

۴۹ تکنیک

برای حفظ حال خوب

شیوا مرزبان



۴۹ تکنیک برای حفظ حال خوب

شیوا مرزبان

شاید تعریف مشخص برای حال خوب امکان پذیر نباشه، چون ما به تعداد انسان ها می تونیم حال خوب رو تعریف کنیم. یکی شاید حال خوب رو رسیدن به موفقیت درسیش تعبیر کنه، دیگری تو رشد فردیش، یکی تو رفع مشکل دیگران و کس دیگه تو مطالعه و شاید هم کسانی باشند که قرار گرفتن در مکانی و یا زمان خاصی حال اون ها رو خوب کنه.

ولی وقتی بیشتر تامل می کنیم می بینیم که یه سری چیزها تو همه این تعاریف مشترکه، اصلا حال خوب به خاطر داشتن این صفاته که اسمش حال خوبه، حتماً با من هم نظرید که داشتن آرامش و آسایش، لبخند روی لب، رضایت بالا از زندگی، حس مفید بودن تو دنیا و در یک کلام خوشحال بودن از بودن و نفس کشیدن رو هرکسی داشته باشه بدون شک حال خوب داره و همگان به حال درجه یک اون غبطه می خورند.

راه های زیادی وجود داره که ما تو اکثر اوقات بتونیم حال خوب رو به خودمون هدیه بدیم که در ادامه به ۴۹ مورد آن اشاره می کنیم، با علم ما همراه باشید.

۱_ لبخند

شاید بیهوده و دروغین به نظر برسد، ولی واقعا می تواند کارساز باشد: لبخند زدن واقعا می تواند چهره ی عبوس و ناراحتان را زیر و رو کند.

۲_ بالا و پایین پریدن

اجازه دهید اندورفین های عامل شادی با کمک حرکاتی مثل پرش پروانه ای، طناب زدن، یا فقط بالا و پایین یا این طرف و آن طرف دویدن در سراسر بدن تان به گردش در بیاید (البته، نباید کسی را به خاطر انجام این کارها قضاوت کنید).

۴۹ تکنیک برای حفظ حال خوب / شیوا مرزبان

۳_ استشمام برخی بوهای خاص

استشمام رایحه‌ی پرتقال (یا روغن عصاره‌ای پرتقال) یا اسطوخودوس می‌تواند اضطراب را کاهش دهد و حال‌تان را بهتر کند.

۴_ جویدن آدامس

جویدن آدامس (ترجیحا آدامس‌های بدون قند و سالم) می‌تواند باعث آرامش و کاهش اضطراب و استرس شود.

۵_ تماشا (یا خرید) برخی انواع گل‌ها

تماشا یا بوییدن گل می‌تواند به سرعت - و برای طولانی مدت - روحیه‌ی انسان را بهبود ببخشد. به علاوه، گل می‌تواند باعث افزایش کارایی و بهره‌وری نیز بشود.

۶_ خوردن مقداری شکلات

شکلات علاوه بر طعم شیرین و دلپذیرش می‌تواند باعث ایجاد حس شاید و بهبود روحیه شود.

۷_ تصور خود در بهترین حالت

اجازه دهید با خودمان صادق باشیم: هیچ یک از ما، در همه‌ی حالات، دقیقا آن‌چه واقعا می‌خواهیم باشیم، نیستیم. ولی تصور این‌که در بهترین و "ایده‌آل‌ترین" حالت هستیم - آرام، با اعتماد به نفس، شاد و موفق - می‌تواند حال‌مان را بهتر کند - حتی اگر فرسنگ‌ها با این ایده‌آل‌ها فاصله داشته باشیم.

۴۹ تکنیک برای حفظ حال خوب / شیوا مرزبان

۸_ استفاده از رنگ سبز

به گفته‌ی متخصصان روانشناسی رنگ، سبز نماد شادی است و می‌تواند چنین حس و حالتی را در آدم‌ها ایجاد کند. لباس سبز بپوشید، از خودکار سبز استفاده کنید، از زیورآلات و نشانه‌های سبز استفاده کنید؛ با این کار، حس شادابی و طراوت جنگلی زیبا را به دست خواهید آورد که پس از یک باران نرم، رنگین‌کمانی بر فراز آن نقش بسته باشد.

