

ابر حامی

آگاهی، بهبودی، رشد؛
برای همزیستان سرطان



آموزش‌های عمومی سامانه ابر حامی
www.abrhami.ir

مدیریت استرس



۷۵ راه برای بالا بردن خلق خود در لحظه حال

این اقدامات ساده و کوچک جداً سرحال‌کننده هستند

گاهی اوقات، روزتان به نوعی شما را ناامید می‌کند، یا شما خود را در وضعیتی می‌بینید که به سختی می‌توانید از آن خلاص شوید. ممکن است اتفاقی در محل کارتان افتاده باشد که خوب نبوده است، در حال کار کردن در یک موقعیت پیچیده هستید یا خبرهای نه‌چندان خوب دریافت کرده‌اید. همه ما در این موقعیت‌ها بوده‌ایم و مطمئناً شما در این ترن هوایی همیشه در حال چرخش، تنها نیستید!

درحالی‌که عادات خوب در درازمدت بهترین راه برای لذت بردن از رضایت در زندگی است، مواردی وجود دارد که کمی "حال منو خوب کن" دقیقاً همان چیزی است که ذهن و بدن شما برای غلبه بر این مانع به آن نیاز دارد. این اقدامات خیلی کوچک را در نظر بگیرید که بیش از چند دقیقه از وقت شما را نمی‌گیرند اما می‌توانند فوراً خلق‌وخوی شما را تقویت کنند.

چه چیزی بر خلق‌وخوی شما تأثیر می‌گذارد؟ و چگونه خلق‌وخوی خود را بهبود ببخشید

نکات و ترفندهای تقویت خلق‌وخو

یک یا چند مورد از این موارد را انتخاب کنید و متعهد شوید که آنها را انجام دهید. ببینید چگونه یک عمل کوچک می‌تواند فوراً خلق‌وخوی شما را تقویت کند. شاید به‌طور تصادفی عددی را انتخاب کنید یا لیست را برای ایده‌ای که در این لحظه بیشتر در ذهن شما طنین‌انداز است مرور کنید.

۱. در مورد یکی از خاطرات مشترک موردعلاقه خود به یک دوست قدیمی پیامک ارسال کنید.
۲. لبخند بزنید - حتی لبخند زدن به‌زور می‌تواند ذهن شما را فریب دهد تا مواد شیمیایی شادی را تحریک کند.
۳. قسمت موردعلاقه یکی از برنامه‌های تلویزیونی محبوبتان را تماشا کنید.
۴. از کسی تعریف کنید! قدردانی آنها باعث می‌شود که هر دوی شما احساس خوبی داشته باشید، و ممکن است یک تمجید متعلقانه نیز به شما برسانند.
۵. چند **نفس ارادی** و عمیق بکشید. از طریق بینی دم بگیرید، از طریق دهان بازدم را خارج کنید.
۶. یوتیوب را باز کنید. ویدئوهای «نام حیوان موردعلاقه خود را در اینجا وارد کنید» ناز» تایپ کنید.
۷. یک لیست پخش موزیک شاد بگذارید که برای شما شادی به ارمغان می‌آورد.
۸. سه چیز را که دوست دارید در مورد خودتان بنویسید. این به **پرورش شفقت به خود** و عزت‌نفس کمک می‌کند.
۹. برای کمک به تقویت ارتباطات و دریافت حمایت عاطفی با یکی از عزیزان خود تماس بگیرید یا چت تصویری برقرار کنید.
۱۰. برای یک روز یا آخر هفته کسی پیامی با آرزوهای خوب بفرستید. انجام این کار به‌سادگی می‌تواند اضطراب شما را کاهش دهد و شادی را افزایش دهد.

