

## حضور در لحظه

حضور در لحظه یعنی تمرکز بر روی آن چه که از نظر فیزیکی برای شما چه در بدن یا در محیط اطرافتان در این جا و اکنون اتفاق می افتد؛ به جای گرفتار شدن در دام افکاری که باعث ایجاد احساس اضطراب می شود. تکنیک های حضور در لحظه به شما کمک می کند به جای نگرانی در مورد چیزهایی که ممکن است در آینده اتفاق بیفتند یا رویدادهایی که قبلاً در گذشته اتفاق افتاده اند در لحظه حال بمانید.



حضور در لحظه می تواند به ما یادآوری کند که لحظه حال ممکن است چندان هم بد نباشد و افکار و احساسات ناراحت کننده می آیند و می روند

### برای چه کسی؟ چه موقع باید استفاده کرد؟

افرادی که در چرخه ای از افکار و نگرانی های غیر قابل کنترل گرفتار می شوند  
افرادی که فلاش بک های آسیب زا یا خاطراتی دارند که باعث می شود احساس کنند رویداد آسیب زا دوباره در حال وقوع است  
افرادی به شدت مضطرب که احساس می کنند نمی توانند از افکار نگران کننده یا خاطرات آزارنده فرار کنند

### تمرین ها

## صندلی حضور در لحظه

روی یک صندلی راحت بنشینید، جایی که پاهایتان به زمین برسد. چشمان خود را ببندید و روی نفس خود تمرکز کنید. به آهستگی تا سه شماره نفس بگیرید، سپس به آرامی بازدم کنید. ذهن خود را به بدن خود متمرکز کنید.

با نشستن روی آن صندلی بدن تان چه حسی دارد؟ به پشتی صندلی تکیه دهید تا تمام طول پشت شما به پشتی صندلی فشار بیاورد. آیا می توانید تماس بین بدن خود و صندلی را احساس کنید؟ اگر صندلی جای بازو دارد آن را لمس کنید، آیا مواد صاف است یا بافت دارد؟ بازوهای خود را در طول بازوی صندلی به سمت پایین فشار دهید، توجه کنید که چگونه دستان تان از انتهای آن آویزان شده است. اگر صندلی شما بازو ندارد، مواد روی صندلی را لمس کنید، چه حسی دارید؟ سپس پاهای خود را به زمین فشار دهید، تصور کنید که گونه‌ای انرژی از ذهن شما به سمت پایین حرکت می‌کنند و پس از گذر از بدن از راه پاها به زمین می‌ریزند. می‌توانید آن را به عنوان رنگی که بدن شما را پر کرده تصور کنید.

اما این شمای بدن شماست پس هر چیزی را که می‌خواهید انرژی شما شبیه به آن باشد انتخاب کنید همانطور که انرژی از سر شما به سمت پایین تخلیه می‌شود، احساس کنید که هر قسمت از بدن چقدر سنگین می‌شود، نیم تنه شما احساس سنگینی می‌کند و اکنون عضلات را شل و بازوها را رها کنید. در نهایت، احساس کنید که سنگینی از پاهای شما پایین می‌آید و به زمین می‌رود.

## تکنیک حواس پنج‌گانه با شمارش معکوس از پنج تا یک

این تکنیک دوم شما را وادار می‌کند تا از تمام حواس پنج‌گانه خود برای کمک به بازگشت به زمان حال استفاده کنید. تمرین قرار دادن بدن در یک وضعیت راحت- مثلا نشسته- شروع می‌شود. راحت بنشینید، چشمان خود را ببندید و چند نفس عمیق بکشید.

