

ژورنال قدرت من

سفر شما از اینجا آغاز می شود

#pieniimuutoksii #smallchanges

ناشر: مؤسسه صحت روانی MIELI فنلند Ry، پروژه صحت روانی و همه شمولی در فنلند چندفرهنگی
(MIOS)

محتوا: Leila El Krekshi (لیلا ال کرکشی)

نمونه خوانی: Katja Kangasniemi-Marrocco

گرافیک دیزاین: Fiorenza Marani (فیورنزا مارانی)

2020 انجمن صحت روانی MIELI فنلند Ry

www.mieli.fi

Leverage from
the EU
2014–2020



TURVAPAIKKA-
MAAHANMUUTTO- JA
KOTOUTTAMISRAHASTO

mieli
Mental Health Finland



ژورنال قدرت من

سفر شما از اینجا آغاز می شود

#pieniimuutoksii #smallchanges

این کتاب متعلق به _____ می باشد

محتوا و ابزارها

"ژورنال قدرت من" برای شما طراحی شده است و شما می توانید از آن به شکل مستقل، یا برای کمک در قسمت آموزش تان در زمینه صحت روانی استفاده کنید. برای دریافت این کتاب، به وبسایت **OmaMieli** به آدرس **www.omamieli.fi** مراجعه کنید. اگرچه که این ژورنال برای تمامی ما که برای گذراندن روزمان به انگیزه ضرورت داریم طراحی شده است، هدف اصلی ما تشویق کاربرانی از جامعه چند فرهنگی برای بهبود سلامت ذهنی شان است. ما از شما می خواهیم که تفاوت های خود و صحت روانی تان را بپذیرید تا زندگی شادتر و متعادل تری داشته باشید. این ژورنال را همراه خود، در بیک تان داشته باشید و در وقت نوشیدن قهوه یا در زمان استراحت روزانه از آن استفاده کنید تا درباره چیزهایی که رخ می دهد فکر کنید. ما یک تعداد چک لست، تمرین سبک زندگی، و نقل قول های روزانه برای انگیزه دادن به روزتان و یک ابزار ثبت و بررسی روزانه برای تأیید کارهای روزانه و کمک به عادت کردن به یادداشت گیری برای تان تهیه کرده ایم.

یادداشت برداری روزانه ابزار قدرتمندی در پاکسازی ذهن ما است، و ما را قادر می سازد که واقع گراتر باشیم. این کار یک ابزار برای تفکر درباره خود و مراقبت از خود است و یک فضای باز را فراهم می آورد که در آن می توانید تجارب مهم را یادداشت کنید. این کار به شما کمک می کند که عواطف تان را تحلیل کنید و هر احساسی را که دارید، بدون آنکه درباره آن قضاوت کنید، بپذیرید. این کار به کاهش استرس هم کمک می کند. هر چیزی به ذهنتان می رسد را یادداشت کنید، آن را نقد یا قضاوت نکنید. به عبارت دیگر، شما می توانید هر قدر که می خواهید احساسات خود را تخلیه کنید... اگر بعضی روزها حوصله نوشتن ندارید، در این مورد تشویش نکنید. به جای آن از نقل قول ها و دیگر ابزارهایی که در این کتابچه انگیزش، مشاهده و بررسی گردآوری کرده ایم استفاده کنید.

این برای شماست:

- وقتی که احساس می کنید به انگیزه ضرورت دارید تا روزتان را سپری کنید. باید در نظر داشت که همه ما روزهای بد داریم و همه ما گاهی در مورد خودمان دچار شک می شویم و حتی نسبت به خودمان کمی سختگیر هستیم؛
- برای داشتن انگیزه و مفکوره های عمل گرا برای گذراندن موقعیت های استرس آور؛
- برای راهنمایی کردن تان، برای کمک به شفاف سازی ذهن تان و تبدیل شدن به بهترین شخصی که می توانید باشید؛
- برای اینکه نفس عمیقی بکشید، و به خودتان یادآوری کنید که شما ابزارها و قدرت هایی را در اختیار دارید که این را پشت سر بگذارید؛
- منحنی یادآوری اینکه شما شگفت انگیز هستید، و تمام توانایی های لازم را دارید تا جنجال هایی که ممکن است در زندگی برای تان خلق شود را پشت سر بگذارید؛
- منحنی ابزاری برای کمک به شما در تقویت احساسات، عملکرد، و هستی تان...

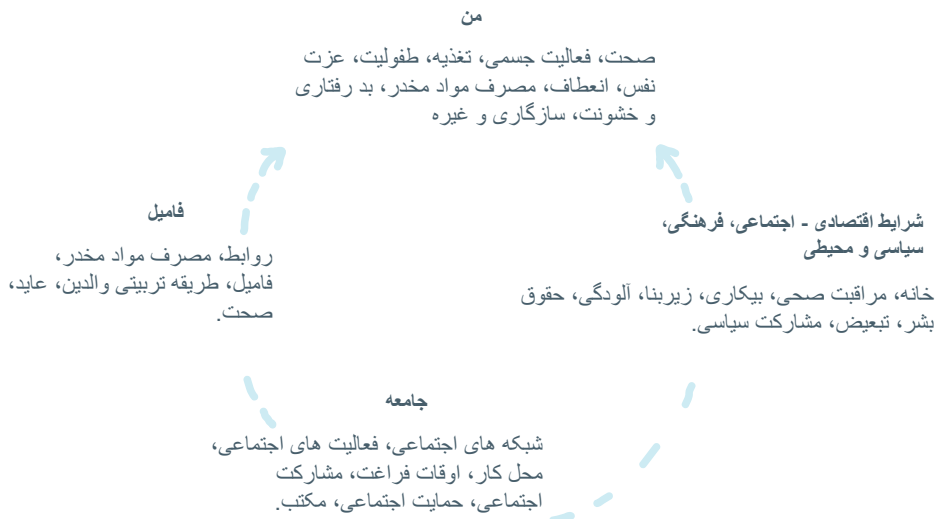
آماده این کار هستید؟ اگر هستید...

سفر شما از اینجا آغاز می شود

صحت روانی

صحت روانی یکی از عوامل اصلی صحت ما به طور عموم است. ما بدون صحت روانی، صحتمند نخواهیم بود. دقیقاً به همان اندازه که مراقب صحت جسم خود هستیم، باید مراقب صحت روانی خود هم باشیم. صحت روانی ابعاد روانشناسی، جسمی، اجتماعی و روحی دارد. و عبارتست از توانایی شخصی ما در تشخیص نیروی بالقوه خود، توانایی غلبه بالای استرس، و تشخیص فکتورهای ریسک و فکتورهای حفاظت است. همچنین صحت روانی عبارتست از توانایی ما برای حفظ روابط سالم و مشارکت مثبت در جامعه است.

عوامل داخلی و خارجی صحت روانی:



خوی گرفتن به عادت های سالم روزانه برای سلامت ما ضروری است. انتخاب هایی که در زندگی روزانه خود انجام می دهیم می توانند بر صحت روانی ما تأثیر گذار باشند. گاهی ممکن است بسیار مصروف باشیم، یا درباره موضوع خاصی تشویش داشته باشیم. آن عوامل خلق استرس هرچی باشند، ما معمولاً خود را در اولویت آخر قرار می دهیم و اکثراً ضرورت نمی بینیم که از خودمان مراقبت کنیم. این می تواند بر رفتار ما نسبت به خود ما و طریقه برخورد ما با دیگران تأثیرگذار باشد.

برای مثال: در محل کار بحث شدیدی داشتید، و در عین حال باید یک وظیفه کاری را هرچی زودتر تکمیل کنید. شما به دلیل فشار دچار استرس شده اید، نمی توانید خواب کنید، و نمی توانید خوب غذا بخورید. این سردرگمی، p ها، خوب نخواهید و خوب غذا نخوردن ها می توانند موجب شوند شما بد خلق و دستپاچه شوید و نتوانید تمرکز کنید.

ما معمولاً عادت داریم که در قسمت بعضی مسائل مربوط به صحت ما از خود مراقبت کنیم و نسبت به مسائل دیگری که آنها هم بالای صحت ما تأثیر دارند، توجهی نداشته باشیم، و دوست داریم آسایش خود را همیشه حفظ کنیم. زمانی که تغییراتی ایجاد می‌کنیم، اکثراً اهداف غیر واقعی تعیین می‌کنیم و می‌خواهیم همه چیز را دفعاتاً تغییر بدهیم. البته مهم‌تر آن است با قدم‌های کوچک‌تر و واقعی‌تر پیش برویم. داشتن یک سبک زندگی صحی، هم از نظر روانی هم از نظر جسمی، یک پروسه دائمی است که بالای شما و اطرافیان شما تأثیر مثبت می‌گذارد. پنج عنصر اساسی وجود دارند که بر زندگی ما تأثیر می‌گذارند و برای حفظ تعادل در زندگی ما ضروری هستند.

شما در این پنج حوزه می‌توانید تغییراتی را در خود به وجود بیاورید:

خواب و استراحت

آیا خوب خواب کردید؟
چند بجه به جای خواب رفتید؟
آیا بانشاط بیدار شدید؟
آیا برای استراحت و جان-آرامی وقت داشتید؟

غذا و تغذیه

در طول روز چی خوردید؟
آیا یادتان بود که یک خوراک سبک بخورید؟
غذای تان را با چی کسی نوشجان کردید؟
آیا با آرامش غذا خوردید یا عجله داشتید؟

روابط و عواطف

خلق و خوی شما امروز چطور بود؟
چی چیز سبب شد شما شاد یا غمگین شوید؟
آیا درباره عواطف خود به کسی چیزی گفتید؟
امروز با چی کسی ملاقات کردید؟
کدام کار را قصد دارید همراه فامیل تان انجام بدهید؟

بازی و خلاقیت

آیا کار خلاقانه ای انجام دادید؟
امروز کدام کاری انجام دادید که برای تان سرگرم کننده بود؟
در نظر شما چی چیز زیباست؟
کدام نوع قصه ها را دوست دارید؟

ورزش و فعالیت با همدیگر

آیا امروز از جایی بالا رفتید، دویدید، خزیدید،
رقصیدید یا پریدید؟
بهترین نوع ورزش چیست؟
آیا دوست دارید پشتک زدن را یاد بگیرید؟
ورزش کردن چی احساس به شما می‌دهد؟

به کمک این سوالات می‌توانید بفهمید که
کدام سبک زندگی را در پیش گرفته اید.



چک-لست مراقبت از خود

هرکدام از روزهایی که در آن توانستید این فعالیت های ارتقاء دهنده سبک زندگیتان را انجام بدهید را علامت بزنید.

سه						
دوشنبه	شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه	شنبه	یکشنبه
✓						

خوب خواب کردم

ورزش کردم

بیرون رفتم

آب بدن خود را تامین کردم. در طول روز آب نوشیدم

سگری نکشیدم

الکول ننوشیدم

من ناشتای صبح، نان چاشت و نان شب قوتمند خوردم

سه							
دوشنبه	شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه	شنبه	یکشنبه	
							امروز هیچکدام از نوبت های غذایی را از دست ندادم
							در طول کار چند مرتبه برای استراحت وقفه گرفتم
							چند نفس عمیق کشیدم
							من مراقبه کردم و جان-آرامی عمیق انجام دادم
							من به دوستم کمک کردم
							من با اجتماع در تعامل بودم
							درباره احساس خود گپ زدم

ورود

حس خود را درک کنید، اما احساساتی نشوید. شاهد آن باشید. آن را اجازه دهید. آن را رها بسازید. آن را برای لحظاتی مشاهده کنید.

امروز چی احساس دارید؟

مثبت	عصبانی	مطمئن	سرزنده	شاد
هیجان زده	نامطمئن	دلشرد	سپاسگزار	آزرده
دودل	قوی	پر استرس	آسوده	ناامید
گناهکار	مضطرب	بی حوصله	آرام	جیگر خون
توانمند	غمگین	پر انگیزه	آرام	ناآرام
پر انرژی	با انگیزه	ناامان	عزیز	منفی
ضعیف	راضی			

این احساس نشانه چیست؟

اگر این احساس شما را رها کند، چی تجربه ای به شما دست خواهد داد؟

اگر این احساس شما را رها نکند چی احساس خواهید داشت؟

آیا بالای علت ها کنترل دارید؟ به نظرتان این احساس چقدر ماندگار خواهد بود؟ آیا به نظرتان مهم است که فردا یا کدام وقت دیگر هم این احساس را داشته باشید؟

امروز بخاطر کدام چیز شکرگزار هستید؟ سه چیز را بنویسید:

در کدام تایم روز احساس خوشحالی دارید؟

ژورنال روز 1

"خانه آنجایی است که شما مورد تحسین قرار می گیرید، در امنیت هستید، از شما محافظت می شود، خلاق هستید و آنجایی است که دوست تان دارند - نه آنجایی که حبس می شوید." نوال السعداوی - نویسنده و داکتر صحت روانی فیمنیست مصری

ورود

حس خود را درک کنید، اما احساساتی نشوید. شاهد آن باشید. آن را اجازه دهید. آن را رها بسازید. آن را برای لحظاتی مشاهده کنید.

