

عادت های خوب را وارد فعالیت های روزانه کنید!

عادت های خوب برای داشتن زندگی بهتر

شاید اکثر ما قبول داشته باشیم که زندگی امروز ما تا حد زیادی حاصل عادت های ما است. رفتارهایی که ناخودگاه انجام می دهید، تصمیم هایی که بدون آنکه متوجه بشوید می گیرید و جملات و کلماتی که به دلیل تکرار زیاد، بخشی از هویت تان شده اند. عادت های ویژه ای وجود دارند که نه تنها به شما در رسیدن به موفقیت کمک می کنند، بلکه به شما یاری می کنند تا سالم، شاد و با نشاط باشید و به تمام آرزو های خود نیز برسید. تمرکز کنید و سعی کنید آنها را در عادت های روزانه خود وارد کنید و این زمانی است که پیشرفت و حرکت شما به سمت هدف، قوت خواهد گرفت.

در میان عادت های خوب، عادت هایی وجود دارند که برای سلامت ذهن و اینکه انسان خوبی باشیم بروز کرده اند. داشتن عادات شخصی خوب، به حفظ سلامتی شما کمک می کنند. آنها شخصیت تان را شکل می دهند و مشخص می کنند که شما واقعاً چه کسی هستید. آیا به عادت های خوبی که باید داشته باشید فکر کرده اید؟ داشتن عادت های خوب و رفتار درست در زندگی، باعث می شود به یک فرد دوست داشتنی و ایده آل تبدیل شوید و زندگی خسته کننده خود را به یک زندگی خوب و عالی تبدیل کنید.

درک اینکه چه چیزی برای سلامتی جسم و روان شما زیان بخش است، به شما کمک می کند که بین عادت های خوب و بد، تفاوت قائل شوید. عادت های بد، زندگی را مختل کرده و مانع رسیدن به اهداف تان می شوند. این عادت ها، سلامت جسم و روح را نیز به خطر می اندازند و وقت و انرژی را تلف می کنند. عادت به چیزهای خوب را در خودتان ایجاد کرده و عادت به چیزهای بد را کنار بگذارید.

زمینه را برای انسان بهتر شدن، فراهم کنید. خلاص شدن از عادت های منفی و ایجاد عادت های مثبت و جدید، باعث کاهش استرس (فشار روحی)، افزایش بهره وری و کمک به شما در داشتن یک زندگی سالم تر و موفق تر می شود.

توصیه های مهم:

- روزتان را با یک لبخند آغاز کنید. همیشه خوشحال و خندان باشید. یادتان باشد که شما، فقط خودتان قادرید روزتان را با آن چیزی که می خواهید، بسازید. اگر قرار است، یک روزی تصمیم بگیرید شاد و خوشحال باشید چرا از همین امروز نباشد. بنابراین با خنده به استقبال روز جدید بروید!
- به روز جدید صبح بخیر بگویید. صبح از خواب بیدار شده و به روز زیبایی که در پیش رودارید، صبح بخیر و خوش آمد بگویید. شما می توانید صبح ها هنگامی که از خواب بلند می شوید، برنامه های ویژه ای را برای خود ترتیب دهید، و در هنگام انجام آن با شادابی و نشاط فراوان از تمام نعمت هایی که خداوند به شما داده است، تشکر و قدردانی کنید.
- اجازه ندهید عادت های بد شما را عقب نگه دارند. شروع به ایجاد عادت های خوب و در عین حال اساسی، برای یک زندگی شادتر و پربارتر کنید.
- روزتان را با کلمات شاد و دل نشین آغاز نمایید. روزتان را با افراد خانواده، رابطه ای دوستانه برقرار کنید و در این مورد از کلمات نغز و دل نشین کمک بگیرید. کلمات دلگرم کننده بر زبان بیاورید و دست از شکوه و شکایت بردارید. مهم تر از آن، هرگز این ذهنیت را به اعضای خانواده و دوستان انتقال ندهید، زیرا که این کار، موجب نابودی خوش رویی و خوش کلامی در زندگی تان می شوند!

