



روزنگار

تجربه‌های تلخ
دوران کودکی

تقدیم

به تو، هر که هستی و هر چقدر باور داری که: تو مهم هستی.
داستان زندگی ات مهم است. تقدیم به سرگذشت تو، شجاعتت و شغابخشی ات.

«ظرفیت ما برای معنا بخشیدن به تجربه‌های اولیه زندگی که آن زمان برای ما معنایی نداشتند، منبع قدرتمند التیام است. ما نمی‌توانیم گذشته را تغییر دهیم، اما می‌توانیم با روابط شفابخش و تأمل عمیق در مورد تأثیرات گذشته و کارهایی که می‌توانیم برای ایجاد احساسات، افکار و رفتار جدید انجام دهیم، زندگی خود را از آسیب‌های حل‌نشده به آسیب‌های حل‌شده تغییر دهیم. مجموعه تمرین‌های قدرتمند این روزنگار روشی برای معنا دادن به گذشته و عمق بخشیدن به تشخیص و تغییر برداشت‌ها از تجربه‌های چالش‌برانگیز و تلخ زندگی پیش روی شما قرار می‌دهد. تحقیقات نشان می‌دهند فرایند معنابخشی در کسب امنیت در دلبستگی و رهاسازی خود برای زیستن زندگی رویایی‌مان به ما قدرت می‌بخشد.»

‘ **دنیل جی سیگل، پزئشک، نویسنده پرفروش‌ترین کتاب‌های نیویورک تایمز: شخصیت و یکپارچگی در درمان، ذهن در حال رشد، ذهن‌بینی، فرزندپروری از درون به بیرون و آگاه**

«دونا جکسون ناکازاوا با مهارت، خواننده‌های خود را به سمت فهم عمیق تلخی‌های زندگی و تأثیرات طولانی‌مدت آنها هدایت می‌کند. روزنگار او با رهنمودهای مشفقانه، عصب‌شناسی قابل فهم و تمرین‌های جالب ذهن‌آگاهی، ذهن و بدن را به فرایند التیامبخشی دعوت می‌کند و منابع اساسی برای بهبود افراد از تلخی‌های دوران رشد ایجاد می‌کند.»

‘ **کلی مک دانیل، درمانگر آسیب‌های روانی، روان‌درمانگر و نویسنده کتاب‌های آماده شفا و مادرگرسنگی**

«این روزنگار جواهری است که به افراد بسیاری در سفر خود به سوی التیام تلخی‌های دوران کودکی کمک می‌کند. تحقیقات همواره مزایای بیان تجربه‌های دشوار فرد از طریق نوشتن را اثبات می‌کند. اما این کتاب کار فراتر از یک کتاب راهنما برای نوشتن سرگذشت شخص روی کاغذ است. این کتاب به ما نشان می‌دهد چگونه شفقت شفابخش را با خاطرات تلخ زندگی در بیامیزیم و ذهن، قلب و بدن را از طریق یک رشته مهارت‌های شگفت‌انگیز دوباره به هم پیوند بزنیم. واقعاً آفرین!»

‘ **گلن آر شیرالدی، دکترای تخصصی، نویسنده کتاب کار رهایی از تجربه‌های تلخ دوران کودکی؛ هیئت علمی دانشکده مدیریت استرس دانشگاه مریلند و بنیاد بین‌المللی استرس حوادث بحرانی، بنیانگذار آموزش بین‌المللی تاب‌آوری**

«اگرچه اغلب مسیر التیام از آسیب روانی دوران کودکی چالش برانگیز و گمراه کننده است، کتاب جکسون ناکازاوا راهنمای روشن و آرامش بخش مورد نیاز این سفر است. این روزنگار ابزارهای شفا بخش اثبات شده را به روش های آسان و قابل دسترس به بازماندگان آسیب پیشنهاد می دهد و به همه کسانی که این کتاب را می خوانند، اجازه می دهد به قدرت و شفا دسترسی داشته باشند. وقتی بیشتر مردم این ابزار را در اختیار دارند - و می توانند شروع به التیام زخم های دوران کودکی خود کنند - جوامع، خانواده ها و آینده ما امیدبخش تر می شود.»

