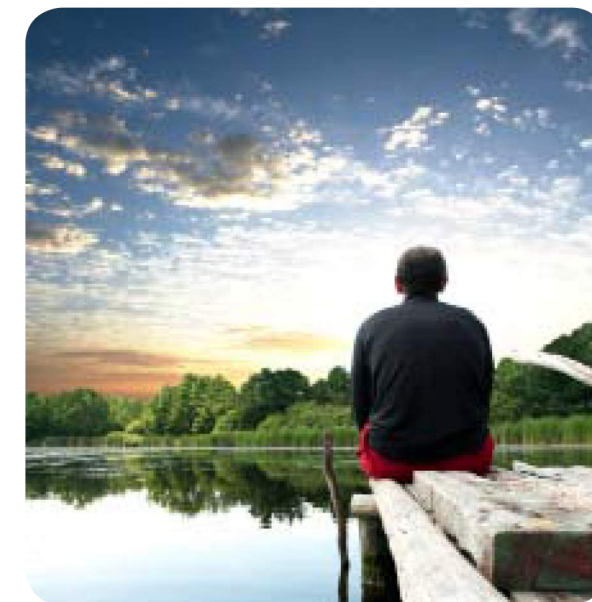


په مطلبهاکلاس

# روش‌هایی برای کسب آرامش

مصطفی تابان



## مقدمه

آیا می‌دانید، هنگام مطالعه چه مواردی باید رعایت شود تا مغز، بازده بیش‌تری داشته‌باشد؟

اگر چه روش‌های فراوانی برای بالا بردن سطح یادگیری وجود دارد، اما حفظ آرامش در هنگام مطالعه از مؤثرترین آن‌هاست.

حفظ آرامش ضمیر ناخودآگاه را پویا و فعال می‌کند. سعی کنید در هنگام مطالعه تا حد ممکن آرامش بیش‌تری داشته باشید زیرا در این وضعیت انسان می‌تواند از حداکثر نیروی مغز خود استفاده کند و تنها در این صورت است که یادگیری بهتری صورت می‌پذیرد.

بکوشید از اضطراب و افسردگی به دور باشید؛ زیرا استرس و ناراحتی باعث کاهش یادآوری اطلاعات و طبیعتاً کاهش قدرت یادگیری می‌شود. یکی از روش‌های کاستن از استرس، خنده است و تأثیر مستقیم این کاهش استرس، ایجاد جسم و روحی آرام است و نتیجه‌ی طبیعی چنین آرامشی، افزایش یادگیری مطالب خواهد بود.

## روش‌هایی برای آرامش

● حداقل روزی ۱۵ دقیقه سکوت کنید و درسکوت به نیازهای واقعی خود و نیز داشته‌های مادی و معنوی خود فکر کنید. اگر برای‌تان امکان دارد حداقل روزی بیست دقیقه تنها به بوستانی بروید و قدم بزنید.

● به خود بگویید که برای تغییر گذشته نمی‌توان کاری کرد، آنگاه از فکر ادامه‌ی زندگی لذت ببرید.

● فکرهای جور و واجوری را که در سرتان است و نمی‌گذارند جای خالی باقی بماند، با قدم زدن پاک کنید.

● افکار خشمگین‌تان شما را برای همیشه با افرادی که نمی‌توانید آن‌ها را ببخشید مرتبط خواهد کرد. با بخشش و شاد کردن دیگران، خودتان را آرام کنید.

● از همان که هستید، راضی باشید. در این صورت آرامش بیشتری را احساس می‌کنید.

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

● گاهی برای رسیدن به آرامش، دراز بکشید، عضلات خود را شل کنید و به هیچ

چیز فکر نکنید.

● با حرکات آرام و شمرده صحبت کردن حس آرامش را به اطرافیان‌تان منتقل کنید

● شوخ طبعی و خنده به آرامش شما و دیگران کمک می‌کند.

● یکی از عناصر مهم آرامش راحتی است، صندلی راحت، لباس، اتاق راحت و ... اسباب این آرامش هستند.

● هر چند وقت یک بار ساعت را کنار بگذارید و فشار زمان را از روی خود بردارید.

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

● لحظه‌های زیبای زندگی‌تان را بنویسید. از آن‌ها عکس و فیلم بگیرید، گاهی اوقات آن‌ها را ببینید و از مشاهده‌ی آن‌ها لذت ببرید.

● غذا را آهسته بخورید و زمان جویدن را طولانی کنید، این کار باعث تجدید قوای فکری و احساس آرامش خواهد شد.

● در خود متمرکز شوید و آرام نفس بکشید.

● آرام‌تر از حد معمول صحبت کردن ضربان قلب و تنفس را کم می‌کند و به شما اجازه می‌دهد، ذهن و فکر‌تان را از بسیاری مسائل پاک کنید.

● یک تکیه‌گاه معنوی داشته باشید تا در زمان مشکلات با یاد او آرامش بیابید. کدام تکیه‌گاه مطمئن‌تر از آفریدگار جهان است. به یاد خدا باشید و بدانید که خدا هم همیشه به یادتان هست.

● نخستین مهارت برای آرام بودن، فکر نکردن به مسائل کوچک است، دومین مهارت این است که از کاه، کوه نسازید.

● برخی خوراکی‌ها طبیعتاً آرامش‌بخش هستند. از خوردن ماست، بستنی، شکلات تلخ، بادام، چای سیاه، ماهی، کلم بروکلی و سیر غفلت نکنید. کم‌ترین اثر آن‌ها کاهش استرس است.

● هرگز با ذهن خسته درس نخوانید، یک ساعت درس خواندن با ذهن آرام مؤثرتر از چندین ساعت مطالعه‌ی با ذهن خسته است.