- استرس را در خودتان از بین ببرید. استرس (فشار روحی) یکی از مواردی است که همیشه باعث کاهش شادابی و نشاط می‌شود. می‌توان استرس را با انجام تمرین‌های ورزشی ساده مانند پیاده روی، حرکات نرمشی، یا سعی بر کنترل نحوه تنفسی و دیگر موارد، کاهش داد.
- تغذیه سالم و متعادلی داشته باشید. برنامه غذایی سالم متناسب با سن، وضعیت سلامتی و سطح فعالیت روزانه‌ی شما، یک عادت خوب است که باید داشته باشید. خوردن غذا در زمان مناسب و به مقدار مناسب، برای حفظ سلامتی شما مهم است. از مصرف دوباره مواد غذایی بی‌ارزش، خودداری کنید. غذاهای وسوسه‌انگیز، بیشتر از بقیه‌ی غذاها خطرناک‌ترند. کاهش وعده‌های غذایی و یا پرخوری، دو عادت بد تغذیه‌ای است که باید از آنها دوری کنید. روزانه یک میوه بخورید. برنامه غذایی متعادلی داشته باشید. وعده‌های غذایی را در زمان‌های منظمی استفاده کنید. گرسنگی خود را تشخیص دهید و وقتی احساس گرسنگی کردید، غذا بخورید. به جای غذاهای آماده (فست فود) از میان وعده‌های سالم استفاده کنید. روزانه مقدار زیادی آب بنوشید (۶-۸ لیوان) و بدن خود را مرطوب نگه دارید. شام را زود بخورید و به آرامی میل نمایید. غذای خود را خوب بجوید. برای خوردن پشت میز بنشینید. به جای وعده‌های پر حجم و با تعداد کم، وعده‌های بیشتر و با حجم کمتر، در طول روز داشته باشید. در برنامه روزانه خود از کربوهیدرات‌ها و پروتئین‌های سالم، چربی‌های غیر اشباع و فیبر (الیاف غذایی) استفاده کنید. از مصرف غذاهای بسته بندی شده، پرهیز کنید. اگر در بیرون می‌خواهید غذا بخورید، از تمیزی غذا اطمینان حاصل کنید. در هنگام تماشای تلویزیون، غذا نخورید. همراه با خانواده غذا میل کنید.
- با افراد مثبت معاشرت کنید. روابطی که باعث سقوط شما می‌شوند را کنار بگذارید. وقت خود را با افرادی سپری کنید که می‌دانند چگونه شادی را پرورش دهند و به اشتراک بگذارند. از آنجا که

خوشبختی مسری است ، یکی از ساده ترین راه ها برای ایجاد عادت خوب و مثبت در زندگی تان،ارتباط با افراد مثبت است.

- به شادمانی و سعادت فکر کنید. مثبت اندیشی، تاثیر زیادی بر زندگی روزمره ما دارد. در این صورت، تجربیات مثبت را به سوی خود جذب خواهید کرد، احساس تان مثبت تر خواهد شد و حال بهتری پیدا می کنید. هیچ رویداد خوشایندی، از افکار منفی حاصل نمی شود. از نو آغاز کنید .باور کنید هر چیزی ممکن است.

- لازم است سیگار کشیدن در محیط کار، خانه و در خیابان را کنار بگذارید.بهبتر است همه سیگارها، ته سیگارها، کبریت ها، فندک ها و زیر سیگاری ها را در منزل دور بریزید. چیزی را جانشین سیگار کنید. به جای سیگار می توانید خشکبار بخورید ،یا آدامس بجوید.از افراد خانواده و دوستان در خواست کنید در اطراف شما سیگار نکشند.هرگز هنگام شب یا صبح در رختخواب سیگار نکشید. چنانچه از این ناراحت هستید که انگشتان تان خالی است، مدادی را دست بگیرید و با آن بازی کنید. هنگامی که می خواهید آرامش خود را به دست آورید به جای پناه بردن به سیگار از تمرین های تنفس عمیق، استفاده کنید.در هنگام رانندگی از سیگار کشیدن خودداری کنید.

- با چهره ای شاداب از خواب برخیزد. بهتر است هر روز خود را با مسرت و شادی آغاز کنید. یک راه ساده آن است که از بیدار شدن به همسر خود لبخند بزیند و جمله خوشایندی بر زبان بیاورید،حتی اگر اغراق آمیز باشد، مثلاً بگویید: «چه قدر امروز خوش قیافه شدی» یا کنار پنجره اتاق بروید، بیرون را تماشا کنید و با عبارت «عجب روز قشنگی است» به همسرتان روحیه دهید.

- برای ورزش، وقت بگذارید. به غیر از بهبود سلامتی جسم، ورزش منظم باعث خلاقیت می شود و مهارت های شناختی شما را افزایش می دهد. این کار، یک روش موثر برای ایجاد استقامت و انرژی گرفتن است. ورزش با افزایش تولید اندورفین (هورمون هایی که به عنوان ضد افسردگی طبیعی عمل می کنند)، روحیه تان را افزایش می دهد..
- از کوره در نروید! در عوض به مکانی خلوت بروید(مثل ماشین یا سرویس بهداشتی) که بتوانید بدن تان را کشش بدهید و از شر شراره های خشم یا اضطراب راحت بشوید. و سپس بر آرامش تان تمرکز کنید.
- شادی های تان را با دیگران تقسیم کنید! با تقسیم شادی های تان با دیگران، می توانید آن را شدت بخشید. همیشه سعی کنید دیگران را خوشحال نمایید.
- زودتر از خواب بیدار شوید. ساعت های اولیه صبح زمان بسیار مناسبی برای تفکر در آرامش و بهره وری بالاست، در حالی که دیگران هنوز در خواب هستند، این فرصت برای شما فراهم می شود که با تمام وجود بر روی اهداف بلند مدت خود، تمرکز کنید. هر شخصی در هر سطحی اگر خواهان موفقیت باشد، صبح ها زود از خواب بیدار می شود. حتی اگر سحرخیز نیستید، در روند روزانه خود، تغییر ایجاد کنید و سعی کنید صبح ها زودتر از خواب بیدار شوید. در هفته اول می توانید با کوک کردن ساعت خود یک ربع زودتر از زمان همیشگی، شروع کنید. هفته بعد هم یک ربع زودتر از هفته پیش بیدار شوید و به این روند ادامه دهید تا سرانجام بتوانید دو ساعت زودتر از قبل بیدار شوید .
- بر مهارت گوش دادن مسلط شوید. ارتباطات موثر در مورد ایجاد روابط شخصی و شغلی بسیار مهم است. گوش دادن، در ارتباطات مهم است. به گفته های دیگران توجه کنید. نه تنها باعث می شود

