

بسم الله الرحمن الرحيم

جمع آوری شدہ توسط: حامد احمد پور

نام کتاب: ۶۰ راہ آرامش ذہنی

نویسنده : حامد احمد پور

سال انتشار: اسفند ماہ ۹۴

وبسایت منتشر کننده: کتاب سبز

تعداد صفحات: ۱۳

متخصصان می گویند روابط اجتماعی به مغز شما کمک می کند بهتر فکر کند و شما را تشویق کند که برای مسائلی که قبلا حل آنها غیر ممکن می نمود، راه حل مناسب پیدا کنید. مطالعات نشان داده روابط فیزیکی مثل نوازش یا بغل کردن ، به کاهش فشار خون و استرس کمک می کند.

اگر زندگی پر از استرس آرامش را از شما گرفته، روش های تمدد اعصاب می تواند شما را به زندگی عادی برگرداند. بعضی از این روش ها ، فقط ۵ دقیقه و یا حتی کمتر زمان لازم دارد.

باید کودک خود را به مدرسه برسانید. همسران لباس هایش را پیدا نمی کند. رئیس‌تان با شما تماس گرفته، و دوستتان شدیداً به کمک شما احتیاج دارد و همه این ها در یک زمان اتفاق افتاده است.

ممکن است با خود بگویید چگونه می توان زمانی را برای تمدد اعصاب پیدا کنید. در واقع شما مانند بسیاری از خانم های دیگر، فراموش کرده اید که چگونه بر اعصاب خود مسلط باشید و با خود بگویید مقداری استرس برای شما مفید هم هست.

استرس کم می تواند ذهن شما را متمرکز کند؛ ولی اگر زیاد شود، آسیب های فکری و جسمی زیادی به شما می زند. اما آرمیدگی و تمدد اعصاب می تواند توازن را به زندگی شما بازگرداند و حتی ممکن است برخی از خطرات مربوط به استرس را کاهش دهد.

در زیر ۱۰ روش برای کاهش استرس را به شما معرفی می کنیم که در هر زمان و مکانی می توانید از آنها استفاده کنید.

### ۱: مدیتیشن

اگر فکر می کنید مدیتیشن انجام یک سری حرکات سخت و در آوردن صداهای عجیب است، کاملاً در اشتباهید. انجام هر حرکت یا کار تکراری که موجب آرامش شما شود، می تواند نوعی مدیتیشن باشد مثل: پیاده روی، شنا، نقاشی، بافندگی و حتی رانندگی.

وقتی ذهن شما درگیر کار، روابط دوستانه یا خانوادگی است، بهتر است برای ۵ تا ۱۰ دقیقه به هیچ چیز فکر نکنید و اجازه دهید ذهنتان کمی آرام شود. اگر این کار را هر روز انجام دهید، متوجه خواهید شد که به مرور زمان استرس شما کم می شود.

### ۲: به چیز دیگری بیندیشید

اگر ذهنتان آنقدر درگیر مشلات است که نمی توانید مدیتیشن کنید، حواستان را به یک موضوع دیگر پرت کنید. مثلاً دوست دارید به کجا سفر کنید، یا خانه رویاهایتان را تصور کنید.

هدف از این کار دور کردن استرس است. هر چه تصور شما به واقعیت نزدیک تر باشد ، احساس آرامش بیشتری خواهید داشت.

### ۳: نفس عمیق بکشید

استرس و عصبانیت باعث کوتاه تر و تند شدن تنفس می شود، در صورتی که آرامش با نفس های عمیق و آرام همراه است، پس برای تغییر وضعیت تنش خود، حالت نفس کشیدن خود را تغییر دهید.

یک آه بلند بکشید. حالا تصور کنید که شکم شما مکانی قدرتمند است. در حالی که تمرکز شما روی شکمتان است سعی کنید نفس عمیق بکشید. دم، احساس کنید که شکم و پهلوهایتان باد می شود. بازدم، احساس کنید که شکم و پهلوهای شما جمع می شود. این کار را ۱۰ بار تکرار کنید و هر بار احساس آرامش بیشتری کنید.

#### ۴: به اطراف خود نگاه کنید

کلر مایکلز نویسنده کتاب "۱۰ راه حل ساده برای از بین بردن استرس" می گوید: قدرت تمرکز برای داشتن زندگی راحت و معنا دار ضروری است.

اگر نسبت به چیزهایی که اتفاق می افتد بی توجه باشیم، داریم مانند یک کودک زندگی می کنیم. تمرکز حواس یعنی توجه کامل روی انجام یک کار در یک زمان مشخص، پس از چند بعدی بودن و انجام یک کار در لحظه خودداری کنید. زندگی کردن در زمان حال می تواند کمک زیادی به کم شدن نگرانی های شما بکند و آرامش بیشتری به شما بدهد.

تمرکز روی اشیاء اطرافتان تمرین خوبی برای از بین بردن استرس است. اگر خارج از منزل هستید، از رنگ و بوی گل ها لذت ببرید، به صدای آواز پرندگان گوش کنید و یا به یک درخت با دقت نگاه کنید. در فروشگاه ها به جزئیات یک لباس در پشت ویتترین دقت کنید، زیور آلات را خوب نگاه کنید و روی چگونگی ساخت آن تمرکز کنید. با انجام این کارها به راحتی می توانید استرس را از خود دور کنید.

