

## رفاه ذهنی با یادگیری مهارت‌های زندگی

### ▪ دلواپسی‌ها را دفن کنیم...

حقیقت امر این است که شما عزیزان با مطالعه این مطلب، در جست‌وجوی تعدادی راه حل برای ذهن نگران و مضطرب خود هستید و این نگرانی ذهنی شما به تلاش و کوشش بی‌ریا و صادقانه‌تان اشاره دارد و در واقع نشان‌دهنده تلاش صادقانه شماست و شما در جست‌وجوی یافتن جواب محکم و استواری برای حل مشکل نگرانی ذهنی‌تان هستید، در صورتی که به‌صورت دائمی و همیشگی فکر کردن و همچنین همواره نگران بودن، می‌تواند عوارض سنگین و غیرقابل جبرانی روی ذهن و سلامت عاطفی‌تان داشته باشد و سکوت و آرامش ذهنی‌تان از بین می‌رود.

بی‌شک فشارهایی که به‌صورت روزانه به شما وارد می‌شود، می‌تواند احساسات و عواطف‌تان را از بین ببرد و شما را از نظر فیزیکی و جسمانی خسته کرده و از پای‌درآورد. داشتن آرامش و لطافت ذهنی و همچنین سکوت در زندگی می‌تواند به‌صورت رؤیایی دور و دست نیافتنی باشد.

این یک حقیقت ناگوار است که سبک و نحوه زندگی همه ما سبب می‌شود که خواه ناخواه به سمت داشتن استرس، تشویش‌ها، نگرانی‌های اجتماعی و بی‌حوصلگی و بی‌طاقتی ترغیب شویم.

لازم است بدانیم که ذهن انسان یک دستگاه و ماشین است و به استراحت نیاز دارد. علاوه بر این، اغلب شاهد آن هستیم که یک جنس و گونه مشخص از مردمی که دارای خصوصیتی مثل بردباری و بلوغ و کمال هستند، وجود دارند که می‌توانند به آسانی جریانات و اتفاقات بالا و پایین را در رودخانه زندگی، هدایت و راهنمایی کنند.

مردم موفق و وجود دارند که با داشتن آرامش و خونسردی ذهنی، می‌توانند در هر موقعیت و پیشامدی عاقلانه‌ترین و منطقی‌ترین راه را برگزینند. **مدیریت و کنترل عصبانیت و استرس**، دو عامل سازنده و کلیدی هستند که می‌توانند علت اصلی بروز عصبانیت و همچنین نارضایتی ناشی از استرس را به شما نشان دهند و کمک خواهند کرد تا شخصیت‌تان را اصلاح کرده و بهبود بخشید.

\*نکات کلیدی در رابطه با این که چگونه می‌توانیم در موقعیت‌های مختلف آرام و خونسرد باشیم:

### لحظاتی برای خلوت کردن با خود

به یک مکان آرام و ساکت بروید، هر مکانی که بتواند لحظاتی سرزنده و پر از احساسات را به شما بدهد و بتوانید لحظاتی را با خود خلوت کنید. زیر آسمان بیکران بنشینید و با انجام این کار می‌توانید اعصاب‌تان را آرام سازید و فکر و خیال‌های آزاردهنده را از ذهن‌تان دور کنید. اگر هیچ

مکانی را برای خلوت کردن با خود پیدا نکردید، در یک اتاقی که نورگیر باشد، روی صندلی راحتی بنشینید و استراحت کنید.

### **با روح و روان و باطن خود صحبت کنید**

منظور از روح و روان و باطن خود، هیچ‌گونه روشنفکری روحی و معنوی یا یک چیز پنهانی و پیچیده‌ای نیست. این راهکار فقط نیازمند این است که دریچه‌های ذهن‌تان را بدون حساب و کتاب و بدون قضاوت، به راحتی باز کنید. به خودتان کمک کنید تا تمام افکارتان را رها سازید؛ البته این کار، خیلی ساده و آسان نیست. شما باید ببینید که چگونه می‌توانید از طریق صحبت کردن با ذهن‌تان، خودتان را از آن حالت یکنواخت و خسته کننده، دور کنید. این فقط مثل عبادت، تفکر و تعمق است. زمانی که اجازه دهید افکارتان رها شود، ذهن‌تان آرام خواهد شد. این یک آشکارسازی و الهام است که شما باید آن را درک کنید و در مرکز توجه خود قرار دهید. همیشه آرامش و خونسردی‌تان را حفظ کنید تا بتوانید اداره آرامش ذهنی و جسمی‌تان را در کنترل خود درآورید.

### **هنر کنترل و مدیریت عصبانیت را بیاموزید**

اگر شما تعدادی مشکلات کاربردی و عملی در ارتباط با عصبانیت و تغییرات خلق و خو دارید، بنابراین خوب است که با یک مشاور، همفکری و مشورت کنید و از شر این مشکلات خلاص شوید. اگر در یک لحظه عصبانی و سپس بعد از آن دچار پشیمانی و ندامت شدید، اصلاً نگران نباشید و برای حل مشکل‌تان از یک مشاور کمک بخواهید. حالا دیگر می‌دانید که در هر موقعیتی چگونه آرامش و خونسردی خود را حفظ کنید. اگرچه با عادات و سبک زندگی خوب و مدیریت زندگی‌تان از طریق تنظیم کردن اولویت و حق تقدم و همچنین آموختن مبارزه با مشکلات به‌صورت روزانه، می‌توانید استرس‌تان را کاهش دهید و یاد بگیرید که چگونه آرام باشید. پس دیگر هرگز نگران و دلواپس نباشید.

### **بخش خانواده تبیان**