

# انجام اقدامات مهم در فشارهای زندگی: راهنمای مصور



# انجام اقدامات مهم در فشارهای زندگی: راهنمای مصور

نویسنده: دکتر راس هریس  
مترجم: سحر محمدی

© The School of Happiness 2020

ترجمهٔ این کتاب توسط سازمان بهداشت جهانی (WHO) صورت نگرفته است. سازمان WHO هیچ مسئولیتی در قبال محتوای نسخهٔ ترجمه شده و دقت و صحت آن برعهده نمی‌گیرد. نسخهٔ اصلی انگلیسی کتاب:

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

تنها نسخهٔ مورد تأیید سازمان بهداشت جهانی است.

نسخهٔ ترجمه شده به زبان فارسی، تحت لیسانس [CC BY-NC-SA 3.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/) قرار دارد.

پیشکش به چشمانِ پُرفروغ  
ری را اسماعیلیون، پریسا اقبالیان،  
پونه گرجی، آرش پورضرابی، و؛

دیگر جان باختگان پروازِ ابدی و  
جان سوز ۷۵۲ اوکراین.

س.م

## دست‌اندرکاران این مجموعه

### تولید محتوا

دکتر راس هریس با الهام از اثر قبلی خود (تله شادمانی مُصَوَّر)، محتوای "انجام اقدامات مهم در فشارهای زندگی: راهنمای مُصَوَّر" را پدید آورد. هم متن کتاب و هم طراحی اولیه تصاویر توسط او انجام شده است.

### ترجمه

سحر محمدی (کارشناسی ارشد روانشناسی/دانش‌آموخته دکتر راس هریس و دکتر استیون هیز)

### هماهنگی و مدیریت پروژه

دکتر احسان فتاحی اواتی

### تصویرگر

تمام تصاویر مورد استفاده در نسخه ترجمه شده، از سازمان بهداشت جهانی اخذ شده است.

### پشیبیانی اجرایی

*The School of Happiness*

## فهرست

۷	مقدمه
۱۰	بخش ۱: تماس مجدد با زمان حال
۵۲	بخش ۲: رهایی از قُلاب
۷۹	بخش ۳: اقدام بر اساس ارزش‌ها
۹۹	بخش ۴: مهربان بودن
۱۰۷	بخش ۵: ایجادِ فضا
۱۲۲	ابزار ۱: تماس مجدد با زمان حال
۱۲۳	ابزار ۲: رهایی از قُلاب
۱۲۴	ابزار ۳: اقدام بر اساس ارزش‌ها
۱۲۵	ابزار ۴: مهربان بودن
۱۲۶	ابزار ۵: ایجادِ فضا

کتابچهٔ انجام اقدامات مهم در فشارهای زندگی، راهنمای مدیریت استرس سازمان بهداشت جهانی (WHO) برای مواجهه با ناملایمات زندگی است. این راهنمای مصور دربرگیرندهٔ پیشنهادات WHO برای مدیریت استرس است.

شرایط استرس‌زای زیادی در زندگی وجود دارد، از جمله مشکلات شخصی (نظیر تعارض با عزیزان، تنهایی، نداشتن درآمد کافی، نگرانی دربارهٔ آینده)، مشکلات شغلی (نظیر تعارض با همکاران، داشتن شغلی بسیار سخت و پرفشار)، یا تهدیدهای شدید در جامعه (نظیر خشونت، بیماری، فقدان فرصت‌های اقتصادی).

این راهنما مناسب تمام افرادی است که استرس را به نحوی در زندگی تجربه می‌کنند، از والدین و سایر مراقبین گرفته تا متخصصین بهداشت که در شرایط دشواری کار می‌کنند. این راهنما هم مناسب افرادی است که در حال فرار از جنگ هستند و همه‌چیزشان را از دست می‌دهند و هم مناسب افرادی که در شرایط کاملاً صلح‌آمیزی در کشورشان زندگی می‌کنند. هر فردی در هر جای جهان که باشد، می‌تواند به نحوی فشارهای شدید را تجربه کند.

راهنمای در دست‌تان، با استفاده از شواهد موجود و آزمایش‌های میدانی گسترده، اطلاعات و مهارت‌های کاربردی را در اختیارتان می‌گذارد که برای مواجهه با شرایط بسیار دشوار یاری‌تان خواهد کرد. در عین حال که باید به دلایل به‌وجودآمدن این شرایط دشوار هم پرداخته شود، اما نیاز به حمایت از سلامت روان افراد نیز وجود دارد. امیدوارم راهنمای سازمان بهداشت جهانی برایتان مفید واقع شود، و به تمام خوانندگان برای مواجهه با فشارهای زندگی کمک کند.

دوورا کستیل

مدیر دپارتمان سلامت روان و سوءمصرف مواد

سازمان بهداشت جهانی

اگر در زندگی با فشارهای گوناگونی مواجهید، بدانید که تنها نیستید. درست در همین لحظه، در سراسر جهان افراد بسیار زیادی وجود دارند که با استرس‌های متعددی دست به گریبان‌اند. ما قصد داریم در این کتاب به شما کمک کنیم تا مهارت‌های کاربردی را برای مواجهه با این استرس‌ها بیاموزید. در سراسر این کتاب همراه شما هستیم تا مهارت‌هایی را که نیاز دارید به شما آموزش دهیم.

از سفرتان لذت ببرید؛ سفری در مسیر یادگیری این که چگونه در لحظات استرس‌زا اقداماتی را انجام دهید که در زندگی برایتان مهم‌اند.





## چطور از این کتاب استفاده کنید

این کتاب مشتمل بر پنج بخش است، که در هر بخش مفهوم و تکنیکی جدید عنوان می‌شود.

یادگیری این تکنیک‌ها راحت است و تمرین آن‌ها بیشتر از چند دقیقه در روز، زمان نمی‌گیرد. شما می‌توانید هر بخش را در مدت چند روز مطالعه کنید و برای تمرین‌ها زمان بگذارید و از این یادگیری در روزهای بعدی استفاده کنید. یا این که می‌توانید تمام کتاب را پشت سر هم بخوانید، تا جایی که می‌توانید مهارت‌های آن را در عمل پیاده کنید، سپس دوباره آن را بخوانید، و زمان بیشتری را برای درک مفاهیم و تمرین تکنیک‌ها صرف کنید. تمرین و به‌کارگیری ایده‌های این کتاب در عمل، کلید مدیریت فشارهای زندگی است. شما می‌توانید این راهنما را در منزل، یا در زمان استراحت حین کار، پیش از رفتن به رختخواب یا هر زمان دیگری که بتوانید لحظاتی را روی مراقبت از خودتان تمرکز کنید، مطالعه کنید.

اگر به این نکته پی‌بردید که تمرین‌های این کتاب برای مواجهه با فشارهای شدید در زندگی‌تان کافی نیستند، لطفاً به متخصص سلامت روان مراجعه کنید، یا به دنبال دریافت کمک از افراد قابل اطمینان در جامعه باشید.

بخش ۱

## تماس مجدد با زمان حال



این کتاب به شما کمک می‌کند تا استرس را مدیریت کنید.



"استرس" به معنای احساس  
تهدید شدن یا به سختی افتادن  
توسط زندگی است.

استرس می‌تواند از طریق تهدیدهای شدید به وجود بیاید، مانند...

یک نفر در حق من  
کار بسیار بدی کرده است



خشونت‌های  
خانوادگی



بیماری



نبود مدارس

مهاجرت به شهر یا کشوری دیگر



وجود مشکلات  
در تأمین اقتصادی  
خانواده

خشونت



در جامعه

... یا به دلیل مشکلات کوچک‌تر ایجاد شود.

جر و بحث و مجادله با یکی

از اعضای خانواده



عدم اطمینان یا بلاتکلیفی

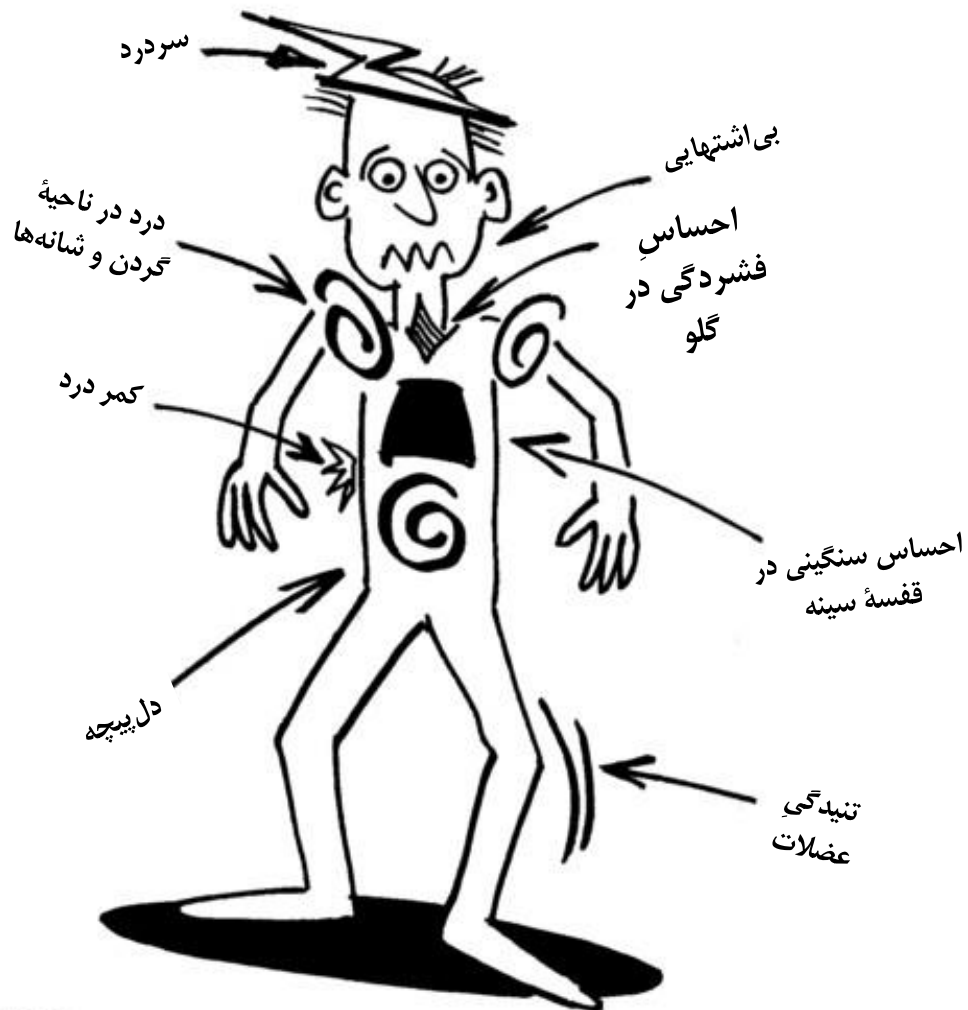
در باره آینده





همه افراد گاهی  
استرس را تجربه می کنند.  
تجربه میزان کمی از استرس  
معمولاً مشکل خاصی ایجاد نمی کند.

اما استرس های شدید، در اکثر مواقع، بدن ما را تحت تأثیر قرار می دهند.  
بسیاری از افراد، احساسات ناخوشایندی را در بدن شان تجربه می کنند.



حتی برخی افراد ممکن است دچار بیماری های  
جسمی هم بشوند- جوش های پوستی، عفونت ها،  
بیماری یا مشکلات مزاجی.

بسیاری از افراد، وقتی در شرایط پرفشار قرار می‌گیرند ...

... نمی‌توانند  
تمرکز کنند.



... به راحتی عصبانی  
می‌شوند.



... نمی‌توانند یک‌جا  
بنشینند



... در خوابیدن دچار  
مشکل می‌شوند.



... احساس غمگینی یا  
احساس گناه را تجربه  
می‌کنند.



... نگران‌اند.



... گریه می‌کنند.



... احساس خستگی  
زیادی دارند.



... اشتهایشان را از دست می‌دهند.

و بسیاری از ما، در چنین شرایطی به اتفاقات منفی گذشته

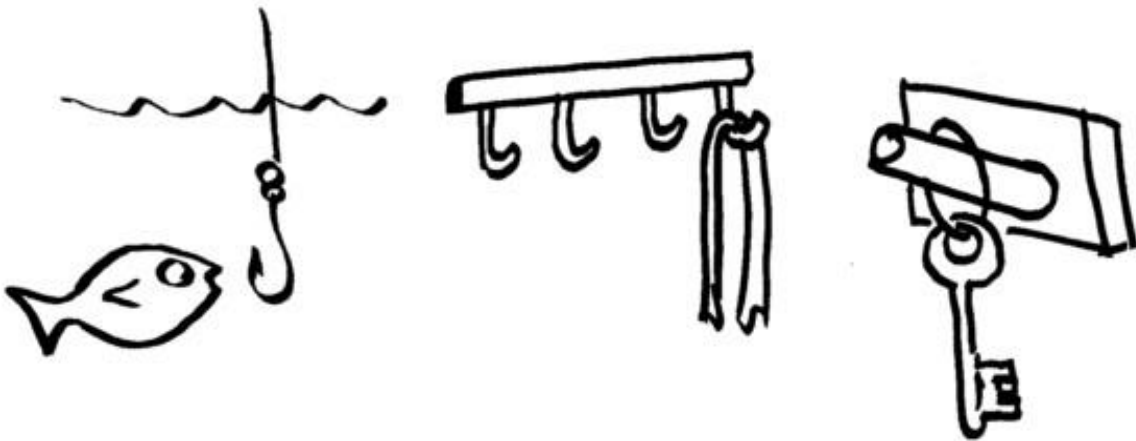
یا رویدادهای بد احتمالی در آینده که از وقوعشان هراس داریم، به شدت فکر می‌کنیم.



تجربه این افکار و احساساتِ قدرت‌مند بخش طبیعی‌ای از فرایند استرس‌اند،  
اما اگر به قُلاب آن‌ها بیفتیم دچار دردسر خواهیم شد.



به "قلاب اُفتادن" به چه معناست؟  
خُب، انواع و اقسام قُلاب وجود دارد.





وقتی چیزی به قلب گیر می‌کند،  
نمی‌تواند از آن خلاص شود.  
به عبارتی، قلب آن را به دام می‌اندازد.