‘ **هیلاری ال. مک براید، دکترای تخصصی،** روان شناس دارای پروانه رسمی، پادکست ساز، سخنران و نویسنده کتاب *خرد بدن*

«روزنگار تجربه های تلخ کودکی پر از تمرین هایی است که با دقت انتخاب شده و ماهرانه طراحی شده اند. این کتاب متفکرانه، کمک کننده و آرامش بخش منبعی مطمئن برای بزرگسالانی است که به دنبال التیام آسیب های دوران کودکی هستند. این کتاب اثری برجسته می شود.»

‘ **هوپ ادلمن، مربی سوگ و فقدان، نویسنده کتاب دختران بی مادر و مدیرعامل و مؤسس سایت**
www.Motherlessdaughters.com

«دونا جکسون ناکازاوا با تشویق ما برای تغییر پریشانی درونی به بازتاب های نوشتاری خردمندانه، روشی مشفقانه و انسانی برای مواجه شدن با زخم های تجربه های تلخ دوران کودکی پیشنهاد می دهد. روح مهربان و آرام او در سراسر کتاب قابل لمس است و به خواننده ها در حالی که با اندوه های درونی خود روبرو می شوند، حس آرامش و پشتیبانی می دهد. مطالعه این کتاب برای هر کسی که با چالش های عاطفی مربوط به تجربه های تلخ اولیه زندگی دست و پنجه نرم می کند، ضروری است!»

‘ **روت لانیوس، پزشک، دکترای تخصصی، استاد روان پزشکی کرسی هریس وودمن و مدیرعامل واحد تحقیقات اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) دانشگاه اونتاریو غربی.**

فهرست

مقدمه.....	۱۱
به روزنگار تجربه‌های تلخ دوران کودکی خوش آمدید.....	۱۳
بخش ۱: نگاهی به سرگذشت خود.....	۳۱
بخش ۲: امنیت یافتن.....	۶۳
بخش ۳: یازده سؤال دربارهٔ کودکی شما.....	۷۹
بخش ۴: یافتن حامیان خود.....	۹۳
بخش ۵: نام‌گذاری احساسات.....	۱۱۳
بخش ۶: یادگیری قدرت گفت‌وگوی مهربانانه با خود.....	۱۳۳
بخش ۷: دعوت به عمل.....	۱۵۱
منابع دیگر.....	۱۶۹
تقدیر و تشکر.....	۱۷۱
منابع.....	۱۷۳
واژه‌نامه انگلیسی به فارسی.....	۱۷۵

مقدمه

من به واسطه کتابِ کودکی تباه‌شده با آثار دونا جکسون ناکازاوا آشنا شدم. کتابی کاربردی که از تأثیرات عمیق ضربه‌های روحی دوران کودکی پرده برمی‌داشت و بر زخم‌های ماندگار حک شده در درون ما بر اثر تجربه‌های اولیه نور می‌تاباند. تحقیقات دونا قطب‌نمایی را برای جهت‌یابی در سرزمین‌های پیچیده تلخی‌های دوران کودکی فراهم کرد و فانوسی از درک و فهم در اختیار کسانی قرار داد که درحال دست‌وپنجه نرم کردن با عواقب این سال‌های سازنده هستند.

کودکی تباه‌شده مانند یک شتاب‌دهنده عمل می‌کند و افراد را به مواجهه با سایه‌های گذشته و سفر به سمت شفا و می‌دارد. در این صفحات، دونا حکیم درک تجربه‌های تلخ زندگی، از پیچیدگی‌های ضربه‌های روحی دوران کودکی و عواقب ماندگار آن پرده بر می‌دارد که نقطه عطف مباحث در مورد سلامت روان و بهزیستی را رقم می‌زند.

