

به استقبال آرامش بروید!

در هر کاری می‌توانید آرامش خود را حفظ کنید. به ندرت کسانی پیدا می‌شوند که قبول نداشته باشند که در دنیای امروز، زندگی پیچیده، پر مشغله و پر استرس است، اما بسته به این که روزتان را چگونه آغاز می‌کنید، می‌توانید تا اندازه زیادی از شدت فشار روحی خود بکاهید. همیشه به این نکته فکر کنید که چنانچه همه ما روزمان را آرام شروع می‌کردیم، دنیای مان چه قدر بهتر می‌شد، راستی که ما شایسته این هستیم. در حال حاضر مشکلات و فشارهای ناشی از کار و فعالیت روزمره، استرس (فشار روحی) و تنش‌ها افراد را با مشکلات و بیماری‌های گوناگون مانند ناراحتی‌های قلب و عروق، افسردگی، اضطراب و ... روبرو کرده است.

توصیه‌های مهم:

- روزتان را با آرامش شروع کنید. با احساسات خود کنار بیایید و جرات آن را داشته باشید که تصمیمی درست بگیرید.
- در تمام مراحل زندگی آرامش خود را حفظ نمایید. در اوج نبرد زندگی و فشار روحی آرامش خود را فراموش نکنید
- رنگ‌های شاد و آرام بخش را جایگزین رنگ‌های تیره کنید تا بتوانید به آرامش روحی بیشتری دست یابید. رنگ‌های شاد شامل سفید، لیمویی، خاکستری، نارنجی، آبی، قرمز و سبز می‌باشند.
- با شوخ‌طبعی به آرامش خود کمک کنید! حس شوخ‌طبعی را در خود پرورش دهید. شوخ‌طبعی یک روش جالب و بسیار موثر در کاهش استرس و جدا شدن از تجربه‌های ناخوشایند با دیگران است. با استفاده از حس شوخ‌طبعی تان می‌توانید از بسیاری از گفت‌وگوهای بی‌حاصل و مشاجرات تکراری جلوگیری کنید و در بسیاری از مواقع نیز تعادل احساسی عاطفی خود را به خصوص هنگام از کوره در رفتن دوباره پیدا کنید. پزشکان، شوخ‌طبعی راداروی رایگان و فیزیولوژیست‌های ورزشی آن را تردمیل درونی می‌نامند.

- احساس آرامش را به جمع منتقل نمایید. سعی کنید با آرامش و آهسته تر حرکت، صحبت و رفتار کنید. چنانچه می خواهید دوست هیجان زده خود را آرام کنید، خودتان هم آرام باشید و سخنان تان را آرام آرام ادا کنید.
- بخندید. لبخند زدن دشوار نیست. حتماً نباید اتفاق خاصی رخ دهد که شما را بخنداند. از هر فرصت کوچک برای خندیدن استفاده کنید. یک لبخند کوچک تغییر بزرگی در ما به وجود می آورد. بسیاری از موقعیت هایی که پیش می آیند را با تلخکامی و اخم سپری می کنیم، در حالی که می توانستیم با یک لبخند از آنها استقبال کنیم. مطمئن باشید که با این کار مسخره به نظر نخواهید رسید، بلکه در همان لحظه نیز احساس آرامش خواهید کرد
- روی افکار مثبت متمرکز شوید. هر چیز خوب و با معنا می تواند روح شما را آرام کند، بنابراین بهتر است آنها را در ذهن خود مرتباً تکرار کنید.
- پانزده دقیقه زودتر از معمول از خواب بر خیزید و به کاری که از آن لذت می برید (مانند: ورزش، مطالعه کتاب، دعا و نیایش کردن) مشغول شوید.
- داد و فریاد کردن هرگز! جیغ و فریاد کشیدن وقیل و قال راه انداختن را کنار بگذارید. آنگاه آرامش و خونسردی خود را باز خواهید یافت.
- در محیط کار به خود استراحت بدهید هنگامی که در محل کار خود هستید هر چند دقیقه یک بار دست از کار بکشید و آرام به پشت صندلی خود تکیه بدهید. در این حالت شانه ها را بالا ببرید و چنانچه نتوانستید چند قدم راه بروید، حتی می توانید برای لحظه ای از اتاق بیرون بیایید و سپس دوباره بازگردید. انجام این کار باعث می شود که هورمون های آرامش بخش در خون ترشح شوند، در نتیجه شما احساس شادابی و آرامش خواهید کرد.
- زندگی و کارتان را ساده بگیرید. هر چه زندگی و کارتان پیچیده تر باشد، فشار روحی بیشتری خواهید داشت. به دنبال راه ساده تر برای کار و زندگی باشید، متوجه می شوید که مسائل ساده خواهند گذشت.
- قبل از آنکه غذا بخورید در کنار میز یا سفره غذا تامل کنید، شکرگزاری کنید، آرام بنشینید. این کار به ما کمک می کند تا از غذا لذت ببریم.
- به جای آنکه غذا را بلع نمایید هنگام غذا خوردن آن را آرام تر از معمول بجوید.
- به طبیعت بروید. به محیط های طبیعی بروید. هر چند وقت یک بار به میان طبیعت بروید و در محیطی سبز و سرشار از آرامش قدم بزنید. کمی راه بروید، حتی یک پیاده روی کوتاه نیز می تواند ذهن شما را آرام کند. سری به پارک محل زندگی تان بزنید.
- خود را در محیط بسته اتاق محصور نکنید

- برای خودتان باغچه کوچکی درست کنید. رسیدگی به یک باغچه حتی به یک گل‌دان کوچک تاثیر زیادی در آرام کردن شما دارد. در واقع طبیعت اثر مستقیمی روی روح انسان‌ها دارد. شاید در آپارتمان کوچک شما امکان گلکاری یا پرورش گیاهان و سبزی‌ها نباشد ولی نگهداری از یک گل‌دان گل غیر ممکن نیست.
- ویتامین B5 مصرف نمایید. اسید پانتوتنیک یا ویتامین B5 به ویتامین ضد فشار روحی معروف می‌باشد. این ویتامین برای درمان افسردگی و نگرانی مفید می‌باشد. مواد غذایی زیر حاوی ویتامین B5 می‌باشد. این مواد عبارتند از: ماهی، گندم کامل، انواع مغزها، مخمر آبجو، تخم مرغ، سبزی‌های تازه، قلمو، حبوبات، جگر و گوشت گاو.
- قبل از ورود به خانه آرام بگیرید. پیش از آنکه وارد خانه شوید ۵ دقیقه جلوی در توقف کنید، آرام بگیرید، خونسرد باشید. هنگام رفتن به خانه آسوده باشید.
- همشین افراد آرام باشید. از بودن در کنار افراد آرام لذت ببرید. نه برای تحریک پذیری، بلکه برای رسیدن به آرامشی که آنها منتشر می‌کنند.
- بعد از کار دوش بگیرید. این کار شما را آرام می‌کند و تغییر محیط کار را به شما یادآوری می‌کند.
- برنامه ریزی روزانه داشته باشید. با روزی یک ساعت برنامه ریزی در وقت بیکاری، آرامش و نظم در زندگی خود به وجود آورید. البته برای خودتان برنامه بریزید.
- اجازه دهید که زنگ تلفن قبل از آنکه شما به آن جواب دهید چندبار به صدا درآید. شتابان گذاشتن از اتاق برای رسیدن به اولین زنگ تلفن فشار روحی ایجاد خواهد کرد.
- به مصرف ویتامین C طبیعی رو بیاورید. ویتامین C به ساخت هورمون‌های ضد فشار روحی کمک می‌کند. ویتامین C در مرکبات (پرتقال، نارنج، لیمو ترش، نارنگی، گریپ فروت، لیمو شیرین) و سبزی‌های سبز رنگ یافت می‌شود. منابع سرشار این ویتامین عبارتند از: بروکلی، کلم فندوقی، کلم سبز، کلم پیچ، انبه، پیاز، نخود فرنگی، گوجه فرنگی، جعفری، نعناع، فلفل تازه و شیرین، خرمالو، آناناس، انواع ترب، اسفناج و توت فرنگی.
- ورزش کنید. چنانچه به طور منظم ورزش کنید، بهتر می‌توانید خود را با شرایط گوناگون سازگار کنید و ورزش به شما آرامش سلامتی و رضایت بیشتری می‌بخشد. پیاده روی آرام و دویدن را امتحان کنید.
- روزانه آب فراوان بنوشید. نوشیدن آب نه تنها به حفظ سلامتی شما کمک می‌کند، بلکه در ایجاد آرامش نیز موثر است. نوشیدن یک لیوان آب را در زمان معینی فراموش نکنید.
- از خوردن روزانه میوه غافل نشوید.

