

स्व-हेरचाह (Self-care)

हामी चियादानी जस्तै हौं। परिवार वा साथीभाइलाई सहयोग गर्दै गर्दा सधै, हर समय हामीले हाम्रो चियादानीबाट कपहरुमा चिया खन्याइरहेका हुन्छौं।

हामी कुनै जाडुयी चियादानी होइनौं। हामी हर समय भरिएर रहेका हुँदैनौं। हामी खाली हुन्छौं ! हामीले हाम्रो भाँडो फेरी भर्न आवश्यक हुन्छ, ताकि हामीले राम्रो महसुस गर्न सकौं र त्यसले गर्दा अरुको ख्याल राख्न सकौं।

यदि हामीले आफ्नो ख्याल राख्न भने मात्र हामीले हाम्रो चियादानी भरीराख्न सकौं।

सोच्चोसः केले तपाईंको भाँडो खाली गर्दछ ?

तपाईंको भाँडो खाली हुनसक्छ किनभने तपाईंले पर्याप्त निद्रा पाउनुहुन्न, तपाईंको बच्चा अस्वस्थ छ, तपाईं आफ्नो परिवारबाट टाढा हुनुहुन्छ र परिवारलाई धेरै याद गरिरहनुभएको छ। किनमेल, खाना बनाउने, बच्चाहरुलाई स्कूलका लागि तयार पार्ने जस्ता सबै काम हरेक दिन तपाईं आफूले गर्नुपर्ने हुँदा तपाईंको त्यो चियादानी खाली भएको हुनसक्छ। तपाईं पैसा र तपाईंले तिर्नुपर्ने बिलहरुको बारेमा चिन्तित हुन सक्नुहुन्छ।

सोच्चोसः तपाईंको भाँडो खाली हुँदा कस्तो महसुस हुन्छ?

जब तपाईंको चियादानी खाली हुन्छ, तपाईंलाई आफू ज्वालामुखी जस्तो महसुस हुनसक्छ।

तपाईं चिच्याउन सक्नुहुन्छ, चीजहरु फ्याँक्न सक्नुहुन्छ, शान्त बस्न गाह्रो हुन्छ। तपाईंको मुटुको धडकनको चाल बढेर पसिना आउनसक्छ र आफूलाई नियन्त्रण बाहिर महसुस गर्नुहुन्छ। यदि तपाईं कहिल्यै ज्वालामुखी जस्तो महसुस गर्नुहुन्छ भने, यो कस्तो महसुस हुन्छ भनेर सिक्नुहोस्। यदि तपाईंले आफूमा ज्वालामुखी भावना आइरहेको छ भन्ने महसुस गर्नुहुन्छ भने, आफ्नो चियादानीलाई राम्रा कुराले भर्ने प्रयास गर्नुहोस्।

यदि तपाईं ज्वालामुखी जस्तो महसुस गर्नुहुन्छ भने, आफ्नो पेटमाथि हात राखेर चुपचाप बस्नुहोस्। आँखालाई आराम दिनुहोस् – आँखा खुल्ला वा बन्द राख्न सक्नुहुन्छ। तपाईंको दिमागले 4 गन्ति गर्दै गर्दा विस्तारै सास तान्नुहोस्। गन्तिहोस् – 1 – 2 – 3 – 4 तपाईंको दिमागमा 5 सम्म गन्ती गर्दा बिस्तारै सास बाहिर फाल्नुहोस्। गन्ति- 1 – 2 – 3 – 4 – 5। यस्तो 4 पटकसम्म गर्नुहोस्। यदि तपाईंलाई आवश्यक छ भने योभन्दा बढी पटक पनि गर्न सक्नुहुन्छ। लामो सासले तपाईंको शरीरलाई बताउँछ कि तपाईं सुरक्षित हुनुहुन्छ। ज्वालामुखी जस्तो महसुस गरिरहेको समयमा यसले तपाईंलाई आराम गर्न मद्दत गर्दछ।