امروز چی احساس دارید؟

مثبت	عصبانی	مطمئن	سرزنده	شاد
هیجان زده	نامطمئن	دلسرد	سپاسگزار	آزرده
دودل	قوی	پر استرس	آسوده	ناامید
گناهکار	مضطرب	بی حوصله	آرام	جیگر خون
توانمند	غمگین	پر انگیزه	آرام	ناآرام
پر انرژی	با انگیزه	ناامان	عزیز	منفی
ضعیف	راضی			

این احساس نشانه چیست؟

اگر این احساس شما را رها کند، چی تجربه ای به شما دست خواهد داد؟

اگر این احساس شما را رها نکند چی احساس خواهید داشت؟

آیا بالای علت ها کنترل دارید؟ به نظرتان این احساس چقدر ماندگار خواهد بود؟ آیا به نظرتان مهم است که فردا یا کدام وقت دیگر هم این احساس را داشته باشید؟

امروز بخاطر کدام چیز شکرگزار هستید؟ سه چیز را بنویسید:

در کدام تایم روز احساس خوشحالی دارید؟

ژورنال روز 2

"شما نمی توانید جهت باد را تغییر بدهید، بنابراین جهت بادیان تان را تغییر بدهید."

یک ضرب المثل سواحیلی ناشناس - افریقای شرقی

ورود

حس خود را درک کنید، اما احساساتی نشوید. شاهد آن باشید. آن را اجازه دهید. آن را رها بسازید. آن را برای لحظاتی مشاهده کنید.

امروز چی احساس دارید؟

مثبت	عصبانی	مطمئن	سرزنده	شاد
هیجان زده	نامطمئن	دلسرد	سپاسگزار	آزرده
دودل	قوی	پر استرس	آسوده	ناامید
گناهکار	مضطرب	بی حوصله	آرام	جیگر خون
توانمند	غمگین	پر انگیزه	آرام	ناآرام
پر انرژی	با انگیزه	ناامن	عزیز	منفی
ضعیف	راضی			

این احساس نشانه چیست؟

اگر این احساس شما را رها کند، چی تجربه ای به شما دست خواهد داد؟

اگر این احساس شما را رها نکند چی احساس خواهید داشت؟

آیا بالای علت ها کنترل دارید؟ به نظرتان این احساس چقدر ماندگار خواهد بود؟ آیا به نظرتان مهم است که فردا یا کدام وقت دیگر هم این احساس را داشته باشید؟

امروز بخاطر کدام چیز شکرگزار هستید؟ سه چیز را بنویسید:

در کدام تایم روز احساس خوشحالی دارید؟

ژورنال روز 3

"هیچ کس در وقت تولد از یک شخص دیگر به خاطر رنگ جلد، گذشته او، یا مذهب او نفرت ندارد. بلکه اما اشخاص یاد می گیرند که نفرت داشته باشند، حال اگر آنها می توانند نفرت را یاد بگیرند، می توان عشق ورزیدن را هم به آنها یاد داد، چراکه عشق ساده تر از نفرت، به دل انسان می نشیند."
نیلسون مندیلا - انقلابی ضد نژاد پرستی و رییس جمهور سابق آفریقای جنوبی - آفریقای جنوبی

نقاط قوت و ارزش های من

شناختن نقاط قوتتان می تواند درجه رضایت شما از زندگی و روابطتان را بهبود ببخشد، سلامتی تان را بیشتر بسازد و در مدیریت مشکلات و غلبه کردن بر آنها کمک کند. تحقیقات نشان داده است که همه اشخاص نقاط قوتی دارند که می توانند از آنها برای بهبود کیفیت زندگی خود استفاده کنند. انگیزه شخص برای داشتن زندگی بهتر از تمرکز بر نقاط قوتش سرچشمه می گیرد. منظور ما از نقاط قوت، قابلیت های درونی ما و طرز تفکر، رفتار و احساس ما است. همه ما نقاط قوت منحصر به فردی داریم که اگر شناسایی شوند می توانیم به آنها دسترسی داشته و زندگی پربارتری داشته باشیم.

مروری بر نقاط قوت ذیل داشته باشید.

آنچه به نظرتان نقاط قوتتان هستند را در زیر شناسایی کنید:

قوی ترین نقاط قوت من **نقاط قوت متوسط من** **نقاط قوت ضعیف تر من**

حمایتگر

شما دیگران را تشویق و حمایت می کنید.

صادق

رفتار صادقانه و اصیل برای شما ارزشمند است.

امیدوار

شما نسبت به وقوع رویدادهای خوب خوش بین هستید.

بااحتیاط

شما نسنجیده یک ریسک را قبول نمی کنید: با احتیاط.

منصف

شما با برابری و احترام با دیگران رفتار می کنید. شما واقع نگر هستید، اجازه نمی دهید احساسات تان، تصمیمات تان را تحت تأثیر قرار بدهند.

قابل اعتماد

شما به وعده تان وفا می کنید، و مسئولیت های اجتماعی خود را بر عهده می گیرید.

حساس

شما درون خود و دنیای اطرافتان را عمیقاً مشاهده می کنید. احساسات شما قدرتمند هستند.

متواضع

شما قادر هستید که بر نقاط قوت و ضعف های خود تأمل کنید و بر خودخواهی تان کنترل داشته باشید.

متفکر

شما پیش از اقدام به انجام کاری، گفتن گپی یا انتخاب چیزی به طور دقیق و سازنده جوانب را می سنجید.

صمیمی

شما صمیمی، با ادب و با حسن نیت هستید و با دیگران آن گونه رفتار می کنید که یک دوست واقعی باید رفتار کند.

با محبت

شما هم می توانید دوست داشته باشید هم می توانید دوست داشته شوید.

پر شور

شما هیجان، انرژی و اشتیاق دارید.

خوش بین

شما با اعتماد به نفس و دیدگاهی مثبت با آینده رو به رو می شوید.

منظم

شما می توانید نظم را بر زندگی خود حاکم کنید، هیجانات ناگهانی و عواطف تان را کنترل کنید.

خوش طبع

شما حس شوخ طبعی فوق العاده ای دارید که به شما اجازه می دهد روی خوب زندگی را ببینید. شما به دیگران کمک می کنید تا آرام شوند، و همچنین می توانید سر خودتان سیر خنده کنید!

رهبر آگاه

تمرکز شما بیشتر روی "ما" است تا "من". شما الهام بخش تحولات مثبت هستید و به بهترین خصوصیات دیگران نظر می کنید. شما بر هدف بزرگتر متمرکز می مانید.

تیزبین

شما می توانید موقعیت را تحلیل و ارزیابی کنید تا قضاوت صحیح داشته باشید. روشنفکر

بخششگر

شما می توانید نواقص را در دیگران، و در خودتان ببینید، شما با گذشت هستید، و فرصت جبران می دهید.

کنجاکو

شما علاقه نشان می دهید، و میل زیادی به تجربه و یادگیری چیزهای جدید دارید و پذیرای تغییر هستید.

خلاق

شما می توانید ببینید که چیزهای جدید چطور یکدیگر به تقویت همدیگر کمک می کنند. شما غیرمعمولی فکر می کنید، که این به شما امکان می دهد تا مفکوره ها و طرح های فوق العاده ای داشته باشید.

سرسخت

شما پشتمکار دارید و به آسانی تسلیم نمی شوید. شما پرانعطاف و استوار هستید، حتی وقتی که همه چیز مطابق پلان پیش نمی رود.

شجاع

شما در مواجهه با ترس، خطر، یا موقعیت های دشوار قدرت خود را نشان می دهید. همچنین قدرت اخلاقی را در وقت دفاع از آنچه صحیح است نشان می دهید.

همراه با اجتماع

شما درک خوبی از تعاملات میان اشخاص دارید. شما خوش برخورد هستید، خوب گوش می دهید و می توانید فضای کلی هر جمعی را بهبود ببخشید.



ورود

حس خود را درک کنید، اما احساساتی نشوید. شاهد آن باشید. آن را اجازه دهید. آن را رها بسازید. آن را برای لحظاتی مشاهده کنید.

امروز چی احساس دارید؟

مثبت	عصبانی	مطمئن	سرزنده	شاد
هیجان زده	نامطمئن	دلسرد	سپاسگزار	آزرده
دودل	قوی	پر استرس	آسوده	ناامید
گناهکار	مضطرب	بی حوصله	آرام	جیگر خون
توانمند	غمگین	پر انگیزه	آرام	ناآرام
پر انرژی	با انگیزه	نالمن	عزیز	منفی
ضعیف	راضی			

این احساس نشانه چیست؟

اگر این احساس شما را رها کند، چی تجربه ای به شما دست خواهد داد؟

اگر این احساس شما را رها نکند چی احساس خواهید داشت؟

آیا بالای علت ها کنترل دارید؟ به نظرتان این احساس چقدر ماندگار خواهد بود؟ آیا به نظرتان مهم است که فردا یا کدام وقت دیگر هم این احساس را داشته باشید؟

امروز بخاطر کدام چیز شکرگزار هستید؟ سه چیز را بنویسید:

در کدام تایم روز احساس خوشحالی دارید؟

ژورنال روز 4

"شما قدرت خود را بر ذهن خود متمرکز می سازید، نی بر رویدادهای بیرونی. این را درک

کنید تا قدرت پیدا کنید."

مارکوس اورلیوس - امپراطور روم و فیلسوف - ایتالیا

ورود

حس خود را درک کنید، اما احساساتی نشوید. شاهد آن باشید. آن را اجازه دهید. آن را رها بسازید. آن را برای لحظاتی مشاهده کنید.

امروز چی احساس دارید؟

مثبت	عصبانی	مطمئن	سرزنده	شاد
هیجان زده	نامطمئن	دلسرد	سپاسگزار	آزرده
دودل	قوی	پر استرس	آسوده	ناامید
گناهکار	مضطرب	بی حوصله	آرام	جیگر خون
توانمند	غمگین	پر انگیزه	آرام	ناآرام
پر انرژی	با انگیزه	ناامان	عزیز	منفی
ضعیف	راضی			

این احساس نشانه چیست؟

اگر این احساس شما را رها کند، چی تجربه ای به شما دست خواهد داد؟

اگر این احساس شما را رها نکند چی احساس خواهید داشت؟

آیا بالای علت ها کنترل دارید؟ به نظرتان این احساس چقدر ماندگار خواهد بود؟ آیا به نظرتان مهم است که فردا یا کدام وقت دیگر هم این احساس را داشته باشید؟

امروز بخاطر کدام چیز شکرگزار هستید؟ سه چیز را بنویسید:

در کدام تایم روز احساس خوشحالی دارید؟

ژورنال روز 5

"همه ما متفاوت هستیم، که این عالی است، چراکه همه ما منحصر به فرد هستیم.

زندگی بدون تنوع بسیار خسته کننده خواهد بود."

کاترین پالسیفر — نویسنده امریکایی

ورود

حس خود را درک کنید، اما احساساتی نشوید. شاهد آن باشید. آن را اجازه دهید. آن را رها بسازید. آن را برای لحظاتی مشاهده کنید.

امروز چی احساس دارید؟

مثبت	عصبانی	مطمئن	سرزنده	شاد
هیجان زده	نامطمئن	دلسرد	سپاسگزار	آزرده
دودل	قوی	پر استرس	آسوده	ناامید
گناهکار	مضطرب	بی حوصله	آرام	جیگر خون
توانمند	غمگین	پر انگیزه	آرام	ناآرام
پر انرژی	با انگیزه	ناامن	عزیز	منفی
ضعیف	راضی			

این احساس نشانه چیست؟

اگر این احساس شما را رها کند، چی تجربه ای به شما دست خواهد داد؟

اگر این احساس شما را رها نکند چی احساس خواهید داشت؟

آیا بالای علت ها کنترل دارید؟ به نظرتان این احساس چقدر ماندگار خواهد بود؟ آیا به نظرتان مهم است که فردا یا کدام وقت دیگر هم این احساس را داشته باشید؟

امروز بخاطر کدام چیز شکرگزار هستید؟ سه چیز را بنویسید:

در کدام تایم روز احساس خوشحالی دارید؟

ژورنال روز 6

"رها کردن به ما آزادی می دهد، و آزادی تنها شرط خوشبختی است. اگر، در قلب خود، هنوز به

چیزی چسبیده ایم—عصبانیت، اضطراب، یا اموال خود—نمی توانیم آزادی را تجربه کنیم."

Thich Nhat Hanh – راهب و فعال صلح بودیست ویتنامی - ویتنام

وقتی که اشتباه می‌کنم چی کنم؟





ورود

حس خود را درک کنید، اما احساساتی نشوید. شاهد آن باشید. آن را اجازه دهید. آن را رها بسازید. آن را برای لحظاتی مشاهده کنید.

امروز چی احساس دارید؟

مثبت	عصبانی	مطمئن	سرزنده	شاد
هیجان زده	نامطمئن	دلسرد	سپاسگزار	آزرده
دودل	قوی	پر استرس	آسوده	ناامید
گناهکار	مضطرب	بی حوصله	آرام	جیگر خون
توانمند	غمگین	پر انگیزه	آرام	ناآرام
پر انرژی	با انگیزه	ناامن	عزیز	منفی
ضعیف	راضی			

این احساس نشانه چیست؟

اگر این احساس شما را رها کند، چی تجربه ای به شما دست خواهد داد؟

اگر این احساس شما را رها نکند چی احساس خواهید داشت؟

آیا بالای علت ها کنترول دارید؟ به نظرتان این احساس چقدر ماندگار خواهد بود؟ آیا به نظرتان مهم است که فردا یا کدام وقت دیگر هم این احساس را داشته باشید؟

امروز بخاطر کدام چیز شکرگزار هستید؟ سه چیز را بنویسید:

در کدام تایم روز احساس خوشحالی دارید؟

ژورنال روز 7

"قهوه را نباید با عجله نوشید. قهوه خواهر زمان است، و باید آن را جرعه جرعه و آهسته نوشید.

