

زنده باد انرژی مثبت!

روش های شگفت انگیز برای افزایش انرژی مثبت در زندگی



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.^۱

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 وا می دارد.^۱

کمبود انرژی می تواند فعالیت های روزانه شما را تحت تأثیر قرار دهد و باعث شود کم کار کنید.^۱

ما دارای رفتارهایی منفی هستیم که با ایجاد اضطراب ، انرژی ما را از بین می برند.^۱

نوع و کمیت غذایی که می خوریم، نقش مهمی در تعیین سطح انرژی در طول روز بازی می کند. حتی اگر همه غذاهای ما انرژی بدهند برخی از غذاها حاوی مواد مغذی هستند که می توانند سطح انرژی ما را بیشتر از سایر غذاها افزایش دهند و هوشیاری و تمرکز ما را در طول روز حفظ کنند.^۱

فعالیت‌های مناسب، تمرین، ورزش و تغذیه صحیح به انسان نیرو می‌بخشد و باعث می‌شود که فکری روشن و رفتاری مثبت داشته باشیم و از زندگی خود با موفقیت بهره‌مند شویم.^۱

توصیه‌های مهم:

✚ **با صدای بلند بخندیم.** اگر انرژی‌های منفی را تجربه کرده‌ایم، به احتمال زیاد وقتی غمگین هستیم این کار را انجام می‌دهیم. راه حلی وجود دارد. فقط بخندیم! آیا می‌دانید ۸۰ درصد ماهیچه‌های خود را برای غمگین شدن و ۲۰ درصد ماهیچه‌های خود را برای شادی استفاده می‌کنید! شاد باشیم، دست از جمع کردن عضلات صورت خود برداریم.^۵

✚ **سعی کنیم تا حد امکان بخندیم و لبخند بزنیم.** به لبخند زدن به صورت روزانه عادت کنیم. با جستجوی فعالانه جنبه‌های مفید و خنده‌دار هر روز، انرژی مثبت را به زندگی خود دعوت کنیم. سعی کنیم زندگی خود را با افراد مثبتی که همیشه لبخند بر لب‌های ما می‌آورند پر کنیم. به عنوان مثال، سعی کنیم عادت کنیم که صمیمانه به داستان‌های شاد دوستان خود بخندیم. آیا می‌دانستید؟ لبخند زدن فواید علمی هم دارد. هر زمان که شروع به خندیدن می‌کنید، دوپامین و سروتونین در مغز شما ترشح می‌شود که باعث ایجاد احساس شادی در شما می‌شود. لبخند زدن، راهی سریع و آسان برای بهبود خلق و خو و کاهش استرس (فشار روحی) است. یک راه سریع و آسان برای تمرین، این است که خود را در آینه نگاه کنیم و با صدای بلند بگوییم: **"دوستت دارم"**^۳

لیمو یا آب لیمو بنوشیم . بوی پوست لیمو ، تجربه‌ای دلپذیر و نشاط‌آور برای ذهن است . بوی اتاق را پر می کند و انرژی منفی را دفع می کند . مقدار زیادی لیمو در اتاق داشته باشیم . پوست های لیمو را رنده کنیم و بجوشانیم ، گاهی اوقات آن ها را جلوی بینی خود، تکان دهیم . تلخی و بوی لیمو، باعث حفظ آرامش در ذهن ما می شود.^۵

با گل و گیاه دوست شویم! 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.^۲ گیاهان آپارتمانی را اضافه کنیم . 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 مان را پُرانرژی و سرزنده می کنند.^۳

وقتی گلی می خریم یا گیاه می کاریم یا حتی به فضای سرسبزی خیره می شویم احساس شادی و آرامش و شادابی می کنیم، مثبت اندیش می شویم و غم و اندوه از دل مان 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 شادابی، مثبت اندیشی و دوری از غم و اندوه می شود .

بدن خود را حرکت دهیم! ورزش باعث ترشح اندورفین در سیستم بدن ما می شود که باعث می شود احساس شادی و آرامش بیشتری داشته باشیم. همچنین به جلوگیری از ترشح هورمون های استرس زا در بدن ما کمک می کند. این امر، به ما احساس آرامش و انرژی می دهد.^۳

