

مجموعه نمایشگاهی

دل قریب

مهارت هایی برای روزهای سخت



اسکن کن و بیاتو بازی!
parvash.org



ویدئو شو رو هم ببین!
monadi.org



کتاب نگاره

چرا نباید مدام خبرها را چک کنم؟

مغز ما برای خبرهای پشت سرهم ساخته نشده، برای همینه زود خسته و مضطرب می شه. برای اینکه توی شرایط جنگی بتونی خوب میدون داری کنی باید بتونی توجهت رو مدیریت کنی و درگیر محرک های استرس زانشی!

می دونستی؟

۱

مغز قوی،
مغزیه که بدونه کی
خبر رو ببینده.

مغز خسته:
استرس، بی خوابی،
بی حوصلگی

خبر زیادو
پشت سرهم: مغز
فکر می کنه خطر
دائمی

چرا این موضوع
مهمه؟

۲

قبل خواب:
ممنوع! مغز قبل
خواب باید آروم
باشه، نه در حالت
هشدار.

خبر دیدن
رو «بخش بندی»
کن. مثلاً ۲-۳ نوبت
در روز، هر بار چند
دقیقه، نه اینکه
مدام اسکرول کنی.

خبرهارو
فقط از ۲ یا ۳ منبع
معتبر دنبال کن
(نه هر کانال و
پیجی)

چطوری
خبر بخونم؟

۳

بی خبر ماندن از
شایعات هزیننه نیست،
سرمایه گذاری برای
سلامت روان است.

یادم باشه!

وَالَّذِينَ هُمْ عَنْ اللَّغْوِ مُعْرِضُونَ

(مومنان) کسانی اند
که از بیهودگی رویگردانند

۴

مؤمنون، آیه ۳

مجموعه نمایشگاهی دل قرص



شاید برای تو هم
پیش آمده باشد...



«مگه خبرنداشتی؟»
شاید فکر کنند بی تفاوتی، اما تومی دانی که
آرامش و تمرکزت از دنبال کردن شایعه ها
ارزشمندتر است.

در گروه کلاس، همه با اضطراب خبرها را دنبال
می کنند و پیام های یکی می آیند. اما تو
تصمیم می گیری گوشی را کنار بگذاری و درس
بخوانی. فردا دوستانت با تعجب می گویند:

مگه می شه هم ترسید و هم قوی موند؟

ترس توی شرایط بحرانی احساس طبیعی انسانه. اما آدم‌های قوی یک کار مهم انجام می‌دن: مکث طلایی!

می‌دونستی؟

۱

فکر کردن به
بهترین کار بعدی

یک نفس
عمیق

توقف

این کار باعث می‌شه تصمیم‌ها از روی عقل گرفته بشه نه از روی ترس.

چطوری مکث طلایی
کنم؟

۲

وقتی می‌ترسیم، مغز سریع می‌خواد واکنش عجولانه نشون بده. اما یک مکث کوتاه کمک می‌کنه مغز دوباره کنترل روبه دست بگیره. این مکث طلایی، همون صبر خودمونه! نتیجه چی می‌شه؟ تصمیم‌های بهتر و آرامش بیشتر. آدم‌های قوی بی‌ترس نیستند، اونا بلدند وقتی می‌ترسند اول مکث کنند و بعد با صبوری تصمیم بگیرند.

چرا این موضوع
مهمه؟

۳

یادم باشه!

فَاصْبِرْ صَبْرًا جَمِيلًا

صبر کن، صبری نیکو

۴

معارج، آیه ۵

دادزدن،
فقط من را بازنده
این گفت‌وگو می‌کند.

شاید برای تو هم
پیش آمده باشد...



اما فقط ۱۰ ثانیه مکث می‌کنی، نفس عمیقی می‌کشی و بعد با آرامش پاسخ می‌دهی. همین مکث کوتاه نمی‌گذارد ترس و عصبانیت، شخصیت را کنترل کند.

درزنگ تفریح، یکی از هم‌کلاسی‌ها جلوی بقیه بالحن تند از کارت ایراد می‌گیرد. از شدت عصبانیت و ترس، دلت می‌خواهد همان لحظه جوابش را بدهی.



مجموعه نمایشگاهی دل قرص



«وقتی دلم می لرزه، چطور به خدا وصل بمونم؟»

وقتی دل نا آرام میشه، ارتباط با خدا می تونه خیلی کمک کننده باشه.

می دونستی؟

۱

آروم بگو:
«خدا یا تو بامنی،
پناه من باش» این
جمله رو چند بار
تکرار کن.

یک نفس
عمیق بکش.

چشم هات رو
ببند.

چطوری این کار رو
بکنم؟

۲

وقتی آدم می ترسه، مغز وارد حالت هشدار می شه. چند نفس عمیق کمک می کنه بدن آرام تر بشه. یادت باشه، حتی توی روزهای سخت جنگی هم هیچ چیز بیرون از قدرت و حکمت خدا نیست. وقتی انسان یاد خدا می کنه، یادش میاد که تنها نیست و یک پناه مطمئن داره. آرامش از همین چند لحظه یاد خدا و تکیه به او شروع می شه!

