

شاد باشید تا عمرتان طولانی شود

رها منفرد/ بیشتر صبح‌ها با احساس سستی از خواب بیدار می‌شوید؟ نوشیدنی‌های کافئین دار تبدیل به یک برنامه ضروری برای کمک به سرحال ماندن در روز شده است؟ باید بدانید هرچقدر کسل‌تر و بی‌حوصله‌تر باشید عمرتان کوتاه‌تر خواهد بود. شاد بودن فقط کیفیت زندگی شما را بهبود نمی‌بخشد، بلکه طبق یک مطالعه جدید، کمیت زندگی‌تان را نیز افزایش می‌دهد. شاید دور از ذهن به نظر برسد که احساسات یک فرد در یک روز خاص بتواند احتمال مرگ را در آینده نزدیک پیش‌بینی کند. احساسات مثبت می‌توانند از طرق مختلف به سلامت جسمانی ما کمک کنند. به‌عنوان مثال، مناطقی از مغز که در شادی نقش دارند، در عملکرد عروق خونی و التهاب بدن عملکرد بهتری خواهند داشت. مطالعه دیگری روی افراد مسن نشان داده است که افراد شادتر، عملکرد فیزیکی خود را بهتر از کسانی که شاد نیستند حفظ می‌کنند. منفی نگری با استرس مزمن مرتبط است و احساسات منفی می‌تواند باعث ایجاد واکنش‌های بیولوژیکی شود که به بدن آسیب می‌رساند. به طور مثال استرس مزمن، التهاب را افزایش می‌دهد و التهاب با مجموعه‌ای از مشکلات سلامتی مرتبط است. مطالعات مجموعه مقالات آکادمی ملی علوم بریتانیا نشان داده است افرادی که سطح خوش بینی بالاتری داشته و تلاش کرده‌اند شاد زندگی کنند، طول عمر بیشتری دارند. آنها همچنین شانس بیشتری برای زندگی پس از ۸۵ سالگی داشته‌اند. هم برای مردان و هم برای زنان، سطوح بالاتر خوش بینی با طول عمر طولانی‌تر مرتبط بوده و محققان آن را به‌عنوان زنده ماندن تا ۸۵ سال تعریف کرده‌اند. این مطالعه عواملی مانند شرایط فیزیکی مزمن از جمله فشار خون بالا یا کلسترول بالا و رفتارهایی مانند سیگار کشیدن را نیز مدنظر داشته است. اما اگر شما جزو افراد ناراحت و همواره بی‌حوصله هستید، وقت آن رسیده است که راه‌حل‌های سریعی را برای برطرف کردن این موضوع در پیش بگیرید تا بتوانید با شاد بودن طول عمر خود را تا حدودی تضمین کنید. شروع کار ممکن است دلهره‌آور به نظر برسد، اما بزودی با مرور فواید یک سبک زندگی شادتر، سالم‌تر و پربارتر، انرژی خواهید گرفت تا به راه خود ادامه دهید.

انرژی‌تان را مدیریت کنید

به انرژی خود به‌عنوان یک منبع محدود فکر کنید، مانند پول در یک حساب. مقدار آن از فردی به فرد دیگر براساس عواملی مانند سن، خواب، سطح استرس، شرایط پزشکی و شیوه زندگی متفاوت است. فعالیت‌ها و تعاملات، انرژی را از حساب شما برداشت یا به حساب شما واریز می‌کند. در حالی که حساب شما برداشت یا به فعالیت‌هایی که انرژی شما را کاهش می‌دهند کنترل نداشته باشید، می‌توانید اقداماتی را برای واریز انرژی بیشتر به حساب خود انجام دهید. این هشت نکته را دنبال کنید تا انرژی خود را افزایش داده و زندگی شادتر، سالم‌تر و پربارتری داشته باشید.

۱. مدیریت انرژی

با این سه شیوه، انرژی‌تان را مدیریت کنید.

● **انرژی خود را زیر نظر داشته باشید:** «دما»ی انرژی خود را در ساعات مختلف در طول روز اندازه بگیرید و عددی از ۱ تا ۱۰ به آن اختصاص دهید. ۱۰ بالاترین سطح انرژی شماست. به جزئیات روز توجه کنید تا بتوانید افراد یا رویدادهایی را که بیشترین تأثیر بر شما دارند شناسایی کنید.

