



ریلکسیشن روشی است که با استفاده از آن می‌توانید در دنیای پر مشغله‌ی امروز اضطراب و استرس خود را کاهش دهید و به آرامش بیشتری دست یابید. ریلکسیشن مرحله‌ی دارد که با انجام هر کدام از آن‌ها می‌توانید به ذهن آگاهی نزدیک شوید. در چنین شرایطی روبرویی با مسائل و پیچیدگی‌های زندگی راحت‌تر می‌شود و تمرکز بیشتری برای حل آن‌ها دارید. در ریلکسیشن به آرام‌سازی عضلات بدن می‌پردازید و به این واسطه ذهن خود را نیز آرام می‌کنید چرا که ذهن و بدن ارتباط نزدیکی باهم دارند. تصویر سازی و تکنیک‌های تنفسی از جمله کارهایی است که در ریلکسیشن صورت می‌گیرد.



## ریلکسیشن چیست؟

ریلکسیشن برای آرام سازی شما در برابر اضطراب ها و تنش های به وجود آمده بسیار موثر است. روش های مختلفی دارد که با هدف رهاسازی فرد از استرس و تنش های روزانه صورت میگیرد و میتواند جنبه های مختلفی از جسم و روح او را تحت تاثیر قرار دهد؛ علاوه بر این فرد را قادر میسازد تا در شرایط بحرانی با تمرکز بیشتری مسائل را بررسی کند و با آرامش به حل مشکلات بپردازد..

## تأثیرات ریلکسیشن

\_ آرام شدن ضربان قلب

\_ تنفس آرام تر و عمیق تر

\_ فشار خونتان متعادل می شود

\_ ماهیچه ها رها و ریلکس می شود

\_ گردش خون به مغز افزایش میابد

\_ افزایش آرامش

\_ تنش و ناراحتی کاهش پیدا می کند

\_ انرژی و شادابی مشهودتر می شود

\_ ذهن و بدن که باهم در ارتباط هستند سلامتشان بیشتر می شود

\_ خواب آرام و مناسب

\_ کنترل نسبت به خود

\_ سیستم ایمنی بدن بهتر عمل می کند



## آماده‌سازی قبل از ریلکسیشن

آماده‌سازی برای انجام ریلکسیشن فقط در زمانی باید انجام شود که شما می‌خواهید یک ریلکسیشن طولانی را انجام دهید و زمان کافی برای آن دارید. اگر شما باید این کار را ظرف مدت کوتاهی انجام دهید پس لازم نیست که آماده‌سازی را انجام دهید. آماده‌سازی کمک می‌کند تا تأثیر ریلکسیشن چند برابر شود. پیش از انجام ریلکسیشن انجام موارد زیر شما را برای آن آماده می‌کند.

### لباس راحت بپوشید

لباسی بپوشید که جذب نباشد در آن احساس راحتی کنید و هیچ قسمتی از آن حتی کمی به بدنتان فشار نیاورد. لباس‌های تنگ باعث می‌شوند تا احساس راحتی نداشته باشید و نتوانید خود را ریلکس کنید.

### محل آرام انتخاب کنید

محل را انتخاب کنید که هیچ صدایی در آن وجود ندارد و هیچ چیز حواس شما را پرت نمیکند. بهتر است در محل بشینید که نرم باشد یا دراز بکشید. سر و صدای زیاد توجه و آرامش شما را از بین می‌برد و نمی‌توانید به طور کامل بر روی شل کردن عضلات و آرامش ذهنی تمرکز کنید.

### حالت درست بدن

اگر دراز کشیده اید دست‌ها را در اطراف قرار دهید و زیرتان بالشت بگذارید. اگر روی صندلی نشسته اید حتما کفشایتان را در بیاورید و پاهایتان را روی هم نیندازید و دست‌ها را روی دسته‌های آن قرار دهید.

