

توصیه هایی برای داشتن احساس خوشایند، مثبت اندیشی و کسب نیرو

نام کتاب: توصیه هایی برای داشتن احساس خوشایند، مثبت اندیشی و کسب نیرو
نویسنده: اولریش پرمان

سخنی با خواننده

انسان جستجوگر پیوسته خواهان کسب آرامش و در آرزوی نیل به خوشبختی می باشد. جوهر وجود آدمی سرشته از جسم و جان است. برای نیل به تکامل انسان و اعتدال یافتن، پرداختن به هر بعد وجودی ضروری می باشد
مقدمه:

آرام بخش های تحریک کننده با تأثیرات کوتاه مدت: شیرینی ها، الکل، سیگار
اما روش بسیار بهتری برای سرحال و با نشاط شدن وجود دارد. رسیدن به احساس خوشایند بدیش از هر چیز به برداشت شخص از مسائل مرتبط است مورد سؤال قرار دادن عادات قدیمی. کمک بسیاری به شما خواهد کرد. در برابر افکار نو کنجکاو و آماده پذیرش تجربه های جدید باشید.

رسیدن به تندرستی و آرامش درونی: به عوامل بسیار زیادی بستگی دارد اما تا حدودی نیز در اختیار خودتان است. گاهی اوقات فقط ایجاد تغییرات بسیار کوچک در زندگی روزمره شما لازم است.
تمایل به تحرک، تغذیه و بهداشت صحیح جسم و روان و کسب هنر «رها سازی بدن» از مهمترین شرایط برای رسیدن به تندرستی، آرامش و نشاط هستند.

نگرش خود را تغییر دهید تا چشم انداز کامل تازه ای از واقعیت های زندگی بدست آورید.
میانگین عمر متوسط یک انسان امروزه هفتاد و پنج سال در حالی که شروع قرن بیستم حدود چهل و پنج سال بود. بهبود شرایط زندگی و پیشرفت تکنولوژی باعث بوجود آمدن این شرایط شده است. زندگی سالم به فکر سالم بر می گردد. به کار بستن حرکات ورزشی خشک و بی روح و آزار دادن خود هیچ سودی برای شما ندارد. به هوشیاری جسم خود اعتماد کنید. از هر لحظه خود لذت ببرید خوشبختی ماندگار نیست پس باید تا وقتی که می توانید از وجود آن لذت ببرید.
جمله زیبایی می گوید «هر کس خود عامل خوشبختی خویش است» خوشبختی خریدنی نیست. بلکه دریافتی است. رسیدن به خوشبختی به قابلیت فردی بستگی دارد.
اساس یک زندگی خوب و همراه با خوشبختی سلامتی است شو پنهاور، معتقد است که سلامتی همه چیز نیست. اما بدون سلامتی هیچ چیز نیست.

اگر واقعاً احساس رضایت داشته باشید بگذارید احساسات آزادانه بروز کند. تندرستی هرزیستن است هنری آموختنی
گاهی برای رسیدن به هدف باید راههای غیر معمول را پیمود این کار جرأت و اطمینان زیادی می طلبد. اما کاری ارزشمند است و به نتیجه آن می ارزد.

خوشبینی سالم: می تواند نیروی غیر قابل تصویری آزاد کند. افراد خوش بین در هر بحرانی یک موقعیت مطلوب می بینند و آن را اقبالی برای خود می دانند.

کسی که فکر می کند برای تمرینات بدنی اصلاً فرقی ندارد دیر یا زود باید برای درمان بیماری خود وقت بگذارد.
عصاره های گیاهی دارو هایی نیستند که در داروخانه ها یافت شوند و قیمت آنها نیز به مراتب ارزان تر تمام می شود. با استفاده منظم از این مواد سلامتی و نتیجه مطلوب تضمین می شود بدون اینکه هیچ گونه عوارض جانبی بر جای بگذارند.

قرار دادن بدن در وضعیت مناسب. آفتاب گرفتن، پوشیدن لباس‌های رنگین، کارهای پیش پا افتاده‌ای هستند که شاید به چشم نیاید ولی تأثیر چشمگیری بر روان می‌گذارد.

مضرات اضافه وزن برای سلامتی غیر قابل‌تصور است سراسر بدن را پوششی از لایه‌های چربی می‌پوشاند. این لایه‌های چربی به قلب، دستگاه گردش خون و مفاصل آسیب می‌رساند.

