



اینکه در هنگام احساس فشار چه کاری باید انجام بدهید مهم است



Doing What Matters in Times of Stress:
An Illustrated Guide

RE-DEFINE project field test version



UNIVERSITÀ
di VERONA

Dipartimento
di NEUROSCIENZE,
BIOMEDICINA E MOVIMENTO

Reference of original English edition: Doing what matters in times of stress: an illustrated guide. Geneva: World Health Organization; 2020. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

© **University of Verona, 2021**

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 Doing what matters in times of stress: an illustrated guide. Geneva: World Health Organization; 2020. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO shall be the binding and authentic edition.

This translated work is available under the [CC BY-NC-SA 3.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/)

اینکه در هنگام احساس فشار چه کاری باید انجام بدهید مهم است.

Doing What Matters in Times of Stress: An Illustrated Guide
RE-DEFINE project field test version



European Union, Horizon 2020
Grant No 779255



UNIVERSITÀ
di VERONA

Dipartimento
di NEUROSCIENZE,
BIOMEDICINA E MOVIMENTO

محتویات جدول

۲	مقدمه
۳	نشست ۱: بزمین آمدن
۴۵	نشست ۲: رهایی از چنگک
۷۲	نشست ۳: اجرای آنچه اهمیت دارد
۹۰	نشست ۴: مهربان بودن
۹۶	نشست ۵: خانه ساختن
۱۱۱	ابزار ۱: بزمین آمدن
۱۱۲	ابزار ۲: رهایی از چنگک
۱۱۳	ابزار ۳: عمل کردن مبتنی بر ارزش ها
۱۱۴	ابزار ۴: مهربان بودن
۱۱۵	ابزار ۵: خانه ساختن

به رهنمود اداره فشار روانی خوشآمدید، که برای هرکس و همهکسی که از فشار روانی رنج میبرد تیار شده است. فشار روانی شما شاید به تهدیدهای کلان در محیط اطراف شما مربوط باشد- مثلاً، راه تهیه ضرورت‌های خود یا فامیل را نداشته باشید، یا با شریک زندگی بدخوی زندگی کنید، یا در جای ناامن زندگی کنید، یا از جای خود بیجا شده باشید. یا شاید فشار روانی شما به مشکلات کوچک ارتباط داشته باشد، مانند بیاعتمادی درباره آینده، یا جاروجنجال با خانواده یا رفقا. فرق نمیکنند در کدام شرایط فشارآور قرار دارید، این رهنمود برای کمک به شما تیار شده است.

هدف این رهنمود دادن معلومات و مهارت‌های عملی به شما برای کمک به رسیدگی خوبتر با مشکلات یا چالش‌ها در زندگی شما است. برای تداوی مریضی‌های روانی نیست. همچنان، امکان دارد که بعضی تمرین‌های پیشنهاد شده در رهنمود شاید فکرها و احساس‌های مشکل را برای شما سبب شود. این بعید است، اما شاید رخ بدهد. اگر اینطور شد، و شما احساس کردید که به کمک ضرورت دارید، لطفاً به جستجوی کمک از یک فرد مسلکی صحت روانی شوید.

خبر خوش این است که حتی در حالت درد و رنج بسیار زیاد، شما یک فرصت دارید تا برای زندگی معنا، مقصد و شوق پیدا کنید- حتی اگر همین حالا ناممکن به نظر برسد. اما تنها خواندن این رهنما به شما کمک نخواهد کرد. شما نیاز به مشق تمرینات محتوی داخل آن خواهید داشت تا تیرات را ببینید. درست مثل ساختن عضلات، هر چه بیشتر تمرین کنید، شما بهتر یاد خواهید گرفت، حتی برداشتن قدم‌های کوچک در مسیر درست بشما کمک خواهد کرد.

بزمین آمدن





فشار روانی به معنای
«احساس درهم شکستگی
یا تهدید شدن» در زندگی
است.



فشار روانی میتواند از سبب تهدید های کلان باشد....



از خانه بیجا شده



نداشتن درآمد برای خرج فامیل

منطقه جنگ



...یا مشکلات خورد و ریزه باشد.

بیاعتمادی درباره آینده



غالمغال با فامیل



در زندگی هرکس فشار روانی را
زمانی تجربه مینماید. مقدار کم
فشار روانی کدام مشکلی نیست.



اما فشار روانی نهایت شدید اغلب بالای بدن ما تأثیر میگذارد. بسیاری مردم احساسات ناخوشایند را پیدا میکنند.



بعضی مردم در بدن احساس مریضی مینمایند-
بخارهای پوستی، دردها، مکرر، مریضیها یا مشکلات
روده ها پیدا میکنند



... در خواب رفتن
مشکل دارند



.... یکجا آرام نشسته
نمیتوانند



.... زود زود قهر
میشوند



.... نمیتوانند فکر
خود را جمع کنند



... بسیار خستگی
احساس میکنند



... گریه میکنند



... تشویش دارند



... جگرخونی یا
احساس گناه دارند



.... تغییرات در اشتهای شان دارند

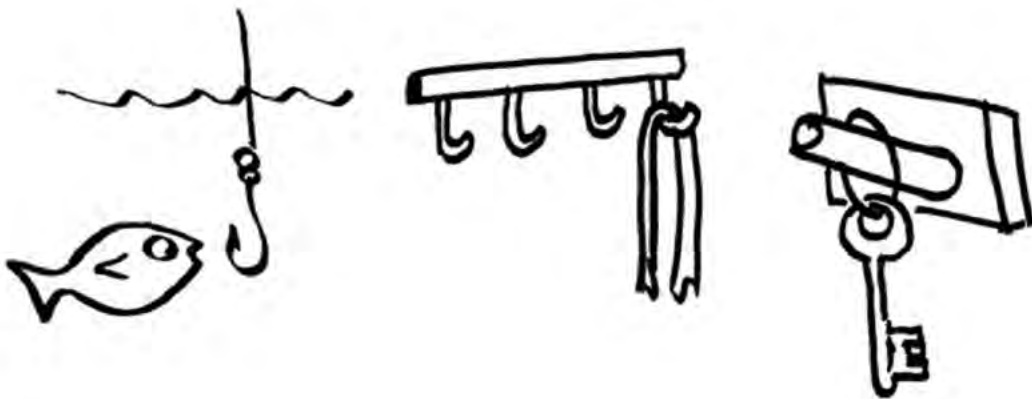
و بسیاری از ما درباره چیزهای بد گذشته ، یا چیزهای بد که میترسیم در آینده رخ ندهند زیاد فکر میکنیم.



این فکرها و احساسهای قوی همراه فشار روانی یکجا میباشند. اما مشکل وقتی به میان میآید که ما توسط آنها چنگک شویم.



چنگک شدن چی معنا میدهد؟ خوب، چندین نوع چنگک شدن وجود دارد.





● وقتی چیزی در چنگک بند است از آن دور شده نمیتواند. چنگک آن را بخود بند میکند.



● به عین شکل، ما در چنگک فکرها و احساسهای مشکل خود بند میمانیم.



● برای یکل حظه، شاید شما با اطفال بازی کنید...

● ... و لحظه دیگر، شاید به چنگک فکرها و احساسهای مشکل بند بمانید.



● برای یک لحظه، از غذا خوردن با دیگران لذت ببرید...



● ... و لحظه بعد، شاید در چنگ فکرها و احساسهای قهرآمیز بند بمانید.



پس این فکرها و احساسهای مشکل
ما را در چنگک بند میاندازد و ما را
از ارزشهای ما دور میسازد.

ارزشها چی اند



ارزشها خواسته های عمیق تان است که چی نوع یک شخص میخواهید باشیم.



برای مثال ، شما اگر یک
مادر یا پدر باشید، چی
قسم مادر یا پدر میخواهید
باشید؟



• دوست دارنده

• فهمیده

• توجه کننده

• متعهد

• سرسخت

• مسوولیت پذیر

• آرام

• مراقبتکننده

• حمایتی

• دلیر/با با جرات



پس ارزشها، کسی را که شما
میخواهید باشید تشریح
مینمایید، چگونه میخواهید با
خود و دیگران که در اطراف شما
اند رفتار نمایید.



خواندن این کتاب به این معناست که شاید مبتنی بر بعضی از ارزشهای خود عمل نمایید. آیا میدانید چطور؟

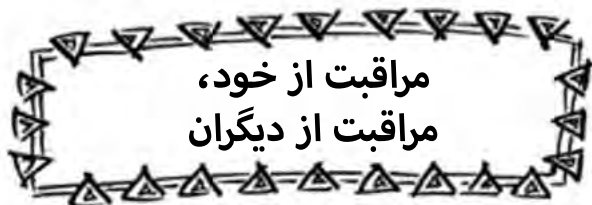


بلی، و من درباره
صحت خودم فکر
میکنم



بلی من در حال
خواندن این
کتاب هستم زیرا
درباره فامیلم فکر
میکنم.

