

چگونه یک زندگی سالم و سرشار از شادی داشته باشیم؟

لبخند بزنید

لبخند زدن نیز هورمون شادی یا اندروفین را در بدن آزاد می‌کند که شما را خوشحال‌تر می‌کند. اگر یک خودکار را به صورت افقی برای چند دقیقه بین دندان‌هایتان قرار دهید، مجبور می‌شوید لبخند بزنید و همین لبخند اجباری هم حالتان را خوب می‌کند. یک عکس قدیمی از آلبومتان بردارید، متوجه می‌شوید که ناخودآگاه به آن عکس لبخند می‌زنید.

به اندازه کافی بخوابید.

خواب کافی نه تنها باعث افزایش سلامتی شما می‌شود بلکه باعث شاد بودن شما نیز می‌شود. به عنوان یک حقیقت می‌توان گفت: ”زود خوابیدن و زود بیدار شدن فرد را سالم، توانمند و خردمند می‌کند. روزانه 8-9 ساعت خواب برای افراد بالغ و 9-10 ساعت برای افراد غیر بالغ لازم است.

به مسافرت بروید

مسافرت روش فوق العاده ای برای تعالی شخصیت هر فرد و باز شدن درهای ذهن به روی تجربیات جدید است. به علاوه اینکه مسافرت ما را از روزمرگی‌ها نجات می‌دهد و به ما کمک می‌کند که بابت همه امکانات و تسهیلاتی که در خانه داریم شاکر باشیم.

با افراد شاد و مثبت معاشرت کنید

عادات و خلق و خوی ما بر روی مردم اطرافمان تاثیر می‌گذارد. انسان‌ها از نظر روانی اثرپذیر هستند و این مسئله درباره گرفتن انرژی از اطرافیان هم صدق می‌کند. اگر ما در گروهی باشیم که همه شاد و خوشحال‌اند، بی‌شک ما هم خوشحال خواهیم بود. بنابراین افرادی که با آنها معاشرت می‌کنید را با دقت انتخاب کنید.

ورزش و فعالیت بدنی داشته باشید.

فعالیت بدنی به هر طریقی اعم از پیاده روی ساده یا آیروبیک یا هر رشته ورزشی دیگر باعث افزایش ایمنی بدن شده و باعث شادی انسان می‌شود.

بخورید و شاد باشید

منظورم از خوردن در غذا، زیاده‌روی کردن نیست بلکه در حد تعادل بخورید. وقتی یک تکه کیک شکلاتی می‌خوریم یا یک غذای خوشمزه، باز هم اندروفین در بدنمان آزاد می‌شود و حس خوشایندی به ما دست می‌دهد. خوردن چای سیاه و سبز علاوه بر اینکه سالم هستند، ما را خوشحال می‌کنند. چای سبز حاوی آنتی

اکسیدان نیز هست و همین مسئله باعث می‌شود سیستم بدنی ما را تمیز کند و ما را برای کار بهتر آماده کند. بنابراین پاکت‌های قهوه‌تان رو دور بریزید و به جای آن دمنوش گیاهی مصرف کنید

مهارت اجتماعی خود را بالا ببرید

کاترین وین برگر (Catherine Weinberger)، اقتصاددان و استاد دانشگاه کالیفرنیا واقع در شهر سانتا باربارا، پس از تحلیل داده‌های به دست آمده در فاصله سالهای 1972 تا 1992 دریافت که «امروزه افرادی که هم باهوش هستند و هم از مهارت‌های اجتماعی خوبی برخوردارند در مقایسه با هم‌تاهای خونگرم خود در سال 1980، درآمد بیشتری کسب می‌کنند»

از کسی کینه به دل نگیرید

واقعا هیچ نیازی به عصبانی بودن و کینه جویی نیست، چون این کار ذهن را خسته و شما را ناتوان می‌کند. آیا به نظر نمی‌رسد که زندگی آرام‌تر از آنی پیش می‌رود که شما بخواهید به خاطرش عصبانی باشید؟

در لحظه زندگی کنید

شما نمی‌توانید گذشته را تغییر دهید و هیچ کنترلی بر روی آینده هم ندارید. در لحظه زندگی کنید و از آنچه که پیش رویتان هست لذت ببرید. زمانی که برنامه‌های زیادی برای خود ترتیب می‌دهید، بسیار پرمشغله می‌شوید و این باعث استرس و تنش زیادی در شما می‌شود که بالطبع مانع از لذت بردن شما از زندگی اکنون و حال می‌شود.