

احساس بهتر

۱۰۰ راه برای احساس بهتر در هر روز



طرح و اجرا: نشان آگولیان

مترجم: قاسم آزادی احمدآبادی

سرشناسه: آکگولیان، نیشان Akgulian, Nishan
 عنوان و نام پدیدآور: احساس بهتر: ۱۰۰ راه برای احساس بهتر در هر روز طرح و اجرا نیشان
 آکگولیان: مترجم قاسم آزادی احمدآبادی
 مشخصات نشر: تهران: انسان برتر، ۱۳۹۰
 مشخصات ظاهری: ۱۲۸ ص.
 شابک: ۱۵۰۰۰ ریتال: 7-12-6488-978-600
 وضعیت فهرست نویسی: نیا
 یادداشت: عنوان اصلی: Feeling good: 100 ways to feel better every day.
 یادداشت: کتاب حاضر اولین بار در سال ۱۳۸۹ با عنوان "حال خوب: صد راه بهتر زیستن در زندگی روزمره" با ترجمه داود فلاجوری توسط انتشارات نخستین منتشر شده است.
 عنوان دیگر: حال خوب: صد راه بهتر زیستن در زندگی روزمره.
 موضوع: خودسازی موضوع: خوشبینی موضوع: راه و رسم زندگی
 شناسه افزوده: آزادی احمدآبادی، قاسم، - مترجم ۱۳۵۷ - BF ۶۳۷ ۱۳۹۰ ۹ ۱۷
 رده بندی کنگره ۱۵۸/۱
 رده بندی دیویی ۱۵۸/۱
 شماره کتابشناس ملی: ۲۶۰۱۵۹۲

- نام کتاب: احساس بهتر
- نویسنده: نیشان آکگولیان
- مترجم: قاسم آزادی احمدآبادی
- ناشر: انسان برتر
- ناشر همکار: گلریز
- تیراژ: ۵۰۰۰ نسخه
- نوبت چاپ: دوم ۱۳۹۰ (چاپ اول ناشر)
- لیوگرافی: مهرشاد
- حروفچین: رین گرافیک
- شابک: ۷-۱۲-۶۴۸۸-۶۰۰-۹۷۸
- قیمت: ۲۵۰۰ تومان
- مرکز پخش: تصویر قلم، ۵۵-۶۶۴۸۹۲۵۲-۰۹۱۲۱۴۸۵۹۸۰

کلیه حقوق برای آقای علی اکبر کسائی محفوظ می باشد

مقدمه

در دنیای پرهیاهوی امروز، شرایط حاکم بر زندگی ما انسانها به نحوی شده است که گاهی فراموش می‌کنیم زمانی را به خود اختصاص داده و به دنبال سلامت تن و روان باشیم.

کتابی که در پیش رو دارید شامل ۱۰۰ راه ساده است که به منظور ایجاد احساس خوب در شما ترجمه شده است. موارد ذکر شده در این کتاب، دستورالعمل‌های کاربردی، کم هزینه و ساده است که اجرای آنها در جهت بهبود وضع جسمی و روحی مؤثر خواهد بود.

با آرزوی سلامتی و نشاط

آزادی

شما چگونه احساس خوبی پیدا می کنید؟

بیانید با جوابگویی به ده سؤال زیر شروع کنیم.

