

هنگام استرس چه کنیم؟

راهنمای تصویری

برای نقاشی و رنگ آمیزی



این نسخه فارسی به صورت رایگان قابل دانلود است

angelo1.com/community

این برنامه توسط سازمان بهداشت جهانی ساخته شده
و به عنوان خدمت بهداشت روان به جامعه، بدون هیچ هزینه‌ای توزیع می‌شود.

برای سوالات:

angelo@drangelosadeghpour.com

Book reference: Doing what matters in times of stress: an illustrated guide.

Geneva. World Health Organization 2020.

<https://apps.who.int/iris/handle/10665/331901>

Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

This translation was not created by the World Health Organization (WHO).

WHO is not responsible for the content or accuracy of this translation.

The original English edition shall be the binding and authentic edition.

This translated work is available under the

CC BY-NC-SA 3.0 IGO License.

Adapted for the modern Persian-speaking community by

Angelo (Safa) Sadeghpour, MD PhD

Board-certified Psychiatrist

8500 Wilshire Blvd, Suite 740, Beverly Hills, CA 90211

angelo1.com | 323-582-9999

The original guide was created by the World Health Organization.
The Farsi translation and illustrations were produced independently.
This edition has been reformatted as a coloring book – make it your own.

بازنویسی شده برای جامعه فارسی‌زبان امروزی توسط

Angelo (Safa) Sadeghpour, MD PhD

بورد سرتیفاید روانپزشک

۸۵۰۰ ویلشایر بلوار، سوئیت ۷۴۰، بورلی هیلز، کالیفرنیا ۹۰۲۱۱

angelo1.com | 323-582-9999

راهنمای اصلی توسط سازمان بهداشت جهانی تهیه شده است.
ترجمه فارسی و تصاویر به‌طور مستقل تولید شده‌اند.
این نسخه به صورت کتاب رنگ‌آمیزی بازطراحی شده – آن را از خودتان کنید.

فهرست

۵	مقدمه
۶	تقدیر و تشکر
۹	بخش اول: حضور در لحظه
۵۱	بخش دوم: رهاسازی
۷۸	بخش سوم: عمل کردن بر اساس ارزش ها
۹۸	بخش چهارم: مهربان بودن
۱۰۶	بخش پنجم: فضاسازی
۱۲۱	ابزار ۱: حضور در لحظه
۱۲۲	ابزار ۲: رهاسازی
۱۲۳	ابزار ۳: عمل کردن بر اساس ارزش ها
۱۲۴	ابزار ۴: مهربان بودن
۱۲۵	ابزار ۵: فضاسازی

دلایل زیادی برای اضطراب وجود دارد. یکی از این دلایل مشکلات شخصی مثل مشکلات با اطرافیان، تنهایی، درآمد کم، بی ثباتی و نگرانی در مورد آینده است. دلیل دیگر مشکلات شغلی مثل اختلاف با همکاران و از دست دادن شغل است. اما مسأله‌ی دیگر مشکلات مربوط به جامعه است مثل خشونت، بحران‌های اقتصادی و بیماری‌ها. در حال حاضر با توجه به شیوع کووید-۱۹ و اثرات آن، افراد در معرض استرس بالاتری هستند. ترس از مبتلا شدن، آثار قرنطینه و دوری از عزیزان، کاهش فعالیت‌های تفریحی، از دست دادن عزیزان و مشکلات اقتصادی متعاقب همه‌گیری، این استرس را بیش از پیش افزایش می‌دهد و اهمیت روش‌های مدیریت استرس را دوچندان می‌کند. همچنین در این روزها افرادی مثل کادر درمان در صف مقدم مبارزه با بیماری قرار دارند که علاوه بر اضطراب زیاد ناشی از احتمال سرایت بیماری، نگرانی از انتقال به نزدیکان و فرسودگی شغلی را تجربه می‌کنند.

اضطراب به خودی خود طبیعی است و در مورد خطرهای زندگی مثل بیماری هشدار می‌دهد. اما وقتی طول می‌کشد یا بیش از اندازه می‌شود، می‌تواند به ابعاد دیگر زندگی آسیب برساند. برای نمونه ممکن است فرد نتواند از عهده‌ی کار و نقشش بر آید، مثل قبل والد مراقبت‌کننده‌ای باشد و یا در شغلش با کفایت عمل کند. همچنین می‌تواند به سلامت روان آسیب بزند و فرد را در معرض اختلالات اضطرابی یا افسردگی قرار دهد. علاوه بر آن بر سلامت جسمی هم می‌تواند اثرگذار باشد بطوری که سیستم ایمنی را تضعیف کند و همچنین باعث علائمی مثل سردرد، درد شکم، درد گردن، مشکلات خواب و اشتها شود. بنابراین مدیریت این اضطراب در همه‌گیری کووید-۱۹ اهمیت ویژه‌ای دارد.

این کتاب برای همه‌ی کسانی است که استرس را تجربه می‌کنند و یا لازم است که به دیگران مثل بیماران با کودکان کمک کنند. خواندن این کتاب به روانشناسان، پزشکان، مراقبان سلامت، مدیران و والدین و عموم مردم پیشنهاد می‌شود.

این کتاب برگردان فارسی کتاب "هنگام استرس چه کنیم؟" است که در سال ۲۰۲۰ توسط سازمان جهانی بهداشت منتشر شد.

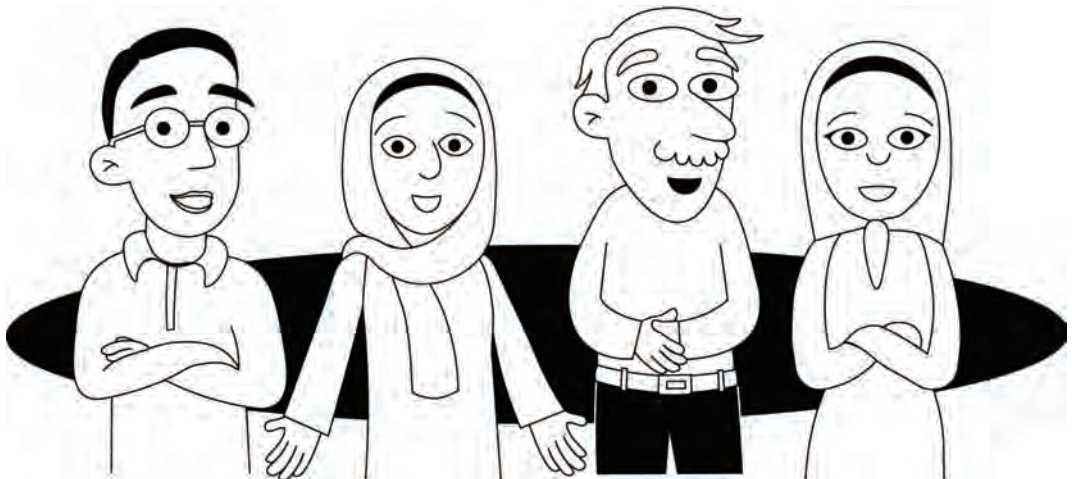
تقدیر و تشکر

کتاب "در زمان استرس چه کنیم؟" یک راهنمای تصویری است که توسط سازمان جهانی بهداشت در سال ۲۰۲۰ منتشر شده است. این کتاب توسط مارک ون امرن نوشته شده و محتوای اصلی کتاب توسط روس هریس ایجاد شده است.

اگر استرس را تجربه می‌کنید تنها نیستید.

در حال حاضر افراد زیادی در جامعه و در سرتاسر جهان وجود دارند که با استرس دست و پنجه نرم می‌کنند.

ما به شما کمک می‌کنیم مهارت‌های عملی برای مقابله با استرس را یاد بگیرید و مهارت‌هایی را که نیاز دارید در این کتاب به شما آموزش می‌دهیم. از سفر خود برای یاد گرفتن کارهایی که در زمان استرس مفید است، لذت ببرید.



چگونه از این کتاب استفاده کنیم؟

این کتاب پنج بخش دارد که هر کدام حاوی یک ایده و تکنیک جدید است. یاد گرفتنشان آسان است و می‌توانید از آن‌ها به مدت چند دقیقه در روز برای کاهش استرس استفاده کنید. هر چند روز یک بخش را بخوانید و وقت بگذارید و تمرین کنید، سپس قسمت بعدی را یاد بگیرید. یا می‌توانید کتاب را یک بار بخوانید، هر چیزی را که آموخته‌اید تمرین کنید و با خواندن مکرر وقت بیشتری را به کتاب اختصاص دهید. کلید کاهش استرس تمرین کردن است. می‌توانید در منزل یا سرکار، در زمان استراحت، قبل از خوابیدن و یا در اوقات فراغت این کتاب را بخوانید



بخش اول

حضور در لحظه



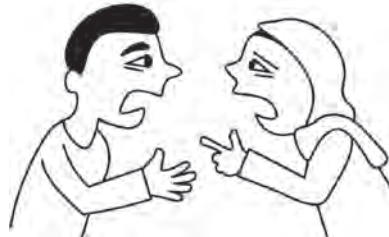
این کتاب برای کمک به شما جهت مدیریت استرس است.



استرس به معنای احساس
مشکل و یا تهدید شدن در
زندگی است.

استرس می‌تواند به دلیل انواع مختلف تهدید ایجاد شود. مثل:

یک نفر رفتار بدی با
من داشت.



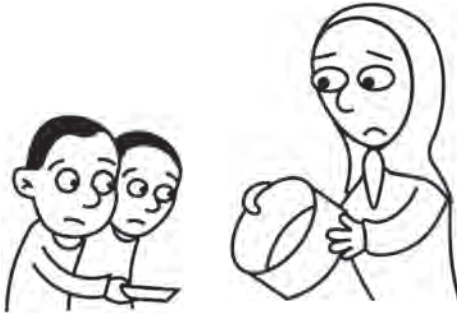
خشونت خانوادگی



بیماری



بسته بودن مدرسه

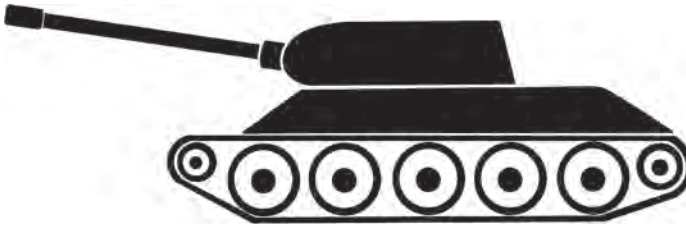


مشکلات مالی در تهیه مایحتاج
برای خانواده



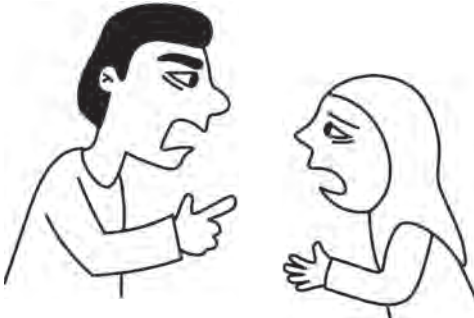
مهاجرت

جنگ



یا مشکلات کوچک تر مثل...

بحث و کشمکش با خانواده



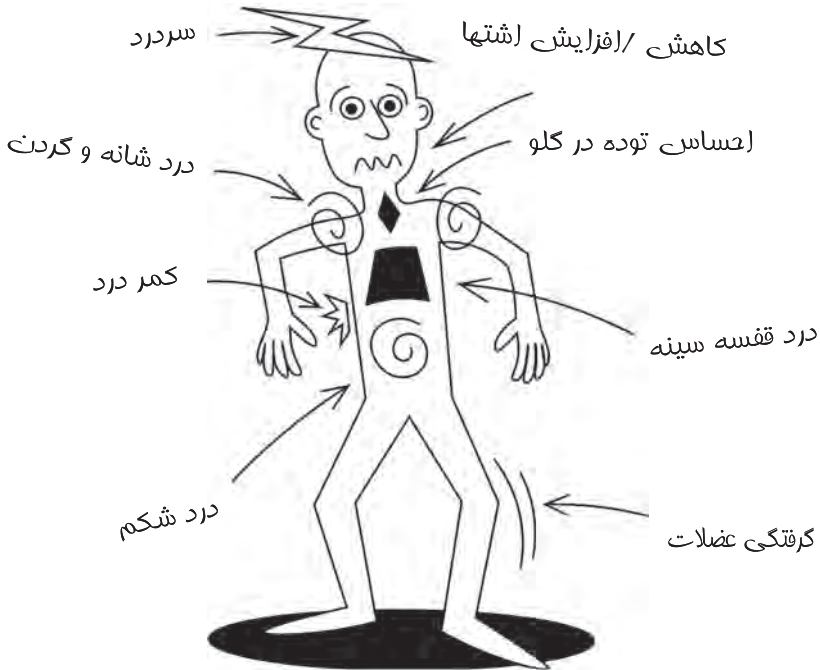
عدم اطمینان نسبت به آینده



هر کسی ممکن است استرس را تجربه کند.
استرس مختصر آسیب‌زا نیست.



اما استرس بیش از حد، بر بدن تاثیر می‌گذارد و احساسات
ناخوشایندی در اعضای مختلف بدن ایجاد می‌کند.



افراد دیگر ممکن است متوجه تغییراتی در
بدنشان شوند مثل: ضایعات پوستی، عفونت،
بیماری و یا مشکلات گوارشی.

بسیاری از افراد زمانی که دچار استرس می‌شوند...

در به خواب رفتن مشکل پیدا می‌کنند... بی‌قرار می‌شوند... به راحتی عصبانی می‌شوند... نمی‌توانند تمرکز کنند...



احساس غمگینی یا احساس گناه می‌کنند...

نگرانند...

گریه می‌کنند...

احساس خستگی شدید می‌کنند...



دچار بی‌اشتهایی می‌شوند یا پر خوری می‌کنند...



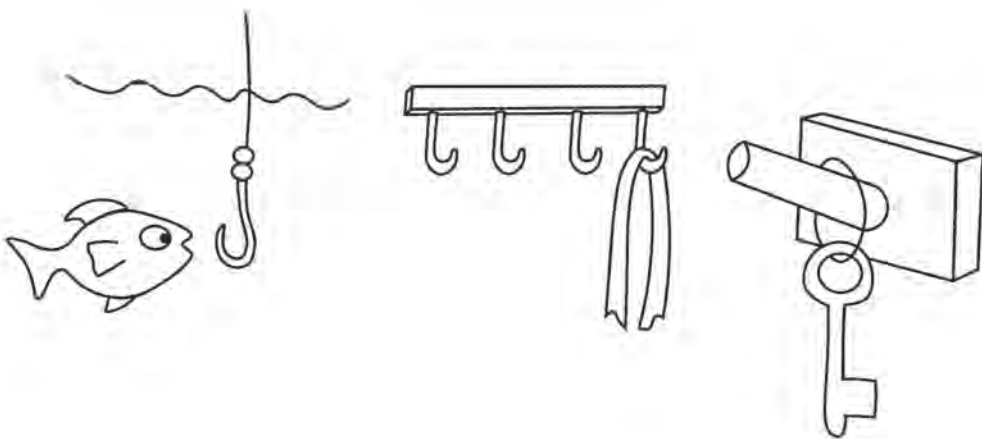
و بسیاری از ما در مورد اتفاقات بد گذشته یا آینده زیاد فکر می‌کنیم.



افکار و احساسات ناشی از استرس وقتی مشکل ساز می‌شود که به
قلابشان گرفتار شویم.



منظور از "قلاب" چیست؟ خب، انواع زیادی قلاب وجود دارد...





وقتی چیزی در قلاب گیر افتاده و نمی‌تواند خلاص شود، یعنی به دام افتاده است.



بنابراین ذهن ما می‌تواند گرفتار افکار و احساسات دشوار شود.



یک لحظه، ممکن است با بچه‌ها بازی کنید...

و لحظه‌ی بعد
گرفتار افکار و احساسات آزاردهنده شوید...



یک لحظه، ممکن است از خوردن غذا لذت ببرید...



و لحظه‌ی بعد شاید تحت تاثیر افکار و احساسات خشمگین قرار گرفته و از خانواده فاصله بگیرید.



ارزش‌ها چه هستند؟

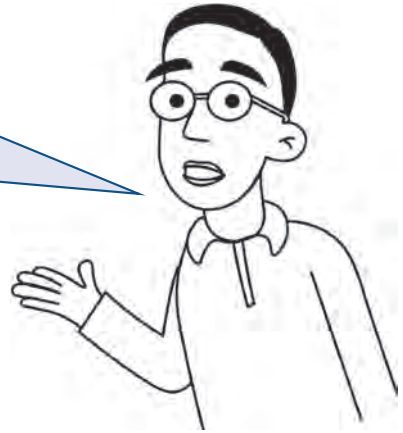
پس این افکار و احساسات منفی، ما را به دام می‌اندازند، گرفتارمان می‌کنند و ما را از ارزش‌هایمان جدا می‌کنند.



ارزش‌ها عمیق‌ترین خواسته‌های شما برای رسیدن به شخصی است که می‌خواهید باشید.



