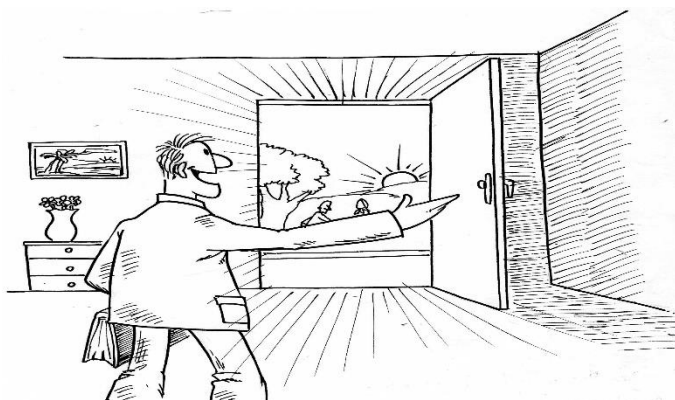


## به رُوزِ جادویی، خوش آمد بگوئید!

### رُوزِ بهتر، با انرژیِ بیشتر

روش های مؤثر موفقیت در رُوز جدید ، با گُمکِ انرژیِ مثبت



✚ داشتن انرژی سرشار و قابل ملاحظه، از ویژگی های شخصی، سالم و موفق است.<sup>۳</sup>

✚ هر روز، یک روز جدید در زندگی ما است. چون قبلاً هرگز آن را زندگی نکرده‌ایم و هنگامی که روز جدید فرا می رسد، چیز جدیدی برای ما به ارمغان می آورد.<sup>۱</sup>

✚ هر روز صبح، پیش از برخاستن، با آرامش در رختخواب 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 پیش آمدها و [انرژی مثبت]، در این مسیر کمک خواهند کرد.<sup>۱۱</sup>

هر روز صبح که از خواب بر می خیزیم با نگاه کردن به منظرهٔ یک تابلوی نقاشی زیبا و یا نام های خداوند، روز خود را با نشاط، خوش بینی [و انرژی] آغاز کنیم.<sup>۲۳</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>۱۷</sup>

روز خود را با مراقبت از خود، شروع کنیم. دوش بگیرید، صورت خود را بشویید، دندان های خود را مسواک بزنید، نخ دندان بکشید، موهای خود را شانه کنید. هر چیزی که باعث می شود احساس کنید مراقب سلامتی خود هستید، انجام دهید. ظاهری زیبا، از خودتان نشان دهید و اعتماد به نفس داشته باشید.<sup>۲۰</sup>

روز خود را با روحیهٔ مثبت، شروع کنیم! مهم است که روز خود را با روحیهٔ مثبت شروع کنیم، زیرا تضمین می کند که کل روز ما پر از مثبت و امید خواهد بود. با این حال، مواقعی وجود دارد که ما نمی توانیم حتی به چیزهایی فکر کنیم و این به نو به خود، بر وضعیت ذهنی ما تأثیر می گذارد. زندگی، سخت است و

همیشه خواهد بود . بستگی به ما دارد که چگونه با آن سازگار شویم.<sup>۴</sup>

**✚ دیروز گذشت ....! امروز، طلوع جدیدی است تادنیای ما را کمی روشن تر کند؛ ما**

یک گوهر گرانبها با امکانات بی نهایت برای درخشش هستیم . صبح بخیر!<sup>۳</sup>

روز خود را با یک سخن خوب و سرشار از انرژی ، آغاز کنیم . سعی کنید  
هر روز با خانواده ، همکاران و دوستان خود، خوب صحبت نمایید . ممکن  
است در آن لحظه متوجه تأثیر خوب آن نشویم، ولی دیگران می شوند!<sup>۱</sup>

