



اليقظة الذهنية

اليقظة الذهنية مهارة يمكنك تعلمها لتلاحظ بها ما يحدث في الوقت الحاضر، دون أن تصدر حكمًا عليه. إنها تمكنك من الانتباه إلى عقلك أو جسدك أو الأشياء من حولك وتدرك وجودها. وتعود أصول هذه المهارة إلى البوذية والتأمل، ولا تتطلب ممارستها أن تكون روحانيًا أو مؤمنًا بمعتقدات معينة.

وتساعدك اليقظة الذهنية على ما يلي:

- تعزيز الوعي الذاتي
- الشعور بأنك أكثر هدوءًا وأقل توترًا
- الشعور بقدرة أكبر على اختيار الطريقة التي تتجارب بها مع أفكارك ومشاعرك
- التغلب على الأفكار الغريبة أو غير النافعة
- أن تكون أكثر رفقًا بنفسك

ويقدم هذا الدليل تمارين يمكن ممارستها في المنزل، وصفحة يمكنك تلوينها لتحفيز اليقظة الذهنية لديك.

يجد كثير من الأشخاص أن ممارسة اليقظة الذهنية تساعدهم على الشعور بالعافية يوميًا بعد يوم. وتوضح الدراسات أنها تساعد أيضًا على التحكم في بعض مشاكل الصحة النفسية الشائعة، مثل الاكتئاب أو القلق. لكنها ليست حلًا فعالًا دائمًا مع الجميع.

كيف نستفيد من اليقظة الذهنية؟

توجه اليقظة الذهنية تركيزك إلى اللحظة الراهنة وتصرف انتباهك عن أي أفكار أخرى. وذلك لأن مشاعرنا وسلوكياتنا تتأثر بطريقة تفكيرنا، وبما نفكر فيه. فمثلًا، قد ينتابنا شعور بالحزن والقلق في كثير من الأحيان لانشغالنا بالتفكير في أحداث مزعجة مضت أو نترقب حدوثها في المستقبل.

ومن البديهي أننا نريد أن نمنع أنفسنا من التفكير في هذه الأمور الصعبة. ولكن كلما حاولنا الفكك من الأفكار المزعجة، انشغلنا بالتفكير فيها أكثر وأكثر.

وتقوم اليقظة الذهنية على نظرية يؤكد أصحابها أنك تستطيع أن توجه انتباهك إلى اللحظة الراهنة باتباع أساليب عديدة تمكنك من الآتي:

- ملاحظة الطريقة التي تخطر بها الأفكار على بالك وتستقر في عقلك. وربما تكتشف أنه لا يشترط أن تحدد هذه الأفكار من أنت، أو نوع تجربتك مع من حولك، وأنه بإمكانك التخلص منها.
- الانتباه إلى ما يخبرك به جسدك. ربما تشعر بالتوتر أو القلق مثلًا، أو تتسارع دقات قلبك أو تصاب بشد في عضلاتك أو يضيق صدرك.
- الاحتفاظ بمساحة بينك وبين أفكارك. في هذه المساحة، يمكنك التفكير في الموقف الذي تعرضت له والتعامل معه بهدوء أكثر.

"إذا رأيت القلق يتسلل إلى داخلي، ألجأ إلى ممارسة اليقظة الذهنية لتساعدني على التجاوب مع الموقف بعمق والحفاظ على هدوئي."

تمارين على اليقظة الذهنية يمكنك ممارستها

- **اليقظة عند تناول الطعام.** انتبه إلى مذاق طعامك ومنظره وقوامه. مثلاً، جُرب هذا التمرين وأنت تشرب الشاي أو القهوة. وركز في درجة حرارة المشروب، واستطعمه بلسانك، وتذوق حلاوته، أو راقب البخار المتصاعد منه.
 - **اليقظة عند التحرك أو المشي أو الجري.** عندما تمارس التمارين الرياضية، حاول أن تركز في شعورك بحركة جسمك. وحين تمارس رياضة المشي بيقظة، استشعر النسيم وهو يداعب بشرتك أو حركة قدميك وهي تخطو على الأرض. ركز في حركة يديك حين تلمس أشياء مختلفة أو ركز في الروائح المختلفة من حولك.
 - **فحص الجسم.** يحدث ذلك حين توجه تركيزك إلى أجزاء جسمك المختلفة. ابدأ من أعلى رأسك ثم تحرك إلى أسفل حتى أخمص قدميك. ركز على الدفع أو التوتر أو الوخز أو الاسترخاء الذي تشعر به في أجزاء جسمك المختلفة.
 - **الرسم والتلوين بيقظة.** لا تحاول أن ترسم شيئاً بعينه، ولكن ركز على الألوان وإحساسك بحركة القلم الرصاص على الورقة. ويمكنك استخدام كتاب تلوين باليقظة، أو طباعة صورة من الإنترنت، أو استخدام صفحة التلوين الموجودة في ظهر هذا المنشور.
 - **التأمل بيقظة.** يعني ذلك أن تجلس بهدوء وتركز على حركة تنفّسك وأفكارك والأحاسيس التي تشعر بها في جسمك أو الأشياء من حولك. وإذا بدأ عقلك في الشرود، فحاول أن تعيد انتباهك إلى اللحظة الراهنة. يجد كثيرون أيضاً أن اليوجا تساعدهم في الانتباه إلى حركة تنفّسهم والتركيز على اللحظة الراهنة.
- لا تقتصر طرق ممارسة اليقظة على الأمثلة المذكورة أعلاه. بل يمكن ممارسة الكثير من الأنشطة بيقظة.
- لكن ضع في اعتبارك أن ما يصلح لبعض الناس قد لا يصلح لغيرهم، فإذا وجدت تمريناً غير مفيد، جرّب تمريناً آخر. أو حاول أن تعدله بالطريقة التي تلائمك وتناسب طبيعة حياتك اليومية، كأن تمارس اليقظة عند طهي طعام العشاء أو تطبيق الملابس بعد الغسيل.

