



آرامش برای همه...



دوره رایگان

مدیریت و کنترل استرس



صادق عباسی

سرشناسه: صادق عباسی

عنوان و نام پدیدآور: دوره صوتی رایگان مدیریت و کنترل استرس / صادق عباسی

مشخصات نشر: تهران، وب سایت آرام روان

توضیحات: این کتاب نسخه ی الکترونیکی دوره ی صوتی رایگان مدیریت و کنترل استرس آرام روان می باشد. با شرکت در این دوره با تکنیک ها و راهکارهای فوق العاده ای برای مدیریت و کنترل استرس آشنا خواهید شد.



کتاب: مدیریت و کنترل استرس

نویسنده: صادق عباسی

ناشر: وب سایت آرام روان

تاریخ نشر: فروردین ۱۳۹۵

تعداد صفحات: ۴۴ صفحه

قیمت: رایگان - غیر قابل فروش

دوره ی صوتی رایگان مدیریت و کنترل استرس و این کتاب فوق العاده تاثیر گذار است.

شرط استفاده از این محصول رایگان این است که

**این دوره ی صوتی و کتاب را
حداقل با یک نفر به اشتراک بگذارید.**



آرامش برای همه...

فهرست مطالب دوره

بخش صفرم ۶

آماده شوید..... ۶

تمرکز و توجه بالا ۶

تصویر سازی ذهنی ۷

دفترچه یادداشت..... ۷

توقع درست ۷

حوصله نخواهد آمد! ۷

چرا یاد نمی گیریم؟ ۸

درس اول ۹

سلامت روان مهمتره یا سلامت جسم؟ ۹

بررسی یکی از مسائل روانی خیلی مهم ۱۰

فریب های ذهنی..... ۱۱

درس دوم ۱۳

یک هشدار کاملاً جدی..... ۱۳

استرس واقعاً چیست؟ ۱۳

فرق بین ترس، استرس و اضطراب چیست؟ ۱۵

یک مثال کاملاً واضح ۱۵

اثرات استرس روی بدن ما چیست؟ ۱۷



آرامش برای همه...

فهرست مطالب دوره

درس سوم ۱۹

۱۹ چگونه استرس را مدیریت و کنترل کنیم؟

۱۹ پنج گام اصلی مدیریت و کنترل استرس

۲۰ از این سوالات هم استفاده کنید!

۲۳ یک پیشنهاد

درس چهارم ۲۴

۲۴ خنده دشمن شماره یک استرس

۲۵ یوگای خنده چه فوایدی دارد؟

۲۶ ماسک های غیر واقعی خود را بردارید؟

۲۶ باورهای اشتباه

۲۷ خندیدن دلیل نمی خواهد

۲۸ یک پیشنهاد

درس پنجم ۲۹

۲۹ چگونه نفس می کشید؟

۲۹ تنفس یکنواخت، آرامش بخش، عمیق و منظم داشته باشید.

۳۰ عادات بد تنفس کشیدن

۳۰ ارزیابی تنفس شما

۳۱ تنفس آگاهانه



فهرست مطالب دوره

درس ششم ۳۳

۳۳..... مراقبه (مدیتیشن) را فراموش نکنید.

۳۵..... مراقبه چه فایده ای دارد؟

۳۵..... خودتان را برای مراقبه آماده کنید.

۳۶..... مراقبه ی ساده برای افراد مبتدی

بخش پایانی ۳۸

۳۸..... مرور و نتیجه گیری



آرامش برای همه...

بخش صفرم

آماده شوید...

به نام خدا

سلام

به بخش صفرم از دوره ی رایگان مدیریت و کنترل استرس خوش آمدید.

من صادق عباسی هستم مدرس مهارت های ترس، استرس و اضطراب – مربی بین المللی یوگای خنده خیلی خوشحالم و به شما تبریک می گویم که اولین و مهمترین قدم را برای ایجاد تغییر برداشتید. شما جزء آن دسته از افرادی هستید که به زمان خودتان ارزش قائل هستید و به آموزش اهمیت می دهید. قطعاً می دانید که معجزه ای در کار نیست و استرس همیشه وجود دارد، شرایط و منابع استرس را همیشه وجود دارند ولی شما تعیین کننده هستید و تصمیم می گیرید که چطور با این شرایط کنار بیایید. برای استفاده بهتر از این دوره لازم دانستم که یک سری نکاتی را قبل از شروع درس ها با شما درمیان بگذارم. که می تواند برای استفاده بهتر از این دوره به شما کمک بیشتری بکند.

تمرکز و توجه بالا

اول اینکه تمرکز و توجه خوتان را بالا ببرید و حواس پرتی را به صفر برسانید. در مواقعی که به این فایل های صوتی گوش می کنید، سعی کنید از انجام چندین کار به طور همزمان خودداری کنید. برای مثال وقتی که کنار کامپیوتر روشن هستید یا گوشی کنار دست شماست و اینترنت روشن هست و دائم در داخل شبکه های اجتماعی هستید، قطعاً این دوره تاثیر بسزایی در زندگی شما نخواهد داشت.



وقتی ما در حال انجام یک کار هستیم، مغزمان توانایی خیلی بالایی در پردازش مطالب دارد و می تواند یادگیری ما را افزایش داده و بازدهی کار را بیشتر و بیشتر کند.

تصویر سازی ذهنی

دوم اینکه تصویر درستی از خودتان بسازید. ببینید کجا قرار دارید و به کجا می خواهید برسید.

دفترچه یادداشت

سوم کاغذ و قلم را فراموش نکنید. یک دفترچه یادداشت مخصوص جهت ثبت روزانه استرس هایتان فراهم کنید.

توقع درست

چهارم، از خودتان توقع درست داشته باشید. فایل های متنی، صوتی، تصویری، سمینارها و کارگاه ها، هیچ کدام معجزه نمی کنند. این شما هستید که با تصمیم درست و اقدام به موقع معجزه می کنید و خودتان را تغییر می دهید.

همانطور که می دانید قرص های لاغری نه تنها هیچ اثری ندارند بلکه عوارض شدیدی هم دارند. ولی بازهم عده ای طرفدار این قرص ها هستند و انتظار معجزه دارند.

پس صبور باشید، صبور باشید و تمرین مداوم داشته باشید.

یادگیری مهارت ها و افزایش توانمندی ها، فقط و فقط با تمرین و تکرار بدست خواهد آمد.

حوصله نخواهد آمد!

نکته پنجم: منتظر حوصله نباشید! اگر منتظر یک فرصت مناسب برای گوش دادن به این فایل های صوتی باشید، مطمئن باشید که این فرصت هیچ وقت به شما دست نخواهد داد. حوصله هیچ وقت نخواهد آمد. پس شما از کوتاه ترین زمان های ممکن هم استفاده نکنید.



چرا یاد نمی گیریم؟

و نکته آخر اینکه همیشه می گوئیم: چرا ما یاد نمی گیریم؟ شاید بپرسید چرا هر چقدر مطالعه می کنم یا هر چقدر فایل صوتی و تصویری گوش می کنم و می بینم، هیچ تاثیری روی زندگی من نمی گذارد. خُب نکته مهم اینجاست که:

دانستن، هیچ وقت به معنای توانستن نیست.

ما نمی خواهیم فقط دانش محور باشیم، ما یک دانشی را کسب می کنیم تا از آن استفاده کنیم و در زندگی روزمره خودمان به کار ببندیم.

دانش در کنار مهارت فوق العاده اثربخش خواهد بود.

خواهش می کنم جزء این دسته از افراد نباشید که مهارت ها را می خوانند و یاد می گیرند. ولی تمرین نمی کنند و توقع تغییر دارند.