تحرك بخشیدن به بدن بازده غیر منتظره‌ای به دنبال دارد. ورزش‌های بسیاری با شدت هیجان کمتر یا بیشتری وجود دارد. ورزشی را که به شما شادی و نشاط بیشتر می‌بخشد انتخاب کنید. زیاده روی در فعالیت‌های ورزشی خطرناک است. کسی در ابتدا برای تمرینات حرکتی به خود فشار می‌آورد خیلی زود علاقه خود را به ورزش از دست می‌دهد. زیرا نتیجه کار چیز دیگری می‌شود. افراد مبتدی برای بدست آوردن سلامتی تن و روان. باید در آغاز کار آرام شروع کنند و هر روز فعالیت خود را به تدریج اضافه کنند. بسیاری از افراد عضلات خود را پرورش می‌دهند. میلیون‌ها نفر در باشگاه‌های تناسب اندام به ورزش مشغولند و در آن جا به ذخیره نیروی تازه می‌پردازند. بدترین اتفاق برای یک بدن سالم عدم تحرك و ورزش نکردن است با به کارگیری این روش‌ها می‌توانید در تمام مدت روز در تحرك باشید.

تناسب مترادف کلمه سلامتی و به معنای دارا بودن توانایی انجام کار می‌باشد. تناسب داشتن روان را نیز تقویت می‌کند. هر کس که انرژی بیشتری داشته باشد کمتر عصبانی می‌شود.

نه تنها قدرت جسمانی انجام کارها برای یک بدن سالم اهمیت زیادی دارد. بلکه خلاقیت روانی نیز شرط است. علاوه بر اشکال گوناگون تحرك‌های بدنی، تغذیه و استراحت منظم نیز برای تندرستی و نشاط بسیار اهمیت دارد.

فعالیت‌هایتان به گونه‌ای باشد که تن و روان را متناسب نگه دارد. راه حل برای مسیر طولانی رسیدن به خوشبختی بزرگ، از شادی‌های کوچک لذت ببرید از هر آن چه که در طول روز اتفاق می‌افتد مثبت برداشت کنید. حوادث را پذیرا باشید. عرق درمانی منظم با استفاده از سونا، سموم بدن را دفع می‌کند. آرامش می‌دهد و شادابی تازگی می‌بخشد. در ضمن سونا در از بین بردن نگرانی‌ها اضطراب‌ها نقش چشمگیری دارد. سونا واژه‌ای فنلاندی و به معنای اتاقک تعریق است. در کشورهای اسکاندیناوی کم و بیش در هر خانه‌ای یک اتاقک چوبی سونا وجود دارد. تماس بدن با آب سرد پس از یک سونای داغ، قدرت دفاعی بدن را بالا می‌برد. برنده کسی است که می‌خندد. از ته دل خندیدن یک ورزش درونی و بهترین و مناسب‌ترین عمل برای تقویت دستگاه دفاعی بدن است. پزشک «گوته» معتقد بود که تسلط بر خود و تعادل در خوردن (مثل تعادل درهمه امور زندگی) از مهم‌ترین چیزهاست. پس از هر چه را که دوست دارید و میل‌تان می‌کشد و می‌توانید بخورید.

فصل دوم: چگونه انرژی تازه به دست بیاوریم.

ما تنها زمانی می‌توانیم به همه امور زندگی خود تسلط داشته باشیم که حتی در رویارویی با مشکلات به حد کافی انرژی داشته باشیم و یا به سرعت بتوانیم انرژی لازم را خلق کنیم. هنگامی که صحبت از نگرانی به میان می‌آید. به طور معمول نگرانی منفی در ذهن تداعی می‌شود که به فشار روحی و روانی بسیار بر ما منجر می‌شود. بدون نگرانی، انگیزه لازم برای فعالیت کردن وجود ندارد. برای رسیدن به هدف، انسان به نیرویی ضروری نیاز دارد که باید آن را به دست آورد به نظر می‌رسد که همین نیرو موفقیت را تضمین می‌کند. هماهنگی در هیجانات نیز موجب کاهش نگرانی می‌شود هورمون‌ها مسئولیت برانگیزش احساسات مثبت در تن و روان را بر عهده دارند.

