

## به صبح جدید، خوش آمد بگوییم !

**چگونه صبحی فعال، سرشار از انرژی، امید، شادابی و نشاط داشته باشیم؟**

با چهره شاداب از خواب برخیزیم.<sup>۲</sup> صبح ها، فرصتی برای پر کردن قلب ما از شادی است تا به اطرافیان مان سرایت کند.<sup>۹</sup> بهتر است هر روز خود را با شادی آغاز کنیم. یک راه ساده، آن است که پس از بیدار شدن به همسر خود لبخند بزنی و جمله خوش آیندی بر زبان بیاوریم، حتی اگر اغراق آمیز باشد، مثلاً بگوییم: "چه قدر امروز خوش قیافه شدی" یا کنار پنجره اتاق برویم، بیرون را تماشا کنیم و با عبارت "عجب روز قشنگی است" به همسر خود، روحیه دهید.<sup>۱۸</sup>

هر روز صبح، پیش از برخاستن، با آرامش در رخت خواب دراز بکشیم و آگاهانه اندیشه های شاد را به ضمیر خود آگاه مان وارد کنیم. بگذاریم مجموعه ای از تصاویر تجربیات شادی که انتظار داریم در طول روز داشته باشیم، از ذهن ما عبور کند. شادی آن ها را بچشیم. چنین افکاری به بروز رویدادها، در این مسیر کمک خواهند کرد.<sup>۱۸</sup>

**از جملات شادی آور کمک بگیریم.** یکی از راه های داشتن زندگی زیبا و شاد، این است که از جملات انگیزشی استفاده کنیم. این جملات باعث می شوند ما همیشه انرژی بالایی داشته باشیم و در شادترین حالت ممکن باشیم.<sup>۱۸</sup>

✚ **با مراقبت از خود شروع کنید.** دوش بگیریم ، صورت خود را بشوییم ، دندان های خود را مسواک بزنیم ، نخ دندان بکشیم ، موهای خود را شانه کنیم. هر چیزی که باعث می شود احساس کنیم مراقب سلامتی خود هستیم، انجام دهیم. ظاهری زیبا ، از خودمان نشان دهیم و اعتماد به نفس داشته باشیم.<sup>۹</sup>

✚ **یک روز فوق العاده داشته باشیم!** هر روز صبح، می توانیم انتخاب کنیم که یک روز فوق العاده داشته باشیم. این امر باعث افزایش روحیه و شادابی ما می شود.<sup>۹</sup>

✚ **خنده را وارد زندگی خود کنیم!** به زندگی خود شادی ببخشیم. همچنین به زندگی یاد بدهیم مثبت و همراه با شوخ طبعی و نشاط نگاه کنیم. با نگرش امیدوارانه به زندگی، محیط شادتری برای خود پدید آوریم. به چیزهایی که باعث خوشی و شادی ما می شوند، فکر کنید، سپس تا آن جایی که ممکن است به سوی این شادی ها برویم.<sup>۱۲</sup>

✚ **صبح خود را با یک میوه شروع کنیم!** میوه ها و سبزی ها، خیلی برای ما خوب هستند. آن ها می توانند ضامن سلامتی ، شادابی و نشاط ما باشند. هر روز صبح را با یک نوع میوه مانند موز، سیب، پرتقال، نارنگی، هلو، یا گلابی آغاز کنیم.<sup>۱۰</sup>

✚ **هر روز صبح که از خواب بر می خیزیم با نگاه کردن به منظره ی یک تابلوی نقاشی زیبا و یا نام های خداوند، روز خود را با نشاط و خوش بینی آغاز کنیم.**<sup>۳</sup>

✚ **امروز یک روز جدید برای ما است تا شگفت انگیز باشیم.** نفس بکشیم و از زیبایی های صبح لذت ببریم!<sup>۹</sup>

