

دنیای این روزهای ما سریع تغییر می‌کند. سبک زندگی عوض شده و به دنبالش نوع خواسته‌ها، نیازها و حتی روابط متفاوت شده‌است. در این میان انتخاب همسر و نوع آشنایی یکی از مهم‌ترین عناصری است که هر گونه تغییر در آن می‌تواند روی روند زندگی آینده‌افراد تاثیر بگذارد.

اینکه افراد به طرف نوع سنتی همسر گزینی بروند یا نوع آشنایی‌های مدرن را انتخاب کنند شامل نکات زیادی می‌شود که زندگی بسیاری از جوانان را تحت تاثیر قرار می‌دهد. راجع به‌این نکات و شیوه‌های جدید همسر گزینی با دکتر بدری سادات بهرامی به گفت‌وگو نشستیم.

تعریف یک آشنایی سنتی برای ازدواج از دید شما چیست؟

آشنایی سنتی یعنی اینکه در واقع خانواده‌ها در جریان این مساله قرار می‌گیرند که آیا فردی مناسب بچه‌های‌شان هست یا نه. یعنی کسی که من و خانواده‌ی من را می‌شناسد با توصیه و سفارش خودم به عنوان مادر پسر، کسی را به من معرفی می‌کند و من با توجه به شناختی که از خانواده دارم برای ازدواج پسرم اقدام می‌کنم. یعنی اولین قدم آشنایی بر اساس خانواده و شناخت فضای خانواده‌گی صورت می‌گیرد.

وبعد همان مراحل خواستگاری که پیش می‌آید
بله، در این شکل پایه از بناط روی این است که‌این فرد، این پسر یا دختر محصول چه فضای خانوادگی هست؟ این نکته در دنیای روان‌شناسی ازدواج به شدت قابل توجه و اهمیت است به‌این دلیل که بقیه‌ی چیزهای آن فرد، یعنی شخصیتش، اخلاقش، اعتقداش و کلا همه چیز آن فرد در خانواده شکل می‌گیرد که شاید در آشنایی مدرن و افرادی که اینگونه انتخاب می‌کنند این اتفاق نیفتد یعنی ابتدا خود فرد بدون توجه خاص به آن پایه‌ریزی و چگونگی شکل‌گیری‌اش انتخاب می‌شود و بعد از اینکه دل بستگی‌ها ایجاد شد و به اصطلاح کوری عشق انجام گرفت تازه متوجه می‌شویم این فرد محصول چه خانواده‌ای است و این اتفاق باعث می‌شود آن مطالعه‌ی مناسب را در مورد انتخاب نداشته باشیم.

به نظر شما اینکه یک جوان آشنایی مدرن را انتخاب کند یا سنتی به چه فاکتورهایی بستگی دارد؟

جایگاه خانوادگی خیلی مهم است یعنی اگر جوانی بداند که خانواده‌اش با مطالعه‌ی درست و اشراف درست این کار را می‌کند و به او فرصت مناسب برای آشنایی مناسب را می‌دهد اعتمادش جلب می‌شود و انتخاب همسرش را بر عهده‌ی خانواده می‌گذارد. سن هم در این میان عامل موثری است. بچه‌هایی که در سنین پایین‌تری هستند و تجربه‌ی کمتری دارند یا هنوز از ازدواج تجربه‌ی زیادی ندارند، فکر می‌کنند باید خودشان انتخاب کنند، هنوز نمی‌دانند چه فاکتورهایی در ازدواج مهم است، فکر می‌کنند فقط خود این آدم مهم است مثلاً می‌گویند اینکه ما می‌توانیم با هم بگوییم، بخندیم و سینما برویم یعنی اینکه ما با هم خوشبخت می‌شویم. ولی مثلاً پسری که حدوداً ۳۰ ساله است، بر اساس تجاری که در بیست و یکی، دو سالگی به دست آورده، کاملاً متوجه می‌شود که اساس شکل کلی‌ر شخصیت آدم‌ها و این که بتواند با آنها زندگی مناسب داشته باشد، چیست. در نتیجه

