

عملکرد صحیح در ماه مبارک رمضان

سلام
انشاءالله که حالتون خوب باشه و گرمای خرداد و گرسنگی و تشنگی **ماه رمضان**، حرکت
پر قدرت شمارو به سمت هدف کند نکنه...
خیلی حال و هوای خوبیه لحظات سحر و افطار ... امیدوارم مارو هم از دعای خیرتون بی بهره
ندارید.

توی این ماه پر خیر و برکت همه مون مهمون خداییم و ایکاش بتونیم اونطور که باید جرعه
نوش چشمه سار پروردگار باشیم
این ماه عزیز بهونه خوبی شد تا بتونیم بعد مدت ها با هم گپ بزنیم.
شاید شرایط ویژه این ماه عزیز یذره برنامه هاتون رو بهم ریخته باشه و راندامتون نسبت به
قبل سیر نزولی پیش گرفته، اما نگران نباشید این مطلب رو بخونید تا یک برنامه کاربردی و
پربازده رو در ماه رمضان رقم بزنید.

اولا پیشنهاد میکنیم اگر شرایط روزه گرفتن رو ندارید از این کار اجتناب کنید به قول قرآن :
((لا ضرر و لا ضرار فی الاسلام))
اما کسانی شرایط روزه گرفتن رو دارند باید دقت کنند روزه فقط خوردن و نوشیدن نیست
بلکه چشم و گوش و افکار مومن هم باید روزه دار باشد.

بریم سر اصل مطلب

از پر خوری هنگام سحر اجتناب کنید چون وقتی شکم زیاد پر میشه کار معده هم سخت تره
در نتیجه انرژی بیشتری رو برای هضم غذا باید صرف کنه و ضرر اصلی پر خوری وقتییه که ما
بعد خوردن غذای زیاد در سحر میخوابیم و هنگام بیدار شدن به شدت احساس گرسنگی
میکنیم. چرا؟ چون معده وقتی میبینه یه عالمه غذا داخلشه شروع میکنه مثل تراکتور کار
کردن حالا متوقف کردنش سخته. غذا هضم شده و وارد روده میشه اما معده بنده خدا داره
همینطور کار میکنه. حرکات دودی معده و ترشح اسید باعث ترش کردن و ضعف و گرسنگی
میشه . پس فکر نکن هرچی بیشتر سحری بخوری تا افطار گرسنت نمیشه.

به جای حجم زیاد غذا سعی کنید از کربوهیدرات ها و مواد مغذی طبیعی مثل خرما
، کشمش، میوه و آب میوه طبیعی، میوه های آبدار مثل خیار، هندوانه ، خربزه ، طالبی و
سبزیجات تازه استفاده کنید.

اما مشکل عمده روزه داران در این فصل گرم تشنگی است به نقلی:
((تشنگی بیشتر از گرسنگی اذیتمون میکنه))

برای داشتن تغذیه سالم و خوب به نکات زیر دقت کنید:

۱. از خوردن نمک و غذاهای فست فودی مثل سوسیس و کالباس و نوشیدنی های مثل قهوه و نسکافه و دوغ در هنگام سحر خودداری کنید.
۲. زولبیا و بامیه خیلی خوشمزست (منم عاشقشونم به ویژه بامیه!) ولی سعی کنید میل کردن این دو خوراکی رو موکول کنید به افطار.
۳. به جای ۱۰ لیوان آب خوردن در وقت سحر این حجم آب رو بین افطار تا سحر بنوشید چون آب زیادی رو بدن دفع میکنه.
۴. قبل خوردن سحری آب نخورید و سعی کنید بعد سحری میوه بخورید به ویژه هلو ، زرد آلو و توت فرنگی و آخر سر آب بنوشید.
۵. هنگام سحر از لیمو ترش استفاده کنید چون هم از تشنگی پیشگیری میکنه و هم بخاطر طبع سردش از گرمزدگی جلوگیری میکنه. (اگر شربت خاکشیر به همراه آبلیمو تازه باشه که عالیه)
۶. موقع افطار هم از پرخوری و هول هولکی خوردن اجتناب کنید و سعی کنید روزتون رو با چای یا شیر گرم و یا سوپ یا حلیم باز کنید تا معده خودشو برای ورود غذا آماده کنه.

درس خواندن

اولا سعی کنید ساعت ۱۱ شب بخوابید و ۴ صبح بیدار شید چون به لحاظ علمی بهترین زمان برای خواب شب در همین بازه است. بعد تناول وعده سحری به هیچ عنوان نخوابید چون دانشمندان معتقدند که بیشترین کارایی و بهره وری مغز در ابتدای صبح و هنگام طلوع خورشید است. این دو اصل را احادیث و روایات صحیح اهل بیت نیز تایید میکنند.
(خواب بین اذان صبح و طلوع آفتاب مکروه است)

پس مطالعه را از سحر شروع کنید تا اذان ظهر بعد اذان بین ۳۰ تا ۴۵ دقیقه در محیطی آرام بخوابید و نگذارید این خواب به یک ساعت بکشد. این خواب را **((خواب قیلوله))** میگویند که در احادیث بسیار سفارش شده و از نظر محققین باعث افزایش بهره هوشی میشود. بعد از بیدار شدن از این چرت نیمروزی خودتون میبینید که بمب انرژی هستید و همه خستگی تون رفع میشه.
از همان موقع درس خواندن رو شروع کنید و تا افطار پیش برید و بعد از افطار هم تا هنگام خواب زمانی خوبی برای مطالعه دارید.

چند نکته:

- مطالعه را بی وقفه و یکسره انجام ندید، به ازای یک ساعت درس، ۱۰ دقیقه استراحت کنید.
- در طول روز حداقل ۴ نوع درس بخوانید و سعی کنید ترکیبی از دروس عمومی و اختصاصی باشد.
- اول روز را با درس مورد علاقه خود شروع کنید.
- در ماه رمضان از فیض معنوی محروم نشوید و با چنگ زدن به ریسمان خداوند موفقیت خود را تضمین کنید.
- برای تنوع یک برنامه از مجموعه های تلویزیونی را انتخاب کنید و از تماشای آن لذت ببرید. (مثل ماه عسل احسان علیخانی یا...)

منبع: www.gamaplus.ir

ارادتمند شما _ عسگری