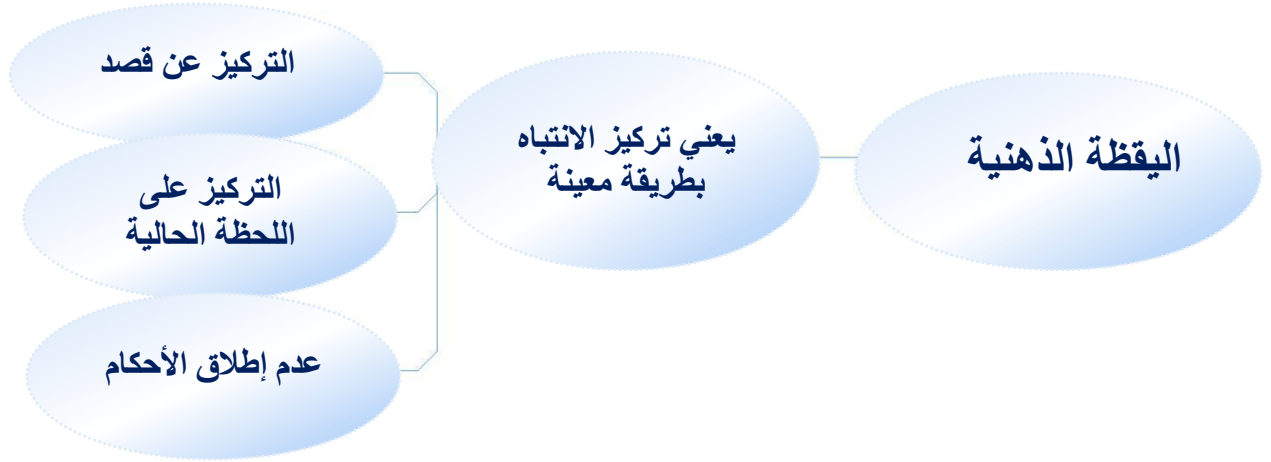


اليقظة الذهنية (Mindfulness)

ما هي اليقظة الذهنية؟



ترتبط اليقظة الذهنية بأفكار بوذية قديمة وثيقة الصلة بالحياة اليوم. تُعرّف اليقظة الذهنية بأنها مفهوم بسيط للغاية وتعني تركيز الانتباه بطريقة معينة تشمل: التركيز عن قصد والتركيز على اللحظة الحالية وعدم إصدار الأحكام مما يزيد الوعي والوضوح وتقبل الواقع الحالي.

لا تتعارض اليقظة الذهنية مع أي معتقدات أو تقاليد أو ممارسات دينية أو ثقافية أو علمية حيث أنها ببساطة طريقة عملية لملاحظة الأفكار والأحاسيس الجسدية والمناظر والأصوات والروائح في البيئة المحيطة وأي شيء قد لا يلاحظه الإنسان عادةً. قد تكون مهارات اليقظة الذهنية بسيطة ولكن نظرًا لاختلافها عن طريقة التفكير الطبيعية فإنها تتطلب الكثير من التدريب.

يتمتع الحيوانات والأطفال بقدرات بارعة فيما يخص اليقظة الذهنية في اللحظة الحالية. قد يخرج الشخص البالغ إلى الحديقة وينظر حوله مُفكرًا: " يحتاج هذا العشب إلى القص وتبدو رقعة الخضروات تلك غير مرتبة للغاية"، بينما سيلاحظ الأطفال النمل أو الزواحف الأخرى على الأرض.

تشير اليقظة الذهنية ببساطة إلى ملاحظة ما لا يلاحظه المرء عادةً لأن عقله مشغول جدًا في المستقبل أو في الماضي – إما يُفكر فيما يتعين عليه القيام به أو مراجعة ما فعله.