گل‌اوشی

شیوه تقویت اعتماد به نفس

آیا مدام انجام کاری را به تاخیر می‌اندازد؟
آیا به هیچ کاری دست نمی‌زیند یا کارهایتان را با بی‌میلی انجام می‌دهید به این امید که روزی اعتماد به نفس لازم به سرانغان بیاید؟
در این صورت بپهوده منتظر نباشید؛ شما نمی‌توانید زمان لازم را بیابید مگر اینکه به خودتان اعتماد داشته باشید.
شما باید همیشه و در همه حال- حتی هنگامی که شکست می‌خورید- به خودتان اعتماد داشته باشید. بنابراین تداوم و استمرار احساس اعتماد به خود مشروط بر آن است که تمامی طول شبانه‌روز را به انجام دادن کاری که در آن احساس اعتماد به نفس می‌کنید بگذرانید و همه کارها را هم به شیوه‌ای مطلوب انجام دهید و نتیجه خوبی هم بگیرید.

اعتماد به نفس واقعی آن است که روی آگاهی‌ها و توانایی‌های شما نیز اثر بگذارد و در واقع هیچ‌گونه ارتباطی با آنچه در زندگی بیرونی شما اتفاق می‌افتد، ندارد.

خودتان را تخریب نکنید

یک لحظه به پاسخ این پرسش فکر کنید که اگر همین حالا شغلی به شما پیشنهاد شود، چه عکس‌العملی از خودتان نشان می‌دهید؟
آیا فوراً می‌گویید: «نه، مطمئن نیستم بتوانم از عهده‌اش بریبایم» یا « نه، اگر نتوانم به خوبی از عهده‌اش بریبایم چه!»

در واقع چیزی که مانع از آن می‌شود که به دنبال تصمیم‌های نیمه‌تمام خود بروید و آنها را کامل کنید، کمبود اعتماد به نفس شمامست. داشتن اعتماد به نفس و خودباوری نیز اساسا به این معناست که به خودتان اعتماد داشته باشید

پس‌های ۲۹ یا ۳۰ ساله بعد از تجربه کردن و کسب آگاهی، خیلی راحت و با کمال میل انتخاب همسرشان را در اختیار خانواده‌شان می‌گذارند.

دختر و پسر باید چه مواردی را رعایت کنند تا حالت عشق کور و بی منطق پیش نیابد؟
در چنین حالتی که بچه‌ها خودشان با هم آشنا می‌شوند، ابتدا به ساکن خیلی خوب است که بیابند و به خانواده‌های‌شان مساله را بگویند به‌این خاطر که آسیب‌هایی که در این مسیر وجود دارد دانمگیرشان نشود. باید نوع آشنایی و شکل آن رابطه را به خانواده‌ها بگویند و حداقل خانواده‌ا آن فرد را شناسایی کنند تا زمانی که‌اینها بخواهند دوره‌ی آشنایی داشته باشند به تدریج و به‌طور موازی آشنایی‌های خانوادگی صورت بگیرد معمولاً در این شرایط دو تا مادر ابتدا با هم آشنا می‌شوند حداقل باید مادرها با هم صحبت کنند ضمن اینکه بچه‌ها دارند با هم آشنا می‌شوند، کم‌کم پدرها و کل خانواده با هم آشنا بشوند.این مهم است که اول دو مادر با هم صحبت کنند چون در همان روزهای اول که دو تا مادر با هم آشنا می‌شوند، می‌توانند به خوبی تشخیص دهند که بچه‌ایشان به درد هم‌دیگر می‌خورند یا نمی‌خورند.

حداقل و حداکثر زمانی که جوان‌ها برای آشنایی با هم نیاز دارند، چقدر است؟
دوره‌ی آشنایی بین سه ماه تا شش ماه است و‌گر‌نه بیش از آن جز این که وابستگی و عادت بیابود و اجازه ندهد عملکرد درست داشته باشند فایده‌ای ندارد یعنی به تدریج وقتی برای مثال دو سال دوره‌ی دوستی را دارند، به وابستگی و وابستگی ایجاد می‌شود و اگر بیس ازدواج غلط باشد نمی‌توانند کمکی کنند.

