

باتری تان را شارژ کنید !

روش های موثر برای افزایش انرژی

یکی از بهترین عواملی که موجب می شود زندگی سالم و توانمندی داشته باشید افزایش میزان توان و قدرت جسمی بدن می باشد. شما می توانید با انجام یک سری راه کارهای ارزشمند عوامل محدود کننده دست یابی به این هدف را از میان بردارید. داشتن انرژی سرشار و قابل ملاحظه، از ویژگی های شخصی سالم و موفق است. شور زندگی در وجود انسان موفق ، موج می زند. عشق و اشتیاق، انرژی پرقلیانی را در او متمرکز می کند و او را به چنین تکاپو و تلاش وا می دارد.

داشتن یک روز پر انرژی و بانشاط برای هرکسی وسوسه انگیز است ،چراکه شروع روز، تعیین کننده است و می تواند کل روزتان را تحت تاثیرقرار دهد. بسیاری از مردم درطول روز احساس کسالت یا خستگی می کنند . 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.

انرژی ما وقتی نشتی می دهد که انرژی ذهنی یا عاطفی خود را صرف اندیشه ها، نگرانی ها، تردیدها و هراس های مان می کنیم. وقتی نتوانیم سطح انرژی خود را حفظ کنیم و مهارت های جدیدی بیاموزیم و خود را با روش های جدید تطبیق دهیم، دچار نشتی انرژی می شویم. فعالیت های مناسب ،تمرین ،ورزش و تغذیه صحیح به انسان نیرو می بخشد و باعث می شود که فکری روشن و رفتاری مثبت داشته باشیم و از زندگی خود با موفقیت بهره مند شویم.

واقعیت این است که نوع و کمیت غذایی که می‌خورید، نقش مهمی در تعیین سطح انرژی در طول روز بازی می‌کند. حتی اگر همه غذاها به شما انرژی بدهند، برخی از غذاها حاوی مواد مغذی هستند که می‌توانند سطح انرژی شما را بیشتر از سایر غذاها افزایش دهند و هوشیاری و تمرکز شما را در طول روز حفظ کنند.

توصیه های مهم:

- با یک صبحانه غنی از پروتئین انرژی را افزایش دهید. در وعده صبحانه پروتئین مصرف کنید. [1]
- برای افزایش انرژی، میان وعده هوشمندانه بخورید. میان وعده سالم می‌تواند سطح انرژی تان را حفظ کند، به شرطی که به دنبال غذاهای مغذی باشید. سیب یا آجیل را امتحان کنید. [1]
- با از بین بردن استرس (فشار روحی)، انرژی تان را افزایش دهید. [1]
- 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 پایان‌ناپذیر باعث می‌شود فرد طراوت ذهنی‌اش را از دست بدهد و این همان چیزی است که برای انجام موفق کارهایش به آن نیاز دارد.
- بادام بخورید. بادام یک فوق‌ستاره در دنیای میان‌وعده‌هاست. یک منبع شامل مواد مغذی مهم مانند منیزیم و ویتامین B که به تبدیل شدن غذا به انرژی کمک می‌کنند، پژوهش‌ها نشان می‌دهد افرادی که دارای مقادیر کمی منیزیم هستند در حین انجام تمرین‌های ورزشی سریع‌تر از دیگران خسته می‌شوند، چون منیزیم نقش مهمی در سوخت و ساز انرژی در بدن دارد. مصرف همیشگی یک وعده شامل حدود ۳۰ گرم بادام یا در حدود ۲۳

عدد آجیل می‌تواند به بدن شما کمک کند تا انرژی کافی برای فعالیت‌های روزانه داشته باشید.

- همیشه روز خود را با کارهای متنوع و آرام بخش شروع کنید. به موسیقی های ملایم گوش دهید. پایان هفته یا اوایل شب به گردش در پارک ها و یا دیگر مراکز تفریحی بپردازید. در خصوص تعطیلات پایان هفته یا آینده خود، برنامه ریزی نمایید و یا به حل کردن یک جدول و یا بازی شادی بخش بپردازید. همچنین می‌توانید برخی اوقات خود را با صمیمی ترین دوست خود بگذرانید.

