

۱- اسیر نفسهای خود باشید: وقتی به صدای تنفس خود فکر می کنید ، وقتی صدای آمد و رفت آن را می شنوید ، آرامش می یابید.

۲- دوست خوب انتخاب کنید: دوستی با افرادی که هیجانی هستند بسیار سخت است و گاهی باعث ایجاد فشار عصبی در شما می شود. از سوی دیگر دوستی با افراد آرام ، اگر حتی برای کوتاهترین لحظات هم باشد ، شما را آرام خواهد کرد.

۳- همیشه ده دقیقه زودتر حرکت کنید: به هر جایی که می خواهید بروید ، ده دقیقه زودتر حرکت کنید . با این کار نه مجبورید عجله کنید و نه دچار فشار عصبی می شوید. بعلاوه اگر همه چیز خوب پیش برود ، با ده دقیقه زودتر رسیدن فرصت خوبی برای استراحت قبل از شروع کار بعدی خواهید داشت.

۴- به وقش نگران شوید: نگرانی بسیاری از آدمها از اتفاقاتی است که در آینده قرار است بیفتد. مخصوصاً چیزهایی که کمتر اتفاق می افتد سعی کنید به حال بیندیشید ، آینده را کسی ندیده است.

۵- به مسائل کوچک توجه نکنید: یکی از مهمترین مهارتها در آرام بودن ، فکر نکردن به مسائل کوچک است. دومین مهارت ، کوچک شمردن تمام مسائل است.

۶- جای نغنا بنوشید: اگر بتوانید جای نغنا را جایگزین نوشیدنیهای تحریک کننده ای مثل قهوه یا چای کنید ، قدرت آرام ماندن شما چند برابر خواهد شد.

۷- آرامش را بپذیرید: اگر می خواهید ضمیر ناخودآگاه خود را برای ایجاد حس آرامش فریب دهید ، این جمله را بارها تکرار کنید: «من هر لحظه احساس آرامش بیشتری می کنم.»

۸- برس بزنید: از فرصت استفاده کنید و موهای کسی را برس بزنید و یا حتی بهتر از آن ، موهای خود را برس بزنید و یا از کس دیگر بخواهید که درست ، آرام و عمیق این کار را انجام دهد. این عمل به چندین نقطه آرامش در بدن پیغام می فرستد و تکرار آن باعث آرامش می شود.

۹- کفش مناسب بپوشید: بازتاب شناسان عقیده دارند که آرامش واقعی از پاها شروع می شود. طبیعی است که اگر پا در کفش راحت باشد ، مثل این است که اصلاً کفش نپوشیده اید و همین مسأله باعث آرامش می شود.

۱۰- در همه چیز به دنبال بهترین باشید: تمرین کنید که وجود مردم و در شرایط گوناگون به دنبال بهترین باشید. با این کار متوجه می شوید که این راه ساده مثبت بودن ، مثبت بینی را تقویت می کند و هر دو آنها به آرامش منجر خواهد شد.

۱۱- به آهنگهای آرام گوش کنید: آهنگهای ملایم و لایتهای آرام کننده هستند. برای همیشه از این آهنگها در لحظات سکوت خود استفاده کنید.

۱۲- گذشته را دور بریزید: در پشیمان شدن از حقایق و وقایع گذشته ، دلایل منطقی وجود ندارد زیرا گذشته رفته و دیگر وجود ندارد و تنها خاطره آن به جا مانده است. وقتی به این باور رسیدید می توانید به آرامش برسید.

۱۳- از کودکان درس بگیرید: آرامش را از کودکان بیاموزید ، ببینید چگونه آنها درست در همان لحظه ای که هستند زندگی می کنند و لذت می برند. وانمود کنید ، شما هم می توانید مثل آنها باشید.

۱۴- آرام فکر کنید: افکار آرامی داشته باشید ، مناظر آرامی را نقاشی کنید. صدهای آرامی را به یاد آورید و ببینید چه احساسی پیدا می کنید.

۱۵- ریخت و پاشها را مرتب کنید: بی نظمیهای فیزیکی ، تنشهای موجود در زندگی را افزایش می دهد. ریخت و پاشها را مرتب کنید تا به آرامش برسید.

۱۶- عطر شکوفه های پرتقال بپاشید: ۳ قطره روغن شکوفه پرتقال را به یک فنجان آب معدنی اضافه کنید ، حالا هر ثقت احساس کردید که به آرامش نیاز دارید ، با یک عطrpاش از این آب در اطراف خود بپاشید.

آسودگی خاطر ۱



تهیه و تنظیم : ناهید محمودی

کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی

هسته مشاوره و مرکز خدمات روانشناختی

دانشکده علوم پزشکی آبادان

می کنید، چه قدر احساس آرامش می کنید؟ هر چند وقت یکبار ساعتان را باز کنید و خود را از فشار زمان نجات دهید.

۲۲- به انگشتان خود استراحت دهید: انگشت شست و نوک انگشت‌های یک دستتان را به آرامی روی انگشت شست و انگشت‌های دست دیگرتان بگذارید. وقتی بین انگشت‌هایتان یک تماس سطحی برقرار شد، به مدت شصت ثانیه و آرام آرام نفس بکشید و بگذارید، آرامش وجود شما را در برگیرد.

۲۳- لباسهای سفید بپوشید.

۲۴- از روغن گل «رز» استفاده کنید: یکی از راههای لذتبخشی که آرامش ایجاد می کند، ماساژ دادن است. با افزودن مقدار کمی روغن گل رز به روغن ماساژ می توانید این تاثیر را دو برابر کنید.

۱۷- همان لحظه ببخشید: منتقل کردن یک احساس بد به یک نفر دیگر، برای شخص فرستنده زیانبارتر است تا گیرنده به خاطر خودتان هر چه زودتر، حتی در همان لحظه گناهکار را ببخشید.

۱۸- در را ببندید: گاهی زمانی فرا می رسد که احساس می کنید باید از همه مزاحمتها دور باشید و به نیازها و مسئولیتهای خود فکر کنید. دست کم روزی ۱ ساعت، تنها به اتاقی بروید و در را به روی خود ببندید.

۱۹- شهرتان را سبز کنید: گیاهان از یک طرف اکسیژن تولید می کنند و از طرف دیگر دی اکسید کربن و آلودگیهای محیط را جذب می کنند. در محل کار و زندگی خود گیاهی نگه دارید تا اکسیژن بیشتری دریافت کنید. هر چه اکسیژن بیشتری به شما برسد، آرامتر خواهید شد.

۲۰- به سکوت گوش کنید: سکوت عصاره آرامش است. باید بدانید که با زور نمی توان آن را ایجاد کرد. می توانید زمانی که فرا رسید، آن را بپذیرید. اما اگر به سکوت گوش دهید، یعنی به راستی گوش دهید آن را در جاهایی می یابید که انتظارش را ندارید. به تنها چیزی که نیاز دارید، کمی تمرکز است.

۲۱- ساعت مچی دستتان نکنید: آیا تا کنون متوجه شده اید که وقتی ساعت مچی را از دستتان باز