شما به عنوان یک روانشناس کدام حالت را تر جیح می‌دهید سنتی یا مدرن؟
من به عنوان یک روانشناس انتخاب توسط خانواده را تر جیح می‌دهم به‌این دلیل که می‌دانم ساختار شخصیت آدم‌ها در خانواده‌شان شکل می‌گیرد و اگر خانواده‌ها را در نظر نگیریم، نمی‌توانیم انتخاب درستی داشته باشیم. حالا اگر در ازدواج مدرن هم از رز اول

نکته

من به عنوان یک روانشناس انتخاب توسط خانواده را تر جیح می‌دهم به‌این دلیل که می‌دانم ساختار شخصیت آدم‌ها در خانواده‌شان شکل می‌گیرد و اگر خانواده‌ها را در نظر نگیریم، نمی‌توانیم انتخاب درستی داشته باشیم.



خانواده‌ها با هم در تماس باشند و خانواده‌ها کاملاً در جریان باشند و آشنایی‌های خانوادگی صورت بگیرد موردی ندارد، چون در حالت مدرن هم می‌توان همین حالت دوستی را پیش آورد. حالا می‌شود این تلقیق را هر چه دوست دارید اسم بگذارید، مثلاً می‌توانید اسمش را بگذارید سدرن یعنی سنتی مدرن، مهم این است که خانواده در جریان باشد و بچه‌ها بلداند این

فردی که دارند دوره‌ی آشنا شدن با او را می‌گذرانند محصول چه‌جور خانواد‌ای است.
این حالت زیاد دیده می‌شود که خیلی از خانواده‌ها با این که مساله‌ی آشنایی برای‌شان از نظر منطقی حل شده است، اما به خاطر دیدگاه جامعه سعی می‌کنند خودشان را از این مراحل بیرون بکشند. انکار که احساس می‌کنند با علنی شدن این مساله به نوعی ارزش خودشان را کم کرده‌اند یا مهر تاییدی به عمل غیر اخلاقی آن زده‌اند. نظر شما در این مورد چیست؟

اگر هم می‌خواهند پنهان‌کاری کنند می‌توانند جلسات خودشان را داشته باشند ما نمی‌توانیم با موانع اجتماعی مقابله کنیم اما می‌توانیم در جهت فرهنگ خانوادگی‌مان حرکت کنیم. حتی اگر می‌خواهند در ساختار فرهنگی حرکت کنند ولی دختر و پسرشان درگیر مسائل عاطفی هستند، باید با خانواد‌ی آن دختر یا پسر جلسات پنهانی داشته باشند، مثلاً برای شام آنها را به بیرون دعوت کنند، بالا‌بر‌ه با هم شامی‌بخورند و دیداری داشته باشند و یکی دو بار این کار را کنند.
از بین کسانی که به شما مراجعه می‌کنند کدام دسته راضی تر هستند؟ آنهایی که انتخاب‌شان را بر اساس شکل سنتی انجام داده‌اند یا آنهایی که انتخاب‌هایی بر اساس مدرن داشته‌اند؟

دقیقاً بیشتر مسائل و مشکلات با بچه‌هایی بوده است که از اول بدون توجه به تجارب والدین‌شان انتخاب کرده‌اند، بفشاری زیادی داشته‌اند و والدین‌شان تسلیم خواسته‌ی آنها شده‌اند. حالا بعد از مدتی ازدواج دارد، به هم می‌خورد و می‌گویند آن روز که خانواده‌ها می‌گفتند نه، اشتباه کردیم و امروز متوجه شدیم که نباید این اشتباه صورت می‌گرفت.

جایگاه اینترنتست در آشنایی‌های مدرن چطور است؟ تا چند سال پیش، قبل از به وجود آمدن سایت‌های دوست‌یابی، گفته می‌شد فضای چت و اینترنت به خاطر دروغ‌هایی که گفته می‌شود و اطلاعات غلط، فضای خطرناکی است. اما این روزها شاید حداقل اطلاعات فردی در این سایت‌ها درست است. احتمال خطر در اینترنت، در حال حاضر چقدر است؟