#### ۵: چای داغ بنوشید

اگر اهل خوردن قهوه هستید، بهتر است سعی کنید به جای قهوه چای سبز بنوشید. خوردن قهوه استرس را زیاد می کند در حالی که چای سبز آرام بخش است. نیکولاس پریکان نویسنده کتاب "۷ راز سلامتی و زیبایی" می گوید: چای سبز باعث سلامت و زیبایی می شود.

#### ۶: عشق بورزید

یکی از راه های کم کردن استرس و داشتن آرامش بغل کردن حیوانات خانگی و یا ناگهانی بغل کردن یکی از دوستان و یا افراد خانواده است. وقتی با دوست خود راجع به مسائل خوب صحبت می کنید، در واقع استرس خود را کم می کنید.

متخصصان می گویند روابط اجتماعی به مغز شما کمک می کند بهتر فکر کند و شما را تشویق کند که برای مسائلی که قبلا حل آنها غیر ممکن می نمود، راه حل مناسب پیدا کنید. مطالعات نشان داده روابط فیزیکی مثل نوازش یا بغل کردن، به کاهش فشار خون و استرس کمک می کند.

#### ۷: خودتان را ماساژ دهید.

وقتی عضلات شما گرفته است و وقت کافی ندارید که به یک متخصص مراجعه کنید، از روش ساده زیر استفاده کنید:

دو دست خود را روی شانه و گردن خود قرار دهید.

شانه و گردن خود را با انگشتان به آرامی فشار دهید.

به آرامی شانه های خود را ماساژ دهید.

یک دست را روی ساعد دست دیگر قرار دهید.

عضلات خود را با انگشتان به آرامی ماساژ دهید.

یک دست را با دست دیگر از آرنج تا انگشتان به آرامی ماساژ دهید.

این کار را با دست دیگر نیز انجام دهید.

### **۸: شانه هایتان را بلرزانید.**

در اکثر ما، قسمت اعظم فشار در پشت گردن، شانه ها و بالاتنه جمع می شود. دفعه بعد که در یک موقعیت ناراحت کننده گرفتار شدید، اگر دقت کنید خواهید دید که شانه هایتان به جلو خم شده و عضلاتتان منقبض می شوند. لرزاندن شانه ها باعث می شود فرم بدنتان را دوباره به حالت نرمال برگردانید، طبیعی نفس بکشید و کمی آرامتر شوید.

### **۹: خود را با موسیقی سرگرم کنید**

موسیقی می تواند ضربان قلب را کاهش و روح را تسلی دهد. متخصصان می گویند هنگامی که استرس شما زیاد می شود، با گوش دادن به یک موسیقی آرام و مطبوع، به کاهش ضربان قلب و استرس خود کمک کنید. تحقیقات نشان داده گوش کردن موسیقی سنتی آرام بخش است. ( مترجم : قابل توجه خوانندگان عزیز ، به یاد خدا بودن و گوش دادن به صوت دل انگیز قرآن می تواند بهترین تاثیر را داشته باشد.)

### **۱۰: به مغزتان استراحت دهید**

۳۰ ثانیه کافیست تا استرس شما جای خود را به آرامش بدهد. برای اینکار باید ذهن خود را به سمت موضوعات جالب و مثبت منحرف کنید. با تصور هر چیزی که به شما انرژی مثبت می دهد ، شروع کنید؛ تصویری از فرزند و یا همسرتان، عکس حیوانات ، تصور جواهر مورد علاقه شما که برای خریدش پول پس انداز کرده اید و تمام فکر هایی که برای مدت کوتاهی می تواند لبخند را روی لبان شما بیاورد، می تواند شما از یک فرد عصبی به فردی آرام تبدیل کند.

### **۱۱: برای قدم زدن بیرون بروید.**

گاهی اوقات نفس کشیدن در هوای آزاد ،همه آن چیزی است که برای تغییر حال و هوا به آن نیاز دارید. وقتی عصبانی می شوید، بیرون رفته و نفس عمیق بکشید. حتی یک پیاده روی کوتاه می تواند خیلی کمک حالتان باشد. بالا بردن گردش خون، حتی اگر برای یک لحظه کوتاه هم که باشد، فکرتان را بازتر می کند.

### **۱۲: یکدسته ورقه بیهوده پاره کنید.**

یکی از ساده ترین فعالیت هایی که می تواند حواس شما را از موضوع منحرف کرده و عصبانیت شما را خالی کند، این است که یک دسته ورقه را پاره کنید.

### **۱۳: ناراحتی هایتان را روی کاغذ بیاورید.**

خودکار و کاغذ ابزارهایی بسیار ارزشمند برای بیرون کردن افکار ناراحت کننده از ذهنتان هستند. حتی اگر هیچوقت عادت نداشته اید که برای خالی کردن خودتان از نوشتن استفاده کنید، نوشتن چند جمله خیلی ساده درمورد افکاری که در سرتان می گذرد ،خیلی به آرام کردنتان کمک میکند.