دیگران احساس ارزشمندی کنند، بلکه به شما کمک می کند آنها را بهتر درک کنید و دیدگاه تازه ای کسب کنید. به سخنان دیگران گوش دهید و به معنای واقعی آنها پردازید و نشانه های غیرکلامی را نیز یادداشت کنید. هرچه بیشتر گوش دهید بیشتر خواهید آموخت.

- از شوخی طبیعی زندگی، لذت ببرید. شوخ طبعی، یکی از مهم ترین تمرین ها برای رسیدن به موفقیت در روز تازه است. استفاده از شوخ طبعی در شروع روز تازه، تا اندازه زیاد برای تان مفید و مناسب است. خندیدن را بیاموزید و بدانید که در زندگی، مؤثر و با ارزش می باشد.

- قدران هر آنچه که دارید باشید. اگر بخواهید تمرکز خود را از روی مشکلات دور کنید، باید قدران هر آنچه که دارید باشید. قدران بودن بهترین روش برای رسیدن به سلامتی، شادی و موفقیت است. قدران نعمت ها و فرصت های طبیعی که در اختیار تان گذاشته شده، باشید تا برکت زندگی شما بیشتر شود.

- بیشتر لبخند بزنید. مطالعات نشان داده است که افرادی که بیشتر لبخند می زنند، زندگی شادتری دارند. عادت به زیاد خندیدن، یکی از بهترین عادت ها است که به شما اجازه می دهد تا همیشه پراحساس و آرامش ذهنی داشته باشید.

- صبحانه سالم بخورید. خوردن صبحانه، مهم ترین بخش زندگی است. اگر واقعا می خواهید به موفقیت برسید، هر روز صبح یک صبحانه کامل و مقوی بخورید. اضافه کردن این عادت روزانه اصلا کار سختی نیست. تنها نیاز به برنامه ریزی دارد، و اگر مجبور هستید هر روز صبح با عجله از خانه بیرون بروید و هیچ وقت اضافه ای برای خوردن صبحانه ندارید، تنها کاری که باید بکنید این است که صبح ها زودتر از خواب بیدار شوید، تا این عادت خوب را به زندگی روزمره خود اضافه کنید.

- به رعایت بهداشت فردی تان اهمیت بدهید. تمیزی و بهداشت فردی، یکی از عوامل بسیار مهم در داشتن زندگی سالم است. کثیفی باعث بیماری می‌شود. کمبود بهداشت، باعث ایجاد احساس افسردگی و ناخوشی می‌شود. علاوه بر این داشتن ظاهر نامرتب، برای افراد کنار شما نیز جالب نیست. عادات بهداشت فردی خوب، باعث می‌شود که خود شما و افراد کنارتان احساس خوبی داشته باشند. روزانه دو بار مسواک بزنید. هر روز از نخ دندان استفاده کنید. دهان تان را روزانه بشویید. بعد از هر دستشویی، دست های خود را بشویید. بعد از برگشت به خانه دست ها، پاها و صورت خود را بشویید و لباس های خود را عوض کنید و لباس های تمیز بپوشید. قبل از غذا، دست های خود را بشویید. بعد از هر وعده غذا خوردن، دهان خود را با آب تمیز کنید. هنگام عطسه یا سرفه، از دستمال یا دستمال کاغذی استفاده کنید. هنگام حمام رفتن، به خوبی از صابون استفاده کنید. از آب کافی و صابون، برای از بین بردن کثیفی بدن تان استفاده کنید. موهای خود را به طور مرتب بشویید. بعد از حمام، بدن خود را به خوبی خشک کنید. لباس های تمیز بپوشید. اگر لازم شد از ضد عرق استفاده کنید. بوی خوبی بدهید.
- از مقایسه پرهیزید. چشم و همچشمی، جزئی از بسیاری از فرهنگ‌هاست، اما مقایسه خودتان با دیگران می‌تواند به رضایت و عزت نفس شما، آسیب وارد کند. به جای مقایسه کردن با دیگران، توجه خود را به دست آوردهای شخصی تان بازگردانید تا به رضایت بیشتری دست یابید.
- ورزش کنید. یکی از بهترین عادت های روزانه ورزش کردن است که نباید هرگز قطع شود. هدف از ورزش روزانه، انجام فعالیت های آرامش بخش برای رسیدن بیشتر اکسیژن به خون و افزایش اندروفین در بدن است. این کار، نه تنها به شما کمک می کند که از لحاظ جسمی وضعیت رو به بهبودی را داشته باشید، بلکه وقتی که این عادت روزانه را به زندگی خود اضافه کنید، شما را با انگیزه تر و پر انرژی تر خواهد کرد.