زمانی که من روزنگار تجربه‌های تلخ دوران کودکی را می‌خواندم، تحت تأثیر سیر تکاملی قابل لمس اثر دگرگون‌کننده دونا قرار گرفتم. این روزنگار برای افرادی که در حال مسیریابی در دریای پرتلاطم گذشته خود هستند مانند قطب‌نما عمل می‌کند و راهنمایی هدفمند و شفقت‌آمیز برای رسیدن به ساحل شفا فراهم می‌کند. در صفحات این کتاب، دونا با ظرافت، فعالیت‌های عملی را با دانش عمیق حاصل از دهه‌ها فداکاری در مراقبت‌های ویژه آسیب ترکیب می‌کند.

قدرت این روزنگار فقط در این تمرین‌ها نهفته نیست، دونا در هر صفحه انبوهی از تجربه و همدلی را القا می‌کند. این دلیلی بر تعهد راسخ او به توانمندسازی افراد برای مواجهه با تجربه‌های تلخ دوران کودکی و شروع خودکاو و شفا است.

سفر دونا به قلب تلخی‌های کودکی صرفاً یک فعالیت آموزشی نیست، اکتشافی عمیقاً شخصی و همدلانه است. رویکرد او هم علمی است و هم شفابخش، زیرا بینش‌های برآمده از پژوهش‌ها را یکپارچه با برداشت‌های مشفقانه از تجربه انسانی در می‌آمیزد. او از طریق کتابش، ظرفیت تحولی نهفته در سفر هر شخص به سوی خودکاو و تاب‌آوری را نمایان می‌کند.

هنگامی که این روزنگار را شروع می‌کنید، از فرصت راهگشایی روایت خود بهره ببرید. صدای آرام دونا همراه شماست و هنگام غرق شدن در اعماق گذشته برای شما حمایت و بیش به ارمغان می‌آورد. فعالیت‌های این کتاب فقط تمرین نیستند - پله‌های ترقی به سمت نیروی بازسازی سرگذشت خود و پرورش درک جدیدی از خویش‌ن هستند.

روزنگار تجربه‌های تلخ دوران کودکی مجموعه‌ای از رهنمودها نیست، دعوت به آغاز سفر خودکاوی، شفقت به خود و شفا است. دونا از طریق هر فعالیت بی‌کم‌وکاست، شما را به کاوش اعماق تجربه‌های خود و ظهور با تاب‌آوری جدید فرا می‌خواند.

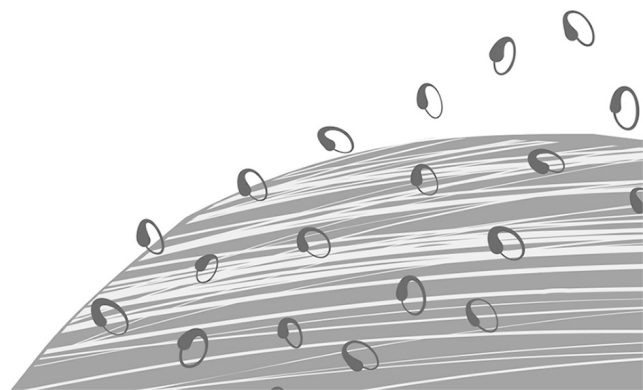
در دنیایی که پژواک تلخی‌های کودکی اغلب بر بزرگسالی طنین‌انداز می‌شود، این کتاب کار مانند گنجینه‌ای از امید است. این کتاب منبعی ارزشمند برای هر فرد جویای درک، مواجهه‌شدن و در نهایت، گذار از تلخی‌هایی است که زندگی او را شکل داده‌اند.

این روزنگار می‌تواند همسفر قابل اعتماد سفر شما شود - همسفری که شما را برای بازسازی روایت گذشته خود و در آغوش کشیدن آینده‌ای پر از شفا، تاب‌آوری و نیرویی تازه توانمند می‌سازد.

با صمیمیت و اشتیاق

ندرا گل‌اور تاواب

مددکار اجتماعی بالینی





به روزنگار تجربه‌های تلخ دوران کودکی خوش آمدید

خوش آمدید! بسیار خوشحالم که اینجا باشید.

