



چگونه ذهن آرام داشته باشیم

دوره دانشجویی با مسائل فراوانی همراه است از تفاوت فضای آن با مدرسه و دوری از خانواده و غیره گرفته تا تخصصی شدن دروس و تنوع بسیار زیاد در سلیقه های اساتید، دوستان و برنامه های دانشگاه و غیره که تغییرات بسیار گسترده ای را در زندگی دانشجو بوجود می آورد که با استرس ها، دلهره ها و نگرانی های زیادی همراه است حال اگر فرد بتواند و از مهارت کافی در مدیریت استرس ها و مسائل و مشکلات برخوردار باشد فرد به موفقیت تحصیلی نایل می گردد و به لحاظ رفتاری و شخصیتی پخته و رشدیافته می شود و به لحاظ کلی تجربه مثبتی در مسیر زندگی پیدا می کند که با احساسات نشاط و آرامش درونی توأم است اما در غیراینصورت به شکست تحصیلی منجر می گردد که با احساسات منفی سرافکندگی، ناراحتی و خشم پنهان در زندگی همراه است.

اگر شما هم مثل برخی دانشجویان که به دنبال کاهش اضطراب و نگرانی های خود بدون مصرف دارو هستید، یادگیری و به کارگیری **تمرین روانشناختی تنش زدایی** بهترین پاسخ به شماست چرا که آثار مثبت آن در کاهش تنش ها و افزایش آرامش ذهنی و بدنی به لحاظ علمی کاملاً اثبات شده است. بویژه اثر مثبت آن در کاهش فشار خون، بلحاظ آزمایش پزشکی در جهان کاملاً تجربه شده است اما افسوس که عموم مردم از روشهایی مانند مصرف سیگار و دیگر تدخین کننده ها، رفتارهای ناسالم، روابط ناسالم و غیره برای کاهش استرس های خود استفاده می کنند که اگر یک برابر اثر مثبتی بر کاهش استرس در کوتاه مدت داشته باشد دهها برابر اثر منفی بر ذهن و بدن در طولانی مدت دارند.

یکی از بهترین مهارت ها در راستای مدیریت و کاهش استرس های دوره دانشجویی، مهارت **تنش زدایی** یا **ریلکشن** است که فواید زیادی دارد که می توان به برنامه ریزی کارآمد، سلامت ذهن و جسم، احساس آرامش و نشاط، تقویت تمرکز حواس، بهبود حافظه، ارتقای کیفیت مطالعه و غیره اشاره کرد.

تمرین تنش زدایی سابقه ای دیرینه در علم روان شناسی دارد. در سال ۱۹۲۰ بود که ادموند جاکوبسون و بعدها هربرت بنسون ۱۹۷۵ شناسایی کردند که در فیزیولوژی بدن انسان دو عصب پیرامونی درگیرند که بنام عصب آبی پاراسمپاتیک مسوول برقراری آرامش و امنیت در ذهن و بدن است و دیگری بنام عصب قرمز سمپاتیک عهده دار مقابله ذهن و بدن با خطرات و تهدیدات محیطی است که موجودیت انسان را وارد مرحله وضعیت دشوار هشدار باش به هنگام رورiarویی با خطرات می کند. وقتی عصب قرمز همان سمپاتیک بر ما مسلط می شود، ما احساس می کنیم مشکلات و مسائل ما خیلی بزرگ بوده اما توانایی ما برای حل مشکلات کوچک است و احساسات نامطبوع و ناخوشایند اضطراب و نگرانی ما را دربرمی گیرد.

برای انجام تمرین تنش زدایی:

✓ مکان مناسبی انتخاب کنید.

✓ چشمان خود را ببندید.

تمرکز ذهنی خود را حفظ کنید و حواستان به محیط اطراف خود پرت نشود.

۱. از دست غالب خود شروع کنید به مدت ۵ ثانیه دست خود را مشت کرده و فشار دهید سپس آن را رها کرده و به مدت ۱۵ ثانیه در حالت راحت قرار دهید. سپس دست دیگر را نیز به همان ترتیب فشار داده

و شل کنید. به سراغ آرنج های خود بروید هر دو آرنج را تا کرده و فشار دهید سپس شل کنید. سپس بازوها را فشار داده سپس شل کنید.

۲. بعد از تمام شدن دستان به سراغ سر و گردن بروید. ابروهای خود را بالا بکشید به مدت ۵ ثانیه نگه دارید سپس بمدت ۱۵ ثانیه شل کنید. چشمان خود را ببندید و بمدت ۵ ثانیه فشار داده و بعد بمدت ۱۵ ثانیه رها سازید گونه صورت را فشار داده سپس شل کنید. گردن خود را به طرف عقب بکشید و بعد رها سازید (با حفظ همان زمان ۵ ثانیه برای فشار دادن و ۱۵ ثانیه برای شل کردن).

۳. شانه ها را بالا کشید و نگه دارید و بعد شل و رها سازید. سپس نفس خود را به مدت ۵ ثانیه حبس کرده و بعد رها سازید. شکم خود را به طرف داخل کشیده و بعد رها سازید (با حفظ همان زمان ۵ ثانیه برای فشار دادن و ۱۵ ثانیه برای شل کردن).

۴. سپس به سراغ پای غالب خود بروید پای خود را صاف کرده و به طرف بالا بکشید و بعد رها سازید سپس به بخش زیر زانو بروید پای خود را باز صاف کنید این بار انگشتان پا را به طرف خود بکشید و بعد رها سازید و در نهایت انگشتان پا را جمع کرده و بعد رها سازید (با حفظ همان زمان ۵ ثانیه برای فشار دادن و ۱۵ ثانیه برای شل کردن). پای دیگر خود را نیز به همین منوال به ترتیب فشار داده و بعد شل کنید.

۵. بعد از اتمام به مدت چند دقیقه کل بدن را در حالت رهاسازی نگه دارید و سپس چشمان خود را باز کنید. امیدوارم افق روشن در پهنه آسمان ذهن شما پدید آید.

اگر در نحوه اجرای تمرین به مشکلی برخوردید به مرکز مشاوره و سبک زندگی دانشگاه مراجعه نمایید.

موفق باشید.

پژوهشگر: دکتر فیروزیان