متعهد شویم که خودمان را دوست داشته باشیم. لحظه ای به تمام ویژگی های مثبت خود فکر کنیم و آن ها را در یک لیست یادداشت کنیم. هر چیزی را که در آن مهارت داریم یادداشت کنیم، چه یک ورزش، یک سرگرمی یا دوست خوب بودن. در حالی که ممکن است فکر کردن به چیزهای خوب در مورد خود دشوار باشد، به یاد داشته باشیم که پس از انجام این کار، انرژی مثبت را به زندگی خود دعوت خواهیم کرد. به عنوان مثال، سعی کنیم به خود بگوییم: "من ممکن است سرگرمی های زیادی نداشته باشم، اما در انجام سریع و کارآمد کارها واقعا خوب هستم." سعی کنیم با صدای بلند چیزهای مثبت در مورد خودتان بگوییم. حتی اگر برای باور آنچه می گوییم تلاش می کنیم، شنیدن این جملات تاکیدی می تواند به ما در تقویت اعتماد به نفس کمک کند.^{۱۸}

سالم بخوریم. سالم غذا خوردن، بدن ما را پُرانرژی و ذهن ما را متمرکز نگه می دارد. خوردن غذاهایی که برای ما مفید هستند، به ویژه سبزی های با برگ

سبز تیره (اسفناج، کلم بروکلی، گرفس، کاهو، تره فرنگی)، می توانند به پاک سازی انرژی منفی از بدن مان کمک کنند.^۳

با پیاده روی منظم و مرتب، انرژی مثبت خود را شارژ کنیم! پیاده روی، یک ورزش فوق العاده است که به افراد کمک می کند افکار و احساسات منفی را پاک کنند.^۳ هنگامی که پژوهشگران آمریکایی شرکت کنندگانی را که یک تگه شکلات خوردند یا ۱۰ دقیقه پیاده روی کردند، را با هم مقایسه نمودند، دریافتند افرادی که یک تگه 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.^۴

از تمام جنبه های خوب وجودمان سپاسگزار باشیم. با فکر کردن به همه چیزهایی که به خاطر آن ها سپاسگزار هستیم، یک لحظه انرژی مثبت را وارد زندگی خود کنیم وقتی تنها هستیم، همه چیزهایی را که در زندگی ما را خوشحال می کند، مانند دوستان و خانواده تان، تصدیق کنیم همچنین می توانیم فهرستی از هر چیزی که ما را خوشحال می کند، بنویسیم، اگر می خواهیم یک یادآور فیزیکی در دسترس داشته باشیم. به عنوان مثال، سعی کنیم به هر جنبه مثبت زندگی خود فکر کنیم، حتی اگر پیش پا افتاده باشد. صرف یک لحظه برای گذراندن مدتی برای انجام یک سرگرمی، می تواند لحظات مثبت و خوبی در زندگی ما باشد.^{۱۸}

با طبیعت همراه شویم! زمانی را در طبیعت بگذرانیم. 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 کنیم، هر روز پیاده روی کنیم تا انرژی های مثبت طبیعت را جذب

کنیم. از طرف دیگر، می توانیم مکانی را در حیاط یا نزدیکی منزل خود، پیدا کنیم که بتوانیم بیرون بنشینیم و از مناظر زیبا، لذت ببریم.^۳

از مصرف بیش از اندازه پروتئین حیوانی، غذاهای فرآوری شده (کنسروها، سوسیس، کالباس، همبرگر، پیتزا)، شکر تصفیه شده، کافئین و غذاهای سرخ شده خودداری کنیم. در عوض، روی مصرف بیشتر میوه ها و سبزی ها (سیب، پرتقال، توت فرنگی، خیار، هلو، زردآلو، توت فرنگی، گریپ فروت، نارنگی، کیوی، آلو، پیازچه، بامیه، لوبیا سبز، پیاز، سیر، چغندر، کدو سبز، بادمجان، کدو حلوایی، کرفس، ریحان، نعناع، گوجه فرنگی، قارچ خوراکی)، غلات سبوس دار (برنج، گندم، جو، جودوسر)، آجیل (بادام، پسته، فندق، بادام زمینی، مغز گردو، بادام هندی)، دانه ها (سویا، لوبیا، تخمه آفتابگردان و کدو) تمرکز کنیم.^۳

مهربانی را تمرین کنیم. انجام کارهای محبت آمیز برای خود یا دیگران، می تواند احساسات منفی ما را به احساسات مثبت تبدیل کند. کمک به دیگران، باعث شادی در درون ما می شود. ما به طور طبیعی وقتی کارهای محبت آمیز انجام می دهیم احساس بهتری داریم. کارهای کوچک محبت آمیز مانند تعریف کردن، درها را باز نگه داریم، به غریبه ها لبخند بزنیم، برای دوستان خود یادداشت بنویسیم، آنان را در آغوش بگیریم و خودمان را با ماساژ، شاداب و نشاط کنیم!^۳

