

# كتاب التدريبات: الحد من التوتر القائم على اليقظة الذهنية (MBSR)<sup>1</sup>

جامعة العلوم التطبيقية THWS

الأستاذة الدكتورة: هانا رايش

ترجمة: بشرى أبيض

١. يستند كتاب التدريبات هذا إلى "برنامج إعادة تأهيل الإجهاد"، الذي طوره الأستاذ الدكتور جون كابات زين وفريقه في "مركز الذهن في الطب والرعاية الصحية والمجتمع" في كلية الطب في جامعة ماساتشوستس في

وودستر، ماساتشوستس الولايات المتحدة الأمريكية. يشير إلى كتاب الدورة من: Woodward، B: 2019: Course Workbook Mindfulness MBSR، Mindful Academy Solterreno.



## الجلسة الأولى:

### ما هو التأمل الواعي؟

يوجد الكثير من الصواب بداخلنا أكثر من الخطأ



Picture: Colourbox.de

الحد من التوتر القائم على اليقظة، هي دورة مدتها ثمانية أسابيع تم تطويرها من قبل الدكتور جون كابات زين في المركز الطبي بجامعة ماساتشوستس في ورسيستر.

هذا البرنامج هو تدريب مكثف على اليقظة الذهنية ، والذي عرفه دكتور جون كابات "بالوعي الذي ينشأ من خلال الانتباه عن قصد ، في اللحظة الحالية وبدون إصدار أحكام".

اليقظة هي القدرة على أن تكون في اللحظة الحالية بدون أحكام مسبقة. في الحياة اليومية عادةً تتشغل أذهاننا ببعض جوانب التجارب السابقة أو الخطط المستقبلية. نحن ننبي قصصًا في أذهاننا حول كيف يجب أن تكون الأشياء أو لا تكون ، أو التذكر أو القلق أو الأمل بشأن أشياء قد تحدث. اليقظة الذهنية تعلمنا كيف نلاحظ هذه الأفكار في العقل ، لا أن نكون جزء منها. إنه يذكرنا بأنه يمكننا أن نختار أن نكون أكثر حضوراً ونختبر بشكل كامل كل لحظة من حياتنا ، بدلاً من أن نكون مسجونين بسبب الدراما والأفكار التي نخلقها في أذهاننا. نتعلم أن نصبح أكثر وعياً بأفكارنا وعواطفنا دون أن نتعرض لها ونتعلم كيف نعيش في أجسادنا. اليقظة هي طريقة للنظر بعمق إلى الذات بروح التبحر الذاتي وفهم الذات ، وكسر الأنماط المدمرة لردود الفعل على تجاربنا التي يجب أن نواجهها في الحياة. لا يمكننا غالباً اختيار ما يحدث لنا. ومع ذلك هنالك خيار في كيفية استجابتنا له.

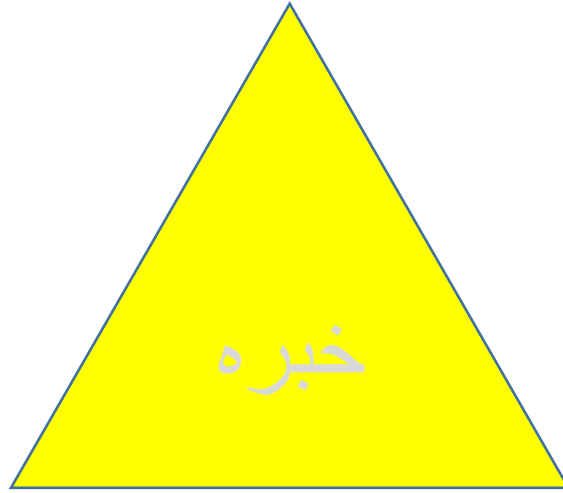
منذ البداية ، طبق الدكتور جون كابات زين وزملاؤه بالبحث هذه الممارسة على أنفسهم. أثبت برنامج "الحد من الإجهاد القائم على اليقظة" أنه مفيد في تحسين نوعية الحياة للأشخاص الذين يعانون من مجموعة واسعة من الحالات الجسدية والعقلية ، و الحد من الأعراض بما في ذلك متلازمة القولون العصبي ، والألم العضلي الليفي ، والصدفية ، والقلق ، والاكتئاب ، واضطراب ما بعد الصدمة. في المجالات الرئيسية - بما في ذلك الاكتئاب والألم المزمن والقلق - أظهرت الدراسات المصممة والمُدارة جيداً فوائد قوية جداً على المرضى الذين يخرطون في برنامج التأمل الواعي.