قهوه آوای طعم است، آوای رایحه است. قهوه مراقبه و فرو رفتن در خاطرات و روح است."

محمود درویش — شاعر فلسطینی

ورود

حس خود را درک کنید، اما احساساتی نشوید. شاهد آن باشید. آن را اجازه دهید. آن را رها بسازید. آن را برای لحظاتی مشاهده کنید.

امروز چی احساس دارید؟

مثبت	عصبانی	مطمئن	سرزنده	شاد
هیجان زده	نامطمئن	دلسرد	سپاسگزار	آزرده
دودل	قوی	پر استرس	آسوده	ناامید
گناهکار	مضطرب	بی حوصله	آرام	جیگر خون
توانمند	غمگین	پر انگیزه	آرام	ناآرام
پر انرژی	با انگیزه	ناامان	عزیز	منفی
ضعیف	راضی			

این احساس نشانه چیست؟

اگر این احساس شما را رها کند، چی تجربه ای به شما دست خواهد داد؟

اگر این احساس شما را رها نکند چی احساس خواهید داشت؟

آیا بالای علت ها کنترل دارید؟ به نظرتان این احساس چقدر ماندگار خواهد بود؟ آیا به نظرتان مهم است که فردا یا کدام وقت دیگر هم این احساس را داشته باشید؟

امروز بخاطر کدام چیز شکرگزار هستید؟ سه چیز را بنویسید:

در کدام تایم روز احساس خوشحالی دارید؟

ژورنال روز 8

"هیچ کس لیاقت اشک هایت را ندارد. اما کسی که لیاقتشان را دارد تو را به

گریه نمی اندازد."

گابریل گارسیا مارکز — نویسنده کولمبیایی

ورود

حس خود را درک کنید، اما احساساتی نشوید. شاهد آن باشید. آن را اجازه دهید. آن را رها بسازید. آن را برای لحظاتی مشاهده کنید.

امروز چی احساس دارید؟

مثبت	عصبانی	مطمئن	سرزنده	شاد
هیجان زده	نامطمئن	دلسرد	سپاسگزار	آزرده
دودل	قوی	پر استرس	آسوده	ناامید
گناهکار	مضطرب	بی حوصله	آرام	جیگر خون
توانمند	غمگین	پر انگیزه	آرام	ناآرام
پر انرژی	با انگیزه	ناامن	عزیز	منفی
ضعیف	راضی			

این احساس نشانه چیست؟

اگر این احساس شما را رها کند، چی تجربه ای به شما دست خواهد داد؟

اگر این احساس شما را رها نکند چی احساس خواهید داشت؟

آیا بالای علت ها کنترل دارید؟ به نظرتان این احساس چقدر ماندگار خواهد بود؟ آیا به نظرتان مهم است که فردا یا کدام وقت دیگر هم این احساس را داشته باشید؟

امروز بخاطر کدام چیز شکرگزار هستید؟ سه چیز را بنویسید:

در کدام تایم روز احساس خوشحالی دارید؟

ژورنال روز 9

"ما حتی نمی دانیم چقدر قدرت داریم تا که زمانی که مجبور می شویم، آن قدرت پنهان را نشان بدهیم.

مردم در وقت مصیبت، جنگ، و ضرورت، فوق العاده عمل می کنند. ظرفیت انسان برای بقا و نو

شدن، حیرت آور است."

ایزابل آلنده — نویسنده اهل شیلی

شبکه حمایت اجتماعی من

چی کسی به شبکه حمایتی ضرورت دارد؟ ... کل ما! داشتن شبکه حمایت اجتماعی خوب اهمیت حیاتی در قسمت صحت روانی و سلامت ما دارد. اینکه بتوانیم افکار و عواطف خود را به اشتراک بگذاریم و با کسی که برای ما ارزش قائل است درد و دل کنیم، می تواند فواید بسیاری داشته باشد. مهم است که ارتباط برقرار کنید تا دیگران از چیزهایی که با آن سر و کار دارید آگاه شوند. اکثراً تصور می کنیم که دیگران می دانند با چی چیز سر و کار داریم، با اینکه آنها متوجه نمی شوند چراکه خودشان در آن موقعیت قرار نداشتند یا بخاطر تفاوت های فرهنگی. اما تا زمانی که با اشخاص ارتباط برقرار نکنید برای شان مشکل است که بفهمند شما در چی شرایطی هستید و آنها چطور می توانند از شما حمایت کنند.

گذشته از اینها، اگر کسی که می شناسید در شرایط دشواری بود و به حمایت ضرورت داشت، آیا دوست نداشتید که باخبر شوید و به او کمک کنید؟ به این فکر کنید که اشخاص مهم در زندگی شما چی کسانی هستند. این اشخاص می توانند به شما نزدیک باشند یا حتی دور باشند.

ترسیم طرح و ساختن شبکه خود

برای ساختن شبکه، خوب است که داشتن ترکیبی از اشخاص مختلف را در نظر بگیریم، چراکه این کار به شما کمک می کند تا دیدگاه های متفاوتی داشته باشید و به شما اجازه می دهد مسائل را از دیدگاه های مختلف ببینید. همچنین داشتن طیف متنوعی از اشخاص در شبکه حمایتی تان تضمین می کند که بیش از حد به یک یا دو نفر متکی نباشید و آنها را مانده نکنید. برای ایجاد شبکه خود، اول حمایتی که در حال حاضر از آن برخوردار هستید و نقاط قوتی که ممکن است در شرایط مختلف نشان بدهند را بشناسید. بعد از آن می توانید خالیه های احتمالی را شناسایی کرده و ارتباطات خود را گسترش دهید.

مثال هایی از اشخاصی که می توانند در شبکه حمایتی تان شامل باشند: اعضای فامیل، دوستان، همکاران، همسایگان، آشنایان معمولی و دوستان دوستانان، مددکار اجتماعی، مربی شخصی، معلم، جامعه برای مثال کلب ورزشی، جوامع مذهبی، گروه حمایتی همتایان، گروه رسانه های اجتماعی و غیره...

توجه

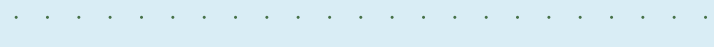


به یاد داشته باشید که اشخاص در شبکه حمایتی شما و اهمیت آنها در زندگی تان ممکن است نظر به موقعیت زندگی شما تغییر کند و این بهیچوجه کدام مشکلی نیست. اگرچه داشتن شبکه حمایتی برای سلامت ما خوب است، فراموش نکنیم که همگی ما باید حدود هر چیز را حفظ کنیم. حمایت خوب است، اما نباید توقع داشته باشیم که خود ما برای تغییر هیچ کوشش نکنیم دیگران مشکلات ما را حل کنند و کارهایی را برای ما انجام بدهند. از خود پرسان کنید کمک کردن به دیگران از نظر شما چطور یک کاری است.

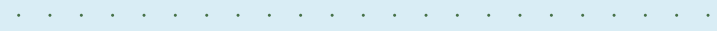
ترسیم طرح شبکه من



شبکه حمایوی اجتماعی فعلی من: چی کسانی هستند؟



نقاط قوت آنها چیست؟



ساختن شبکه من



من به چی نوع حمایت هایی ضرورت دارم؟

کجا منی توانم آن را پیدا کنم؟

چنی مشکلاتی در قسمت یافتن یک حامی، در مقابل من وجود دارد؟

ورود

حس خود را درک کنید، اما احساساتی نشوید. شاهد آن باشید. آن را اجازه دهید. آن را رها بسازید. آن را برای لحظاتی مشاهده کنید.

امروز چی احساس دارید؟

مثبت	عصبانی	مطمئن	سرزنده	شاد
هیجان زده	نامطمئن	دلسرد	سپاسگزار	آزرده
دودل	قوی	پر استرس	آسوده	ناامید
گناهکار	مضطرب	بی حوصله	آرام	جیگر خون
توانمند	غمگین	پر انگیزه	آرام	ناآرام
پر انرژی	با انگیزه	ناامان	عزیز	منفی
ضعیف	راضی			

این احساس نشانه چیست؟

اگر این احساس شما را رها کند، چی تجربه ای به شما دست خواهد داد؟

اگر این احساس شما را رها نکند چی احساس خواهید داشت؟

آیا بالای علت ها کنترل دارید؟ به نظرتان این احساس چقدر ماندگار خواهد بود؟ آیا به نظرتان مهم است که فردا یا کدام وقت دیگر هم این احساس را داشته باشید؟

امروز بخاطر کدام چیز شکرگزار هستید؟ سه چیز را بنویسید:

در کدام تایم روز احساس خوشحالی دارید؟

ژورنال روز 10

"اشخاص زهرآلود موجب می شوند فکر کنید کینه می ورزید در حالیکه واقعا مرزها را

رعایت می کنید."

مل رابینز - نویسنده امریکایی

ورود

حس خود را درک کنید، اما احساساتی نشوید. شاهد آن باشید. آن را اجازه دهید. آن را رها بسازید. آن را برای لحظاتی مشاهده کنید.

امروز چی احساس دارید؟

مثبت	عصبانی	مطمئن	سرزنده	شاد
هیجان زده	نامطمئن	دلسرد	سپاسگزار	آزرده
دودل	قوی	پر استرس	آسوده	ناامید
گناهکار	مضطرب	بی حوصله	آرام	جیگر خون
توانمند	غمگین	پر انگیزه	آرام	ناآرام
پر انرژی	با انگیزه	نالمن	عزیز	منفی
ضعیف	راضی			

این احساس نشانه چیست؟

اگر این احساس شما را رها کند، چی تجربه ای به شما دست خواهد داد؟

اگر این احساس شما را رها نکند چی احساس خواهید داشت؟

آیا بالای علت ها کنترل دارید؟ به نظرتان این احساس چقدر ماندگار خواهد بود؟ آیا به نظرتان مهم است که فردا یا کدام وقت دیگر هم این احساس را داشته باشید؟

امروز بخاطر کدام چیز شکرگزار هستید؟ سه چیز را بنویسید:

در کدام تایم روز احساس خوشحالی دارید؟

ژورنال روز 11

"انسان تنها دوست دارد مشکلاتش را ببیند، او خوشی‌هایی که دارد را

در نظر نمی‌گیرد."

فیودور داستایوفسکی – رمان نویس روسی

ورود

حس خود را درک کنید، اما احساساتی نشوید. شاهد آن باشید. آن را اجازه دهید. آن را رها بسازید. آن را برای لحظاتی مشاهده کنید.

امروز چی احساس دارید؟

مثبت	عصبانی	مطمئن	سرزنده	شاد
هیجان زده	نامطمئن	دلسرد	سپاسگزار	آزرده
دودل	قوی	پر استرس	آسوده	ناامید
گناهکار	مضطرب	بی حوصله	آرام	جیگر خون
توانمند	غمگین	پر انگیزه	آرام	ناآرام
پر انرژی	با انگیزه	ناامان	عزیز	منفی
ضعیف	راضی			

این احساس نشانه چیست؟

اگر این احساس شما را رها کند، چی تجربه ای به شما دست خواهد داد؟

اگر این احساس شما را رها نکند چی احساس خواهید داشت؟

آیا بالای علت ها کنترل دارید؟ به نظرتان این احساس چقدر ماندگار خواهد بود؟ آیا به نظرتان مهم است که فردا یا کدام وقت دیگر هم این احساس را داشته باشید؟

امروز بخاطر کدام چیز شکرگزار هستید؟ سه چیز را بنویسید:

در کدام تایم روز احساس خوشحالی دارید؟

ژورنال روز 12

"یک مزیت خوب موسیقی این است که وقتی که به شما می خورد،

دردی احساس نمی کنید."

باب مارلی - خواننده جاماییکایی

روابط سالم یعنی مرزهای سالم

روابط خوب و قوی برای سلامت خودمان اهمیت دارند. اولین رابطه، رابطه ما با خود ماست، بعداً با فامیل، دوستان، محل کار یا مکتب، گروپ اجتماعی و جامعه ما بطور عموم. احساس تعلق هم یکی از عوامل اصلی صحت روانی ما است. تمام انواع روابط در نظر گرفته می شوند، چی عاشقانه باشند، چی روابط دوستانه، فامیلی یا کاری. مهم است متوجه باشیم که روابط ناشاد و زهرآلود بیشتر از تنهایی به یک شخص ضربه می زنند.

