

ورقة التمرين تركيز كامل للذهن



تمارين اليقظة غير الرسمية

كلنا مشغولون للغاية والكثير منا ليس لديه الوقت (أو غير مصمم حقًا على أخذها) للقيام بتمارين اليقظة الرسمية. ومع ذلك، يمكننا القيام بذلك بشكل غير رسمي خلال النهار. فيما يلي مثالان:

1 اليقظة في روتينك الصباحي:

أختار نشاطًا يمثل جزءًا من روتيني الصباحي، مثل تنظيف أسناني بالفرشاة أو الحلاقة أو الاستحمام. عندما أفعل ذلك، أركز تمامًا على ما أفعله: حركات الجسم، والذوق، واللمس، والرائحة، والبصر، والصوت، وما إلى ذلك. على سبيل المثال، عندما أكون في الحمام، عندما أكون تحت الدش، ألاحظ أصوات الماء عندما ينبعث من الرأس، وعندما يلامس جسدي أو يتدفق بشكل غريب. ألاحظ درجة حرارة الماء وأشعر بها في شعري، وعلى كتفي وعلى طول ساقي. ألاحظ رائحة الصابون والشامبو وشعورهما على بشرتي. أراقب نقاط الماء على الجدران أو على الستارة في الحمام، والماء الجاري على جسدي والتيار الذي يتردد من الأرض. ألاحظ حركات ذراعي عندما أقوم بالغسيل أو التدليك أو وضع الشامبو. عندما تظهر لي أفكار، أعتف بوجودها، وأتركها تكون وأعيد توجيه انتباهي إلى الدش. دائمًا ودائمًا سيتجول انتباهي. عندما أدرك ذلك، أعتف به بلطف، وأكون على علم بما ألهمني، وأعيد توجيه انتباهي إلى الدش.

2 اليقظة أثناء أداء الأعمال المنزلية:

أختار مهمة عادةً ما أكون مستعجلًا في أدائها أو أبحث عن تشتيتي عنها، أو حتى مهمة أقوم بها بتذمر وأريد الانتهاء منها. على سبيل المثال: كوي الملابس، غسل الأواني، تمرير المكنسة الكهربائية، تحضير وجبات الأطفال. أستخدم هذه المهام كفرص لممارسة الوعي الكامل.

لذلك، أثناء كوي الملابس، ألاحظ لون وشكل الملابس، والأنماط التي تنشأ بواسطة الانتفاخات وتغيرها عندما تختفي هذه الانتفاخات. ألاحظ صوت البخار، وصرير لوحة الكوي، والصوت الخفيف للمكواة وهي تتحرك على القماش. ألاحظ كيفية مسك يدي بالمكواة وحركة ذراعي وكتفي.

ورقة التمرين تركيز كامل للذهن

إذا ظهرت الملل أو الإحباط، أعتزف ببساطة بوجودهما، وأعيد توجيه انتباهي إلى المهمة التي أقوم بتنفيذها في الوقت الحالي. عندما تظهر أفكار، أسجل ظهورها، وأتركها تكون، وأعيد توجيه انتباهي إلى ما أقوم به. سيبدو أن انتباهي يتجول دائماً. فور أدركت ذلك، أعتزف بذلك بلطف، وأكون على علم بما قام بتشتيت انتباهي، وأعيد توجيه انتباهي إلى نشاطي الحالي.

الآن، قوموا بتحضير بعض التمارين غير الرسمية للانتباه الكامل لأنفسكم:

خلال روتيني الصباحي، سأمارس الانتباه الكامل عندما يكون

عندما يكون لدي في روتيني المسائي، سأمارس الانتباه الكامل عندما

يكون لدي خلال الأسبوع، سأمارس الانتباه الكامل في

الآن، فكروا في تمارين الوعي غير الرسمية التي يمكن ممارستها بسرعة وبسهولة، واكتبوها - على سبيل المثال عندما تقومون بالوقوف في طابور البنك أو عند انتظار إشارة المرور، يمكنكم ممارسة الوعي تجاه شعور الانتظار الذي تشعرون به؛ أو عند تناول الطعام، يمكنكم وضع هدف لأن تتذوقوا أولي اثنتين من أوائل أكالاتكم بوعي تام.

في نهاية كل أسبوع، ارجعوا إلى ورقتكم وتحققوا من كيفية أدائكم.

المصدر: © Russ Harris 2008 www.thehappynessrap.com