قدردانی را تمرین کنیم. قدردانی، نگرشی است که به ما اجازه می دهد تا خود را با سپری از مثبت بودن، احاطه کنیم. تمرین قدردانی، می تواند به ما کمک کند هنگام رو به رو شدن با منفی ها یا تجربه چالش های زندگی، آرام بمانیم. وقتی برای چیزهایی که داریم سپاسگزار باشیم، انرژی مثبت بیشتری را به زندگی خود، جذب خواهیم کرد.^۳

روغن ها و اسانس های جادویی را در یابیم! اگر به خصوص احساس استرس (فشار روحی) می کنیم، روغن های ضروری را به آب اضافه کنیم. 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.

مهم ترین روغن های جادویی عبارتند از: روغن اُسطوخودوس ، به دلیل توانایی آن در آرام کردن سیستم عصبی و کاهش اضطراب به طور گسترده مورد مطالعه قرار گرفته است. روغن نَعناع ، شفافیت ذهنی را افزایش می دهد و حس خوبی را ایجاد می کند روغن لیمو، باعث تقویت رُوحیه و تقویت انگیزه می شود. اسانس پرتقال، برای تقویت انرژی و بهبود خُلق و خُوی شناخته شده است.^۳

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 کنیم که به بهبود خُلق و خُوی ما و از بین بردن احساسات منفی کمک می کند.^۳ سعی کنیم یک قطره از هر روغن را در قسمت های مساوی روغن حامل (نارگیل، زیتون) مخلوط کنید و روی نقاط نبض بمالیم تا به بدن و ذهن مثبت و نشاط خوبی ببخشیم.^۳

دُود کنیم! دُود 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 با نشاط برای ما ایجاد شود.^۳

صبحانه خود را بخوریم. افرادی که هر روز صبح صبحانه می خورند نسبت به افرادی که آن را حذف می کنند، خستگی و استرس کمتری دارند. غذاهای پر فیبر (الیاف غذایی) مانند بلغور جو دوسر داغ، بیشتر از یک شیرینی خامه ای یا

شیرینی بسیار شیرین به ما می چسبند. با گذشت روز، آن ها از گرسنگی ما جلوگیری می کنند. گرسنگی می تواند منجر به کاهش انرژی شود.^{۱۵}

ما می توانیم اتاق یا کل خانه خود را با سوزاندن یک بسته مَریم گلی خشک شده، تمیز کنیم. وقتی به درستی سوزانده شود، انرژی های منفی را آزاد می کند. اجازه دهیم دسته مَریم گلی به مدت ۲۰-۱۰ ثانیه بسوزد.^۳

نَفَس های عمیق بکشیم. در طول روز نَفَس عمیق، بکشیم. تَنَفَس عمیق، به ما کمک می کند تا آرام شویم و تمرکز کنیم. وقتی عمیق نَفَس می کشیم، اکسیژن وارد جریان خون ما می شود و به پاک سازی انرژی منفی از بدن ما، کمک می کند. تمرین های تنفسی آگاهانه، می تواند به پاک سازی افکار منفی و افزایش انرژی و خُلق و خُوی ما کمک کند.^۳

همه چیز را هُوا دهیم! ساده ترین راه برای پاک کردن انرژی منفی از خانه، این است که اجازه دهیم تمام هَوای زندانی شده، خارج شود. پنجره های منزل خود را باز کنیم تا هوای تازه وارد خانه شود. فن ها را برای گردش هوا، روشن کنیم و درهای کُمد یا کشوها را باز کنیم تا انرژی منفی مانده در خانه، بیرون بروند! ممکن است بخواهیم در طول این فرآیند، خانه را ترک کنیم و پس از بازگشت مقداری بُخور یا مَریم گلی بسوزانیم.^۳

به هم ریختگی را پاک کنیم! به هم ریختگی، یکی از بزرگترین منابع انرژی راکد و استرس (فشار روحی)، در خانه های ما است. همه به هم ریختگی های غیر ضروری را از خانه خود برداریم 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 بگذاریم و به وسایل خود، فکر کنیم. واقعا "چه چیزهایی را دوست داریم و استفاده می کنیم؟ می توانیم با قرار دادن موقت وسایل در انبار یا جا به جایی

وسایل در اطراف و چگونگی کمک کردن وسایل مان به انرژی خانه خود، را آزمایش کنیم.^۳

فضای زندگی خود را روشن کنیم! 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، هنر و دکوراسیون ، فضای زندگی خود را روشن کنیم . یک فضای روشن تر، به بازگرداندن شادی و شادابی به خانه ما کمک می کند .

