

شادی را دوباره در آغوش بگیر!

با وجود انبوه گرفتاری‌ها و مشکلات ناشی از همه‌گیری کرونا، چطور خودمان را شاد کنیم؟



با وجود انبوه گرفتاری‌ها و مشکلات ناشی از همه‌گیری کرونا، چطور خودمان را شاد کنیم؟

به گزارش ایسنا، روزنامه جام جم نوشت: «حدود یک سال ونیم است که دنیا، لیخند نمی زند. نیستی آن قدر به هستی نزدیک شده که هر روز صبح با ترس ازدست دادن عزیزی به خاطر ابتلا به کرونا چشم باز می کنیم. شادی راهش را گم کرده و به همین دلیل بار خستگی را بیش از پیش روی شانه های خودمان احساس می کنیم. اکنون با گذشت این مدت، تقریباً همه به این نتیجه رسیده ایم که خودمان باید از روش هایی دوباره به شادی برگردیم و آن را تمرین کنیم اما با چه روش هایی می توانیم کمی شاد شویم؟»

تازه ها را تجربه کنید

چقدر از خریدن یک جفت جوراب نو خوشحال می شوید؟ از آنهایی هستید که خریدتان را جایی بگذارید که چند روز آن را ببینید و ذوق کنید؟ اگر نیستید این کار را امتحان کنید. هر اتفاق تازه در حد اضافه کردن چند طعم دهنده جدید به فنجان چای همیشگی تا اتفاقات تازه بزرگ می تواند باعث شادی شود. بنابراین سعی کنید تجربه های تازه داشته باشید و از کوچک ترین تا بزرگ ترین تجربه و اتفاق را امتحان کنید.

به خودتان برسید

مسئله ای در ظاهر شماست که اذیت تان کند؟ برای مثال از وزن، رنگ مو، شکل ناخن ها، سر و وضع و لباس و ... خود راضی هستید؟ اگر نیستید، سعی کنید حتما مورد را برطرف کنید. درست است که بعضی از آنها به هزینه و بعضی دیگر به زمان نیاز دارد اما هدف گذاری کنید و برای رسیدن به آن، پله پله پیش بروید. همین که در مسیری که دوست دارید قدم بگذارید، احساس شادی خواهید کرد.

با برقی ها خداحافظی کنید

شاید تکراری باشد اما تمرین کنیم برای ساعت هایی در روز، گوشه همراه، تبلت، لپ تاپ و ... را خاموش کنیم. البته زیر بار آن نمی رویم و تصور می کنیم با خاموش کردن این وسایل ارتباطی مجازی، بسیاری از اخبار و اتفاقات را از دست خواهیم داد. علاوه بر این که ضرورت رعایت فاصله اجتماعی باعث شده فضای مجازی و ارتباط های مجازی جایگزین آن شود اما با این حال در ساعت هایی از روز حتما از این وسایل فاصله بگیرید و اخبار و حوادث تلخ را دنبال نکنید. گاهی بی خبری از آن چه اطراف ما می گذرد، باعث آرامش و شادی می شود.

۱. حداقل دو ساعت صبح و دو ساعت عصر، گوشی را خاموش کنید.

۲. حتما شب ها یا در میانه روز، گوشه را خاموش یا از دسترس خارج کنید.

۳. از ساعت ۹ شب به بعد، گوشی را کنترل نکنید و اخبار را نخوانید. به این ترتیب خواب آرام تری خواهید داشت.

نفس ها را از شماره درآورد

در طول روز در معرض استرس و اضطراب های گوناگون قرار داریم. بنابراین ممکن است دچار تپش قلب شده یا از نظر تنفسی دچار مشکل شویم. از سوی دیگر استفاده از ماسک، این حالت را تشدید می کند. یکی از راهکارهای کسب آرامش و نشاط، تمرین های تنفسی است.

صبح پس از بیدارشدن از خواب، تمرین ها را برای چند دقیقه انجام دهید.

شب پیش از خواب تمرین ها را تکرار کنید.

در طول روز هر زمان دچار افت خلق شدید برای چند دقیقه تمرین های تنفسی انجام دهید.

آب بازی کنید تا آرام شوید

یکی از توصیه های روانپزشکی برای کسب نشاط و شادی، دوش گرفتن است. پیش از کرونا یکی از توصیه های مهم، سونا و استخر بود اما در حال حاضر چنین امکانی وجود ندارد. بنابراین سعی کنید هر روز صبح یا هر شب پیش از خواب دوش بگیرید. گاهی بد نیست وان را کمی پر کنید و برای دقایقی در وان دراز بکشید. می توانید در همین حین موسیقی گوش کرده و از عصاره های آرامش بخش معطر مانند اسطوخودوس نیز به آب وان اضافه کنید.

بنویسید، هر چه در ذهن دارید

بارها ماجراها را مرور کرده و به پاسخ هایی که می توانستیم بدهیم و ندادیم، فکر می کنیم. گریه کرده، قهر و آشتی می کنیم و ... حرف ها در سر ما تکرار می شود. یکی از راهکارهای خلاص شدن از این افکار، نوشتن است اما به چه شکل؟

نوشتن به قصد راه حل: مسائل را روی کاغذ بنویسید و در مقابل هر کدام اگر راه حلی به نظر شما می رسد، بنویسید.

نوشتن به قصد رهایی: اگر راه حلی وجود ندارد و مسأله قابل بازگشت نیست، بنویسید و بعد برگه ها را پاره کنید و دور بریزید.

نوشتن به قصد مشورت: گاهی خودتان راهی به ذهن تان نمی رسد. مسائل را یادداشت کنید و از مشاور یا دوستی که به او اطمینان دارید، برای حل مشکل کمک بگیرید.

راه شادی را پیدا کنید

شادی های کوچک را دست کم نگیرید. این نکته مهمی است. برای مثال اگر با نوشیدن یک فنجان چای با شیرینی ای که دوست دارید، خوشحال می شوید، حتما این کار را بکنید.

اگر با خرید یک خودکار، یک کتاب، یک دفتر یا هر چیز کوچک دیگری شاد می شوید، حتما این شادی را به خودتان هدیه دهید. احساس خوب ناشی از شادی های کوچک اثر بزرگی روی روند زندگی و حال آن روز ما دارد.

هدف گذاری کنید و پیش بروید

به هیچ وجه از اهداف بزرگ شروع نکنید و از هدف های کوچک برای تغییر شروع کنید. مانند تغییر زمان خواب و بیداری و به تدریج به تحولات بزرگی که می خواهید برسید. حرکت در مسیر اهداف، شادی آفرین است.

استراحت کنید تا شاد شوید

حتما ساعت هایی از روز را فقط برای خودتان وقت بگذارید و در این فرصت فقط به علایق تان برسید. اگر حتی این علاقه درازکشیدن و انجام ندادن کاری است!

بپذیریم که نمی شود

پذیرش به معنی عقب نشینی نیست. به معنی این است که بپذیریم بعضی کارها و اتفاقات از عهده و توان ما خارج است. بپذیریم بعضی از کارها به زمان و بعضی دیگر نیاز به فراهم شدن مقدماتی نیاز دارد. در این صورت با آرامش می توانیم قدم برداریم و به اهداف برسیم و شاد باشیم.»