



۱- مصرف اکستازی باعث آرامش آنها شده و احساسات منفی را در آنها کنترل می‌کند.

۲- احساس نشاط و لذت را در آنها افزایش می‌دهد و به آنها انرژی می‌بخشد.

۳- احساس اعتماد بنفس و سرخوشی را در آنها افزایش می‌دهد.

دسته‌ای دیگر از مصرف کنندگان اکستازی گزارش می‌دهند:

۱- پس از مصرف دچار سردرد، خشکی دهان، انقباض چشم، پرحرفی، تاری دید و حالت تهوع شدید شده‌اند.

۲- پس از مصرف دچار خشکی آب بدن و سیروز کبدی شده‌اند.

۳- به اتاق‌های اورژانس کشیده شده و با مرگ دست و پنجه نرم کرده‌اند.

### عوارض ناشی از مصرف اکستازی

بطور کلی مصرف اکستازی چه در افرادی که در آغاز مصرف گزارش مثبت داده‌اند و چه در افرادی که گزارش منفی داده‌اند، اثرات سوء جبران ناپذیری را به دنبال دارد

باعث توهم شنیداری و دیداری می‌گردد. اکستازی در مجموع یک ماده مصنوعی روان گردان به حساب می‌آید.

اکستازی عموماً بصورت کپسول یا قرص‌های کوچک سفید، زرد و قهوه‌ای با طرح و اندازه‌های مختلف موجود می‌باشد.

مصرف این ماده بصورت قرص یکی از رایج‌ترین طرق استفاده آن می‌باشد ولی روش‌های غیر معمول دیگری مثل تزریق، استنشاق و... نیز وجود دارد.

### آیا اکستازی اعتیاد آور است؟

اکستازی وابستگی جسمانی به همراه ندارد، اگرچه آثار بسیار سوء بر روی بدن دارد. ولی مصرف این ماده، مصرف کننده را به تدریج یا به سرعت به سمت یک نوع اجبار در مصرف می‌کشاند و از لحاظ روانی وابسته می‌سازد.

تأثیرات آنی مصرف اکستازی در مورد تأثیر آنی اکستازی دو نوع گزارش از سوی مصرف کنندگان اعلام شده است.

برخی از مصرف کنندگان اکستازی گزارش می‌دهند:

### قرص‌های نشاط آور اکستازی چیست؟

واژه اکستازی را در لغت نشاط و سرخوشی مفرط معنا می‌کنند. علی‌رغم معنای لغوی فریبنده اکستازی مصرف ماده غیر قانونی مذکور، عوارض ناگوار و غیر قابل جبرانی را به دنبال دارد. اکستازی نام مصطلح و رایج (خیابانی)، دسته‌ای از مواد است که از لحاظ ساختار به متیلن دی اکسی مت آمفتامین ۳ و ۴ شبیه هستند. که به اختصار MDMA نامیده می‌شوند. نام‌های رایج و مصطلح لاتین MDMA یا اکستازی در بین جوانان عبارتند از: داروی عشق، قرص شادی، قرص X، Adam این ماده از لحاظ ترکیب و عملکرد، از یکسو شبیه مواد محرک از قبیل آمفتامین‌ها و از سوی دیگر شبیه مواد توهم زا مانند LSD می‌باشد. مواد محرک موجود در این ماده، نقش تحریک کننده داشته و باعث سرعت فعالیت سیستم عصبی می‌شوند از طرفی مواد توهم زای موجود در آن بطور خاص بر روی ادراک تأثیر گذاشته و

برخی از این عوارض شامل موارد ذیل می‌باشد:

۱- یکی از قسمت‌هایی که بطور خاص تحت تأثیر اکستاسی یا MDMA قرار می‌گیرد لوب فرونتال سربرال کورتکس است، یعنی بخشی در قسمت پیشین مغز که برای تفکر بکار گرفته می‌شود. بنابراین مصرف اکستاسی، بر تفکر تأثیر سوء دارد.

۲- قسمت دیگری که به شدت مورد حمله و آسیب اکستاسی قرار می‌گیرد هیپوکامپوس است. یعنی قسمت عمیقی در مغز که به «حافظه» کمک می‌کند.

۳- مصرف اکستاسی موجب پراکنده شدن سروتونین می‌شود. سروتونین یکی از ناقلان شیمیایی مهم مغز بوده و باعث تعدیل و تنظیم خلق، فعالیت‌های جنسی، خواب و حساسیت نسبت به درد می‌شود، بنابراین مصرف آن اختلالاتی را در موارد فوق بوجود می‌آورد.

