

سبک رفتار



پرهیز از غیبت و هر رفتاری که انرژی ما را تخلیه می کند

این غذای سمی را نخورید!

پریساگر بندی

دائم با انگشت این و آن را نشان می دهد و می خندد؛ اولین بار است که در جمع شدن حضور دارم؛ مثلا می خواهد آتهایی را که نمی شناسم به من معرفی کند ولی دارد با صفا هایش احساس بدی درونم ایجاد می کند. سعی می کنم به افرادی که با انگشت پهبان اشاره می کند نگاه نکنم ولی گاهی ناخواسته نگاهم می افتند و وقتی می بینم دارند نگاهمان می کنند دلم می خواهد از خجالت آب ششوم و بروم داخل زمین! باورم نمی شود هنوز هم در این عصر هستند کسانی که آن قدر راحت پشت سر دیگران صحبت و قضاوت‌شان

انرژی رفته را از راه درست برگردان!

دیدهای کنار بعضی ها که می نشینن و هم کلام می شنوی بعد از پایان مکالمه و وقت جدایی احساس سنگینی می کنی؟ انگار یک سطل بزرگ انرژی منفی آورده‌اند و خالی کرده‌اند در عمق وجودت، انگار خسته‌ای، بی‌حوصله‌ای و اگر خیلی حواست به وجودت نباشد دلپیش را هم متوجه نمی‌شوی و فقط از ایجاد آن حس تلخ و ناگهانی که در درونت ایجاد شده متعجب و احتمالا ناراحت خواهی شد! می دانی دلپیش چیست؟ دلپیش انرژی کلمات و جملاتی است که شنیده‌ای! کلمات بسیار قدرتمندند. آنها هم می‌توانند در توشور و شعف و انرژی ایجاد کنند و هم می‌توانند تمام انرژی ذخیره شده در وجودت را تخلیه کنند و اتفاقاً این هم مهم است که تخلیه انرژی از چه طریقی انجام شده و تا چه اندازه آسیب‌زننده است.

یکی از وقت‌هایی که انرژی‌مان کاهش می‌یابد یا از دست می‌رود وقتی است که بای صحبت فردی می‌نشینیم که دائم در حال غر زدن و نق زدن و گلابه کردن از زمین و زمان است! این فرد می‌تواند مقدار خیلی زیادی از انرژی مثبت ما را تخلیه و خودش آن را جذب کند. احتمالا تا به حال برای تان پیش آمده بای درد دل کسی بنشینید و خوب به حرف‌هایش گوش دهید و وقتی صحبتش تمام شد بپتان بگویید: «آخیشش! چندر سبک شد!» می‌دانید دلیل سبکی اش چیست؟ دلپیش انرژی مثبتی است که از شما جذب کرده، حتی اگر شما صحبتی هم نکرده باشید و فقط به حرف‌هایش گوش داده باشید انرژی تان تخلیه شده است. این یعنی چه؟ یعنی پای درد دل کسی نشینیم؟ مگر می‌توان نسبت به دوست و آشنایی که غم دارد و می‌خواهد آن را با ما در میان بگذارد بی‌تفاوت بود؟

نه نمی‌توان نسبت به کسانی که دوست‌شان داریم بی‌تفاوت باشیم ولی دو مسئله وجود دارد؛ یکی اینکه باید بلند باشیم انرژی‌ی را که از دست داده‌ایم بگونه و از چه راهی جذب کنیم و دوم اینکه دلپلی نیاشیم برای جذب نادرست انرژی دیگران! البته منظور کسی نیست که بعد از مدتی می‌آید و مشکلی را با ما مطرح می‌کند و تقاضای کمک و همدردی دارد. صحبت درباره افرادی است که عادت به بهانه‌گیری و غر زدن و ناله کردن دارند و اتفاقاً در خیلی مواقع اصلا به راهنمایی و کمک شما توجهی هم نمی‌کنند و فقط تلاش شان این است که با غر زدن و نالیدن انرژی از دست رفته‌شان را از راه نادرست یعنی گرفتن انرژی شما به بیابورند. البته که آنها هم این کار را ندانسته و بدون آگاهی انجام می‌دهند ولی در