چرا این کار
مهمه؟

۳

اونمی تواند اتفاقات
بیرون را کنترل کند،
اما حالا می داند که
تکیه گاهش بزرگ تراز
تمام اتفاقات دنیا است.

یادم باشه!

أَلَا يَذْكُرُ اللَّهُ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

آگاه باشید

که بایا خدا دل ها آرام می گیرد...

رعد، آیه ۲۸

۴

شاید برای تو هم
پیش آمده باشد...



چشم هایت را می بندی، نفس عمیقی می کشی و آرام می گویی: «خدا یا، تو بامنی، پناه من باش.» کم کم دلت آرام می شود و با اطمینان به تکیه گاهت، به خواب می روی.

شب، در رختخواب دراز کشیده ای، اما ذهن و دلت از فکر خبرها و اتفاقات آرام نمی گیرد. نگرانی پشت نگرانی می آید و خواب از چشمانت می رود.

چه می شود؟

نکند اتفاقی
بیفتد؟



مجموعه نمایشگاهی دل قرص



وقتی ذهنم بدترین سناریوهارومی سازه، چکارکنم؟

مغز انسان برای بقا طراحی شده، نه برای آرامش. برای همین توی بحران‌هایی مثل جنگ سریع سراغ بدترین احتمال‌هامی‌ره.

می‌دونستی؟

۱

یک فکر متعادل‌تر جایگزینش کن.

از خودت بپرس: «آیا مدرک قطعی برایش دارم؟»

فکر نگران‌کننده رو بنویس.

برای آرام کردن ذهنم
چکارکنم؟

۲

نوشتن افکار باعث می‌شه ذهن از حالت چرخیدن بی پایان خارج بشه و بتونیم منطقی‌تر فکر کنیم.

چرا این کار مهمه؟

۳

یادم باشه!

إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ

بعضی گمان‌ها نادرست و خطاست

حجرات، آیه ۱۲

او یاد گرفته است که این مغز بقا دارد بازی اش می‌دهد و سراغ بدترین احتمال‌هامی‌رود.

شاید برای تو هم
پیش آمده باشد...



می‌کنی و می‌نویسی: «فقط جواب نمی‌دهد». از خودت می‌پرسی: «آیا مدرکی دارم که اتفاق بدی افتاده؟» نه؛ شاید فقط گوشی‌اش خاموش شده باشد. همین سؤال ساده کمک می‌کند از چرخه ترس بیرون بیایی و آرام‌تر منتظر بمانی.

در روزهای پرتنش، منتظر برگشتن یکی از عزیزانت هستی، اما دیر می‌کند و گوشی‌اش هم خاموش است. ذهنت فوری سراغ بدترین اتفاق‌هامی‌رود و همه چیز را ترسناک‌تر از واقعیت تصور می‌کنی. اما یک لحظه مکث



مجموعه نمایشگاهی دل قرص



وقتی اضطراب یهو بالا می‌ره، چطور آرام بمونم؟

اضطراب معمولاً وقتی فعال می‌شه که مغز احساس کنه تنها و در خطرره!

می‌دونستی؟

۱

تنفس آرام ساز با طعم یاد خدا

چهار ثانیه
بازدم

چهار ثانیه
نگه دار

چهار ثانیه
دم

چطوری اضطرابم
روکم‌کنم؟

۲

باهر بازدم در ذهن بگو: نترس، خدا هست!
این چرخه رو چند بار تکرار کن.

اضطراب مثل موج می‌مونه. وقتی مغز پیام امنیت بگیره، موج اضطراب آرام آرام فروکش می‌کنه. از طرفی تنفس آهسته به مغز پیام می‌ده که خطر فوری وجود نداره و سیستم آرامش بدن فعال می‌شه. از طرفی توی فکر خدا بودن این باور رو در تو شکل می‌ده که تو در این سختی‌ها تنها نیستی.

چرا این کار
مهمه؟

۳

اوباتنفس آرام ساز با
طعم یاد خدا، فرمان
بدنش را از سیستم
اضطراب به سیستم
آرامش تغییر می‌دهد.

یادم باشه!

وَاضْبِرْ لِحُكْمِ رَبِّكَ فَإِنَّكَ بِأَعْيُنِنَا

پس برای فرمان پروردگارت شکیبایی کن، زیرا
تو زیر نظر و در حمایت ما هستی.