این درست است. بنا احتمالاً شما
مبتنی بر یکی از ارزشهای عمل
میکنید که برای بسیاری افراد مهم
است : مراقبت کننده





پس در شرایط فشارآور، فکرها و احساسهای مشکل به ما چنگک میشوند و ما از ارزشهای مان دور میشویم.



فکرها و احساسهای مشکل زیادی وجود دارند که ما را چنگک میکنند. فکرها درباره تسلیم شدن....



قضاوت‌های سخت درباره خود ما...



فکرهای که دیگران را ملامت میسازد...



فکرها درباره آینده مخصوصاً درباره چیزی که ما از آن ترس داریم.



خاطرات مخصوصاً درباره اتفاقات مشکل.



فکرهای که ما درباره دیگران تشویش
مینماییم.



وقتی ما به چنگ بند ماندیم،
رفتار ما تغییر میکند. اغلب ما به
کارهای دست می زنیم که زندگی ما
را خراب تر میسازد.

ما شاید به جنگ، جنجال یا غالمغال
درگیر شویم.



یا، شاید گوشه‌گیر شویم و از کسانی که دوست‌شان داریم دور شویم.



یا، شاید وقت زیاد تر را در بستر بگذرانیم.



ما این کارها را حرکتهای دوربرنده می‌گوییم زیرا وقتی ما این قسم رفتار کنیم ما در حال دور شدن از ارزشهای مان هستیم.



این کتاب برای
کمک به شما است.



خوب چی کار کرده میتوانیم



اول یاد بگیرید چطور تمرکز
میکنید، مصروف میشوید و
خوب تر توجه میکنید.

و تمرکز کردن و
مصروف شدن چی
معنا دارد

این چطور
ما را کمک
خواهد کرد



حوصله داشته
باشید! توضیح
میدهم.



وقتی ما زیر فشار هستیم،
مشکل است به کارهای زندگی
مصروف شویم.



من نمیفهمم منظور شما از مصروف
شدن چیست؟



مصروف شدن به کاری به
معنای توجه کامل به آن
است.



وقتی شما در حال نوشیدن چیزی
هستید، آیا به آن توجه کامل مینمایید؟
آیا بوی و مزه آن را احساس مینمایید؟



وقتی موسیقی میشنوید، آیا کاملاً به آن
توجه مینمایید؟ آیا به آن گوش میدهید
و لذت میبرید؟



وقتی به کاری توجه کامل مینمایید، ما میگوییم
شما به آن مصروف هستید.



وقتی کاملاً به کاری متوجه باشید میگوییم
شما تمرکز دارید.



پس، اگر یاد بگیرید زیادتر مصروف باشید و
خوبتر تمرکز کنید، پس بهتر میتوانید با فشار
روانی مقابله کنید.



مثلاً، ارتباطات خود را با دیگران زیادتر
رضایت بخش مییابید.



و شما میتوانید کارهای مهم را خوبتر اجرا کنید.



راههای زیادی برای تمرین
مصرف شدن به زندگی یا
تمرکز بالای یک کار وجود
دارد.



چطور میتوانیم
یاد بگیریم این
کار را بکنیم

....توجه کاملتان را به آن متمرکز بسازید.



شما میتواند این مهارتها را
در جریان هر کار یا فعالیتی
که اجرا میکنید تمرین کنید.
مثلاً، وقتیکه مشغول چای
خوردن باشید....



بوی آن را احساس میکنید.



شما با دقت به
نوشیدنی توجه میکنید،
مثل این که درگذشته
هیچوقتی چنین
نوشیدنی را ندیده‌اید.
شما رنگ آن را
میبینید.



میمانید تا بالای زبان شما بنشیند و مزه آن
را میچشید.



آهسته آن را مینوشید.



شما در وقت بلعیدن متوجه حرکت گوی خود میشوید.



آن را تا حد ممکن آهسته مینوشید، مزه آن را میچشید، گرمی آن را مبینید.



و هر دفعه همین قسم مینوشید: آهسته نوشیدن، توجه کردن و مزه کردن.



در وقت بلعیدن متوجه کم شدن مزه آن میشوید.



فکرها و احساسها



و هر وقتیکه شما با فکرها و احساسهای خود چنگک شدید...

دقیقا! کدام فعالیتهای دیگر را برای تمرین مصروف شدن یا تمرکز کردن کار گرفته میتوانید؟



دوباره بالای نوشیدنی تمرکز میکنم



میتوانید هنگام گپ زدن با فامیل یا رفقا تمرین کنید. توجه کنید دیگران چی میگویند و تون صدای آنها و تغییرات چهره شان چطور است. به آنها توجه کامل نمایید.



شما میتوانید این را در وقت بازی با اطفال یا کار دیگر تمرین کنید، مانند وقتی که به آنها درس خواندن یاد میدهید. فقط بهسوی اطفال و بازی آنها متوجه باشید.



این را در وقت لباس شویی یا آشپزی یا کارهای دیگر تمرین میتوانید. فقط بهسوی کار یا فعالیت توجه کامل نمایید.



و هر وقتیکه چنگک شدید.







بلی، گاهی آنها
خیلی قویاند به
طوفان هیجانی
تبدیل میشوند.



اما گاهی احساسها
و قصه هایم
خیلی دردناک اند.

طوفان هیجانی به معنای تجربه شدید
فکرها و احساسهای مشکل میباشد.
آنها خیلی قوی هستند، مثل یک
طوفان قدرت مند میباشند و بهآسانی
به شما غلبه مینمایند.



فکرها درباره ضعیف بودن، لوده بودن یا بد بودن

خاطرات تلخ
ترس از آینده
احساسهای دردناک
قهر
ترس
جگرخونی
گناه



این به
چی معنا
است

وقتی طوفان هیجانی پیدا
میشود باید یاد بگیریم
چگونه به زمین فرود
بیاییم.





تصور کنید بالای یک درخت هستید و طوفان شروع میکند.



آیا میخواهید بالای درخت بمانید؟



وقتی بالای درخت هستید به خطر کلانی روبرو هستید!



شما نیاز دارید به زودی ممکن به زمین پایین شوید.

در زمین، شما خیلی مصوون هستيد.



و در زمين، ميتوانيد ديگران را كمك كنيد.
مثلاً وقتي طوفان ميآيد ميتوانيد ديگران را
تسلي بدهيد.



پس وقتی
طوفان
هیجانی پیدا
میشود ما باید
به زمین فرود
بیاییم.



بار دیگر، از طریق مصروف شدن با
محیط دور و برتان، و تمرکز بالای
آنچه انجام میدهید.

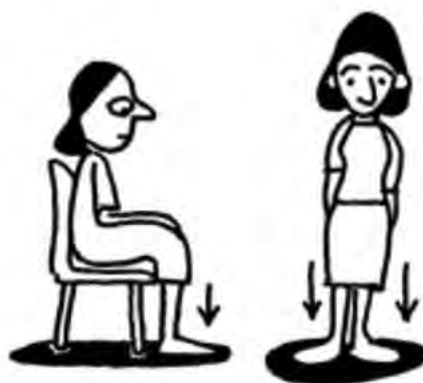


قدم اول
آهسته شدن
است.

تنفس خود را آهسته بسازید. ششهای تان را کاملاً خالی کنید. دوباره به آهستگی ششها را از هوا پر کنید.



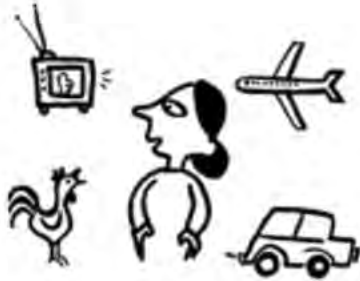
آهسته پاهای تان را به زمین فشار دهید.



آهسته دستهای تان را باز کنید یا آهسته دستهای تان را به هم فشار دهید.



کدام سه یا چهار چیز را می‌شنوید؟



قدم بعدی به زمین آمدن اینست که،
متوجه شوید کجا هستید. پنج چیزی را که
می‌بینید کدام‌ها اند؟



توجه کنید کجا هستید و چی می‌کنید.



هوا را نفس بگیرید. کدام بوی را احساس
می‌کنید؟



زانوهای تان یا جایی را که نشستهاید یا به هر چیزی را که دست تان میرسد لمس کنید. توجه کنید زیر انگشتان خود چی حس می‌کنید.





خوب توجه کنید فکرها و احساسهای مشکل در حال آمدن هستند...

چ... و محیط اطراف که میتوانید ببینید و بشنوید و لمس کنید و بچشید و بوی کنید.



و هم میتوانید دستها و پاها و دهان خود را حرکت دهید-
خوب اگر بخواهید میتوانید درراه ارزشهای خودکار نمایید.



