

ماهو التأمل الواعي ؟

يقصد بـ “التيقظ ” أو “اليقظة الذهنية” ببساطة الانتباه الشديد بما تشعر به في اللحظة الحالية. التمرن على اليقظة الذهنية يمكن أن تساعد في التأقلم مع الحياة اليومية والتعامل مع الأوقات العصيبة وذلك وفقاً لما أكدته دراسات عديدة أثبتت أن اليقظة الذهنية تقلل من التوتر والقلق، ويمكن أن تساعد على التركيز والاسترخاء وزيادة الإنتاجية. أفضل طريقة للاقتناع بفكرة “التأمل الواعي” بأن تمنح نفسك فرصة وتجرب تقنياته!

إليك بعض الطرق المختلفة التي يمكنك من خلالها ممارسة **اليقظة الذهنية** ، وبعض النصائح في حال واجهت صعوبة في ذلك ، والطرق التي يمكنك من خلالها دمج اليقظة الذهنية مع جدولك اليومي.

كيفية ممارسة اليقظة الذهنية ؟

ركز فقط على اللحظة الحالية : يمكنك تنمية “اليقظة الذهنية” خلال الأنشطة المنتظمة مثل المشي أو قيادة السيارة أو حتى أثناء تنظيف أسنانك. والهدف هنا محاولة التركيز فقط على اللحظة الحالية وعدم إيلاء كثير من الاهتمام لأفكار الماضي أو المستقبل.

عندما تركز على ما يحدث من حولك ، تقل احتمالية انغماسك في أفكارك. اسأل نفسك عما إذا كنت تشعر بالحرارة أو البرودة. أوصف نسم الهواء على وجهك؟ ما الأصوات التي يمكنك سماعها؟ ما الرائحة التي تشتمها؟ هل تنفسك بطيء أم سريع؟ هل تشعر بإرهاق أو جوع؟

لا تصدر أحكاماً على ما تلاحظه : تجنب وصف الأشياء بأنها “جيدة” أو “سيئة”. فقط لاحظ الأشياء واتركها. على سبيل المثال ، بدلاً من وصف رائحة معينة بأنها “سيئة” ، حاول ملاحظتها دون إطلاق حكم عليها.

تدرب على التنفس اليقظ :خصص دقائق إضافية للتركيز على تنفسك، يمكنك القيام بذلك مع إغلاق عينيك أو فتحهما. كيف يبدو تنفسك؟ صوتها مثل ماذا؟ أين تشعر أولاً بالتنفس في جسدك؟ وبالإمكان الاستعانة بالتطبيقات التقنية للتحقق من جودة التنفس مثل تطبيق (ReachOut Breathe) .

جرب التأمل الواعي : إذا كنت على استعداد للتعلم أكثر في تنمية ذهنك ، فكر في التأمل الواعي. اجلس بهدوء مع إغلاق عينيك والتركيز على أنفاسك ، أو على تكرار عبارة ما بهدوء.



إذا سرح العقل وذهب في حالة من الشرود فهذا لا يعني حدوث خطأ ما بل إنه أمر طبيعي! ركز أفكارك نحو أنفاسك ، أو إلى الكلمة أو العبارة التي اخترتها.

يمكنك ممارسة التأمل الواعي بنفسك ، أو يمكنك استخدام تطبيق (مثل Headspace أو Smiling Mind) إذا كنت تريد بعض الإرشادات.

ماذا لو واجهت صعوبة؟

كي تصبح أكثر وعياً تحتاج إلى تدريب عقلك ويمكن أن يستغرق الأمر بعض الوقت لذا تحتاج لقليل من الصبر.

تذكر:

- لا تتوقع أن تكون قادرًا على الحفاظ على **تركيزك** لفترة طويلة جدًا، خاصة في البدايات.
- من الطبيعي أن تتجول أفكارك.
- ليس الهدف أن يكون لديك عقل “فارغ” تمامًا ؛ يتعلق الأمر أكثر بملاحظة وتوجيه عقلك برفق عندما تتجول أفكارك.
- كلما كررت تمارين اليقظة الذهنية ، كلما تحسن المهارة لديك.
- إذا كنت تعاني من استراتيجية معينة ، فجزّب استراتيجية مختلفة. كل شخص له طبيعة مختلفة ، وقد تجد بعض الاستراتيجيات أسهل من غيرها.

ابدأ يومياً ببعض التأمل الواعي

هذه نصائح حول كيفية دمج اليقظة الذهنية خلال برنامجك اليومي.

اغسل الأطباق

عند غسل الأطباق هل تفكر عادة فيما عليك فعله لاحقاً ؟ بدلا من ذلك حاول التركيز فقط على غسل الأطباق، الاستماع إلى الحوض المملوء بالماء، الشعور بالماء الدافئ على يديك ، ورائحة سائل غسيل الصحون. عندما تلاحظ بعض الشرود الذهني ، أعد انتباهك إلى حواسك. واطرح عليه هذه الأسئلة : ماذا ترى ، ماذا تسمع ، ما هذه الرائحة؟ كيف تشعر الان؟ إذا لم تستطع الاستغراق في رحلة الأطباق ، حاول مرة أخرى .

اكتب قائمة “شكراً لك”

فكر في كتابة قائمة “شكرًا لك” وسوف تقدر الأشياء الصغيرة والكبيرة في حياتك ، ولا يلزم أن تكون القائمة طويلة ؛ اكتب ثلاثة أشياء أنت ممتن لها. ربما كانت قهوة لذيذة تناولتها، أو تشجيعا حصلت عليه من أصدقائك ، أو موقف دفعك للتحدث عن نفسك بثقة.

اجعل مهمتك هي كتابة ثلاثة أشياء في مذكرة “شكرًا لك” كل يوم!

تمارين الإطالة الرياضية

عندما نستقطع وقتا للتركيز على أجسامنا ، مثل القيام ببعض تمارين الإطالة فسوف نشعر ببعض الاسترخاء. يمكن تجربة هذه التمارين ومنحها الوقت الكافي مع التركيز على ما يشعر به الجسم.



صورة مقال

تناول وجبة خفيفة

كيف لتناول وجبة خفيفة أن تكون عاملا مساعدا على الانتباه ؟ أليس كذلك ؟ أفضل مكان للبدء هو التركيز على ما تأكله ، بدلاً من التركيز على أفكارك (أو مشاهدة التلفاز). لذا ، أحيانا نتساءل أين ذهب الطعام عند تناوله بلا وعي ، خذ وقتك وانتبه إلى كل جرعة ولاحظ الطعم اللذيذ وأنت تمضغ الطعام وتعمل حواسك. من المفيد أن تضع هاتفك جانبا أثناء تناول الطعام .

إعداد كوب شاي

يعد تحضير كوب من الشاي والاستمتاع به طريقة رائعة أخرى للتواصل مع حواسك. يمكنك عادة صنع كوب من الشاي دون التفكير في ذلك، فبدلاً من التركيز على حركة التحضير ، انتبه لكل شيء أثناء التحضير الشاي.

يمكنك أن تتخيل كيف أن شخصا ما جمع أوراق الشاي في مزرعة ما في آسيا ثم جمعت وغلفت إلى أن وصلت إليك في فنان أو إبريق ، وبمجرد الانتهاء من جميع خطوات الصناعة ، أمسك الكوب في يديك واشعر بالدفء. استمتع بهذه اللحظة



بالاستمرار على هذه التمارين البسيطة ستتحسن مهارة اليقظة الذهنية في حياتك ، وستلاحظ تحسنا في تركيزك مع الشعور بقدر من الاسترخاء والتعامل مع اللحظات العصيبة.