

اليقظة

كلمة اليقظة مستقاة من ممارسة التأمل التقليدي ولكن ليس بالمعنى الذي قد نتوقعه. هذا الأسلوب مفيد للمساعدة في تعلم تحمل المشاعر القوية. الفكرة ليست للتحكم في الأفكار أو المشاعر، بل تقبل أنها جزء من التجربة.

عند ممارسة اليقظة، ليس بالضرورة أن تجلس في وضعية اللوتس وتردد أنشودة أو ترنيمية على قمة جبل، ولكن اليقظة هي مهارة يمكنك ممارستها في الحياة اليومية. إنها ممارسة للمشاركة في حياتك، أي أن تكون **يقظاً** و**حاضراً**. وهي أيضاً ممارسة أن تصبح أكثر **عزماً** و**روية** في حياتك.

هكذا تجمع اليقظة بين **الانتباه والعزم**. واليقظة في جوهرها هي مهارات للتحكم في عقلك - وتركيز انتباهك الكامل على شيء واحد في اللحظة الراهنة.

اليقظة كلمة تحمل في كنهها معاني موهمة بالتناقض - فهي سهلة وصعبة. فمن السهل أن تكون لديك كل المعدات اللازمة لممارسة اليقظة في كل الأوقات، وهذا أمر صعب لأن أشياء كثيرة في عالمنا وعاداتنا تعمل على النقيض. طبيعة اليقظة هي:

- أن تصبح أكثر وعياً وانتبهاً
- أن تصبح أكثر عزماً
- أن يزيد معدل مشاركتك في حياتك الخاصة وتجاربك
- أن تصبح أكثر حضوراً وحيوية في كل لحظة تعيشها.

تتمحور اليقظة حول التخلص من المفاهيم المسبقة عن الذات، والآخرين والواقع نفسه، وبالتالي من حيث الممارسة يمكنك أن تصبح مدركاً للأمور كما هي، وأكثر إدراكاً لتحيزاتك دون الحاجة إلى التصرف في كل حالة.

فوائد اليقظة: كما ذكر أعلاه - تساعدك اليقظة على تحمل المشاعر القوية وبالتالي تغمرك فوائد عاطفية ونفسية جراً ذلك. بالإضافة إلى ذلك، أظهرت الأبحاث أن لها فوائد صحية - فهي تقلل من الإجهاد والضغط. ويمكن أن يؤثر الضغط العصبي على ضغط الدم، وإيقاعات القلب، ومعدل النبض الذي يمكن أن يؤدي لاحقاً إلى القابلية للمرض.

الهدف من اليقظة هو تطوير نمط حياة مشاركة بوعي وإدراك. ينطوي التأمل الذهني اليقظ على تعلم عدد من المهارات. هذه هي مهارات **ماذا** و **كيف**.

مهارات **ماذا** هي:

- لاحظ (لاحظ فقط) - ابدأ فقط بملاحظة بينتك وأفكارك ومشاعرك وعواطفك وخبراتك دون أن تتفاعل معها ودون الحكم عليها.
- صِف (قم بصياغة عبارات) - باستخدام كلمات لوصف مشاعرك. كن وصفاً وتصويرياً وبسيطاً جداً.
- شارك (تصرف بشكل بديهي وبحكمة) - عندما تمارس اليقظة مراراً وتكراراً، فهي تساعدك على زيادة معدل مشاركتك في حياتك وتجاربك.

مهارات **كيف** هي كيفية القيام بالشيء مع ملاحظة الشخص/كيفية وصفه ومشاركته

- عدم الحكم على الأشياء - (سواء جيدة أو سيئة) - الهدف هو اتخاذ موقف بدون حكم عند الملاحظة والوصف والمشاركة فيه. انظر ولكن لا تقيّم - ركز على الحقائق - "ماذا"، وليس "جيد أو سيئ"، "فظيح أو رائع". الحكم على الأشياء هو أي نعت أو تقييم

لشيء ما بأنه جيد أو سيئ، جدير بالاهتمام أو غير جدير بالاهتمام. ويكون الحكم على الأشياء في بعض الأحيان طريقة مختصرة لمقارنة الأشياء بالمعيار

- التيقظ اللحظي (في اللحظة الراهنة) - عملية القيام بشيء واحد في كل مرة بوعي وإدراك؛ وأن تركز تفكيرك وذهنك تماماً فيما تفعله في اللحظة الراهنة، سواء أكانت أنشطة بدنية أو عقلية. إنه التصرف باهتمام غير مُجزأ
- التصرف بفعالية (التركيز على الشيء المُجدي) - هذه المهارة هي التركيز على فعالية الأداء - أي أن تركز على القيام بالشيء المُجدي بدلاً من "الصواب أو الخطأ" أو "العادل مقابل غير العادل".

تمارين اليقظة:

الإستفادة من الحواس:

- ما أستطيع رؤيته
- ما أستطيع سماعه
- ما يمكن أن أشعر به خارجياً
- ما أشعر داخلياً
- ما أشم رائحته

اليقظة أثناء المشي:

ركّز على ما تلاحظه أثناء المشي، باستخدام حواسك. قم بتسمية ما تلاحظه.

إذا كان انتباهك غير ثابت، قم بتفعيل الفكر ("ألاحظ أنني فكرت في الاجتماع") واجذب انتباهك إلى محيطك المباشر.

عَدُّ الأنفاس:

اخفض بصرك للأسفل لإلقاء نظرة على نقطة واحدة على الأرض، لتبدأ بالشعور بأنفاسك وتبدأ في حساب أنفاسك من واحد حتى عشرة. وإذا فقدت العدد، ابدأ مرة أخرى. وإذا انتابتك أفكارٌ دخيلة، اعترف بها ونجّها جانباً لاستئناف العَدِّ.