

فصل پنجم

رعایت اصول اولیه

تصور کنید هدایت بهترین تیم فوتبال جهان در دست شماست و تیم را در زمین بدون هیچ بازیکن دفاعی در طرفین می‌چینید. ناگهان متوجه می‌شوید حریفانی که قبلاً هیچ تهدیدی برایتان نبودند، شانس بیشتری برای پیروزی یافته‌اند. بازیکنان دفاعی مانند مهاجمان حرکات هیجان‌انگیزی ندارند و نقششان مهم به نظر نمی‌رسد و همه‌ی ما قدرت آن‌ها را برای تغییر سرنوشت بازی دست‌کم می‌گیریم. ما معمولاً اصول اولیه را نادیده می‌گیریم. مادرتان به شما می‌گویند زود بخوابید و سبزیجات بخورید. کاری از شما بر نمی‌آید؛ جز اینکه پشت چشمی نازک کنید. اما بازیکن دفاعی از آن چیزهایی است که تا آن را از دست ندهید، قدرش را نمی‌فهمید.

اصول اولیه نخستین چیزی است که وقتی احساس خوبی نداریم، از آن غافل می‌شویم. از جمع دوستان کناره‌گیری می‌کنیم، زیاد قهوه می‌خوریم و نمی‌توانیم بخوابیم، دست از ورزش کردن می‌کشیم. این کارها واقعاً چه مشکلی را حل می‌کنند؟ از منظر علم، این کار مانند بیرون کشیدن بازیکنان دفاعی از زمین و بی‌محافظ رهاکردن دروازه است. اصول اولیه جذاب نیستند. با آن‌ها به چیزی که نوید بهبود اوضاع را بدهد، نمی‌رسیم. اما آن‌ها نقدینگی شما در بانک سلامت‌اند. در کشاکش مشکلات زندگی، این بازیکنان دفاعی هستند که شما را سرپا نگه می‌دارند و در صورت زمین خوردن پشتیبان شما هستند.

شایان ذکر است که لزوماً نباید همه‌ی این اصول را در حد کمال انجام دهید. هیچ رژیم غذایی کاملی وجود ندارد که همه آن را بپسندند، شرایط بهینه و نوع تعامل اجتماعی همه‌پسندی نیز وجود ندارد. این‌ها اهدافی نیستند که بخواهیم به کمال آن‌ها دست یابیم. این‌ها شالوده‌ی تیم هستند، بازیکنان دفاعی تیم که به اندازه‌ی مهاجمان به پرورش نیاز دارند؛ زیرا برای ادامه‌ی بازی نقشی حیاتی ایفا می‌کنند.

در زمین بازی وقتی یکی از بازیکنان دفاع زمین بخورد، دیگری به کمک او می‌شتابد. اختلال یا ضعف در دفاع نشانه‌ی اشتباه یا شکست نیست. این قاعده‌ی کلی زندگی است که همه چیز هم‌زمان و طبق برنامه پیش نمی‌رود، مثلاً کسانی که به تازگی صاحب فرزند شده‌اند، نمی‌توانند کمبود خوابشان را مدیریت کنند و در ازای آن، باید بیشتر مراقب تغذیه‌ی خوب و حفظ ارتباط اجتماعی با دوستان و خانواده و سایر کارهایی باشند که به حفظ سلامتی آن‌ها در طول این دوره کمک کند.

منظور از شناخت دفاع‌های اصلی توجه و اهمیت دادن به آن‌هاست. ما باید مدام آن‌ها را بررسی کنیم و به دنبال راه‌های کوچکی برای بهبود و تقویت آن‌ها باشیم. احتمالاً چون قبلاً این صحبت‌ها را شنیده‌اید، وسوسه می‌شوید که از این بخش صرف‌نظر کنید. پس لازم است حتماً این قسمت را بخوانید. ما قدرت این عوامل دفاعی را به حدی دست‌کم می‌گیریم که اغلب هنگام بروز استرس یا احساس بد، اولین چیزهایی هستند که آن‌ها را رها می‌کنیم؛ اما نه فقط علم در این مورد نظر کاملاً روشنی دارد، بلکه در سال‌های اخیر هم قدرت آن‌ها بیش از پیش به ما اثبات شده است.

