

Readjustปรับชีวิตเปลี่ยนโฉมจิตใจ



Readjust, เมนูภูมิใจใจ 14 วันฉันทำได้

ล้างมือ-ล้างใจ

เรื่องโดย ทีมงานความสุขประเทศไทย

30 Mar 2020

กิจกรรมล้างมือ-ล้างใจ

แบบฝึกหัดเพื่อการฝึกฝนการเท่าทันความคิดและความรู้สึกตัวจากการเคลื่อนไหว ฝึกได้ทุกวันโดยเฉพาะในช่วงเวลาการระบาดของโควิด-19 ที่การล้างมือเป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญในชีวิต

ช่วงเวลา : บ่อยๆ ระหว่างวัน โดยเฉพาะเมื่อกลับถึงบ้าน และก่อนรับประทานอาหาร

อุปกรณ์ : สบู่และน้ำสะอาด

วิธีการ

1. เริ่มล้างมือด้วยน้ำและสบู่ ใช้ฝ่ามือถูกัน รับรู้สัมผัสของสายน้ำที่กระทบฝ่ามือ
2. ใช้ฝ่ามือถูหลังมือและนิ้วถูซอกนิ้ว สัมผัสให้รู้สึกถึงความสงบ ขอบคือนิ้วมือที่ยังมีสุขภาพที่ดี ช่วยให้เราหยิบจับสิ่งต่างๆ ได้อย่างสะดวกสบาย

3. ใช้ฝ่ามือถูฝ่ามือและนิ้วถูชอกนิ้ว รับรู้ความรู้สึก ความคิด สัมผัสและการเคลื่อนไหวของนิ้วและมืออย่างต่อเนื่อง หากใจหนีไปคิดเรื่องนั้น เรื่องนี้ ก็เท่าทันความคิด และวางมันลง
4. ใช้หลังนิ้วมือถูฝ่ามือ หากจิตคิดฟุ้งซ่าน ให้ระลึกถึงความคิดฟุ้งซ่านนั้นและปล่อยวาง
5. ใช้ฝ่ามือถูนิ้วหัวแม่มือโดยรอบ ระลึกรู้ตอนถูอย่างผ่อนคลาย ไม่พยายามจนเคร่งเครียด
6. ใช้ปลายนิ้วมือถูขางฝ่ามือ ระลึกรู้ถึงการเชื่อมโยง การพึ่งพาอาศัยโดยไม่อาจแยกจากกันของนิ้วมือกับเซลล์อื่นๆ ในร่างกายของเรา
7. ใช้ฝ่ามือถูรอบข้อมือ รับรู้ว่าการที่ร่างกายเราเจ็บไข้ได้ป่วยนั้นมีสาเหตุมาจากภายนอก เมื่อเราเห็นนิ้วมือขอให้เราได้ระลึกว่าชีวิตเราและสิ่งอื่นๆ ล้วนเชื่อมโยงเป็นหนึ่งเดียว ความเป็นความตายเป็นเพียงสิ่งเล็กน้อยที่กำลังเป็นไปในจักรวาลที่แปรเปลี่ยนตลอดเวลา
8. เมื่อล้างมือจนสะอาดแล้ว ให้สำรวจและผ่อนคลายจิตใจของเราให้สบาย

กิจกรรมนี้อยู่ในหมวด *Readjust* ปรับชีวิตเปลี่ยนโหมดใจ : ให้การทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันของเรากลายเป็นกิจกรรมที่เอื้อต่อการเท่าทันอารมณ์ ความคิด มีสติ รู้เนื้อรู้ตัว ไม่ว่าจะเป็ ล้างมือ ล้างจาน อาบน้ำ ทานอาหาร เป็นต้น

ให้ช่วงเวลาของการอยู่บ้าน ได้สร้างโอกาสใหม่ให้คุณค่าและเพิ่มความหมายในการดูแลชีวิตจิตใจของตัวเองและคนรอบข้าง ด้วยชุดความรู้ ‘เมนูภูมิคุ้มใจ 14 วันฉันทำได้’ ที่ happinessthailand.com และ FB ความสุขประเทศไทย facebook.com/happinessthailand