**✚ با صبحانه پُر انرژی شویم! 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>۲۶</sup>

**✚ از بوهای ساده و طبیعی ، برای تقویت روحیه و انرژی خود در صبح [ و**

روزتان] 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 لیمو ممکن

است به فرد در ایجاد و افزایش انرژی طبیعی ، کمک نمایند(از جمله اسانس های

رُزماری ، نعناع تُند ، میخک ) . همین اسانس ها و روغن ها، ممکن است به تقویت

روحیه [و انرژی] افراد در صبح [و روز جدید] یاری کنند .<sup>۲۶</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 ، [انرژی ]

و شادابی ما می شود.<sup>۳</sup>

روز خود را با یک خنده خوب شروع کنیم و متوجه تفاوت آن در شخصیت خود خواهیم شد. اگر نمی توانید خودتان را به لبخند زدن و خندیدن مجبور کنید، به سمت آینه بروید و برای خودتان لبخند بزنید. این تلاش آگاهانه را انجام دهید!<sup>۴</sup>

✚ لحظه های زیبای امروز را دریابیم! چشمان خود را باز کنید و روی لحظات زیبای امروز تمرکز کنیم. وقتی صبح خود را با ذهنی شاد [و سرشار از انرژی مثبت] شروع می کنیم، می توانیم از روز جدید حداکثر لذت را ببریم.<sup>۳</sup>

✚ در پناه خدا، روزی سرشار از شادی، نشاط، محبت [و انرژی] داشته باشیم! فرصت آرامش و شادی، هنگامی با اعتبار می شود که خداوند را به یاد داشته باشیم. زندگی خود را با دعا و نیایش که به جسم و روح ما قدرت می بخشد، سرشار کنید. اجازه دهید ایمان و اعتماد به خداوند در سختی ها، یاور شما باشد. همواره با خداوند راز و نیاز کنید. به خاطر داشته باشید که دعا و نیایش، رفتارهای قدرتمند، [سرشار از انرژی مثبت] جهت دست یابی به آرامش و نشاط هستند.<sup>۲</sup>

✚ هر طلوع خورشید زیبا، پر از امکانات جدید، [انرژی] و هیجان انگیز است! شما فقط باید آن قدر شجاع باشید که بتوانید آن ها را بگیرید. ابرها، هرگز جلوی طلوع خورشید رانمی گیرند! به آن ها اجازه ندهید که از چیزی که به شما شادی [و انرژی] می دهد، باز دارند.<sup>۳</sup>

مُوریانه های منفی و ناامید کننده، را از بین ببریم! هرگز اجازه ندهید افکار منفی و ناامید کننده، همچون مُوریانه هایی، ریشه های نشاط، شادابی و [انرژی امروز شما] را از بین ببرد و بر شما مسلط شوند.<sup>۱۹</sup>

هر روز خنده و شوخی کردن را آن قدر تمرین کنیم تا نسبت به آن دیدی مثبت پیدا کنیم. به طوری که هرگاه افکار ستیزه جویانه، خشم یا بد بینی به سراغ مان آمد، بدون اراده، احساس خوب، مثبت و شادی آور خنده به ما دست می دهد.<sup>۵</sup>

دوش آب سرد در صبح، ممکن است باعث انرژی و نشاط ما در طول روز 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 نور اپی 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 رگ های خونی بافت عمیق تر می شود که این امر باعث افزایش ضربان قلب و گردش خون می شود.<sup>۲۶</sup>

جالب و هیجان انگیز، باشیم! اگر می خواهید از صبح [و امروزتان] لذت ببرید دست به فعالیت هایی بزنید که جالب و هیجان انگیز باشند.<sup>۹</sup>

دست از کشمکش های دیروز، برداریم! امروز، روز جدیدی است.<sup>۳</sup>

از جملات انگیزشی کمک بگیریم. یکی از راه های داشتن زندگی زیبا، شاد [و سرشار از انرژی]، این است که از جملات انگیزشی استفاده کنید. این جملات، باعث می شوند شما همیشه انرژی بالایی داشته باشید و در شادترین حالت ممکن باشید.