ورزش

خواه بدخلقی شما خفیف و مقطعی باشد، خواه اختلال افسردگی حاد داشته باشید، ورزش تأثیرات ضدافسردگی قوی در شما دارد (شوخ^۱ و همکاران، ۲۰۱۶). کسانی که از داروهای ضدافسردگی استفاده می‌کنند، با افزودن ورزش به برنامه‌شان نتایج بهتری خواهند گرفت (میورا^۲ و همکاران، ۲۰۱۴).

ورزش، علاوه بر بالاتر بردن سطح دوپامین در گردش بدن، گیرنده‌های دوپامین موجود در مغز را نیز افزایش می‌دهد (اولسن^۳، ۲۰۱۱). این بدان معناست که ورزش ظرفیت لذت بردن شما از زندگی روزمره را افزایش می‌دهد (مک‌گانیگال^۴، ۲۰۱۹). بنابراین، انتخاب تمرینی که از آن لذت می‌برید، نه فقط باعث شادی شما در حین ورزش می‌شود، بلکه درک شما از شادی را در تمامی جنبه‌های دیگر زندگی‌تان افزایش می‌دهد.

فصل پنجم: رعایت اصول اولیه | ۶۱

متأسفانه برای اکثر ما، مفهوم ورزش با روند پرزحمتی برای تغییر ظاهر عجین شده است. صحبت درباره‌ی ورزش بیشتر حول محور تحمل درد و رنج برای دستیابی به زیبایی است. جای تعجب نیست که بسیاری از مردم فکر می‌کنند ورزش به درد آن‌ها نمی‌خورد.

مدت‌هاست کسی به تأثیر تحرک در احساسات فرد التفاتی ندارد. با این حال، در دوره‌ی شیوع کرونا بسیاری از مردم دوباره به لذت ورزش در فضای سبز پی برده‌اند. قرنطینه‌های اجباری و طولانی‌مدت، تأثیر پیاده‌روی‌های روزانه را بیشتر نمایان کرده است. علم تأثیر روان‌شناختی ورزش (نه روی تردمیل در خانه، بلکه در طبیعت) را روزبه‌روز بیشتر ثابت می‌کند. نتایج مطالعه روی بزرگسالانی که برای معالجه‌ی افسردگی تحت درمان شناختی رفتاری (CBT) قرار گرفتند، میزان بهبودی گروهی را که در محیط سبز جنگل بودند، ۶۱ درصد بیشتر از کسانی که در محیط بیمارستانی تحت برنامه‌ی مشابه قرار گرفتند، نشان می‌دهد (کیم^۱ و همکاران، ۲۰۰۹).

کسانی که تحمل ورزش شدید^۲ را ندارند، بهتر است حرکات آهسته‌تر یوگا را انتخاب کنند که تأثیرات چشمگیری در خلق‌وخو و توانایی آن‌ها در آرام‌کردن سریع ذهن و بدنشان خواهد داشت (جوزفسن^۳ و همکاران، ۲۰۱۳).

برای افزودن ورزش به برنامه‌ی زندگی‌تان لازم نیست سراغ ماراتن‌های سنگین یا وزنه‌برداری در باشگاه‌های گران‌قیمت بروید. در واقع هرقدر از میزان کم شروع کنید، شتاب‌گرفتن بسیار آسان‌تر است. حتی لازم نیست برای شروع از خانه بیرون بروید. می‌توانید موسیقی‌ای را که به آن علاقه‌مند هستید، بگذارید و آن‌قدر برقصید که به نفس‌زدن بیفتید. اگر از کم شروع کنید و ورزشی را انتخاب کنید که سر ذوقتان بیاورد، احتمال مداومت در آن بیشتر است. یک بار تمرین هیچ‌چیز را تغییر نمی‌دهد؛ اما افزایش اندک در فعالیت بدنی، به‌حدی که بتوانید آن را ادامه دهید، قدرت این را دارد که عامل شتاب‌دهنده‌ای برای تحولی سرنوشت‌ساز شود.

