

مصدر السعادة يكمن أيضاً في الأشياء البسيطة

خدع صغيرة تجعلك تبتهجين من جديد!

مصدر السعادة أحياناً.. يكون بأشياء بسيطة جداً.. اليك 9 خدع تجعلك تشعرين وكأنك فوق الغيوم..



1 شاهدي ألبومات صورك القديمة..

حصل معك أمر محزن.. ولا تعرفين ماذا تفعلين كي ترفعي قليلاً من معنوياتك؟ انسي أمر الشوكولا والكوكيتيل وغيرهما.. لا شيء يشبه مشاهدة صورك القديمة في الإجازات والعطل الصيفية كي تشعرين بتحسّن. وهذا الأمر مثبت، فبحسب دراسة أجراها باحثون بريطانيون أثبتت أن الصور ترفع المعنويات بنسبة 11%، في حين أن الكحول أو الشوكولا ترفعها إلا بنسبة 1% فقط.

لا توجد طريقة تعيد إلينا البسمة من جديد أفضل من تذكّر اللحظات السعيدة التي عشناها يوماً مع أولئك الذين نحبهم! احساسنا بالملل القاتل في المكتب، لا يزيله إلا طريقة واحدة، أن نضع الصور على مفتاح USB ونقلها على شاشة الكمبيوتر الخاص بنا.

الآخرين وهذا ظهر في اجاباتهم..

3 تنشقي البخور

الحواس تلعب دوراً أساسياً في الصحة النفسية والجسدية، الروائح السيئة تؤثر بشكل مباشر على المزاج وتقلبه إلى سيء، والعكس صحيح، الرائحة الطيبة والتي تثير إعجابك سيكون لديها تأثير عليك بأن تجعلك تسترخين وتعطيك الابتسامة في ثوانٍ عديدة!

أثبت باحثون بشكل علمي ما يلي: إن رائحة الليمون والخزامي تجعل الشخص أكثر هدوءاً واسترخاءً. لتعطير منزلك، يمكنك استخدام عيدان البخور أو شموع معطرة. وأكثر من ذلك بقليل: ارفعي قليلاً درجة الحرارة في الغرفة من أجل احساس كامل بالاسترخاء، الحرارة ترخي العضلات..

4 خذي حماماً من الشمس

في فصل الشتاء، لا تظهر الشمس إلا نادراً، ما يدفعك إلى فتح النوافذ كل مرة تظهر فيها. الأطباء يوافقون تماماً على هذا الأمر، فالشمس تلعب دوراً أساسياً في صحة الإنسان، والتوازن الفيزيائي والمعنوي. ضوء العلاج الذي يستخدم الضوء كمصدر للعلاج ضد الضغوطات والقلق، أثبتت فعاليته منذ سنوات. ولكن، حتى لو كان التعرض المباشر للشمس مزعجاً نوعاً ما، فإنه من الضروري الاستفادة من الضوء الطبيعي في النهار، بدل استعمال ضوء المكتب، وخاصة خلال الساعات الأولى من اليوم. وجهي أذن مائدة الطعام، الكنية، المكتب صوب النافذة،

2 اقضي الجوز

في حال شعرت بالتراجع المعنوي قليلاً.. اصنعي السلطة مع بعض حبات الجوز.. أو تناولتي قليلاً من سمك السلمون.. هذه الأغذية تحتوي على كمية كبيرة من الأوميغا 3، وهي ممتازة من أجل المزاج! بالفعل، أثبت باحثون من جامعة Pittsburgh، في الولايات المتحدة أن الأوميغا 3 لديها قدرات على محاربة الاستريس، وعلى جعل الشخص أكثر استرخاءً وانفتاحاً على الآخرين. أثبتت اختبارات أجريت على مئات الأشخاص: نصفهم يستهلكون الأوميغا 3 بشكل منظم، والنصف الآخر لا، وكل مجموعة منهما اجابت عن اختبارات نفسية. وتبين أن المجموعة التي لديها الكثير من الأوميغا 3 في الدم، هم أكثر سعادة بنسبة 58% من

كي تستفيدي من ضوء الشمس إلى الحد الأقصى..

5 قومي ببعض الترتيب!