۴- مصرف اکستاسی باعث از بین رفتن نرون‌هایی می‌شود که سروتونین را تولید می‌کنند و در نتیجه، مصرف آن کاهش شدید سروتونین مغز را باعث می‌شود.



۵- اکستاسی بطور غیر مستقیم باعث کاهش مقدار زیادی دوپامین

می‌شود. دوپامین یکی از ناقلان شیمیایی مهم مغز است و آمادگی ابتلا به پارکینسون را زیاد می‌نماید.

۶- اکستاسی مغز را آلوده به سموم شیمیایی می‌کند.

۷- اکستاسی، مرگ‌های نابهنگام را به همراه دارد. طبق گزارش دانشگاه کرنر، در سال ۱۹۹۸، مرگ و میرهای بسیاری در اثر مصرف اکستاسی اتفاق افتاده است.

۸- مصرف اکستاسی ناهماهنگی حرکتی و لرزش شدید در اعضا بدن و در نهایت چشم را ایجاد می‌نماید.

۹- مصرف اکستاسی موجب پریشانی، افسردگی، اضطراب فراگیر، گمگشتگی، رفتارهای پرخاشگرانه، سوء ظن در طی دوران مصرف و یا حتی هفته‌های پس از مصرف را باعث می‌شود.

۱۰- مصرف اکستاسی موجب گرفتگی عضلات، تهوع، تاری دید، حرکات سریع چشم، تغییرات شدید حرارتی در بدن می‌شود.

۱۱- مصرف اکستاسی، باعث افزایش ضربان قلب و فشار خون می‌شود. بخصوص در افرادی که مشکلات قلبی و عروقی دارند.

۱۲- مصرف اکستاسی باعث ظهور جوش‌هایی مثل آکنه در برخی افراد می‌گردد. لازم به ذکر است افرادی که چنین علامتی را از خود نشان می‌دهند آمادگی شدیدی برای ابتلاء به مشکلات کبدی دارند.

#### صبحانه و سلامتی

همیشه صبحانه مهمترین وعده غذایی معرفی شده است اما اکنون ثابت شده، اهمیت صبحانه حتی می‌تواند از آنچه تاکنون تصور می‌رفت بیشتر باشد.

برخی افراد صبحانه را برای جلوگیری از عقب ماندن از کارهای روزمره و برخی نیز برای کاهش وزن حذف می‌کنند. پژوهشگران دریافته‌اند، کسانی که صبحانه نمی‌خورند، بیشتر سیگار می‌کشند، کمتر از دیگران ورزش می‌کنند و احتمالاً چاق تر هستند. مسئله چاقی در این افراد به این خاطر است که آنها برای جبران کمبود انرژی در طول روز تنقلات بیشتری مصرف می‌کنند.



حال سؤال این است که بهترین مواد غذایی برای مصرف صبحگاهی چیست؟ مطالعات نشان می‌دهند رژیم غذایی حاوی فیبر، بهداشت روانی را ارتقاء داده و پاسخ‌های شناختی؛ نظیر حافظه، ادراک و یادگیری را قوت می‌بخشد. بنابراین مصرف مواد غذایی حاوی فیبر شامل انواع میوه‌ها، سبزیجات و نانهای سبوس دار و انواع غلات در برنامه صبحانه راهی مناسب جهت شادابی و نشاط روزانه شماست. شما برای صبحانه خود از چه مواد غذایی استفاده می‌کنید؟

#### غلبه بر اضطراب سخنرانی

بسیاری از دانشجویان، با تجربه اضطراب به هنگام ارائه گزارشهای شفاهی دروس و سخنرانی آشنا هستند. عده‌ای در طی دفعات سخنرانی میزان کمتری اضطراب را

نشان می‌دهند ولی دسته‌ای دیگر نه تنها علائم اضطراب نظیر افزایش ضربان قلب، لرزش صدا و دستها، تعریق، لکنت زبان، سرخ شدن رنگ صورت و غیره در آنها شدت می‌پذیرد، بلکه بتدریج تعداد دفعاتی که می‌پذیرند در حضور دیگران صحبت کنند، کاهش می‌یابد. و بدین ترتیب بسیاری از عملکردهای اجتماعی آنان محدود می‌شود که این خود در یک دور معیوب به شدت اضطراب آنها می‌افزاید.

