

## ۵ عادت روزانه برای خوشحال بودن

دفعه بعد که احساس خستگی داشتید و مایوس بودید، لبخند بزنید و ببینید چه اتفاقی می افتد!



دفعه بعد که احساس خستگی داشتید و مایوس بودید، لبخند بزنید و ببینید چه اتفاقی می افتد!

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

### خندیدن

وقتی خوشحال می شوید لبخند می زنید، اما این در واقع یک اتفاق دوجانبه است. ما لبخند می زنیم چون خوشحال هستیم و لبخند باعث می شود 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 می افتد! یا می توانید 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 می تواند 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 می تواند 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 می دهند، ما می دانیم 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 می کند و دلتان می خواهد چرت بزنید، در واقع بدن شما بهتان می گوید 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 می گذارند. برای مثال: کربوهیدرات در بدن سروتونین یا همان هورمون خوشحالی آزاد می کند. فقط به یاد داشته باشید که میزان مصرف کربوهیدرات های ساده که قند آن ها 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 می کنند که باعث افزایش انرژی و تمرکز می شود.

### نفس عمیق

هنگامی که عصبی و ناامید هستید غریزه تان به شما می گوید یک نفس عمیق بکشید تا آرام شوید. در واقع غریزه شما کاملاً درست و می گوید، به گفته Harvard Health تمرینات تنفسی عمیق به کاهش استرس و نگرانی کمک می کند. هنگامی که احساس تنش یا استرس داشتید چشمان خود را ببندید، یک خاطره 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.