**شوخ طبعی رابه زندگی خود تزریق کنیم!** از شوخی طبیعی زندگی لذت ببریم. یکی از مهم‌ترین تمرین‌ها برای رسیدن به موفقیت در روز تازه است. استفاده از شوخ طبعی در شروع روز تازه، تا اندازه زیاد برای ما مفید و مناسب است. شوخ طبع بودن را بیاموزیم و بدانیم که در زندگی روزمره، مؤثر و با ارزش می‌باشد.<sup>۱۸</sup>

**بیان کلمات نغز و دلنشین در شروع صبح معجزه می‌کند، امتحان کنید!!!** صبح تان را با کلمات نغز و دلنشین آغاز کنیم. کلمات نغز و دلنشین، از عقل سلیم سرچشمه می‌گیرد. سعی کنیم هر روز با خانواده، همکاران و دوستان خود، خوب صحبت کنیم. ممکن است در آن لحظه متوجه تأثیر خوب آن نشویم، ولی دیگران می‌شوند! هر چه صفت شوخ طبعی و شیرین سخنی در ما عمیق تر شود از ناراحتی های روان تنی، فاصله بیشتری می‌گیریم.<sup>۲</sup>

**ورزش های تنفسی را امتحان کنیم .** ورزش‌های تنفسی می‌توانند بدن را تحریک کنند، زیرا اکسیژن را در گردش خون، بالا می‌برد که می‌تواند باعث شود فرد احساس بیداری بیشتری کند. نفس‌های طولانی و عمیق، ممکن است به فرد کمک کند احساس بیداری و هوشیاری بیشتری داشته باشد<sup>۱</sup>

**با لبخند از امکانات جدید پیش روی خود، استقبال کنیم.** امروز روز خوبی خواهد بود که آن را با انرژی شاد، شروع کنیم. مردم فقط با انرژی مثبت به دنیا نمی‌آیند، هر روز صبح آن را انتخاب می‌کنند.<sup>۹</sup>

**روز خود را با عزیزان مان شروع کنیم .** برای زوجها، آغاز روز با یکدیگر به معنای همبستگی بیشتر و عشق‌ورزی در تمام ساعات شبانه‌روز است. حتی

اگر برنامه‌های ما با یکدیگر ، هم راستا نیست. سعی کنیم یک زمان اندکی را برای وقت گذرانی صبحگاهی با هم اختصاص دهیم.<sup>۱۹</sup>

**به لحظات و خاطرات زیبا و دوست داشتنی گذشته ی خود فکر کرده و سعی**

**کنیم آن ها را تکرار نماییم.<sup>۳</sup>**

**با یک لیوان آب گوارا ، شاداب و پر آب شویم! بعد از یک خواب آرام، با یک**

لیوان بزرگ آب شارژ کنیم .آب به مغز ما سوخت می دهد، بدن ما را تمیز می کند و روح ما را تغذیه می کند .آب برای هیدراتاسیون مهم است و چیزی است که باید در طول روز مقدار زیادی از آن بنوشیم .اگر برای اولین نوشیدنی روزانه خود به طعم خاصی نیاز داریم، آب لیمو ،یک انتخاب محبوب است.<sup>۲۲</sup>

**قدر لحظات زندگی را بدانیم و از آن ها به خوبی استفاده کنیم، زیرا هرگز**

**تکرار نخواهد شد.<sup>۳</sup>**

**هر روز صبح ، دوباره بیدار شویم .دست از کشمکش های دیروز برداریم. امروز،**

روز جدیدی است .هر مسیری به موفقیت منجر نمی شود، اما سپیده دم جدید، فرصت های تازه ای را می گشاید . شکست های دیروز ،راهی را که امروز باید طی کنیم به ما نشان داده است!<sup>۹</sup>

**از پيله شخصی خود بیرون بیاييم! از انزوا و گوشه‌گیری که باعث ایجاد افکار**

منفی می‌شود، دوری کرده و اوقات خود را در جمع خانواده، فامیل و دوستان سپری کنیم.<sup>۳</sup>