اسیر گرفتاری های عاطفی نشویم! برای اینکه دائماً شاد، پر انرژی و دارای شور و اشتیاق فراوان باشید ضروری است که مشکلات عاطفی خود را برطرف

کنید؛ تا چنین نکنید هرگز از شادی، انرژی و شور و اشتیاق برخوردار نخواهید شد.<sup>۱۰</sup>

✚ از یک رژیم غذایی سالم پیروی کنیم. برای اینکه انرژی بیشتری در طول روز داشته باشیم، مطمئن شوید رژیم غذایی تان، مغذی است.<sup>۲۱</sup>

✚ قدر لحظات زندگی را بدانیم و از آن ها به خوبی استفاده کنیم، زیرا هرگز تکرار نخواهد شد.<sup>۲۳</sup>

✚ راه های جدید امروز خود را، با غم های دیروز هدر ندهیم! صبح ها، بهترین زمان برای رفتن به راه های جدید است. وقتی چشمان خود را باز کردید، به شما هدیه دادند. آن را با غم های دیروز، هدر ندهید.<sup>۳</sup>

✚ کمی نور خورشید بگیریم. فردی که پس از بیدار شدن از خواب، مثلاً در هنگام پیاده روی صبحگاهی، نور خورشید را دریافت می کند، ممکن است احساس انرژی بیشتری کند. این امر، به این دلیل است که نور آبی، با طول موج کوتاه موجود در نور خورشید مغز را تحریک می کند. مطالعه‌ای 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 خواب‌آلود می کند، مهم است.<sup>۲۶</sup>

روز 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>۲۱</sup>

✚ سعی کنیم در گفتار و برخوردهای صبح خود، از کلمات و جملات مثبت استفاده کنیم. اگر می خواهید با دیگران ارتباط خوب برقرار کنید، هنگام سخن

گفتن کلمات خوب، شایسته [و مثبت] را امتحان نمایید و مراقب زبان خود باشید. بدون اندیشیدن و بیهوده سخن گفتن، سودی برای شما و دیگران ندارد، ولی دوستی را بیش از هر چیز دیگر به خطر می اندازد!<sup>۲۱</sup> 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 "پُر انرژی باشید".<sup>۲۳</sup>

✚ اندیشه های شادی بخش، را در خود تقویت کنیم. اندیشه های شادی بخش باعث می شود حوادث آن روز، روند شادی آفرینی به خود بگیرد. وقتی شاد باشید، بیشتر نشاط و رفتارخوش را به نمایش می گذارید. شکسپیر، می گوید: "شادمانی از خانه ای است که مهر و محبت در آن وجود دارد".<sup>۲</sup>

مثبت اندیش باشیم. اگر همواره فردی گوشه نشین و افسرده هستید که افکار ناراحت کننده ای در سر دارید و تصوراتان برای این است که از ابتدای تولد، انسان ناکامی بودید، برای داشتن احساس شادی و نشاط از همین امروز لازم است که مثبت بیندیشید؛ یعنی تمام افکار منفی و بدبینی را از خود دور کنید.<sup>۲</sup>

✚ با یک لیوان آب گوارا، شاداب و پُر انرژی شویم! بعد از یک خواب آرام، با یک لیوان بزرگ آب، شارژ شوید. آب به مغز شما سوخت می دهد، بدن تان را تمیز می کند. همچنین روح شما را تغذیه می کند. آب برای پُرآب شدن بدن، 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>۲۷</sup>

**توفان خشم خود را مهار کنیم!** خود را با اندیشه های شاد و آرام بخش سرشار کنید. زود از کوره در نروید. نگذارید چیزهای کوچک شما را خشمگین کند. کوشش کنید دربرخوردها، آرام باشید. هنگامی که احساس کردید خشم بر شما غلبه پیدا کرده، از سخن گفتن باز ایستید. خشمگین شدن، شما را آماده دعوا و دشمنی می کند. از امروز تصمیم بگیرید که جای خشم و نفرت را با شادی و آرامش پر کنید!<sup>۲</sup>