## ۱۴: چشمانتان را ببندید و نفس عمیق بکشید.

اجازه بدهید حتی برای یک لحظه هم که شده، زمان در ذهنتان متوقف شود. با این روش می‌توانید روی بیرون کردن فشارهای روحی و احساسی از ذهنتان تمرکز کنید و آرام آرام فکرتان را باز کنید.

## ۱۵: شمع وانیلی یا سنبل روشن کنید.

رایحه وانیل، آرامبخش و تسکین دهنده است، درحالی‌که عطر سنبل هم تقریباً خواب آور است. با استفاده از این رایحه‌های قوی می‌توانید به بیرون کردن استرس از بدنتان و از بین بردن عصبانیتان کمک کنید.

اگر پس از دعوا و مرافعه احساس می‌کنید ذهنتان مغشوش شده است و بی‌قراری دارید، می‌توانید با استفاده از هریک از این راهکارها آرامش را به فکر و جسمتان برگردانید. شاید پیدا کردن تعادل در وسط مشاجره دشوار باشد، اما نیاز به تمرین دارید. فقط یادتان باشد که تنفس عمیق می‌تواند هر انرژی منفی را از بین ببرد. با این راهکارها، خیلی زود یاد می‌گیرید که چطور بر احساسات خود فائق آیید و بدون از دست دادن کنترل، همه مشاجرات را از سر بگذرانید.

## ۱۶: تمرکز: نیازی نیست به میان دشت‌ها و کوه‌ها بروید. ۵ دقیقه سکوت و آرامش می‌تواند همان مزایای مدیتیشن را داشته باشد. شواهدی

وجود دارد که نشان می‌دهد اختصاص دادن دو زمان کوتاه برای آرامش و سکوت در طول روز می‌تواند افسردگی و استرس را کاهش دهد. روی تنفستان تمرکز و احساس کنید همه اضطراب‌ها از وجودتان خارج می‌شوند.

## ۱۷: سر گذاشتن روی بالش: روزهایی هست که تنها چیزی که ما نیاز داریم، یک چرت نیمروزی خوب و طولانی است اما هیچ‌وقت

امکان چرت زدن وسط روز و در محیط کار وجود ندارد. اگر یک بالش پیدا کردید، آماده سفری کوتاه برای آرام شدن شوید. علاوه بر این، می‌توانید از این تصویر ذهنی استفاده کنید؛ سرتان را برای مدت کوتاهی زمین بگذارید و حس کنید بالش، اسفنجی است که تمام اضطراب‌های شما را می‌شوید و از بین می‌برد.

## ۱۸: ریلکس کردن پیشرفته: مضطرب هستید؟ فقط کافی است یاد بگیرید؛ انقباض، رها کردن و تکرار! این روش شامل فشردن

ماهچه‌های قسمتی از بدن برای رسیدن به وضعیت آرامش است. این روش را که هنرپیشه‌ها هم استفاده می‌کنند برای به خواب رفتن هم مناسب است.

## ۱۹: شمارش معکوس: نه، این یک تست هوش نیست اما راهی مناسب برای آرام شدن محسوب می‌شود. وقتی نگرانی‌هایتان بیش از

حد شدند، سعی کنید از ۱ تا ۱۰ بشمارید و سپس شروع به شمارش معکوس کنید. وقتی مشغول شمردن و تمرکز کردن روی اعداد هستید، فکر مصاحبه‌های کاری و مشغله‌های دیگر کم‌رنگ‌تر می‌شوند.

## ۲۰: آب سرد ریختن روی مچ دست: سراغ آب خنک بروید. وقتی استرس و اضطراب سراغتان آمد، مقداری آب خنک روی مچ

دستتان بریزید و کمی هم به پشت لاله گوشتان بزنید. این کار کمک می‌کند در تمام بدنتان احساس آرامش کنید.

## ۲۱: شانه کردن موها: باور کنید! حتی اگر تا همین حالا ۱۰۰ بار این کار را انجام داده‌اید، باز هم با ریتم‌های دیگر آن را تکرار کنید.

شانه کردن موها، شستن ظرف‌ها و بافتنی می‌تواند به آرامش روان و جسم کمک کند.

**۲۲: تنهایی:** بعضی افراد فقط به ۵ دقیقه زمان برای تنها ماندن نیاز دارند تا بتوانند افکارشان را مرتب و آرامش پیدا کنند.

**۲۳: دریافتن خورشید:** این هم از آفتاب و به همین راحتی کمی از نگرانی‌های شما برطرف شد! اگر یک روز آفتابی است، بیرون

بروید، کمی قدم بزنید و از آفتاب بهره بگیرید. نور آفتاب برای افرادی که از افسردگی رنج می‌برند، موهبت بزرگی است.

**۲۴: خنده:** من؟ استرس؟ چی می‌گی؟! ها ها ها» خنده یکی از راه‌های عالی برای مبارزه با استرس است. یک کتاب پر از لطیفه‌های

خنده‌دار کنار دستتان داشته باشید یا حتی سری به سایت‌هایی که کلیپ‌های خنده‌دار دارند، بزنید. اما تنها خنده نیست که دوی استرس و اضطراب است بلکه گاهی بویها هم در این زمینه جادو می‌کنند. بایستید و بو کنید! برخی بویها می‌توانند حالات و احساسات منفی درون ما را تغییر دهند. حتما شما هم موافقید که عصبانی بودن آن هم وقتی مشغول بو کردن گلی هستید، کار خیلی سخت و دشواری است. یک گلدان پر از گل‌های محبوبتان را نزدیک میز کار قرار دهید و هرگاه احساس خستگی کردید سراغ آنها بروید و با لذت بویشان کنید.

