

## ده راز شادکامی حتما بخونین

نکته هایی برای تبدیل روزهای کسل کننده به شادترین لحظات زندگی

لبخند زدن ساده، سبب می شود ۴۳ ماهیچه در صورت شما منبسط و منقبض شوند. در نتیجه فعل و انفعالات مغز تغییر پیدا می کند و روحیه شادمانی و نشاط در شما ایجاد می شود.

حتما تا به حال برایتان پیش آمده که از صبح که از خواب بیدار می شوید، خیلی پکر و دلتنگ و بی حوصله باشید. این روزها واقعا روزهای وحشتناکی هستند، همه چیز خسته کننده و کسل کننده است و انگار همه چیز علیه شما پیش می رود. در چنین روزهایی احتمالا شما هم آن طور که باید، برای شادی و سرحالی خودتان تلاش نکرده اید. مثلا کوچک ترین کار برای تقویت روحیه، لبخند زدن است. آیا شما در چنین حالاتی آن را امتحان کرده اید یا اینکه اصولا معتقدید در اوج خستگی و کسلی، لبخند فایده ندارد و دردی را درمان نمی کند؟ برای مقابله با این روزهای کسالت آور، توصیه می کنیم تا مدتی راه های پیشنهادی ما را امتحان کنید. مطمئن باشید دیگر روزهای کسالت بار و خسته کننده را نخواهید دید.

### ۱ لبخند بزیند

در راه رسیدن به محل کار لبخند بزیند و هر کس را که می بینید، بگویید <صبح به خیر>. بله، به تمام کسانی که از کنار شما رد می شوند، لبخند بزیند و سلام و صبح به خیر بگویید. به این فکر نکنید که مردم به عقل شما شک می کنند. محققان دانشگاه میشیگان معتقدند همین لبخند زدن ساده، سبب می شود ۴۳ ماهیچه در صورت شما منبسط و منقبض شوند. در نتیجه فعل و انفعالات مغز تغییر پیدا می کند و روحیه شادمانی و نشاط در شما ایجاد می شود. حتی اگر لبخندتان در ابتدا مصنوعی باشد، به زودی طبیعی می شود. علاوه بر این، لبخند مسری است و شما می توانید با یک لبخند ساده، آن را به تمام دوستان و همکاران خود سرایت دهید و نشاط و روحیه را به آنها هم هدیه کنید.

### ۲ زیر آفتاب بنشینید

روزهای آفتابی، سعی کنید در آفتاب بنشینید و استراحت کنید. نمی دانید نور خورشید چقدر مفید و مقوی و انرژی زا است. برای این که حوصله تان سر نرود، می توانید هنگام آفتاب گرفتن، روزنامه یا مجله بخوانید. از نظر علمی ثابت شده است حتی در روزهای سرد زمستانی هم نشستن در آفتاب، بسیار مقوی و مفید است. پروفیسور دان اورن، روانشناس دانشگاه ییل، معتقد است: <حداقل روزی ۳۰ دقیقه نشستن در آفتاب، آرامش و روحیه بالایی به فرد می دهد و افسردگی و بی حالی را رفع می کند.> پروفیسور اورن همچنین می گوید: <قرار گرفتن در معرض نور خورشید، باعث افزایش تولید انتقال دهنده های پیام

عصبی (نوروترنسمیترها) از جمله سروتونین در مغز می‌شود که افزایش این هورمون، باعث بالا رفتن سطح شادی و روحیه می‌شود. < در زمستان، آفتاب ظهر، بهترین شادمانی را برای شما به ارمغان می‌آورد ولی در روزهای گرم تابستان، آفتاب صبحگاهی، شما را به اوج شادابی و نشاط روحی می‌برد.

