

سبک زندگی سالم، انتخابی عاقلانه برای سلامتی بیشتر و زندگی بهتر

بهترین و آسان ترین روش ها ، برای داشتن یک زندگی سالم چیست؟



یک روز فوق العاده داشته باشید! هر روز صبح، می توانید انتخاب کنید که یک روز فوق العاده داشته باشید؛ این امر باعث افزایش روحیه و شادابی شما می شود.^{۲۵}

با یک لبخند به استقبال صبح جدید بروید و همیشه خوشحال و خندان باشید! اگر قرار است یک روزی تصمیم بگیرید شاد و خوشحال باشید، چرا از همین امروز نباشید؛ بنابراین با خنده به استقبال روز جدید بروید.^۹

🚩 صُبح ها که از خواب بیدار می شوید، این جمله را تکرار کنید: «امروز قصد دارم که ...». زندگی همواره پُر از چالش است. بهتر این است که این واقعیت را بپذیرید که با وجود همه این مسائل، شاد و با نشاط زندگی کنید. کمی بیندیشید

✚ اهمیت گفتن پیام صبح بخیر به دیگران، را جدی بگیرید! حتی اگر خیلی به نظر نمی رسد، ارسال یک پیام کوتاه سریع برای کسی که به او اهمیت می دهید، ممکن است برای آن ها معنایی جهانی داشته باشد.^{۱۸}

گفتن "صبح بخیر" به کسی، نه تنها راه ساده ای برای قدردانی از آن ها است، بلکه اعتقاد بر این است که به منحرف کردن توجه آنان از نگرانی هایی که ممکن است دارند، کمک کند!^{۱۸}

✚ لبخند زدن و خندیدن را تمرین کنید. اگرچه ممکن است در ابتدا کمی عجیب به نظر برسد، اما واقعا "کار می کند ۳۰۰ ثانیه تا یک دقیقه لبخند بزنید. نه تنها مغز ما را فریب می دهد تا باور کند خوشحال هستیم، بلکه بدن ما را نیز فریب می دهد. شادی به تقویت سیستم ایمنی ما کمک می کند.^۵

✚ هر روز را با لبخند آغاز کنید و با لبخند به پایان برسانید! همیشه آماده خندیدن باشید، به ویژه به خودتان. از خودتان شروع کنید. منتظر نباشید تا یک نفر دیگر شادی و خنده را آغاز کند. برای ایجاد محیطی شاد، پیش قدم باشید. شادی را به درون هر کاری تزریق کنید!^۷

✚ سعی کنید هر روز با خانواده، همکاران و دوستان خود، خوب صحبت کنید. ممکن است در آن لحظه متوجه تأثیر خوب آن نشوید، ولی دیگران می شوند!^{۱۲}

✚ برای حرف زدن، زیبا ترین و خوش آهنگ ترین کلمات را انتخاب کنید. با عبارت کنایه آمیز و نیش دار به دیگران، درس عبرت ندهید!^۶

روز خود را با یک خنده خوب شروع کنید و متوجه تفاوت آن در شخصیت خود خواهید شد. اگر نمی توانید خودتان را به لبخند زدن و خندیدن مجبور

کنید، به سمت آینه بروید و برای خودتان لبخند بزنید. این تلاش آگاهانه را انجام دهید! ۱۰

✚ **سر خواب گُلاه نگذارید!** خوب بخوابید. بدن شما به زمان برای ترمیم خودش نیاز دارد و این زمان در خواب انجام می شود. از نوشیدنی هایی که کافئین زیاد دارند، دوری کنید. زیاد خوابیدن هم، خوب نیست. ۷ تا ۹ ساعت خواب، مناسب است. ۱۶

✚ **کمبود خواب با بسیاری از عوارض جانبی منفی از جمله بدبینی، افسردگی، دیابت (بیماری قند) و بیماری قلبی مرتبط است.** ۱۶

✚ **از عادت های زیان آور اجتناب کنید.** اجتناب از عادت های زیان آور، گامی مهم در دستیابی به یک سبک زندگی سالم است. این عادت ها، می تواند شامل مصرف غذای ناسالم، عدم فعالیت بدنی، سیگار کشیدن، مصرف الکل و غیره باشد. ۲۷

✚ **برخی از عادات مضر اغلب بدون اینکه متوجه شوید می تواند عواقب مهلکی برای سلامتی داشته باشد و یک سبک زندگی سالم را مختل کند، انجام می شوند؛ بنابراین، اگر می خواهید یک سبک زندگی سالم و با کیفیت داشته باشید، اجتناب از عادات مضر ضروری است.** ۲۷

سعی کنید شور و شوق را در زندگی و کار روزانه خود وارد سازید. این امکان وجود دارد که با لذت فراوان از آنچه انجام می دهید، نیروی زندگی شما افزایش یابد. ۱۶

از رفتارهای پرخطر مانند نبستن کمر بند ایمنی هنگام رانندگی، دوری کنید.^{۲۷}

خنده را نخستین اولویت خود قرار دهید. خنده، تاثیر مستقیم روی افراد دارد و موجب می شود که انسان به شور و اشتیاق دست پیدا کند. روی شاد شدن، تمرکز کنید. سعی کنید که افکار شادی داشته باشید.^{۱۶}

خودتان را بشناسید و کار درست را انجام دهید. اگر شما می دانید که یک آدم پرمشغله هستید یک سرگرمی پیدا کنید و برای خودتان زمان بگذارید تا لذت ببرید.^{۱۶}

سعی کنید شادی را به درون هر کاری که انجام می دهید، تزریق کنید!^۷
سعی کنید در روز جدید خوش بَرخُورد، شاداب و سرحال باشید. فردی باشید که می تواند در هر موقعیتی، شادی و شوخ طبعی را برای دیگران به ارمغان آورد. با خوشحالی و شادابی به دیدن اقوام و خویشان خود بروید.^۸
شوخ طبعی را خنده را وارد زندگی خود کنید! به زندگی همراه با شوخ طبعی و نشاط نگاه نمایید.^۸

در برخورد با دیگران خندان باشید. سعی کنید همیشه لبخند به لب داشته باشید، هر چند طرف مقابل ما آخموباشد!^{۱۳}

با خوش رویی، آرامش و شوخ طبعی هیچ وقت اجازه ندهید امروز چیزی اعصاب تان را خرد کند. این فرمولی است که برای زندگی موفقیت آمیز و بدون استرس (ناراحتی روحی)، حیاتی است. فردی که به این روش عمل می کند قادر است بر بحران فشار عصبی و استرس غلبه کند.^۸

✚ از جُمَلات شادی آور کمک بگیرید. یکی از راه های داشتن زندگی زیبا و شاد [و نیز لذّت بردن از آن] ، این است که از جملات انگیزشی استفاده کنید. این جملات، باعث می شوند ما همیشه انرژی بالایی داشته باشیم و در شادترین حالت ممکن باشیم.^{۱۸}