۱۱. بیرون بروید و **پیادهروی سریع** کنید. اگر یک روز به خصوص آفتابی باشد، برای تقویت خلق و خوی خود امتیاز مزیت آنرا دریافت خواهید کرد.
۱۲. به عکس‌های قدیمی نگاه کنید تا خاطرات خوشی را برای شما رقم بزند.
۱۳. بایستید و ۲۵ پرش پروانه را انجام دهید تا کمی ضربان قلبتان بالا رود. این به شما احساس زنده بودن می‌دهد، و **یک بررسی** در سال ۲۰۱۷ نشان داد که افراد پس از ورزش، خلق و خوی بهتری را گزارش کردند.
۱۴. **یک مراقبه هدایت شده** رایگان انجام کنید، یا به مدت پنج دقیقه با چشمان بسته، یکی از مکان‌های موردعلاقه خود را در دنیا تجسم کنید.
۱۵. یک عمل محبت‌آمیز تصادفی برای کسی انجام دهید تا احساس شادی و رضایت را ایجاد کنید.
۱۶. اگر حسش را دارید، تمرین خود را از پنج دقیقه به ۲۰ دقیقه افزایش دهید و حتی از اثر "دونده" بیشتر لذت ببرید.
۱۷. داوطلب شوید، کمک مالی کنید یا به سادگی به کسی که نیاز دارید کمک کنید.
۱۸. **صداهای آرام‌بخش طبیعت** را بگذارید و تا زمانی که می‌خواهید بادقت (یا منفعلانه!) گوش دهید.
۱۹. نوشیدنی موردعلاقه خود را برای خود بخرید و آن را به کسی که پشت سر شما در صف است بدهید.
۲۰. یک ایمیل قدردانی برای همکاران بنویسید که اخیراً کار خوبی برای شما انجام داده است، یا از شما حمایت کرده است.
۲۱. برای دوست یا یکی از اعضای خانواده‌ای که تحسین می‌کنید و به او احترام می‌گذارید، پیامک بنویسید، و به آنها بگویید که چقدر برای شما اهمیت دارند.
۲۲. داستان کوتاه یا شعری را بخوانید که الهام‌بخش شما برای شعله‌ور کردن خلاقیت و پرورش حس استحکام عاطفی است.
۲۳. با حیوانات خانگی خود بازی کنید. تحقیقات نشان داده است که بغل کردن، بازی کردن و نوازش کردن حیوانات خانگی می‌تواند باعث تحریک اندورفین و بهبود خلق و خوی ما شود!
۲۴. یک دوست یا شریک زندگی را به مدت ۵ تا ۱۰ ثانیه در آغوش بگیرید. به ما اعتماد کنید، کار می‌کند!
۲۵. دوستی در این نزدیکی نیست که بغل کند یا حیوان خانگی برای در آغوش گرفتن؟ یک بالش بگیرید و برای چند ثانیه محکم بغل کنید تا تنش از بین برود و احساس آرامش کنید.
۲۶. یک فنجان چای گیاهی خوب برای خودتان بریزید، آن را در دستان خود بگیرید و طعم و بوی آن را بچشید.
۲۷. آهنگ موردعلاقه فعلی خود را پخش کنید و بگذارید بخواند!
۲۸. دری را برای کسی باز کنید و به او لبخند بزرگی بزنید.
۲۹. از یکی از دوستان، اعضای خانواده یا همکار خود بپرسید که آیا کاری برای کمک به آنها وجود دارد یا خیر.
۳۰. تکنیک ۱-۲-۳-۴-۵ اتصال به زمین را تمرین کنید: پنج چیز را که می‌توانید ببینید، چهار چیزی که می‌توانید لمس کنید، سه چیزی که می‌توانید بشنوید، دو چیزی که می‌توانید بو کنید و یک چیزی که می‌توانید بچشید نام ببرید.
۳۱. برای تحریک عملکرد شناختی و منحرف کردن حواس خود از افکار منفی، یک **بازی فکری سریع** مانند پازل یا بازی کلمات انجام دهید.

