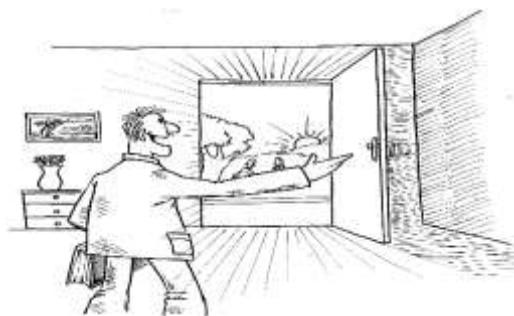


شروع تازه ، با انرژی بیشتر

چگونه به استقبالِ رُوزی سرشار از انرژی مثبت برویم؟



هر طلوع خورشید زیبا ، پر از امکانات جدید و هیجان انگیز است . شما فقط باید آن قدر جسور باشید که بتوانید آن ها را بگیرید . ابرها، هرگز جلوی طلوع خورشید را نمی گیرند . به آن ها اجازه ندهید که شما را از چیزی که به شما شادی می دهد، باز دارند .^۵

داشتن یک روز پر انرژی و بانشاط، برای هرکسی وسوسه انگیز است ، چراکه شروع روز، تعیین کننده است و می تواند کل روزمان را تحت تاثیر قرار دهد. داشتن انرژی سرشار وقابل ملاحظه، از ویژگی های شخصی سالم و موفق است.^{۳۵}

شور زندگی در وجود انسان موفق ، موج می زند. عشق و اشتیاق، انرژی پُرقلیانی را در او متمرکز می کند و او را به چنین تکاپو و تلاش و می دارد.^{۳۵}

کمبود انرژی، می تواند فعالیت های روزانه شما را تحت تأثیر قرار دهد و باعث شود کم کار کنید. ما دارای رفتارهایی منفی هستیم که با ایجاد اضطراب ، انرژی ما را از بین می برند.^{۳۵}

نوع و کمیت غذایی که می‌خوریم، نقش مهمی در تعیین سطح انرژی در طول روز بازی می‌کند. حتی اگر همه غذاها به ما انرژی بدهند برخی از غذاها، حاوی مواد مغذی هستند که می‌توانند سطح انرژی ما را بیشتر از سایر غذاها افزایش دهند و هوشیاری و تمرکز ما را در طول روز حفظ کنند.^{۳۵}

فعالیت‌های ورزشی مناسب و تغذیه صحیح به انسان نیرو می‌بخشد و باعث می‌شود که فکری روشن و رفتاری مثبت داشته باشد و از زندگی خود با موفقیت، بهره‌مند شود.^{۳۵}

توصیه‌های مهم:

امروز یک روز جدید برای شما است تا شگفت‌انگیز باشید. نفس بکشید و از زیبایی‌های صبح لذت ببرید!^۵

سر خواب، کلاه نگذارید! شب راحت بخوابید. استراحت شبانه خوب، برای بهره‌وری بسیار مهم است. برای بسیاری از شما، هشت ساعت خواب کامل در هر شب نیاز به کمی برنامه‌ریزی دارد.^{۲۲}

خواب خوب شبانه، شما را در خلق و خوی بهتری نگه می‌دارد، حافظه و تمرکز را تقویت می‌کند و به شما کمک می‌کند چیزهای جدید یاد بگیرید. در دراز مدت، خطر ابتلا به بیماری قلبی را کاهش می‌دهد و به شما کمک می‌کند تا خوش‌اندام بمانید.^۳

سعی کنید ۷ تا ۹ ساعت در شب بخوابید. برای بهترین استراحت، این کار را طبق برنامه انجام دهید. هر روز تقریباً در همان زمان‌ها به رختخواب بروید و از خواب بیدار شوید.^۳

شما می‌توانید صبح‌ها هنگامی که از خواب بلند می‌شوید، برنامه‌های ویژه‌ای را برای خود ترتیب دهید، و در هنگام انجام آن با شادابی و نشاط فراوان از تمام نعمت‌هایی که خداوند به شما داده است، تشکر و قدردانی کنید. ^{۲۴}



هر روز را با لبخند آغاز کنید و با لبخند به پایان برسانید. ^{۲۵}

زود بیدار شوید تا بتوانید یک ساعت بیشتر زندگی کنید! این به این معنی است که به خودتان زمان زیادی برای بیدار شدن، کشش و آماده شدن بدهید. بیدار شدن با زمان کافی برای بیرون رفتن از در، استرس‌زا است و شروع خوبی برای روز شما نیست؛ در عوض، آن قدر زود به رختخواب بروید تا به شما اجازه دهد سرحال بیدار شوید و با گذشت زمان، همه چیز را با سرعت خوب و یکنواخت انجام دهید. ^{۲۶}

هر روز صبح، دوباره بیدار شوید! دست از کشمکش‌های دیروز بردارید. امروز، روز جدیدی است. هر مسیری به موفقیت منجر نمی‌شود، اما سپیده دم جدید، فرصت‌های تازه‌ای را می‌گشاید. شکست‌های دیروز، راهی را که امروز باید طی کنید به شما نشان داده است! ^{۲۷}

گیاهان خود را آبیاری کنید. به جای چرت زدن، داشتن چیزی برای بلند شدن از رخت خواب می‌تواند مفید باشد. اگر گیاهان زنده دارید، می‌توانیم آن‌ها را

آبیاری کنید. مطالعات نشان می‌دهد افرادی که گیاهان خود را در سنین بالاتر آبیاری می‌کنند، در مقایسه با گروه کنترلی که افراد دیگر گیاهان خود را برای آن‌ها آبیاری می‌کردند، بیشتر عمر می‌کنند و از سلامت بهتری برخوردار هستند.^{۱۲}

گل‌ها و گیاهان زنده به افزایش بهره‌وری، پاک‌سازی هوا و کاهش فشار خون کمک کردند. افزودن این مورد به برنامه صبحگاهی خود، می‌تواند به شما کمک کند با انجام یک فعالیت ساده بدون استرس، با یک نکته مثبت از خواب بیدار شوید!^{۱۲}

🌈 **با چهره شاداب از خواب برخیزید.**^۴ صبح‌ها، فرصتی برای پر کردن قلب ما از شادی است تا به اطرافیان مان سرایت کند.^۵ بهتر است هر روز خود را با شادی آغاز کنید. یک راه ساده، آن است که پس از بیدار شدن به همسر خود لب‌خند بزنید و جمله خوش‌آیندی بر زبان بیاورید، حتی اگر اغراق‌آمیز باشد، مثلاً بگویید: "چه قدر امروز خوش‌قیافه شدی" یا کنار پنجره اتاق برویم، بیرون را تماشا کنید و با عبارت "عجب روز قشنگی است" به همسر خود، روحیه دهید.^۶

