أسرار الحياة المليئة بالسعادة

ليس هناك أجمل من أن تكون حياتك مليئة بالسعادة والتفاؤل والأمل. كلّ واحدة منّا تبحث عن السعادة في كلّ ِ لحظة من الحياة، وتستغل حتى الأمور الصغيرة للحصول على ابتسامة عريضة خلال اليوم. على الرغم من كلّ ِ هذه الجهود، يبقى الاكتئاب المسيطر الأوّل على الحياة.

الكثيرات يعتقدن أنّ الأمور التي نواجهها فقط في حياتنا هي التي تجعلنا سُعداء. إلّا أنّ الحقيقة مُخالفة لذلك. أنتِ يُمكنك التأثير في مزاجك بإرادتك وبالخطوات الروتينية التي تقومين بها خلال اليوم. تُشير الدراسات العلمية الحديثة إلى أنّ سر المرأة السعيدة يكمن في اتّباعها عادات صحية يومية. نحن اليوم ينكشف لكِ أسرار الحياة السعيدة للمرأة، لكي تُدخلي التفاؤل على حياتك وتحافظي على صحتك.

تعرّضي لأشعة الشمس:

الأشخاص الذين يعيشون في مناطق تقل فيها أشعة الشمس، يعانون الاكتئاب والتوتر والأرق أكثر من غيرهم. أشعة الشمس ضرورية إذن لتغيير حالتك المزاجية بشكل فعّال، إذ إنها تُحفّز العمليات الكيميائية في الجسم. تعمل أشعة الشمس على زيادة كمية هرمون "السيروتونين" في الجسم، أي الهرمون الذي يمنح السعادة والفرح.

أشعة الشمس أيضاً تساعد على تحسين صحتك، التعرض للشمس لمدة 15 دقيقة في اليوم يمنحك ما تحتاجين إليه من فيتامين "د" الضروري لصحة عظامك. كما أنّ أشعة الشمس تحمي من ارتفاع ضغط الدم بشكل فعّال وتُخفف من التعرض لأمراض السرطان. إضافةً إلى ذلك، تقوّي أشعة الشمس الجهاز المناعي. بالتالي، تخفّف من حدوث الأمراض، خصوصاً الإنفلونزا ونزلات البرد. وأفضل وقت للتعرّض للشمس هو بين الساعتين 7 و10 صباحاً.

مارسي الرياضة باستمرار:

المرأة التي تتمتع بالسعادة الدائمة، هي تلك المرأة التي تمارس الرياضة لمدة نصف ساعة يومياً. جسمك يحتاج إلى التنفّس بعيداً عن الكنبة والتلفاز وشاشة الـ"لاب توب" والمكتب والـ"آيباد". يحتاج جسمك إلى إمداده بالنشاط عن طريق الحركة المستمرة. لذا، إذا كنت لا تحبّين الذهاب إلى النادي الرياضي مارسي رياضة المشي. فهذه الرياضة لا تحتاج إلى مكان مُخصّص لممارستها ولا إلى خطة رياضية ولا حتى إلى مُدرّب. فممارسة المشي صباحاً، أو في فترة بعد الظهر، تمد جسمك بالنشاط والحيوية والسعادة. كما يمكنك اللجوء إلى الضفوف الرياضية ضمن النادي الرياضي، والتي تمنحك الحماسة واللياقة والفرح.

الرياضة أيضاً تساعد على الحماية من أمراض القلب ارتفاع الكوليسترول في الدم وارتفاع ضغط الدم. الحفاظ على نشاط بدني يومي، يُحسّن من صحة الدماغ ويخفف من خطر التعرض لأمراض السرطان. وتشير الدراسات إلى أنّ الأشخاص الذين يمارسون الرياضة باستمرار، يزورون الطبيب أقل من غيرهم من الأشخاص. ابدئي أوّلاً بممارسة الرياضة مرتين إلى ثلاث في الأسبوع، وزيدي عدد المرّات تدريجياً.

تناولي غذاء متوازناً:

الغذاء المتوازن يحافظ أوّلاً على صحة جسمكِ ورشاقتكِ. تناولي غذاء صحياً يجعلك تشعرين بالسعادة وراحة البال والهدوء. الوجبات الدسمة كالأطعمة المقلية والوجبات السريعة والحلويات الغنية بالدهون والسكر تُشعرك بثقل في معدتك، ما يُسبّب لكِ انزعاجاً شديداً. ولكن اللجوء إلى الأطعمة الخفيفة يمنحك شعوراً رائعاً بالخفّة والحيوية.