به همین ترتیب، ما می‌توانیم توسط افکار و احساساتِ  
دشوارمان به قلب بیفتیم.



لحظه‌ای، ممکن است مشغول بازی با  
فرزندانتان باشید...



... و لحظه دیگر، ممکن است به قلب افکار  
و احساسات تان بیفتید.



ممکن است لحظه‌ای، در حال لذت بردن از غذا در کنار عزیزان تان باشید...



... و لحظه‌ای دیگر، ممکن است توسط احساسات و افکار مرتبط با خشم به قُلاب بیفتید. ممکن است احساس کنید با اینکه آنجا حضور فیزیکی دارید، اما انگار با خشم این سو و آن سو کشیده می‌شوید.



ارزش‌ها چیستند؟

بنابراین، این افکار و احساسات ما را "به  
قلب می‌اندازند" و ما را از  
ارزش‌هایمان دور می‌کنند.



ارزش‌ها، عمیق‌ترین خواسته‌های قلبی شما در باره  
این موضوع است که می‌خواهید چگونه انسانی باشید.



به عنوان مثال، اگر شما والد هستید و یا مسئولیت‌هایی در قبال نگهداری از دیگران دارید، دوست دارید در این خصوص چه نوع انسانی باشید؟



- مهربان
- باتدبیر
- متعهد
- آرام
- باشهامت
- حمایت‌گر
- مراقبت‌کننده
- مسئولیت‌پذیر
- سرسخت
- ملاحظه‌کار

بنابراین، این ارزش‌ها هستند که توصیف می‌کنند چه نوع انسانی می‌خواهید باشید، و اینکه می‌خواهید با خودتان، دیگران و جهان پیرامون‌تان چگونه رفتار کنید.





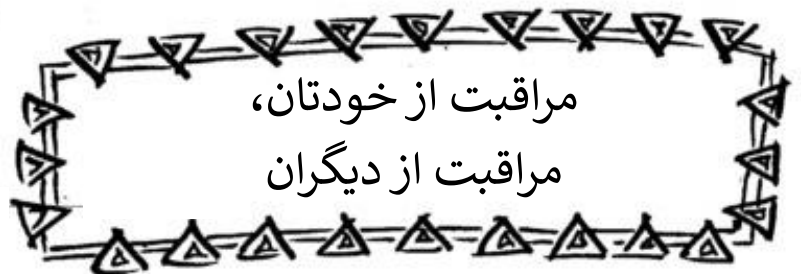
مطالعه همین کتاب هم احتمالاً اقدامی در جهت برخی از ارزش‌هایتان است. آیا متوجه چگونگی آن می‌شوید؟

بله، و من به این دلیل که به خانواده‌ام اهمیت می‌دهم.

بله، من به این دلیل این کتاب را می‌خوانم که به بهزیستی خودم اهمیت می‌دهم.



کاملاً درست است. بنابراین شما احتمالاً در حال اقدام بر اساس ارزشی هستید که اتفاقاً برای بسیاری از افراد مهم است: **مراقبت**





در موقعیت‌های پُرفشار و چالش‌زا، افکار و احساسات ما را به قُلاب می‌اندازند، در نتیجه ما از ارزش‌هایمان فاصله می‌گیریم.

افکار و احساسات بسیار زیادی وجود دارند که می‌توانند ما را به  
قلب خود بیندازند. افکاری پیرامون تسلیم شدن ...



قضاوت‌های سخت‌گیرانه در باره خودمان ... افکاری در باره سرزنش دیگران ...



و خاطرات، به‌ویژه در باره اتفاقات  
ناخوشایند گذشته ...



افکاری در باره آینده، به‌ویژه  
رویدادهایی که از آنها می‌ترسیم ...





افکاری در باره نگرانی‌هایی که برای دیگران داریم.



ممکن است وارد جر و بحث، دعوا یا جنگ با دیگران شویم.





یا ممکن است از افرادی که دوست داریم  
کناره‌گیری کنیم و فاصله بگیریم.



یا ممکن است زمان زیادی را در رختخواب سپری  
کنیم.



ما به این رفتارها "حرکتهای در خلاف  
جهت" می‌گوییم، چرا که وقتی بر اساس  
آن‌ها اقدام می‌کنیم، از ارزش‌هایمان دور  
می‌شویم.

این کتاب برای همین است  
که به شما کمک کند!



خُب، چه کار می‌توانیم بکنیم؟



و منظورتان از "تمرکز کردن" و  
"غرق شدن" چیست؟



خب، این چه کمکی  
به ما می‌کند؟

ابتدا یاد می‌گیرید که چطور بهتر تمرکز  
و توجه کنید و در فعالیت‌هایی که  
انجام می‌دهید غرق شوید.



صبور باشید!  
توضیح می‌دهم.



وقتی که ما در شرایط پُرفشار  
هستیم، برایمان دشوار است  
که غرق در لحظات زندگی  
شویم.



متوجه منظورتان از  
"غرق شدن" نمی شوم؟



"غرق شدن" در چیزی، به  
معنای صرفِ توجهِ کامل به  
آن چیز است.



وقتی که در حال نوشیدنِ چای یا قهوه  
هستید، آیا توجهِ کاملِتان را صرفِ آن  
می کنید؟ آیا بو و طعمِ آن را به معنای  
واقعی حس می کنید و می چشید؟



وقتی در حال گوش دادن به موسیقی  
هستید، آیا توجهِ کاملِتان را وقفِ آن  
می کنید؟ آیا به آن گوشِ جان می سپارید و از  
آن لذت می برید؟





زمانی که توجه کاملتان را به هر فعالیتی می‌دهید، می‌گوییم که "غرق در آن فعالیت هستید".



اما وقتی به قلب افکار و احساسات می‌افتید، "تماستان را با آن فعالیت یا لحظه‌ی حال از دست می‌دهید"، یا توجهتان از آن پرت می‌شود.



زمانی که توجه کاملتان را به هر فعالیتی می‌دهید، می‌گوییم که روی آن فعالیت "متمرکز هستید".

اما وقتی افکار و احساسات شما را به قلب خود می‌اندازند، بدون تمرکز هستید.

و زمانی که ما فعالیتی را بدون تمرکز انجام دهیم، اغلب آن را با کیفیت پایین‌تری انجام خواهیم داد، یا اینکه قادر نیستیم از آن فعالیت لذت ببریم و احساس رضایت‌مندی داشته باشیم.



بنابراین، اگر بتوانید یاد بگیرید چطور خودتان را در لحظه حال یا فعالیتی که انجام می‌دهید بیشتر غرق کنید، و چطور متمرکزتر باشید، آنگاه بهتر هم می‌توانید استرس را مدیریت کنید.



به عنوان مثال، در آن صورت می‌بینید که روابطتان با دیگران رضایت‌بخش‌تر می‌شود.

و، می‌توانید کارهایی که برایتان مهم‌اند را بهتر انجام دهید.





روش‌های بسیاری برای تمرین غرق شدن در لحظه حال یا تمرکز روی آنچه انجام می‌دهید وجود دارد.



چطور یاد بگیریم این کار را انجام دهیم؟

می‌توانید این مهارت‌ها را در هر فعالیتی که انجام می‌دهید به کار بگیرید. به عنوان مثال، اگر در حال نوشیدن چای یا قهوه هستید ...



به معنای واقعی کلمه، بوی آن را استشمام کنید.



... تمام توجه‌تان را روی آن متمرکز کنید. به این نوشیدنی با کنجکاوی توجه کنید، انگار که تا به حال با چیزی نظیر آن مواجه نشده‌اید. به رنگ و شکل آن توجه کنید.



اجازه دهید روی زبان‌تان بنشیند، آن را در دهان و روی دندان‌هایتان حس کنید و طعم آن را ذره ذره بچشید.



آرام آرام آن را بنوشید.



به حرکاتی که هنگام بلع آن در گلویتان احساس می‌کنید به خوبی توجه کنید.



تا جایی که می‌توانید آن را به آرامی بنوشید، طعم آن را بچشید، و به دمای آن توجه کنید.



و هر قُلپ را دقیقاً به همین شیوه بنوشید: به آرامی، با توجه، و با حس کردن ذره ذره بو و طعم آن.



توجه کنید که همین که دارید آن را قورت می‌دهید، طعم آن کم‌کم از روی زبان‌تان محو می‌شود.



و هر جایی که به قلاب افکار یا احساسات‌تان افتادید ...

دوباره روی نوشیدنی تمرکز می‌کنم.



دقیقاً! چه فعالیت‌های دیگری هست که می‌توانید این مهارت غرق‌شدن و تمرکز کردن را برای آن هم به کار ببرید؟



خُب همین الان این تمرین را انجام دهید. کمی آب، چای، یا قهوه برای خودتان بریزید و مطابق با تصاویر بالا عمل کنید.



شما می‌توانید همین مهارت را وقتی در حال صحبت با دوست یا یکی از اعضای خانواده‌تان هستید هم به کار ببرید. کاملاً به این توجه کنید که دیگری چه می‌گوید، همچنین روی تن صدا و حالت‌های چهره‌اش دقیق شوید. تمام توجه‌تان را به این گفتگو معطوف کنید.



می‌توانید آن را حین بازی کردن، آموزش و یا انجام هر فعالیت دیگری با فرزندان‌تان، تمرین کنید. فقط کافی است تمام توجه‌تان را به آن بازی و بچه‌ها معطوف کنید.



می‌توانید آن را حین شست‌وشو، پخت‌وپز، یا هر تکلیف دیگری که در خانه انجام می‌دهید نیز تمرین کنید. فقط کافی است تمام توجه‌تان را به آن فعالیت معطوف کنید.



و هرجایی که متوجه شدید به قلاب  
اُفتاده‌اید...



با تمرکز مجدد و غرق شدن در آنچه در حال انجام آن هستیم، خودمان را از قُلاب رها می‌کنیم.



بسیار خُب! وقتی که افکار و احساساتم خیلی ناخوشایند و دشوار نیست، می‌توانم این تمرین‌ها را انجام دهم.



بله، گاهی اوقات آن‌ها  
چنان قدرت‌مندند که به  
یک "توفان هیجانی"  
تبدیل می‌شوند.

اما گاهی اوقات  
احساسات و قصه‌های  
ذهنی‌ام خیلی  
دردناک‌اند.



"توفان هیجانی" به معنای این است که افکار و  
احساسات به شدت دشواری را تجربه می‌کنید.  
آن‌ها به قدری قوی‌اند که می‌توانند مانند توفان  
عمل کنند و کاملاً بر ما مسلط شوند.



یعنی چه؟؟

زمانی که "توفان"  
هیجانی "پدید می‌آید ما  
باید یاد بگیریم چگونه  
مجدداً با زمان حال تماس  
برقرار کنیم.





تصور کن زمانی که توفان آغاز می‌شود، در ارتفاع یک درخت قرار داری.



آیا می‌خواهی همان بالا بمانی؟



در حالی که اگر بالای درخت باشی، خطر بزرگی تو را تهدید می‌کند!



لازم است هرچه سریع‌تر پایین بیایی و خودت را به زمین برسانی!

در سطح زمین، خیلی ایمن تری.



همچنین روی زمین، می‌توانی به دیگران کمک کنی. به عنوان مثال، می‌توانی دیگران را در تلاطم توفان آرام کنی.



و اگر جای امنی وجود داشته باشد که بتوانی پناه بگیری، در صورتی که روی زمین باشی می‌توانی آنجا بروی.



زمانی که "توفان هیجانی" پدید می‌آید، تماس مجدد با زمان حال، همانند رساندن خودمان به سطح زمین است.



باز هم، از طریق تماس با جهان پیرامون‌تان، و تمرکز روی فعالیتی که در حال انجام آن هستید.



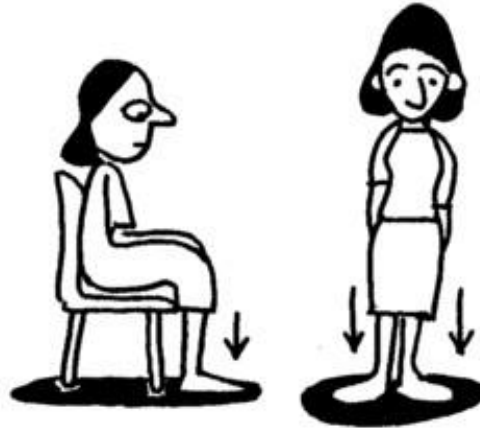
گام اول این است که توجه کنید چه احساسات و افکاری دارید.



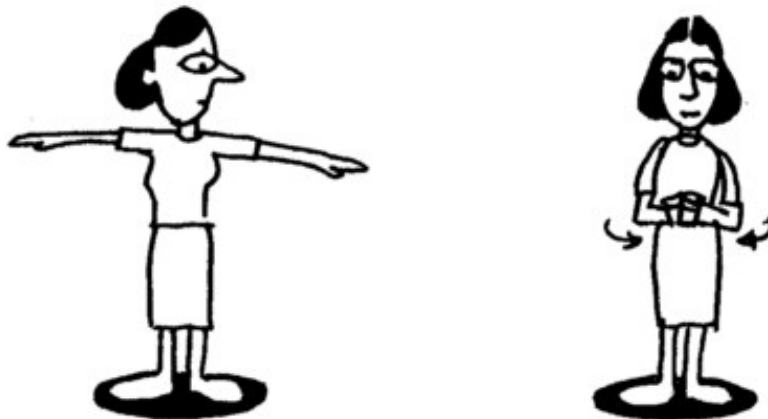
سپس، سرعتان را آهسته کنید و با بدن تان تماس برقرار کنید.  
تنفس تان را آرام کنید. شش‌هایتان را کاملاً از هوا خالی کنید.  
سپس اجازه دهید به آرامی هرچه تمام، مجدداً از هوا پر شوند.



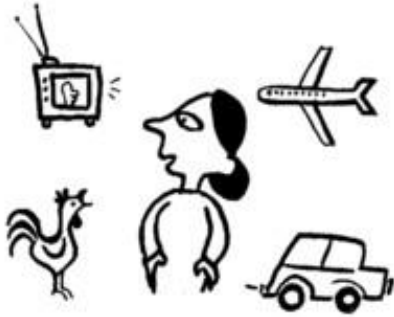
به آرامی کف پایتان را روی زمین فشار دهید.