برای مثال، اگر شما پدر و مادر هستید و یا مسئولیت مراقبت از دیگری را دارید، دوست دارید چگونه پدر و مادری باشید؟



- مهربان
- خردمند
- متعهد
- مصمم

• مسئولیت پذیر



- آرام
- مراقب
- حامی
- شجاع

بنابراین ارزش‌ها، مدلی که می‌خواهید باشید را توصیف می‌کند؛ این که چگونه می‌خواهید با خودتان، دیگران و دنیای اطرافتان رفتار کنید.

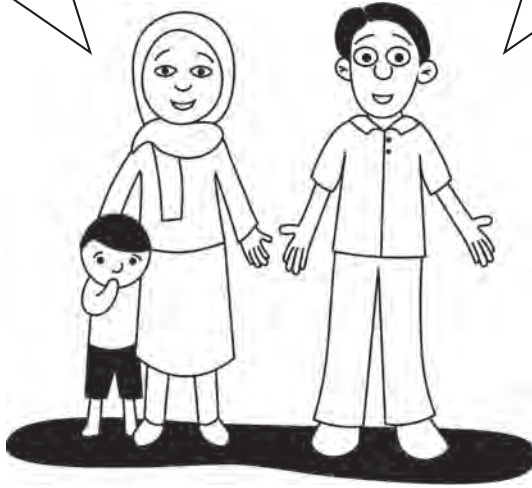


خواندن این کتاب نشان می‌دهد که ارزش‌هایتان برای شما مهم است و براساس آن‌ها عمل می‌کنید. درسته؟



بله، من این کتاب را می‌خونم چون به خانواده‌ام اهمیت می‌دهم.

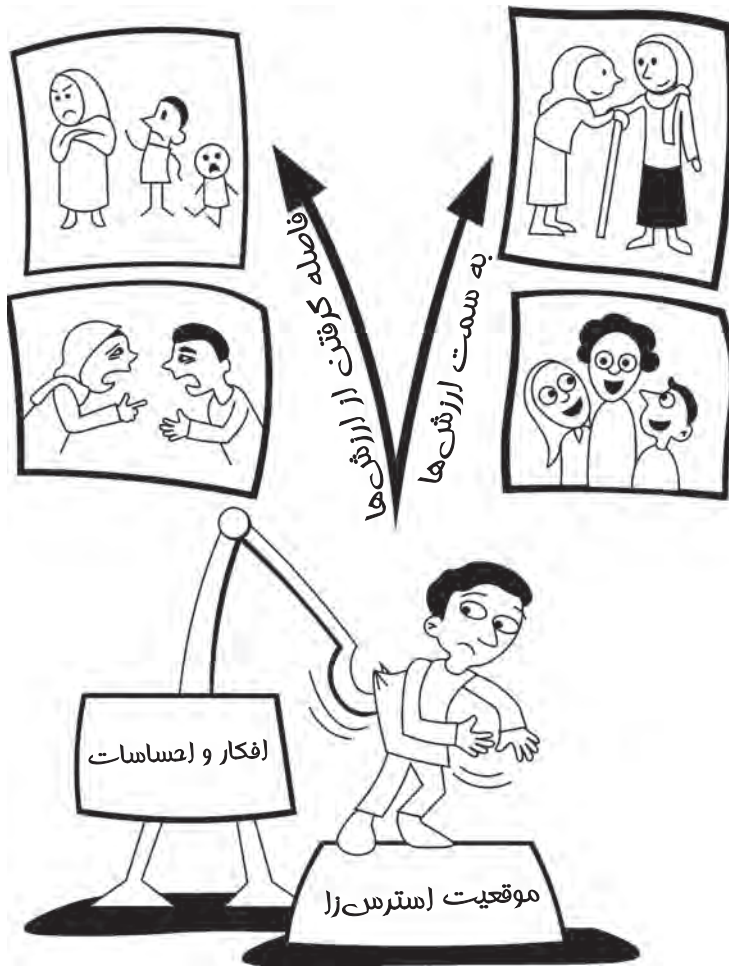
بله. من به سلامتی جسم و روانم اهمیت می‌دهم.



درسته.
احتمالا شما براساس ارزشی عمل می‌کنید که برای بسیاری از مردم مهم است: مراقبت کردن.



مراقبت کردن از خودتان
مراقبت کردن از دیگران



در شرایط استرس‌زا، افکار و احساسات رنج‌آور ما را به دام می‌اندازند و از ارزش‌هایمان دور می‌شویم.

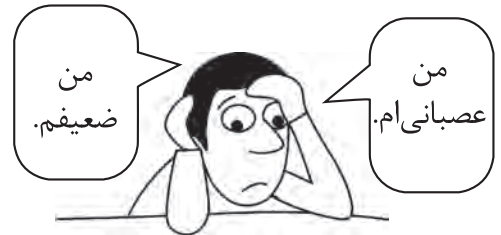


افکار و احساسات رنج آور زیادی هستند که ما را گرفتار می کنند،
مثل فکریهایی در مورد تسلیم شدن و کم آوردن...



افکاری که دیگران را مقصر می دانند...

قضاوت‌های سخت گیرانه
درباره‌ی خودمان



مرور خاطرات ناراحت کننده...

نگرانی از آینده...





آیا حالش خوبه؟

الان کجاست؟

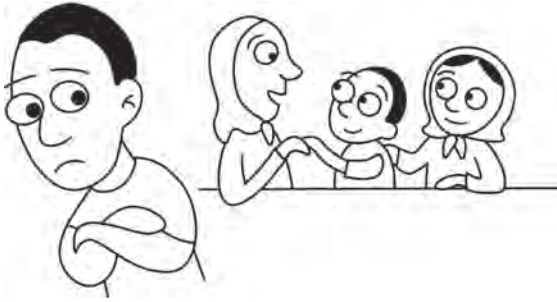
افکاری که ما را درباره‌ی دیگران نگران می‌کنند.



وقتی به دام می‌افتیم، رفتارمان تغییر می‌کند و کارهایی انجام می‌دهیم که زندگی و شرایطمان را بدتر می‌کنند.

ممکنه وارد دعوا یا مشاجره شویم.





و یا ممکن است از کسانی که
دوستشان داریم فاصله بگیریم.



و یا زمان‌های زیادی را در بستر دراز
بکشیم.

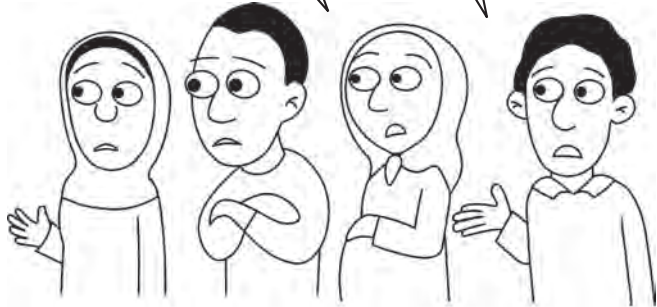


ما این رفتارها را
"رفتارهای دورکننده از ارزش‌ها"
می‌نامیم زیرا وقتی به این روش‌ها عمل
می‌کنیم، از ارزش‌های خود دور
می‌شویم.

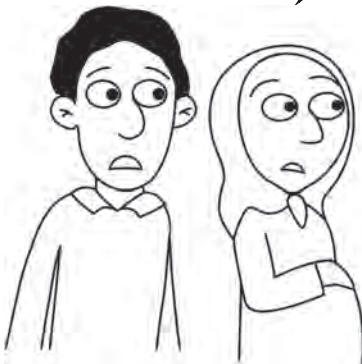
این کتاب قراره
کمکتون کنه!



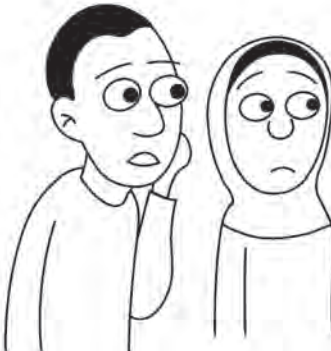
پس ما چی کار می‌تونیم بکنیم؟



منظورتون از تمرکز و
درگیر شدن چیه؟



چطوری کمکمون
میکنه؟



ابتدا یاد می‌گیرید چگونه
تمرکز کنید و درگیر
زندگی باشید.



صبور باشید الان
توضیح میدم.



وقتی استرس داریم،
درگیر زندگی شدن
برامون خیلی
سخته.



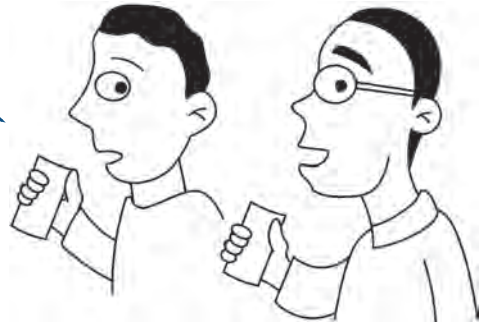


منظورتان از
"درگیر زندگی شدن" را
نمی‌فهمم



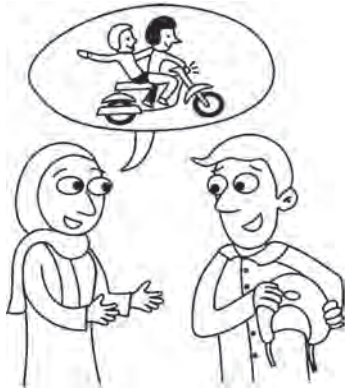
"درگیر چیزی شدن" یا
"مشغول کاری شدن" به
معنای توجه کامل به آن
است.

وقتی شما چیزی می‌خورید، توجه
کامل خود را به آن می‌دهید؟ با دقت
می‌بوئید و طعم آن را می‌چشید؟



وقتی به موسیقی گوش می‌کنید،
آیا توجه کامل خود را به آن
می‌دهید؟ با دقت گوش می‌دهید
و از آن لذت می‌برید؟





زمانی که به طور کامل به فعالیتی توجه می‌کنید، می‌گوییم که "درگیر" آن هستید.



اما وقتی گرفتار افکار یا احساسات باشید، شما "درگیر زندگی" نیستید و یا به عبارتی حواستان پرت شده است.



زمانی که توجه کامل خود را به هر فعالیتی معطوف می‌کنید، می‌گوییم که "متمرکز" هستید.



اما وقتی گرفتار افکار و احساسات می‌شوید، تمرکزتان را از دست می‌دهید و زمانی که کارها را بدون تمرکز انجام می‌دهیم، خوب انجامشان نمی‌دهیم، یا قادر به لذت بردن از آنها نیستیم و احساس نارضایتی می‌کنیم.

بنابراین، اگر بتوانید یاد بگیرید که بیشتر درگیر زندگی باشید و بهتر تمرکز کنید، کنترل استرس بهتر خواهد داشت.



به طور مثال، از روابط خود با دیگران راضی تر خواهید بود.

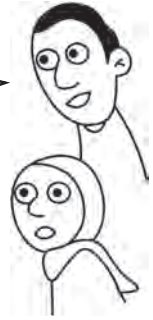


و می‌توانید کارهای مهم را خیلی بهتر انجام دهید.



روش‌های زیادی برای
تمرین درگیر زندگی شدن و
یا تمرکز بر کاری که انجام
می‌دهید وجود دارد.

چطور می‌تونیم
یاد بگیریم که
این کار رو انجام
بدیم؟



می‌توانید این مهارت‌ها را با هر فعالیتی که
انجام می‌دهید، تمرین کنید. برای مثال، اگر
چای می‌خورید...

مزه و طعمش را بچشید.

...حواستان را جمع کنید. طوری به
نوشیدنی با کنجاوی نگاه کنید که
انگار هرگز قبلاً نوشیدنی ندیده‌اید. به
رنگ آن توجه کنید.



چای را روی زبان خود
حس کنید و از مزه ی
آن لذت ببرید.



جرعه ای به آرامی بنوشید.



آن را تا حد ممکن
آهسته بنوشید،
طعمش را بچشید،
به درجه حرارتش
توجه کنید.



حین بلعیدن به حرکات
گلو توجه کنید.



همانطور که قورت
می‌دهید به طعمش
توجه کنید.



و هر جرعه‌ای را به روش
مشابه بنوشید: به آرامی
و با تمام توجه.



و هر وقت که افکار و احساسات
خواستند گرفتارتان کنند.

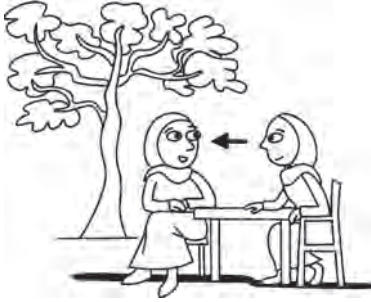


دوباره بر روی
نوشیدنی تمرکز
می‌کنم.

دقیقا!
از چه فعالیت‌های دیگری
می‌توانید برای "درگیر
زندگی شدن" استفاده کنید؟



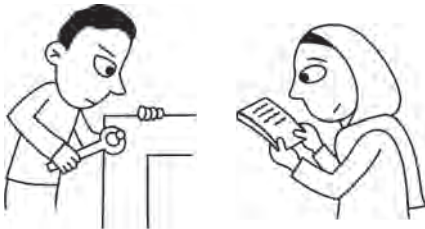
تمرین آگاهی از نوشیدن
Awareness of Drinking
angelo1.com/community/farsi



می‌توانید به هنگام صحبت با خانواده یا دوستان این تمرین را انجام دهید. توجه کنید که دیگران دقیقاً چه می‌گویند، به لحن صدا و حالات چهره‌شان دقت کنید و تمام حواستان را معطوفشان کنید.



می‌توانید این تمرین را به هنگام بازی کردن با کودکان انجام دهید. فقط باید توجه کامل خود را به بچه‌ها و بازی معطوف کنید.



می‌توانید این کار را به هنگام شستن ظروف، غذا پختن و یا انجام کارهای روزمره انجام دهید. فقط باید به سادگی تمام توجه‌تان را به این فعالیت‌ها معطوف کنید.

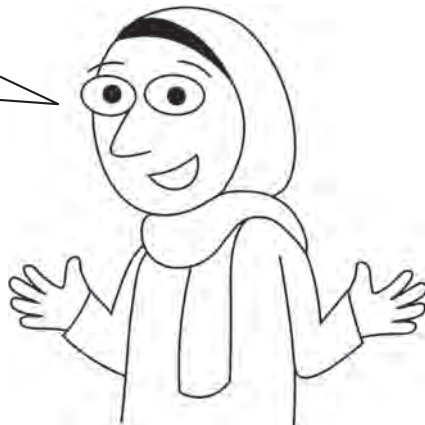


و هر وقت متوجه شدید که به دام افتاده‌اید...

با تمرکز مجدد و درگیر شدن در
کارمان، از قلاب افکار رها
می‌شیم.



باشه...!
ولی وقتی می‌تونم این
کار رو انجام بدم که
افکارو احساساتم زیاد
ناراحت کننده نباشن.



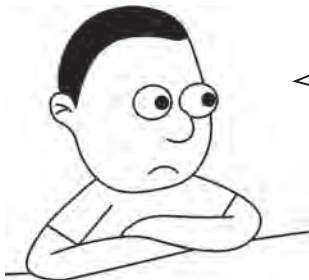


بله، گاهی آنقدر
شدیدند که تبدیل به
"طوفان‌های
هیجانی" می‌شوند.

اما بعضی وقت‌ها
احساسات من
خیلی دردناکه.



طوفان هیجانی به این معنی است که شما
افکار و احساسات و هیجانات سختی را تجربه
می‌کنید. این احساسات و هیجانات به قدری
قوی هستند که انگار طوفان بزرگی تجربه
می‌کنید و به راحتی می‌توانند بر شما غلبه
کنند.



یعنی چی؟

زمانی که طوفان
هیجانی ظاهر می‌شه،
ما باید یاد بگیریم که
چطور از روش حضور
در لحظه استفاده کنیم.





تصور کنید که وقتی طوفان شروع می‌شود شما بالای یک درخت هستید.



می‌خواهید روی درخت بمانید؟



در حالی که وقتی بالای درخت هستید، در خطر بزرگی قرار دارید!

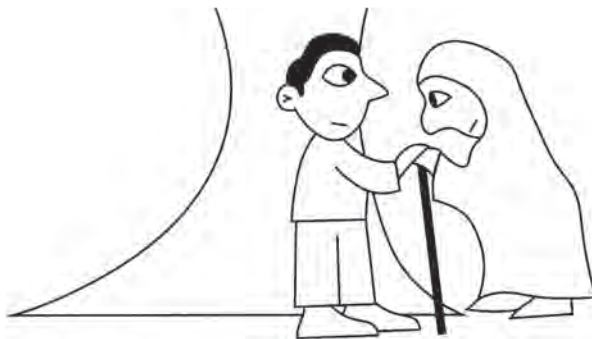


لازم است که هرچه سریع‌تر به زمین برسید!

روی زمین، جایتان امن تر است.



و روی زمین می‌توان به دیگران کمک کرد. برای مثال، می‌توانید دیگران را در زمان طوفان آرام کنید.



در صورتی که روی زمین باشید، می‌توانید خود را به جای امنی، برسانید.



