

بسم الله الرحمن الرحيم



دانشگاه آزاد اسلامی واحد اسلامشهر

حوزه معاونت دانشجویی

مرکز مشاوره و بهداشت روان

۳۰ روش برای آرامش ذهن و روح

این مرکز همه روزه از ساعت ۸ تا ۱۹ آماده ارائه خدمات روان شناختی به کلیه دانشجویان و خانواده های آنان می باشد.

* شماره تماس: ۰۲۲۸-۲۳۶۵۷۶۳

* آدرس: اسلامشهر - باغ فیض - انتهای کوچه ۶ -

پلاک ۶۸ مرکز مشاوره و بهداشت روان.

* آدرس الکترونیکی:

www.counseling.iiu.ac.ir

۲۶- وقت تلف کن ها را کنار بگذارید. وقتی خسته و عصبی هستیم اغلب به انجام کارهایی می پردازیم که وقتمان را هدر می دهند و با انجام آنها نمی توانیم شادابی و طراوتمان را باز بیابیم. به جای پرسه زنی در اینترنت به یک موسیقی ملایم و آرامبخش گوش بسپارید.

۲۷- رنگ های گوناگون بر حال و هوای ما تاثیر می گذارد. هنگام لباس پوشیدن، لباس هایی را برگزینید که رنگ آنها بازتاب روحیه تان است. برای ایجاد فضای آرام بخش از رنگهای سبز و آبی روشن استفاده کنید.

۲۸- ایستادگی کنید، در برابر افراد زورگو و درخواست های غیر منطقی از خود حمایت کنید. با اعتماد به نفس و قاطعیت حد و حدود شخصی خود را مشخص کنید، تا به آرامش بیشتری برسید.

۲۹- برعکس رفتار کنید. یکی از آسان ترین راه ها برای بازیابی آرامش در یک روز پرتنش برعکس کردن وضعیت است. اگر در خانه هستید، مدت پنج دقیقه به بیرون از خانه بروید، اگر پشت میز تحریر نشسته اید، از جایتان برخیزید و اگر در میان مردم هستید پنج دقیقه تنها باشید.

۳۰- تجسم کنید. این تمرین به شما کمک می کند که دل نگرانی هایتان را رها کنید. آرام بنشینید و چشم ها را ببندید. تصور کنید سبدي روی پایتان است. تمام ناراحتی ها و دلواپسی های مهم و دردناکتان را یکی یکی به زبان بیاورید و داخل سبد بگذارید. احساس کنید که به طرف رودخانه ای می روید و تمام محتویات سبد را درون آب می ریزید. ناراحتی هایتان را هنگام غوطه خوردن در آب ببینید که چطور از شما دور و دورتر می شوند. هنگامی که به دنیای واقعی بازگشتید، به خاطر داشته باشید که جریان آب رودخانه همچنان ادامه دارد و نگرانی هایتان را با خود می برد.

منبع: ۳۶۵ روش برای آرامش جسم، ذهن و روح

ترجمه: ویدا اسلامیه

۲۰- آزادانه بنویسید. افرادی که به طور منظم درباره ی تجربه های تنش زای خود می نویسند از سلامتی بهتری برخوردارند. درونی ترین افکار و احساسات خود را بدون هیچ کم و کاستی بر روی کاغذ بیاورید.

۲۱- افکار منفی را خاموش کنید. ایست فکری، روشی است که به کمک آن می توانید افکار ناخوشایند و تکرار شونده را محدود کنید. همین که فکر ناراحت کننده ای به ذهنتان آمد بگویید: "ایست". خود را مجسم کنید که علامت ایست بزرگی را در دست نگه داشته اید. یا کشی را به دور مچ خود ببندید و با هجوم فکر منفی به ذهنتان کش را روی مچتان اندکی بکشید و رها کنید.

۲۲- ترتیبی بدهید که هفته ای یک روز با یکی از دوستان قابل اعتمادتان جلسه ای داشته باشید. از مشکلاتتان بگویید و درد و دل هایتان را خالی کنید. ((شنیدن)) و ((شنیده شدن)) امری بسیار مهم و ویژه است. همین تبادل افکار، بهترین پاداشی است که از این گفت و شنود می گیرید.

