

اسیر انرژی منفی نشوید!

روش های موثر محافظت از خود ، در برابر انرژی منفی

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. داشتن انرژی سرشار وقابل ملاحظه، از ویژگی های شخصی سالم و موفق است. شور زندگی در وجود انسان موفق ، موج می زند. عشق و اشتیاق، انرژی پرقیانی را در او متمرکز می کند و او را به چنین تکاپو و تلاش وا می دارد. کمبود انرژی می تواند فعالیت های روزانه شما را تحت تأثیر قرار دهد و باعث شود کم کار کنید.^۲

ما دارای رفتارهایی منفی هستیم که با ایجاد اضطراب ،انرژی ما را از بین می برند.^۲ دور و بر منفی گرایی ،هرگز آسان نیست، اما فراتر از آن،می تواند کاملاً سمی ومضر باشد وذهنیت بدبینی،جبرگرایی و حتی شکست گرایی را تقویت کند.نوع وکمیت غذایی که می خورید،نقش مهمی در تعیین سطح انرژی در طول روز بازی می کند.حتی اگر همه غذاها به شما انرژی بدهند برخی از غذاها حاوی مواد مغذی هستند که می توانند سطح انرژی شما را بیشتر از سایر غذاها افزایش دهند و هوشیاری و تمرکز شما را در طول روز حفظ کنند.^۲

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.^۲

توصیه های مهم:

🌸 با گل و گیاه دوست شوید! گل و گیاه، به ویژه دریافت حتی یک شاخه گل، یا یک گلدان

کوچک گل به سرعت می تواند روحیه شخص را تغییر دهد و او را شاد و هیجان زده کند. لبخند، اولین و مهم ترین نشانه این تغییر است. احساس شادی و سرزندگی در همه افراد و در هر سنی به سرعت و

به خوبی نمایان می شود.^۱ گیاهان آپارتمانی را اضافه کنید. گیاهان آپارتمانی سالم ، محیطی سرشار از آرامش و آرامش ایجاد می کنند . گیاهان خانگی در طول تاریخ برای حفظ سلامت و شادی خانه استفاده شده اند و مراقبت از آن ها باعث افزایش احساس خوشبختی می شود. همچنین آن ها به تصفیه هوا کمک می کنند و فضای خانه شما را پرانرژی و سرزنده می کنند.^{۱۲}

✚ اگر به دنبال این هستید که کمی زندگی و روحیه پرورش دهنده به فضای خود بیافزایید، چند گیاه داخلی پرورش دهید^{۱۳} . وقتی گلی می خرید یا گیاه می کارید یا حتی به فضای سرسبزی خیره می شوید احساس شادی و آرامش و طراوت می کنید، مثبت اندیش می شوید و غم و اندوه از دل تان دور می شود. پژوهش ها نشان می دهد خریدن گل، کاشتن گل و گیاه و به طور کلی نگاه کردن به گل باعث برانگیخته شدن احساس شادی، آرامش و طراوت، مثبت اندیشی و دوری از غم و اندوه می شود.

✚ اغلب لبخند بزنید . لبخند زدن ، باعث ترشح اندورفین در سیستم بدن شما می شود که باعث می شود احساس شادی بیشتری داشته باشید و افکار و احساسات منفی را از بین ببرید . لبخند زدن ، راهی سریع و آسان برای بهبود خلق و خو و کاهش استرس است . یک راه سریع و آسان برای تمرین این است که خود را در آینه نگاه کنید و با صدای بلند بگویید " دوستت دارم "^{۱۴}

✚ 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.^{۱۵}

✚ اطراف خود را با دوستان خوب ، احاطه کنید . افرادی که دائما منفی و بدبین هستند می توانند انرژی شما را کاهش دهند، درحالی که کسانی که همیشه شاداب و با نشاط هستند می