۹_ روشن کردن شمع

شاید خیلی از شما تجربه‌ی مشابه‌ای را داشته باشید: روشن کردن شمع (به خصوص شمع‌های معطر و خوشبو) می‌تواند استرس را بزدايد و به طور کلی حال‌تان را بهتر کند.

۱۰_ حضور در لحظه‌ی اکنون

بهترین روش برای حفظ شادی و بشاشیت حفظ حضور و تمرکز در لحظه‌ی اکنون است – حتی وقتی اوضاع آن طور که خوشایند شما است، پیش نمی‌رود. در مقابل، ذهن آشفته و خیال‌بافی می‌تواند باعث بدتر شدن حال‌تان شود. بهترین راه برای حفظ تمرکز بر اکنون چیست؟ چند دقیقه‌ای ساکت و آرام بنشینید و به آهستگی چند نفس عمیق بکشید. بر دم و بازدم‌تان کاملاً تمرکز کنید و اگر حواس‌تان پرت شد و ذهن‌تان لحظه‌ای به جاهای دیگر رفت، سعی کنید به آرامی توجه‌تان را به اکنون بازگردانید و تمرکزتان را حفظ کنید.

۱۱_ برشمردن نعمت‌ها و موفقیت‌ها

به داشته‌ها و دستاوردهای‌تان فکر کنید یا در موردشان بنویسید – به چیزهایی که باید در موردشان سپاسگزار باشید. حتی اگر زمان کافی برای نوشتن همه چیز در اختیار نداشته باشید، شکرگزاری بابت هر آنچه دارید و می‌توانید به دست بیاورید، می‌تواند به سرعت باعث حال خوب شما شود.

۴۹ تکنیک برای حفظ حال خوب / شیوا مرزبان

۱۲. آرام بگیرید و بخوابید

چند دقیقه‌ای روی یک تشک نرم دراز بکشید و یک پتوی سبک و لطیف را روی خود بکشید؛ این کار باعث می‌شود احساس آرامش و انعطاف‌پذیری کنید؛ تماس بدنی با اجسام نرم و لطیف می‌تواند حال آدم‌ها بهتر کند و استرس را از بین ببرد.

۱۳. انجام یک کار خوب برای دیگران

انجام یک کار خوب کمک‌مان می‌کند حال خوب داشته باشیم. برخی کارهای به ظاهر کوچک مانند باز نگه داشتن در برای دیگران، ارسال یک پیام دوستانه برای یکی از والدین یا سایر عزیزان، یا اهدای مقداری پول به یک خیریه می‌توانند واقعا ارزشمند و آرامش دهنده باشند – انجام این کارها بسیار ساده است؛ بنابراین، عذر و بهانه‌ای برای خوبی نکردن به دیگران نخواهید داشت.

۱۴. گوش دادن به یک آهنگ شاد

روشی سریع و آسان برای بهبود روحیه که حالتان را به سرعت بهتر می‌کند. اگر می‌خواهید گوش دادن به آهنگ تاثیر بیش‌تری داشته باشد، با آن هم‌نوا شوید.

۱۵. رفتن به مکانی آرام و ساکت

حتی اگر تنها جایی که می‌توانید بروید، سرویس بهداشتی محل کارتان باشد، رفتن به مکانی آرام و ساکت که هیچ عامل تحریک‌آمیز و استرس‌زایی در آنجا نباشد، فقط به مدت چند دقیقه، می‌تواند به طرز معجزه‌آسایی حالتان را بهتر کند.

۱۶. سرگرم شدن با یک حیوان خانگی

در آغوش گرفتن، بازی کردن، یا فقط نوازش کردن یک حیوان خانگی نیز می‌تواند به ایجاد حس شاد و کاهش استرس در آدم‌ها کمک کند.