- 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 کارافتاده شوید و بتوانید از زندگی خود لذت ببرید، از نظر جسمی نیرومند و پرانرژی باشید.

- ذرت بوداده مصرف نمایید. کربوهیدرات‌های موجود در غلات کامل یک میان وعده درست و حسابی هستند. می‌دانید که منظور از غلات کامل همان غلات سبوس‌دار است. به لطف فیبر، این غلات به جلوگیری از افت قندخونی که معمولاً پس از مصرف کربوهیدرات‌های تصفیه شده یا ساده اتفاق می‌افتد کمک می‌کنند. ذرت بوداده خوشمزه مایکروویوی، را ترک کنید و سعی کنید خودتان دانه‌های ذرت را درست کنید. ذرت‌های تان را با سبزی ها و ادویه‌های مختلف بو بدهید و نوش جان کنید. اجازه دهید بدن تان لذت دریافت یک غذای سالم سرشار از فیبر را تجربه کند.

- در طی روز بدن ما به اکسیژن کافی نیاز دارد. سعی کنید برای جذب بهتر اکسیژن توسط بدن در مدت روز، حدود هشت بار نفس عمیق بکشید و هر بار حدود چند ثانیه نفس را در

سینه نگه دارید. بهتر است این کار را در یک پارک یا فضای سبز و دور از هوای آلوده شهر انجام دهید.

- ارتباطات تان را با خداوند افزایش دهید. اصول سازنده مذهب را به کار ببرید. اگر کسی اصول سازنده مذهب را به کار ببرد می تواند با قدرت و انرژی زندگی کند. خداوند، منبع انرژی است. ارتباط با خداوند در درون ما جریانی از نوع انرژی معنوی به وجود می آورد که جهان را دوباره می سازد و هر سال فصل بهار را تازه می کند. هنگامی که از طریق فرایندهای فکری مان در ارتباط معنوی با خداوند قرار می گیریم، انرژی الهی در درون شخصیت ما جریان پیدا می کند. وقتی ارتباط با انرژی الهی قطع می شود شخصیت فرد به تدریج از لحاظ جسمی، ذهنی و روحی تحلیل می رود.

- از مصرف میوه ها و سبزی ها غافل نشوید. به همراه غذای خود از سبزی ها و میوه های تازه استفاده کنید.

- همیشه یک غذای سبک را به عنوان عصرانه برای افزایش انرژی خود میل نمایید.

- در مورد مواد غذایی که وارد بدن خود می کنید، انتخاب عاقلانه ای انجام دهید. مواد غذایی زیان آور برای بدن انسان عبارتند از: چربی (به ویژه چربی حیوانی)، شکر سفید (شکر تصفیه شده)، کافئین. چربی در بدن انسان باعث چاقی می شود، بنابراین از خوردن چربی پرهیز نمایید.

- انرژی خود را با خندیدن شکم افزایش دهید! خنده ممکن است بهترین دارو باشد. تحقیقات دانشگاه نبراسکا-لینکلن نشان می دهد که قرار گرفتن در معرض شوخ طبعی، حتی ۱۲ دقیقه کوتاه از آن می تواند انرژی شما را افزایش دهد. [1]

- پرخوری نکنید. آهسته و آرام غذا میل کنید و از مزه هر لقمه ای که در دهان دارید، لذت ببرید. عادت کنید که وقتی هفتاد درصد از حجم معده تان پر شده ، دست از غذا خوردن بکشید ، یا دست کم قبل از این که احساس کنید سیر شده اید و معده تان پر از غذا شده است، غذا خوردن را متوقف نمایید.