- آب با لیمو بنوشید. یکی از عادات های روزانه که برای سلامتی بسیار مفید است، نوشیدن روزانه یک لیوان بزرگ آب به همراه لیمو است. لیمو سرشار از ویتامین C است، البته خواص درمانی دیگری نظیر کمک کردن به هضم غذا، تقویت سیستم ایمنی همراه با پاکسازی و آبرسانی به بدن را نیز در بردارد . آب نیز به تنهایی مهمترین راه برای دفع تمامی سموم از بدن در اول هر روز است. در نهایت، در طولانی مدت باعث کاهش وزن، کاهش هر گونه التهاب و افزایش انرژی خواهد شد.
- مداومت و پشتکار داشته باشید. خود را متعهد کنید ، هر روز قدمی هر چند کوچک برای رسیدن به تغییرات مورد نظر خود بردارید. گام های کوچک ،بهرتر از ایستادن و درجا زدن است!
- پیاده روی نمایید. اضافه کردن این عادت ،به عادات روزانه ما تاثیر به سزایی در بهبود بی تحرکی ما خواهد داشت. اتومبیل خود را دورتر از محل کار خود پارک کرده و سعی کنید برای افزایش انرژی خود، بیشتر پیاده روی کنید و همچنین از پله ها استفاده کنید.
- غذاهای حاوی ویتامین ها و مواد معدنی مصرف نمایید.بهترین غذاهای حاوی از ویتامین ها و مواد معدنی که باید در طول روز مصرف کنید را پیدا کنید. شاید چشم پوشی از این عادت غذایی کار ساده ای باشد، اما اگر آن را به طور منظم در برنامه روزانه خود وارد کنید، تاثیر بی نظیر آن را خواهید دید. این تاثیر در رهاسازی ذهن، بهبود وضعیت روحی و جسمی خواهد بود .
- افکار و باورهای تان را تغییر دهید. ما بر اساس افکار و باورهای مان رفتار می کنیم. فردی که باوردارد باهوش نیست و از عهده کاری بر نمی آید، همانگونه رفتار می کند. اگر می خواهید زندگی خود را متحول کنید، باورها و افکار غیر منطقی خود را به چالش بکشید. سود و زیان این افکار را برای خود مشخص کنید . به نظر شما عاقلانه است که به باورهایی بچسبید که مانع شما در رسیدن به اهداف تان می شود؟ انتخاب با شماست!

- به سلامت روان تان اهمیت بدهید. سلامت روان شما همانند سلامت جسمی و داشتن تناسب اندام مهم است. فعالیت های مختلفی وجود دارند که سلامت ذهن شما را افزایش می دهند. بسیار مهم است که ذهن خود را آرام کنید، استرس (فشار روحی) خود را کاهش دهید، نگرانی بیش از اندازه در مورد آینده تان را رها کرده و زندگی در حال، را شروع کنید. بسیار مهم است که بدانید حال، زمانی است که دارید و در دست های شماست و می توانید بقیه ی لحظات زندگی تان را بسازید. بسیار عاقلانه است که خود و دنیای اطراف خود را بپذیرید، شاد باشید و دیگران را شاد سازید. آنچه که برای خوب ماندن ضروری است، داشتن آرامش ذهنی است. عادت های فردی زیر به داشتن آرامش ذهنی کمک می کنند: نفس عمیق بکشید. مثبت اندیشی را تمرین کنید. باورهای مثبت در مورد خود داشته باشید. برای خود انگیزه ایجاد کنید. ساعاتی را در نزدیکی طبیعت (کوه، جنگل، باغ، پارک) سپری کنید. عبادت کرده و نماز بخوانید. قبل از رفتن به رختخواب، در مورد چیزهای خوبی که در طول روز برای شما اتفاق افتاده فکر کنید. زمانی را با خودتان سپری کنید. قضاوت کننده نباشید. زمانی را به انجام دادن آنچه که دوست دارید، اختصاص دهید. شکرگزار و سپاسگزار باشید. مثبت باشید. بیشتر لبخند بزنید. شاد باشید.
- به اندازه ی کافی فیبر (الیاف غذایی) بخورید. خوردن فیبر (سبزی ها، میوه ها) به اندازه ی کافی، درست مانند کربوهیدرات های پیچیده، به سلامتی بدن کمک می کند تا غذا را آهسته تر و با سرعتی یکنواخت هضم کند. این یعنی میزان انرژی تان ثابت می ماند، کارآمدتر خواهید بود، هشیارتر خواهید ماند و در طول روز، سر حال تر هستید.
- به خود و خدای خود ایمان داشته باشید. اگر به خود و خدای خود ایمان داشته باشید، به راحتی از عهده مشکلات زندگی برخوردار خواهید آمد و ثابت قدم و مطمئن و با روحیه ای شاد و نشاط آور در راه رسیدن به اهداف خود گام خواهید برداشت.