اشخاصی که روابط مثبت برقرار می کنند:

- ◀▶ حدود بین خود و دیگران را مراعات می کنند.
- ◀▶ گپ همدیگر را می شنوند اما درباره همدیگر قضاوت نمی کنند، و این فرصت را به شما می دهند که گپ تان شنیده شود و مورد حمایت قرار بگیرید.
- ◀▶ برای ارتباط با اشخاص وقت اختصاص می دهند
- ◀▶ حاضر هستند و وقتی که با دوستان و فامیل هستند، توجه شان به تلفون یا ایمیل های کاری نیست، بلکه به فضای باهمی همان لحظه است
- ◀▶ می توانند احساسات خود را در فضایی امن بیان کنند و صادق باشند

نشانه های رابطه سالم

ارتباطات باز
احترام به یکدیگر
اعتماد زیاد
ارزش های مشترک
توقعات واقع نگرا نه
از با هم بودن لذت می برید
از دور بودن از یکدیگر لذت می برید
به یکدیگر انگیزه می دهید و از همدیگر حمایت می کنید
مخالفت در عین حفظ حرمت
حفظ حدود در عین صمیمیت
احساس تعلق خاطر داشتن
خودتان بودن
احساس امنیت
تصمیم گیری مشترک
فیدبک سازنده

نشانه های رابطه ناسالم

انتقاد دائمی
احساس سر خوردگی و حس گناه
محبت را دریغ کردن
بی احترامی
ارتباط غیر سازنده
تحقیر و شرمندگی
احساس نا امنی
دروغگویی اجباری
تهدید به خشونت
خشونت فیزیکی و/یا عاطفی با استفاده از تهدید
و ارباب
کنترل مالی
اعمال نفوذ ذهنی
یکسره ملامت کردن
عذر خواهی نکردن

در هر نوع رابطه ای، تعیین مرزها اهمیت دارد. اجازه می دهند راحت باشیم و عزت نفس مثبت، اعتماد به نفس و تعادل عاطفی را در خود ایجاد کنیم. مرزهای شخصی، حدود جسمی، عاطفی و ذهنی هستند که باید برای خود تعیین کنیم تا طریقه های امنی که به آن طریقه ها به دیگران اجازه می دهیم با ما تعامل داشته باشند را شناسایی کنیم. این بدان معنا نیست که دور خود دیوار بکشیم و به دیگران اجازه ندهیم که با ما ارتباط داشته باشند. بلکه به این معناست که مسئولیت کارها و احساسات خود را قبول کنیم، بتوانیم به دیگران "نی" بگوییم، و در عین حال به دیگران اجازه بدهیم مسئولیت کارها یا احساسات خود را بر عهده بگیرند. وقتی که مرزها نامشخص باشند، مسئولیت ها هم نامشخص هستند. این امر می تواند موجب سردرگمی و ملامت بیجای و بیش از حد شود. ایجاد مرزهای سالم و مشخص یعنی شناختن خودتان، آنچه می خواهید، ارزش ها و محدودیت های تان.

چطور مرزهایم را حفظ کنیم؟

ارتباط برقرار کنید و هر چیزی را که ضرورت دارید به شکل سازنده و با احترام بیان کنید



مشخص کنید که چی ضروریاتی دارید و می خواهید که چی مرزهایی داشته باشید



بیانتان ساده باشد، اعتماد به نفس خود را حفظ کنید، ضرورت نیست بیش از اندازه توضیح بدهید



نفس بکشید، مجدداً خود را سازماندهی کنید و با قدرت و اعتماد به نفس ادامه بدهید



برای ضروریات دیگران احترام قائل باشید



علت اهمیت آن را به شکل واقع نگراانه مطرح کنید

ورود

حس خود را درک کنید، اما احساساتی نشوید. شاهد آن باشید. آن را اجازه دهید. آن را رها بسازید. آن را برای لحظاتی مشاهده کنید.

امروز چی احساس دارید؟

مثبت	عصبانی	مطمئن	سرزنده	شاد
هیجان زده	نامطمئن	دلسرد	سپاسگزار	آزرده
دودل	قوی	پر استرس	آسوده	ناامید
گناهکار	مضطرب	بی حوصله	آرام	جیگر خون
توانمند	غمگین	پر انگیزه	آرام	ناآرام
پر انرژی	با انگیزه	نالمن	عزیز	منفی
ضعیف	راضی			

این احساس نشانه چیست؟

اگر این احساس شما را رها کند، چی تجربه ای به شما دست خواهد داد؟

اگر این احساس شما را رها نکند چی احساس خواهید داشت؟

آیا بالای علت ها کنترل دارید؟ به نظرتان این احساس چقدر ماندگار خواهد بود؟ آیا به نظرتان مهم است که فردا یا کدام وقت دیگر هم این احساس را داشته باشید؟

امروز بخاطر کدام چیز شکرگزار هستید؟ سه چیز را بنویسید:

در کدام تایم روز احساس خوشحالی دارید؟

ژورنال روز 13

"شما باید خودتان را بشناسید. شما باید بدانید چی چیزی جادوی شما را شعله ور می کند، چی چیزی روح تان را شعله ور می کند تا با عشق تمام، کارهای باشکوهی انجام بدهید. شما باید خودتان را آنقدر بشناسید که حتی صداها هم نتوانند صدای شما را خاموش کنند. شما باید خودتان را بشناسید، این سفر تماماً برای شماست. تماماً برای شما. هیچ کس نمی تواند آن را انجام بدهد و هر زمان که شما آماده بودید، تصمیم می گیرید که آن را آغاز کنید. آنچه را که غلط یاد گرفته اید فراموش کنید، یاد بگیرید، به خودتان مسلط شوید و عاشق خود باشید، در غیر آن، دیگران شما را تعریف می کنند و این نوع زندگی زهرآلود است. مرگ است."

Ijeoma Umebinyuo – شاعر اهل نایجریا

ورود

حس خود را درک کنید، اما احساساتی نشوید. شاهد آن باشید. آن را اجازه دهید. آن را رها بسازید. آن را برای لحظاتی مشاهده کنید.

امروز چی احساس دارید؟

مثبت	عصبانی	مطمئن	سرزنده	شاد
هیجان زده	نامطمئن	دل‌سرد	سپاسگزار	آزرده
دودل	قوی	پر استرس	آسوده	ناامید
گناهکار	مضطرب	بی حوصله	آرام	جیگر خون
توانمند	غمگین	پر انگیزه	آرام	ناآرام
پر انرژی	با انگیزه	ناامان	عزیز	منفی
ضعیف	راضی			

این احساس نشانه چیست؟

اگر این احساس شما را رها کند، چی تجربه ای به شما دست خواهد داد؟

اگر این احساس شما را رها نکند چی احساس خواهید داشت؟

آیا بالای علت ها کنترل دارید؟ به نظرتان این احساس چقدر ماندگار خواهد بود؟ آیا به نظرتان مهم است که فردا یا کدام وقت دیگر هم این احساس را داشته باشید؟

امروز بخاطر کدام چیز شکرگزار هستید؟ سه چیز را بنویسید:

در کدام تأیید روز احساس خوشحالی دارید؟

ژورنال روز 14

"اگر به این دلیل که خورشید از زندگیتان رفته است گریه می کنید، اشک هایتان مانع

دیدن ستاره ها خواهند شد."

رابیندرانات تاگور – شاعر هندی

هنر و فرهنگ

نتایج بعضی تحقیقات نشان می‌دهند که هنر و فعالیت‌های فرهنگی بر صحت روانی و ارتباط اجتماعی تأثیر مثبتی دارند. در یکی از راپورهای سازمان جهانی صحت آمده است که مشغولیت به هنر می‌تواند هم برای صحت روانی و هم سلامت جسمی فایده داشته باشد.

هنر و خلاقیت می‌تواند یک روش متفاوت و تفریحی برای بیان و گپ زدن درباره عواطف و آزاد کردن استرس باشد. ارتباطات اجتماعی ایجاد شده از طریق هنر و فرهنگ در مقابله با مشکلات مختلفی مثل پیری و تنهایی کمک می‌کنند.

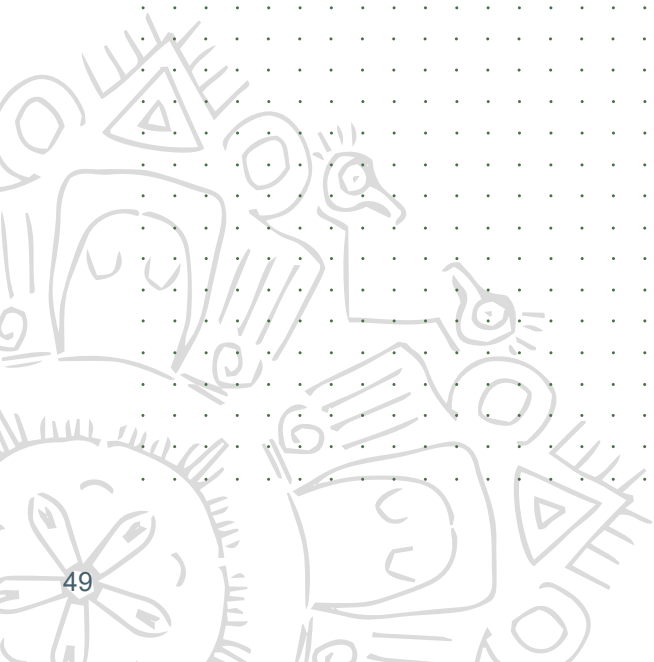
منظور از هنر و فرهنگ انواع مختلف هنرهای تجسمی و نمایشی مثل مجسمه‌سازی، هنر دیجیتال، نویسندگی، رقص، فیلم، ادبیات، موسیقی، آواز، نقاشی، عکاسی و همچنین رفتن به موزیم‌ها، کنسرت‌ها، و تئاتر و غیره است.

شما چی نوع فعالیت‌های
فرهنگی و هنری را می‌پسندید؟

آنها چی معنایی برای شما
دارند؟

وقتی که در فعالیت‌های فرهنگی
و هنری اشتراک می‌کنید چی
احساس برای تان پیدا می‌شود؟

آن فعالیت‌ها را در کجا
می‌توانید پیدا کنید؟



ورود

حس خود را درک کنید، اما احساساتی نشوید. شاهد آن باشید. آن را اجازه دهید. آن را رها بسازید. آن را برای لحظاتی مشاهده کنید.

امروز چی احساس دارید؟

مثبت	عصبانی	مطمئن	سرزنده	شاد
هیجان زده	نامطمئن	دلسرد	سپاسگزار	آزرده
دودل	قوی	پر استرس	آسوده	ناامید
گناهکار	مضطرب	بی حوصله	آرام	جیگر خون
توانمند	غمگین	پر انگیزه	آرام	ناآرام
پر انرژی	با انگیزه	ناامان	عزیز	منفی
ضعیف	راضی			

این احساس نشانه چیست؟

اگر این احساس شما را رها کند، چی تجربه ای به شما دست خواهد داد؟

اگر این احساس شما را رها نکند چی احساس خواهید داشت؟

آیا بالای علت ها کنترل دارید؟ به نظرتان این احساس چقدر ماندگار خواهد بود؟ آیا به نظرتان مهم است که فردا یا کدام وقت دیگر هم این احساس را داشته باشید؟

امروز بخاطر کدام چیز شکرگزار هستید؟ سه چیز را بنویسید:

در کدام تایم روز احساس خوشحالی دارید؟

ژورنال روز 15

"من هیچ هستم، هیچگاه چیزی نخواهم بود، نمی توانستم بخواهم که چیزی باشم.

غیر از اینکه تمام رویاهای دنیا را در خود داشته باشم."

فرناندو پسوا - شاعر پرتگالی

ورود

حس خود را درک کنید، اما احساساتی نشوید. شاهد آن باشید. آن را اجازه دهید. آن را رها بسازید. آن را برای لحظاتی مشاهده کنید.

امروز چی احساس دارید؟

مثبت	عصبانی	مطمئن	سرزنده	شاد
هیجان زده	نامطمئن	دلسرد	سپاسگزار	آزرده
دودل	قوی	پر استرس	آسوده	ناامید
گناهکار	مضطرب	بی حوصله	آرام	جیگر خون
توانمند	غمگین	پر انگیزه	آرام	ناآرام
پر انرژی	با انگیزه	ناامن	عزیز	منفی
ضعیف	راضی			

این احساس نشانه چیست؟

اگر این احساس شما را رها کند، چی تجربه ای به شما دست خواهد داد؟

اگر این احساس شما را رها نکند چی احساس خواهید داشت؟

آیا بالای علت ها کنترل دارید؟ به نظرتان این احساس چقدر ماندگار خواهد بود؟ آیا به نظرتان مهم است که فردا یا کدام وقت دیگر هم این احساس را داشته باشید؟

امروز بخاطر کدام چیز شکرگزار هستید؟ سه چیز را بنویسید:

در کدام تایم روز احساس خوشحالی دارید؟

ژورنال روز 16

"هنر زخمی است که به نور تبدیل شده است."

جورج براک — هنرمند فرانسوی

قدم های کوچک برای هوشیارتر شدن – همین حالا -

به آرامی نفس بگیری، نفس خود را بیرون بدهی، جریان هوا که به آرامی از منافذ بینی تان جاری می شود را احساس کنی.



حواس خود را متمرکز کنی: در وقت غذا خوردن، به بوی، به ساخت، رنگ و طعم هر لقمه غذایی که می خوری توجه کنی. توجه داشته باشید که با جویدن هر لقمه، ساخت غذا چی تغییری می کند.



ذهن خود را پاک کنی، چند لحظه بی حرکت بمانی.



اگر ذهنتان پریشان شد، افکار را مشاهده کنی، آنها را بپذیری و اجازه دهید که باشند. مجدداً به نفس خود توجه کنی.



گوش دادن بدون قضاوت را تمرین کنی.



بیرون بروی، در طبیعت قدم بزن و زیبایی اطراف را مشاهده کنی.



خود را برای افکار منفی تان ببخشی.



شکرگزار باشید – از طبیعت، مردم و چیزها تشکر کنی.