قصه زندگی

فنجان‌های گل سرخ

فرشته میکاپبیلی

خوب یادم است! چای را در دو فنجان لنگه به لنگه در یک سینی ترک خورده آورده بود و با لیخند می‌گفت دو دست فنجان سالم دارم‌ها! از همان‌ها که نقش گل سرخ است و روی دسته‌اش یک نوار باریک طلایی کوئیده شده، ولی گذاشتم‌شان در کازرتن بالای کمد دیواری؛ گذاشتم‌ام که وقتی می‌روم خانه خودم استفاده کنم. اینجا اجاره‌ای است، سقف آسبیز خانه‌اش هم تم می‌دهد، به درد وسایل نو نمی‌خورد که برای همین دلم نمی‌آید باز‌شان کنم.



چشمانم برق زد و گفتم چه عالی حال‌جان! به سلامتی خانه خریدهاید؟ چشمان مرواریدی‌اش را ریز کرد و با لیخندی معنادار گفت: چایت را بخور دختر! خاتمام کجا بود؟ پول مان کجا بود؟ منظورم این است حالا هر وقت پولی دست‌مان آمد و چاله چوله‌ها را بر کردیم و قرض و بدهی نماند برای‌مان و توانستیم اونکی بخریم، وسایل نویی را که کارتن کرده‌ام می‌آورم و پادل خوش استفاده می‌کنم. از شیطلنت دستام

هر حال ما با شنیدن حرف‌های‌شان انرژی‌مان را از دست می‌دهیم. پس بهترین راه برای بر خورد با چنین افرادی این است که اگر راه‌های جذب صحیح انرژی را می‌دانیم پهبان توضیح دهیم و اگر آگاهی نداریم از طریقی موضوع را عوض کنیم و اجازه ندهیم انرژی‌مان تخلیه شود!

خوبی کردن

بهترین راه جذب انرژی است

این روزها دنبال کردن اخبار روزانه خودش به تنهایی برای تخلیه انرژی‌مان کافی است؛ حالا چه برسد به موارد دیگری مثل قضاوت شدن، اهانت شنیدن یا مثلا در معرض اتفاقی ناخوشایند قرار گرفتن؛ که البته تمام اینها هم تنها بخش کوچکی از مواردی هستند که از انرژی‌مانی ما می‌کاهدند؛ پس اگر نتوانیم انرژی از دست رفته را از منبع درستی به دست بیاوریم و جبران کنیم خودمان هم تبدیل می‌شویم.

به فردی که دیگری را با روش‌های نادرستی مثل داد و فریاد کردن، غر زدن، قهر کردن، نقد کردن، ناله کردن و

کارهایی از این قبیل تخلیه انرژی می‌کنیم.

وقتی احساس می‌کنیم که‌حوصله شده‌ایم و دیگر خیلی تمایلی به انجام کار‌های روزمره نداریم یا بیش از پیش زود رنج شده‌ایم، زودتر عصبانی می‌شویم، بیشتر غر می‌زنیم، ناامید شده‌ایم و آینده را روشن نمی‌بینیم یعنی انرژی‌مان کاهش پیدا کرده است. در این موارد بهترین راه‌ها برای جذب انرژی مثبت و جبران انرژی از دست رفته ورزش کردن، کتاب خواندن، نوشتن، خود را در مسیر شادی قرار دادن، با کودکان که منبع انرژی مثبت هستند همبازی شدن و محبت کردن است. محبت کردن به دیگران یکی از راه‌های بسیار مؤثر در جذب انرژی مثبت است. وقتی به دیگری توجه می‌کنیم و اگر نیاز به کمک داشته باشد دستش را می‌گیریم و تا جایی



یکی از وقت‌هایی که انرژی‌مان کاهش می‌یابد یا از دست می‌رود وقتی است که پای صحبت فردی می‌نشینیم که دائم در حال غر زدن و نق زدن و گلابه کردن از زمین و زمان است! این فرد می‌تواند مقدار خیلی زیادی از انرژی خود را تخلیه و خودش آن را جذب کند

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۹۸۴۷۱



غیبت مسموم ترین غذای روح است. وقتی غیبت می‌کنیم انگار داریم یک ظرف غذای مسموم را تا انتها می‌خوریم و نتیجه این ناپرهیزی هم ایجاد تنش، اضطراب و احساسات منفی بسیاری است که در ما ایجاد می‌شود و می‌تواند آسیب‌های جدی و غیر قابل جبرانی به ما بزند!