تواننده شما روحیه ای واقعی بدهند.^۴ در آغوش گرفتن انرژی مثبت ، به اندازه دفع انرژی منفی مهم است . هر زمان که می توانید، زمان زیادی را به معاشرت با دوستان تشویق کننده و حمایت کننده اختصاص دهید . انرژی مثبت ، یکی از بهترین راه ها برای محافظت از خود در برابر انرژی منفی است! بعد از یک روز سخت در محل کار، ممکن است با دوستان خود برای نوشیدنی بیرون بروید . دوستان خوب ، شما را قضاوت نمی کنند و بدون قید و شرط از شما حمایت خواهند کرد . هنگامی که در اطراف آنها هستید، به جای اینکه از نظر عاطفی تخلیه شوید، احساس شادی و رضایت خواهید کرد.^{۱۰}

✚ با یک صبحانه غنی از پروتئین انرژی را افزایش دهید. در وعده صبحانه ، پروتئین مصرف کنید^۳

✚ از نظر جسمی نیرومند و پرانرژی باشید. اگر می خواهید 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.^۳

✚ اسیر گرفتاری های عاطفی نشوید. برای این که دائما پرانرژی باشید ضروری است که مشکلات عاطفی خود را برطرف کنید تا چنین نکنید هرگز از انرژی کامل برخوردار نخواهید بود.^۳

✚ با از بین بردن استرس(فشار روحی)، انرژی تان را افزایش دهید.^۳

✚ از بی علاقهی در کارها دوری نمایید. بی علاقهی ، یکی از موارد عمده ای است که باعث تحلیل رفتن انرژی می شود. فشار کار، یکنواختی زندگی و مسئولیت های پایان ناپذیر باعث می شود

فرد طراوت ذهنی اش را از دست بدهد و این همان چیزی است که برای انجام موفق کارهایش به آن نیاز دارد.^۳

✚ 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 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.^۵

✚ آرام بمانید. استرس و ناراحتی، از شر منفی خلاص نمی شود. در عوض، تمام تلاش خود را بکنید تا در اطراف افراد منفی و انرژی گیر آرام بمانید، حتی اگر واقعاً چالش برانگیز باشد. اگر شما ناراحت شوید، احتمالاً شخص منفی نیز ناراحت می شود، که هیچ چیز را بهتر نمی کند. آرام ماندن و جمع بودن، یک راه ساده اما موثر برای محافظت از خود در برابر انرژی منفی است. برای مثال، ممکن است یک نفس عمیق بکشید یا از محیط منفی، فاصله بگیرید.^{۱۰}

✚ 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 می‌گوید: "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"^{۱۱}

✚ هرگز اجازه ندهید روحیه ناامیدی و احساس ناکامی به شما غلبه کند.^۶

✚ 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.^۷

✚ همیشه یک غذای سبک را به عنوان عصرانه برای افزایش انرژی خود

میل نمایید.^۳

✚ 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.^۲

✚ 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!^۵

✚ 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 در بدن شما کمک می کند و به شما احساس آرامش و انرژی می دهد.^{۱۲}

✚ تا حد امکان از افراد منفی دوری کنید . برای دوری از افراد منفی، یک انتخاب فعال

داشته باشید . ممکن است گفتن این کار آسان تر از انجام آن به نظر برسد، اما آن قدرها هم که فکرمی کنید سخت نیست . قبل از رفتن به مدرسه، محل کار یا هر مکان دیگری، عهد ببندید که با افراد منفی صحبت یا تعامل نکنید . به این ترتیب، شما کاملاً از انعکاس منفی آن ها در امان خواهید بود. برای مثال، ممکن است مسیر دیگری را برای رسیدن به کلاس انتخاب کنید تا با همسالان سمی و دائماً شاکی برخورد نکنید . شما می توانید دورتر از یک همکار منفی بنشینید، یا کار کنید تا در محل کار حواس تان پرت نشود . اجتناب از افراد منفی همیشه ممکن نیست، اما همچنان می توانید سعی کنید فاصله خود را حفظ کنید.^{۱۰}

✚ پیاده روی کنید . پیاده روی، یک ورزش فوق العاده است که به افراد کمک می کند افکار و

احساسات منفی را پاک کنند.^{۱۲} 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.^۸

✚ مراقب خودتان باشید . اگر نتوانید به خودتان اهمیت دهید، نمی توانید به دیگران اهمیت دهید .

