

# آموزش آرامش

## تکنیک‌های آرامش بخش برای گذر از بحران



منیره کردلو

دکترای مشاوره، روان‌شناس و عضو هیئت علمی



**کلیدواژه‌ها:** تکنیک آرام‌سازی، درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، فشار روانی، بیماری کرونا، ضربه واقعیت

### رنج و معنا

زندگی هم مهربان است و هم بی‌رحم. هم وعده‌های سخاوتمندانه، هم شگفتی و اشتیاق، و هم وحشت و ترس به همراه دارد. غالباً یک بحران وحشتناک، بهترین ارمغان را به همراه دارد؛ وادارمان می‌کند تا قلب خود را باز کنیم و با توانایی‌های درون خود مرتبط شویم. البته هیچ‌کس شکاف بین آنچه که انتظار دارد و واقعیت را دوست ندارد و مسلماً هرچه این شکاف عمیق‌تر باشد، بیشتر از آن متنفر و گریزان هستیم. با این حال با اتکا به شجاعت و قدرت درونی‌مان، توان عبور از آن و اقدام کارآمد را خواهیم داشت. متأسفانه اکثر ما فقط زمانی که از واقعیت ضربه می‌خوریم، به این قدرت درونی خود پی می‌بریم. اگر طرح زندگی‌مان را براساس ارزش‌ها و در راستای هدف‌های خود بریزیم، همواره آمادگی آن را خواهیم داشت که در مقابل بحران‌ها با داشتن باور قوی برای درد و رنج ناشی از مواجهه با واقعیت ناخوشایند جا باز کنیم و با اقدامات کارآمد، شور و سرزندگی خود را حفظ کنیم.

### موضع بگیرید هدف من چیست؟

اغلب افراد با وجود داشتن شغل خوب، خانواده خوب، درآمد مناسب و موفقیت‌های چشمگیر... از زندگی خود راضی نیستند. چرا؟ رضایتمندی یعنی چه؟

در شرایطی که دانش‌آموزان تحت فشار روانی ناشی از موضوع بیماری «کرونا» هستند، ضروری است که راه‌های آرام‌سازی را بدانند و بتوانند در شرایط فشار روحی به وسیله تکنیک‌هایی که توسط مشاوران در اختیار آنان قرار می‌گیرد، به خودآرام‌سازی بپردازند. یکی از دیدگاه‌هایی که عمر زیادی در روان‌شناسی ندارد، اما بسیار تأثیرگذار بوده، رویکرد «پذیرش و تعهد» یا توجه و آگاهی است. در این رویکرد تکنیک‌های بسیار زیادی برای آرام‌سازی وجود دارند که در ادامه به چند تکنیک اشاره می‌شود.



می‌کند، پس باید بارها این تمرین آگاهی ذهن را انجام داد. اعتراف می‌کنم که کار سختی است. لحظات حضور داشتن ساده است، اما حفظ آن دشوار. این ماهیت حضور است. پس به خود سخت نگیریم. کمی با خود مهربان باشیم و به تلاش خود برای رشد، امیدوار.

### لحظه شیرین

**تمرین:** یادآوری یک خاطره شیرین  
- چشم‌های خود را ببندید و تا جای ممکن آن خاطره را قوی و زنده تصور کنید.

- شیرینی آن را بچشید، جذب کنید و اجازه دهید تا در وجودتان جاری شود.

- از لذت زندگی در آن لحظه قدردانی کنید.

- ممکن است کمی اندوه یا رنج هم آمیخته به آن خاطره باشد. تعجب نکنید. برای آن هم جا باز کنید. معمولاً آنچه برایمان ارزشمند است، درد و رنج هم به همراه دارد.

- ستون فقرات را صاف، و شانه‌ها را شل و آزاد کنید.

- پاهایتان را به آرامی به زمین فشار دهید.

- چشم‌ها را ببندید. آرام و عمیق نفس بکشید.

- با تمرکز و آرامش یک بار دیگر خاطره را با جزئیات بیشتر مجسم کنید.

- به درون خود بنگرید و آن را کاوش کنید.

- چه چیزی می‌توانید ببینید؟

- چه چیزی می‌توانید بشنوید؟ بویید؟ لمس کنید؟

برای تمام این احساسات جا باز کنید.