چطوری؟

بنابراین وقتی که طوفان‌های هیجانی پدیدار می‌شوند، باید از روش حضور در لحظه استفاده کنیم.



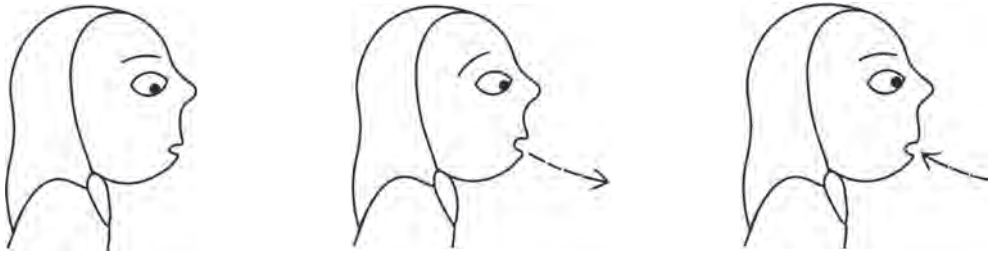
دوباره، از طریق درگیر شدن با دنیای اطراف خود و تمرکز بر آن چه انجام می‌دهید.



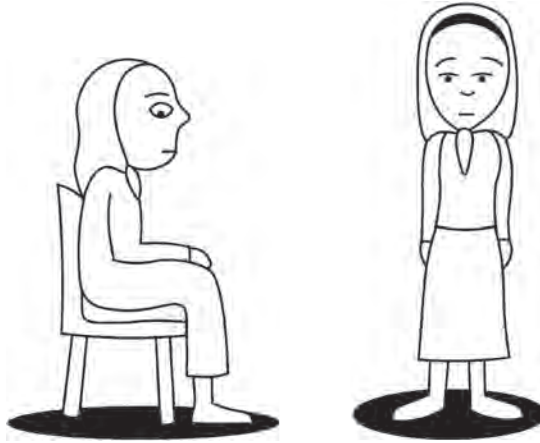
اولین قدم این است که بدانید چه احساسی دارید و به چه چیزی فکر می‌کنید.



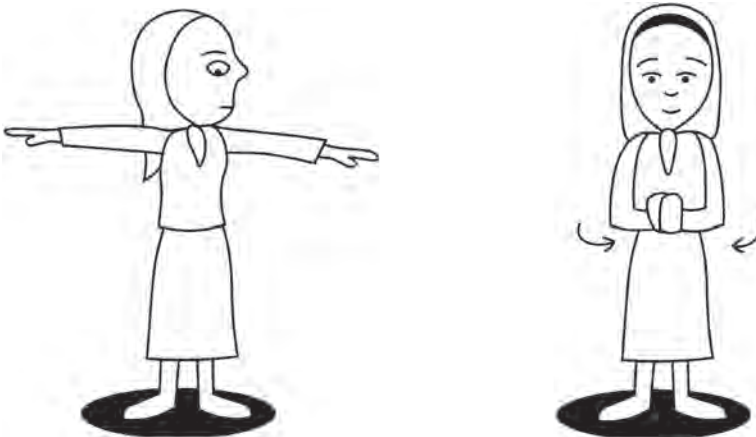
به آرامی نفس بکشید، ریه‌ها را کاملاً خالی کنید
و سپس اجازه دهید تا آن جا که ممکن است به آهستگی پر شوند.



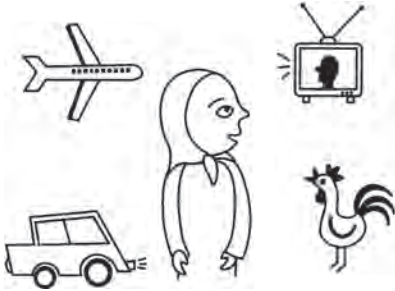
آرام پاهایتان را به زمین فشار دهید.



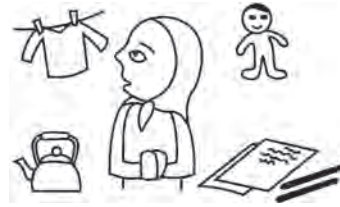
آهسته دست‌هایتان را بکشید، یا به آهستگی به هم فشارشان دهید.



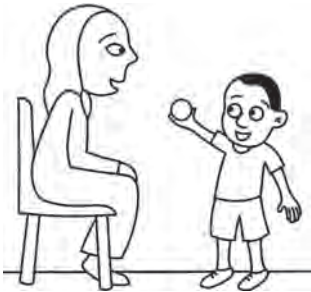
چه صداهایی می‌شنوید؟



گام بعدی در روش حضور در لحظه، تمرکز مجدد بر دنیای اطرافتان است، حواستان باشد که کجا هستید. پنج چیزی که می‌توانید ببینید چیست؟



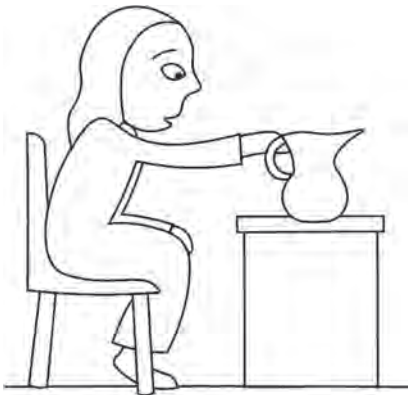
توجه کنید که کجا هستید و چه کار می‌کنید.



نفس بکشید. چه بویی استشمام می‌کنید؟



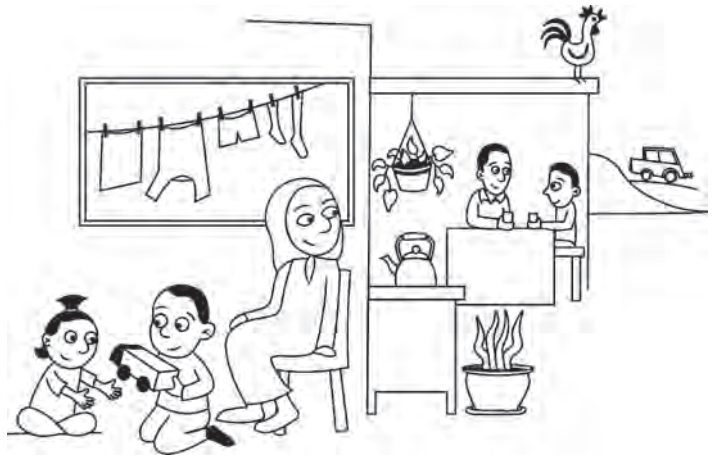
زانوهایتان را لمس کنید. کف پاهایتان یا هر چیزی که می‌توانید را لمس کنید. حواستان باشد که زیر انگشتان چه چیزی حس می‌کنید.





پس وقتی افکار و احساسات آزاردهنده
ظاهر می‌شوند...

و همزمان دنیایی در اطرافتان
وجود دارد که می‌توانید
ببینید، بشنوید، لمس کنید،
بچشید و بی‌وئید...



تمرین زمینه‌سازی ۱
Grounding Exercise 1
angelo1.com/community/farsi

حضور در لحظه باعث ناپدید شدن طوفان‌های هیجانی نمی‌شود. فقط شما را تا اتمام طوفان در امنیت نگه می‌دارد.



برخی دیگر به سرعت عبور می‌کنند.



بعضی از طوفان‌ها مدت زیادی طول می‌کشند.

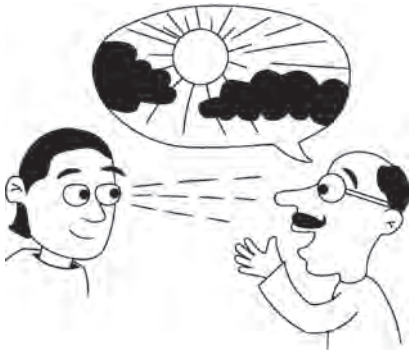


همین‌طور!!

یعنی تمرین‌های رهاسازی "و" حضور در لحظه "من را از افکار و احساسات آزاردهنده رها نمی‌کند.



هدف از تمرین‌های رهاسازی و حضور در لحظه این است که به شما کمک کند "درگیر زندگی" شوید. به عنوان مثال، به شما کمک می‌کند تمام توجه خود را به خانواده و دوستانتان معطوف کنید.



همچنین به شما می‌آموزد به سمت ارزش‌های خود حرکت کنید. تا مثل شخصی رفتار کنید که دوست دارید باشید.



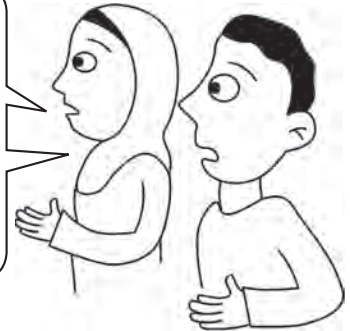
و به شما یاد می‌دهد بر روی کاری که انجام می‌دهید، بتوانید تمرکز کنید و آن را به خوبی انجام دهید.

وقتی که به کاری توجه می‌کنید و کاملاً درگیرش هستید، ممکن است آن را رضایت بخش‌تر بدانید. این نکته حتی در مورد فعالیت‌های کسل‌کننده یا ناامیدکننده هم صادق است.



سؤال خوبی! در بخش بعدی کتاب به آن خواهیم پرداخت.

اما من ناراحتی‌های زیادی دارم، آیا می‌تونم از شر عصبانیت، ترس و اندوهم خلاص بشم؟



الان، لطفاً فقط مهارت‌های جدید را تمرین کنید و یادتان باشد که قرار نیست این تمرین‌ها شما را از عصبانیت، ترس یا غم خلاص کنند.



وقتی که ما درگیر زندگی می‌شویم، به دیگران توجه می‌کنیم، بر آن چه انجام می‌دهیم تمرکز می‌کنیم و بر اساس ارزش‌هایمان زندگی می‌کنیم، در این حالت خیلی بهتر می‌توانیم استرس‌مان را مدیریت کنیم.

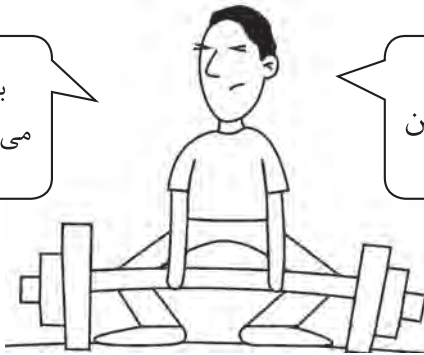


درگیر شدن، تمرکز و حضور در لحظه به ما کمک می‌کند تا همه‌ی این کارها را انجام بدهیم.

اما این به نظر خیلی سخت می‌آید...



بهتر می‌شیم!



و هرچه بیشتر تمرین کنیم...

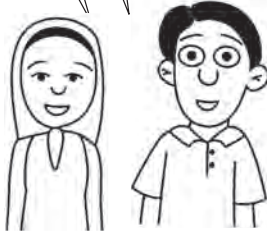
مثل خیلی از کارهای دیگه نیاز به تمرین داره.



مثل بدن‌سازی است. هرچه بیشتر ورزش کنید، عضلات قوی‌تری خواهید داشت!

وقتی این کتاب را می‌خوانید
دستورالعمل‌ها را دنبال کنید. فقط
تمرین‌ها را نخوانید، بلکه انجامشان
دهید.

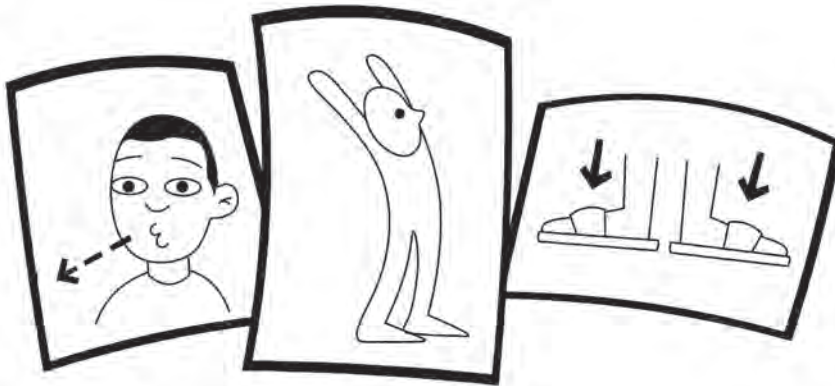
باشه



روش‌های زیادی برای تمرین
مهارت "درگیر شدن" و "حضور در لحظه"
وجود دارد. اکنون تمرین‌شان خواهیم
کرد.



ابتدا توجه کنید که چه احساسی دارید و به چه فکر می‌کنید.
سپس، به آرامی با بدن‌تان ارتباط برقرار کنید. آرام آرام نفس بکشید. بدن‌تان را
آهسته بکشید و به آرامی پاهایتان را به زمین فشار داده و به زمین متصل شوید.



اکنون دوباره بر دنیای اطرافتان تمرکز کنید. با دقت توجه کنید.

@

بینید



بشنوید



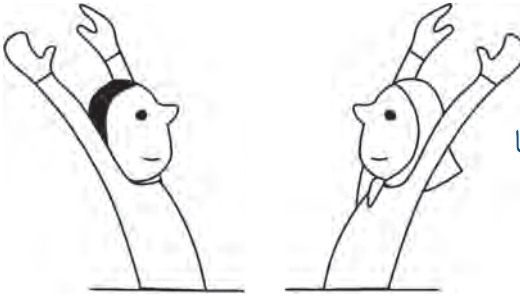
بپشید



ببوئید



لمس کنید



حالا خود را بکشید. با دنیای اطراف درگیر شوید. توجه کنید که کجا هستید، چه کسی با شماست و چه کاری انجام می‌دهید.



تمرین زمینه‌سازی ۲
Grounding Exercise 2
angelo1.com/community/farsi



این تمرین باید حدود ۳۰ ثانیه طول بکشد. می‌توانید این کار را در هر زمان و هر مکانی انجام دهید.

بله، و هر چه بیشتر تمرین کنم، بهتره.

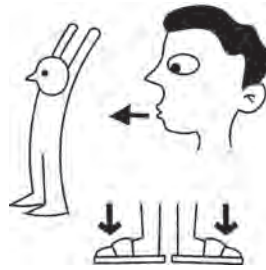


عالیه
میشه در هر زمان تمرین کرد.

اکنون تمرین حضور در لحظه را به مدت طولانی‌تری انجام می‌دهیم. ابتدا توجه کنید که چه احساسی دارید و به چه فکر می‌کنید.



اکنون تنفس خود را آهسته‌تر کنید. به آرامی و به تدریج ریه هایتان را خالی کنید.

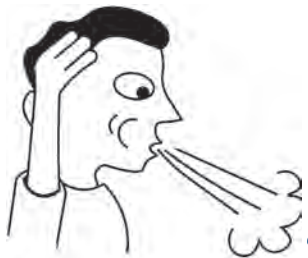


در مرحله بعد تمرکز کنید و با بدنتان ارتباط برقرار کنید، آرام نفس بکشید و به آرامی خود را بکشید. به آرامی پاهای خود را به زمین فشار دهید.



اگر شدید یا سریع نفس بکشید، احساس وحشت یا اضطراب، سرگیجه یا تنگی نفس ایجاد می‌شود.

مطمئن شوید که به آرامی و آهستگی نفس می‌کشید.



اگر احساس سرگیجه یا سبکی سر کردید، احتمالاً خیلی عمیق نفس می‌کشید.

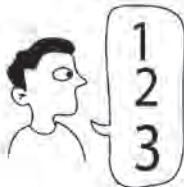
و همینطور که نفس می‌کشید تنفس را آرام‌تر و آهسته‌تر کنید.



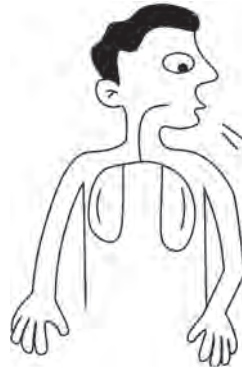
بنابراین اگر تا به حال احساس سرگیجه، سبکی سر، سنگینی شدید در قفسه سینه کرده اید، تنفس خود را **آهسته** کنید. به آرامی نفس خود را بیرون دهید و تا حد ممکن آرام و آهسته نفس بکشید. (**نفس های عمیق نکشید**. این باعث بدتر شدن سرگیجه می شود.)



حالا آرام تر نفس خود را بیرون دهید. و بعد از این که ریه هایتان خالی شد، قبل از اینکه دوباره نفس بکشید به آرامی تا سه بشمارید. سپس بگذارید ریه های شما تا جایی که امکان دارد به آرامی دوباره پر شوند.



حالا با **دقت** به نفس کشیدن خود توجه کنید. انگار که اولین بار است که تنفس می کنید.



در حین این کار، هر از گاهی افکار و احساسات شما را درگیر کرده و حواستان را پرت می کند.