طور، آیه ۴۸

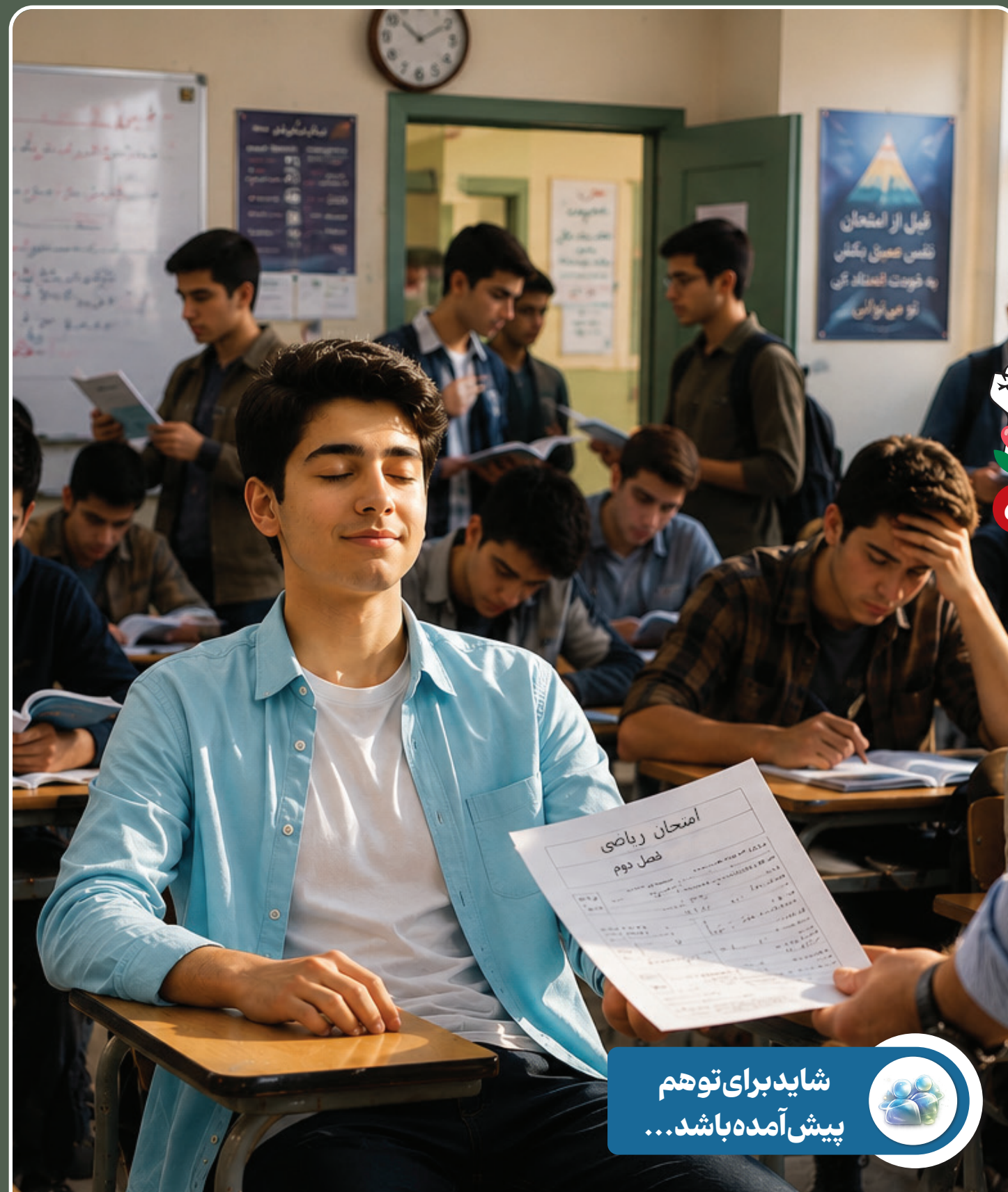
۴

شاید برای تو هم
پیش آمده باشد...



می‌بندی، چند نفس آرام می‌کشی و با خودت می‌گویی: «نترس، خدا هست». کم‌کم آرام‌تر می‌شوی و وقتی امتحان شروع می‌شود، تمرکزت را دوباره پیدا کرده‌ای.

چند دقیقه مانده به امتحان مهم، دست هایت می‌لرزد و ذهنت پر از فکرهای نگران‌کننده می‌شود: «اگر نتوانم جواب بدهم چه؟» اما به جای غرق شدن در اضطراب، چشم هایت را



مجموعه نمایشگاهی دل قرص



وقتی همه چی از کنترل خارج شده، از کجا شروع کنم؟

می‌دونستی؟

۱

مغز تو ی شرایط استرس زا و بحرانی، ممکنه سریع به این نتیجه برسه: دیگه از عهده‌اش برنمیام! انجام کارهای کوچک می‌تونه حس کنترل رو به ذهن برگردونه!

چرا این اتفاق
می‌افته؟

۲

وقتی کاری انجام می‌دهیم، مغز احساس پیشرفت و توانمندی روتجربه می‌کنه و اضطراب کم‌تر می‌شه.

وقتی حال خوبی
نداری

۳

یک کار خیلی
کوچک انتخاب کن

همان‌رو
کامل انجام بده

بعد سراغ کار
بعدی برو

۴

یادم باشه!

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

خدا از هیچ کس بیش از توانش نمی‌خواهد.

بقره، آیه ۲۸۶

شاید برای تو هم
پیش آمده باشه...



می‌کنی؛ مثلاً مرتب کردن یک کشو. همین قدم کوچک به تو یادآوری می‌کنه که اتفاقاً خیلی از بخش‌های زندگی همچنان در اختیار توست و همین حس، اضطرابت را کمتر می‌کند.

گاهی احساس می‌کنی هیچ چیز تحت کنترل تو نیست؛ خبرها، اتفاقات و حتی فضای خانه آرامشت را گرفته‌اند. به جای اینکه بخواهی همه چیز را یک باره درست کنی، فقط یک کار کوچک را شروع



مجموعه نمایشگاهی دل قرص



او یاد می‌گیرد که وقتی دنیا خارج از کنترل است، کارهای کوچک خودم تنها چیزی است که می‌تواند به من آرامش بدهد.