فواید ورزش خیلی بیشتر از این است که فقط کمی خلق‌وخوی شما را تقویت کند. ورزش بی‌شک در ذهن و بدن شما نیز به‌طرق گوناگون تأثیرات مثبتی می‌گذارد. لازم نیست حتماً حرف مرا باور کنید. راهی بیابید که فعالیت خود را

1. Kim

3. Josefson

۲. ورزشی که ضربان قلب را افزایش دهد.

به‌گونه‌ای لذت‌بخش و هدفمند افزایش دهید و خودتان ببینید که چه احساسی خواهید داشت.

خواب

هر آدمی را که از خواب محروم کنید، در برابر بیماری‌های جسمی و روانی آسیب‌پذیر خواهد شد. اما رابطه‌ی بین خواب و سلامت روان دوسویه است. هنگامی که سطح سلامت روان شما به‌دلیل استرس، بدخلقی یا اضطراب افت می‌کند، احتمالاً خوابتان نیز به‌نوعی مختل می‌شود. مهم نیست اول کدام اتفاق افتاده و روی دیگری تأثیر گذاشته است؛ اما می‌توان با اطمینان گفت وقتی کیفیت خواب شما کاهش یابد، خلق‌وخو و باورتان به توانایی بازیابی شرایط اولیه به‌شدت تنزل خواهد یافت. وقتی به‌اندازه‌ی کافی نخوابیده باشید، همه‌چیز ده برابر سخت‌تر می‌شود. خواب تأثیر عمیقی در هر جنبه از تندرستی شما دارد؛ بنابراین اگر فکر می‌کنید خوابتان آن‌طور که باید خوب نیست، برای بهبود آن تلاش کنید؛ چراکه قطعاً ارزش صرف وقت و انرژی را دارد.

توصیه می‌کنم کسانی که مدت طولانی است به بی‌خوابی دچارند، حتماً به متخصص مراجعه کنند؛ اما اگر می‌خواهید روی بهبود میزان یا کیفیت خواب خود کار کنید، فهرستی از نکات را در ادامه آورده‌ام. بازهم تأکید می‌کنم، ما به‌دنبال کمال نیستیم و مجبور نیستید تمام کارهای فهرست را برای خوب و به‌اندازه خوابیدن انجام دهید.

برخی مواقع برخی اتفاقات شما را از الگوی خواب سالم دور می‌کند. اگر کارتان شیفته است، مسافت‌های طولانی سفر می‌کنید، بچه‌های خردسال دارید یا تا دیروقت بیدار ماندن و انجام بازی‌های کامپیوتری عادتتان شده است، وقتی را به خود اختصاص دهید و همه‌چیز را برای قرارگرفتن در مسیر درست مرتب کنید.

اوایل روز ورزش کنید و سعی کنید عصرها را به استراحت بگذرانید.

حمام آب گرم قبل از خواب بدن شما را به دمای بهینه برای خواب می‌رساند.

سعی کنید تا حد امکان سی دقیقه پس از بیدارشدن نور طبیعی روز را دریافت کنید. ریتم شبانه‌روزی بدن که الگوی خواب ما را تنظیم می‌کند، با قرارگرفتن در معرض نور خورشید کنترل می‌شود. نور محیط داخلی هم بی‌تأثیر نیست؛ اما نور

طبیعی حتی در روزهای ابری بهتر است. اول صبح ده دقیقه بیرون بروید. همچنین اگر برایتان مقدور است، در طول روز زمانی را به بیرون رفتن اختصاص دهید.