**گذشته را در دیروز رها کنیم** و فردی باشیم که امروز الهام گرفته شده است!<sup>۱۸</sup>

افکار خود را در روز جدید، تغییر دهیم. مراقب افکار خود باشید؛ مخصوصاً وقتی زندگی آن طور که شما دوست دارید، پیش نمی رود.<sup>۳</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!<sup>۲۵</sup>

**ورزش های تنفسی را امتحان کنیم.** ورزش های تنفسی، می توانند بدن شما را تحریک کنند، زیرا اکسیژن را در گردش خون، بالا می برد که این امر، می تواند باعث شود فرد احساس بیداری و [انرژی] بیشتری کند. [تنفس های طولانی و عمیق، ممکن است به فرد کمک کند احساس بیداری و هوشیاری بیشتری داشته باشد.<sup>۲۶</sup>

**غصه خوردن، موقوف!** خودتان را برای موضوع های بی اهمیت ناراحت نکنید. سعی کنید درباره موضوع ها فکر نمایید و ببینید آیا واقعاً ارزش این را دارند که

خودتان را ناراحت کنید؟ اگر پاسخ منفی بود، موضوع را فراموش نمایید. اگر کمی گذشت داشته باشید، می‌توانید شادتر [و با انرژی تر] زندگی کنید. زمانی که از شدت غم و آندوه، در گوشه‌ای به فکر فرو رفته‌اید، بلند شوید و به یک آهنگ شاد گوش دهید!<sup>۲</sup>

**استرس را در خودمان از بین ببریم. می‌توان استرس (فشار روحی) را با انجام تمرین‌های ورزشی صبحگاهی ساده مانند پیاده روی، حرکات نرمشی یا سعی بر کنترل نحوه تنفس، کاهش داد.<sup>۲۴</sup>**

**+** شوخ طبعی، را به زندگی خود تزریق کنیم! از شوخی طبیعی در زندگی، لذت ببرید. شوخ طبع بودن، 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 بیاموزید و بدانید که در زندگی روزمره، مؤثر و با ارزش می‌باشد.<sup>۲۲</sup>

**+** خندان باشیم. خندان بودن، هزینه‌ای ندارند، انجام آن به مهارت خاصی نیز نیاز ندارد، و در واقع برای انجام آن زمانی صرف نمی‌شود؛ در عین حال، لبخند و خنده می‌تواند قابل سرایت و چیز مثبت باشد.<sup>۵</sup>

**+** هر روز اطراف خود را با خویشان و دوستان شاد و پرانرژی، پر کنیم. پژوهشگران دریافته‌اند که آن‌هایی که اطراف خود را با افراد شاد، سرزنده [پرانرژی] جمع می‌کنند، احتمال بیشتری برای شاد شدن در آینده دارند. این به تنهایی می‌تواند دلیل خوبی باشد که با افراد سرحال، شاد [و با انرژی مثبت] رفت‌وآمد کنیم.<sup>۳</sup>

هر روز صبح به خود بگوییم: "امروز من شاد و سلامت هستم."<sup>۲</sup>

✚ با افکار کسالت بار، خدا حافظی کنیم! بهترین راه رهایی از افکار کسالت بار، آن است که زیبایی‌های اطراف را ببینیم و آن‌ها را ستایش کنیم یا لطیفه و سخن طنزی را با خودتان تکرار کنید. هر چه صفت شوخ طبعی و شیرین سخنی در شما عمیق‌تر شود، از ناراحتی‌های روان‌تنی فاصله بیشتری می‌گیرید.