هواگیری از راه بینی و بازدم از راه دهان انجام می‌شود. دم و بازدم دست کم تا سه شماره باید به طول بینجامد

۵

حالا چشمان خود را باز کنید و اطراف را ببینید؛ هر چه می‌بینید با صدای بلند نام ببرید می‌توانید به داخل اتاق و بیرون از پنجره نگاه کنید

۴

حالا چیزهایی که می‌توانید احساس کنید؛ ابریشمی بودن پوست، بافت مواد روی صندلی، موهای شما چه حسی دارد؟

چه چیزی در مقابل شماست که می‌توانید لمس کنید؟ شاید یک میز؟

۳

چیزهایی که می‌توانید بشنوید؛ صدای ترافیک یا پرندگان در بیرون، زمانی که ساکت هستید و در واقع به چیزهایی در اتاق خود گوش می‌دهید دائماً صدا ایجاد می‌کنند اما معمولاً آن‌ها را نمی‌شنویم

۲

چیزهایی که می‌توانید بو کنید؛ امیدواریم بوی وحشتناکی! نباشد

۱

چیزی که می‌توانید بچشید؛ ممکن است دردست داشتن شکلات هنگام تمرین حضور در لحظه ایده خوبی باشد! همیشه می‌توانید صندلی خود را برای مدت کوتاهی ترک کنید و وقتی چیزی را برای میل کردن انتخاب کردید، اول تنها بخش کمی را مزه کنید، و بگذارید چند ثانیه دور دهانتان بچرخد و طعم آن را واقعاً میل کنید



### تمرین شیء

برخی از افراد ممکن است ترجیح بدهند که یک شیء حضور در لحظه را در جیب خود حمل کنند - یک شیء کوچک (یک سنگ کوچک، گل رس، حلقه، تکه پارچه یا نخ) که می‌توانند هر زمان که خواستند آن را

لمس کنند. شیء حضور در لحظه باید یک شی جدید باشد که فرد در زمان تجربه رخداد ناگوار، آن را نداشت تا به او یادآوری کند که اکنون در زمان حال حضور دارد و نه در حافظه رخداد ناگوار

به فرد توضیح دهید: زمانی که احساس می کنید در نگرانی یا خاطره بدی گرفتار شده اید، می توانید شیء حضور در لحظه خود را لمس کنید. اگر می خواهید، شی را در دست بگیرید و تمرکز کامل خود را روی آن معطوف کنید. به رنگ و بافت آن دقت کنید. به جایی که ممکن است سایه ها روی قسمت هایی از آن بیفتند یا شاید اشکالی وجود داشته باشد که درون جسم شکل می گیرد، نگاه کنید. احساس کنید که در دستتان چقدر سنگین یا سبک است و بافت سطح زیر انگشتانتان چه حسی دارد.

### ایده های دیگر

یک بازی «دسته بندی» با خودتان انجام دهید. سعی کنید به «میوه ها»، «ماشین ها»، «نمایش های تلویزیونی»، «ورزش»، «آهنگ ها»، و «نام شهرها» فکر کنید

یک فعالیت روزمره را با جزئیات کامل توصیف کنید. مثلاً غذایی را که می پزید توصیف کنید - مثلاً ابتدا سیب زمینی ها را پوست می گیرم و چهار قسمت می کنم، سپس آب را می جوشانم، ادویه ها را اضافه می کنم

به علاقمندی های خود فکر کنید. به رنگ، حیوان، فصل، غذا، زمان روز، برنامه تلویزیونی مورد علاقه خود بیندیشید

کشتی کار کنید. انگشتان، بازوها یا پاهای خود را تا جایی که می توانید دراز کنید. سر خود را به اطراف بچرخانید

به آرامی راه بروید، به هر قدم توجه کنید، با هر قدم بگویید «چپ»، «راست»  
جملات محبت آمیز به خود بگویید، انگار با یک کودک کوچک صحبت می کنید. برای نمونه: «آدم خوبی هستی که دوران سختی را پشت سر می گذاری و از این نیز گذر خواهی کرد»

یک بیانیه متقابل و مرتبط بگویید، مثلاً «من می توانم این وضعیت را تحمل کنم، این احساس نیز می گذرد. کلمات یک آهنگ، نقل قول یا شعر الهام بخش را به خاطر بسپارید که باعث می شود احساس بهتری داشته باشید.