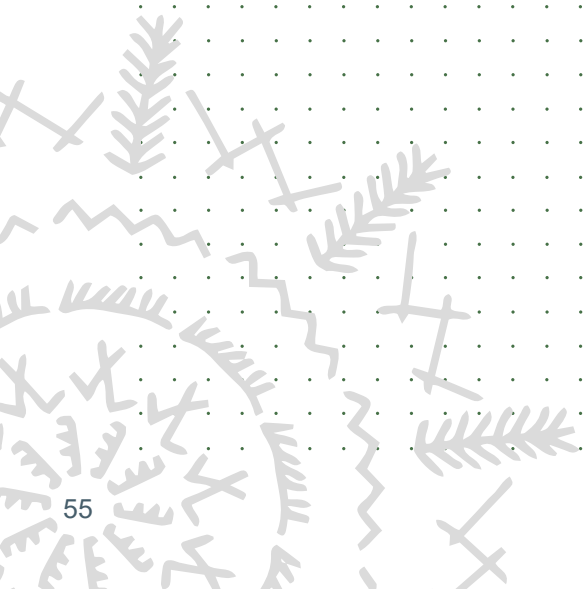
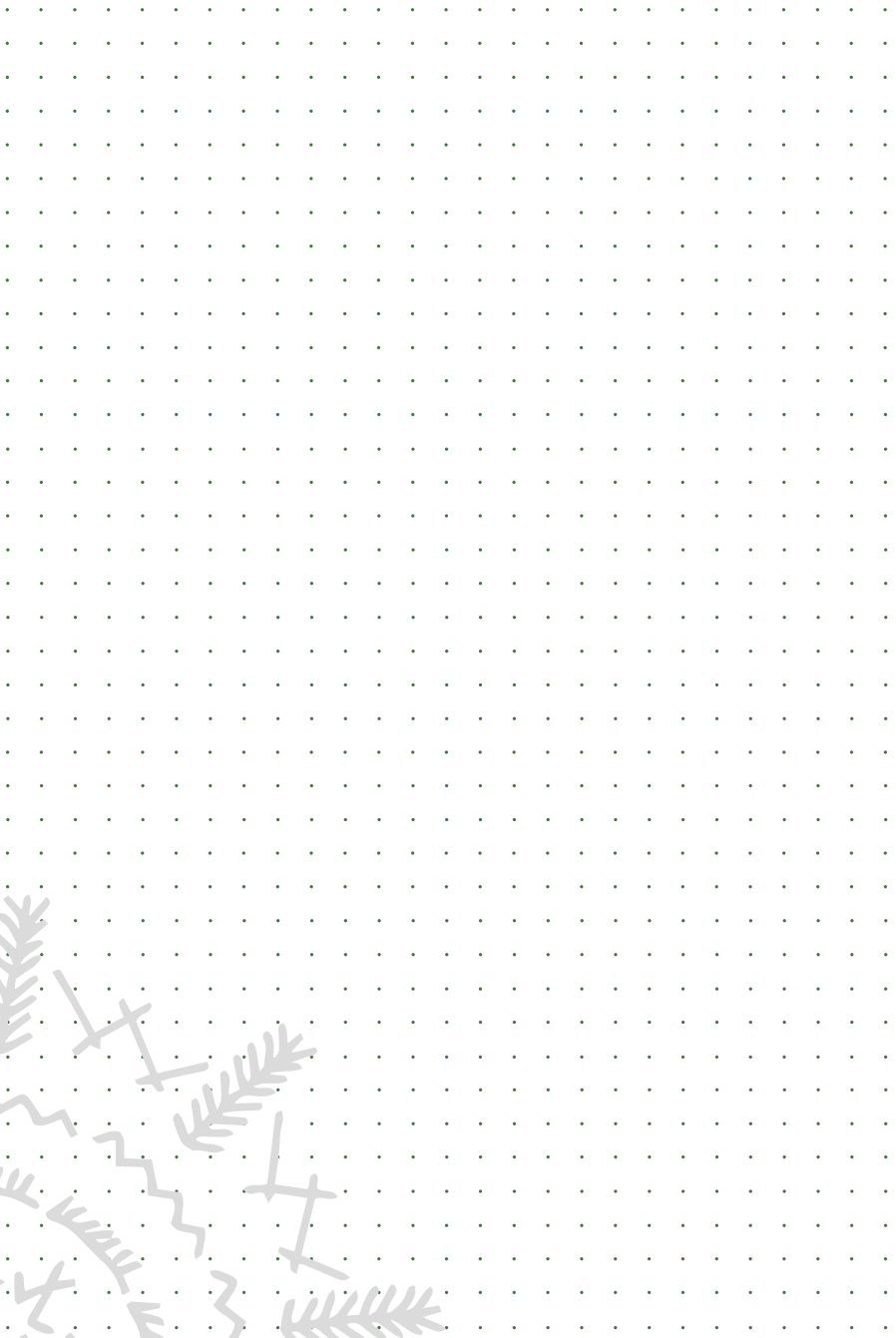


خودتان باشید. به کسی که هستید افتخار کنی. وقتی در بعضی چیزها مهارت نداشتید، این موضوع را بپذیرید، اما چیزی که در آن مهارت دارید را تشخیص دهید و بر آن متمرکز شوید.



زندگی یک چرخه است. زیاد به خود سخت نگیری. قدم های کوچک به سوی تغییرات بزرگ برداری.





خواب خوب شبانه

بدن و ذهن ما برای استراحت و بهبودی به خواب خوب ضرورت دارد. خواب خوب تنها به معنای خوابیدن زیاد نیست، بلکه به معنای کیفیت خوب خواب است. خواب بر قابلیت عملکرد، ارتباط، و تمرکز ما تأثیر می گذارد. اگر به خواب خود صدمه بزنیم، به عملکرد، خلق و خوی خود و روابط خود، و از جمله روابط کاری خود صدمه می زنیم.

خوبتر بخوابید... صحیح است، اما چطور؟

توشک ها ممکن است موجب درد بدن شوند و خواب تان را مختل کنند.

حدود 7 – 9 ساعت بخوابید.

قبل از رفتن به جای خواب، هوای اتاق را تبدیل کنید.

همین ترتیب را حفظ کنید، هر روز در یک تایم مشخص بخوابید و در یک تایم مشخص بیدار شوید.

قبل از خواب پیاده روی کنید، یا یک جان-آرامی عمیق انجام دهید. این می تواند به خواب خوبتر تان کمک کند. جان-آرامی عمیق و تکنیک های تنفسی کاهش استرس می توانند در آزاد سازی درگیری های ذهنی و جسمی و آماده کردن شما برای یک خواب خوب موثر باشند.

یک ساعت قبل از رفتن به تخت، تلفیون خود و تمام وسایل الکترونیکی خود را خاموش کنید.

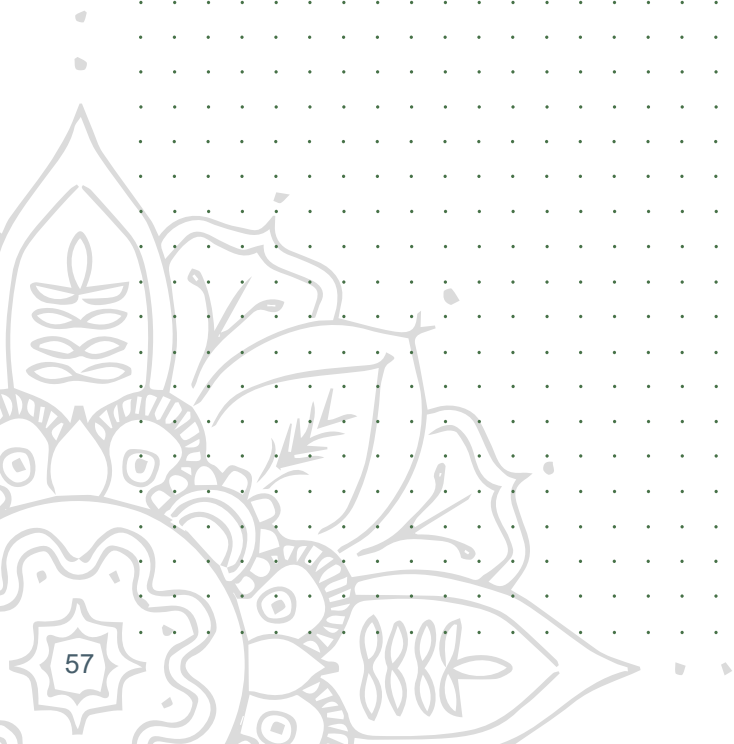
غذای صحی بخورید و دائماً ورزش کنید. اما، از ورزش کردن یا خوردن غذاهای سنگین در آخر شب یا در اوقات نزدیک به تایم خواب تان خودداری کنید.

یک کتابچه یادداشت برای خواب تهیه کنید. مقدار نور، قال و مقال، مزاحمت های دیگر، و حرارت اتاق تان می توانند بالای خواب شما تأثیرگذار باشند. این شرایط، وضعیت ذهنیتان، عادات غذایی و ورزشی خود را یادداشت کنید تا ببینید کدام آنها بالای شما تأثیر می گذارند و کدامیک تأثیر نمی گذارند.

از مصرف کافئین، چای، الکل و دیگر مواد قبل از خواب خودداری کنید.

روی جایی و کمپل خود را دائماً تبدیل کنید.

کیفیت توشک و بالش خود را بررسی کنید. آیا بیش از حد نرم یا بیش از حد سخت هستند؟ نظر به شخص، بعضی



ورود

حس خود را درک کنید، اما احساساتی نشوید. شاهد آن باشید. آن را اجازه دهید. آن را رها بسازید. آن را برای لحظاتی مشاهده کنید.

امروز چی احساس دارید؟

مثبت	عصبانی	مطمئن	سرزنده	شاد
هیجان زده	نامطمئن	دلسرد	سپاسگزار	آزرده
دودل	قوی	پر استرس	آسوده	ناامید
گناهکار	مضطرب	بی حوصله	آرام	جیگر خون
توانمند	غمگین	پر انگیزه	آرام	ناآرام
پر انرژی	با انگیزه	نالمان	عزیز	منفی
ضعیف	راضی			

این احساس نشانه چیست؟

اگر این احساس شما را رها کند، چی تجربه ای به شما دست خواهد داد؟

اگر این احساس شما را رها نکند چی احساس خواهید داشت؟

آیا بالای علت ها کنترل دارید؟ به نظرتان این احساس چقدر ماندگار خواهد بود؟ آیا به نظرتان مهم است که فردا یا کدام وقت دیگر هم این احساس را داشته باشید؟

امروز بخاطر کدام چیز شکرگزار هستید؟ سه چیز را بنویسید:

در کدام تایم روز احساس خوشحالی دارید؟

ژورنال روز 17

"ما با سرزمین مقدس و بی همتا یکی هستیم. همه ما به یکدیگر تعلق داریم و با هم پاسداری می کنیم.
ما dadirri (شنیدن عمیق) را احساس می کنیم، بهار عمیقی که درون ماست. ما آن را می طلبیم
و آن ما را می طلبد. وقتی که به سرزمین گوش می کنیم، دوباره احساس اتحاد می کنیم."
میریام روزنگانمر باومان - فعال بومی استرالیا، و هنرمند - استرالیا

ورود

حس خود را درک کنید، اما احساساتی نشوید. شاهد آن باشید. آن را اجازه دهید. آن را رها بسازید. آن را برای لحظاتی مشاهده کنید.

امروز چی احساس دارید؟

مثبت	عصبانی	مطمئن	سرزنده	شاد
هیجان زده	نامطمئن	دلسرد	سپاسگزار	آزرده
دودل	قوی	پر استرس	آسوده	ناامید
گناهکار	مضطرب	بی حوصله	آرام	جیگر خون
توانمند	غمگین	پر انگیزه	آرام	ناآرام
پر انرژی	با انگیزه	ناامن	عزیز	منفی
ضعیف	راضی			

این احساس نشانه چیست؟

اگر این احساس شما را رها کند، چی تجربه ای به شما دست خواهد داد؟

اگر این احساس شما را رها نکند چی احساس خواهید داشت؟

آیا بالای علت ها کنترل دارید؟ به نظرتان این احساس چقدر ماندگار خواهد بود؟ آیا به نظرتان مهم است که فردا یا کدام وقت دیگر هم این احساس را داشته باشید؟

امروز بخاطر کدام چیز شکرگزار هستید؟ سه چیز را بنویسید:

در کدام تایم روز احساس خوشحالی دارید؟

ژورنال روز 18

"خوشبختی یک چیز طیار شده نیست که آن را بگیرید. سرچشمه خوشبختی،

اعمال شماست."

دالایی لاما - رهبر روحانی تبتی

شروع کنیم

تمرین بدنی هم بالای صحت بدنی ما تأثیر مثبت دارد هم بالای صحت روانی ما. ما اکثراً فکر می کنیم که ورزش کردن یعنی اینکه باید برای ورزش به کلب برویم. اما اینطور نیست. حتی تنها یک پیاده روی کوتاه 10 دقیقه ای در هوای تازه می تواند انرژی و خلق و خوی مثبت ما را افزایش بدهد و تمرکز ذهنی ما را بیشتر بسازد.

تمرین بدنی کمک می کند:

- «خلق و خو و سطح انرژی خود را بهبود ببخشیم
- «بر تأثیراتی که استرس بالای ما دارد کنترل داشته باشیم
- «اعتماد به نفس و عزت نفس خود را بیشتر بسازیم

من آماده تمرین هستم... از کجا شروع کنم؟

تصمیم به شروع تمرین اولین قدم است
— تبریک می گوئیم!



ببینید که ورزش جدیدی که شروع می کنید را بخاطر تحرک، جان-آرامی، یا تقویت می خواهید یا اینکه برای همه اینها. ضرورت نیست که فقط برای یک چیز باشد. خلاق باشید، و فراموش نکنید که حتی پیاده روی یا باغبانی هم یک نوع فعالیت جسمی هستند.



تقسیم اوقات خود را دوباره ارزیابی کنید. آن را به چی ترتیب در پلان روزانه خود جای می دهید؟ کدام تایم می توانید ورزش کنید؟ شاید ضرورت باشد که یک سلسله تغییرات در پلان کارهای خود ایجاد کنید و در طبقه بندی اولویت های تان، تجدیدنظر کنید.



