

# AMIKOCARDS™

wellbeing for all  
Dari یرد

BRIGHT PATH FUTURES

# کارت امیکو

سلام و خوش آمدید!

امیکو کارت راهکارهای ساده و براساس شواهد را برای افزایش تندرستی جسمی و روحی شما پیشکش می نماید. این کارت ها یادآورنده کارهای مفیدی است که شما آنها را میدانید، اما گاهی انجام آنها فراموش می شوند.

برای استفاده از امیکو کارت، به کارت ها نگاه نموده و از خود بپرسید: که انجام کدام یک از فعالیت های پیشنهاد شده می تواند مرا کمک کند؟

یک یا چند کارت را مطابق میل خویش انتخاب نمایند. هدف اصلی این است که مکث نموده دریابید تا کدام یک از فعالیت های می تواند شما را در همان لحظه خاص کمک نماید و سپس آنرا انجام دهید.

برای دریافت آخرین تحقیقات در باره امیکو کارت ها و ویدوها، فایل های صوتی (پودکاست ها)، مقاله ها و پیشنهادات مربوط به آنها، لطف نموده به این وبسایت ([AmikoCards.com](http://AmikoCards.com)) مراجعه نمایند.

امید از استفاده امیکو کارت های تان لذت ببرید.

لطفاً نظریات خویش را در مورد استفاده امیکو کارت از طریق ایمیل ذیل با من شریک سازید. می خواهم بدانم که این کارت ها تا چه اندازه برای شما مفید واقع گردیده است.

Katie

با احترام

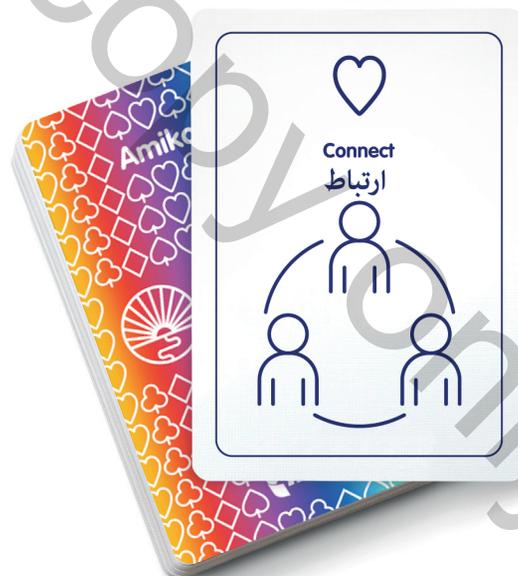
کتی ایلویوت

[katie@amikocards.com](mailto:katie@amikocards.com)



## بیل - مراقبت از خود

مراقبت از وقت کافی در خارج از منزل، ورزش و استراحت، و خوب خوردن و نوشیدن فقط برای بدن ما مفید نیست. همچنین سلامت روان و سطح انرژی ما را افزایش می دهد و به ما کمک می کند تا در هر بخش از زندگی خود بهترین کار را انجام دهیم.



## قلب ها - اتصال

ارتباط با خود می تواند به ایجاد خودآگاهی و تقویت سلامت عاطفی ما کمک کند. ارتباط با دیگران می تواند به ما احساس عمیق تری از حمایت، تعلق و هدف بدهد. اگر بخواهیم احساس شادی و سلامتی بیشتری داشته باشیم، هم در بدن و هم در ذهن، همه این موارد مفید هستند.



### الماس - سازمان

همه ما در مواقعی احساس غرق شدن می‌کنیم. حتی زمانی که سرمایه شلوغ است، وقت گذاشتن برای توقف، تأمل و ایجاد یک برنامه کاری می‌تواند مفید باشد. با لحظه ای مکث و در دست گرفتن کنترل موقعیت، می‌توانیم به خود کمک کنیم تا بدون توجه به آنچه اتفاق می‌افتد، دوباره احساس کنترل و امیدواری کنیم.

