گزارش خبر
NEWSREPORT

کد خبر: ۴۵۸۸۸۳
چهارشنبه ۲۸ دی ۱۴۰۱ ۱۸:۴۸

افراد شاد چه عادت های دارند؟

اگر جزو افراد شاد نیستید و دوست دارید زندگی شادتری داشته باشید ، با عادت های روزانه افراد شاد آشنا شوید و در زندگی تان استفاده کنید.

به گزارش خبرنگاران گروه زندگی و سرگرمی گزارش خبر، بعضی از افراد همیشه خوشحال به نظر میرسند راز آنها چیست؟ ما عادت های ساده ی افراد شاد را کشف کردیم که انجام دادن همه آنها در طول روز برای شما آسان می باشد،آنها معتقدند که استرس های روزانه برای سلامتی بسیار مضر است. محققان دانشگاه هاروارد در حال بررسی این موضوع هستند که آیا ممکن است که شادی و افکار مثبت مرتبط به سلامتی بیشتر باشد؟!

افکار مثبت ما ارتباط مستقیمی با افزایش سلامتی ما دارد.مطالعات اولیه امیدوار کننده هستند. چگونه ما میتوانیم بیشتر اوقات احساس خوشحالی داشته باشیم،در صورتی که استرس های زندگی بسیار بزرگ هستند؟چند راه ساده برای تثبیت و خلق و خوی شما وجود دارد پس انرژی خود را بالا ببرید و اتفاقات خوبی را رقم بزنید.این کارها را جز عادات روزانه خود قرار دهید وخودتان را با احساسات بهتر و خوشحال تر،حس کنید.

کارهایی که افراد شاد هرگز فراموش نمی کنند

نوشیدن مقدار زیادی آب

حدود ۶۰ درصد از بدن انسان آب است و مهم میباشد که باید آنرا حفظ کنید.کم آبی بدن با اثرات منفی ای همرا می باشد.مانند،استرس و دشواری در تمرکز کردن و مشکلات جنسی مانند سردرد و خستگی بیش از حد.

نوشیدن آب آشامیدنی به صورت منظم به حفظ ذهن و بالا بردن انرژی بدن کمک میکند. اگر در طول روز دچار فراموشی می شوید و یا به عبارت دیگر در به یادآوری موضوعات دچار مشکل میشوید،نوشیدن لیوان های پر از آب در برنامه روزانه خود قرار دهید.

تغذیه خوب

خوردن موادغیر غذایی ممکن است که بتواند شما را سیر کند.اما خالی از کالری می باشند و شما را از جذب مواد مغذی محروم میکند.و ممکن است که شما را بد خو و کسل کند.

برخی دستور العمل های سالم را به رژیم غذایی خود اضافه کنید،مانند:غذاهای دریایی،،سبزیجات ارگانیک، سیب زمینی(که باعث عملکرد بهتر مغز میشود) یک رژیم غذایی غنی ،نه تنها خلق و خوی شما را بهبود می بخشد،بلکه میتواند سطح قند خون شما را بهبود ببخشد و انرژی شما را متعادل تر کند.

ورزش کنید

چه ورزش کردن در خانه و یا انجام ورزش های جدی در ورزشگاه ها برای مدت طولانی میتواند روحیه شما را بالا ببرد.علاوه بر اینها به بالا بردن اعتماد به نفس هم کمک میکند.فعالیت های بدنی باعث افزایش احساس شادی و آرامش می شوند.که به کم کردن اضطراب نیز کمک میکنند.

یک برنامه روال روزانه را دنبال کنید

با انجام یک برنامه روزانه و جامع شما میتوانید در طول روز نگرش های خود را کنترل کنید.علاوه بر این ،سعی کنید چند دقیقه در صبح برنامه ریزی روزانه انجام دهید و اهداف و تفکر خود را تنظیم کنید.این کار به تمرکز ذهن شما کمک میکند و برای ادامه روز آماده میشوید.

اهداف بزرگ برای به تحقق رسیدن ،طول میکشند. بنابر این باید احساس نا امیدی را برای زمانی که نتایج خوبی نیستند کنار بگذارید. در کنار برنامه ریزی های بلند مدت ،روزانه برنامه داشته باشید. به طور مثال:اگر روزی رژیم غذایی و یا ورزش کردن خود را فراموش کردید ،دوباره ،شروع کنید و انرژی خودتان را برای سرزنش کردن ،نگذارید.

اظهار قدردانی کنید

یک یادداشت تشکر به کسی که لطفی به شما کرده است بنویسید. و برای اوجملات تقدیر و سپاسگذاری در مجلات را بخوانید.هر روز برای تمرکز بر جنبه های مثبت زندگی خود کمی وقت بگذارید.ابراز قدرانی میتواند شما را شادو مثبت نگهدارد.در مورد آن چیزی که دارید شکر گذار باشید و نگران چیزی که ندارید و کمبود است،نباشید.

به اندازه کافی بخوابید:

علاوه بر تمام خوبی ها و بدی ها در طول روز ،خواب شیرین و استراحت در شب هنگام بسیار مهم می باشد.زیرا مغز در حداکثر ظرفیت کار میکند.کم خوابی و عدم خواب نه تنها باعث سخت شدن تمرکز می شود بلکه احساس ناراحتی را در ما افزایش می دهد.سعی کنید شب زودتر بخوابید و صبح زودتر بیدار شوید و چرت زدن در وسط روز به عملکرد بهتر مغز شما کمک می کند.

بر روی تجربیات تمرکز کنید:

شادی و خوشحالی با پول قابل خریدن نمی باشد اما ممکن است که بتوان خاطرات شاد را خرید.به جای صرف پول برای ابزار و یا لباس های جدید،به یک سفر روزانه یا یک کنسرت بروید و یا یک چیز جدید را به طور کامل امتحان کنید.این احساس ،یک درمان کوتاه مدت است.اما تجربه ها راه هایی را یاداوری میکنند که قبلا با آنها شاد بوده ایم و میتوانیم دوباره از آنها استفاده کنیم و لذت ببریم.

اگر احساس افسردگی میکنید ،میتوانید به خاطره های خوشایندتان رجوع کنید و آنها را به یادبیاورید.و همچنین عمل ساده لبخند زدن ،میتواند باعث افزایش شادی شما در کوتاه مدت شود و کمک کند تا بتواند احساسات منفی خود را کنار بگذارید.

از فرصت هایی که به دست میاوری،خوب استفاده کنید.از وضیعت نا خوشایند ،چیزهای مثبتی را پیدا کن که باعث خوشحالی تو شود و استرس و افسردگی تو را کم کند.به جای تمرکز بر روی سناریوی بدترین حالت زندکی خود ،چیزها و فکرهای مثبت کنید.

در نهایت از تمامی این نکات برای زمانی استفاده کنید که احساس نا خوشایندی دارید.تا به شما برای حال خوبتان کمک کند و تاثیر گذار باشد.قطعا با کمی تمرین میتوانید به یک آدم خوشحال تبدیل شوید و زندگی شادی داشته باشید.