وقتی اوضاع دست من نیست، روی چی باید تمرکز کنم؟

می‌دونستی؟

۱

توی هر بحران، بخشی از اتفاقات خارج از کنترل ماست، اما همیشه چیزهایی هم هست که می‌تونیم روی آن‌ها اثر بگذاریم.

چرا این اتفاق
می‌افته؟

۲

یه مفهومی توی روانشناسی هست به نام «دایره کنترل»: وقتی تمرکزمون رو از چیزهای خارج از کنترل برداریم و روی چیزهای قابل تأثیر بگذاریم، اضطراب کم‌تر می‌شه.

چطوری کنترل اوضاع
رو به دست بگیرم؟

۳

چیزهای خارج از کنترل رو بنویس
چیزهای قابل کنترل رو جدا کن
انرژی‌ات رو روی همان‌ها بگذار

شاید برای تو هم
پیش آمده باشد...



می‌فهمی که همه چیز دست تو نیست اما آمادگی و تلاش خودت چرا. پس به جای نگرانی، برمی‌گردی سر درس. گاهی آرامش، از پذیرفتن چیزهایی می‌آید که نمی‌توانی تغییر دهی و تمرکز روی چیزهایی که در اختیار توست.

در مدرسه شایعه‌ای درباره تغییر امتحان‌ها پخش شده و تو از این تصمیم عصبانی و نگران می‌شوی. مدام با دوستانت درباره‌اش بحث می‌کنی، اما ناگهان با خودت می‌گویی: «من در حد توانم تلاش می‌کنم مشکل را حل کنم، اما برای بیشتر از آن انرژی خودم را تلف نمی‌کنم»

یادم باشه!
وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ

هر کس بر خدا توکل کند،
او برایش کافی است

طلاق، آیه ۳

آیا بحث کردن من،
تصمیم آن‌ها را عوض
می‌کند؟ نه.



مجموعه نمایشگاهی دل قرص



چطور نگذارم خبرهای بد تمام ذهنم رو پرکنن؟

مغز انسان معمولاً اطلاعات منفی رو قوی تر از اطلاعات مثبت به یاد می سپاره.

۱ می دونستی؟

توی طول تاریخ، توجه به خطرهای برای بقا مهم بوده، برای همین مغز نسبت به خبرهای منفی حساس تره. اما حتی وقتی خبرهای بد زیادند، امید هنوز بخشی از واقعیته.

۲ چرا این اتفاق می افته؟

یک نکته
امیدبخش روبه
یاد بیاور: مردم
کنار هم هستن!

بعد از آن
فعالیت مثبت
انجام بده: گوش
دادن به موسیقی
حماسی یا آب
دادن به گل ها

زمان دنبال
کردن خبرها رو
محدود کن

۳ چطوری اثرگذاری خبرهای بد را مدیریت کنم؟

او یادمی گیرد که بعد از
زمان مشخص خبر، باید
برگردد به یک کار مثبت.

یادم باشه!

لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ

از رحمت خدا ناامید نشوید

زمر، آیه ۵۳



مجموعه نمایشگاهی دل قرص



شاید برای تو هم
پیش آمده باشد...

بعد از دیدن چند خبر ناراحت کننده، احساس می کنی دنیا فقط پر از خطر و نگرانی است و مدام می خواهی خبرها را دنبال کنی. اما یاد می گیری بعد از زمان مشخص خبر، گوشی را کنار بگذاری و به

بقیه کارها هم بپردازی؛ کمک به خانواده، گوش دادن به موسیقی یا هر کاری که حالت را بهتر کند. آن وقت می بینی کنار خبرهای سخت، هنوز مهربانی، امید و لحظه های خوب هم وجود دارد.

چرا وقتی نگرانم، بدنم این طوری واکنش نشون می‌ده؟

وقتی اضطراب بالا می‌ره ممکنه تپش قلب، نفس‌های کوتاه، سفت شدن عضلات یا بی‌قراری رو تجربه کنیم.

۱ می‌دونستی؟

این واکنش بخشی از سیستم طبیعی بدن به نام جنگ یا گریزه. مغز وقتی احتمال خطر رو احساس می‌کنه هورمون‌هایی مثل آدرنالین آزاد می‌کنه تا بدن رو آماده کنه: قلب سریع‌تر می‌زنه، نفس‌ها کوتاه‌تر می‌شه و عضلات سفت می‌شن تا بدن آماده واکنش باشه.

۲ چرا این اتفاق می‌افته؟

کم‌حرکت
یا کاهش انجام بده

شانه‌ها رو
شل کن

نفس
آهسته بکش

۳ چطوری بدنم رو آرام کنم؟

اوبه جای وحشت کردن یک دم عمیق و بازدم بسیار آهسته انجام می‌دهد و شانه‌هايش را که ناخودآگاه بالا داده بود کاملاً شل می‌کند...

یادم باشه!

إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

خدا همراه صابران است

بقره، آیه ۱۵۳



مجموعه نمایشگاهی دل قرص



شاید برای تو هم
پیش آمده باشد...

یک نفس عمیق بکشی، شانه‌هايت رارها کنی و آرام به خودت بگویی: «خدا با من است». این طور با آرامش بیشتری شروع می‌کنی و می‌بینی که می‌توانی از پس این لحظه بریایی.