## تمرکز کامل و توجه بر روی ذهن و بدن

همه حواستان را جمع خودتان کنید و اصلا به اطراف توجه نکنید اجازه دهید که تمام تمرکزتان برای رسیدن به هدف به خودتان باشد. و بهتر است برای این کار چشمانتان را ببندید. سعی کنید ذهن خود را از هر چیزی خالی کنید.

## تکنیک‌های تنفسی در ریلکسیشن

تنفس اولین اتفاقی است که از بدو وجود ما اتفاق می‌افتد. تنفس تامین کننده اکسیژن بدن و دفع کننده دی اکسید کربن موجود است که اگر به صورت کنترل شده آن انجام شود تعادل را میان ذهن و بدن برقرار میکند و عملکرد بهتری را رقم می‌زند. فشار خون را کاهش میدهد و همین باعث ایجاد آرامش میشود که اضطراب و استرس را کاهش میدهد. هر چه هوای آزاد بیشتر وارد شش‌ها شود تنگی نفس کمتری را



تجربه می‌کنید و اکسیژن بیشتری به بدن وارد می‌شود. تکنیک‌های تنفسی را در تمام مدتی که ریلکسیشن می‌کنید به طور مداوم انجام دهید.

## رها سازی تدریجی ماهیچه‌ها در ریلکسیشن

رها سازی ماهیچه‌ها در دو مرحله صورت می‌گیرد و این دو مرحله در تک تک اعضای بدن و به ترتیبی که گفته میشود باید انجام شود. اولین مرحله انجام انقباض است که حسی شبیه به استرس را در شما تداعی میکند و در مرحله دوم که رها سازی و انبساط ماهیچه هاست این استرس از بین می‌رود و مغز شما هم آرام میشود.

میتوان رها سازی را با روش تنفس و تمرین های ضد استرس دیگر ترکیب کرد. اگر در عضلات خود مشکلاتی مانند گرفتگی ، دردهای کمر و یا آسیب های جدی دیگر داشته اید قبل از انجام این روش با پزشکتان مشورت کنید. مراحل انجام رها سازی به شرح زیر می‌باشد:

1. مراحل آماده سازی که در بالا ذکر شد را انجام دهید.

2. ابتدا چند نفس عمیق بکشید.

3. تمام تمرکزتان را به سمت عضله مورد نظر ببرید و به حسی که در آن وجود دارد توجه کنید.

4. به آرامی عضله را منقبض کنید و تا جایی که امکان دارد ادامه دهید و هر انقباض را تا ۱۰ ثانیه ادامه دهید.

5. عضله را رها کنید و کم کم به حسی که در هنگام رها شدن به وجود آمده تمرکز کنید

**نکته:** مراقب باشید که در هر تمرین فقط ماهیچه های همان عضله را درگیر کنید و از قسمت پایینی بدن به بالا حرکت کنید.

## ترتیب ماهیچه‌ها در رها سازی

\_ پای راست ، پای چپ

\_ ساق پای راست ، ساق پای چپ

\_ ران راست ، ران چپ

\_ لگن و کفل ها

\_ شکم

\_ قفسه سینه

\_ کمر

\_ دست و بازوی راست ، دست و بازوی چپ

\_ گردن و شانه

\_ صورت

## اسکن بدن در ریلکسیشن

تمرین و روش بعدی برای انجام ریلکسیشن اسکن بدن است که شما باز باید به همان ترتیبی که گفته شد از بالا به پایین روی ماهیچه‌ها تمرکز کنید. ولی در اینجا به انقباض و رها سازی توجه نمیشود بلکه ما باید با صرف نظر از خوب یا بد بودن حسی که در ماهیچه‌ها وجود دارد بر روی آن‌ها تمرکز کنیم و به حس آن‌ها توجه کنیم.

در این روش به پشت دراز بکشید ، پاها را با فاصله از هم قرار دهید ، دست‌ها را در کنار بدن و به صورتی که رها شده اند قرار دهید ، چشم‌ها را ببندید. تمام توجهتان را به عضله‌ای که میخواهید و نوبتش

است معطوف کنید نفس بکشید و به هر حسی که داری فکر کنید . تصور کنید که هر نفسی که میکشید به سمت آن ماهیچه می‌رود . حدود یک تا دو دقیقه روی آن ماهیچه تمرکز کنید.

توجه داشته باشید که باید به جز توجه کنید مثلا برای تمرکز بر ماهیچه پا روی بند انگشتان تمرکز کنید سپس به کف پا ، مچ پا و همینطور از جز به کل بروید. در هر قسمت که احساس گرفتگی میکنید زمان بیشتری را روی آن قسمت تمرکز کنید . پس از انجام دادن کامل اسکن بدن برای دقایقی در سکوت و بدون حرکت باقی بمانید و به حس به وجود آمده توجه کنید . به آرامی چشمانتان را باز کنید و اگر نیاز بود کمی حرکت کششی انجام دهید.

## ریلکسیشن | تن آرامی

این نوع ریلکسیشن را می‌توانید در هر لحظه از زندگی انجام دهید مثل ورزش کردن و غذا خوردن. اما بهتر است برای انجام این تمرین مکان آرامی را انتخاب کنید و مطمئن شوید موردی وجود ندارد که باعث شود تمرکزتان را از دست بدهید روی زمین یا روی صندلی به صورت چهار زانو بنشینید که پشتتان در حالتی صاف قرار بگیرد . به دنبال یک چیزی باشید که روی آن تمرکز کنید مثل یک نقطه یا حتی تنفس خودتان روی آن به شدت تمرکز کنید و همه افکارتان را به آن معکوس کنید.

نگران افکاری که در این بین ذهنتان را به سمت خودشان میکشد نباشید و سعی نکنید آن ها را از ذهنتان بیرون کنید در این مواقع فقط سعی کنید که تمام حواستان به آن نقطه ای که به آن تمرکز کردید باز گردد و از آن افکار مزاحم دور شوید. را نیز مطالعه کنید.

## تصویر سازی در ریلکسیشن

این روش که سنتی ترین روش ریلکسیشن است حس فوق العاده ای را برای شما رقم میزند در این حالت شما باید فضایی که برایتان آرامش بخش است را تصور کنید . با این کار میتوانید همه تنش ها و گفتگی

ها و درد ها را از خود دور کنید و به آرامش برسید . مثل این که تصور کنید در کنار دریا یا جنگلی آرام حضور دارید . شما میتوانید این تمرین را با یک متخصص یا حتی یک فایل صوتی انجام دهید .

در این جا چشم هایتان را ببندید و جایی که دوس دارید و برایتان آرامش میاورد را انتخاب کنید ، همه جزئیات را تصور کنید «رنگ، بو، صدا ، منظره» همه چیز را برای خود واقعی جلوه دهید . فقط این که آن صحنه هارا ببینید و خودتان را در آنجا تصور کنید کافی نیست لازم است که همه احساسات را با جزئیات تصور کنید . همان طور که در محل دوست داشتنتی و آرامبخش خودتان حضور دارید همه چیز را فراموش کنید و فقط به حس خوبتان فکر کنید .

هر وقت آماده بودید چشمانتان را باز کنید و به حال باز گردید و از آرامش ایجاد شده لذت ببرید . اگر در هنگام انجام این تمرین تمرکزتان از دست رفت و از تصوراتتان خارج شید اصلا نگران نباشید بسیار طبیعی است . احساس سنگینی در عضلات ، پرش عضلات و خستگی هم عادی و طبیعی است . انجام این تمرین با تمرکز و آگاهی کامل ممکن است کمی سخت به نظر برسد . به همین دلیل پیشنهاد می کنیم در ابتدا و برای یادگیری اصولی از [مشاوره روانشناسی](#) استفاده کنید .

معاونت فرهنگی و دانشجویی

موفق و شاد باشید

اداره مشاوره و سلامت روان