

هفت عادت موثر برای داشتن حس خوشبختی

تحقیقات نشان می‌دهد که افراد برای شاد ماندن و داشتن احساس خوشبختی باید عادات خاصی را تمرین کنند.

به گزارش سایت خبری پرسون، یک مطالعه جدید از دانشگاه بریستول در بریتانیا، نتایج حاصل از برنامه "علم خوشبختی" را مورد بحث قرار می‌دهد که از سال ۲۰۱۸ برای کمک به دانش آموزان در دستیابی به احساس شادی و خوشبختی آغاز شده است.

این مطالعه نشان می‌دهد که شادی شخصی را می‌توان از طریق عادات مبتنی بر شواهد به دست آورد. اگر فردی به تمرین آموخته‌های خود ادامه دهد، تأثیر می‌تواند طولانی مدت باشد.

سایر مؤسسات آموزشی برنامه‌های درسی مشابهی دارند، اما این مطالعه اولین مطالعه‌ای است که موفقیت بلندمدت چنین شیوه‌هایی را دنبال می‌کند.

در این مطالعه از ۲۲۸ دانشجوی کارشناسی که یکی دو سال قبل یکی از دوره‌های روان‌شناسی مثبت‌نگر دانشگاه را گذرانده بودند، سوال شد. دانش آموزان بلافاصله پس از گذراندن دوره، ۱۰ تا ۱۵ درصد بهبودی را در سلامت روانی خود گزارش کردند.

با این حال، محققان دریافتند که ۵۱ درصد از گروه- ۱۱۵ دانش آموز- با ادامه تمرین ابزارهایی که در کلاس درس آموزش داده شده بود، نگرش مثبت خود را حفظ کردند.

دکتر «بروس هود»، نویسنده ارشد این مطالعه و نویسنده "علم خوشبختی: هفت درس برای خوب زندگی کردن"، ۷ تمرین زیر را فهرست کرده است:

انجام اعمال محبت آمیز

افزایش ارتباطات اجتماعی، از جمله شروع گفتگو با افرادی که نمی‌شناسید.

بهره‌گیری از تجربیات دیگران

توجه عمدی به رویدادها و جنبه‌های مثبت روز خود

تمرین احساس قدردانی و تلاش برای تشکر از افرادی که هرگز آنطور که دوست داشتند به اندازه کافی از آن‌ها تشکر نشده است.

فعالیت بدنی

انجام تمرین ذهن آگاهی و سایر تکنیک‌های مدیتیشن.