

خانه نو نوی کور

New Home



خانه نو، سرویس خبری برای اهل افغانستان در امریکا است  
نوی کور، په امریکا که د افغانانو لپاره یو خبری خدمت دی

**A news service for Afghans in America**

NEW HOME is brought to you by Sahan Journal, Afghan Cultural Society, and Center for Victims of Torture. It's reported and written by Hussain Ali Haidari.



Photo Credit: Najibullah Musafar

## استراتژی برای نام‌گذاری و توصیف احساسات خارج از درمان

- اگر آنچه را در بدن خود حس می‌کنید، بنویسید می‌تواند برای تان مفید باشد
- شناسایی احساسات آدم، اولین گام برای عبور از هر احساسی است
- چند پرسش تا هر گونه احساس را در بدن خود مشاهده یا شناسایی کنید

## استراتژی برای نام‌گذاری و توصیف احساسات خارج از درمان

گاهی اوقات احساسات ما واقعاً شدید است. در مکان‌گاه مکان خوبی برای پردازش به این احساسات است، اما اگر ما واقعاً احساس شدیدی داشته باشیم و نتوانیم فوراً به درمان‌گر خود مراجعه کنیم، چه اتفاقی می‌افتد؟ یکی از راه‌هایی که می‌تواند احساسات را کمی کنترل کند، نام‌گذاری آن‌ها است. بنابراین وقتی در بدن خود احساس شدید داریم، می‌توانیم مکث کنیم و از خود بپرسیم که چه احساسات و افکار در بدن ما در حال رخ دادن است. در اینجا چند پرسش وجود دارد که می‌تواند به شما کمک کند تا هر گونه احساس را در بدن خود مشاهده یا شناسایی کنید:

احساس شدید را در سر خود حس می‌کنید، آیا صورت‌تان داغ است؟ آیا چشمان شما می‌سوزد یا از آب می‌ریزد؟ آیا فک شما سخت شده است؟ اکنون به سمت گردن و سینه خود حرکت کنید. آیا گردن شما احساس سنگینی یا درد می‌کند؟ آیا قلب شما احساس می‌کند که واقعاً تند می‌زند؟ آیا احساس نفس تنگی می‌کنید؟ آیا پر کردن کامل ریه‌ها از هوا سخت است؟ آیا قفسه سینه شما سخت می‌شود یا قلب شما احساس درد یا سنگینی می‌کند؟ حالا به سمت شانه‌های خود حرکت کنید. آیا آن‌ها احساس تنش یا درد می‌کند؟ چه خبر از شکم. آیا احساس درد در شکم خود می‌کنید؟ حالت تهوع دارید؟

اگر آنچه را در بدن خود حس می‌کنید، بنویسید می‌تواند برای‌تان مفید باشد، چون با استفاده از این روش شما قادر می‌شوید تا احساسات خود را به خوبی درک کنید. در اینجا چند روش معمول وجود دارد که ما احساسات را در بدن خود حس می‌کنیم: اضطراب: احساس خارش یا درد در گلو، لرزش معده، خشکی دهان، عرق کردن، نفس تنگی، احساس ضعف.

## ادامه ...

عصبانیت: صورت داغ، لرزش، حرکات پرش بدن. شادی: احساس سبکی در بدن، قلب گرم، نوع حرکت یا درد در شکم شما. غمگینی: احساس دل‌دردی، سنگینی در بدن، نفس تنگی، خستگی، اشک چشم. شرم: صورت داغ، چشمان پایین، حالت بدن فرو رفته. ترس: سرگیجه، ضعف در پاها، تنفس سریع و ضربان قلب. اغلب اوقات، ابتدا متوجه احساساتی مانند شادی، غم، ترس یا عصبانیت می‌شویم، اما در موارد زیاد حالت‌های دیگری وجود دارد که احساسات ما را بهتر توصیف می‌تواند. به عنوان مثال، ممکن است به خاطر مشاجره‌ای که داشتید از دست شریکتان عصبانی شوید، اما هنگامی که به احساس بدن خود و افکاری که به ذهن‌تان خطور می‌کند توجه و فکر کنید، ممکن است متوجه شوید که در کنار خشم واقعاً آسیب دیده‌اید. عواطف، افکار و بدن شما کاملاً در هم تنیده شده‌اند و به طور قابل توجهی بر یکدیگر تأثیر می‌گذارند. احساسات چندین احساس را در بدن ایجاد می‌کند که به ما امکان می‌دهد، امن بمانیم. توجه به احساس بدن و شناسایی احساسات می‌تواند به شما کمک کند از نظر جسمی و روانی سالم بمانید زیرا شناسایی احساسات آدم، اولین گام برای عبور از هر احساسی است.

## فعالیت

حتا زمانی که ما احساس شدیدی نداریم، تمرین توصیف احساسات مختلف می‌تواند برای بدن ما مفید باشد. این می‌تواند به ما کمک کند تا زمانی که احساسات بزرگی داریم، عضله شناسایی احساسات خود را بسازیم. برای انجام این فعالیت، یک احساس را از چرخه بالا انتخاب و موارد پایین را اجرا کنید.

احساسی که شناسایی کردید چیست؟  
آیا می‌توانید تصویری از آن احساس بکشید؟  
اگر آن احساس را داشته باشید، چه نوع افکاری ممکن است داشته باشید؟  
آن احساس در بدن شما چه حسی خواهد داشت؟  
آیا خاطراتی است که با آن احساس مرتبط باشد؟  
چه راه‌هایی وجود دارد، تا به شما کمک کند، احساس بهتری داشته باشید؟

لطفاً پیشنهاد یا نظرتان را با ما شریک

کنید

651-504-8170