عصرها هنگام غروب خورشید نور محیط را کم کنید. و اما نکته‌ی مهمی که درباره‌ی صفحه‌نمایش وسایل ارتباطی باید بدانید، این است که تحقیقات نشان می‌دهند میزان روشنایی صفحه‌ی نمایش به نسبت رنگ نور آن، تأثیر بیشتری در کیفیت خواب دارد؛ پس نور صفحه‌تان را تا جای ممکن کم کنید و کلیه‌ی وسایل از این دست را در اولین فرصت خاموش کنید.

در طول روز زمانی را برای رسیدگی به دغدغه‌هایتان اختصاص دهید. تصمیم بگیرید، برنامه‌ریزی کنید، بعضی موارد را از فهرست کارهایتان حذف کنید. خواب خوب به کارهایی که در طول روز انجام می‌دهید هم بستگی دارد. حل کردن مسائل در طول روز بسیار راحت‌تر است؛ اما اگر با پس‌زدن مشکلات آن‌ها را نادیده بگیرید، شب هنگام خواب به سراغتان می‌آیند. پس خودتان را از شرشان خلاص کنید و تا می‌توانید، ذهنتان را رها کنید.

برای شب‌هایی که تا سرتان را روی بالش می‌گذارید، مغزتان دکمه‌ی نگرانی را می‌زند و تازه یاد بدهکاری‌هایتان می‌افتید، یک فهرست نگرانی کنار دستتان داشته باشید. قلم و کاغذ را کنار تخت قرار بگذارید و به محض اینکه نگرانی به ذهنتان خطور کرد، آن را یادداشت کنید. فقط چند کلمه یا فهرستی تیتروار بنویسید. اگر مجدد دچار نگرانی شدید، همین کار را تکرار کنید. این فهرست کارهایی است که باید به خودتان قول بدهید فردا به آن‌ها رسیدگی می‌کنید. به این ترتیب، آزادانه نگرانی‌هایتان را رها و توجه خود را دوباره بر استراحت متمرکز می‌کنید.

خوابیدن اجباری و انتخابی نیست. خوابیدن زمانی اتفاق می‌افتد که محیطی آرام فراهم کنیم که بدن و ذهن در آن احساس امنیت و آرامش کنند. پس روی خواب تمرکز نکنید، روی تمدد اعصاب، آسودگی خاطر و آرامش تمرکز کنید. مغزتان بقیه‌ی کارها را انجام خواهد داد.

از مصرف کافئین در ساعات پایانی بعدازظهر خودداری کنید. نوشابه‌های انرژی‌زا که تبلیغات جوانان را به مصرف آن‌ها ترغیب می‌کنند، اغلب دارای مقادیر زیادی کافئین هستند که خواب را مختل می‌کنند و باعث بروز علائم اضطراب می‌شوند.

در حکم قاعده‌ای کلی، بهتر است چند ساعتی پیش از خواب چیزی نخورید؛ به‌ویژه حجم زیادی از غذاهایی که حاوی میزان زیادی قند تصفیه‌شده هستند. هر چیزی که سطح استرس شما را بالا ببرد، برای خواب ممتد و آرام شما تا صبح ضرر دارد.

تغذیه

سلامت روان و سلامت جسم با هم ارتباط تنگاتنگی دارند. تغییر یکی سبب بروز تغییر در دیگری می‌شود. در سال‌های اخیر، علم پیشرفت‌های زیادی در اثبات این ادعا داشته است. نحوه‌ی تغذیه‌ی مغز در احساس شما تأثیر می‌گذارد.

تحقیقات حاکی از این هستند که بهبود تغذیه فواید زیادی حتی بر کاهش علائم افسردگی دارد (ژاکا^۱ و همکاران، ۲۰۱۷) و تغییرات مثبت در خوردوخوراک به پیشگیری از افسردگی در خلال افزایش سن کمک می‌کند (سانچز،^۲ بیلگاس^۳ و همکاران، ۲۰۱۳).