خودخواهانه یا بیهوده نیست که خود را دوست داشته باشید، از خود مراقبت کنید، یا شادی خود را در اولویت قرار دهید . یادگیری و تمرین خودمراقبتی ، به شما کمک می کند زمانی که با انرژی منفی مواجه می شوید محکم و قوی بمانید .^۹

✚ سالم بخورید. سالم غذا خوردن ، بدن شما را پرنرژی و ذهن شما را متمرکز نگه می دارد .

خوردن غذاهایی که برای شما مفید هستند، به ویژه سبزی های با برگ سبز تیره، می تواند به پاک سازی انرژی منفی از بدن کمک کند .از مصرف بیش از حد پروتئین حیوانی، غذاهای فرآوری شده، شکر تصفیه شده، کافئین و غذاهای سرخ شده خودداری کنید .در عوض، روی مصرف بیشتر میوه ها و سبزی ها، غلات کامل(سبوس دار)، آجیل، دانه ها و لوبیا تمرکز کنید .^{۱۲}

✚ برای خود حد و مرز تعیین کنید .مرزها ،روشی مؤدبانه و مؤثر برای جلوگیری از انرژی

منفی هستند .اجازه دهید همسالان، همکاران، اقوام، دوستان و آشنایان خود بدانند محدودیت های شما چیست .اگر مجبورید با یک فرد منفی مثل یکی از بستگان وقت بگذرانید، زمان شروع و پایان مشخصی را برای ملاقات خود تعیین کنید. ممکن است بگویید: "بخشید، من نمی توانم در حال حاضر صحبت کنم .من ازانجام برخی وظایف عقب مانده ام" یا "دیشب زیاد نخوابیدم، بنابراین در حال حاضر برای یک گپ طولانی سر حال نیستم" .ممکن است بپذیرید که به جای اینکه گردش را آزاد بگذارید، به مدت یک ساعت با یک دوست یا خویشاوند سمی ، ناهار بخورید.^{۱۰}

✚ از واکنش های بی فکر دوری کنید و یاد بگیرید که در مواجهه با انرژی منفی، متفکرانه

پاسخ دهید^۹

✚ زمانی را در طبیعت بگذرانید. گذراندن زمان در طبیعت ، به ما کمک می کند تا احساس

آرامش و آرامش داشته باشیم، که به نوبه خود آرامش و رهایی از استرس را آسان تر می کند .اگر در نزدیکی پارک یا جنگل زندگی می کنید، هر روز پیاده روی کنید تا انرژی های مثبت طبیعت را جذب

کنید. از طرف دیگر، می توانید مکانی را در حیاط یا نزدیکی منزل خود پیدا کنید که بتوانید بیرون بنشینید و از مناظر زیبا، لذت ببرید.^{۱۲}

✚ **سعی نکنید یک فرد منفی را "تعیین" کنید.** در پایان روز، شما فقط می توانید خود را

کنترل کنید. این احتمال وجود دارد که افراد، همیشه منفی نخواهند اصلاح شوند و در آینده نیز به فعالیت خود ادامه خواهند داد. به جای کمک به فرد منفی، سلامت روانی و عاطفی خود را با رعایت فاصله ایمن در اولویت قرار دهید.^{۱۰}

✚ **از روغن های ضروری استفاده کنید.** اگر به خصوص احساس استرس می کنید، روغن های ضروری را

به آب اضافه کنید. روغن های ضروری، ابزار بسیار قدرتمندی برای افزایش سلامت و تندرستی هستند. تعدادی اسانس وجود دارد که می توان از آن ها برای تقویت انرژی مثبت استفاده کرد. روغن اسطوخودوس، به دلیل توانایی آن در آرام کردن سیستم عصبی و کاهش اضطراب به طور گسترده مورد مطالعه قرار گرفته است. روغن نعناع، شفافیت ذهنی را افزایش می دهد و حس خوبی را ایجاد می کند. روغن لیمو، باعث تقویت روحیه و تقویت انگیزه می شود. اسانس پرتقال، برای تقویت انرژی و بهبود خلق و خوی شناخته شده است.^{۱۲}