- مدیریت زمان را جدی بگیرید. یکی از عادت های بسیار مهم در رسیدن به موفقیت، مدیریت زمان است. هر چه بهتر بتوانید از هدر رفتن زمان تان بکاهید، کارهای بیشتری می توانید انجام دهید. فراموش نکنید که همه ما در طول شبانه روز یک مقدار زمان داریم ، شما چگونه می توانید از این منبع بالقوه برای رسیدن به موفقیت نهایت استفاده را کنید؟ بهترین ابتکار برای مدیریت زمان و پیاده سازی آن را پیدا کنید. این کار اصلا پیچیده نیست، اما نیاز به تلاش آگاهانه و مستمر دارد. در نهایت روزی این عادت ، قسمتی از کارهای روزانه شما خواهد شد، فراموش نکنید که هر چیزی در این دنیا امکان پذیر است و هیچ هدف دست نیافتنی وجود ندارد!

- اسید های چرب امگا ۳ ، بیشتر مصرف کنید. امگا ۳ ، یک اسید چرب ضروری برای بدن است که در آجیل، روغن ها و ماهی های چرب وجود دارد. این ترکیبات مهم کمک می کنند تا سلول های مغزتان فعال باقی بمانند و همچنین به بدن تان کمک می کند که بیشتر، کربوهیدرات را به عنوان انرژی ذخیره کند تا چربی. حتما امگا ۳ را به اندازه ی کافی در برنامه غذایی تان بگنجانید تا در طول روز، هشیار و با انرژی بمانید.

- افکار منفی را از خودتان دور کنید! افکار منفی ، مانع رضایت از زندگی می شوند. نمی توانید انتظار داشته باشید که مدام منفی بافی کنید، اما باز هم از زندگی نهایت لذت را ببرید. آیا قصد دارید به منفی بافی ادامه دهید، یا اینکه به زندگی عشق بورزید و از زنده بودن تان لذت ببرید؟ انتخاب با خودتان است. باید هوشیار باشید و هر وقت افکار منفی به سراغ تان آمدند، این افکار زیان آور را دور بیندازید و افکار مثبت را جایگزین شان کنید.

- هر کار سالمی که از آن لذت می برید، را انجام دهید. با انجام کاری که آن را دوست دارید، آرامش ذهنی و تمرکز شما افزایش خواهد یافت. موسیقی گوش کنید، در پارک قدم بزنید، در جاده ای که دوست دارید رانندگی کنید، یک فیلم تماشا کنید، یا هر کار دیگری که از انجام آن لذت می برید، را انجام دهید. مطمئن باشید که تمام لحظاتی که در روز برای خودتان وقت گذاشته اید را برای همیشه به خاطر خواهید سپرد.

- از جنگ و دعوا بپرهیزید. پدر و مادر نباید در حضور فرزندان با هم دعوا داشته باشند و یکدیگر را متهم به صفات بد اخلاقی کنند. وقتی یکی از افراد خانواده فضا را متشنج کند، دیگر محیط خانه برای اعضا، دوست داشتنی نخواهد بود و آنها را از خانه فراری خواهد کرد. در خانه ای که پدر و مادر با هم مرتبا دعوا داشته باشند، فرزندان به شدت مشکل پیدا خواهند کرد و در زندگی آینده به افرادی عصبی، پشیمان یا مردم گریز تبدیل خواهند شد.

- مطالعه کنید. مطالعه کردن رادر فهرست عادت های خوب فردی در نظر بگیرید. مطالعه کردن به شما اطلاعات می دهد و شما را سرگرم می کند. با مطالعه کردن می توانید در مورد دنیا و زندگی یاد بگیرید. مطالعه، الهام بخش است و می تواند به یک سرگرمی بسیار خوب تبدیل شود و به پیشرفت زبان شما کمک کند و ارزش های زندگی را به کودکان آموزش دهد. با مطالعه در زمینه ی خوب، می توانید مثبت اندیشی را به اطلاعات و تجربه های خود، اضافه کنید. مطالعه، یک عادت فردی خوب است که می تواند تجربه های شما را تقویت کند. روزانه مطالعه کنید. چیزهایی را بخوانید که ارزش مطالعه دارند. فهرستی از کتاب هایی را که ارزش مطالعه دارند تهیه کرده و نگه دارید و برای خواندن آنها برنامه ریزی کنید. . برای کتاب های خوب سرمایه گذاری کنید و کتابخانه ای در خانه، برای خودتان داشته باشید. از آنچه می خوانید یادداشت برداری کنید. از مطالعه الهام بگیرید. از آنچه می خوانید یاد بگیرید.

- غلات سبوس دار بخورید. کربوهیدرات‌های چند غله و سبوس دار، به زمان بیشتری برای گوارش نیاز دارند و این یعنی انرژی‌ای که شما از این منابع به دست می‌آورید، در طول مدت طولانی‌تری در اختیار بدن‌تان قرار خواهد گرفت. این تأمین انرژی یکنواخت، به شما کمک می‌کند راندمان کارتان به مدت بیشتری خوب باقی بماند.