شما در حال یادگیری راهکار درگیر شدن و متمرکز بودن در زمان حال هستید. آیا می توانید توجه خود را بر روی تنفس نگه دارید؟



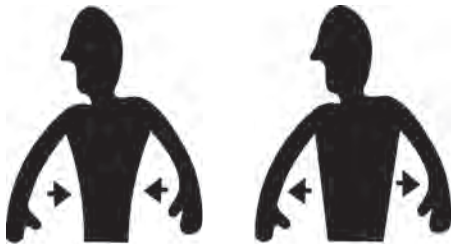
به هوایی که داخل بینی شما
در جریان است توجه کنید.



به محض این که متوجه
شدید این اتفاق افتاده،
دوباره بر نفس کشیدن
خود متمرکز شوید و تمام
توجه خود را به آن
اختصاص دهید.



به حرکت قفسه سینه که در حال
حرکت به داخل و خارج است توجه کنید.



به حرکات ملایم شانه‌های خود
توجه کنید.

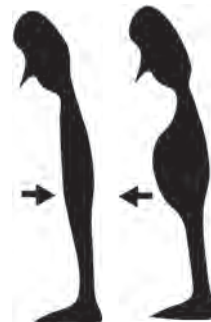


بازهم ممکن است
گرفتار قلاب افکار شوید.

توجه کنید که چگونه شکم شما به
داخل و خارج حرکت می‌کند.



بنابراین به
محض این که
متوجه این موضوع
شدید...



دوباره بر نفس کشیدنتان متمرکز شوید...



۲



۱



۴



۳



۶

چه مدت این کار را انجام بدیم؟



۵

برخی از تمرین‌های کوتاه‌تر یکی دو دقیقه ای را انجام دهید و یا از تمرین‌های طولانی‌تر که پنج تا ده دقیقه طول می‌کشند، استفاده کنید.



۷

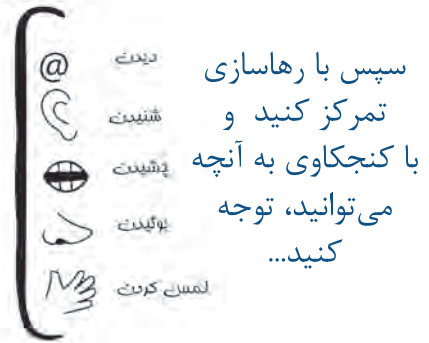
آرام باشید .
 آرام نفس بکشید.
 به آرامی خود را بکشید و
 به آرامی پاهای خود را به
 زمین فشار دهید .



برای اتمام تمرین، یک بار
 دیگر روش حضور در
 لحظه را انجام دهید.



توجه کنید که کجا
 هستید، چه کسی
 همراه شماست و چه
 کاری انجام می‌دهید.



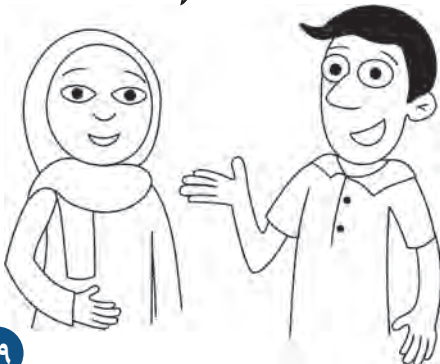
تمرین زمینه‌سازی ۳
Grounding Exercise 3
angelo1.com/community/farsi



برای سلامتی خودم
 و جامعه‌ام تلاش
 می‌کنم...

من از خودم
 مراقبت می‌کنم.

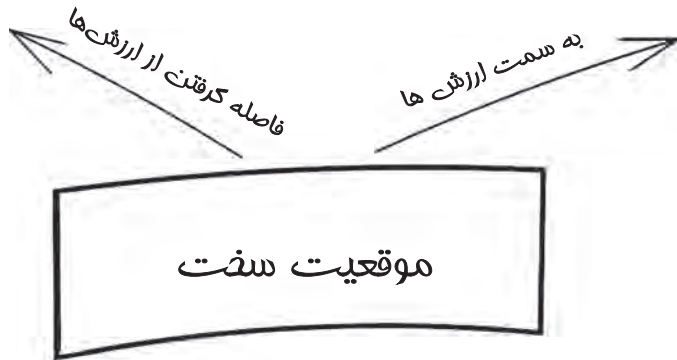
لحظه‌ای صبر کنید تا
 مطمئن شوید که هر بار
 برای چه این کار را تمرین
 می‌کنید...



درسته! از آنجا که این مهارت‌ها به شما کمک می‌کند تا درگیر زندگی شوید، تمرکز کنید و از افکار و احساسات آزاردهنده رها شوید...



پس می‌توانید طبق ارزش هایتان عمل کنید...



بنابراین یادتان باشد که در هر فرصتی که بدست می‌آوردید، این مهارت‌ها را تمرین کنید.

برنامه‌ای بریزید. به عنوان مثال، به این فکر کنید که چه زمانی، کجا و چند بار "حضور در لحظه" را تمرین خواهید کرد. تمرین نیازی به زمان، مکان و شرایط خاصی ندارد! می‌توانید در هر زمان و هر مکان و حتی فقط برای ۱-۲ دقیقه تمرین کنید. بهترین حالت این است که، قبل از رفتن به بخش بعدی، حداقل یکی دو روز وقت بگذارید تا مهارت‌های این بخش را تمرین کنید.

در پایان کتاب توضیحات مختصری از هر مهارت وجود دارد که می‌تواند نکات کلیدی را به شما یادآوری کند.



بخش دوم

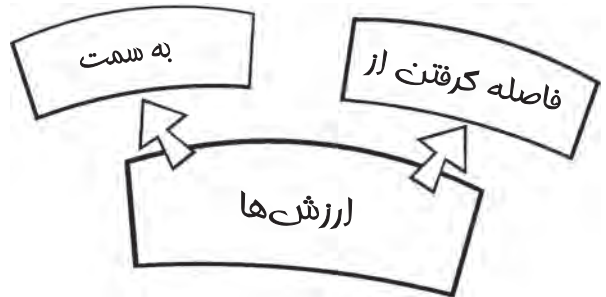
رها سازی



خوش آمدید. امیدوارم هنگامی که شما درگیر زندگی تان هستید، روی فعالیت‌های خود تمرکز کنید و در هنگام طوفان‌های هیجانی روش حضور در لحظه را تمرین کنید.



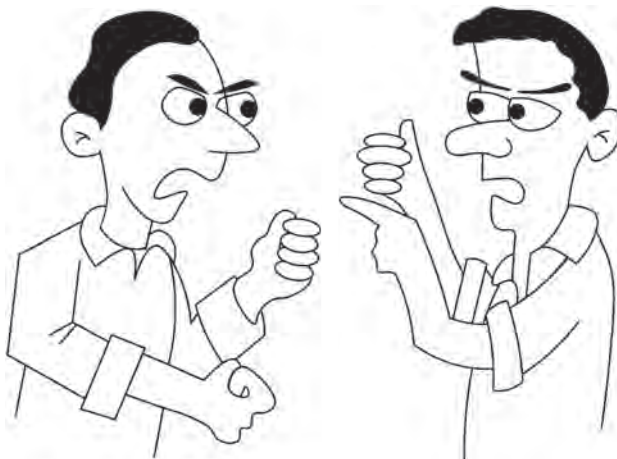
شاید به یاد داشته باشید که در قسمت‌های قبل، در مورد حرکت به سمت ارزش‌ها و فاصله گرفتن از آنها صحبت کردیم.



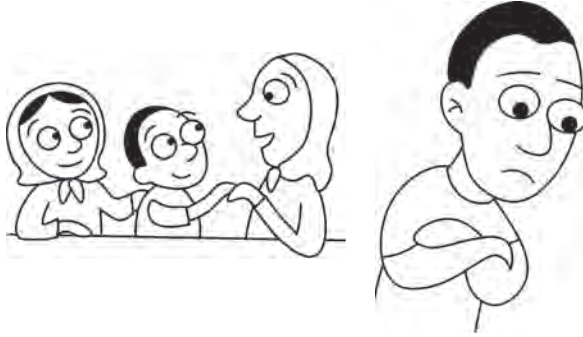
وقتی گرفتار افکار و احساسات آزاردهنده می‌شویم، تمایل داریم در جهت فاصله گرفتن از ارزش‌هایمان حرکت کنیم.



ممکن است وارد دعوا، بحث یا اختلاف نظر شویم.



یا ممکن است از افرادی که دوستشان داریم فاصله بگیریم.



یا وقت زیادی را در رختخواب بگذرانیم.



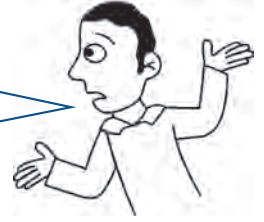
بنابراین، امروز قصد داریم
در مورد این که چطور
خودمان را از افکار و
احساسات آزاردهنده رها
کنیم، بیشتر بیاموزیم.





سؤال خوبیه. منطقیه
که دلتون می خواد
افکار و احساسات
آزاردهنده از بین
بروند.

زندگی من الان خیلی
سخته، آیا افکار و
احساسات آزاردهنده
من از بین میره؟



اما آیا واقع بینانه است که فکر کنیم می توانیم به راحتی از شر آن ها خلاص شویم؟

آیا می توانیم آن ها را مانند زباله بسوزانیم؟



آیا می توانیم آن ها را در صندوقچه پنهان
کنیم و در آن را قفل کنیم؟



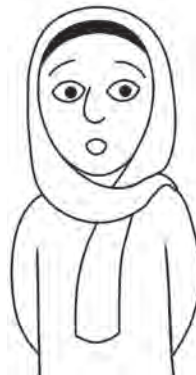
آیا می توانیم آن ها را در یک چاله دفن کنیم؟



آیا می توانیم فرار کنیم و
آن ها را پشت سر بگذاریم؟



به تمام راه هایی که برای خلاص
شدن از این افکار و احساسات
امتحان کرده اید، فکر کنید.

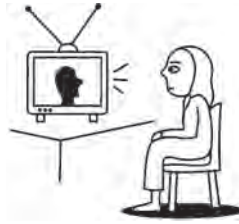


اکثر مردم برخی از این راهکارها را امتحان می‌کنند.

فریاد زدن



تلاش برای فکر نکردن به افکار و احساسات



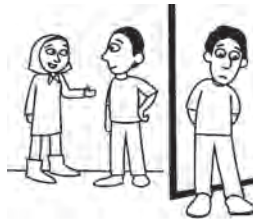
دوری از افراد، مکان‌ها یا موقعیت‌ها



خوابیدن



منزوی کردن خود



تسلیم شدن



پرخوری



سیگار کشیدن



مصرف مواد



دعوا کردن



سرزنش یا انتقاد کردن



شما چه راهکارهای دیگری را امتحان کرده‌اید؟



یک لحظه وقت بگذارید و به تمام راه‌هایی که برای رهایی از این افکار و احساسات آزاردهنده انجام داده اید، فکر کنید و آن‌ها را یادداشت کنید.

آن‌ها خیلی زود دوباره برمی‌گردند.

اما نه برای مدت طولانی!

البته بسیاری از این روش‌ها باعث می‌شوند افکار و احساسات از بین بروند.

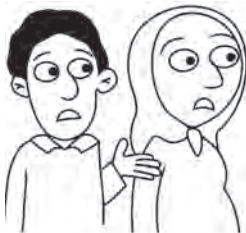


بیشترشان

و کدام یک از این روش‌ها شما را از ارزش‌های خود دور می‌کند؟



دقیقا! بنابراین وقتی سعی می‌کنیم از افکار و احساسات خلاص شویم ...



... زندگی معمولاً سخت‌تر میشه!

بنابراین آیا دوست دارید روش جدیدی یاد بگیرید؟



به جای تلاش برای دور کردن
افکار و احساسات، راه حل دیگری
هم هست؟



۲



این یک روش
جدید برای
رسیدگی به افکار
و احساسات
آزاردهنده است.

۱



و هر وقت به دام آن‌ها
افتادید...

۴

دست از مبارزه با آن‌ها بردارید.



۳

... دوباره خود را از قلابشان رها کنید.



۵

به زودی خواهیم دید. اما ابتدا بگذارید بررسی
کنیم که چه افکار و احساساتی
شما را درگیر می‌کند؟



چگونه باید این کار
را انجام بدیم؟



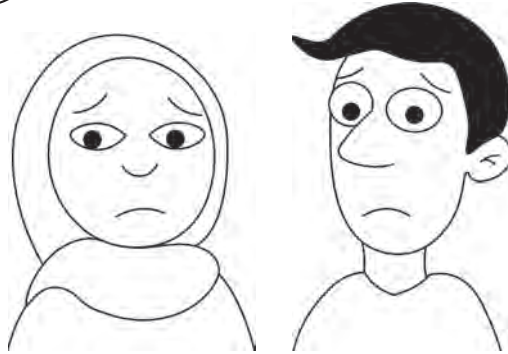
۶

آیا شما گرفتار این افکار می‌شوید؟

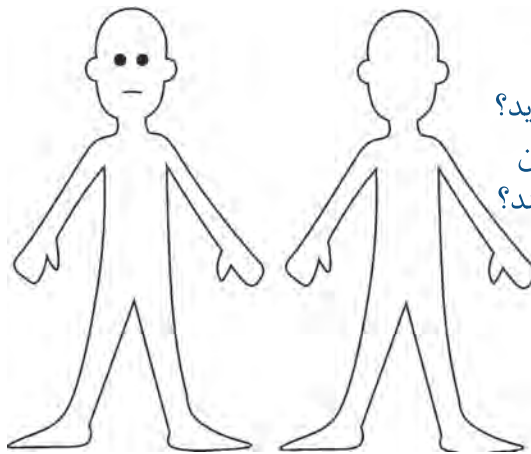
اتفاقات بدی که در گذشته رخ داده است.

به اندازه کافی خوب نبودن ضعیف یا بی‌کفایت بودن.

چیزهای بدی که ممکن است در آینده اتفاق بیفتد.



برخی از افکاری را که درگیرتان می‌کنند، بنویسید:



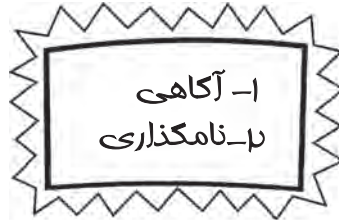
عقب

جلو

آیا گرفتار تاثیر افکار و احساسات بر بدن خود شده‌اید؟ علامت گذاری کنید که این احساسات در کجا اثر می‌کنند؟



دو مرحله اول در رهاسازی موارد زیر هستند:



ابتدا از یک فکر یا احساس که شما را گرفتار کرده است **آگاه** می شوید. سپس آن را **نامگذاری** می کنید. برای نامگذاری، آرام به خودتان چیزی شبیه این را بگویید.

در قفسه سینه‌ام
احساس سنگینی
می کنم.



در سرم احساس
فشار می کنم.

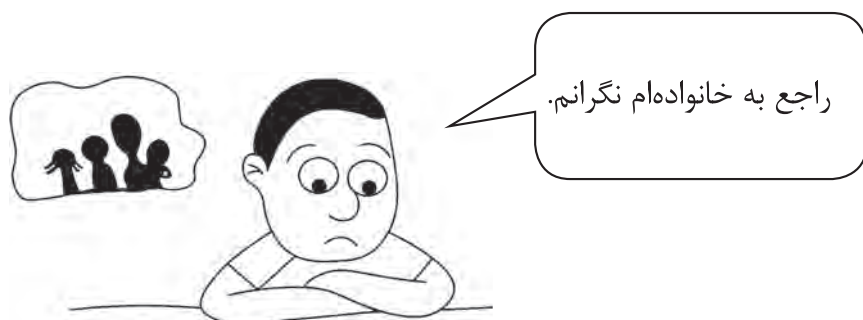


در ذهنم یک
خاطره دردناک
وجود دارد.



در دلم ترس
از آینده وجود
دارد.





بنابراین احساس و محلش را نامگذاری کنید.

با این حال، اگر عبارت "آگاه هستم" را اضافه کنیم، معمولاً اندکی بیشتر احساس رهایی می‌کنیم.



این کار را امتحان کنید و ببینید چه اتفاقی می‌افتد.



من آگاهم که احساس سنگینی در قفسه‌ی سینه‌ام دارم.

من آگاهم در ذهنم یک خاطره‌ی دردناک وجود دارد.





من آگاهم که احساس درد در معده‌ام دارم.

من آگاه هستم که این جا فکری در مورد آنچه می‌ترسم وجود دارد.



لطفاً قبل از مطالعه دیگر قسمت‌ها، این را امتحان کنید.

به احساسات و افکارتان توجه کنید و از آن‌ها آگاه شوید، فکر یا احساسی را که امروز برایتان وجود داشته نامگذاری کنید.