जब तपाईंको चियादानी खाली हुन्छ, तपाईं एक्लो महसुस गर्न सक्नुहुन्छ।

त्यो समयमा सायद तपाईं धेरै रुनुहुन्छ, धेरै सुत्नुहुन्छ, घरमै बस्नुहोस् र अन्य कुराबाट टाढै रहनुहोस्। तपाईं आफूलाई खाली, उदास र नियन्त्रण बाहिर महसुस गर्न सक्नुहुन्छ। यदि तपाईं कहिल्यै एक्लो महसुस गर्नुहुन्छ भने, यो कस्तो महसुस हुन्छ भनेर जान्नुहोस्। यदि तपाईंलाई आफूमा एक्लोपनको भावना आइरहेको छ भन्ने महसुस हुन्छ भने, आफ्नो चियादानीलाई राम्रा कुराहरुले भर्ने प्रयास गर्न सक्नुहुन्छ।

यदि तपाईं एक्लो महसुस गर्नुहुन्छ भने उठ्नुहोस्, सास तान्नुहोस् र नाकबाट सास बाहिर फाल्नुहोस्। यो प्रक्रियालाई जोडले अझ लामो बनाउँदै ठूलो सास फेर्नुहोस्। आफ्नो शक्ति र उर्जाको महसुस गर्नुहोस्। यस्तो 4 पटकसम्म गर्नुहोस्। तपाईंले अहिले कस्तो महसुस गर्नुभएको छ ?

सोच्चोसः तपाईंको भाँडो भरिएको छ भने कस्तो महसुस हुन्छ?

जब तपाईंको चियादानी भरिन्छ तब तपाईं जङ्गलको रूख जस्तो महसुस गर्न सक्नुहुन्छ। तपाईं बलियो महसुस गर्नुहुन्छ। तपाईं मुस्कुराउन र हाँस्न सक्नुहुन्छ। तपाईंसँग उर्जा छ, तपाईं बाहिर जान सक्नुहुन्छ र विभिन्न काम गर्न सक्नुहुन्छ। तपाईंले समस्याको समाधान गर्न सक्नुहुन्छ। तपाईंलाई राम्रो लाग्छ। यस्तो महसुस हुन तपाईंलाई के कुराले मद्दत गर्छ भन्नेमा ध्यान दिनुहोस्।



सोच्चोसः तपाईंको भाँडो कुन कुराले भरिन्छ?

यहाँ केही सुझावहरु छन्:

- एक कप चिया बनाउनुहोस् र बाहिर बस्नुहोस्, चिया पिउनको लागि आफ्नो समय लिनुहोस्। चियाको स्वाद कतिको मीठो छ?
- आफ्नो हात मालिस गर्नुहोस् – हातको क्रीमलाई आफ्नो हत्केलामा लगाउनुहोस्। आफ्नो औंला आफ्नो हत्केलामा थिच्नुहोस्, प्रत्येक औंला रगड्नुहोस्, हातको पछाडीको भाग र नाडी रगड्नुहोस्। तपाईंको हातको कुन भाग दुखेको छ? मालिस पछि तपाईंका हातले कस्तो महसुस गरिरहेका छन् ?
- हिँड्नुहोस् – रूखहरु र आकाश हेर्नुहोस्। तपाईंको छालामा हावाको स्पर्श महसुस गर्नुहोस्। सूर्यको प्रकाशमा आरामदायी महसुस गर्नुहोस्।
- ताजा फलफूल र तरकारी जस्ता राम्रा खानेकुरा खानुहोस्। चिसो पानी पिउनुहोस्।
- रातमा राम्रोसँग निदाउनका लागि के चीजहरुले तपाईंलाई मद्दत गर्दछ भनेर जान्नुहोस्। यदि तपाईं सक्नुहुन्छ भने चाँडै ओछ्यानमा जानुहोस् वा घाममा आरामदायी कुर्सीमा बसेर २० मिनेट जतिको झपकी लिनुहोस्।
- चुपचाप बस्नुहोस् र सास फेर्ने व्यायाम गर्नुहोस्।
- संगीत सुन्नुहोस्। नाच्नुहोस्।
- एक मित्रलाई भेट्नुहोस् र किनमेलमा जानुहोस्, पकाउनुहोस् वा सँगै खाना खानुहोस्।

