

تشنت الانتباه! الانتباه!

يمكن أن يكون تشنت الانتباه أداة مفيدة للغاية للاستخدام عندما نكون على وشك القيام بشيء قد نأسف عليه لاحقاً. لذا تتضمن هذه الصفحة نصائح مفيدة، بحيث يمكنك استخدام الإنترنت لإعادة تركيز انتباهك.

هذه الصفحة مخصصة للنصائح التي توضح كيف يمكننا تحويل تركيز انتباهنا بطريقة مفيدة، لاحظ تلك الأفكار والمشاعر وما يحثك على الاستجابة اعترف بهذه التجارب بدلاً من محاربتها، ثم اختر المكان الذي تركز فيه انتباهك.

أثناء "قيامك" بالنشاط الذي اخترته، ستلاحظ وجود أفكار ومشاعر ومشتتات أخرى في وعيك. فقط لاحظ ذلك، ثم أعد انتباهك إلى النشاط الذي اخترته.

الآن!

بمجرد أن تلاحظ تلك الأفكار والمشاعر، قل لنفسك: توقف قليلاً، خذ نفساً عميقاً، راقب، تراجع للوراء، وطور منظوراً آخرًا، تمرّن على ما يصلح وتابع (STOPP)!

ثم فكر في - وقل لنفسك (أو بصوت عالٍ)، وبأسرع ما يمكن ...

٥ أشياء يمكنك رؤيتها الآن.

٤ أشياء يمكنك سماعها الآن.

٣ أشياء يمكنك لمسها والتواصل معها، والمسها الآن.

٢ أشياء يمكن أن تشمها أو تعجبك رائحتها.

١ نفس بطيء وعميق، ثم ركز على نفسك، قبل تحويل تركيزك إلى شيء مختلف

الرسم أو التلوين

ويمكنك القيام بذلك عبر الإنترنت ...



شاهد فيديو مضحك

شاهد مقطع فيديو يسوده الشعور بالرضا

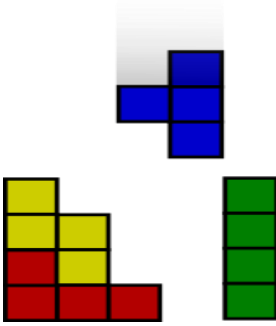
استمع إلى الموسيقى

تأكد من الاستماع إلى الموسيقى التي ستساعدك على الشعور بتحسن! اختر بحكمة وفقاً لما تشعر به. ضع في اعتبارك موسيقى مهدئة أو تنشيطية أو مشجعة أو ملهمة، أو اصنع موسيقتك الخاصة عبر برامج الانترنت



قم بحل لغز أو لعب لعبة

نحتاج أحياناً إلى جذب انتباهنا حقاً بشيء مثل ألعاب الألغاز!



قم بعمل مجموعة إسعافات أولية

اجمع الأشياء معاً لإنشاء مجموعة إسعافات أولية مهدئة للطوارئ أو حقيبة تهدئة - للأوقات التي تشعر فيها بالضيق.

قم بتضمين الأشياء التي يمكنك النظر إليها، والأشياء التي يمكنك الاستماع إليها، والأشياء التي يمكنك القيام بها، والأشياء التي يمكنك تذوقها وشمها، والأشياء التي يمكنك لمسها، والأشياء التي تستحضر ذكريات جيدة

...

افعل شيئاً بوعي تام

اختر نشاطاً لتقوم به بانتباه ووعي تام، لمدة دقيقة أو دقيقتين فقط.

بغض النظر عما تفعله، كن في هذه اللحظة، الآن. ركز انتباهك، ولاحظ ما تراه من حولك، أينما كنت. استمع إلى الأصوات من حولك وداخلك. لاحظ كل ما يمكنك شمه. مد يدك والمس ما هو في متناولك - الكرسي، الأرضية، نفسك. لاحظ الإحساس الذي تشعر به في صدرك وبطنك وحلقك وأنفك أثناء التنفس.

ما عليك سوى ملاحظة متى تتبادر إلى الذهن أفكار وأحاسيس أخرى - كما ستفعل بالتأكيد - ثم أعد التركيز بلطف على النشاط الذهني الذي اخترته.

كن صبوراً ورحيماً مع نفسك.

صِف تجاربك وما تلاحظه، بدلاً من الحكم عليها بأنها جيدة أو سيئة، لطيفة أو

غير سارة.

يبدو الأمر كما هو عليه.

سوف يمر.



أفكار أخرى



المنزل والحديقة

- جز العشب.
- تنظيف السيارة.
- قم بالقليل من أعمال البستنة.
- تخلص من الفوضى في الغرفة أو في جزء منها.
- رتب خزانة الملابس الخاصة بك (تبرع للجمعيات الخيرية).
- قم بإخلاء الغرفة الاحتياطية (تبرع للجمعيات الخيرية).
- كنس الممرات.
- اطبخ أو اخبز شيء ممتع.
- حمم الكلب.
- مشط القطة بالفرشاة.
- نظف القفص.
- أعد ترتيب الأثاث في غرفة واحدة.



وقت الفراغ بعيدًا عن الأعمال

- قم بحل الكلمات المتقاطعة أو سودوكو.
- جرب العلاج بالروائح أو مبحث الارتكاسات (Reflexology).
- قم بزيارة مصقّف الشعر - جرب أسلوبًا جديدًا أو لونًا جديدًا.
- شاهد التلفاز أو قرص DVD.
- اعمل على الحاسوب.
- تصفح الإنترنت.
- راقب الغيوم وأنت مستلقٍ في الخارج.
- اقرأ رواية أو صحيفة أو مجلة جديدة.
- امشي أو اجلس على الشاطئ أو الحديقة.