آشنایی اینترنتی مبهم‌ترین شکل انتخاب همسر است و در نتیجه‌ی این ابهام می‌تواند خطرناک‌ترین شکل هم باشد. برای اینکه وقتی شما به شکل اینترنتی با مجازی با هم آشنا می‌شوید، می‌توانید هر کسی باشید و با حقیقت آن آدم کمترین حد تماس را دارید. فرض کنید که ته انتخاب آنهایی که در طول چهار سال تحصیل دانشگاه در شرایط مختلف هم‌دیگر را دیده‌اند، چه در می‌آید که از آشنایی در فضای مجازی در بیاید؟ پشت اینترنت می‌توانی هر کسی باشی، اصلاً شاید یکی از سرگرمی‌های اینترنت این است که تو مثلاً می‌توانی از دختر قالیباف باشی تا یک جراح قلب در این فضا می‌توانی هر کسی باشی و نمی‌توانی بفهمی واقعاً حقیقت این آدم چه هست. بنابراین این نوع آشنایی مبهم‌ترین شکل است و ابهام هم آفت ازدواج است.

حالا بعضی می‌گویند ما قبل از اینکه دل بست‌ه یا وابسته بشویم در بیرون از فضای اینترنت با طرف قرار می‌گذاریم تا بتوانیم او را بشناسیم. نتیجه‌ی این حالت را بین مراجعان تان دیده‌اید؟
این اتفاق معمولاً وقتی می‌افتد که علاقه ایجاد شده وهم‌دیگر را دوست دارند. ممکن است وقتی

سال پنجم ■ شماره ۱۱۸۹ ■ یکشنبه ۱ اسفند ۱۳۸۹



دکتر لی بارتل

هم‌دیگر را می‌بینند کمی‌هم شوکه شوند، از لحاظ قد و تیپ و قیافه، ولی چون دل بستگی ذهنی وجود دارد دیگر دیده نمی‌شود. همین طور مسائل دیگر، که چون دل بستگی ایجاد می‌شود ضعف‌های دیگر دیده نمی‌شود. اگر شروع آشنایی اینترنتی باشد که فرد بگوید من مالیم با شما آشنا شوم، مثلاً بعد از سه جلسه گفت‌وگو بیا هم‌دیگر را ببینیم. قبل از اینکه با هم یک جور دل بستگی و شرطی شدن ذهنی پیدا کنید اشکالی ندارد. اما این‌ها معمولاً در دنیای چت، وقتی چند هفته یا چند ماه هر شب سر یک ساعتی با هم‌دیگر ارتباط چت دارند کاملاً شرطی می‌شوند و این اتفاق مانع از انتخاب صحیح‌شان می‌شود.

این حالتی که بعد از دو یا سه جلسه قرار بیرون گذاشته شود، در زندگی آینده‌شان مشکل ساز نیست؟ مثلاً دختر به پسر یا پسر به دختر بگوید تو بعد از چند جلسه با من بیرون آم‌دی، از کجا معلوم با خیلی‌های‌ان طور نبوده باشی؟ یک‌جور بدبینی ایجاد نمی‌شود؟

می‌دانید مشکل این حالت فقط در این نیست که قدرت ریسک‌پذیری است. شما با کسی که نمی‌شناسید وارد گفت‌وگو می‌شوید، این خودش یک ریسک است. با کسی که او را نمی‌شناسید بیرون می‌روید، این یک ریسک است. انتخاب کسی که هیچ کسی از او هیچ اطلاعاتی به شما نداده است.

•••••

با اعتماد به نفس پایین و خودباوری ضعیف به چه صورت زندگی خواهید کرد و چه شرایطی خواهید داشت؟

آیا تا به حال به این اندیشیده‌اید که اگر ناگهان از اعتمادبه‌نفس خوبی داریم اما فراموش نکنید که اعتمادبه‌نفس یک احساس درونی است نه یک ادعا. هنگامی که فقط دست به کارهایی می‌زنید که می‌دانید از پس آن برمی‌آیید، هر گز به اعتماد به‌نفس واقعی دست نخواهید یافت.