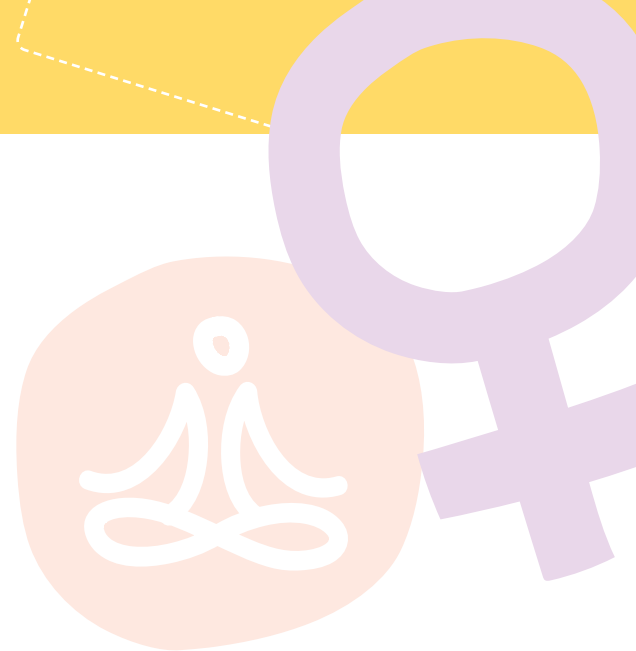
तपाईंलाई के कुराले मद्दत गर्छ, प्रयास गरिरहनुहोस्। र, तपाईंलाई जङ्गलको रूख जस्तो महसुस गर्न मद्दत पुर्याउनका लागि ती कुराहरु नियमित रूपमा गर्नुहोस्। यसले तपाईंलाई अर्को पटक तनाव, रोग, वा कठिन समय आउँदा राम्रोसँग सामना गर्न मद्दत गर्नेछ। प्रत्येक दिन सोच्चोसः, “मेरो भाँडो भर्नको लागि म आज के गर्न सक्छु ?”

लामो सास लिने-छोड्ने प्रक्रियाले मद्दत गर्दछ।

हामी हरेक समय सास फेर्छौं। भित्र - बाहिर, दोहोर्न्याई-तेहेर्न्याई। अधिकांश समय हामीले सास फेरेको वास्ता गरेका हुँदैनौं। तर कहिलेकाँही हामीले छिटो-छिटो सास फेरिरहेका हुन्छौं, मुटुको धड्कन महसुस गर्छौं र हाम्रो पेट कक्रक्क भएको हुन्छ। हाम्रो श्वासप्रश्वास हामीले महसुस गर्ने तरिका (भावनात्मक स्थिति) ले प्रभावित हुन्छ, र हामीले आफ्नो श्वासप्रश्वास परिवर्तन गरेर आफ्नो महसुस गर्ने तरिका परिवर्तन गर्न सक्छौं।

आफ्नो श्वासप्रश्वास प्रक्रियालाई कसरी सुस्त बनाउने भन्ने जानकारीले तपाईंलाई शान्त रहन मद्दत गर्छ। यो यस्तो उपाय हो, जुन तपाईंले अष्ट्यारो महसुस गरेको समयमा ज्वालामुखी जस्तो महसुस हुनबाट जोगिन जुनसुकै ठाउँमा, जुनसुकै समयमा गर्न सक्नुहुन्छ। यदि तपाईं एकलो महसुस गरिरहनुभएको छ भने यो श्वासप्रश्वास परिवर्तन विधिले मुड पनि राम्रो बनाइदिन्छ।

यहाँ तपाईंले प्रयास गर्न सक्ने केहि तरिकाहरू छन्। ती मध्ये एउटा उपयोगी पाउन सक्नुहुन्छ।



1. हात

आफ्नो बायाँ हात माथि राख्नुहोस् र हातका औंलालाई दाहिने चोरी औंलाले एकदमै विस्तारै तल-माथि गराउनुहोस्। जब तपाईं एक औंला माथि लैजानुहुन्छ, सास भित्र लिनुहोस् र जब तपाईं एक औंला तल लैजानुहुन्छ, सास बाहिर निकाल्नुहोस्। बायाँ हात समाप्त नभएसम्म बिस्तारै जारी राख्नुहोस्। त्यसपछि हात फेर्नुहोस्।

तपाईंले अहिले कस्तो महसुस गर्नुभएको छ ?

