سبک رفتار

تعداد ساعاتی که فرد به کار مشغول است، اهمیت و حساسیت شغلی، درآمد و نیز میزان رضایت و موفقیت فرد در روابط خانوادگی‌اش می‌تواند بر حجم تنش وارده مؤثر باشد. در صورتی که حجم و فشار کاری و مقدار زمانی از روز که فرد بدان اختصاص می‌دهد و همچنین انرژی‌ای که فرد می‌گیرد بیشتر از حدی باشد که باید باشد، عملاً وی را از گردونه روابط خانوادگی خارج می‌کند و سیستم خانواده را تحت تأثیر قرار می‌دهد

چگونه تنش‌های کاری را به درون خانه نیاوریم؟

لطفاً با لبخند وارد شوید

■ ریرا پرتوی

شاید خیلی از ما این توصیه را شنیده باشیم که «لطفاً با لبخند به خانه وارد شوید» اما فارغ از جنبه فانتزی این عبارت، آیا این توصیه در حالت واقعی هم عملی است؟ آیا می‌توان تنش و استرس و ناکامی‌های هر روزه محیط‌های خشن خارج از خانه را پشت در غربیل کرد و با چهره‌ای گشاده و خلقی نرم به جمع خانواده پیوست؟ کدام یک در موقعیت‌های تنش‌زا برای ذهن ما در اولویت قرار می‌گیرد، کار یا خانواده؟ گاهی درگیری‌های فکری ناشی از برخوردها و موقعیت‌های شغلی به قدری زیاد می‌شود و فرد را در پنجه خود به دام می‌اندازد که دیگر مجال و رمقی برای گذران سالم وقت در کنار اعضای خانواده باقی نمی‌گذارد. در این صورت راه چاره چیست؟

■ **یک مثال ساده از استرس شغلی**

نگار دختر شاغل مجردی است که در یک شرکت خصوصی کار می‌کند. با اینکه در قرارداد او شرح وظایف مشخصی برای مسئولیت وی در نظر گرفته شده اما مانند موارد پرشمار دیگر در بخش خصوصی، واقعیت انتظارات و حجم کاری همیشه مطابق با مفاد قرارداد نیست. محیط کاری نگار آکنده از تنش و اضطراب است و او می‌گوید که همه همکارانم نیز به نحوی با این مسئله درگیرند. وقتی از او می‌پرسم که این فشارها تا چه اندازه روابطش را با اعضای خانواده تحت تأثیر قرار داده می‌گوید: تأثیر خیلی زیادی داشته است تا اندازه‌ای که گاهی باعث می‌شود برای تخلیه نگرانی‌ها و استرس‌هایم از فضای خانه استفاده کنم و خانواده را نیز تحت فشار قرار بدهم. هرچند می‌دانم این کار درست نیست اما فشارهای عصبی و روانی قدرت تفکیک این دو را می‌گیرد.

او می‌گوید: برای مقابله با انتقال استرس‌هایم به اطرافیان و خانواده معمولاً سعی می‌کنم نگرانی‌ها و تنش‌های شغلی را در محیط کار مدیریت و ختم بخیر کنم اما در نهایت چون کار و توقعات تمامی ندارند، در خانه هم همچنان فکرم درگیر است و مسائل شخصی، تفریح، شادی و آرامشم را تحت تأثیر قرار می‌دهد و باعث پرخاشگری، بی‌حوصلگی، بی‌خوابی و دلشوره در من می‌شود و سبب شده برنامه‌های تفریحی و غیرکاری و ارتباطاتم را محدود کنم یا نسبت به کار بی‌رغبت شوم و احساس کم‌اثر بودن کنم.

نگار می‌گوید، وقتی در مقابل فشارهای شغلی آسیب‌پذیرتر است که به خاطر سوءمدیریت و عدم‌قانونمداری، توانمندی‌های او زیر سؤال می‌رود یا توقعاتی خارج از دایره وظایفی که به او سپرده شده انتظار می‌رود.

■ **استرس و بیماری‌های متعدد**

شاید بشر در هیچ دوره‌ای به اندازه امروز با فشارهای روانی و مشغله‌های ذهنی روبه‌رو نبوده است. امروزه عوامل بسیاری در متشنج کردن روان ما در محیط‌های خارج از خانه، مثل محل کار، خیابان، بانک و ... وجود دارد. اغلب انسان‌ها بیشترین ساعات روزشان را بعد از خانه، در محل کار سپری می‌کنند و طبیعتاً از فضای کاری خود تأثیر می‌گیرند. سعید متولی، روانشناس درباره چیستی استرس و عوارضی که می‌تواند بر روح و جسم افراد داشته باشد می‌گوید: استرس یعنی فشارهای روانی و فشارهای آسیب‌زننده‌ای که در محیط کار وجود دارد سبب پیدایش عارضه‌هایی می‌شود که در علم روانشناسی به آنها بیماری‌های «روان‌تنی» گفته می‌شود، یعنی بیماری‌هایی که در آن وضعیت روان بر بدن فرد تاثیر می‌گذارد، همچون سردردهای میگرنی، سردردهای تنشی، آسم، زخم و ورم معده، عارضه‌های قلبی، فشار خون، دیابت و بسیاری بیماری‌های دیگر که اینها به ویژه در مشاغل سخت و حساس مثل کار در زندان، بیمارستان، مشاغل نظامی و ... بیشتر به چشم می‌خورد.

■ **واکنش ما در برابر استرس**

یکی از واکنش‌هایی که انسان در برابر فشارهای محیطی از خود بروز می‌دهد واکنش جابه‌جایی است. در علم روانشناسی جابه‌جایی هنگامی به وجود می‌آید که فرد با فشار روانی‌ای مواجه است که توانایی هضم یا مدیریت آن را ندارد، مثلاً پیرامون مسئله‌ای کاری با رئیس خود دچار مشکل است و در برخوردی دیگر با سوژه‌ای کم اهمیت‌تر یا ضعیف‌تر اصطلاحاً خود را خالی می‌کند که در اینجا سوژه آسیب‌پذیر مورد نظر می‌تواند اطرافیان، دوستان یا اعضای خانواده باشد. سعید متولی همچنین از واکنش دیگری با نام جنگ یا گریز در برابر عامل فشار یاد می‌کند. در چنین حالتی فرد همواره برانگیخته و برای واکنش نشان دادن به چیزهایی حتی کوچک آماده‌باش است، این وضعیت آستانه تحمل او را به شدت پایین می‌آورد.

■ **عوامل مؤثر بر استرس**

تعداد ساعاتی که فرد به کار مشغول است، اهمیت و حساسیت شغلی، درآمد و نیز میزان رضایت و موفقیت فرد در روابط خانوادگی‌اش نیز می‌تواند بر حجم تنش وارده مؤثر باشد.

متولی می‌گوید: در صورتی که حجم و فشار کاری و مقدار زمانی از روز که فرد بدان اختصاص می‌دهد و همچنین انرژی‌ای که از فرد می‌گیرد بیشتر از حدی باشد که باید باشد، عملاً وی را از گردونه روابط خانوادگی خارج می‌کند و سیستم خانواده را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

این روانشناس می‌افزاید: کارفرمایان و صاحبان مشاغل نیز باید توجه داشته باشند که تنش‌های محیطی می‌تواند بر بازدهی و بهره‌وری کارکنان تأثیر داشته باشد.

■ **وقتی انرژی کم می‌آوریم**

ما در زندگی نقش‌های بسیاری داریم که باید هر یک را به شیوه خاصی اجرا کنیم و به عبارتی باید خودمان را به شکلی متوازن بین نقش‌هایمان تقسیم کنیم اما گاه در این امر دچار مشکل یا خطا می‌شویم. القای تنش کاری به خانواده و اطرافیان ناشی از عدم‌مدیریت صحیح نقش‌هاست. متولی می‌گوید: گاهی ما حواسمان نیست و انرژی‌ای که برای یک مسئولیت یا یک نقش می‌گذاریم بیش از اندازه‌ای است که باید باشد. این تناسب باید توسط ما برقرار شود. فرض کنید شما ۱۰۰ کالری انرژی دارید که باید آن را در بین کارهای مختلف تقسیم کنید، اگر برای یکی ۹۰ تای آن را در نظر بگیرید مسلماً برای مسئولیت دیگر کم خواهید آورد.

■ **سرب در برابر الماس!**

شاید اینگونه به نظر برسد که مردان به دلیل اینکه جامعه از ابتدا نقش سرپرستی خانواده را برای آنها تعریف کرده و عموماً در فضاهای بیرون از خانه هستند طبیعتاً باید در محیط‌های خشن و پرتنش مقاوم‌تر و آسیب‌ناپذیرتر باشند اما از منظر روانشناسانه عکس این تصور صادق است!

متولی با توضیح تفاوت‌های زنان و مردان در مواجهه با پدیده استرس‌های محیطی می‌گوید: در علم روانشناسی زن به عنصر سرب و مرد به عنصر الماس تشبیه می‌شوند. ویژگی سرب منعطف بودن و چکش‌خواری آن است و زنان به دلیل انعطاف‌پذیری بالایشان در موقعیت‌های تنش‌زا همچون این عنصر هستند اما الماس سنگی است با وجود سختی و مقاومت بالا، در نقطه شکست به تکه‌های بسیار ریز و کوچک خرد می‌شود.

با این حال اما ممکن است زنان متحمل فشارهای بیشتری در محیط‌های کاری بشوند، مثل فشارهای جنسیتی چراکه معمولاً غالب محیط‌های کار محیط‌های مردانه است.

■ **بعضی چیزها را تغییر دهیم**

این درست است که ما نمی‌توانیم بر تمام عوامل بیرونی پیرامونمان کنترل داشته باشیم، اما در مواردی می‌توانیم با سازوکارهای ویژه تا حدی وضعیت را به نفع خودمان تغییر دهیم. در مواجهه با عوامل تنش‌زای خارجی هم گرچه آن طور که از نامش بر می‌آید این عوامل از خارج به ما تحمیل می‌شوند اما بهتر است که با تغییرهایی در شیوه عمل و نگرش خود تا حد امکان این تأثیرگذاری را مدیریت کنیم. سعید متولی در خصوص راهکارهای مقابله با عواملی که سبب بروز استرس در ما می‌شوند، می‌گوید: در روانشناسی دو راهکار عمده وجود دارد؛ راهکارهای شناختی و راهکارهای رفتاری. در روش اول باید شناخت‌های فرد مورد بررسی قرار بگیرد. برای مثال فردی کمال‌گرا در پستی حساس مشغول به کار است و پس از مدتی به فشار خون دچار می‌شود. در اینجا انتظاراتی که این شخص از خودش دارد سبب چند برابر شدن استرس شغلی او می‌شود چراکه میزان موفقیت در کار را با ویژگی‌های شخصیتی خود می‌سنجد. در اینجا متخصص باید روی ویژگی کمال‌گرایی این شخص کار کند تا پیروزی در کار را از پیوند زدن با شخصیت خود جدا کند. همچنین در رویکرد رفتاری فرد می‌تواند با تکیه بر تمرینات هوازی، تمرینات کششی و جایگزینی رفتارهای بهتر و بهینه‌تر تا حدی با این تنش‌ها مقابله کند.

■ **آدم‌ها در مواجهه با استرس شبیه هم نیستند**

همه افراد در موقعیت‌های تنش‌زا بازخوردهای یکسانی ندارند. شاید آدم‌هایی را در اطرافمان ببینیم که آرامش و تسلط آنها در انجام کارها متعجبمان کند یا برخی دیگر با افزایش فشارهای روانی در کار خود افت بازدهی شدید را نشان دهند. از طرف دیگر همه آدم‌ها در دریافت و انتقال استرس شبیه به هم نیستند. عوامل مؤثر بر شیوه مواجهه فرد با فشارهای بیرونی را می‌توان از منظرهای متفاوت دسته‌بندی و بررسی کرد. مانند عوامل بیرونی و درونی یا ویژگی‌ها و صفات اکتسابی و انتسابی.

سیداحمد مرتضوی، جامعه‌شناس و مدرس دانشگاه می‌گوید: میزان تنشی که ممکن است از فرد به فضای خانواده منتقل شود در میان متغیرهای گوناگون، متفاوت و در بین افراد مختلف بسیار نسبی است. اما از میان آنها می‌توان به ویژگی‌های هر شغل، نحوه ارتباط اعضای خانواده، علاقه یا عدم‌علاقه فرد به کاری که انجام می‌دهد، محیط زندگی و میزان بزرگی آن و همچنین عواملی چون اقتصاد، فرهنگ جامعه، اطرافیان تأثیرگذار بر فرد، گروه‌های اولیه و ثانویه و... نام برد. همچنین می‌توان از نوع شخصیت، جنسیت، ژنتیک، ضریب هوشی، بیش‌فعال بودن یا نبودن، شخصیت درون‌گرا یا برون‌گرا و سایر عوامل انتسابی نام برد که از منظر پوزیتویستی تأثیر هر یک بر مقوله القای تنش به محیط خانه قابل بررسی است. برای مثال و شاید برخلاف تصور رایج، افراد درون‌گرا تنش بیشتری را به محیط شخصی و دیگر افراد پیرامون خود انتقال می‌دهند چراکه اینان به اندازه برون‌گراها هیجانات و احساسات خود را آزاد نمی‌کنند و این درخودریختگی و انباشت هیجانات متضاد می‌تواند به یک باره و در محیطی مانند خانه تخلیه شود.

■ **تفکیک کار و زندگی**

از تأثیرات ناسالم القای تنش به آدم‌های اطرافمان و مضراتی که می‌تواند برای سلامتی روحی و جسمی خودمان به بار بیاورد گفتیم. حالا این سؤال پیش می‌آید آیا می‌توان مرز مشخصی میان کار و زندگی قائل شد و جایگاه این دو را از یکدیگر تفکیک کرد؟

مرتضوی معتقد است در حوزه نظری می‌توان گفت هیچ تفکیکی وجود ندارد و همه پدیده‌ها برهم کنش دارند، مثلاً می‌توان گفت که گرایشات سیاسی از گرایشات دینی قابل تفکیک نیستند.

از این منظر عالم یک کلیت منسجم است که همه پدیده‌ها روی هم اثر می‌گذارند اما در حوزه عمل، ما در دنیای واقعی مجبور به تفکیک هستیم، چون انسان نمی‌تواند با همه این تأثیرگذاری‌ها ارتباط پیدا کند. در همین مورد، ما باید بتوانیم زندگی شخصی و مسائل شغلی‌مان را از یکدیگر جدا نگه داریم، این البته یک تز ایده‌آل‌گرایانه است و در واقعیت نیاز به تمرین، آموزش و فرهنگ‌سازی دارد. همچنین در عمل نمی‌توان مبنا را جداسازی مطلق رأی و عمل از هم دانست.

■ **سخن پایانی**

علاوه بر تأثیر غیرقابل انکار رسانه‌ها در فرهنگ‌سازی و نیز نقش آموزش افراد در مقوله مدیریت تنش، در جامعه ما متأسفانه هنوز رویکرد انتقادی آن طور که باید رواج نیافته است، برای مثال در جامعه‌ای که ما در آن زندگی می‌کنیم این نگاه وجود دارد که کارگر مطیع بهتر از کارگر منتقد است، در صورتی که چنانچه در محیط‌های کاری جایی برای نگاه انتقادی وجود داشته باشد، خود این تنش‌ها تا حدی کنترل می‌شود و حجم و عمق آن پیوسته گسترده‌تر نخواهد شد. انتقاد دارویی مؤثر برای تسکین این‌گونه فشارهاست و اگر در محیط کار فرد بتواند انتقاد کند و شنیده شود، خود این انتقاد تا حد زیادی از فشار و تنش وارده می‌کاهد. هرچند ترویج این رویکرد انتقادی همچنین نیازمند بسترسازی اجتماعی گسترده است اما در نهایت می‌توان گفت که گرچه کار و کسب بخش مهمی از زندگی هر کدام از ماست اما نباید فراموش کرد که تلاش مستمر ما برای رسیدن به زندگی‌ای بهتر و باکیفیت‌تر است. اگر نتوانیم عوامل مخرب و آسیب‌رسان را در این مسیر مدیریت کنیم تاثیرات و لطماتی که بر سایر جنبه‌های زندگی‌مان می‌گذارد قطعاً از کیفیت آن می‌کاهد. هنر ما در زندگی پرتکاپو و پرشتاب امروزی این است که بتوانیم توازنی زیبا میان نقش‌ها و قسمت‌های مختلف زندگی‌مان برقرار کنیم و به خاطر داشته باشیم که همیشه یک ذهن آرام، بهتر و مؤثرتر تصمیم می‌گیرد، کار می‌کند و می‌آفریند. در این صورت است که می‌توانیم تنش‌های شغلی را پشت در خانه بگذاریم و با لبخند وارد خانه شویم.

میزان تنشی که ممکن است از فرد به فضای خانواده منتقل شود در میان متغیرهای گوناگون، متفاوت و در بین افراد مختلف بسیار نسبی است. اما از میان آنها می‌توان به ویژگی‌های هر شغل، نحوه ارتباط اعضای خانواده، علاقه یا عدم‌علاقه فرد به کاری که انجام می‌دهد، محیط زندگی و میزان بزرگی آن و همچنین عواملی چون اقتصاد، فرهنگ جامعه، اطرافیان تأثیرگذار بر فرد، گروه‌های اولیه و ثانویه و... نام برد

نگاه

راهکارهایی ساده برای کاهش استرس

خودتان را به آرامش دعوت کنید

تنش و استرس تنها متعلق به عصر ما نیست اما در هیچ دوره دیگری نیز تا این اندازه شدید و گسترده نبوده است. به هر سو که بنگریم عواملی را می‌بینیم که می‌تواند سبب بر هم ریختن آرامش ما باشد، حتی وقتی که در خانه نشسته‌ایم و تلویزیون تماشا می‌کنیم. در زیر چند راهکار کنشی و نگرشی را بررسی می‌کنیم که تعهد به انجام آنها می‌تواند ما را در مقابله با عوامل فشارآور تا اندازه‌ای یاری دهد.

■ **تمرین آرامش کنید**

هر روز صبح که از خواب بیدار می‌شوید در یک فضای آرام و ترجیحاً نورگیر بنشینید، تا جایی که می‌توانید ریه‌هایتان را از اکسیژن پر کنید، تا پنج بشمارید و سپس سعی کنید همه حجم هوای دم را پس دهید. به مرور مدت زمانی که دم خود را نگه می‌دارید بیشتر کنید. اگر مثلاً با پنج دقیقه در روز مراقبه را شروع می‌کنید سعی کنید هفته‌ای دو دقیقه به آن بیفزایید. در طول این زمان پنج دقیقه یا بیشتر به نفس‌هایتان توجه کنید و سعی کنید ذهن خود را از هر مسئله و مشکل دیگری برای چند دقیقه هم که شده پاک کنید. بعد از حدود دو هفته یا کمتر اثرات شگفت انگیز این تمرین را روی خود احساس می‌کنید. همچنین اگر می‌خواهید خواب راحتی داشته باشید قبل از رفتن به تختخواب هم همین کار را البته با چاشنی آرامش بیشتر تکرار کنید. تحقیقات نشان داده است اکسیژن‌رسانی به مغز در بهبود عملکرد سلول‌های مغزی تأثیر مستقیم دارد.

■ **ورزش کنید**

لازم نیست لزوماً در یک باشگاه ورزشی ثبت‌نام کنید و هفته‌ای چند بار به باشگاه رفت و آمد کنید. می‌توانید در خانه یا حتی در محل کار هر روز صبح و عصر ورزش‌های هوازی، کششی و قدرتی انجام دهید که هر سه در توازن هورمون‌های بدن و غلبه بر استرس مؤثرند. سعی کنید حرکاتی مثل پیاده‌روی یا دوی آرام و ورزش‌های کششی سبک را صبح‌ها و ورزش‌های قدرتی مثل وزنه زدن را در زمان‌های بعدازظهر انجام دهید. تحقیقات نشان داده این صحیح‌ترین شکل برای ترشح هورمون‌های آرامش، کاهش فشار خون و البته عضله‌سازی است.

■ **به طبیعت بروید**

این یک تئوری اثبات شده است که رنگ سبز رنگ آرامش است و تماشای سبزه و درخت این آرامش را به ذهن انسان القا می‌کند. در محیط‌های شلوغ شهری‌ای که ما زندگی می‌کنیم بیش از همه چشم‌هایمان به رنگ‌های خاکستری شهر عادت کرده است. برای لذت بردن از این هدیه رایگان آخر هفته‌ها دل به طبیعت بزنید. چند ساعتی در یک جای سرسبز و باصفا اطراق کنید و چرتی بزنید. راه جالب دیگری هم وجود دارد، آن هم اینکه طبیعت را به خانه خود بیاورید! اگر یک فضای بسیار کوچک نورگیر هم در خانه داشته باشید، ایوان یا حتی دست‌انداز پشت پنجره، می‌توانید از آن برای کشت دادن گل و گیاه‌های تزئینی یا خوراکی استفاده کنید.

■ **خندیدن را تمرین کنید**

خندیدن هنری است که امروزه در خیلی از کشورهای دنیا و البته همین طور در کشور خودمان آموزش داده می‌شود و کارگاه‌های دسته‌جمعی خندیدن با استقبال زیادی روبه‌رو می‌شود. مهم است که هر روز از ته دل بخندید. حتی اگر خنده‌هایتان به موضوعی معمولی بیش از اندازه اغراق‌آمیز باشد مهم نیست، مهم این است که خندیدن را هر روز در زندگی خود بیاورید.

■ **به مغزتان فرصت بازپروری بدهید**

وقتی احساس می‌کنید تا حد زیادی درگیر مسائل کاری و محیطی شده‌اید چند دقیقه کوتاه همه چیز را رها کنید و در صورت امکان به فضایی دیگر بروید، چند نفس عمیق بکشید یا نوشیدنی‌ای بنوشید و به عنوان یک ناظر، از بیرون به اتفاقات و مسائل نگاه کنید. این نگاه از بیرون سبب می‌شود احساس احاطه داشتن بر جریان را داشته باشید نه غرق شدن در سیلاب دغدغه‌ها.

■ **از معنویت غافل نشوید**

معنویت می‌تواند خلأهای روحی انسان را اغنا کند و تا اندازه‌ای آشفتگی‌های روحی و روانی را تسکین دهد. از نیازهای معنوی خودتان غافل نباشید و برای نیایش، مطالعه و تمرین دادن این بُعد از وجود خودتان وقت صرف کنید. وقتی که انسان با معبود ارتباط برقرار می‌کند کمتر احساس آشفتگی، تنهایی و ناتوانی می‌کند.

■ **کتاب بخوانید**

مطالعه لذتی آسان، ارزان و عمیق است. علاوه بر این اندوخته ما را نیز پربارتر می‌کند. از هر سبک و سیاقی که برای شما لذتبخش است، شروع کنید. کتاب‌های رمان، سفرنامه، نمایشنامه و شعر. بعد از مدتی که روزی چند صفحه خواندن را تمرین کردید به سختی می‌توانید بدون کتاب سر کنید.

■ **موسیقی خوب گوش کنید**

موسیقی خوب حریری است که روح را نوازش می‌دهد. امروز می‌توان در هر جایی و در هر موقعیت به موسیقی گوش داد، مثل زمان‌هایی که در تاکسی و مترو و اتوبوس هستیم و می‌توانیم خود را به آهنگی آرامش‌بخش دعوت کنیم. همه می‌دانیم که کلام و نغمه‌ای موزون انسان را آرام‌تر می‌کند و تاثیر موسیقی بر تنظیم امواج مغزی نیز به اثبات رسیده است. پس از دریچه گوش به خودتان آرامش تزریق کنید!

■ **با هنرمند درونتان آشتی کنید**

اگر به هنر علاقه دارید یا دستی در آن دارید وقت تلف نکنید و کاری را که دوست دارید شروع کنید یا ادامه دهید. هنر می‌تواند هر چیزی باشد، از نقاشی و مجسمه‌سازی و یادگرفتن یک ساز گرفته تا قالیبافی، نجاری و دوخت‌های سنتی. هنر نوعی تخلیه روحی است در جریان درگیری با آن. طراحی و آفرینش چیزی نیازمند تمرکز و آرامش است و شما را با خود همراه می‌کند. درگیر هنر خود بشوید و زمانی که به آن می‌پردازید سعی کنید ذهنتان را با افکار مشوش هر روزه پراکنده نکنید.

معنویت می‌تواند خلأهای روحی انسان را اغنا کند و تا اندازه‌ای آشفتگی‌های روحی و روانی را تسکین دهد. از نیازهای معنوی خودتان غافل نباشید و برای نیایش، مطالعه و تمرین دادن این بُعد از وجود خودتان وقت صرف کنید. وقتی که انسان با معبود ارتباط برقرار می‌کند کمتر احساس آشفتگی، تنهایی و ناتوانی می‌کند

■ **به اندازه کافی بخوابید**

فعالیت اصلی مغز هنگام خواب است. وقتی که به خواب می‌رویم مغز ما می‌تواند خود را بازپروری و آماده کند برای روزی جدید. اگر به اندازه کافی نخوابیم عملکرد مغز و سایر اندام‌ها با اختلال روبه‌رو می‌شود. همچنین یک خواب عمیق و آرام باعث می‌شود در آغاز روز خلق و خوی بهتری داشته باشیم و از نظر بدنی با ضعف و خستگی مواجه نشویم، البته یک چرت عصرگاهی کوتاه هم می‌تواند تا اندازه زیادی به بهبود قوا و آرامش اعصاب کمک کند.

■ **محیط‌تان را مرتب نگه دارید**

آشفتگی فضایی که در آن قرار دارید می‌تواند به نابسامانی ذهن دامن بزند. اگر فضای خود را آرام و مرتب نگه دارید انرژی‌های سالمی که از محیط می‌گیرید بیشتر ذهن شما آرام‌تر است. همیشه اطراف خود را به ویژه در محیط کار منظم و خلوت نگه دارید. میز کار یا محوطه مربوط به خود را خیلی با وسایل غیرضروری انباشته نکنید.

همچنین رنگ و نور و دمای محیط نیز عناصری تعیین‌کننده در آرامش فضا هستند. رنگ‌های تیره یا خیلی گرم برای فضای‌های داخلی و کوچک انتخاب مناسبی نیستند. همچنین نور کم یا خیلی شدید هم می‌تواند سبب پژمردگی یا برانگیختگی در انسان شود. علاوه بر همه این مواردی که گفتیم، در خودتان جست‌وجو کنید و کشف کنید که چه کاری را دوست دارید و چه چیزی شما را آرام‌تر و لطیف‌تر می‌کند و آن را به زندگی خود وارد کنید و در کنار همه مشغله‌ها دغدغه‌های زندگی روزمره حتماً وقتی را به خودتان اختصاص دهید.