حقیقت این است هنگامی که رویاهای خود را محدود می‌کنیم یا آنها را به فراموشی می‌سپاریم، به خودمان به نفس پایین خود رنج می‌بریم و از آن شکایت داریم و به ظاهر مشتاقیم که اعتماد به نفس بالایی داشته باشیم اما ناخوداگاه و بی‌آنکه بدانیم به بعضی از مزایای روانی و اجتماعی آن معناد هستیم و نمی‌توانیم از این منش و رفتار خود دست برداریم. گاهی به این دلیل راضی نمی‌شویم

مزایای اعتماد به نفس
آیا تا به حال به این موضوع فکر کرده‌اید که به خودمان را گول بزینم و تظاهر کنیم که اعتمادبه‌نفس خوبی داریم اما فراموش نکنید که اعتمادبه‌نفس یک احساس درونی است نه یک ادعا. هنگامی که فقط دست به کارهایی می‌زنید که می‌دانید از پس آن برمی‌آیید، هر گز به اعتماد به‌نفس واقعی دست نخواهید یافت.
حقیقت این است هنگامی که رویاهای خود را محدود می‌کنیم یا آنها را به فراموشی می‌سپاریم، به خودمان به نفس پایین خود رنج می‌کنیم، بدین ترتیب حس اعتماد به نفس دروغین معمولاً هنگام رویارویی با اولین مشکلات و سختی‌ها، ناپدید می‌شود و احساس ترجم و بی‌اعتماد جای آن را می‌گیرد.
مزایای اعتماد به نفس
آیا تا به حال به این موضوع فکر کرده‌اید که به خودمان اعتماد نداریم دیگران بیشتر به ما توجه می‌کنند. بعضی مواقع کاری می‌کنیم که دیگران دلشان براینما بسوزد. اگر در زندگی احساس اعتماد به نفس کافی نمی‌کنید از خود پرسید: «چه مزایایی از این راه کسب می‌کنم؟»
فهرستی از اینگونه مزایای روانی تهیه کنید. سپس صادقانه نگاهی به آن بیندازید و ببینید از ناحیه ضعیف بودن و اعتماد به نفس نداشتن چه حقوق و مزایایی به دست می‌آورید که برای مبارزه با آن تلاش نمی‌کنید.
شناسایی و پذیرش انگیزه‌های روانی ناخودآگاهی که به آنها پرداختیم ممکن است کمی مشکل و ناراحت‌کننده باشند. گاهی فراموش می‌کنیم اگر نتوانیم خود را باور کنیم تا چه حد با مشکل و ضعف مواجه می‌شویم.

دکتر لی بارتل/ ترجمه:مهشید کریمایی

این ریلکسیشن اصلاً چی هست؟

تمرین برای آنکه همیشه آرام باشید

چند بار شده که در تخت‌خواب دراز بکشید و با خودتان فکر کنید: چی می‌شد اگر آرام می‌شدم و می‌توانستم بخواهم؟
خب در عمق این پرسش حقیقتی نهفته است. یک وضعیت آرام، چه ذهنی و چه جسمانی، پیش نیاز خواب خوب است. تمدداعصاب به هنگام خواب و در تخت‌خواب امری ضروری است، اما نمی‌توان به اجبار خوابید چون خواب فرآیندی خودانگیخته است. خوشبختانه، یادگیری تمدد اعصاب مهارتی عمومی است و امکان یادگیری آن وجود دارد. در ضمن در مواقعی که باید اضطراب کمتری داشته باشید، تمدد اعصاب می‌تواند به شما کمک کند. توانایی تمدد اعصاب نه تنها در خوب خوابیدن به

شما کمک می‌کند بلکه سرمایه‌ی بارزشی برای زندگی روزمره شما نیز هست.

تمدد اعصاب (relaxation) یا همان ریلکسیشن چیست؟

پیش از هر چیز شما باید بدانید که تمدد اعصاب چیست، واکنش حسی تمدد اعصاب در انسان هم تغییرات جسمانی و هم تغییرات ذهنی را در برمی‌گیرد. از لحاظ جسمانی، تمدد اعصاب به تنفس آرام‌تر و عمیق‌تر، کاهش آهنگ صدا (و کاهش فشاردرون قفسه سینه) و پایین آوردن ضربان قلب مرتبط است. در سطح ذهنی، تمدد اعصاب جدایی از جهان خارجی و تمرکز بر حس‌ها و تجربیات خوشایند و کاهش کار ذهنی و اضطراب را در برمی‌گیرد.

چرا مهم است؟

بعضی افراد در تمدد اعصاب بهتر از دیگران هستند. بنظر می‌رسد که آنها می‌توانند این کار را به سرعت و به‌طور طبیعی انجام دهند. بعضی‌ها در یادگیری تمدد اعصاب سختی نشان می‌دهند، اما همه ما می‌توانیم مهارت‌های تمدد اعصاب را در خودمان بهبود دهیم. مهم است که بدانیم چگونه تمدد اعصاب کنیم زیرا از لحاظ ریست‌شناختی و روان‌شناختی استرس بر ما تاثیر می‌گذارد و توانایی تمدد اعصاب کردن به ما کمک می‌کند تا استرس را کنترل کنیم و خلاقیت را تا حداکثر بالا ببریم. اینها تنها استرس‌های مهم زندگی را شامل نمی‌شوند بلکه حتی مشکلات و مشاخرات روزمره را هم در برمی‌گیرد که بخشی از تجربه‌ی زندگی روزمره ماست.

برای تمدد اعصاب ارزش قائل شویم

شما فکر می‌کنید تمدد اعصاب اهمیت دارد؟ افرادی که برای تمدد اعصاب ارزش قائل نمی‌شوند وقتی به برای آن نمی‌گذارند خیلی‌ها ممکن است بگویند که تمدد اعصاب مهم است ولی این موضوع را در رفتار آنها نمی‌بینید. زندگی ما سرشار از بایدها و نبایدهاست و اغلب به خود اجازه‌ی تمدد اعصاب نمی‌دهیم. شاید فکر کنیم که نباید استراحت کنیم زیرا کارهایی مهم‌تر هستند که باید انجام شوند. اما یادتان باشد که این مهارت کارگشا تمام ۲۴ ساعت شما را نمی‌گیرد.

راه‌های عمومی برای رسیدن به آرامش

این درست است که افراد به طرق گوناگون تمدد اعصاب می‌کنند، اما چند روش اصلی برای واکنش حسی تمدد اعصاب وجود دارد. شما می‌توانید واکنش حسی تمدد اعصاب را از طریق کارهای فیزیکی به‌دست آورید، مانند از بین بردن استرس توسط فعالیت‌هایی مانند تمرین ورزشی. کارهای فعال ذهنی هم وجود دارند مانند بازی شطرنج که استرس ذهنی را کاهش می‌دهند. بعد از آن تمدد اعصاب انفعالی است که بیشتر خودکار است مانند دوش گرفتن (که موجب تمدد اعصاب جسمانی می‌شود) و گوش دادن به موسیقی (که موجب تمدد اعصاب ذهنی می‌شود). البته فرق بسیاری بین تمدد اعصاب فعال و انفعالی یا جسمانی و ذهنی وجود ندارد، اما کسانی که بهتر می‌خوانند نسبت به کسانی که خواب خوبی ندارند در رویکرد انفعالی تمدد اعصاب بهتر هستند.

تکنیک‌های خاص تمدد اعصاب

در اینجا دو تکنیک خاص به شما نشان می‌دهیم که کمک می‌کند ذهن و جسم شما در وضعیت آرام قرار گیرد تا برای خواب آماده شوید. تمدد اعصاب ماهیچه‌ای، انبساط و آرام کردن عمیق توده‌ی عضلانی بدن شمامست که به کاهش فعالیت عضلات، فشارخون و ضربان قلب منجر می‌شود.

تمرین تصویرسازی ذهنی بیشتر بر کاستن فشار ذهنی تمرکز دارد که شامل غوطه‌ورشدن در یک صحنه‌ی خوشایند دیداری و بالا بردن آگاهی حسی است که به بالا بردن کنترل بر ذهن‌تان و توانایی منحرف کردن افکار تان منجر می‌شود. هر دو تکنیک، بر تنفس عمیق و سنگین که به تدریج خودکار می‌شود تمرکز دارند. ۱۰ تا ۱۲ دقیقه طول می‌کشد تا این عمل کامل شود. تمرین در این مورد بسیار مهم است بنابراین شما باید روش‌های تمرین آن را بلدانید تا بتوانید در موقع نیاز از آن استفاده کنید.



