

یک یادداشت کوچک!

موسیقی آرامش: این موسیقی نباید خیلی شاد و نباید خیلی غمگین کننده باشد. نظر من این است که موسیقی آرامش، موسیقی است که فقط آهنگ است یعنی کسی خواننده اش نیست. این موسیقی می تواند صدای آبشار باشد، صدای جیک جیک گنجشک یا صدای آواز بلبل.

ورزش آرامش: ورزش آرامش نباید ورزش پرهیجانی باشد و انرژی زیادی مصرف کند. مثلاً پیاده روی ورزش خوبی است یا ورزش سر که سر را به سمت چپ و راست، بالا و پایین می بریم خوب است. **آرامش:** بعد از باران، رفتن به حیاط یا باغ یا تراس و نفس عمیق کشیدن آرامش به آدم دست می دهد. وقتی در جمع، همه ی افراد ساکت می شوند و تلویزیون خاموش است، سکوت به آدم آرامش می دهد. وقتی در ماشین هستیم اگر ماشین آرام برود، آرامش به آدم دست می دهد. یا وقتی ناراحتیم و گریه می کنیم باید به چیزهای خوب روزهای بعد فکر کرد تا ناراحتی از یادمان برود و این کار به ما آرامش می دهد.

دلبد ناصری ۹ ساله

پژواک آرامش ■ شماره اول ■ فرورد و تیر ۱۳۸۶