- مصرف موز را فراموش نکنید. موزها خودشان به تنهایی بسته‌بندی‌های طبیعی و قابل حمل یک میان‌وعده‌ی سالم و سرشار از فیبر هستند. موز مقادیر قابل توجهی ویتامین B و پتاسیم دارد. مواد مغذی که باعث ثبات انرژی و عملکرد مناسب ماهیچه‌ها می‌شوند. موزها به عنوان یک میان‌وعده پیش یا پس از ورزش انتخاب جذابی به نظر می‌رسند. مخلوط یک موز و یک لیوان شیر کم‌چرب، یا یک فنجان ماست به عنوان ترکیبی انرژی‌زا می‌تواند مورد توجه باشد، یک غذای سالم و یک صبحانه عالی که آغاز یک روز پرانرژی را برای شما رقم می‌زند.

- میزان خواب خود را تنظیم کنید. هرگز تا نیمه شب پیدا نمایید. حتما صبح زود از خواب بیدار شوید.

- بلغور جو دوسر استفاده نمایید. از هر متخصص تغذیه‌ای درباره‌ی یک صبحانه سالم و ساده بپرسید، بلغور جوی دو سر ،قطعا یکی از غذاهایی است که به شما پیشنهاد می‌دهد. بلغور جوی دو سر ،حاوی فیبر بالایی است و مانند یک وعده‌ی کامل انرژی‌ پایداری برای شما فراهم می‌کند. طبق نظر ملینا جانسون (Melina Johnson) (رئیس هیئت‌مدیره‌ی بخش تغذیه و رژیم‌های غذایی آکادمی آریزونا چون فیبر مدت زمان طولانی‌تری صرف می‌کند تا هضم شود، خوردن بلغور جوی دو سر در وعده‌ی صبحانه در مقایسه با یک صبحانه با نان تست سفید و مربا، بهتر قدرت بدنی شما را در تمام مدت صبح حفظ کند.

وقتی سطح قندخون شما ثابت باشد، حس می‌کنید پرنرژی و متمرکز هستید بدون اینکه نیاز داشته باشید یک فنجان دیگر قهوه سر بکشید.

- اگر هنگام بعدازظهر احساس خستگی می‌کنید حتماً چند دقیقه را روی صندلی آرام بنشینید و چشمان خود را برای لحظاتی ببندید. سعی کنید در این هنگام به خواب نروید.

- اسیر گرفتاری‌های عاطفی نشوید. برای این که دائماً پرنرژی باشید ضروری است که مشکلات عاطفی خود را برطرف کنید تا چنین نکنید هرگز از انرژی کامل برخوردار نخواهید بود.

- لحظاتی با خود خلوت کنید، در چشمه صاف و فراوان اندیشه‌ها، غرق شوید و نیروهای عظیم و حیات بخش خود را در نظر آورید.

- روزانه حداقل ۸-۶ لیوان آب بنوشید. کم‌آبی شدید یا خفیف، باعث می‌شود احساس خستگی کنیم. مایعات فراوان بنوشید و محصولات تازه مانند طالبی که حاوی غلظت بالایی از آب است بخورید. [1]

- با فعالیت بدنی با خستگی مبارزه کنید. زمانی که نوبت به افزایش انرژی شما می‌رسد، کمی تمرین کمک زیادی می‌کند. مطالعه‌ای در سال ۲۰۰۸ در دانشگاه جورجیا نشان داد که تنها پس از ۲۰ دقیقه ورزش کم‌شدت با دوچرخه ثابت (مقایسه با پیاده روی آرام)، شرکت‌کنندگانی که در ابتدا خستگی مداوم را گزارش کرده بودند، ۶۵ درصد نمره خستگی کمتری داشتند. [1]

- استرس تان را کنترل کنید. سطح استرس خود را کاهش دهید. انجام این کار می‌تواند به افزایش انرژی شما کمک کند. احساسات ناشی از استرس، مقادیر زیادی انرژی مصرف می‌

