

صبح تان را خوب شروع کنید!

عادت های سالم صبحگاهی برای شروع یک روز عالی

عادت های صبحگاهی شما می تواند منجر به یک روز عالی یا بد شود. 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 زندگی شما هستند و تأثیر به سزایی بر ادامه روز دارند. هر روز صبح، هدیه ای است پراز فرصت های نشکفته برای غلبه بر ترس، خودکم بینی، تنگ نظری و... 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.

اگر قرار است، یک روز تصمیم بگیرید صبح خود را خوب شروع کنید، چرا از همین امروز نباشید؛ بنابراین با این نیت به استقبال صبح جدید بروید! از بامداد کاری را انجام دهید، که خوش آیند شما است. یادتان باشد که فقط خود شما قادرید، روزتان را آن چنان که می خواهید بسازید.

توصیه های مهم:

- زود بیدار شوید. زود بیدار شدن از خواب فایده های زیادی دارد، مثلاً می توانید با آرامش و به آهستگی فعالیت های صبحگاهی را انجام بدهید و از استرس های کمبود وقت، خلاص شوید. فرصت دارید تا خودتان را پیدا کنید و به چارچوب ذهنی خود شکل بدهید. صبح های آرام و ساکت، زمان فوق العاده ای برای انجام بسیاری از کارها هستند. می توانید خودتان را برای شروع عملی اهداف تان

آماده کنید.

- 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 به انجام کاری را نگیرید.
- صبح تان را با یک سخن 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!
- با یک لبخند به استقبال صبح بروید و همیشه خوشحال و خندان باشید! کوشش آگاهانه به عمل آورید، تا صبح تان را باخنده و خوشی آغاز کنید و هیچ روزی را بدون خنده و شوخ طبعی نگذرانید. این موضوع به ویژه در روزهای ناخوشایند اهمیت دارد. بنابراین روزهای بد خود را از طریق خندیدن، به روزهای خوب و شاد، تغییر دهید.
- به محض اینکه از خواب بیدار می شوید لبخند بزنید. اگر صبح تان را با نشاط شروع کنید و تا پایان روز لبخند را فراموش نکنید، در واقع از ابتلا به بیماری ها هم جلوگیری می کنید. تحقیقات دانشمندان نشان می دهد لبخند زدن فواید زیر را به ارمغان می آورد: وقتی لبخند می زنید بدن تان هورمون هایی مثل اندورفین ترشح می کند که باعث می شود احساس خوبی داشته باشید. این یعنی وقتی به محض بیدار شدن لبخند می زنید روزتان را با یک حس و حال خوب شروع خواهید کرد. علاوه بر این، وقتی لبخند می زنید در اثر ترشح سروتونین، حال و هوای شما بهتر شود. لبخند باعث می شود سیستم دفاعی بدن تان تقویت شود.
- چنانچه لبخند زدن در صبح برای تان مشکل است، خودتان را مجبور کنید، چرا که حتی لبخند زدن

اجباری هم سودمند است.

- وقتی از خواب بیدار می شوید، جمله هایی مثبت و امیدبخش به خود بگویید: دلایلی لاما می گوید:
"هر روز که از خواب بیدار می شوید با خود بگویید خوش شانس هستم که امروز هم زنده ام و یک زندگی با ارزش دارم، من به هیچ وجه آن را هدر نمی دهم." امروز هم روزی است که خدای بزرگ آفریده است، بیایید قدرش را بدانیم. نهایتاً این دو سوال را از خودتان بپرسید: امروز برای چه چیزهایی سپاسگزار هستیم؟ امروز به دنبال چه اهدافی هستیم؟
- 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.
- به انجام دستورات دینی پای بند باشید. با انجام روزانه دستورات دینی می توان ضمن کاهش عصبانیت، اضطراب، افسردگی و خستگی، شادی، معنای زندگی، حمایت اجتماعی و دامنه توجه را با مردم افزایش دهد. در امتداد انجام دستورات دینی و از جمله نماز و نیایش، می تواند احساس بهتری داشته باشید.
- صبح 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.
- سعی کنید ساعات خود را روی لحظات سحرگاه تنظیم کنید و برای تماشای تصویر خورشید از خواب برخیزید.

- بدن خود را حرکت دهید. شروع صبح خود را با حرکت بدن و ذهن انرژی بدهید. مشخص کنید که چه نوع ورزشی برای شما مناسب است و آن را برنامه ریزی کنید. لازم نیست پیچیده، طولانی یا شدید باشد، اما داشتن نوعی فعالیت بدنی در صبح، باعث جریان خون شما شده و به آرامش هرگونه گفت و گوی ذهنی کمک می کند. حتی می توانید هر نوع ورزشی را که روزانه انجام می دهید تغییر دهید تا روال زندگی شما جالب باشد

- با خود مراقبتی شروع کنید. در نظر گرفتن وقت و تلاش برای مرتب کردن ظاهر خود، به ایجاد اعتماد به نفس تان کمک می کند. دوش بگیرید، صورت خود را بشویید، دندان های خود را مسواک بزنید، نخ دندان بکشید، موهای خود را شانه کنید، برای تحت تأثیر قرار دادن لباس خود و سایر عادت های بهداشتی و نظافتی که باعث می شود احساس خوبی در مورد خود داشته باشید، استفاده کنید. این ممکن است شامل انتخاب لباس های شب قبل شما باشد (به خصوص اگر صبح وقت کافی ندارید) یا اتو کردن لباس ها، هر چیزی که باعث می شود احساس کنید از سلامتی خود مراقبت می کنید، ظاهری زیبا دارید و احساس اطمینان می کنید.

