

برای پاک سازی ذهن تان ، دست به کار شوید! روش های ساده برای زندگی بدون نگرانی، اضطراب و افکار منفی

زندگی زیباست، مخصوصا اگر پر از شادی، آرامش و دوستی باشد. تجربه آرامش در زندگی های امروزی، هر روز سخت تر از گذشته می شود و واقعیتی انکارناپذیر است. البته یک سری رفتارهای اشتباه هستند که مانند بنزین، روی این قضیه ریخته و باعث شعله ورتر شدن آن می شوند. روح و روانی شاد و با آرامش، قابل دستیابی است، اما در قدم اول باید به پاک سازی آن مشغول شویم. همه ما دوست داریم روان مان را از چیزهای آزاردهنده و بی مصرف پاک و ذهن مان را نو نوار کنیم.

وقتی افکار غیر ضروری یا آزاردهنده در مغز شما جمع می شود، ممکن است در نهایت از راه همان داده های ذهنی ناخواسته، گیج و سردرگم تر از قبل شوید. اگرچه ممکن است هر کدام از ما در دورانی از زندگی مان استرس (فشار روحی)، نفرت، نارضایتی و پوچی را تجربه کرده باشیم، اما با وجود همه ی اینها، زندگی زیباست. این زیبایی تا حد زیادی به نگرش ما بستگی دارد. ذهن زیبا از ظاهر زیبا، اهمیت بیشتری دارد.

به طور کلی اضطراب و ترس شدید، میزان فشارهای روحی را افزایش می دهد. اضطراب شدید در عملکرد فرد از نظر شغلی، تحصیلی و فعالیت های روزمره اختلال ایجاد می کند. توجه داشته باشید که اضطراب شادی را از شما می گیرد.[3] فکر منفی، یک استفاده مخرب از قوه خلاق ما است. افکار منفی، شما را دلتنگ و خسته می کند و در عوض افکار مثبت شما را شاد و سبک می سازد و نیرویی تازه به شما می بخشد.

منفی اندیشی که مخرب شادی، خلاقیت، موفقیت و ارتباطات است، محیط مناسبی را برای رشد بیماری فراهم می کند. به این ترتیب که چیزی را که از آن می ترسیم، به سمت خود جذاب می کنیم. کاملا طبیعی است که هر قدر فرد مثبت اندیش تر باشد، احتمال اینکه سالم بماند، بیشتر است. در طول سال ها بر ما ثابت

شده است که اندیشه افراد بر احساس و رفتار آنها تاثیر دارد و این امر بستگی به آن دارد که افکار تان را چگونه هدایت می کنید.

وقتی به جنبه های منفی در زندگی توجه می نمایید، افکار منفی ذهن تان را تسخیر می کند، به طوری که جایی برای اندیشه های مثبت باقی نمی ماند. هر گاه بدانید که افکار منفی تا چه اندازه ویران گر هستند، آن ها را سریع تر تغییر داده و افکار مثبت را جایگزین می کنید. مثبت فکر کردن، باعث بهبود کیفیت زندگی تان می شود، به گونه ای که دیگر هیچ چیزی سخت به نظر نخواهد رسید.

چنانچه شغل شما ایجاب می کند که وقت تان را با افراد منفی صرف کنید؛ هر چه می توانید این زمان صرف وقت را کوتاه نمایید. در ضمن به اینگونه افراد اجازه ندهید با عبارات منفی و نیز منفی بافی های خود، شما را دلسرد کند. وقتی ما اجازه می دهیم که افراد منفی، زندگی ما را سرشار از افکار منفی کنند، به سختی می توانیم خود را مثبت نگه داریم؛ بنابراین اجازه ندهید که با افکار منفی دیگران به پایین کشیده شوید. [4]

هنگامی که فردی منفی اندیش باشیم، روی نیروها و نکات منفی تمرکز کرده و انرژی های منفی را به سوی خود جلب می کنیم و به طور ناآگاهانه نیروهای منفی و زیان آوری مانند غرور، تکبر، حسادت، انتقام، کینه توزی، حرص، ناامیدی و حتی خیانت را بر خود حاکم می سازیم و دچار انواع آسیب های جسمی و روحی می گردیم. [4]

توصیه های مهم:

- به روز جدید صبح بخیر بگویید. صبح از خواب بیدار شده و به روز زیبایی که درپیش رو دارید، صبح بخیر و خوش آمد بگویید. شما می توانید صبح ها هنگامی که از خواب بیدار می شوید، برنامه های ویژه ای را برای خود ترتیب دهید در هنگام انجام آن با شادابی و نشاط فراوان از تمام نعمت هایی که خداوند به شما داده است، تشکر و قدردانی کنید. [1]

- روزتان را با ذهنی مثبت و زیبا آغاز کنید. برای آن که روزتان شروع خوبی داشته باشید، در نظر گرفتن حالتان بسیار مهم است؛ به هر حال روزتان را با ذهنی مثبت آغاز نمایید. [1]
 - صبحتان را آشفته نکنید! اگر صبح به محض بیدار شدن سراغ تلفن همراهتان بروید، به راحتی حتی قبل از این که از رختخواب بیرون بیایید، ذهنتان مشغول خواهد شد. در برابر این میل و عادت نادرست، مقاومت کنید. شبها هنگام خواب، تلفن همراهتان را هر جایی بگذارید غیر از اتاق خواب و یایک فضای روانی امن برای خود درست کنید. قبل از شستن دست و صورت و خوردن صبحانه، اجازه ندهید اخبار حوادث و... فکرتان را آشفته و شلوغ کند.
 - برخورد و کلام مثبت و شاد در زندگی بسیار مؤثر است. اگر در محیطی هستید که افراد منفی بر شما تأثیر می گذارند، گوشی را بردارید و گپی دوستانه با دوستان مثبت خود بزنید و آنها را ببینید. [4]
 - قربانی افکار منفی نشوید! زمانی که به جنبه های منفی در زندگی توجه می نمایید، افکار منفی ذهنتان را تسخیر می کند، به طوری که جایی برای اندیشه های مثبت باقی نمی ماند. با داشتن نگرش منفی فرصتی برای کنترل و کاهش ناراحتی روحی تان پیدا نخواهید کرد. اگر بلافاصله از شر اندیشه های منفی رها نشوید آنها به آسانی رو به افزایش نهاده و از اندازه خارج می شوند. [4]
 - موسیقی را فراموش نکنید. بسیاری از مردم از گوش دادن به موسیقی لذت می برند، اما موسیقی چیزی فراتر از یک تجربه شنیداری دلپذیر را به شما و ذهنتان ارائه می دهد. گوش سپردن به موزیک، می تواند به از بین بردن استرس و بهبود خلق و خو کمک می کند، منجر به بهبود تمرکز و حافظه شود و انگیزه یادگیری و توانایی انطباق مغز را نیز تقویت کند.
- اگر به طور منظم موسیقی گوش می دهید، ممکن است متوجه شده باشید که این کارتان باعث می شود توجه شما راحت تر به کار معطوف باشد و با موفقیت به پایان برسد. حتی ممکن است شما چند آهنگ انتخابی داشته باشید که کمک کند در حین انجام کارها، روحیه تازه بگیرید و تجدید قوا کنید، یا یک فهرست پخش

آهنگ که احساس آرامش به شما تزریق می‌کند، هنگامی که احساس خطر می‌کنید یا از افکار اضطراب‌آور در رنج هستید، داشته باشید.

- افکار منفی‌تان را به چالش بکشید. یکی از موضوعاتی که باید حتماً از شرش خلاص شوید، افکار منفی است. این باورهای غیرمنطقی ما را ترسو، منفعل، مضطرب و افسرده نگه می‌دارند. شاید به نظرتان راحت نباشد لباس‌هایی را که طی یک سال گذشته از آن‌ها استفاده نکرده‌اید، در کیسه‌ای جمع کنید و به افراد نیازمند ببخشید، اما باید در برابر افکار بیهوده و منفی خود مقاومت کنید و آن‌ها را به چالش بکشید. گاهی واقعا لازم است در برابر افکار منفی‌تان بایستید و بگویید: "مهم نیست."

- روی تنفس خود تمرکز کنید. اگر احساس می‌کنید که بیش از حد تحت فشار شدید قرار گرفته‌اید، کاهش عمده تنفس می‌تواند به شما کمک کند تا عرصه مناسب خود را حفظ کرده و به زمان حال برگردید. به آرامی نفس بکشید، نفس خود را برای چند ثانیه نگه دارید، سپس دوباره نفس بکشید. این کار را ۱۰ بار تکرار کنید.

- به افکار منفی اعتنا نکنید. به آرامی از کار کردن به این نوع افکار اجتناب ورزید و آنها را با افکار شادی بخش و سازنده جایگزین کنید. [1]

- روی افکار مثبت متمرکز شوید. هر چیز خوب و با معنا می‌تواند روح شما را آرام کند؛ بنابراین بهتر است آنها را در ذهن خود مرتباً تکرار کنید. [4]

- پیاده‌روی کنید. تغییر محیط و بیرون رفتن جهت پیاده‌روی، فرصت عالی جهت پاک‌سازی مغز و احیای دوباره تمرکز شما است. تحقیقات سال ۲۰۱۴ نشان می‌دهد که بهبود خلاقیت، یکی از مزایای یک پیاده‌روی خوب است. همچنین پیاده‌روی، به بهبود ایده‌های آزادتر در ذهن کمک می‌کند. بنابراین، یک پیاده‌روی منظم روزانه، می‌تواند به شما کمک کند که دوباره حواس و ذهن خود را تنظیم کنید. گرچه

ورزش ۲۰ یا ۳۰ دقیقه‌ای هر روز، می‌تواند به بهبود تصمیم‌گیری و بهبود واکنش قبل از یک کار شناختی و مغزی کمک کند، اما پیاده‌روی نیز مزایای طولانی‌مدت فراوانی به همراه دارد.

- از انجام کارهای مورد علاقه غافل نشوید. در مسیرهای رفت و برگشت‌تان خبرهای روز را رها کنید و دنیا را به حال خودش بگذارید. آیا شما می‌توانید وقتی در ترافیک مانده‌اید جلوی بالا و پایین رفتن‌های بورس را بگیرید؟ پس به چیزهایی توجه کنید که قادر به کنترل‌شان هستید، مثلاً به موسیقی دلخواه‌تان گوش دهید، یا کتاب مورد علاقه‌تان را بخوانید. به طور کلی، حواس‌تان باشد تا بیشتر به علایق‌تان بپردازید.

- به دیگران عشق بورزید تا عشق بیشتری دریافت کنید. عشق، یکی از چیزهایی است که موجب می‌شود زندگی‌تان ارزش زندگی کردن پیدا کند. [1]

- هرباور و رفتار زبان‌آور منفی را به نوع مثبت تبدیل کنید. افکار مثبت را جایگزین اندیشه‌های منفی سازید. مثبت فکر کردن، باعث بهبود کیفیت زندگی‌تان می‌شود، به گونه‌ای که دیگر هیچ چیزی، سخت به نظر نخواهد رسید. [4]

- تلفن همراه‌تان را خانه‌تکانی کنید! هر پیامی را که به درد‌تان نمی‌خورد و طی دو ماه گذشته از آن استفاده‌ای نکرده‌اید از گوشی‌تان پاک کنید. تمام شبکه‌های مجازی را که فقط باعث تضعیف اعتماد به نفس و برانگیخته شدن حس حسادت‌تان می‌شود، پاک کنید. پیام‌های تبلیغاتی بی‌هوده را خاموش و پاک کنید. این رایانه کوچک جیبی، باید ابزاری مفید و بی‌نهایت کاربردی برای‌تان باشد که "شما" آن را کنترل می‌کنید، نه این که رایانه شما را کنترل کند.

- میوه‌های فراوان بخورید. مصرف میوه، با مجموعه‌ای از رفتارهای مثبت زندگی ما که موجب بروز شادی و سلامت می‌گردند، در ارتباط است؛ به عبارت دیگر، مصرف فراوان میوه، تقریباً ۱۱ درصد دلخوشی و خوشحالی ما را در زندگی افزایش می‌دهد. تحقیقات نشان داده است که مصرف میوه، نه تنها فواید جسمانی فراوانی دارد، بلکه بر روح و روان تاثیر می‌گذارد. کسانی که عادت دارند میوه بخورند، شاداب‌ترند و احساس بهتری دارند. [5]

- به جای بدترین‌ها، انتظار بهترین‌ها را داشته باشید! وقتی که ما نسبت به دیگران و اتفاقات پیش رو انتظار بهترین‌ها را داشته باشیم، چشم‌انداز مثبت‌تری نسبت به زندگی پیدا می‌کنیم و فضای پیرامون ما مثبت‌تر می‌شود. اگر انتظار بهترین‌ها را داشته باشید، بهترین موقعیت‌ها برای تان پیش خواهد آمد [1].
- خواب خوبی داشته باشید. هنگامی که خسته‌اید، می‌دانید که یک خواب راحت می‌تواند شما را سر حال کند، اما شاید ندانید همین خواب کافی و مناسب، از شما در برابر خستگی‌های روحی و ناراحتی‌های عاطفی نیز محافظت می‌کند. خواب ناکافی یا کم، می‌تواند منبع اعتماد را در توانایی شما برای حل مشکلات و تصمیم‌گیری تضعیف کند و ممکن است یادآوری اطلاعات مهم یا تنظیم احساسات شما را دشوارتر کند. جهت تنظیم دوباره مغز و ذهن و عملکرد بهینه آن‌ها در روز، در نظر داشته باشید که هر شب بین ۷ تا ۹ ساعت بخوابید.
- افکار خود را بازسازی کنید. در افکار و عقاید خویش نسبت به شخص خود، بازنگری کنید. [4]
- از مصرف مواد غذایی کاهش دهنده اضطراب غافل نشوید. غلات کامل (سبوس دار)، باعث ترشح سروتونین در بدن می‌شود که ماده‌ای آرام‌بخش است. همچنین تخم مرغ، هویج، سبزی‌های برگ دار مانند اسفناج، کرفس، سیر، ماهی‌ها، به ویژه ماهی قزل‌آلا، پیاز، چغندر، برنج قهوه‌ای، گندم، جو، ارزن، مارچوبه، میوه‌هایی مانند انبه، گلابی، آناناس، نارنگی، سیب رسیده شیرین، زرد آلو و موز (به دلیل دارا بودن مقدار زیادی ویتامین B6)، گل کلم، میوه‌های خشک، انجیر، حبوبات و ماست کم چرب که حاوی پروتئین هستند، نقش مهمی در کاهش اضطراب دارند. [3]
- پیوسته جای احساس‌های منفی را با احساس‌های مثبت تغییر بدهید. اگر بدانید که افکار منفی تا چه اندازه ویرانگر هستند، آنها را سریع‌تر تغییر داده و افکار مثبت را جایگزین می‌کنید. [4]

- عادت‌های خواب تان را اصلاح کنید. اگر می‌خواهید ذهن تان رایپاک سازی کنید، رعایت بهداشت خواب، مطمئناً یکی از بهترین راه‌های آن است. خواب عمیق، کمک می‌کند سموم از مغزتان دفع شوند. خواب برای عملکرد مغز در دفع ضایعات، ضروری است و پژوهش‌ها نشان می‌دهند هر چه خوابتان عمیق‌تر باشد، بهتر است.
- اجازه ندهید افکار منفی وارد ذهن شوند. این تنها شما هستید که مسئولیت آنچه در ذهن می‌گذرد را بر عهده دارید، اما به نوعی، بسیاری از ما به خودمان اجازه می‌دهیم که با افکار منفی دچار مشکل شویم. اگر تمام وقت ذهن تان به سمت افکار منفی می‌رود، دیگر هرگز به حال و هوای مطلوبی نخواهید رسید؛ بنابراین بهتر است هر وقت که امکانش را دارید، از افکار منفی رها شوید، زیرا این کار ذهن را از استرس بیش از حد، رها می‌سازد. از این گذشته، اگر چیزی شما را عصبانی کرده است، چه فایده‌ای دارد که تمام روز را به خاطر آن غصه بخورید؟!
- مثبت اندیش باشید. اگر دیدگاه مثبت اندیشی نداشته باشید، همه چیز می‌تواند بی فایده و بی ثمر باشد. داشتن نگرش مثبت، بهترین سلاح در مقابل ترس و اضطراب است. [1]
- همیشه سعی کنید شادی و خنده جزء اولویت‌های تان قرار بگیرند و هیچ وقت شادی تان را به تعویق نیندازید. [1]
- استراحت کنید. به نظر می‌رسد برخی از مردم نمی‌توانند به خودشان استراحت دهند. با این کار بیشتر و بیشتر، دچار مشکل می‌شوند و در نهایت نمی‌توانند به طور مستقیم فکر کنند و مرتکب اشتباه می‌شوند. چند دقیقه دوری از وظیفه یا فعالیت فعلی، کمک می‌کند تا افکار خود را پاک سازی کنید و سپس با شادابی و نشاط بیشتر و با روشنی بیشتری به تفکر برگردید. یک فاصله کوتاه، انجام درست وظایف را بسیار پربارتر خواهد کرد، نسبت به اینکه سعی کنید که یکی پس از دیگری به حل آن‌ها بپردازید.

- کوشش کنید انرژی خود را برای اندیشه‌ها و کارهای سازنده و مؤثرتر ذخیره نمایید. [4]
- محیط زندگی‌تان را تمیز و مرتب کنید. درست است که در باره ذهن و مغز حرف می‌زنیم، اما مطالعات نشان می‌دهند بی‌نظمی و آشفتگی با افکار منفی، افسردگی، اضطراب و کمبود خواب ارتباط دارد و تمیز و مرتب کردن محیط زندگی، همه این عوارض را کاهش می‌دهد، چون ذهن‌تان را نیز پاک‌سازی می‌کند.
- خود را از افکار کسالت‌بار رها سازید. بهترین راه رهایی از افکار کسالت‌بار، آن است که زیبایی‌های اطراف را ببینید و آنها را ستایش کنید، یا لطیفه و سخنی خنده‌دار بگویید. هر چه صفت شوخ‌طبعی و شیرین‌سخنی در شما عمیق‌تر شود، از ناراحتی‌های روان‌تنی، فاصله بیشتری می‌گیرید. [1]
- وقتی در وضعیتی منفی به نظر می‌رسید، موارد خوب را پیدا کنید. [4]
- هر چیز منفی را به یک مثبت بزرگ تبدیل کنید. هنگامی که مثبت باشیم، در جهت رسیدن به اهداف خود با احساس عالی، سرزنده، کنجکاو و مثبت تلاش می‌کنیم. سعی کنید تا هر باور و رفتار زیان‌آور منفی را به نوع مثبت و سازنده آن تغییر دهید. با واداشتن ذهن خود به مثبت‌اندیشی می‌توانیم باورهای منفی را دور بریزیم. [4]
- از کوره در نروید! در عوض به مکانی خلوت بروید (مثل ماشین یا سرویس بهداشتی) که بتوانید بدن‌تان را کشش بدهید و از شر شراره‌های خشم یا اضطراب راحت بشوید. و سپس بر آرامش‌تان تمرکز کنید. [1]
- ذهن باز و انعطاف‌پذیری داشته باشید. اگر نسبت به مسائل مختلف، ذهنی بسته و بدون انعطاف داشته باشید، شانس کمی برای تغییر و پیشرفت خواهید داشت، اما اگر ذهن‌تان باز و آماده‌ی پذیرفتن مسائل

جدید باشد، راحت تر می‌توانید با مسائل و اتفاقات مختلف روبه‌رو شوید و فشار و استرس کمتری را تجربه خواهید کرد. با این طرز تفکر می‌توانید از پیشامدهای پیش رو لذت ببرید و زندگی زیباتری را تجربه کنید. [2]

- از جملات منفی استفاده نکنید. تا آنجا که ممکن است یاد بگیرید که مثبت بیندیشید تا از این راه نظرهای مثبت و عبارت های آرام بخش در ذهن تان ریشه بدواند. [4]

- اجازه ندهید عادت های بد شما را عقب نگه دارند. شروع به ایجاد عادت های خوب و در عین حال اساسی، برای یک زندگی شادتر و پربارتر کنید. [1]

- افکار خود را بازسازی کنید. در افکار و عقاید خویش نسبت به شخص خود، باز نگری کنید. [1]

- آب فراوان بنوشید. اغلب ما به اندازه کافی آب نمی نوشیم. با نوشیدن یک لیوان آب ساده، می توان احساس خستگی و کم انرژی بودن را از بین برد و بیشتر شاد و با نشاط بود. [5]

