

## تركيز العقل خُذ خمسة تمارين للتنفس

الوقت المطلوب	المواد المطلوبة	نتائج التعلّم
5 دقيقة 	لا شيء 	الوعي بالذات الإدارة الذاتية 

### ١. ماذا؟

نشاط تنفّس قصير يمكن القيام به في أي مكان، وبواسطة أي شخص، في أي وقت من اليوم. وهو الأداة المثالية عندما تجد نفسك في حاجة إلى وقت مستقطع، أو بعض التأمل، أو ترغب فقط في استراحة ذهنية.

### ٢. لماذا؟

يمكن أن يؤدي الإفراط في التحفيز أو الانشغال الشديد أو التوتر التام؛ إلى إعاقة قدرة المرء على أن يكون واعياً بذاته بشكل كامل. يوفر التنفّس بيقظة والتركيز على التدفق الطبيعي للتنفّس؛ طريقة جديدة للارتباط بالتجارب اللحظية.

### ٣. كيف؟

- + اقرأ تعليمات الممارسة، أو شغل ملف التسجيل **خُذ خمسة**.
- + عند انتهاء النشاط، امنح المشاركين لحظة للتفكير في شعورهم.
- + بعد توقّف قصير، أشرك المشارك (المشاركين) في حوار، مستخدماً بدايات المحادثة بوصفها نقطة انطلاق.

### ٤. تعليمات (خُذ خمسة)

- + اجلس في وضع مريح، واسمح لباطن القدمين بالاتصال بالأرض.
- + ارفع إحدى يديك إلى السقف، وستكون هذه يد العدّ. في نهاية كلّ دورة تنفّس واطوِ إصبعاً واحداً في راحة يدك؛ حتى تنثني الأصابع الخمسة جميعها.

+ تتكوّن دورة التنفّس من شهيق وزفير واحد.

+ ببساطة، مارس الشهيق والزفير مع تتبّع دورة التنفّس كاملة. (5 مرّات)

- + عندما تُنهي (5) دورات تنفّس؛ أعد تركيزك ببطء إلى محيطك، ولاحظ ما تشعر به.

### ٥. بادئو المحادثة

- + صِف تجربتك في (خُذ خمسة) بكلمة أو صورة واحدة.
- + سمّ الحالة التي يكون فيها (خُذ خمسة) ممارسة مفيدة للتنفّس.

## هل كنت تعلم؟

تعدّ العودة إلى التنفّس؛ إحدى أسهل الطرائق لإعادة ربط وعينا باللحظة الحالية، والتوقف مؤقتاً وتقليل التفاعل.