۴۹ تکنیک برای حفظ حال خوب / شیوا مرزبان

۱۷_ رسیدن به یک هدف

حتی رسیدن به کوچکترین موفقیتها نیز می‌تواند تاثیر بسیار مثبتی بر روحیه‌ی آدم‌ها داشته باشد. گاهی اوقات، پرتاب موفق یک کاغذ مچاله شده به سبک مایکل جردن داخل سبد زباله، برنده شدن در یک بازی کامپیوتری ساده، برداشتن یک مداد از روی زمین با استفاده از انگشت شست پا و غیره می‌توانند لحظه‌ای شکوهمند از رسیدن به یک دستاورد بزرگ را به ذهن‌تان متبادر کنند.

۱۸_ خود را ماساژ دادن

مالیدن یا ماساژ دادن سریع نواحی گردن، شانه‌ها، پایین کمر، و پا می‌تواند کمی روحیه‌تان را بهبود ببخشد و استرس‌تان را کاهش دهد.

۱۹_ مدیتیشن

مدیتیشن روشی ساده و موثر برای به دست آوردن آرامش و بهبود حالات درونی است و حتی می‌تواند باعث افزایش هوش نیز بشود. فقط کافی است چند دقیقه‌ای در مکانی آرام و ساکت بنشینید، به نفس کشیدن‌تان تمرکز کنید، و می‌توانید آواز یا وردی را زیر لب یا با صدای بلند بخوانید؛ این کار باعث می‌شود حال‌تان بهتر شود.

۲۰_ خندیدن

خنده می‌تواند باعث شادی‌مان شود و اضطراب را کاهش دهد – جالب است بدانید حتما لازم نیست واقعا بخندید؛ حتی اگر ادای خندیدن را نیز در بیاورید، هم‌چنان می‌توانید از اثرات مثبت آن بهره‌مند شوید. بنابراین، حتی وقتی به نظر می‌رسد هیچ چیز خنده‌دار و شادی‌آور در این دنیا وجود ندارد، خندیدن و قهقهه زدن – حتی به صورت مصنوعی – می‌تواند روحیه‌تان را بهبود ببخشد. ولی اگر نمی‌توانید به زور بخندید، فقط کافی است سری به صفحات اینستاگرام یا یوتیوب بزنید و چیزهای خنده‌داری پیدا کنید که واقعا روح‌تان را شاد می‌کنند.

۴۹ تکنیک برای حفظ حال خوب / شیوا مرزبان

۲۱_ انجام یک کار جدید

می‌دانیم فقط چند دقیقه وقت آزاد دارید؛ منظورمان از انجام یک کار جدید، این نیست که شغل‌تان را عوض کنید و با هواپیما به ایسلند سفر کنید. بلکه فقط کافی است یک کار یا تغییر بسیار کوچکی در روند همیشگی روزانه‌تان ایجاد کنید. همین تغییر کوچک می‌تواند روزتان را روشن کند. اگر معمولاً قهوه می‌خورید، یک بار چای بنوشید، مسیر جدیدی را برای رفتن به دستشویی طی کنید، لباس جدیدی بپوشید که تاکنون نپوشیده بودید.

۲۲_ پوشیدن لباس شاد

وقتی صحبت از لباس می‌شود، خریدن لباس نو قطعاً می‌توان روح آدم را شاد کند، ولی واقعاً لازم نیست پول زیادی خرج کنید تا بتوانید از فواید لباس برای بهتر کردن حال‌تان بهره‌مند شوید. پوشیدن لباس‌های شاد به رنگ‌های سبز یا قرمز می‌تواند اعتماد به نفس و عزت نفس‌تان را افزایش دهد؛ به علاوه، این همان چیزی است که برای بهتر کردن حال‌تان همیشه به دنبال‌اش می‌گشتید.

۲۳_ توجه به معجزات کوچک

مثبت‌گرایی و ایجاد حس شگفتی از دنیای اطراف می‌تواند چشم‌انداز بسیار زیبا و مثبتی را در زندگی برای‌تان ایجاد کند. آیا خسته و درمانده شده‌اید؟ به دنیای اطراف، با این همه شگفتی‌های‌اش، نگاه کنید - یک پروانه‌ی فوق‌العاده زیبا، تاثیر مهربانی آدم‌ها بر یکدیگر، و هر چیز زیبای موجود در دنیا). هم‌چنین، می‌توانید تنها برای ۵ دقیقه، به برخی از سایت‌ها و شبکه‌های تلویزیونی سر بزنید که برنامه‌هایی درباره‌ی زیبایی‌های دنیا، اخبار خوب و کارهای شادی‌آور پخش می‌کنند.

