

چگونه بتوانیم روز خوبی داشته باشیم!

و علی رغم رخداد های گوناگون مثبت بنگریم!

کاترین هرست

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۸/۳/۱۶)

آیا تا به حال برای تان پیش نیامده است که روزهای بدتان از روزهای خوب تان بیشتر باشد؟ شاید در چنین روزهایی مثبت فکر کردن برای تان سخت بوده و در نتیجه اجازه می دهید که اتفاقات، شما را درهم بشکند و باعث استرس تان شوند؟ اگر این گونه است، راه های بسیاری وجود دارد که می تواند روزهای شما را کمی راحت تر کند. با خواندن این مقاله خواهید فهمید که چگونه می توانید امروز و هر روز، روز خوبی داشته باشید!



در این مقاله، من می خواهم با شما بحثی داشته باشم در مورد برخی از چیزهایی که می توانید انجام دهید، که واقعا می تواند روز شما را بهبود بخشد و طرز فکر شما را مثبت تر کند، و در نهایت به شما کمک کند تا افکار مثبت بیشتری داشته باشید. قبل از اینکه آن کارهایی که می توانید انجام دهید، تا روز خوبی داشته باشید را با شما به اشتراک بگذارم، بیایید نگاه سریعی به این نکته بیاندازیم که تفکر مثبت چرا مهم است و چگونه می تواند در زندگی روزمره ما مفید باشد.

چرا تفکر مثبت مهم است؟

تفکر مثبت بسیار مفید است زیرا آن می تواند در بیشتر روزها به ما کمک کند تا دست آوردهای بیشتری داشته باشیم. مطالعات نشان داده است که زمانی که شما بیشتر مثبت فکر می کنید و احساسات مثبتی داشته باشید، گزینه های بیشتری را برای خودتان ایجاد می کنید، و با باز کردن دامنۀ ذهن خود می توانید چیزهای جدیدتری را امتحان کنید.

وقتی این کار را می کنید، می توانید در ایجاد یک مجموعه مهارت خوب به خودتان کمک کنید تا بتوانید تفکر تان را بهبود ببخشید. اگر شما حس منفی و افکار منفی داشته باشید، بیشتر تمایل خواهید داشت تا تنها بر این احساسات متمرکز شوید و به سادگی به آنها اجازه خواهید داد که ذهن شما را درگیرند.

هنگامی که این نوع افکار و احساسات بر شما غلبه می کنند، باعث می شود که شما تنها بر روی آنها متمرکز شوید، نه بر آنچه در اطراف شما اتفاق می افتد و آنچه که می توانید در آن روز انجام دهید. شما فرصت دارید که روز خود را به یک روز خوب یا یک روز بد تبدیل کنید، و تفکر مثبت واقعا می تواند به بهبود روز شما کمک کند.

چگونه می توانیم یک روز خوبی داشته باشیم و مثبت فکر کنیم

اکنون که درباره اهمیت **تفکر مثبت** و نحوه تاثیر آن بر روز خودمان صحبت کرده ایم، حال می خواهیم کارهایی را با شما به اشتراک بگذارم که می توانید با انجام آنها روز خود را بصورت مثبت آغاز کنید.

اگر شما بتوانید برخی از این نکات را امتحان کنید و تمرین کنید، این واقعا می تواند به شما کمک کند تا روز مثبت تری را برای خود ایجاد کنید، که به نوبه خود می تواند به شما کمک کند که مثبت تر فکر کنید.

بیایید نگاهی به آنچه شما می توانید انجام دهید تا روز خوبی داشته باشید، بیاندازیم.

۱. شب قبل خودتان را آماده کنید



بسیاری از افراد به سبب عجله و شتاب و دست پاچگی زندگی به راحتی روز خود را بد می کنند، اما اگر بتوانید این احساس را متوقف کنید، این می تواند به شما کمک کند تا روز خوبی داشته باشید. برای انجام این کار، سعی کنید شب قبل خود را برای آن روز، آماده کنید.