روغن رزماری، باعث شادی می شود و به پاک سازی، انرژی بخشیدن و محافظت بدن کمک می کند. همچنین می توانید چوب سدر، مریم گلی، سرو، بابونه یا هر روغن دیگری را انتخاب کنید که به بهبود خلق و خوی شما و از بین بردن احساسات منفی کمک می کند. سعی کنید یک قطره از هر روغن را در قسمت های مساوی روغن حامل (نارگیل، زیتون) مخلوط کنید و روی نقاط نبض بمالید تا به بدن و ذهن مثبت و نشاط خوبی ببخشید.^{۱۲}

✚ 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 خواهد یافت.^۷

✚ **قدردانی را تمرین کنید.** قدردانی، نگرشی است که به شما اجازه می دهد تا خود را با سپری از

مثبت بودن احاطه کنید .تمرین قدردانی، می تواند به شما کمک کند هنگام مواجهه با منفی ها یا تجربه چالش های زندگی، آرام و آرام بمانید .وقتی برای چیزهایی که دارید سپاسگزار باشید، انرژی مثبت بیشتری را به زندگی خود جذب خواهید کرد.^{۱۲}

✚ **به قلب تان گوش کنید.** اگر همیشه پس از صحبت با شخص خاصی احساس خستگی می

کنید، می توانید با خیال راحت فرض کنید که او فردی منفی و انرژی زا است.^{۱۰}

✚ **مهربانی را تمرین کنید.** انجام کارهای محبت آمیز برای خود یا دیگران می تواند احساسات

منفی شما را به احساسات مثبت تبدیل کند .کمک به دیگران ، باعث شادی در درون ما می شود .ما به طور طبیعی وقتی اعمال محبت آمیز انجام می دهیم احساس بهتری داریم .کارهای کوچک محبت آمیز مانند تعریف کردن، درها را باز نگه دارید، به غریبه ها لبخند بزنید، برای دوستان خود یادداشت بنویسید،انان را در آغوش بگیرید و خودتان را با ماساژ شاداب و نشاط کنید!^{۱۲}

✚ **آسیبی که انرژی منفی می تواند ایجاد کند را دست کم نگیرید .** یاد بگیرید

چگونه از خود محافظت کنید و در مورد آن هوشمند باشید.^۹

✚ نفس های عمیق بکشید. در طول روز نفس عمیق بکشید. تنفس عمیق ، به شما کمک می کند تا آرام شوید و تمرکز کنید. وقتی عمیق نفس می کشید، اکسیژن وارد جریان خون شما می شود و به پاک سازی انرژی منفی از بدن شما کمک می کند. تمرینات تنفسی آگاهانه، می تواند به پاک سازی افکار منفی و افزایش انرژی و خلق و خوی شما کمک کند.^{۱۲}

✚ به افکار مثبت فکر کنید. وظیفه شما این نیست که احساسات منفی دیگران را حمل کنید. در عوض، تلاش آگاهانه ای برای فکر کردن به افکار امیدوارکننده، سپاسگزار و مثبت انجام دهید. به جای تمرکز بر منفی بافی دیگران، در هر موقعیتی به دنبال چیزهای خوب باشید. به یاد داشته باشید: در پایان روز، شما فقط مسئول خوشبختی خود هستید و نه دیگران.^{۱۰}

✚ روی راه حل ها تمرکز کنید، نه مشکلات. افراد منفی نگر، بیشتر وقت خود را صرف مشکلات می کنند تا راه حل ها. چیزی که معمولاً به نظر می رسد شکایت، عیب جویی و نارضایتی زیاد است. برای مثبت اندیشی، روی ایجاد راه حل های موثر تمرکز کنید. اگر با مقاومت مواجه شدید، به نقاط قوتی که می توانید روی آن ها کار کنید، یا به گام های ساده برای شروع حرکت ، نگاه کنید^۹