بزمین آمدن به تنهایی طوفان هیجانی را گم نمیکند. فقط شمارا مصوصون نگاه میکند، تا وقتیکه طوفان میگردد.

بعضی دیگر زود تیر میشوند.



یگان طوفان دوام دار میباشد.





● هدف تمرینهای رهایی از چنگ و بزمین آمدن، کمک به شما برای مصروف شدن در زندگی است. مثلاً کمک به شما برای توجه کامل به فامیل و رفقا میباشد.



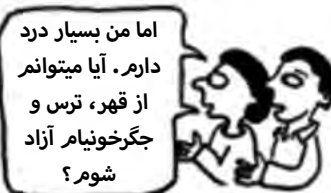
● همچنان برای کمک به شما برای رفتن به سوی ارزشهای تان است، به شما کمک مینماید تا مثل کسی رفتار کنید که میخواهید باشید.



● و به شما کمک میکند تا بالای کاری که میکنید تمرکز کنید، تا آن را خوبتر اجرا کنید.



بسیار سوال خوب است! ما در قسمت دیگر این کتاب این موضوع را میخوانیم.



اما من بسیار درد دارم. آیا میتوانم از قهر، ترس و جگرخونیام آزاد شوم؟



اما حالا، لطفاً به تمرین مهارتهای نو دوام بدهید. به یاد داشته باشید هدف این نیست از قهر، ترس یا جگرخونی شما آزاد شوید.

وقتی به زندگی مصروف میشویم، به دیگران توجه میکنیم، بالای کارهای خود تمرکز میکنیم و مبتنی بر ارزشهای خود زندگی میکنیم، با فشار روانی خوبیتر مقابله میکنیم.

مصروف شدن، تمرکز کردن و بزمین آمدن ما را کمک میکند تا همه آن کارها را بکنیم.



اما خیلی سخت به نظر میرسد...



...ما خوب تر میشویم



و هر قدر زیاد تمرین کنیم...

مثل هر کارنو، به تمرین ضرورت دارد



این مانند قوی ساختن عضلات برای بالا کردن وزن سنگین تر یا تیز دویدن میباشد، عضلات شما کلاتر میشوند.

راههای زیادی برای تمرین
مهارتهای مصروف شدن و
بزمین آمدن وجود دارد. اینها را
حالا تمرین میکنیم.

وقتی این کتاب را میخوانید، هدایات را
تعقیب کنید. فقط آن را نخوانید، آن را
بهراسی اجرا کنید.

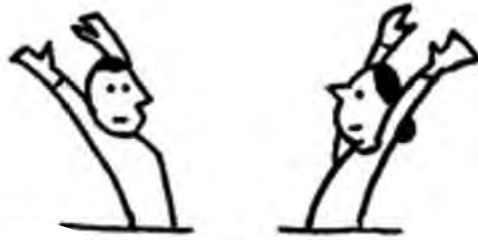


اول، آهسته شوید. آهسته نفس بکشید. آهسته دستها را باز کنید. آهسته پاها را به زمین فشار دهید.



حالا به محیط دور و برتان توجه کنید. شما چی میتوانید...





حالا خوب شخی بکشید. به محیط اطراف
مصروف شوید و توجه کنید در کجا
هستید، کی با شما هست و در حال اجرای
کدام کار هستید.

تمرین باید ۳۰ ثانیه وقت را
بگیرد. آن را هر وقت، در هر
جا اجرا میتوانید.



بلی، و
هرقدر زیاد
تمرین کنم،
خوب تر
است.



بسیار عالی.
من میتوانم
هر وقت
تمرین کنم.

اینها تمرین درازتر
بزمین آمدن است.



حالا تنفس خود را هنوز هم آهسته تر بسازید.
آهسته و با آرامی ششها را خالی کنید.



آهسته شوید. آهسته نفس
بکشید. آهسته شخی بکشید.
آهسته پاها را به زمین فشار
دهید.



اگر بسیار سخت یا بسیار تیز نفس بگیری، احساس
وارخطایی، اضطراب، سرچرخی یا گیجی یا نفستنگی
میکنید.



مطمین شوید
تنفس تان آهسته
و نرم باشد.



اگر شما سرچرخی یا گیجی پیدا کردید، شما خیلی
عمیق یا خیلی سریع نفس میکشید.



وقتی هوا را تنفس
میکنید، بازهم آهسته
و با آرامی این کار را
بکنید.





خوب اگر شما سرچرخی یا ضعفیت پیدا کردید، یا در سینه گرفتگی داشتید، تنفس خود را آهسته بسازید. هوا را به آرامی بیرون کنید و تا جای ممکن آهسته و کمعمق نفس بگیرید. (نفس عمیق نگیرید. این کار سرچرخی را بدتر میسازد!)

حالا، آهسته تر نفس بکشید. پسازاینکه ششهای تان خالی شد، پیش از تنفس دوباره با خود تا سه حساب کنید. بگذارید ششهای شما آهسته آهسته با هوا پر شود.



حالا با کنجاوی متوجه نفس کشیدن تان شوید گویا که این اولین بار است که شما با نفس کشیدن مواجه شده اید



وقتی این کار را میکنید، وقتا فوقتا فکرها و احساسهای مشکل شما را چنگک نموده و توجه تانرا را دور میسازد.



شما در حال تمرین قابلیت تان برای مصروف شدن و متمرکز بودن هستید. آیا میتوانید توجه خود را به تنفس خود نگهدارید؟



توجه کنید، هوا از بینی شما داخل و خارج میشود.



هر وقتی که این را فهمیدید، دوباره بالای تنفس خود متوجه شوید. تمام توجه خود را به آن بخرچ دهید



توجه کنید، سینه شما بالا و پایین حرکت میکند.



حرکتهای آرام شانههای تان را توجه کنید.



دوباره و دوباره و دوباره، به چنگک بند میمانید. پس به زودترین وقت که به آن متوجه میشوید این کار رخ داده است.



توجه کنید شکم شما چگونه بالا و پایین حرکت میکند.



...دوباره به تنفس خود تمرکز کنید.



و اگر فکرها و احساسهای شما هزار بار هم به شما چنگک شود....

سپس ما هزار بار خود مان را از چنگک رها میکنیم



صحیح است! و شما دوباره بالای تنفس خود تمرکز کنید.



دوباره و دوباره و دوباره، توجه خود را به تنفس بگیرید، با کنجاوی به آن توجه کنید.



چی قدر این کار را کرده میتوانیم؟



میتوانید تمرینهای کوتاه تر را اجرا کنید که برای یک یا دو دقیقه دوام مینماید، و بعضی تمرینهای طولانی تر که پنج تا ده دقیقه دوام مینماید.

مثل هر مهارت دیگر، هر قدر زیاد تمرین کنید، بهتر است. پس...

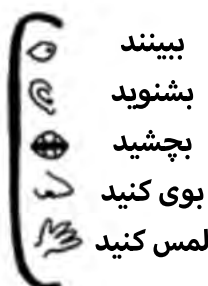


آهسته شوید. آهسته هوا را بیرون کنید. آهسته شخی بکشید. آهسته پاها را به زمین فشار دهید.



برای ختم تمرین، بار دیگر خود را به زمین بیاورید.

توجه کنید کجا هستید، کی با شما هست، و چی میکنید.



بینند
بشنوید
بچشید
بوی کنید
لمس کنید

سپس با محیط اطراف مصروف شوید. توجه کنید چی میتوانید....



و برای یک لحظه قبول کنید که هر دفعه که این تمرین را اجرا میکنید...



درست است! زیرا این مهارتها کمک میکند مصروف شوید، تمرکز کنید، و از چنگک فکرها و احساسهای مشکل خلاص شوید.

...پس شما میتوانید به سوی ارزشهای تان حرکت کنید.



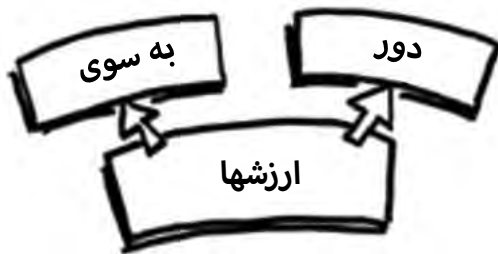
لذا به خاطر داشته باشید، این مهارتها را در سراسر روز تمرین کنید، هر وقتیکه فرصت دارید. و در قسمت بعدی این رهنمود، شما بعضی مهارتهای نو را یاد میگیرید.



رهایی از چنگک



دوباره خوشآمدید. امیدوار هستم
مصرف شدن در زندگی و تمرکز در
کارها را تمرین کرده باشید.



شاید به یاد بیاورید،
پیش تر ما درباره
حرکتهای "نزدیک
به" و "دور از" گپ
زدیم.