پس:

🌸 تا حد ممکن تمرکز خودتان را بالا ببرید و حواس پرتی را به صفر برسانید.

🌸 یک تصویر درست از خودتان داشته باشید.

🌸 کاغذ و قلم را فراموش نکنید.

🌸 از خودتان توقع درست ایجاد کنید.

🌸 منتظر حوصله نباشید.

🌸 تمرین و تمرین و تمرین

خیلی ممنون از توجهتون

شاد شاد شاد باشید و همیشه خنده بر لبانتون جاری





درس اول

سلامت روان مهمتره یا سلامت جسم؟

به نام خدا

سلام

به درس اول از دوره رایگان مدیریت و کنترل استرس خیلی خیلی خوش آمدید.

من صادق عباسی هستم مدرس مهارت های کنترل ترس، استرس و اضطراب و نویسنده کتاب آمپول استرس.

در این درس می خواهیم بررسی کنیم که سلامت روان مهمتره یا سلامت جسم؟

اجازه بدهید یک مثال بزنم. وقتی ما احساس سرماخوردگی و یا یک درد کوچک روی بدن خود داریم، به

پزشک مراجعه می کنیم و می خواهیم خیلی زود آن را درمان بکنیم. ولی چرا وقتی ما احساس درد عاطفی

داریم، هیچ اقدامی نمی کنیم. خیلی از افراد با مسائل مختلف روانی درگیر هستند. متأسفانه آن ها را مخفی می

کنند و به دنبال یادگیری تکنیک ها و راهکارهایی برای درمان نیستیم.

یک پسر پنج ساله ای داشت خودش را برای خوابیدن آماده می کرد. روی چهارپایه ای ایستاده بود و مشغول

مسواک زدن دندان هایش بود. ناگهان از روی چهارپایه افتاد و پایش کمی خراش برداشت. یک دو دقیقه ای

گریه کرد ولی دوباره برگشت روی چهارپایه و به دنبال چسب زخم می گشت تا روی خراش را بپوشاند تا

عفونت نکند. می دانست که باید با روزی ۲ بار مسواک زدن مراقب دندان هایش باشد.



همه ی ما تقریباً از سن پنج سالگی یاد گرفتیم و می دانیم که چطور باید از جسم خودمان مراقبت کنیم. می دانیم که چطور باید دندان هایمان را مسواک بزنیم.

اما درباره ی سلامت روح و روان مان چه چیزی یاد گرفته ایم؟ خُب هیچ چیز!

چقدر به کودکانمان درباره ی بهداشت روان چیزی یاد می دهیم؟ تقریباً هیچ چیز!

چطور ما زمان بیشتری را صرف مسواک زدن می کنیم؟

چطور سلامت جسم ما خیلی مهمتر از سلامت روان ما شده است؟

صدمه هایی که روی روح و روان ما وارد می شود، خیلی ماندگارتر از صدمه هایی است که بر

جسم ما وارد می شود.

مسائلی مثل شکست، تنهایی، پذیرفته نشدن و.. و اگر آن ها را نادیده بگیریم، بدتر و بدتر می شود و می تواند روی زندگی ما اثرات مخرب و شدیدتری را بگذارد. همه ی این مسائل ارتباط مستقیمی با ترس، استرس و اضطراب دارد.

با وجود اینکه تکنیک های علمی ثابت شده و خیلی زیادی وجود دارد که ما می توانیم این مسائل روانی را حل بکنیم و آن ها را درمان بکنیم، حتی به ذهن مان هم خطور نمی کند که باید این کار را انجام بدهیم. و همیشه از این مسائل فرار می کنیم.

دیگر وقت آن رسیده است که ما فاصله ی بین سلامت روح و روان مان را با سلامت جسم، کمتر و کمتر بکنیم. و برای هر دوی آن ها ارزش و احترام یکسانی را قائل باشیم.

بررسی یکی از مسائل روانی خیلی مهم

اجازه بدهید یکی از موضوعاتی را که روی روان ما تاثیرات منفی می گذارد، باهم بررسی کنیم.

شکست یکی از این مسائل است.



در یک مهد کودک سه کودک مشغول بازی با یک اسباب بازی کاملاً شبیه هم بودند. این اسباب بازی یک جعبه پلاستیکی بود که روی آن سه تا دکمه وجود داشت. دکمه قرمز، دکمه بنفش و دکمه زرد رنگ.

اگر این کودکان دکمه قرمز را فشار می دادند، از داخل این جعبه یک سگ عروسکی خوشگل و بامزه بیرون می پرید.

کودک اول دکمه ی بنفش را فشار داد، خودش را خیلی زود عقب کشید، لب های او شروع به لرزیدن کرد و ترسید.

کودک دوم وقتی حالت کودک اول را دید، به سمت جعبه خودش رفت و بدون اینکه دست به آن جعبه بزند، شروع به گریه کرد.

کودک سوم همه ی راه هایی که فکرش را می کرد، امتحان کرد تا اینکه بالاخره موفق شد دکمه قرمز رنگ را فشار دهد و سگ عروسکی بامزه بیرون پرید و با شادی فریاد زد.

خُب سه کودک با یک اسباب بازی پلاستیکی کاملاً شبیه هم بازی می کردند و سه واکنش متفاوت را از یک شکست مشاهده کردیم.

دو کودک اولی نیز می توانستند آن دکمه ی قرمز را فشار بدهند ولی چه چیزی باعث شد که آن ها نتوانند این کار را انجام بدهند؟

فریب های ذهنی

پاسخ سوال بالا: ذهن و روان آن دو کودک!

ذهن شان آن ها را فریب داد که باور کنند نمی توانند!



آدم های بزرگ نیز به همین شکل فریب ذهن خودشان را می خورند و باور می کنند که نمی

توانند!

ما باید بدانیم که اگر ذهن ما تلاش کند تا ما را متقاعد کند برای انجام کاری ناتوان هستیم و ما آن را باور کنیم، دقیقاً مثل آن دو کودک احساس ناامیدی می کنیم. و خیلی زود دست از تلاش برمی داریم و یا حتی اصلاً تلاشی برای رسیدن به اهداف مان نمی کنیم. بیشتر متقاعد می شویم که ناتوان هستیم. می بینید به همین دلیل است که خیلی از افراد عملکردشان خیلی پایین تر از توانایی واقعی آن ها می باشد. چون در طول مسیر زندگی خود، یک شکست کوچک آن ها را متقاعد کرده که نمی توانند موفق شوند و باور کردند که نمی توانند.

وقتی که ما نسبت به چیزی متقاعد شویم، خیلی سخت است که بتوانیم ذهن و نظرمات را تغییر دهیم. بنابراین خیلی طبیعی است که روحیه مان ضعیف شده و شکست پس شکست را تجربه کنیم. اما:

هیچ وقت به خودتان اجازه ندهید که متقاعد شوید نمی توانید به موفقیت برسید.

با احساس ناامیدی و درماندگی بجنگید. باید کنترل موقعیت را در دست بگیریم و:

چرخ های منفی نگری را قبل از اینکه شروع به حرکت کنند، نابود کنیم.

ذهن و احساس ما دوستان قابل اعتمادی نیستند. آن طور که ما فکر می کنیم، نیستند. بعضی وقت ها مثل یک دوست خیلی بدخلق هستند و بعضی وقت ها نقش یک حمایتگر را بازی می کنند. ما باید ذهن و احساسات خودمان را کنترل کنیم. خیلی ممنونم که به این درس هم توجه کردید. منتظر درس بعدی باشید.



درس دوم

به نام خدا

سلام

من صادق عباسی با درس دوم از دوره رایگان مدیریت و کنترل استرس در خدمت شما هستم.

