

دیروزتان گذشت ؛ امروز بهتر باشید.

رُوزتان را پُر بارتر کنید.

چگونه امروزتان ، بهتر از دیروز باشد؟



✚ **دیروز گذشت!** امروز، طلوع جدیدی است تادنیای ما را کمی روشن تر کند؛ ما یک گوهر گرانبها با امکانات بی نهایت برای درخشش هستیم.^۵
✚ **هرروز، هدیه ای است سرشار از فرصت های ناشکفته برای غلبه بر ترس، خودکم بینی، تنگ نظری و....**

✚ **فراموش نکنید که هر روز، هدیه ای تازه است.** بهترین هدیه ها ، آن هایی هستند که در کنار علاقه و ذوقی که نسبت به آن ها داریم، از آن استفاده هم بکنیم.
✚ **ما باید خودمان را با تغییرات بازاریابی جهانی هم سو کنیم و اطلاعات خود**

را به روز نگهداریم. باید همیشه در حال بهتر شدن باشیم و دانش و مهارت های مان را بیشتر و بیشتر کنیم تا به حقوقِ مسلم و اهداف دقیق خود برسیم.

توصیه های مهم:

✚ امروزتان] را با یک خنده خوب شروع کنید و متوجه تفاوت آن در شخصیت خود خواهید 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! ^۴

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

✚ لذت بخش ترین دقیقه های 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!

✚ امروز تان را با روحیه مثبت، شروع کنید. مهم است که روز خود را با روحیه

مثبت شروع کنید، زیرا تضمین می کند که کل روز شما 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 نوبه خود، بر وضعیت ذهنی ما تأثیر می گذارد.^۴

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.

لحظه های زیبای امروز را دریابید! چشمان خود را باز کنید و روی لحظات زیبای امروز تمرکز کنید. وقتی صبح خود را با ذهنی شاد [وسرشار از انرژی مثبت] شروع می کنید، می توانید از روز جدید حداکثر لذت را ببرید.^۵

روز 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!^۵

روز خود را بر اساس چرخه انرژی بدن تان، برنامه ریزی کنید. بدن شما 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.

یک روز فوق العاده داشته باشید! هر روز صبح، می توانید انتخاب کنید که یک روز فوق العاده داشته باشید. این امر باعث افزایش روحیه، [انرژی] و شادابی شما می شود.^۶

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 آنجا می دهید؟ برای مدیریت انرژی خود در طول روز چه می کنید؟

خودتان را بهتر بشناسید. تا وقتی خود را در سطح ریشه ای نشناسید، 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.

مسئولیت پذیر باشید. این ویژگی، یکی از اصلی ترین صفات 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.

اگر می خواهید برای روزتان برنامه ریزی کنید، شب قبل، این کار را انجام دهید.

زندگی، سخت است و همیشه خواهد بود. بستگی به ما دارد که چگونه با آن سازگار شویم.^۴

سعی کنید صمیمانه و با روحیه، خودتان را از شر سوء تفاهم ها خلاص کرده و گالیه ها را از ذهن تان بیرون کنید. به کار بردن بعضی عبارات در دیگران، ایجاد مقاومت می کند و باعث از دست دادن حمایت آنان می شود.^۱

درپناه خدا، رُوزی سرشار از شادی، نشاط، مُحَبَّت [و انرژی] داشته باشید! فرصت آرامش و شادی، هنگامی با اعتبار می شود که خداوند را به یاد داشته باشید.^۷

زندگی خود را با دعا و نیایش که به جسم و روح شما 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 قُدرتمند، [سرشار از انرژی مثبت] جهت دست یابی به آرامش و نشاط هستند.^۷

هر روز خنده و شوخی کردن را آن قدر تمرین کنید تا نسبت به آن دیدی مثبت پیدا کنید؛ به طوری که هرگاه افکار ستیزه جویانه، خشم یا بدبینی به سراغ تان آمد، بدون اراده، احساس خوب، مثبت و شادی آور به ما دست می دهد.^۶

مُورِیانه های منفی و ناامید کننده، را از بین ببرید! هرگز اجازه ندهید افکار منفی و ناامید کننده، همچون مُورِیانه هایی، ریشه های نشاط، شادابی و [انرژی امروز شما] را از بین ببرد و بر شما مُسلط شوند.