۳۲. (EFT) تکنیک رهایی هیجانی را امتحان کنید. این ضربه درمانی به رهاسازی احساسات منفی کمک می‌کند. EFT شامل ضربه زدن بر روی نقاط خاصی در بدن به نام مریدین (به‌عنوان مثال، بالای سر، نقطه چانه یا استخوان ترقوه) و در عین حال بیان کلمات تأکیدی، کاهش استرس، و ترویج آرامش است.
۳۳. یک دفترچه یادداشت بردارید و پنج موردی را که به‌خاطر آنها سپاسگزار هستید بنویسید. به‌سادگی تمرین شکرگزاری می‌تواند به شما کمک کند احساس بهتری داشته باشید.
۳۴. برای آخر هفته برنامه سرگرم‌کننده‌ای بچینید تا بتوانید در روزهای آینده چیزی برای انتظار داشته باشید!
۳۵. برای از بین بردن تنش و تقویت آرامش خود، **ماساژ صورت** سریع انجام دهید. در اطراف فک و شقیقه‌ها تمرکز کنید.
۳۶. یک قسمت TedTalk انگیزشی را روشن کنید و کار با ابزارهای جدیدی را یاد بگیرید که می‌توانید در زندگی همراه خود داشته باشید.
۳۷. آنچه را که باعث استرس، غم یا ناراحتی شما می‌شود را یادداشت کنید و سه راه‌حلی را که برای غلبه بر آن مشکل می‌توانید، امتحان کنید.
۳۸. بایستید و چند دقیقه کشش انجام دهید. دستان خود را به انگشتان پا برسانید، دستها را به سمت بالا بلند کنید و شاید چند حرکت خمش و کشش گربه-گاو یا سگ سرپایین را در انجام دهید!
۳۹. پنجره‌ای را باز کنید، چند دقیقه چشمان خود را ببندید و در هوای تازه نفس بکشید.
۴۰. غروب یا طلوع خورشید را تماشا کنید تا از زیبایی طبیعت لذت ببرید. توجه کنید که چگونه آسمان در عرض چند دقیقه تغییر رنگ می‌دهد.
۴۱. **تجسم مثبت** را تمرین کنید: خود را در حال رسیدن به یک هدف یا زندگی رویایی خود با جزئیات واضح تصور کنید.
۴۲. یک لیوان آب خنک بردارید و بنوشید. گاهی اوقات، رفع تشنگی می‌تواند احساس شگفت‌انگیزی در شما ایجاد کند.
۴۳. ویدیوی کوتاهی از کم‌دین مورد علاقه خود یا فیلمی که هرگز برای خنداندن شما شکست نمی‌خورد را تماشا کنید.
۴۴. چند دقیقه را صرف سازماندهی فضای اطراف خود کنید. زباله‌ها و وسایلی را که نیاز ندارید دور بریزید. فضای تمیزتر روحیه شما را بالا می‌برد.
۴۵. اگر احساس خواب‌آلودگی می‌کنید، با یک چرت کوتاه به خودتان اجازه استراحت بدهید.
۴۶. یک اسکن سریع بدن انجام دهید تا به نواحی که در آن تنش زیادی دارید، مانند فک، شانه یا گردن، توجه کنید. به آرامی تنش را رها کنید.
۴۷. یک میان وعده سالم مانند یک مشت آجیل یا یک تکه میوه تازه خوشمزه بخورید.
۴۸. به‌طور متناوب یک تکه شکلات تلخ میل کنید تا سروتونین آزاد شود و حواس‌تان را تقویت کنید.
۴۹. **مراقبه محبت-مهربانی** را امتحان کنید، که شامل ارسال آرزوهای خوب برای خود و دیگران است. نشان داده شده است که این تمرین ساده باعث افزایش احساس شفقت و شادی می‌شود.
۵۰. برای یافتن انگیزه و دیدگاه، یک نقل قول یا شعر الهام‌بخش بخوانید.

۵۱. یکی دو چیز را که امروز انجام داده‌اید بنویسید. مهم است که **بردهایمان را جشن بگیریم** (هر چند کوچک) تا عزت نفس و انگیزه خود را تقویت کنیم.
۵۲. اگر حسش را دارید، یک موزیک با ضرب آهنگ شاد بگذارید، برخیزید و از ته دل برقصید. حتی اگر احمقانه به نظر برسد، به شما کمک می‌کند تا احساس بهتری داشته باشید!
۵۳. یک رایحه آرام‌بخش مانند اسطوخودوس یا مرکبات را استشمام کنید تا کمی رایحه‌درمانی ریلکسی انجام دهید.
۵۴. برای تحسین خلاقیت و درخشش دیگران، یک گالری هنری آنلاین یا نمونه کار هنرمندان را مطالعه کنید.
۵۵. یک کتاب باز کنید و مطالعه کنید. این می‌تواند به پاکسازی ذهن شما کمک کند و در عین حال تمرکزتان را به چیز جدیدی هدایت کند.
۵۶. در پارکی نزدیک قدم بزنید تا با طبیعت ارتباط برقرار کنید، **بدن‌تان را حرکت دهید** و ذهن‌تان را پاک کنید.
۵۷. آهنگی بخوانید که خوشحالتان می‌کند. می‌توانید همراه با صدای ضبط شده آواز بخوانید یا آن را زمزمه کنید. در یک مطالعه در سال ۲۰۲۲، مداخلات موسیقی (از جمله آواز و موسیقی‌درمانی) در مقایسه با مداخلات غیردارویی مزایای قابل مقایسه‌ای را به همراه داشت.
۵۸. یک **جمله تأکیدی مثبت** یا مانترا را سه بار تکرار کنید، مانند "من دوست‌داشتنی‌ام" یا "من قوی‌ام" تا ارزش خود را تأیید کنید و اراده مثبت خود را تقویت کنید.
۵۹. به خود یادآوری کنید که در این لحظه - حتی اگر احساس اضطراب، ترس یا نگرانی دارید - این احساس از بین خواهد رفت و از آن عبور خواهید کرد.
۶۰. چیزی را که نگران‌کننده است یا بر شما تأثیر می‌گذارد را همین الان یادداشت کنید، سپس کاغذ را پاره کنید تا به طور نمادین نگرانی‌ها را از بین ببرید و وضوح ذهنی را ارتقا دهید.
۶۱. برای برنامه‌ریزی ماجرایی بزرگ بعدی خود، چه مهمانی با دوستان، یا یک تعطیلات آخر هفته، یا یک تعطیلات طولانی در یک منطقه دوردست، اقدام کنید.
۶۲. به آسمان نگاه کنید و از وسعت آن قدردانی کنید. این حس ترس را تقویت می‌کند و در عین حال به شما کمک می‌کند با طبیعت ارتباط برقرار کنید.
۶۳. از یک کافی‌شاپ، کتاب‌فروشی، گل‌فروشی یا بوتیک محلی که می‌خواستید برای مدتی از آن بازدید کنید، دیدن کنید. عکس بگیرید و با دوستان به اشتراک بگذارید.
۶۴. سه سرگرمی یا فعالیت متفاوتی را که می‌خواستید امتحان کنید یادداشت کنید، سپس راهی برای تحقق یکی از آنها بیابید!
۶۵. اگر سر کار هستید، یک یا دو دور یوگای روی صندلی را انجام دهید تا به کشش بدن و پاکسازی ذهن شما کمک کند.
۶۶. وارد یک مکالمه عمیق با شخص دیگری شوید. بحث در مورد موضوعاتی که برای هر دوی شما مهم است می‌تواند به شعله‌ور شدن احساسات مثبت و تقویت پیوند شما کمک کند.
۶۷. زمانی را برای خلاقیت از طریق نقاشی، نوشتن، آشپزی یا موارد مشابه اختصاص دهید. فعالیت‌های خلاقانه به ما این امکان را می‌دهد که از بیان و ابراز خود بهره ببریم، از طریق افکار کار کنیم و ذهن خود را پاک کنیم.

