

اصلاح سبک زندگی :

زندگی خوب چیست ؟ شادی چه معنایی دارد ؟ موفقیت واقعی یعنی چه ؟ این و سوالات دیگری که برای داشتن یک زندگی خوب در ذهن نقش می بندند را می توانیم با راه کارهای طلایی برای داشتن زندگی خوب که نتیجه مطالعات بسیار است را پاسخ دهیم.

۱- **نسبت به زندگی بی تفاوت نباشید :** در زندگی خود به دنبال جستجو و هیجان باشید. حتما نباید شما وقت آزاد زیادی داشته باشید تا از زندگی لذت ببرید. زندگی شاد و موفق یعنی جستجو به دنبال دلیل و پاسخ اینگونه متوجه میشوید که در زندگی خود هدف دارید البته در مسیر مثبت

۲- **فقط در مورد کارهای تحت کنترل خود نگران باشید :** توضیح این جمله درون خودش است زمانی که چیزی تحت کنترل شما نیست نباید در مورد آن نگران بود و زندگی را به خود سخت گرفت ، چرا که با این کار نه تنها به هیچ نتیجه ای نمی رسید بلکه زمانی از زندگی خود را که می توانید به بهترین شکل از آن استفاده کنید را از دست داده اید.

۳- **رابطه های دوستی و صمیمی داشته باشید :** یک واقعیت انکارناپذیر در مورد انسان می گوید انسان فردی اجتماعی است و شادی که با حضور در جمع دوستانه به دست می آورد از راه دیگر نمی تواند کسب کند. یک دوستی ارزشمند داشته باشید نه اینکه با هر کسی دوست صمیمی باشد بلکه با افراد با ارزش از لحاظ اخلاقی ارتباط برقرار کنید افرادی که به شما آرامش می بخشند.

۴- **لذت واقعی را تجربه کنید :** بدانید که چه چیزی واقعاً شما را خوشحال و راضی می کند به دنبال همان بروید موفقیت و زندگی خوب با رسیدن به هدف واقعی و شادی تحقق می یابد. قبل از هر چیز با توجه به توانایی ها و استعدادهای خویش هدفی معقول و قابل دسترسی و مطابق با شرایط و امکانات موجود برای خود ترسیم کنید. هدف مشخص و انگیزه دهنده ای داشته باشید.

۵- **مسئولیت پذیر باشید :** این ویژگی یکی از اصلی ترین ویژگی های افراد موفق است و در توصیف این جمله همین بس که معروفترین و موفق ترین انسان های دنیا افرادی مسئولیت پذیر و مصمم هستند.

۶- **قاطعانه تصمیم گیری کنید :** تردید در تصمیم گیری و تاخیر در عمل سبب از دست رفتن منافع معنوی و مادی فراوانی می

شود و زیان های بسیار را در پی دارد پس به اندازه کافی فکر کنید و به موقع تصمیم بگیرید. تصمیمات به جا و پر ارزش گذشته خود را به یاد آورید و توجه کنید که فقط برداشت های مثبت از بانگ حافظه ی خود داشته باشید.

۷- **باید به توانایی های خود باور داشته باشید :** باید باور کنید که مثل هزاران انسان موفق شما هم توانمندیهای بسیاری برخوردارید. فراموش نکنید نقاط قوت همه انسان ها از نقاط ضعفشان بیش تر است یک تصمیم گیری خوب و برتر که بر نقاط قوت ، جبران ضعف های گذشته و احساس توانمندی امروز شما شکل می گیرد.

۸- **در گذشته زندگی نکنید :** گذشته قابل تغییر نیست. از آن درس بگیرید و بعد بگذرید. زندگی کردن با افسوس و پشیمانی فقط انرژی مثبت تان را گرفته و باعث می شود امکانات دیگری که پیش رویتان قرار گرفته را نبینید. گاه علت ناراحت بودن این است که فرد مداوم به گذشته فکر می کند یا اینکه نگران آینده است . در هر دو حالت ، افکار شما بیهوده خواهد بود. به جای اینکه به اموری که در جریان هستند فکر کنید و سعی کنید راجع به مسائل مختلف زود قضاوت نکنید.