کند. صحبت با یک دوست یا خویشاوند، پیوستن به یک گروه حمایتی، یا مراجعه به روان درمانگر همگی می توانند به کاهش استرس کمک کنند.[2]

- از سیگار کشیدن خودداری کنید. می دانید سیگار سلامتی شما را تهدید می کند. اما ممکن است ندانید که سیگار در واقع انرژی شما را با ایجاد بی خوابی تخلیه می کند. نیکوتین موجود در تنباکو، یک محرک است. بنابراین ضربان قلب را تسریع می کند، فشار خون را افزایش می دهد و فعالیت امواج مغزی مرتبط با بیداری را تحریک می کند و به خواب رفتن را سخت تر می کند.[2]

- از کافئین به نفع خود 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 کافئین، باید از آن با احتیاط استفاده کنید. مصرف آن می تواند باعث بی خوابی شود، به خصوص زمانی که به مقدار زیاد یا بعد از ساعت ۲ بعد از ظهر مصرف شود.[2]

- برای افزایش انرژی، با طبیعت ارتباط برقرار کنید. برای راه اندازی انرژی مجدد، به بیرون بروید. مطالعه‌ای در ژورنال روان‌شناسی محیطی نشان می‌دهد که محاصره شدن توسط عناصری مانند درختان و هوای تازه به مدت ۱۵ دقیقه، با احساس سرزندگی بیشتر مرتبط است.[1]

- یک لقمه شکلات تلخ را بخورید. هرگز دلیلی برای افراط وجود ندارد، اما یک لقمه شکلات تلخ هرازگاهی می تواند مفید باشد. برخلاف شکلات شیری، شکلات تلخ سالم است و حاوی سطوح بالایی از چربی سالم و آنتی اکسیدان است. این می تواند فقط تقویت کننده انرژی مورد نیاز شما باشد.[4]

- با مردم ارتباط برقرار کنید ارتباطات اجتماعی، برای حفظ سلامتی بسیار مهم هستند. در واقع، انزوای اجتماعی، می‌تواند باعث کاهش خلق و خو و خستگی شود. برخی تحقیقات حتی نشان می‌دهند که داشتن حمایت اجتماعی قوی‌تر، می‌تواند با بهبود سلامت جسمی و روانی همراه باشد. بیرون رفتن از خانه و معاشرت با افراد دیگر، هم برای سطح انرژی و هم برای سلامتی شما مفید است. [5]

- اجازه دهید آفتاب وارد شود. تحقیقات نشان می‌دهد که تنها چند دقیقه پیاده روی در بیرون در یک روز گرم و صاف ممکن است خلق و خو، حافظه و توانایی جذب اطلاعات جدید را افزایش دهد. بیرون رفتن حتی می‌تواند عزت نفس شما را بهبود بخشد. [6] تحقیقات منتشر شده در مجله *Environmental Health Perspectives* بیان می‌کند که ویتامین D ناشی از نور خورشید نه تنها انرژی شما را بهبود می‌بخشد، بلکه خلق و خو و کیفیت خواب شما را نیز بهبود می‌بخشد. [1]

- نعنای مصرف کنید. عطر شیرین نعنای، یکی دیگر از مبارزان خستگی برای برخی افراد است [6].

- شانه‌های خود را ورزش دهید شانه‌های خود را به سمت جلو و سپس به عقب بچرخانید و هر چرخش را با یک نفس عمیق به داخل و خارج زمان بندی کنید. دو دقیقه تکرار کنید [4].

