

## راه های بدست آوردن آرامش

۱- جلوی گریه خود را نگیرید و گهگاهی گریه کنید.

۲- دست کم روزی ۱۵ دقیقه را در سکوت بگذرانید و به نیازهای واقعی خود و نیز چیزهایی که دارید فکر کنید. سکوت عصاره‌ی آرامش است، با زور نمی‌توان آن را ایجاد کرد، باید زمانی که فرا رسید آن را بپذیرید. دست کم روزی یک ساعت، تنها به اتاقی بروید و در را به روی خود ببندید.

۳- افراد آرام به خود می‌گویند که برای تغییر گذشته کاری نمی‌توان کرد، آنگاه از فکر ادامه زندگی لذت می‌برند.

۴- وقتی احساس می‌کنید که سرتان پر از فکرهای جور و واجور است و جای خالی در آن نیست، با قدم زدن، آن‌ها را پاک کنید.

۵- اگر نتوانید کسی را ببخشید، افکار خشمگین‌تان شما را برای همیشه با این افراد مرتبط خواهد کرد. شاد کردن دیگران، باعث آرامش می‌شود.

۶- آرامش را از کودکان بیاموزید، ببینید که چگونه در همان لحظه‌ای که هستند، زندگی می‌کنند و لذت می‌برند.

۷- از همان که هستید راضی باشید، در این صورت احساس آرامش بیشتری می‌کنید.

۸- هر چه اکسیژن بیش‌تری به شما برسد، آرام‌تر خواهید شد، خوب است در محل کار و زندگی خود گیاهی نگه دارید.

۹- مهم نیست که با شما مودبانه برخورد کنند یا نه، برخورد مودبانه‌ی شما، باعث ایجاد آرامی و احساس خوبی در شما خواهد شد.

۱۰- سرعت حرکت شما با احساساتان رابطه‌ای مستقیم دارد، آرام راه بروید و حرکات بدن خود را آرام‌تر کنید، طولی نمی‌کشد که آرام خواهید شد. گاهی می‌توانید برای رسیدن به آرامش، دراز بکشید، عضلات خود را شل کنید و به هیچ چیز فکر نکنید.

۱۱- با حرکات آرام و صحبت کردن شمرده، احساس آرامش را به جمع منتقل کنید. آیا تا به حال فرد آرامی را دیدید که با صدای بلند صحبت کند؟

۱۲- با شوخ طبعی به آرامش خود کمک کنید.

۱۳- راحتی، یکی از عناصر مهم آرامش است، مثل دمای مناسب، صندلی راحت و لباس و کفش راحت هر چند وقت یک بار ساعتتان را باز کنید و خود را از فشار زمان نجات دهید. در آوردن کفش‌ها به کاهش فشار عصبی کمک می‌کند. فشردن یک توپ کوچک، تنش‌های عصبی‌ای را که در انگشتان و دست‌های شما متمرکز شده‌اند، خالی می‌کند. لباس‌های گشاد و راحت، باعث ایجاد راحتی و احساس آرامش می‌شود.

۱۴- لحظه‌های زیبای زندگیتان را بنویسید و از آن‌ها عکس و فیلم بگیرید، سپس بیش‌تر وقت‌ها آن‌ها را به یاد آورید و درباره‌شان فکر کنید و لذت ببرید.

۱۵- هوای دریا، آب شور و صدای امواج، همگی باعث آرامش می‌شوند، مسافرت به سواحل دریا را فراموش نکنید. (پیشنهاد ما به شما سواحل استان گلستان است) تماشای ماهی‌ها مثل خیره شدن به دریا، در شما ایجاد آرامش می‌کند، زیرا ماهی‌ها آرام شنا می‌کنند و آرام تنفس می‌کنند.

۱۶- آهسته غذا خوردن و جویدن، باعث تجدید قوای فکری و احساس آرامش خواهد شد.

۱۷- برای تأثیر بیش‌تر و رسیدن به آرامش، در خود متمرکز شوید و آرام نفس بکشید.

۱۸- تمرین کنید که آرام‌تر از حد معمول صحبت کنید، این کار خود به خود ضربان قلب و تنفس‌تان را کم می‌کند و به شما اجازه می‌دهد، ذهن و فکرتان را از بسیاری مسایل پاک کنید.

۱۹- اگر به عقاید مذهبی و معنوی پایبند باشید، به یکی از با افتخارترین روش‌های رسیدن به آرامش خاطر رسیده‌اید، آنگاه می‌توانید بگویید، الا بذكر الله تطمئن القلوب. اگر از خدا دور افتاده‌اید، اکنون وقت آشتی است. داشتن یک تکیه‌گاه معنوی در حد تعادل موجب آرامش می‌شود.

۲۰- احساسات و مشکلات خود را به دیگران بگویید و آرامش بیش‌تری احساس کنید.

۲۱- یکی از مهم‌ترین مهارت‌ها در آرام بودن، فکر نکردن به مسایل کوچک است، دومین مهارت، کوچک شمردن تمام مسایل است.

۲۲- شاد کردن دیگران، موجب آرامش می‌شود. نمی‌دانید چه لذتی دارد پول رستوران امشب را با توافق سایرین به یک کارتن خواب هدیه دهید. قدردانی کنید. دیگران را برای لطف کردن به خود تحت فشار قرار ندهید، لطف که وظیفه نیست.

۲۳- اگر می‌دانستید که : «سیگار کشیدن + ورزش نکردن = استرس، اضطراب و حذف آرامش»، هرگز سیگار نمی‌کشیدید و ورزش کردن را به تعویق نمی‌انداختید.