

افراد خوشحال و مثبت اندیش کمتر از دیگران دچار سکنه قلبی و مغزی و حتی سرماخوردگی می شوند. همچنین بیش از افرادی که تفکر منفی دارند عمر می کنند. ششاد بودن علاوه بر سلامت روانی بر سلامت جسمی شما نیز تأثیر بسزایی دارد. اگر از گروه افراد غمگین و منفی نگر هستید، این راه ها را امتحان کنید.

راه رسیدن به آرامش و شادی را بیابید
هر فردی در ذهن خود یک تصور خاص از آرامش و شادی دارد. بگردید و عامل خوشحالی خود را بیابید.

برخی افراد با دیدن دوستان و فامیل خود را از غم نجات می دهند و برخی با عبادت، مناجات با خدا و نماز می توانند بهترین و مطمئن ترین راه برای رسیدن به شادی و آرامش باشند.

در شرایط استرس زا لبخند بزنید
لبخند می تواند کلید شادی شما باشد و با کاهش ضربان قلب در شرایط استرس زا و افزایش تولید اندورفین در بدن، شما را به آرامش خواهد رساند.

بنابراین در شرایط استرس زا مانند گیر کردن در ترافیک سنگین و غیره، لبخند زدن برایتان بسیار مفید خواهد بود.

شرکت در مراسم سخنرانی و گفتگو
در تقویم تان روزهایی را برای رفتن به مراسم سخنرانی تعیین نمایید. مخصوصا سخنرانی هایی که در آن به بحث های منوی و شخصیتی مانند اعتماد به نفس، مثبت اندیشی و… می پردازند. این کار شما را تشویق به شاد بودن و بالا بردن اعتماد به نفس خواهد کرد. حتی شرکت در مراسم سخنرانی مربوط به مباحث دیگر هم می تواند انگیزه ی شما را برای تلاش و رسیدن به هدف و در نهایت خوشحالی بالا ببرد.

دوستان منفی نگر خود را حذف کنید
هیمن حالا یک لیست از دوستان منفی نگر خود تهیه کرده و سعی کنید کم کم آن ها را از زندگی خود بیرون کنید. در عوض به دنبال افراد مثبت نگر برای برقراری یک رابطه دوستانه بگردید، افرادی که می توانند به شما انرژی و

هر کدام از رفتارهای شخصیتی مانند دست دادن، چشم های تان و دست خط تان نشان دهنده شخصیت شماست. شما می توانید شخصیت طرف مقابل تان را با توجه به رفتارهای او شناساید. همه ما می‌دانیم که نباید دیگران را از روی ظاهر قضاوت کرد، اما حقیقت کمی متفاوت است. درست از همان زمانی که با شخص دیگری آشنا می‌شویم، آن فرد ما را از روی چند مورد قضاوت می‌کند. البته این قضیه فقط در مورد دیگران نیست، ما هم زمانی که با شخصی دیگر آشنا می‌شویم چنین قضاوت‌هایی را انجام می‌دهیم. درست است که شما در شناسایی افراد دیگر دنبال ویژگی‌های مثبت اخلاقی چون صداقت، مهربانی و هوش هستید، اما موارد ریز نیز بی‌تأثیر نیست. اهمیت دادن به مدل موی دوستان حتی در برخی موارد شما را به ادامه دوستی ترغیب می‌کند. به طور کلی، برخی نکات ظاهری هستند که باعث می‌شوند شما نسبت به شخص دیگر قضاوت کنید و یا تصمیم دیگری بگیرید. از این رو، چندین ویژگی وجود دارد که دیگران شخصیت شما را بر اساس آن قضاوت می‌کنند.

دست خط تان شخصیت شما رو لو

می‌دهد
بر اساس یک مطالعه انجام شده، سبک و اندازه دست خط حاوی اطلاعات شخصیتی است. این مطالعه توسط شرکت ملی خودکار بریتانیا صورت گرفت و طی آن مشخص شد که اشخاص خجالتی، باریک بین و درس‌خوان معمولاً دست‌خط ریزتری دارند. در سوی دیگر، افراد اجتماعی‌تر تمایل دارند یا دست‌خط بزرگ توجه دیگران به خود جلب کنند. علاوه بر این مسئله، افرادی که با مسائل به شکلی جدی برخورد می‌کنند بیشتر بر روی خودکار خود فشار می‌دهند. این در حالی است که افراد حساس کمتر روی خودکار فشار وارد می‌کنند.