✚ دود کنید! دود کردن و سوزاندن گیاهان خوش بوکننده، یک راه عالی برای از بین بردن انرژی های منفی است. سوزاندن یک چوب یا عود ، هر گونه ارتعاش بد و انرژی سمی را آزاد می کند تا فضای شما با طراوت ایجاد شود. شما می توانید اتاق یا کل خانه خود را با سوزاندن یک بسته مریم گلی خشک شده تمیز کنید. وقتی به درستی سوزانده شود، انرژی های منفی را آزاد می کند. اجازه دهید دسته مریم گلی به مدت ۲۰-۱۰ ثانیه بسوزد.^{۱۲}

✚ مراقب مرزهای خود باشید. این یک واقعیت غم انگیز در زندگی است که شما با برخی از

افراد خارج از زندگی خود بهتر هستید. اما اگر با انرژی منفی، (یکی از سمی ترین و مسری ترین نیروهای روی زمین) احاطه شده باشید، نمی توانید کارهایی را که می خواهید در زندگی انجام دهید. مرزهای خود را ایجاد کنید و از هر کسی که می خواهد شما را از بین ببرد، به کار ببرید، حتی اگر یکی از اعضای خانواده یا کسی باشد که خود را دوست می داند.^۹

✚ قاطعانه عمل کنید. اشکالی ندارد که یک فرد منفی را در مورد منفی بودن خود صدا کنید. گوش

دادن به شکایات و گلایه های دائمی یک دوست، خوبشاوند، همکار یا آشنا طاقت فرسا است و مسئولیت شما نیست. به جای اینکه به آن ها اجازه دهید ادامه دهند، نگرش بد آنان را به چالش بکشید. آنان را به دنبال راه حل به جای ماندن در گذشته دعوت کنید. ممکن است بگویید: "متأسفم که احساس ناامیدی می کنید، اما شکایت چیزی را حل نمی کند" همچنین می توانید بگویید: "متأسفم که روز سختی را سپری می کنید، اما من کارهای زیادی برای انجام دادن دارم و وقت ندارم اینجا با شما بنشینم."^{۱۰}

✚ همه چیز را هوا دهید. ساده ترین راه برای پاک کردن انرژی منفی از خانه، این است که اجازه

دهید تمام هوای زندانی شده، خارج شود. پنجره های خود را باز کنید تا هوای تازه وارد شود، فن ها را برای گردش هوا روشن کنید و درهای کمد یا کتوها را باز کنید تا انرژی محبوس شده آزاد شود. ممکن است بخواهید در طول این فرآیند، خانه را ترک کنید و پس از بازگشت مقداری بخور یا مریم گلی بسوزانید.^{۱۲}

✚ با صدای بلند بخندید. اگر انرژی‌های منفی را تجربه کرده‌اید، به احتمال زیاد وقتی غمگین

هستید این کار را انجام می‌دهید. راه حلی وجود دارد. فقط بخندید. آیا می‌دانید ۸۰ درصد ماهیچه‌های خود را برای غمگین شدن و ۲۰ درصد ماهیچه‌های خود را برای شادی استفاده می‌کنید! شاد باشید، دست از خم کردن عضلات خود بردارید.^{۱۴}

✚ حمام کنید. از یک حمام آب گرم می‌توان برای رهایی از تنش، استرس و احساسات منفی استفاده

کرد. گرما، باعث شل شدن عضلات و کاهش درد می‌شود. آب باعث می‌شود از نظر فیزیکی احساس تمیزی و شادابی کنید.^{۱۲}

✚ به هم ریختگی را پاک کنید. به هم ریختگی، یکی از بزرگترین منابع انرژی راکد و استرس