به آرامی بازوهایتان را بکشید، یا خیلی آرام  
دستان تان را روی هم بفشارید.



پنج صدایی که می‌توانید بشنوید چیست؟



گام بعدی در تماس مجدد با زمان حال، این است که روی جهان پیرامون‌تان مجدداً تمرکز کنید.

توجه کنید کجا هستید. پنج چیزی که می‌توانید ببینید چیست؟



توجه کنید کجا هستید و در حال انجام چه فعالیتی هستید؟



هوا را نفس بکشید. چه بویی استشمام می‌کنید؟



زانوهایتان، یا هر شیء دیگری که در دسترس‌تان است را لمس کنید. توجه کنید که چه حسی را روی سطح انگشتان‌تان تجربه می‌کنید.





حال، به افکار و احساساتِ دشواری که  
درون تان جریان دارند توجه کنید ...

... و همچنان جهانی پیرامون  
شما هست که می‌توانید با  
به‌کارگیری حواس پنج‌گانه  
(دیدن، شنیدن، بوییدن، چشیدن  
و لمس کردن) با آن تماس برقرار  
کنید.



همچنین به یاد داشته باشید که در هر حال،  
دست‌ها و پاها و دهان تان را تحت کنترل  
خود دارید- که اگر بخواهید می‌توانید در  
مسیر ارزش‌هایتان اقدام کنید.







تمرین تماس مجدد با زمان حال، توفان را از بین نمی‌برد. فقط تا زمان سپری شدنِ توفان شما را ایمن و استوار نگه می‌دارد.

برخی دیگر به سرعت عبور می‌کنند.

برخی از توفان‌ها مدت طولانی جریان دارند.

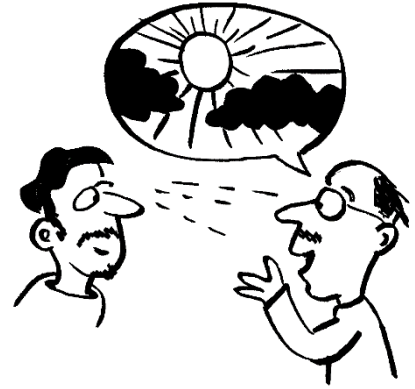


درست است! این تمرین‌ها اصلاً چنین هدفی را دنبال نمی‌کنند.

آیا منظورتان این است که این تمرین‌های تماس با زمان حال و رهایی از قلاب، ما را از شر افکار و احساسات دشوار خلاص نمی‌کند؟



هدف تمرین‌های "رهایی از قُلاب" و "تماس مجدد با زمان حال" این است که به شما کمک کند تا در لحظات زندگی "غرق شوید". به عنوان مثال، کمک می‌کند تا توجه کامل‌تان را وقف خانواده و دوستان‌تان کنید.



همچنین شما را یاری می‌دهد تا به سمت ارزش‌هایتان گام بردارید؛ کمک می‌کند تا بیشتر شبیه آن انسانی که می‌خواهید باشید، رفتار کنید.



علاوه بر این، کمک می‌کند روی فعالیتی که انجام می‌دهید تمرکز کنید، طوری که بتوانید با کیفیت بالاتری آن را انجام دهید.



وقتی شما تمام توجه‌تان را به فعالیتی که در حال انجام آن هستید معطوف می‌کنید، و خودتان را در آن غرق می‌کنید، ممکن است برایتان رضایت‌بخش‌تر هم به نظر برسد. این نکته حتی برای فعالیت‌های کسل‌کننده و خسته‌کننده نیز صادق است.



سئوالی خوبی است!  
ما در بخش بعدی  
کتاب به آن  
می‌پردازیم.

اما من شرایط بسیار  
دشواری دارم. آیا  
می‌توانم از خشم،  
ترس و غمگینی‌ام  
خلاص شوم.



اما در حال حاضر، فقط سعی کنید این مهارت‌های جدید را تمرین کنید. و به خاطر بسپارید که آن‌ها قرار نیست شما را از دست خشم، ترس و غمگینی خلاص کنند.



وقتی که ما غرق در لحظات زندگی باشیم،  
به دیگران توجه کنیم، روی فعالیتی که در  
حال انجام آن هستیم تمرکز کنیم و  
ارزش‌هایمان را زندگی کنیم، استرس را بهتر  
مدیریت می‌کنیم.



غرق شدن، متمرکز شدن و تماس مجدد  
با زمان حال، به ما کمک می‌کند همه  
این موارد اتفاق بیفتند.



اما خیلی دشوار به نظر می‌رسد...

...در انجام  
آن بهتر  
می‌شویم!



و هرچه بیشتر آن  
را تمرین کنیم...

مانند هر مهارت  
جدیدی، به  
تمرین نیاز دارد.



دقیقاً مشابه تمرین دادن عضلات برای  
سریع‌تر دویدن و یا وزنه سنگین‌تر  
بلند کردن است. با تمرین، عضلات شما  
قوی‌تر می‌شوند.

وقتی این کتاب را مطالعه می کنید،  
تمرین ها را هم انجام دهید، فقط آن را  
نخوانید؛ واقعاً آن ها را به عمل درآورید.



روش های بسیار زیادی برای تمرین  
مهارت های غرق شدن و تماس با زمان  
حال وجود دارد. اکنون می خواهیم آن ها را  
تمرین کنیم!



ابتدا، توجه کنید چه افکاری دارید و چه احساساتی را تجربه می کنید.

سپس، آرام باشید و با بدن تان تماس برقرار کنید. به آرامی نفس تان را بیرون دهید.

به آرامی بدن تان را بکشید. و به آرامی پایتان را روی زمین فشار دهید.



اکنون، مجدداً روی دنیای پیرامون تان تمرکز کنید. با کنجکاوی توجه کنید  
و ببینید می توانید چه چیزی را...



لمس کنید



ببویید



بچشید

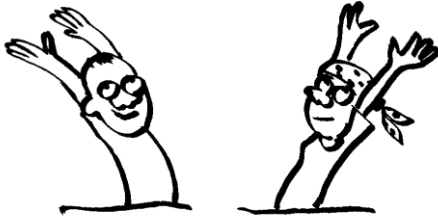


بشنوید



ببینید

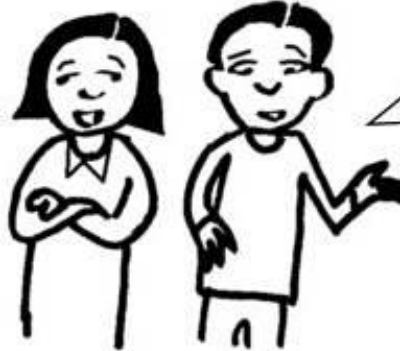
حال، کاملاً عضلاتان را بکشید. با جهان پیرامون تماس برقرار کنید. توجه کنید کجااید، در کنار چه کسی، و در حال انجام چه فعالیتی هستید.



این تمرین فقط سی ثانیه زمان می برد. و شما می توانید آن را در هر زمان و هر مکانی انجام دهید.



بله، و هر چقدر هم بیشتر تمرین کنیم، مهارت مان بیشتر می شود.



چقدر عالی. می توانم آن را هر وقت که خواستم تمرین کنم.

حال، اینجا یک تمرین طولانی‌تر را برای تماس با زمان حال عنوان می‌کنم. ابتدا، توجه کنید چه افکار و احساساتی دارید.

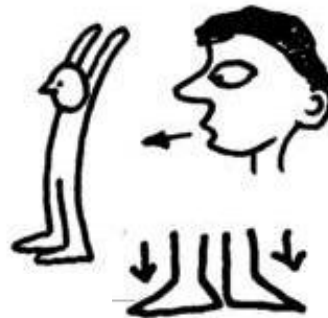


حال، تنفس‌تان را باز هم آرام‌تر کنید. به آرامی و با ملایمت شش‌هایتان را خالی کنید.



سپس، آرام باشید و با بدن‌تان تماس برقرار کنید.

به آرامی نفس بکشید. به آرامی عضلاتان را بکشید. به آرامی کف پایتان را روی زمین فشار دهید.



اگر خیلی شدید و یا خیلی سریع نفس بکشید، ممکن است احساس اضطراب، وحشت‌زدگی، سرگیجه و تنگی نفس به شما دست بدهد.



حتماً سعی کنید تنفس‌تان آرام و ملایم باشد.



اگر احساس سرگیجه و سبکی سر دارید، احتمالاً یا خیلی عمیق نفس می‌کشید، یا خیلی شدید یا خیلی سریع.



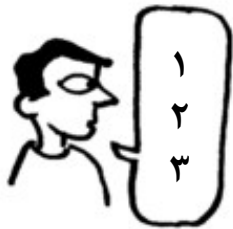
هنگام دم نیز سعی کنید آرام و با ملایمت این کار را انجام دهید.





بنابراین، اگر حتی کمی سبکی سر، سرگیجه و فشار روی قفسه سینه احساس کردید، تنفس تان را آرام کنید. با ملایمت دم و بازدم را انجام دهید (سعی نکنید خیلی عمیق نفس بکشید. این کار سرگیجه شما را تشدید می کند.)

حال، باز آرام تر از قبل نفس تان را بیرون دهید. و پس از این که شش های تان خالی شد، قبل از دم بعدی، تا سه بشمارید. آنگاه اجازه دهید شش های تان دوباره پر شوند.



حال، با کنجکاوی به تنفس تان توجه کنید - انگار اولین بار است با پدیده نفس کشیدن برخورد می کنید.

حین این که مشغول این تمرین هستید، افکار و احساسات تان شما را به قلب می اندازند و حواس تان را از تمرین پرت می کنند.



شما در حال پرورش توانایی تان در متمرکز ماندن و غرق شدن در فعالیت های تان هستید. آیا می توانید توجه تان را روی تنفس تان حفظ کنید؟



به جریان هوایی که از سوراخ‌های بینی‌تان وارد و خارج می‌شود توجه کنید.



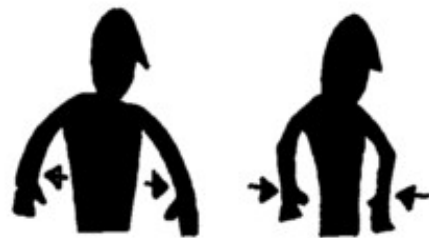
به محض اینکه متوجه این موضوع شدید، توجه‌تان را مجدداً روی تنفس‌تان متمرکز کنید. توجه کامل‌تان را به آن معطوف کنید.



به حرکت آرام شانه‌هایتان توجه کنید.



به بالا و پایین رفتن قفسه سینه‌تان توجه کنید.



بارها و بارها شما به قلب می‌افتید.



توجه کنید که شکم‌تان چطور داخل می‌رود و بیرون می‌آید.



به محض اینکه تشخیص دادید چنین اتفاقی افتاده است ...



... دوباره روی تنفس تان متمرکز شوید.



حتی اگر ذهن تان هزار بار  
هم شما را به قلاب  
خودش انداخت ...



کاملاً درست است! و  
سپس مجدداً روی  
تنفس تان تمرکز کنید.

ما هم هزار بار  
خودمان را از قلاب  
رها می کنیم!



چه مدت این تمرین را انجام دهیم؟



دوباره و دوباره و دوباره  
توجه تان را روی  
تنفس تان برگردانید، و با  
کنجکاوی آن را  
مشاهده کنید.



می توانید تمرین کوتاه تر آن را  
به مدت یک یا دو دقیقه، یا  
تمرین طولانی تر را به مدت  
پنج تا ده دقیقه انجام دهید.

مانند هر مهارت دیگری، هر  
چه بیشتر تمرین کنید، در  
انجام آن بهتر خواهید شد.



آرام شوید.  
به آرامی نفس بکشید.  
به آرامی عضلات تان را کش دهید.  
به آرامی کف پایتان را روی زمین فشار دهید.



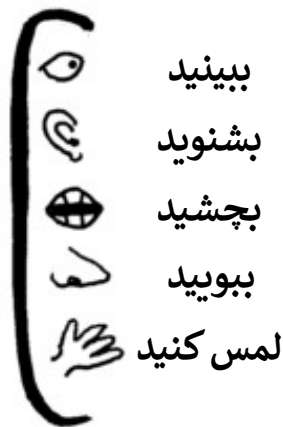
برای به پایان رساندن این تمرین، یک بار دیگر با زمان حال تماس برقرار کنید.

سپس

مجدداً روی جهان پیرامون تان تمرکز کنید و خودتان را کاملاً در آن غرق کنید. با کنجکاوی توجه کنید به هر چیزی که می‌توانید ...



توجه کنید که کجا هستید، در کنار چه کسی و در حال انجام چه فعالیتی هستید.



بینید

بشنوید

بچشید

ببوید

لمس کنید

... سلامتی خودم، دیگران و جامعه‌ام.

دارم بر اساس ارزش مراقبت از ... زندگی می‌کنم.



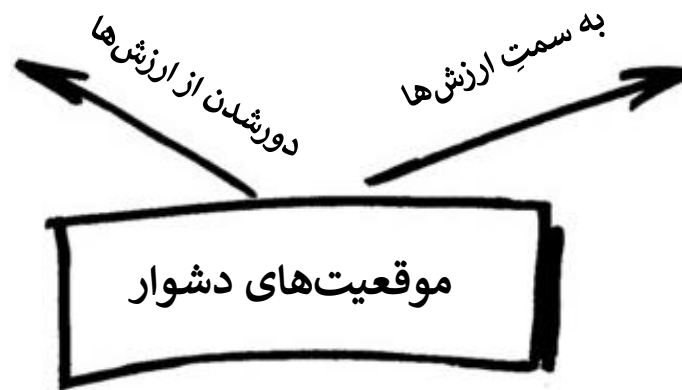
و هر بار که این تمرین را انجام می‌دهید، لحظه‌ای زمان بگذارید و تصدیق کنید که ...





درست است! چون این مهارت‌ها به شما کمک می‌کنند که در فعالیت‌هایتان کاملاً غرق شوید، با جهان اطرافتان تماس برقرار کنید، و از قُلاب افکار و احساسات دشوارتان رها شوید...

... بنابراین می‌توانید به سمتِ ارزش‌هایتان حرکت کنید.