- رژیم غذایی مغذی داشته باشید اگر همیشه احساس خستگی، تنبلی و کم انرژی می‌کنید، تغییر عادات غذایی می‌تواند مفید باشد. پیروی از یک رژیم غذایی کامل نه تنها می‌تواند خطر ابتلا به چندین بیماری مزمن را کاهش دهد، بلکه به طور قابل توجهی بر سطح انرژی شما تأثیر می‌گذارد. خوردن مقدار زیادی از غذاهای فرآوری شده که دارای قند و چربی

بالایی هستند می تواند بر سطح انرژی و سلامت کلی شما تأثیر منفی بگذارد مهم است که در طول روز به اندازه کافی غذا بخورید تا انرژی خود را تامین کنید.[5]

- با خواب بیشتر، انرژی را افزایش دهید. خستگی و عدم استراحت شبانه، دست به دست هم می دهند. دکتر جیمز مک فارلین، مدیر آموزش و مشاور بالینی مستقر در تورنتو در کلینیک Med Sleep می گوید: "همه یک نیاز اولیه به خواب دارند که غیرقابل مذاکره است. بسیاری از ما به چیزی بین ۶.۵ تا ۸.۵ ساعت خواب نیاز داریم تا در طول روز هوشیار باشیم".[1]

- کارهای لذت بخش را برای پایان روز ذخیره کنید. کاری را که بیشتر دوست دارید انجام دهید به زمانی از روز موکول کنید که کمترین تمایل به کار را دارید. زمانی که بازدهی دارید، کارهایی را که کمتر دوست دارید انجام دهید و از کارهای جالب برای بیدار شدن در بعد از ظهر استفاده کنید.[4]

- یک چوب دارچین بردارید. برخی افراد می گویند که فقط یک دم از این ادویه معطر، می تواند خستگی را کاهش دهد و آنها را هوشیارتر کند.

- از پله ها بروید. قدم گذاشتن در آسانسور آسان تر است، بله، اما تحقیقات نشان می دهد که ۱۰ دقیقه راه رفتن از پله می تواند در بیدار کردن شما موثرتر از ۵۰ میلی گرم کافئین (معادل حدود ۱.۵ قوطی نوشابه) باشد. [8]

- بوییدن روغن های ضروری انرژی شما را به سرعت افزایش می دهد. از روغن های محرک مانند اکالیپتوس، نعناع فلفلی و دارچین برای کمک به رفع خستگی و تقویت بالقوه عملکرد مغز استفاده کنید. روغن های مرکبات مانند پرتقال وحشی، ترنج، گریپ فروت یا لیمو را منتشر کنید و به احتمال زیاد انرژی، انگیزه و خلق و خوی شما بهبود یافته است.[8]

- ماهی چرب بخورید. ماهی قزل آلا، ماهی خال مخالی، شاه ماهی، ساردین و ماهی تن منابع بسیار خوبی هستند که نشان داده شده است التهاب را کاهش می دهند که یکی از دلایل رایج خستگی است. [8]
- با دوستان خوش بین معاشرت کنید. احساسات، به طرز شگفت انگیزی مسری هستند. افرادی که دائما منفی و بدبین هستند می توانند انرژی شما را کاهش دهند، در حالی که کسانی که همیشه شاداب و با نشاط هستند می توانند شما روحیه ای واقعی بدهند. [6]
- پیاده روی کنید. 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 آنها را کاهش داد. [4]
- دوش آب سرد بگیرید. ممکن است زمانی که از خواب بیدار می شوید ناخوشایندترین کار به نظر برسد. دوش گرفتن با آب سرد، راهی آسان برای دریافت سریع انرژی بیشتر است. این کار متابولیسم بدن (سوخت و ساز بدن) شما سرعت می گیرد، ضربان قلب افزایش می یابد، و جریان خون افزایش می یابد، که همه اینها انرژی بیشتری به شما می دهد. این هوای سرد حتی می تواند سیستم ایمنی بدن شما را در درازمدت تقویت کند. [8]
- افکار منفی را از خود دور نمایید! وقتی افکار منفی را از خود دور می کنید در واقع چمدان های اضافه خود را زمین گذاشته اید و ادامه راه، با یک چمدان سبک به وضوح برای شما راحت تر و لذت بخش تر خواهد بود! [9]
- هرگز اجازه ندهید روحیه ناامیدی و احساس ناکامی به شما غلبه کند. [7]