در خانه‌های ما است. همه به هم ریختگی‌های غیر ضروری را از خانه خود بردارید تا نور و گرما وارد خانه شود و روحیه شاداب و آرام برقرار شود. اگر مشخص نیست چه چیزی باید بماند و چه چیزی باید برود، کمی وقت بگذارید و به وسایل خود فکر کنید. واقعا چه اقلامی را دوست دارید و استفاده می‌کنید؟ می‌توانید با قرار دادن موقت وسایل در انبار یا جابه جایی وسایل در اطراف و چگونگی کمک کردن وسایل تان به انرژی خانه‌تان، را آزمایش کنید.^{۱۳}

✚ قدرت خودت را حفظ کنید. یکی از مشکلاتی که وقتی در کنار فردی با انرژی منفی قرار می

گیرید این است که می‌توانید به راحتی به آن شخص اجازه دهید شادی شما را بدزدد یا در غیر این صورت بر وضعیت ذهنی شما تأثیر منفی بگذارد تصمیم بگیرید که خود قدرت تان را حفظ کنید و اجازه ندهید که شخص منفی شما را تصاحب کند.^{۱۱}

✚ محیط خود را تغییر دهید. دلیل اینکه شما به داشتن انرژی منفی ادامه می دهید این است که در محیطی زندگی می کنید که اجازه فعالیت به این انرژی می دهد. سریع ترین راه برای انجام این کار، تغییر محیط است. به عبارت دیگر، خود را با افکار مثبت احاطه کنید. دوستان جدیدی برای معاشرت پیدا کنید که شاداب و با نشاط باشند^{۱۴}

✚ گوشه های هر اتاق را نمک بزنید. اگر در خانه ای زندگی می کنید که انرژی در آن مسدود شده است، سعی کنید در گوشه و کنار هر اتاق، مقدار کمی نمک بپاشید. این کار باعث می شود تا هر گونه ارتعاش بدی بیرون بیاید و فضا را تمیز کند. پس از چند روز، نمک را جارو یا پاک کنید و آن را دور بیندازید و تجسم کنید که حالات بد را از بین می برید.^{۱۲}

✚ مثبت بمانید. مثبت فکر کنید.^{۱۱}

✚ فضای خود را روشن کنید. زندگی در یک خانه تاریک، می تواند احساس افسردگی و اضطراب را در خود داشته باشد. با رنگ آمیزی دیوارها با رنگ روشن تر و افزودن رنگ های روشن، هنرودکوراسیون، فضای زندگی خود را روشن کنید. یک فضای روشن تر به بازگرداندن شادی و شادی به خانه شما کمک می کند.^{۱۲}

✚ به فضای دیگری حرکت کنید. از آنجا که اغلب اوقات جذب انرژی دیگران آسان است، حذف خودتان از میدان انرژی افراد منفی برای تان، مفید است. اگر برای عینی ماندن و عدم تأثیرگذاری فرد متخلف مشکل دارید، به سادگی از فضای او دور شوید. شاید شما همدل هستید و

تمایل دارید احساسات دیگران را به راحتی جذب کنید. برای شما خوب است که متوجه این موضوع شوید و با استفاده از هر وسیله ای از خود محافظت کنید.^{۱۱}

✚ آینه ها را اضافه کنید. آینه ها ، اغلب در فنگ شویی برای هدایت و تغییر جریان انرژی در خانه شما استفاده می شوند قرار دادن یک یا چند آینه به صورت استراتژیک در اطراف خانه، می تواند نور را افزایش دهد، روشنایی را به فضای شما بیاورد، اتاق را سبک تر و جادارتر کند و فضایی گرم و دنج ایجاد کند. فقط مطمئن شوید که آینه چیز مثبتی را در خانه شما منعکس می کند.^{۱۲}

✚ کتاب بخوانید. افکار و احساسات منفی به طور تصادفی به وجود نمی آیند. آن ها به این دلیل اتفاق می افتند که اجازه می دهیم در مغز ما ساکن شوند. اگر می خواهید مثبت اندیش باشید، کتاب بخوانید. می توانید کتاب های خودیاری یا رمان بخوانید. هر زمان که یک موج منفی را تجربه کردید، یک کتاب بردارید و بخوانید. یا می توانید تمرین خواندن یک کتاب را هر روز به مدت ۳۰ دقیقه قبل از رفتن به رختخواب شروع کنید. این تمرینی است که پشیمان نخواهید شد.