خُب در درس قبلی یاد گرفتیم که سلامت روان ما خیلی مهمتر از سلامت جسم ما هست.

یک هشدار کاملاً جدی

خطر بیخ گوش تک تک افراد جامعه است. اگر به موقع اقدام نکنیم همه ما با مسائل روانی درگیر خواهیم شد.

آرامش خودمان را از دست خواهیم داد و عملکردمان در زندگی شخصی و حرفه ای، روز به روز کاهش پیدا

می کند. اگر تا انتهای این دروس با ما همراه باشید و به خودتان قول بدهید که به تکنیک هایی که گفته می

شود عمل کنید، من هم به شما قول می دهم و تضمین می کنم که در انتهای این دوره یک شخص کاملاً

متفاوتی شده اید.

استرس واقعاً چیست؟

آیا شما استرس را می شناسید؟ چه تعریفی برای استرس دارید؟ چه میزان استرس دارید؟

همه ما استرس را تجربه کرده ایم و هر روز درباره آن صحبت می کنیم اما واقعاً نمی دانیم که چیست؟



من با بیش از پانصد نفر در این زمینه صحبت کردم و نظرات آن ها را پرسیدم. هر کسی از استرس یک تعریف خاصی را دارد. و در واقع حالات و شرایط خودش و احساساتش را در مقابله با عوامل استرس زا بیان می کند.

اجازه بدهید چند تا از این تعریف ها را باهم بشنویم...

❁ استرس یعنی نداشتن تعادل و تمرکز و اعتماد به نفس.

❁ استرس یعنی حسی که ما خودمان به خودمان تلقین می کنیم.

❁ استرس یعنی یک تنش عصبی که علائم آن در جسم بروز می کند.

❁ استرس یعنی یک تنش ذهنی که باعث اختلال در کارهای روزانه می شود.

❁ استرس یعنی دلهره و ترس از انجام دادن کاری.

❁ استرس یعنی هیجان کاذب

❁ استرس یعنی نگرانی های بیخودی

❁ و...

خُب شنیدید...

هر کسی نسبت به شرایط و موقعیت های خودش، یک تعریف متفاوت از استرس دارد. در واقع احساسات خودش را نسبت به یک موضوع یا موقعیت بیان می کند.

من از شما می خواهم که در داخل دفترچه ای که قبلاً گفتم، نظر و تعریف خودتان را درباره استرس یادداشت کنید.

نظر قاطعانه من این است که استرس چیزی جزء ساخته ی ذهن من و شما نیست.

استرس می تواند هم زندگی بخش باشد و هم مرگ آور باشد.

استرس می تواند برای یکی زهر و برای یکی پادزهر باشد.

تلاش برای معنی کردن استرس بی فایده است و از کلماتی هست که به نظر من قابل ترجمه نیست.

استرس می تواند به شکل های متفاوتی به سراغ ما بیاید. برای مثال فشار کاری، نگرانی های مالی، کمبود وقت،

بیماری، بیکاری، ترافیک، اجاره خانه و غیره و غیره.

استرس مشکل قرن حاضر ما هست و چون که از آن فرار می کنیم، مشکلات خیلی زیادی را برای ما به وجود می آورد.

فرق بین ترس، استرس و اضطراب چیست؟

اجازه بدهید خیلی مختصر و مفید، فرق بین ترس، استرس و اضطراب را به شما بگویم. البته اگر دوست داشته باشید می توانید مطالب خیلی بیشتری را در اینترنت و کتاب های دیگر جست و جو کنید.

ترس یعنی این که ما از یک چیز واقعی می ترسیم. یعنی احساسات بد ما نسبت به یک چیز واقعی که طبیعی هم هست. برای مثال ترس از ارتفاع یا ترس از سگ و مار و حیوانات وحشی.

استرس ناتوانی جسم و ذهن ما در برابر انجام یک کاری در لحظه ی حال می باشد و یک سری علائمی را از خودش نشان می دهد.

اضطراب یک احساس مبهم و ناشناخته است که به فرد دست می دهد و باعث نگرانی و دلوپسی او می گردد. یعنی خود فعالیت های استرس زا هم می توانند باعث ایجاد اضطراب شوند.



یک مثال کاملاً واضح

بگذارید با یک مثال فرق این سه مورد را باهم مشخص کنیم:



فرض کنید که تا به حال هیچ سخنرانی رسمی نداشته اید و از شما دعوت می شود که در عرض یک هفته خودتان را برای سخنرانی در یک جمع صد نفره آماده کنید.

کدام یک از این سه واکنش را دارید؟ ترس یا استرس یا اضطراب
خُب اولین حسی که به سراغ شما می آید، چیزی جزء ترس نیست. ترس کاملاً طبیعی هست و سیستم دفاعی ما را آماده می کند. در واقع ما را در سطح هوشیاری خیلی بالایی نگه می دارد. و باعث می شود که ما خودمان را برای سخنرانی آماده کنیم.

خُب یک هفته گذشته است و ما الان باید به سمت سالن سخنرانی برویم. الان چه حسی دارید؟
دو حالت پیش خواهد آمد:

۱. به دلیل ترس از سخنرانی اصلاً تمرین نکردیم و از این موقعیت فرار کردیم. و با ترس های خودمان روبرو نشده ایم. به خاطر همین ترس در وجود ما باقی خواهد ماند و در آینده نزدیک تبدیل به اضطراب می شود. یعنی هر وقت که اسم سخنرانی می آید ما بدون هیچ دلیلی نگران می شویم.

۲. حالت دوم این است که ما مطالب خودمان را آماده کرده ایم و قبل از سخنرانی تمرین خیلی زیادی را انجام داده ایم. حاضریم با ترس هایمان روبرو شده و اقدام بکنیم.

در این مرحله حسی که به سراغ ما می آید، استرس هست و به سه بخش تقسیم می شود.

🌸 استرس قبل از سخنرانی

با وجود اینکه توانایی خودمان را بالا برده ایم ولی قبل از سخنرانی استرس داریم. خُب کاملاً طبیعی هست. چون قرار است که یک کار جدید و خیلی مهمی را انجام بدهیم.

🌸 استرس حین سخنرانی



الان رفتید و جلوی صد نفر ایستاده اید و می خواهید برای اولین بار صحبت کنید. تپش قلب دارید. دستانتان می لرزد. ممکن است که عرق بکنید. و خیلی از حالات و علائم روانی دیگری که همه این موارد نشان دهنده ی استرس حین سخنرانی است.

استرس بعد از سخنرانی

سخنرانی تان تمام شد. خوب یا بد! ولی باز هم استرس دارید! چون دوست دارید که از مخاطبان خودتان بازخورد بگیرید و بدانید که نحوه ی اجرای شما چطور بوده است. در هر سه حالت فوق، ذهن ما درگیر است و دائماً جملات مثبت و منفی را رد و بدل می کند. ولی فرق بسیار بزرگی با مورد اول که ما هیچ اقدامی نکردیم دارد. جالب است بدانید که بزرگترین سخنرانان دنیا هم این استرس ها را تجربه می کنند. ولی با تکرار و تمرین زیاد و با یاد گرفتن تکنیک ها و راهکارها، می توانند این استرس ها را کنترل کنند.

اثرات استرس روی بدن ما چیست؟

اگر این روزها احساس خستگی می کنید. حوصله ندارید. نگران و مضطرب هستید. از زندگی کردن لذت نمی برید. احساس استرس زیادی دارید. فقط بدانید که تنها نیستید. استرس لازمه ی زندگی است.

اگر الان استرس دارید که احتمالاً هم همینطور هست، جای خوشحالی دارد که به آن اهمیت می دهید و اقدام کرده اید.