شما می توانید با انتخاب ساز و برگ مناسب این کار را در شب قبل برای خودتان تنظیم کنید، ناهار خود را از پیش آماده کنید و هر چیزی که برای روز بعد به آن نیاز دارید را، مهیا کنید.

این واقعا می تواند به شما کمک کند تا صبح روز بعد که از خواب بیدار می شوید احساس آرامش بیشتر و تفکر مثبت تری داشته باشید.

به همین ترتیب، مطمئن شوید که به موقع بخوابید و **۸ ساعت خواب کامل** داشته باشید.

ار آنجایی که همه چیز را برای خودتان آماده می کنید، به احتمال زیاد صبح استرس کمتری خواهید داشت و راحت تر خواهید توانست با روزتان کنار بیایید. این کار به شما احساس مثبت تری خواهد داد، و می تواند به تفکر مثبت شما نیز کمک کند.

۲. ۱۵ تا ۳۰ دقیقه زودتر بیدار



بعضی از افراد نمی توانند **صبح ها راحت از خواب بیدار** شوند و اغلب به زنگ ساعت توجه نمی کنند، اما اگر بتوانید نیم ساعت زودتر بیدار شوید، این می تواند خیلی به شما کمک کند. اگر کمی زود بیدار شوید، زمان بیشتری برای رسیدن به خودتان خواهید داشت.

این که در این زمان مفید یک فنجان چای بخورید، یا مدیتیشن کنید، یا اینکه صرفاً آن وقت را برای آماده شدن برای روز خود صرف کنید، واقعا می تواند احساس شما در مورد روز جدید را تغییر دهد.

شما باید احساس مثبت تری داشته باشید و همان طور که قبلا به آن اشاره شد، می توانید قبل از شروع روز، سازماندهی بیشتری داشته باشید. این واقعا می تواند به شما کمک کند تا آغاز روزتان مثبت باشد و در مجموع حس مثبت تری داشته باشید.

۳. ابتدا به ورزش صبحگاهی بپردازید



وقتی ورزش می کنید اندورفین در بدن شما آزاد می شود. اندورفین نوعی ماده شیمیایی است که می تواند حس خوشی و شادی به شما بدهد، ضمن اینکه **استرس را کاهش می دهد**. پس از پایان ورزش، معمولا احساسات خیلی بهتر و مثبت تری داریم.

آغاز روز با ورزش می تواند خلق و خوی خوشی را برای شما در آن روز تضمین کند، و به احتمال زیاد احساس مثبت تر و استرس کمتری نیز خواهید داشت. این بدین معنا نیست که شما باید هر روز صبح به باشگاه یا ورزشگاه بروید، ورزش در خانه هم خوب است و می تواند به شما کمک کند روز خوبی داشته باشید.

ورزش واقعا می تواند به شما کمک کند تا روحیه خود را مثبت نگه دارید و برای یک روز عالی آماده شوید. اگر صبح نمی توانید ورزش کنید، هرگاه در طی روز احساس منفی پیدا کردید ورزش کردن می تواند در برطرف کردن این روحیه به شما کند.

۴. یک کار خوب برای خودتان انجام دهید

ما اغلب در زندگی روزمره خود با گرفتاری ها و استرس های گوناگونی درگیر می شویم که اغلب فراموش می کنیم که از خودمان مراقبت کنیم. و هنگامی که با این گونه ماجراها روبرو می شویم، اغلب دچار سرآسیمگی و غفلت می شویم و نیازهای خود را فراموش می کنیم.

وقت گذاشتن برای خودمان و انجام کارهای خوب گاهی اوقات می تواند واقعا مفید باشد. این بدین معنی نیست که باید چیزی برای خودتان بخرید، بلکه می تواند به معنی **صرف وقت برای انجام کاری که دوست دارید** باشد، کاری که معمولا هیچ توجهی به آن ندارید.