با درک این موضوع که خلق و خوی ما تحت تأثیر عوامل متعددی است، بررسی همه‌جانبه‌ی این موضوع منطقی به نظر می‌رسد. فقط با کمی تأمل، بسیاری از ما به راحتی به چندین روش تغذیه‌ای بهتر می‌رسیم. تحقیقات انجام‌شده در سراسر جهان، نشان می‌دهد که رژیم غذایی خاص و مطلق برای محافظت از سلامت روان وجود ندارد. رژیم غذایی سنتی مدیترانه‌ای بزرگ‌ترین و قوی‌ترین مزایای مبتنی بر شواهد را در سلامت روان نشان داده است؛ اما بسیاری دیگر از جمله رژیم‌های سنتی نروژی، ژاپنی و آنگلساکسون^۴ هم کاهش خطر بروز افسردگی را نشان می‌دهند (ژاکا، ۲۰۱۹). نقطه‌ی مشترک همه‌ی این رژیم‌ها استفاده از غذاهای کامل و فرآوری‌نشده، چربی‌های سالم و غلات کامل است.

درباره‌ی غذاها اطلاعات غلط زیادی وجود دارد؛ به‌طور کلی اولویت‌دهی تغذیه‌ی خوب (و آموزش دیدن درباره‌ی آن در صورت لزوم) ایده‌ای عالی برای مقابله با بدخلقی و بهبود سلامت روان است.

اما همان‌طور که قبلاً ذکر کردم، دگرگونی‌های بزرگیک‌شبه که نتوانید آن را ادامه دهید، هیچ فایده‌ای ندارد. در عوض، مرتب از خود پرسید: «امروز چه تغییر

1. Jacka
2. Sanchez
3. Villegas

۴. AngloSaxon: نام عمومی قبایل ژرمن شامل آنگل‌ها، ژوت‌ها و ساکسون‌ها که در قرن ششم میلادی بریتانیا را تصرف کردند، اجداد انگلیسی‌زبان ساکن آمریکا، انگلیس و سایر مناطق.

کوچکی در برنامه‌ام ایجاد کنم که مواد مغذی مصرفی‌ام را بهبود دهم؟» و این کار را هر روز تکرار کنید.

روال زندگی

یکی دیگر از بازیکنان دفاعی کلیدی ارتقای سلامت روان و انعطاف‌پذیری، روال زندگی شماست. این مورد از سایر موارد بی‌اهمیت‌تر انگاشته می‌شد، تا اینکه شیوع کرونا روال زندگی بسیاری از مردم را زیرورو کرد.

تکرار یک عمل مشخص و پیش‌بینی‌پذیری به ما احساس امنیت می‌دهد؛ در عین حال نیاز به تنوع و حس ماجراجویی در همه‌ی ما وجود دارد. بنابراین، ما هم دوست داریم روال ثابتی برای زندگی داشته باشیم، هم گاهی اوقات دلمان می‌خواهد این روال را بشکنیم، ترجیحاً با کاری لذت‌بخش، معنادار یا هیجان‌انگیز.

وقتی احساس خوبی نداریم، روال زندگی دچار آسیب می‌شود. ممکن است برای دوری از افکار استرس‌زای کارهای فردا تا دیروقت بیدار بمانید و تلویزیون تماشا کنید. این کار سبب می‌شود صبح دیر بیدار شوید و به تمرین صبحگاهی‌تان نرسید.

شاید مدتی بیکار هستید و بعد از ظهرها چرت می‌زنید و در نتیجه شب‌ها به‌سختی خوابتان می‌برد. بیکاری میزان تعامل اجتماعی شما را تغییر می‌دهد. روزها از خانه بیرون نمی‌روید و برای دوش گرفتن یا حتی صبح از خواب بیدار شدن با خودتان کلنجار می‌روید. اشتهايتان تغییری نکرده؛ اما انرژی ندارید. بنابراین، بیشتر قهوه می‌خورید... و به این ترتیب تأثیر دومینویی تغییرات پی‌درپی در روال زندگی‌تان رخ می‌دهد.