گوشه های هر اتاق را نمک بزنیم! اگر در خانه ای زندگی می کنیم که انرژی در آن بسته شده است، سعی کنیم در گوشه و کنار هر اتاق ، مقدار کمی نمک بپاشیم . 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 کنیم و آن را دور بیندازیم و تجسس کنیم که حالات بد را از بین می بریم.^۳

شمع روشن کنیم. 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 ما قرار بگیرند تا فضای کلی را بهبود بخشند و خانه ما را با انرژی خوب پر کنند . به یاد داشته باشیم که فقط از شمع های باکیفیت بالا استفاده کنیم . بسیاری از شمع های ارزان قیمت، از موم پارافین و رایحه های مصنوعی ساخته شده اند که می توانند حاوی مواد شیمیایی زیان آور باشند .^۳

آهنگ مورد علاقه خود را بشنویم. آواز خواندن، نوعی احساس هیجانی به ما می دهد، در حالی که سطح هورمون های استرس را در بدن ما کاهش می دهد؛ بنابراین آهنگ مورد علاقه خود را بشنویم و آواز بخوانیم .^{۱۵}

حَمَام کنیم. از یک حَمَام آب گرم، می توان برای رهایی از تنش، استرس و احساسات منفی استفاده کرد گرما ، باعث شُل شدن عَضَلات و کاهش دَرَد می شود. آب باعث می شود از نظر جسمانی احساس تمیزی و شادابی کنیم.^۳

دوش آب سرد بگیریم، یا در آب سرد شنا کنیم. 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 ، سرمایه 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 کردیم، دوش آب سرد بگیریم یا در آب سرد شنا کنیم. در پایان شنا یا دوش گرفتن ، متوجه تفاوت بزرگی خواهیم شد. با توجه به روانشناسی امروزه، بیمارانی که با اضطراب دست و پنجه نرم می کنند می توانند از آب درمانی بهره مند شوند.^۵

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

کریستال ها را قرار دهیم. 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. ما می

توانیم یک کریستال را در هر جایی از خانه خود قرار دهیم که در آن احساس نیاز به حذف انرژی های منفی یا جذب انرژی های مثبت داریم.^۳

از نوشیدن مایه حیات و سلامتی غافل نشویم! آب بنوشیم . از دست دادن آب بدن می تواند احساس خستگی و خستگی را در ما ایجاد کند . لزوماً لازم نیست از قانون "هشت لیوان در روز" پیروی کنید، اما می خواهیم آب کافی بنوشیم تا بدن خود را به خوبی پر آب نگه داریم . وقتی احساس تشنگی نمی کنیم و ادرارمان روشن است، می توانیم بگوییم که به خوبی پر آب شده ایم.^{۱۵}

آینه ها را اضافه کنیم! آینه ها ، اغلب برای هدایت و تغییر جریان انرژی در خانه ما استفاده می شوند. قرار دادن یک یا چند آینه به صورت یک راهکار در اطراف خانه، می تواند نور را افزایش دهد، روشنایی را به فضای منزل ما بیاورد، اتاق را سبک تر و جادارتر کند و فضایی گرم و آرام ایجاد کند . فقط مطمئن شویم که آینه، چیز مثبتی را در خانه ما منعکس می کند.^۳

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

اطراف خود را با دوستان خوب ، احاطه کنیم . افرادی که دائماً منفی و بدبین هستند می توانند انرژی ما را کاهش دهند، درحالی که کسانی که همیشه شاداب و با نشاط هستند می توانند ما روحیه ای واقعی بدهند.^۴ در آغوش گرفتن انرژی مثبت ، به اندازه دفع انرژی منفی مهم است . تمامی توانیم زمان زیادی را به معاشرت با دوستان تشویق کننده و حمایت کننده اختصاص دهیم . 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 صرف نوشیدنی، بیرون برویم. دوستان خوب ، ما را قضاوت نمی کنند و بدون قید و شرط از ما حمایت

خواهند کرد! هنگامی که در اطراف آن ها هستیم، به جای اینکه از نظر عاطفی تخلیه شویم، احساس شادی و رضایت خواهیم کرد.^{۱۰}

بادام و بادام زمینی را در یابید! یک مشت بادام یا بادام زمینی که سرشار از منیزیم و فولات (اسید فولیک) هستند بخوریم. این مواد مغذی برای تولید انرژی و سلول ضروری هستند. کمبود این مواد مغذی می تواند احساس خستگی را در ما ایجاد کند.^{۱۵}