**دوش آب سرد در صبح ،ممکن است باعث انرژی و نشاط شود! در حالی که**

دوش آب گرم بدن و ذهن را آرام می کند، آب سرد ممکن است برعکس عمل

کند. یک مطالعه در سال ۲۰۱۶ نشان می دهد که افزایش غلظت نوراپی نفرین از دوش آب سرد، رخ می دهد. مطالعه ای در مجله علوم پزشکی آمریکای شمالی، نشان می دهد که آب سرد باعث گشاد شدن عروق خونی بافت عمیق تر می شود که این امر باعث افزایش ضربان قلب، جریان خون و گردش خون می شود.<sup>۱</sup>

**از بوهای ساده و طبیعی ، برای تقویت روحیه خود در صبح کمک بگیریم.**

برخی از بوها، می توانند به سرعت احساس بیداری یا روشن تر شدن را در فرد ایجاد کنند، اگرچه تأثیرات آن از فردی به فرد دیگر متفاوت است. بوهای ساده مانند دم کردن قهوه، نعناع تازه یا پوست لیموممکن است به فرد در ایجاد و افزایش انرژی طبیعی کمک نمایند (از جمله اسانس های رزماری ، نعناع تند ، میخک ). همین اسانس ها و روغن ها ممکن است به تقویت روحیه افراد در صبح یاری کنند.<sup>۱</sup>

**با صبحانه کنیم! صبحانه ، برای انرژی بخشیدن به بدن مهم است.** یک صبحانه

سالم ، به افراد کمک می کند روز خود را سریع تر شروع نمایند و سطح انرژی طبیعی خود را حفظ کنند. آن ها می توانند فرنی، غلات، تخم مرغ، میوه ها و سبزی ها را امتحان نمایند.<sup>۱</sup>

**کمی نور خورشید بگیریم.** فردی که پس از بیدار شدن از خواب، مثلاً در حین

پیاده روی صبحگاهی، نور خورشید را دریافت می کند، ممکن است احساس انرژی بیشتری کند. این به این دلیل است که نور آبی، با طول موج کوتاه موجود در نور خورشید مغز را تحریک می کند. مطالعه ای در مجله **Bio photonics**

**Trusted Source** ، اشاره می کند که این نور با طول موج کوتاه برای سرکوب

ملاتونین در مغز، که هورمونی است که فرد را خواب آلود می کند، مهم است.<sup>۱</sup>

لیستی از افکار منفی خود در طی روز تهیه و سعی کنیم برای هر فکر منفی یک فکر مثبت معادل، بیابیم تا به کمک آن بتوانیم با افکار منفی مقابله کنیم! مثبت بودن خود را با یک لبخند صبح بخیر پخش کنیم! تا می توانیم یاد بگیریم که از صبح جدید، مثبت بیندیشیم تا از این راه نظرات مثبت و عبارات آرام بخش در ذهن مان ریشه بدواند. سعی کنیم با دیدی مثبت و خوش بینانه، به مسائل اطراف خود نگاه کنیم.<sup>۳</sup>

گذشته را در دیروز رها کنید و فردی باشیم که امروزالهام گرفته شده است!<sup>۹</sup>

نسبت به خودمان احساس خوبی داشته باشیم و خود را خوب، توانا و با ارزش بدانیم.<sup>۳</sup>

افکارمان را در صبح جدید تغییر دهیم. مراقب افکار خود باشیم. مخصوصا وقتی زندگی آن طور که ما دوست دارید، پیش نمی رود.<sup>۳</sup>

استرس را در خودمان از بین ببریم. می توان استرس (فشار روحی) را با انجام تمرین های ورزشی صبحگاهی ساده مانند پیاده روی، حرکات نرمشی یا سعی بر کنترل نحوه تنفس کاهش داد.<sup>۲</sup>

خود را از افکار کسالت بار رها سازیم. بهترین راه رهایی از افکار کسالت آور در صبح، آن است که زیبایی های اطراف را ببینیم و آن ها را ستایش کنیم، یا آنکه لطیفه و سخن نغز بگوییم.<sup>۲</sup>