هریک از این تغییرات به‌ظاهر کوچک به‌نوبه‌ی خود مهم‌اند؛ زیرا در کنار هم تجربه‌ای کلی را شکل می‌دهند. اگر در لیوانی پر از آب قطره‌ی کوچکی آب میوه بریزید، بعید است تغییر خاصی ببینید.

حال اگر چند قطره‌ی کوچک دیگر اضافه کنید، ظاهر آب شروع به تغییر می‌کند و وقتی این قطرات کوچک در طول زمان مدام به آب افزوده شوند، تغییر چشمگیری در رنگ و طعم آب به وجود می‌آید.

بنابراین هر تغییر کوچک مهم است؛ حتی اگر خودش به‌تنهایی برای تغییر احساسات شما کفایت نکند.

با این اوصاف، هیچ روال بی‌نقصی وجود ندارد. راه‌حل برقراری تعادل بین پیش‌بینی‌پذیر بودن و ماجراجویی هرکس منحصر به خود اوست. توجه به اینکه چه مواقعی روال زندگی‌تان از مسیر منحرف می‌شود و تلاش برای بازگرداندن آن به شرایط مناسب گام بزرگی در مسیری درست است.

ارتباط با دیگران

ضرورت مراقبت از بدن و ذهن بر همه آشکار است، و پرورش روابط باکیفیت یکی از قدرتمندترین ابزارهای ما برای بالانگه‌داشتن سطح سلامت روانی در طول عمر است (والدینگر^۱ و شولز،^۲ ۲۰۱۰).

مشکلات رابطه ممکن است تأثیرات وخیمی در خلق‌وخو و وضعیت عاطفی ما بگذارد؛ البته عکس این مسئله هم صادق است.

بدشدن خلق‌وخوی ما می‌تواند به روابطمان آسیب برساند و باعث شود که احساس کنیم از دیگران جدا مانده‌ایم و احساس تنهایی عمیقی را در ما برانگیزاند. وقتی احساس بدخلقی می‌کنید، تصور رویارویی با هرکسی برایمان خسته‌کننده و طاقت‌فرساست. این تله‌ی افسردگی است که ما را به کناره‌گیری، پنهان‌شدن و تمایل‌نداشتن به دیدن کسی تا بهتر شدن حالمان وامی‌دارد. پس منتظر می‌مانیم تا احساس بهتری داشته باشیم. اما با این کار خودمان را مخفی می‌کنیم. هر از گاهی تنهایی و خلوت ممکن است باعث بازیابی انرژی و توان ما شود؛ اما این قابلیت را هم دارد که به‌راحتی به ماریچی نزولی از نشخوار فکری و خودبیزاری تبدیل شود که افسردگی را تغذیه می‌کند و به آن تداوم می‌بخشد.

وقت‌گذرانی با دیگران (حتی زمانی که تمایلی به آن نداریم)، دیدن آن‌ها، تعامل و برقراری ارتباط با آن‌ها به بهبود روحیه‌ی ما کمک می‌کند و سبب می‌شود سر از لاکمان بیرون آوریم و به دنیای واقعی بازگردیم. بر اساس تحقیقات، بهره‌مندی از حمایت اجتماعی^۳ خوب و کافی نتایج بهتری در خصوص خلق‌وخو خواهد داشت (ناکاهارا^۴ و همکاران، ۲۰۰۹).

بسیاری از آن افرادی که هنگام کشمکش‌های درونی‌شان با احدی در این باره صحبت نمی‌کنند، قاطعانه بر این باورند که اگر نشان دهند خلق‌وخوی‌شان دیگر

1. Waldinger
2. Schulz

4. Nakahara

۳. برخورداری از حمایت دوستان و اعضای خانواده و آشنایان در مواقع بحرانی و در صورت نیاز.

