

هر روز بهتر از دیروز باشید!

فراموش نکنید که هر روز هدیه ای تازه است. بهترین هدیه ها، آنهایی هستند که در کنار علاقه و ذوقی که نسبت به آنها داریم، از آن استفاده هم بکنیم. هر روز، هدیه ای است پرافرصت های نشکفته برای غلبه بر ترس، خودکم بینی، تنگ نظری و.... ما باید خودمان را با تغییرات بازاریابی جهانی هم سو کنیم و اطلاعات مان را به روز نگهداریم. باید همیشه در حال بهتر شدن باشیم و دانش و مهارت های مان را بیشتر و بیشتر کنیم تا به حقوق مسلم و اهداف دقیق مان برسیم.

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.
- 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.
- روز تان 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!
- به استقبال تغییر بروید و از هرچه زندگی برای تان پیش می آورد لذت ببرید!
-

- روز خود را بر اساس چرخه انرژی بدن تان برنامه ریزی کنید. بدن ما در طول روز دارای ریتم طبیعی انرژی است. اگر به درستی ردیابی شود، می توانید از لحظاتی که بیشترین انرژی را در اختیار دارید استفاده کنید. توجه به چرخه های انرژی و کار بر اساس آن، به شما کمک می کند تا بیشترین استفاده را از وقت خود داشته باشید. چه موقع احساس انرژی بیشتری می کنید؟ در کدام ساعت های روز بهترین کار را برای انجام کارهای خاص انجا می دهید؟ برای مدیریت انرژی خود در طول روز چه می کنید؟
- **خودتان را بشناسید.** تا وقتی خود را در سطح ریشه ای شناسید نمی توانید یک زندگی پرمعنا و سرشار از رضایت مندی را تجربه کنید. بودن در سودای رویاهای دیگران، شما را خشنود نخواهد ساخت. زندگی کردن با معیارهای دیگران، آرامش درونی برای شما به ارمغان نخواهد آورد. برای بهبود کیفیت زندگی، خودشناسی عاملی اساسی است.
- اجازه ندهید گذشته، حال و آینده شما را بدزدد!! این واقعیت را بپذیرید که گذشته امروز نیست. اجازه ندهید گذشته، حال و آینده شما را بدزدد. شاید به کارهایی که در گذشته کردید مفتخر نباشید، اما اشکالی ندارد. گذشته، گذشته است و قابل تغییر، قابل فراموشی یا پاک کردن از زندگی تان نیست. فقط باید آن را قبول کرد. همه ما دچار اشتباه می شویم، همه ما دچار مشکل می شویم و گاهی افسوس اتفاق های مختلف در گذشته مان را می خوریم. اما شما اشتباه های تان نیستید، مشکلات تان هم نیستید، و الان با قدرت شکل دادن به زمان حال و آینده تان اینجا هستید.
- اگر می خواهید برای روزتان برنامه ریزی کنید، شب قبل این کار را انجام دهید.
- ورزش کنید. همه ما می دانیم که انجام ورزش منظم و مرتب مهم چقدر مهم است، اما تعداد کمی از افراد به طور مداوم این کار را انجام می دهند. ورزش شما را باهوش تر، شادتر می کند، خواب تان را

بهبود می بخشد ، میل جنسی را افزایش می دهد و احساس بهتری در مورد بدن تان، به شما می دهد. مطالعه هاروارد که بیش از ۷۰ سال گروهی از مردان را ردیابی کرده است ، آن را به عنوان یکی از رازهای زندگی خوب شناسایی کرده است.

- **کمربند همت را محکم ببندید!** زندگی آنچه می دانید یا دارید نیست. زندگی نتیجه اعمال شماست. از میان تمامی مواردی که افراد دارای زندگی نا امیدانه را از افراد دارای زندگی معنادار جدا می کنند، داشتن پشتکار و عملکرد مستمر اساسی ترین عامل است. دانشی که با عمل همراه نباشد چیزی جز داده خام و بی مصرف نیست. هر روز به تلاش خود ادامه دهید.
- مسئولیت پذیر باشید. این ویژگی، یکی از اصلی ترین ویژگی های افراد موفق است و در توصیف این جمله همین بس که معروف ترین و موفق ترین انسان های دنیا، افرادی مسئولیت پذیر و با اراده هستند.
- 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.
- با دوستان و خانواده خود وقت بگذارید. دانیل گیلبرت ، متخصص خوشبختی هاروارد ، این را به عنوان یکی از بزرگترین منابع شادی در زندگی ما شناسایی کرد. روابط بیش از آنچه فکر می کنید ارزش دارد. احساس عدم ارتباط اجتماعی می تواند شما را افسرده کند. تنهایی می تواند منجر به حمله قلبی ، سکته مغزی و دیابت شود.
- روز تان 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.

