



آرامش و راه رسیدن به آن

فهرست

مقدمه.....	۳
آرامش چیست؟.....	۵
راز آرامش درون چیست؟.....	۷
راه های رسیدن به آرامش.....	۹
رمز احساس آرامش واقعی.....	۱۴
نکاتی که مارا به آرامش نزدیک میکنند(نکات تکمیل کننده راه های رسیدن به آرامش)....	۱۷

● مقدمه

پژوهشگران علوم پزشکی می گویند بیش از ۸۰ درصد از بیماری ها ناشی از استرس و تنش های روانی است. روان شناسان می گویند ۹۸ درصد سلامت انسان وابسته به ذهن و اندیشه است.

آیا تا بحال احساس افسردگی و کسلی و پوچی و خستگی کرده اید؟ اگر چنین است، آیا هیچ به علت آن و این که چرا چنین احساسی به شما دست داده است، اندیشیده اید؟ مواقعی در زندگی پیش می آید که همه ما بنوعی، کم یا زیاد احساس غم، ناامیدی، افسردگی، کسلی، پوچی و خستگی می کنیم. احساس می کنیم که فردی شاد و خوشبخت نیستیم، شادی و دلخوشی را در دل و در درون خود احساس نمی کنیم، احساس می کنیم که از زندگی خود لذت کافی را نمی بریم. در بعضی مواقع، حتی با این که فرد خوشبخت و شادمانی بنظر می رسیم، اما در واقع چنین نیست.

و یا مسلما برای شما پیش آمده که خلاء یا کمبودی را در زندگی احساس کنید؟ مثلا وقتی خود را با دیگری مقایسه و ارزیابی می کنید، او را فردی خوشبخت و شاد می پندارید و خود را فردی بدبخت و ناشاد.

مسلما شما هم گاهی غمگینی، دل‌مردگی و کسالت روحی را در زندگی تجربه کرده اید و شاید یکی از رموز نهفته در نظام آفرینش، برای بهره‌مندی و لذت بردن بیشتر از لحظات زندگی، همین تجربه‌های ناخوشایند و کسالت‌های روحی باشد.

بیماری، امری ناخوشایند برای تمام انسان‌هاست؛ اما برای پی‌بردن به ارزش سلامتی و استفاده لذت‌بخش از تندرستی و قدردانی و سپاس‌گزاری از آفریننده همه زیبایی‌ها، تذکر بسیار مهمی برای انسان است و به عبارت دیگر، برای پی‌بردن به ارزش هر نعمتی، ابتلا به فقدان آن، بهترین هشدار و مناسب‌ترین وسیله برای بیداری انسان و استفاده بهینه از نعمت‌های الهی است. بنابراین، بیماری و کسالت نیز یک نعمت است و اگر نگاه ما به زندگی و حوادث آن این‌گونه باشد، به طور کلی، همه چیز عوض خواهد شد و فشارهای روحی و افسردگی‌ها، تبدیل به نشاط و شادابی می‌شوند.

برای پی بردن به ارزش هر نعمتی، ابتلا به فقدان آن، بهترین هشدار و مناسب ترین وسیله برای بیداری انسان و استفاده بهینه از نعمت های الهی است

مشکل اساسی و محور همه پریشانی هایی که بر زندگی شما سایه افکنده است و همه چیز را تیره و تار و سیاه می بینید، نگرش منفی به زندگی، محیط اطراف و مهم تر از همه، نسبت به «خود» است. شما همواره روح و روان خود را آماج تیرهای سهمگین تفکرات منفی و منفی نگری های خود قرار داده اید و طبیعی است که نتیجه این، چیزی جز تخریب روحیه و از دست دادن نشاط و ابتلا به افسردگی و پریشانی نیست. پرسش این است که چرا دنیا و زندگی در آن را برای خود، زندان تصور می کنید؟ چرا خود را سردرگم و گرفتار پیچ و خم های زندگی می کنید؟ چرا خود را در بن بست تفکرات منفی قرار داده، آیه یأس می خوانید؟

نشاط

همه این سردرگمی ها، بن بست ها، ناامیدی ها، خستگی های روحی و بالاخره افسردگی ها، ناشی از همین منفی بافی هایی است که شاید از دوران نوجوانی، به صورت ناخود آگاه، به دام آن گرفتار شده اید!

• آرامش چیست؟

آرامش چیست؟

آرامش محصول تفکر نیست،

بلکه هنر نپرداختن به انبوه مسایلی است که ارزشی ندارند

و جز اندوه و اضطراب چیزی به ما ارمغان نخواهند داد.

«آرامش فکر، نداشتن مشکل در زندگی نیست، بلکه توانایی کنار آمدن با مشکلات است.»

من هم مثل خیلی آدم‌های دیگر، سالهای زیادی از زندگی‌ام را نفهمیده بودم که آرامش درونی یک انتخاب است. مطمئن نیستم چه فکر می‌کردم. شاید باور نداشتم که کسی بتواند یک آرامش درونی ماندگار داشته باشد. می‌دانستم که احساس آرامش خودم همیشه موقت بوده است.

زندگی من فراز و نشیب‌های زیادی داشته است. موقعیت‌های سخت زیادی برایم پیش آمده بود که باید با آنها کنار می‌آمدم. فکر می‌کنم باور داشتم که آرامش درونی را فقط قدیس‌ها و راهب‌ها می‌توانند به دست آورند، یا آنهایی که زندگی تارک دنیا را انتخاب می‌کنند که لازم نیست با مشکلات روزمره دست و پنجه نرم کنند.

در دنیای خودم سردرگم بودم و نمی‌دانستم وقتی همیشه مشکلی در زندگی خودم یا آنهایی که دوستشان دارم وجود دارد، چطور می‌توانم به آرامش برسم.

درواقع، تصورم این بود که دنیا سراسر چیزهای منفی است که در روزنامه‌ها می‌خوانم، در تلویزیون می‌بینم و از دیگران می‌شنوم.

اینها چیزهایی هستند که احساسات شما را درگیر می‌کنند - اخبار زن گمشده‌ای که به قتل رسیده، تراژدی بچه‌ای که توسط یک راننده مست کشته شده، تعداد آدم‌های بی‌خانمان، سونامی که جان هزاران نفر را می‌گیرد و ...

بعد ماجراهایی که به خانه خودم نزدیک‌ترند -- شوهر دوستم که به سرطان مبتلا شده و پزشک‌ها گفته‌اند تا سه ماه دیگر بیشتر زنده نیست، پدرم که دچار فراموشی شده، ازدواج دوستم که در حال فروپاشی است، همه اتفاقاتی که قلبم را جریحه‌دار می‌کنند.

در زندگی شخصی‌ام هم، احساساتم با کنترلی که حس می‌کردم روی شادی و خوشبختی‌ام دارم، بالا و پایین می‌رفت. حس عروسک خیمه‌شب‌بازی را داشتم و بارها و بارها از خودم می‌پرسیدم، «چطور وقتی احساساتم بالا و پایین می‌رود، می‌توانم آرامش قلبی داشته باشم؟»

وقتی به عقب نگاه می‌کنم، می‌دانم که باور داشتم که احساساتم مهم‌اند. از اینها گذشته، آیا احساسی بودن بخش مهمی از زنده بودن نیست؟ احساسات به من حس واقعی بودن می‌دادند و باعث می‌شدند بتوانم با دیگران همدردی کنم.

اما در عمق وجود خودم، بیشتر وقت‌ها احساس خوبی نداشتم. دلم می‌خواست آنقدر احساسی نباشم. دلم می‌خواست از همه مشکلات زندگی‌ام خلاص شوم، به عصبانیت‌ها و حرف‌های دیگران واکنش ندهم و در قلبم آرامش داشته باشم.

نیاز شدیدی بود برای تغییر دادن وضعیت یا متوقف کردن چرخه منفی اتفاقات که به نظر می‌رسید کنترل روابط و زندگی من را در دست گرفته است.

باور دارم که این تصمیم بود که مدام در ذهن و قلبم چرخ می‌خورد و جستجوی معنوی من را پیش برد و کمک کرد باوجود همه مشکلاتی که در زندگی‌ام بود، یک روش زندگی آرامش‌بخش‌تر کشف کنم.

می‌دانستم که همانطور که ماه‌ها و سال‌ها پیش می‌روند، در تصمیم برای تغییر روش زندگی‌ام مصمم‌تر می‌شدم.

• راز آرامش درون چیست؟

- ۱ - راز آرامش درون خویشتنداری است، انرژیهای خود را پراکنده نکن، بلکه آنها را تحت نظر داشته باش و به طرز مفیدی هدایتشان کن.
- ۲ - راز آرامش درون در این است که هر کاری را با حواس جمع و علاقه انجام دهی.
- ۳ - راز آرامش درون در زمان حال زندگی کردن است، ... گذشته و آینده را در چرخه ذهنی ابدیت رها کن.
- ۴ - راز آرامش درون در آسایش درون است، یعنی آسایش جسمانی، عاطفی ذهنی و معنوی.
- ۵ - راز آرامش درون در دل نبستن است، این را بدان که در حقیقت هیچ چیز و هیچ کس به تو تعلق ندارد.
- ۶ - راز آرامش درون در شادی است، افکار شادی آفرین را آگاهانه حفظ کن.
- ۷ - این را بدان که شادی در درون تو جای دارد و نه در اشیاء و شرایط خارج از وجود تو.
- ۸ - راز آرامش درون در این است که همه چیز را همانطور که هست بپذیری، آنگاه با امید و آرامش در جهت بهبودی آن قدم برداری.
- ۹ - راز آرامش درون در درک این مطلب است که تو نمی توانی دنیا را تغییر دهی، اما می توانی خودت را تغییر دهی.
- ۱۰ - راز آرامش درون در دوستی با افراد مثبت است، از معاشرت با افرادی که طبیعتی خالی از صفا و صمیمیت دارند پرهیز کن.
- ۱۱ - راز آرامش درون در ایجاد آرامش در محیط اطراف خویش است.
- ۱۲ - راز آرامش درون در یک زندگی ساده است، ضروریات زندگی را دوباره برای خود تعریف کن.
- ۱۳ - راز آرامش درون در یک زندگی سالم است، هر روز ورزش کن، غذای مناسب بخور و نفس عمیق بکش.

- ۱۴ - راز آرامش درون در داشتن وجدانی پاک است.
- ۱۵ - راز آرامش درون در رفتار آزادانه است، رفتاری که بر آمده از خود واقعی ات باشد، نه افکار دیگران.
- ۱۶ - راز آرامش درون در این است که در تمام مراحل زندگی از حق پیروی کنی.
- ۱۷ - راز آرامش درون در غبطه نخوردن به مال دیگران است، این را بدان که آنچه حق توست، هر طور شد خود را به تو خواهد رساند.
- ۱۸ - راز آرامش درون در گله مند نبودن است، آنچه دنیا به تو می بخشد، در مقابل چیزی است که پیش تر ، تو به او بخشیده ای.
- ۱۹ - راز آرامش درون در این است که اشتباهات خود را بپذیری و بدانی که فقط خود تو می توانی آنها را به موفقیت تبدیل کنی.
- ۲۰ - راز آرامش درون در این است که بر دشمن درونت غلبه کنی، نه اینکه او را سرکوب کنی.
- ۲۱ - راز آرامش درون در تمرین اراده است، حتی اگر ذهنت به شدت با آن مخالف باشد.
- ۲۲ - راز آرامش درون در این است که دلت همیشه شاد باشد، حتی هنگامی که دیگران عبوس هستند.
- ۲۳ - راز آرامش درون در این است که به جای توقع خوشحالی از دیگران، خودت آنها را خوشحال کنی.
- ۲۴ - راز آرامش درون در این است که خیر و سلامت دیگران را خیر و سلامت خود بدانی.
- ۲۵ - راز آرامش درون در بی آزار بودن است، هرگز کسی را نرنجان.
- ۲۶ - راز آرامش درون، کار کردن در کنار دیگران است، نه در مقابل آنها.

• راه های رسیدن به آرامش

۱. به مسائل معنوی – به ویژه نماز اول وقت – اهمیت فوق العاده بدهید.
۲. با توسل به اهل بیت علیهم السلام از آنها بخواهید که شما را کمک کنند و همواره امیدوار به لطف و رحمت خدا باشید
۳. با افکار منفی خود مقابله کنید؛ یعنی هر وقت افکار آزار دهنده به شما هجوم آوردند، به هر صورت ممکن، خود را از چنبره آنها نجات دهید؛ برای مثال، خود را به کاری مانند مطالعه یا هر کار دیگری که امکان انجام آن برای شما هست، مشغول کنید و نگذارید ذهن شما جولانگاه افکار منفی باشد.
۴. به جنبه های مثبت خود فکر کنید و بکوشید آنها را در برگه ای به صورت فهرست وار بنویسید. به جای این که به کمبودها، عیب ها و ناکامی های خود بیندیشید، به موفقیت ها و آن امکاناتی که در زندگی از آن بهر مند هستید، فکر کنید. به عبارت دیگر، امکانات و شرایط زندگی ما مانند یک لیوانی است که بخشی از آن پُر است و بخشی خالی؛ به آن بخش پُر فکر کنید و از آن بهره ببرید و غصه نیمه خالی را نخورید. فرصت های زندگی را مغتنم بشمرید و از آن چه در آینده پیش خواهد آمد، نگران نباشید.
۵. با افراد شاداب، فعال، اجتماعی، متدین و در عین حال مثبت نگر، معاشرت کنید و از افرادی که وقتی با آنها مواجه می شوید از زندگی شکایت می کنند، دوری گزینید.
۶. ورزش را جزء ضروری ترین فعالیت های خود قرار داده، روزی حداقل نیم تا یک ساعت ورزش کنید.

۷. هر چه می‌توانید قرآن بخوانید و از دعاهای اهل بیت علیهم السلام، بهره بگیرید.

۸. از بی‌کاری و بی‌برنامگی بپرهیزید و همه اوقات خود را به صورت منطقی پر کنید.

۹. برای برنامه‌ریزی اوقات شبانه‌روزی، حتماً با یک مشاور گفت‌وگو کنید یا از دوستان موفق خود کمک بگیرید.

۱۰. عبادت

۱۱. به تغذیه خود – به ویژه صبحانه – اهمیت بدهید و هیچ‌گاه بدون خوردن صبحانه، مشغول تحصیل یا مطالعه نشوید.

۱۲. هر وقت احساس دل‌تنگی می‌کنید، حدود ده دقیقه دوش آب ولرم بگیرید و در صورت امکان، شنا کنید.

۱۳. جلوی گریه خود را نگیرید و گه‌گاهی گریه کنید.

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

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

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

۱۷. اگر نتوانید کسی را ببخشید، افکار خشمگین تان شما را برای همیشه با این افراد مرتبط خواهد کرد. شاد کردن دیگران، باعث آرامش می شود.

۱۸. آرامش را از کودکان بیاموزید، ببینید که چگونه در همان لحظه ای که هستند، زندگی می کنند و لذت می برند

۱۹. از همان که هستید راضی باشید، در این صورت احساس آرامش بیشتری می کنید.

۲۰. هرچه اکسیژن بیشتری به شما برسد، آرام تر خواهید شد، خوب است در محل کار و زندگی خود گیاهی نگه دارید.

۲۱. مهم نیست که با شما مؤدبانه برخورد کنند یا نه، برخورد مؤدبانه ی شما، باعث ایجاد آرامی و احساس خوبی در شما خواهد شد.

۲۲. سرعت حرکت شما با احساساتان رابطه ای مستقیم دارد، آرام راه بروید و حرکات بدن خود را آرام تر کنید، طولی نمی کشد که آرام خواهید شد. گاهی می توانید برای رسیدن به آرامش، دراز بکشید، عضلات خود را شل کنید و به هیچ چیز فکر نکنید.

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

۲۴. با شوخ طبعی به آرامش خود کمک کنید.

۲۵. راحتی، یکی از عناصر مهم آرامش است، مثل دمای مناسب، صندلی راحت و لباس و کفش راحت

۲۶. هر چند وقت یک بار ساعتتان را کنار بگذارید و خود را از فشار زمان نجات دهید.

۲۷. در آوردن کفش‌ها به کاهش فشار عصبی کمک می‌کند.

۲۸. فشردن یک توپ کوچک، تنش‌های عصبی را که در انگشتان و دست‌های شما متمرکز شده‌اند، خالی می‌کند.

۲۹. لباس‌های گشاد و راحت، باعث ایجاد راحتی و احساس آرامش می‌شود.

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

۳۱. هوای دریا، آب شور و صدای امواج، همگی باعث آرامش می‌شوند، مسافرت به سواحل دریا را فراموش نکنید. تماشای ماهی‌ها مثل خیره شدن به دریا، در شما ایجاد آرامش می‌کند، زیرا ماهی‌ها آرام‌شنا می‌کنند و آرام تنفس می‌کنند.

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

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

۳۴. تمرین کنید که آرامتر از حد معمول صحبت کنید، این کار خود به خود ضربان قلب و تنفس را کم می کند و به شما اجازه می دهد، ذهن و فکرتان را از بسیاری مسائل پاک کنید.

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

۳۶. یکی از مهمترین مهارت ها در آرام بودن، فکر نکردن به مسائل کوچک است، دومین مهارت، کوچک شمردن تمام مسایل است.

۳۷. شاد کردن دیگران، موجب آرامش می شود. نمی دانید چه لذتی دارد پول رستوران امشب را با توافق سایرین به یک کارتن خواب هدیه دهید. قدردانی کنید. دیگران را برای لطف کردن به خود تحت فشار قرار ندهید، لطف که وظیفه نیست!

۳۸. اگر می دانستید که: «سیگار کشیدن + ورزش نکردن = استرس ، اضطراب و حذف آرامش»، هرگز سیگار نمی کشیدید و ورزش کردن را به تعویق نمی انداختید.

۳۹. باور اینکه دیگران دوستان دارند

با درک اینکه اتفاقات منفی دوران کودکی باعث می شود احساس کنیم کسی دوستان ندارد و اعتماد به نفسمان پایین بیاید، سعی کردم حقیقت را در مورد خودم کشف کنم. این چیزی نبود که باور داشتم درست است!

باور اینکه دیگران دوستان دارند از شناختن خودمان سرچشمه می گیرد، از قضاوت نکردن خودمان یا دیگران بخاطر اشتباهاتی که مرتکب می شویم و از تفکرات هر روز که باعث می شود عشقی بدون شرط برای چیزی بزرگتر از خودمان احساس کنیم.

• رمز احساس آرامش واقعی

همه ما می‌توانیم یاد بگیریم چطور با آرامش درونی زندگی کنیم

۱. کنترل و تغییر افکارمان

یک زمانی باور داشتم که هیچ کنترلی روی فکرها ندارم، چون هیچوقت فکر نمی‌کردم که افکار را می‌توان تغییر داد. بعد شروع کردم به متمرکز شدن بیشتر روی افکارم و متوجه شدم بیشتر چیزهایی که به آن فکر می‌کنم احساس واقعی‌ام نبودند.

فقط با توجه کردن به فکرها می‌توانیم ببینیم که خیلی از آنها مبتنی بر ترس یا قضاوت هستند.

و چون بدون هیچ مقاومتی می‌آیند و می‌روند، بیشتر ما به صورت ناخودآگاه در طول زندگی‌هایمان دچار مشکل می‌شویم چون باور داریم که ما همان فکرهايمان هستیم. وقتی پدیدار می‌شوند یا غیب می‌شوند اصلاً به آنها نگاه نمی‌کنیم یا در برابرشان مقاومت نمی‌کنیم. با قبول کردن آنها، به آنها اجازه می‌دهیم اعتقادات و باورهایمان درمورد خودمان و زندگی‌مان را شکل دهند.

وقتی شروع به تشخیص آنها کنید، می‌توانید تغییرشان دهید. وقتی ببینید افکارتان تا چه اندازه با احساس واقعی شما متفاوت هستند، می‌توانید فکر دیگری را جایگزین آن در ذهنتان کنید.

۲. مهربان بودن

با دیدن و حس کردن مهربانی دیگران، می‌فهمیم که تا چه اندازه این مهربانی‌ها در زندگی روزمره مهم هستند. در برخورد با تماس‌های تلفنی مسئله‌ساز، مثل فردی عصبانی که آنطرف خط است، می‌توانیم تصمیم بگیریم که مهربان باشیم.

وقتی دوستی از شما می‌خواهد در کاری کمکش کنید، می‌توانید تصمیم بگیرید که به مهربانانه‌ترین صورت ممکن به او پاسخ دهید.

وقتی کسی برای کمک مالی از شما تقاضا می‌کند، می‌توانید با مهربانی به این تقاضا پاسخ دهید. مشخص است که زمان‌هایی هست که نمی‌توانید نیاز طرف‌مقابل را برآورده کنیم اما وقتی هم وسیله لازم برای برآوردن نیاز او را نداریم، «نه» گفتن با مهربانی بهترین انتخاب است.

گاهی اوقات رد کردن مهربانانه برای کمک کردن برای رشد فردی دیگران بسیار مهم است و به آنها این امکان را می‌دهد که درس‌های مهمی برای زندگی‌شان بگیرند.

وقتی کسی درمورد کسی که می‌شناسیم غیبت می‌کند، می‌توانیم با سکوت مهربان باشیم و وارد شدن به بحث آنها را نپذیریم. با انتخاب مهربانی، اجازه می‌دهیم که انرژی مثبت از ما به دیگران هم سرایت کند و از نزدیک شدن انرژی منفی به ما جلوگیری می‌کند. به این ترتیب، ارتباطی با نفس‌والای خود برقرار می‌کنیم و می‌فهمیم که مهربان بودن واقعاً تا چه اندازه خوب است.

۳. وارد کردن تمرین پذیرش به زندگی روزانه

شاید رمز احساس آرامش واقعی این است که بتوانید آنچه که هست را بپذیرید. پذیرش یعنی صدای نفستان را شنیده و آن را رد کنید. اینکه بدانید تنها کسی که می‌توانید تغییر دهید خودتان هستید کمکتان می‌کند اینکار را انجام دهید.

به محض اینکه به این فکر کنید که چیزی سر جایش نیست، یا چیزی آنطور که باید باشد نیست، یا درمورد یک موقعیت خاص یا یک فرد منتقدانه رفتار می‌کنیم، می‌فهمیم که نتوانسته‌ایم آنچه که هست را همانطور بپذیریم و خواسته‌ایم روی چیزی که بیرون از ما است کنترل داشته باشیم.

این دنیا پر از انرژی‌های منفی و دیوانگی‌هاست اما همه ما می‌توانیم یاد بگیریم چطور با آرامش درونی زندگی کنیم.

این زمانی اتفاق می‌افتد که نسبت به خودتان و آنچه که هستید آگاه‌تر شوید، بدانید که کسانی هستند که دوستتان دارند، افکارشان را تغییر دهید، مهربانی کردن را تمرین کنید و همه چیز را همانطور که هست بپذیرید.

وقتی عشقی بدون قید و شرط قلبتان را پر کند، می‌پذیرید که نمی‌توانید به عقب برگردید و چیزهایی که الان دارید را نادیده نمی‌گیرید و قدر آرامشی که الان پیدا کرده‌اید را می‌فهمید.

آخر اینکه، به آرامش قلبی دست پیدا می‌کنید که با وجود همه مشکلات و سختی‌های زندگی، بر جا می‌ماند.

• نکاتی که مارا به آرامش نزدیک میکنند (نکات تکمیل کننده راه های رسیدن به آرامش)

۱. چای سبز بنوشید
۲. شکلات بخورید
۳. کمی عسل بخورید
۴. انبه گاز بزنید
۵. آدامس بجوید
۶. یک خوراکی تُرد بخورید
۷. به مراقبه بپردازید
۸. سرتان را روی یک کوسن یا بالش بگذارید
۹. تنفس یادتان باشد
۱۰. آرام سازی تدریجی را امتحان کنید
۱۱. رو به عقب بشمارید
۱۲. از تجسم خلاق استفاده کنید.
۱۳. چشم های تان را ببندید
۱۴. دست های خود را ماساژ بدهید
۱۵. طب فشاری را امتحان کنید
۱۶. کف پای تان را روی یک توپ گلف بمالید
۱۷. یک توپ استرس گیر را فشار دهید
۱۸. روی مچ دست تان آب سرد بریزید
۱۹. به موهای تان برس بکشید

۲۰. تنها باشید
۲۱. خورشید را دریابید
۲۲. از پنجره به بیرون نگاه کنید
۲۳. منظم شوید
۲۴. کمی یوگا تمرین کنید
۲۵. حرکات کششی انجام دهید
۲۶. درجا بدوید
۲۷. به پیاده‌روی سریع بپردازید
۲۸. یادداشت بردارید
۲۹. به آهنگ مورد علاقه‌ی تان گوش دهید
۳۰. برقصدید
۳۱. جدول حل کنید
۳۲. گل‌ها را بو کنید
۳۳. عطر درمانی کنید
۳۴. مرکبات بو کنید.
۳۵. حیوانات را بغل کنید
۳۶. بخندید
۳۷. با یک دوست صحبت کنید
۳۸. برای تعطیلات برنامه‌ریزی کنید