**سعی کنیم در گفتار و برخوردهای صبح خود، از کلمات و جملات مثبت**

**استفاده کنیم**، مثلاً در ملاقات با دیگران به جای استفاده از کلمه "خسته نباشید" که دارای بار منفی و القای حس خستگی است، بگوییم "خدا قوت"، "شاد باشید" و یا "پرانرژی باشید".<sup>۳</sup>

**راه های جدید صبح خود را ، با غم های دیروز هدر ندهیم !** صبح ها، بهترین

زمان برای رفتن به راه های جدید است .وقتی چشمان خود را باز کردیم، به ما هدیه دادند .آن را با غم های دیروز، هدر ندهیم .<sup>۹</sup>

**دست از کشمکش های دیروز برداریم !** امروز روز جدیدی است .<sup>۱۶</sup>

**از یک رژیم غذایی سالم پیروی کنیم .** برای اینکه انرژی بیشتری در طول روز

داشته باشیم ، مطمئن شویم رژیم غذایی ما ، مغذی است .<sup>۵</sup>

**صبح سالم با شیرینی کمتر !** از مصرف بیش از حد قندها، شیرین کننده های

مصنوعی و غذاهای فرآوری شده خودداری کنیم، زیرا می توانند باعث افزایش و کاهش سطح قند خون و انرژی طبیعی ما شوند.<sup>۵</sup>

**جالب و هیجان انگیز باشیم !** اگر می خواهیم از صبح خود لذت ببریم دست به

فعالیت هایی بزنیم که جالب و هیجان انگیز باشند .<sup>۷</sup>

**موریانه های منفی و ناامید کننده را از بین ببریم !** هرگز اجازه ندهیم افکار

منفی و ناامید کننده، همچون موریانه هایی، ریشه های نشاط و شادکامی صبح مان را

از بین ببرد و بر ما مسلط شوند.<sup>۸</sup>

**لحظه های زیبای امروز را دریابیم!** چشمان خود را باز کنیم و روی لحظات

زیبای امروز تمرکز کنیم. وقتی صبح خود را با ذهنی شاد شروع می کنیم، می توانیم از روز جدید حداکثر لذت را ببریم.<sup>۹</sup>

**دیروز گذشت ....!** امروز، طلوع جدیدی است تا دنیای ما را کمی روشن تر کنید .

ما یک گوهر گرانبها با امکانات بی نهایت برای درخشش هستیم .صبح بخیر!<sup>۹</sup>

**نسبت به زندگی ، بی تفاوت نباشیم.** در زندگی خود، به دنبال جستجو و هیجان

باشیم. حتما نباید شما وقت آزاد زیادی، داشته باشیم تا از زندگی لذت ببریم. زندگی شاد و موفق ،یعنی جستجو به دنبال دلیل و پاسخ. اینگونه متوجه می شویم که در زندگی خود هدف داریم، البته در مسیر مثبت!<sup>۱۰</sup>

**هر طلوع خورشید زیبا ، پر از امکانات جدید و هیجان انگیز است .** ما فقط باید

آن قدر جسور باشید که بتوانیم آن ها را بگیریم . ابرها، هرگز جلوی طلوع خورشید را نمی گیرند .به آن ها اجازه ندهیم که ما را از چیزی که به ما شادی می دهد باز دارند .<sup>۹</sup>

**گیاهان خود را آبیاری کنیم.** به جای چرت زدن، داشتن چیزی برای بلند شدن از

رخت خواب می تواند مفید باشد .اگر گیاهان زنده داریم، می توانیم آن ها را آبیاری کنیم .مطالعات نشان می دهد افرادی که گیاهان خود را در سنین بالاتر آبیاری می کنند، در مقایسه با گروه کنترلی که افراد دیگر گیاهان خود را برای آن ها آبیاری می کردند، بیشتر عمر می کنند و از سلامت بهتری برخوردار هستند . همچنین گیاهان زنده به افزایش بهره وری، پاک سازی هوا و کاهش فشار خون کمک کردند .افزودن این مورد به برنامه صبحگاهی خود، می تواند به ما کمک

کند با انجام یک فعالیت ساده بدون استرس، با یک نکته مثبت از خواب بیدار شویم.<sup>۲۲</sup>