### التأمل الواعي ليس:

- إنه ليس تمريناً للاسترخاء ، على الرغم من أننا قد نشعر بالراحة أثناء أو بعد التمرين.
- التأمل اليقظ ليس رحلة تخيلية في الأحلام والخيال وليس البحث عن التبصر.
- لا يتعلق الأمر أيضاً بالهروب من العالم ومن واقعنا اليومي. بدلاً من ذلك ، نتدرب على التواجد الكامل في حياتنا كما يحدث ، حتى لو كان ذلك غير مريح أو مؤلم.

مثث الوعي:

أحاسيس



أفكار

انفعالات

## الهندي والذئبان في قلبه

أخبر هندي عجوز حفيده عن مأساة حدثت لقبيلته منذ وقتٍ مضى وسأله الحفيد: "كيف تشعر عندما تتحدث عنها اليوم؟"  
 أجاب الرجل العجوز: كأن ذئبين يتقاتلان في قلبي. الذئب الأول منتقم وعنيف. يلوم نفسه والآخرين، وهو متألم للغاية ويشعر بالغضب الشديد. الذئب الآخر سمح، رحب الصدر، يقر بألامه ومشاعره دون أن يلوم نفسه أو الآخرين، تقبل ما كان قد حدث كما هو و تعلم منه، مليئاً بالإيمان بالخير. كلا الذئبين قويان جداً في عواطفهما "  
 سأل الحفيد: "أي ذئب سيفوز بالمعركة في قلبك؟"  
 قال الرجل العجوز: "الذئب الذي أطعمه أكثر باهتمامي وأفكاري!".



Picture: Colourbox.de

لا يتم تحديد معيشتك بما تجلبه لك  
 الحياة بقدر ما يتحدد بالموقف الذي  
 تجلبه أنت للحياة ؛ ليس بما يحدث لك  
 بقدر ما هو طريقة نظر عقلك إلى ما  
 يحدث.

## الواجب المنزلي للجلسة الأولى:

1. ممارسة تأمل المسح الجسدي مع التسجيل (أو مع تسجيل آخر في متناول اليد) لمدة 6 من 7 أيام.
2. تدرب على تناول وجبة واحدة بانتباه.
3. اختر نشاطاً روتينياً واحداً وابذل جهداً متعمداً لإثارة الوعي لحظة بلحظة لهذا النشاط في كل مرة تقوم فيه بذلك.