کمر بندِ همت را مُحکم ببندید! زندگی آنچه می دانید یا دارید نیست؛ زندگی، نتیجه اعمال شما است. از میان تمامی مواردی که افراد دارای زندگی ناامیدانه را از افراد دارای زندگی معنادار جدا می کنند، داشتن پشتکار و عملکرد

مُستمر، اساسی ترین عامل است. دانشی که با عمل همراه نباشد، چیزی جز دادهٔ خام و بی مصرف نیست. **هر روز به تلاش خود ادامه دهید.**



فَعَال و پُر تحرک باشید! همه ما می دانیم که انجام ورزش منظم و مرتب چقدر مهم است ، اما تعداد کمی از افراد به طور مداوم این کار را انجام می دهند.

فَعَالِیت های ورزشی، شما را باهوش تر و 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.^۸


از گذشته تان، درسِ عبرت بگیرید!


روز تان را با میوه باز کنید. میوه ها و سبزی ها، خیلی برای شما خوب هستند. **آن ها می توانند ضامن سلامتی شما باشند.** هر روز صبح را با یک نوع میوه مانند موز، سیب، پرتقال، هلو، یا گلابی آغاز کنید.

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 وقابل 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 وگاهی افسوس اتفاق های مختلف درگذشته خود 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!
 با روحیه دیگران ، همراه شوید. هر کس با هر روحیه ای، خواهان معاشرت و همراهی است. درست به همانگونه که اشخاص بیکار و ناباب، دوستانی هم طراز خود انتخاب می کنند، اشخاص مشتاق و شاد هم می خواهند با اشخاصی مانند خود معاشرت کنند. سعی کنید روحیه اطرافیان خود را خوب بشناسید.^۱

با افراد مثبت، نشست و برخاست کنید؛ کسانی که می توانند سطح انرژی تان را بالا ببرند.^۹

 بادوستان 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(بیماری قند) شود.

 با دیگران رفتار دوستانه داشته باشید. سعی کنید با دیگران دوستانه رفتار کنید تا با شما رفتار دوستانه داشته باشند. سنت اگوستن می گوید: "دوست بدارید تا

شما را دوست بدارند." دیگران را به خاطر خودشان دوستان داشته

باشید.^۱

از جملات انگیزشی کمک بگیرید. 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.^۹

روزتان را با عشق آراسته کنید تا شکوه آفرینش را دریابید! همه این زیبایی ها، متعلق به شما است.

ابراز سپاس کنید. این باعث خوشبختی شما خواهد شد. انجام این کار، روابط شما را بهبود می بخشد. همچنین این امر، می تواند شما را به یک شخص بهتر تبدیل کند و زندگی را برای همه اطرافیان تان بهتر کند.

اسیر گرفتاری های عاطفی نشوید! برای اینکه امروز 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.^۹

از قدرت هایی که دارید، استفاده کنید. هر کدام از ما با قدرت های مشخصی به دنیا آمده ایم که فقط خاص خودمان است. رمز موفقیت، کشف کردن این قدرت های ذاتی و به کار گرفتن آن ها در زندگی روزمره است. باید بلد

باشیم چطور از قدرت های مان استفاده کنیم و سختی های پیش روی خود را به چالش بکشیم.

قدر لحظات زندگی را بدانید و از آن ها به خوبی استفاده کنید، زیرا هرگز تکرار نخواهد شد.^{۱۰}

✚ اندیشه های شادی بخش، را در خود تقویت کنید. 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."^۷

✚ مثبت اندیش باشید. اگر همواره فردی گوشه نشین و افسرده هستید که افکار ناراحت کننده ای در سر دارید و تصورتان 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.^۷

✚ کاری را که قبلاً از انجام آن دست کشیده اید و نیمه رها کرده اید را انتخاب کنید که امروز انجامش دهید؛ ۳۰ ثانیه بیشتر طول نمی کشد که برای انجام

کاری تصمیم بگیرید. قول تان را پیش خودتان نگه دارید و مطمئن باشید که حتماً انجامش خواهید داد.