این روزنگار به شما کمک می‌کند الگوهای فکری دردناک قدیمی را شناسایی کنید. ببینید چگونه تاریخچه تلخی‌ها می‌تواند بر سلامتی، روابط، کار و بهزیستی شما تأثیر بگذارد و بازنویسی داستان درونی خود را آغاز کنید.

طی سی سال فعالیت در مقام روزنامه‌نگار علمی، با هزاران نفر نشسته‌ام و به داستان‌هایی گوش داده‌ام که از تلخی‌ها، خودکاو و شفای خود به اشتراک گذاشته‌اند. در این مسیر، مجموعه‌ای از رهنمودها و تمرین‌های نوشتاری عصب‌شناختی را تدوین کرده‌ام تا به افراد کمک کنم واکنش بهتری به این خاطرات عمیق احساسی داشته باشند و به بینش جدید دست یابند. این تمرین‌ها سؤالاتی ساده اما قدرتمند برای کمک به درک بهتر این موضوع هستند که چگونه اتفاقات کودکی می‌توانند همچنان بر شما تأثیر بگذارند. من این فرایند را به هزاران نفر در کارگاه‌ها، دانشگاه‌ها و سازمان‌های سراسر کشور آموزش داده‌ام. این رهنمودها به همراه تکنیک‌های ذهن‌آگاهی مبتنی بر عصب‌شناسی و راهبردهای دیگر، حاصل دهه‌ها گزارشگری من در مورد عصب‌شناسی آسیب روحی و تاب‌آوری در کتاب‌های من هستند که برنده جایزه شده‌اند، دختران در آستانه، فرشته و قاتل، کودکی تباه‌شده، آخرین و بهترین درمان و بیماری همه‌گیر خود/یمنی. هر قدم از این فرایند برای کمک به سفر شما به سمت خودآگاهی، لایه‌ای جدید از شفای عاطفی و عشق به خود، با دقت انتخاب شده است. التیام یک سفر است. این کتاب نمی‌تواند جایگزین کمک حرفه‌ای شود، اما می‌تواند به روند بهبود شما کمک کند.

**اغلب کسانی که نقش‌های مراقبتی را بر عهده می‌گیرند
یا کسانی که برای ورود به حرفه‌های مراقبتی فراخوانده می‌شوند،
سابقه تلخی‌های بزرگ‌تری دارند.**

در مصاحبه با صدها عصب‌شناس و پژوهشگر برجسته در مورد تلخی و تاب‌آوری، یکی از چیزهای زیادی که آموخته‌ام این است: دانش به خودی خود برای تغییر الگوهای عصبی قدیمی کافی نیست. وقتی تلاش می‌کنیم خودمان به تنهایی الگوهای فکری و واکنش‌های خود را تغییر دهیم، اغلب به‌طور خودکار الگوهای فکری ریشه‌دار قدیمی را با نگرش‌های تازه آموخته‌شده می‌پوشانیم.

در این روزنگار از طریق تمرین‌های نوشتاری هدایت‌شده گام به گام، معروف به تکنیک نوشتن برای شفا، می‌توانید تجربه‌های دشوار دوران کودکی را به بینش‌های نوشتاری قوی تفسیر کنید که کمک می‌کند درها را به روی بهبود آسیب روانی بگشایید.

شما می‌آموزید چگونه تجربه‌های تلخی که در دوران کودکی با آنها مواجه شده‌اید، برداشت شما از خودتان را شکل می‌دهند. تجربه‌های تلخ دوران کودکی عبارت‌اند از:

۱. بزرگ‌شدن با والدی (یا مراقبی) که شما را تحقیر یا مسخره می‌کند.
۲. بزرگ‌شدن در خانواده‌ای که واقعاً به سلامتی و رفاه شما اهمیتی نمی‌دهد.
۳. داشتن والدینی که جدا شده‌اند یا طلاق گرفته‌اند یا از دست دادن یک والد.
۴. بزرگ‌شدن با والدی که مبتلا به بیماری روانی یا اختلال سوء‌مصرف مواد باشد.
۵. تجربه آزار جسمی یا جنسی.