بسیار خُب، به خاطر بسپارید که این مهارت‌ها را در طولِ روز، در هر فرصتی که برایتان مهیا شد، تمرین کنید. حتی اگر بتوانید برای آن برنامه‌ریزی هم کنید برایتان سودمند خواهد بود. به عنوان مثال، به این فکر کنید که قرار است چه موقع، کجا و چند بار در روز تماس با زمان حال را تمرین کنید. نیازی نیست که تمرین شما را به زحمت بیندازد. می‌توانید در هر زمان و هر مکان تمرین‌ها را انجام دهید، حتی اگر شده برای ۱ تا ۲ دقیقه. ایدئال این است که پیش از مطالعهٔ بخش بعدی، لااقل یک یا دو روز مهارت‌های این بخش را تمرین کنید.

بخش ۲

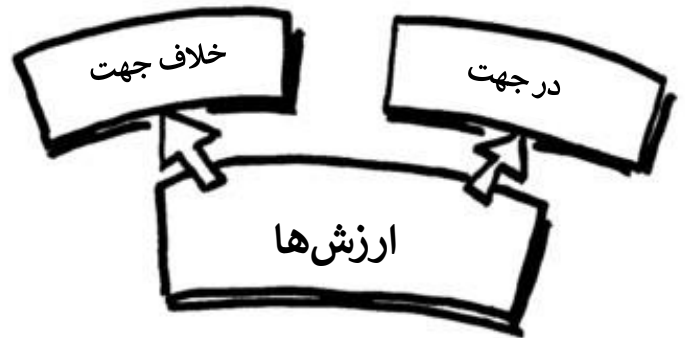
## رهایی از قُلاب



به بخش دوم کتاب خوش آمدید. امیدوارم غرق شدن در لحظات زندگی، تمرکز روی فعالیت‌هایی که انجام می‌دهید و برقراری تماس با زمان حال را تمرین کرده باشید.



ممکن است یادتان باشد که پیش از این، در مورد حرکت‌های درجهت و خلاف جهت صحبت کردیم.



زمانی که ما به قُلابِ افکار و احساساتِ دشوار می‌اُفتیم، به احتمال زیاد حرکت‌هایی در خلافِ جهتِ انجام می‌دهیم - یعنی از ارزش‌هایمان دور می‌شویم.



ممکن است با دیگران وارد جنگ و مجادله و دعوا شویم.



یا ممکن است از جمع کناره‌گیری کنیم و از عزیزان مان فاصله بگیریم.



یا ممکن است اوقاتِ زیادی را در رختخواب بگذرانیم.



بسیار خُب، امروز می‌خواهیم در بارهٔ  
رهاکردنِ خودمان از قُلابِ افکار و  
احساساتِ دشوار، بیشتر بیاموزیم.





سؤال خوبی است. کاملاً طبیعی است که دوست داشته باشی این افکار و احساسات از بین بروند.

در حال حاضر، شرایط زندگی ام بسیار سخت است. آیا ممکن است افکار و احساسات ناخوشایند دست از سرم بردارند؟



اما به نظرت این تفکر که ما می‌توانیم به راحتی از دست افکار و احساسات خلاص شویم، واقع‌گرایانه است؟

آیا می‌توانیم آن‌ها را مثل زباله بسوزانیم؟



آیا می‌توانیم آن‌ها را در جایی مخفی کنیم، یا در صندوقی بگذاریم و در آن را قفل کنیم؟



آیا می‌توانیم آن‌ها را حفر کنیم؟



آیا می‌توانیم از آن‌ها فرار کنیم و آن‌ها را پشت سر بگذاریم؟



دقایقی زمان بگذارید و به تمام روش‌هایی فکر کنید که تا کنون برای خلاص شدن از این افکار و احساسات امتحان کرده‌اید.





اغلب افراد حداقل تعدادی از این راهبردها را به کار گرفته‌اند:

فریاد زدن!!



تلاش برای فکر نکردن به آنها



اجتناب از افراد، موقعیت‌ها و مکان‌ها



ماندن در رختخواب



منزوی کردن خود



تسلیم شدن



مصرفِ الکل



مصرفِ دُخانیات



مصرفِ داروهای قانونی یا غیرقانونی



چه راهبرد دیگری بوده که آن را امتحان کرده‌اید؟

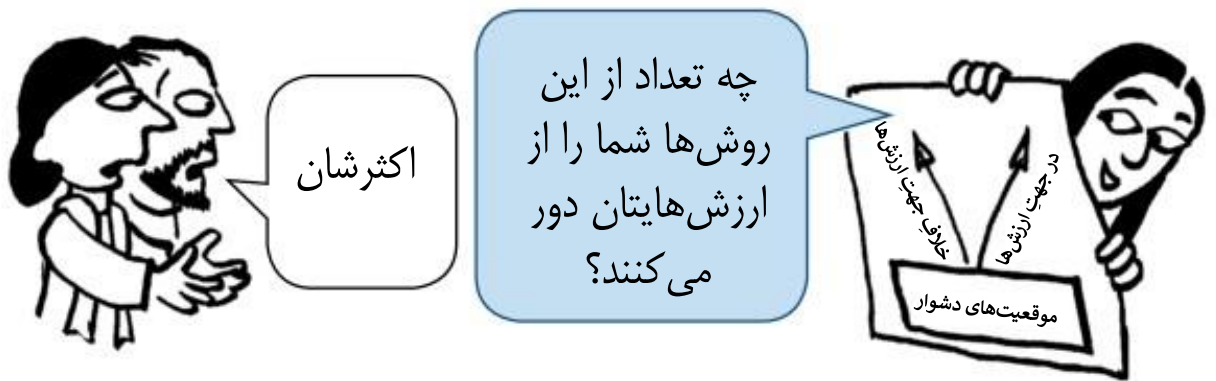


سرزنش و انتقاد به دیگری



دعوا و جرّوبحث





به جای تلاش برای هل دادن و دور کردن آنها ...



این شیوه‌ای جدید برای کنار آمدن با افکار و احساسات ناخوشایند است.



شما دست از نزاع با آنها برمی‌دارید.



و هر جا که توسط آنها به قلاب می‌افتید ...



... مجدداً خودتان را از قلاب بیرون بیاورید.



به زودی به شما نشان خواهیم داد. اما اول اجازه دهید مشخص کنیم به قلاب چه افکار و احساساتی افتاده‌اید؟

چطور این کار را انجام دهیم؟



آیا توسط یکی از موارد زیر به قلاب افتاده‌اید: افکاری در بارهٔ ..

اتفاقات بدی که در گذشته رخ داده است.

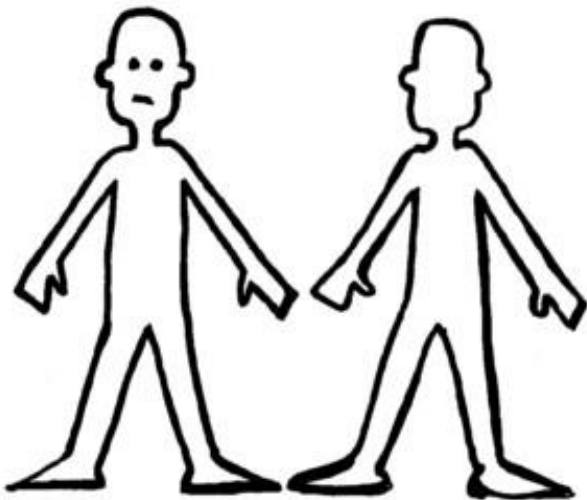
به اندازهٔ کافی خوب نبودن و یا ضعیف، احمق و بد بودن.

اتفاقات بدی که ممکن است در آینده رخ دهد.



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

برخی از این افکار که شما را به قلاب می‌اندازند را در این قسمت یادداشت کنید.

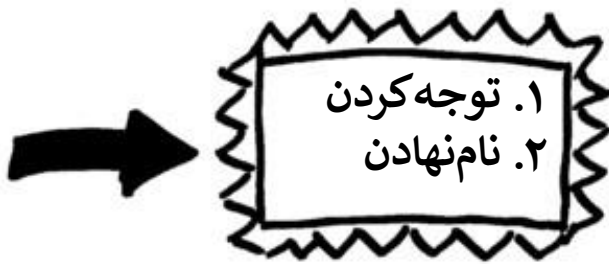


جلو

پشت

آیا توسط احساساتی که در بدن تان تجربه می‌کنید به قلاب افتاده‌اید:

دو گام اولِ رهایی از قُلاب اینهاست:



ابتدا، به فکر یا احساسی که شما را به قُلاب انداخته است توجه می‌کنید. سپس، به آن نامی می‌دهید. برای نام گذاشتن، به خودتان عبارتی شبیه این را به آرامی می‌گویید که ...







بنابراین نام‌نهادن با این شروع می‌شود که به آرامی به خودتان بگویید: "این یک فکر است"، "این یک احساس است".

با این وجود، وقتی ما عبارت "من متوجه شدم" را به عبارت قبلی اضافه می‌کنیم، معمولاً بیشتر احساس می‌کنیم از قُلاب رها شده‌ایم.



الان متوجه شدم که این احساس سنگینی در قفسه سینه‌ام است.



همین الان آن را امتحان کنید و ببینید چه اتفاقی می‌افتد.



الان متوجه شدم که این خشم است.



الان متوجه شدم که این خاطره‌ای دردناک از گذشته است.



الان متوجه شدم  
این فکری در باره  
ترس‌هایم است.



الان متوجه شدم  
که این دل‌پیچه  
است.

لطفاً پیش از اینکه مطالعه کتاب را پیش ببرید این را  
تمرین کنید. در مورد هر فکر و احساسی که امروز  
برایتان پدید می‌آید به آن‌ها توجه کنید و روی آن‌ها  
نام بگذارید.



خُب، افکار و احساسات  
وقتی می‌توانند ما را به  
قلاب بیندازند که ما  
نسبت به آن‌ها آگاهی  
نداشته باشیم.



توجه کردن و نام‌نهادن چطور به  
ما کمک می‌کند؟



یک لحظه در حال گفتگو با  
دوست‌تان هستید و به آنچه می‌گویید  
علاقه نشان می‌دهید...





... و لحظه‌ای دیگر به قُلاب می‌افتید.



ناگهان، دیگر به صحبت‌های دوست‌تان گوش نمی‌دهید.



ممکن است همچنان هم در حال صحبت با دوست‌تان باشید...



... اما واقعاً "غرق" در آن گفتگو نیستید.

شما فقط با نیمی از وجودتان گوش می‌دهید. تمام توجه‌تان را به او معطوف نمی‌کنید. چرا؟ چون توسط افکار و احساسات‌تان به قلاب افتاده‌اید.



گام اول در رهاکردن خودتان از قلاب این است که به آنچه شما را به قلاب انداخته توجه کنید. گام بعدی نام گذاشتن روی آن چیزی است که شما را به قلاب انداخته. به آرامی به خودتان می‌گویید . . .

الان متوجه شدم توسط  
خاطرات به قلاب افتاده‌ام.



این الان یک  
فکر ناخوشایند  
است.



من الان متوجه  
احساس سنگینی در  
قفسه سینه‌ام شدم.



سپس گام بعدی این است که مجدداً روی فعالیتی که در حال انجام آن بودید (آشپزی، غذا خوردن، بازی کردن، شست‌وشو، یا گپ‌زدن با دوست‌تان) تمرکز کنید. و کاملاً در آن فعالیت غرق شوید؛ به هر کاری که انجام می‌دهید و هر کسی که در کنارتان هست توجه کامل داشته باشید.



الان متوجه احساس  
دردناکی در گلویم شدم.

افکار و  
احساسات





شما می‌توانید هر زمان که تشخیص دادید که به قُلاب  
اُفتاده‌اید و دیگر غرقِ در فعالیت‌تان نیستید همین کار را  
انجام دهید.

الان متوجه احساسِ خشم  
شدم.



و اگرچه احساسِ خشم دارم، انتخاب می‌کنم که بر اساس ارزشِ مراقبت  
اقدام کنم و مجدداً روی خانواده‌ام تمرکز می‌کنم و با آنها تماس برقرار  
می‌کنم.





و به رغم حضور این فکر ناخوشایند، انتخاب می‌کنم بر اساس  
ارزش‌های مراقبت و در دسترس بودن برای فرزندانم اقدام  
کنم.



بنابراین برای رها شدن از قُلابِ افکار و احساساتِ ناخوشایند...



هر چقدر بیشتر این کار را تمرین کنید، در انجام آن بهتر خواهید شد. ببینید می‌توانید آن را بارها و بارها در طول روز و حین فعالیت‌هایی که انجام می‌دهید تمرین کنید. هر زمان که متوجه شدید به قُلاب افتاده‌اید این گام‌ها را طی کنید.

و به خاطر داشته باشید این طبیعی است که هنگام مواجهه با استرس‌های زندگی، افکار و احساساتِ ناخوشایند را تجربه کنید.  
این موضوع برای تمام افراد اتفاق می‌افتد.





پس از توجه به افکار و احساسات، روش‌های زیادی برای نام‌گذاری روی آن‌ها وجود دارد.



این الان  
خاطره‌ای است  
... از



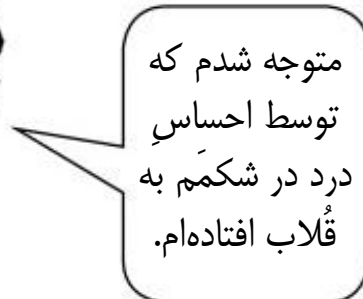
این الان  
فکری است  
... در باره



الان متوجه  
شدم که  
غمگینی  
اینجاست.



الان متوجه  
احساس سنگینی  
در قفس سینه‌ام  
شدم.



متوجه شدم که  
توسط احساس  
درد در شکم به  
قلب افتاده‌ام.



بعد از اینکه توجه کردیم و برای آنها نامی گذاشتیم، می‌توانیم مجدداً روی جهان پیرامونمان تمرکز کنیم.



بسیار خُب، تا الان شما  
دو ابزارِ اولیه را در  
جعبه‌ابزارتان دارید.

ابزار ۱  
مجدداً با زمانِ حال تماس  
برقرار کنید.  
در طولِ "توفانِ هیجانی"  
توجه کنید که چه  
احساساتی دارید.  
خودتان را آرام کنید و با  
بدن‌تان تماس برقرار کنید.  
مجدداً تمرکز کنید و  
خودتان را در جهانِ  
پیرامون‌تان غرق کنید.

