

به استقبال رضایت از زندگی بروید !

راهکارهای سودمند برای افزایش رضایت مندی از زندگی

رضایت از زندگی به معنی احساس فرد در مورد عملکرد و شرایط زندگی اش و یا به عبارت دیگر ارزیابی سلامت و بهزیستی او است. رسیدن به رضایت از زندگی شما را تبدیل به یک انسان شاد و خوشبخت خواهد کرد و البته جالب است که این رابطه به صورت برعکس نیز صدق می کند. یکی از نیازهای اساسی زندگی حس خوشبختی و رضایت است که نمی توان اصلاً آن را انکار کرد. حوزه جدید روان شناسی مثبت پر از یافته های جدیدی حاکی از آن است که اعمال ماتأثیر چشمگیری بر احساس خوشبختی و رضایت ما از زندگی دارد.

کیفیت زندگی، احساس رضایت مندی و خشنودی از آن است که به سلامت ذهنی و کیفیت آگاهی یعنی میزان مثبت بودن تجربه درونی انسان ها اشاره دارد. توجه داشته باشید که رضایت از زندگی یک احساس درونی است که می تواند تحت تاثیر واقعیت های بیرونی باشد اما وابسته به آن نیست؛ به طوری که می توان در بدترین شرایط از زندگی احساس رضایت داشت.

احساس رضامندی یا نارضایتی از زندگی ریشه در چگونگی تفکر ما دارد و برای رسیدن به رضایت از زندگی باید در تفکرات مان تجدیدنظر کنیم نه اینکه فقط به تهیه و تأمین امکانات فراوان بیندیشیم. شادمانی و رضایت در زندگی به افزایش موفقیت، سلامتی و روابط ارزشمند منجر می شود. اما باید مسیر درست رسیدن به آن را یاد گرفت. پژوهشگران شادی مستمر و رضایت مندی از زندگی را نشانه عملکرد خوب در تحقق بخشیدن به جنبه های ارزشمند زندگی می دانند که به فواید فراوانی منجر می شود. بسیاری از افراد رسیدن به

اهدافی چون ازدواج پایدار، پردرآمدبالاتر، سلامت جسمی و روانی، عملکرد شغلی خوب را دلیل رضایتمندی از زندگی می‌دانند. برآورده شدن نیازهای پنج‌گانه اساسی نیاز به بقا، نیاز به احساس ارزشمندی و احترام، نیاز به عشق، آزادی، تفریح در هر فرد منجر به احساس رضایت مندی در او می‌شود. برای همه انسان‌ها برآورده شدن این پنج نیاز اساسی ضروری است؛ اما شدت و میزان هر یک از این نیازها در افراد متفاوت است.

توصیه های مهم:

- با چهره‌های شاداب از خواب برخیزد. بهتر است هر روز خود را با مسرت و شادی آغاز کنید. یک راه ساده آن است که از بیدار شدن به همسر خود لبخند بزنید و جمله خوش آیندی بر زبان بیاورید، حتی اگر اغراق آمیز باشد، مثلاً بگویید: «چه قدر امروز خوش قیافه شدی» یا کنار پنجره اتاق بروید، بیرون را تماشا کنید و با عبارت «عجب روز قشنگی است» به همسرتان روحیه دهید
- هر روز صبح، پیش از برخاستن، با آرامش در رختخواب دراز بکشید و آگاهانه اندیشه های شاد را به ضمیر خود آگاه تان وارد کنید. بگذارید مجموعه ای از تصاویر تجربیات شادی که انتظار دارید در طول روز داشته باشید، از ذهن تان عبور کند. شادی آنها را بچشید، چنین افکاری به وقوع رویدادها در این مسیر کمک خواهند کرد.
- همیشه سعی کنید شادی و خنده جزء اولویت های تان قرار بگیرند و هیچ وقت شادی تان را به تعویق نیندازید.
- روزتان را با کلمات شاد و دلنشین آغاز نمایید. روزتان را با افراد خانواده (دوستانه) رابطه‌ای دوستانه برقرار کنید و در این مورد از کلمات نغز و دل‌نشین کمک بگیرید. کلمات دلگرم کننده بر زبان بیاورید و

دست از شکوه و شکایت بردارید. مهم‌تر از آن هرگز این ذهنیت را به اعضای خانواده و دوستان القا نکنید که خوش‌رویی و خوش‌کلامی روبه‌نابودی است و دیگر جایی در زندگی ندارد.

