

1-2-3-4-5 پر موجوده حالت تمرکز

کله ناکله چې موږ خپه شو، داسې احساس کوو چې فکرونه مو ډېر تېز روان دي يا زموږ له کنټروله وتلي دي. تمرین کول د 1-2-3-4-5 پر موجوده حالت تمرکز کول د سره مرسته کوي چې پام مو بېرته اوسنۍ شېبې ته راوگرځي. دا کار ذهن او بدن اراموي او د سکون احساس درکوي.

تشریح:

دا تمرین ستاسو 5 حواس کاروي، خو پام مو له فکرونو واړوي او هغو شیانو ته یې راوگرځوي چې وینې، لمس کوي، اورې، بوی کوي او خوند یې احساسوي.

د 1-2-3-4-5 پر موجوده حالت تمرکز څنگه وکړو

لومړی ګام

په آرام حالت کې کښېنئ یا پرېوځئ.



دوهم ګام

خو ځله ورو او ژوره ساه د پوزې له لارې واخلي او د خولې له لارې یې وباسئ.



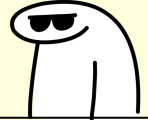
درېیم ګام

د خپلو حواسو په کارولو سره دې شیانو ته پام وکړئ:

دا شیان لوی یا کوچني کېدای شي، لکه د کرکۍ دباندي یوه ونه، یا پر ځمکه ستاسو بکس.

5 هغه شیان چې شاوخوا یې لیدلی شئ

5



دا کېدای شي پر مېز د اوبو بوتل وي، یا پر ځمکه ستاسو پښې.

4 هغه شیان چې احساسوئ یا یې لمس کولی شئ

4



په غور سره واورئ. کېدای شي د پکې غږ، د موسیقۍ اواز، یا د باد له امله د ونې د پانډو شور واورئ.

3 هغه شیان چې اورېدلی یې شئ

3



دا کېدای شي ستاسو پر لاسونو د صابون بوی وي، یا نږدې د پخېدونکي خواړه بوی. که کوم بوی نه احساسوئ، د دوو هغو بویونو په اړه فکر وکړئ چې خوښېږي مو.

2 هغه شیان چې بوی یې کولی شئ

2



کېدای شي دا ستاسو د غاښونو کریم وي، یا کوم خوراک چې همدا اوس مو خوړلی وي. که کوم خوند نه احساسوئ، د خپلې خوښې د یوه خوند په اړه فکر وکړئ.

1 هغه شې چې خوند یې ځکلی شئ

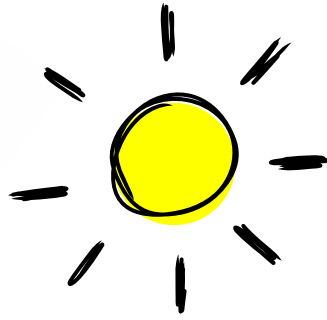
1



څلورم ګام

یو څو ځله نور هم ورو او ژورې ساه واخلي. اوس وګورئ چې بدن او ذهن مو څنگه احساس کوي.





يادونه:

پر موجوده حالت د تمرکز کولو لپاره کومه سمه يا ناسمه لاره نشته. په خپل مناسب سرعت يې وکړئ، او که اړتيا وي، تمرين بيا تکرار کړئ.

مهمه لارښوونه!

کله چې موږ تر فشار لاندې يو، د نوو شیانو زده کول ستونزمن وي. نو د زړه صبرولو نوې لارې هغه وخت زده او تمرين کړئ چې آرام یاست. خو ځله يې تمرين کړئ، ترڅو د اړتيا پر وخت يې وکارولی شئ.



د ماشوم ساتونکو لپاره نور معلومات:

کوچني ماشومان

مشران کولی شي له کوچنيو ماشومانو سره د دې مهارت په زده کولو کې مرسته وکړي. تمرين 1-2-3 ته ساده کړئ او يوازې پر هغو شیانو تمرکز وکړئ چې ماشوم يې ليدلی، لمس کولی او اورېدلی شي. مشران دا تمرين د شیانو د لټون په لوبه هم بدلولی شي. کوچنيو ماشومانو ته اجازه ورکړئ چې په کوټه کې وگرځي او شیان پيدا کړي. د بېلګې په توګه، ترې وغواړئ 3 آبي شیان يا 2 داسې شیان پيدا کړي چې په لمس کولو نرم وي. که مشران دا تمرين پخپله ترسره کړي او ووايي چې څه وينې، څه احساسوي او څه اوري، نو کوچني ماشومان په اسانه پوهېږي چې څه بايد وکړي.

لويان

د زړه صبرولو دا ډول لارې د لويانو لپاره هم ګټورې دي. د 1-2-3-4-5 پر موجوده حالت تمرکز کول له مشرانو سره مرسته کوي چې خپل ذهن آرام کړي او ماشومانو ته دا تمرين په عملي ډول وينې.