

منها الأمن والهوية □□ 6 أسباب تجعلك أكثر سعادة وصحة في الحياة



الخميس 22 يونيو 2023 11:50 م

قد يظن البعض أن المال هو سبب السعادة والصحة في الحياة، بينما يعتقد آخرون أن تحقيق الإنجازات هو السبب في ذلك، لكن الدراسات العملية أثبتت أن هناك أسبابًا أخرى تجعل المرء أكثر سعادة في الحياة □

دور العلاقات الإيجابية في تحقيق السعادة

في عام 1938، شرع باحثو جامعة هارفارد في دراسة استمرت لعقود لمعرفة: ما الذي يجعل الإنسان سعيدًا في حياته؟ جمع الباحثون السجلات الصحية من 724 مشاركًا من جميع أنحاء العالم وطرحوا أسئلة مفصلة حول حياتهم على فترات مدتها سنتان □ وبحسب ما نشره موقع شبكة CNBC الأمريكية، كانت الإجابة على عكس ما يعتقد الكثيرون، فهي لم تكن تحقيق إنجازًا مهنيًا أو مألًا أو تمرينًا أو نظامًا غذائيًا صحيًا □ إن النتيجة الأكثر اتساقًا، التي تؤكد منها خبراء جامعة هارفارد خلال 85 عامًا من الدراسة، هي أن العلاقات الإيجابية تجعل الإنسان أكثر سعادة وصحة وتساعد على العيش لفترة أطول بدون أمراض □

المفتاح الأول للسعادة

يميل البعض إلى الاعتقاد بأنه بمجرد إقامة صداقات وعلاقات قوية، فإنه ستكون كفيلاً بتمتعته بالصحة الممتعة □ لكن في واقع الأمر إن الحياة الاجتماعية هي نظام حي يحتاج لممارسة وعناية لكي ينمو ويبقى □ تتطلب اللياقة الاجتماعية تقييم العلاقات، وأن يكون الشخص صادقًا مع نفسه بشأن المكان الذي يكرس فيه وقته وما إذا كان يعتني بالروابط التي تساعد على الازدهار □

6 أسباب تجعلك أكثر سعادة وصحة في الحياة

يحتاج البشر إلى الآخرين للتفاعل معهم ومساعدتهم، ويحتاجون لتقييم إيجابية ومتانة علاقاتهم الاجتماعية في ضوء 6 أركان أساسية، كما يلي:

1 - الأمن والأمان

إذا تساءل المرء بمن سيتصل إذا استيقظ خائفًا في منتصف الليل؟ أو إلى من يتجه لطلب الدعم في لحظة الأزمة؟ فإنه سيعرف أي شخص يرتبط به بعلاقة تمنحه الشعور بالأمن والأمان □

2 - التعلم والنمو

إن تحديد الشخص الذي يشجع المرء على تجربة أشياء جديدة واغتنام الفرص ومتابعة أهداف حياته، سيساعده على تطوير وتوثيق علاقة تدفعه للمضي قدمًا □

3 - القرب العاطفي والثقة

من الطبيعي بشكل فطري أن يشارك الإنسان أسراره وأن يتواصل في لحظات الضعف مع الشخص أو الأشخاص، الذين يشعر تجاههم بقرب عاطفي ويتق فيهم □

4 - تأكيد الهوية والخبرة المشتركة

يوجد في حياة الكثيرين شخص يشاركونهم العديد من الخبرات ويساعدونهم على تقوية إحساسهم بهويتهم إن الارتباط مع شخص يوفر تلك الخصائص يساعد على التعامل مع مجريات الحياة بثبات وثقة

5 - مساعدة (معلوماتية وعملية)

يمنح الشعور بأن هناك من يمكن أن يلجأ إليه الشخص عند الحاجة إلى بعض الخبرة أو المساعدة في حل مشكلة عملية، إصلاح اتصال الواي فاي أو استرداد مستند مفقود من الهاتف أو الكمبيوتر يعطي إحساس بالأمان ويعكس ثقته في الآخر، الذي لا يخجل من أن يظهر أمامه أن هناك ما يجهره أو لا يتقنه

6 - المرح والاسترخاء

ويتساوى الشخص سواء من الأقارب أو الأصدقاء، الذي يجعل الشخص يضحك أو يسارع للاتصال به عند التفكير في القيام برحلة أو الذهاب لمشاهدة فيلم، في نفس درجة الأهمية مع كل من تتوافر السمات الأخرى