

۱۹ روش برای رفع کسالت

برای اینکه به زندگی احساس بهتری ببخشید و حسی جدید داشته باشید. باید روشهایی را در زندگی به کار ببندید. در زیر ۱۹ روش تازه و جدید را برای اینکه در روزهای دلگیر و خسته کننده پاییز احساس بهتری پیدا کنید به کار ببندید.

(۱) دوست خودتان باشید:

سعی کنید همان طور که با صمیمی ترین دوستانتان برخورد می کنید، با خودتان نیز رفتار کنید. وقتی که دوستی یا کسی که به او علاقه دارید در وضعیت روحی بدی به سر می برد و از شما کمک می خواهد برای او چه می کنید؟

از او می خواهید تا نگران نباشد. به او می گوئید استراحت کند یا به نوعی سرش را گرم کند و به مشکلش فکر نکند و ...

در این حالت و در این روزها به خودتان نیز همان توصیه ها را بکنید.

(۲) احساس پرواز کنید:

در جایی که در آنجا سکوت است و آرامش دارد خود را قرار دهید. برای دقیایقی تصور کنید پرنده ای هستید که در آسمان لایتناهی در حال پرواز است. همانگونه که ابرها در آسمان حرکت می کنند، سعی کنید مشکلات را از جلوی چشمانتان عبور دهید.

این روش به شما یاد می دهد که به خاطر بیاورید مشکلات قابل عبور و گذر هستند و همیشه در کنار ما نخواهند ماند.

(۳) رنگ نارنجی:

از زمانهای قدیم رنگ درمانی جزو موارد بسیار مهمی بوده که توسط روانشناسان شناخته شده است. از رنگ ها برای کاهش استرس در بیماران و دادن آرامش به آنها استفاده زیادی شده و می شود. روانشناسان معتقد هستند که رنگ نارنجی باعث افزایش حس

خوش بینی، اشتیاق و شانس آوردن است. برای این که این احساس در شما شناور شود چند شاخه گل که نارنجی رنگ است در گلدان بگذارید و به آنها نگاه کنید. تاییدن نور نارنجی یا لیوان هایی به این رنگ نیز به شما احساس شادی می دهد. اکنون که فصل پاییز است می توانید یک سبد نارنگی، خرمالو یا پرتقال روی میز بگذارید.

(۴) خریدهای ارزان:

همه افراد وقتی که موفق می شوند هنگام خرید تخفیف بگیرند شاد می شوند، برای اینکه حس شادمانی را در خود تقویت کنید ارزان تر خرید کنید و پولهایتان را پس انداز کنید تا در مواقع ضروری به کارتان بیاید و بتوانید در آن زمانها احساس آرامش و شادی کنید.

(۵) شکلات بخورید:

زنان به خوردن شکلات بخصوص قبل از عادت ماهیانه علاقه مند هستند زیرا تحقیقات نشان داده است که شکلات باعث می شود تا حالات و روحیات افراد تغییر کند. شکلات میزان سروتونین و اندروفین خون را زیاد می کند و این دو هورمون باعث شادمانی می شود.

سعی کنید گاهی شکلات بخورید، تا این احساس در شما تقویت شود.

(۶) مشکلات را دور بریزید:

هرچه را که به نظرتان می آید در زندگی موجب ایجاد مشکل و ناراحتی برایتان شده است روی کاغذ بنویسید. سپس تک تک موارد را خوانده و با خط قرمز روی آن بکشید و سپس وقتی برای تمام موارد راهکار پیدا کردید، کاغذ را مچاله کرده و دور بیندازید.

(۷) خوش بین باشید:

به مشکلات به گونه دیگری نگاه کنید. بر این باور باشید که حتی می توان سختی ها را نیز با نگاه دیگری دید. امید به زندگی داشته باشید. روانشناسان معتقدند اگر حتی اشخاص بیمار و بیماران لاعلاج امید خود را از دست ندهند، بر بیماری چیره خواهند شد.

سعی کنید در مواقع سختی به این فکر کنید که همواره در کنارتان هستند افرادی که وضعیت بسیار دشوارتری از شما دارند.

برخورد کردن با مشکلات و موانع را بیاموزید تا احساس خوشبختی کنید. برای داشتن زندگی خوب باید انرژی مثبت داشته باشید.

۸) از هم تعریف کنید:

در زمانی که از انجام کارهای روزانه و یا در محیط کار کاملاً خسته شده اید و هیچ انرژی و توانی برایتان نمانده است سعی کنید لبخند بزنید و بگویید که احساس خوبی دارید. در این لحظات از اطرافیان خود و صفات خوبی که دارند تعریف کنید. خواهید دید که بعد از لحظاتی روحیه شما تغییر خواهد کرد و احساس شادی در شما به وجود خواهد آمد.

۹) آنچه را دوست دارید بنویسید:

هر چیزی را که مورد علاقه تان است و به آن عشق می ورزید روی کاغذ بنویسید. این کار حس خوبی به شما خواهد داد. زیرا متوجه می شوید که با برگشت به خاطرات گذشته زمانی به آنچه و آن کسانی که در کنارتان زندگی کرده اند احساس محبت داشته اید.

۱۰) حمام کنید

بعد از شنا کردن در دریا احساس جوانی می کنید. برای اینکه احساس طراوت را در روزها و شبهای پاییزی پیدا کنید کافی است یک فنجان نمک داخل وان حمام خود ریخته و با آب گرم آن را پر کنید. با شمع های معطری که در کنار وان می گذارید، آرامش خاصی پیدا می کنید.

۱۱) موسیقی گوش کنید:

سعی کنید برای لحظاتی موسیقی گوش کنید. با موسیقی می توانید به آرامش ذهنی برسید و مشکلات را فراموش کنید. حتی اگر شده این کار برای دقایقی یکنواختی زندگی را از بین می برد.

۱۲) استراحت کنید:

وقتی که از انجام کارهای مختلف خسته شده اید و تحت فشار زیادی قرار گرفته اید. مطمئناً نمی توانید کاری کنید که به این مشکلات پایان دهید. در این مواقع بهتر است دست از کار بکشید کتاب جدید بردارید، دراز بکشید و شروع به خواندن کنید. این کار را حداقل برای یک ساعت هم که شده انجام دهید تا به اثرات بسیار مؤثر آن واقف شوید.

۱۳) با رنگ ها بازی کنید:

به سراغ مدادرنگی، گواش، آبرنگ و ماژیک کودکتان بروید و مثل آنها شروع به نقاشی کنید نقاشی حالات درونی تان را بازگو می کند. همانطور که یک کودک نیز با نقاشی احساس درون خود را به خوبی نشان می دهد.

با بازی کردن با رنگ ها احساس آرامش و شادی به شما دست خواهد داد.

۱۴) آزاد باشید

سعی کنید کارهایی را که تمایل به انجام آن دارید به راحتی انجام دهید. درست مثل کودکی که دوست دارد آواز بخواند و از هیچ کس خجالت نمی کشد. اگر از آواز خواندن لذت می برید بدون اینکه خجالت بکشید آواز بخوانید. اگر از انجام این کار جلوی دیگران می هراسید در جای خلوتی آواز بخوانید. موسیقی و تخلیه احساسات با آواز گردش خون شما را تنظیم می کند و احساس خوبی به شما می دهد.

۱۵) خدا را سپاس بگویید:

به یاد سه موفقیت آخرتان بیفتید و با سپاسگزاری و شکرگزاری از خداوند و کشیدن یک نفس عمیق انرژی بیشتر ذخیره کنید.

۱۶) خیرخواهی کنید:

کمک کردن به دیگران و نسبت به آنان خیرخواه بودن احساس خوشایندی را به افراد می بخشد. این احساس بدن را پر از هورمونی می کند که احساس خوبی را بیشتر می کند. به

افراد نیازمندی که در اطرافتان وجود دارد کمک کنید، فرقی نمی کند که میزان و نوع این کمک چه باشد مهم این است که خیرخواه باشید.

(۱۷) به عکس های قدیمی نگاه کنید:

آلبوم هایتان را ورق بزنید و به عکس دوستان و اقوام نگاه کنید. با دیدن آنچه که در گذشته بوده و خاطرات سالهای قبل لبخندی روی لب های شما خواهد نشست و احساس خوبی در وجودتان برپا خواهد شد.

(۱۸) پیغام جدید تلفنی بگذارید:

اگر تلفن همراه تان یا تلفن خانه تان پیغام گیر دارد، جملات جدید و متفاوتی روی آن بگذارید. می توانید روی این پیغام گیر بگویید: برای دعوت کردن من به میهمانی یا شام بعد از شنیدن صدای بوق پیغام بگذارید. می توانید جوکی تعریف کنید یا جمله ای طنز روی پیغام گیرتان ضبط کنید.

این کار شما، به شما و کسی که به شما تلفن زده شادی می بخشد.

(۱۹) بوهای شادی آفرین:

بعضی از بوها برای تغییر احساس انسان شناخته شده اند. گل رز، بابونه، شمععدانی معطر، لیمو و بالنگ از جمله این بوها هستند.

این بوها را به عنوان خوشبوکننده و معطرکننده هوا و فضا مورد استفاده قرار دهید.

* * *

این کتاب در بخش ابوک سایت **فروم ۲ آنلاین** توسط **پوریا کیانی فرد** ساخته شده است.

www.form2online.com

