
هنر آرامش
۲۱ گام برای رسیدن به آرامش درونی
هرمان شوارتس
مترجمه: مژگان قشقایی‌پور

هنر آرامش

۲۱ گام برای رسیدن به آرامش درونی

هرمان شوارتس

مترجم: مژگان قشقایی‌پور

انتشارات افراز

مقدمه

نکات عرضه‌شده در این کتاب، برگرفته از تلاش مستمر و مفید آقای هرمان شوارتس می‌باشد. در این کتاب با نحوه‌ی مقابله با استرس و رهایی از حزن و اندوه آشنا می‌شوید.

هرمان شوارتس تمام سعی و تلاش خود را در جهت افزایش علم و آگاهی خوانندگان به کار گرفته و خشنود است از اینکه هنر آرامش را به صورت کتابی ارزنده و مفید در اختیار خوانندگان قرار داده است. سعی کنید با بهره‌گیری از نکات مثبت، روح خسته و قلب آشفته و پر از هیاهوی خود را تسکین دهید.

هرمان شوارتس، برای خوانندگانی که پیشنهادات سازنده‌اش را در تمام مراحل اجرا می‌کنند، فردی آشناست. او معتقد است دستیابی به آرامش واقعی بسیار مؤثر بوده و تأثیر به سزایی بر روح و روان آدمی دارد. به‌طوری‌که شکل‌گیری دائمی آن در روح و روان، بسیار مؤثرتر از راهکارهایی است که انسان برای تسکین روحیه‌اش به کار می‌گیرد.

هرمان، نکات و راهکارهای روح‌بخش خود را با نرمی و ملایمت به گوش همگان می‌رساند و افراد مضطرب و پریشان را به حفظ آرامش فرامی‌خواند. زیرا معتقد است تنها راه مقابله با تنش، «تقویت و حفظ آرامش» می‌باشد.

جرج و هارت‌من، چیدمن

استاد روانشناسی دانشکده‌ی شیکاگو

۱- آرامش و ریتم زندگی

آیا احساس خستگی می‌کنید؟ به راستی چگونه باید مغز را کنترل کرد؟ ریتم و چرخه‌ی بدن چگونه است؟

ویلیام جیمز معتقد است:

«آرامش جسمی و ذهنی انسان، باید به طور یکسان صورت گیرد. همان‌طور که وقتی سنگی را بر دریاچه‌ای پرتاب می‌کنید، موجی که ظاهر می‌شود به اطراف پخش شده و موجب ایجاد امواج بیشتری می‌شود، آرامش نیز موجب هماهنگ شدن وضعیت جسمی و ذهنی انسان می‌شود. »

حفظ آرامش، در لحظه‌ی عصبانیت و ناراحتی موجب سلامت انسان می‌شود. زیرا هنگامی که عصبانی هستید، در آن لحظه قدرت تصمیم‌گیری را از دست می‌دهید و ممکن است مرتکب خطایی شوید که پس از رسیدن به آرامش متعجب شوید که چرا در لحظه‌ی عصبانیت عاقلانه عمل نکردید و با نتایج

شوم خطایی که مرتکب شده‌اید، روبه‌رو شوید. اما حفظ آرامش در هر لحظه‌ای موجب سلامت ذهن و جسم شما می‌شود؛ مگر آنکه خودتان ریتم زندگی خود را تغییر دهید و با دنبال کردن افکار منفی و بیهوده، سلامت ذهن را به مخاطره اندازید. اما یقین دارم که به خوبی معنای صحبت‌های من را درک می‌کنید و همین مسأله موجب شده است که به این کتاب روی آورید و مسیر زندگی خود را بر مبنای نکات عرضه‌شده مشخص کنید.

این کتاب شامل نکات برجسته و ساده‌ای است که شما را در جهت دستیابی به آرامش ذهنی و جسمی‌تان هدایت می‌کند. به طوری‌که بدون استفاده از راهکارهای ویژه، می‌توانید همان نکات ساده را برای حفظ آرامش خود به کار گیرید. به خاطر داشته باشید، دستیابی به آرامش و حفظ آن دشوار نیست؛ شما حتی می‌توانید بدون معالجه و استفاده از داروهای آرام‌بخش، به همان وضعیت سابق برگردید و با آسودگی خاطر به زندگی ادامه دهید. توصیه می‌کنم بر روی صندلی بنشینید، دراز بکشید، بخوابید و... ؛ آری، شما می‌توانید با همین روش‌های مؤثر و مفید روحیه‌تان را تسکین دهید. بنابراین لازم است این طرح‌های کاربردی و مؤثر که برگرفته از تجربیات سی‌ساله و مطالعات مستمر می‌باشد را جدی گرفته و آن را مجموعه‌ای از نکات سهل‌الوصول و ساده فرض کنید. نکات عرضه‌شده برگرفته از

روانشناسی پیشرفته می‌باشند که روش‌های مؤثر و مفیدی را در مدت زمانی کوتاه ارائه داده و سلامت روحی و جسمی شما را تضمین می‌کند.

با توجه به نکات بالا توصیه می‌کنم از هم‌اکنون در جهت استفاده از قوانین و متدهای عرضه‌شده اقدام نموده و به آموزش خود در تمام زمینه‌ها بپردازید. شما می‌توانید به طور همزمان به انجام هر کار مثبتی بپردازید، بدون اینکه آرامش خود را از دست بدهید. اما این نکته را به یاد داشته باشید که احساس عصبانیت یا حفظ آرامش به خود شما مربوط می‌شود و نیازی نیست که راه خاصی را دنبال کنید یا از پیشنهاد کسی استفاده نمایید. سعی کنید روش‌های سهل‌الوصول که موجب تحریک و پیشرفت شما در حفظ آرامش می‌شود را به مرحله‌ی اجرا برسانید تا بدون استرس، موانع را از سر راه بردارید و با آسودگی خاطر برای به زندگی ادامه دهید.

اگر از آن دسته افرادی هستید که به آرامش اهمیت می‌دهید، راه‌های دستیابی به آن را در مدت زمانی کوتاه یاد می‌گیرید. مهم نیست که فروشنده، دانش‌آموز، دانشجو، مکانیک، وکیل و... باشید یا یک فرد خانه‌دار و عامی؛ همه‌ی شما در صورت تمایل می‌توانید آرامش را در وجود خود تقویت نمایید. زیرا هرکس، چه بیمار و چه سالم، چه ضعیف و چه قوی، چه فعال و چه سست، همه و همه به آرامش نیاز

دارند و برای دستیابی به آرامش، لازم است تنش عصبی را از خود رها سازند.

آنچه که در وهله‌ی اول به شما کمک می‌کند که خود را در مقابل ناملایمات زندگی تسکین دهید، این است که با معنا و مفهوم واژه‌ی «آرامش» آشنا شوید و سپس به اجرای راهکارهای جدید بپردازید.

این واژه اغلب برای تقویت روحیه‌ای شاد و فراق از فعالیت‌های روزانه به کار می‌رود. گاهی اوقات برنامه‌های ورزشی را تماشا می‌کنیم، مصاحبه‌های مختلف با ورزشکاران را می‌شنویم یا حرکات ورزشی را می‌بینیم و از آن لذت می‌بریم؛ ناگهان تصمیم می‌گیریم برای سلامتی خود ورزش کنیم و مانند ورزشکاران به تقویت روحیه‌مان بپردازیم. هنگامی که چنین تصمیمی می‌گیریم، برنامه‌های خاصی را برای سرگرم کردن خود طرح می‌کنیم؛ در این‌گونه مواقع، هر برنامه‌ای که طرح می‌کنیم، از قبیل: تماشا کردن برنامه‌های تلویزیون، بازی، تماشای فیلم، رفتن به سینما، پارک و... ، نوعی سرگرمی محسوب می‌شوند. تصور نکنید چنین فعالیت‌هایی فقط نوعی سرگرمی بوده و هیچ‌گونه ارتباطی با آرامش ندارند. دقیقاً بر خلاف تصور شما، باید بگویم هنگامی که خود را با این‌گونه فعالیت‌ها سرگرم می‌کنید، در آن لحظه فقط به فعالیت، فکر می‌کنید و ذهن شما در آرامش کامل به سر می‌برد؛ زیرا آن را به امور روزانه، امرار معاش، بحث و درگیری، ایجاد طرح برای بهبود وضعیت زندگی و... مشغول نکرده‌اید، بلکه در

حال اجرای کاری هستید که به مغز و ذهن شما آرامش داده و شما را سرگرم می‌سازد. در حقیقت اگر شما بتوانید حتی به مدت چند لحظه ذهنتان را از کار و فعالیت روزانه دور نگه دارید، به سیستم عصبی خود کمک می‌کنید که به استراحت بپردازد و پس از استراحت نیز، با بالاترین سطح انرژی و انگیزه برای فعالیت‌های روز بعد آماده خواهید شد. تنها نکته‌ای که حائز اهمیت می‌باشد، این است که بدانید چگونه و از چه راهی می‌توانید خود را سرگرم سازید. این مسأله را توضیح دادم که با انجام چه نوع فعالیت‌هایی می‌توانید به مدت چند لحظه ذهن خود را آرام نگه دارید. اما آگاه باشید، دستیابی به آرامش (حتی از طریق فعالیت‌های بالا) به قوای ذهنی نیاز دارد که در مورد آن نیز صحبت خواهیم کرد. زیرا حتی اگر خود را از طریق رفتن به پارک، سینما، تماشای تلویزیون و... سرگرم سازید، باید ذهنی آرام و انرژی زیادی داشته باشید که در میانه‌ی راه احساس خستگی نکنید. پس علاوه بر سلامت جسمی، آرامش ذهنی هم نیاز است.

«آرامش»، به معنای راحت بودن در مواقع سختی می‌باشد. آسوده‌خاطر بودن و آرامش به شما کمک می‌کند که از تنش عصبی، نگرانی، بی‌حوصلگی، دردهای عضلانی، کمردرد و... رها شوید و با انگیزه‌ای قوی و اعتماد به نفسی بالا در جهت رسیدن به اهدافتان یا آغاز نمودن فعالیت‌های روزانه اقدام نمایید.

تصور نکنید یک استراحت کوتاه (حتی در طول یک ساعت) بی‌ثمر بوده و اثری در حالت درونی و ظاهری شما ایجاد نمی‌کند. اشتباه نکنید؛ شاید شما از آن بی‌خبر باشید، اما همان تفریح یک‌ساعته، تماشای برنامه‌های تلویزیون، رفتن به پارک، سینما، ملاقات دوستان و... که ممکن است به مدت یک ساعت به طول انجامد، موجب افزایش قوای جسمانی و تقویت روحیه‌ی شما می‌شود؛ به طوری‌که از آن پس با شور و شوق بیشتری به امرار معاش یا انجام کارهای روزانه‌تان می‌پردازید.

معنای زیبا و جذاب «آرامش» را هرگز فراموش نکنید. این آرامش است که به شما کمک می‌کند از رویارویی با مشکلات زندگی هراس نداشته باشید، خود را در اجرای تعهداتتان ملزم بدانید، با آسودگی خاطر به اجرای وظایفتان بپردازید و برای مقابله با موانع پیش‌قدم شوید. درونی کردن معنای آرامش، از شما فردی بی‌باک و جسور می‌سازد، فروتنی و انگیزه را در وجود شما تقویت می‌کند و سرانجام موفقیت شما را در کار و زندگی تضمین خواهد کرد.

قصد من از بیان واژه‌ی آرامش این نیست که تصور کنید دستیابی به آرامش به معنای رهایی و گریز از مشکلات است. وجود مشکل ضروری است؛ زیرا تا زمانی که با مشکلی مواجه نشوید، نمی‌توانید از توان و انرژی خود برای مقابله با مشکلات استفاده نمایید و مشکلات شما همچنان لاینحل باقی خواهند ماند.

تا زمانی که تنشی را احساس نکنید، سست خواهید بود و ممکن است قدرت و توان خود را در انجام بسیاری از کارها از دست بدهید. با توجه به این مسائل می‌توان گفت، آرامش به معنای کنترل تنش‌هاست که کمک می‌کند ماهرانه عمل کنید و با کنترل احساساتتان به مقابله با مشکلات بپردازید.

در حقیقت آرامش، کلید استفاده‌ی موفقیت‌آمیز از تنش‌هاست. اکنون که با معنا و مفهوم آرامش آشنا شدید، اجازه دهید پیرامون مهم‌ترین نیازهای‌تان صحبت کنیم. آیا در زندگی و در محیط خانواده‌تان به آرامش بیشتری نیاز دارید؟ آیا احساس می‌کنید در محل کار نیز به آرامش نیاز دارید؟ آیا هنگامی که رانندگی می‌کنید، تنشی را در وجودتان احساس می‌کنید؟ آیا در هنگام مطالعه کردن استرس دارید؟ آیا زمانی که به تفریح می‌روید، تنش را در وجودتان احساس می‌کنید؟ آیا تصور می‌کنید از لحاظ احساسی بهتر عمل می‌کنید و احساسات و عواطف شما بهتر از عقل و خردتان عمل می‌کند؟ آیا حتی تصور بیمار شدن هم موجب افزایش استرس در وجودتان می‌شود؟ آیا هنگامی که به اهداف و آرزوهای‌تان فکر می‌کنید، عصبانی می‌شوید؟ آیا با استرس فراوان به رختخواب می‌روید؟ اگر تمام این مسائل را در حالات درونی و ظاهری خود احساس می‌کنید، نگران نباشید. شما در این کتاب با نکات خاصی آشنا می‌شوید که در تمام موقعیت‌ها همراهی‌تان خواهند کرد.

اکنون هدف ما در ابتدای کار این است که مستقیماً شما را در جهت دستیابی به آرامش آماده کنیم. شاید، در حال حاضر در موقعیتی به سر می‌برید که نیاز مبرمی به تسکین‌دهنده‌ای دارید.

اگر امروز را با موفقیت سپری کردید و در فکر فردای‌تان هستید که چگونه سپری خواهد شد، نکات موجود در این فصل را به کار ببرید و از آنها برای برطرف نمودن مشکلات احتمالی در آینده، استفاده نمایید. شاید در این لحظه که محتویات کتاب را مطالعه می‌کنید، دردی قسمتی از بدنتان احساس می‌کنید؛ ممکن است از چشم‌درد، کمردرد، پادرد و... رنج ببرید و حتی در شانه‌های‌تان احساس ناراحتی کنید؛ اما توصیه می‌کنم پیشنهادات عرضه‌شده در این کتاب را اجرا کنید و سپس به ارزیابی احساستان بپردازید و از خود بپرسید آیا روش به کار برده شده، تأثیر خاصی بر رفتار شما ایجاد کرده است یا خیر.

توصیه می‌کنم مسائل را سخت نگیرید و برای یافتن آرامش، در جستجوی راه‌های سخت و دشوار نباشید؛ مطمئن باشید اگر حد تعادل را در هر مسأله‌ای حفظ کنید، ناخودآگاه آرامش خاصی در وجودتان حاکم می‌شود. به عنوان مثال، اگر در حال مطالعه هستید و نور لامپ اتاقتان زیاد است و موجب ناراحتی‌تان می‌شود، از یک لامپ کم‌وات استفاده کنید. اگر در حال گوش دادن به موزیک

هستید، صدای آن را ملایم کنید؛ به طوری‌که به شما آرامش داده و مخلّ آسایش کسی نشود. پس از اینکه راه دستیابی به آرامش را آموختید و با استفاده از روش‌های بالا احساس کردید که تسکین یافته‌اید، سپس به روز بعد و مشکلاتی که ممکن است با آنها روبه‌رو شوید بیندیشید. آیا حقیقت را می‌پذیرید که در این لحظه بهتر می‌توانید تصمیم بگیرید؟ آیا با بینش قوی‌تری عمل می‌کنید؟ آیا اکنون که به آرامش رسیده‌اید، نگرش شما نسبت به مردم و دنیای اطرافتان تغییر کرده است؟

نکات موجود در این کتاب، مؤثر و مفیدند، اما موفقیت شما را به طور کامل تضمین نمی‌کنند؛ این مسأله به شما بستگی دارد که تا چه اندازه پیشنهادات بیان‌شده را اجرا کنید و در فکر موفقیت خود باشید.

سعی کنید خود را بشناسید تا به حالات درونی خود پی‌ببرید. به طور دقیق مشخص کنید که در چه زمانی مضطرب هستید و چه موقع آرام و ملایم. در این صورت بهتر می‌توانید از طریق فعالیت‌های سرگرم‌کننده و اثربخش به تقویت روحیه‌تان بپردازید و به چنان بینشی دست می‌یابید که حتی می‌توانید به تنش و اضطراب اطرافیانتان نیز پی‌ببرید. اگر در جستجوی راهی هستید که به افراد مضطرب و پریشان کمک کنید و آنها را از تنش درونی رها سازید، آرامش خود را به آنها منتقل کنید. صدای ملایم و نحوه‌ی صحبت کردن شما در چنین مواقعی به افراد مضطرب تسکین داده و موجب می‌شود که به

محض شنیدن صحبت‌های آرامش‌بخش شما مشکلات خود را فراموش کنند و رفع موانع را به روز بعد موکول کنند. در این کتاب با نکات خاصی آشنا می‌شوید که در مواقع لزوم می‌توانید از آنها در جهت حفظ آرامش و تسکین روحیه‌تان استفاده نمایید.

آیا از لحاظ روحی خسته هستید؟

بر همه‌ی ما واجب است که یاد بگیریم چگونه و در چه زمانی به تقویت روحیه‌مان بپردازیم. شرایط و موقعیت‌های سخت زندگی را بیابیم و به تجدید قوا و استراحت بپردازیم. گاهی اوقات به کسی علاقه‌مند می‌شویم، از کسی متنفر می‌شویم، احساس ترس می‌کنیم، عصبانی می‌شویم و... در حقیقت خصلت ما به گونه‌ای است که با هر تغییر وضعیتی، غم و اندوهی که در دل داریم را آشکار می‌سازیم و تمام مشکلات زندگی را با حالتی گرفته و غم‌زده به وضعیت کنونی نسبت می‌دهیم. در واقع با فکر کردن به مسائل پوچ و بیهوده بر احساسات منفی خود دامن می‌زنیم و ناراحتی‌مان را افزایش می‌دهیم. به عنوان مثال، تمام وقت خود را در کار و فعالیت، بیش‌اندازه سپری می‌کنیم، اما هنگامی که به آنچه می‌خواهیم دست نمی‌یابیم، به گله و شکایت می‌پردازیم که چرا شانس با ما یار نیست؛ غافل از اینکه باید خود را مقصر بدانیم و در جستجوی راهی باشیم که اشکال کارمان را برطرف کنیم.

در مثال بالا، اگر فوراً اقدام نکنیم و در صدد یافتن راهی برای کاهش کار و فعالیت خود نباشیم، به تدریج احساس خستگی، ضعف و افسردگی در وجود ما ریشه دوانده و سلامتی‌مان را به مخاطره می‌اندازد. گاهی اوقات، عدم‌آگاهی ما از طریقه‌ی مقابله با موقعیت‌های سخت و دشوار موجب می‌شود که پس از تحمل ناملایمات و مشقت‌های طولانی‌مدت، متوجه شویم که با مشکل مواجه شده‌ایم و مقصر اصلی خودمان هستیم. انسانِ نگران و خسته، همچون فردی است که با میل خود در تاریکی‌ها و ظلمات قدم می‌زند و سرانجام گرفتار می‌شود.

آری، مشکل به خود ما مربوط می‌شود و این ما هستیم که با هر تغییر وضعیتی، احساسات خود را تغییر داده و با میل خود، نگرانی و عصبانیت را در وجودمان تقویت می‌کنیم. خلاصه‌ی مطلب در این نکته نهفته است که ریشه‌ی بسیاری از مشکلات عصبی و تنش‌ها به خود انسان مربوط می‌شود. زیرا هر کس به نوعی با مشکلات زندگی دست و پنجه نرم می‌کند و به طور قطع هر مشکل نگران‌کننده‌ای موجب ناراحتی انسان می‌شود، اما برخی افراد با خونسردی و حفظ آرامش خود راهی را دنبال می‌کنند که بتوانند در مدت زمانی کوتاه به حل مشکلات بپردازند و برخی دیگر نیز با افکار پوچ و بیهوده‌ی خود به تضعیف روحیه‌شان می‌پردازند. در هر صورت مشکل قابل‌حل می‌باشد و حتی افراد عصبی و مضطرب

هم می‌توانند به کنترل رفتارشان و رفع موانع بپردازند. اما ضروری است که در ابتدا با درک معنای آرامش و درونی کردن آن در وجود خود، آشنا شوند و سپس، در جهت رفع مشکلات زندگی اقدام نمایند.

قوانین طرح‌شده در این قسمت به شما کمک می‌کنند که به کنترل احساساتتان بپردازید. اگر قوانین تنظیم‌شده را دنبال کنید، در زمان خواب استراحت احساس آرامش خواهید کرد و هنگامی که از لحاظ جسمی و روحی آرامش یافتید، از آن پس، با روحیه‌ای شاد و ذهنی آرام و بدون مشغله فعالیت‌های روزانه را آغاز خواهید کرد. علاوه بر آن، احساسات شما نیز تغییر خواهد کرد، به طوری‌که حتی نیروی بیشتری را نسبت به دوران کودکی در وجودتان احساس می‌کنید. در اینجا قصد ندارم از قدرت و توان دوران کودکی صحبت کنم، بلکه منظور این است که شادابی و نشاط شما از دوران کودکی نیز بیشتر خواهد شد.

چگونه به کنترل افکار و رفتار خود می‌پردازید؟

کنترل رفتار انسان به هوش و درایت او بستگی دارد. این حقیقت را فراموش نکنید که شما به عنوان یک انسان مسؤول هستید که اهداف خود را با قوانین طبیعت منطبق سازید و با تبعیت از قوانین طبیعی به تغییر و اصلاح افکار و حرکاتتان بپردازید. همان‌طور که قانون خلقت برای همه‌ی انسان‌ها ثابت و یکسان است، قانون طبیعت نیز در تمام دوران زندگی انسان ثابت و یکسان است و شما نیز پس از تولد ملزم به استفاده و تبعیت از همان قوانین طبیعی هستید و هرچه قانون تعیین کرده و عقل پذیرفته است را باید اجرا کنید. هنگامی که از قوانین طبیعت تبعیت نموده و آن‌طور که شایسته است عمل می‌کنید، به آرامشی عظیم دست می‌یابید و با آسودگی خاطر به انجام کارهای‌تان می‌پردازید و یقین دارید که حتی اگر در میانه‌ی راه با مشکلی مواجه شدید، راهکاری وجود دارد که از طریق آن، موانع را از میان بردارید. اما اگر بر خلاف قوانین و هنجارها عمل کنید، همیشه از عاقبت کار می‌ترسید و دائم ذهن خود را به خطرات احتمالی و عواقب کارتان مشغول می‌کنید و به روزی فکر می‌کنید که اگر با مشکلی مواجه شدید، چه احساسی خواهید داشت و چه کاری لازم است انجام دهید.

پس آگاه باشید، تبعیت از قواین طبیعی و هنجارهای اجتماعی به خودی خود صورت نمی‌گیرد، بلکه این

شما هستید که باید به سلامت جسمانی و ذهنی خود اهمیت بدهید و با ذهنی آزاد و بدون مشغله به مقابله با ناملایمات و مشکلات زندگی بپردازید. بنابراین باید یاد بگیرید که چگونه و از چه راهی به کنترل حرکات و رفتارتان بپردازید و با پرورش عادت‌های مثبت و شایسته، آینده‌تان را تضمین کنید.

ریتم و چرخه‌ی بدن چگونه است؟

به‌خاطر داشته باشید؛ کنترل وضعیت بدن بسیار مهم است. زیرا تمامی خدمات مهم که برای حفظ و سلامت بدن انجام می‌شود، از همین راه است. اگر شما به وضعیت جسمانی خود اهمیت ندهید، ممکن است عوامل بی‌شماری در بدن شکل گیرند که سلامت شما را به مخاطره اندازند. برخی مسائل برای ما آشنا هستند. بنابراین به محض اینکه تغییر کنند، از وضعیت نامناسب آن آگاه می‌شویم. به عنوان مثال، می‌دانیم که چه در کوه‌های یخی باشیم و چه در قسمت‌های جنوبی و گرم، دمای بدنمان یکسان است و اگر ناگهان تغییر کند، نشانگر این است که به بیماری خاصی مبتلا شده‌ایم.

قلب نیز یکی دیگر از اعضایی است که درجه‌ی خاصی دارد. ریتم طبیعی قلب برای افراد بزرگسال، ۷۲ ضربه در هر دقیقه می‌باشد و این تعداد ضربان‌ها موجب تعادل کار اندام‌های دیگر و اجرای صحیح کار

قلب می‌شود. این تعداد ضربان‌ها ثابتند، اما گاهی تغییر می‌کنند. بنابراین به محض مراجعه به پزشک متوجه می‌شویم که به‌هم ریختن تعادل عمومی بدن و افزایش یا کاهش تعداد ضربان‌های قلب به دلایل خاصی صورت گرفته‌اند. عواملی همچون کار زیاد، نگرانی بیش از اندازه، صدمه دیدن قسمتی از اعضای بدن، بیماری و خشم موجب تغییر مکانیزم عمومی بدن و افزایش یا کاهش تعداد ظربان‌های قلب می‌شوند.

هر یک از اعضای بدن وضعیت خاصی دارند و شما می‌توانید با توجه و دقت به وضعیت داخلی بدن خود، به کار و خصوصیت هریک پی‌ببرید. به عنوان مثال، هنگامی که به خربزه نگاه می‌کنید، احساس می‌کنید غده‌های بزاقی شما شیرین شده‌اند یا اینکه وقتی به آب‌میوه مورد علاقه‌تان نگاه می‌کنید، ناگهان غده‌های بزاقی شما در یک‌جا جمع شده و سپس همه را فرو می‌برید. هنگامی که دست نامزدتان را در دست می‌گیرید، بر تعداد ضربان‌های قلب شما افزوده می‌شود و...

مغز نیز ریتم خاصی دارد و به راحتی به احساسات، افکار و عملکردهای ما پاسخ می‌دهد. گاهی اوقات، مردان به شدت عصبانی می‌شوند و ناگهان به انجام کارهای خطرناک روی می‌آورند. این حالت بیانگر اضافه شدن بار اضافی به مغز می‌باشد که مغز کنترل خود را از دست می‌دهد و حالت خشم در او ظاهر

می‌شود.

اکنون که به وضعیت کار قلب، غده‌های بزاقی و مغز پی‌بردید، اجازه دهید در مورد کنترل مکانیزم بدن-سیستم عصبی صحبت کنیم. کار سیستم عصبی شامل کنترل عملکردهای طبیعی بدن و همچنین کنترل وضعیت چرخه‌ای آن می‌باشد و همچنین آرامش بدن و مغز نیز به آگاهی از کار مغز بستگی دارد.

حالت ریتمیک و پی‌درپی، نه تنها در قلب و مغز و غده‌های بزاقی، بلکه در تمام قسمت‌های بدن دیده می‌شود. به وضعیت زندگی حیوانات دقت کنید. سگ را ببینید. این حیوان طبق عادت مشخصی و در زمان خاصی غذا می‌خورد، در زمان معینی می‌خوابد و برای جفت‌گیری نیز زمان مشخصی را دنبال می‌کند. در حقیقت تمام موجودات از انسان گرفته تا حیوان، ریتم زندگی خاصی دارند. به هر حال، ما که می‌دانیم بدنمان از وضعیت معینی پیروی می‌کند، باید برای سلامتی خود تلاش کنیم. طبیعتاً، اگر به وضعیت ریتمیک و متعادل بدن پی‌ببریم، برای حفظ سلامت خود می‌کوشیم و اگر به سلامت خود اهمیت ندهیم، در معرض بسیاری از بیماری‌ها قرار می‌گیریم.

همان‌طور که شرح دادم، با بی‌اعتنایی و نادیده گرفتن ضعف داخلی بدن به بسیاری از بیماری‌ها مبتلا

می‌شوید و اما در این صورت کار سیستم عصبی مختل می‌شود، ماهیچه‌ها سفت و محکم می‌شوند و سرانجام احساس می‌کنید تمام اعضای بدنتان سست و ضعیف شده‌اند. و به محض اینکه در معرض هوای سرد یا گرم قرار می‌گیرید، این وضعیت شدت می‌یابد. بنابراین در چنین لحظه‌های، تنش و استرس شدید را در وجودتان حس می‌کنید که کنترل و درمان آن دشوار می‌شود.

کنترل سیستم ریتمیک بدن به عهده‌ی شما نیست. اما اگر کمی به وضعیت درونی و سلامت خود اهمیت دهید، می‌توانید با بسیاری از بیماری‌ها مقابله کنید و به محض اینکه ضعف کوچکی را در بدن حس کردید، از تمام روش‌های ساده و مفید برای بازگرداندن وضعیت سابق کمک بگیرید.

به عنوان مثال: شما یاد گرفتید که بدن به استراحت نیاز دارد و می‌دانید که پس از انجام هر کاری باید استراحت کنید. اما نسبت به سلامت خود بی‌اهمیت هستید و هنگامی که به انجام کاری می‌پردازید، تا زمانی که آن را به طور کامل به پایان نرسانید استراحت نمی‌کنید؛ در حالی که بازی، سرگرمی، استفاده از نوشیدنی‌های سالم، در لحظه‌ای که استراحت می‌کنید ضروری است. اما آنها را نادیده می‌گیرید.

در حقیقت معنا و مفهوم زندی همین است. زندگی نیز ریتم خاص خود (یعنی کار و استراحت) را دنبال

می‌کند. اما شما معنای حقیقی آن را فراموش کرده‌اید. در حالی‌که اگر یاد بگیرید که چگونه ریتم و قانون‌های موجود در جهان را دنبال کنید، به طور قطع زندگی خوبی خواهید داشت.

آری، فراهم نمودن زندگی سالم، در این نکته نهفته است: اگر به خودمان و دیگران احترام بگذاریم، به دیگران روحیه بدهیم و روحیه‌ی خود را شاد نگه داریم، به آرامی زندگی کنیم و به دیگران هم اجازه بدهیم تا با آرامش زندگی کنند، همیشه شاد و آرام می‌بریم. در آن لحظه است که به معنا و مفهوم واقعی زندگی پی خواهیم برد. دستیابی به «آرامش» به معنای توجه و دقت شما به ریتم زندگی می‌باشد. اگر به این ریتم اهمیت دهید، علاوه بر اینکه از سپری شدن زمان لذت خواهید برد، از لحاظ فیزیکی و ذهنی نیز سالم خواهید بود.

۲- چرا آرامش؟

ما در طول زندگی خود با مسائل مختلفی روبه‌رو می‌شویم که یا موجب شادی‌مان می‌شود و یا افسردگی‌مان را در پی دارد. ضدیت با قوانین موجود در طبیعت و بی‌اعتنایی نسبت به وضعیت داخلی بدن و... از جمله عواملی هستند که سلامت بدن را به مخاطره انداخته و نتایج منفی به بار می‌آورند. علت اصلی اکثر بیماری‌ها، به همین مسأله مربوط می‌شود. ماهیچه‌ها و سیستم ایمنی بدن بسیار حساسند و در مقابل کوچک‌ترین استرسی که به بدن وارد می‌شود، عکس‌العمل نشان می‌دهند. این حساسیت نشان می‌دهد که سیستم عصبی به حمایت و آرامش نیاز دارد. با توجه به این مسأله توصیه می‌کنم خود را در مقابل هر مسأله‌ای که موجب ناراحتی‌تان می‌شود، اندوهگین نسازید و هنگامی که از چیزی آگاهی ندارید، آن را جستجو نکنید. سعی کنید برای رسیدن به اهدافتان تلاش کنید تا جزئیات راه را بیابید و پس از کسب آگاهی و تجربه، به انجام کار مورد نظرتان بپردازید. فراموش نکنید که همین نکات ساده موجب تقویت روحیه‌تان خواهند شد و آرامش شما را در پی دارند.

اگر نمی‌توانید به خصوصیات ظاهری خود پی ببرید و تشخیص دهید که در آرامش کامل به سر می‌برید

یا خیر، نگران نباشید. شما می‌توانید به وضعیت اخلاقی اطرافیانتان توجه کنید. حالاتی را که در اثر خشم یا خنده در آنها ظاهر می‌شود را مورد توجه قرار دهید. به وضعیت ماهیچه‌ها و حالت چشم آنها در لحظه‌ی شادی یا خشم دقت کنید. در این صورت می‌توانید حالت ترس، نگرانی، آرامش، عصبانیت و خستگی را در چهره‌شان ببینید. سرانجام همین حالت را به خود نسبت دهید و از این طریق حالت درونی خود را دریابید.

چگونه به کنترل وضعیت فیزیکی خود بپردازیم؟

هنگامی که تنش سرتاسر وجودتان را فرا می‌گیرد، احساس ضعف می‌کنید وسعی می‌کنید خود را از مشکلات برهانید. اما به دلیل اینکه فکرتان مشغول است، خودبه‌خود تحت‌تأثیر محرک‌های آزاردهنده‌ای قرار می‌گیرید که وضعیت بدنی‌تان را ضعیف‌تر می‌کند. برای درک بیشتر، هنگامی که سردرد یا کمردرد دارید یا اینکه در قسمتی از بدن‌تان احساس درد می‌کنید، به وضعیت جسمانی خود توجه کنید. در این لحظه‌ها که از درد رنج می‌برید، احساس ضعف می‌کنید و هر چه سعی می‌کنید خود را شاد و سرحال نشان دهید نمی‌توانید و بی‌حال و سست در گوشه‌ای از اتاق قرار می‌گیرید. سپس از دارو استفاده می‌کنید و سلامتی خود را مجدداً به دست می‌آورید. اما مطمئن باشید تنش درمان بیماری تا مدت‌ها در

بدن شما باقی می‌ماند. همان‌طور که می‌دانید تنش‌های اضافی که به صورت استرس در وجود شما ظاهر می‌شوند، دلایل خاصی دارند و از طریق مسائل مختلف در وجودتان شکل می‌گیرند. تنش و اضطراب هر چه باشد و علت آن به هر نوع بیماری یا مسأله‌ای که مربوط شود مهم نیست؛ تنها مسأله‌ای که حائز اهمیت می‌باشد این است که حتی پس از استفاده از دارو دچار افسردگی و عصبانیت می‌شوید و تا مدت‌ها گوشه‌گیر و منزوی خواهید بود.

نگران وضعیت درونی‌تان نباشید. تنش و میزان اضطراب شما به هر دلیل که باشد و به هر میزان که در وجود شما شکل گیرد، قابل رفع می‌باشد. آنچه که میزن استرس را در وجودتان کاهش می‌دهد، نحوه‌ی نگرش شما نسبت به دنیای اطراف، افکار، صحبت‌ها و همین‌طور راه‌رفتن شما می‌باشد. زیرا اگر به مسائل مثبت فکر کنید، ناخودآگاه با افسردگی‌های‌تان مبارزه می‌کنید. اگر با دیدی مثبت به دنیای اطرافتان بنگرید احساس شادمانی می‌کنید. به هر میزان که در مورد مسائل مثبت و باارزش صحبت کنید، به همان نسبت به مردم و دنیای اطرافتان خوش‌بین می‌شوید و اضطراب شما کاهش می‌یابد. اگر قدم بزنید و... سرگرم می‌شوید و کمتر به مشکلاتتان فکر می‌کنید. زیرا دیدن مردم، خیابان، ماشین‌ها، گل‌ها، درختان و... شما را سرحال می‌کند. به همین دلیل اغلب توصیه می‌شود در هنگام ناراحتی قدم

بزنید، با اطرافیانتان صحبت کنید، از خاطرات خوش گذشته یاد کنید و به طرق مختلف خود را سرگرم سازید. زیرا هنگامی که نگرش خود را نسبت به دنیای اطرافتان مثبت می‌کنید، این نحوه‌ی نگرش بر رفتار شما نیز اثر گذاشته و شما را تشویق می‌کند که به رفتارهای شایسته روی آورید.

اکنون توصیه می‌کنم با توجه به نکات بالا، به وضعیت بدنی‌تان توجه کنید و به کنترل وضعیت جسمانی خود بپردازید. اولین گام موفقیت‌آمیز که به شما در جهت کنترل وضعیت جسمانی‌تان کمک می‌کند، این است که در مقابل سختی‌ها بردبار و صبور باشید. سعی کنید در مواقعی که احساس ناراحتی می‌کنید، به خودتان انرژی مثبت بدهید و روحیه‌ی خود را با این جمله: «موفق می‌شوم» تقویت کنید. اگر دائم به خودتان تلقین کنید که موفق می‌شوید، اعتماد به نفستان افزایش یافته و با نیرویی مضاعف به مقابله با مشکلاتتان می‌پردازید. سعی کنید برای مقابله با هرگونه مشکلی از راه آن پیش روید و با استفاده از وسائل و ابراز مناسب بر مشکلات غلبه کنید. در این صورت دیگر جای نگرانی نیست که کار شما به چه صورت پیش خواهد رفت و آیا موفق می‌شوید یا خیر.

به عنوان مثال، هنگامی که سرفه می‌کنید و حتی با نوشیدن آب سرفه‌ی شما برطرف نمی‌شود، به پزشک مراجعه می‌کنید یا اینکه بدون مراجعه به پزشک و بر اساس تجربیات خود، در چنین مواقعی به

آهستگی نفس عمیق می‌کشید و همان هوای دم را به آهستگی از شش‌های‌تان خارج می‌کنید. همین مسأله موجب می‌شود که سرفه‌های خشک و سخت شما برطرف شود. بنابراین هنگامی که از راه نفس عمیق، سرفه‌های‌تان را کاهش می‌دهید، دیگر نیازی نیست که از مبتلا شدن به برونشیت نگران و مضطرب باشید. زیرا می‌دانید که ابتلا به آن غیرممکن است. همان‌طور که برای رهایی از غم و مشکل، راهی وجود دارد و شما می‌توانید با استفاده از ابراز مناسب به کنترل وضعیت کاری و زندگی خود بپردازید، برای دستیابی به آرامش نیز می‌توانید از راه درست آن پیش روید. راه دستیابی به آرامش، این است که به کنترل وضعیت جسمانی‌تان بپردازید. اگر از لحاظ جسمی آسوده و راحت باشید، به طور قطع از لحاظ روحی نیز پیشرفت خواهید کرد.

هنگامی که عصبانی و مضطرب هستید، ذهن شما به مسائل مختلف مشغول است، بنابراین نمی‌توانید در آن لحظه درست تصمیم بگیرید. اما هنگامی که به گردش و تفریح می‌پردازید و خود را به نحوی سرگرم می‌سازید، از لحاظ جسمانی وضعیت بهتری خواهید داشت. بنابراین ذهن شما نیز در آرامش کامل به سر می‌برد. پس در چنین لحظه‌های تصمیم‌گیری آسان‌تر خواهد شد.

گاهی اوقات در لحظه‌ی عصبانیت مرتکب خطایی بزرگ می‌شوید و پس از اینکه به آرامش می‌رسید و

عصبانیت شما فروکش می‌کند، از خود می‌پرسید: «چرا چنین کردم؟ چرا شتاب‌زده عمل کردم؟ و... »
به همین دلیل، همیشه به شما توصیه می‌کنند اول کمی استراحت کنید، تا از لحاظ جسمانی تعادل یابید و سپس تصمیم بگیرید.

در این قسمت به بیان نکاتی می‌پردازیم که از دلایل اساسی تنش و اضطراب به شمار می‌آیند:

(۱) احساس خستگی: احساس خستگی به کمبود خواب کافی و فعالیت زیاد مربوط می‌شود.

(۲) پرش یا لرزش ماهیچه‌ها: برخی حرکات ورزشی بسیار قوی که مختص جوانان کم‌سن و سال نمی‌باشد، موجب ضعیف شدن و لرزش ماهیچه‌های آنان در دوران بزرگسالی می‌شود.

(۳) نوشیدن مشروبات الکلی: استفاده بیش از اندازه از غذاهای رژیمی و استفاده فراوان از انواع ویتامین‌ها و پروتئین‌ها و نمک‌های معدنی موجب افزایش تنش در انسان می‌شود.

(۴) خشک شدن آب بدن.

(۵) عدم‌توجه به فعالیت‌های بدنی.

(۶) کاهش جهش و حرکت خون در رگ‌ها که موجب خستگی مفرط می‌شود.

(۷) هیجانات شدید.

(۸) عدم‌توجه به وضعیت درونی بدن و عدم‌آگاهی از نحوه‌ی کنترل احساسات.

(۹) حساسیت بیش‌ازاندازه به مشکلات و فکر کردن به غم‌ها و مصیبت‌ها.

(۱۰) فشار اقتصادی.

(۱۱) آلودگی‌های صوتی، روشنایی بیش‌از اندازه، گرما و سرمای شدید.

(۱۲) گوشه‌گیری و انزوا: موجب ترشح آدرنالین، تیروکسین، هورمون‌های جنسی و... می‌شود. هنگامی که تحت‌تأثیر بیش‌از اندازه‌ی این هورمون‌ها قرار می‌گیرید، گردش خون در بدن افزایش یافته و موجب

هدر رفتن مقدار زیادی از انرژی می‌شود و سپس هنگامی که در حالت سکون قرار می‌گیرید، جهش خون در بدن شما افزایش یافته و مغز و سیستم عصبی را به شدت تحریک می‌کند. زیرا راهی ندارد که انرژی اضافی از بدن خارج شود و به همین دلیل ناخودآگاه احساس خشم می‌کنید. انسان‌های اولیه از طریق «جنگ و درگیری»، نیروی اضافی در بدن را تخلیه می‌کردند. آنها در گوشه‌ای، آرام نمی‌گرفتند تا احساسات درونی‌شان به جوش آمده و وضعیت داخلی بدنشان را مختل کند. اما امروزه روش‌های متداولی وجود دارد که می‌توانید با بهره‌گیری از آنها (بدون بحث و درگیری) برای کنترل احساساتتان استفاده کنید.

(۱۳) استراحت بیش از اندازه نیز، نوعی تنبلی محض به شمار می‌آید. عدم توجه به شغل، زندگی، خانواده و همچنین خونسردی و بی‌علاقگی نسبت به دنیای اطراف نیز موجب افزایش تنش و اضطراب می‌شود.

(۱۴) توجه بیش از اندازه به آینده موجب تحریک ذهن می‌شود و حمله‌ی قلبی را در پی دارد. روحیه‌ی شما در هر سنی که باشید جوان می‌ماند، اما این شما هستید که با افکار بیهوده و پوچ خود ذهنتان را تحریک نموده و قوای جسمانی‌تان را کاهش می‌دهید. این مسأله سلامت شما را به مخاطره می‌اندازد و

انگیزه و اعتماد به نفس شما را در ادامه‌ی کار و زندگی به حداقل می‌رساند.

عوامل بالا و عوامل بیولوژیکی دیگری بر مغز و سیستم عصبی یا ماهیچه‌های شما اثر می‌گذارند و عواملی همچون افسردگی، عصبانیت، احساس ترس، گیج شدن و هیجان بیش از اندازه را به وجود می‌آورند. به هر حال ممکن است به هر نوع بیماری مبتلا شوید، به جز شادابی و سرزندگی.

چگونه و از چه راهی اضطراب درونی‌تان را تشخیص دهید؟

اولین مسأله‌ای که به شما کمک می‌کند از تنش و اضطراب درونی خود آگاه شوید، سطح آگاهی شما از وضعیت فیزیکی خودتان است. به طوری‌که شما باید بدانید وضعیت جسمانی‌تان به چه صورت است، تا هنگامی که مضطرب و پریشان می‌شوید، به حالاتی که در وجودتان ظاهر می‌شود، پی‌ببرید. به هر حال، اجازه دهید به ذکر نکاتی بپردازیم که به شما در تشخیص تنش کمک می‌کنند تا با بهره‌گیری از آنها بتوانید به موقع و سریع به تنش و استرس خود پی‌ببرید. اکنون تست‌هایی را مشخص کرده‌ایم که شما باید به طور دقیق هرکدام را بخوانید و هر مورد که در مورد خودتان صدق می‌کند را مشخص کنید.

۱) آیا در هنگام ناراحتی سعی می‌کنید آرام باشید و پس از برطرف شدن خشم، افسوس می‌خورید که چرا در لحظه‌ی عصبانیت، عکس‌العملی نشان ندادید؟

اگر چنین خصوصیتی دارید سعی کنید در لحظه‌ی عصبانیت، احساسات خود را کنترل کنید و هرگز در آن لحظه به این مسأله فکر نکنید که قصد دارید خود را مورد آزمایش و امتحان قرار دهید، بلکه خود را به‌گونه‌ای نشان دهید که ذاتاً آرام و ساکت هستید.

۲) آیا زمانی که خشم خود را از دست می‌دهید، آرام می‌گیرید و با ذهنی باز و نیرویی مضاعف به انجام کارتان می‌پردازید یا اینکه در آن لحظه حوصله‌ی انجام هیچ‌کاری را ندارید و استراحت می‌کنید؟ آیا در لحظه‌ای که آرام می‌گیرید، دردی در بدن احساس می‌کنید و تصور می‌کنید که افکارتان در هم‌ریخته و تعادل شما را برهم زده است؟

سعی کنید در آن لحظه که خشم خود را فرو می‌برید و آرام می‌گیرید، استراحت نکنید؛ زیرا بیشتر در فکر فرومی‌روید. در چنین مواقعی خود را به طرق مختلف سرگرم سازید تا ماهیچه‌ها و ذهن شما فعال شود. مطمئن باشید از این طریق آرامش از دست‌رفته‌تان را بازمی‌یابید و ناخودآگاه مسأله‌ای که موجب عصبانیت‌تان شده است را فراموش می‌کنید.

۳) آیا زمانی که کسی کار شما را در خانه یا در محل کار انجام می‌دهد، شما از ادامه‌ی کار دست می‌کشید یا اینکه در فکر فرو می‌روید و احساس نگرانی می‌کنید که مبادا در زمان غیبت و عدم‌حضور شما در منزل یا محل کار، کار به خوبی پیش نرود و دوست دارید خودتان به انجام وظایف خود بپردازید؟

۴) کت یا لباس خود را آویزان کنید و سپس یک آستین آن را بالا ببرید. سپس آن را رها کنید که یک آستین از دست شما خارج شده و در جای خود قرار گیرد. حالا، همین روش را بر روی بازوی خودتان امتحان کنید. دست خود را بالا ببرید و به حالتی که نیرو ندارید، آن را به سمت پایین رها کنید. با این روش دست شما باید سریع پایین بیفتد. دقیقاً، مانند همان حالتی که در آستین لباس مشاهده کردید.

این وضعیت نشان می‌دهد که در حالت طبیعی و در سلامتی کامل به سر می‌برید و ماهیچه‌های‌تان در حال استراحت می‌باشند. اما هنگامی که عصبانی هستید، تنش موجود در بدن شما موجب می‌شود که ناخودآگاه دست شما بالا رود. حتی اگر خودتان آن را بالا نبرید. وقتی که دست شما بالا رود، به حالت معلق در هوا باقی می‌ماند و خودبه‌خود پایین می‌افتد.

وقتی شما سطح آرامش خود را کنترل می‌کنید و در آن لحظه دست خود را بالا می‌برید، می‌بینید که دست شما سریع پایین می‌افتد. اما در لحظه‌ی عصبانیت، کنترل خود را از دست می‌دهید. به طوری‌که ناخودآگاه دست شما بالا می‌رود و پس از چند دقیقه که به حالت معلق در هوا قرار می‌گیرد، به سرعت پایین می‌افتد. اکنون می‌توانید امتحان کنید.

۵) چشم‌های‌تان را ببندید و سپس پلک چشم خود را با دست و به آرامی ماساژ دهید تا عضلات چشمتان آرامش یابند. آیا در این لحظه خودبه‌خود انگشتان شما نیز به حالت لرزش درمی‌آیند؟ آیا هنگامی که لرزش دست‌های‌تان را می‌بینید، سعی می‌کنید خود را بر روی صندلی جابه‌جا کنید؟ یا در این‌گونه مواقع احساس می‌کنید که راحت نیستید؟

۶) آیا دائم برای رفع خستگی، ماهیچه‌های بازو را می‌کشید؟ آیا دائم دندان‌های خود را بر روی هم می‌فشارید؟

تمام این عوامل بیانگر تنش و افزایش تدریجی استرس در شما هستند. اکنون می‌توانید با آگاهی و توجه به علائم اخطاری، حالت تنش را در وجودتان احساس کنید و به محض دیدن چنین حالاتی به حفظ آرامش خود بپردازید.

علائم شاخص حالت تنش در انسان:

۱) با شنیدن هر گونه صدایی، حتی شنیدن صدای تیک‌تاک ساعت اذیت می‌شوید.

۲) با دیدن نور شدید احساس ناراحتی می‌کنید.

۳) به محض شنیدن صدای چکه‌ی آب احساس ناراحتی می‌کنید.

۴) گاهی اوقات حتی با دیدن عکس روی دیوار احساس ناراحتی می‌کنید.

۵) گاهی اوقات با صدای بلند صحبت می‌کنید.

۶) گاهی اوقات بدون دلیل احساس ناراحتی می‌کنید و گوشه‌گیر می‌شوید.

۷) گاهی بی‌اشتها می‌شوید. (در حالت طبیعی، نه در زمان بیماری)

۸) در لحظه‌ی عصبانیت، کم‌خواب می‌شوید.

تمام عوامل بالا بیانگر حالت تنش در وجود شما می‌باشند. از شنیدن واژه‌ی «تنش هراس نداشته باشید. شما می‌توانید با بهره‌گیری از عوامل مؤثر و مفید به حالت قبل برگردید و به پرورش و تقویت قوای جسمانی و روحیتان بپردازید.

اگر قصد دارید با استفاده از روش‌های بالا به حالت اضطراب و پریشانی خود پی‌ببرید اما نمی‌توانید، لازم است به خود تلقین کنید که از استرس کمی برخوردارید. در این صورت خود را ملزم می‌دانید که باید به تغییر رفتار خود بپردازید. این روش برای همه و به خصوص افرادی که همیشه مضطرب و پریشان هستند مفید است. معمولاً، افراد آرام و افرادی که در حالت طبیعی به سر می‌برند، به طور دائم رفتار خود را تحت کنترل درمی‌آورند و به سلامتی، بیش از هر چیز اهمیت می‌دهند. این‌گونه افراد به هر چیز با دید مثبت می‌نگرند. آنها مشکلات زندگی را کوچک شمرده و با خونسردی به حل مشکلاتشان می‌پردازند. در مجموع، هنگامی که انسان در حالت طبیعی و در آرامش کامل به سر می‌برد، سرخرگ‌ها، سیاهرگ‌ها، اندام‌های حسی، اعصاب و تمام اعضای بدن نیز در حال استراحت خواهند بود.

آری، راه دستیابی به آرامش ساده است؛ آیا لذت‌بخش نیست که شما نیز کمی به حفظ آرامش خود اهمیت بدهید و با مثبت نگریستن به دنیای اطراف و طبیعی دانستن مشکلاتتان به تقویت روحیه‌ی خود بپردازید؟ آیا دستیابی به آرامش قابل تحسین نیست؟

به چند دلیل ممکن است نتوانید سریع احساس آرامش را در خود برقرار سازید:

۱) ممکن است با اولین گام که برای حفظ آرامش برمی‌دارید، موفق نشوید و نتوانید خود را تسکین دهید.

۲) شاید تنش‌هایی که در وجودتان شکل گرفته‌اند بسیار شدید هستند و شما نمی‌توانید در مدت زمان کوتاهی به مقابله با استرس درونی‌تان بپردازید و آرامش را در وجودتان برقرار سازید.

۳) شاید لازم است قبل از اینکه به استراحت بپردازید، کمی با خود تمرین کنید و با تلقین نمودن این نکته که شما فردی آرام هستید و در حالت طبیعی به سر می‌برید، خود را تسکین دهید.

۴) شاید مسأله‌ی مهمی، ذهن شما را به خود مشغول کرده است و در صدد یافتن راهی هستید که به هدفتان دست یابید. به همین دلیل نمی‌توانید به راحتی به تسکین روحیه‌تان بپردازید یا اینکه به برقراری آرامش فکر کنید.

۳- مقدماتی در ایجاد آرامش فیزیکی

با برنامه‌ریزی زندگی کنید

دنیا مجموعه‌ای از برنامه‌هاست. طرح برنامه، به هر مسأله‌ای مربوط می‌شود. طول روز، تقویم، ساعت، تاریخ و... همه و همه نوعی برنامه محسوب می‌شوند که شما را از وضعیت جسمانی، سن، طول عمر و... آگاه می‌سازند. همین برنامه‌ها موجب افزایش تنش و اضطراب در انسان می‌شوند. به عنوان مثال: هنگامی که به تقویم (که نوعی برنامه‌ی زندگی می‌باشد) نگاه می‌کنید، یکباره متوجه می‌شوید که ماه‌ها و سال‌ها از پی هم گذشتند و به این سن رسیدید. ناگهان به روزهای گذشته فکر می‌کنید که به بطالت سپری کردید. روزهایی که به سرعت از پی هم گذشتند اما بهره‌ای از آن نبردید. در اینجاست که گذر زمان ترس و وحشت شدید در وجودتان برپا می‌کند و موجب افسردگی‌تان می‌شود و هنگامی که به آینده فکر می‌کنید، غم بزرگی سرتاسر وجودتان را فرامی‌گیرد.

آری، با غذا رشد یافتیم، با گذشت زمان شکل گرفتیم و اکنون کامل شده‌ایم. دوران خردسالی را در

دامان مادر سپری کردیم، دوران کودکی را در مدرسه سپری کردیم و یکباره با مسائل و نکات جدید آشنا شدیم. در آن دوران بود که باید در زمان مشخصی درس می‌خواندیم، در زمان مشخصی ورزش می‌کردیم و در زمان مشخصی تمرین‌های داده شده را انجام می‌دادیم. دوران کودکی‌مان با این برنامه‌ها گذشت.