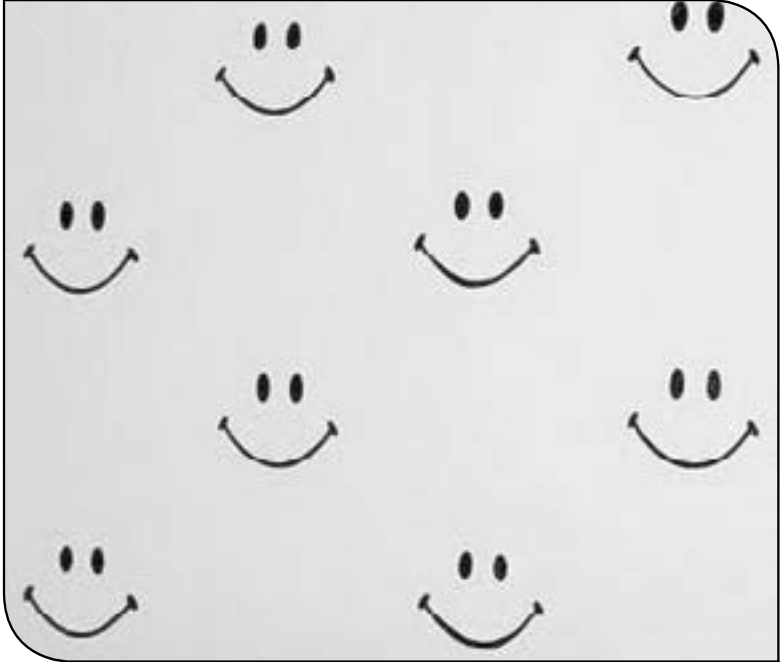
رنگ مورد علاقه تان شخصیت تان را نشان می‌دهد
رنگ‌ها همواره از جایگاه خاصی در روانشناسی برخوردار بوده‌اند. بر همین اساس، مقاله‌ای در



نشاط دهند و به دوستی شان نیز پایبند باشند.
فعالیت های داوطلبانه انجام دهید
گاهی نیاز است که ما خود را از مشکلاتمان دور کنیم و به حل مشکلات دیگران بپردازیم. انجام فعالیت های داوطلبانه و خیرخواهانه می تواند شما را به احساس رضایت و خشنودی برساند و روح تان را نیز به آرامش معنوی نزدیک تر کند. می توانید با کمک به کودکان بی سرپرست و یا بی خانمان، احساس مفید بودن و شادمانی را به خود القا کنید.

با یک دوست قدیمی ارتباط برقرار کنید
ارتباط تلفنی و یا نوشتن پیامک یا ایمیل به یک دوست قدیمی و دعوت او به یک دیدار می تواند به طرز عجیبی، روح و قلب شما را غرق در آرامش

راه‌های شاد بودن



نماید. حتما این روش را امتحان کنید.

سطح ویتامین D بدن‌تان را کنترل کنید
مصرف ویتامین دی به ویژه در زمستان که نور خورشید به میزان کمتری به ما می رسد می تواند به رسیدن به شادی کمک کند. سطح کم این ویتامین موجب افسردگی خفیف می شود. برنامه غذایی تان را طوری تنظیم کنید که بتوانید در هفته چند بار این ماده ی مهم را دریافت کنید.
گوش کنید و سوال بپرسید
سر کلاس درس به دقت به حرف های استاد و یا معلم تان توجه کنید و هر جا نیاز بود سوال‌هایتان را از او بپرسید. این کار سبب افزایش اعتماد به نفس و رضایت مندی شما خواهد شد. همچنین استادان نیز از اینکه شما به حرف های

او توجه می کنید بسیار خرسند می شود.
پیاده روی به همراه یک دوست
هفته ای دو بار به همراه دوستان پیاده روی کنید. توأم شدن ورزش و گفتگو با یک دوست صمیمی شما را شاد خواهد کرد. سعی کنید برای ایجاد تنوع، مسیرهای متفاوت و دشوار را برای پیاده روی انتخاب کنید.
واژگان منفی را از دایره لغات‌تان حذف نمایید
واژه هایی نظیر نمی‌توانم، هرگز، نمی‌خواهم و به خصوص “ناید”، شما را از تلاش برای رسیدن به‌ه هدف دور می نماید و به جای آن به کار بردن عباراتی مانند: من می‌خواهم، من انتخاب می‌کنم و … به طور شگفت‌انگیزی شما را به سمت هدف‌تان هدایت خواهد کرد و نشاط را به ارمغان خواهد آورد.