وقتی به چنگک فکرها و احساسهای مشکل بند میمانیم، با حرکتهای دوربرنده، از ارزشهای مان دور میشویم.



شاید به جنگها، جنجالها و غالمغالها دچار شویم.



یا شاید گوشهگیر شده از کسانی که دوست داریم دوری اختیار کنیم.



یا شاید وقت زیادتر را در بستر بمانیم.



خوب، امروز ما میخواهیم زیادتر
درباره رهایی از چنگک فکرها و
احساسهای مشکل یاد بگیریم.





سوال خوب است!
فهمیده میشود که
شما میخواهید آنها
دور شوند.

زندگی من حالا خیلی
سخت است. آیا فکرها
و احساسهای مشکل
من دور خواهد رفت؟



اما این واقع بینانه است که فکر کنیم از بند
آنها آزاد شده میتوانیم؟



آیا ما آنها را حبس
میتوانیم، جای دور
پنهان نموده میتوانیم؟



آیا میتوانیم آنها را مانند چیزهای
بیکاره بسوزانیم؟



آیا آنها را پشت سر
گذاشته، گریخته
میتوانیم؟



آیا آنها را در جایی گور
میتوانیم؟

کمی وقت بگیرید و درباره همه
راه های که برای رهایی از این
فکرها و احساسهای مشکل
امتحان کردهاید فکر کنید.



دوری از مردم، جاها یا موقعیت ها



تسلیم شدن



ادویه غیر قانونی (نشه آور)



کدام راههای دیگر را امتحان کرده‌اید؟



کوشش برای فکر نکردن درباره آن



گوشه‌گیری



تنباکو



ملامت یا انتقاد کردن خود



چیغ زدن!



ماندن در بستر



الکھول

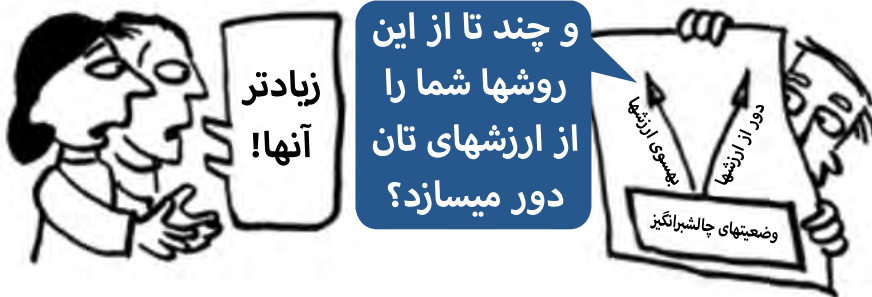


غالمغال





البته، زیاد تر این روشها
سبب میشوند تا فکرها و
احساسها دور شوند.



و چند تا از این
روشها شما را
از ارزشهای تان
دور میسازد؟

دقیقاً! وقتی ما کوشش میکنم از
فکرها و احساس آزاد شویم...



...زندگی ما زیادتر اوقات
خراب تر میشود!

پس آیا شما به یک راه
نو آماده هستید؟



به جای آنکه کوشش کنید آنها را از خود دور کنید.....



اینیک راه نو مقابله با فکرها و احساسهای مشکل است.



و هر وقتیکه به چنگک آنها بند میمانید...



مقابله با آنها را بس کنید.



...دوباره خود را از چنگک رها کنید.



به زودی به شما نشان میدهم. اما بیایید اول شناسایی کنیم - کدام فکرها و احساسها شما را در چنگک بند کردهاند؟



چطور این کار را میتوانیم



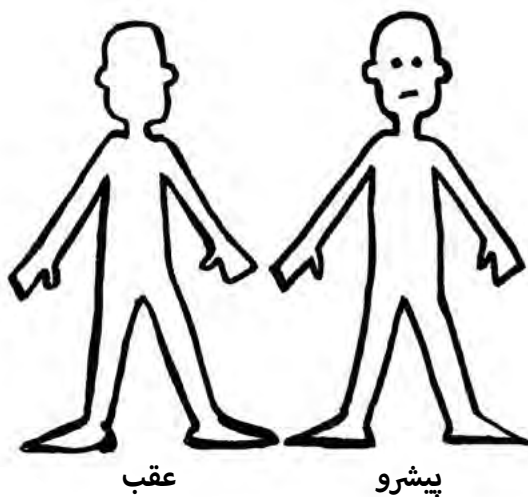
آیا شما به چنگک فکرها درباره... بند ماندهاید



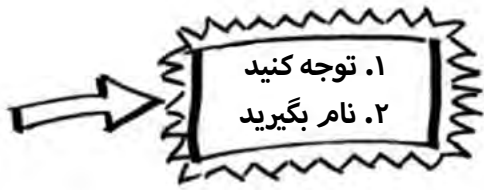
بعضی فکرهایی که شما را در چنگک
بندانداخته اند را بنویسید:

A rectangular box with a decorative border and several horizontal lines inside, intended for writing.

آیا به چنگک بعضی احساسها در بدن تان گیر
ماندهاید؟ جای این احساسها را نشانی کنید:



دو مرحله اول رهایی
از چنگ عبارت
است از:



اول توجه کنید کدام فکر یا احساس شما را چنگ کرده است. سپس آن را نام بگیرید. برای نام گرفتن آن، آهسته به خود چیزی مثل این بگویید...



فکر مشکل درباره
گذشته.



قهر.



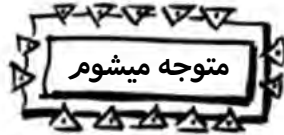
فکر مشکل درباره
فامیلم.





خوب نام گرفتن، با در دل گفتن خاموشانه «این است یک فکر» یا «این است یک احساس» شروع میشود.

اما، اگر ما این جمله را علاوه کنیم «من متوجه میشوم» ما اکثراً آن را کمی زیادتیر از چنگک رها میکنیم.



حالا این را امتحان کنید
ببینید چی رخ میدهد.





لطفاً این را پیش از ادامه خواندن، امتحان کنید. فکری یا احساسی را که امروز پیش تان وجود دارد، متوجه شوید و نام بگیرید.



خوب، وقتیکه ما از آنها خبر نباشیم فکرها و احساسها ما چنگک میسازند.



برای یک لحظه شما با رفیق تان گپ میزنید، علاقه مند چیزی هستید که او میگوید...

...و سپس در لحظه بعد شما چنگک میشوید.



ناگهان، شما دیگر به گپهای رفیقان گوش نمیدهید.



شاید هنوز با رفیقان گپ میزنید...

...اما شما به راستی مصروف صحبت نیستید. شما فقط نیمه گوش میکنید. شما به او کاملاً توجه نمیکنید. چرا نی؟ چونکه شما در چنگ فکرها یا احساسها بند هستید.



قدم اول در رهایی از چنگک، فهمیدن این است که در چنگک بند مانده‌اید. قدم دوم شناسایی و نام گرفتن چیزی است که شما را در چنگک بند کرده است. در دل خود آن را بگویید.



قدم بعدی تمرکز دوباره به کاری است که در حال اجرا هستید-اینکه در حال آشنایی هستید یا بازی یا شستن یا قصه با رفقا-و کاملاً به آن کار مصروف شوید؛ توجه کامل به هر کی که با شما هست و یا هر چه که در حال اجرا هستید.



ما همین کار را هر وقتیکه چنگک شدیم و از
مصروف شدن در زندگی باز ماندیم کرده میتوانیم.



من متوجه احساس قهر میشوم



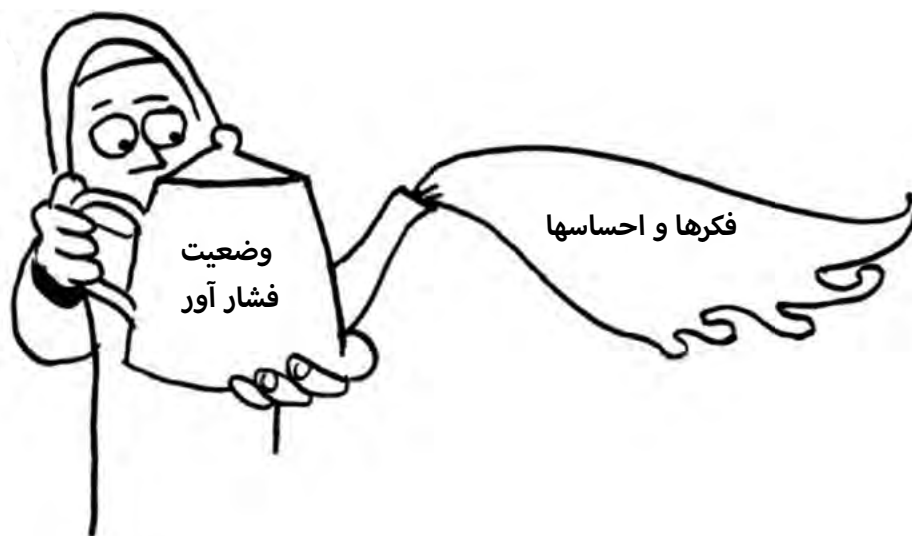




هر قدر زیاد این را تمرین کنید، زیادتر خوب میشوید. ببینید اگر بار بار آن را، در طول روز که کارهای روزانه را شروع میکنید، تمرین میتوانید. هر دفعه که به چنگک گیر ماندهید، این قدمها را تکرار کنید.



