

چطور در سال جدید خوشحال تر باشیم

چیزی به آغاز سال جدید نمانده و بیشتر افراد تلاش می‌کنند در روزهای پایانی سال، کارهای نکرده را به اتمام برسانند و خودشان را برای شروعی تازه آماده کنند. روزهای آخر سال روزهایی پرهیجان و جذاب و البته پر از دغدغه هستند. آخرین روزهای سال همیشه با حس خاصی همراه است. زمانی که به گذشته نگاه می‌کنیم، خاطرات و تجربیات سالی که گذشت در ذهنمان زنده می‌شود، این روزها فرصت مناسبی هستند تا به دستاوردها و شکست‌هایمان بیندیشیم، از تجربیات درس بگیریم و با نگاهی نو به سال جدید قدم بگذاریم. بسیاری از ما فکر می‌کنیم که سال گذشته سال خوبی برایمان نبوده است و امیدواریم سال جدید زندگی خوب و شادی تر داشته باشیم. گاهی اوقات، ساده‌ترین تغییرات و رفتارها کافی هستند تا تغییرات اساسی در زندگی به وجود آورند. در اینجا، به بررسی ۱۰ تغییر کوچک می‌پردازیم که تاثیر زیادی بر روی بهزیستی، سلامت، روابط و کار شما دارند.

۱. روی چیزهای مثبت تمرکز کنید

هر روز نکات مثبت را پیدا کنید و بابتشان شکرگزار باشید. حتی نوشتن چند مورد کوچک از چیزهایی که خوشحالتان می‌کند، می‌تواند روحیه‌تان را بهتر کند.

۲. اهداف معقول و قابل دسترس تعیین کنید

اهدافی را مشخص کنید که واقع‌بینانه باشند و شما را به چالش بکشند اما ناامید نکنند. دستاوردهای کوچک هم می‌توانند احساس رضایت و خوشحالی ایجاد کنند.

۳. به سلامت جسمی و روانی خود اهمیت دهید

خواب کافی داشته باشید و تغذیه سالم را رعایت کنید. ورزش کنید؛ حتی پیاده‌روی روزانه می‌تواند تأثیر مثبتی داشته باشد.

۴. زمان بیشتری با عزیزانتان بگذرانید

ارتباط با خانواده و دوستان نزدیک نقش مهمی در احساس شادی دارد. وقت بیشتری را با کسانی که دوستشان دارید بگذرانید.

۵. چیزهای جدید یاد بگیرید

یادگیری مهارت‌های جدید یا امتحان کردن چیزهای تازه (مثلاً یک سرگرمی جدید، یادگیری زبان، یا آشپزی) می‌تواند حس تازگی و شادی را در زندگی‌تان تقویت کند.

۶. از مقایسه خود با دیگران دست بردارید

شبکه‌های اجتماعی را با دقت بیشتری استفاده کنید. زندگی دیگران را ملاک موفقیت خودتان قرار ندهید، چون هر کسی مسیر و شرایط خاص خود را دارد.

۷. کارهای خوب انجام دهید

کمک به دیگران، حتی در حد یک کار کوچک مثل لبخند زدن به یک غریبه یا کمک به یک دوست، می‌تواند شادی شما را افزایش دهد.

۸. استراحت کنید و تفریح داشته باشید

تفریح و استراحت را جدی بگیرید. کار مداوم بدون تفریح باعث فرسودگی می‌شود. سفر، دیدن فیلم‌های خوب، یا حتی یک روز استراحت در خانه می‌تواند حالتان را بهتر کند.

۹. بخشیدن و رها کردن را تمرین کنید

کینه و ناراحتی‌ها را رها کنید. بخشیدن دیگران (و خودتان) می‌تواند باری را از دوش شما بردارد و ذهن‌تان را آرام‌تر کند.

۱۰. لحظه حال را زندگی کنید

به جای نگرانی درباره گذشته یا آینده، سعی کنید در لحظه زندگی کنید. از چیزهای ساده‌ای که همین حالا دارید، لذت ببرید.

با ترکیب این عادت‌ها، می‌توانید سال جدید را شادتر و پرنرژی‌تر سپری کنید.