دیگر تجربه‌های تلخ دوران کودکی عبارت‌اند از بزرگ‌شدن با خشونت خانگی؛ قربانی قلدری همسالان و خواهران و برادران شدن؛ جدایی از والدین توسط پرورشگاه یا از طریق فرزندخواندگی و مواجهه با جرم، فقر و نژادپرستی ساختارمند.

چرا بررسی چگونگی تأثیر این تجربه‌های اولیه بر سلامت شما این‌قدر اهمیت دارد؟ وقتی اتفاق‌های تلخ کودکی را تجربه می‌کنید، به بزرگسالی در نزدیکی خود نیاز دارید که از شما محافظت کند، اطمینان دهد که همچنان دوست‌داشتنی هستید و برای اتفاقی که افتاده سرزنش نخواهید شد. وقتی بزرگسالان زندگی شما این کارها را انجام نمی‌دهند (شاید مهارت ندارند یا درگیر مسائل خود هستند) باور می‌کنید آنچه اتفاق افتاده تقصیر شما است. این می‌تواند باعث شود فکر کنید مشکلی دارید. این باور در آینده ادامه پیدا می‌کند - وقتی جوان‌تر از آن هستید که بتوانید این باور را مورد تردید قرار دهید - و می‌تواند

در سراسر زندگی با شما بماند و دیدگاه‌تان را در مورد کسی که هستید شکل دهد. این پیام‌هایی که درونی کرده‌اید هرگز مورد آزمایش یا بازنویسی قرار نگرفته‌اند.

روزنگار تجربه‌های تلخ دوران کودکی با دقت برای کمک به شما تدوین شده است تا به این رشد فکری برسید که درک کنید هیچ ایرادی در شما نیست. این کتاب برای کمک به شما طراحی شده است که باورها و پیام‌های درونی باقی‌مانده از کودکی را بنویسید و برای شکوفایی در طول زندگی یک دفترچه راهنمای جدید درونی و بسیار شخصی ایجاد کنید.

همچنین شما دسته‌ای از راهبردهای ذهن‌آگاهی علمی را می‌آموزید که به همراه دستورالعمل‌های نوشتاری برگزیده کمک می‌کنند منابع تاب‌آوری درونی خود را نمایان کنید. این رویکرد دوجانبه که من آن را روایتگری عصبی مجدد می‌نامم، در ایجاد روایت‌های شفابخش هدفمندتر، مؤثرتر و قوی‌تر به شما کمک می‌کند که باعث شکوفایی شما در زندگی می‌شود. این یک فرآیند قدرتمند است زیرا به شما کمک می‌کند تا بر واکنش‌های قدیمی و عادت‌های مغز خود غلبه کنید و پاسخ‌های جدید و سالم‌تری ایجاد کنید که مغز و سیستم عصبی شما را تغییر می‌دهد.

امیدوارم در نهایت به ابزاری ساده اما قوی و روایت شفابخش جدیدی دست یابید که بتوانید هر جایی می‌روید با خود ببرید و به ایجاد احساس عمیق‌تری از تاب‌آوری و بهزیستی کمک کند. با انجام این کار، می‌توانید به خودتان در تلخی‌های گذشته و زندگی فعلی‌تان کمک کنید و این حس امنیت را توسعه دهید برای کمک به افرادی که به موفقیت‌شان اهمیت می‌دهید.

سلب مسئولیت پزشکی: تمرین‌هایی که می‌خواهید در آنها شرکت کنید شامل اطلاعاتی است که می‌تواند در برخی افراد (به‌ویژه افرادی که سابقه آسیب روانی، آسیب رشدی، اختلال استرس پس از سانحه یا مشکلات سلامت روان مانند اضطراب و افسردگی دارند)، خاطرات، هیجانات یا واکنش‌های شدیدی را برانگیزاند. به همین دلیل، بهتر است احتیاط شود. مفاهیم، رهنمودهای نوشتاری و اطلاعات این روزنگار را نمی‌توان به‌عنوان مشاوره پزشکی یا سلامت روان دانست یا جایگزین توصیه‌ها، تشخیص، درمان تخصصی یا پزشکی نیستند. یک روزنگار می‌تواند به درک بهتر شما از سرگذشت خود و توجه به زخم‌های دوران کودکی کمک کند، اما جایگزین درمان یا حمایت تخصصی نیست.



