

قربانی انرژی منفی نشوید!

روش های موثر مراقبت از خود، در برابر انرژی منفی



داستن یک روز پر انرژی و بانشاط، برای هر کس وسوسه انگیز است چراکه شروع روز، تعیین کننده است و می تواند کل روزتان را تحت تاثیر قرار دهد.^۲

داستن 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 پرقیانی را در او متمرکز می کند و او را به چنین تکاپو و تلاش وا می دارد.^۲

کمبود انرژی، می تواند فعالیت های روزانه شما را تحت تاثیر 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 و زیان آور باشد و ذهنیت بدبینی، زور گویی و حتی شکست گرایی را تقویت کند.^۹

نوع و کمیت غذایی که می‌خوریم، 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 تمرکزتان را در طول روز حفظ کنند.^۲

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.^۲

توصیه‌های مهم:

بیشتر لبخند بزنیم. لبخند زدن، باعث ترشح اندورفین در سیستم بدن شما می‌شود که باعث می‌شود 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 (فشار روحی) است. یک راه سریع و آسان برای تمرین این است که خود را در آینه نگاه کنید و با صدای بلند بگویید "دوستت دارم"^{۱۲}

سالم بخوریم. سالم غذا خوردن، بدن شما را پرانرژی و ذهن‌تان را متمرکز نگه می‌دارد. خوردن غذاهایی که برای شما مفید هستند، به ویژه سبزی‌های با برگ سبز تیره [(اسفناج، کاهو، کلم بروکلی، کرفس)]، می‌توانند به پاک‌سازی انرژی منفی از بدن کمک کنند. 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 میوه‌ها و سبزی‌ها، غلات کامل (سبوس دار)، آجیل، دانه‌ها و لوبیا متمرکز کنید.^{۱۲}

✚ **اسیر گرفتاری های عاطفی، نشویم.** برای این که دائماً "پرانرژی باشید، ضروری است که مشکلات عاطفی خود را برطرف کنید تا چنین نکنید هرگز از انرژی کامل برخوردار نخواهید بود!^۳

از جملات شادی آور، کمک بگیریم. یکی از راه های داشتن زندگی شاد و 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^۶

✚ **اطراف خود را با دوستان خوب، احاطه کنیم.** افرادی که دائماً "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^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.^{۱۰}

✚ **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 آن ها هستید، به جای اینکه از نظر عاطفی تخلیه شوید، احساس شادی و رضایت خواهید کرد!^{۱۰}

✚ **از نظر جسمی، نیرومند و پرانرژی باشیم.** 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 و یا هرگونه ناتوانی دیگر، از کار افتاده شوید و بتوانید از زندگی خود لذت ببرید، از نظر جسمی نیرومند و پرانرژی باشید.^۳

در مقابل شکست، پُر انرژی باشیم! در واقع همه باید این را بدانیم که شکست، ضد موفقیت نیست، بلکه در کنار موفقیت ایستاده است. افراد می‌دانند که همهٔ 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

از بی‌علاقگی در کارها، دوری نماییم. بی‌علاقگی، یکی از موارد مهمی است که باعث کاهش انرژی می‌شود. فشار کار، یکنواختی زندگی و مسئولیت‌های پایان‌ناپذیر، باعث می‌شود فرد شادابی ذهنی اش را از دست بدهد و این همان چیزی است که برای انجام موفق کارهایش به آن نیاز دارد.^۳

با خواب بیشتر، انرژی خود را افزایش دهیم. خستگی و عدم استراحت شبانه، دست به دست هم می‌دهند. 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 گفتگو است. بسیاری از ما به چیزی بین ۶/۵ تا ۸/۵ ساعت خواب نیاز داریم تا در طول روز هوشیار باشیم."^۲

دوش آب سرد بگیریم. ممکن است زمانی که از خواب بیدار می‌شوید ناخوش‌ایندترین کار، به نظر برسد. دوش گرفتن با آب سرد، راهی آسان برای دریافت سریع انرژی بیشتر است. با انجام این کار، متابولیسم بدن (سوخت و ساز بدن) شما سرعت می‌گیرد، ضربان قلب افزایش می‌یابد و جریان خون افزایش می‌یابد، که همه اینها انرژی بیشتری به شما می‌دهد؛ این هوای سرد، حتی می‌تواند سیستم ایمنی بدن شما را در درازمدت تقویت کند.^۷

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

✚ **انرژی خود را با خندیدن شکم، افزایش دهیم!** 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 نماییم!** 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 روشنی برای شما راحت تر و لذت بخش تر خواهد بود!^۵