### ۳ عسل بخورید

عسل بخورید، تنها یا با چیزهای دیگر مثل چای. دکتر جودیت واریتمن، مدیر مرکز تحقیقات سلامت میت (Mit) می‌گوید: <کربوهیدرات‌ها سطح سروتونین مغز را افزایش می‌دهند و باعث آرامش و خشنودی در فرد می‌شوند.> البته تمام کربوهیدرات‌ها این خاصیت را ندارند، اگر نوعی ماده غذایی که دارای کربوهیدرات است، چربی داشته باشد، چربی آن، خاصیت کربوهیدرات را خنثی می‌کند. به‌طور مثال در بستنی که شیر و شکر آن حاوی کربوهیدرات است، چربی شیر، مانع جذب کربوهیدرات می‌شود و تاثیر مثبت آن از بین می‌رود. همچنین اگر ماده غذایی حاوی کربوهیدرات، پروتئین نیز داشته باشد، اسید آمینه موجود در پروتئین هم تقویت روحیه شما را به تاخیر می‌اندازد. پس برای این که سرور و شادمانی در دلتان بار دهد، بهتر است از مواد غذایی دارای کربوهیدرات زیاد و چربی و پروتئین کم استفاده کنید. مواردی مانند قند، شکر، سیب‌زمینی تنوری یا پخته یا حتی یک قاشق عسل مرغوب.

### ۴ یک لیوان پر، آب خنک

هر وقت احساس خستگی و کسلی کردید، یک لیوان بزرگ آب خنک بنوشید.

با توجه به اینکه ۶۰ درصد بدن انسان از آب تشکیل شده است و حتی ۸۵ درصد بافت مغز نیز آب است، عجیب نیست که با کمبود آب در بدن، احساس سرگیجه، سردرد، بی‌حالی و یبوست به شخص دست دهد.

حداقل روزی ۸ لیوان نوشیدنی مصرف کنید. البته همه نوشیدنی‌ها خاصیت آب را ندارند. به‌طور مثال، کافئین مدر (ادرار آور) است و با مصرف آن، بدن آب بیشتری از دست می‌دهد. بعضی آبمیوه‌ها و نوشیدنی‌ها هم که دارای سدیم هستند، ذخیره آب بدن را تا حد بسیاری مصرف می‌کنند. پس بهترین گزینه برای نوشیدنی، همان آب یا آب معدنی است.

### ۵ جوراب ضخیم بپوشید

برای این که احساس آرامش درونی کنید، جوراب‌های ضخیم بپوشید و دست‌هایتان را دور یک فنجان چای داغ، حلقه کنید.

اگر تاکنون به ماساژ درمانی رفته باشید، حتما دیده‌اید که آنها دست‌ها و پاهای شما را با جوراب و دستکش‌های گرم می‌پوشانند. دکتر چارلز رایسیون، مدیر کلینیک ایمنی‌شناسی رفتاری دانشگاه اموری، معتقد است: < دست و پای گرم، رابطه بسیار نزدیکی با آرامش و نشاط درونی دارد.>

مطالعات و تحقیقاتی که راجع به کاهش اضطراب در دانشگاه هاروارد انجام شده، نشان می‌دهد افراد آرام و بانشاط، دست و پای گرمی دارند.

خب، همین حالا جوراب‌های قدیمی و ضخیم‌تان را که ته کم‌د یا چمدان انداخته‌اید و دیگر دوستشان ندارید، بیرون بیاورید و بپوشید. اگر در آینه خود را نگاه کنید، حتما لبخند زیبایی را روی لبانتان می‌بینید.

## ۶ کاکائوی داغ، نوشیدنی شادی‌آور

برای رهایی از کسالت بعد از ظهرها، یک لیوان کاکائوی داغ بنوشید. دکتر آلن هایریش، معتقد است شکلات یک نوع ماده غذایی بسیار مقوی و انرژی‌زا است، زیرا سرشار است از موادی که روی فعل و انفعالات مغز تا ۳۰٪ تاثیر می‌گذارد و تقویت روحیه را سبب می‌شوند. یکی از مواد موجود در کاکائو، کافئین است که منبعی غنی از انرژی به شمار می‌آید. ماده بعدی، اندورفین است که درد را تسکین می‌دهد. همچنین مواد و دانه‌های شبه مخدر موجود در کافئین هم خواص آرام‌بخشی دارند و احساس سرمستی را به ارمغان می‌آورند. اما چنانچه خوردن موادی مانند کاکائو که کالری بسیار بالایی دارد به هر دلیلی برایتان مضر است یا دوستش ندارید، حتی نفس کشیدن در بخاری که از کاکائوی داغ برمی‌خیزد نیز شما را مسرور و شادمان می‌کند. دکتر هایریش می‌گوید: < استنشاق بوی مطلوب، مانند بوی شکلات، هم در تقویت روحیه موثر است و هم عطر شور و شوق و مسرت را در وجودتان می‌پراکند.>