**۲۵: گرم‌های خوشبو استفاده کنید:** فقط چند ثانیه طول می‌کشد تا مقداری لوسیون خوشبوی اسطوخودوس، برگ چای یا هر

گیاه معطر و آرامش‌بخش دیگری را روی کف دستتان بریزید و انگشت‌هایتان را به هم بمالید. این بوی ملایم و لطیف می‌تواند سطح استرس و نگرانی شما را کاهش دهد.

**۲۶: بوهای آرامبخش:** بوییدن یک لیموی تازه می‌تواند به کاهش ترشح هورمون‌های استرس در بدن کمک کند. بوی خوش قهوه را

هم از دست ندهید. همین حالا به آشپزخانه بروید و قهوه با شیر درست کنید و بوی خوشش را احساس کنید چون بوی قهوه هم می‌تواند به کاهش هورمون‌های استرس کمک کند.

## **۲۷: در کار دیگران دخالت نکنید، مگر آنکه از شما درخواست کمک کند.**

بیشتر ما با مداخله در امور دیگران، برای خود و آنها مشکلاتی ایجاد می‌کنیم. ما معمولاً به این دلیل در کار آنها مداخله می‌کنیم که معتقدیم راه ما، بهترین راه است. ما تصور می‌کنیم که منطق ما بهترین منطق است و کسانی که مطابق طرز فکر ما عمل نمی‌کنند، باید مورد انتقاد قرار بگیرند و به مسیر درست (که همان مسیر ماست) هدایت شوند. این طرز فکر، وجود فردیت را انکار می‌کند. خداوند هر یک از ما را منحصر به فرد آفریده است و هیچ دو نفری، نمی‌توانند یک جور فکر و عمل کنند. تمام مردان و زنان، به روش منحصر به فرد خودشان عمل می‌کنند؛ بنابراین به فکر کار خود باشید و آرامش را برای خود حفظ کنید.

## **۲۸: حسود نباشید**

همه ما این تجربه را کسب کرده ایم که چگونه حسادت می‌تواند آرامش ذهن را به هم بزند؛ مثلاً وقتی که شما می‌دانید که سخت تر از همکاران تان در اداره کار می‌کنید، اما گاهی اوقات آنها تفریح می‌گیرند و شما نمی‌گیرید، یا اینکه چند سال پیش کاری را شروع کردید، اما به اندازه همسایه تان که تازه یک سال است آن کار را شروع کرده، موفق نیستید. مثال‌های متعددی از این قبیل در زندگی روزمره وجود دارد،

اما هیچ یک از آنها دلیل نمی شود که شما حسودی کنید. به خاطر داشته باشید که زندگی هر کسی طبق سرنوشت او رقم می خورد که حالا جزئی از واقعیت اوست. اگر مقدر شده که شما ثروتمند باشید، هیچ چیز در دنیا نمی تواند شما را متوقف سازد و اگر اینگونه مقدر نشده باشد، هیچ کس نمی تواند به شما کمک کند. با سرزنش کردن دیگران، در قبال بداقبالی خود، کاری از پیش نمی برید. مطمئن باشید که حسادت، شما را به جایی نمی رساند، تنها آرامش را از ذهن شما می رباید.

### ۲۹: ببخشید و فراموش کنید

این روش، بهترین راه برای رسیدن شما به آرامش ذهنی است. ما اغلب به دلیل اینکه کسی به ما توهین کرده یا به ما ضرری رسانده است، احساسات ستیزگی را در قلب خود افزایش می دهیم. ما شکایت ها و گلایه ها در خود را پرورش می دهیم و نتیجه آن برای ما، تنها بی خوابی، زخم معده و افزایش فشارخون است. توهین یا صدمه ممکن است یک بار اتفاق بیفتد، اما با تشدید شکایات، مدام آن را به خود یادآوری می کنیم. شما باید به سرعت این عادت بد را ترک کنید. زندگی بسیار کوتاه تر از آن است که بخواهد بازیچه چنین چیزهایی شود. ببخشید و فراموش کنید؛ تنها با بخشش و فراموش کردن است که عشق شکوفا می شود.

### ۳۰: به دنبال تایید دیگران نباشید

دنیا پر از آدم های خودخواه است. آنها به ندرت بدون انگیزه های خودپسندانه کسی را ستایش می کنند؛ آنها ممکن است امروز شما را ستایش کنند، زیرا در قدرت هستید، اما به محض اینکه جایگاه خود را از دست دادید، موفقیت شما را فراموش می کنند و به دنبال پیدا کردن نقص و ایراد در شما خواهند بود. چرا تا حد مرگ برای به رسمیت شناخته شدن تلاش می کنید؟ این رسمیت، ارزش این همه تلاش را ندارد. وظایف خود را بسیار اخلاقی و صادقانه انجام دهید و منتظر تایید دیگران نباشید.

