

مقدمة

تستخدم أجسامنا وأدمغتنا إشارات كيميائية وكهربائية من أجل التواصل. وهذا يعني أننا حين نفكر بأمر متوتر أو مرعبة أو مزعجة، تبدأ أجسادنا بالتوتر ويصبح هضمنا أصعب ونعاني من صعوبات في النوم. ومن ثم يعيد التشنج الحاصل في أجسامنا إرسال إشارات إلى أدمغتنا تشير لهذا التشنج، ما يمكن أن يزيد بدوره من مستوى الإجهاد العقلي. ويمكننا كسر هذه الدورة في الجسم باستخدام تمارين مثل التنفس والإطالة والتمدد واسترخاء العضلات التدريجي (PMR)، أو يمكننا كسرها باستخدام اليقظة الذهنية، أو التأمل أو تمارين التأريض. ستوجهك هذه النشرة عبر مبادئ وممارسات اليقظة الذهنية.

إن اليقظة الذهنية تعني الانتباه عن قصد للحظة الحالية. وقد يشمل هذا الانتباه لما يحيط بك والأمور خارج جسدك أو الانتباه لحالتك الداخلية، وما يحدث لك على الصعيد العقلي والعاطفي والجسدي. تعني اليقظة الذهنية (أو التيقظ) ملاحظة أفكارنا ومشاعرنا وما نسمعه ونراه ونشمه وأحاسيس جسدنا. ومع التدريب، تساعدنا اليقظة الذهنية لأن نكون واعيين لأنماط التفكير والشعور والتصرف المعتادة لدينا وترك هذه الأنماط عندما لا تكون صحية لنا.

إن اليقظة الذهنية تعني الانتباه عن قصد للحظة الحالية

إن جانب مهم من اليقظة الذهنية هي ملاحظة حالتك وبينتك الآنية دون إطلاق الأحكام. إن الوسوم مثل "جيد" أو "سيء" أو "عجيب" أو "لم يعجبني" جميعها أحكام. عند ممارستك لليقظة الذهنية، حاول الابتعاد عن هذه والتركيز فحسب على ما هو موجود دون إضافة تقييمك له. انتبه بطريقة ودودة ومنفتحة وفضولية. مثلاً، حاول النظر للألم والانزعاج والضيق كطريقة تواصل جسدك أو عقلك معك دون أن تعلق في حقيقة أنه أمر غير مريح.

إن اليقظة الذهنية عملية انعكاس للداخل تسمح لنا بالتمهل لفترة من الزمن وامتلاك الوضوح في اللحظة الحالية. إنها تساعدنا على عدم التركيز كثيراً على الأحداث أو التجارب الماضية أو التفكير بشكل مفرط أو القلق حول ما هو قادم في المستقبل. يمكننا العثور على لحظة صحية وأمنة في الوقت الحاضر، ما يمنح أجسادنا وعقولنا استراحة من أنماط التوتر الخاصة بنا. إن هذا يساعدنا في إدارة مشاعرنا وعندما نمارسه بانتظام يمكنه التقليل من شعورنا بالضيق ويمكننا على تحسين قدرتنا على التركيز.

إن اليقظة الذهنية عملية انعكاس للداخل تسمح لنا بالتمهل لفترة من الزمن وامتلاك الوضوح في اللحظة الحالية

تقرير الطقس الشخصي

توجد العديد من الطرق لممارسة اليقظة الذهنية. سنقدم سبع تمارين تيقظ يمكنك تجربتها، كل واحدة منها تركز على أمر مختلف حتى تتمكن من العثور على التمرين الذي يلائمك.

تقرير الطقس الشخصي

لأجل هذا التمرين، ستقوم بالتركيز على أحاسيسك ومشاعرك الشخصية، مع ذلك، ستحاول وصفها لنفسك باستخدام كلمات غالباً ما تستخدمها لوصف الطقس. إن هذا يساعد في التخلص من إطلاق الأحكام ويسمح لنا بملاحظة هذه المشاعر بطريقة مختلفة.

اتخذ وضعية جلوس مريحة مع دعم جسدك بالكرسي أو الأرض. يمكنك إغلاق عينيك أو خفضهما للأسفل لنقطة على الأرض.