تمرین چگونه بود؟ هیجانانگیز بود؟ داشتید؟ به آن‌ها فضا دادید؟

دوباره تمرین را تکرار کنید. خاطره را مجسم کنید و مراحل زیر را پیش ببرید:

- آنجا مشغول چه کاری هستید؟

- آنجا رفتار شما چگونه است؟

- ماهیت ارتباط شما با کاری که در حال انجامش هستید، چگونه است؟

- با کارتان در رابطه هستید یا جدا؟ مجذوب کارتان هستید یا نه؟

- در آن خاطره، رفتارتان با خودتان، اطرافیان و محیط چگونه است؟

حال برای چند دقیقه به این پرسش‌ها فکر کنید:

- آن خاطره کدام ویژگی شما را که دوستش دارید، نشان می‌داد؟

- آن خاطره کدام رفتار ایده‌آلی را که دوستش دارید، به شما

نشان می‌داد؟

آموزش تکنیک‌های فوق به دانش‌آموزان کمک می‌کند، در شرایط

سخت با به یاد آوردن این تکنیک‌ها بتوانند به خود آرام‌سازی کمک

کنند. امروزه زیستن به دانستن نیاز دارد. بیاموزیم تا خوب زندگی کنیم.

### منبع

هریس، رأس (۱۳۹۸). سیلی واقعیت. ترجمه دکتر علی صاحبی و مهدی اسکندری. انتشارات سایه سخن. چاپ هشتم.

- چه چیزی در زندگی و عمیقاً برای من مهم است؟  
- چه چیز ارزشمندی در زندگی من وجود دارد که حاضرم وقت و زندگی‌ام را وقف آن کنم؟

- چه جور انسانی می‌خواهم باشم؟

- می‌خواهم چگونه رفتاری با خودم، دیگران و محیط اطرافم داشته باشم؟

- می‌خواهم کدام کیفیت‌های فردی را در خودم رشد بدهم و بپرورانم؟

مشاوران به دانش‌آموزان آموزش دهند که برای دستیابی به ارزش‌های زندگی خود برنامه‌ریزی کنند. رسالت مشاوران در این شرایط کمک برای پیدا کردن ارزش‌های فردی است. برای یک دانش‌آموز تحصیل و یادگیری یک ارزش بلامنافع است و برای دیگری، کسب معنویت و حرکت براساس اصول اخلاقی و کسب معرفت. کمک کنید آنان ارزش‌های خود را پیدا کنند. وقتی ارزش‌ها را پیدا کردند، برای دستیابی به آن‌ها قدم بردارند.

### بازگشت به خانه

در شرایط بحرانی و مواجهه با شکاف بین آنچه که می‌خواستیم و واقعیت، ذهن بدون وقفه تکرار می‌کند: «به اندازه کافی خوب نیست!» و احساسات ناخوشایندی از قبیل «بی‌کفایتی»، «اضطراب»، «ترس» ما را احاطه می‌کنند. در این شرایط تمایل به عقب‌نشینی، تسلیم و فرار داریم.

در این توفان عواطف لازم است بلند شوید و لنگر بیندازید:

### تمرین:

- بلند شوید و با ستون فقرات صاف پاها را به زمین فشار دهید.  
- آرام و عمیق نفس بکشید و دم‌های طولانی به همراه بازدم‌های طولانی‌تر داشته باشید تا تمام ریه تخلیه شود.

- قفسه سینه را باز و منبسط کنید.

- گشودگی و انبساط قفسه سینه را کاملاً احساس کنید. احساس فضا داشتن و سبکی در قفسه سینه و احساس گشودگی قلب را تجربه کنید.

- در حال بازگشت به خانه هستید؛ بازگشت به بدن و ارتباط با آن.

### درست است:

- با قلبم در ارتباط هستم. آنجا حرارت، مهربانی و ترس را مشاهده می‌کنم.

- نفس‌هایم را به درون قلبم می‌کشانم. گشودگی و رشد قلبم را احساس می‌کنم.

- کنجکاوانه به ذهنم نگاه می‌کنم. آرام‌تر شده و چوب سرزنشگرش را پایین آورده است.

اکنون در ارتباط با زندگی و در زمان حال هستیم. ذهن بی‌وقفه کار