✚ به روز جدید، صبح بخیر بگوییم! صبح از خواب بیدار شده و به روز زیبایی که در پیش روداریم، صبح بخیر و خوش آمد بگوییم. ما می‌توانیم صبح‌ها هنگامی که از خواب بلند می‌شوید، برنامه‌های ویژه‌ای را برای خود ترتیب دهیم و در هنگام انجام آن با شادابی و نشاط فراوان از تمام نعمت‌هایی که خداوند به ما داده است، تشکر و قدردانی کنیم.<sup>۶</sup>

✚ زندگی خود را رنگ آمیزی کنیم! رنگ‌های زرد، نارنجی یا بنفش روشن، احساس فرد را خوب می‌کنند و رنگ‌آمیزی دیوارهای محیط زندگی یا پوشیدن لباس‌هایی با این رنگ‌ها، برای شادابی، سرزندگی [و انرژی بیشتر] موثر است.<sup>۱۶</sup>

بردبار و شکیباً باشیم. بردباری در همه شرایط زندگی، کلید شادمانی است. آرامش و خونسردی خود را همیشه حفظ کنید و اجازه ندهید که عصبانیت شما آشکار باشد. هر کاری را با خونسردی، آسان تر می‌توان انجام داد. رسیدن به صبر و شکیبایی، به زور به دست نمی‌آید!<sup>۲</sup>

✚ در طول روز، شور و اشتیاق سرشار داشته باشیم. شور و اشتیاق، بخش مهمی از زندگی و وسیله‌ای برای رسیدن به شادی و خوشبختی در زندگی

است. یکی از بهترین عواملی که موجب می شود زندگی سالم، [با انرژی] و توانمندی داشته باشیم، افزایش میزان توان و قدرت جسمی بدن می باشد. شما می توانید با انجام یک سری راه های ارزشمند، عوامل محدود کننده دستیابی به این هدف را از میان بردارید.<sup>۵</sup>

**اجازه ندهیم عادت های بد، ما را عقب نگه دارند!** شروع به ایجاد عادت های خوب و درعین حال اساسی، برای یک زندگی شاد، پُر بار [و سرشار از انرژی] کنیم.<sup>۱۵</sup>

**مجبور نیستیم روزهای خوش زندگی را نابود کنیم!** خالصانه، آرزومند زندگی سرشار از آرامش و آشتی باشید.<sup>۲</sup>

**سر خواب، کلاه نگذاریم!** شب راحت بخوابید. استراحت شبانه خوب، برای بهره وری [و انرژی بیشتر روز بعد]، بسیار مهم است. برای بسیاری از شما، هشت ساعت خواب کامل در هر شب نیاز به کمی برنامه ریزی دارد.<sup>۲۱</sup>

**با آرامش و خونسردی، به حرف های دیگران گوش کنیم و با شور و شوق [و انرژی] فراوان سئوالات آنان را پاسخ دهیم. برای صرفه جویی در زمان، مرتباً حرف آنان را قطع نکنیم.<sup>۹</sup>**

**در طول روز، خوش اخلاق باشیم.** خوش اخلاقی و نرم زبانی، ما را نزد دیگران محبوب می سازد و برعکس، بد اخلاقی، از ارزش و شخصیت ما می -کاهد. این را بدانید که همه دوست دارند با افراد شاد، سرزنده، شوخ طبع و با [انرژی مثبت] برخورد نمایند. سعی نکنید با عذاب دادن، آسیب رساندن به

جسم و اندام خود در روز جدید ، به شادی ، نشاط [ و انرژی مثبت ] برسید!<sup>۱۶</sup>

✚ **به دست آوردهای روزانه خود، فکر کنیم.** ازدست 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>۱۳</sup>

**نفس عمیق بکشیم.** تمرین های تنفس عمیق، می تواند اضطراب و استرس (فشار روحی) ناشی از تخلیه انرژی را از بین ببرد و جریان اکسیژن را به بدن شما افزایش دهد.<sup>۱۸</sup>

✚ **فَعَال و پُر انرژی، باشیم!** ورزش، به افزایش شادابی و نشاط شما کمک می کند. همچنین فعالیت های ورزشی، باعث ایجاد انگیزه و میل به زندگی، اعتماد به نفس و در کُل خوش بینی نسبت به آینده در انسان می شود. داشتن نوعی فعالیت جسمانی منظم و مرتب، حتی ورزش ملایم و ساده، نقش بسیار تعیین کننده ای در حفظ سلامتی، شادابی، نشاط [ و انرژی بیشتر ] زندگی تان دارد. به طور کلی ورزش را به صورت قسمتی از زندگی خود در آورید و بدانید که کیفیت زندگی تان بهتر خواهد شد.<sup>۲</sup>

