

کتاب کار تنفس آگاهانه برای نوجوانان

تمرین‌های ساده برای کمک به شما در مدیریت
استرس و احساس بهتر در زمان حال

تألیف

مت دی. دیور

ترجمه

حمیده ابوترابی زارچی

کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی

دکتر مریم خراسانی ده شتران

دکترای تخصصی روان‌شناسی



فهرست مطالب

پیشگفتار.....	۹
خواننده گرامی: ما کامل نیستیم، بنابراین بیایید در این مورد استرس نداشته باشیم.....	۱۱
یادداشتی برای مراقبین بزرگسال.....	۱۳
پیش از شروع.....	۱۴
بخش اول: مبانی تنفس آگاهانه را فرا بگیرید.....	۱۹
۱ پرورش توجه ذهن آگاهانه.....	۲۰
۲ به تنفس خود توجه کنید.....	۳۸
۳ بدن خود را احساس کرده و آرام کنید.....	۴۴
۴ هیجانات خود را از طریق تنفس تان بشناسید.....	۵۱
۵ به تنفس خود توجه کنید تا محیط اطراف خود را تجربه کنید.....	۵۶
بازتاب بخش اول.....	۶۱
بخش دوم: از تنفس خود برای مدیریت استرس تان استفاده کنید.....	۶۲
۶ تنفس خود را اندازه بگیرید تا سطح استرس خود را ارزیابی کنید.....	۶۳
۷ از سطل استرس خود آگاه باشید.....	۷۰
۸ به چیزی که تنفس و بدن تان به شما می گوید، توجه نمایید.....	۷۹
۹ سطح استرس خود را در طول زمان ثبت کنید.....	۸۷
بازتاب بخش دوم.....	۱۰۲
بخش سوم: تنفس خود را بهبود بخشید تا کنترل هیجانات خود را بهبود بخشید.....	۱۰۳
۱۰ درست بنشینید.....	۱۰۴
۱۱ وضعیت تنفس رسمی خود را انتخاب کنید.....	۱۲۰
۱۲ دهانتان را ببندید! (و از طریق بینی نفس بکشید).....	۱۲۳
۱۳ با ملایمت، به آرامی و عمیق نفس بکشید.....	۱۲۸
بازتاب بخش سوم.....	۱۳۱
بخش چهارم: به شیوه خود برای مراقبت از خودتان نفس بکشید.....	۱۳۲
۱۴ سپرده‌های خودمراقبتی را به حساب سلامت خود واریز کنید.....	۱۳۳
۱۵ برای بهتر خوابیدن آهسته نفس بکشید.....	۱۴۱
۱۶ فلسفه زندگی خود را بنویسید، زندگی کنید و نفس بکشید.....	۱۵۰

- ۱۶۵ فکر طلایی: از ۳۰۰۰۰ سنگ‌ریزه خود حداکثر استفاده را ببرید
- ۱۶۶ سپاس‌گزاری‌ها
- ۱۶۷ یادداشت‌های پایانی
- ۱۶۸ ضمیمه
- ۱۷۹ درباره نویسنده
- ۱۸۰ از تنفس آگاهانه برای تبدیل استرس به قدرت استفاده کنید
- ۱۸۱ واژه‌نامه انگلیسی به فارسی
- ۱۸۳ واژه‌نامه فارسی به انگلیسی

بخش اول

مبانی تنفس آگاهانه را فرا بگیرید

توجه، پنجره‌ای رو به جهان است. اگر بیشتر وقت گران‌بهای خود را صرف توجه به مواردی کنید که باعث استرس و ناراحتی شما می‌شوند، در این صورت شما فردی استرس زده و ناراضی خواهید بود. اما اگر بیشتر وقت گران‌بهای خود را صرف توجه به چیزهایی کنید که شما را خوشحال و خوب می‌کند، پس شما فردی شاد و خوب خواهید بود؛ بنابراین، اولین قدم برای تسلط بر تمرین تنفس آگاهانه، باز کردن اهمیت توجه است.

۱ پرورش توجه ذهن آگاهانه

توجه شما برای سلامت هیجانی‌تان حیاتی است زیرا آنچه به آن توجه می‌کنید و نحوه توجه به آن اساس همه چیزهایی است که در زندگی تجربه می‌کنید. به‌عنوان مثال، دو نفر را تصور کنید که زندگی آنها یکسان است. تنها تفاوت آنها در چیزی است که آنها به طور معمول به آن توجه می‌کنند. نفر اول تمام روز خود را صرف تماشای تصاویر افرادی در رسانه‌های اجتماعی می‌کند که فکر می‌کنند باهوش‌ترند، ظاهر بهتری دارند و زندگی بسیار خوشایندتری دارند. در نتیجه، این شخص به طور پیوسته به یاد این واقعیت می‌افتد که مانند دیگران خوب نیست. اما شخص دوم وقت کمتری را در رسانه‌های اجتماعی می‌گذراند و زمان بیشتری را به طور عمد به همه چیزهایی توجه می‌کند که به‌خاطر آنها سپاسگزار است، مانند این واقعیت که او زنده است و هوا برای تنفس، آب برای نوشیدن، غذا برای خوردن، پوشاکی برای پوشیدن، سقفی برای محافظت از او، افرادی برای ارتباط با آنها، ایده‌هایی الهام‌بخش، اهدافی برای ایجاد انگیزه در او و از همه مهم‌تر، فرصتی برای تأثیر مثبت بر زندگی دیگران دارد. در نتیجه، او با احساس قدردانی عمیق زندگی می‌کند.