- شادی‌های مان را با دیگران تقسیم کنید. با تقسیم شادی‌های تان با دیگران می‌توانید آن را شدت بخشید. همیشه سعی کنید دیگران را خوشحال نمایید.
- مثبت‌اندیش باشید. اگر دیدگاه مثبت‌اندیشی نداشته باشید، همه چیز می‌تواند بی‌فایده بی‌ثمر باشد. داشتن نگرش مثبت و امید بهترین سلاح در مقابل ترس و اضطراب است.
- از مقایسه پرهیزید. چشم و هم‌چشمی جزئی از بسیاری از فرهنگ‌هاست، اما مقایسه خودمان با دیگران می‌تواند به رضایت و عزت نفس آسیب وارد کند. به جای مقایسه کردن با دیگران، توجه خود را به دست آورده‌های شخصی بازگردانید تا به رضایت بیشتری دست یابید.
- اهداف معنادار داشته باشید. کسانی که برای تحقق چیزی ارزشمند تلاش می‌کنند، بسیار راضی‌تر از کسانی هستند که رویاها یا آرزویی ندارند. این اهداف می‌تواند به سادگی یادگرفتن مهارتی جدید یا بارآوردن بچه‌ها به شیوه‌ای اخلاقی باشد. انسان همواره برای رشد به نوعی معنا نیاز دارد. به گفته دانشمندان، رضایت و خوشبختی در محل به رسیدن لذت و معنا قرار دارد. هدف چه در محل کار و چه در خانه آن است که فعالیت‌هایی انجام دهیم که از نظر شخصی هم لذت‌بخش و هم مهم باشند.
- در جهت داشتن زندگی و ذهنی شاد حرکت کنید. یک ایده شاد، به چنگ آورید و به آن عمل کنید. یک ذهن زیبا و شاد می‌تواند روزتان را سرشار از دوستی و محبت کند.
- به دنبال عوامل اصلی ایجاد نشاط و شادی باشید. منتظر نباشید تا شادی به دنبال شما بیاید، بلکه شما به دنبال آن کارهایی باشید که به زندگی تان نشاط، هدف و معنا بدهد.

- مداومت و پشتکار داشته باشید. خود را متعهد کنید ، هر روز قدمی هر چند کوچک برای رسیدن به تغییرات مورد نظر خود بردارید. گام های کوچک بهتر از ایستادن و درجا زدن است!
- از شوخی طبیعی زندگی لذت ببرید. یکی از مهم‌ترین تمرین‌ها برای رسیدن به موفقیت در روز تازه است. استفاده از شوخ طبعی در شروع روز تازه ،تا اندازه زیاد برای تان مفید و مناسب است. خندیدن را بیاموزید و بدانید که در زندگی ،در شبانه روز مؤثر و با ارزش می‌باشد.
- افکار و باورهای تان را تغییر دهید. ما بر اساس افکار و باورهای مان رفتار می کنیم. فردی که باور دارد باهوش نیست و از عهده کاری بر نمی آید، همان گونه رفتار می کند. اگر می خواهید زندگی خود را متحول کنید باورها و افکار غیر منطقی خود را به چالش بکشید. سود و زیان این افکار را برای خود مشخص کنید . به نظر شما عاقلانه است که به باورهایی بچسبید که مانع شما در رسیدن به اهداف تان می شود؟ انتخاب با شماست.
- علاقه های تان را دنبال کنید. آیا شما از آن دسته افرادی هستید که از دنبال کردن علاقه های خود می ترسید و انجام دادن شان را مدام به تعویق می اندازید؟ آیا عاشق نویسندگی هستید و هنوز هیچ قدمی در این زمینه برنداشته‌اید؟ فرقی نمی کند به چه فعالیتی علاقه دارید، فقط باید علاقه تان را هرچه هست با انرژی دنبال کنید . اگر علاقه‌ی خود را نمی شناسید، باید مدتی وقت بگذارید و با جست‌وجو و امتحان کردن فعالیت‌های جدید، به فعالیت مورد علاقه تان پی ببرید. مطمئن باشید وقت گذاشتن برای این کار، ارزش انجام دادن آن را دارد. اگر کاری را که عاشق آن هستید انجام دهید، زندگی تان پُرانرژی تر خواهد شد.
- در کار ابتکار به خرج دهید. میزان رضایت شما از شغل تا حدی به ابتکاری که به خرج می‌دهید، بستگی دارد. پژوهشگر معتقدند هنگامی که خلاقیت به خرج می‌دهیم، به دیگران کمک می‌کنیم و راه‌های

بهبود در امور را پیشنهاد می‌کنیم یا کارهای اضافی انجام می‌دهیم، از کارمان بیشتر احساس رضایت می‌کنیم.