- تحت تاثیر احساسات خود قرار نگیرید. با احساسات خود کنار بیایید و جرات آن را داشته باشید که تصمیمی درست بگیرید.
- برنامه غذایی سبکی داشته باشید. غذای سبک بخورید. غذاهای سبک و غذاهایی که راحت هضم می شوند، غذاهایی هستند که به عنوان "آرام بخش" شناخته شده اند برای دستیابی به آرامش بیشتر قبل از غذا و همراه غذا از سبزی و لبنیات کم چرب (شیر ، ماست ، دوغ ، پنیر) استفاده کنید . مصرف میوه و سبزیجات تازه به شما آرامش می بخشد.
- قبل از آنکه غذا بخورید در کنار میز یا سفره غذا تامل کنید، شکرگذاری کنید ، آرام بنشینید این کار به ما کمک می کند تا از غذا لذت ببریم .
- به جای آنکه غذا را بلع نمایید هنگام غذا خوردن آن را آرام تر از معمول بجوید.
- به خدا توکل کنید. اگر به عقاید مذهبی و معنوی پای بند باشید ، به یکی از با افتخارترین روش های رسیدن به آرامش خاطر رسیده اید.
- استراحت کنید. هنگامی که از سر کار به منزل می رسید ، حداقل ۱۵ دقیقه استراحت نمایید. از بچه ها و همسرتان بخواهید که این وقت را به شما بدهند. به پشت بخوابید (ترجیحاً روی زمین) ، در حالی که کمرتان با زمین در تماس است ، زانوهای تان را بالا ببرید، و سپس به آرامی پاها را از هم باز کنید و روی زمین قرار دهید.
- به موسیقی گوش کنید. موسیقی آرام ، سرشار از آرامش است. موسیقی زبان آسان است، پس به ضرب آهنگ های شاد بیاندیشید و شاد شوید. گوش سپردن به موسیقی آرام ، نگرانی و تنش را کاهش می دهد و آرامش را برای شما به ارمغان می آورد. همواره در منزل خود به موسیقی گوش فرا دهید و آواز بخوانید .
- از مصرف ویتامین های طبیعی غافل نشوید. استفاده از ویتامین های A و B باعث آرامش شما می شود. غذاهایی که دارای ویتامین B هستند اثری شگفت انگیز دارند. شیر و فرآورده های کم چرب آن (ماست ، دوغ ، پنیر و ...) ، نخود فرنگی ، سبوس گندم ، حبوبات ، پسته و فندق سرشار از ویتامین B است.
- چند دقیقه هم چرت بزنید. اگر در طول روز و هنگام کار ، خسته شدید ، چند لحظه ای چرت بزنید. با تعجب می بینید که پس از چند دقیقه ، چقدر احساس آرامش می کنید . حتی چنانچه این چرت زدن پشت میز کار باشد .
- خودتان باشید. به توانایی های جنسی و روانی خود توجه کنید و بیش از اندازه از خودتان انتظار نداشته باشید . به یاد داشته باشید که ظرفیت هر فرد با افراد دیگر متفاوت است . از این رو ، خودتان را با دیگران مقایسه نکنید و فقط خودتان باشید

- شقیقه های خود را ماساژ دهید. به هنگام استرس (فشار روحی) ، شقیقه های یکی از موثرترین راه های آرامش است . شقیقه ها را به هنگام بازدم به نرمی ماساژ دهید و به هنگام دم ماساژ را متوقف سازید.
- با خودتان حرف بزنید. برای اینکه آرام شوید ، با خودتان حرف بزنید .این جمله را آرام بگویید : " من همیشه احساس آرامش و راحتی می کنم و این احساس را به تمام کسانی که با آنها تماس دارم منتقل می کنم " و تا اندازه ممکن آن را جدی بگیرید.
- لحظه های زیبا را دریابید. لحظه های زیبای زندگی خود را بنویسید. این لحظات را در جان خویش ثبت کنید و بعد گهگاهی این لحظات را به خاطر بیاورید و بدان بیندیشید و از این یادآوری لذت ببرید.
- راحت نشستن را فراموش نکنید. از یک صندلی استفاده کنید که به شما آرامش می دهد . صندلی خوب بر روح شما اثر می گذارد .بهترین انتخاب صندلی است که پشت شما را حمایت می کند تا راست بنشینید .
- به نشانه های فشار های عصبی توجه نمایید. اگر به علائم بروز فشارهای عصبی آگاهی داشته باشید ، راحت می توانید بروز و افزایش آنها را کنترل کنید.
- درد دل کنید. رازداری زیاد اغلب، تنش آفرین است. گاهی احساس و مشکل خود را با دوستی رازدار در میان بگذارید با احساس آرامش کنید.
- سنبل الطیب مصرف نمایید. سنبل الطیب، یکی از نخستین گیاهان دارویی آرام بخش برای انسان بوده است.
- خواب خوش داشته باشید. چنانچه نمی توانید زودتر از خواب بیدار شوید، ساعت زنگ دار را یک ربع جلو بکشید! اگر می خواهید با آرامش از خواب بیدار شوید سعی کنید موقع برخاستن از خواب به چیزی فکر نکنید و تصمیم انجام کاری را نگیرید.
- در تمام مراحل زندگی آرامش خود را حفظ کنید.
- چای بابونه بنوشید. برای آرام شدن یک فنجان چای بنوشید. در صورت تمایل کمی شکر و آبلیمو به آن اضافه نمایید.
- برای آن که روزتان را با آرامش شروع کنید، صبح ها وقت بیشتری را به خودتان اختصاص دهید.
- خود را عادت دهید هر روز صبح برای چند دقیقه دوش بگیرید. ریختن آب روی بدن ، موجب کاهش استرس و افزایش آرامش می شود.

- آرامش را در گلدانی از گل های رنگارنگ و زیبا جستجو کنید! برای بسیاری از افراد گلدانی از گل های رنگارنگ و زیبا، حتی یک شاخه گل، می تواند برای رسیدن به آرامش موثر باشد.
- به خود و خدای خود ایمان داشته باشید. اگر به خود و خدای خود ایمان داشته باشید، به راحتی از عهده مشکلات زندگی برخوردار خواهید آمد و ثابت قدم و مطمئن در راه رسیدن به اهداف خود گام خواهید برداشت.
- افکار خود را بازسازی کنید. در افکار و عقاید خویش نسبت به شخص خود، بازنگری کنید.
- پیاموزید در مقابل خویشتن صبور باشید و ارزش ها و استعدادها و مهارت های خود را ارج نهید.
- خود را بدون هیچی قید و شرطی دوست بدارید. هر گونه ترس و تردید غیرمنطقی که در مورد خود دارید کنار بگذارید. اگر دیدگاه مثبت و سالمی را در مورد خود داشته باشید یاد خواهید گرفت که خود را بدون قید و شرط قبول داشته باشید.
- گهگاهی روزانه به خود اجازه دهید که کمی آرام باشید. فرصتی به خود بدهید که فشارها و نگرانی ها را از یاد ببرید تا زمان کوتاه تر و آرامش حاصل شود.
- غذاهای منیزیم دار مصرف کنید. منیزیم، "سحر آمیز آرام بخش طبیعی" نامیده می شود، زیرا در تمدد اعصاب و عضلات شما دخالت مستقیم دارد. بر اساس پژوهش های روان پزشکان افرادی که کمبود شدیدی منیزیم دارند، هیجان زده، افسرده و گاهی هم دچار توهم هستند. با مصرف مواد غذایی که سرشار از منیزیم است، زندگی خود را با آرامش ادامه دهید. منبع غنی منیزیم، میوه های خشک است. منیزیم در بیشتر مواد غذایی و به ویژه در لبنیات (شیر، دوغ، ماست، کشک، پنیر)، ماهی، گوشت قرمز، سیب، زردآلو، موز، مخمر آجگو، برنج سبوس دار، طالبی، انجیر، سیر، گریپ فروت، سبزی های برگی سبز رنگ، لیمو، باقلای سبز، انواع مغز (مغز گردو، بادام، پسته، فندق)، غلات کامل، (سبوس دار)، گندم، سویا، تخم کنجد، لوبیای چشم بلبلی، هلو و ماهی آزاد یافت می شود. خرما بخورید، زیرا خرما دارای منیزیم است. از مصرف لبنیات (شیر، ماست، دوغ، پنیر) در برنامه غذایی روزانه تان غافل نشوید. روزانه به اندازه کافی آجیل (بادام، پسته، فندق، گردو) مصرف نمایید.

- با غلات (گندم، جو، برنج) آشتی کنید.
- مصرف ماهی را در سبد غذایی خانواده تان در نظر بگیرید!
- از لحظه ای که در آن به سر می برد بیشتر لذت ببرید. تمام توجه و تمرکز خود را روی زمان حال پیاده کنید. زندگی شما در لحظه فرصت های مناسبی برای رسیدن به خوشبختی در اختیار تان می گذارد که باید آنها را مغتنم بشمارید.
- نفس عمیق بکشید. راه آسان تری هم برای آرام شدن وجود دارد؟ نفس های آرام، شمرده و عمیق به کاهش فشارخون و ضربان قلب کمک می کند. سعی کنید روش های مختلفی را برای عمیق نفس کشیدن امتحان کنید.
- از کودکان بیاموزید. آرامش را از کودکان بیاموزید! ببینید که چگونه در همان لحظه ای که هستید، زندگی کنید و لذت ببرید.
- در لحظه زندگی کنید. گذشته را پشت سر خود بگذارید. فکر کردن به اتفاقات گذشته باعث می شوند که احساس راحتی و آرامش نداشته باشید، به ویژه مرور اتفاقات تلخ گذشته. این کار انرژی شما را می گیرد و حتی توان انجام کارهای معمولی را نیز از دست می دهید.
- مثبت اندیش باشید. اگر دیدگاه مثبت اندیشی نداشته باشید، همه چیز می تواند بی فایده و بی ثمر باشد. داشتن نگرش مثبت و امید، بهترین سلاح در مقابل ترس و اضطراب است!
- به دنبال اوقات فراغت باشید. به جای آنکه به دنبال دروسها و محرک ها باشید، از اوقات بیکاری خود، برای رسیدن به آرامش استفاده کنید.
- لحظه ای پلک های تان را پایین بیاورید. می توانید با پایین آوردن پلک ها، چند لحظه ای احساس آرامش کنید.

• نسبت به انسان‌ها، عشق بی‌قید و شرط خود را نثار کنید. شما می‌توانید از دوستان، هم‌اتاقی‌ها و هم‌کلاسی‌های خود شروع کنید. یاد بگیرید که آنها را بدون قید و شرط دوست بدارید، در مقابل ضعف‌های آنها صبور باشید و خطاها و اهمال کاری‌های شان را ببخشید. هر چقدر نسبت به دیگران بخشش بیشتری داشته باشید، احساس شادی و خرسندی بیشتری را تجربه خواهید کرد.

• هنگامی که درجاده به راه بندانی برمی‌خورید که درنهایت یک راه بندان است، باید آرامش را تمرین کنید. شما باید بکوشید آرام و خونسرد بودن برای تان، آسان‌ترین کار ممکن باشد.
منابع مورد استفاده:

1-Exercise (physical activity), American heart association, 2002

3--How to Live a Calm Life , (<http://www.wikihow.com>)

3-Laughter is the best medicine for your heart, Michelle Instein, 2002

4-James Manktelow: Manage stress, Dorling Kindersley

5-40 Ways to Create Peace of Mind, By Lori Deschene (<https://tinybuddha.com>)

۶-آنکه که می‌خندد عمر طولانی دارد، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، فصلنامه بهداشت روان، شماره ۱۵، بهار ۱۳۸۵، صص 46-48

۷-به مشکلات بخندیم، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، ماهنامه شادکامی و موفقیت، شماره ۴، فروردین ۱۳۸۴، صفحه ۳۸

۸-جاده سبز زندگی، وحید عرفانی، چاپ، اول، ۱۳۸۹، انتشارات آسیم، صص 170-185

ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت

تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com