✚ شکرگزاری را تمرین کنید. وقتی در منفی گرایی غرق می شوید، فراموش کردن برخی از جنبه های مثبت زندگی تان بسیار آسان می شود . آسان است که چیزهای به ظاهر کوچک در زندگی خود را بدیهی بدانید.^{۱۶}

✚ خشم را از خودتان دور نمایید و در عوض شُور و اشتیاق را در خود تقویت کنید.^۶

✚ داد و فریاد کردن هرگز! جیغ و فریاد کشیدن و قیل وقال راه انداختن، را کنار بگذارید. آنگاه آرامش و خونسردی خود را باز خواهید یافت.^{۱۴}

✚ به خُود، برچسبِ بدبین نزنید! اگر می خواهید از بدبین بودن دست بردارید، خود را به عنوان یک نفر برچسب نزنید. هرگز خود را در یک جعبه قرار ندهید!^{۱۶}

زود از کوره در نروید! نگذارید چیزهای کوچک، شما را خشمگین

کند. کوشش کنید در بر خوردها، آرام باشید.^{۱۷}

✚ چنانچه به خود برچسبِ بدبین بزنید، به روشی که یک بدبین فکر می کند و کارها را انجام می دهد، ادامه می دهید . این برچسب را بردارید و به فراتر از آن نگاه کنید!^{۱۶}

وقتی به خودتان برچسب می زنید ، در حال ایجاد محدودیت برای خود هستید؛ سپس برچسب، شما را تعریف می کند و شما همه چیز را طبق آن تعریف، انجام می دهید.^{۱۶}

ورزش کنید تا سالم بمانید. ورزش منظم و مرتب انجام دهید. ورزش کردن برای بهبود روحیه و بدن شما مفید است که این امر باعث بهبود کیفیت و کمیت زندگی شما می شود.^{۱۶}

با انجام ورزش منظم، چربی اضافی بدن خود را از بین ببرند و از آسیب های نامطلوب چاقی مانند افزایش فشار خون، تنگی نفس، بیماری واریس، یبوست و بیماری های قلب و عروق در امان باشند.^۱

انجام فعالیت های ورزشی، یکی از بهترین راه های کاهش استرس (فشار روحی) است، باعث قوی شدن استخوان و سوختن کالری می شود. ورزش کردن، به رهایی از نگرانی ها و تنش های درونی کمک می کند، زیرا ذهن شما را متمرکز و سازنده می کند.^{۱۶}

برنامه غذایی متعادل و مناسب داشته باشید. برنامه غذایی سالم، برنامه ای است که سبزی، میوه، نان (سبوس دار)، غلات، گوشت (بدون چربی)، ماهی، مرغ (بدون پوست)، تخم مرغ (۲ تا ۳ عدد در هفته)، و شیر و فرآورده های کم چرب آن برای هر وعده غذا در نظر گرفته شود. البته میزان مصرف هر یک از مواد غذایی یاد شده باید با توجه به شرایط بدنی فرد رژیم گیرنده تعیین گردد.^۱

ترکیبی از غذاهای مختلف، از جمله میوه ها ، سبزی ها، حبوبات، آجیل و

غلات سبوس دار را مصرف کنید . بزرگسالان باید حداقل پنج وعده (۴۰۰

گرم) میوه و سبزی ها در روز مصرف کنند .^۶

شما می توانید با گنجاندن همیشگی سبزی ها در وعده های غذایی خود؛

خوردن میوه و سبزی های تازه به عنوان میان وعده؛ خوردن انواع میوه ها

و سبزی ها؛ و خوردن آن ها در فصل مناسب، میزان مصرف میوه ها و

سبزی های خود را بهبود بخشید.^۶

مصرف سه وعده غذا (صبحانه، نهار و شام) را حفظ کنید.^۱

با تغذیه سالم، خطر ابتلا به سوء تغذیه و بیماری های غیر واگیر مانند

دیابت، بیماری های قلبی، سکته مغزی و سرطان را کاهش خواهید داد.^۶

بیمه سلامتی، با خوردن صبحانه سالم ! صبحانه یک وعده غذایی مهم

محسوب می شود و حذف آن یکی از اشتباه های بزرگ در امر تغذیه به شمار

می رود.^۱

هر روز صبحانه بخورید. نتایج حاصل از پژوهش هایی که پزشکان آمریکایی

به دست آورده اند نشان می دهد که رمز سلامتی در خوردن صبحانه نهفته

است.^۱

❖ دانشمندان دریافته اند که احتمال چاق شدن افرادی که هر روز صبحانه مصرف می کنند یک سوم کمتر احساس گرسنگی می نمایند؛ بنابراین از زیاده روی در خوردن پرهیز خواهند کرد.^۱

❖ بهترین کاری که برای خودتان می توانید انجام دهید این است که هر روز صبحانه بخورید . این وعده غذایی، خیلی مهم است و برای شما سوختی که نیاز دارید را فراهم می کند.^{۱۶}

❖ صبحانه به عنوان غذای اصلی، باید حاوی فیبرها(الیاف گیاهی)، ویتامین ها و موادمعدنی باشد.^۱

مطالعات نشان دادند که کسانی که صبحانه سالم می خورند در محیط کار و تحصیل بهتر عمل می کنند و کمتر بیماری شوند . اگر شما در خانه صبحانه نمی خورید، در محیط کار و تحصیل، آن را بخورید.^{۱۶}

❖ صبحانه باید مقوی باشد.مانندچای یا شیر کم چربی، نان سبوس دار (نان سنگک)، مقدار کمی ک ره، پنیر کم چربی(تا ۲۰ درصد چربی).

❖ نمک کمتری مصرف کنید.میزان مصرف نمک خود را به ۵ گرم در روز، معادل حدود یک قاشق چای خوری، کاهش دهید .انجام این کار با محدود کردن مقدار نمک، سس سویا، سس ماهی و سایر چاشنی های پُر نمک هنگام تهیه غذا؛ حذف نمک، چاشنی ها و ادویه ها از میز غذا؛ اجتناب از تنقلات شور؛ و انتخاب محصولات کم سدیم آسان تر است.^۶