أجل.. أجل.. من المفيد أن نقوم ببعض الأعمال المنزلية.. قد تسألين، وما علاقة هذا الأمر بالسعادة؟ وهناك علاقة بالتأكيد.. الفوضى الدائمة.. الأوراق المبعثرة، البريد الذي يتجمع على مكتبك، أدوات المائدة التي تتجمع في المطبخ، الأغذية غير المنظمة، سلة المهملات التي لم يتم إخراجها، كل ذلك من شأنه أن يكون سبباً للقلق.. بالنسبة لبعض الباحثين، العيش في بيئة غير منظمة يمكنه أن يخلق احساساً بالاخفاق والفشل..

النتيجة.. بدل أن تؤجلي دائماً أعمال المنزل إلى الغد، شمري عن سواعذك.. وستترين، سوف تشعرين بحال أفضل بكثير وسوف يتكون لديك الإنطباع بانك حققت شيئاً مهماً!

6 اطهي بمحبة

الطهو، ليس فقط وسيلة للغذاء، قد يكون أيضاً متعة كبيرة، شرط أن يكون وقت الطهو أثناء الهدوء وليس أثناء تجمع الأشخاص، وخاصة أنه علينا أن نطهو للأشخاص الذين نحبهم.. إذا كنت لا تملكين الوقت لتحضير وجبات محددة يومية خلال الأسبوع، حضري وجبات مع العائلة أو مع الأصدقاء خلال عطلة نهاية الأسبوع. قومي بشراء اغذية طازجة وحضرها لهم كعشاء لذيذ سيتذكرونه دائماً.. انت لا تقومين بهذا فقط من أجل امتاع الآخرين، ولكن هذا من أجلك أنت أيضاً: الطهو يمكنك ان يزيل الاستريس، ويعلمك

ان تكوني مبدعة وينسبك همومك خلال ساعات..

7 التقى بالأقارب

بدلاً من التذمر طوال الوقت لأن جارك في الشقة الثانية وضع كيس نفاياته في مكان لا يفترض به ان يضعه فيه، أو لأن جارك في الطابق السفلي أقام حفلة استمرت طوال اليوم (والأنكى من ذلك أنه لم يدعك إليها).. بدل من ذلك تعلمي كيف تتعرفين على جيرانك وابدلي جهدك كي تقدرهم! يمكنك مثلاً أن تعرضي فكرة اقامة حفلة صغيرة لكل العمارة كل احد مساءً، وكل شخص يحضر معه أشياء للأكل والشرب، ستكون هذه فرصة من أجل المناقشة، ولم لا تكون أيضاً فرصة لخلق صداقات حميمة حقيقية؟ في كل الأحوال، الجيران الذين يعرفون بعضهم البعض، ويقدرون بعضهم، هم دائماً أكثر

9 انفقي أموالك بطريقة أفضل

قبل أن تتهافتي على شراء المجلات وعلى جمع الفساتين والأحذية في خزانك، فكري بما يمكنه ان تفعله بكل هذه المبالغ! لقد أثبت أن الأشخاص الذين ينفقون أموالهم في الخروج على المطاعم مع الأصدقاء، في الحفلات، في الرحلات، أو في مشاهدة أفلام السينما، هم أكثر ينفقون المال من أجل تجميع الملابس في الخزانة!

إذا كان لا بد من الاختيار، ففضلي عيش لحظات جميلة مع أصدقائك أو عائلتك أكثر من تجميع الملابس. ويمكن كذلك ان تنفقي المال دون اي شعور بالذنب، في المساج أو في التجميل، سوف تكونين أكثر استرخاء وخفة.

احتراماً، سوف يصبح همك أقل بالنسبة للضجيج الذي يصدر من شقتهم، ومع النفايات الموجودة في المكان الخطأ!

8 ابتسمي

ليس من السهل أن تبتهجين عندما يفوتك القطار، أو عندما تتأخرين في الوصول إلى المكتب، قد تكون ردة فعلك الطبيعية ان تعاملي الآخرين بسوء، وكل صاحب حظ عاثر ستلتقين به.. يجب عليك ان تكوني ايجابية إلى الحد الأقصى وان تبتهجسي وان تكوني مهذبة دائماً، مع بائع الخبز، مع من يقف إلى جانبك في الباص، باختصار، أعطي الانطباع أنك تزين الحياة بلونها الزهري. وسوف تترين، ليس فقط انك ستؤمنين سعادة حقيقية لمحيطك، بل في خلق سعادة لك أنت أيضاً، فلكي نكون سعداء يجب أن نمتلك الإرادة لذلك..