ابزار ۲  
خودتان را از قُلاب رها  
کنید.  
از طریقِ توجه‌کردن و نام  
گذاشتن روی افکار و  
احساسات‌تان و تمرکزِ  
مجدد روی فعالیت‌هایی که در  
حالِ انجامِ آن هستید،  
خودتان را از قُلاب رها  
کنید.

و ما می‌توانیم به کارگیری  
این ابزارها را در هر زمان و  
هر مکانی تمرین کنیم.



بنابراین زمانی را مشخص کنید تا به طور منظم آنها را در عمل پیاده کنید. به عنوان مثال، در رختخواب، یا پیش یا پس از نهار.

البته، برخی افراد فراموش می‌کنند تمرین کنند.



برای داشتن تمرین‌های منظم، زمان، مکان و فعالیت‌های مشخصی را در نظر بگیرید.



و هر گاه شب در رختخواب بیدارید، و در خوابیدن دچار مشکل هستید، آن گاه می‌توانید آرام شدن و تماس برقرار کردن با بدن‌تان را تمرین کنید. ممکن است با انجام این تمرین هم خوابتان نبرد (اگرچه گاهی اوقات این اتفاق می‌افتد)، اما به شما کمک می‌کند احساس راحتی بیشتری داشته باشید.



شاید احساس خستگی زیادی داشته باشید...

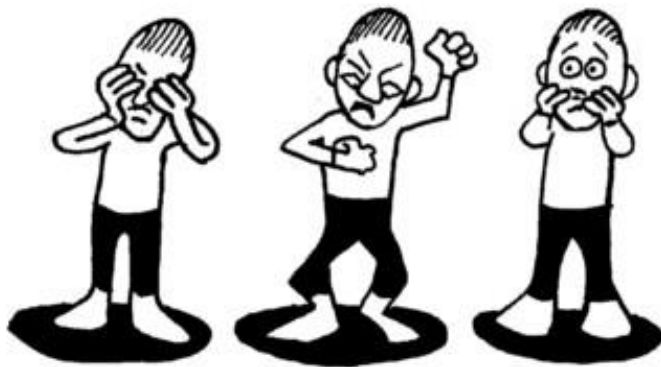


همچنین موارد دیگری می‌توانند برای تمرین این ابزارها مانع ایجاد کنند.

خیلی خسته‌ام!



ممکن است احساس غمگینی، خشم یا ترس شدیدی داشته باشید...



شاید هم فقط نمی‌خواهید به زحمت بیفتید...

بی‌فایده است!



این مهارت مانند یادگیری یک زبان جدید است.  
تمرین بسیار زیادی می‌طلبد!



در نتیجه، بارها و بارها به خودتان یادآوری کنید...

همچنین ممکن است به قلاب افکار بی‌فایده‌ای بیفتید...



همه این تمرین‌ها احمقانه‌اند!

هیچ اهمیتی ندارند!

هیچ کمکی نمی‌کنند!

وقتش را ندارم!

بی‌معنا هستند!

فقط هدر دادن وقت است!

نمی‌توانم انجام‌شان دهم!

بنابراین به محض این که تشخیص دادید که به قلاب‌شان افتاده‌اید...



توجه کنیم، نام بگذاریم، و مجدداً تمرکز کنیم

و هر زمانی که داریم این تمرین‌ها را انجام می‌دهیم؛ در حال اقدام کردن بر اساس ارزش مراقبت هستیم.



حتی مقدار کمی تمرین هم می‌تواند تغییراتی را ایجاد کند.



اما پیش از آن که بخش بعدی را آغاز کنید، لطفاً یک یا دو روز زمان بگذارید و آنچه در این فصل آموخته‌اید را تمرین کنید.

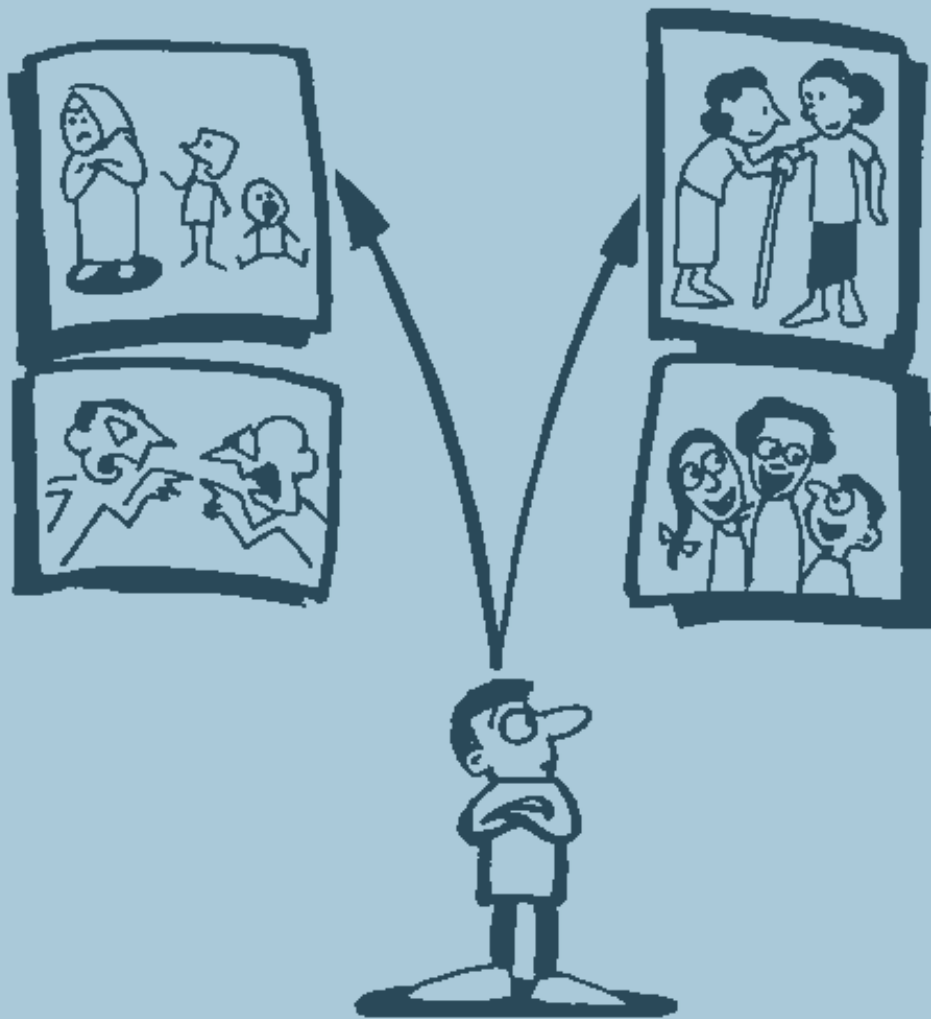


بله، درست است. و در بخشی بعدی این کتاب، ارزش‌ها را به صورت عمیق‌تر بررسی خواهیم کرد.

و به خاطر بسپارید، در انتهای کتاب توصیف مختصری از تمام مهارت‌هایی که آموخته‌اید آورده شده است.

## بخش ۳

# اقدام بر اساس ارزش‌ها



به خاطر داشته باشید، این تمرین‌ها مانند یادگیری یک مهارت جدید است. با تمرین، در انجام آن بهتر خواهید شد، همچنین تمرین‌ها برایتان راحت‌تر خواهد شد.



مجدداً خوش آمدید. آیا رهایی از قلاب و تماس با زمان حال را تمرین کرده‌اید؟



ارزش‌های شما توصیف می‌کنند که می‌خواهید چگونه انسانی باشید؛ چگونه می‌خواهید با خودتان، دیگران و جهان پیرامون‌تان رفتار کنید.

حال، قرار است ارزش‌ها را عمیق‌تر بررسی کنیم.



اهداف توصیف می‌کنند که می‌خواهید به چه چیزهایی دست پیدا کنید. ارزش‌ها نوع انسانی که می‌خواهید باشید را مشخص می‌کنند.

آیا ارزش‌ها همان اهداف هستند؟

نه.







فرض کنید هدف شما  
دستیابی به شغلی است که  
بتوانید خانواده‌تان را مورد  
حمایت مالی قرار دهید.

و فرض کنید که ارزش‌های شما - شیوه‌ای که دوست دارید در ارتباط با دوستان، خانواده و افراد دیگری که پیرامون‌تان هستند رفتار کنید - مهربان بودن، مراقب بودن، دوست‌داشتنی بودن و حامی بودن است.





... اما شما همچنان می‌توانید در ارتباط با دوستان، خانواده و جهان پیرامون‌تان بر اساس ارزش‌های مهربان، مراقب، و حمایتگر بودن رفتار کنید.



ممکن است دستیابی به آن شغل امکان‌پذیر نباشد ...

و حتی اگر شما با شرایط بسیار چالش‌زایی روبرو هستید و از خانواده و عزیزان‌تان دورید، همچنان می‌توانید ارزش‌های مهربان، مراقب و حمایتگر بودن را زندگی کنید. می‌توانید روش‌های کوچکی را پیدا کنید تا در ارتباط با انسان‌های پیرامون‌تان این ارزش‌ها را پیاده کنید.



شاید دستیابی به بسیاری از اهداف‌تان در حال حاضر غیرممکن باشد.

اما همیشه می‌توانید برای پیاده کردن ارزش‌هایتان راهی بیابید.



چرا این موضوع اهمیت دارد؟





چون راهی که بتوانید روی جهان  
پیرامون‌تان اثر بگذارید از طریق  
اقدامات‌تان است.

"اقدامات" آن چیزی است که شما با دست‌ها و  
پاهایتان انجام می‌دهید، و روشی است که شما با  
دهان‌تان صحبت می‌کنید.



هر چقدر تمرکزتان روی نحوه اقدامات‌تان بیشتر  
باشد...

... بهتر می‌توانید روی دنیای پیرامون‌تان اثر  
بگذارید: روی افراد و موقعیت‌هایی که با آنها مواجه  
می‌شوید.



... اما می‌توانید از مجادله و ستیز با افراد  
جامعه‌تان دست بردارید ...



اگر در کشورتان جنگی در حال جریان است، شما  
نمی‌توانید آن را متوقف کنید ...



و توجه کنید: شما ممکن است بتوانید  
روی افراد پیرامون‌تان از طریق  
اقدامات‌تان اثر بگذارید.

... و به جای آن بر اساس  
ارزش‌هایتان اقدام کنید.

جنگ و دعوا

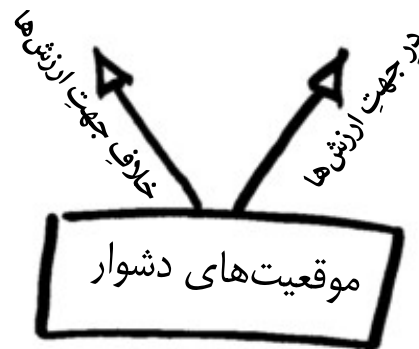


همکاری و مشارکت





بله. آیا اقدامات‌تان شما را در جهت ارزش‌هایتان می‌برد یا در خلاف جهت ارزش‌ها؟

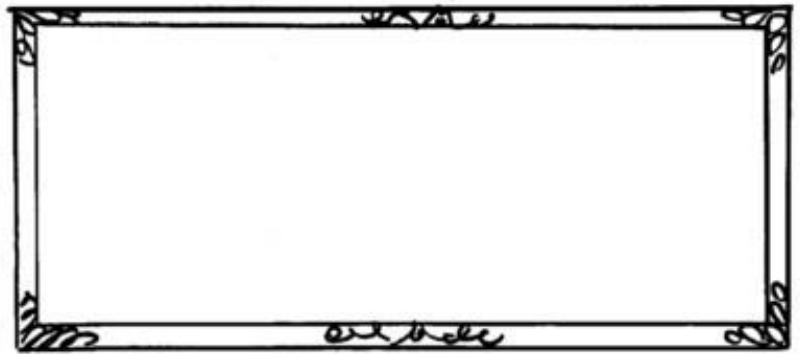


برای اینکه به شما کمک کنیم ارزش‌هایتان را شفاف کنید، در این قسمت فهرستی آورده‌ایم. این موارد ارزش‌های "درست" یا بهترین ارزش‌ها نیستند - فقط تعدادی از رایج‌ترین ارزش‌ها هستند:

متعهد بودن	سخت‌کوش بودن	مهربان بودن
شجاع بودن	قابل اتکا بودن	مراقب بودن
بخشنده بودن	مؤدب و محترم بودن	سخت‌گیر بودن
باپشتکار بودن	قابل احترام بودن	حمایت‌گر بودن
باگذشت بودن	عادل / منصف بودن	یاری‌دهنده بودن
... بودن	منضبط بودن	صبور بودن
... بودن	محافظت‌کننده بودن	مسئولیت‌پذیر بودن
... بودن	قدرشناس بودن	وفادار بودن

اکنون می‌خواهیم یک تمرین دیگر انجام دهیم. به الگوی خودتان در زندگی فکر کنید؛ کسی که برایتان تحسین‌برانگیز است.

حال، سه یا چهار مورد از ارزش‌های بالا که فکر می‌کنید برایتان بیشترین اهمیت را دارند انتخاب کنید و در جای خالی زیر یادداشت کنید.



