

چگونه بهترین روز زندگی خود را داشته باشیم!

(علی رغم هرگونه اتفاق محتمل)

کریس وینفیلد

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۸/۱/۲۲)

"امروز قراره بهترین روز زندگیم باشه!"

این اولین جمله ایست که هر روز صبح از دهان من خارج می شود.

من این جمله را موقعی که پس از یک خواب بسیار عالی بیدار می شوم، و زمانی که برنامه های ویژه ای برای اجرا دارم، به خودم می گویم. البته وقتی شب قبل به سختی می خوابم و در مورد چیزی مضطرب هستم، یا کاری را دارم که واقعا نمی خواهم آن را انجام دهم، نیز می گویم.

این جمله تنها از شش کلمه کوتاه و ساده تشکیل شده است، اما نحوه برخورد روزانه مرا عمیقا تغییر داده، و به من کمک کرده است تا طرز تفکرم در طول روز را تنظیم کنم.

البته، به سادگی باید گفت که این به تنهایی کافی نیست. تبدیل آن از قول و قرار به واقعیت در هر روز، بدون توجه به اینکه زندگی برای من چه اتفاق هایی را رقم خواهد زد، نیاز به یک سیستم و سبک زندگی دارد. سیستمی که از به اشتراک گذاشتن آن خوشحالم.

من از برنامه ریزی نفرت داشتم. من در بیشتر دوره زندگی ام با برنامه ریزی مبارزه کردم. من از اینکه به من گفته شود چی کاری را بکنم متنفر بودم. من نمی خواستم مانند بقیه باشم و فکر می کردم که برنامه ریزی و روتین روزانه مربوط به دیگران است.

با مرور زندگی گذشته ام، من در شگفتم که چگونه این همه وقت اشتباه می کردم.

روتین روزانه و عادات های خوب دشمن من نبودند، بلکه آنها خود راه حل بودند!

"خوشبختی از کسب موفقیت ها به دست نمی آید، بلکه از امتیازهای کوچکی که روز به روز چکش کاری می

شوند حاصل می شود." جیم ران

حالا که به روزهای خیلی دور زندگی خود نگاه می کنم متوجه می شوم که بهترین روزهای زندگی من لزوما آن روزی هایی نبودند که یک اتفاق عظیم و هیجان انگیزی، مثل موفقیت در کسب و کار یا مسائل مالی، رخ داده بود. بلکه آن روزهایی بودند که من در مورد خودم احساس خوبی داشتم، زیرا در آن روزها بود که من به عنوان یک فرد ساخته شدم، روزهایی که من از نظر روحی، جسمی و معنوی رشد کردم، روزهایی که با کسی ارتباط برقرار کردم، روزهایی که به کسی کمک کردم.

من همچنین متوجه می شوم که کارهای زیادی بود که باید انجام می دادم و متاسفانه آن را می دانستم. چیزهایی مانند ورزش منظم، مدیتیشن و مطالعه کردن. من اکنون متوجه می شوم که خستگی ذهنی ناشی از عدم انجام این کارها بدتر از خستگی فیزیکی بود. شگفت آور اینکه، من متوجه می شوم که

انجام **ندادن** این کارها در واقع سخت تر از انجام دادن آنها بود.

اکنون من در زندگی هدف هایی دارم، تا آن کسی باشم که می خواهم، تا بتوانم آنچه می خواهم را انجام دهم و آن را در اختیار این دنیا بگذارم. تنها راه رسیدن به این اهداف، ایجاد یک **برنامه ریزی روزانه سازمان یافته** بود که می توانست هر روز مرا به اوج فیزیکی، عاطفی و معنوی برساند و مرا در همان اندازه نگه دارد. این طوری من می توانستم هر روز را به بهترین روز زندگی تبدیل کنم.