### باشگاه ها - بیان

فعالیت هایی که ما را قادر می‌سازد تا احساسات خود را بیان کنیم، می‌توانند به کاهش استرس و احساسات دشوار کمک کنند. آنها همچنین می‌توانند راه هایی را برای درک تجربیات زندگی خود به ما ارائه دهند. به اشتراک گذاشتن افکار و احساسات با دیگران اغلب به ما کمک می‌کند تا یکدیگر را بهتر درک کنیم، که اگر می‌خواهیم روابط قوی و معناداری ایجاد کنیم، مهم است.



### JOKER 1 - بلی گفتن به چیزی

گاهی اوقات تصمیم گیری سخت است. وقتی می‌خواهیم انتخاب کنیم که به چیزی بلی یا نه بگوییم، می‌توانیم به این کارت نگاه کنیم و ببینیم وقتی تصور می‌کنیم بلی بگوییم چه احساسی داریم. آیا احساس درستی دارد؟



### JOKER 2 - نه گفتن به چیزی

گاهی اوقات تصمیم گیری سخت است. وقتی می‌خواهیم انتخاب کنیم که به چیزی بلی یا نه بگوییم، می‌توانیم به این کارت نگاه کنیم و ببینیم وقتی تصور می‌کنیم بلی بگوییم چه احساسی داریم. آیا احساس درستی دارد؟



### BONUS - انجام دادن کاری که میدانید

برایتان لذت بخش است هر یک از ما متفاوت هستیم و آنچه برای شخص دیگری کار می‌کند ممکن است برای ما مناسب نباشد. اگر هیچ یک از کارت‌های دیگر در حال حاضر موثر واقع نمی‌شوند، شاید کار دیگری وجود داشته باشد که می‌دانیم از انجام آن لذت می‌بریم. اگر چنین است، چه خواهد بود؟



### ACE OF SPADES – انجام دادن کار های آرامش بخش

انجام کارهایی که از نظر جسمی و ذهنی آرامش بخش هستند می توانند به ما کمک کنند تا استرس را مدیریت کنیم، بهتر بخوابیم و هر گونه درد یا ناراحتی فیزیکی را که تجربه می کنیم، کاهش دهیم



### 2 OF SPADES – ورزش کردن

حتی مقدار کمی ورزش می تواند به ما کمک کند تا احساس قوی تر، شادی و اعتماد به نفس بیشتری داشته باشیم. مهم نیست کجا هستیم یا چقدر فضا داریم، همیشه کاری وجود دارد که می توانیم برای تحرک انجام دهیم



### 3 OF SPADES – گرفتن نفس به گونه عمیق و آرام

مکث کردن برای گرفتن چند نفس عمیق و آهسته می تواند به ما کمک کند تا زمانی که احساس استرس یا اضطراب می کنیم، هم ذهن و هم قلب را آرام کنیم



### 4 OF SPADES – تغییر دادن محیط

تغییر دادن محیط ما با بیرون رفتن یا داخل شدن در یک فضا با افراد دیگر می تواند زمانی مفید باشد که احساس کنیم گیر کرده ایم یا مطمئن نیستیم که چه کاری باید انجام دهیم. مناظر و صداهای مختلف می توانند به ما در باز کردن ایده های جدید کمک کنند



### 5 OF SPADES – انجام دادن حرکت های کششی

وقتی مدت زمان طولانی را در حالت نشستن یا استفاده از تلفن سپری می کنیم، ممکن است در نهایت احساس سفتی (شخی) و ناراحتی کنیم. وقت گذاشتن برای حرکات کششی منظم می تواند به ما کمک کند تا گرم بمانیم، خون در اطراف بدنمان جریان داشته باشد و از درد و تنش فیزیکی جلوگیری کنیم



### 6 OF SPADES – تازه نگهداشتن بدن

چه گرفتن دوش آب سرد برای بیدار شدن باشد یا یک حمام آب گرم برای راحت شدن، وقت گذاشتن برای مراقبت از بدن ما برای شاد و سالم ماندن حیاتی است