✚ **زمانی را در طبیعت بگذرانیم.** گذراندن زمان در طبیعت، به ما کمک می کند تا احساس آرامش داشته باشیم، که به همراه آن آرامش و رهایی از استرس (فشار روحی) 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}

**با یک صبحانه سرشار از پروتئین، انرژی خود را افزایش دهیم. در
وعده صبحانه، پروتئین مصرف کنید^۳**

✚ **لیمو یا آب لیمو طبیعی و تازه، بنوشیم.** 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}

✚ **اجازه دهیم تا حد امکان نور طبیعی، وارد خانه مان 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}

مراقب خود باشیم. 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 خود مراقبتی، به شما کمک می کند زمانی که با انرژی منفی مواجه می شوید، محکم و قوی بمانید.^۹

آرام بمانیم. 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}

به افکار مثبت، فکر کنیم. 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}

نفس های عمیق بکشیم. 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. تمرین های تنفسی آگاهانه، می تواند به پاک سازی افکار منفی و افزایش انرژی و خلق و خوی شما، کمک کند.^{۱۲}

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. لبخند، اولین و مهم ترین نشانهٔ این تغییر است. احساس شادی و سرزندگی در همه افراد و در هر سنی به سرعت و به خوبی نمایان می شود.^۱

پژوهش ها نشان می دهد خریدن و کاشتن گل و گیاه و به طور کلی نگاه کردن به گل، باعث برانگیخته شدن احساس شادی، آرامش و نشاط، مثبت اندیشی و دوری از غم و آندوه می شود.^{۱۲}

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 [شادابی و نشاط] 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 هستیم که روحیهٔ آرامش بخش و سرشار از انرژی به فضای زندگی خود اضافه کنیم ، چند گیاه داخلی پرورش دهیم.^{۱۲} وقتی گلی می خرید یا گیاهی می کارید ، یا حتی به فضای سرسبزی خیره می شوید احساس شادی ، آرامش و نشاط می کنید و مثبت اندیش می شوید و غم و آندوه از دل تان دور می شود.^{۱۲}

بدن خود را حرکت دهیم. 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}

با کنترل استرس (فشار روحی)، انرژی تان را افزایش دهید.^۳

تا می توانید از افراد منفی، دوری کنیم. 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 [ارتباط برقرار] 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. دوری از افراد منفی همیشه ممکن نیست، اما همچنان می توانید سعی کنید فاصله خود را حفظ کنید.^{۱۰}

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

پیاده روی کنیم. 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 تگه شکلات خوردند یا ۱۰ دقیقه پیاده روی کردند، را با هم مقایسه نمودند، دریافتند افراد ی 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.^۸

✚ **برای خودحد و مرز تعیین کنیم.** 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 درحال حاضر صحبت کنم. من از انجام برخی وظایف عقب مانده ام" یا "دیشب زیاد نخوابیدم؛ بنابراین درحال حاضر برای یک گفتگوی طولانی سرحال 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 کنیم و یاد بگیریم که در برخورد با انرژی منفی، متفکرانه پاسخ دهیم.^۹

✚ **از روغن های ضروری استفاده کنید.** اگر به خصوص احساس استرس (فشار روحی) 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}

روغن های مرکبات مانند پرتقال وحشی، تُرنج، گریپ فروت یا لیمو را منتشر کنید و به احتمال زیاد انرژی، انگیزه و خُلق و خُوی شما بهبود خواهد یافت.^۷

بُوییدن 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 عملکرد بهتر مغز استفاده کنید.^۷

قدردانی را تمرین کنیم. 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 رُویارویی با منفی ها یا تجربه چالش های زندگی، 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 کنیم. 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 کارهای مُحبت آمیز انجام می دهیم، احساس بهتری داریم.