تمرین توجه و نام‌گذاری

Notice and Name

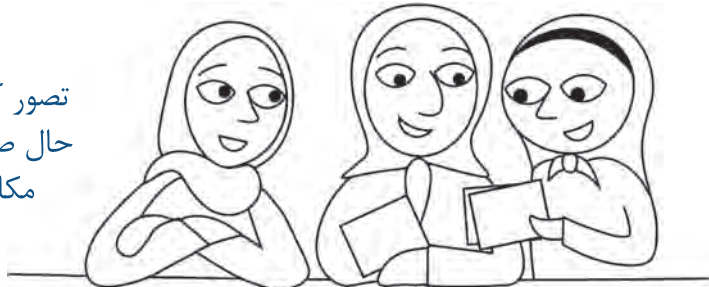
angelo1.com/community/farsi



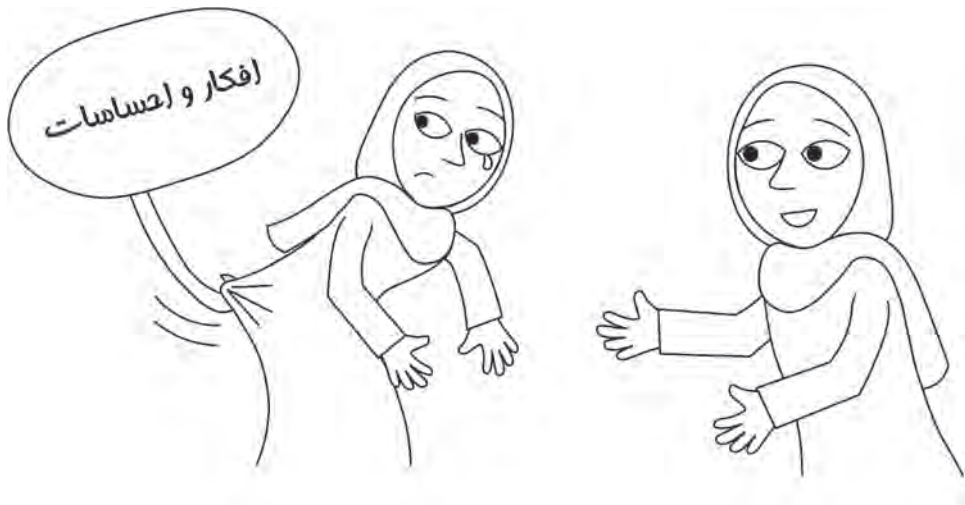
چگونه آگاهی از افکار و احساسات و نامگذاری به ما کمک می‌کند؟

خب، افکار و احساسات وقتی از آن‌ها آگاه نیستیم، ما را گرفتار می‌کنند.

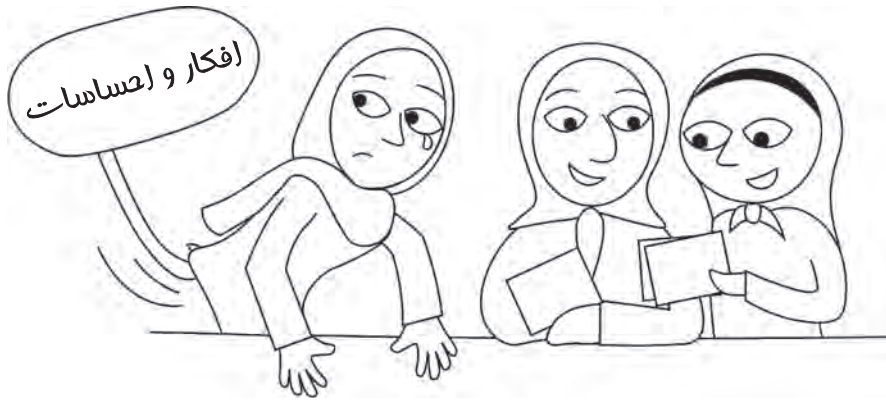
تصور کنید با یک دوست در حال صحبت هستید و از این مکالمه لذت می‌برید...



و بعد گرفتار افکار و احساسات آزاددهنده می‌شوید.



ناگهان، شما دیگر به دوست خود گوش نمی‌دهید.



هنوز هم ممکن است با دوست خود صحبت کنید...



اما واقعاً "درگیر" گفتگو نیستید.

بلکه فقط نیمی از توجه خود را به گفتگو داده‌اید.
به او توجه کامل نمی‌کنید. چرا؟ زیرا شما درگیر و
گرفتار افکار و احساسات خود شده‌اید.

اولین قدم برای "رهاسازی" خود این است که آگاه شوید، گرفتار شده اید.
مرحله دوم، نامگذاری چیزی است که شما را گرفتار کرده است.



من آگاهم که
خاطراتم گرفتارم
کرده است.



من آگاه هستم که
در ذهنم یک فکر
آزار دهنده وجود
دارد.



من آگاه هستم که در
قفسه سینه‌ام احساس
سنگینی می‌کنم.



قدم بعدی این است که روی آنچه انجام می‌دهید، دوباره تمرکز کنید- خواه آشپزی می‌کنید، غذا می‌خورید، بازی می‌کنید یا، در حال شستشو هستید، با دوستان خود صحبت می‌کنید- در آن فعالیت به طور کامل درگیر شوید؛ به هر کسی که با شماست و به هر کاری که انجام می‌دهید کاملاً توجه کنید.

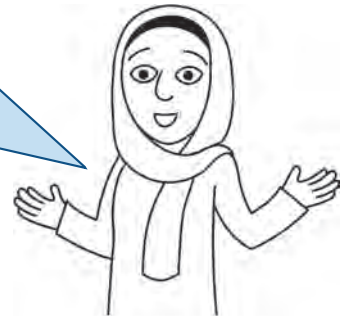
من آگاهم که در
گلویم احساس درد
می‌کنم.



افکار و احساسات



هر بار که گرفتار افکار و احساسات مزاحم می‌شویم،
می‌توانیم همین کار را انجام دهیم.



من از احساس خشمم
آگاهم.

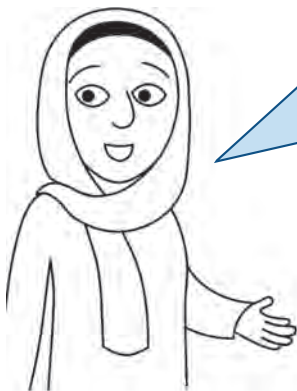


و حتی اگر احساس خشم دارم، تصمیم می‌گیرم تا با تمرکز مجدد و
همراهی با خانواده، مراقب خود و دیگران باشم.





پس برای رها شدن از افکار و احساسات آزاردهنده...



هرچه بیشتر این کار را تمرین کنید، بهتر می‌توانید از افکار و احساسات آزاردهنده رها شوید. آیا می‌توانید در طول روز، در حین کارهای روزمره این کار را انجام دهید؟ هر بار که متوجه شدید گرفتار افکار و احساسات آزاردهنده شده‌اید، این مراحل را تکرار کنید.

یادتان باشد که ظاهر شدن افکار و احساسات
 آزاردهنده در زمان استرس طبیعی است
 و این برای همه اتفاق می‌افتد...!



بعد از آگاهی از افکار و احساساتمان، روش‌های بسیاری برای نامگذاری آنها وجود دارد.



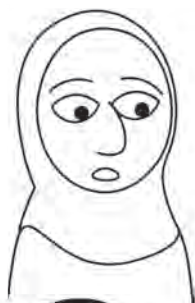
در قفسه سینه‌ام احساس آزاردهنده‌ای هست.



در ذهنم خاطره‌ای آزاردهنده وجود دارد.



من آگاهم که غم دارم.



من آگاهم که احساس سنگینی در قفسه سینه دارم.



من آگاهم که گرفتار دردی در معده‌ام شده‌ام.



و بعد از اینکه ما از احساسات و افکارمان آگاه شدیم و آنها را
 نامگذاری کردیم، می‌توانیم بر دنیای اطراف خود دوباره متمرکز
 شویم. با توجه به آنچه انجام می‌دهیم، می‌توانیم درگیر زندگی شویم.



راهکار ۱ مضور در لفظه

در طوک "طوفان های هیبانی".
توجه کنید که چه حسی دارید.

به آرامی با بدن خود ارتباط برقرار
کنید. مجدداً تمرکز کنید و با
اشتیاق مشغول و درگیر دنیای
اطراف خودتان شوید.

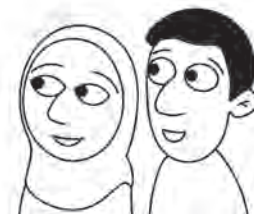
بنابراین اکنون دو راهکار اول
را برای مجموعه راهکارهای
خود در اختیار دارید.



راهکار ۲ خودتان را رها سازید

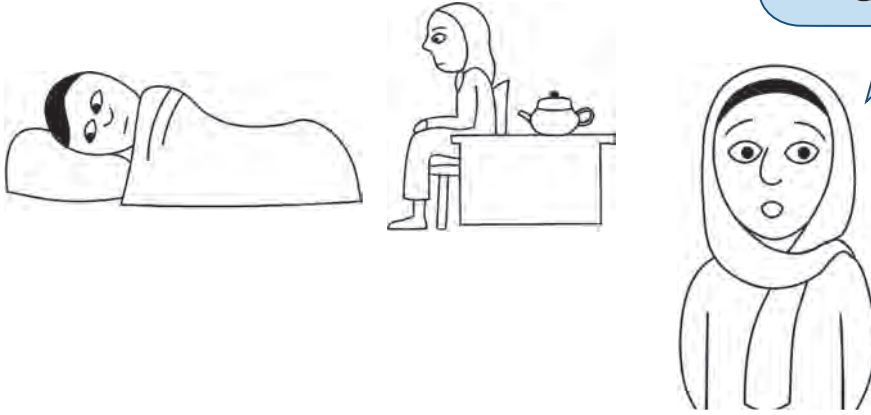
از افکار و احساسات خود
آگاهی یابید و آنها را
نامگذاری کنید و مجدد بر
آنچه در حال انجام آن
هستید، تمرکز کنید.

ما می‌تونیم این راهکارها را
در هر زمان و مکانی
تمرین کنیم.



بنابراین زمان‌های مشخصی را انتخاب کنید تا این مهارت‌ها را تمرین کنید. به عنوان مثال، در رختخواب، قبل و بعد از غذا.

البته برخی افراد تمرین کردن را فراموش می‌کنند.

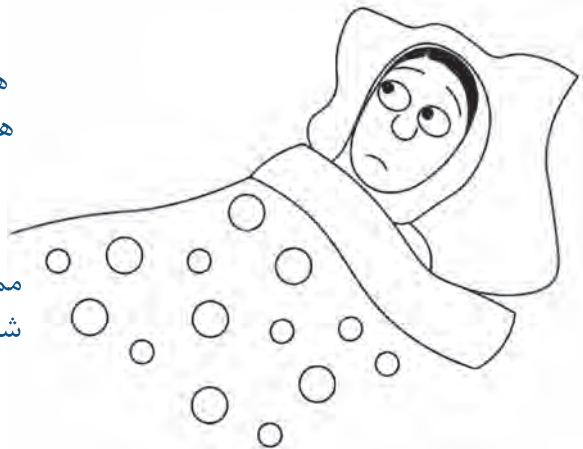


برای تمرین منظم به زمان، مکان یا فعالیت‌های مشخصی فکر کنید.



هر زمانی در شب که در بستر بیدار هستید و نمی‌توانید بخوابید، به آهستگی تمرین کنید و با بدن خود ارتباط برقرار کنید.

ممکن است این کار باعث به خواب رفتن شما نشود، اما به شما در اینکه احساس راحتی کنید، کمک خواهد کرد.





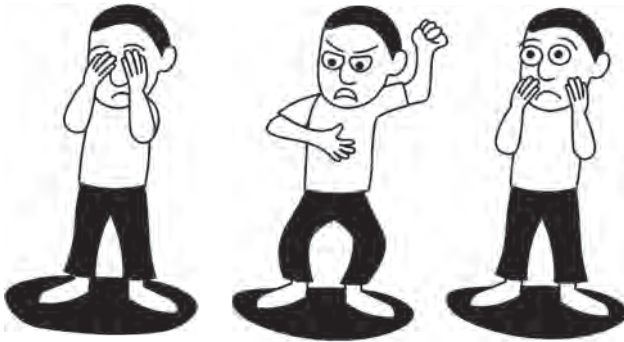
همچنین موانع دیگری هم می‌توانند بر سر راه شما برای تمرین این راهکارها قرار بگیرند.

شاید خیلی احساس خستگی می‌کنید...

خیلی خسته‌ام...!



شاید بیش از حد ناراحت، عصبانی و یا ترسیده باشید...



شاید نمی‌خواهید به دروس بیفتید.

این بی‌فایده است

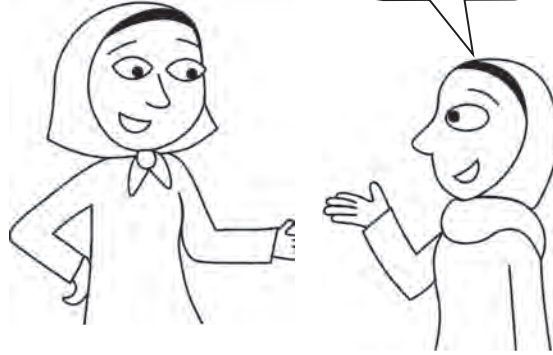


مانند یادگیری یک زبان جدید است.
تمرین زیادی نیاز دارد!



My name is Maryam

what is your name?



بنابراین بارها و بارها به
خودتان یادآوری کنید.

همچنین ممکن است گرفتار افکاری شوید که به
شما کمکی نمی‌کنند.



این کارها احمقانه هستند!

این کارها مهم نیستند!

این کارها کمکی نمی‌کنند!

من کارهای مهم تری دارم!

وقت تلف کرده!

نمی‌تونم انجامش بدم!

بنابراین به محض این که متوجه شدید به قلاب این احساسات گیر افتاده اید...



هر بار که تمرین می‌کنیم، بر اساس ارزش‌های مراقبت از خود و دیگران عمل می‌کنیم.

حتی تمرین کم هم سبب تغییراتی می‌شود.



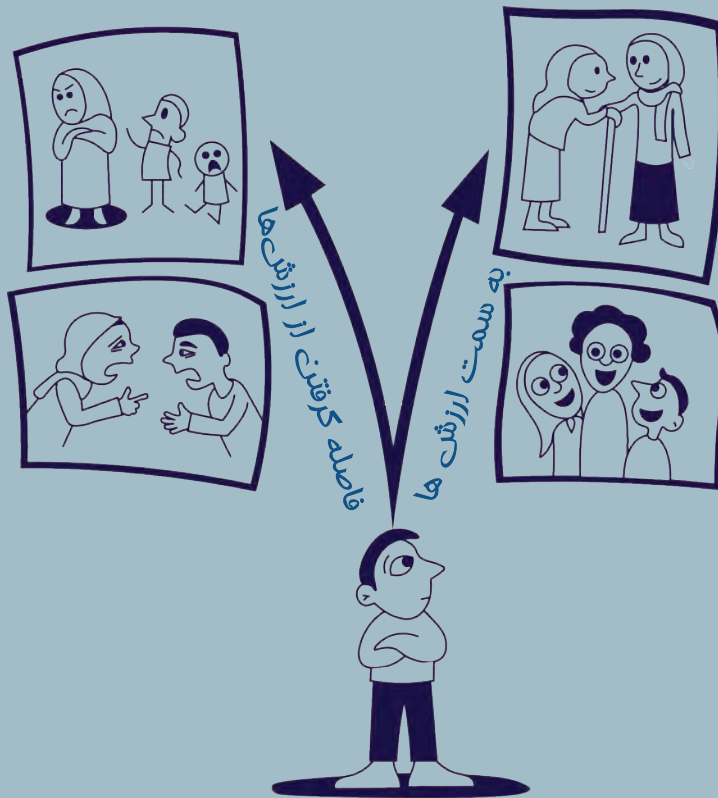
درسته!
و در قسمت بعدی این کتاب، ارزش‌ها را با عمق بیشتری بررسی خواهیم کرد.



اما قبل از ادامه بخش بعدی، لطفاً یک یا دو روز وقت بگذارید تا آنچه را که در این فصل به شما آموزش داده‌ایم تمرین کنید.

و یادتان باشد که در پایان کتاب توضیحات مختصری از هر مهارتی که می‌آموزید، وجود دارد.

عمل کردن بر اساس ارزش‌ها



یادتان باشد که، انجام این تمرین‌ها مانند یادگیری هر کار جدیدی با تمرین، بهتر و آسان‌تر می‌شود.



آیا تمرین "رها سازی" و "حضور در لحظه" را انجام دادین؟



ارزش‌ها این است که چه کسی می‌خواهید باشید و چطور می‌خواهید با دیگران برخورد کنید.

اکنون می‌خواهیم ارزش‌ها را بیشتر بررسی کنیم.

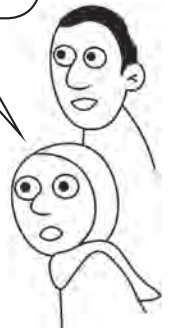


اهداف چیزهایی هستند که می‌خواهید به دست بیاورید. در حالی که ارزش‌ها، چیزی است که می‌خواهید باشید.