### 7 OF SPADES – رفتن به طبیعت

گذراندن زمان منظم در خارج از منزل می تواند به ما کمک کند تا بیشتر عمر کنیم و خطر ابتلا به دیابت (شکر) نوع دوم، فشار خون بالا و مشکلات قلبی را کاهش دهیم. همچنین ثابت شده است که به ما کمک می کند احساس شادی و استرس کمتری داشته باشیم و تصمیمات بهتری بگیریم



### 8 OF SPADES – خوردن غذا

خوردن منظم وعده های غذایی سالم می تواند به ما در مدیریت سطح قند خون کمک کند، که بر همه چیز از میزان انرژی گرفته تا نوع خلق و خوی ما تأثیر می گذارد



### 9 OF SPADES – استفاده از نوشیدنی گرم

بسیاری از نوشیدنی های داغ محبوب مانند چای، قهوه و شکلات (چاکلیت) دارای فواید سلامتی هستند - و صرف وقت برای توقف، استراحت و لذت بردن می تواند راهی آسان و روزمره برای تمرین مراقبت از خود باشد



### 10 OF SPADES – به خواب های کوتاه رفتن

وقتی خسته هستیم، فکر کردن به گونه واضح، سخت تر است و به احتمال زیاد احساس تحریک پذیری یا ناراحتی می کنیم. حتی یک خواب کوتاه هم می تواند کافی باشد تا احساس کنیم که دوباره بر همه چیز مسلط هستیم



### J OF SPADES – بیرون رفتن برای قدم

زدن پیاده روی برای قلب، مفاصل، سیستم ایمنی و سلامت روان ما مفید است. همچنین این یک راه مفید برای کمک به خودمان است که وقتی مشکلی برای حل کردن یا تصمیم گیری داریم، واضح تر فکر کنیم



### Q OF SPADES – نوشیدن آب

نوشیدن حدود چهار تا شش لیوان (گیلاس) آب در روز می تواند به ما کمک کند تا از نظر جسمی سالم بمانیم و تفکر، تمرکز و حافظه خود را بهبود ببخشیم



### K OF SPADES – به آنچه در درون و بیرون از خود احساس می کنید، متوجه شوید

ما گاهی اوقات افکار و احساساتی را تجربه می کنیم که مدیریت آنها سخت است. با تمرکز بر آنچه در لحظه می توانیم ببینیم، لمس کنیم، بچشیم، بو کنیم و بشنویم، می توانیم به خود کمک کنیم تا دوباره احساس امنیت و کنترل بیشتری داشته باشیم



### آگاهانه فکر کردن، ریاضت و عبادت – ACE OF HEARTS

ذهن آگاهی، ریاضت و دعا می تواند به ما احساس عمیقی از ارتباط و تعلق بدهد. این ها همچنین می توانند به ما کمک کنند تا بدون توجه به شرایط مان، آرامش داشته باشیم و احساس امیدواری بیشتری کنیم



### گرفتن اطلاعات – 2 OF HEARTS

کنجکاو بودن و پرسیدن سوال می تواند به ما کمک کند تا اطلاعات و حمایت مورد نیاز خود را به دست آوریم. این کار زمانی که نیاز به تصمیم گیری یا انجام کارهایی داریم که قبلاً هرگز انجام نداده ایم، بسیار مهم است



### انجام دادن کار هایی که قبلاً تجربه نکرده اید – 3 OF HEARTS

اگرچه در ابتدا می تواند دلهره آور باشد، اما تلاش برای چیزهای جدید می تواند به ما کمک کند تا اعتماد به نفس و احساس خود را نسبت به آنچه در زندگی ممکن است، افزایش دهیم. همچنین این کار راه عالی برای ملاقات و ارتباط با افراد جدید است



### لبخند زدن – 4 OF HEARTS

لبخند زدن به دیگران، حتی زمانی که تمایل چندانی به آن نداریم، در واقع باعث می شود احساس شادی و ارتباط بیشتری داشته باشیم. لبخند زدن همچنین به بدن در بهبود استرس و مقابله با دردهای فیزیکی کمک می کند



