

# چه طور زندگی شادتری داشته باشیم؟

گروه مشاوره "[مادران و دختران](#)" / خوشبختی برای هر کس، معنی و تعریف متفاوتی دارد. برای یک نفر ممکن است خوشحالی و شادی در این باشد که به شخص مورد علاقه اش برسد، اما برای دیگری داشتن یک دوست خوب، خوشحالی و خوشبختی باشد. به جز خوشبختی، مفهوم دیگری در زندگی وجود دارد به نام شادی. در این مقاله به چند عادت مهم در زندگی اشاره می کنیم که زندگی را شادتر می کنند. این عادت ها ساده هستند و عمل کردن به آنها می تواند کیفیت زندگی را بهبود بخشد.

برای اینکه این نکات تبدیل به عادات و سبک زندگی شما بشود، باید آن ها را دائما تکرار کرده و به کار بیندید. اگر عادهای گفته شده با سبک زندگی شما سازگار نیست و یا اینکه برای انجام آنها احساس استرس و نگرانی دارید، آنها را انجام ندهید.

## عادات روزانه

## عادات روزانه

لبخند بزنید

ما وقتی خوشحال هستیم لبخند می زنیم. حالا اگر وقتی که خوشحال نیستیم هم لبخند بزنیم چه می شود؟ جالب است بدانید که لبخند زدن باعث ترشح دوپامین در مغز می شود که ما را شادتر می کند.

البته معنی این عادت این نیست که با یک لبخند ساختگی به همه جا بروید بلکه منظور این است که هنگامی که احساس ضعف یا ناامیدی می کنید، لبخند بزنید و ببینید که چه اتفاقی می افتد. روزتان را با لبخند زدن به خودتان در آینه شروع کنید.

ورزش کنید

ورزش فقط برای جسم خوب نیست. ورزش منظم می تواند به کاهش استرس، اضطراب و علائم افسردگی کمک کند و عزت نفس و شادی را افزایش دهد.

حتی مقدار کمی [فعالیت بدنی](#) می تواند تفاوت ایجاد کند. لازم نیست برای ورزش های سخت یا بالا رفتن از صخره تمرین کنید. البته مگر

اینکه این چیزی باشد که شما را خوشحال می کند.

منظور از این عادت، انجام حرکت های سخت ورزشی در شروع کار نیست بلکه مثلا این کارها را می توانید انجام دهید:

- هر شب بعد از شام در خیابان های اطراف خانه قدم بزنید.
- برای یک کلاس یوگا یا تای چی ثبت نام کنید.
- روز خود را با 5 دقیقه حرکات کششی شروع کنید.
- فعالیت های سرگرم کننده ای را که زمانی از آن لذت می بردید، اما از بین رفته اند را دوباره زنده کنید. یا فعالیت هایی که همیشه می خواستید امتحان کنید، مانند گلف، بولینگ یا رقص.

خواب کافی داشته باشید

امروز مدل زندگی ماشینی به گونه ای شده است که ما را به سمت خواب کمتر هدایت می کند، اما خوب است بدانید که خواب کافی برای سلامتی جسم و عملکرد بهتر مغز حیاتی است.

بیشتر بزرگسالان هر شب به 7 یا 8 ساعت خواب نیاز دارند.

نکات زیر به داشتن یک خواب راحت تر کمک می کند:

- میزان ساعت هایی که هر شب می خوابید را جایی یادداشت کنید و بعد از یک هفته بررسی کنید که به طور متوسط هر شب چه قدر می خوابید.
- آخر هفته ها کمبود خواب خود را جبران کنید.
- یک ساعت قبل از خواب کارهای آرامش بخشی مثل حمام و یا مطالعه انجام دهید و از خوردن غذاهای سنگین دوری کنید.
- اتاق خواب خود را تاریک، خنک و ساکت نگه دارید.
- اگر در بین روز می خوابید، سعی کنید آن را به 20 دقیقه محدود کنید.
- اگر همیشه مشکل خواب دارید، با پزشک مشورت کنید. ممکن است اختلال خوابی داشته باشید که نیاز به درمان دارد.



### غذای مناسب بخورید

همان طور که می دانید نوع غذا بر سلامت جسمانی ما تاثیر می گذارد. بعضی غذاها می تواند بر وضعیت ذهنی ما نیز اثرگذار باشد. مثلا:

- کربوهیدرات ها باعث ترشح سروتونین می شوند که یک هورمون «احساس خوب» است. فقط کربوهیدرات های ساده غذاهای سرشار از قند و نشاسته را به حداقل برسانید، زیرا این افزایش انرژی کوتاه مدت است و شما را دچار مشکل می کند. کربوهیدرات های پیچیده مانند سبزیجات، لوبیا و غلات کامل، از این نظر بهتر هستند.
- گوشت بدون چربی، مرغ، حبوبات و لبنیات سرشار از پروتئین هستند. این غذاها دوپامین و نوراپی نفرین را آزاد می کنند که انرژی و تمرکز را افزایش می دهند.
- غذاهای بسیار فرآوری شده یا سرخ شده باعث می شوند که احساس ناراحتی کنید.
- حذف کامل وعده های غذایی نیز تصمیم درستی نیست.
- با انتخاب یک غذای بهتر در هر روز سعی کنید که در زیاد کردن شادی در زندگی خود نقش داشته باشید. به عنوان مثال، یک شیرینی بزرگ و شیرین صبحانه را با مقداری ماست یونانی با میوه عوض کنید. این غذا هنوز هم نیاز شیرینی بدنتان را برآورده می کند و پروتئین به شما کمک می کند از کم شدن انرژی در اواسط روز جلوگیری کنید. سعی کنید هر هفته یک غذای جدید جایگزین غذای قبلی کنید.

### شکرگزار باشید

شکرگزار بودن علاوه بر فواید زیادی که دارد می تواند خلق و خوی ما را بهبود بخشد. به عنوان مثال، یک مطالعه اخیرا نشان داده است که تمرین قدردانی می تواند تأثیر قابل توجهی بر احساس امید و شادی

داشته باشد.

هر روز به خاطر چیزی که از داشتن آن خوشحال هستید، شکرگزار، سپاسگزار و قدران باشید. این کار را می‌توانید حتی وقتی در حال مسواک زدن هستید انجام دهید.

چیزهایی که به خاطر آنها می‌توانید شکرگزار باشید ممکن است که موضوعات بسیار ساده ای باشد مثلاً یک همکار که به شما یک فنجان قهوه پیشنهاد کرده است یا همسایه ای که برای شما دست تکان داده است. شاید حتی فقط گرمای خورشید روی پوست شما باشد.

با کمی تمرین، حتی ممکن است از همه چیزهای مثبت اطراف خود بیشتر آگاه شوید.

خوبی‌های دیگران را به آنها بگویید

تحقیقات نشان داده است که محبت به دیگران می‌تواند به ما کمک کند احساس رضایت بیشتری داشته باشیم. تعریف و تمجید صمیمانه راهی سریع و آسان برای خوشحال کردن دیگران و در عین حال تقویت شادی در زندگی خودمان است.

سعی کنید با لبخند محاسن دیگران را به آنها بگویید. شاید باورتان نشود که چه قدر از انجام این کار، حس خوبی پیدا می‌کنید.

نفس عمیق بکشید

اگر عصبی هستید، ممکن است که غریزه تان به شما بگوید که یک نفس طولانی و عمیق بکشید تا خود را آرام کنید. تنفس عمیق می‌تواند به کاهش استرس کمک کند. برای کاهش انرژی این کارها را انجام دهید:

- چشمان خود را ببندید و سعی کنید خاطره ای شاد یا مکانی زیبا را تصور کنید.
- یک نفس آرام و عمیق از طریق بینی خود بکشید.
- به آرامی از طریق دهان یا بینی نفس خود را بیرون دهید.
- این روند را چندین بار تکرار کنید تا زمانی که احساس آرامش کنید.
- اگر نفس‌های آهسته و عمدی برایتان سخت است، سعی کنید با هر دم و بازدم تا 5 در ذهن خود بشمارید.

سختی‌ها را بپذیرید

نگرش مثبت به طور کلی چیز خوبی است، اما اتفاقات بد برای همه رخ

می دهد. اتفاقات بد هم بخشی از زندگی هستند.

اگر اتفاق بدی برایتان افتاده است، سعی نکنید که وانمود کنید که خوشحال و شاد هستید. احساس ناراحتی را بپذیرید و به خودتان اجازه دهید لحظه ای آن را تجربه کنید. سپس، تمرکز خود را به سمت آنچه که این احساس را در شما ایجاد کرده است و آنچه ممکن است برای حل مشکل نیاز باشد باشد تغییر دهید.

تمرین نفس عمیق، یک پیاده روی طولانی یا صحبت و درد دل با کسی ممکن است بتواند به حل مشکل کمک کند. به یاد داشته باشید که هیچ کس همیشه خوشحال نیست.

خاطرات خود را ثبت کنید



ثبت خاطرات راه خوبی برای سازماندهی افکار، [تجزیه و تحلیل احساسات](#) و برنامه ریزی است. لازم نیست که یک نابغه ادبی باشید یا مجله بنویسید تا برایتان مفید باشد.

دفتر خاطراتتان می تواند شامل یادداشت چند موضوع ساده قبل از خواب باشد. اگر نوشتن بعضی چیزها شما را عصبی می کند، می توانید وقتی کارتان تمام شد، آن را پاره کنید و دور بیندازید.

با استرس روبرو شوید

زندگی پر از عوامل استرس زا است و اجتناب از همه آنها غیرممکن است.

همان طور که می دانید استرس همیشه مضر نیست و ما حتی می توانیم نگرش خود را در مورد استرس تغییر دهیم.

برای آن دسته از عوامل استرس زا که نمی توانید از آنها اجتناب کنید، به خود یادآوری کنید که همه استرس دارند - دلیلی وجود ندارد که فکر کنید همه چیز به شما بستگی دارد. و به احتمال زیاد، شما قوی تر از آن چیزی هستید که فکر می کنید.