● **تغییرات تدریجی ایجاد کنید:** هنگامی که از برخی از افراد یا رویدادهایی که انرژی شما را کاهش داده و حس بدی به شما می‌دهند آگاه شدید، اقدامات بعدی‌تان بهتر خواهد بود. به‌عنوان مثال، اگر بی‌نظمی در خانه شما منبع بزرگی از استرس روزانه است، هر هفته یک قسمت را به‌عنوان هدف برای مرتب کردن انتخاب و آن را مرتب و تمیز کنید. سپس زمانی که احساس آمادگی کردید به سمت هدف بعدی خود بروید.

● **برنامه‌هایتان را اولویت‌بندی کنید:** به زمان‌هایی در طول روز که سطح انرژی شما به بالاترین سطح می‌رسد توجه کنید. تصمیم بگیرید که چگونه می‌توانید با اولویت‌بندی کارهای مهم در زمانی که احساس شادابی و کارایی می‌کنید، از آن لحظات استفاده کنید.

باشند. برخلاف آنچه ممکن است فکر کنید، این به حساب انرژی شما اضافه می‌کند و از آن کم نمی‌کند. ورزش استرس و تنش را تسکین می‌دهد، ماهیچه‌ها را تقویت می‌کند و استقامت بدن‌تان را افزایش می‌دهد و به بدن شما کمک می‌کند در طول سایر وظایف یا فعالیت‌های فیزیکی، کارآمدتر عمل کنید.

۶. کارهایی را که دوست دارید انجام دهید

به چه چیزهایی علاقه دارید؟ آیا استعداد خاصی دارید که دوست دارید بیشتر آن را تمرین کنید یا با دیگران به اشتراک بگذارید؟ هر روز کاری را انجام دهید که از آن لذت می‌برید، حتی اگر یک کار ساده مانند پختن یک غذای سالم یا گوش دادن به آهنگ مورد علاقه‌تان باشد. تلاش برای چیزهایی که برای شما مهم است به شما کمک می‌کند تا انرژی خود را به گونه‌ای استفاده و ذخیره کنید که بهترین‌ها را برای شما به ارمغان می‌آورد.

۷. نسبت به دیگران دید مثبت داشته باشید

حفظ ذهنیت دلسوزانه راه دیگری برای تعادل انرژی است. یکی از نمونه‌های تمرین این طرز تفکر، توجه مهربان نامیده می‌شود. به‌عنوان مثال، سعی کنید با یک غریبه ارتباط چشمی برقرار کنید و لبخند بزنید، در حالی که در ذهنتان می‌گویید «آرزوی خوبی برای شما دارم»، تا حس خوش‌بینی را در خود و اطرافیان‌تان افزایش دهید. اینگونه احساس بهتری خواهید داشت.

دیدگاه شما را نسبت به جهان منحرف کنند و باعث شوند به جای تشخیص خوبی‌هایی که شما را احاطه کرده، روی بدترین ترس‌هایتان تمرکز کنید. شما نمی‌توانید به طور کلی از این داستان‌ها اجتناب کنید، اما سعی کنید تا زمانی که می‌توانید، بویژه در زمان‌های سخت، شنیدن اخبار بد را به حداقل برسانید.

۵. به طور مرتب ورزش کنید

آیا در نیمه روز احساس بی‌حالی می‌کنید؟ آیا فقط درگیر کارهای ساده روزمره، مانند خرید مواد غذایی یا کارهای خانه شده‌اید؟ کارشناسان توصیه می‌کنند که بهتر است بزرگسالان حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته فعالیت بدنی با شدت متوسط داشته

استرس و خاموش کردن وسایل الکترونیکی. در تصمیمات خود ثابت قدم باشید. استفاده از همان برنامه خواب می‌تواند منجر به بهبود کیفیت خواب شود. با بهبود کیفیت خواب، افراد سلامت بهتری را تجربه می‌کنند و رفاه عاطفی بیشتری دارند. خواب خوب خطر ابتلا به بیماری‌ها را کاهش می‌دهد و بهره‌وری بیشتری در طول روز به‌وجود می‌آورد.