آیا شما معاینات منظمی دارید؟ ☐ بله ☐ خیر

آیا حداقل ۳۰ دقیقه، یا بیش از ۴ روز در هفته ورزش می کنید؟

☐ بله ☐ خیر

آیا غذاهای متعادلی می خورید؟ ☐ بله ☐ خیر

آیا شما اغلب شبها به مدت ۸ ساعت می خوابید؟ ☐ بله ☐ خیر

آیا دستورهای پزشکی خود را در مورد ترک سیگار، کاهش وزن یا

محدود کردن مصرف قند و چربی رعایت می کنید؟ ☐ بله ☐ خیر

آیا اغلب با افرادی که به آنها وابستگی دارید تندخو و جوشی

هستید؟ ☐ بله ☐ خیر

آیا سردرد و دل دردهای متعددی دارید؟ ☐ بله ☐ خیر

آیا اکثر اوقات احساس ناراحتی یا افسردگی دارید یا بی دلیل گریه

می کنید؟ ☐ بله ☐ خیر

آیا اغلب احساس جنب و جوش زیاد و دلشوره می کنید؟

☐ بله ☐ خیر

آیا نگرانی های اجتماعی، پزشکی، اعتیاد یا خرید دارو دارید؟

☐ بله ☐ خیر

حقیقت این است که ما می‌توانیم مراقبت بهتری از نظر فیزیکی و روانی نسبت به خود داشته باشیم. برای بعضی از ما، این کار ممکن است به معنی تمرین ورزشی بیشتر، کاهش وزن یا رعایت رژیم غذایی سالم باشد. برای دیگران این کار ممکن است به معنای اختصاص زمان برای افرادی که به آنها دلبستگی وجود دارد یا یادگیری مدیریت دل‌نگرانی باشد، به نحوی که توان لازم برای رویارویی با مشکلات روزانه به وجود آید.

کارهایی که می‌توانید هر روز انجام دهید تا احساس بهتری در زندگی خود داشته باشید چه هستند؟ به سؤالات صفحه قبل نگاهی بیندازید و جواب‌های خود را بازبینی کنید. اگر شما به هر پنج سؤال اول جواب منفی داده‌اید، اینها حوزه‌هایی هستند که باید برای سلامت جسمی خود روی آن کار کنید. اگر به سؤال آخر جواب مثبت داده‌اید، اینها مواردی هستند که باید برای رسیدن به سلامت روانی به آنها توجه کنید.

احساس خوب شامل مراقبت از سلامت جسمانی و نیازهای روانی است. شما هزاران راهکار در این کتابچه برای این موارد پیدا خواهید کرد.

همان‌طور که پیشنهادهای مطرح شده را مطالعه می‌کنید، در مورد اینکه چگونه می‌توانید توجه بهتری به سلامت کلی خود داشته باشید فکر کنید. آیا سلامتی با خوردن رژیم غذایی سالم به

دست می‌آید؟ با تمرین ورزشی بیشتر؟ با احیا کردن خود معنوی خویش؟ سپس در پشت کتابچه کارهایی را که می‌توانید با آن به جسم و روح خود کمک کنید، یادداشت نمایید. با استفاده از پیشنهادهای ارائه شده شما می‌توانید به خوبی پند بگیرید.

از خودتان مراقبت کنید. دوستیهای صمیمانه را حفظ کرده و احساس خوب را انتخاب کنید حتی زمانی که اوضاع مطابق میل شما نیست. کارشناسان معتقدند که اینها رموزی برای موفقیت و ایجاد احساس خوب در سراسر زندگی شما هستند.

www.ketab.ir

۱. صبح خود را به خوبی آغاز کنید.

صبحانه حافظه را تقویت می کند، خلق و خو را بهبود می بخشد و به تنظیم وزن کمک می کند. پژوهشگران دریافته اند که دانش آموزانی که صبحانه میل می کنند نمرات بالاتری در امتحانات به دست می آورند. این مورد برای بزرگسالان نیز کاربرد دارد. افرادی که صبحانه می خورند معمولاً لاغرتر هستند. روز را با صبحانه سالمی نظیر غلات با فیبر بالا یا بلغور جو و یک لیوان آب میوه طبیعی شروع کنید. اگر صبحانه خور نیستید، سعی کنید فرد خوش صحبتی برای میل صبحانه با وعده غذایی شامل موز، خامه کم چرب و آب پرتقال پیدا کنید. پژوهش جدیدی نشان می دهد که خوردن صبحانه مغذی هر روز صبح، حافظه افراد میانسال را بهبود می بخشد.