وقتی نوبت ارائه‌ات می‌رسد، قلبت تند می‌زند، نفست کوتاه می‌شود و فکر می‌کنی همه چیز خراب خواهد شد. اما به خودت یادآوری می‌کنی که این فقط واکنش طبیعی بدن به استرس است. می‌توانی

چرا وقتی به بقیه کمک می‌کنم، خودم آروم‌تر می‌شم؟

کمک کردن به دیگران توی دوران جنگ و بحران می‌تونه احساس امید و رضایت رو درونت بالا ببره.

۱ می‌دونستی؟

وقتی به دیگران کمک می‌کنیم، مغز مواد شیمیایی مثبتی ترشح می‌کنه که حس ارتباط و آرامش رو بیشتر می‌کنه.

۲ چرا این اتفاق می‌افته؟

در یک کار
جمعی کمک کن

دوستی رو
دلگرم کن

یک کار کوچک
برای خانواده
انجام بده

برو مسجد
محل بین‌چه‌کاری
از دستت برمیاد.

یه گفت‌وگوی
ساده تلفنی

یه جوک
خنده دار بگو!

۳ چطوری این کار رو انجام بدم؟

یادم باشه!

وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَى

در کارهای نیک و پرهیزکاری
با یکدیگر همکاری کنید

مائده، آیه ۲

اوفهمیده که حتی در
روزهای سخت، می‌تواند
سهمی در بهتر شدن
حال خانواده داشته
باشد.

شاید برای تو هم
پیش آمده باشد...

شوخی یا خاطره بامزه تعریف می‌کنی. چند دقیقه بعد لبخند به خانه برمی‌گردد و تو می‌فهمی حتی در روزهای سخت، یک قدم کوچک هم می‌تواند حال آدم‌ها را بهتر کند.

در خانه همه خسته و نگران اند و فضای سنگینی شکل گرفته است. اول فکرمی‌کنی کاری از دستت برنمی‌آید، اما تصمیم می‌گیری بایک کار کوچک حال خانواده را بهتر کنی؛ یک



مجموعه نمایشگاهی دل قرص



وقتی نگرانم، چطور ازش درست استفاده کنم؟

کمی نگرانی می‌تونه به ما کمک کنه آماده‌تر و دقیق‌تر عمل کنیم.

می‌دونستی؟

۱

نگرانی در حد متعادل
ذهن رو برای توجه و برنامه‌ریزی فعال می‌کنه.

چرا این اتفاق
می‌افته؟

۲

برای بخش
قابل حلش یک
قدم بردار

بین قابل
حله یا نه

نگرانی رو
بنویس

چطوری نگرانی‌هام
رو مدیریت کنم؟

۳

اونمی‌تواند اتفاقات
بیرون را کنترل کند،
اما حال می‌داند که
تکیه‌گاهش بزرگ‌تراز
تمام اتفاقات دنیاست.

یادم باشه!

فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ

وقتی تصمیم گرفتی بر خدا توکل کن.

آل عمران، آیه ۱۵۹

۴

شاید برای تو هم
پیش آمده باشد...



قدم برمی‌داری؛ ساعت را تنظیم می‌کنی،
وسایلت را آماده می‌گذاری و خیالت راحت‌تر
می‌شود. گاهی یک نگرانی کوچک، اگر به
برنامه تبدیل شود، به جای ترس می‌تواند
کمک کننده باشد.

شب قبل از یک برنامه مهم، نگران می‌شوی
که مبادا خواب بمانی یا چیزی را فراموش
کنی. این فکرها اگر فقط در ذهنت بچرخند،
آرامشت را می‌گیرند.
اما نگرانی‌ات را می‌نویسی و برایش یک



مجموعه نمایشگاهی دل قرص



وقتی ذهنم برام داستان می بافه، چطور مچش رو بگیرم؟

می‌دونستی؟

۱

توی دل بحران‌ها، خیلی از چیزهایی که ما فکر می‌کنیم واقعیتند، فقط حدس ذهنمونه!

چرا این اتفاق
می‌افته؟

۲

ذهن برای سریع تصمیم گرفتن گاهی بدون اطلاعات کامل نتیجه‌گیری می‌کنه.

چطوری در بحران‌ها
ذهنم رو مدیریت کنم؟

۳

فکر خودت
رو بنویس

از خودت
بپرس: مدرک
داره؟

اگر مدرک
نداره، اون رو فقط
یک حدس بدون

یادم باشه!

وَلَا تَقْفُ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ

از چیزی که به آن علم نداری پیروی نکن.

اسراء، آیه ۳۶

فکرش رامی نویسد:
«دوستم از من ناراحت
شده.» بعد از خودش
می‌پرسد: «علتش
چیست؟» می‌بیند علت
قطعی ندارد، فقط جواب
نداده است.

شاید برای تو هم
پیش آمده باشد...



«علتش چیست؟» و در نهایت فقط می‌دانی که جواب نداده، نه بیشتر. می‌فهمی که هر فکری واقعیت نیست. کمی بعد دوستت جواب می‌دهد؛ فقط گوشی‌اش دردسترس نبوده است.