**چشم هارا باید شست، جور دیگر باید دید... دیدمان را عوض کنیم. تحقیقات**

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.<sup>۱۰</sup>

**هرگز تسلیم نشویم! امروز سخت است و فردا سخت تر، اما پس فردا روز روشنی**

برای ما خواهد بود. جوئل استین می گوید: "سختی ها برای این نیستند که شما را متوقف کنند و درهم بشکنند. سختی ها، وجود دارند تا شما را آماده کنند و رشد و پیشرفت دهند."<sup>۱۱</sup> بنابراین ، از امروز تصمیم بگیریم که درمقابل سختی ها ایستادگی کنیم.

**تخت خواب خود را مرتب کنیم.** قبل از اینکه صبحانه سالم خود را درست کنیم

و بقیه روز را شروع کنیم، تخت خواب خود را مرتب کنیم . کتاب هایی در مورد اهمیت تخت خواب وجود دارد .مرتب کردن تخت خواب، کیفیت خواب ما را بهبود می بخشد، به ما کمک می کند روز خود را خوب شروع کنیم ، استرس(فشار روحی) ما را کاهش می دهد، درعین حال، شما را بهره وری می کند و خانه را مرتب نگه می دارد .خانه مرتب، ذهن مرتب!<sup>۲۲</sup>

**خنده را وارد زندگی کنیم!** به زندگی خود شادی ببخشیم. همچنین به زندگی یاد

بدهیم مثبت و همراه با شوخ طبعی و نشاط نگاه نماییم. با نگرش امیدوارانه به

زندگی، محیط شادتری برای خود پدید آوریم. به چیزهایی که باعث خوشی و شادی ما می شوند فکر کنیم، سپس تا آن جایی که ممکن است به سوی این شادی ها برویم.<sup>۱۲</sup>

**روز خود را با یک سخن خوب ، آغاز کنیم.** سعی کنیم هر روز با خانواده ، همکاران و دوستان خود، خوب صحبت کنیم. ممکن است در آن لحظه متوجه تأثیر خوب آن نشویم، ولی دیگران می شوند!<sup>۱۰</sup>

**خانه خود را به یک مکان شاد تبدیل کنیم!** پناهگاه گرم خانه ما، زیباترین و لذت بخش ترین چشمه شادی و نشاط است؛ از این رو همیشه با لبی خندان قدم به پناهگاه خود بگذاریم. محیط خانه خود را مطلوب و شاد کنیم. با فرزندان مان بازی کنیم و لحظات شادی را برای خود بیافرینیم. برای داشتن یک زندگی پرتوان و نیرومند، لازم است صبح خود را بیش از ترک خانه، با خوشی و سرزندگی شروع کنیم.<sup>۱۳</sup> همیشه با روحیه خوب ،خانه را ترک کنیم. بهتر است برای خندیدن و شاد بودن در خانه، وقت بگذاریم.<sup>۱۳</sup>

**زندگی خود را رنگ آمیزی کنیم!** رنگ های زرد، نارنجی یا بنفش روشن، احساس فرد را خوب می کنند و رنگ آمیزی دیوارهای محیط زندگی یا پوشیدن لباس هایی با این رنگ ها ، برای شادابی و سرزندگی موثر است.<sup>۱۳</sup>

**در زندگی هدف داشته باشیم.** هدف های مهم زندگی خود را تعیین کنیم و با تمام نیرو برای موفقیت و رسیدن به آن ها تلاش کنیم. اجازه ندهیم گذشته باعث توقف ما بشود. اهداف بلند و کوتاه تر برای خودمان تعیین کنید. به خودمان ضرب الاجل بدهیم و پیشرفت خود را دنبال کنیم.<sup>۱۷</sup>