¹ تم تصميم الأيقونة بواسطة [Freepik](https://www.freepik.com) عبر الموقع الإلكتروني www.flaticon.com

² تم تصميم الأيقونة بواسطة [Freepik](https://www.freepik.com) عبر الموقع الإلكتروني www.flaticon.com

خذ 3 أنفاس عميقة.	 2
والآن، وجه تفكيرك للداخل ولاحظ كيف تشعر. هل داخلك مظلم أم مشرق؟ مشمس؟ غائم؟ عاصف؟ شديد الرياح؟ ثابت؟ هل الطقس مختلف في أماكن مختلفة من جسدك؟ حرّك انتباهك خلال جسدك للتحقق من الطقس في كل مكان، مع التأكد من تحقق من معدتك/ بطنك، وقلبك/ صدرك، وحلقك/ رقبتهك، ووجهك/ رأسك.	 
أنظر ما إذا كان بإمكانك العثور على مكان في جسدك يعد الطقس فيه أكثر بهجة من الأماكن الأخرى وابقَ هناك لبضعة دقائق.	
عندما تصبح جاهزاً، أعد تركيزك للعالم الخارجي.	

الرؤيا بتيقظ

يمكنك القيام بهذا التمرين في أي مكان لكنه من المفيد القيام في الخارج وسط الطبيعة.

اعثر على مكان يمكنك الجلوس أو الاستلقاء فيه بأريحية مع وجود شيء ما يتحرك بهدوء في محيطك. على سبيل المثال قد تكون الغيوم في السماء أو أوراق الشجر التي تطير مع الهواء أو المياه في مجرى مائي.	
انتبه للحركات، ولاحظ الألوان والقوامات والسرعات والأنماط الكثيرة المختلفة التي تشاهدها. لاحظ الضوء والظلال الناتجة عن الحركة. انتبه حقاً: هل تلاحظ أمر ما مختلف، ربما أمر لم تلاحظه من قبل.	
إذا بدأت الأفكار تراودك، تخلى عنها وعد للتركيز على بيئتك الطبيعية. افعل هذا لمدة 5 دقائق على الأقل.	
<p>ملاحظة:</p> <p>يمكن القيام بهذا التمرين أيضاً كـ "مشي تأملي" حيث تمشي بصمت في محيطك وتنتبه جيداً لكل شيء تراه، من الحصى أو الرصيف على الأرض إلى ألوان النباتات أو المبنى، إلى قوام الغيوم في السماء. وجه انتباهك ببطء من الأرض إلى السماء ثم عد للأرض مجدداً، وكرر ذلك.</p>	

الاستماع اليقظ

في هذا التمرين، يمكنك استخدام جرس أو آلة موسيقية أو تطبيق للنغمات على هاتفك.

ابحث عن مكان هادئ نسبياً يمكنك الجلوس فيه بشكل مريح. يمكنك أن تفتح عينيك أو تغلقهما، ولكن يجب أن تشعر بأكثر قدر ممكن من الراحة.	
---	---

أقرع الجرس أو الآلة أو قم بتشغيل تطبيق الصوت. حاول الاستماع بعناية إلى الصوت: لاحظ كيف يتغير، إذا تغيرت النغمة، إذا بدأ بصوت مرتفع ثم أصبح أكثر هدوءاً. استمع جيداً إلى أن تصبح غير قادر على سماع الصوت. توقف لحظة واستمع إلى الصمت بدون الصوت. ثم قم بتشغيل الصوت مرة أخرى.	
كرر هذا 3 مرات على الأقل	X 3

الاحساس اليقظ

يركز هذا التمرين على الأحاسيس المادية التي نشعر بها في أجسادنا.

ابدأ بتركيز انتباهك على باطن قدميك. كيف تشعر؟ هل هم في أحذية أم حفاة؟ هل لديهم مساحة للتحرك أم أنهم مغطون بإحكام؟ هل يلامسون الأرض؟ هل ضغط الأرض على قدميك متساوي أم أنه أكبر على إحدى قدميك مقارنةً بالأخرى؟	
الآن، وجه انتباهك للعلى عند أرجلك. كيف تشعر؟ هل يلامسان المقعد أم ملابسك أو هل تستطيع الشعور بالهواء على جلدك؟ هل هما دافنين أم باردين؟ هل تشعر بالألم فيهما أم الراحة وهل العضلات مرتخية أم مشدودة؟	
وجه تركيزك لأعلى جسديك ببطء وصولاً للوركين وأسفل الظهر ثم للبطن والمعدة ثم لصدرك وقلبك ثم ليديك ثم ذراعيك، وأعلى ظهرك وكتفيك ثم إلى رقبتك وحلقك وأخيراً لوجهك ورسك. لكل جزء من جسمك، قم بالتركيز حقاً كيف تشعر في ذلك الجزء دون الشعور بالحاجة لتغيير ذلك الشعور.	
في حال معناتك من الألم في بعض أجزاء جسمك يمكن اختيار قضاء المزيد من الوقت في التركيز على الاماكن المريحة منه x فيمكن أن يساعد هذا في التخفيف من شعورك العام بالألم.	

