

۵ عادت روزانه برای خوشحال بودن

تهران (پانا) - دفعه بعد که احساس خستگی داشتید و مایوس بودید، لبخند بزنید و ببینید چه اتفاقی می‌افتد!

خبرآنلاین نوشت: دنیای امروز پر از استرس و اضطراب است، پس در چنین دنیایی باید بیاموزیم که چگونه خوشحال شویم و چه چیزهایی می‌تواند زندگی ما را شاد و آرام کند. اینکه در زندگی چگونه به آرامش برسیم، بسیار مهم است.

خندیدن

وقتی خوشحال می‌شوید لبخند می‌زنید، اما این در واقع یک اتفاق دوجانبه است. ما لبخند می‌زنیم؛ چون خوشحال هستیم و لبخند باعث می‌شود که مغز ما دوپامین آزاد کند که باعث شادی و خوشحالی است. این بدان معنا نیست که شما باید همیشه یک لبخند مصنوعی روی صورتتان داشته باشید، اما دفعه بعد که احساس خستگی داشتید و مایوس بودید، لبخند بزنید و ببینید چه اتفاقی می‌افتد! یا می‌توانید روزتان را با لبخند زدن به خودتان در آینه شروع کنید و تاثیر آن را مشاهده کنید.

ورزش کردن

ورزش کردن فقط برای بدن نیست، ورزش روزانه می‌تواند استرس، عصبانیت و خشم و افسردگی را کاهش دهد و در عین حال اعتماد به نفس و خوشحالی را افزایش دهد. حتی چند حرکت ورزشی ساده و کوچک نیز می‌تواند تغییر بسزایی داشته باشد. اما به یاد داشته باشید که بیش از اندازه ورزش نکنید که به روتین زندگی تبدیل بشود.

خوابیدن

مهم نیست که جوامع امروز ما را به سمت خواب کمتر سوق می‌دهند، ما می‌دانیم که خواب کافی برای سلامت بدن و عملکرد مغز بسیار ضروری و مهم است. بیشتر بزرگسالان به ۷ تا ۸ ساعت خواب در روز نیاز دارند و اگر در طول روز احساس خستگی می‌کنند و دلشان می‌خواهد چرت بزنند، در واقع بدن شما بهتان می‌گوید که شما به استراحت نیاز دارید.

غذا خوردن

غذا تاثیر بسزایی در سلامت جسم دارد اما، بعضی از غذاها بر روی ذهن ما نیز تاثیر می‌گذارند. برای مثال: کربوهیدرات در بدن سروتونین یا همان هورمون خوشحالی آزاد می‌کند. فقط به یاد داشته باشید که میزان مصرف کربوهیدرات‌های ساده که قند آن‌ها زیاد است را کم کنید و در عوض از سبزیجات، مغزها و غلات بیشتر استفاده کنید. گوشت، مرغ، حبوبات و لبنیات دارای پروتئین بالایی هستند. این غذاها دوپامین و نوراپینفرین تولید می‌کنند که باعث افزایش انرژی و تمرکز می‌شود.

نفس عمیق

هنگامی که عصبی و ناامید هستید غریزه‌تان به شما می‌گوید یک نفس عمیق بکشید تا آرام شوید. در واقع غریزه شما کاملاً درست و می‌تواند به شما کمک کند، به گفته Harvard Health تمرینات تنفسی عمیق به کاهش استرس و نگرانی کمک می‌کند. هنگامی که احساس تنش یا استرس داشتید چشمان خود را ببندید، یک خاطر خوشحال کننده و شاد یا یک منظره زیبا را به یاد بیاورید، یک نفس آهسته و عمیق از طریق بینی بکشید و به آرامی از دهان یا بینی خود آن را خارج کنید. این پروسه را چندین بار تکرار کنید تا زمانی که احساس آرامش کنید.