وقت الخروج

- انضم إلى مركز ترفيهي أو جناح صحي.
- استخدم الطبيعة كعلاج.
- اذهب للتمشية أو الركض.
- قم بركوب الدراجة القديمة!
- قم بزيارة دار عبادة جديدة.



- اذهب الى المكتبة.
- قم بزيارة متحف.
- تحقق من الأفلام المتوفرة لمشاهدتها.
- اذهب إلى حفلة موسيقية.
- ابحث عن متجر للتحف أو للأعمال الخيرية.
- ابحث عن الحصص أو الدروس المجانية المعروضة.
- تسكع في السوق وانظر إلى البضائع المعروضة عبر الزجاج الخارجي.
- اخرج للغداء.
- اذهب إلى الشاطئ - مهما كان الطقس!
- تعلم القيادة، أو خذ درسًا تجريبيًا.
- قم بزيارة حضانة أو مركز تنزه أو حديقة.
- قم بزيارة منطقة جذب سياحي.
- تمشي بجانب البحر أو النهر أو الوادي أو البحيرة.
- اركب الحافلة إلى مكان جديد.
- قم بزيارة حديقة أحياء مائية أو حديقة الحيوانات.
- قم بزيارة أسواق البيع من صندوق السيارة.
- قم بزيارة محمية طبيعية.
- قم بزيارة موقع تاريخي أو طبيعي.
- قم بزيارة معرض فني.
- اذهب في نزهة.

كن مبدعًا

- اتخذ هواية جديدة.
- تعلم لغة أخرى.
- ابدأ درسًا مسائيًا.
- اكتب رسالة أو مقال لمجلة.
- تعلم كيفية التأمل أو ممارسة اليوجا أو التاي تشي.
- ابدأ مفكرة أو دفتر يوميات.
- اكتب قصة قصيرة أو قصيدة.
- استخدم آلة موسيقية.
- زين غرفة أو قطعة أثاث.
- قم بالطلاء، الرسم، النحت.
- انضم إلى درس الرقص.
- تصفح الإنترنت.
- قم بإنشاء مدونة أو موقع.

- ابدأ بالخياطة أو التطريز.
- قم بالخبز.
- التقط صوراً.
- اصنع دفتر قصاصات كشكول.
- افرز الصور الخاصة بك.

التهدئة الذاتية



- حاول النوم باكراً.
- تناول شيئاً لم تجربيه من قبل.
- استمع لبعض الموسيقى المفضلة (الهادئة أو المعززة).
- جرب صحيفة أو مجلة جديدة.
- استحم.
- استخدم زيوت العلاج بالروائح.
- ذلك يديك أو قدميك.
- اكتب قائمة بالأشياء التي حققتها، كبيرة وصغيرة.
- انقع قدميك.
- اكتب قائمة بالأشياء التي يمكنك أن تكون ممتناً لوجودها.
- قم بطلاء أظفرك.
- التأمل، الاسترخاء، يوجا، تاي تشي، ريكي.
- احتضن لعبة طرية.
- اكتب - ربما رسالة إلى نفسك.
- اقرأ خطاباً كتبته لنفسك لقراءته في هذه الأوقات.

الاتصال بالآخرين



- اتصل هاتفياً بشخص لم تتحدث معه منذ فترة.
- انضم إلى مجموعة مساعدة ذاتية.
- انضم إلى مجموعة الحقوق المدنية.
- قم ببعض الأعمال التطوعية.
- اكتب رسالة إلى شخص لم تكتب إليه منذ مدة.
- تحدث إلى صديق أو أحد أفراد الأسرة.
- اتصل هاتفياً بأي خط للمساعدة النفسية.
- انضم لمجموعة دعم عبر الإنترنت أو منتدى مناقشة.
- أرسل بريداً إلكترونياً لصديق.

عبر عن نفسك جسدياً



- اقرع الطبل!
- اصرخ أو غني بصوتٍ مرتفع!
- مزق دفتر هاتف أو صحيفة.
- ارقص بقوة على الموسيقى الصاخبة.
- اكتب - نثر، قصيدة، قصة، موسيقى، يوميات، مذكرات، مدونة، كل ما يخطر ببالك.
- اكتب رسالة إلى شخص ما، ولكن لا ترسلها - قم بتمزيقها أو حرقها في الخارج.
- اركض، امشي، اركب دراجة، اسبح، زر صالة الألعاب الرياضية.
- ارسم.
- اكنس بحماس.
- اركل الكرة على الحائط.
- قم بلكم أو ركل وسادة أو مخدة.
- ابدأ بالبكاء.
- يمكن استخدام الطبيعة كعلاج.

الحديث الذاتي الإيجابي



- يمكنني تجاوز هذا الأمر، لقد تمكّنت منه من قبل ويمكنني الآن.
- لا أحتاج إلى القيام به (ما أفعله عادة)، فبعد ذلك سيزيد الأمر سوءاً.
- يمكنني التعامل مع ساعة أخرى - يمكنني تحمّل ساعة واحدة في كل مرة.
- سوف تمر هذه المشاعر.
- الحديث الذاتي الإيجابي وعبارات التأقلم.