آیا ارزش‌ها همون اهداف هستند؟



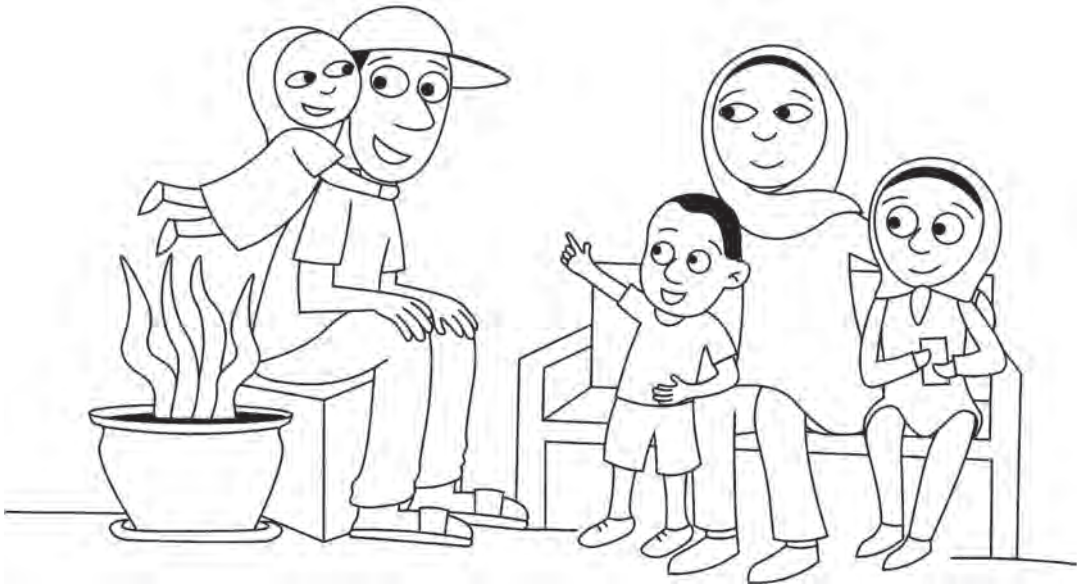
نه!



فرض کنید هدف شما
گرفتن کاری است که
بتوانید از افراد مهم
زندگیتان حمایت کنید.



در این صورت ارزش‌های شما این است که مهربان، دلسوز، دوست داشتنی و
حمایتگر باشید.





اما می‌توانید بر اساس ارزش‌هایتان مانند مهربان و دلسوز بودن، دوست داشتن و حمایت عزیزان زندگی کنید.



گاهی رسیدن به هدف غیر ممکن است...

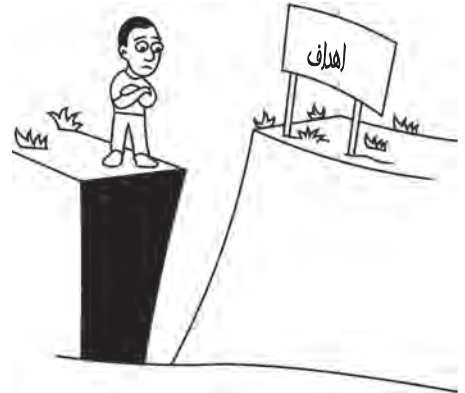


حتی اگر با شرایط سختی روبه‌رو هستید و از خانواده و دوستان دور هستید، باز هم می‌توانید بر اساس ارزش‌هایتان (مهربانی، دلسوزی، دوست داشتن و حمایتگر بودن) زندگی کنید. می‌توانید روش‌های ساده‌ای برای عمل به این ارزش‌ها پیدا کنید.

اما همیشه می‌توانید روش‌هایی برای عمل به ارزش‌هایتان بیابید.



خیلی از اهدافتان در حال حاضر امکان پذیر نیست.



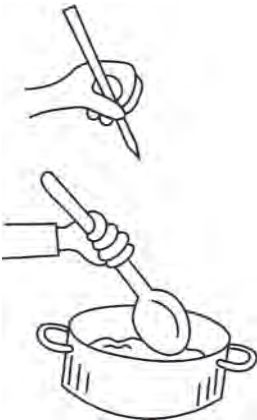
چرا این مهمه؟



چون براساس رفتار تون بر دنیای اطراف تاثیر می‌گذارید.



رفتار، کاری است که شما با بدنتان (بازوها، دست‌ها و پاها) انجام می‌دهید و حرف‌هایی است که می‌زنید.



هرچه بیشتر روی رفتار تان تمرکز کنید، بیشتر می‌توانید بر دنیای اطراف تان تأثیر بگذارید.



... اما حداقل می‌توانید خودتان بحث و
مشاجره با دیگران را متوقف کنید.



اگر در همسایگی شما خانواده‌ای دعوا و
مشاجره دارند و نمی‌توانید برای آن‌ها
کاری انجام بدهید...



یادتان باشد که می‌توانید از
طریق رفتارتان بر اطرافیان
تاثیر بگذارید.

و به ارزش‌هایتان عمل کنید.



دعوا



همکاری





بله. آیا رفتارتان، شما را به سمت ارزش‌هایتان سوق می‌دهد یا شما را از آنها دور می‌کند؟

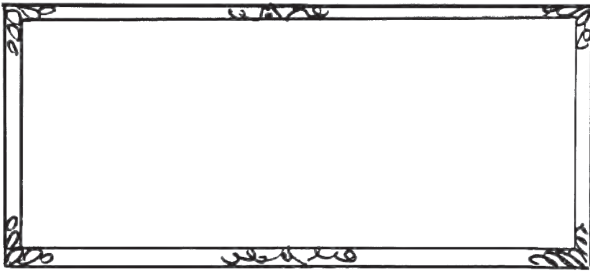
لیستی از ارزش‌ها در این جا ارائه شده است، ممکن است بهترین نباشند، ولی رایج اند.

سپاس‌گزار بودن
قابل اعتماد بودن
وفادار بودن
شجاع بودن
مصمم بودن
بخشنده بودن
قابل احترام بودن
عادل بودن
...بودن
...بودن

دلسوز بودن
سخاوتمند بودن
مهربان بودن
حامی بودن
صبور بودن
منظم بودن
سخت کوش بودن
مسئول بودن
با ایمان بودن
متعهد بودن



اکنون چندتا از ارزش‌هایی که
برایتان مهم است را انتخاب
کنید و آن‌ها را در کادر زیر
بنویسید.



اکنون تمرین دیگری انجام بدهیم. به
کسی که الگوی شماست، فکر کنید.



این شخص چه
می‌گوید یا چطور رفتار
می‌کند که شما وی را
تحسین می‌کنید؟



آیا این شخص با دیگران
به طرز تحسین برانگیزی
رفتار می‌کند؟



این شخص چه
ارزش‌هایی را با
رفتارش نشان
می‌دهد؟



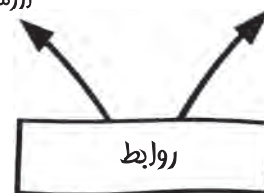
از کدام یک از این
ارزش‌ها می‌خواهید
الگو بگیرید؟



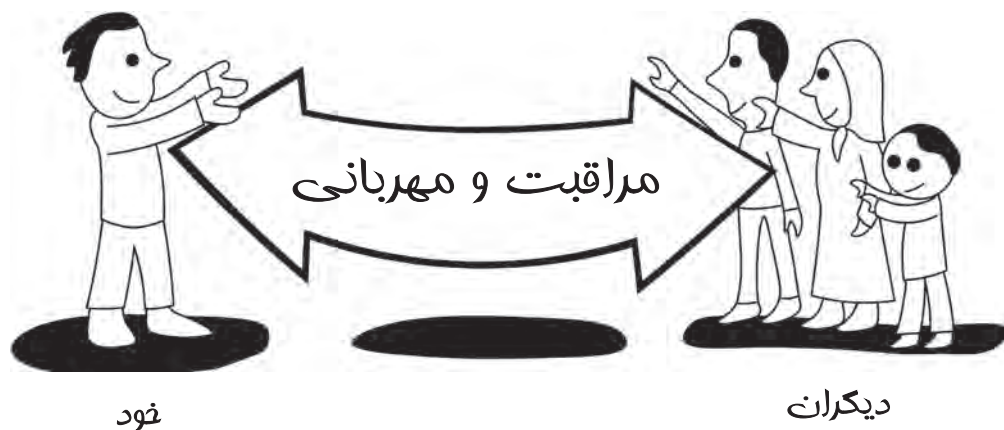
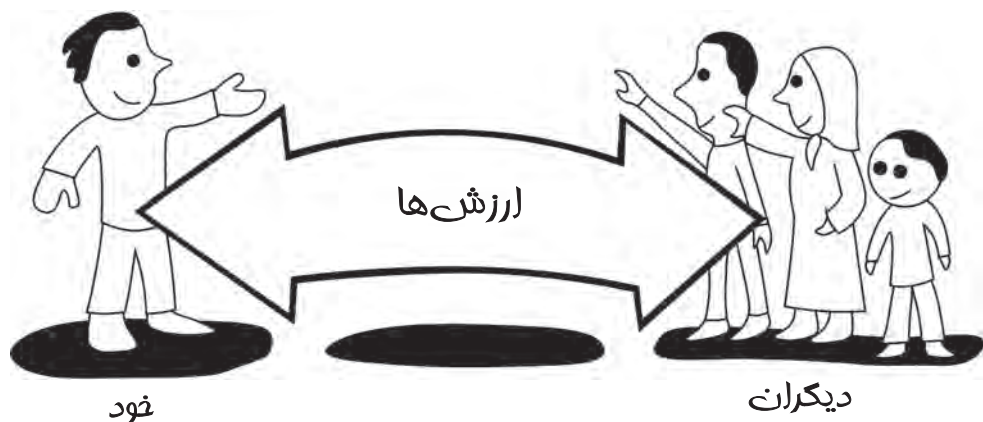
فاصله گرفتن از
ارزش‌ها

زندگی با ارزش‌ها

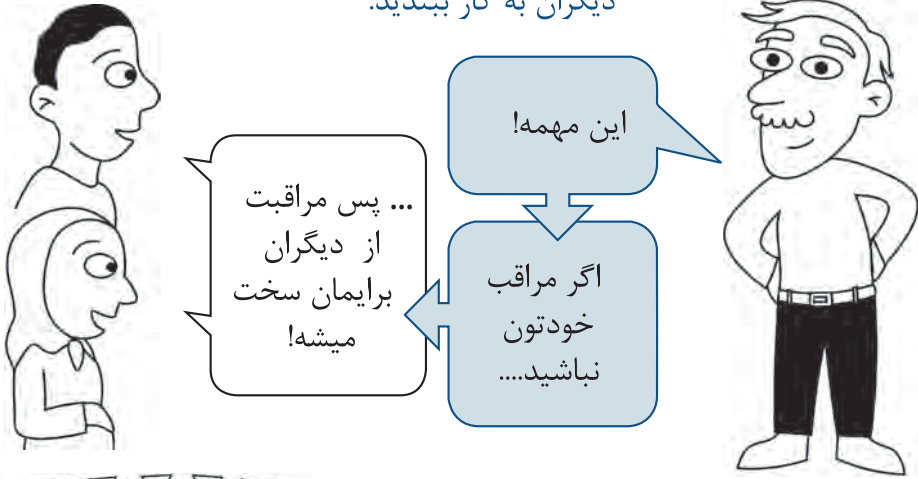
حالا به افراد اطراف خودتان فکر کنید. بر اساس چه
ارزش‌هایی می‌خواهید با آن‌ها رفتار کنید؟



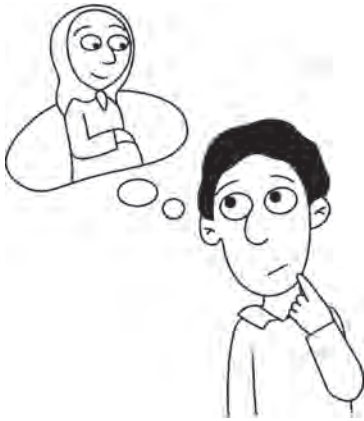
ارزش‌ها به دو سمت می‌روند: به سوی خودتان و به سوی دیگران.



... پس هدف‌تان این است که این ارزش‌ها را در رابطه با خودتان و دیگران به کار ببندید.



اکنون زمان آن رسیده است که به ارزش‌های خود عمل کنید.

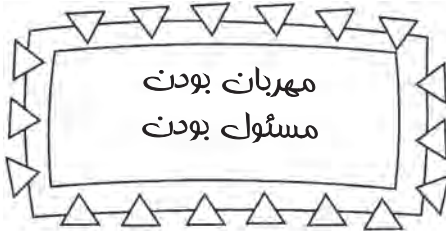


یک رابطه مهم را در نظر بگیرید. کسی را انتخاب کنید که به او اهمیت زیادی می‌دهید.

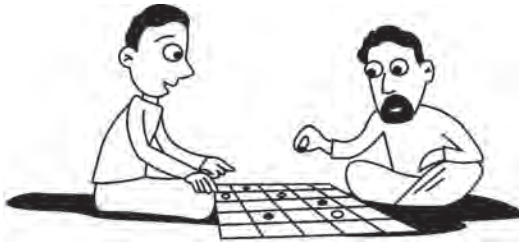


در این رابطه بر اساس چه ارزش‌هایی می‌خواهید عمل کنید؟

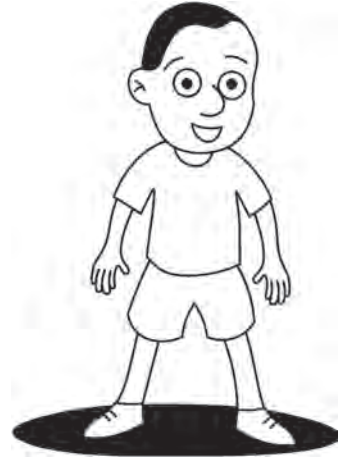
که در مورد فرزندان، به این ارزش‌ها
می‌خواهید عمل کنید.



روزی ۱۰ دقیقه با فرزندان بازی کنید
یا برایش کتاب بخوانید.



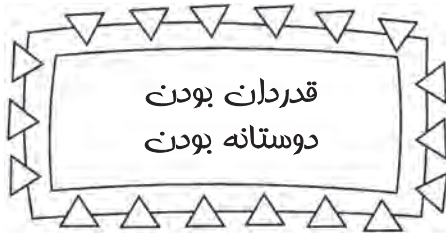
برای مثال، فرزندان را در نظر
بگیرید.



یکی از خویشاوندان را
انتخاب کنید.



که در مورد وی به این ارزش‌ها
می‌خواهید عمل کنید:



متشکرم عمو، بخاطر همه کمک
هایی که به من کردی، ممنونم.

پس کوچک‌ترین کار ممکن است "سلام گرم"
یا "تشکر کردن" باشد.



یادتان باشد که حتی کارهای کوچک هم مهم هستند.

یک درخت تنومند از یک دانه ریز رشد می‌کند.
حتی در سخت‌ترین شرایط می‌توانید با کارهای
کوچک بر اساس ارزش‌هایتان زندگی کنید.

وقتی به ارزش‌های خود عمل کنید،
زندگی رضایت بخش‌تر می‌شود.



بیایید برنامه ریزی کنیم

در هفته آینده می خواهید چه کاری انجام دهید تا بر اساس ارزش هایتان عمل کنید؟



اگر بخواهید با رفتارتان، فکر خود را بیان کنید با زبان خود چه خواهید گفت؟ با دستها و پاها چه خواهید کرد؟

آیا می تونید این کار را انجام دهید؟

یک چیز واقع بینانه انتخاب کنید.

بله

نه





اگر برنامه شما سخت به نظر می‌رسد کارهای کوچک‌تر و ساده‌تری را انتخاب کنید.

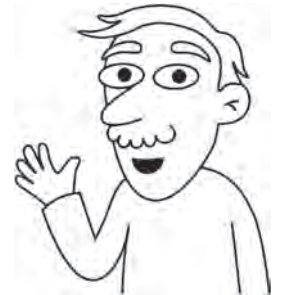


یک رابطه مهم را انتخاب کنید. شما به چه کسی بیش از همه اهمیت می‌دهید و مرتباً او را می‌بینید؟

در این رابطه براساس چه ارزش‌هایی می‌خواهید زندگی کنید؟ (برای ملاحظه‌ی چند مثال از ارزش‌های مشترک می‌توانید به صفحه ۸۵ نگاه کنید)

چه کاری در مورد این شخص می‌توانید انجام دهید که به ارزش‌هایتان عمل کرده باشید؟ به طور خاص چه خواهید کرد یا به این شخص چه خواهید گفت؟

لطفاً قبل از مطالعه‌ی بیشتر، این تمرین را انجام دهید.



آیا تمرین شما برایتان واقع بینانه است؟ اگر این طور نیست، کارهای ساده‌تر را انتخاب کنید.

آیا این اقدامات شما را به سمت ارزش‌هایتان
سوق می‌دهد یا از آن‌ها دور می‌کند؟



اگه بیشتر به الگویتان
شبيه شويد، احساس
ارزشمند بودن می‌کنید؟

این یکی از مزایای زندگی
بر اساس ارزش‌هایتان است.



بله احساس می‌کنیم.



اغلب، به محض شروع به
فکر کردن در مورد کاری،
افکار و احساسات آزاردهنده
ظاهر می‌شوند و به راحتی ما
را درگیر می‌کنند.