کدام تکنیک به شما کمک خواهد کرد؟

تمرین تصویرسازی ذهنی بیشتر بر فشار ذهنی تمرکز دارد و از آنجایی که هیچ‌گونه حرکت جسمانی را شامل نمی‌شود برای آن دسته از افراد که مشکل درد عضلانی یا گرفتگی عضلات یا مشکلات مفصلی دارند مناسب است. تمدد اعصاب ماهیچه‌ای در دور کردن فشارهای فیزیکی و همچنین ذهنی موثر است. اما با امتحان کردن هر دو روش شما می‌توانید آن تکنیک را که برای شما مناسب‌تر است انتخاب کنید. پس از مدتی شما می‌توانید دریابید کدام روش برای شما موثرتر است.

به عنوان یک نصیحت، هر دو را حتما امتحان کنید و برای مدتی پیگیر آنها شوید. اگر یکی از آنها یا دیگری برای شما طبیعی‌تر و راحت‌تر شد می‌تواند به این معنا باشد که آن روش برای شما خوب است، اما این نکته را درم هر ذهن داشته باشید که آن روشی که مشکل در بنظر می‌رسد شاید نشانگر این باشد که این همان نوع تمدد اعصابی است که شما به آن نیاز دارید.

تمرین تمدد اعصاب تصاعدی ماهیچه‌ای

«در تخت‌خواب دراز بکشید... توجه خود را به سمت دست‌ها و بازوئانتان ببرید. با فشار دادن انگشتانتان درون کف دست‌تان و مشت کردن آن کششی در دست‌ها و بازوهایتان ایجاد کنید. حالا با هر دو دست این کار را انجام دهید. کشش را در دستانتان، انگشتانتان، مچ دست‌تان و ساعد دست‌تان احساس کنید. توجه کنید که این احساس شبیه چیست. ادامه دهید... حالا آرام باشید. بگذارید دستانتان شل شوند و بیفتند. بگذارید هر کار که می‌خواهند انجام دهند. فقط اجازه دهید آرام شوند. به آهستگی و عمیق نفس بکشید، درمی‌یابید که دستانتان صاف شده و آزادانه و دستان و بازوان شما احساس آرامش بیشتری می‌کنند. اجازه دهید تا در تخت فرو روند. بگذارید بازوئانتان سنگین شوند. آرام و سنگین نفس بکشید. هربار که نفس خود را بیرون می‌دهید به واژه‌ی «آرامش» فکر کنید و دریابید که دستان و بازوان شما بیشتر و بیشتر در آرامش فرو می‌روند. دستان و بازوان شما بسیار سنگین شده‌اند و استراحت می‌کنند. مانند این است که شما نمی‌توانید آنها را حرکت دهید. باعث آزارشان نشوید. بگذارید فشار و انرژی که درون عضلات هستند خارج شوند، آرام و عمیق تنفس کنید. حالا می‌بینید که هر دو دست و بازوی شما سنگین و آرام شده‌اند.»

تمرین تصویر سازی ذهنی

«... چشم‌ها را به آرامی ببندید، روی به تصویر کشیدن یک صحنه‌ی خوشایند تمرکز کنید. خود را ایستاده بر یک شیب سرسبز تصور کنید. به پاهایتان نگاه کنید، علف‌های سبز دورتان را فرا گرفته‌اند، علف‌هایی که به ماه‌های تابستان به خوبی رشد کرده‌اند و محکم و ضخیم بنظر می‌رسند درست در مقابل روی شما. ابتدای جاده‌ای را می‌بینید و همان‌طور که تا به انتهای جاده نگاه می‌کنید باد را می‌بینید که چمنزار را به حرکت در آورده است، جاده به‌یک ساحل شنی زیبا ختم می‌شود و آن طرف دریا آبی صاف و عمیق است. می‌توانید تضاد همه‌ی این رنگ‌ها را ببینید، سبز تیره‌ی علفزار، قهوه‌ای کمرنگ جاده، رنگ طلایی خاک، و آبی تیره‌ی دریا. و همان‌طور که بر آن شیب سرسبز ایستاده‌اید و به اطراف نگاه می‌کنید، نسیم را گرم و آرام بر گونه‌های خود و خورشید را بر بالای سر خود احساس می‌کنید. خورشید پس گردن شما را گرم می‌کند. صبح زیبایی است...»