۲۳- فهرستی از کارهای دلخواهتان وزمان و مکان انجام آنها تهیه کنید. در این فهرست تمام وسایل و تدارکات لازم برای رسیدن به خواسته تان را نیز بگنجانید. افرادی که هدف های خود را به روی کاغذ می آورند در راه نیل به این اهداف بسیار موفق تر از افرادی هستند که چنین نمی کنند.

۲۴- پاکسازی برای روان انسان مفید است. دستگاه هایی را که کار نمی کنند، لباسهایی را که بی مصرف شده اند و وسایلی را که بکار نمی آیند دور بیندازید. چیزهایی را که به درد دیگران می خورند به آنها ببخشید.

۲۵- هنگامی که مضطرب هستید و احساس می کنید در کار خود گیر کرده اید و قادر به چاره جویی نیستید، از دوستان و خانواده ی خود کمک بگیرید تا با بهره گیری از نظرهای سازنده و راه حل های پیشنهادی آنها به صورت گروهی مشکلاتتان را حل کنید.

۳۰ روش برای آرامش ذهن و روح

به اکثر ما یاد نداده اند که چطور آرام بگیریم و بیاساییم. اما آرامش و آسایش مهارتی آموختنی است و می توان آن را فرا گرفت، آرامش حقیقی کانونی را می آفریند که پس از رویدادهای پرتنش زندگی می توان به آن کانون بازگشت و در هر زمانی از روز ما را یاری می کند تا احساس طراوت و تازگی خود را باز یابیم. در اینجا روش های آرامبخشی را پیش پایتان می گذاریم.

۱- برروری یک کارت کوچک فهرستی از واژه های آرام بخش بنویسید و برای یادآوری آن را بر روی میز کارتان بگذارید. برای شروع می توانید این واژه ها را در نظر داشته باشید. راحت، آرام، خوشایند، دلنشین، آهسته، آسان، شاداب.

۲- آرامش واگیردار است. وقت خود را با دوستان آرام بگذرانید. دوست آرامش دهنده ای را برای رفت و آمدهای روزانه و برای این که در مسیر صبحگاهی در اتومبیلتان با شما همراه شود، برگزینید.

۳- شوخی و خنده شفافبخش است. یک شب لبریز از خنده روح را جلا می دهد. باز پخش برنامه های خنده دار یا نمونه های ویدیویی فیلم های خنده دار قدیمی محبوبتان از قبیل لورل هاردی یا چارلی چاپلین را تماشا کنید.

۴- آمادگی برای هر شرایطی، اضطراب را کاهش می دهد. پس چند چتر کوچک و تاشو بخرید. یکی را در اتومبیل و دیگری را در کیف دستی یا در محل کارتان بگذارید. بدین ترتیب هیچ گاه نگران غافلگیر شدن در زیر باران نخواهید بود.

۵- راز و رمز سکوت را در یابید. سکوت به ما می آموزد که فعالیت های افراطی مغزمان را خاموش کرده، طعم آرامش را بچشیم.

۶- با شرکت در مراسم مذهبی محله یا یافتن یک مرکز معنوی جدید از طریق دعای گروهی یا انفرادی، احساس آرامش درونی عمیقی را در خود ایجاد کنید.

۷- فقط بگویید نه! معمولاً با این که کارهای زیادی داریم، تعهد جدیدی را می پذیریم. در این ماه تمام درخواستهای همکاری را رد کنید. در ماه آینده وقتی آرام و متمرکز هستید، می توانید با همکاری در آن امور موافقت کنید.

۸- در برابر تمایل خود به غور و تفکر درباره گذشته مقاومت کنید و به عبارتی ناراحتی های گذشته را پس بزنید. در این مواقع به انجام حرکت های کششی ملایم بپردازید.

