



YOGIBASH

Mindful Living Foundation

کاربرد تمرین شفقت به خود



WWW.YOGIBASH.COM



@YOGIBASH



YOUTUBE.COM/@YOGIBASH



INFO@YOGIBASH.COM

کاربرگ تمرین شفقت به خود

به یاد داشته باشید: خود شفقتی به معنای رفع یا حل مشکلات شما نیست بلکه به معنای ایجاد فضایی برای خودتان با مهربانی و درک است.

با الهام از آموزه های دکتر کریستین نف (Dr. Kristin Neff) این برگه تامل، شما را در پرورش خود-شفقتی در لحظات دشوار راهنمایی می کند. از این برگه هر زمان که با مشکل، استرس یا خود-انتقادی مواجه می شوید استفاده کنید.

گام اول: مکث کنید و از این لحظه آگاه شوید.

کمی وقت بگذارید و ببینید چه اتفاقی در حال رخ دادن است. برای هدایت و راهنمایی تامل و بازتاب خود از موارد زیر استفاده کنید.

وضعیت و شرایط را توصیف کرده و توضیح دهید:
چه اتفاقی افتاد؟

از لحاظ جسمی، عاطفی و روانی چطورید و چه احساسی دارید؟

چه افکاری در ذهنتان جریان دارد و چه افکاری به ذهنتان می آید؟
(مثال: در محل کار اشتباهی کردم، و خیلی خجالت زده و مضطربم. سینه ام تنگ شده و گرفته، و دائم در این فکر می کنم که باید بهتر عمل می کردم.)



گام دوم: تمرین ذهن آگاهی

به آرامی و بدون قضاوت، آگاهی و توجه را به لحظه حال، متمرکز کنید.
۱. چه احساساتی را در حال حاضر تجربه می کنید؟
آنها را بدون تلاش برای تغییرشان نام ببرید.
مثال: حس می کنم غمگین، کلافه و ناامید هستم.
این احساسات را در چه قسمتی از بدن خود حس می کنید؟
آن حس ها را توصیف کنید.
مثال: احساس سنگینی در قفسه سینه و گرفتگی در معده ام دارم.

۳. سه نفس عمیق بکشید. هنگام تنفس، بدون آنکه به زبان بیاورید، بگویید:

دم: در حالیکه دم می گیرم و با هر دم این لحظه را می پذیرم.
بازدم: در حالیکه بازدم می گیرم و با هر بازدم، فضایی برای شفقت و مهر ایجاد می کنم.

گام سوم: شناخت پیوند انسانی مشترک

همیشه به یاد داشته باشید و به خودتان یادآوری کنید که همه در زندگی سختی ها و چالش ها را تجربه کرده و با آنها دست و پنجه نرم می کنند.

این وضعیت چگونه می تواند بخشی از تجربه انسانی باشد؟

و این وضعیت چه ارتباطی با تجربه زیسته انسان ها دارد؟
مثال: همه اشتباه می کنند. اشتباه کردن بخش طبیعی و ذات یادگیری و رشد است.

۲. تصور کنید فرد دیگری در شرایط مشابه شما قرار گرفته.
چه چیزی به او می گفتید؟
مثال: تو داری تمام تلاشت رو می کنی و اشکالی نداره که اشتباه کنی.



گام چهارم : با خودت مهربان باش.

حالا همان مهربانی را به قلب خود برگردانید و به درونتان معطوف کنید.

۱. دستتان را روی قلبتان قرار دهید. از یک حرکت آرامش بخش دیگر مانند نوازش کردن استفاده کنید. توجه کنید و ببینید چه حسی به شما دست می دهد؟ به آن احساس توجه کنید.

۲. یک یا چند جمله از این عبارات شفقت آمیز به خود را تکرار کنید.

این لحظه ای از رنج است، رنج بخشی از زندگی است.
باشد که در این لحظه با خودم مهربان باشم.

۳. عبارت خود- شفقتی خود را در زیر بنویسید.
مثال: اشکالی نداره این حس رو داشته باشم. من در حال یادگیری و رشد هستم.

گام پنجم : یک اقدام مشفقانه، و کاری از روی شفقت انجام دهید.

خود شفقتی نه فقط کلام، بلکه کردار مهرورزانه نیز می طلبد.
خود مهربانی، فقط حرف نیست، بلکه پرورش عمل هم می خواهد.

۱. در حال حاضر برای خودتان چه کاری می توانید انجام دهید؟
مثال ها : پیاده روی کردن، یک فنجان چای نوشیدن، نوشتن آنچه در حال حاضر در ذهن و احساسات است، یا با یک دوست همراه و حمایتگر تماس گرفتن و صحبت کردن.

۲. یک کار مهربانانه کوچک که امروز برای خودتان انجام خواهید داد را یادداشت کنید.



گام ششم: بازتاب و تأمل بر این مراحل و گام ها

۱. پس از اتمام این تأمل و بازتاب الان چه حسی دارید؟

۲. در مورد خودتان و وضعیتتان چه یاد گرفتید ؟
مثال: کمی احساس سبکی می کنم.

متوجه شدم که لازم نیست بی نقص باشم و اشکالی ندارد کامل نباشم.

نکاتی برای استفاده از این برگه تأمل :

برای مواقعی که تحت فشار هستید و احساسات شدید دارید ، و یا کلافه و درمانده هستید ، کاری کنید که به سهولت به این برگه دسترسی داشته باشید.

به طور منظم و به صورت مستمر از این برگه استفاده کنید تا عضله ی خود- شفقتی تان را کم کم تقویت کنید و نیروی خود- مهربانی را در خود افزایش دهید.

در صورت تمایل و اگر فکر می کنید این امر کمکی به شما می کند و سبک ترمی شوید ، تجربه تان را با فردی مورد اطمینان در میان بگذارید و مطرح کنید.