و به یاد داشته باشید این طبیعی است که وقتی که زیر فشار روانی هستیم، فکرها و احساسهای مشکل داشته باشیم. این برای هممکس رخ میدهد.



پسزاینکه فکرها و احساسهای خود را متوجه شدید و نام گرفتید، ضرور است راهی را پیدا کنید تا خود را آرام بسازید. شما در قسمت اول یاد گرفتید که چگونه این کار را بکنید. اگر فراموش کرده اید صفحه ۳۱ را بازخوانید.





راههای زیاد برای نام گرفتن
فکرها یا احساسها، پسازاینکه
آن را شناختیم، وجود دارد.



پس از شناسایی و نام گرفتن، میتوانیم بالای هر چیز در محیط اطراف خود تمرکز کنیم. ما به زندگی مصروف میشویم با دیدن اینکه که چی میتوانیم...

نام بگیرید و متوجه شوید که...



خوب حالا

شما دو ابزار

از بکس ابزار

را دارید.

ابزار #۱ در وقت طوفان
هیجانی به زمین فرود
بیایید. آهسته شوید.
با محیط دور و بر تان
مصروف شوید.

و میتوانیم
با استفاده از
این ابزار هر
وقت و هر جا
تمرین کنیم.

ابزار #۲ خود را
از چنگل فکرها و
احساسها با توجه کردن
و نام گرفتن خلاص
کنید و پسازآن بالای
آنچه در حال اجرا
هستید دوباره تمرکز
کنید.

پس برای تمرین منظم این مهارتها وقت تعیین کنید.
مثلاً، در بستر، پیش از نان خوردن یا بعدازآن.



البته، بعضی
مردم فراموش
میکنند تمرین
کنند.



و هر وقتیکه شب در بستر خود بیدار دراز کشیده‌اید و
نمی‌توانید به خواب بروید، پس تنفس آهسته را تمرین کنید.
این شاید شما را به خواب نبرد (اگرچه گاهی به خواب می
روید) اما شمارا کمک میکند تا آرام شوید.



درباره بعضی اوقات ،
جاها یا فعالیتها؛ برای
تمرین منظم فکر کنید.

شاید خیلی احساس ماندگی
کنید...



چیزهای دیگر نیز با این
تمرینها به میان میآید.

یا شاید فقط نمیخواهید خود را به
تکلیف بسازید



شاید احساس جگرخونی یا قهر یا ترس نمائید...



این مثل قوی ساختن عضلات است.

تمرین زیاد کار دارد.



پس بار بار به یاد خود
بیاورید...

همچنان فکرهای بیهوده میتواند را شما چنگ کند..



اینها احمقانه است.
مهم نیست!
فایده ندارد!
زیاد مصروف هستم!
ضرور نیست
ضایع کردن وقت است!
این کار را نمیتوانم!

پس هر وقتیکه فهمیدید
این احساسها شمارا در
چنگک بند ساخته اند...

توجه کنید، نام بگیرید و دوباره تمرکز کنید



هر تمرین کم هم بکنید
تغییر را سبب میشود.

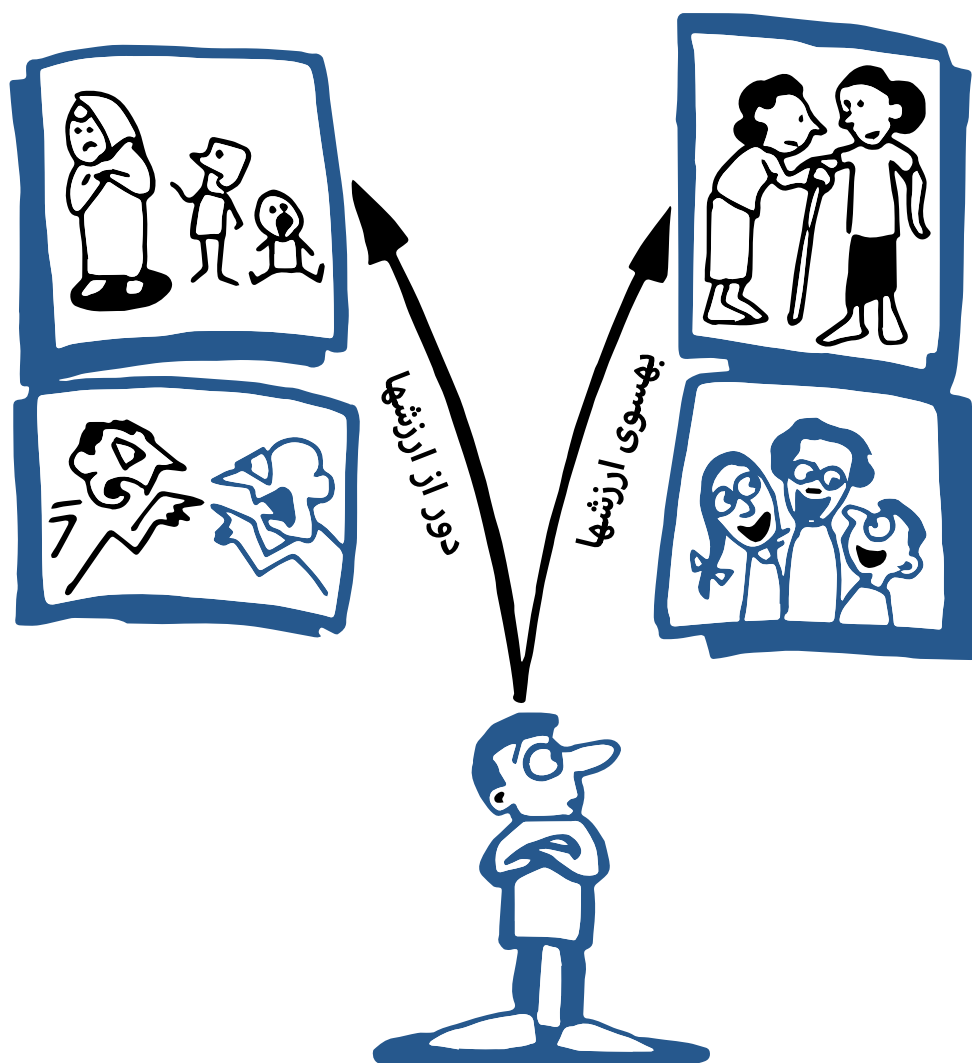
و هر دفعه که تمرین میکنیم، ما مبتنی بر
ارزشهای مراقبت عمل میکنیم.



بلی، درست است. و در قسمت
دیگر این کتاب، ارزشها را زیادت
بررسی میکنیم.



اجرای آنچه اهمیت دارد



به یاد داشته باشید، این تمرین مثل قوی ساختن عضلات است. با تمرین قویتر میشوید.



دوباره خوشآمدید.
آیا شما رهایی از
چنگ و بزمین آمدن
را تمرین میکردید؟



ارزشهای شما میگویند که چی
قسم آدم میخواهید باشید؛
چگونه میخواهید با خود و
دیگران و محیط دور و برتان
رفتار کنید.

حالا به ارزشها
کمی عمیقتر نگاه
میکنیم.



هدفهای شما نشان
میدهد که چی میخواهید
به دست بیاورید. ارزشها
نشان میدهد که چی قسم
شخص میخواهید باشید.

آیا ارزشها
مثل هدفها
اند؟

نی!



فکر کنید میخواهید
یک وظیفه بگردید تا
به فامیل کمک کنید.



و فکر کنید که ارزشهای شما- قسمی که میخواهید
با فامیل باشید- مهربان باشید، مراقبتکننده باشید،
بامحبت باشید، و پشتیبان باشید.





...اما بازهم شما میتوانید با ارزشهای تان زندگی کنید، مهربان، مراقبت کننده، بامحبت و پشتیبان برای فامیل باشید.



شاید ممکن نباشد هدف تان را برآورده بسازید...



حتی اگر فامیل نداشته باشید، بازهم شما میتوانید مبتنی بر ارزشهای تان مهربان، مراقبتی، محبتی و پشتیبان زندگی کنید. میتوانید بعضی راهها را برای عملی کردن این ارزشها با مردم دور و برتان پیدا کنید.

اما همیشه راههایی را یافته میتوانید تا مبتنی بر ارزشها عمل کنید.



بسیاری از اهداف شما در حال حاضر شاید ممکن نباشد.