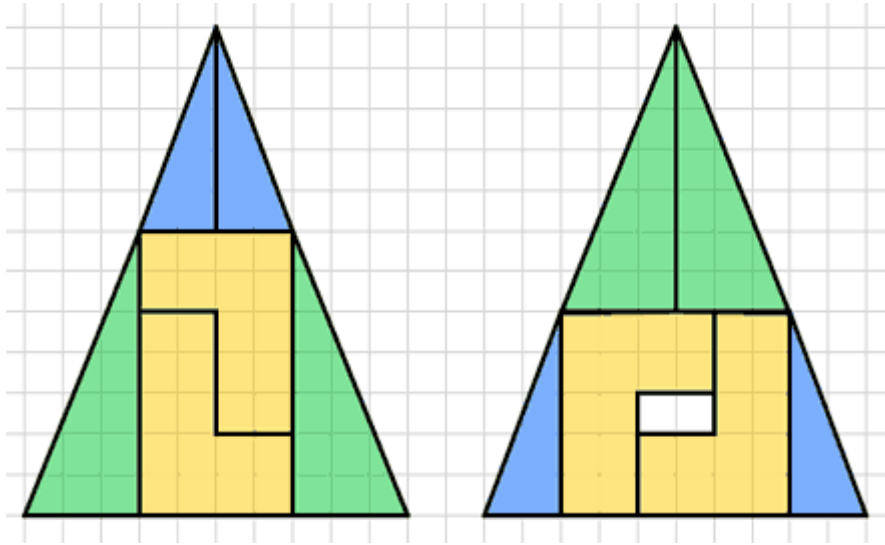


Picture: Colourbox.de

## الجلسة الثانية:

### التصور والاستجابة الإبداعية

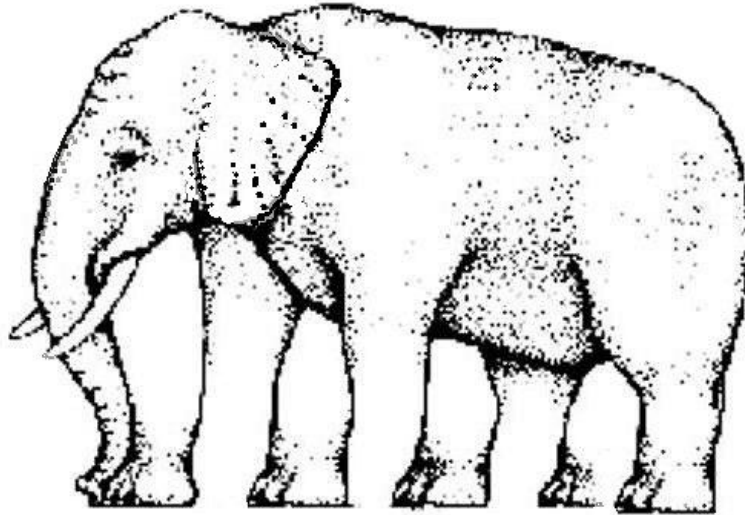
كيف نرى العالم وأنفسنا



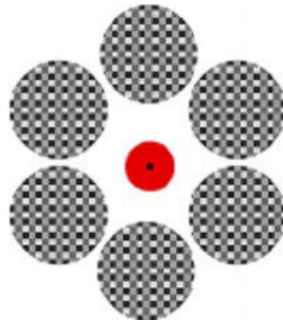
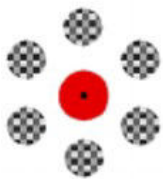
Picture: The Curry Triangle



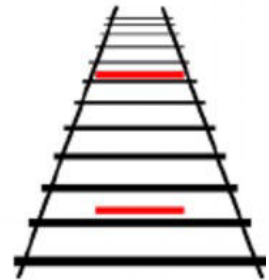
## التصور الأول و الثاني:



A



B



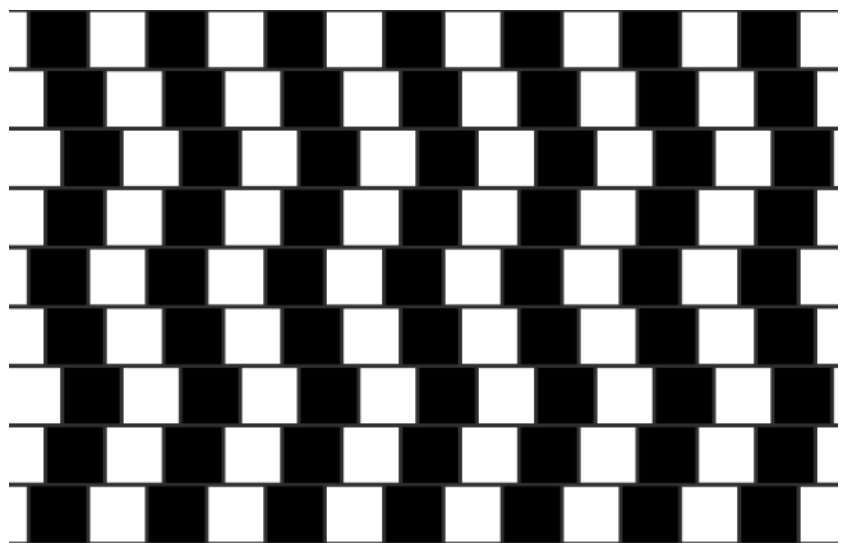
Picture: Irene Sperandio, Researchgate



## التصور الثالث و الرابع:

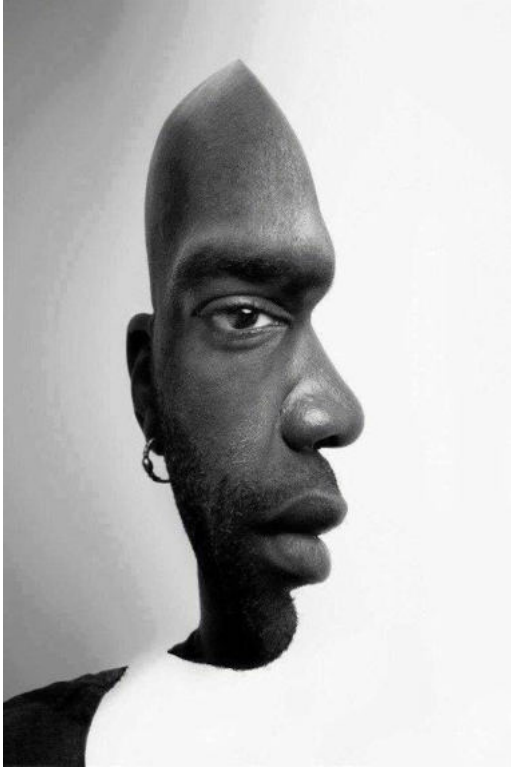


Picture: Can Stock Photo



Picture: Vecteszy

## التصور الخامس و السادس:



Picture: Joal Cervs/ Pinterest



Picture: Jonathan Schooler, Researchgate

## الاتجاهات الثمانية الأساسية لليقظة:

1. عدم الحكم

2. الصبر

3. عقل المبتدئ

4. الثقة

5. عدم التنافس

6. التقبل

7. التخلي

8. اللطف و العطف على الذات

بالإضافة إلى ذلك ، تم ذكر روح الدعابة والمرح والكرم والامتنان

## مفكرة الأحداث السارة :

ما هي الأفكار والمشاعر التي تدور في ذهنك الآن وأنت تكتب عن هذا الحدث/ الموقف؟	بالنسبة للإنفعالات والأحاسيس، ما الحالات المزاجية والمشاعر التي لاحظتها؟	أفكار، بماذا كنت تفكر؟	ماذا لاحظت على أحاسيس الجسد؟	هل كنت متنبه أنها كانت تجربة ممتعة؟	ماذا كانت التجربة؟
					اليوم الأول
					اليوم الثاني
					اليوم الثالث
					اليوم الرابع
					اليوم الخامس
					اليوم السادس
					اليوم السابع

## الواجب المنزلي للجلسة الثانية:

1. ممارسة المسح الجسدي (مع التسجيل أو بدونه) لمدة ستة أيام.
2. مارس تأمل الجسد و التنفس لمدة ستة أيام أو مارس "مساحة التنفس" ثلاث مرات يومياً.
3. أكمل مفكرة الأحداث السارة.

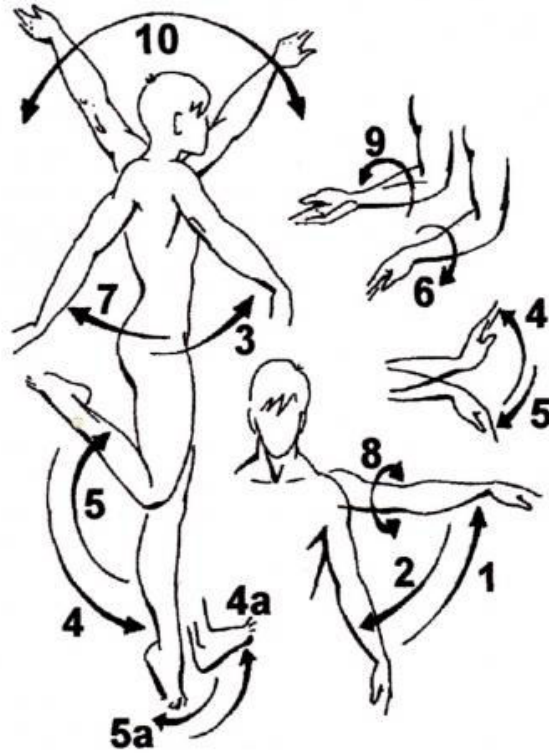
“لا يستطيع المرء أن يوقف موجات الحياة، ولكن يمكن للمرء أن يتعلم ركوب الأمواج عليها!”

