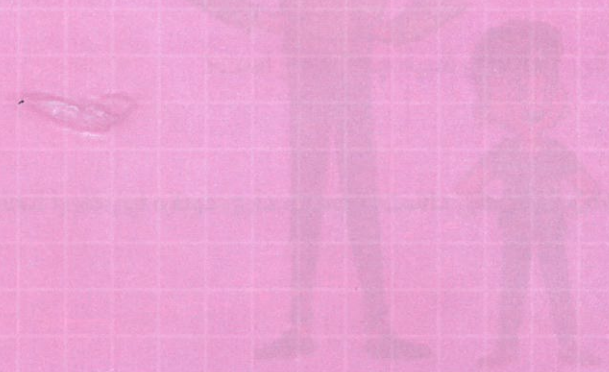


بخش ۲

امروز، یک روز جدید است!

مدیر مدرسه ام هر روز این جمله را تکرار می‌کند: «تو انتخاب می‌کنی که یک روز خوب و عالی داشته باشی یا یک روز بد.» دقت کرده‌ای ما بیشتر روی مشکلاتمان تمرکز می‌کنیم؟ اما وقتی روزت را با ذهن‌آگاهی شروع می‌کنی، یاد می‌گیری چطور روی چیزهایی که تو را شاد می‌کند تمرکز کنی. این موضوعی است که در این قسمت آن را تمرین می‌کنیم. برای شروع یک صبح آرام و شاد آماده‌ای؟





احساس خوب با ذهن آگاهی

سام به خاطر رفتن به مدرسه‌ی جدید ناراحت است و بارها این جمله را به پدر و مادرش می‌گوید: «من نمی‌خواهم به مدرسه‌ی جدید بروم.» پدر از او می‌پرسد چه احساسی داری و سام جواب می‌دهد: «احساس خشم.» بعد پدر می‌پرسد: «دلت می‌خواهد قوی و خوشحال باشی؟» و او می‌گوید: «بله!» هر دو با هم می‌ایستند و با قدرت و شجاعت می‌گویند: «در مدرسه‌ی جدید دوستان خوبی پیدا می‌کنم. من چیزهای جدید و جالبی یاد می‌گیرم. من برای رفتن به مدرسه آماده‌ام!» سام و پدرش این جمله‌ها را چندبار تکرار می‌کنند تا زمانی که سام احساس می‌کند برای رفتن به مدرسه کاملاً آماده است.

سام و پدرش، با گفتن جمله‌های مثبت، نگرانی‌ها را به جمله‌های هیجان‌انگیز تبدیل کردند. با ذهن آگاهی یاد می‌گیری در روزهای پیش‌رو احساس آرامش و امنیت داشته باشی و برای مدرسه رفتن، ورزش کردن، کمک کردن در کارهای خانه و خیلی کارهای دیگر آماده و سر حال باشی.



صبحانه با طعم ذهن آگاهی

تا حالا شده صبح خیلی عجله داشته باشی؟ برای داشتن یک ذهن هوشیار و یک روز آرام، می‌توانی اولین لقمه‌ی صبحانه‌ات را آهسته بخوری و از همه‌ی حواس پنج‌گانه‌ات استفاده کنی تا آرام بشوی.



قبل از خوردن اولین لقمه‌ی صبحانه‌ات:

★ به صبحانه‌ات نگاه کن. چه رنگ‌ها و چه شکل‌هایی می‌بینی؟

★ غذایت را بو کن. چه بویی می‌دهد؟

وقتی که آماده‌ی صبحانه خوردن هستی:

★ اولین لقمه را در دهانت بگذار و آرام آن را بجو. لقمه‌ای که در دهانت هست، از چه چیزهایی تشکیل شده است؟ گرم است یا سرد؟

★ خیلی آرام به صدای جویدن گوش کن. صدای آن شبیه چه صدایی است؟

★ لقمه چه مزه‌ای دارد؟

★ آهسته‌جویدن اولین لقمه‌ی صبحانه‌ات چه حسی داشت؟ دوست داری دوباره این کار را انجام دهی؟