آیا می‌خواهید بدانید که چگونه می‌توانید بر این نوع از اضطراب که شیوع آن در میان افراد کم نیست، غلبه کنید؟

به مطلب زیر توجه نمائید:

انتخاب موضوع: به منظور تهیه مطلب برای سخنرانی و یا ارائه گزارش شفاهی در وهله اول باید موضوعی را انتخاب کنید که به آن علاقمندید. در ضمن، این موضوع می‌بایستی برای شنوندگان نیز جالب، تازه و مفید باشد.

نکته دیگر اینکه امکان دسترسی به منابع و مطالب مرتبط با موضوع انتخابی در مدت زمانی که شما دارید، وجود داشته باشد. در غیر این صورت استرس بالایی را تحمل خواهید کرد، بی آنکه قادر به تهیه مطلب تعیین شده به صورت مناسب، کافی و قابل ارائه در کلاس باشید.

آماده سازی: با مراجعه به کتابخانه‌ها و سایر مراکزی که در ارتباط با موضوع شما قرار دارند اطلاعات و مطالب لازم را تهیه و فیش برداری کنید. تنظیم این اطلاعات و فیش‌ها را در زمان و

مکانی مناسب با آرامش انجام دهید.

تمرین: پس از تهیه و تنظیم مطالب بر اساس چارچوبهای تعیین شده، ابتدا به تمرین سخنرانی در برابر دوستان نزدیک و صمیمی خود بپردازید تا بدین ترتیب «ترس شما ریخته شود». از آنها بخواهید تا نظر خود را به عنوان شنوندهٔ مطلب به شما ارائه دهند. این کار را حداقل دو یا سه بار با توجه به نظرات و انتقادات دوستانتان ادامه دهید. راه دیگری که می‌توانید برای تمرین انتخاب کنید و نقاط قوت و ضعف خود را ارزیابی کنید استفاده از ضبط صوت و در صورت امکان ضبط به صورت ویدئویی است. تمرین در جلوی آینه نیز امکان تصحیح حرکات دست و صورت و ژستهایی که در هنگام سخنرانی می‌گیرید را به شما می‌دهد.

ارزیابی: در این مرحله با کمک گرفتن از دوستان و هم اتاقی‌ها می‌توانید کار خود را ارزیابی کنید و در صورت نیاز، به تمرین بیشتر بپردازید. تا جایی که مطمئن شوید که تسلط کامل بر مطلب، شیوه ارائه و رعایت زمان تعیین شده را دارید.



قبل از ارائه: پس از تمرین و بدست آوردن آمادگی برای ارائه مطلب لازم است:

– قبل از سخنرانی استراحت کافی داشته باشید.

– از روشهای آرام سازی و یا ورزش صبحگاهی استفاده کنید.

– ارائه مطلب را در حضور دیگران به صورت خیالی تصور کنید. در خیال خود سعی کنید فردی مسلط و با اعتماد به نفس باشید همان طور که به هنگام ارائه در نزد دوستان و هم اتاقی‌ها بودید.

– برای روز سخنرانی لباس و کفش مرتب، تمیز و راحت انتخاب کنید.

– قبل از شروع زمان سخنرانی در محل حضور یابید.

– در صورت نیاز به استفاده از وسایل کمک آموزشی (نظیر، اورهد، اوپک اسلاید پروژکتور و غیره) قبل از شروع، کار با آنها را تمرین کنید. و از وجود سایر وسایل مورد نیاز نظیر ماژیک وایت برد یا گچ و غیره در محل مطمئن شوید.

– ارائه

با ورود تدریجی افراد به کلاس یا محل سخنرانی شما گام به گام خود را برای ارائه سخنرانی آماده‌تر می‌یابید.

قبل از شروع به صحبت با نگاه اجمالی به حضار و تسلط بر خود، تمرکز لازم را بدست آورید. سپس با مکث کوتاه و تنفس عمیق سخنرانی خود را آغاز کنید.

در طی صحبت سعی کنید جهت نگاهتان به همه افراد باشد و در صورت از دست دادن تمرکز، نگاه خود را به قسمت فوقانی صورت شنوندگان انداخته و تا عادی شدن موقعیت و بدست آوردن تمرکز لازم آن را ادامه دهید.