کاری را که دوست دارید انجام دهید
کاری که همیشه دوست داشتید انجام دهید را عملی کنید، مثلا به کلاس نقاشی بروید، اوقاتن را از نو بچینید و ….. همچنین می‌توانید برای تعطیلات خود برنامه ریزی کرده و شور و نشاط خود را افزایش دهید.
تلویزیون و رایانه را خاموش کنید
لازم نیست این کار را برای همیشه انجام دهید اما بهتر است زمان استفاده از تلویزیون و رایانه را به نصف کاهش دهید.

در ایـن صورت زمان بیشتری را برای تعامل با دوستان و خانواده پیدا خواهید کرد و شادی بیشتری را به خودتان هدیه خواهید داد.
از کتاب های کمکی استفاده کنید
مطالعه ی کتاب ها برای یادگیری روش های شادتر زستن و مثبت اندیشی، راه های زیادی را برای رسیدن به این هدف پیش رویتان خواهد گذاشت.
خونسرد باشید
هرگز نمی توان رفتار دیگران را پیش بینی کرد، اما تمرین خونسردی به شما کمک خواهد کرد تا بسا کوچکترین تغییر رفتار یا بدرفتاری کنار بیابید و به هم تریزید.

دیگران بگویند. طرز فکر، احساسات درونی، میزان وفاداری و همچنین خیانت کاری را می‌توان از روی چشم‌ها خواند. در این زمینه نیز پژوهشی انجام شده که می‌گوید افرادی که رنگ چشم‌هایشان آبی است، سازش‌پذیری کمتری داشته و بیشتر به مشرووبات الکلی تمایل نشان می‌دهند. اطلاعات دیگری که شماها به ما می‌دهند این است که اگر با کسی تماس چشمی برقرار کردید و آن طرف نتوانست برای مدت طولانی این رابطه را برقرار کند، بدین معنا است که آن شخص از خودداری و اراده ضعیف‌تری برخوردار است.

وقت شناس بودن

اینکه زود یا دیر سر قرار حاضر می‌شوید از اهمیت زیادی برخوردار است. هر دو حالت اطلاعات مثبت و منفی فراوانی را از شخصیت شما در اختیار طرف مقابل می‌گذارد. البته حدس زدن تأثیر هر یک از حالات کار دشواری نیست: اگر زود سر قرار حاضر شوید بدان معنا است که نسبت به وقت دیگران اهمیت قائلید و در غیر این صورت، تأثیر منفی از خود به جای خواهید گذاشت.

نحوه دست‌دادن تان نشان دهنده شخصیت شماست
نظز روانشناسی، کسانی که محکم دست می‌دهند اعتماد به نفس و شخصیت استواری را از خود نمایش می‌گذارند. این دسته از افراد شخصیتی برونگرا داشته‌ه که تمایل دارند راجع به احساسات خود با دیگران صحبت کنند. البته ن‌گفته‌نماد که این افراد شخصیت چندان آرام و متنی ندارند؛ به طرف دیگر ماجرا بنگریم، کسانی که شل دست می‌دهند از عدم اعتماد به نفس کافی رنج برده و از چالش‌ها استقبال نخواهند کرد.

البته دست دادن اطلاعات دیگری را هم بازگو می‌کند. اشخاصی که دستشان را به سمت شما دراز می‌کنند، روحیه‌ای اجتماعی داشته و کسانی که غیر صمیمی هستند معمولا از دراز کردن دستشان امتناع می‌ورزند.
در آخر، خودتان را بر اساس این معیارها بسنجید و ببینید که از نظر ظاهری چه تصویری از خود به جای می‌گذارید.

توسط دکتر محمد شریفی و لوئیزا جونز آغاز به کار کرد. هدف این انجمن آن بود که موضوع درد را از موضعی پوشیده به موضوع طبقه‌بندی شده تبدیل کنیم.

وی در پایان صحبت‌هایش گفت: انجمن جهانی درد تعریفی درسراه درد دارد مبنی بر اینکه درد تجربه حسی هیجانی ناخوشایند است که ممکن است به دنبال آسیب‌های مختلف بافتی و غیر بافتی ایجاد شود. براساس این تعریف نظر انجمن این بود که افرادی هم که باید وارد این قضیه شوند باید هم پزشکشان علوم پایه باشند و هم گروه‌های مرتبط با بلینی یعنی درباره موضوع درد باید گروهی صحبت شود. در این راستا سخنرانی‌های علمی مختلف برای همکاران جهت ایجاد وحدت رویه فکری تدارک دیده شده است، از جمله برگزاری ۱۲ همایش که به صورت سالیانه برای پزشکان برگزار شده تا پزشکان عمومی و متخصص بتوانند وارد این قضیه شوند و اطلاعات به روز شده‌ای را دریافت کنند.

