

Ang Paghahangad ng Kaligayahan

Ang kaligayahan ay hindi lamang tungkol sa mga damdamin ng kagalakan at kasiyahan, kundi pati na rin ang isang pakiramdam ng katuparan, kasiyahan at kahulugan patungo sa buhay sa pangkalahatan. Bilang karagdagan sa pagpapahusay ng kalusugan ng isip, maraming iba pang mga mahusay na benepisyo ng kaligayahan. Narito ang ilang halimbawa:

- Kaugnay ng positibong pakiramdam ng pagpapahalaga sa sarili at mas mataas na pagganyak upang magawa ang mga bagay
- Payagan kaming manatiling optimistiko, upang pamahalaan ang stress at mga hamon proactive na ba, at upang mapadali sa amin upang malutas ang mga problema
- Palakasin ang kaligtasan sa sakit, bawasan ang panganib ng mga sakit, itaguyod ang kalusugan at panghabang buhay
- Gawing mas madali upang maitatag at mapanatili ang mahusay na interpersonal na relasyon
- Itaguyod ang pagganap ng trabaho

Bakit ang ilang tao ay palaging masaya?
Paano ako magiging masaya?



Sino ang namamahala sa ating kaligayahan?

Ayon sa ilang pag-aaral, bagama't ang kaligayahan ay maaaring may kaugnayan sa ilang biyolohikal na at mga salik sa kapaligiran, ito ay napapailalim din sa ating pag-iisip at pag-uugali. **Ang mga taong proactively naghahanap ng kaligayahan ay mas malamang na pakiramdam masaya.** Sa mga tuntunin ng pag-iisip, kung titingnan natin ang mga bagay mula sa isang positibong pananaw, magiging mas madali para sa atin na makaranas ng positibong emosyon. Gayundin, sa mga pag-uugali, ang paggawa ng gusto natin ay maka-pagpapalakas ng kaligayahan. Dahil dito, ang susi sa kaligayahan ay nakasalalay sa ating aktibong pagsasaayos ng ating pag-iisip at pag-uugali.

Mga paraan upang ituloy ang kaligayahan

Upang manatiling malusog at masaya, maaari nating subukan ang sumusunod na tatlong lugar.

1 Panatilihin kalmado

• Praktis Pasasalamat

Upang mapangalagaan ang mga positibong emosyon, maaari nating pahalagahan at pasalamat ang mga tao sa paligid natin. Maaari rin nating bigyang pansin ang mga bagay na madalas nating balewalain upang maipakita at pahalagahan ang magagandang bagay sa buhay. Sa pagtatapos ng araw, maaari nating maalala ang ilang magagandang bagay na nangyari sa araw. Ang ilang halimbawa nito ay ang pagkakaroon ng magandang panahon, paghingi ng tulong sa isang kasamahan o pagkikita ng pamilya at mga kaibigan. Kung bumuo tayo ng isang mapagpasalamat na saloobin, may posibilidad nating makita ang maliwanag na bahagi ng mga bagay at sa gayon ang ating kasiyahan sa buhay ay maaaring madagdagan.



• Linangin ang isang positibong mindset at hawakan ang mga hamon proactively

Ang ating damdamin ay hinuhubog ng paraan ng pagtingin natin sa mga bagay. Ang pagtingin sa mga bagay mula sa isang positibong pananaw ay maaaring linangin ang mga positibong emosyon. Ito ay partikular na epektibo sa harap ng paghihirap. Nasa ibaba ang ilang halimbawa:

- "Ang mga paghihirap at paghihirap ay maituturing na mga pagkakataon sa pag-aaral upang mapalakas ang ating mga kasanayan sa paglutas ng problema."
- "Huwag mawalan ng puso kapag nakatagpo ng mga setbacks. Sa pamamagitan ng patuloy na pagsisikap, magkakaroon ng mga pakinabang sa ating personal na pag-unlad at buhay."

Ang pananatiling positibo ay hindi lamang binabawasan ang stress at pinapawi ang mga negatibong emosyon, ngunit pinapagaan din ang ating mood at hinahayaan tayong manatiling walang pag-aalala at umaasa. Sa gayon ay pinatataas nito ang ating pagganyak at kakayahan sa pagbuo ng mga estratehiya upang mapagtagumpayan ang mga kabiguan at paghihirap.

2 Manatiling matalino

• Magtakda at maghangad ng mga mithiin upang makahanap ng kahulugan sa buhay

Sa pamamagitan ng pagtatakda ng mga layunin at paglalaan ng enerhiya at oras sa isang bagay na madamdamin tayo, maaari nating palakasin ang ating pakiramdam ng kontrol patungo sa buhay at bumuo ng ating tiwala at pakiramdam ng tagumpay, sa gayon ay dagdagan ang kaligayahan at kahulugan sa buhay. Maaari na tayong kumilos ngayon at magtakda ng ilang kongkreto at magagawang target kaagad. Ang ilang mga halimbawa ay pakikipag-ugnay sa isang lumang kaibigan bawat linggo upang palakasin ang aming mga koneksyon sa lipunan o pag-enroll para sa mga bokasyonal na kurso upang bumuo ng kaalaman at kasanayan. Sa pamamagitan ng pagsusuri sa ating pag-unlad at regular na pagsasaayos ng mga layunin, makikilala natin ang ating pagpapabuti at/o tagumpay at mapagtibay ang ating sarili.