همان طور که می‌دانید مقدمه سخنرانی شما باید حاوی نکات مهم،

کوتاه و جالب باشد. می‌توانید صحبت خود را با طرح یک سؤال در رابطه با موضوع، ذکر کلام بزرگان و یا مطالب مهم جراید آغاز کنید.

### سایر نکات کاربردی

پرهیز از کمال گرایی: در صورتی که شما از آن دسته از افراد هستید که فکر می‌کنید «باید کار خود را به نحو احسن انجام دهید و در غیر این صورت به هیچ وجه آن را شروع نکنید»، سخت در اشتباهید چرا که افراد کمال‌گرا غالباً بدلیل ترس از انجام بسیاری از کارها اجتناب می‌کنند و بدین ترتیب ضمن تحمل استرس و اضطراب بالا شکست و ناکارآمدی را نیز تجربه می‌کنند.

بهتر است این قبیل پندارها و افکار غیر منطقی را در خود شناسایی کنید و در صدد تصحیح آنها برآئید. تا در مسیری متناسب با واقعیت‌های فردی و اجتماعی قرار گیرید و طعم شیرین موفقیت را «بتدریج» تجربه کنید. می‌توانید کار خود را با ارائه گزارشی ساده و کوتاه در کلاس که احساس راحتی بیشتری می‌کنید آغاز کنید.

### تسلط یافتن

یکی از عوامل ترس، «ندانستن» است و ندانستن ناشی از «تجربه نداشتن» و عدم تجربه، نتیجه مستقیم «تمرین نکردن» است. سعی کنید در زمینه مطلبی که قرار است ارائه دهید اطلاعات لازم، کافی و مرتبط را پیدا کنید. تا بدین ترتیب آگاهی و تسلط لازم را در آن زمینه پیدا کنید. پس از آن در جهت تمرین و بدست آوردن آمادگی لازم تلاش کنید. به یاد داشته باشید هرچه مرور، تمرین و آمادگی بیشتری داشته باشید راحتی شما

بیشتر، نگرانی و ترس شما کمتر می‌شود و بدین ترتیب تسلط کافی بر مطلب و حتی بر حالات خود خواهید داشت.

### تنظیم وقت

یکی از مهمترین نکاتی که برای ارائه گزارش شفاهی و یا سخنرانی می‌بایستی در نظر داشت «تنظیم وقت» است. این موضوع هم در زمینه تهیه مطلب و هم برای ارائه مطالب بسیار ضروری است. راهبردهای برنامه ریزی زمانی و یا مدیریت زمان می‌تواند اطلاعات لازم را به شما بدهد.

این موضوع که شما بتوانید در فرصت تعیین شده مطالب خود را به شکل مناسب، منسجم و سازمان یافته تنظیم کنید و از دگرسو بتوانید در مدت زمانی که در اختیار دارید (حدوداً ۲۰ الی ۳۰ دقیقه) مطلب خود را به صورت کامل ارائه دهید نیاز به تمرین دارید.

کسب تجربه بیشتر باعث می‌شود تا فارغ از استرس زمان، گزارشی مناسب را ارائه کنید.

در پایان باید خاطر نشان ساخت در جاتی از نگرانی و اضطراب طبیعی، سازنده و اجتناب‌ناپذیر است. بجای اینکه تلاش نمائید که علائم اضطراب خود را از دیگران مخفی کنید، همچنان به ارائه مطلب ادامه دهید. پس از گذشت مدتی خواهید دید علائم اضطراب از بین رفته‌اند و شما با موفقیت کار خود را انجام می‌دهید. «می‌توانید امتحان کنید.»

### چه بسیار درسها که آموختم

– من آموختم، هر روز عزیزانم را با عاشقانه‌ترین واژه‌ها بدرقه نمایم.

چرا که آن روز شاید آخرین فرصت دیدار ما باشد.

– من آموختم پول، پست‌ترین وسیله برای برتری است.

– من آموختم هر زمان که با دلی گشاده به سوی چیزی می‌شتابم غالباً در انتخابم پیروزم.

– من آموختم هر اتفاقی جاری شود، حتی اگر امروز، روز تلخ و ناگواری باشد، زندگی جریان خواهد داشت و فردایی بهتر را به ارمغان خواهد آورد.

– من آموختم، حق دارم عصبانی و خشمگین باشم ولی حق ندارم خشن و بیرحم باشم.

– من آموختم که مشاجره دو انسان نمی‌تواند دلیلی بر بی‌علاقگی شان باشد همچنانکه سکوتشان نمی‌تواند نشان دوستی و تفاهم باشد.