هرگاه این پرسش برایتان پیش آمد که آیا این روزنگار برای شما مناسب است؟ لطفاً دنبال مشاوره با متخصصان سلامت روان یا دیگر ارائه‌دهندگان خدمات سلامت واجد شرایط باشید.

هدف این روزنگار این است که به شما کمک کند:

- بدانید تجربه‌های تلخ دوران کودکی می‌توانند بر دیدگاه شما از خود، سلامت و بهزیستی بزرگسالی شما تأثیر بگذارند.
- عادت‌های جدید خودگویی و مجموعه‌هایی از راهکارهای شادی‌بخش و مشفقانه به خود ایجاد کنید که در خود نشاط به وجود آورید و زندگی خود را تغییر دهید.
- اینجا و اکنون را با تمام وجود برای خود و دیگران احساس کنید.
- سرچشمه عمیق منابع درونی خود را بشناسید - که امروز شما را به اینجا رسانده است.
- به راحتی احساس آرامش و شادی عمیقی را برای کسی که در حال حاضر هستید و برای کسی که همیشه بوده‌اید، به ارمغان بیاورید.
- خود را با مهربانی، عزت نفس و حس وفاداری به خود ببینید.
- دست از خودسرزنی بی‌رحمانه، قضاوت و خشم نسبت به خود و دیگران بردارید.
- وقتی اطراف شما ناآرام است حس تازه‌ای از آرامش درونی را بیابید.
- سلامت جسمی و عاطفی خود را از طریق احساس آرامش متمرکز افزایش دهید که با رفتار یا اعمال دیگران متزلزل نمی‌شود.
- بدانید در مسیر خود برای داشتن منابع سازگاری با چالش‌ها و تلخی اجتناب‌ناپذیر اکنون و آینده زندگی بهترین هستید.

ویژگی‌های زیستی شما سرنوشت شما نیست

در بخش اول این روزنگار، بخشی از دانش چگونگی تأثیر مواجهه با محرک‌های استرس‌زای مزمن و آسیب‌های دوران کودکی بر مغز و سیستم ایمنی را می‌آموزید که بر سلامت جسمی و روانی شما تأثیر می‌گذارند. ویژگی‌های زیستی شما تعیین‌کننده سرنوشت شما نیست.

عصب‌شناسی به ما می‌گوید زمانی که چگونگی درمان را تشخیص دهیم مغز انعطاف‌پذیرِ شگفت‌انگیز ما به طرز پیچیده‌ای به درمان پاسخ می‌دهد.

با تلاش برای غلبه بر تأثیر آسیب روانی، می‌توانید ایجاد اتصالات عصبی سالم‌تر در مغز را آغاز کنید. این کار کمی شبیه انجام درمان فیزیکی برای ذهن شما است.

چگونه بیشترین بهره را از این روزنگار ببریم؟

پیشنهاد می‌کنم مکان آرامی پیدا کنید! می‌خواهید جایی را انتخاب کنید که در آن احساس امنیت می‌کنید و حریم شخصی دارید. لباس‌های راحت بپوشید. مداد، خودکار، مدادرنگی، ماژیک سیاه، کاغذ برای نوشتن و کارت یادداشت یا کاغذ یادداشت چسبی در دسترس داشته باشید.

شما را تشویق می‌کنم این روزنگار را به فراخور حال خود استفاده کنید. این کار آنقدر ساده و هنرمندانه است که دوست دارید انجامش دهید. برای اضافه کردن جزئیات دلخواه خود راحت باشید (برای مثال، بستن روزنگار خود با روبان، عکس‌های بیشتر، حاشیه‌ها یا یادداشت‌ها). در نهایت روزنگاری درست می‌کنید که می‌توانید هر زمان در طول مسیر سفر به سمت شفا دوباره آن را مرور کنید. در آخر، پیشنهاد می‌کنم تصاویری از افراد مهم جمع کنید، کسانی که به شما عشق ورزیده‌اند یا شما را راهنمایی کرده‌اند یا کسانی که با آنها احساس عشق و امنیت دارید.