• Practise malusog na pamumuhay

Ang mga mabuting gawi ay hindi lamang nagtataguyod ng kalusugan, ngunit nagpapalakas din ng ating pakiramdam ng kontrol patungo sa buhay, nagpapatatag ng ating mood at nagpapabuti sa ating kakayahang mapawi ang stress at negatibong emosyon. Nasa ibaba ang ilang halimbawa:

- Mag-ehersisyo nang regular na may angkop na haba ng oras. Pumili ng mga pisikal na aktibidad na angkop sa iyong mga interes at fitness
- Panatilihin ang isang balanseng diyeta upang mapanatili ang isang pinakamainam na timbang ng katawan
- Iwasan ang pag-inom. Huwag manigarilyo, magdroga, labis na mag-browse sa internet magsugal, atbp.

Upang mabawasan ang stress at pabatain ang katawan at isip, maaari tayong makisali sa mga aktibidad sa pagpapahinga (tulad ng malalim na paghinga o pag-iisip ng mga ehersisyo).

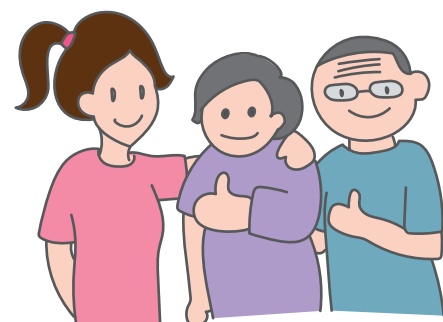
3 Maging mabait

● Mabuhay sa sandali upang lumikha at makaranas ng kagalakan

Ang ganap na paggawa ng isang bagay na gusto natin ay kadalasang nagdudulot sa atin ng kasiyahan at kasiyahan. Maaari tayong gumastos ng oras sa kung ano ang interesado tayo at masiyahan sa kasiyahan, tulad ng pakikinig sa musika at pagbabasa. Maaari rin tayong bumuo ng malusog na libangan tulad ng pag aaral ng paghahalaman o isang bagong wika upang pagyamanin ang ating buhay at dagdagan ang kasiyahan sa buhay.

● Panatilihin ang mabuting relasyon sa pamilya at lipunan

Ang pagkakaroon ng positibong interpersonal na relasyon ay isang mahalagang bahagi para sa kaligayahan. Sa pagpapanatili ng matatag at malapit na relasyon sa ating pamilya at mga kaibigan, madali tayong makaramdam ng kagalakan, init at pakiramdam ng pag maari. Nasa ibaba ang ilang mga paraan upang itaguyod ang mga relasyon sa Interpersonal :

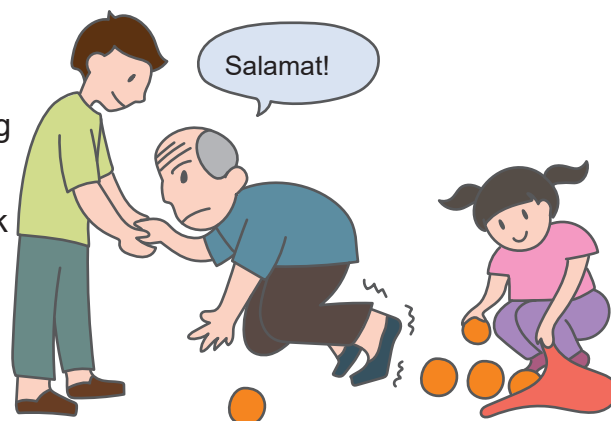


- Magsama- sama sa pamilya at malalapit na kaibigan para makipag chat, mag ehersisyo o gumawa ng anumang paboritong aktibidad upang maibahagi ang masasayang sandali
- Makinig at igalang ang iniisip ng iba upang bumuo ng pagtanggap sa isa't isa
- Ipahayag ang mga papuri at pagpapahalaga sa iba upang lumikha ng isang kaaya ayang oras na magkasama
- Ipakita ang ating pagmamahal at pag aalaga sa mga salita at gawa, tulad ng pagbati, pagbibigay ng yakap o pagluluto para sa iba
- Iwasan ang pagpuna o sinisisi ang

● Ugaliin ang kabaitan

Ang pag aalok ng tulong sa mga nangangailangan ay hindi lamang nagpapagaan sa kanilang mga sitwasyon, kundi nagpapasaya rin sa ating sarili at nasisiyahan pati na rin nagtataguyod ng pagpapahalaga sa sarili. Maaari nating alagaan ang iba sa pang araw araw na buhay. Narito ang ilang halimbawa:

- Magpahiram ng braso para suportahan o ialok ang iyong upuan sa mga nangangailangan
- Gumawa ng inisyatibo sa pag aalaga sa mga matatanda
- Hawakan ang pinto bukas para sa iba
- Mag-donate ng pera o mga kagamitan
- Magboluntaryo sa pag aalaga sa mga kulang sa pribilehiyo



Para sa karagdagang impormasyon, mangyaring bisitahin ang tampok na paksa ng "Kalusugan at Kaligayahan ng Kaisipan" sa website ng " Mag uusap ba tayo " website: <https://shallwetalk.hk/en/news/mental-health-and-happiness/>



Kalusugan ng
Pag-iisip Ang
paghahangad
ng Kaligayahan