آسیر گرفتاری های عاطفی نشویم. برای این که دائما " پرانرژی باشیم ضروری است که مشکلات عاطفی خود را برطرف کنیم، تا چنین نکنیم هرگز از انرژی کامل برخوردار نخواهیم بود.^۳

از نظر جسمی نیرومند و پرانرژی باشیم. اگر می خواهیم در جسم خود نیرو ایجاد کنیم و در محیط کار، خانواده و زندگی اجتماعی، از نیروی لازم برخوردار باشیم و مایل نیستیم به دلیل خستگی شدید، کسالت یا هر گونه ناتوانی دیگر، از کار افتاده شویم و بتوانیم از زندگی خود لذت ببریم، از نظر جسمی نیرومند و پرانرژی باشیم.^۳

از بی علاقگی در کارها ، دوری نماییم. بی علاقگی ، 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 شادابی و نشاط ذهنی اش را از دست بدهد و این همان چیزی است که برای انجام موفق کارهایش به آن نیاز دارد.^۳

یک چوب دارچین برداریم. برخی افراد می گویند که فقط یک دم از این ادویه معطر می تواند خستگی را کاهش دهد و آنها را هوشیارتر کند.^{۱۵}

در مقابل شکست، پر انرژی باشیم! در واقع همه باید این را بدانیم که شکست متضاد موفقیت نیست، بلکه در کنار موفقیت ایستاده است. افراد می دانند که همه راهها

به سادگی برای شان هموارنخواهد شدودر این مسیر باید زمین بخورند تا دوباره با انرژی فراوان، از جای شان بلند شوند و به مسیر ادامه دهند^۵

هرگز اجازه ندهیم روحیه ناامیدی و احساس ناکامی به ما غلبه کند.^۶

زندگی در نهایت آرامش! آرام بمانیم. استرس و ناراحتی، از شر منفی خلاص نمی شود. در عوض، تمام تلاش خود را بکنیم تا در اطراف افراد منفی و انرژی گیر آرام بمانیم، حتی اگر واقعاً چالش برانگیز باشد. اگر ما ناراحت شویم، 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 بکشیم یا از محیط منفی، فاصله بگیریم.^{۱۰}

با خواب بیشتر، انرژی را افزایش دهیم. 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"^۲

اجازه دهید نور خورشید وارد شود. تحقیقات نشان می دهد 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 از خانه حتی می تواند عزت نفس ما را بهبود بخشد. اگر مطلقاً نمی توانیم خارج شویم، حداقل سایه ها را باز کنیم و اجازه ورود آفتاب را به خانه خود بدهیم.^{۱۵۱}

افکار منفی را از خود دور نماییم! وقتی افکار منفی را از خود دور می‌کنیم در واقع چمدان‌های اضافه خود را زمین گذاشته‌ایم و ادامه راه، با یک چمدان سبک به وضوح برای ما راحت‌تر و لذت بخش‌تر خواهد بود!^۵

همیشه یک غذای سبک را به عنوان عصرانه برای افزایش انرژی خود میل نماییم.^۳

انرژی خود را با خندیدن شکم، افزایش دهیم! خنده ممکن است بهترین دارو باشد. تحقیقات دانشگاه نبراسکا-لینکلن نشان می‌دهد که قرار گرفتن در معرض شوخ طبعی، حتی ۱۲ دقیقه کوتاه از آن، می‌تواند انرژی ما را افزایش دهد.^۲

بی خیال افراد منفی شویم! تا می‌توانیم از افراد منفی دوری کنیم. برای دوری از افراد منفی، یک انتخاب فعال داشته باشیم. ممکن است گفتن این کار آسان‌تر از انجام آن به نظر برسد، اما آن قدرها هم که فکرمی‌کنیم سخت نیست. قبل از رفتن به مدرسه، محل کار یا هر مکان دیگری، عهد ببندیم که با افراد منفی صحبت یا تعامل نکنیم. به این ترتیب، ما کاملاً از انعکاس منفی آن‌ها در امان خواهیم بود. برای مثال، ممکن است مسیر دیگری را برای رسیدن به کلاس انتخاب کنیم تا با همسالان سمی و دائماً شاکی، برخورد نکنیم ما می‌توانیم دورتر از یک همکار منفی بنشینیم، یا کار کنیم تا در محل کار حواس مان پرت نشود. دوری از افراد منفی همیشه ممکن نیست، اما همچنان می‌توانیم سعی کنیم فاصله خود را حفظ کنیم.^{۱۰}

به افکار مثبت فکر کنیم. وظیفه ما این نیست که احساسات منفی دیگران را حمل کنیم. در عوض، تلاش آگاهانه‌ای برای فکر کردن به افکار امیدوارکننده، سپاسگزار و مثبت انجام دهیم. به جای تمرکز بر منفی‌بافی دیگران، در هر

موقعیتی به دنبال چیزهای خوب باشیم. به یاد داشته باشیم در پایان روز، ما فقط مسئول خوشبختی خود هستیم و نه دیگران!^{۱۰}

مراقب خودتان باشیم. اگر نتوانیم به خودمان اهمیت دهیم، نمی توانیم به دیگران اهمیت دهیم. خودخواهانه یا بیهوده نیست که خود را دوست داشته باشیم، از خود مراقبت کنیم، یا شادی خود را در اولویت قرار دهیم. یادگیری و تمرین خودمراقبتی، به ما کمک می کند زمانی که با انرژی منفی مواجه می شویم، محکم و قوی بمانیم.^۹

آسیمی که انرژی منفی می تواند ایجاد کند را دست کم نگیریم! یاد بگیریم چگونه از خود محافظت کنیم و در مورد آن هوشمند باشیم.^۹

برای خود حد و مرز تعیین کنیم. مرزها، روشی مؤدبانه و مؤثر برای جلوگیری از انرژی منفی هستند. اجازه دهیم همسالان، همکاران، اقوام، دوستان و آشنایان خود بدانند محدودیت های ما چیست. اگر مجبوریم با یک فرد منفی مثل یکی از بستگان وقت بگذرانیم، زمان شروع و پایان مشخصی را برای ملاقات خود تعیین کنیم. ممکن است بگوییم: "بخشید، من نمی توانم در حال حاضر صحبت کنم. من از انجام برخی وظایف عقب مانده ام" یا "دیشب زیاد نخوابیدم، بنابراین در حال حاضر برای یک گفت و گوی طولانی سر حال نیستم". ممکن است بپذیرید که به جای اینکه گردش را آزاد بگذاریم، به مدت یک ساعت با یک دوست یا خویشاوند سمی، ناهار بخوریم.^{۱۰}

از واکنش های بی فکر دوری کنیم و یاد بگیریم که در مواجهه با انرژی منفی، متفکرانه پاسخ دهیم.^۹

سعی نکنیم یک فرد منفی را "تعیین" کنیم. در پایان روز، ما فقط می توانیم خود را کنترل کنیم. 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 دهیم.^{۱۰}

به قلب مان گوش کنیم. اگر همیشه پس از صحبت با شخص خاصی احساس خستگی می کنیم، می توانیم با خیال راحت فرض کنیم که او فردی منفی و انرژی زا است.^{۱۰}

روی راه حل ها تمرکز کنیم، 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 کنیم. اگر با مقاومت مواجه شدیم، به نقاط قوتی که می توانیم روی آنها کار کنیم، یا به گام های ساده برای شروع حرکت، نگاه کنیم.^۹

قدرت خودمان را حفظ کنیم. یکی از مشکلاتی که وقتی در کنار فردی با انرژی منفی قرار می گیریم این است که می توانیم به راحتی به آن شخص اجازه دهیم شادی ما را بدزدد، یا در غیر این صورت بر وضعیت ذهنی ما تأثیر منفی بگذارد. تصمیم بگیریم که خود و قدرت مان را حفظ کنیم و اجازه ندهیم که شخص منفی ما را تصاحب کند.^{۱۱}

مراقب مرزهای خود باشیم. این یک واقعیت غم انگیز در زندگی این است که ما با برخی از افراد خارج از زندگی خود بهتر هستیم. اما اگر با انرژی منفی (یکی از سمی ترین و مسری ترین نیروهای روی زمین)، احاطه شده باشیم، نمی توانید کارهایی را که می خواهیم در زندگی انجام دهیم. مرزهای خود را ایجاد کنیم و از

هر کسی که می‌خواهد ما را از بین ببرد به کار ببریم، حتی اگر یکی از اعضای خانواده یا کسی باشد که خود را دوست می‌داند.^۹

