

اليقظة الذهنية

دليلك خطوة - خطوة نحو حياة أكثر سعادة

TESSA WATT MINDFULNESS

YOUR STEP-BY-STEP GUIDE TO A HAPPIER LIFE



ترجمة

د. سامي بن صالح العرجان

أ. فاطمة عبدالله الشيعي

الطبعة الأولى

1442- 2021



ناشران ومؤلفان

1000000000000000

Authorized translation from the English language edition, entitled **MINDFULNESS YOUR STEP-BY-STEP GUIDE TO A HAPPIER LIFE**, Second Edition, ISBN- 978-184831-954-7, by TESSA WATT; publishing by Icon Books Ltd, publishing as Icon Books Ltd, Copyright © 2016

جميع حقوق الطبع محفوظة ©



www.daralfiker.com

المنشأة الأردنية (الم) للنشر - عمان
شارع رشيد المدفعي، قرب المسجد الحسيني
وسط البلد (3د) عمارة الجبري
هاتف: +962 6 4621938 - فاكس: +962 6 4654761
ص.ب: 183520 عمان - الأردن
بريد إلكتروني: info@daralfiker.com
بريد المبيعات: sales@daralfiker.com

موقع التواصل لاجتماعي

daralfiker1978@gmail.com daralfiker/

dar_alfiker pub/dar-alfiker

dar al-fiker for publishing & distributing

التصنيف: 152

تأليف: TESSA WATT

ترجمة: د. سامي بن صالح العرجاني

أ. فاطمة غيلاني - تجميع

اليقظة الذهنية - دليلك خطوة - خطوة نحو حياة أكثر سعادة

رقم الإيداع: 2020/5/1466

الوصف: التأمل الذهني // الإدراك الحسي // العواطف

الانفعالات // فهم النفس الانفعالي

* أعدت دائرة المكتبة الوطنية بيانات الفهرسة والتصنيف الأولية
* يتحمل المؤلف كامل المسؤولية القانونية عن محتوى مصنفه ولا
يعبر هذا المصنف عن رأي دائرة المكتبة الوطنية أو أي جهة
حكومية أخرى.

الطبعة الأولى
1442- 2021

جميع الحقوق محفوظة. لا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب أو أي جزء منه، أو تخزينه في نطاق استعادة المعلومات، أو نقله بأي شكل من الأشكال، دون إذن مسبق من الناشر.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced, stored in a retrieval system or transmitted in any form or by any means without prior permission in writing of the publisher.

ISBN: 978-9957-92-237-5

المطابع المركزية

عمان - الأردن



اليقظة الذهنية

دليلك خطوة - خطوة نحو حياة أكثر سعادة

MINDFULNESS

YOUR STEP-BY-STEP GUIDE TO A HAPPIER LIFE

حول الكاتبة

About the author

"تيسا وات Tessa Watt" هي معلمة لليقظة الذهنية والرئيسة المشاركة لمنظمة "كن واعيًا Being Mindful" وهي منظمة تقدم تدريبًا على اليقظة الذهنية للأفراد ومؤسسات العمل. كانت "تيسا Tessa" في بداية عملها باحثة في التاريخ في جامعة كامبريدج، بعد ذلك أصبحت أكبر منتجي قناة بي بي سي BBC للإذاعة والموسيقى لعدة سنوات.

وقد مارست "تيسا Tessa" اليقظة الذهنية لأكثر من عشرين سنة، وهي مرشدة في مركز لندن شامبالا لليقظة الذهنية. وقد عملت كمعلمة مدربة في مركز بحوث وتمارين اليقظة الذهنية في جامعة "بانجور"، كما أنها معلمة مؤهلة لليوغا. وهي مقدمة مشاركة في موقع "كن واعيًا Being Mindful" الإلكتروني، ومقدمة لدورات اليقظة الذهنية لموقع أسس الصحة العقلية. وهي مؤلفة كتاب "لندن الواعية Mindful London". وقد عملت أيضًا مع مجموعة الحزب البرلماني لليقظة الذهنية في المملكة المتحدة UK's لزيادة الوعي حول فوائد اليقظة الذهنية للمجتمع.

ملاحظات الكاتبة

Author's note

مَنْ المَهْمُ أَنْ نلاحظَ أَنَّ هناكَ العديدُ مِنْ الوسائلِ التعليميةِ والبحثيةِ المستخدمةِ في اليقظةِ الذهنيةِ، وقد قمتُ بذكرِ المصادرِ للرجوعِ إليها، وأعتذرُ لأيِّ مؤلفٍ مادةٍ هنا قد غفلتُ عن ذكره.

مُقَدِّمَةُ التَّرْجُمَةِ الْعَرَبِيَّةِ

تُعَدُّ اليقظةُ الذهنيَّةُ مِنَ الممارساتِ المثيرةِ للاهتمام؛ نظرًا لحدائِةِ تطبيقاتِها في العالمِ العربيِّ وبسببِ قِلَّةِ المصادرِ العربيَّةِ التي تتحدَّثُ عنها؛ ولذلك رأينا ضرورةَ البحثِ عن كتابٍ في اليقظةِ الذهنيَّةِ بهدفِ ترجمتهِ ، وقد أجرينا مراجعةً للعديدِ مِنَ الكتبِ في هذا المجالِ، ووقعَ الاختيارُ على هذا الكتابِ؛ بسببِ تغطيتهِ للجوانبِ النظريةِ والعمليةِ في اليقظةِ الذهنيَّةِ ، ونظرًا لسهولةِ الأسلوبِ، واختصارِ المعلوماتِ والتطبيقاتِ. ومما يميِّزُ هذا الكتابَ عدمُ اقتصاره على فئةٍ معيَّنةٍ مِنَ الناسِ فهو مفيدٌ للمتخصِّصينَ في المعالجةِ النفسيَّةِ، وغيرِ المتخصِّصينَ أيضًا. ويمكنُ استخدامُ تطبيقاتِه في العلاجِ المعرفيِّ السلوكيِّ المرتكزِ على اليقظةِ الذهنيَّةِ والتي أثبتتِ العديدُ مِنَ البحوثِ العلميَّةِ والممارساتِ العلاجيَّةِ فوائدهُ في علاجِ بعضِ المشكلاتِ النفسيَّةِ. كما يُمكنُ لغيرِ المتخصِّصينَ استخدامُ ممارسةِ اليقظةِ الذهنيَّةِ في حياتهم اليوميَّةِ للشعورِ بمزيدٍ مِنَ الراحةِ أو التخلُّصِ من تأثيراتِ الضغوطِ ، وأحاسيسِ التوتُّرِ والإرهاقِ .



الفهرس

Contents

5.....	حول الكاتبة.....
6.....	ملاحظات الكاتبة.....
7.....	مَقْدَمَةُ التَّرْجَمَةِ العَرَبِيَّةِ.....
11	فصل 1 . المقدمة.....
21	الفصل 2 . ما اليقظة الذهنية؟.....
31	الفصل 3 . لماذا؟.....
45	الفصل 4 . المساحة.....
51	الفصل 5 . التنفس.....
61	الفصل 6 . تنظيف الأسنان.....
65	الفصل 7 . الجسد.....
77	الفصل 8 . الاتجاه.....
85	الفصل 9 . القدم.....
91	الفصل 10 . الاستجابة.....
101	الفصل 11 . الحركة.....
111	الفصل 12 . الصوت.....
117	الفصل 13 . الأحاسيس.....

127	الفصل 14 . الأفكار.....
141	الفصل 15 . مساحة التنفس
147	الفصل 16 . التحديات
161	الفصل 17 . اللطف
173	الفصل 18 . التأني
181	الفصل 19 . أنا
185	الفصل 20 . المجتمع
191	الفصل 21 . السكون
199	الفصل 22 . إلى أين بعد ذلك؟
213	قائمة من التمارين

فصل 1

المقدمة

Introduction

اليقظة الذهنية Mindfulness هي من أقدم المهارات الرئيسة التي عرفها الإنسان. وهي في جوهرها بسيطة مثل:

إعادة اكتشاف طعم المياه العذبة أو اتساع السماء. إنها تعلم أو إعادة تعلم كيف تكون حاضرة وكيف تعيش اللحظة. قد تكون مثل التدرج بالخروج من شاشة مسطحة رمادية اللون إلى عالم ثلاثي الأبعاد بألوان زاهية.

إن اليقظة الذهنية Mindfulness تعني بأن نصبح أكثر وعيًا بما يحدث هنا الآن؛ وبذلك نستطيع أن نستمتع بحياتنا بدلًا من الاستعجال فيها للوصول إلى مكان ما، فإن تكون حاضراً الذهني يساعدك بأن تصبح أقل انسياقاً بواسطة قوتك الفعالة - تيارات الأفكار والعواطف المعتادة - والتي قد تظهر مثل الضغوطات والاكتئاب والتفكير السلبي والقلق والغضب والاستياء أو عدم الثقة في النفس.

التدريب على اليقظة الذهنية TRAINING IN MINDFULNESS

اليقظة الذهنية في حد ذاتها هي وسيلة حتى تكون لديك القدرة على الوعي لحظة بلحظة، فهي لا تنتمي إلى أي ثقافة أو عرق، ولكن وجدنا أن هذه المهارة هي جزء من حقنا المكتسب التي بطريقة ما فقدت طريقها إلينا، وربما على نحو متزايد في القرن الحادي والعشرين. والخبر السار أننا نستطيع أن ندرّب أنفسنا على اليقظة الذهنية تمامًا كما نستطيع تدريب أجسامنا؛ لتبقى صحيّة.

اليقظة الذهنية هي أن تعلم نفسك بأن تكون أكثر:

- وعيًا بجسدك، وعقلك، والبيئة المحيطة بك.
- حضورًا - في هذه اللحظة - هنا والآن .
- تركيزًا وأكثر قدرةً على الاختيار أين تريد أن تضع انتباهك.
- تجسيدًا بأن تكون حاضراً في جسدك ولديك القدرة على وضع عقلك وجسدك في حالة توافقٍ وانسجام .
- تقبلاً لنفسك وللآخرين.

الممارسة PRACTICE

إنَّ التدريبَ على اليقظة الذهنية يستندُ إلى التقاليدِ القديمةِ للتأمل؛ فاليوغا غالبًا تتضمن أفكارًا من الطب الحديث والعلاج النفسي . إنه ينطوي على تخصيص وقتٍ "للممارسة"، الوقت الذي تتمكّن فيه تمامًا من ممارسةِ الحضورِ الذهنيِّ بواسطةِ استحضارِ ذهنك مرّةً بعدَ مرّةٍ لموضوعٍ معيّنٍ توليه انتباهك الكامل .

من خلالِ ممارسةِ اليقظة الذهنيةِ قد تستخدمُ واحدةً أو أكثرَ من هذه الأجزاءِ حسبَ تركيزك:

- تنفسك، الأحاسيسَ الجسديةَ للتنفس .
- جسدك في السكون والحركة .
- أحاسيسك، مثلَ السمعِ والبصرِ والتذوقِ .
- أفكارك التي قد تشملُ العواطفَ والانفعالاتِ .

- تجاربك، وكلّ ما يظهر في وعيك في هذه اللحظة بالإضافة لكلّ ما ذُكر آنفًا .

وفضلاً عن صنع مساحةٍ للتأمل الذهني المنهجي، تستطيع استحضار اليقظة الذهنية في حياتك على مدار اليوم، وتستطيع أيضاً استخدام ممارسات غير منهجية لمساعدتك على القيام بأنشطةٍ مثل غسل الصحون بانتباه، أو ربّما أخذ قسطٍ من الراحة . ومع الممارسة سوف تجد أنّ منهج التأمل الذهني تسلّل إلى كيانك، وقد تجد نفسك أكثر حضوراً ووعياً في حياتك اليومية .

تذكّر REMEMBER

أنّ اليقظة الذهنية قد تكون:

- منهجيةٌ مثل تخصيص وقتٍ للتأمل الذهني باستخدام التركيز على التنفس .
- أو غير منهجيةٍ مثل صنع كوبٍ من الشاي مع عيش اللحظة الذهنية.

تاريخ اليقظة الذهنية HISTORY

إنّ ممارسة اليقظة الذهنية قديمةٌ تعودُ إلى آلاف السنين، وكثيرٌ من التقاليد الملهمة شجعت على عيش اللحظة كطريقةٍ داخليةٍ تتيح لنا التواصل مع ذواتنا أو مع الكينونة الإلهية . فعلى سبيل المثال في البوذية تعدّ اليقظة الذهنية جزءاً أساسياً من تعليماتها أكثر من أيّ تقليدٍ آخر . وقد اهتمّ المفكرون البوذيون اهتماماً كبيراً خلال عدّة قرونٍ بالطريقة التي يعمل بها العقل الإنساني، وبتطوير أساليبٍ لتدريب الذهن ليكون أكثر حضوراً وتركيزاً وانتباهاً . إنّ التقنيات العملية

لليقظة الذهنية التي يتم استخدامها في الوقت الحالي وصلت إلينا بشكل كبير من التقاليد البوذية، بالإضافة إلى العناصر التي تم اقتباسها من التدريب الهندي لضبط توجه الجسد "لهاثا يوغا".

ونظرًا للأوضاع السياسية في عام (1960) في الدول الآسيوية مثل فيتنام وإقليم التبت، تم إرسال معلمين بوذيين إلى منفى في الغرب، مما اضطرهم إلى الاستفادة من هذا التحدي في تعليم جماهير جديدة. إن ممارسات اليقظة الذهنية التي تمت تقليدياً بواسطة الرهبان في الغابات أو دور العبادة تم تكييفها لتصبح مناسبة للغربيين المنشغلين بأعمالهم وعائلاتهم. ومن المعلمين المؤثرين البوذيين معلم "زن البوذية" الياباني شاتريا سوزوكي، والراهب الفيتنامي "فيتش نيات هان"، وذهو البصيرة "تيان شوقيام ترونقبا"، وأيضاً المعروف "دالاي لاما" الزعيم الروحي لإقليم التبت.

فإنه ليس من الضروري أن تكون متديناً، أو أن تصبح بوذيًا، أو أن تؤمن في شيء معين لكي تمارس اليقظة الذهنية، ومنذ عام (1970) تطورت اليقظة الذهنية في الغرب إلى دروس علمية منظمة مما جعلها في متناول الجميع بشكل متزايد. وانتشرت اليقظة الذهنية بشكل هائل في الوعي العام للمجتمع. وفي عام (1979) أنشأ الأمريكي "جون كابات زين" برنامجاً تعليمياً مكوناً من ثمانية أسابيع في الكلية الطبية لجامعة "ماساتشوستس" المساعدة للناس الذين يعانون من حالات حرجية مثل الأمراض المزمنة والإيدز والسرطان. ودون أن يكون قادراً على معالجتهم، فقد اكتشف أن اليقظة الذهنية قد تساعدهم على اتصالهم بضغوطاتهم ومعاناتهم بطريقة مختلفة، ويتم استخدامها برنامج "خفض التوتر القائم على اليقظة الذهنية" حول العالم، وليس فقط للمرضى، ولكن لآلاف الطلبة

الذين يريدون بكل بساطة إيجاد طريقة للتعامل مع صعوبات الحياة اليومية الطبيعية والاستمتاع بالحياة بشكل كامل .

وفي عام (1990) حققت اليقظة الذهنية نقلة نوعية في عالم الصحة النفسية والعلاج النفسي عندما أسس ثلاثة رواد في علم النفس الإكلينيكي من المملكة المتحدة وكندا برنامج "العلاج المعرفي القائم على اليقظة الذهنية" كعلاج للأفراد الذين لديهم تاريخ من الاكتئاب الدوري. إن برنامج "العلاج المعرفي القائم على اليقظة الذهنية" شبيه جدًا ببرنامج "خفض التوتر القائم على اليقظة الذهنية" مع مزيد من التركيز حول كيفية التعامل مع "التفكير السلبي" والذي قد يقود إلى الاكتئاب. وقد بدأ اليقظة الذهنية باحتياج مهنة العلاج النفسي، مما أدى إلى تأسيس أنواع جديدة في العلاج النفسي مثل (العلاج بالتقبل والالتزام)، وهناك العديد من المعالجين الذين يستخدمونه لعملائهم كجزء من أدواتهم في الصحة النفسية.

في هذا الكتاب، سوف نستعرض العديد من الممارسات والأفكار التي يتم استخدامها في برامج اليقظة الذهنية مثل (خفض التوتر القائم على اليقظة الذهنية) و(العلاج المعرفي القائم على اليقظة الذهنية). وأيضًا سوف نستمد بعض الاستلهامات من التقاليد البوذية من معلمين عظماء في البوذية والذين حملوا على عاتقهم سنوات من التدريب العميق في ممارسة اليقظة الذهنية.

كلمات مفتاحية key terms

هناك بعض الكلمات المفتاحية التي سوف تتكرر كثيرًا في هذا الكتاب. ومن الأهمية إتاحة بعض الوقت لنفسك للاطلاع عليها الآن.

التأمل Meditation: يُستخدم في هذا الكتاب للإشارة إلى الممارسة المنهجية التي تساعدنا على تمرين الذهن بأن يكون أكثر وعيًا وحضورًا.

اليقظة الذهنية Mindfulness: تُستخدم في هذا الكتاب لوصف منهج أكثر شمولًا في أن تكون أكثر وعيًا حول تجاربنا في اللحظة الآنية - دون إصدار أحكام عليها- مما يتيح لممارسة اليقظة الذهنية مساعدتنا على النمو.

خفض التوتر القائم على اليقظة الذهنية Mindfulness-Based Stress Reduction MBSR: هو برنامج مكون من ثمانية أسابيع يتيح للمشاركين فيه التدرب على اليقظة الذهنية والتواصل جيدًا مع ضغوطاتهم وآلامهم ومشكلاتهم الأخرى.

العلاج المعرفي القائم على اليقظة الذهنية Mindfulness-Based Cognitive Therapy MBCT: هو برنامج شبيه ببرنامج خفض التوتر القائم على اليقظة الذهنية، ولكنه يضيف إليه عناصر أكثر تحديدًا للأشخاص الذين لديهم ميل للإصابة بالاكتئاب.

البحوث العلمية SCIENCE

يعود الفضل إلى حد كبير في تطور اليقظة الذهنية في وعي المجتمع إلى انفجار اهتمام المجتمعات العلمية والطبية خلال العقود القليلة الماضية. فقد أثبتت البحوث العلمية الفوائد الهائلة لممارسة التيقظ الذهني لصحتنا الجسدية والعقلية مع دراسات جديدة في كل شهر. وقد أوصى الأطباء والمستشارون

باستخدام اليقظة الذهنية بشكل كبير كمنهج للمرضى المصابين بالاكتئاب والتوتر والأمراض المرتبطة بالقلق. وقد أصبحت تمرينات اليقظة الذهنية معتمدة في المدارس وأماكن العمل أيضاً؛ لمساعدة الطلبة والموظفين على أن يكونوا أكثر تركيزاً وإنتاجاً، وأقل استجابة للضغوطات.

وقد أظهرت البحوث العلمية فوائد اليقظة الذهنية في عدة جوانب:

- **الصحة الجسدية Physical health:** تساعدنا اليقظة الذهنية على التأقلم بشكل أفضل مع مجموعة من الظروف التي تشمل الآلام المزمنة وأمراض القلب والسرطان. وقد أثبت تعزيزها للجهاز المناعي، وتحسين استجابتنا للأمراض المختلفة التي تتراوح من البسيطة كالإنفلونزا إلى المتوسطة كالصدفية وحتى الخطيرة كفيروس نقص المناعة المكتسبة.
- **الصحة العقلية Mental health:** استخدمت اليقظة الذهنية بشكل متزايد لمساعدة الأشخاص الذين يواجهون اضطرابات مثل الاكتئاب الدوري والإدمان والأمراض المرتبطة بالقلق والإجهاد العام. وقد أظهر الأشخاص الذين مارسوا اليقظة الذهنية انخفاضاً في مستوى هرمون الكورتيزول الذي يُعد مؤشراً على الإجهاد.
- **الوضوح والتركيز Clarity and focus:** أظهر ممارسو اليقظة الذهنية أداءً أفضل في الاختبارات التي تقيس الانتباه والاستيعاب والذاكرة العاملة والحل الإبداعي للمشكلات. وبما أن حياتنا العملية أصبحت مثقلة بالمعلومات والمُدخلات، فقد أشارت الدراسات إلى أن اليقظة الذهنية قد تحسّن من الوضوح واتخاذ القرارات، وهي الآن متضمنة في العديد من الدورات التدريبية للقيادة.

- **جودة الحياة Wellbeing:** كثيرٌ من المشاركين في برنامج التدريب على اليقظة الذهنية أظهروا رضا واستحساناً عالياً لحياتهم، وكذلك العديد من الفوائد مثل زيادة في الوعي الذاتي، وزيادة في تقبل الانفعالات، وزيادة في الإحساس بمشاعر الآخرين . ويدعم علماء الأعصاب هذه الفوائد الآن مع بحوثٍ أظهرت أن التأمل الذاتي قد يعزز من مناطق في الدماغ مرتبطة بالسعادة وجودة الحياة والتعاطف .

المفاهيم والاعتقادات الخاطئة

MYTHS AND MISCONCEPTIONS

إنَّ نوعَ التأملِ الذاتي الذي نستخدمه في تدريبات اليقظة الذهنية لا يتعلّق بالانطلاق في حالات متغيرة أو محاولة الوصول إلى مكانٍ أفضل . ولا يتعلّق بالجلوس في وضعية زهرة اللوتس في رداءٍ أبيضٍ منسابٍ على شاطئ فيروزيٍّ كصورةٍ إعلاميةٍ، إنَّكَ لن تحصلِ على الهدوءِ ولا حتى الاسترخاءِ، أو أنْ تصبحَ شخصاً أفضلَ. أنتَ فقط سوفَ تدعمُ الشخصَ الذي أنتَ عليه الآنَ. إذا قمتَ بتجربةٍ أيِّ إحساسٍ بالهدوءِ فهو ليس من محاولةٍ تهدئةٍ طقسٍ عاصفٍ في الحياة، بل من تعلُّمِ التحكمِ في طاقته الفوضوية.

هنا بعض الأفكار التي ربّما تعتقدُ بخطئها حول اليقظة الذهنية:

- اليقظة الذهنية هي عبارة عن الدخول في وضعٍ متحولٍ، حيثُ يكونُ الذهنُ فارغاً تماماً من الأفكار .
- اليقظة الذهنية هي أنْ تصبحَ هادئاً جداً ولا تشعرُ بأيِّ انفعالاتٍ.
- يجبُ عليك أنْ تكونَ بوذيّاً، أو أنْ تعتنقَ ديانةً أو طائفةً دينيةً أخرى.

- حتى لو كَانَ الآخرونَ قَادِرِينَ عَلَى القيامِ بها، فلنَ تستطيعَ القيامَ بها لأنَّ ذهنَكَ مشغولٌ جدًّا.

كيف تستخدم هذا الكتاب؟

HOW TO USE THIS BOOK?

اليقظة الذهنيَّة هي عبارةٌ عن خبرةٍ وليستَ فقط كلماتٍ أو مفاهيمٍ . وللاستفادة بشكلٍ أكبرَ من هذا الكتابِ، عليك أن تفعلَ أكثرَ من مجردِ قراءتهِ، وتحتاجُ إلى الممارسةِ بشكلٍ فعليٍّ .

USEFUL TIPS نصائح مفيدة

- خذْ وقتَكَ Take your time: لاحظْ إذا كنتَ تستطيعُ مقاومةَ رغبتِكَ في التعجُّلِ والوصولِ إلى النهايةِ أو إلى أيِّ مكانٍ بشكلٍ سريعٍ . منَ الأفضلِ أن تقومَ بالتمرينِ بدقَّة، ثمَّ أن تكررَ ذلكَ عدَّةَ مراتٍ، أكثرَ من التفكيرِ بأنَّكَ تتقدَّمُ في عدَّةِ نشاطاتٍ مختلفةٍ.
- احتفظْ مذكرَة Keep a notebook: تتطلَّبُ منك بعضُ التمريناتِ كتابةَ القليلِ منَ السطورِ، وقد ترغبُ أيضًا بكتابةِ بعضِ النقاطِ المهمةِ بالنسبةِ إليك أو بعضِ التحدياتِ التي قد تنشأُ أثناءَ التدريبِ. إنَّ كتابةَ الأشياءِ في مكانٍ واحدٍ يساعدُك على الاستبصارِ بتجربتكِ الخاصةِ، ويمنحكُ الإحساسَ بأنَّكَ تسيرُ في رحلةٍ.
- كنْ صبورًا Be patient: اليقظةُ الذهنيَّةُ ليست إعادةً لإصلاحٍ سريعٍ، فلا تقلقْ إذا لم تشعرَ بكثيرٍ منَ السعادةِ، فقد تحتاجُ إلى تدريبٍ مستمرٍّ أكثرَ ممَّا تظنُّ .



الفصل 2

ما اليقظة الذهنية؟

What is mindfulness?

التيقظ WAKING UP

تبدأ اليقظة الذهنية بإدراك أن تجاربنا المعتادة لا نقوم بها بانتباه تام. وأننا لسنا متيقظين تمامًا خلال معظم حياتنا اليومية، نمشي مغمضين الأعين ونصطدم بالأشياء، نتعثر من مكان إلى آخر في زوبعة من الأفكار ونفتقد ما أمامنا. في كثير من الأحيان، تدور في أذهاننا عواصف من الأفكار دون أن نكون قادرين على اللحاق بها. نحن نطيل التفكير فيما قاله لنا أحدهم سابقًا، أو فيما يجب أن نقوله كاستجابة، أو فيما حدث قبل عشر سنوات، أو فيما نود فعله غدًا. إن أذهاننا تستهلك كثيرًا من طاقتنا، وقد نشعر بالإرهاق.

إن منهج التيقظ الذهني هو استدعاء فجوة لهذه التيارات غير المنتهية من الأفكار والانفعالات. نحن ندرب أنفسنا على الاستيقاظ، وفتح النوافذ والسماح للهواء الطلق وبعض المساحات بالدخول. نحن لا ننحني تجاربنا جانبًا، بل على العكس تمامًا، نحن نسمح لأنفسنا بأن نكون حاضرين للإحساس بطاقة تجاربنا، هنا والآن. ونكتشف إمكانية انتباهنا حول كيفية سير الأمور في كل لحظة.

جَرِّبِ الآنَ try it now**استيقظ وانتبه AWAKE AND AWARE**

خذْ من وقتِكَ بضَعْ دقائقَ لتركيزِ الانتباهِ على تجربَتِكَ هنا والآنَ:

- استشعر وزنَ الكتابِ ولملمِسِهِ في يَدِكَ.
- استشعر أحاسيسَ جسدِكَ: قدميكَ في اتِّصالِهما معَ الأرضِ، رديكَ على المقعدِ، وإذا كنتَ جالسًا، استشعرْ جذعَكَ وهو يرتفعُ إلى الأعلى، رأسَكَ وكتفَيْكَ، ذراعيكَ ويديكَ. هل تشعرُ بحركةِ أنفاسِكَ في مكانٍ ما من جسدِكَ؟
- لاحظِ البيئةَ التي تُوجدُ فيها: المساحةَ من حولكَ، الأدواتَ والأشخاصَ، الأصواتَ والألوانَ.
- لاحظْ كيف تشعرُ، هل هناك أيُّ أفكارٍ أو عواطفٍ تدرُّكُها؟ هل هناك أيُّ أحاسيسَ جسديةٍ لا تحتاجُ لتغييرٍ أيِّ شيءٍ؟ فقط لاحظْ. اقضِ بضَعْ لحظاتٍ في إدراكِ أحاسيسِ جسدِكَ وعقلِكَ والبيئةِ من حولكَ.

القيادة التلقائية AUTOMATIC PILOT

من أجل تنمية اليقظة الذهنية، فإنَّ أولَ خطوةٍ هي أنْ نصبحَ واعينَ لميولنا المعتادة التي نقومُ بها خلالَ حياتنا ونحنُ في حالةٍ عدمِ اليقظة. ويُطلقُ على هذا النمطِ وصفَ " القيادة التلقائية"، فعندما نكونُ في نمطِ القيادة التلقائية، على سبيل المثال، قد نأكلُ وجبةً (ساندويش) على طاولةٍ طعامٍ، ونصلُ إلى القطعة الأخيرة دون أنْ نشعرَ بطعمِها في الحقيقة. وقد نعوذُ من العملِ إلى المنزلِ ونجدُ أنفسنا أمامَ البابِ، وقد نسينا أنَّه يجبُ علينا أنْ نتوقفَ في المتجرِ لشراءِ الحليبِ، أو قد ننسى بالكليةَ منظرَ الأزهارِ على الأشجارِ في نهايةِ الطريقِ .

إنَّ ميلنا للدُخُولِ في مُنْطِ القيادةِ التلقائيةِ غيرُ مجدٍ، وبشكلٍ خاصٍّ عندما تبدأُ في الدخولِ في سلسلةٍ من الأفكارِ السلبيةِ. وقد تثيرُ لدينا بعضُ الأحداثِ البسيطةِ مشاعرَ التوترِ والاكتئابِ دونَ أنْ نكونَ مدركينَ لها. على سبيلِ المثالِ، شخصٌ ما يندفعُ أمامنا في الطابورِ، وبلا شعورٍ ننطلقُ في سلسلةٍ من الأفكارِ كيف أنَّ هذا الشخصَ لم يحترمنا بالشكلِ الكافي، أو ربَّما نخطئُ في مهمةٍ صغيرةٍ في العملِ، وقبل أنْ نعرفَ ذلكَ، نحنُ نعرفُ أنَّه لا يُمكننا إنهاءِ مشروعنا ومن الممكنِ أنْ نفقدَ وظيفتنا بسببِ هذهِ الخطِيةِ. بعضُ منا يملكُ بعضَ العاداتِ الباليةِ التي تجعلُ أفكارنا تجري بشكلٍ تلقائيٍّ. وبعدَ بضعةِ دقائقٍ نجدُ أنفسنا في حالةٍ مزاجيةٍ سيئةٍ، دونَ أنْ نعيَ كيفَ وصلنا لتلكَ الحالةِ.

وبواسطةِ اليقظةِ الذهنيةِ نستطيعُ أنْ نُميِّزَ عندما نكونُ في حالةِ القيادةِ التلقائيةِ، وأنْ تكونَ لدينا الفرصةُ للانتقالِ إلى اللحظةِ الحاليةِ والتماسِ عذوبتها. وكما بدأنا في التركيزِ حولَ ما سيحدثُ داخلَ أجسادنا وأذهاننا والبيئةِ المحيطةِ بنا، نستطيعُ الآنَ أنْ نفهمَ كيفيةَ دخولنا في حالةِ القيادةِ التلقائيةِ. وبتطويرِ اليقظةِ الذهنيةِ، نستطيعُ أنْ نكونَ أكثرَ وعيًا بالعاداتِ التي تجعلنا غيرَ سعداءَ أو متوترينَ، وأنْ نوجِدَ بدائلَ جديدةً لتلكِ العاداتِ. أيضًا نستطيعُ أنْ نصبحَ أكثرَ حضورًا وأكثرَ قدرةً على تذوقِ جودةِ الحياةِ، والتجاربِ الصغيرةِ جميعها التي تضيفُ إلى حياتنا.

تجربة A TASTE

إنَّ الطريقةَ التي يُمكننا بها تذوقُ اليقظةِ الذهنيةِ هي أنْ تبدأَ بممارسةِ اليقظةِ الذهنيةِ بشكلٍ تامٍّ. وهذهِ طريقةٌ جيدةٌ لمعرفةِ كيفَ تبدو اليقظةُ الذهنيةُ عندما نستحضرُ كاملَ انتباهنا في تجاربنا اليوميةِ والبسيطةِ.

إنّ مناهج اليقظة الذهنية حول العالم غالبًا قد بدأت بتدوُّق حبة زبيب، وهي ممارسة أصبحت فيما بعد تقليدًا منذ أن ضمَّتها "جون كابات زين" في عيادته الاستكشافية في عام (1970).

وإذا لم يكن لديك حبة زبيب، قم بتجربة أي نوع متاح لديك من الطعام .

جَرِّب الآن try it now

تذوُّق اليقظة الذهنية A TASTE OF MINDFULNESS

- أحضرْ بضعة حباتٍ من الزبيب، أو إذا لم يكن لديك زبيب تستطيع استخدامَ قطعٍ من البرتقالِ أو أي قطعٍ أخرى صغيرة من الفاكهة.
- انظرْ إليها، ضعْ حباتِ الزبيبِ أو قطعَ الفاكهةِ في راحة يدك. تخيلْ بأنك لم ترْ مثل ذلك من قبل . التقطها ثم انظرْ إليها جيدًا بتركيز تامّ. لاحظْ سماكتها ولونها وشكلها وطياتها وتجاويفها والضوء الذي يشعُ منها. استغرقْ وقتًا كافيًا للنظرِ إليها جيدًا واستكشافها بعينيك.
- استكشفْ حبةَ الزبيبِ بواسطة أحاسيسك. قمْ بالضغطِ عليها، وقمْ برفعها بالقربِ من أذنك والاستماعِ ما إذا كانَ هناك صوتٌ سيصدرُ منها، لاحظْ ماذا تشبه رائحتها، ولاحظْ ردّة فعلك تجاه الرائحة داخل فمك.
- لاحظْ أفكارك، ولاحظْ خروجَ تفكيرك عن المسار، وكنْ منتهبًا لهذا الحدثِ ومنتهبًا إلى أين يذهبُ ذهنك بالتفكير.
- تذوِّقِ الطعامَ، أو قمْ بوضعِ الفاكهةِ في فمك، اجعلها تنسابُ من بين شفتيك، ولاحظْ ما إذا كانَ هناك أي ردّة فعلٍ، قد يسهلُ بعضُ اللعابِ عندما تكونُ جاهزًا، ضغها في فمك ولكن دون أن تقومَ بمضغها. انتبهْ إلى أحاسيس فمك، استكشفها بواسطة لسانك. أخيرًا، قمْ بمضغِ حبة

الزبيب وتذوقها في المكان المناسب، خذ قطعة منها، ولاحظ طعمها وقوامها داخل فمك. دون أن تبتلعها، واستمر في مضغها، واستحضر انتباهك الكامل في ملاحظة طعمها.

• ابتلعها: كن منبهًا أو حول مقصدك من ابتلاعها، ثم ابتلعها، وتابع مرورها حتى تصل إلى معدتك، ولاحظ ما إذا كان هناك أي أثر لاحق، وكيف تشعر بعد هذا التمرين؟

• والآن، إذا كان لديك حبة زبيب أخرى أو قطعة أخرى من الفاكهة، قد تكون لديك رغبة في تطبيق التمرين مرة أخرى، واستكشف القطعة الأخرى ببطء مع كل حاسة من حواسك.

كيف كان هذا التمرين بالنسبة إليك؟ خذ لحظة للتفكير بإمعان فيما حدث، وقم أيضًا بكتابة أفكارك إذا رغبت في ذلك.

الاستجابات REFLECTING

هنا بعض الاستجابات التي صدرت عن بعض الأشخاص بعد تطبيقهم لهذا التمرين:

- كان طعمها مختلفًا بشكل تام عما كنت أتذكر، لقد كانت نكهتها مركزة جدًا.
- ذهني كان مشغولًا جدًا، لم أستطع الاحتفاظ بتركيزي على التمرين.
- كنت منفعلاً، وأردت الانتهاء من التمرين بسرعة.
- لاحظت قوامها جيدًا وطياتها وألوانها، وكنت متفاجئًا أن لها صوتًا عندما قمت بضغطها.

- لقد ذكّرني باحتفال رأس السنة واليك الذي تصنعه جدتي.
- لا يعجبني الزبيب، لقد كنت أفكر فقط كيف أنه لا يعجبني.

هل كانت تجربتك مختلفة عن الطريقة التي تأكل بها عادة؟ قد يتفق أغلبنا أنه من الصعب حشد كثير من الانتباه فيما يحدث أثناء أكلنا في النكهات والقوام والألوان والتفاعلات التي تحدث داخل أجسادنا وأذهاننا. نحن عادة نأخذ كثيرًا من الزبيب بأيدينا ونأكله دون أن نفكر، أو نأكل صحنًا من الفواكه المشكّلة دون أن نلاحظ طعمها.

هذه الطريقة المعتادة في تناول الطعام هي خير مثال لحالة القيادة التلقائية. نحن غمرٌ بالعديد من الأنشطة اليومية دون أن نكون واعين تمامًا بما نقوم به. وبواسطة تركيز الانتباه على تجاربنا الفورية في هذه اللحظة، حبة زبيب أو كوب من الشاي أو بقعة من أشعة الشمس الساطعة، تصبح حياتنا أكثر حيوية. ونستطيع أن نتذوق ونستنشق ونجرب كل اللحظات الصغيرة التي تصنع حياتنا، والتي ننساها في الغالب.

تركيز الانتباه PAYING ATTENTION

عرّف "جون كابات زين" اليقظة الذهنية على هذا النحو:

تعني اليقظة الذهنية توجيه الانتباه بطريقة محددة، نحو هدف واحد، وفي اللحظة الآنية، ودون إطلاق أحكام.

نحن دائماً نصرف انتباهنا إلى شيء، ولكن في الغالب ليس هو ما اخترناه، لأن أذهاننا تنتقل من شيء لآخر. ومن خلال الممارسة نستطيع تركيز انتباهنا نحو

هدف واحد، بتدريب أنفسنا على التركيز في شيء محدد، على سبيل المثال أصابع القدم اليسرى، أو حركة التنفس.

في اللحظة الآنية: أن تكون مهياً لترك التفكير في الماضي أو المستقبل والتركيز فقط على اللحظة الآنية.

دون إطلاق أحكام : أن نكون لطيفين على أنفسنا عندما نعيد أذهاننا إلى التركيز مراراً وتكراراً، وأن تنمي في داخلنا اللطف وروح الدعاية. ولا نحكم على تجاربنا من ناحية جيدة أو سيئة، بل نكون منفتحين عليها ونتقبلها كما هي.

جرب الآن try it now

تناول وجبة بانتباه تأم A MINDFUL MEAL

قم بتناول وجبة بتركيز تأم وبالطريقة نفسها التي أكلت بها الزبيب (لا يجب أن تتم ببطء شديد). ضع كل الأنشطة التي تقوم بها في الوقت نفسه جانباً، مثل الاستماع إلى الراديو، أو التحدث أو القراءة. أحضر انتباهك إلى الطعام الذي تأكله؛ والنكهات التي تتذوقها، والقوام والألوان، ونشاط تناول الطعام نفسه.

تذكير REMEMBER

- نحن نمارس كثيراً من حياتنا دون أن نكون في حالة الانتباه التام، كأنما نمشي ونحن نائمون أو في وضع القيادة التلقائية.
- إن اليقظة الذهنية تخرجنا من حالة القيادة التلقائية إلى حالة اللحظة الآنية.

- نستطيع تمرين أنفسنا على تركيز الانتباه في هدف واحد وفي اللحظة الآنية ودون إصدار أحكام .
- تستطيع استخدام تجارب بسيطة وصغيرة مثل تذوق الطعام للبدء في فهم الحالة التي سوف تكون عليها عندما نستحضر انتباهنا الكامل .

هل هذا هو الوقت المناسب لك؟

IS THIS THE RIGHT TIME FOR YOU?

إن ممارسة اليقظة الذهنية هي خطوة شجاعة تقوم بها. إنها تعني أنك على استعداد بأن تكون مع نفسك وأن تكون حاضرة مع جسدك وذهنك، ودون أن تقوم بالأشياء بصورة سريعة أو تشتت انتباهك بالقيام بالعديد من الأشياء، وعندما نسمح لأنفسنا بالهدوء والتوقف، فإن كثيراً من الأشياء الكامنة أو الدفينة داخلنا قد تظهر على السطح، وقد تكون مشاعر قوية أو أحداثاً من حياتنا لم نتصلح معها. وعند ممارسة اليقظة الذهنية، نحن لا ندخل بشكل عام في محتوى هذه الأفكار والعواطف. وبدلاً من ذلك - كما سترى من خلال قراءتك لهذا الكتاب - نحن نسمح لها بالظهور، ونلاحظ بلطف كيف تؤثر علينا، ثم نسمح لها بالمرور إن كنت حقاً في خضم وضع حياة صعب للغاية أو محزن، مثل فاجعة فقد أو اكتئاب عميق، فقد لا يكون هذا هو الوقت المناسب لك لممارسة اليقظة الذهنية، وقد تكون أنفعالاتك شديدة السيطرة عليك وتمنعك بأن تكون حاضرة في اللحظة بالطريقة التي تنصح بها اليقظة الذهنية.

وفي هذا الوقت، قد يكون من الأفضل أن تطلب الدعم النفسي من طبيبك الخاص أو المعالج النفسي، وبعد أن تستقر حالتك تستطيع ممارسة اليقظة

الذهنية في حياتك. فعندما يكون ذهنك في حالة ذهنية مستقرّة ستكون في وضع أفضل لتعلم وممارسة هذه الطريقة الجديدة في التعامل مع الأشياء، وبعد ذلك، سوف تصبح اليقظة الذهنية مهارة من حياتك تساعدك على التكيف بشكل أفضل مع الأحداث الصعبة التي قد تظهر في المستقبل .



الفصل 3

لماذا؟

Why?

ماذا تفعلُ هنا؟ لماذا تقرأُ هذا الكتابَ بدلاً من قراءةِ روايةٍ أو صحيفةٍ؟ ما الذي أثارَ اهتمامَكَ في اليقظةِ الذهنيَّةِ، وما الذي تأملُ أنْ تحصلَ عليهِ منها؟

إنَّه منَ المفيدِ أنْ يكونَ لديكَ فكرةٌ حولَ مقصدِكَ قبلَ أنْ تبدأَ رحلةَ القراءةِ . فعندما تواجهُ تحدياتٍ صعبةً، تستطيعُ أنْ تتذكَّرَ هدفَكَ في البداية، ومن خلاله تجدُ الدافعَ في الاستمرارِ. قد تكونُ غايَتُكَ مبهمَةً قليلاً، فشعورُ أنَّ هناك شيئاً ما تفتقدهُ، أو إحساساً مسيطراً باللهفةِ والفضولِ، كلُّ ذلكَ جيدٌ. لاحظْ ما إذا كان بإمكانِكَ صياغةِ أيِّ شيءٍ حولَ هدفِكَ الآنَ، قبلَ أنْ تتأثَّرَ بقراءةِ المزيدِ حولَ أهدافِ الآخرينَ من قراءَتِهِم لهذا الكتابِ.

جربِ الآنَ try it now

المقصد INTENTION

- اجلسْ بهدوءٍ لبضعِ دقائقَ، واستحضرْ وعيكَ الكاملَ داخلَ جسدِكَ. خذْ بعضَ الوقتِ في الإحساسِ بقدميكَ على الأرضِ، وثقلِ جسدِكَ على المقعدِ، ويديكَ أينما تكونانِ. استشعرْ رقبتَكَ ورأسَكَ بينما يرتفعانِ إلى الأعلى.
- اسألْ نفسك: "لماذا أنا هنا أقرأُ هذا الكتابَ؟ ما الذي أتمنّى الحصولَ عليهِ من تعلُّمِ اليقظةِ الذهنيَّةِ؟" ثمَّ لاحظْ ما الذي سوفَ يخطرُ في ذهنِكَ أولاً.

- قمْ باستعراضِ السؤالِ لبضعِ دقائقَ، واجعله يستقرُّ في ذهنِكَ، ثم لاحظِ الجوابَ الذي سيظهرُ. هل هناك شيءٌ أعمقُ ممَّا يدورُ في السطحِ؟ هل هناك أيُّ أفكارٍ أو مشاعرٍ مصاعَّةٍ بشكلٍ جزئيٍّ تستطيعُ وضعها في كلماتٍ؟
- قمْ بكتابةِ ردَّةِ الفعلِ هنا أو في دفترِ ملاحظاتٍ بحيثُ يمكنكُ إيجادها مرَّةً أخرى:

.....

.....

.....

.....

لماذا اليقظة الذهنية؟

WHY MINDFULNESS?

- الآنَ، قمْ بالاطِّلاعِ على بعضِ الأسبابِ التي اختارها بعضُ الأشخاصِ لممارسةِ اليقظةِ الذهنيَّةِ. ولاحظْ ما إذا كانت هناك أيُّ من هذه الدوافعِ تعكسُ ما تهدفُ إليه:
- لكي أصبحَ أكثرَ استرخاءً وهدوءاً.
 - للتعاملِ بشكلٍ أفضلَ معَ الضغوطاتِ والقلقِ.
 - لتجنُّبِ الوقوعِ في الاكتئابِ.
 - لكي أركِّزَ بشكلٍ أفضلَ.
 - للتكيُّفِ معَ الآلامِ أو الأمراضِ المزمنةِ.

- للاستمتاع بحياتي ومعرفة قيمتها بشكل أكبر.
- للتعامل مع الانفعالات الشديدة بشكل أكثر نجاحًا.
- للحصول على وعي ذاتي واستبصار أكبر.
- لكي أكون أكثر تقبلًا لنفسِي وللآخرين .
- للارتباط بالشعور بمعنى الحياة أو بشيء أوسع من حدود ذاتي.
- لكي يكون لدي مزيد من الشعور بالمكان في حياتي.

في كل فترة تقوم بحوث جديدة بنشر فوائد لليقظة الذهنية في التعامل مع مشكلات جسدية وعقلية محددة مثل: إدمان المخدرات، وطنين الأذن، والوسواس القهري. وهناك دراسات أخرى تركز على مجموعة خاصة من العيّنات مثل الأمهات والآباء أو الطلبة أو السجناء. بينما هناك دراسات بازالت تركز على اليقظة الذهنية باعتبارها مرتبطة بجودة الحياة بشكل عام. إن دليل الوعي التام *The Mindful Manifesto* بواسطة "إد هاليويل Ed Halliwell" و "جونتي هيفرزيديج Jonty Heaversedge" قدّم إلينا نظرة ملهمة حول مصداقية اليقظة الذهنية وفوائدها. وهنا بعض المجالات الرئيسة التي تظهر فيها فوائد اليقظة الذهنية....

الضغوطات STRESS

اهتم الباحثون لعدة سنوات بتأثير اليقظة الذهنية على مستوى الضغوطات، ولكن، كان من الصعب اختباره إكلينيكيًا. وقد ظهر برنامج خفض الضغوطات المبني على اليقظة الذهنية وهو موضوع جيد للبحوث الإكلينيكية، وذلك يعود إلى أنه مقياس موحد وقابل للتكرار. وهناك العديد من الدراسات الآن أظهرت

أن هذا البرنامج يعكس تمامًا الهدف الذي تمّ تصميمه من أجله؛ فهو يقلّل من التوتر ويساعد الأشخاص على التعامل معها بشكل أكثر كفاءة.

إنّ التوتر هو الاستجابة الطبيعية التي تصدر من أجسادنا عندما تتعرّض للتهديد. وكجزء من نمّونا فنحن نقوم "بالمواجهة أو الهروب"، وهي حالة من الاستثارة العالية التي تهتئ أجسادنا بمواجهة الخطر أو الهروب للشعور بالأمان، وبالطبع نحن غالبًا لم نعد مهذّدين بالمخاطر الجسدية من الحيوانات البرية مثل السابق، ولكنّ جهازنا العصبي يبدأ بنفس الاستجابة كردّة فعل للضغوطات الحديثة مثل مواعيد العمل أو الاختناقات المرورية. إنّنا نفقد القدرة على نقر زرّ الإيقاف، ثم نجد أنفسنا في حالة مستمرة من ارتفاع ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم وتدفق الأدرينالين.

لقد تبين من ممارسة اليقظة الذهنية أنّ لها تأثيرًا مهدئًا على الجهاز العصبي، وتساعد على إيقاف التوتر كاستجابة وإعادتنا إلى حالة الاتزان. وأيضًا تدربنا على أن نصبح أكثر وعيًا بعلامات التوتر داخل أجسادنا. كما تعطينا الفرصة في الاستجابة بشكل أكثر كفاءة، والتصرف بذلك بدلًا من التصرف بصورة عشوائية، ثم نفقد بذلك مزاجنا، أو نقوم بسلوكيات تجنب مؤقتة مثل الإفراط في الشرب أو الاستغراق في العمل أو أي سلوك مميل إلى القيام به في مثل تلك الظروف.