برای دوستت پیام می‌فرستی، اما چند ساعت جواب نمی‌دهد. ذهنت سریع شروع به ساختن فکرهای نگران‌کننده می‌کند: «حتماً از من ناراحت شده.» اما مکث می‌کنی و از خودت می‌پرسی:



مجموعه نمایشگاهی دل قرص



چرا تو ی روزهای سخت، زودتر عصبانی می شم؟

می دونستی؟

۱

وقتی خسته یا مضطربیم، احتمال عصبانیت بیشتر می شه.

چرا این اتفاق
می افته؟

۲

استرس، توانایی مغز برای کنترل احساسات رو کاهش می ده.

چطوری در روزهای سخت،
احساساتمو مدیریت کنم؟

۳

چند
لحظه مکث کن

از
موقعیت کمی
فاصله بگیر

بعد
از آرام شدن
صحبت کن

۴

یادم باشه!

وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ

و کسانی که بر خشم خود مسلط می شوند.

آل عمران، آیه ۱۳۴

شاید برای تو هم
پیش آمده باشد...



در یک کار گروهی، یکی از اعضا اشتباهی می کند
و فشار و خستگی باعث می شود بخواهی عصبانیت
را سر او خالی کنی. اما مکث می کنی، کمی از

فضا فاصله می گیری و بعد با آرامش برمی گردی.
می بینی آن اشتباه ارزش خراب شدن رابطه را ندارد
و به جای سرزنش، راه حل پیشنهاد می دهی.



مجموعه نمایشگاهی دل قرص



چطور بایک لیست کوچک، جلوی آشفتگی ذهنم رو بگیرم؟

داشتن یک برنامه ساده روزانه می‌تونه احساس ثبات و آرامش
روحی توی دل جنگ و بحران بیشتر کنه.

می‌دونستی؟

۱

برنامه داشتن باعث می‌شود ذهن کمتر درگیر
ابهام و نگرانی بشه.

چرا این اتفاق
می‌افته؟

۲

بعد از انجام
آن‌ها رو علامت
بزن.

زمان
تقریبی برایشان
تعیین کن.

سه کار مهم
روز رو بنویس.

چطوری در دل بحران
برنامه‌ریزی داشته باشیم؟

۳

لازم نیست برنامه‌اش کامل
و بی نقص باشد، فقط کافی
است چارچوب داشته باشد.
همین چارچوب ساده به
او احساس ثبات می‌دهد
و از حس شناور بودن در
اضطراب کم می‌کند.

یادم باشه!

فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ

هنگامی که از کاری فارغ شدی،
به کار دیگری پرداز.

شرح، آیه ۷

۴

مجموعه نمایشگاهی دل قرص



شاید برای تو هم
پیش آمده باشد...



کمی کمک در خانه و کمی استراحت. لازم نیست
همه چیز کامل باشد. همین چارچوب کوچک به
تو حس ثبات می‌دهد و کمک می‌کند از اضطراب
فاصله بگیری.

این روزها احساس می‌کنی هیچ چیز سر جای
خودش نیست؛ خوابت به هم ریخته، درس هایت
نامنظم شده و ذهنت پر از نگرانی است. یک
برنامه ساده برای خودت می‌چینی؛ کمی درس،



۱۱۴

آیا واقعاً لازمه همیشه ادای آدم‌های قوی رو در بیارم؟

۱ می‌دونستی؟

بعضی‌ها حتی تلاش می‌کنند ناراحتی، ترس یا نگرانی خودشان را کاملاً پنهان کنند تا دیگران متوجه حال درونی‌شان نشوند.

۲ چرا این اتفاق می‌افته؟

گاهی هم از کودکی یاد گرفته ایم که احساساتمان را پنهان کنیم.

فکر می‌کنیم اگر بگوییم «حالم خوب نیست» یا «نگرانم» دیگران ما را ضعیف می‌دانند.

گاهی ما از قضاوت دیگران می‌ترسیم.

اما پنهان کردن طولانی مدت احساسات می‌تواند فشار ذهنی را بیشتر کند.

وقتی احساساتمان را می‌شناسیم و درباره آن‌ها صحبت می‌کنیم، ذهن فرصت پیدا می‌کند بهتر با شرایط کنار بیاید و آرام‌تر تصمیم بگیرد.

۳ چطوری با احساسات ناخوشایندم روبرو بشم؟

به خودت یادآوری کن که تجربه احساسات سخت، بخشی طبیعی از زندگی انسان است.

اگر لازم بود احساس خودت را با یک دوست یا فرد قابل اعتماد در میان بگذار.

لحظه‌ای مکث کن و از خودت بپرس: الان دقیقاً چه احساسی دارم؟

یک بار با خودت مکث می‌کنی و می‌پرسی: «الان دقیقاً چه حسی دارم؟» می‌فهمی که هم مضطرب است و هم خسته. بعد با برادر بزرگ‌ترش حرف می‌زندی...

یادم باشه!

مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ

هیچ مصیبتی رخ نمی‌دهد مگر به اذن خدا

تغابن، آیه ۱۱

مجموعه نمایشگاهی دل قرص

شاید برای تو هم پیش آمده باشد...

می‌فهمی خسته و مضطربی. وقتی احساسات را با برادر بزرگ‌ترت در میان می‌گذاری و می‌گویی: «این چند روز ذهنم خیلی شلوغ است»، کمی سبک‌تر می‌شوی.