الخضار الخضراء والمكسرات هي من الأطعمة الغنية بالماغنيزيوم، والتي تشير الدراسات العلمية إلى أنها تمنح الجسم الهدوء عن طريق إرخاء العضلات وتخفف من التوتر. بالتالي، يجعلك تشعرين بالسعادة التي تحتاجين إليها. أمّا الفواكه بمختلف أشكالها، خصوصاً الموز والمشمش والفراولة، فتحتوي على معدن البوتاسيوم الذي يعمل أيضاً على إمدادك بالسعادة وخفض ضغط الدم المرتفع في الجسم. وفي حال رغبتك في تناول نوع من الحلويات عليك بالشوكولاتة الداكنة، حيث لا يمكن الحديث عن السعادة من دون ذكر الشوكولاتة. تحتوي الشوكولاتة، خصوصاً النوع الداكن منها، على مواد فعّالة ترفع مستوى هرمون الـ"سيروتونين" في الجسم، أي هرمون السعادة، وتُشعر الشخص بالحب والحنان. الشوكولاتة الداكنة صديقة لقلبك أيضاً، إنّ المواد المضادة للأكسدة الموجودة فيها تحمي صحة القلب من الأمراض.

خفّفي من التعرّض للمواد الكيميائية:

على الرغم من أنك لا تشعرين بأنّ المواد الكيميائية يمكن أن تسبب لك التعاسة، إلا أنّ هذه المواد يمكنها فعلياً أن تملأ حياتك بالتوتر والانزعاج. صبغة الشعر وعلاجات الشعر كالكيراتين والهواء الملوّث ومواد التجميل المختلفة والكريمات التي يتم استخدامها يومياً، وعدد من أنواع الشامبو وطلاء الأظافر والأطعمة المصنّعة، وتلك المعلّبة وغيرها الكثير من الأمور التي نُصادفها في حياتنا اليومية، تحتوي على مواد كيميائية بشكل هائل يمكنها أن تؤثر سلباً في حياتنا.

نصيحتنا لك، الابتعاد قدر المستطاع عن هذه المواد المضرّة بصحتك، إذ إنّ التخفيف من دخولها جسمك يحوّل حياتك إلى حياة مُريحة بامتياز. لذا، خفّفي من صبغ شعرك قدر المستطاع ولا تلجئي إلى علاجات الشعر الكيميائية، واختاري مواد التجميل والكريمات والشامبو العضوية والطبيعية، واستبدلي بطلاء الأظافر العادي ذلك المرتكز على المياه، وأخيراً ابتعدي عن المعلبات والأطعمة المصنّعة وتلك المضاف إليها الصبغات.

نامي جيّداً:

حياتك يمكن أن تتحول إلى كابوس حقيقي في حال عدم الحصول على ساعات كافية من النوم. قلة النوم يمكن أن تُصيبك بالقلق والاكتئاب، وترفع من ضغط الدم لديك، وتُضعف جهاز المناعة، ما يجعلك عرضةً أكثر للأمراض. كما أنّ الحصول على ساعات قليلة من النوم يُعكّر مزاجك طيلة النهار التالي، ويمنعك من أداء أعمالك اليومية على أكمل وجه، ما يزيد من توتّرك.

النوم لمدة 6 إلى 8 ساعات في اليوم يُجدّد طاقتك، ويجعلك تنتقلين إلى الحياة من جديد. أعدّي الغرفة مسبقاً للنوم عبر إطفاء كلّ الإضاءة فيها وإغلاق النوافذ واختيار الوسادة المناسبة لك، ووضع موسيقى هادئة إذا تطلّب الأمر ذلك. ومن أجل الحصول على نوم هادئ، يمكنك شرب كوب من شاي البابونج أو شاي اللافندر قبل ساعة من الخلود إلى النوم، ما يجعلك تشعرين بالهدوء بشكل أكبر وتغرقين في النوم حتى ساعات الصباح. وإحدى نصائحنا المهمة لك أيضاً للنوم جيداً، ضبط إيقاع يومي للنوم، فمثلاً اخلدي إلى الفراش يومياً في التوقيت ذاته، حتى لو لم تشعري بالنعاس وانهضي في التوقيت ذاته.

