



## کمک کردن به سر، قلب و بدن

توصیه های ذیل به منظور حمایت و تشویق کردن در نظر گرفته شده اند. هر کسی به تنهایی می تواند خودش را با آنها سازگار کند یا اینکه آنها را مطابق میل خودش، تغییر دهد و تنظیم کند.

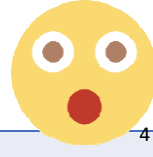
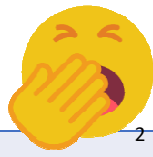
در دوران پُر زحمت با تلاش سختگیرانه خیلی دشوار است که بتوان از پس همه کارها برآمد و رضایت خاطر داشت. به دلیل اینکه احساسات غلیظ، ما را وامی دارند و به جلو شیب می دهند و به ما نشان می دهند که برای حفظ تعادل باید کاری کرد تا بتوانیم دوباره احساس راحتی و آرامش خیال داشته باشیم.

افکار، احساسات و جسم ما در ارتباط تنگاتنگ با هم هستند و بر یکدیگر تأثیر متقابل دارند. بعضی از انسانها در وجود خودشان حس می کنند که بعضی چیزها مُرتب و منظم نیستند و بعضی آدمها نیز زودتر به این موضوع پی می برند که چگونه افکار یا احساسات آنها تغییر و تحوّل پیدا می کنند. همین مسائل در حوزه «پزشکی» نیز مُعتبرند: مخصوصا بعضی از انسانها می توانند با بدن خودشان رفتار خوبی داشته باشند؛ طوری که احساس بهتری به آنها دست می دهد. بعضی از انسانها نیز می توانند بیش از هر چیز دیگر با احساسات یا افکار خود کنار بیایند. قشنگی قضیه در این است که: تمام امکانات به طور همزمان تأثیرگذار هستند و هر انسانی می تواند، چه بزرگسال باشد چه خردسال، خودش تجربه و آزمایش کند که چه چیزی مخصوصا خوب است و به او کمک می کند و می توان از آن استفاده کرد.

تو می توانی طبق دلایلی که ذکر شد، تمرینهای مختلفی را در این صفحات پیدا کنی که می توانند به تو کمک کنند تا دوباره به همان حالت راحتی و آرامش خیال بازگردی. در این زمینه، مهم است که در ابتدا تشخیص و تمیز دهیم که در لحظات حاضر، چه اتفاقی افتاده و چه خبر است. چونکه بعضی اوقات مجبوریم که انرژی هدر رفته را از نو بازسازی کنیم تا بتوانیم مُجددا احساس سرحالی و قهرآقی کنیم. بعضی وقتها نیز، همه چیز برعکس است و ما از شدت فشارهای زندگی و روزمرگی نزدیک است که «مُنفجر» شویم و بایستی در یک جایی، هر چه سریع تر خودمان را از درد فشارهای پی حساب، تخلیه کنیم.

هر گاه که احساس می کنی اوقات تلخ است و سر حال نیستی، سعی کن همواره سه مرحله را اجرا کنی:

1. به کمک جدول- صورتکها از خودت بپرس که: «فعلا وضعیت روحی من چگونه است؟»، «حال و مزاجم چگونه است؟»
2. تمرینهای- مُختصری را پیدا کن که با صورتکها مطابقت می کنند و مُشابهت دارند.
3. یکی از تمرینهای - مُختصر را انتخاب کن که به تو می تواند کمک کند از حالت غمگینی و دمغی، کسلی، اوقات تلخی یا بد خُلقی و عصبانیت به در آبی و دوباره به حالت **شنگولی** و سر حالی بازگردی و ضمنا در نظر داشته باش که چگونه احساسات تغییر می کنند و عوض می شوند.



غمگین و دِمغ

کِسل و بی حال

شنگول

اوقات تلخ

بدخُلق و عصبانی

دِمغ بودن به این معناست که > می کنی شکست خوره ای یا اینکه غمگین هستی، بد عُنُق هستی، حوصله هیچ چیزی را نداری یا اینکه هیچ چیزی باعث شادی و دلخوشی ات نیست.

کِسل و بی حال بودن به این معناست که خسته ای یا احساس خستگی و بی حالی می کنی، حوصله انجام هیچ کاری را نداری یا اینکه خیلی بد می توانی افکارت را تمرکز دهی. مسئله اینست که توان و انرژی و دل و دماغ نداری که فعالیت کنی؛ بدنت احساس می کند که بار سنگینی را به دوش می کشد.