چند روزی است حالت خوب نیست، اما وقتی کسی می‌پرسد «خوبی؟» سریع می‌گویی: «آره، عالی‌ام». اما یک لحظه مکث می‌کنی و از خودت می‌پرسی: «الان دقیقاً چه حسی دارم؟»



بالاخره ناراحت می‌شویم یا امیدوار؟ چرا تکلیفم با خودم روشن نیست؟

گاهی ممکن است در یک لحظه چند احساس متفاوت را تجربه کنیم. مثلاً ممکن است هم‌زمان نگران آینده باشیم، اما در دل مان هنوز امیدی برای بهتر شدن شرایط داشته باشیم. یا در دل یک اتفاق سخت، هم احساس ترس داشته باشیم و هم حس مسئولیت و تلاش برای ادامه دادن. تجربه چنین ترکیبی از احساسات برای بسیاری از انسان‌ها طبیعی است و در شرایط دشوار بیشتر هم دیده می‌شود.

می‌دونستی؟

۱

هیجان‌های انسان، ساده و تک بعدی نیستند. ذهن انسان در شرایط سخت چند کار را هم‌زمان انجام می‌دهد: از یک طرف خطر را تشخیص می‌دهد و احساس نگرانی یا ترس ایجاد می‌کند و از طرف دیگر تلاش می‌کند امید، معنای راهی برای ادامه دادن پیدا کند. به همین دلیل ممکن است احساسات مختلفی در دل ما شکل بگیرد. روان‌شناسان می‌گویند تجربه هم‌زمان چند هیجان نشانه پیچیدگی طبیعی ذهن انسان است، نه نشانه ضعف یا ناتوانی.

چرا این اتفاق می‌افتد؟

۲

چطوری چند احساس رو با هم مدیریت کنم؟

۳

چند نفس آرام بکش یا یک ذکر کوتاه بگو تا بدن و ذهنت آرام‌تر شوند.

احساسات را بدون قضاوت بپذیر و اگر لازم بود درباره آن‌ها با یک فرد قابل اعتماد صحبت کن.

چند لحظه مکث کن و از خودت بپرس: الان چه احساس‌هایی را هم‌زمان تجربه می‌کنم؟

هم نگران بود، هم امیدوار. همین فهمیدن باعث می‌شود کمتر از حال خودش بترسد و راحت‌تر احساساتش را بپذیرد.

یادم باشه!

وَمَنْ يُؤْمِنْ بِاللَّهِ يَهْدِ قَلْبَهُ

و هر کس به خدا ایمان بیاورد،
خدا دل او را هدایت می‌کند.

تغابن، آیه ۱۱

مجموعه نمایشگاهی دل قرص



شاید برای تو هم
پیش آمده باشد...



داشته باشی، اما بعد می‌فهمی می‌شود هم نگران بود و هم امیدوار. پذیرفتن این احساسات، کمک می‌کند راحت‌تر با حال خودت کنار بیایی.

این روزها گاهی از اتفاقات ناراحت و نگران می‌شوی، اما وقتی کنار خانواده‌ات هستی، در دلت حس امید هم پیدا می‌کنی. اول فکر می‌کنی نباید هم‌زمان این دو احساس را



۱۶

وقتی بار روی دوشم سنگین می شه، چطور از بقیه کمک بگیرم؟

کمک گرفتن از دیگران یکی از مهم ترین مهارت های تاب آوری است.

می دونستی؟

۱

انسان موجودی اجتماعی است و در شرایط سخت، حمایت دیگران می تواند فشار روانی را کمتر کند.

چرا این اتفاق
می افته؟

۲

وقتی دیگران
به تو کمک کردند،
قدر دان باش.

از یک فرد
قابل اعتماد
درخواست کمک
کن.

مشخص کن
در چه چیزی نیاز به
کمک داری.

چطوری از دیگران
درخواست کمک کنم؟

۳

شفاف گفتن
نیاز، اوضاع را
قابل تحمل تر
می کند.

یادم باشه!

وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَى

در کارهای نیک بایکدیگر همکاری کنید.

۴

مائده، آیه ۲



مجموعه نمایشگاهی دل قرص



شاید برای تو هم
پیش آمده باشد...



به چه کمکی نیاز داری و آن را با خانواده ات در میان می گذاری: «این روزها فشارم زیاد شده؛ می شه کمک کنید؟» همین بیان ساده نیازها، فشار را کمتر و شرایط را قابل تحمل تر می کند.

هم باید درس بخوانی، هم کارهای خانه زیاد شده و هم ذهنت خسته است. اول تلاش می کنی همه چیز را خودت انجام دهی، اما کم کم فرسوده می شوی. بعد فکر می کنی دقیقاً

چرا نباید توی روزهای سخت خودم رو با بقیه مقایسه کنم؟

مقایسه مداوم خود با دیگران می تواند احساس ناکافی بودن ایجاد کند.

می دونستی؟

۱

هر فرد شرایط، توانایی ها و مسیر زندگی متفاوتی دارد. مقایسه ناعادلانه باعث کاهش اعتماد به نفس می شود.

چرا این اتفاق می افتد؟

۲

هر روز یک موفقیت کوچک خود را یادداشت کن.

