

## چگونه آرامش داشته باشیم؟

۱) هر روز یا هر هفته به یک نفر بگویید که چرا و چقدر دوستش دارید

با کسی که دوست دارید تماس بگیرید و بگویید خیلی دوستت دارم و برایت احترام و اهمیت قائم و اگر خجالتی هستید می توانید یک نامه بفرستید (ایمیل ، پیامک ، تلگرام و...) نتیجه این کار به طرز حیرت آوری مثبت و انرژی بخش است. حتی اگر در زندگی شما کسی وجود ندارد که برایش نامه بنویسید برای کسی که مورد تحسین شماست بنویسید. هدف فقط ابراز محبت و حق شناسی است.

۲) آرامش را با آسایش اشتباه نگیرید

این میل و اشتیاق را احتمالا همه ما داشته ایم که کاشکی جای دیگری بودید و ثروتمند و معروف بودید؛ اما حقیقت این است که آسایش با آرامش فرق دارد و آنچه که انسان را به آرامش می رساند آسایش نیست و گرنه هیچ آدم دارا و مرفه ای خود کشی نمی کرد.

تا زمانی که درون ما پر از عادات مخرب ذهنی باشد و بیشتر اوقات ناراضی ، عصبانی و دلخور باشیم ، هیچ تغییری رخ نخواهد داد. کارلسون نویسنده مشهور در زمینه آرامش معتقد است زندگی مانند یک اتومبیل است که فرمانش در درون خود ماست. اگر این موضوع را درک کنید زندگی ما از درون هدایت می شود. آرامش وجودتان را در بر میگرد و با دیگران راحتتر ارتباط برقرار می کنید.

۳) بیشتر لزوما بهتر نیست

دالایی لاما برنده جایزه صلح نوبل در سال ۱۹۸۹ می گوید بیشترها لزوما بهتر نیستند و ما باید شادی و رضایت را در درون خود جستجو کنیم. در زندگی موانعی وجود دارد که شادی را از ما میگرد. وام های

پرداخت نشده ، کارهای نیمه تمام و... در صورتی که زندگی همین موانع هستند و شادی را با اینها نیز میتوان بدست آورد نه پس از پایان آنها.

۴) با اگرها زندگی نکنید

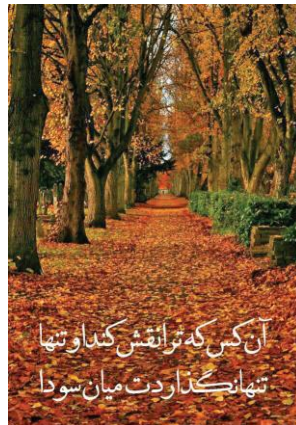
ما عادت کرده ایم با اگرهایمان زندگی کنیم؛ اگر دانشگاه بروم... اگر ازدواج کنم... اگر ماشین بخرم...

این اگرها بهانه هایی است که دست به دست هم می دهند تا ما شادی و آرامش خود را بادستان خودمان به تاخیر بیندازیم. برای شاد بودن هیچ لحظه ای بهتر از لحظه ی حال نیست. زندگی در فاصله ی همین اگرها پیش می رود.

دکتر کارلسون در کتاب خود می نویسد که مشکل ما در آنچه نداریم نیست بلکه در حرص و فزون خواهی ماست . ما همانی خواهیم شد که بیشتر تمرینش می کنیم پس برای آرامش داشتن چاره ای جز تغییر تمرین هایمان نداریم.

۵) فکر کنید امروز آخرین روز زندگی شماست

هیچ کدام از ما نمی دانیم قرار است در چند سالگی بمیریم و چقدر زندگی کنیم، اما بیشترمان طوری زندگی می کنیم که انگار اصلا قرار نیست بمیریم. کارهایی که دوست داریم انجامش را به تاخیر میاندازیم . برای نقطه ضعف هایمان دلیل و مدرک جمع می کنیم و آنقدر از آنها دفاع می کنیم که تا همیشه با ما بمانند.



"زندگی با ارزش تر از آن است که خیلی جدی گرفته شود"

◀ عظمت روح خود را دریابید . برای اندیشیدن و پرداختن به سلامت روان خود هیچوقت دیر نیست.

وقتی سلامت روان ما دچار مشکل می شود، این مسئله می تواند لذت بردن از زندگی را سخت کرده و ممکن است از نظر جسمی و روانی احساس فرسودگی کنیم. بسیاری از این تغییرات می توانند جلوی یک زندگی رضایت بخش را بگیرند. همه ی ما می توانیم با یادگیری این که چطور از سلامت روان خود محافظت کرده و آن را بهبود بخشیم نفع فراوانی به دست بیاوریم.

## ◀ توصیه هایی برای داشتن سلامت روان

کارشناسان بهداشت روانی، برای داشتن سلامت روان، اصول زیر را توصیه می کنند:

۱- **خودشناسی:** سعی کنید استعدادها و نقاط قوت و ضعف خود را بشناسید.

۲- **مراقبت:** استعدادها و نقاط قوت خود را توسعه دهید. در مقابل رفتارها و خواسته های نامطلوب، خود را کنترل کنید.

۳- **روابط اجتماعی سالم:** به شخصیت دیگران احترام بگذارید و در عین حال، آنچه را صحیح نمی دانید، نپذیرید و استقلال رأی داشته باشید.

۴- **تنوع در فعالیت:** ضمن اینکه یک فعالیت اصلی دارید، سایر جنبه های شخصیت خود را با فعالیتهای دیگر پرورش دهید.

۵- **تغییر نگرش:** اگر با مراجعه به ذهن خود ، افکار مثبت را جانشین افکار منفی کنید، تنفر و بدبینی شما کمتر می شود و احساس بهتری پیدا می کنید.



Amiralam.tums.ac.ir

آموزش به بیمار

## آرامش عالی مستدام

## زندگی سالم با نشاط و امید



دورودراز ، دور ازدسترس و غیر ممکن شما را به ورطه ناامیدی می کشاند.

- ❖ از شکست و اشتباه نهراسید زندگی سراسر تجربه است . سعی کنید از اشتباهات خود هرچه بیشتر بیاموزید اما آنها را دوباره تکرار نکنید.
- ❖ کرامت انسانی به ثروت و زیبایی و مقام نیست . عزت نفس خود را در گرو دارا بودن هیچیک از این خصوصیات قرار ندهید. والاترین عزت و شایستگی انسان رسیدن به مرا حل بالای رشد ، کمال و تعالی انسانی است.
- ❖ در زمان شکست خود را نالایق و بی ارزش ندانید و خود را سرزنش نکنید. گناه عدم موفقیت خود را به گردن دیگران نیندازید بلکه مسئولیت آن را بپذیرید .
- ❖ هر شکستی پیش درآمد موفقیت‌های بعدی است. با هر بار شکست یک قدم به موفقیت نزدیک تر می شوید.
- ❖ مشارکت های مردمی، پشتوانه تأمین سلامت روان جامعه است.
- ❖ اگر نمی توانید چیزی را تغییر دهید، با آرامش آن را بپذیرید.



۶- توجه به به توانایی ها و رشد آن: در هر شرایطی از ضعف و نقص که باشید دارای نقاط قوتی هستید که می توانید با شناخت و پرورش آنها به پیشرفت و موفقیت دست یابید.

- ۷- تشویق نمودن خود: به صفات و عملکردها و تلاش‌های مثبت خود توجه داشته باشید و به خاطر آنها به خودتان احسنت بگوئید.
- ۸- داشتن هدف: برای خودتان اهداف کوتاه مدت و بلند مدت تعیین کنید و برای رسیدن به آنها تلاش کنید.
- ۹- مایوس نشدن: با چند بار شکست مایوس نشوید. در اغلب موارد راهی برای حل مشکل وجود دارد که لازم است آن را بیابید. در بعضی از موارد لازم است هدف را تغییر دهید
- ۱۰- ورزش مایه شادابی: به طور مستمر و متعادل ورزش کنید که مایه شادابی و سلامتی جسم و روان است.

پیام های زیر برای دستیابی به سلامتی روان خود و خانواده مفید خواهد بود :

- ❖ یکی از مهمترین ابعاد شیوه زندگی سالم، ارتقاء سلامت روان است.
- ❖ عظمت روح خود را دریابید . برای اندیشیدن و پرداختن به سلامت روان خود هیچوقت دیر نیست.
- ❖ با خشم و عصبانیت هیچ کاری از پیش نمی رود بلکه با این روش شما از اهدافتان دورتر می شوید. قاطعیت را جایگزین خشم کنید.
- ❖ برای گذشته غمگین و برای آینده نگران نباشید. در زمان حال زندگی کنید.
- ❖ اهداف دست یافتنی را که با توانائی هایتان متناسب باشد برای خود انتخاب کنید . اهداف خیلی بزرگ ،