وقتی همه چیز مرتب است و تو نیز شنگولی، می توانی سر، قلب و بدنت را احساس کنی. بعدش احساس آرامش، تسکین اعصاب، خشنودی یا شاید هم، هوشیاری، گنجکاو، راضی و خوشبخت بودن داری یا اینکه نیازهایت، خوب و اطمینانبخش تامین شده اند.

اوقات تلخ بودن به این معناست که نمی توانی آرام و قرار بگیری. احساس می کنی که قاطی کرده ای و کفرت در آمده است، شاید هم احساس کنی هر چیزی، زیادی است بعضی اوقات در کنار ناآرامیها، احساس ترس می کنی و «افکار مغز خور» توی کله ات می پیچند و آرام و قرارت را می گیرند یا اینکه از سرت بیرون نمی روند.

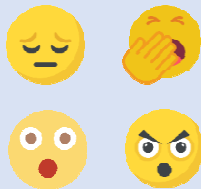
بدخُلق و عصبانی بودن، معمولاً با خشم و ناامیدی، خیلی تنگناک به همدیگر آمیخته اند. شاید تو این احساس را داشته باشی که الان ممکن است «منفجر شوی» و «از کوره در بروی». شاید هر چیزی، تو را تحریک و حتاً عصبانی کند یا اینکه ترسو و بسیار حساس هستی.

تمرین-مختصر

به چه منظوری؟

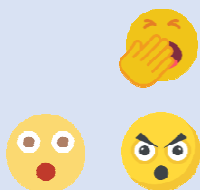
نحوه اجرا

بررسی-چی شده است



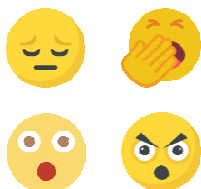
--یکی از دستهایت را بر روی شکمت بگذار و یکی دیگر را بر روی قلبت.  
- حواست را متوجه نفس کشیدن و ضربان قلبت کن.  
- از خودت بپرس: «آیا همه چیز مُرتب و مُنظم است؟ یا اینکه غمگین، کسل، اوقات تلخ یا بد عُنُق هستم؟»  
- سپس یک تمرین-مختصر دیگری را اجرا کن که با وضعیت روحی ات مُطابقت بکند یا اینکه اجرایش قبلاً به حالت روحی تو کمک کرده است.

تنفس - مصنوعی



- از راه دماغت نفس بکش و تا شماره چهار بشمار.  
 - هوا را موقتاً در سینه حبس کن.  
 - به صورت کنترل شده از راه دهان، تنفس کن و تا شماره شش بشمار؛ انگار که بعدش بخوای شمعهای روی کیک جشن تولد را خاموش کنی.  
 - تفاوتهای تنفسی را احساس کن و این تمرین را چنانچه دوست داشتی، دوباره تکرار کن.

ژیمناستیک طبی



- یکی از دستهایت را بر روی سینه بگذار و یکی دیگر را بر روی شکم.  
 - از راه دماغ، تا می توانی نفس عمیق بکش؛ طوری که دست بر سینه و دست بر شکم، تکان بخورند. سپس با تمام قوای که داری، هوا را از راه دهان، دوباره خارج کن. این تمرین را سه مرتبه تکرار کن.  
 - سعی کن تمام عضلات را از نوک پا تا فرق سر، شل کنی و ریلکس باشی (پاهای، ساق پاهای، باسن، شکم، کمر، بازوها، دستها، کتفها، گردن، صورت) تا تمام بدنت کش بیاورد. چنانچه عضلات، گرم شوند یا به آرامی، سوزش ایجاد کنند، سعی کن سه ثانیه طاقت بیاوری!  
 - اگر دلت خواست، تمام عضلات را شل و ول کن و آنها را تکان تکان بده. احساس و درک کن که عضلات، چگونه به آسانی، مور مور می شوند؛ آنهم در حالی که کش می آورند یا خستگی و کسالت از تار و پودشان خارج می شود.  
 - در خاتمه تمرین، خودت را با لذت تمام تا جایی که می توانی فقط دراز کن و کش بیاور. اول، یک قسمت از بدنت را و سپس قسمت دیگر را از نوک شست پا تا نوک انگشتان دستهایت.

