

## ۲- کف دستان در زمان حال

"هنری دیوید تورتنو" زمانی که مشغول ساختن مسیر Walden Pond بود در مقاله ای با عنوان "پیاده روی" می نویسد که در حین کار دائماً افکار مختلف و مزاحمی به ذهنش خطور می کرد و او را سردرگم و عصبی کرده بود. از طرفی تلفن همراه نداشت تا با آن حواس خود را پرت کند. به همین دلیل است که زمانی که تمرکز فکریمان را از دست می دهیم، يك راه مفید برای پیدا کردن خودمان می تواند این باشد که به سادگی از طریق بدنمان به احساسات خودمان بازگردیم.

### چگونه؟

- ۱- بنشینید یا بایستید. بعد از اینکه در جایی مستقر شدید، دستهایتان را در جلوی قفسه سینه بالا برده و به اندازه يك پا از هم جدا کنید.
- ۲- به آرامی کف دستها را به هم نزدیک کنید. لحظه ای مکث کرده تا گرما و انرژی و فشار دستها را حس کنید.
- ۳- نزدیک کردن دستها به یکدیگر را ادامه دهید تا نوک انگشتها به آرامی همدیگر را لمس کنند.
- ۴- این کار را تا جایی انجام دهید که کف دستها همدیگر را لمس کنند. توجه کنید که چطور انگشتها صاف شده و چگونه دستها با هم ارتباط برقرار می کنند.
- ۵- آرنج هایتان را بالا برده و کف دستها را نسبتاً محکم تا ۵ شماره به هم فشار دهید.
- ۶- آرنج ها را پایین آورده و شانه ها را آزاد و آرام کنید. دست ها را از هم جدا کرده و بازوها را پایین آورده تا کنار پاهایتان قرار بگیرند.
- ۷- تنفس را طوری در داخل بدنتان تصور کنید که هیچ تنشی در بدن باقی نمانده باشد. استشمام کنید و تنش را با نفس کشیدن بیرون کنید. تصویر سازی کنید که آن را از پاها به زمین و بیرون تخلیه می کنید.

### چه موقع؟

هر زمان که احساس کردید بیش از حد در استرس، پریشانی و افکار منفی احاطه شده اید این تمرین را انجام دهید.