

ترابی | کاربرد تمرین ذهن آگاهی

(براساس رفتاردرمانی دیالکتیکی (DBT))

راهنمای استفاده:

تمرین ذهن آگاهی به شما کمک می‌کند که توجه خود را به لحظه حاضر معطوف کرده و از تجربیات ذهنی، عاطفی و فیزیکی خود آگاه شوید. این تمرین می‌تواند به شما کمک کند تا بهتر با هیجانات و افکار خود روبه‌رو شوید و از واکنش‌های خودکار و غیرمفید جلوگیری کنید.

۱. لحظه حاضر را توصیف کنید:

در حال حاضر چه چیزی را تجربه می‌کنید؟ (افکار، احساسات، حواس و...)

.....

.....

۲. توجه خود را به تنفس معطوف کنید:

در حال حاضر به تنفس خود توجه کنید. آیا نفس شما آرام است یا سریع؟

نفس خود را عمیق‌تر کنید و به احساسات آن توجه کنید.

.....

.....

۳. توجه به بدن:

آیا در بدن خود تنش یا ناراحتی حس می‌کنید؟ به تدریج به هر بخش از بدن خود توجه کنید.

کجا احساس راحتی و کجا احساس تنش دارید؟

.....

.....

۴. ذهن آگاهی به افکار:

در حال حاضر چه افکاری در ذهن شما می چرخند؟ آیا این افکار مربوط به لحظه حاضر هستند یا مربوط به گذشته یا آینده؟

.....

.....

۵. پذیرش احساسات:

در حال حاضر چه احساسی دارید؟ (مثلاً اضطراب، خشم، شادی، غم، ...)

چگونه می توانید این احساسات را بدون قضاوت یا مقاومت تجربه کنید؟

.....

.....

۶. بازگشت به لحظه حاضر:

اگر متوجه شدید که افکار یا احساسات شما را از لحظه حاضر دور کرده اند، به آرامی توجه خود را دوباره به لحظه حاضر بازگردانید.

این فرآیند را به دفعات انجام دهید و بدون قضاوت با خودتان همراه شوید.

.....

.....

پیشنهاد:

تمرین ذهن آگاهی را به طور منظم در طول روز انجام دهید تا به تدریج به آن تسلط پیدا کنید و در شرایط دشوار، راحت تر قادر به مدیریت هیجانات و افکار خود باشید.

Reference:

Linehan, M. M. (2015). *DBT Skills Training Manual (2nd ed.)*. Guilford Press.