اکنون توجه کنید: آیا
افکار و احساسات
آزاردهنده شما را گرفتار
می‌کنند و شما را از
دنبال کردن برنامه‌ی
خود باز می‌دارند؟



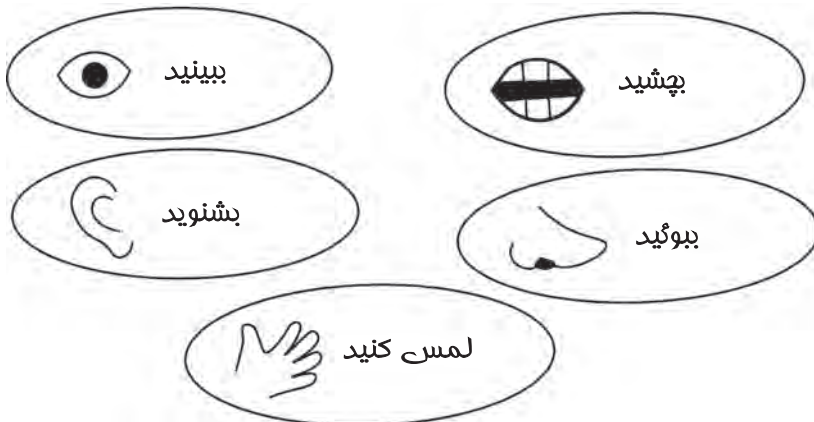
اگر چنین است الان می‌دانید چه کاری انجام دهید..



از افکار و احساسات آگاه شوید، به آن‌ها توجه کنید و سپس آن‌ها را نامگذاری کنید.



و بعد درگیر دنیای اطراف بشوید.



در حالی که هنوز در رختخواب هستید، یا در حال برخاستن از آن هستید.



هدف این است که هر روز به فکر ارزش‌هایی باشید که می‌خواهید بر اساس آن‌ها زندگی کنید.



به دنبال راه‌هایی برای عمل بر اساس ارزش‌ها باشید.

و در طول روز...

بله! حتی اقدامات کوچک هم اهمیت دارند!



این راهکار بعدی در جعبه‌راهکارهای شماست...

سفر ۱۰۰۰ کیلومتری با یک قدم آغاز می‌شود!



و هر زمان که بر اساس ارزش‌هایتان عمل می‌کنید...

من شبیه کسی رفتار می‌کنم که می‌خواهم باشم.



من بر اساس ارزش‌هایم عمل می‌کنم.

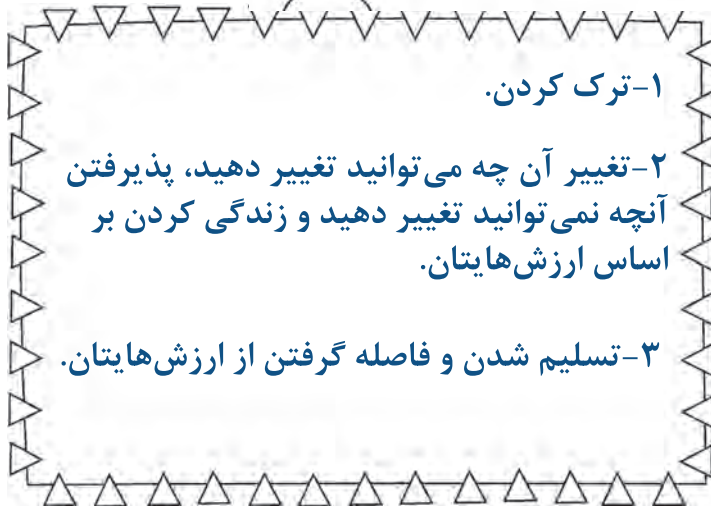
...آن را به خودتان اعلام کنید

درسته ولی برای هر شرایط سخت سه رویکرد دیگر هم وجود دارد.

اما مشکلاتمان زیاد است!

بنابراین اکنون سه تکنیک قدرتمند دارید:

- ❖ رهاسازی
- ❖ حضور در لحظه
- ❖ عمل کردن بر اساس ارزش‌هایتان



اما گاهی اوقات ممکن است نتوانید جایی را ترک کنید و یا ترک کردن آن محل بدتر از ماندن در آن جا باشد.

درسته! اگه اینطور باشه، باید یکی از گزینه‌های دو و سه را انتخاب کنید.





بنابراین گزینه
دوم تنها
گزینه‌ای است
که باقی مانده.

اما من دوست ندارم که
تسلیم بشم و از ارزش‌های
خودم فاصله بگیرم.

من هم دوست ندارم!
ارزش‌هایم برایم خیلی
مهم هستند.



**تغییر آنچه می‌توانید تغییر دهید،
پذیرفتن آنچه نمی‌توانید تغییر دهید و
زندگی کردن بر اساس ارزش‌هایتان.**



تغییر آنچه می‌توانید تغییر دهید...

هر کاری که می‌توانید انجام دهید، هر چقدر هم
که کوچک باشد، ممکن است اوضاع را بهتر کند.

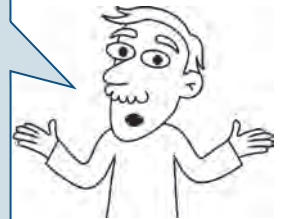
پذیرفتن آنچه نمی‌توانید تغییر دهید...



بنابراین ما
رهاسازی را
انجام می‌دهیم.

... و روش حضور
در لحظه را تمرین
می‌کنیم.

بسیاری از افکار و
احساسات آزاردهنده
زمانی ظاهر می‌شوند که
شما در موقعیت دشوار
قرار دارید، به خصوص
اگر قادر به بهتر کردن
آن نباشید.

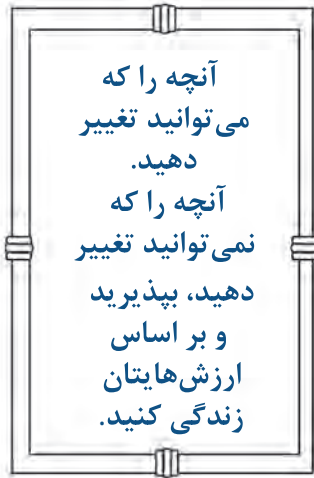


و براساس ارزش‌هایتان زندگی کنید.



ما برای زندگی بر
اساس ارزش‌هایمان
روش‌های دیگری پیدا
می‌کنیم.

بنابراین اگر برای بهبود
اوضاع نتوانید کاری
انجام دهید.



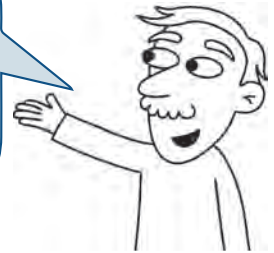
این کار را به
حافظه بسپارید و
از آن برای مقابله
با مشکلات خود
استفاده کنید.

و اکنون، زمان
دادن یک خبر
خوب است

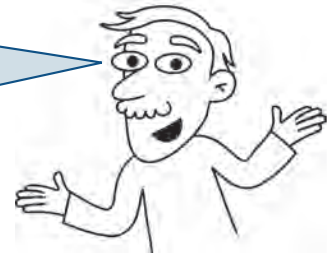


چه کاری؟

کاری هست که می‌توانید
انجام دهید تا حداقل
شرایط کمی بهبود پیدا
کنه.



سؤال خوبیه! در بخش بعدی آن را بررسی می‌کنیم. اما یادتان
باشد که یک یا دو روز زمان بگذارید تا آموزش‌های این
بخش را تمرین کنید. می‌توانید از خلاصه‌های انتهای کتاب
هم استفاده کنید تا تمرین‌هایی که تاکنون آموخته‌اید را مرور
کنید.



بخش چهارم

مهربان بودن



در معرض خطر باشید



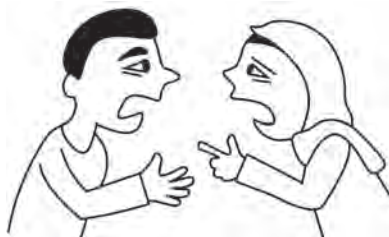
مهم نیست وضعیت تان
چقدر بد باشه...



درآمد نداشته باشید



دعوی خانوادگی داشته باشید



دوستی که مهربان و دلسوز است.

اگر دوستی در کنار خود داشته باشید،
حالتان بهتر می شود.



کسی که هنگام سختی ها،
جملات محبت آمیز می گوید.

بگذار کمکت کنم تا
کارت آسان تر شود.

با این حال بسیاری از ما وقتی در
شرایط سختی هستیم، با
خودمان مهربان نیستیم...



نسبت به خودمان
افکار بیرحمانه
پیدا می‌کنیم و
خودمان را
سرزنش می‌کنیم.



من ضعیفم

من عصبی‌ام

من آدم بدی‌ام

همیشه کارهای
اشتباهی انجام
میدم.



تقصیر من بود...

هرگز
نمی‌تونم
خودم را
بخشیم...

نباید آن کار
را انجام
می‌دادم...



پیش می‌آید که افکار سخت‌گیرانه و بیرحمانه داشته باشیم، ولی به ما کمکی نمی‌کنند چرا که...



این افکار بیرحمانه را از ارزش‌هایمان دور می‌کند.

اکنون این را امتحان کنید. یک فکر بیرحمانه درباره خودتان انتخاب کنید.

لازمه که از این افکار آگاه بشویم و آنها را به عنوان افکار ناعادلانه نامگذاری کنیم.



من مادر بدی هستم.

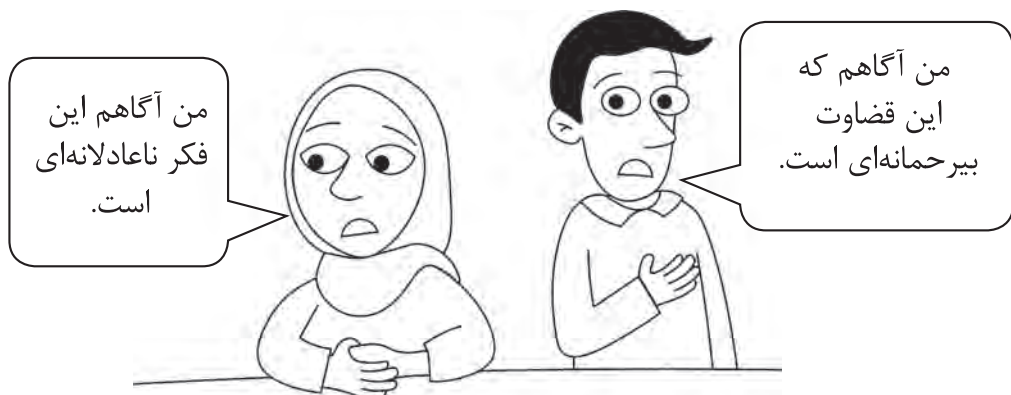
من آدم ضعیفی هستم.



و آرام با خود بگویید...



سپس جمله‌ی "من آگاه هستم" را اضافه کنید...



سپس تکنیک حضور در لحظه را تمرین کنید و به زندگی برگردید...



تمرین رهاسازی از افکار بی‌رحمانه
Unhooking from Unkind Thoughts
angelo1.com/community/farsi



وقتی گرفتار درد و رنج هستید و فردی با مهربانی، از شما مراقبت می‌کند و درکتان می‌کند، چه احساسی پیدا می‌کنید؟



حتی در سخت‌ترین شرایط، روش‌هایی هست که می‌توانیم به ارزش‌هایمان عمل کنیم.

از جمله عبارات
دوستانه...

حتی کوچک‌ترین
کار دوستانه‌ای
می‌تواند تغییر ایجاد
کند.



من کنارت
هستم.

این واقعا دردناکه



وقتی کسی در حال تجربه درد و سختی است، چه کارهای دوستانه‌ای وجود دارد که می‌توانید انجام دهید؟



سپس خودتان را از این افکار رها کنید...

و باید با
خودمان هم
مهربان باشیم.

نیازهای من
اهمیتی نداره

کسی به من
توجه نمی‌کند.



همه به یک دوست نیاز دارند ...
همه به مهربانی نیاز دارند...

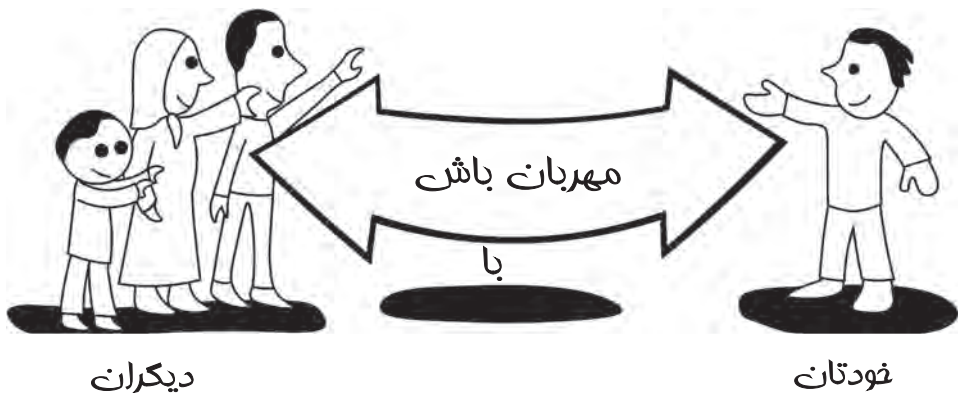
و اگر با خودتان مهربان باشید...



انرژی بیشتری برای کمک
به دیگران خواهید داشت و
همچنین انگیزه بیشتری
برای مهربان بودن با
دیگران دارید بنابراین همه
سود می‌برند.



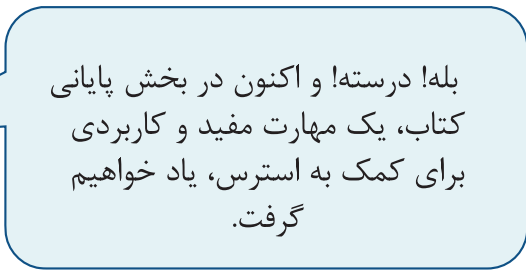
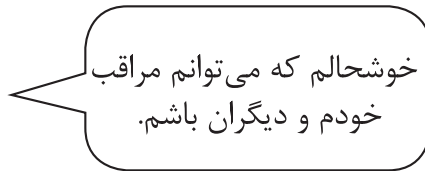
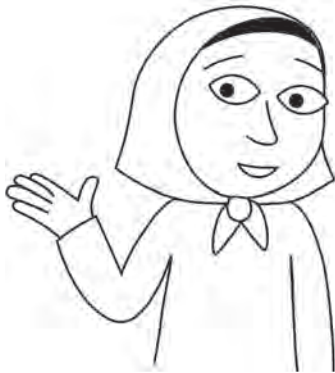
به یاد داشته باشید: مانند همه‌ی ارزش‌ها (از همان دستی که می‌دهی، پس می‌گیری).



دیگران

خودتان

پس با خودتان با مهربانی صحبت کنید...



قبل از مطالعه‌ی بخش آخر، به یاد داشته باشید که یکی دو روز زمان بگذارید تا آنچه که در این بخش گفته‌ایم را تمرین کنید. می‌توانید از خلاصه‌های انتهای کتاب هم استفاده کنید تا راهکاری را که آموخته‌اید مرور کنید.

بخش پنجم

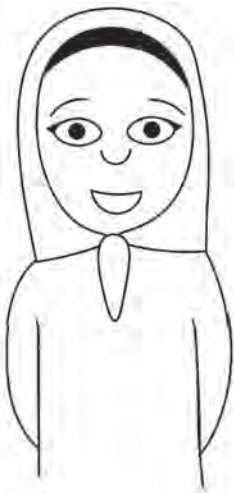
فضاسازی



در صفحات ۶۵-۵۷ به مشکلات رایجی که هنگام کشمکش با افکار و احساساتمان اتفاق می‌افتد، پرداختیم: سعی در کنار گذاشتن آن‌ها، اجتناب از آن‌ها یا خلاص شدن از شر آن‌ها. اگر فراموش کرده اید، لطفاً قبل از خواندن مطالب دیگر دوباره آن‌ها را بخوانید.

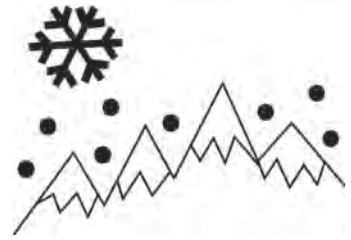
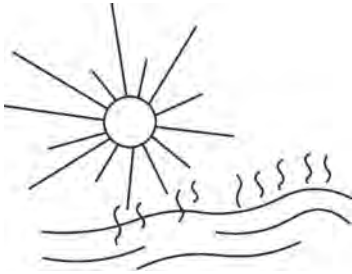


رهاسازی یکی از تکنیک‌های متوقف کردن کشمکش با افکار و احساسات ما است.



روش دیگری برای انجام این کار وجود دارد به نام فضاسازی.

آب و هوا همیشه در حال تغییر است. اما این آب و هوا برای آسمان گذراست. افکار و احساسات نیز تغییر می‌کنند و همیشه برای ما ثابت نیستند. و می‌توانیم یاد بگیریم که مانند آسمان باشیم و برای افکار و احساسات آزاردهنده فضایی بسازیم.