۲۴_ همراهی با دوستان شاد

اگر می‌خواهید به شادی و آرامش برسید، با آدم‌ها و دوستان شاد و خوش برخوردتان وقت بگذرانید. صحبت کردن با این آدم‌ها می‌تواند روحیه‌ی انسان را شاد کند، حتی اگر فقط برای ۱۰ دقیقه باشد.

۴۹ تکنیک برای حفظ حال خوب / شیوا مرزبان

۲۵_ تمیز و مرتب کردن

ساماندهی میز و مرتب کردن وسایل اتاق به سرعت می‌تواند به آدم آرامش دهد. برای تمیز و مرتب کردن میز کار یا آشپزخانه فقط به ۵ الی ۱۰ زمان لازم است؛ با این کار نه تنها اطراف‌تان مرتب می‌شود، بلکه حال‌تان نیز بهتر خواهد شد.

۲۶_ پرت کردن حواس از عوامل استرس‌زا

فقط برای چند دقیقه حواس‌تان را از عوامل استرس‌زا و نگرانی‌ها پرت کنید و سرتان را به برخی کارهای خنثی گرم کنید؛ مثلاً لباس‌های شسته شده را مرتب کنید و داخل کمد بگذارید یا ظرف‌ها را بشوید. انجام مکرر کارهای روزمره می‌تواند کمک‌مان کند کمی از استرس‌ها دور شویم و به لحظه‌ی اکنون فکر کنیم. همچنین، بوی لباس تمیز، بوی صابون، یا تمیز کردن ظروف چرب و کثیف می‌تواند حال‌تان را بهتر کند.

۲۷_ نوش کردن غذایی دلپذیر

ما آن‌چه هستیم که می‌خوریم؛ بنابراین، همیشه از غذاهای سنگین و ناراحت کننده دوری کنید. در عوض، از ۱۰ بهترین توصیه غذایی برای سلامتی و شادابی که باید به کار ببندید، پیروی کنید. برای رسیدن به آرامش و شادی بیشتر، مکان آرامی را برای غذا خوردن انتخاب کنید، و در صورت امکان، شمعی را نیز روشن و از غذا خوردن لذت ببرید.

۲۸_ درد دل کردن با یک دوست

شاید مدت‌ها است چنین کاری نکرده باشید، ولی این کار حقیقتاً می‌تواند حال‌تان را بهتر کند و احساس بهتری در خصوص حل مشکلات در شما به وجود بیاورد.

۴۹ تکنیک برای حفظ حال خوب / شیوا مرزبان

۲۹_ به خاطر آوردن روزهای خوب

به عکس‌های قدیمی و شاد نگاه کنید یا چند دقیقه‌ای به خاطرات شاد و شیرین گذشته بازگردید - روزی که با شخص محبوب‌تان در زندگی آشنا شدید، دسته جمعی با دوستان به پارک آبی رفتید، یا کیک خوشمزه‌ای که در یک کافی‌شاپ میل کردید. نوستالژی می‌تواند باعث شادی‌تان شود.

۳۰_ آفتاب گرفتن

دریافت ویتامین D می‌تواند شما را از غم‌ها و ناراحتی‌ها دور نگه دارد. از ساختمان خارج شوید و زیر نور آفتاب کمی قدم بزنید. اگر چنین کاری برای‌تان ممکن نیست، دست‌کم چند دقیقه‌ای کنار پنجره، زیر نور آفتاب بنشینید.

۳۱_ انجام برخی تمرینات یوگا

این تمرینات می‌توانند روزتان را روشن‌تر کنند. آیا فکر می‌کنید انجام تمرینات یوگا داخل اتاق یا محیط کار غیر ممکن است؟ بنابراین، از ۱۰ توصیه مهم و کارساز برای حفظ شادی در محیط کار پیروی کنید.