زیرا تأثیرگذاری شما بالای
محیط اطراف تان از طریق
عملهای تان است.



«عمل‌ها» چیزهایی اند که شما توسط بازوها و
دستان و ساق‌ها و قدم‌های خود انجام داده
و آنچه با دهان خود میگوئید

هرقدر بالای عملهای خودتان تمرکز کنید....

زیادتر بالای محیط دور و برتان تأثیر میگذارید: مردم و موقعیتهای که هرروز با آنها روبرو میشوید.



...اما میتوانید جارجنجال مردم را در منطقه خود توقف بدهید...

اگر در مملکت شما جنگ است، شما نمیتوانید جنگ را توقف بدهید...



و متوجه باشید: شما بالای مردم اطرافتان باکراهیت ان تأثیر میگذارید.

...و در عوض بالای ارزشهای خود کار کنید.





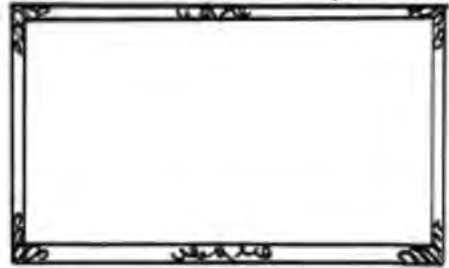
بلی. آیا شما به سوی ارزشهای تان حرکت میکنید یا از آن دور میشوید؟

برای کمک به شما تا ارزشهای تان را روشن بسازیم، لستی از آنها را میاوریم. اینها ارزشهای کامل یا بهترین نیستند-اینها فقط نوع معمول آنها است.

- | | |
|-------------|--------------|
| دلاور | مهربان بودن |
| با ثبات | مراقبتکننده |
| عفو کننده | باسخاوت |
| سپاسگذار | پشتیبان |
| وفادار | کمککننده |
| محترم/مفتخر | باحوصله |
| قابلاحترام | مسئولیت پذیر |
| قابلاعتما | محافظتکننده |
| عادل بودن | بانظم |
| ...بودن | سخت کوشا |
| ...بودن | متعهد |

حالا ما تمرین دیگری را اجرا میکنیم.
 درباره شخصی که نمونه مثال در جای شما
 است فکر کنید، کسی که شما از او یاد
 میگیرید، هستیید.

حالا سه یا چهار تای آن را که برای
 شما خیلی مهم است انتخاب کنید
 و آنها را در جدول پایین بنویسید.



آیا این شخص با دیگران
 طوری رفتار میکند که
 قابل تعریف است؟



این شخص چی
 میگوید یا چی
 کارهای میکند که شما
 تعریفش میکنید؟



کدام یک از این ارزشها
 را میخواهید برای
 اطرافیان تان نشان
 بدهید؟



این شخص کدام
 ارزشها را از طریق
 کارهای خود به نمایش
 میگذارد؟



حالا درباره اشخاص اطراف تان فکر کنید. با کدام ارزشها
 میخواهید زندگی کنید، طوری که با آنها در ارتباط باشید؟



ارزشها به دو طرف حرکت میکنند: به طرف شما و به طرف دیگران.



...پس هدف شما زندگی مبتنی بر ارزشها برای خود شما و دیگران میباشد.



خوب حالا وقت آن است تا ارزشهای تان را عملی کنید.



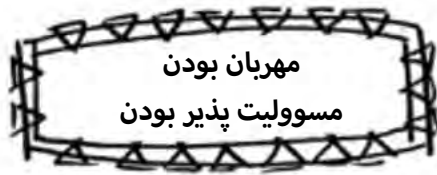
با کدام ارزشها این ارتباط را ادامه میدهید؟

یک ارتباط مهم را در نظر بگیرید: کسی را انتخاب کنید که زیاد برایش توجه میکنید، کسی که او را زیاد میبینید.

مثلاً اگر شما پسر خود را انتخاب کنید.



ارزشهای که بر آن عمل میکنید عبارتاند از:



پس قدم کوچک این خواهد بود که با او ساعت تیری کنید، یا اینکه هرروز ده دقیقه به او چیزی بخوانید.

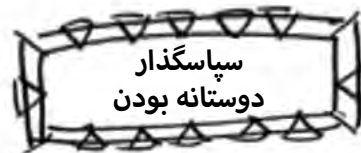


یا فرضاً یکی از تقارب تان را انتخاب میکنید.



ارزشهایی که عملی میکنید عبارتاند از:

پس یکقدم کوچک احوالپرسی گرم از آن شخص و اظهار قدردانی خواهد بود.



به یاد داشته باشید: حتی کارهای کوچک مهم است. یک درخت بزرگ از یک تخم کوچک سبز میکند.



هفته آینده چی خواهید کرد تا
مبتنی بر ارزشهای تان عمل کنید؟

خوب حالا پلان عمل
خود را تیار کنید.



به شکل عملی فکر کنید. با زبان چی خواهید گفت؟ با دستها و بازوها و
پاهای تان چی خواهید کرد؟

آیا فکر میکنید این کار را
کرده میتوانید؟

چیزی را انتخاب کنید که
برایتان واقع بینانه باشد.

بله!

نه!



درست
است.

اگر پلان شما واقعی به نظر نرسد-اگر
فکر میکنید آن را اجرا نمیتوانید-چیز
خورد تر، ساده یا آسان را انتخاب کنید.



خوب این کارها شما را به سوی ارزشهای تان
میبرد یا از آنها دور میسازد.



این پلان کار را
همین حالا پیش از
خواندن بیشتر، تیار
کنید. خیلی مهم
است.



آیا احساس معنا و
هدف میکنید از اینکه
زیاد تر مثل کسی
هستید که میخواهید
باشد؟

اینیکی از فایدههای زندگی
بارزشها است.



بلی، میکنیم.



بیشتر اوقات ، به مجردی که
ما به جور کردن پلان شروع
کنیم ، فکرها و احساسهای
مشکل پیدا میشوند و بهآسانی
ما را چنگک میسازند.



حالا متوجه باشید: آیا فکرها
و احساسهای مشکل در حال
به چنگک انداختن شما اند و
مانع جور کردن پلان کار شما
میشوند؟

اگر اینطور است، شما میدانید چی کنید.

آنها را بشناسید و نام بگیرید.



و با محیط اطراف تان مصروف شوید.





در حالیکه هنوز
در بستر هستید،
یا وقتیکه در
حال بیدار شدن
میباشید.

تصمیم بگیرید هر روز در باره دو یا سه
ارزشی که میخواهید مبتنی بر آن زندگی
کنید فکر کنید

بلی! حتی عمل خوردی هم
مهم است.



راههای را فکر کنید تا مبتنی بر
ارزشهای تان عمل کنید.



و در جریان تمام
روز.

و هذه هي الأداة التالية من أدواتكم



سفر یک هزار میلی با یک قدم شروع
میگردد.



و هر دفعه که با ارزشهای تان عمل میکنید...

من مبتنی بر
ارزشهای خود عمل
میکنم



من مثل کسی رفتار
میکنم که میخواهم
باشم

...این را به خود یادآوری کنید.

شما نیز! و سه
روش برای هر
وضعیت مشکل
وجود دارد

اما، ما
مشکلات زیاد
داریم!

پس حالا شما سه ابزار قوی
دارید:
*رهایی از چنگ
*بزمین آمدن
*بمبتنی برارزش ها عمل
کردن

اینها کدامها اند؟

۱. بگذارید

۲. چیزی که قابلتغییر دادن است تغییر بدهید، دردی که قابل تغییر نیست قبول کنید، و مبتنی برارزشهای تان زندگی کنید.

۳. بگذارید و از ارزشهای تان دور شوید.

درست! اگر
اینطور باشد،
باید از میان ابزار
یکم یا دوم
انتخاب کنید.

اما یگان وقت رفته
نمیتوانید... مثلاً، اگر شما
در زندان باشید یا رفتن
سخت تر از ماندن باشد.





پس انتخاب دوم
چیزی است که
باقیمانده است.

اما به فکر من تسلیم
نباید شوم و از ارزشهای
خود دور بروم.

من نه! ارزشهایم برایم
مهم هستند.



در داخل چوکات: چیزی که تغییر
دادنی است تغییر بدهید، دردی که
تغییر دادنی نیست قبول کنید، و
بارزهای تان زندگی کنید.



چیزی که تغییر دادنی است تغییر بدهید.

دردی که تغییر دادنی نیست قبول کنید...



فکرها و احساسهای مشکل زیادی
وقتی پیدا میشوند که به وضعیت
مشکل روبرو شوید- به خصوص
اگر آنها را اصلاح نتوانید.





ما راه های دیگر را
میایم تا مبتنی بر
ارزشهای خود زندگی کنیم.