احتمالاً همگان این واقعیت را تجربه کرده‌اند که اگر کاری با شادی و علاقه انجام شود که بیش از دو برابر سریع تر و راحت تر انجام می‌گیرد درست برعکس زمانی که از روی اجبار انجام می‌شود. کسانی که بدنشان وضعیت نامناسبی به خود گرفته است و حالت جسمانی خاصی برای کسی وجود نداشته باشد می‌تواند ویژگی‌های منفی خود را برطرف کند. تنفس درمانی راه حفظ سلامتی طبیعی: فقط با تنفس صحیح می‌توانید خود را از فشار بسیاری از مشکلات رها کنید. راه حل معما: رها سازی کامل اندام و تمرکز روی خود. تمرینات کوچک را می‌توان در اوقات استراحت، هنگام کار در

دفتر کار، ایستگاه اتوبوس یا پس از مسواک زدن صبح انجام داد. فقط پنج دقیقه تمرکز تنفس عمیق انرژی لازم برای تمام بدن را فراهم می‌کند. تنفس عمیق بویژه در مقابل پنجره بسیار مناسب است قبل از این کار برای نرم شدن مفاصل و عضلات شانه‌ها، بازوان و گردن، چند حرکت نرمشی انجام دهید. ذخیره کردن انرژی از طریق رویا با چشم باز: مثل یادآوری خاطرات آخرین تعطیلات خود. بگذارید احساس خوشایند داشتن یک تعطیلات لذتبخش در طول روز در شما جریان داشته باشد.

چگونه به بهترین شکل انگیزه‌ها را در خود برانگیزیم؟

Motivation کلمه‌ای لاتین است به معنای یک محرک درونی است. که ما را جهت رسیدن به هدفی خاص و به انجام کاری وامی‌دارد. بهترین انگیزه، پاداش دادن به خود است، کسب موفقیت و تأیید نشدن از سوی دیگران از سوی دیگران. تقویت اعتماد به نفس و حتی احساس خوشبختی کردن.

انگیزه، دلیل تحرک است حتی اگر موضوع یک عکس باشد. سعی کنید با نقاشی از روی یک اثر هنری یا پوستر دارای انگیزه شوید حتماً نباید ایجاد انگیزه نقاشی روی دیوار باشد.

سرچشمه انرژی را خودانگیزش: در نظر داشتن اهداف مشخص و تلاش برای دستیابی به این اهداف عامل اصلی موفقیت است و مانع بازگشت به شرایط نامساعد قبلی می‌شود این موضوع سخت، اما آموختنی است. روند جایگزین کردن عادات قدیمی دشوار است. اما با هر بار تکرار یک عمل، انجام آن آسان‌تر می‌شود. کودک درون خود را بیدار کنید! نگهدارید به خاطر رسوم اجتماعی و عاداتی که در شما به صورت ملکه ذهنی درآمده است از آنچه که واقعاً لذت می‌برید محروم شوید. آنچه را که از کودکان می‌توان آموخت: گرفتن تأیید موفقیت خود پس از کسب هر نتیجه مثبت، ورزش به مثابه یک سرمشق در زندگی، انسان با ورزش منظم قابلیت برنامه‌ریزی و نظم‌زندگی را کسب می‌کند به علاوه، اعتقاد به موفقیت و امکان دستیابی به آن را در انسان تقویت می‌کند. گام به گام و پیوسته به هدف فکر کنید. آنچه را که انجام می‌دهید برای دیگران نیست قبل از همه برای شخص خودتان است.

چگونه کارآیی خود را در ابتدای رمز افزایش دهید؟

یکی از معماهای پیچیده طبیعت، ساعت درون ما است. چنین ساعتی واقعاً وجود دارد. زمان آن نیز در هر کس متفاوت است. پس آهنگ بدن خود را یافته و تا آنجا که می‌توانید خود را با آن تطبیق دهید.

یک قاعده قدیمی می‌گوید «کامل‌ترین خواب، خواب قبل از نیمه شب است» اما این گفته همیشه مصداق ندارد. بسیاری از افراد بی‌آنکه دچار زحمت شوند تا دیروقت بیدار می‌مانند و با این حال در وضعیت تعادل قرار دارند. افرادی که صبح‌ها کسل و افسرده هستند باید به گونه‌ای برنامه‌ریزی کنند که زودتر از خواب بیدار شوند و برای این کار مهلتی برای خود بگذارند تا در این فاصله از کسالت در بیایند. آیا خسته و خواب‌آلوده‌اید؟ خستگی و خواب‌آلودگی را، با محکم کشیدن و دراز کردن دست و پا و یا بدن و انجام چند حرکت نرمشی سبک، جلو پنجره باز از خود دور کنید. مصرف نوشیدنی محرک مثل قهوه، فعالیت قلب، میزان تمرکز و میزان قدرت هضم غذا را افزایش می‌دهد اما در نوشیدن آن افراط نکنید. چون قهوه باعث از دست دادن آب بدن می‌شود. آب یک راه آزموده شده برای افزایش هوشیاری، راه رفتن با پای برهنه روی چمن‌های شب‌زده صبحگاهی یک پارک است با این کار پاها کاملاً گرم می‌شوند شدت گردش خون در تمام اعضا تشریع می‌شود و باعث هوشیاری بیشتر می‌شود. گرفتن دوش آب گرم و بعد دوش سرد باعث می‌شود که گردش خون آرام شما تسریع شود و احساس نشاط و لذت کنید. خودمان صبحانه معقولانه که نه چاق‌کننده باشد و نه سنگین اصل مهم برای شروع هر روز جدید است. کسی که فکر می‌کند خوردن یک صبحانه کامل و اجباری روز او را خراب می‌کند فرد عاقلی نیست. کسی که مطلقاً علاقه‌ای به خوردن صبحانه‌ای مرکب از مواد غذایی ندارد درست نیست که به جای مواد صبحانه یک تکه کیک بخورد.