احساسات را بروز دهید



- احساسی که فضای زیادی را در وجودت تسخیر کرده است، بشناس و سعی کن تصویری از آن را در مقابل خودت مجسم کنی؛ طوری که بر روی کف یکی از دستانت قرار گرفته باشد.  
 - با شست دست دیگری سعی کن که کف آن دست دیگری را فشار دهی یا اینکه آن را با حرکات دایره مانند ماساژ بده تا تصور موصوفه ناپدید شود یا رنگ ببازد.

- یکی از دستها را بر روی شکم بگذار و یکی دیگر را بر روی قلب.  
 - عمیق نفس بکش و هوا را با تکیه به قوه افکارت به هر دو دستانت تزریق کن.  
 - وقتی هوا را از دهانت به آرامی خارج میکنی، وزوز و زمزمه کن و لرزش و ارتعاش آن را احساس کن.  
 - اگر موقع تمرین کردن، تنها نیستی و مایل هم نیستی که وزوز کنی، فقط خیلی راحت، عمل وزوز و زمزمه کردن را در مخیله ات تصور کن. چنین کاری شدنی است.



وزوز و زمزمه کردن

- احساسی را که باید به آن اهمیت داد، بشناس و سعی کن تصویری از آن را در مقابل خودت مجسم کنی؛ انگار که بر روی کف یکی از دستانت قرار گرفته باشد.  
 - سپس می توانی دستی را که احساس موصوفه را نگه داشته است، یکرست بر روی قلبت بگذاری یا اینکه آن را به صورتی لطیف بر فراز قلبت در مقابل قفسه سینه ات نگه داری.  
 - تصور کن که چگونه قلبت در هر بار نفس کشیدن، نیرو جمع آوری می کند و در هر بار نفس خارج کردن، سرشار از نور می شود.  
 - بگذار قلبت همچون تصاویر محسوس بدرخشد و احساسی که در دستت است از این راه ترضیه شود.  
 - دقت کن که چگونه احساس، آرام و آسوده می شود، ناپدید یا خشنود می شود.



احساسات را دریابید

- احساس سنگین یا بیقرار را بشناس و بررسی کن که در کدام یک از دستانت می توانی آن را حس کنی.  
 - دستی که احساسات را درک می کند در دست دیگری بگذار.  
 - امتحان کن که برای ترضیه احساس موصوفه و خودت، چه چیزی خوب است.  
 - آیا لازم است که دست دیگری، دست حاوی احساس را بگیرد؟ آن را فشار دهد، محکم بچسبند، جلویش را بگیرد، نوازشش کند، گرمش کند یا اینکه آرام کند و تسلیش دهد؟ چه حالت دیگری به ذهنت خطور می کند؟



دستهایت را بگیر

- این تمرین تا اندازه ای به آمادگی منوط است:

چنانچه روحیه ات خوب باشد در این باره فکر کن که معمولا شنیدن چه ترانه یا سرودی، حالت را جا می آورد. کدام ترانه باعث تسلی وجودت می شود و کدام ترانه باعث آرامش روحت می شود یا اینکه به تو احساس انرژی تازه می دهد؟ شنیدن چه نوع موسیقی با حالت روحی تو تطبیق می کند اگر مثلا بدخلق هستی یا چنانچه همه چیز، در نظرت مزخرف و بیهوده بیاید. سعی کن لیستی از آهنگهای متفاوت را ردیف کنی و به آنها گوش دهی، البته اگر به شنیدن آنها محتاج باشی. شاید بتوانی چندین ترانه و سرود پیدا کنی، ولی فعلا یک ترانه کفایت می کند و بس است.



موسیقی

- سعی کن حواست را بر بازی فکری ذیل تمرکز کنی که به مغز، قلب و بدنت کمک می کند تا آرامش خیال پیدا کنی. یک حیوانی را پیدا کن که نامش با حرف آ شروع می شود، سپس یکی دیگر که با حرف ب و یکی دیگر نیز با حرف پ الی آخر.... (برای مثال: آهو، بُز، پلنگ و ....) و کوشش کن که حواست را فقط به حول و حوش حیوان انتخابی متمرکز کنی. چنانچه مایل باشی، می توانی حتا برای تنوع هم که شده باشد با شخص دیگری همبازی شوی.

یک حالت دیگر نیز وجود دارد به این شکل که: در ذهن خودت شروع کن به نامیدن حیوانات مختلف یا اینکه اگر ایده ای به ذهنت خطور می کند با شخص دیگری تلاش کن که گروه بازی تشکیل بدهی: حیوانات پوست دار، حیواناتی که در بیشه ها می زینند، حیوانات پر و بال دار، حیوانات در جنگل یا حیوانات آبی و ...

