

زندگی در نهایت آرامش

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 روز خود را آرام شروع می‌کردیم، دنیای ما 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 تنش ها، افراد را با مشکلات و بیماری های گوناگون مانند ناراحتی های قلب و عروق، افسردگی، اضطراب و ... روبرو کرده است.

توصیه های 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.
- 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.
- رنگ های شاد و آرام بخش را جایگزین رنگ های تیره کنید تا بتوانید به آرامش روحی بیشتری دست یابید. رنگ های شاد شامل سفید، لیمویی، خاکستری، نارنجی، آبی، قرمز و سبز می باشند.
- با شوخ طبعی به آرامش خود کمک کنید. حس شوخ طبعی را در خود پرورش دهید. شوخ طبعی یک روش جالب و بسیار موثر در کاهش استرس و جدا شدن از تجربه های ناخوشایند با دیگران است. پزشکان، شوخ طبعی را " داروی رایگان " و فیزیولوژیست های ورزشی، آن را " تردمیل درونی " می نامند.
- 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 سخنانتان را آرام آرام ادا کنید!

- بخندید. از هر فرصت کوچک برای خندیدن استفاده کنید. یک لبخند کوچک، تغییر بزرگی در ما به وجود می آورد.
- روی افکار مثبت متمرکز شوید. هر چیز خوب و با معنا می تواند روح شما را آرام کند؛ بنابراین بهتر است آن ها را در ذهن خود مرتباً تکرار کنید.
- تحت تاثیر احساسات خود قرار نگیرید. با احساسات خود کنار بیایید و جرات آن را داشته باشید که تصمیمی درست بگیرید.
- 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، شکرگذاری کنید، آرام بنشینید. این کار به ما کمک می کند تا از غذا خوردن لذت ببریم.
- به جای آن که 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.
- ویتامین B5 مصرف نمایید. ویتامین B5، به ویتامین ضد فشار روحی معروف می باشد. این ویتامین برای درمان افسردگی و نگرانی مفید می باشد. مواد غذایی زیر حاوی ویتامین

B5 می باشد. این مواد عبارتند از: ماهی، گندم کامل، انواع مغزها، مخمر آبجو، تخم مرغ، سبزی های تازه، قلو، حبوبات، جگر و گوشت گاو.

- قبل از ورود به خانه آرام بگیرید. پیش از آن که وارد خانه شوید ۵ دقیقه جلوی در توقف کنید، آرام بگیرید، خونسرد باشید. هنگام رفتن به خانه آسوده باشید.
- همنشین افراد آرام باشید. از بودن در کنار افراد آرام لذت ببرید. نه برای تحریک پذیری، بلکه برای رسیدن به آرامشی که آن ها منتشر می کنند.
- از کودکان بیاموزید. آرامش را از کودکان بیاموزید! ببینید که چگونه در همان لحظه ای که هستید، زندگی کنید و لذت ببرید.
- بعد از کار، دوش بگیرید. این کار شما را آرام می کند و تغییر محیط کار را به شما یادآوری می کند.
- اجازه دهید که زنگ تلفن قبل از آن که شما به آن جواب دهید چندبار به صدا درآید. شتابان گذشتن از اتاق برای رسیدن به اولین زنگ تلفن، فشار روحی ایجاد خواهد کرد.
- به مصرف ویتامین C طبیعی رو بیاورید. ویتامین C به ساخت هورمون های ضد فشار روحی کمک می کند. ویتامین C در مرکبات (پرتقال، نارنج، لیمو ترش، نارنگی، گریپ فروت، لیمو شیرین) و سبزی های سبز رنگ یافت می شود. 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 می توانید خود را با شرایط گوناگون سازگار کنید. ورزش به شما آرامش سلامتی و رضایت بیشتری می بخشد. پیاده روی آرام و دویدن را امتحان کنید.
- روزانه آب فراوان بنوشید. نوشیدن آب نه تنها به حفظ سلامتی شما کمک می کند، بلکه در ایجاد آرامش نیز موثر است. نوشیدن یک لیوان آب را در زمان معینی فراموش نکنید.
- 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.

- 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!
- 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.
- میوه بخورید. از خوردن روزانه میوه غافل نشوید. مصرف میوه و سبزی های تازه به شما آرامش می بخشد.
- قبل از آن که غذا بخورید در کنار میز یا سفره غذا تامل کنید، شکر گزاری کنید و آرام بنشینید. این کار به ما کمک می کند تا از غذا لذت ببریم.
- 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 همسران 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 پاهای تان را از هم باز کنید و روی زمین قرار دهید.
- به موسیقی گوش کنید. 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 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 .
- شقیقه های خود را ماساژ دهید. به هنگام استرس (فشار روحی) ، ماساژ شقیقه ها، 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 این که 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 آن ها 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.
- به نشانه های فشار های عصبی توجه نمایید. اگر به نشانه های بروز فشارهای عصبی آگاهی داشته باشید ، راحت می توانید بروز و افزایش آن ها را کنترل کنید.
- سنبل الطیب مصرف نمایید. سنبل الطیب، یکی از نخستین گیاهان دارویی آرام بخش برای انسان بوده است.
- چای بابونه بنوشید. برای آرام شدن ، یک فنجان چای بنوشید. در صورت تمایل کمی شکر و آبلیمو به آن اضافه نمایید.
- خواب خوش داشته باشید. در تمام مراحل زندگی آرامش خود را حفظ کنید.
- 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.
- لحظه ای پلک های تان را پایین بیاورید . می توانید با پایین آوردن پلک ها، چند لحظه ای احساس آرامش کنید.

- 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.
- غذاهای منیزیم دار مصرف کنید. منیزیم، "سحر آمیز آرام بخش طبیعی" نامیده می‌شود، زیرا در استراحت اعصاب و عضلات شما دخالت مستقیم دارد. منبع سرشار منیزیم، میوه‌های خشک است. منیزیم در بیشتر مواد غذایی و به ویژه در لبنیات (شیر، دوغ، ماست، کشک، پنیر)، ماهی، گوشت قرمز، سیب، زردآلو، موز، مخمر آجود، برنج سبوس دار، طالبی، انجیر، سیر، گریپ فروت، سبزی‌های برگ‌سبز رنگ، لیمو، باقلای سبز، انواع مغز (مغز گردو، بادام، پسته، فندق)، غلات کامل، (سبوس دار)، گندم، سویا، تخم‌کنجد، لوبیای چشم‌بلبلی، هلو و ماهی آزاد یافت می‌شود. خرما بخورید، زیرا خرما دارای منیزیم است.
- با غلات (گندم، جو، برنج) آشتی کنید.
- مصرف ماهی را در سبب غذایی تان در نظر بگیرید.
- هنگامی که در جاده به راه‌بندانی برمی‌خورید که در نهایت یک راه‌بندان است، باید آرامش خود را تحمل کنید. شما باید بکوشید آرام و خونسرد بودن برای تان آسان‌ترین کار ممکن باشد.

منابع مورد استفاده:

1-12 Habits of Calm and Happy People, Dawn Gluskin, Oath Inc, 2018, (<https://www.huffingtonpost.com>)

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

3-Laughter Is The Best Medicine for Your Heart, Michelle Instein, 2002

4-14 Sure-Fire Ways to Live a More Relaxing Life, Henrik Edberg, Henrik Edberg, 2018, (<https://www.positivityblog.com>)

5-40 Ways to Create Peace of Mind, 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 و مشاوره

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com