### چگونه با دوستان خود مطالعه کنیم؟

برخی دانشجویان برای شروع مطالعه انگیزه کمی از خود نشان می‌دهند، کمبود انگیزش در اینگونه موارد می‌تواند به دلایل زیر باشد:

۱- حجم مطالب بالاست و نمی‌دانند از کجا شروع کنند.

۲- بسیار نگران پایان امتحانات و نتیجه کار هستند و نگرانی حاصل مانع شروع کار می‌شود.

۳- کمال‌گرا هستند و می‌خواهند در حد کمال مطالعه کنند بنابراین نمی‌توانند یک مطلب را تمام کرده و به سراغ مطلب بعدی بروند.

۴- در زمینه برنامه ریزی برای وقت دچار مشکل هستند.

۵- دچار عدم تمرکز هستند و هر موضوعی جز درس خواندن برایشان جالب‌تر است.

۶ - دلایل مطالعه برایشان مبهم است.

۷ - موضوعات برای آنها جالب و قابل توجه نیست. و ...

گاهی برای برخی دانشجویان مطالعه کردن، به تنهایی، این مسائل را در برداشته و یا بیشتر می‌کند. همچنین احساس تنهایی و بی‌حوصلگی مطالعه مفید را غیر ممکن می‌سازد در چنین شرایطی مطالعه با یک یا چند دوست می‌تواند مفید باشد.

لازم نیست حتماً با کسی که درس مشترک دارید، مطالعه کنید. مطالعه همراه کسی که از گذراندن وقت با او آرامش می‌یابید، یکی از روش‌های مناسب است. در واقع این کار تا اندازه‌ای شبیه پیوستن به یک بازی است. اگر با فرد دیگری همراه باشید بیشتر احتمال دارد که در بازی شرکت کنید. در صورتی که تصمیم گرفتید، با یک یا چند دوست مطالعه کنید مسائل بسیار مهمی را باید در نظر بگیرید. در چنین شرایطی نباید مطالعه گروهی، بهانه‌ای برای گپ زدن باشد. این



فعالیتی است که باید به حمایت و تشویق یکدیگر منجر شود نه به عدم تمرکز و اختلال در مطالعه.

پیش از آنکه شروع کنید مطالب زیر را در نظر بگیرید.

۱ - نیازهای خود و مهمترین مشکلاتتان را در ارتباط با درس مورد نظر شناسایی کنید.

۲ - مؤثرترین و مفیدترین ساعت مطالعه خود را تبیین کنید.

۳ - جدول زمان بندی منظمی تهیه کنید و مکان و زمان مطالعه هر یک از دروس خود را مشخص نمائید و زمانی را برای استراحت و تفریح در نظر بگیرید.

۴ - شوق و علاقمندی خود را ضمن مطالعه حفظ کنید.

۵ - برای درس و اوقات فراغت خود جدول مناسبی تهیه کنید و وقت خود را بطور مناسب تقسیم نمائید.

موضوع	ساعت
پیاده روی / صبحانه	.... تا ....
مطالعه	.... تا ....
استراحت	.... تا ....
.	.
.	.
.	.

### قوانین

اگر می‌خواهید با دوستان خود مطالعه کنید باید یکسری قوانین مقدماتی را پیش از شروع وضع کنید. برای مثال:

- بهانه‌های دوست خود را درباره اینکه «نمی‌تواند» در زمان معین شده مطالعه کند، تأیید نکنید.

- اگر برای درس خواندن با دوست خود برنامه ریزی کرده‌اید، اجازه ندهید این برنامه تغییر کند.

- هر دو با هم زمانی را برای استراحت در نظر بگیرید.

- پیش از رسیدن به زمان تعیین شده برای استراحت، مطالعه دوست خود را قطع نکنید.

- در مورد نحوه گذراندن ساعت استراحت به توافق برسید. (مثلاً، فعالیت ورزشی، خوردن ناهار، نوشیدن چای و...) - مدت زمان استراحت خود را تعیین کنید و خود را متعهد کنید که حتماً سر وقت به محل مطالعه بازگردید و آن را از سر گیرید.

- هنگام مطالعه، دفتر یادداشتی کنار خود داشته باشید تا اگر مطالبی یا پرسشی به ذهنتان آمد، آن را یادداشت کرده و مطالعه دوست خود را قطع نکنید این عمل به تمرکز شما کمک خواهد کرد.

