

✓ کارنیل، بزرگترین شبکه موفقیت ایرانیان می باشد، که افرادی زیادی توانسته اند با آن به موفقیت برسند، فاطمه رتبه ۱۱ کنکور کارشناسی، محمد حسین رتبه ۶۸ کنکور کارشناسی، سپیده رتبه ۳ کنکور ارشد، مریم و همسرش راه اندازی تولیدی مانتو، امیر راه اندازی فروشگاه اینترنتی، کیوان پیوستن به تیم تراکتور سازی تبریز، میلاد پیوستن به تیم صبا، مهسا تحصیل در ایتالیا، و..... این موارد گوشه از افرادی بودند که با کارنیل به موفقیت رسیده اند،

شما هم می توانید موفقیت خود را با کارنیل شروع کنید. برای پیوستن به تیم کارنیلی های موفق روی لینک زیر کلیک کنید.

www.karnil.com

WWW.KARNIL.COM

مقدمه چهل نکته اول ؛

قصه داریم چهل نکته را جهت رسیدن به آسودگی خاطر عنوان کنیم امید است با بکار بستن آنها به آرامش لازم برسید . توصیه می شود این نوشته را همراه خود داشته باشید و هر وقتی فرصت کردید و وقت آزاد داشتید یا حتی زمانی که به آرامش نیازمند و بدنیال راهکار هستید آن را بخوانید و بدان عمل کنید . اما هرگز توصیه نمی شود همه مطالب را مثل کتابهای داستان به یکباره بخوانید و آن را به کناری بپاندازید بلکه راهکارهایی که ارائه شده است برای همیشه می تواند برای شما راهگشا باشد . البته با توجه به تفاوت های فردی تأثیر هریک از این راهکارها در افراد متفاوت خواهد بود .

مقدمه چهل نکته دوم ؛

چهل نکته ، به منزله چهل راهکار برای آسودگی خاطر . همراه داشته باشید و در مواقع لزوم بکار بندید . از صرف مطالعه این راهکارها آرامش بدست نمی آید بلکه عمل بدان موجب آرامش می شود .

و اما مقدمه شصت نکته سوم و آخرین نکات ؛

آخرین نکات را برای جویندگان آرامش و خیال بیان می کنیم . باشد که در این دنیای اضطراب و دلهره و ماشینی ، بکار بستن این راهکارها قدری بتواند . آرامش ، این گمشده انسان قرن بیست و یک را ارزانی بدارد . مجموعه این سه نوشته از کتاب «150 نکته برای آسودگی خاطر» اثر پاول ویلسون با ترجمه سپیده خلیلی بیان شده است . قصدمان از این کار ؛ یکی قرار دادن آسان این نکات در اختیار علاقه مندان بوده است و دیگر اینکه این نکات ارزشمند نه بطور یکجا بلکه در سه قسمت ارائه شود تا با دقت بیشتری بکار گرفته شود . اما در عین حال برای خوانندگان توصیه می کنیم در صورت امکان کتاب را که با طراحی های بدیع و آرامش بخش مزین به این نکات شده است را از بازار تهیه فرمایید .

از جمله های تأکیدی استفاده نکنید * 81

بعضی جمله های تأکیدی ، قید و بند ایجاد می کنند . جمله هایی مثل : «من باید» «وقت ندارم» و باعث افزایش فشار روانی می شوند . وقتی می خواهید چنین جمله هایی را به زبان بیاورید ، دنبال عبارتهای راحت تری بگردید و آنها را جایگزین کنید . مثلاً این طور بگویید : «شاید بتوانم» «ترجیح می دهم» «برایش وقت پیدا می کنم» .

مراقب پشت دستهایتان باشید * 82

برای درمان موضعی ، از پشت دستهایتان برای ایجاد آرامش استفاده کنید . ضربه های آرام انگشتها به پشت دست ، باعث آرامش می شود .

به موفقیت های کوچک برسید * 83

هیچ چیز به اندازه موفقیت در کارها ، در آرامش شما مهم نیست . حتی اگر موفقیت در انجام کارهای کوچکی باشد . گهگاهی جایی برای موفقیت بگذارید .