**آرایش و مرتب کردن موهای خود را انجام دهیم.** شروع روز با بهترین ظاهر خود، می تواند به ما در ایجاد اعتماد به نفس کمک کند. برخی از افراد بعد از آرایش کردن جلوی آینه، ورزش می کنند تا انگیزه بیشتری داشته باشند، زیرا اغلب هنگام ورزش به خود نگاه می کنند. منظور این است که اگر ظاهر خوبی داشته باشیم، مدت طولانی تری تمرین خواهیم کرد، زیرا نمی توانیم از خیره شدن به ظاهر خوب خود دست بکشیم، درست است؟ با جدیت تمام، بهترین به نظر رسیدن باعث می شود در تعامل با دیگران احساس بهتری داشته باشیم. آن دوش گرفتن روزانه، موهای تازه و غیر چرب، همه برای ایجاد احساس خوب در ما هستند، به طوری که ما دارای بازدهی بیشتر و آماده برای شروع روز هستیم.<sup>۲۲</sup>

**اجازه ندهیم عادت های بد، ما را عقب نگه دارند!** شروع به ایجاد عادت های خوب و درعین حال اساسی، برای یک زندگی شادتر و پر بارتر کنیم.<sup>۱۷</sup>

**قدم بزنییم.** اگر ممکن است تا جایی که باید برویم پیاده روی کنیم، به خصوص اگر صبح زود است.<sup>۲۳</sup>

**کار نیک انجام دهیم.** یک روال صبحگاهی عالی، به طور مثبت شروع می شود. در حالی که ممکن است برخی از جملات تاکیدی مثبت را بیان کنیم، یک قدم فراتر از آن، انجام یک عمل مهربانانه است. انجام یک کار خوب در روز، زندگی ما را تغییر می دهد. هر روز به دنبال فرصت هایی برای حمایت، مهربانی و کمک به دیگران باشیم :-

➤ به آهنگ هایی گوش دهیم که صبح ها ما را خوشحال می کند.<sup>۲۳</sup>

➤ **فعال و پر تحرک باشیم.** حرکت دادن بدن، به ما انرژی برای روز می دهد؛

بنابراین قطعاً بخشی از یک برنامه صبحگاهی سالم است. این می تواند رفتن به

باشگاه، ورزش و پیاده روی باشد. به بدن خود اجازه حرکت دهیم و احساس آزادی

کنیم. مراقبت از خود و بدن مان، ما را به سمت یک طرز فکر شاد و سالم سوق

می دهد و از درون به بیرون، احساس سرزندگی خواهیم داشت.<sup>۲۲</sup>

➤ **سر خواب، کلاه نگذاریم!** شب راحت بخوابیم. استراحت شبانه خوب، برای بهره

وری بسیار مهم است. برای بسیاری از ما، هشت ساعت خواب کامل در هر شب

نیاز به کمی برنامه ریزی دارد.<sup>۲۱</sup>

➤ **سپاسگزاری کنیم.** به ۳ موردی که بابت آن ها سپاسگزار هستیم فکر کنیم و آن

ها را در لیست سپاسگزاری، یادداشت کنیم. چیزهای زیادی در زندگی و در این

لحظه وجود دارد که باید از آن ها سپاسگزار باشیم. آن ها را به رسمیت بشناسیم و

به عنوان بخشی از برنامه صبحگاهی خود به آن ها توجه کنیم. ارتباط با

سپاسگزاری، فوراً ما را در فضایی از عشق قرار می دهد. تمرکز بر قدردانی، ارتعاش

ما را افزایش می دهد و خلق و خوی مان را بالا می برد.<sup>۲۲</sup>

➤ **با یکی از عزیزان خود، تماس بگیریم.** چه تنها زندگی می کنیم یا نه، صبح با

عزیزان خود صحبت کنیم تا در ابتدا روحیه خوبی به ما بدهد. با کسانی که به آن

ها اهمیت می دهیم صحبت کنیم تا ذهنیت مثبت را تشویق کنیم، مانند یک

دوست یا یکی از اعضای خانواده.<sup>۲۱</sup>

➤ **به دست آوردهای روزانه خود فکر کنیم.** از دست دادن پیروزی های خود، پس از یک روز طولانی می تواند آسان باشد. صرف چند لحظه در پایان روز برای تفکر و جشن گرفتن پیروزی های خود، همه چیز را در چشم انداز مناسب قرار می دهد و ما را برای روز آینده تشویق می کند. همچنین می تواند به ما کمک کند بر دلسردی که اغلب با شکست همراه است، غلبه کنیم.<sup>۲۰</sup>

➤ **یک عمل محبت آمیز انجام دهیم.** هیچ احساسی بهتر از این نیست که از کمک به فرد نیازمند دریافت می کنید. این می تواند به کوچکی برداشتن یک مورد از دست دیگران یا به بزرگی داوطلب شدن در جامعه ما باشد.