### انجام دادن کاری از روی مهربانی برای دیگران – 5 OF HEARTS

دلسوز بودن ومهربانی با دیگران به ما کمک می کند تا شادی بیشتری را تجربه کنیم و احساس هدف و معنای بیشتری در زندگی خود داشته باشیم. همچنین دارای طیف وسیعی از فواید برای سلامت جسمی و روانی ما است



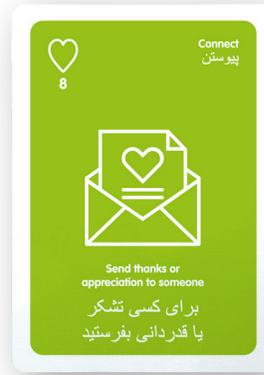
### صحبت کردن با دیگران – 6 OF HEARTS

چه احساس خود را به اشتراک بگذاریم، چه به دیگران گوش دهیم یا صرفاً کمی سرگرم شویم، صحبت کردن با افراد دیگر روشی قدرتمند برای کمک به مدیریت احساساتمان، داشتن دیدگاهی جدید و احساس ارتباط بیشتر است



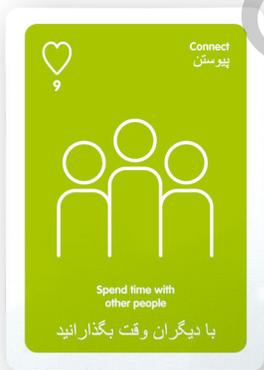
### 7 OF HEARTS – کمک خواستن از دیگران

ما گاهی اوقات از درخواست کمک اجتناب می‌کنیم زیرا فکر می‌کنیم اگر این کار را انجام دهیم مردم کمتر به ما فکر می‌کنند - اما معلوم می‌شود که برعکس است. وقتی از کسی کمک می‌خواهیم، نه تنها احتمال می‌دهیم آنچه را که نیاز داریم به دست آوریم، بلکه به او این فرصت را می‌دهیم که کاری را انجام دهد که احساس خوبی به او بدهد



### 8 OF HEARTS – سپاسگذاری از دیگران

وقتی برای کسی پیام تشکری می‌فرستیم، نه تنها او را خوشحال می‌کند، بلکه باعث می‌شود ما نیز احساس خوشحالی بیشتری کنیم



### 9 OF HEARTS – وقت گذراندن با دیگران

گذراندن وقت با دوستان یکی از بهترین کارهایی است که می‌توانیم برای سلامتی خود انجام دهیم - به ما کمک می‌کند تا استرس را مدیریت کنیم، خلق و خوی خود را بهبود ببخشیم، سریعتر از بیماری بهبود پیدا کنیم و حتی بهتر به خاطر بسپاریم



### 10 OF HEARTS – داشتن اوقات آرامش بخش

همه ما به زمان تنهایی نیاز داریم - اما برای درونگراها (که انرژی خود را با صرف وقت به تنهایی شارژ می‌کنند) اهمیت ویژه ای دارد. صرف زمان برای خودمان می‌تواند به ما کمک کند تا خلاق تر باشیم و روشن تر فکر کنیم



### J OF HEARTS – مثل یک دوست

ارزشمند با خودتان صحبت کنید  
برای بسیاری از ما مهربانی با دیگران آسانتر از خودمان است. زمانی که برای ما سخت است یا مطمئن نیستیم که چه کاری باید انجام دهیم، فکر کردن به اینکه در موقعیت خود به دیگری چه می‌گوییم می‌تواند مفید باشد. احتمالاً توصیه خوبی است



### Q OF HEARTS – مراقبت از افکار و تخیلات

هر روز هزاران فکر از ذهن ما عبور می‌کنند - این بخشی از انسان بودن است. یادگیری توجه کردن و زیر سوال بردن افکارمان، به جای باور خودکار همه آنها، می‌تواند به ما در مدیریت سطوح استرس کمک کند