مثل قبل خوب نیست، سربار و مایه‌ی دردسر دیگران خواهند شد. اما علم خلاف این را نشان می‌دهد. حمایت اجتماعی هم برای دریافت‌کننده و هم برای کسی که آن را ارائه می‌دهد، تأثیرات مثبتی در پی خواهد داشت (این‌گاک‌ی^۱ و همکاران، ۲۰۱۲)؛ پس هنگامی که در کشمکش هستیم و می‌خواهیم خودمان را از بدخلقی بیرون بکشیم، یکی از مؤثرترین کارها، شناکردن برخلاف موج قدرتمندی است که ما را به سمت انزوا و تنهایی سوق می‌دهد.

نباید منتظر بمانیم تا حس انجام این کار در ما به وجود بیاید؛ زیرا حس انجام کاری اولویت انجام آن نیست، عمل مهم است. حس هم در پی آن خواهد آمد. هرچه زمان بیشتری برای برقراری ارتباط واقعی با دیگران صرف کنید، سلامت روان خود را بهبود خواهید بخشید.

گذراندن وقت با دیگران به معنای صحبت کردن درباره‌ی احساسمان نیست. در واقع اصلاً نیازی به صحبت نیست. فقط در کنار مردم باشید، آن‌ها را تماشا کنید، به آن‌ها لبخند بزنید. در هر موردی که راحتید، حرف بزنید. هنگامی که کنار دیگران هستیم، بدخلقی و افسردگی می‌تواند باعث احساس ناراحتی و اضطراب در ما شود. نگران این هستیم که چگونه با آن‌ها روبه‌رو شویم. ما آن قدر وقت صرف انتقاد از خود می‌کنیم که به نظرمان دیگران نیز در حال قضاوت کردن ما هستند. خاطرتان هست که این کدام سوگیری فکری بود؟

با وجود تمام افکار و احساساتی که مانع ارتباط ما با دیگران هستند، ارتباط با سایرین، سازوکار درونی ما برای انعطاف‌پذیری و تاب‌آوری است. ارتباط خوب و امن با دیگران به رفع کشمکش‌های درونی ما کمک می‌کند. اگر در خانواده یا جمع دوستان چنین ارتباطی ندارید، متخصصان مربوطه کنار شما هستند، تا زمانی که بتوانید روابط جدید و ارزشمندی در زندگی خود پیدا و برقرار کنید.

خلاصه‌ی فصل

- بازیکنان دفاعی سلامت روان، شالوده‌ی خوبی را برای تندرستی ما پایه‌ریزی می‌کنند و وقتی روی پرورش روزانه‌ی آن‌ها سرمایه‌گذاری می‌کنیم، سود خوبی به دست خواهیم آورد.

۶۸ | چرا تابه حال کسی این‌ها را به من نگفته بود؟

- اگر می‌خواهید امروز کاری انجام دهید، ورزش کنید. چیزی را انتخاب کنید که از آن لذت ببرید و با این کار، احتمال ادامه‌ی آن را افزایش دهید.
- رابطه‌ی بین خواب و سلامت روان دوسویه است. اولویت‌قرار دادن خواب به سلامت روان شما کمک می‌کند و برخی تغییرات در برنامه‌ی روزانه روی خواب شما تأثیر می‌گذارد.
- نحوه‌ی تغذیه‌ی مغز در احساس شما تأثیر می‌گذارد. رژیم غذایی سنتی مدیترانه‌ای، ژاپنی و نروژی برای سلامت روان مفیدند.
- ارتباط با دیگران ابزار قدرتمندی برای تاب‌آوری در برابر استرس است. روابطتان شما را به‌لحاظ زیستی و روانی تغییر می‌دهد.