خوب اگر شما برای بهتر
شدن وضعیت چیزی
کرده نمیتوانید...



در داخل چوکات:
چیزی که تغییر دادنی
است تغییر بدهید،
دردی که تغییر دادنی
نیست قبول کنید، و
مبتنی بر ارزشهای تان
زندگی کنید.



بلی! پس این را به
حافظه بگذارید، و از آن
برای کمک به رفع مشکل
استفاده کنید.

و حالا وقت
است برای
کمی



این
چیست؟

چیزی کرده میتوانید
که هر وضعیت
مشکل را بهتر
میسازد، اقلایک
کمی.



سوال خوب است! این چیزی
است که در قسمت بعدی
میبینیم.

مهربان بودن



اگر شما به خطر روبرو باشید...



فرق نمیکند
وضعیت شما چقدر
خراب است.

یا درآمد ندارید....



یا جاروجنجال فامیلی دارید....



کسی که دلسوز و مراقبت کننده و کمک کننده
...است...



... شما همیشه بهتر هستید اگر
رفیقی در پهلویتان باشد.



باوجود این بعضی از ما برای خود آنقدر
دلسوز نیستیم و قتیکه در وضعیت مشکل
قرار داریم.

کسی که گپهای محبتآمیز میگوید و قتیکه درد
دارید.





بیشتر اوقات ، ما در چنگک فکرهای نامهربان بند میمانیم.



فکرهای نامهربان طبیعی هستند و بیشتر اوقات رخ میدهند، درست میباشد. اما در چنگک آنها ماندن کمک نمیکند، زیرا...



...وقتی ما در چنگک چنین فکرهای نامهربان بند میمانیم، ما از ارزشهای مان دور میشویم.

حالا این را امتحان کنید. یک فکر نامهربان را درباره خود انتخاب کنید.



پس ضرور است آنها را بشناسیم و نام بگیریم، تا از چنگک آنها رها شویم.



یا...

. آهسته به خود بگویید...



پسازآن کلمه من متوجه میشوم را اضافه کنید.



خود را بزمین بیاورید و به محیط اطراف تان خود را مصروف بسازید.





چی احساس میکنید وقتی با مشکلی دست و پنجه نرم میکنید، در رنج هستید، درد میکشید و کسی با مهربانی، مراقبت و با درک به شما می رسد؟



حتی در سخت ترین شرایط، راههایی وجود دارد که برای ارزشهای مهربانی و مراقبت کردن کارکنیم.

این شامل گپ های خوب هم است.



حتی مهربانی کوچکی سبب تغییر شده میتواند.



خیلی کارهای خورد مهربانی سبب تغییر میگردد.



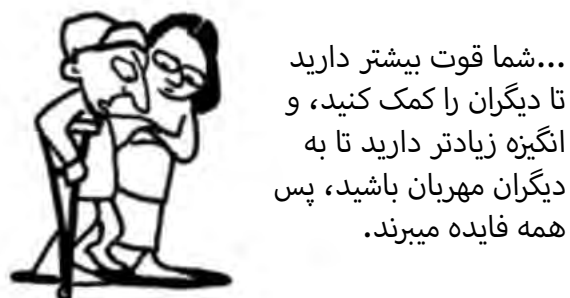
وقتی شما کسی را در حال درد، رنج و تلاش میبینید، کدام مهربانیهای کوچک را کرده میتوانید؟



پس از چنگک فکریابی مثل... خود را رها کنید



به یاد داشته باشید: مثل همه ارزشها، مهربانی به دو طرف می‌رود.



بله! درست است! حالا در قسمت آخر کتاب، ما یک مهارت خیلی مفید دیگر را یاد می‌گیریم تا برای فشار روانی کمک کند.

خانه ساختن





در صفحه‌های ۴۹-۵۱ ما بالای مشکلات معمول نظر انداختیم که در وقت دست به یخن بودن بافکرها و احساسها رخ میدهد: کوشش برای دور ساختن آنها، دور شدن از آنها، یا رهایی از آنها. اگر فراموش کرده باشید، پیش از ادامه خواندن بیشتر، لطفاً همین حالا آن‌ها را دوباره بخوانید.



پس رهایی از چنگک یک راه توقف دادن دست به یخن بودن با فکرها و احساسها میباشد.



راه دیگری برای این کار وجود دارد که خانه ساختن گفته میشود.

فرق نمیکند آب وهوا چقدر خراب
است...



و آسمان هیچ وقت از آب وهوا افکار شده یا ضرر
نمیبیند، اگر گرمی بسیار شدید است...



و دیر یا زود، آب وهوا همیشه تغییر میکند.



و ما میتوانیم یاد بگیریم تا مثل آسمان باشیم،
و برای آبوهوای خراب فکرها و احساسهای مشکل
خود ما جای بسازیم بدون اینکه ما افکار شویم.



برای یادگرفتن این مهارت، خوب
خواهد بود تا آسمان را در نظر
بگیریم.



...آسمان برای آن جای دارد!



...خنک یخ زننده.



فکرها و احساسهای
ما مثل آب وهوا
است.



بلی! همیشه در
حال تغییر است.





پس حالا این را
امتحان کنید.
اول، آهسته
توجه کنید و نام
بگیرید.



تصور کنید این فکرها و احساسها مثل آب وهوا است...



با دقت به
این فکرها و
احساسها توجه
کنید.



توجه تان را بالای
یک فکر یا احساس
مشکل متمرکز
بسازید. به آن توجه
کنید و نام بگیرید،
سپس با دقت به آن
نگاه کنید.



و شما مثل آسمان
هستید...

... برای آبهوا.



پسازان آهسته نفس
بگیرید، و تصور کنید
تنفس شما آهسته
به داخل و اطراف
دردهای شما جاری
میشود.

و وقتی این کار را میکنید، آهسته نفس بکشید.
پس وقتی ششهای تان از هوا خالی شد، توقف
نموده تا سه شمار کنید.



این را هر طوری که میخواهید تصور کنید.



نفس بکشید، ششهای تان را خالی کنید...



آهسته نفس بگیرید...



به داخل و اطراف دردتان نفس بگیرید...



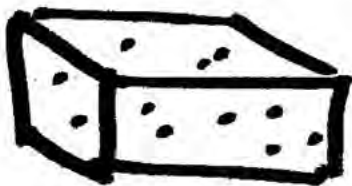
راه بدهید و برای آن جای باز کنید...



اجازه بدهید همانجا بماند...



تصور کنید اندازه و شکل و رنگ و گرمی دارد.



در بیشتر اوقات
این کار کمک میکند
تا احساس دردناک
را به قسم یک شی
فکر کنید.



و تصور کنید تنفس کردن در داخل و
اطراف این شی - خانه ساختن برای آن است.



یک خشت
نصواری خنک
بالای سینهام
(سنگ بزرگی
بالای سینه ام)



...مثل نوشتهها یا رسمها در صفحههای یک
کتاب.



و بیشتر اوقات
کمک میکند تا
فکر مشکلی را
تصور کنیم...



متوجه فکر مشکل خود باشید...



لطفاً این را
حالا امتحان
کنید.



...و تصور کنید به آرامی بالای زانوی شما قرار دارد.



...و مثل نوشته‌ها یا رسم‌های کتاب تصور کنید.



و هم می‌توانید تصور کنید که کتاب را در زیر بغل گرفته‌اید و آن را با خود می‌برید.



...و با محیط اطراف تان مصروف شوید.



پس فکر هنوز با شما است، اما شما با محیط اطراف تان مصروف هستید.





در شروع، این تمرین چند دقیقه را در برمیگیرد. اما مثل یاد گرفتن هر کارنو دیگر...



به یاد داشته باشید: این کار مثل قوی ساختن عضلات است.



پس لطفاً به عقب بروید و پیش از دوام دادن زیادتر، همین حالا این تمرین را تکرار کنید. همچنان شما میتوانید در جریان روز تمرین کنید، هر وقتیکه فکرها و احساسهای مشکل پیش میآید.



متوجه باشید کجا هستید، کی با شما هست، و توجه کامل خود را به کار یا فعالیتی که در حال اجرا هستید متمرکز بسازید.

و بعد از اینکه شما خانه ساختید، سپس با محیط اطراف تان مصروف میشوید.



- بینید
- بشنوید
- بچشید
- بوی کنید
- لمس کنید

پس حالا ابزار دیگری
برای بکس ابزار خود
دارید.



ابزار #۵ برای فکرها
و احساسهای خراب
جای بسازید.

و به یاد داشته باشید: تمرین، تمرین، تمرین کنید.



مخصوصاً که در بستر هستید و خوابتان نبرد، میتوانید خانه ساختن و تمرین تنفس را باهم یکجا بسازید.



تنفس شما در داخل فکرها و احساسهای مشکل...



...بگذارید نفس شما در داخل و اطراف آنها جاری شود.