حالا، بر اساس این توصیفات کوتاه، به نظر شما کدام شخص استرس بیشتری را تجربه می‌کند؟ به نظر شما کدام شخص شادکامی و سلامت هیجانی بیشتری را تجربه می‌کند؟ دلیل آن را توضیح دهید.

دانش‌آموزانم به من می‌گویند انسان‌ها دو دسته‌اند. افراد دسته نخست در زندگی خود استرس بیشتری دارند زیرا احتمالاً مشغول چیزهایی می‌شوند که نه در وجود خودشان است و نه در زندگی‌شان. در نتیجه، آنها تحت فشار قرار می‌گیرند زیرا زندگی آنها مبارزه‌ای دائمی برای دستیابی به خوشحالی‌ای است که فکر می‌کنند در درون خود ندارند و به گفته دانش‌آموزان من منجر به دور باطلی از استرس، ناامنی، اضطراب و حتی ناامیدی می‌شود.

از طرف دیگر، دانش آموزانم به من می‌گویند، افراد گروه دوم، شادی و سلامت هیجانی بیشتری را تجربه می‌کنند زیرا به جای اینکه به همه چیزهایی که فاقد آنها هستند توجه کنند، به همه چیزهایی که در حال حاضر دارند توجه می‌کنند و سرشار از قدردانی، رضایت و شادکامی هستند.

سؤال اصلی این است ... شما بیشتر شبیه کدام گروه هستید؟ آیا شما مانند گروه اول هستید؟ یا بیشتر شبیه گروه دوم هستید؟ فکر می‌کنید چرا چنین است؟ به‌عنوان مثال، بیشتر اوقات، من بیشتر شبیه گروه دوم هستم، زیرا هر روز وقت می‌گذارم تا آگاهانه راه‌های خوش‌شانسی را تشخیص دهم. با این حال، این بدان معنا نیست که من روزهایی را ندارم که در حواس‌پرتی و مقایسه گم شوم، بلکه دارم تمام تلاشم را می‌کنم که اجازه ندهم آن روزها عادی شود.

آفرین. مهم این است که با شناختن قدرتی که توجه بر سطح استرس و سلامت هیجانی شما دارد، شروع کنید. گام بعدی پرورش نوع خاصی از توجه است که برای جلوگیری از استرس‌های غیر ضروری و دستیابی به بهترین زندگی خود به آن نیاز دارید. به این نوع توجه خاص، توجه ذهن آگاهانه می‌گویند.

توانایی پرورش توجه آگاهانه برای سلامت هیجانی ضروری است. توجه آگاهانه توجهی است که انتخابی، متمرکز و بدون قضاوت است. بیایید به این سه ویژگی توجه آگاهانه نگاه کنیم زیرا آنها تمرین تنفس آگاهانه شما را استوارتر می‌زنند، استرس شما را کاهش می‌دهند و از سلامت هیجانی شما حمایت می‌کنند.

توجه انتخابی

توجه انتخابی به چیزی که شما برای توجه انتخاب می‌کنید مربوط می‌شود. موارد زیادی وجود دارد که می‌توانید به آنها توجه کنید، اما همه آنها ارزش توجه آگاهانه شما را ندارند زیرا همه آنها با اهداف شما مرتبط نیستند. با وجود تعداد زیاد پایگاه اینترنتی برای وب‌گردی و مقدار زیاد محتوا در رسانه‌های اجتماعی برای استفاده، این دشوارتر است که خودمان و توجه‌مان را در قیل و قال پیرامون گم نکنیم. از آنجا که بعید است به‌زودی حواس‌پرتی‌های کمتری داشته باشید، این به شما بستگی دارد که

با انتخابی تر کردن چیزی که به آن توجه می کنید، از سلامت هیجانی خود محافظت کنید.

دو کاری که می توانید برای ایجاد توجه انتخابی انجام دهید این است که اهداف معناداری را تعیین کنید و به آنچه به آن توجه می کنید، توجه کنید. بیایید چگونگی آن را یاد بگیریم.