برنامه ریزی روزانه چرا مهم است؟

اخیرا انجمن روانشناسی آمریکا طی تحقیقی نشان داد که توسعه عادات خوب برای رسیدن به اهداف، مهم تر از خویشتن داری است. به نظر می رسد ما به احتمال زیاد به عنوان پیش فرض بیشتر تمایل به عادت های خود تخریبی داریم تا به عادت های مثبت مانند خوردن یک صبحانه سالم و یا رفتن به باشگاه. این تحقیق نشان می دهد که کمبود کنترل به معنی افراط یا لذت گرایی نیست. و نتیجه هرچه باشد، این برنامه ریزی اساسی ماست که اهمیت دارد.

بنابراین، سوال اصلی درباره اقدامات جهت تغییر رفتار این باید باشد: **چگونه می توان عادت های سالم و مولد را شکل داد؟** آنچه ما در مورد شکل گرفتن یک عادت می دانیم این است که ما دوست داریم اجرای آن رفتار مطلوب، ساده شود، به همین دلیل آنقدر آن را تکرار می کنیم تا زمانی که بخشی از روتین روزانه ما در آید.

در نتیجه، من اکنون زندگی خود را با برنامه ریزی سازمان یافته اداره می کنم. من به این ساختار احتیاج دارم تا بتوانم سه ودیعه حیات، **ذهن، بدن و روح** خود را در بالاترین سطح ممکن و به بهترین وجه عمل کنند. من به آن نیاز دارم تا فرد بهتری بشوم. من به آن نیاز دارم، تا فرصت ها را به طور مداوم ببینم و مشکلات را به عنوان "موقعیت" بدانم. بطور خلاصه، به آن نیاز دارم، تا بتوانم آزاد باشم.

ساختار زندگی من همواره در حال تکامل است، زیرا من بصورت مرتب آن را بررسی، ارزیابی و تنظیم می کنم.

برنامه روزانه من

در صورتی که می خواهید هر روز زندگی خود، بدون توجه به هیچ اتفاقی، بهترین روز باشد؟ در اینجا یک مرور کلی بر آنچه من هر روز انجام می دهم تا خودم را در اوج حفظ کنم، دارم. به دلیل همین برنامه من واقعا از هر روزم لذت می برم، حتی زمانی که با اتفاقات غیر قابل کنترلی برخورد می کنم. به برنامه من اعتماد داشته باشید، من روزهای خوب و عالی این چینی بسیاری داشته ام.

۱. زود بیدار شوید

من در روزهای عادی هفته هر روز صبح ساعت ۵ و در روزهای تعطیل ساعت ۶ بیدار می شوم. زود بیدار شدن کلید درست شروع کردن روز من است تا بتوانم به بقیه برنامه های روزمره خود به خوبی پردازم.

چرا؟ بسیاری از **افراد موفق** صبح ها زود بیدار می شوند، و **مزایای زیادی** برای بیدار شدن زود هنگام وجود دارد. انگیزه مورد علاقه من در زمینه خوب بودن سحرخیزی گفته Gascoigne Buffer است:

"**دلیل تصمیم من در زود بیدار شدن، انجام دادن کارهای شگفت انگیز در این ساعات آرام است، زمانی احساس می کنم که زندگی در دست خودم هست و جایی که می روم خودم دارم کنترل می کنم!**"

۲. بلافاصله در یک چهارچوب مثبت ذهنی قرار بگیرید

من این جمله ساده را با صدای بلند می گویم: "این بهترین روز من خواهد بود!"، و آن را از ته دل می گویم.

چرا؟ ذهن من تلاش می کند که همه چیزهای **غلط** را به من خبر دهد، اما از طریق تفکر مثبت، من بر آن غلبه می کنم. با توجه به تحقیق درمانگاه مایو، تفکر مثبت به مدیریت استرس کمک می کند و حتی سلامتی شما را بهبود می بخشد.

۳. تشکر کنید و از قالب خودتان خارج شوید

من به زانوهایم تکیه می کنم، از خدا تشکر می کنم، و از او راهنمایی و کمک می خواهم. سپس یک جمله ساده دیگر را تکرار می کنم: "عشق بورز، خدمت کن و همه چیز را به خاطر بسپار. حال چه چیزی را باید به یاد داشته باشم؟ **دوست داشتن و خدمت کردن!**"

چرا؟ این جمله مرا از وجود خودم جدا می کند و به جهان ماورا وصل می کند. من این توضیح هیو مک لود را خیلی دوست دارم:

"ما نماز می خوانیم، نه تنها به این خاطر که امیدواریم بتوانیم به طور مستقیم از امدادهای الهی کمک بگیریم، بلکه به این دلیل نیز هست که به ما کمک می کند تا ذهن مان بر روی موضوعاتی که در حقیقت اهمیت دارند، تمرکز کند.

اعتقاد ما چه به خدا، یا بودا و یا پری دریایی خاکستری باشد، "دعا" کردن از اعماق وجود یک هنر منحصر به فردی است که تاثیر مثبت و خوب آن در زندگی خود ما ظاهر می شود."

۴. خوب به بدن تان برسید

من یک لیوان آب سرد می نوشم و یک تکه میوه می خورم.

چرا؟ این کار نه تنها کمک می کند که آلودگی های بدنم تمیز و به آن آبرسانی شود، بلکه به من کمک می کند تا از خواب بیدار شوم. من واقعا با این عمل کار مفیدی برای بدنم انجام می دهم.

ما می دانیم که حدود ۶۰٪ بدن انسان از آب تشکیل شده است، و حتی اگر از آب بدن تان کم شود، ممکن است احساس تشنگی نکنید. **اولین امتیاز نوشیدن یک لیوان آب** این است که به شما کمک می کند تا از عوارض ناشی از کمبود آب جلوگیری شود.

۵. ذهن خود را با چیزهای خوب پر کنید

من از طریق برنامه های تلفنم مطالب روحیه انگیزی را می خوانم. این موارد شامل مطالب خواندنی روزانه ای است که به من کمک می کند تا افکارم متمرکز و از آنها الهام بگیرم. اغلب اوقات، من تنها به آنها یک نگاه می اندازم و از آنجایی که مغز من هنوز بیدار نشده است، موضوع مورد نظر را کاملا دریافت نمی کنم. با این حال، همیشه چیزی هست که می تواند انگیزه ای را در ذهن ما ایجاد کند، حتی اگر تنها یک کلمه یا یک جمله باشد.

چرا؟ طبق نظر بارب اشمیت، **خواندن یک قطعه الهام بخش نوری را در مسیر صلح روشن می کند:**

"همان گونه که مواد غذایی بدن ما را تغذیه و تقویت می کنند، کتاب هایی که می خوانیم نیز به ما الهام می بخشند و ذهن ما را تغذیه و غنی می کنند. من در زندگی ام همیشه با مطالعه روزانه روحم را تغذیه بخشیدم و موفقیتیم را مدیون آن هستم."

۶. تمرین آرام سازی (مدیتیشن) داشته باشید

من فکر نمی‌کردم مدیتیشن برای فردی مثل من امکان پذیر باشد. من بیش از حد مشغله داشتم، و فکرهای گوناگون و بیش از حدی در ذهنم بود، و واقعا طرز فکر آنچنان معنوی نداشتم. اما متوجه شدم که مدیتیشن می‌تواند استفاده‌های ویژه‌ای داشته باشد که من باید آن را امتحان کنم. صادقانه می‌گویم که مدیتیشن زندگی مرا تغییر داد. من هر روز صبح ۱۱ دقیقه بدون وقفه مدیتیشن می‌کنم. مهم نیست که کجا هستم یا در اطرافم چه می‌گذرد، من خیلی راحت می‌نشینم و مدیتیشن می‌کنم.

چرا؟ مدیتیشن مزایای ذهنی و سلامتی فراوانی دارد، اما آن می‌تواند فراتر از صورتان باشد. به گفته لئو بابوتا توجه کنید:

"در واقع، توصیف بعضی از بهترین مزایای مدیتیشن سخت است، بعنوان مثال، شما شروع به درک بهتر خود می‌کنید، و سطح خود آگاهی یا خویشتن شناسی خود را به گونه‌ای افزایش می‌دهید که هرگز قبلا نداشته اید.

خیلی ساده می‌گویم، که تنها چند دقیقه نشستن و مدیتیشن انجام دادن می‌تواند آنچنان شما را آرام و رلکس کند که به ندرت می‌توانیم در زندگی امروزی داشته باشیم. و این به خودی خود کافی است."

۷. برای روشن کردن ذهن تان و الهام بخشی مطلب بنویسید

وقتی اولین بار درباره این موضوع مطلبی را در یک روزنامه خواندم، فکر کردم نویسنده دیوانه است، هم خود نویسنده و هم هرکسی که این کار را انجام می‌دهد. شما می‌خواهید من هر روز صبح سه صفحه بنویسم؟ دیوانه شدی؟! امروز، من نمی‌توانم تصور کنم که بتوانم یک روز را بدون نوشتن یک مطلب صبحگاهی بگذرانم. این کار مانند هر کار دیگر در زندگی من ضروری شده است.

چرا؟ مطالب صبحگاهی به من کمک می‌کند تا ذهن روشنی داشته باشم، و رویاها، اهداف، ایده‌ها و الهامات من واضح تر شوند.

این مطالب می‌تواند در مورد هر چیزی باشد که به ذهن تان خطور می‌کند، و مطلب تنها برای خود شماست. این متون صبحگاهی روز شما را پرانگیزه، روشن، راحت، دلپذیر، دارای اولویت بندی و هماهنگ می‌سازد. بیش از حد در مورد مطلب مورد نظر فکر نکنید. تنها روزی سه صفحه در مورد هر چیزی که باشد بنویسید، سپس سه صفحه دیگر برای فردا، و هر روز سه صفحه دیگر.

۸. حق شناسی را تمرین کنید

من عادت داشتم مرتب درباره چیزهای ناعادلانه زندگی ام فکر کنم. در مورد افراد بد، بدبختی‌ها، بدشانسی‌ها و تمام چیزهایی که در زندگی ام اشتباه از آب درآمده بودند. سپس، برای مقابله با این موضوع، هر روز شروع به نوشتن چند لیست قدرشناسی کردم، که در نهایت یک شیوه حق شناسی و قدردانی در زندگی ایجاد کرد.

چرا؟ من دوست دارم از قدردانی به عنوان یک واژه عمل‌گرا استفاده کنم. اگر من هر روز آگاهانه برای سپاسگزاری از تمام چیزهایی که دارم وقت نگذارم، کشیدن شدن به تفکر منفی خیلی آسان است.

واقعیت همین است، به ویژه در کشورمان، ما باید صرف نظر از هر اتفاق ناخوشایند ممکن، برای هر روزمان سپاسگزار باشیم. قدرشناسی را تمرین کنید تا بیش و دید شما درباره جهان را تغییر دهد.

۹. دعا و جملات انرژی زای مثبت را با صدای بلند تکرار کنید

من برخی از جمله های تاییدیه انرژی زای مثبت و دعاهای خاص را مرتب تکرار می کنم، بعضی از آنها را از دیگران آموخته ام، و بعضی از آنها را، بستگی به اهداف شخصی، خواسته ها و یادآوری هایم، اختراع کردم.

چرا؟ جملات تأییدیه به شما کمک می کنند تا **تمرکز** خود را بر روی چیزهایی که می خواهید در زندگی خود ببینید، تنظیم کنید. آنها تمرکز شما بر اهداف، خواسته ها و رویاهای خود مستحکم می کنند. مهمتر از همه، جمله های تصدیقیه مثبت به شما اجازه می دهد **به صورت عمدی ذهن ناخودآگاه خود را پرورش** و مجدداً آن را برنامه ریزی کنید.

۱۰. برای روزتان نقشه داشته باشید

من برای هر روز برنامه ای می نویسم که شامل شش کار مهمی می شود که می خواهم در آن روز انجام دهم، سپس یک نقشه راه بر اساس **سیستم مدیریت Pomodoro** (یکی از بهترین، ساده ترین و کارآمدترین روش های **مدیریت زمان** است که هر کسی در هر شغلی و هر جایی می تواند از این تکنیک استفاده کند.) تنظیم می کنم. سپس، دلایل اجرای آنها، و چه اقدامات خاصی نیاز دارم تا بتوانم آنها را انجام دهم، را می نویسم.

چرا؟ یک برنامه کاری روزانه به شما اجازه می دهد بر آنچه اهمیت دارد تمرکز کنید، و از همه مهم تر، یک حس کنترل در اختیار شما قرار می دهد تا بتوانید هر گونه اضطراب یا استرس را در نطفه خفه کنید.

۱۱. موفقیت را تصویر سازی کنید

من با **گوش دادن به یک آهنگ الهام بخش و یا تماشای یک ویدیو انگیزشی** برای چند دقیقه تصویرسازی می کنم. من روز را تجسم می کنم که به طور مثبت آغاز می شود، و سپس وارد آینده می شوم، و تصویرسازی می کنم که به کجا می خواهم برسم و چگونه آدمی می خواهم باشم.

چرا؟ همان طور که بو بنت می گوید، **"تجسم یعنی رویا پردازی هدفمند روزانه است!"**. یکی از کلید های دستیابی به اهداف خود، **توانایی شما در تجسم آنها** و استفاده از تکنیک های تصویر سازی است.

۱۲. قدم بزنید

هر روز صبح برای پیاده روی به پارک نزدیک خانه ام می روم. این کار جریان خون مرا بیشتر می کند و به ذهنم تصویری جدید از محیط می دهد. من با افراد دیگر و طبیعت ارتباط برقرار می کنم. اگر در نزدیک محل سکونت تان پارک ندارید؟ مشکلی نیست، فقط از جای خود حرکت کنید. من یک بار این جمله را از کسی شنیدم، که **"با حرکت دادن یک عضله، می توانید یک اندیشه را تغییر بدهید!"**. و چقدر هم گوینده آن درست گفته است.

چرا؟ همان گونه که می توانید تصور کنید، راه رفتن روزانه **مزایای سلامتی** بسیاری دارد، اما فراتر از آن، راه رفتن به **افزایش خلاقیت** شما کمک می کند. این یک راه عالی برای رسیدن به **تعداد زیادی ایده** در هر روز است. گذراندن زمانی به اندازه پنج دقیقه برای پیاده روی در یک محیط طبیعی باعث **بهبود چشمگیری در عزت نفس و خلق و خوی** شما می شود.

۱۳. یک فصل کتاب بخوانید

من همیشه دوست داشتم بیشتر کتاب بخوانم، اما به نظرم می رسید که خواندن آن بسیار خسته کننده باشد، زیرا کتاب ها خیلی طولانی هستند. بنابراین من به یک راه حل آسان رسیدم که بیشتر قابل مدیریت بود و به من کمک کرد تا بیشتر بخوانم. من هر روز تنها یک فصل از یک کتاب را می خواندم. حتی لازم نیست همان کتاب باشد (من در حال حاضر در آن واحد چندین کتاب مختلف بر اساس خلق و خوی خود می خوانم).

چرا؟ با توجه به نظر گلن ستنس بری، "من متوجه شدم که مهم نیست چه چیزی را می خوانم، اما خود عمل خواندن روزانه تقریباً در هر جنبه ای از زندگی من کمک کرده است." خواندن به **کاهش استرس** کمک می کند، تفکر تحلیلی خود را بهبود می بخشد، به شما الهام می بخشد و حتی می تواند به اولویت بندی اهداف خود کمک کند.

۱۴. با کسی که کاملاً به او اعتماد دارید صحبت کنید

من هر روز سعی می کنم به مربی خودم زنگ بزنم. البته بیشتر روزها، یک پیامک برای او می فرستم. با این حال، هر روز با او تماس می گیرم، مهم نیست چه شرایطی داشته باشم. این اقدام ساده مسئولیت و ارائه به چند طریق به من کمک می کند.

چرا؟ داشتن ارتباط با کسی که شما واقعاً می توانید صادقانه با او صحبت کنید به شما اجازه می دهد تا دل خود را کاملاً باز کنید و احساس حقیقتاً **واقعی** داشته باشید. فراتر از آن، صرف دانستن اینکه می خواهیم به او گزارش دهیم، مرا در ادامه دادن به اجرای تعهداتم کمک می کند.

۱۵. اوقات ویژه خود را با افراد دوست داشتنی خود بگذرانید

من وقت ویژه هر روز خودم را با دخترم صرف می کنم. دانستن اینکه چرا ما در روز این همه کار را انجام می دهیم، خیلی مهم است. اگر ما نتوانیم موفقیت و زندگی خوب خود را با کسی به اشتراک بگذاریم، چه فایده ای دارد؟ مفهوم زمان ویژه فراتر از کنار هم بودن است. آن بدان معنی است که موبایل را کنار بگذارم و با او ارتباط کامل برقرار کند.

چرا؟ این مورد در صدر لیست کارهایی است که **هیچ کس نمی خواهد زمانی که بزرگ تر شد از انجام ندادن آن پشیمان شود**. من در اولین سال های زندگی دخترم به معنی واقعی کلمه در کنارش نبودم، و اکنون در پایان هر روز، هیچ چیز برای من مهم تر از بودن کنار افرادی که دوستشان دارم نیست.

۱۶. قدرتان باشید

من هر روز یک کار با ارزشی برای همسرم انجام می دهم. من تلاش آگاهانه ای برای انجام این کار دارم، زیرا درگیر یک روز شلوغ و پیچیده شدن و فکر کردن در مورد همه آن چیزهایی که من درگیرش هستم خیلی آسان است. بنابراین هر روز سعی می کنم به اطمینان برسم که کاری را برایش انجام دهم تا به او نشان دهم که او برای من مهم است. لازم نیست کار فوق العاده ای باشد. این ممکن است خواندن سریع یک متن باشد و یا انجام دادن یک کار کوچک در خانه باشد بدون اینکه او از من درخواست کرده باشد.

چرا؟ یکی از بزرگ ترین مزایای **ابراز قدردانی** این است که به ما اجازه می دهد دیگران را به طور کامل تر ببینیم. هر قدر بیان قدردانی ما بیشتر باشد، از هاله درونی خود بیشتر خارج می شویم، و احساس بهتری خواهیم داشت.

۱۷. ورزش کنید

از لحاظ فنی، نیاز نیست این کار هر روزه انجام شود، من تنها "پنج بار در هفته" نرمش کششی و ورزش می‌کنم. با این حال، این چیزی است که من در برنامه هفتگی خودم تقریباً روزانه انجام می‌دهم. من می‌دانم که هر هفته باید بدون توجه به هرگونه اتفاق محتمل، پنج بار ورزش کنم. من دو روز به خودم استراحت می‌دهم تا روی سایر کارهای دیگر تمرکز بیشتری داشته باشم، حتی اگر آن کارها نمی‌گذارند آنچنان استراحتی داشته باشم.

چرا؟ من انرژی زیادی دارم، و اگر آن را درست کانالیزه نکنم، آن می‌تواند علیه من عمل کند. ورزش به من کمک می‌کند که انرژی بیشتری از نوع مناسب داشته باشم. آن باعث می‌شود من در مورد خودم حس بهتر و حتی بیشتری داشته باشم. به دلیلی می‌شود گفت، که آن **فرا تر از یک تغییر ساده در زندگی** است.

۱۸. ایده‌های جدید خلق کنید

من هر روز برای خودم ۱۰ ایده جدید دارم. این چیزی بود که من در ابتدا از جیمز آلتوچر و آری مایسل آموختم و سپس آن را به **سیستم خودم** وارد و آن را اصلاح کردم.

چرا؟ وقتی شما عضله ایده پردازی و خلاقیت خود را هر روز به کار می‌گیرید، آن را تقویت خواهید کرد. شما با این کار اختلال‌های روانی ناشی از ایده‌های مختلف که ممکن است در سر شما انباشته شود، را پاکسازی می‌کنید. شما حتی ممکن است به آنچنان ایده‌ای برسید که ثروت بی‌حدی را برای تان به ارمغان بیاورد، یا حتی بهتر، تفاوت زیادی در جهان شما ایجاد کند.