۳۲_ جا به جا کردن برخی وسایل

تغییر محیط اطراف‌مان می‌تواند باعث ایجاد شادابی شود و کمک‌مان می‌کند افکار و احساسات منفی را از خود دور کنیم.

۳۳_ پارازیت‌های فکری را حذف کنید

پارازیت چیست؟ افکار و صداهایی که مدام در ذهن شما شنیده میشوند.

- پس کار فردا رو کی انجام بدم؟
- شاید نتونم تمومش کنم
- اگر تمومش نکنم چی میشه...

۴۹ تکنیک برای حفظ حال خوب / شیوا مرزبان

- شاید اخراجم کنند
- شاید دوستم نداره... معلومه اصلا...

این افکار که بدون هیچ سند و مدرکی در ذهن شما در جریان هستند چیزی جز پارازیت بر روی باورهای خوب و سالم‌تان نیستند. در حدی که میتوانند باعث شکست شما شوند و اگر ورود آنها را ممنوع کنید خیلی راحت روزهای‌تان به سمت موفقیت سپری شود.

۳۴_ یک نفر را در آغوش بگیرید

آنچه در این تحقیقات کشف شد، اثر مجاورت لمس پوست دو نفر توسط یکدیگر و تاثیر آن بر احساسات همدیگر بود. زمانی که شما مادر، پدر و یا دوستتان را در آغوش میگیرید باعث میشود با لمس پوست و تماس دستان یکدیگر آکسیتاکین در بدن شما ترشح شود که یکی از مهم‌ترین ماده‌های دفع غم و افسردگی است. برای مثال، میتوانید حتی خودتان گردن خودتان را با دستانتان بگیریید، ماساژ دهید، تا احساس خوبی که حاصل می‌شود را درک کنید.

۳۵_ به خود اعتماد داشته باشید

هر انسان دارای توانمندی‌هایی است که خود بهتر از هرکسی از آنها اطلاع دارد. صرف‌نظر از شرایط، به توانمندی‌های ذاتی خود ایمان داشته باشید و بدانید که تجربه‌های مختلف باعث رشد شما می‌شوند. باور داشته باشید که پاسخ‌های مسائل معمولاً در درون شما وجود دارند و شما به احتمال زیاد برای یافتن آنچه که نیاز به انجام آن دارید به قدر کافی هوشمند هستید. به خود قدری زمان دهید و صبور باشید.

۳۶_ با زندگی دوست باشید

برای حس و حال خوب به زمین و زمان بی‌جهت ناسزا نگوئید. به خاطر داشته باشید که جهان بیرون درصدد گرفتار کردن و سرزنش شما نیست. این خود شما هستید که شرایط نامطلوب را برای خود ایجاد می‌کنید و فقط خود شما هستید که می‌توانید آن را تغییر دهید. یادگیری تمرکز روی فرصت‌های دیگر یا حرکت در

۴۹ تکنیک برای حفظ حال خوب / شیوا مرزبان

مسیری جدید و درست، می‌تواند افق‌های جدیدی را در برابر چشمانتان قرار دهد. زندگی همیشه سرشار از فرصت‌هایی است که می‌توانید با درک صحیح آنها به سوی موفقیت گام بردارید.

۳۷_ مراقب افکار خود باشید

تفکر شما نمی‌تواند صددرصد مثبت باشد و این طبیعی است که گاهی اوقات افکار منفی نیز به ذهن شما راه پیدا کند. مسأله‌ای که در اینجا اهمیت دارد این است که بیاموزید که افکار منفی را نادیده گرفته و پذیرای ایده‌های دیگری که به شما در حرکت در جهتی مثبت کمک می‌کنند، باشید. پس هرچه زودتر شروع به شناسایی افکار منفی کرده و از ذهن خود برای سرکوب کردن آنها استفاده کنید.

۳۸_ قدرت درون

برای داشتن حس و حال خوب یاد بگیرید که به توانایی‌های خود اتکا داشته باشید و آنها را در جهتی که به نفع شما است هدایت کنید. باور داشته باشید که قدرت و هوش‌تان به شما در کنار آمدن با هر شرایطی کمک می‌کنند. به یاد داشته باشید که احتمالاً پیش از این، شرایط دشوارتری را نیز پشت سر گذاشته‌اید.