زمانی که راجع به دیگری بدگویی می‌کنیم و پشت سرش حرف می‌زنیم دچار هیجانی کاذب می‌شویم که این هیجان کاذب باعث می‌شود اسید معده بیشتر از آنچه که باید ترشح شود و آدمی را دچار بیماری‌های گوارشی کند. ممکن است این علامت خیلی زود بروز نکند ولی بعد از مدتی یا به صورت دردهای معده یا بیماری‌های روده و حتی بیماری‌های قلبی خودشان را نشان می‌دهند. به همین خاطر است که می‌توان غیبت کردن را به خوردن یک ظرف پر از غذای مسموم تشبیه کرد و خیلی راحت به حال و روز کسی که هر روز مشغول خوردن این غذاهای سمی روح است پی برد.

باسکوت‌تان ناجی دیگران باشید!

برای برخورد صحیح با افرادی که برای‌مان غذای سمی سرو می‌کنند می‌توانیم مثل همان‌هایی که انرژی‌مان را تخلیه می‌کنند راهکار پیدا کنیم؛ شاید برای تان این پیش‌آمده باشد برخورد با افرادی که تا ما را می‌بینند یا ما تماس می‌گیرند پی مقدمه شروع می‌کنند به پشت سر دیگران حرف زدن؛ آن قدر می‌گویند و می‌گویند تا ما هم شریک‌شان می‌شویم؛ حالا یا حرف‌های‌شان را تا نیمه یاد می‌کنیم یا در لحاظ شخصی در موردشان به خوبی آهسته آهسته می‌پرسیم؛ اما راه دیگری در خوردن غذای سمی باهائشان شریک می‌شویم؛ راهکار چیست؟ یکی از راه‌ها این است که موضوع صحبت را عوض کنید و اگر مخاطب‌مان متوجه عمدی بودن این کار نشدند و تعارف نگویم که بهتر است راجع به خودمان صحبت کنیم نه دیگران! و اما راهکاری که شاید بتوان گفت از بهترین راهکارهاست

این است که وقتی کسی شروع می‌کند راجع به دیگری مسموم ریخته شده بدهند و بگویند اگر تمایل دارید این غذا را بخورید شما چه کار می‌کنید؟ قطعاً هم از چنین پیشنهادی متعجب می‌شوید، هم آن غذا را نمی‌خورید. شما غذای مسموم نمی‌خورید چون می‌دانید سلامتی‌تان به خطر می‌افتد و ممکن است کارتان به جاهای باریک بکشد؛ چرا! این مثال را می‌زنم؟ می‌خواهم بگویم غذای روح اگر بیشتر از غذای جسم مهم نباشد کمتر از آن هم اهمیت ندارد ولی چون نیاز روح به غذای سالم را به اندازه نیاز جسم درک نمی‌کنیم حتی اگر غذای روحی مسمومی را هم بنگذارند جلوی‌مان از خوردنش پرهیز نمی‌کنیم؛ غذای مثل غیبت! غیبت مسموم‌ترین غذای روح است؛ وقتی غیبت می‌کنیم انگار داریم یک ظرف غذای مسموم را تا انتها می‌خوریم و نتیجه این ناپرهیزی ایجاد تنش و اضطراب و احساسات منفی بسیاری است که در ما ایجاد می‌شود و می‌تواند آسیب‌های جدی و غیر قابل جبرانی به ما بزند! البته موضوع به همین خاتم نمی‌شود و این غذای سمی می‌تواند عوارض جسمی زیادی هم به دنبال داشته باشد. برای مثال پژوهشگران روانشناسی معتقدند نه تنها غیبت و پشت سر دیگری حرف زدن بلکه قضاوت کردن و تهمت زدن به دیگران هم چون انرژی‌های منفی زیادی را جذب بدن می‌کند می‌تواند بیماری‌های جسمی و روحی زیادی در فرد ایجاد کند که شایع‌ترین‌شان را خوب یادام است؛ سرش را تکان داد و یک حبه قند گذاشت

