



YOGIBASH

Mindful Living Foundation

جعبه ابزار تنظیم احساسات



WWW.YOGIBASH.COM



@YOGIBASH



YOUTUBE.COM/@YOGIBASH



INFO@YOGIBASH.COM

جعبه ابزار تنظیم احساسات

این جعبه ابزار، راهنمایی جامع برای مدیریت احساسات شدید و پرورش خودآگاهی است. با دنبال کردن مراحل گام به گام آن، می‌توانید احساسات خود را به شکلی مؤثر پردازش کنید، وضوح ذهنی بیابید و تعادل عاطفی‌تان را بازسازی کنید.

در ادامه خلاصه‌ای از کاربرد عملی آن آمده است:

قدم اول: مکث کنید و از احساس خود آگاه شوید و آن را بشناسید.

۱. احساس فعلی من چیست و اکنون چه احساسی در من وجود دارد؟

احساس خود را نامگذاری کنید:
مانند عصبانیت، ناراحتی، اضطراب

۲. شدت احساسات خود را در مقیاسی از یک تا ده ارزیابی کنید.

۱=خیلی خفیف

۱۰=بسیار شدید

(عدد یک نشان دهنده مقیاس بسیار خفیف و عدد ده نشان دهنده مقیاس بسیار شدید است.)

شدت احساس من —

۳. بدن خود را بررسی کنید.

بررسی کنید که این احساس در کدام بخش و در کجای بدن شما به صورت فیزیکی بروز می‌کند و قابل درک است.

برای مثال: سنگینی و گرفتگی قفسه سینه، مشت‌های بسته و گره‌کرده، شانه‌های سنگین و افتاده.



قدم دوم: خود را به زمین وصل کرده و آرام کنید.

با استفاده از تکنیک های اتصال به زمین ، سیستم عصبی خود را آرام کنید .

۱. بررسی وضعیت حواس پنج گانه

۵ چیزی که می توانید ببینید.

۴ چیزی که می توانید لمس کنید.

۳ چیزی که می توانید بشنوید.

۲ چیزی که می توانید بو کنید.

۱ چیزی که می توانید بچشید و مزه کنید.

۲. سه نفس عمیق بکشید.

به اندازه ۴ شماره دم بگیرید و نفس بکشید .

به مقدار ۴ شماره نفس را نگه دارید .

و به اندازه ۶ شماره بازدم کنید و نفس را بیرون دهید.
(تکرار را تا زمانی که لازم است ادامه دهید).

قدم سوم: شناسایی عوامل محرک و الگوهای تکراری .

روی عواملی که ممکن است در ایجاد این احساسات نقش داشته باشند تامل کنید.

۱. به تازگی چه اتفاقی رخ داده است؟
برای مثال : یک اختلاف و درگیری ، یک فکر نگران کننده ، یک خاطره.



۲. چه افکاری با این احساس در ارتباط هستند؟
به عنوان مثال: من به اندازه کافی خوب نیستم و توانایی لازم را ندارم.

آنها به من اهمیت نمی دهند و برای من ارزش قائل نیستند.

۳. آیا این احساس برای من در موقعیت های مشابه تکرار شده است و چنین احساسی را تجربه کرده ام؟
(الگوهای رفتاری تکراری را بنویسید.)

قدم چهارم: یک راهکار برای تنظیم احساسات انتخاب کنید.

با توجه به شدت احساسات، یک فعالیت مناسب برای پردازش و تنظیم احساسات انتخاب کنید.

برای احساسات با شدت بالا (۱۰-۷)

• حرکت: پیاده روی سریع انجام دهید، برقصید یا یک تمرین ورزشی کوتاه داشته باشید.

• تنظیم مجدد حسی: آب سرد به صورت خود بپاشید یا یک تکه یخ را در دست نگه دارید.

• تمرینات تنفسی: تمرین تنفس جعبه ای

(یا تنفس چهار مرحله ای شامل چهار مرحله تنفس با مدت زمان برابر است. دم، نگه داشتن نفس، بازدم و نگه داشتن دوباره، هر مرحله معمولاً ۴ ثانیه طول می کشد.)

• تمرین تنفسی نادی شودانا یا تنفس جایگزین از سوراخ بینی.