- خوش بین باشید. خوش بینی می تواند شما را سالم تر، شادتر کرده و زندگی شما را طولانی تر کند.

- به قلب و روح تان گوش دهید. به ندای درونی تان گوش دهید اما برای تصمیم گیری آزاد باشید. از گزینه تان استفاده کنید. اجازه ندهید دیگران به شما بگویند چه بکنید.

- آب گرم، شروع تازه! نوشیدن یک لیوان آب صبح بعد از ساعت ها، روش خوبی برای آب رسانی به بدن است. آب گرم با لیمو بنوشید. بعد از مسواک زدن، آب نصف یک لیمو (یا یک لیموی کامل) را در یک لیوان بزرگ آب ولرم بچکانید و بنوشید. این یک ترفند سالم است که این مزایا را برای شما

به همراه خواهد داشت: آب‌لیمو باعث پاکیزگی و تحریک کلیه و کبد می‌شود. چون لیمو حاوی مقدار زیادی ویتامین C است، باعث می‌شود بدن تان در برابر سرماخوردگی مقاوم شود. نوشیدن آب‌لیمو، خون را قلیایی می‌کند. وقتی بدن مواد قلیایی‌کننده‌ی کافی نداشته باشد و در نتیجه اسیدی باشد، این مواد را از استخوان‌ها و یا بافت‌های حیاتی می‌گیرد. خواص آنتی‌اکسیدان لیمو از آسیب رادیکال‌های آزاد جلوگیری می‌کند که در نتیجه به شادابی و جوان‌سازی پوست کمک خواهد کرد. از یک نی برای نوشیدن آب و لیمو استفاده نمایید تا از مینای دندان تان در برابر اسید موجود در لیمو محافظت کنید.

- خود را عادت دهید هر روز صبح برای چند دقیقه ای دوش بگیرید. ریختن آب روی بدن موجب کاهش استرس (فشار روحی) و افزایش آرامش می‌شود.
- افکار منفی تان را پاک کنید. برای پاک کردن ریشه افکار منفی (عصبانیت، ترس، تردید، تنفر و ...) وارد عمل شوید! هر فکر منفی را با یک فکر مثبت جایگزین کنید. ممکن است در آن لحظه خیلی حس خوبی نداشته باشید، اما وقتی به چیزهای خوب فکر کنید مطمئناً حال تان بهتر خواهد شد. لبخند بزنید و احساسات و افکار منفی را درون خود نگه ندارید.
- کمک کنید. بی‌دریغ به دیگران خدمت کنید. از همسایه‌تان شروع کنید. به افراد نیازمند کمک کنید. کمک کردن نه تنها باعث می‌شود انسان بهتری باشید، بلکه به رشد دیگران نیز کمک می‌کند.
- مثبت باشید. بر افکار و اتفاقات خوب، تمرکز کنید. خیلی به خودتان سخت نگیرید. اذیت کردن و آزار رساندن به خودتان هیچ فایده‌ای ندارد. مثبت‌باشید. مثبت فکر کنید، مثبت حرف بزنید و مثبت عمل کنید. همیشه نیمه پر لیوان را ببینید!

- ذهن تان را پاک کنید.دعاو راز و نیاز با خدا، روح تان را جوان و شاداب کرده و باعث می شود بهتر تمرکز کنید.
- انرژی منفی که به خاطر شکست های قبلی احاطه تان کرده و شما را عقب نگه داشته را آزاد کنید. به استقبال هر چیزی بروید که زندگی برای تان پیش می آورد.
- به اندازه کافی خواب راحت داشته باشید. در طول خواب ، بدن شما در تلاش است تا از عملکرد سالم مغز پشتیبانی کرده و سلامت جسمی شما را حفظ کند .در واقع ، خواب چنان نقشی حیاتی در بهزیستی جسمی ، وضوح ذهنی و کیفیت زندگی شما ایفا می کند که کمبود خواب مداوم (میزان آن به تناسب افراد متفاوت است ، اما به طور معمول این به معنای کمتر از ۶ تا ۸ ساعت خواب آرام هر شب است) می تواند تأثیرات بدی بر سلامتی شما بگذارد .
- یک صبحانه سالم بخورید به احتمال زیاد شنیده اید که صبحانه مهمترین وعده غذایی روز است . هنگامی که وقت خود را برای صرف صبحانه سالم (پروتئین های بدون چربی ، چربی های سالم و غلات سبوس دار) اختصاص می دهید ، انرژی بیشتری در طول روز و توانایی تمرکز بیشتری خواهید داشت.همچنین در طول روز کمتر احساس گرسنگی خواهید کرد.حذف صبحانه به اضافه وزن منجر خواهد شد.
- عجله نکنید.اگر معمولاً صبح ها وقت کم می آورید و مجبور هستید کارهای تان را با عجله انجام دهید، ساعت زنگ دارتان را ۱۵ دقیقه زودتر کوک کنید تا با آرامش بیشتری از خواب برخیزید، به نرمی ورزش کنید،به موسیقی ملایم گوش دهیدوتوانید برنامه روزانه تان را چک کنید.