و اکنون که در سنین بالا به سر می‌بریم، با صدای زنگ ساعت بیدار می‌شویم، طبق زمان معینی صبحانه می‌خوریم و سر وقت در محل کار حاضر می‌شویم. چه در دوران مدرسه آموزش دیده باشیم و چه در خانواده و توسط اعضای خانواده، به هر حال باید به طور دقیق به کارهای خود رسیدگی کنیم. در واقع راه و رسم کار کردن و زندگی را یاد گرفته‌ایم و خود را با برنامه‌های خاصی در زندگی وفق داده‌ایم.

پس از پایان کار نیز با اتوبوس، ماشین شخصی و... به منزل بازمی‌گردیم.

در منزل نیز خود را با کارهای خاصی سرگرم می‌کنیم. به آماده کردن غذا می‌پردازیم و در وقت مناسب غذا را صرف می‌کنیم. پس از صرف شام، به تماشای تلویزیون می‌نشینیم یا به رادیو گوش می‌دهیم.

تمام این برنامه‌ها دقیق و طبق طرح جامعه‌ای اجرا می‌شوند. حتی اگر آخرین مرحله (آیین دفن) را در نظر بگیریم، آن هم برنامه‌ی خاص خود را طی می‌کند. در واقع این ما هستیم که باید خود را بسازیم و با طرح یک برنامه‌ی دقیق مسیر زندگی‌مان را تعیین کنیم. زیرا ممکن است در حین طی کردن مسیر، مورد توجه افرادی قرار گیریم که ما را الگو قرار داده و راهمان را دنبال کنند. بنابراین لازم است رفتار و نگرش خود را تحت کنترل درآوریم و با دقت و امید به موفقیت، روزهای زندگی را سپری کنیم. بر ما واجب است که بر احساسات منفی‌مان خود غلبه کنیم و خود را از هرگونه ضعفی مصون نگه داریم.

ریشه‌ی بسیاری مشکلات و صفات منفی اخلاقی، به نداشتن یک برنامه‌ی دقیق در زندگی مربوط می‌شود. برخی افراد بسیار نکته‌بین و حساس هستند. کوچک‌ترین تغییرات را در زندگی احساس می‌کنند و خود را در مقابل تمام مشکلات مسؤول می‌دانند. حتی هنگامی که سهواً مرتکب خطایی می‌شوند، خود را سرزنش می‌کنند و حتی اگر جمله‌ای بر خلاف میلشان از کسی بشنوند، به راحتی از او فاصله می‌گیرند. این خصوصیتِ منفی افراد نکته‌بین و حساس را به آموزش و تربیت غلط آنها نسبت ندهید. اگر کمی بیشتر بیندیشید، به عمق مسأله پی می‌برید. علت اصلی تحریک سیستم عصبی، فکر کردن به مسائل بیهوده و نداشتن یک برنامه‌ی دقیق در زندگی می‌باشد. زیرا هنگامی که انسان از روی

برنامه عمل نکند، ممکن است در میانه‌ی راه با مشکلی مواجه شود و نتواند راهکار مناسبی برای مقابله با مشکل بیابد. به همین دلیل تنش و اضطراب سرتاسر وجودش را فرامی‌گیرد و قدرت تصمیم‌گیری را از او سلب می‌کند. همین مشکل موجب تضعیف روحیه‌اش می‌شود و تا مدت‌ها او را آزار می‌دهد.

با توجه به این مسائل می‌توان گفت: آنچه که پایه و اساس موفقیت را تشکیل می‌دهد، حفظ آرامش و تعادل در زندگی است. اگر در حین انجام کار آرامش و تمرکز نداشته باشید، نمی‌توانید برنامه‌ی مناسبی را دنبال کنید و اگر در میانه‌ی راه با مشکلی مواجه شوید احساس خستگی می‌کنید و بدون انگیزه و اعتماد به نفس کافی، راهتان را ادامه می‌دهید و به طور قطع از ادامه‌ی مسیر بازمی‌مانید. و اکنون، اگر تصمیم گرفته‌اید به حفظ آرامش خود بپردازید، از تست هوش صفحات قبل استفاده نموده و به ارزیابی وضعیت جسمانی و ذهنی خود بپردازید؛ پس از اینکه از وضعیت درونی خود مطلع شدید، از راهکارهای ارائه‌شده در جهت رفع مشکل استفاده نمایید، از این طریق آرامش از دست‌رفته‌تان را بازیابید. توصیه می‌کنم به راهکارهای ارائه شده در زیر که به منظور کاهش استرس و تنش عصبی طرح شده‌اند، توجه کنید:

۱) محیط اطراف: توصیه می‌کنم در درجه‌ی اول (برای کاهش استرس خود) به محل سکونتتان توجه

کنید. سعی کنید یک اتاق برای خود در نظر بگرید. یا اینکه اگر اتاقی ندارید، مکانی را برای فکر کردن انتخاب نمایید. در ضمن، به خاطر داشته باشید، مکانی که برای فکر کردن در نظر می‌گیرید، باید به گونه‌ای باشد که آرامش خاصی را در وجودتان حاکم سازد و در آنجا تسکین یابید. زیرا هنگامی که در مکان آرامش‌بخش خود قرار می‌گیرید، در آنجا به استراحت می‌پردازید و به همین دلیل تحت هیچ شرایطی اجازه نمی‌دهید که افکار بیهوده و ناراحت‌کننده در ذهن شما نقش ببندند.

سعی کنید، هنگامی که در مکان آرامش‌بخش‌تان قرار می‌گیرید، از چراغی استفاده کنید که نور ملایم داشته باشد.

۲) هوا: گردش هوا در اتاقی که به سر می‌برید نیز موجب آرامش و تسکین روحیه‌تان می‌شود. هوای اتاق باید متعادل باشد. هرگز درهای پنجره را به منظور خنک کردن کامل اتاق یا گرم کردن آن باز نکنید. زمانی در آرامش به سر می‌برید که دمای هوای اتاق را به حداکثر نرسانید و اجازه دهید که هوای سرد و گرم در اتاق به گردش درآیند.

۳) رنگ: رنگ‌های آبی، سبز، خاکستری (طوسی تیره) از جمله رنگ‌هایی هستند که موجب آرامش و

تقویت روحیه‌تان می‌شوند. سعی کنید برای تقویت چشم‌ها و برطرف نمودن خستگی خود، به این رنگ‌ها خیره شوید.

۴) موزیک: گوش دادن به موزیک ملایم و آرامش‌بخش، در بسیاری جهات (در زمان مقابله با انواع مشکلات یا تقویت قوای جسمانی) به انسان یاری می‌رساند. اگر به موزیکی گوش دهید که صداها و عوامل مزاحم را از ذهن شما دور کند، به طوری‌که در آن لحظه با آرامش و آسودگی خاطر به استراحت بپردازید، به طور قطع آرامش می‌گیرید. اما اگر احساس کردید با گوش دادن به یک نوع موزیک، ناگهان افکار شما به مشکلات زندگی، غم و غصه‌های‌تان و... متمرکز می‌شود، از گوش دادن به آن اجتناب کنید. زیرا به تدریج، انگیزه و اعتماد به نفس را نیز از شما می‌گیرد.

طرز خوابیدن شما به چه صورت است؟

سعی کنید به صورت دمر (بر روی شکم) بخوابید. اگر در قسمتی از بدن خود احساس درد می‌کنید، یک بالش نرم در زیر سرتان قرار دهید. علت اصلی مشکل برخی افراد در هنگام خوابیدن، به استفاده‌ی نادرست آنها از بالش مربوط می‌شود. خوابیدن بر روی کمر صحیح نیست؛ مگر اینکه در آن صورت

احساس راحتی کنید. زیرا ممکن است از کودکی به این وضع عادت کرده باشید که بر روی کمر بخوابید. به همین دلیل مشکلی پیش نمی‌آید. اما اگر با توجه به اینکه به این وضعیت خوابیدن عادت کرده‌اید، باز هم در قسمت گردن یا کمر احساس درد کردید، حتماً به پزشک مراجعه کنید. زیرا مشکل به بالش، تشک و... مربوط نمی‌شود، بلکه بدن شما به دارو نیاز دارد.

توصیه‌ی من به شما این است که به حالت دمر (خوابیدن روی شکم) بخوابید و اگر به این شکل بر روی رختخواب قرار گرفتید، اما احساس درد کردید، می‌توانید یک بالش در زیر سینه‌تان قرار دهید. یا اینکه یک بالش کوچک در زیر ساق پاهای‌تان قرار دهید تا آرامش یابید. این نکته را فراموش نکنید، هنگامی که دمر می‌خوابید و در قسمتی از بدنتان احساس درد می‌کنید، بالش را فقط زیر آن قسمتی قرار دهید که درد را در آن ناحیه احساس می‌کنید.

سر را به چه صورت بر روی بالش قرار می‌دهید؟

وقتی که بر روی کمر می‌خوابید، سرتان در قسمت جلوی بدن قرار می‌گیرد و در این حالت بر ماهیچه‌های گردن، سر، قسمت جلوی سر و همچنین پوست سر فشار وارد می‌شود و این فشار زمانی

شدت می‌یابد که از یک بالش بزرگ و سفت نیز استفاده کنید؛ در این صورت بر پشت جمجمه فشار وارد می‌شود و درد خاصی را در ناحیه‌ی سر احساس می‌کنید. اگر از بالش استفاده نکنید و سرتان را بر روی تشک قرار دهید، بر پشت سر فشار وارد شده و این سبک خوابیدن نیز صحیح نیست. اما توصیه می‌کنم از یک بالش نرم و هم‌سطح با گردنتان استفاده نمایید تا سر شما کمی بالاتر از بدنتان قرار گیرد و احساس راحتی کنید. اما در کل توصیه می‌کنم بر روی شکم (دمر) بخوابید.

اگر مایل هستید بر روی کمر بخوابید و تمایلی به دمر خوابیدن ندارید، در این صورت می‌توانید:

۱) خود را امتحان کنید که آیا با این وضعیت خوابیدن احساس راحتی می‌کنید یا خیر. در این روش به مدت دو دقیقه بر روی کمر بخوابید اما بالش در زیر سرتان قرار ندهید.

۲) یک بالش بزرگ (در حالی که بر روی کمر خوابیده‌اید) در زیر سرتان قرار دهید و دقت کنید در طی این چند دقیقه چه احساسی خواهید داشت.

اگر احساس کردید که حالت تهوع یا سردرد در شما ظاهر شده است، از یک بالش معمولی (نه بزرگ نه

کوچک) استفاده نمایید تا آرام بگیرید.

اگر به هیچ طریق نتوانستید با خوابیدن بر روی کمر آرام بگیرید و در عین حال به دمر خوابیدن (خوابیدن بر روی شکم) تمایلی نداشتید، در این صورت می‌توانید به پهلو بخوابید. این حالت کمک می‌کند که فشاری بر قسمت جلوی سرتان وارد نشود. افرادی که از فشار خون بالا رنج می‌برند، می‌توانند بر روی کمر بخوابند، اما در این صورت لازم است مانند بیمارستان‌ها عمل کنند. در این صورت لازم است یک تخته چوب در زیر تخت یا رختخواب قرار دهند که سر در قسمت بالاتری از بدن قرار گیرد. سپس بالش را بر روی تخته‌ای که در زیر سر قرار داده‌اند، بگذارند که فشاری بر بدن وارد نشود. در این حالت بسیار آرامش می‌یابید.

افرادی هم که بسیار کج‌خلق، نگران و عصبانی هستند باید از روش بالا (خوابیدن به شکل تخت بیمارستان) استفاده نمایند. زیرا این‌گونه افراد که در وضعیت روحی نامناسبی به سر می‌برند، با درد سر یا سنگین شدن سر مواجه می‌شوند. به همین دلیل توصیه می‌شود در قسمت زیر سر خود تکه چوبی قرار دهند که سر، بالاتر از بدن قرار گیرد و سپس یک بالش بر روی آن قرار دهند و به استراحت بپردازند.

به این نکته نیز توجه کنید: اگر بر روی کمر بخوابید، برای راحت بودن، چند بالش در زیر سرتان قرار دهید، علاوه بر اینکه آرامش نمی‌یابید، به بدنتان نیز فشار وارد می‌شود. اما اگر رختخواب خود را به‌گونه‌ای قرار دهید که سرتان بالاتر از بدن قرار گیرد، این روش بهتر است و احساس آرامش خواهید کرد.

اکنون به خلاصه‌ی مطلب توجه کنید: اگر تمایل ندارید دمر بخوابید و عادت کرده‌اید که همیشه بر روی کمر بخوابید، از یک بالش نرم و سبک استفاده کنید که سر شما در راستای بدنتان قرار گیرد، اما همان‌طور که شرح دادم، اگر از فشار خون بالا رنج می‌برید، احساس عصبانیت می‌کنید و در مجموع، حالتی دارید که سرتان سنگین شده است، تحت هیچ شرایطی چند بالش در زیر سرتان قرار ندهید بلکه یک تکه چوب در زیر رختخواب جای دهید که سر شما بالاتر از بدنتان قرار گیرد و سپس بالش خود را بر روی آن بگذارید و به استراحت بپردازید.

و اما توصیه می‌کنم در لحظه‌های که بنا به دلایل مختلف ناراحت و عصبانی هستید، در ابتدا (قبل از استراحت) کمی قدم بزنید تا لخته خون جمع شده در مغز شما رقیق شده و به حالت قبل بازگردد. زیرا اگر قدم نزنید، رگ‌های خونی به تدریج متورم می‌شوند، دقیقاً همانند زمانی که پاهای شما در اثر راه

رفتن طولانی متورم و دردناک می‌شوند. برای اینکه خود را به قدم زدن عادت دهید، معمولاً در هوای آزاد کمی راه بروید تا اکسیژن به مغز وارد شده و از میزان اسیدهای لاکتیک و دیگر اسیدهایی که به سلول‌های مغز فشار وارد می‌کنند، کاسته شود.

خواه‌ناخواه شما برای حفظ آرامش خود اقداماتی را انجام خواهید داد. نکات عرضه شده در صفحات قبل را به همراه نکات جدید که در فصل آینده به آنها اشاره خواهم کرد به کار گیرید و از تمامی نکات به نحو صحیح استفاده نمایید تا همواره از قلبی آرام و مطمئن و ذهنی بدون مشغله لذت ببرید.

۴- ماهیت و جوهره‌ی آرامش فیزیکی چیست؟

آرامش واقعی چیست؟

آرامش شکل طبیعی و آسانی می‌باشد که برای اجرا شدن به روش‌های خاص نیاز ندارد و مطابق با سیستم‌های خاص ایجاد نمی‌شود. راه‌های دستیابی به آرامش در این فصل مشخص می‌شود، اما تصور نکنید که روش‌های ارائه شده به طور صد در صد به عنوان قوانین ثابت و غیرقابل تغییر شناخته می‌شوند. شما می‌توانید از روش‌های ارائه شده در جهت حفظ آرامش و راحتی خود استفاده نمایید و عادت‌های مفید و مؤثر را در خود حاکم سازید و هر موقع که بخواهید طبق روال قبل عمل کنید. به همین دلیل تأکید ما بر این است روش‌های دستیابی به آرامش را به طور صد در صد جدی نگیرید، بلکه شما می‌توانید به میل خود آنها را تغییر دهید یا در هر زمانی که خودتان می‌خواهید از برخی روش‌ها استفاده نمایید. بنابراین، می‌توان گفت، در راه برقراری آرامش، تحمیل راه ندارد. تنها توصیه اساسی ما این است که به وضعیت فیزیکی و ذهنی خود رسیدگی کنید.

کسی نمی‌تواند به اجبار شما را وادار سازد که به وضعیت جسمانی و ذهنی خود رسیدگی کنید و به تقویت قوای درونی خود بپردازید. میزان تلاش شما برای حفظ آرامش، استفاده‌ی مکرر و مناسب از روش‌های کاربردی دستیابی به آرامش، توجه به سن و سلامت جسمی و ذهنی، قدرت و توان ماهیچه‌ها و... همه و همه در بهبود وضعیت درونی شما مؤثرند.

شاید ارائه‌ی برخی نکات ضروری نباشد و آگاهی شما در آن حد باشد که بتوانید از روش‌های معمول و متداول برای تسکین و تقویت روحیه‌ی خود استفاده کنید اما این مسأله نیز مهم است که از راه‌های ارائه شده در این کتاب یا توصیه‌ی افراد باتجربه نیز استفاده نمایید. همان‌طور که خود را برای استفاده از روش‌های مؤثر و مفید ملزم می‌دانید، به افراد نگران و مضطرب نیز کمک کنید که دستورالعمل‌های طرح‌شده را اجرا کنند. هنگامی که به همنوع خود کمک می‌کنید، به طور همزمان به اشکالات خود نیز پی می‌برید؛ زیرا ممکن است اشکال کار دیگری، اشکال کار شما باشد.

شما می‌توانید با هنر آرامش آشنا شوید و دستورالعمل‌های خاصی را برای تقویت روحیه‌تان به خصوص در زمان ناراحتی و استرس به کار گیرید.

ممکن است استرس و پریشانی از همان دوران کودکی در رفتار و حالت‌های ظاهری شما دیده شود. با توجه به این مسأله باید بگویم به دلیل اینکه مدت‌های طولانی با چنین حالتی زندگی را سپری کرده‌اید، بنابراین مقابله با آن کمی مشکل خواهد بود. شما می‌توانید با به کارگیری مکرر روش‌های دستیابی به آرامش به آن آرامش واقعی که همیشه در جستجویش بودید، دست یابید. مقابله با احساسات منفی و رفتارهای ناشایست به زمان نیاز دارد و شما باید با صرف انرژی زمان به تسکین روحیه‌تان بپردازید.

سعی کنید برای تقویت و تسکین روحیه‌تان، اول: هدف اصلی خود را مشخص کنید؛ سپس به آهستگی عمل کنید و کم‌کم جزئیات رسیدن به هدف را نیز تعیین کنید. سرانجام با تمرین روش‌های ارائه‌شده، به فردی کامل و شایسته مبدل خواهید شد. هنگامی که شما بدون برنامه عمل می‌کنید، استرس تمام وجودتان را فرا می‌گیرد که مبادا در میانه‌ی راه با مشکل مواجه شوید و در آن لحظه توان مقابله با آن را نداشته باشید. به خاطر داشته باشید، پیشگیری بهتر از درمان است. پس سعی کنید، برخی از مسائل را پیش‌بینی کنید و سپس به اجرای اهدافتان بپردازید تا اگر در میانه‌ی راه با مشکل مواجه شدید بتوانید فوراً در جهت حل آن اقدام نمایید.

ما در این کتاب نکات کلی و غیر قابل درک را بیان نمی‌کنیم که در اجرای آنها با مشکل مواجه شوید،

بلکه از مسائلی صحبت می‌کنیم که شما را به اجرای روش‌های اثربخش و مفید سوق دهد. بنابراین توصیه می‌کنم هرگاه تصمیم گرفتید هدف خود را مشخص کنید، هرگز آن هدف را به عنوان یک وظیفه، مسؤولیت یا کار شاق در نظر نگیرید؛ زیرا شوق و شور انجام کار را از دست می‌دهید و نتیجه‌ی مناسبی کسب نخواهید کرد.

کشیدگی ماهیچه‌ها

اگر احساس کردید که ماهیچه‌ی دست یا پای شما سفت و محکم شده‌اند، هرگز با چنین وضعیتی کار نکنید. بهترین راه این است که ماهیچه‌های بدن خود را بکشید. در زیر، به برخی نکات اشاره می‌کنیم که شما را با عمل کشیدگی ماهیچه‌ها آشنا می‌کنند.

ماهیچه‌های بدن به صورت گروهی کار می‌کنند، به طوری‌که در زمان فعالیت، ماهیچه‌های تمام بدن به طور همزمان فعال می‌شوند. هنگامی که شما یک پای خود را به سمت پایین می‌کشید، خستگی آن برطرف می‌شود و اما هنگامی که پای دیگر را می‌کشید، احساس می‌کنید که خستگی ماهیچه‌های هر دو پای شما برطرف می‌شوند. بنابراین توصیه می‌کنم برای رسیدن به آرامش و رفع نمودن خستگی اعضای

بدنتان چند مرتبه بدن خود را بکشید. «حرکات نرمشی انجام دهید؛ دستهای‌تان را به آهستگی باز کنید تا ماهیچه‌های دستتان به طور کامل باز شوند؛ دراز و نشست کار کنید و...» حرکات نرمشی، برای حفظ آرامش و رفع تنش بسیار مؤثرند. اما در زمان ایجاد حرکات نرمشی، به آهستگی و با ریتم خاصی عمل کنید تا حرکات شما موجب پارگی تاندون‌های‌تان نشوند.

اگر طریقه‌ی صحیح انجام حرکات ورزشی را نمی‌دانید، به حرکات بدنی کودکان یا حرکاتی که برخی حیوانات (مانند مرغ) برای کشش ماهیچه‌های‌شان انجام می‌دهند توجه کنید. تصور نکنید فقط با رفتن به کلاس‌های بدنسازی و حرکات ورزشی خاص موفق می‌شوید. همان‌طور که کودکان و حیوانات که از عقل ناقص برخوردارند، می‌توانند حرکات نمایشی خود را برای برطرف شدن خستگی‌شان آشکار سازند، شما نیز می‌توانید با عقل و درایت خود از بهترین روش‌ها برای تسکین روحیه و رفع خستگی‌تان استفاده نمایید. یک قانون مؤثر می‌گوید: «اگر می‌خواهید از وضعیت بدنی خوبی برخوردار باشید، به طور دائم ماهیچه‌های شکم را به سمت عقب و جلو ببرید. (ماهیچه‌ها را به سمت داخل و خارج ببرید.) اگر احساس کردید که نمی‌توانید به خوبی نفس بکشید، یا اینکه ضربان قلب شما افزایش یافته است، یا چهره‌تان سرخ شده است و...، این مسأله به کار و فعالیت بیش از اندازه‌ی شما در آن لحظه مربوط

می‌شود و نشان می‌دهد که کار سخت، به ماهیچه‌های بدنتان فشار وارد کرده است.

و اما به این مسأله نیز توجه کنید: هرگز ماهیچه‌های بدنتان را به شدت نکشید؛ زیرا ممکن است این عمل موجب پارگی رگ‌ها شود یا تاندون‌های موجود در ماهیچه‌های بدن را از هم جدا کند. سعی کنید به حرکات نرمشی و نمایشی حیواناتی از جمله مرغ بنگرید و برای رفع خستگی‌تان، حرکات آنها را به خصوص در زمان کشیدگی پاهای‌شان انجام دهید و اگر نمی‌دانید تا چه مدت زمانی ماهیچه‌های‌تان را بکشید، عجله نکنید و در ابتدا به آهستگی این حرکات را انجام دهید. این تمرین‌ها را در تمام لحظه‌ها، حتی هنگامی که در رختخواب به سر می‌برید یا دراز می‌کشید، انجام دهید و فراموش نکنید که اجرای این حرکات بایستی نیم‌ساعت به طول انجامد. پس از اینکه به اجرای این حرکات عادت کردید، آن را در مدت زمانی کوتاه‌تر انجام دهید تا ماهیچه‌های بدنتان نرم شده و توان فعالیت‌های شدیدتر را داشته باشند و اما استراحت را فراموش نکنید. سعی کنید به همان میزان که ورزش می‌کنید، به استراحت نیز اهمیت بدهید.

گاهی اوقات بدون اینکه به مسأله‌ای فکر کنید، بنشینید و استراحت کنید. این روش ساده را در ابتدا به مدت نیم ساعت انجام دهید و سپس به یک‌ساعت و نیم انتقال دهید. این روش‌ها را جدی بگیرید و با

اجرای حرکات ورزشی ساده، به تقویت ذهن و جسم خود بپردازید. اگر با نگرش مثبت و امید به موفقیت عمل کنید، به تدریج، حالتی در وجود شما ظاهر می‌شود که بتوانید از آن پس، به محض روبه‌رو شدن با مسائل خاص و نگران‌کننده، به تسکین روحیه‌تان بپردازید و استرس را از خود رها سازید. اکنون در یک اتاق آرام و ساکت بنشینید و نکاتی که آموخته‌اید را اجرا کنید و زمان را نیز در نظر بگیرید که مبادا تمام حرکات را به طور همزمان دخیل سازید.

آیا با این روش احساس راحتی نمی‌کنید؟ آیا تصور نمی‌کنید که خستگی آن روز از بدنتان رها شده است؟ به هر حال، تصمیم‌گیری با شماست.

پس از رسیدن به آرامش از برنامه‌های خاصی استفاده نمایید

پیش از اینکه تمرین‌های خود را آغاز کنید، به ارزیابی احساساتتان بپردازید و سپس آنچه که در وجودتان احساس می‌کنید را بنویسید.

۱) ماهیچه‌های بدن باید نرم باشد. اگر احساس کردید که ماهیچه‌های‌تان سفت و محکم شده‌اند، بدانید که مسأله‌ای نگران‌کننده باعث تضعیف روحیه‌تان شده است.

۲) گاهی فعالیت‌های سخت و بیهوده‌ای انجام می‌دهید که موجب سختی اعضای بدنتان می‌شوند.

۳) گاهی نسبت به برخی صداها، حساسیت شدید نشان می‌دهید که سیستم عصبی شما را تحریک می‌کند.

۴) گاهی به شدت عصبانی می‌شوید و حالاتی را از خود ظاهر می‌سازید که بسیار نگران‌کننده‌اند.

۵) اکنون بگویید در این لحظه چه احساسی دارید؟ آیا در حال حاضر که این مطالب را می‌خوانید

احساس خاصی دارید؟ آیا هم‌اکنون احساس افسردگی و دلسردی می‌کنید؟

۶) چشم‌های‌تان را به مدت چند دقیقه ببندید. سپس دقت کنید چه احساسی به شما دست می‌دهد. آیا با بستن چشم‌های‌تان احساس می‌کنید پلک‌های‌تان سنگین شده‌اند و به خواب نیاز دارید؟

شما می‌توانید با پاسخ به این‌گونه سؤالات به وضعیت درونی خود پی‌ببرید و سرانجام راهی مناسب برای رهایی از اضطراب و نگرانی‌تان بیابید.

چگونه ورزش کنیم؟

سعی کنید در حالتی که ایستاده‌اید، ماهیچه‌های یک قسمت بدن را بکشید. به عنوان مثال: در ابتدا بایستید و ماهیچه‌های یکی از پاهای‌تان را بکشید و سپس پای خود را ثابت نگه دارید و ماهیچه‌های پای دیگرتان را بکشید تا خستگی از پاهای‌تان رفع شود. در ضمن توصیه می‌کنم از ریتم خاصی در هنگام انجام حرکات ورزشی استفاده نمایید و با شماره‌بندی حرکت کنید. اگر زمان‌بندی خاصی، (شماره‌های ۱ تا ۵) را دنبال کنید، به تدریج حرکات ورزشی به صورت عادت درمی‌آیند و به ترتیب در

ذهن شما جای می‌گیرند.

کمرتان را به سمت عقب بکشید: هر حرکت ورزشی‌ای که انجام می‌دهید را سریع قطع نکنید. اجازه ندهید که حرکات ورزشی شما، ثانیه‌ای باشد. به عنوان مثال: اگر کمر خود را به سمت عقب می‌کشید تا خستگی کمرتان را برطرف نمایید، به مدت چند ثانیه در حالت خم‌شده بمانید.

ماهیچه‌های‌تان را به حرکت درآورید. برای برطرف کردن خستگی از ماهیچه‌های دست و پا، می‌توانید دست‌های‌تان را در عرض شانه‌ها باز و بسته کنید تا در این حالت، ماهیچه‌های دست نیز باز و بسته شوند. یا اینکه در همان حالت که ایستاده‌اید، پاهای خود را به ترتیب باز و بسته کنید تا ماهیچه‌های ران و پشت پا به حرکت درآیند.

باز و بسته کردن دست‌ها یا بالا و پایین کردن پاها کمک می‌کنند که خون در تمامی قسمت‌های بدنتان به گردش درآید.

به طول دوره‌ی استراحت خود توجه کنید؛ بین هر حرکت ورزشی/ نرمشی به مدت دو دقیقه

استراحت کنید.

پس از انجام حرکات ورزشی بنشینید و استراحت کنید اما در لحظه‌ی استراحت به مسائل نگران‌کننده فکر نکنید. حفظ آرامش ذهنی در هر زمانی، حائز اهمیت بوده و لازم است به آن توجه کنید. سعی کنید در لحظه‌ی دو دقیقه‌ای استراحت، به این مسأله فکر کنید که آیا انجام حرکات فوق مؤثر بوده‌اند یا خیر. آیا سنگینی ماهیچه‌های‌تان برطرف شدند یا خیر. آیا تمرین‌های فوق لذت‌بخش بودند؟

انجام حرکات ورزشی را لذت‌بخش و ساده فرض کنید: همان‌طور که از خوردن برخی غذاها لذت می‌برید، احساس خود را هم نسبت به حرکات ورزشی بیان کنید. در حین انجام حرکات ورزشی از غذاهایی یاد کنید که به آنها علاقه دارید. در این صورت آب دهان شما جمع شده و احساس خوبی خواهید داشت. همین امر باعث می‌شود که ارتباط خاصی بین تمرین‌ها و افکارتان برقرار شود و احساس آرامش کنید.

به خاطر داشته باشید، انجام حرکات ورزشی باید با میل و رغبت انجام گیرد تا اثر مثبت آن را بر رفتار و حالات خود احساس کنید؛ در غیر این صورت، با انجام هر حرکتی احساس خستگی می‌کنید و با همان

تنش و استرس به زندگی ادامه می‌دهید، غافل از اینکه این‌گونه عوامل سلامت شما را به مخاطره می‌اندازند.

اکنون توصیه می‌کنم کمی از افکارتان فاصله بگیرید و تمام وقت را به فکر کردن اختصاص ندهید. گاهی لازم است قدم بزنید، مشکلاتتان را بنویسید؛ در زیر آب قرار گیرید و سپس به خود امید دهید که زندگی هر انسانی با مشکلات خاصی به هم پیوند خورده است و این شما هستید که باید با آرامش درونی خود به حل مشکلات بپردازید.

تمرین کنید

تمام قوانین بالا را دنبال کنید. هر یک از قوانین را به سه قسمت تقسیم کنید و هر کدام را جداگانه اجرا کنید. اول: خستگی ماهیچه‌های‌تان را با گشودن دست‌ها یا پاهای‌تان، برطرف سازید. دوم: خم شوید و با کشیدن کمر به سمت عقب، ماهیچه‌های تمام قسمت‌های بدن را به عقب بکشید. در پایان، کمرتان را به حالت چرخش درآورید. این روش نیز برای نرم شدن کمر مؤثر است.

۱) اکنون، کمر خود را به سمت عقب بکشید. (همان‌طور که شرح دادم، خم شوید و کمر و باسن خود را به سمت عقب بکشید و از شماره‌ی ۵ تا ۱ به صورت معکوس بشمارید و سپس در حالی‌که پاهای‌تان را در عرض شانه باز کرده‌اید، کمر را به سمت بالا و پایین ببرید. در حین انجام این حرکات، ماهیچه‌های ران و پاهای خود را نیز بکشید. در این صورت لازم است بایستید و از ابتدا یکی از پاهای‌تان را به سمت بالا و پایین حرکت دهید تا استخوان‌های ران و ساق پا نرم شوند. سپس، پای دیگر خود را به آهستگی حرکت دهید. توصیه می‌کنم این روش را سریع اجرا نکنید. شما باید زمان را در نظر بگیرید و به آهستگی عمل کنید و همچنین به مدت چند ماه این حرکات را انجام دهید نه اینکه یک روز در میان انجام دهید و سپس به مدت چند روز بین حرکات فاصله بیندازید. هر حرکت را به مدت دو دقیقه انجام دهید تا بدن شما برای حرکت‌های سخت‌تر آمادگی لازم را به دست آورد.

۲) اکنون دست‌ها را بر کمر زده و بایستید. سپس طرف چپ بدن را خم کنید تا به پهلوهای‌تان برسد و به مدت یک دقیقه در این حالت باقی بمانید. این مرتبه طرف راست بدن را تا پهلوهای‌تان خم کنید و سپس بایستید. این مرتبه مانند روش قبل، دست‌ها را به کمر بزنید و پاهای خود را بالا و پایین ببرید و چند مرتبه این حرکت را انجام دهید و در آخر پای چپ خود را به مدت چند دقیقه به سمت بالا و پایین

حرکت دهید.

۳) انگشتانتان را در شانه‌ها قرار دهید و سینه را به سمت جلو ببرید. سپس بازوهای‌تان را به سمت عقب ببرید تا قفسه‌ی سینه به سمت جلو هدایت شود. این حرکت را چند مرتبه انجام دهید تا خستگی قفسه‌ی سینه و بازوهای‌تان برطرف شود. در ضمن توصیه می‌کنم هر حرکت را به مدت یک تا دو دقیقه انجام دهید.

۴) اکنون دست‌ها را بر شانه‌هایتان قرار دهید و شانه‌ها را بالا و پایین ببرید.

۵) بایستید و در حالت ایستاده، گردن را به آهستگی بالا و پایین ببرید و پس از چند حرکت متوالی در بالا و پایین، آن را به سمت چپ و راست حرکت دهید. شما می‌توانید در اینجا از حرکت سر نیز، کمک بگیرید و چند مرتبه و به آهستگی، سر خود را به اندازه‌ی ۳۶۰ درجه بچرخانید.

۶) این مرتبه ماهیچه‌های فک را حرکت دهید. دهان را به حالت خنده و در جهت طول لب‌های‌تان باز و بسته کنید. این روش را به مدت دو دقیقه و برای رفع خستگی ماهیچه‌ی فک انجام دهید.

برای تسکین قسمت دردناک بدن چه حرکتی انجام می‌دهید؟

پس از اینکه حرکات ورزشی خاصی را برای ملایم کردن استخوان و ماهیچه‌های پا، دست، قفسه‌ی سینه و... انجام دادید، اکنون دقت کنید که در کدام قسمت از بدنتان احساس درد می‌کنید. سپس محل درد را به آهستگی مالش دهید. در ضمن، توصیه می‌کنم به مکانی که در آن استراحت می‌کنید هم توجه کنید. اگر همیشه بر روی صندلی، تخت و... قرار می‌گیرد که جای شما در آنجا تنگ است و نمی‌توانید آرام بگیرید، چنین مسأله‌ای، موجب تحریک سیستم عصبی شده و بر تنش و اضطراب شما می‌افزاید.

سعی کنید حرکاتی را به عنوان ورزش یا نرمش انتخاب نمایید که تمام قسمت‌های بدن را به حرکت درآورده و موجب رفع خستگی آنها شود. اگر نتوانستید حرکات ورزشی را به خوبی انجام دهید، خود را اذیت نکنید. اگر مایل هستید که تمام روش‌ها را دقیق یاد بگیرید، باید تلاش کنید و این حقیقت را بپذیرید که شما فردی هستید که تاکنون هیچ حرکت ورزشی‌ای را دنبال نکرده‌اید و باید چند مرتبه هر حرکت را تکرار کنید تا بدنتان به وضعیت جدید عادت کند. اگر سریع، هر حرکت را به صورت پی‌درپی انجام دهید، هم به قسمت‌های مختلف بدن آسیب می‌رسانید و هم اجرای دقیق روش‌ها را به درستی یاد نمی‌گیرید و حتی ممکن است در میانه‌ی راه احساس خستگی کنید و از ادمه‌ی کار منصرف شوید.

آیا رسیدن به آرامش، بدون تلاش امکان‌پذیر است؟

اگر تمام حرکات ورزشی و تمرین‌های داده شده را به خوبی انجام دادید، این مرتبه به خود تلقین کنید که از وضعیت بدنی خوبی برخوردارید و تمام حرکت‌ها را به طور دقیق یاد گرفته‌اید و هیچ‌گونه دردی را در قسمت‌های مختلف بدنتان احساس نمی‌کنید.

شما ورزش کرده‌اید و از وضعیت بدنی خود راضی هستید؛ پس نیازی نیست به خود تلقین کنید که به تلاش بیشتری نیاز دارید. شما از همان ابتدا که حرکات خود را آغاز نمودید، تلاش کردید و اکنون از لحاظ روانشناسی صحیح نیست که از کار خود احساس رضایت نکنید یا آن را ناقص تلقی کنید زیرا اگر احساس کنید که به روش‌های دقیق‌تری نیاز دارید، بر تنش و اضطراب شما افزوده شده و از آن پس به کندی عمل می‌کنید.

به راستی چرا احساس نگرانی می‌کنید، وقتی شما از همان ابتدا خود را به انجام حرکات ورزشی ملزم می‌دانید، احساس نیاز کرده‌اید که با شور و شوق حرکات لازم را دنبال کرده‌اید پس نباید در پایان راه مضطرب و پریشان شوید که چرا به خوبی عمل نکرده‌اید. فقط در ابتدای راه نگرانی شما را تصدیق

می‌کنیم.

از کاربرد واژه‌ی «باید» اجتناب کنید

همین که در ابتدا تشخیص دهید لازم است برای بهبود وضعیت جسمانی ذهنی خود تلاش کنید، کافی است. پس حرکت‌ها را به درستی انجام دهید تا همیشه از بدنی سالم و ذهنی بدون مشغله برخوردار باشید. پس هرگز در میانه‌ی راه به خود تلقین نکنید که «باید» تمام حرکات را به طور صحیح انجام دهید و «باید» در لحظه‌ی خاصی که مد نظرتان است، آرام بگیرید. کمی به خودتان فرصت دهید تا انرژی لازم را در خود ذخیره کنید و بدن را به ورزش عادت دهید. در این صورت می‌توانید بدون استرس به انجام کارتان بپردازید. این مسأله نه تنها در مورد ورزش بلکه در هر راهی که برای رسیدن به هدفتان طی می‌کنید، صحیح است. به نکته‌ی دیگری نیز توجه کنید: در حین ورزش کردن، از روزهای خوش گذشته یاد کنید؛ در این صورت با نیرو و انگیزه‌ای مضاعف مراحل کار را دنبال می‌کنید. هرگز خود را به انجام کاری ملزم ندانید؛ زیرا در این صورت تمایلی به کار کردن، ورزش کردن، صحبت کردن و... نخواهید داشت. کمی به خودتان فرصت دهید و در مورد هر کاری، حتی ورزش کردن، بیندیشید تا اینکه سرانجام با میل و رغبت و صلاحدید خود اقدام کنید.

در ضمن، تلاش کنید اما موفقیت نهایی را به تقدیر واگذار کنید؛ مطمئن باشید در این صورت همیشه از کار خود راضی و خشنود خواهید بود؛ حتی در پایان کار به خود تلقین می‌کنید که سالم هستید؛ از وضعیت جسمانی خود احساس رضایت می‌کنید؛ به آرامش خاصی دست یافته‌اید و... در اینجاست که درک معنای آرامش، راحت‌تر خواهد بود. پس با خود بیندیشید و با در نظر گرفتن زمان و موقعیت خود اقدام کنید تا لذت دستیابی به اهدافتان را به خوبی احساس کنید.

از خواب زیاد پرهیز کنید

گاهی لازم است کمی از وقت خود را به فکر کردن اختصاص دهید. این حقیقت را بپذیرید که خواب طولانی از فعالیت شما در جهت‌های مختلف جلوگیری می‌کند. پس به خود تلقین کنید و باید خود را با انجام حرکات خاص سرگرم سازید تا بدن آمادگی کافی را برای فعالیت‌های روزانه به دست آورد. هر گاه احساس کردید باید تلاش کنید، طول ساعت‌های خواب را کاهش دهید نه اینکه ساعت خواب را تغییر دهید؛ به این معنا که باید از خواب اضافی جلوگیری کنید. هنگامی که قصد دارید برای حفظ آرامش خود تلاش کنید یا اینکه به فعالیتی بپردازید، چشم‌های‌تان را باز کنید؛ به طوری‌که اثری از خواب‌آلودگی در چشم‌های‌تان دیده نشود. توصیه نمی‌کنم زمان خواب خود را به کار و فعالیت اختصاص دهید بلکه

معتقدم لازم است از خواب اضافی جلوگیری کنید. تا هم در وقت مناسب به کار و فعالیت بپردازید و هم در زمان معین استراحت کنید. اما طبق زمان معینی بخوابید تا پس از مدت زمان کوتاهی، فعالیت مجدد را آغاز نمایید.

سعی کنید نکات عرضه در این کتاب را ساده تلقی کنید و با رعایت نمودن این نکات به تقویت قوای جسمانی‌تان بپردازید و یقین داشته باشید که اگر از لحاظ جسمی در وضعیت مساعدی به سر ببرید، آرامش ذهنی شما نیز برقرار می‌شود.

چقدر به آرامش و استراحت نیاز دارید؟

برای استراحت، زمان خاصی در نظر گرفته نشده است. این شما هستید که باید با وضعیت جسمانی خود آشنا باشید و مشخص کنید که در چه زمانی بهتر می‌توانید فعالیت کنید و در چه زمانی به استراحت نیاز دارید. ممکن است شما یک ساعت را به خواب و استراحت اختصاص دهید، اما پس از بیدار شدن، توان انجام کاری را نداشته باشید. زیرا هنوز آثاری از خستگی در چهره‌تان نمایان است. بنابراین لازم است خودتان زمان خواب و استراحت را تعیین کنید، اما در درجه‌ی اول، نوع فعالیت روزانه

را مشخص کنید و سپس بر حسب آن تعیین کنید که به xزمان خواب نیاز دارید.

از استراحت‌های طولانی‌مدت پرهیز کنید

دستیابی به آرامش و استراحت، به همان اندازه که باعث تقویت قوای جسمانی و ذهنی فرد می‌شود، افزایش میزان آن نیز خطرات خاص خود را به دنبال دارد. مدت زمان خواب و استراحت شما باید متناسب با فعالیت روزانه‌ی شما باشد و هرگز زمان طولانی‌ای را به خواب اختصاص ندهید. ماهیچه‌های بدن هم به استراحت نیاز دارند و هم به فعالیت؛ زیرا در حالت طبیعی باید نرم باشند که هم به شما در زمان انجام کارهای‌تان صدمه وارد نکنند و هم کمک کنند که در حین انجام کار احساس خستگی نکنید. اگر ماهیچه‌های بدن به خوبی کار نکنند، ریتم اصلی خود را از دست می‌دهند؛ به طوری‌که شما در همان ابتدا، احساس خستگی می‌کنید و ممکن است از ادامه‌ی کار بازبمانید.

اگر زمان خواب شما طولانی باشد، آرامش ذهنی خود را از دست می‌دهید و بدن شما همچون بدن نوزادان سست خواهد شد. برای درک این مسأله، به وضعیت بیماران نیز توجه کنید. زیرا این مسأله هم در مورد شما صدق می‌کند. هنگامی که فرد بیمار برای مدت طولانی در رختخواب می‌ماند، احساس

ضعف می‌کند و هنگامی که پس از مدت‌ها کار و فعالیت را آغاز می‌کند، در ابتدا مانند روزهای قبل، با قدرت و نیروی کافی عمل نمی‌کند. این ضعف بدنی به کاهش میزان اکسیژن در خون مربوط می‌شود. به همین دلیل پزشکان توصیه می‌کنند که پس از یک یا دو روز که از استراحت بیمار گذشت به او تلقین کنید که وضعیت خوبی دارد و می‌تواند از رختخواب جدا شود.

فراموش نکنید، بدن برای سرزندگی و شادابی به فعالیت نیاز دارد. اگر شما زمان خواب و همچنین زمان فعالیت خود را تعیین کنید، می‌توانید به موقع و سریع به انجام کارهای‌تان بپردازید. خواب به موقع و مناسب، از کم‌حوصلگی، کسل بودن و ضعف بدنی جلوگیری می‌کند و حالت شادمانی و سرزندگی را در انسان تقویت می‌کند. بنابراین لازم است با توجه به این مسائل و با در نظر گفتن دوره‌ی کوتاهی از استراحت، قوانین ریتمیک و چرخه‌ای کار و فعالیت- استراحت را دنبال کنید.

ظرفیت آرامش خود را تعیین کنید

اکنون که با برخی روش‌های دستیابی به آرامش، آشنا شدید، لازم است به ارزیابی احساسات خود بپردازید و این مسأله را مورد بررسی قرار دهید که روش‌های عرضه‌شده را به چه میزان مورد استفاده

قرار داده‌اید و چه نتیجه‌ای کسب کرده‌اید.

۱) اگر روش‌های دستیابی به آرامش را اجرا کرده‌اید، برای ارزیابی وضعیت جسمانی خود، یکی از دست یا پاهای‌تان را بالا ببرید. آیا با بالا بردن دست یا پای خود احساس خستگی می‌کنید؟ اگر احساس کردید که با بالا بردن دست یا پای‌تان سبک‌وزن شده‌اید و احساس سنگینی نمی‌کنید، مطمئن باشید که به آرامش واقعی دست نیافته‌اید. به خاطر داشته باشید که آرامش نوعی هنر است و هنر را نمی‌توان در مدت زمانی کوتاه آموخت. با توجه به این مسأله لازم است که کمی به خودتان فرصت دهید و با تمرین فراوان و زمان کافی، آرامش را در وجود خود تقویت کنید. تصور نکنید که با یک بار تمرین کردن موفق می‌شوید.

اگر می‌خواهید وضعیت جسمانی خود را کنترل کنید، روش بالا را اجرا کنید. اگر در پایان، با بالا بردن یکی از دست‌ها یا یکی از پاهای‌تان احساس سنگینی کردید، از روحیه‌ی قوی برخوردارید و همان‌طور که گفته شد، اگر احساس کردید که با این عمل، وزنی بر شما تحمیل نشده است، به طور قطع هنوز مضطرب و پریشان هستید.

۲) کمی با خود بیندیشید که آیا پیش از اجرای روش‌های دستیابی به آرامش، از لحاظ جسمانی در وضعیت نامساعدی به سر می‌بردید و سپس از خود بپرسید که آیا اکنون با اجرای روش‌های دستیابی به آرامش، به آرامش واقعی دست یافته‌اید یا خیر. برای اینکه خود را امتحان کنید، به یک روز قبل فکر کنید؛ اگر احساس کردید که هنوز ناراحتی روز قبل را به یاد دارید، مطمئن باشید که آرامش در وجودتان حاکم نیست و هنوز به آن مرحله از موفقیت دست نیافته‌اید. پس باید تلاش کنید. اما فراموش نکنید شما نمی‌توانید فقط از همان طریق که خودتان می‌پسندید عمل کنید، بلکه لازم است از نکات ارائه شده در این کتاب استفاده نمایید تا به راحتی بر احساسات منفی خود غلبه کنید.

۳) اکنون که تمام روش را اجرا کرده‌اید، به وضعیت خود دقت کنید. اگر هنوز نسبت به صدای بلند حساس هستید، این احساس را با روزهای قبل خود مقایسه کنید. آیا همان‌طور که پیش از انجام حرکات ورزشی حساس بودید، اکنون نیز پس از انجام حرکات ورزشی حساس هستید؟ آیا امروز نیز از شنیدن صدای زنگ تلفن ناراحت می‌شوید؟ آیا باز هم از صدای قفل در احساس ناراحتی می‌کنید؟

هنگامی که راه دستیابی به آرامش را یاد می‌گیرید و از طریق ورزش کردن، پرورش افکار مثبت و... به تقویت قوای جسمانی و ذهنی خودتان می‌پردازید، در آن لحظه است که خود را تسکین می‌دهید و

متوجه می‌شوید صدای زنگ تلفن و صدایی که از اطراف شنیده می‌شود و... به عنوان عوامل مزاحم محسوب نمی‌شوند بلکه از جمله عواملی هستند که حتی اگر مزاحم محسوب شوند، باز هم قابل‌تحمل هستند. بنابراین می‌توان گفت یکی از مزایای دستیابی به آرامش این است که می‌توانید در مقابل عوامل آزاردهنده مقاومت کرده و آرامش خود را حفظ کنید.

۴) آیا هم‌اکنون احساس آرامش می‌کنید؟ این سؤالی است که می‌توانید از خود بپرسید. اکنون چه احساسی دارید؛ اگر روش‌های دستیابی به آرامش را به کار بردید، اما پس از مدتی با مسأله‌ای نگران‌کننده مواجه شدید، چه می‌کنید؟ آیا حتی پس از برطرف شدن مشکل، باز هم به مسأله‌ی قبل فکر می‌کنید؟ آیا باز هم افکار منفی خود را در ذهنتان به تصویر می‌کشید؟ آیا باز هم در لحظه‌ی شادی از غم‌های‌تان یاد می‌کنید؟

به این سؤالات پاسخ دهید تا متوجه شوید به آرامش رسیده‌اید یا خیر. به خاطر داشته باشید، اگر پس از طی کردن روش‌های آرامش‌بخش، باز هم روزهای تلخ گذشته را به طور مکرر به تصویر کشیدید، به این معناست که هنوز آرامش نیافته‌اید. این نکته را فراموش نکنید، آرامش ذهنی شما به آرامش جسمی‌تان بستگی دارد. اگر توانستید به تقویت قوای جسمانی خود بپردازید، به طور قطع توان آن را خواهید داشت

که قوای ذهنی‌تان را نیز تقویت کنید.

۵) آیا هم‌اکنون می‌توانید احساسات خود را به طور کامل تحت‌کنترل درآورید؟ اگر تاکنون روش‌های دستیابی به آرامش را دنبال کرده‌اید، باید بتوانید احساسات خود را به طور کامل تحت کنترل درآورید. به همین دلیل لازم است رفتار خود را مورد بررسی قرار دهید. اگر احساس کردید هنوز تغییری در رفتار و نحوه‌ی نگرش شما ایجاد نشده است، بدانید که در دوران آموزش به درستی عمل نکرده‌اید و هنوز در استرس و نگرانی به سر می‌برید. بنابراین لازم است دوران آموزش را طولانی کنید و به یک یا دو مرتبه آزمایش متکی نشوید. سعی کنید با مهارت‌های آرامش‌بخش آشنا شوید و در دوران آموزش، صبر و شکیبایی، زمان کافی و تکرار، تمرین‌ها را فراموش نکنید.

۶) طریقه‌ی دیگری نیز در ارزیابی وجود دارد که با توجه به آن می‌توانید دیدگاه خود را نسبت به دنیای اطرافتان، در نظر بگیرید تا به آنچه که در دل دارید، پی‌ببرید. اگر روش‌های دستیابی به آرامش را آموختید، اما پس از آن با شک و تردید و نگرانی به مردم و دنیای اطرافتان نگریستید، به طور قطع هنوز مضطرب و پریشان هستید و بهبود نیافته‌اید. آگاه باشید، هنگامی که با شک و تردید که با غم و اندوه همراه باشد. به مسأله‌ای بنگرید، دستیابی به اهدافتان دشوار خواهد شد. زیرا شور و شوق لازم را در

وجودتان احساس نمی‌کنید و فقط برای رفع تکلیف به فعالیت می‌پردازید که ثمری هم نخواهد داشت. توصیه می‌کنم برای آگاهی بیشتر به جزئیات فصل بعد توجه کنید.

فرم ساده و مختصری از آرامش

آیا تصور می‌کنید در طی چند جلسه تمرین، توانسته‌اید به آرامش واقعی دست یابید و با آسودگی خاطر به زندگی ادامه دهید؟ اگر روش‌های ارائه‌شده را مؤثر و مفید می‌دانید، از جمله افرادی هستید که با اقتدار و توانایی خود و نه با زور و اجبار، به آرامش رسیده‌اید.

مجدداً توصیه می‌کنم پس از خواندن نکات ارائه‌شده، به اجرای هر کدام بپردازید. ورزش کنید و حتی از ساده‌ترین روش‌های نرمشی استفاده نمایید. اما زمان را فراموش نکنید. شما باید زمان طولانی‌ای را به انجام حرکات ورزشی اختصاص دهید و همواره صبور و امیدوار باشید و اگر در میانه‌ی راه احساس خستگی کردید، به خود یادآوری کنید که برای بهبود چه وضعیتی تلاش می‌کنید. به طور قطع هنگامی که واژه‌ی آرامش را به خاطر آورید موفق می‌شوید.

۱) یک رختخواب مناسب (طبق روشی که در قبل شرح دادم) فراهم کنید و از یک پتوی نرم استفاده نمایید.

۲) در هنگام خوابیدن، جوراب، کمربند، کفش و وسایلی که سلب آسایش می‌کند را از خود رها سازید.

۳) حداقل ده دقیقه به هیچ مسأله‌ای (به خصوص مسائل نگران‌کننده) فکر نکنید.

۴) حالا بر روی کمر بخوابید و حرکات ورزشی انجام دهید. به عنوان مثال: دهانتان را باز و بسته کنید. (برای ورزش دادن به فک) بازوهای‌تان را در عرض شانه، باز و بسته کنید. (برای ورزش دادن به دست‌ها) پاهای‌تان را به ترتیب بالا و پایین ببرید. (برای نرم کردن ماهیچه‌های پا) و به همین ترتیب عضلات شکم، گردن و... را نیز تقویت کنید.

شما می‌توانید در هنگام ورزش کردن (به همان صورت که خوابیده‌اید) دست و پای خود را به سمت پشت بدن حرکت دهید. (به طوری‌که پای شما به سمت پشت بدنتان خم شود.)

۵) اغلب، در مواقع دلتنگی و زمانی که در غم و اندوه به سر می‌برید، حرکات ورزشی انجام دهید.

یک قانون کلی: هنگامی که خودتان احساس می‌کنید که در وضعیت جسمانی و روحی کاملاً مساعدی به سر می‌برید، واقعاً چنین نیست.

۶) اگر همیشه زندگی را ساده فرض کنید و از فکر کردن به مشکلات بپرهیزید، روزی فرا می‌رسد که بی‌باک و صبور و با نیروی فراوان در جهت مقابله با مشکلاتتان اقدام کنید.

۷) سر و گردن شما در زمان استراحت باید در جای مناسبی قرار گیرند. بالش زیر سر شما باید نرم و تقریباً هم‌سطح با رختخواب باشد که فشاری بر ماهیچه‌های گردن و پوست سر وارد نشود.

۸) اکنون برای تقویت بیشتر روحیه‌تان، به خود تلقین کنید که از روحیه‌ی خوبی برخوردارید. تا با ذهنی باز و بدون مشغله، روز را به خوبی سپری کنید.