### K OF HEARTS – گذراندن وقت با یک حیوان

گذراندن وقت با حیوانات می‌تواند یک راه سرگرم کننده و اجتماعی برای کمک به آرامش و مدیریت استرس و احساسات دشوار باشد. همچنین تصور می‌شود که داشتن یک گربه یا سگ خانگی برای سلامت قلب ما نیز مفید است



### ACE OF DIAMONDS – تهیه کردن لیست تمام کارهای که لازم است انجام دهید

نوشتن هر چیزی که در ذهن ماست می تواند به ما کمک کند تا در مورد آنچه که باید انجام دهیم وضاحت داشته باشیم. همچنین، اگر این کار را قبل از خواب انجام دهیم، می توانیم خواب راحت تری داشته باشیم



### 2 OF DIAMONDS – طراحی اهداف قابل حصول (دستیابی)

وقتی یک هدف واضح و قابل دستیابی تعیین می کنیم، احتمال موفقیت ما بیشتر از زمانی است که صرفاً تصویری مبهم از آنچه می خواهیم داشته باشیم. تعریف چیزی که باید روی آن کار کنیم همچنین می تواند حس خوب و اعتماد به نفس ما را تقویت کند



### 3 OF DIAMONDS – با قدم های کوچک به سمت هدف مورد نظرتان حرکت کنید

شکستن یک کار بزرگ به قطعات کوچکتر می تواند به ما کمک کند تا گیر نکنیم، احساس کنترل بیشتری کنیم و کل فرآیند را سرگرم کننده تر و لذت بخش تر کنیم



### 4 OF DIAMONDS – تکمیل کردن کار های ناتمام

وقتی کارهای ناتمام زیادی در ذهنمان باشد، می توانیم به سرعت غرق شویم. به سادگی تکمیل یکی از آنها می تواند اعتماد به نفس ما را افزایش دهد و ما را قادر می سازد تا در مورد سایر کارهایی که باید انجام دهیم شفاف تر فکر کنیم



### 5 OF DIAMONDS – مرتب کردن فضای اطراف

وقتی محیط ما بهم ریخته است یا دسترسی به وسایل مهم سخت است، انجام کارهای مورد نیازمان را برایشان سخت می کند. انتخاب های آگاهانه در مورد نحوه سازماندهی فضای خود می تواند به همه چیزاز تفکر واضح گرفته تا تغذیه سالم کمک کند



### 6 OF DIAMONDS – مقابله کردن با چیز های که از آن اجتناب کرده اید

وسوسه انگیز است که از چیزهایی که نسبت به آنها نامطمئن یا نگران هستیم اجتناب کنیم، اما این امر باعث بدتر شدن آنها می شود. پرداختن به یک کار، با تقسیم کردن آن به مراحل کوچک و انجام تنها یکی در یک زمان، می تواند تفاوت بزرگی در میزان اعتماد به نفس و خوش بینی ما ایجاد کند



### 7 OF DIAMONDS – گرفتن وقفه برای استراحت

وقتی استرس داریم اغلب احساس می‌کنیم که باید بیشتر تلاش کنیم. ممکن است بسیار سخت باشد که به خودمان اجازه توقف بدهیم - اما حتی یک استراحت کوتاه می‌تواند به ما کمک کند تا روشن شویم و انتخاب‌های بهتری در مورد کارهای بعدی انجام دهیم



### 8 OF DIAMONDS – دور شدن از اینترنت

استفاده منظم از زمان آفلاین می‌تواند به ما کمک کند دوباره با خود، مردم و دنیای اطرافمان ارتباط برقرار کنیم. هم برای روابط و هم برای سلامت روان ما مفید است



### 9 OF DIAMONDS – پاک کاری و مرتب کردن اطراف تان

وقتی به اطراف نگاه می‌کنیم و آشفتگی یا بهم ریختگی زیادی می‌بینیم، استرس بیشتری احساس می‌کنیم و استراحت و خوابیدن برابمان سخت تر می‌شود. انجام کمی مرتب‌سازی یا تمیز کردن می‌تواند راهی عملی برای احساس کنترل بیشتر باشد