هدف ما این است که استرس های خودمان را بشناسیم و طبق آن یک برنامه موثر مدیریت و کنترل استرس را اجرا بکنیم.



من در مقاله ی اثرات استرس روی بدن چیست؟ در وبسایت آرام روان، نشانه ها و عوارض استرس را به طور کامل توضیح دادم. می توانید به آن مقاله مراجعه کنید و اطلاعات کاملی را بدست بیاورید. خُب استرس را تا حدودی شناختیم و فکر نمی کنم که بیشتر از این نیاز به توضیح و تفسیر داشته باشد. چون همه ما هر روز به نوعی با آن دست و پنجه نرم می کنیم.

فقط همین الان اقدام کنید.

همانطور که گفتم یک روش مناسب برای مدیریت و کنترل استرس، این است که استرس های خودمان را بشناسیم.

من همراه درس شماره دو (همین درس)، یک فایل پی دی اف آماده کرده ام که فقط باید آن را پرینت بگیرید و به مدت یک هفته و هر روز همه ی موقعیت های استرس زای خودتان را در داخل آن ثبت کنید. و حتماً حتماً واکنش خودتان را هم نسبت به آن عامل استرس زا یادداشت کنید. و از یک تا ده به خودتان نمره بدهید.

پس اگر تصمیم جدی گرفتید که استرس های خودتان را مدیریت و کنترل کنید، از این فایل حتماً استفاده کنید.

خیلی ممنونم که به این درس توجه کردید.

منتظر درس بعدی ما هم باشید.



درس سوم

چطور استرس را مدیریت و کنترل کنیم؟

به نام خدا

سلام

با درس سوم از دوره ی رایگان مدیریت و کنترل استرس در خدمت شما هستم.

در هر سطح و وضعیتی که باشیم، می توانیم در برابر استرس مقاومت ایجاد کنیم و آن را به طور موثر کنترل کنیم.

واکسن فوق العاده قوی برای ایمن سازی در برابر استرس فقط و فقط ذهن ما هست.

همیشه فکر کنید صبح که از خواب بیدار می شوم تا شب که دوباره بخوابم با استرس های زیادی روبرو می شوم. باید زرنگ باشم و آن ها را پیش بینی کنم و اقدام مناسبی داشته باشم.

ما در طول روز امتحان های خیلی زیادی را می دهیم و باید در همه ی آن ها قبول شویم. حالا کسی که خودش را از قبل برای امتحان آماده نمی کند، حتی امتحان خیلی ساده، به نظر شما چه نمره ای می گیرد؟

با ما همراه باشید با:

پنج گام اصلی مدیریت و کنترل استرس

1 پیش بینی و برنامه ریزی مناسبی داشته باشیم.

2 آرامش داشته باشیم و واکنش فوری نشان ندهیم.



🌸 کنترل تمام اعضای بدن مان را در دست داشته باشیم.

🌸 از سرعت زندگی کم کنیم.

🌸 درباره ی اهداف خودمان مثبت اندیش باشیم.

خُب، چطور می توانیم عوامل استرس زا را پیش بینی کنیم و یک برنامه ریزی کاملاً منسجم و خوبی را داشته باشیم؟

همه ی ما با موقعیت و عوامل استرس زای زیادی روبرو می شویم و همیشه این شرایط را تجربه می کنیم و اکثر آن ها تکراری هستند. ولی بازهم پاسخ مناسبی را از خودمان نشان نمی دهیم!

همانطور که در درس قبلی گفتم و اگر به آن عمل کرده باشید، الان یک لیست کامل از استرس های خودتان دارید. حداقل پنجاه یا شصت مورد از استرس های خودتان را شناسایی کردید و به آن ها نمره دادید. خُب، این شروع بسیار خوبی برای شما خواهد بود و مطمئناً یک گام خیلی مهم و اساسی را در این زمینه برداشتید. بعد از اینکه چندین بار این نوشتن و تمرین را تکرار کردید، می توانید درصد بسیار بالایی از عوامل استرس زا را شناسایی کنید. و می توانید یک برنامه ریزی خوب برای واکنش های خودتان طراحی کنید.

از این سوالات هم استفاده کنید!

برای شناسایی عوامل استرس زا، همیشه از این سوالات کلیدی استفاده کنید.



چه کسی؟

چه چیزی؟

چه موقع؟

کجا؟

چرا؟

چگونه؟

پس از قبل پیش بینی کن و آماده باش.

خُب، حالا چطور می توانیم آرامش داشته باشیم و واکنش فوری نشان ندهیم؟

وقتی که با عوامل استرس زا روبرو می شویم، باید بلافاصله چند نفس عمیق بکشیم و تعادل خودمان را حفظ کنیم. موقعیت های مختلف را شخصی نکنیم، همه چیز فقط برای ما اتفاق نمی افتد. دیگران هم خیلی از این عوامل استرس زا را تجربه کرده اند.

فقط خونسرد باش و آرامش خودت را حفظ کن و اقدام مثبت انجام بده.

مطمئن باش که استرس عقب نشینی می کند.

سوم مورد این بود که باید کنترل تمام اعضای بدن مان را در دست داشته باشیم. ما قدرت کنترل تمام شرایط را داریم.

مسئولیت صددرصد زندگی بر عهده ی خود ما هست.

سلامتی نعمت خیلی بزرگی است که خداوند به انسان ها عطا کرده است و ما باید مراقب آن

باشیم.



هر وقت با عامل استرس زا روبرو شدید، قبل از هر کاری نفس عمیق بکش و عضلات بدن را شل و سفت کن، تا تمام اندام های بدن هماهنگ شده و به حالت تعادل برسند.

از سرعت زندگی کم کنید. وقتی با عوامل استرس زا روبرو می شوید، دوست دارید که خیلی زود با آن مقابله کنید و اقدام و واکنش فوری نشان بدهید. از قدرت درونی خودتان استفاده کنید. خیلی زود خسته نشوید. عضلات بدن تان را شل و سفت کنید. آرامش خودتان را از دست ندهید. خداوند ما را طوری خلق کرده است که قدرت روبرو شدن با تمام سختی ها و مشکلات زندگی را داریم.

همه ی مسائل زندگی را می توانیم با قدرت فکر خودمان حل کنیم.

بارها برای خود من هم اتفاق افتاده است که وقتی خواستم با عجله کاری را انجام بدهم، کنترل خودم را از دست دادم و اصلاً یادم رفته که قرار بود چه کاری را انجام بدهم. مطمئنم که شما هم این موضوع را تجربه کردید.

یادمان باشد که سرعت حرکات زندگی را کمتر کنیم و با آرامش بیشتری پاسخگو باشیم. فراموش نکنیم که:

ما موفق و قدرتمند به دنیا آمده ایم.

از اهداف و آرزوهای واقعی خودتان برای کنترل استرس استفاده کنید. هدف های ما معجزه می کنند. اگر افکار مثبت و زندگی هدفمندی داشته باشیم، مطمئناً عوامل استرس زا نمی توانند به ما آسیبی برسانند چون ما همیشه آماده هستیم.

در شرایط و موقعیت های بد هم اهداف مثبت را یادآوری کنید و به آن چیزی که می خواهید برسید، فکر کنید. قدرت عوامل استرس زا را با افکار و دیدگاه های مثبت خودتان خنثی کنید.

امیدوارم که تا این قسمت دوره برای شما مفید و موثر واقع شده باشد. تا حدودی توانسته باشید استرس های خودتان را شناسایی کرده و کنترل کنید.

