

با انرژی مثبت، به استقبال صبح جدید برویم!

چگونه صبح سرشار از انرژی و شادابی، داشته باشیم؟



مقدمه

صبح، زمانی است که از خواب بیدار شده و روز خود را شروع می کنیم. اگر یک صبح با انرژی و نشاط را آغاز کنیم روزمان نیز به خوبی می گذرد، اما اگر از همان صبح انرژی و انگیزه کمی داشته باشیم، دیگر نمی توانیم زیاد به ادامه روز خود هم امیدوار باشیم. به ویژه صبح شنبه، یکی از سخت ترین و رخوت انگیز ترین صبح هایی است که ما را تا مرز گریه برده و برای یک دقیقه خواب بیشتر، حسرت می خوریم.

۲۴

- راه هایی هست که می توانیم با کمک آن ها، کاری کنیم که دیگر با خواب آلودگی و رخوت، از خواب بیدار نشویم. به جای آن سرشار از انرژی و انگیزه باشیم.

۲۴

- زود خوابیدن و زود بیدار شدن، موجب می شود انسان سالم و هوشیار شود. شاید ما هم از آن دسته افرادی باشیم که صبح با عجله از تخت خود بیرون می پریم و با «فریاد دوباره دیرم شده»، در اسرع وقت آماده شده و از خانه بیرون می زنیم! نه صبحانه ای خورده ایم و نه ذره ای از تمرین های ورزشی را که برای سلامتی مان توصیه شده، انجام داده ایم!^{۲۴}

صبح زود از خواب بلند شدن، برای بیشتر انسان ها دشوار است و به طور کلی کسانی که صبح زود از خواب بلند می شوند آن را به صورت یک عادت برای خود تبدیل کرده اند و برای همین است که می توانند هر صبح سحر خیز، باشند و در اصل به صورت یک عادت همیشگی برای بدن خود تبدیل کنند.

- بر اساس تحقیقات دانشمندان، خواب کافی و مفید در شرایط عادی و طبیعی برای افراد بالغ بین سن خردسالی تا قبل از سالمندی، حدود ۸ ساعت در شبانه روز است. راستی تا به حال فکر کرده ایم چنانچه صبح کمی زود تر از خواب بیدار شویم چه تاثیرات مثبتی می توانیم در زندگی خود به وجود آوریم؟!^{۲۴}

- امروزه با وجود خستگی های روزمره ای که برای همه افراد جامعه در طول روز به وجود می آید، صبح هنگام، زمانی که چشمان خود را باز می کنند آرزو می نمایند که فقط چند دقیقه دیگر بخوابند. در نهایت، با آخم و بیحالی از جا برمی خیزند و تا شب، شاید این حالت ادامه دار باشد. در صورتی

که چنانچه صبح ها، اندکی زود تر از خواب بیدار شوند تاثیرات شگرفی در زندگی خود آشکارا، می بینند.^{۲۴}

- یکی از مهم ترین فواید سحر خیزی، آرامشی است که در ساعت های اولیه صبح وجود دارد. یکی از فواید این کار، خوردن صبحانه است که تاثیر بسیار شایانی بر سلامت جسمی شما خواهد داشت. در دقایق ابتدای صبح، یعنی قبل از طلوع آفتاب، بیشترین انرژی مثبت در فضا وجود دارد. اگر کمی بجنبیم، این لحظه های ناب را از دست نمی دهیم.^{۲۴}

در دقایق ابتدای صبح، یعنی قبل از طلوع آفتاب، بیشترین انرژی مثبت در فضا وجود دارد.

- از فواید دیگر سحر خیزی، «افزایش میزان بهره وری» ما از آن روز است. چرا که ما هم سر حال تر خواهیم بود، هم زمان بیشتری داریم تا کارهای خود را به خوبی انجام برسانیم.^{۲۴}

توصیه های مهم:

🌈 باچهره شاداب از خواب برخیزیم.^۲ صبح ها، فرصتی برای پر کردن قلب ما از شادی است تا به اطرافیان مان سرایت کند.^۹

🌈 بهتر است هر روز خود را با شادی آغاز کنیم. یک راه ساده، آن است که پس از بیدار شدن به همسر خود لبخند بزنیم 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.^{۱۸}

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.^{۱۸}

✚ 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.^{۱۸}

✚ **با مراقبت از خود شروع کنیم.** دوش بگیریم ، صورت خود را بشوئیم ، دندان های خود را مسواک بزنیم ، نخ دندان بکشیم ، موهای خود را شانه کنیم. هر چیزی را که باعث می شود احساس کنیم مراقب سلامتی خود هستیم، انجام دهیم. ظاهری زیبا ، از خودمان نشان دهیم و اعتماد به نفس داشته باشیم.^{۱۹}

✚ **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.^۹

✚ 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.^۳

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.^{۱۲}

✚ صبح خود را با خوردن 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.^{۱۰}

