

چطور می‌توانید خوشحال‌تر زندگی کنید؟

قرار نیست همیشه منتظر برنده شدن در قرعه کشی بانک باشید تا مغزتان و خودتان خوشحال شوید، گاهی هم باید سراغ راه‌های ساده‌تری رفت.



قرار نیست همیشه منتظر برنده شدن در قرعه کشی بانک باشید تا مغزتان و خودتان خوشحال شوید، گاهی هم باید سراغ راه‌های ساده‌تری رفت.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از خبرآنلاین؛ چه چیزی شما را خوشحال می‌کند؟ بگذارید از منظر خاص‌تری به این قضیه نگاه کنیم. با این وصف باید بپرسیم چه چیزی مغز شما را خوشحال می‌کند؟ بیایید تا بر روی مسائلی تمرکز کنیم که بسیار ساده و راحت هستند و به همان راحتی می‌توانند مغز شما را خوشحال کنند. قرار نیست همیشه منتظر برنده شدن در قرعه کشی بانک باشید تا مغزتان و خودتان خوشحال شوید، گاهی هم باید سراغ راه‌های ساده‌تری رفت.

در همین زمینه علوم اعصاب به شما راهنمایی و کمک می‌دهند. الکس کراب یک محقق که فوق دکترا در علوم اعصاب دارد به شما می‌گوید چطور می‌توانید به راه‌های ساده مغزتان را خوشحال کنید و به تبع آن خودتان هم خوشحال شوید.

در این متن با پیشنهادهای ساده و کاربردی روبه رو می‌شوید که کمک می‌کنند تا هر روزتان را خوشحال‌تر بگذرانید.

در شادترین لحظات زندگی خود به موسیقی گوش کنید

موزیک به طریق جالبی بر روی مغز تاثیر می‌گذارد. موسیقی می‌تواند فضاهایی را یاد شما بیاورد که قبلا در همان فضاها به آن گوش داده‌اید.

آیا شما در دوران دبیرستان یا دانشگاه بهترین دوران زندگی خود را گذرانده‌اید؟ موسیقی را که در آن دوران گوش کرده‌اید دوباره برای خود بگذارید تا ببینید که چطور شرایط روحی شما تغییر می‌کند و حالتان بهتر می‌شود.

الکس کراب می‌گوید: یکی از قوی‌تر تاثیرات موسیقی یادآوری محیطی است که ما قبلا در آن به همان موزیک گوش داده‌ایم. این اتفاق به واسطه ساختار لیمبیک اتفاق می‌افتد که هیپوکامپوس نامیده می‌شود. موضوع مهمی که از آن با عنوان "حافظه وابسته به زمینه" یاد می‌شود.

بگذارید به همان دوران دبیرستان یا دانشگاه بازگردیم. اگر شما اینروزها به همان موسیقی گوش کنید که در خوش‌ترین دوران زندگی‌تان به آن گوش سپرده‌اید به خودتان کمک کرده‌اید که به اوقات شاد زندگی‌تان وصل شوید و آن شادی را در زمان حال احساس کنید و به زمان فعلی بیاورید.

لبخند بزنید و عینک آفتابی!

مغز همیشه هم زیادی باهوش عمل نمی‌کند. گاهی ذهن شما همه اطلاعات تصادفی را دریافت می‌کند بدون اینکه بداند دقیقا چه احساسی دارد. بنابراین به دنبال یک سرخ می‌گردد. چیزی که "بیوفیدبک" نامیده می‌شود.

بیوفیدبک در واقع همان تفکری است که وقتی در بدن شما اتفاقی می‌افتد و مغزتان اطلاعات را مرور می‌کند تصمیم می‌گیرد که باید چه احساسی داشته باشد.

شما احساس خوشحالی می‌کنید بنابراین لبخند می‌زنید. با این حال لبخند شما دو کار انجام می‌دهد: وقتی شما لبخند می‌زنید مغزتان این خنده را جستجو می‌کند و می‌گوید: من لبخند می‌زنم. و این یعنی که من خوشحال هستم.

بنابراین خوشی باعث می‌شود شما لبخند بزنید. اما در عین حال لبخند زدن هم می‌تواند باعث ایجاد خوشی شود.

احساس شکست می‌کنید؟ به هر حال لبخند بزنید. حتی اگر بناست که این لبخند واقعی و از ته دل نباشد باز هم جواب می‌دهد.

استراتژی لبخند غیر واقعی از این حیث توصیه می‌شود که وقتی مغز شما احساس می‌کند: "من اخم کرده‌ام" خب پشت سر این اتفاق چنین فرضیه‌ای می‌آید: "من نباید احساس مثبتی داشته باشم".

