

# مراقبت از خود

ما انسان ها مانند یک قوری چای هستیم. هر روز و هر بار که به خانواده یا دوستانمان کمک می کنیم از قوری خود برای آن ها یک لیوان چای می ریزیم.

ما قوری های جادویی نیستیم. ما همیشه پر نمی مانیم. ما خالی می شویم! ما نیاز داریم قوری های خود را دوباره پر کنیم تا احساس خوبی داشته باشیم و بتوانیم از دیگران مراقبت کنیم.

اگر از خود مراقبت کنیم، می توانیم قوری هایمان را پر نگه داریم.

## به این فکر کنید: چه چیز باعث خالی شدن قوری شما می شود؟

کم خوابی، بیماری فرزندان و یا دل تنگی برای خانواده می تواند قوری شما را خالی کند. قوری شما ممکن است به خاطر کارهای روزمره مثل خرید کردن، آشپزی کردن و آماده کردن فرزندان برای مدرسه خالی شده باشد. ممکن است نگران پول و قبض هایی باشید که باید پرداخت کنید.

## به این فکر کنید: وقتی قوری شما خالی است چه حسی دارید؟

### وقتی قوری شما خالی است، ممکن است احساس کنید مانند یک آتشفشان هستید.

ممکن است فریاد بزنید، اشیاء را پرتاب کنید، و احساس کنید نمی توانید آرام بنشینید. ممکن است عرق کنید، قلبتان تند بزند، و احساس کنید کنترل خود را از دست داده اید. اگر زمانی احساس کردید که مانند یک آتشفشان هستید، به خاطر بسپارید چه حسی به شما دست می دهد. اگر بتوانید قبل از وقوع این احساس آتشفشانی آن را پیش بینی کنید، می توانید تلاش کنید قوری خود را با چیزهای خوب پر کنید.

اگر این حس آتشفشانی به شما دست داد، آرام بنشینید و دستان خود را روی شکمتان قرار دهید. به چشم هایتان استراحت بدهید. چشم هایتان می توانند بسته یا باز باشند. در حالی که در ذهن خود تا ۴ می شمارید آرام نفس بکشید. بشمارید: 1-2-3-4. سپس در حالی که در ذهن خود تا ۵ می شمارید نفس خود را به آرامی بیرون دهید. بشمارید: 1-2-3-4-5. این کار را ۴ بار انجام دهید. در صورت نیاز می توانید این کار را بیشتر انجام دهید. بازدم طولانی به بدن شما می گوید که در امان هستید. اگر احساس آتشفشانی می کنید، این کار به شما کمک می کند که آرام شوید.

### وقتی قوری شما خالی است، ممکن است احساس تنهایی کنید.

شاید زیاد گریه کنید، زیاد بخوابید، در خانه بمانید، و یا از انجام کارها اجتناب کنید. ممکن است احساس پوچی، غم، و عدم کنترل داشته باشید. اگر هر زمان احساس تنهایی کردید، احساسات خود را به خاطر بسپارید. اگر بدانید که حس تنهایی چه زمان به سراغ تان می آید، می توانید تلاش کنید قوری تان را با چیزهای خوب پر کنید.

اگر احساس تنهایی می کنید، بایستید، نفس بکشید و هوا را با فشار از بینی خود خارج کنید. بازدم را پر قدرت، طولانی و با صدای بلند انجام دهید. قدرت و انرژی خود را احساس کنید. این کار را ۴ بار انجام دهید. حالا چه حسی دارید؟

## به این فکر کنید: وقتی قوری شما پر است، چه احساسی دارید؟

وقتی قوری شما پر است، حس می کنید مثل یک درخت در جنگلی هستید. احساس قدرت می کنید. می توانید لبخند بزنید و بخندید. پر از انرژی هستید، می توانید بیرون بروید و کارهایتان را انجام دهید. می توانید مشکلات را حل کنید. این احساس خوبی است. به آنچه که به شما کمک می کند تا این حس را داشته باشید، توجه کنید.



## به این فکر کنید: چه چیزی قوری شما را پر می کند؟

در اینجا چند ایده عنوان شده:

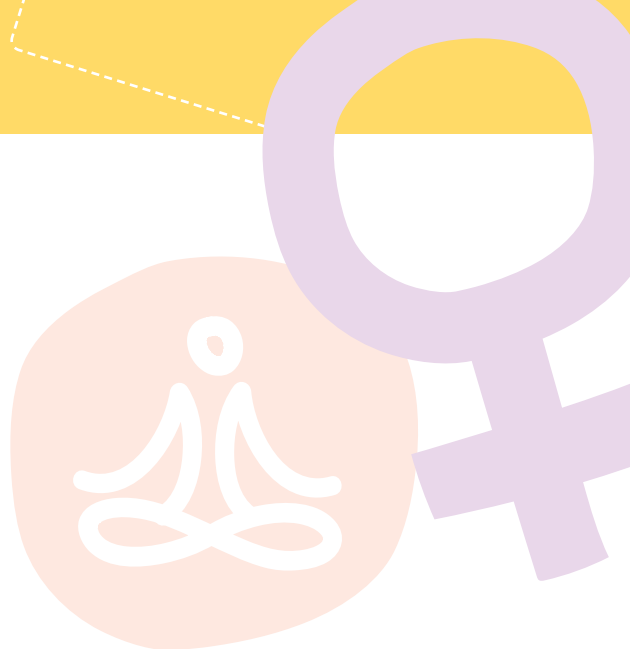
- برای خود یک قوری چای درست کنید. بیرون بنشینید و در آرامش چای بنوشید. می بینید این چای چقدر خوشمزه است؟
  - خودتان را ماساژ دهید: بر روی کف دستان خود کرم بمالید. با انگشت شست کف دست خود را فشار دهید، تمامی انگشتان خود را ماساژ دهید، و سپس پشت دست و مچ دست را ماساژ دهید. کدام قسمت از دستان شما درد می کند؟ بعد از ماساژ دست هایتان چه حسی دارند؟
  - به پیاده روی بروید - به درخت ها و آسمان نگاه کنید. ورزش نسیم را روی پوست خود حس کنید. گرمای آفتاب را حس کنید.
  - غذاهای خوب مثل میوه و سبزیجات تازه بخورید.
  - آرام بنشینید و تمرین تنفسی انجام دهید.
  - موسیقی گوش کنید. برقصید!
  - با یک دوست ملاقات کنید و به خرید بروید، غذا بپزید و یا با هم غذا بخورید.
- سعی کنید ببینید انجام چه کارهایی به شما کمک می کند و این کارها را به طور منظم انجام دهید تا احساس کنید مانند درختی در جنگل هستید. این به شما کمک می کند که در صورت وقوع استرس، بیماری یا موقعیت های دشوار بتوانید با آن ها مقابله کنید.