یک پیشنهاد

من به شما پیشنهاد می کنم که یک جعبه ی کمک های اولیه مختص خودتان بسازید. من در کتاب آمپول استرس یک جعبه ی کمک های اولیه منحصر به فرد ارائه دادم که می توانید از آن استفاده بکنید و جعبه ی خاص خودتان را بسازید و همیشه در برابر شرایط استرس زا از آن استفاده کنید.

خیلی ممنونم که به درس سوم گوش دادید.

منتظر درس بعدی باشید.



درس چهارم

خنده دشمن شماره یک استرس

هو هو ... ها ها ها... هو هو ... ها ها ها...

به نام خدا

سلام

من صادق عباسی هستم مربی بین المللی یوگای خنده و مدیر باشگاه خنده آرام روان.

در این درس می خواهیم شما را با یوگای خنده آشنا کنم.



صادق عباسی



مادان کاتاریا



مجید پزشکی

یوگای خنده توسط مادان کاتاریا پزشک هندی در سال ۱۹۹۵ ابداع شد. پایه و اساس یوگای خنده این هست

که همه می توانند بدون تعریف لطیفه و شوخی و طنز بخندند.



خنده های یوگای خنده در آغاز ساختگی هست اما به سرعت تبدیل به خنده های طبیعی می شود. نکته ی مهم اینجاست که:

مغز ما تفاوت بین خنده های ساختگی و طبیعی را تشخیص نمی دهد و آثار مثبت خنده طبیعی را دارد.

تمرینات تنفسی یوگا با تمرینات خنده آمیخته شده است. اکسیژن خیلی زیادی زما بدن و مخصوصاً مغز ما می رساند. و بدن ما را خیلی فعال نگه می دارد. به طوری که یک دقیقه خندیدن برابر با ۴۰ بار تنفس عمیق است.

حدود بیش از ۶۰۰۰ باشگاه خنده در سراسر جهان دایر شده است. و خیلی از افراد از اهمیت و سودمندی های خنده آگاه هستند. در کشورشان از تکنیک های خنده درمانی استفاده می کنند. اتاق های خنده و باشگاه های خنده را راه اندازی کرده اند.

یوگای خنده چه فوایدی دارد؟

❁ افزایش خلاقیت و تقویت مهارت های ارتباطی

❁ افزایش انگیزه و اشتیاق به زندگی کردن

❁ تقویت روحیه ی بازیگوشی کودکان

❁ زنده نگه داشتن کودک درون

و کاری می کند که همیشه شاد و خندان باشید.

❁ افزایش اعتماد به نفس و تقویت خودباوری

❁ افزایش انرژی مثبت و بهره وری روزانه

❁ یادگیری فوق العاده بالا



آثار روحی و روانی و عاطفی

دشمن شماره ی یک استرس

ماسک های غیر واقعی خود را بردارید؟

ماسک هایی غیر واقعی خودتان را بردارید و لطفاً آدم آهنی نباشید.

بیائید اعتماد به نفس های کاذب خودمان را کنار بگذاریم.

نقش بازی کردن ها و جدی بودن ها را دور بریزیم.

منیت خودمان را کنار بگذاریم. خود واقعی مان را نشان بدهیم.

همه ی ما انسان ها یکی و بی همتا هستیم.

خنده یک نعمت بزرگ الهی است که در وجود تک تک انسان ها قرار داده شده است. و نیاز

اصلی بدن ما هست.

باورهای اشتباه

لطفاً باورهای اشتباهی که در خندیدن هست را دور بریزید. خیلی از افراد می گویند که خندیدن جلف بازی

است. کسانی که می خندند، جدی نیستند و بی خیال هستند.

یا می گویند که من استاد دانشگاه هستم، دانشمندم و... خندیدن عمل زشتی هست! و خُل و چَل که نیستم!

دوستان دانشمندتر از انیشتین ما نداریم! انیشتین به خنده اعتقاد زیادی داشت و از هر دو نیمکره مغز خودش

خیلی خوب استفاده می کرد.

پس هر کس که نخندد باید به روان پزشک مراجعه کند.



خندیدن دلیل نمی خواهد

با انجام تکنیک های خیلی ساده می توانید مهارت های خندیدن را یاد بگیرید.

اولین کاری که باید انجام بدهید:

🌸 جلوی آینه بروید.

🌸 به خودتان لبخند بزنید.

🌸 با لبخند های کوچک شروع کنید.

🌸 لبخندتان را ادامه دهید تا لب تان تا انتها باز شود.

در مرحله ی بعدی:

🌸 قیافه ی آدم های اخمو و جدی را بگیرید.

🌸 ببینید که چقدر زشت می شوید. ☹

🌸 دوباره لبخند بزنید و لبخند بزنید.

این تکنیک را روزی سه تا چهار بار انجام دهید و تاثیرات فوق العاده آن را مشاهده کنید.

فراموش نکنیم که مقصد، همیشه در انتهای مسیر نیست. مقصد، لذت بردن از قدم هائی

است که برمی داریم.

به باشگاه خنده ی آرام روان پیوندید و تکنیک های زیاد یوگای خنده را یاد بگیرید. بخندید و خنده و شادی

و آرامش را به خودتان برگردانید.

بازهم تاکید می کنم:

اگر آرامش واقعی را می خواهید، مهارت و تکنیک های خندیدن را یاد بگیرید.



یک پیشنهاد

پیشنهاد می کنم در کلاس های یوگای خنده شرکت کنید. در این کلاس ها، خندیدن با خنده های ساختگی و

بی دلیل شروع می شود و کم کم به خنده های واقعی و طبیعی تبدیل می شود.

من گاهی اوقات کلاس های یوگای خنده را برگزار می کنم. اگر تمایل داشته باشید، می توانید به سایت آرام

روان مراجعه کنید و عملیات ثبت نام را انجام بدهید.

برای برگزاری این کلاس ها دلایل زیادی دارم و شما با شرکت در کارگاه های یوگای خنده آرام روان:

❁ استرس هایتان را در لحظه ی حال کاهش می دهید.

❁ خیلی راحت و بدون دلیل می خندید.

❁ با کودک درون خودتان آشنا می شوید.

❁ با تکنیک های فوق العاده ای آشنا می شوید که کوه را هم می خندانند. ☺

❁ غم و غصه هایتان را فراموش خواهید کرد.

❁ با روحیه و انگیزه ی بیشتری به زندگی ادامه می دهید.

❁ ذهن خودتان را از تمام ناراحتی ها پاک می کنید.

❁ به مغز خودتان دستور می دهید که شاد باشد.

خیلی ممنونم که به درس چهارم گوش دادید.

تا درس بعدی شاد و پرانرژی باشید.



درس پنجم

چطوری نفس می کشید؟!!

بنام خدا

سلام

به درس پنجم از دوره رایگان مدیریت و کنترل استرس خیلی خیلی خوش اومدین
من صادق عباسی هستم، مربی بین المللی یوگای خنده، مدرس مهارت های کنترل ترس، استرس و اضطراب
و نویسنده کتاب آمپول استرس
در این درس میخوام درمورد شیوه ی تنفس شما صحبت کنم.

تنفس یکنواخت، آرامش بخش، عمیق و منظم داشته باشید.

یکی از ضرورت های زندگی ما، تنفس صحیح می باشد. همه ما می دانیم که باید نفس بکشیم اما شیوه صحیح
و اصولی نفس کشیدن را نمی دانیم.

حالا چرا نفس کشیدن اینقدر مهم است؟ ممکن است که سوال زیر را پرسید، سوال خیلی از کسانی که من با
آن ها صحبت کردم و تنفس را مسئله پیش پا افتاده ای می دانند و اصلاً به آن توجهی نمی کنند.
مگر می شود فعالیت های غیر ارادی روزانه مثل نفس کشیدن نادرست انجام شوند؟
این مسئله خیلی مهمتر از آن چیزی است که شما تصور می کنید.