فعالیت مناسب برای خودتان را با در نظر داشتن ضروریات و شرایط فعلی تان، از جمله با در نظر داشتن مصارف آن، انتخاب کنید.



یک هدف واقع نگرا نه برای خود تعیین کنید.



عجله نکنید... آرام آرام شروع کنید تا بدنتان بتواند به آهستگی با سبک زندگی فعال و جدید سازگار شود، و بدون آنکه صدمه ای به شما وارد شود، انرژی و قدرت شما را افزایش بدهد.



در محل کار یا مکتب، به جای لفت از زینه استفاده کنید، یا در وقت وقفه نان چاشت، در اطراف ساختمان یک پیاده روی کوتاه داشته باشید.



برای رفت و آمد از بایسکل استفاده کنید، یا یک ایستگاه پیشتر، از قطار یا بس پایین شوید.



اگر ترجیح می دهید که در خانه بمانید، کارهای خانه مثل پاک کاری را پر انرژی تر و با قدرت بیشتر انجام بدهید، شما همچنین می توانید برای صنف های آنلاین هم ثبت نام کنید.



شروع می کنیم: تعیین هدف و حفظ انگیزه دستیابی به آن

یک طرح ساده تر برای شروع سفر ورزشی تان. تعیین اهدافی که برای کمک به کامیابی تان طراحی شده اند. به یاد داشته باشید که درباره خواسته خود واقع گرا و در وقت جواب دادن به سوالات، مثبت نگر باشید.

هدف ابتدایی

هدفی که در ذهن دارید را بنویسید.

می خواهید به کدام هدف دست پیدا کنید؟ چی کسی باید در پلان تان شامل باشد؟ چی وقت می خواهید شروع کنید؟

آیا مهارت های ضروری برای دستیابی به هدف را دارید؟ اگر ندارید، آیا می توانید آنها را حاصل کنید؟ آیا کسی می تواند به شما کمک کند؟

محل انجام

کجا می توانید شروع کنید؟ آیا به جای (های) خاصی ضرورت دارید؟ در صورت ضرورت، هریک از جای های مورد ضرورت تان را مشخص کنید.

مربوط بودن

چرا در حال حاضر این هدف را تعیین می‌کنم؟ آیا در راستای اهداف عمومی است؟

زمان

تقسیم اوقات فعلی من چیست؟ چطور آن را در پلان روزانه خود شامل بسازم؟ کدام تایم می‌توانم ورزش کنم؟ ممکن است ضرورت باشد که در تقسیم اوقات خود تغییرات بیاورید و در اولویت های تان تجدیدنظر کنید.

مهلت رسیدن به هدفم چی وقت است؟ آیا این مهلت واقع نگرانه است؟

مصارف

آیا می‌توانم مصارف آن را پرداخت کنم؟ چطور خود را تطبیق بدهم؟

مرور: نوشته های تان را مرور کنید، و براساس جواب هایتان ببینید آیا منطقی است یا اینکه ضرورت است که در پلان تان تغییرات بیاورید.



ورود

حس خود را درک کنید، اما احساساتی نشوید. شاهد آن باشید. آن را اجازه دهید. آن را رها بسازید. آن را برای لحظاتی مشاهده کنید.

امروز چی احساس دارید؟

مثبت	عصبانی	مطمئن	سرزنده	شاد
هیجان زده	نامطمئن	دل‌سرد	سپاسگزار	آزرده
دودل	قوی	پر استرس	آسوده	ناامید
گناهکار	مضطرب	بی حوصله	آرام	جیگر خون
توانمند	غمگین	پر انگیزه	آرام	ناآرام
پر انرژی	با انگیزه	ناامان	عزیز	منفی
ضعیف	راضی			

این احساس نشانه چیست؟

اگر این احساس شما را رها کند، چی تجربه ای به شما دست خواهد داد؟

اگر این احساس شما را رها نکند چی احساس خواهید داشت؟

آیا بالای علت ها کنترل دارید؟ به نظرتان این احساس چقدر ماندگار خواهد بود؟ آیا به نظرتان مهم است که فردا یا کدام وقت دیگر هم این احساس را داشته باشید؟

امروز بخاطر کدام چیز شکرگزار هستید؟ سه چیز را بنویسید:

در کدام تایم روز احساس خوشحالی دارید؟

ژورنال روز 19

"پذیرش، اصل اساسی تشکیل یک اجتماع است، در حقیقت پاسداشت تفاوت های فردی

و فرهنگی ما هم اصل اساسی صلح جهانی است."

اسکات پک - روانشناس امریکایی

ورود

حس خود را درک کنید، اما احساساتی نشوید. شاهد آن باشید. آن را اجازه دهید. آن را رها بسازید. آن را برای لحظاتی مشاهده کنید.

امروز چی احساس دارید؟

مثبت	عصبانی	مطمئن	سرزنده	شاد
هیجان زده	نامطمئن	دل‌سرد	سپاسگزار	آزرده
دودل	قوی	پر استرس	آسوده	ناامید
گناهکار	مضطرب	بی حوصله	آرام	جیگر خون
توانمند	غمگین	پر انگیزه	آرام	ناآرام
پر انرژی	با انگیزه	ناامان	عزیز	منفی
ضعیف	راضی			

این احساس نشانه چیست؟

اگر این احساس شما را رها کند، چی تجربه ای به شما دست خواهد داد؟

اگر این احساس شما را رها نکند چی احساس خواهید داشت؟

آیا بالای علت ها کنترل دارید؟ به نظر تان این احساس چقدر ماندگار خواهد بود؟ آیا به نظر تان مهم است که فردا یا کدام وقت دیگر هم این احساس را داشته باشید؟

امروز بخاطر کدام چیز شکرگزار هستید؟ سه چیز را بنویسید:

در کدام تایم روز احساس خوشحالی دارید؟

ژورنال روز 20

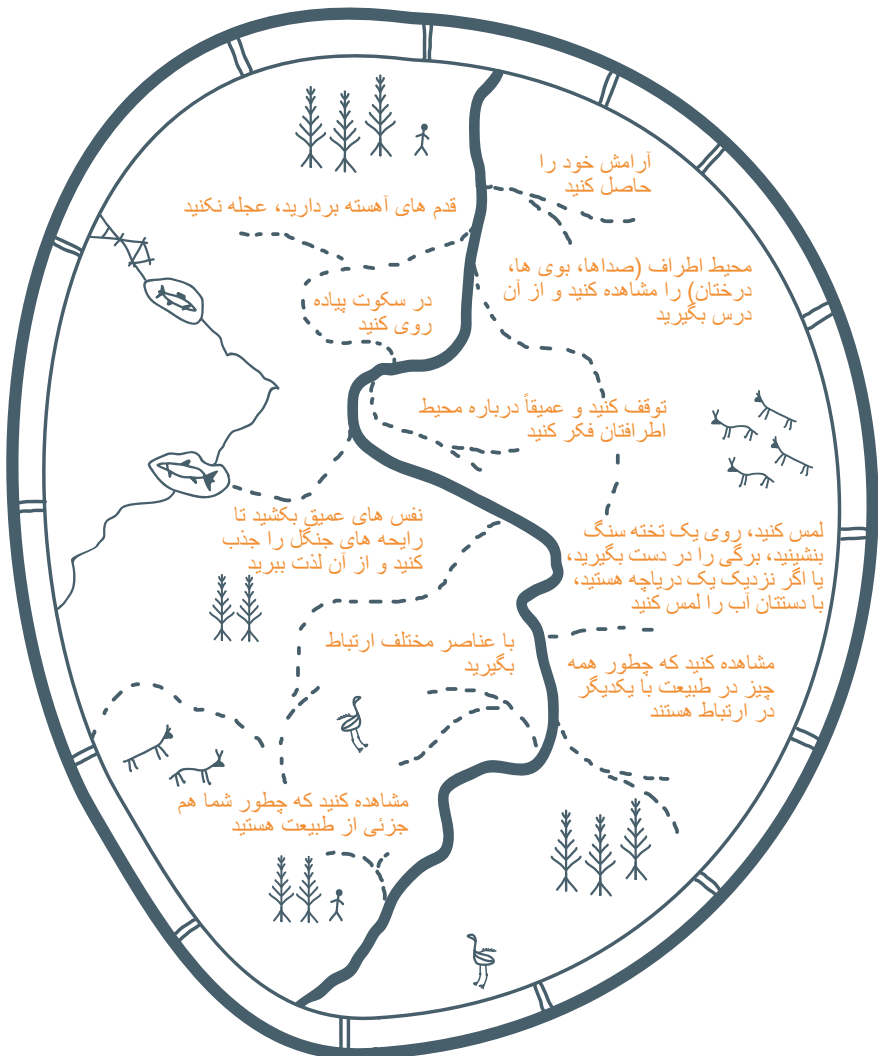
"با نقص های خود رو به رو شوید و آنها را قبول کنید اما اجازه ندهید که بر شما مسلط

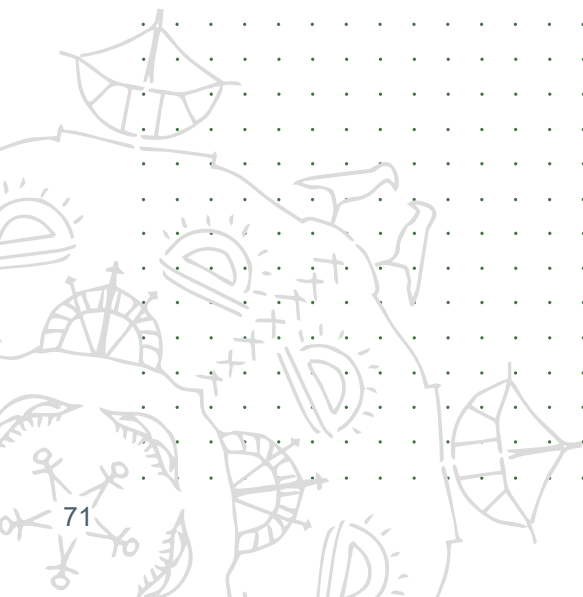
شوند. بگذارید به شما صبر، خوشنودی، و بینش را یاد بدهند."

هلن کلر - نویسنده و فعال سیاسی اهل امریکا

عشق به طبیعت – پیاده روی آگاهانه در جنگل

در جاپان به آن *shinrin-yoku* گفته می شود – که در لغت "حمام کردن در جنگل" معنا می دهد. ما می توانیم آن را پیاده روی در جنگل معنا کنیم. علم ثابت کرده است که از پیاده روی در جنگل مزایای ذهنی و جسمی بسیاری می توانیم حاصل کنیم. یک یا دو ساعت پیاده روی در جنگل عملکرد سیستم معافیتی بدن را تقویت می کند، سطح هورمون های استرس و فشار خون را کاهش می دهد. در کشورهایی مثل فنلاند، حتی در شهرها هم از نعمت داشتن طبیعت در همین جلو خانه خود برخوردار هستیم.





ورود

حس خود را درک کنید، اما احساساتی نشوید. شاهد آن باشید. آن را اجازه دهید. آن را رها بسازید. آن را برای لحظاتی مشاهده کنید.

امروز چی احساس دارید؟

مثبت	عصبانی	مطمئن	سرزنده	شاد
هیجان زده	نامطمئن	دلشرد	سپاسگزار	آزرده
دودل	قوی	پر استرس	آسوده	ناامید
گناهکار	مضطرب	بی حوصله	آرام	جیگر خون
توانمند	غمگین	پر انگیزه	آرام	ناآرام
پر انرژی	با انگیزه	ناامن	عزیز	منفی
ضعیف	راضی			

این احساس نشانه چیست؟

اگر این احساس شما را رها کند، چی تجربه ای به شما دست خواهد داد؟

اگر این احساس شما را رها نکند چی احساس خواهید داشت؟

آیا بالای علت ها کنترل دارید؟ به نظرتان این احساس چقدر ماندگار خواهد بود؟ آیا به نظرتان مهم است که فردا یا کدام وقت دیگر هم این احساس را داشته باشید؟

امروز بخاطر کدام چیز شکرگزار هستید؟ سه چیز را بنویسید:

در کدام تایم روز احساس خوشحالی دارید؟

ژورنال روز 21

"ریشه ها در زمین، یا کشور، یا مردم ... نیستند. آنها درون شما هستند."

ایزابیل النده — نویسنده اهل شیلی

ورود

حس خود را درک کنید، اما احساساتی نشوید. شاهد آن باشید. آن را اجازه دهید. آن را رها بسازید. آن را برای لحظاتی مشاهده کنید.

امروز چی احساس دارید؟

مثبت	عصبانی	مطمئن	سرزنده	شاد
هیجان زده	نامطمئن	دل‌سرد	سپاسگزار	آزرده
دودل	قوی	پر استرس	آسوده	ناامید
گناهکار	مضطرب	بی حوصله	آرام	جیگر خون
توانمند	غمگین	پر انگیزه	آرام	ناآرام
پر انرژی	با انگیزه	ناامان	عزیز	منفی
ضعیف	راضی			

این احساس نشانه چیست؟

اگر این احساس شما را رها کند، چی تجربه ای به شما دست خواهد داد؟

اگر این احساس شما را رها نکند چی احساس خواهید داشت؟

آیا بالای علت ها کنترل دارید؟ به نظرتان این احساس چقدر ماندگار خواهد بود؟ آیا به نظرتان مهم است که فردا یا کدام وقت دیگر هم این احساس را داشته باشید؟

امروز بخاطر کدام چیز شکرگزار هستید؟ سه چیز را بنویسید:

در کدام تایم روز احساس خوشحالی دارید؟

ژورنال روز 22

"برای آنکه سایه ها را پشت سر بگذارید، روی خود را طرف خورشید کنید."

