

# ریلکسیشن، تکنیکی مؤثر



دکتر محمد سیدا  
مرد حافظه‌ی ایران

یک نقطه را آرام سازید. ابتدا فشار زیادی بر نقاط بدن وارد کنید و توجه داشته باشید که دیگر اندام‌ها، آرام و در وضعیتی عادی باشند و انقباض فقط در آن نقطه وجود داشته باشد، سپس آن را رها کنید. در طول انقباض هر یک از اندام‌ها، باید دست کم ۵ نفس عمیق بکشید. در ریلکسیشن، آرام کردن شانه‌ها از اهمیت بسیاری برخوردار است، شانه‌های‌تان را تا نزدیک گوش‌ها بالا بیاورید. آن را مدتی نگه دارید، سپس رها کنید. به نظر می‌آید که از حد همیشگی و عادی خود کمی پایین‌تر می‌افتند. حقیقت این است که آن‌ها هرگز در حالت عادی نبوده‌اند بلکه همیشه تا حدی استرس و فشار داشتند و بالاتر از آن‌چه که باید باشند، قرار می‌گرفتند.

در زمان انقباض گردن مراقب باشید که به گلوئی خود فشار نیاورید و فک خود را منقبض نکنید. صورت شما گرچه یک عضو از بدن شما است، اما تک‌تک اجزای آن باید منقبض شده و رها شوند. یعنی ابتدا، فک و چانه را آرام سازید. سپس لب‌ها، بینی، چشم‌ها، پیشانی و در آخرین مرحله، تمام جمجمه را منقبض کنید و رها سازید.

اگر نقاط خاصی در بدن شما درد دارند یا احساس بی‌حسی در آن‌ها می‌کنید، پس از اتمام ریلکسیشن به سوی آن‌ها برگردید و آن‌ها را دوباره آرام کنید. نفس عمیق را فراموش نکنید. موج آرامش را حس کرده و آرام شوید.

اگر مسأله‌ای در زندگی شما وجود دارد که باعث ناراحتی و استرس در شما می‌شود، می‌توانید قبل از شروع ریلکسیشن به آن مسأله فکر کنید. به‌طور کامل خود را با ناراحتی‌ها و برخوردهایی که ممکن است پیش بیایند؛ درگیر کنید. آن‌ها را با وضوح جلوی چشمان‌تان بیاورید و عمل ریلکسیشن را آغاز کنید. هنگامی که از نقطه‌ای به نقطه‌ی دیگر می‌روید، دوباره آن منظره را در ذهن، زنده کنید. این کار به شما کمک می‌کند تا هنگامی که خود را در میان آن مسأله‌ی دردسرساز ببینید، بتوانید آرام باشید، آرام فکر کنید و همه‌چیز را راحت‌تر سپری کنید.

این تکنیک را روزی یک‌بار انجام دهید. در شرایط حاد و استرس‌زا می‌توانید آن را تا سه‌بار در روز تکرار کنید.

تکرار جمله‌ها و عبارتهای تأکیدی در ذهن نیز بسیار سودمند است. می‌توانید در طول آرام‌سازی از جمله‌هایی مانند: «زندگی زیباست»، «من موفق هستم»، «عشق و مهربانی در من جاری است» استفاده کنید.

فن ریلکسیشن، ابتدا به وسیله‌ی مرتاضان کشف شد. اما امروزه، روان‌شناسان برای معالجه‌ی انواع بیماری‌های روانی، از جمله ترس‌های شدید، اضطراب‌ها و افسردگی، از آن استفاده می‌کنند. این تکنیک ساده می‌تواند شما را تا بالاترین حد آرامش پرواز دهد؛ تا آن‌جا که احساس کنید در بهشتی واقعی به‌سر می‌برید.

ریلکسیشن، تکنیکی برای آرام کردن عضله‌های بدن است و شما با استفاده از آن می‌توانید از تنش و فشاری که بر اعضای بدن‌تان وارد شده است، خلاص شوید و هم‌زمان با تمرکز درست، ذهن خود را نیز آرام کنید. فشارهای عصبی و عامل‌های استرس‌زا، آن‌چنان بر اعصاب ما تأثیر می‌گذارند که گاهی خودمان متوجه انقباض بیش از حد عضله‌های بدن‌مان نمی‌شویم. اما بعد از این که آن‌ها را آرام کردیم، از روی احساس آرامشی که پیدا می‌کنیم، تازه پی‌می‌بریم وجودمان تا چه اندازه تحت استرس و فشار بوده است. ریلکسیشن، تکنیکی است که می‌توانید آن را در هر زمان و مکانی به کار برده و از آن لذت ببرید.

## ریلکسیشن سریع

در مواقعی که وقت کافی ندارید و ناچارید که ظرف مدت کوتاهی، خود را آرام کنید، می‌توانید از ریلکسیشن سریع استفاده کنید:

ماهیچه‌های انگشتان پا را منقبض کنید و تا ۱۰ بشمارید. در انگشتان پا احساس درد و فشار می‌کنید؛ سپس آن را رها کرده و به احساس آسودگی که در انگشتان پای‌تان ایجاد می‌شود، توجه کنید.

ماهیچه‌های ساق پا را منقبض کنید، تا ۱۰ بشمارید، سپس رها کنید. به‌ترتیب، ران‌ها، شکم، کمر، گردن و صورت را منقبض کرده و بعد از این که تا ده شمردید، رها کنید. در مدتی که این کار را انجام می‌دهید، عمیق و آرام، نفس بکشید.

همراه کردن این تکنیک با تنفس آرام و عمیق، بسیار مؤثر است. تنفس شما باید از بینی به درون کشیده شود، از شکم تا سینه‌ها احساس شود و سپس از لبان‌تان خارج شود. حتی اگر کمی صدا دار باشد، بهتر است.

## ریلکسیشن طولانی

به‌طور معمول، از این فن می‌توانید در وقت‌های استراحت و فراغت استفاده کنید. ابتدا لباس راحتی بپوشید و در وضعیت آسوده‌ای بنشینید. مشت راست خود را منقبض کرده تا در آن، فشار و درد احساس نمایید. نفس بکشید. سپس آن را رها کنید و آرام شوید. سعی کنید میزان آرامش دو دست خود را با هم مقایسه کنید. آن‌گاه خواهید دید دستی که از ریلکسیشن استفاده نکرده، چه قدر منقبض و فشرده است؛ در حالی که در گذشته تصور می‌کردید حالت طبیعی و آرامی دارد.

مشت چپ را سفت کنید. تا زمانی که احساس انقباض شدید و درد نکرده‌اید، آن را در همان حالت نگه دارید، سپس رها کنید و آرام شوید. اجازه دهید احساس آرامش، درون بازوها و تمام بدن شما پخش شود.

اکنون به‌ترتیب، برخی از اندام‌های‌تان را منقبض و سپس رها کنید. یادتان باشد که هرگز در یک زمان به دو منطقه توجه نکنید و هر بار فقط