مراقب افراد نگران باشید * 84

علامت فشار عصبی و نگرانی را در دیگران بشناسید . به این ترتیب می توانید از فیزیولوژی خود آگاه باشید و از بروز چنین حالت هایی در خود جلوگیری کنید و به سوی آرامش بروید .

آرامتر نفس بکشید * 85

هر فرد آرام در هر دقیقه پنج تا هشت بار نفس می کشد ، با رساندن میزان تنفس خود به این حد ، به سرعت آرام خواهید شد .

کارهای عادی را تحسین کنید * 86

هر کاری که بتوانید انجام دهید و روی آن کنترل داشته باشید ، احساس خوبی به شما منتقل می کند . مخصوصاً چنین کارهایی انجام دهید و هنگام انجام آن تمرکز داشته باشید ، حتماً احساس رضایت می کنید .

خواص شیر را بهتر بشناسید * 87

مادرها درست می گویند ! شیر به شما کمک می کند تا آرام و راحت باشید . شیر حاوی کلسیم و ماده ای است که به عنوان آرامبخش عضلات شناخته شده است . همچنین در شیر اسید آمینه ای به نام تربیتوفان وجود دارد که مسکنی قوی و طبیعی است .
لباسهای طرح دار بپوشید *88
لباسهایی با طرحهای کودکانه بپوشید تا شما را از بسیاری قید و بندها آزاد کند و شادیهای زندگی کودکانه را در شما ایجاد کند .

کمی اسطوخودوس بخورید *89
خوردن مقدار کمی گیاه اسطوخودوس نه تنها دردها را از بین می برد ، بلکه در ایجاد آرامش معجزه می کند .

کارهاتان را مهم جلوه دهید *90
این خود شما هستید که کاری را پر زحمت ، اما کم اهمیت و کار دیگری را مهم و راحت می بینید . کار خود را مهم بدانید و از رضایتی که با انجام آن در خود ایجاد می کنید ، به آرامش برسید .

دعوا نکنید *91
پرهیز از همه درگیریها و دعوها غیر ممکن است ، ولی می توان هنگام درگیری از ناراحتی زیاد جلوگیری کرد . بحث و جدل را به زمان دیگری موکول کنید . بعدها ، وقتی بر سر جزئیات مسئله بحث می کنید از اینکه صحبتهای شما در صلح و صفا انجام می گیرد ، تعجب خواهید کرد .

شستن سر بدون مواد بهداشتی *92
عمل شستن سر بدون مواد بهداشتی مثل صابون و.... باعث می شود ، شما به نقاط آرامش بر روی سر خود دسترسی پیدا کنید و آنها را مالش دهید .

به یک شمع آبی رنگ خیره شوید *93
سعی کنید گهگاهی به یک شمع آبی رنگ خیره شوید . این شمع می تواند سبز یا صورتی هم باشد . هر کدام از این رنگها ، قدرت ایجاد آرامش در ذهن شما دارند .

توی آب استراحت کنید *94
هیچ چیز جای حمام گرم و لذتبخش را نمی گیرد . نور چراغ را کم کنید ، درون وان حمام یا تشتی بزرگ ، مقداری روغن معطر یا حتی گلاب بریزید ، در آب فرو روید و احساس آرامش کنید .
جای آرامی را انتخاب کنید *95
اگر جای خاصی را در نظر بگیرید و رسیدن به آرامش را در آنجا تمرین کنید ، خیلی زود ضمیر ناخودآگاه شما با آن محل انس می گیرد و به آرامش می رسد . بعد از آن همیشه به آنجا بروید تا آرام شوید .

بدانید که چه موقع باید دست از کار کشید *96
ایستادگی و استقامت در حل مشکلات چیز بسیار با ارزشی است و نمی توان قیمتی برای آن تعیین کرد . ولی اگر دیدید که این استقامت باعث تشدید فشار روانی در شما می شود ، از آن دست بکشید و به کار دیگری بپردازید و یا استراحت کنید .

زیبایی را پخش کنید * 97
در زندگی ، به هر جا که می روید و هر کاری که انجام می دهید ، سعی کنید ، کمی زیبایی به آن اضافه کنید و یا از زیباییهای آن بیامیزید .