با افسردگی پاییزی چه کنیم؟



روزها کوتاهتر شده و شب زودتر می‌رسد، بعضی روزها خورشید کم‌رنگ می‌شود و هوا ابری و گرفته، کم کم هم باید به فکر سرد شدن هوا باشیم. همه اینها خیلی‌ها را بی حوصله و کسل می‌کند. می‌روند درون خودشان و چهره شان رنگ غم می‌گیرد و باعث می‌شود به هر کسی که از پاییز تعریف کند و مثلا بگوید پادشاه فصل‌ها، چپ‌چپ نگاه کنند! واقعیت این است که افسردگی پاییز و زمستان گریبان خیلی‌ها را می‌گیرد. حتی گرمای گیجیب و غریب این چند ساله هم نتوانسته نظرشان را نسبت به پاییز تغییر دهد و از آمدن این فصل خوشحال باشند. اما با راهکارهایی می‌توان اختلالات خلقی فصل‌های سرد سال را کمی کمتر کرد و از هوای ابری و برگ‌های نارنجی هم لذت برد.

وقتی نور نباشد

تغییر حال و احوال در فصل‌های خاص را افسردگی فصلی یا اختلال تاثیرپذیری فصلی (SAD) می‌گویند. حالتی که هر ساله در یک زمان مشخص رخ می‌دهد. معمولا هم در فصل‌های سرد سراغ مردم می‌آید و البته کسانی هم هستند که در بهار یا خیلی نادر در تابستان دچار این افسردگی می‌شوند. مهمترین عامل این افسردگی هم کاهش نور است. نور عامل انرژی است و وقتی مجبور می‌شویم در تاریکی به سرکار برویم و در تاریکی به خانه برگردیم و کمتر از نور خورشید استفاده کنیم، انرژی مان کمتر می‌شود. روان‌شناسان می‌گویند شیوع افسردگی‌های فصلی در سنین بالای ۴۵ بیشتر است، و انکش بیوشیمیایی بدن در برابر تغییرات آب و هوایی در این سنین به ایجاد تغییرات خلقی دامن می‌زند و البته این نوع از افسردگی در زنان نسبت به مردان شیوع بیشتری دارد.

بعضی از افراد هم به‌طور ژنتیک مستعد ابتلا به این اختلال هستند که در زنان به‌مراتب بیشتر از مردان است. از طرف دیگر افسردگی در فصل پاییز و زمستان مربوط به ترشح هورمون ملاتونین از غده پینه آل در مغز است که هورمون وابسته به خواب هم نام داشته و در تاریکی و هنگام خواب شبانه بیشترین میزان ترشح را دارد. بنابراین در پاییز و زمستان که طول روز کوتاه و طول شب بلند می‌شود، میزان ترشح این هورمون در بدن بیشتر می‌شود و در فرد ایجاد علامت افسردگی می‌کند. میزان این افسردگی در کشورهای سردسیر با زمستان‌های طولانی معمولا بیشتر است و حتی آمار خودکشی را در این فصل‌ها بالا می‌برد!