کارهای کوچک محبت آمیز مانند تعریف کردن، در را برای دیگران باز نگه داشتن، به غریبه ها لبخند زدن، برای دوستان خود یادداشت نوشتن، آنان را در آغوش گرفتن و خودتان را با ماساژ، شاداب و با نشاط کردن را انجام دهید!^{۱۲}

آسیبی که انرژی منفی می تواند ایجاد کند را دست کم نگیریم! یاد بگیرید چگونه از خود مراقبت کنید و در مورد آن هوشمند باشید.^۹

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 کنید. اگر با مقاومت مواجه شدید، به نقاط قوتی که می توانید روی آنها کار کنید، یابید، گام های ساده برای شروع حرکت، نگاه کنید.^۹

دود کنید! دود کردن و سوزاندن گیاهان خوش بو کننده، یک راه عالی برای از بین بردن انرژی های منفی است. سوزاندن یک چوب یا عود، هرگونه ارتعاش بد و انرژی سمی را آزاد می کند تا فضای شما با نشاط 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 باشیم. 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 می‌خواهد شما را از بین ببرد، به کار ببرید، 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 کنید. گوش دادن به شکایات و گلایه‌های دائمی یک دوست، خویشاوند، همکار یا آشنا طاقت‌فرسا است و مسئولیت شما نیست. به جای اینکه به آن‌ها 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 می‌کنید، اما شکایت چیزی را حل نمی‌کند." همچنین می‌توانید بگویید: "متأسفم که روز سختی را سپری می‌کنید، اما من کارهای زیادی برای انجام دادن دارم و وقت ندارم اینجا با شما بنشینم."^{۱۰}

همه چیز را هوا دهید! ساده‌ترین راه برای پاک کردن انرژی منفی از خانه، این است که اجازه دهید تمام هوای زندانی شده، خارج شود. پنجره‌های خانه‌تان را باز کنید تا هوای تازه وارد شود، فن‌ها را برای گردش هوا روشن کنید و درهای کمد، یا کَشوها را باز کنید تا انرژی زندانی شده در آن محل‌ها، آزاد شود. ممکن است بخواهید در طول این فرآیند، خانه را ترک کنید و پس از بازگشت مقداری بخور یا مریم‌گلی بسوزانید.^{۱۲}

با صدای بلند بخندیم. 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 تان را برای شادی استفاده می‌کنید! شاد باشید؛ دست از خم کردن عضلات خود، بردارید.^{۱۴}

حمام کنید. از یک حمام آب گرم، می توان برای رهایی از تنش، استرس و احساسات منفی استفاده کرد. گرما، باعث شل شدن عضلات و کاهش درد می شود. آب، باعث می شود از نظر جسمانی احساس تمیزی و شادابی کنید.^{۱۲}

به هم ریختگی را پاک کنید. به هم ریختگی، یکی از بزرگترین منابع انرژی راکد و استرس در خانه های ما، است. همه به هم ریختگی های 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 وسایلی را دوست دارید و استفاده می کنید؟ می توانید با قرار دادن موقت وسایل در انبار یا جابه جایی آن ها در اطراف و چگونگی کمک کردن وسایل تان به انرژی خانه شما، را آزمایش کنید.^{۱۲}

قدرت خودتان را حفظ کنید. یکی از مشکلاتی که وقتی در کنار فردی با انرژی منفی قرار می گیرید این است که می توانید 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 و قدرت تان را حفظ کنید و اجازه ندهید که شخص منفی، شما را در اختیار بگیرد.^{۱۱}

مثبت بمانیم. مثبت فکر کنیم.^{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 دهید. 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}

فضای 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 کنید. یک فضای روشن تر، به بازگرداندن 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.

۱۱

آینه ها را اضافه کنید. آینه ها، اغلب در فنگ شویی ((هنر طراحی و چیدمان بناها، اشیاء و فضا در محیط اطراف مان)) برای هدایت و تغییر جریان انرژی در خانه شما، استفاده می شوند. قرار دادن یک یا چند آینه به صورت راهبردی در اطراف خانه، می تواند نور را افزایش دهد، روشنایی را به فضای خانه شما بیاورد، اتاق را سبک تر و جا دارتر کند و فضایی گرم و آرام ایجاد کند. فقط مطمئن شوید که آینه، چیز مثبتی را در خانه شما منعکس می کند.^{۱۲}

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 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 بخوانیم، یا می توانید تمرین خواندن یک کتاب را هر روز به مدت ۳۰ دقیقه قبل از رفتن به رختخواب، شروع کنیم. این تمرینی است که پشیمان نخواهید شد.^{۱۴} تحقیقات دانشگاه ساسکس انگلستان، نشان می دهد که مطالعه بر استرس و افکار منفی غلبه می کند.^{۱۴}

خواندن کتاب، چیزی است که می توانیم امتحان کنیم. 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}

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}

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 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}

به باشگاه برویم. 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 نابودی 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.^{۱۴}

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}

شمع روشن کنیم. شمع ها، از دیر باز 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 زیان آور باشند.^{۱۲}

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. 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}

منابع :

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>)

9-6 Powerful 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