سپاسگزاری صبحگاهی من

سپاسگزاری یعنی برای داشتن عزیزانت و همه‌ی چیزهای خوبی که داری، قدردان باشی. سپاسگزاری به ذهن تو کمک می‌کند حس خوبی داشته باشی. می‌توانی برای نعمت‌های کوچک، مانند خوردن یک غذای لذیذ یا پوشیدن لباس‌های گرم و نرم یا حتی برای نعمت‌های بزرگی مثل خانواده‌ات سپاسگزار باشی، چون حتی با فکرکردن به نعمت‌هایی که داری شادتر می‌شوی.

● **فکر کن:** برای اینکه سرحال و سلامت باشی، هر روز به غذا و آب نیاز داری. با غذا و آبی که می‌خوری می‌توانی بازی کنی، فکر کنی و خودت و دیگران را دوست داشته باشی! تو می‌توانی هر روز برای صبحانه‌ای که می‌خوری سپاسگزار باشی.

سه نعمتی را که برای داشتن آن‌ها سپاسگزاری نقاشی کن، سپس یک نفس عمیق بکش. آیا حالا شادتر شدی؟

برنامه ریزی روزانه با ذهن آگاهی

یکی از روش‌های ذهن‌آگاهی این است که موضوعی را که دوست داری اتفاق بیفتد، در ذهنت تصور کنی. اگر تو اتفاق‌های مثبت، امن و شاد را تصور کنی، ذهنت احساس شادمانی و امنیت را به تو جایزه می‌دهد. وقتی که ناامید، نگران یا غمگین هستی، می‌توانی از روش خیال‌پردازی مثبت^۱ استفاده کنی.

اگر خیال کنی لباسی که دوستش داری لک شده، شاید طوری نگران بشوی که تمام روزت خراب شود. حالا به جای اینکه روی یک فکر اشتباه تمرکز کنی، می‌توانی مثبت فکر کنی و خیال کنی همه‌ی کارهایت خیلی خوب پیش می‌رود. با خیال‌پردازی مثبت، احتمال بیشتری وجود دارد به چیزی که می‌خواهی برسی.

چه کارهای مثبتی امروز می‌خواهی انجام بدهی؟ دوست داری در اوقات فراغت چه کار کنی؟ چه احساسی داشته باشی؟ آیا موضوعی هست که بخوای درباره‌اش با کسی صحبت کنی؟ چند دقیقه به این سؤال‌ها فکر کن و نقاشی آن‌ها را بکش. سپس خودت را در حال انجام دادن کارهایی که کشیده‌ای تصور کن. حالا چه احساسی داری؟

1. Picture Positive

مراقبه‌ی صبحگاهی من

فقط چند ثانیه طول می‌کشد تا به احساسات توجه کنی! یکی از راه‌های شناختن احساسات این است که آرام و راحت در جایی، صاف بنشینی. حالا چشم‌هایت را ببند و از خودت پرس: «همین الان چه احساسی دارم؟» یک لحظه وقت بگذار و به کاری که داری انجام می‌دهی توجه کن. شاید متوجه احساس شادی، خستگی، غم، تنبلی یا هر احساس دیگری در ذهن یا بدنت بشوی.

راه دیگری که با آن می‌توانی درباره‌ی احساسات اطلاعات بیشتری به‌دست بیاوری، نگاه‌کردن به آینه است. وقتی در آینه به خودت نگاه می‌کنی، صورت تو شاد، غمگین یا پرانرژی است؟ داری لب‌خند می‌زنی؟ برای اینکه بفهمی همین الان چه احساسی داری، در آینه به چه قسمتی از صورتت بیشتر دقت می‌کنی؟

شادی



غم



خشم



ترس



خستگی



نگرانی



نادانی / خنده‌داربودن



محبت



خجالت



حالا که چند روش برای بهترشناختن احساسات یاد گرفتی، می‌خواهی از کدام روش استفاده کنی؟ کدام یک از تصویرهای بالا به احساس تو (در این لحظه) نزدیک‌تر است؟ دور آن خط بکش.