۳۹_ بپذیرید که ناامیدی نیز جزئی از زندگی است

زندگی همیشه سرشار از پیروزی و موفقیت نیست. حتی موفق‌ترین افراد نیز گاهی به ناامیدی دچار می‌شوند و باید با آن کنار بیایند. تفاوت ناامیدی افراد موفق با دیگران در این است که آنها یاد گرفته‌اند که چگونه از این حس برای عبور کردن رفتن به مرحله دیگر زندگی استفاده کنند. نکته این است که احساسات خود را ارزیابی نمایید و سپس دست به عملی فراخور شرایط بزنید.

۴۰_ با ترس‌های خود کنار بیایید

بیشتر ما ترس را یک حس منفی می‌دانیم و از داشتن آن نگران هستیم اما حقیقت این است که داشتن این حس آنچنان هم بد نیست. غلبه بر ترس شما را قوی‌تر می‌کند و داشتن کمی ترس باعث می‌شود که بهتر

۴۹ تکنیک برای حفظ حال خوب / شیوا مرزبان

عمل کنید. داشتن دلهره به شما کمک می‌کند که ترس‌های خود را درک و تصدیق کنید. آنگاه، می‌توانید آنها را از پا درآورید.

۴۱_ بخشش

یکی از مخرب‌ترین احساساتی که می‌توانید داشته باشید، تنفر است. تنفر بسیار احساس سمی و مضر است؛ زیرا اول مقدار کوچکی دارد ولی بعد از گذر زمان، رشد می‌کند و انرژی ما را از بین می‌برد. بعد از آن عصبانیت درون ما رشد می‌کند و راه برگشتی برای مان باقی نمی‌گذارد. دقت کنید؛ چسبیدن به اشتباه‌های تان و سرزنش کردن خودتان و دیگران، می‌تواند عاقبت بسیار بدی را برای تان رقم بزند. به اندازه‌ی کافی زندگی سخت است، تنفر باعث می‌شود بیش‌تر انرژی تان را از دست بدهید؛ بخشیدن باعث رشد و تقویت روحیه می‌شود. با بخشیدن دیگران و مهم‌تر از همه با بخشیدن خودتان می‌توانید بهتر با این مشکلات روبرو بشوید.

۴۲_ شکرگزاری

زندگی همیشه بر وفق مراد نیست و شاید با مشکلات غیرقابل پیش‌بینی روبرو بشوید. اما به جای فکر کردن به افکار منفی و سمی، به خاطر داشته‌های تان شکرگزار باشید. شکرگزاری مزایای بسیار مفیدی دارد. وقتی حس خوبی ندارید (استرس، اضطراب، منفی‌گرایی...) یک راه حل بسیار کاربردی این است که ۳ تا از چیزهایی که به خاطر داشتن آنها شکرگزار هستید را نام ببرید. معمولاً این سه مورد مهم‌ترین موارد می‌باشند. حتی می‌توانید چیزهایی که به خاطر داشتن آنها خوشحال هستید را بنویسید. شکرگزاری باعث می‌شود تحمل شرایط دشوار خیلی سخت نباشد.

۴۳_ تغییر کردن

کسب تجربه از لحظات دشوار خیلی مهم است ولی انفعال و تغییر نکردن هم کار نادرستی است. اگر اطمینان دارید که باید در زمینه‌ای تغییر کنید، اقدام کنید؛ اگر این کار را انجام ندهید، همیشه دچار یک شرایط سخت مشابه می‌شوید زیرا هیچ اقدامی برای جلوگیری از آن انجام نداده‌اید. اگر در حال حاضر تغییر کردن خارج از کنترل شماست، از آن نوت‌برداری کنید. با این روش می‌دانید دفعه بعد چه اقدامی انجام بدهید.