➤ **زود بیدار شویم تا بتوانیم یک ساعت بیشتر زندگی کنیم!** این به این معنی است که به خودمان زمان زیادی برای بیدار شدن، کشش و آماده شدن بدهیم. بیدار شدن با زمان کافی برای بیرون رفتن از در، استرس را از دست و شروع خوبی برای روز ما نیست. در عوض، آن قدر زود به رختخواب برویم تا به ما اجازه دهد سر حال بیدار شویم و با گذشت زمان همه چیز را با سرعت خوب و یکنواخت انجام دهیم.<sup>۲۳</sup>

### منابع مورد استفاده:

1-How to Feel More Energetic In the Morning, Medical NewsToday, 2023,(<https://www.medicalnewstoday.com>)

۲-بهترین درس های زندگی،وحید عرفانی،(کتاب جدید در دست چاپ)

۳-باورهای مثبت را در خود تقویت کنید،وحید عرفانی، ([vahiderfani.ir](http://vahiderfani.ir))

5-How To Have More Energy Throughout The Day  
: 9 Useful Hacks, Marathon HandBook, 2022,  
(<https://marathonhandbook.com>)

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

۷- شور و اشتیاق، کلید موفقیت و نشاط در زندگی، وحید عرفانی

([vahiderfani.ir](http://vahiderfani.ir))

۸-از پيله خود بیرون بیاییم! وحید عرفانی، ([vahiderfani.ir](http://vahiderfani.ir))

9-75 Good Morning Quotes that'll inspire a Wonderful  
Day, love to know, 2021, (<https://www.lovetoknow.com>)

۱۰-هر روز بهتر از دیروز باشید! وحید عرفانی، ([vahiderfani.ir](http://vahiderfani.ir))

11-<http://www.coca.ir>

۱۲-بخندید و از خندان بودن لذت ببرید!، وحید عرفانی، ([vahiderfani.ir](http://vahiderfani.ir))

۱۳-باخنده وزن اضافی تان را کاهش دهید .، وحید عرفانی، ([vahiderfani.ir](http://vahiderfani.ir))

14-If You Are Committed to Happiness and Success,  
Work These into Your Daily Routine, Entrepreneur  
Media, 2020, (<https://www.entrepreneur.com>)

۱۵- زندگی بهتر، با عادت های سالم تر، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

16-75 Good Morning Quotes That'll Inspire a Wonderful Day, 2023, Love to Know Media, (<https://www.lovetoknow.com>)

17-5 Ways to Forget About the Past and Move On, David, Lifehack, 2021, (<https://www.lifehack.org>)

۱۸- زندگی زیبایی داشته باشید!، چگونه زندگی زیبایی داشته باشیم؟  
وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

19-10 Morning Habits to Start your Day Off Right, Melissa Eisler ,Chopra, 2021, (<https://chopra.com/articles>)

20-12 Morning and Evening Routines that Will Set Up Each Day for Success, Zapier, 2022, (<https://zapier.com>)

21-Best morning Routine: 21 Steps for a More Productive Day, 2023, Asana, Inc. (<https://asana.com>)

22-25 Best Morning Routine Habits to Start the Day Right, Declutter the Mind, 2024, (<https://declutterthemind.com>)

23-How to Start the Day off Right, Wikihow, 2023,  
(<https://www.wikihow.com>)

---



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

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

[v.erfani@yahoo.com](mailto:v.erfani@yahoo.com)

[vahiderfani.ir](http://vahiderfani.ir)