- از گذشته‌تان درس عبرت بگیرید.
- با افراد مثبت نشست و برخاست کنید، کسانی که می‌توانند سطح انرژی‌تان را بالا ببرند.
- ابراز سپاس کنید. این باعث خوشبختی شما خواهد شد. انجام این کار، روابط شما را بهبود می‌بخشد همچنین این امر، می‌تواند شما را به یک شخص بهتر تبدیل کند و می‌تواند زندگی را برای همه اطرافیان شما بهتر کند.
- روزتان را با عشق مزین کنید تا شکوه آفرینش را دریابید. همه این زیبایی‌ها متعلق به شما است.
- کاری را که قبلاً از انجام آن دست کشیده‌اید و نیمه رها کرده‌اید را انتخاب کنید که امروز انجامش دهید. ۳۰ ثانیه بیشتر طول نمی‌کشد که برای انجام کاری تصمیم بگیرید. قول‌تان را پیش خودتان نگه دارید و مطمئن باشید که حتماً انجامش خواهید داد.
- از قدرت‌هایی که دارید استفاده کنید. هر کدام از ما با قدرت‌های مشخصی به دنیا آمده‌ایم که فقط خاص خودمان است. رمز موفقیت، کشف کردن این قدرت‌های ذاتی و به کار گرفتن آنها در زندگی روزمره است. باید بلد باشیم چطور از قدرت‌های مان استفاده کنیم و سختی‌های پیش روی مان را به چالش بکشیم.
- به استقبال تغییر بروید و از هرچه زندگی برای‌تان پیش می‌آورد لذت ببرید! هوشیارانه در زمان حال زندگی کنید و از هر چه که زندگی برای‌تان پیش می‌آورد لذت ببرید.
- به انجام دستورات دینی پای بند باشید. با انجام روزانه فرائض دینی می‌توان ضمن کاهش عصبانیت، اضطراب، افسردگی و خستگی، شادی، معنای زندگی، حمایت اجتماعی و دامنه توجه را با مردم افزایش دهد. در امتداد انجام فرائض دینی و از جمله نماز و نیایش، می‌تواند احساس بهتری داشته باشید

- منتظر نمانید تا دیگران در را برای تان باز کنند. مردمی بوده اند که در شدیدترین شرایط توانسته اند بهترین مسیر را پیدا کنند و با خلاقیتی که داشته اند درهای جدیدی را به روی آزادی، تحصیلات و موفقیت شغلی شان باز کرده اند. تمام هوش و حواس تان را به کار گیرید و آن قدرت نهفته را پیدا و از آن برای تشدید و برانگیختن اشتیاق تان استفاده کنید. بدون شک می توانید آن عظمت و کمال را درون خودتان پیدا کنید.
- خواب کافی داشته باشید. خسته بودن در حقیقت شاد بودن تان را دشوارتر می کند. کمبود خواب باعث می شود احتمال رفتار غیراخلاقی شما بیشتر شود. چرت زدن، باعث افزایش هوشیاری و عملکرد در کار می شود، توانایی یادگیری تان را افزایش می دهد و احساسات منفی را در شما پاک می کند، در حالی که احساسات مثبت تان را تقویت می کند.
- قربانی افکار منفی نشوید! هرگز اجازه ندهید که قربانی افکار منفی شوید. رمز زندگی شاد و موفقیت آمیز، از بین بردن اندیشه منفی، کهنه و ناسالم و جایگزین کردن افکار مثبت است. از منفی گرایی و منفی بافی بپرهیزید.
- یک صبحانه ی عالی برای خود انتخاب کنید. کمتر مواد قندی بخورید، بیشتر پروتئین و میوه بخورید و صبحانه ای سالم و مقوی برای خود انتخاب کنید.
- بخندید. افرادی که برای کنار آمدن با استرس از شوخ طبعی استفاده می کنند، سیستم ایمنی بهتری دارند، خطر حمله قلبی و سکته مغزی را کاهش می دهند و عمر طولانی تر دارند. خنده باید مانند یک ویتامین روزانه باشد. فقط یادآوری لحظه های خنده دار می تواند رابطه شما را بهبود بخشد. شوخ طبعی فواید بسیاری دارد.
- خودتان را پنهان نکنید. باید با دنیا آشنا شوید.