### 10 OF DIAMONDS – توجه به چیزهای قابل کنترل و غیر قابل کنترل

وقتی مضطرب می‌شویم، اغلب به این دلیل است که روی چیزهایی تمرکز می‌کنیم که خارج از کنترل ما هستند. هنگامی که توجه خود را معطوف به مقابله با چیزهایی می‌کنیم که می‌توانیم کنترل کنیم، اغلب احساس توانایی و امیدواری بیشتری می‌کنیم



### J OF DIAMONDS – نگاه کردن از یک زاویه دیگر

کمی وقت گذاشتن برای توقف، عقب نشینی و یافتن روشی متفاوت برای نگاه کردن به موقعیت می‌تواند به ما کمک کند تا ایده‌های جدید را کشف کنیم و احساس کنیم که مسئولیت بیشتری بر امور داریم



### Q OF DIAMONDS – ترتیب کردن برنامه عمل

وقتی برنامه‌های واضح از کاری که می‌خواهیم انجام دهیم و چگونه و چه زمانی آن را انجام می‌دهیم، می‌سازیم، احتمال موفقیتمان را بیشتر می‌کنیم. ما عادت کرده‌ایم فعالیت‌هایی را که افراد دیگر را در تقویم‌هایمان قرار می‌دهند، رزرو کنیم، اما رزرو وقت برای کارهایی که باید برای خودمان نیز در آنها انجام دهیم، می‌تواند بسیار مفید باشد



### K OF DIAMONDS – خارج شدن از منطقه امن تان

تصمیم‌گیری برای انجام کاری که قبلاً هرگز انجام نداده ایم ممکن است سخت باشد، اما همچنین راهی قدرتمند برای یادگیری مهارت‌های جدید، ملاقات با افراد جدید و ایجاد اعتماد به نفس است



### ACE OF CLUBS – دیدن و یا گوش دادن به موضوعات الهام بخش

وقتی احساس می کنیم گیر کرده ایم یا ناامید می شویم، گوش دادن به دیگران و یادگیری از آنها واقعاً می تواند کمک کننده باشد. دنیا مملو از الهامات، ایده های جدید و افرادی است که کارهایی را انجام می دهند که ما هرگز فکرش را نمی کردیم امکان پذیر باشد - و به لطف اینترنت، پیدا کردن آنها آسان است



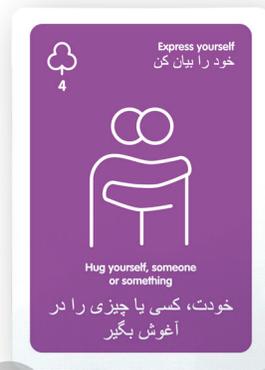
### 2 OF CLUBS – یاد آوری کردن به خود در مورد اینکه مشکلی نیست

بیشتر ما دوست داریم هم برای خودمان و هم برای اطرافیانمان شاد و مثبت باشیم. با این حال زندگی می تواند بسیار سخت باشد و مهم است که به خودمان اجازه دهیم هر آنچه را که احساس می کنیم بپذیریم. به این ترتیب احساسات دردناک می توانند از بین بروند و ما می توانیم دوباره به سمت احساسات ملایم تر برگردیم



### 3 OF CLUBS – گریه کردن

گریه یک واکنش طبیعی انسان به طیف وسیعی از احساسات از جمله غم، اندوه، شادی و ناامیدی است. این به ما کمک می کند تا خود را آرام کنیم، استرس را رها کنیم و دوباره احساس بهتری داشته باشیم



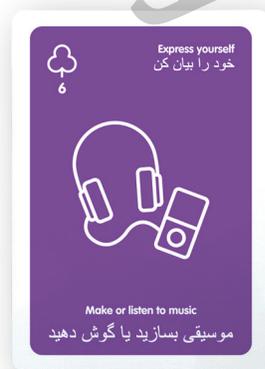
### 4 OF CLUBS – در آغوش گرفتن خودتان، یک چیزی یا یک شخص دیگر

مس یک راه قدرتمند برای ارتباط با خود و دیگران است. این می تواند به ما احساس راحتی و تعلق بدهد و طیف وسیعی از مزایای سلامتی را هم برای بدن و هم برای ذهن ما ارائه می دهد



### 5 OF CLUBS – توجه کردن به سه چیزی که برای داشتن شان سپاس گذار هستید

تمرکز بر چیزهایی که از آنها سپاسگزاریم، حتی زمانی که زندگی دشوار است، می تواند به ما کمک کند تا احساس شادی و امید بیشتری داشته باشیم، احساسات خود را مدیریت کنیم، اعتماد به نفس و انعطاف پذیری بیشتری داشته باشیم و حتی بهتر بخوابیم



### 6 OF CLUBS – سه چیز رو که بابت داشتنش شکرگزار هستید رو - به یاد بیارید

تولید موسیقی یا گوش دادن به آن می تواند به ما کمک کند تا احساسات خود را به شیوه ای ایمن و راحت بیان کنیم. همچنین می تواند ابزار مفیدی برای آرامش زمانی باشد که احساس استرس یا اضطراب می کنیم، و راهی عالی برای ارتباط با خود و دیگران است



**7 OF CLUBS** – نامگذاری حالتی که آنرا احساس می کنید - تحقیقات نشان می دهد که وقتی متوجه احساس خود می شویم و آن را نام می بریم (مثلاً غم، ترس، عصبانیت، هیجان)، می تواند به ما کمک کند تا احساسات را بدون هیجان مدیریت کنیم



**8 OF CLUBS** – رقصیدن - چه به تنهایی و چه با دیگران، رقصیدن راهی عالی برای تحرک بدن، تفریح و مراقبت از سلامت جسمی و روانی است. همچنین روشی قدرتمند برای بیان احساساتمان بدون نیاز به استفاده از کلمات است



**9 OF CLUBS** – شرح دادن وضعیت خودتان به صورت نوشته - نوشتن احساسات ما می تواند در مدیریت تجربیات و احساسات دشوار مفید باشد. مردم معمولاً وقتی این فرصت را دارند که داستان خود را به زبان خودشان بیان کنند، احساس می کنند که کنترل بیشتری بر زندگی خود دارند



**10 OF CLUBS** – مطالعه کردن - مطالعه فقط راهی برای یافتن اطلاعات یا فرار از زندگی روزمره ما برای مدتی نیست - همچنین می تواند به ما کمک کند بهتر بخوابیم، سطح استرس خود را کاهش دهیم، سلامت روان خود را بهبود بخشیم و حتی عمر طولانی تری داشته باشیم