دیگران را تحسین کنید *98
دیگران را تحسین کنید و مطمئن باشید که بعد از این کار احساس خوبی خواهید داشت ، احساسی بهتر از آنچه که به مخاطب شما

دست می دهد .

لحظه ها را دوست داشته باشید*99

فکرتان را لحظه به لحظه به جزئیات معطوف کنید ، مثل : مزه مزه کردن هر خوراکی ، شنیدن هر صدا و دیدن هر رنگ ، طولی نمی کشد که احساس آرامش می کنید .

همه کارها را به عهده نگیرید*100

هر چه بیشتر کارها را به دیگران محول کنید ، به همان اندازه احساس راحتی خواهید کرد . همیشه به اندازه توان و ظرفیت خود کار کنید و در نتیجه فشار کمتری در زندگی احساس کنید .

قدر شوخ طبعی خود را بدانید*101

با شوخ طبعی خود آشتی کنید و از آن بهره مند شوید . بیشتر از آنچه که فکر می کنید ، لازم است که شوخ طبع باشید شوخ طبعی به آرامش شما کمک می کند .

ابروهایتان را مالش دهید*102

وقتی تحت فشار روانی هستید ، بی اراده این کار را انجام می دهید . حالا می توانید آگاهانه این کار را بکنید . نقاط رهایی از فشار عصبی را که در ناحیه پیشانی قرار دارند ، از داخل به سمت خارج مالش دهید .

هنوز وقت دارید*103

بر خلاف چیزی که ممکن است شما به خودتان بگویید ، ما می گوئیم که شما برای هر کاری به اندازه کافی وقت دارید . کاری که نمی توانید در طول روز انجام دهید ، عملی نیست . فراموشش کنید .

به تغییر و تحول علاقه مند شوید*104

اگر بپذیرید ، تغییرات همان قدر که نگران کننده هستند ، می توانند خوب هم باشند ، از بروز بسیاری از نگرانیهایی که باعث رنجش مردم می شود ، جلوگیری کرده اید . با خیال راحت از تغییر استقبال کنید .

روی بالش نعنای بخوابید*105

گهگاهی ، سه قطره نعنای و بابونه روی بالش خود بریزید و راحت بخوابید .

چند قطره اشک بریزید*106

گریه کردن ، هم اثرات احساسی دارد و هم فیزیکی . جلو گریه خود را نگیرید و گهگاهی گریه کنید .

غروب آفتاب را مجسم کنید*107

اگر چه منظره غروب آفتاب گاهی انسان را غمگین می کند ، اما آرامبخش نیز هست . البته رنگ صورتی غروب آفتاب آرامبخش تر است .

رفتارتان را تغییر دهید*108

وقتی احساس کردید که تحت فشار عصبی هستید ، کار دیگری انجام دهید . جایی بایستید که قبلاً نمی ایستاده اید ، جایی بنشینید که معمولاً نمی نشستید . طوری فکر کنید که معمولاً فکر نمی کرده اید .

دعا کنید*109

اگر به عقاید مذهبی و معنوی پایبند باشید ، به یکی از با افتخارترین روشهای رسیدن به آرامش خاطر رسیده اید . این روش چیزی نیست جز « دعا کردن » .

روشن یا خاموش کنید *110

چراغهای برق ، نور تلویزیون و رایانه ، چراغهای فلورسنت همگی باعث افزایش نگرانی می شوند . می توانید یک دستگاه یون را جایگزین کنید .

قبل از طلوع آفتاب بیدار شوید *111

بی دلیل نیست که عابدان ، مرتاضان ، کسانی که یوگا کار می کنند ، ورزشکاران رزمی و بسیاری از پیروان مذاهب گوناگون قبل از طلوع آفتاب را با ارزشترین لحظات روز می دانند .

همراه موج شوید *112

هوای دریا ، آب شور و صدای امواج ، همگی باعث آرامش می شوند .

حرف دلتان را بزنید *113

بازگو کردن مشکلات ، بیشتر وقتها نیمی از حل آن است . احساسات و مشکلات خود را به دیگری بگویید و آرامش بیشتری احساس کنید . (البته در گفتن اسرار زندگی به دیگران جانب احتیاط را داشته باشید . و اگر قصد دارید با گفتن آنها قدری فشار عصبی را کم و یا تخلیه شوید ، سعی نمایید در قالب مشکلات فرد ثالث فرضی ، بازگو کنید که حرمت شما حفظ و مورد سوء استفاده احتمالی قرار نگیرد .ن)

آگاهانه انتخاب کنید *114

معمولاً راههای گوناگونی برای انتخاب پیش روی شماست . شاید به وجود آنها پی برده باشید ، شاید هم نه . هنر اصلی ، شناختن این راههاست . وقتی آنها را تشخیص دادید ، احساس آزادی عمل خواهید کرد .

عرق بریزید *115

کار کردن و تلاش فیزیکی ، اثرات منفی فشار عصبی را کم می کند و به شما کمک می کند احساس خوبی داشته باشید . اول آنقدر ورزش کنید که پیشانی شما عرق کند و سپس بیست دقیقه دیگر به ورزش ادامه دهید .

کلمات را شمرده ادا کنید *116

وقتی تحت فشار هستید ، تند و تند حرف می زنید و ریتم صحبت کردنتان افزایش می یابد . کم کردن سرعت در صحبت کردن ، با دقت افکار را به زبان آوردن ، کاهش سرعت تنفس ، همگی می توانند ضمیر ناخودآگاهتان را فریب دهند تا بپذیرید که شما انسان آرامی هستید .

قبل از خرید فکر کنید *117

برای اینکه زیر بار قرض و فشار عصبی ناشی از آن نروید ، قبل از خرید فکر کنید . آن چیزی را که می خواهید بخرید ، آیا قدرت خریدش را دارید ؟

غذای سبک بخورید *118

اگر می خواهید به آرامش برسید ، بیشتر میوه و سبزیجات خام ، ماست ، شیر ، تخم مرغ ، جوی پوست نکنده ، لوبیا ، خشکبار و دانه های گیاهی بخورید .

مراقب سر خود باشید *119

بسیاری از فشارهای روانی ، نتیجه اتفاقی است که در درون سر هر فرد روی می دهد و نه در سایر اندامهای او . فکر کنید ، تصوراتی که در ذهن شما تداعی می شوند ، هرگز به حقیقت نمی پیوندند و به آرامش برسید .

شکوفه ها را بو کنید*120

بعضی بوها موجب ترشح هورمون آرامبخش سروتونین در مغز می شود . معروفترین این بوها اسطوخودوس و بابونه است .

در مکانهای مذهبی بنشینید*121

صرفنظر از اعتقاد شما ، فضاهای مذهبی مثل ؛ مساجد ، کلیساها و معابد مکانهایی هستند که احساس آرامش را در شما ایجاد می کنند . در چنین فضاهایی بنشینید و از آرامشی که به شما دست می دهد بهره مند شوید .

سقف دهانتان را فشار دهید*122

معمولاً افرادی که دچار هیجان هستند ، عضلات فک و دهانشان منقبض می شود . برای رهایی از این فشار ، سقف دهان و پشت دندانهای جلویی را با زبان فشار دهید .

شهر را ترک کنید*123

قدم زدن در جاده ای روستایی آرامبخش تر از قدم زدن در خیابانی در شهر است . همچنین نگاه کردن به تپه ای کم شیب ، لذتبخش تر از نگاه کردن به تپه ای از کاغذ است . و قایقرانی در دریای آزاد آرامبخش تر از ایستادن در لنگرگاه شلوغ است .

یک آسیاب بادی شوید*124

یک آسیاب بادی را مجسم کنید . دستهایتان را باز کنید و حرکت آن را تقلید کنید و آرام آرام یک قوس بزرگ درست کنید . به این ترتیب ، احساس آرامش را در خود ایجاد کنید .

به شدت اخم کنید*125

پیشانی و ابروهای خود را درهم بکشید و قیافه ای اخمو به خود بگیرید . بعد ابروهایتان را از هم باز کنید . فشار عصبی از بین می رود و آرامش از راه می رسد .

نرمش کنید*126

یکی از ورزشهای لذتبخش ، نرمش بی وقفه است . این عمل حتی بزرگترین نگرانیها را از بین می برد . آن قدر نرمش کنید تا از پا بیفتید .

نگرانیهایتان را در گنجه بگذارید*127

هر شب ، قبل از اینکه به رختخواب بروید ، درباره نحوه نگهداری نگرانیهایتان فکر کنید . می توانید آنها را در یک پاکت نامه بگذارید و یا در دفتر خاطرات بنویسید و سپس آن را در گنجه ای بگذارید و فراموش کنید . به احتمال قوی ، اگر این نگرانیها تا صبح حل نشود ، حتماً از آنها کاسته خواهد شد .

به نسبت هشتاد به بیست بخورید*128

رژیم غذایی ایده آل ، رژیمی است که در آن نسبت غذاهای قلیایی (جو ، حبوبات، سبزیجات و غیره) به غذاهای اسیدی (قهوه ، گوشت ، شکر و غذاهایی که نیاز به گوارش دارند) هشتاد به بیست باشد .

صورت خود را بپوشانید*129

کف دو دست را روی دو طرف صورت قرار دهید طوری که تمام صورتتان را بجز بینی بپوشاند . سپس کمی دستهایتان را فشار دهید تا احساس آرامش کنید .

جدی را ، جدی نگیرید*130

یکی از بهترین روشها در برقراری آرامش این است که آسیبهای جدی را به نگرانی جزئی تبدیل کنید .

بهبانۀ ای برای خندیدن * 131
به دنبال مسائلی باشید که باعث خنده شما می شود و اگر چیزی برای خندیدن نیافتید ، وانمود کنید که یافته اید . بعد بخندید .

ضمیر ناخودآگاه خود را به خدمت بگیرید * 132
یکی از تخصصهای ضمیر ناخودآگاه ، یافتن راه حل برای مشکلات شخصی است . به آن اعتماد کنید و اجازه دهید تا ضمیر خودآگاهتان قدری استراحت کند .

عهدی ببندید * 133
با خود عهدی ببندید که در آینده ، در زمان بخصوصی به حساب نگرانیها برسید . هر چه این عهد را جدی تر بگیرید . بهتر می توانید با مشکلات رو به رو شوید .

تمرکز اندیشه داشته باشید * 134
بر روی حرکت ، صدا ، تصویر و فکر خود تمرکز کنید . اگر ذهنتان فعال است ، این کار را بدون محدودیت و نگرانی انجام دهید . طولی نم کشد که درتمرکز غرق می شوید .

به خود اجازه دهید * 135
جای آرامی پیدا کنید ، پشت سر هم و با صدای بلند بگویید : «من به خودم فرصت می دهم که پنج دقیقه آرام و راحت باشم .» این عبارت را بارها پیش خود تکرار کنید .

تنها نگران مسائل بزرگ باشید * 136
اگر بتوانید به مسائل کوچک زندگی اهمیت ندهید و فکرتان را تنها روی مسائل مهم متمرکز کنید ، خیلی زود به آرامش نزدیک می شوید .

انسان راحت ، زود دست از کار می کشد * 137
اگر آدمی هستید که می توانید آگاهانه کارهای روزمره خود را قطع کنید ، پس می توانید نگرانیهایتان را هم از بین ببرید . از راه دیگری به خانه بروید ، یک ایستگاه زودتر از اتوبوس پیاده شوید ، با غریبه ای صحبت کنید و تفاوت روحیه تان را احساس کنید .

با صدای آرام صحبت کنید * 138
آیا تا به حال فردآرامی را دیده اید که با صدای بلند صحبت کند ؟

تغییر لازم * 139
تنها دو راه مهم برای مقابله با فشار عصبی پیش روی شماست : یا باید نوع فشار را تغییر دهید و یا نحوه نگرشتان را به مسائل عوض کنید . با تغییر نگرش ، مسائل روشنتر و ساده تر می شوند .

مهربان باشید * 140
معمولاً جامعه افراد احساساتی را نمی پذیرد ، افراد خوب در راه رسیدن به آرامش با موانع کمتری رو به رو می شوند .

پایان امیدواریم این نکات بتواند مایه آرامش شما باشد .



در کانال تلگرام کارنیل هر روز انگیزه خود را شارژ کنید 😊

<https://telegram.me/karnil>

 @karnil