### ۳۱: آنچه را که درمان نمی شود، تحمل کنید

بهترین راه برای تبدیل ضرر به سود، همین است. هر روز با تعداد زیادی از ناملایمات، بیماری ها، آزردها و حوادثی مواجه می شویم که نمی توانیم آنها را تحمل کنیم و یا تغییرشان دهیم؛ بنابراین باید یاد بگیریم که با آنها سازگار شویم. باید بیاموزیم با خوشرویی و بردباری، آنها را تحمل نماییم. به خودتان ایمان داشته باشید؛ شما برحسب میزان شکیبایی خود، قدرت و توانایی بیشتری را به دست خواهید آورد.

### ۳۲: به اندازه توان خود مسئولیت به عهده بگیرید

لازم است این پند، همیشه در خاطرتان بماند. ما اغلب تمایل داریم بیشتر از توان مان مسئولیت برعهده بگیریم؛ انگار این امر، ذهن و منیت ما را راضی می سازد، اما شما که حدود خود را به خوبی می شناسید، چرا کار بیشتری را تحمل می کنید که نگرانی بیشتری را برای شما در بر خواهد داشت؟ شما نمی توانید با فعالیت های بیشتر، ذهن خود را به سمت آرامش سوق دهید؛ بنابراین درگیری های اضافی را کاهش دهید و اوقات خود را صرف دعا، درون نگری و آرامش نمایید. این کار افکاری را که موجب بروز استرس و بی قراری در ذهن تان می شود، کاهش می دهد. ذهن آسوده، آرامش بیشتری در بر خواهد داشت.

### ۳۳: به طور مرتب تمرکز را تمرین کنید

تمرین تمرکز، ذهن را آرام می کند و افکار مزاحم را از بین می برد. این کار بالاترین درجه آرامش ذهن است. اگر هر روز نیم ساعت تمرکز نمایید، ذهن تان در ۲۳ ساعت و نیم دیگر، آرامش کافی خواهد داشت و ذهن شما به سادگی قیل، درگیر ناملایمات نمی شود. با افزایش زمان تمرکز روزانه، سود بیشتری عایدتان خواهد شد. به علاوه، کارایی شما نیز افزایش می یابد و قادر خواهید بود نتایج بهتری را در زمان کمتری ارائه دهید.

### ۳۴: ذهن خود را هرگز خالی نگذارید

ذهن خالی، محل مورد علاقه شیطان است. تمام کارهای شیطانی در ذهن خالی روی خواهد داد. ذهن خود را با افکار مثبت و با ارزش پر کنید. فعالانه یک سرگرمی را دنبال کنید و کاری را انجام دهید که علاقه شما را برانگیزد. شما باید تصمیم بگیرید که چه چیزی بیشتر ارزش دارد؛ پول یا آرامش ذهن؟ ممکن است سرگرمی های شما اغم از کارهای عام المنفعه یا کار مذهبی، همیشه پولی به همراه نداشته باشد، اما حس موفقیت و تکامل را برای شما در بر خواهد داشت؛ حتی زمانی که از لحاظ جسمی در حال استراحت هستید، خودتان را مشغول خواندن یا مناجات با خدا نمایید.

**۳۵: لباس های روشن بر تن کنید:** آنچه می پوشید اثری آشکار بر احساسات شما دارد. لباس های گشاده، الیاف طبیعی و رنگ های روشن ایجاد آرامش می کنند و باعث می شوند که خوش اخلاق تر باشید.

**۳۶: راحت نشستن را فراموش نکنید:** از یک صندلی استفاده کنید که به شما آرامش می دهد. صندلی خوب بر روح شما اثر می گذارد. بهترین انتخاب صندلی هایی است که پشت شما را حمایت کند تا راست بنشینید.

**۳۷: گاهی زنگ تلفن را نادیده بگیرید:** گاهی اوقات به زنگ تلفن توجه نکنید، پاسخ ندادن به تلفن از تنش شما می کاهد.

**۳۸: حوله مرطوب آرامش می بخشد:** هیچ چیز مانند حوله مرطوب با آب داغ تنش و استرس را از چهره شما برطرف نمی کند.

### ۳۹: عبارات تشویش آفرین را دور بریزید:

عبارات تشویش آفرین مانند:

"ناچارم، باید، موظفم، وقت ندارم" احساس ناآرامی را بیشتر می کنند. به چنین واژگانی گوش ندهید و جای این عبارات را با "ممکن است، چنین می کنم، فرصتی می یابم" عوض کنید.

**۴۰: شیر بنوشید:** شیر برای شما آرامش و شادی پدید می آورد. شیر، سرشار از کلسیم است و باعث آرامش عضلات می شود. اسیدهای موجود در شیر آرامش بخش هستند.



**۴۱: گاهی لباس با طرح کودکانه بپوشید:** چنین کاری یادآور روزهای شاد زندگی است.

**۴۲: درد دل کنید:** راز داری زیاد، اغلب تنش آفرین است. گاهی احساس و مشکل خود را با دوستی رازدار و صمیمی در میان بگذارید تا احساس آرامش کنید.

**۴۳: خوش اخلاق باشید:** خوی خوش داشته باشید و با مهربانی سخن بگویید. خوش خویی بیش تر، آرامش بیش تری به شما می دهد.

**۴۴: خویشتندار باشید:** انرژی های خود را پراکنده نکن. آن ها را تحت نظر داشته باش و به طرز مفیدی هدایت کن.

**۴۵: در زمان حال زندگی کنید:** در زمان حال زندگی کردن به این معنا نیست که آینده را رها کنیم، بلکه معنای آن این است که نگران آینده نباشیم بلکه برای آینده فکر کنیم و برنامه ریزی کنیم و مهمانی را در لحظه ابدی اکنون برگزار کنیم و گذشته و آینده را در چرخه ذهنی ابدیت رها کنیم.

**۴۶: درون خود را آرام کنید:** آسایش جسمانی با ورزش، عاطفی با روابط اجتماعی مناسب، ذهنی با مطالعه و مراقبه و معنوی با دعا و نیایش برای خود ایجاد کنید.

**۴۷: دل نبندید:** این را بدانیم که در حقیقت هیچ چیز و هیچ کس به ما تعلق ندارد.

**۴۸: آرزوهای خود را کنترل کنید:** این را بدانیم که شادی در درون ما جای دارد، نه در اشیاء و شرایط خارج از وجود ما.

**۴۹: همه چیز را همان طور که هست بپذیریم،** آنگاه با امید و آرامش در جهت بهبودی آن قدم برداریم.

**۵۰: این مطلب را درک کنیم که ما نمی توانیم دنیا را تغییر دهیم، چون ما مدیر کل نظام خلقت نیستیم!!! اما مدیر کل خودمان هستیم و می توانیم خودمان را تغییر دهیم.**

**۵۱: دوستی با افراد مثبت را سرلوحه زندگی خودتان قرار دهید:** از معاشرت با افرادی که طبیعتی خالی از صفا و صمیمیت دارند اجتناب کنیم.

**۵۲: یک زندگی سالم برای خودتان طراحی کنید:** هر روز ورزش کنید، غذای مناسب بخورید و نفس عمیق بکشید و بخندید.

**۵۳: وجدانی پاک داشته باشید:** به آرمان هایمان پایبند و متعهد باشیم.

**۵۴: رفتار آزادانه داشته باشید:** رفتاری را انجام دهیم که بر آمده از خود واقعی مان باشد، نه افکار دیگران!

**۵۵: گله مندی و شکایت کردن را رها کنید:** آن چه دنیا به ما می بخشد، در مقابل چیزی است که پیش تر، ما به او بخشیده ایم. ما چه چیزی به دنیا بخشیده ایم؟

**۵۶: اشتباهات خود را بپذیرید و بدانید که فقط خود شما می توانید آنها را به موفقیت تبدیل کنید.**

**۵۷: بر افکار منفی خود غلبه کنید:** شما نمی توانید فکر کردن را متوقف کنید اما هر گاه افکار منفی بر شما هجوم آوردند، با صدای بلند بخندید و یا چند بار با صدای بلند بگویید: باطل، باطل و یا سوت بزنید!!!

**۵۸: هر روز برای چند نفر دعا کنید:** در سخنی از معصومین آمده است: «هر کس چهل نفر از مؤمنین را در دعا کردن بر خود مقدم بدارد، سپس حاجات خود را بطلبد، دعای او به اجابت خواهد رسید.»

**۵۹: هر روز چند نفر را ببخشید.** در درجه اول خودتان را ببخشید(مقاله "چگونه خود را ببخشیم" را در سایت مطالعه کنید) اسامی کسانی را که به شما بدی کرده اند بنویسید و روزی سه نفر آنها را در دعاهایتان ببخشید.

**۶۰: گناه نکنید:** گناه استرس آفرین و تنش زا است و گناه هر چیزی است که آرامش ما را بگیرد.

### خوراکی ها و نوشیدنی های آرامش بخش:

**چای سبز:** به جای اینکه از عصبانیت بنفش شوید، بهتر است با نوشیدن یک فنجان چای گیاهی، سبز شوید. چای سبز منبع لیتینین است؛ ماده ای که به آرامش و تسکین خشم کمک می کند. این بار که عصبانی شدید، کمی آب بجوشانید، چای سبز دم کنید و از نوشیدن آن لذت ببرید.

**شکلات:** فقط یک تکه شکلات می تواند اعصاب شما را تا حد زیادی آرام کند! شکلات تلخ سطح کورتیزول یا همان هورمون استرس را در خون شما تنظیم می کند و متابولیسم بدن را ثابت نگه می دارد.

**عسل:** شیرینی را جایگزین استرس کنید و یک قاشق عسل بخورید. عسل علاوه بر اینکه مرطوب کننده طبیعی پوست و آنتی بیوتیک است، تورم مغز را هم کاهش می دهد و به کاهش رخوت و اضطراب کمک می کند.

**انبه:** یک سفر استوایی را بدون ترک کردن میز کارتان تجربه کنید! از یک استراحت ۵ دقیقه ای برای پوست کردن و خوردن یک انبه آب دار استفاده کنید که به کاهش استرس و خشم هم کمک می کند. نگران ریختن آب آن روی لباس و چانه تان نباشید چون قطعاً کاهش استرس و

رسیدن به آرامش ارزشش را دارد.

**آدامس:** نعنائی، میوه‌ای یا هر طعم دیگری که دوست دارید. جویدن آدامس یک راه سریع و آسان برای مبارزه با خشم است. پس از چند لحظه جویدن آدامس، سطح کورتیزول خون و عصبانیتان کاهش پیدا می‌کند.

**خوراکی ترد:** گاهی وقت‌ها هیچ چیز بهتر از خوردن یک خوراکی ترد نمی‌تواند خشم را کاهش دهد. نتایج تحقیقات نشان می‌دهد آدم‌های بزرگسال هنگام خشم یا استرس بیشتر از همیشه هوس خوراکی‌های ترد یا شور می‌کنند. البته با توجه به مضرات این خوراکی‌ها بهتر است از خوراکی‌هایی مانند خیار، کاهو و کرفس یا هویج استفاده کرد.

### نتیجه گیری و نکات های مهم :

**۱- مهمترین زمان اکنون است -** بسیاری از ما زمان زیادی را در نگرانی آینده به سر می‌بریم. اگر در کل عمر خود این زمان‌ها را محاسبه نماییم متوجه می‌شویم از یک سال هم بیشتر شده است. محققان متوجه شده‌اند که نگرانی و تشویش برای آینده قسمت زیادی از فعالیت ذهنی فرد را اشغال می‌کند. در حالیکه این نگرانی هیچ کمکی به شما نمی‌کند به هیچ وجه. اگر بیشتر وقت خود را به فکر کردن درباره گذشته و نگرانی درباره آینده بگذرانید هیچگاه نخواهید توانیست به اندازه کافی آرامش داشته باشید. برای رسیدن به آرامش روحی و فکری واقعی باید فقط در زمان حال از زندگی خود لذت ببرید نه افسوس گذشته را بخورید و نه نگران آینده باشید.

**۲- محیط اطراف بسیار مهم است -** جایی که کار می‌کنید و وقت خود را می‌گذرانید در وضعیت فکری شما تاثیر عمیقی دارد. شاید ما آگاهانه این موضوع را درک نکنیم ولی اگر دقت کنید در بعضی اتاق‌ها آرامش بیشتری دارید و تمایل دارید هنگام استراحت آنجا باشید. به اتاق خود نگاه کنید اگر بسیار درهم و برهم و ریخت و پاش است مانند این است که مرتب کسی کاری را به شما یادآوری می‌کند ولی شما آنرا انجام نمی‌دهید. و این چرخه همینطور را ادامه دارد.

این یادآوری ناخودآگاه و مداوم در ذهن جای زیادی اشغال می‌کند. اگر اتاق خود را مرتب کنید و محیطی دلچسب برای خود فراهم کنید احساس بهتری نسبت به قبل خواهید داشت. راحتتر می‌توانید خود را آرام و ریلکس نمایید. برای خرید سیستم‌های تهویه و تصفیه هوا، گل و ... خساست به خرج ندهید تا شرایط بهتری برای خود فراهم کنید. برای آرام ساختن خود هدف آرام نگه داشتن مغز است. که نتیجه آن آرامش روحی است. این بهترین نوع ریلکسیشن است چون ما را نسبت به کارهایی که خود باید انجام دهیم آسوده خاطر می‌کند. هر روز ۱۰ تا ۱۵ دقیقه وقت برای مدیتیشن مشخص کنید در طول مدیتیشن می‌توانیم روح و فکر خود را از دلبستگی‌های مادی رها کنیم.

**۳- سازنده بودن به جای به تعویق انداختن -** رسیدن به آرامش و آسودگی خیال فقط با استراحت کردن تمام وقت در ساحل دریا بدست نمی‌آید. بلکه باید بیاموزیم چگونه آرامش را بدست بیاوریم. مهم نیست که در حال کار باشیم یا استراحت مهم این است که بدانیم چه بکنیم. بنابراین کارهایی را که باید انجام شود اولویت بندی کنید. اگر هر کاری را با برنامه و از راه صحیح انجام دهید احساس استرس و فشار کمتری خواهید داشت. وقتی که می‌خواهیم چند کار را با هم انجام دهیم خود را زیر بار فشار زیادی قرار داده ایم. و در این حال ایجاد آرامش بسیار سخت و دشوار است. زندگی را برای خود سخت نکنید. برای هر کاری زمان مشخص نمایید و آنقدر به خود وقت بدهید که از انجام آن لذت

ببرید. یک کار را تکمیل نمایید و هر چه لازم است برای آن انجام دهید. آنگاه پاداش شما لذتی است که از انجام بی عیب و نقص آن کار نصیب شما خواهد شد.

**۴- با تاثیر دیگران بر خود مقابله کنید** - چقدر به نظر دیگران وابسته هستید و به آن اهمیت می دهید. وقتی که ما نگران حرف مردم هستیم در حقیقت یک بار فکری به ذهن خود تحمیل کرده ایم. و ناخودآگاه به سمتی حرکت می کنیم که دیگران را خوشحال کنیم. و این هم ایجاد آرامش فکری را غیر ممکن می سازد. مهم نیست که ما چه کار می کنیم یا چه می گوئیم همیشه عده ای هستند که ایراد بگیرند. بنابراین باید در خود روحیه ای را تقویت کنیم که نه با ستایش و نه با انتقاد تحت تاثیر قرار نگیریم. این بدان معنا نیست که ما افکاری متفاوت با دیگران داریم، بلکه فقط به این معناست که نمی خواهیم به دیگران اجازه دهیم با عقاید خود آرامش روحی و فکری ما را به هم بریزند. البته این کار ساده ای نیست اما به مرور زمان می توانیم اثر عقاید دیگران در زندگی خود را کمتر کنیم. رسیدن به آرامش زمانی مقدور می شود که ما فکر کردن به حرف های مردم را متوقف کنیم.

**۵- زمانی برای خود اختصاص دهید** - اجازه ندهید تمام وقت شما صرف دیگران شود طوری که برای خود وقت کافی نداشته باشید. اگر کار شما به گونه ای است که مدام با تلفن و ایمیل درگیر هستید بهتر است از آنها در زمان استراحت فرار کنید. مثلاً می توانید ساعات مشخصی را برای پاسخگویی به تلفن ها مشخص کنید. به این صورت به دیگران می فهمانید که شما هم به زمانی برای استراحت و آرامش نیاز دارید و نباید مزاحم شما شوند. وقتی به فشار های روحی اجازه می دهید ساخته شوند ایجاد آرامش کار سختی می شود. اما با استراحت کافی می توانید هنگام کار با انرژی و توان بیشتری به وظایف خود را انجام دهید که نتیجه آن یک رضایت درونی است.

**۶- یک تغییر به اندازه یک استراحت ارزش دارد** - زندگی نباید تکرار مکررات باشد اگر متوجه شدید که در چرخه ای نا تمام از روزمرگی گیر کرده اید کار هایی کاملاً متفاوت انجام دهید. مثلاً اگر هر روز بعد از ظهر وقت خود را با روزنامه خواندن و تماشای تلویزیون می گذرانید و پس از آن احساس خوبی ندارید می توانید برای قدم زدن با خانواده یا دوستان بیرون بروید یا در فعالیت های ورزشی با دوستان شرکت کنید. این تغییر رویه به شما کمک می کند احساس آرامش بیشتری داشته باشید و نه تنها از روزمرگی نجات پیدا می کنید بلکه فعالیت های روزانه خود را هم بهتر انجام خواهید داد.

**۷- ریلکسیشن به سادگی یک نفس عمیق کشیدن است.**

اگر احساس استرس می کنید چند دقیقه بیرون بروید. فقط به تنفس خود دقت کنید. به آرامی نفس بکشید این کار اثری قدرتمند برای آرام کردن دارد. وقتی که هوا را به داخل شش های خود فرو می برید آرامش درونی را وارد بدن خود می کنید. و وقتی که هوا را به بیرون می رانید تجسم کنید تمام نگرانی ها و تشویش ها را بیرون رانده اید. بدست آوردن آرامش به همین سادگی است پس سعی نکنید آنرا پیچیده نمایید.

را های آرامش در هنگام مطالعه:

- ۱: یک گلدان پر از گل های تازه را در اتاق مطالعه خود قرار دهید. این کار باعث بالا رفتن انرژی روحی شما خواهد شد.
- ۲: همیشه خوش بین باشید. فعل های نمی توانم، من نیستم، نمی شود را از ذهن حذف کنید و همیشه کلمات می توانم و می شود را تکرار کنید.
- ۳: بعد از غذا بی درنگ مطالعه را آغاز نکنید، اول نیم ساعت استراحت کنید سپس به مطالعه بپردازید.
- ۴: هرگز عکس یا نقاشی که احساس بدی در شما ایجاد می کند، در اتاق مطالعه قرار ندهید.
- ۵: از نقل قول های مثبت بزرگان یا تصویرهایی که در شما ایجاد انرژی مثبت می کنند بر روی دیوارهای اتاق مطالعه استفاده نمایید.
- ۶: هرگز عکس های افرادی که فوت کرده اند در اتاق مطالعه قرار ندهید.
- ۷: هرگز از رنگ های تند برای دیوارهای اتاق مطالعه استفاده نکنید.
- ۸: زمانی که درس می خوانید از دیدن تلویزیون و گفتگوی طولانی پرهیز کنید.
- ۹: از رنگ قهوه ای یا سیاه در مبلمان اتاق مطالعه کمتر استفاده کنید برای مبلمان از رنگ های روشن استفاده کنید.
- ۱۰: با کامپیوتر خود دوست باشید و سعی کنید از تکنولوژی مدرن عقب نمانید.
- ۱۲: گل های خشک و کاکتوس را در اتاق نگهداری نکنید. زیرا مولد انرژی منفی هستند.
- ۱۳: عادت کنید هر روز سر ساعت معینی درس خواندن را آغاز کنید.
- ۱۴: هرگز کتاب های مربوط به درسی را که مرور کرده اید روی میز مطالعه انباشته نکنید.
- ۱۵: توانایی خود را در رقابت برای امتحانات و مسابقات افزایش دهید.
- ۱۶: از تصاویر هراس انگیز و ناخوشایند در اتاق مطالعه استفاده نکنید.
- ۱۷: همیشه هنگام ورود به اتاق مطالعه با پای راست وارد شوید.
- ۱۸: روی در اتاق مطالعه جمله یا علامت خوش آمدید نصب کنید.
- ۱۹: هرگز کتابها را بر روی میز انباشته نکنید.