تنفس صحیح یکی از ساده ترین و بهترین روش های رهایی از استرس می باشد.



با هر نفسی که می کشیم (با عمل دم) مقدار زیادی اکسیژن را وارد ریه های خود می کنیم و با عمل بازدم، دی اکسید کربن حاصل از سوخت و ساز سلول های بدن را به بیرون انتقال می دهیم.

عادات بد نفس کشیدن

❖ مانع خروج گازها و سموم از بدن تان می شود.

❖ اکسیژن کمتری به جریان خون می رسد.

❖ اکسیژن کمتری به مغز می رسد.

❖ ضربان قلب و فشار خون شما را بالا می برد.

در نتیجه باعث استرس، اضطراب، پریشانی، عدم تعادل، احساس گیجی، سردرد، خستگی و غیره می شود. اغلب مردم به صورت ناآگاهانه نفس می کشند و فکر می کنند که نفس کشیدن فقط به صورت غیر ارادی است.

امروزه فقط خوانندگان، بازیگران، شناگران، موسیقی دانانی که با آلات موسیقی بادی کار می کنند و بعضی از مربیان یوگا به شیوه تنفس صحیحی دارند و بقیه به صورت نادرست نفس می کشند. تنفس ناقص و نادرست یعنی اینکه با کمک قفسه سینه و شانه هایتان نفس می کشید و دوست ندارید هنگام تنفس شکم خودتان را بیرون بدهید!

ارزیابی تنفس شما

برای اینکه از شیوه ی تنفس خودتان آگاه شوید و نفس کشیدنتان را ارزیابی کنید حتماً به مقاله ارزیابی تنفس در سایت مراجعه کنید و فایل صوتی مربوط به آن را دانلود و گوش کنید و نکات گفته شده را تمرین و تکرار کنید.



تنفس آگاهانه

قدم اول افزایش آگاهی از عادت نفس کشیدن می باشد و اینکه بدانیم، یادگیری این تکنیک فقط برای بالا بردن مهارت های ما و رسیدن به آرامش در شرایط های گوناگون است.

همانطور که گفتیم استرس مشکل اصلی قرن حال حاضر ما می باشد و روزانه با شرایط و موقعیت های مختلفی روبرو می شویم و خیلی زود تنفس ما سطحی می شود.

به طور مثال وقتی قرار است در جمعی صحبت کنید، با مشتری مهمی ملاقات دارید، با همکاران خود سر و کله می زنید، با کودک خشمگین برخورد کنید و موقعیت هایی از این قبیل، باید یادمان باشد که تنفس صحیح، آرام، یکنواخت، منظم و آگاهانه داشته باشیم و سلامتی خودمان را حفظ کنیم.

گاهی اوقات تنها چیزی که باعث ایجاد یک احساس خوب می شود فقط یک تغییر ساده و کوچک است.

وقتی از تنفس کردن خودتان آگاه می شوید و به دنبال اصلاح شیوه تنفس تان هستید، ذهن شما آرام شده و جسم تان نیز در حالت آرامش قرار می گیرد.

فقط به این نکته توجه کنید که تغییر نیاز به زمان دارد و هیچ وقت عجله نکنید. هدف ما دستیابی به یک الگوی تنفسی صحیح و کاهش استرس می باشد نه افزایش آن.

از هر فرصتی برای تنفس آگاهانه استفاده کنید تا آن را به صورت عادات روزانه خود درآورید. من خودم اول با همین کار شروع کردم و به مرور زمان این تکنیک را به عادت روزانه خودم تبدیل کردم و الان خیلی راحت از طریق شکم نفس می کشم و احساس بسیار خوبی دارم.

با یادگیری تمرینات تنفسی، می توانید به عنوان مهارت های آرام سازی در هر زمان و مکان از آن ها استفاده کرده و نتایج فوق العاده این تمرینات را مشاهده کنید.



روش هایی ساده، کوتاه، مفید و رایگان که تقریباً همه جا قابل استفاده است. مثل پشت میز کار، سخنرانی و

صحبت در جمع، در ماشین، قطار یا اتوبوس، هنگام خرید کردن، قرارهای کاری مهم و غیره.

خیلی ممنونم که به این درس هم گوش دادید.

تا درس بعدی نفستون گرم

شاد شاد شاد باشید. ☺



درس ششم

مراقبه (مدیتیشن) را فراموش نکنید.

به نام خدا

سلام دوستان و همراهان عزیز آرام روان

من صادق عباسی هستم و با درس ششم از دوره رایگان مدیریت و کنترل استرس همراه شما هستم.

خیلی خوشحالم و بهتون تبریک میگم که تا اینجای دوره با ما همراه بودید.

خب در این درس می‌خواهم شما را با مراقبه آشنا کنم.

مراقبه یا مدیتیشن (**Meditation**) را به عنوان یکی از ابزارهای کاهش استرس باید در جعبه ابزار خودتان قرار بدهید. شاید فکر کنید که مراقبه به درد محل کار شما نمی‌خورد و در مورد انجام آن کمی تردید داشته باشید. شاید خیلی از اوقات احساس کردید که ذهن و جسم شما آرام و متمرکز است، در همان لحظه کاری که انجام می‌دهید چیزی شبیه مراقبه کردن می‌باشد.

برای مثال من وقتی به دریا یا یک رودخانه روان نگاه می‌کنم، تصاویر آرامش بخش را تماشا می‌کنم، در پشت میز کارم غرق در افکار و احساسات می‌شوم، روی اهدافم تمرکز می‌کنم، در یک جای راحت دراز می‌کشم و یا حالت‌های فوق العاده‌ی دیگری که هر کدام از ما بارها آن را تجربه کرده‌ایم، در واقع مشغول انجام مراقبه و آرامش جسم و ذهن هستیم.



مراقبه قدمت چندین هزار ساله دارد و در کشورهای شرقی به عنوان وسیله ای برای جستجوی درون و خودشناسی و ارتباط با جهان هستی مورد استفاده قرار می گرفت. اکنون مراقبه به کشورهای غربی هم راه پیدا کرده است و محققان تاثیرات بسیار مثبت آن را تایید کرده اند. دکتر هربرت بنسون از موسسه ی پزشکی بیمارستان دکونز در ایالت بوستون از اولین کسانی بود که مراقبه در در کشورهای غربی معرفی کرده و مردم را با آن آشنا کرد.

مراقبه از تکنیک های تسلط بر ذهن می باشد و اگر روزانه به مدت ۲۰ دقیقه مراقبه کنید به شادی و آرامش عمیقی دست خواهید یافت. مراقبه بهترین داروی آرامش بخش اعصاب است و جسم و ذهن شما را آرام و استرس هایتان را کاهش خواهد داد. با مراقبه می توانید افکار و احساسات خودتان را کنترل کنید و افکار ناخواسته و مزاحم را از بین ببرید.

مراقبه یک مهارت است که با تکرار و تمرین بیشتر، توانایی کنترل افکار و احساسات، نگرانی ها و استرس های خود را خواهید داشت و انرژی شما را چندین برابر می کند. مراقبه را به چندین روش می توانید انجام بدهید. ولی رایج ترین نوع مراقبه شمارش نفس ها و مراقبه با یک صدا یا کلمه خاص می باشد که در ادامه توضیح داده ام.

فقط به این نکته توجه داشته باشید که با یک بار مراقبه کردن، مهارت های شما افزایش پیدا نخواهد کرد بلکه انجام روزانه این تکنیک نتایج فوق العاده ارزشمندی را برجای خواهد گذاشت. ولی من مطمئن هستم که اگر یک بار این تکنیک را انجام بدهید، نتایج مثبت آن را می بینید و شگفت زده می شوید.



