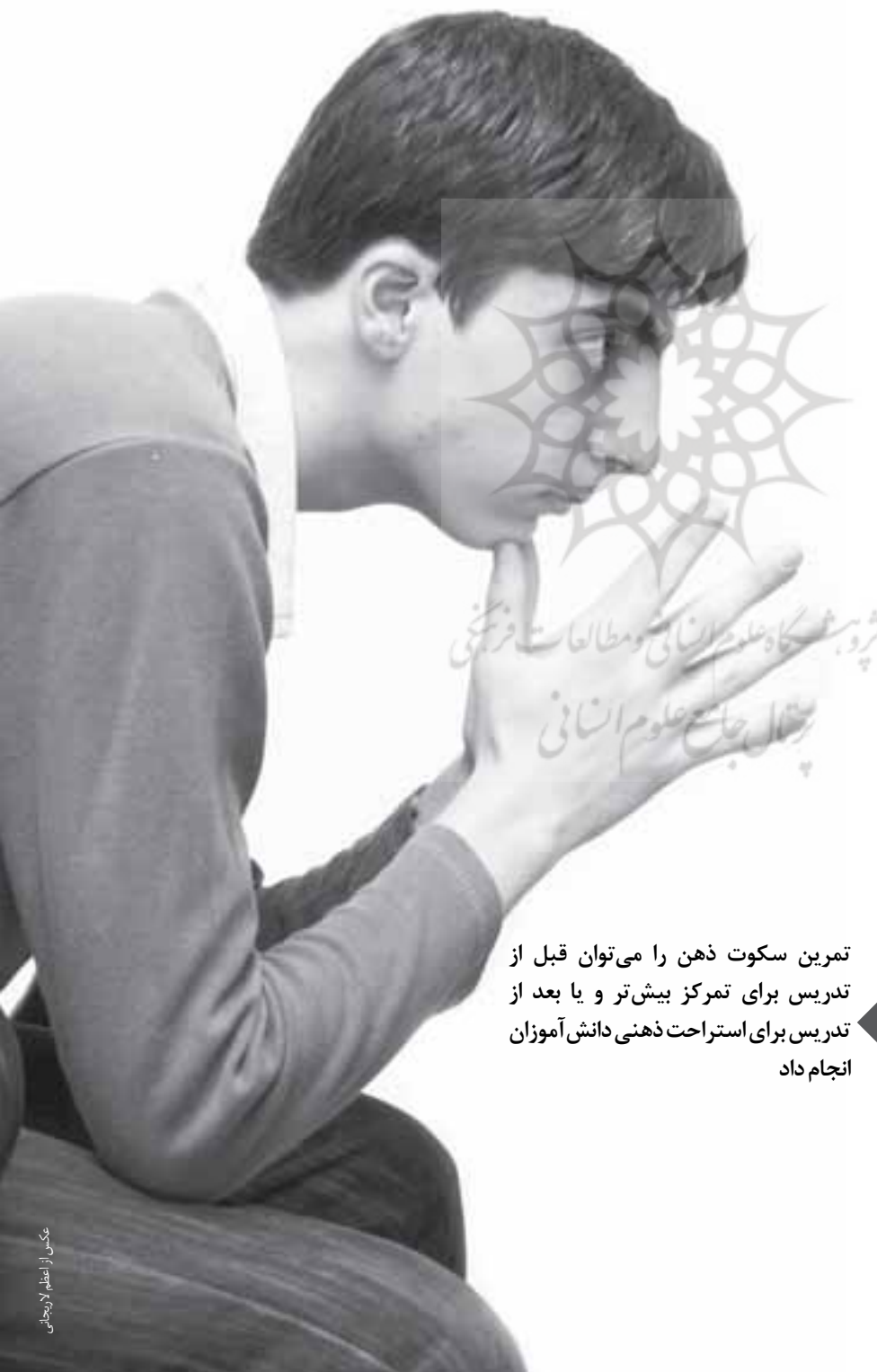


سکوت ذهنی

پروین اعتصامی

کارشناس ارشد روان‌شناسی و مشاور مدرسه



تمرین سکوت ذهن، تمرینی پایه‌ای است که در مراقبه‌ی (Meditation) شرقی، فرد را برای مهار کردن ذهن آشفته و رساندن او به سکوت ذهنی یاری می‌کند.

این تمرین همه‌جا قابل اجرا است و برای تمرکز بیشتر دانش‌آموزان در کلاس درس و توجه به مطالب درسی، بسیار مؤثر می‌باشد.

این تمرین به‌صورت آزمایشی روی دانش‌آموزان سال اول متوسطه اجرا شد؛ نتایج نشان داد آرامش دانش‌آموزان در کلاس درس و همچنین تمرکز و دقت آن‌ها هنگام تدریس معلم به‌صورت معناداری بیشتر شده است.

تمرین سکوت ذهن را می‌توان قبل از تدریس برای تمرکز بیشتر و یا بعد از تدریس برای استراحت ذهنی دانش‌آموزان انجام داد. مدت زمان اجرا ۱۰ الی ۱۵ دقیقه می‌باشد. برای انجام این تمرین از دانش‌آموز می‌خواهیم این مراحل را یک‌به‌یک انجام دهد.

۱. راحت بنشیند و چشم‌ها را ببندد.

۲. تمام افکاری که باعث اختلال ذهنی و حواس‌پرتی او می‌شود، در ذهن تجسم کند. در این مرحله او باید ذهن خود را مانند حوضچه‌ای در نظر بگیرد که تمامی افکار مزاحم در آن شناور هستند. (مدت زمان در این مرحله ۴ الی ۵ دقیقه در نظر گرفته می‌شود)

۳. یک کلمه آرام‌بخش (مانند واژه‌ی «رها» یا «آرامش») را در ذهن مانند قطره جوهری که بر روی آب می‌چکد و در سطح آن پخش می‌شود، بچکاند؛ به نحوی که تمام سطح ذهن را پر کند و تمام افکار مزاحم را پاک نماید و از بین ببرد. مرحله‌ی سوم تمرین را باید همراه با تنفس‌های عمیق انجام دهد و بهتر است هنگام بازدم کلمه‌ی رهایی را در ذهن ایجاد کند و تمام سطح ذهن را با آن پر نماید. (مدت زمان در این مرحله ۸ الی ۱۰ دقیقه در نظر گرفته شود).

دانش‌آموز می‌تواند این تمرین را قبل از شروع به خواندن دروس نیز انجام دهد.

تمرین سکوت ذهن، تمرینی پایه‌ای است که در مراقبه‌ی (Meditation) شرقی، فرد را برای مهار کردن ذهن آشفته و رساندن او به سکوت ذهنی یاری می‌کند

تمرین سکوت ذهن را می‌توان قبل از تدریس برای تمرکز بیشتر و یا بعد از تدریس برای استراحت ذهنی دانش‌آموزان انجام داد