در وضعیت نشسته با ستون فقرات صاف قرار بگیرید، بعد با بستن یک سوراخ بینی از سوراخ دیگر نفس بکشید، سپس سوراخ بینی دیگر را ببندید و از سوراخ اولی بازدم کنید. این کار را به صورت متناوب برای چند دقیقه ادامه دهید.)



برای احساسات با شدت متوسط (۴-۶)

• ژورنال نویسی (نوشتن احساسات):

احساسات خود را بدون قضاوت یادداشت کنید.

• هنر:

نقاشی بکشید، رنگ آمیزی کنید یا از هر شکل دیگری از هنر برای بیان و ابراز وجود خود استفاده کنید.

• تمرین شفقت به خود:

دست خود را بر روی قلب تان بگذارید و عبارات آرامش بخشی مانند: «طبیعی است این احساس را داشته باشم» را تکرار کنید.

برای احساسات با شدت پایین (۱-۳)

• سپاسگذاری و قدردانی:

سه موردی که بابت آن‌ها سپاسگزار هستید را بنویسید.

• ارتباط:

با دوست یا عزیزی تماس بگیرید و افکار خود را با او در میان بگذارید.

• استراحت:

اگر نیاز است زمانی را برای استراحت یا چرت زدن اختصاص دهید.



قدم پنجم: تامل و بازنگری کنید.

۱. پس از استفاده از راهکار تنظیم احساسات، الان چه احساسی دارید و در حال حاضر حالتان چگونه است؟

احساس خود را دوباره در مقیاس (۱-۱۰) ارزیابی کنید.
شدت اکنون: ____

۲. درباره خودتان یا موقعیت خودتان و این تجربه چه چیزی یاد گرفتید؟
برای مثال: این احساس سریع تر از آنچه فکر می کردم می گذرد.
من می توانم با احساسات سخت، کنار بیایم.

۳. قدم بعدی تان چیست؟ چه کاری می خواهید انجام دهید؟
برای مثال: می خواهید عذرخواهی کنید، مرزبندی تعیین کنید، تمرین خود-مراقبتی کنید.

قدم ششم: افزایش تاب آوری احساسی، عاطفی.

۱. پس از استفاده از راهکار تنظیم احساسات، الان چه احساسی دارید و در حال حاضر حالتان چگونه است؟



۲. چه عادات مثبتی را می‌توانید برای بهبود تنظیم احساسی عاطفی در زندگی روزمره خود بگنجانید؟
برای مثال : مدیتیشن، ورزش یا نوشتن روزانه.

۳. وقتی احساسات غلبه می‌کنند و شدید می‌شوند برای حمایت روی چه کسی می‌توانید حساب کنید و سراغ چه افرادی می‌روید ؟
نام افراد مورد اعتماد را بنویسید.

قدم هفتم: بررسی نهایی.

۱. در حال حاضر چه احساساتی را تجربه می‌کنید؟

۱. این احساسات را در کدام بخش از بدن خود احساس می‌کنید؟

۲. پس از انجام مراحل قبلی، شدت این احساسات را دوباره ارزیابی کنید (در مقیاسی از ۱ تا ۱۰).



تکنیک‌های فوری تنظیم احساسات / S.T.O.P.

S: کاری که در حال انجام آن هستید را متوقف کنید.

T: نفس عمیق بکشید.

O: احساسات و افکار خود را مشاهده کنید.

P: با نیت و هدف پیش بروید و ادامه دهید.

تمرین خود-آغوشی

دست‌های خود را روی سینه به صورت ضربدری قرار دهید و به آرامی شانه‌های خود را نگه دارید
دست راست روی شانه چپ و بالعکس و خود را در آغوش بگیرید و به خودتان آرامش دهید.

مانترا برای تنظیم احساسات

می‌توانید جملات تاکیدی زیر را تکرار کنید:

"این موقتی است و این نیز بگذرد."

"من می‌توانم این لحظه را مدیریت کنم."

تأمل و بازتاب نهایی

این جعبه‌ابزار به شما کمک می‌کند با کنجکاوی و مراقبت و مهربانی، با احساسات خود
روبه‌رو شوید.
با تمرین، تنظیم احساسات، به ابزاری برای خودآگاهی و رشد عمیق‌تر تبدیل می‌شود.