- اگر می خواهید برای روزتان برنامه ریزی کنید، شب قبل این کار را انجام دهید.
- انعطاف پذیر باشید. به تغییر به عنوان چیزی مثبت در زندگی نگاه کنید. گاهی اوقات باید با جریانی که پیش از شماست پیش بروید.
- کنترل خود را حفظ کنید. مسئول رفتارها و اعمال خودتان باشید. با خود صادق باشید.
- واقع بین باشید. اهدافی متناسب با توانایی ها و استعدادهای تان تعیین کنید. هر تلاش را یک دستاورد در نظر بگیرید.
- دوست یابی کنید. دوستانی واقعی پیدا کنید؛ دوستانی که در حضور آنها بتوانید خودتان باشید. با آنها به جاهای بیشتری بروید تا بتوانید در لذت های آن با آنها شریک شوید.
- هدف زندگی را دریابید. چیزی را پیدا کنید که به زندگی تان معنا و مفهوم دهد. معنای زندگی شما چیزی است که خودتان تعیین می کنید. برای خودتان هدف تعیین کنید و برای رسیدن به آن تلاش کنید.
- خودتان را موظف کنید که هر روز بدون وقفه و تنبلی، قبل از پرداختن به هر کار دیگری، مهم ترین کار را شروع کنید.
- مهربان و مودب باشید. از همراهی دیگران لذت ببرید. خوبی های آنها را ببینید، نه تفاوت هایی که با شما دارند. دیگران را قضاوت نکنید و طوری با همه رفتار کنید که دوست دارید با شما رفتار کنند.
- 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.

- خودتان باشید. حرف‌ها و قضاوت‌های دیگران برای تان بی‌اهمیت باشد.
- زندگی کوتاه‌تر از آن است که با پشیمانی و حسرت زندگی کنید. برای جلوگیری از بیماری، خشم تان را فروکش دهید و سبک و آزاد زندگی کنید.
- از زمان حال لذت ببرید. هر روز را طوری زندگی کنید انگار آخرین روز زندگی تان است. امروز هدیه‌ای به شماست. زندگی موقعیت‌ها و فرصت‌های زیادی را به شما هدیه می‌دهد، اما زمانی می‌توانید از فرصت زندگی کردن خود بیشترین استفاده را ببرید که انتخاب‌های درستی داشته باشید. از هر لحظه زندگی لذت ببرید. هر روز می‌تواند شروعی تازه با انتخاب‌هایی، پیش روی تان باشد. پس منتظر چه هستید؟

- بیشتر گوش دهید، کمتر حرف بزنید!
- هر روز، یک روز تازه است! از گذشته درس بگیرید، برای آینده هدف تعیین کنید، اما در حال زندگی کنید.
- تخت تان را مرتب کنید. از تخت تان بیرون بیایید و آن را مرتب کنید. راه ساده‌ی شادتر بودن این است که هر روز صبح تخت تان را مرتب کنید. با انجام همین کار کوچک و با نظم دادن به زندگی بیرون، می‌توانید باعث آرامش درون خود شوید. این کار بسیار ساده کمک می‌کند صبح تان را با نظم شروع کنید.

- پرده های اتاق تان را باز نگه دارید. نور خورشید بهترین راه برای بیدار کردن طبیعی بدن است؛ بنابراین از آن پنهان نشوید. این امر انتقال شب به صبح را بسیار آسان تر می کند. سخت است که از تاریکی سیاه به نور شدید بروید؛ بنابراین خود را راحت کنید پرده های اتاق تان خود را تا حدودی باز نگه دارید .

- خودتان باشید. شجاعت لازم برای اینکه خودتان باشید را داشته باشید. خجالت نکشید! شما همانی هستید که هستید. حتی اگر اجتماع دوست تان نداشته باشید، همین هستید، پس چیزی که دیگران فکر می کنند را فراموش کنید و زندگی تان را ادامه دهید. کاری را انجام دهید که دوست دارید، چون زندگی شما همان است که خودتان می سازید. زندگی شما متعلق به خود شماست. هیچکس دیگر نمی خواهد زندگی شما را زندگی کند؛ پس همه چیز به خودتان بستگی دارد.

منابع مورد استفاده:

1- جاده سبز زندگی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، نشر 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)

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

7- 10 Morning habits to start your day of right, Melissa Eisler, 2019,
(<https://chopra.com>)

8-13 Morning habits to start your day right, Balance Team, My
Balance Meals,(<https://blog.mybalancemeals.com>)

9-Nine morning habits to start the day right, Marelisa,
(<http://daringtolivefully.com>)

10-20 Productive ways to start your day, Gerald Ainomugisha, 6Q,
2021, (<https://inside.6q.io>)

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

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com

-