اخرجي مع صديقاتكِ:

في ظل الأعمال اليومية وضغوط العمل وهموم العائلة، قد تنسين المتعة التي تلمسينها من وراء الجلسات مع صديقاتكِ وتبادل الأحاديث المشوّقة، التي لطالما كانت تملأ قلبك بالسعادة. الوقت لم يَفُت بعد. إذا كنت فعلاً تُريدين الشعور بالسعادة، ننصحك بتحديد يوم في الأسبوع للقاء صديقاتك المفضّلات اللواتي تثقين بهنّ وتستطيعين إخراج كلّ الأمور التي تشغل بالكِ وتفكيرك أمامهنّ.

هذه الخطوة ستجعلكِ تشعرين بالراحة، إذ إنّ أخبار الأمور التي تسبب لك القلق للأشخاص الذين تثقين بهم، يزيد من سعادتك ويجعلك أيضاً تنعمين بالنوم بهدوء، من دون مرور أي أفكار سلبية في ذهنك تُعكّر مزاجكِ.

تناولي المكمّلات الغذائية التي تحتاجين إليها:

نقص الحديد في الجسم يُعرّضك للتوتر. قلة الكالسيوم في الجسم تُصيبك بالاكتئاب. نَقص فيتامين "د" يُصيبك بضيق التنفّس والكآبة. فما الحلّ؟ إذا كنتِ تشعرين بالتوتر والاكتئاب دوماً، عليك اللجوء إلى الطبيب من أجل إجراء فحوص للدم، للكشف عن نقص الفيتامينات والمعادن في الجسم. ثانياً، ركّزي على الأطعمة الغنية بالمادة الغذائية التي تحتاجين إليها، فإذا كنتِ تُعانين نقصاً في الحديد، أكثري من تناول اللحوم الحمراء والخضراء والورقية والبقوليّات. وإذا كنتِ تعانين نقصاً في الكالسيوم، الجئي إلى الحليب ومشتقاته. أمّا نقص فيتامين "ب 6" فيتطلب منك الإكثار من تناول الموز والمكسرات. ونقص فيتامين "د" يتطلب منك اللجوء إلى المحار والفطر والبيض والأطعمة المدعمة بفيتامين "د"، والتعرض لأشعة الشمس باستمرار.

ولكن، في بعض الحالات يكون نقص المواد الغذائية حادّاً، يتطلب اللجوء إلى المكمّلات الغذائية من أجل الحصول على السعادة والتمتع بحياة مليئة بالهدوء.

قومي بجلسات تأمّل:

جلسة التأمّل لا تتطلب من وقتك سوى 10 دقائق فقط في اليوم، ولكنها تحوّل يومك بالكامل إلى يوم مليء بالسعادة. ادخلي غرفة مظلمة أو توجّهي إلى شاطئ البحر أو اجلسي في أحضان الطبيعة وضعي موسيقاك المفضلة. خلال هذه الفترة اجمعي كلّ الأفكار السلبية الموجودة في دماغك، وتخيّلي أنك

تضعينها في عبوة خارج دماغك، وبعد ذلك فكّري في أمور تملأ قلبك بالسعادة، كشروق الشمس مثلاً أو عملية تَفتّح الأزهار أو أسراب العصافير المهاجرة، أو حتى أحد الأشخاص المفضّلين لديك، كوالدتك أو أولادك أو زوجك.

في المرّات الأولى التي تمارسين فيها التأمّل، ربما سينتابك شعور بالضحك، إذ إنك غير معتادة هذا الموضوع. ولكن صدّقينا بعد القيام بثلاث أو أربع جلسات من التأمّل ستلمسين الفرق في حياتك من حيث الراحة والهدوء والسعادة. أفضل وقت لممارسة التأمّل هو قبل الخلود إلى النوم، وذلك للتخلص من الأفكار السلبية التي واجهتك خلال يومك وللتمتع بنوم مُريح. بالتالي، الشعور بالمزيد والمزيد من السعادة.

تَذكّري دائماً أنّك قادرة بخطواتك اليومية والروتينية، على أن تجعلي حياتك مليئة بالسعادة، خصوصاً عند اتّباع أسرارنا لليوم التي باتت بين يديك الآن.. فماذا تنتظرين؟