

برای چکه‌ای آرامش...

ترجمه دکتر ماندانا ناصری

فراموش نکنید در دنیای شلوغ و پر استرس امروز بدست آوردن چکه‌ای آرامش می‌تواند غنیمت بزرگی باشد. توصیه‌های زیر به شما در این زمینه کمک خواهند کرد:

این کار را انجام دهید پس روی جنبه‌های لذت بخش آن تمکن کنید مثلاً بر حسن خوبی که به نظر در آوردن امور به شما می‌دهد یا مورد تقدیر و ستایش قرار گرفتن از بابت رسیدن به نتایج مطلوب تکیه کنید. این دیدگاه مثبت می‌تواند تشن‌های درون شما را بزداید و به شما فرصت دهد که دریابید چه تعییرات دراز مدتی را می‌توانید ایجاد کنید.

۶. انعطاف‌پذیر باشید.

یک برنامه روزمره برای تنظیم نیازهای زندگی بسیار خوب و معقول است ولی نباید اصرار و اجرار در رعایت آن موجب تشن و اضطراب شما شود. سخت‌گیری و زیادی بودن سبب می‌شود فرصت‌ها را از دست بدهید و با تاکید برای اجرای آن برنامه انرژی خود را بیهوده تلف کنید. در مواقعی که ضروری می‌دانید روش خود را تغییر دهید تا در کارهایتان موفق‌تر و در رسیدن به اهدافتان خلاق‌تر شوید، انعطاف‌پذیری به شما آرامش بیشتری می‌دهد چون به شما فرصت می‌دهد حین انجام کار روش خود را انتخاب کنید.

۷. بین کار و زندگی تعادل برقار کنید.

تداخل و ادغام زندگی کاری و اداری با زندگی شخصی و شخصی باعث اختلالات فیزیکی و عاطفی می‌شود. برنامه و زمانی را برای توقف کار انتخاب کنید و به آن پاییند باشید، در خانه به کار فکر نکنید و توجه خود را به زندگی خانوادگی معطوف دارید.

۸. عکس‌العمل‌هایتان را عوض کنید.

ممکن است همواره در تغییر شرایط تشن‌آفرین موفق نباشید اما با تغییر دادن دیدگاه خود نسبت به آن می‌توانید احساسات خود را عوض کنید مثلاً اگر کسی بی‌ابد و پرخاشگر است این گونه تلقی کنید که او مبتلا به فشار خون بالا می‌شود نه شما!

۹. ذهن و روح خود را شاد کنید.

ذهن و روان خود را بادین و شنیدن کارهای هنری، زیبا و آراسته کنید. از نمایشگاه‌های هنری دیدن کنید و به موسیقی گوش فرا دهید و بر زیبایی‌های طبیعت تمکن کنید. کاغذ و قلمی بردارید و منظره زیبایی را نقاشی کنید و یا در پارک قدم بزنید یا در یک کلاس هنری ثبت نام کنید.

۱۰. برای آینده برنامه‌ریزی کنید.

حتمًا برای خود برنامه‌های تفریحی تدارک بینید چرا که چشم انتظار بودن برنامه‌های تفریحی نیز آرامی‌بخش بسیار خوبی است. فهرستی از برنامه‌های لذت‌بخش تهیه کرده و برای انجام آنها برنامه‌ریزی کنید، مثلاً برای تهیه بلیت تئاتر و یا قرار ملاقات با یک دوست و یا خرید کتاب مورد علاقه‌تان... با این کارها بلا فاصله احساس دلپذیری خواهید داشت. □

بهترین مقاله را انتخاب کنید SMS ۳۰۰۰۷۴۶۸ کد این مقاله ۱۳۰-۱۳۱

۱. آیا ذاتاً همیشه مسوول امور و عهده‌دار نظم و ترتیب هستید؟
افراد پرکار و فعال اغلب احساس می‌کنند همه کارها باید تحت کنترل آنها باشد خصوصاً موقعی که هدف خاصی مد نظرشان هست. بنابراین سعی کنید برای یک بار هم این عادت کنترل کردن را رها کنید و بگذرانید زندگی مسیر خود را پیمایید. به عنوان مثال بگذرانید دیگران برنامه‌های سفر دسته جمعی یا پیک نیک را سازماندهی کنند و نتیجه حاصله را بدون هیچ اظهار نظری پنداشید و بینید چه احساسی به شما دست می‌دهد. این کار ممکن است برای شما پرددغه و برای دیگران شگفت‌انگیز باشد ولی آرامشی که برایتان به ارمنان می‌آورد ارزش دارد.

۲. مسئولیت‌های متعدد را نپنداشید.

ممکن است از این که همواره کارهای بسیاری را با هم انجام می‌دهید به خود بیاید. ولی قطعاً در حین کار احساس عدم تمکن، نگرانی و خستگی می‌کنید. خانم‌ها اکثرًا از اینکه قادرند چندین کار را هم زمان انجام دهند به خود افتخار می‌کنند ولیکن در نهایت از این عمل آسیب می‌بینند بنابراین در پنداشتن کارها هوشیار باشید، یعنی کارها را یک به یک و به نوبت انجام دهید، قادر لحظه‌های عمر خود را بدانید و از انجام کاری که عهده‌دار هستید لذت ببرید تا پس از اینکه کار را به نحو احسن انجام دادید احساس رضایت کنید.

۳. به موقفيت‌های خود بها دهيد.

همیشه توجه داشته باشید که موقفيت، پیروزی‌های بعدی را به دنبال می‌آورد و اعتماد به نفس انسان را افزایش می‌دهد. کافی است تها به یک چیز که موجب بالندگی شماست و یا یک زمینه که در آن موفق بوده‌اید فکر کنید و ارزشمند بودن خود را مورد تأیید قرار دهید.

۴. به نیازهایتان اهمیت دهید.

همیشه به فکر راضی و خوشحال کردن دیگران بودن کافی نیست کمی هم به فکر نیازهای معقول و مقبول خودتان باشید، این دلیل برخودخواهی نیست. به نقطه نظرات دیگران گوش دهید ولی اگر لازم می‌دانید اینکه فرصت کافی برای پاسخ داشته باشید به آنها بگوئید برای فکر کردن و تصمیم گرفتن درباره آن موضوع نیاز به زمان دارید و در عین حالی که انعطاف‌پذیر هستید نسبت به احساسات و عواطف خود نیز واقع گرا و بی‌رودباریستی باشید. این را بدانید که این گونه برخورد با مسائل حتماً با موقفيت توان خواهد بود. اگر رک بودن شما را به وحشت می‌اندازد، ابتدا از مسائل کوچک شروع کنید و بعد به مسائل بزرگ‌تر پردازید تا بین وسیله گستره آرامش خود را افزایش دهید.

۵. از کار خود لذت ببرید.

اگر همواره در حال مسامحه و طفره رفتن از انجام کاری هستید و یا احساس می‌کنید برای انجام کاری تحت فشار هستید علامت این است که از کاری که می‌کنید لذت نمی‌برید. واقعیت امر این است که شما به هر حال ناچارید