✚ **از افراد بدبین دوری کنیم.** اگر با افراد بدبین معاشرت داشته باشید، معمولاً " خیلی زود از زندگی دلسرد می شویم؛ از این رو، بیشتر با دوستان خوش بین و مثبت اندیش معاشرت کنید.<sup>۶</sup>

✚ **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 زا است و شروع خوبی برای روز ما نیست. در عوض، آن قدر زود به رختخواب برویم تا به ما اجازه دهد سرحال بیدار شویم و با گذشت زمان همه چیز را با سرعت خوب و یکنواخت انجام دهیم.<sup>۱۲</sup>

**غذای سالم بخوریم. غذا، سوخت است. اگر به بدن خود سوخت ندهیم، کمبود انرژی خواهیم داشت.<sup>۱۸</sup>**

✚ **به نغمه زیبای سلامتی، گوش دهیم!** یک مطالعه منتشر شده در مجله *Psychology of Music* نشان داد که کارگرانی که به موسیقی گوش می دهند نسبت به افرادی که به موسیقی گوش نمی دهند، سازنده تر و خلاق تر هستند. این تحقیق نشان داد که موسیقی، خلق و خوی شرکت کنندگان را تقویت می کند که ممکن است سطح انرژی آن ها را افزایش دهد.<sup>۱۸</sup>

✚ **خانه یا محل کار خود را مرتب کنیم.** به هم ریختگی بیش از حد، می تواند حواس شما را در حالت انفعال قرار دهد و انرژی را کاهش دهد؛ حتی برخورد با یک فضای کوچک، مانند میز یا پیشخوان حمام، می تواند به شما احساس آرامش و موفقیت بدهد.<sup>۱۸</sup>

✚ **استراحت شبانه خوبی، داشته باشیم.** اگر حداقل هفت ساعت در شب نمی خوابید، حتی غذاهای فوق العاده و ورزش نیز به شما کمک نمی کند تا در اوج عملکرد خود عمل کنید. برای بهترین نتیجه، هر روز در ساعت مشخصی بخوابید و از خواب بیدار شوید، حتی آخر هفته ها. این تمرین ، به حفظ ریتم شبانه روزی طبیعی بدن شما کمک می کند، که می تواند احساس آرامش و انرژی بیشتری به شما بدهد.<sup>۱۸</sup>

مایهٔ حیات و سلامتی، بنوشیم! کم آبی، می تواند عملکرد ذهنی و جسمانی شما را کاهش دهد. [نوشیدن] حداقل هشت لیوان آب در روز، را هدف قرار دهید. ۱۸

✚ میان وعده های سالم، تهیه کنیم. با آوردن تنقلات سالم از خانه به محیط کارتان، [به پُرخوری اجازه ندهید!] ۱۸

✚ برنامه غذایی مناسب، را پیدا کنیم. نگه داشتن یک دفترچه یادداشت غذایی، می تواند به شما در شناسایی الگوهای گرسنگی و کاهش انرژی کمک کند. دیگران می توانند در طول روز با یک میان وعده سبک از یک تکه میوه یا یک [ظرف] ماست یونانی بین وعده های غذایی خود، پرانرژی بمانند. ۱۸

✚ کربوهیدرات های [سالم]، را در آغوش بگیریم. کربوهیدرات، ماده مغذی بزرگ است که به عنوان منبع انرژی انتخابی بدن ما، عمل می کند. سردرگمی های زیادی در مورد کربوهیدرات ها، وجود دارد و بسیاری از مردم فکرمی کنند کربوهیدرات ها، دشمن هستند. با این حال، کربوهیدرات ها، می توانند منبع بزرگی از انرژی باشند و ارزش غذایی فوق العاده ای را ارائه دهند. فقط از مصرف کربوهیدرات هایی مانند [پیش غذای های پُرچرب و شیرین]، ماکارونی [بدون سبوس] یا نان سفید خودداری کنید. آنها ممکن است یک تکان سریع انرژی ایجاد کنند، اما مدت کوتاهی پس از آن شما را در رکود قرار می دهند. ۱۸

صبحانه خود را بخوریم. افرادی که هر روز صبح صبحانه می خورند نسبت به افرادی که آن را حذف می کنند، خستگی و استرس کمتری دارند.