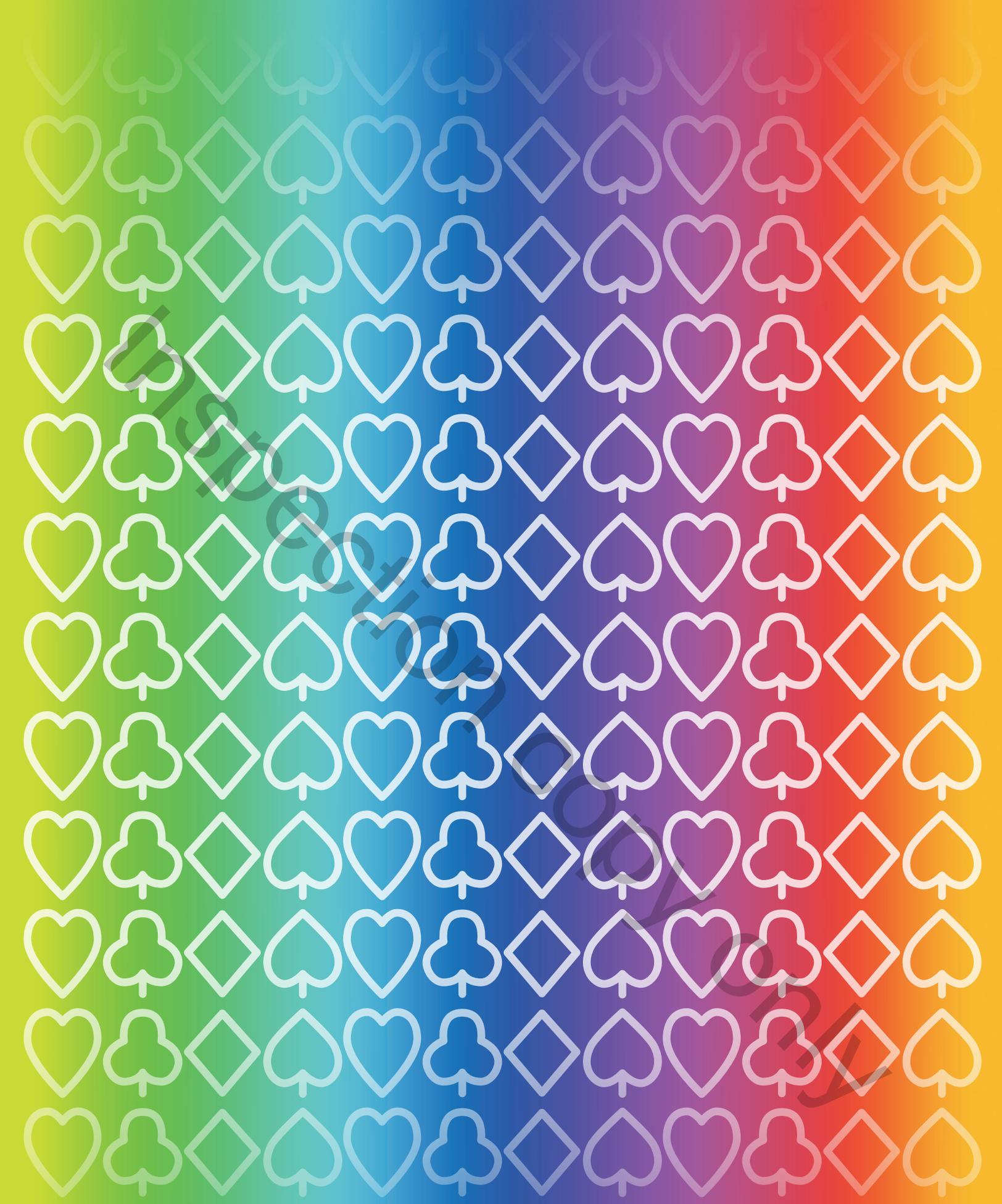
**J OF CLUBS** – معرفی کردن خودتان به (صورت عینی) تصویری نقاشی، رنگ آمیزی و طراحی می تواند به ما در مدیریت استرس، بهبود تمرکز و تقویت روحیه کمک کند. نیازی به هنرمند ماهر نیست - فقط گذاشتن قلم روی کاغذ می تواند کافی باشد تا واضح تر فکر کنیم و احساس بهتری داشته باشیم



**Q OF CLUBS** – آواز خوانی - آواز خواندن راهی عالی برای نفس کشیدن عمیق و لذت بردن است. و وقتی با افراد دیگر آواز می خوانیم، فواید دیگری نیز وجود دارد. اینها شامل کاهش اضطراب و افسردگی، افزایش اعتماد به نفس، مدیریت درد و سلامت قلب است



**K OF CLUBS** – ساختن چیزی با دستان ((کاردستی)) از آشپزی گرفته تا بافندگی، کاردستی تا باغبانی، مشغول شدن با دستايمان می تواند باعث شود ما احساس شادی، آرامش و آرامش بیشتری داشته باشیم. خلاق بودن یک راه عالی برای سرگرمی با دوستان و خانواده است



With huge thanks to our supporters:

