5 عادات لحياة صحية وسعيدة

كلنا نعرف ذلك بشكل حدسي. إن القيام بأشياء صحية يجعلنا نشعر بالتحسن. يزيد يوم الأكل الصحي من التزامنا ببرنامج إدارة الوزن. إن التنزه في الصباح الباكر مع الأصدقاء يرفع معنوياتنا ويهيئنا ليوم ناجح ومثمر. بعد ظهر يوم الأحد من الرعاية الذاتية – مهما كان الشكل الذي يتخذه – يقلل من مستويات التوتر لدينا ويمكّننا من إعادة الشحن للأسبوع المقبل. لذلك ، إذا كنت تبحث عن سبب آخر للضغط في تمرين بعد الظهر ، فاختر خيارًا صحيًا عند الاطلاع على قائمة مطعم أو الذهاب للنوم في الوقت المحدد ، وذكر نفسك أنك ستكون أكثر سعادة الآن وفي المستقبل إذا كنت بصحة جيدة. عادات.

ضع في اعتبارك دمج العادات السبع التالية في روتينك لتعزيز سعادتك وتحسين نوعية حياتك بشكل عام.

1. **النشاط البدني**

النشاط البدني يحسن المزاج ويعزز السعادة في العديد من الطرق، بما في ذلك زيادة إنتاج السيروتونين، وخفض هرمونات التوتر وبمثابة الهاء إيجابية من العديد من هموم اليوم. ولا يستغرق الأمر الكثير ، لأن 10 دقائق من النشاط البدني كافية لتوفير دفعة سريعة لكل من صحتك الجسدية والعقلية. ومن المثير للاهتمام أن نوع النشاط ليس بهذه الأهمية. ستنجح أي حركة هادفة ، لكن أضف تنوعًا لتحافظ على اهتمامك وتجنب الملل.

ولا تخف من إخراجها إلى الخارج. قد يوفر النشاط البدني في الهواء الطلق – المعروف أيضًا باسم التمرينات الخضراء – دفعة إضافية للسعادة. العمل بالخارج يزيد المزاج واحترام الذات ويقلل من مشاعر التوتر والغضب .

أضف كل ذلك مع العلم بأن النشاط البدني المنتظم يساعدك على العيش لفترة أطول ، والحصول على جودة حياة أعلى وتحسين الذاكرة والوظيفة البدنية مع تقدمك في العمر ، ويجب أن يكون لديك دافع أكثر من كافٍ للتحرك.

2. **تناول الطعام**

الجيد إن التغذية الجيدة ، التي لا تعني اتباع نظام غذائي صارم أو الحرمان أو تجنب مجموعات غذائية معينة ، أمر حيوي لكل جانب من جوانب الصحة – بما في ذلك الصحة العقلية. يتضمن تكوين عادات غذائية صحية اتخاذ خطوات صغيرة ، بدلاً من إجراء إصلاح شامل دفعة واحدة. اجعله ممكنًا عن طريق اتخاذ خيارات صحية بسيطة بقدر ما تستطيع. على سبيل المثال ، ركز على تناول الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية وممارسة التحكم في حصصها .

3. سيطر على الاجهاد

الإجهاد هو جزء لا مفر منه من الحياة. ما لا مفر منه هو السماح لها بأن تكون عبئًا على سعادتك. بدلاً من ذلك ، تعلم كيفية إدارة التوتر من خلال أشياء مثل ممارسة اليوجا أو البيلاتيس أو تاي تشي) أو التأمل أو التنفس العميق أو الهوايات التي تجلب لك السلام والفرح.

بالإضافة إلى ذلك ، حاول توقع الضغوطات الشائعة ثم تجنبها. على سبيل المثال ، إذا كنت تعلم أن حضور حدث اجتماعي بعد العمل يسبب لك القلق ، فتجنب الحدث أو ابحث عن طريقة لإدارة أسلوبك في الحضور بشكل أفضل. حماية نفسك وتعلم أن تقول "لا" هو عنصر أساسي للحفاظ على سعادتك.

4. الحصول على قسط كافٍ من النوم

يعد الانتعاش جانبًا حيويًا من جوانب الصحة البدنية – سيخبرك أي رياضي أن فترة التوقف عن العمل ضرورية لتحسين الأداء – ولكنها أيضًا ضرورية لصحتك العقلية. النوم هو عندما يتعافى جسمك من أحداث اليوم السابق ويستعد لما سيأتي. يحتاج الشخص العادي ما بين ست إلى ثماني ساعات من النوم يوميًا.

لسوء الحظ ، فإن الغالبية العظمى منا يعانون من الحرمان المزمن من النوم ، مما قد يكون له عواقب صحية وخيمة ، بما في ذلك السمنة وزيادة تعاطي الكحول والتبغ والاختلالات الهرمونية وارتفاع معدلات الإصابة بمرض السكري وارتفاع ضغط الدم . الحرمان من النوم يمكن أن يضر أيضًا بجهاز المناعة ويؤدي إلى تقلبات مزاجية وسلوكيات غير منتظمة.

إذا كان ذلك ممكنًا ، فحاول إنشاء روتين لوقت النوم يسهل عليك النوم بسرعة ويسمح لك بالحصول على الراحة التي تحتاجها. يعد تحديد وقت النوم والاستيقاظ عادة مهمة وقد يسمح لك بتحقيق مستويات طاقة أكثر اتساقًا وحالات مزاجية أكثر استقرارًا. ومن الضروري الحفاظ على ذلك سبعة أيام في الأسبوع ، لأن "اللحاق" بالنوم في عطلات نهاية الأسبوع لا يجدي حقًا.

5. كن ممتنًا

ربما يكون المفتاح النهائي للسعادة هو حساب النعم التي تتمتع بها وتقدير ما لديك بدلاً من التركيز على ما قد تفتقر إليه. يمكن أن يساعدك الشعور بالامتنان اليقظ – بمعنى أن تتوقف لحظة كل يوم أو عدة مرات في اليوم لتقدير الأشياء الجيدة – في تنمية عقلية إيجابية تنتقل إلى كل جانب من جوانب حياتك. أظهرت الأبحاث أن الأشخاص الممتنين غالبًا ما يكونون أكثر سعادة وصحة وأقل توترًا.