ويعزز الثقة بالنفس.

5- ممارسة الأفعال اللطيفة

إن مساعدة الآخرين تفرز هرمونات الشعور بالسعادة، مثل الأوكسيتوسين، الذي يجعل الشخص يشعر بالسعادة والرضا. سواء كان الأمر يتعلق بالتبرع بالمال أو مساعدة شخص ما أو مجرد الابتسام وإسعاد شخص ما، فإن التعامل اللطيف مع الآخرين يمكن أن يُحسن الحالة المزاجية أيضًا.

6- الانفتاح على التحديات

يمكن أن يساعد الانفتاح على مواجهة التحديات الجديدة، سواء في العمل أو في الحياة الشخصية، على تحقيق شعور بالسعادة. إما أن ينجح الشخص أو يتعلم من أخطائه. وفي كلتا الحالتين، سيساعده ذلك على النمو كشخص وسيعزز احترامه لذاته.

7- الحد من المداخلات السلبية

يعد التقليل من التعرض للسلبية، سواء كانت من وسائل التواصل الاجتماعي أو الأشخاص السامين من حول الشخص، أحد العادات الرئيسية للوصول إلى السعادة. سيساعد التقليل من الطاقة السلبية في التركيز على الأشياء الإيجابية في الحياة، وبالتالي تحسين الأفكار والحالة المزاجية.

8- ممارسة الرياضة بانتظام

إن ممارسة الرياضة بشكل طبيعي تفرز الإندورفين، الذي يعمل على تحسين الحالة المزاجية، وبالتالي فإن ممارسة الرياضة بانتظام تساهم في الحصول على نظرة أكثر إيجابية للحياة.