- مشوق خود باشید. یکی از بهترین روش‌های که به باانگیزه بودن شما در زندگی کمک می‌کند این است که هر روز سعی کنید الهام بخش خود باشید. مطالعه کنید، فیلم‌های الهام بخش تماشا کنید و با خواندن داستان کسانی که به آرزوهای‌شان رسیدند، انرژی خود را افزایش دهید. مشوق خود بودن، یکی از بهترین روش‌ها برای رسیدن به موفقیت است، زیرا اگر ذهن باور کند، موفقیت حاصل می‌شود .

- میوه را با معده‌ی خالی مصرف کنید. میوه، قابلیت منحصر به فردی در حفظ انرژی‌تان در طول روز دارد، چون حاوی فیبر و قندهای پیچیده است که نسبت به قندهای ساده (مانند قند موجود در نوشابه و هله هوله)، آهسته‌تر تجزیه و هضم می‌شوند. همچنین بدن راحت‌تر می‌تواند میوه‌ها را هضم کند و همین باعث می‌شود به احساس کسالتی که هنگام گوارش تنقلات سخت هضم یا وعده‌های حجیم، روی می‌دهد دچار نشوید. وقتی برای مدت طولانی معده‌تان خالی مانده است بهترین کار این است که برای شروع، به سراغ میوه‌ها بروید تا بدن‌تان تغذیه‌ی درستی را در پیش بگیرد.

پس انداز و سرمایه گذاری کنید. شما باید بتوانید پولی را که پس انداز کرده اید را در جایی سرمایه گذاری کنید و در این امر به شدت عاقلانه رفتار کنید. هر چه در این امر توجه بیشتری خرج کنید، احتمال موفقیت شما نیز بیشتر خواهد شد. برای جلوگیری از هرگونه مشکل مالی احتمالی در آینده، باید حداقل حقوق ۶ ماه خود را همیشه به عنوان پس انداز نگاه دارید.

- از مدیریت تمامی هزینه های خود اطمینان حاصل کنید .وقتی که این کار جزی از عادت های حسابداری و مالی ما شود، به موفقیت اقتصادی شما در آینده کمک خواهد کرد. پول ذخیره شده از هزینه های فرعی، می تواند برای سرمایه گذاری در آینده مفید واقع شود. آینده را به خاطر خوش گذارنی های لحظه ای ،از یاد نبرید.
- در خوردن ناهار، اعتدال را رعایت کنید.وقتی وعده های تان را در حجم کمتری بخورید، کارآمد ماندن تان در محل کار، راحت تر خواهد بود. خوردن یک وعده ی بزرگ به وقت ناهار، مخصوصا روزی که سر کارتان هستید، باعث احساس خواب آلودگی و کسل بودن تان می شود. اگر می خواهید در طول روز سر حال بمانید، حتما در خوردن ناهار، اعتدال را رعایت کنید.
- چیزهای جدید یاد بگیرید.به خودتان آموزش دهید و سعی کنید هر روز چیز جدیدی یاد بگیرید. برای یادگیری و بهبود زندگی خود تلاش کنید، حتی اگر این کار به منزله یادگیری یک مهارت جدید، یا تقویت مهارت های کنونی خود باشد. از یادگیری زبان های خارجی گرفته تا اپلیکیشن ها و برنامه های کامپیوتری. شما باید یک زمان مشخصی را در روز به تقویت این عادت اختصاص دهید .مهم این است که به هر نحوی که شده این عادت های مهم را در برنامه روزانه خود وارد کنید .
- فعالیت های سودمند را در خودتان تقویت نمایید. برخی کارها وجود دارند که باید انجام دهید چون برای شما بهتر است. با سپری شدن روزها شما باید از آنچه که هستید بهتر شوید. از اشتباه های تان درس بگیرید! از بدی ها اجتناب کنید و به خوبی وفادار بمانید . سعی کنید خوبی را در خود ،گسترش دهید و انسان خوبی شوید.به افراد نیازمندکمک کنید .وسایل اضافی خود اعم از لباس، غذا و پول را به افراد نیازمند بدهید. .هنگام ملاقات دیگران ،لبخند بزنید.
- زمانی را به برقراری روابط اجتماعی با دیگران اختصاص دهید .دوستان جدید پیدا کنید .برای دیگران

انگیزه ایجاد کنید. وقتی که واقعاً از چیزی خوش تان آمد تعریف کنید و شک نکنید. تغییر وضعیت مطلوبی داشته باشید. باعث لبخند دیگران شوید. کاری کنید که دیگری احساس ویژه بودن بکند. وقتی که شکرگزار و ممنون هستید، بگویید متشکرم. وقتی که اشتباه کردید بگویید ببخشید و متأسفم. با حضورتان، شادی را به اطراف تان گسترش دهید. از تجربه‌هایی که به دست آورده‌اید، چیزی یاد بگیرید. بخندید و دیگران را به لبخند وادارید. محبت خود را به خانواده، نزدیکان، دوستان تان و به طور کلی، به همه نشان دهید. مهربان باشید. احساسات دیگران را درک کنید. مسئولیت خود را در مورد محیط تان انجام دهید. از چیزی که درست است حمایت کنید. زمانی را برای برنامه ریزی برای روز بعد، اختصاص دهید. زمان خود را به خوبی تنظیم کنید. به اهداف خود فکر کنید و بدانید که دقیقاً چه چیزی از زندگی می‌خواهید.