این روزها باید بیشتر حواس‌مان به خودمان باشد؛ به میزان انرژی که جذب می‌کنیم و انرژی که در طی روز از دست می‌دهیم؛ به حرف‌هایی که می‌زنیم و آنچه که می‌شنویم؛ این روزها باید بیشتر حواس‌مان به خودمان باشد چون بیشتر از همیشه نیاز به جذب انرژی مثبت داریم. آن هم از راهی که صحیح باشد و ماندگار. این روزها باید بیشتر به فکر سلامت جسم و جان‌مان باشیم، تقافیه را بنایزم، تا سالم بمانیم تا بعد از گذراندن این روز‌های نه خیلی آسان به خودمان بالیسم و افتخار کنیم که توانستیم در دشوارترین شرایط هم به خوبی گلبمان را از آب بیرون بکشیم!

شده خالهام را از بالای کمد دیواری پایین آوردم و برای مهمان‌هایش چای ریختم؛ گر به مانم نمی‌دهد! چون او خودش نیست که در این فنجان‌ها چای بنوشد! برایش خانه جدیدی خریدایم و او به خانه جدیدی سفر کرده، ولی دیگر نمی‌تواند وسایل کارتن شده بالای کمد دیواری را با خودش بررد! او به خانه ابدی‌اش سفر کرده و من را در حسرت همان روزی که راجع به فنجان‌ها حرف می‌زدیم گذاشته‌است؛ در حسرت اینکه چرا وقتی قند را گذاشت بین لب‌هایش و گفتم دختر! چایت سرد شد! بایچت را اور ببنادز مجبورش نکردم فنجان‌های لنگه به لنگه‌اش را اور ببنادز و فنجان‌های نو را جانشینشان کنه، او که مرا خیلی دوست داشت و اگر اصرار را می‌دید تن می‌داد به خواست‌ام، پس چرا چهارپایه نیارومدم و کارتن‌ها را نکشیدم پایین تا حسرت ن‌نوشتیدن یک جای تازه دم در فنجان‌های گل سرخی که روی دسته‌اش یک نوار باریک طلایی کوئیده شده نماد به دل خالهام؛ چرا اصرار نکردم؟ چرا بحث را تمام کردم؟!

یوگا جزو ورزش‌هایی است که می‌توان آن را به تنهایی و در منزل هم انجام داد؛ یوگا برخلاف آنچه تصور می‌شود و در بیشتر فیلم‌ها و سریال‌ها این گونه نشان می‌دهند که فرد یک جا می‌نشیند و با چند شمع به گونه‌های خیره می‌شود و تمرکز می‌کند دارای حرکات کششی و مقاومتی بسیاری است که برای انجام دانش باید آمادگی جسمانی بسیار خوبی داشت. البته که در این لحاظ روحی و چه از لحاظ کششی و مقاومتی تمرکز بر حفظ انرژی‌های مثبت بدن هم بسیار مورد توجه قرار می‌گیرد و به همین دلیل است که وقتی کسی ورزش یوگا انجام می‌دهد بعد از مدتی تغییرات مثبتی را چه از لحاظ روحی و چه از لحاظ کششی و مقاومتی به خوبی احساس می‌کند. فرایند مشابهی مربی یوگا که حدود ۱۵ سال است این ورزش را به طور حرفه‌ای آموزش می‌دهد درباره این رشته ورزشی این گونه توضیح می‌دهد: «یوگا ورزشی است که هرچه پیش می‌رویم شناخته‌تر و تقاضا برایش بیشتر می‌شود چون بسیاری از افرادی که با یوگا آشنا می‌شوند تمریناتش را مرتب انجام می‌دهند خیلی زود متوجه تغییرات مثبت در جسم و جان‌شان می‌شوند و همین‌طور روز به روز تقاضا بیشتری می‌شود. البته در حال حاضر ما و همکاران‌مان به خاطر شرایط کرونا کلاس‌های مان را به صورت آنلاین برگزار می‌کنیم ولی در همین کلاس‌های آنلاین هم تعداد متقاضیان کم نیست.» مشایخی درباره فرایند این ورزش می‌گوید: «یواید یوگا برای بدن بسیار زیاد است که به‌طور فیزیکی و ذهنی شما را تحت تأثیر قرار می‌دهد. برای مثال باعث می‌شود گردش خون در بدن بهبود یابد و این یعنی در بدن گردش اکسیژن و مواد مغذی بهتر انجام می‌شود که نتیجه‌اش می‌شود داشتن اندام‌های سالم و پوستی سلامت و درخشان. یوگا همچنین به سوز دادن بدن کمک می‌کند و سموم و رادیکال‌های آزاد را به خوبی دفع می‌کند که همین دفع سموم به همراه کاهش استرس به جوانسازی پوست و کارکرد بهتر کبد و جلوگیری از پیری زودرس کمک می‌کند.»

همان‌طور که می‌دانیم اسبیب می‌تواند به ما بزند! البته بیشترین صدمه را به دستگاه تنفسی انسان می‌زند. زودرس کمک می‌کند.»

در این روزها که نمی‌توانیم مثل گذشته به جمع حضور داشته باشیم و در کنار دوستان فعالیت‌های ورزشی خود را ادامه دهیم از سلامت بدن غافل شویم. هر ورزشی که سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند باید در لیست کار‌های روزمره قرار گیرد. درست است که گاهی مشغله‌های روزمره آن قدر زیاد است که فرصتی برای ورزش کردن نمی‌ماند ولی هر کدام از ما می‌توانیم حداقل ۱۰ دقیقه از شبانه‌روز را مخصوص به خودمان و برای انجام دادن لاقط چند حرکت کششی خالی کنیم! شاید امروز این تمرینات فقط چند دقیقه در روز وقت‌مان را بگیرد ولی تأثیرات مثبتش را تا سالیان سال احساس خواهیم کرد.

سبک سلامتی



آیا یوگا فقط نشستن و خیره شدن است؟

روزی ۱۰ دقیقه برای ورزش کنار بگذار!

فاطمه سعیدی

در این روزهای کرونایی که مجبوریم خیلی بیشتر از گذشته در خانه بمانیم و به جای فعالیت‌های بیرون از خانه بیشتر وقت‌مان را در خانه بگذرانیم ورزش کردن هم به جمع فعالیت‌هایی که در این دوران کمرنگ شده‌اند پیوسته است. کمرنگ شدن ورزش در لیست کار‌های روزمره افراد نه تنها در آینده اثرات منفی خودش را بروز می‌دهد بلکه در زمان حال هم باعث بی‌حوصلگی، بی‌انگیزگی و تضعیف سیستم ایمنی بدن می‌شود. با تعطیلی‌های گاه و بیگاه باشگاه‌های ورزشی و قرار گرفتن‌شان در لیست شغل‌های پرخطر کرونایی، دیگر به شدت گذشته برای ثبت نام در رشته‌های مختلف ورزشی تقاضا وجود ندارد و همین موضوع باعث شده افرادی هم که قبلا فعالیت‌های ورزشی درون باشگاهی داشته‌اند دیگر به‌طور منظم ورزش نکنند و اتفاقاً این موضوع در رشته‌های ورزشی که گروهی انجام می‌شود خیلی هم بیشتر به چشم می‌خورد. البته افرادی هم هستند که در همین شرایط نامطلوب ورزش را رها نکرده‌اند و چه افرادی و چه از طریق کلاس‌های آنلاین به مسیری که قبلا می‌رفته‌اند ادامه می‌دهند.

یوگا جزو ورزش‌هایی است که می‌توان آن را به تنهایی و در منزل هم انجام داد؛ یوگا برخلاف آنچه تصور می‌شود و در بیشتر فیلم‌ها و سریال‌ها این گونه نشان می‌دهند که فرد یک جا می‌نشیند و با چند شمع به گونه‌های خیره می‌شود و تمرکز می‌کند دارای حرکات کششی و مقاومتی بسیاری است که برای انجام دانش باید آمادگی جسمانی بسیار خوبی داشت. البته که در این لحاظ روحی و چه از لحاظ کششی و مقاومتی تمرکز بر حفظ انرژی‌های مثبت بدن هم بسیار مورد توجه قرار می‌گیرد و به همین دلیل است که وقتی کسی ورزش یوگا انجام می‌دهد بعد از مدتی تغییرات مثبتی را چه از لحاظ روحی و چه از لحاظ کششی و مقاومتی به خوبی احساس می‌کند. فرایند مشابهی مربی یوگا که حدود ۱۵ سال است این ورزش را به طور حرفه‌ای آموزش می‌دهد درباره این رشته ورزشی این گونه توضیح می‌دهد: «یوگا ورزشی است که هرچه پیش می‌رویم شناخته‌تر و تقاضا برایش بیشتر می‌شود چون بسیاری از افرادی که با یوگا آشنا می‌شوند تمریناتش را مرتب انجام می‌دهند خیلی زود متوجه تغییرات مثبت در جسم و جان‌شان می‌شوند و همین‌طور روز به روز تقاضا بیشتری می‌شود. البته در حال حاضر ما و همکاران‌مان به خاطر شرایط کرونا کلاس‌های مان را به صورت آنلاین برگزار می‌کنیم ولی در همین کلاس‌های آنلاین هم تعداد متقاضیان کم نیست.» مشایخی درباره فرایند این ورزش می‌گوید: «یواید یوگا برای بدن بسیار زیاد است که به‌طور فیزیکی و ذهنی شما را تحت تأثیر قرار می‌دهد. برای مثال باعث می‌شود گردش خون در بدن بهبود یابد و این یعنی در بدن گردش اکسیژن و مواد مغذی بهتر انجام می‌شود که نتیجه‌اش می‌شود داشتن اندام‌های سالم و پوستی سلامت و درخشان. یوگا همچنین به سوز دادن بدن کمک می‌کند و سموم و رادیکال‌های آزاد را به خوبی دفع می‌کند که همین دفع سموم به همراه کاهش استرس به جوانسازی پوست و کارکرد بهتر کبد و جلوگیری از پیری زودرس کمک می‌کند.»

در این روزها که نمی‌توانیم مثل گذشته به جمع حضور داشته باشیم و در کنار دوستان فعالیت‌های ورزشی خود را ادامه دهیم از سلامت بدن غافل شویم. هر ورزشی که سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند باید در لیست کار‌های روزمره قرار گیرد. درست است که گاهی مشغله‌های روزمره آن قدر زیاد است که فرصتی برای ورزش کردن نمی‌ماند ولی هر کدام از ما می‌توانیم حداقل ۱۰ دقیقه از شبانه‌روز را مخصوص به خودمان و برای انجام دادن لاقط چند حرکت کششی خالی کنیم! شاید امروز این تمرینات فقط چند دقیقه در روز وقت‌مان را بگیرد ولی تأثیرات مثبتش را تا سالیان سال احساس خواهیم کرد.



در این روزها که نمی‌توانیم مثل گذشته به جمع حضور داشته باشیم و در کنار دوستان فعالیت‌های ورزشی خود را ادامه دهیم از سلامت بدن غافل شویم. هر ورزشی که سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند باید در لیست کار‌های روزمره قرار گیرد. درست است که گاهی مشغله‌های روزمره آن قدر زیاد است که فرصتی برای ورزش کردن نمی‌ماند ولی هر کدام از ما می‌توانیم حداقل ۱۰ دقیقه از شبانه‌روز را مخصوص به خودمان و برای انجام دادن لاقط چند حرکت کششی خالی کنیم! شاید امروز این تمرینات فقط چند دقیقه در روز وقت‌مان را بگیرد ولی تأثیرات مثبتش را تا سالیان سال احساس خواهیم کرد.