آیا این شخص به شیوه تحسین‌برانگیزی با دیگران رفتار می‌کند؟



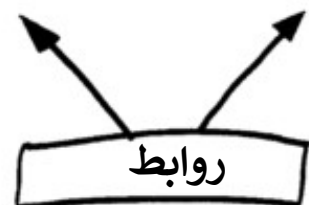
این فرد چه می‌گوید یا چه اقدامی انجام می‌دهد که مورد تحسین شما است؟

این فرد از طریق اقدامات‌اش چه ارزش‌هایی را به تصویر می‌کشد؟

دوست دارید برای خودتان کدام یک از ارزش‌های او را در ارتباط با دنیای پیرامون‌تان الگو قرار دهید؟

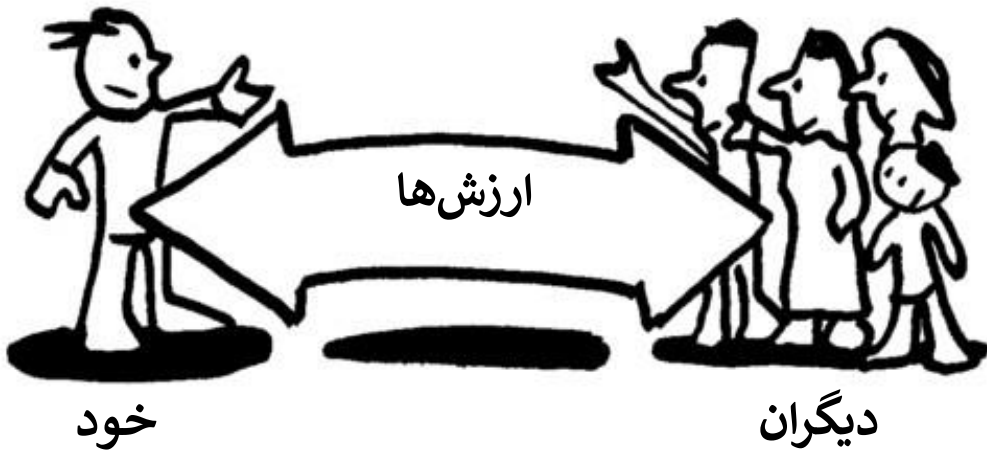


نزدیک شدن به ارزش‌ها      دور شدن از ارزش‌ها

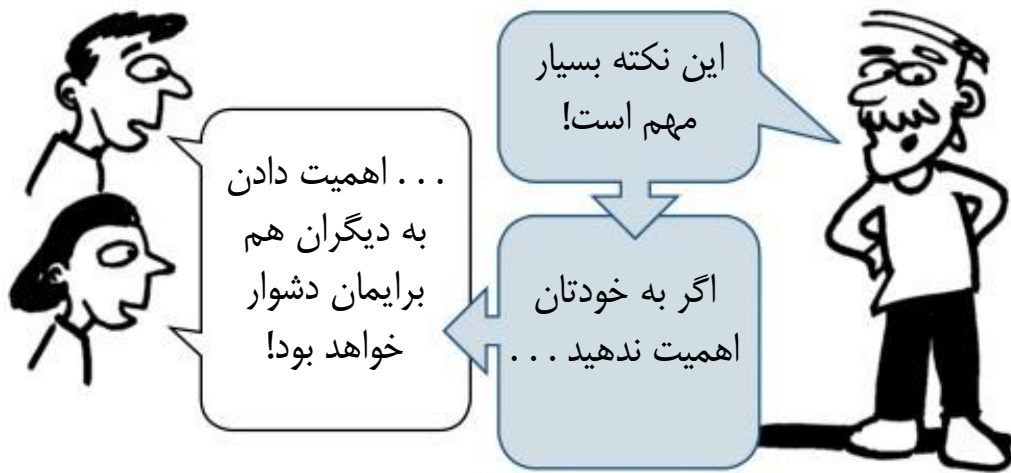


حال، به انسان‌هایی که در اطراف‌تان قرار دارند فکر کنید. دوست دارید در ارتباط با آن‌ها، چگونه رفتار کنید، و بر اساس چه ارزش‌هایی زندگی کنید.

ارزش‌ها به هر دو شیوه خودشان را نشان می‌دهند: در ارتباط با خودتان و در ارتباط با دیگران.



سپس تصمیم بگیرید که آن ارزش‌ها را هم در ارتباط با خودتان و هم دیگران زندگی کنید.



بسیار خُب، حالِ زمانِ آن است که ارزش‌هایتان را در عمل پیاده کنید.



یکی از روابطِ مهم‌تان را در نظر بگیرید؛ شخصی را انتخاب کنید که برایتان بسیار اهمیت دارد و به طور معمول او را می‌بینید.

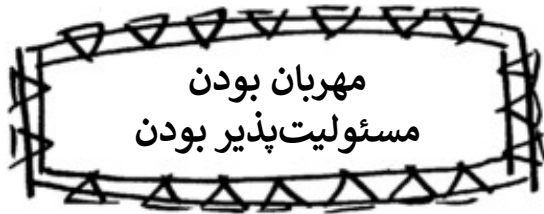


در این رابطه دوست دارید بر اساس چه ارزش‌هایی زندگی کنید؟





و ارزش‌هایی که می‌خواهید بر اساس آنها اقدام کنید  
اینها هستند:



آنگاه ممکن است قدم کوچکی که در این راستا  
برمی‌دارید این باشد که ۱۰ دقیقه با فرزندتان  
بازی کنید و یا برایش کتاب بخوانید.

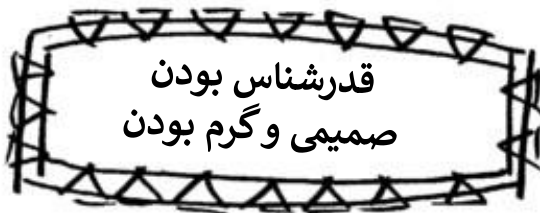


به عنوان مثال، فرض کنید رابطه  
با فرزندتان را انتخاب کرده‌اید.



یا فرض کنید که یکی از بستگان‌تان  
را انتخاب می‌کنید.

و ارزش‌هایی که می‌خواهید بر اساس آنها اقدام کنید  
اینها هستند:



برای کمکی که به من کردید خیلی از شما  
ممنونم عمو جان.

آنگاه ممکن است قدم کوچک‌تان در این راستا  
این باشد که با این فرد خوش و بش گرمی داشته  
باشید و قدرشناسی‌تان را ابراز کنید.



به خاطر داشته باشید که کوچک‌ترین اقدامات هم اهمیت دارند.

یک درخت تنومند هم از دانه‌ای بسیار کوچک رشد پیدا می‌کند. حتی در سخت‌ترین و پُراسترس‌ترین لحظاتِ زندگی، شما می‌توانید قدم‌های کوچکی را برای زیستنِ ارزش‌هایتان بردارید.

زمانی که بر اساس ارزش‌هایتان اقدام می‌کنید، خلقِ یک زندگی رضایت‌بخش و خشنودکننده را آغاز می‌کنید.



طی هفته آینده در راستای اقدام بر اساس ارزش‌هایتان چه کارهایی قرار است انجام دهید؟

پس برنامه عملی‌تان را همین الان مشخص کنید.



از منظر اقدامات به این برنامه نگاه کنید.  
با دهان‌تان چه خواهید گفت؟  
با دست‌ها و پاهایتان چه کارهایی انجام خواهید داد؟



آیا معتقدید که می‌توانید از عهده آن برآیید؟

اقدامی را انتخاب کنید که برایتان واقع‌گرایانه (شدنی) باشد.

بله!

نه!





باشه!

اگر به نظر برسد برنامه‌تان دشوار است - اگر معتقدید نمی‌توانید از عهده آن برآید - اقدامی کوچک‌تر و راحت‌تر را انتخاب کنید.



لطفاً پیش از آن که به مطالعه ادامه دهید، برنامه عملی‌تان را طراحی کنید. بسیار مهم است!



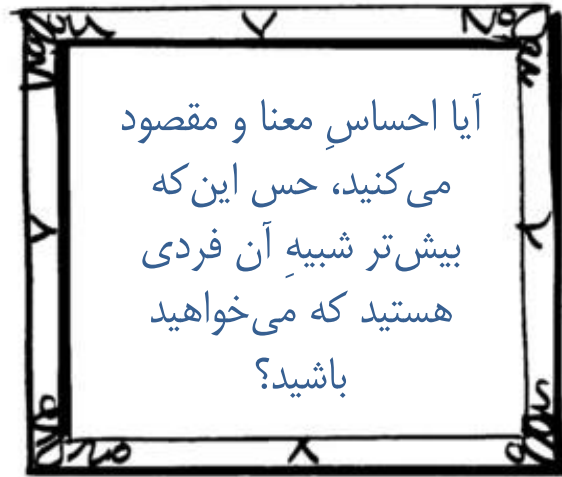
یکی از روابط مهم‌تان را در نظر بگیرید؛ شخصی را انتخاب کنید که برایتان بسیار اهمیت دارد و به طور معمول او را می‌بینید. در این رابطه دوست دارید بر اساس چه ارزش‌هایی زندگی کنید؟ می‌توانید برای مطالعه ارزش‌های رایج به صفحه ۸۵ رجوع کنید. یک یا دو گامی که طی هفته آینده در ارتباط با این شخص می‌توانید بردارید تا بر اساس ارزش‌هایتان زندگی کنید چیست؟ به طور اختصاصی چه اقدامی در قبال او انجام خواهید داد؟ یا به او چه خواهید گفت؟

آیا برنامه عملی‌تان به نظر واقع‌گرایانه می‌آید؟ اگر نه، اقدامی کوچک‌تر، ساده‌تر و راحت‌تر را انتخاب کنید.

آیا این اقدامات شما را از ارزش‌هایتان دور می‌کند یا شما را به آن‌ها نزدیک‌تر می‌کند؟

دور شدن از ارزش‌ها      نزدیک شدن به ارزش‌ها

روابط مهم



این یکی از سودمندی‌های زیستن بر اساس ارزش‌هاست.

بله!



حال توجه کنید: آیا افکار و احساسات ناخوشایند تلاش کردند که شما را به قُلاب بیندازند و از دنبال کردن برنامهٔ عملی‌تان بازدارند؟



اما اغلب به محض اینکه حتی به اقدام کردن فکر هم می‌کنیم، افکار و احساسات دشوار پدیدار می‌شوند و به راحتی ما را به قُلاب می‌اندازند.



اگر این‌طور است، می‌دانید که در قبال آنها چه کنید.



به آنها توجه کنید و برای آنها نامی بگذارید.



و با جهان پیرامون تان تماس برقرار کنید.



در حالی که هنوز در رختخواب هستید یا از جایتان بلند شده‌اید.



هر روزتان را با فکر کردن به دو یا سه ارزشی که قصد دارید بر اساس‌شان زندگی کنید، آغاز کنید.

بله! حتی اقدامات کوچک هم اهمیت دارند!



به دنبال فرصتهایی برای پیاده کردن آن ارزش‌ها باشیم.

... و در طول روز



این ابزار بعدی برای جعبه‌ابزارتان است.

سفر هزار کیلومتری هم با یک قدم آغاز می‌شود!



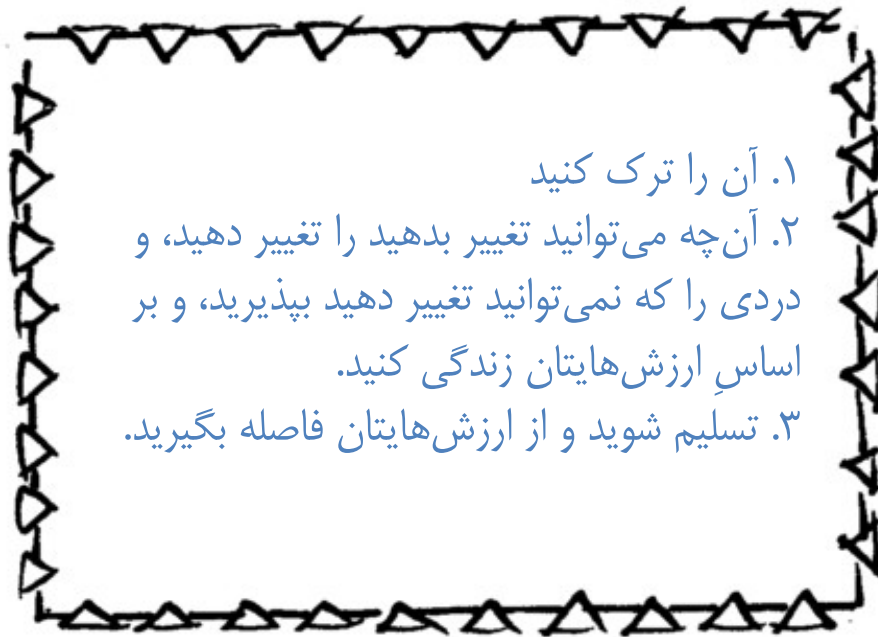
و هر زمان که بر اساس ارزش‌هایتان اقدامی انجام می‌دهید ...

دارم مانند آن انسانی که می‌خواهم باشم رفتار می‌کنم.



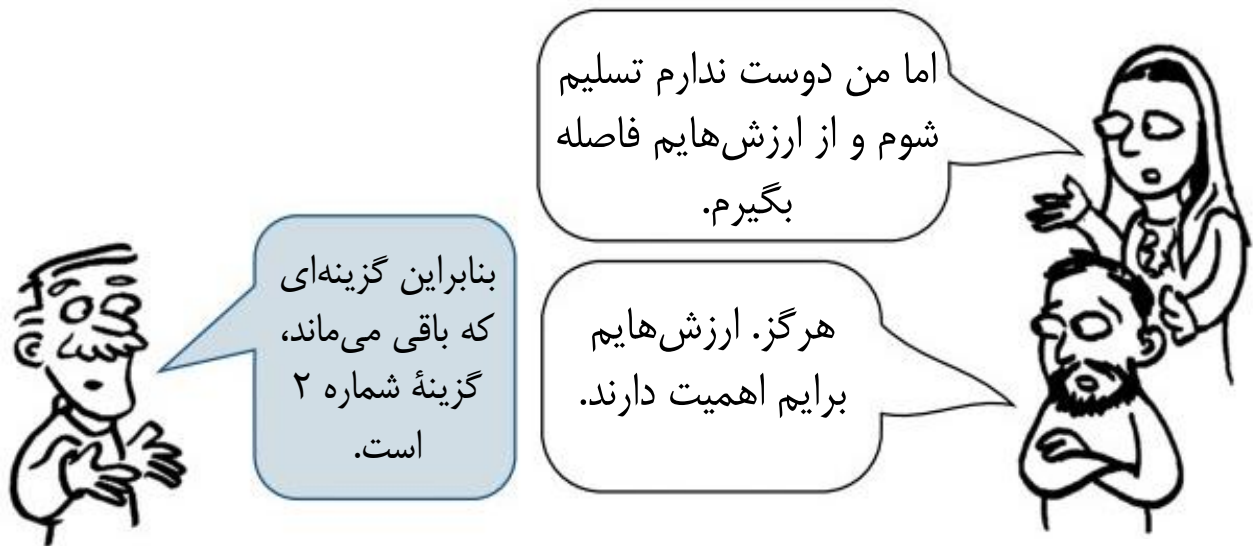
دارم بر اساس ارزش‌هایم عمل می‌کنم.