اهداف معنی دار تعیین کنید. اهداف، توجه شما را متمرکز می کنند و به شما کمک می کنند از قبل انتخاب کنید که چه چیزی ارزش توجه دارد و چه چیزی ندارد. به عنوان مثال، اگر هدف شما داشتن معدل معین است، باید زندگی خود را بر اساس توجه در کلاس، یادداشت برداری خوب، مطالعه و انجام تکالیف سازماندهی کنید و هنگام انجام تکالیف، باید به تکالیف خود توجه داشته باشید و به هیچ چیز دیگری (مانند تلفن خود) توجه نکنید. متوجه شدید؟

بنابراین، اهداف شما چیست؟ من می دانم که صرف بیان کلمه «هدف» ممکن است لرزش در ستون فقرات شما ایجاد کند. در ابتدای سال، هنگامی که از دانش آموزانم می خواهم اهدافی تعیین کنند، آنها آهی شنیدنی از روی نفرت سر می دهند. اهداف ضربه بدی خورده اند، احتمالاً به این دلیل که بسیاری از معلمان و مربیان اهداف را به جوانان تحمیل کرده اند بدون اینکه توضیح دهند چرا اهداف برای مدیریت توجه، جبران استرس و افزایش سلامت هیجانی خیلی مهم هستند.

بنابراین، به طور خلاصه، منظورم در اینجا برای اینکه چرا باید اهداف تعیین کنید: اهداف به شما کمک می کنند تا با توجه خود بیشتر انتخاب کنید زیرا آنها به شما اجازه می دهند پیشاپیش چیزهایی را که مهم و ارزشمند و قابل توجه هستند تعیین کنید و در نتیجه چیزی را که نباید توجه کنید مشخص کنید. بدون توانایی توجه انتخابی، خود را پریشان، مضطرب و ناراضی خواهید یافت. از آنجایی که همه ما می خواهیم شاد باشیم (آیا تا به حال شخصی را یافته اید که نخواهد شاد باشد؟) ضروری است اهدافی را تعیین کنید که واقعاً برای شما معنی دار هستند تا بتوانید با توجه و تمرکز چیزهایی که زندگی شما را بهتر می کنند را انتخاب کنید.

بنابراین، ما اینجا هستیم ... فردی را که می خواهید امسال باشید، تصور کنید. اهداف خود را در زمینه های زیر در نظر بگیرید و بنویسید:

هدف ۱: امسال، خود آینده من این گونه به نظر خواهد رسید که ...

هدف ۲: امسال، خود آینده من این‌گونه احساس خواهد کرد که ...

هدف ۳: امسال، خود آینده من خواهد توانست که ...

هدف ۴: امسال، خود آینده من این‌گونه فکر خواهد کرد که ...

هدف ۵ : امسال، خود آینده من این‌گونه تجربه خواهد کرد که...

کارت خوب بود. شما باید نسبت به کاری که به تازگی انجام داده‌اید احساس خوبی داشته باشید. اهداف معین شده به شما کمک می‌کند تا بر آنچه مهم است تمرکز کنید و در برابر حواس‌پرتی‌هایی که باعث استرس غیر ضروری و تضعیف سلامت شما می‌شود، مقاومت کنید.

اکنون کاری را مشخص کنید (می‌تواند یک کار کوچک باشد) که باید برای نزدیک شدن به هر هدفی انجام دهید. به‌عنوان مثال، اگر هدف شما این است که در آینده احساس آرامش داشته باشید، یک اقدام برای رسیدن به آن هدف می‌تواند پنج دقیقه تمرین تنفس آگاهانه باشد.

اقدام اول برای رسیدن به هدف:

اقدام دوم برای رسیدن به هدف:

اقدام سوم برای رسیدن به هدف:

اقدام چهارم برای رسیدن به هدف:

اقدام پنجم برای رسیدن به هدف:

تنها با ایجاد چشم‌اندازی از شیوه‌ای که می‌خواهید زندگی‌تان پیشرفت کند و با تعیین کاری که هر روز نیاز دارید برای رسیدن به آن انجام دهید، توجه‌تان را سازمان‌دهی کنید بنابراین در بیابان حواس‌پرتی گم نمی‌شوید. اکنون، در اینجا راه دوم بهبود توجه انتخابی ذکر شده است.

به آنچه توجه می‌کنید، توجه کنید. اگر از این واقعیت که حواس شما پرت است آگاه نیستید، به احتمال زیاد توجه خود را روی «موضوعات» تصادفی و لحظه‌ای هدر می‌دهید. چه نمونه‌هایی از زندگی روزمره شما وجود دارد که در آنها اجازه می‌دهید توجه شما توسط عوامل حواس‌پرتی ربوده شود؟ به عبارت دیگر مهم‌ترین عوامل حواس‌پرتی شما چیست؟ آنها را با مقدار زمان تقریبی که هر روز برای آنها صرف می‌کنید به ترتیب رتبه‌بندی کنید.