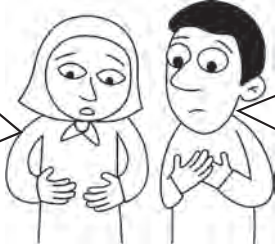


افکار و احساسات ما مانند آب و هوا هستند.

بله همواره در حال تغییرند!



من آگاهم که
در شکم و
قفسه سینه‌ام
درد دارم.



من آگاهم که
این فکری
آزاردهنده
است.

پس همین حالا
امتحان کنید. اول،
در سکوت به
احساسات و
افکارتان توجه کنید و
از آن‌ها آگاه شوید و
سپس آن‌ها را
نامگذاری کنید.



و تصور کنید که این افکار و احساسات مثل
آب و هوا هستند.



به این افکار و
احساسات با کنجکاوی
توجه کنید.



و شما هم مثل آسمان هستید...

بر فکر یا احساسی
آزاردهنده تمرکز کنید،
سپس آن را نامگذاری
کرده و با کنجکاوی
آن را بررسی کنید.

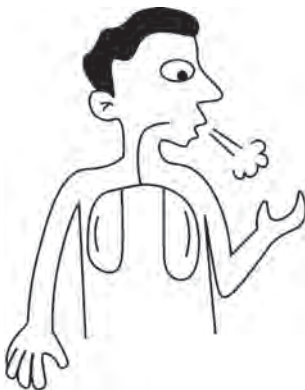


...
برای آب و هوا

فضاسازی



در حین انجام این کار،
آرام آرام نفس خود را
خالی کنید. هنگامی
که ریه‌های شما خالی
شد، تا سه شماره
مکث کنید.



بعد به آرامی نفس
بکشید و تصور کنید
که هوا به درون و
اطراف دردتان شما
جریان دارد...



به هر روشی که دوست دارید آن را تصور کنید

ریه‌ها را از هوا خالی کنید...



نفس‌تان را به درون ریه‌ها و اطراف
محل درد هدایت کنید...

به آرامی نفس بکشید...



پذیرای افکار و احساسات
باشید و فضا سازی کنید.

اجازه بدهید که احساسات آنجا باشند...



تصور کنید که احساس دردناک، اندازه، شکل، رنگ و دما دارد.

۲



و فکر کنید داخل و اطراف این شیء نفس می کشید و فضایی برایش می سازید.



با این کار احساس دردناک را شبیه شیء فرض می کنید.

۱



مثل یک وزنه سنگین روی قفسه‌ی سینه‌ام.

۴

۳



تمرین فضا سازی
Making Room
angelo1.com/community/farsi

مثل کلمات یا تصاویر کتاب...



به افکار آزاردهنده‌ی خود توجه کنید و از آنها آگاه شوید.

با این کار فکر آزارنده را تصویر سازی می کنید.



من ضعیفم



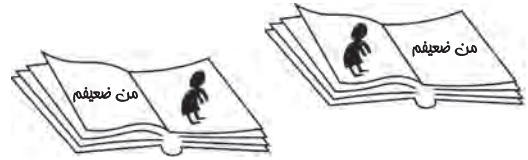
همین الان این کار را انجام دهید.



و تصور کنید که این فکر را پیش روی خود قرار می‌دهید...



و فکر آزردهنده را مثل کلمات یا تصاویر در صفحات یک کتاب تصور کنید.



همچنین تصور کنید که کتاب را همراه خود به همه جا می‌برید.



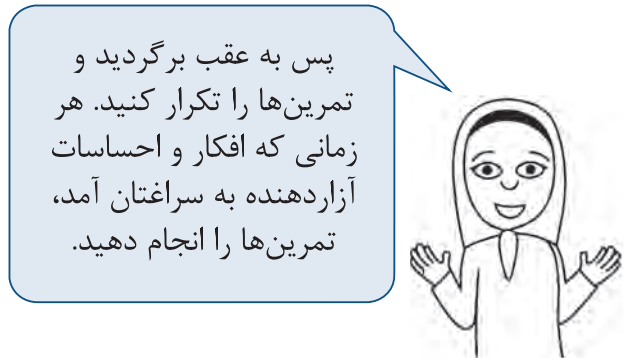
و با اشتیاق درگیر دنیای اطراف خود شوید...



بنابراین فکر هنوز با شماست، اما همچنان می‌توانید با اشتیاق کارهای خود را انجام دهید.

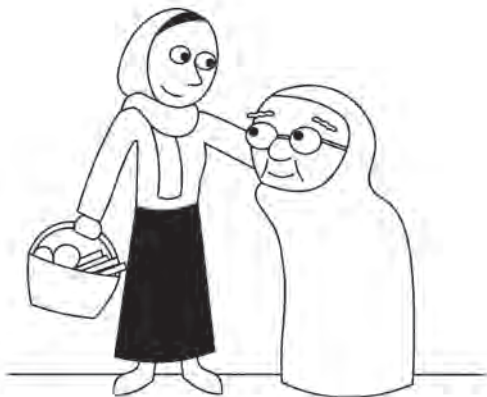


یادتان باشد: یادگیری هر کاری زمان بر است.



آگاه باشید که در کجا هستید، چه کسی در کنار شماست و توجه کامل خود را به فعالیت‌هایی که انجام می‌دهید، بدهید.

و بعد از فضاسازی، به دنیای اطراف خود بپردازید.



بنابراین اکنون راهکار
جدیدی آموخته‌اید.



یادتان باشد که تمرین،
تمرین و تمرین کنید.



به خصوص اگر در رختخواب هستید و نمی‌توانید بخوابید، می‌توانید همراه تنفس عمیق، فضا سازی کنید.



در میان افکار و احساسات دشوار نفس بکشید...



اجازه دهید که هوا در میان و اطراف افکار و احساسات شما جریان داشته باشد.



اگر در بدنتان احساس درد می‌کنید، با کنجکاوی به آن توجه کنید.



درد را مثل یک وزنه فرض کنید. به شکل، اندازه و درجه حرارت آن توجه کنید.

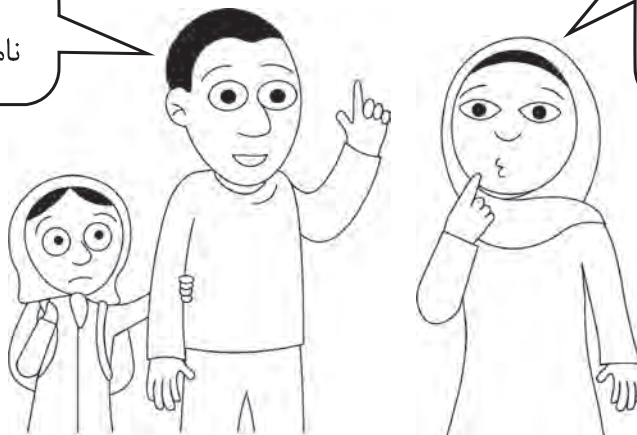


چه اتفاقی می‌افتد؟ درد، افکار یا احساسات آزاردهنده بزرگتر یا کوچکتر می‌شوند؟ می‌مانند یا می‌روند؟ هدف فقط ایجاد فضای کافی برای آن‌هاست تا اجازه دهید آنجا باشند و به جای جنگیدن با آن‌ها برایشان فضایی ایجاد کنید.



و هر زمان که گرفتار افکار منفی می‌شوید و از تمرین دور می‌شوید...

آن‌ها را
نامگذاری کنید.

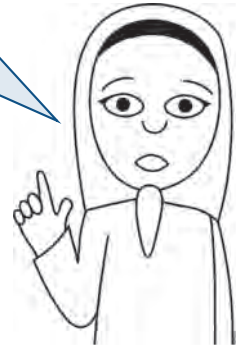


مجدد بر نفس
کشیدنتان و
فضاسازی تمرکز
کنید.

تمرینی برای مهربان
بودن با خود و ایجاد
فضایی برای دردها،
احساسات و افکار
آزاردهنده.



اکنون به پایان کتاب
نزدیک می شویم. اما
هنوز آخرین تمرین را
یاد نگرفته ایم!



یکی از دستان خود را بگیرید و تصور کنید
که آن را از مهربانی پر می کنید.

این تمرینی خوب برای زمانی است که
در رختخواب هستید و یا تنها هستید.



حالا دستتان را به آرامی روی بدن خود قرار دهید: بر روی قلب، شکم،
پیشانی یا هر جایی که در آن احساس درد می کنید.



گرمی دستتان را روی بدنتان احساس کنید.
می توانید حس دوست داشتن را از دستتان
به قسمت های مختلف بدنتان انتقال دهید.



خود را با مهربانی در آغوش بگیرید...



در صورت تمایل از هر دو دست استفاده کنید.



اگر در رختخواب هستید و نمی‌توانید بخوابید، می‌توانید این کار را به همراه تکنیک‌های تنفس و فضا سازی انجام دهید.



دستتان را روی حس دردناک قرار دهید. تصور کنید که از طریق دست خود به سمت این حس دردناک نفس می‌کشید، می‌توانید با خودتان مهربان باشید؟

تمرین مهربانی با خود
Being Kind to Yourself
angelo1.com/community/farsi





این مهربانی به
خودمان و
دیگران است!

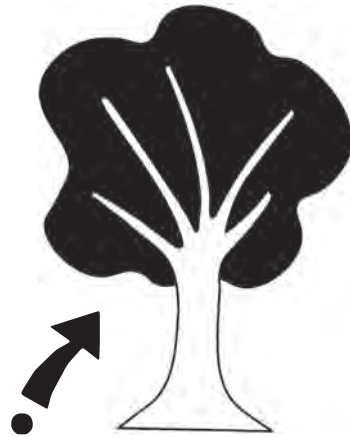
هر بار که
تمرینی از این
کتاب را انجام
می‌دهید...



به یاد داشته باشید این تمرین‌ها مانند
بدنسازی است، هرچه بیشتر تمرین
کنید، قوی‌تر می‌شوید.

و سفر ۱۰۰۰ کیلومتری با
اولین قدم آغاز می‌شود.

و هرکار کوچکی مهم است. یک بذر کوچک
به یک درخت تنومند تبدیل می‌شود.



امیدواریم از سفر زندگی لذت ببرید...!
سعی کنید دوباره این کتاب را بخوانید و تمرین‌ها را
مکرر انجام دهید. ممنون از وقتی که برای خواندن
این کتاب گذاشتید. لطفاً اگر این کتاب برای
شما مفید بود، آن را با دیگران به اشتراک بگذارید.



راهکار ۱: حضور در لحظه

در هنگام طوفان‌های هیجانی:

- ۱) از طریق توجه و آگاهی نسبت به افکار و احساسات
- ۲) ارتباط برقرار کردن با بدن خود توسط فشار دادن آهسته پاهای خود به کف زمین
- ۳) حرکات کششی، تنفس و سپس تمرکز مجدد
- ۴) درگیر شدن با دنیای اطراف خود.

چه چیزهایی را می‌توانید ببینید، بشنوید، لمس کنید، ببوئید و بچشید؟ با کنجکاوی به آنچه در مقابل شماست، توجه کنید. سعی کنید نسبت به این که کجا هستید چه کسی در کنار شماست و چه کاری انجام می‌دهید آگاه باشید.

نکته‌ی تمرین:

حضور در لحظه به ویژه در شرایط استرس‌زا یا طوفان‌های هیجانی بسیار مفید است. شما می‌توانید در زمانی که فقط یک یا دو دقیقه وقت دارید نیز این تمرین را انجام دهید، مانند زمان انتظار و اوقات فراغت.



راهکار ۲: رهاسازی

رهاسازی خود از افکار و احساسات آزاردهنده از طریق این سه مرحله :

۱) از این که یک فکر یا احساس آزاردهنده شما را گرفتار و پریشان کرده است، آگاه شوید و با کنجکاوی به آن توجه کنید.

۲) سپس به آرامی فکر یا احساس آزاردهنده را نامگذاری کنید. به عنوان مثال:

"این احساس ناراحت کننده است"

"این حس سنگینی در سینه من است"

"این حس عصبانیت است"

"این یک فکر آزاردهنده است"

"من آگاه هستم که این فکر مزاحم است"

"من آگاه هستم که این نگرانی در مورد آینده است"

۳) سپس، بر روی هر کاری که در حال انجام آن هستید دوباره متمرکز شوید، به هر کسی که با شماست و به هر کاری که می‌کنید توجه کامل داشته باشید و خود را از گرفتاری (قلاب) رها کنید.



راهکار ۳: عمل کردن بر اساس ارزش‌ها

ارزش‌هایی را که برای شما مهم است انتخاب کنید. مثلاً:

- مهربان
- حامی بودن
- شجاع بودن
- سختکوش بودن
- قوی بودن
- با ایمان بودن

کدام ارزش برای شما مهمتر است؟

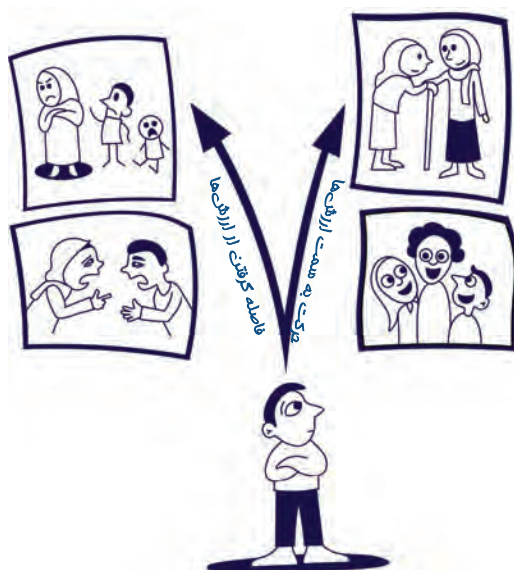
سپس کاری کوچک را انتخاب کنید که بتوانید به این ارزش‌ها در هفته آینده عمل کنید. چه خواهید کرد؟ چه خواهید گفت؟ فراموش نکنید که حتی کارهای کوچک هم اهمیت دارند.

به یاد داشته باشید که برای رویارویی با هر وضعیت دشوار سه روش وجود دارد:

(۱) رهاسازی.

(۲) تغییر آنچه می‌توانید تغییر دهید، پذیرفتن آنچه نمی‌توانید تغییر دهید و زندگی کردن بر اساس ارزش‌ها.

(۳) تسلیم شدن و فاصله گرفتن از ارزش‌ها



راهکار ۴: مهربان بودن

مهربان باشید . به درد خود و دیگران توجه کنید و با مهربانی به آن پاسخ دهید. با آگاه شدن و نامگذاری افکار ناخوشایند، خودتان را رها سازید. سپس، با مهربانی با خودتان صحبت کنید. اگر با خود مهربان باشید، انرژی بیشتری برای کمک به دیگران و انگیزه ی بیشتری برای مهربانی خواهید داشت، بنابراین همه از این کار سود می‌برند. همچنین می‌توانید یکی از دستان خود را بگیرید و تصور کنید که آن را با مهربانی پر کرده اید. این دست را به آرامی در جایی از بدن، که در آن احساس درد می‌کنید، قرار دهید. گرمای دستتان را احساس کنید. آیا می‌توانید از طریق این دست با خود مهربان باشید؟



راهکار ۵: فضاسازی

تلاش برای از بین بردن افکار و احساسات آزاردهنده، غالباً خوب جواب نمی‌دهد. بنابراین به جای جنگیدن با این افکار و احساسات مزاحم، فضایی برای آن‌ها ایجاد کنید.

۱) با کنجکاوی به این فکر و احساس آزاردهنده توجه کنید و روی آن متمرکز شوید. احساس دردناک را به عنوان یک شی تصور کرده و به اندازه، شکل، رنگ و درجه حرارت آن دقت کنید.

۲) فکر یا احساس آزاردهنده را نامگذاری کنید. به عنوان مثال:

"این احساس دردناک است."

"این فکری مزاحم در مورد گذشته است."

"من آگاهم که این غم و اندوه است."

"من آگاهم جمله‌ی "من قوی نیستم" فقط یک فکر است."

۳) اجازه دهید احساسات و افکار دردناک مانند آب و هوا بیایند و بروند. وقتی نفس می‌کشید، تصور کنید که نفس شما در داخل و اطراف درد جاری است تا فضایی برای آن ایجاد شود. به جای جنگیدن با افکار یا احساسات، به آن‌ها اجازه دهید در درون شما حرکت کنند، درست مانند هوا که در آسمان حرکت می‌کند. اگر با تغییر آب و هوا نجنگید، وقت و انرژی بیشتری برای تعامل و درگیر شدن با دنیای اطراف خود خواهید داشت و کارهایی را انجام می‌دهید که برای شما با ارزش و مهم است.



هنگام استرس چه کنیم؟

راهنمای تصویری

اگر استرس دارید، این کتاب برای شما است.

این کتاب شامل اطلاعات و مهارت های عملی
برای مقابله با استرس است.

حتی در مواجهه با سختی های بزرگ، می توانید
معنی، هدف و نشاط را در زندگی خود بیابید.

منبع: کتاب "Doing What Matters in Time of Stress"
سازمان جهانی بهداشت