- از جملات شادی آور کمک بگیرید. یکی از راه های داشتن زندگی شاد سرشار از انرژی ، 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. [7]
- به نور روشن قدم بگذارید .نوری که رنگ های آبی سردتر از خود منتشر می کند، یا روشن است شبیه به نور طبیعی روز، می تواند محرکی شبیه به یک فنجان قهوه قوی ایجاد کند و به شما کمک کند احساس شادابی و هوشیاری بیشتری داشته باشید. قرار گرفتن در معرض این نور در یک یا دو ساعت اول بیدار شدن، می تواند ریتم شبانه روزی شما را پشتیبانی کند، که به تنظیم سیستم خواب شما کمک می کند و به طور کلی انرژی بیشتری را تامین می کند. [8].
- در مقابل شکست، پر انرژی باشید! در واقع همه باید این را بدانیم که شکست متضاد موفقیت نیست، بلکه در کنار موفقیت ایستاده است. افرادی دانند که همه راه ها 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. [9]
- وعده های غذایی را حذف نکنید. بدن شما برای انجام کارهای روزانه به تعداد مشخصی کالری نیاز دارد. بهتر است بین وعده های غذایی خود فاصله بیندازید تا بدن در طول روز مواد مغذی مورد نیاز خود را دریافت کند. [3]
- چشم انداز مثبت خود را فعال کنید. وقتی شما با یک تغییر جدید موافقت نمی کنید، ممکن است همه چیز، اندکی ناخوشایند به نظر برسد. اما مطالعات نشان می دهد که داشتن یک چشم انداز مثبت و سرشار از انرژی ، می تواند ما را پذیرای احتمالات و تغییرات جدید کند. [9]

منابع مورد استفاده:

-به استقبال دگرگونی درزندگی تان بروید! روش های ساده برای تغییر و تحول اساسی در زندگی وحید عرفانی،(vahiderfani.ir)

-[9]پیش به سوی زندگی بهتر:راه های ساده برای داشتن زندگی بهتر،ترجمه و تدوین وحید عرفانی ، (vahiderfani.ir)

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

-خندان باشید،ترجمه و تدوین وحید عرفانی،نشریه مشعل (وزارت نفت)،شماره ۲۷۲،نیمه دوم تیر،۱۳۸۳،صفحه ۳۸

-[7]زندگی زیبایی داشته باشید! چگونه زندگی زیبایی داشته باشیم؟وحید عرفانی (vahiderfani.ir) ،

-هنر شادزیستن،وحید عرفانی،چاپ اول،۱۳۸۴،انتشارات به آفرین

-[1]13 Easy Ways to Boost Your Energy, Lisa Coxon, Reader's Digest Magazines Ltd., 2019, (<https://www.readersdigest.ca>)

-How to Be Successful in Life. Wikihow. (2020), (<https://www.wikihow.com>)

- [8] How to Naturally Boost Energy Without Face Planting Into Your Coffee, Oprah Daily LLC, 2019, (<https://www.oprahdaily.com>)

- 3 Keys to Success in Life. (That Will Change You In.), Lifehack, 2021, (<https://www.lifehack.org>)

- [5]9 Natural Ways to Boost Your Energy Levels, Harvard College, 2022, (<https://www.health.harvard.edu>)

- 3 Things You Should Give up If You Want to Be Successful, CNBC., 2017, (<https://www.cnbc.com>)

- [2]9 Tips to Boost Your Energy — Naturally, Harvard University, 2020, (<https://www.health.harvard.edu>)

- [4]10 Ways to Boost Your Energy after Lunch, Reader's Digest Magazines, 2020, (<https://www.readersdigest.ca>)

- [6]10 Ways to Boost Your Energy in 10 Minutes or Less,
2022 WebMD, (<https://www.webmd.com>)

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

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir