

التحية الصباحية تعزز السعادة



إعداد: محمد عزالدين

كشفت دراسة حديثة أجراها باحثون أتراك في جامعة سابانجي، أن التحية الصباحية والتحدث إلى الغرباء والدرشة معهم، تعزز مستويات السعادة، والشعور بالانتماء

وقالت د. إسراء أسكيجيل، الأستاذة في الجامعة والباحثة الرئيسية في الدراسة: «إن الشعور بالانتماء ينطوي على «الشعور بأنك مقبول ومقدر من قبل الآخرين، وغالباً ما يعتبر ذلك حاجة إنسانية أساسية



وقالت كيت جوبلينج: «تساعد هذه الأشياء في جعلنا نشعر بالانتماء للمجتمع، وعلى الرغم من أنها تكلف القليل، لكنها تمنح الكثير».

وأجرى الباحثون دراسة شملت 60 ألف شخص، منهم 40 ألف بريطاني، ووجدوا أن التفاعلات اللحظية، مثل إلقاء التحية والتعبير عن الشكر، يزيد من الرفاهية، ويعزز من السعادة ويزيد الشعور بالانتماء، وأن الذين أجروا المزيد من المحادثات مع الغرباء يتمتعون بقدر أكبر من الرضا عن الحياة

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.