رفع خستگی در پشت میز کار: به هیچ وجه ساعت های طولانی شق و رق پشت میز ننشینید. خود را حرکت دهید. گهگاه چند لحظه روی موضوعی به جد موضوع کار خود تمرکز کنید.

چگونه می توانیم از نگرانی ها و تنش ها جلوگیری کنیم؟

اکنون فشار و نگرانی به عنوان نمادی از یک موقعیت اجتماعی ممتاز از بین رفته است و تساهل و تشریک مساعی ارزش محسوب می شود یعنی درست نقطه مقابل نگرانی.

برای رهایی از فشارها و نگرانی دست از سر قرص ها بردارید استفاده از این نوع قرص ها در خوش بینانه ترین حالت فقط احساس تسکین در کوتاه مدت را به همراه دارند.

گاه انسان در موقعیت های خاصی قرار می گیرد که در آن موقعیت ها نگرانی اجتناب ناپذیر است اما در زندگی روزمره اغلب فشارهای روانی ای را برای خود به وجود می آوریم که معمولاً می توان از آن ها اجتناب کرد. هنگام بروز نگرانی نیز مانند زمان ترسیدن، بدن هورمون آدرنالین ترشح می کند.

هنگامی که انسان توقع نتیجه موفقیت آمیز اقوام خود را مشاهده کند، ترشح آدرنالین می تواند تأثیر چشمگیری در افزایش توانایی انجام آن کار داشته باشد.

غریزه در بیشتر مواقع هوشیارانه عمل می کند امتحان کنید، ببینید که در مواقع بروز نگرانی، مغز چگونه، با هوشیاری کامل کار می کند و می توانید مشکلی را که گذشته به هنگام فشار روانی حل شده است مورد بررسی قرار دهید. نگرانی مداوم، بیشتر از هر عامل دیگری موجب بروز بیماری های گوناگون می شوند معمولاً هیجانان ناشی از تماشای تلویزیون و بازی های کامپیوتری به علاوه مشکلات موجود در روابط خانوادگی و فشارهای والدین یا آموزگاران، کودکان را دچار تنش و نگرانی می کند. تنش روانی و جسمانی بسیار خطرناک است پیامدهای آن می تواند سردرد تا سکنه باشد. خنده ضد تنش و نگرانی است. روشی واقعاً کارساز! در نتیجه فرایند خندیدن هورمون های افزایش یافته نگرانی را از بین می روند. به ندرت می توان از یک تنش طولانی مدت و آزار دهنده، بدون کمک دیگران خلاص شد. مشاوره با یک پزشک روان شناسی، مشخص می کند که آیا رفع مشکل شما به طی یک دوره درمان نیاز دارد نه.

تنش و نگرانی دو نوع اند ← 1- مثبت 2- منفی. تنش مثبت به شکل نیروی آنی برای به نتیجه رساندن هدف، برما تأثیر می گذارد، اما تنش منفی به دلیل فشار طولانی و ترس از عدم موفقیت، شکنجه دهنده است. با تغییر برداشت خود از موقعیت تنش زا می توان تنش های جزئی و گذرا را جایگزین فشار طولانی مدت و شدید کرد تا از این طریق جسم و روان کمتر تحت فشار قرار گیرند. گوش سپردن به نیازهای بدن را فراموش کنید برای احساس نشاط و سلامتی کردن و از بین بردن تنش، این کار از مهم ترین شروط است.

تنها این نکته که چه چیزی می خورم اهمیت ندارد بلکه چگونه خوردن نیز حائز اهمیت بسیاری است. بنابراین برای تغذیه خود، دقت و وقت کافی در نظر بگیرید و آگاهانه تغذیه کنید.