اگر شما احساس درد در بدن
میکنید، با دقت به آن توجه
کنید.

به شکل، اندازه، و گرمی آن توجه کنید...



...و با دقت توجه کنید چی رخ میده. درد شما شاید زیادتر یا کمتر شود، شاید همینطور بماند یا گم شود. هدف شما فقط خانه ساختن برای آن است، تا اجازه بدهید آنجا باشد، تا جنگ با آن را توقف بدهید و به آن جای بدهید.



و هر وقتیکه به چنگک بند میمانید و از تمرین بیرون میمانید...



تمرین برای مهربان بودن با خود و خانه ساختن برای دردتان.



خوب حالا به ختم
کتاب نزدیک هستیم.
ما برای آخرین تمرین
وقت داریم.



یک دست خود را بگیرید و تصور کنید از
مهربانی پر هست.

این تمرین خوبی است در بستر یا وقتی تنها هستید
اجرا شود.



اکنون دست تان را به آرامی بالای قسمتی از بدن تان قرار دهید: بالای قلب تان، شکم، پیشانی یا هر جایی که درد
احساس میکنید.



گرمی را که از دست شما به بدن تان جریان
میکند احساس کنید و ببینید اگر از راه این
دست به خود مهربان بوده میتوانید.

اگر بخواهید از هر دودست کار گرفته می‌توانید.

خود را با مهربانی نگهدارید.

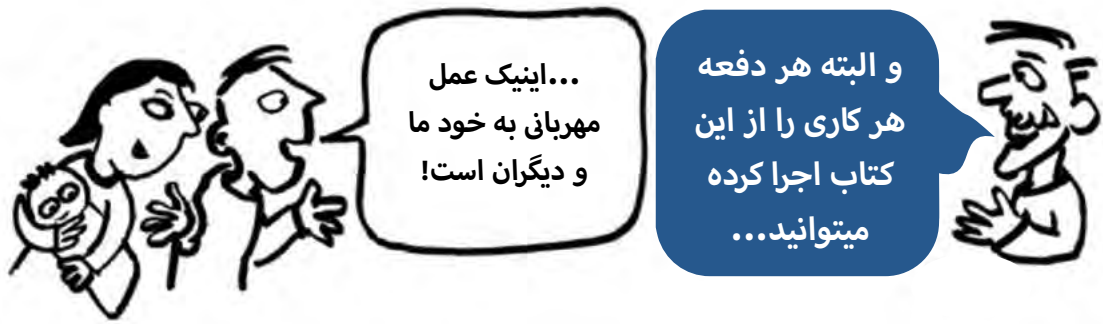


اگر در بستر هستید و به خواب نمی‌روید، هرگاه این را به تمرین تنفس و خانه ساختن اضافه کنید مفید خواهد بود.



یک دست خود را بالای جایی که درد را احساس می‌کنید بمانید. ببینید که با فرستادن تنفس تان از راه دست به این جای دردناک، مهربان بوده می‌توانید.





این را هم به یاد داشته باشید: این کار مثل قوی ساختن عضلات است. هر قدر زیاد تمرین کنید همانقدر بهتر است.



و سفر یک هزار میل با یک قدم شروع میگردد.

یک قدم خورد دیگر. یک دانه خورد به یک درخت کلان تبدیل میشود.





ابزار ۱ : بزمین آمدن

در جریان طوفان هیجانی با آهسته شدن، مصروف ساختن با محیط اطراف و تمرکز دوباره بالای آنچه در حال اجرا هستید، خود را به زمین محکم بسازید.

چی میتوانید ببینید، بشنوید، مزه یا بوی کنید؟ توجه کامل تان را به چیزی که پیشروی تان است بگیرید. توجه کنید کجا هستید، کی با شما هست و چی کار میکنید.



ابزار ۲: رهایی از چنگک

در سه قدم خود را از چنگک خلاص کنید:

۱) توجه کنید کدام فکر یا احساس شما را چنگک ساخته است. مثلاً من متوجه میشوم که خاطره‌ها مرا در چنگک بند ساخته‌اند.

۲) پس از آن فکر یا احساس مشکل را نام بگیرید. مثلاً

گرفتگی در سینه من وجود دارد.

احساس قهر و خشم مینمایم

فکر مشکل درباره گذشته دارم

متوجه میشوم درباره آینده ترس دارم

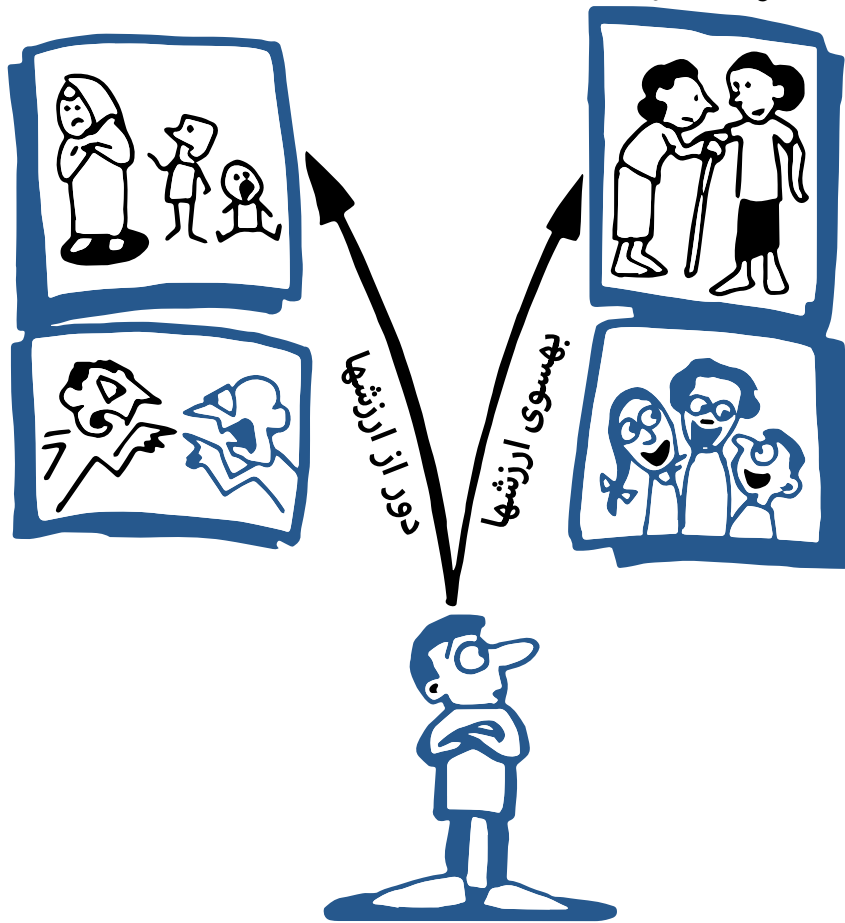
۳) پس از آن بالای کاری که میکنید دوباره تمرکز کنید. به کسی که با شما هست یا کاری که میکنید توجه کامل نمایید.



ابزار ۳ : عمل کردن مبتنی بر ارزش ها

ارزشهای را که به شما خیلی مهماند انتخاب نمایید. مثلاً:
مهربان بودن و مراقبت کردن
کمک رساندن
دلاور بودن
پرکار بودن
تصمیم بگیرد که کدام ارزشها برایتان خیلی مهماند.

پس از آن راه کوچکی را انتخاب کنید که با آن میتوانید با این ارزش در هفته آینده عمل کنید. چی خواهید کرد؟ چی خواهید گفت؟ حتی یک کار خورد هم مهم است.



ابزار ۴ : مهربان بودن

مهربان باشید. متوجه درد خود و دیگران باشید و با مهربانی جواب بدهید.

از چنگک فکرها نامهربان با توجه و نام گرفتن آنها خود را خلاص کنید. سپس با خود با مهربانی گپ بزنید. اگر شما با خود مهربان باشید قوت زیاد تر برای کمک به دیگران خواهید داشت و انگیزه زیاد تر برای مهربانی با دیگران خواهید داشت، پس همه فایده میبرند.



ابزار ۵ : خانه ساختن

- کوشش برای دور ساختن فکرها و احساسهای مشکل بیشتر اوقات خوب کار نمیکند. پس به جای آن برای آنها خانه بسازید:
- ۱) به فکر یا احساس مشکل متوجه باشید. بالای آن تمرکز کنید.
 - ۲) فکر یا احساس مشکل را نام بگیرید، پسازآن با دقت متوجه شوید. تصور کنید احساس دردناک مثل یک شی است و به اندازه، شکل، رنگ و گرمی آن توجه کنید.
 - ۳) آهسته نفس بگیرید و تصور کنید نفس شما به داخل یا اطراف آن چیز جاری میشود، برای درد شما خانه میسازد. راه بازکنید و اجازه بدهید این احساس آنجا بماند.