... پیش خودتان تصدیق کنید.



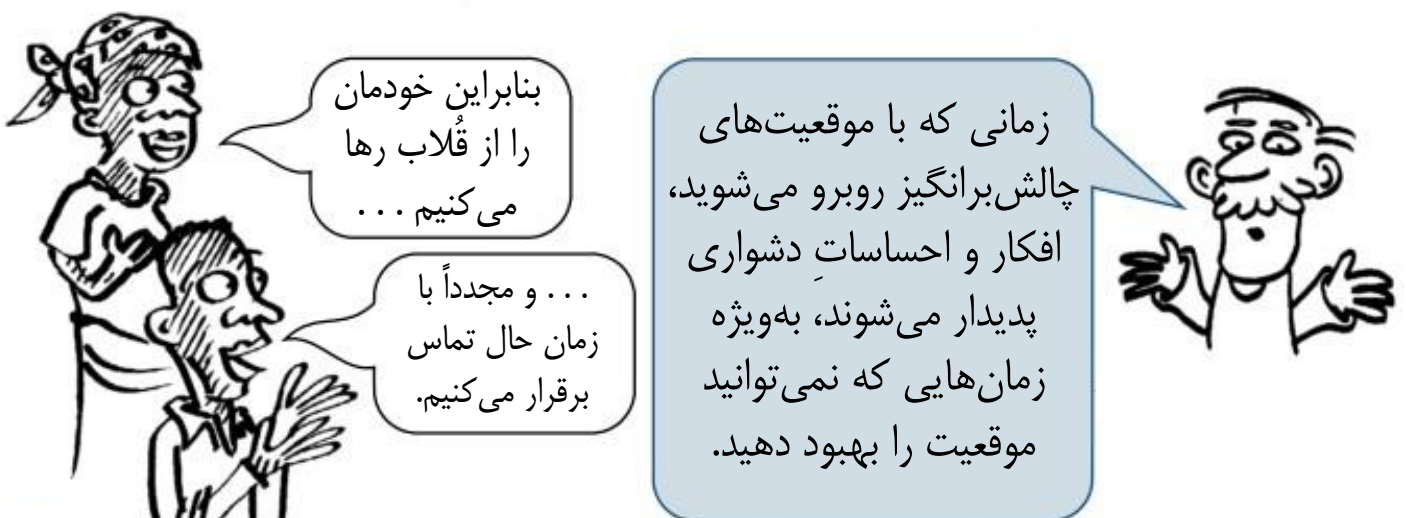
درست است





آنچه می‌توانید تغییر بدهید را تغییر دهید، و دردی را که نمی‌توانید تغییر دهید بپذیرید، و بر اساس ارزش‌هایتان زندگی کنید.

آنچه می‌توانید تغییر بدهید را تغییر دهید ...  
از دست‌ها، پاها و دهان‌تان استفاده کنید تا اقدامی انجام دهید: هر آنچه می‌توانید را انجام دهید تا موقعیت را بهبود دهید، صرف‌نظر از اینکه چقدر این قدم کوچک است.



و بر اساس ارزش‌هایتان زندگی کنید.



راه‌های دیگری را برای  
پیدا کردن ارزش‌هایمان  
خواهیم یافت.

خُب، اگر نتوانید هیچ  
کاری برای بهبودِ موقعیت  
انجام دهید ...



بله، پس این را به  
خاطر بسپارید، و از  
آن استفاده کنید، تا به  
شما کمک کند با  
مشکلات‌تان بهتر  
برخورد کنید.

و الان زمانِ دادنِ  
خبر خوب است.



آن چه می‌توانید  
تغییر بدهید را تغییر  
دهید، و دردی را که  
نمی‌توانید تغییر  
دهید بپذیرید، و بر  
اساس ارزش‌هایتان  
زندگی کنید.



چه کاری؟؟

کاری هست که می‌توانید  
در هر موقعیت سختی هم  
آن را انجام دهید تا  
اوضاع را حداقل کمی هم  
شده بهتر کنید.



سؤال خوبی است! این چیزی است که در بخش بعدی قصد داریم آن  
را کاوش کنیم. اما اول، به خاطر بسپارید که یک یا دو روز زمان  
بگذارید و آنچه در این بخش در مورد آن صحبت کردیم را به کار  
ببرید. شما می‌توانید از خلاصه‌ای که در انتهای کتاب آمده استفاده  
کنید تا به خودتان یادآوری کنید که ابزارهایی که یاد گرفته‌اید را  
چگونه به کار ببرید.



بخش ۴

## مهربان بودن



مهربان بودن یعنی به دیگران احترام گذاشتن و با آنها با مهربانی رفتار کردن.

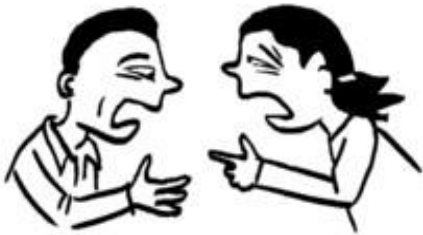
خواه شما در یک خطر جدی باشید ...



صرف نظر از اینکه موقعیتی که در آن قرار گرفته‌اید چقدر بد است



یا در نزاع و دعوی خانوادگی باشید ...



یا درآمدی نداشته باشید ...



کسی که مهربان، مراقبت‌کننده و یاری‌رسان است ...



... همیشه اگر دوستی داشته باشید که پشت‌تان باشد، در وضعیت بهتری قرار خواهید گرفت.



کسی که وقتی دردی تجربه می‌کنید، حرف‌های مهربانانه به شما می‌زند.

می‌فهمم که این برایت بسیار سخت است. بگذار کمکت کنم.



با این حال، بسیاری از ما وقتی در موقعیت‌های دشوار قرار می‌گیریم نسبت به خودمان مهربان نیستیم.



اغلب، توسط افکار  
نامهربانانه به قلب  
می‌افتیم.

من ضعیفم

من احمقم

من بدم

کار اشتباهی کردم



تقصیر من بود

هرگز  
نمی‌توانم  
خودم را  
ببخشم

نباید آن کار را  
می‌کردم





داشتنِ افکارِ نامهربانانه امری طبیعی است و اغلب اتفاق می‌افتد؛ ایرادی ندارد. اما به قُلابِ آن‌ها اُفتادن هیچ سودی برایمان ندارد.



... زمانی که ما توسط این افکار به قُلاب می‌افتیم، از ارزش‌هایمان فاصله می‌گیریم.

همین الان این را امتحان کنید. یکی از افکارِ نامهربانانه در رابطه با خودتان را انتخاب کنید.

من ضعیفم.



من مادرِ بدی هستم.



بنابراین، لازم است که به آنها توجه کنیم، روی آنها نام بگذاریم و خودمان را از قُلاب‌شان رها کنیم.



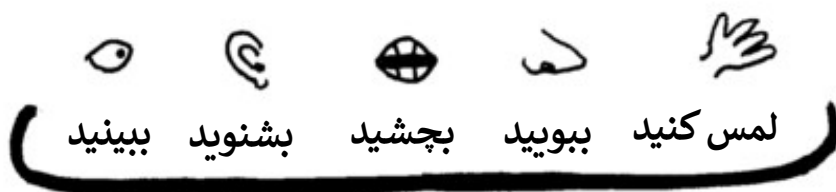
و آهسته به خودتان بگویید ...



سپس عبارت "من متوجه شدم" را اضافه کنید.



سپس مجدداً با زمان حال تماس برقرار کنید و با شش‌دانگِ حواس‌تان، با جهانِ پیرامون‌تان در پیوند باشید.



زمانی که در رنج و درد و گرفتاریِ شدیدی قرار گرفته‌اید، و آن‌گاه یک نفر نزد شما می‌آید و با مهربانی، مراقبت و همدلی با شما ارتباط برقرار می‌کند، چه احساسی خواهید داشت؟



حتی در سخت‌ترین شرایط، هنوز راه‌هایی وجود دارد که بتوانیم بر اساس ارزش‌هایمان اقدام کنیم.



حتی کوچک‌ترین اقدامات مبتنی بر مهربانی هم می‌توانند تغییر ایجاد کنند.

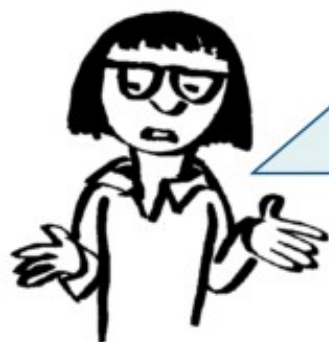


این واقعاً دردناک است!

من کنارت هستم.



این شامل کلام مهربانانه هم می‌شود.



وقتی شما فردی را می‌بینید که در حال تجربهٔ درد و رنج و گرفتاریِ شدید است، چه اقدامات مهربانانهٔ کوچکی را می‌توانید برای او انجام دهید؟



هر عمل مهربانانهٔ کوچک هم می‌تواند تغییر ایجاد کند.



بنابراین خودتان را از قلاب افکاری مانند موارد زیر رها کنید.

نیازهای من  
اهمیتی ندارند



من لایق مهربانی  
نیستم

و ما باید با خودمان  
هم مهربان باشیم.



همه نیاز دارند دوستانی را کنارشان داشته  
باشند. همه نیازمند مهربانی‌اند.

انرژی بیشتری برای کمک به دیگران و انگیزه بیشتری  
برای مهربان بودن با دیگران خواهید داشت، بنابراین  
دیگران هم سود خواهند برد.



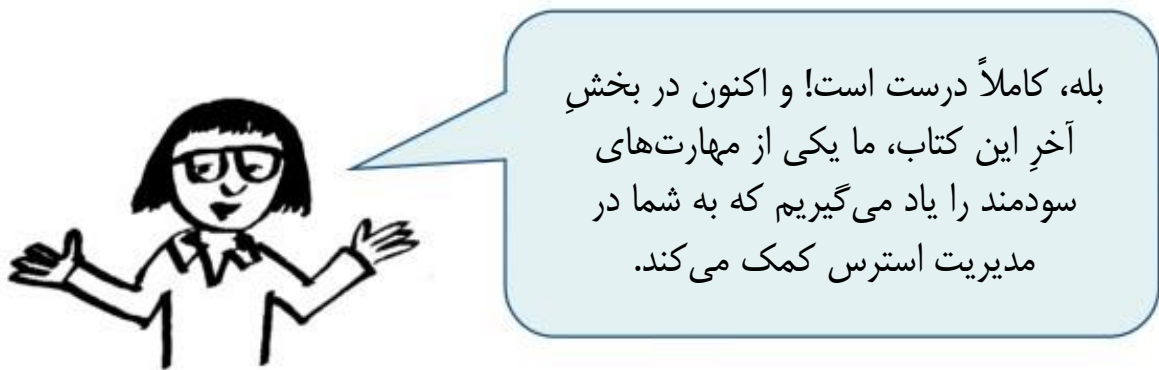
و اگر شما با خودتان مهربان باشید...



به خاطر داشته باشید: نظیر تمام ارزش‌ها، مهربانی هم دوطرفه است.



در نتیجه با خودتان با مهربانی صحبت کنید.



پیش از ادامه و مطالعه بخش بعدی، لطفاً به خاطر داشته باشید که حداقل یک یا دو روز زمان بگذارید و مهارت‌های این بخش را تمرین کنید. همچنین خلاصه‌ای که در انتهای کتاب آمده به شما یادآوری می‌کند که تمام مهارت‌هایی که تا کنون آموخته‌اید را چگونه تمرین کنید.

بخش ۵

ایجاد فضا





در صفحات ۵۶ و ۵۷ مشکلاتی که به هنگام نزاع با افکار و احساساتمان (تلاش برای دور کردن آنها، اجتناب از آنها و خلاص شدن از دست آنها) ممکن است رخ دهد را مرور کردیم. اگر فراموش کردید، لطفاً همین الان پیش از ادامه کتاب دوباره آن را مطالعه کنید.



در نتیجه، رهایی از قُلاب یک روش برای متوقف کردن نزاع با افکار و احساساتمان است.

یک راهِ دیگر هم برای آن وجود دارد، که ایجادِ فضا نامیده می‌شود.



مهم نیست آب و هوا چقدر بد است ...



و آسمان هرگز از آب و هوا آزار و یا آسیب نمی‌بیند؛ خواه هوا به شدت گرم باشد ...



دیر یا زود آب و هوا تغییر خواهد کرد.



افکار و احساسات ما همچون آب و هوا هستند.



بله! دائماً در حال تغییرند.

برای یادگیری این مهارت، بهتر است از تمثیل آسمان استفاده کنیم.



... آسمان همیشه برای آن فضا دارد.



... و یا به شدت سرد و برفی باشد.



و ما می‌توانیم مثل آسمان باشیم، و برای "آب و هوای بد" یعنی افکار و احساسات مان فضایی باز کنیم، بدون آنکه از آنها آسیبی بینیم.



این جا افکار  
دردناک پدیدار  
شدند.



الان متوجه  
دردی در قفسه  
سینه و شکم  
شدم.

بسیار خُب، الان  
این را کار امتحان  
کنید. ابتدا، در  
سکوت توجه کنید  
و برای آن نام  
بگذارید.



و تجسم کنید این افکار و احساسات مثل آب و  
هوا هستند ...



به این افکار و  
احساسات با کنجکاوی  
توجه کنید.



توجه‌تان را روی افکار و احساسات دشوارتان  
متمرکز کنید. به آن‌ها توجه کنید و برای آن‌ها نام  
بگذارید، سپس آنها  
را با کنجکاوی  
مشاهده کنید.



و شما همانند آسمان هستید ...



برای آب و  
هوا ...

سپس به آرامی هوا را به درون بدمید، و تجسم کنید که  
نفس‌تان در اطراف ناحیه‌ای که درد را احساس  
می‌کنید، جریان پیدا می‌کند.



