



سومین جلسه آموزش خانواده با حضور سرکار خانم خسروی با عنوان «ذهن آگاهی و حواس پنجگانه»

سومین جلسه آموزش خانواده روز چهارشنبه ۱۴۰۰/۰۹/۱۷ با حضور سرکار خانم خسروی با موضوع ذهن آگاهی و حواس پنجگانه به صورت مجازی در فضای اسکای روم برگزار گردید. خلاصه مطالب مطرح شده در این جلسه به شرح ذیل می‌باشد:

❖ عجله

عجله داشتن در انجام کارها سبب می‌شود تا فرد مضطرب و پریشان شود چرا که همواره به دنبال انجام هر چه سریعتر کارهایش است. در نتیجه هیچ زمانی برای لذت بردن در زمان حال باقی نمی‌ماند. منشأ این اضطراب ترس و یا نتیجه‌گرا بودن است که تمرکز را به شدت پایین می‌آورد و فرد بازدهی کافی به دست نمی‌آورد. زیرا تنها به فکر اتمام آن کار هستید و به کیفیت کارها توجه نمی‌کنید. از دست دادن تمرکز احتمال موفقیت را در زندگی کاهش می‌دهد و آرامش روان را از فرد می‌گیرد. برنامه ریزی، مهارت نه گفتن، ورزش کردن و آرامش، از راهکارهای مقابله با عجله بودن است.

❖ زندگی روی نقشه

اگر چه برنامه ریزی، نوع تصمیمات و فعالیت‌های لازم برای دستیابی به اهداف مورد نظر را مشخص می‌کند؛ اما برنامه ریزی دقیق برای تمامی موارد خارج از کنترل مانند تعامل و فعالیت‌های کاری با دوستان و خانواده تقریباً غیرممکن است.

❖ تکنیک اول: لذت بردن از لحظات کوچک

از زمان حال خود لذت ببریم تا در آینده حسرت لحظات کوچک مانند کودکی فرزندان، در کنار پدر یا مادر بودن و ... را نخوریم.

❖ تکنیک دوم: کشمش

حالا هر کدام از شما کشمش‌هایی را بردارید.

آنچه را که مایلیم شما انجام دهید این است که روی یکی از آن‌ها تمرکز کنید و صرفاً تصور کنید که قبلاً چیزی شبیه آن ندیده‌اید، تصور کنید که آن کشمش‌ها از مریخ آمده و شما قبلاً آن را در زندگی تان ندیده‌اید.

یکی از این کشمش‌ها را در کف دست و بین انگشت شصت و اشاره خود بگیرید. (مکث)

با توجه به آن نگاه کنید. (مکث)

با دقت به آن نگاه کنید، به گونه‌ای که گویی هرگز چنین چیزی ندیده‌اید. (مکث)

بین انگشتانتان آرام بچرخانید. (مکث)

جنس آن را بین انگشتانتان بررسی کنید. (مکث)

به دقت زیر نور به آن نگاه کنید ... تا فرورفتگی‌ها و چین خوردگی‌های تاریکتر آن را ببینید. (مکث)

اجازه دهید که چشمان شما همه قسمت‌های آن را واریسی کند، به گونه‌ای که گویی قبلاً هرگز چنین

چیزی ندیده‌اید. (مکث) و اگر، در حالی که این کار را انجام می‌دهید، هر فکری مثل این که "چه کار

عجیبی داریم انجام می‌دهیم" یا "هدف از این کار چیست" یا "من این کار را دوست ندارم" به ذهن

شما آمد به آن فکرها توجهی نکنید و آگاهی خود را به کشمش برگردانید. (مکث)

و حالا کشمش را بو کنید، آن را زیر بینی خود ببرید و در آنجا نگهدارید و با هر دمی، با دقت به بوی

آن توجه کنید. (مکث)

و حالا نگاه دیگری به آن بیندازید. (مکث) و حالا کشمش را به آرامی به سمت دهان خود ببرید، ممکن

است متوجه شوید که چطور دست و بازوی شما می‌دانند که آن را باید به کدام سمت ببرند، شاید

متوجه شوید که دهان شما همزمان با بالا آمدن آن مرطوب می‌شود. (مکث)

و سپس به آرامی کشمش را در دهان خود بگذارید، توجه کنید که چطور دهان شما آن کشمش را

جذب می‌کند، بدون این که آن را گاز بزنید، حالا احساس خود را از بودن کشمش در دهان بررسی

کنید. (مکث)

و وقتی آماده شدید، خیلی هوشیارانه آن را گاز بزنید و به مزه آن توجه کنید. (مکث)

به آرامی آن را بجوید، ... به بزاق دهان خود توجه کنید، ... به تغییر استحکام کشمش توجه کنید.

(مکث)

سپس، وقتی آماده بلع شدید، توجه کنید که آیا شما می‌توانید هنگام بلع، تصمیم خود را واریسی کنید

و قبل از این که کشمش را واقعاً فرو می‌برید آن را بطور هوشیارانه تجربه کنید (مکث)

سرانجام، توجه کنید که آیا می‌توانید حس بلع را دنبال کنید، حس پایین رفتن کشمش به طرف معده

چطور و هم چنین می‌توانید تشخیص دهید که بدن شما در حال حاضر دقیقاً به اندازه یک کشمش

سنگین تر شده است.

- خوردن کشمش در این تمرین چه فرقی با خوردن آن در حالت عادی داشت؟

- نظر شما در مورد کاری که هم اکنون انجام دادیم چیست؟

- از انجام این تمرین چه چیزی یاد می‌گیریم؟

- دقت کردید که از پنج حس خودتون استفاده کردید یعنی به جای زندگی در ذهن چند دقیقه واقعا با حواستان زندگی کردید.

❖ مراقبه تنفس

ذهن آگاهی باعث می شود غنای لحظات زندگی را تجربه کنیم گل سرخ رو ببوییم غذایمان را بچشیم متوجه طلوع خورشید باشیم اینجاست که کاملا دلزدگی و ملال ناپدید می شود.

وقتی متوجه می شویم هیچ دو لحظه ای شبیه هم نیستند همه لحظه ها ارزشمند و جذاب می شوند.

اجتناب نقش بزرگی در اضطراب و افسردگی ما دارد. هر چه که از مشکلات خود فرار کنیم، آن ها بیشتر تداوم خواهند داشت. بنابراین تمرکز در انجام کارها، مدیریت بی حوصلگی و بالا بردن ظرفیت های خود، رفع ابهامات و مثبت اندیشی باعث می شود که از زندگی در زمان حال نیز لذت ببریم.