✚ زندگی منهای اضطراب را امتحان کنید! اضطراب، نه تنها شادی را از شما

می گیرد، بلکه می تواند شما را بیمار کند. ورزش در کاهش اضطراب، بسیار

کمک می کند. از بیدار شدن با اضطراب و نگرانی بپرهیزید.^{۱۷}

✚ استرس کمتر، زندگی شادتر! از همین حالا استرس (فشارهای روحی) را از خود

دور نمایید و بخندید. روزانه مقداری خوش بینی و خنده، در مبارزه با فشار روحی

بسیار لازم است.^{۱۷}

می توان استرس را با انجام تمرین های ورزشی ساده مانند پیاده روی،

حرکات نرمشی یا سعی بر کنترل نحوه تنفسی و دیگر موارد کاهش داد.^{۱۹}

✚ خندیدن، یکی از موثرترین راه های کاهش فشار روحی است. همچنین

ورزش، باعث کاهش شدت پاسخ به فشار روحی و افزایش نشاط و شادابی می

شود.^{۱۷}

✚ در مصرف موادقندی و شیرین، زیاده روی نکنید. موادقندی و شیرین افزون

بر خاصیت چاق کنندگی، موجب بروز پوسیدگی دندان ها، بیماری قلب و عروق

و دیابت (بیماری قند) می شوند.^۱

✚ مصرف شکر، باعث بروز اختلال در سوخت و ساز بدن می شود که هم

برای سلامتی زیان آور است و هم موجب چاقی می شود.^۱

✚ در بزرگسالان و کودکان، مصرف قندهای آزاد باید کاهش یابد . سازمان بهداشت جهانی توصیه می کند برای فواید بیشتر برای سلامتی، کمتر از ۵ درصد از کل انرژی دریافتی را مصرف کنید.^۶

مواد قندی حاصل از میوه ها و سبزی ها، بسیار مطلوب تر از شکرها و قندهای مصنوعی می باشند.^۱

✚ غذاهای سرشار از مواد قندی شامل شکلات، عسل، آب نبات، کیک ها، شیرینی ها، نوشابه های گازدار، انواع شربت، ژله و مربا می باشند. باید توجه داشت که از این مواد به میزان کم در برنامه غذایی خود استفاده نمایید.^۱

✚ به جای شکر می توانید در تهیه کیک از سیب، مالت جو و دیگر میوه ها استفاده نمایید.^۱

✚ شکر و اسید موجود در نوشابه های گازدار، موجب از بین رفتن اشتها در فرد مصرف کننده می شود.^۱

✚ می توانید با محدود کردن مصرف تنقلات شیرین، آب نبات ها و نوشیدنی های شیرین شده با شکر، میزان مصرف قند خود را کاهش دهید.^۶

✚ سیگار، تهدیدی جدی و خطرناک برای سلامتی ! سیگار را ترک کنید . سیگار کشیدن، روی سطح کلسترول (چربی خون) اثر می گذارد و به رگ های خونی آسیب می زند، ریشه دندان ها را خراب می کند، تنفس را با مشکل مواجه می کند، باعث بروز سرطان ریه، تیره شدن پوست، خطر ابتلا به سرطان رحم در زنان و حمله قلبی را افزایش می دهد.^{۱۶}

✚ مصرف چربی را کاهش دهید. چربی ها بالاترین میزان کالری را دارند (هر یک گرم چربی حدود ۹ کالری). با کم مصرف کردن چربی ها می توانید مقدار کالری دریافتی بدن خود را محدودتر کنید. برای مثال شما می توانید به جای شیر معمولی از شیر کم چرب و به جای خامه از ماست استفاده کنید.^۱

یکی از آسان ترین و موثرترین راه ها برای کم کردن میزان چربی و کالری در برنامه غذایی ، این است که هنگام پخت غذا از روغن های مایع استفاده نمایید.^۱

✚ امروزه اکثریت سعی می کنند که با تمیز کردن گوشت تا آن جا که ممکن است از مقدار چربی آن کم کنند.^۱

✚ برای حفظ سلامت خود و اعضای خانواده تان، مواد غذایی کم چرب را انتخاب نمایید و فرزندان خود را نیز به آن عادت دهید.^۱

✚ از سرخ کردن زیاد مواد غذایی در داخل روغن، خودداری کنید.^۱

✚ با چربی های زیان آور ، خدا حافظی کنید! چربی های مصرفی باید کمتر از ۳۰ در صد از کل انرژی دریافتی شما باشد .این به جلوگیری از افزایش وزن ناسالم و بیماری های غیر واگیر کمک می کند .انواع مختلفی از چربی وجود دارد، اما چربی های غیر اشباع نسبت به چربی های اشباع و چربی های ترانس ارجحیت دارند.^۶

✚ سازمان بهداشت جهانی توصیه می کند چربی های اشباع به کمتر از ۱۰ در صد از کل انرژی دریافتی؛ چربی های ترانس به کمتر از ۱ درصد از

کل انرژی دریافتی؛ و چربی‌های اشباع و ترانس را با چربی‌های غیراشباع جایگزین کنید.^۶

چربی‌های اشباع در گوشت چرب، کره، روغن پالم و نارگیل، خامه، پنیر و روغن حیوانی یافت می‌شوند. چربی‌های ترانس در غذاهای پخته شده و سرخ شده یافت می‌شوند.^۶

چربی‌های غیراشباع در ماهی، آووکادو و آجیل و در روغن‌های آفتابگردان، سویا، کانولا و زیتون یافت می‌شوند.^۶

هر روز شور و اشتیاق سرشار را در خودتان تقویت کنید. داشتن شور و اشتیاق، کلید موفقیت است و به زندگی ما و دیگران نشاط می‌بخشد. شور و شادی، شادمانی روح را حفظ می‌کند و لبخندی بر لب دیگران می‌نشانند. خودتان را در بهترین وضع روحی و فکری ممکن قرار دهید.^{۱۷}

اعتماد به نفس خود را تقویت کنید.^{۱۷}

دست‌های تان را به درستی تمیز کنید. بهداشت دست‌ها، نه تنها برای کارکنان بهداشتی، بلکه برای همه بسیار مهم است. دست‌های تمیز می‌تواند از شیوع بیماری‌های عفونی جلوگیری کند. وقتی دست‌های تان به ظاهر کثیف هستند، باید با آب و صابون بشوئید یا با استفاده از یک محصول حاوی الکل، دست‌های تان را تمیز کنید.^۶

به زندگی خود احترام بگذارید. کار خود را به خوبی انجام دهید و یقین داشته باشید که احساس نشاط، موفقیت و افتخار خواهید کرد.^{۱۷}

قدر زندگی تان را بدانید.^{۱۷}

❖ به خود ایمان داشته باشید. با دست کشیدن از یک عادت بد، عزت نفس خود را افزایش دهید.^{۱۷}

❖ خانه خود را به یک مکان شاد تبدیل کنید. پناهگاه گرم خانه ما، زیباترین و لذت بخش ترین چشمه شادی و نشاط است؛ از این رو، همیشه با لبی خندان قدم به پناهگاه خود بگذاریم!^۸

❖ محیط خانه خود را مطلوب و شاد نمایید. بهتر است برای خندیدن و شاد بودن در خانه، وقت بگذارید. با فرزندان تان بازی کنید و لحظات شادی را برای خود بیافرینید.^۸