- 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.
- خوش بین باشید. خوش بینی می تواند شما را سالم تر ، شادتر کرده و زندگی شما را طولانی تر کند.
- کارهای بکنید که در آینده از خودتان متشکر باشید. کارهایی که هر روز انجام می دهید مهم تر از کارهایی است که هر ازگاهی انجام می دهید. آنچه امروز انجام می دهید مهم است، چون یک روز از زندگی تان را به ازای آن می دهید. سعی کنید کاری باشد که ارزش آن را داشته باشد.
- گوش به زنگ باشید. وقتی فرصت های تازه را نادیده می گیرید، پنجره بی حوصلگی و کسلی را باز کرده اید و نتیجه این کسلی، چیزی جز بی خیالی و درجا زدن نیست. چشم های تان را باز کنید و خودتان را مصمم و با اراده تصور کنید. کسی که به هر آنچه بخواهد می رسد. کسی که می تواند تمام "نه"ها را به "بله" تبدیل کند. آن قدر محکم و مصمم باشید تا راهی را بیابید که هرگز هیچ کس در آن پا نگذاشته است.
- اراده تان را تقویت نمایید. اراده هر راهی را به موفقیت می رساند. بسیاری از افراد با دیدن کوچکترین سختی در مسیرشان دلسرد می شوند و تمام هدف ها و آرزوهای شان را فراموش می کنند اما این در حالی است که در مسیر تمام انسان های موفق دنیا، همواره موانعی وجود داشته است. فکر می کنید چطور به این دست یافته های طلایی شان رسیده اند؟ بارها در را در صورت شان به هم کوبیده اند و ناامید شان کرده اند. بارها اشتباه های فاحش انجام داده اند و رویاهای شان نابود شده است .
- نسبت به زندگی بی تفاوت نباشید. در زندگی خود به دنبال جستجو و هیجان باشید. حتما نباید شما وقت آزاد زیادی داشته باشید تا از زندگی لذت ببرید. زندگی شاد و موفق، یعنی جستجو به دنبال دلیل و پاسخ. اینگونه متوجه می شوید که در زندگی خود هدف دارید، البته در مسیر مثبت.

- بازار مقایسه را تعطیل کنید! هر زمان متوجه شدید که خودتان را با یکی از همکاران تان، همسایه، دوست تان یا یک فرد مشهور مقایسه می‌کنید، دست نگه دارید. باید درک کنید که شما متفاوت هستید و توانایی‌هایی متفاوت دارید، توانایی‌هایی که این افراد ندارند. وقت بگذارید و لحظه‌ای به همه توانایی‌های فوق‌العاده‌ای که دارید فکر کنید و برای آنها شکرگزار باشید.

- از آدم‌های منفی باف فاصله بگیرید! امان از این آدم‌های منفی باف و نحسی که سر راه همه قرار می‌گیرند؛ به سادگی کاری می‌کنند که بهترین‌ها، هم خودشان را کم و ضعیف ببینند. اما مهم‌ترین بخش ماجرا اینجاست: تفاوت انسان‌هایی که تا آخر خط می‌روند و موفق می‌شوند با آنها که خیلی زود دست‌های شان را بالا می‌برند و تسلیم شرایط می‌شوند در این است که اولی‌ها بسیار مصمم‌ترند. برنده‌ها، در شرایط سخت خودشان را گم نمی‌کنند و دنبال راه حل می‌گردند. محکم می‌ایستند و کارشان را می‌کنند.

- هر اتفاقی که می‌افتد را یک درس زندگی بدانید!

- هر آدمی که با او برخورد می‌کنید، هر چیزی که می‌بینید، همه، بخشی از تجربیات آموزنده شما از زندگی هستند. یادتان نرود که درس بگیرید، مخصوصاً وقتی اوضاع آن‌طور که شما می‌خواهید پیش نمی‌رود. اگر کاری که می‌خواستید را پیدا نکرده‌اید، یا رابطه‌تان آن‌طور که می‌خواهید نیست، فقط به این معنی است که چیزی بهتر از آن، بیرون منتظر شماست و درسی که گرفته‌اید اولین قدم برای پیش رفتن تان است.

- اگر با مانعی برخورد کردید که سد راه تان بود تمرکز کنید و به این فکر کنید که چطور می‌توانید آن را دور بزنید. همانطور نایستید و نگاهش کنید، یک اقدامی کنید که مفید باشد. راه‌های رسیدن به موفقیت زیاد است.