ردیف حیوانات



بازوانت را بر روی سینه ات صلیب کن. کف دستهایت را بر قسمت فوقانی بازویت بگذار و خودت را با زیبایی تمام در آغوش بگیر.

- امتحان کن که چه نوع در آغوش کشیدنی را می پسندی و به تو حال می دهد. لطیف گونه یا با فشار محکم؟ به همراه نوازش کردنها یا کوبیدن بر بازوها؟

- با خودت حرف بز و به خودت جرات و شهامت بده. گفتن چه جمله ای به تو کمک می کند؟ شاید مثلا «عمیق نفس بکشی و به دنبالش سبکحال شوی» شاید هم «همین الان بهتر می شود»؟

خویشتن را بغل کردن



- دَمرو به روی شکم بخواب و ساقهایت را و همچنین بازوانت را دراز کن و حساسی کش بیار.

- شکم و باسن را ریلکس کن و لگن خاصره ات را بر روی زمین فشار بده. تلاش کن که در ابتدا، بازوانت و سپس احتمالا ساقهایت را از روی سطح زمین به طرف بالا بگیری. نگاهت را به طرف سمت جلو بر روی زمین بینداز؛ طوری که گردنت راحت و آسوده شود.

- در موقع اجرای هر تمرینی مدام نفس بکشید!

- برای یک لحظه طولانی تصوّر کن که داری بر فراز جهان، پرواز می کنی و از اعماق آسمان بر زمین نگاه می افکنی. اگر دوست داشتی در اجرای این تمرین می توانی چشمانت را نیز ببندی.

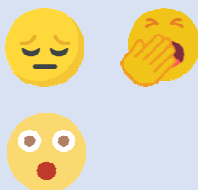
- سعی کن به مدّت ده ثانیه تمام، شکم، باسن، بازوان، کمر و ساقهایت را کش و قوس بدهی تا آنها گرم شوند.

- سر، بازوان و ساقهایت را شُل و ول کن، تمام عضلاتت را ریلکس و رها کن و از احساسی که در بدنت ایجاد می شود، نهایت لذّت را ببر.

پرواز کردن



پرشهای - قیچی گونه



- با تمام نیرو به هوا بپر و با ساق پاهای از هم باز شده بر روی زمین فرودبیا در حینی که دستهایت را به صورت ضریدر بر فراز سرت بالا می گیری.  
- یک بار دیگر به هوا بپر و این بار با ساق پاهای به هم جفت شده بر زمین فرود بیا و دستهایت را به پهلوهایت سیخ نگه دار عین حرف ای لاتین.  
- همین تمرینها را دوباره اجرا کن و یک بار به حالت ضریدری و یک بار نیز به حالت سیخ گونه الی آخر.

شَقَاف و آزاد شدن مغز



- اگر احساس می کنی که بدنت کوفته شده است و رمقی نداری یا اینکه سرت از درد عین یک کوه شده و افکار قاطی پاتی در مغزت غوغا می کنند، هر دو دستهایت را بر روی سرت بگذار و نوک انگشتانت را بر روی پوست سرت.  
- تلاش کن که اطراف و گرداگرد پوست سرت را ماساژ بدهی و آن را شُل و ول کنی و تا به روی پیشانی و گیجگاه و گردنت به جنبش درآوری.  
- کوشش کن که افکار قاطی پاتی را در مغزت پیدا کنی و با نوک انگشتانت آزمایش کن که چه حرکتی و فشار دادنها و سرعتی باعث می شوند که افکار قاطی پاتی ناپدید شوند و مغزت آزاد از ابرهای تیره و تار شود.

Graphiknachweis: Designed by 1 Vectors Market, 2 Smashicons, 3 Pixel perfect, 4 Smashicons, 5 Vectors Market from Flaticon

Quelleangabe: AETAS Kinderstiftung (2020): Kopf, Herz und Körper helfen. AETAS Kinderstiftung. München. Online verfügbar unter [www.aetas-kinderstiftung.de](http://www.aetas-kinderstiftung.de), Stand: 13.05.2020.

Gefördert durch:

Bayerisches Staatsministerium für  
Familie, Arbeit und Soziales



Mit freundlicher  
Unterstützung der:



Landeshauptstadt  
München  
Referat für Gesundheit  
und Umwelt