🌈 **روزتان را با افراد خانواده، رابطه‌ای دوستانه برقرار کنید و در این مورد از کلمات خوب و دلنشین کمک بگیرید.** کلمات دلگرم‌کننده بر زبان بیاورید و دست از شکوه و شکایت بردارید. مهم‌تر از آن هرگز این ذهنیت را به اعضای خانواده و دوستان انتقال ندهید که خوشرویی و خوش‌کلامی، رو به نابودی است و دیگر جایی در زندگی ندارد.^{۲۴}

خنده را وارد زندگی خود کنید! به زندگی خود شادی ببخشید. همچنین به زندگی یاد بدهید مثبت و همراه با شوخ طبعی و نشاط نگاه کنید.^۸

✚ با نگرش امیدوارانه به زندگی، محیط شادتری [سرشار از انرژی] برای خود پدیدآورید. به چیزهایی که باعث خوشی و شادی ما می شوند، فکر کنید، سپس تا آن جایی که ممکن است به سوی این شادی ها بروید.^۸

✚ هر روز صبح، پیش از برخاستن، با آرامش در رخت خواب دراز بکشید و آگاهانه اندیشه های شاد را به ضمیر خود آگاه مان وارد کنید. بگذارید مجموعه ای از تصاویر تجربیات شادی که انتظار دارید در طول روز داشته باشیم، از ذهن ما عبور کند. شادی آن ها را بپخشید. چنین افکاری به بروز رویدادها، در این مسیر کمک خواهند کرد.^۶

✚ هر روز صبح که از خواب بر می خیزید با نگاه کردن به منظره یک تابلوی نقاشی زیبا و یا نام های خداوند، روز خود را با نشاط و خوش بینی آغاز کنید.^۵

✚ لبخند بر لب داشته باشید. افرادی که همیشه لبخند بر لب دارند، از شکیبایی بیشتری در برابر دشواری های زندگی برخوردار می شوند و توانایی بیشتری بر مبارزه با سختی ها و چالش های زندگی پیدا می کنند.^{۳۰}

✚ خنده و شوخی کردن را آن قدر تمرین کنید تا نسبت به آن دیدی مثبت پیدا کنید! به طوری که هر گاه افکار ستیزه جویانه، خشم یا بدبینی به سراغ تان آمد، بدون اراده، احساس خوب، مثبت و شادی آور خنده به شما دست می دهد.

۲۵

خانه خود را به یک مکان شاد تبدیل کنید! پناهگاه گرم خانه شما، زیباترین و لذت بخش ترین چشمه شادی و نشاط است؛ از این رو همیشه با لبی

خندان قدم به پناهگاه خود بگذارید. محیط خانه خود را مطلوب و شاد کنید.
با فرزندان تان بازی کنید و لحظات شادی را برای خود بیافرینید.^{۱۹}

✚ برای داشتن یک زندگی پرتوان و نیرومند، لازم است صبح خود را بیش
از ترک خانه، با خوشی و سرزندگی شروع کنید.^{۱۹}
✚ همیشه با روحیه خوب، خانه تان را ترک کنید. بهتر است برای خندیدن و
شاد بودن در خانه، وقت بگذارید.^{۱۹}

✚ با لبخند، از امکانات جدید پیش روی خود، استقبال کنید! امروز روز خوبی
خواهد بود که آن را با انرژی شاد، شروع کنید. مردم فقط با انرژی مثبت به دنیا
نمی آیند، هر روز صبح آن را انتخاب می کنند.^۵

✚ روز خود 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!^۹

✚ از جملات شادی آور کمک بگیرید. یکی از راه های داشتن زندگی زیبا و شاد
، این است که از جملات انگیزشی استفاده کنید. این جملات باعث می شوند ما
همیشه انرژی بالایی داشته باشیم و در شادترین حالت ممکن باشیم.^۶

✚ تخت خواب خود را مرتب کنید. قبل از اینکه صبحانه سالم خود را درست
کنید و بقیه روز را شروع کنید، تخت خواب خود را مرتب کنید. کتاب هایی
درمورد اهمیت تخت خواب وجود دارد.^{۱۲}

مرتب کردن تخت خواب، کیفیت خواب شما را بهبود می بخشد، به شما کمک
می کند روز خود را خوب شروع کنید، استرس تان (فشار روحی) را کاهش می
دهد، درعین حال، شما را بهره وری می کند و خانه را مرتب نگه می دارد .
خانه مرتب، ذهن مرتب!^{۱۲}

✚ یک روز فوق العاده داشته باشید! هر روز صبح، می توانید انتخاب کنید که یک روز فوق العاده [وسرشار از انرژی] داشته باشید. این امر باعث افزایش روحیه و شادابی شما می شود.^۵

✚ پیروزمندانه زندگی کنید. افرادی پیروزمندانه زندگی می کنند که به جای اینکه منتظر کمک دیگران باشند، خود به دیگران کمک می کنند و در پذیرش مسئولیت ها، منتظر درخواست و پیشنهاد نمی شوند، بلکه داوطلبانه به سوی آن می روند!^{۲۶}

✚ زندگی کنید و از حال لذت ببرید! اگر فکر می کنید سزاوار یک زندگی شاد و با نشاط هستید، کمی به بدن و روح تان استراحت بدهید و با انرژی بیشتر به زندگی ادامه بدهید.^{۲۵}

✚ بُردبار و شکیبا 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. بهترین وسیله حفظ اعصاب و حفظ تعادل روح و خونسردی برای شما، این است که بخندید!^۸



درپناه خدا، رُوزی سرشار از انرژی، [شادی، نشاط و مُحَبَّت داشته باشید!

✚ فرصت آرامش و شادی، هنگامی با اعتبار می شود که خداوند را به یاد داشته باشید. زندگی خود را با دعا و نیایش که به جسم و روح شما قدرت می بخشد، سرشار کنید.^{۳۱}

✚ 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 و سُودمند جهت دست یابی به [انرژی،] آرامش و نشاط هستند.^۸

✚ بر ناهمواری ها و سختی ها، چیره شوید. عادت هایی را که عمری به آن ها دچار بوده اید تغییر دهید و در خود اعتماد به نفس به وجود آورید.^{۲۶}

✚ آمادگی مقابله با نامُلایمات را داشته باشید. چنانچه خود را از نظر ذهنی برای بدترین پیشامدهای زندگی آماده کنید، اعتماد و نیرویی در شما ایجاد خواهد شد که می توانید با رویدادهای ناگوار رو به رو شوید.^{۲۶}

✚ 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 شروع می کنید، می توانید از روز جدید حداکثر لذت را ببرید.^۵

تمرکز بر قدردانی، ارتعاش تان را افزایش می دهد و خُلق و خُوی تان را بالا می برد.^{۱۲}

✚ سپاسگزاری کنید. به ۳ موردی که بابت آن ها سپاسگزار هستید فکر کنیم و آن ها را در لیست سپاسگزاری، یادداشت کنید. چیزهای زیادی در زندگی و در این لحظه وجود دارد که باید از آن ها سپاسگزار باشیم آن ها را به رسمیت بشناسید و به عنوان بخشی از برنامه صبحگاهی خود به آن ها توجه کنید. ارتباط با سپاسگزاری، فوراً شما را در فضایی از عشق قرار می دهد.^{۱۲}

✚ زندگی خود را رنگ آمیزی کنید! 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.^{۱۹}

✚ هرگز تسلیم نشوید! امروز سخت است و فردا سخت تر، اما پس فردا روز روشنی برای شما 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} بنابراین، از امروز تصمیم بگیرید که درمقابل سختی ها ایستادگی کنید. ^{۱۴}



خود را باور کنید .

✚ طوفان خشم خود را مهار کنید! از خشم رها شوید. بررسی کنید و ببینید چگونه با خشم های خود برخورد می کنید. آیا خشم خود را فرومی خورید؟ آیا افکار آزار دهنده به خود راه می دهید؟ آیا خشم خود را بر دیگران خالی می کنید؟ ^{۱۶}

✚ به قدرت تصمیم گیری خود اعتماد کنید و ببینید خواسته واقعی تان در

زندگی چیست، بعد دست به کار شوید. ^{۲۶}

✚ 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 و جو به دنبال دلیل و پاسخ. اینگونه متوجه می شوید که در زندگی خود هدف دارید، البته در مسیر مثبت!^۹

✚ زندگی خود را از یکنواختی، در آورید! زندگی شما نباید همیشه یک رویه بی روح و ملال آور را دنبال کند. از زندگی یکنواخت، دوری کنید و راه های جدیدی را در زندگی، تجربه کنید.^{۳۴}

✚ با شور و شوق کار کنید. وقتی که به این نتیجه رسیدید چه کاری را بهتر انجام می دهید و از چه کاری لذت می برید، باید با تمام وجود به آن پردازید. موانع را از میان بردارید و کاملاً "متعهد شوید. امرسون گفته است: "هیچ چیز با عظمتی، بدون اشتیاق ایجاد نشده است."^{۲۶}

✚ با یکی از عزیزان تان، تماس بگیرید. چه تنها زندگی می کنید یا نه، صبح با عزیزان خود صحبت کنید تا در ابتدا روحیه خوبی به شما بدهد. با کسانی که به آن ها اهمیت می دهید صحبت کنید تا ذهنیت مثبت را تشویق کنید، مانند یک دوست یا یکی از اعضای خانواده.^{۲۲}

✚ در زندگی هدف داشته باشید. هدف های مهم زندگی خود را تعیین کنید و با تمام نیرو برای موفقیت و رسیدن به آن ها تلاش کنید. اجازه ندهید گذشته، باعث توقف تان بشود. اهداف بلند و کوتاه تر برای خودمان تعیین کنید. به خودمان ضرب الاجل بدهید و پیشرفت خود را دنبال کنید.^{۲۰}



زندگی منهای اضطراب را امتحان کنید!

➤ به جای اضطراب، دلتنگی و بیزاری، افکار خود را به سوی شادی متمایل بسازید. به طور کلی بهترین راه کاهش اضطراب و افزایش نشاط، آرامش است.^۸

➤ به دست آوردهای روزانه خود فکر کنید. 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 شما را برای روز آینده تشویق می کند. همچنین می تواند به شما کمک کند بر دلسردی، که اغلب با شکست همراه است، غلبه کنید.^{۲۳}

➤ افکارتان را در صبح جدید تغییر دهید. مراقب افکار خود باشید. مخصوصاً "وقتی زندگی آن طور که شما دوست دارید، پیش نمی رود."^۵

به لحظات و خاطرات زیبا و دوست داشتنی گذشته خود فکر کرده و سعی کنید آن ها را تکرار نمایید.^۵

✚ از پيله شخصی خود بیرون بیایید! از انزوا و گوشه‌گیری که باعث ایجاد افکار منفی می‌شود، دوری کرده و اوقات خود را در جمع خانواده، فامیل و دوستان سپری کنید.^{۱۰}

✚ از تحقیر کردن خود پرهیز نمایید. کلام تحقیرآمیزی که به خود می‌گویید و گفت و گوهایی درونی افسرده کننده، اعتماد به نفس شما را مانند خوره می‌خورد و فشار روانی بیهوده‌ای به وجود می‌آورد. سخنان مثبت و روحیه بخش، به خود بگویید.^{۲۶}

✚ شوخ طبعی را به زندگی خود تزریق کنید! از شوخی طبیعی زندگی، لذت ببرید. شوخ طبعی، یکی از مهم‌ترین تمرین‌ها برای رسیدن به موفقیت در روز تازه است. استفاده از شوخ طبعی در شروع روز تازه، تا اندازه زیاد برای شما مفید و مناسب است. شوخ طبع بودن را بیاموزید و بدانید که در زندگی روزمره، مؤثر و با ارزش می‌باشد.^{۱۱}

اجازه ندهید عادت‌های بد، شما را عقب نگه دارند! شروع به ایجاد عادت‌های خوب و درعین حال اساسی، برای یک زندگی شادتر و پربارتر کنید.^{۱۷}

✚ مثبت بودن خود را با یک لبخند صبح بخیر پخش کنید!^۵ تا می‌توانید یاد بگیرید که از صبح جدید، مثبت بیندیشید تا از این راه نظرات مثبت و عبارات

آرام بخش در ذهن تان ریشه بدواند. سعی کنید با دیدی مثبت و خوش بینانه، به مسائل اطراف خود نگاه کنید.^۵

چشم ها را باید شست، جور دیگر باید دید.... دیدتان را عوض کنید.

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.^۹

نیمه پر لیوان را ببینید! خوش بین باشید. به زندگی با دید مثبت نگاه کنید تا

خود را به دلیل احساس انرژی و خوشحالی بسیار زیادی که نصیبتان خواهد شد، شگفت زده سازید.^{۲۴}

استرس تان کنترل کنید. 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.^۴

نا آرامی و نگرانی های خود را در زندگی کاهش دهید. هنگامی که احساس نگرانی و پریشانی می کنید، چند بار نفس عمیق بکشید و در این صورت به آرامش خواهید رسید.^{۲۵}

بدن خود را حرکت دهید! ورزش باعث ترشح اندورفین در سیستم بدن شما

می شود که باعث می شود احساس شادی و آرامش بیشتری داشته باشید. همچنین به جلوگیری از ترشح هورمون های استرس زا در بدن تان کمک می کند. این امر، به ما احساس آرامش و انرژی می دهد.^{۳۸}

حرکات کششی صبحگاهی انجام دهید. حرکات کششی قبل از بلند شدن از رختخواب، بدن را بیدار می‌کند، گردش خون را بهبود می‌بخشد و آرامش را افزایش می‌دهد و به تنظیم ریتم روز کمک می‌کند.^۳

در حالی که هنوز در رختخواب دراز کشیده‌اید، پتو را کنار بزنید، سپس چندین بار اندام‌های تحتانی خود را خم و آزاد کنید. زانوهای خود را خم کنید و پاهای خود را به هوا بلند کنید. در حالی که پاهای تان هنوز بالا هستند، پاهای خود را به بالا و پایین خم کنید و آن‌ها را به طرفین بچرخانید. سپس، بنشینید و به آرامی به چپ و سپس راست نگاه کنید.^۳

شانه‌های خود را چندین بار بچرخانید. مچ دست خود را به بالا و پایین خم کنید و دست‌های خود را بارها باز و بسته کنید.^۳

چند حرکت را انجام دهید دوره‌های نشستن را با حرکات کوچک و ناگهانی قطع کنید. به عنوان مثال، وقتی دندان‌های تان را مسواک می‌زنید، به مدت ۳۰ ثانیه شکم خود را به داخل بکشید، که عضلات شکم شما را فعال می‌کند. ۱۰ اسکات یا شنا سوئدی (روی زمین یا کنار پیشخوان آشپزخانه) انجام دهید. عادت کنید که هر بار که می‌ایستید، "دو بار" بایستید، یعنی بلند شوید، دوباره بنشینید و سپس دوباره بلند شوید.^۱

عضلات خود را تمرین دهید. تمرین‌های قدرتی، به بدن شما کمک می‌کند تا چربی را با توده عضلانی جایگزین کند. این بدان معناست که حتی وقتی تنبل هستید، کالری بیشتری می‌سوزانید. اما این تمرین‌ها، همچنین می‌توانند به شما در لاغر شدن، تقویت قلب و تقویت استخوان‌های تان کمک کنند. تمرینات قدرتی مانند شنا و وزنه‌برداری حداقل دو بار در هفته انجام دهید.^۱

با مراقبت از خود شروع کنید. مراقبت از خود و بدن تان، شما را به سمت یک طرز فکر شاد و سالم سوق می دهد و از درون به بیرون، احساس سرزندگی خواهید داشت.^{۱۲}

دوش بگیرید، صورت خود را بشوید، دندان های خود را مسواک بزنید، نخ دندان بکشیم، موهای خود را شانه کنید. هر چیزی که باعث می شود احساس کنید مراقب سلامتی خود هستید، انجام دهید. ظاهری زیبا، از خودمان نشان دهید و اعتماد به نفس داشته باشید.^۷

حفظ سلامت دهان و دندان، شامل نخ دندان کشیدن روزانه است، اما مطمئن شوید که این کار را به درستی انجام می دهید. ابتدا نخ دندان را دور انگشتان میانی خود بپیچید، که به شما کمک می کند به دندان های عقب برسید. سپس نخ دندان را دور یک طرف دندان حلقه کنید، به طوری که شکل C ایجاد شود. از خط لثه شروع کنید، آن را چندین بار روی دندان بالا و پایین بکشید.^۳

نخ را با حرکت آره ای به جلو و عقب حرکت ندهید. شما کل دندان را تمیز نمی کنید و اصطکاک می تواند لثه را تحریک کند. این کار را در طرف دیگر دندان و سپس روی دندان های دیگر تکرار کنید.^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 نوراپی نفرین از دوش آب سرد، رخ می دهد.^{۱۳}

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.^{۱۳}



همچون کوه استوار باشید!

✚ اراده خود را قوی کنید. ضعف، ترس، کمرویی و بی ارادگی در زندگی موجب شکست و ناامیدی می شوند؛ از این حالت ها دوری کنید.^{۳۹}

✚ با پیاده روی منظم و مرتب، انرژی مثبت خود را شارژ کنید ! پیاده روی، یک ورزش فوق العاده است که به افراد کمک می کند افکار و احساسات منفی را پاک کنند.^{۳۸} هنگامی که پژوهشگران آمریکایی شرکت کنندگانی را که یک تکه شکلات خوردند یا ۱۰ دقیقه پیاده روی کردند، را با هم مقایسه نمودند، دریافتند افرادی که یک تکه شکلات خورده بودند یک ساعت بعد، احساس تنش بیشتری داشتند، در حالی که افرادی که پیاده روی کردند نه تنها برای ۱ تا ۲ ساعت بعد از آن ، سطح انرژی بالاتری داشتند، بلکه تنش آن ها را کاهش داد.^{۴۱}

✚ اگر ممکن است تا جایی که باید بروید پیاده روی کنید، به خصوص اگر صبح زود است.^{۲۱}

✚ با یک لیوان آب گوارا ، شاداب و پر آب شوید! بعد از یک خواب آرام، با یک لیوان بزرگ آب شارژ کنید . آب به مغز ما سوخت می دهد، بدن ما را تمیز می کند و روح ما را تغذیه می کند . آب برای پُر آب بودن مهم است و چیزی است

که باید در طول روز مقدار زیادی از آن بنوشید. اگر برای اولین نوشیدنی روزانه خود به طعم خاصی نیاز دارید، آب لیمو، یک انتخاب محبوب است.^{۱۲}



بعد از بیدار شدن از خواب و یک لیوان با هر وعده غذایی آب بنوشید.^۳

✚ **نوشیدنی‌های شیرین، با چاقی و دیابت نوع ۲ مرتبط هستند.** اگر طرف دار آب ساده نیستید، با برش‌هایی از پرتقال، لیمو، لیموترش، هندوانه یا خیار طعم‌دارش کنید.^۱

✚ **نفس عمیق بکشید.** تنفس متناوب از طریق سوراخ‌های بینی، که در آن هر بار از طریق یک سوراخ بینی نفس می‌کشید، با کُند کردن ریتم تنفس و مجبور کردن شما به نفس‌های عمیق و کامل، به کاهش استرس کمک می‌کند.^۳

✚ **با استفاده از انگشت یا شست، یک سوراخ بینی را ببندید و به آرامی از طریق سوراخ بینی باز، نفس بکشید و بیرون دهید.** پس از حدود پنج تا ده نفس، سوراخ بینی دیگر را عوض کنید و ببندید و الگوی تنفس را تکرار کنید. برای تنوع، سعی کنید از طریق یک سوراخ بینی با سوراخ بینی بسته دیگر نفس بکشید، موقعیت انگشت شست را تغییر دهید و از طریق سوراخ بینی که قبلاً بسته بود، بازدم کنید. سپس، از طریق آن سوراخ بینی نفس بکشید، آن را ببندید و از طریق سوراخ بینی دیگر بازدم کنید. چند دقیقه به این صورت جلو و عقب بروید.^۳

هرگز اجازه ندهید کسی مزاحم تان شود و تمام روز شما را با تلخی و شکست همراه کند.^{۳۸}

✚ انرژی، شادابی و نشاط را در آشپزخانه جست و جو کنید، نه در داروخانه! انرژی، شادابی و نشاط را در آشپزخانه جستجو کنید. تحقیقات نشانگران واقعیت است که برای رسیدن به انرژی مثبت، شادمانی و نشاط، باید در آشپزخانه های منازل جست و جو کرد، نه در داروخانه ها!^{۳۷}

✚ مواد غذایی در آشپزخانه وجود دارند که می توانند حال و حوصله و دل و دماغ تان را تغییر دهند که دیگر احساس غمگینی و ناراحتی نداشته باشید و احساس شادی انرژی بیشتر کنید. مصرف منظم و مرتب غذاهای نشاط آور، می توانند شما را نسبت به سن واقعی خود، بسیار جوان تر نشان دهد.^{۳۷}

✚ صبحانه بخورید. 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..^{۱۳}

برای خوردن صبحانه ای که انرژی را افزایش می دهد، مانند بلغور جو دوسر، تخم مرغ و نان [سبوس دار (نان سنگ، نان جو)] و میوه، وقت بگذارید.^{۴۵}

✚ خوردن صبحانه به دلایل زیادی مهم است. سوخت و ساز بدن شما را افزایش می دهد و مانع از پرخوری بعدی شما می شود. به علاوه، مطالعات نشان می دهد بزرگسالانی که صبحانه سالم می خورند در محل کار بهتر عمل می کنند و کودکانی که وعده غذایی صبحگاهی می خورند در امتحانات نمرات بالاتری کسب می کنند [شما می توانید برای صبحانه،] فرنی، غلات، [عسل،] تخم مرغ، میوه ها و سبزی ها را امتحان نمایند.^{۱۳}

🌈 **صبح خود را با یک میوه شروع کنید!** میوه ها و سبزی ها، خیلی برای شما خوب هستند. آن ها می توانند ضامن سلامتی، شادابی و نشاط تان باشند. هر روز صبح را با یک نوع میوه مانند موز، سیب، پرتقال، نارنگی، هلو، یا گلابی آغاز کنید.^۹

🌈 **از خوردن شیر کم چرب غافل نشوید.** شیر، علاوه بر ویتامین های B12, B2, حاوی آنتی اکسیدان هایی است که رادیکال های آزاد ایجاد کننده استرس (فشار روحی) را از بین می برد و میزان آرامش، نشاط، شادابی [و انرژی بیشتر] را در انسان افزایش می دهد.^{۲۹}

🌈 **خودتان را از افکار کسالت بار رها سازید.** بهترین راه رهایی از افکار کسالت آور در صبح، آن است که زیبایی های اطراف را ببینید و آن ها را ستایش کنید، یا آنکه لطیفه و سخن نغز بگویید!^۴

انجام یک کار خوب در روز، زندگی شما را تغییر می دهد. هر روز به دنبال فرصت هایی برای حمایت، مهربانی و کمک به دیگران باشید.^{۱۴}

🌈 **بد اخلاقی و عبوس رفتار کردن، هرگز! مردمی که از استرس رنج می برند، نمی توانند همراه و دوست خوبی باشند.** هیچ چیز برای آن ها درست پیش نمی رود. همیشه در حال شکایت کردن هستند. ببینید مردم چگونه با شما رفتار می کنند. آیا استرس شما، در آن ها هم تأثیر می گذارد؟ آیا باعث می شود با شما با بد اخلاقی رفتار کنند؟^{۳۴}

🌈 **کار نیک انجام دهید.** یک روال صبحگاهی عالی، به طور مثبت شروع می

شود. در حالی که ممکن است برخی از جملات تأکیدی مثبت را بیان کنید، یک قدم فراتر از آن، انجام یک عمل مهربانانه است.^{۱۴}

سعی کنید در گفتار و برخوردهای صبح خود، از کلمات و جملات مثبت استفاده کنید، مثلاً در ملاقات با دیگران به جای استفاده از کلمه "خسته نباشید" که دارای بار منفی و القای حس خستگی است، بگویید "خدا قوت"، "شاد باشید" و یا "پر انرژی باشید".^{۱۵}

اسیر گرفتاری های عاطفی نشوید. برای اینکه دائماً پر انرژی و دارای شور و اشتیاق فراوان باشید، ضروری است که مشکلات عاطفی خود را برطرف کنید. تاچنین نکنید هرگز از انرژی و شور و اشتیاق برخوردار نخواهید شد.^{۱۷}

از واکنش های بی فکر دوری کنید و یاد بگیرید که در مواجهه با انرژی منفی، متفکرانه پاسخ دهید.^{۱۸}

هرگز اجازه ندهید روحیه ناامیدی و احساس ناکامی به شما غلبه کند! اگر در زندگی بارها و بارها ناموفق بوده اید و امیدتان را از دست داده اید، سعی کنید یک هدف کوچک پیدا کرده و در راه رسیدن به آن تلاش نمایید. این هدف، باید منطقی و در دسترس باشد تا شما با کمی کوشش بتوانید موفق شوید.^{۳۶}

نباید اجازه دهید منفی بافی های دیگران، بر افکار و تصمیم های شما اثر کند. دیگران ممکن است هر حرفی بزنند، اما شما نظر خود را انتخاب می کنید.^{۳۹}

✚ از افراد بدبین دوری کنید. اگر با افراد بدبین معاشرت داشته باشید معمولاً خیلی زود از زندگی دلسرد می‌شوید؛ از این رو، بیشتر با دوستان خوشبین و مثبت‌اندیش معاشرت کنید.^{۴۰}

✚ به آهنگ‌هایی گوش دهید که صبح‌ها شما را خوشحال می‌کند.^{۲۱}

به دنبال خود واقعی تان باشید. آنگاه که خود را بیایید قادر خواهید بود ،
تا از آنچه که شما را شاداب می‌کند، آگاه شوید و قدم در راه نشاط
بگذارید.^{۲۱}

✚ از بوهای ساده و طبیعی ، برای تقویت روحیه خود در صبح کمک بگیرید.
برخی از بوها، می‌توانند به سرعت احساس بیداری یا روشن‌تر شدن را در فرد ایجاد کنند، اگرچه تأثیرات آن از فردی به فرد دیگر متفاوت است.^{۱۳}
✚ 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 اسانس‌های رزماری، نعناع تند ، میخک). همین اسانس‌ها و روغن‌ها، ممکن است به تقویت روحیه افراد در صبح یاری کنند.^{۱۳}

✚ دیروز، گذشت! امروز، طلوع جدیدی است تا دنیای ما را کمی روشن‌تر کنید . شما یک گوهر گرانبها با امکانات بی‌نهایت برای درخشش هستید. صبح بخیر!^۵

✚ گذشته را در دیروز رها کنید و فردی باشید که امروز، الهام گرفته شده است!^۵

➤ راه های جدید صبح 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.^۵
➤ دست از کشمکش های دیروز بردارید ! امروز، روز جدیدی است .^{۱۵}

جالب و هیجان انگیز باشید ! اگر می خواهید از صبح خود لذت ببرید دست
به فعالیت هایی بزنید که جالب و هیجان انگیز باشند .^{۱۷}

➤ از دَم به دَم حرف زدن درباره مشکلات با دیگران دست بردارید، بلکه به
آن بیندیشید و خودتان، راه حل را بجوید.^{۴۲}

➤ اجازه ندهید دیگران شما را کنار بگذارند! اگر کسی در زندگی تان وجود
دارد که شما را به پایین بیاندازد ،یا تحقیرتان کند ، به آن ها بگویید که از این
پس انتظار دارید چیز دیگری و متفاوت باشد .هنگامی که به آن ها گفتید، آن ها
تغییر خواهند کرد. با کنترل زندگی خود از این طریق ، اعتماد به نفس و
خوشبختی خود را تقویت خواهید کرد.^{۲۷}

➤ از یک رژیم غذایی سالم پیروی کنید. برای اینکه انرژی بیشتری در طول
روز داشته باشید ، مطمئن شوید رژیم غذایی شما، مغذی است .^{۱۶}

➤ صبح سالم، با شیرینی کمتر ! از مصرف بیش از حد قندها، شیرین کننده های
مصنوعی و غذاهای فرآوری شده خودداری کنید، زیرا می توانند باعث افزایش و
کاهش سطح قند خون و انرژی طبیعی شما شوند.^{۱۶}

✚ خوردن مقادیر زیاد قند افزوده می‌تواند خطر چاقی را افزایش دهد و چاقی خطر ابتلا به دیابت نوع ۲، بیماری‌های قلبی و سایر بیماری‌های مزمن را افزایش می‌دهد.^۲

نسبت به خودتان احساس خوبی داشته باشید و خود را خوب، توانا و با ارزش بدانید^{۱۰}

✚ آجیل بخورید. وقتی هوس میان وعده می‌کنید، به سراغ آجیل و دانه‌های بدون نمک مانند بادام، گردو، بادام زمینی و بادام هندی بروید. آن‌ها حاوی مواد مغذی مفید زیادی هستند و به جلوگیری از هوس خوردن غذاهای فرآوری شده کمک می‌کنند. آجیل، کالری بالایی دارد؛ بنابراین به اندازه یک کف دست مصرف کنید.^۲

✚ از مصرف دارچین، حریف قوی و تازه نفس برای تقویت انرژی غافل نشوید! دارچین برای ثابت نگه داشتن سطح قند خون عمل می‌کند؛ بنابراین به تثبیت سطح انرژی شما نیز کمک می‌کند کمی دارچین در ماست خود ریخته و آن را هم بزنید، یا کمی به قهوه خود اضافه کنید.^{۴۳}

✚ روزانه ۱۰۰۰ قدم اضافی بردارید. فعال ماندن، کلید سلامتی است، اما نیازی به دویدن ماراتن یا شنا در اقیانوس نیست. در عوض، مهم این است که بدن خود را به طور منظم حرکت دهید. حتی حرکات نسبتاً ملایم، مانند پیاده‌روی، نیز مهم هستند.^۲

✚ در اینجا چند راه برای کمک به شما در رسیدن به این هدف آورده شده است. به جای آسانسور از پله‌ها استفاده کنید. کمی قبل از رسیدن به

مقصد از اتوبوس یا تاکسی پیاده شوید. ماشین خود را دورتر پارک کنید .
بعد از شام از یک پیاده‌روی آرام لذت ببرید .^۲

از یک یا دو عدد کرم ضد آفتاب به اندازه یک سکه برای پوشاندن کل صورت، گردن، گوش‌ها و هر قسمت طاس یا نازک شده روی سر خود استفاده کنید.^۳

از نظر جسمی نیرومند و پرانرژی باشید. اگر می‌خواهید در جسم خود نیرو ایجاد کنید و در محیط کار، خانواده و زندگی اجتماعی، از نیروی لازم برخوردار باشید و مایل نیستید به دلیل خستگی شدید، کسالت یا هر گونه ناتوانی دیگر، از کار افتاده شوید و بتوانید از زندگی خود لذت ببرید، از نظر جسمی نیرومند و پرانرژی باشید.^{۳۸}

کرم ضد آفتاب بزنید. کرم ضد آفتاب، بهترین دفاع در برابر اشعه‌های مضر پوست است. بعد از شستن صورت در صبح، از یک مرطوب کننده صورت حاوی کرم ضد آفتاب با SPF (عامل محافظت در برابر آفتاب) حداقل ۳۰ استفاده کنید. یا کرم ضد آفتاب و یک مرطوب کننده معمولی را به مقدار مساوی مخلوط کنید.^۳

کمی نور خورشید بگیرید . فردی که پس از بیدار شدن از خواب، مثلاً در حین پیاده روی صبحگاهی، نور خورشید را دریافت می‌کند، 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 می‌کند .^{۱۳}

مطالعه‌ای در مجلهٔ Bio photonics Trusted Source ، اشاره می‌کند که این نور با طول موج کوتاه برای سرکوب ملاتونین در مغز، که هورمونی است که فرد را خواب‌آلود می‌کند، مهم است.^{۱۳}

قدر لحظات زندگی را بدانید و از آن‌ها به خوبی استفاده کنید، زیرا هرگز تکرار نخواهد شد.^۵

در مقابل شکست، پُر انرژی باشید! در واقع همه باید این را بدانند که شکست متضاد موفقیت نیست، بلکه در کنار موفقیت ایستاده است. افراد می‌دانند که همه راه‌ها، به سادگی برای شان هموار نخواهد شد و در این مسیر باید زمین بخورند تا دوباره با انرژی فراوان، از جای شان بلند شوند و به مسیر ادامه دهند.^{۳۳}

از بی‌علاقگی در کارها ، دوری نمایید. بی‌علاقگی ، یکی از موارد عمده ای است که باعث تحلیل رفتن انرژی می‌شود. فشار کار، یکنواختی زندگی و مسئولیت‌های پایان ناپذیر، باعث می‌شود فرد شادابی و نشاط ذهنی اش را از دست بدهد و این همان چیزی است که برای انجام موفق کارهایش به آن نیاز دارد.^{۳۸}

اجتماعی باشید. تعاملات اجتماعی، می‌تواند از تنهایی جلوگیری کند و در برابر افسردگی و زوال شناختی محافظت کند. سعی کنید هر روز، نوعی تعامل اجتماعی داشته باشید: تماس تلفنی برقرار کنید، ایمیل بفرستید یا با همسایه گپ بزنید. گزینه دیگر، این است که یک گروه اجتماعی خودتان را ایجاد کنید. یک گروه کوچک و صمیمی که مرتباً با آن‌ها در تعامل هستید.^۳

هرگز اجازه ندهید که قربانی افکار منفی شوید! رمز زندگی شاد و موفقیت آمیز، از بین بردن اندیشه منفی و کهنه و ناسالم و جایگزین کردن افکار مثبت است. از منفی گرایی و منفی بافی پرهیزید.^{۲۸}

✚ سیگار نکشید. اگر سیگار روشن کردید، آن را ترک کنید. این یک حرکت بزرگ به سمت سلامتی بهتر است. بدن شما به سرعت خود را ترمیم می‌کند. به محض ۲۰ دقیقه پس از آخرین سیگار، ضربان قلب و فشار خون شما کاهش می‌یابد. چرا صبر کنید؟ همین امروز این عادت را ترک کنید. پزشک شما خوشحال خواهد شد که به شما در شروع کمک کند.^۱

✚ با دوستان یا خانواده خود ارتباط برقرار کنید و با هم غذا بخورید. رژیم غذایی شما چیزی فراتر از غذاهایی است که در بشقاب خود قرار می‌دهید. همچنین می‌تواند یک تجربه پیوند اجتماعی باشد و به طور فزاینده‌ای مشخص می‌شود که پیوندهای اجتماعی با افزایش سن برای سلامتی حیاتی هستند.^۲

✚ موریانه های منفی و ناامید کننده را از بین ببرید! هرگز اجازه ندهید افکار منفی و ناامید کننده، همچون موریانه هایی، ریشه های نشاط و شادکامی صبح تان را از بین ببرد و بر شما مسلط شوند.^{۱۸}

✚ به جای گیر افتادن در یک مارپیچ روبه پایین، شما می‌توانید یاد بگیرید که چگونه هر چیز منفی را به یک مثبت بزرگ تبدیل کنید! توجه خود را به نکات مثبت زندگی تان باز گردانید، نه بر نکات منفی! به جستجوی نقاط قوت و برتری های مثبت درون خود بپردازید.^{۲۷}

سعی کنید گاهی اوقات وعده‌های غذایی را با دوستان یا خانواده ترتیب دهید تا به شما در ارتباط ماندن با دیگران و به اشتراک گذاشتن دستور العمل‌های سالم خود با افرادی که دوست شان دارید کمک کند.^۲

✚ **قدرت تان را حفظ کنید.** یکی از مشکلاتی که وقتی در کنار فردی با انرژی منفی، قرار می گیرید این است که می توانید به راحتی به آن شخص اجازه دهید شادی شما را بدزدد، یا در غیر این صورت بر وضعیت ذهنی تان تأثیر منفی بگذارد.^{۲۰}

✚ **تصمیم بگیرید که خود و قدرت تان را حفظ کنید و اجازه ندهید که شخص منفی شما را تصاحب کند.**^{۲۰}

✚ **مصرف گوشت قرمز و فرآوری شده را کاهش دهید.** خوردن مقدار زیادی گوشت فرآوری شده با افزایش خطر مرگ و میر به هر دلیلی، مشکلات متابولیکی و بیماری های قلبی عروقی مرتبط است. به طور مشابه، گوشت قرمز با خطر بیشتر ابتلا به سرطان، به ویژه سرطان روده بزرگ، مرتبط است.^{۲۰}

✚ **خوردن گوشت قرمز یا فرآوری شده هر از گاهی خوب است، اما اگر غذای اصلی خانه شماست، سعی کنید مصرف آن را کاهش دهید.** به عنوان مثال، اگر روزانه آن را می خورید، سعی کنید آن را یک روز در هفته حذف کنید. اگر فقط هفته ای یک بار آن را می خورید، سعی کنید آن را به هر ۲ هفته یک بار کاهش دهید.^{۲۰}

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!^{۱۴}

✚ **از کافئین به درستی استفاده کنید.** کافئین به افزایش هوشیاری کمک می کند؛ بنابراین نوشیدن یک فنجان قهوه می تواند به تیزتر شدن ذهن شما کمک کند. اما برای به دست آوردن اثرات انرژی زا از کافئین، باید با احتیاط از آن

استفاده کنید. همچنین قهوه ، می تواند باعث بی خوابی شود، به خصوص زمانی که به مقدار زیاد یا بعد از ساعت ۲ بعد از ظهر مصرف شود.^{۳۲}

مصرف تخم مرغ را فراموش نکنید. تخم مرغ، منبع سرشار از ویتامین های B ، D و پروتئین های سالم بهترین گزینه برای سلامتی هستند . آیا می دانید که آن ها روحیه شما را تقویت می کنند و به شما در رفع خشم، استرس و اضطراب کمک می کنند؛ بنابراین به هر شکل انرژی را تقویت می کند و به شما در مقابله با عصبانیت کمک می کند.^{۵۲}

یک عادت کاهش استرس را در پیش بگیرید. استرس، بخش عادی زندگی است، اما اگر خیلی طولانی شود یا شروع به تداخل با زندگی روزمره شما کند، نشانه آن است که باید راههایی برای مقابله با آن پیدا کنید.^۲

سبزی بنوشید. یک فنجان چای ساده، راهی کم کالری برای جایگزینی نوشابه های گازدار و نوشابه های گازدار است که می توانند افزایش پیدا کنند و سپس سطح انرژی شما را در وسط روز کاهش دهند.^{۴۴}

ذهن آگاه باشید. مطالعات نشان می دهد که ذهن آگاهی، استرس را کاهش می دهد، درد را تسکین می دهد و خلق و خوی شما را بهبود می بخشد . دانشمندان در حال درک چگونگی آن هستند .^۱

به بیرون از منزل بروید. چند دقیقه در آفتاب، سطح ویتامین D را افزایش می دهد و این برای استخوان ها، قلب و خلق و خوی شما مفید است . به علاوه، بیرون بودن به این معنی است که به جای نشستن جلوی تلویزیون یا کامپیوتر، احتمال بیشتری دارد که بدن خود را حرکت دهید .^۱

✚ اگر می‌توانید، طبیعت را به خیابان‌های شهر ترجیح دهید. یک مطالعه نشان داد افرادی که در فضاهای سبز شهری قدم می‌زنند، آرام‌تر از افرادی هستند که در مناطق مسکونی پیاده‌روی می‌کنند.^۱

✚ چشم‌انداز مثبت خود را فعال کنید. وقتی شما با یک تغییر جدید موافقت نمی‌کنید، ممکن است همه چیز، اندکی ناخوشایند به نظر برسد. اما مطالعات نشان می‌دهد که داشتن یک چشم‌انداز مثبت و سرشار از انرژی، می‌تواند شما را پذیرای احتمالات و تغییرات جدید کند.^{۳۳}

روزه‌داری متناوب را امتحان کنید. روزه‌داری متناوب برای همه جواب نمی‌دهد، اما برای برخی دیگر، می‌تواند خلق و خو و سلامت روده را بهبود بخشد.^۲

منابع:

1-12 Habits of Super-Healthy People, By Poonam Sachdev, WebMD, 2025, (<https://www.webmd.com>)

2-25 Simple, Healthy Habits to Adopt, ZOE, 2025, (<https://zoe.com>)

3-10 Habits for Good Health, Harvard Health Publishing, 2025, (<https://www.health.harvard.edu>)

۴- بهترین درس‌های زندگی، وحید عرفانی، (کتاب جدید در دست چاپ)

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

۶- زندگی زیبایی داشته باشید!، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

7-10 Morning Habits to Start your Day Off Right,
Melissa Eisler ,Chopra, 2021,
(<https://chopra.com/articles>)

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

۹- هر روز بهتر از دیروز باشید!، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

10-6 Powerful Ways to Protect Yourself from
Negative Energy, Lolly Daskal, 2023,
(<https://www.lollydaskal.com>),

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

12-25 Best Morning Routine Habits to Start the
Day Right, Declutter the Mind, 2024,
(<https://declutterthemind.com>)

13-How to Feel More Energetic in the Morning,
Medical News Today, 2023,
(<https://www.medicalnewstoday.com>)

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

**15-75 Good Morning Quotes That'll Inspire a
Wonderful Day, 2023, Love to Know Media,
(<https://www.lovetoknow.com>)**

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

۱۷- شور و اشتیاق، کلید موفقیت و نشاط در زندگی، وحید عرفانی،
(vahiderfani.ir)

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

۱۹- باخنده وزن اضافی تان را کاهش دهید، وحید عرفانی،
(vahiderfani.ir)

**20-How to Protect Yourself from Others Negative
Energy, Psych Central, 2023,
(<https://psychcentral.com>)**

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

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

23-12 Morning and Evening Routines that Will Set Up
Each Day for Success, Zapier, 2022,
(<https://zapier.com>)

۲۴- با آغوش باز به استقبال شادی بروید، ترجمه و تدوین وحید عرفانی ،
(vahiderfani.ir)

۲۵- با خندیدن به بهبود و تقویت روابط خانوادگی و زناشویی تان
کمک کنید! ، وحید عرفانی ، (vahiderfani.ir)

۲۶- چگونه انسانی خود ساخته باشیم؟!، وحید
عرفانی، (vahiderfani.ir)

27--How to Be Confident: 51 Proven Ways to
Build Self-Confidence, 2022, Lifehack,
(<https://www.lifehack.org>)

۲۸- به استقبال روز جدید بروید، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

۲۹- روحیه بهتر، با تغذیه سالم تر، ترجمه و تدوین وحید عرفانی،
(vahiderfani.ir)

۳۰- زندگی به شرط خنده، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۸، انتشارات
سفیر اردهالی

۳۱- برای شاد بودن، هیچ وقت دیر نیست! : شاد بودن ، در شرایط
سخت،

ترجمه و تدوین وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

32-9 Tips to Boost Your Energy — Naturally,
Harvard Health Publishing ,2024,
(<https://www.health.harvard.edu>)

۳۳- پیش به سوی زندگی بهتر: راه های ساده برای داشتن زندگی
بهتر،

ترجمه و تدوین وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

۳۴- زندگی آرام و بدون استرس، وحید عرفانی، (کتاب جدید در دست
چاپ)

35-13 Easy Ways to Boost Your Energy , Reader's
Digest Magazines, 2019,
(<https://www.readersdigest.ca>)

۳۶- موانع را از میان بردارید ! ترجمه و تدوین وحید عرفانی
(vahiderfani.ir).

۳۷- سلامت روان با تغذیه سالم، وحید عرفانی، (کتاب جدید در دست چاپ)

38-24 Ways to Clear Negative Energy from Your
Body and Home, Yoga Basics, 2023,
(<https://www.yogabasics.com>)

۳۹-اعتماد به نفس،اساس موفقیت ها و پیروزی های بزرگ ،وحید عرفانی،(vahiderfani.ir)

۴۰-چگونه شادباشیم و شاد زندگی کنیم؟،وحید عرفانی (vahiderfani.ir).

41-10 Ways to Boost Your Energy after Lunch,
Reader's Digest Magazines, 2020,
(<https://www.readersdigest.ca>)

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

43-Foods That Give You Energy, Intetegrish
Health, 2024, (<https://integrishealth.org/>)

44-Foods That Boost Your Energy, Web MD, 2023,
(<https://www.webmd.com>)

45-7 Ways to Energize Your Morning Routine,
LSWG,C PA , 2025, (<https://www.lswgcpa.com>)



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

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir

Telegram : جاده سلامتی

Telegram : با کوه نوردان