✚ شوخ طبعی را به زندگی خود تزریق کنیم! از شوخی طبیعی زندگی، لذت ببریم. شوخی سالم، 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 ما مفید و مناسب است. شوخ طبع بودن را بیاموزیم و بدانیم که در زندگی روزمره، مؤثر و با ارزش می باشد.^{۱۱}

✚ بیان کلمات نغز و دلنشین در شروع صبح معجزه می کند، امتحان کنیم!!! صبح خود را با کلمات نغز و دلنشین آغاز کنیم. کلمات نغز و دلنشین، از عقل سلیم سرچشمه می گیرد. 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! هر چه صفت شوخ طبعی و شیرین سخنی در ما عمیق تر شود از ناراحتی های روان تنی، فاصله بیشتری می گیریم.^۲

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.^{۱۲}

✚ امروز، یک روز جدید برای ما است تا شگفت انگیز باشیم. نفس بکشیم و از زیبایی های صبح لذت ببریم!^۹

✚ ورزش های تنفسی را امتحان کنیم . ورزش های تنفسی، می توانند بدن ما را تحریک کنند، زیرا اکسیژن را در گردش خون، بالا می برد که می تواند باعث شود فرد احساس بیداری بیشتری کند. نفس های طولانی و عمیق، ممکن است به فرد کمک کند احساس بیداری و هوشیاری بیشتری داشته باشد^۱

✚ با یک لیوان آب گوارا ، شاداب و پر آب شویم! بعد از یک خواب آرام، با نوشیدن یک لیوان بزرگ آب، شارژ شویم. آب، به مغز ما سوخت می دهد. همچنین بدن ما را تمیز می کند و روح ما را تغذیه می نماید. آب برای پر آب شدن، 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.^{۲۲}

به لحظات و خاطرات زیبا و دوست داشتنی گذشته ی خود فکر کرده و سعی کنیم آن ها را تکرار نماییم.^۳

✚ **بالبخند 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 نمی آیند، هر روز صبح آن را انتخاب می کنند.^۹

✚ **روز خود را با عزیزان مان شروع کنیم .** برای زوجها ،آغاز روز با یکدیگر به معنای همبستگی بیشتر وعشق ورزی درتمام ساعات شبانه روزاست .حتی اگربرنامه های ما با یکدیگر ، هم راستا نیست. سعی کنیم یک زمان اندکی را برای وقت گذرانی صبحگاهی با هم، اختصاص دهیم.^{۱۹}

✚ **از پيله شخصی خود بیرون بیاییم!** از انزوا و گوشه گیری، که باعث ایجاد افکار منفی می شود، دوری کرده و اوقات خود را در جمع خانواده، فامیل و دوستان سپری کنیم.^۳

✚ **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!^۹

قدر لحظات زندگی را بدانیم و از آن ها به خوبی استفاده کنیم، زیرا هرگز تکرار نخواهد شد.^۳

✚ **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 نُوراپی نفرین، از دوش آب سرد، رخ می دهد.^۱

✚ 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.^۱

✚ از بُوهای ساده و طبیعی ، برای تقویت روحیهٔ خود در صبح کمک بگیریم. برخی از بُوها، 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.^۱

✚ بُوهای ساده مانند دم کردن قهوه، نعناع تازه یا پوست لیمو ممکن است به فرد در ایجاد افزایش انرژی طبیعی کمک نمایند (از جمله اسانس های رُزماری، نعناع تُند، میخک). همین اسانس ها و روغن ها، ممکن است به تقویت روحیهٔ افراد در صبح یاری کنند.^۱

فهرستی 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!

✚ صبح خود را صبحانه شروع 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.^۱

❖ 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. 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.^۱

❖ مثبت بودن خود را با یک لبخند صبح بخیر، پخش کنیم!^۲ 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.^۳

گذشته را در دیروز رها کنیم و فردی باشیم که امروز، الهام گرفته شده است!^۴

❖ 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 «پُر انرژی باشید».^۳

❖ استرس را به طور سازنده در خودمان کاهش دهیم. 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.^۲

دست از کشمکش های دیروز برداریم! امروز، روز جدیدی است.^۹

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

فعالیت هایی بزنیم که جالب و هیجان انگیز باشند.^۷

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

داشته باشیم، مطمئن شویم رژیم غذایی ما، مغذی است.^۵

نسبت به خودمان احساس خوبی داشته باشیم و خود را خوب، توانا و با ارزش بدانیم.^۳

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

مصنوعی و غذاهای فرآوری شده خودداری کنیم، زیرا آن ها، می توانند باعث

افزایش و کاهش سطح قند خون و انرژی طبیعی ما شوند.^۵

مُوریانه های منفی و ناامید کننده در ذهن مان از بین ببریم! هرگز اجازه ندهیم

افکار منفی و ناامید کننده، همچون مُوریانه هایی، ریشه های نشاط و شادکامی صبح

مان را از بین ببرد و بر ما مسلط شوند.^۸

✚ **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.^۹

✚ **دیروز گذشت!** امروز، طلوع جدیدی است تا دنیای ما را کمی روشن تر کند. ما یک گوهر گرانبها با امکانات بی نهایت برای درخشش هستیم. صبح بخیر!^۹

افکارمان را در صبح جدید تغییر دهیم. مراقب افکار خود باشیم. مخصوصا وقتی زندگی آن طور که ما دوست داریم، پیش نمی رود.^۳

✚ **هر طلوع خورشید زیبا، پر از امکانات جدید و هیجان انگیز است.** ما فقط باید آن قدر جسور باشیم 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.^۹

✚ **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.^{۲۲}

✚ **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.^{۲۲}

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 .^۹

چشم ها را 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.^{۱۰}

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."^{۱۱} بنابر این ، از امروز تصمیم بگیریم که درمقابل سختی ها ایستادگی کنیم.

✚ **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 و سرزندگی موثر است.^{۱۳}

خود را از افکار کسالت بار، رها سازیم. بهترین راه رهایی از افکار کسالت آور در صبح، آن است که زیبایی‌های اطراف خود را ببینیم و آن‌ها را ستایش کنیم، یا آنکه لطیفه و سخن نغز بگوییم.^{۲۰}

✚ **اجازه ندهیم عادت‌های بد، ما را عقب نگه دارند! شروع به ایجاد عادت‌های خوب و درعین حال اساسی، برای یک زندگی شادتر و پر بارتر را جدی بگیریم.^{۱۷}**

✚ **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. کتاب‌هایی در مورد اهمیت تخت خواب وجود دارد. مرتب کردن تخت خواب، کیفیت خواب ما را بهبودمی بخشد. همچنین به ماکمک می‌کند روز خود را خوب شروع کنیم، استرس (فشار روحی) ما را کاهش می‌دهد، درعین حال، ما را بهره‌وری می‌کند و خانه را مرتب نگه می‌دارد. **خانه مرتب، ذهن مرتب!^{۲۲}**

✚ **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.

بہتر است برای خندیدن و شاد بودن در خانه، وقت بگذاری^{۱۳}

✚ محیط خانه خود را مطلوب و شاد کنیم. با فرزندان مان بازی کنیم و لحظات شادی را برای خود بیافرینیم. برای داشتن یک زندگی پُر توان و نیرومند، لازم است صبح خود را بیش از ترکِ خانه، با خوشی و سرزندگی شروع کنیم.^{۱۳} همیشه با روحیۀ خوب، خانه را ترک کنیم.^{۱۳}

✚ 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 در زندگی و کارمان بشود. اهداف بلند و کوتاه تر، برای خودمان تعیین کنیم. به خودمان ضرب الاجل بدهیم و پیشرفت خود را دنبال کنیم.^{۱۷}

✚ 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؟^{۲۲}

نسبت به زندگی، بی تفاوت نباشیم. در زندگی خود، به دنبال جست و جو و هیجان باشیم. حتما نباید ما وقت آزاد زیادی، داشته باشیم تا از زندگی لذت ببریم. زندگی شاد و موفق، یعنی جست و جو به دنبال دلیل و پاسخ. اینگونه متوجه می شویم که در زندگی هدف داریم، البته در مسیر مثبت!^{۱۰}

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.^{۲۲}

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 کار 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.^{۲۲}

قدم بزنیم. اگر ممکن است تا جایی که باید برویم پیاده روی کنیم، به خصوص اگر صبح زود است.^{۲۳}

به آهنگ هایی گوش دهیم که صبح ها، ما را خوشحال می کند.^{۲۳}

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.^{۲۱}

سپاسگزاری کنیم. به ۳ موردی که بابت آن ها سپاسگزار هستیم فکر کنیم و آن ها را در فهرست 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.^{۲۲}

✚ **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 .

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.

✚ **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.^{۲۱}

✚ **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.^{۲۰}

جانِ کلام:

– در دقایق ابتدای صبح، یعنی قبل از طلوع آفتاب، بیشترین انرژی مثبت در فضا وجود دارد.

– هر چیزی را که باعث می شود احساس کنیم مراقب سلامتی خود هستیم ، انجام دهیم.

– روز خود را با نشاط و خوش بینی آغاز کنیم.

– مثبت بودن خود را با یک لبخند صبح بخیر، پخش کنیم !

– دست از کشمکش های دیروز برداریم !

– همیشه با روحیه خوب ،خانه را ترک کنیم.

– اجازه ندهیم عادت های بد،مارا عقب نگه دارند!

منابع:

1-How to Feel More Energetic In the Morning,
Medical News Today, 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)

**5-How to Have More Energy Throughout the Day
: 9 Useful Hacks, Marathon Handbooks, 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)

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

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

۱۲- بخندید و از خندان بودن لذت ببرید!، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

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

(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 (vahiderfani.ir)
عرفانی،

۱۶- چگونه صبح با نشاط داشته باشیم، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

17-5 Ways to Forget About the Past and Move On,
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

v.erfani @yahoo.com

vahiderfani.ir

جاده سلامتی: Telegram

با کوه نوردان: Telegram