این افراد می‌توانند یک والد با محبت، دوست، حیوان خانگی یا حتی یک شخصیت معنوی باشند. جمع‌آوری تصاویری از خود در دوران کودکی، نوجوانی و بزرگسالی می‌تواند کمک‌کننده باشد. پیشنهاد می‌کنم این تصاویر را در پاکت بگذارید و پاکت را پشت روزنگار خود جا دهید. وقتی فصل چهارم را شروع کردید، برای پیدا کردن حامیان خود و دوباره در فصل شش، برای یادگیری قدرت خودگویی محبت‌آمیز، باید آنها را در دسترس داشته باشید.

چند کلمه در مورد چگونگی تدوین این روزنگار: چند بخش اول این کتاب شامل تمرین‌های نوشتاری متنوع و بخش‌های آموزنده کوتاه در مورد چگونگی و چرایی تأثیر تجربه‌های تلخ دوران کودکی بر سلامت جسمی و عاطفی شما در تمام طول زندگی می‌شود. یادگیری این اطلاعات به شما پایه‌ای قوی برای تلاش عمیق‌تر در کار نوشتن تا شفا می‌دهد و هم‌زمان با پیش‌رفتن در روزنگار به سفر شفابخش شما کمک می‌کند. بخش دوم این روزنگار در فرایند نوشتن برای شفا، شما را حتی عمیق‌تر فرو می‌برد و به شما کمک می‌کند داستان درونی خود را دوباره تصور و بازنویسی کنید و درها را به لایه‌های جدید سلامت و بهزیستی می‌گشاید.

مراقبت از خود در طول سفر

می‌خواهم مطمئن شوم وقتی سفر را شروع می‌کنید به روش‌های مراقبت از خود مجهز شده‌اید. هر وقت بخواهید به راحتی می‌توانید به این درس خودمراقبتی برگردید. شما مسئول سفر شفافبخش خود هستید پس کاری را انجام دهید که برایتان راحت‌تر است. لطفاً این روزنگار را از جایی انجام دهید که به شما حس خوبی می‌دهد. حتی شاید بخواهید هنگام همکاری با یک دوست یا کار با یک درمانگر تکالیف این کتاب را پیشنهاد دهید.

در این روزنگار، به خاطرات و احساسات مختلفی فکر خواهید کرد که ممکن است برای شما دردناک باشند. هر زمان چیزی برایتان سخت و طاقت‌فرسا شد، کار را متوقف کنید و از خود مراقبت کنید. بهتر است هر وقت نیاز بود استراحت کنید. پیاده‌روی کنید. چند نفس عمیق بکشید. با یک دوست تماس بگیرید. به یک متخصص سلامت روان قابل اعتماد مراجعه کنید.

زمانی که دارید به این روزنگار عمل می‌کنید، راه‌های جدید بسیاری برای مراقبت از خود و آرام‌سازی جسمی و روانی خود در شرایط احساس آشفتگی می‌آموزید. حالا که خود را به یادگیری این ابزارها متعهد کرده‌اید لطفاً هر زمان که امکان داشت از آنها استفاده کنید.

من از شما دعوت می‌کنم تا جایی که می‌توانید به‌طور کامل در فعالیت‌ها شرکت کنید و اگر برایتان مقدور است به خود فرصت عبور از هر مقاومتی بدهید که ممکن است احساسش کنید. این احساس درونی مقاومت می‌تواند چیزی شبیه این جمله‌ها باشد: «برای انجام این کارها وقت ندارم!» یا «این احمقانه است!» یا «نوشتن در مورد احساساتم کمکی به من نمی‌کند.»

