

## چگونه روز خوبی داشته باشیم؟

تقریباً همه مردم روزهای بد را مانند زمانی که سرما می‌خوریم، تجربه می‌کنند اما بعضی اشخاص تصور می‌کنند فقط خودشان با چنین مشکلاتی مواجه می‌شوند و فقط آنها در زندگی سختی می‌کشند.



سلامت نیوز: تقریباً همه مردم روزهای بد را مانند زمانی که سرما می‌خوریم، تجربه می‌کنند اما بعضی اشخاص تصور می‌کنند فقط خودشان با چنین مشکلاتی مواجه می‌شوند و فقط آنها در زندگی سختی می‌کشند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا؛ در حقیقت یکی از مشکلات عمده با داشتن یک روز بد این احساس است که چرا برای شما این اتفاق می‌افتد و چرا اتفاقات بد از آسمان تنها بر سر شما نازل می‌شوند؟

اغلب اوقات اتفاقاتی همچون ریختن فنجان چای روی لباس، پیدا کردن حشره داخل غذا یا رسیدن به تمامی چراغ قرمزها در طول مسیر رسیدن تا محل کار موجب می‌شود تا فرد این تصور را داشته باشد که بدترین روز را آغاز کرده اما اگر این گونه تصور می‌کنید خوب است بدانید که با چند راهکار ساده می‌توان روزهای بد را به روزهای خوب تبدیل کرد و برخی از کاربردی‌ترین آنها به شرح زیر است:

- خنده واقعا بهترین دارو است. زمانی که احساس می‌کنید روز بدی را شروع کرده‌اید می‌توانید اتفاقات پیش آمده برای خودتان را دوباره برای یکی از کم‌دین‌های مورد علاقه‌تان تصور کنید و به این ترتیب به آنها بخندید و خلق خود را شاد سازید.

- با یک دوست قابل اطمینان صحبت کنید تا آرام شوید. برخی افراد از بازگو کردن مشکلاتشان و شکایت کردن احساس خوبی ندارند اما اگر از جمله افرادی هستید که با صحبت کردن در مورد مشکلاتشان آرام می‌شوید، این کار را امتحان کنید.

- از تکنیک مراقبه (مدیتیشن) استفاده کنید. در برخی افراد مراقبه کردن باعث می‌شود که فرد احساس آرامش کند. برای این کار به محلی ساکت بروید و با کشیدن نفس عمیق خود را آرام سازید.

- تصور کوچک شدن مشکلات را در ذهن خود تداعی کنید. این روش بخشی از تکنیک مراقبه کردن به حساب می‌آید. همانطور که به آرامی نفس می‌کشید تصویری ذهنی از آنچه شما را عصبانی کرده ایجاد کنید و با هر نفس کشیدن در ذهن خود، اندازه آن تصویر را کوچک‌تر کنید تا مشکلاتتان نیز کوچک و کوچک‌تر شود.

- یک راه‌حل سریع و در دسترس پیدا کنید. گاهی اوقات زندگی بر وفق مراد نیست و کسل‌کننده می‌شود. در این مواقع نوشیدن یک فنجان قهوه یا خوردن یک تکه کیک خوشمزه می‌تواند از شدت این احساس ناخوشایند بکاهد.

- به پیاده‌روی طولانی بروید. زمانی که به پیاده‌روی می‌روید و در حالی که دست‌هایتان خالی است، دو نیمکره مغز با یکدیگر هماهنگ شده و این وضعیت موجب می‌شود که پس از چند دقیقه پیاده‌روی، احساس آرامش داشته باشید.

در برخی موارد نیز یک چرت کوتاه می‌تواند مشکل را تا حدودی برطرف کند. همه مردم عادت ندارند در بین روز بخوابند اما اگر از این توانایی برخوردار هستید، 20 دقیقه خواب نیمروز می‌تواند بدن را سرحال بیاورد و از نو تنظیم کند.