گردش و تفریح یادتان نرود

علایم افسردگی فصلی تا حدود زیادی شبیه افسردگی‌های عادی است. غم‌گینی، اضطراب، بی‌قراری، انزواگرایی، بی‌علاقگی به فعالیت‌های روزانه و ناتوانی در تمرکز، خستگی مفرد و کمبود انرژی، نیاز شدید به خواب، به مواد قندی و نشاسته ای، افزایش اشتها و پرخوری و در نهایت اضافه وزن هم در بسیاری از این افراد دیده می‌شود. اگر شما هم در این فصل‌ها بی‌حال‌تر هستید، بیشتر می‌خواهید، ذهن تان دیگر خلاق و پویا نیست و کمتر بیرون می‌روید و فعالیت اجتماعی‌تان کم شده و عصبی هستید و دیگر از زندگی لذت نمی‌برید، باید فکر درمان باشید. افسردگی فصلی به خودی خود خطرناک نیست اما اگر ادامه پیدا کند یا در مواجه به مشکلات جدی زندگی عمیق‌تر شود، می‌تواند شما را مبتلا به افسردگی کند که درمان آن سخت‌تر است. یکی از درمان‌هایی که برای این اختلال پیشنهاد می‌شود نوردرمانی است که باعث می‌شود از ترشح زیاد ملاتونین در بدن جلوگیری کند. در موارد پیشرفته این اختلال از نور سفید فلورسنت استفاده می‌شود اما اگر اختلال شما یک افسردگی گذرا و خفیف است می‌توانید خودتان را بیشتر در معرض نور قرار دهید. سعی کنید ساعتی را در طول روز زیر آفتاب راه بروید یا در تعطیلات آخر هفته از فضاهایی که آفتاب و نور بیشتری دارند استفاده کنید. تحقیقی انجام شده که نشان می‌دهد یک ساعت قدم زدن در نور آفتاب به اندازه دو ساعت قرار گرفتن در مقابل نور سفید فلورسنت می‌تواند در بهبود بیماری مؤثر باشد. اگر می‌توانید صبح‌ها کمی زودتر از خواب بیدار شوید و قبل از رفتن به سرکار پیاده روی کنید. وقتی که هوا ابری است زمانی را در خارج از خانه بگذرانید و خودتان را در اتاق تاریک و بسته حبس نکنید. از جمع دوستان و خانواده غافل نشوید. حالا که اول فصل پاییز است و احتمالا هنوز افسردگی تان بالا نرذه، برنامه‌هایی برای دیدار با دوستان و وقت گذرانی با خانواده بریزید. این کار نشاط تان را بیشتر می‌کند و نمی‌گذارد در تنهایی خود فرو بروید. حتما در طول روز پرده‌های اتاق و محل کارتان را کنار بزنید تا از نور بی‌نصیب نمانید، حتی از لامپ‌های روشن‌تر برای تأمین روشنایی محل کار و خانه استفاده کنید. اگر سرتان سلوغ است و در طول روز نمی‌توانید بیرون بروید سعی کنید ساعتی را حتما کنار پنجره قرار بگیرید تا هم آفتاب بخورید و هم از فضای بسته فاصله بگیرید.

زمان خواب و کیفیت خواب هم در این زمینه مؤثر است. بی‌برنامه نباشید و زمان خواب و بیداری منظمی برای خودتان داشته باشید. افراد دارای اختلال خلقی فصلی که موقع مشخصی بیدار شده و می‌خوابند، در طول روز هوشیارتر بوده و کمتر احساس خستگی می‌کنند. از رنگ‌ها غافل نشوید. رنگ‌های روشن و گرم باعث تقویت روحیه و احساس شادی می‌شوند. در لباس‌های پاییزی تان یا در دکور خانه از این رنگ‌ها استفاده کنید تا روحیه بهتری داشته باشید.

تغذیه هم مهم است

تغذیه در روند بهبود اختلال افسردگی فصلی خیلی اهمیت دارد. حتی با بهبود شرایط تغذیه می‌توانید از بروز این اختلال پیشگیری کنید. کمبود آهن، امگا ۳ و اسیدفولیک تأثیر مستقیمی با بروز علائم افسردگی دارد. ویتامین گروه **B** که در گوشت قرمز، جگر، تخم مرغ، غلات، دانه‌های خوراکی و ماهی هستند، در رژیم غذایی‌تان بگذارید. مصرف قهوه و شکر را در روز کمتر کنید چون هردوی اینها تأثیر ویتامین گروه **B** در بدن را کم کرده و علائم افسردگی را شدیدتر می‌کند. خوراکی‌های حاوی ویتامین **C** مثل پرتقال و کیوی را هم فراموش نکنید. اگر فکر می‌کنید کمبود ویتامین دارید یک آزمایش ساده بدهید و با تجویز پزشک از مکمل‌ها استفاده کنید. یک نکته خوراکی و دوست‌داشتنی دیگر اینکه شکلات بخورید! شکلات سیاه به دلیل داشتن منیزیم نشاط آور و ضد خستگی است و حال و احوال شما را بهتر می‌کند.

موز هم به دلیل داشتن ویتامین‌های **C**، **B۶**، و منیزیم و گلوسیدها که انرژی‌بخش هستند و آجیل‌ها به دلیل داشتن امگا ۳، بتاسیم و آهن و ویتامین‌های گروه **B**، برای پیشگیری و درمان اختلال افسردگی پاییزی توصیه شده‌اند. اما یادتان باشد اگر با رعایت همه این نکته‌ها باز هم حال و احوال تان بد است و نمی‌توانید با هوای پاییزی کنار بیابید به روانشناس یا روانپزشک مراجعه کنید. شاید شما نشانه‌های افسردگی داشته باشید و لازم باشد هرچه زودتر درمان جدی را آغاز کنید تا دچار مشکلات بیشتر نشوید.