الاتصاف باليقظة الذهنية يساهم في تدريب الانتباه حيث تتجول عقول البشر بلا هدف خلال حوالي 50% من الوقت ولكن في كل مرة يتدرب فيها المرء على اليقظة الذهنية فإنه يُدرب "عضلات" انتباهه ويصبح أكثر لياقة ذهنيًا. يمكن للمرء التحكم بشكل أكبر في تركيز انتباهه واختيار ما يُركّز عليه، بدلاً من السماح لما يزعه بالسيطرة على انتباهه وأخذه بعيدًا عن اللحظة الحالية.

يمكن وصف اليقظة الذهنية ببساطة بأنها اختيار وتعلم كيفية التحكم في تركيز الانتباه والاتصاف بالانفتاح والمرونة.

الطيار الآلي



المشي بشكلٍ يقظٍ ذهنياً يجلب المتعة. إن المشي شيء يفعله أغلب الناس في وقت ما خلال النهار، لذا يمكنك التدرّب حتى ولو لبضع دقائق في كل مرة على المشي مع الاستمتاع باليقظة الذهنية، فبدلاً من الغرق بالأفكار "في الرأس" يمكنك النظر حولك وملاحظة ما تراه وتسمعه وتشعر به أو ملاحظة الأحاسيس الجسدية فقط من خلال فعل المشي. يمكنك ملاحظة الأحاسيس الجسدية وحركة أقدامك وذراعك ورأسك أثناء قيامك بكل خطوة وملاحظة تنفسك. سنتطّل الأفكار باستمرار لكن يمكنك ملاحظتها فقط ثم إعادة الانتباه إلى المشي.

كلما تدرّبت على ذلك أكثر، ستلاحظ في البداية أن تلك الأفكار ما زالت تتطّل عليك ولكن لا بأس بذلك. يتمثّل الهدف الوحيد لنشاط اليقظة الذهنية في إعادة تركيز انتباهنا باستمرار إلى النشاط الذي نقوم به وملاحظة تلك الأحاسيس من الخارج والداخل.

ما أهمية اليقظة الذهنية؟

اليقظة الذهنية	الاستجابة المتسرّعة (دون يقظة)
<p>عدم إطلاق الأحكام / التقبّل</p> <p>مبنية على حقيقة</p> <p>الأفكار كأحداث عقلية</p> <p>البعد عن / الانسحاب من الأفكار</p> <p>الوعي باللحظة الحالية</p> <p>الاقترب</p> <p>ترك الأمر</p> <p>الاهتمام، التركيز، اليقظة</p> <p>تقليل الضيق والألم</p> <p>وضوح ويقظة</p> <p>النظر في الخيارات الحكيمة</p> <p>الهدوء والفعالية</p> <p>الوعي والوضوح</p>	<p>إطلاق الأحكام</p> <p>مبنية على رأي</p> <p>اعتبار الأفكار كحقائق</p> <p>تصديق الأفكار والانخراط فيها</p> <p>الانتباه إلى الماضي والمستقبل</p> <p>التجنب (المواقف والأفكار والعاطفة)</p> <p>المعاناة</p> <p>تفعيل "الطيار الآلي"</p> <p>الضيق والألم</p> <p>ضبابية بالأفكار المزعجة</p> <p>تفعيل سلوكيات اندفاعية</p> <p>الشعور الغامر، الشعور بالكارثة</p> <p>عدم القدرة على اختيار رد الفعل</p>
<p>رد فعل</p> <p>ناتج عن</p> <p>الضيق</p>	<p>استجابة</p> <p>واعية</p>
<p>حدث</p> <p>مُرهِق</p>	

- فكّر بالموقف الذي يتضمن أكبر قدر ممكن على الإطلاق من الضيق كنت قد عانيت منه سابقاً أو من المحتمل أن تتعرض له. هل هذا الوقت في الماضي؟ أم متوقع في المستقبل؟
- الآن، في هذه اللحظة بالذات، هل تعاني من أكبر قدر ممكن على الإطلاق من الضيق أو يحتمل أن تعاني من ذلك الآن؟
- إذا لم يكن الأمر كذلك، عليك استخدام هذا كسبب جيد لتعلم اليقظة الذهنية - تركيز انتباهنا في هذه اللحظة الحالية بالذات.