## تنفس کمک می کند

ما دائماً در حال نفس کشیدن هستیم. دم و باز دم، بارها و بارها! بیشتر اوقات ما متوجه تنفس خود نمی شویم. اما گاهی اوقات نفس کشیدن ما کم عمق می شود و احساس می کنیم قلبمان تند می زند، و در شکم خود احساس سفتی می کنیم. تنفس ما تحت تأثیر احساسات ماست و ما می توانیم با تغییر نحوه تنفس، حس خود را تغییر دهیم.

دانستن اینکه چگونه بتوانید تنفس خود را کند کنید، می تواند به شما کمک کند تا احساس آرامش کنید. این کاری است که شما می توانید در هر زمان و هر مکان برای کمک به خود انجام دهید تا در شرایط دشوار احساس آشفشانی نکنید. اگر احساس تنهایی می کنید، تغییر در تنفس می تواند روحیه شما را نیز بهبود بخشد.

در اینجا چند روش وجود دارد که می توانید امتحان کنید. ممکن است یکی از آنها برای شما مفید باشد.



### 4 تنفس شکمی

به پشت دراز بکشید و در حالی که کف پاها صاف روی زمین قرار دارند، زانوها را به سمت بالا خم کنید. به مدت یک یا دو دقیقه به طور طبیعی نفس بکشید. سپس هر دو دست خود را روی هم بگذارید و روی شکم خود قرار دهید و به طور طبیعی نفس بکشید. به مدت دلخواه ادامه دهید. به شکمتان که بالا و پایین می رود، توجه کنید. این تنها چیزی است که باید الان به آن فکر کنید و احساس کنید.

### 5 تنفس هدایت شده

خانم بهار اسپرینگ می تواند شما را در یک جلسه تنفس رایگان 4 دقیقه ایی به زبان فارسی راهنمایی کند. این جلسه طراحی شده است تا به شما در زمانی که احساسات شدیدی را تجربه می کنید کمک کند.

### Mindful Breathing - Farsi Version | Bahar Spring, Insight Timer

[www.insighttimer.com/b.spring/guided-meditations/mindful-breathing-farsi-version](http://www.insighttimer.com/b.spring/guided-meditations/mindful-breathing-farsi-version)

### 1 روش دست

دست چپ خود را بالا بیاورید، سپس انگشت اشاره دست راست را بسیار آهسته روی هر یک از انگشتان دست چپ به سمت بالا و سپس پایین حرکت دهید. هنگامی که به سمت بالای یک انگشت حرکت می کنید، نفس عمیق بکشید، و همانطور که به پایین یک انگشت می روید، نفس خود را بیرون دهید. این تنفس را به آرامی ادامه دهید تا زمانی که دست چپ تمام شود. سپس دستان خود را عوض کنید. الان چه احساسی دارید؟

### 2 روش تنفس مربعی

چهار ضلع یک مربع یا یک جعبه را تصور کنید. در حالیکه از ۱ تا ۴ می شمارید، عمل دم را انجام دهید. بشمارید: 1-2-3-4. نفس خود را حبس کنید و تا ۴ بشمارید. بشمارید: 1-2-3-4. سپس در حالیکه از ۱ تا ۴ می شمارید، بازدم را انجام دهید. بشمارید: 1-2-3-4. سپس تا ۴ بشمارید و نفس خود را نگاه دارید. بشمارید: 1-2-3-4. این کار را ۶ بار تکرار کنید. الان چه احساسی دارید؟

اگر خیلی استرس دارید، در هنگام بازدم به جای 4، تا 6 بشمارید.

### 3 مشاهده تنفس طبیعی خود

در مکانی ساکت بنشینید. به چشم هایتان استراحت بدهید. چشم هایتان می توانند بسته یا باز باشند. به هوایی که از بینی تان وارد می شود، و به سینه و شکمتان که بالا می روند توجه کنید. تنفس خود را تغییر ندهید. فقط آن را مشاهده کنید. سپس روی هوایی که از بینی تان خارج می شود و سینه و شکم تان که پایین می آید تمرکز کنید. تنفس خود را تغییر ندهید و فقط آنرا مشاهده کنید. اجازه دهید هر گونه فکر، هیجان و یا احساسی که به سراغ تان آمد از ذهنتان بیرون برود. شما به مشاهده تنفس خود باز گردید. این کار را تا هر زمان که دوست دارید تکرار کنید. الان احساس آرامش بیشتری دارید؟