- لبخند بزنید. به‌نظر ساده می‌رسد اما بسیار موثر است. افراد راضی امکانات موجود، فرصت‌ها و موفقیت را می‌بینند. وقتی آنان به آینده نگاه می‌کنند، خوش بین هستند و وقتی گذشته را مرور می‌کنند، معمولاً گزینه‌های مثبت را می‌بینند. حتی اگر از بچگی اینگونه بزرگ نشده‌اید که نیمه پر لیوان را ببینید، با تمرین نگرش مثبت به عادت تبدیل می‌شود.
- خوش بین باشید. به زندگی با دید مثبت نگاه کنید تا خود را به دلیل احساس انرژی و خوشحالی بسیار زیادی که نصیب‌تان خواهد شد متعجب سازید.
- به خود و خدای خود ایمان داشته باشید. اگر به خود و خدای خود ایمان داشته باشید، به راحتی از عهده مشکلات زندگی برخوردار خواهید آمد و ثابت قدم و مطمئن و با روحیه‌ای شاد و نشاط‌آور در راه رسیدن به اهداف خود گام خواهید برداشت.
- اولویت‌های تان را در زندگی مشخص کنید. از خود بپرسید ارزشمندترین چیزهایی که در زندگی تان وجود دارد چیست؟ برای خود مشخص کنید به چه اهدافی می‌خواهید برسید و چرا این اهداف را انتخاب کرده‌اید. ویکتور فرانکل می‌گوید: "کسی که چرایی در زندگی دارد با هر چگونگی خواهد ساخت." زمانی که بدانید چرا چنین اهدافی را انتخاب کرده‌اید دلیل تراشی‌ها و بهانه‌جویی‌هایی که شما را از رسیدن به اهداف تان باز می‌دارد، دیگر برای شما معنایی ندارد.
- ورزش کنید. تحقیقات نشان می‌دهد که ورزش می‌تواند به اندازه داروها در درمان افسردگی موثر باشد و در عین حال هیچ‌گونه عوارض جانبی نیز نداشته باشد. به علاوه، هزینه آن نیز به مراتب کمتر است.

ورزش منظم حس تحقق چیزی را به انسان می‌دهد، امکان تعامل با دیگران را فراهم می‌کند، هورمون‌های عامل احساس خوب را در بدن آزاد می‌کند و عزت نفس را افزایش می‌دهد.

- عادت‌های منفی خود را اصلاح کنید. عادت‌های منفی مانند خجالتی بودن، عصبانیت، پرخوری و... که سلامت جسمانی و روانی شما را به خطر می‌اندازد، تغییر دهید و در نهایت رفتار مناسبی را به جای عادت‌های مخرب انتخاب کنید. برای مثال فردی که پرخاشگر است. می‌تواند رفتارهای مناسبی مانند شنیدن سخنان دیگران، ابراز وجود، تنش زدایی و ... را جایگزین عصبانیت کند.

- مسئولیت زندگی تان را به عهده بگیرید. باید تصمیم بگیرید که خودتان و نه اوضاع و احوال اطراف تان را تغییر دهید. با این روش می‌توانید موثرتر عمل کنید. زمانی که مسئولیت زندگی تان را می‌پذیرید آنگاه ناخدای کشتی زندگی تان می‌باشید، تنها شما هستید که اهداف تان را انتخاب، برنامه ریزی و به برنامه‌های تان عمل می‌کنید. خوبی و بدی موجود در زندگی، به طور مستقیم به عملکرد فردی شما بستگی دارد. زمانی که مسئولیت این موارد را پذیرفتید، آنگاه می‌توانید انتظار ایجاد تغییرات بزرگی را در زندگی خود داشته باشید.

