طُرُق بسيطة لتوليد السعادة في الظروف الصعبة



◄أصدرت الأُمم المتحدة تقريرها السنوي لعام 2016 والتي حدّدت به الترتيب العالمي السنوي للدول الأكثر سعادةً في العالم، حيث تمكنت الدول المتقدّمة مثل الدنمارك وسويسرا وأيسلندا والنرويج وفنلندا وكندا وهولندا ونيوزيلندا وأستراليا والسويد أن تحتل المراكز العشرة الأُولى، فيما حصدت دول العالم الثالث والدول التي تدور بها رحى الحرب مراكز متدنية جدّاً. ولأنّ السعادة أمرٌ هام في حياة كلّ إنسان سنقدّم لك بعض الطّرُق البسيطة التي تساعد على توليد السعادة حتى ولو كنت محاطاً بأوضاع وأزمات صعبة.

أوّلاً: الجلوس في الطبيعة حاول أن تستثمر الطبيعة التي تحيط بك، استمتع بجمالها واقضِ بعض الوقت بها، استرح على العشب الأخضر، وخذ نفساً عميقاً وحاول أن تركّز على كلّ شيء يحيط بك من دفء أشعة الشمس لصوت خرير المياه ونسمات الرياح وزغردة العصافير، ستشعر بالراحة والسكينة وهذا ما سيجعلك تشعر بالسعادة.

ثانياً: استمتع لأنغام الموسيقا قاوم ظروف حياتك الصعبة بالاستماع لأنغام الموسيقا، قم بجمع جميع الأغاني المفضلة عندك وشغّلها عندما تشعر بالحزن، ستساعدك الموسيقا على الشعور بالرّضا والسعادة، وإذا كان من الممكن أن تحضر حفل غنائي لا تتردد عن الذهاب إليه، فقد ثبت علمياً أنّ الموسيقا تزيل الضغوطات النفسية وتمنح الإنسان البهجة والراحة.

ثالثاً: مارس الرياضة تعتبر الرياضات على اختلاف أنواعها من مشي، وجري، كرة سلة، كرة قدم، كرة

طائرة، سباحة، قفز، من أهم الطّرُق المساعدة للتخلّص من الطاقات السلبية المحيطة بك فهي تمنحك القدرة على تنفيس ما يدور بداخلك وتتركك بحالة من الراحة والسكينة، لذا من الضروري ممارسة الرياضة بانتظام وبشكل يومي فهي ستمدك بالسعادة المتجددة.

رابعاً: مارس هوايتك املأ وقت فراغك بما هو نافع ومفيد، مثلاً يمكنك أن تمارس هوايتك المفضلة لتشعر بالمتعة والسعادة عندما تقوم بفعل شيء تحبّه، وإذا لم يكن لديك هواية حاول أن تكتشف شيء تحبّ أن تتعلّمه كأن تتعلّم لغة جديدة، أو تعلّم التصميم والخياطة، أو تعلّم العزف أو الرسم أو النحت هذه الأشياء ستمنحك السعادة.

خامساً: تناول طبقك المفضل، إنّ تناول الطعام المفضل لديك سيجعلك أكثر سعادة فلا تحرم نفسك من بعض الأطعمة اللذيذة، استمتع بوقتك أثناء تناولها وتلذذ بنكهاتها الخاصّة لكن احذر من الاسراف في تناول الطعام، واحرص على تناول الشوكولا الداكنة والكاكاو فهذه الأطعمة تحسّن الحالة المزاجية وتجعلك أكثر سعادة ورِضا دون أن تكلفك كثيراً.

سادساً: خذ قسط كافي من النوم، عدم أخذ قسط كافي من النوم يؤدّي إلى زيادة الشعور بالعصبية والضغط العصبي وهذا ما يمنع الفرد من التركيز على أعماله اليومية، لذلك من الضروري جدّاً الحصول على النوم الكافي، فالنوم يزيد من شعورك بالراحة والانتعاش والسعادة كما ويحافظ على صحّتك الجسدية.►