ضرب المثل مانوری - زیلاند جدید

ورود

حس خود را درک کنید، اما احساساتی نشوید. شاهد آن باشید. آن را اجازه دهید. آن را رها بسازید. آن را برای لحظاتی مشاهده کنید.

امروز چی احساس دارید؟

مثبت	عصبانی	مطمئن	سرزنده	شاد
هیجان زده	نامطمئن	دلسرد	سپاسگزار	آزرده
دودل	قوی	پر استرس	آسوده	ناامید
گناهکار	مضطرب	بی حوصله	آرام	جیگر خون
توانمند	غمگین	پر انگیزه	آرام	ناآرام
پر انرژی	با انگیزه	ناامن	عزیز	منفی
ضعیف	راضی			

این احساس نشانه چیست؟

اگر این احساس شما را رها کند، چی تجربه ای به شما دست خواهد داد؟

اگر این احساس شما را رها نکند چی احساس خواهید داشت؟

آیا بالای علت ها کنترل دارید؟ به نظرتان این احساس چقدر ماندگار خواهد بود؟ آیا به نظرتان مهم است که فردا یا کدام وقت دیگر هم این احساس را داشته باشید؟

امروز بخاطر کدام چیز شکرگزار هستید؟ سه چیز را بنویسید:

در کدام تایم روز احساس خوشحالی دارید؟

ژورنال روز 23

"وظیفه شما این نیست که در جستجوی عشق باشید، بلکه تنها جستجو و یافتن تمام

موانعی است که در درون خود در برابر آن ساخته اید."

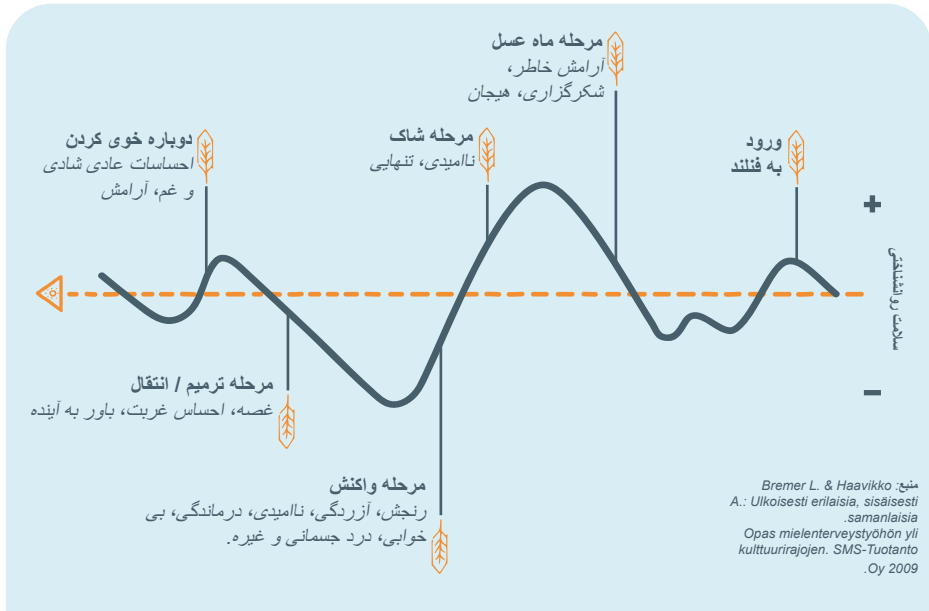
مولانا - شاعر صوفی - افغانستان / ترکیه

چطور به عقب بر می گردید

زندگی یک چرخه است. گاهی در زندگی خوش هستیم و گاهی هم احساس می کنیم دیگر نمی توانیم آن را تحمل کنیم. استرس و انواع مختلف بحران ها بخشی از زندگی ما هستند. در زندگی هر شخص ممکن است وقایع مختلفی رخ بدهند: برای مثال، از دست دادن وظیفه، درگیری، طلاق، نقل مکان به کشوری جدید، تبعیض، از دست دادن عزیزان، از دست دادن کار و بار و غیره. علاوه بر این، بعضی از ما نوعی بی عدالتی را تجربه کرده ایم، مثل قوانین ناعادلانه کارگری، نژادپرستی، و تبعیض به دلیل گرایش جنسیتی، قومیتی، مذهبی، یا سوابق اجتماعی-اقتصادی و سیاسی و غیره. اینها بخشی از سفر ما می شوند.

نقل مکان از کشوری به کشوری دیگر یک نمونه از حالاتی است که پروسه انتقال می تواند به تجربه ای پر استرس و حتی یک بحران تبدیل شود. دور بودن از وطن، فامیل و دوستان و سازگاری با فرهنگ ها و عنعنات جدید، می تواند هیجان انگیز و در عین حال بسیار مشکل باشد. طریقه برخورد و تعامل ما با چیزهایی که زندگی در مسیر ما قرار می دهد در اشخاص مختلف متفاوت است. در ادامه، توصیفی از پروسه مهاجرت و مراحل مختلف روانشناختی که شخص تجربه می کند، ارائه شده است. یک شخص منحصاً یک خارجی در یک کشور جدید، با داشتن درکی از مراحل مختلف و واکنش های عاطفی که وی ممکن است در طی پروسه مهاجرت تجربه کند، می تواند به شکل خوبی با چالش های جدید روبرو شود. این موضوع همچنین به درک این نکته کمک می کند که واکنش های عاطفی دائمی نیستند و بخشی از پروسه هستند.

مهاجرت: یک پروسه روانشناختی



انتظار مشتاقانه

وقتی وارد کشور جدیدی می شویم، اولین مرحله می تواند جالب و هیجان انگیز باشد. ما در مرحله ماه عسل هستیم. تفاوت های فرهنگی ما را آزار نمی دهند، بلکه برای ما جالب هستند. احساسات مشترکی که در ابتدا تجربه می کنیم هیجان، آرامش خاطر، و شکرگزاری هستند. ما در جستجوی هر نوع دلیلی هستیم که اثبات کند ترک کشور خود ما یک تصمیم صحیح بوده است.

تضاد آرزوها و امکانات

نگرش ما نسبت به کشور جدید و فرهنگ آن وقتی واقعی تر می شود که شخص برای مدتی در آن کشور بوده باشد: شخص ممکن است در هر جای با یک سلسله مشکلات روبرو شود. ما کم کم جنبه های منفی کشور جدید را می بینیم، مثل مشکلات در پیدا کردن کار یا رفتن به مکتب. در مقایسه با کشور جدید، کشور خود ما جای خوبی به نظر می آید. در این زمان، فرد اکثراً احساس ناخوشی می کند و احساس می کند به آنجا تعلق ندارد. احساس تنهایی و ناامیدی معمولاً برای همگی رخ می دهد: شاید پس از همه اینها ارزش نداشت اینجا بیایم؟ آیا انتخاب درستی کردم؟

عواطف و واکنش های شدید

زمانی که از آینده مطمئن نیستیم و در کارهای روزمره تعادل وجود ندارد، زندگی پر استرس و آزار دهنده می شود. از آنجایی که در کشور جدید همه چیز جدید است، شخص باید کوشش بیشتری به خرج بدهد تا بالای مسائل تمرکز کند. این قدرت و انرژی شما را می گیرد و از نظر عاطفی بالای شما فشار می آورد و جور آمدن با آن مشکل است. در عین حال، باید روابط جدید باید برقرار کنید که جایگزین فامیل و دوستان قدیمی باشند که از آنها دور شده اید. پیدا کردن وظیفه مناسب ممکن است آسان نباشد و شاید مشکلاتی در قسمت خانه و مسائل مالی وجود داشته باشد. این نوع موقعیت ها ممکن است موجب عواطف و واکنش ها شدیدی شوند که حتی می توانند ترسناک به نظر برسند. با این حال، حتی عواطف قوی هم یک بخش قابل درک و عادی از پروسه سازگاری هستند. اکثراً وقتی که می دانید و آگاه هستید که عواطف منفی بخشی از پروسه عادی مهاجرت هستند و این مرحله گذرا است، کار آسان تر می شود.

حرکت به سوی ثبات و تعادل

شخص به تدریج شروع به دیدن نکات مثبت در کشور جدید می کند و نگرش مثبت تری نسبت به آینده پیدا می کند. شخص تازه وارد شروع به دیدن نور امید می کند، و به این باور می رسد که غلبه بر مشکلاتی که با آن روبروست، امکان پذیر است. شخص شجاعت بیشتری برای سرمایه گذاری در زندگی در هر دو سطح عاطفی و عملی دارد. برای مثال، شروع به ایجاد دوستی های پایدار یا سرمایه گذاری در آپارتمان خود می کنیم.

غم غربت و ناراحتی در طول این مرحله عادی است. ماتم گرفتن برای چیزهایی که از دست رفته است به بهبودی و انتظار برای آینده و فرصت های موجود در کشور جدید کمک می کند. ماتم گرفتن یک حالت طبیعی و حتی ضروری است، و نشانه آن است که شما برای حرکت رو به جلو طیار هستید.

همگی ما منحصراً انسان از نعمت‌ها، نیروهای قدرتمند و مبتکر، محبت و مهارت‌های سازگاری برخوردار هستیم که در عبور از موقعیت‌های مختلف به ما کمک می‌کنند. بهره‌بردن از آن قدرت مبتکر، یک پروسه و سفر مداوم است که به ما کمک می‌کند به چیزهایی که در زندگیمان رخ می‌دهد و اکتش نشان بدهیم. اما وقتی که بهره‌بردن از آن انرژی و قدرت درونی خود را آغاز کنید و آن مهارت‌ها را بیشتر انکشاف بدهید، قادر خواهید بود که به زندگی بسیار متعادل‌تری دست پیدا کنید. شما خواهید توانست که آنسوی شک و نااطمینانی را ببینید و مهارت‌های زندگی را انکشاف بدهید که به شما کمک خواهند کرد به جایی که می‌خواهید برسید.

یک لحظه فکر کنید: در شرایط مشکل زندگی چه چیزهایی به شما کمک و از شما حمایت می‌کردند؟ آیا در خود مهارت‌هایی می‌بینید که به کمک آنها بتوانید خود را با شرایط مطابقت بدهید؟

[illegible]

مهارت های مطابقت

ما اکثراً نمی توانیم انتخاب کنیم که چی چیز برای ما اتفاق بیفتد، اما اصولاً می توانیم انتخاب کنیم که چی نگرش نسبت به این اتفاقات داشته باشیم. در عمل همیشه آسان نیست، اما یکی از هیجان انگیزترین یافته های تحقیقات اخیر نشان می دهد که انعطاف، مثل بسیاری از مهارت های دیگر زندگی، قابل یادگیری است

فکری

- من معلومات بیشتری درباره مسائل حاصل می کنم
- پلان می سنجم
- یادداشت برداری می کنم
- مشکلات را حل می کنم
- لست تهیه می کنم

معنوی

- من از دین و عقاید و ارزش ها پناه و امید می جویم
- من به معنای زندگی فکر میکنم
- من دعا، تأمل و سکوت می کنم

عاطفی

- من خنده می کنم، گریه می کنم، خوشحالی می کنم
- من درباره احساسات خود گپ می زنم
- من خود و عواطف خود را اظهار می کنم من می رقصم، موسیقی می نوازم، کوشش می کنم چیزهایی را مثل یک آماتور ترمیم کنم، آشپزی می کنم

اجتماعی

- من اوقات خود را با دوستانم سپری می کنم
- من در تفریحات جمعی اشتراک می کنم
- من حمایت دیگران را قبول می کنم/دریافت می کنم و از دیگران هم حمایت می کنم
- من تجربه های خود را با دیگران در میان می گذارم

جسمی

- من پیاده روی می کنم و از محیط بیرون لذت می برم
- من ورزش مورد علاقه خود را انجام می دهم
- من جان-آرامی می کنم
- خوب غذا می خورم
- به اندازه کافی می خوابم

خلاق

- من از تخیل خود استفاده می کنم
- من مثبت فکر می کنم
- من به خودم گوش می دهم
- من برای انجام کارها راه های جدیدی را بررسی می کنم

ورود

حس خود را درک کنید، اما احساساتی نشوید. شاهد آن باشید. آن را اجازه دهید. آن را رها بسازید. آن را برای لحظاتی مشاهده کنید.

امروز چی احساس دارید؟

مثبت	عصبانی	مطمئن	سرزنده	شاد
هیجان زده	نامطمئن	دلسرد	سپاسگزار	آزرده
دودل	قوی	پر استرس	آسوده	ناامید
گناهکار	مضطرب	بی حوصله	آرام	جیگر خون
توانمند	غمگین	پر انگیزه	آرام	ناآرام
پر انرژی	با انگیزه	ناامان	عزیز	منفی
ضعیف	راضی			

این احساس نشانه چیست؟

اگر این احساس شما را رها کند، چی تجربه ای به شما دست خواهد داد؟

اگر این احساس شما را رها نکند چی احساس خواهید داشت؟

آیا بالای علت ها کنترل دارید؟ به نظرتان این احساس چقدر ماندگار خواهد بود؟ آیا به نظرتان مهم است که فردا یا کدام وقت دیگر هم این احساس را داشته باشید؟

امروز بخاطر کدام چیز شکرگزار هستید؟ سه چیز را بنویسید:

در کدام تایم روز احساس خوشحالی دارید؟

ژورنال روز 24

"هرچه شخص بیشتر بتواند بین خود و فرهنگ خود فاصله ایجاد کند، آسان تر می تواند، با استقلال معنوی و سخاوت لازم برای بینش حقیقی، درباره آن فرهنگ، و همچنین کل جهان، قضاوت کند. و همچنین آسان تر خود و فرهنگ های بیگانه را با همان ترکیب صمیمیت و فاصله ارزیابی می کند."