نصائح للحصول على أقصى استفادة من اليقظة الذهنية

- **انتبه.** ركز على الأشياء التي تستطيع أن تراها أو تسمعها أو تشمها أو تذوقها أو تلمسها. على سبيل المثال، وأنت تستحم، حاول أن تركز انتباهك على شعورك بالماء حين يلمس بشرتك.
- **لاحظ.** إذا شرد عقلك، وهذا طبيعي تماماً، لاحظ بكل بساطة الاتجاه الذي شردت إليه أفكارك. يرى البعض أن من المفيد تحديد وتسمية المشاعر والأفكار التي تراودهم. لذا، حاول مثلاً أن تفكر وتقول في نفسك "نعم، هذا شعور بالغضب"، أو "هنا راودتني فكرة أنني لست جيداً بما يكفي".
- **اعرف نفسك وتقبلها.** لاحظ وانتبه إلى العواطف التي تشعر بها أو الأحاسيس التي تسري في جسدك وانتبه إليها. ولا تتعب نفسك في محاولة التخلص من أي مشاعر أو أفكار. بل حاول أن تراقب هذه المشاعر، وتقبلها بفضول وحب، ولا تصدر أحكاماً على نفسك.
- **عدّ باختيارك.** عدّ باختيارك إلى اللحظة الراهنة وانتبه إليها. وتستطيع أن تفعل ذلك بالتركيز على حركة تنفّسك أو إحساس آخر يسري في جسدك. أو أن تركز على ما حولك – أي على ما تستطيع رؤيته أو سماعه أو شمه أو لمسه أو تذوقه.
- **ارفق بنفسك.** تذكر أنك قد تواجه صعوبة في ممارسة اليقظة الذهنية، وأن أذهاننا ستشرد حتماً. لكن حاول ألا تنتقد نفسك. وإذا لاحظت شروداً في ذهنك، فحاول أن تُعيد نفسك إلى التمرين بلطف.

نصائح عملية لليقظة الذهنية

إذا أردت الحصول على أكبر استفادة من تمارين اليقظة الذهنية، فإليك نصائح عملية لتحسين تجربتك:

- **خصص وقتًا منتظمًا للممارسة.** إن ممارسة اليقظة الذهنية لمدة قصيرة لكن بشكل منتظم أكثر فائدة من ممارستها لمدة طويلة بشكل غير منتظم. وإذا لم تجد الوقت الكافي لذلك، فحاول أن تختار عادةً واحدة أو عادتَيْن تقوم بهما يوميًا، وافعلهما بيقظة. وتستطيع أن تمارس اليقظة وأنت تغتسل أو تستحم مثلاً.
- **خذ راحتك.** من المفيد أن تمارس اليقظة الذهنية في مكان تشعر فيه بالراحة والأمان ولا يتشتت انتباهك فيه بسهولة. ويجد البعض أن من المفيد ممارستها في الهواء الطلق أو في أحضان الطبيعة.
- **عليك بالتأني.** حاول أن تزيد وتيرة تدريبك شيئًا فشيئًا. لا تحدد لنفسك أهدافًا طموحةً ولا تضغط على نفسك، فلا داعي لذلك. وتذكر أنك تتعلم مهارة جديدة يستغرق اكتسابها بعض الوقت.
- **افعلها ولا تقلق بشأن الطريقة إن كانت صحيحة أو خاطئة.** لا تشغل بالك بشأن طريقة أداء التمارين إن كانت خاطئة أو صحيحة. ركز على استخدامها بالطريقة التي تفيدك. ويجد كثيرون أن الشعور بالراحة عند أداء تمارين اليقظة يستغرق بعض الوقت.

"اليقظة مهارة. وتحتاج إلى جهد، كأى علاج، وممارسة كأى مهارة."

لمزيد من المعلومات باللغة الإنجليزية والويلزية، تفضلوا بزيارة موقعنا على mind.org.uk

وإليك بعض الموارد بهذه اللغة:

- تقدير الذات: دليل موجز
- النوم: دليل موجز
- الاسترخاء: دليل موجز

لمزيد من المعلومات أو لطلب نسخة منها، نرجو التواصل مع فرع Mind المحلي لديكم.

التلوين ببقطة

تُستخدم هذه الصفحة في ممارسة التلوين ببقطة. ركّز على الألوان وإحساسك بحركة القلم الرصاص على الورقة.



لمزيد من أنشطة البقطة الذهنية، تفضلوا بزيارة pauseformind.org.uk.