

راه های ساده برای آرامش روحی



استرس زیادی که دنیای مدرن به ما وارد می کند سبب شده است که آرامش دست نیافتنی به نظر برسد. با این حال باز هم هیچ دلیلی وجود ندارد که زندگی خود را پر از استرس و اضطراب نماییم. اگر هنر ایجاد آرامش را بیاموزید می توانید به راحتی لذت زندگی را بجشید. راز ایجاد آرامش کنترل ذهن است. به عنوان مثال شما می توانید برای سلامتی خود یک ساعت در روز ورزش کنید و همینطور می توانید نسبت به اضافه وزن خود بی تفاوت باشید و یک عمر با نگرانی دست به گریبان باشید.

راه های ایجاد آرامش

۱- **مهمترین زمان اکنون است** - بسیاری از ما زمان زیادی را در نگرانی آینده به سر می بریم. اگر در کل عمر خود این زمان ها را محاسبه نماییم متوجه می شویم از یک سال هم بیشتر شده است. محققان متوجه شده اند که نگرانی و تشویش برای آینده قسمت زیادی از فعالیت ذهنی فرد را اشغال می کند. در حالیکه این نگرانی هیچ کمکی به شما نمی کند 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 می کنید و وقت خود را می گذرانید در وضعیت فکری شما

تأثیر عمیقی دارد. شاید ما آگاهانه این موضوع را درک نکنیم ولی اگر دقت کنید در بعضی اتاق ها آرامش بیشتری دارید و تمایل دارید هنگام استراحت آنجا باشید. به اتاق خود نگاه کنید اگر بسیار در هم و بر هم و ریخت و پاش است مانند این است که مرتب کسی کاری را به شما یادآوری می کند ولی شما آنرا انجام نمی دهید. و این چرخه همینطور را ادامه دارد.

این یادآوری ناخودآگاه و مداوم در ذهن جای زیادی اشغال می کند. اگر اتاق خود را مرتب کنید و محیطی دلچسب برای خود فراهم کنید احساس بهتری نسبت به قبل خواهید داشت. راحتتر می توانید خود را آرام و ریلکس نمایید. برای خرید سیستم های 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 کار هایی که خود باید انجام دهیم آسوده خاطر می کند. هر روز ۱۰ تا ۱۵ دقیقه وقت برای مدیتیشن مشخص کنید در طول مدیتیشن می توانیم روح و فکر خود را از دلبستگی های 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 نمی آید. 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 کار هایی 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 می خواهیم 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. يك 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 تأثیر 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 يك 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 تأثیر 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.

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.

واحد مشاوره دبیرستان دوره دوم کوشش