

مهارت‌های زندگی

(جلد ۱)

مهارت‌های کسب انرژی و سلامتی

نویسنده: گیلیان برن

ترجمه و تدوین: دکتر علی دنیا دیده



انتشارات اندیشه آریا

بهار ۱۳۹۰

فهرست

صفحه	عنوان
۷	مقدمه
۱۱	۱- عوامل تولید انرژی
۲۱	۲- تمرین برای کسب انرژی
۵۱	۳- سوخت مورد نیاز برای تامین انرژی (تغذیه)
۶۳	۴- ایجاد یک محیط انرژی بخش
۷۱	۵- برای خود برنامه ریزی کنید
۸۵	۶- برنامه زمان بندی و اقدام در کسب انرژی
۹۰	درباره نویسنده

مقدمه

انرژی چیست؟

ما برای تقویت جسم و ذهن خود و همچنین دستیابی به سلامتی به انرژی نیاز داریم. این ذخیره انرژی باید همه روزه و به میزان کافی در اختیارمان قرار گیرد تا به این ترتیب قادر به داشتن:

❖ احساس خوب

❖ رسیدن به چیزهایی که می‌خواهیم تا به آنها دست یابیم.

❖ لذت بردن از زندگی روزمره باشیم.

در صورتی که انرژی شما کم باشد، ممکن است دچار تبلی، غم، سستی، خستگی، احساس تحت فشار بودن و بی‌علاقگی به سحرخیزی شوید. اگر انرژی زیادی دارید پس فردی خندان، بشاش و شاد هستید که قادر است وظایف و مسئولیت‌هایش را انجام داده و علاقه‌مند به حرکت و پویایی است و از طفره رفتن کناره می‌گیرد و سرشار از قدرت و نیرویی برای زیستن است. پس انرژی یعنی؛

✓ نیرو

✓ بهداشت

- ✓ نیرویی برای زیستن
- ✓ قدرت
- ✓ علاقه به حرکت و پویایی
- ✓ استقامت
- ✓ سحرخیزی
- ✓ میل و رغبت به زندگی
- ✓ پویایی
- ✓ دستاورد شخصی

به غیر از مطالب بالا چه تعریف دیگری از انرژی دارید؟

آنچه که برای کسب انرژی و فعالیت به آن نیازمندیم:

- ♦ تغذیه خوب
- ♦ خواب و استراحت کافی
- ♦ قرار گرفتن در یک محیط زیست سالم
- ♦ ورزش و فعالیت کافی
- ♦ تنوع و تلاش زیاد در عرصه کار و تفریح
- ♦ حضور افراد پشتیبان در اطراف شما
- ♦ حالا هر چیز دیگری را که فکر می‌کنید باید به لیست فوق اضافه شود، اضافه کنید.

شناسایی عوامل به وجود آورنده انرژی

چه چیزی انرژی شما را مصرف می‌کند؟

- ♦ اوقاتی از روز: آیا تا به حال و در خلال روز (یا مثلا در بعد از ظهر یک روز کاری) دچار خستگی ذهنی شده‌اید؟ آیا تا به حال این احساس به شما دست داده کاری که انجام می‌دهید بازدهی و اثربخشی چندانی ندارد؟

- ♦ فصل: در چه فصلی بیشتر احساس تنبلی و بی حوصلگی می کنید، بهار یا زمستان؟
- ♦ خوردنی و آشامیدنی: آیا استفاده از غذاهای خاص از قبیل کباب و یک یا دو لیوان دوغ یا نوشابه موجب خواب آلودگی شما می شود؟
- ♦ فعالیت و ورزش: آیا احساس می کنید که هر چه کمتر ورزش می کنید شادابی و انرژی خود را از دست می دهید؟
- ♦ خواب: آیا بعد از کم خوابی شبانه احساس می کنید که به سختی قادر به انجام و به پایان رساندن کارهای روز بعد هستید؟
- ♦ در خلال بیماری: آیا زمانی که بدن شما در حال بهبودی از یک بیماری سخت است، علاقه مند به خواب بیشتر می شوید و یا احساس می کنید انرژی کمتری دارید؟
- ♦ تحت فشار و استرس: آیا احساس می کنید که انرژی شما در حال تحلیل رفتن است؟

چیزهایی که از انرژی من می کاهند	اثرات آنها
مسافرت	مرا خسته می کند.
زمستان	مرا تنبل و تحریک پذیر می نماید.
اواخر شب	مرا کسل و بی حوصله می سازد.

گزینه ای به نام انرژی برای شما
آنچه که شخصا برای رسیدن به احساس انرژی در خود نیاز دارید را
بررسی کنید:

- ♦ دوست دارید تا انرژی را چگونه در خود احساس کنید؟
- ♦ دوست دارید چه چیزی به شما کمک کند؟
- ♦ وقتی که وجود شما مملو از انرژی می‌شود چطور به نظر می‌رسید؟
- ♦ ندای درونی و باطنی شما چه چیزی را درخصوص انرژی که به دست آورده‌اید به شما می‌گوید؟
- ♦ نظر مردم درباره انرژی که شما کسب کرده‌اید چیست؟

www.ketab.ir