❖ بهتر است از همین امروز برای خندیدن و شاد بودن در خانه، وقت بگذارید! شادی و خنده خود را به تعویق نیندازید. شادی و تفریح را به صورت بخشی از زندگی روزمره خود در آورید.^۸

❖ بین وعده های غذا، از تنقلات استفاده نکنید. اگر عادت کرده اید و برای شما چنین امری در ابتدا کمی دشوار است. به جای مصرف آجیل و شیرینی، مقداری سبزی و میوه تازه استفاده نمایید. هویج، قارچ، کرفس و گل کلم کالری کم دارند. خود را عادت دهید در چنین مواقعی از آن ها استفاده کنید.^۱

❖ به کجا چنین شتابان، در غذا خوردن! غذا را آهسته بجوید تا آنزیم های گوارشی پیش از رسیدن غذا به معده، شروع به فعالیت کنند. همچنین با انجام این کار می توانید مزه غذا را کاملا حس نمایید.^۱

سعی کنید آرام غذا بخورید و از غذای تان لذت ببرید. ۲۰ دقیقه طول می کشد تا مغزتان تشخیص دهد که سیر شده اید.^{۱۶}

✚ غذا را در قطعات خیلی کوچک به دهان بگذارید و هرگز لقمه های درشت با قاشق های کاملاً پر به دهان نبرید. کوشش کنید تا می توانید در فاصله های زمانی مرتب و کاملاً "دقیق غذا مصرف نمایید.^{۱۶}

✚ از آب میوه تازه و طبیعی، به جای نوشابه های گاز دار شیرین استفاده کنید. با این کار، سلامتی و ایمنی بدن تان تقویت شده و از بروز بیماری ها جلوگیری می شود. همچنین پوست و ناخن و موی سالم خواهید داشت.^{۱۶}

✚ از مصرف مقدار زیاد بیسکویت خودداری کنید. بیسکویت دارای مقادیر نسبتاً زیادی چربی و کالری است و چون آن را از آرد سفید تهیه می کنند؛ به همین جهت فاقد فیبر غذایی می باشد.^{۱۶}

✚ خود را از افکار کسالت بار رها سازید. بهترین راه رهایی از افکار کسالت بار، آن است که زیبایی های اطراف را ببینید و آن ها را ستایش کنید، یا آن که لطیفه و سخن طنز بگویید.^{۱۶}

سعی کنید غذا خوردن را با سایر فعالیت ها ترکیب نکنید، به ویژه تماشای تلویزیون . خیلی آسان است که بیشتر غذا بخورید، به خصوص وقتی در جلوی تلویزیون نشسته اید!^{۱۶}

✚ قُربانی افکار منفی نشوید ! زمانی که 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. اگر بلافاصله از شر اندیشه های منفی رها نشوید، آن ها به آسانی رو به افزایش نهاده و از اندازه خارج می شوند.^{۱۶}

وقتی احساس می‌کنید افکار منفی به مغزتان هجوم می‌آورند، تمرین‌های ورزشی کوتاه انجام دهید. می‌تواند ۲۰ تا ۳۰ دقیقه تمرین‌های هوازی باشد، یا می‌توانید وزنه برداری کنید.^{۱۶}

به جای هر فکر منفی، افکار مثبت و به جای کینه و رنجش، عشق و به جای افسردگی و ضعف، چالاکی را انتخاب کنید.^{۱۵}

فردی خوش اخلاق و با نشاط باشید. در رفتار و کلام خود نشاط و شادابی را حفظ نمایید.^۸

روابط مثبت ایجاد کنید و دایره خود را گسترش دهید. اطراف خود را با افرادی احاطه کنید که شما را بالا می‌برند. روابط قوی و حمایتی می‌تواند برای رفاه و خوشبختی شما اساسی باشد. ملاقات با افراد جدید می‌تواند دیدگاه‌های متفاوتی را برای شما باز کند و زندگی شما را با تجربه‌های متنوع، سرشار نماید.^{۲۳}

اگر می‌خواهید با دیگران ارتباط خوب برقرار کنید، هنگام سخن گفتن کلمات را شایسته و خوب امتحان نمایید و مراقب زبان خود باشید. بدون اندیشیدن و بیهوده سخن گفتن، سودی برای شما و دیگران ندارد، ولی دوستی را بیش از هر چیز دیگر به خطر می‌اندازد!^{۲۰}

چنانچه انتظار دارید دیگران با شورو شوق، با شما ارتباط دوستانه برقرار کنند، باید آنان را با روحیه‌ای شاد به سوی خود جلب نمایید و به آنان به راستی اهمیت دهید؛ زیرا در این صورت است که آنان نیز به شما اهمیت خواهند داد. این قانون زندگی است.^۶

عمق ارتباطات خود را در طول تقویت روابط، تمرینی هدایت شده برای قدردانی و اجتماع، گسترش دهید.^{۲۳}

✚ از پیلۀ شخصی خود بیرون بیایید! بیرون آمدن از پیلۀ خود (خودداری از انزوا و گوشه گیری) و خندیدن، باعث افزایش خلاقیت، بُرداری و رضایت شُغلی می شود.^{۱۷}

✚ اجتماعی باشید و از گوشه گیری اجتناب کنید. کناره گیری از دیگران، قطعاً "منفی بودن، بدبینی و در نهایت افسردگی به بار می آورد؛ از این حالت بیرون بیایید.^{۱۶}

✚ مثبت اندیش باشید. اگر همواره فردی گوشه نشین و افسرده هستید که افکار ناراحت کننده ای در سر دارید و تصوراتان برای این است که از ابتدای تولّد، انسان ناکامی بودید، برای داشتن احساس شادی و نشاط، از همین امروز، لازم است که مثبت بیندیشید؛ یعنی تمام افکار منفی و بدبینی را از خود برانید.^{۱۷}

افکار خود را متوجّه خوبی ها و جنبه های مثبت زندگی کنید تا به مرور
مثبت نگر شوید.^{۱۵}

✚ تصاویر مثبت را جلوی چشم تان بگذارید. میز کارتان را در محل موردعلاقه خود، قرار دهید. تصاویری که سبب شادی و یادآوری اهداف تان می شود را روی میز بگذارید تا محیطی آرامش بخش و مثبت ایجاد کنید.^{۱۶}

✚ مثبت بودن را به زندگی دیگران بیاورید. وقتی در یک طرز فکر بدبینانه یا تفکر قربانی گرفتار می شوید، یکی از ساده ترین راهها برای رهایی از آن و از سر خود، این است که مثبت اندیشی را به کسی در زندگی تان بیاورید. با اضافه کردن آن و دیدن او که روشن می شود و شادتر می شود، احساس بهتری نسبت به خود و دوباره خوش بین خواهید کرد.^{۱۶}

✚ دوستانی خوش بین و مثبت اندیش پیدا کنید. آن هایی که همیشه نیمهٔ پر لیوان را می بینند! ^{۱۵}

✚ معاشرت کنید و بگذارید دیگران بفهمند که با آن ها نقاط مشترکی دارید. یک زندگی اجتماعی سالم، به شما فرصت های زیادی می دهد که در شادی ها ، شریک شوید. ^{۱۵}

سعی کنید هر روز، روی شادی و خنده خود و تمام لحظات مثبت زندگی تمرکز کنید. ما درک می کنیم که گفتن آن آسان تر از انجام دادن است، اما باز هم، غیرممکن نیست! ^{۱۰}

✚ هر چه صفت شوخ طبعی و شیرین سخنی در شما عمیق تر شود، از ناراحتی های روان تنی ، فاصله بیشتری می گیرید. ^{۱۰}

✚ اسیر گرفتاری های عاطفی نشوید! برای اینکه پیوسته شاد، پر انرژی و دارای شور و اشتیاق فراوان باشید ، لازم است که مشکلات عاطفی خود را برطرف کنید، تا چنین نکنید هرگز از شادی، انرژی و شور و اشتیاق برخوردار نخواهید شد. ^{۲۴}

✚ خوش بین باشید. به زندگی با دید مثبت نگاه کنید تا خود را به دلیل احساس انرژی و خوشحالی بسیار زیادی که نصیبتان خواهد شد، متعجب سازید. ^{۱۹}

✚ آنتی یوتیک ها را فقط طبق دستور مصرف کنید. مقاومت آنتی بیوتیکی ، یکی از بزرگ ترین تهدیدات سلامت عمومی در نسل ما است ! وقتی آنتی بیوتیک ها قدرت خود را از دست می دهند، درمان عفونت های باکتریایی دشوارتر می شود و منجر به هزینه های پزشکی بالاتر، مدت طولانی بستری در بیمارستان و افزایش مرگ و میر می شود. ^۶

آنتی بیوتیک‌ها، به دلیل سوء مصرف و استفاده بیش از حد در انسان و حیوانات، قدرت خود را از دست می‌دهند. مطمئن شوید که فقط در صورت تجویز توسط یک پزشک واجد شرایط، آنتی بیوتیک مصرف می‌کنید و پس از تجویز، روزهای درمان را طبق دستورالعمل کامل کنید. هرگز آنتی بیوتیک‌ها را به اشتراک نگذارید.^۶

هرگز اجازه ندهید کسی مزاحم شما شود و تمام روزتان را با تلخی و شکست همراه کند.

در پناه خدا، روزی سرشار از شادی، نشاط و محبت داشته باشید! فرصت آرامش و شادی، هنگامی با اعتبار می‌شود که خداوند را به یاد داشته باشید.^{۱۷}

زندگی خود را با دعا و نیایش که به جسم و روح ما قدرت می‌بخشد، سرشار کنید. اجازه دهید ایمان و اعتماد به خداوند در سختی‌ها، یاور شما باشد. همواره با خداوند راز و نیاز کنید.^{۱۷}

به خاطر داشته باشید که دعا و نیایش، رفتارهای قدرتمند و سودمند جهت دست یابی به آرامش و نشاط هستند.^{۱۷}

احساسات خود را کنترل کنید. یادتان باشد ضعیف، کسی است که اجازه می‌دهد احساساتش، فرمان اختیار رفتار او را در دست بگیرد. قوی، کسی است که اختیار احساساتش را در دست رفتارش قرار می‌دهد.^۷

هر دقیقه از زندگی خود را به حساب بیاورید! ناکامی‌های خود را ببینید. زندگی، یک فرآیند یادگیری است و آن‌ها برای کمک به رشد شما وجود دارند. از آن‌ها یاد بگیرید و دفعه بعد، بهتر عمل کنید.^{۱۶}

زمانی که می خواهید به طور کامل تسلیم شوید، به این فکر کنید که چگونه می توانید از آن درس بگیرید؟ جنبه روشن آن چیست؟^{۱۶}

اگر کمی گذشت داشته باشید، می توانید شادتر زندگی کنید. زمانی که از شدت غم و اندوه، در گوشه ای به فکر فرو رفته اید، بلند شوید و به یک آهنگ شاد گوش دهید!^{۱۷}

از فعال بودن لذت ببرید. کارهایی را پیدا کنید که دوست دارید انجام دهید. با دوستان تان، به پیاده روی بروید و صحبت کنید. یک مهارت جدید را یاد بگیرید.^{۱۶}

در فعالیت های ورزشی شرکت کنید و با خانواده و دوستان به کلاس ورزش و باشگاه بروید. از پله، به جای آسانسور استفاده کنید.^{۱۶}

غصه خوردن ممنوع! خودتان را برای موضوع های بی اهمیت ناراحت نکنید. سعی کنید درباره موضوع ها فکر نمایید و ببینید آیا واقعاً ارزش این را دارند که خودتان را ناراحت کنید؟ اگر پاسخ منفی بود، موضوع را فراموش نمایید.^{۱۷}

هر روز اطراف تان را با خویشان و دوستان شاد، پر کنید. شادی و لذت، قابل سرایت است. پژوهشگران دریافته اند که آن هایی که اطراف خود را با افراد شاد و سرزنده پر می کنند، احتمال بیشتری برای شاد شدن در آینده دارند. این، به تنهایی می تواند دلیل خوبی باشد که با افراد سرحال و شاد، رفت و آمد کنید!^۸

مصرف گوشت را کاهش دهید. گوشت ها که عمده ترین مواد غذایی بدن آدمی را تشکیل می دهند سرشار از ترکیبات لازم و مورد نیاز بدن در همه شرایط (آب، هوا، سن، جنس، نژاد، منطقه و ...) هستند. از این رو، باید به طرز استفاده از این ماده غذایی مهم به اندازه کافی و مورد نیاز توجه کرد.^۱

بهتر است که از مصرف گوشت قرمز بکاهید و به جای آن از گوشت مرغ بدون پوست و ماهی، استفاده کنید.^۱

➤ مصرف گوشت قرمز به دلیل چربی های اشباع شده ای که دارد باید محدود شود تا سلامت بدن تان تامین گردد. گوشت سفید(مرغ و ماهی)، کم چربی تر از گوشت گوشت قرمز است، به خصوص اگر پوست آن کنده شده باشد.^۱

➤ بازار مقایسه کردن را تعطیل کنید! سعی کنید که خودتان را با دیگران مقایسه نکنید.^{۱۶}

➤ از مصرف میوه ها غافل نشوید. سبزی ها و میوه ها، بر آسان کردن اعمال هضم و جذب و دفع، حاوی موادمعدنی، ویتامین ها و مواد دیگر (اسیدهای آمینه، پروتئین ها، قندها، چربی ها و ...) می باشند. پس سعی کنید حداقل یک بار در روز مصرف آن ها را در برنامه غذایی روزانه تان منظور نمایید.^۱

➤ آب میوه تازه و طبیعی، بسیار مفید و گوارا است؛ در حالی که آب میوه های آماده و غیرطبیعی، ارزش غذایی چندانی ندارند و به دلیل داشتن شکر اضافی چاق کننده هستند.^۱

➤ آب تازه میوه ها (آب انار، لیموترش، پرتقال، لیمو شیرین)، یا سبزی ها در صورتی که تازه گرفته شده باشد، اصولا سرشار از موادمغذی، رنگدانه ها، طعم ها و آنزیم ها است.^۲

از مصرف ، میوه های تازه مانند سیب، پرتقال، به، گریپ فروت، نارنگی، انگور، موز، گلابی، زردآلو، هویج، گوجه فرنگی، کلم، گل کلم، کاهو، سیب زمینی، خربزه، هندوانه، اسفناج، لوبیاسبز و ... غافل نباشید.^۱

✚ افرادی که وزن اضافی دارند باید بکوشند تا از مصرف میوه های روغن دار مانند بادام، بادام زمینی، پسته و میوه های خشک نظیر خرما، انجیر خشک و نیز آب میوه غیرطبیعی و کمپوت میوه آماده پرهیز کنند.^{۱۵}

✚ از دیدن شکست ها، به عنوان شکست خودداری کنید! ما تمایل داریم با این تصور که شکست ها، پایان دنیا هستند، شکست های زندگی را تقویت کنیم . همه با موانعی رو به رو هستند . آن ها، بخشی از بسته ای هستند که ما آن را زندگی می نامیم؛ با این حال، مهم است که درک خود را روشن نگه دارید .^{۱۵}

✚ از گفتگو و دوستی با مردان و زنانی که نمی خندند، یا بد اخلاق هستند، خودداری کنید.^{۲۰}

✚ در طول صحبت صمیمانه با دیگران، از آخم کردن خودداری کنید.^{۲۱}

✚ از سخنانی که افراد را خشمگین می کند و نیز گفته های تندی که گیج کننده است و در روند ارتباط با دیگران تأثیر منفی می گذارد، جلوگیری کنید.

✚ سعی کنید صداقت و دوستی در نگاه تان، چشمک بزنند! (ص ۱۴۲)^{۲۱}

✚ از معاشرت با افراد بدبین خودداری کنید. کوشش کنید از معاشرت با افراد بدبین خودداری و با کسانی معاشرت نمایید که با شما هم عقیده باشند؛ به این ترتیب روحیه تان تقویت می شود.^{۱۶}

اگر با افراد بدبین معاشرت داشته باشیم، معمولاً "خیلی زود از زندگی دلسرد می شویم؛ از این رو، بیشتر با دوستان خوش بین و مثبت اندیش معاشرت کنیم.^{۲۲}

✚ افراد کم تحمل و یا کسانی که نگرش منفی و بدبینانه به زندگی دارند،

خطر گرفتاری به بیماری روحی همچون افسردگی را بیشتر از افراد

بُردبار و واقع بین دارند.^{۱۶}

✚ استراحت و تجدید قوا نمایید. زمانی را برای استراحت در طول روز در اولویت

قرار دهید تا به بدن و ذهن خود استراحتی از شلوغی زندگی روزمره بدهید . در

حالی که راه‌های زیادی برای استراحت وجود دارد، تمرکز بر داشتن خواب خوب

و استراحت در طول روز، اقدام خوبی برای شروع است .^{۲۳}

✚ رُوی رشد شخصی تان، سرمایه گذاری کنید . وقت خود را صرف فعالیت

هایی کنید که به رشد شخصیتی شما کمک می کند . این می تواند یادگیری

یک مهارت جدید، خواندن یا درگیر شدن در یک سرگرمی باشد . رشد شخصی،

می تواند کلید احساس رضایت باشد!^{۲۳}

مصرف سبزی ها می تواند به صورت مستقیم(خام) ، به همراه غذا یا قبل و

یا بعد از غذا باشد و نیز می توان سبزی را به صورت غیر مستقیم(پخته)، در

انواع گوناگون غذا مصرف کرد. البته در این صورت بهتر است که سبزی

کاملاً "پخته یا سرخ کرده نباشد.^۱

✚ سبزی های رنگارنگ فراوان بخورید. سبزی ها سرشار از الیاف گیاهی(فیبر)

می باشند که این امر موجب هضم و جذب مواد در دستگاه گوارش انسان شده و

در نتیجه عمل دفع مواد را تسریع کرده و افزایش می دهند.

سبزی ها و میوه ها را هر قدر تازه تر مصرف کنید ، ویتامین ها و موادمعدنی بیشتری به بدن تان رسانیده اید.^۱

از مصرف سبزی های تازه مانند هویج، گوجه فرنگی، کلم، گل کلم، کاهو، سیب زمینی، اسفناج، لوبیاسبز و ... غافل نباشید.^۳

سبزی ها را همیشه با پوست پخته ، مصرف کنید. فیبر(الیاف گیاهی) موجود در پوست سبزی ها، بسیار مفید است.^۱

مصرف سالاد، جادوی شگفت انگیز سلامتی را از قلم نیندازید! سالاد هایی که در آن ها از انواع سبزی ها مانند کاهو، خیار، گوجه فرنگی، پیاز، هویج و نیز غلاتی مانند ذرت پخته شیرین استفاده نمایید که می توانند جای یک وعده غذایی را بگیرند.^۴

سعی کنید روزی یک بار سالاد بخورید و به یاد داشته باشید که سس سالادتان را با مواد کم چربی درست نمایید.^۴

حبوبات، سویا و غلات از منابع خوب پروتئین های گیاهی هستند. گردو، فندق، بادام زمینی و بادام حاوی پروتئین هستند. اما به دلیل داشتن چربی باید مصرف آن ها را محدود کرد.^۱

میزان مصرف موادپروتئینی تان را کنترل نمایید. انواع پروتئین ها برای ساخت سلول های بدن و انجام واکنش های شیمیایی داخل بدن لازم است. پروتئین یکی از مَغذی ترین اجزای برنامه غذایی متعادل است.^۱

بدن به مقدار مشخصی پروتئین نیاز دارد تا بتواند سلامت تقریبا "هر سلول بدن، از جمله استخوان ها، موها، دندان ها، ناخن ها، پوست و را

به راحتی حفظ کند. علاوه بر این، پروتئین ها ، عامل تجدید ساختمان بافت ها هستند و برای تنظیم توازن مایع یا آب بدن، ضروری می باشد.^۱

یک کاسه سوپ حاوی نخود یا لوبیا، یک قطعه کوچک نان گندم سبوس دار(نان سنگک) و سالاد سبزی، همه پروتئین مورد نیاز یک شخص با شرایط فوق را تامین می کند.^۱

مصرف غذاهای سرخ کرده را کاهش دهید. تا آن جایی که امکان دارد مصرف غذاهای سرخ کرده را محدود کنید و اگر مجبور هستید که غذایی را به صورت سرخ شده مصرف نمایید از تابه های نچسب استفاده کنید، چرا که این گونه ظروف نیاز به روغن ندارند. کافی است ته آن ها را مقداری چرب نمایید. بهترین روش، این است که سبزی خشک را روی غذا بپاشید و در فر بپزید.^۱

سعی کنید همیشه غذاها را با حرارت ملایم بپزید و از سرخ کردن زیاد و برشته کردن مواد غذایی بپرهیزید. در مصرف سیب زمینی می توانید شیوه استفاده از آن را با اضافه کردن مواد مغذی دیگری که برای سلامتی شما مفید هستند تغییر دهید.^۱

سیب زمینی پخته، را جایگزین سیب زمینی سرخ کرده نمایید.^۱

مصرف فیبر غذایی را افزایش دهید. فیبر(الیاف گیاهی) ماده ای است که در گیاهان وجود داشته و قابل جذب نیست. با افزودن غذاهای فیبردار(مانند غلات کامل و نان سبوس دار) به برنامه غذایی می توانید وزن اضافی خود را کاهش دهید.^۱

غلات، انواع سبوس، میوه و سبزیجات دارای هر دو نوع الیاف غذایی(الیاف غذایی محلول و غیرمحلول) هستند، ولی مواد غذایی حیوانی(گوشت، تخم مرغ و ..) فاقد الیاف غذایی می باشند.^۱

✚ فیبر مصرفی باید تا اندازه امکان افزایش یابد تا باعث سیری و کاهش زمان تخلیه مواد غذایی از معده گردد.^۱

✚ اگر تاکنون به مقدار کافی الیاف غذایی استفاده نمی کردید بهتر است مقدار مصرف آن را زیاد کنید. البته توجه داشته باشید که مصرف ناگهانی و زیاد الیاف غذایی، موجب بروز نفخ و اسهال می شود. و هر بار که مقداری الیاف گیاهی مصرف می کنید باید به همان نسبت آب نیز بیاشامید. در غیر این صورت خطر ابتلا به یبوست وجود خواهد داشت.^۱

✚ برای غنی کردن فیبر غذایی مصرفی خود می توانید از جو دوسر و سبوس برنج استفاده نمایید. تره فرنگی، دارای مقادیر قابل توجهی الیاف غذایی می باشد. از تره فرنگی، می توان در سوپ به صورت آب پز و یا در سالاد استفاده کرد.^۱

هرگز به شتاب و تردید، اجازه ندهید بر اوقات گرانبهای عمرتان چیره شوند.
گاهی یک لبخند، همانند منظره آبی در بیابان است!^{۱۷}

✚ بُردبار و شکیبا باشید. بُردباری در همه شرایط زندگی، کلید شادمانی است. آرامش و خونسردی خود را همیشه حفظ کنید و اجازه ندهید که عصبانیت تان آشکار باشد. هر کاری را با خونسردی، آسان تر می توان انجام داد. رسیدن به صبر و شکیبایی به زور به دست نمی آید!^{۱۷}

✚ مجبور نیستید روزهای خوش زندگی تان را نابود کنید. خالصانه آرزومند زندگی سرشار از آرامش و آشتی باشید.^{۱۷}

✚ آب فراوان بنوشید. آب جزو اصلی بدن انسان است و کاهش آن باعث اُفت اجزای فعالیت اندام های بدن می شود؛ بنابراین این اُفت را نمی توان نادیده

گرفت. به طور کلی بدن انسان به آب نیاز دارد و روزانه باید به مقدار کافی به همه اندام های بدن برسد.^۱

✚ **آب در تمامی سلول های بدن وجود دارد.** تقریباً " دو سوم وزن بدن را آب تشکیل می دهد. آب همچون دیگر گروه های غذایی (کربوهیدرات ها ، چربی ها، پروتئین ها و موادمعدنی) در فرایند تغذیه خوب حائز اهمیت است. متأسفانه بسیاری از مردم این موضوع را درک نمی کنند. توصیه می شود روزانه ۶ تا ۸ لیوان آب بنوشید.^۱

نوشیدن آب فراوان ، می تواند به موارد زیر کمک کند : بهبود عملکرد مغز؛ بهبود هضم؛ افزایش انرژی؛ کمک به کاهش درد مفاصل؛ کمک به جلوگیری از سنگ کلیه؛ بهبود سلامت قلب؛ کمک به مدیریت وزن.^{۲۶}

✚ **آب بنوشید و بدن خود را پر آب نگه دارید.** آب دار نگه داشتن بدن، فقط به رفع تشنگی مربوط نمی شود، بلکه بدن و مغز شما را نیز فعال نگه می دارد.^{۲۶}

✚ **از نوشیدن آب بین غذا، خودداری نمایید.** استفاده از آب در بین غذا به مقدار فراوان، موجب رقیق شدن شیر معده و در نتیجه اختلال در گوارش و جذب مواد غذایی و ایجاد نفخ می شود. به محض نشستن در کنار سفره یا میز غذا هرگز آب نخورید پیش از غذا و یا ۲ ساعت بعد از غذا آب بنوشید.^۱

✚ **اگر از نوشیدن آب خسته می شوید، می توانید از نوشیدنی های کم کالری مانند دُوغ کم چرب یا آب میوه طبیعی و تازه، که میزان آب آن ها زیاد است، استفاده نمایید.**

✚ **توصیه ها در مورد میزان نوشیدن آب در روز متفاوت است، اما هدف قرار دادن حدود ۸ لیوان آب در روز هدف خوبی است.^{۲۶}**

تحقیقات نشان داده است هنگامی که شما به نوشابه های ساده (دوغ، آب معدنی)، چای سرد و نوشیدنی های طبیعی میوه ای (آب سیب، آب پرتقال، آب انار) روی می آورید، به آسانی و بدون این که حتی متوجه شوید تقریباً ۱۵۰ کالری را پایین می آورید؛ بنابراین آشامیدنی هایی را انتخاب کنید که از میزان کالری زیاد برخوردار نباشد. آب معدنی و نوشابه های رژیمی مناسب هستند.^۱

سعی کنید غذا خوردن را از نوشیدن آب، جدا کنید.^{۲۶}

مصرف نوشابه های شیرین و گازدار و آب میوه های غیرطبیعی را از سبد خانوادگی تان حذف نمایید! نوشابه های گازدار دارای مقادیر زیادی شکر هستند که تعادل برنامه غذایی را به هم می زنند. از طرفی گازکربنیک موجود در آنها موجب بروز اختلال در هضم غذا می شود.^۱

گُلسترول اضافی، خداحافظ! کلسترول خون تان را کنترل کنید. میزان کلسترول خون (چربی خون) افراد چاق معمولاً زیاد است. چنانچه افراد وزن اضافی خود را کاهش دهند، میزان کلسترول خود را کاهش داده و به اندازه طبیعی می رسانند. با کاهش وزن خود، می توان علاوه بر کنترل کلسترول، میزان تری گلیسیرید بدن را هم کاهش داد.^۱

پُرخوری ممنوع! کلید اصلی داشتن یک برنامه غذایی متعادل، خودداری از پرخوری است. کم خوردن و خوب خوردن بهتر از پرخوری است. پرخوری، سلامتی تان را به خطر می اندازد چون باعث آسیب دیدن بعضی از اندام های بدن می شود.^۱

➤ **بروز مشکلات زیر، نشان دهندهٔ ابتلا به پُرخوری است:** حذف وعده های غذایی به دلیل پرخوری در وعده های قبل، داشتن مشغولیت ذهنی در مورد اضافه یا کاهش وزن، رفتن به توالت پشت سر هم و به مدت طولانی، افسردگی، استفراغ خونی، احساس خستگی، یبوست، سوء هاضمه، پاره شدن رگ های خونی، قرمرزی چشم ها، از بین رفتن مینای دندان و در نهایت فاسد شدن دندان ها.^۱

در بعضی از افراد علل روانی، موجب پسرخوری می شود. در نتیجه شخص برای فرار از ناراحتی های روحی خود به خوراکی ها پناه می برند و یا کسب لذت از خوردن غذا، با ناراحتی های روحی مقابله می کند.^۱

➤ **نشستن تان را کاهش دهید!** علاوه بر افزایش ضربان قلب، کاهش زمان نشستن، می تواند سلامت کلی شما را بهبود بخشد. نشستن طولانی مدت و رفتار بی تحرک، با افزایش احتمال ابتلا به موارد زیر مرتبط است: چاقی؛ دیابت نوع ۲؛ انواع خاصی از سرطان.^{۲۶}

➤ **با طبیعت ارتباط برقرار کنید.** زمانی را در فضای باز بگذرانید. طبیعت، اثر آرام بخش دارد و می تواند به شما کمک کند احساس آرامش و شادابی بیشتری داشته باشید.^{۲۳}

➤ **برای هوای تازه، به بیرون بروید.** حضور در طبیعت، راهی برای درک بهتر مسائل است، اما فوایدی نیز برای سلامت روان شما دارد. نه تنها آفتاب گرفتن، می تواند علائم افسردگی را کاهش دهد، بلکه می تواند باعث شود احساس آرامش و تمرکز بیشتری داشته باشید، به خصوص وقتی که به محیط اطراف خود توجه می کنید.^{۲۶}

بیرون رفتن، می تواند احساساتی مانند نگرانی و غم را کاهش دهد و شادی،
خوش بینی و حس ارتباط با جهان را تقویت کند.^{۲۶}

در لحظه زندگی کنید. حضور داشته باشید و از هر لحظه زندگی تان لذت
ببرید . نگرانی بیش از اندازه در مورد گذشته یا آینده، می تواند شادی
فعلی شما را کاهش دهد.^{۲۳}

از مصرف خودسرانه هر نوع دارو، خودداری کنید. داروهای تان را با نظر
پزشک مصرف کنید. تاثیر متقابل داروها و مواد غذایی، موضوعی پیچیده است. از
این رو بهتر است همیشه در این مورد با پزشک یا داروساز مشورت نمایید.^۱

منابع:

1-Health Benefits of Salad Greens, WebMD, 2021,
(<https://www.webmd.com>)

۲-میوه های ضد استرس، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

3-The 13 Healthiest Leafy Green Vegetables,
Autumn Enloe, Healthline, 2018,
(<https://www.healthline.com>)

4-Healthy Eating Tips, U.S. Centers for Disease
Control and Prevention, (<https://www.cdc.gov>)

5-7 Ways to Bring Laughter Your Life, Mae's
Health and Wellness, Super Berries, 2024,
(<https://www.superberries.com>)

6-10 Health Tips for 2025, WHO, 2025,

(<https://www.who.int>)

7-5 Easy Ways to Add Laughter to Your Day, Juliele

Febure, 2022, (<https://www.julielefebure.com/>)

۸-خانه خود را به یک مکان شاد تبدیل کنید! وحید عرفانی،

(vahiderfani.ir)

۹-بخندید و از خندان بودن لذت ببرید! وحید عرفانی،

(vahiderfani.ir)

10-Laughter is Best Medicine, Start Your Day with

Laughter! , Tantra Necta, 2022, (<https://tantranectar.com>)

۱۱-شُور و اشتیاق، کلید مُوفقیت، شادابی و نشاط بیشتر در

وحید عرفانی ، (vahiderfani.ir) زندگی،

۱۲-هر روز بهتر از دیروز باشید! وحید عرفانی، (Vahiderfani.ir)

۱۳-ارتباط دوستانه خود را با دیگران افزایش دهید، وحید عرفانی،

(vahiderfani.ir)

۱۴-زندگی به شرط خنده، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۸، نشر سفیر

اردهال

۱۵- خوش بینی، کلید ماندگاری، وحید عرفانی ، (vahiderfani.ir)

۱۶- شورِ زندگی

: چگونه از لحظه های زندگی خود، به خوبی (vahiderfani.ir)
لذت ببریم؟ وحید عرفانی،

۱۷- با خنده به استقبالِ روزِ جدید بروید! روش های موثر
روزِ شادی داشته باشیم، وحید (vahiderfani.ir) براینکه
عرفانی،

۱۸- زندگی زیبایی داشته باشید!، چگونه زندگی زیبایی داشته باشیم؟
وحید عرفانی ، (vahiderfani.ir)

۱۹- به استقبال رضایت از زندگی بروید!، وحید عرفانی،
(vahiderfani.ir)

۲۰- ارتباط دوستانه خود را با دیگران افزایش دهید، وحید عرفانی،
(vahiderfani.ir)

۲۱- جاده سبز زندگی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، انتشارات آسیم

۲۲- چگونه شاد باشیم و شاد زندگی کنیم؟، وحید عرفانی،
(vahiderfani.ir)

23-How to Enjoy Life: 11 Tips Make Yourself Happy,
Calm, 2023, (<https://www.calm.com>)

۲۴- شور و اشتیاق سرشار داشته باشید، وحید عرفانی،

(vahiderfani.ir)

25-75 Good Morning Quotes that'll inspire a Wonderful Day, Love to Know, 2021, (<https://www.lovetoknow.com>)

26-12 Tips for Maintaining a Healthy Lifestyle,
Healthline, 2025, (<https://www.healthline.com>)

27-5 Tips to Start a Healthy Daily Lifestyle , Sun Life Indonesia , 2020 ,(<https://www.sunlife.co.id>)

=====



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

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir

Telegram : جاده سلامتی

Telegram : با کوه نوردان