زمان استفاده از شبکه های اجتماعی را محدود کن.

روی پیشرفت های شخصی خود تمرکز کن.

چرا این موضوع مهمه؟

۳

او فراموش می کنده شرایط زندگی، خانواده و دغدغه های هر کس متفاوت است. او تصمیم می گیرد...

يَا دَمُ بَاشْ!
وَلَا تَتَمَنَّوْا مَا فَضَّلَ اللَّهُ بِهِ بَعْضُكُمْ عَلَى بَعْضٍ

آنچه را خداوند به سبب آن برخی از شما را بر برخی دیگر برتری داده آرزو نکنید.

نساء، آیه ۳۲

مجموعه نمایشگاهی دل قرص



چرا زندگی اون انقدر آرومه و من انقدر درگیرم؟
حتماً من دارم اشتباه می کنم.

شاید برای تو هم پیش آمده باشد...



دارد. به جای مقایسه، روی حال خودت تمرکز می کنی، کمی از شبکه های اجتماعی فاصله می گیری و موفقیت های کوچک خودت را می بینی. همین تغییر نگاه، آرامش بیشتری به تو می دهد.

می بینی کسی در شرایط سخت، همچنان به زندگی عادی اش ادامه می دهد و با خودت مقایسه می کنی: «چرا او آرام است و من این قدر درگیرم؟»
اما یاد می گیری که شرایط آدم ها با هم فرق



۱۸

شب امتحان تا صبح بیدار بمونم یا بخوابم؟

می‌دونستی؟

۱

خواب کافی نقش مهمی در تنظیم احساسات دارد.

چرا این اتفاق
می‌افته؟

۲

وقتی خواب ماکم یا نامنظم باشد، مغز سخت ترمی تواند با
استرس و نگرانی مقابله کند.

چطوری خوابم رو
مدیریت کنم؟

۳

ساعت خواب
مشخصی داشته
باش.

قبل از خواب
استفاده از موبایل را
کمتر کن.

محیط خواب
آرام و تاریک باشد.

۴

یادم باشه!

وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا

خواب شما را مایه آرامش قرار دادیم.

نبأ، آیه ۹

سر جلسه امتحان،
اضطرابش چند برابر
می شود چون مغز
خسته اش نمی تواند
داده هارا بازیابی کند. او
باید تغییری در رفتارش
ایجاد کند....

شاید برای تو هم
پیش آمده باشد...



کافی داشته باشی، گوشی را کنار بگذاری و به
ذهنت فرصت استراحت بدهی. روز امتحان، با
ذهنی آرام ترمی بینی که مطالب را بهتر به یاد
می آوری.

فکرمی کنی شب امتحان باید تا صبح بیدار
بمانی تا موفق شوی، امایی خوابی باعث
می شود تمرکزت کمتر و اضطرابت بیشتر شود.
تصمیم می گیری حتی شب امتحان خواب



۱۹



مجموعه نمایشگاهی دل قرص



چطور در اوج دعوا و بحث، فرمان رو دستم بگیرم؟

بعضی وقت ها وقتی کسی در یک موقعیت سخت یا استرس زا آرام رفتاری کند، دیگران تصور می کنند که برای او موضوع مهم نیست. اما در بسیاری از مواقع، آرام بودن نه از بی تفاوتی، بلکه از توانایی مدیریت احساسات و کنترل واکنش هاست.

می دونستی؟

۱

وقتی بایک موقعیت تنش زا روبه رومی شویم، بدن ما به طور طبیعی واکنش نشان می دهد. ضربان قلب بالا می رود و ذهن سریع به دنبال واکنش می گردد. از نظر علمی، در این لحظه سیستم هشدار مغز فعال می شود و ما تمایل داریم سریع دفاع کنیم یا حمله کنیم. اگر بدون فکر واکنش نشان دهیم، ممکن است حرفی بزنیم که بعداً از آن پشیمان شویم. مخصوصاً در رابطه های دوستی.

چرا این اتفاق می افتد؟

۲

چطوری در موقعیت های نا آروم، آرام بمونم؟

۳

تلاش کن
تصمیم هایت را با
ذهنی آرام تر و دور
از هیجان لحظه ای
بگیری.

قبل از هر
واکنش، چند
لحظه مکث کن و
شرایط را دوباره
بررسی کن.

وقتی
در موقعیت
استرس زا قرار
گرفتی، چند نفس
عمیق بکش.

آرام بودنش یعنی
نمی خواهد بایک
واکنش عجولانه،
دوستی شان را خراب
کند.

یادم باشه!

وَقُولُوا لِلنَّاسِ حُسْنًا

و با مردم با زبان خوش سخن بگوئید

فرقان، آیه ۶۳

مجموعه نمایشگاهی دل قرص



شاید برای تو هم
پیش آمده باشد...



و بعد پاسخ بدهی. می دانی که سکوت کوتاه، نشانه ضعف نیست؛ گاهی راهی است برای اینکه بایک واکنش عجولانه، رابطه ای را خراب نکنی.

در یک بحث، دوستت عصبانی می شود و با صدای بلند حرف می زند. شاید دیگران فکر کنند سکوت یعنی بی اهمیتی. اما تو چند لحظه مکث می کنی تا آرام شوی