- اگر موضوع مطالعه شما و دوستان یکسان است مراقب باشید به رقابت نیفتید. (دائماً نگران عقب ماندن از وی نباشید).

- وقتی درباره سختی تکالیف با یکدیگر صحبت می‌کنید برای هم چون یک مشاور عمل کنید.

- جهت مطالعه اثربخش پاداشهای منظمی برای خود در نظر بگیرید. برای مثال رفتن به سینما پس از یک هفته مطالعه مفید می‌تواند سودمند باشد.

### هشدار

هر دوی شما (یا همه شما) نیاز دارید در مطالعات خود موفق شوید و به یکدیگر در این سمت کمک کنید. برنامه ریزی باید به گونه‌ای باشد که همه شرکت کنندگان از آن بهره ببرند. به خاطر بسپارید این روش برای همه افراد طرح ریزی نشده و شاید برای برخی مفید نباشد. اگر پس از بررسی به این

نتیجه رسیدید که به تنهایی مطالعه مفیدتری دارید، تنها، مطالعه کنید. در صورتی که هنوز برای مطالعه مفید مشکلاتی دارید به مراکز مشاوره دانشجویی دانشگاه خود مراجعه کرده و از مشاورین متخصص یاری بگیرید.

### تمرین تنش زدایی

#### دستورالعمل‌های مقدماتی

تنش زدایی، مفهومی متضاد تنش است. تمرین زیر، ابزاری است برای مهار تنش و ارتقای آرمیدگی در ذهن و بدنتان. اگر خودتان (یا یکی از دوستان) بتوانید دستورالعمل تمرین را روی نوار ضبط کنید و به هنگام تمرین به آن گوش دهید، بسیار سودمندتر است تا این که آن را بخوانید و در خلال تمرین از محفوظات خود کمک بگیرید. تمرین را بخوانید و با مکث‌های بجا فرصت لازم را برای تحقق تنش زدایی فراهم آورید. اگر شما تمرین را برای خودتان روی نوازی ضبط کرده‌اید، لطفاً یادتان باشد که فقط وقتی از آن استفاده کنید که در خانه به آرامی نشست‌اید یا دراز کشیده‌اید و یا در جایی مشغول انجام فعالیتی هستید که مستلزم هوشیاری کامل شما نیست.

فعالیت عمده تمرین حاضر، ایجاد تنیدگی و آرمیدگی متناوب در گروهی از عضلات است. آن قدر بر عضلات، تنش وارد کنید که تنیده شوند؛ ولی نه آن قدر که عضلاتتان درد بگیرند. هرگاه عضلات شما درد گرفت، یعنی شما بیش از حد تنیدگی ایجاد کرده‌اید.

#### تمرین کاهش تنش

به پشت تکیه دهید و تا حد ممکن وضعیت راحت و آسوده‌ای اختیار

کنید. چشمان خود را به آرامی ببندید. آهنگ نفس تان را تنظیم کنید. (مکث کنید) به تنفس موزون و آهنگین خود توجه کنید. (مکث کنید) نفس دیگری بکشید. این بار کمی عمیق‌تر، حالا احساس آرامش، آسودگی و آرمیدگی می‌کنید. (مکث کنید) حالا بیشتر و بیشتر بدنتان آسوده‌تر و آرمیده‌تر می‌شود؛ دست راست خود را مثبت کنید و به آرامی مچ خود را بفشارید. آن را محکم‌تر و محکم‌تر بفشارید و تنشی را که ایجاد کرده‌اید مرور کنید. آن را فشرده نگه دارید تا در مچ، دست و ساعدتان تنش را احساس کنید.

(مکثی کوتاه کنید) حالا عضلات دستتان را رها و شل کنید، بگذارید که انگشتان دستتان رها و شل باشند. به مغایرت احساس تنش و احساس آرمیدگی فعلی خود توجه کنید. (مکثی کوتاه کنید) حالا همه بدنتان به سوی آرمیدگی پیش می‌رود و حتی آرمیدگی بیشتر و