۹- **به مشکلات زندگیتان بخت ندهید :** فیلمهای کوتاه و کمدمی مورد علاقه خود را ضبط کنید در طول روز هرگاه احساس ناراحتی کردید یکی از این فیلمهای کوتاه را ببینید تا دوباره سر حال شوید . خنده های از ته دل باعث میشوند اندروفین ها خیلی سریع در خون شما آزاد شوند. علاوه بر این چند دقیقه استراحت و فاصله گرفتن از مسائل روزمره در روحیه شما تاثیرات مثبتی می گذارد.

۱۰- **وقتتان را تلف نکنید :** سعی نکنید منتظر بنشینید تا همه چیز در شرایط عالی قرار گیرد تا وارد عمل شوید بلند شوید و هر کاری که برای عالی کردن زندگیتان لازم است انجام دهید.

۱۱- **از خودتان مراقبت کنید :** درست رفتار کردن با بدنتان ، خوب غذا خوردن و داشتن سبک زندگی سالم نه تنها سلامت شما را در آینده تضمین می کند بلکه اعتماد به نفس تان را هم بالا می برد.

۱۲- **برای کل روز خوب بدنتان را سوخت رسانی کنید :** اگر قرار است یک وعده غذایی خیلی خوب و سالم بخورید اجازه بدهید که آن وعده صبحانه باشد. (ترکیبی از کربوهیدرات، فیبر، پروتئین و مقدار کمی چربی فواید بسیار زیادی برای سلامت شما دارد ساعت ها انرژی لازم برای بدنتان را فراهم می کند.

۱۳- **وعده های غذایی سبک تر و بیشتری داشته باشید :** شش وعده غذایی کوچک و سبک به جای سه وعده غذایی پر حجم در روز به شما کمک می کند گرسنگی تان را کنترل کنید و وزنتان را تنظیم کنید. بهتراست بجای بشقاب غذاخوری ، از بشقاب سالادخوری استفاده کنید تا بهتر بتوانید میزان غذای مصرفی تان را کنترل کنید. این روش به شما کمک می کند از گرسنگی جلوگیری کرده وبا پرخوری مقابله کنید.

۱۴- **جایی برای چای بگذارید :** چای حاوی انبوهی از آنتی اکسیدانهاست ، احتمال بروز حمله قلبی و سکنه را در شما کاهش داده سیستم ایمنی بدن را قوی کرده از شما در برابر سرطان محافظت میکند و سوخت وسازتان را هم بالا می برد. چای سبز سالم ترین نوع چای است اما هر نوع چای برایتان خوب است .

۱۵- **آب سرد بنوشید :** برای گرم کردن آب در بدن و رساندن آب به دمای طبیعی بدن کالری بیشتری می سوزانید. اگر روزی ۸ لیوان آب بنوشید، ضمن اینکه آب مورد نیاز بدنتان هم تامین شده و سموم را از بدنتان دفع می کند.

۱۶- **خوردن سبزیجات به صورت خام ضروری است.**

۱۷- **بعداز خوردن هر غذا یا در هر موقعیتی پیاده**

۱۸- **روی کنید و بدانید پیاده روی تنش و اضطراب را کاهش می دهد.**

۱۹- **یک روش خوب برای شروع یک روز خوب ، انجام حرکات ورزشی است .** ۱۵-۱۰ دقیقه زودتر از خواب بیدار شوید و کمی حرکات کششی انجام دهید. حرکات کششی به شما برای بیدار شدن کمک می کند، انرژی بیشتری به شما می دهد، انعطاف پذیری و هماهنگی بدنتان را بالا می برد، به گردش خون در بدن کمک کرده و ریلکس تان می کند.

