

# محققان می گویند افراد خوشحال، این ۹ ویژگی مشترک را دارند - دیجیاتو

شایان ضیایی | پنجشنبه، ۱۸ آبان ۱۳۹۶

هرکسی خوشحال بودن را دوست دارد. و به همین خاطر است که علم خوشحال بودن، طی سال های اخیر توجه زیادی را به خود جلب کرده است. محققان سراسر جهان، شروع به انتشار گزارش هایی درباره خوشحالی و روان شناسی مثبت کرده اند که بر آنچه موجب شکوفایی جوامع و افراد می شود متمرکز هستند.

در حال حاضر، اطلاعاتی زیادی درباره اینکه رفتارها، عادات و انتخاب ها چگونه به خوشحالی مرتبط می شوند به دست آمده است. محققان تصور می کنند که 40 درصد از خوشحالی ما، تحت کنترل قرار دارد و 60 درصد باقی مانده، تحت تاثیر فاکتورهای ژنتیک و خارجی تعیین می شوند. بنابراین خوشحال بودن، تا حد زیادی به خودمان وابسته است و می توانیم آن را تحت کنترل داشته باشیم.

بنابر تحقیقات علمی، 9 رفتار زیر می تواند به خوشحالی هرچه بیشتر منجر شود:



ارتباطات حیاتی هستند. بنابر تحقیقات صورت گرفته روی هزاران مرد به مدت 70 سال، کشف شد که خوشحال ترین (و سالم ترین) مردان، افرادی هستند که ارتباطاتی قوی با کسانی دارند که می توانند روی حمایت شان حساب باز کنند.



زمان از پول مهم تر است. برخی مطالعات نشان داده اند که افراد خوشحال تر ترجیح می دهند زمان بیشتری نسبت به پول در زندگی خود داشته باشند.



با این همه اهمیت پول را نیز نمی توان انکار کرد. تحقیقات نشان می دهد با رسیدن درآمد سالانه به 75 هزار دلار، وضعیت روانی و روحی افراد نیز بهبود می یابد؛ هرچند که این رقم کاملاً به محل اقامت و هزینه های زندگی نیز بستگی دارد.



ارزش اش را دارد که هر از چندگاهی، یک گل را ببویید؛ افرادی که به لذت های کوچک زندگی اهمیت می دهند، سطح رضایت بالاتری دارند.



رفتارهای مهربانانه باعث بهبود وضعیت روانی می شود. به دوست تان پیشنهاد رساندنش به فرودگاه را بدهید یا یک بعد از ظهر را با کارهای داوطلبانه سپری کنید. برخی تحقیقات نشان داده اند افرادی که دست به چنین حرکاتی می زنند، خوشحال تر زندگانی می کنند.



اهمیت ورزش، به مراتب از سوختن صرف کالری بیشتر است. تحقیقان نشان می دهند که سطوح بالاتر فعالیت های فیزیکی، ارتباطی مستقیم به سطوح بالاتر خوشحالی دارند. ضمناً ورزش باعث خفیف شدن نشانه های برخی بیماری های روانی می شود.



سرگرمی به مراتب از اشیای مادی مهم تر است. مردم معمولاً با هزینه کردن پول شان برای تجارب تازه، خوشحالی بیشتری نسبت به خرید یک محصول کسب می کنند. محققان همچنین متوجه شده اند خرید محصولاتی که به کسب یک تجربه منجر می شوند -مانند کفش کوهنوردی یا کتابی تازه- می تواند خوشحالی را افزایش دهد.



در زمان بودن بسیار مهم است. چندین مطالعه نشان داده افرادی که تمرینات تمرکز حواس انجام می دهند، کامروا تر هستند.



زمانی که به دوستان تان اختصاص می دهید، به بهترین شکل صرف شده است. تعامل با دوستان می تواند مردم را خوشحال تر کند و دوستان نزدیک -خصوصاً دوستان خوشحال- تاثیری شگرف بر حال روحی شما می گذارند.

[دیجیاتو](#)