و حین اینکه این کار را انجام می‌دهید، به  
آرامی نفس‌تان را  
بیرون بدهید. زمانی که  
شش‌هایتان کاملاً خالی شد،  
به اندازه ۳ شماره مکث کنید.



نفس را بیرون دهید، شش‌هایتان را خالی کنید...



هر طور که دوست دارید آن را تجسم کنید.



به درون و اطرافِ دردتان نفس را فرو ببرید.



به آرامی نفس را به درون ببرید...



اجازه دهید آنجا حضور داشته باشد...

وجودتان را بسط دهید و فضایی برای آن درد ایجاد کنید...



تجسم کنید این شیء اندازه، شکل، رنگ  
و دما دارد.



اغلب یک روش سودمند  
این است که احساس  
دردناک‌تان را به صورت  
یک شیء تجسم کنید.



و تجسم کنید نفس‌تان را درون و اطراف این  
شیء فرو می‌برید- برای آن فضایی ایجاد  
می‌کنید.



شبيهه یک آجر سرد و قهوه‌ای سنگین است  
که در سینه‌ام حضور دارد.



... کلمات یا تصاویری که در صفحات  
کتاب قرار دارند در نظر بگیرید.



و اغلب برایتان مفید  
خواهد بود که افکارتان  
را مانند ...



به فکر ناخوشایندتان توجه کنید ...



لطفاً همین  
الان آن را  
امتحان  
کنید.



... و تجسم کنید که این کتاب به آرامی  
روی پایتان قرار گرفته است ...



... و حال آن را به صورت تصاویر و کلمات  
داخل کتاب تجسم کنید.



شما همچنین می‌توانید تصور کنید آن کتاب را  
زیر بغل‌تان گرفته‌اید و با خودتان حمل می‌کنید.

... و با تمام حواس‌تان در دنیای  
پیرامون‌تان غرق شوید.



بنابراین آن فکر همچنان با شماست، اما  
شما می‌توانید در لحظات زندگی‌تان  
غرق شوید.



با تمرین راحت‌تر  
می‌شود!

و خیلی سریع‌تر  
انجام خواهد شد!



در شروع، این تمرین  
ممکن است چند دقیقه  
زمان ببرد. اما مانند  
یادگیریِ هر مهارت  
دیگری ...



به خاطر داشته باشید: این هم شبیه به  
یادگیریِ هر مهارتِ جدید است.



پس لطفاً اکنون پیش از ادامهٔ مطالعهٔ  
کتاب، بروید و این تمرین را انجام  
دهید. شما همچنین می‌توانید در طول  
روز، هر گاه متوجهِ فکر و احساس  
ناخوشایند شدید این مهارت را تمرین  
کنید.



توجه کنید که کجا هستید، در کنار چه کسی  
قرار دارید، و توجه کامل‌تان را به فعالیتی که در  
حال انجام آن هستید معطوف کنید.

و پس از اینکه فضایی ایجاد کردید، مجدداً با شش  
دانگِ حواس‌تان با دنیای پیرامون‌تان تماس برقرار  
کنید.



ببینید

بشنوید

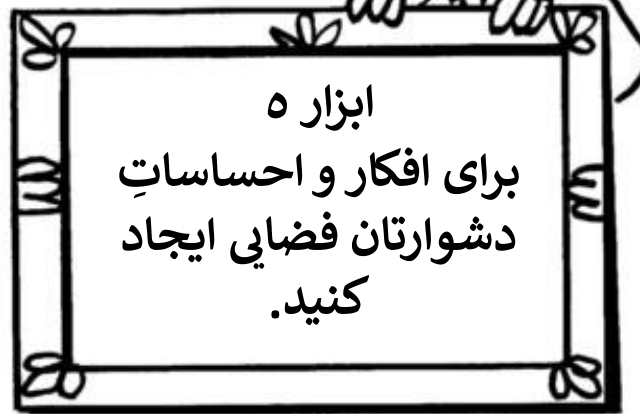
بچشید

لمس کنید

ببوید



بنابراین الان شما ابزار  
دیگری هم در  
جعبه ابزارتان دارید.



و به خاطر بسپارید که: تمرین،  
تمرین و تمرین کنید.



به ویژه زمانی که در رختخواب هستید و خوابتان نمی برد: می توانید تمرین تنفستان را با  
ایجادِ فضا ترکیب کنید.



درون افکار و احساساتِ دشوارتان نفس بکشید ...



... و اجازه دهید نفستان پیرامونِ آنها جریان پیدا کند.



اگر درونِ بدنِتان حس ناخوشایند تجربه می‌کنید، با کنجکاوی به آن توجه کنید.



به شکل، اندازه، دما و رنگِ آن توجه کنید ...



... و با کنجکاوی توجه کنید که چه اتفاقی می‌افتد. دردتان ممکن است بزرگ‌تر یا کوچک‌تر شود؛ ممکن است برود یا همانجا بماند. هدف این است که فقط برای آن فضایی ایجاد کنید؛ اجازه دهید همانجا حضور داشته باشد؛ و دست از نزاع با آن بردارید و به آن فضایی بدهید.



و هرگاه که متوجه شدید به قلب افتاده‌اید و حواس‌تان از تمرین پرت شده است ...



و این تمرین مهربانی با خودتان  
و ایجادِ فضا برای دردتان است.



بسیار خُب، در حال  
نزدیک شدن به انتهای  
کتاب هستیم. اکنون  
برای یک تمرینِ دیگر  
زمان داریم.



یکی از دستانتان را در نظر بگیرید و تصور کنید  
که این دست سرشار از مهربانی است...

این تمرین به ویژه در اوقاتِ تنهایی یا  
برای زمانی که در رختخواب هستید،  
بسیار مناسب است.



سپس، این دست را با ملایمت روی قسمتی از بدن‌تان قرار دهید: روی قلب‌تان، روی شکم‌تان، روی  
پیشانی یا هر قسمت دیگری از بدن‌تان که آنجا درد را احساس می‌کنید.



گرمایی که از دست به بدن‌تان منتقل می‌شود را  
احساس کنید، و ببینید می‌توانید از طریق این دست  
با خودتان مهربان باشید.



اگر ترجیح می‌دهید می‌توانید از هر دو دست‌تان استفاده کنید.



خودتان را به آرامی بغل کنید...



اگر در رختخواب هستید و خواب‌تان نمی‌برد، خوب است که این را هم به تمرین ایجاد فضا و تمرین تنفس اضافه کنید.



دست‌تان را روی آن احساس دردناک قرار دهید. ببینید می‌توانید تصور کنید که توسط دست‌تان نفس‌تان را به سمت احساس دردناک‌تان می‌برید، و می‌توانید با خودتان مهربان باشید.





... اقدامی بر  
اساسِ مهربانی با  
خودمان و دیگران  
است.

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



همچنین به خاطر داشته باشید: این کار شبیه  
ورزیده کردن عضلات است. هرچقدر بیشتر تمرین  
کنید، ورزیده‌تر خواهد شد.

و حتی قدم‌های کوچک هم اهمیت دارند.  
یک دانه کوچک به درختی بزرگ تبدیل خواهد  
شد.

و سفر هزار کیلومتری با برداشتن یک قدم  
آغاز می‌شود.





از سفر پیش‌رویتان لذت ببرید!  
 تلاش کنید این مهارت‌ها را تمرین کنید و کتاب را هم دوباره مطالعه کنید تا به شما برای درک بهتر ایده‌ها و مهارت‌ها کمک کند. بابت زمانی که برای مطالعه کتاب گذاشتید ممنونم، اگر این کتاب به نظرتان مفید آمد، لطفاً آن را در اختیار دیگران هم قرار دهید.



## ابزار ۱: تماس مجدد با زمان حال

در طول توفان هیجانی، از طریق توجه کردن به افکار و احساساتتان، آرام شدن و تماس برقرار کردن با بدنتان (فشار دادن کف پایتان روی زمین، کش دادن عضلاتتان و تنفس) با اینجا و اکنون تماس برقرار کنید، و سپس مجدداً تمرکز کنید و به کمک تمام حواستان خودتان را در جهان پیرامونتان غرق کنید.

چه چیزهایی می‌توانید ببینید، بشنوید، بچشید، ببوید و لمس کنید؟ با کنجکاوی به آنچه روبه‌رویتان قرار دارد توجه کنید. توجه کنید کجا و در کنار چه کسی هستید، و در حال انجام چه فعالیتی هستید؟

### نکته‌ای در مورد تمرین

تماس مجدد با زمان حال، به‌ویژه برای توفان‌های هیجانی و موقعیت‌های استرس‌زا سودمند است. شما همچنین می‌توانید مواقعی که چند دقیقه زمان دارید هم این تمرین را انجام دهید، مثلاً وقتی منتظر کسی هستید، یا قبل و بعد از فعالیتی که هر روز آن را انجام می‌دهید، نظیر شستن، خوردن، غذاپختن و یا خوابیدن. اگر در این مواقع آن را تمرین کنید، ممکن است فعالیت‌های کسل‌کننده به نظرتان لذت‌بخش بیایند، و بعدها در موقعیت چالش‌زا تمرین تماس با زمان حال برایتان راحت‌تر خواهد بود.



## ابزار ۲: رهایی از قُلاب

از طریق سه گام زیر خودتان را از قُلاب رها کنید:

(۱) به فکر یا احساس ناخوشایندی که شما را به قُلاب انداخته است توجه کنید. تشخیص دهید که توجه‌تان توسط آن فکر و احساس پرت شده است، و با کنجکاوی آن را مشاهده کنید.

(۲) سپس در سکوت نامی روی آن فکر یا احساس بگذارید، به عنوان مثال:

"این یک احساس دشوار است"

"این احساس سنگینی در قفسه سینه‌ام است"

"این احساس خشم است"

"این فکر ناخوشایندی در باره گذشته است"

"من الان متوجه یک فکر ناخوشایند شدم"

"من الان متوجه شدم که اینها ترس‌هایی در باره آینده است"

(۳) سپس، مجدداً روی آنچه که در حال انجام آن هستید تمرکز کنید. توجه کامل‌تان را به کسی که در کنارتان حضور دارد و آنچه انجام می‌دهید معطوف کنید.



### ابزار ۳: اقدام بر اساس ارزش‌ها

ارزش‌هایی که برایتان بیشترین اهمیت را دارند انتخاب کنید: به عنوان مثال:

- مهربان و مراقبت‌کننده بودن
- سودمند بودن
- شجاع بودن
- سخت‌کوش بودن

شما خودتان باید تصمیم بگیرید که کدام ارزش‌ها بیش از همه برایتان اهمیت دارد!

سپس قدم کوچکی را مشخص کنید که بتوانید از طریق آن طی هفته آینده بر اساس آن ارزش اقدام کنید. چه کاری خواهید کرد؟ چه خواهید گفت؟ حتی اقدامات کوچک هم مهم‌اند!

به خاطر داشته باشید که در برابر هر موقعیت دشواری سه راه پیش‌روی شماست:

۱. آن موقعیت را ترک کنید.

۲. در ارتباط با آن موقعیت، آنچه می‌توانید تغییر دهید را تغییر دهید، دردی را که نمی‌توانید تغییر دهید بپذیرید، و با ارزش‌هایتان زندگی کنید.

۳. تسلیم شوید و از ارزش‌هایتان فاصله بگیرید.



## ابزار ۴: مهربان بودن

مهربان باشید. به دردِ خودتان و دیگران توجه کنید و با مهربانی به آن درد پاسخ دهید. از طریق توجه کردن به افکار نامهربانانه و نامنهادن روی آنها، خودتان را از قُلابشان رها کنید. سپس، سعی کنید با خودتان با مهربانی صحبت کنید. اگر با خودتان مهربان باشید، برای کمک به دیگران انرژی بیشتری خواهید داشت و برای مهربان بودن با دیگران انگیزه‌مند خواهید بود، بنابراین همگان از مهربانی شما سود خواهند بُرد.

همچنین می‌توانید یک دست‌تان را بردارید و تجسم کنید که مملو از مهربانی است. این دست‌تان را با ملایمت روی آن قسمت از بدن‌تان قرار دهید که درد را آنجا احساس می‌کنید. گرمایی که از این دست به بدن‌تان منتقل می‌شود را احساس کنید. ببینید می‌توانید با کمک این دست با خودتان مهربان باشید.



## ابزار ۵: ایجاد فضا

تلاش برای فرار از افکار و احساسات دشوار، اغلب راهکار سودمندی نیست. در نتیجه به جای آن، برای آنها فضا ایجاد کنید:

(۱) به آن فکر و احساس دشوار با کنجکاوی توجه کنید. توجه‌تان را روی آن متمرکز کنید. احساس دردناک‌تان را مثل یک شیء در نظر بگیرید. و به شکل، اندازه، رنگ و دمای آن توجه کنید.

(۲) برای آن فکر یا احساس دشوار نامی بگذارید. به عنوان مثال:

"این یک احساس دشوار است"

"این یک فکر دردناک در باره گذشته است"

"الان متوجه غمگینی شدم"

"الان متوجه شدم که این فکر را دارم که ضعیفم"

(۳) به آن فکر یا احساس دشوار اجازه دهید مانند آب‌وهوا بیاید و برود. حین این که نفس می‌کشید، تجسم کنید که نفس‌تان درون و اطراف آن درد جریان پیدا می‌کند تا فضایی را برای آن باز کند. به جای نبرد با آن فکر یا احساس، به آن اجازه دهید که درون شما جریان داشته باشد، همان‌گونه که آب‌وهوا در آسمان جریان پیدا می‌کند. اگر با آب‌وهوا نجنگید، آن‌گاه زمان و انرژی بیشتری را برای غرق شدن در جهان پیرامون‌تان و انجام دادن اقداماتی که برایتان اهمیت دارند خواهید داشت.



انجام اقدامات مؤثر در  
فشارهای زندگی:  
راهنمای مصور

اگر شما به نحوی در زندگی، در حال تجربه استرس هستید،  
این راهنما برای شماست.

این راهنما شامل اطلاعات و مهارت‌های کاربردی است که برای مواجهه  
با استرس به شما کمک می‌کند.

حتی در سختی‌های عظیم، شما می‌توانید معنا، مقصود و سرزندگی را در  
زندگی‌تان بیابید.

The School of Happiness

[www.Instagram.com/school\\_of\\_happiness](http://www.Instagram.com/school_of_happiness)