با این حال وقتی شما حرکت ماهیچه‌ها را به سمت دهانتان تغییر بدهید این تفکر ایجاد می‌شود: "من باید لبخند بزنم"، بنابراین ما باید خوشحال باشیم"

وقتی شما تغییراتی را در صورت خود ایجاد می‌کنیم، مغز شما این تغییرات را در قالب محرک‌های مبهمی تفسیر می‌کند. از آنجاییکه اکثر محرک‌هایی که ما تجربه می‌کنیم مبهم هستند، وقتی شما این احتمالات و فرض‌ها را در جهت مثبت پیش ببرید، همه چیز به سمت یک اثرگذاری مفید جلو می‌رود.

موضوع جالب توجه اینکه تحقیقات نشان داده است لبخند زدن احساس خوشایندی به مغز شما می‌دهد که معادل 2 هزار بار شکلات یا 25 هزار دلار است.

و حالا موضوع درباره عینک آفتابی چیست؟

نور زیاد باعث دوبینی چشم‌های شما می‌شود. وقتی چشم چنین حالتی به خودش می‌گیرد انگار که چشم‌های شما نگران است. در این حالت فکر می‌کنید بیوفیدبک چه نتیجه‌ای از خود بروز خواهد داد؟ خب طبیعی است که مغز شما موضوع را بد تعبیر می‌کند! و احساس می‌کند شما خوشحال نیستید.

عینک آفتابی چشمان شما را از شر دو بینی و لوچ شدن بابت نور زیاد محفوظ نگه می‌دارد و باعث می‌شود این پیغام به مغزتان منتقل شود که "خیالت راحت باشد، همه چیز روبه‌راه است"

درباره اهدافی فکر کنید که نگاه شما به دنیا را تغییر می‌دهند

وقتی شما استرس دارید یا با چالشی روبه‌رو هستید به اهداف بلند مدت‌تان فکر کنید. در چنین مواقعی مغز شما قدرت و حس کنترل خود را باز می‌یابد و دوپامین را آزاد می‌کند. (دوپامین همان هورمون مغزی است که به افراد توانایی و انرژی بیشتری می‌دهد و در عین حال کمبود آن افراد را خسته و کسل می‌کند) بنابراین شما احساس بهتر و انگیزه بیشتری خواهید داشت.

اهداف و نیت‌هایی که شما در ذهن خود دارید، مسیر مغز را از درک دنیا تغییر می‌دهد. بنابراین گاهی اوقات که شما احساس می‌کنید همه چیز بد پیش می‌رود و اوضاع افتضاح است، نیازی نیست دنیا را تغییر بدهید بلکه کافیست نحوه درک خود از دنیا و اتفاقات آن را به شکل مثبتی عوض کنید.

این اتفاق هم با فکر کردن محقق می‌شود. "خب! هدف بلند مدت من چیست؟ چه چیزی را باید به سرانجام برسانم؟" با این پیغام شما به مغزتان می‌گویید به جای اینکه به مهمانی بروید، باید به کارهایش و وظایفش رسیدگی کند. در اینصورت پاسخ مغز چنین خواهد بود "من باید بر روی هدفی کار کنم، باید هدفی را به سرانجام برسانم که برای من مهم و قابل اهمیت است. در همین زمان است که دوپامین آزاد می‌شود و در نتیجه شما احساس بهتری خواهید داشت.

شما می‌توانید هر کدام از این ترفندها را برای متفاوت بودن امتحان کنید. چون گاهی شما چیزی را گم کرده‌اید که کلید عملکرد صحیح مغزتان است.

لطفا خوب بخوابید

همه ما می‌دانیم که افسردگی روی خوابیدن افراد تاثیر می‌گذارد. البته این موضوع یک خیابان دو طرفه است چون بد خوابی هم می‌تواند منجر به افسردگی شود.

تحقیقات چند ساله‌ای بر روی برخی افراد که از مشکل بی‌خوابی مزمن رنج می‌برده‌اند انجام شده که نتیجه به دست آمده می‌گوید این افراد به نسبت بقیه در معرض بسط و پیشرفت افسردگی قرار دارند. بد خوابی می‌تواند دلیلی برای افسردگی باشد همانطور که افسردگی می‌تواند سبب بی‌خوابی شود.

با این وصف چطور می‌توان مشکل بد خوابی یا بی‌خوابی را حل و فصل کرد؟

در وسط روز در معرض نور زیاد خورشید قرار بگیرید. در شب در نور بسیار کم و ملایم بمانید. جای خواب شما باید راحت باشد و در عین حال باید تشریفات زمان خواب را برای خودتان تعریف کنید. به همین ترتیب ذهنتان هم خودش را برای خواب آماده می‌کند.

سعی کنید هر شب راس ساعت مشخصی بخوابید و پیش از خواب یک مطالعه ملو و مفید داشته باشید چون مطالعه قبل از خواب می‌تواند کیفیت خواب شما را بالا ببرد.