خطوات لسعادتكِ

- احمي نفسك من الاكتئاب والقلق.

- فسّري الأمور بإيجابية وتخطي العقبات وأنتِ مبتسمة ومتفائلة بغدٍ أفضل.

- قدّري ذاتك بإيجابية وواقعية في آن معاً. إنّ هذا الشعور يوفر لك الأساس الفرح.

- تفاءلي... فبالإيمان يمكن للمرء أن يحقق كلّ شيء وتذكري – سيدتي – أنّ التفاؤل يعطيك البساطة وعدم التعقيد. كما وتذكري أنّ المتفائلين يتمتعون بالنجاح أكثر من غيرهم.

- لا تكثري من كلمة (لا) السلبية. إنّ كلمة نعم جميلة وبناءة وخيرة... جربيها.

- كوني ودودة سعيدة. يقول (بول كوستا) و(روبرت ماكراي) من المعهد القومي للشيخوخة:

إنّ الانبساطيين هم ببساطة أناس أكثر مرحاً وأكثر شجاعة" إنّهم الواثقون من أنفسهم. الذين يمشون في غرفة مليئة بالغرباء ويقدمون أنفسهم لهم بحرارة ربّما يكونون أيضاً أكثر قبولاً لأنفسهم.

- كوّني لكِ صداقات وانخرطي في أنشطة اجتماعية وخوضي التجارب دون خوف أو حذر.

- املئي فراغك دائماً واستغليه بأعمال مفيدة. إنّ الفراغ يجلب الاكتئاب والأرق أيضاً... املئي فراغك لئلا تكوني تعيسة. فالتعساء وقتهم فارغ وغير مرتبط بأهداف ولا بنشاط. كسالى هم. ويرجؤون كلّ أعمالهم.

- واصلي حركتك دائماً حاولي التقدم في مشاريعك دون أن يؤثر فيك أي عائق.

- تذكري أنك لكي تعبسي يلزمك تحريك 33 عضلة في وجهك أما لكي تبتسمي فلا تحتاجين إلا لعضلة واحدة. والحديث الشريف يقول:

"روحوا القلوب ساعة بعد ساعة، فإنّ القلوب إذا كلّت عميت".

- تعلمي الاسترخاء والتعامل بسهولة مع الأشياء والتمسي عن طريق الاسترخاء راحة العقل والجسم.

- يشعر الناس بدرجة أعلى من السعادة إذا استطاعوا حلّ صراعاتهم الداخلية، وتحقيق درجة من التكامل في شخصيتهم وقد وجد أنّ الذين يكشفون عن درجة منخفضة من التفاوت بين صورة الذات والذات المثالية، أو بين التطلعات والإنجازات هم أكثر شعوراً بالسعادة.

- الناس يصابون بالاكتئاب إذا أدركوا أنهم عاجزون عن التحكم في الأشياء أي إنّهم لا يستطيعون أن يحققوا أهدافاً مرغوبة أو أن يتجنبوا وقوع أحداث غير مرغوبة. وإذا اعتقدنا أنّ هذا الفشل يعود إلى نقص كفاءتهم، وأنهم هم السبب فيه. وثمة عامل يؤثر في الاكتئاب وهو أنّ المكتئبين يقيّمون أنفسهم تقييماً أكثر سلبية. كذلك يتذكر مرضى الاكتئاب معلومات سلبية عن ذواتهم أكثرية تذكرهم لمعلومات إيجابية. كذلك يتذكرون صفات اكتئابية أكثر.

كما أنّ الأشخاص المكتئبين لديهم عدد من المعتقدات المشوهة مثلاً تقول المرأة المكتئبة لنفسها: أنا فاشلة كأم... أو أنا فاشلة كزوجة.

والمكتئبات يكافئن أنفسهنّ بصورة أقل.

فلا تكتئبي سيدتي... كافئي نفسك دائماً واهتمي بنفسك دائماً وأزيلي كلّ معتقداتك المشوهة!.

- طبياً... هناك عقاقير قادرة على إحداث حالات مزاجية إيجابية رغم أنّه لها آثار أخرى أيضاً...

- فالأمفيتامينات (Amphetamine) مثل الحبوب المنشطة والدركسدرين... إلخ... تطلق الدوبامين مضادات وتزيد والمكافآت النشاط من مزيد عنه ينتج مما (Noradrenaline) والنورادرينالين (Dopamine) الاكتئاب (Antidepressant) أيضاً من مستوى هذه الموصلات العصبية. وخاصة النورادرينالين و 5-هيدروكسي- تريبتومين (Tryptomine – hydroxyl -5) على الجهاز العصبي المركزي بطرق غير مفهومة تماماً معاً، وينتج عنها حالة مركبة من اليورفوريا والقلق والفتور (Lassitude).

الموسيقا:

يمكن للموسيقا الهادئة غير الصاخبة (الكلاسيكية) أن تحدث العديد من الانفعالات الإيجابية المتنوعة، يتضمن هذا السرور والإثارة والشعور العميق بالرضا. وبعض خصائص الموسيقا المتعلقة بالانفعال معروفة، مثال ذلك أنّ السرور يتماشى مع معدل وإيقاع أسرع، وأنسياب في النغم.

الطقس:

تزداد سعادة الناس، ويزداد لطفهم تجاه بعضهم البعض في الأيّام المشمسة، وعندما يكون الجو دافئاً بدرجة معقولة والرطوبة منخفضة وهذا يؤثر على شعورهم بالرضا عن الحياة بوجه عام. وهذه الحالة تعكس نوعاً من الاستجابة البدائية للبيئة.

المصدر: كتاب كشكول المرأة