



كيف تتعلم لتكون أسعد؟

هل تعلم أن مادة كيف تتعلم ان تكون أسعد هي المادة الأكثر شعبية ونجاحا في جامعة هارفرد الأمريكية أحد أعرق الجامعات في العالم .

يدرس هذه المادة حول علم النفس الإيجابي “بن شاهار” وتجذب قاعته أكثر من 1400 طالب في الفصل الدراسي الواحد، كما أن 20% من خريجي هارفرد سبق وأن درسوا هذه المادة الاختيارية، ووفقا لما قاله بن شاهار فإن المادة التي يدرسها تركز على السعادة واحترام الذات والدافعية وتمنح الطلبة النجاح ومواجهة الحياة بمتعة أكبر، ولقد أُطلق على المعلم بن شاهار البالغ من العمر 35 سنة بأنه “معلم السعادة” ويركز في دروسه على 13 نصيحة لتحسين جودة حياتنا الشخصية والمساهمة في صنع حياة إيجابية.

13 نصيحة لتكون أسعد

- النصيحة 1 أشكر الله على كل ما تملك: اكتب 10 أشياء تملكها في حياتك تمنحك السعادة، ركز على الأشياء الجيدة
- النصيحة 2 **ممارسة النشاط البدني**: يقول الخبراء بأن التمارين تساعد على تحسين المزاج، 30 دقيقة من التمارين الرياضية هي أفضل دواء لعلاج الحزن والإجهاد
- النصيحة 3 الافطار: بعض الناس تفوت وجبة الإفطار لضيق الوقت أولتجنب السمنة، بينما الدراسات تشير إلى أن الإفطار يمنحك الطاقة ويساعدك على التفكير وأداء أنشطتك اليومية بنجاح
- النصيحة 4 الحزم: اسأل ما تريد، وعبر عن رأيك، أن تكون حازما مع نفسك يساعدك على تعزيز تقدير ذاتك، إن تخليت عن ذاتك وتحليت بالصمت فستصاب بالحزن واليأس
- النصيحة 5 انفق المال على التجارب: وجدت الدراسات بأن 75% من الناس تشعر بالسعادة عندما تستثمر المال في السفر والدورات والدراسة، بينما أشار البقية بأنهم أسعد عندما يتسوقون
- النصيحة 6 واجه تحدياتك: الدراسات تشير إلى أنه كلما قمت بتأجيل المهام يتولد في داخلك القلق والتوتر، اكتب قائمة مهام أسبوعية قصيرة وأنجزها.



– النصيحة 7: علق كل الذكريات الجميلة والعبارات وصور من تحب: املأ الثلاجة، جهاز الكمبيوتر، مكتبك، غرفتك، وحياتك بالذكريات الجميلة

– النصيحة 8 قدم التحية دائما وكن لطيفا مع الآخرين: الكثير من مراجعي الحكومة عندما تبسم لهم يتغير مزاجهم

– النصيحة 9 البس حذاء مريح: يقول الدكتور كيث وابنر رئيس الجمعية الأمريكية لجراحة العظام: “عندما تشعر بأن الحذاء مؤذي فإنك تصبح مزاجي”

– النصيحة 10 اعتني باعتدال حركتك: امشي بهيئة منتظمة واجعل الأكتاف قليلا للخلف وانظر للأمام حتى يساعدك على البقاء في مزاج جيد

– النصيحة 11 ما تأكله له تأثير على مزاجك: لا تفوت وجبات الطعام، تناول وجبات خفيفة كل 3 إلى 4 ساعات لتحافظ على استقرار الجلوكوز في جسمك، لا تكثر من الطحين الأبيض والسكر، تناول أي وجبة صحية ونوع في الأطعمة

– النصيحة 12 اعتني بنفسك وتحلى بالجاببية: 70% من البشر يقولون بأنهم يشعرون بالسعادة عند اعتقادهم بأن مظهرهم جيد

النصيحة 13 **ثق بالله**: مع الله لا شيء مستحيل ، السعادة مثل جهاز التحكم عن بعد عندما نفقده نشعر بالجنون ونبحث عنه دون أن ندرك بأننا جالسين عليها

تعرف ايضا على **ألفاظ السعادة في أحاديث النبي ﷺ**