✚ فعال و پُر تحرک، باشیم. ورزش، یک تقویت کننده طبیعی انرژی است، زیرا هر زمان که آن را انجام می دهید، خون سرشار از اکسیژن، از طریق بدن شما به قلب، ماهیچه ها و مغزتان سرازیر می شود. ۳۰ همچنین ورزش با افزایش

سطح اندورفین، انرژی کلی شما را افزایش می دهد. اندورفین ها، هورمون های طبیعی در بدن هستند که هنگام انجام فعالیت هایی که نیاز به انرژی دارند، وارد عمل می شوند. بنابراین، با ورزش روزانه می توانید استقامت بیشتر، ذهنیت سالم تری و از همه مهم تر سیستم قلبی عروقی سالم تری داشته باشید.<sup>۱۸</sup> فشرده کردن منظم یک تمرین در روز، حتی اگر بتوانید هر بار فقط ۱۰ دقیقه وقت بگذارید به حفظ سطح انرژی شما در اوج خود کمک می کند. هر فرصتی را که به دست می آورید، حرکت کنید، حتی اگر این امر، فقط برای قدم زدن در هنگام صحبت با تلفن باشد.

**یک مشتاق قلبی، باشید!** تحقیقات نشان می دهد ورزش قلبی عروقی، ممکن است بزرگ ترین اثر افزایش انرژی را داشته باشد. برای اینکه بیشترین بهره را از روز خود ببرید، حداقل سه تا پنج روز در هفته ورزش هایی با شدت متوسط انجام دهید؛ در مجموع ۱۵۰ دقیقه در هفته (۳۰ تا ۶۰ دقیقه در روز). اگر تمرین شما متشکل از برنامه های ورزشی شدید است، توصیه می شود حداقل ۷۵ دقیقه در هفته (۲۰ تا ۳۰ دقیقه در روز)، دو تا سه روز در هفته باشد. اگر به خصوص احساس خستگی می کنید.<sup>۱۸</sup>

**نعناع را در یابیم! عطر شیرین نعناع، یکی از مبارزان خستگی برای برخی افراد است. تحقیقات بیشتری لازم است تا ببینیم آیا این عطرها، واقعاً بر سطح انرژی فرد تأثیر می گذارند یا خیر.**

**با غذاهای فیبر دار، آستی کنیم!** غذاهای سرشار از فیبر، مانند بلغور جو دوسر داغ، بیشتر از یک [شیرینی خامه ای] و شیرین به شامی چسبند. با گذشت روز، آن ها از گرسنگی شما جلوگیری می کنند (گرسنگی می تواند منجر به کاهش انرژی شود).

✚ اجازه دهید آفتاب، وارد شود! تحقیقات نشان می دهد که تنها چند دقیقه پیاده روی در بیرون از منزل در یک روز گرم و صاف، ممکن است خلق و خو، حافظه و توانایی جذب اطلاعات جدید تان را افزایش دهد. همچنین بیرون رفتن از خانه، حتی می تواند عزت نفس شما را بهبود بخشد. اگر مطلقاً نمی توانید از منزل خارج شوید، حداقل اجازه ورود نور آفتاب را به خانه تان بدهید!

✚ یک مشت بادام یا بادام زمینی که سرشار از منیزیم و فولات (اسید فولیک) هستند، بخوریم. این مواد مغذی، برای تولید انرژی و سلول ضروری هستند. کمبود این مواد مغذی، در سیستم بدن شما می تواند باعث ایجاد احساس خستگی تان شود.