- نقش قربانی را در زندگی تان بازی نکنید! شما قربانی هرگونه هوی و هوس نیستید، در هر زمان کنترل زندگی خود را تا حدی کنترل می‌کنید. این در مورد چگونگی کنترل شما است که تعیین می‌کند شرایط خود را تغییر دهید یا خیر. مقاومت در برابر مسئولیت زندگی خود را متوقف کنید، زیرا هرچه زودتر مالکیت آن را در دست بگیرید و سرزنش دیگران را متوقف کنید، استقلال بیشتری خواهید داشت، شروع به انجام کار می‌کنید؛ بنابراین پیشرفت خواهید کرد.

- خود را از افکار کسالت بار رها سازید. بهترین راه رهایی از افکار کسالت بار، آن است که زیبایی‌های اطراف را ببینید و آنها را ستایش کنید، یا آن که لطیفه و سخن طنز بگویید. هر چه صفت شوخ طبعی و شیرین سخنی در شما عمیق‌تر شود، از ناراحتی‌های روان‌تنی فاصله بیشتری می‌گیرید.
- هرگز خستگی ناشی از کار یا ناراحتی‌هایی که با افراد دیگر دارید را همراه با خود داخل خانه نبرید. از این پس بر خود وظیفه بدانید از لحظه‌ای که در خانه را بازمی‌کنید، با عشق و شادی و خاطرات قشنگ از دنیای بیرون، داخل خانه شوید. به خاطر داشته باشید همسر و فرزندان شما در صورتی انتظار آمدن تان را می‌کشند که آنها را خوشحال کنید؛ در غیر این صورت، کسی از چند دقیقه زودتر خانه آمدن شما خوشحال نخواهد شد.
- بخشش را فراموش نکنید. نوع دوستی و بخشش را به جزیی از زندگی خود تبدیل کنید. پژوهشگران می‌گویند کمک به همسایه، داوطلب شدن برای انجام کارهای مردمی یا اهدای کالا و خدمات باعث ایجاد احساس خوبی در شخص می‌شود که مزایای زیادی از نظر تندرستی به همراه دارد. گوش کردن به درد دل دوست، یاد دادن مهارت‌ها، توجه به موفقیت‌های دیگران و روحیه گذشت نیز به رضایت انسان به زندگی می‌افزاید. محققان می‌گویند کسانی که برای دیگران خرج می‌کنند، بیشتر از کسانی که برای خودشان خرج می‌کنند، احساس رضایت می‌کنند.
- استرس را در خودتان از بین ببرید. استرس (فشار روحی) یکی از مواردی است که همیشه باعث کاهش شادابی و نشاط می‌شود؛ می‌توان استرس را با انجام تمرین‌های ورزشی ساده مانند پیاده روی، حرکات نرمشی یا سعی بر کنترل نحوه تنفسی و دیگر موارد کاهش داد.
- قدر عزیزان تان را بدانید. برای بودن با عزیزان تان وقت بگذارید تا لذت بیشتری از زندگی ببرید. مثلاً با یکدیگر کتاب بخوانید، فیلم تماشا کنید، غذا بخورید، پیاده‌روی بروید و در مجموع خوش بگذرانید تا

زندگی برای تان لذت بخش تر شود. برای اینکه در کنار عزیزان تان باشید، از هیچ فرصتی دریغ نکنید. اگر خیلی وقت است به خانواده و دوستان تان سر نزده‌اید، همین امروز سراغشان را بگیرید. اگر امروز فرصت ملاقاتشان را ندارید، حداقل یک پیام محبت‌آمیز برای شان بفرستید یا اصلاً تلفن بزنید.

- تغییرات کوچک ایجاد کنید. می‌توانید با ایجاد تغییرات کوچک و مثبت به خودتان کمک کنید تا دوباره از زندگی لذت ببرید. کمی سالم‌تر غذا بخورید، اندکی بیشتر ورزش کنید یا مثلاً به چند عادت ساده‌ی کارآمد روی بیاورید تا حس و حال خوشایندتری پیدا کنید. برای ایجاد چنین تغییراتی مطمئناً به قدری انگیزه نیاز دارید، اما نه انگیزه‌ی خیلی خیلی زیاد. فقط باید دست به کار شوید. همین که شروع کنید و یک حرکتی از خودتان نشان دهید کافی است تا نیرو بگیرید. با این راهکار خیلی زود خودتان را در مسیری خواهید یافت که در هر قدم آن، یک تغییر مثبت انتظارتان را می‌کشد.