قاطعانه عمل کنیم. اشکالی ندارد که یک فرد منفی را در مورد منفی بودن خود صدا کنیم. گوش دادن به شکایات و گلایه‌های دائمی یک دوست، خویشاوند، همکار یا آشنا، طاقت‌فرسا است و مسئولیت ما نیست. به جای اینکه به آن‌ها اجازه دهیم ادامه دهند، نگرش بد آنان را به چالش بکشیم. آنان را به دنبال راه حل، به جای ماندن در گذشته دعوت کنیم. ممکن است بگوییم: "متأسفم که احساس ناامیدی می‌کنیم، اما شکایت چیزی را حل نمی‌کند" همچنین می‌توانیم بگوییم: "متأسفم که روز سختی را سپری می‌کنیم، اما من کارهای زیادی برای انجام دادن دارم و وقت ندارم اینجا با شما بنشینم."^{۱۰}

مثبت بمانیم. مثبت فکر کنیم.^{۱۱}

محیط خود را تغییر دهیم. دلیل اینکه ما به داشتن انرژی منفی ادامه می‌دهیم این است که در محیطی زندگی می‌کنیم که اجازه فعالیت به این انرژی می‌دهد. سریع‌ترین راه برای انجام این کار، تغییر محیط است. به عبارت دیگر، خود را با افکار مثبت احاطه کنیم. دوستان جدیدی برای معاشرت پیدا کنیم که شاداب و با نشاط باشند.^{۱۴}

قبل از اینکه با فردی که انرژی منفی دارد وارد موقعیت شویم، زودتر تصمیم بگیریم که به سادگی او را نادیده بگیریم. وقتی این تصمیم را گرفتیم انجام این کار، آسان می‌شود. هنگامی که ما طعمه این تصور می‌شویم که می‌توانیم با آن شخص صحبت کنیم، به خود یادآوری کنیم که قبلاً تصمیم گرفته ایم او را نادیده بگیریم.^{۱۱}

➤ **به فضای دیگری حرکت کنیم.** از آنجا که اغلب اوقات جذب انرژی دیگران آسان است، حذف خودمان از میدان انرژی افراد منفی برای ما مفید است. اگر برای عینی ماندن و عدم تأثیرگذاری فرد متخلف مشکل داریم، به سادگی از فضای او دور شویم. شاید ما همدل هستیم و تمایل داریم احساسات دیگران را به راحتی جذب کنیم. برای ما خوب است که متوجه این موضوع شویم و با استفاده از هر وسیله ای از خود محافظت کنیم.^{۱۱}

هر زمان که یک موج منفی را تجربه کردیم، یک کتاب برداریم و بخوانیم. یا می توانیم تمرین خواندن یک کتاب را هر روز به مدت ۳۰ دقیقه قبل از رفتن به رختخواب شروع کنیم. این تمرینی است که پشیمان نخواهیم شد.^{۱۴}

➤ **در مقابل شکست، پُر انرژی باشیم!** 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.^{۱۶}

➤ **از کافئین به درستی استفاده کنیم.** کافئین به افزایش هوشیاری کمک می کند؛ بنابراین نوشیدن یک فنجان قهوه می تواند به تیزتر شدن ذهن ما کمک کند. اما برای به دست آوردن اثرات انرژی زا از کافئین، باید با احتیاط از آن استفاده کنیم. 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.^{۱۷}

➤ **کتاب بخوانیم.** 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 خواهیم مثبت اندیش باشیم، کتاب بخوانیم. می توانیم کتاب های خودیاری یا رمان بخوانیم.^{۱۴}

تحقیقات دانشگاه ساسکس نشان می دهد که مطالعه، بر استرس و افکار منفی غلبه می کند. خواندن کتاب، چیزی است که می توانیم امتحان کنیم. ما می توانیم با خواندن کتاب، خود را از انرژی منفی رها کنیم. تنها چیزی که نیاز داریم کنترل آنچه به ذهن تان می رسد، است. ^{۱۴}

➤ به باشگاه برویم. اگر ۳۰ دقیقه پیاده روی به ما کمکی نمی کند، آن را به باشگاه ببریم. دمبل ها، هالترها و وزنه ها را طوری بکشیم که قبلاً انجام نداده ایم. این احتمال وجود دارد که آرام شویم، یا افکار منفی ما شروع به محو شدن کنند. ^{۱۴}

➤ سیگارتان را خاموش کنید! از سیگار کشیدن خودداری نمایید سیگار با ایجاد بی خوابی، انرژی شما را از بین می برد. 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 و هنگامی که به خواب می روید، قدرت اعتیادآور آن می تواند شما را با هوس بیدار کند. ^{۱۷}

➤ برای جلوگیری از قربانی شدن در برابر انرژی منفی، سعی کنیم هر روز ورزش کنیم. ^{۱۴}