۱۹. از نخ دندان استفاده کنید

من هر شب دندان‌های خودم را با نخ دندان تمیز می‌کنم. شاید به نظر برسد که این یکی نباید در لیستم باشد؟ خوب، عمل ساده نخ دندان کشیدن نظم و انضباط را به من آموزش داد. این کار در ابتدا سخت بود و من گاهی اوقات یک روز یا دو سه روز آن را فراموش می‌کردم. سپس متوجه شدم که در مورد آن احساس بدی دارم و زمان بیشتری صرف فکر کردن برای ترک آن کردم، حتی بیشتر از زمانی که برای شروع آن صرف کرده بودم.

چرا؟ این یک روش عالی برای ایجاد عادات کوچک و مثبت است. اگر نیاز باشد، حتی می‌توانید هر روز تنها یک دندان را نخ بکشید و برنامه خود را از آنجا آغاز کنید.

۲۰. روز خود را مرور کنید

من روز و دفترچه خاطرات خود را، از جمله بهترین چیزهایی که اتفاق افتاده، و آنچه را می‌خواهم بهبود بخشم، مرور و بررسی می‌کنم.

چرا؟ گرفتار روزمرگی شدن و فراموش کردن واقعیت‌های زندگی خیلی ساده است. مرور شبانه موقوف روز اجازه می‌دهد تا به یک **جمع بندی** برسید. بنجامین فرانکلین هر شب از این سوال ساده را از خود می‌پرسید:

"امروز من چه کار خوبی را انجام دادم؟"

اگر شما بدانید که در پایان روز باید به این سوال خود پاسخ دهید، آیا فکر نمی‌کنید که به شما کمک خواهد کرد که در طول روز انتخاب‌های بهتری داشته باشید؟

۲۱. تعهدات شبانه

من روی اهداف خود دوباره صبح می گذارم و شبانه تعدادی تعهدات را آماده می کنم تا صبح روز بعد زود از خواب بیدار شوم. مهم نیست چه مقدار بخوابم یا اینکه چه چیزی در ذهنم دور می زند.

چرا؟ تعهد های شبانه درست قبل از خوابیدن ذهن شما را در حالت مثبت قرار می دهد. آنها به شما احساس اعتماد به نفس و وضوح می دهند، و در عین حال برنامه صبح روز بعد را نیز تنظیم می کند.

۲۲. سپاسگزار باشید

من زانو می زنم و از خداوند برای همه نعمت های روزم و همه چیز زندگی ام سپاسگزاری می کنم.

چرا؟ زیرا خداوند فرموده است:

"لئن شکرتم لازیدنکم!"

چه شما به قدرت مافوق الهی اعتقاد داشته باشید، چه نداشته باشید، تشکر از برانگیزاننده اعمال تان به شما کمک می کند تا روی موارد مثبت تمرکز کنید. این بدان معنا نیست که شما تلاش نکنید تا خود و جهان اطراف خود را بهبود ببخشید. شما گاهی اوقات حال حاضر را به دلیل اینکه همه چیز خوب و ایده آل است، قبول می کنید، اما فراموش نکنید که همیشه می توانید آنها را بهتر کنید.

بسیار عالی است، اما آیا شما با زندگی خود کار دیگری نیز می کنید؟!

در میان همه این کارها، من کار می کنم، استراحت می کنم، و خیلی چیزهای دیگر را نیز انجام می دهم. هر قدر از نظر ذهنی، بدنی و روحی سالم تر باشم، مولدتر می شوم. هر قدر خلاق تر باشم، کارآمدتر می شوم. برنامه روزانه ام به من اجازه داده است که خلاق ترین، کارآمدترین و موثرترین فرد باشم.

نظر شما در مورد امروز و فرداهای تان چیست؟

آیا شما آماده هستید که به این چالش بپردازید و هر روز را برای خودتان تضمین کنید که "امروز بهترین روزم خواهد بود"؟ اگر موافق هستید، باید ساختار پشتیبان کننده برنامه خود را تنظیم کنید، تا به این تعهد خیلی مهم عمل کنید.

از کارهای کوچک شروع کنید. حتی یک عادت مثبت روزانه می تواند مبنایی برای تغییرات عمده در زندگی شما باشد.