۲۰- **استرس را کنترل کنید :** استرس مداوم و مزمن تاثیرات زیادی بر سلامتی تان می گذارد. وقتی سیستم عصبی ارادی شما بیش از اندازه فعال باشد، علائم فیزیکی مشاهده خواهید کرد که در دراز مدت بیماریهایی به دنبال خواهد داشت از جمله افسردگی ، اضطراب ، زخم معده، سردرد ، ریزش مو ، مشکلات قلبی ، وقتی در موقعیت استرس زا هستید، به سرعت هرچه تمام تر از آن موقعیت بیرون بیایید . درست نفس بکشید ، مدیتیشن کنید ، ورزش کنید ،

باکسی حرف بزنید یا به پیاده روی بروید. قبل از اینکه استرس بتواند بر سلامتی تان اثر بگذارد، سیستم عصبی تان را آرام کنید.

۲۱- شریک درست برای زندگی تان انتخاب کنید : هیچ چیز مخرب تر از زندگی کردن با کسی که تحسین تان نمی کند و موجب خوشحالی تان نیست ، نخواهد بود.

۲۲- مهربان باشید : با مهربانی احساس خوب منتقل می شود و مهربانی این احساس خوب را در شما به تک تک سلول هایتان منتقل می سازد و شما را به سمت موفقیت و شادی و داشتن زندگی آرام و لذت بخش هدایت می کند.

۲۳- خودتان را با دیگران مقایسه نکنید : هیچ بدتر و ناامید کننده تر از این نیست که بخواهیم مدام خودتان را با دیگران مقایسه کنید. همه ما آدمهای خاصی هستیم چرا باید خودمان را با کسانی مقایسه کنیم که جای ما نیستند؟

۲۴- با تصمیم های آسان در کارهای ساده به تدریج خودباوری توانمندی را در خویش پدید آورید و راه را برای تصمیم گیری در امور مشکل و پیچیده هموار سازید.

۲۵- زودتر بخوابید : افراد بزرگسال به ۷ یا ۹ ساعت خواب در شبانه روز نیاز دارند. خواب کافی استرس را کاهش می دهد، به سالم نگه داشتن قلبتان کمک می کند، التهاب را کم می کند ، در طول روز هوشیارتر می کند، به پایین آوردن وزن و کمک میکند و احتمال بروز افسردگی را کاهش می دهد . با خواب خوب احساس بهتری خواهید داشت، بهتر فکر خواهید کرد و زیباتر به نظر خواهید رسید.

۲۶- شکرگذاری کنید : شکرگذاری یعنی قدر چیزهایی که دارید . اگر برای داشته هایتان شکرگذار باشید به آرامش درونی خواهید رسید.

۵ توصیه برای اینکه جهت خودت رو در زندگی پیدا کنی :

- بیش از حد فکر نکن .
- به کاری رو امتحان کن (هر کاری)
- خودت را باور داشته باش
- ببین دلت با چه کاری شاد می شود.
- با خودت رفیق باش.

۵ راه برای بهتر زندگی کردن :

- متمرکز شو (یک ساعت در روز تمام راه های ارتباطی مثل ایمیل و چت و شبکه های اجتماعی رو ببند و روی یک کار وقت بذار)
- فکرت رو خالی کن (هر روز صبح یک صفحه در مورد هر چه در فکرت هست بنویس .
- یک دفتر داشته باش (یک دفتر همیشه همراهت باشد تا هر ایده ای به ذهنت رسید ، سریع یادداشت کن)
- حسابت رو نگه دار (اگر ریز خرج ها و درآمدها تو بنویسی ، کنترل بیشتری در زندگی ات داری.
- راه برو (هفته ای سه بار ، هر بار نیم ساعت پیاده راه برو.

۵ راه برای بهتر کردن دنیا :

- به آدمها لبخند بزنیم .
- حواسمان به محیط زیست باشد.
- از دیگران تعریف کنیم .
- مثبت نگاه کنیم .
- در حال زندگی کنیم .



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی

درمانی استان زنجان

مرکز آموزشی و درمانی شهید دکتر بهشتی

اصلاح سبک زندگی

واحد آموزش پرستاری

الیاسی - تاره