این تردید به خود اغلب به این دلیل است که خود را لایق خودمراقبتی نمی‌دانید یا احساس می‌کنید مراقبت از دیگران مهم‌تر از وقت گذاشتن برای خودتان است یا مطمئن نیستید چه چیزی ممکن است آشکار شود.

برای انجام این کار احساس قلبی مهربانی و شفقت به خود را ایجاد کنید مانند شجاعت، شکیبایی و میل به شکوفایی که شما را به اینجا رسانده است. مهم نیست چند کلمه می‌نویسید، یک تمرین را به روشی خاص یا در چارچوب زمانی خاص انجام می‌دهید یا خیر. هیچ روش درستی وجود ندارد. به خودتان قول بدهید که دست از قضاوت خود بردارید و به راحتی این لحظه‌های زندگی را به خود هدیه دهید. در آخر، لطفاً قول بدهید هر روز چند لحظه با آسودگی غرق تمرین‌ها شوید و در هر فعالیت شرکت کنید.

قدرت تنفس

وقتی غرق در سرگذشت خود می‌شوید، لطفاً برای مراقبت از خود، مطمئن شوید زمانی را برای توجه به نحوه نفس کشیدن خود اختصاص می‌دهید. چرا این کار اهمیت دارد؟ سیستم عصبی شما از یک شبکه پیچیده تشکیل شده است که پیام‌های مغز را به بدن می‌رساند - و به شما می‌گوید در امان هستید یا در خطر - تا به شما کمک کند عملکردهای بدن خود را تنظیم کنید و برای هر چالش احتمالی در محیط خود آماده شوید. این شبکه یک ابر بزرگراه دو طرفه پیام‌رسانی است.

پیام امنیت از بدن به مغز منتقل می‌شود و مغز پیام ضرورت آمادگی در برابر تهدیدهای بالقوه را به بدن ارسال می‌کند. نفس کشیدن یکی از راه‌های ارتباط مغز و بدن است. شما در روز ۲۵۰۰۰ بار نفس می‌کشید.

اگر تنفس شما سطحی یا سریع باشد، مانند وقتی که تحت استرس هستید، مغز این پیام را دریافت می‌کند که باید عملکرد یا واکنشش مانند زمانی باشد که در معرض تهدید یک خطر فیزیکی هستید.

تنفس چگونه کمک می‌کند؟

بر اساس دهه‌ها پژوهش، مفیدترین توالی تنفس برای برانگیختن نیروی شفا بخش مثبت سیستم عصبی که ذهن و بدن را آرام می‌سازد و اضطراب را مدیریت می‌کند این گونه است: ۵/۵ ثانیه دم و ۵/۵ ثانیه بازدم (لین، تای و فان ۲۰۱۴).

پر کردن دیافراگم - با باد کردن شکم مثل یک فرد شکم‌گنده - به راندن خون درون قلب و آرام‌سازی ضربان قلب نیز کمک می‌کند. آرام شدن ضربان قلب باعث پمپاژ خون به تمام بدن و در نتیجه اکسیژن‌رسانی به بدن و مغز می‌شود و این کار موجب برانگیخته شدن پاسخ آرام‌سازی می‌شود. اگرچه بسیاری از داروها می‌توانند به طور موقت از واکنش‌های استرسی بکاهند، هیچ دارویی برای تقویت واکنش آرام‌سازی وجود ندارد. تنفس آرام و ملایم می‌تواند به سرعت و به طرزی اثربخش در کمتر از ۵ دقیقه واکنش آرام‌سازی را برانگیزاند.

قوی‌ترین ابزار قدیمی‌ترین ابزار است - تنفس - که هیچ عوارض جانبی ندارد.

حالا هنگام بازدم، یک آه بلند طولانی بکشید - فقط بی خیال هر چیزی شوید.

دوباره با تمرکز بر هر پنج نقطه، به آرامی هوا را فرو ببرید و اجازه دهید نفس با یک آه بلند و صدادار بیرون بیاید. آه آه آه آه آه و دوباره آه آه آه آه آه. چه احساسی دارید؟