هر آنچه دوست دارید انجام دهید، چه اینکه مقداری پول صرف خودتان بکنید، و یا زمان در اختیار خود بگذارید، این واقعا می تواند به شما کمک کند تا روز خوبی داشته باشید، مثبت تر شوید و همچنین مثبت فکر کنید، زیرا حس مراقبت از خود بطور حتم به شما روحیه خوبی می دهد.

۵. خوب غذا بخورید



اطمینان از خوب غذا خوردن ممکن است خیلی بیشتر از آنچه فکر می کنید برای روز و احساسات تان کارگر باشد. پس از ورزش، به ویژه صبح ها، **خوردن یک صبحانه خوب و سالم بعد از آن، از اهمیت فراوانی برخوردار است.**

هنگامی که بیشتر به خوردن غذاهایی که برای شما خوب است توجه می کنید، شما واقعا می توانید آغاز یک تغییر عمده را در وجود خود حس کنید، زیرا این نوع غذاها می تواند شما را بسیار سالم تر و مثبت تر کند. مطالعات نشان می دهد که غذاهای سالم نه تنها به سلامتی شما کمک می کند، بلکه می تواند فعل و انفعالات مغز شما را نیز تحت تأثیر قرار دهد.

داشتن رژیم غذایی مناسب یک راه عالی برای داشتن یک روز خوب است، زیرا غذاهای ناسالم گاهی اوقات باعث می شوند که ما احساس تنبلی کنیم و اغلب برای بدن مان نیز خوب نیست.

۶. از موقعیت های استرس زا پرهیزید

هنگامی که ما در شرایط خاص ناراحت کننده و استرس زا قرار می گیریم، این امر به وضوح تاثیر منفی بر ما خواهد گذاشت. با این حال، ما می توانیم تصمیم بگیریم که چه چیزی ما را تحت تاثیر قرار می دهد و چه چیزی نمی کند، بنابراین اگر بتوانید **از شرایط تنش زا اجتناب کنید**، واقعا به شما کمک خواهد کرد.

اگر خودتان را در وضعیتی دیدید که احساس می کنید برای مثبت ماندن به شما کمک نمی کند، خودتان را از آن موقعیت دور کنید. سعی کنید با **افرادی مثبت** و انرژی زا معاشرت کنید، و در موقعیت هایی قرار بگیرید که بتوانید در آنها احساس خوبی داشته و هیچ گونه استرسی نداشته باشید.

در زندگی، شما همیشه با شرایط استرس زا مواجه خواهید شد، اما این بدان معنا نیست که شما نمی توانید احساسات و واکنش های خود را تغییر دهید. اگر بتوانید تا حد امکان از داشتن استرس اجتناب کنید و از موقعیت ناخواسته خاصی دوری کنید، این واقعا می تواند به شما کمک کند که مثبت باقی بمانید و روز خوبی داشته باشید.

۷. لبخند بزنید



ثابت شده است که لبخند زدن به ما کمک می کند تا مثبت تر باشیم و احساسات خوشایند بیشتری داشته باشیم. حتی اگر لبخندتان کاذب باشد، باز هم می تواند مانند یک لبخند واقعی تاثیر مثبتی داشته باشد.

اگر بتوانید و سعی کنید تا حد ممکن لبخند بزنید، می توانید احساس خیلی بهتری داشته باشید. لبخند زدن می تواند به شما کمک کند تا ظاهری و حس مثبتی داشته باشید، و احتمال بیشتری وجود دارد که روز بهتری نیز داشته باشید. وقتی شما و اطرافیان تان لبخند می زنید، این حس تقریبا مسری است، و هم شما و هم دیگرانی که در اطراف شما هستند می توانند از این حس سود ببرند.

تلاش برای ایجاد یک نگرش بسیار مثبت می تواند سخت باشد، اما وقتی یاد می گیرید که چگونه این کار را انجام دهید، می تواند به شما بسیار کمک کند. حتی نگاه انداختن به این برنامه می تواند نوعی هیپنوتیزم برای ایجاد یک نگرش مثبت باشد!