۴۹ تکنیک برای حفظ حال خوب / شیوا مرزبان

۴۴_ خلاقیت

گاهی وقت‌ها پیدا کردن راه حل مشکلات سخت است، حتی اگر آن جلوی چشم‌مان باشد، گاهی اوقات هم به بن‌بست می‌خوریم. ولی فکر خلاق می‌تواند هر مشکلی را حل کند. فکر خلاق حتی در زمانی که شرایط سختی ندارید مهارت بسیار با ارزشی است. خیلی‌ها برای درآمد بیشتر، از شغل دوم استفاده می‌کنند. این کار می‌تواند به شما کمک شایانی بکند؛ خوشبختانه به خاطر اینترنت و امکان دورکاری، امروزه داشتن درآمد بیشتر راحت‌تر از قبل شده است.

۴۵_ به دوست کاغذی داشته باش

همیشه یک دفترچه داشته باشید و رازهای دلتان را در آن بنویسید. در مقابل این دفترچه خود خودتان باشید و احساساتتان را بی‌قید و شرط بنویسید. نوشتن احساسات منفی آن‌ها را از دلتان خارج کرده و حس خوبی به شما می‌دهد. به همین علت هم داشتن این دوست کاغذی را میتوان یک تکنیک حال خوب دانست. همچنین نوشتن مشکلات و احساسات منفی میتواند به بررسی راه حل آن‌ها نیز کمک کند.

۴۶_ ورزش همیشه کارسازه

یک راه همیشه موثر برای درمان دردهای جسمی و روحی ورزش است. ورزش کردن به شما حس خوب سرزندگی می‌دهد و کمک میکند خون در رگ‌هایتان جریان یابد. در نتیجه مغزتان در شناخت شرایط و تحلیل و ارزیابی مشکلات عملکرد بهتری خواهد داشت و بهترین راه‌های حل مشکلات را به شما پیشنهاد خواهد داد.

۴۷_ ذهنت را آرام کن

گاهی سر و صداهایی که در ذهن‌مان است اصلاً تحت فرمان ما نیست. ذهنمان در هر لحظه به این در و آن در می‌زند و به این و آن ایراد می‌گیرد، بدون این که ما این را بخواهیم. اما این کارش باعث میشود حالمان آشفته شود، بی‌دلیل دیگران را قضاوت کنیم و احساسات منفی در ما شکل بگیرند. پس اگر ذهن پر سر و صدایی دارید بهتر است قدری چشمانتان را ببندید و آن را به آرامش دعوت کنید. اجازه ندهید هیچ فکری در آن جریان یابد و

۴۹ تکنیک برای حفظ حال خوب / شیوا مرزبان

او را از تمام گفت و گوهای خیالی اش خالی کنید. شاید مسلط شدن بر ذهن ابتدا کمی سخت باشد اما با تمرین و قرار گرفتن در لحظه حال می‌توانید این کار را انجام دهید. گاهی فقط به یک چیز نیاز داریم؛ فکر نکردن به هیچ چیز!

۴۸_ فیلم و انیمیشن طنز

دیدن فیلم‌های خوب سبب می‌شود تا سلامت روحی و فیزیکی بدن را تضمین کرده و رشد شخصی‌مان را بالا ببریم.

۴۹_ برنامه‌ریزی و نوشتن اهداف

افرادی که برنامه ریزی ندارند، در مسیر اهدافشان دچار استرس و اضطراب می‌شوند. این موضوع بسیار طبیعی است و همین باعث استرس و فشار می‌شود. زیرا فرد نمی‌داند که چگونه باید برای اهدافش گام بردارد یا اصلاً از کجا باید شروع کند. به همین دلیل ممکن است دچار استرس زیادی شود. برعکس با برنامه ریزی و نوشتن اهداف و مرور مسیرهای طی شده در مسیر اهدافمون، خیلی حال بهتری به ما دست می‌دهد.

سخن پایانی

در طول روز ببینید چه احساس خوب دارید و تمرکزتان کجا می‌باشد، احساس و تمرکزتان را روی نکاتی بگذارید که از زندگیتان لذت ببرید تا اتفاقات خوبی برایتان بیفتد آن وقت حال‌تان همیشه خوب است.

برای دیدن سایر مطالب، به سایت علم ما مراجعه کنید:

www.ELMEMA.com