۶۸. به یک جنبش خیر کمک کنید. یک انجمن یا سازمان غیرانتفاعی پیدا کنید که با شما همسو باشد و هر چه می‌توانید اهدا کنید. حتی کمترین میزان پول هم می‌تواند راه درازی طی کند!

۶۹. یوگای خنده را امتحان کنید (بله، این یک چیز واقعی است!). می‌توانید به یک کلاس بپیوندید یا یک راهنما را به صورت آنلاین تماشا کنید. یوگای خنده تمرینات خنده را با تکنیک‌های تنفس عمیق ترکیب می‌کند تا به شما کمک کند احساس آرامش و شادی کنید.

۷۰. با به اشتراک گذاشتن چیزی که به آن افتخار می‌کنید با یک دوست، در یک چت گروهی یا حتی آنلاین، کمی افتخار متواضعانه کنید. این به افراد دیگر اجازه می‌دهد تا پیروزی‌های شما را نیز جشن بگیرند!

۷۱. یک حمام آب گرم بگیرید و نگرانی‌های خود را از بین ببرید. یک شمع یا عود روشن کنید، کمی موسیقی ملایم بگذارید و لذت ببرید.

۷۲. **بخشش** را تمرین کنید. چیزی را در نظر بگیرید که برای مدتی به آن چنگ زده‌اید - چه در مورد شخص دیگری چه خودتان - و شفقت و بخشش را تمرین کنید.

۷۳. حداقل یک ساعت خود را در **سم‌زدایی دیجیتال** قرار دهید. جذابیت ویدیوهای TikTok، عناوین اخبار ترسناک و پست‌های دیگران می‌تواند ما را تحت‌تأثیر قرار دهد، بنابراین به ذهن خود استراحت دهید.

۷۴. یک دسته‌گل برای خود بخرید و آنها را روی میز خود یا جایی که اغلب می‌بینید نگه دارید. لازم نیست پیچیده یا گران باشد - صرفاً آوردن فضای بیرون به داخل و پذیرایی از خود با چیزی خوب می‌تواند به شما کمک کند.

۷۵. برای رانندگی به جایی بروید (اگر روز خوبی است، شیشه ماشین خود را پایین بیاورید).

هر کدام از این تکنیک‌های تقویت خلق‌وخو را که انتخاب می‌کنید، واقعاً به خودتان این فرصت و اجازه را بدهید تا به انجام آن تمایل پیدا کنید و از مزایای آن لذت ببرید. و در انجام چند کار از لیست به طور همزمان دریغ نکنید - این فقط به شما کمک می‌کند احساس بهتری داشته باشید!

نحوه استفاده از ردیاب خلق‌وخو