- افکار منفی را از خودتان دور کنید. افکار منفی مانع رضایت از زندگی می‌شوند. نمی‌توانید انتظار داشته باشید که مدام منفی‌بافی کنید، اما باز هم از زندگی نهایت لذت را ببرید. آیا قصد دارید به منفی‌بافی ادامه دهید، یا اینکه به زندگی عشق بورزید و از زنده بودن تان لذت ببرید؟ انتخاب با خودتان است. باید هوشیار باشید و هر وقت افکار منفی به سراغتان آمدند، این افکار مخرب را دور بیندازید و افکار مثبت را جایگزین شان کنید.

- شجاعت خود را نشان دهید و از کار سخت و شکست نترسید. تنها افرادی که در مورد شما قضاوت می‌کنند افرادی هستند که خود شکست نخورده‌اند، معمولاً به این دلیل که انتخاب‌های بسیار باورنکردنی انجام داده‌اند؛ بنابراین با ترس خود روبه‌رو شوید، ترس از شکست را متوقف کنید و کار را انجام دهید. انجام کار این است که چگونه شما جسارت جمع می‌کنید و شروع به پیشرفت می‌کنید تا بهترین خودتان شوید.

- اعضای خانواده‌تان را ببوسید و از منزل خارج شوید. قبل از خروج از خانه، با بوسیدن اعضای خانواده روحیه، نشاط، شادابی و تندرستی روحی لازم برای رویارویی با یک روز وفشار کاری را به دست می‌آورید.
- از جنگ و دعوا بپرهیزید. پدر و مادر نباید در حضور فرزندان با هم دعوا داشته باشند و یکدیگر را متهم به صفات بد اخلاقی کنند. وقتی یکی از افراد خانواده فضا را متشنج کند، دیگر محیط خانه برای اعضا دوست‌داشتنی نخواهد بود و آنها را از خانه فراری خواهد کرد. در خانه‌ای که پدر و مادر با هم مرتباً دعوا داشته باشند، فرزندان به شدت مشکل پیدا خواهند کرد و در زندگی آینده به افرادی عصبی، پشیمان یا مردم‌گریز تبدیل خواهند شد.
- برای رسیدن به اهداف تان راه‌های متعددی را در نظر بگیرید. به جای انتخاب راه‌های آسان، کوتاه و همیشگی، تلاش بیشتری به کار بگیرید و چند روش را مد نظر قرار دهید تا حق انتخاب بیشتری داشته باشید.
- مهارت‌های جدیدی بیاموزید. اگر می‌خواهید تغییر کنید تنها با آموخته‌ها، اطلاعات و توانایی‌های قبلی نمی‌توانید به اهداف تان برسید. برای این منظور استفاده از کتاب‌های آموزشی و مشورت گرفتن از متخصصان به شما در این زمینه کمک می‌کند.
- عوامل حواس پرتی را از بین ببرید. اگر متوجه شدید که وقت زیادی را به خیره شدن به صفحه‌های مختلف از دست می‌دهید، مدام شبکه‌های اجتماعی را بررسی می‌کنید یا بدون ذهنیت کارهایی را روی تلفن خود انجام می‌دهید، سعی در کنترل این عادات و تغییر آنها دارید. حواس پرتی شما هرچه باشد، مدیریت آن را شروع کنید تا بتوانید متمرکزتر باشید و اتلاف وقت را متوقف کنید.

منابع مورد استفاده:

۱- آنکه می خندد عمر طولانی دارد، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، فصلنامه بهداشت روان ۱۵، بهار ۱۳۸۳، صص ۱۴-۱۵

۲-- جاده سبز زندگی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، نشر آسیم

3-7 Habits that will improve your life in 2019, Bridges, Forbes, 2018, (<https://www.forbes.com>),

4-8 simple habits for longer-term natural living, Simple Living Media, 2020, (<https://theartofsimple.net/long-term-natural-living>)

5-4 Steps to a healthy lifestyle, WebMD, 2020, (<https://www.webmd.com>)

6-Ten simple steps to a better life, Healthy Lifestyle Brands, 2020 (<https://www.drweil.com>)

7-The benefits of laughter, Assay Don Brow, Canadian Counselling and Psychotherapy Association, 2019, (<https://www.ccpa-accp.ca>)

8-The importance of laughter in marriage, Corey, (<https://smrnation.com>),

9-7 Ways to improve your life in 7 days, Entrepreneur ,2020, (<https://www.entrepreneur.com>)

ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com