المشي اليقظ

لهذا التمرين، ستقوم بالمشي ببطء: يمكن القيام بهذا إما في الداخل أو الخارج.

ابدأ بالوقوف ثابتاً.	
ثم حاول خطوة واحدة بالقصد. بينما تخطو، حاول التركيز على الأحاسيس في عضلاتك بينما ترفع رجلك. هل تستطيع الشعور بالعضلات وهي تُشد؟ هل تتغير مركز وزنك؟ هل تتغير وقفنك؟	
ثم أنزل قدمك وانتبه حقاً للاحساس في باطنها على الأرض. أي جزء يلامس الأرض أولاً؟ أين هو أكبر قدر من الضغط؟ كيف تشعر أرجلك بينما تخفض تلك القدم؟ كيف يتغير تركيز وزنك بعد أن أصبحت كلتا قدمك على الأرض؟	
كرر هذا لخمس خطوات على الأقل.	X 5

الأكل اليقظ

اتخذ وضعية جلوس مريحة مع دعم جسديك بالكروسي أو الأرض.	
ضع قطعة من الطعام بحجم قضمة أمامك. أنظر للطعام: ما هو لونه؟ ما هو قوامه؟ لاحظ الرائحة. ما هي الأحاسيس التي تتوغل داخل جسديك بينما تنتظر وتشم الطعام؟	

الآن، ارفع الطعام ببطء. يمكنك القيام بهذا بأصابعك أو استخدام أداة ما. كيف تشعر بالطعام في يدك؟ ما هي درجة حرارته؟ ووزنه؟ وقوامه؟ هل هو ناعم أم خشن؟ طري أم قاسي؟ ميلل أم جاف؟ بارد أم ساخن؟ والآن قرب الطعام من شفتيك ببطء وضعه داخل فمك. لا تقضم الطعام بعد، خذ لحظة للاحساس بالطعام على لسانك: الحرارة والقوام والطعام.	
ثم قم بقضمه ببطء؛ لكن لا تبتلعه بعد. ما الذي تغير؟ هل تغيرت نكهته؟ هل تغير قوامه؟ انتبه كيف يتغير الطعام داخل فمك بينما تقوم بمضغه. الآن، ابتلع الطعام. استشر بالطعام وهو يتحرك أسفل حلقك أثناء ابتلاعك له. لاحظ الأحاسيس التي تأتي من حلقك ومعدتك.	
يمكنك اختيار تكرار التمرين مع قزمة أخرى من الطعام أو بدء وجبة واحدة في اليوم على الأقل بقزمة بقطة للطعام.	

الامتنان اليقظ

اعثر على مكان هادئ واتخذ وضعية جلوس مريحة مع دعم جسدك بالكرسي أو الأرض.	
يمكنك إغلاق عينيك أو فتحهما أو تركهما للاستراحة بالنظر للأسفل باتجاه الأرض. خذ ثلاث أنفاس عميقة، مع الانتباه إلى الشعور بالهواء النازل عبر أنفك والذي يملأ رنتيك.	
والآن، خذ لحظة للملاحظة نبض قلبك.	
قم بالتفكير بأمر احد تشعر بالامتنان له في حياتك. يمكن أن يكون هذا أمر عظيم أو أمر صغير، قد يكون شخصاً أو مكاناً أو فرصة. فكر في جميع جوانب ذلك الشيء. ما هي المشاهد والروائح والأصوات والأحاسيس التي تربطها به؟ كيف يجعلك ذلك الأمر تشعر؟	
امض ثلاث دقائق على الأقل بالتفكير بذلك الشيء مع التركيز على الشعور بالامتنان لوجوده في حياتك.	 3 Min

المراجع والمطالعات الإضافية

1. Alidina, S. (2019). *Nine Ways Mindfulness Reduces Stress*. [تسع طرق لليقظة الذهنية تقلل عن], Mindful.org. Retrieved from <https://www.mindful.org/9-ways-mindfulness-reduces-stress/>
2. Mayo Clinic (2020). *Mindfulness exercises*. [تمرين اليقظة الذهنية], Retrieved from <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/consumer-health/in-depth/mindfulness-exercises/art-20046356>
3. National Health Service (2018). *Mindfulness*. [اليقظة الذهنية], Retrieved from <https://www.nhs.uk/mental-health/self-help/tips-and-support/mindfulness/>
4. Powell, A. (2018). When science meets mindfulness. [عندما يجتمع العلم مع اليقظة], *The Harvard Gazette*. Retrieved from <https://news.harvard.edu/gazette/story/2018/04/harvard-researchers-study-how-mindfulness-may-change-the-brain-in-depressed-patients/>