مراقبه چه فایده ای دارد؟

مطالعات انجام شده ثابت کرده اند که مراقبه روی سیستم ایمنی بدن و روح و روان ما تاثیرات شگفت انگیزی دارد، بخشی از فواید آن را در مقاله مراقبه را فراموش نکنید، توضیح داده ام که می توانید به سایت مراجعه کرده و مطالعه بفرمائید.

در ادامه نکات مهمی را می گویم که مراقبه شما را خیلی موثرتر و مفیدتر می کند و سپس یک مراقبه ساده را با هم انجام می دهیم.

خودتان را برای مراقبه آماده کنید.

برای اینکه خودتان را برای انجام یک مراقبه تاثیر گذار آماده کنید، چند پیشنهاد برای شما دارم که کمک می کند برای انجام انواع مراقبه آمادگی لازم را داشته باشید.

۱) یک مکان آرام و ساکت برای مراقبه روزانه خود در نظر بگیرید. همه عوامل حواس پرتی را به صفر

برسانید و برای مدتی کسی مزاحم شما نشود. تلفن، رایانه، تلویزیون و ... را از خود دور کنید.

۲) سعی کنید یک زمان معین برای انجام مراقبه اختصاص بدهید. صبح که از خواب بیدار می شوید و

شب که می خواهید بخوابید، بهترین زمان می باشد.

۳) با افزایش مهارت و توانمندی خود در هر زمان و مکانی قادر به انجام مراقبه خواهید بود.

۴) در یک حالت آرام و راحت بنشینید. یا دراز بکشید. به طوری که برای مدت ۱۵ دقیقه بتوانید در آن

حالت باقی بمانید.

۵) چشمان خود را ببندید.

۶) چند نفس آرام و عمیق بکشید.



۷) تمرکز کنید. روی یک کلمه خاص، صدا، تصویر آرامش بخش، حس زیبا، فکر خوب، یا یک شیء مورد علاقه متمرکز شوید.

۸) افکار مزاحم را بپذیرید و تمرکز خود را حفظ کنید. وقتی که در حال مراقبه هستید ممکن است تصاویر و افکار ناراحت کننده و ناخواسته ای وارد ذهن شما شوند، سعی کنید تمرکز خودتان را حفظ کرده و به آن ها توجه کنید. این افکار را کاملاً واضح ببینید و این حقیقت را قبول کنید که آن ها وجود دارند. ناراحت نشوید و خودتان را درگیر این موضوع نکنید.

۹) سعی نکنید هنگام مراقبه، زمان را کنترل کنید. ۱۵ تا ۲۰ دقیقه زمان مناسبی است ولی هر وقت احساس ناراحتی کردید، مراقبه را متوقف کنید و آن را به زمان دیگری موکول کنید.

۱۰) این تمرین باید بدون هیچ فشار و احساس ناراحتی انجام شود.

۱۱) فقط به مدت یک هفته و هر روز مراقبه ی افراد مبتدی را انجام بدهید.

۱۲) به خودتان قول بدهید با روزی ۲ تا ۳ دقیقه شروع کنید و کم کم به ۱۵ تا ۲۰ دقیقه برسانید.

مراقبه ی ساده برای افراد مبتدی

این یک تکنیک ساده و عالی برای معرفی و آشنایی با انواع مراقبه است.

🌸 روی یک صندلی راحت بنشینید. یا روی یک فرش یا پتوی نرم دراز بکشید.

🌸 چشمانتان را ببندید.

🌸 برای کنترل تنفس خود هیچ تلاشی نکنید. فقط خیلی ساده و طبیعی نفس بکشید.

🌸 روی نفس کشیدن خود تمرکز کنید.

🌸 در هر دم و بازدم خود به حرکات بدن توجه کنید.



با هر نفسی که می کشید، اکسیژن را به تمام اندام های بدن خود می رسانید و تک تک سلول های بدن را به حرکت در می آورید.

با هر نفسی که بیرون می دهید، دی اکسید کربن و گازهای اضافی را از بدن خود خارج می کنید.

حرکات شانه ها، شکم، قفسه سینه و سایر اندام های بدن را ببینید و حس کنید.

اگر ذهن شما آشفته است، باز هم نفس بکشید و با دقت بیشتری روی اعضای بدن تمرکز کنید.

از خالق تک تک سلول های بدن خود سپاسگزار باشید و از اعماق وجودتان با او ارتباط برقرار کنید.

فقط همین الان با این مراقبه ساده شروع کنید و این فایل را چندین بار گوش کنید و انجامش بدهید.

در ابتدا می توانید فقط به مدت یک هفته و روزی ۲ تا ۳ دقیقه این تکنیک را انجام بدهید و سپس کم کم این زمان را افزایش بدهید.

مراقبه های خیلی زیادی را در کتاب آمپول استرس توضیح دادم و فایل های صوتی آن در صفحه اختصاصی این کتاب در سایت آرام روان قرار گرفته که بعد از انجام این مراقبه ساده، در صورت تمایل می توانید از آن ها نیز استفاده کنید.

خُب درس ششم هم تمام شد.

منتظر درس بعدی و بخش پایانی این دوره باشید.

براتون آرزوی شادی و خوشبختی و آرامش عمیق و واقعی دارم

شاد و خندان و پرانرژی باشید.



بخش پایانی

مرور و نتیجه گیری

به نام خدا

سلام دوستان پرانرژی من

من صادق عباسی هستم. نویسنده، معلم و مشاور مهارت های زندگی و خودمراقبتی.

با بخش پایانی دوره رایگان مدیریت و کنترل استرس در خدمت شما هستم.

در این درس مروری خواهیم داشت بر درس های گذشته و نتایجی که شما از این دوره گرفته اید یا خواهید گرفت.

خُب همانطور که در بخش صفرم هم گفتم:

دانستن به معنای توانستن نیست.

یادگیری مهارت ها و افزایش توانمندی ها، فقط و فقط با تمرین و تکرار زیاد بدست می آید. و اگر این دوره را خیلی زود به اتمام رساندید و هیچ نتیجه ای نگرفتید، مطمئن باشید که فقط انباشت اطلاعات کردید و اطلاعات جدیدی را به دانش قبلی خود اضافه کردید. بدون اینکه کوچکترین تمرینی را انجام داده باشید. چون خیلی از افراد با همین دوره توانسته اند مهارت های بسیار بالایی در مدیریت و کنترل استرس کسب کنند و با عمل به آن ها، موفقیت های خوبی را بدست آورده اند.

پس اول خودتان را باور داشته باشید و از خودتان یک تصور و توقع درست ایجاد کنید.



هیچ وقت برای انجام نکات و تمرینات گفته شده منتظر حوصله نباشید چون حوصله هیچ وقت سراغ شما نخواهد آمد. حتی اگر بی حوصله و خسته و داغون هستید، کسی به داد شما نمی رسد و این شما هستید که باید بلند شوید و حرکت کنید و خودتان را به مبارزه دعوت کنید.

در **درس اول** یاد گرفتیم که سلامت روان خیلی مهمتر از سلامت جسم هست و اگر ذهن ما درگیر نباشد و از آرامش خوبی برخوردار باشد قطعاً نتایج بسیار عالی در زندگی شخصی و حرفه ای کسب خواهیم کرد. اگر سلامت روان تامین شود مطمئناً جسم ما هم سالم خواهد ماند.

