

## با این 10 کار به آرامش برسید!

آیا آرزو دارید که آرام و خونسرد و خوددار باشید و فرصت کافی برای آنچه دلخواه شماست...



سلامت نیوز: آیا آرزو دارید که آرام و خونسرد و خوددار باشید و فرصت کافی برای آنچه دلخواه شماست در اختیار داشته باشید؟ اگرچه رسیدن به این هدف مشکل به نظر می‌رسد، اما با کمی تلاش و تجدید نظر در افکار و اعمال می‌توان به آن نزدیک شد. بهتر است راهکارهای پیشنهادی ما را رعایت کنید:

فراموش نکنید در دنیای شلوغ و پر استرس امروز به دست آوردن تکه ای آرامش می‌تواند غنیمت بزرگی باشد آیا ذاتا همیشه مسوول امور و عهده دار نظم و ترتیب هستید؟

افراد پرکار و فعال اغلب احساس می‌کنند همه کارها باید تحت کنترل آنها باشد، خصوصا مواقعی که هدف خاصی مدنظرشان است. بنابراین سعی کنید برای یک بار هم این عادت کنترل کردن را رها کنید و بگذارید زندگی مسیر خود را بپیماید.

به عنوان مثال بگذارید دیگران برنامه سفر دستجمعی یا پیک نیک را سازماندهی کنند و نتیجه حاصله را بدون هیچ اظهارنظری بپذیرید و ببینید چه احساسی به شما دست می‌دهد. این کار ممکن است برای شما پردغدغه و برای دیگران شگفت انگیز باشد، ولی آرامشی که برایتان به ارمغان می‌آورد، ارزش دارد.

مسئولیت‌های متعدد را نپذیرید

– ممکن است از این که همواره کارهای بسیاری را با هم انجام می‌دهید به خود ببالید، ولی قطعا در عین کار احساس عدم تمرکز، نگرانی و خستگی می‌کنید.

– خانها اکثرا از این که قادرند چندین کار را همزمان انجام دهند به خود می‌بالند ولیکن در نهایت از این عمل آسیب می‌بینند.

بنابراین در عهده داری کارها هوشیار باشید؛ یعنی کارها را یک به یک و به نوبت انجام دهید. قدر لحظه‌های عمر خود را بدانید و از انجام کاری که عهده دار هستید، لذت ببرید تا پس از این که کار را به نحو احسن انجام دادید، احساس موفقیت کنید.

به موفقیت‌های خود بها دهید

همیشه توجه داشته باشید که موفقیت، پیروزی‌های بعدی را به دنبال می‌آورد و احساس خود کم بینی را از انسان دور می‌کند. کافی است تنها به یک چیز که موجب بالندگی شماست و یا یک زمینه که در آن موفق بوده اید فکر کنید. ارزشمند بودن خود را مورد تایید قرار دهید.

این بار که در مسیر کم ارزش پنداشتن خود قرار می‌گیرد، سعی کنید موفقیت‌هایتان را مرور و تامل کنید. با این عمل همه امور را در دورنمایی مثبت قرار می‌دهید و احساس آرامش خواهید کرد.

به نیازهایتان اهمیت دهید

همیشه به فکر راضی و خوشحال کردن دیگران بودن کافی نیست، کمی هم به فکر نیازهای معقول و مقبول خود باشید. این دلیل بر خودخواهی نیست.

به نقطه نظرات دیگران گوش دهید، ولی اگر لازم می‌دانید برای این که فرصت کافی برای پاسخ داشته باشید به آنها بگویید برای فکر کردن و تصمیم گرفتن درباره آن موضوع نیاز به زمان دارید. در عین حالی که انعطاف پذیر هستید نسبت به احساسات و عواطف خود نیز واقع‌گرا و بی‌رودربایستی باشید.

این را بدانید که این گونه برخورد با مسائل حتما با موفقیت توأم خواهد بود. اگر رک بودن شما را به وحشت می‌اندازد ابتدا از مسائل کوچک شروع کنید و بعد به مسائل بزرگتر بپردازید تا بدین وسیله گستره آرامش خود را افزایش دهید.

از کار خود لذت ببرید

اگر همواره در حال مسامحه و طفره رفتن از انجام کاری هستید و یا احساس می‌کنید برای انجام کاری تحت فشار هستید، علامت این است که از کاری که انجام می‌دهید لذت نمی‌برید. واقعیت امر این است که شما به هر حال ناچارید این کار را انجام دهید، پس روی جنبه‌های لذت بخش آن تمرکز کنید؛ مثلا حس خوبی که به نظم درآوردن امور می‌دهد و یا مورد تقدیر و ستایش قرار گرفتن از بابت رسیدن به نتایج مطلوب تکیه کنید.

این دیدگاه مثبت می‌تواند تنش‌های درون شما را بزدايد و به شما فرصت دهد که دریابید چه تغییرات درازمدتی را می‌توانید ایجاد کنید.

انعطاف پذیر باشید لزوم یک برنامه روزمره برای تنظیم نیازهای زندگی بسیار خوب و معقول است ولی نباید اصرار و اجبار در رعایت

آن موجب تنش و اضطراب شما شود.

سختگیری و جدی بودن زیاد سبب می شود فرصتها را از دست بدهید و تاکید برای اجرای آن برنامه انرژی خود را بیهوده تلف کنید در مواقعی که لازم می دانید روش و تاکتیک خود را تغییر دهید تا در کارهایتان موفق تر و در رسیدن به اهدافتان خلاق تر شوید. انعطاف پذیری به شما آرامش بیشتری می دهد چون به شما فرصت می دهد حین انجام کار روش خود را انتخاب کنید.

بین کار و زندگی تعادل برقرار کنید

تداخل و ادغام زندگی کاری و اداری با زندگی خصوصی باعث اختلالات فیزیکی و عاطفی است برنامه و زمانی را برای توقف کار انتخاب کنید و به آن پایبند باشید. در خانه به کار فکر نکنید و توجه خود را به زندگی خانوادگی معطوف دارید.

مواردی پیش می آید که این کار برایتان مقدور نیست، ولی سعی کنید بیشتر موارد این مساله را رعایت کنید.

عکس العمل هایتان را عوض کنید

ممکن است همواره در تغییر شرایط تنش آفرین موفق نباشید، لیکن با تغییر دادن دیدگاه خود نسبت به آن می توانید احساسات خود را عوض کنید.

اگر کسی دیر به سر وعده می آید شانه هایتان را به علامت بی تفاوتی بالا نیندازید و از وقت آزادی که به دست آورده اید لذت ببرید. اگر کسی بی ادب و پرخاشگر است این گونه تلقی کنید که او مبتلا به فشار خون بالا می شود و نه شما.

ذهن و روح خود را شاد کنید

ذهن و روان خود را با دیدن و شنیدن کارهای هنری، زیبا و آراسته کنید. از نمایشگاه های هنری دیدن کنید و به موسیقی گوش فرا دهید و بر زیبایی های یک گل تمرکز کنید.

کاغذ و قلمی را بردارید و منظره زیبایی را نقاشی کنید و یا در پارک قدم بزنید و یا در یک کلاس هنری ثبت نام کنید.

برای آینده برنامه ریزی کنید

حتما برای خود برنامه های تفریحی تدارک ببینید؛ چرا که چشم انتظار بودن برنامه های تفریحی نیز آرام بخش بسیار خوبی است.

فهرستی از برنامه های لذت بخش تهیه کرده و برای انجام آن برنامه ریزی کنید؛ مثلا برنامه ای برای تهیه بلیت تئاتر و یا قرار ملاقات با یک دوست و یا خرید کتاب مورد علاقه تان تهیه کنید. با این کارها بلافاصله احساس دلپذیری خواهید کرد.