تجربة تيسا (الكاتبة) EXPERIENCE TESSA (THE AUTHOR)

لقد كنت دائمًا شخصًا عجولًا أمشي بسرعة، وأتحدّث بسرعة. لقد نشأت بأكرهما حادة مما يعني أنني كنت أشعر بالحكة طوال الوقت، ولم أشعر بالراحة تمامًا بسبب بشرتي. وفي العشرينات من عمري انتقلت من حياة هادئة في مدينة



جامعية إلى العمل كمتدربة في الإعداد في إذاعة وطنية حيّة على الهواء. لقد كان العمل ممتعاً، ولكنه مرهق إلى حد كبير جداً. وتفاقمت حاله الأكرزما لدي عندما ذهبت في إجازة إلى جزيرة كورسيكا ولم أستطع السباحة. جلست تحت شجرة تين أقرأ في كتاب "تعلم اليقظة الذهنية"، وهو كتاب قمتُ بشرائه من المطار. وبدأتُ بعمل التدريبات، وكان لدي بصيص من مشاعر مختلفة جداً كالإحساس بالعودة إلى داخل نفسي، والشعور بالرضا والاكتفاء في المكان الذي كنتُ أجلس فيه تحت الشجرة.

عندما عدتُ إلى لندن وجدتُ مركزاً لليقظة الذهنية، وقد بدأتُ معهم في حضور دورات اليقظة الذهنية وممارسته في المنزل، وقد منحني ذلك بعض الثبات في مواقف الضغوطات في حياتي، وبدأتُ أيضاً بالشعور بالراحة من الحكمة في بشرتي. ومع الوقت أصبح نشاط اليقظة الذهنية أكثر اتساعاً وعمقاً. لقد تسرب داخل كل جانب من جوانب حياتي. وقد أدركتُ كم من المرات كنتُ أغلق في أنماط التفكير المتكررة — أخطأ وأقلق — ولكنني عندما سمحتُ لهذا التفكير بالتحرك، وجدتُ هناك عالماً كبيراً ومتكاملاً. لقد كان يشبه تلك اللحظة من فيلم "ساحر أوز" عندما تحولتُ دوري من الأسود والأبيض إلى صورة ملونة وبراقة.

إن ذلك لا يعني أن أفكاري ومخاوفي قد اختفت، ولكنني أصبحت أدرك في كل لحظة وأتذكر متى أستطيع أن أزيح تلك الأفكار والمخاوف، وأن أركز انتباهي على عالم أكثر إشراقاً واتساعاً. إن هذا الإحساس من المساحة الرحبة ساعدني أيضاً في أن أكون أقل انفعالاً، وعندما تُثار في داخلي انفعالات شديدة مثل الخوف أو الغضب، فإنني أدعُ لنفسي حرية الشعور بهذه المشاعر، ثم أسمح لها بالقليل من المساحة دون التصرف بشكل عشوائي. وأستطيع ملاحظة الفرق عندما أمضي مدة

من الوقت دون ممارسة اليقظة الذهنية، كيف أن أفكارى تصبح خانقة وكيف أن المواقف الصعبة تصبح أكثر إرهاقاً.

الاكتئاب DEPRESSION

في عام (1990)، أسس ثلاثة من الاختصاصيين النفسيين الإكلينيكين Mark Williams, John Teasdale and Zindel Segal طريقة علاجية جديدة للأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب الدوري باستخدام العلاج المعرفي السلوكي، والتي كانت مستوحاة بواسطة عيادة جون لعلاج خفض التوتر المبني على اليقظة الذهنية، وقرروا إدراج اليقظة الذهنية ضمن برنامجهم. وقد كانت اليقظة الذهنية في البداية جزءاً بسيطاً ضمن برنامج العلاج السلوكي المعرفي، ثم أصبحت في النهاية جزءاً رئيساً من هذا العلاج مع عناصر من العلاج المعرفي السلوكي المرتبطة باليقظة الذهنية. وقد كانت التجارب التي أجريت على العلاج السلوكي المبني على اليقظة الذهنية إيجابية مقارنةً بالأشكال العلاجية الأخرى، والآن، تمت المصادقة عليها في بريطانيا بواسطة المعهد الوطني للصحة والتميز الإكلينيكي لاستخدامها مع الأشخاص الذين يعانون من أكثر من نوبتين للاكتئاب.

إذا كنت معرضاً للاكتئاب، فربما يكون لديك الميل إلى "الاجترار" بمعنى أن تكون عالماً في دوامة من الأفكار الوسواسية التي من الصعب التفريق بينها وبين الحقائق. ولكن، من خلال اليقظة الذهنية يمكنك أن تتعلم كيف تبقى أكثر ثباتاً بجسدك وأقل محاصرة في ذهنك. سوف تبدأ في ملاحظة أن أفكارك ليست حقيقية، وسوف تبدأ بأخذ خطوة إلى الوراء منها. وقد تلاحظ مؤشرات إنذار مبكرة عبارة عن بدء دوامة من المزاج المنخفض، ولذلك ابدأ في استغلال الفرصة لتغيير وجهتك.

إنَّ الوقتَ المناسبَ في ممارسةِ اليقظةِ الذهنيةِ ليس عندما تكونُ في منتصفِ اكتئابٍ حادٍّ، ولكن عندما تكونُ الأمورُ نوعًا ما مستقرةً ومتوازنةً، وعندما تكونُ لديكِ القدرةُ على التحمُّلِ والثباتِ في بناءِ مهاراتٍ طويلةِ المدى للصحةِ النفسيةِ. إذا كنتِ تعتقدُ بأنَّكَ تعاني من الاكتئابِ، ولكنَّكَ لم تحصلِ على المشورةِ بعدُ، فإنَّهُ من المهمِّ استشارةَ طبيبكِ. قد تحتاجُ إلى بعضِ الدعمِ الإكلينيكي مثل العلاجِ النفسيِّ أو الأدويةِ العلاجيةِ لمساعدتكِ على استعادةِ صحتكِ. وبعد ذلك، يمكنكِ تعلمُ اليقظةِ الذهنيةِ والاستفادةِ من مميزاتها على المدى البعيدِ.

الآلام PAIN

عندما بدأ "Jon Kabat-Zinn" بتدريسِ اليقظةِ الذهنيةِ في الكليةِ الطبيةِ لجامعةِ "ماستشوستس". كان العديدُ من المرضى يعانونَ من حالاتٍ تسبَّبت لهم بالآلامِ مزمنةٍ. إنَّ الهدفَ من تعليمِ اليقظةِ الذهنيةِ لكثيرٍ من المرضى لم يكنِ إزالةِ الألمِ، ولكن لتعليمهم طريقةً جديدةً للتواصلِ معه. وأظهرتِ البحوثُ أنَّ 65 % من المرضى الذين لم يُظهروا استجاباتٍ للعلاجاتِ الطبيةِ التقليديةِ كانوا أقلَّ انزعاجًا من الألمِ بعد تعليمهم اليقظةِ الذهنيةِ. كما أظهرتِ بحوثُ علمِ الأعصابِ في الوقتِ الحالي أنَّ اليقظةِ الذهنيةَ يُحدِّثُ تغييراتٍ في مناطقِ الدماغِ التي تعالجُ وتنظِّمُ الألمَ، وهذا يحفِّزُ على الاستمرارِ في المزيدِ من الدراساتِ على هذهِ المنطقةِ.

تجربة ماريون EXPERIENCE MARION

"ماريون Marion" فنانةٌ سينمائيةٌ تعاني من مرضِ الذئبةِ، وهي حالةٌ يهاجمُ فيها الجهازُ المناعيُّ جسدَ الشخصِ المصابِ ممَّا يُسبِّبُ مخاطرَ على المفاصلِ والعضلاتِ وأعضاءَ أخرى من الجسمِ، وبعد ثماني سنواتٍ من شدَّةِ وتقلبِ الألمِ، التحقَّت "ماريون Marion" بدورةٍ لليقظةِ الذهنيةِ.

كنتُ في حالةٍ مِنَ الاكتئابِ. وكنتُ في مرحلةٍ أفكرُ فيها إذا كانت حياتي سوفَ تمضي بهذه الطريقة، فلا أعتقدُ أنني أستطيعُ الاستمرارَ فيها. كنتُ دائماً أفكرُ بأنَّ اليقظةَ الذهنيَّةَ يحملُ معنىً قديماً أو تقليدياً ولن يناسبني، ولكن في هذه اللحظة، أعتقدُ بأنَّه "ليس لديَّ شيءٌ لأخسره".

أعتقدُ أنَّ أولَ شيءٍ تعلمتُه مِنَ اليقظةِ الذهنيةِ هو عددُ المراتِ التي خضتُ فيها تجاربَ لم أعشها حقاً بكاملِ انتباهي، بل كنتُ منشغلةً إمَّا بماضيها أو مستقبلها. وأقضي كثيراً مِنَ الوقتِ في الشعورِ بالحزنِ على ما ضاعَ مِنِّي في الماضي، وأحسبُ بعضَ الحساباتِ في المستقبلِ معَ كثيرٍ مِنَ الخوفِ "هل هذا سوفَ يؤدي إلى نتيجةٍ سيئةٍ؟ هل سأصبحُ في أحسنِ حالٍ؟" لقد منحنتني اليقظةُ الذهنيةَ قليلاً مِنَ الوقتِ أقضيه كلَّ يومٍ في عيشِ اللحظة. والآنَ ودونَ إصدارِ أيِّ أحكامٍ.

من خلالِ اليقظةِ الذهنيةِ حاولتُ الوصولَ مباشرةً إلى حافةِ الألمِ. كنتُ فيما قبلُ قد أنهيتُ كثيراً من تقنياتِ إدارةِ الألمِ وتقليصِ الألمِ، ولكن بالنسبةِ إلى اليقظةِ الذهنيةِ لم يكن الأمرُ حولَ إدارةِ أو تقليصِ الألمِ، ولكنه كان حولَ كيفيةِ الوصولِ إليه وقول: "هذا ما يحدثُ في جسدي في الوقتِ الراهنِ". قد يكونُ ذلكَ مناقضاً للمنطقِ، ولكنَّ الطريقةَ التي تعملُ بها اليقظةُ الذهنيةُ ممتعةٌ بشكلٍ مذهلٍ.

إنَّ الطريقةَ التي استنتجتها هي أنَّ الألمَ يحدثُ في العديدِ مِنَ المناطقِ المختلفةِ في الدماغِ. وهناكَ عصبٌ أوليٌّ في الوقتِ الذي تشعرُ فيه بالألمِ يرسلُ إشاراتٍ تقولُ بأنَّك تمرُّ بالألمِ، ثمَّ هناكَ مجموعةٌ مترابطةٌ من الأشياءِ الأخرى التي تحدثُ أثناءَ إحساسك بالألمِ والتي ربَّما تكونُ قلقاً أو خوفاً أو مجموعةً واسعةً مِنَ الانفعالاتِ، وبواسطةِ اليقظةِ الذهنيةِ معَ هذهِ الانفعالاتِ - السماحُ لها

بالظهور بجانب بعضها بعضاً - وجدتُ أنه على الرغم من أن الألم لم يختفِ، إلا أن تجربتي في الشعور بالألم كانت مختلفة جداً. وأستطيع أن أقول أن اليقظة الذهنية غيّرت تجربتي مع المرض بشكل هائل حقاً.

المرض ILLNESS

إنَّ اليقظة الذهنية ليست علاجاً للمرض، ولكنها أثبتت فعاليتها في تحسين قدرة الجسد في التكيف مع حالات مرضية مختلفة. إنَّ الضغوطات تضعف استجابة الجهاز المناعي، بينما اليقظة الذهنية تسهم في تعزيزه:

- قام فريق بحث بإعطاء مجموعتين من المشاركين حقن إنفلونزا. وقد أظهرت المجموعة التي تدرّبت مسبقاً على اليقظة الذهنية استجابة قوية للقاح بإنتاج أجسام مضادة.
- تمّ تقديم برنامج خفض التوتر القائم على اليقظة الذهنية لمجموعة من النساء بعد عملية سرطان الثدي. وقد لوحظ أن أجهزتهن المناعية استجابت للشفاء أكثر من أولئك اللاتي لم يتمّ تقديم البرنامج لهنّ.
- دراسة أخرى تمّ فيها قياس تأثير اليقظة الذهنية على مجموعة تعاني من مرض الإيدز. وقد تمّ تدريب المجموعة على اليقظة الذهنية لمدة ثمانية أسابيع، ولوحظ أن المجموعة احتفظت بمستوى منتظم من كتلة التمايز (4) - نوع من خلايا الدم اللمفاوية — والذي كان له دور مهم في تنظيم الجهاز المناعي. بينما في المجموعة الضابطة التي لم تتلقّ تمرينات اليقظة الذهنية فإن عدد الخلايا قد تناقص في الفترة نفسها.

السعادة وجودة الحياة HAPPINESS AND WELLBEING

إنَّ اليقظةَ الذهنيةَ تساعدُنا في التعاملِ معَ الضغوطاتِ والاكتئابِ والأمراضِ والآلامِ بشكلٍ أكبرَ، ولكن، لا يجبُ عليكِ التعاملُ معَ هذهِ الصعوباتِ المحددةِ بغرضِ أنْ تصبحَ ذاتَ قيمةٍ، ولكنها مهارةٌ تساعدُكِ على أنْ تعيشَ حياتكِ بشكلٍ أكثرَ حكمةً وتكاملاً، وأنْ تكونَ أكثرَ انشراحاً معَ نفسكِ وأكثرَ سعادةً بجسدكِ.

وهنا بعضُ تعليقاتِ الطلبةِ التي قاموا بتسجيلها بعدَ دورةٍ في اليقظةِ الذهنية:

تعلمتُ أن أكونَ أكثرَ هدوءاً، وأن أقدرَ اللحظةَ، وأن أتَنفَسَ.

"Dan"

مساحةٌ صغيرةٌ تتطوّرُ باستمرارٍ في حياتي، وهي منطقةٌ هادئةٌ، مكانٌ أستطيعُ أن أصلَ إليه في لحظاتِ التوترِ والألمِ. لقد أدركتُ أنني لا أحتاجُ إلى الاطمئنانِ بعدَ انتهائي من قائمةِ المهامِ.

"Rebecca"

تعلمتُ أن بدخلي جزءاً حكيماً ولطيفاً، وقد ساعدتني هذهِ التمارينُ على إعادةِ اكتشافِهِ.

"Alessia"

قد بدأتُ في فهمِ "ما يحدثُ في اللحظةِ" بالمعنى الحقيقي". أيضاً تعلمتُ أو على الأقلُ بدأتُ أتعلّمُ أن لا أكونَ قاسيةً جداً على نفسي.

"Sarah"

لقد أصبحت أكثر تقبلاً لكل المشاعر التي تراوذي كإنسان: الحزن، الغضب، الإحباط، الخوف وما إلى ذلك.

"Anna"

اكتشفت أن هناك طريقة أخرى للنظر إلى العالم أو المواقف، في بعض الأحيان يكون مجرد التوقف والملاحظة هو أفضل شيء تقوم به.

"Alex"

إن التجارب التي قام بها كثير من ممارسي اليقظة الذهنية أصبحت الآن مدعومة بالعلم. وقبل السنوات القليلة الماضية، استخدم علماء الأعصاب تقنية الرنين المغناطيسي لملاحظة أدمغة الأشخاص الذين يمارسون اليقظة الذهنية، وقد كانت النتائج مذهلة.

نحن نعرف الآن أنه كما يمكن تعزيز العضلات بالتدريب، فإنه من الممكن أيضاً تعزيز الدماغ في مناطق محددة وفقاً لكيفية استخدامنا له على سبيل المثال؛ اعتماداً على الفترات المكثفة التي يقضيها طلبة الكليات الطبية في دراستهم، فإن أدمغتهم تظهر تغيراً في المناطق المهمة للذاكرة، بينما تظهر أدمغة السحرة وصلات متزايدة في المناطق المسؤولة عن الأجسام المتحركة. وفي الوقت الحالي، أظهرت عدد من الدراسات أن ممارسي اليقظة الذهنية لديهم نشاط أكثر ومادة رمادية في مناطق الدماغ المرتبطة بالسعادة، وجودة الحياة، والقدرة على تنظيم الانفعالات. إن هذه التغيرات التي تم توثيقها لم تكن فقط لممارسي التأمل الذهني المتمرسين لعدة سنوات، ولكن أيضاً لأولئك الذين مارسوا اليقظة الذهنية فقط لمدة ثمانية أسابيع.

جرب الآن try it now

راجع أهدافك REVIEWING YOUR INTENTION

الآن، وبعد أن قرأت العديد من فوائد اليقظة الذهنية، قم بمراجعة الملاحظات التي قمت بتدوينها عن أهدافك من اليقظة الذهنية، وانظر ما إذا كان هناك أي شيء تود إضافته.

قد تجد أن لديك هدفًا واحدًا أو عدة أهداف محددة، ربما تكون أقل استجابة للضغوطات في العمل، أو أن تتعامل بشكل أفضل مع علاقة مرهقة، قد يكون لديك أيضًا هدف أو أكثر، وهو أن تشعر بشكل أشمل أو أعمق، أو أن تشعر بالانشرح أكثر أو أن تستمتع بحياتك أكثر.

قم بكتابة أي أهداف تود إضافتها، واستمر بالإضافة كلما تذكرتها.

رحلة دون هدف JOURNEY WITHOUT A GOAL

إنه من الجيد أن يكون لديك هدف محدد تود الوصول إليه، ولكن ذلك ليس مثل عملية برمجة رمز بريدي، أو عنوان تود الوصول إليه ثم تتوقع الوصول خلال ساعتين و(45) دقيقة. إن اليقظة الذهنية تساعدك على الانفتاح لعالم أوسع وأكثر حيوية للفرص، وقد تجد أن هذه الرحلة قد أخذتك إلى وجهة غير متوقعة. ولكن تجربتك سوف تكون أكثر ثراءً إذا استطعت أن تكون منفتحًا لتغيرات الطبيعة وقادرًا على مراجعة أهدافك طوال الوقت.

من الجيد أيضًا الاسترخاء وغيض الطرف قليلًا عن مراقبة تقدمك وتوقع حصول الفوائد بشكل واضح جدًا أو سريع جدًا. ومن المفارقات العجيبة أن ممارسة اليقظة الذهنية تكون لأي أمر نحتاج أن نتخلّى فيه عن أحكامنا المستمرة، وأن نتوقف فيه عن النظر إلى النتائج. إن اليقظة الذهنية ليست عملية إصلاح

سريعة، بل تحتاج إلى العديد من السنوات حتى تصبح عادةً مغروسةً في داخلنا. وفي بعض الأحيان تنتج عن الممارسة تغيراتٍ داخليةً بطيئةً، وغير ملحوظة، وغير واضحةٍ لعقلنا الواعي إلى أجلٍ غير مسمى. إنَّ أحدَ أصعبِ الأشياءِ التي يمكننا استيعابها أنَّ اليقظةَ الذهنيةَ لا تظهرُ فوائدها بتربُّبِ التغيراتِ بل بتقبُّلِ ما نحنُ عليه الآن ؛ لذلك نحنُ ننمِّي لدينا اتجاهًا من عدم الفعلِ وعدم السعي، والذي هو العكسُ لما تعودنا أنْ نقومَ به ! (سوفَ نتحدَّثُ عن ذلك بشكلٍ أكثرِ تفصيلًا في الفصل 8)

إنَّ إحدى أكثرِ النصائحِ الشائعةِ التي ينصحُ بها الممارسونَ عندما يقومونَ بإتمامِ ثمانيةِ أسابيعَ في دورةِ اليقظةِ الذهنية، هي " افعلْ ذلكَ فحسب، لا تحكم، قمْ بالممارسةِ فحسب ". لكِ الحريةُ في أنْ تقررَ في نهايةِ الدورةِ أو في نهايةِ الكتابِ ما إذا وجدتِ أنَّ ممارسةَ اليقظةِ الذهنيةِ سوفَ تكونُ ذاتَ فائدةٍ بالنسبةِ لكِ، وتريدُ الاستمرارَ فيها. وفي هذهِ الأثناءِ انظرْ ما إذا كنتِ تستطيعُ إيقافَ حكمكِ على الأشياءِ والقيامِ بالممارسةِ دونَ أنْ تفكرَ كثيرًا في كلِّ مرةٍ حولَ ما إذا كانتِ اليقظةُ الذهنيةُ مفيدةً بالنسبةِ لكِ أم لا.

وأخيرًا، تُعدُّ هذهِ رحلتكِ الخاصةَ بلا شكٍّ، وعلى الرغمِ من أنَّ هذا الكتابَ قد يعطيكِ بعضَ التوجيهاتِ، إلَّا أنكِ سوفَ تقومُ بهذهِ الرحلةِ بنفسك. إنَّه منَ الجيدِ قراءةُ الكتابِ، ولكنَّ ممارسةَ التمارينِ باستمرارٍ سوفَ يمنحكِ شعورًا خاصًا في مسارِ اليقظةِ الذهنيةِ والاتجاهِ الذي سوفَ تقودُكِ إليه.

تذكّر REMEMBER

مَنْ الْجَيِّدُ أَنْ تَكُونَ لَدَيْكَ فِكْرَةٌ عَنْ أَهْدَافِكَ حَوْلَ مِمَارَسَةِ الْيَقْظَةِ الْذَهْنِيَّةِ،
فَذَلِكَ سَوْفَ يَمْنَحُكَ الدَّافِعَ لِلْمِمَارَسَةِ.

وَلَكِنْ، اسْتَمِرْ عَلَى إِبْقَاءِ ذَهْنِكَ مَنَفْتَحًا، وَلاَحْظْ مَا إِذَا كُنْتَ تَسْتَطِيعُ
الْمِمَارَسَةَ دُونَ إِصْدَارِ أَحْكَامٍ أَوْ دُونَ تَرْقُبِ فَوَائِدَ فَوْرِيَّةٍ .

الفصل 4

المساحة

Space

إنَّ اليقظةَ الذهنيةَ تساعدنا على إيجادِ قدرٍ من المساحةِ في خضمِّ حياتنا المزدحمةِ والمنشغلةِ. نحنُ نتحدَّثُ عن كيفيةِ خلقِ مساحةٍ، ولكن في الحقيقةِ لا يجبُ علينا خلقُها؛ لأنَّ المساحةَ موجودةٌ مسبقاً، فهي متسعةٌ ولا محدودةٌ. نحنُ نصنعُ فجوةً بدلاً من ملئها باستمرارٍ بنشاطاتنا.

الكيونة BEING

ماذا يعني كونك إنساناً؟ إنَّ إجابةَ الوعي التامُ تركزُ على كلمةِ "الكيونة". نحنُ بشرٌ، ولكننا نسينا كيفَ نكونُ كذلكَ. وأصبحنا كائناتٍ عمليةً، محصورون في غمطٍ من الأعمالِ والأفعالِ والإنجازاتِ الدائمةِ، والاحتفاظِ بكوننا منشغلينَ باستمرارٍ. وعندما نتوقفُ، حتى ولو للحظةٍ، قد يجلبُ لنا ذلكَ الشعورَ بالرهبةِ، وأنَّ شيئاً ما يسيرُ على غيرِ طبيعتهِ. لقد أصبحَ النشاطُ والانشغالُ هو غمطنا الافتراضي.

في منتصفِ القرنِ العشرين، عندما بدأ المعلمون الشرقيون بنقلِ ممارساتِ اليقظةِ الذهنيةِ إلى المجتمعِ الغربي كانت مخالفةً للمبادئ والأفكارِ المعتنقةِ في ذلك الحين. كانت تلكَ الممارساتُ تشجّعُ على الجلوسِ دون فعلٍ أيّ شيءٍ، وكانت تبدو كعمليةٍ لإطلاقِ العنانِ للأهواءِ والاستغراقِ. وكان يتمُّ اعتبارُ المستخدمينِ الأوائلِ بأنهم ضدُّ الثقافةِ، بالإضافةِ إلى الشخصياتِ الأدبيةِ والموسيقيةِ مثل:

(Jack Kerouac, Alan Ginsberg and Leonard Cohen).

ومنذ ذلك الحين أصبحت اليقظة الذهنية هو الاتجاه السائد، وكان ينمو باستمرار في أوساط الناس، كما جُرِّبَهُ آلاف من الناس العاديين الذين استفادوا منه. وعندما بدأ "Jon Kabat-Zinn" بتدريس اليقظة الذهنية في عيادته الخاصة لتقليص الضغوطات في عام (1970)، وجد السيدات الأمريكيات الكبيرات في السن، وسائقي الشاحنات الأمريكيين أنفسهم متربعين في صمتٍ وملتفين بأجسادهم في وضعيات "اليوغا yoga". وكما وصف ذلك أحد المشاركين "لقد شعرتُ بأنني أخالفُ التقاليد الأمريكية". ولكنها غيرت من حياتهم. وقد تعلّم المرضى الذين يعانون من حالاتٍ على حافة اليأس التوقف عن الشعور بالمعاناة من ظروفهم الصحية، وإعادة استقرار أجسادهم والاستمتاع بالحياة.

إن ممارسة اليقظة الذهنية تسمح لنا باستحضار الوقت والمساحة. ويمكننا أن نجلس جانباً لمدة نصف ساعة لممارسة منهجية لليقظة الذهنية، أو قد تتيح لنا بثوانٍ قليلة من وقت الفراغ لحظات من التوقف.

إن ذلك لا علاقة له بالابتعاد أو العودة أو الدخول في حالة متغيرة، ولكن بأن تكون في وعي تام، وأن تكون مدركاً بالمكان، وبماذا يحدث من حولك وفي اللحظة الآنية. وأيضاً لا يعني ذلك أننا لا نستطيع أن ننجز أعمالنا، بل على العكس، فمن خلال الممارسة المستمرة والتغيير المنتظم إلى نمط الكينونة أو الوجود، فإن النمط العملي لدينا على الأرجح سوف يصبح أكثر كفاءة وتركيزاً وإنتاجاً.

فَكَّرْ فِي الْأَمْرِ: الوجود مقابل العمل

THINK ABOUT IT: BEING VERSUS DOING

إنَّ الثقافةَ المسيحيةَ الغربيةَ مرتبطةٌ غالبًا بأخلاقياتِ العملِ البروتستانتيةِ؛ معَ أن يكونَ الفردُ منشغلًا وفعالًا. ولكنَّ الكتابَ المقدَّسَ يحتوي على تعليماتٍ يشجِّعُ فيها المسيحُ أتباعَهُ على عدمِ القلقِ حولِ أحكامِ النصوصِ واستشعارِ قيمةِ الوجودِ بدلًا من العملِ الدائمِ.

"تأملوا زنابقِ الحقلِ كيف تنمو، لا يتعبون ولا ينسجون".

Matthew 6:28

وحديثًا، فإنَّ قيمةَ الوقتِ المستغرقِ في استشعارِ الوجودِ تمَّ تلخيصُها في ملصقاتٍ تحدَّثت عن الحكمةِ : "لا تفعلْ شيئًا، فقط اجلسْ هناك!"

زر الإيقاف PAUSE

إنَّ المساحةَ التي نقومُ بخلقها لليقظةِ الذهنيةِ قد تأتي بكلِّ الأحجامِ، فهناك جلساتٌ لليقظةِ الذهنيةِ المنهجيةِ نقومُ فيها بتحديدِ وقتٍ معينٍ للممارسةِ، ربَّما من (10 أو 20، أو 30) دقيقةً أو أكثرَ في اليوم. وكثيرٌ من الممارسينَ كرَّسوا أوقاتهم في جلساتٍ طويلةٍ منعزلةٍ لمدةِ يومٍ كاملٍ أو أسبوعٍ أو شهرٍ أو حتى سنواتٍ. على سبيلِ المثالِ، "تينزن بالمو Tenzin Palmo" المرأةُ الإنجليزية التي عاشت طيلة (12) سنةً في كهفٍ في الهيمالايا.

في المقابلِ، بإمكاننا القيامَ بممارسةِ اليقظةِ الذهنيةِ في لمحِ البصرِ. وقد نتوقَّفُ في أيِّ لحظةٍ في وسطِ انشغالنا، ونأملُ في المكانِ الذي وصلنا إليه في تلكِ

اللحظة، وعندما نجد أنفسنا في نمط الاستعجال، نستطيع أن نضغط زر الإيقاف، وأن نخرج قليلاً لعدة ثوانٍ من نمط القيادة التلقائية، ونستحضر وعيتنا في ما يحدث في تلك اللحظة وفي الوقت الراهن في جسدنا وأذهاننا والبيئة من حولنا. ودون أن نجعل منه أمراً صعباً، نستطيع أن نستمر بذلك خلال يومنا.

كانت الراهبة البوذية "بيما كودرن Pema Chödrön" محبوبة جداً وقد كانت معلمة وكاتبة في اليقظة الذهنية. وفي السنوات الأخيرة، ركزت على ممارسة التوقف أكثر وأكثر في دوراتها. وكما ذكرت في كتابها "اتخاذ الخطوة *Taking the Leap*": "نستطيع دائماً الاتصال مع الانفتاح في أذهاننا، ونستطيع أن نستخدم يومنا في الاستيقاظ بدلاً من استخدامنا في العودة إلى النوم. جرب محاولة هذه الطريقة. التزم بممارسة التوقف خلال اليوم. واستمر بعمل ذلك كلما استطعت".

جرب الآن try it now

زر الإيقاف A PAUSE

توقف عن القراءة، خذ قليلاً من الوقت لملاحظة ما يحدث في الوقت الراهن وملاحظة جسدك وأفكارك وعواطفك والبيئة من حولك، وأي مشهد أو أصوات أو روائح.

خذ بعض الوقت للتنفس بوعي تام، وكن منتهباً لحركة التنفس داخل وخارج جسدك، ثم تابع ذلك.

لا يقصد بممارسة زر الإيقاف أن تكون بديلاً للممارسة المنهجية لليقظة الذهنية، فكلاهما مرتبطان ببعضهما بعضاً. ومع اليقظة الذهنية نستطيع أن نخرج أنفسنا من دوامة أنشطتنا الطبيعية وأن ننمي قدراتنا على أن نكون حاضرين، وأن نكون متصلين بإحساس عظيم بالرحابة والسعة، ثم بعد أن ندرّب

أذهاننا على اليقظة الذهنية، نستطيع أيضًا أن نسمح له بالتغلغل داخل حياتنا اليومية مسافة من خلال توقفات قصيرة ومتكررة خلال اليوم. وعندما نكون محاصرين في رهاب نطاق ضيق لأفكارنا المزدحمة، نستطيع أن نحرر أذهاننا لمساحات أكبر، مثلما تسمح الغيوم الكثيفة بثقب لأشعة الشمس تتسلل من خلالها.

زر الإيقاف المؤقت الخاص بك YOUR PAUSE BUTTON

اختر شيئًا يمكن استخدامه كثيرًا أو منبهًا لتدريب التوقف الخاص بك. قد يكون ذلك:

- صوتًا تسمعه غالبًا في اليوم، مثل: الهاتف المتنقل أو بوق السيارة أو صفارة إنذار.
- إشعارًا بصريًا مثل علامة أو صورة على الكمبيوتر الخاص بك أو الثلاجة.
- نشاطًا تقوم به غالبًا مثل غسل يديك أو إرسال رسائل نصية.

اتخذ قرارًا بأنه في كل وقت تسمع أو ترى أو تعمل هذه الأشياء فإنه يجب عليك التوقف لقليل من الوقت، وملاحظة أين أنت؟ وماذا يحدث؟ وأخذ القليل من التنفس بوعي تام، ثم انتقل بعد ذلك.

زر الإيقاف المؤقت الخاص بك:

.....

.....

.....

تذكّر REMEMBER

- اليقظة الذهنية تخلق مساحةً للوجود بدلاً من الانشغال .
- إذا سمحتَ ببعض الوقت للوجود، سوف يساعدك ذلك على أن تكونَ أعمالك أكثر إنتاجًا.
- خصّص بعض الوقت لممارسة اليقظة الذهنية المنهجية من (5 - 10) دقائق في اليوم تُعدّ بدايةً جيدةً .
- تستطيع أيضًا أن تدربَ نفسك على خلق مساحةٍ صغيرة، والتوقف غالبًا خلال اليوم. استخدم إشاراتٍ سمعيةً وبصريةً أو أنشطةً كمنبه.

الفصل 5

التنفس Breath

التنفسُ هو أكثرُ الوظائفِ الأساسيةِ الحيويةِ للإنسانِ، عندما نستطيعُ أن نتنفسَ، فذلكَ يعني بأننا على قيدِ الحياةِ. لذلكَ فإنه ليسَ من المستغربِ أن التنفسَ قد تمَّت ممارستهُ منذُ آلافِ السنينِ كجزءٍ من اليقظةِ الذهنيةِ.

إنَّ وعينا بالتنفسِ متاحٌ لنا في أيِّ وقتٍ، ولا نحتاجُ معه إلى أيِّ معداتٍ، التنفسُ دومًا يلازمنا. إنَّه حركةٌ مستمرةٌ على مدار (24) ساعة في اليومِ، وغالبًا دون ملاحظتنا له. ليس هناك شيءٌ غامضٌ حولَ التنفسِ، نحنُ فقط نحاولُ التدربَ على استحضارِ وعينا أثناءَ قيامنا بهذا النشاطِ البسيطِ والعامِ.

عندما تستحضرُ وعيكَ أثناءَ تنفيسِكَ، فأنتَ تستحضرهُ هو ذاته في هذه اللحظةِ، ليس التنفسُ الذي قمتَ به قبلَ سنةٍ أو الذي سوفَ تقومُ به في الغدِ. إنَّ التنفسَ مرتبطٌ بشكلٍ مباشرٍ بالجسدِ والذهنِ، وهو يُعدُّ صلةً أو جسرًا بينَ الاثنينِ، فعندما تقومُ بالتنفسِ بانتظامٍ فإنَّ ذلكَ يضعُ الجسدَ والذهنَ في عمليةٍ تناغمٍ، وعندها أنتَ حاضرٌ في اللحظةِ. يمكنكُ تدريبَ نفسك على استخدامِ التنفسِ كملاذٍ أو مستقرٍّ، وعندما تجدُ نفسك محاصرًا في دوامةٍ من الأفكارِ، تستطيعُ أن تحرِّرها وتسمحَ لنفسِكَ بالقيامِ بهذا النشاطِ الطبيعيِّ.

جَرِّبِ الآنَ try it now

اليقظة الذهنية للتنفس MINDFULNESS OF BREATHING

تستطيع القيام بهذا التمرين لأي مدة من الوقت، في المرة الأولى تستطيع أن تتمرّن لمدة خمس دقائق . اجلس في كرسيّ بوضع مستقيم مع جعل باطن قدميك على الأرض، أو ضع قدمًا فوق الأخرى على مسند ثابت.

اجلس على مقعدك Mindfulness Of Breathing:

- اجلس في وضع تشعر فيه بالاسترخاء والاستيقاظ مع جعل جذعك مستقيمًا.
- دُع كتفيك في وضع مسترخٍ، وضع يديك على فخذيك.
- أغمض عينيك أو أبقهما مفتوحتين مع النظر إلى الأسفل في وضع مريح بالنسبة لك.
- استشعر وزن وثقل جسدك، لاحظ الأحاسيس التي تصل ردفيك بالمقعد الذي تجلس عليه، حتى تصل قدماك أو كاحلاك إلى الأرض . اقض بعض الوقت في استكشاف هذه الأحاسيس.

استشعر تنفسك Being with your breath:

- استحضر انتباهك لحركة تنفسك وفي المكان الذي تشعر بها. لا تحتاج إلى تغيير الطريقة التي تتنفس بها، أو القيام بأي شيء خاص مع طريقة تنفسك. فقط قم بالتنفس كما هو.
- قم بضبط تنفسك مع أحاسيسك الجسدية، ليس التفكير بالتنفس ولكن استشعار وجوده، اسمع بالتنفس لذاته. لاحظ ما إذا كنت تستطيع أن

تكون حاضراً مع حركة تنفُّسِكَ إلى الداخل والخارج معاً. يمكنك تخيل أنَّك تسبح في حركة أمواج لتنفُّسِكَ إذا كنت تجد ذلك مفيداً.

استحضر ذهنك :Bringing back your mind

• سوف تجد أنَّ ذهنك يسرح بعيداً عن التنفُّس، لا بأس؛ فعادةً يكونُ الذهنُ كذلك. أو تجد نفسك مستغرقاً في أحلام اليقظة أو قلقاً أو تردُّ على محادثة في ذهنك أو تسترجع قائمة احتياجاتك من التسوق. عندما تلاحظ أنَّ ذهنك قد سرح بعيداً قم باستحضار انتباهك مجدداً إلى التنفُّس.

• إذا كان ذهنك يسرح بعيداً عن التنفُّس مئات المرات، فقط قم باستحضاره في كلِّ مرَّة. انظر ما إذا كنت تستطيع جلب انتباهك مرَّةً أخرى إلى التنفُّس مع بعض اللطف والدعابة. إنَّ هذا التمرين ليس بالإبقاء بذهنك ثابتاً في مكان واحد، بل باستحضاره في كلِّ مرَّة. استخدم تنفُّسك كملاذٍ يحضرك مجدداً إلى هنا والآن، وفي تلك اللحظة. توقّف لحظةً لكتابة بعض الملاحظات التي لاحظتها خلال قيامك بتمرين اليقظة الذهنية للتنفُّس (هنا أو في دفتر ملاحظات):

.....

.....

.....

.....

.....

هل تجد بأن التنفس مممل؟

IS YOUR BREATH BORING?

شهيق، زفير، شهيق، زفير، شهيق، زفير...

قد تجدُ أنَّ التنفَّسَ أقلَّ متعةً نوعاً ما من مشاهدة التلفازِ أو قراءةِ صحيفةٍ. وبالطبع، إذا كنتَ في وضعٍ يصعبُ معه التنفُّسُ مثلَ الجريِّ في الخارجِ فستجدُ أنَّ التنفَّسَ في هذهِ الحالةِ ممتعٌ جداً.

إنَّ التنفُّسَ في حالةِ اليقظةِ الذهنيةِ يساعدُك على تنميةِ الفضولِ حولَ تنفُّسِكَ. لاحظْ ما إذا كانَ لديكَ الفضولُ لجلبِ فائدةٍ جديدةٍ للتنفُّسِ لم تلاحظها من قبلُ. هنا بعضُ الأشياءِ التي ربَّما ترغبُ في استطلاعها:

- التنفُّس من الأنف **Breath in the nostrils**: هل بإمكانِكَ ملاحظةِ الهواءِ الباردِ الذي يدخلُ، والهواءِ الدافئِ الذي يخرجُ؟
- التنفُّس من الجسد **Breath in the torso**: هل بإمكانِكَ الشعورَ بالتنفُّسِ وهو يتحركُ في أعلى الصدرِ وفي وسطِ الجسدِ أو في البطنِ؟ لاحظْ ما إذا كانَ بإمكانِكَ تتبُّعَ تنفُّسِكَ بالأسفلِ داخلَ بطنِكَ، ولاحظْ كيفيةَ تمُدِّ جدارِ المعدةِ مثلَ البالونِ أثناءَ عمليةِ الشهيقِ واسترخائه مرةً أخرى أثناءَ عمليةِ الزفيرِ، قد يساعدُك وضعُ يديكَ على بطنِكَ في ملاحظةِ ذلكَ، والشعورِ بالارتفاعِ والهبوطِ للتنفُّسِ.
- جودة التنفُّس **Qualities of the breath**: هل تشعرُ بأنَّ تنفُّسَكَ قصيرٌ أم طويلٌ؟ سطحيٌّ أم عميقٌ؟ صعبٌ أم سلسٌ؟ هل تستطيعُ الشعورَ بتركيبتهِ؟ هل تشعرُ بأنهُ تغَيَّرَ أم بقي كما هو؟

• الشهيق والزفير **Inhale and exhale**: ماذا تشبه متابعة حركة التنفس إلى الداخل، ثم متابعتها إلى الخارج؟ ماذا يحدث عندما يتحوّل الشهيق إلى زفير، وعندما يتحوّل الزفير إلى شهيق؟ هل تشعر أنّ تنفسك ينساب مباشرة أم أنّ هناك فجوة؟

• امتزاج التنفس **Breath dissolving**: ماذا يحدث عندما يخرج التنفس من أنفك أو فمك؟ هل لديك إحساس بأنّه يمتزج ويختلط بالمساحة من أمامك ومن حولك؟ ماذا تشعر عندما ينساب التنفس إلى خارج الجسم، ربّما إحساس بالتحرّج والانطلاق؟

تذكّر بأنّه ليس عليك أن تقوم بتغيير أيّ شيء في تنفسك، فقط كن فضوليًا بشكل لطيف لكل طريقة في التنفس في هذا التنفس وفي هذه اللحظة.

جرب الآن try it now

التنفس اليقظ : كن فضوليًا

MINDFULNESS OF BREATHING: BEING INQUISITIVE

قم بتكرار تمرين اليقظة الذهنية للتنفس من صفحة (42)، ولكن في هذه المرة قم باختيار جانب واحد أو جانبين من طرائق التنفس في القائمة التي قمنا بالتركيز عليها. اقض بعض الوقت للشعور ببنية التنفس أو بأحاسيس التنفس في البطن. هل هناك أي شيء تلاحظه حول تنفسك لم نقم بذكره في القائمة؟

هل ذهنك مشغول؟

IS YOUR MIND BUSY?

"لا أستطيع التأمل، فذهني مشغول جدًا " هذا هو أكثر تعليق يتم ذكره أثناء القيام بتمرين اليقظة الذهنية للتنفس.

عندما تبدأ في ممارسة التأمل، قد تتعجب من نشاط ذهنك. ومن انتقال الأفكار تلو الأفكار داخله، وغالبًا دون أي سبب منطقي. قد يكون ذلك مثل الشعور بقفزة قرد من شجرة إلى أخرى. "قد تقول في ذهنك: "كنت أبحث عن الهدوء، ولكن عندما بدأت باليقظة الذهنية بدأ عقلي بالانشغال" على الأرجح أن ذهنك يكون منشغلًا طوال الوقت، ولكن الآن قم بتهيئة الظروف التي جعلتك تلاحظ انشغال ذهنك.

إن الأفكار لا تعد مشكلة في اليقظة الذهنية، ونحن لا نحاول التخلص من الأفكار للوصول إلى حالة ذهنية فارغة. إن امتلاكنا للأفكار يعكس من نحن كمبدعين ومفكرين. إنه من الصعب الاعتقاد بذلك عندما تبدأ، ولكن ممارسة اليقظة الذهنية هي كالآتي: ملاحظة الأفكار، والسماح لها بالمرور ثم استحضار التركيز إلى ذهن مرة بعد أخرى. وفي كل مرة يقوم عقلك بالتجول بعيدًا، هي فرصة أخرى لاستحضاره من جديد.

تذكر REMEMBER

إن اليقظة الذهنية ليست أن يكون لديك ذهن فارغ. لأن عقلك سوف يكون لديه كثير من الأفكار وذلك لا بأس به.

اجلس على مقعدك TAKE YOUR SEAT

إن وضعية التأمل الذاتي التقليدية التي تراها في منحوتات العصور القديمة هي وضعية التربع على الأرض مع قدمين مثنيتين إلى الأعلى في وضعية زهرة اللوتس. وبعد سنوات من الجلوس على طاولات ومقاعد لم يعد أحد يستخدم

تلك الطريقة ! ولكن تلك ليست مشكلة ؛ لأنَّ وضعيات الجلوس في ممارسات اليقظة الذهنية قد تتَّم سواءً على مقعدٍ، أو بثني القدمين على مسندٍ أو الانحناء إذا كان ذلك مريحًا بالنسبة لك.

المقعد (A chair):

- اختر مقعدًا ثابتًا بظهرٍ مستقيم .
- اجلس مع وضع باطن قدميك على الأرض، أو أحضر شيئًا ثابتًا لوضعه تحت قدميك إذا لم تصلا إلى الأرض.
- اجعل جذعك يقوم نفسه ذاتيًا في وضع ملائم. إنَّ الجلوس بعيدًا عن ظهر الكرسي، أو الجلوس بالقرب منه سوف يساعذك قليلًا. وإذا لم يكن ذلك مريحًا قم بإحضار مسندٍ، وضعه على ظهر الكرسي فقد يساعذك ذلك أيضًا.

المسند (A cushion):

- يمكنك استخدام مسندٍ مصمَّم خصيصًا لوضعيات اليقظة الذهنية، ويأتي في عدَّة أشكالٍ وأحجامٍ.
- يجب أن يكون مقعدك ثابتًا، وليس إسفنجيًا للغاية، جرب وضع مسندٍ من المقعد أو الأريكة في أعلى كتبٍ كبيرةٍ مثل كتب الهاتف.
- يجب أن يكون كاحلك في وضع مريح على لحافٍ أو بساطٍ، ويجب أن تكون ركبتيك في وضع منخفض قليلًا عن الورك، وإذا وجدت أن الورك لا يساعذك في ذلك، فقد تحتاج إلى جعل مقعدك أعلى قليلًا من الأرض (رهما من 8 - 12 إنشًا أو أكثر).

الانحناء Kneeling:

- يجذب بعض الأشخاص وضعية الانحناء من الوضعيات المريحة، مع مسند تحت الأرداف والساقين على كلا جانبي المسند. يمكنك أيضًا شراء مقاعد خشبية لليقظة الذهنية تستخدم أيضًا لهذه الوضعية.

الوضعية POSTURE

عندما كنت طفلًا من الممكن أنه تم توجيهك بالجلوس مستقيمًا، وكنتييجة لذلك قد يكون لديك سرٌ للثبات في هذه الوضعية، ولكن عندما تمارس اليقظة الذهنية فإن الجلوس في وضعية جيدة هو الأساس لهذا التمرين. إن أجسادنا وأذهاننا مرتبطة ببعضها بعضًا، فعندما يتدهور الجسم يتدهور معه الذهن. وعندما يتم النهوض بالجسد وإيقاظه فذلك يشجّع الذهن ليكون على الطريقة نفسها أيضًا. هنا بعض الإرشادات لوضعية أفضل:

- أحضر أساسًا ثابتًا: اجلس بثبات على مقعدك، استشعر وزن رديك على المقعد أو المسند. واستشعر قدميك في اتصالهما مع الأرض، أو ركبتيك أو ساقيك إذا كنت في وضعية التربع أو الانحناء.
- كن منتبهًا: يجب أن يكون جذعك مستقيمًا، وقمة رأسك إلى الأعلى. يمكنك تخيل الجلوس كجبل أو الجلوس كملك جليل حاضر على العرش.
- كن مسترخيًا: اجعل وضعيتك مرتفعة، ولكن ليست صلبة. اسمح لكتفيك بالاسترخاء، وضع يديك على فخذيك. اجعل جسدك الأمامي مرتخيًا ومنفتحًا. اجعل فكك مرتخيًا نحو ذقنك منحنياً بشكل طفيف.

إذا كانت عيناك مفتوحتين، انظر إلى الأسفل في مسافة قريبة منك مع نظرات مرتخية وهادئة.

هل تجد صعوبة في التنفس؟

IS BREATHING DIFFICULT?

قد يجد بعض الأشخاص أن التنفس في وضع اليقظة الذهنية صعب بسبب وجود مشكلة لديهم في التنفس. وقد تكون مشكلة جسيمة، أو قد تكون في كل مرة تركز فيها على التنفس تشعر بالذعر بأنك لا تستطيع التنفس بشكل مناسب. إذا كنت تشعر بذلك، لا تقلق، فقد يكون من الجيد أن تركز على تمرينات أخرى لليقظة الذهنية في هذا الوقت، وبصفة خاصة، استحضار انتباهك إلى جسدك وأحاسيسك. قد تجد ذلك أكثر ثباتاً كما تشعر به في منزلك وفي جسدك وفي تنفسك، وقد تبدأ بعد ذلك بالشعور بالارتياح.

تذكر REMEMBER

إن التنفس متاح لك في أي وقت كملاذ تلجأ إليه ليحضرك مجدداً إلى جسدك وإلى اللحظة الآتية.

جرب الآن try it now

اليقظة الذهنية للتنفّس خلال الأسبوع:

MINDFULNESS OF BREATHING: THROUGH THE WEEK

والآن، بعد أن قمتَ بتمارين اليقظة الذهنية للتنفّس، جرب ما إذا كان بإمكانك ممارسته مرةً أخرى خلال الأسبوع. يمكنك تحديد بضع دقائق للممارسة المنهجية لمدة (5 أو 10) دقائق أو المدة التي تستطيع إدارتها.

تستطيع أيضاً استحضار وعيك في التنفّس في أيّ وقتٍ خلال اليوم، ويمكنك القيام بالتنفّس لقليل من الوقت، ثمّ تستطيع بعد ذلك الانتقال إلى تمرين آخر.

الفصل 6

تنظيف الأسنان Brushing your teeth

أحيانًا، توصفُ ممارسةُ اليقظةِ الذهنيةِ بأنها تشبهُ عمليةَ تنظيفِ الأسنانِ إنَّها نشاطٌ يمكنكُ القيامَ بهِ كلَّ يومٍ كجزءٍ من صحتِكَ العقليةِ. من الأفضلِ أنْ تقومَ بتنظيفِ أسنانِكَ لمدةِ (5) دقائقَ يوميًا، بدلًا من ساعةٍ واحدةٍ في نهايةِ الأسبوعِ، وبالطريقةِ نفسها، من الأفضلِ أنْ تبقى مرتبطًا بممارسةِ تمارينِ اليقظةِ الذهنيةِ قليلًا من الوقتِ كلَّ يومٍ، بدلًا من تأجيلها كسباقٍ ماراثونٍ متقطعٍ.

تستطيعُ أيضًا استخدامَ عمليةِ تنظيفِ الأسنانِ كفرصةٍ لممارسةِ اليقظةِ الذهنيةِ. فبدلًا من أنْ تقومَ بها وذهنُك مشغولٌ في التفكيرِ في أشياءَ أخرى، يمكنكُ استحضارَ وعيكٍ عندما تقومُ بذلك، وأنْتَ كونك في حالةٍ تناغمٍ معَ أحاسيسِكَ الجسديةِ ومدركًا للبيئةِ من حولك. إنَّ الوعيَ بالنشاطاتِ اليوميةِ البسيطةِ مثلَ هذا النشاطِ يساعدُنا على استحضارِ أنفسِنا في اللحظةِ الآنيةِ، ويتيحُ لنا القيامَ بممارسةِ اليقظةِ الذهنيةِ حتى في أكثرِ الأوقاتِ انشغالًا.

جَرِّبِ الآنَ try it now

اليقظةِ الذهنيةِ أثناءَ تنظيفِ الأسنانِ

MINDFUL TOOTH BRUSHING

عندما تقومُ بتنظيفِ أسنانِكَ حاولَ أنْ تقومَ بذلكَ بحضورِ ذهنيٍّ تامٍّ:

- كنْ واعيًا عندما تقومُ بوضعِ معجونِ الأسنانِ على الفرشاةِ، وعندما تضعُ الفرشاةَ داخلَ فمك، وكنْ واعيًا بحركةِ يديكَ أثناءَ تنظيفِ أسنانِكَ

والأحاسيس التي تشعرُ بها في لثتك وفمك ومذاقِ معجونِ الأسنانِ.

- يمكنكُ أيضًا أن تكونَ واعيًا للبيئة من حولك ولأيِّ أصواتٍ أو أجسامٍ أمامَ عينيكِ، وأيضًا لصورةِ انعكاسِ وجهك على المرآة.

لا يجبُ عليك أن تقومَ بذلكَ بدقةٍ أو بوعيٍ شديدٍ ؛ لأنَّ الفكرةَ ليست بأن تكونَ مثاليًا أثناءَ تنظيفِ الأسنانِ (على الرغم من أنَّ أسنانك قد تبدو أكثرَ نظافةً بعد أن قيامك بتنظيفها بتركيزٍ أكبر!). ولكنَّ الفكرةَ من هذا النشاطِ هي فقط أن تكونَ واعيًا بأفعالكِ أثناءَ قيامك بها.

جربِ الاستمرارِ على تمرينِ اليقظةِ الذهنيَّةِ أثناءَ تنظيفِ الأسنانِ للأسبوعِ التالي.

غسيلُ الأطباقِ WASHING THE DISHES

يمكنكُ القيامَ بأنشطةٍ روتينيةٍ أخرى مثلَ صنعِ القهوةِ أو الاستحمامِ أو تقطيعِ الخضرواتِ أو تنظيفِ المنزلِ كممارساتٍ لليقظةِ الذهنيةِ . إنَّ غسيلَ الأطباقِ هو أحدُ أقدمِ الأنشطةِ التقليديةِ التي تمَّ ذكرُها بواسطةِ معلمي اليقظةِ الذهنيةِ منذُ عدةِ قرونٍ. هنا مثلٌ قديمٌ سمعتهُ منذُ الطفولةِ:

التلميذُ يسألُ: " ما معنى الحياة؟".

المعلمُ يسألُ: " هل تناولتَ وجبتك؟".

الطالبُ يجيبُ: " نعم، تناولتها".

"إذًا، اذهبْ واغسلِ الإناءَ الخاصَّ بكِ". في تلكَ اللحظةِ وجَدَ الطالبُ التنويرَ الذي كان يبحثُ عنه.

كان المعلم الفيتنامي "Thich Nhat Hanh" من أعظم المؤيدين لتطبيق اليقظة الذهنية أثناء غسل الأطباق. يقول Thich: " أثناء قيام المرء بغسل الأطباق، يجب عليه أن يكون فقط متنبهاً لغسل الأطباق " أن تكون مدركاً تماماً لغسل الأطباق أثناء قيامك بذلك، ودون أن تفكر في النتيجة. يمكنك أن تجرب ذلك وتستمتع بدفع الماء وسائل غسل الأطباق. إن الرضا الذي تحققه أثناء تنظيف كل هذه الأشياء سوف ينعكس على لمعان الأطباق.

إن استحضار اليقظة الذهنية في الأنشطة اليومية مثل ذلك النشاط يخرجنا من تكرار الأشياء أثناء قيامنا بها ويعيدنا إلى هنا والآن، وكذلك يساعدنا على تغيير الشعور بالملل والضجر في العديد من الأنشطة اليومية التي نقوم بها في حياتنا، ويشجعنا على الاستمتاع بالمهام التي نقوم بها وتذوقها بدلاً من القيام بها دون وعي.

جرب الآن try it now

اليقظة الذهنية أثناء الأنشطة اليومية

MINDFUL DAILY ACTIVITY

اختر نشاطاً روتينياً تقوم به في حياتك اليومية، شيئاً ما تقوم به كل يوم، مثل: الاستحمام، غسل الأطباق، أو صنع القهوة. وفي الأسبوع التالي لاحظ ما إذا كنت تستطيع عمله بحضور ذهني تام.

استحضر وعيك في كل مرة تقوم فيها بذلك النشاط. إذا كنت تقوم بغسل الأطباق، كن حاضراً ذهنياً أثناء قيامك بغسلها. فقط كن متنبهاً لما تقوم به أثناء قيامك به.

النشاط اليومي الذي سوف تقوم به:

.....

.....

.....

.....

.....

نحن غالبًا نمرُّ خلال أوقاتنا بشعورٍ من الاستياء من الأعمال المملة التي يجب علينا القيامُ بها والاستعجال في القيام بها، ومراجعة قائمة مهامنا اليومية، وربما القيامُ بأكثر من نشاطٍ في الوقت نفسه. هل يمكنك الاستمتاع أو تذوق هذه الأنشطة اليومية البسيطة حين قيامك بها؟

الفصل 7

الجسد Body

قد نعتقدُ بأنَّ موضوعَ اليقظةِ الذهنيةِ يتعلّقُ بالذهنِ، وهذا صحيحٌ أنْ نكونَ على معرفةٍ جيّدةٍ بأنماطِ الذهنِ هو جزءٌ من هذه الرحلةِ، لكنَّ أحدَ الجذورِ الأساسيةِ العميقةِ لممارسةِ اليقظةِ الذهنيةِ هو الجسدُ: تعلّمُ أو إعادةُ تعلّمِ كيفَ نكونُ داخلَ أجسادنا بشكلٍ كاملٍ وأنْ نكونَ متجسدين. إنَّ الجسدَ ينقلنا إلى اللحظةِ الآنيةِ، وكلما انتقلنا إليها مرّةً بعدَ أخرى، فسوفَ يساعدنا ذلكَ على أنْ نرسو هنا والآن. وعندما نكونُ مدركينَ بشكلٍ تامٍ بأجسادنا، فإنّها تتزامنُ بشكلٍ تلقائيٍّ معَ أذهاننا، ونصبحُ حينها مرتبطينَ ومتكاملينَ.

إنَّ الثقافةَ الغربيةَ الحديثةَ منفصلةٌ عن الجسدِ بشكلٍ كبيرٍ. فكثيرٌ منا يجلسُ طوالَ اليومِ أمامَ شاشةِ الكمبيوترِ، ويبدأُ بشكلٍ تلقائيٍّ بتشغيلِ الكمبيوترِ، ثمَّ بعدَ أنْ ينتهيَ يسجّلُ خروجًا منَ القائمةِ. ولكن هناكَ كثيرًا ممّا يثيرُ اهتمامنا في الجسدِ، ففي كلِّ مكانٍ هناكَ صورٌ للجنسِ وللرشاقةِ وللأنديّةِ وللأجسامِ الجميلةِ التي تروّجُ للمنتجاتِ. ولكن عندما نفكّرُ في هذهِ الصورِ، فإنَّ كثيرًا من ثقافتنا تعتمدُ على رؤيةِ الجسدِ منَ الخارجِ، ومحاولةِ تشكيلِ الجسدِ وفقًا لأفكارنا حولَ كيفَ ينبغي أنْ يكونَ.

عندما نذهبُ للركضِ أو إلى الناديِ الرياضي أو درسِ اللياقةِ، قد نحملُ الألمَ لبذلِ مجهودٍ حولَ أجسادنا. لاحظْ كمَ منَ المراتِ عندما نستعدُّ للأكلِ نجدُ أننا أخذنا أكثرَ ممّا نحتاجُهُ حقًا، أو أننا نُرضي الرغبةَ الشديدةَ في داخلنا والتي ليس لها علاقةٌ بما يريدُهُ أو يحتاجُهُ الجسمُ في الحقيقةِ؟

وفي اليقظة الذهنية نحن نمارس الشعور بالجسد من الداخل، ومارس الاستماع إلى الرسائل التي تصدر منه. إنَّ كلَّ تجاربنا مسجلة في أجسادنا سواء التجارب التي تعجبنا أو التي لا تعجبنا، فأجسادنا تتشَبَّه وترسخ وتصدُر وتوسع وتخفض وتغلق باستمرار كردِّ فعلٍ على تجاربنا في كلِّ لحظة.

نحن نقاوم الشعور بالأشياء الصعبة، وهذا التشديد والتثبيت قد يحدث توترًا مزمنًا في أجزاء من أجسادنا، وفي بعض الأحيان في أجزاء أكثر وضوحًا مثل الكتفين أو الفكين، وأحيانًا في أجزاء أعمق مثل البطن أو شاكِرِ الضفيرة الشمسية أو الصدر. وغالبًا نحن لا ندرك كيف تقوم أجسادنا بتسجيل قصص حياتنا وتجاربنا في كلِّ لحظة.

جَرِّبِ الآن try it now

الجسد أثناء الضغوطات BODY IN STRESS

- اجلس بهدوء واستحضر وعيك إلى جسدك، استشعر قدميك على الأرض، وثقلك على المقعد.
- فكّر في موقفٍ مثيرٍ للتوتر كنت قد مررت به، ليس بحدثٍ مثيرٍ للغاية، ولكن في موقفٍ يمكنك إدارته. قد تتذكّر موقفَ تقديمك لعرضٍ أمام الجمهور، أو تأديتك لاختبار، أو رحلة مروعة بالسيارة.
- خذْ بعض الوقت لتخيل ذلك المشهد. والآن لاحظ أحاسيس جسدك. هل هناك أماكن تشعر فيها بالتشبُّه أو التثبيت أو الشد؟ ربّما تشعر بالرجفة أو السطحية في التنفس، أو ربّما بصوتٍ صريرٍ في البطن، أو أيّ أحاسيس أخرى. دوّن ملاحظاتك في كيفية استجابة جسدك أثناء تخيلك لذلك المشهد.

EMOTIONS IN THE BODY مشاعر الجسد

إذا قمنا باستدعاء الوعي إلى الجسد، فسوف نلاحظ أن هناك ارتباطاً وثيقاً بين أفكارنا وانفعالاتنا وأحاسيسنا الجسدية. وليس فقط التوتر، بل حتى الحزن والغضب والمتعة والرغبة، وكل ما نشعر به يتم تسجيله في أجسادنا.

كل انفعال من هذه الانفعالات له نوعه الخاص من الطاقة الأولية، ولكن غالباً نحن لا نسمع لأنفسنا بأن نشعر بها. عندما نواجه مشاعر خوف أو غضب فإننا قد نشعر بشيء من عدم الراحة، ونحاول أن نتخلص من هذه المشاعر فوراً أو نتجاهلها، أو نتصرف حيالها بطريقة ما بالصراخ أو التجمد أو الهرب أو الاختباء. ولكن عندما نسمع لأنفسنا بالشعور بهذه الأحاسيس الجسدية بما فيها المشاعر المعقدة، تكون لدينا إمكانية للاستجابة تجاه هذه التجارب بطريقة حيوية بدلاً من الانخراط في أشكال الاستجابة التي اعتدنا عليها.

لماذا يجب علينا التركيز على الجسد؟

WHY PAY ATTENTION TO THE BODY?

- لجلب نفسك إلى اللحظة الآنية.
- للارتباط بتجربتك المباشرة عن طريق الأحاسيس بدلاً من التفكير في تجربتك.
- للخروج من نمط التفكير والدخول مجدداً في نمط الوجود.
- لتكون أكثر وعياً بمشاعرك، وكيف تظهر كأحاسيس جسدية، وعندما تسمح لنفسك في النهاية بالشعور بالأحاسيس والانفعالات المعقدة، سوف تكتشف بأنك تستطيع التعامل معها، ثم عدم كبثها أو تجاهلها.
- لإعادة اكتشاف الجسد واعتباره كماوى (مكان) يمكنك أن تثق فيه وتعود إليه. يمكنك إعادة بناء الخصائص الطبيعية للثبات والاستقرار لجسدك ومشاعرك.

جَرِّبِ الآنَ try it now

استشعار أصابع يديك FEELING YOUR FINGERS

تقوم هذه التجربة بغرض استكشاف الفرق بين التفكير حول الجسد والشعور به من الداخل.

- قُمْ بوصف أصابع يديك، دون النظر إليها. تخيلها جيدًا وتخيل شكلها. هل هي قصيرة وممتلئة، أم طويلة ورفيعة؟ كيف يبدو شكل أطرافك؟ هل لديك أي أفكار حول أصابعك؟ ربما تعجبك أو لا تعجبك؟ لاحظ جيدًا ما الذي سوف يخطر بذهنك عندما تفكر حول أصابعك.
- استحضِر وعيكَ حول أصابعك: حرِّز تفكيرك حول أصابعك واجلب بدلًا منه وعيكَ بها للشعور بها من الداخل.
- استحضِر انتباهك إلى إبهامك الأيسر: هل هناك أي أحاسيس؟ هل تشعر بملامسة إصبعك والإبهام لعضدك، أو الكتاب، أو في أي مكان يستند عليه؟ هل هناك تنمل أو تخدير، هل تشعر بالحرارة أو البرودة؟ هل هناك أي أحاسيس على أطراف الإصبع؟
- الآن، استحضِر انتباهك إلى أصابع يدك اليسرى: هل يمكنك الشعور بالاتصال بينها؟ أو الشعور بالهواء في الفراغات بين كل إصبع وآخر؟ هل هي رطبة أم جافة، متشنجة أم مسترخية؟ ثقيلة أم خفيفة؟ هل يمكنك الشعور بأطراف الأصابع والأظافر والمفاصل؟
- قُمْ بتوسيع وعيكَ ليشمل أصابع يدك اليمنى وإبهامك الأيمن: استشعر كل أصابع يديك العشرة، ليست هناك طريقة خاصة للشعور بها، فقط لاحظ الأحاسيس الموجودة. ثم وسِّع إدراكك ليشمل كلتا يديك بما فيها الأصابع، وأي أحاسيس في راحتي يديك وظهري يديك والمعصم.

- الأفكار: إذا لاحظت أن ذهنك يسرُّ أثناء تأديتك للتمرين لا بأس في ذلك. لاحظ الأفكار التي تجول في ذهنك، ثم استحضِر انتباهك برفق إلى يديك مرةً أخرى.
- الآن، دُع هذا الانتباه يتلاشى: وخذ قليلاً من الوقت للتفكير في هذا التمرين. هل لاحظت أيَّ اختلافٍ بين التفكير حول أصابعك وبين الشعور بها من الداخل؟ هل كان استحضار أحاسيسك في التجربة المباشرة سهلاً أم صعباً؟

تذكّر REMEMBER

تساعدنا اليقظة الذهنية على الانتقال من التفكير حول الجسد إلى الشعور به من الداخل: أن تكون متجسداً بشكلٍ تام.

الفحص الدقيق للجسم THE BODY SCAN

يقومُ تمرينُ الفحصِ الدقيقِ للجسمِ على استحضارِ وعينا ببطءٍ وتأنٍّ لأجزاءٍ مختلفةٍ منَ الجسدِ. نحُنْ نحاولُ في هذا التمرينِ أنْ ندرَّبَ أنفسنا على الانتباهِ بوعيٍ تامٍ:

- لغرضٍ ما، تحويلِ انتباهنا إلى الشيء الذي نريدُ أنْ نركِّزَ عليه.
 - في اللحظةِ الحالية، ملاحظةِ الأحاسيسِ الجسديةِ في الوقتِ الآتي.
 - دون إصدارِ أحكامٍ، توسيعِ إدراكنا بالأحاسيسِ حتى لو كانت عسيرةً، والسماحُ لها بأنْ تكونَ على ما هي عليه.
- إنَّ الغرضَ من ذلك ليس الوصولَ إلى حالةِ استرخاءٍ، أو الدخولَ في أيِّ حالٍ معينةٍ، ولكن فقط لجلبِ استطلاعٍ لطيفٍ لأيِّ شيءٍ حولَ الجسدِ هنا والآن.

جَرِّبِ الآنَ try it now الفحص الدقيق للجسم: القدمين والساقين BODY-SCAN: FEET AND LEGS

هنا تمرين آخر لاستحضار الوعي حول الجسد، في هذه المرة سوف تتدرَّب على التنفس في جزء معين من الجسد. لا تقلق إذا لم تستوعب ذلك في البداية. فقط قم باستخدام الفكرة ثم لاحظ لماذا تشعر؟

يمكنك القيام بهذا التمرين في وضع الجلوس، أو الاستلقاء على الظهر بساقين ممدودتين، أو بقدمين على الأرض، وركبتين مرفوعتين. خذ وقتًا كافيًا بعد كل تمرين تقوم به لاستكشاف أحاسيسك الجسدية. قد يكون من المفيد أيضًا إغلاق عينيك بعد كل جزء تقوم به. ويمكنك أيضًا تدريب نفسك على كامل الجزء، ثم بعد ذلك تقوم بالاستكشاف.

• الاستقرار Settling in

ابدأ بالشعور بثقل جسدك، لاحظ كل الأماكن التي تتصل بها وأنت على الأرض (أو على المقعد إذا كنت جالسًا على كرسي). لاحظ حركة تنفسك داخل جسدك. يمكنك وضع يديك على بطنك، ثم استحضار وعيك إلى الأحاسيس التي تشعر بها في معدتك، وأحاسيس الارتفاع والانخفاض مع كل حركة تنفس.

• أصابع القدم اليسرى Left toes

الآن، استحضر انتباهك إلى الجهة اليسرى من جسدك إلى داخل أصابع قدمك اليسرى، واضبط انتباهك مع أي أحاسيس هنا. لماذا تشعر؟ إذا كان هناك أي شعور، في أي من أصابع قدمك اليسرى؟ ربما بعض التنميل أو التقلص أو البرودة أو الحرارة. هل تشعر باتصال قدمك بالجورب أو

مَعَ الأصابعِ الأخرى؟ أم لم تكنْ هناكِ أيُّ أحاسيسٍ؟ فقط شعورٌ بالتبلدِ؟ لا يتوجَّبُ عليكِ أنْ تقومَ بضبطِ تجربتكِ بطريقةٍ معينةٍ، فقط لاحظْ ما يحدثُ هنا والآنَ.

الآنَ، تخيِّلْ أو استشعرْ أنَّهُ يَمكُنُكَ التنفُّسُ مرورًا بجسديكَ إلى أصابعِ قدمِكَ اليسرى. قُمْ بالتنفُّسِ مِنَ الأعلى مِنَ الأنفِ أو الفمِ، لا تَجهِذْ نفسَكَ، ولكن حاولْ أنْ تقومَ بذلكَ لبعضِ الوقتِ (الزفيرِ) مَعَ التركيزِ بالتنفُّسِ في داخلِ الأصابعِ ثُمَّ (الشهيقِ) مَعَ التركيزِ في التنفُّسِ إلى خارجِ الأصابعِ. استشعرْ حركةَ التنفُّسِ والانتباهِ معًا.

• القدم اليسرى Left foot

خارجَ التنفُّسِ، انتقلْ بتركيزِكَ من أصابعِ قدمِكَ اليسرى إلى أجزاءٍ أخرى من قدمِكَ اليسرى: أعلى قدمِكَ، وباطنِ قدمِكَ، والكعبِ، والكاحلِ. لاحظْ أيَّ إحساسٍ بالتوترِ، أو الليونةِ، أو الثقلِ، أو الألمِ، وأيَّ إحساسٍ هنا. عندما تكونُ جاهزًا، قُمْ بتوسيعِ إدراكِكَ ليشملَ كاملَ قدمِكَ اليسرى. الآنَ، قُمْ بالتركيزِ على أحاسيسِكَ مِنَ التنفُّسِ في الزفيرِ، ثُمَّ مرَّةً أخرى في الشهيقِ.

• الساق اليسرى Left leg

انقلْ انتباهَكَ ببطءٍ من قدمِكَ إلى بقيةِ ساقِكَ، لاحظْ ما إذا كانتِ هناكِ أيُّ أحاسيسٍ في أسفلِ الساقِ: عظمةُ حافةِ الساقِ، وبطةِ الساقِ، قُمْ بجلبِ انتباهِكَ إلى ركبَتِكَ، وعظمةِ رأسِ الركبةِ، والعضلاتِ، وأوتارِ العضلاتِ، والجانبِ السفلي الناعمِ . انتقلْ بانتباهِكَ إلى الفخذِ، ربما تشعرُ بالثقلِ في عظمةِ الفخذِ الكبرى، أو تشعرُ بالاتصاقِ في ملابسِكَ. وأخيرًا، قُمْ بتوسيعِ تركيزِكَ ليشملَ إحساسَكَ بكاملِ ساقِكَ اليسرى، كما لو كنتَ تضيءُ شعاعًا على ساقِكَ من أصابعِ قدمِكَ إلى أعلى فخذِكَ.

استكشف ماذا يشبه التنفس إلى داخل الساق، مع استشعار التنفس والانتباه، وهما يملآن ساقك بشكل كامل.

• الساق اليمنى Right leg

الآن، قم بجلب انتباهك إلى أصابع قدمك اليمنى، ثم قدمك اليمنى، ثم إلى الأعلى على طول ساقك اليمنى كما فعلت مع قدمك اليسرى. قم بالتركيز على التنفس بالزفير في كل منطقة قبل أن تنتقل إلى أخرى. تخيل تدفق التنفس في الزفير والشهيق من تلك المنطقة.

• الأفكار Thoughts

كما هو الحال في كل تمارين اليقظة الذهنية، لا تقلق إذا لاحظت أن ذهنك يسرح بعيداً. فقط لاحظ انتباهك في كل مرة، وأحضره بلطف إلى جسدك.

• الاسترخاء Resting

في نهاية الجلسة، خذ بعض الوقت في الاسترخاء، واستحضر انتباهك إلى حركة التنفس وإحساسك بكامل جسدك سواء أكنت جالساً أو مستلقياً في المكان ذاته.

كيف كانت تجربتك في جلسة الفحص الدقيق للجسم؟ خذ بعض الوقت لكتابة أي ملاحظات لاحظتها خلال قيامك بهذا التمرين:

.....

.....

.....

.....

فَكِّرْ فِي ذَلِكَ THINK ABOUT IT

تخيلُ أَنْ انتباهَكَ يحوي العديدَ من إعداداتِ الضبطِ مثلَ الكاميرا: قد يتطلبُ منك تركيزًا محدودًا (مثل إصبعك الصغير) أو تركيزًا واسعًا (مثل كامل الساق).

تساعدك اليقظةُ الذهنيةُ على تمرينِ هذه القدرةِ في ضبطِ هذا التركيزِ إلى الداخلِ والخارجِ، وتساعدُك على اختيارِ ما ترغبُ في التركيزِ عليه.

كن حاضراً مع الصعوبات**BEING WITH DIFFICULTIES**

كيف كانت تجربتُكَ معَ التمرينِ الأخيرِ؟ لا تقلقْ إذا وجدتَه صعبًا؛ فليست هناك طريقةٌ سيئةٌ وأخرى جيدةٌ للقيامِ بذلكِ التمرينِ.

هنا بعضُ الصعوباتِ التي قد تطرأَ عندما نقومُ بممارسةِ اليقظةِ الذهنيةِ

على الجسدِ:

- شعرتُ بالألمِ وعدمِ الراحةِ في جسدي: لاحظْ ما إذا كَانَ لديكِ بعضُ الفضولِ بخصوصِ عدمِ الراحةِ. هل يمكنكِ استحضارَ انتباهِكَ إلى المناطقِ التي تشعرُ فيها بالأحاسيسِ الشديدةِ معَ بعضِ الفضولِ؟ استكشِفْ ما إذا كان بإمكانكَ البقاءَ معَ هذهِ الأحاسيسِ لبعضِ الوقتِ بدلاً من دفعها بعيداً أو تجاهلها. حاولِ التنفّسَ عن طريقِ التركيزِ على الزفيرِ في أيِّ منطقةٍ تشعرُ فيها بالشدةِ. استمر حتى تشعرَ بأقربِ نقطةٍ من وعيكِ. قمْ باستكشافِ الحدودِ، ثمَّ انتقلْ إذا شعرتَ بالحاجةِ إلى ذلك. قرّرْ معَ نفسكِ ما إذا كنتَ تحتاجُ إلى الانتقالِ بجسدِكَ لتخفيفِ

الإحساس. اجعل هذا الانتقال يصبح جزءًا من ممارستك. إذا كنت تشعر بألم شديد، قم بملاحظة أجزاء جسدك التي لا تشعر فيها بألم. (للمزيد من العمل على الأحاسيس الشديدة، انظر الفصل 13).

- ذهني مستمر في الشرود: من الطبيعي الشعور بذلك. إن الهدف من التمرين هو فقط جلب انتباهك مجددًا كلما سرحت بعيدًا مرة بعد أخرى مع شيء من الدعابة.

- أشعر بالانزعاج، لا أشعر بالاسترخاء: مهما كانت الانفعالات التي تظهر، حاول الاستقصاء حولها. كيف تشعر بهذا الانزعاج داخل جسدك؟ هل هناك مكان معين لهذا الشعور؟ إن الغرض بشكل محدد ليس أن تكون مسترخيًا أو هادئًا، ولكن فقط أن تكون موجودًا مع تجربتك مهما كانت هذه التجربة. إذا كنت منزعجًا أو محبطًا، أو تشعر بالضجر، فتلك هي تجربتك في ذلك الوقت. لاحظ ما إذا كان بإمكانك أن تسمح لها بأن تكون على ما هي عليه. (للمزيد من العمل على عدم الارتياح والملل والمشكلات الأخرى انظر الفصل 16).

جرب الآن try it now

الفحص الدقيق لكامل الجسد FULL BODY SCAN

عادةً، يتم القيام بتمرين الفحص الدقيق للجسد في وضع الاستلقاء، ويستغرق من (25) إلى (45) دقيقة. في هذا التمرين يتم استحضار الوعي إلى كل جزء من الجسد، وغالبًا يتم البدء من أصابع القدم اليسرى مرورًا بأعلى الجسد، وحتى قمة الرأس. إن الفحص الدقيق للجسد يتم عادةً بواسطة إرشادات معلم اليقظة

الذهنية، إمّا في فصلٍ تعليميٍّ مباشرٍ، أو من خلالِ تسجيلٍ صوتيٍّ. (يمكنك تحميل إرشادات الفحص الدقيق للجسد من خلال

(www.introducingbooks.com/mindfulness)

ليس من السهل أن تقومَ بتمرينِ الفحصِ الدقيقِ للجسدِ أثناءَ قراءةِ كتابكِ للتعليماتِ من خلالِ الكتابِ. ولكن إذا كنتِ تودُ أن تكونَ مألوفةً بالنسبةِ لكِ، يمكنكِ إعادةَ تمرينِ (القدمين والساقين) بالأعلى، وأثناءَ ذلكِ يمكنكِ الاستمرارُ في التمرينِ على كاملِ الجسدِ.

- ساعدُ جسدكِ على الشعورِ بالاستقرارِ، وكما ذكر في التمرينِ السابقِ، استلقي أو اجلسِ على مقعدٍ. استشعري ثقلَ جسدكِ واتصاليكِ معَ الأرضِ، وحركةِ التنفّسِ في الارتفاعِ والانخفاضِ في بطنكِ.
- الآنِ ابدأي بفحصِ جسدكِ. خذِي بعضَ الوقتِ لكلِّ جزءٍ في ملاحظةِ أحاسيسكِ الجسديةِ الآتيةِ، ثمّ استكشفي التنفّسَ في مناطقٍ مختلفةٍ. ليس من المهمِّ أن تتبّعِ الترتيبَ المتسلسلَ في الأسفلِ ولكن حاولِ الانتقالَ بانتظامٍ دون تجاوزِ أيِّ خطوةٍ:
- الساق اليسرى: الأصابع، القدم، بطة الساق، حافة الساق، الركبة، الفخذ، وكامل الساق.

- الجانب الأيمن: كما هو مذكور في الجانب الأيسر.

- الورك والأرداف ومنطقة الحوض.

- الظهر: الأسفل، المنتصف، الأعلى.

- الجذع: البطن، منتصف البدن، الصدر.
- الذراعان: (كلاهما) الأصابع، اليدان، أسفل الذراعين، الكوعان، أعلى الذراعين، الكتفان.
- الرأس: الرقبة، خلف الرأس، الأذنان، الفك، أجزاء الوجه، كامل الوجه، أعلى الرأس.
- في نهاية التمرين، يمكنك تخيل أنك تتنفس بكامل جسدك، من قمة رأسك إلى أخمص قدميك والعكس. استشعر التنفس يجري على كامل جسدك، ويصل إلى كل خلية منه. قم بإنهاء التمرين وأخذ قسط من الراحة، مع الاحتفاظ بإحساسك بالتنفس في كامل الجسد، وفي الحاضر وبشكل تام.

تذكّر REMEMBER

- عندما تستحضر انتباهك إلى جسدك، فأنت تتعلم أن تكون حاضراً في تلك اللحظة، بما في ذلك الأحاسيس المزعجة. يمكنك تدريب نفسك على أن تكون مستقصياً بشكل لطيف حول أحاسيسك وأن تسمح لها بأن تكون كما هي.
- قد يساعدك ذلك في مواقف الضغوطات على أن تستشعر الانفعالات الشديدة بدلاً من التفاعل معها أو الحكم عليها أو الهرب منها.

الفصل 8

التوجه Attitude

القبول ACCEPTANCE

أحد أهم الجوانب المهمة في اليقظة الذهنية هو الاتجاه الذي نستحضره في الممارسة، اتجاه من القبول أو عدم الحكم، قد يكون من السهل فهم ذلك من الناحية الفكرية، ولكنه قد يكون من أصعب الأشياء التي يمكن تطبيقها.

نحن دائماً ما نتحدث إلى أنفسنا، قد يكون لدينا تعليق مستمر وثابت ولاهت مثل معلق كرة القدم. ولكن، ما نبرة الصوت التي نستخدمها؟ إذا استمعنا إلى ذلك المعلق داخل أنفسنا، كم مرة يخبرك أنك لم تقم بتلك الأشياء كما يجب أن تقوم بها، وأنت لست جيداً بما يكفي، أو أن ذلك الشيء أو ذلك الشخص ينبغي أن يكون مختلفاً؟

إذا نظرنا واستمعنا بشكل واضح إلى هذا الصوت الداخلي في تمرين اليقظة الذهنية، قد نجد بأننا دائماً ما نعطي أنفسنا وقتاً حرجاً، إذا وجدنا ذهننا يسرح فإنتنا نعاقب أنفسنا، إذا كنا نشعر بالحاجة إلى النوم أو كنا منزعجين أو غاضبين فنحن نلوم أنفسنا. أو نقوم بتحويل هذا الانتقاد إلى البيئة من حولنا، أو إلى المعلم أو إلى الممارسة ذاتها بأننا لم ترتق إلى فكرتنا حول ما يجب أن تكون عليه الأشياء.

وفي اليقظة الذهنية عندما نلاحظ بأن أذهاننا تسرح في كل مرة، فإن التعليمات ترشدنا فقط إلى ملاحظة ذلك وقيادتها مجدداً إلى التركيز في اليقظة الذهنية بشكل لطيف. إن هذا الجزء جوهري. لاحظ نبرة صوتك عندما تجد

نفسك شاردَ الذهن، هل تحاول تقييد نفسك، أم أنك تكون لطيفًا مع نفسك، حتى لو كان بشيءٍ من الدعابة؟ "أوه انظر، ها أنا أسرحُ مجددًا" مثل تعامل الجدِّ مع حفيده الصغير في منتهى الدعابة عندما يمشي بخطواتٍ قصيرة ويحتاج إلى التدريب مرارًا وتكرارًا.

في اليقظة الذهنية هناك موقفٌ يمكننا من خلاله تطبيقِ التحدث بلطفٍ إلى أنفسنا، وتقبلِ الحالة الذهنية التي تكون عليها أذهاننا مهما كانت، إذا كان ذهنك مشغولاً، فهو كذلك، إذا كنت تشعر بالتعب، فأنت كذلك، إذا كنت منزعجاً فأنت كذلك، يمكننا أن نسمح لأذهاننا بحرية الشعور بما تشعر به.

إذا كان بإمكاننا ممارسة ذلك في موقفٍ هادئٍ في تمرينٍ منهجيٍّ لليقظة الذهنية، يمكننا أن نبدأ بأن نكون أكثرَ تقبلاً لأنفسنا في بقية حياتنا. وتغيير عاداتنا القديمة وإضافة المرونة إلى ميولنا بدلاً من الحكم على أنفسنا دائماً. ومصادقة أنفسنا قد نكون أكثرَ لطفاً معها وأكثرَ تقبلاً للآخرين (انظر الفصل 17).

تجربة سارة EXPERIENCE SARAH

سارة Sarah في العقد الثاني من العمر وتعمل في مجال الأخبار والإعلام. انضمت سارة Sarah إلى برنامج لليقظة الذهنية بعد سنة من العمل المجهّد وتلتها سنة أخرى من الضغوط والتعطّل عن العمل. الشيء الذي شجّعني في اليقظة الذهنية هو الجانب الذي يحث على عدم إطلاق الأحكام فيها. ومما أفادني أكثر، هي فكرة تقبل شعورك عندما لا تكون على ما يرام. تلك الفكرة كان لها أثرٌ حقيقيّ لدي. لقد كانت لديّ مشكلات مع الاكتئاب واعتراضاتٍ مستمرة من الآخرين، على سبيل المثال، عندما تقول لي أمي: "لا بد أنك تحتاجين إلى وجبة جيدة" بدلاً من تقبل أن ما أشعر به حقيقيٌّ وموجودٌ.

لقد ساعدتني تلك الفكرة حقًا، فكرة أن تتقبل كونك لا تشعر أنك على ما يرام. وتفهم أنه ليس هناك أفكار فريدة من نوعها لتغيير هذا الشعور بأي حال. فكرة تقبل الشعور بالاكئاب أو الحزن بدلًا من محاولة إخفاء هذا الشعور أو محاربته، وكلاهما ليستا استراتيجيات جيدة للتعامل مع المشكلات بشكل خاص. ولكن إذا وصلت إلى مرحلة من التقبل فيمكنك بعد ذلك التعامل معها. **٢٢**

فكر في ذلك: التقبل في مقابل الاستسلام

Think About It: Acceptance Versus Resignation

ما رد فعلك تجاه كلمة "التقبل"؟ ربما يكون لديك نفور لواع، أو ربما تبدو الكلمة بالنسبة لك لطيفة جدًا، أو ترى فيها اهتمامًا ومشاركة، أو ربما ترى أن كلمة التقبل بنفس معنى كلمة "الاستسلام" أو التخلي، أو تعني بأنك تسمح للعالم بأن يحققك.

هذا ليس ما نعنيه من كلمة التقبل. إن التقبل هو رؤية الأمور بشكل واضح، وليس مقاومة الواقع الأساسي. إن التقبل لا يعني أننا لا نستطيع أن نتخذ ردّة فعل من الظلم أو الجرائم في العالم. ولكن عندما نرى الأشياء بوضوح ونتقبل ما هو أمامنا، نستطيع بعد ذلك تغيير ما نحتاج إلى تغييره، ونستطيع أن نتخذ ردّة فعل تجاهه. وعلى حدّ تعبير دعاة الطمأنينة المشهور:

أنعم علي بالطمأنينة؛ لكي أتقبل الأشياء التي لا يمكنني تغييرها، والشجاعة؛ لكي أغير الأشياء التي يمكنني تغييرها، والحكمة؛ لكي أعرف الفرق.

إنّ اليقظة الذهنية تساعدنا على خلق مساحةٍ للحكمة الفطرية.

ترويض الحيوانات ANIMAL TAMING

ارتبطت ممارسة اليقظة الذهنية غالبًا بترويض الحيوانات. إنَّ العقلَ البشريَّ ثائرٌ ومتذبذبٌ، ويتطلب الأمرُ مهارةً وانضباطًا لتدريبه، وأيضًا صبرًا ولطفًا.

هناك سلسلة من الصور البوذية تمَّ استخدامها منذ القرن الثاني عشر بعد الميلاد، والتي تصوِّرُ فتى صغيرًا يرفعُ ثورًا بمثابة تشبيه لهذه العملية بتدريب العقل. في البداية قاومَ الثور، وحاولَ الهربَ بشكلٍ متكررٍ، وفي المقابل كانَ على الفتى بذلُ كثيرٍ من الجهد لإبقاء الثور تحت السيطرة. بعد ذلك أصبحَ الثور أكثرَ لطفًا وخضوعًا، وتمَّ إظهارُ الفتى وهو يمتطي ظهرَ الثور، ويعزفُ على آلة موسيقية.

وهنا تشبيه آخر يُشيرُ إلى أنَّ ترويض الحصان البري ليسَ عن طريقِ جُلده بالسطو، ولكن عن طريقِ الاستئناسِ به والتقربِ إليه، واكتشافِ كيفية التحكم بقوته وتوجيهه إلى المسارِ عندما يحاول الركض. إذا كانتِ الشرائن أو الأحصنة بعيدة كلَّ البعدِ عن العالمِ الذي تعيشُ فيه، فقد تفضلُ تشبيه الجرو الذي يمكنُ ضبط طاقته وتدريبه بلطفٍ : لحنه على المجيء عندما يتمُّ نداؤه. ومهما كان الحيوان الذي تتخلَّله فإنه لن يتمَّ ترويضه بالصراخ، ولكن باستخدام صوتٍ لطيفٍ وحازم، وهذه النبرة هي التي تستطيعُ تنميتها ضمنَ تدريباتك على اليقظة الذهنية.

جرب الآن try it now

ترويض الحيوانات ANIMAL TAMING

خذْ بعضَ الوقتِ لإظهارِ مشاعرِ ذهنِكَ في هذهِ اللحظةِ. (إذا كنتَ تؤدُّ ذلكَ، يمكنكُ ممارسةَ اليقظةِ الذهنيةِ للتنفيسِ لبضعِ دقائقَ أولاً). هل يقفزُ من فكرةٍ إلى أخرى، أم يسرُحُ ببطءٍ، أم أنه مستقر؟ هل تشعرُ بأنه حادٌّ ومتيقظٌ، أو متبلدٌ وثقيلٌ؟ لا تحتاجُ إلى الحكمِ عليهِ باعتباره جيداً أو سيئاً، فقط لاحظْ.

تخيلُ أنَّ عقلَكَ في هذهِ اللحظةِ كائنٌ حيوانيٌّ، ماذا تؤدُّ أنَّ يكونَ هذا الكائنُ؟ قرد؟ حصان بري؟ أو كلب بوليسي؟ أو حمامة؟ أو ربما كائن أبطأ مثل ثعبان أو سحلية أو يرقعة؟ هل هذهِ الحالةُ الذهنيةُ مألوفةٌ بالنسبةِ لك؟ هل هناك حيواناتٌ أخرى تمثلُ حالتَكَ الذهنيةَ في وقتٍ آخر؟

ما الطريقةُ التي تؤدُّ أنَّ تتحدَّثَ بها إلى هذهِ الحيواناتِ لتحفيزها، هل هي المناغاةُ أم التصويُّتُ أم الهمس؟ أو ربَّما هناك صوتٌ صغيرٌ ومضحكٌ تستخدمُهُ عندما تتحدَّثُ إلى القططِ والكلابِ؟

ذهني يشبه:

.....

.....

.....

.....

.....

في المرة القادمة عندما تجد نفسك انتقادياً أو بطيئاً في تمرينات اليقظة الذهنية، يمكنك تخيل هذه الحيوانات، وتذكر أن تتحدث إلى نفسك بطريقة فكاهية ولطيفة.

التخلي LETTING GO

في الطبيعة، تأخذ الأشياء وقتها ؛ لكي تتشعب البذور تنمو، والبيض يفقس، والفراشات تنبت جميعها في وقتها المناسب. وكذلك فإن ممارستنا لليقظة الذهنية سوف تأخذ وقتها حتى تنمو بشكل طبيعي، إذا كنا صبورين ومنفتحين لكل لحظة.

هناك إشكالية حول اليقظة الذهنية مما يشكل تحدياً في فهمها، وهي أنه ينبغي علينا أن نضع تركيزنا وطاقتنا في الممارسة، ولكن في الوقت نفسه يجب علينا أن نتخلى عن النتائج المرغوبة أو محاولة الوصول إلى مكان ما. على سبيل المثال، عندما تحاول أن تصبح أكثر هدوءاً واسترخاءً، فأنت فقط ترسخ المقاومة، وتشعر بأن الأشياء ليست على ما يرام. ولكن مع انضباطنا في ممارسة اليقظة الذهنية، نحن نقوم بتنمية نوع من "عدم القيام بالفعل"، واستعداد بأن نكون مع الأشياء كما هي. وللتحكم بالنزوات قد يمثل ذلك تحدياً ومع ذلك، نستطيع البدء للتخلي عن حاجتنا للتحكم بكل شيء والثقة بأن أذهاننا، وكذلك العالم في الأساس تسير بشكل جيد.

وكما أصبحنا أكثر معرفة بأذهاننا، نجد أن هناك أفكاراً ومشاعر نريد أن نتشبث بها. قد تكون أحلام يقظة مبهجة، أو في بعض الأحيان تكون المشاعر السيئة العصبية هي الأقوى علينا. وفي اليقظة الذهنية نحن نتدرب على التخلي عن هذه الأفكار والتجارب مهما يكن مصدرها، وتوجيه تركيزنا إلى اليقظة

الذهنيّة مرارًا وتكرارًا. وكلّما مارسنا اليقظة الذهنيّة سوف نجد أنّنا قادرون على التخلي عن تعلّقنا بهذه الأشياء في بقيّة حياتنا. إنّ هذا التخلي يشبه اللحظة التي تتناقص فيها ثرثرة الأفكار في عقولنا حتى الدخول في النوم، ولكن الآن نحن نتدرب على ذلك بينما نحن مستيقظون.

تجربة ماريون EXPERIENCE MARION

إنّ النصيحة التي وجدتها مفيدة حقًا هي أن أدع ما يحدث خلال ممارسة اليقظة الذهنية مثلما هو. لذلك عندما تشعر بالملل أو الإحباط أو تفكر، "ما هذا بحق الجحيم"، هذا هو التأمل الذهني. "إنّ اليقظة الذهنيّة على وجه الخصوص هو كمية من التعليمات لا قيمة لها، لا أعلم حتى لماذا أحاول". عندما تشعر بالهدوء أو تشعر بالغضب فإنّ ذلك ما تشعر به. إنّ الممارسة هي فقط أن تكون على ما أنت عليه في تلك اللحظة. وهذا تحرير كبير جدًا، تجربة ما يحدث دون أي توقعات بأن يكون مختلفًا. إذا قمت بذلك لوقت قصير في كل يوم، سوف تشعر بالاختلاف الكبير بعد فترة طويلة.

تذكر REMEMBER

إنّ الاتجاه الذي تتبناه هو جزء أساسي من اليقظة الذهنية. وبدلاً من الرغبة في أن تكون الأشياء دائماً مثلما تريد، اسمح لنفسك بأن تكون منفتحاً للأشياء كما هي.



الفصل 9

القدم

Feet

"هل رأسك مرتفع نحو السماء؟ أم أن قدميك على الأرض؟" بمعنى هل تعيش في أحلام اليقظة؟ أم أنك تعيش الواقع كما هو؟ نحن نستخدم هذه الكلمات كتشبيه، ولكنها في الحقيقة تحدث كتجربة شائعة بالمعنى الحرفي والجسدي.

توقف لحظة لإبداء رأيك في المقارنة حول هاتين الحالتين. ما الذي تشعر به عندما تعيش داخل رأسك في أعلى جزء من جسدك؟ بمعنى أن تكون مدرّكاً أنك عالق في أفكار ضبابية. وما الذي تشعر به عندما تكون على الأرض، أن تشعر بالاتصال بين قدميك وبين الأرض، وبثقل يتجه إلى الأسفل نحو الأرض؟

في اليقظة الذهنية، أيًا كان التمرين الذي تقوم به، فأنت تبدأ في تدريب نفسك على التأسيس، مثل البناء الذي بدأ بالتوّ في وضع أساسي له. إذا كنت تقوم بالتمارين وأنت مستلقٍ، يمكنك البدء بمعرفة أيّ من أجزاء جسدك يتصل بالأرض ثم الشعور به، وإدراك ثقل جسدك على الأرض. وإذا كنت تقوم بها في وضع الجلوس، قم بتطبيق الخطوات نفسها، واستشعر اتصال قدميك بالأرض (أو كاحليك إذا كنت تضع قدمًا على الأخرى)، وثقل رديك على الكرسي أو المقعد. وإذا كنت تقوم بالتمارين في وضع الوقوف، وأنت تنتقل، أو ربّما خلال انتظارك في موقف الباص، يمكنك البدء من خلال تركيز وعيك على قدميك.

إنَّ هذا الاتصالَ معَ الأرضِ يقومُ بجلِّبنا إلى اللحظةِ الآنيةِ ويجلبنا إلى الأرضِ. من أعلى جزءٍ من الجسدِ حيثُ يعيشُ كثيرٌ منا، حتى نستقرُّ بشكلٍ كاملٍ على الأرضِ. وفي تجربتي الخاصةِ، وجدتُ أنَّ هذا الفعلَ البسيطَ من استحضارِ الوعيِ إلى داخلِ القدمِ كانَ أحدَ أقوى تمريناتِ اليقظةِ الذهنيةِ. إنه يتعارضُ معَ ميولي في القيامِ بالأمورِ بشكلٍ سريعٍ ومندفعٍ، وأقومُ بذلكَ مراتٍ عديدةً خلالَ اليومِ.

جَرِّبِ الآنَ try it now

وضعية الجبل MOUNTAIN POSE

- قفَّ في وضعٍ مستقيمٍ معَ قدمينِ ووركينِ مسطحة كل على حدة، اجعل ركبتيك مثنيتين قليلاً، مع جذعٍ مستقيمٍ، ورأسٍ مرتفعٍ، وكتفينِ مسترخيين. تسمى هذه الوضعية في اليوغا بوضعية الجبل.
- استشعر اتصالَ كلِّ جزءٍ من قدميكَ معَ الأرضِ، استشعرِ الترابطَ بينَ أصابعِ قدميكَ العشرةِ، والجزءِ المبطنِ المستديرِ من قدميكَ، والحوافِّ الجانبيةِ الخارجيةِ والأقواسِ والكعبينِ. استشعرِ ثقلَ جسدِكَ وهو يتجهُ إلى الأرضِ من خلالِ قدميكَ.
- حاولِ الانتقالَ بوزنِكَ قليلاً من اليسارِ إلى اليمينِ ومنَ الأمامِ إلى الخلفِ. حاولِ إيجادَ مكانٍ متوازنٍ في الوسطِ، استشعرِ الاستقرارَ، وربما تلاحظُ أنَّكَ لم تصلِ إلى الاستقرارِ تمامًا، ومن المرجَّحِ أنَّكَ سوفَ تشعرُ بالتحوُّلاتِ والانتقالاتِ البسيطةِ بينما تحاولُ المحافظةَ على توازنِكَ.
- توقَّفْ لبضعِ دقائقٍ لضبطِ توافقِ أحاسيسِ قدميكَ، وشعورِ اتصالِها معَ الأرضِ.

اليقظة الذهنية للمشي MINDFULNESS OF WALKING

عندما كنّا أطفالاً استغرقت منا مهارةُ المشي أسابيعَ أو أشهرَ حتى تعلمناها، وربما كنّا نتعثُرُ بينَ قِطْعِ الأثاثِ ونسقطُ. ونحنُ كبشَرٍ يستغرِقُ الأمرُ مِنَّا آلافَ السنينَ لننهضَ ونتحركَ بحزمٍ وتأكيْدٍ. ولكنّا الآنَ نتناولُ هذا الإجراءَ كأمرٍ مسلّمٍ به. إنّ اليقظةَ الذهنيّةَ للمشي عبارةٌ عن استحضارِ وعيِنَا مجددًا إلى هذا النشاطِ العادي، والذي نقومُ به كثيرًا في حياتنا.

إنّ اليقظةَ الذهنيّةَ للمشي يمكنُ أن يكونَ أكثرَ الأساليبِ متعةً في تمريناتِ اليقظةِ الذهنية. ومن مميّزاته أنّه يمكنُ القيامَ به دونَ أن تستغرقَ وقتًا إضافيًا خلالَ يومِكَ. وفي أيّ وقتٍ تريدُ أن تنتقلَ من الحالةِ (أ) إلى الحالةِ (ب) فإنّكَ تستطيعُ استخدامَ أسلوبِ المشي كطريقةٍ لإحضارِ عقلِكَ مجددًا إلى اللحظةِ الآنية، وأيضًا يمكنُك القيامَ به كتمرينٍ في حدِّ ذاته بقضاءِ بعضِ الوقتِ في المشي في الغرفةِ مثلًا أو في فناءِ المنزلِ.

منَ الأفضلِ في البداية أن تمشيَ في مكانٍ خاصٍّ تشعرُ فيه أنك أقلُّ وعيًا، ثم تبدأُ بالتدرّجِ حتى تشعرَ بالوعي عن ذاتِكَ.

جربِ الآنَ try it now

المشي البسيط MINDFUL WALKING

- ابدأُ بالإحساسِ بالأرضِ أسفلَ قدميكَ، كما شرحنا ذلكَ من قبلُ، يمكنكُ الشعورُ بكلِّ أجزاءِ قدميكَ في اتصالِها معَ الأرضِ، وثقلِ جسدَكَ وهو يتجهُ إلى الأسفلِ، والإحساسِ بالجاذبيّةِ.
- الآنَ، قمْ بتحويلِ ثقلِكَ إلى ساقِكَ اليسرى، ولاحظِ الأحاسيسَ التي تشعرُ بها في ساقَكَ وقدمِكَ وأنَّ كلَّ الثقلِ يتجهُ إلى ساقِكَ اليسرى بينما

تشعرُ بالخفةِ في ساقكَ اليمنى. وبشكلٍ بطيءٍ ارفعِ كعبَكَ الأيمنَ من على الأرضِ، ثمَّ كاملَ ساقِكَ اليمنى، وقمَّ بضبطِ تناغمِ جميعِ أحاسيسِكَ الجسديةِ في قدميكِ وساقيكِ.

- اتخذْ خطوةً إلى الأمامِ واستشعرْ قدمكَ اليمنى وهي تتحركُ في الهواءِ. ضغْ كعبَكَ، ثمَّ بقيةَ ساقِكَ على الأرضِ. احتفظْ بانتباهَكَ حولَ أحاسيسِكَ الجسديةِ عندما تنقلُ ثقلَ جسدِكَ من قدمكَ اليسرى إلى قدمكَ اليمنى، واستشعرْ كذلكِ الشعورَ بالخفةِ في قدمكَ اليسرى.
- استمرَّ بالمشي، واحتفظْ بانتباهَكَ إلى أحاسيسِكَ في باطنِ قدميكِ واتصالِهما معَ الأرضِ. ولأنيَّ أحاسيسَ أخرى في عضلاتِ ساقيكِ. ابدأْ ببطءٍ شديدٍ، وعندما تشعرُ بالراحةِ تستطيعُ التحكمَ بسرعتك، ليس من الضروريَّ النظرُ إلى قدميكِ.

- عندما تلاحظُ أنكِ شاردُ الذهنِ، قمَّ باستحضارِ ذهنِكَ مجددًا إلى الأحاسيسِ التي تشعرُ بها في قدميكِ وساقيكِ. يمكنكُ استخدامَ اتصالِ قدميكِ بالأرضِ كما وىَّ لإحضاركِ إلى اللحظةِ الآنيةِ، فقط كما قمنا سابقًا باستخدامِ التنفّسِ في وضعيةِ اليقظةِ الذهنيةِ.

جَرِّبِ الآنَ try it now

اليقظة الذهنية للمشي: دوله وبعيدًا عنه

MINDFUL WALKING: OUT AND ABOUT

- عندما تكونُ لديكِ رحلةً في المرةِ القادمةِ مشيًا على الأقدامِ، قمَّ باستحضارِ انتباهَكَ إلى حقيقةِ أنكِ تمشي في هذهِ اللحظةِ. ابدأْ بالشعورِ باتصالِ قدميكِ بالأرضِ وأحاسيسِكَ التي تشعرُ بها في ساقيكِ عندما

تمشي. وعندما تبدأ في ذلك، قد يكون من المفيد أن تنظر إلى الأسفل قليلاً.

- عندما تجد ذهنك قد أصبح أكثر تركيزاً على المشي، تستطيع أن تنظر إلى البيئة من حولك. انظر إلى الأشجار، والناس، والأسواق، والسماء، وأي شيء يحيط بك، وعندما تجد أنك شاردُ الذهنِ يمكنك جلب انتباهك من جديد بتركيز أكثر في إحساسك باتصال قدميك مع الأرض، وعندما تجد أن ذهنك استقرَّ تستطيع أن تكون منفصلاً على المناظر والأصوات من حولك.

- يمكن أيضاً أن تزيد من مقدار سرعة خطواتك، كيف كانت تجربتك باختلاف سرعة خطواتك؟ هل تستطيع أن تكون مركزاً ذهنياً بينما تمشي بسرعة؟

عندما تشعر بذلك، تستطيع أن تحتفظ باليقظة الذهنية بينما تمشي بأي مقدار من السرعة، ولا تحتاج أن تمشي كـ (زومبي) عندما تقوم بذلك!

قم بتجربة اليقظة الذهنية للمشي في اليوم التالي أو الذي يليه. إن المشي نشاط يقوم به أغلبنا كالذهاب يومياً إلى العمل، والتسوق، والانطلاق من اجتماع إلى آخر. وبدلاً من جعل نفسك محاصراً بالأعمال التي يجب عليك عملها، جرب استخدامها كفرصة للخروج من وضع القيادة التلقائية إلى وضع استشعار اللحظة الآنية لبضع دقائق.

إن اليقظة الذهنية للمشي تمنحنا شيئاً من المساحة خلال يوم حافل بالأعمال، كما تجعلنا أكثر هدوءاً، وأقل إرهاقاً عندما نتنقل بين مهامنا. إذا كنت فعلاً تستطيع أن تجلب انتباهك إلى هذا النشاط البسيط، فذلك سوف يمنحك

سلسلةً من اليقظة الذهنية، والتي قد تساعدك على أن تصبح أكثر حضوراً وانتباهاً في حياتك اليومية.

تذكر REMEMBER

- جلبُ وعيكَ إلى قدميكِ يساعدك على تأسيسِ اتصالك بالأرض بالمعنى الحرفي. للانتقال من دوامة تفكيرك والشعور باتصالك مع الأرض.
- يمكنك اعتبار قدميك مكاناً للاستقرار والإرساء كما ذكرنا مع التنفس، وهذا المكان يمكنه أن يعيدك إلى الوعي في كل مرة. ومن خلال هذا الفعل البسيط يمكنك أن تصبح حاضراً من داخل جسدك ومنتبهاً إلى المكان الذي توجد فيه في تلك اللحظة.

الفصل 10

الاستجابة

Reacting

"نحن تعجبنا ردود الفعل . إن ردود الفعل تنفصل عنا، إنها مثل رمي الطماطم على مسرح، وذلك رد فعل نفسي صحي، إنه لا يهمني كيف يكون رد الفعل طالما يتم القيام به".

"Alice Cooper"

مهما تكن الأشياء التي تواجهنا في حياتنا، هناك ثلاث استجابات أساسية نقوم بها عادةً: الميل، النفور، اللامبالاة. إن هذه الاستجابات الفطرية قد تكون شرطية أو أنك معتاد عليها جدًا لدرجة أنها قد تحدث لا شعوريًا ولا نلاحظ حدودها، وفي الوقت نفسه تملي علينا كيف نهذب تجاربنا خلال حياتنا. لدينا خبرات جديدة ومباشرة في العالم من خلال حواسنا. وعلى الفور تظهر أحد هذه الأمور:

- **التعلق :** إعجابنا بالأشياء، ورغبتنا الملحة في الأشياء التي تعجبنا، وحرصنا على التمسك بها في التجارب التي وجدناها مرضية.
- **الإعراض:** النفور من الأشياء، إبعادنا للأشياء التي لا تعجبنا، ورغبتنا في تجنب التجارب التي وجدناها غير مرضية.
- **اللامبالاة:** عدم الاكتراث بالأشياء والتجارب التي لم نلاحظها أو وجدناها غير مثيرة للاهتمامنا.

نحنُ لا نحاولُ أن نوقفَ أو ننكرَ استجاباتنا عندما نمارسُ اليقظةَ الذهنية، ولكننا نستطيعُ أن نصبحَ أكثرَ إدراكاً بها، وأن نلاحظَ تأثيرها على أذهاننا وأجسادنا وسلوكياتنا. يمكننا أن نكونَ منفتحينَ أكثرَ وأكثرَ للتجاربِ المباشرةِ في العالم، وما وراءَ استجاباتنا المعتادة. وكلما تدرّبنا على اليقظةِ الذهنية، نجدُ أنفسنا أكثرَ قدرةً على الاستجابةِ بطريقةٍ واعيةٍ بدلاً من الردِّ بشكلٍ تلقائي.

جَرِّبِ الآنَ try it now

مشاهدة رد أفعالك SEEING YOUR REACTIONS

أينما يكن المكانُ الذي تُوجدُ فيه سواءً في المنزلِ أو القطارِ أو المقهى، خذْ بعضَ الوقتِ للنظرِ من حولك. يمكنكُ متابعةَ المشهدِ كما لو أنَّك تقومُ بتصويرِ مشهدٍ في فيلم سينمائي، والالتقاطِ ببطءٍ من اليسارِ إلى اليمينِ والعكسِ. اتركْ عينيكُ تلتقطانِ أيَّ شيءٍ حولك: الأشياءَ، الناسَ، الألوانَ، الأشكالَ، التركيباتِ، الأصواءَ والظلالَ.

انظرْ ما إذا كنتَ تستطيعُ ملاحظةَ استجاباتك. هل يوجدُ ألوانٌ محددة؟ هل هناكُ أشخاصٌ أو أشياءٌ تشعرُ بالانجذابِ إليها؟ أشياءٌ تعجبُك تلقائياً؟ هل هناكُ أشياءٌ أخرى لا تعجبُك أو تجدُ بأنك تريدُ إبعادها؟ هل هناكُ أشياءٌ تحملُ لها شعوراً محايداً أو ربما لم تلاحظها عندما نظرتَ في البداية؟ قد تجدُ أن ردودَ أفعالك قوية، أو غيرَ ملحوظةٍ على أيِّ حال، فقط لاحظْ ذلك.

الأشياء التي تعجبك THINGS YOU LIKE

كما أشارت "Julie Andrews"، جميعُنا لدينا أشياءنا المفضلة التي نشعرُنا بالرضا. ولكن كلما وقّعنا في حياتنا في وضعِ القيادةِ التلقائيةِ، نجدُ بأننا أضعنا على أنفسنا عيشَ التجربةِ بشكلٍ كاملٍ والتي قد تصنعُ حياتنا.

جَرِّبِ الآنَ try it now

اللحظات التي تعجبك MOMENTS YOU LIKE

- في الأيامِ القادمة، لاحظْ ما إذا كانَ هناكَ أيُّ تجاربٍ تشعُرُ فيها بالاستمتاعِ عندما تحدثُ. قد تكونُ هذهِ التجاربُ صغيرةً وبسيطةً، كشربِ كوبٍ منَ القهوةِ، أو مشاهدةِ اكتمالِ القمرِ، أو مشاركةِ الضحكِ معَ زميلك في العملِ.
- لاحظْ ما الأفكارُ والمشاعرُ التي ترافقُ تلكَ اللحظاتِ. وأيضًا لاحظْ أحاسيسك الجسدية. كيف تعرفُ بأنَّ شيئًا ما ممتعٌ، أو مُرضٍ أو أن هناكَ تجربةً تعجبك؟ هل هناكَ إشاراتٌ تصدرُ منَ جسدك؟ أو ربما مكانٌ تشعُرُ فيه بالاسترخاءِ أو الخفةِ أو أحاسيسَ أخرى؟
- احتفظْ بدفترٍ ملاحظاتٍ لكلِّ تجربةٍ تمرُّ بها قدرَ الإمكانِ:

التجربة	كيف شعرت بها؟
مثال: وصلتُ إلى البيتِ وشاهدتُ غروبَ الشمسِ في نهايةِ طريقي.	الأفكار: كم هو جميل، أنا مسرور؛ لأنني توقفتُ لملاحظة ذلك. المشاعر: سعيدٌ، مطمئنٌ.
	الأحاسيس الجسدية: استرخاءُ الكتفين، صفاء، خفةٌ في صدري، ابتسامة.

هذا التمرينُ مستوحى من تقويم الوعي بالأحداثِ المرضيةِ، وغيرِ المرضيةِ
"لجون كابات زين" في كتابه الاستراتيجي "حياة كارثية كاملة".

عندما تبدأ في ملاحظة هذه الأحداثِ الصغيرةِ في حياتك اليومية، سوف
تتعلمُ بعض الأشياءِ حولَ نفسك:

- ردود أفعالكَ: سوف تصبح أكثر إدراكًا بأن التجاربِ المباشرةِ التي تمرُّ بها
في وعيك تتأثرُ بمشاعرِ الميل أو النفور أو اللامبالاة.

- أفكاركَ ومشاعركَ وأحاسيسكَ الجسدية: ملاحظة كيف أن تجربتك
مكونة من هذه العناصرِ الثلاثِ المختلفةِ، والتي هي مرتبطة ببعضها
بعضًا، ومؤثرة في بعضها بعضًا باستمرارٍ، وفي بعض الأحيان يجب عليك
أن تكون أكثر إدراكًا لواحدٍ منها، ولكن عادة يجب أن تشعرَ بحضورها
جميعًا.

- كيف يتم تخزين السرور في جسدك: كيف تعرف أن هذا الحدث مبهج
بالنسبة إليك؟ هل يمكنك البدء بملاحظة الأحاسيس المحددة التي تشير
إلى ذلك: ربما مشاعرٌ منفتحةٌ ومشرفةٌ داخل صدرك، ملامحٌ وجهك
المسترخية، زاوية فمك وهي تميل إلى الأعلى، كتفك المسترخيان؟

- الشعور بالامتنان لعالمك: قد تجد أن حياتك مليئة بمصادر المتعة التي
لم تلاحظها من قبل. ومن خلال تصرفٍ بسيطٍ لضبط هذه التجاربِ،
سوف يصبح عالمك أكثر إثراءً وانتعاشًا.

(قد ترغب في الرجوع إلى هذا القسم لاحقًا، عندما يكون لديك وقت لعمل
التمرين).

الأشياء التي لا ترغبُ فيها THINGS YOU DISLIKE

قد تجدُ أنه من الطبيعي أن تلاحظَ التجاربَ الصعبةَ في يومك، مثل ازدحامِ المرور، أو اجتماعِ العملِ معَ زميلٍ مزعجٍ بالنسبةِ لك، وقد تبقى هذهِ التجاربُ في ذهنك لفترةٍ طويلةٍ حتى بعدَ الانتهاءِ منها. ولكن، هل يمكنكُ أن تكونَ دقيقاً أكثرَ لملاحظةِ ما يجري خلالَ تلكَ اللحظاتِ؟ ما الإشاراتُ التي يرسلها جسدكُ عندما تمرُّ بتجربةٍ لا تريدُ المرورَ بها؟

جربِ الآنَ try it now

اللحظات التي لا ترغبُ فيها MOMENTS YOU DISLIKE

إنَّ تجربةَ هذا التمرينِ قد تكونُ أسهلَّ بعدَ مروركَ بالتجاربِ التي تعجبُك، أو يمكنكُ اختيارَ ملاحظةِ كلتا التجربتينِ في الوقتِ نفسه .

- خلالَ عدةِ أيامٍ، انظرْ ما إذا كانَ بإمكانكَ ملاحظةَ التجاربِ الصعبةِ أو الشاقةِ أو المرهقةِ خلالَ حدوثِها. قد يكونُ جدلاً معَ والديك، أو لحظاتٍ مجهدَةً للأعصابِ في العملِ، أو ازدحاماً في القطارِ.
- لاحظِ الأفكارَ والمشاعرَ التي تنبثقُ في تلكَ اللحظاتِ، والأحاسيسِ التي تشعرُ بها في جسدك. هل تستطيعُ رصدَ الأماكنِ التي تشعرُ فيها بالتوترِ والارتعاشِ أو أيِّ أحاسيسٍ أخرى؟

• قم بتسجيل التفاصيل بقدر الإمكان:

التجربة	انعكاس التجربة
مثال: اندفع أمامي شخص في الطابور عندما كنت في السوبرماركت.	الأفكار: دائماً أتعرض لمثل هذا الموقف. يجب علي أن أكون أكثر حزمًا. المشاعر: الغضب، العجز. الأحاسيس الجسدية: إطباق الفكين، توتر المعدة، تحذّب وشد في الكتفين.

عندما تنتهي من هذا التمرين، هنا بعض التمارين التي يمكنك القيام بها حتى تكون أكثر وعيًا:

- ردود أفعالك: كما هو الحال مع الأحداث الأكثر متعة، لاحظ كيف أن تجاربك تثير باستمرار ردود أفعال من الميل أو النفور أو اللامبالاة.
- أفكارك ومشاعرك وأحاسيسك الجسدية: كل تجربة تمرّ بها تثير جميع هذه الأشياء. انظر كيف يتم التفاعل فيما بينها؟
- كيف يتم تخزين التجارب غير المرضية في جسدك؟ كيف تعرف بأنك تمرّ بتجربة غير مرضية؟ ما الأحاسيس الجسدية التي تشعر بها والتي تشير إلى ذلك؟ ربما تتضمن شعورًا بالانقباض في معدتك أو أعصابك، وبضيق في الصدر أو الكتفين، وبخفقان في الصدغ أو شد في الفكين.

• المرور بالتجارب الصعبة: عندما تمرُّ بشيءٍ لا يعجبك قد تلاحظ بأنَّ جسدك يتفاعل بالتثبيت أو الإحكام أو الشد، وبشكلٍ عام يحاول مقاومة التجربة أو إبعادها. إنَّ المقاومة في الحقيقة تجعل الأمور أسوأ مما كانت عليه، وهي جزءٌ مما تواجهه من عدم الرضا. وبواسطة استحضار وعيكٍ بالقرب من هذه الأحاسيس الصعبة أن تكون مهتمًا بشكلٍ لطيفٍ حولها، وأن تمنحها اهتمامك فسوف تلاحظ أنها أصبحت أقلَّ سيطرةً عليك. وعندما تستجيب بشكلٍ تلقائيٍّ وغيرٍ واعٍ، فسوف تسيطرُ على الطريقة التي تفكرُ وتتصرفُ بها دون أن تعرف ذلك. ولكن، عندما تقومُ بإحضار ردود فعلك إلى الوعي، فسوف تصبح أكثر قدرةً على العبور والتبذد دون أن ينتج عنها سلسلة من العادات مثل التوتر والتفكير السلبي.

الأشياء التي تتجاهلها THINGS YOU IGNORE

النوع الثالث من الاستجابات هو — اللامبالاة — في هذا النوع نواجه ضغطاً أقلَّ مما نواجه في النوعين الآخرين، ولكنه قد يكون فقط شائعاً في حياتنا. مؤخراً أنت إحدى الصديقات إلى الكافتريا وهي تبكي بسبب أن مجموعة من الأشخاص قاموا بتجاهلها. "جلسْتُ معهم ولم يتحدثوا معي، كانوا يتحدثون إلى بعضهم بعضاً" وبدلاً من تعمُّد تجاهلها، لم يلاحظوا وجودها على الأرجح. ربَّما لم يكن حديثها مثيراً لاهتمامهم، أو ربَّما كانوا منسجمين في محادثاتهم.

ومع المزيد من ممارسة اليقظة الذهنية، قد نلاحظ أشخاصاً أمام أعيننا ولكننا لم ندرُ وجودهم. عندما نكون غير مباليين بالأشياء، قد نكون من السهل عدم ملاحظتها في اللحظة الآنية والانشغال بأفكارنا. وكما أن اليقظة الذهنية

تجلبُّنا إلى هنا والآن، فقد نكتشفُ أنَّ هناك أشياءً ثريةً في كثيرٍ من مجالاتِ الحياةِ والتي كانت تبدو غيرَ مثيرةٍ للاهتمامِ.

الأفعال في مقابل الاستجابات

REACTING VERSUS RESPONDING

إنَّ ردودَ أفعالنا تجاهَ التجاربِ التي نواجهُها قد تكونُ متقنةً أو تمثيليةً، وجميعُنا لدينا أسلوبُنا الخاص بنا. وعندما تحدثُ أشياءٌ صعبةٌ للغاية، بعضُ منا يصرخُ ويلقي بالأشياءِ، وبعضنا الآخرُ يهربُ ويختبئُ.

ما استجاباتُك عندما تكونُ الأمورُ سيئةً للغاية؟ ماذا تفعلُ عندما تخوضُ نقاشًا حادًا مع والديك؟ أو تكونُ هناك كارثةٌ في العملِ؟ انظرُ إلى القائمةِ في الأسفلِ. هل هناك أيُّ من ردودِ الفعلِ المذكورةِ في الأسفلِ تعكسُ استجاباتِكَ؟

- الانسحاب / الاختباء / الهرب.
- الصراخ / الغضب.
- التجمد.
- توتر المعدة / الضياع / الوحدة / النبذ.
- الشعور بالأذى / لوم الآخرين.
- شرب الكحول / شرب القهوة / الأكل / التدخين.
- الإفراط في العمل / الانشغال.

خذْ بعضَ الوقتِ للتفكيرِ حولَ هذه الكلماتِ ؛ فأَيُّ منها يعكسُ ردودَ أفعالِكَ، أو اخترَ بعضَ الكلماتِ الخاصةِ بك. كيفَ تشعرُ في جسدك عندما تكونُ في وسطِ الاستجابة؟

وكما لاحظت من قبل في الأوقات التي تكونُ منتبهةً فيها إلى الأشياء التي لا تعجبك، عندما تواجه أشياء صعبةً، فإنَّ جسدك يقاومها بالشدِّ والتثبيت والتوتر وما إلى ذلك. وقد نشعرُ ببعض الأعراض الأخرى مع بدءِ استجابةِ التوتر الطبيعي في الجسم: تسارعُ دقات القلب، ضغطُ الدم، إفرازُ العرق، صريرُ البطن. جميعُ هذه الأعراض غير مريحة، ونحاولُ التخلص منها مثل الهجوم أو الهرب أو أي من ردود الفعل التي نستخدمها عادةً.

في اليقظة الذهنية، نحاولُ أن نتصرفَ بشكلٍ عكسيٍّ لردودِ الفعل الطبيعية، ونبتعدُ عن هذه المشاعر بدلاً من الانجذابِ نحوها. نحنُ نسمحُ لأنفسنا بأن نعيشَ هذه الطاقة المزعجة (الأدرينالين، التوتر، الخفقان). والغريبُ أنَّه عندما نفعلُ ذلك نواجهُ شعوراً بأننا سمحنا لطاقة الغضب، أو الذعر، أو الحزن - أن توجدَ، وأن تنتقلَ من خلالنا، بدلاً من أن تتفاقمَ بالمقاومة ومحاولات التخلص منها.

ولكن، بممارسةِ اليقظة الذهنية، سوفَ نصبحُ أكثرَ وعياً لتجارِبنا عندما تحدثُ. وهذا سوف يخلقُ مساحةً، بحيثُ تكونُ لدينا مرونةٌ في اختيارِ ما الذي نودُّ فعله بعد ذلك. وبدلاً من الاستجابة التلقائية، يمكننا أن نستجيبَ بشكلٍ أكثرَ وعياً، وأقلَّ هدمًا، وأكثرَ مهارةً.

تذكر REMEMBER

- هناك ثلاث طرائق للاستجابة نقوم بها دائماً تجاه تجاربنا: الميل، النفور، اللامبالاة.
- يمكننا ضبط أحاسيسنا الجسدية؛ لكي تصبح أكثر وعياً بهذه الاستجابات عندما تحدث.
- بدلاً من تجنب الأحاسيس المرهقة، يمكننا أن نسمح لأنفسنا بأن نشعر بها. وهذا يخلق مساحة لدينا بأن نستجيب بشكل أكثر وعياً بدلاً من الاستجابة بشكل تلقائي.

الفصل 11

الحركة

Movement

لقد بدأنا في تمارين استحضار الوعي إلى الجسد في وضعيات ساكنة ذات صلة ببعضها بعضًا كالجلوس، والاستلقاء، والوقوف. ثم قمنا أيضًا بممارسة اليقظة الذهنية في وضع الحركة، واليقظة الذهنية للمشي. والآن، بإمكاننا أن نوسع من ذلك لتجربة اليقظة الذهنية في أنواع أخرى من الحركة. وكما أن أجسادنا بطبيعتها في حركة دائمة غالب اليوم، فإن تمارين الحركة يمكنها أن تكون جسرًا بين تمارين اليقظة الذهنية النموذجية التي نقوم بها وبين بقية حياتنا.

هنا بعض الأسباب التي تدفعنا إلى ممارسة اليقظة الذهنية الحركية:

- أن تشعر بجسدك في الحركة: عندما تتعلم استحضار المزيد من الوعي إلى جسدك عندما يتحرك، فذلك سوف يساعدك على أن تكون أكثر حضورًا خلال العديد من النشاطات الحركية التي تقوم بها في حياتك اليومية.

- استكشاف حدود جسدك: يمكنك استكشاف حدود جسدك بواسطة تركيز المزيد من الانتباه إلى أحاسيسك الجسدية لحظة بلحظة خلال حركة جسدك. كما يمكنك أن تقوم بإيجاد حدودك عندما تشعر بمشاعر مزعجة دون الدخول فيها أو اكتشاف ما ورائها. إنه تمرين للاستماع إلى تجربة جسدك، بدلًا من السيطرة عليها بواسطة عقلك. قد تبدأ في ملاحظة عاداتك إذا كانت لديك أي ميول للمقاومة باجتهاد أو التنازل بسهولة.

- الانتباهُ إلى أحاسيسك: عندما تستكشفُ الحدَّ بينَ الراحةِ والانزعاجِ، تستطيعُ أنْ تتحكَّم في كلِّ لحظةٍ حولَ الحدِّ الذي تريدُ أنْ تصلَ إليه في الأحاسيسِ الشديدة، ويمكنكُ أنْ تجعلها تزيدُ قليلاً أو تنقصُ قليلاً. ويمكنكُ من خلالها أيضاً البدءُ في استكشافِ المشاعرِ الشديدة، بما في ذلك الانفعالات الشديدة.

جَرِّبِ الآنَ try it now

اليقظة الذهنية في الحركة: الوقوف الممتد

MINDFUL MOVEMENT: STANDING STRETCHES

إنَّ الغرضَ من هذا التمرينِ هو استحضارُ وعيكَ إلى أحاسيسِ جسدك في الحركة، واستكشافِ الحدودِ بشكلٍ لطيفٍ بينَ الأحاسيسِ المريحةِ والأحاسيسِ المزعجةِ في كلِّ لحظةٍ. فقط قُم بالاستماعِ إلى جسدك، ولا تقمُ بأيِّ فعلٍ لا يناسبُ صحتك. إذا كانت لديك أيُّ مشكلاتٍ جسدية، قُم بمراجعةِ طبيبك الخاصِّ أو المعالج الطبيعِيِّ قبلَ أنْ تقومَ بأيِّ نوعٍ من التمارينِ الحركية. يمكنكُ أيضاً أنْ تقومَ بتمرينٍ حركيٍّ من اختيارك، أو أيِّ تمرينٍ تشعرُ بأنه مناسبٌ لك.

- وضعية الجبل: ابدأ بالوقوفِ بشكلٍ مستقيمٍ، مع اتِّساقِ القدمينِ معَ الوركينِ، وركبتينِ مثنيتينِ بشكلٍ طفيفٍ. وكما تمَّ ذكرُ تمرينِ وضعية الجبلِ من قبلُ، استشعرِ اتصالَ قدميكَ معَ الأرضِ.
- اسمخْ لثقلِ جسدك بأنْ ينحدرَ إلى الأرضِ، وقمَ بتحريكِ قمةِ رأسك إلى الأعلى. استشعرِ الحيزَ الذي يتخذهُ جسدك في هذه اللحظة، واستشعرِ الحيزَ المحيطَ بك، كنَ حاضراً.

- مدُّ الذراعين: قُمْ مَدُّ ذِرَاعَيْكَ بَعِيدًا عَنْ جَسَدِكَ، قُمْ بِرَفْعِ ذِرَاعَيْكَ ببطءٍ مِنْ الْجَانِبَيْنِ وَإِلَى الْأَعْلَى بِاتِّجَاهِ السَّمَاءِ، تَذَكَّرْ بِأَنْ تَسْتَمِرَّ فِي التَّنَفُّسِ. عِنْدَمَا تَصِلُ ذِرَاعَاكَ إِلَى الْأَعْلَى، حَاوِلِ الْوُصُولَ إِلَى أَعْلَى مِنْ ذَلِكَ أَيْضًا بِوَاسِطَةِ أَطْرَافِ أَصَابِعِكَ، بِتَمْدِيدِ جَانِبِي جَسَدِكَ، حَاوِلِ الْمُحَافَظَةَ عَلَى كَتِفَيْكَ مَرَحِيَّتَيْنِ إِلَى الْأَسْفَلِ. لَاحِظِ الْأَحَاسِيسَ الْجَسَدِيَّةَ، وَرَكِّزْ عَلَى إِيجَادِ حَدِّ الرَّاحَةِ.
- عِنْدَمَا تَكُونُ جَاهِزًا، قُمْ بِإِعَادَةِ ذِرَاعَيْكَ إِلَى الْأَسْفَلِ بِبطءٍ إِلَى أَنْ تَصِلَ إِلَى جَانِبَيْكَ، انْتَبِهْ إِلَى تَغْيِيرِ الْأَحَاسِيسِ فِي الْوَقْتِ الَّذِي تَتَجَهُّ فِيهِ ذِرَاعَاكَ إِلَى الْأَسْفَلِ، لَاحِظِ الْعِضَلَاتِ الَّتِي قَمْتَ بِاسْتِخْدَامِهَا فِي هَذِهِ الْحَرَكَةِ. فِي وَضْعِيَةِ الْجَبَلِ، لَاحِظْ أَيَّ آثَارٍ بَعْدَ حَرَكَةِ التَّمَدُّدِ.
- قُمْ بِإِعَادَةِ الْحَرَكَةِ نَفْسَهَا عِدَّةَ مَرَاتٍ، وَأَقْلَبْ بَطْنًا، وَقُمْ بِالشَّهْقِ بَيْنَمَا تَقُومُ مَدُّ ذِرَاعَيْكَ إِلَى الْأَعْلَى، ثُمَّ الزَّفِيرِ بَيْنَمَا تَقُومُ بِخَفْضِهِمَا إِلَى الْأَسْفَلِ.
- مَدُّ الْجَانِبَيْنِ: مَرَّةً أُخْرَى قُمْ بِالشَّهْقِ وَارْفَعْ ذِرَاعَيْكَ إِلَى الْأَعْلَى، فِي هَذِهِ الْمَرَّةِ قُمْ بِالاحتفاظِ بِهِمَا فِي الْأَعْلَى. قُمْ بِالْمِيلَانِ بِخَصْرِكَ إِلَى الْيَمِينِ، وَرَفِعِ ذِرَاعَيْكَ إِلَى الْأَعْلَى وَإِلَى أَعْلَى الْيَمِينِ، حَتَّى تَشْعُرَ بِالتَّمَدُّدِ فِي جَانِبِكَ الْأَيْسَرِ مِنْ جَسَدِكَ. إِذَا شَعُرْتَ بِأَيِّ شِدَّةٍ فِي أَحَاسِيسِكَ حَاوِلِ الشَّهْقَ فِي تِلْكَ الْمَنَاطِقِ، وَانْظُرْ مَا إِذَا كَانَ بِإِمْكَانِكَ تَلْطِيفُ وَبَسْطُ أَحَاسِيسِكَ، وَبِشْكَالٍ لَطِيفٍ قُمْ بِاسْتِكْشَافِ حَدُودِكَ عِنْدَمَا تَقُومُ بِتَمْدِيدِ نَفْسِكَ، وَلَكِنْ دُونَ الْوُصُولِ إِلَى مَسْتَوَى الشَّدَّةِ. قُمْ بِالتركيزِ عَلَى الْحَدِّ، قُمْ بِإِعَادَةِ التَّمْدِيدِ مَرَّةً أُخْرَى وَلَكِنْ بِشْكَالٍ أَطْوَلَ، وَاسْتَمِعْ إِلَى مَا يَخْبِرُكَ بِهِ جَسَدُكَ وَلَيْسَ عَقْلُكَ.

- استنشق: عدّ إلى الوسط، وقم بالتمدّد باتجاه جانبك الأيسر، ومرةً أخرى حاول أن تستكشف الحدود. عندما تكون جاهزاً قم بإرجاع ذراعيك إلى الوسط وقم بخفضهما إلى جانبيك.
- تدوير الذراعين: قم برفع ذراعيك بشكلٍ لطيفٍ باتجاه أذنيك، ثم إلى الأمام، ثم إلى الأسفل، ثم إلى الخلف، وقم بعملٍ دائريٍّ صغيرة. لا تنسَ بأنّ تتنفس. لاحظ ما إذا كانَ هناك أيُّ منطقةٍ تشعرُ فيها بالتوترِ أو الشدّة، لا تقم بالضغطِ على أيِّ منطقةٍ فقط قم بالمسحِ على كتفيك بلطفٍ. وبعدَ عدّةِ دوراتٍ قم بعكسِ الاتجاهِ برفعِ الكتفينِ إلى الأعلى، ثم إلى الخلفِ ثم إلى الأسفلِ ثم إلى الأمام. ركّز انتباهك على الأحاسيس.
- وضعية الجبل: عدّ إلى وضعِ السكون، وخذْ بعضَ الوقتِ لملاحظةِ هذه الحركاتِ على جسدك. استشعرِ اتصالَ قدميكَ مع الأرضِ مرةً أخرى، وارتفاعَ وضعيةِ الاستقامةِ وإحساسَ جسدك بأنّك حاضرٌ في اللحظةِ نفسها.

خذْ بعضَ الوقتِ لكتابةِ ملاحظاتك خلالَ جلسةِ اليقظةِ الذهنيّةِ للحركة:

.....

.....

.....

.....

.....

ردود أفعالك YOUR REACTIONS

كيف كانت تجربتك في ذلك التمرين؟ إنَّ ما يحدث في وضع الحركة يبدو أنَّه أكثر ممَّا يحدث في وضع الجلوس أو الاستلقاء؛ لذلك قد تشعر بالاستمتاع عند القيام باليقظة الذهنية في وضع الحركة أكثر، وتشعر بأنَّه أسهل في التركيز. أو تجد بأنَّها تقربك من إدراك الحدود التي لا تشعر فيها بالراحة في جسدك. أو ربَّما تكون معتادًا على الأنشطة الرياضية وتجد أنَّه من الصعب التباطؤ وإيلاء انتباه أكثر إلى الرسائل الخفية من أحاسيس جسدك.

وكما هي الحال مع تمارين اليقظة الذهنية الأخرى، لاحظ ما إذا كان هناك أيُّ أحكام، ثم اتركها تمضي، وانظر ما إذا كان بإمكانك أن تكون منفتحًا إلى التجربة المباشرة من جسدك، وإلى ما وراء ما يصدر من عقلك حول ذلك.

اليوغا YOGA

تُمرَّس ممارسة اليقظة الذهنية للحركة في عدة أشكال، ولكنه يُساعد بشكل أكبر عندما يتمُّ في سرعة معتدلة، وذلك يمنحنا وقتًا كاملاً للشعور والتركيز في الأحاسيس الجسدية. وفي تدريبات اليقظة الذهنية غالبًا ما نقوم باستخدام وضعيات اليوغا كأساس للتمرينات الحركية.

وقد تطوَّرت اليوغا في الهند القديمة كشكلٍ من أشكال اليقظة الذهنية الحركية؛ بهدف إحضار الجسد والذهن على التزامن نفسه. في الحقيقة، هذه الوضعيات الجسدية، التي تعرفُ بوضعيات اليوغا، هي فرعٌ واحدٌ فقط من منهج شامل للحياة، والتي تشمل أخلاقيات المهنة، وتمرين اليقظة الذهنية. وتقليدياً تمَّ استخدام التتبع الجسدي للهدوء والتركيز في طاقات الجسد والذهن، وإعداد المتدربين للهدوء في اليقظة الذهنية. حديثاً، أصبحت اليوغا شائعة في

الغرب كشكلٍ من أشكال التمارين الرياضية، دون استخدامها بغرض اليقظة الذهنية.

كان الكاتب العظيم "Patanjali" من أوائل الكتاب. وقد ألف "Yoga Sutras" والذي يعود تاريخه إلى القرن الثاني الميلادي. ولم يوضح "Patanjali" أي تفاصيلٍ عن الوضعيات التي يجب أن تستخدم، ولكنه ذكر بأن التمرين يجب أن يوازن بين الثبات والاستقرار، وبين اللين والاسترخاء. ومعنى آخر، هناك توازن يمكننا أن نبحت عنه في كل لحظة، بين بذل الجهد الكافي والتخبط وبين القوة واللين.

وعن طريق العمل ببطء نسبيًا، فإن الحركات المتأنية مثل سلسلات اليوغا، يمكننا أن نستكشف فيها حدود أجسادنا. وبإمكاننا أن نركز انتباهنا على المعلومات التي نتلقاها من أحاسيسنا الجسدية، وأن نجد المكان المناسب لأجسادنا في كل لحظة، بدلًا من منافسة أنفسنا أو محاولة مطابقة بعض الصور الخارجية.

وكذلك في تمارين اليوغا، هناك تقاليد أخرى يتم القيام بها ببطء، مثل اليقظة الذهنية للتمارين الرياضية، وهي فعالة لاستخدامها في اليقظة الذهنية للحركة. وهذه تشمل التمارين الصينية "Qigong" و "Tai Chi"، وكلاهما يتضمنان سلسلات حركية بطيئة لإدارة انسياب الطاقة في الجسم. وفي هذا الوقت، جميع المدن تقريبًا تقوم بتقديم فصول دراسية في اليوغا أو "Tai Chi"، وبإمكانك أيضًا إيجاد مقاطع في صيغة تسجيلات صوتية أو فيديو. وفي حال أردت ممارسة اليقظة الذهنية للحركة، قم باختيار تمارين بسيطة تساعدك على التركيز في أحاسيسك الجسدية بدلًا من محاولة متابعة تمارين معقدة جدًا أو رياضية.

تجربة تيسا EXPERIENCE TESSA



بدأتُ في الاهتمام باليوغا عندما كنتُ أعملُ كثيرًا على الكمبيوتر، وقد أصبْتُ بآلامِ الإجهادِ المتكررِ في الذراعِ، وكانت لدى أخي تجربةٌ أيضًا في آلامِ الإجهادِ المتكررِ، وأخبرني بأنَّ اليوغا مفيدةٌ جدًّا لهذهِ المشكلةِ. وبعدَ يومٍ شاقٍّ منَ العملِ على المواقعِ الإلكترونيةِ، كان الشعورُ رائعًا أنْ يتحرَّكَ كلُّ شيءٍ، ثمَّ ينسابُ مرةً أخرى.

كنتُ أستمعُ فيما قبلُ بممارسةِ الرياضةِ في الهواءِ الطلقِ، ولكن بطريقةٍ ما وجدتُ أنَّ خاصيةَ التأني في اليقظةِ الذهنيةِ لليوغا أعادتني إلى جسدي بطريقةٍ لم أشعرُ بها من قبلُ. كنتُ أمارسُ التأملَ بالفعلِ مسبقًا، ولكن معَ مرورِ الوقتِ لاحظتُ التغييرَ. وقد اعتدتُ فيما قبلُ بتوجيهِ نفسي لمشاهدةِ تنفُّسي، ولكنَّه أصبحَ يتمُّ بصورةٍ رئيسةٍ داخلَ ذهني. والآنَ، بدأتُ فعلًا في الشعورِ بالتنفُّسِ وهو يتحرَّكُ في عمقِ أجزاءٍ أخرى من جسدي مثل البطنِ. وعندما قمتُ بممارسةِ اليقظةِ الذهنيةِ للمشي، كنتُ غيرَ صبورَةٍ كثيرًا وأردتُ أنْ أمشيَ بشكلٍ أسرعَ، ولكن، الآنَ يمكنني الاستمتاعُ بالأحاسيسِ التي أشعرُ بها في كلِّ أجزاءِ قدمي وهي تتصلُّ معَ الأرضِ في كلِّ خطوةٍ، تلكَ الأحاسيسُ تشبهُ المساجَ تقريبًا.

إنَّ مشاعرَ استحضارِ الوعيِ داخلَ الجسدِ كانَ له الأثرُ أيضًا على نشاطاتي الجسديةِ الأخرى. عندما أسبُحُ لمسافةٍ، أستطيعُ الاستمتاعَ بكلِّ حركةٍ في كلِّ شوطٍ داخلَ الماءِ، بدلًا منَ الشعورِ بالمللِ أو شروءِ الذهنِ. كذلك أنا جيدةٌ في رياضةِ التنسِ، وقد اكتشفتُ أنَّ جسدي في العادةِ يعرفُ إلى أينَ يحتاجُ أنْ يتجهَ في الملعبِ إذا استطعتُ التركيزَ في طريقي. وكذلك، الرقصُ من أفضلِ النشاطاتِ الحركيةِ بالنسبةِ لي، وأستطيعُ من خلالهِ التوقفَ عن التفكيرِ حولَ الآخرينَ أو

حولٍ مظهري، والسماح لجسدي بالتحرك أينما يريد. إنه أحد أفضل أنواع اليقظة الذهنية للحركة.

جرب الآن try it now

اليقظة الذهنية للحركة: تمرين من اختيارك

MINDFUL MOVEMENT: YOUR CHOICE

قم بممارسة اليقظة الذهنية على النشاط المفضل إليك، قد تكون السباحة، أو الذهاب إلى النادي، أو الرقص، أو الرقص. انظر ما إذا كان بإمكانك استحضار وعيك إلى أحاسيسك الجسدية في كل لحظة، وقم بالتركيز على حدودك الجسدية. وإذا وجدت نفسك عالقًا في أفكارك، فقط استحضر وعيك مرة أخرى إلى جسدك.

اليقظة الذهنية للحركة: في القرب والبعد

MINDFUL MOVEMENT: OUT AND ABOUT

إنه من الأفضل ممارسة اليقظة الذهنية للحركة في وضع بطيء في البداية، وتحديد وقت معين لبعض أنواع التمارين المنهجية، وبذلك يمكننا التركيز على أحاسيسنا الجسدية دون كثير من التشوش. وبعد ذلك، يمكننا البدء في استحضار الوعي إلى الجسد كلما تحركنا خلال أنشطتنا اليومية، سواء أكنّا نلحظ حوالاً مكان ما، أو نقوم بالاهتمام بالحديقة، أو كنا نحمل صناديق، أو نقوم بدفع عربة أطفال. وبإمكاننا أيضاً جلب خصائص اليقظة الذهنية للحركة في الرياضة والأنشطة الجسدية، مثل: الجري، والتنس، وركوب الدراجات، وكرة القدم، والرقص.

تذكّر REMEMBER

إنَّ استحضارَ الوعي في الحركة الجسدية ولأَيِّ شكلٍ من أشكالها - من الممكن أن يكونَ طريقةً فعالةً لجلبِ نفسك إلى اللحظة الآتية.

الفصل 12

الصوت

Sound

"غالبًا ما كنتُ أتحسّرُ على أننا لا نستطيعُ إغلاقَ آذاننا بالقدرِ نفسهِ
منَ السهولةِ التي نستطيعُ بها إغلاقَ أعيننا".

"Richard Steele"

نحن نعيشُ في عالمٍ مزعجٍ ومحاطٍ بحركةِ المرورِ، والطائراتِ، والموسيقى،
والناسِ، والرنينِ والصافراتِ. قد تظنُّ بأنَّ التأملَ الذهني هو هروبٌ مرحّبٌ بهِ
إلى لحظاتٍ هانئةٍ منَ السكونِ. وبالتأكيد، منَ المفيدِ لكِ إيجادُ مكانٍ هادئٍ
بشكلٍ معقولٍ لممارسةِ التمارينِ، وفي مكانٍ لا تشعرُ فيهِ بالتشتتِ منَ الأصواتِ
المستمرةِ.

وفي الوقتِ نفسه، منَ الممكنِ بالتأكيدِ إجراءُ التأملِ الذاتي في وسطِ مزعجٍ.
فعندما نسمعُ صوتَ صراخِ الجارِ، أو نباحِ الكلبِ، بإمكاننا أنْ نجعلَ ذلكَ جزءًا
من وعينا. وبإمكاننا أيضًا أنْ نذهبَ إلى أبعد من ذلكَ ونمارسَ التأملَ الذهني
للأصواتِ، حيثُ يصبحُ مجالُ الصوتِ هو المحورُ الرئيس لاهتمامنا.

جَرِّبِ الآنَ try it now

اليقظة الذهنية للأصوات MINDFULNESS OF SOUNDS

- اجلسِ في وضعٍ مستقيمٍ، خذْ بعضَ الوقتِ لاستشعارِ اتصالِكَ معَ الأرضِ. يمكنكُ إغلاقُ عينيكَ إذا كنتَ ترغبُ في ذلكَ.

- الآن، قم بتوجيه انتباهك إلى الأصوات. لا تحتاج إلى تتبع الأصوات، فقط اسمع لها بأن تأتي إليك، قد تكون هناك أصوات قريبة إليك، في جسدك، في الغرفة، في الخارج، أو بعيداً.
 - لاحظ النغمات، الشكل، جهازة الصوت، الفجوة بين الأصوات، الصمت. لاحظ ماذا تشبه التجربة المباشرة للصوت، بدلاً من التفكير في الصوت فقط كالميكروفون الذي يلتقط الأصوات من أي مكان حوله.
 - إذا كنت تشعر بأنك شارد الذهن، أعد ذهنك بلطف مرة أخرى إلى حيز الانتباه إلى الأصوات. إذا وجدت بأنك تختلق قصة حول الصوت، انظر ما إذا كان بإمكانك العودة مرة أخرى إلى هذه التجربة البسيطة للسمع.
 - لاحظ كيف تأتي الأصوات، ركز حولها بشكل مطول، ثم أبعد انتباهك. لاحظ ارتفاع الأصوات وتبددها من خلال الفضاء الواسع في وعيك.
- قد تلاحظ بأن الأصوات تثير كل أنواع التفكير لديك، ربما محاولة معرفة ماهية تلك الأصوات (هل هذا صوت التدفئة أم التلاجة؟) نسج قصة (ربما تكون هناك حفلة في المنزل المجاور...) أو التسمية، والإشارة إلى الأصوات (ساعة، غسالة، عصافير، أطفال...) ليس هناك أي خطأ في أي من ذلك، ولكن عندما تلاحظ بأنك بدأت تسرح في أفكارك حول الأصوات، لاحظ الشعور عندما تحاول إعادة انتباهك إلى الصوت نفسه.

التجربة المباشرة في مقابل المفاهيم

DIRECT EXPERIENCE VERSUS CONCEPTS

في الشيء المشاهد، لا يوجد سوى الشيء المشاهد.
في الشيء المسموع، لا يوجد سوى الشيء المسموع.
في الشيء الملموس، لا يوجد سوى الشيء الملموس.
في الشيء الذي نفكر فيه، لا يوجد سوى الشيء الذي نفكر فيه.

"Bahiya Sutta"

من خلال اليقظة الذهنية للحركة، وبالطبع، من خلال أي نوع من أنواع اليقظة الذهنية، قد نلاحظ الفرق بين التجربة المباشرة، وبين التفكير حول تجاربنا. إن ذلك لا يعني أن الأفكار أو المفاهيم سيئة؛ بل هي مفيدة وضرورية للعمل والإبداع. ولكن تجاربنا المباشرة لأحاسيسنا دائماً ما تحدث هنا والآن، وتقوم بإحضارنا إلى اللحظة الآنية. إن إعادة الاتصال بالتجربة المباشرة يمنحنا متعة منعشة للأشياء الصغيرة التي تصنع حياتنا اليومية. وعلى مدى الحياة، قد تصبح أنماط مفاهيمنا وأفكارنا ضيقة ومحدودة، ويمكن التنبؤ بها. ولكن التجربة المباشرة تمنحنا آفاقاً أوسع، وعالمًا أكثر إشراقًا.

ردود الفعل حول الأصوات REACTING TO SOUNDS

إن اليقظة الذهنية للأصوات قد تكون تمرينًا أساسيًا جيدًا؛ لكي نصبح أكثر وعيًا بردود أفعالنا تجاه تجاربنا، كما تم شرح ذلك في الفصل العاشر. قد تلاحظ بأنك تقوم بردود أفعال ثابتة تجاه الأصوات، بعضها يعجبك، وبعضها لا يعجبك، ونوع ثالث لا يثير انتباهك بأي طريقة.

قد تكون لديك استجابة جسدية قوية لبعض الأصوات. عندما تسمع صوتًا عاليًا أو إزعاجًا غير متوقع، هل تشعر بتشنُّج في معدتك، أو ربّما يحاولُ جسدك مقاومة الأصوات بطريقة ما؟ إنَّ هذه الاستجابات للأصوات أو أيّ مثير آخر تحدثُ باستمرارٍ تحت رادارٍ وعينا. إنَّ الفعل المنتظم للمقاومة أو التشنُّج أو الضيق وما إلى ذلك يصنع التوتر داخل أجسادنا حيثُ نحملُه معنا دون إدراكٍ منّا. وعندما نحضرُ المزيد من الوعي إلى ردود أفعالنا، كما رأينا في الفصل العاشر، قد نجدُ بأنّها لم تُعدْ تؤثرُ فينا سلبًا بشكلٍ كبير. وبذلك، نحن نفتحُ المجال أمامَ فرصٍ أخرى للطرائق التي نتعاملُ بها مع تجاربنا.

وعندما نلتفتُ إلى التجربة المباشرة للأصوات، قد نحاولُ إسقاطَ أحكامنا وأنْ نكونَ دقيقينَ حولها. ما التركيبة والنغمة؟ هل بقي الصوت كما هو أم تغيّر؟ هل هناك طبقاتٌ للصوت أم أنّه على الوتيرة نفسها؟ حاولِ الاستماعَ بهذه الطريقة حتّى إلى الأصوات التي تكره سماعها، مثل صوت حركة المرور. قد تجدُ بأنَّ صوت المرور يجرّدنا من أحكامنا حوله، أو يشبه صوتًا ما يعجبنا مثل صوت الشلال أو أمواج الشاطئ. (أو ربما لا تجدُ أيًا من ذلك، ليست هناك طريقة صحيحة وأخرى خاطئة في سماع الأصوات).

عندما نمارسُ هذه الطريقة مباشرة مع الأصوات، فسوف يكونُ بإمكاننا استخدامَ هذا النهج عندما تأتي بشكلٍ تلقائيٍّ في تمارين أخرى لليقظة الذهنية. على سبيل المثال، قد نقومُ بتمرين اليقظة الذهنية للتنفّس بينما شريكنا في الشقة يحدثُ ضجة في الغرفة الأخرى، وبدلًا من أنْ نسمحَ لذلك بأنْ يحفز فينا الغضب، نستطيعُ سماعَ الأصوات فقط كما هي مجردُ أصوات. يمكننا ملاحظة ما إذا كان هناك أيّ ردّة فعلٍ. على سبيل المثال، هل هناك أيّ أحاسيس جسدية؟ إذا نقومُ بجلب وعينا مرةً أخرى إلى التنفّس، أو إلى الشيء الذي نقومُ بالتركيز

عليه، يمكننا أن نعتبر الصوت جزءًا من خلفية المشهد، وأن نسمح له بأن يدخل إلى حيز الوعي الخاص بنا، دون الحاجة إلى الانزعاج منه أو محاولة إبعاده. إن هذا التمرين رائع لتنمية تقبل الأشياء مثلما هي، والترحيب بتجاربتنا بالصورة التي هي عليها، بدلًا من الاستياء من عالمنا عندما لا يكون بالصورة التي نريدها.

جرب الآن try it now

اليقظة الذهنية للأصوات وردود الفعل

MINDFULNESS OF SOUNDS AND REACTIONS

- قم بإعادة التمرين في الأعلى: في هذا الوقت، أيضًا قم بالتركيز على أي استجابة قد تصدر منك كالميل إلى بعض الأصوات، أو النفور من بعضها.
- إذا كان هناك أي أصوات مزعجة، لاحظ استجابات جسدك، ربما بعض الضيق أو المقاومة ضد هذا الصوت. ربما تقوم بمحاولة لتلطيف المنطقة التي تشعر فيها بهذه الأحاسيس أو التنفيس من خلال التركيز عليها، ولاحظ ما إذا كان هناك أي تأثير على الصوت. لاحظ ما إذا كان بإمكانك أن تكون فضوليًا بصفة خاصة في سبب كون هذه الأصوات مزعجة. قم باستعراض النغمة ودرجة الصوت وبنية الصوت، ولاحظ ما إذا كانت منتظمة أم متغيرة. كن دقيقًا، واستكشف ماذا حدث حتى أصبحت الأصوات كما هي عليه.

الأصوات والمساحة SOUNDS AND SPACE

الأمر الآخر الذي يمكننا ملاحظته حول الأصوات هو اتساع المساحة التي تشغلها في وعينا عندما تأتي وتذهب هذه الأصوات. بعض من هذه الأصوات قريبة، وبعضها الآخر في داخل أجسامنا، والنوع الأخير بعيد جدًا، قد نبدأ في الإحساس

بمساحة هائلة، وقد نشعرُ بأنه بإمكاننا أخذُ قسطٍ من الراحةِ لوعينا في هذه المساحة. إنَّ الأصواتَ تأتي وتذهبُ، ولكنَّ أذهاننا لا تمثُل تلكَ الأصواتَ، هناكَ مساحةٌ ترتفعُ فيها الأصواتُ وتتلاشى. إنَّ وعينا شاسعٌ، ويتمدُّ في كلِّ الاتجاهاتِ.

إنَّ هذا الإحساسَ من الاتساعِ في الوعي أحدُ الابتكاراتِ الجوهريةِ في اليقظة الذهنية، وعلى الرغمِ من أنَّنا نستطيعُ الإشارةَ إليه في عدةِ كلماتٍ، إلا أنَّنا لا نستطيعُ اكتشافَه إلا من خلالِ التجربةِ فقط. إنَّ اليقظةَ الذهنيةَ للأصواتِ قد تكونُ تمريناً مساعداً للبدءِ في الحصولِ على هذا الإحساسِ من الرحابةِ الطبيعيةِ للذهنِ. (سوف نتحدث عن ذلك بشكل أكبر في الفصل 14).

تذكّر: REMEMBER

إنَّ تمارينَ اليقظةِ الذهنيةِ للأصواتِ بسيطةٌ ؛ بحيثُ يمكننا القيامُ بها في أيِّ مكانٍ. يمكنكُ استخدامُ هذهِ التمارينِ لإحضارِ وعيكَ إلى اللحظةِ الآتيةِ، ومساعدتكِ على ملاحظة:

- الفرق بين التجربة المباشرة، والأفكارِ حول تلك التجربة.
- استجاباتك المنتظمة تجاه تجاربك، الميل، النفور، اللامبالاة.
- اتساع وعيك في أيِّ حدثٍ، مثل الأصواتِ التي تأتي وتذهبُ.

الفصل 13

الأحاسيس

Sensations

الآن، قم بالتوقف عن القراءة لعدة ثوانٍ إذا أردت. وقم بالتوقف عن التفكير واستشعر جسدك. استشعر قدميك في اتصالهما مع الأرض، وثقل جسدك على المقعد. يمكنك القيام بتمرين العودة إلى جسدك في أي وقت.

إنَّ التعلیمَ الغربيَّ يدرِّبنا على التركيز كثيرًا على التفكير في عبارة ديكارت المشهورة: "أنا أفكر إذاً أنا موجود". إنَّ التحليل، والتفكير المنطقي، والاستدلال العلمي - هي الركائز التي يقوم عليها نظامنا العقائدي. إنَّ أغاني البوب تعبر عن جانب آخر من القصة "يا له من شعور!"، "أشعر بالروعة"، "أشعر به"، "لقد فقدت ذلك الشعور بالحب"، "أشعر بأنني على ما يُرام". ولكن، ما معنى أن تشعر؟

إنَّ كلمة (شعور) قد تعني الأحاسيس الجسدية، وقد تعني الحالة الانفعالية وفي تمارين اليقظة الذهنية، من المهم أن تميز بين (الانفعالات) و(الأحاسيس الجسدية). وفي بعض الأحيان، عندما تكون في منتصف الشعور يكون من الصعب التمييز بين ما هو جسدي، وبين ما هو انفعالي؛ وهذا يعود إلى أنهما مرتبطان كثيرًا. إنَّ مشاعر الغضب، أو الخوف، أو الرغبة قد تكون مثل نظام الطقس المتقلب، أو نوع معين من الطاقة التي قد تسيطر عليك. ولكن إن استطعت حقًا ضبط ظهور هذه الطاقة في الجسد، وكنت دقيقًا حولها، سوف تساعدك بكل بساطة على أن تكون حاضرًا مع هذه الأحاسيس، وعدم التصرف بشكل عشوائي كالعادة.

إنَّ ثقافتنا تركزُ على قيمةِ الكلماتِ والأفكارِ، ولكننا لسنا دائماً جيدينَ في تجربةِ أحاسيسنا. كيفَ بإمكاننا أن نكونَ أكثرَ دقةً في أحاسيسنا الجسدية، وللرسائل التي ترسلها لنا أجسادنا؟ قد يساعدك التمرينُ التالي على استكشافِ أقربِ الكلماتِ التي تعبّرُ عن أحاسيسك الجسدية.

جربِ الآن try it now

الكلمات والأحاسيس WORDS AND SENSATIONS

- هنا بعضُ الكلماتِ حولَ الأحاسيس. اقرأ القائمةَ بعناية. هل هناك أيُّ من هذه الكلماتِ تشعرُ بأنها قريبةٌ من وصفِ أحاسيسك؟ هل هناك أيُّ جزءٍ من جسدك تشعرُ فيه بمثلِ هذه الأحاسيس؟
- ساخن، بارد.
- ضيق، واسع.
- رطب، مبلل، جاف.
- ناعم، مشدود، صلب، هش، قاس.
- تشنّج، توتر، انقباض، تثبيت.
- تنمل، اهتزاز، رعشة، نبض.
- خفيف، ثقيل، جامد.
- ارتباط، إجهاد.
- فراغ، تخدير.
- رقيق، مزعج.

- ألم، تقلص، وجع.
 - باهت، حاد.
 - ممتلئ، فارغ.
 - مفتوح، مغلق.
 - اختر الكلمات التي تشعر بأن لها صدًى بالنسبة إليك في هذه اللحظة، هل تؤمك ركبتيك؟ هل تشعر بالشد في رقبتيك؟ اقض بعض الوقت في الشعور بهذه الأحاسيس. هل تشعر بأنها لا تزال كما هي عندما قمت بتركيز انتباهك عليها؟
 - قم بإعادة هذا التمرين إذا أردت استخدام كلمات أخرى. بإمكانك اختيار أي كلمات غير موجودة في القائمة، وترغب في استخدامها.
 - اختر واحدة من الكلمات التي تشعر بأنها مألوفة بالنسبة إليك، وانظر ما إذا كان بإمكانك ملاحظة هذه الأحاسيس عندما تظهر خلال اليوم.
- كلمتك أو كلماتك

.....

.....

.....

.....

.....

الأحاسيس الصعبة DIFFICULT SENSATIONS

إنَّ استحضارَ هذا المستوى من الوعي إلى جسدك ليست تجربة مريحة دائماً. قد يكون صادمًا بعض الشيء؛ عندما نلاحظ حجم التوتر الذي نحمله، والآلام، والأوجاع التي نحاول تجاهلها. ولكنَّ السماح لأنفسنا بتجربة هذه الأحاسيس بشكل كامل في أجسادنا يعدُّ جزءًا فعالاً في ممارسة اليقظة الذهنية. إنَّ فطرتنا الطبيعية عادةً ما تقوم بدفع الأحاسيس الصعبة بعيداً إمَّا بمقاومتها أو بتجنبها. ولكن في اليقظة الذهنية نحن نقوم بالعكس من ذلك، ونستدعي تلك الأحاسيس بقدر الإمكان في اللحظة ذاتها (كما فعلنا في اليقظة الذهنية للحركة)، ونكون دقيقين بشكل لطيف حول تلك الأحاسيس.

يمكننا تدريب أنفسنا على الانفتاح لما نشعر به في تلك اللحظة، حتى لو كان شعورًا مؤلمًا. قد لا يختفي الألم أو التوتر، ولكننا على الأقل لن نشعر بأننا خسرنا كثيرًا من طاقتنا في مقاومة هذه الآلام. وعلى النقيض من ذلك، عندما نعطي الألم انتباهنا، فإنَّ فرصة بقاء الألم في داخلنا سوف تقل. وسوف نجد أنَّ ذلك الألم أصبح أقلَّ ثقلًا وأخفَّ في التحملِ عما كنَّا نعتقد.

إنَّه من الجيد القيام بتجربة هذا المنهج، ولكن قم بذلك بشكل لطيف. بإمكانك في البداية أن تحاول ممارسة أحاسيس غير مريحة بشكل معتدل، مثل الأوجاع البسيطة، الحكة، وغير ذلك. إذا شعرت بالإنهاك، توقف عن استكشاف أحاسيسك المرهقة، وقم بجلب انتباهك إلى ثقل جسدك مجددًا، أو حركة تنفسك. يمكن العودة إلى التنفس كماؤى آمن. اسمح لنفسك بالبقاء ثابتًا بواسطة حركة جسدك الطبيعية في أي وقت تشعر فيه بصعوبة التعامل مع أحاسيسك أو انفعالاتك. ومن نقطة الثبات والمكان الذي تضع فيه قدميك على الأرض، انظر ما إذا كان بإمكانك استكشاف أحاسيسك المرهقة مرة أخرى.

جَرِّبِ الآنَ try it now

اليقظة الذهنية للأحاسيس المرهقة

MINDFULNESS OF DIFFICULT SENSATIONS

- قُمْ باتخاذِ وضعيةِ جلوسٍ تشعرُ فيها بالوقارِ واليقظة. وقُمْ بممارسةِ اليقظةِ الذهنيةِ للتنفسِ لعدةِ دقائق.
- الآنَ، قُمْ بتوسيعِ وعيكَ حولَ تنفسِكَ ؛ ليشمل شعوركَ بكاملِ جسدِكَ من أخصِصِ قدميكَ إلى قمةِ رأسِكَ. استشعرِ التناغمَ في التنفسِ وهو ينسابُ إلى جسدِكَ، ويصلُ إلى كلِّ خليةٍ منه .
- لاحظِ الآنَ ما إذا كانَ هناكَ أيُّ أحاسيسٍ شديدةٍ، أو مزعجةٍ في أيِّ جزءٍ من جسدِكَ، والتي قد تستدعي انتباهك. ربما شعورٌ بالشدِّ في رقبَتِكَ، أو ألمٌ في ظهركَ، أو تعبٌ في ساقيكَ، أو ربّما لديكَ نوعٌ من الألمِ أكثرَ حدةً، حاولِ الوصولَ إلى حافةِ هذا الألمِ، ثمَّ انتقلْ إذا شعرتَ بالحاجةِ إلى ذلكَ، وعدْ بشكلٍ لطيفٍ مرّةً أخرى عندما تكونُ جاهزًا.
- تخيلُ أنّه بإمكانكَ التنفسُ في تلكَ المنطقةِ، معَ استحضارِ وعيكَ فيها. أنتَ لا تحاولُ التخلصَ من هذهِ الشدةِ، ولكن باستكشافِ ما يحدثُ هناكَ عن طريقِ التنفسِ فيها، ومعِ الأحاسيسِ .
- كنْ دقيقًا حولَ هذهِ الأحاسيسِ. هل تحتوي على بنيةٍ، أو شكلٍ، أو ربما لونٍ؟ هل هي حادةٌ أم باهتةٌ، ناعمةٌ أم خشنةٌ، منتظمةٌ أم متغيرةٌ؟ هل تشبهُ المعدنَ أم الصخرَ أم الخشبَ أم القماشَ؟ اقضِ بعضَ الوقتِ في استكشافِ هذهِ الأحاسيسِ بلطفٍ معَ استحضارِ وعيكَ بقدرِ الإمكانِ.
- عندما تكونُ جاهزًا، قُمْ بتوسيعِ وعيكَ للإحساسِ بجسدِكَ كاملاً، من أخصِصِ قدميكَ إلى قمةِ رأسِكَ. إذا كنتَ منشغلًا بنوعٍ من الألمِ، قد

تلاحظ الآن الأجزاء التي لا تشعرُ فيها بالألم. استشعرْ قدميكَ على الأرض، وقم بتثبيت شكلِ جسدك. وقم بإعادة وعيكَ إلى تنفسك لعدة دقائق، وأحاسيسِ جسدك خلال التنفس.

سجلْ ملاحظاتك هنا حول هذه التجربة:

.....

.....

.....

.....

بإمكانك دمج هذا التمرين مع أي نوع من تمارين اليقظة الذهنية. عندما تجد بأن هناك أحاسيسَ جسديةً قويةً تتسبب في تشتيتك، انظر ماذا يحدث إذا قمتَ بجلب وعيكَ بلطفٍ إلى تلك المنطقة. اسمح لنفسك بأن تكون فضوليًا ومنفتحًا حول تلك الأحاسيس، بدلًا من تجنبها. لاحظ ما إذا كان هناك أي جزءٍ من جسدك تشعرُ فيه بالمقاومة ضد هذا الانزعاج، ربما شد في الكتفين، أو المعدة، أو الفك؟ لاحظ ما إذا كان بإمكانك التنفس في تلك المنطقة والتخفيف من المقاومة. هل هذه مقاومة أم تثبيت يقوم بإضافة ألم على الألم الموجود مسبقًا؟ ماذا تبقى من شعور الانزعاج عندما انخفضت المقاومة؟

تجربة ماريون EXPERIENCE MARION

اشتركت "ماريون MARION" في برنامج لليقظة الذهنية بغرض التخلص من ألم جسدي ناجم عن حالة المناعة الذاتية (انظر الفصل 3). وتذكر بشكل واضح المرة الأولى التي قامت فيها بجلب وعيها بالقرب من أحاسيسها الشديدة.



لقد كان بالطبع من غير البديهي. لقد كان الأمر أشبه ما يكون بالوقوف أمام شخص، والاقتراب منه دون أي مسافة، والتوجه مباشرة إلى الألم والبقاء معه فقط، والنظر إليه فقط، والاستماع إليه فقط، والشعور به فقط، دون التفكير "أنا أحاول التقليل من هذا الألم أو إدارته". فقط كنت أقول: "هذا ما يحدث في جسدي الآن". إنَّ ما وجدته بشكل استثنائي بعد ممارستي لليقظة الذهنية أنَّ علاقتي مع الألم قد تغيرت.

في كل مرة أقوم بها باليقظة الذهنية مع الألم تكون مختلفة بشكل تام عما قبل. في بعض الأحيان أشعر بأنني أتصارع مع الألم، وفي بعض الأحيان أجدي أرقص معه، وفي أحيان أخرى أجدي فقط أتحدث إليه. هناك شيء ما يتغير عندما أقوم بمواجهة الألم دون إطلاق أي أحكام دون خوف، ودون اختلاق قصة. وحتى دون قصة حول كوني شجاعاً، على سبيل المثال "سوف أقوم بمواجهة هذا الألم بل فقط كنت أشاهد ما يحدث هناك."



البذع TORSO

هل سبقَ وشعرتَ بصوتٍ صريرٍ في بطنك؟ هل يؤلمك قلبك في بعض الأحيان؟ هل سبقَ وشعرتَ بألمٍ في أمعائك؟

عندما نواجه تجارب قوية مثل الخوف، أو الحزن، أو الضغط، فإنها تتجه إلى أي مكان داخل الجسد، وفي أعماق الأجزاء المركزية من الجسد. إنَّ كل أنواع الأحاسيس تتخذ أماكنها في الجسد، ولكننا غالباً لا ننتبه إلى ذلك. قد تكون لديك ردود فعل تجاه التجارب المرهقة من خلال معدتك، أو من خلال شاكرا الضفيرة الشمسية، أو من خلال الصدر. قد تكون هناك منطقة محددة حساسة

بالنسبة إليك، أو عدة مناطق متنوعة. إذا كان بإمكانك تركيز انتباهك على هذه الأحاسيس، فسوف يعطيك جسدك إشارات مبكرة تحذيرية حول ماهية شعورك في هذه اللحظة، قبل أن تقرر توجيه كامل وعيك حوله.

إن أجسادنا تحمل غريزة قوية حول الحماية الذاتية. نحن نحصن أنفسنا ضد الشعور بالأشياء التي لا نريد الشعور بها، ثم يصبح هذا التحصين أكثر شدة، نحن لا نستطيع أن نهضم الطعام كما ينبغي، كما لا نستطيع أن نتنفس بشكل كامل، إن هذا التحصين أو الدرع قد يصبح مثل قيد حديدي يمنعنا من الاسترخاء والانفتاح على العالم. هل هذا صحيحٌ بالنسبة لك؟ هل تشعرُ بالاختلاف في جسدك عندما تكون مفتوحًا وعندما تكون مغلقًا؟

جرب الآن try it now

أحاسيس الجذع SENSATIONS IN THE TORSO

- اليقظة الذهنية في التنفس Mindfulness of breath: قم باتخاذ وضعية جلوس جيدة، وقم بممارسة اليقظة الذهنية للتنفس لعدة دقائق.
- التنفس من البطن Breath in the belly: قم باستحضار وعيك إلى حركة تنفسك في جدار المعدة بصفة خاصة، قم بالشهيق مطولاً، ثم استرخ مجدداً، ثم قم بالزفير. قد يساعدك وضع يدك على بطنك في الشعور بالارتفاع والانخفاض.
- البطن Belly: اضبط أي أحاسيس أخرى في منطقة البطن. هل هناك أي أحاسيس بالهضم؟ هل تشعر بالخواء أو الامتلاء؟ هل تشعر بأي شدة، أو ليونة، أو انفتاح؟

- **الضفيرة البطنية Solar plexus:** انتقلْ بوعيكَ إلى منطقةِ أسفلِ القفصِ الصدري، إلى منطقةِ شاكرا الضفيرة الشمسية، والحجابِ الحاجزِ. هل تشعرُ بتنفسِكَ وهو يتحرَّكُ هنا؟ لاحظْ ما إذا كانَ هناكَ أيُّ أحاسيسَ: هل تشعرُ بالتثبيتِ، والمقاومةِ، أم الانفتاحِ، والاسترخاءِ؟
- **الصدر Chest:** ركزْ انتباهَكَ إلى أعلى صدركَ، وتنفسِكَ وهو يتحرَّكُ في هذه المنطقةِ. هل تشعرُ بأيِّ أعضاء تعملُ في الداخلِ؟ رثيتكَ وهما تمثلانِ بالهواءِ، نبضاتِ قلبِكَ؟ ما الأحاسيسُ التي تلاحظُها في هذه المنطقةِ؟ ربَّما رقَّة، أو رعشة، أو ليونة، أو انفتاحٌ؟ أو شدًّا، أو انقباضٌ، أو تنملٌ؟ ليست هناكَ طريقةٌ محددةٌ يجبُ أن تشعرَ بها، فقط لاحظْ ما إذا كانَ بإمكانِكَ أن تكونَ أكثرَ دقَّةً ولطفًا واسمحْ للأمورِ بأن تكونَ على ماهي عليه.
- **الإشارات التحذيرية المبكرة Early warning signals:** تخيلْ للحظةٍ موقفًا صعبًا، أو مثيرًا للتوترِ. من خلالِ تصوُّركَ لهذا الموقفِ في ذهنِكَ، هل تشعرُ بأيِّ تغييرٍ في الأحاسيسِ في أي مكانٍ منَ الجذعِ؟ ربَّما مكانٌ تشعرُ فيه بالانقباضِ، أو التثبيتِ؛ لكي تحميَ نفسكَ، هل هذا الشعورُ مألوفٌ بالنسبةِ لكَ؟ إذا كانَ كذلك، فمُ بتسجيلِ ملاحظاتٍ عن هذه المناطقِ كأماكنٍ، ربَّما تشعرُ فيها بالإشاراتِ التحذيريةِ المبكرةِ في جسديكَ. انظرْ ما إذا كانَ بإمكانِكَ الانتقالُ إلى هذا المكانِ في أيِّ وقتٍ آخرَ خلالَ اليومِ ولاحظْ ما الذي سوف يحدثُ ؟
- **اليقظة الذهنية للتنفس Mindfulness of breath:** لإنهاءِ التمرينِ، قمْ بتركيزِ انتباهِكَ إلى حركةِ التنفسِ داخلَ جسديكَ، وإحساسكَ بجسديكَ كاملاً بينما تقومُ بالتنفسِ في المكانِ ذاتِهِ .

قم بتدوين أي ملاحظات قمت برصدها خلال هذا التمرين. هل هناك منطقة معينة شعرت فيها بإشارات توحى بأنك سوف تشعر بالتوتر، أو بانفعالات شديدة؟

.....

.....

.....

.....

.....

تذكر REMEMBER

- يمكنك ممارسة الانفتاح نحو الأحاسيس الشديدة بلطف، وأن تكون دقيقًا حولها. وبواسطة التوجه نحوها بدلًا من دفعها بعيدًا، سوف تلاحظ بأنّها أصبحت أقل تأثيرًا عليك.
- عندما تحدثُ المواقفُ الحرجة، يقومُ الجذعُ بردّة فعلٍ في مكانٍ ما، لاحظ ما إذا كان بإمكانك ضبط هذه الأحاسيس كإشارات تحذيرية مبكرة.
- لاحظ ما إذا كان هناك شعورٌ جسديّ مختلفٌ عندما تكونُ منفتحًا لتجربتك، وقارن ذلك بشعورك عندما تكونُ منغلِقًا نحوها.

الفصل 14

الأفكار

Thoughts

إنَّ الأفكارَ لا تعدُّ مشكلةً أثناءَ ممارسةِ اليقظةِ الذهنيةِ. وبإمكاننا أنْ نبدأَ بمصادقةِ هذهِ الأفكارِ، ورؤيةِ أمَّاظها. نحنُ هنا لا نحاولُ التخلصَ من هذهِ الأفكارِ للوصولِ إلى حالةٍ ذهنيةٍ فارغةٍ، فهي عمليةٌ طبيعيةٌ ممثُلُ الأمواجِ، تأتي وتتلأشى ضمنَ بحورِ الوعيِ داخلَ أذهاننا. ولكن في دورةِ الحياةِ الطبيعيةِ، نحنُ نميلُ إلى الانجرافِ بعيدًا بواسطةِ أفكارنا وتجربتها بشكلٍ أكثرَ صرامةً وجديَّةً ممَّا هي عليه في الحقيقةِ. نحنُ نستثمرُها ونعتقدُ فيها، ونسمحُ لها بأنْ تملأَ واقعنا وتخبرنا ماذا نفعلُ. ونعتقدُ بأنَّ أفكارنا وذواتنا هي الشيءُ نفسه. ولكن بواسطةِ اليقظةِ الذهنيةِ سوف نرى بأنَّ أفكارنا وذواتنا تختلفُ عن بعضها بعضًا وأنَّ هذهِ الأفكارَ ليست دائمًا ثابتةً. وبإمكاننا أنْ نبدأَ بالسماحِ لها بالتحررِ، والتخلي عن تمسكِنا بها.

بإمكاننا أنْ نبدأَ بتطويرِ علاقةٍ جديدةٍ معَ أفكارنا ضمنَ أيِّ تمرينٍ من تمارينِ اليقظةِ الذهنيةِ. وفي كلِّ مرةٍ نواجهُ فيها الشرودَ الذهني، نقومُ باستحضارِ أذهاننا بلطفٍ إلى الموضوعِ الذي نريدُ التركيزَ عليه، سواء أكان تنفسنا أو أجسادنا أو الأصواتَ أو أيِّ موضوعٍ للتركيزِ. نحنُ ننمي نوعًا من نبرةِ الصوتِ بالطريقةِ التي نمارسُ فيها اليقظةَ الذهنيةَ، وبذلك، لا نرى الأفكارَ كعدو لنا، بل بإمكاننا أنْ نرى من خلالها، وأنْ ندركَ أنَّها ضعيفةٌ وغيرُ دائمةٍ.

تجربة إسحاق EXPERIENCE ISAAC

❧ "إسحاق Isaac" معلمٌ في الأربعيناتِ من عمره، يقومُ بممارسةِ اليقظة الذهنية بصفةٍ منتظمةٍ.

إنَّه من الممتعِ دائماً رؤيةَ أمَاطِ أفكارِي. إنَّها مثلُ مسرحيةٍ تلفزيونيةٍ، فأنتِ تعيدُ تجربةَ عيشِ حلقةِ الأسبوعِ الماضي. "سابقاً معَ إسحاق.. والآنَ معَ إسحاق". غالباً ما أشعرُ بالقلقِ حولَ عائِلتي، أو ما إذا كنتِ أعملُ بشكلٍ جيّدٍ في العملِ. في بعضِ الأوقاتِ يكونُ الوقوعُ في الحبِّ أمراً بطولياً بعض الشيء. وداًئماً ما يكونُ هناك حملٌ عاطفيٌّ مرتبطٌ بالآخرين. وفي بعضِ المواقِفِ، عندما يقولُ شخصٌ ما شيئاً ما بطريقةٍ معيّنة، نحنُ نبدأُ في التفكيرِ: "هل يقصدونَ ذلكَ بالفعل؟ إنَّهم يبتعدونَ؟ ما الخطأُ فيما قلته؟"

تعدُّ الفوضى مشكلةً كبيرةً نوعاً بالنسبةِ لي، وأميلُ إلى لومِ نفسي بشدةٍ عندما أقومُ بخطأٍ ما، ولكنني أقومُ بتكرارِ ذلكَ مرّةً تلوَ الأخرى بحالاتٍ مختلفةٍ، وفي النهايةِ تكتشفُ أَنَّهُ لا يجبُ عليكِ أَنْ تكونَ بتلكَ الصرامةِ. ❧

تصنيف الأفكار LABELLING THOUGHTS

هناك بعضُ التقاليدِ في اليقظة الذهنية تشجّعُ على ممارسةِ (تصنيفِ) الأفكارِ. وهي تساعدنا على أَنْ نكونَ واضحينَ أكثرَ في التمييزِ بينَ الحالةِ التي نكونُ فيها عالقينَ في أفكارنا، والحالةِ التي نكونُ فيها حاضرينَ ومركّزينَ في اليقظة الذهنية. وفي اللحظةِ التي تلاحظُ فيها أَنَّكَ عالقٌ في أفكاركَ، تستطيعُ أَنْ تقولَ لنفسكَ بهدوءٍ (تفكير)، قبلَ أَنْ تنتقلَ إلى التنفّسِ أو أيِّ موضوعٍ آخرٍ للتركيزِ. قد يفيدُكَ ذلكَ وبخاصةٍ عندما تكونُ مستغرقاً في أحلامِ اليقظة، بعيداً معَ المخلوقاتِ الروحيةِ لبعضِ الوقتِ، ثمَّ فجأةً تكونُ هنا في غرفتكِ. وبالاعرفِ

إلى "التفكير" في هذه اللحظة، فأنت تستحضر عنصر الدقة، وتضع علامة على اللحظة التي تعود فيها إلى التركيز.

في هذه العملية، تذكر أن لا تحكم على أفكارك بأنها جيدة أو سيئة. سواءً أكنّت تفكر في كيفية إلحاق الأذى بشخص ما، أو كنت منغمساً في تأملات روحية عميقة حول معنى الحياة. إن كل ذلك هو فقط مجرد تفكير. وأيضاً لا يجب عليك أن تقوم بتحليل أفكارك، على الرغم من أنك قد تلاحظ صفاتها بعض الشيء. وقد تلاحظ كيف أن بعض الأفكار مستمرة في العودة مجدداً، أو كيفية ميلك إلى نوع محدد من التفكير مثل: التخطيط، أو القلق، أو أحلام اليقظة، ولكن قبل كل شيء، عندما تضع علامة على الأفكار فأنت تعترف بإرادتك في تحريرها، بغض النظر عن كونها مرنة أو إلزامية. قد يكون هناك وقت آخر للتفكير حول هذا الموضوع، ولكن من خلال ممارستك للتأمل الذهني، فأنت تهين نفسك لأن تكون حاضراً بجسدك وتنفسك هنا والآن.

جرب الآن try it now

اليقظة الذهنية للتنفس: تصنيف الأفكار

MINDFULNESS OF BREATHING: LABELLING THOUGHTS

- اجلس بشكل مريح، وبوضع مستقيم بحيث تشعر بالوقار واليقظة الكاملة في جسدك. استشر اتصال قدميك بالأرض، وثقل جسدك.
- استحضر وعيك إلى تنفسك. خذ من (5 إلى 10) دقائق في ممارسة اليقظة الذهنية للتنفس.
- سوف تلاحظ أن انتباهك يبتعد عن تنفسك من وقت لآخر، وربما غالباً. وفي كل مرة تلاحظ ذلك، قل لأفكارك "هدوء"، ثم عد بوعيك إلى

التنفس. انظر ما إذا كان بإمكانك أن تقوم بذلك دون إطلاق أحكام. قم بتنمية نبذة صوت لطيف، أو قل لنفسك عبارة فيها شيء من الدعابة. "أوه، تفكر مرة أخرى".

- قم بعمل ذلك في كل مرة يسرخ فيها ذهنك، وكلما احتجت إلى ذلك. لا تحكم على الأفكار على أنها جيدة أو سيئة. في كل مرة فقط قم بوصفها "أفكار" ثم عد إلى التنفس.

THOUGHTS AS CLOUDS الأفكار مثل الغيوم

عندما نواصل ممارسة اليقظة الذهنية، قد نصبح أكثر فضولاً حول الأفكار: ماهي؟ وكيف يتم التصرف من خلالها؟ قد نشعر بأن وعينا مثل الفضاء الواسع، تأتي فيه الأفكار ثم تبتعد. إن أذهاننا مثل سماء زرقاء شاسعة، وهذه الأفكار بمثابة الغيوم بعضها صغيرة وناعمة، وبعضها سوداء وثقيلة، وقد تبدو الغيوم وكأنها تملأ السماء، ولكن سوف نبدأ في إدراك أننا لسنا تلك الغيوم، بل نحن السماء التي تحتوي هذه الغيوم.

إن علم النفس الحديث قام بالتمييز بين هذين الجانبين المختلفين للذهن. فنحن لدينا عملية التفكير، أو المعرفة، وما وراء المعرفة. إن عملية ما وراء المعرفة هي عملية معرفة المعرفة، وذلك الوعي الذي بإمكانه أن يضيء في كل تجاربنا، بما في ذلك عمليات التفكير.

وهذا يؤكد التمييز الذي وضع بواسطة البوذية، والذي من خلال عدة قرون أصبح له شأن كبير مع طرائق عمل وعملية الذهن. وقد ميزت بوذية التبت بين العقل الصغير، والعقل الكبير، أو عقل الحكمة. فالعقل الصغير هو التعليقات

المستمرة التي نتحدثُ بها إلى أنفسِنا، والعقلُ الكبيرُ، أو عقلُ الحكمة هو منطقةٌ أوسعُ للوعي والتي من خلالها تتمُّ تلكَ التعليقاتُ.

نحن نقومُ بعمليةِ العقلِ الكبيرِ عندما يكونُ هناك فراغٌ في حديثنا. قامتُ بيما شوردن بتشبيه ذلكَ بصياحِ الكلابِ خلالَ فترةِ الليلِ في نيبال (العقل الصغير).. والصمت العميق الذي تلا صياحَ الكلابِ للحظة، وهو السكونُ (العقل الكبير). وكما قالت: نحن لا نحاولُ التخلصَ من الكلابِ، ولكن في اللحظة الذهنية نجدُ أحياناً بأنَّ أذهاننا تستقرُ. لذلك، هناك فقط نباحٌ وثرثرةٌ عرضيةٌ بدلاً من صوتِ كلبٍ مستمرٍّ. (في أوقات أخرى، يستمر صوت النباح، ولكن بإمكاننا أن نبدأ بتقبل الجمال في ذلك أيضاً!)

اليقظة الذهنية للأفكار THOUGHTS AS CLOUDS

قمنا بممارسةِ كيفيةِ التعاملِ معَ الأفكارِ عندما تظهرُ، وتأخذنا بعيداً عن موضوعِ تركيزنا من خلالِ ممارستنا لليقظة الذهنية. نستطيعُ أيضاً استحضارَ أفكارنا إلى محورِ الاهتمامِ كموضوعٍ أساسٍ للتأملِ الذهني. قد يكونُ هذا التمرينُ جيداً للقيامِ به بعد ممارسةِ تمرينِ اليقظة الذهنية للأصوات، حيثُ إنَّ هناك خاصيةً مشابهةً للتمرينِ، فالأصواتُ تظهرُ وتتلاشى في مجالِ الوعي، كما أنَّ أفكارنا أيضاً تظهرُ وتتلاشى في مجالٍ واسعٍ من الوعي.

لا تقلقي إذا كنتِ تجدُ أنَّ هذا التمرينُ صعبٌ؛ فهو يعدُّ بصفةٍ عامةٍ من تمارينِ المستوى المتقدم في اليقظة الذهنية. ولكن فقط استمرِّ بروحِ التجربة. وكما نذكرُ دائماً، من الجيدِ ممارسةَ التمرينِ بعد تهيئةِ أنفسنا للاتصالِ معَ الأرضِ وبعد أن نكونَ حاضرينَ جسدياً.

جرب الآن try it now

اليقظة الذهنية للتنفس والأصوات والأفكار

MINDFULNESS OF BREATH, SOUNDS AND THOUGHTS

- التنفس Breath: قم باتخاذ وضعية مريحة ويقظة، واستشعر اتصالك مع الأرض. في الدقائق الأولى، استحضر وعيك إلى حركة التنفس داخل جسدك.
 - الأصوات Sounds: عندما تكون جاهزاً، قم بتحويل انتباهك إلى الأصوات، لاحظ النغمات والنبرات والتركيبات ودرجة الأصوات، والفجوات بين الأصوات، ولحظات الصمت. لاحظ كيف أن هذه الأصوات ترتفع وتتناهى في مجالٍ واسع من وعيك.
 - الأفكار Thoughts: عندما تكون جاهزاً، اسمح للأصوات بأن تتلاشى في الخلفية، ثم انتقل بوعيك إلى التفكير. وبدلاً من رؤية التفكير كمشتت، اسمح لنفسك بملاحظة أي فكرة عندما تظهر، واسمح لها بأن تبقى لفترة ثم تختفي. تخيل نفسك كما لو أنك سماء زرقاء شاسعة وفسحة وواضحة، وتلك الأفكار مثل الغيوم التي تظهر في السماء. بعض منها خفيف ورقيق، وبعض منها عواصف رعدية ثقيلة. وبقدر ما يمكنك البقاء حاضراً، لا تحاول أن تفعل أي شيء مع هذه الأفكار. فقط كن واعياً بها، واسمح لها بالظهور والتلاشي.
- قد تلاحظ بأن بعض الأفكار تأتي محملة بالانفعالات، ومشحونة بشدة. وإذا وجدت ذلك، هل بإمكانك ملاحظة أي أحاسيس جسدية مرتبطة بتلك الانفعالات؟ ربما تشعر بالمقاومة تجاه هذه الانفعالات، أو تشعر بأن هذه الأفكار تؤثر في جزء من جسدك بالانقباض والضييق؟ وبقدر ما يمكنك، قم بجلب وعيك واهتمامك إلى أي أحاسيس في ذلك المكان.

- التنفس Breath: لإنهاء التمرين، قُم باستحضار وعيك مجدداً إلى التنفس، وإلى إحساس جسدك كاملاً مع التنفس.
عندما تنتهي، قُم بكتابة أي شيء لاحظته خلال التمرين:

.....

.....

.....

.....

.....

كيف كانت تجربتك في هذا التمرين؟ قد تجد نفسك عالقا بشكل كامل في الأفكار، دون أن تشعر بأي مساحة أو سماء زرقاء حولها. أو ربما قد تكون لديك تجربة معاكسة، فعندما طلب منك الانتباه إلى الأفكار، فهي لم تظهر، وأصبح عقلك فارغاً فجأة. إذا كانت هذه هي الحال التي واجهتها، أليس هذا مثيراً للاهتمام؟ هل بإمكانك الشعور بالاستقرار بشكل مؤقت في هذه المساحة من الوعي دون أي أفكار؟

ليست هناك طريقة صحيحة، وأخرى خاطئة في هذه التجربة. ولكن من خلال تجربة محاولة تركيز الوعي مباشرة على الأفكار، فنحن نشجع أنفسنا على أن نكون فضولين حول طبيعتها. وبإمكاننا أن نبدأ بأخذ نظرة سريعة حول كيفية عمل الذهن، وملاحظة التيار المستمر من الصور والمحدثات المترامية، فهي ليست أكثر جوهرية من المشاهد المتغيرة في فيلم على شاشة سينمائية. وقد نجد أنفسنا نندمج مع المشهد ونسرح في الممثلين، ولكن في كل مرة نلاحظ ذلك

نعودُ مجددًا إلى محور تركيزنا في السينما. وكلما قمنا بذلك كثيرًا، وجدنا ذلك من خلال كل المشاهد التمثيلية والقصص التي نستطيع أن نتمسك فيها بمقاعدنا ومحور تركيزنا.

الأفكار ليست حقائق THOUGHTS ARE NOT FACTS

إن ممارسة النظر بوضوح إلى أفكارنا هو جزء مهم في العلاج المعرفي القائم على اليقظة الذهنية الذي تم تطويره بشكل خاص للتعامل مع الحالات التي لديها تاريخ مع الاكتئاب. عندما يكون الفرد في حال اكتئاب، يصبح لديه ميل لاجترار الأفكار، عمليات تفكير تنساب باستمرار، وهي غير مساعدة جدًا. وقد تكون هناك سلسلة من ردود الفعل لهذه الأفكار، والتي قد تبدأ بشيء صغير ثم توجّهنا بقسوة إلى أفكار سلبية أكثر عمقًا حول أنفسنا وحول حياتنا.

على سبيل المثال، قد نقوم بعمل شيء خاطئ في العمل وقد نفكر:

"أنا لا أعلم ماذا أفعل؟"

"لا أستطيع الانتهاء من ذلك في الوقت المناسب، لا أستطيع عمل هذا المشروع"

"الجميع يعرف بأنني عديم الفائدة"

"سوف يكتشفون أمرى وسأفقد عملي"

"سوف أعيش في الشارع، ولن أجد عملًا آخر، سوف أكون معدمًا،

وسوف أفقد منزلي وأماني، سوف أموت فقيرًا ووحيدًا..."

كثيرًا منا لديه النموذج الخاص به الذي يشبه تلك الأفكار والتي تؤدي بنا في كل وقت إلى الشعور بالخوف والقلق. إنها مثل أخايد بالية وعتيقة، يمكننا أن

نقع داخلها بسهولة، وعندما نسقط فيها نسير في وضع القيادة التلقائية ؛ حتى أن أقل مثير يأخذنا إلى نتيجة قائمة. وغالبًا تكون هذه الأفكار لا واعية أو فقط شبه واعية، وبإمكان حدث صغير أو تنبيه أن يخلق ردّة فعل، وبعد لحظات نشعر بالثقل والكآبة، دون أن نكون واعين تمامًا بما يحدث. ولكن باستحضار المزيد من الوعي إلى الموقف، سوف تكون لدينا الفرصة لتفسير ردود أفعالنا التي اعتدنا على القيام بها، وبذلك نخلق فرصة لردود أفعال مختلفة، وأكثر حيوية عما اعتدنا على القيام به.

جرب الآن try it now

سلسلة الأفكار CHAIN OF THOUGHTS

- قم باتخاذ وضعية جيدة. استشعر اتصالك مع الأرض، وخذ بعض الوقت في ممارسة التنفس بوعي تام.
- تخيل سيناريو صعبًا في حياتك في هذه الآونة، ربما صراعًا في مكان عملك، أو علاقة مليئة بالخلافات، أو قلقًا حول المال. اختر شيئًا بحيث يكون بإمكانك إدارته، وليس شيئًا مجهدًا للغاية. استحضّر وعيك في أي انفعالات وأحاسيس جسدية تظهر في هذه اللحظة أثناء تخيلك للموقف.
- الآن، استحضّر وعيك إلى أفكارك، هل هناك أفكار تتضاعف باستمرار عن هذا الموقف؟ اكتب في الأسفل تسلسل هذه الأفكار التي واجهتها. هل هناك أي مخاوف مألوفة بالنسبة إليك؟ انظر ما إذا كان بإمكانك ملاحظة أي سلسلة من ردود الفعل للأفكار التي تثير بعضها بعضًا، كما ذكر في المثال بالأعلى.

• كثيرٌ منا يجدُ بأنَّ هناكَ العديدَ من المخاوفِ المعينةِ الكامنةِ، والمألوفةِ لدينا بشكلٍ خاص؛ ونجدُ بأننا نصلُ إلى أفكارٍ سوداويةٍ، بغضِّ النظرِ عن أحداثِ السيناريو. قد يكونُ النموذجُ الخاصُّ بكَ هو: "أنا عديمُ الفائدةِ"، أو "لا أحدَ يحبني"، أو الجميعَ ضدي"، أو "لا أستطيعُ فعلَ أي شيءٍ بشكلٍ صحيحٍ". خذ القليلَ مِنَ الوقتِ للتفكيرِ حولَ ما إذا كانتَ لديكَ أيُّ أفكارَ تشبهُ ما تمَّ ذكرُه هنا والتي تشعرُ بأنَّها مألوفةٌ بالنسبةِ إليك:

سلسلة الأفكار الخاصة بي:

.....

.....

.....

.....

.....

رؤية الأفكار كأفكار

SEEING THOUGHTS AS THOUGHTS

إنَّ العلاجَ المعرفيَّ القائمَ على اليقظةِ الذهنيةِ يقدمُ بعضَ الاقتراحاتِ حولَ كيفيةِ التعاملِ معَ هذهِ الأفكارِ غيرِ المساعدةِ والهدامةِ عندما نكونُ واعينَ بها. وبإمكاننا التركيزُ عليها وتحديدها ومواجهتها، وطرحُ أسئلةٍ على أنفسنا تتعلقُ بهذهِ الأفكارِ، مثل:

- هل أقومُ بصنعِ افتراضات؟
- هل ألومُ نفسي على مشكلات ليست لي علاقةُ بها؟
- هل أتوقعُ شيئاً غيرَ حقيقي من نفسي؟
- هل أقومُ بتحويلِ المشكلات الصغيرةِ إلى مشكلات كبيرة؟
- هل هناك طريقةُ أخرى لرؤيةِ هذه الأفكارِ؟ ما النصيحةُ التي سوفَ يقدمُها إلي صديقي المفضل لرؤيةِ هذه الأفكارِ؟

هذه الاستراتيجياتُ مساعدةٌ في التعاملِ معَ الأفكارِ. إنَّ نشاطَ تحدي الأفكارِ السلبيةِ تقنيةٌ مهمةٌ تستخدمُ في العلاجِ المعرفي السلوكي. وبإمكانك أن تبحثَ أكثرَ عن هذه التقنية، وخاصة إذا كان لديك ميلٌ نحو الاكتئاب. وبصفةٍ عامة، إذا كنتَ تواجهُ كثيرًا من الأفكارِ والمشاعرِ التي لا تستطيعُ التعاملَ معها بنفسك، قد يكونُ من الجيدِ الاستعانةُ بصديقٍ لمساعدتكِ في التحدثِ عنها، أو ربما الاستعانةُ بهرشدٍ أو معالجٍ نفسي.

وسواء أكنّا نشعرُ بالاكتئابِ أو فقط بالحزنِ، قد يكونُ من المفيدِ جدًا تسليطُ الضوءِ على الأفكارِ السلبيةِ وتحديها عن طريقِ الأسئلةِ التي طرحناها في الأعلى. إنَّ طريقةَ التعليمِ الأساسيةَ لليقظةِ الذهنيةِ المتعلقةِ بالأفكارِ بسيطةٌ جدًا: النظرُ إلى الأفكارِ كأفكارٍ، وحدثِ عقلي، لا أقل ولا أكثر. وبذلك سنبداُ في إدراكِ أن الأفكارَ ليست حقائق وأنّها ليست نحن.

ومن خلالِ ممارستنا لليقظةِ الذهنيةِ، نحنُ نظهرُ لأنفسنا بأننا راغبون مرةً بعدَ مرةٍ في رؤيةِ الأفكارِ كأفكارٍ، وقادرون على تحريرها. إننا نكتشفُ أنّه لدينا وعيٌ أكثرَ اتساعًا (العقل الكبير) والذي يساعدنا على العودةِ والاستقرارِ مجددًا لبعضِ الوقتِ عندما تسيطرُ علينا ثرثرةُ وتعليقاتُ (العقل الصغير). وسوف نرى

التأثير القويّ عندما نقوم بهذه الطريقة في التعامل مع أذهاننا وأفكارنا في حياتنا اليومية.

تجربة "أنطوني" EXPERIENCE ANTHONY

أنطوني Aanthony في الخمسينات من عمره، يعمل في مستشفى ويعاني من كثير من الضغوطات في عمله، وعمره بعلاقة زواج فاشلة. وقد انضم "أنطوني" إلى دورة لليقظة الذهنية.

كانت زوجتي تقول لي بأنه علينا الانفصال، لقد كان ذلك صادمًا ومحزنًا للغاية بالنسبة إلي. عندما تكون الأمور سيئة في حياتي أشعر بأن القلق يسيطر علي بسهولة بسبب ما يحدث. وفي كثير من الأوقات تكون الأفكار ناقدة وتحليلية. إن دائرة الأفكار تأخذني بعيدًا عن نفسي، بمعنى أنني أفقد نفسي. ولكن تمارين اليقظة الذهنية تعيدني مرة أخرى إلى المركز، إلى نفسي.

إن ممارسة اليقظة الذهنية ساعدتني على استكشاف أفكار جديدة حول ما يجب علي فعله في الموقف. إن الأفكار الاعتيادية تدور في ذهني، ولكن هناك حلولاً يبدو بأنها تصدر من داخل أعماقي. إن ممارسة اليقظة الذهنية تجعلنا نرى الأشياء بطريقة لا يمكننا أن نصل إليها بالتفكير العادي.

تجربة "ديبي" EXPERIENCE DEBBIE

"ديبي Debbie" في الأربعينات من عمرها، وتمارس اليقظة الذهنية منذ (20) سنة. اعتدت على الشعور بالاكئاب، ولكن، منذ أن بدأت بممارسة اليقظة الذهنية لم أعد أشعر بالاكئاب بالطريقة نفسها التي كنت أشعر بها من قبل؛ فقد كنت معتادة على اجترار الأفكار، كنت أشعر بمشاعر سلبية مضاعفة. على

سبيل المثال، عندما كنتُ أفكرُ "بأني وحيدة" أضيفُ إلى ذلك "أنا وحيدة وليس لدي صديق، لن أحصلَ على صديقٍ أبدًا، سوف أكونُ وحيدةً دائمًا" وهكذا. كنتُ أقومُ باجترارِ الأفكارِ وقد كان الانعكاسُ مضاعفًا.

ومنذُ ذلك الحين، بدأتُ في تعلُّمِ اليقظةِ الذهنيةِ بسرعةٍ. وفي الوقتِ الذي أقومُ فيه بالممارسةِ كنتُ أقولُ لنفسِي: "أوه، لقد عادَ الأمرُ مرةً أخرى" لذلك، كنتُ أقومُ بتجاوزهِ قبلَ أنْ أدخلَ في الاكتئابِ. أتذكرُ المرةَ الأولى التي بدأتُ فيها بملاحظةِ أفكاري عندما تكونُ حاضرةً في ذهني، لقد كنتُ في لحظةِ إدراكٍ. كنتُ حقًا أشعرُ بالإرهاقِ، ولكن، بعدَ ذلك أصبحتُ أراقبُ، وأصبحُ لديّ جزءٌ آخرُ يرى هذه الأشياءَ ويعطيها بعضَ المساحةِ.

تذكر REMEMBER

من خلالِ اليقظةِ الذهنيةِ يمكننا تعلُّمِ التخلي عنِ أفكارنا، وأنْ نرى أنْ هذه الأفكارَ ليست ثابتةً وحقيقيةةً كما نعتقدُ بذلك عادةً.

مساحة التنفس Breathing space

ممارسة التنفس PRACTISING BREATHING

لقد قمنا باستكشاف اليقظة الذهنية في عدة طرائق، وقمنا بتجربة مجموعة متنوعة من التمرينات. وإذا كنت ترغب في ممارسة تجربتك بشكل أعمق، فإنه من الجيد التدرب على نوع واحد من التمرينات، وممارستها بشكل مستمر لفترة من الوقت. وبهذه الطريقة يمكنك أن تصبح معتادًا على التمرين، وفي الوقت نفسه سوف تكتشف أنه يختلف في ممارسته في كل مرة عن الأخرى، وسوف ترى أن كل لحظة هي فريدة من نوعها، وكل جلسة فريدة من نوعها أيضًا.

إن برامج اليقظة الذهنية مثل خفض التوتر القائم على اليقظة الذهنية، والعلاج المعرفي القائم على اليقظة الذهنية - تبدأ عادةً بتمرينات تركز على الأحاسيس الجسدية، والفحص الدقيق للجسد، واليقظة الذهنية للحركة. ومن خلال هذا المنهج، يستطيع المشتركون أن يقوموا بتنمية تجاربهم في اليقظة الذهنية في أن يكونوا أكثر اتصالاً مع الأرض بأجسادهم، وأكثر تجسديًا. إن هذه التمارين يتم القيام بها مع إرشادات بواسطة معلم (في الفصل التعليمي أو في المنزل بواسطة مقطع صوتي)، وتستمر الجلسات عادةً لمدة (30) دقيقة أو أكثر.

إذا كنت قد بدأت في اليقظة الذهنية دون فصل تعليمي، سوف تجد أن اليقظة الذهنية للتنفس هي من أبسط التقنيات التي بإمكانك تنميتها في البداية كممارسة منتظمة. ويمكنك القيام بها بنفسك دون مقطع صوتي أو إرشادات

أخرى، ويمكنك أيضًا القيام بها لأي مدة تريد، وفي أي مكان. وقد يكون من المفيد تحديد مدة من الوقت يوميًا للقيام بهذا التمرين، على الأقل من (5 - 10) دقائق، ثم تمديد الوقت من (25 - 30) دقيقة عندما تشعر بالراحة. وعندما تقوم بعمل ارتباط مع اليقظة الذهنية للتنفس، فأنت بذلك ترتبط مع أحد أقدم أفاط اليقظة الذهنية وأكثرها انتشارًا في العالم. إنه بسيط في التوضيح، ولكن الممارسين الذين يقومون بتمارين اليقظة الذهنية منذ عقود ما زالوا يستكشفون في كل مرة شيئًا جديدًا عند القيام به. إنك تقوم بملاءمة نفسك مع الممارسة، وهذا ما يجعلك على قيد الحياة، وينمي لديك ملاذًا آمنًا لوعيك متاحًا لك في أي لحظة وإلى آخر يوم تتنفس فيه.

جرب الآن try it now

اليقظة الذهنية للتنفس: خلال هذا الأسبوع

MINDFULNESS OF BREATHING: THIS WEEK

انظر ما إذا كان بإمكانك ممارسة اليقظة الذهنية للتنفس كل يوم للأسبوع القادم. (للإرشادات انظر الفصل 5)، قد ترغب في القيام بالتمرين من (5 - 10) دقائق، أو لوقت أطول. قم بعمل مؤقت حتى لا تشغل بالنظر إلى الوقت. إذا كنت لا تعتقد بأنه لديك وقت كافٍ خلال اليوم، انظر ما إذا كان بإمكانك أن تقوم بتقليص الوقت إلى دقيقتين فقط.

احتفظ بجدول يومي ومذكرة ؛ حتى لو كانت تحتوي على كلمة فقط أو عبارة حول ما تلاحظه خلال ممارسة التمرين في كل مرة. إذا كنت تجد ذلك صعبًا، انظر الفصل (16)، فقد قمنا فيه بمناقشة التحديات، وكيف تتعامل معها.

	الأحد
	الاثنين
	الثلاثاء
	الأربعاء
	الخميس
	الجمعة
	السبت

الخطوات الثلاثة لمساحة التنفس

THREE-STEP BREATHING SPACE

وكما قمت بتخصيص وقتٍ منهجيٍّ لليقظةِ الذهنيةِ للتنفس، يمكنكَ أيضًا أن تخصصَ وقتًا لممارسةِ مساحةِ التنفسِ في أيِّ وقتٍ خلالَ يومك. إنَّ هذهِ طريقةً للخروجِ من وضعِ القيادةِ التلقائيةِ والاتصالِ باللحظةِ الحاليةِ.

لقد قمنا مسبقًا بعرضِ شرحٍ قصيرٍ حولَ مساحةِ التنفسِ في الفصلِ (5)، والذي يطلقُ عليه زُرُّ الإيقافِ. وقد قمنا فيه بالتوقفِ لعدةِ لحظاتٍ وأخذِ تنفسٍ واعيٍّ، ثمَّ انتقلنا بعدَ ذلكَ.

إنَّ الخطواتِ الثلاثةِ لمساحةِ التنفسِ هي امتدادٌ لتمرينِ زُرِّ الإيقافِ لقضاءِ المزيدِ مِنَ الوقتِ واستحضارِ الوعيِ إلى هذهِ العمليةِ. يطلقُ على هذا التمرينِ في بعضِ الأحيانِ بالدقائقِ الثلاثةِ لمساحةِ التنفسِ، ولكن ليس من الضروري أن يكونَ لمدةِ ثلاثِ دقائقٍ، بإمكانكَ جعلُهُ لمدةِ (30) ثانية، أو دقيقة، أو أطول. إنَّها طريقةٌ لاستحضارِ ممارسةِ اليقظةِ الذهنيةِ المنهجيةِ خلالَ الحياةِ اليوميةِ.

جرب الآن try it now**الخطوات الثلاثة لمساحة التنفس****THREE-STEP BREATHING SPACE**

اقض بعض الوقت في الجلوس أو الوقوف في وضعية مستقيمة، بعينين مفتوحتين أو مغمضتين كما تريد. هناك ثلاثة أجزاء للإرشادات.

الجزء 1: الوعي Part 1: Awareness

اسأل نفسك: "ماذا يحدث لي في هذه اللحظة؟ ما الأفكار، والمشاعر، والأحاسيس الجسدية التي أقوم بمواجهتها الآن؟" لا تبدأ في التحليل بطريقة واسعة، فقط استشعر ما يحدث داخل جسدك، وكن حاضراً في اللحظة. انظر ما إذا كان بإمكانك التعرف على أي مشاعر معقدة وقبولها كما هي، حتى لو كانت غير مرغوب فيها.

الجزء 2: التنفس Part 2: Breathing

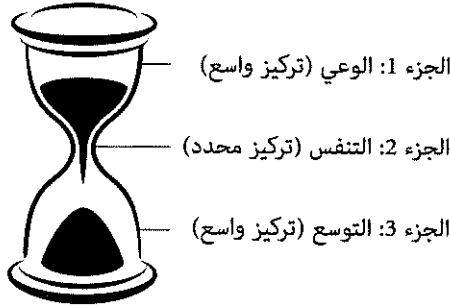
الآن، قم باستحضار وعيك إلى التنفس، وقم بتوجيه كامل تركيزك بلطف على الأحاسيس الجسدية للتنفس. وركّز على كل عملية شهيق وكل عملية زفير. اسمح للتنفس بأن يساعدك على تركيز وعيك وجلبك إلى اللحظة الآتية.

الجزء 3: التوسع Part 3: Expanding

قم بتوسيع وعيك من التنفس إلى إحساسك بكامل جسدك، كما لو أن كامل جسدك يتنفس. استشعر المساحة التي يتخذها جسدك، والمساحة والبيئة من حوله أيضاً. اسمح لوعيك باحتواء أي أحاسيس أخرى تشعر بها. انظر ما إذا كان بإمكانك أن تجعل هذا الإحساس بالمساحة والوعي معك خلال يومك.

هذا نموذجٌ من تمرينِ اليقظةِ الذهنيةِ المستخدمِ كثيرًا، والذي تمَّ نشره في الأصلِ في العلاجِ المعرفي القائمِ على اليقظةِ الذهنيةِ للاكتئابِ "Zindel V. Segal, J. Mark G. Williams and John D. Teasdale".

إنَّ هذا التسلسلَ للتعليماتِ مثلُ ساعةٍ رمليةٍ، تركيزٌ واسعٌ، يتبعُه تفكيرٌ محددٌ، ثمَّ تفكيرٌ واسعٌ .



يمكنك القيامَ بتمرينِ مساحةِ التنفسِ في أيِّ مكانٍ، سواءَ أكنْتَ تجلسُ في قطارٍ، أو تقفُ في طابورٍ، أو تنتظرُ غليَ كوبٍ من الماءِ. وبعد أن تصبحَ معتادًا على التمرينِ، سوف تقومُ به في أكثرِ المواقفِ شدةً. وبدايةً، من الجيدِ أن تقومَ بالتمرينِ بشكلٍ منتظمٍ في الأوقاتِ التي يمكنكُ تحديدها، وبذلك، يمكنكُ التعودُ عليها. بعد ذلك سوف تصبحُ أدواتُ متاحةٌ لك في أيِّ وقتٍ تحتاجُ فيه إلى خلقِ مساحةٍ في اللحظاتِ العصيبةِ.

جَرِّبِ الآنَ try it now**مساحة التنفس: أثناء الانشغال في الخارج****BREATHING SPACE: OUT AND ABOUT**

قم باختيار نشاط تقوم به في وقت قصير وبشكل منتظم خلال يومك، قد يكون انتظارك للباص، أو صنع كوب من القهوة، أو انتظارك لجهاز الكمبيوتر أثناء تشغيله. استخدم هذه الأنشطة كتذكير لممارسة الخطوات الثلاثة لمساحة التنفس. انظر ما إذا كان بإمكانك القيام بذلك لعدة دقائق خلال يومك حتى تصبح معتاداً عليه.

المذكرة الخاصة بك:

.....

.....

.....

.....

USEFUL TIP نصائح مفيدة

من الممكن أن يصبح التنفس أداة فعالة لاستحضار الوعي في اللحظة الآنية. ولتنمية ذلك:

- قم بتحديد وقت معين لممارسة اليقظة الذهنية للتنفس.
- انظر ما إذا كان بإمكانك جلب مساحة التنفس إلى أنشطتك اليومية.

التحديات

Challenges

قد تشعرُ من خلالِ النظرِ إلى تمريناتِ اليقظةِ الذهنيةِ بأنها بسيطةٌ. فأنتَ فقط تجلسُ وتتبعُ حركةَ تنفسك، أو تستلقي، وتركزُ انتباهك على أجزاءٍ مختلفةٍ من جسدك، ما مدى صعوبةِ ذلك؟ بالنسبةِ لمعظمنا، هذه التمريناتُ التي قد تبدو بسيطةً هي صعبةٌ بشكلٍ مدهشٍ. ومن المحتمل أنك عندما تبدأ في التطبيق لأول مرةٍ سوف تعتقدُ بأنك متأملٌ سيءٌ. وسوف تعتقدُ أنه بإمكان أي شخصٍ القيامَ بذلك إلا أنت، غيرَ أن هذا اعتقادٌ خاطئ! جميعنا سوف نواجهُ صعوباتٍ عند القيامِ بهذه التمارين، وجميعنا سوف نشعرُ بالمللِ والإحباطِ والانزعاجِ والنعاسِ والغضبِ، وكل ذلك هو جزءٌ طبيعيٌّ من هذه العملية.

إذا كنتَ تجدُ أن اليقظةَ الذهنيةَ صعبةً، فلا تجعل ذلك يثبطُ من عزيمتك. فمُنذُ آلافِ السنينِ واجهَ المتأملونَ كثيرًا من العقباتِ، وكتبوا توصياتٍ تشجيعيةً واقتراحاتٍ و(مضادات). وبغضِّ النظرِ عن مدى صعوبةِ التجاربِ، إلا أن هناك طرائقَ للعملِ عليها والتعلُّمِ منها. وغالبًا تعدُّ مواجهةُ هذه الصعوباتِ هي الطريقةُ التي نتعلَّمُ من خلالها أكثرَ عن أنفسنا وعن أهماطِ أذهاننا، ونرى عاداتنا بشكلٍ أكثرَ وضوحًا. وبذلك، نستطيعُ أن نصلَ إلى طرائقٍ حديثةٍ لمواجهةِ هذه الحياةِ.

تجربة هارون EXPERIENCE AARON

"هارون Aaron" ممثل وكاتب في الثلاثينات من عمره.

عندما بدأتُ في ممارسة اليقظة الذهنية، وجدتها عمليةً مبهرةً ؛ لأنها تساعدك على الهدوء. وبإمكانك أن تمارس هذه التمارين فجأةً عندما تشعر بالانزعاج من ذهنك، أنت ترى كل أفكارك ومشاعرك. سوف تصبح مراقبتك أقوى، وقد يكون ذلك مرهقاً بعض الشيء. قد تشعر بأن الانزعاج في رأسك مثل الشلالات. إن أفضل نصيحة أستطيع تقديمها هي أن تستمر فقط، وأن تبقى مع الممارسة. سوف تطرأ في ذهنك كثير من الأعذار: "ماذا سوف أتناول للغداء؟" .. "علي الذهاب والاتصال بأبي" ولكن فقط عليك البقاء مع الممارسة.

الارتباك RESTLESSNESS

إنه من الشائع جداً أن تشعر بالارتباك أثناء ممارستك لليقظة الذهنية لأول مرة، وقد تشعر بالاضطراب، وتريد الانتهاء والتحرك، أو حتى الجري والهرب. قد تشعر مثل الطفل الصغير الذي مُنِعَ من الحركة بينما هو يرغب في ذلك. لاحظ ما إذا كان بإمكانك أن تبقى مع مشاعر الارتباك التي تشعر بها ودون أن تقوم بأي ردة فعل تجاهها. أين تشعر بالارتباك في جسدك؟ هل هناك أحاسيس في الرغبة في التحرك تشعر بها في الساق أو الذراع أو اليدين؟ هل تشعر بالحكة أو الرعدة أو الاهتزاز أو التوتر في مكان ما؟ هل يمكنك أن تكون فضولياً أكثر حول طاقة الارتباك التي تشعر بها وكيف تظهر في جسدك؟

النعاس SLEEPINESS

غالبًا عندما نقوم باليقظة الذهنية نجدُ بأننا أكثر إرهاقًا مما كنا ندرك. فعندما نبدأ في الممارسة يجتاحنا الشعور بالنعاس أو حتّى الدخول في النوم. لا تكن قاسيًا على نفسك حول ذلك، وانظر ما إذا كان بإمكانك التدرب على عدم إطلاق الأحكام، وتقبل الشعور بالنعاس كما هو في تلك اللحظة بدلًا من الجلوس والشعور بالمقاومة.

بإمكانك تحفيز نفسك على الشعور باليقظة بواسطة التأكد من أنك تجلس في وضعية جلوس مستقيمة، مع ظهر مستقيم، ودعم ذاتي. استشعر اتصال قدميك الثابت مع الأرض، وثقل جسدك على المقعد أو الكرسي. إذا وجدت بأن الشعور بالنعاس يسيطر عليك بشكل كبير، حاول القيام بالتمارين في وقت آخر خلال اليوم. قد تكون تلك رسالة من جسدك بأنك تحتاج إلى المزيد من النوم.

الضجر BOREDOM

إن حياتنا عادةً مليئة بأشكال كثيرة من الترفيه، فنحن يصعب علينا أن نأخذ رحلة في القطار لمدة (5) دقائق دون أن نستمع إلى الموسيقى، أو نقوم بمراسلة صديق، أو نقرأ جريدة. لا عجب في ذلك. ولكن عندما نقوم بإبعاد كل هذه الملهيّات، فقد نشعر بالملل. وهذا الشعور قد يبدو في صورة ارتباك أو شعور بالاضطراب والرغبة في الانتقال، أو كنوع من الضجر السطحي الذي يتسّع ويفقدنا الحماس.

عندما تلاحظ هذا الضجر، انظر ما إذا كان بإمكانك أن تشغل من جديد فضولك الطبيعي. على سبيل المثال، هل يمكنك أن تكون فضوليًا أكثر حول موضوع التركيز في اليقظة الذهنية؟ إذا كنت تمارس اليقظة الذهنية للتنفس، هل أنت متأكد بأن كل حركة تنفس هي مشابهة للآخرى؟ "نعم، التنفس، أعرف ذلك

مسبقًا، ليس هناك ما يثير الاهتمام حول التنفس؟"، لاحظ ما إذا كان بإمكانك الاقتراب إلى كل تنفس، والشعور به كشيء فريد من نوعه، قم بالتركيز على بنية كل تنفس والصفات الأخرى له، كما تم ذكرها في الفصل (5). تذكر بأنه ليست هناك طريقة خاصة للتنفس؛ أنت فقط تقوم بجلب فضولك حول هذا التنفس، وفي هذه اللحظة.

بإمكانك أيضًا توجيه فضولك نحو الشعور بالضجر نفسه. كيف تكون أحاسيس جسدك عندما تشعر بالملل؟ هل هناك أي إشارات أو أحاسيس جسدية للضجر؟ هل هناك أي مشاعر تحت الشعور بالضجر؟ على سبيل المثال، أحيانًا تخفي مشاعر الضجر أشياء لا نريد الشعور بها، مثل: الخوف أو الحزن، لاحظ ما إذا كنت تستطيع أن تكون فضوليًا بشكل أكبر حول ما يحدث هنا، بدلًا من اعتبار الشعور بالضجر صفة ظاهرية. وعندما تقوم بتنمية هذا الشعور بالفضول، قد تجد بأن الممارسة أصبحت أكثر إثراء وأكثر متعة مما كنت تعتقد.

الألم والانزعاج PAIN AND DISCOMFORT

قد تظهر كثير من الآلام أثناء الممارسة مثل: ألم الظهر أو تقلص الكتفين أو إرهاق الركبتين، أو تعب الكاحلين. وفي بعض الأحيان قد تكون هذه الآلام مشتتة جدًا بحيث لا تستطيع أن تفكر في أي شيء آخر سواها.

هناك احتمال بأنك تحتاج إلى تغيير الوضعية التي أنت عليها، ربما ارتفاع الكرسي الذي تجلس عليه لا يناسبك، أو أنك تمسك بذراعيك بطريقة تؤدي إلى الشعور بالشد في كتفيك، إذا كان كذلك، انظر ما إذا كان بإمكانك التغيير بوعي

تأم، بدلاً من التغيير فقط. قرّر أن تنتقل، ثم انتقل مع استحضار الوعي، ثم لاحظ انعكاس هذا التغيير على أحاسيسك الجسدية.

إذا كنت لا تستطيع تخفيف الشعور بهذا الانزعاج، هناك خيار آخر، ولكنه يتطلب بعض الشجاعة، وهو أن تقوم بتركيز وعيك بالقرب من هذا الانزعاج، وتستجوب كل ما تشعر به هنا بشكل لطيف، هل هو حاد أم باهت؟ منتظم أم متغير؟ (انظر الفصل 13 لتمرين التعامل مع الأحاسيس الشديدة). قد لا يختفي الألم ولكن بإمكانك تغيير علاقتك به بدلاً من التصارع معه، وقد تبدأ ببناء شيء من علاقة الصداقة مع الألم، أو على الأقل التعايش معه بسلام. قد تلاحظ كيف أن مقاومة الانزعاج تضيق عليه المزيد من الألم، استكشف ما إذا كان من الممكن أن تقوم بتخفيف هذه الأماكن التي تشعر فيها بالشد والمقاومة.

الكسل LAZINESS

إن هذا النوع من التحديات قد يمنعنا من البدء في ممارسة اليقظة الذهنية. نحن نعتقد النية على الاستيقاظ مبكراً، ولكننا نوقف زرع المنبه. ونخطط للقيام بممارسة اليقظة الذهنية بعد تناول وجبة العشاء، ولكن ينتهي بنا الأمر إلى مشاهدة التلفاز. ونمسك هواتفنا بقصد تحديد وقت لممارسة اليقظة الذهنية، ولكن نجد أنفسنا نقوم بتصفح البريد الإلكتروني. ونقوم بممارسة كثير من الأنشطة بدلاً من ممارسة اليقظة الذهنية. في بعض الأحيان قد يبدو ذلك نوعاً من الانشغال بالفعل، ولكن في أحيان أخرى قد يكون شكلاً من أشكال الكسل. (قد يتضمن ذلك أيضاً مشاعر الخوف؛ لذلك انظر ما إذا كان بإمكانك أن تكون فضولياً بشكل لطيف حول الشعور الذي قادك إلى أن تشعر بالكسل حول الممارسة). أحياناً.

عندما نقومُ بممارسة اليقظة الذهنية، نجدُ بأننا قد سمحنا للشعورِ بالكسلِ بالتسللِ دون أن نكونَ أكثرَ جديةً في ممارسة هذا النشاطِ.

عندما يحدثُ ذلكَ، لا تكنَ قاسيًا على نفسك، بإمكانك أن تبدأ من جديدٍ، وأن تعيدَ ارتباطكَ بحماسكَ للممارسة. خذْ بعضَ الوقتِ للتفكيرِ في السببِ الذي يجعلكَ تقومُ باليقظة الذهنية. تذكرُ ما الذي حفزَ إلهامكَ للقيامِ بممارسة اليقظة الذهنية، وما الذي أردتَ الحصولَ عليه من خلالِ ذلكَ. بإمكانك النظرُ إلى الأهدافِ التي قمتَ بكتابتها في الفصلِ (3). إنَّ تجديدَ الإلهامِ بالأهدافِ يساعدُك على مواجهةِ المحاطلةِ الطبيعيةِ وأساليبِ التجنبِ.

الشك DOUBT

"ماذا أفعلُ هنا؟ هذا هدرٌ للوقتِ، ليس لدي أملٌ في ذلكَ. إنني أقومُ بذلكَ بشكلٍ خاطئٍ، ولا أستفيدُ أيّ شيءٍ من ذلكَ". من المرجحِ أنَّهُ لديكَ أنواعٌ من الشكوكِ، سواءً أكانت شكوكًا متعلقةً باليقظة الذهنية كمنهجٍ، أو شكوكًا حولَ قدرتكَ على القيامِ بها.

إذا ظهرتِ الشكوكُ خلالَ ممارستكَ لليقظة الذهنية، انظرُ ما إذا كانَ بإمكانكَ اعتبارها نوعًا من الأفكارِ. وقمَ بتمييزها كمشتتاتٍ في التمرينِ الذي تقومُ به في هذه اللحظة بدلًا من المساعدة على زيادتها. ثمَّ انظرُ ما إذا كانَ بإمكانك التخلي عنها وتحويلُ تركيزك إلى موضوعِ اليقظة الذهنية.

قررُ أن تقومَ بتأجيلِ هذه الشكوكِ في هذا الوقتِ من التمرينِ، وذكرُ نفسك بأنك عازمتَ على الاستمرارِ في اليقظة الذهنية، وتعلمُ أن ذلكَ ليس حلاً سريعًا، ومن هنا، سوفَ تكونُ هناكَ تحدياتٍ؛ لذلك، لاحظُ ما إذا كنتَ تستطيعُ

أن تقوم بإيقاف صوت التعليق الذي يخبرك باستمرارٍ عن كون الأشياء جيدةً أو سيئةً، مفيدة أو بلا فائدة. فقط قم بالتركيز على الممارسة في هذا الوقت بأفضل ما يمكن.

الحزن SADNESS

لقد اعتدنا على اعتقاد أن الشعور بالحزن مرتبط بوجود مشكلة. عندما يسألك شخص ما كيف حالك، فمن المتوقع منك أن تبتسم وتقول: "بخير". إن الشعور بالحزن هو جزء من الحياة؛ نحن نعيش في عالم تتبدل فيه الأشياء باستمرارٍ: قد يمرض الأصدقاء أو الأهل، قد يتركنا الشريك، أو قد ينتهي العالم، وموت جميعاً! إن الشعور بالحزن هو صفة بشرية. وحتى أكثر أوقاتنا فرحاً قد تتضمن شعوراً بالحزن. وكما نعلم فإن الأمور لا تستمر على ما هي عليه للأبد. عندما نسمع مقطوعةً موسيقيةً جميلةً أو نشاهد منظرًا جميلًا للغروب، قد يدفئنا ذلك إلى البكاء، ولا نعرف ماهية ذلك الشعور هل هو فرح أم حزن، حيث إن الشعورين متداخلان جدًا.

نحن غالبًا نحمل أنفسنا من الشعور بالحزن. ونغلق قلوبنا عن الإحساس بقسوة هذا الشعور. ولكن في اللحظة الذهنية يمكننا أن ندرّب أنفسنا على أن نكون أكثر انفتاحًا لتجربة الشعور بالحزن. كتب "شوجيام ترانجبا" حول "القلب الحقيقي للحزن" والذي يأتي من خلال السماح لأنفسنا بأن نكون كرماء ومنفتحين. وهذا جزء مما نعينه بأن نكون إنسانًا بشكل كامل، وأن نكون أكثر تيقظًا وامتلاءً بالحياة.

يمكنك أن تكون لطيفًا مع نفسك في السماح بالشعور بالمشاعر التي تقوم بدورها بشكل تلقائي. ولكن دون أن تشعر بأن الحزن يمثل مشكلة، إنه علامة

بأنك تقوم بالانفتاح والتخفيف. وأنت مستعد لتجربة شعورك بالحزن، وأيضاً مساعدتك على أن تشارك الآخرين أحزانهم، وأن لا تطلب من الأشخاص الذين في حياتك بأن يكونوا مرحين و"بخير" على الدوام.

تجربة هارون EXPERIENCE AARON

إذا كنت تواجه صعوبات في النضج، فإن اليقظة الذهنية سوف تساعدك جداً على تطوير نضجك. إن النضج يعني الارتباط بالعالم وتحمل مسؤولية الأمور. وهذا يعني الشعور بالانفتاح نحو الأشياء. وهذا ما يساعدك اليقظة الذهنية على القيام به، إنه يساعدك على أن تكون حاضراً وقادراً على الانفتاح في المواقف الصعبة وحالات المقاومة، لقد ساعدني على التغيير ببطء وأن أكون حاضراً في اللحظة. لقد أصبحت أكثر قدرة على البقاء حاضراً في اللحظة عندما أواجه مواقف مثل موت أحد والدي أصدقائي أو شيء كهذا بدلاً من التهرب والقيام بشيء يتزأ أو الاندماج في ألعاب الفيديو، والتي كانت فيما قبل أساليب في التجنب.

الانفعالات EMOTIONS

في بعض الأحيان قد تندھش من الانفعالات التي تظهر خلال ممارستك للتأمل الذهني. عندما تكون مندمجاً فقط في ممارسة اليقظة الذهنية، وفجأة تشعر بانفعالات شديدة مثل: الغضب، أو الاشتياق، أو الحزن، أو الغيرة. قد تكون هناك مواقف تعاشيها في حياتك وكانت هي السبب في تحفيز هذا الشعور، أو قد يكون شعوراً قديماً وظهر في السطح في هذه اللحظة.

عندما تشعرُ بانفعالاتٍ شديدةٍ مثل تلك الانفعالاتِ، انظرْ ما إذا كان بإمكانك أن ترتبطَ بجسدك في تلك اللحظة بشكلٍ كاملٍ. استشعرِ اتصالَ قدميكَ على الأرضِ، وردفيكَ على المقعدِ. قد يكونُ لديكَ إحساسٌ بأنَّ ثقلَ جسدك لا يرتبطُ مع الأرضِ، وأنَّ ذلكَ الشعورَ الشديدَ الذي تشعرُ بهِ يمنعُكَ من الاندماجِ بقوةٍ. يمكنكُ هنا إعادةَ الارتباطِ مع بنيةِ تنفسك وحركةِ إيقاعهِ.

انظرْ ما إذا كانَ بإمكانك أن تكونَ فضوليًّا حولَ طبيعةٍ وصفةٍ هذا الانفعالِ. عندما تشعرُ بهذا الغضبِ أو الغيرةِ، هل تشعرُ بأيِّ أحاسيسٍ جسديةٍ مرتبطةٍ بها؟ ربَّما مقاومةً أو تثبيتٌ في مكانٍ ما في الجذعِ، أو ارتعاشٌ في الصدرِ، أو اختناقٌ في الحلقِ، أو انقباضٌ في المعدة؟

عادةً، عندما نشعرُ بانفعالٍ ما، نكونُ عالقينَ في موقفٍ حولَ ذلك الانفعالِ نخبرُ بهِ أنفسنا "ثم فعلت ذلك، وقد قالت ذلك، ثم قمت بذلك". انظرْ ما إذا كانَ بإمكانك التخلي عن سردِ الحدثِ والشعورِ بالطاقةِ الداخليةِ لهذا الانفعالِ. هل تشعرُ بها في مكانٍ ما داخلَ جسدك؟ هل لها ملمسٌ أو شكلٌ؟

لا تقلقْ إذا كان هذا مستحيلاً؛ فهو ليس تمريناً سهلاً نستطيعُ أن نركِّزَ فيه تفكيرنا على موقفٍ معينٍ وأن نكونَ حاضرينَ مع طاقةِ هذا الموقفِ، فقط عليكِ بالجلوسِ في المقعدِ أو الكرسي، وقمِ بتجربةِ انفعالكِ دون الصراخِ أو رمي الأشياءِ، ومن المحتمل أن هذا الفعل سوف تكونُ له قيمةٌ بشكلٍ أكثرَ ممَّا كنتَ تدركُ. في كثيرٍ من الأحيانِ نقومُ بالتصرفِ بانفعالاتٍ شديدةٍ، أو نقومُ بكتبها ودفنها. ولكن في اللحظةِ الذهنيةِ أنتَ تسمحُ لها بأن تكونَ هنا، وتسمحُ لها بالظهورِ بطريقتها الخاصةِ، وقد تجدُ بأنَّها أقلُّ صلابةً ممَّا تبدو عليه، وذلك بسببِ أنَّك قد سمحتَ لها ببعضِ المساحةِ، ثم أصبحتَ أكثرَ قدرةً على التبددِ، أو على الأقلِّ الانسيابِ والانتقالِ من خلالك بدلاً من الاحتفاظِ بها في قبضةٍ صخريةٍ صلبةٍ.

إن الانفعالاتِ مثل الأفكارِ والأحاسيسِ تتغيرُ دائماً باستمرارٍ، وبدلاً من التصارعِ معها أو محاولةِ السيطرةِ عليها، نستطيعُ أنْ نسمحَ لها بأنْ تتحركَ من خلالنا مثل الطقسِ المتغيرِ. وكالعادةِ، كن لطيفاً في هذه العمليةِ، وإذا كنتَ تشعرُ بالإرهاقِ من ذلكَ، عدْ إلى التركيزِ على حركةِ تنفسك، أو أيّاً كان الموضوعُ الذي اخترتَ أن تركزَ عليه كماوى للوعي.

الخوف FEAR

إنَّ شعورَ الخوفِ قد لا يُفسَّرُ دائماً بالخوفِ. فقد تجدُ نفسكَ متململاً أو مضطرباً، أو ربما هناك استثارةٌ في الأدرينالين، مثل الشعور عندما تشربُ كثيراً من القهوةِ، أو الشعورُ بالشكِّ فيما تفعله. إذا كان بإمكاننا أنْ نكونَ فضوليينَ بشكلٍ لطيفٍ في معرفةِ تلكِ المشاعرِ، سوف نجدُ غالباً بأنَّ خلفَ المشاعرِ الأخرى (مثل الضجرِ أو المللِ) هناك شعورٌ بالخوفِ. نحن خائفونَ من ذلك الصمتِ، وتلكِ المساحةِ، نحن خائفونَ من الجلوسِ هنا بشكلٍ أكثرَ قرباً من أنفسنا، مع عدمِ وجودِ شيءٍ للترفيهِ أو اللهو. وقد يكونُ ذلكَ مثلَ شعورٍ عظيمٍ من التجنّبِ. دونِ أيِّ شيءٍ نتشبَّثُ به.

إنَّ الخبرَ السارَّ في ذلكَ، أنَّ معلّمي اليقظةِ الذهنيةِ يرونَ ذلكَ الخوفَ مهماً جداً وذا قيمةٍ. وقد كتبَ "Chögyam Trungpa": "ولأننا نملكُ كثيراً من الخوفِ نحن أيضاً من المحتمل أنْ نواجهَ الخوفَ. إنَّ الطريقةَ الصحيحةَ لمواجهةِ الخوفِ هي ليست تقليصَ الخوفِ، ولكنّها الذهابُ إلى ما وراءِ الخوفِ". يمكننا أنْ ندرّبَ أنفسنا حولَ التعرفِ على الخوفِ، ونسمحَ لأنفسنا بالشعورِ به. ومن خلالِ هذهِ الممارسةِ، سوف تقلُّ قوّةُ الخوفِ اللاواعيةِ من السيطرةِ علينا، ونصبحُ قادرينَ على الانفتاحِ على العالمِ وعلى جوانبِ التجاربِ التي حاولنا التهربَ منها.

إنَّ طبيعتنا الفطرية تجبرنا على إبعاد الخوفِ أو إنكاره، ولكنَّ ذلك يؤدي إلى زيادة سيطرته علينا مثل التجارب الأخرى، في المقابل، فإنَّ اليقظة الذهنية تحفزنا على أن نكون فضوليين حوله ؛ للسماح لأنفسنا بالشعور بطاقة الخوف. ونستطيع أن نطبّق ذلك بملاحظة ما يحدث داخل الجسد، أين يقع الخوف؟ هل هناك أحاسيس جسدية؟ انظر ما إذا كان بإمكانك السماح لأحاسيس الخوف دون أن تشعر أنَّه عليك تغيير أي شيء. تذكر أنَّه عليك التنفس عند مواجهة أي أحاسيس شديدة.

"استشعر الخوف وقم بذلك على أي حال"، كما ذكرتُ ذلك "سوزان جيفرز" كعنوانٍ لكتابها. ولكن مثل أي تمرين في اليقظة الذهنية، من الضروري أن نقوم بذلك بشكلٍ أكثر لطفاً. فإذا كنت تواجه شعوراً غامراً بالخوف لا تقم باقتحامه بقوة، ولكن اسمح لنفسك بالوصول إلى حافة هذا الشعور، وخذ وقتك في استكشافه. كن لطيفاً مع نفسك، فإذا كنت تشعر بأنك لا تستطيع إدارة الأشياء، بإمكانك تحويل تركيزك إلى ماوى آمن مثل تنفسك أو جسدك.

لا يجب عليك تعريف خوفك أو وصفه بأنه يتعلق بأي شيء معين. إنَّ ممارسة اليقظة الذهنية قد تجلب إلينا بعضاً من مخاوفنا الأساسية والمجهولة، مثل الخوف من عدم الوجود. إنَّ انشغالنا في نشاطاتنا اليومية يؤكّد لنا باستمرار الطريقة التي يجب أن نعرف من خلالها أنفسنا. عندما نتوقف عن ذلك النشاط أو نتمهل في عمله، قد نشعر بالخوف نوعاً ما بأن نفقد أنفسنا ؛ لأنَّ الأمور لا تجري مثلما اعتدنا أن تكون، حيث لا وجود لنا. وفي العمق، قد يكون الخوف من الموت نفسه - اللاوجود النهائي - والذي نادراً ما نواجهه. ولكن، لا يجب عليك أن تصل إلى تحليل أعمق. وبدلاً من ذلك، فإنَّ اليقظة الذهنية تشجعنا على تقبل الخوف كجزء طبيعي من الحياة، والسماح له بأن يكون هنا.

إذا كنتَ قد بدأتَ في ممارسة اليقظة الذهنية، حتى لو كان ذلك بشكلٍ قليلٍ، فإنَّ الأمرَ يستحقُّ أن تهنئَ نفسك فيه على شجاعتِكَ. إنَّه يتطلَّبُ الشجاعةَ بأن تكونَ معَ الأشياءِ سوى نفسك ومعَ المشاعرِ التي تظهرُ أيًّا تكن. قد تعتقدُ بأنَّ الشجاعةَ تقتصرُ على الغوصِ فوقَ لوحٍ رفيعٍ، أو الدخولِ في معركةٍ أو إلقاءِ خطابٍ. ولكنَّ القيامَ بعملِ الأشياءِ يعدُّ شجاعةً أيضًا. إنَّ كلَّ هذه الأفعالِ البسيطةِ منَ الشجاعةِ قد تساعدنا رويدًا رويدًا على أن نكونَ أكثرَ شجاعةً في تفاعلنا معَ العالمِ عندما نمضي في حياتنا.

USEFUL TIPS نصائح مفيدة

- إنَّ مواجهةَ الخوفِ الحقيقي لا يكونُ دونَ الخوفِ، ولكن بالذهابِ إلى ما وراءِ الخوفِ بالتعرُّفِ على وجوده.
- عندما تلاحظُ ظهورَ الخوفِ، لاحظْ ما إذا كانَ بإمكانك ضبطَ أحاسيسك الجسدية باستحضارِ الوعي بلطفٍ، واسمحْ له بالوجودِ.

جربِ الآن try it now

جلسة اليقظة الذهنية: التعامل مع التحديات

SITTING MEDITATION: WORKING WITH CHALLENGES

- قم بممارسة اليقظة الذهنية للتنفيس لمدة (5 إلى 10) دقائق، أو بإمكانك القيامَ بالتركيز على أيِّ موضوعٍ آخرٍ مفضلٍ مثل الأصواتِ.
- خلال هذا التمرين، لاحظْ ما إذا كانَ هناك ميلٌ نحو تجربةٍ أو أكثرَ منَ التجاربِ التي تمَّ وصفُها في هذا الفصلِ، وإذا كانَ كذلك قم بتحديدِها.

- في نهاية التمرين، خذْ بعضَ الوقتِ لمراجعة أكبرِ التحديات التي واجهتها؟ هل كنتَ تميلُ إلى النومِ والشعورِ بالنعاس؟ هل شعرتَ بالاضطرابِ أو الغضبِ الشديدِ؟
- هل هذه تجربةٌ مألوفةٌ بالنسبةِ إليك، أم أنَّها تتعلقُ بهذه الجلسة؟ ما الصعوباتُ الأخرى التي واجهتها في ممارستك إلى الآن؟
- اقرأ مرةً أخرى حولَ التحديات التي تشعرُ بأنَّها مألوفةٌ بالنسبةِ إليك، والاقتراحاتِ التي ذكرتُ في كيفية التعاملِ معها، ثم انظرْ ما إذا كانَ بإمكانك التدرُّبَ عليها في المرة القادمة.
- بإمكانك إعادةُ هذا التمرينِ الآنَ مرةً أخرى إذا كنتَ ترغبُ في ذلك، ويمكنك تجربةُ القيامِ بالاقتراحاتِ المذكورة في كيفية التعاملِ مع أيِّ تحدٍّ يسيطرُ عليك أثناء التمرين.
- أكبرِ التحديات التي تواجهها عندما تقوم بالممارسة:

.....

.....

.....

.....

.....

إذا كنتَ تشعرُ بأنه ليس لديك أيُّ تحدياتٍ معينةٍ فلا بأسَ في ذلك! ويمكنك الرجوعُ إلى هذا الفصلِ في أيِّ وقتٍ تجدُ فيه صعوبةً في القيامِ بالتمارين.

انظر ما إذا كان بإمكانك تدريب ذهنك على أن يكون واعيًا بحالته الآنية. يمكنك أن تبدأ بتنمية التيقظ حول ما يظهر. ويمكنك أن تكون فضوليًا بشكل لطيف حول حالتك الذهنية الآنية، وحول ما يكمن خلفها. وأيًا كانت التحديات التي تواجهها، فإن الخطوة الأولى هي أن تركز بوضوح فيما يحدث بعد ذلك يمكنك أن ترى أفضل طريقة للعمل عليها.

الفصل 17

اللفظ

Kindness

تجربة "ماريون" EXPERIENCE MARION

منذ أن بدأت في ممارسة اليقظة الذهنية، أخبرني عددٌ من الأشخاص أنني أصبحت أكثر لطفًا. كلما أمضيت وقتًا في الاقتراب من نفسي والتعرف عليها، غيّر ذلك من الطريقة التي أنظر بها إلى الآخرين. لا أقصدُ بأنني لم أكن متعاطفًا من قبل، ولكنّ تعاطفي الآن أصبح أكثر صدقًا. وقد أصبحت أكثر وعيًا بالمشاعر المخفية وراء كل شعور عندما أواجهه بوعي. كما أعتقدُ بأنني أصبحت أكثر لطفًا فيما يتعلقُ بإطلاق الأحكام على الآخرين، أصبحت أرى الأشخاص كمجموعات متوافقة من المشاعر. إنها كل الأشياء التي عرفتُها بالتفكير من قبل، ولكن هناك فرقًا بين التحدث حول شيء ما فكريًا وبين تجربته فعليًا.

كثيرٌ منا يتعامل مع نفسه بقسوة. وكما لاحظنا مسبقًا في التمارين، لا يهم مدى الثقة التي نشعرُ بها، فنحن غالبًا لدينا صوتٌ داخليٌ ناقدٌ وصعبُ الإرضاء. وإذا لم نكون متسامحين مع أنفسنا، قد نجدُ بأننا أيضًا نتعامل بالطريقة نفسها مع الآخرين. وبطريقةٍ ماثلة، كلما أصبحنا أكثر لطفًا مع أنفسنا، أظهرنا تعاطفًا أكثر مع الآخرين.

قد نعتقدُ بأنّ اللطف هو صفةٌ شخصية، والتي قد نمتلكها أو لا نمتلكها، جميعنا نعرفُ الأشخاص الذين يتصفون في طبيعتهم باللفظ والكرم. وقد نعتقدُ بأننا لسنا كذلك. وقد نفخرُ بأنفسنا بأن لدينا بعض الحدة قليلًا أو بعض القسوة.

ونعلم بأننا في بعض الأوقات قد نتسبّب في جعل الآخرين يشعرون بالانزعاج أو الغضب أو النكد في مواقف كان بإمكاننا أن نكون فيها أكثر لطفاً وتسامحاً. إنَّ تمارين اليقظة الذهنية تظهر لنا بأنَّ جميعنا لدينا القدرة الفطرية على اللطف، ولكننا نحتاج فقط إلى خلق الظروف المناسبة له؛ لكي يزدهر وينساب. إنَّ القيام بذلك ليس أسلوباً مؤقتاً، ولكنّه عملية مستمرة مدى الحياة للانفتاح على أنفسنا وعلى الآخرين وعلىنا كما نحن بكل الصفات، والعيوب التي نحملها.

لقد ذكرتِ الكاتبة والمعلمة "Pema Chödrön" قصةً في كتابها "اتخاذ خطوة *Taking the Leap*"، والتي كانت متداولةً بعد أحداث سبتمبر (2001) في نيويورك - أن مواطناً أمريكياً من كبار السن كان يحاول أن يشرح لحفيده عن وجود العنف والوحشية. يقول الجدُّ إنّها مثل أن يكون لديك ذئبان يتصارعان داخل قلبك. أحدهما قاسٍ والآخر لطيفٌ. وسأله حفيده من سيفوز في هذه المعركة بين الذئبين؟ فأجاب الجدُّ: "إنَّ من اختار أن أطمعه دوماً هو الذي سيفوز". ومن خلال هذه القصة تلهمنا "Pema" على إدراك أن ذلك يعودُ إلى أنفسنا في كل لحظة في اختيار الذئب الذي نريدُ إطعامه.

في تمارين اليقظة الذهنية يمكننا أن نتدرّب على "إطعام الذئب الذي نريدُ" عن طريق تركيز الانتباه على نبرة الصوت الداخلي لأنفسنا، كما ناقشنا ذلك من خلال هذا الكتاب، وبغض النظر عن التمرين الذي نختاره، يجب علينا أن نركّز فقط على تنمية درجة كبيرة من اللطف في كل مرة نستحضر فيها أنفسنا إلى موضوع التركيز في اليقظة الذهنية. عندما تجد نفسك محبطاً بسبب انشغال ذهنك، أو أي من التجارب، انظر ما إذا كان بإمكانك استدعاء درجة من اللطف والفكاهة بطريقة ترشد فيها ذهنك إلى العودة مجدداً إلى موضوع التركيز مثل مربّي الكلاب الأليف، عندما يحاول السيطرة على جروٍ مشاكسٍ. إنَّ ذلك إعادة

تدريب مهمٌ لصوتك الداخلي، والذي سوف ينساب ببطء مع الوقت في بقية حياتك.

بإمكانك أيضًا التدرّب مباشرةً على تنمية إحساس التعاطف مع نفسك ومع الآخرين. إنّ هذه التمارين تعرف في البوذية باسم تمارين "مايتريا"، وهي مأخوذة من السنسكريتية، لغة الهند القديمة. وتعني هذه الكلمة التعاطف أو الألفة أو اللطف المحبّ. قم بعمل هذه التمارين بشكل لطيف، قد تستدعي في بعض الأحيان المزيد من المشاعر، أو قد تشعر بمشاعر عكسية: (إحساس بالفراغ). لا تقلق إذا لم تشعر بالكلمة التي تقولها، فقط حاول أن تقولها كتجربة دون أن تتوقع الشعور بشيء في المقابل.

إنّه من الجيد دائماً أن تقوم بتمرين اليقظة الذهنية للتنفس في البداية والنهاية. وقد بدأنا بتركيز الوعي على التنفس والجسد للشعور باتصالنا مع الأرض وخلق إحساس بالثبات من خلال ممارسة التعاطف المحبّ. إذا كنت تشعر بالإرهاق في أي وقت، فقط قم بالتركيز على التنفس، واسمح لنفسك بأن تكون أكثر ثباتاً وليناً عن طريق استشارك للإيقاع الطبيعي للتنفس.

جرب الآن try it now

اليقظة الذهنية للتعاطف المحب

LOVING KINDNESS MEDITATION

1 - اليقظة الذهنية للتنفس Mindfulness of breath: اجلس في وضع مستقيم. استشعر اتصالك مع الأرض، واقض قليلاً من الوقت في ممارسة اليقظة الذهنية للتنفس، عندما تشعر نوعاً ما بالاستقرار في ذهنك، ابدأ في ممارسة التعاطف المحبّ.

2 - نفسك Yourself: الآن قم باستحضار صورة عن نفسك في ذهنك، وكأنك ترى نفسك أمامك. استشعر إرسال أمنيات طيبة ودافئة ولطيفة إلى نفسك. يمكنك أن تتخيل بأنك تغطي نفسك بغطاء دافئ، أو تشرب كوبًا من الشاي، أو أيا كان الشيء الذي يشعرك بالسعادة والحب. يمكنك أن تقول لنفسك هذه الكلمات، أو أي كلمات من إنشائك:

سأكون آمنًا

سأكون سعيدًا

سأكون خاليًا من المعاناة

سأكون مطمئنًا

خذ بعض الوقت للشعور بروح هذه الكلمات وتوليد المزيد من الشعور بالتعاطف المحب. قد تجد بأن ذلك صعب ومهيج للمشاعر، أو غريب وسطحي، لا تقلق فقط استمر، ثم لاحظ ماذا تشعر. انظر ما إذا كان بإمكانك استحضار اللطف والرقّة فيما تشعر به. ويمكنك أن تستمر في توليد المزيد من اللطف إلى نفسك حتى نهاية التمرين، حيث إن هذا النوع من التمارين هو ما نحتاج إلى التركيز عليه بشكل أكبر. تذكر أن تقوم بتمرين اليقظة الذهنية للتنفس في الدقائق الأخيرة من هذه الجلسة.

3 - شخص تحبه A person you love: إذا كنت ترغب في الاستمرار، قم بالسماح لهذه الصورة التي تخيلتها عن نفسك بالتلاشي، ثم استحضّر إلى ذهنك صورة شخص تحبه وتتمنى له السعادة. قد يكون طفلًا أو صديقًا أو قريبًا، ويفضل أن يكون شخصًا لا تحمل له مشاعر معقدة، أو قد يكون كلبًا أو قطّة. قم بتصور هذا الكائن أمامك، قم بإرسال

رسائلَ منَ التعاطفِ واللفظِ إليه. وردُّ هذه الكلماتِ أو فقط استشعرَ جوهرها: "ستكونُ آمنًا، ستكونُ سعيدًا، ستكونُ خاليًا منَ المعاناة، ستكونُ مطمئنًا" خذ قليلًا منَ الوقتِ في تخيلِ هذا الشخصِ، واستمرَّ في إرسالِ أمنيّاتٍ طيبةٍ وسعيدةٍ إليه.

4 - شخص محايد **A neutral person**: الآن، اسمحْ لذلك الشخصِ بالتلاشي من ذهنك، واجلبْ لذهنك شخصًا تشعرُ تجاههُ بشعورٍ محايدٍ، أو شخصًا لا تعرفهُ جيدًا، وليس لديكِ مشاعرٌ قويّةٌ تجاههُ أو ضدهُ. قد يكونُ جاريًا أو عاملَ المحلّ الذي تشتري منهُ صحيفتكِ المفضلة. استحضِرْ صورتهُ أمامك، ولاحظِ المشاعرَ التي تحدثُ عندما ترسلُ إليه نفسَ رسائلِ الأمنيّات. قمْ بإعادةِ العمليةِ نفسِها في الخطوةِ (3) مع هذا الشخصِ المحايدِ أمامك. يمكنكُ أنْ تتوقّفَ بعدَ هذهِ المرحلةِ وتعودُ لممارسةِ اليقظةِ الذهنيةِ للتنفّس.

5 - شخص صعب **A difficult person**: إذا كنتَ ترغبُ في الاستمرار، اسمحْ لذلك الشخصِ بالتلاشي، واستحضِرْ إلى ذهنك شخصًا في حياتك تشعرُ بأنّه صعبٌ. لا تقمُ باستحضارِ شخصٍ صعبٍ جدًّا، ولكنَّ شخصًا تشعرُ بأنّه لديكِ بعضُ الصعوبةِ في علاقتكِ بهِ، وتجدُ أنّه منَ الصعبِ أنْ تتمنّى لهُ السعادة. قمْ بتخيّلِ هذا الشخصِ أمامك، وقمُ بإعادةِ العمليةِ نفسِها. لاحظْ شعوركَ عندما تقومُ بإرسالِ رسائلٍ لطيفةٍ ودافئةٍ لهذا الشخصِ.

6 - الأشخاص الأربعة الآن **All four people**: اسمحْ لهذا الشخصِ بالتلاشي من ذهنك، وقمُ بتخيّلِ كلِّ الأشخاصِ الأربعةِ أمامك وأمامَ عيني ذهنك. نفسك والشخص الذي تحبهُ بسهولةٍ والشخص المحايد والشخص الصعب. لاحظْ شعوركَ عندما ترسلُ أمنيّاتٍ طيبةٍ ومتعاطفةً إلى كلِّ هؤلاء الأشخاصِ الأربعةِ بالتساوي، وأنت تقولُ في نفسك: "ستكونُ آمنًا،

ستكون سعيدًا، ستكون خاليًا من المعاناة، ستكون مطمئنًا". هل من الممكن أن ترسلَ إلى كلِّ هؤلاء الأشخاص الأربع مشاعرَ التعاطفِ المحبِّ معَ قدر من الاتزان، بالإضافةِ إلى نفسك؟

7 - جميع الكائنات All beings: في هذه المرحلة الأخيرة، اسمح لكلِّ هؤلاء الأشخاصِ الأربع بالتلاشي من ذهنك، وتخيل نفسك وأنت تقومُ بتمديد كلِّ هذه المشاعرِ من اللطفِ خارجَ هذه الدائرة، إلى مكانٍ أبعدَ من الأماكنِ المجاورةِ والمدينةِ، وكلِّ الناسِ الذين تعرفُهم والذين لا تعرفُهم. قم بتمديد مشاعركَ إلى أقصى درجةٍ ممكنةٍ في خيالكِ إلى خارجِ البلدِ والكرةِ الأرضيةِ، إلى كلِّ الناسِ الذين يعانونَ من الحروبِ والكوارثِ الطبيعيةِ والمرضى والتعساء. قم بإرسالِ الأمنياتِ لكلِّ الناسِ والكائناتِ: "ستكون آمنًا... ستكون مطمئنًا."

اسمحْ لهذه التأملاتِ بالتحري، ثم اقضِ بعضَ الوقتِ في الراحةِ وملاحظة أيِّ أحاسيسٍ جسديةٍ. كيف كان الشعورُ عندما قمتَ بتوليدِ كلِّ تلكَ المشاعرِ من التعاطفِ واللطفِ؟

8 - اليقظة الذهنية للتنفسِ Mindfulness of breath: قم بإعادةِ وعيكَ إلى حركةِ تنفسك. اقضِ بعضَ اللحظاتِ في إعادةِ الشعورِ باتصالك مع الأرضِ من خلالِ أحاسيسك الجسديةِ لحركةِ تنفسك.

كما ذكرنا في الأعلى، إنَّ ممارسةَ التعاطفِ المحبِّ قد يكونُ صعبًا ومهيِّجًا للمشاعر. قد يواجهُ بعضُ منا صعوبةً في توجيهِ أمنيّاتِ التعاطفِ إلى نفسه، قد يشعرُ بأنَّ ذلكَ ينطوي على الأنانيةِ. أو قد نجدُ أنَّه من الصعبِ تمنّيِ أمنيّاتِ طيبةٍ للأشخاصِ المحايدينَ أو الذين لا نحبهُم، إذا كان هذا التمرينُ مزعجًا بالنسبةِ إليك، لا تجبرِ نفسك على القيامِ به، فقط عدُ إليه في وقتٍ آخرٍ مناسبٍ.

بإمكانك كتابة أي ملاحظاتٍ حول تجربتك في هذا التمرين:

.....

.....

.....

.....

.....

الاعتناء بنفسك LOOKING AFTER YOURSELF

إذا بدأت في استحضار اليقظة الذهنية إلى نشاطاتك اليومية، فسوف تكون أكثر وعيًا بالطريقة التي تقضي بها وقتك. هل تظهر بعض اللطف لنفسك في حياتك اليومية؟ كم مرة قمت بقضاء وقتٍ طويلٍ أمام شاشة الكمبيوتر دون التوقف للراحة؟ كما لو أنك في غيبوبة؟ كم مرة نسيت أن تأكل بصورة صحيحة؟ أو أن تذهب إلى الخارج في يومٍ لطيفٍ ومشمس؟ جميعنا نكون عالقين في أنشطتنا اليومية وعاداتنا والتي قد تستنزف طاقتنا، وتجعلنا نهمل عمل الأشياء التي نعلم بأننا نغذيها.

عندما نكون أكثر وعيًا، سوف نلاحظ حالتنا عندما لا نعتني بأنفسنا بالشكل الصحيح، ونظهر لها كثيرًا من العطف خلال دورة حياتنا اليومية. هناك تمرين يتم استخدامه في العلاج المعرفي القائم على اليقظة الذهنية، والذي قد يساعدنا على ملاحظة ذلك بشكلٍ أكثر وضوحًا. (النسخة الأصلية لهذا التمرين تم نشرها في العلاج المعرفي المتمركز حول اليقظة الذهنية بواسطة Zindel V. Segal, J. Mark

G. Williams and John D. Teasdale.)

جَرِّبِ الآنَ try it now

اليقظة الذهنية في يومك MINDFULNESS OF YOUR DAY

قم بعمل قائمة بالأشياء التي تقوم بعملها في يوم مثالي. إذا لم يكن لديك يوم مثالي، قم باختيار أي يوم في الوقت القريب، وقم بكتابة قائمة مع بعض التفاصيل، على سبيل المثال: الاستيقاظ، صنع كوب من الشاي، الاستحمام، الاستماع إلى الأخبار، تناول وجبة الإفطار، وغير ذلك.

- عندما تنتهي من كتابة ذلك، انظر إلى القائمة، وضع حرقاً بجانب كل نشاط:

ت = تغذية Nourishing: أشياء تزيد من طاقتك وتغذيك وتساعدك على الشعور باليقظة والحيوية.

ا = استنزاف Depleting: أشياء تمتص طاقتك وتستنزفك وتجعلك تشعر بأنك أقل يقظة وحيوية.

(قد تكون هناك بعض الأنشطة التي تحمل الصفتين معاً، ويمكنك إضافتها أيضاً).

- الآن، قم بإلقاء نظرة جيدة إلى القائمة التي قمت بكتابتها، ولاحظ الأنشطة التي تبدو مثيرة للاهتمام أو مفاجئة بالنسبة إليك. هل هناك كثير من الأنشطة المغذية، أم كثير من الأنشطة المستنزفة؟ هل هناك بعض الأنشطة التي قد تكون مغذية ومستنزفة في الوقت نفسه؟ اعتماداً على الموقف الذي تحدث فيه إذا كان كذلك، ما الفرق؟ هل تجد أنه من الصعب أن تكون لطيفاً مع نفسك وأنت تقوم بعمل الأشياء التي تعرف بأنها تستنزفك وتغذيك؟

• فَكِّرْ مليًا بالقائمة، وانظر ما إذا كان هناك أي شيء تودُّ تغييره. ربَّما هناك بعض الأشياء التي لا تستطيع السيطرة عليها، ولكن هل هناك طريقة يمكنك أن تزيد فيها الأنشطة المغذية وتقلل فيها من الأنشطة المستنزفة؟ ما هذه الأنشطة؟ اكتب قائمة من الأشياء التي تودُّ تغييرها:

.....

.....

.....

.....

.....

هناك طريقة نستطيع من خلالها أن نكون أكثر لطفًا مع أنفسنا، وهي أن نحفظ بقليل من المساحة في يومنا نراقب من خلالها ما نفعل، ونغيِّر الاتجاه عند الحاجة. لقد بدأنا هذه العملية بالتوقف القصير كما في الفصل (4)، واستمرينا في ذلك مع تمرين الخطوات الثلاثة لمساحة التنفس في الفصل (15). والآن، بإمكاننا إعادة النظر إلى مساحة التنفس وإضافة القليل من التفاصيل حول الطريقة التي بإمكاننا أن نستخدم فيها مساحة التنفس للتعامل مع مواقف الضغوطات والانشغال.

جرب الآن try it now**مساحة التنفس: إنشاء خيار****BREATHING SPACE: CREATING A CHOICE**

إذا كنت مشغولاً أو متوترًا للغاية، فسوف تجد أنه من الصعب القيام حتى بتمرين قصير دون أن تشعر بالتشتت، قد يكون من المفيد أن تتحدث إلى نفسك من خلال هذه العملية وتستخدم تعليقاتك الداخلية كطريقة توجه بها تركيزك. ابدأ بأخذ وضعية يقظة بالجلوس أو الوقوف.

الجزء 1: الوعي Part 1: Awareness

اسأل نفسك: "ماذا يحدث لي الآن؟" قد يكون من المساعد أن تقول في نفسك "أشعر بالانقباض في معدتي" أو "أشعر بالانزعاج" أو "أنا قلق من أنني لا أستطيع الانتهاء من هذا العمل في الوقت المناسب". اسمح لنفسك بالتعرف على أي مشاعر شديدة وأن تقوم باستدعائها هنا.

الجزء 2: التنفس Part 2: Breathing

قم باستحضار كامل انتباهك إلى تركيز محدّد جدًا: حركة تنفيسك. قد يكون من المساعد أن تقول في نفسك: "شهيق، زفير"، أو حتى عد حركات التنفس من (1 - 5) أو (10). غالبًا عندما نكون متوترين يصبح تنفسنا سطحيًا، وقد يكون أيضًا من المساعد أن تسمح لبطنك أن يسترخي وأن تشعر بحركة التنفس في منطقة البطن.

الجزء 3: التوسيع Part 3: Expanding

قم بتوسيع وعيك حتى تشعر بأحاسيس تنفسك، وكن واعياً بجسدك بشكل كامل بالإضافة إلى أي أحاسيس أخرى تشعر بها في جسدك، اسمح لأي مشاعر شديدة بأن تكون حاضرة أيضاً. قد تقول لنفسك: "لا بأس في الشعور بذلك" استشعر أحاسيس جسدك، والمساحة التي تحيط بك. انظر ما إذا كان بإمكانك أن تحتفظ بهذه المساحة معك عندما تنتهي من التمرين، وأن تعود إلى نشاطاتك اليومية.

ماذا بعد؟ AND WHAT NEXT?

عندما تنتهي من تمرين مساحة التنفس، اسأل نفسك، ما أفضل شيء أقوم به بالنسبة إلي في هذه اللحظة؟ كيف أستطيع الاعتناء بنفسك؟ قد تكون هناك أمور تحتاج إلى الاستمرار في عملها أياً كانت هذه الأمور، وإذا كان كذلك، هل بإمكانك أن تقوم بها بوعي وحضور تام؟ أو هل تشعر بأن هذه هي اللحظة المناسبة التي تقوم فيها بشيء مغد بالنسبة إليك؟ ربما صنع كوب من الشاي، أو الحصول على بعض الهواء النقي أو التحدث إلى صديق؟ وبدلاً من الدخول في حالة القيادة التلقائية، قم بتمرين مساحة التنفس كل لحظة يمكنك فيها اختيار ما تود فعله بعد ذلك، وحتى تكون لطيفاً مع نفسك.

تم اقتباس هذا التمرين من العلاج المعرفي القائم على اليقظة الذهنية بواسطة (Zindel V. Segal, J. Mark G. Williams and John D. Teasdale).

تذكّر REMEMBER

تساعدك اليقظة الذهنية على تنمية اللطف والموودة لنفسك والتي سوف تبدأ في التوسع بشكل تلقائي إلى الأشخاص الآخرين. وهذا قد يحدث من خلال:

- أي ممارسة منهجية لليقظة الذهنية تبدأ فيها بالتخلي عن إطلاق الأحكام على نفسك والسماح للأشياء بأن تكون على ما هي عليه.
- تمرينات التعاطف المحب التي يمكنك فيها استكشاف إحساسك عندما تقوم باستدعاء المشاعر الدافئة لنفسك وللآخرين.
- الوعي التام لأي أنشطة تقوم بها، وتساعد على تنشيطك وتغذيتك خلال يومك.

الفصل 18

التأني

Slowing down

إنَّه من الممكن أن تقوم بالتأمل في أيِّ معدلٍ سرعةٍ، إنَّ المتسابقَ الأولمبيَّ يمكنه أن يكونَ مركزاً تماماً وحاضراً في العشرِ الثواني التي يستغرقها الجريُّ في مسافةِ (100) متر . يمكننا أن نكونَ حاضرينَ ذهنياً عندَ الجري أو التزلج أو ركوبِ الدراجاتِ أو في رقصةِ السالسا، كما يمكننا الاستمتاعَ بدرجةِ السرعةِ في مكانها المناسبِ. ولكننا جميعاً نعلمُ متى تصبحُ السرعةُ مشتتةً للتركيزِ، ونعلمُ بأنَّ حياةَ القرنِ الحادي والعشرين تبدو مثلَ سباقٍ كبيرٍ، ونجدُ بأننا غيرُ قادرينَ على الاستمتاعِ بحياتنا ؛ لأننا متعجلونَ فيها بينما ننظرُ إلى الوقتِ.

منذُ الثورةِ الصناعيةِ ونحنُ نعيشُ على مبدأ أنَّ السرعةَ هي الأفضلُ، وهذا الاعتقادُ بقيادةِ الأعمالِ التجارية والصناعةِ. ولكن في السنواتِ الأخيرة، ظهرتُ وجهةُ نظرٍ أخرى تشجِّعُ على "الحركةِ المتأنيةِ" ليست منظمةً واحدةً، ولكن عدداً من المنظماتِ المختلفةِ والمؤيدين الذين اقترحوا تغييرَ هذه الثقافةِ. إنَّ الصحفيَّ "Carl Honoré" أصبحَ المتحدثَ باسمِ (التأني) عندما وجدَ نفسه يقرأُ بسرعةِ قصةٍ ما قبلَ النومِ لطفلهِ ذي السنتينِ في عيدِ الغطاسِ. وقد ذكر في كتابه في مدحِ التأني، "إنَّ ذلكَ لا يعني أن نعيشَ حياتنا ببطءٍ، ولكن أن نعرفَ السرعةَ المناسبةَ لكلِّ نشاطٍ نقومُ بهِ: وهو ما يطلقُ عليه الموسيقيونَ "بالسرعةِ المضبوطة".

إنَّ فلسفة التباطؤ تدورُ في جوهرها حولَ استحضارِ اليقظةِ الذهنيةِ إلى حياتنا اليومية. أنْ نكونَ حاضرينَ حولَ ما يحدثُ في كلِّ لحظةٍ، بدلاً من القيامِ بالعديدِ مِنَ الأشياءِ في وقتٍ واحدٍ، والتفكيرِ في المهامِ التي تليها. وقد أظهرتِ البحوثُ أنَّ العملَ لساعاتٍ إضافيةٍ دونَ أخذِ قسطٍ من الراحةِ لا يساعدُنا في الواقعِ على أنْ نكونَ أكثرَ إنتاجًا. إنَّ كثيرًا من المماراتِ تصرفُ في سبيلِ العلاجِ من الإجهادِ الناجمِ عنِ العملِ. ولكن بالسماحِ لمزيدٍ مِنَ المساحةِ في يومك، وبتغييرِ وتيرةِ السرعةِ - يمكنكُ أنْ تكونَ أكثرَ إبداعًا وإنتاجًا، وأنْ يكونَ لديكِ المزيدُ من الوقتِ للاستمتاعِ به.

تمَّ اقتباسُ أفكارِ هذا الفصلِ من مشروعِ "مهلي لندن"، وهو لمجموعةٍ من الأشخاصِ (بما فيهم الكاتبة) قاموا بالعملِ على طرائقٍ لتشجيعِ سرعةٍ أكثرَ اتسامًا بالحكمةِ في الحياةِ في واحدةٍ من أكبرِ مدنِ العالمِ.

جربِ الآنِ try it now

لاحظ مقدار سرعتك NOTICE YOUR SPEED

- في الأيامِ المقبلة، لاحظَ ما إذا كان بإمكانك أنْ تكونَ أكثرَ وعيًا بمقدارِ سرعتك في أوقاتٍ مختلفةٍ من اليوم. هل أنت متسارعٌ أم متأنٌّ؟ هل أنت في السرعةِ المناسبةِ للمهمةِ التي تقومُ بها في هذهِ اللحظة؟ في بعضِ الأحيان نحتاجُ إلى أنْ نتعجَّلَ، ولكن تأكَّدْ ما إذا كنتَ بالفعلِ تحتاجُ إلى الاستعجالِ؟
- قد يكونُ مِنَ المفيدِ أنْ تختارَ نشاطًا أو علامةً تستخدمُها لتذكيرك بالتحقق من سرعتك. قد تكونُ نغمةَ الهاتفِ المتنقلِ، أو في كلِّ مرةٍ تقومُ فيها بتشغيلِ غلايةِ الماءِ، أو في كلِّ مرةٍ تغسلُ فيها يديك. هذه

العلامات هي فقط مثل تمرين زُر الإيقاف الذي قمنا بالتدريب عليه، ولكن بإمكانك أيضًا استحضار الوعي في مقدار السرعة التي تقوم بها، وملاحظة ما إذا كنت تحتاج إلى التخفيف من سرعتك أو أخذ قسط من الراحة.

• قم بكتابة الإشارات هنا :

.....

.....

.....

.....

• لا تحتاج إلى أن تحكم على مقدار سرعتك، أو أن تشعر بالقلق حوله، فقط قم بتدريب نفسك على الملاحظة. إذا وجدت بأن لديك مقدار سرعة داخلية، لاحظ ما إذا كان بإمكانك استدعاء شعور من اللطف والفكاهة تجاه ذلك.

نشاط واحد في كل مرة ONE THING AT A TIME

عندما نحاول أن نقوم بكل شيء بشكل أسرع، قد نعني بذلك أن نكون فخورين بأنفسنا حيث بإمكاننا القيام بأكثر من نشاط في الوقت نفسه. إن أجهزتنا الإلكترونية تحفزنا على القيام بخمسة أو عشرة أشياء في الوقت نفسه : تصفح البريد الإلكتروني، البحث في الإنترنت، الرسائل الفورية، كتابة الخطابات، الرد على المكالمات، إرسال الرسائل، الاستماع إلى الموسيقى، مشاهدة اليوتيوب، وتناول وجبة ساندويش.

وقد بدأت البحوث في إظهار أن هذا التغيير المستمر للانتباه من مهمة إلى أخرى له نتيجة عكسية هائلة على الإنتاجية. فعندما نشأت أنفسنا في كل وقت في الانتقال من مهمة إلى أخرى، فذلك يأخذ منا وقتًا وطاقَةً لتحويل التركيز، ثم إعادة الانتباه إلى المهمة الأساسية. أثبتت دراسة في عام (2005) من جامعة لندن أن الأشخاص الذين يشتتون انتباههم بالقيام بالعديد من الأشياء في الوقت نفسه يواجهون انخفاضًا معدل الذكاء أكثر من مرتين مما يوجد لدى مدخني المارجوانا! وهناك دراسة أمريكية أخرى في عام (2007) أظهرت أن تعدد المهام الشديد يكلف الاقتصاد (650) مليار دولار في السنة على الإنتاجية المفقودة.

وبصرف النظر عن أننا في الواقع نحصل على إنتاجية أقل، فإن تعدد المهام يتركنا في حالة مزاجية سيئة، ويجعلنا غير مركزين ومرهقين. في المقابل، فإن عمل نشاط واحد في وقت واحد بوعي تام يمنحنا الرضا ويجعلنا أقل استنزافًا لطاقتنا. إن المهمة الواحدة: هي تعدد المهام الجديدة! وكما كتب اللورد "Chesterfield" في عام "1740"م:

" هناك وقت كافٍ لكل شيء في دورة الحياة اليومية إذا قمتُ بعمل واحد في وقت واحد، ولكن ليس هناك وقت كافٍ في السنة إذا كنت تقومُ بشئين في الوقت نفسه، إن الانتباه الثابت والموجه إلى موضوع واحد هو علامة مؤكدة على العبقرية العالية: في المقابل فإن العجلة والصخب والتشويش هي علامات الفشل للذهن الضعيف والطائش."

جرب الآن try it now

المهمة المفردة UNI-TASKING

في هذا الأسبوع قم بممارسة نشاط واحد في وقت واحد، وبصفة خاصة في استخدامك للتكنولوجيا.

- في المرة القادمة عندما تجلس أمام شاشة الكمبيوتر، قم بعمل اتفاق مع نفسك للقيام بشيء واحد في وقت واحد. قم بإغلاق بريدك الإلكتروني وافتحه مرة واحدة في كل ساعة أو أقل إذا كان ذلك عملياً بالنسبة لك. إذا كنت تعمل على مهمة ما، قم بإغلاق كل المشتتات من حولك، مثل الرسائل الفورية والفيس بوك .
- إذا كنت تريد الاستماع إلى الراديو أو مشاهدة التلفاز، قم بالاستماع أو المشاهدة بشكل حقيقي بدلاً من عمل عدة أشياء في الوقت نفسه.
- عندما تستخدم هاتفك، انظر ما إذا كان بإمكانك أن تمنح الشخص الذي تحدثه كامل انتباهك خلال المكالمة.
- عندما تأكل، ضع كل الأنشطة الأخرى جانباً، وقم بالأكل فقط.

الأنشطة المتأنية SLOW ACTIVITIES

إن كلمة (التأني slow) تم استخدامها في العديد من المجالات كمثال لتركيز المزيد من الانتباه إلى الجودة والمضمون، وعلى النقيض من ذلك (السرعة) في ثقافة الوجبات السريعة والاستهلاك المفرط. وقد ظهرت المجموعة الدولية للوجبات المتأنية في إيطاليا، والتي تدعم المطبخ التقليدي والمنتجات الإقليمية. وهناك أيضاً فكرة السفر المتأني التي تشجع على السفر في القطار أو الباص أو السفينة بدلاً من الطائرة، والاستمتاع بالرحلة وليس فقط بالمسافة. وكذلك المدن

المتأنية وهي شبكة اتصال تقوم بالاحتفال بالميزات الخاصة لكل مدينة وتعارض التجانس. إن فلسفة التأني تشترك مع الدفاع عن البيئة، وتشجعنا على أن نكون أكثر وعيًا بالبيئة، وأكثر انتباهًا للتأثير الاجتماعي على رغبتنا في أن يكون كل شيء سريعًا ومريحًا.

إن ممارسة اليقظة الذهنية لا تعني أن عليك التسجيل في أي من هذه المنظمات المتأنية، ولكن من الممكن أن تجد فيها بعض الأفكار الجديرة بالاستكشاف. على سبيل المثال، قد تضطر في يوم ما إلى أخذ وجبة سريعة، ولكن في بعض الأوقات تجد أنه من الممتع أن تقوم بزيارة سوبرماركت محلي، وتقضي بعض الوقت في طبخ وجبة، أو أن تقوم بعمل تقليدي تحتاج فيه إلى استخدام يديك، مثل الرسم، أو الحياكة أو عمل الخبز، أو العناية بالحديقة، أو النجارة. إن كثيرًا منا يقضي وقته في التفكير حول المشكلات أو الجلوس أمام الكمبيوتر أو حضور اجتماعات. إن عمل الأشياء بأيدينا يساعدنا على استحضار أنفسنا إلى اللحظة الآنية، إنه يشعرنا بالهدوء والانتعاش بعد يوم حافل من الأنشطة الذهنية ونشعر مرة أخرى بالتجسد.

جرب الآن try it now

النشاط المتأني SLOW ACTIVITY

في هذا الأسبوع قم بإيجاد نشاط يساعدك على التأني والوعي التام، ويفضل أن يكون شيئًا تستمتع بالقيام به، هنا بعض الأفكار، وقد تكون لديك أفكار أخرى. إذا كنت تفعل هذه الأشياء مسبقًا، بإمكانك أن تختار أشياء جديدة، أو تعمل هذه الأنشطة في وقت مختلف عن الوقت الذي اعتدت عليه. على سبيل المثال، إذا كنت عادةً تقوم بالاعتناء بالحديقة في نهاية الأسبوع، هل يمكنك أن تقوم

بذلك خلال أيام الأسبوع في المساء بعد عودتك من العمل بدلاً من الجلوس أمام شاشة التلفاز؟

- قم بطبخ وجبة من الصفر، كن في وعي تأم لكل الخطوات، بداية من شراء المكونات من السوبرماركت مروراً بتقطيع الخضروات وانتهاءً بالأكل.

- اكتب رسالة خطية: قم بإحضار قلم جميل، إذا كان ذلك متاحاً، أو استخدم القلم الذي بين يديك. اكتب رسالة إلى أحد أصدقائك أو أحد أفراد عائلتك. لا يهم ما تكتبه، قم بإرسالها وتخيل دهشتهم بالرسالة. متى كانت آخر مرة قمت فيها بإرسال أو استلام رسائل خطية بغض النظر عن رسائل الفواتير أو خطابات العمل؟

- قم بعمل شيء بيديك: الحفر أو الرسم أو الحياكة أو العزف على آلة موسيقية أو تركيب الرفوف. إذا كان لديك أطفال، قم باللعب بألعابهم الطينية أو قم بعمل قلعة باستخدام المكعبات. (يمكنك الذهاب إلى السوق وشراء أي ألعاب طفولية، واللعب بها).

- قم بالمشي في مكان مختلف: انظر عاليًا وانظر من حولك، كن مثل سائح في مدينتك، لاحظ المقاهي ودور العبادة والأسواق وأشكال البناء والأشخاص .

- قم بكتابة الأنشطة المتأنية الخاصة بك:

.....

.....

.....

.....

.....

تذكر REMEMBER

في اليقظة الذهنية، لا نعي أن نقوم بعمل الأشياء بسرعة بطيئة، ولكن نعي تقليل الشعور بالإنهاك والاستنزاف إذا كنت تقوم بوعي تام:

- في مراقبة سرعتك.
- عمل نشاط واحد في وقت واحد.
- السماح بمساحة لبعض الأنشطة التي تستمتع بالقيام بها مما يساعدك على التأني وأن تكون في وعي تام.

الفصل 19

أنا

Me

لقد قيلَ لنا بأنَّ السعادةَ الحقيقيةَ تتعلَّقُ بالخروجِ من ذاتنا، ولكنَّ
الفكرةَ هي ليست في الخروجِ فقط، ولكن يجبُ عليكِ البقاءَ خارجًا،
وللبقاءِ في الخارجِ يجبُ أن يكونَ لديكِ بعضُ المهاماتِ التي تراقبها.

"Henry James"

ما أولُ فكرةٍ تطرأُ في ذهنك عندما تستيقظُ في الصباحِ؟ يقولُ المتأملُ الذهنيُّ
المحترفُ "Sakyong Mipham"، "قد يكونُ من المرجحِ أنك تقومُ بترديدِ بعضِ
الكلماتِ مثل: "ماذا عني؟"، "هل سوفَ أحصلُ على ما أريدُ اليوم؟" هذهِ
الكلماتُ قمنا بتعلُّمها وترديدها لا شعوريًا خلالِ يومنا.

إنَّ عبارةَ: "ماذا عني؟" لا تجعلُنا سعداءَ بالفعلِ، لأنَّها تعتمدُ على نموذجٍ
خاطيٍّ من الحقيقةِ. نحن نرى أنفسنا بأننا محورُ الكونِ، ونحنُ نشعرُ باستمرارٍ
بالإحباطِ والاستياءِ من أننا لم نحصلُ على ما نريده تمامًا. ولكن في الوقتِ الذي
نتوقَّفُ فيه عن القلقِ حولَ ما لم نحصلُ عليه، ونكونُ قادرينَ على التفكيرِ فيه
بالصورةِ الكاملةِ - بما في ذلكِ احتياجاتِ الآخرين - سوف نشعرُ بمزيدٍ من السرورِ.

وهذا لا يعني أن نعتقدَ بأنَّه لا يمكننا أن نعنتي بأنفسنا كما ينبغي، أو
نعتقدُ أنَّه من الأنانيةِ أن نحصلَ على حمامٍ لطيفٍ ودافئٍ أو أن نحصلَ على
قسطٍ من الراحةِ في نهايةِ الأسبوعِ. وحتى إذا لم نكنُ محورَ الكونِ بالطريقةِ التي
تخيِّلناها، فنحنُ لا نزال نحملُ أجسادًا وأذهانًا فريدةً من نوعها وتستحقُّ منا

العناية بها. وكما ناقشنا ذلك في الفصل (17)، يمكننا تنمية اللطف تجاه أنفسنا وتجاه الآخرين أيضًا.

على الرغم من ذلك، كثيرٌ ممَّا نقومُ به لأنفسنا لا يجعلنا سعداءَ دائمًا. فنحن نحاولُ الحصولَ على ما نعتقدُ بأنَّه سوف يجعلنا سعداءَ ومطمئنين: عملٌ جديدٌ، حذاءٌ أنيقٌ، شريكٌ جميلٌ. ولكننا لا نشعرُ أبدًا بالقناعةِ ونتطلَّعُ إلى المزيدِ دائمًا. وكلِّما قمنا بممارسةِ اليقظةِ الذهنيةِ لاحظنا كيف نعزلُ أنفسنا عن الآخرين غالبًا، وكيف نعزلُ أنفسنا عن تجاربنا الخاصةِ بمحاولةِ حمايةِ ذواتنا.

نحن نقومُ بتخيلِ كيف يجبُ أن تكونَ الأمورُ، ثمَّ نعلقُ في النموذجِ الذي صنعناه حولَ هذه الأشياءِ، وبذلك نفتقدُ شيئًا أكثرَ إثارةً للاهتمامِ. نحن نحاولُ أن نجعلَ أنفسنا أقلَّ اعتزالًا ممَّا يشعُرنا بالأمانِ. ولكننا نبدأُ في الشعورِ بالسكونِ والاختناقِ ممَّا يجعلنا نعيشُ من جديدٍ القصةَ القديمةَ ذاتها، ونعيدُ السيناريو القديمَ ذاته، ولكن لأنه يبدو مألوفًا بالنسبةِ إلينا نحن نخشى الخروجَ منه.

إنَّه مثلُ أن نكونَ عالقينَ في غرفةٍ في فندقٍ صغيرٍ تحتَ غطاءٍ قديمٍ كريه الرائحةِ، ونأكلُ رقائقَ من البطاطسِ المنتهيةِ الصلاحيةِ، ونشاهدُ مسلسلًا واقعيًا رديئًا. نحن قمنا بإغلاقِ جميعِ الستائرِ، ولم نتركِ أيَّ فتحةٍ لدخولِ الضوءِ. ولكن عندما فتحنا الستائرَ والنوافذَ اكتشفنا أنَّ هناك نسيماً منعشًا وهواءً بحرٍ دافئًا. ورويدًا رويديًا بدأنا بفتحِ جميعِ النوافذِ، وسمحنا لأشعةِ الشمسِ والهواءِ النقيِّ بالانسيابِ إلى الداخلِ. وقد ينتهي بنا الأمرُ إلى إزالةِ جميعِ الجدرانِ والأسقفِ ونكتشفُ بأننا كنَّا نقفُ تحتَ سماءٍ شاسعةٍ.

في ممارستنا لليقظة الذهنية قد نبدأ في رؤية أنماط التفكير والسلوكيات التي اعتدنا عليها بشكل أكثر وضوحًا. بإمكاننا أن نسمح ببعض الهواء النقي بالدخول ونكتشف بأن هناك عالمًا كبيرًا في الخارج، والذي لا يجب علينا التعامل معه بالطريقة القديمة نفسها التي اعتدنا عليها، وبشكل صادم قليلًا نجد بأننا لسنا محور ذلك العالم! إن هناك كثيرًا من (أنا) التي نحملها حول أنفسنا أيضًا. نحن نعلم ذلك بالطبع، ولكن، هل نحن مدركون لها بالفعل؟

جرب الآن try it now

كثير من "أنا" MANY 'ME'S

- اجلس في مكان مزدحم بالناس، قد يكون مقهى أو باصًا أو قطارًا أو غرفة انتظار.
- شاهد الناس كما لو أنك كاتب رواية أو مخرج سينمائي يريد تضمينهم كممثلين، ويحتاج إلى فهمهم. استخدم خيالك. ما نوع اليوم الذي يعيشون فيه؟ ماذا يدور داخل أذهانهم؟ ما نوع الأفكار والمشاعر التي يواجهونها؟
- قم بالتركيز بشكل خاص على الأشخاص الذين لا تجد بأنهم مثيرون للانتباه أو جذابون بشكل مباشر. لماذا يبدو ذلك الشاب متجهماً جدًا أو نكد المزاج؟ ماذا يمكن أن يكون السبب في تكدره، ربما يكون قد خسر صديقته، أو تجادل مع والده؟ أو ربما فاته القطار، وسوف يتأخر عن حضور الاجتماع؟ أو ربما أنه وجد الساندويش الخاص به فاسدًا؟

- إذا كنت تشعرُ بالطمأنينة، قم بإرسالِ رسائلِ الأمنياتِ الطيبةِ إليهم ولاحظْ مشاعركَ عندما تتمنى لهم ذلك، كما ذكرنا في الفصلِ (17): "ستكونُ آمنًا، ستكونُ سعيدًا، ستكونُ خاليًا منَ المعاناةِ، ستكونُ مطمئنًا" ولكن، إذا كان ذلك مهيجًا للمشاعرِ، فقط لاحظْهم بوعيٍّ تامٍّ بأنَّ كلَّ شخصٍ من هؤلاء الأشخاصِ مثلكَ لديهِ عالمُه الخاصُّ من الأفكارِ والمشاعرِ المختبئةِ في داخله.

الفصل 20

المجتمع Society

بما أنَّ اليقظة الذهنية أصبحت أكثر انتشارًا، فإنَّ الأشخاص الذين وجدوها مهمةً في حياتهم يقومون بشكل تلقائي بتحويلها إلى الخارج ويبحثون عن كيفية إحضارها إلى البيئة من حولهم. كيف يمكننا أن نصنع مجتمعًا أكثر تأملًا ووعيًا، وكيف سيكون ذلك؟

إنَّ أكثر برامج اليقظة الذهنية الناجحة والمثيرة للاهتمام ركزت على كيفية تعليم اليقظة الذهنية في مراحل عمرية مبكرة. على سبيل المثال، في المدارس الكندية في مدينة "فانكوفر"، يبدأ الأطفال الذين تبلغ أعمارهم من (4 - 5) سنوات يومهم بممارسة تمارين اليقظة الذهنية للتنفس لعدة دقائق، ويتم تعليمهم كيفية تهدئة أنفسهم في لحظات التوتر، والاستماع إلى مشاعرهم. ويتم تدريبهم أيضًا على رسم صور عن أدمغتهم ومعرفة أي من أجزاء الدماغ التي تستخدم في ردود الفعل تجاه انفعالاتهم.

وفي بريطانيا في مدينة تونبريدج، يشترك الذكور من عمر (14 - 15) سنة في دورة لليقظة الذهنية لمدة (8) أسابيع وهي مصممة خصيصًا للمراهقين. وفي نهاية البرنامج يرغب أغلبهم بالاستمرار في ممارسة التقنيات وبشكل خاص كطريقة من طرائق التعامل مع ضغوط الاختبارات والأحداث الرياضية.

وقد تمَّ إدخال اليقظة الذهنية إلى التعليم والرعاية الصحية بشكل متزايد، وكذلك العديد من المؤسسات وأماكن العمل. ويتم تدريب السجناء على اليقظة

الذهنية لمساعدتهم في التعامل مع القلق والإحباط ومساعدتهم في تنمية ذكائهم العاطفي. وأيضاً يحضر العديد من المحامين دورات اليقظة الذهنية لتحسين مهارات الاستماع لديهم؛ لتصفية عمليات التفكير لديهم، والتعامل مع الانفعالات الشديدة التي قد تجتاحهم في قاعات المحاكمة. كما يتعلم سيدات ورجال الأعمال اليقظة الذهنية للقيادة كأساس؛ لاتخاذ أفضل القرارات ولدعم مهارات التواصل لديهم. كما يتعلم الأمهات والآباء اليقظة الذهنية حتى يكونوا أكثر وعياً في حياتهم العائلية وفي الطرائق التي يتفاعلون بها مع أطفالهم.

إن الطريقة التي يتم بها تعليم اليقظة الذهنية قد تشتمل على خصائص مختلفة وتركيز مختلف بناءً على الاحتياجات المختلفة للفئات سواء كانوا مرافقين أو محامين أو رؤساء شركات. ولكن، في النهاية فإن جميع برامج اليقظة الذهنية تركز على أن يكون الفرد حاضراً وواعياً في عالم مليء بالتوتر. وليس أن يكون واعياً فقط في جلسة منفردة لليقظة الذهنية، بل أيضاً في تواصله مع الآخرين.

التحدث والاستماع SPEAKING AND LISTENING

تحدثنا فيما قبل عن اليقظة الذهنية كطريقة للسماح باستحضار المزيد من المساحة في حياتنا، وصنع فراغات في أحاديثنا وانشغالاتنا الذهنية. وفي تواصلنا مع الآخرين، نجد عادةً بأنه ليس لدينا كثير من الإحساس بالمساحة، فنحن نتفاعل مع بعضنا بعضاً بالطريقة التي اعتدنا عليها وننطلق بحدِيثنا مع الشخص الآخر لتوضيح وجهة نظرنا حول ما يقوله، ثم نشعر بالإحباط عندما نتحدث ونشعر بأننا غير مسموعين. وقد نشعر بالشعور ذاته أيضاً عندما نتحدث مع

أنفسنا للاستماع إلى الصوت الذي نشعر بأنه صحيح بدلاً من الذي نعتقد بأنه علينا قوله.

عندما تقوم بممارسة اليقظة الذهنية، هناك رحابة طبيعية تبدأ في الانسياب في الطريقة التي تتواصل بها مع الآخرين. تستطيع أيضاً ممارسة اليقظة الذهنية بشكل مقصود في لحظات التواصل.

• **الاستماع Listening:** عندما تستمع، فقط قم بالاستماع، دون أن تجزئ انتباهك، ودون أن تفكر فيما سوف تقوله بعد ذلك. إذا شعرت بأن ذهنك يأخذك إلى فكرة أخرى، قم باستحضار وعيك بلطف للاستماع إلى ما يقوله الشخص الآخر.

• **التحدث Speaking:** عندما تتحدث، حاول أن تكون هناك مساحة ؛ وذلك بضغطة زر الإيقاف في أي لحظة. لاحظ ما إذا كان بإمكانك أن تسمح لما تريد قوله بعد ذلك أن يصدر من تلك المساحة بدلاً من أن يصدر من شعور الاستعجال والانطلاق.

• **الصمت Silences:** عندما لا يتحدث أحد، هل بإمكانك الاستمرار في ذلك على الطريقة نفسها ؟ هل أنت الشخص الذي يبدأ في الحديث دائماً؟ إذا كان كذلك، هل بإمكانك أن تلاحظ ما سيحدث إذا لم تتحدث؟

دُعْنَا لَا نَلْتَفِتُ مِنَّةً وَيسرَّةً للبحثِ عن أيِّ موضوعٍ للحديثِ، بل
نَسْمَعُ لأنفسِنا أنْ نكونَ حاضرينَ ومتحدّينَ في اللحظةِ نفسها. إذا
كان الحديثُ أعظمَ من الصمتِ، فإنَّ هذا الشعورَ سوفَ يتحفزُ
بشكلٍ كافٍ لتزويدِ طاقةِ الحوارِ. عندما يأتي الآخرونَ لرؤيتنا، نحن
نثرثرُ بحماسةٍ؛ خشيّةٌ من أنْ نبدو غيرَ محتفينَ بهم. ولكنَّ الأشياءَ التي
نُقالُ في المحادثةِ غيرِ الواعيةِ، لا تقول شيئاً. إنني لا أستطيعُ الاستماعَ
إلى الحديثِ الذي لا يزالُ يَجُولُ في ذهنك وتودُّ أنْ تقوله في المقابلِ.

"Ralph Waldo Emerson"

جَرِّبِ الآنَ try it now

الاستماع والتحدّث SPEAKING AND LISTENING

يُمكنكُ القيامُ بهذا التمرينِ مع صديقك أو شريكك. يدورُ هذا التمرينُ حولَ
استحضارِ المهاراتِ نفسها التي قمتَ باستحضارها في تفاعلاتك مع تمارينِ اليقظة
الذهنيّة: أنْ تكونَ حاضراً ومنفتحاً ودون إطلاقِ أيِّ أحكامٍ.

قم باختيار سؤالٍ يرغبُ كلاكما بالإجابة عنه، قد يكونُ سؤالاً من اختيارك
أو من هذه الأسئلة:

- ما الأمرُ الصعبُ في حياتك الآن؟
- كيف يكونُ شعوركُ عندما تكونُ داخلَ جسدك؟
- إلى ماذا تتوقُّ في حياتك؟
- ممّ تخافُ في حياتك؟
- ما الشيءُ الذي يساعدك على أنْ تكونَ حاضراً، وما الشيءُ الذي يمنعك
من أنْ تكونَ حاضراً؟

اختر شخصًا واطرح عليه السؤال واستمع إلى إجابته، ثم قم بعكس الأدوار. كل متحدث يجب أن يأخذ (5) دقائق تقريبًا.

عندما تكون المستمع لا تقم بالتحدث، وأيضًا لا تحتاج إلى الاستجابة بالإيماءات أو الإشارات الجسدية للتفاعل. فقط قم بالاستماع بانفتاح ودون إطلاق أي أحكام.

عندما تتحدث، توقف حينما ترغب، وثق بالكلمات التي سوف تنبع من هذه المساحة. (أو إذا وجدت أنك لا تريد التحدث على أي حال فلا بأس في ذلك!).

عندما تنتهي من ذلك، خذ القليل من الوقت لمشاركة شعورك تجاه التجربة. إذا كان ذلك مناسبًا لك، قم بإعادة التجربة مرة أخرى مع أسئلة مختلفة، وممكنك أيضًا اختيار الأسئلة نفسها، قد تدهش من الإجابات المختلفة التي ستظهر في كل مرة.

تجربة إسحاق ISAAC EXPERIENCE

إن الشيء الظريف حول اليقظة الذهنية هو أنك عندما تقوم بتجربتها فإنه من الصعب قطعها. وليس هناك شيء أكثر إزعاجًا من كونك مندمجًا في وسط جدال بينما تعرف في تلك اللحظة بأنك غير منطقي جدًا. عندما تقوم بممارسة اليقظة الذهنية هناك فرصة تستطيع من خلالها أن تختار إما بالانفتاح والاشتراك مع الآخرين أو بالانغلاق. إن الهبة التي تعطينا إيّاها اليقظة الذهنية في قدرتنا على اتخاذ القرار إما بالانفتاح أو الانغلاق - هي أننا نكون واعين بذلك بشكل تام. قد تنكر أو تصنع أعذارًا، ولكنك مدرك لذلك!

.....

الفصل 21

السكون Stillness

نحن نتوق إلى السلام والهدوء، وفي حياتنا العصرية تعدُّ تلك قيمةً ثمينةً. إننا ننظرُ إلى لوحات الإعلانات التي تعرضُ شاطئاً أبيض ولامعاً مع بحرٍ فيروزيٍّ، وامرأةً بفستانٍ أبيضٍ منساجٍ تجلسُ واطعةً قدماً على الأخرى معَ عَيْنَيْنِ مغلقتَيْنِ، وتعبيرٍ هادئٍ على وجهها. إننا نريدُ بعضاً من ذلك! وننفقُ كثيراً من الأموالِ على الشموعِ والعلاجِ بالزيوتِ العطريةِ والمنتجعاتِ الصحيةِ وأحواضِ الاسترخاءِ، وكتابٍ صغيرٍ للهدوءِ.

ومع ذلك، فإنَّ هناك أشخاصاً لا يعتقدونَ بقيمةِ الهدوءِ. يقول الاقتصادي "Todd Buchholz" في كتابه "الاستعجال Rush": لماذا نرغبُ ونحتاجُ إلى سباقِ الفئرانِ؟ لقد ذكر بأننا نكونُ مزدهرينَ عندما نكونُ في انشغالنا، وأنَّ هؤلاءِ الأشخاصَ الذين يجلسونَ في هدوءٍ واسترخاءٍ يشعرونَ بالتعاسة. قد يكونُ لدينا صديقٌ أو زميلٌ يتفقُ مع مقولته: إنَّ هناك كثيراً من الأشخاص الذين بنوا حياتهم في عدمِ التوقفِ أبداً، والذين يعملونَ لمدة (7) أيامٍ في الأسبوعِ، وأيضاً الذين يقومونَ بملءِ إجازتهم الأسبوعيةِ ولياليهم بأنشطةٍ تبقيهم منشغلينَ تماماً كما في أيامِ العملِ، أو ربَّما نحن هؤلاءِ الأشخاصُ أنفسُهم!

إنَّ اليقظةَ الذهنيةَ ليست بالضرورةِ حَوْلَ التمسكِ بأيٍّ من هذهِ الصورِ. نعم، نحنُ نحتاجُ في بعضِ الأحيانِ إلى تخصيصِ وقتٍ للجلوسِ والقيامِ باللاشيءِ، أو على الأقلِّ القيامِ بتنميةِ (القيامِ باللاشيءِ) أثناءَ ممارستنا لليقظةَ الذهنيةِ.

ولكنّ ذلك لا يعني بأنّه لا يمكننا أن نزهَرَ في بيئةٍ منشغلةٍ، وأنّ نستمتعَ بضجيجِ العملِ الحضري الجادِّ وأنّ نقومَ بأدوارِ الحياةِ الصعبةِ. إذا وهبنا أنفسنا وقتًا من المساحةِ والهدوءِ، فذلك سوف يساعدنا على التحكُّمِ بفوضى الأمواجِ في بحرِ حياتنا عندما نحتاجُ إلى ذلك.

الاتزان EQUANIMITY

إنّ الصورةَ الشائعةَ حولَ السكونِ قد تدلُّ أيضًا على شخصٍ خالٍ من المشاعرِ، وهادئٍ، ومنعزلٍ في كلّ المواقفِ. ولكنّ ذلك ليس ما تهدفُ إليه اليقظةُ الذهنيةُ. نحن لا نقصدُ التخلصَ من كلّ الحماسةِ والشغفِ في الحياةِ ونصبحُ مملينَ أو باردينَ أو غيرَ مهتمينَ بالآخرين، ولا ننكرُ مشاعرنا. في المقابل، بإمكاننا أن نسمحَ لأنفسنا بالإحساسِ بالقوةِ والطاقةِ الجبارةِ للمشاعرِ. من خلالِ جعلِ أنفسنا أكثرَ وعيًا وحضورًا لتلكِ المشاعرِ، نحن نسمحُ لأنفسنا بعدمِ الانجرافِ كثيرًا نحوها، أو التعرّضِ لردودِ الأفعالِ المألوفةِ والتلقائيةِ. إنّ ذلك يشبهُ كوننا قادرينَ على أن نكونَ في عينِ العاصفةِ، ولكن غيرِ مقتلعينَ أو مدمرينَ بواسطتها.

يمكننا وصفُ هذهِ المهارةِ بالاتزان، وهي إحساسٌ من التوازنِ الداخليِّ أو الرزانةِ والتي تعني بأننا لا نخرجُ عن مسارنا بواسطةِ ردودِ أفعالنا بسهولةٍ. تقولُ "Pema Chödrön": "لتنميةِ الاتزانِ يجبُ علينا أن نتدرَّبَ على مراقبةِ أنفسنا عندما نشعرُ بالانجذابِ أو النفورِ، قبلَ أن يصبحَ أكثرَ صلابةً في التعاملِ أو السلبيةِ". وذلك لا يعني بأننا لا نشعرُ، ولكن بإمكاننا أن نخلقَ مساحةً كافيةً؛ لكي يمكننا أن نختارَ ما نودُّ فعله بعدَ ذلك، وكيف نتصرفُ تجاهَ هذهِ المشاعرِ.

فكّرْ في نفسكَ وأنتَ تركبُ على قمةِ موجةٍ، أو مشتركًا في مسابقةِ الحصانِ الرفاسِ، إنّه سكونٌ نسبيٌّ وسطَ حركةٍ عظيمةٍ. كيف يمكنكُ أن تضبطَ توازنكَ

بطريقةٍ مماثلةٍ؟ إنَّ ذلك من أحدِ التحدياتِ التي تواجهُنا في حياتنا: أن يكونَ لدينا بعضَ الشعورِ مِنَ السكونِ والاستقرارِ ضمنَ تجاربنا الحركيةِ، والمتغيرةِ باستمرارٍ. وأن نكونَ قادرينَ على الرقصِ، كما قال "T. S. Eliot": "كنقطةٌ ثابتةٌ في عالمٍ متحركٍ".

اليقظة الذهنية: السكون، الثبات، المساحة

MEDITATION: STILLNESS, STABILITY, SPACE

ذكرنا من خلالِ هذا الكتابِ أنَّ ممارسةَ اليقظةِ الذهنيةِ لا تعني محاولةَ الحصولِ على الهدوءِ أو محاولةَ الوصولِ إلى أيِّ حالةٍ مزاجيةٍ. إنَّ ذلك يعرضنا للمعاناةِ، ويجعلنا كأننا نريدُ أن نكونَ مختلفينَ. إذا شعرنا بهدوءٍ زائدٍ، فهذا الشعورُ قادمٌ من كوننا سمحنا للأشياءِ أن تكونَ على ما هي عليه. وأيضاً يجبُ علينا أن نتقبَّلَ أننا في بعضِ اللحظاتِ لا نشعرُ بالهدوءِ جداً!

إنَّ العالمَ الطبيعيَّ يعطينا بعضَ الصورِ القويةِ التي تعكسُ تجسيدَ الهدوءِ داخلَ التحولِ والتغيرِ والطقسِ العاصفِ. في هذا الكتابِ تمَّ ذكرُ الجبالِ والسماءِ كاستعارَةٍ لاستخدامها في تمارينِ اليقظةِ الذهنيةِ. ولكننا الآنَ بإمكاننا أن نتأملَ ونتفكرَ في ذلك أكثرَ بعض الشيءِ. وبإمكاننا أيضاً أن نجلبَ هذهَ الصورَ إلى أذهاننا في أيِّ وقتٍ في منتصفِ يومٍ فوضويٍّ. خذْ بعضَ الوقتِ للشعورِ بتجسيدِ هذهِ الصفاتِ نفسها.

جرب الآن try it now**MEDITATION: MOUNTAIN اليقظة الذهنية: الجبل**

- اجلس في وضع مستقيم، وخذ بعض الوقت في ممارسة اليقظة الذهنية للجسد والتنفس.
- قم بتصور جبل أمامك، إمّا صورة جبل رأيتُه من قبل، أو جبل يمكنك تخيله. استشعر الحجم الهائل والعظمة لهذا الجبل مع قاعدته الواسعة على الأرض وقمته المرتفعة فوق السحاب.
- الآن، قم باستحضار شعور كون هذا الجبل في داخل جسدك، مع أساسك الراسخ في الأرض وقمتك ترتفع نحو السماء. استشعر القوة والثبات وصفة الاستقرار لهذا الجبل. يمكنك أيضًا استشعار تنفسك وهو يتحرك مثل نسيم لطيف.
- تخيل مرور الفصول الأربع على الجبل: الخريف مع أمطاره ورياحه، والشتاء وهو يجلب الثلج والبرد، والربيع عندما يذوب الثلج وتنمو الأزهار، والصيف وهو يجلب حرارة الشمس على الصخور. خذ بعض الوقت لتخيل كل فصل وتغيرات الطقس التي يجلبها. ومن خلال جميع هذه التغيرات تحتفظ الجبال بحضورها وثباتها.
- اقض بعض الوقت بالشعور في الجبل داخل نفسك، والشعور بالاستقرار والتجذر من خلال جميع العواصف والصعوبات في الحياة. لاحظ ما إذا كان بإمكانك أن تجلب بعض صفات الجبل إلى بقية يومك.

جرب الآن try it now

اليقظة الذهنية: السماء MEDITATION: SKY

- استقر في وضع اليقظة الذهنية، وقم بممارسة اليقظة الذهنية للتنفيس. استشعر اتصالك مع الأرض من خلال تنفسك وجسدك. كن واعياً بكل الأفكار التي تأتي وتذهب مثل السحاب.
- الآن، قم بتخيل يوم رمادي ممطر، تبدو فيه الغيوم من فوقك سميكة وثقيلة وتملأ السماء بالكامل. إنها تبدو لا منتهية، وتبدو كأنها ملقاة على عاتقك.
- بعد ذلك، تخيل نفسك في طائرة وهي تقلع، وتبدو البيوت والسيارات أصغر في الأسفل، وأنت تقتحم السحاب وكل شيء من حولك فارغاً لبعض اللحظات. ثم فجأة ظهرت أشعة الشمس والسماء الزرقاء، تخيل سطوع الزرقاء وبياض الغيوم في الأسفل. السماء الزرقاء كانت هنا طوال الوقت، وهي هنا دائماً، تماماً مثل الارتياح.
- يمكنك الآن أن تسمح للطائرة بالتلاشي من خيالك وأن تتخيل بأنك فقط هناك فوق الغيوم، في مقعد من السحاب ناعم وراسخ وأبيض. اسمح لذهنك بالانفتاح على سطوع السماء الزرقاء والمساحة الشاسعة.
- الآن، أرخ ذهنك مع استشعار هذه المساحة وتألق السماء. وفي الوقت نفسه، استشعر حضورك داخل جسدك والإحساس بثقله جالساً هنا، وحركة تنفسك. عندما تكون على وشك الانتهاء، انظر ما إذا كان بإمكانك أن تستمر في الإحساس بهذا الشعور من المساحة والاتساع في اللحظات التالية من يومك.

تجربة تيسا EXPERIENCE TESSA



عندما كنت طفلة، كنت أشعرُ بالرهبة من فكرة الفضاء. وقد كنتُ أزورُ المدينة الفلكية بانتظام، وأشاهدُ الضوء الذي يظهرُ النجومَ والمجرات. أتذكرُ عندما قمتُ بتأليف أغنيةٍ على الجيتار الخاصِّ بي حولَ شعوري بالإحباطِ لأنني لن أجدَ الأجوبةَ التي أبحثُ عنها على أسئلتي حولَ الكون.

عندما كبرتُ، توقفتُ عن التفكيرِ حولَ الفضاءِ كثيرًا، وتركْتُ ذلكَ للأطفال؛ لكي يقرؤوا كتبَ الخيال العلمي ويشاهدوا فيلمَ رحلةِ النجوم. ولكن حديثًا، في أيِّ وقتٍ أكونُ فيه بعيدةً عن أضواءِ المدينة، أصبحتُ أنظرُ كثيرًا إلى ضوءِ النجوم، وأعيدُ تعلمَ الصورةِ الفلكيةِ من جديد. كان لدى زوجي هاجسٌ مستمرٌ بالمركبةِ الفضائيةِ التي تمَّ إطلاقُها في السبعينات. وقد ذكر في الأخبارِ أنَّ المسبارَ الفضائيَّ "فوياجر-1" يصلُ الآنَ إلى الحوافِّ الخارجيةِ لمجموعتنا الشمسيةِ بعد رحلةٍ مدتها (34) سنة، وقطع أكثرَ من (17) مليار كيلومتر. وبينما يتجَّه في الفضاءِ بينَ النجوم، سوف يستغرقُ الأمرُ نحو (40,000) سنة للوصولِ إلى النجمِ التالي في كوكبةِ الدبِّ الأصغر. هذا هو مقدارُ المساحةِ الموجودةِ هناك. إنَّ بينَ شمسنا وشعاعِ الضوءِ التالي الصغيرِ واحدًا فقط منَ الملياراتِ والملياراتِ منَ النجومِ المتناثرةِ في الكون.

لا يمكنُك أن تتخيَّلَ مدى اتساعِ هذا الفضاءِ! قد تشعرُ بالإرهاق، ولكن بشكلٍ غريب، وجدتُ ذلكَ مريحًا. أميلُ إلى الاعتقادِ بأنه يجبُ علي أن أعني بكلِّ شيء، وإلا سوف ينهارُ العالمُ. عندما أتذكرُ هذه المساحةَ الشاسعة، أضغها جميعًا في مشهدٍ، وعندما ألاحظُ بأنني أشعرُ بالإرهاق، أنظرُ إلى الأعلى وأحاولُ الارتباطَ بالسماءِ، والشعورَ بالمساحةِ الشاسعةِ نحوَ الخارج، وذلك يشعُرني بنسمةٍ لطيفةٍ تأتي إلى الموقفِ.



تذكر REMEMBER

يَكُنُّكَ أَنْ تَشْعَرَ بِنَوْعِ مَنْ الْاِسْتِقْرَارِ وَالْاِتِّزَانِ فِي يَوْمِ فَوْضُوئِي. تَذَكَّرُ أَنْ
الْمَسَاحَةِ الشَّاسِعَةِ لِلسَّمَاءِ، أَوْ ثَبَاتِ الْجَبَلِ قَدْ تَسَاعَدَكَ فِي تَجْسِيدِ هَذِهِ
الْصِفَاتِ.

.

.

.

.

.



الفصل 22

إلى أين بعد ذلك؟

Where next?

بما أنَّكَ وصلتَ إلى نهايةِ هذا الكتابِ، آمَلُ أَنْ تكونَ لديكِ تجربةٌ حولَ ماهيةِ اليقظةِ الذهنيةِ. قد تكونُ تجربةٌ قُصِمَ الزبيبِ أو اللعابِ، اعتمادًا على مقدارِ المحاولاتِ التي كُنْتَ تقومُ بها في التدريبِ. ماذا تعتقدُ حولَ ذلك؟ هل لديكِ شعورٌ بالإثارةِ في أنَّكَ تريدُ الاستمرارَ في تعلُّمِ المزيدِ؟

جَرِّبِ الآنَ try it now

الهدف: الماضي قدمًا INTENTION: GOING FORWARD

- خذْ بعضَ الوقتِ للشعورِ باتصالِ جسدك مع الأرضِ، وقمَّ باستحضارِ وعيكِ إلى التنفّسِ.
- تأملْ تجربتكِ في قراءةِ هذا الكتابِ، وأنْ تعملَ بعضَ التمريناتِ. هل لديكِ أيُّ شيءٍ قمتَ باستخلاصِهِ لنفسِكَ وتودُّ تذكُّره؟ قمَّ بتدوينِ أفكارِكَ إما هنا أو في مذكرةٍ خاصةٍ بكِ.
- الشيء الذي استنتجته من استكشافِ وممارسةِ اليقظة الذهنية إلى الآن:

.....

.....

.....

.....

.....

- قمْ باستحضار ذهنك مجددًا إلى هدفك الأساسي. لماذا كنت مهتمًا باليقظة الذهنية؟ إذا قمتَ بكتابة ملاحظاتٍ في الفصل (3)، يمكنكَ النظر إليها مرةً أخرى. هل لا يزالَ هذا هدفكَ للمضي قدمًا إلى الآن؟ أم أنَّ هناك بعضَ التغيرات؟ هل تريدُ تطويرَ ممارسةِ اليقظة الذهنية بشكلٍ إضافي؟ وإذا كانَ كذلكَ، لماذا؟ هدفكَ للمضي قدمًا:

.....

.....

.....

.....

.....

- الأسباب التي جعلتكَ ترغبُ في ممارسةِ اليقظة الذهنية (إذا كنتَ لا ترغبُ في ذلك، الأسباب التي جعلتكَ لا ترغبُ في ممارسةِ اليقظة الذهنية):

.....

.....

.....

.....

.....

إيجاد معلم FINDING A TEACHER

تعدُّ الكتبُ مقدمةً جيدةً. ولكنَّ اليقظةَ الذهنيةَ تعدُّ ممارسةً شفهيّةً. إنَّ التمريناتِ التي ذكرناها قد تمَّ تناقلُها من المعلمينَ إلى التلاميذِ في عدّةِ قرونٍ، وقد أضافَ كلُّ معلمٍ نكهتهُ الخاصّةَ به من رؤيتهِ الخاصّةِ. إذا كنتَ جادًا حولَ اليقظةِ الذهنيّةِ، منَ المهمِّ أنْ تعتمدَ على معلمٍ مباشرٍ. إنَّ المعلمَ بمقدوره أنْ يشارككَ فهمَهُ الخاصَّ حولَ التمريناتِ، وبإمكانِهِ مساعدتكَ على التحدُّثِ بوضوحٍ حولَ تجربتكَ الخاصّةِ، وأنْ ترى بوضوحٍ حولَ ما يمكنكُ تعلُّمُهُ منَ اليقظةِ الذهنيّةِ. قد يكونُ هذا المعلمُ شخصًا قامَ بالتدربِ الذاتيِّ المنتظمِ على اليقظةِ الذهنيّةِ، وتمَّ تدريُّبه على مساعدةِ الآخرينَ في ممارستهم من خلالِ أسئلةٍ لطيفةٍ أو استماعٍ أو استجابةٍ.

أنت لست وحدك YOU ARE NOT ALONE

تشجّعنا اليقظةُ الذهنيّةُ على أنْ نكونَ مع أنفسنا، ولكنها في المقابلِ مفيدةٌ جدًّا عندَ القيامِ بها معَ الآخرين. فالجلوسُ بصمتٍ مع مجموعةٍ من الناسِ له تأثيرٌ قويٌّ بشكلٍ مدهشٍ. وبإمكانك أنْ تتعلَّم كثيرًا من خلالِ مناقشةِ ممارستك معَ الآخرين. في بعضِ الأحيانِ قد يتحدّثُ الآخرونَ بشكلٍ منطقيٍّ بالنسبةِ إليك، وفي بعضِ الأحيانِ يتحدّثونَ من زاويةٍ مختلفةٍ تمامًا عنك. وفي كلتا الحالتينِ بإمكانهم أنْ يساعدوكَ في توضيحِ تجربتك. ويمكنك إيجادُ زملاءٍ في الممارسةِ بالاشتراكِ في دورةٍ، أو بالتواصلِ مع مركزٍ محليٍّ لليقظةِ الذهنيّةِ.

إنَّ البرنامجَ المكوّنَ من ثمانيةِ أسابيعٍ والذي يعرفُ بخفضِ التوترِ القائمِ على اليقظةِ الذهنيّةِ والعلاجِ المعرفيِّ القائمِ على اليقظةِ الذهنيّةِ معترفٌ به بشكلٍ واسعٍ من قِبَلِ المجتمعِ الطبيِّ الدوليِّ، كما أثبتتِ البحوثُ فوائدهُ العديدةَ على

الصحة وجودة الحياة (انظر الفصل 3). إنَّ دورةً منظمَةً مثل هذه قد تساعدك على تضمين التمارين في حياتك اليومية بالإضافة إلى دعم المعلم والمجموعة. إنَّ خفض التوتر القائم على اليقظة الذهنية والعلاج المعرفي القائم على اليقظة الذهنية يرتبطان ارتباطاً وثيقاً جداً ببعضهما بعضاً، ولا يجد المشتركون اختلافات كبيرة بينهما، ويمكنك أن تختار ما يقع بالقرب منك. وإذا كانت لديك مشكلات نفسية مستمرة مثل اضطرابات الاكتئاب والقلق، فقد يقدم لك العلاج المعرفي القائم على اليقظة الذهنية مساعدة متخصصة أكثر في التعامل مع أنماط التفكير السلبية والبرامج التي يتم تقديمها من قبل الاختصاصيين النفسيين الإكلينيكين المدربين على العمل مع حالات الاكتئاب. إنَّ معلمي اليقظة الذهنية يقومون بتقديم عمليات تقييم بشكل أساسي قبل تسجيلك في البرنامج؛ ولذلك يمكنك مناقشتهم فيما إذا كان ذلك البرنامج هو البرنامج المناسب بالنسبة لك في ذلك الوقت من حياتك.

هناك طريقة أخرى لتعميق تجربتك، وهي إيجاد مركزٍ محليٍّ متخصصٍ أو مجموعة. كثيرٌ من المراكز البوذية تقدم جلسات تأمل ذهنيٍّ منتظمةٍ والتي يمكنك ممارستها مع أشخاص آخرين، ولا يتطلب منك أن تنتمي إلى أيِّ اعتقادٍ أو أن تصبح بوذيًّا. وهناك منظمات أخرى قائمة على الإيمان مثل الكنائس المسيحية، والتي تقوم بتقديم جلسات للتأمل الذهني، وكذلك المجموعات العلمانية لممارسي اليقظة الذهنية. سوف تحتاج إلى البحث عن المنظمة لتجنب أيِّ شيء عقائدي، ولكي تستطيع التعرف على نوع اليقظة الذهنية الذي تقوم بممارسته. وهناك بعض أنماط اليقظة الذهنية تميل إلى الانطلاق نحو تغيير الحالة، أو لخدمة هدفٍ أسمى. ودون التقليل من شأن هذه الاعتقادات، إذا كنت مهتمًّا باليقظة الذهنية، اسأل نفسك ما إذا كان اليقظة الذهنية يدعم أهداف اليقظة

الذهنية التي ناقشناها في هذا الكتاب. هل يساعدك على أن تكون أكثر حضورًا ووعيًا؟ وأكثر تجسيدًا؟ وأكثر تقبلًا لنفسك وللآخرين؟

إذا لم يكن لديك مجموعة أو مركز بالقرب منك، فالخيار الآخر هو أن تبحث عن اجتماع كبير لليقظة الذهنية لمرة واحدة، وذلك بالذهاب إلى المقر الذي يتم فيه الاجتماع. إن كل الدول الغربية لديها مراكز لتعلم اليقظة الذهنية إما ليومين في نهاية الأسبوع أو لأسبوع أو أكثر، وحتى في مناطق الأرياف الجميلة. إن بعض الاجتماعات تعكس الشعور بالاسترخاء والود، وبعضها الآخر يميل إلى منهج رهباني في الصباح الباكر مع نوع من الهدوء. إن هذا المنهج قد يكون فرصة رائعة لاكتشاف ماذا يحدث عندما تسمح لجسدك وذهنك بالتأني والثبات في مكان واحد.

تجربة "تيسا" EXPERIENCE TESSA

إن أحد أفضل الأشياء في ممارسة اليقظة الذهنية بالنسبة إلي هو الارتباط مع الآخرين. عندما تقوم باليقظة الذهنية فأنت تحتاج بالفعل إلى أن تكون مع أشخاص يجدون أنه من السهل الجلوس في صمت لمدة ساعات في وقت واحد. عندما بدأت في ممارسة اليقظة الذهنية لأول مرة، كان جميع أصدقائي في العشرينات والثلاثينات من العمر يعملون في مجال الإعلام. وعندما بدأت في الحضور في مركز لليقظة الذهنية كنت ألتقي بأشخاص من جميع الأعمار ومختلف الخبرات: ممرضات وممثلين ومحاضرين وعمال حدائق وعمال بناء ورجال شرطة وسيدات ورجال أعمال وطلبة. لقد كان شعورًا بالانتعاش. كنت حذرة جدًا حول أي شيء يتعلق بالعقائد، ولكن شعرت بالارتياح عندما وجدت أنه لم يكن هناك أحد مهتم بتحويلني إلى أي عقيدة.

عندما تقضي وقتًا في اليقظة الذهنية، يبدو الناس لطفاء، ويصبحون أكثر انفتاحًا واسترخاءً مع بعضهم بعضًا. اعتدتُ على ملاحظة الآخرين لرؤية ما إذا كانوا مؤهلين جيدًا للتأمل الذهني، ثم في مرحلة ما وجدتُ أنه لا يوجد أشخاص مجهزون لأن يصبحوا كذلك، ولكنهم يصبحون أنفسهم أكثر وأكثر. "Jim" أصبح نفسه أكثر. و"إسحاق Isaac" أصبح أكثر تفردًا في ذاته. و"Debbie" أصبحت "Debbie" بشكل أكبر. لقد كان ذلك ارتياحًا عظيمًا، بأنه يمكنني الاسترخاء في وأن أكون كما أنا. 

الإلهام INSPIRATION

نحن نتعرض كل يوم إلى كلماتٍ وصورٍ تحفزنا على أن نصبح مغفلين، أخبار الشائعات حول المشاهير في الصحف التي ننساها في عدة دقائق. اللوحات الإعلانية التي تسرق انتباهنا بشعاراتها. والتلفاز الذي يجعلنا نشعر بالنعاس على الأريكة. كيف يمكننا أن نهرب من كل هذه المشتتات لخلق مساحة لليقظة الذهنية؟

يمكنك مواجهة ذلك من خلال البحث عن الكتب ومقاطع الصوت والفيديو التي تحفزك على اليقظة الذهنية وتذكرك بهدفك من الممارسة. هناك بعض الكتب التي تقدم إرشادات خاصة، والتي تتضمن خطوات تقوم بها خلال ثمانية أسابيع من برنامج اليقظة الذهنية. يمكنك أيضًا أن تستلهم اليقظة الذهنية من محترفي ومعلمي اليقظة الذهنية من تقاليد مختلفة، وطرائق خاصة لكل منهم في وضع الأشياء والتي قد تجلب وجهات نظر جديدة مثلما نقرأ ثم فجأة يرن شيء ما في داخلك. الأشعار والموسيقى والفنون البصرية تلهمنا أيضًا لأن نصبح متأملين. إن الفنانين غالبًا يقومون بالتقاط جوهر اللحظة الآنية ببساطته وسحره.

ممارستك الخاصة بك YOUR OWN PRACTICE

إنَّه منَ الجميل أن تقرأ وتحدَّث حولَ اليقظةِ الذهنيةِ. وقد تفكَّر: "نعم، ذلك عظيم، لقد قمتَ بالتسجيل" وفي الحقيقة لا يوجدُ هناكَ بديلٌ للممارسةِ. إنَّ الكلماتِ قد تدلُّ على توجيهاتٍ عامةٍ وغامضةٍ، ولذلك، يجبُ عليكَ أن تقومَ بتجربتها في جسدِكَ وكيانِكَ. تخيلُ أنَّكَ في هذهِ الممارسةِ كنبتهِ صغيرةٍ أعطيتُ إليك؛ لكي تعتني بها، وتحتاج إلى أن تسقيها كلَّ يومٍ بدلاً من تركها تجفُّ مدى الحياة، ثمَّ تتمنى إعادةَ إحياها عن طريق غمرها بالماء. إذا قمتَ بالاستمرارِ بالسقي قد تتفاجأ بأنَّكَ قمتَ بإنتاجِ فاكهةٍ أو زهرةٍ زاهيةٍ غيرِ متوقعةٍ.

نصائح مفيدة USEFUL TIPS

• الوقت Time

انظرُ ما إذا كانَ بإمكانكَ إيجادَ وقتٍ منتظمٍ ومناسبٍ لك. قد يرى بعضُ الأشخاص أن وقتَ الصباحِ منعشٌ بالنسبةٍ إليهم؛ وبعضهم الآخر يجدُ وقتَ المساءِ أكثرَ استرخاءً. وقد يفضلُ وبعضهم غرفةَ اجتماعٍ هادئةٍ في مكانِ العملِ خلالَ فترةِ استراحةِ الغداء. قم بتجربةِ ذلك في حياتِكَ الخاصةِ، ولاحظُ ما إذا كانَ بإمكانكَ إيجادَ وقتٍ تعتادُ عليه.

• المكان Place

قم بإيجادِ مكانٍ مناسبٍ للممارسةِ. قد يكونُ ركنًا صغيرًا في غرفتكِ، ولكن انظرُ ما إذا كانَ بإمكانكَ إيجادَ مكانٍ لليقظةِ الذهنيةِ خالٍ من أيِّ ضوضاءٍ أو ملابسٍ متراكمةٍ. بإمكانكَ وضعُ نبتةٍ أو صورةٍ للإلهامِك. انظرُ ما إذا كانَ بإمكانكَ خلقَ مساحةٍ صغيرةٍ تشعرُك بالحماسِ للجلوسِ فيها وممارسةِ اليقظةِ الذهنيةِ.

• الاحتفاظ بمذكرة Keeping a record

قم بالاحتفاظ بمذكرة يومية. إنَّ عملَ مذكرةٍ سريعةٍ في كلِّ يومٍ قد يساعدك على النظر بشكلٍ أكثر وضوحًا ويساعدك على الاستمرار في الممارسة والتخلي عن الأشياء التي قد تؤثر على حالتك الذهنية.

• أي مساعدات بسيطة Any little helps

إنَّه من الأفضل أن تقوم بممارسة التمارين لمدة 10 دقائق كلَّ يوم بدلاً من جلسة سريعة لمرة واحدة في الشهر. إنَّ القليل من الدقائق تساعدك أيضًا على إعادة الارتباط بالحاضر.

تجربة هارون EXPERIENCE AARON

لقد وجدتُ أنَّ الصباح هو أفضل وقتٍ بالنسبة إليَّ لممارسة اليقظة الذهنية. أقومُ بعدة أشياء في الصباح: أتناولُ إفطاري، وأنظفُ أسناني، وأستحمُ وأشعرُ بالراحة مع نفسي. ثمَّ بعد ذلك، أجلسُ وأمارسُ اليقظة الذهنية. أحدُ معلميَّ كان يقولُ لنفسه: إنَّ عدمَ القيام باليقظة الذهنية بالنسبة إليه هو مثلُ عدم القيام بتنظيف أسنانه. وإذا أهملتَ اليقظة الذهنية لفترةٍ طويلةٍ أشعرُ بأنَّ ذهني يتنفَّسُ بشكلٍ سيئٍ، وأشعرُ بإحساسٍ سيئٍ عندما أذهبُ خارجًا في ذهنٍ فوضويٍّ، وألتقي بالآخرين في تلك الحالة السيئة لذهني.

تجربة "إسحاق" experience ISAAC

لقد كان اكتشافاً عظيماً عندما وجدتُ أنَّ وقتَ الليلِ قبلَ الذهابِ إلى النومِ هو أفضلُ وقتٍ بالنسبةِ إليَّ لممارسةِ اليقظةِ الذهنية. وبدلاً من ممارستها بينما ذهني مشغولٌ بالأفكارِ، اكتشفتُ أنَّ الأفكارَ نفسها سوف تكونُ مرهقةً لبعضها بعضاً عندما أقومُ بممارسةِ اليقظةِ الذهنيةِ أولاً.

لقد كانت هناك لحظاتٌ كنتُ أشعرُ فيها بثقلِ الأشياءِ في حياتي. لقد كانت هناك أمورٌ كثيرةٌ جدًّا تسيطرُ عليَّ، ولم يكنْ لديَّ وقتٌ للقيامِ باليقظةِ الذهنية. في الواقعِ، إنَّ هذا هو الوقتُ الحقيقيُّ الذي أحتاجُ فيه إلى ممارسةِ اليقظةِ الذهنية. إذا كنتُ قادرًا على ممارسةِ اليقظةِ الذهنيةِ لمدةِ خمسِ دقائقٍ في وقتِ العاصفةِ، فسوف ترى الفرقَ. هناك جزءٌ مني يفكرُ: "إذا قمتُ باليقظةِ الذهنيةِ الآنَ، فلن أنجزهُ بالشكلِ المناسبِ، أنا في حالةٍ فوضى عارمةٍ" إنَّ الفكرةَ هي فقط أنْ تقومَ بالممارسةِ في الحالةِ التي أنتَ فيها، لا يتوجبُ عليكُ أنْ تكونَ في حالةٍ معينةٍ للبدءِ في الممارسةِ، ويمكنكُ القيامُ بها في تلكِ الحالةِ.

جربِ الآنَ try it now

ماذا بعد ذلك؟ WHERE NEXT?

هل ترغبُ في استكشافِ المزيدِ حولَ اليقظةِ الذهنية؟ إذا كان كذلكَ، خذْ بعضَ الوقتِ للتفكيرِ حولَ الخطواتِ العمليةِ القادمة؟ هل ستقومُ بالبحثِ عن برامجٍ؟ أو قراءةِ كتابٍ آخر؟ أو تحديدِ وقتٍ معينٍ للممارسةِ اليومية؟ ما نوعُ التحدياتِ التي تعتقدُ بأنَّكَ سوف تواجهُها، وكيف ستتعاملُ معها؟ قمْ بكتابةِ أفكارِكَ هنا أو في مذكرة.

خطواتك القادمة (مثال: دورة، كتاب، مركز للتأمل الذهني، ممارسة منتظمة):

.....

.....

.....

.....

تمرين منهجي سوف تقومُ به بشكلٍ منتظمٍ في الشهرِ القادمِ (مثال: اليقظة الذهنية للتنفس، التصوير الدقيق للجسد، اليقظة الذهنية للحركة):

.....

.....

.....

.....

الوقت الذي سوف تقوم فيه بممارسة التمارين (مثال: الصباح، بعد الظهر، المساء، في الوقت الذي تستطيع):

.....

.....

.....

.....

تمرين غير منهجي سوف تقوم به في الشهر القادم (مثال: تنظيف الأسنان،
زر الإيقاف، اليقظة الذهنية أثناء المشي إلى العمل):

.....

.....

.....

.....

ما المعوقات أو التحديات التي تعتقد أنك سوف تواجهها في الممارسة؟

.....

.....

.....

.....

ما الأمور التي من الممكن أن تساعدك على مواجهة هذه التحديات؟

.....

.....

.....

.....

.....

كلمة أو عبارة سوف تساعدك على تذكر الغرض الذي من أجله تقوم
بممارسة اليقظة الذهنية:

.....

.....

.....

.....

الوضع الحالي AS THINGS ARE NOW

الوقت الحالي، هنا، الآن، دائماً

"T.S. Eliot"

قد يكون من السهل اعتبار اليقظة الذهنية كخطّة لتحسين الذات. وقد يعتقد أغلبنا بأنّ هناك شيئاً خاطئاً لدينا أو في حياتنا، وأنّه في يوم ما سوف نقوم بإصلاحه. ولكنّ اليقظة الذهنية ليست حول السعي بأن نكون أفضل. بإمكاننا أن نتخلّى عن فكرة أنّ الأشياء يجب أن تكون أفضل ممّا هي عليه الآن. بالطبع، سوف يكون من المفيد إذا قمنا باستخدام قليل من الطاقة والتفكير حول خلق مساحةٍ لتمارين اليقظة الذهنية. وأن نقوم بخلق مساحةٍ ضمن ما نستطيع التوقف عن عمله والسعي إليه، وأن نكون بكلّ بساطة هنا فقط كما نحن.

قد تشعرُ بالإنهاك من انشغال الحياة، وأنك تقسو على نفسك دون ممارسة اليقظة الذهنية خلال يومك. ولكن، لا يوجد هناك من يكون متيقظاً ذهنياً في كلّ حالاته وفي كلّ اللحظات. إنّها حركةٌ مستمرةٌ داخل وخارج الوعي: فتح، وإغلاق، وفتح مرة أخرى لحيوية تجاربنا.

إنَّ كلَّ وقتٍ تكونُ فيه أقلُّ وعيًا هو فرصةٌ أخرى؛ لِتستحضرَ وعيكَ من جديد، وفي كلِّ مرةٍ سوفَ تستمتعُ بإعادةِ اكتشافِ اللحظةِ الآتيةِ. "أوه انظر! عدنا مرةٍ أخرى"، العودةُ إلى (الآن) في أيِّ لحظةٍ. عندما تكونُ منشغلًا في محادثةٍ مملّةٍ في ذهنك، وفجأةً تتمُ إعادةُكَ بواسطةِ اللونِ الأخضرِ المشرقِ لتلكَ الشجرةِ والذي استخدمتهُ كتذكيرٍ للعودةِ إلى اللحظةِ الآتيةِ، أو بواسطةِ سخونةِ ماءِ الاستحمامِ، أو طعمِ الفراولةِ. كلما كان ذهنك أكثرَ صفاءً كنتَ قادرًا على استحضاره مجددًا.

مَن الذي يستطيعُ أن يربطَ نفسه بالسعادةِ دائمًا

هل ينكسرُ جناحُ الحياة؟

مَن الذي يستطيعُ أن يقبلَ الفرحَ وهو يطير؟

ويعيشُ في شروقِ الشمسِ الأبديِّ.

"William Blake"

لا يمكننا أن نجعلَ الأشياءَ تستمرُّ إلى الأبدِ. الاستحمامِ سوفَ ينتهي، الفراولةِ سوفَ تؤكل، وسوفَ تأتي لحظةٌ جديدةٌ لتحلَّ محلَّ اللحظةِ التي قبلها. في بعضِ الأحيانِ تكونُ اللحظةُ الآتيةُ صعبةً، وفي بعضِ الأحيانِ تكونُ مدهشةً وساحرةً. قد تساعدك ممارسةُ اليقظةِ الذهنيةِ على أن تكونَ مرتاحًا الآنَ، بغضِّ النظرِ عما تجلبُه!

قائمة من التمارين

List of practices

قمنا بالعمل على كثيرٍ من التمارين في هذا الكتاب. العديد منها تشمل موضوعاتٍ مختلفةً، وبعضُ منها مباشرة في تمارينها الأساسية مثل اليقظة الذهنية للتنفس، وإعادة القيام بها مع تركيزٍ مختلفٍ. عندما تقوم بتجربة هذه الخيارات المختلفة، قد يكون من الجيد أن تقوم بتمرين أو تمرينين حتى تصبح معتادًا عليها وتستكشفها بشكلٍ أكثر عمقًا.

جلسات اليقظة الذهنية: SITTING MEDITATION

- اليقظة الذهنية للتنفس (صفحة).
- اليقظة الذهنية للتنفس: أن تكون فضوليًا (صفحة).
- اليقظة الذهنية للأصوات (صفحة).
- اليقظة الذهنية للتنفس: تصنيف الأفكار (صفحة).
- اليقظة الذهنية للتنفس والأصوات والأفكار (صفحة).
- التعامل مع التحديات (صفحة).
- اليقظة الذهنية: التعاطف المحب (صفحة).
- اليقظة الذهنية: الجبل (صفحة).
- اليقظة الذهنية: السماء (صفحة).

MINDFULNESS OF BODY اليقظة الذهنية للجسد

- الجسد في الضغوطات (صفحة).
- الشعور بالأصابع (صفحة).
- القدمان والساقان (صفحة).
- الفحص الدقيق للجسد (صفحة).
- الكلمات والأحاسيس (صفحة).
- اليقظة الذهنية للأحاسيس الشديدة (صفحة).
- أحاسيس الجذع (صفحة).

MINDFUL MOVEMENT اليقظة الذهنية للحركة

- وضعية الجبل (صفحة).
- اليقظة الذهنية للمشي (صفحة).
- اليقظة الذهنية للحركة: الوقوف المتمدد (صفحة).

CREATING SPACE خلق المساحة

- زر الإيقاف (صفحة).
- زر الإيقاف الخاص بك (صفحة).
- الخطوات الثلاثة لمساحة التنفس (صفحة).
- مساحة التنفس: خلق خيار (صفحة).

AWARENESS EXERCISES تمارين الوعي

- المقصد (صفحة).
- ترويض الحيوانات (صفحة).

- مراقبة ردود أفعالك (صفحة).
- اللحظات التي تعجبك (صفحة).
- اللحظات التي لا تعجبك (صفحة).
- سلسلة الأفكار (صفحة).
- اليقظة الذهنية ليومك (صفحة).
- المقصد: الماضي قُدمًا (صفحة).
- إلى أين بعد ذلك؟ (صفحة).

اليقظة الذهنية في الحياة اليومية

MINDFULNESS IN DAILY LIFE

- تجربة اليقظة الذهنية (صفحة).
- اليقظة الذهنية للطعام (صفحة).
- اليقظة الذهنية لتنظيف الأسنان (صفحة).
- اليقظة الذهنية للأنشطة اليومية (صفحة).
- مراقبة مقدار سرعتك (صفحة).
- المهمة الواحدة (صفحة).
- الأنشطة المتأنية (صفحة).
- كثيرٌ من "أنا" (صفحة).
- التحدث والاستماع (صفحة).

Further resources

BOOKS

MINDFULNESS IN DEPTH

These books will help you to go further into mindfulness practice as it is taught in the MBSR and MBCT programmes.

Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain and Illness by Jon Kabat-Zinn (Delta, 1990)

This influential book presenting mindfulness and its benefits for health and wellbeing is by Jon Kabat-Zinn, creator of the Mindfulness-Based Stress Reduction programme.

Mindfulness: A Practical Guide to Finding Peace in a Frantic World by Mark Williams and Danny Penman (Piatkus, 2011)

Professor Mark Williams, one of the founders of Mindfulness-Based Cognitive Therapy, takes you through an eight-week mindfulness programme, including a CD for guided practice.

Mindfulness: How to Live Well by Paying Attention by Ed Halliwell (Hay House, 2015)

A clear and accessible guide which can be used as a nine-week training manual.

Mindfulness for Health: A practical guide to relieving pain, reducing stress and restoring wellbeing by Vidyamala Burch and Danny Penman (Piatkus, 2013)
Practices to relieve chronic pain and the stress of illness, developed by Vidyamala Burch to help cope with her own spinal injury.

Mindfulness-Based Cognitive Therapy by Rebecca Crane (Routledge, 2009)
This book provides a clear and thorough outline of the key theoretical and practical features of MBCT, mainly for use by mindfulness teachers and therapists.

Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression. A New Approach to Preventing Relapse by Zindel V. Segal, J. Mark G. Williams and John D. Teasdale (Guilford Press, 2002)
This seminal work on MBCT is mainly for use by mindfulness teachers and therapists. For a book written more for the general public see the next title by the same authors and Jon Kabat-Zinn.

The Mindful Way through Depression by Mark Williams, John Teasdale, Zindel V. Segal and Jon Kabat-Zinn (Guilford Press, 2007)
A guide to mindfulness, including CD, for anyone who has struggled with depression, written by the founders of Mindfulness-Based Cognitive Therapy.

MINDFULNESS, MEDITATION AND INSPIRATION

These are guides to mindfulness, meditation and life by writers and teachers from a range of backgrounds and traditions.

Get Some Headspace by Andy Puddicombe (Hodder & Stoughton, 2011)

A practical guide to meditation by a clinical consultant and former Buddhist monk who suggests that ten minutes a day of practice can have life-changing effects.

In Praise of Slow by Carl Honoré (Orion, 2005)

Journalist Carl Honoré explores the rise of slow movements in food, workplaces, medicine, urban planning and other areas – challenging the idea that faster is always better.

The Mindful Manifesto: How Doing Less And Noticing More Can Help Us Thrive In A Stressed-Out World by Dr Jonty Heaversedge and Ed Halliwell (2nd edn, Hay House, 2012)

An inspiring overview of mindfulness research and practice, offering a vision of a more mindful society.

The Mindful Workplace: Developing Resilient Individuals and Resonant Organizations with MBSR by Michael Chaskalson (Wiley-Blackwell, 2011)

One of the UK's leading proponents of mindfulness in the workplace offers a practical and theoretical guide to mindfulness in organizational settings.

The Miracle of Mindfulness, by Thich Nhat Hanh
(Rider, 1991)

One of the West's most popular Buddhist teachers, the Vietnamese monk Thich Nhat Hanh, encourages meditation practice through gentle anecdotes and exercises.

The Power of Now: A Guide to Spiritual Enlightenment
by Eckhart Tolle (New World Library, 1999)

This best-selling book is too 'New Age' for some, but many readers have been inspired by Tolle's vision of how to become more fully present.

Sane New World: Taming the Mind by Ruby Wax
(Hodder & Stoughton, 2013)

Comedian Ruby Wax has her own experience of depression and now a Masters from Oxford in Mindfulness-based Cognitive Therapy. She presents an honest, funny manual for rewiring our brains and living more calmly.

Seeking the Heart of Wisdom: The Path of Insight Meditation by Jack Goldstein and Jack Kornfield
(Shambhala, 1987)

An introduction to Insight Meditation, which brings the teachings of Theravada Buddhism (rooted especially in Southeast Asia) into an accessible context for Westerners.

Shambhala: The Sacred Path of the Warrior by Chögyam Trungpa (Shambhala, 2007)

The Tibetan meditation master Chögyam Trungpa teaches how to live a life of fearlessness and goodness based on the Shambhala teachings, named for a legendary enlightened kingdom.

Taking the Leap: Freeing Ourselves from Old Habits and Fears by Pema Chödrön (Shambhala, 2010)

American Buddhist nun Pema Chödrön teaches how to break free of destructive patterns in our life by learning to stay present and open.

Turning the Mind into an Ally by Sakyong Mipham (Riverhead, 2004)

Sakyong Mipham writes with clarity about how to strengthen our minds and bring peace to our lives through the practice of meditation.

When Things Fall Apart: Heart Advice for Difficult Times by Pema Chödrön (Shambhala, 2000)

Pema Chödrön teaches with her usual humour and compassion on how to work with painful situations and emotions.

Wherever You Go, There You Are. Mindfulness Meditation for Everyday Life by Jon Kabat-Zinn (Piatkus, 1994)

This book by Jon Kabat-Zinn is less about medicine and health (compared with his earlier *Full Catastrophe Living*) and more of a personal and poetic guide to the practice of mindfulness.

APPS

Buddhify

buddhify.com

This beautifully designed UK app brings mindfulness into daily life, with guided meditations to use when walking, eating, waking up, waiting around, and so on.

Headspace

getsomeheadspace.com

'The world's first gym membership for the mind', with guided meditations from British former Buddhist monk Andy Puddicombe. The free programme offers ten days of ten-minute meditation practices, and animations to support your understanding. After the trial period you can pay for a wide range of further content.

Insight Timer

insighttimer.com

A free app to time your meditation session, with sounds of various gongs or singing bowls. You can also log your practice or choose to connect with others meditating worldwide.

The Mindfulness App

mindapps.se

This American app comes with guided meditation practices between three and 30 minutes, a silent meditation option and body-scan practice.

Whil

www.whil.com

An extensive range of meditation and yoga sessions of varying lengths led by American and global teachers.

WEBSITES

Be Mindful

www.bemindful.co.uk

The Mental Health Foundation hosts a site with a wealth of information about mindfulness, including a directory where you can find current courses offered by teachers across the UK.

Be Mindful Online

www.bemindfulonline.com

A four-week online course run by the Mental Health Foundation and presented by Tessa Watt and Ed Halliwell. It features video lessons, guided audio, and interactive exercises.

Being Mindful

www.beingmindful.co.uk

The author is co-director of this small London-based organization which offers MBSR courses, sessions for workplaces, and mindfulness coaching.

The Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society

www.umassmed.edu/cfm/

This organization based at the University of Massachusetts Medical School grew out of Jon Kabat-Zinn's pioneering Stress Reduction Clinic, and is the home of MBSR. On the website you can find mindfulness programmes in North America, and information on the Center's research into mindfulness in healthcare.

The Centre for Mindfulness Research and Practice www.bangor.ac.uk/mindfulness

Based at Bangor University in Wales, this centre is a leading provider of professional mindfulness training. It also offers public courses including a distance learning programme, in which you can follow an eight-week course supported by weekly phone calls with a teacher. The website also has guided mindfulness meditation CDs for sale.

Gaia House www.gaiahouse.co.uk

This site gives information on Insight Meditation retreats in the Buddhist tradition, based in Devon, UK.

Mindful www.mindful.org

This lively website features stories and commentary about mindfulness and 'mindful society'. There is news of projects in schools, hospitals, offices, campuses, prisons and so on, as well as updates on scientific research, and articles on practical subjects like mindful parenting.

Mindfulness-Based Cognitive Therapy (UK)

www.mbct.co.uk

The official UK website of MBCT contains information and links to other resources.

Mindfulness Meditation Practice CDs and Tapes

www.mindfulnessstapes.com

Here you can order CDs and tapes recorded by MBSR founder Jon Kabat-Zinn.

American Mindfulness Research Association

goamra.org

A resource providing information on the scientific study of mindfulness, including publications, measurement tools and research centres.

Oxford Mindfulness Centre

www.oxfordmindfulness.org

The Oxford Mindfulness Centre is a charity working to research and promote the therapeutic use of mindfulness. On this site you can download academic papers on the use of mindfulness for working with specific mental health challenges such as bipolar disorder, suicidal behaviour and eating disorders.

Shambhala

www.shambhala.org

An international network of meditation centres rooted in the Buddhist tradition but offering meditation evenings and courses open to all, in over 170 locations worldwide.