بادوستان خوش بین، معاشرت کنیم. احساسات، به طرز شگفت انگیزی قابل سرایت هستند. افرادی که دائماً منفی [و بدبین] هستند، می توانند انرژی شما را کاهش دهند، در حالی که کسانی که همیشه خوش بین، [شاداب و با نشاط] هستند، می توانند به شما روحیه دهند.

✚ یک چوب دارچین، برداریم. برخی از مردم می گویند که فقط یک [دمنوش] از این ادویه معطر می تواند خستگی را کاهش دهد و آن ها را هوشیارتر کند.

✚ یک گاز، بخورید! مغز شما برای بهترین عملکرد خود، به سوخت نیاز دارد. هنگامی که سطح قند خون تان کاهش می یابد میان وعده ای بخورید که انرژی کافی برای گذراندن بقیه بعد از ظهر، به شما بدهد. میان وعده هایی که پروتئین را با کربوهیدرات های آهسته سوز، ترکیب می کنند مانند تکه های موز با کره بادام زمینی و انواع توت. اینها برای حفظ سطح قند خون شما در طولانی مدت بهترین هستند.

**1-24 New Day Quotes To Welcome A Fresh Day Of Your Life,** (<https://in.pinterest.com>)

۲- با خنده به استقبالِ روزِ جدید بروید!، وحید عرفانی، ([vahiderfani.ir](http://vahiderfani.ir))

**3-75 Good Morning Quotes that'll Inspire a Wonderful Day,** Love to Know, 2021, (<https://www.lovetoknow.com>)

**4-Laughter is Best Medicine, Start Your Day with Laughter!** Tantra Necta, 2022, (<https://tantranectar.com>)

۵- خانه خود را به یک مکان شاد تبدیل کنید! وحید عرفانی ([vahiderfani.ir](http://vahiderfani.ir)) ،

۶- چگونه شاد باشیم و شاد زندگی کنیم؟، وحید عرفانی ([vahiderfani.ir](http://vahiderfani.ir)) ،

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

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

۹- شور و اشتیاق، کلید موفقیت، شادابی و نشاط بیشتر در زندگی، وحید عرفانی، ([vahiderfani.ir](http://vahiderfani.ir)) ،

۱۰- شور و اشتیاق سرشار داشته باشید، وحید عرفانی، ([vahiderfani.ir](http://vahiderfani.ir))

۱۱- زندگی زیبایی داشته باشید!، چگونه زندگی زیبایی داشته باشیم؟،

وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

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

13-12 Morning and Evening Routines that Will Set Up Each Day for Success, Zapier, 2022, (<https://zapier.com>)

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

15-5 Ways to Forget About the Past and Move On, David, Lifehack, 2021, (<https://www.lifehack.org>)

۱۶-باخنده وزن اضافی تان را کاهش دهید، وحید عرفانی،

(vahiderfani.ir)

۱۷-هر روز بهتر از دیروز باشید! وحید عرفانی،

(vahiderfani.ir)

18-Secrets for all day energy, Piedmont Healthcare, 2024, (<https://www.piedmont.org>)

۱۹-از پيله خود بیرون بیاییم! وحید عرفانی،

(vahiderfani.ir)

**20-10 Morning Habits to Start your Day off Right**, Melissa Eisler, Chopra, 2021,  
(<https://chopra.com/articles>)

**21-How to Have More Energy throughout the Day : 9 Useful Hacks**, Marathon Handbook, 2022,  
(<https://marathonhandbook.com>)

**22-<http://www.coca.ir>**

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

۲۴-بهترین درس های زندگی، وحید عرفانی، (کتاب جدید در دست چاپ)  
۲۵-به صبح جدید، خوش آمد بگوییم!، وحید عرفانی  
([vahiderfani.ir](http://vahiderfani.ir)).

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

**27-25 Best Morning Routine Habits to Start the Day Right**, Declutter the Mind, 2024,  
(<https://declutterthemind.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)