کامل‌تر. (مکثی کوتاه کنید) حالا از ناحیه آرنج هر دو دست خود را خم کنید و تنش را در عضله دو سر دستتان وارد کنید. آن‌ها را محکم تنیده کنید تا تقریباً بلرزند. آن‌ها را سفت نگه دارید و تنشی را که ایجاد کرده‌اید، مرور کنید. (مکثی کوتاه بکنید) حالا به آرامی دست‌هایتان را از طرفین دراز کنید. دست‌هایتان شل می‌شوند و حالا احساس سنگینی و آرمیدگی در دست‌هایتان دارید. به تنشی که از عضلاتتان رخت بر می‌بندد و آرمیدگی که بجای تنش می‌نشیند، توجه کنید. حالا بگذارید این آرامش در بقیه اندامتان جریان و گسترش یابد. حالا آرمیده‌تر و

آرمیده‌تر می‌شوید. (مکث) (از این به بعد، وقتی مکث می‌کنید که به نظرتان برای تحقق تنش زدایی و آرمیدگی به مقداری زمان نیاز دارید.) همه توجه خود را معطوف گردن، شانه‌ها و قسمت‌های بالایی پشت تان کنید. همان طور که به آرامی نفس می‌کشید، تصور کنید که شما تنش را از گردن، شانه‌ها و قسمت‌های بالایی پشت تان رها می‌کنید و این قسمت‌ها سنگین‌تر و بیشتر و بیشتر آرمیده‌تر می‌شوند. وقتی شما تنش را در بازوها، گردن، شانه‌ها و قسمت بالایی پشت تان رها می‌کنید، احساس می‌کنید موج آرمیدگی از ناحیه تنه، قسمت‌های پایین‌تر پشت و شکم تان به سوی پایین بدنتان حرکت می‌کند. با هر تنفس شما بیشتر و بیشتر آرمیده‌تر می‌شوید.

حالا عضلات نشیمنگاه و ران‌هایتان را محکم منقبض کنید. برای انقباض ران‌هایتان، در حالتی که انگشتان پاهایتان از زمین فاصله دارند، پاشنه پاهایتان را بر زمین فشار دهید. تنش را نگه دارید. عضلات ران را محکم و تنیده کنید. حالا عضلات را شل و رها کنید. حالا به تفاوت بین آرمیدگی و تنیدگی عضلات ران‌ها و نشیمنگاه خود توجه کنید. بگذارید احساس آرامش را هرچه عمیق‌تر و کامل‌تر احساس کنید.

حالا مثل زمانی که می‌خواهید روی نوک پنجه راه بروید، انگشتان پاهایتان را روی زمین بگذارید و آن را فشار دهید.

احساس می‌کنید عضلات پشت ساق پاهایتان محکم و تنیده‌تر می‌شود. تنش را نگه دارید. تنش را در این گروه عضلات مرور کنید و

این تمرین برای آرمیده ساختن خود  
بهره بگیرید.

حالا آرمیدگی. مقاومت بین تنش و احساس مطبوع آرامش و آرمیدگی عمیق تان را احساس کنید. در حالی که شما آرمیدگی بیشتری احساس می کنید، قسمت های پایینی بدنتان سنگین تر می شود.

در صورت تمایل، می توانید با یک دم ژرف و بازدم آهسته، آرمیدگی عمیق تری احساس کنید. در هنگام دم عمیق، احساس می کنید که همه بدنتان سنگین، آسوده و آرمیده شده است. به این افکار بیندیشید: «من کاملاً خوبم. من آرمیدگی عمیقی احساس می کنم. بدنم آرام و آسوده است. گردنم، چانه ام پیشانی ام همگی آرام و آسوده اند. تمام بدنم سنگین، آسوده و آرمیده است. بازوان و دستان من گرم و سنگین اند. من در آرامش به سر می برم.» (در این قسمت، قبل از بلند شدن و خاتمه جلسه تنش زدایی، چند دقیقه در حالت آرمیدگی به سر برید.)

(پایان جلسه) نفس عمیقی بکشید. انگشت پاهایتان را تکانی دهید و چشمانتان را باز کنید. بعد از این تمرین شما احساس تازگی و آرامش می کنید.

### ارتقاء تجربه

شما می توانید با گرفتن دمی عمیق و رهاسازی تنش در هر بازدم و تصور حرکت موج آرمیدگی از بالای سرتان به سمت انگشتان پاهایتان، به احساس آرمیدگی عمیقی دست یابید. وقتی در خلال این تمرین به مقاومت تنش و آسودگی مطبوع در عضلاتتان پی بردید، توانایی شما در آرمیدگی ارتقاء می یابد. مثل هر کاری، با انجام تمرین های بیشتر، شما می توانید آسانتر و آشناتر از