فقط این نکته مهم را حتماً به خاطر بسپارید که استرس لازمه ی زندگی است و همیشه وجود دارد. اگر چنانچه در بعضی مواقع نتوانستید آن را کنترل کنید هیچ اشکالی ندارد. ولی بعد از آن موقعیت با ذهن خودتان خوب حرف بزنید و خودتان را باور داشته باشید. زندگی تمام نشده است و هنوز جریان دارد.

برای مثال من به دلیل موقعیتی که دارم خیلی صحبت می کنم و در بعضی شرایط استرس زا، واقعاً کم می آورم ولی این دلیل نمی شود که من خودم را با نشخوار فکری از بین ببرم و به سلامت روانم آسیب برسانم. شرایط پیش آمده را به راحتی فراموش می کنم و با تمام قدرت به زندگی ادامه می دهم.

در **درس دوم** یک هشدار کاملاً جدی دادم. استرس را شناختیم و از اثرات منفی و مخرب آن بر روی جسم و روان آگاه شدیم.

فرق بین ترس، استرس و اضطراب با مثال سخنرانی به طور کامل توضیح داده شد.

تمرینی که قرار شد در این درس انجام بدهید، پرینت گرفتن از فایل پی دی اف همراه این فایل بود. و اگر دستور العمل اجرایی آن را به مدت یک هفته انجام داده باشید و ده مورد از استرس های روزانه خودتان را در آن یادداشت کرده باشید، الان یک لیست جامع و کامل از استرس هایتان را شناسایی کردید و از واکنش



های خودتان در آن شرایط استرس زا آگاهی دارید. این لیست را نزد خودتان نگه داری کنید و اگر تمایل

داشتید آن را برای ما ارسال کنید تا به صورت رایگان روی این لیست بررسی های لازم را انجام بدهیم.

درس سوم به مدیریت و کنترل استرس اختصاص داشت و با پنج گام اصلی آشنا شدید.

پیش بینی و برنامه ریزی مناسب در اولویت هر کاری قرار دارد.

آرامش داشته باشیم و واکنش فوری نشان ندهیم.

کنترل تمام اعضای بدن را در دست بگیریم.

سرعت زندگی را کمتر و کمتر کنیم.

مثبت اندیش باشیم و به مسائل زندگی خوشبینانه نگاه کنیم. و با آرامش آن ها را حل کنیم.

گفتیم که برای شناسایی عوامل استرس زا، همیشه از این سوالات کلیدی استفاده کنید.

چه کسی؟

چه چیزی؟

چه موقع؟

کجا؟

چرا؟

چگونه؟

یاد گرفتید که همیشه شرایط و موقعیت های استرس زا را از قبل پیش بینی کنید و آماده باشید. با چند

تکنیک ساده، کاری می کنید که استرس عقب نشینی کند. یادتان باشد که ما قدرتمند به دنیا آمده ایم و

توانایی حل همه ی مسائل و مشکلات زندگی را با افکار و ذهن خودمان داریم.



خنده آغازگر **درس چهارم** بود و شما را با یوگای خنده آشنا کردم. با فواید یوگای خنده آشنا شدید. گفتیم که برای رسیدن به آرامش عمیق و واقعی، باید ماسک های غیرواقعی خودمان را برداریم و خود واقعی مان را نشان بدهیم. کت و شلوار و پست و مقام فقط نمایش ظاهری است و نمای بیرونی شما را زیبا می کند. ولی مهمتر از آن باطن ما و قدرت درونی ما هست که متأسفانه از آن استفاده نمی کنیم. ☹️

خندیدن های بی دلیل و دلشاد بودن مانند پایه و اساس یک ساختمان هستند که نمایانگر قدرت و استحکام آن بنا می باشد. نمای بیرونی یک ساختمان و زیبایی آن، همیشه نشانگر مستحکم بودن نیستند. بلکه ستون های قوی که شما نمی بینید آن ساختمان را استوار نگه داشته اند.

پس اگر خنده را به یکی از عادات روزانه خود تبدیل کنید:

🌸 ستون های درونی خودتان را تقویت می کنید.

🌸 کودک درون تان را زنده نگه می دارید.

🌸 خودتان را باور خواهید کرد.

🌸 ایمان شما به خداوند قویتر خواهد شد.

🌸 زندگی را جدی نخواهید گرفت.

🌸 همیشه شاد و پرانرژی خواهید بود و با تصمیم های درست:

🌸 تک تک لحظه های زندگی را خودتان خلق خواهید کرد.

در **درس پنجم** شیوه ی تنفس خودتان را ارزیابی کردید و دانستید که یکی از ضرورت های زندگی ما، تنفس صحیح می باشد.



تنفس صحیح و اصولی، استرس های ما را کاهش می دهد و یکی از بهترین و ارزان ترین راه های رسیدن به آرامش و تمرکز ذهن است.

با تکنیک تنفس آگاهانه آشنا شدید و یاد گرفتید که قدم اول در تنفس صحیح و اصولی، افزایش آگاهی از عادت نفس کشیدن می باشد.

در **درس ششم** و پایانی هم یکی از ابزارهای قوی مدیریت و کنترل استرس با تمرکز بر ذهن، معرفی شد که باید در جعبه ابزار شما قرار بگیرد.

مراقبه یا مدیتیشن یکی از این ابزارهای فوق العاده موثر بر روح و روان ما هست.

فواید مراقبه و نحوه ی انجام آن توضیح داده شد. یک سری نکات کلی را برای تاثیر گذاری بیشتر مراقبه گفتیم. مراقبه ی ساده برای افراد مبتدی را انجام دادیم و شما قول دادید که حتماً با روزی دو تا سه دقیقه شروع کنید و نتایج شگفت انگیز آن را مشاهده کنید.

مراقبه یک مهارت است که با تکرار و تمرین بیشتر، توانایی کنترل افکار و احساسات، نگرانی ها و استرس های خود را خواهید داشت و انرژی شما را چندین برابر می کند.

مطمئن که اگر به نکات و تمرینات گفته شده عمل کنید و کم کم آن ها را به عادت های روزانه خودتان در آورید، نتایج فوق العاده خوبی را کسب خواهید کرد. و من هم بی صبرانه منتظر خبرهای آرامش و موفقیت شما هستم.

آرامش را برای همه ی شما آرزو مندم.

هرگونه سوال، نظر، انتقاد یا پیشنهاد خودتان را از طریق سایت آرام روان و صفحه دوره رایگان مدیریت و کنترل استرس با ما در میان بگذارید و مطمئن باشید در کوتاهترین زمان ممکن پاسخگو خواهیم بود.

خیلی خیلی خوشحالم که در این دوره با شما همراه بودم و باز هم به شما تبریک می گویم که برای تغییر قدم

برداشتید و از خودتان شروع کردید. چون همانطور که گفتم هیچ معجزه ای در کار نیست و ما قرص های

لاغری نمی فروشیم!

تنها کسی که می تواند به شما کمک کند خود شما هستید و ما با افتخار به عنوان یک راهنمای مسیر، در کنار

افرادی مانند شما هستیم.

تک تک لحظه های زندگی تان سرشار از آرامش و همیشه دلشاد و خندان و پرانرژی باشید.

به امید دیدار

صادق عباسی

آرامش برای همه...



آرامش برای همه...

لطفاً برای دانلود دروس دوره ی صوتی رایگان در سایت آرام روان ثبت نام کنید.

۸ فایل صوتی رایگان به مدت ۶۰ دقیقه



به ایمیل شما ارسال می شود.



برای ثبت نام و شروع دوره ی آموزشی رایگان پیشنهاد می کنم

همین الان روی دکمه ی زیر کلیک کنید.

ثبت نام در دوره آموزشی رایگان آرام روان

(تکنیک ها و راهکارهای عملی و کاربردی مهارت های زندگی و خودمراقبتی)