2. गहिरो सास लिने-छोड्ने प्रक्रिया

एउटा वर्गको चार भागलाई सोच्नुहोस् - वा एउटा बाकस। 4 को गन्तिसम्म सास भित्र लिनुहोस्। गन्तुहोस् - 1 - 2 - 3 - 4 को गन्तिसम्म सासलाई रोक्नुहोस्। गन्तुहोस् - 1 - 2 - 3 - 4 को गन्तिसम्म सास बाहिर फाल्नुहोस्। गन्तुहोस् - 1 - 2 - 3 - 4 को गन्तिसम्म सासलाई रोक्नुहोस्। गन्तुहोस् - 1 - 2 - 3 - 4 यो प्रक्रियालाई 6 पटकसम्म दोहोर्न्याउनुहोस्।

तपाईंले अहिले कस्तो महसुस गर्नुभएको छ ?

यदि तपाईं धेरै तनाव महसुस गर्दै हुनुहुन्छ भने, 4 को सट्टा 6 को गणनाको लागि सास फेर्नुहोस्।

3. आफ्नो प्राकृतिक श्वासप्रश्वासलाई ध्यान दिँदै कुनै ठाउँमा चुपचाप बस्नुहोस्

। आँखालाई आराम दिनुहोस् - आँखा खुल्ला वा बन्द राख्न सक्नुहुन्छ। तपाईंको नाकमा आउने हावामा ध्यान दिनुहोस्, तपाईंको छाती बढ्दैछ, तपाईंको पेट बढ्दैछ। याद राख्नुहोस्, श्वासप्रश्वासमा कुनै परिवर्तन नआओस्। त्यसपछि तपाईंको नाकबाट बाहिर निस्कने हावा र तपाईंको छाती तथा पेट झरिरहेको कुरामा ध्यान दिनुहोस् याद राख्नुहोस्, श्वासप्रश्वासमा कुनै परिवर्तन नआओस्। कुनै पनि विचार, भावनाहरू, र संवेदनाहरूलाई आउन र जान दिनुहोस् तर तपाईंको श्वासप्रश्वास अवलोकनमा ध्यान दिनुहोस्। तपाईं जतिपटक चाहनुहुन्छ, त्यति नै पटक यो प्रक्रिया दोहोर्न्याउनुहोस्।

अहिले शान्त महसुस गर्नुभएको छ ?

4. पेटको साहारामा श्वासप्रश्वास

भुईँमा सुत्नुहोस् र पाइतालाले भुईँमा सिधा टेकेर आफ्नो घुँडा मोड्नुहोस् ताकि घुँडा माथितिर फर्कुन्। एक वा दुई मिनेटको लागि स्वभाविक सास फेर्नुहोस्। त्यसपछि दुवै हातहरू आफ्नो पेटमा एकअर्काको माथि राख्नुहोस् र स्वाभाविक सास फेर्न जारी राख्नुहोस्। जबसम्म तपाईं चाहानुहुन्छ जारी राख्नुहोस्। तपाईंको पेट बढ्दै र झर्दै, बढ्दै र झर्दै गरेको महसुस गर्नुहोस्। यो सबै तपाईंले अहिले सोच्न र महसुस गर्न आवश्यक छ।

5. निर्देशित सास फेर्न

तपाईंको विचार तथा भावनाहरू पहिचान गर्न र तिनीहरूले तपाईंको शरीरलाई कसरी असर गर्छन् भनेर जान्नको लागि 9 मिनेटको नेपाली भाषा निर्देशित सास फेर्न व्यायाम सुन्न तलको फाइलमा डबल क्लिक गर्नुहोस्।

Nepali Mindfulness Exercise 2 Mindful Breathing

www.youtube.com/watch?v=Ygrtif8e4jg