تحقیقات دانشگاه ساسکس نشان می دهد که مطالعه بر استرس و افکار منفی غلبه می کند. خواندن کتاب، چیزی است که می توانید امتحان کنید. شما می توانید با خواندن کتاب، خود را از انرژی منفی رها کنید. تنها چیزی که نیاز دارید کنترل آنچه به ذهن تان می رسد است. ذهن، قدرتمند است. هنگامی که برای ذخیره افکار مثبت استفاده می شود، می تواند شما را به یک زندگی شاد تبدیل کند.^{۱۴}

✚ قبل از اینکه با فردی که انرژی منفی دارد وارد موقعیت شوید، زودتر تصمیم بگیرید که به سادگی او را نادیده بگیرید. وقتی این تصمیم را گرفتید انجام

این کار، آسان می شود. هنگامی که شما طعمه این تصور می شوید که می توانید با آن شخص صحبت کنید، به خود یادآوری کنید که قبلاً تصمیم گرفته اید او را نادیده بگیرید.^{۱۱}

✚ **درمان خاموش را انجام دهید.** این روش، شبیه نادیده گرفتن است، اما کمی فعال تر از آن

است. معمولاً نادیده گرفتن دیگران با رفتار بی صدا با آن ها، بی ادب تلقی می شود. مطالعات نشان داده است که انجام رفتار بی صدا، می تواند راه آسان تری برای تعامل با یک فرد دشوار نسبت به گفت و گوی واقعی باشد. ممکن است به عنوان راهی برای جبران احساس خستگی یا فرسودگی مرتبط با انتظار یک تعامل ناخوشایند استفاده شود. یافته ها نشان می دهند که درمان خاموش، ممکن است به عنوان یک استراتژی برای حفظ منابع ذهنی استفاده شود که در غیر این صورت با تعامل با کسی که ذاتاً از بودن در اطراف خود متنفر است، تمام می شود.^{۱۱}

✚ **روی طناب پرش بپرید.** کلید جلوگیری از انرژی منفی این است که بدن و ذهن خود را فعال

نگه دارید و همیشه کاری انجام دهید. پرش روی طناب، یکی دیگر از راه های از بین بردن افسردگی است. هر چه بیشتر فعال باشید مغز شما بیشتر از شر انرژی منفی خلاص می شود^{۱۴}

✚ **به باشگاه بروید.** اگر ۳۰ دقیقه پیاده روی به شما کمکی نمی کند، آن را به باشگاه ببرید. دمبل

ها، هالترها و وزنه ها را طوری بکشید که قبلاً انجام نداده اید. این احتمال وجود دارد که آرام شوید، یا افکار منفی شما شروع به محو شدن کنند. در واقع، مطالعات نشان می دهد که ورزش نه تنها برای بدن مفید است، بلکه برای ذهن نیز مفید است. ذهن را تقویت می کند. برای جلوگیری از قربانی شدن در برابر انرژی منفی، سعی کنید هر روز ورزش کنید. فعال باشید. اگر فعال هستید، ذهن شما فعال و سالم است. در واقع، ذهن منفی، نشانه این است که ذهن تان بیمار است^{۱۴}

✚ اجازه دهید تا حد امکان نور طبیعی وارد خانه تان شود. یکی از مراسم پاک سازی

انرژی شامل تصور پر کردن یک فضا با نور سفید روشن است، بنابراین چشمان خود را ببندید و تصور

کنید نور سفید روشنی از شما به تمام گوشه های اتاق تابیده می شود. ^{۱۳}

✚ شمع روشن کنید. شمع ها از دیرباز هم با شفا و هم با معنویت همراه بوده اند. شمع ها را می

توان برای اعمال معنوی روشن کرد. آن ها می توانند در اطراف خانه شما قرار بگیرند تا فضای کلی را

بهبود بخشند و خانه شما را با انرژی خوب پر کنند. به یاد داشته باشید که فقط از شمع های با کیفیت

بالا استفاده کنید. بسیاری از شمع های ارزان قیمت از موم پارافین و رایحه های مصنوعی ساخته شده

اند که می توانند حاوی مواد شیمیایی مضر باشند. ^{۱۲}

✚ دوش آب سرد بگیرید یا در آب سرد شنا کنید. ممکن است عجیب به نظر برسد، اما

دوش آب سرد یا شنا در آب سرد، بسیار کمک می کند. مطالعات نشان می دهد که آب سرد به عنوان

آرام بخش ذهن و افکار شناخته شده است. آب سرد، داروی ذهن است. در گذشته از آب برای درمان

بیماری های مختلف استفاده می شد. امروزه آب به دلیل فواید درمانی آن همچنان مورد استفاده

قرار می گیرد. به گزارش MedicalDaily.com، سرما به دلیل وجودگیرنده های سرمای شدید در

پوست، افسردگی را تسکین می دهد. آب، تحمل زیادی در برابر تنش را افزایش می دهد. دفعه بعد

که انرژی های منفی را تجربه کردید، دوش آب سرد بگیرید یا در آب سرد شنا کنید. در پایان شنا یا

دوش گرفتن، متوجه تفاوت بزرگی خواهید شد. با توجه به روانشناسی امروزه، بیمارانی که با اضطراب

دست و پنجه نرم می کنند می توانند از آب درمانی بهره مند شوند. ^{۱۴}

✚ کریستال ها را قرار دهید. کریستال های شفابخش ، توسط بسیاری از مردم در سراسر جهان

برای پاک سازی و محافظت از بدن، خانه و مشاغل خود استفاده می شود. آن ها به بهترین وجه در پایان یک عمل تصفیه استفاده می شوند. شما می توانید یک کریستال را در هر جایی از خانه خود قرار دهید که در آن احساس نیاز به حذف انرژی های منفی یا جذب انرژی های مثبت دارید.^{۱۲}

✚ لیمو یا آب لیمو بنوشید. چیزی هست که آب لیمو با ذهن شما انجام می دهد. بوی پوست

لیمو ، تجربه ای دلپذیر و نشاط آور برای ذهن است. بوی اتاق را پر می کند و انرژی منفی را دفع می کند. مقدار زیادی لیمو در اتاق داشته باشید پوست های لیمو را رنده کنید و بجوشانید، گاهی اوقات آن ها را جلوی بینی تان تکان دهید. تلخی و بوی لیمو، باعث حفظ آرامش در ذهن شما می شود.^{۱۴}

منابع مورد استفاده :

۱- آرامش را در گلدانی پر از گل های رنگارنگ و زیبا ، جستجو کنید!، وحید عرفانی،

(vahiderfani.ir)

2-13 Easy Ways to Boost Your Energy, Lisa Coxon, Reader's Digest Magazines, 2019, (<https://www.readersdigest.ca>)

۳- باتری تان را شارژ کنید! روش های موثر برای افزایش انرژی، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

4-10 Ways to Boost Your Energy in 10 Minutes or Less, 2022
WebMD, (<https://www.webmd.com>)

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

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

7-How to Naturally Boost Energy without Face Planting Into Your Coffee, Oprah Daily LLC, 2019,

8-10 Ways to Boost Your Energy after Lunch, Reader's Digest Magazines, 2020, (<https://www.readersdigest.ca>)

9-6Powerful Ways to Protect Yourself from Negative Energy, Lolly Daskal, 2023 (<https://www.lollydaskal.com>),

10-How to Protect Yourself from Negative Energy, Wikihow, 2023, (<https://www.wikihow.com>)

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

12-24 Ways to Clear Negative Energy from Your Body and Home, Yoga Basics, 2023, (<https://www.yogabasics.com>)

13-Can You Shield Yourself from Bad Energy? , Wendy Rowe, 2022, (<https://wendyrowe.com>)

14-How to Protect Yourself from Negative Energies: a Complete Guide, (<https://www.thewisdompost.com>)



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

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir