

به استقبال روز جدید بروید!

آن گونه ای که صبح خود را شروع می کنید می توانید نشانگر بقیه روز شما باشد. ساعات اول صبح، مهم ترین و با ارزش ترین لحظه های شما هستند و تأثیر به سزایی بر ادامه روز دارند. اگر شما ذاتاً عقل و خرد انضباطی دارید در طول این زمان کلیدی و حیاتی، خالص ترین افکار را دارید و در این لحظه ها بهترین عملکرد ها را خواهید داشت و متوجه خواهید شد که نسخه بقیه روز را پیچیده اید. از بامداد کاری را انجام دهید، که خوش آیند شما است. یادتان باشد که شما، فقط خود شما قادرید، روزتان را آن چنان که می خواهید بسازید.

توصیه های مهم:

- با خنده به استقبال روز جدید بروید. لذت بخش ترین دقایق روز درست قبل از طلوع خورشید است. این را امتحان کنید. با یک لبخند به استقبال صبح 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.

- ناامیدی را از خود دور کنید. هرگز اجازه ندهید تا دلسردی و یأس در روح تان رخنه کند و در آنجا خانه گزیند. یک لبخند می تواند چاره ساز کوچکی بر هر ناامیدی و ناکامی باشد. در ناامیدی به دنبال یافتن روزنه های امید باشید. راز غلبه بر ناامیدی برداشتن یأس و جایگزین کردن امیدواری و شادی به جای آن است.

- روزتان را با یک حرف خوب آغاز کنید. 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!
- اگر می خواهید برای روزتان برنامه ریزی کنید، شب قبل این کار را انجام دهید.
 - از رختخواب با آرامش برخیزید. اگر می خواهید با آرامش از خواب بیدار شوید، سعی کنید موقع برخاستن از خواب به چیزی فکر نکنید و تصمیم انجام کاری را نگیرید.
 - خود را عادت دهید هر روز صبح برای چند دقیقه ای دوش بگیرید. ریختن آب روی بدن موجب کاهش استرس و افزایش آرامش می شود.
 - روزتان را با میوه باز کنید. میوه ها و سبزی ها، خیلی برای شما خوب هستند. آنها می توانند ضامن سلامتی شما باشند. هر روز صبح را با یک نوع میوه مانند موز، سیب، پرتقال، هلو، یا گلابی آغاز کنید.
 - دیدتان را عوض کنید. پژوهش ها ثابت کرده است افرادی که به خواسته های خود می رسند دید و درک خودشان را نسبت به آنچه می توانند انجام دهند، تغییر می دهند.
 - خوردن صبحانه فراموش نشود.
 - به استقبال تغییر بروید و از هرچه زندگی برای تان پیش می آورد لذت ببرید. هوشیارانه در زمان حال زندگی کنید و از هر چه که زندگی برای تان پیش می آورد لذت ببرید.
 - قدردان آدم ها و چیزهای خوب در زندگی تان باشید. برای چیزهایی که دارید، کسانی که دوست تان دارند و مراقب تان هستند، قدرشناس باشید. قدردان زندگی باشید و خیلی زود متوجه می شوید که

چیزهای بیشتری برای زندگی کردن در اختیار دارید.

- روزتان را با عشق مزین کنید تا شکوه آفرینش را دریابید. همه این زیبایی ها متعلق به شما است.
- هرگز اجازه ندهید که قربانی افکار منفی شوید. رمز زندگی شاد و موفقیت آمیز، از بین بردن اندیشه منفی و کهنه و ناسالم و جایگزین کردن افکار مثبت است. از منفی گرایی و منفی بافی بپرهیزید.
- نا آرامی و نگرانی های تان را در زندگی کاهش دهید. هنگامی که احساس نگرانی و پریشانی می کنید، چند بار نفس عمیق بکشید و در این صورت به آرامش خواهید رسید.
- سعی کنید برای هر روزتان هدف مشخصی بگذارید و تمام تلاش تان را برای برآورده کردن انتظارات تان بکنید تا یک قدم به موفقیت نزدیک تر شوید.

منابع مورد استفاده:

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

۲- هنر شاد زیستن، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۴، انتشارات به آفرین

3-How to Laugh More - 22 Ways to Bring More Laughter into Your Life, Marelisa, (<https://daringtolivefully.com>)

4-How to Live a Good Life, (<http://www.wikihow.com>)

5-How to Start over and Have the Life You Want, (<http://www.wikihow.com>)

۶-Living your best life...everyday, plansimplemeals.com

۷-Dr.Travor Powel: Stress free living, Dorling Kindersley, 2000

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

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com

