

مکان آرام

مکان آرام با تصویرسازی هدایت شده، راهی برای استفاده از تخیل شما برای کمک به آرامش جسم و ذهن تان است. وقتی یک مکان آرام را تصور می‌کنیم، مغز و بدن ما می‌توانند شروع به آرامش کنند، تقریباً گویا که واقعاً آنجا هستیم. این کار می‌تواند به آرام کردن احساسات قوی، کاهش استرس و احساس کنترل بیشتر کمک کند. می‌توانید هر زمان که نیاز به استراحت داشتید یا خواستید احساس آرامش کنید، این تمرین را انجام دهید.

شرح:

مکان آرام یعنی تصور یا به یاد آوردن مکانی که در آن احساس آرامش یا شادی می‌کنید و تصویرسازی آن با تمام جزئیاتی که می‌توانید.

چگونه یک مکان آرام را تصور کنید

در یک موقعیت آرام قرار بگیرید، یا در حال نشسته و یا در حال دراز کشیده. اگر احساس راحتی می‌کنید، چشمان خود را ببندید یا اجازه دهید چشمان تان روی یک نقطه تمرکز کند.

مرحله 1

چند نفس عمیق و آرام از طریق بینی به داخل بکشید و از طریق دهان بیرون کنید.

مرحله 2

یک مکان آرام را تصور کنید. می‌تواند یک مکان واقعی باشد که قبلاً در آن بوده‌اید، یا مکانی که فقط در خیال شما وجود دارد. می‌تواند یک جنگل، یک قلعه، یک ساحل، یک پارک، اتاق خودتان یا هر جایی دیگری که به شما حس خوب می‌دهد.

مرحله 3

آن مکان را در ذهن خود تصویر کنید. سعی کنید تصور کنید که چه شکلی است. کدام رنگ‌ها را می‌بینید؟ اطراف تان چیست؟

مرحله 4

از حواس خود استفاده کنید: توجه کنید که در این مکان چه چیزهای ممکن است بشنوید، بو کنید یا احساس کنید. گرم است یا سرد؟ آیا نسیم می‌وزد، یا آفتاب می‌تابد؟ آیا صداها مانند امواج یا برگ‌های خشک شده وجود دارد؟

مرحله 5

چه کسی در مکان آرام شما با شماست؟ آیا شما تنها هستید؟ آیا حیوانات مهربانی آنجا با شما هستند؟

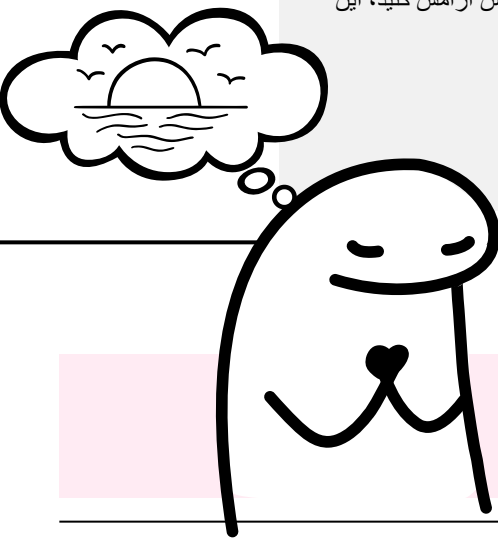
مرحله 6

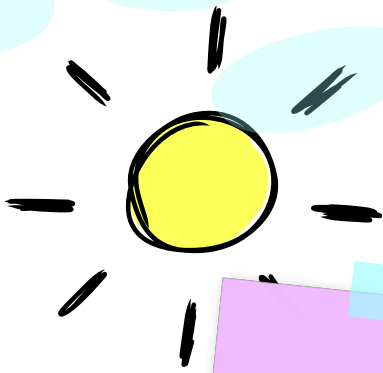
چند دقیقه‌ای را در مکان آرام خود بگذرانید. اگر ذهن تان منحرف شد، به آرامی آن را به مکان آرام خود برگردانید.

مرحله 7

وقتی آماده شدید، نفس عمیقی بکشید و به آرامی توجه خود را به جایی که هستید برگردانید. توجه کنید که اکنون بدن و ذهن تان چه احساسی دارند.

مرحله 8





یادداشت:

به یاد داشته باشید که می‌توانید هر زمان که خواستید و احساس آرامش بیشتری کردید، به مکان آرام خود بازگردید.

نکته کلیدی!

از آنجایی که یادگیری چیزهای جدید وقتی استرس داریم دشوار است، بهتر است مهارت‌های جدید کنار آمدن با مشکلات را وقتی آرام هستید یاد بگیرید و تمرین کنید. چندین بار تمرین کنید تا آماده باشید که در صورت نیاز از این مهارت استفاده کنید.



معلومات تکمیلی برای مراقبین

اطفال خردسال

بزرگسالان می‌توانند به آموزش این مهارت به اطفال کوچکتر کمک کنند، که ممکن است راهنمایی آن‌ها از طریق تجسم، مانند یک داستان کوتاه یا یک ماجراجویی، برای درگیر نگه داشتن شان، آسان‌تر باشد. علاوه بر این، به جای اینکه به بزرگسالان گفته شود خودشان به یک مکان فکر کنند، می‌توانند چند نمونه از مکان‌ها مانند پارک نزدیک یا اتاق خواب خود را ارائه دهند. اینکه از اطفال بخواهید مکان آرامش‌بخش خود را نقاشی کنند، می‌تواند به آن‌ها کمک کند تا آن را تصور کنند و با آن ارتباط برقرار کنند.

بزرگسالان

مهارت‌های کنار آمدن با مشکلات مانند این برای بزرگسالان نیز مفید است. تمرین تصویرسازی ذهنی هدایت‌شده می‌تواند به بزرگسالان کمک کند تا ذهن خود را آرام کنند و این فعالیت را برای فرزندانشان الگوسازی کنند.