چشم انداز مثبت خود را فعال کنیم. وقتی ما با یک تغییر جدید موافقت نمی کنیم، 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. ^{۱۶}

بیهوده به مشکلات و بیماری های خود فکر نکنیم. در حالی که بیماری و سایر

مشکلات دراز مدت می تواند دردسرساز باشد، سعی کنیم هیچ انرژی منفی را روی

این چشم اندازها سرمایه گذاری نکنیم. به جای اینکه به بخش های غیرقابل

کنترل زندگی خود فکر کنیم، به جای آن بر جنبه هایی تمرکز کنیم که می توانیم

کنترل کنیم. به عنوان مثال، اگر احساس می کنیم در حال سرماخوردگی هستیم،

سعی کنید روی علائم خود تمرکز نکنیم. در عوض، آن را به عنوان یک بهانه

رایگان برای استراحت، لذت بردن از یک نوشیدنی گرم و تماشای تلویزیون

بینیم!^{۱۸}

استرس مان را کنترل کنیم. احساسات ناشی از استرس (فشار روحی)، انرژی

زیادی مصرف می کنند. صحبت با یک دوست یا خویشاوند، پیوستن به یک

گروه حمایتی، یا مراجعه به روان درمانگر همگی می توانند به کاهش استرس

کمک کنند. فعالیت های آرامش بخش مانند پیاده روی، خندیدن، تغذیه

سالم، تمرین های ورزشی نیز ابزارهای موثری برای کاهش استرس هستند.^{۱۷}

افکار و احساسات منفی خود را دور بریزیم! لحظه ای را صرف تمرکز بر

چیزی کنیم که ما را به پایین می کشاند. وقتی به موضوعات منفی فکر می کنیم،

در نهایت ذهن خود را با انرژی منفی پر می کنیم. در عوض، تصمیم بگیریم که

آنچه را که نمی توانیم تغییر دهیم، بپذیریم و سعی کنیم با افکار مثبت تر به جلو

برویم. به عنوان مثال، اگر نگران این هستیم که در یک آزمون ضعیف عمل کرده

ایم، تلاش خاصی انجام دهیم تا این نگرانی برطرف شود. به خود بگوییم: "من نمی‌توانم آنچه را که قبلاً امروز رخ داده است تغییر دهم؛ بنابراین می‌خواهم روز خود را با یک دوستی بهتر، بسازم."^{۱۸}

ماهی چرب بخوریم. ماهی قزل آلا، ماهی خال مخالی، ساردین و ماهی تن منابع بسیار خوبی هستند که نشان داده شده است التهاب را کاهش می‌دهند که یکی از دلایل رایج خستگی است.^۷

انتظار داشته باشیم که اتفاقات خوبی برای ما بیفتد. هر روز صبح با پیش بینی اینکه چیزی عالی در افق است، از خواب بیدار شویم. در طول روز ذهن خود را در یک مکان مثبت و امیدوار نگه داریم و متوجه شویم که آیا رویدادهای زندگی ما به طور خاص شاداب به نظر می‌رسند. در بسیاری از موارد، یک نگرش مثبت به طور طبیعی می‌تواند از انرژی مثبت وارد زندگی ما شود و یک روز متوسط را به یک روز عالی تبدیل کند. انتظارات خود را واقع بینانه نگه داریم. این امر باعث می‌شود در طول روز احساس شادی بیشتری داشته باشیم. به عنوان مثال، با صدای بلند به خود بگوییم که صبح به محض اینکه از خواب بیدار شویم، روز خوبی خواهیم داشت.^{۱۸}

منابع :

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

۲- آرامش را در گلدانی پُر از گل‌های رنگارنگ و زیبا، جستجو کنید!، وحید عرفانی،
(vahiderfani.ir)

3-24 Ways to Clear Negative Energy from Your Body and Home, Yoga Basics, 2023,
(<https://www.yogabasics.com>)

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

۵-پیش به سوی زندگی بهتر:راه های ساده برای داشتن زندگی بهتر،ترجمه
وتدوین 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>)

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, the wisdom post, 2024, (<https://www.thewisdompost.com>)

15-10 Ways to Boost Your Energy in 10 Minutes or Less, 2022, WebMD, (<https://www.webmd.com>)

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

17-9 Tips to Boost Your Energy — Naturally, Harvard Health Publishing ,2024, (<https://www.health.harvard.edu>)

18-How to Bring Positive Energy Into Your Life , Wikihow, 2024, (<https://www.wikihow.com>)

برای مطالعه بیشتر

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



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

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir