



هل تريد أن تتمهّل؟

هل تريد أن تتقبّل وتدير المشاعر القويّة
بشكل أفضل؟

هل تريد أن تأخذ وقتاً أكبر في عيش اللحظة
الحالية؟

بإمكان **اليقظة الذهنية** المساعدة! اليقظة الذهنية هي أداة يمكن لأي شخص استخدامها في أي وقت. فهي تشجّعنا على التمهّل، وتقبّل الأشياء كما هي، والتكيّف بشكل جيد مع المشكلات أو الصعوبات، وببساطة، وتقدير ما هو موجود في حياتنا في الوقت الحاضر.

حُب الاستطلاع يعني أن نلاحظ الأشياء التي تلفت انتباهنا من دون إصدار أي أحكام عليها. فنحن نهتمّ بالتجربة من دون محاولة تغييرها. لنفكر في مدى سهولة الشعور بالانزعاج بسبب موقف محدّد أو فكرة معيّنة. فحُب الاستطلاع يعني ملاحظة الفكرة أو الموقف من دون أي ردّ فعل. ويمكن أن ننظر إلى حُب الاستطلاع أو الفضولية من زاوية أخرى، وذلك بتناول مواقف مختلفة من دون أي توقعات بالطريقة التي قد تشعُرنا تلك المواقف بها. على سبيل المثال، إذا حملنا أنفسنا على التفكير بعمل يومي ما على أنه مهمّة روتينية، قد نفقد الجانب من هذا العمل الذي يُضيف معنى إلى يومنا. عندما نكون فضوليين، نكون منفتحين على المواقف أو الأفكار ونهتمّ بها اهتماماً حقيقياً. سيتمّ تناول هذين الجانبين بشكل أعمق في الصفحة التالية.

اليقظة الذهنية لا تعني:

- إفراغ العقل من الأفكار أو المشاعر
 - تجاهل الأفكار، أو المشاعر، أو التجارب
 - إجبار النفس على الاسترخاء أو الشعور بطريقة معيّنة.
- اليقظة الذهنية هي ملاحظة ما نشعر به، سواء كان جيداً أو سيئاً، وتقبّله.

ما هي اليقظة الذهنية؟

اليقظة الذهنية هي الفعل البسيط المتمثّل بإدراك ما يحدث بداخلنا وما يحدث من حولنا في الوقت الحاضر من دون أي أحكام. اليقظة الذهنية هي وسيلة تساعدنا على إدارة الأفكار والمشاعر، وملاحظة المزيد عمّا يحدث في موقف ما، والتعمّق في اللحظة الحالية بينما تتجلى للذهن. هناك جانبان لليقظة الذهنية: التنبّه وحُب الاستطلاع.

التنبّه يعني أن نأخذ بعض الوقت لتركيز انتباهنا ووعينا على الأحاسيس الجسدية، أو الأفكار التي تخطر لنا، أو البيئة المحيطة بنا - كأن نذكّر أنفسنا بالتركيز على الأشياء التي نتجاهلها في العادة مثل التنفس أو الأحاسيس أثناء الجلوس. قد تظهر أفكار أو أحاسيس أخرى، لكنها تأتي وتذهب.

اليقظة الذهنية تعود أساساً إلى التأمل البوذي. ومع ذلك، فإن مدى ربط اليقظة الذهنية بالدين والروحانية أو عدم ربطها بالدين أساساً، هي مسأله تعود إلى الشخص ذاته.

ما هي أهمية اليقظة الذهنية؟

يفكر الكثير من الأشخاص، لا شعورياً، بطرق تتجاهل أو تُغفل أجزاء أخرى من القصة. فمثلاً، من الشائع أن يقوم الأشخاص بالتركيز على النواحي السلبية فقط، أو وضع افتراضات حول ما ستؤول عليه الأمور في موقف ما، أو قضاء الكثير من الوقت في التفكير بالمشكلات. إن استخدام مهارات اليقظة الذهنية للنظر إلى موقف ما بطريقة أكثر حيادية يمكن أن يكون له تأثير كبير في الطريقة التي نفهم بها أنفسنا والعالم من حولنا. فاليقظة الذهنية تحملنا على التمهّل وأخذ الوقت الذي نحتاجه للنظر في الخيارات المتعددة عندما نواجه مشكلة ما، مما يمنحنا الحرية في اختيار ردّ مناسب، بدلاً من مجرد القيام بردّ فعل.

يمكن أن يكون لليقظة الذهنية تأثير إيجابي على أفكارنا، وسلوكياتنا، ورفاهنا النفسي العام. ويمكن أن تكون اليقظة الذهنية مفيدة لأي شخص كان. وقد تُفيد بشكل خاص الأشخاص الذين يعانون من بعض مشكلات الصحة النفسية أو أمراض نفسية، بما في ذلك اضطرابات القلق واضطرابات المزاج، كالإكتئاب. وهناك أيضاً بعض الأدلة على أن اليقظة الذهنية قد تساعد في التعافي من مشكلات استخدام المواد المخدرة والاضطرابات الذهانية، إلى جانب الأدوية.

كيف تعمل اليقظة الذهنية؟

لننظرُ بشكل أعمق إلى جانبي اليقظة الذهنية، التنبّه وحبّ الاستطلاع.

التنبّه

نحن نعيش في عالم سريع الوتيرة، وقد تكون هناك الكثير من المتطلبات التي تتزاحم على شدّ انتباهنا. ولذلك، فمن السهل أن نجد أنفسنا في مكان آخر، كالندم على شيء حدث في الماضي أو الاستعداد لشيء ما في المستقبل. نحن نفعل ذلك في أغلب الأحيان بحيث أصبح بإمكاننا أن نغفل تماماً الأشياء اليومية الصغيرة الموجودة أمامنا والتي تجلب المعنى أو الفرح لحياتنا. إن العيش في الماضي وفي المستقبل - والعيش خارج الحاضر - يمكن أن يكون له تأثير صادم على كيفية تفكيرنا وفهمنا للأشياء التي تحدث في الوقت الحالي.

حبّ الاستطلاع

نحن نميل إلى إصدار أحكام فورية على أفكارنا، ومشاعرنا، وتجاربنا. فإنّ سوء تفاهم ما مع أحد أصدقائنا قد يدفعنا إلى التفكير بأنهم لا يحبّوننا حقاً. وقد يدفعنا إحساسٌ جسديّ غير مريح ما إلى الشعور بالإحباط أو حتى الخوف.

ونستعرض هنا مثلاً عن اليقظة الذهنية. لِنَدْعِي أَنْ لَدَيْكَ مَوْعِداً نِهائياً هَاماً فِي الْمَدْرَسَةِ أَوْ فِي الْعَمَلِ تَكَادُ تَنْتَهِي مَهَلَّتِهِ:

فِي هَذِهِ الْحَالَةِ، مَا قَدْ يَقُولُهُ شَخْصٌ مَا قَدْ بَدَأَ حَدِيثاً التَّعَلُّمِ عَنِ الْيَقِظَةِ الذَّهْنِيَّةِ: "بَدَأْتُ أَفَكِّرُ فِي ذَلِكَ الْمَوْعِدِ النَّهَائِيِّ. مَاذَا لَوْ لَمْ أَتِمَّكَ مِنْ إِنْجَازِ كُلِّ شَيْءٍ؟ أَتَمَنَى أَنْ تَذْهَبَ هَذِهِ الْفِكْرَةُ بَعِيداً. لَا أَسْتَطِيعُ تَحْمَلُ هَذَا الْأَمْرَ!" وَمَنْ الْمَرْجَحُ أَنْ يَلْحَظَ رُدُودَ فِعْلٍ مُخْتَلِفَةً عَلَى هَذِهِ الْأَفْكَارِ كَذَلِكَ. فَقَدْ يَشْعُرُ بِالتَّوْتَرِ، وَالْإِنْزِعَاجِ، وَرَبْمَا بِقَلِيلٍ مِنَ الْيَأْسِ. كَمَا قَدْ يَجِدُ صَعُوبَةً فِي التَّرْكِيزِ أَوْ النُّوْمِ فِي تِلْكَ اللَّيْلَةِ.

فِي حِينِ أَنْ الشَّخْصَ الَّذِي يَمَارِسُ تَمَارِينَ الْيَقِظَةِ الذَّهْنِيَّةِ بِانْتِظَامٍ قَدْ يَسْتَعْمِدُ مَهَارَةَ التَّنَبُّهُ الَّتِي قَدْ اِكْتَسَبَهَا لِتَعْرِفَ عَلَى نَفْسِ الْفِكْرَةِ: "مَاذَا لَوْ لَمْ أَتِمَّكَ مِنْ إِنْجَازِ كُلِّ شَيْءٍ؟" وَقَدْ يَسْتَجِيبُ بِقَوْلِهِ: "أَنْظُرْ! إِنَّهَا تِلْكَ الْفِكْرَةُ. الْإِحْظَ كَيْفَ تَجْعَلُنِي هَذِهِ الْفِكْرَةُ أَشْعُرُ: أَسْتَطِيعُ أَنْ أَشْعُرَ بِشَدِّ الْعَضَلَاتِ فِي كَتِفَيَّ وَبِتَغْيِيرِ وَتَبِيرَةِ تَنْفَسِي. هَذِهِ الْفِكْرَةُ تَجْعَلُنِي أَشْعُرُ بِشَيْءٍ مِنَ الضِّيقِ فِي هَذِهِ اللَّحْظَةِ، وَلَا بِأَسْ بِذَلِكَ". بِالطَّبَعِ، إِنَّ هَذَا مَوْقِفَ هَامٍ - فَهَذَا الشَّخْصَانِ كِلَاهِمَا يَحْتَاجُ إِلَى الْإِلْتِزَامِ بِالْمَوْعِدِ النَّهَائِيِّ ذَاتِهِ. وَلَكِنْ الْفَرْقُ يَكْمُنُ فِي الطَّرِيقَةِ الَّتِي تَعَاطَى بِهَا هَذَا الشَّخْصَانِ - فِي هَذَا الْمَثَلِ - مَعَ الْمَوْقِفِ. لَقَدْ كَانَ الشَّخْصُ الثَّانِي أَكْثَرَ إِدْرَاكاً لِلْفِكْرَةِ وَالطَّرِيقَةِ الَّتِي كَانَتْ تُشْعِرُهُ بِهَا، وَمَنْ الْمَرْجَحُ أَنْ يَقُومَ بِاسْتِخْدَامِ أُسَالِيْبِ أَوْ اسْتِرَاطِيَجِيَّاتٍ مُخْتَلِفَةٍ لِمُسَاعَدَتِهِ عَلَى إِدَارَةِ الشُّعُورِ بِالضِّيقِ.

ما هو الطابع الذي تتسم به اليقظة الذهنية؟

هناك بعض الخصائص العامة لليقظة الذهنية.

عادة ما تشمل تمارين اليقظة الذهنية:

- مراقبة ووصف الأشياء التي تحدث بداخلنا ومن حولنا - من دون أي أحكام
- المشاركة الكاملة - نحن نصب كل تركيزنا على المهمة التي نقوم بها
- التركيز، كالتركيز على إحساس معين واحد مثل الإحساس بالنعس
- التعاطف - مع أنفسنا ومع الآخرين
- العيش في اللحظة الحالية واختبارها بالكامل

هل أنت مستعد لتجربة اليقظة الذهنية؟ نستعرض في ما يلي بعض الأفكار:

- **استحضِر اليقظة الذهنية في وجباتك.** بدلاً من تناول الطعام أمام شاشة التلفاز أو الكمبيوتر، ركز تماماً على ما تأكله واستمتع بكل قضمة.
- **استحضِر اليقظة الذهنية أثناء تنقلك.** حاول أن تتجنب الأمور التي تشتت انتباهك وابق في اللحظة الحالية لبعض الوقت في طريقك إلى المدرسة أو العمل، أو أثناء أخذ الكلب للمشي.
- **استحضِر اليقظة الذهنية أثناء القيام بالأعمال المنزلية.** تعمّد تركيز اهتمامك على ما تقوم به. تنبّه للأفكار والأحاسيس الجسدية المختلفة التي تتأتى لك. فكّر في رائحة الصابون، ولمسه، وشكله. قد لا يبدو غسل الأطباق مُملأً جداً!
- **استحضِر اليقظة الذهنية في العمل أو المدرسة.** تواصل مع نفسك لوضع مرات خلال اليوم. ما هي الأفكار التي تخطر لك؟ كيف يشعر جسمك؟
- **استحضِر اليقظة الذهنية في علاقاتك.** إذا كنت تتحدث مع أصدقائك وأحبائك وجهاً لوجه، صنّع الهاتف أو غيره من الملهيات جانباً. استمع جيداً إلى ما يقولونه، وانتبه إلى الطريقة التي تشعر بها. استمتعوا برفقة بعضكم البعض من دون أي أحكام أو توقعات.
- **استحضِر اليقظة الذهنية في مشاهداتك.** ركز انتباهك بشدة على شيء تراه أو تُعبره كل يوم. لاحظ الأحاسيس أو الأفكار التي تتأتى لك.
- **استحضِر اليقظة الذهنية في الأحاسيس.** إقض دقيقة كاملة فقط بتنبّع أنفاسك. عندما يشرد ذهنك وتخطر لك أفكار ما، لاحظ ذلك ثم أعد انتباهك إلى أنفاسك بهدوء. ومع الممارسة، يمكنك محاولة تحدي نفسك بزيادة وقت هذا التمرين.
- **تمرّن بانتظام.** بإمكاننا تطوير المهارات التي يمكن استخدامها في حياتنا اليومية من خلال التمرين المنتظم. خصّص بضع دقائق للتركيز على أنفاسك مرّة في اليوم لمدة أسبوع. لاحظ ما تشعر به في نهاية الأسبوع.

يمكن أن يتطلب الأمر بعض الجهد لتعامل نفسك بلطف

دائماً تذكّر ما يلي...

- ابدأ بتأني - ليس عليك الانتقال فجأة إلى جلسة لمدة ساعة كاملة! فيإمكان خمس دقائق فقط أن تُحدث فرقاً كبيراً.
- من الطبيعي أن يشرد ذهنك. في كل مرة يشرد فيها ذهنك وتعود إلى الحاضر من جديد، فأنت تبني مهارات اليقظة الذهنية لديك.
- تذكّر أن اليقظة الذهنية تُعرّف بالممارسة لسبب ما - فهي وسيلة هامة تتطلب القليل من العناية والرعاية لإعطاء النتائج الأفضل. قد نجد بعض الصعوبة أحياناً في التركيز لمدة خمس دقائق على التنفس أو تناول وجبة العشاء بتنبّه ووعي. وقد يتطلب الأمر المثابرة على تمارين اليقظة الذهنية عندما نشعرنا بالانزعاج، ولكنها أيضاً فرصة لتكون مُحبباً لاستطلاع الأحاسيس وردود الفعل تلك.

في العلاج...

تندرج عناصر اليقظة الذهنية كذلك في أساليب علاج مختلفة قائمة على الأدلة، بما في ذلك العلاج المعرفي السلوكي (CBT) والعلاج السلوكي الجدلي (DBT). وهناك أيضاً مقاربتان علاجيتان تركّزان على اليقظة الذهنية. فتستخدم مقاربة الحدّ من الضغط النفسي القائمة على اليقظة الذهنية (MBSR) تقنيات اليقظة الذهنية لمساعدة الأشخاص على التعاطي مع الضغط النفسي أو الألم. ويستخدم العلاج المعرفي القائم على اليقظة الذهنية (MBCT) تقنيات اليقظة الذهنية إلى جانب العلاج المعرفي. وقد تبيّنت فعالية العلاج المعرفي القائم على اليقظة الذهنية (MBCT) في مساعدة الأشخاص الذين لديهم تاريخ من الاكتئاب في منع الانتكاس. وقد تساعد مقاربتنا الحدّ من الضغط النفسي القائمة على اليقظة الذهنية (MBSR) والعلاج المعرفي القائم على اليقظة الذهنية (MBCT) أيضاً في تحسين نوعية الحياة من خلال التخفيف من بعض أعراض اضطرابات معيّنة مثل متلازمة الألم العضلي الليفيّ أو متلازمة القولون العصبي.

بنفسك...

- هناك العديد من الموارد المجانية حول اليقظة الذهنية لمساعدتك على البدء في الحال! ونستعرض في ما يلي بعض تلك الموارد.
- لدى مركز التدخل في حالة الأزمات والوقاية من الانتحار في بريتيش كولومبيا مقاطع توجيهية مسجّلة قصيرة على الرابط www.crisiscentre.bc.ca/mindfulness. بإمكانك تجربة تمارين صغيرة خاصة باليقظة الذهنية مثل مسح الجسم والتركيز على التنفس. ويمكنك أن تجد أيضاً روابط لتمارين مفيدة أخرى خاصة باليقظة الذهنية.
- يعرض مركز موارد كلتي للصحة النفسية تجارباً لبعض اليافعين والشباب مع اليقظة الذهنية على الرابط keltymentalhealth.ca/healthy-living/mindfulness. وتوجد كذلك مقاطع توجيهية مسجّلة قصيرة وروابط للمزيد من الموارد.
- "MindShift" هو تطبيق مجاني تابع لجمعية اضطرابات القلق ببريتيش كولومبيا يشمل تقنيات خاصة باليقظة الذهنية لمساعدة الأشخاص على إدارة القلق. انظر الرابط www.anxietybc.com/mobile-app.
- "Headspace" هو تطبيق وموقع إلكتروني للتأمل يشمل تقنيات بسيطة خاصة باليقظة الذهنية والتي ترشدك نحو إيجاد استراتيجيات اليقظة الذهنية التي تناسبك. انظر الموقع www.headspace.com.
- تغطي مجلة "Mindful" التابعة لوكالة أميركية غير ربحية تدعى "مؤسسة المجتمع المتنبّه"، جميع جوانب العيش بتنبّه ووعي. انظر www.mindful.org.

في مجموعة...

- إن شعبية صفوف اليقظة الذهنية والدورات التدريبية حولها هي في ازدياد، وقد تتمكن من إيجاد خيار جيّد في مركز من مراكز المجتمع المحلي، أو في مدرستك، أو من خلال منظمة محلية. كما يمكنك الوصول إلى موارد في بريتيش كولومبيا من خلال:
- جمعية بريتيش كولومبيا للعيش باليقظة الذهنية (BCALM) "British Columbia Association for Living Mindfully"، هي مؤسسة مركزها الرئيسي في مدينة فيكتوريا، تقدم مواد تثقيفية، والأبحاث، والتأييد حول فوائد اليقظة الذهنية في المدارس، وأماكن العمل، وعيادات الأطباء. افحص في قسم الموارد على موقعهم الإلكتروني عن قائمة عن بعض أماكن الإختلاء والمنظمات بأحاء بريتيش كولومبيا، بالإضافة إلى كتاب عمل للموارد. يمكنك أن تجدوا BCALM على الرابط www.bcalm.ca.