ادوارد و. سعید - نویسنده فلسطینی

ورود

حس خود را درک کنید، اما احساساتی نشوید. شاهد آن باشید. آن را اجازه دهید. آن را رها بسازید. آن را برای لحظاتی مشاهده کنید.

امروز چی احساس دارید؟

مثبت	عصبانی	مطمئن	سرزنده	شاد
هیجان زده	نامطمئن	دلسرد	سپاسگزار	آزرده
دودل	قوی	پر استرس	آسوده	ناامید
گناهکار	مضطرب	بی حوصله	آرام	جیگر خون
توانمند	غمگین	پر انگیزه	آرام	ناآرام
پر انرژی	با انگیزه	نالمن	عزیز	منفی
ضعیف	راضی			

این احساس نشانه چیست؟

اگر این احساس شما را رها کند، چی تجربه ای به شما دست خواهد داد؟

اگر این احساس شما را رها نکند چی احساس خواهید داشت؟

آیا بالای علت ها کنترل دارید؟ به نظرتان این احساس چقدر ماندگار خواهد بود؟ آیا به نظرتان مهم است که فردا یا کدام وقت دیگر هم این احساس را داشته باشید؟

امروز بخاطر کدام چیز شکرگزار هستید؟ سه چیز را بنویسید:

در کدام تایم روز احساس خوشحالی دارید؟

ژورنال روز 25

"این یک تجربه ای رایج است که مشکلی که در شب مشکل است، صبح و بعد از اینکه
کمیده خواب بالای آن کار کرد، حل می شود."
جان اشتاین بک - نویسنده امریکایی

ورود

حس خود را درک کنید، اما احساساتی نشوید. شاهد آن باشید. آن را اجازه دهید. آن را رها بسازید. آن را برای لحظاتی مشاهده کنید.

امروز چی احساس دارید؟

مثبت	عصبانی	مطمئن	سرزنده	شاد
هیجان زده	نامطمئن	دلسرد	سپاسگزار	آزرده
دودل	قوی	پر استرس	آسوده	ناامید
گناهکار	مضطرب	بی حوصله	آرام	جیگر خون
توانمند	غمگین	پر انگیزه	آرام	ناآرام
پر انرژی	با انگیزه	ناامن	عزیز	منفی
ضعیف	راضی			

این احساس نشانه چیست؟

اگر این احساس شما را رها کند، چی تجربه ای به شما دست خواهد داد؟

اگر این احساس شما را رها نکند چی احساس خواهید داشت؟

آیا بالای علت ها کنترل دارید؟ به نظرتان این احساس چقدر ماندگار خواهد بود؟ آیا به نظرتان مهم است که فردا یا کدام وقت دیگر هم این احساس را داشته باشید؟

امروز بخاطر کدام چیز شکرگزار هستید؟ سه چیز را بنویسید:

در کدام تایم روز احساس خوشحالی دارید؟

ژورنال روز 26

"هیچ چیز با ارزش تر از خنده نیست. خندیدن و رها کردن خود، و سبک بودن

قدرت است."

فریدا کالو – هنرمند اهل مکزیکو

مراقبت از خود در بحران

به کارهای روزمره خود پایبند باشید: آنها امنیت و حس پیوستگی را در زندگی شما ایجاد خواهند کرد.



از خود خوب مراقبت کنید. ورزش کنید، و تا حد امکان فعال باشید. غذای سالم بخورید، و اهمیت خواب را فراموش نکنید.



با خودتان مهربان و باگذشت باشید: در حال حاضر مسائل آسان نیستند.



کمکی که به شما پیشنهاد می شود را قبول کنید.



کار یا فعالیت های خود را به زودترین فرصت دوباره شروع کنید.



درباره چیزهایی که اتفاق افتاد، گپ بزنید: این به شما کمک خواهد کرد که آن اتفاق برای تان عادی جلوه کند.



با کسانی که همین چیز را تجربه کرده اند دیدار کنید، مثلاً در گروپ های حمایتی همتایان خود.



از موادی که شما را از خود بیخود می کنند دوری کنید.



از اشخاص زهرآلود و منفی دوری کنید.



اگر گریه به شما کمک می کند، گریه کنید.



اگر علائم شدید اضافه تر از یک ماه ادامه پیدا کرد، از متخصص کمک بگیرید.



از عزیزان خود بعد از بحران حمایت کنید

صحت شان را پرسیان کنید.



با حاضر شدن نزد آنها.



با اهمیت دادن به ضروریات اساسی: غذا، نوشیدنی، و صمیمیت.



با گوش کردن به آنها با دلگرمی و بدون قضاوت.



اگر نمی خواهند صحبت کنند یا کمکی دریافت کنند، از آنها انتقاد نکنید.



احوال او را جویا شوید. از طریق تلفون یا دیدار حضوری، جویای احوال او باشید.



مدیریت بعضی موقعیت ها و گفتگوها بسیار فراتر از توانایی دوستان و فامیل است. در صورت ضرورت، برای کمک با متخصص تماس بگیرید.



A large grid of dots for writing, with some faint, stylized drawings of buildings and a hand visible on the left side.

ورود

حس خود را درک کنید، اما احساساتی نشوید. شاهد آن باشید. آن را اجازه دهید. آن را رها بسازید. آن را برای لحظاتی مشاهده کنید.

امروز چی احساس دارید؟

مثبت	عصبانی	مطمئن	سرزنده	شاد
هیجان زده	نامطمئن	دلسرد	سپاسگزار	آزرده
دودل	قوی	پر استرس	آسوده	ناامید
گناهکار	مضطرب	بی حوصله	آرام	جیگر خون
توانمند	غمگین	پر انگیزه	آرام	ناآرام
پر انرژی	با انگیزه	ناامان	عزیز	منفی
ضعیف	راضی			

این احساس نشانه چیست؟

اگر این احساس شما را رها کند، چی تجربه ای به شما دست خواهد داد؟

اگر این احساس شما را رها نکند چی احساس خواهید داشت؟

آیا بالای علت ها کنترل دارید؟ به نظرتان این احساس چقدر ماندگار خواهد بود؟ آیا به نظرتان مهم است که فردا یا کدام وقت دیگر هم این احساس را داشته باشید؟

امروز بخاطر کدام چیز شکرگزار هستید؟ سه چیز را بنویسید:

در کدام تایم روز احساس خوشحالی دارید؟

ژورنال روز 27

"اگر از دست گرگ بگریزید، با خرس روبرو می شوید."

Finnish proverb - Finland

ورود

حس خود را درک کنید، اما احساساتی نشوید. شاهد آن باشید. آن را اجازه دهید. آن را رها بسازید. آن را برای لحظاتی مشاهده کنید.

امروز چی احساس دارید؟

مثبت	عصبانی	مطمئن	سرزنده	شاد
هیجان زده	نامطمئن	دلسرد	سپاسگزار	آزرده
دودل	قوی	پر استرس	آسوده	ناامید
گناهکار	مضطرب	بی حوصله	آرام	جیگر خون
توانمند	غمگین	پر انگیزه	آرام	ناآرام
پر انرژی	با انگیزه	نالمن	عزیز	منفی
ضعیف	راضی			

این احساس نشانه چیست؟

اگر این احساس شما را رها کند، چی تجربه ای به شما دست خواهد داد؟

اگر این احساس شما را رها نکند چی احساس خواهید داشت؟

آیا بالای علت ها کنترل دارید؟ به نظرتان این احساس چقدر ماندگار خواهد بود؟ آیا به نظرتان مهم است که فردا یا کدام وقت دیگر هم این احساس را داشته باشید؟

امروز بخاطر کدام چیز شکرگزار هستید؟ سه چیز را بنویسید:

در کدام تایم روز احساس خوشحالی دارید؟

ژورنال روز 28

"اگر می بینید همه چیز یکسان به نظر می رسد به این دلیل است که ما به نکات مثبتی

که در زندگیمان پیدا می شوند توجه نمی کنیم."

پائولو کونیلو - نویسنده برزیلی

تقویم تغییرات مثبت کوچک برای صحت روانی

در اینجا اقدامات روزانه برای کمک به ارتقاء سلامت شما ذکر شده اند که می توانید آنها را در کارهای روزمره زندگی خود شامل بسازید. شروع می کنیم! هر روز یک چالش را برای تکمیل کردن انتخاب کنید.

امروز از یک راه دیگر به محل کار، مکتب، یا بازار بروید و ببینید که چی چیزهایی را متوجه می شوید.

روز خود را با نگاه کردن به خودتان در آینه، لبخند زدن و گفتن این جمله با صدای بلند آغاز کنید: "حس خوبی دارم، برای امروز آماده هستم. این از رخ من پوره است!"

تلفون خود را در خانه بگذارید و یک پیاده روی زیبا در پارک داشته باشید.

در طول زمان استراحت خود 5 دقیقه وقت بگذارید و تمرین انرژی بخشی انجام دهید. توجه کنید که بعد از آن چی احساس دارید.

مهم ترین ارزش هایتان کدام ها هستند؟ به این فکر کنید که امروز چطور می توانید از آنها استفاده کنید.

درباره ارزش ها و عنعنات یک فرهنگ دیگر معلومات حاصل کنید.

امروز به یک شخص فیدبک مثبت بدهید.

سه نقطه قوتی که این هفته استفاده کردید را مشخص کنید.

امروز با انجام کاری که از آن لذت می برید خلق و خوی تان را تغییر بدهید.

برای گوش کردن جدی به یک شخص بدون قضاوت، وقت اختصاص بدهید.

آهنگ مورد علاقه خود را انتخاب کنید و بدون اینکه فکرتان مصروف چیز دیگری شود، آن را گوش کنید.

به نمایشگاه هنری یا یک رویداد فرهنگی در سالون تئاتر، یا مرکز فرهنگی بروید. چند لحظه وقت صرف کنید و حس خود در مورد این تجربه را به اشتراک بگذارید.

به مدت 10 – 30 دقیقه کاری که لذت می برید را انجام بدهید و چیزهایی که در این تجربه خوش تان آمد را بنویسید.

با کسی که ممکن است امروز به کمک ضرورت داشته باشد تماس بگیرید.

هشدار ساعت یا جنتری تان را چهار مرتبه در روز تنظیم کنید. وقتی که زنگ می زند، کاری که در حال انجامش هستید را متوقف کنید، و بررسی کنید که چی احساس دارید و به چی چیزها ضرورت دارید.

به سه نفر از اعضای فامیل یا دوستان یا همکاران فکر کنید.
هر کدام چی نقاط قوتی دارند؟

قبل از خواب، یک جان-آرامی عمیق انجام بدهید. این کار به شما کمک می کند تا خوبتر به خواب بروید.

دستور پخت یک غذای خوب که دوست دارید طیار کنید را انتخاب کنید، به بازار بروید، مواد تازه تهیه کنید و با وقت کافی و تمرکز کامل، مصرف پخته کردن یک غذای صحتی و مزه دار شوید.

به دیگران گوش کنید، و در مورد احساسات خود گپ بزنید.

در در وقت آشفتگی یا استرس پیاده روی کنید تا ذهنتان را پاک کنید.

به این توجه داشته باشید که در کدام اوقات بیش از اندازه واکنش نشان می دهید و سه نفس عمیق بگیرید.

یک ساعت قبل از رفتن به تختواب تلفون و تمام وسایل الکترونیکی خود را خاموش کنید.

فعالیت ورزشی که به آن علاقه دارید را آغاز کنید و از یک دوست بخواهید که امروز به شما بپیوندد.

به زمانی فکر کنید که بحرانی را سپری کردید و سه نکته مثبتی که از آن حاصل شد را یادداشت کنید.

به خود سخت نگیرید!
قدم های کوچک به سوی تغییر بردارید.



وقتی که
اوضاع
بسیار دشوار
است، کمک
خواستن نشانه
ضعف نیست،
نشانه شجاعت
است.

آیا به حمایت فوری ضرورت دارید؟

اگر احساس می کنید که در بحران هستید، یا وضعیت سلامت عاطفی شما رو به بدتر شدن است، یا شخص دیگری را می شناسید که به حمایت ضرورت دارد، با خط تلفونی حمایت در بحران ما که به لسان های فنلندی، سویدنی، انگلیسی و عربی در دسترس است تماس بگیرید. همه تماس ها رایگان، ناشناس و محرمانه هستند.

خط تلفونی کمک در بحران

به لسان فنلندی

هر روز به شکل 24 ساعته باز است

09 2525 0111

به عربی و انگلیسی

دوشنبه، سه شنبه ساعت 11-15، چهارشنبه ساعت 13-16 و 17-21، پنجشنبه ساعت

10-15 باز است

09 2525 0113

به لسان سویدنی

دوشنبه، چهارشنبه ساعت 16-20، سه شنبه، پنجشنبه و جمعه ساعت 9-13 باز است

09 2525 0112

مرکز بحران SOS

به لسان های فنلندی، انگلیسی، سویدنی و از طریق ترجمان، به لسان مادری شما با

گرفتن نوبت قبلی

دوشنبه و پنج شنبه 9-12 و 13-15، جمعه 9-12

09 4135 0510