- به خدای خود ایمان داشته باشید. اگر به خود و خدای خود ایمان داشته باشید، به راحتی از عهده مشکلات زندگی برخوردار خواهید آمد و ثابت قدم و مطمئن و با روحیه ای شاد و نشاط آور در راه رسیدن به اهداف خود گام خواهید برداشت. [1]

- رفتارهای منفی را از ذهن تان دور کنید. چنانچه احساسات منفی را همچنان از خود دور نگه ندارید و در محیط منفی باقی بمانید و با موقعیت های دردسرافرین مبارزه نکنید، زندگی تان از شرایطی که وجود دارد بهتر نمی شود. حتی ممکن است دنیایی را در کف دست خود داشته باشید و با این حال از خودتان بگریزید. [4]

- در مصرف غذاهای فرآوری شده زیاده روی نشود. شواهد حاکی از آن است که برنامه غذایی با میزان بالای غذاهای فرآوری شده، باعث افزایش اضطراب می‌شود. [3]

- ذهن تان را پاک کنید.دعاو راز و نیاز با خدا، روح تان را جوان و شاداب کرده و باعث می‌شود بهتر تمرکز کنید.[1]
- منفی گرایی و منفی بافی را از خود دور سازید ،همیشه مثبت و با اندیشه نیکو به مسائل بنگرید حتی در سخت ترین موقعیت های زندگی؛ زیرا اندیشه مثبت داشتن به شما یاری می کند تا با آرامش بیشتری به زندگی خود بیندیشید. [4]
- مراقب مواد غذایی اضطراب زا باشید . برخی از مواد غذایی هستند که باعث تقویت اضطراب می‌شوند؛به عنوان مثال چای، قهوه، نوشابه وشکلات حاوی مقدارزیادی کافئین بوده که باعث اختلال خواب،تپش قلب،اضطراب وبی قراری می‌شوند ومحرک اعصاب هستند. نوشیدن الکل، خوردن بستنی یا کیک و تنقلاتی مانند چیپس، پفک، غذاهای صنعتی آماده، نوشابه‌ها، نمک، شکلات،غذاهای سرخ شده،گوشت گوساله،پیتزا،ساندویچ‌ها،غذاهای اسیدی مانندگوجه فرنگی ، بادمجان و فلفل همگی باعث افزایش اضطراب واسترس می‌شوند ؛ پس بهتر است درخوردن آنهادقت شود.[3]
- سعی کنید رفتارهای منفی عادت شده خود را شناسایی نمایید و جای واکنش های منفی را با عکس العمل های مثبت عوض کنید.[4]
- از خوردن شیر کم چرب غافل نشوید . شیر علاوه بر ویتامین های B2, B12 ، حاوی آنتی-اکسیدان هایی است که رادیکال های آزادپایجاد کننده استرس (فشار روحی)را از بین می برد و میزان آرامش، نشاط و شادابی را درانسان افزایش می دهد.برای صبحانه می توانیدشیر بنوشید، یا بهتر است قبل از خواب یک لیوان شیر ولرم بنوشید.[5]
- استرس را در خودتان از بین ببرید. استرس (فشار روحی)، یکی از مواردی است که همیشه باعث کاهش

- شادابی و نشاط می‌شود. می‌توان استرس را با انجام تمرین‌های ورزشی ساده مانند پیاده روی، حرکات نرمشی یا سعی بر کنترل نحوه تنفسی و دیگر موارد کاهش داد. [1]
- بهتر است غذا خوردن در محیطی آرام بخش و به دور از تمام دغدغه‌های زندگی صورت بگیرد. تمام تمرکز و حواس تان روی غذایی که می‌خورید معطوف کنید. [3]
 - از منفی بافی دست بردارید منفی بافی، موفقیت را از بین می‌برد. منفی بافی عامل نابودی شادی، ارتباط با دیگران و دستیابی به موفقیت است. عادت کنید که آنگونه که می‌خواهید باشید و مناسب شماست، بیندیشید. [4]
 - افکار منفی را از خودتان دور کنید! باید هوشیار باشید و هر وقت افکار منفی به سراغ تان آمدند، این افکار زیان آور را دور بیندازید و افکار مثبت را جایگزین شان کنید. [1]
 - در هنگام سخن گفتن از عجله کردن و اجبار در بیان پاسخ و واکنش شتاب زده پرهیزید.
 - سبزی‌های سبز رنگ مصرف نمایید. کاهو، اسفناج، کلم بروکلی، کلم پیچ و دیگر سبزی‌هایی که رنگ سبز تیره دارند، سرشار از ویتامین‌ها و املاح معدنی مفیدی هستند که می‌توان برای مقابله با فشارهای عصبی آنها را در برنامه غذایی روزانه تان در نظر بگیرید. [3]
 - همیشه مثبت و باندیشه ای نیکوبه مسائل بنگرید. هرگز اجازه ندهید افکار منفی و پامنفی بافی‌ها، افق دیدتان را تنگ کند! [4]
 - ذهن خود را برای ایده‌های جدید آماده نمایید و از سعی و تلاش نترسید. [1]

- به دنبال عوامل اصلی ایجاد نشاط و شادی باشید. منتظر نباشید تا شادی به دنبال شما بیاید، بلکه شما

به دنبال آن کارهایی باشید که به زندگی تان نشاط، هدف و معنا بدهد. [1]

منابع مورد استفاده:

- ۱- بهترین درس های زندگی، وحید عرفانی (کتاب جدید در دست چاپ)
 - ۲- تغذیه صحیح، ضامن سلامتی، چاپ دوم، ۱۳۹۰، انتشارات آسیم
 - ۳- پیش به سوی زندگی بهتر: راه های ساده برای داشتن زندگی بهتر، ترجمه و تدوین وحید عرفانی ،
(vahiderfani.ir)
 - ۴- جاده سبز زندگی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، نشر آسیم
 - ۵- خندان باشید، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، نشریه مشعل (وزارت نفت) ، شماره ۲۷۲، نیمه دوم
تیر، ۱۳۸۳، صفحه ۳۸
 - ۶- رازهای زناشویی موفق، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۲، نشر مهر
 - ۷- [1] زندگی زیبایی داشته باشید! ترجمه و تدوین وحید عرفانی
(vahiderfani.ir)
 - 8-[3] زندگی منهای اضطراب، توصیه های تغذیه ای برای کاهش اضطراب، ترجمه و تدوین وحید
عرفانی، (vahiderfani.ir)
 - 9-[5] شادابی و نشاط بیشتر، با تغذیه مناسب، اهمیت تغذیه سالم را در افزایش شادابی و نشاط خود، جدی
بگیرید! ، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)
 - 10-[4] قربانی افکار منفی نشوید!، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)
 - 11- مثبت اندیشی، راهی به سوی موفقیت، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، ماهنامه شادکامی و موفقیت، شماره
۵، تیرماه ۱۳۸۳، صفحه های ۲۳-۲۴
 - 12-- هنر شاد زیستن، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۴، انتشارات به آفرین
- Foods that can reduce anxiety, Katie Rankell, The Regents of the
University of California, 2020, (<https://www.ucihealth.org>)

- 23 foods that will make you feel happier, Msn, 2021, (<https://www.msn.com>)
 - Foods to calm anxiety, WebMD LLC, 2020, (<https://www.webmd.com>)
 - Healthy diet habits, Healthy-Diet-Habits.com, 2018
 - 7 Key steps to living a beautiful life Belinda Munoz , Tiny Buddha, 2021, (<https://tinybuddha.com>)
 - 14 Keys to a healthy diet, Customer Service Remedy Health Media, 2018, (<http://www.berkeleywellness.com>)
 - [۲] Live a beautiful life in 10 easy steps, paula lawes, Lifehack, 2021, (<https://www.lifehack.org>)
 - Nine morning habits to start the day Right, Marelisa, (<http://daringtolivefully.com>)
 - 7 Powerful ways to stop negative thinking, Mark, Lifehack, (<https://www.lifehack.org>)
 - Dr.Travor Powel: Stress free living, Dorling Kindersley, 2000
 - 40Ways to create peace of mind, Lori Deschene (<https://tinybuddha.com>)
 - 11 Ways to stop negative thought patterns and move forward, Forbes, 2018, (<https://www.forbes.com>)
-

ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت و مشاوره

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir