**[راه ساده برای آرامش بخشیدن به زندگی](http://kolbeye-aramesh.blogsky.com/1388/09/24/post-62/)**

**زندگی در بهترین حالت خود، آشفته و پرهرج و مرج است. همه ما همیشه در عجله هستیم، چند کار را به طور همزمان انجام می دهیم و سعی می کنیم برای همه آدم ها همه کار بکنیم و ندرتاً وقت کافی برای خودمان می گذاریم. همه ما در جستجوی آرامشیم اما معمولاً آنچه که لازمه دستیابی به آن است را انجام نمی دهیم و دنبال راه هایی برای به دست آوردن آرامش می رویم که فقط هرج و مرج زندگیمان را بیشتر می کنند. در این مقاله راه های ساده ای برای ایجاد آرامش در زندگی به شما پیشنهاد می کنیم.**

**1) بدانید که کنترل هیچ چیز در دنیا به جز خودتان در دست کسی نیست. خودتان تنها چیزی هستید که کنترل کامل روی آن دارید. وقتی این مسئله را درک کنید، و براساس آن دیدگاه و عملکردهایتان را تغییر دهید، زندگیتان بیش از پیش آرام خواهد شد. وقتی سعی می کنید آدم های دیگر یا موقعیت هایی که فرای کنترل شماست را کنترل کنید، فقط زمانتان را هدر می دهید و بر آشفتگی زندگیتان اضافه می کنید.**

**2) برخی روابطتان را قطع کنید و روابط جدید ایجاد کنید. این کار چندان ساده نیست اما اگر زندگی آرامی می خواهید، باید اینکار را انجام دهید. در زندگی اکثر ما یکی دو نفر هستند—یا شاید هم بیشتر—که تاثیر چندانی روی زندگیمان ندارند. البته این به معنی پیدا کردن دوستانی که هیچ کاری برایتان نکرده اند نیست.**

**موضوع این نیست که این افراد چه کاری برای شما انجام داده اند. مسئله این است که از نظر احساسی چه کمکی به شما کرده اند و چقدر سطح انرژیتان را بالا برده اند. منظور ما دوستانی است که مشکلات بیشماری در زندگیشان دارند و هربار که شما را می بینند فقط درمورد آن مشکلات منفی بافی می کنند.**

**قطع رابطه با افراد کار سختی است. در برخی موارد نمی توانید آنها را کاملاً از زندگیتان خارج کنید اما می توانید میزان رابطه تان را محدود کنید که کنترل آن کاملاً در دست خودتان است. می توانید این افراد را با دیگرانی جایگزین کنید که به رابطه و زندگیتان ارزش میدهند و مطمئن باشید که خودتان هم تعجب می کنید سطح انرژیتان، آرامش خاطرتان، خوشبختیتان و زندگیتان به طور کل بعد از این جابجایی چه تغییر شگرفی می کند.**

**3) درهم و برهمی زندگیتان را کمتر کنید. این به آن معنی نیست که همه وسایلتان را بیرون بریزید. نه، منظورمان این است که کمدها، طبقه ها و اثاثیه منزل و محل کارتان را مرتب کنید. در این مرتب کردن خودتان را از شر هر چیزی که به دردتان نمی خورد، لازم ندارید، استفاده نمی کنید و می توانید به راحتی بدون آن زندگی کنید خلاص کنید. می توانید این وسایل را به دیگران ببخشید، بفروشید یا در سطل آشغال بریزید.**

**4) اگر در روابط شخصیتان اختلافاتی دارید و هنوز از آن ناراحتید، رابطه تان را بهبود بخشید. بروید و با فرد مورد نظر صحبت کنید و احساستان را با او در میان بگذارید. اگر لازم باشد، عذرخواهی کنید و بخشش بخواهید یا از طرفتان معذرت خواهی طلب کنید و او را ببخشید. اگر آن رابطه ارزش نگه داشته شدن را داشته باشد، مطمئن باشید که می توانید آن را حفظ کنید. درغیراینصورت موجب ایجاد ناسازگاری و اختلاف می شود که بعد مجبور می شوید آن را قطع کنید.**

**5) بودجه و خرج و مخارجتان را از نو ارزیابی کنید. پول همه چیز را خیلی پیچیده می کند و برایتان آرامش نمی آورد. از قدیم گفته اند که پول خوشبختی نمی آورد اما لزوماً این جمله صحیح نیست. اگر نتوانید اجاره خانه را پرداخت کنید و صاحبخانه بیرونتان کند، خوشبت خواهید بود؟ مسلماً نه. اگر نتوانید هزینه تحصیلات فرزندانتان را فراهم کنید، خوشبخت خواهید بود؟ نه. اگر نتوانید قبض ها و مالیات ها را پرداخت کنید، سالی یکبار به مسافرت بروید یا برای فرزندانتان لباس نو بخرید خوشبخت خواهید بود؟ معلوم است که نه.**

**پول برایتان امنیت و راحتی می آورد و نقش خیلی مهمی در خوشبختی کلی ما دارد. خرج و مخارج های غیرضروری را قطع کنید و پول بیشتری پس انداز کنید. دنبال شغل های پردرآمدتری باشید و مطمئن شوید که امنیت مالی خانواده فراهم باشد.**

**6) خودتان را ببخشید. به اشتباهات گذشته تان فکر کنید. ببینید کجای کارتان غلط بوده است و خودتان را ببخشید و بعد آن را به کلی از مغزتان بیرون کنید. ما از اشتباهاتمان درس می گیریم اما این به آن معنی نیست که باید همیشه این اشتباهات را در ذهنمان نگه داریم. همه ما انسانیم و حتی باهوش ترین انسانها هم اشتباه می کنند. پس خودتان را ببخشید و به زندگی ادامه دهید.**

**7) اخبار را خاموش کنید. مطمئناً نیاز دارید از آنچه که در دنیا می گذرد مطلع باشید. اکثر ما هر روز و گاهاً هر ساعت در پی اخبار جدید هستیم. از اینترنت استفاده کنید و از سرویس هایی مثل گوگل بخواهید که اخبار را به ایمیلتان پست کنند. فقط یک یا دو بار در هفته به سراغ این اخبار بروید و آنها را مطالعه کنید و دقت کنید که این زمان اصلاً عصرها نباشد که می خواهید خستگی آن روزتان را برطرف کنید.**

**8) برای هر هفته تان برنامه ریزی کنید. تا آنجا که در توانتان است آن برنامه را کامل جلو ببرید اما این را هم باید بدانید که بعضی اوقات لازم است که برنامه تغییر کند. اوقات فراغتتان را مشخص کنید و برنامه ریزی کنید که در آن اوقات سرگرمی های محبوبتان را انجام دهید.**

**9) استفاده از تکنولوژی را در زندگیتان محدود کنید. تکنولوژی آرامش نمی آورد. کامپیوتر بااینکه خیلی معصوم به نظر می رسد اما وقتی قرار باشد همه روز با انگشت روی دکمه های بزنید چندان معصوم نیست. اگر کمی درمورد آن فکر کنید، کاری طاقت فرسا به نظر می رسد. عادت کنید که کامپیوتر، تلویزیون، و تلفن همراه را خاموش کنید و با آرامش خیال بیرون بروید و از زندگیتان لذت ببرید.**

**10) برای خودتان وقت بگذارید. خیلی ها اهمیت این مسئله را فراموش می کنند. وقتی زمانی را فقط مخصوص خودمان کنار بگذاریم و هیچ چیز دیگری ذهنمان را به خود مشغول نکند، می توانید به رویاها و آرزوهایمان فکر کنیم و از آن لذت ببریم و ریلکس شویم. این بالاترین آرامش را نصیبتان می کند.**

**در هیاهوی دنیای امروز، زندگی همانقدر پیچیده می شود که خودتان بخواهید. این به خودتان بستگی دارد که چه چیزهایی را در زندگیتان قبول کنید، اینکه دنیا را چطور ببینید و درمورد کارهای خودتان چه فکری بکنید. اما باوجود همه هرج و مرج ها می توانید آرامش را به زندگیتان برگردانید**