- وعده‌های کوچک و مکرر بخورید. خوردن وعده‌های کوچک و مختصر، راهی خوب برای حفظ قند خون است، و به شما کمک می‌کند انرژی تان را حفظ کنید. اگر فواصل بین وعده‌های تان زیاد باشد، قند خون تان بین این وعده‌ها افت زیادی خواهد کرد و وقتی که قرار باشد چیزی بخورید، احتمال پُرخوری تان زیاد خواهد بود، در نتیجه قند خون تان بالاتر از حد طبیعی‌اش خواهد رفت. این نوسان در میزان قند خون تان باعث می‌شود که سطح انرژی تان قابل پیش‌بینی نباشد. کم‌انرژی بودن در زمان‌های نامناسب، موجب افت جدی در کارآمدی تان خواهد شد. با خوردن وعده‌های کوچک‌تر و مکرر، میزان انرژی تان نوسان کمتری خواهد داشت و بنابراین بدن تان با انرژی می‌ماند.

- برای ساماندهی به محل کار و زندگی خود وقت بگذارید و برای ورود این کارها به عادت‌های روزانه خود، کافی است که هر روز یک زمان کوتاهی را به این موضوع اختصاص دهید. از یک کشوی کوچک،

یک گوشه از خانه، یک کمد در محل کار خود شروع کرده و سعی کنید آن را ساماندهی و مرتب کنید. آشفته‌گی‌های جسمی، باعث از دست دادن تمرکز می‌شود.

- به دیگران کمک کنید. کمک کردن به دیگران شاید در افزایش پولی که دارید کمک نکند، اما در ذخیره سازی زمان که به مراتب از پول بسیار باارزش تر است، کمک خواهد کرد. حتی به شما کمک می‌کند که تمرکز خود را از حالت نداری و فقر به توانمندی منتقل کند. وقتی که کمک کردن به دیگران را در فهرست عادت‌های خود اضافه کنید، به راحتی می‌توانید نگرانی‌های شخصی خود را کاهش دهید. در حقیقت، آدم‌های بسیاری در دنیا وجود داشته‌اند که با کمک به دیگران به موفقیت‌های بسیار بزرگی رسیده‌اند.

- در مصرف کافئین احتیاط کنید. وقتی احساس می‌کنید انرژی و کارایی‌تان در محل کار در حال کم شدن است، احتمالاً خیلی راحت سراغ قهوه‌ی فوری، یا یک مشت شکلات با روکش قهوه می‌روید. شاید برخلاف تجربیاتی که داریم به نظر برسد اما واقعیت این است که مصرف مقادیر زیاد کافئین می‌تواند راندمان‌تان را پایین بیاورد. مصرف کافئین زیاد، درست مانند تنقلات ناسالم، شاید یک افزایش فوری در انرژی‌تان ایجاد کند، اما افت انرژی که بعد از آن روی می‌دهد، مطمئناً کارایی‌تان را پایین می‌آورد. برای اینکه تمام روز را سر حال بمانید، بهتر است کافئین کمتری مصرف کنید، مثلاً به همان مقدار کافئین موجود در یک فنجان چای سبز، بسنده کنید.

- خود را از افکار کسالت بار رها سازید. بهترین راه رهایی از افکار کسالت بار، آن است که زیبایی‌های اطراف را ببینید و آنها را ستایش کنید، یا لطیفه و سخن طنز بگویید. هر چه صفت شوخ طبعی و شیرین سخنی در شما عمیق‌تر شود، از ناراحتی‌های روان‌تنی فاصله بیشتری می‌گیرید.

- از تاریک خانه ذهن تان بیرون بیایید! از زمان حال خود لذت ببرید. مبارزه با ترس، یکی از مهمترین عادت های زندگی است که کاملاً دست یافتنی و قابل توسعه است. هر روز سعی کنید یک کاری که انجام آن برای تان آسان نیست را انجام دهید و با ترس های تان روبه رو شوید. با آدم های غریبه صحبت کنید، از کسی تعریف و تمجید کنید، یا در مورد چیزی که ناراحت تان می کند، حقیقت را عنوان کنید .
- از یک برنامه پیروی کنید. داشتن برنامه برای انجام کارها، بخش جدایی ناپذیر هر شخص کارآفرین است. داشتن برنامه، تنها برای اهداف بلند مدت مناسب نیست، بلکه برای هرکاری که در طول روز انجام می دهید مناسب است، اما برای انجام این کار باید از یک برنامه دقیق و با جزئیات استفاده کنید. بدون برنامه مدون، معمولاً در رسیدن به اهداف مان با شکست روبه رو خواهیم شد. یک برنامه مدون برای روند پیشرفت خود تهیه کنید، خواهید توانست به اهداف خود برسید .
- روزتان را با ذهنی مثبت آغاز کنید. برای آن که روزتان شروع خوبی داشته باشید، در نظر گرفتن حالت-تان بسیار مهم است؛ به هر حال روزتان را با ذهنی مثبت آغاز نمایید.
- قربانی هله هوله ها نشوید! فرقی نمی کند شما خودتان علاقه به خوراکی های شیرین داشته باشید یا اینکه دور و برتان پر از خوراکی ها و تنقلات گوناگون باشد؛ خوردن هله هوله، یک راه فوری برای از دست دادن هشیاری و کارایی تان در محل کار است . غذاهایی که چربی های ترانس و چربی های اشباع بالایی دارند، به شما احساس بی حالی خواهند داد، و غذاهایی که قند فراوانی دارند هم انرژی زیادی را فوراً به شما می رسانند که البته به دنبالش، افت ناگهانی انرژی خواهید داشت . اگر می خواهید سر کارتتان هشیار بمانید بهتر است غذاهای مغذی را انتخاب کنید.

