



دومین جلسه آموزش خانواده با حضور سرکار خانم خسروی با عنوان «ذهن آگاهی و مهارت های ارتباطی»

دومین جلسه آموزش خانواده روز چهارشنبه ۱۴۰۰/۰۹/۱۰ با حضور سرکار خانم خسروی با موضوع ذهن آگاهی و مهارت‌های ارتباطی به صورت مجازی در فضای اسکای روم برگزار گردید. خلاصه مطالب مطرح شده در این جلسه به شرح ذیل می باشد:

ذهن آگاهی شکلی از مراقبه است که ریشه در تعالیم و آئین مذهبی شرقی خصوصاً بودا دارد. و به زبان ساده به معنای آگاه بودن از افکار، رفتار، هیجانات و احساسات است و شکل خاصی از توجه محسوب می شود که در آن دو عنصر اساسی:

حضور در زمان اکنون و قضاوت نکردن ارزش بالایی دارد

حضور در زمان اکنون و قضاوت نکردن

ذهن آگاه:

- ✓ توانایی شناسایی دقیق هیجان‌های خود
- ✓ آگاهی از آنها به هنگام تولد
- ✓ همچنین کنترل تمایلات خود در نحوه واکنش به اوضاع و افراد مختلف

آگاهی حواس جمع بودن و بیداری صد در صد و آگاه بودن نسبت به همه رخ دادهایی است که همین الان در اطراف ما و همینطور در درون بدن در حال اتفاق افتادن هستند. به این شکل که هیچگونه قضاوت و پیش داوری نسبت در درست یا نادرست بودن از اتفاقها نداریم.

«ذهن آگاهی کیفیت از بیداری است که در آن ما از آگاه بودن خود آگاه می شویم»

هر چه انسان بیدارتر و هشیارتر باشد و حواسش نسبت به اتفاقات جاری و اکنون زندگی اش جمعتر باشد، ذهن آگاهتر است و پاسخ‌هایش به تحریکات زندگی خردمندانه‌تر و مؤثرتر و آرامش و اطمینان قلبی او بیشتر است.

در ذهن آگاهی یاد میگیریم که چگونه الگوی نشخواری فکری و خودکار ذهن عادی خود را به محض شناسایی به الگوی عمدی و الگوی متفکران ذهن تبدیل سازیم.

بیشتر وقتمان را به پرسه زدن در خاطرات گذشته و یا خیال پردازی درباره آینده می گذرانیم. با هجوم افکار مختلف روبرو هستیم و اغلب اوقات در حالت "خودکار" عمل می کنیم. به طوری که بدنمان اینجا و ذهنمان جای دیگر است، انگار که ذهن نیز برای خودش ذهنی دارد. ذهن دائماً پرواز می کند.

ما ارتباط خود را با بدنمان از دست می‌دهیم و خیلی زود محصور اندیشه‌های وسواسی در مورد چیزی که اتفاق افتاده می‌شویم یا در مورد آینده نگران می‌شویم.

به بیان دیگر، ما در داستان‌های ذهن خود زندگی می‌کنیم و این امر باعث ایجاد اضطراب می‌شود. با این حال مهم نیست که تا چه حد از تجربه‌ی حال حاضر دور می‌شویم، توجه‌آگاهی درست همینجا است تا ما را به جایی که هستیم و آنچه که انجام می‌دهیم و احساس می‌کنیم، برگرداند.

توجه‌آگاهی، توانایی اساسی انسانی است که باعث می‌شود انسان به طور کامل در لحظه‌ی حال حضور داشته باشد و از جایی که هست و آنچه انجام می‌دهد آگاهی کامل داشته باشد.

مراقبه تنفس

فرایند تنفس، فرایندی است که اکثر افراد به اهمیت تأثیرات آن بی‌توجه هستند.

در حالی که تنفس بر سیستم عصبی، قلب، عضلات، خواب، میزان انرژی، تمرکز و حافظه و بسیاری موارد دیگر موثر است و علاوه بر آن، به دلیل همراهی همیشگی تنفس با ما، می‌توانیم همواره از آن به عنوان لنگری برای لنگر انداختن و آرام گرفتن در لحظه‌ی حال استفاده کنیم.

شما در هر مکان و زمانی که باشید، با توجه کردن به نحوه تنفس‌تان می‌توانید حضور خود را در تجربه‌ی حال حاضر احساس کرده و آن را غنا ببخشید.

تکنیک تنفس

ذهن آگاهی به معنی بازگشت به زمان حال است نه ماندن در زمان حال.

فرزنگان 4 - آموزش خانواده سالم خسروی

1:32:24

ذهن آگاهی چیست

ذهن آگاهی شکلی از مراقبه است که ریشه در تعالیم و آیین مذهب شرقی خصوصاً بودا دارد

و به زبان ساده به معنای آگاهی از افکار، رفتار، هیجانات و احساسات است و شکل خاصی از توجه محسوب میشود که در آن دو عنصر اساسی:

حضور در زمان اکنون و تفاوت نگرین

تزیین بالایی دارد

کاربران: 63

فرزنگان 4
farnaz.khooravi
خدیجه پور

سلام مادر سارا سلام فرزانه حسام پایه دهم
پارسیها شاهرخی پورگانی ۱۰۶
سلام وقتون بخیر
سلام خود را وارد کنید

فرزنگان 4 - آموزش خانواده سالم خسروی

1:56:53

حضور در زمان اکنون و تفاوت نگرین

ذهن آگاه:

- ✓ توانایی شناسایی دقیق هیجانات خود
- ✓ آگاهی از آنها به هنگام تولید
- ✓ همچنین کنترل تمایلات خود در نحوه واکنش به اوضاع و احوال مختلف

کاربران: 73

فرزنگان 4
farnaz.khooravi
خدیجه پور

سلام روزتون به خیر
سلام پوریا پوریا
وقت به خیر حسام انوشیروانی از جلسه امروز
مادر سارا سلام پوریا سلام ۱۰۶
سلام خود را وارد کنید

فرزنگان 4 - آموزش خانواده سالم خسروی

2:16:41

بیشتر وقتان را به پرسه زدن در خاطرات گذشته و یا خیال پردازی در باره آینده می گذرانید.

با هجوم افکار مختلف رویو هستیم و اغلب اوقات در حالت "خودکار" عمل می کنیم. به طوریکه که بدانمان ایچنا و ذهنمان چیکه دیگر است. افکار که ذهن نیز بزرگ خوشی ذهنیه فرد

ذهن کاملاً بیوز می کند.

ما ارتباط خود را با بدنمان از دست می دهیم و خیالیه نزد منحصر اندیشه ها - وسوسه تر درود چیزیکه که اتفاق افتاده می بینیم یا در مورد آینده نگرین می بینیم.

به بیان دیگر، ما در داستان های ذهن خود زندگی می کنیم و این امر باعث ایجاد اشتغال می شود.

کاربران: 67

فرزنگان 4
farnaz.khooravi
خدیجه پور

پرتوی آب سوزانی ۱۰۱
استاد وقت
پرتوی آب سوزانی به
ممنون اومد
سلام خود را وارد کنید