۳. با افراد خوب زمان‌تان را سپری کنید

بیشترین وقتتان را با افرادی بگذرانید که از حضورشان لذت می‌برید. برقراری ارتباط با افرادی که با شما علایق مشابهی دارند، شما را هیجان زده کرده و به شما انرژی می‌بخشد. افراد منفی با دیدگاه‌های منفی اغلب شکایت می‌کنند و فقط انرژی شما را تخلیه خواهند کرد. بنا براین در انتخاب دوستان خود دقت کنید. در برخورد با چنین افرادی تعیین محدودیت‌های ارتباطی و محدود کردن مرزهای ارتباطی حائز اهمیت است.

۴. از اخبار بد فاصله بگیرید

شنیدن اخبار راه مهمی است برای ارتباط گرفتن با آنچه در جهان اتفاق می‌افتد. البته این می‌تواند آموزشی، سرگرم کننده و حتی نشاط آور هم باشد. اما متأسفانه، اخبار اغلب مملو از داستان‌های درد و رنج از گوشه‌ها و کنار جهان است. این داستان‌ها می‌توانند

۱. غذای مقوی بخورید

شما واقعاً همان چیزی هستید که می‌خورید. یک رژیم غذایی متعادل و سالم، هسته اصلی سلامتی است. اما معمول است که تغذیه سالم را به‌عنوان ابزاری برای کاهش وزن در نظر بگیریم. بر اساس دستورالعمل‌های غذایی ۲۰۲۰، یک رژیم غذایی متعادل سرشار از میوه‌ها و سبزیجات، پروتئین بدون چربی، لبنیات کم چرب و غلات کامل برای انرژی مطلوب مورد نیاز است. برای دریافت طیف وسیعی از مواد مغذی و تأمین انرژی در طول روز، انواع غذاها را از همه گروه‌های غذایی مصرف کنید. میوه‌ها و سبزیجات تازه یا یخ زده، بویژه سبزی‌های تیره و برگ دار چون کلم بروکلی پر از مواد مغذی هستند. سبزیجات نارنجی رنگ مانند هویج و سیب زمینی شیرین را انتخاب کنید. شما می‌توانید انواع ماهی و حبوبات را به‌عنوان پروتئین‌های سالم انتخاب کنید. سعی کنید روزانه مقداری غلات کامل، نان، برنج یا پاستا بخورید.

۲. هفت تا هشت ساعت در شب بخوابید

اولویت‌بندی خواب یکی از بهترین کارهایی است که می‌توانید انجام دهید تا خود را برای یک روز موفق و پر انرژی آماده کنید. محرومیت از خواب می‌تواند شرایط جدی سلامتی را تداوم بخشد و همچنین بر خلق و خو، انگیزه و سطح انرژی شما تأثیر منفی بگذارد. خواب با کیفیت یک عادت سالم است که بسیاری از افراد باید آن را بهبود بخشند. اکثر بزرگسالان به حداقل هفت تا هشت ساعت خواب در هر شب نیاز دارند. اگر با خواب مشکل دارید، الگوهای خواب خود را رعایت کنید. توجه داشته باشید که هر شب چقدر می‌خوابید، عواملی را که به خواب یا کمبود آن کمک می‌کنند بررسی و موانع را رفع کنید. سپس راهبردهایی را برای بهبود خواب امتحان کنید، مانند ایجاد یک محیط آرام، به حداقل رساندن نور و سر و صدا، ایجاد یک روال قبل از خواب، مدیریت



شنیدن اخبار راه مهمی است برای ارتباط گرفتن با آنچه در جهان اتفاق می‌افتد. البته این می‌تواند آموزشی، سرگرم کننده و حتی نشاط آور هم باشد. اما متأسفانه، اخبار اغلب مملو از داستان‌های درد و رنج از گوشه‌ها و کنار جهان است. این داستان‌ها می‌توانند دیدگاه شما را نسبت به جهان منحرف کنند و باعث شوند به جای تشخیص خوبی‌هایی که شما را احاطه کرده، روی بدترین ترس‌هایتان تمرکز کنید