- لذت بردن از زندگی را به تعویق نیندازید. طوری زندگی کنید که انگار یک سال بیشتر عمر نخواهید کرد. هیچ تضمینی وجود ندارد.
- مثبت اندیش باشید. مثبت بیندیشید و مثبت عمل کنید. برای شاد بودن در روز جدید، باید فکرهای خود را عوض کنید. اگر می‌خواهید شادتر باشید، شادمانه‌تر عمل کنید. چنانچه می‌خواهید رفتار دوستانه‌تری داشته باشید، دوستانه‌تر عمل کنید؛ بنابراین علاوه بر این که مثبت می‌اندیشید، مثبت نیز عمل کنید. زمانی که مثبت فکر کنیم، تمام چیزهای مثبت را به سمت خود جذب خواهیم کرد. سخت است که همیشه مثبت فکر کنیم و معمولاً تمایل ما بیشتر به سمت افکار منفی است. اما، داشتن افکار مثبت یکی از مطمئن‌ترین مسیرها برای رسیدن به اهداف است. چشم پوشی از کسانی که توانایی‌های شما را نادیده می‌گیرند، تمرکز بر روی چیزهایی که دوست دارید و مثبت ماندن با وجود تمامی نکات منفی، بدون شک یک شروع خوب برای یک موفقیت بزرگ خواهد بود.
- مقدار زیادی آب بنوشید. انجام این کار می‌تواند نتایج خوبی را برای شما به همراه آورد. نوشیدنی‌های قندی با چاقی و دیابت نوع ۲ ارتباط دارند. اگر طرفدار آب ساده نیستید، با برش‌های پرتقال، لیمو، هندوانه یا خیار عطر و طعم به آن اضافه کنید.
- وعده‌های غذایی خود را برنامه‌ریزی کنید این به شما کمک می‌کند تا در درازمدت در وقت و هزینه خود صرفه‌جویی کنید. آماده‌سازی، وعده غذایی شما را کنترل می‌کند. شما می‌دانید چه چیزی و چه زمانی می‌خورید.
- 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.

- به اندازه کافی استراحت کنید. همانطور که مهم است صبح ها زود از خواب بیدار شوید، به اندازه کافی استراحت کردن هم بسیار مهم است. اگر به سلامتی خود و بدون شک رسیدن به موفقیت های آینده اهمیت می دهید، باید شب بین ۶ تا ۸ ساعت بدون وقفه بخوابید. اگر مشکل بی خوابی دارید، قبل از خواب از خوردن قهوه یا نوشیدنی های گاز دار و های کافئین بپرهیزید. مصرف دخانیات، خوردن شکر بیش از حد معمول یا مصرف دیگر مواد زیان آور برای بدن، در افزایش بی خوابی تاثیرگذار می باشد. مصرف این موارد را از برنامه روزانه خود حذف کنید تا شب ها راحت تر به خواب بروید.

منابع مورد استفاده:

1- آنکه می خندد عمر طولانی دارد، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، فصلنامه بهداشت روان ۱۵، بهار ۱۳۸۳، صص ۱۴-۱۵

2- تغذیه صحیح، ضامن سلامتی، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۰، انتشارات آسیم

3-- جاده سبز زندگی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، نشر آسیم

4- مصرف نمک خوراکی را کاهش دهید، ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، ماهنامه نیکی، سال سوم، شماره ۳۰، خرداد، ۱۳۸۳، صفحه ۲۱

5-Eating habits and behaviors, (<https://medlineplus.gov/>)

-6 15 Eating habits to make you stay productive at work
,Alicia Prince Lifehack, 2020 (<https://www.lifehack.org>)

7-10 Daily habits that can actually change your life, Noma Nazish, Forbes, 2018, (<https://www.forbes.com>)

8-Healthy eating habits for more energy, Reader's Digest, (<https://www.rd.com>)

-Nutrition essentials for mental health, Leslie E. Korn, Norton, 2016

9-14 Keys to a healthy diet, Customerustomer Service Remedy Health Media, 2018, (<http://www.berkeleywellness.com>)

10-4 Steps to a healthy lifestyle, WebMD, 2020, (<https://www.webmd.com>)

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

12-Tips for healthy eating - Eat well, NHS, 2019, (<https://www.nhs.uk>)

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

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com