۹- عضوی از یک باشگاه شوید، روابط اجتماعی موجب تقویت جسم، ذهن و روح شما می شود. در یک باشگاه، کتابخانه، گروه پیاده روی یا انجمن سیاسی عضو شوید.

۱۰- برای برخورداری از یک روز آرام و دلپذیر خود را ارزیابی کنید. زمان اوج هوشیاری خود را در طول روز پیدا کنید. آن زمان از روز را به انجام کارهای دشوار یا سازنده اختصاص دهید. اوقات سستی خود را با انجام کارهای ساده تر پر کنید.

۱۱- به خودتان مهلتی برای دلگرمی بدهید. مهلت های دلهره آور موجب ایجاد اضطراب می شوند. در دفتر خود برای هر برنامه ای که در دست دارید یک مهلت زمانی مشخصی را در نظر بگیرید که چند روز یا هفته پیش از موعد اصلی آن باشد. در این صورت اگر کامپیوتر از کار بیفتد یا خودتان دچار سرما خوردگی بشوید با وجود این زمان اضافه آسوده خاطر خواهید بود.

۱۲- عجله نکنید. به یاد داشته باشید که زندگی مسابقه نیست. زمانی را برای انجام بی دغدغه ی کارها در نظر بگیرید. آرامش و خرسندی تنها زمانی مجال شکوفایی دارند که ما گام هایمان را آهسته تر کنیم.

۱۳- چند کاره بودن باعث ایجاد فشار و آشفتگی ذهنی می شود. به جای این کار، هر بار ذهنتان را بر انجام یک کار متمرکز کنید. به انجام رساندن هر کاری در زمان خود باعث پرورش آرامش درونی شده و بازده کارتان را افزایش می دهد.

۱۴- برای خودتان رختخواب راحتی بخرید و آداب ویژه ای را برای زمان خواب خود در نظر بگیرید. یک ساعت پیش از خواب راه، برای دوش گرفتن، مطالعه بر روی یک مبل راحتی یا گوش سپردن به موسیقی در نظر بگیرید. این برنامه ی آرام بخش به شما کمک می کند که بتوانید از نگرانی های روزانه رها شوید.

۱۵- به خودتان یک روز تعطیلی بدهید. آیا به یاد دارید که وقتی برای بارش برف سنگین مدارس تعطیل می شد چه شور و شوقی داشتید؟ برای یک استراحت کوتاه، منتظر طوفان یا سرما خوردگی شدید نمانید. بهره مندی از یک روز سرشار از سلامت روانی را به خود پاداش دهید. تمام برنامه هایتان را به هم بزنید. این زمان را صرف انجام امور عقب افتاده نیز نکنید. غرق در استراحتی لذت بخش شوید.

۱۶- در این هفته وقتی را برای تلفن به همسایه ای که اکنون به جای دیگری نقل مکان کرده، هم اتاقیتان در دوران دانشگاه، یا یک دوست قدیمی اختصاص بدهید که مدت هاست با او صحبت نکردید. درباره روزهای خوشی صحبت کنید که در گذشته با هم گذرانده اید.

۱۷- بر روی برگه های پاییزی جست و خیز کنید. بازی و جست و خیز بر روی توده های برگ های پاییزی بهترین آرام بخش طبیعی است.

۱۸- وسایل آرام بخش را در یک جا بگذارید. کشویی را به صابون های خوشبوی حمام، شمع های معطر، یک کتاب شعر، چند عکس دلخواه، یک بسته شکلات کوچک و سایر دلخوشی های شخصی اختصاص بدهید، این چیزها را برای یک روز پر تنش ذخیره کنید تا زمانی که بیش از هر وقت دیگری به آنها نیاز دارید شادابی و طراوت را به شما باز گردانند.

۱۹- بهترین کسی که می توانید نباشید. تلاش برای اینکه در هر چیزی بهترین باشیم به موفقیت منجر نمی شود بلکه نتیجه ای معکوس دارد. کمال گرایی، اضطراب ایجاد می کند. معیارها و انتظارات خود را بر روی الویت های پایین تری بنا کنید، تا دلهره ی کمتری داشته باشید.