- مشکل تان را بزرگ‌تر از چیزی که است، نکنید! نباید بگذارید یک ابر سیاه همه آسمان تان را بپوشاند. خورشید همیشه در حال تابیدن روی قسمتی از زندگی تان است. گاهی اوقات باید احساس تان را فراموش کرده و به این فکر کنید که لایق چه چیزهایی هستید.
- هر روز بهتر از دیروز باشید!
- هر روز با خودتان عهد کنید که فردا بهتر از دیروز باشید. هر چند وقت یک بار در کلاس‌ها و سیمناهای خودباوری شرکت کنید، یا خودتان را در شرایطی قرار دهید که رو به بهبود دائمی باشید.
- برای نکات مثبت خودتان را تشویق کنید و نقاط ضعف را سریع بررسی کنید و برنامه‌ای برای درست کردن شان بریزید. این کار به شما کمک می‌کند کاملاً روی هدف تان متمرکز باشید و راه تان را گم نکنید!
- هر روز کاری را که شروع می‌کنید خودتان را یک قهرمان واقعی ببینید... خودتان را مجسم کنید که دارید مثبت، با اعتماد به نفس و با اراده صحبت می‌کنید، با وقار و خوش برخوردید، راه رفتن و نشستن تان مجذب کننده است. تمام اسامی و جزئیات را در ذهن تان دارید و دیگران به خاطر تلاش‌های بی‌وقفه تان تحسین تان می‌کنند.
- زودتر بیدار شوید. زنگ هشدار خود را تنظیم کنید تا قبل از بلند شدن عادی، یک چهارم ساعت خاموش شود. این ۱۵ دقیقه اضافی باعث می‌شود که صبح شما کمتر استرس داشته باشد و شما می‌توانید یک روز منظم و پربارتر داشته باشید
- روزنامه را بخوانید. همگام شدن با وقایع جهان ذهن شما را تحریک کرده و به شما کمک می‌کند تا دیدگاه‌های جدیدی کسب کنید.

- به اولین غریبه ای که می بینید لبخند بزنید. این باعث می شود لبخند بر لب آنها بنشیند و احساس گرما در شما ایجاد کند!
- قدم بزنید. بیرون بودن روحیه شما را بالا می برد و اگر احساس استرس یا نگرانی کنید می تواند شما را آرام کند.
- یک بطری آب با خود داشته باشید. آب یکی از بهترین نوشیدنی ها برای بدن شما است ، و سلامتی ، پوست و ذهن شما را بهبود می بخشد.
- به عکس های قدیمی نگاه کنید. زنده ماندن خاطرات قدیمی لبخند را بر لب های شما می نشاند و از افراد شگفت انگیز زندگی خود احساس قدردانی خواهید کرد.
- سه چیز را که هر روز از آنها سپاسگزار هستید بنویسید. این به شما کمک می کند تا از همه افراد درخشان و چیزهایی که در زندگی خود دارید قدردانی کنید.
- یک گفتگوی معنی دار داشته باشید. بعد از یک روز کار ، مهم است که احساس کنید روزتان مهم و پرمعناست و یکی از ساده ترین راه ها این است که با شخصی جالب بنشینید و گفتگو کنید.
- به موسیقی گوش دهید. آلبومی خوش بینانه را که دوست دارید ، قرار دهید و بعد از چند آهنگ متوجه خواهید شد که زمزمه می کنید ، لبخند می زنید .همه نشانگر حال خوب است.
- حداقل یک وعده غذایی سالم ، همراه با میوه و سبزی هابخورید. غذای سالم هم به بدن و هم به ذهن شما انرژی می بخشد و برای انتخاب گزینه سالم ،احساس خوبی خواهید داشت
- به چیزی که باعث می شود فکر کنید گوش دهید. این کار مغز شما را تحریک کرده و ذهن شما را به فکر چیزهای مختلف می اندازد.

• صبح روز بعد اگر مجبور نباشید روز را با کارهای روز گذشته شروع کنید بسیار دلپذیر و آرام خواهد بود.

• توجه داشته باشید که هر روز حداقل یک چیز جدید یاد بگیرید.

منابع مورد استفاده:

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

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

3-How to live a good life, (<http://www.wikihow.com>)

4-How to start over and have the life you want, (<http://www.wikihow.com>)

5-Improve your life: 10 Things you should do every day, 2012, (www.bakadesuyo.com)

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

۷-8 simple habits for longer-term natural living, Simple Living Media, 2020, (<https://theartofsimple.net/long-term-natural-living>)

۸-30 Small things I do every day that improves the quality of my life, Amy Johnson, Lifehack, 2020, (<https://www.lifehack.org>)

۹-60 Small ways to improve your life in the next 100 days, Marelisa Fabrega, Lifehack, 2020, (<https://www.lifehack.org>),

۱۰-4 Steps to a healthy lifestyle, WebMD, 2020, (<https://www.webmd.com>)

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

۱۲-Ten simple steps to a better life, Healthy Lifestyle Brands, 2020
(<https://www.drweil.com>)

۱۳-7 Ways to improve your life in 7 days, Deep Patel, Entrepreneur,
2020, (<https://www.entrepreneur.com>)

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

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com