راه های جدید امروز خود را ، با غم های دیروز هدر ندهید ! 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 .^۶

سعی کنید با مهر و عشق حرف بزنید. در سخن گفتن و مذاکره باید شیوه ای درست و مبتنی بر اندیشه ، دقت و حوصله و تعقیب اصولی مطالب ، در پیش گرفت ، در غیر این صورت ، موفقیت از آن ما نخواهد بود.

گفته های خویش را با اطمینان و اعتماد به نفس ادا کنید و انتظار نداشته باشید دیگران آنچه را که شما با شک و تردید بر زبان می آورید ، باور کنند .^۱

توفان خشم تان را مهار کنید ! 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.^۷

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!^۷

افکار خود را در روز جدید ، تغییر دهید. مراقب افکار خود باشید؛ مخصوصاً وقتی

زندگی آن طور که شما دوست دارید، پیش نمی‌رود.^۵

گذشته را در دیروز، رها کنید و فردی باشید که امروز، الهام گرفته شده است!^{۱۱}

✚ 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 توان احساس بهتری

داشته باشید.

- شوخ طبعی را به زندگی تان، تزریق کنید! افرادی که برای کنار آمدن با استرس (فشار روحی)، 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 و شوخ طبعی، باید مانند یک ویتامین روزانه باشد. فقط یادآوری لحظه های خنده دار، می تواند رابطه شما را بهبود بخشد! شوخ طبعی فواید بسیاری دارد.
- یک صبحانه سالم، برای خود انتخاب کنید. کمتر مواد قندی بخورید، بیشتر پروتئین و میوه بخورید و صبحانه ای سالم و مقوی برای خود انتخاب کنید.

به استقبال تغییر بروید و از هرچه زندگی برای تان پیش می‌آورد، لذت ببرید!

هوشیارانه در زمان حال زندگی کنید و از هر چه که زندگی برای تان پیش

می‌آورد، لذت ببرید.

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، درحقیقت 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.

امروز، استرس را در خودتان از بین ببرید. 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.^{۱۳}

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 می شود.

به سخنان دیگران خوب گوش دهید. یکی از روش های مهم در برقراری ارتباط موثر و درک بهتر مخاطب خود و ایجاد شرایطی که او بتواند شما را بهتر

درک کند، گوش دادن پویا است، که هنری است هم پای سخن گفتن و کسی که به خوبی به صحبت های دیگران گوش می سپارد، می تواند رابطه خوبی با آن ها برقرار کند.^۱

با چهره گشاده، با دیگران سخن بگویند تا آنان هم با چهره ای خندان به شما پاسخ دهند. ویکتور هوگو می گوید: "بهترین دوستان من کسانی هستند که پیشانی و ابروهای آن ها باز است."^۱

کارهایی انجام دهید که در آینده از خودتان متشکر باشید. کارهایی که هر روز انجام می دهید مهم تر از کارهایی است که هر از گاهی 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 باشید!

از پيله شخصی خود بیرون بیایید! خودتان را پنهان نکنید. باید با دنیا آشنا شوید!

● غصه خوردن، موقوف! خودتان را برای موضوع های بی اهمیت ناراحت نکنید. سعی کنید [امروز] درباره این 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، می توانید شادتر [و با انرژی تر] زندگی کنید. زمانی که از شدت غم و آندوه، در گوشه ای به فکر فرو رفته اید، بلند شوید و به یک آهنگ شاد گوش دهید!^۷

- با افکار کسالت بار، خداحافظی کنید! بهترین راه رهایی از افکار کسالت بار، آن است که زیبایی‌های اطراف را ببینید و آن‌ها را ستایش کنید، 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.^۹

هر روز اطراف خود را با خویشان و دوستان شاد و پر انرژی، پُر کنید. پژوهشگران دریافته‌اند که آن‌هایی که اطراف خود را با افراد شاد، سرزنده [وپرانرژی] 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 کنید.^۵

