

سبک زندگی (لایف استایل)

نویسنده: mojdeh | تاریخ: 2023 | Uncategorized



مژده میرداد

روانشناس لایف استایل

سلام دوست و همسفر من! مژده میرداد هستم. من به شما کمک می‌کنم تا با داشتن یک سبک زندگی منحصر به فرد راه خوشبختی و موفقیت را برای خود هموارتر کرده و یک سبک زندگی جدید و جذاب برای خود تعریف کنید.

سبک زندگی علایق، نظرات، رفتارها و جهت گیری های رفتاری یک فرد، گروه یا فرهنگ است. این اصطلاح توسط روانشناس اتریشی آلفرد آدلر در سال ۱۹۳۹ با معنای «شخصیت اصلی یک فرد در اوایل دوران کودکی» در کتابش معرفی شد. مفهوم گسترده تری از سبک زندگی به عنوان «شیوه زندگی یا سبک زندگی» از سال ۱۹۶۱ به ثبت رسیده است. سبک زندگی ترکیبی از عوامل ناملموس یا محسوس است. عوامل ملموس به طور خاص به متغیرهای جمعیت شناختی، یعنی مشخصات جمعیت شناختی یک فرد مربوط می شود، در حالی که عوامل ناملموس به جنبه‌های روانی فرد مانند ارزش های شخصی، ترجیحات و دیدگاه‌ها مربوط می شود.

سبک زندگی شیوه ای است که مردم، گروه‌ها و ملت‌ها از آن استفاده می کنند و در متون جغرافیایی، اقتصادی، سیاسی، فرهنگی و مذهبی خاص شکل می گیرد. سبک زندگی به ویژگی‌های ساکنان یک منطقه در زمان و مکان خاص گفته می شود که شامل رفتارها و عملکردهای روزانه افراد در شغل، فعالیت‌های روزمره، تفریح و رژیم غذایی است.

یک محیط روستایی در مقایسه با یک کلان شهر شهری سبک زندگی متفاوتی دارد. مکان حتی در محدوده شهری نیز مهم است. ماهیت محله ای که فرد در آن زندگی می کند، به دلیل تفاوت بین درجات ثروت محله های مختلف و مجاورت با محیط های طبیعی و فرهنگی، بر مجموعه سبک های زندگی در دسترس آن فرد تأثیر می گذارد. به عنوان مثال، در مناطق نزدیک به دریا، فرهنگ موج سواری یا سبک زندگی اغلب می تواند وجود داشته باشد.

سبک زندگی یا لایف استایل (lifestyle) شامل موارد زیر است:

1. سبک زندگی فعال (active lifestyle)
2. رژیم غذایی سالم
3. مراقبت از سلامت روانی

از نظر سازمان بهداشت جهانی سلامت، سالم بودن یا داشتن یک سبک زندگی سالم چیزی بیش از این است که خود را از بیماری دور نگه دارید. همچنین سلامت به عنوان رفاه کامل جسمی، روانی و اجتماعی تعریف می‌کند، نه صرفاً عدم وجود بیماری.

زندگی سالم شامل بسیاری از زمینه هایی مانند سلامت جسمانی، سلامت روان و مدیریت سلامت می شود. هر زمینه ای مهم است و نمی توان برای دستیابی به سلامتی بیشتر از آن غافل شد. با رعایت چند نکته ساده می توانید یاد بگیرید که جنبه های مختلف سلامتی را مدیریت کنید، سبک زندگی کامل تر و فعال تری داشته باشید و از بیماری ها دوری کنید.

محبوب ترین

[There Was No Obvious 2019 AwardsBait, And That's a Good](#)

ژوئن 24, 2020

[There Was No Obvious 2019 AwardsBait, And That's a Good](#)

ژوئن 24, 2020

[There Was No Obvious 2019 AwardsBait, And That's a Good](#)

ژوئن 24, 2020

[There Was No Obvious 2019 AwardsBait, And That's a Good](#)

ژوئن 24, 2020

[There Was No Obvious 2019 AwardsBait, And That's a Good](#)

ژوئن 24, 2020

موضوعات

روان شناسی سبک

زندگی



سلامتی اصل اول در سبک زندگی است



فعالیت بدنی و سبک زندگی فعال

مراقبت از بدن برای سلامتی مهم است، اما مشکل این است که مردم اغلب سلامتی جسم خود را نادیده می‌گیرند. اگر رژیم غذایی مناسبی نداشته باشید یا به اندازه کافی نخوابید خود را از سلامتی جسمانی محروم می‌کنید! حفظ سلامتی جسمی در نتیجه یک سبک زندگی فعال و فعالیت بدنی مناسب به شما این امکان را می‌دهد که هر روز احساس عالی و انرژی بیشتری داشته باشید.

بزرگسالان می‌توانند یکی از دو حالت فعالیت بدنی را داشته باشند:

1. ۱۵۰-۳۰۰ دقیقه فعالیت بدنی هوازی با شدت متوسط
2. حداقل ۷۵-۱۰۰ دقیقه فعالیت بدنی هوازی شدید

سبک زندگی فعال

یکی دیگر از کارهایی که برای سالم بودن باید انجام دهید این است که فعال باشید! یک سبک زندگی فعال همراه با فعالیت بدنی کافی و ورزش به شکلی جدی می‌تواند به بهبود سلامت شما کمک کند، نه تنها با کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی (قلب و عروق خونی) بلکه از سه جهت کمک‌کننده است:

1. به شما کمک می‌کند تا نسبت به خودتان اعتماد به نفس بیشتری داشته باشید.
 2. سطح انرژی و تمرکز شما را بهبود می‌بخشد.
 3. استرس و اضطراب را از بین می‌برد.
- توصیه می‌شود که فرد باید حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط را پنج روز یا بیشتر در هفته انجام دهد. برخی از فعالیت‌های با شدت متوسط که می‌توانید انجام دهید، پیاده‌روی سریع، شنا، دوچرخه‌سواری یا رقص است.