۹) تعداد ضربان‌های قلب خود را کنترل کنید تا اینکه آهسته، مرتب و آهنگین شود. در آن لحظه است که متوجه می‌شوید آرام گرفته‌اید.

۱۰) هنگامی که در لحظه‌های خوش زندگی به سر می‌برید، روحیه‌ی خود را با بیان این جملات:

قدرتمند هستم، عاقلانه عمل می‌کنم و... تقویت کنید. این مسأله کمک می‌کند که اقتدار واقعی و باطنی شما آشکار شده و در موقعیت‌های سخت و دشوار به درستی عمل کنید.

۵- چگونه ماهیچه‌های چشم را تقویت کنیم؟

چشم وسیله‌ای است که ارتباط مستقیمی با مغز و سیستم عصبی دارد. به همین دلیل علاوه بر اینکه حالت آن بیانگر عواطف و احساسات می‌باشد، شادابی، بیماری، تنش، وضعیت مساعد یا نامساعد ذهن و جسم را نیز نشان می‌دهد. یکی دیگر از نشانه‌های اصلی و مهم حالت چشم، آن است که در نگاه‌های جذاب و گیرا نقش دارد و به انسان کمک می‌کند تا احساسات درونی خود را با حالت‌های گیرا و جذاب به طرف مقابل انتقال دهد.

همان‌طور که می‌دانید مغز حالت خشم و شادابی انسان را در خود ذخیره کرده و آنها را با رفتارهای خاصی آشکار می‌سازد. به طوری‌که اگر انسان احساس ناراحتی کند، دچار تنش شده و استرس خود را با حالت‌های مختلف نشان دهد. بنابراین هر مسأله‌ای که در سلامت عمومی بدن اثر می‌گذارد و به نحوی با مغز در ارتباط است را باید مورد توجه قرار داد. چشم نیز یکی از اعضای مهم و مرتبط با مغز می‌باشد که باید مورد توجه قرار گیرد. با توجه به این مسأله، توصیه می‌کنم به نکات زیر توجه کنید:

تمرین‌های فیزیکی در برقراری آرامش چشم

با دنبال کردن راهکارهای عرضه‌شده در این قسمت می‌توانید از ۶ طرح کاربردی و مفید در جهت آرامش چشم‌های‌تان استفاده نمایید. ضروری نیست که حتماً زمان مشخصی برای آرامش چشم‌های‌تان در نظر بگیرید. شما می‌توانید حتی هنگامی که در حال کار، مطالعه، بازی، تماشای تلویزیون، سینما، پارک و... هستید، خستگی ماهیچه‌های چشم را برطرف کنید.

همان‌طور که در طبقه‌بندی زیر می‌بینید، برای آرامش دادن به ماهیچه‌های چشم، ضرورتی وجود ندارد که حتماً در مکان یا زمان خاصی به اجرای تمرین‌ها بپردازید. شما می‌توانید در همان حالت که نشسته‌اید، خوابیده‌اید و در هر مکان یا زمانی که به سر می‌برید، نکات کاربردی زیر را اجرا کنید.

۱) در حالتی که خوابیده‌اید یا نشسته‌اید، سرتان را به هر دو طرف (چپ و راست) حرکت دهید.

۲) در هر حالتی که قرار دارید، سرتان را به سمت بالا و پایین حرکت دهید.

پیش از خواب (هنگامی که در رختخواب قرار گرفته‌اید) به وسایل اطراف خود از قبیل: تخت، کمد،

قفسه‌ی کتاب‌ها و حتی دیوار نگاه کنید و به مدت ۵ دقیقه فقط به اطراف اتاق خیره بنگرید.

۳) سپس به صورت دایره‌وار نگاهی به اطراف کنید و چشم‌های‌تان را ببندید.

۴) اکنون چشم‌ها را به آهستگی باز کنید. می‌بینید که قدرت بینایی‌تان بیشتر شده است و ماهیچه‌های چشم‌تان آرامش یافته‌اند.

گاهی اوقات برخی قسمت‌های دیگر بدن از جمله: فک، لب‌ها، قسمت بالای بینی، قسمت جلوی سر، گیجگاه و پوست سر ممکن است هنوز کمی سفت باشند و شما هم به خستگی و عدم تعادل این قسمت‌ها پی‌ببرید. اکنون توصیه می‌کنم برای برطرف شدن خستگی خمیازه بکشید. خمیازه کشیدن به منزله‌ی شستن و پاک کردن می‌باشد و به اندازه‌ای اهمیت دارد که موجب نرم و ملایم شدن ماهیچه‌های فک، لب، قسمت‌های بالای بینی، جلوی سر و پوست و گیجگاه می‌شود.

شاید، خستگی بدن را به طور کامل برطرف نموده‌اید و نوبت به چشم‌های‌تان رسیده است. اگر بر روی کمر خوابیده‌اید و نمی‌توانید خستگی چشم‌های‌تان را برطرف سازید، به این نکته توجه کنید: شما

می‌توانید در حالی که دراز کشیده‌اید، دو کف دست خود را بر روی پیشانی قرار دهید و از دو طرف، آهسته بر روی پلک چشم خود بکشید. در ضمن می‌توانید فقط دو کف دست خود را به آهستگی بر روی پیشانی بکشید تا پیشانی شما وزن دست‌های‌تان را احساس کرده و خستگی قسمت جلوی سر (پیشانی) و چشم‌ها برطرف شود.

از روش دیگری نیز برای آسودگی چشم‌های‌تان می‌توانید استفاده کنید؛ در این روش لازم است یک پارچه‌ی مرطوب و تمیز را بر روی دو پلک چشم قرار دهید و آن را به آهستگی پایین بکشید و سپس با یک حوله‌ی خشک پاک کنید.

برای آرامش کامل بدن چه باید کرد؟

بر روی صندلی بنشینید و در حالی‌که کف دست را در زیر چانه قرار داده‌اید، آرنج خود را بر روی میز بگذارد. سعی کنید در چنین مواقعی یک عدد دستمال‌کاغذی در زیر آرنج قرار دهید تا دست و همچنین آرنج شما احساس خستگی نکند. در ضمن هنگامی که بر روی زانو می‌نشینید و به‌گونه‌ای قرار می‌گیرید که زانوی شما در تماس با زمین می‌باشد، برای جلوگیری از وارد شدن فشار بر زانوهای‌تان، یک

دستمال‌کاغذی یا یک تکه پارچه بر روی زانو قرار دهید.

شما می‌توانید برای برطرف نمودن خستگی صورت، دو کف دست خود را بر روی آن قرار دهید و بدون اینکه فشاری بر چشم‌ها و سر بینی ایجاد شود، دست را بر روی صورت بکشید تا سنگینی کار و فعالیت از چهره‌تان خارج شود و آرامش یابید.

چگونه از به تصویر کشیدن خاطرات تلخ در جلوی چشمانمان جلوگیری کنیم؟

یک لحظه چشم‌های‌تان را ببندید و درآن لحظه، تحت هیچ شرایطی به افکار منفی، خاطرات تلخ گذشته، مشکلات زندگی و هر مسأله‌ای که موجب افزایش نگرانی‌تان می‌شود فکر نکنید و اگر احساس کردید که هر لحظه ممکن است تصویر یکی از خاطرات تلخ گذشته در جلوی چشمانتان ظاهر شود، حواس خود را منحرف سازید. این روش کمک می‌کند تا در لحظه‌ای که چشم‌های‌تان را بسته‌اید، هم از لحاظ ذهنی آرامش یابید و هم از لحاظ فیزیکی (که یکی از آنها آرامش چشم‌های‌تان می‌باشد). زیرا در آن لحظه چشم‌ها در حال حرکت نیستند تا یک سوژه‌ی جدید را به صورت غیرمستقیم به تصویر بکشند و همان تصویر را به صورت خاطره در ذهن خود جای دهید.

۱) اگر می‌خواهید برای مدت کوتاهی به مسأله‌ای که موجب ناراحتی‌تان شده است فکر کنید، روش بالا را اجرا کنید تا در همان مدت کوتاه با آسودگی خاطر به استراحت بپردازید.

۲) هنگامی که در حال استراحت هستید، به وسائلی که رنگ آبی دارند نگاه کنید یا شکل کفش، کلاه، لباس و... که رنگ آبی دارند را در ذهن‌تان مجسم کنید.

۳) حالا چشم‌های‌تان را باز کنید و به وسایل اطراف نگاه کنید. مهم نیست که به چه وسیله‌ای نگاه می‌کنید، فقط به آرامش فیزیکی‌تان فکر کنید. سپس چشم‌ها را ببندید و دست‌های‌تان را بر روی پلک‌ها قرار دهید و در همان لحظه اندازه، رنگ، فرم و مکان همان وسائلی که به آنها نگاه کرده‌اید را در ذهن خود مجسم کنید.

معمولاً مجسم کردن اشیا، به فشار وارد کردن ذهن نیاز ندارد. به همین دلیل این روش کمک می‌کند تا در آن مدت کوتاه که به وسایل اتاق فکر می‌کنید، از فکر کردن به مشکلات و خاطرات تلخ زندگی حذر کنید. و همچنین موجب می‌شود از بدنی سالم و سبک برخوردار باشید.

۴) چشم‌های‌تان را باز کنید و به مدت چند دقیقه به تصویر شخص یا شیئی که همیشه موجب آرامشتان می‌شود، خیره شوید. سپس چشم‌ها را ببندید و تصویر همان شخص یا شیء مورد نظر را در ذهنتان تجسم کنید. این تصویرسازی به شما کمک می‌کند تا با نحوه‌ی برقراری آرامش در وجودتان آشنا شوید و به محض اینکه احساس ناراحتی کردید خود را تسکین دهید.

لبخند بزنید

اکنون لبخند بزنید. کمی از غم و غصه فاصله بگیرید و اجازه دهید لبخند بر لب‌های‌تان ظاهر شود. سعی کنید با فکر کردن به جنبه‌های مثبت هر چیز که موجب شادمانی‌تان می‌شود، لبخند بزنید.

توصیه می‌کنم از ظاهرسازی پرهیز کنید و هرگز به اجبار نخندید. فقط در مواقع شادی و در لحظه‌ای که به مسائل خنده‌دار و لذت‌بخش فکر می‌کنید، بخندید و در این‌گونه مواقع شادمانی خود را در ظاهر نشان دهید. این مسأله موجب می‌شود که تمام اعضای بدنتان آرامش یابند. اما هنگامی که به اجبار می‌خندید، این حالت هیچ تأثیری بر ذهن و جسم شما ایجاد نمی‌کند.

در ضمن در مواقعی که عصبانی هستید یا احساس کسالت می‌کنید و فوراً ذهن خود را منحرف سازید و به رویدادی که چند هفته قبل اتفاق افتاد و موجب خشنودی‌تان شد، بیندیشید، یا اینکه اغلب از مسائل خنده‌دار و روزهای خوش زندگی یاد کنید. در این صورت، اوقات تنهایی‌تان را با آرامش سپری می‌کنید.

اکنون این روش را با کمی تغییر اجرا کنید. به مدت چند دقیقه به غم‌ها و مشکلاتتان فکر کنید و دقت کنید چه حالتی در شما ظاهر می‌شود. آیا خودبه‌خود رفتار شما تغییر می‌کند؟ آیا ناگهان احساس ناراحتی می‌کنید و در افکار خود غرق می‌شوید؟ آیا حالت عصبانیت را در چشم‌های‌تان هم احساس می‌کنید؟ آیا استرس خاصی تمام وجودتان را فرا می‌گیرد و فکر به آینده آزارتان می‌دهد؟ به طور قطع با چنین حالت‌هایی روبه‌رو می‌شوید.

اکنون روش دیگری را اجرا کنید. یک روز که با مشکل خاصی مواجه می‌شوید و احساس ناراحتی می‌کنید، ناگهان از مسأله‌ی خنده‌داری که مدتی پیش اتفاق افتاد، یاد کنید. سپس دقت کنید که وضعیت درونی‌تان چگونه خواهد شد. آیا در همان لحظه‌ی عصبانیت، لبخند شادی بر لب‌های‌تان می‌نشیند؟ آیا خودبه‌خود حواستان بر آن مسأله‌ی لذت‌بخش و خنده‌دار متمرکز می‌شود؟ آیا احساس می‌کنید که روحیه‌تان تغییر کرده است؟

آری، فکر کردن به مسائل منفی و ناراحت‌کننده و بالعکس، یادآوری و به خاطر آوردن روزهای خوش، بر روح و روان انسان، اثر گذشته و نحوه‌ی نگرش او را نسبت به زندگی، اطرافیان و حتی خودش تغییر می‌دهد.

اکنون روش دیگری را اجرا کنید. دقت کنید هنگامی که در وضعیت آرام و مساعدی به سر می‌برید، وضعیت جسمانی و روحی شما به چه صورت است؟ سپس نتیجه را یادداشت کنید. به طور قطع لبخند بر لب‌های‌تان ظاهر می‌شود؛ در حالت خنده چشم‌های‌تان تقریباً بسته می‌شود. در این صورت ماهیچه‌های صورت و چشم نیز آرامش می‌یابند. شما می‌توانید وضعیت ظاهری خود را در حالت خندیدن یا لبخند زدن یادداشت کنید.

این مسأله کمک می‌کند که اغلب از مسائل خنده‌دار صحبت کنید. شاید اگر پس از مدتی به یادداشت خود نگاه کنید، فقط از همان خاطره‌ی خود احساس شادمانی کنید و لبخند کوچکی بزنید اما همان لبخند کوچک و موقتی موجب تقویت روحیه‌تان می‌شود. توصیه می‌کنم در تمام لحظه‌ها، حتی هنگامی که احساس کسالت می‌کنید، با تصویر کشیدن روزهای خوش قبل و یادآوری خاطرات خوش گذشته، به خودتان امید دهید که می‌توانید لحظه‌های شاد زندگی را تکرار کنید و شاد و سرحال به زندگی ادامه

دهید.

۶- چگونه در حالت نشستن، ایستادن و راه رفتن تعادل و آرامش خود را حفظ کنیم؟

شاید هم‌اکنون که این کتاب را در دست دارید، در وضعیت نامساعدی به سر می‌برید و برای‌تان کمی سؤال برانگیز است که چگونه می‌توانید در این موقعیت آرامش خود را حفظ کنید. شاید از یک جهت در وضعیت نامساعدی به سر می‌برید، اما می‌توانید به طریقی دیگر خود را به آراش واقعی برسانید. مطمئن باشید اگر برای حفظ سلامت ذهنی و جسمی خود تلاش کنید، حتماً به آن آرامش واقعی که همیشه در جستجویش بودید دست می‌یابید؛ فقط کافی است خودتان بخواهید.

تمرین‌هایی که برای حفظ آرامش ذهنی انجام می‌دهید، در درمان دردی که در ناحیه‌ی گردن، کمر، بازو و پاهای‌تان احساس می‌کنید نیز تأثیر به سزایی دارند. اگر احساس می‌کنید رگ کمر، گردن، بازو یا پاهای‌تان گرفته است، اول آن قسمت را ماساژ دهید. زیرا علت اصلی گرفتگی رگ‌ها، به استرس وارد شده در این قسمت‌ها مربوط می‌شود. اگر درد برطرف نشد، یک دستمال یا حوله‌ی گرم بر روی قسمتی

که ورم کرده یا در آن احساس درد می‌کنید قرار دهید. با تکرار این روش آرامش می‌یابید.

چگونه آرامش خود را در حالت نشسته حفظ کنیم؟

ماهیچه‌های بدن در اثر نشستن طولانی‌مدت دچار ضعف و خستگی می‌شوند و به یک آرامش دوره‌ای نیاز دارند. سعی کنید برای ملایم نمودن ماهیچه‌های خسته، از تمرین‌های کم و کوتاه مدت شروع کنید. در ابتدا، قسمتی از بدن را که در آن احساس خستگی می‌کنید ماساژ دهید؛ سپس یک دستمال گرم بر روی آن قرار دهید و پس از آن، به آهستگی روی ناحیه‌ی مورد نظر را بکشید. عمل کشیدگی ماهیچه‌ها را تا ۵ مرتبه تکرار کنید و از تمرین‌های ساده و سبک شروع کنید تا به تدریج وضعیت بدن را به شرایط سخت و دشوار عادت دهید.

۱) به آهستگی نفس بکشید. ماهیچه‌های شکم را به سمت داخل و خارج ببرید. سپس استراحت کنید و به آهستگی نفس عمیق بکشید و همان هوا را از طریق بازدم از ریه‌های‌تان رها کنید. این روش‌ها را ۵ مرتبه تکرار کنید.

۲) برای برطرف کردن خستگی ذهن و فک‌ها خمیازه بکشید.

۳) در همان حالتی که نشسته یا ایستاده‌اید، دست‌های‌تان را به سمت جلو بکشید؛ به طوری‌که خستگی ماهیچه‌های‌تان برطرف شود. به طور همزمان یک نفس عمیق بکشید. سپس دست خود را پایین آورید و این مرتبه مچ هر دو دست خود را بچرخانید.

۴) الف) بایستید و انگشتان هر دو دست خود را در هم فرو ببرید و به حالت نیم‌دایره بچرخانید.

ب) شانه‌های‌تان را بالا و پایین ببرید تا هم خستگی شانه‌ها رفع شود و هم از میزان تنش موجود در بدنتان کاسته شود.

۵) بایستید و انگشتان پا را به سمت پایین آورید؛ به طوری‌که پاشنه‌ی پا در قسمت جلو قرار گیرد و انگشتان پا به سمت پایین. این حرکت خستگی ماهیچه‌های پا را برطرف می‌سازد.

۶) بر روی یک صندلی بنشینید و ماهیچه‌های مفصل ران را به سمت جلو ببرید، به طوری‌که عضلات شکم به سمت بیرون قرار گیرند. سپس مفصل ران را به سمت عقب ببرید و این روش را چند مرتبه

تکرار کنید.

۷) بایستید و یک سنگ‌ریزه را بر روی زمین بگذارید. سپس همان‌طور که گفتم انگشتان پای خود را به سمت پایین آورید. به طوری‌که پاشنه‌ی پا به سمت بالا و انگشتان در سمت پایین قرار گیرند و پا به حالت سرازیر دیده شود. در این حالت سنگ‌ریزه را با انگشتان پا به سمت عقب و جلو حرکت دهید. این روش برای رفع خستگی ماهیچه‌های پشت زانو لازم است.

۸) دست راست‌تان را بالا ببرید و بدنتان را در همان سمت خم کنید. سپس بایستید و دست چپ خود را بالا برده و بدنتان را در سمت چپ خم کنید. این روش برای تسکین ماهیچه‌های کمر لازم است.

۹) یک مرتبه خم شوید، هر دو دست را بر روی زمین بگذارید. سپس خم شوید و کف دست راست خود را بر روی پای چپ بگذارید. مجدداً بایستید و پس از چند ثانیه خم شوید و دست چپ خود را بر روی پای راست بگذارید و باز هم بایستید. این روش را چند مرتبه تکرار کنید تا ماهیچه‌های پایین کمر (خط باسن) آرامش یابند.

۱۰) برای تسکین ماهیچه‌های گردن، یک مرتبه گردن را به سمت راست متمایل سازید و سپس آن را به سمت چپ حرکت دهید.

طریقه‌ی صحیح نشستن چگونه است؟

تاکنون با روش‌های مختلفی در برقراری آرامش آشنا شده‌اید و حتماً می‌دانید که وضعیت نشستن نیز تأثیر به سزایی در برقراری آرامش و سلامت بدن می‌گذارد. سعی کنید همیشه به صورت راست و صاف بنشینید. در این صورت احساس راحتی خواهید کرد. زیرا در حالت راست نشستن، ستون فقرات، وزن بدن را در حالت ثابت نگه می‌دارد و تعادل بدن را حفظ می‌کند. اما اگر به سمت جلو خم شوید یا اینکه به صورت خم‌شده و قوزکرده بنشینید، وزن بدن بر یک طرف ستون فقرات وارد شده و بر آن فشار وارد می‌کند. اگر وضعیت بدن را از طریق راست نشستن ثابت نگه دارید، از کشیدگی بدن و فشار بر ماهیچه‌ها جلوگیری می‌کنید.

ساختار اسکلت‌بندی بدن به‌گونه‌ای طراحی شده است که به هر طرف متمایل می‌شود، اما به دلیل اینکه به طور ثابت و مستقیم در بدن قرار گرفته است، شما نیز با توجه به وضعیت اسکلت‌بندی بدنتان

باید در حالت کلی، ثابت و راست بنشینید. در مورد وضعیت پاهای‌تان نیز به این نکته توجه کنید: در موقع راه رفتن یا ایستادن، ثابت و راست باشید. زیرا اگر به حالت مایل یا قوزکرده راه بروید یا بایستید، سنگینی بدن بر روی یک پا قرار گرفته و به هر طرف که مایل شوید، سرتان نیز به همان طرف کج می‌شود و سنگینی دست‌های‌تان را هم بر روی قفسه‌ی سینه احساس خواهید کرد. به همین دلیل سریع احساس خستگی می‌کنید. توصیه می‌کنم هرگز در حالتی نایستید که فشار بر یک قسمت بدن وارد شود. اگر بر روی صندلی می‌نشینید، دست‌ها را بر روی لبه‌ی صندلی قرار داده یا بر روی میز بگذارید. در این حالت سر شما در وضعیت متعادل قرار می‌گیرد و شانه‌ها بالا نمی‌روند که موجب سنگین شدن بدنتان شده و احساس خستگی کنید. در ضمن از گرفتگی ماهیچه‌های گردن هم جلوگیری می‌کند. وقتی که بدن شما در حالت تعادل قرار می‌گیرد، به حالت کج (مایل) ننشینید و سنگینی بدن را به یک طرف وارد نکنید. حتی اگر قصد دارید در مدت ده دقیقه به استراحت بپردازید، به وضعیت نشستن خود در همین ده دقیقه توجه کنید تا سیستم عصبی شما آرامش یابد.

اجرای روش‌های ارائه‌شده را مشکل فرض نکنید. شما می‌توانید این روش‌ها را در حالت کار کردن، تماشای تلویزیون، گوش دادن به رادیو، در سالن تئاتر، در حضور دیگران و... انجام دهید. سعی کنید با

هشیاری و تکرار روش‌های توصیه‌شده، به حالت‌های جدید خود شکل دهید و از این طریق سلامت جسمی و ذهنی خود را تضمین کنید. توصیه می‌کنم در جهت شاد زیستن و حفظ آرامش‌تان تلاش کنید. بنابراین لازم است نکات عرضه‌شده را (روش‌های خوابیدن، نشستن، راه رفتن و...) جدی بگیرید تا لبخندی که از روی نشاط و شادابی بر لب‌های‌تان حاضر می‌شود، بر تابندگی و درخشش چهره‌تان بیفزاید.

با توجه به این مسائل لازم است در هر حالتی که قرار می‌گیرید، به واژه‌ی «آرامش» فکر کنید تا هم خود را به اجرای دقیق روش‌ها تشویق کنید و هم از ذهنی سالم و آگاه برخوردار باشید. هنگامی که به خودتان تلقین می‌کنید که از روحیه‌ی سالمی برخوردارید، این آرامش را به تمام قسمت‌های بدن انتقال داده و در تمام قسمتها احساس خواهید کرد.

طریقه‌ی صحیح ایستادن چگونه است؟

طریقه‌ی صحیح ایستادن بر وضعیت تعادل بدن تأثیر می‌گذارد. طریقه‌ی صحیح نشستن، ایستادن، خوابیدن و راه رفتن، علاوه بر حفظ سلامت بدن، موجب می‌شود که از اندامی زیبا و خوش‌قامت

برخوردار باشید. اندام زیبا، نشان‌دهنده‌ی بدنی سالم و نیرومند است.

حفظ وضعیت بدن، امری مهم به شمار می‌آید. اگر صاف و راست بایستید، وزن بدن شما بر روی هر دو پا وارد می‌شود و اگر کفش مناسب بپوشید، بر روی هر دو پای‌تان هیچ‌گونه فشاری وارد نمی‌شود. رعایت این نکات کمک می‌کند که وضعیت شکم نیز به حالت تعادل درآمده و از بزرگ شدن آن جلوگیری شود.

وقتی که راست بایستید و در حالت نشستن هم راست بنشینید و از قوز کردن اجتناب کنید، سرتان هم در حالت تعادل قرار می‌گیرد و از جلو و عقب رفتن چانه نیز جلوگیری می‌شود.

اگر به حالت مایل (کج) بایستید و فشار بدن را فقط بر یک قسمت وارد کنید، ماهیچه‌های آن قسمت از بدن دردناک شده و سپس احساس خستگی می‌کنید.

اگر با طرز صحیح راه رفتن، خوابیدن و نشستن آشنا نباشید، نه تنها از داشتن اندامی مناسب و زیبا بی‌بهره خواهید بود، به انواع بیماری‌های مفصلی نیز مبتلا خواهید شد. به عنوان مثال؛ ممکن است

چشم‌های شما بی‌حال شده و زیر چشم‌ها گود شود. سرتان همیشه در حالت پایین (رو به سینه) قرار گیرد و سینه (در خانم‌ها) به حالت افتاده درآید. در تنفس اختلالاتی صورت می‌گیرد و خون به تمام قسمت‌های بدن وارد نمی‌شود. لگنچه به حالت سرازیر دیده می‌شود و استخوان کمر در همان حالت خم‌شده (قوز مانند) باقی می‌ماند.

با توجه به نکات بالا می‌توان گفت که عدم‌توجه به وضعیت تعادل بدن، موجب می‌شود که بر ماهیچه‌ی قسمت‌های مختلف بدن فشار وارد شود و ستون فقرات نیز آسیب ببینید. همین مسأله که شاید از نظر شما اهمیت چندانی نداشته باشد، موجب تخریب فیبرهای عصبی شده و رگ‌های خونی را نیز مسدود می‌کند. به همین دلیل وضعیت ساختاری بدن همچون نحوه‌ی کار کردن آن مختل خواهد شد. تصور نکنید همین‌که از وضعیت جسمانی و فیزیکی خود راضی باشید، کافی است. بدانید، سلامت جسم، تأثیر زیادی بر سلامت ذهن به جای می‌گذارد. بنابراین بر شما واجب است که به سلامت جسم و ذهن خود به طور همزمان فکر کنید تا از مبتلا شدن به انواع بیماری‌های عصبی مصون بمانید.

هرگز به حالا قوزکرده ننشینید؛ زیرا چنین حالتی بیانگر استرس و افسردگی شماست. به حالت کاملاً ثابت و سفت و محکم نیز ننشینید؛ زیرا بیانگر گوشه‌گیری و انزواست. شما می‌توانید احساسات خود را با

وضع نشستن، راه رفتن و ایستادن نشان دهید. به همین دلیل همیشه توصیه می‌شود کاملاً ملایم و آرام قرار گیرید. شما می‌توانید علاوه بر سالم نگه داشتن بدن و زیبا ساختن اندام‌های‌تان، انرژی خود را محفوظ نگه دارید و به بهترین نحو به فعالیت بپردازید. در چنین لحظه‌های لبخندی که بر لب‌های‌تان ظاهر می‌شود، افسردگی را از جسم و روح شما می‌زداید.

طرز صحیح راه رفتن چگونه است؟

راه رفتن به طرز صحیح بیانگر سلامت و طبیعی بودن وضعیت شماست. رمز صحیح راه رفتن این است که بدنتان را (در حین راست نگه داشتن) نرم نگه دارید تا از سفت و محکم شدن استخوان‌های کمر جلوگیری کنید. سعی کنید در هنگام قدم برداشتن، بدن را کمی به سمت جلو ببرید و در هنگام بلند کردن گام‌های‌تان، زانوها را به آهستگی بلند کنید. این مسأله کمک می‌کند ستون فقرات و مفصل ران به طور همزمان عمل کرده و ماهیچه‌ها به چارچوب اسکلت‌بندی متصل باشند. این سبک راه‌رفتن موجب می‌شود که از اندامی زیبا و سالم برخوردار باشید.

از مزایای دستیابی به آرامش

۱) اگر در لحظه‌ی برخورد با مسائل هیجان‌انگیز (شادی یا غم) به استراحت بپردازید، آرامش می‌یابید.

۲) زمانی که به استراحت می‌پردازید، صدای شما ملایم می‌شود.

۳) یکی دیگر از مزایای دستیابی به آرامش این است که از ذهنی آرام و سالم برخوردار می‌شوید. پس هرگز سریع تصمیم نگیرید.

۴) اگر تا قبل از دستیابی به آرامش، تحت تسلط دیگران بودید و هرچه دیگران می‌گفتند اجرا می‌کردید، اکنون که مدت‌هاست به آرامش رسیده‌اید، بهتر می‌توانید تصمیم بگیرید، صحبت کنید و حتی نظرات و عقاید دیگران را در صورت نامناسب بودن رد کنید.

۵) هنگامی که صدای بلند دیگران را می‌شنوید، انتقاد و بدگویی را کنار می‌گذارید و به آنها فرصت می‌دهید که خودشان به ملایم کردن صدای‌شان بپردازند.

۶) وقتی که کلمات و جملات اثربخش و محبت‌آمیز و عاشقانه را می‌شنوید، این احساس در قلب شما جای می‌گیرد که با اشتیاق فراوان به ادامه‌ی صحبت‌ها گوش دهید و همان جملات مؤثر و مفید را یاد

بگیرید.

۷) هنگامی که از بین استرس و آرامش، آرامش را انتخاب می‌کنید، در حقیقت سلامت جسم و ذهن خود را انتخاب می‌کنید و همین مسأله موجب می‌شود که فراز و نشیب‌های زندگی را با آرامش درونی‌تان تحمل کنید.

۷- آیا به تناسب اندام خود اهمیت می‌دهید؟

لازمه‌ی تلاش و فعالیت‌های مؤثر و مفید، سلامت فیزیکی انسان می‌باشد. شاید افزایش میزان درک و فهم، افزایش توان و انرژی، پیشرفت عقل، رسیدن به موفقیت و... از جمله آرزوهای اصلی انسان محسوب شوند، اما اگر از لحاظ درجه در نظر بگیریم، اهمیت چندانی ندارند. آنچه که مهم تلقی می‌شود و موفقیت شما از آن نشأت می‌گیرد، برنامه‌ریزی دقیق می‌باشد. اگر از یک برنامه‌ی جامع و دقیق استفاده کنید، از سلامت جسمی و روحی خوبی برخوردار خواهید شد و دیگر نیاز نیست که به آرزوهای‌تان فقط در حد یک آرزو نگاه کنید؛ بلکه در آن لحظه است که با آرامشی که در باطن دارید و با سلامت کامل در جهت تحقق اهدافتان تلاش خواهید کرد. بنابراین لازم است تلاش کنید تا از سلامت جسمی و ذهنی خوبی برخوردار باشید.

انرژی درونی شما از کجا تأمین می‌شود؟

میزان انرژی بدن به جذب، انتقال و استفاده‌ی مؤثر از هوای آزاد، غذاهای مفید و آب کافی بستگی

دارد. اگر به این سه نکته (هوای تازه، غذای مفید و آب کافی) اهمیت دهید:

۱) کارکرد تمام اعضای بدن متناسب با سیستم عصبی‌تان خواهد شد و با تمام عوامل مزاجم مبارزه خواهد کرد.

۲) از آسیب سیستم گوارشی در امان خواهید بود.

۳) خون در تمام نقاط بدن به گردش درمی‌آید.

۴) پوست، ریه‌ها و سایر اندام‌های بدن در سلامت کامل به سر می‌برند.

۵) از وضعیت بدنی خوب و متعادلی برخوردار خواهید بود.

۶) از تناسب اندام خود راضی خواهید بود.

۷) توان لازم برای مقابله با مشکلات و ناکامی‌ها را خواهید داشت.

۸) انرژی لازم برای انجام هر کاری را ذخیره کرده و انجام هر کاری برای‌تان آسان خواهد شد.

سعی کنید با رعایت نکات بالا، انرژی لازم برای انجام هر کاری را در بدن ذخیره کنید، اما آن را با انجام کارهای بیهوده و بی‌ثمر هدر ندهید. حتی به نکات ضعیف که ممکن است موجب تلف شدن انرژی ذخیره‌شده شود، توجه کنید. به عنوان مثال: تا پیش از اینکه احساس خستگی کنید، نخوابید. تا زمانی که نیاز به استراحت ندارید، از کار دست نکشید. سعی کنید با توجه به نیاز خود کار کنید و سپس زمان باقی‌مانده را غنیمت شمرده و از آن برای تقویت قوای جسمانی استفاده کنید.

از یک دستور غذایی ساده و مفید استفاده نمایید

هنگامی که قصد دارید از دستور غذایی خاصی استفاده کنید، هرگز آن را بر خود سخت نگیرید و تصور نکنید که انجام چنین کاری دشوار است. زیرا اگر استفاده از غذای خاصی را دشوار فرض کنید، بدن شما انرژی لازم را از آن غذا جذب نمی‌کند. اگر با استفاده‌ی مکرر از برنامه‌ی غذایی، خود را به خوردن غذاهای مختلف عادت دهید، پس از اینکه با مزایای چنین برنامه‌ای روبه‌رو شوید، با میل خود این روش را اجرا خواهید کرد. پس هرگز از همان ابتدای کار قضاوت نکنید و هنگامی که طرحی برای اجرا شدن

دارید، (حتی اگر در مورد استفاده از برنامه‌ی غذایی هم نباشد) آن را با میل و رغبت دنبال کنید.

اگر تاکنون به تمام نکات پیشنهاد شده توجه کرده‌اید و اکنون نیز به استفاده از طرح روزانه‌ی غذایی می‌پردازید، از تمام عادت‌های مناسب خوردن، نوشیدن و... استفاده نمایید. به عنوان مثال: اگر یاد می‌گیرید که باید با یک نفس عمیق آب بر صورت خود بزنید، این را هم یاد بگیرید که باید در روز حداقل دو لیوان آب بنوشید. یا اینکه اگر لباس خود را عوض می‌کنید، اما فرصتی برای حمام کردن ندارید، پوست بدن را با دست بمالید و سپس کمی آب به بدن بزنید و آن را با حوله خشک کنید.

همان‌طور که به زندگی و کار خود اهمیت می‌دهید، برای حفظ سلامتی‌تان نیز ارزش قائل باشید و از روش‌های مناسب و مؤثر برای حفظ سلامتی‌تان کمک بگیرید. در ضمن نفس عمیق کشیدن را هرگز فراموش نکنید.

زندگی را بر خود سخت نگیرید

هنگامی که نفس کشیدن با نگران و تنش عصبی همراه باشد، آسیب جدی به بدن وارد می‌شود. وقتی

که شما افسرده و پریشان هستید، در هنگام نفس کشیدن نمی‌توانید هوای آزاد جذب کنید و همین کمبود اکسیژن در مغز افسردگی را به دنبال دارد. در این حالت سیستم عصبی شما کاملاً به هم‌ریخته و میزان ضربان‌های قلب نیز افزایش می‌یابد. این وضعیت حالت ریتمیک قلب را مختل می‌کند.

منظور از حالت ریتمیک قلب، همان تنفس آرام و ملایم می‌باشد که سرانجام آرامش خاصی به بدن می‌دهد، اما هنگامی که در حالت عصبانیت نفس می‌کشید، آن وضعیت ریتمیک قلب را با تنش موجود در بدن در هم‌آمیخته و سیستم ضربان قلب را از بین می‌برید. اگر می‌خواهید از سلامت کامل برخوردار باشید، در هوای آزاد تنفس کنید. هنگامی که در هوای تازه استنشاق می‌کنید، علاوه بر اینکه از بدنی سالم برخوردار خواهید بود، قدرت فکر کردن و نحوه‌ی تصمیم‌گیری شما نیز بهتر خواهد شد. اغلب در اتاق، در پنجره را باز کنید تا از هوای خارج بهره‌مند شوید. در این صورت هوای آلوده از ریه‌ها خارج شده و هوای تازه جایگزین می‌شود. هنگامی که در هوای آزاد قرار می‌گیرید، دست‌های‌تان را باز و بسته کنید، کمر را به سمت جلو و عقب ببرید، زیرا نرمش دادن اعضا در چنین هوایی موجب می‌شود که بدن هوای تازه را به خوبی جذب کند و تنفس نیز به خوبی صورت می‌گیرد. در حالی‌که ایستاده‌اید، نشسته‌اید، قدم می‌زنید، یا دراز کشیده‌اید، نفس عمیق بکشید. همین نکات ساه را جدی بگیرید تا از بدنی سالم و

قدرتمند برخوردار باشید.

غذای رژیمی شما چیست؟

گاهی به پزشک یا متخصص تغذیه مراجعه کنید و از او درخواست کنید که برنامه‌ی غذایی خاصی را در اختیارتان قرار دهد تا با استفاده از دستورالعمل‌های آن، از سلامت کامل و اندامی زیبا برخوردار شوید. اما اکنون به چند غذای رژیمی ساده توجه کنید:

نان گندم، حبوبات، شیر، گوشت (به مقدار کم)، ماهی، تخم‌مرغ، عسل و میوه از بهترین غذاها به شمار می‌آیند.

از خوردن این مواد اجتناب کنید: از مصرف بیش از اندازه‌ی انواع کیک‌ها، شکر، فلفل تند و ادویه (به مقدار فراوان) اجتناب کنید.

اگر از آن دسته افردی هستید که نیمی از وقت خود را در داخل منزل سپری می‌کنید، به غذای فراوان نیاز ندارید، اما اگر احساس می‌کنید که بیشتر وقت خود را در محل کار سپری می‌کنید، به دلیل اینکه

فعالیت شما در محل کار زیاد است، میزان غذای خود را افزایش دهید و اگر به میزان صرف غذا (تعداد دفعات خوردن) اهمیت نمی‌دهید، همان مقدار غذایی را که در زمان ناهار و شام مصرف می‌کنید مورد توجه قرار دهید، اما کیفیت آن را بهتر کنید. به این معنا که می‌توانید از غذایی استفاده کنید که مغذی بوده و ارزش مصرف را داشته باشد. در این صورت اگر تعداد دفعات تغذیه شما کم باشد، همان مقدار اندک غذا به دلیل اینکه مغذی و مقوی می‌باشد، در بدن جذب شده و نیروی درونی‌تان را افزایش می‌دهد. پس نگران نباشید که اگر دفعات تغذیه کم باشد، سلامت بدن به مخاطره می‌افتد. فراموش نکنید شما می‌توانید در همان دفعات کم تغذیه شدن، از غذاهای مفید استفاده نمایید. با این روش انرژی لازم را جذب می‌کنید و در وضعیت جسمانی‌تان نیز هیچ‌گونه اختلالی دیده نمی‌شود.

پس از صرف غذا، به وضعیت درونی خود دقت کنید که هضم چه نوع غذاهایی به راحتی صورت می‌گیرد و چه نوع غذاهایی غیرقابل هضم هستند و در معده باقی می‌مانند. به عنوان مثال: دقت کنید که آیا نوشیدن نسکافه با مزاج شما سازگار است یا اینکه بر صفرای‌تان آسیب می‌رساند.

شاید نوشیدن چای برای برخی افراد غیرقابل تحمل باشد اما برای خیلی از مردم مفید باشد. اگر از کسی شنیدید که مادهٔ غذایی برای او ضرر دارد، تصور نکنید که همه‌ی انسان‌ها از طبیعت و مزاج

یکسانی برخوردارند. و خودتان از آن استفاده کنید و دقت کنید که آیا برای شما مضر می‌باشد یا مناسب. بنابراین می‌توان گفت اگر نوشیدن چای برای یکی از اطرافیان شما خطر دارد، دلیل بر آن نیست که برای شما نیز مضر و خطرناک باشد. پس می‌توانید با توجه به مزاج و طبیعت درونی خود، به آنچه که نیاز دارید و می‌دانید که ضرری برای بدنتان ندارد پی‌ببرید. اگر هضم آن به خوبی صورت گرفت، به خوردن آن ادامه دهید و اگر احساس کردید آن نوشیدنی یا مواد غذایی که مصرف کرده‌اید در معده‌ی شما به صورت هضم‌نشده باقی می‌ماند از خوردن یا نوشیدن آن پرهیز کنید.

توصیه می‌کنم برای افزایش میزان انرژی‌تان، از لیمو و عسل استفاده کنید؛ یا اینکه یک عدد تخم‌مرغ را در آب پرتقال مخلوط کنید و پس از هم زدن بنوشید. اگر از درد معده یا شکم رنج می‌برید، هرگز در حین نخوردن غذا، مایعات ننوشید و نوشیدن آب یا نوشابه را به پس از مصرف غذا اختصاص دهید.

تا آنجا امکان دارد در مکان‌های آرام و به دور از سر و صدا به خوردن غذا یا نوشیدن مایعات بپردازید. اگر عادت کرده‌اید در حین صرف غذا صحبت کنید، از صحبت‌های بحث‌برانگیز خودداری کنید. اگر در حالت عصبانیت و ناراحتی به صرف غذا بپردازید، اسید معده‌ی شما کاهش یافته و بر استرس شما افزوده می‌شود. سعی کنید در هنگام غذا خوردن آرام و ساکت باشید و هرگونه بحث یا صحبتی را به

پس از صرف غذا اختصاص دهید و در آن لحظه فقط به غذایی که می‌خورید تمرکز کنید تا هضم آن و جذب مایعات به راحتی صورت گیرد.

مسأله‌ی دیگری نیز حائز اهیمت می‌باشد که لازم است به آن توجه کنید. دقت کنید که آیا پس از صرف غذا سرحال و آرام هستید یا پیش از آن؛ اگر پس از صرف غذا آرامش می‌یابید، حتماً پس از صرف شام قدم بزنید یا خود را با انجام کاری که می‌پسندید سرگرم سازید. و اگر قبل از صرف غذا سرحال هستید، اکثر کارهای‌تان را، به خصوص آنهایی که به تمرکز نیاز دارند، پیش از صرف شام انجام دهید و پس از آن به استراحت بپردازید. در ضمن توصیه می‌کنم تمام حواس و دقت خود را به سن متمرکز نکنید. به عنوان مثال: اگر از همان سنین پایین عادت کرده‌اید که پس از صرف شام قدم بزنید، در سنین بالا نیز به همین روش ادامه دهید؛ زیرا طبیعت شما به گونه‌ای است که پس از صرف شام سرحال و شاداب‌تر هستید. پس افزایش سن تأثیری بر عادت‌های شما ندارد. بنابراین توصیه می‌کنم هرگز به خود تلقین نکنید که چون سن شما افزایش یافته است، دیگر توان قدم زدن و استفاده از هوای آزاد را ندارید.

بدن به میزان قابل توجهی آب نیاز دارد

۶۷ درصد از وزن بدن را آب تشکیل می‌دهد. اگر در حالت کلی در نظر بگیریم، میزان نیاز انسان به آب با میزان نیاز بدن به غذا برابر است. بنابراین لازم نیست آب بدن را همچون غذای مورد نیاز بدن در نظر بگیرید. یکی از دلایل توصیه‌ی پزشکان به نوشیدن آب، همین مسأله می‌باشد. آب، هم در افزایش میزان خون در بدن نقش دارد و هم در تخلیه‌ی مواد اضافی بدن، به دستگاه تخلیه کمک می‌کند و علاوه بر آن، هرچه بیشتر آب بنوشید، از میزان استرس و نگرانی‌تان کاسته می‌شود. آب علاوه بر اینکه میزان استرس را کاهش می‌دهد، موجب می‌شود که سموم وارد شده به بدن از طریق ادرار دفع شوند. ممکن است سمی به بدن وارد شود و شما از آن دسته افرادی باشید که مقدار کمی آب می‌نوشید، همین مسأله موجب می‌شود که سم وارد شده به بدن، به خون انتقال یابد و از آنجا به سیستم عصبی‌تان آسیب وارد کند.

توصیه می‌کنم هر روز به میزان ۸ تا ۶ لیوان آب بنوشید؛ زیرا آب از ورود مواد اضافی به خون جلوگیری کرده و آنها را فوراً به دستگاه تخلیه می‌فرستد و سرانجام کمک می‌کند که چرخه‌ی مواد غذایی در بدن به خوبی ادامه یابد. اکنون نظر شما را به مسأله‌ی دیگری که با سلامتی‌تان ارتباط مستقیمی دارد، جلب می‌کنم.

به سلامت پاهای‌تان اهمیت دهید

یک ماشین در نظر بگیرید، اولین چیزی که نقش مهمی را در سطح خارجی ماشین ایفا می‌کند، چرخ‌های آن می‌باشد. با تعمیم دادن وضعیت ماشین به بدن انسان، می‌توان به ارزش و کارایی پاها نیز پی‌برد. وضعیت بدنی شما به پاهای‌تان بستگی دارد. هنگامی که در قسمتی از بدنتان احساس ضعف می‌کنید، اولین قسمتی که سریع ضعیف می‌شود و توان راه رفتن را از شما می‌گیرد، پاهای شما می‌باشد. در این حالت، بی‌حال در گوشه‌ای از اتاق قرار می‌گیرید و از لحاظ ذهنی هم دچار ضعف خواهید شد؛ به طوری‌که کوچک‌ترین مسأله‌ای موجب عصبانیتتان می‌شود و قدرت درکتان را نیز کاهش می‌دهد. بنابراین هم از لحاظ ذهنی و هم از لحاظ جسمی آسیب می‌بینید.

اگر در ناحیه‌ی پا احساس درد می‌کنید، پاهای‌تان را در آب گرم قرار داده و ماساژ دهید و پس از اینکه به مدت چند دقیقه در آب گرم نرم شدند، آنها را با آب سرد بشویید.

تمرین‌های ریتمیک

برای تسکین روحیه و آرامش جسم و روان خود، تمرین‌های پیشنهادی زیر را اجرا کنید. شما می‌توانید بر روی یک صندلی بنشینید و سپس دست‌های‌تان را آویزان کرده و در حالت شل تکان دهید. به این شکل: (دست‌های‌تان را در حالت آویزان شل کنید و در همان حالت شل‌شده به سمت چپ و راست حرکت دهید.)

پس از کار و فعالیت روزانه قدم بزنید

نرمش، موجب تقویت و نرم شدن ماهیچه‌ها می‌شود و از کشیده‌شدن آنها به جهات مختلف جلوگیری می‌کند. سعی کنید در هنگام نرمش کردن، پنجره اتاق را باز نگه دارید. بهترین تمرین، قدم زدن می‌باشد. قدم زدن در هوای آزاد موجب سلامت جسم و آرامش ذهن و سرگرمی می‌شود. به همین دلیل توصیه می‌شود مدت زمان ثابتی را به خواب و استراحت اختصاص دهید و پس از بیدار شدن برای قدم زدن به بیرون از منزل بروید.

کار و فعالیت روزانه‌ی شما هر چقدر هم که طولانی باشد نمی‌تواند به عنوان ورزش در نظر گرفته شود. زیرا زمانی که در حال انجام کارهای روزانه هستید، ماهیچه‌ها را به قصد ورزش کردن حرکت نمی‌دهید، بلکه فقط برای اینکه کاری انجام داده باشید به حرکت و تلاش می‌پردازید.

نتایج حاصل شده از حرکات فیزیکی

هرچه بیشتر به انجام حرکات نرمشی بپردازید، بدن شما قوی‌تر شده و احساساتتان نیز عمیق‌تر می‌شود. به طوری‌که به فردی آرام و صبور مبدل می‌شوید. اگر در گذشته فردی بودید که در مقابل هر مسأله جزئی، احساس ناراحتی می‌کردید، اکنون به فردی مبدل می‌شوید که پس از شنیدن هر مسأله‌ی ناراحت‌کننده‌ای از طرف مقابل، یا دیدن حرکت ناشایستی از سوی او ناراحت نمی‌شوید؛ یا اینکه، اگر احساس ناراحتی کنید، بدون اینکه عکس‌العملی نشان دهید خود را به طرق مختلف سرگرم می‌سازید. به عنوان مثال: قدم می‌زنید تا در هنگام قدم زدن روحیه‌تان تغییر کند. این روش بهتر از این است که در لحظه‌ی ناراحتی فریاد بزنید، توطئه‌چینی کنید، از طرف مقابل انتقام بگیرید، یا اینکه آن مسأله‌ی جزئی باعث شود که به تفریحات ناسالم روی آورید.

برای آرامش بدن استحمام کنید

هنگامی که صبح از خواب بیدار می‌شوید، با میل و رغبت به شست‌وشوی صورت بپردازید و کمی از آب را به گردنتان بزنید. اما اگر فرصت کافی دارید به حمام بروید.

حمام کردن، ارزش خاص خود را دارد اما اثری که بر روح می‌گذارد مؤثرتر از پاکیزگی بدن می‌باشد. شما می‌توانید بدنتان را با هر چیز تمیز کنید و اگر نتوانید به حمام بروید، حداقل به طور موقت یک مقدار آب به گردن، پاها، صورت و... بزنید اما هنگامی که حمام می‌کنید بدنتان احساس سبکی کرده و روحیه‌تان شاداب می‌شود.

توصیه می‌کنم هرگاه با مسأله‌ی نگران‌کننده‌ای روبه‌رو شدید، حمام کردن را به قدم زدن ترجیح دهید و فقط در صورتی که فرصت کافی برای حمام کردن نداشتید، در آن لحظه قدم بزنید تا ناراحتی را فراموش کنید. حمام کردن در آن لحظه‌ی ناراحتی، موجب تقویت روح و آرامش جسم می‌شود. هنگامی که برای رهایی از غم‌ها به حمام می‌روید، به مدت ۵ دقیقه در زیر آب گرم بمانید و اگر می‌توانید زمان را کمی بیشتر کنید. پس از اینکه از حمام بیرون آمدید، فوراً یک یا دو لیوان آب سرد یا آب میوه بنوشید و

سپس بدنتان را با حوله‌ی نرم خشک کرده و به رختخواب بروید.

خواب و استراحت را فراموش نکنید

خوابیدن از اهمیت خاصی برخوردار است. اگر شما تمام روش‌های آرامش‌بخش را اجرا کنید، هیچ‌کدام جایگزین خواب نخواهد شد.

اگر شما در انجام کارهای‌تان برنامه‌ریزی کنید و سر وقت نیز به استراحت بپردازید، همیشه آرامش خواهید داشت. اما اگر کار و فعالیت را به خواب و استراحت ترجیح دهید، پس از مدت کوتاهی با مشکلات ذهنی روبه‌رو می‌شوید. خواب بهترین راه در مواقع خستگی می‌باشد. هرگاه احساس کردید خسته هستید و انرژی شما تحلیل رفته است، بخوابید تا انرژی از دست‌رفته را جبران کنید.

سیمای شما- آینه‌ی احساساتتان

گاهی اوقات از مسأله‌ای احساس ناراحتی می‌کنید اما مایل نیستید ناراحتی‌تان را در ظاهر نشان دهید. توجه بیش از حد به مسأله‌ای که موجب ناراحتی‌تان شده است، موجب می‌شود که در افکارتان غرق

شوید و نتوانید خود را در ظاهر شاد نشان دهید.

اگر از مسأله‌ای رنج می‌برید و می‌خواهید ناراحتی‌تان را در ظاهر نشان دهید، اما نمی‌توانید، در این صورت لازم است ابتدا یک حوله‌ی سرد را به مدت نیم‌دقیقه بر روی صورت بکشید و سپس آن را گرم کنید و به مدت دو دقیقه بر روی صورتتان بگذارید. در این حالت از پوستی نرم و لطیف لذت می‌برید و علاوه بر آن آرامش خواهید یافت. برای آرامش چشم‌تان نیز سعی کنید در ابتدا یک دستمال سرد بر روی آن قرار دهید و سپس یک تکه پارچه‌ی خشک بر روی آن بگذارید و این کار را به مدت چند دقیقه انجام دهید. سرمای موجود در پارچه موجب از بین رفتن آلودگی چشم می‌شود.

اگر می‌خواهید از وضعیت بدنی خوبی برخوردار باشید، روش‌های کاربردی ارائه‌شده را اجرا کنید و به خود امید دهید که با پیگیری این روش‌ها حتماً موفق می‌شوید.

ارزش و اهمیت خنده

خنده ترکیبی از آرامش، تفریح و تمرین است و علاوه‌بر اینکه موجب سلامتی بدن می‌شود، آرامش ذهن و

روح او را نیز به طور همزمان تضمین می‌کند. به طوری‌که شما از حالت ظاهری خود به اثرات مثبت و مفید آن پی می‌برید.

خنده، نوعی داروهای تقویتی می‌باشد؛ حتی یک لبخند ساده نیز موجب تقویت روح و شادابی شما می‌شود. گاهی اوقات برای ساعت‌ها در منزل می‌مانید و احساس می‌کنید هیچ مسأله‌ای موجب شادابی‌تان شما نمی‌شود. نه کتاب مناسبی دارید و نه با کسی هم‌صحبت می‌شوید که صحبت‌هایش دلنشین باشند و لبخند را بر لب‌های‌تان شکوفا سازد. ازاین‌رو، توصیه می‌کنم برای رهایی از تنهایی و دستیابی به آرامش، اغلب از مسائلی یاد کنید که لبخند را بر چهره‌تان بنشاند و موجب شور و نشاط باطنی‌تان شود. فراموش نکنید، این شما هستید که باید به فکر خود باشید و از هر راه ساده‌ای برای تقویت روحیه‌تان استفاده کنید. آگاه باشید هیچ کس به جز شما نمی‌تواند اسباب راحتی‌تان را فراهم سازد. زیرا دستیابی به آرامش، از مزایای اصلی خنده محسوب می‌شود.

آری، شاد زیستن و شاد بودن حق شماست. شاد باشید از اینکه از نعمت خدادادی «خنده» بهره‌مند هستید و اگر نمی‌توانید از راه‌های سخت و دشوار اسباب آرامش و راحتی خود را فراهم سازید، حداقل می‌توانید از طریق خندیدن، ناراحتی‌تان را از بین ببرید. خداوند را سپاس گویید که قدرت خندیدن را

حتی برای مدتی کوتاه به شما عطا کرده تا در همان لحظه‌های اندک بتوانید یا رهایی از افکار منفی، نگرانی و استرس را از خود رها سازید.

بخندید؛ اما از شوخی‌های نامناسب و نابه‌جا خودداری کنید

حتماً، لحظه‌های حضور در جمع دوستان را تجربه کرده‌اید و به این مسأله پی برده‌اید که اگر در جمع حضور یابید، با خنده و شوخی‌هایی که رد و بدل می‌شود، بهتر می‌توانید با دوستان ارتباط برقرار کنید. آیا صمیمیت و نزدیکی روابط را در شوخی‌های مناسب و به‌موقع می‌دانید؟ آیا هنگامی که از شوخی‌های نامناسب و خنده‌های بی‌مورد اجتناب می‌کنید، احساس خوبی دارید و سرانجام با شادمانی و آسودگی خاطر از آنها جدا می‌شوید؟

آری، هنگامی که می‌خوابید، ماهیچه‌های صورت در سمت بالا قرار گرفته و موجب شادابی چهره‌تان می‌شود و علاوه بر آن احساس سبکی می‌کنید. اگر می‌خواهید این حالت را همیشه حفظ کنید، در حالت صحبت کردن به نکات زیر توجه کنید:

۱) به صورت پی‌درپی و بی‌وقفه صحبت نکنید و از گزاف‌گویی پرهیز کنید.

۲) عضلات شکم را به سمت داخل و خارج ببرید.

۳) از حرکت دست استفاده نمایید.

۴) سرتان را به آهستگی بالا و پایین ببرید.

۵) دهانتان را به درستی باز و بسته کنید.

۶) همیشه با لبخندی که بر چهره دارید صحبت کنید.

توصیه می‌کنم تمام این روش‌ها را به طور همزمان در صحبت‌های خود به کار ببرید. امتحان کنید اما دقت کنید در پایان صحبت، چه احساسی خواهید داشت. آیا با اجرای این روش احساس رضایت می‌کنید و از گفته‌های‌تان و آنچه شنیده‌اید راضی و خشنود خواهید بود؟

اکنون اجازه دهید که به صحبت‌های‌مان ادامه دهیم و با ارائه‌ی دلیل بیان کنیم که چرا خنده (چه همراه با شوخی و چه بدون شوخی) موجب شادابی و تقویت روحیه‌ی انسان می‌شود. دقیقاً در همان لحظه‌ای که می‌خندید، دیافراگم، قلب، ریه‌ها و روده‌ها به طور همزمان فعال می‌شوند و خون موجود در مغز جمع شده و به تمام نقاط بدن کشیده می‌شود و سپس اکسیژن را به مغز می‌رساند. در این حالت، استرس و تنش شما به میزان قابل ملاحظه‌ای کاهش می‌یابد. آیا تاکنون به این مسأله فکر کرده‌اید که چرا هنگامی که می‌خندید، حالت ظاهری و احساسات شما نیز تغییر می‌کند؟

۸- آرامش ذهنی به چه معناست؟

از زمان‌های گذشته تاکنون، واژه‌ی «آرامش»، به خصوص آرامش درونی از اهمیت خاصی برخوردار بوده است. دستیابی به آرامش فقط در زمانی که احساس نگرانی می‌کنید، نیاز نیست. ما در تمام شرایط و موقعیت‌ها به آرامش نیاز داریم. در واقع،آرامش درونی زمانی حاصل می‌شود که ما هم به سلامت جسمانی خود اهمیت دهیم و هم به سلامت ذهنی. در غیر این صورت هرگونه صحبتی موجب استرس می‌شود و هرگونه صدایی ما را مضطرب و نگران می‌سازد.

برخی معتقدند وقتی بدن در حال استراحت می‌باشد، ذهن توانایی فکر کردن را از دست می‌دهد؛ اما همیشه به این صورت نیست. تجربه نشان داده است که انسان حتی در مواقع اضطراب و نگرانی نیز می‌تواند به راحتی تصمیم بگیرد. این مسأله هم به پیچیدگی‌ها و جزئیات ذهن نیمه خودآگاه انسان مربوط می‌شود. هنگامی که بدن در حال آرامش و استراحت به سر می‌برد، قلب در حال کار می‌باشد؛ به همین دلیل ذهن انسان نیز به همراه قلب او کار می‌کند و می‌توان گفت در چنین مواقعی می‌تواند بهتر تصمیم بگیرد.

واژه‌ی «آرامش»

مؤثرترین روش در حفظ «آرامش»، ترکیب روش‌های فیزیکی و ذهنی می‌باشد. به این معنا که بر شما واجب است برای حفظ سلامت ذهنی خود، هم به سلامت فیزیکی‌تان اهمیت دهید و هم به سلامت ذهنی. تصور نکنید اگر فقط به سلامت جسمی‌تان اهمیت دهید، کافی است و در آن لحظه آرامش می‌یابید. به‌خاطر داشته باشید، زمانی احساس راحتی و آرامش که از هر لحاظ ایمن باشید و خطری شما را تهدید نکند. تجارب علمی اثبات کرده‌اند که واژه‌ی سمبلیک «آرامش»، موجب سلامت ذهن انسان می‌شود. هنگامی که از مسأله‌ای رنج می‌برید، ذهن شما توان مقابله با عوامل خارجی را ندارد. به همین دلیل آرامش خود را از دست می‌دهید و سلامت فیزیکی‌تان نیز به مخاطره می‌افتد.

اگر در مواقعی که احساس نگرانی می‌کنید، به تسکین روحیه‌تان بپردازید، به حالت اول بازمی‌گردید. با توجه به این مسأله لازم است در چنین مواقعی، معنای واژه‌ی آرامش را به خود تلقین کنید و به خود بگویید: «هرگز در مواقع عوامل تنش‌زا ضعیف عمل نمی‌کنم.» پس از آن، از کار دست بکشید و به استراحت بپردازید تا آرامش از دست‌رفته را بازیابید.

نه تنها در مواقع ناراحتی، بلکه حتی در مواقعی که در حال استراحت به سر می‌برید، به خود تلقین کنید که از آرامش خاصی برخوردارید و در مقابل مشکلات صبور و مقاوم هستید.

اگر در ذهن نیمه‌آگاه شما جای گیرد که فردی آرام و صبور هستید، همیشه با این صفت زندگی خواهید کرد. شاید، زمانی که در حال استراحت هستید، تمام اعضای بدنتان نیز در حال استراحت باشند، اما همین که در چنین لحظه‌ای به خود تلقین کنید فردی آرام و صبور هستید، ذهن شما نیز آرام می‌گیرد.

برخی تصور می‌کنند که منظور از استراحت و آرامش، تقویت قوای جسمانی می‌باشد و همین‌که از لحاظ فیزیکی سالم و سرحال باشند، آرامش یافته‌اند. اما شما این اشتباه را تکرار نکنید. فراموش نکنید، آرامش فیزیکی در کنار آرامش ذهنی مؤثر عمل می‌کند. اگر به راحتی بخوابید، به راحتی فکر کنید و به راحتی زندگی کنید، ممکن است همیشه آرام باشید؛ زیرا زندگی‌تان به خوبی سپری می‌شود. در این حالت احساس می‌کنید از هر لحاظ سالم هستید؛ اما همین که افکار شما در هم می‌ریزد و از مسأله‌ای رنج می‌برید، ناگهان قدرت تصمیم‌گیری از شما گرفته می‌شود و همیشه احساس ضعف و ناتوانی می‌کنید. بنابراین می‌توان گفت آرامش فیزیکی و ذهنی (هر دو) در کنار هم مؤثر عمل می‌کنند.

انسان همیشه در زندگی با مشکلاتی دست و پنجه نرم می‌کند اما باید این حقیقت را بپذیرد که وجود مشکل امری طبیعی بوده و باید با آرامش آن را برطرف کرد. دستیابی به آرامش را دشوار یا غیرممکن تصور نکنید. اگر در مواقع روبه‌رو شدن با مشکل، کمی عاقلانه‌تر فکر کنید و طریقه مقابله با آن را یاد بگیرید، به تدریج احساس آرامش خواهید کرد. در اینجاست که آرامش فیزیکی و ذهنی را به طور همزمان به دست می‌آورید. اما اگر دائم به خود تلقین کنید که افکارتان به‌هم‌ریخته است، قادر به انجام هیچ کاری نیستید، احساس ضعف می‌کنید، قدرت تصمیم‌گیری از شما گرفته شده است و... در این صورت علاوه بر اینکه آرامش از شما سلب می‌شود، به بیماری‌های مختلفی نیز مبتلا خواهید شد.

فراموش نکنید در هرجا که باشید و در هر موقعیتی که به سر می‌برید، می‌توانید به کنترل وضعیت فیزیکی و ذهنی آن بپردازید. اگر دوست دارید همیشه سال و سرحال باشید، به خودتان امید دهید که می‌توانید سالم باشید؛ فقط کافی است در مقابل هر مسأله‌ی کوچکی عکس‌العمل نشان ندهید و نکته‌بینی و حساسیت بیش از اندازه را کنار بگذارید و همچنان در مقابل مشکلات بردبار و صبور باشید. اگر سعی کنید این حقیقت را بپیذیرید که همه‌ی مردم به نحوی با مشکلات زندگی دست و پنجه نرم می‌کنند و به خود یادآور شوید که وجود مشکلات مختص شما نیست، به آرامشی خاص دست می‌یابید و

از آن پس با امید بیشتری به آینده گام برمی‌دارید. زیرا می‌دانید که از ذهنی آسوده و بدنی سالم برخوردارید. به همین دلیل با آرامش سر بر بالین می‌گذارید تا روز بعد با ذهنی باز و بدون مشغله به کار و فعالیت بپردازید.

هنگامی که در حال استراحت هستید، با خود بیندیشید و با فکر کردن به این مسأله که مشکلات به زودی محو می‌شوند، به خودتان روحیه بدهید. توصیه می‌کنم خود را در مقابل مسائل جزئی و نگران‌کننده نگران نسازید. مطمئن باشید اگر به همین روش ادامه دهید همیشه آسوده‌خاطر خواهید بود.

در هر حال و در هر موقعیتی که به سر می‌برید، واژه‌ی آرامش را بر زبان آورید. در این صورت اگر روزی مسأله‌ی خاصی یا رفتار ناشایستی از کسی بشنوید یا ببینید که موجب ناراحتی‌تان می‌شود، به راحتی از مسأله می‌گذرید. اما به راستی چرا گاهی اوقات، دائم خود را سرزنش می‌کنید که چرا مقابله به مثل نکردید یا چرا از آن مسأله بی‌اهمیت گذشتید؟

توصیه می‌کنم اگر در چنین مواقعی کنترل خود را از دست دادید، فوراً به خود یادآور شوید که نباید هر

مسأله‌ی جزئی را، بزرگ تصور کنید. در این‌گونه مواقع لازم است ذهن خود را تسکین دهید. اگر در زمان ناراحتی به خود تلقین کنید که آرام و آسوده‌خاطر هستید، ناخودآگاه از لحاظ بدنی احساس آرامش و سبکی می‌کنید و سپس با انگیزه‌ای قوی در جهت حل مشکلاتتان اقدام خواهید کرد.

تصور نکنید فقط شما هستید که با مشکلات زندگی دست و پنجه نرم می‌کنید و گاهی اوقات حتی راه نجات هم ندارید. سعی کنید همیشه با امید به موفقیت گام بردارید. اما هرگز خود را در مقابل شکست و مواجه شدن با نتایج منفی سرزنش نکنید. اگر با نگرش مثبت به راه خود ادامه دهید، همیشه آسوده‌خاطر خواهید بود و اگر در میانه‌ی راه با مشکلی مواجه شوید، با همان آرامشی که در دل دارید، برای رفع آن اقدام می‌کنید. اما اگر منفی‌گرا باشید و دائم به خود تلقین کنید که مشکل دارید توان مقابله با مشکلات زندگی را ندارید، از سپری شدن زمان راضی نیستید و... در این حالت فقط افکار منفی را در ذهنتان جای می‌دهید و اگر با همین وضعیت به زندگی ادامه دهید، به طور قطع با شکست روبه‌رو خواهید شد.

آگاه باشید؛ تنها شما نیستید که با مشکل، زندگی را سپری می‌کنید؛ همه‌ی انسان‌ها به طرق مختلف با مشکلات زندگی دست و پنجه نرم می‌کنند؛ فقط کافی است که از درایت و تدبیر خود برای مقابله با

مشکلات استفاده نموده و با کوچک شمردن مسائل، برای رفع آنها اقدام نمایید. سعی کنید خود را به دلیل مسائل مختلف ناراحت نکنید؛ حتی اگر آن مسأله موجب نگرانی‌تان شد، از آن بی‌اهمیت بگذرید و به خود بگویید: «طبیعی است و از روبه‌رو شدن با آن ناراحت نیستیم. زیرا ممکن است فرد دیگری نیز مشکل مرا داشته باشد. پس اکنون که همه‌ی ما در زندگی با موانع زیادی روبه‌رو می‌شویم، لزومی ندارد که تحت تأثیر مسائل نگران‌کننده قرار گیرم و روحیه‌ام را تضعیف کنم.»

اگر خود را به این نحوه‌ی نگرش عادت دهید، همیشه آسوده‌خاطر خواهید بود و در زمان رویارویی با مشکلات، بدون ترس از عواقب کار به استفاده از تدابیر شخصی و تجارب افراد باتجربه می‌پردازید. در واقع با این روش ذهن شما آمادگی مقابله با هرگونه مشکلی را خواهد داشت.

آیا می‌توانید به خاطر آورید... ؟

خود را مورد ارزیابی قرار دهید؛

گاهی اوقات از مسائلی یاد کنید که تنش و اضطراب شدیدی را در وجودتان حاکم می‌سازد. گاهی

اوقات هم از خاطرات خوش و دل‌انگیزی یاد کنید که از مدت‌ها پیش از ذهنتان جای گرفته‌اند. سپس حالتی را که در وجودتان ظاهر می‌شود را با هم مقایسه کنید. در این صورت چه احساسی خواهید داشت؟ به طور قطع هنگامی که از خاطرات خوش گذشته یاد می‌کنید، شاد و سرحال خواهید شد و هنگامی که از مسائل غم‌انگیز و خاطرات تلخ گذشته یاد می‌کنید، خودبه‌خود چهره‌تان در هم فرورفته و احساس ناراحتی می‌کنید.

با توجه به این مسأله، توصیه می‌کنم گاهی اوقات از روزهای خوش دوران کودکی، دوران جوانی یا دوران کنونی خود یاد کنید و اغلب تصاویر شاد روزهای گذشته را در ذهنتان تداعی کنید. زیرا اگر تمام‌وقت، از خاطرات تلخ گذشته یاد کنید، احساس خشم، تنش و عصبانیت تمام وجودتان را فرا می‌گیرد. اگر در جستجوی آرامش هستید، ذهنتان را مرکز شادی‌ها قرار دهید. و هرگز همزمان با تجدید خاطرات خوش گذشته، از مسائل غم‌انگیز آن دوران یاد نکنید. به عنوان مثال: دراز بکشید و تصویر روزی را که برای پیک‌نیک به بیرون از شهر رفتید را به خاطر آورید. در آن لحظه فقط تصاویر لذت‌بخش، درختان سرسبز، شکوفه‌های زیبا، دریاچه‌ی صاف و دل‌انگیز آن منظره را در ذهنتان مجسم کنید. اما هرگز ذهنتان را برای تجدید خاطرات بیشتر تحت فشار قرار ندهید. زیرا ممکن است

خودبه‌خود مسائل غم‌انگیز آن روز به ذهنتان خطور کند.

اجازه دهید زمانی که در حال استراحت به سر می‌برید، تصاویر خوش و خاطرات خوش و لذت‌بخش گذشته، به صورت خودآگاه در ذهنتان تداعی شوند، نه اینکه شما به مغز خود فشار آورید و به اجبار خود را به تجدید خاطرات فرا خوانید. در این صورت هم از استراحت باز می‌مانید و هم به مغزتان فشار وارد می‌کنید که در این حالت سیستم عصبی‌تان نیز تحریک می‌شود.

به موزیک به‌یادماندنی و خاطره‌انگیز گوش دهید

گاهی اوقات احساس تنهایی می‌کنید؛ دراز می‌کشید و سعی می‌کنید خاطرات به‌یادماندنی گذشته را به خاطر آورید تا ناراحتی‌تان را فراموش کنید؛ اما هر چه می‌کنید نمی‌توانید افسردگی را از خود رها سازید. بنابراین از منزل خارج می‌شوید یا با دوستانتان تماس می‌گیرید و به دیدن آنها می‌روید. اما از هیچ طریق نمی‌توانید آرامش از دست‌رفته را باز یابید و باز هم احساس می‌کنید تنها هستید و فقط برای تحمل غم‌ها و مشکلات خلق شده‌اید. اما به راستی چرا در جستجوی راه دیگری نیستید و حالا که نمی‌توانید آرامش یابید به طریق دیگری تلاش نمی‌کنید که نگرانی و افسردگی را از خود رها سازید؟

اخم‌های‌تان را باز کنید و با چهره‌ای گشاده برای مقابله با مشکلات آماده شوید. شما توان مقابله با هرگونه مشکلی را دارید و می‌توانید از کوچک‌ترین فرصت‌ها برای رهایی از مشکلات استفاده نمایید؛ فقط کافی است راه دستیابی به آرامش را یاد بگیرید.

در صفحات قبل این نکته‌ی مهم را متذکر شدیم که برای تقویت روحیه‌تان از خاطرات شیرین و خوش گذشته یاد کنید. اما اکنون توصیه می‌کنم اگر نمی‌توانید تصویرسازی کنید، سعی کنید برای رهایی از غم‌ها و تنهایی، به موزیک ملایم و آرامش‌بخش گوش دهید یا اینکه رادیو را روشن کنید و به برنامه‌ی مورد علاقه‌تان گوش دهید. هنگامی که در لحظه‌ی ناراحتی به موسیقی یا آواز ملایمی گوش می‌دهید، آن ریتم به صورت خاطره‌ای در ذهنتان باقی می‌ماند و از آن پس، در مواقع تنهایی حامی‌تان خواهد شد.

توصیه می‌کنم ذهن خود را تنها وسیله‌ای برای فکر کردن قرار ندهید و با فکر کردن به مسائل پوچ و بیهوده خود را خسته نکنید. فراموش نکنید، به هر اندازه که از مغزتان برای فکر کردن کمک می‌گیرید، به همان اندازه نیز باید به آن استراحت بدهید. بنابراین لازم است سعی کنید برای استراحت دادن به ذهن و تسکین روحیه‌تان، تصویرسازی کنید، به موزیک ملایم گوش دهید، از خاطرات خوش گذشته یاد

کنید، اشعار زیبا و به‌یادماندنی را بخوانید، جملات و نصایح ارزنده‌ی دوستان را به خاطر آورید و...

برای رهایی از غم‌ها ذهن خود را به مسائل مختلف متمرکز کنید

روش مناسب دیگری که موجب تقویت روحیه و حافظه‌ی شما می‌شود، این است که با خود بیندیشید. شاید گوش دادن به موزیک ملایم و به تصویر کشیدن خاطرات خوش گذشته موجب شادمانی و تقویت حافظه‌تان شود اما «فکر کردن» نیز اثر خاص خود را دارد و به همان اندازه شما را شاد و خشنود می‌سازد.

توصیه می‌کنم هنگامی که از لحاظ جسمانی در وضعیت مساعدی به سر می‌برید، از مسائلی یاد کنید که در گذشته موجب موفقیتتان شده است. ممکن است هنگامی که در حین فکر کردن هستید، ناگهان از مشکلات و مسائل غم‌انگیزی یاد کنید که در گذشته با آنها روبه‌رو شدید. به هر حال، در چنین مواقعی فوراً به خود تلقین کنید که مشکلات، نوعی تفنن و سرگرمی بوده که وجودشان برای ایجاد تنوع در زندگی لازم است. در این لحظه‌ها فکر خود را به مسأله‌ی دیگری، از جمله بارش باران متمرکز کنید. به عنوان مثال: اگر به بارش باران و فرو ریختن قطرات آب از آسمان فکر کنید، ناگهان ذهن شما به عمق

مسأله تمرکز شده و فکر کردن به مشکلات را فراموش می‌کنید. آری، هنگامی که به بارش باران فکر می‌کنید، به یاد یک منطقه‌ی روستایی می‌افتید که مدتی پیش برای پیک‌نیک به آنجا رفتید؛ به یاد صحبت‌ها و شوخی‌های دوستانتان می‌افتید و... همین مثال کوچک موجب می‌شود که از فکر کردن به مشکلات دوری کنید. شاید همین مثال کوچک موجب تقویت روحیه‌تان شود و اسباب راحتی و آسایش شما را حتی برای مدتی کوتاه فراهم آورد.

اکنون که راه تسکین روحیه و تقویت حافظه را یاد گرفته‌اید، لازم است به وضعیت کنونی و مشکلات حاضر فکر کنید. شما یاد کرفته‌اید که مشکلات را به عنوان امری طبیعی و عادی بپذیرید و با هر مسأله‌ای خود را نگران و مضطرب نسازید.

پس اکنون که به بینشی عمیق دست یافته‌اید، وقت آن رسیده است که عاقلانه و منطقی عمل کنید. سعی کنید در مقابل مشکلات صبور و شکیبا باشید. و از راهکارهای تازه و تجارب ارزنده‌ی افراد باتجربه استفاده نمایید. حالا که از روحیه‌ای قوی برخوردار هستید، بهتر می‌توانید به نقاط ضعف و قوت خود پی ببرید و به اصلاح رفتارتان بپردازید.

مهم‌ترین عوامل که در تسکین روحیه مؤثرند را به خاطر بسپارید:

۱) گوش دادن به موزیک ملایم و آرامش‌بخش

۲) فکر کردن به خاطرات خوش گذشته.

۳) تلقین معنای آرامش به خود.

۴) فکر کردن به مسائل مختلف برای رهایی از غم‌ها.

۹- رسیدن به آرامش واقعی

با استفاده از پیشنهادات

ما در دنیایی زندگی می‌کنیم که مملو از پیشنهادات مختلف بوده و بر زندگی با استفاده از همین پیشنهادات ادامه می‌دهیم. در برخی مجلات و روزنامه‌ها می‌خوانید: چه وقت تغذیه شوید، چه هنگام بخوابید، به چه مسائلی فکر کنید، از چه چیزهایی فاصله بگیرید، کجا بروید، با چه کسانی ارتباط برقرار کنید، چه چیز بپوشید، چه چیز بیاشامید و... شما پیشنهادات مختلفی را دریافت می‌کنید و آیا تصور می‌کنید تمام این پیشنهادات سازنده و مفیدند؟ پذیرش هر پیشنهادی به درایت و تدبیر نیاز دارد؛ نه اینکه بی چون و چرا پذیرفته شود. یا اینکه بی‌اهمیت از آن بگذرید. بنابراین لازم است هر توصیه یا پیشنهادی را در ابتدا مورد ارزیابی قرار دهید و سپس، در صورت مثبت و صحیح بودن، آن را بپذیرید.

اشتباه نکنید؛ شما هم بیمار می‌شوید. و بسیاری از این توصیه‌ها و نصایح را می‌شنوید. فشار خون بالا، بیماری‌های قلبی، فکر کردن‌های بی‌مورد و بی‌اهمیت و هزار بیماری مختلف دیگر از کجا ناشی

می‌شوند؟ روانپزشکان معتقدند ۴۰ تا ۶۰ درصد افکار زیان‌آور موجب تحلیل سیستم عصبی انسان می‌شوند. به عنوان مثال: از دیگران شنیده‌اید که با کشیدن سیگار می‌توانید بر اعصاب خود مسلط شوید؛ این نوع تلقین نوعی فکر زیان‌آور و منفی می‌باشد که ذهن شما را تحریک کرده و سلامت شما را به مخاطره می‌اندازد. و اما آیا به نظر شما باید چنین توصیه‌ای پذیرفت؟

متأسفانه خصلت بسیاری از ما انسان‌ها به گونه‌ای است که اگر یک پیشنهاد یا نظریه را دریافت کنیم، به این مسأله دقت نمی‌کنیم که آیا سازنده است یا زیان آور؛ بلکه آن را دنبال می‌کنیم. یکی از مسائلی که موجب می‌شود انسان تحت‌تأثیر هرگونه پیشنهادی قرار بگیرد، قدرت جادویی بسیاری از کلمات و جملات است. هنگامی که انسان واژه‌ی جذابی را می‌شنود، معنای آن را در ذهن نیمه‌خودآگاهش ضبط می‌کند و به شدت تحت‌تأثیر آن قرار می‌گیرد. در اینجاست که قدرت تصمیم‌گیری از او سلب می‌شود و همان راهی را طی می‌کند که به سویش جلب شده است. به عنوان مثال: «هنگامی که از کسی بشنود که زیباست باید به هر نحوی زیبای‌اش را جلوه‌گر سازد، خود به‌خود تحت‌تأثیر واژه‌ی «زیبا» قرار می‌گیرد و به تصور اینکه از زیبایی خاصی برخوردار است، به هر راهی تن می‌دهد. »

به مثال دیگری در این زمینه توجه کنید: «ممکن است شما در جستجوی راهی باشید که از آن برای

سلامتی و حفظ آرامش فیزیکی‌تان استفاده نمایید. سپس پیشنهاد سازنده‌ی فردی را می‌شنوید و آن را دنبال می‌کنید. در نهایت موفق می‌شوید. » این پیشنهاد سازنده است. به هر حال شما هر گونه نظر و عقیده‌ای را می‌شنوید و این مسأله به خودتان بستگی دارد که آن را دنبال کنید یا خیر؛ آن را مثبت و سازنده تلقی کنید یا زیان‌آور و منفی. اما بدانید اگر به محض شنیدن هرگونه پیشنهادی، از عقل و درایت خود استفاده نمایید، به طور قطع راهی را دنبال می‌کنید که موفقیت شما را تضمین کرده و موجب آرامش و تقویت حافظه‌تان خواهد شد.

گاهی اوقات هم تحت‌تأثیر کسی قرار نمی‌گیرید بلکه این خودتان هستید که راهی را مشخص می‌کنید و خود را به طی کردن آن ملزم می‌دانید. آری بهترین روش برای رسیدن به آرامش این است که با خود بیندیشید و با قدرت انتخاب خود بتوانید راه درست را از راه نادرست و خطا تشخیص دهید. اگر بر اساس عقل و تدبیر، مسیر صحیح زندگی را طی کنید، همیشه آسوده‌خاطر خواهید بود و اگر در میانه‌ی راه با مشکلی مواجه شوید، کسی را در این میان مقصر نمی‌دانید بلکه بدون آنکه خودتان و دیگران را سرزنش و توبیخ کنید، در جستجوی راهکاری مناسب خواهید بود تا با آرامش خاطر تمام موانع را از میان بردارید.

این نکته‌ی مهم را هرگز فراموش نکنید. پیشنهادات شخصی شما که از طریق عقل و تدبیرتان طرح می‌شوند، باید بر اساس حقیقت باشند. هرگاه با خود می‌اندیشید تا راه صحیح زندگی را بیابید، در حین فکر کردن، نقاط ضعف و قوت خود را نیز بیابید. هرگز تصور نکنید به دلیل اینکه راه زندگی را خودتان تعیین کرده‌اید، پس از هرگونه اشتباه و نقصی مصون هستید. آری، به خود مغرور نشوید و تصور نکنید به دلیل اینکه از سن بالایی برخوردارید، تجربه‌ی شما نیز به همان نسبت بیشتر است و نقصی در کارتان وجود ندارد. فراموش نکنید تا زمانی که خود را از هر نظر بدون نقص ببینید، هرگز نمی‌توانید به نقاط ضعفتان پی ببرید. سعی کنید به خودتان امید دهید که می‌توانید با جرأت نقاط ضعفتان را آشکار سازید و خود را از افسردگی نجات دهید.

اکنون توصیه من به شما این است: گاهی با خود بیندیشید و بگویید: «من از درک بالایی برخوردارم؛ موفق می‌شوم؛ فقط کافی است کمی بینش خود را نسبت به زندگی تغییر دهم و با آگاهی بیشتری عمل کنم تا بتوانم با دقت کامل اشکالات کار خود را آشکار سازم. »

هرگز از آشکار شدن نقاط ضعف خود هراس نداشته باشید و تصور نکنید اگر به این‌گونه صفات پی ببرید، عاقبت خوشی نخواهید داشت. دقیقاً بر خلاف تصور شما باید بگویم اگر به این‌گونه صفاتی که در

وجودتان نهفته است پی ببرید، بهتر می‌توانید موانع را از میان بردارید. در این صورت بر تجربه و آگاهی شما افزوده می‌شود و از آن پس بهتر می‌توانید تصمیم بگیرید. پس واقع‌بین باشید و بدون اینکه خود را بی‌تقصیر نشان دهید، با اشتیاق کامل در جهت رفع اشکالات‌تان بکوشید و به خود امید دهید که انسان از راه انگیزه، مهارت و نگرش مثبت به خواسته‌های خود دست می‌یابد.

خوشبختانه اکنون آرامش یافته‌اید؛ این مرتبه مراقب باشید که مبادا این آرامش موجب سست شدن بدنتان شود و شما را از کار و فعالیت باز دارد. سعی کنید در حالی که آرامش یافته‌اید، از کار و فعالیت دست نکشید؛ تا هم از لحاظ ذهنی به آرامش دست یابید و هم به راحتی امرار معاش کنید. زیرا در غیر این صورت سست و تنبل می‌شوید و از لحاظ جسمانی نیز همیشه خسته خواهید بود. پس تصور نکنید اگر بی‌تحرک در منزل بمانید، انرژی بیشتری ذخیره می‌کنید.

اگر می‌خواهید در حین کار و فعالیت آرامش داشته باشید، از نکته‌بینی دوری کنید و ذهنتان را با فکر کردن به مسائل پوچ و بیهوده مشغول نکنید. اکنون تصمیم‌گیری با شماست. از بین قدرت و ضعف، خیر یا شر، دانایی یا نادانی، کدامیک را انتخاب می‌کنید؟ شما به عنوان اشرف مخلوقات، از قدرت و آگاهی برخوردارید و به راحتی می‌توانید مسیر خود را مشخص کنید؛ پس با تنبلی و سستی مبارزه کنید و

بدون فکرکردن به مسائل بی‌اهمیت و جزئی به زندگی ادامه دهید. آری، شما موظفید از بدن و ذهن خود در مقابل بسیاری از مسائل محافظت کنید.

با توجه به این مسائل لازم است همین نکات ساده را جدی بگیرید و به خود امید دهید که می‌توانید با موفقیت تمام این مراحل را طی کنید.

اگر کمی به قانون طبیعت فکر کنید و با آثار آن آشنا شوید، متوجه می‌شوید که هر چه انرژی خود را در جهت کار و فعالیت بیشتر صرف کنید، به نیروی بیشتری دست می‌یابید. اما احساس جوانی و شادابی، بدون صرف انرژی حاصل نمی‌شود. پس آرامش خود را در کار و فعالیت مناسب و مؤثر و پیشنهادات سازنده جستجو کنید.

چگونه احساس آرامش را در وجود خود تقویت کنیم؟

۱) اگر در جستجوی راهی هستید که احساس آرامش را در وجود خود تقویت کنید، جملات یا واژگان اثربخش را بیان کرده و آنها را نوعی نیاز برای خود در نظر بگیرید. به عنوان مثال: از واژگان قدرت، سلامتی، عقل تدبیر، رضایت و... استفاده نمایید و بگویید: «در انجام ... کار به تدابیر شخصی خودم نیاز دارم؛ باید از لحاظ اخلاقی سرآمد باشم تا مورد احترام همگان واقع شوم. »

اگر سعی کنید برای هر کدام از نیازهای بالا یک دلیل ارائه کنید، خود به خود به راهکارهای ویژه‌ای پی می‌برید که موفقیت شما را در زندگی تضمین خواهد کرد. به عنوان مثال: متوجه می‌شوید که اگر به احترام دیگران نیاز دارید، باید در درجه‌ی اول برای خود و دیگران ارزش قائل باشید، تا آنها نیز حرمت شما را حفظ کنند. یااینکه اگر مایل هستید از لحاظ اخلاقی الگوی دیگران باشید، یاد می‌گیرید که باید در جهت کسب فضایل اخلاقی بکوشید.

توصیه می‌کنم که تمام این نیازها را برای خود تکرار کنید. مطمئن باشید به دلیل اینکه نیازهای بالا با صفات شایسته و مثبت در هم آمیخته شده‌اند، برای شما جذابیت خاصی دارند و کمک می‌کنند با

انگیزه‌ی بیشتری برای تمرین آنها بکوشید. این روش افسانه نیست، بلکه حقیقتی است که بینش شما را افزایش می‌دهد و کمک می‌کند که از همان ابتدا پایان راه را پیش‌بینی کنید و با امید به موفقیت به راه خود ادامه دهید.

در اینجا این شما هستید که راهکار تازه‌ای را در پیش پای خود قرار می‌دهید و در پایان راه احساس خشنودی می‌کنید. اگر به این صورت عمل کنید، به طور قطع از شادی، سلامتی و تلاش خود خشنود خواهید بود.

۲) روش دوم که توجه به آن بسیار ضروری است، این است که هرگز در مقابل ناملایمات زندگی ناامید نشوید. حتی اگر تمام ورش‌های دستیابی به آرامش را به کار گرفتید، اما موفق نشدید، احساس ناامیدی نکنید، بلکه بر سعی و تلاش خود بیفزایید. ممکن است هنگامی که برای اولین مرتبه برای رسیدن به اهدافتان تلاش می‌کنید، با مشکل مواجه شوید، دقیقاً مانند وقتی که برای اولین مرتبه پاهای‌تان را بر روی شن می‌گذارید و با آمدن طوفان، جای پاهای شما محو می‌شود و اگر برای بار دوم پای خود را بر روی شن فشار دهید، تا مدت‌ها جای پای‌تان بر روی آن باقی خواهد ماند. دستیابی به خواسته‌ها نیز به همین شکل است. ممکن است یک بار تلاش کنید، اما موفق نشوید، پس در اینجا لازم است بر سعی و

تلاش خود بیفزایید، نه اینکه ناامید شوید از کار دست بکشید.

توصیه دیگر این است، همیشه با امید به موفقیت به زندگی ادامه دهید اما مصر نباشید که حتماً و به هر نحوی باید موفق شوید. سعی کنید اهدافی که در سر دارید را با شرایط و موقعیت کنونی خود وفق دهید و با خود بیندیشید که آیا در چنین موقعیتی دستیابی به موفقیت امکان‌پذیر است یا خیر. زیرا ممکن است موقعیت شما هموار نباشد اما شما همچنان مصر باشید که باید موفق شوید. در اینجاست که اگر با شکست مواجه شوید، ضربه‌ی شدیدی بر احساساتتان وارد می‌شود. بنابراین لازم است اهداف کوتاه‌مدت و بلندمدت خود را مشخص کنید و پس از اینکه موقعیت را به طور دقیق بررسی کردید، اجرای اهدافتان را با توجه به زمان‌بندی دقیق مشخص کنید. مطمئن باشید از این طریق انگیزه و اعتماد به نفس شما افزایش خواد یافت و موفقیت از آنِ شما خواهد بود.

اگر امید خود را در هر موردی از دست بدهید، هرگز موفق نخواهد بود. زیرا هنگامی که با شکست مواجه می‌شوید و در آن لحظه امیدی به موفقیت ندارید، طبیعتاً نمی‌توانید راه‌حل مناسبی بیابید. سعی کنید در چنین مواقعی که نگران هستید، به استراحت بپردازید یا بخوابید. زیرا در همان مدت زمانی که در خواب به سر می‌برید، تمام اعضای بدنتان در حال استراحت هستند و همین مسأله موجب می‌شود

که پس از بیدار شدن از خواب ناراحتی را فراموش کنید و با ذهنی آزاد و بدون مشغله برای مقابله با مشکلاتتان راه‌حل تازه‌ای بیابید. در این صورت با روحیه‌ای قوی عمل می‌کنید و هرگز نمی‌گویید: «نمی‌توانم؛ آموزش ندیده‌ام؛ انجام آن دشوار است؛ می‌ترسم؛ نمی‌دانم... »

از اهدافتان به طور مکرر یاد کنید

اگر هدفی در سر دارید، آن را برای خود تکرار کنید تا اهمیت مسأله مورد نظر در ذهنتان جای گیرد و خود را آگاه سازید که باید برای رسیدن به آن هدف تلاش کنید. این روش بهتر از آن است که اهدافتان را بر روی یک تکه کاغذ بنویسید و بر در اتاق آویزان نمایید. روش نوشتن اهداف یا نوشتن راه حل، تأثیری بر نگرش شما نخواهد داشت. تصور نکنید فقط از طریق نوشتن می‌توانید راهنمای خوبی برای خود باشید.

اگر شما اهدافتان را برای خود تکرار کنید، می‌توانید عادت‌های جدید را در خود شکل دهید و به تدریج با مسائل مختلفی برای تحقق خواسته‌های‌تان آشنا شوید.

به رفتار و طرز صحبت کردن یک کودک دقت کنید؛ کودک پیش از انجام هر کار می‌گوید: «آن را دوست ندارم؛ نمی‌توانم و... » در حقیقت قدرت درک کودک پایین است و نمی‌داند که اول باید کار را انجام دهد و سپس بگوید نمی‌توانم و... او به دلیل اینکه از همان بتدا این نکته را در ذهن خود تثبیت می‌کند که نمی‌تواند از عهده‌ی انجام آن کار برآید، تا آخر آن را ادامه نمی‌دهد.

این‌گونه مسائل برای شما هم که بزرگسال هستید روی می‌دهند. گاهی اوقات احساس ترس می‌کنید؛ در واقع از عاقبت کار و نتیجه‌ای که حاصل می‌کنید، هراس دارید و دائم لحظه‌ی شکست را در ذهن خود به تصویر می‌کشید. همین مسأله موجب می‌شود که نگرش منفی‌ای نسبت به کار مورد نظرتان داشته باشید و دائم واژه‌ی «ترس» را بر زبان آورید.

اکنون توصیه من به شما این است که هرگز پیش از انجام هر کاری از جمله‌ی منفی استفاده نکنید؛ بلکه با بیان این جمله: «می‌توانم؛ موفق می‌شوم؛ همه چیز به خوبی پیش می‌رود و... » به خودتان امید دهید و با دید مثبت به اهدافتان بنگرید. با تکرار این‌گونه جملات بر ترس خود غلبه می‌کنید و علاوه بر کسب موفقیت، از لحاظ فیزیکی نیز سالم و سرحال خواهید بود. بنابراین لازم است در ابتدا موقعیت را بررسی کنید و پس از مرتبط ساختن زمان و انرژی، به اجرای اهدافتان بپردازید.

به خود تلقین کنید که شاداب، سالم و موفق هستید

وقت آن رسیده است که خود را به عنوان یک فرد سالم، شاد و سرحال فرض کنید. زیرا وقتی که شما به احساسات، انتظارات و عواطف خود پی ببرید، سعی می‌کنید امکانات رفاهی زندگی را بر اساس آنچه که انتظار دارید، فراهم آورید. به همین دلیل توقعات بیجا و نیازهای اضافی را رها کرده و فقط به تأمین نیازهای واقعی خودتان می‌پرهیزید. دراین صورت به آرامش واقعی دست می‌یابید و از آن پس بدون اینکه فکر خود را به مسائل مختلف مشغول کنید، همان راهی را ادامه می‌دهید که همیشه طی کرده‌اید. دنبال کردن عادت‌ها در اینجا مؤثر واقع می‌شود. اکنون که شما با توجه به انتظارات و توقعات خود به نیازهای‌تان پی برده‌اید، فقط برای تأمین این‌گونه نیازها تلاش می‌کنید. همین مسأله به صورت عادت درمی‌آید. به خاطر داشته باشید عادت‌های شما همچون شیاری بوده که با گذشت زمان، درخشان‌تر و عمیق‌تر می‌شوند و به تدریج به صورت بزرگراهی در قلبتان ظاهر می‌شوند. هر چه تکرار عملی از سوی شما بیشتر باشد، آن عمل بیشتر به شکل عادت در می‌آید و انجام آن برای شما آسان‌تر خواهد شد.

اکنون که می‌دانید تکرار کارهایی که در شما به صورت عادت درآمده‌اند آسان می‌باشد، بهتر است روحیه‌ی اعتماد به نفس و انگیزه را در وجود خود تقویت کنید. زیرا برای اولین مرتبه نیست که

خواسته‌های‌تان را تأمین می‌کنید.

حالا که با همین خواسته‌ها رشد یافته‌اید و فقط نامشان در طول زندگی تغییر کرده است، پس نباید از عاقبت کار هراس داشته باشید و با تردید و دودلی برای تأمین نیازهای‌تان تلاش کنید.

اگر دوست دارید به عادت‌های‌تان شکل دهید، در ابتدای روز، انتهای شب و در وقت صرف غذا به مسائل نگران‌کننده فکر نکنید. سعی کنید آرامش خود را در این لحظه‌ها حفظ کنید و از کلمات کلیدی و اثربخش که موجب تقویت روحیه‌تان می‌شوند، استفاده نمایید. همان‌طور که در صفحات قبل به آن اشاره کردم، لحظه‌ای که در حال استراحت به سر می‌برید، به خود بگوید: «موفق می‌شوم؛ نیازهایم را می‌دانم و همیشه برای تأمین آنها تلاش کرده‌ام؛ پس اکنون نباید از آینده و پایانکار هراس داشته باشم. من از انگیزه‌ای قوی برخوردارم و می‌دانم که موفق می‌شوم. »

این نکته را به خاطر بسپارید: اگر برای حفظ آرامش خود نکوشید و همیشه با احساس ترس، تنفر، شکست و افکار منفی دیگر زندگی کنید، هرگز موفق نخواهید بود. زیرا همین افکار منفی سلامت فیزیکی و ذهنی شما را به مخاطره می‌اندازند. با توجه به این مسائل توصیه می‌کنم برای شخصیت و آرزوهای

خود ارزش قائل شوید و همیشه با این تصور که چیزی از دیگران کم ندارید، به زندگی ادامه دهید. اگر به خود امید دهید که فردی شاداب و موفق هستید، به تدریج به خواسته‌ها و نیازهای‌تان جهت می‌دهید و هر روز شاداب‌تر از روز قبل خواهید بود.

۱۰- برای مقابله با استرس‌های جزئی چه باید کرد؟

آیا خصلت شما به‌گونه‌ای است که معمولاً از کاه کوه می‌سازید و مشکلات جزئی و کم‌اهمیت را برای خود بزرگ و غیرقابل حل تصور می‌کنید؟

هنگامی که با مشکلی مواجه می‌شوید، احساس ناراحتی می‌کنید و تصور می‌کنید که به آخر خط رسیده‌اید و شاید به مدت‌ها وقت نیاز دارید که موانع را از میان بردارید. اما پس از چند روز مشکل را به راحتی حل می‌کنید و به حالت طبیعی قبل بازمی‌گردید، از خود می‌پرسید: «چرا مسأله را بزرگ جلوه دادم؟!»

آگاه باشید. اگر در طول روز، دائم به مشکلات زندگی فکر کنید، سیستم عصبی‌تان را تحریک می‌کنید و اگر ناگهان با مشکل مواجه شوید، در آن لحظه است که تعادل خود را از دست می‌دهید. و ترس و نگرانی تمام وجودتان را فرا می‌گیرد.

اما هنگامی که از لحاظ ذهنی آرام هستید و در این حالت با مشکلی مواجه می‌شوید، با همان آرامشی که در دل دارید، مشکل را به عنوان یک حقیقت می‌پذیرید و سعی می‌کنید عاقلانه و منطقی تصمیم بگیرید. در این حالت بهتر می‌توانید در جستجوی یک راه‌حل سازنده و مفید باشید و بدون اینکه خود را آزار دهید و اسباب ناراحتی دیگران را فراهم سازید، راه‌حل طرح شده را اجرا می‌کنید و با نتایج مثبت آن نیز روبه‌رو می‌شوید.

چگونه می‌توانید بر ترس خود غلبه کنید؟

به راستی، هنگامی که از چیزی می‌ترسید، در آن لحظه چگونه می‌توانید بر ترس‌تان غلبه کنید و آرامش را در وجودتان برقرار سازید؟ حتماً می‌دانید قوی‌ترین حالتی که موجب تضعیف روحیه‌ی انسان می‌شود، «ترس» است.

انسان در حالت طبیعی ترس را در وجود خودش احساس نمی‌کند، اما هنگامی که به انجام کاری می‌پردازد، ناخودآگاه ترس عمیقی را احساس کرده و عقب‌نشینی می‌کند و دقیقاً در آن لحظه که به پناهگاهی نیاز دارد، یافتن پناهگاه را امری محال می‌داند. ترس پدیده‌ای است که پیش از ظهور عوامل

خطرناک، احساسات انسان را به طور قطع تحت تأثیر قرار می‌دهد و و تا مدت‌ها پس از آن هم موجب سلب آسایش او می‌شود. نیازی نیست که با این واژه‌ها خود را بترسانید، ترس را امری طبیعی بدانید اما در ابتدای کار این شما هستید که باید هوشیار و خود را در مقابل ناملایمات زندگی آزار ندهید؛ حتماً در طول این چند سال که از زندگی‌تان می‌گذرد متوجه شده‌اید که هر انسانی به طرق مختلف با ناملایمات زندگی دست و پنجه نرم می‌کند. پس ظهور مشکل امری طبیعی است و باید به خود تلقین کنید که با وجود طبیعی بودن مشکلات، نباید از آن هراس داشته باشید و از عواقب آن بترسید.

فراموش نکنید ترس با تنش و استرس همراه است. اگر شما نتوانید بر ترس خود غلبه کنید، خیلی زود به فردی مضطرب و پریشان مبدل می‌شود. اگر هشیار باشید، متوجه می‌شوید که ممکن است در حالت‌های مختلف و دقیقاً زمانی که در حال اجرای کارخاصی هستید، با این حالت روبه‌رو شوید و کنترل خود را از دست بدهید. پس هرگز در مقابل مشکلات ترس نشان ندهید و به خاطر داشته باشید که اگر بر ترس خود غلبه کنید، استرس شما نیز زائل خواهد شد و ماهیچه‌های‌تان از حالت سفت و محکم بودن خارج شده و آرامش می‌یابند.

در این حالت است که ذهن شما نیز آرامش می‌یابد و از آن پس بدون آنکه احساس ترس کنید،

برنامه‌های جدیدی را که برگرفته از عقل و تدبیرتان هستند طرح می‌کنید.

توصیه می‌کنم ورزش کنید و به سلامت جسمی و ذهنی خود به طور همزمان توجه کنید تا از قلبی سالم و آرام برخوردار باشید. سعی کنید همان‌طور که نشسته‌اید یا در حال استراحت به سر می‌برید، به خود بگویید: «اجازه نمی‌دهم ترس بر من و بر زندگی من حکم‌فرما شود. من از آرامش خاصی برخوردارم و با هر چه که از ترس ناشی شود، مقابله می‌کنم. آری باید تمام رفتارهایم را تحت کنترل درآورم و با پی بردن به عیوب و نقص‌هایم، در جهت رفع آنها بکوشم. می‌دانم که اگر از این طریق به آرامش جسمی و ذهنی دست یابم، قدرت تصمیم‌گیری برای من راحت‌تر خواهد شد. »

چرا گاهی عصبانی می‌شوید؟

احساس عصبانیت و خشم نیز همچون ترس، سلامت جسمی انسان را به مخاطره می‌اندازد. گاهی اوقات خشم انسان به‌اندازه‌ای شدت می‌یابد که نمی‌تواند در آن لحظه به کنترل وضعیت جسمانی خود بپردازد. در این صورت از لحاظ فیزیکی آسیب می‌بیند. اگر درجه‌ی خشم و عصبانیت شدت یابد، ماهیچه‌های تمام اعضای بدن سفت و محکم شده و وضعیت سیستم عصبی مختل می‌شود؛ علاوه بر آن

چرخه‌ی خون به درستی و منظم ادامه نمی‌یابد و احتمال وقوع حمله‌ی قلبی نیز به میزان قابل‌توجهی افزایش می‌یابد. هر چه میزان خشم بیشتر باشد، تنشی که بر تمام اعضای بدن وارد می‌شود نیز بیشتر خواهد شد.

عصبانیت و خشم به راحتی پدید نمی‌آید و به آسانی هم از میان نمی‌رود. هنگامی که خشمگین می‌شوید، مقدار زیادی از انرژی خود را بیهوده آزاد می‌کنید و به جای اینکه همان مقدار انرژی را به کار و فعالیت اختصاص دهید، با صرف بیهوده‌ی آن از کار و فعالیت فاصله می‌گیرید و احساسات خود را نیز جریحه‌دار می‌سازید. بنابراین می‌توان گفت با خشمگین شدن فقط به خودتان آسیب می‌رسانید و سلامت جسمی و ذهنی خود را به مخاطره می‌اندازید.

اگر مایل هستید به محض روبه‌رو شدن با مشکلات، به کنترل احساساتتان بپردازید، از خود بپرسید: «علت خشمگین شدن من در مورد موضوع x چه بود؟» سپس با خود بیندیشید که احساس شما به‌حق بود یا خیر. پس از بررسی نقاط ضعف‌تان، مشکل را حل کنید.

اغلب زمانی که تصور می‌کنید احساساتتان توسط دیگران نادیده گرفته می‌شود یا به انتظاراتتان اهمیت

نمی‌دهند، خشمگین می‌شوید، اما توصیه می‌کنم کمی سطح توقع خویش را پایین آورید و به خود امید دهید که توان مقابله با مشکلات را دارید. اگر بر روی پای خود بایستید و برای شخصیت وجودی خود ارزش قائل باشید، دیگران نیز حرمت شما را حفظ خواهند کرد و احترامی متقابل بین شما و دیگران برقرار می‌شود و مهم‌تر از آن از وضعیت جسمانی و ذهنی خود راضی خواهید بود.

هرگاه احساس می‌کنید غرور و شخصیتتان شکسته شده است، ناراحت نشوید، بلکه در این‌گونه مواقع لازم است به مدت چند ساعت با خود خلوت کنید و در جستجوی راهی باشید که روحیه‌تان را تغییر دهد. درتان لحظه به خودتان تلقین کنید که خونسرد و ملایم هستید. اگر به این صورت عمل کنید هیچ مسأله ای (حتی مسائل نگران‌کننده) نمی‌تواند احساسات شما را تحت تأثیر قرار دهد و آرامش ذهنی‌تان را مختل کند.

احساس نگرانی در زمان آرامش هم شکل می‌گیرد!

از فرد میانسالی پرسیدند: نظر شما در مورد جوانی و شادابی آن دوران چیست؟ او پاسخ داد: «مسأله را به خودم نسبت می‌دهم و معتقدم: زمانی که کار می‌کنم، فقط به کاری که انجام می‌دهم فکر می‌کنم؛

وقتی که احساس ناراحتی می‌کنم، فقط می‌خوابم و پس از اینکه از خواب بیدار می‌شوم، احساس می‌کنم شادابی دوران جوانی‌ام را به دست آورده ام. به همین دلیل همیشه احساس می‌کنم شاداب و جوان هستم. »

توصیه می‌کنم هرگاه احساس کردید نگران و مضطرب هستید، سریع فکر و ذهن خود را به مسأله‌ی دیگری مشغول کنید. در این صورت ماهیچه‌های بدنتان از حالت سفت خارج شده و مغزتان آرام خواهد شد.

سعی کنید برای حفظ حالت جوانی خود، از کاربرد بیش از اندازه‌ی واژه‌ی «من» خودداری کنید. وقتی که شما دائم از خود تعریف می‌کنید، واژه‌ی «من» را مهم‌ترین وسیله برای تأمین خواسته‌های می‌دانید، اما در آن لحظه به این مسأله فکر نمی‌کنید که ممکن است روزگار بر خلاف خواسته‌ی شما عمل کند و موانع بیشماری را در پیش پای‌تان قرار دهد که نتوانید به خواسته‌ی خود دست یابید.

ما تأثیر جرأت دادن به خود را تکذیب نمی‌کنیم؛ شاید جرأت دادن به خود در انجام هر کاری مؤثر واقع شود و نوعی تقویت روحیه به شمار آید. به عنوان مثال بگویید: «موفق می‌شوم و حتماً تلاشم را تا آخر

ادامه خواهم داد. » اما تأکید کردن بر موفقیت و قطعی دانستن آن مشکل‌ساز می‌شود. زیرا ممکن است بگویید: «می‌دانم که حتماً موفق می‌شوم؛ چون سرنوشت به دست من رقم می‌خورد. » اما دقیقاً سرنوشت بر خلاف نظر شما عمل کند. در اینجاست که بزرگ‌ترین آسیب روحی به شما وارد می‌شود. شما مدت‌ها با امید به آینده زندگی کردید، اما با این شکست افسوس می‌خورید که چرا عمرتان را بیهوده صرف کرده‌اید؟

توصیه می‌کنم که با جملات اثربخش و امیدوارکننده به خود نگیزه بدهید، اما در عین حال، خودتان را برای رویارویی با مشکل و اثرات حاصل از شکست آماده کنید و هرگز با اطمینان کامل از موفقیتی که در پیش رو دارید، صحبت نکنید.

آیا همیشه عصبانی و زودرنج هستید؟

وقتی که انسان در حالت آرامش به سر می‌برد، بهتر می‌تواند در مقابل محرک‌ها واکنش نشان دهد. شاید تعجب کنید و معتقد باشید که در لحظه‌ی عصبانیت بهتر عمل می‌کنید و می‌توانید به همان نتیجه‌ای که انتظار دارید دست یابید. اما اشتباه نکنید؛ لحظه‌ای که انسان احساس آرامش می‌کند، به

دلیل اینکه هنوز ماهیچه‌هایش در حال استراحت می‌باشند، بهتر می‌تواند مسائل نگران‌کننده را بپذیرد و یا آنها را از میان بردارد؛ اما در لحظه‌ی عصبانیت و دقیقاً لحظه‌ای که ماهیچه‌های بدن سفت و محکم می‌باشند، مقابله با محرک‌های آزاردهنده مشکل خواهد شد. زیرا مقدار زیادی از انرژی در همان لحظه‌ی برخورد با مشکل مصرف می‌شود و انسان توان مقابله با مشکل را از دست می‌دهد.

به عنوان مثال: کسی که می‌داند کشیدن دندان با درد همراه است، این حقیقت را می‌پذیرد که باید درد آن را تحمل کند. بنابراین بدون اینکه مسأله را بر خود سخت گیرد، به دندانپزشک مراجعه می‌کند.

اگر شما مشکل، غم، ناراحتی و مسائل نگران‌کننده را به عنوان یک حقیقت بپذیرید، بهتر می‌توانید به مقابله با آنها بپردازید یا با تحمل این مسائل خود را تسکین دهید. قصد من این نیست که احساس ترس، خشم، درد، ناکامی و... را انکار کنم، بلکه معتقدم به تمام این مسائل به عنوان یک مشکل بنگرید و اما این حقیقت را بپذیرید تنها شما نیستید که به مشکل، غم و گرفتاری دچار می‌شوید، بلکه خیلی از مردم نیز با مشکل مشابهی دست وپنجه نرم می‌کنند و شاید آرزو کنند موقعیت شما را داشته باشند. پس با فکر کردن به مشکلات و مقابله با آنها خود را آزار ندهید و همیشه با این جملات به خود امید دهید: «من می‌دانم که وقوع هرگونه مشکلی موجب ناراحتی و ضعف انسان می‌شود و می‌پذیرم که من

هم ممکن است مانند خیلی از مردم با مشکل مواجه شوم. اما به نیروی درونی‌ام اطمینان دارم و مطمئن هستم که با کمی درایت و تدبیر می‌توانم بر مشکلات فائق آیم. چرا مشکل باید بر من غلبه کند؟! چرا من که به عنوان یک انسان از بالاترین درجه‌ی علم و آگاهی برخوردارم، نباید از عقل خود کمک بگیرم و بر آن غلبه کنم؟! آری، من می‌توانم و موفق می‌شوم. و اگر یک مرتبه‌ی دیگر با شکست مواجه شوم، با تلاشی مضاعف پیش خواهم رفت. »

توصیه می‌کنم لحظه‌ی استراحت را فقط به خواب اختصاص ندهید، بلکه سعی کنید در هنگام استراحت خود را عادت دهید که در هر شرایطی به تسکین روحیه‌تان بپردازید. اگر در چنین مواقعی به حفظ آراش خود اهمیت ندهید، در لحظه‌ی عصبانیت نمی‌توانید احساسات خود را کنترل کنید و مشکلات را کوچک بنگرید. زیرا در آن لحظه فقط در جستجوی راهی هستید که با هر وسیله‌ای از طرف مقابل انتقام بگیرید و با حادثه‌ای که روی داده مقابله کنید. در واقع به تنها مسأله‌ای که در زمان عصبانیت فکر نمی‌کنید، آرامش است.

بیماری و آرامش

هنگامی که به بیماری مبتلا می‌شوید، فوراً به پزشک مراجعه می‌کند و در این صورت آرامش می‌یابید. اما به راستی چرا باید منتظر باشید تا بیماری به سراغتان آید و سپس برای بهبود وضعیت خود تلاش کنید؟ چرا باید منتظر باشید کار به جایی بکشد که توسط پزشک بهبود یابید؟ چرا از همان ابتدا نباید به وضعیت خوردن و خوابیدن خود توجه کنید؟

شما می‌توانید هنگامی که از محل کار خود باز می‌گردید و احساس خستگی می‌کنید، غذایی تهیه کنید که سریع‌تر جذب می‌شود؛ زیرا هنگامی که پس از پس از فعالیت زیاد به منزل بازمی‌گردید، ماهیچه‌ها هنوز سفت و محکم بوده و آماده‌ی کار هستند. علاوه بر آن سیستم عصبی نیز هنوز در حال تنش می‌باشد. در این حالت ضروری است از غذایی استفاده کنید که از انباشته شدن آن بر روی معده جلوگیری کرده و سریع‌تر جذب شود.

هنگامی که کار سنگینی انجام می‌دهید، به طور همزمان احساس خستگی و گرسنگی می‌کنید. بنابراین لازم است در ابتدا به مدت چند دقیقه استراحت کنید و سپس یک لیوان آب بنوشید. در این صورت در هنگام صرف غذا مشکلی نخواهید داشت. در ضمن فراموش نکنید اگر صرف غذا را به چند ساعت پس از رفع خستگی اختصاص دهید، از طعم و مزهٔ آن لذت خواهید برد.

به خاطر داشته باشید، دستیابی به آرامش علاوه بر این که موجب هضم سریع غذا در معده می‌شود، در کاهش استرس نیز نقش دارد و بدن را از بتلا به انواع بیماری‌های مربوط به معده و شکم بازمی‌دارد. بدن در مقابل عواملی همچون ترس و نگرانی بسیار حساس است و در صورتی که سیستم عصبی به وسیله‌ی عوامل بالا (ترس و نگرانی) تحریک شود، تحت تأثیر قرار می‌گیرد. در اینجاست که احتمال ابتلا شدن به بیماری زیاد است.

پس آرامش خود را در همه حال حفظ کنید و درد را به عنوان یک حقیقت در زندگی بپذیرید و تحمل آن را بر خود هموار سازید تا دوره‌ی درمان کوتاه شود و سلامت خود را مجدداً بازیابید.

چگونه در زمان پرستاری از بیمار آرامش خود را حفظ کنیم؟

هنگامی که یکی از اعضای خانواده‌تان از بیماری خاصی رنج می‌برد، بر شما واجب است که در وهله‌ی اول آرامش خود را حفظ کنید. زیرا در غیر این صورت احساس ناراحتی می‌کنید و ترس تمام وجودتان را فرا می‌گیرد. آیا به نظر خودتان در این حالت می‌توانید به مراقبت و پرستاری از فرد بیمار بپردازید؟ آری، پاسخ شما منفی می‌باشد. هنگامی که دچار استرس می‌شوید، ماهیچه‌های بدن سفت محکم می‌شوند. در اینجاست که توان خود را از دست می‌دهید و انرژی‌تان به نصف تقلیل می‌یابد. به هیمن دلیل نه می‌توانید به پرستاری از فرد بیمار بپردازید و نه می‌توانید خود را از ترس و نگرانی برهانید. اما اگر تنش را از خود رها سازید، هم به خودتان آرامش می‌دهید و هم به بیمار. در این صورت دوره‌ی درمان نیز کاهش می‌یابد.

همان‌طور که گفتم وقتی با آرامشی که در چهره دارید به مراقبت از بیمار می‌پردازید، به او آرامش می‌دهید و دوره‌ی درمان را نیز کوتاه می‌کنید. مهم‌ترین اثر آن این است که خستگی دوره‌ی پرستاری را هرگز احساس نخواهید کرد. شاید با خواندن این قسمت‌ها کنجکاو شوید و بپرسید آرامش چه ارتباطی با کوتاه شدن دوره‌ی درمان دارد؟ اما آگاه باشید، شاید هنگامی که به مراقبت از فرد بیمار می‌پردازید، از

لحاظ جسمانی در وضعیت مساعدی به سر ببرید، اما همین که دچار ترس و پریشانی شوید، از لحاظ ذهنی آسیب می‌بینید و تنش سرتاسر وجودتان را فرا می‌گیرد. در این صورت هم آرامش خود را از دست می‌دهید و هم بیماری که در رختخواب به سر می‌برد. زیرا او احساس می‌کند در وضعیت وخیمی به سر می‌برد که شما تا این اندازه نگران هستید. به همین دلیل دوره‌ی درمان طولانی او طولانی می‌شود.

با توجه به این مسائل، لازم است نه تنها در مواقع پرستاری و مراقبت از بیمار، بلکه در تمامی موارد برای مسؤولیتی که برعهده دارید، ارزش قائل شوید و وظایف خود را تا آخرین مرحله به خوبی انجام دهید. زیرا اگر احساس مسؤولیت و انجام وظایف را کار همیشگی خود بدانید، به آن عادت می‌کنید و هرگز در حین انجام آن احساس ترس و نگرانی نمی‌کنید. بنابراین در کوتاه‌ترین زمان ممکن به اهدافتان دست می‌یابید و نیازی نیست که پس از طی کردن نیمی از راه تغییر مسیر دهید و از راهکار دیگری استفاده نمایید.

توصیه می‌کنم اگر در جستجوی راهی هستید که از میزان استرس و نگرانی خود بکاهید، هرگونه مشکلی را ساده و پیش‌پاافتاده فرض کنید. سعی کنید با همان چهره‌ی همیشه مهربان خود به دیگران امید دهید، نه اینکه با افکار پوچ و بیهوده، هم آرامش خود را سلب کنید و هم امید زندگی را از دیگران

بگیرید.

آیا جدایی از خانواده را تنها راه دستیابی به آرامش می‌دانید؟

آیا تاکنون از اعضای خانواده‌تان فاصله گرفته‌اید؟ آیا احساس می‌کنید حالا که طرز تفکر شما با اعضای خانواده‌تان مغایر است، باید جدایی از آنها را ترجیح دهید؟ آیا فکر نمی‌کنید به جای گریختن از خانه، راه مناسبی نیز وجود دارد که می‌توانید آن را دنبال کنید؟

آری، تنها راه مقابله با هر مشکلی، حفظ آرامش و خونسردی می‌باشد. چرا خود را آزار می‌دهید؟ چرا خود را با غم و غصه درگیر می‌کنید؟

این نکته را به خاطر داشته باشید، هرگاه احساس کردید عقاید و طرز تفکر شما با دیگران یا با اعضای خانواده‌تان مغایرت است، یا اینکه تصور می‌کنید راه پیشنهادی شما مناسب است اما کسی حاضر نیست حقیقت را بپذیرد، هرگز بحث نکنید. زیرا بحث شما با درگیری و جدل خاتمه می‌یابد. در این‌گونه مواقع لازم است سکوت کنید و به مدت چند دقیقه صحبتی نکنید. در طول این چند دقیقه با خود بیندیشید

و افکارتان را به هم پیوند دهید و فقط ذهن خود را به اهدافتان متمرکز کنید. در این صورت هم به اهدافتان خاتمه می‌دهید و هم از میزان استرس و پریشانی‌تان کاسته می‌شود. اگر در پایان نظر شما را در مورد مسأله‌ی مورد نظر جویا شوند، شما می‌توانید نظر خود را بیان کنید.

اگر در برخورد با دیگران نیز نظری مخالف داشتید، برای جلوگیری از هرگونه بحثی، در آن لحظه که هر دو در حال صحبت هستید، سکوت کنید اجازه دهید طرف مقابل صحبت کند و در میان صحبت‌های او حتی کلمه‌ای بر زبان نیاورید. پس از اینکه تمام مسائل را مطرح کرد و صحبت‌هایش به پایان رسید، چند دقیقه سکوت کنید و سپس با نرمی و ملایمت و آرامشی که در چهره دارید نظر خود را بیان کنید. به‌گونه‌ای دلیل آورید که او را قانع کنید. فراموش نکنید که هرگز نمی‌توانید با لجاجت به اهدافتان برسید یا دیگران را مطیع سازید. صدای گرم و دلنشین شماست که دل‌ها را تسخیر کرده و به ملایمت و آرامش فرا می‌خواند. اگر سعی کنید تن صدای خود را ملایم کنید و همیشه با بیانی گرم و صمیمانه دیگران را متقاعد سازید، به چنان نتیجه‌ای دست می‌یابید که حتی باور کردن آن برای خودتان غیرممکن خواهد بود. هنگامی که در مقابل فرد عصبانی و خشن سکوت کنید و سپس با گرمی و آرامش که در چهره دارید، با او صحبت کنید و با ارائه‌ی دلیل او را متقاعد سازید، چنان تحت تأثیر

صحبت‌های جذاب شما قرار می‌گیرد که از خود می‌پرسید: «آیا واقعاً نظر مرا پذیرفته است یا لحن صحبت کردن من موجب شده است که عقیده‌ام به عنوان یک حقیقت بپذیرد؟»

شاید بپذیرید که چرا تأکید می‌کنم در لحظه‌ای که طرف مقابل شما با خشم و غضب صحبت می‌کند، سکوت کنید و سپس با لحنی ملایم نظرتان را بیان کنید.

به خاطر داشته باشید، هنگامی که در مقابل خشم و غضب طرف مقابل سکوت می‌کنید، سکوت شما به معنای ترس یا ضعف نیست، بلکه در طول مدت سکوت خود، ذهنتان را بر یک جا متمرکز می‌کنید تا آرامش یابید و عکس‌العمل منفی نشان ندهید. او نیز خودش می‌داند و برخورد شما را نشان‌دهنده‌ی ادب و شخصیت والای شما می‌داند. در این صورت هم حرمت خود را حفظ می‌کنید و هم به راحتی و بدون کوچک‌ترین بحثی به اهدافتان (در صورتی که منطقی و صحیح باشند) دست می‌یابید.

آیا همیشه شتابزده تصمیم می‌گیرید؟

سریع تصمیم نگیرید و برای حل مشکلاتتان یک مرتبه و سریع اقدام نکنید. سعی کنید پیش از

تصمیم‌گیری در مورد موضوعات خاص، در ابتدا با خود بیندیشید و به تجزیه و تحلیل مسائل بپردازید. فراموش نکنید، درنگی که با تأمل همراه باشد، موفقیت شما را در پی دارد. یکی از این درنگ‌ها، فکر کردن پیش از صحبت کردن می‌باشد. هنگامی که فکر می‌کنید و سپس صحبت می‌کنید، درنگ شما در لحظه‌ی فکر کردن کمک می‌کند که کلمات و جملات اثربخش را در کنار هم قرار دهید و سنجیده صحبت کنید. اگر در انجام هر کاری (نه تنها صحبت کردن) فکر کنید و بدون شتاب حرکت کنید، موفقیت از آن شما خواهد بود. در این صورت طعم خوش زندگی را چشیده و از آنچه که به دست می‌آورید، راضی و خشنود خواهید بود. حتی هنگامی که پس از ارزیابی مراحل کار و تجزیه و تحلیل دقیق برنامه‌ای طرح می‌کنید، بهتر می‌توانید به راه خود ادامه دهید و احتمال وقوع مشکلات بزرگ نیز در میانه‌ی کار کاهش خواهد یافت. اما اگر به محض اینکه احساس کردید به وسیله‌ای نیاز دارید و شتابزده عمل کنید، فقط در آن لحظه در فکر این هستید که موفق شوید و به هیچ چیز دیگر به جز موفقیت فکر نمی‌کنید. به همین دلیل عجولانه پیش می‌روید و در نهایت با مشکل مواجه می‌شوید. زیرا نتوانسته‌اید مراحل پیشبرد اهدافتان را به درستی به هم پیوند دهید.

این نکته را فراموش نکنید، هر چه تصمیمات شما مهم‌تر باشند، به تأمل، علم و آگاهی و بینش بیشتری

نیاز دارید. اگر به همین صورت عمل کنید، همیشه در زندگی موفق خواهید بود و اگر در میانه‌ی راه با مشکل مواجه شوید، مشکل شما در آن حدی نیست که نتوانید تصمیم بگیرید یا راه‌حل ساده‌ای بیابید؛ بلکه در کوتاه‌ترین زمان ممکن به آنچه که مدت‌ها در جستجویش بودید، دست می‌یابید.

توصیه می‌کنم کمی به خود فرصت دهید و تمام وقت را به کار و فعالیت اختصاص ندهید. اگر هدفی در سر دارید، مقداری از زمان خود را به پرورش افکارتان اختصاص دهید و با خود بیندشید که از چه راهی و چگونه می‌توانید به آنچه که می‌خواهید دست یابید. بنابراین بهتر می‌توانید مراحل رسیدن به اهداف را جزء به‌جزء در کنار هم قرار دهید و با اطمینان خاطر و امید به موفقیت گام بردارید.

و اما بدانید که بدنتان پیش از فکر کردن به آرامش نیاز دارد؛ بنابراین لازم است پیش از آنکه فکر کنید و سپس تصمیم بگیرید، حتماً به استراحت بپردازید و پس از اینکه از لحاظ جسم و ذهنی آرامش یافتید، انرژی درونی‌تان را برای پرورش و توسعه‌ی افکارتان آزاد کنید.

چگونه هیجانات و احساسات شادمانه‌ی خود را کنترل کنیم؟

وفور نعمت و احساس شادمانی، از جمله احساسات شگفت‌انگیز شما هستند. آری رسیدن به موفقیت و طعم خوش زندگی را می‌دانید. به همین دلیل هنگامی که در اوج شادمانی قرار می‌گیرید، چنان در احساساتتان غرق می‌شوید که از توجه به افکار دیگر باز می‌مانید. اما فراموش نکنید که این احساسات شاد نیز به کنترل نیاز دارند. اگر نتوانید از راه صحیح به کنترل احساساتتان بپردازید، به تدریج زندگی به صورت تکرار درآمده و روزی فرا می‌رسد که از شادی‌های‌تان هم احساس رضایت نخواهید کرد؛ سرانجام به فردی افسرده مبدل می‌شوید. با توجه به این مسائل آگاه باشید که برای رهایی از افسردگی به تمرین نیاز دارید و باید آرامش خود را در موقعیت‌های مختلف حفظ کنید. اگر نتوانید در شادی‌ها به کنترل احساساتتان بپردازید، تعداد ضربان‌های قلب شما افزوده می‌شود و به صورت نامنظم درمی‌آیند. بنابراین لازم است گاهی اوقات نفس عمیق بکشید تا تپش قلب به حالت ریتمیک و منظم درآید. اگر قصد دارید در مواقع شادی به کنترل احساستتان بپردازید، در ابتدا نفس عمیق بکشید و سپس در حالی که نشسته یا دراز کشیده‌اید، به خود تلقین کنید که هیچ مشکلی ندارید و در آرامش کامل به سر می‌برید. در این لحظه اگر احساس عصبانیت کنید، آرامش می‌یابید و اگر از شادی در پوست خود نمی‌گنجید و در حالتی قرار گرفته‌اید که نمی‌توانید به کنترل احساساتتان بپردازید، با اجرای این روش باز هم آرام می‌شوید. به طوری‌که مقدار انرژی‌ای که برای هیجان و احساس شادمانی خود را آزاد می‌کردید را

اکنون، در بدن محفوظ نگه می‌دارید و از هدر رفتن آن جلوگیری می‌کنید. پس به خاطر داشته باشید دراز کشیدن و تلقین آرامش به خود موجب تقویت روحیه‌تان می‌شود و از هدر رفتن انرژی درونی‌تان جلوگیری می‌کند. اجرای این روش هم در مواقع شادی و هم در لحظه‌ی کنترل خشم به شما کمک می‌کند.

چگونه حالت افسردگی را از چهره‌مان بزدائیم؟

حالت افسردگی و سست شدن اعضای بدن را بزرگ و مشکل‌ساز تصور نکنید. شما در مدت زمانی کوتاه می‌توانید حالت افسردگی و سستی اعضای بدن را از بین ببرید و به حالت قبل بازگردید. هنگامی که از مسأله‌ای رنجیده‌خاطر می‌شوید در تمام اعضای بدنتان احساس ضعف می‌کنید و هر چه سعی می‌کنید خود را آرام و شاد نشان دهید نمی‌توانید. زیرا هنگامی که خشم سراسر وجودتان را فرا می‌گیرد، ماهیچه‌های بدن سفت و محکم شده و چهره‌ای افسرده و محزون شما تعادل بدنتان را از بین می‌برد و از چرخه‌ی خون در رگ‌های‌تان جلوگیری می‌کند. در این‌گونه مواقع هضم غذا دشوار شده و دردی در معده‌تان احساس خواهید کرد.

اگر می‌خواهید به این مسأله پی ببرید که از افسردگی رنج می‌برید یا خیر، به وضعیت بدنتان دقت کنید. در حالت افسردگی سر در سمت جلو و پایین قرار می‌گیرد، سینه‌های‌تان در هم فرو می‌رود و احساس می‌کنید به تنگی نفس دچار شده‌اید و ضربان‌های قلبتان کاهش یافته است. در این حالت کمر نیز خم شده و به حالت قوز درمی‌آید. هر چه میزان افسردگی و اضطراب شما بیشتر باشد، وضعیت و شکل ظاهری بدن بدتر خواهد شد. به طوری‌که حالت قوز در کمر شما افزایش می‌یابد و حتی ممکن است طرز راه رفتن شما نیز تغییر کند.

توصیه می‌کنم در لحظه‌ای که احساس نگرانی می‌کنید، یک نفس عمیق بکشید، سپس دست‌های‌تان را در عرض شانه باز کرده و به شیئی نگاه کنید که رنگ آن آبی است. هر چه عمق نگاه‌تان به رنگ آبی بیشتر باشد، بهتر می‌توانید به کنترل احساساتتان بپردازید. در این صورت احساس می‌کنید که ماهیچه‌های بدنتان از حالت سفت بودن درآمده و به حالت متعادل درمی‌آیند و ضربان قلبتان نیز منظم خواهد شد. در همان لحظه خودتان احساس خواهید کرد که آرامش یافته‌اید و انرژی از دست‌رفته‌تان را بازخواهید یافت. البته این نکته را فراموش نکنید، هر چه بیشتر نکات بالا را که برای حفظ آرامش شما طرح شده‌اند اجرا کنید، از لحاظ جسمی و ذهنی سالم‌تر خواهید بود. بنابراین لازم است تمام این

مراحل را اجرا کنید تا از لحاظ ذهنی و جسمی در وضعیتی متعادل قرار بگیرید.

۵ راه برای مبارزه با افسردگی

۱) هرگاه احساس می‌کنید استرس تمام وجودتان را گرفته است، اعتماد به نفس خود را از دست ندهید. در این‌گونه مواقع بگویید: «احساس ترس می‌کنم و می‌دانم که نمی‌توانم از طریق دارو یا وسیله‌ای به مقابله با استرس خود بپردازم، اما این توانایی را در وجود احساس می‌کنم که می‌توانم به هر طریقی با اضطرابی که در وجودم حاکم است مقابله کنم. آنقدر ایستادگی می‌کنم که احساس ترس و نگرانی‌ام محو شود. »

۲) هنگامی که احساس ناراحتی و افسردگی می‌کنید، تمام قوا و نیروی درونی خود را به کار گرفته و در جهت مخالف با ناراحتی و افسردگی پیش روید. توصیه می‌کنم در چنین مواقعی نسبت به افسردگی و مشکلاتتان بی‌اعتنا شوید کوچک‌ترین عکل‌العملی نشان ندهید. به عنوان مثال به خود بگویید: «اگر نتوانم بدوم، راه می‌روم و اگر نتوانم به آهستگی بروم، بر روی زمین سینه‌خیر می‌روم. »

سعی کنید اگر همراهی نداشتید، به تنهایی به خود امید دهید و با روحیه‌ای قوی در مقابل ناملایمات زندگی ایستادگی کنید.

به محض اینکه احساس کردید افسردگی در وجودتان ریشه دوانده است، خود را به طرق مختلف سرگرم سازید. در این‌گونه مواقع لازم است قدم بزنید، کار کنید و با اطرافیان صحبت کنید.

۴) اگر اهل نوشتن هستید، دلایل افسردگی خود را بنویسید. هرگاه که از طریق نوشتن آنچه که در دل دارید را مطرح کنید، آرامش می‌یابید. زیرا در این‌صورت افکار شما و آنچه که موجب افسردگی‌تان شده است، به راحتی آشکار می‌شود و شما از دلایل درون خود که شاید تاکنون به آن پی نبرده‌اید، آگاه می‌شوید.

۵) اگر در انجام هر کاری احساس ناتوانی کردید، به طور قطع به فردی افسرده مبدل شده‌اید. در این گونه مواقع، به رنگ‌های آبی یا قهوه‌ای نگاه کنید. زیرا به ماهیچه‌های صورت و چشم‌های‌تان آرامش خاصی می‌دهد. سپس دست‌ها را در عرض شانه باز کنید تا ماهیچه‌های‌تان از حالت سفت بودن خارج شده و نرم و ملایم شوند. به خودتان تلقین کنید که آرام و راحت هستید. به آهستگی و منظم نفس

بکشید. سپس آرام بنشینید یا دراز بکشید تا از میزان استرس و افسردگی‌تان کاسته شود و به حالت قبل برگردید.

۱۱- چگونه بخوابیم؟

بی‌خوابی‌های پی‌درپی، اگر نتیجه‌ی بیماری نباشد، به طور قطع به استرس و نگرانی پیشرفته در انسان مربوط می‌شود. زیرا فکر انسان در زمان ناراحتی، به مسائل زیادی مشغول می‌شود و به همین دلیل استرس تمام وجودش را فرا می‌گیرد و نمی‌تواند با آرامش بخوابد. البته بی‌خوابی دلایل مختلفی دارد که در این قسمت به برخی عوامل اشاره می‌کنیم:

این مسأله هنوز به طور دقیقه به اثبات نرسیده است، اما برخی معتقدند که رنگ روشن بر خواب انسان اثر می‌گذارد. معمولاً چشم انسان برای بسته شدن به تاریکی نیاز دارد و هر چه اتاق تاریک‌تر باشد، احساس خواب‌آلودگی نیز بیشتر می‌شود. بنابراین توصیه می‌شود اگر مایل هستید به راحتی و سریع بخوابید، از روکش‌هایی برای روی تخت استفاده نمایید یا ملحفه‌هایی بر روی تشک بدوزید که دارای رنگ‌های سبز تیره، خاکستری یا آبی هستند.

اگر اتاق خواب شما در جایی قرار گرفته است که صدای ماشین، مردم و... زیاد به گوش می‌رسد،

آلودگی صوتی ایجاد می‌کند از خواب شما جلوگیری می‌کند. به همین دلیل توصیه می‌شود در این‌گونه اتاق‌ها از پرده‌های ضخیم یا پشمی استفاده کنید و یا در و پنجره‌ها را محکم ببندید تا به راحتی و سریع به خواب بروید.

مسأله‌ی دیگری که موجب بی‌خوابی می‌شود، شدت فعالیت روزانه است. هر چه فعالیت روزانه شدیدتر باشد، تنش و استرسی که در بدن حاکم می‌شود بیشتر خواهد بود. به همین دلیل ذهن انسان در آخر شب تحریک شده و قدرت خوابیدن از او گرفته می‌شود. از این رو برخی معتقدند در شب‌هنگام، به استرس شدید دچار می‌شوند.

نکته‌ی دیگری که بر بی‌خوابی اثر می‌گذارد، خوردن غذاهای سنگین و هضم‌نشدنی پیش از خواب است. سعی کنید اغلب خوردن غذاهای سنگین را به ظهر (ناهار) اختصاص دهید و در بعدازظهر از عصرانه‌ی ساده و در شب از غذاهای ساده استفاده نمایید. اگر خوردن غذاهای سنگین را به شب اختصاص دهید، به یبوست مبتلا می‌شوید و یبوست نیز از آن دسته عواملی است که تأثیر زیادی بر بی‌خوابی می‌گذارد.

اگر مایلید به خوبی بخوابید، کینه‌جویی از دیگران را کاهش دهید. هرگز برای به خواب رفتن به خود استرس راه ندهید. به عنوان مثال، برای اینکه خود را وادار سازید که به خواب بروید، نگویید: «وقت خواب است. چرا دیگران به خوبی می‌خوابند آما من... ؛ باید بخوابم؛ از وقت خوابم گذشته است و... » به خاطر داشته باشید هر چه بیشتر خود را به خوابیدن وادار سازید، بیشتر از خواب فاصله می‌گیرید.

هرگز ساعت خاصی را برای خواب در نظر نگیرید. زیرا ممکن است هر شب در زمان تعیین‌شده بخوابید اما یک شب در شرایط و موقعیتی قرار بگیرید که نتوانید در همان ساعتی که هر شب به رختخواب می‌رفتید بخوابید. همین مسأله موجب می‌شود که در آن شب و همین‌طور در شب‌های بعد بتوانید در همان ساعت معین بخوابید و تا مدت‌ها از بی‌خوابی رنج می‌برید. توصیه می‌کنم هرگز زمان خاصی را برای خوابیدن در نظر نگیرید.

یکی دیگر از عوامل بی‌خوابی، خوابیدن در رختخواب فرد دیگری یا منزل شخص دیگر می‌باشد. یا اینکه اگر یک شب خیلی زود بخوابید و شب بعد خیلی دیر به رختخواب بروید، نوعی تناقض در زمان خواب شما ایجاد می‌شود. در این صورت تا مدت‌ها از بی‌خوابی رنج می‌برید تا اینکه سرانجام به این وضعیت عادت کنید.

مسأله‌ی دیگری که باید مدّ نظر قرار گیرد، درجه‌ی هوای اتاق می‌باشد. اگر هوای اتاق خیلی سرد یا خیلی گرم باشد، موجب تحریک سیستم عصبی شما شده و موقعیت و زمان خواب شما را بر هم می‌زند.

هرگز اجازه ندهید افکار بیهوده و پوچ در شب به سراغتان آیند. سعی کنید در زمانی که به رختخواب می‌روید، تمام افکار منفی که فکر کردن به آنها موجب تحریک سیستم عصبی‌تان می‌شود را از ذهن خارج سازید و در آن لحظه فقط به آرامش و استراحت فکر کنید.

آیا زمانی که احساس نگرانی می‌کنید، احساس گناه می‌کنید، از چیزی پشیمان می‌شوید، آرامش خود را از دست می‌دهید و احساس ترس می‌کنید و... در آن لحظه اثری از خواب‌آلودگی در چشمانتان ظاهر نمی‌شود؟ پس توصیه می‌کنم در لحظه‌ی خوابیدن به مسأله‌ای که موجب ناراحتی‌تان می‌شود، فکر نکنید و از کسانی یاد نکنید که به آنها علاقه‌ای ندارید. زیرا در این صورت علاوه بر آنکه نمی‌توانید به راحتی بخوابید، صبح هنگام نیز با افسردگی چشم باز کرده و از رختخواب جدا می‌شوید.

نکات بالا از جمله عواملی هستند که تأثیر به سزایی در بی‌خوابی‌های مکرر شما دارند، اما دلایل دیگری

نیز وجود دارند که به خود شما مربوط می‌شوند و هنگامی که در موقعیت و شرایط خاصی قرار بگیرید، خودتان بهتر می‌توانید تشخیص دهید که بی‌خوابی شما به چه چیز مربوط می‌شود. توصیه می‌کنم هرگز در فکر این نباشید که ساعات خواب خود را افزایش دهید. شما باید به وضعیت سنی، فیزیکی و ذهنی خود توجه کنید. میزان خواب بزرگسالان ۸ ساعت می‌باشد. بنابراین فعالیت خود را به گونه‌ای تنظیم کنید که بتوانید ۸ ساعت در شب را به راحتی بخوابید.

اگر در شب بنا به دلایل مختلف نتوانستید به راحتی و به مدت ۸ ساعت تعیین‌شده بخوابید، کم‌خوابی خود را حتماً در شب‌های دوم و سوم جبران کنید. اگر به این صورت عمل کنید، مقدار اکسیژن وارد شده بر بدن و تعداد ضربان‌های قبل شما به طور دقیق کنترل می‌شود.

۱۲ گام مؤثر در استقبال از خواب

۱) خواب منظم: اگر می‌خواهید به موقع و سریع بخوابید، در لحظه‌ای که به رختخواب می‌روید، از پتوی سنگین استفاده نکنید و اگر می‌خواهید بدنتان گرم شود، یک پتو در زیر کمرتان (بر روی تشک) قرار دهید تا گرمای آن به بدنتان وارد شود. در ضمن، حتماً از لباس خواب و نخی استفاده کنید.

۲) حمام گرم: اگر پیش از رفتن به خواب استحمام کنید، سریع‌تر به خواب می‌روید. اما سعی کنید پس از بیرون آمدن از حمام، بدنتان را به طور کامل با حوله خشک نکنید، زیرا پایانه‌های عصبی تحریک شده و از میزان خواب کاسته می‌شود. اگر می‌خواهید بدن را خشک کنید، حوله‌ای در دست گرفته و بدن را از پایین به بالا خشک نمایید. در این صورت هم بدن نرم و لطیف می‌شود و هم در لحظه‌ی خوابیدن راحت‌تر خواهید بود.

۳) موقعیت و شرایط مناسب: به هر شکلی بخوابید که راحت‌تر هستید. یا به حالت دمر قرار بگیرید یا بر روی کمر یا به پهلو. در هر صورت آن طور بخوابید که در آن حالت احساس آرامش و راحتی می‌کنید. اما به خاطر داشته باشید اگر به پهلو خوابیدید، هرگز یک دست خود را بر روی سینه قرار ندهید و اجازه دهید که دستتان به طور آزاد بر روی تشک قرار بگیرد. در این صورت تنفس به خوبی صورت می‌گیرد و فشاری به قلب وارد نمی‌شود. ضمناً هنگامی که به پهلو می‌خوابید، بالش را به گونه‌ای در زیر سرتان قرار دهید که کمی جلو آمده و فاصله‌ای میان دست و سر شما ایجاد کند. هنگامی که می‌خواهید بر روی پهلوی دیگر بخوابید، اول بالش را مانند روش قبل در زیر سرتان تنظیم کنید و سپس سرتان را بر روی آن قرار دهید.

برخی منابع خوابیدن بر روی کمر را به عنوان وضعیت صحیح خوابیدن نمی‌پذیرند، زیرا معتقدند که یکی از علت‌های اصلی خر و پف کردن، خوابیدن بر روی کمر می‌باشد.

اگر بر روی کمر بخوابید، علاوه بر اینکه کمر شما به علت برخورد با تشک دردناک می‌شود، دندان‌های‌تان نیز در حالتی که در خواب به سر می‌برید، به هم برخورد کرده و سفت و محکم خواهد شد. به هر حال اگر به این شمل خوابیدن عادت کرده‌اید، مشکلی نیست، اما حتماً به بالش زیر سر خود توجه کنید، بالش زیر سر شما باید کوچک و تقریباً هم‌سطح با تشک شما باشد که اگر سرتان را بر روی بالش قرار دادید، بالا نرود و بر سینه‌ها و قلب فشار وارد نکند.

۴) خود را سرگرم سازید: اگر ساعت‌ها در رختخواب قرار گرفتید اما اثری از خواب‌آلودگی در پلک‌های‌تان ظاهر نشد، خود را با خواندن کتابی بی‌محتوا و خسته‌کننده سرگرم سازید. یا اینکه از یک خوراکی مختصر استفاده کنید، اگر می‌توانید به حمام بروید، یا اینکه رادیو گوش بدهید. پس از اینکه احساس خستگی کردید، به رختخواب بروید.

۵) شمارش ارقام را فراموش نکنید: میزان خواب خود را به حالت متعادل نگه دارید تا از لحاظ فیزیکی

ایمن باشید. در ضمن اگر احساس کردید نیم ساعت از رفتن شما به رختخواب گذشته است، اما هنوز به خواب نمی‌روید، می‌توانید علاوه بر استفاده از نکات مورد ۴ ، شمارش اعداد را دنبال کنید. در ابتدا کمی در پنجره را باز کنید تا هوای تازه به داخل اتاق وارد شود؛ سپس دراز بکشید و به شمارش ارقام بپردازید تا پلک‌هایتان سنگین شود.

حتماً داستان پیرمرد کشاور را شنیده‌اید. او برای اینکه سریع‌تر به خواب رود، گوسفندانش را از ابتدا تا انتها می‌شمرد. اما هنگامی که شمارش را آغاز می‌کرد، افکارش در هم می‌ریخت و احساس می‌کرد گوسفندانش از آغل خارج شده و به مرتع دیگری رفته‌اند. روزی به پزشک دهکده مراجعه کرد و داستان را برای او شرح داد. پزشک او را تشویق کرد که روش خوبی را انتخاب کرده است اما به او توصیه کرد اگر ناگهان در حین شمارش، از مسأله‌ی نگران‌کننده‌ای یاد کرد، فوراً ذهنش را به مسأله‌ی دیگری مشغول کند و اگر نمی‌تواند، به آغال رود و از تعداد گوسفندانش در آنجا اطمینان حاصل کند و سپس به رختخواب برود و شمارش را ادامه دهد. در این صورت آرام می‌گیرد.

اکنون به شما نیز توصیه می‌کنم پیش از خواب، به آسمان نگاه کنید، سپس یک نوشیدنی مناسب بنوشید و در پایان به رختخواب بروید و شمارش ارقام را آغاز کنید تا لحظه‌ای که به خواب روید و دیگر

چیزی احساس نکنید.

۶) خوابیدن همچون حافظه است: همان‌طور که ما گاهی اوقات نمی‌توانیم صحنه، منظره یا صحبتی را به طور کامل به خاطر آوریم، به همان نسبت نیز نمی‌توانیم خود را به بی‌خوابی وادار سازیم. وقتی که نام شخص یا مسأله‌ی خاصی را به خاطر نمی‌آوریم، عصبانی می‌شویم؛ اما به محض آنکه آن را فراموش می‌کنیم، ناگهان نام همان شخص مورد نشر را به خاطر می‌آوریم. در این صورت تداخلی در زمان خواب و قدرت حافظه‌ی ما ایجاد می‌شود که سلامتی‌مان را به مخاطره می‌اندازد. بنابراین می‌توانید برای حفظ آرامش فیزیکی و ذهنی خود، بدون اینکه مغزتان را به مسأله‌ای مشغول کنید، در رختخواب قرار بگیرید تا سریع‌تر به خواب روید. زیرا هر چه بیشتر ذهن خود را به مسائل مختلف متمرکز کنید، بیشتر از خواب فاصله می‌گیرید.

۷) خستگی ماهیچه‌ها را برطرف سازید: اگر احساس می‌کنید هنگامی که در رختخواب قرار می‌گیرید، نمی‌توانید سریع بخوابید، خود را خسته نکنید و دائم بالش زیر سرتان را جابه‌جا نکنید. شما می‌توانید همان‌طور که در رختخواب قرار گرفته اید، دست‌ها را در عرض شانه باز کنید و با باز و بسته کردن آنها، ماهیچه‌ها را از حالت سفت وبدن خارج سازید. سپس یک نفس عمیق بکشید. توصیه می‌کنم این حالت

را به مدت ده دقیقه انجام دهید. در میان تمام دوازده نکته ی عرضه‌شده برای جلوگیری از بی‌خوابی، این نکته از اهمیت خاصی برخوردار است.

۸) افکارتان را کنترل کنید: ممکن است اکنون که در رختخواب قرار می‌گیرید، هنوز از مسأله‌ای که مدتی پیش باعث ناراحتی‌تان شد رنج می‌برید. در این حالت ضروری است، اول: به خود تلقین کنید که گذشته را فراوش کرده‌اید. دوم: در لحظه‌ای که در رختخواب قرار می‌گیرید، به آینده فکر نکنید. سوم: فقط این نکته را به خاطر بسپارید که فردا چه کارهایی را باید انجام دهید. شما می‌توانید کارهایی را که باید در روز بعد انجام دهید را بنویسید و روی میز بگذارید. اگر سعی کنید ۲۴ ساعت از شبانه‌روز را به این صورت سپری کنید، همیشه آسوده‌خاطر خواهید بود. پس فراموش نکنید، فکر به گذشته و آینده را رها کنید و فقط به فردای‌تان بیندیشید تا با آرامش شب را تا صبح سپری کنید.

۹) واژه‌ی آرامش را معنا کنید: درک معناب آرامش در برطرف کردن بی‌خوابی بسیار مؤثر است. هنگامی که واژه‌ی آرامش را معنا می‌کنید، ناخودآگاه احساس آرامش در وجود شما شکل می‌گیرد و به خود تلقین می‌کنید که از لحاظ فیزیکی و ذهنی در سلامت کامل به سر می‌برید. اما تکرار واژه‌ی خواب این جمله : (باید بخوابم) موجب بی‌خوابی شما می‌شود. اگر در رختخواب قرار گیرید و دائم به خود تلقین

کنید که باید سریع‌تر بخوابید و خود را برای فعالیت روز بعد آماده کنید، ناخودآگاه تنش سرتاسر وجودتان را فرامی‌گیرد و همین مسأله موجب می‌شود که پلک‌های‌تان به هم نزدیک نشوند. بنابراین لازم است به محض اینکه در رختخواب قرار گرفتید، این حقیقت را بپذیرید که وقت استراحت فرا رسیده و باید تمام افکار منفی را از ذهنتان بیرون کنید. اگر ذهن و بدن شما آرام گیرد، ناخودآگاه سنگینی خاصی را در پلک‌های‌تان احساس می‌کنید و ممکن است بدون اینکه خودتان متوجه شوید، به خواب روید.

۱۰) به موزیک ملایم گوش دهید. گوش دادن به موزیک ملایم، به خصوص هنگامی که فرد در رختخواب قرار می‌گیرد، بسیار اثربخش است. سعی کنید پیش از رفتن به رختخواب به موسیقی ملایم و مورد دلخواه خود گوش دهید تا آرامش یابید. اما توصیه می‌کنم این مسأله را در هر حالتی به ویژه هنگامی که ناراحت هستید، جدی بگیرید. هرگز با ناراحتی و چهره‌ای افروخته در رختخواب قرار نگیرید.

صدای موزیک با ریتم خاص موجب تسکین روحیه شده و افکارتان را از تمرکز و توجه به مسائل غم‌انگیز باز می‌دارد. به همین دلیل به محض اینکه چند دقیقه از پخش آن گذشت، احساس می‌کنید که به خواب نیاز دارید.

۱۱) صفات مثبت را به خود نسبت دهید: اگر می‌خواهید از زندگی لذت ببرید و زمان را با شادی سپری کنید، به خودتان به عنوان فردی باهوش بنگرید. اگر دائم به خود تلقین کنید که مسأله‌ای موجب عصبانیت شما شده است، از عاقبت کار می‌ترسید، نگران هستید و ... در این حالت آرامش را از خود سلب می‌کنید و تعادل فیزیکی و ذهنی خود را مختل می‌سازید. بنابراین توصیه می‌کنم ذهنتان را مرکز خوبی‌ها قرار دهید تا همیشه از تجدید خاطرات و پرورش افکارتان لذت ببرید.

اگر به این صورت عمل کنید، علاوه بر اینکه از سلامت فیزیکی و ذهنی کاملی برخوردار خواهید بود، این مسأله به طور اتوماتیک‌وار در وجودتان شکل گرفته و به شکل عادت درمی‌آید.

۱۲) از خاطرات خوش گذشته یاد کنید: آیا هنگامی که احساس بی‌خوابی می‌کنید، ناگهان به یاد روزهای تلخ گذشته می‌افتید و حوادث آن دوران را در ذهنتان به تصویر می‌کشید؟

اشتباه نکنید؛ شب وسیله‌ای برای امن و آسایش شما می‌بست. آن را با افکار منفی، خاطرات تلخ گذشته، ناکامی‌ها و دلتنگی‌های‌تان سپری نکنید. نگران گذشته و آینده نباشید. کمی به خود امید دهید و در تمام مراحل، به خصوص هنگامی که برای استراحت در رختخواب قرار می‌گیرید، خاطرات خوش گذشته

را درذهنتان تداعی کنید.

۱۲- نگرش و احساسات درونی خود را دریابید

تصور نکنید فقط زمانی به آرامش می‌رسید که از سلامت جسمی برخوردار باشید. اگر سلامت جسمی شما با درک احساسات درونی‌تان همراه باشد، در این صورت رسیدن به آرامش قطعی خواهد بود و بهتر می‌توانید معنای آسودگی و آرامش را دریابید. اگر سعی کنید به نگرش و احساسات درونی خود پی ببرید، علاوه بر اینکه قدرت درونی‌تان را کشف خواهی کرد، به نقاط ضعفتان نیز پی خواهید برد.

شما نمی‌توانید فقط از راه خواندن کتاب‌های متعدد به احساسات درونی خود پی ببرید. شما باید با ارزیابی و بررسی نحوه‌ی صحبت کردن و حرکات و رفتارتان، این مسأله را آشکار سازید که تا چه اندازه از علو جدید بهره گرفته‌اید.

اگر احساس کردید تجربه کسب کرده‌اید و اکنون در موقعیتی قرا ر کرفته‌اید که می‌توانید نقاط ضعف خود را با رفتارهای شایسته و مبت جبران کنید، به طور قطع سطح درک شما افزایش یافته و نشان می‌دهد که تا چه اندازه خود را شناخته‌اید. هنگامی که به اصلاح اخلاق رفتارتان می‌پردازید، در حقیقت

به خودتان امید می‌دهید که از پس مشکلی نخواهید داشت. به همین دلیل آراش خاصی در وجودتان حکم فرما می‌شود و شب را با آسودگی سپری می‌کنید.

گاهی اوقات بررسی و ارزیابی احساسات درونی دشوار می‌شود؛ شما می‌توانید در این گونه مواقع به مشاور مراجعه کنید و از پیشنهادات او استفاده نمایید. اگر شما از آن دست افرادی هستید که وضعیت جسمانی و ذهنی خود اهمیت می‌دهید، می‌توانید با مراجعه و صرف کمی پول، از وضعیت داخلی بدنتان مطلع شوید اما تحقیقات نشان داده‌اند که انسان بهترین مشاور برای خود محسوب می‌شود. و می‌تواند به تنهایی به درک احساساتش بپردازد. اگر شما نیز کمی به جزئیات توجه کنید، می‌توانید نقاط ضعف خود را شناسایی کنید و با تلاش خود به تصحیح رفتارتان بپردازید.

آری، اگر کمی صبور و فعال باشید، می‌توانید با تنش‌ها، خستگی و ناکامی خود مقابله کنید. پس امیدتان را از دست ندهید؛ شما بیمار نیستید؛ علت اصلی تنش‌های عصبی و ناکامی شما به احساسات منفی‌تان مربوط می‌شود.

۱) شاید بگویید ناراحتی و مشکلات خارج از منزل را در زندگی‌ام وارد نمی‌کنم. اما بدانید بدون اینکه

خودتان متوجه شوید، تا کنون تمام افکار منفی و نگرانی‌های‌تان را در زندگی دخیل ساخته‌اید. هنگامی که با عصبانیت به منزل وارد می‌شوید، در فکر فرو می‌روید که چرا با مشکلX روبه‌رو شدید؟ چرا با استفاده از روش X عمل نکردید؟ و... شما خودتان در اوج ناراحتی به سر می‌برید و با این‌گونه جملات خشم و عصبانیت را وجودتان افزایش می‌دهید و به دلیل اینکه نمی‌توانید راهکار مناسبی را برای مقابله با مشکل بیابید، زندگی را به کام خود و اعضای خانواده تلخ می‌کنید.

۲) هنگامی که مضطرب و پریشان هستید، نمی‌توانید به افکار خود جهت دهید.

۳) هر چه بیشتر بر غم‌های‌تان استورا بمانید، تنش شما بیشتر شده و علاوه بر این که ضعف خاصی را در موجود خود احساس می‌کنید، از زندگی و اعضای خانواده نیز فاصله می‌گیرید.

۴) فراموش نکنید، تنش عصبی از شما فردی ناامید و سست می‌سازد.

۵) هنگامی که خشم سراپای وجودتان را فرا می‌گیرد، نگرش شما نسبت به خودتان و اطرافیانتان نیز تغییر خواهد کرد.

۶) آری، کار به جایی می‌رسد که مقابله با نگرانی‌های‌تان هم دشوار می‌شود. اگر به وضعیت درونی خود توجه نکنید، روزی فرا می‌رسد که این تنش‌ها در نحوه‌ی برخورد، رفتار، افکار و نگرش شما اثر می‌گذارد و حتی زندگی‌تان را تحت‌الشعاع قرار می‌دهد.

اگر مایل هستید از اثرات منفی تنش آگاه شوید، به وضعیت درونی خود توجه کنید. هر گاه احساس کردید ماهیچه‌های‌تان سفت و محکم شده‌اند و دائم اخم‌ها را در هم فرو برده و با حالت خشم و غضب با دیگران برخورد می‌کنید، بدانید که مسأله‌ای از درون آزارتان می‌دهد و باید کنترل شود.

اما آگاه باشید، راه درمان ساده است. فقط «آرامش» است که می‌تواند در این گونه مواقع به شما کمک کند وشما را از شرایط سخت و دشوار نجات دهد. زیرا اگر آرامش یابید، عقل نیز با آسودگی کامل به ارائه‌ی راهکارهای جدید در جهت حل مشکلات می‌پردازد.

سعی کنید برای رهایی از مشکلات و رسیدن به آرامش، در درجه‌ی اول به بررسی و کشف نقاط ضعف خود بپدازید. سپس خود را وادار سازید که هرچه سریع‌تر اقدام کنید؛ زیرا در غیر این صورت با موانع دیگری روبه‌رو خواهید شد. در این گونه مواقع مشکلات رفتاری و اخلاقی را به گونه‌ای در نظر بگیرید

که قابل‌حل می‌باشند. در آن لحظه است که احساس آرامش می‌کنید و با آسودگی خاطر به رفع عیوب خود می‌پدازید. در اینجا به ذکر دو نکته‌ی مفید می‌پردازم که به شما در تصحیح نگرش و افکارتان کمک می‌کند:

۲) افکارتان را برای خود تعریف کنید: هنگامی که با قلب‌تان صادق باشید بهتر می‌توانید با آن ارتباط برقرار کنید. در آن لحظه است که با بینشی قوی به بیان افکارتان می‌پردازید. سعی کنید داستان زندگی‌تان را برای دوستان تعریف نکنید. زیرا ممکن است آنها تمایلی به شنیدن داستان‌های وقت‌گیر و طولانی‌مدت نداشه باشند. یا اینکه با شنیدن برخی مسائل محرمانه و اسرار درونی تان، از شما فاصله بگیرند. با خودتان صحبت کنید و افکار و خواسته‌های‌تان را بی‌وقفه برای خود تعریف کنید. سپس اگر توانستید راهکار ویژه‌ای بیابید، آن را اجرا کنید و اگر نتوانستید، به مشاور مراجعه کنید و از تجارب او برای کاهش استرس و افسردگی‌تان استفاده نمایید.

۲) یک خودکار و ورق آماده کنید: بهترین روش برای تسکین روحیه و درک مشخصی از احساسات درونی «نوشتن» می‌باشد. هنگامی که شروع به نوشتن می‌کنید، بهتر می‌توانید داستان زندگی‌تان را بیان کنید وآنچه در درون دارید را بدون خجالت یا احساس شرمندگی شرح می‌دهید. بسیرای از

روانشناسان معتقدند که هر روز نیم‌ساعت از وقت خود را به نوشتن اختصاص دهید. زیرا هنگامی که مسائل نگران‌کننده و آنچه که از درون آزارتان می‌دهد را می‌نویسید، در درجه‌ی اول آنها را از ذهن و حافظه‌ی خود خارج می‌کنید و سپس تمام موارد را بر روی کاغذ وارد می‌کنید. به همین دلیل احساس خشم، انتقام‌جویی، کینه‌توزی و نگرانی را بر روی کاغذ منتقل کرده و خودتان آرام می‌گیرید.

در اینجاست که به حرکات کودکانه و غیرمنطقی خود پی می‌برید. اما توصیه می‌کنم پس از آنکه مسائل نگران‌کننده را شرح دادید و همه را به طور کامل نوشتید، از روزهای خوش زندگی نیز یاد کنید و خاطرات شیرین و فراموش‌نشدنی‌تان را بنویسید تا صفا و لذت روزهای خوش زندگی را با روزهای تلخ مقایسه کنید و به خود امید دهید که می‌توانید زندگی را از نو بسازید.

منظور از نوشتن، یادگیری لغات جدید، درک، زبان و... نیست، بلکه منظور این است که افکار منفی و احساست درونی خود را آشکار سازید و روح و روان خود را بیش از این آزار ندهید. پس اگر تا کنون نتوانسته‌اید به انتظارات و خواسته‌های خود پی ببرید، با اجرای این روش می‌توانید هم به نقاط مثبت و هم به نقاط منفی خود پی ببرید و در صورت لزوم به اصلاح نقاط ضعف و تقویت روحیه‌تان بپردازید.

توصیه می‌کنم پس از اینکه به اشکالات و نقاط ضعف خود پی برید، عجله نکنید. کسی مزاحم شما نیست. به اندازه‌ی کافی زمان در اختیار دارید که به کسب تجربه و تغییر نگرش‌تان بپردازید. فراموش نکنید، موفقیت شما زمانی تضمین خواهد شد که به بیان و تشریح صفات درونی‌تان بپردازید و آنچه که در دل دارید را بدون احساس خجالت و شرمندگی بیان کنید. در این صورت ناراحتی را از دل رها ساخته و آرام می‌گیرید.

تنها راه سازگار شدن با موقعیت‌های سخت و دشوار، نوشتن افکار و اندیشه‌های درونی می‌باشد. زیرا هنگامی که شروع به نوشتن می‌کنید، ناراحتی را با ریزش اشک‌های‌تان در هم آمیخته و از دل رها می‌سازید و سپس آرام می‌گیرید.

به راستی چرا چنین کردم؟!

شما می‌توانید از طریق یک خودکار و کاغذ به تجزیه و تحلیل رفتار و نگرش‌تان بپردازید. گاهی اوقات با خود خلوت می‌کنید و از خودتان می‌پرسید: به راستی چرا مرتکب چنین اشتباهی شدم؟ چرا چنین کردم؟ چرا او را آزار دادم؟ چرا آن جمله را بر زبان آوردم؟ و...

اگر کمی بیندیشید به جواب سؤال خود پی می‌برید. آری، شما کاری انجام می‌دهیدکه مطابق با میل خودتان است؛ به دلایل مختلف دیگران را آزار می‌دهید زیرا خودتان این‌طور می‌پسندید. هر جمله‌ای را بر زبان می‌آورید، زیرا از رفتار و نگرش خود احساس رضایت می‌کنید. در واقع سعی می‌کنید آن‌طور زندگی کنید که خودتان می‌پسندید؛ غافل از اینکه احساسات خیلی از اطرافیان را جریحه دار می‌سازید. به هر حال رفتار و نحوه ی برخورد شما چه از روی عمد باشد و چه سهوی و غیرعمد، در هر صورت شایسته نیست. اما هنگامی که شروع به نوشتن می‌کنید، سؤالات در ذهنتان خطور می‌کند و ناگهان از خود می‌پرسید: «چرا چنین کردم؟ چرا هر کاری که می‌خواستم انجام دادم؟ چرا خواستم بهترین باشم اما به گفته‌هایم اعتماد نکردم؟! و...

توصیه می‌کنم تمام این افکار را و حتی سؤالاتی را که به ذهنتان خطور می‌کند، بنویسید و یا در ذهن‌تان تداعی کنید. زیرا هنگامی که سؤالات خود را می‌نویسید، یا به خاطر می‌آورید، آنچه که از دید دیگران پنهان کرده‌اید را برای خود آشکار می‌سازید. در این صورت نقاط ضعف را با انجام حرکات شایسته و مثبت جبران می‌کنید. این روش مناسب‌ترین گام در جهت دهی به افکار و تقویت رفتارهای مثبت و شایسته می‌باشد.

تأثیر صحبت والدین بر نگرش و رفتار کودک

حتماً هنگامی‌که یک مرتبه‌ی دیگر نوشته‌های‌تان را می‌خوانید، به این نکته پی می‌برید که ریشه‌ی بسیاری از اختلالات رفتاری‌تان در صفاتی نهفته است که والدین در دوران کودکی به شما نسبت می‌دادند. ممکن است روزهایی را به خاطر آورید که شما را تحقیر می‌کردند و می‌گفتند: «چقدر نادانی! هیچ چیز را درک نمی‌کنی! و... » یا اینکه از شما تعریف می‌کردند و می‌گفتند: «فرزندنم واقعاً باهوش و سربه راه‌ست. » شاید تمام صافاتی که به شما نسبت می‌دادند در حد یک نظر شخصی بود اما شما با تلقین این صفات (مثبت یا منفی) رشد یافتید. زیرا جملات تحسین‌کننده یا سرزنش‌کننده را به طور دائم از والدین‌تان می‌شنیدید.

فراموش نکنید، این جملات مختص دوران کودکی‌اند اما هنگامی که رشد می‌یابید نباید احساس ضعف کنید بلکه باید این حقیقت را بپذیرید که انسان‌ها از هر نظر شایسته نیستند و ممکن است در زندگی خطایی مرتکب شوند. اما می‌توانند همان خطا را با رفتاری شایسته و مثبت جبران کنند. پس به این صورت نیست که تصور کنید اگر صفتی را در دوران کودکی به شما نسبت دادند، تا آخر با همان صفت زندگی خواهید کرد.

شما در دوران کودکی احساس ناکامی و شکست می‌کردید اما این صفت نباید دلیل بر ضعف و سستی شما باشد و اکنون که رشد یافته‌اید، به خود تلقین کنید که از عهدهٔ انجام هیچ کاری برنمی‌آیید.

اگر به شما صفت منفی نسبت‌داده شده در دوران کودکی‌تان را تا امروز که سال‌ها از عمرتان می‌گذرد به خود نسبت دهید هرگز نمی‌توانید به آنچه که می‌خواهید دست یابید و همیشه ضعف خاصی را در وجودتان احساس می‌کنید. به طوری‌که حتی نمی‌توانید عمق علاقه خود را نسبت به کسی یا چیزی نشان دهید و در جزئی‌ترین مسائل دچار مشکل می‌شوید.

به عکس قضیه نیز توجه کنید. ممکن است در دوران کودکی از خانواده شنیده‌اید که خونگرم هستید اما اکنون که سال‌ها از زندگی‌تان می‌گذرد، احساس می‌کنید که بسیار منزوی و گوشه‌گیر هستید. پس باید حرف کدام یک را قبول کنید؟ تعریف و تمجید والدین یا منزوی بودن امروز را؟

همان‌طور که گفتم صفات نسبت‌داده شده در دوران کودکی به طور صد در صد صحیح نمی‌باشند و شما نیز باید آگاه باشید که هرگونه صفتی تا امروز به خود نسبت ندهید. زیرا هرچه بر سن شما افزوده می‌شود، افکار و طرز فکرتان نیز تغییر می‌کند. ممکن است در دوران کودکی شاد باشید اما اکنون کج

خلق و بدرفتار باشید. یا اینکه در دوران کودکی بسیار گوشه گیر و منزوی بودید اما امروز به راحتی در جمع حضور می‌یابید و خونگرم هستید.

توصیه می‌کنم با توجه به نکات بالا، صفات منفی و مثبتی که در دوران کودکی به شما نسبت داده‌اند را امروز به خود نسبت ندهید و یک بار دیگر به شناسایی و تجریه و تحلیل صفات و نگرش درونی خود بپردازید تا با بینشی عمیق به نقاط مثبت و ضعف‌تان پی ببرید و اما این نکته را فراموش نکنید که انسان جایزالخطاست. بنابراین خطاهای جزئی را به صفات ناشایست‌تان نسبت ندهید و نکته‌بین و حساس نباشید. فقط رفتارها و صفاتی که به تغییر و اصلاح نیاز دارند را شناسایی کرده و سپس تصحیح کنید.

هوش و استعداد

اگر مایل هستید به صفات مثبت و منفی‌تان پی ببرید و سریع‌تر به اصلا نقاط ضعف خود بپردازید، از چارتی که مربوط به خودشناسی می‌باشد استفاده نمایید. در این چارت چندین سؤال مطرح شده که لازم است در ابتدا هر سؤال را بخوانید و بعد به میل خود از شماره‌ی یک تا ده، یک شماره را به خود اختصاص دهید.

۱) پیش از انجام هر کاری یا تکمیل پروژه‌ای، تصویر کاملی از هدف یا کاری که قصد انجام آن را دارم، در ذهن خود مجسم می‌کنم... ... ...

۲) همیشه سعی می‌کنم به بهترین نحو تلاش کنم تا با انگیزه‌ای قوی و توان بیشتر به انجام کارم بپردازم و سرانجام موفق می‌شوم... ... ...

۳) ارزش حقایق (حتی اگر موجب ناراحتی‌ام شوند) برای من بالاتراز این است که اعتقادات نادرستم را به اشتباه تصدیق کنم... ... ...

۴) هنگامی که صحبت غلطی را می‌شنوم، طرف مقابل را به سخره و استهزاء نمی‌گیرم و با طعنه و کنایه نظر صحیح خود را بیان نمی‌کنم... ... ...

۵) من نسبت به تمام مسائل (چیزی که می‌خوانم، می‌شنوم یا می‌بینم) حساس هستم و هر گاه که قصد انجام کاری را دارم، آن مسأله را از تمام زوایا مورد بررسی قرار می‌دهم و سپس اقدام می‌کنم... ... ...

۶) هنگامی که قصد دارم مشکلی را برطرف کنم، با دقت به افکارم توجه می‌کنم و به فاکتورهایی همچون (چه وقت، چه کسی، چرا، چگونه، کجا، چه چیزی) استفاده می‌کنم تا به عمق مسأله پی ببرم... ... ...

۷) هنگامی که به صحت مسأله‌ای پی می‌برم، سپس اهدافم را بر اساس آن تعیین می‌کنم و اما اجازه نمی‌دهم شخصی از راه برسد و نظرم را تغییر دهد... ... .

۸) اگر در مورد مسأله‌ای تصمیم بگیرم، اما ناگهان با مسائل جدیدتر آشنا شوم که همراه با مدرک

باشند، فوراً نظرم را تغییر می‌دهم و مسأله‌ی جدید را دنبال می‌کنم... ... ...

۹) اجازه نمی‌دهم کسی در کارم مداخله کند اما به راحتی در کار دیگران مداخله می‌کنم.

۱۰) هرگز سعی نمی‌کنم بر دیگران مسلط شوم و همچنین اجازه نمی‌دهم کسی بر من تسلط یابد... ... ...

۱۱) افزایش سن مانعی در راه پیشرفت نیست.

۱۲) من معتقدم که سن، جنسیت، شغل و... نباید وسیله‌ای برای تعیین شخصیت افراد به شمار آیند؛ بلکه مسائل مهم‌تری نیز وجود دارد که باید آنها را مد نظر قرار داد... ... ...

۱۳) من تفاوت بین کمک کردن به دیگران و تسلط یافتن بر آنها را می‌دانم... ... .

۱۴) احساس می‌کنم به آن درجه رسیده ام که مورد احترام دیگران قرار گیرم و تصور می‌کنم احساسات، رفتار و عقایدم به گونه‌ای که نیست که اسباب ناراحتی دیگران را فراهم سازد... ... ...

۱۵) هرگز در مقابل ناملایمات زندگی احساس تنهایی و شکست نمی‌کنم و می‌دانم اگر افراد نیازمند را مورد حمایت قرار دهم تا آنها را شاد ببینم، شادی را در زندگی احساس خواهم کرد.

اگر مجموع امتیازاتی که از یک تا ده به خود نسبت داده‌اید به طور تقریبی به ۱۵۰ رسید، بیانگر این است که از اعتماد به نفس بالایی برخوردارید. اگر مجموع امتیازات شما به طور تقریبی به ۵۰ رسید، به طور قطع فردی منزوی و گوشه‌گیر هستید. اگر مجموع امتیازات به صد رسید، به این معناست که شما از وضعیت متعادلی برخوردارید.

برای شناخت کامل از خود چه باید کرد؟

شما به عنوان فردی که قصد دارد خود را بشناسد و به انتظارت خود پی ببرد، باید در درجه‌ی اول سؤالاتی مطرح کنید که با پاسخ دادن به آنها به افکار درونی خود پی ببرید. در این صورت لازم است این‌گونه سؤالات را مطرح کنید و سپس با قلبتان صادق باشید و حقایق را به درستی بیان کنید تا خود

را به طور کامل بشناسید:

۱) تا چه اندازه خود را شناخته‌ام؟

۲) آیا سطح توقع من از خودم و دیگران زیاد است.

۳) چرا از رفتارهای کنونی خود راضی نیستم؟

۴) آیا من همیشه با تصویری از صفات مثبت و شایسته‌ی خود زندگی می‌کنم؟

۵) چگونه می‌توانم با قناعت زندگی کنم و از آنچه دارم راضی و خرسند باشم؟

۶) چه مسائلی از درون آزارم می‌دهند؟

۷) تا چه اندازه به نیازها و خواسته‌هایم توجه می‌کنم؟

۸) آیا دیگران از رفتار و نحوه‌ی برخوردم راضی هستند؟

۹) به راستی چرا مردم به این صورت با من برخورد می‌کنند؟

۱۰) آیا هر لحظه باید در انتظار تغییرات جدید در زندگی‌ام باشم؟

۱۱) آیا باید مستقل زندگی کنم یا اینکه همیشه به دیگران وابسته باشم؟

۱۲) آیا من نمی‌توانم به خودم جرأت دهم که رفتار و نحوه‌ی برخوردم را مورد ارزیابی قرار دهم؟

۱۳) به راستی قسمت اعظم نیروی درونی‌ام را برای انجام چه نوع کارهایی صرف می‌کنم؟

۱۴) چرا نمی‌توانم از خودم انتقاد کنم؟

۱۵) چرا همیشه از دیگران انتقاد می‌کنم اما نمی‌توانم خصوصیات و صفات منفی خود را آشکار سازم؟

۱۶) چرا از انجام برخی کارها سر باز می‌زنم اما برخی کارها را که نباید انجام دهم را با میل و رغبت انجام می‌دهم؟

۱۷) آیا همیشه تصور می‌کنم که دیگران از هر نظر کامل‌اند؟

۱۸) چرا به یکی در زندگی علاقه‌مندم و از دیگری گریزان و متنفرم؟

اگر به سؤالات بالا پاسخ دادید اما با بررسی که از پاسخ‌های خود به عمل آوردید، متوجه شدید اکثر نتایج حاصل‌شده منفی‌اند، ناامید نشوید. زیرا شما که با صراحت و صداقت توانستید اشکالات خود را آشکار سازید پس نیروی لازم را دارید که بتوانید به آسانی راه حل مناسبی را برای رفع اشکالات خود بیابید. البته این نکته‌ی مهم را فراموش نکنید که شما زمانی می‌توانید به به راحتی راه‌حل ساده‌ای بیابید، که واقعاً در جستجوی آن باشید نه اینکه با آسودگی در جای خود بنشینید و منتظر باشید که پاسخی از اطراف دریافت کنید.

مطمئن باشید که درک شخصی شما از خود موجب می‌شود که به نقاط مثبت و ضعفتان پی ببرید و راه توسعه و پیشرفت خود را در تمام زمینه‌ها هموار سازید.

چگونه به صفات مثبت و تعهدات خود پی ببرید؟

صداقت پایه و اساس موفقیت در در هر موردی تشکیل می‌دهد؛ به خصوص هنگامی که قصد دارید رفتار و نگرش خو را مورد ارزیابی قرار دهید. گاهی اوقات در موقعیتی قرار می‌گیرید که دوست دارید خود را به عنوان فردی متکی بر نفس، پر از انگیزه، قوی و قانع نشان دهید و اما از آنجا که این صفات در وجودتان شکل نگرفته‌اند، حقایق را پنهان می‌کنید اما اگر کمی با خود صادق باشید می‌توانید علت عدم شکل‌گیری این صفات شایسته را مشخص کنید و در جستجوی راه‌حل باشید.

در واقع، اول: صداقت است که راهکارهای مفید سازنده را در پیش پای شما قرار می‌دهد و مسیر شما را در جهت پیشبرد اهداف سازنده روشن و هموار می‌سازد.

دوم: افکار شما به حقایق نزدیک‌اند اما هنگامی که بر زبان جاری می‌شوند، کمی از حقایق فاصله می‌گیرند و ممکن است صفاتی که در ذهنتان مثبت می‌دانید را به خودتان نسبت دهید؛ در حالی که هیچ یک در وجودتان شکل نگرفته‌اند. به همین دلیل توصیه می‌کنم در یک ورق صفات مثبت خود را بنویسید و در قسمت روبه‌رو وظایفی که برعهده دارید را مشخص کنید. در این صورت می‌توانید با تعهدات خود آشنا شوید. به عنوان مثال: شما فردی نوع‌دوست هستید، پس نوع‌دوستی صفت شایسته‌ی شما می‌باشد. اکنون در روبه‌روی صفت نوع‌دوستی وظایف خود را که در نوع‌دوستی نقش

دارند، مشخص کنید. نوع‌دوستی شما نشان می‌دهد که باید در جستجوی امنیت باشید و دیگران را از لطف و یاری خود بهره‌مند سازید. در اینجا یاری و کمک به نوعی وظیفه‌ی شما را برای نوع‌دوست بودن مشخص می‌کند.

شما می‌توانید از این طریق ویژگی‌های رفتاری خود را همراه با تعهدات اصلی آن مشخص کنید تا به فردی مستقل مبدل شوید.

مزیت شناخت شخصیت چیست؟

به راستی از نظر خودتان مزیت شناخت شخصیت چیست؟ اگر خود را بشناسید و بتوانید به صفات شایسته و مثبت خود پی ببرید و همچین به اصلاح نقاط ضعف خود بپردازید، چه نتیجه‌ای حاصل می‌شود؟

آری، این روش کمک می‌کند که به خصوصیات اخلاقی خود پی ببرید. هنگامی که با خصوصیات اخلاقی و رفتاری خود آشنا می‌شوید، به طور همزمان از تعهدات و مسؤولیت‌های خود آگاه می‌شوید و سعی

می‌کنید کاری انجام دهید که نقصی در آن دیده نشود. به همین دلیل به فردی محتاط مبدل می‌شوید و نتیجه‌ای که از کار خود حاصل می‌کنید نیز همیشه مثبت خواهد بود.

یکی دیگر از مزایای شناخت شخصیت این است که به راحتی و در اندک زمانی می‌توانید به اصلاح و جبران رفتارهای ناشایست خود بپردازید؛ سپس احساس امنیت و آرامش در وجودتان حاکم می‌شود.

و از مزایای دیگر آن این است که میزان استرس و تنش شما به حداقل می‌رسد. زیرا هم خود را شناخته‌اید و هم می‌توانید راه رسیدن به اهدافتان را مشخص کنید.

۱۳- چگونه آرامش را در وجود خود حاکم سازیم؟

خصلت ما انسان‌ها به گونه‌ای است که همیشه دیگرن را به عنوان مقصر می‌شناسیم. اگر در کاری موفق شویم می‌گوییم: «خودم تلاش کردم. » و اگر با شکست مواجه شویم، هر کس که پیشنهادی ارائه کرده یا قصد کمک داشته و به طریقی در مسیرمان قرار گرفته است را علت شکست خود می‌دانیم و تا مدت‌ها او را سرزنش می‌کنیم.

اگر یاد بگیریم به ارزیابی شخصیت خود بپردازیم، به علت رفتارها و حرکات ناشایست خود پی برده و سرانجام همه را به علم و آگاهی ضعیف خود نسبت می‌دهیم.

گاهی اوقات خطایی از سوی ما صورت می‌گیرد که برگرفته از عدم‌تربیت صحیح در خانواده و محیطی که در آن به سر می‌بریم، می‌باشد. به همین دلیل، پس از سال‌ها که از عمرمان گذشت، یک‌مرتبه به خودمان می‌آییم و حاضر نیستیم این‌گونه رفتارها را به گذشته‌مان نسبت دهیم؛ بنابراین دیگران را به خطایی که خود مرتکب شده‌ایم، متهم می‌کنیم.

اشتباه تصور نکنید هرگونه رفتار ناشایستی قابل تغییر و اصلاح می‌باشد. فکر نکنید اگر اشکال کار خود را آشکار سازید، از نظر دیگران بی‌ارزش شناخته می‌شوید؛ در فکر این باشید که به تدریج رفتارهای ناشایست خود را جبران کنید. انسان به گونه‌ای خلق شده است که ظرفیت شکست و پذیرش خطایش را دارد و می‌تواند به راحتی به تغییر رفتار خود بپردازد. اما هنگامی که در ابتدای راه قرار می‌گیرد، گیج شده و احساس ناامیدی می‌کند.

اگر شما نیز چنین خصوصیتی دارید و نمی‌توانید به راحتی تغییرات لازم را در رفتار و نگرش خود ایجاد کنید، کمی با خود بیندیشید و سپس بگویید: «دنیا در حال تغییر و تحول است. من نیز باید همزمان با آن تغییر کنم و با تجدید نظر بر اعمال و رفتارم، مسیر را برای رشد و پیشرفت آماده کنم. »

اگر واقعاً تصمیم گرفته‌اید به اصلاح نقاط ضعفتان بپردازید، در درجه‌ی اول نسبت به پذیرش حقایق انعطاف‌پذیر شوید و سپس خود را با شرایط و موقعیت کنونی وفق دهید. زیرا تا وقتی خود را متقاعد نسازید که باید تغییر کنید، هرگز موفق نخواهید شد. این مسأله به شما کمک می‌کند که دائم به رشد و پیشرفت دنیا فکر کنید و علم و آگاهی خود را همزمان با پیشرفت دنیا افزایش دهید.

فراموش نکنید، اگر ریتم زندگی خود را با دنیای کنونی منطبق سازید، هرگز از حوادث روزگار غمگین و محزون نخواهید شد؛ بلکه به محض روبه‌روشدن به هرگونه حادثه‌ای، راه مقابله با آن را دنبال کنید.

برای تسکین روحیه‌تان به نکات زیر توجه کنید:

عزت‌نفس: معمولاً هنگامی که قصد داریم کار مهمی انجام دهیم، به‌عنوان مثال: هنگامی که می‌خواهیم رفتارمان را تحت‌کنترل در آوریم، هراس داریم که مبادا ضعیف عمل کنیم و یا، استعدادهای خود را ناچیز بشماریم و سرانجام کار تا جایی ادامه یابد که انگیزه‌مان از دست بدهیم زیرا هنگامی که خود را در مقابل خطاهای‌مان مسؤول می‌دانیم، در اینجاست که ترس تمام وجودمان را فرا می‌گیرد، اعتماد به نفسمان کاهش می‌یابد، احساس می‌کنیم مشوقی نداریم، به فردی افسرده و گوشه‌گیر مبدل می‌شویم و... همین اعتماد به نفس پایین در زمان کنترل رفتار موجب می‌شود که دائم خود را سرزنش کنیم و بگوییم: «اگر از همان ابتدا درست عمل می‌کردم، اکنون نیاز نبود که به اصلاح خطاهایم بپردازم. »

به راستی چرا سرزنش؟ اگر شما به گفتار و نوشته‌های اشخاص بزرگ توجه کنید، متوجه می‌شوید که بزرگی انسان در اعتماد به نفسش نهفته است؛ هنگامی که خود را در مقابل خطاهایش مسؤول بداند، به

طور غیرمستقیم می‌گوید که اشتباه کرده است و باید آن را جبران کند. اگر شما نیز می‌خواهید روحیه‌ی اعتماد به‌نفس را در خود تقویت کنید، اما نمی‌توانید، جای نگرانی نیست. سعی کنید هنگامی که با دوستانتان روبه‌رو می‌شوید از آنها بپرسید: «اگر خطایی مرتکب شدید، چگونه آن را اصلاح می‌کنید؟ آیا اعتراف می‌کنید که اشتباه کرده‌اید؟»

سعی کنید از تجارب دیگران استفاده کنید و رفتار افراد خردمند و دانا را الگو قرار دهید. مطمئن باشید اگر از امیال درونی و تعصبات بیهوده خود فاصله بگیرید، می‌توانید از مزایای عقل و خرد بهره‌مند شوید و به قضاوت درستی از خود بپردازید.

به حقیقت وجودی خود احترام بگذارید

یکی از مزایای اصلی دستیابی به اعتماد به‌نفس آن است که موجب سلامت ذهن و تقویت روحیه‌تان می‌شود. تقویت روحیه اعتماد به نفس در خود موجب می‌شود که بتوانید با آسودگی خاطر زندگی کنید و نحوه‌ی برخورد خود را با مردم تغییر دهید. تا وقتی که به حقیقت وجودی خود که برگرفته از اعتماد به نفستان می‌باشد احترام نگذارید و دائم خود را سرزنش کنید، نمی‌توانید به کنترل رفتارتان بپردازید؛

زیرا گیج می‌شوید و سعی می‌کنید دیگران را به خطایی که مرتکب شده‌اید متهم سازید. در این صورت هم دوستانتان را از دست می‌دهید و رفتارهای رشدنیافته‌ی خود را ادامه می‌دهید.

توصیه می‌کنم به شخصیت خود احترام بگذارید. در درجه‌ی اول این حقیقت را بپذیرید که انسان جایزالخطاست. هیچ انسانی به طور صددرصد کامل نیست. اگر شما برای خودتان ارزش قائل باشید، خودبه‌خود روحیه‌ی اعتماد به نفس را در وجودتان تقویت می‌کنید. در اینجاست که به معنا و مفهوم عقل و خرد پی می‌برید و از متهم کردن دیگران، انتقاد از آنها و همچنین سرزنش خود دست می‌کشید و سعی می‌کنید عاقلانه‌تر عمل کنید.

داستان زندگی پیشینیان را بخوانید و در عاقبت آنها بیندیشید. ببنید که در سرتاسر تاریخ چه روی داد. چه کسانی آمدند و رفتند و هر کدام چه نام و خاطره‌ای از خود به یادگار گذاشتند. در این صورت متوجه می‌شوید که گذر زمان با خطا و شکست همراه است. اگر به خطایی که مرتکب شده‌اید واقف باشید، به زودی موانع را از میان برمی‌دارید و اگر در مقابل شکست همچنان آرام در جای خود قرار گیرید و اقدامی نکنید، ممکن است زندگی را در مسیر نابودی هدایت کنید.

بنابراین با پی بردن به داستان زندگی گذشتگان، یک‌مرتبه خود را مسؤول می‌دانید و از خود می‌پرسید: «به راستی چه کردم؟ دوران زندگی‌ام را چگونه سپری کردم؟! دوران کودکی‌ام چگونه گذشت؟! اکنون زندگی را چگونه سپری خواهم کرد و چه عاقبتی خواهم داشت؟»

اگر به این مسائل فکر کنید، یک‌مرتبه آرامش می‌یابید؛ زیرا کسی را مسؤول شکست خود نمی‌دانید و به آنچه انجام داده‌اید پی می‌برید. دیگر والدین را مسؤول خطاهای‌تان نمی‌دانید و نمی‌گویید: «اگر الان ضعیف هستم، معتاد شده‌ام، با دوستان بد ارتباط دارم، طلاق گرفته‌ام و... والدینم مقصر هستند، زیرا با امر و نهی خود مرا ضعیف پنداشتند. »

آری، اکنون که آرامش یافته‌اید، متوجه می‌شوید که عقل نقش مهمی زندگی انسان ایفا می‌کند. حالا شما خود را به عنوان فردی عاقل و واقع‌بین می‌شناسید و علت موفقیت یا ناکامی را به رفتار و نگرش خودتان نسبت می‌دهید. در اینجاست که تنش عصبی‌تان را از دست می‌دهید و انرژی درونی‌تان را برای پیشرفت و رهایی از ضعف اخلاقی آزاد می‌کنید و بااعتماد به نفسی کامل و انگیزه‌ای قوی رفتار نامناسب گذشتگان را جبران می‌کنید.

اگر به شخصیت و حقیقت وجودی‌تان احترام بگذارید، یاد می‌گیرید که خود را دوست بدارید، به مردم احترام بگذارید و هرگز با این جملات خود را فریب ندهید: «دیگران مرا به انجام هر کاری تشویق کردند؛ تشویق آنها بود که زندگی پر از رنج و درد را برای من به ارمغان آورد و... » اکنون شما خود را به عنوان فردی عاقل و دانا می‌شناسید و می‌گویید: «دیگران مرا به انجام کارهای ناشایست تشویق کردند، اما من که فردی عاقل و بالغ بودم نباید راه آنها را دنبال می‌کردم. پس باید بپذیرم که اشتباه کردم و سریع به اصلاح و جبران خطاهایم بپردازم. »

آگاه باشید، اگر روزی احساس کردید که نسبت به مردم و دنیای اطرفاتان بدبین شده‌اید و به هیچ کس علاقه‌ای ندارید، بدانید که اعتماد به‌نفستان را از دست داده‌اید و به خودتان علاقه‌ای ندارید که موجب شده است از دیگران نیز فاصله بگیرید یا از آنها متنفر شوید.

زمانی معنای عشق به خود و دیگران را گم می‌کنید که حقیقت وجودی خود را فراموش کنید و روحیه‌تان را از دست بدهید و در این صورت به فردی مبدل می‌شوید که به هیچ کس، حتی خودش بها نمی‌دهد و دائم در صدد یافتن راهی است که دیگران را متهم کرده و به نحوی از آنها انتقام بگیرد. شما امیدتان را از دست می‌دهید و همین ناامیدی موجب می‌شود که احساس حقارت و تنفر در سرتاسر

وجودتان شکل گیرد و نتوانید در این چند صباحی که زنده هستید، از زندگی و آنچه که دارید، لذت ببرید.

اکنون توصیه من به شما این است که قدر شخصیت وجودی‌تان را بدانید و با حفظ حرمت خود در جهت رفع خصایص منفی‌تان بکوشید. سعی کنید از نکته‌بینی‌های بی‌مورد نسبت به خودتان پرهیز کنید و دائم نگویید: «باید روش x را دنبال می‌کردم؛ می‌توانستم کار x را انجام دهم اما ندادم و... »

توصیه می‌کنم به حال (موقعیت کنونی) خود فکر کنید و کمی واقع‌بین باشید. خود را آن‌طور ببینید که ذاتاً هستید. فقط در صورتی که خطایی مرتکب می‌شوید، بدون اینکه خودتان را سرزنش کنید به اصلاح رفتارتان بپردازید. اگر شما برای شخصیت‌تان ارزش قائل باشید، با شور و اشتیاق خاصی قوای ذهنی خود را تقویت می‌کنید و همین مسأله کمک می‌کند که از تکبر و غرور فاصله بگیرید. اگر با نرمی و ملایمت در جهت اصلاح رفتارتان تلاش کنید، نتیجه‌ای که حاصل می‌شود چنان صفت پایدار و مثبتی را در وجودتان شکل می‌دهد که هیچ مسأله‌ی وسوسه‌انگیزی نمی‌تواند آن صفت را که در وجودتان شکل گرفته است زایل کند.

یکی دیگر از مزایای حفظ شخصیت این است که چنان آرامشی در وجودتان حاکم می‌شود که تحمل سختی‌ها و ناکامی‌ها را آسان کرده و موجب می‌شود که در لحظه‌ی رویارویی با مشکلات، آرامش خود را حفظ کنید و بدون اینکه حالتی از تنش در چهره‌تان ظاهر شود، به مقابله با مشکلات بپردازید. اگر در جستجوی راهی هستید که برای شخصیت‌تان ارزش قائل باشید، سعی کنید آرامش فیزیکی، جسمی و احساسی خود را حفظ کنید و در مقابل فراز و نشیب‌ها و ناملایمات زندگی، همچنان آرام و صبور باشید. در این صورت نه سیستم عصبی‌تان تحریک می‌شود و نه خون در رگ‌های‌تان به جوش و خروش درمی‌آید. ضمناً پس از دستیابی به آرامش دیگر نیازی نخواهید داشت که در مقابل مسائل آزاردهنده به حمایت از خود بپردازید و ذهن خود را به مسائلی که ارزش فکر کردن ندارند، مشغول کنید.

مزیت نهایی حفظ شخصیت درونی این است که به نکته‌ی مهمی در مورد خود دست می‌یابید. شما به این مسأله پی می‌برید که هیچ کس غیر از خودتان نمی‌تواند به شما و احساساستان ضربه وارد کند. طبیعتاً اگر راه درستی را دنبال کنید، موفق می‌شوید و اگر زندگی را بر خود سخت بگیرید، آن را به سختی ادامه خواهید داد.

آنچه که موجب برهم زدن روابط دوستانه می‌شود

اگر شما یاد بگیرید به شخصیت خود احترام بگذارید، هرگز کاری نمی‌کنید که شخصیت‌تان زیر سؤال رفته و از ارزش و اعتبار شما کاسته شود. همین مسأله موجب گسترگی روابط شما با اطرافیان می‌شود. این نکته را فراموش نکنید، انسان اجتماعی خلق شده است، و هر چه بیشتر در جهت گستردگی روابط خود با دیگران بکوشد، شادتر و سرزنده‌تر خواهد شد.

پس آگاه باشید، هرچه بیشتر به شخصیت خود احترام بگذارید، مردم نیز به همان نسبت به شما احترام می‌گذارند. بنابراین رابطه‌ای گرم و صمیمانه همراه با حفظ حرمت و ادب بین طرفین برقرار می‌شود. آیا شما به عقاید و احساسات دیگران احترام می‌گذارید؟ آیا احساسات دیگران را درک می‌کنید و به گونه‌ای عمل می‌کنید که اطرافیان را به سوی خود جذب می‌کنید؟ آیا احساس می‌کنید که دیگران قصد آزار و اذیت شما را دارند؟ آیا صحبت‌ها و الفاظ ناشایست اطرافیان را به خصلت آنها نسبت می‌دهید، یا اینکه تصور می‌کنید از روی قصد، اسباب ناراحتی شما را فراهم ساخته‌اند؟ هنگامی‌که به تازگی با مردم ارتباط برقرار می‌کنید، هر فکری به ذهن شما خطور می‌کند و نسبت به مردم احساس خاصی دارید؛ اما هنگامی که از روی ادب و احترام با مردم برخورد می‌کنید، بدون اینکه خودتان متوجه شوید، روابط خود را با آنها

گرم‌تر وصمیمانه‌تر می‌سازید و به محض اینکه روابط شما به اوج خود می‌رسد، تمام افکار پوچ و بیهوده‌ای که پیش از این به ذهنتان خطور کرده بود را فراموش می‌کنید.

یکی دیگر از موانعی که در روابط دوستانه ایجاد می‌شود، این است که ممکن است رفتارها و نگرش شما نیز از نظر اطرافیان آزاردهنده باشد. شما خود را به عنوان فردی شایسته می‌شناسید اما شاید نظر اطرافیان به گونه‌ای دیگر باشد و هنگامی که از شما صحبت می‌کنند، به یاد خود رآی بودن، انتقادگرایی‌ها و رفتارهای تجاوزگرانه‌ی شما بیفتند. همین مسأله موجب می‌شود که تمایلی برای ایجاد رابطه با شما نداشته باشند.

یکی دیگر از مسائل آزاردهنده که موجب تیرگی روابط یا عدم ایجاد رابطه با مردم می‌شود این است که ممکن است شما از نحوه‌ی برخورد خود مطلع نباشید؛ در واقع شما صفت شایسته‌ای دارید، اما ممکن است در آن لحظه‌ای که با مردم ارتباط برقرار می‌کنید، آن صفت با آن شرایطی که طرف مقابل در آن به سر می‌برد، منطبق نباشد. شاید درک مسأله کمی دشوار باشد اما به این مثال توجه کنید: شما فردی آرام و مهربان هستید اما ناگهان دوست شما با هیجان خاصی به سوی شما می‌آید و با شور و شوق مسأله‌ای را برای شما تعریف می‌کند و انتظار دارد که شما نیز شادی خود را در ظاهر نشان دهید، اما

آرامش و خونسردی شما اجازه نمی‌دهد که خود را شلوغ و پر از هیجان نشان دهید. معمولاً این‌گونه مسائل موجب آزردگی و سرانجام تیرگی روابط دوستان می‌شود؛ زیرا تا زمانی که به عنوان مثال، به سردرد دچار نشوید، نمی‌توانید به حالت درونی فردی که در چنین وضعی قرار می‌گیرد، پی ببرید. تا زمانی که با شکم پر سر بر بالین می‌گذارید، نمی‌توانید احساس فرد گرسنه را دریابید.

با توجه به این مسائل لازم است با خود صادق باشید، خود را بشناسید و به انتظارات‌تان پی ببرید. در این صورت می‌توانید به احساسات و انتظارت طرف مقابل نیز پی ببرید و از عواملی که باعث تیرگی و قطع روابطتان می‌شود، دوری کنید.

به عنوان مثال: ممکن است هنگام برخورد با فردی که به تازگی با او آشنا شده‌اید، احساس ناامنی کنید و حالت درونی خود را با سماجت و مقطع صحبت کردن نشان دهید. پس همان‌طور که در لحظه‌ی اول آشنایی دوست ندارید طرف مقابل برداشت منفی‌ای نسبت به شما داشته باشد، به طور قطع او نیز در ابتدای برخوردش با شما احساس خجالت و کمرویی می‌کند و مایل نیست که نسبت به او بد قضاوت کنید.

بنابراین توصیه می‌کنم که آنچه برای خود می‌پسندید، برای دیگران نیز بپسندید. زیرا اگر به این مسأله توجه نکنید و همچنین روابط خود را با دوستان گسترش دهید، ناگهان در میانه‌ی راه به نقاط ضعف آنها پی می‌برید و به این دلیل که نمی‌توانید در آن لحظه به کنترل احساساتان بپردازید، رابطه‌تان را با آنها قطع می‌کنید تا آرامش از دست یافته‌تان را باز یابید. به راستی چرا نباید از همان لحظه‌ی اول، این حقیقت را بپذیرید که همه مانند خود شما دارای یک‌سری اشکالاتی هستند؛ پس نباید تا این حد نکته‌بین و حساس باشید؟ اگر شما از حساسیت‌های بی‌مورد و نکته‌بینی بیش‌از اندازه دوری کنید واین حقیقت را بپذیرید که ممکن است خطای فرد دیگر خطای شما باشد، به طور قطع بر میزان درک و فهم خود می‌افزایید و به اعتماد به نفسی عظیم دست می‌یابید که موجب می‌شود در هر حالتی و در هر زمانی حتی در لحظه‌ی عصبانیت آرامش خود را حفظ کنید و همچنان روابط گرم و صمیمانه‌ی خود با دوستان ادامه می‌دهید.

ایجاد روابط دوستانه را امری بدهی فرض کنید

هنگامی که قصد دارید روابط خود را با دوستان و اطرافیان گسترش دهید، فرض کنید که ایجاد رابطه به مردم امری لازم و ضروری است. شما در صورتی می‌توانید از دیگران انتظار محبت داشته باشید که

خودتان نیز محبت کنید. اگر کمی به نحوه‌ی برخوردتان با اطرافیان توجه کنید و سپس نقاط قوت خود را تقویت کنید، آنها نیز با دیدن برخورد گرم و صمیمانه‌ی شما عکس‌العملی مشابه نشان می‌دهند.

سعی کنید برای ایجاد همدلی و محبت با دوستان، همیشه با چهره‌ای مهربان در چشم آنها نگاه کنید. هنگامی که طرف مقابل در حال صحبت می‌باشد، با حرکت سر نشان دهید که به طور کامل به صحبت‌هایش گوش می‌دهید. در هنگام درخواست چیزی از دوستان، واژه‌ی «لطفاً» را فراموش نکنید و از انجام حرکاتی که می‌دانید در شأن و شخصیت شما و طرف مقابلتان نیست، اجتناب کنید.

اگر احساس می‌کنید طرف مقابلتان خصوصیتی را داراست که موجب آزار و اذیت شما می‌شود، اما هنگامی که فکر می‌کنید، می‌بینید که او از طریق بیان یا انجام آن کار، آن‌طور که هست خود را نشان می‌دهد، اجازه ندهید آن‌طور عمل کند که ذاتاً می‌باشد. اما خودتان هرگز روش او را تکرار نکنید. او پس از مدتی به انتظار و توقع شما پی می‌برد و به تدریج نگرش خود را تغییر می‌دهد. همین مسأله موجب کاهش تنش در شما و طرف مقابلتان شده و از بروز هر گونه بحثی جلوگیری می‌کند.

برای رشد عواطف و احساسات متقابل چه باید کرد؟

۱) در درجه‌ی اول خود را بشناسید و احساسات و انتظارات خود را جستجو کنید.

۲) به آنچه که دوست دارید و از آنچه که گریزان و متنفر هستید، پی ببرید.

۳) سعی کنید تغییرات لازم را در رفتار خود و نگرش طرف مقابل ایجاد کنید.

۴) خود را در مقابل همسر، ملت، جامعه و دنیایی که در آن به سر می‌برید، مسؤول بدانید و نه فقط برای خود، بلکه برای پیشرفت جامعه‌تان تلاش کنید.

۵) سعی کنید با کسب فضایل اخلاقی به اصلاح و جبران رفتارهای ناشایست خود بپردازید.

۱۴- واژه‌ی «شغل» را چگونه معنا می‌کنید؟

بیش از چهار دهه است که روانشناسان در حال بررسی وضعیت اخلاقی و رفتاری افرادی می‌باشند که در زمینه‌های مختلف فعالیت می‌کنند. تحقیقات نشان داده‌اند یافتن شغل، احساس امنیت را در انسان تقویت می‌کند و از بروز حواث مختلف جلوگیری می‌کند. ما انسان‌ها معمولاً خود را با خواندن کتاب، قدم زدن، گوش دادن به موزیک و... سرگرم می‌کنیم و در صدد یافتن راهی هستیم که احساس خستگی را از خود رها سازیم اما نمی‌توانیم. زیرا ارزش و دستیابی به آرامش در هر زمینه‌ای، همچون آرامشی است که از دستیابی به یک شغل مناسب حاصل می‌شود.

در این قسمت نکته‌ای را شرح می‌دهیم که در برقراری آرامش ذهنی مؤثر بوده و کمک می‌کند که ده دقیقه پس از اجرای آن تسیکن یابید.

روش:

در طول دوره‌ی استراحت، برای حفظ آرامش خود ورزش کنید و تمام تمرین‌هایی که در صفحات قبل شرح دادم را اجرا کنید. بنشینید و در همان حال نشسته، دست‌های‌تان را در عرض شانه باز و بسته کنید تا خستگی موجود در ماهیچه‌های‌تان رفع شود. گردن را به سمت چپ و راست، بالا و پایین حرکت دهید. سپس به آهستگی نفس بکشید و در همان حالتی که قرار گرفته‌اید، به خود تلقین کنید که آرامش یافته‌اید. پس از اینکه حرکات ورزشی شما به پایان رسید، دراز بکشید و چشم‌های‌تان را ببندید. سپس به رؤیاهای خوش قبل بازگردید و از خاطرات شیرین و فراموش‌نشدنی گذشته یاد کنید و در این صورت بدون اینکه خودتان متوجه شوید، ماهیچه‌های چشم و صورت شما آرامش می‌یابند و سپس احساس سبکی می‌کنید. اگر می‌خواهید پس از استراحت مختصری متوجه شوید که آرامش یافته‌اید یا خیر، دقت کنید که پس از بیدار شدن از خواب چه احساسی دارید. آیا احساس سبکی و سرحالی می‌کنید؟ آیا خستگی شما به طور کامل از بدنتان رفع شده است؟ اگر روش اجرا شده مثبت بود، از آن پس از همین روش برای رفع خستگی‌های‌تان استفاده کنید.

چگونه در حین انجام کار، آرامش خود را حفظ کنیم؟

چند راه برای برطرف شدن خستگی حاصل از کار و فعالیت وجود دارد. اگر شما روش‌های ساده‌ی

دستیابی به آرامش را اجرا کنید، به راحتی می‌توانید مراحل کار را از ابتدا تا انتها طی کنید. یکی از این روش‌ها این است که کنید نوع کار و فعالیت شما به چه صورت است. آیا به حرکات بدنی نیاز دارد؟ سپس سعی کنید هنگامی که در حال انجام کار هستید، دست‌ها را در عرض شانه باز کرده و به سمت بالا و پایین حرکت دهید. نیاز نیست در ساعت کار ورزش کنید؛ همین که در آن مدت کوتاه، حرکت ساده‌ای را انجام دهید کافی است.

ضمناً سعی کنید در حال ایستادن، قوز نکنید. این مسأله در مورد نشستن نیز صدق می‌کند. اما در حالت ایستاده فشار زیادی بر بدن وارد می‌شود.

هنگامی که نشسته‌اید، پاهای خود را در اطراف پایه‌ی صندلی نچرخانید. زیرا در این حالت ماهیچه‌های کمر و گردن و بازو را تحریک می‌کنید.

اگر کار شما به صورتی است که دائم با وسائل سنگین سر و کار دارید و باید آنها را از یک مکان به مکان دیگر انتقال دهید، برای جلوگیری از خستگی ابتدا یک نفس عمیق بکشید و پس از باز و بسته کردن دست‌ها، یک‌مرتبه آن وسیله را بلند کنید. اگر به این شکل وسیله‌ی مورد نظر را جابه‌جا کنید، در حین

بلند کردن آن ماهیچه‌های‌تان آماده‌ی فعالیت می‌شوند و سنگینی یا درد حاصل از بلند کردن را در هیچ یک از نقاط بدن احساس نخواهید کرد. اما اگر آن وسیله را بدون آمادگی قبلی بلند کنید، یک‌مرتبه درد شدیدی را در ماهیچه‌های کمر احساس می‌کنید.

اکنون لازم است برای بلند کردن وسائل سنگین، به نکات زیر توجه کنید:

۱) به آن وسیله‌ی سنگین نگاه کنید و تمرکز بگیرید.

۲) یکی از پاهای‌تان را به وسیله سنگین نزدیک کنید.

۳) دو دست خود را به طور کامل باز کرده و سپس بر روی آن وسیله قرار دهید.

۴) زانوهای‌تان را خم کرده و کمرتان را در حالت کشیدگی قرار دهید. (به گونه‌ای که قصد دارید آن را بلند کنید.)

۵) وسیله را در جهتی که به بدنتان نزدیک است بلند کنید.

۶) اطمینان حاصل کنید که در زمان بلند کردن آن وسیله، می‌توانید پشت آن را نیز ببینید.

۷) برای بلند کردن وسائل بسیار بزرگ و سنگین، از کسی کمک بگیرید.

مسأله‌ی دیگری نیز حائز اهمیت می‌باشد که باید به آن توجه کنید. اگر احساس کردید در زمان بلند کردن وسیله‌ای، بی‌حال و سست هستید، (در صورتی که بیمار نباشید) یک‌مرتبه نفس عمیق بکشید.

توصیه می‌کنم پیش از انجام هر کاری از وضعیت بدنی خود مطلع شوید. در این صورت می‌توانید به راحتی و آزدانه و با حرکات ماهیچه‌ای موزون، به انجام کارتان بپردازید. ضمناً اگر در حین انجام کار احساس خستگی کردید، فوراً از آن دست بکشید و به مدت چند دقیقه ذهن خود را به مسأله‌ی دیگری معطوف کنید تا خستگی کار قبل از بدنتان خارج شود. این نکته را هرگز فراموش نکنید که کارساز و مفید است: نیازی نیست که کارهای‌تان را با شتاب و عجله انجام دهید. اگر به این صورت عمل کنید، استراحت شما درحین انجام کار، بسیار مفید خواهد بود. بنابراین لازم است برای رفع سختگی‌تان خود نفس عمیق بکشید ، به مدت چند دقیقه بنشینید، قدم بزنید و... ؛ با این روش تنش و نگرانی وارد شده به بدن را کاهش می‌دهید.

اگر می‌خواهید با بدنی سالم به کار و فعالیت بپردازید، فراموش نکنید که بدن به استراحت نیاز دارد و تنها وسیله‌ای برای کار و فعالیت نیست. بنابراین لازم است در حین انجام کار، چند دقیقه وقفه‌ای ایجاد کنید و در آن لحظه به استراحت بپردازید. ضمناً در حین استراحت چند دقیقه‌ای خود، به هیچ مسأله‌ای فکر نکنید و اجازه دهید ذهنتان تا چند دقیقه آرام گرفته و به استراحت بپردازد.

علت اصلی تنش و خستگی چیست؟

به نکات ارائه شده در زیر توجه کنید تا با بدنی سالم و ذهنی آرام به کار و فعالیت بپردازید. فراموش نکنید شناخت منابع تنش به عنوان اولین گام در رفع خستگی به شمار می‌آیند، زیرا اگر در حین انجام کار با خستگی مفرط روبه‌رو شوید، با آگاهی از علت آن می‌توانید با عوامل مزاحم که علت اصلی خستگی به شمار می‌آیند مقابله کنید و از آن پس بدون تنش و استرس به کار و فعالیت خود ادامه دهید. بنابراین توصیه می‌کنم به عوامل مؤثر در ایجاد تنش و خستگی مفرط توجه کنید:

۱) کار طولانی مدت و سنگین

۲) کمبود علاقه

۳) کار ناقص و بی‌ثمر

۴) ضعف بدنی و عدم‌آگاهی از نحوه‌ی انجام کار

۵) در نظر نگرفتن پاداش، پس از انجام هر کار مثبت

۶) پرورش افکار بیهوده و منفی حاصل از نتایج کار

۷) ترس از نظر و انتقاد اطرافیان، کارفرما، مشتری، دوستان و...

۸) وضعیت نامناسب بدن

۹) آشفتگی و نگرانی

۱۰) نگرش منفی نسبت به کار و دنبال کردن عقاید و پیشنهادات ناقص و نامناسب دیگران

۱۱) فقدان امکانات و تجهیزات کافی (مربوط به کار)

۱۲) انجام کارهای وقت‌گیر و نامناسب

مسأله‌ی دیگری که تنش را به میزان قابل‌ملاحظه‌ای در شما افزایش می‌دهد، مکث‌های طولانی مدت شما در حین انجام کار می‌باشد. زیرا هنگایم که وقفه‌ی زیادی را در حین انجام کار ایجاد می‌کنید، به تدریج حوصله‌ی خود را نسبت به تکمیل آن از دست می‌دهید. شاید هدف شما آرامش و استراحت باشد. اما همین استراحت‌های طولانی‌مدت، انگیزه و اعتماد به‌نفس شما را در ادامه‌ی کار کاهش می‌دهند.

اگر در صدد یافتن راهی هستید که با انگیزه‌ی کافی به کار و فعالیت بپردازید و در حین انجام کار مضطرب و پریشان نباشید، در درجه اول علت اصلی تنش را جستجو کنید که در صفحه‌ی قبل به آنها اشاره شد. سپس با تمامی عوامل مزاحم مبارزه کنید و با امید به موفقیت به کارخود ادامه دهید. اگر در مراحل اولیه‌ی انجام کار هراس دارید که مبادا با شکست روبه‌رو شوید، نکات بالا را برای رفع خستگی اجرا کنید. مطمئن باشید که پس از استراحت کوتاهی به راحتی قادر خواهید بود در مقابل عوامل

آزاردهنده مقاومت کنید و با ریشه‌یابی موانع، به تقویت قوای جسمانی خود بپردازید.

زندگی و شغلتان را دوست بدارید

پیش از هر چیز بگویید چه هدفی در سر دارید؟ قصد دارید در ده سال آینده چه کاری انجام دهید؟ در بیست سال آینده چطور؟ آیا دستیابی به یک شغل مناسب را تنها هدف خود می‌دانید؟ یا اینکه شغل را وسیله‌ای برای امرار معاش دانسته و مسائل دیگری را به عنوان هدف در نطر دارید؟ اکنون بگویید اگر شغل را به عنوان بزرگ‌ترین هدف می‌دانستید، برای پیشبرد آن و موفقیت در کار چه می‌کردید خیلی از ما از عواقب انجام کار هراس داریم و حتی گاهی به اندازه‌ای در افکار بیهوده و پوچ خود غرق می‌شویم که از حقایق فاصله می‌گیریم و فقط در پی یافتن فرصتی هستیم که به بلندپروازی‌های‌مان شکل دهیم و به آرزوهای محال خود دست یابیم. شاید فکر دستیابی به آرزوهای محال شیرین باشد، اما باید حقایق را در نظر گرفت و کمی واقع‌بینانه‌تر عمل کرد. در غیر این‌صورت هرگز نمی‌توانیم معنای زندگی را آنطور که هست دریابیم.

گامی با خود بیندیشید و از خود بپرسید که اگر تعادل ذهن‌تان را از دست بدهید و نتوانید کار را با

موفقیت به پایان برسانید، در پایان چه احساسی خواهید داشت؟ آری، اینجاست که نسبت به کار و شغلتان بدبین و حساس خواهید شد. اما برعکس، شما در حین انجام کار و برای اجرای وظایفتان باید شاد و خشنود باشید و از آنچه که باید تلاش و کوشش به دست می‌آید، راضی باشید و شغل شما نباید آنچنان گیج‌کننده باشد که احساس ترس را در وجود شما تقویت کند و دائم در فکر فرو روید که آینده چگونه سپری می‌شود و سرنوشت شما چه خواهد بود. و در آن حد نیز نباید آنقدر ساده و بی‌لطافت باشد که شور و اشتیاق را از شما بگیرد.

علاقه نداشتن به شغل، یکی از مهم‌ترین عوامل تنش می‌باشد. چاره‌ی آن ساده است؛ فقط کافی است نگرش خود را تغییر دهید. ممکن است عدم‌علاقه به شغل، به شخصیت ذاتی شما مربوط شود که شما را مضطرب و پریشان می‌سازد. این تنش همیشه همراه شما خواهد بود. اما اگر نگرش خود را تغییر دهید و مسأله را ساده فرض کنید، در مدت زمان کوتاهی به حالت قبل بازمی‌گردید.

توصیه می‌کنم اگر می‌خواهید با آسودگی خاطر به زندگی ادامه دهید، حالت افسردگی را از خود رها کنید. به راستی چرا به این مسأله فکر نمی‌کنید که احساس امنیت و آسایش از سلامت جسمی و ذهنی منشاء می‌گیرد؟ چرا به وضعیت جسمانی و ذهنی خود اهمیت نمی‌دهید؟ چرا فقط در فکر این هستید

که به زندگی جهت دهید اما طریقه‌ی جهت دادن را نمی‌دانید؟ فکر نکنید خوشبختی و موفقیت بدون تلاش حاصل می‌شود. فقط به نظر و گفته‌های دیگران اکتفا نکنید.

از کجا می‌دانید راهی که طرف مقابل شما طی کرده است صحیح می‌باشد؟ از کجا می‌دانید راهی که دوست شما طی کرده است با اهداف شما منطبق می‌باشد؟ اگر در جستجوی آرامش هستید، خودتان تلاش کنید و حتی اگر از نظر و عقاید افراد باتجربه استفاده می‌کنید، سعی و تلاش نهایی را به خودتان واگذار کنید تا هم به جزئیات کار پی ببرید و هم نتیجه را مورد ارزیابی قرار دهید. در این صورت اگر به نتیجه‌ای دست یابید که حتی منفی باشد، باز هم خوشحال می‌شوید از اینکه خودتان اقدام نموده‌اید. بنابراین از آن پس با انگیزه و اعتماد به نفس بیشتری حرکت می‌کنید تا به نتیجه‌ی مثبتی دست یابید. باز هم توصیه می‌کنم هرگز ارزش کار و توانایی خود را نادیده نگیرید. به جای اینکه تمام‌وقت خود را در اجرای نظر و عقاید دیگران صرف کنید، کمی به خود امید دهید که موفق می‌شوید و از شغل مناسبی برخوردارید. اگر امروز کار خود را با افسردگی و ناراحتی آغاز کردید و سرانجام با شکست مواجه شدید، مسأله را بزرگ جلوه ندهید و دائم خود را سرزنش نکنید که چرا شکست خوردید. هرگز با بزرگ جلوه دادن مسائل، سیستم عصبی‌تان را تحریک نکنید. زیرا اگر بدون انگیزه به فعالیت خود ادامه دهید، هر

یک ساعت به اندازه‌ی یک سال برای شما می‌گذرد و سرانجام اعتماد به‌نفس شما به حداقل می‌رسد. به طوری‌که چنان ضعفی در وجودتان شکل می‌گیرد که به زودی احساس خواهید کرد توان انجام هیچ کاری را ندارید.

به خاطر داشته باشید این شما هستید که خود را بهتر از هر کسی می‌شناسید. پس اگر روزی در کار خود با مشکل مواجه شدید، دلیل شکست خود را می‌دانید، بنابراین نیازی نیست که خود را سرزنش کنید و با افسوس و حسرت، زندگی خوب و موفقیت‌آمیز دیگران را نظاره‌گر باشید. زیرا اگر فقط برای رقابت با دیگران به حرکت خود ادامه دهید، در حین انجام کار احساس خوبی نخواهید داشت و سرانجام با نتجه‌ی منفی روبه‌رو خواهید شد.

سعی کنید برای حفظ آرامش خود، در ابتدا نیازهای‌تان را مشخص کنید؛ زیرا در این صورت با آرامش خاص و بدون اینکه ذهن خود را به مسائل دیگر مشغول کنید، در مورد مسأله‌ی مورد نظرتان تصمیم می‌گیرید. توصیه می‌کنم هرگز بیش از حد نیاز، از خودتان انتظار نداشته باشید و انتقادگرایی از خود را کنار بگذارید. هر چه سطح انتظار و توقع شما از خودتان بیشتر باشد، بیشتر احساس نگرانی می‌کنید. زیرا دائم تلاش می‌کنید راه مناسبی را دنبال کنید اما از عواقب کار هراس دارید که مبادا با شکست

مواجه شوید. به همین دلیل ذهن شما به عواقب کار متوجه می‌شود و نمی‌توانید به درستی عمل کنید. اگر همیشه به این صورت زندگی کرده‌اید، اکنون نگران نباشید؛ چاره‌ی کار ساده است؛ فقط خونسرد باشید. در ابتدا عواقب کار را در نظر بگیرید و به خودتان امید دهید که باید شادابی، سرزندگی و سلامتی خود را حفظ کنید و تا پایان راه، به خوبی عمل کنید. سپس این نکته را به خودتان یادآوری کنید که اگر نهایتاً در پایان کار با شکست مواجه شدید، می‌توانید یک بار دیگر اقدام کنید. در اینجاست که هم به معنای آرامش پی می‌برید و هم متوجه می‌شوید که «تنش و استرس» موجب تخریب افکار و تلاطم مغز می‌شود.

چگونه آرامش، در پیشبرد کار و فعالیت مؤثر واقع می‌شود؟

۱) راندمان کار را افزایش می‌دهد.

۲) استعداد شما را تقویت می‌کند.

۳) علاقه‌ی شما را نسبت به کار و شغلتان افزایش می‌دهد.

۴) میزان ترس را نسبت به عواقب کار کاهش می‌دهد.

۵) میزان خستگی را کاهش می‌دهد.

۶) تحریک سیستم عصبی را کاهش می‌دهد.

۷) احساس شادمانی و امید به موفقیت را در وجودتان تقویت می‌کند.

۸) سلامت ذهنی و جسمی شما را تضمین می‌کند.

۹) موجب گستردگی روابط شما و همکارانتان می‌شود.

۱۰) موجب می‌شود که نسبت به اقتدار و توانایی‌تان خوش‌بین باشید.

حفظ آرامش وضعیت درونی شما را متعادل می‌سازد و به احساسات و عواطف شما شکل می‌دهد. اگر یاد بگیرید که چگونه در مواقع روبه‌رو شدن با موانع به حفظ آرامش خود بپردازید، به طور قطع راه

مبارزه با افسردگی را نیز یاد می‌گیرید و به محض اینکه احساس دلتنگی و افسردگی کردید، خود را از این حالت رها می‌سازید. اگر ناگهان احساس نگرانی کنید، با برقراری آرامش در وجودتان یاد می‌گیرید که چگونه مسیر خود را تغییر دهید و به علت نگرانی‌های‌تان پی ببرید. فراموش نکنید آنچه که به زندگی شما جهت می‌دهد و تنوع نیازهای‌تان را آشکار سازد، «آرامش» است. زیرا هنگامی که در آرامش کامل به سر می‌برید، قدرت تصمیم‌گیری شما نیز افزایش می‌یابد.

۱۵- چگونه آرامش خود را هنگام بازی حفظ کنیم؟

منظور از بازی چیست؟

شما در هر سن و سالی که به سر می‌برید، برای برقراری آرامش درونی‌تان به بازی نیاز دارید. به خصوص اگر در سنین بالا به سر می‌برید و می‌دانید که فشار وارد شده به مغز در این سنین بیشتر می‌شود. مهم نیست که بازی به چه صورت باشد؛ یک بازی ساده و معمولی باشد که فقط جنبه‌ی سرگرمی داشته باشد یا اینکه فکری باشد و به هر حال بازی کردن موجب برطرف شدن تنش می‌شود. آنچه که مهم فرض می‌شود این است خود را سرگرم سازید تا خستگی از تمام ماهیچه‌های‌تان رفع شود و آرامش یابید.

انواع سرگرمی‌های سالم و بی‌خطر به عنوان یک قانون شناخته‌شده و امری مهم به شمار می‌آیند. هنگامی که خود را به نحوی سرگرم می‌کنید و پس از ساعت‌ها استراحت، مجدداً به کار و فعالیت می‌پردازید، هم احساس شادابی می‌کنید و هم کار و فعالیت خود را در آن حد تصور نمی‌کنید که

احساس امنیت و آرامش را از شما سلب کند و استرس شدید را در وجوتان حاکم سازد. با توجه به این مسأله می‌توانید به ارزش و اهمیت سرگرمی پی ببرید و فعالیت‌هایی را انتخاب کنید که مطابق با سن و سلامتی شما باشند.

مهم‌ترین نکته‌ای که از سرگرم شده حاصل می‌شود این است که نوع فعالیت سرگرم‌کننده باید به گونه‌ای باشد که آرامش ذهنی‌تان را تضمین کند به طوری‌که وقتی خود را سرگرم می‌سازید، به هر چیز فکر کنید به جز مشکلات زندگی، غم‌ها، شغل و... . در واقع ذهن شما به وسیلهٔ آن فعالیت، فقط به آنچه که انجام می‌دهید متمرکز شود. همین مسأله موجب می‌شود که از تفریح، بازی و ورزش به عنوان نمونه‌ای جذاب و جالب یاد می‌کنید.

در هوای آزاد به تفریح و سرگرمی بپردازید

ما انسان‌ها به اندازه‌ای خود را در کار و فعالیت روزانه سرگرم می‌کنیم که دیگر فرصتی برای تفریح در هوای آزاد برای خود باقی نمی‌گذاریم. «تنیس» یکی از آن دسته فعالیت‌های سرگرم‌کننده‌ای است که معمولاً در هوای آزاد انجام شده و موجب تقویت روحیه‌ی انسان می‌شود. اگر در جستجوی راهی هستید

که به درستی تصمیم بگیرید، به راحتی استراحت کنید و به موقع و سریع به کار و فعالیت بپردازید، در درجه‌ی اول به سلامت ذهنی خود که از راه تفریح و سرگرمی حاصل می‌شود، اهمیت دهید.

سرگرمی‌های زیادی هستند که در هوای آزاد به شما روحیه می‌دهند و موجب تقویت ماهیچه‌های بدن‌تان می‌شوند. قدم زدن، اسکیت، ماهیگیری از این نوع سرگرمی‌ها می‌باشند. اسکیت یکی از آن دسته سرگرمی‌هایی است که شما می‌توانید در هر موقعیت سنی که شادی و نشاط حاصل از آن را تجربه کنید. بازی اسکیت علاوه بر تقویت روحیه، لبخند شادی را نیز بر لباهای‌تان می‌نشاند و دقیقاً هنگامی که بر روی چرخ‌های آن قرار می‌گیرید و سعی می‌کنید تعادل خود را حفظ کنید، بر روی زمین می‌افتید و از حالت‌ها و حرکات خود می‌خندید و لذت می‌برید.

قدم زدن نیز نوعی سرگرمی لذت‌بخش و جذاب است. هنگامی که در پارک، چنزار و در میان گل‌ها و گیاهان قدم می‌زنید و زیبایی موجود در جهان طبیعت را می‌بینید، احساس شادی و نشاط می‌کنید.

ماهیگیری نوعی فعالیت سرگرم‌کننده‌ی دیگری می‌باشد که احساس آرامش را در وجودتان حاکم می‌سازد. هنگامی که در وسط دریا در کنار نهر آبی می‌روید و قلاب ماهیگیری را در آب می‌اندازید،

چشم‌های‌تان به امواج پی‌درپی آب خیره شده و آرامش می‌یابند. تقریباً هر نوع سرگرمی سالمی که در خارج از منزل انجام گیرد، لذت‌بخش و مفید است. زیرا از منزل خارج می‌شوید و زیبایی جهان طبیعت را از نزدیک نظاره می‌کنید.

سعی کنید همراه با اعضای خانواده به پیک‌نیک بروید و اوقات فراغت خود را در سبزه و چمنزار سپری کنید. به ماهیگیری بروید یا در کنار ساحل زیبای دریا، امواج آرام یا متلاطم آن را نظاره‌گر باشید. به پارک بروید و از بوی خوش گل‌ها و گیاهان لذت ببرید. اگر فرزندی ندارید، دست کودک معلول اقوام یا همسایه را بگیرید و با او به گردش و تفریح بروید. اگر پدر و مادر سالخورده و پیر دارید، آنها را در ماشین سوار کنید و به تفریح بروید. چنین فعالیت‌هایی علاوه بر تقویت روحیه، شما را از مبتلا شدن به انواع بیماری‌ها بازمی‌دارد.

منظور از سرگرمی‌های داخلی چیست؟

هر نوع سرگرمی‌ای ارزش خاص خود را دارد و به طور دقیق نمی‌توان گفت از بین سرگرمی‌های سالم، کدامیک مناسب و کدامیک نامناسب هستند. هنگامی که می‌نشینید، نقاشی می‌کنید، خیاطی می‌کنید و

روزنامه می‌خوانید، در این لحظه‌ها به خودتان فکر نمی‌کنید بلکه تمام حواس شما در کارتان متمرکز شده است.

وقتی به موزیک ملایم آرامش‌بخش گوش می‌دهید، روح شما از هر گونه استرس و پریشانی آزاد شده و تسکین می‌یابد. شاید جسم شما در همان گودال اندوه و حسرت باقی بماند، اما روحتان در اوج شادی به سر می‌برد. همین مسأله موجب می‌شود هنگامی که در جمع حضور می‌یابید، شادی خود را به صورت مضاعف نشان دهید و از بودن در کنار دوستان لذت ببرید.

شاید شما موسیقیدان نباشید و نتوانید به محض روبه‌رو شدن با مشکلی، موسیقی مورد علاقه‌تان را بنوازید و روحیه‌تان را تغییر دهید. اما همین که دراز بکشید و با شنیدن صدای موزیک آرامش یابید، کافی است. در لحظه‌ی گوش دادن به موزیک کافی به گونه‌ای رفتار کنید که آن آهنگ دلنشین و ملایم، زندگی‌تان را متحول سازد.

توصیه می‌کنم موسیقی‌های ملایم، دلنشین و آرامش‌بخشی را گلچین کنید تا هنگامی که به آنها گوش می‌دهید، تغییر روحیه‌تان را احساس کنید. اما فراموش نکنید که باید پس از اتمام آن، فعالیت

سرگرم‌کننده‌ی جدیدی را برای خود انتخاب کنید و تمام لحظه‌ی استراحت خود را به گوش دادن به موزیک اختصاص ندهید. اجازه دهید بدنتان در طول دوره‌ی استراحت هم فعالیت کند، اما نه فعالیتی که با خستگی همراه باشد. بلکه فعالیتی که موجب سرگرمی و آرامش شما می‌شود.

چگونه در داخل منزل خود را سرگرم کنید؟

اکثر پزشکان به والدین تندخو و خشن توصیه می‌کنند کمی بر رفتار و نحوه‌ی برخورد خود تجدید نظر کنند و راه ابراز علاقه و محبت را به فرزندانشان بیاموزند. زیرا کودک در همان سنین پایین باید با نحوه‌ی صحیح زندگی و طرز برخورد با مردم آشنا شود.

اکنون توصیه من به شما این است که سعی کنید در زمان صرف غذا در منزل حضور داشته باشید تا فرزندان از حضور گرم شما لذت ببرند و غذا را با اشتها صرف کنند. در این صورت وابستگی متقابلی ببین شما و فرزندانتان ایجاد می‌شود.

این نکته را فراموش نکنید، فرزندانتان رفتار شما را به‌گونه‌ای خاص مورد تقلید قرار می‌دهند. اگر شما به

میل خود یک روز را در بیرون از منزل سپری کنید و همسرتان نیز روز بعد را با دوستانش خارج از منزل سپری کند، فرزند کوچک شما هم یاد می‌گیرد تمام روزها را در بیرون از منزل سپری کند.

گاهی اوقات به سختی می‌توان روز را در منزل سپری کرد. به خصوص در غروب روزهای تعطیل که هوا بارانی است. در آن لحظه است که احساس بی‌تابی و بی‌قراری می‌کنید. توصیه می‌کنم خود را در منزل با این‌گونه فعالیت‌های سرگرم سازید: تمیز کردن باغچه و گلدان‌ها، تغییر دکوراسیون منزل، نقاشی منزل، گلدوزی، خیاطی، بافتنی کارهای هنری دیگر.

شما می‌توانید این نوع فعالیت‌ها را همراه فرزندانتان انجام دهید. علاوه بر آن می‌توانید در کنار همسر و فرزندانتان بنشینید و با انتخاب یک نوع بازی، تا ساعت‌ها خود را سرگرم می‌کنید. شما دقایقی را به همسر و فرزندانتان اختصاص می‌دهید؛ در این لحظه‌ها هم خودتان لذت می‌برید و هم اعضای خانواده‌تان از بودن در کنار شما لذت می‌برند. شما می‌توانید با این‌گونه فعالیت‌ها لحظه‌ها خوب و خوشی را برای خود و خانواده‌تان فراهم آورید. پس فراموش نکنید، مهم‌ترین مزیت صرف اوقات فراغت در منزل، گسترش علاقه بین اعضای خانواده می‌باشد.

تحمل و بردباری

گاهی اوقات در کنار اعضای خانواده و دوستان می‌نشینید و بازی می‌کنید. یا اینکه تنها هستید و سعی می‌کنید خود را با انجام کاری سرگرم سازید. اما هر چه می‌کنید نمی‌توانید لحظه‌ها شادی را برای خود فراهم آورید.

آگاه باشید، تا زمانی که فرد وسواسی‌ای باشید، نمی‌توانید خود را با هر وضعیتی وفق دهید. در واقع انجام هیچ کاری برای شما لذت‌بخش نیست و هیچ فعالیت سرگرم‌کننده‌ای نمی‌تواند موجب آرامش و شادی شما شود.

توصیه می‌کنم هنگامی که احساس می‌کنید از طریق فعالیت‌های سرگرم‌کننده سرگرم نمی‌شوید، خود را آزار ندهید. بلکه در چنین مواقعی دقت کنید که انجام چه کاری موجب شادمانی‌تان می‌شود. شاید از طریق فعالیت دیگری بتوانید خود را سرگرم کنید. به همین دلیل لازم است خواسته‌های‌تان را جستجو کنید.

گاهی اوقات در جمع دوستان و اعضای خانواده‌تان بنشینید و دقت کنید که آنها چگونه خود را سرگرم می‌سازند. سپس به وضعیت درونی خود توجه کنید اگر احساس کردید روش آنها را می‌پسندید، از آن پس خود را به همان صورت تسکین دهید و سعی کنید با آنها همراه شوید. فراموش نکنید همکاری با دیگران تأثیر خاصی بر روح و روان انسان می‌گذارد. گاهی اوقات از گردش و تفریح خود به راحتی صرفنظر می‌کنیم و لحظه‌ها آسایش خود را به دوستان اختصاص می‌دهیم و در انجام کارهای‌شان آنها را یاری می‌دهیم. شاید لحظه‌ها آرامش خود را به راحتی سپری کنیم، اما نتیجه‌ای که حاصل می‌شود، ارزشی مضاعف خواهد داشت. در اینجاست که علاقه‌ای مضاعف و دوچندان بین ما و دوستان ایجاد می‌شود و علاوه بر آن در لحظه‌ی انجام کار چنان در افکارمان غرق می‌شویم که گذر زمان را فراموش می‌کنیم و بدون اینکه احساس خستگی کنیم، روز را به پایان می‌رسانیم.

این مسأله در زندگی خانوادگی نیز صدق می‌کند. شما نباید انتظار داشته باشید که هر گونه فعالیتی موجب شادمانی اعضای خانواده‌تان گاهی اوقات حضور شماست که بهتر از هر گونه فعالیتی بوده و به اعضای خانواده‌تان تسکین می‌دهد. سعی کنید اغلب اوقات، به خصوص زمانی که از محل کار به منزل بازمی‌گردید، در کنار همسر فرزندانتان باشید. فراموش نکنید همین جدایی‌هاست که زندگی را به کام

شما و خانواده‌تان تلخ می‌کند.

بدانید روابط گرم و صمیمانه در اثر مدارا و تحمل بسیاری از مشکلات حاصل می‌شود. شاید دوست داشته باشید رفتار دوران مجردی را دنبال کندی، اما این نکته را به خودتان یادآوری کنید که زندگی مشترکی تشکیل داده‌اید و باید به خواسته‌ها و انتظارات همسرتان توجه کنید. شاید ارزش این‌گونه روابط، بهتر از گردش و تفریح دوران مجردی باشد.

به دیگران خدمت کنید

اگر احساس می‌کنید هیچ‌گونه ورزش یا سرگرمی‌ای موجب شادمانی‌تان نمی‌شود، ناراحت نشوید. شما می‌توانید به طریق دیگر خود را سرگرم سازید. خدمت‌رسانی و یاری رساندن به دیگران نوعی سرگرمی محسوب می‌شود. از خدمات کوچک گرفته تا بزرگ‌ترین کارها، همه و همه ارزش خاص خود را دارند. همین که به مدت چند ساعت کودک همسایه را در منزل نگه دارید تا والدینش به انجام کارهایشان بپردازند، بزرگ‌ترین خدمت را به آنها روا داشته‌اید.

برخی افراد به اندازه‌ای در مشکلات زندگی‌شان غرق شده‌اند که حتی نمی‌توانند واژه‌ی آرامش را برای خود معنی کنند. چقدر زیباست که لحظه‌ها خوش زندگی‌تان را با آنها تقسیم کنید و تا آنجا که می‌توانید بدون غرور و خودپسندی، دیگران را از لطف و محبت خود بهره‌مند سازید.

آیا سرگرمی‌ای بهتر از این می‌باشد؟ آیا خشنودی دیگران را خشنودی خود می‌دانید؟ اگر چنین است، اوقات فراغت و لحظه‌ها خوش زندگی‌تان را این‌گونه سپری کنید تا از مزایای دنیوی و اخروی آن بهره‌مند شوید.

چرا روزها به طور یکنواخت سپری می‌شوند؟

گاهی از خود می‌پرسید چرا روزها به‌طور یکنواخت سپری می‌شوند؟ اما دلیل آن را نمی‌دانید. شما فقط در فکر این هستید که خود را سرگرم سازید، اما طریقه‌ی سرگرم ساختن خود را نمی‌دانید و به این دلیل که از معیارهای استاندارد استفاده نمی‌کنید، نمی‌توانید دقایق تعیین‌شده را با شادی و آرامش سپری کنید. به عنوان مثال: هرگاه احساس خستگی می‌کنید، بر ماشین سوار می‌شوید و سرتاسر خیابان را دور می‌زنید؛ در حالی که می‌توانید اگر امروز با ماشین از منزل خارج شدید، فردا بر دوچرخه سوار شوید و در

حالی که رکاب می‌زنید، از نسیمی که به صورتتان برخورد می‌کند لذت ببرید.

سعی کنید برای جلوگیری از یکنواخت شدن زندگی، اوقات فراغت خود را به طرق مختلفی سپری کنید. اگر امروز به نظافت باغچه می‌پردازید، فردا برای گردش و تفریح به بیرون از منزل بروید.

توصیه می‌کنم از حالت گوشه‌گیری و انزوا رها شوید و اغلب در میان جمع حضور یابید. روحیه‌ی ماجراجویی را در خود تقویت کنید. آگاه باشید هر چه بیشتر در افکارتان حبس شوید، بیشتر خود را آزار می‌دهید. با توجه به این مسائل سعی کنید هم به کار و فعالیت بپردازید و هم از اوقات فراغت خود به خوبی استفاده نمایید. شما زنده هستید و زندگی می‌کنید پس حق دارید از روزهای خوش زندگی به نحو صحیح استفاده نمایید. شاید نتوانید از کوه اورست بالا بروید، اما می‌توانید با پیگیری و جمع‌آوری اطلاعات در مورد ارتفاع آن، لذت صعود به اورست را احساس کنید.

کمی از وقت خود را به فعالیت‌های سرگرم‌کننده اختصاص دهید.

نحوه‌ی زندگی ما به گونه‌ای است که برخی مسائل را به خود سخت می‌گیریم. یکی از این‌گونه مسائل،

فعالیت‌های سرگرم‌کننده است. ما زمان کافی برای انجام هر کاری داریم، اما به محض اینکه وقت استراحت فرا می‌رسد، درنگ می‌کنیم و با به تأخیر انداختن فعالیت‌های سرگرم‌کننده، آرامش و استراحت را از خود سلب می‌کنیم. به طوری‌که شب هم فرا می‌رسد و باید به رختخواب برویم.

اکنون لازم است نگرش خود را تغییر دهیم و برنامه‌ای را طرح کنیم که هم به موقع فعالیت‌های روزانه‌مان را انجام دهیم و هم در یک فرصت مناسب، به گردش و تفریح و استراحت بپردازیم.

در واقع باید خود را عادت دهیم که استراحت و فعالیت به زمان خاص خود نیاز دارند. اگر خود را به رعایت همین قوانین ساده ملزم بدانیم، به تریج به نحوه‌ی برقراری آرامش آشنا می‌شویم. در این صورت انرژی درونی‌مان نیز متعادل خواهد شد؛ به‌طوری‌که هم به موقع به فعالیت می‌پردازیم و هم به محض اینکه احساس خستگی می‌کنیم، خود را برای فعالیت‌های سرگرم‌کننده آماده می‌کنیم.

۱۶- در هنگام رانندگی هشیار و محتاط باشید

علائم انسانی

آیا توجه به مسائل ایمنی در هنگام رانندگی ضروری‌است؟ آیا در لحظه‌ی استراحت و آرامش نیز می‌توانید گوش به زنگ باشید و به موقع از وقوع خطر آگاه شوید؟ پاسخ هر دو سؤال مثبت می‌باشد. در این فصل به بیان نکاتی می‌پردازیم که درس خاصی را در زمینه‌ی تصادف به شما ارائه می‌دهد. اول اجازه دهید در مورد علائم انسانی صحبت کنیم و سپس دروس لازم را ارائه دهیم.

برخی افراد به راحتی در خیابان قدم می‌زنند اگر از آنها درخواست شود که در گوشه‌ای از خیابان راه بروند، اعتراض می‌کنند و می‌گویند: «راه خودم را ادامه می‌دهم. » در واقع این‌گونه افراد تصور می‌کنند که ترمز ماشین‌ها به طور کامل تنظیم هستند و اگر در وسط خیابان هم راه بروند، هیچ‌گونه اتفاقی نمی‌افتد. برخی از افراد نیز فقط منتظر یک تصادف جزئی هستند که از این طریق راننده را گرفتار سازند و برای دوره‌ی درمان پول کلانی دریافت کنند.

آقای هربرت جی استاک، مدیر دانشگاه نیویورک معتقد است اکثر تخلفات رانندگی به عدم‌توانایی راننده مربوط نمی‌شود؛ بلکه شخصیت اصلی اوست که اکثر تخلفات رانندگی را موجب می‌شود اما حاضر نیست حقیقت را بپذیرد.

بزرگراه‌های ما به میدان‌های جنگ احساسات مبدل شده‌اند. هنگامی که حالت ترس، انتقام‌جویی، عصبانیت، تنفر، خودبینی، حسادت، خودنمایی و... در راننده شکل می‌گیرد، به هر نحوی تلاش می‌کند که راه راننده‌ی دیگر را مسدود کند. این کار او موجب می‌شود که راه رانندگان دیگر نیز سد شود و سرانجام تصادفی مهیب رخ دهد.

آری، عوامل تأثیرگذار بر رفتار و حالت درونی راننده، موجب فشردن پدال گاز شده و صدمات جبران‌ناپذیری را به همراه دارد.

تنش عصبی حالات خاصی را در وجودتان حاکم می‌سازد که یک نمونه از آن را اغلب در هنگام رانندگی شاهد هستید. علت بیشتر تصادفات، به استرس راننده مربوط می‌شود و در زمانی که نمی‌تواند به کنترل احساتش بپردازد، با فشردن پدال گاز، حالت انتقام‌جویی‌اش را آشکار می‌سازد که این مسأله در بسیاری

از مواقع صدمات جبران‌ناپذیری را برای راننده و عابر در پی دارد.

راننده‌ی کمکی

منظور از راننده‌ی کمکی کسی است که در کنار شما می‌نشیند و به محض اینکه احساس خستگی کردید، به جای شما رانندگی را بر عهده می‌گیرد.

ممکن است کمک راننده یک جوان باشد، جوانی که برای خودنمایی و شور و اشتیاق دوران جوانی‌اش، سرعت را به هر چیز ترجیح می‌دهد. او قوانین رانندگی را آزاردهنده می‌داند و همچنان به سرعت خود ادامه می‌دهد؛ در این صورت باید شدید مراقبت باشید، زیرا احتمال وقوع تصادف بسیار است.

برخی رانندگان نیز آنقدر آهسته حرکت می‌کنند که گویی حضور رانندگان دیگر در پشت‌سرشان هیچ اهمیتی برای آنان ندارد. به طوری‌که خودشان در جلو قرار گرفته و همه‌ی ماشین‌ها را در پشت سر خود جمع می‌کنند. چنین رانندگانی صندلی ماشین را پایین آورده و قسمت سر صندلی را با وسیله‌ای بالش‌مانند تزئین می‌کنند. در واقع ماشین آنها بیشتر به اتاق خواب شباهت دارد. در این صورت شما نیز

باید مراقب باشید که اگر با چنین رانندگانی برخورد کردید، احتمال وقوع تصادف بسیار زیاد است. برخی رانندگان فقط برای خودنمایی خود در جاده حضور می‌یابند. هنگامی که در یک ماشین آخرین مدل سوار می‌شوند، جاده را متعلق به خود دانسته و با بیشتری سرعت از میان ماشین‌های دیگر عبور می‌کنند. حرکات زیک‌زاک‌مانند، سرعت بالا، حرکت با دو چرخ و... همه نشان‌دهنده‌ی این است که راننده قصد دارد خودنمایی کند. احتمال وقوع تصادف نیز در این حالت زیاد است.

شخصیت والا از آن راننده‌ای است که سلامتی خود و رانندگان دیگر را بر هر چیز دیگری ترجیح دهد و آهسته و مطابق با قوانین رانندگی براند. چنین رانندگانی معمولاً در خیابان‌ها مراقب هستند تا مبادا کودکی در وسط ماشین‌ها ظاهر شود؛ دائم ترمز ماشین را کنترل می‌کنند به قوانین راهنمایی و رانندگی احترام می‌گذارند. در واقع سعی می‌کنند طوری برانند که خودشان و دیگران را گرفتار نسازند.

رانندگان دیگر رانندگان وسواس‌گرا هستند. چین راننده‌ای با قوانین رانندگی و وضعیت ماشین خود آشناست. او راننده‌ی کاملی است و اصرار دارد که تمام رانندگان در هنگام رانندگی به وظایف خود عمل کنند. او غیرعاقلانه بر رانندگان دیگر اعتماد می‌کند. شاید نحوه‌ی رانندگی او خوب و بی‌نقص باشد اما از کجا می‌داند که ماشینی که از کنارش عبور می‌کند سالم باشد و یا راننده‌اش کامل و هشیار باشد. در

چنین مواقعی تصادف روی می‌دهد اما این‌گونه رانندگان توبیخ نمی‌شوند.

برخی رانندگان نیز بسیار درون‌گرا هستند. راننده در ماشین نشسته و رانندگی می‌کند اما در حین رانندگی به یاد مشکلات درون شرکت می‌افتد. به یاد حرف‌های همسرش می‌افتند، به یاد فرزندانش می‌افتد که آسایش را از او گرفته‌اند. او به دلیل اینکه نمی‌تواند حرفهایش بر زبان آورد، همه را در دل نگه داشته و هنگامی که در جاده حرکت می‌کند، به شدت پاها را بر روی پدال گاز فشار می‌دهد. این‌گونه رانندگان معمولاً خود و رانندگان دیگر را گرفتار می‌سازند.

یک نوع دیگر از رانندگان نیز افرادی هستند که از فرزندانشان دور هستند و دائم در فکر فرو می‌روند و ناراحت هستند از اینکه فرزند جوانشان چگونه رانندگی می‌کند، با چه کسانی در ارتباط است، چه آینده‌ای در پیش دارد و... . ذهن او هنگام رانندگی، دائم مشغول است و به آینده‌ی فرزندش فکر می‌کند. همین مسأله موجب می‌شود که ناگهان کنترلش از دست بدهد و با فشردن پدال گاز، خود را در حوادث ناگوار دخیل سازد.

در هنگام رانندگی هشیار و محتاط باشید

اگر شما از تمام قوانین راهنمایی و رانندگی آگاه هستید و با احتیاط می‌رانید، این فصل در مورد شما صدق نمی‌کند اما اگر در هنگام رانندگی بسیار مضطرب و پریشان هستید و دائم صحنه‌ی تصادف در جلوی چشمان خود به تصویر می‌کشید، حتماً پس از اینکه به مقصد می‌رسید، از رانندگی احساس خستگی می‌کنید. به نکات زیر توجه کنید. شاید توصیه‌های زیر در مواقع زیر مؤثر واقع شوند.

۱) هنگامی که می‌گوییم در هنگام رانندگی آرامش خود را حفظ کنید، منظور این نیست که زمانی که پشت فرمان نشسته‌اید، حرکات نرمشی انجام دهید و خود را سرگرم سازید. بلکه منظور از آرامش، هشیار بودن و آرامش ذهنی می‌باشد. سعی کنید صاف و راست بر روی صندلی بنشینید و اجازه ندهید مسائلی که تنش‌زا و مختل‌کننده سیستم عصبی‌اند، به ذهنتان خطور کنند. در این صورت با آرمش کامل به راه خود ادامه می‌دهید.

۲) هرگز در هنگام رانندگی دست‌های‌تان را از روی فرمان بلند نکنید و در هنگام خمیازه کشیدن دست‌های‌تان را باز نکنید. برخی رانندگان به اشتباه یک بالش در پشت کمر خود قرار می‌دهند تا در هنگام رانندگی آرامش یابند که چنین روشی اصلاً صحیح نمی‌باشد. توصیه می‌کنم شما چنین خطایی را تکرار نکنید.

۳) راننده‌ی هشیار و گوش‌به‌زنگ، راننده‌ای است که به وضعیت ماشین خود رسیدگی می‌کند و با صدای موتور ماشین آشناست و به محض شنیدن صدای خاصی عیب ماشین را برطرف می‌کند.

۴) هنگامی‌که در حالت عصبانیت و خشونت بر روی صندلی اتوموبیل می‌نشینید، به طور قطع جسم شما در ماشین قرار گرفته اما حواستان در جای دیگری است. بنابراین توصیه می‌کنم خونسرد باشید در چنین حالتی رانندگی نکنید. سعی کنید در هنگام رانندگی لبخندی بر لب داشته باشید زیرا چهره‌تان در حالت لبخند زدن، ناگهان تغییر کرده و آرامش می‌یابید.

ضمناً پیش از رانندگی از خوردن غذاهای سنگین پرهیز کنید.

۵) هنگامی که قصد دارید به محل کارتان بروید، کمی زودتر از منزل خارج شوید که اگر به آهستگی و با رعایت نکات ایمنی حرکت کردید، نگران نباشید از اینکه کمی تأخیر داشته‌اید.

۶) به محض اینکه احساس خستگی کردید به خودتان تلقین نکنید که احتمال وقوع تصادف زیاد است. بلکه در چنین مواقعی با رعایت قوانین راهنمایی و رانندگی حرکت کنید. شما می‌توانید گوشه‌ای از جاده

پارک کنید و پس اگر رفع خستگی به حرکت خود ادامه دهید. حتماً از نوشیدنی‌های سالم استفاده نمایید و اگر احساس کردید خیلی پریشان و مضطرب هستید، کمی قدم بزنید و پس از استراحت کوتاهی حرکت کنید.

۷) انتظار نداشته باشید که اگر خودتان خوب رانندگی می‌کنید، رانندگان دیگر نیز باید مانند شما عمل کنند. این خصلت آنان را به جایزالخطا بودن انسان نسبت دهید. برخی افراد در هنگام رانندگی، قوانین را رعایت نمی‌کنند. بنابراین توصیه می‌کنم خودتان مراقب باشید که مشکلی ایجاد نشود.

۸) اگر کمک‌راننده‌ای در کنار شما نشسته‌است در صورتی اجازه دهید به جای شما رانندگی کند که از وضعیت رانندگی‌اش مطلع باشید و می‌دانید که به خوبی می‌راند. در ضمن به حالت او توجه کنید که مبادا با عصبانیت، انتقام‌جویی، خشم و نگرانی پشت فرمان ننشیند. زیرا این مسأله موجب می‌شود که سریع‌تر براند.

۹) نکته‌ی دیگری حائز اهمیت می‌باشد که باید آن را مد نظر قرار دهید. ممکن است شما قوانین رانندگی را رعایت کنید اما عابر پیاده‌ای که در حال عبور از خیابان می‌باشد، در افکار خودش غرق باشد

و متوجه عبور ماشین از خیابان نباشد. توصیه می‌کنم در خیابان به وضعیت جوانان و افراد سالخورده توجه کنید که مبادا خود را در مشکلات عدیده‌ی حاصل از تصادف گرفتار سازید.

۱۱) هرگز هنگام رانندگی به جایی خیره نشوید. سعی کنید به آینه‌های بالا و کناری نگاه کنید و با حرکت دادن چشم‌های‌تان، خستگی ماهیچه‌های چشم را برطرف سازید.

۱۲) در هنگام رانندگی لبخند را فراموش نکنید.

در هنگام رانندگی لبخند را فراموش نکنید

به راستی لبخند زدن در هنگام رانندگی چه اثری دارد؟ هنگامی که لبخند می‌زنید، چشم‌های‌تان کشیده شده و ماهیچه‌های آن آرامش می‌یابند و تنش موجود در بدنتان زایل می‌شود. زیرا تنش، خستگی را به همراه دارد و هنگامی که احساس خستگی می‌کنید، کم‌حوصله و عصبی می‌شوید.

لبخند زدن به ماهیچه‌های صورت، چشم و مغز آرامش خاصی می‌بخشد و از صرف انرژی زیاد جلوگیری می‌کند. آگاه باشید در هنگام خستگی به ۶ قسمت از بدنتان آسیب می‌رسانید. سعی کنید اگر در چنین

موقعی قرار گرفتید، حرکات رفع خستگی چشم را که در صفحات قبل شرح داده شد، اجرا کنید.

چه نوع لبخندی را فراموش نکنیم؟

به اندازه‌ای لبخند بزنید که فقط ماهیچه‌های چشمتان آرامش یابند. هرگز با هیجان نخندید. لبخند به اجبار نیز فایده‌ای ندارد. لبخندی ارزش دارد و موجب آرامش شما می‌شود که در لحظه‌ی باز کردن دهانتان به نشانه‌ی خندیدن، هنوز هشیار و محتاط بوده و مراقب اطرافتان باشید. هنگامی که با شدت و هیجان می‌خندید، دست‌های و پاهای‌تان سست می‌شوند و سبب می‌شود کنترل خود را از دست بدهید.

اکنون که می‌دانید خنده اثر مثبتی بر ارگانیسم بدن دارد، از آن برای حفظ آرامش خود بگیرید. اما با توجه به موقعیتی که در آن به سر می‌برید، به حالتی بخندید که هم حالت تعادل خود را از دست ندهید و هم مراقب اطراف خود باشید.

تبسم در چه مواقعی کارساز و مؤثر نیست؟

۱) وقتی که در ترافیک قرار می‌گیرید.

۲) نمی‌توانید بعد از لبخند زدن عابر پیاده را از مسیر خود آگاه سازید.

۳) وقتی که در بزرگراه هستید.

۴) زمانی که از جاده منحرف می‌شوید.

۵) وقتی ترمز نمی‌گیرید.

۶) وقتی با حادثه‌ای ناگوار روبه‌رو می‌شوید.

۷) وقتی اشتباهی مرتکب می‌شوید.

۸) وقتی شما راننده‌ی بی‌دقتی باشید، لبخند در بسیاری از مواقع کارساز نیست؛ زیرا با خطاهایی که اغلب مرتکب می‌شوید، اعصای راحتی نخواهید داشت.

چه نوع تبسمی کارساز و مفید است؟

۱) لبخندی که موجب آرامش ماهیچه‌های چشم و صورت شود.

۲) لبخندی که هشیاری شما را از بین نبرد.

۳) لبخندی که شتابزدگی شما را در هنگام رانندگی کاهش دهد.

۴) لبخندی که موجب شود قوانین ترافیکی را رعایت کنید.

۵) صبر و تحمل شما را افزایش دهد.

۶) لبخندی که نشانه‌ی ادب و احترام باشد.

۷) لبخندی که اعتماد دوستان را به شما افزایش دهد.

۸) وقتی سیستم عصبی‌تان آرامش یابد.

۹) افسردگی‌تان را کاهش دهد.

۱۰) لبخندی که کمک کند مراحل رانندگی را به خوبی پیش ببرید.

شما با شناختی که از خود دارید، لبخند را فراموش نکنید.

راه‌حل نهایی برای رانندگی ایمن و بی‌خطر

سعی کنید پیش از مواجه شدن با مشکلات بزرگ، عواقب کار را پیش‌بینی کنید تا از بروز چنین حوادثی جلوگیری کنید.

بی‌اعتنایی به قوانین راهنمایی و رانندگی، نادیده‌گرفتن علائم جاده‌ای، مصرف داروهای روان‌گردان، واکمن در هنگام رانندگی و... از جمله عواملی هستند که سلامت انسان را به میزان صد در صد به مخاطره می‌اندازند.

هرگز علت تصادفات جاده‌ای را به نامیزان بودن جاده نسبت ندهید. شاید آسفالت نامناسب، باریک

بودن جاده و علائمی از این قبیل در تصادفات نقش داشته باشند، اما توجه‌ی رانده به علائم رانندگی و تجربه‌ی او در این زمینه تأثیر به سزایی در رانندگی دارد. که در صورت نادیده گرفتن این عوامل، سلامت و حتی جان رانندگان به مخاطره می‌افتد. توصیه می‌کنم سعی کنید با رعایت قوانین رانندگی و کسب تجربه و تمرین بیشتر، از بروز حوادث غیرمترقبه جلوگیری کنید.

۱۷- چگونه آرامش خود را در خانه حفظ کنیم؟

دستیابی به آرامش، به صندلی راحتی، زندگی مرفه، پول و ثروت و... مربوط نمی‌شود. آرامش واقعی زمانی حاصل می‌شود که نگرش خود را نسبت به حقیقت وجودی‌تان تغییر دهید. برخی افراد احساس می‌کنند هیچ چیز در زندگی برای‌شان لذت‌بخش نیست و از هیچ مسأله‌ای احساس رضایت نمی‌کنند. اما فراموش نکنید که عدم‌توجه به احساسات درونی، تنش را به دنبال دارد و با وجود تنش، آسایش از شما سلب می‌شود.

علت تنش و استرس اعضای خانواده چیست؟

علت اصلی تنش در اعضای خانواده به موارد خاصی از این قبیل مربوط می‌شود:

وسواس بیش از اندازه، تسلط یکی از اعضای خانواده بر دیگران، دقت بیش از اندازه به کاری که در حال انجام آن هستید.

معمولاً این‌گونه نگرش‌ها در هر مکانی شما را همراهی می‌کنند. چه در محیط کار، چه در منزل و چه در کلاس درس. به خصوص وقتی که از محل کار به منزل باز می‌گردید و احساس خستگی می‌کنید. در این شرایط والدین و فرزندان به نسبت مساوی از تنش و استرس وارد شده بر زندگی‌شان رنج می‌برند. والدین سعی می‌کنند زندگی را به خوبی و اداره کنند. آنها با حساسیت فراوان، امور خاصی را به مرحله‌ی اجرا می‌رسانند، اما گاهی اوقات همین امور مشکل‌ساز می‌شده و حساسیت شدید آنها و دیگر اعضای خانواده را دربر دارد.

هنگامی که آیین‌نامه و قوانین غیرمنطقی تنظیم شده در منزل به مرحله‌ی اجرا درمی‌آیند، خفقان خاصی در محیط خانواده حاکم می‌شود و خانه که تاکنون محل آسایش اعضای آن بود، به زندانی مبدل می‌شود که اطراف آن به وسیله‌ی دیوارهای عظیم محاط شده است. در اینجاست که گرمای عشق و محبت زائل شده است و آسایش از زندگی سلب می‌شود. آری، خانه‌ی شلوغ و پر از هیاهوی دیروز به حبس‌گاه تنگ و تاریکی مبدل می‌شود که هر کدام از اعضای آن فقط برای خوردن و خوابیدن در آن حضور می‌یابند و از ماندن در آن حتی برای خوردن و خوابیدن نیز رنج می‌برند.

منظور از خانه‌ی دمکراتیک چیست؟

تبدیل زندگی خانوادگی ساده به خانواده‌ی دمکراتیک دشوار نیست و از طریق تصادف و یا رویدادی حاصل نمی‌شود. در چنین خانواده‌ای، تنش و سکوت بی‌لطافت راه ندارد؛ اسیر و حاکم وجود ندارد؛ هر یک از اعضای آن وظایف خود را می‌دانند و با رعایت قوانین لازم که مورد تأیید همه‌شان می‌باشد، به اجرای مسؤولیت‌های خودشان می‌پردازند. تربیت در چنین خانواده‌ای از طریق راهنمایی و ارشاد صورت می‌گیرد، نه تسلط و چیره. در این‌گونه روابط خانوادگی، خودم خواستم؛ چرا دیگران خصوصیات مثبت دارند اما تو آنها را نداری؟ من کار خودم را می‌کنم و... !! دیده نمی‌شود.

برخورد گرم و هماهنگ هر یک از اعضای خانواده، حس استقلال و وابستگی را مطابق با زمان و مکان مشخص در وجود افراد تقویت می‌کند و از نتایج ارزشمند آن: عشق، محبت، دوستی، هدایت، حفظ حرمت، درک، رشد احساسات، انضباط شخصی و تغییر و تحول در مواقع نیز می‌باشد.

همان‌طور که گفته شد اعضای چنین خانواده‌ای هماهنگ با یکدیگر کار می‌کنند. از کودک گرفته تا بزرگ‌ترین فرد خانواده بدون کوچک‌ترین بحثی به وظایف خود عمل می‌کنند. البته نه اینکه اطلاعات بی‌چون و چرایی در میان باشد، بلکه با توجه به این که تمام اعضای خانواده با وظایف خود که مورد پذیرش همه‌شان بوده است آشنا هستند، از قوانین موجود در خانه تبعیت می‌کنند. در حقیقت معنای

زندگی ایده‌ال همین است.

چگونه می‌توان آرامش را در خانه برقرار کرد؟

به راستی چگونه می‌توانید زندگی ایده‌الی برای خود فراهم سازید؟ شما می‌توانید از مجلات تغییر دکوراسیون استفاه کنید خانه‌تان را آنطور که دوست دارید، با استفاده از طرح‌های موجود در مجلات تزئین نمایید. البته فراموش نکنید طرح شما باید دقیقاً مطابق با متراژ و سبک ساختمان باشد. اما توصیه می‌کنم اگر احساس می‌کنید با تغییر دکوراسیون منزل، آسایش را شما سلب می‌شود، آن را در همان حالت سنتی و ساده خود حفظ کنید و هرگز اثاثیه و لوازم داخل منزل را جابه‌جا نکنید. همین که نظافت منزل را رعایت کنید، کافی است.

۱) سعی کنید اثاثیه را به گونه‌ای در جای خود قرار دهید که به راحتی در دسترس باشند.

۲) شما می‌توانید مبلمان اتاق را هر چند وقت یک‌بار جابه‌جا کنید و روحیه‌تان را شاداب‌تر سازید.

۳) صندلی‌ها را به گونه‌ای قرار دهید که جایی برای نشستن نیز موجود باشد.

۴) به وضع اتاق خواب خود اهمیت دهید. مهم نیست که اندازه‌ی آن چقدر باشد؛ فقط لوزام اضافی که موجب برهم زدن آرامشتان می‌شود را از آنها خارج کنید.

۵) به رنگ اتاق‌ها توجه کنید شاید خودتان متوجه نشوید، اما رنگ اتاق تأثیر مطلوبی بر سیستم عصبی شما می‌گذارد. اتاق نشیمن را به گونه‌ای رنگ‌آمیزی کنید که موجب تقویت روحیه و آرامش ذهنتان شود.

۶) به موزیک ملایم و آرامش‌بخش گوش دهید. معمولاً موزیکی که از رادیو پخش می‌شود، بسیار دلنشین و آرامش‌بخش است. اگر نمی‌توانید مزاحم اعضای خانواده‌تان شوید، به رادیو در اتاق خود گوش دهید.

۷) هر روز به نظافت تمام اتاق‌ها بپردازید.

۸) نور لامپ اتاق‌های‌مان را مطابق با میل خود تنظیم کنید.

۹) سعی کنید در اتاقتان را همیشه ببندید. اتاق شما به عنوان حوزه‌ی اختصاص شما شناخته می‌شود.

بنابراین سعی کنید هر موقع در اتاقتان قرار می‌گیرید، برای حفظ آرامش خود در اتاقتان را ببندید.

به راستی که آرامش یافتم!

وقتی که چند نفر در یک خانه زندگی می‌کنند و عضو یک خانواده به شمار می‌آیند، مهم نیست که تا چه اندازه با یکدیگر صمیمی باشند و چقدر هماهنگ کار کنند. آنچه که از همه مهم‌تر است این است که هر چقدر صمیمیت و هماهنگی در میان باشد، باز هم فرد به تنهایی و خلوت کردن با خود نیاز دارد. به عنوان مثال: برادر بزرگ‌تر پیانو می‌نوازد، مادر در آشپزخانه به سر می‌برد، برادر کوچک‌تر کتاب می‌خواند، خواهر تکالیف و درس‌هایش را انجام می‌دهد و دیگری به داستانی که از رادیو پخش می‌شود، گوش می‌دهد. پدر نیز برنامه‌ی ورزشی که از تلویزیون پخش می‌شود را تماشا می‌کند. در واقع هر کدام به طریقی، خود سرگرم می‌کنند و از آن پس هرگاه که احساس خستگی کنند، با همان روش همیشگی به رفع خستگی‌شان می‌پردازند.

در گذشته یک خانه‌ی بزرگ محل زندگی چند خانواده به شمار می‌آمد. اما امروزه هر آپارتمان در جداگانه‌ای دارد که خانواده‌ها به دور از آن به سر می‌برند. شاید اتاق اختصاصی یا واحد آپارتمانی که در

آن زندگی می‌کنید کوچک باشد، اما از آجا که محل امن، آرامش و آسایش شما به شمار می‌آید، بسیار لذت‌بخش است. زیرا گاهی تنهایی لازم است. دقیقا در لحظه‌های که حوصله‌ی صحبت کردن با کسی را ندارید و دوست دارید در خلوت خود به سر ببرید و خود را سرگرم سازید تا خستگی‌تان برطرف شود. در اینجاست که به ارزش اتاق اختصاصی پی می‌برید و با خود می‌گویید: «آری، به راستی که آرامش یافتم! چقدر احساس آرامش می‌کنم و از اینکه با خود خلوت می‌کنم و به افکارم جهت می‌دهم، احساس راحتی می‌کنم. در این لحظه‌ها است که به معنای عشق پی می‌بریم و درمی‌یابید که آرامش چیست. آرامش یعنی این!»

چگونه از شنیدن صدای آزاردهنده جلوگیری کنیم؟

صدا در تخریب سیستم عصبی انسان و بر هم زدن تعادل او نقش مهمی را ایفا می‌کند. ما نمی‌توانیم با صدا مبارزه کنیم؛ زیرا شنیدن صداهای مختلف قسمتی از زندگی انسان را تشکیل می‌دهد. اما اگر واقعاً در جستجوی آرامش هستیم، باید میزان شنیدن هرگونه صدایی را به حداقل برسانیم.

اجازه دهید در مورد ملایم، آرامش و آرام صحبت کردن بحث کنیم. آیا وقتی صدای فردی را می‌شنوید

که به آرامی صحبت می‌کند، با شنیدن صدایش شما نیز احساس آرامش می‌کنید؟ آیا صدای او را دلنشین و جذاب تصور می‌کنید؟ آ یا آرزو می‌کنید نحوه‌ی صحبت کردن او در دیگران نیز اثر بگذارد و شما نیز با نرمی و ملایمت صحبت کنید؟

اگر دوست دارید تن صدای خود را تغییر دهید، در ابتدا با خود بیندیشید که قصد دارید در مورد چه مسأله‌ای صحبت کنید. سپس به آرامی و با ملایمات صحبت کنید. در این صورت می‌توانید طرف مقابل را به شنیدن صحبت‌های‌تان جذب می‌کنید.

مسأله‌ی دیگری که ممکن است موجب آزار و اذیت شما شود، صدای همسایگان می‌باشد. به خصوص اگر در آپارتمان زندگی می‌کنید. توصیه می‌کنم اگر احساس کردید صدای آنها آرامش درونی‌تان را بر هم می‌زند، حساسیت نشان ندهید و به گونه‌ای رفتار کنید که اصلاً به آن اهمیت نمی‌دهید. به خودتان تلقین کنید که شنیدن صدای ناهنجار تأثیری بر ذهن و سیستم عصبی شما وارد نمی‌کند. شما نمی‌توانید زندگی مردم را تغییر دهید، اما می‌توانید با نادیده گرفتن آن، از بروز عوامل آزاردهنده که موجب تحریک سیستم عصبی‌تان می‌شود جلوگیری کنید.

متأسفانه صبر و تحمل ما در مقابل شنیدن بسیاری از صداها کم است و این حساسیت را بیشتر در لحظه‌ی برخورد با اعضای خانواده‌مان نشان می‌دهیم. به راستی، ممکن است هنگامی که شما در افکار خود غرق شده‌اید، اعضای دیگر خانواده‌تان شاد و سرحال باشند، پس چرا موقعیت آنها را در نظر نمی‌گیرید و نگرش خیرخواهانه‌ای نسبت به آنها ندارید؟ آیا فکر نمی‌کنید اگر کمی ملایمت نشان دهید، روابطتتان با اعضای خانواده گرم‌تر خواهد شد؟ اگر در اینگونه مواقع آرام و صبور باشید، نه سیستم عصبی‌تان را تحریک می‌کنید و نه اوقات آرامش و آسایش دیگران را سلب می‌کنید. اما اگر احساس کردید که تحت هیچ‌شرایطی نمی‌توانید از شنیدن آن صدای ناهنجار و آزاردهنده اجتناب کنید، قدم بزنید، یا گوش خود را با دست بگیرید تا صدا برطرف شود. مطمئن باشید اگر به این صورت عمل کنید، آرامش از دست‌رفته‌تان را باز می‌یابید. فراموش نکنید که هیچ کس به جز شما نمی‌تواند روحیه‌تان را تسکین دهد و آرامش درونی‌تان را برقرار سازد.

۱۸- خانه و خانواده، محل امن و آسایش انسان

تنها مسأله‌ای مهم در زندگی انسان، ازدواج و تشکیل زندگی زناشویی می‌باشد. هنگامی که از ازدواج صحبت می‌شود، ناگهان به یاد خانه، فرزند، امنیت و آرامش می‌افتیم. متأسفانه، امروزه بسیاری از جوانان به سختی در مورد آینده، شریک زندگی و... فکر می‌کنند.

هر ازدواج در ابتدا با مشکلات خاص خود همراه است. زیرا زن و شوهر عقاید خاص خود را دارند و اما قبل از آشکار شدن این تفاوت‌ها همه چیز با عشق پیش می‌رود، اما یک‌مرتبه به فکر می‌افتید که ممکن است نتوانند خود را برای عشق ورزی و جهت آماده کنند.

اما حقیقت زندگی این است که گسترش روابط اعضای خانوده به تعادن و همکاری آنها بستگی دارد. زمانی آرامش در زندگی زناشویی برقرار می‌شود که تمام سعی و تلاش خود را در جهت حفظ آرامش همسرمان به کار گیریم. به راستی که اجرای به موقع وظایف طرفین می‌باشد که شور اشتیاق با هم بودن را در دل‌ها برمی‌انگیزد. بنابراین با اطمینان می‌توان گفت که رضایت زن شوهر از یکدیگر است که

خستگی آنها را برطرف کرده و آرامش واقعی در زندگی‌شان برپا می‌کند.

اگر شما نیز در جستجوی راهی هستید که به زندگی خودتان روحیه دهید، هرگز در پی لجاجت و انتقام‌جویی نباشید و به خودتان بگویید: «حالا که همسرم به وظایفش عمل نمی‌کند من هم انتقام می‌گیرم و با لجبازی او را وادار می‌کنم که با نظر من عمل کند. » سعی کنید به جای لجبازی و مقامت بیجا، به همسرتان محبت کنید و با برخوردی گرم و صمیمانه به کمک کنید که به اشکال کارش واقف شود. به خاطر داشته باشید که ریشه و اساس بسیاری از مشکلات در زندگی زناشویی، به روحیه‌ی انتقام‌جویی زوجین مربوط می‌شود. شما نباید انتظار داشته باشید که همه چیز بر وفق خواسته‌تان پیش رود. زندگی با فراز و نشیب‌های خاص خود همراه است. گاهی احساس شادمانی می‌کنید، گاهی چنان در افکار خود غرق می‌شوید که همسر و فرزندانتان را فراموش می‌کنید و فقط به مشکلاتتان فکر می‌کنید.

آگاه باشید که رهایی از برخی مشکلات غیرممکن است؛ پس زندگی را به کام خود و همسرتان تلخ نکنید. هرگاه احساس کردید با مشکلی مواجه شدید یا اینکه رفتار همسرتان تغییر کرده است، کج‌خلقی را کنار بگذارید و به خود بگویید اگر همسرم نمی‌تواند در چنین لحظه‌های خود را تغییر دهد، من

می‌توانم با خوش‌خلقی و مهربانی ناراحتی را از وجودش رها سازم. بهتر است موقعیت را از اینکه هست بدتر نسازم. مطمئن باشید اگر با این روش به زندگی‌تان ادامه دهید، هرگز احساس شکست نخواهید کرد، بلکه پس از از انجام کار سریع خود را به منزل می‌رسانید تا مورد استقبال همسرتان واقع شوید و در آغوش گرم خانواده آرامش یابید.

اگر می‌خواهید با برخوردی گرم و صمیمانه با همسرتان ارتباط برقرار کنید، در درجه‌ی اول خود را بشناسید و سپس به خودتان امید دهید که رفتار ثابتی دارید، فقط باید در برخی مواقع که با مشکلات مواجه می‌شوید، اعصاب خود را کنترل کنید و بدون لجبازی و انتقام‌جویی از همسرتان، همچنان صبور و مقاوم با مشکلات مقابله کنید.

اگر می‌بینید گاهی اوقات خوش‌خلق و مهربان هستید و گاهی حساس و نکته‌بین، این حالت را به خصلت حتمی خود نسبت ندهید. این طبیعی است که انسان همیشه ثابت و یکنواخت نیست. پس کمی واقع‌بین باشید و عشق را در تمام مواقع، حتمی زمانی که در اوج غم و اندوه به سر می‌برید، در وجودتان حفظ کنید تا از لحظه‌ها خوش زندگی بهره‌مند شوید.

پدر، آرامش!

یک پدر شایسته و بزرگوار می‌داند که باید امنیت و آسایش همسر و فرزندانش را در منزل فراهم آورد. اما به هر حال، خستگی حاصل از کار، چنین احساس مسؤولیتی را از او می‌گیرد. او خسته است و هنگامی که به منزل باز می‌گردد، نمی‌تواند آن‌طور که شایسته است رفتار فرزندانش را تحت‌کنترل درآورد. به همین دلیل است وقتی خواسته‌های آنها را می‌شنود، به نیازهای‌شان پاسخ می‌دهد و قصد دارد به نحوی آنها را به خود نزدیک سازد، غافل از اینکه پاسخ دادن به تمام خواسته‌های کودک، موجب لوس شدن او می‌شود. ویلیام جیمز معتقد است در درجه‌ی اول باید به نیازهای اساسی کودک پی برد و سپس او را درک کرد. او می‌گوید تأمین خواسته‌های کودک باید بر اساس اولویت‌بندی شما باشد، نه اینکه او نسبت به هر چیزی که احساس نیاز می‌کند، در اسرع وقت فراهم شود. با توجه به این مسأله توصیه می‌کنم روابط خود را با فرزندانتان گرم و مستحکم سازید، زیرا عدم‌درک صحیح از نیازهای کودک، موجب تیرگی روابط پدر و فرزندان در دوران بزرگسالی می‌شود.

سعی کنید حد تعادل را حفظ کنید. به فرزندتان کمک کنید تا او را به خود نزدیک سازید، اما طرز برخورد و محبت بیش‌از اندازه‌ی شما به حدی نباشد که او را به کودکی لوس و وابسته تبدیل کنید.

شاید با خود فکر کنید فرزندتان از صبح تا شب شما را نمی‌بینند، پس لازم است هنگامی که به منزل بازمی‌گردید، تا آنجا که می‌توانید او را مورد لطف و محبت خود قرار دهید. این طرز تفکر در صورتی که متعادل و به‌اندازه باشد صحیح است. شما می‌توانید روش دیگری را اجرا کنید که فرزندتان بیش از پیش خود را به شما نزدیک سازد. سعی کنید هنگامی که به منزل بازمی‌گردید، ناراحتی و تنش محل کار را به منزل انتقال ندهید. تصور نکنید تا وقتی در محل کار هستید، سختی‌ها را تحمل می‌کنید و اکنون که به منزل باز می‌گردید، باید استراحت کنید، و هرچه که فرزندتان تقاضا می‌کند، فقط به دلیل اینکه او را ساکت کنید، پاسخ مثبت دهید. شما به عنوان پدر خانواده موظف هستید هنگامی که به منزل بازمی‌گردید، انجام برخی کارها که از وظایف شما به شمار می‌آیند را به عهده بگیرید، با فرزندتان صحبت کنید، شنونده‌ی خوبی برای همسرتان باشید و... به طوری‌که آنها احساس نکنند شما خستگی محل کار را با خود به منزل آورده‌اید. سعی کنید هنگامی که در منزل به سر می‌برید، انعطاف‌پذیر باشید و همسر و فرزندانتان را مورد حمایت و لطف خود قرار دهید. در این صورت روابط شما و اعضای خانواده‌تان صمیمانه‌تر و گرم‌تر خواهد شد. اگر به این صورت عمل کنید، دیگر نیاز نیست برای جلب رضایت فرزندان به تمام خواسته‌های آنها پاسخ مثبت دهید و آنها را از طریق لوس و وابسته کردن به خود نزدیک کنید.

فقط یک همسر؟

زن بهتر می‌تواند زندگی خانوادگی را سر و سامان دهد و آرامش را در خانواده برقرار سازد. اما ضروری نیست که تمام انرژی خود را در زمان انجام وظایفش صرف کند. زیرا اگر احساس خستگی در تمام وجود او شکل گیرد، احساس آرامش از او و تمام اعضای خانواده گرفته می‌شود. بنابراین به بانوان توصیه می‌کنم اگر احساس خستگی می‌کنید، یا در قسمتی از سر انگشتان، بازوها و شانه‌های‌تان دردی احساس می‌کنید، ناراحت نباشید. فقط در این‌گونه موارد انگشتان، بازوها و شانه‌ها را شل کرده و در همان حالت آنها را به سمت چپ و راست تکان دهید و حرکات نرمشی کمر را فراموش نکنید. ضمناً پاها را به سمت جلو کشیده و از قسمت قوزک پا آن را بچرخانید. در این صورت ماهیچه‌های بدن نرم شده و آرامش می‌یابند. توصیه می‌کنم توضیحات فصل ۶ را یک بار دیگر بخوانید و مراحل آن را اجرا کنید و به چند مورد جدید توجه کنید: هنگامی که از جاروبرقی برای نظافت منزل استفاده می‌کنید،در حال ایستاده دسته‌ی آن را دست بگیرید و جارو کنید. در چنین وضعیتی خم نشوید، زیرا به کمر آسیب وارد می‌کنید.

هنگامی که فرزندتان را در آغوش گرفته‌اید و می‌خواهید او را بر روی زمین یا در تختش قرار دهید، خم

نشوید، بلکه لازم است بنشینید و در همان حالت نشسته او را در جای مخصوص به خودش قرار دهید.

هنگامی که از پایه‌ی زیر اتو برای اتو زدن استفاده می‌کنید، کاملاً راست بایستید. در چنین شرایطی خم نشوید، زیرا مهره‌های کمر بر روی هم قرار گرفته و دردی در بین ناحیه احساس می‌کنید.

سعی کنید برای کارهای روزانه‌تان برنامه‌ریزی کنید و انجام کارهای سبک و سنگین را به یک روز اختصاص ندهید. از همان ابتدای روز به وضعیت جسمانی خود توجه کنید. اگر احساس کردید در سلامت کامل به سر می‌برید، ساعت کاری‌تان را افزایش دهید اما اگر احساس کسالت کردید، در آن روز فقط کارهای سبک و ملایم را انجام دهید. ضمناً هرگز کار را بر خود سخت نگیرید و با این نگرش که امروز کارهای سخت دشواری دارم و کاملاً درگیر هستم، فعالیت‌های روزانه‌تان را آغاز نکنید.

هنگامی که در حال انجام کار هستید و ناگهان متوجه می‌شوید که قرار است دوستان یا اقوام به منزل شما بیایند، هرگز خود را با چهره‌ای خسته در اتاق ظاهر نسازید. در این‌گونه مواقع برای رفع خستگی‌تان به حمام بروید و تا اندازه‌ای در زیر آب ولرم قرار بگیرید که خستگی به طور کامل از بدن و چهره‌تان برطرف شود.

فراموش نکنید، شما نقش زن و مادر را در خانواده بازی می‌کنید؛ حتماً می‌دانید که مادر باید چهره‌ی مهربان و باصفای خود را حفظ کند و همسر فداکار و خوش‌خلقی برای شوهرش باشد. پس نحوه‌ی برخورد و حالت ظاهری شماست که روحیه‌ی اعتماد به نفس و احساس امنیت را در وجود شوهر و فرزندانتان تقویت می‌کند. این شما هستید که می‌توانید حالت خستگی و افسردگی همسرتان را از چهره‌اش بزدایید و نشان دهید که خانه محل امن و آسایش اوست. در مواقعی که می‌بینید همسر و فرزندانتان با چهره‌ای افروخته و خسته به منزل وارد می‌شوند، در آن لحظه با نرمی و ملایمت و مثل همیشه با لبخندی که بر لب دارید از آنها استقبال کنید. سعی کنید پرس و جو و کنجکاوی را به ساعتی بعد اختصاص دهید که خستگی‌شان برطرف شود. در ضمن در آن لحظه‌ای هم که زمان را به صحبت کردن اختصاص می‌دهید، اول اجازه دهید خودشان سر صحبت را باز کنند و پس از اینکه به علت ناراحتی‌شان پی بردید، با نرمی و جملات اثربخش و محبت‌آمیز خود به آنها دلداری بدهید. فراموش نکنید شما سازنده‌ی زندگی گرم هستید نه تخریب‌کننده‌ی. پس وظایف خطیر خود را جدی بگیرید و در جهت آسایش و راحتی خودتان و اعضای خانواده کوشا باشید.

حفظ حرمت والدین را فراموش نکنید

آیا هنگامی که والدین شما به منزل می‌آیند، احساس ناراحتی می‌کنید؟ آیا احساس می‌کنید هم‌صحبت خوبی ندارید؟ آیا آنها را منبعی از رنج و درد می‌دانید و تصور می‌کنید وجودشان هم آزاردهنده است؟

به راستی چرا به دورانی که کودکی بیش نبودید و به کمک و حمایت آنها نیاز داشتید، فکر نمی‌کنید؟ این پدر و مادر قدیمی، همان پدر و مادر دوران کودکی‌تان هستند. چرا در آن زمان به وجودشان افتخار می‌کردید ولی اکنون که از آن طراوت و شادابی جوانی فاصله گرفته‌اند، حاضر نیستید آنها را به کسی نشان دهید، حتی حرمتشان را حفظ نمی‌کنید؟ آیا رسم تقدیر و سپاس این است؟! تا زمانی که از قدرت و انرژی زیادی برخوردار بودند، زندگی‌شان را به پای‌تان ریختند. اما اکنون که پیر و کم‌توان شده‌اند ارزش دستگیری و کمک ندارند؟ به راستی که دوران جوانی‌شان را به رشد و پیشرفت شما اختصاص دادند، پس کی باید به استراحت بپردازند؟ چه وقت باید لحظه‌ها خوش زندگی را احساس کنند؟

شاید تاکنون به این مسأله فکر نکرده‌اید، اما بدانید بزرگ‌ترین ضربه زمانی به روح لطیف والدین وارد می‌شود که از آنها فاصله بگیرید و بی‌اهمیت از صحبت‌های‌شان بگذرید.

سعی کنید والدین را منبع غنی و ارزشمند تجارب بدانید و از دیدگاه آنها در تمام موارد کمک بگیرید تا

خانه‌ی خشک و بی‌لطافت خود را به کانونی گرم مبدل سازید. تصور نکنید که علم پیشرفت کرده است و باید پایه‌های زندگی را بر مبنای آن استوار کرد. این حقیقت را می‌پذیریم، اما بدانید تجربه‌ی مثبت و باارزش همیشه ثابت و پایدار است و با گذشت زمان به ارزش آن افزوده می‌شود. اما صفات منفی و روش‌های غلط زندگی‌اند که باید با پیشرفت علم و دانش تصحیح شوند. هر چه شما بیشتر از تجربیات ارزنده‌ی بزرگان استفاده کنید، پایه‌های زندگی‌تان را مستحکم‌تر خواهید ساخت.

۱۹- منظور از تنش انتقال‌یافته چیست؟

مادر تسکین یافته است و کودک نیز آرامش می‌یابد

تنش‌ها و عوامل که موجب تضعیف روحیه می‌شوند، به طور طبیعی از والدین به کودک انتقال می‌یابند. مادری که به صحبت‌های فرزندش گوش می‌دهد، با او صحبت می‌کند، او را سرگرم می‌کند، او را در آغوش می‌گیرید و... به فرزندش می‌آموزد که چگونه راه و روش ابراز علاقه و محبت را یاد بگیرد. مادر اوقات استراحت خود را به فرزند اختصاص می‌دهد. برای او کتاب می‌خواند و در حین بازی با فرزندش به او می‌خندد؛ شاید قصد او سرگرم کردن کودک باشد اما ناخودآگاه حالت صمیمت را بین خود و فرزندش ایجاد می‌کند.

با توجه به این مسائل درمی‌یابید که کودک به راحتی با حالت‌های درونی والدین ارتباط برقرار می‌کند. او تنش و استرس والدین را احساس کرده و به راحتی عکس‌العمل نشان می‌دهد.

اگر مایل هستید این وضعیت را بررسی کنید، رفتار فرزندتان را با کودکان دیگر بسنجید. دقت کنید که چگونه احساسش را هنگامی که با کودکان دیگر بازی می‌کند، آشکار می‌سازد. او دقیقاً حالت و رفتار شما را در حین بازی نشان می‌دهد و شما می‌توانید به خصوصیات انتقال‌یافته‌ی خود پی ببرید. نحوه‌ی صحبت کردن کودک، برخوردش با کودکان دیگر، حرکاتش و... دقیقاً بیانگر حالت و نحوه‌ی برخورد شماست. از این طریق می‌توانید به نقاط مثبت و ضعف خود پی ببرید.

از وضعیت احساسی خود آگاه باشید

وقتی فرزندتان خطایی مرتکب می‌شود که به تنبیه نیاز دارد، در حالت عصبانیت او را تنبیه کنید. زیرا تنش و استرس موجود در بدنتان حالت خصومت و دشمنی را بین شما و فرزندتان ایجاد می‌کند. هنگامی که فرزندتان خطایی مرتکب می‌شود، بدون اینکه عصبانی شوید، او را به اشکال کارش واقف سازید و برای جلوگیری از حالت تنش، با مهربانی با او برخورد کنید. به عنوان مثال: اگر عادت کرده است که ناخن بجود یا انگشت بمکد، او را از عواقب این کار آگاه سازید یا اینکه اگر از تاریکی شب هراس دارد، چراغ خوابی که نور ملایم و ضعیفی دارد در اتاقش روشن کنید.

توصیه می‌کنم با کودک بحث نکنید؛ زیرا همین بحث و مشاجره‌هاست که موجب می‌شود عادت‌های منفی‌اش را تکرار کند.

در زیر به بیان دلایل اصلی تنش در مادر کودک می‌پردازیم:

۱) از دست دادن صبر و تحمل مادر.

۲) انتظارات بیش از اندازه و غیرممکن.

۳) دلسوزی‌های بیش از اندازه‌ی مادر که وجب لوس شدن کودک می‌شود.

سعی کنید برای حفظ آرامش خود و فرزندتان، پس از اینکه او را سرگرم کردید، بر روی تختش قرار دهید تا به خواب رود و شما هم بتوانید به کارهای منزل رسیدگی کنید. اما گاهی وقتی که می‌بینید به خواب نمی‌رود، عصبانی می‌شوید و بدون توجه به گریه‌های فرزندتان به کار خود ادامه می‌دهید. سرانجام او با گریه به خواب می‌رود. این مسأله نیز یکی دیگر از عوامل ایجاد تنش در مادر و کودک است.

اکنون توصیه می‌کنم کمی به دوران کودکی خود فکر کنید و به خاطر آورید که در آن دوران چه انتظاری از والدینتان داشتید. آیا تصور نمی‌کنید محبت است که انسان‌ها را به هم نزدیک‌تر می‌سازد؟ آیا اکنون که فردی بزرگسال هستید، باز هم احساس نمی‌کنید که به محبت نیاز دارید؟ پس احساسات کنونی خود را به فرزندتان که کودکی بیش نیست نسبت دهید. سعی کنید با دیدن کج‌خلقی‌های فرزدتان و بهانه‌گیری‌هایش عکس‌العمل منفی نشان ندهید. به جای عصبانیت و تنبیه او را درآغوش بگیرید و برایش لالایی بخوانید اگر کمی بزرگ‌تر است، کتاب داستان مورد علاقه‌اش را بخوانید. در کنارش بنشینید و او را نوازش کنید. همیشه به گونه‌ای با کودک رفتار کنید که محبت شما را درک کند و از طریق بازی و سرگرمی به خواب رود، نه اینکه به اندازه‌ای او را آزار دهید که با چشمانی اشکبار خسته شود و سپس به خواب رود.

در ضمن هنگامی که احساس می‌کنید فرزندتان بیمار است، مضطرب و پریشان نشوید. زیرا فرزندتان به راحتی احساسات شما را درک می‌کند. پزشکان معتقدند تنش مادر بیانگر بیماری کودک می‌باشد. تنش و استرس شما با دیدن بیماری فرزندتان بیشتر می‌شود و این حالت سریع به بدن کودک منتقل می‌شود. پس شرایطی در درجه اول آرامش خود را حفظ کنید و سپس به پزشک مراجعه کنید.

فراموش نکنید اگر شما کانون خانواده‌تان را گرم کنید، فرزندتان هم عشق را احساس خواهد کرد. بنابراین لازم است برای تقویت روحیه‌اش امکانات لازم را فراهم آورید.

چگونه با جوانان ارتباط برقرار کنیم؟

امروزه رفتار دختران و پسران به منبع بزرگی از تنش تبدیل شده است. والدین همچنان مات و مبهوت، نظاره‌گر رفتار فرزندانشان هستند و راهی جز تحمل نمی‌یابند. شاید تصور کنید اگر به فرزند جوانتان بگویید: «تو را درک می‌کنم. زیرا خودم هم همین دوران جوانی را طی کرده‌ام. » می‌توانید خود را به او نزدیک سازید، اما بدانید شاید چنین صحبتی در این دوره چندان مناسب نباشد. زیرا خواسته‌های جوان امروز به کلی با خواسته‌ها و انتظارات گذشته فرق کرده است و حتی می‌توان گفت افزایش یافته است.

برخی والدین معتقدند سطح درک جوان امروز کاهش یافته و کنترل رفتارش بسیار دشوار است. اما شاید این مسأله به شما کمک کند که بتوانید به خواسته‌های جوان پی ببرید. آری، جوانان نیاز دارند که لباس زیبا بپوشند، رانندگی کنند، روابط خود را با دوستان گسترش دهند و...

می‌پذیریم که باید جوان را به عنوان فردی بزرگسال بشناسیم. زیرا او به راحتی همه چیز را می‌بیند، همه چیز را می‌شنود، همه چیز را می‌خواند و در جستجوی تجربه است. اما به راستی چه تجربه‌ای؟ او دوست دارد لباس زیبا بپوشد، اما چه نوع لباسی؟ آیا هر نوع لباسی که با مد منطبق باشد؟! او دوست دارد روابط خود را با دوستانش گسترش دهد. آیا هر نوع رابطه‌ای صحیح است؟ آیا هر دوستی به عنوان یک دوست واقعی شناخته می‌شود؟

آری، می‌پذیریم که جوان به آزادی نیاز دارد. اما شما به عنوان والدین او خود را در آن حد آزاد نگذارید که فرزند جوانتان نیز از شما تقلید کند و او نیز در جستجوی آزادی بی‌حد و حصر باشد. سعی کنید هنگامی که رفتار ناشایستی از فرزندتان می‌بینید، عکس‌العمل منفی نشان ندهید، بلکه با چهره‌ای مهربان که بیانگر سطح درکتان باشد، در کنار او بنشینید و عقاید، دیدگاه و صحبت‌هایش را بشنوید. اجازه دهید تا هر اندازه مایل است صحبت کند. عقل و درایت شما در اینجا حکم می‌کند که سکوت را رعایت کنید و حتی اگر ناراحت شدید، کلمه‌ای بر زبان نیاورید و اجازه دهید که صحبت‌هایش به پایان برسد. زیرا او با دیدن خشم و عصبانیت شما احساس می‌کند که در بین نیروهای مخالف قرار گرفته است و سپس جملاتش را ناتمام می‌گذارد.

بنابراین لازم است پس از اینکه صحبت‌هایش را شنیدید، به آرامی او را نصیحت کنید. در چنین مواقعی نشان دهید که روحیه‌ی یک جوان را دارید، اما کمی منطقی‌تر فکر می‌کنید. در ابتدا عقاید خود را به صورت سؤال مطرح کنید. اما منتظر دریافت پاسخ نباشید. سپس عواقب کار را بیان کنید و در پایان بگویید: «اکنون تصمیم‌گیری با خودت می‌باشد. این تو هستی که می‌خواهی زندگی کنی؛ اگر به این گونه رفتارها ادامه دهی، طبیعتاً کنترل ما نیز بیشتر خواهد شد. اما خودت به سنی رسیده‌ای که می‌توانی تصمیم بگیری. پس کمی عاقلانه‌تر فکر کن که نیازی به تذکر و سخت‌گیری نباشد. »

اگر به این صورت عمل کنید، هم روابط اعضای خانواده را گرم‌تر خواهید ساخت و هم آرامش را در خانه برقرار می‌سازید.

چگونه مطالعه کنیم؟

اکثر والدین نگرانند که چرا فرزندانشان در هنگام مطالعه‌ی دروس دبیرستانی یا دانشگاهی مضطرب و پریشان هستند. علت اصلی تنش جوانان در هنگام مطالعه به نکات زیر مربوط می‌شود:

۱) برنامه‌ی سنگین دروس

۲) انتظارات بیش از اندازه‌ی والدین

۳) تقلید و پیروی از دوستان

۴) عدم ارتباط صحیح با معلمان و اساتید

۵) ترس، نگرانی، افسردگی

۶) سوءتغذیه

۷) حمایت بیش از اندازه‌ی والدین

۸) کشمکش‌های احساسی

۹) بحث و نزاع والدین

در این قسمت به ذکر عواملی می‌پردازیم که علاوه بر درک بهتر مطالب کتاب، در حفظ آرامش جوانان نیز تأثیر به سزایی دارند:

۱) هنگامی که در حال مطالعه هستید، کاملاً راست بنشینید تا در نوشتن، کار کردن و خواندن احساس خستگی نکنید.

۲) از صندلی و میز تحریر استفاده کنید.

۳) حتماً لازم است پاهای‌تان را در هنگامی که بر روی صندلی نشسته‌اید صاف نگه دارید. همین که کمر شما صاف باشد کافی است.

۴) در هنگامی که مشغول مطالعه هستید، یک دست خود را به حالت افقی نگه دارید و به سینه نزدیک نکنید زیرا جلوی تنفس منظم را می‌گیرد.

۵) در هنگام مطالعه شانه‌های‌تان را (بر اساس عادت) بالا نگه ندارید.

۶) از مداد یا خودکار نرم و روان استفاده کنید.

۷) چشم‌های‌تان را هنگام مطالعه باز و بسته نکنید.

۸) دندان‌های‌تان را بر روی هم فشار ندهید.

۹) هر چند دقیقه یک بار دست‌های‌تان را در عرض شانه باز کرده و خستگی ماهیچه‌های‌تان را برطرف سازید.

۱۰) پس از رفع خستگی به گونه‌ای رفتار کنید که کاملاً آرامش یافته‌اید و توانایی ادامه‌ی کار را دارید.

۱۱) بر مطالب و نوشته‌های تاب به طور مستقیم تمرکز نشوید. تمرکز بیش از اندازه موجب افزایش توکسین در مغز می‌شود و تنش عصبی را به دنبال دارد.

۱۲) به خود تلقین کنیدکه از حافظه‌ی خوبی برخوردارید و مطالب کتاب را سریع فرا می‌گیرید.

۱۳) پس از مطالعه‌ی کتاب کمی حرکات ورزشی انجام دهید و سپس به حمام بروید و پس از آن بخوابید.

۲۰- وقت پیشرفت فرا رسیده است؛ در جستجوی راه حل باشید

وضعیت درونی خود را مجدداً تنظیم کنید

اکنون وقت پیشرفت فرا رسیده است و لازم در جستجوی راهی باشید که با آرامش کامل و بدنی سالم به اجرای فعالیت‌های جدید بپردازید.

سعی کنید با تنظیم مجدد حالت ریتمیک ذهن و بدن خود، آرامش از دست‌رفته‌تان را باز یابید.

اگر از اوایل زندگی تا کنون هنوز تمرین‌ها و حرکات ورزشی انجام نداده‌اید، یا اینکه همیشه با اضطراب و تنش زندگی کرده‌اید، بدانید که قلب شما در سن میانسالی قدرت تحمل حرکات سنگین را ندارد. اما می‌توانید با انجام حرکات سبک، آرامش درونی‌تان را باز یابید.

هنگامی که در حال انجام کاری هستید و ناگهان احساس خستگی می‌کنید سنگینی را در پلک‌های‌تان احساس می‌کنید، فوراً از کار دست بکشید و به استراحت بپردازید.

در لحظه‌ی استراحت می‌توانید بخوابید، تلویزیون تماشا کنید، کتاب بخوانید و... در هر صورت تنش از وجودتان رها می‌شود.

چه موقع خستگی را از بدن برطرف سازیم؟

قانون مشخصی برای خواب و رفع خستگی وجود ندارد و زمان استراحت و رفع خستگی به وضعیت بدنی، ذهنی و همچنین برنامه‌هایی مربوط می‌شود که برای خودتان طرح کرده‌اید. اما توصیه می‌کنم در میان انجام کار کمی از وقت خود را به استراحت اختصاص دهید.

در لحظه‌ی استراحت از برنامه‌هایی که برای آینده طرح کرده‌اید یاد نکنید. زیرا ناگهان ذهن شما به مشکلات جدید مشغول می‌شود و به جای آرامش، متشنج می‌شوید. گاهی ممکن است به سال‌های از دست‌رفته‌ی زندگی‌تان فکر کنید و بدون اینکه حتی خودتان بخواهید، سیستم عصبی‌تان را تحریک

کنید.

اگر می‌خواهید در حین انجام کار به استراحت بپردازید، حتماً برنامه‌ای از پیش تعیین کنید و مشخص کنید که در ساعت چه زمانی را به کار اختصاص دهید و به مدت چند دقیقه لازم است استراحت کنید. زیرا استراحت ناگهانی به صرف شما نیست. در این صورت ذهن شما نیز ناگهان به اطراف مشغول می‌شود و نمی‌توانید از ساعت استراحت خود به خوبی استفاده کنید. در ضمن وضعیت ریتمیک قبل، سیستم عصبی و وضعیت داخلی بدن مختل می‌شود و تنش خاصی را در ماهیچه‌های‌تان احساس خواهید کرد.

یکی دیگر از معایب عدم‌تعیین وقت قبلی برای استراحت افزایش اشتهاست. به دلیل اینکه زمان مشخصی برای استراحت ندارید و ممکن است در هر لحظه احساس خستگی کنید، ناگهان از کار دست می‌کشید و در آن لحظه احساس گرسنگی می‌کنید. به همین دلیل مقدار غذایی که مصرف می‌کنید بیشتر می‌شود و باید بگویم افزایش وزن نیز یکی از عوامل آزاردهنده‌ای است که آرامش را از شما سلب می‌کند. با توجه به این مسائل لازم است زمان استراحت را بنا به میل خود تنظیم کنید. زیرا در این صورت می‌توانید از لحظه‌ی استراحت خود به نحو احسن استفاده کنید؛ آرامش می‌یابید؛ از فکرکردن به

مسائل غم‌انگیز در امان خواهید بود؛ اعتماد به نفس‌تان افزایش می‌یابد؛ کارها را به موقع و دقیق انجام می‌دهید؛ هرگز کار امروز را به فردا موکول نمی‌کنید.

خود را با کارهای جدید سرگرم سازید

چرا لحظه‌ی استراحت را به کارها و فعالیت‌های سرگرم‌کننده اختصاص نمی‌دهید؟ اگر برنامه‌ی خاصی طرح کنید که در ساعت استراحت، خود را با انجام آن سرگرم سازید، علاوه بر اینکه آرامش می‌یابید، قدرت درک و استعدادتان نیز افزایش می‌یابد. در این صورت ذهن خود را به کاری مشغول کنید که به فکر کردن نیاز ندارد و انگشتان دست، پا و دیگر اعضای بدنتان را به فعالیتی وادار کنید که سلامتی‌تان را به مخاطره نینداخته و سلامت ذهنی و جسمی شما را تضمین کند.

از ماجراجویی‌ها و فعالیت‌های سازنده‌ی جدید نترسید. چرا نباید از زندگی به نحو صحیح استفاده کنید؟ چرا زندگی را فقط در کار و خواب خلاصه می‌کنید؟ کمی فعال باشید. به خودتان روحیه بدهید. کمی از افکار منفی و فکر کردن به مشکلات و مسائل پوچ زندگی فاصله بگیرید. مشکل تمام‌شدنی نیست. اگر بخواهید فقط به مشکلات امروز فکر کنید و از فردا به استراحت یا فعالیت‌های جدید بپردازید، مطمئن

باشید که یک عمر زندگی را بیهوده هدر داده‌اید. همین که از سلامت کامل برخوردارید و می‌توانید خود را به طرق مختلف سرگرم سازید، خدا را سپاس گویید. آیا نعمتی بالاتر از سلامتی هست؟! اگر واقعاً بخواهید اوقات فراغت خود را با فعالیت‌های سازنده و مفید پر کنید، بدانید هر نوع فعالیت سازنده‌ای در اختیار هست که می‌توانید از طریق آن حس استعداد و توانایی خود را تقویت کنید؛ فقط کافی است اراده‌تان را قوی کنید.

تصور می‌کنم انجام هر کار خیری در زمان بیکاری و استراحت مؤثر واقع می‌شود و علاوه بر حفظ آرامش شما و تقویت روحیه‌تان، پاداش اخروی نیز دربر خواهد داشت.

سعی کنید در لحظه‌ها بیکاری و استراحت، به همسایه، افراد پیر و سالخورده و اعضای خانواده‌تان و... کمک کنید.

احساس تنهایی بزرگ‌ترین مشکل افراد سالخورده است. شما می‌توانید گوش دادن به خاطرات و نصایح آنها، از تجربیاتشان استفاده نمایید و حس شادمانی و بزرگ‌بینی را در آنها تقویت کنید. پس کمی به دور و اطراف خود نظر افکنید؛ شاید خیلی از مردم به هم‌صحبت یا کمک افرادی همچون شما نیز داشته

باشند. اکنون می‌توانید یار دیگران باشید، فرصت‌ها را غنیمت بشمارید و به یاری افراد نیازمند بشتابید. روزی فرا می‌رسد که از لطف و حمایت آنها نیز بهره‌مند می‌شوید.

چگونه از افسردگی و دلتنگی رها شویم؟

خیلی چیزها و جود دارند که می‌توانند احساس افسردگی و دلتنگی را از روح و روان شما بزدایند. بازی کردن، فراموش نکردن روز تولد دوستان، نوشتن نامه، سرگرمی‌های دوران کودکی، ملاقات‌های دوستان و... همه و همه دست به دست هم داده و تنش را از وجودتان رها می‌سازند. هر کار مثبتی که لبخند شادی را بر لب‌های‌تان بنشاند، موجب تقویت روحیه‌تان می‌شود. اگر می‌خواهید از افسردگی و دلتنگی رها شوید، روزها را با فعالیت‌ها و طرح‌های خاصی سپری کنید. زیرا هنگامی که در حال انجام وظایف خود هستید، فکرتان به کارهایی که در حال انجام آنها هستید، مشغول است؛ بنابراین تا چند ساعت از فکر کردن به مسائل پوچ و بیهوده در امان هستید. همین مسأله موجب می‌شود که از صبح که فعالیت روزانه را آغاز می‌کنید، تا شب که سر بر بالین می‌گذارید، شاد و سرحال باشید.

یکی دیگر از روش‌هایی که در برطرف کردن احساس افسردگی و دلتنگی مناسب است، فعالیت‌های

دوران جوانی می‌باشد. سعی کنید روابط خود را با افراد کم‌سن و سال و جوان گسترش دهید و اغلب با جوانان هم‌صحبت شوید. مانند آنها به موزیک ملایم گوش دهید، برای تفریح و سرگرمی به پارک و سینما بروید، با دوستان ارتباط برقرار کنید و... اگر شما تا کنون راه صحیح زندگی را به جوانان آموزش می‌دادید، اکنون اجازه دهید آنها راه شاد زیستن را به شما آموزش دهند.

شاید جوان نتواند به دنیای شما راه یابد، اما شما می‌توانید به خودتان اجازه دهید که همچون جوانی، از روحیه‌ی شاد و سالم برخوردار باشید.

اگر نمی‌توانید یک‌مرتبه و سریع رفتار جوانان را مورد تقلید قرار دهید، در ابتدا با آنها هم‌صحبت شوید، عقایدشان را بشنوید و در حالی که روزهای غم‌انگیز گذشته را فراموش می‌کنید، به اجرای فعالیت‌های دوران جوانی بپردازید و خود را از این طریق سرگرم سازید.

پس از مراجعه به پزشک چه باید کرد؟

شاید همیشه مراقب خود باشید، اما نمی‌توانید از مبتلا شدن به برخی بیماری‌ها جلوگیری کنید. اگر

میکروبی به بدن شما داخل شود، نمی‌توانید به راحتی آن را از بدن خارج سازید اما می‌توانید با اجرای برخی دستورالعمل‌ها با آنها مقابله کنید. سعی کنید با رعایت دو نکته‌ی مهم، علم و آگاهی خود را افزایش دهید:

۱) به طبیعت درونی خود پی ببرید.

۲) علاوه بر اجرای دستورات پزشک، خودتان نیز از خوردن برخی مواد غذایی و انجام برخی کارها پرهیز کنید.

سلامتی را نمی‌توان به آسانی به دست آورد. شاید پزشک تمام دستورالعمل‌ها را به طور خلاصه در نسخه جای دهد و شما با خرید دارو و استفاده از دستورالعمل‌ها سلامتی‌تان را باز یابید. اما لازم است شما نیز برای حفظ سلامت جسم و ذهن خود اقداماتی را انجام دهید. یکی از این‌گونه اقدامات حفظ آرامش است که تأثیر به سزایی در سلامت جسم و ذهن دارد. نیازی نیست که خود را با دستورالعمل‌های خاص آزار دهید. به عنوان مثال: چای را گرم بنوشید یا سرد؛ چه وقت از پتو استفاده کنید و چه وقت از ملحفه؛ چه نوع نوشیدنی‌هایی را استفاده کنید و از نوشیدن چه چیزهایی اجتناب کنید.

اگر شما خود را به ملایم صحبت کردن، آرام خوابیدن، متمرکز نشدن بر مشکلات و عدم‌توجه به نیازهای ضروری عادت دهید، به آرامش واقعی دست می‌یابید و وضعیت بدن نیز متعادل خواهد شد.

توصیه می‌کنم به زمان، به عنوان یک دوست بنگرید تا از تمام اوقاتش برای حفظ سلامتی و تقویت روحیه‌ی خود استفاده نمایید. اجازه دهید زمان به صرف و منفعت شما کار کند نه اینکه آرامش و راحتی را از شما و زندگی‌تان سلب کند.

روابط اعضای خانواده‌تان چگونه است؟

وظیفه‌ی اصلی ما در زندگی خانوادگی این است که نحوه‌ی برخورد اعضای خانواده را مورد بررسی قرار دهیم تا به نقاط ضعف خود در تقویت فرزندان پی‌ببریم. ما به عنوان والدین فرزندانمان موظفیم همزمان با رشد جسمی و افزایش سن، به پرورش احساسات درونی‌مان بپردازیم. نسل جوان به عنوان والدینی دانا و خردمند به ما می‌نگرند. به طوری‌که هرگاه در انجام وظایف خود دچار مشکل شوند، از تجربیات ما برای حل مشکلاتشان استفاده می‌کنند.

سرزنش کردن کودک یا جستجوی فرد مقصر در خانواده، از جمله ضعف‌های ما بزرگسالان به شمار می‌آید. ما به آن درجه از آگاهی رسیده‌ایم که بتوانیم به نحوه‌ی برخورد و رفتار جوانان پی‌ببریم. پس نباید با بهانه‌گیری‌های بی‌مورد، دائم در جستجوی مقصر باشیم و به محض دیدن کوچک‌ترین رفتار ناشایستی از سوی آنها، به سرزنش و تنبیه‌شان بپردازیم. لازم است کمی علاقلانه‌تر فکر کنیم. سطح درک جوان، مطابق با موقعیت سنی‌اش می‌باشد. پس نباید بیش از حد درکش از او انتظار داشته باشیم. او همه چیز را آن‌طور بر زبان می‌آورد که قلبش می‌پسندد. همه چیز را آنطور برداشت می‌کند که می‌بیند و احساس می‌کند و آن طور عمل می‌کند که مورد پسند خودش می‌باشد. شاید تحمل چنین وسیله‌ای برای ما والدین کمی دشوار باشد، اما لازم است این مسأله را درک کنیم که موقعیت یک جوان اقتضا می‌کند که برای خودنمایی و جلب توجه دوستان، تمایل دارد به سبک خاصی صحبت کند، به سبک خاصی لباس بپوشد، به سبک خاصی رفتار کند و...

ما می‌توانیم با در نظر گرفتن احساساتش، نظر و عقیده‌ی خود را با ملایمت و ارائه‌ی دلیل و منطق بیان کنیم. ابراز عشق و علاقه و نحوه‌ی صحبت کردن ما تأثیر به سزایی در رفتار و گفتار جوان دارد.

چگونه نقش والدین خوب را ایفا کنیم؟

نقش والدین را ایفا کردن دشوار است. زیرا گذشته‌ها گذشته‌اند و در این دوره نمی‌توان روش گذشته را در تربیت فرزندان اعمال کرد.

برخی والدین هنوز نمی‌توانند گره‌ی اختلافات خود را با فرزندانشان باز کنند. این مسأله نه اختلافات آنها را از بین می‌برد و نه تأثیری بر فتار فرزندان ایجاد می‌کند.

دستیابی به آرامش به زمان و مکان نیاز ندارد و مختص افراد خاصی نیست. شما و فرزندانتان باید در کنار هم باشید و سال‌های عمر را با شادی در کنار هم سپری کنید. این حق شماست که از زندگی لذت ببرید. پس زندگی را بر خود و دیگر اعضای خانواده سخت نگیرید و با برخوردی مناسب که مطابق با شأن و شخصیتتان باشد، به تربیت فرزندانتان بپردازید. تا پس از اینکه سال‌ها از عمرتان گذشت، هرگز شرمنده نباشید و خود را سرزنش نکنید که چرا سال‌های عمر را یکی پس از دیگری سپری کردید اما بهره‌ای از آن بردید.

چه عواملی در تربیت صحیح کودک مؤثرند؟

۱) فرزندتان را به خاطر خطایی که مرتکب شده است، سرزنش نکنید. شما می‌توانید با برخوردی صحیح که مطابق با شأن و شخصیتتان باشد، او را به اشکال کارش واقف سازید.

۲) ابراز علاقه‌ی زیاد به فرزندان را کاهش دهید. زیرا این مسأله موجب لوس شدن آنها می‌شود و اگر روزی به شما نزدیک شوند، فقط به قصد ترحم‌جویی خواهد بود نه علاقه.

۳) انتقاد و شکایت بیش از اندازه را کنار بگذارید. در آن حدی اعتراض کنید که صحبت شما مؤثر واقع شود و فرزندتان را به اشکال کارش واقف سازد.

۴) بر خستگی خود غلبه کنید.

۵) به گونه‌ای با فرزندانتان صحبت کنید که حس ترحم‌جویی و دلسوزی را در آنها تحریک نکنید. اجازه دهید با میل خود از شنیدن صحبت‌های اثربخش و جذاب شما به احساسات و انتظاراتتان پی ببرند، نه اینکه با ترحم‌جویی آنها را به سمت خود جذب کنید.

۲۱- چه هنگام به آرامش درونی و واقعی دست می یابیم؟

انسان خردمند و متفکر به این نتیجه رسیده است که خداوند، تنها خالق جهان غیرقابل درک نیست؛ بلکه منبعی از قدرت و الهام انسانی است. آری، وجود خداست که امید زنده بودن را در وجودمان زنده کرده است؛ تمام آرزوها، احساس قدرت، امید به سلامتی، رهایی از بیماری و... همه و همه پایه و اساس خواسته‌های‌مان را تشکیل می‌دهد و برگرفته از نیروی نامحدود خداوند است. در واقع نیروی لایزال خداوند است که احساسی عمیق را در وجودمان برانگیخته و موجب می‌شود که هر روز از عمرمان می‌گذرد، بر امید و آرزوهای‌مان افزوده شود.

این غذا نیست که به ما نیروی مضاعف می‌بخشد، نیروی امحدود و نامحسوس خداوند است که اثری بالاتر از غذا داشته و موجب پرورش افکار و آرزوهای‌مان شده است. به‌طوری‌که با فکر کردن به آرزوهای‌مان به وجود تنها حامی خود (خداوند) پی می‌بریم. خداوند منبع آرامش و قدرت است و

هنگامی که از تنها حامی خود یاد می‌کنیم، به عمق نیروی لایزال و نامحدود الهی پی می‌بریم و احساس آرامش می‌کنیم.

بدن ما ضعیف نیست؛ ناامید نیستیم؛ آرامش از زندگی‌مان سلب نشده است؛ خیر؛ همان‌طور زندگی می‌کنیم که از ابتدا خلق شده‌ایم. این ما هستیم که زندگی را به کام خود و دیگران تلخ می‌کنیم. آری، زندگی را بر خود سخت می‌گیریم، غافل از اینکه هر چه داریم از اوست. اگر کمی بیشتر بیندیشیم، به این مسأله پی می‌بریم که زندگی لذت‌بخش و موفقیت‌آمیز ما برگرفته از لطف و حمایت پروردگاری است که آسایش را برای بندگانش ارزانی داشته است.

آرامش روحی

دستیابی به آرامش روحی، تأثیر زیادی بر سلامت جسمی و ذهنی انسان دارد. سلامت ذهنی و جسمی انسان به خودی خود حاصل نمی‌شود؛ بلکه این آرامش روحی است که موجب تقویت جسم و ذهن انسان شده و سلامت او را تضمین می‌کند.

تا زمانی که به آرامش ذهنی دست نیابید، احساس شادمانی نخواهید کرد. زیرا به محض اینکه احساس آرامش می‌کنید، از زندگی ارزشمند و سلامتی خود آگاه می‌شوید و حتماً می‌دانید هیچ چیز به اندازه‌ی سلامتی موجب تقویت روحیه‌ی انسان نمی‌شود.

تأثیر آرامش روحی در احساس ضعف و ناتوانی

هنگامی که به بیماری خاصی مبتلا می‌شوید، به پزشک مراجعه می‌کنید؛ استرس تمام وجودتان را فرا می‌گیرد و سعی می‌کنید حتی از نظر و توصیه دوستان نیز برای بهبود وضعیت خود استفاده نمایید و هر روز که می‌گذرد، ناامیدتر از روز قبل می‌شوید.

اما هنگامی که به آرامش واقعی دست می‌یابید، احساس ترس، یأس و امید از وجودتان رخت بربسته و شور و نشاط باطنی جایگزین آن می‌شود. در واقع احساس آرامش است که امید زنده بودن را در شما تقویت کرده و احساس ضعف و ناتوانی را از درونتان محو می‌کند. در اینجاست که با احساس امنیت و آرامش با ترس‌ها و انگیزه‌های منفی‌تان مقابله می‌کنید و با مراجعه به دوستان، پزشک و مشاور، به کسب تجارب مفید و جدید می‌پردازید.

هنگامی که آرامش واقعی در وجودتان حاکم می‌شود، برای دستیابی به اهدافتان تلاش می‌کنید، اما اثر قضا و قدر را هرگز در زندگی فراموش نمی‌کنید. زیرا این حقیقت را می‌پذیرید که اراده‌ی شما در طول اراده‌ی خداوند بوده و اگر مصلحتی در کار باشد، تلاش شما مؤثر واقع می‌شود و موفق می‌شوید و اگر مصلحتی در کار نباشد، موفقیتی در کار نیست، اما روحیه‌ی شاداب خود را حفظ خواهید کرد.

قدرت روحی

شما خود را اشرف مخلوقات می‌دانید و می‌دانید که چگونه باید از عقل و منطق خود استفاده نمایید. پس شما که می‌دانید روح الهی در وجودتان دمیده شده است، چرا گاهی احساس ناامیدی و نگرانی می‌کنید؟ چرا از وجود تنها حامی‌تان یاد نمی‌کنید؟

شما با نیروی خارق‌العاده‌ی خداوند شکل‌گرفته‌اید و اگر کمی بیشتر بیندیشید، هرگز احساس ناامیدی نخواهید کرد؛ زیرا قدرتی عظیم را در پشت خود احساس می‌کنید که موجب دلگرمی‌تان می‌شود. اگر کمی به خداوند و علم و آگاهی او ایمان داشته باشید، پی می‌برید که موفقیت یاد شکست، احساس درد یا شادمانی، خوبی یا بدی، بیماری یا سلامتی، همه و همه قسمتی از زندگی انسان را تشکیل می‌دهند.

در این صورت هرگز ناامید نخواهید شد. بلکه با انگیزه‌ای قوی جهت مقابله با مشکلاتتان اقدام خواهید کرد. سرانجام می‌پذیرید که موفقیت و شادمانی ثابت و پایدار نخواهد بود ممکن است حتی کوچک‌ترین مسائل موجب برهم زدن دوران شادی‌تان شود. در واقع به این مسأله عادت می‌کنید که احساس شادی پایدار نیست و باید خود را برای ایجاد تغییرات دقیق در زندگی آماده کنید.

آری، با تکرار این جمله: «خدا با من است. » روزهای زندگی را یکی پس از دیگری طی می‌کنید و به چنان اعتماد به نفسی دست می‌یابید که شما را در مقابل تمام حوادث روزگار ایمن نگه می‌دارد.

مزایای دیگری از دستیابی به آرامش روحی

هنگامی که به آرامش واقعی دست می‌یابید، به این حقیقت پی می‌برید که احساس ناراحتی و دلتنگی همیشگی نخواهد بود.

هنگامی که از روی عقل و خرد تصمیم می‌گیرید، از نتیجه‌ی کار راضی هستید و احساس شادمانی، کمال، بزرگی، خلاقیت و سلامتی در سرتاسر وجودتان شکل می‌گیرد.

شاید از دلتنگی و افسردگی رنج ببرید، اما پس از دستیابی به آرامش به خود امید می‌دهید که فردی خلاق هستید. پس می‌توانید با ایجاد تغییر و تحول در زندگی، احساس دلتنگی و افسردگی را از خود رها سازید.

دستیابی به آرامش واقعی است که شما را با نظم موجود در جهان طبیعت آشنا می‌کند و کمک می‌کند که با ارج نهادن به شخصیت و حقیقت وجودی خود، در جهت اصلاح اخلاق و جبران خطاهای‌تان تلاش کنید.

از مهم‌ترین مزایای دستیابی به آرامش روحی، اعتقاد و ایمان قلبی شما به قدرت و علم نامحدود خداوندست؛ به طوری‌که خداوند را در تمام مراحل، ناظر بر اعمال و رفتار خود می‌دانید و سعی می‌کنید در جهت کسب فضایل اخلاقی بکوشید تا همواره از لطف، رحمت و توفیق الهی بهره‌مند شوید.

تأثیر دعا بر آرامش روحی

وقتی دست‌ها را به درگاه روح‌بخش و متعالی خداوند می‌گشایید، درهای آسمان نیز به روی‌تان گشوده

می‌شود؛ به‌طوری‌که با ریزش اشک شوق، تنش و حزن و اندوه را از روح و روان می‌زدایید و با قلبی آکنده از مهر و صفا شروع به صحبت و راز و نیز می‌کنید.

آری، دل‌ها با یاد خدا آرام می‌گیرد. هنگامی که در دل شب از خواب سنگین بیدار می‌شوید یا با خلوص نیت، اسرار درونی‌تان را آشکار می‌سازید، ناگهان به یاد این مسأله می‌افتید که خداوند می‌فرماید: «بخوانید مرا تا اجابت کنم شما را. » در آن لحظه است که آرامش خاصی در وجودتان حاکم می‌شود و سپس با تکیه بر کمال مطلق، خود را برای فعالیتی دوباره آماده می‌کنید.

فراموش نکنید، در هر زمانی، در هر مکانی و در هر موقعیتی می‌توانید از نیازهای‌تان یاد کنید و با تزرع به درگاه اولوهیت از لطف بی‌کران آن خدای یکتا بهره‌مند شوید و اما با کلمات اثربخش او را سپاس گویید و وظیفه‌ی بندگی را به جای آورید.

پاسخ طبیعت

دستیابی به آرامش واقعی در خارج از طبیعت درونی‌تان حاصل می‌شود؛ زیرا تا زمانی که در طبیعت خود

حضور نیابید و پرتوهای درخشان خورشید را نظاره نکنید، نمی‌توانید به آثار و نشانه‌های خداوند پی ببرید. در حقیقت لازم است خود را با طبیعت هماهنگ سازید تا بتوانید آرامش واقعی را در خود پایدار سازید.

توصیه می‌کنم هرگاه احساس ناراحتی، افسردگی و دلتنگی می‌کنید، بیش از این خود را آزار ندهید. در این‌گونه مواقع فوراً از منزل خارج شوید و از هوای آزاد و طبیعت خارج از منزل لذت ببرید. در این صورت احساس ناامیدی و ترس از وجودتان زایل شده و تحمل رنج‌ها و دردها آسان خواهد شد.

اگر می‌خواهید به ارزش وجودی خود پی ببرید و به آرامش دست یابید، گاهی با خود خلوت کنید و از خد بپرسید: «من مخلوق آن خدای یکتا هستم. به راستی ارزش وجودی من در چیست؟» سپس این پاسخ در ذهنتان تداعی می‌شود که از انرژی خاصی برخوردارید و می‌توانید با بهره‌گیری از قوای ذهنی و جسمی‌تان به تأمین نیازهای خود و خانواده‌تان بپردازید و در جهت خدمت به خلق گام بردارید.

سرانجام به حقیقت و ارزش نهایی خود پی می‌برید و به این حقیقت دست می‌یابید که برای ساخت خانه تلاش نمی‌کنید و بلکه در صدد ساخت کانون گرم خانواده هستید.

به دنبال دلتان بروید

اگر کمی به معنا و مفهوم «زندگی» بیندیشید، به عمق و ریشه و تأثیر آن در زندگی پی می‌برید. نگش مثبت شما نسبت به زندگی موجب شکوفایی بسیاری از اهداف و آرزوهای‌تان می‌شود. زیرا هنگامی که به زندگی و آینده امیدوار می‌شوید، با شور و شوق خاصی در جهت تحقق اهدافتان گام برمی‌دارید. سرانجام آرامش خاصی در وجودتان حاکم می‌شود. به طوری‌که سعی می‌کنید با درایت و تدابیر شخصی خود بهترین راه را طی نموده و سرانجام موفق شوید.

هنگامی که به آرامش روحی دست می‌یابید، ذهنتان نیز آرام گرفته و کمک می‌کند که بتوانید به راحتی راه خیر و شر را از هم تشخیص دهید. به طوری‌که می‌توانید با تأثیرپذیری از نفس ملامتگر خود، به نقاط ضعفتان پی ببرید و سرانجام با ارائه‌ی راهکارهای عقلانی و منطقی به اصلاح و جبران خطاهای‌تان بپردازید.

تست خودشناسی

برای تعیین میزان دستیابی به آرامش روحی

چگونه می‌توانید تشخیص دهید به آرامش روحی دست یافته‌اید یا خیر؟ سعی کنید با پاسخ دادن به سؤالات زیر، میزان دستیابی به آرامش روحی را در وجودتان مورد ارزیابی قرار داده و درجه‌ی آن را مشخص کنید.

۱) آیا به محض رویارویی با مشکلات، امید خود را از دست می‌دهید یا اینکه اول استراحت می‌کنیدو سپس بر سعی و تلاش خود می‌افزایید؟

۲) آیا تصور می‌کنید هنوز راه‌های زیادی در پیش دارید که باید همه را طی کنید تا به آنچه که می‌خواهید دست یابید؟

۳) آیا به این مسأله اعتقاد دارید که تا صبر نکنید به آنچه که می‌خواهید دست نمی‌یابید؟

۴) دستیابی به آرامش روحی در چه چیزی می‌دانید؟

۵) آیا معتقدید که باید سریع و در کوتاه‌ترین زمان ممکن به آنچه که می‌خواهید دست یابید؟

۶) آیا شما دستیابی به آرامش روحی را در رهایی از احساس نگرانی، تنفر و احساس گناه می‌دانید؟

۷) آیا تنها آرزوی‌تان دستیابی به بخت و اقبال خوب است؟

شما می‌توانید از طریق پاسخگویی به سؤالات بالا به میزان نفوذ آرامش روحی در خود پی ببرید. در ضمن تصور نکنید اگر پاسخی منفی به سؤالات بالا دادید، این مسأله بیانگر ضعف و ناتوانی شماست. اشتباه تصور نکنید؛ شما فردی آگاه و مدبر هستید؛ فقط کمی نسبت به مسائل خارجی بی‌اهمیت هستید که باید در رفع این نگرش اقدام کنید.

یک راه برای شاد زیستن

به‌راستی چگونه می‌توانید از مسائل بی‌اهمیت بگذرید و آرامش واقعی را در زندگی حاکم سازید؟

شما به نیرویی نیاز دارید که نحوه‌ی نگرشتان را تغییر دهد. نیرویی که:

۱) به شما کمک کند تا به وضعیت سیستم عصبی، کارکرد مغز و اندام‌های درونی خود پی ببرید.

۲) به خودتان امید دهید که هنوز در آرامش کامل به سر می‌برید و از گذر زمان راضی و خشنود هستید.

۳) بر میزان درک خود بیفزایید و نحوه‌ی نگرش و طریقه‌ی زندگی خود را مورد ارزیابی قرار دهید.

۴) لذت را در کار و فعالیت، گردش و تفریح و بازی و سرگرمی بدانید.

سعی کنید با پی بردن به شخصیت درونی خود صفات مثبتتان را شکوفا سازید. توصیه می‌کنم کمی احساس مسؤولیت کنید و با تغییر نگرش و طریقه‌ی زندگی خود به اصلاح اخلاق و جبران خطاهای‌تان بپردازید.