گوش به زنگ باشید. وقتی فرصت‌های تازه را نادیده می‌گیرید، پنجره بی حوصلگی و کسلی را باز کرده اید و نتیجه این کسلی، چیزی جز بی‌خیالی و درجا زدن، نیست. چشم‌های تان را باز کنید و خودتان را مُصمم و با اراده تصور کنید. کسی که به هر آنچه بخواهد می‌رسد. کسی که می‌تواند تمام "نه‌ها را به "بله" تبدیل کند. آن قدر محکم و مُصمم باشید تا راهی را بیابید که هرگز هیچ کس در آن پا نگذاشته است!

زندگی تان را رنگ آمیزی کنید! 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.^{۱۵}

✚ **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 گرای و منفی بافی بپرهیزید.^{۱۲}

لیستی از افکار منفی خود در طی روز تهیه و سعی کنید برای هر فکر منفی، یک فکر مثبت معادل، بیابید تا به کمک آن بتوانید با افکار منفی مقابله کنید!^{۱۲}

✚ **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 رمز زندگی شاد و موفقیت آمیز، از بین بردن اندیشه منفی، کهنه و ناسالم و جایگزین کردن افکار مثبت است. فکر می کنید چطور به این دست یافته های طلایی شان، رسیده اند؟ بارها در 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.

✚ **بازار مقایسه را تعطیل کنید!** هر زمان متوجه شوید که خودتان را با یکی از همکاران تان، همسایه، دوست تان یا یک فرد مشهور مقایسه می کنید، دست نگه دارید. باید درک کنید که شما متفاوت هستید و توانایی هایی متفاوت دارید، توانایی هایی که این افراد ندارند. وقت بگذارید و لحظه ای به همه توانایی های فوق العاده ای که دارید فکر کنید و برای آن ها شکرگزار باشید.

همواره با افراد شوخ و شاد معاشرت نمایید. دیگران را با انتقاد منفی از خود دور نکنید.^۱

بُردبار و شکِبا باشید. بُردباری 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 می توان انجام داد. رسیدن به صبر و شکیبایی، به زور به دست نمی آید!^۲

جاده سلامتی را با پای پیاده، طی کنید! دفعه بعد که احساس ناراحتی، یا عصبانیت کردید، قدم بزنید؛ حتی یک پیاده روی ۵ دقیقه ای، می تواند به پاک سازی سر و کاهش سطح استرس (فشار روحی) شما کمک کند که برای سلامتی قلب تان مفید است. هر روز نیم ساعت پیاده روی، برای سلامت جسمی و روانی شما بهتر است.^۲

نسبت به زندگی، بی تفاوت نباشید. در زندگی خود به دنبال جست وجو و هیجان باشید. حتماً نباید شما وقت آزاد زیادی داشته باشید تا از زندگی لذت ببرید! زندگی شاد و موفق، یعنی جست وجو به دنبال دلیل و پاسخ. اینگونه متوجه می شوید که در زندگی خود هدف دارید؛ البته در مسیر مثبت.

نیمه پُر لیوان را ببینید! خوش بین باشید. خوش بینی، می تواند شما را سالم تر، شادتر کرده و زندگی شما را طولانی تر کند.

در طول روز، شور و اشتیاق سرشار داشته باشید. شور و اشتیاق، بخش مهمی از زندگی و وسیله ای برای رسیدن به شادی و خوشبختی در زندگی است. یکی از بهترین عواملی که موجب می شود زندگی سالم، [با انرژی]

وتوانمندی 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.^۶

✚ **از آدم های منفی باف، فاصله بگیرید!** امان از این آدم های منفی باف و نحسی که سر راه همه قرار می گیرند؛ به سادگی کاری می کنند که بهترین ها، هم خودشان را کم و ضعیف ببینند؛ اما مهم ترین بخش ماجرا اینجاست: تفاوت انسان هایی که تا آخر خط می روند و موفق می شوند با آن ها که خیلی زود دست های شان را بالا می برند و تسلیم شرایط می شوند در این است که اولی ها، بسیار مُصمم ترند. بَرَنده ها، در شرایط سخت خودشان را گم نمی کنند و دنبال راه حل می گردند؛ محکم می ایستند و کارشان را انجام می دهند!

اجازه ندهید عادت های بد، شما را عقب نگه دارند! شروع به ایجاد عادت های

خوب و در عین حال اساسی، برای یک زندگی شاد، پُر بار [و سرشار از انرژی]

کنید. ۱۶

✚ **به وضعیت بدن خود توجه کنید.** چه مادر بزرگ یا معلم شما در مدرسه، به بیشتر شما گفته شده است که در مقطعی از زندگی خود صاف بنشینید یا بایستید، دلیل خوبی وجود دارد. وضعیت نامناسب با بی اختیاری استرس، یبوست، سوزش سردل و کُندی هضم مرتبط است. در حالی که وضعیت بدنی خوب، باعث بهبود سطح اعتماد به نفس در افکار شما، کاهش خطر افسردگی، کمک به تنفس و حمایت از پشت شما می شود.^۳

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 آن طور که شما می‌خواهید، پیش نمی‌رود. اگر کاری که می‌خواستید را پیدا نکرده‌اید، یا رابطه‌تان آن طور که می‌خواهید نیست، فقط به این معنی است که چیزی بهتر از آن، بیرون منتظر شما است و درسی که گرفته‌اید اولین قدم برای پیش رفتن تان 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.

مجبور نیستید روزهای خوش زندگی [و از جمله امروزتان]، را نابود کنید! خالصانه، آرزومند زندگی سرشار از آرامش و آشتی باشید.^۷

هر اتفاقی که می‌افتد را یک درس زندگی بدانید!

اگر با مانعی برخورد کردید که سدّ راه تان بود تمرکز کنید و به این فکر کنید که چه طور می‌توانید آن را دور بزنید؛ همان طور نایستید و نگاهش کنید، یک اقدامی کنید که مفید باشد. راه‌های رسیدن به موفقیت، زیاد است.

در طول روز ، خوش اخلاق باشید. خوش اخلاقی و نرم زبانی، شما را نزد دیگران محبوب می‌سازد و برعکس، بد اخلاقی، از ارزش و شخصیت تان می‌کاهد. 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!

هر روز کاری را که شروع می کنید خودتان را یک قهرمان واقعی ببینید! خودتان را مجسم کنید که دارید مثبت، با اعتماد به نفس و با اراده صحبت می کنید، با وقار و خوش برخوردید، راه رفتن و نشستن تان جذب کننده است؛ تمام اسامی و جزئیات را در ذهن تان دارید و دیگران به خاطر تلاش های بی وقفه تان، شما را تحسین می کنند.

هر روز با خودتان عهد کنید که فردا ، بهتر از دیروز باشید.

هر چند وقت یک بار در کلاس ها و سیمینارهای خود باوری 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 برنامه ای برای درست کردن شان بریزید. این کار، به شما کمک می کند کاملاً " روی هدف تان متمرکز باشید و راه تان را گم نکنید!

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 می شود که صبح تان کمتر استرس داشته باشد و شما می توانید یک روز منظم و پُربارتر داشته باشید

به اولین غریبه ای که می بینید، لبخند بزنید. انجام این کار، باعث می شود لبخند بر لب آن ها بنشیند و احساس گرما در شما ایجاد کند!

قدم بزنید. بیرون رفتن، روحیه شما را بالا می برد و اگر احساس استرس یا نگرانی کنید، می تواند شما را آرام کند.

✚ حداقل یک وعده غذایی سالم ، همراه با میوه و سبزی ها بخورید.
غذای سالم، هم به بدن و هم به ذهن شما انرژی می بخشد و برای انتخاب
گزینه سالم ،احساس خوبی خواهید داشت.

✚ 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.

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 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.

✚ سه چیز را که هر روز از آن ها سپاسگزار هستید، بنویسید. این به شما
کمک می کند تا از همه افراد درخشان و چیزهایی که در زندگی خود دارید،
قدردانی کنید.

✚ یک گُفت و گُوی معنی دار، داشته باشید. بعد از یک روز کاری ، مهم است
که احساس کنید روزتان، مهم و پرمعنا است و یکی از ساده ترین راه ها، این
است که با شخصی جالب بنشینید وگفت وگو کنید.

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

سخن پایانی:

برای داشتن احساس شادی و نشاط بیشتر،از همین امروز لازم است که
مثبت بیندیشید؛ یعنی تمام افکار منفی و بدبینی را از خود دور کنید. زود از

کوره در نروید! از امروز تصمیم بگیرید که جای خشم و نفرت را با شادی و آرامش پر کنید! شادمانی، از خانه ای است که مهر و محبت در آن وجود دارد. در امتداد انجام دستورات دینی و از جمله نماز و نیایش، می توان احساس بهتری داشته باشید. کمبود خواب، باعث می شود احتمال رفتار غیر اخلاقی شما بیشتر شود.

وقتی فرصت های تازه را نادیده می گیرید، پنجره بی حوصلگی و بی حالی را باز کرده اید و نتیجه این بی حالی، چیزی جز بی خیالی و در جا زدن، نیست! رمز زندگی شاد و موفقیت آمیز، از بین بردن اندیشه منفی، کهنه و ناسالم و جایگزین کردن افکار مثبت است. رمز زندگی شاد و موفقیت آمیز، از بین بردن اندیشه منفی، کهنه و ناسالم و جایگزین کردن افکار مثبت است. آرامش و خونسردی خود را همیشه حفظ کنید. رسیدن به صبر و شکیبایی، به زور به دست نمی آید! زندگی شاد و موفق، یعنی جست و جو به دنبال دلیل و پاسخ. 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. گاهی اوقات، باید احساسات را فراموش کرده و به این فکر کنید که لایق چه چیزهایی هستید. راه های رسیدن به موفقیت، زیاد است.

منابع :

۱- موثر و صمیمی برای زندگی امروز، وحید عرفانی ، (vahiderfani.ir)

2-28 Healthy Heart Tips, Healthline, 2022,
(<https://www.healthline.com>)

3-33 healthy Habits that You Should Aim to Do,
Holland & Barrett, 2023,
(<https://www.hollandandbarrett.ie>)

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

**5-75 Good Morning Quotes that'll Inspire a
Wonderful Day,** Love to Know, 2021,
(<https://www.lovetoknow.com>)

۶- خانه خود را به یک مکان شاد تبدیل کنید! وحید عرفانی،
(vahiderfani.ir)

۷- با خنده به استقبالِ روزِ جدید بروید! ، وحید (vahiderfani.ir)
عرفانی

۸- از پيله خود بیرون بیاییم! وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)،

۹- روزِ بهتر، با انرژیِ بیشتر، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

۱۰- باورهای مثبت را در خود تقویت کنید، وحید عرفانی
(vahiderfani.ir)

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

۱۲- به صبح جدید، خوش آمد بگوییم! ، وحید عرفانی (vahiderfani.ir)

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

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

۱۵-با خنده وزن اضافی تان را کاهش دهید، وحید عرفانی،

(vahiderfani.ir)

16-5 Ways to Forget About the Past and Move On, David, Lifehack, 2021,(<https://www.lifehack.org>)

برای مطالعه بیشتر:

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

- 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

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

^-30 Small things I do Every Day that Improves the Quality of My Life, Amy Johnson, Lifehack, 2020, (<https://www.lifehack.org>)

-60 Small Ways to Improve Your Life in the Next 100 Days, Marelisa Fabrega ,Lifehack,2020,(<https://www.lifehack.org>),

-4 Steps to a Healthy Lifestyle, WebMD, 2020, (<https://www.webmd.com>)

-Dr.Travor Powel: **Stress Free Living**, Dorling Kindersley, 2000

-Ten Simple Steps to a Better Life, Healthy Lifestyle Brands, 2020 (<https://www.drweil.com>)

-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

v.erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir

Telegram: جاده سلامتی

Telegram: با کوه نوردان