افراد در سبک زندگی فعال در ایجاد سبک درست غذا خوردن تلاش می‌کنند

رژیم غذایی سالم

تغذیه خوب یعنی درست خوردن. غذایی که می‌خورید مواد مغذی مهم مورد نیاز بدن را تامین می‌کند و فواید آن از این قرار است:

1. سیستم ایمنی قوی تر برای مبارزه با بیماری‌ها
2. کاهش احتمال بیماری
3. سلامت جسمانی بهتر

چند نکته برای داشتن سبک زندگی سالم و عادات غذایی خوب برای بدنی سالم تر

میوه و سبزیجات بیشتری بخورید. آنها سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی هستند که بدن شما را سالم نگه می‌دارند و سیستم ایمنی شما را تقویت می‌کنند. شما باید حداقل دو وعده میوه و دو وعده سبزیجات در روز مصرف کنید. یک وعده غذایی متعادل اما کامل بخورید تا با پیروی از شعار "بشقاب سالم من" تمام مواد مغذی بدن تان را بدست آورید. محصولات غذایی را که دارای چربی اشباع، سدیم یا قند کمتر و یا دارای کلسیم و غلات کامل است را حتما در برنامه روزمره خود قرار دهید.



عقل سالم در بدن سالم است

سلامت و بهداشت روانی

با دنبال کردن فعالانه یک سبک زندگی سالم به سلامت روانی دست یابید. علاوه بر بدن سالم، باید ذهنی سالم نیز داشته باشید. بیماری ها نه تنها بر جسم فیزیکی بلکه بر ذهن نیز تأثیر می گذارند. بنابراین سلامت روان جزء بسیار مهمی از سلامت و بهزیستی کلی شما است.

عدم وجود بیماری های روانی یا اختلالاتی مانند افسردگی یا اسکیزوفرنی به معنای سالم بودن فرد از نظر روانی نیست. از نظر سازمان بهداشت جهانی سلامت روان به عنوان وضعیتی از رفاه تعریف می شود که فرد می تواند:

1. با استرس های روزمره زندگی کنار بیایید.
2. موثر و تمربخش کار کند.
3. پتانسیل خود را درک کند.
4. توانایی اثربخشی و کمک به افراد اجتماع داشته باشد.

داشتن سلامت روانی مثبت به میزان زیادی روش مقابله با استرس را بهبود می بخشد و به شما امکان می دهد زندگی رضایت بخشی و موثرتری داشته باشید.

چند نکته برای سلامت روان

- ۱/ یاد بگیرید که استراحت کنید.
- ۲/ کاری را پیدا کنید که از انجام آن لذت می برید و به (کمک به کاهش اضطراب یا استرس).
- ۳/ به ماساژ بروید.
- ۴/ به موسیقی گوش دهید.
- ۵/ ورزش کنید.
- ۶/ با دوستان و خانواده خود تعامل داشته باشید(حمایت عاطفی و روانی از شما در مواقع ضروری).
- ۷/ اگر مشکلی دارید با آنها صحبت کنید با یک غریبه صحبت کنید چون گاهی اوقات با یک غریبه احساس راحتی بیشتری می کنید و یا مشاوره بگیرید.
- ۸/ به خود مطمئن باش. افزایش عزت نفس به شما اعتماد به نفسی برای رویارویی با مشکلات و غلبه بر چالش های زندگی می دهد.
- ۹/ همیشه مثبت فکر کنید.
- ۱۰/ به شکل مداوم مطالعه کنید.



Recommended Posts

[There Was No Obvious 2019 AwardsBait. And That's a Good](#)



[سبک زندگی \(lifestyle\) مثبت و هدفمند شما را در مسیر موفقیت قرار می‌دهد.](#)

[There Was No Obvious 2019 AwardsBait. And That's a Good](#)

[There Was No Obvious 2019 AwardsBait. And That's a Good](#)

بدون دیدگاه، دیدگاه خود را در زیر اضافه کنید!

افزودن دیدگاه

به عنوان mojdeh وارد شده‌اید. نمایه خود را ویرایش نمایید. بیرون رفتن؟ بخش‌های موردنیاز علامت‌گذاری شده‌اند *

دیدگاه*

ارسال

برام از خودت بنویس

حرفاتو برام بنویس تا کمکت کنم

اسمیت

شماره موبایلت

ایمیلت

پیامتو بفرست

موضوعات سایت

خانه درباره مقالات آموزشی

کارگاه ها درخواست مشاوره

تست روانشناسی تماس با من

موضوعات مشاوره

راه های درمانی و ...

تخصص های مختلف

مشاوره تخصصی و ...

مشاوره تخصصی و ...

مشاوره تخصصی و ...



info@mcjdeh-mirdar.com

021-22000000

All Rights Reserved.