

چگونه در دوران خدمت، آرامش روان و انگیزه خود را حفظ کنیم؟

۶ راهکار علمی برای حفظ سلامت روان

۱. گفت‌وگوی مثبت با خود
به خود یادآوری کنید: «این دوران می‌گذرد»
جمله‌های تقویت‌کننده بگویید:
«من قوی‌تر از مشکلاتم هستم»
«هر روز چیز جدیدی یاد می‌گیرم»
۲. تنفس عمیق و آرام‌سازی سریع
روش ۴-۴-۴ را امتحان کنید:
۴ ثانیه دم - ۴ ثانیه نگه داشتن نفس - ۴ ثانیه بازدم
(۳ تا ۵ بار تکرار: کمک به کاهش اضطراب فوری)
۳. حفظ روال شخصی
حتی در پادگان، یک الگوی روزمره کوچک بسازید:
مطالعه کوتاه، نوشتن روزانه، دعا، نوحه یا پیاده روی کوتاه
۴. روابط مثبت با هم‌خدمتی‌ها
درد دل کردن با هم‌خدمتی مطمئن باعث کاهش اضطراب می‌شود
فضای پادگان را به میدان رفاقت، نه فقط اطاعت، تبدیل کنید
۵. معنا دادن به تجربه خدمت
خدمت سربازی فقط وظیفه نیست، تمرینی است برای:
 - مدیریت فشار
 - رشد شخصیت
 - آمادگی برای زندگی اجتماعی و شغلی
۶. تمرین تمرکز بر «دایره کنترل»
روی مواردی تمرکز کنید که در کنترل شماست:
 - رفتار و واکنش شخصی
 - کنترل ذهن و فکر
 - سلامت جسم و روان
 تمرکز بر کنترل، احساس امنیت روانی ایجاد می‌کند.

خدمت سربازی یکی از دوره‌های مهم، چالشی و تأثیرگذار زندگی مردان جوان است. دوری از خانه، نظم پادگانی، فشارهای محیطی و ابهام آینده ممکن است باعث اضطراب، دل‌تنگی یا احساس فرسودگی شود. اما با شناخت بهتر ذهن و استفاده از مهارت‌های روانی و معنوی، می‌توان این دوران را به فرصتی برای رشد درونی، افزایش اعتماد به نفس و تقویت تاب‌آوری تبدیل کرد.



احساسات طبیعی در دوران خدمت

اگر این احساسات را تجربه می‌کنید، طبیعی است:

- دل‌تنگی و خستگی ذهنی
- اضطراب یا بی‌خوابی
- پرخاشگری پنهان یا کاهش انگیزه
- افکار منفی درباره آینده یا خود

این احساسات نشانه ضعف نیستند، بلکه نشانه‌ی قرار گرفتن در یک محیط جدید با چالش‌های خاص هستند.



دو تکنیک ساده برای تقویت تاب‌آوری

مرور نقاط قوت شخصی

هر روز یا هر هفته از خود بپرسید:

● امروز چه کاری کردم که از خودم راضی‌ام؟

● کی توانستم بر خستگی، ترس یا دلسردی

غلبه کنم؟

نوشتن این‌ها باعث رشد اعتماد به نفس می‌شود.

مواجهه سالم با افکار منفی

افکار منفی را بنویسید و بپرسید:

«آیا این فکر واقعا درست است؟»

«چه راه بهتری برای نگاه کردن به موضوع

هست؟»

راهنمای معنوی در شرایط سخت و تهدیدآمیز

در فضای پرتنش یا در شرایط جنگی، ارتباط با معنویت و دین می‌تواند بزرگ‌ترین منبع آرامش باشد:

● ذکرهای آرامش‌بخش

«یا حی یا قیوم»

«لا حول و لا قوة الا بالله»

«حسبی الله و نعم الوکیل»

(تکرار آرام، همراه با نفس عمیق)

● نیایش کوتاه و روزانه

گفت‌وگو با خداوند به زبان ساده:

«خدایا، بهم صبر و قدرت بده که این مسیر رو

طی کنم.»

«من به تو توکل می‌کنم، حتی وقتی نمی‌دونم

فردا چی می‌شه.»

● معنا دادن خدمت در نگاه ابعانی

شما در مسیر حفاظت از مردم، نظم و وطن

هستید

خدمت صادقانه در راه وطن، عبادتی ارزشمند

است

«عبادت تنها نماز نیست؛ استقامت، صداقت و

وفاداری نیز عبادت‌اند.»

● حدیث الهام‌بخش:

امام علی (ع): صبر، دلیری انسان در برابر حوادث است. (نهج البلاغه)



چه زمانی باید کمک بگیرید؟

اگر دچار موارد زیر هستید، بدون تردید به روان شناس یا دکان یا مسئول مشاوره مراجعه کنید:

● بی‌خوابی شدید یا اختلال در خواب

● افکار خودکشی یا ناامیدی شدید

● انزوا، پر خاشگری یا فرار ذهنی از محیط

● بی‌انگیزگی کامل برای مدت طولانی

● کمک خواستن، نشانه بلوغ روانی و قدرت

شخصی است.

منابع فوری کمک:

● مشاوره تلفنی رایگان

شماره ۱۴۸۰ (بهزیستی، ۲۴ ساعته)

● مشاوره آنلاین

اپلیکیشن ایران حال:

haal.ir/pwa/university/iran

● مراکز محلی

تماس با مرکز مشاوره مدرسه یا منطقه



«سختی می‌آید تا درون ما را بسازد، نه بشکند.»

«خدمت می‌گذرد، اما قدرت، صبر و عزتی که درون شما شکل می‌گیرد، تا پایان عمر با شما می‌ماند.»

شما تنها یک سرباز نیستید، شما یک انسان در مسیر رشد، شجاعت و بلوغ هستید.

تهیه شده توسط مرکز مشاوره و سبک زندگی دانشگاه علوم پزشکی ایران

طراح: فاطمه کبری زاده، دانشجوی پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی ایران