## ۷ تلویزیون‌ها خاموش

هر وقت که می‌توانید، آخر هفته، یا حتی روزی یک ساعت، تلویزیون را خاموش کنید و به جای آن، سرگرمی‌های دیگر را امتحان کنید و با خانواده خوش بگذرانید. خاموشی تلویزیون برای تمام افراد خانواده مفید است. تحقیق و بررسی‌های تکمیلی در این باره نشان می‌دهد بعد از تماشای برخی تبلیغات و پیام‌های بازرگانی از تلویزیون، بچه‌ها حالت افسردگی و عصبی پیدا می‌کنند.

با خاموش کردن تلویزیون، شما وقت بیشتری دارید تا ارزش محبت و زندگی واقعی را درک کنید و به دیگران نیز هدیه دهید. هرچند وقت یکبار، کنترل تلویزیون را جایی مخفی کنید تا به همراه تمام افراد خانواده از زندگی لذت ببرید.

روی پاهایتان بایستید. شانه‌ها پایین، انگشتان دست را به هم بند کنید و دست‌ها را رو به بالا بکشید. کف دست‌هایتان رو به سقف باشد. پاها را محکم روی زمین فشار دهید و در همین حالت ۱۰ مرتبه آرام، نفس عمیق بکشید. یوگا نه تنها روح شما را تسکین می‌بخشد، بلکه شادابی و طراوت را نیز به شما ارزانی می‌کند.

#### ۹ خاطرات شیرین را مرور کنید

برای انرژی گرفتن و شارژ شدن، روی میز کارت‌تان یکی از عکس‌های زیبا و به یادماندنی خانوادگی که خاطرات خوشی را برایتان تداعی می‌کند، بگذارید. دکتر جودی وایسر، مدیر مرکز عکس درمانی در ونکوور می‌گوید: <خیره شدن به یک عکس، باعث می‌شود هوشیاری شخص به سمت آن موقعیت زیبا و جذاب حرکت کند و احساس هیپنوتیزم به فرد دست دهد و احساس کند در آن فضا و زمان است.>

دکتر دیوید کراس، نویسنده کتاب عکس درمانی و سلامت روحی هم معتقد است: <دیدن عکس‌های به یادماندنی، ناراحتی و افسردگی را از میان می‌برد و روحیه و نشاط را جایگزین می‌کند.> بنابراین تعدادی عکس خانوادگی که شما را به یاد خاطرات زیبایی اندازد، را انتخاب کنید و همراه داشته باشید. یکی را روی میز کارت‌تان بگذارید، یکی را در کیف دستی و بقیه را هر جای دیگری که فکر می‌کنید احتیاج به تقویت روحیه و انرژی دارید.

#### ۱۰ اخم‌ها باز!

همیشه خونگرم، مهربان و خوش خلق باشید. دوستانه برخورد کردن حتی وقتی عصبانی و ناراحت هستید، لذت از زندگی و احساس خوشبختی را افزایش می‌دهد. در این خصوص مطالعه‌ای در دانشگاه فارست روی دانشجویان انجام شد و نتیجه این بود که هم دانشجویان درون‌گرا و گوشه‌گیر و هم دانشجویان برون‌گرا و شاداب، بعد از این که با هم صمیمی شدند و رفتارشان دوستانه و خونگرم شد، هر دو گروه احساس شادمانی و مسرت کردند و هیچ‌کدام دیگر غمگین و ناراحت نبودند.