~مثل هندي

## الجلسة الثالثة:

# يقظة التنفس والجسد في الحركة

هناك متعة وقوة في الحاضر.



Picture: Klaus Wiemann (CC BY-SA 3.0 DE)

## مفكرة الأحداث الغير سارة

ما هي الأفكار والمشاعر التي تدور في ذهنك الآن وأنت تكتب عن هذا الحدث/ الموقف؟	الإنفعالات و الأحاسيس، ما الحلات المزاجية والمشاعر التي لاحظتها؟	أفكار، بماذا كنت تفكر؟	أحاسيس الجسد، ماذا لاحظت؟	هل كنت متنبها أنها كانت تجربة ممتعة؟	ماذا كانت التجربة؟
					اليوم الأول
					اليوم الثاني
					اليوم الثالث
					اليوم الرابع
					اليوم الخامس
					اليوم السادس
					اليوم السابع



## التحرك الواعي:

### الغاية هي:

- إدراك ما نشعر به عندما لا نتحرك في وضعية "الطيار/ التشغيل الآلي"
- الاستمرار في العودة إلى وضعية الجبل (الجلوس أو الوقوف) للشعور بالسكون ، لنكون في "حالة الوجود" أكثر من "حالة الفعل"
- مارس التمارين بقدر أكثر أو أقل حسب قدرتك وما تشعر به؛ يفضل أن يكون ذلك مع واحدة من الطرق الثمانية للتأمل الواعي.

### الحرص على:

- التوقف في نهايات الحركة ، واستكشاف الحدود الشخصية وإيجاد حلول وسطية.
- الخروج من وضعية "الطيار الآلي" و الإنخراط في تجربة الحركة ذاتها.
- لا تتعلق الحركة الواعية بالحركة ذاتها، حتى لو كانت مركز الاهتمام: إنها تتعلق بتصورات الجسم بأن تصبح مدرّجاً لها، وما هي المشاعر والأفكارو الأحاسيس التي تغمرك.

### الوسيلة أن تكون:

- فضولي و لطيف ومحب دون الحاجة إلى تحقيق أي شيء محدد.

### الواجب المنزلي للجلسة الثالثة:

1. ممارسة المسح الجسدي أو تأمل الجسد و التنفس لمدة ستة أيام.
2. ممارسة تمرين المشي اليقظ لمدة (20 دقيقة) أو الحركة الواعية لمدة (20 دقيقة) أو ممارسة التأمل مساحة التنفس.
3. اكمل مفكرة الأحداث الغير سارة.

"لا دائم إلا الحركة , هي الألم والسرور , عندما تخضر من جديد الورقة , عندما تنبت الزهرة ,  
عندما تنضج الثمرة .. تمحى من الذاكرة سفعة البرد وجلجلة الشتاء."

نجيب محفوظ

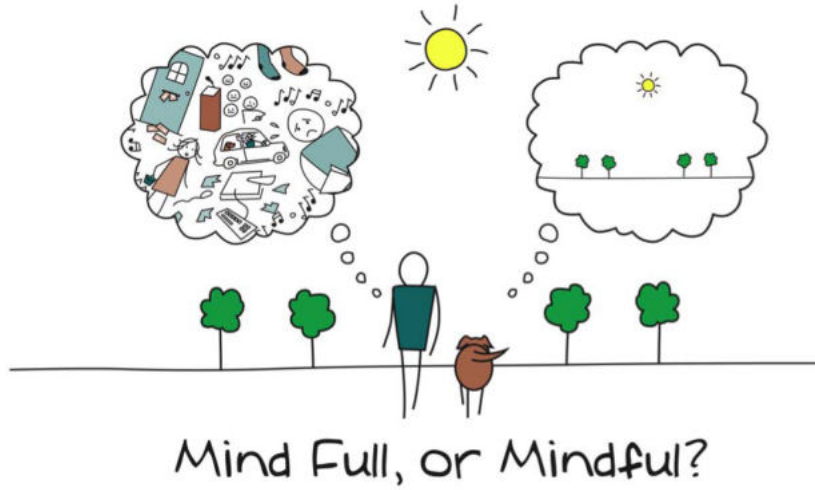


Picture: Colourbox.de

## الجلسة الرابعة:

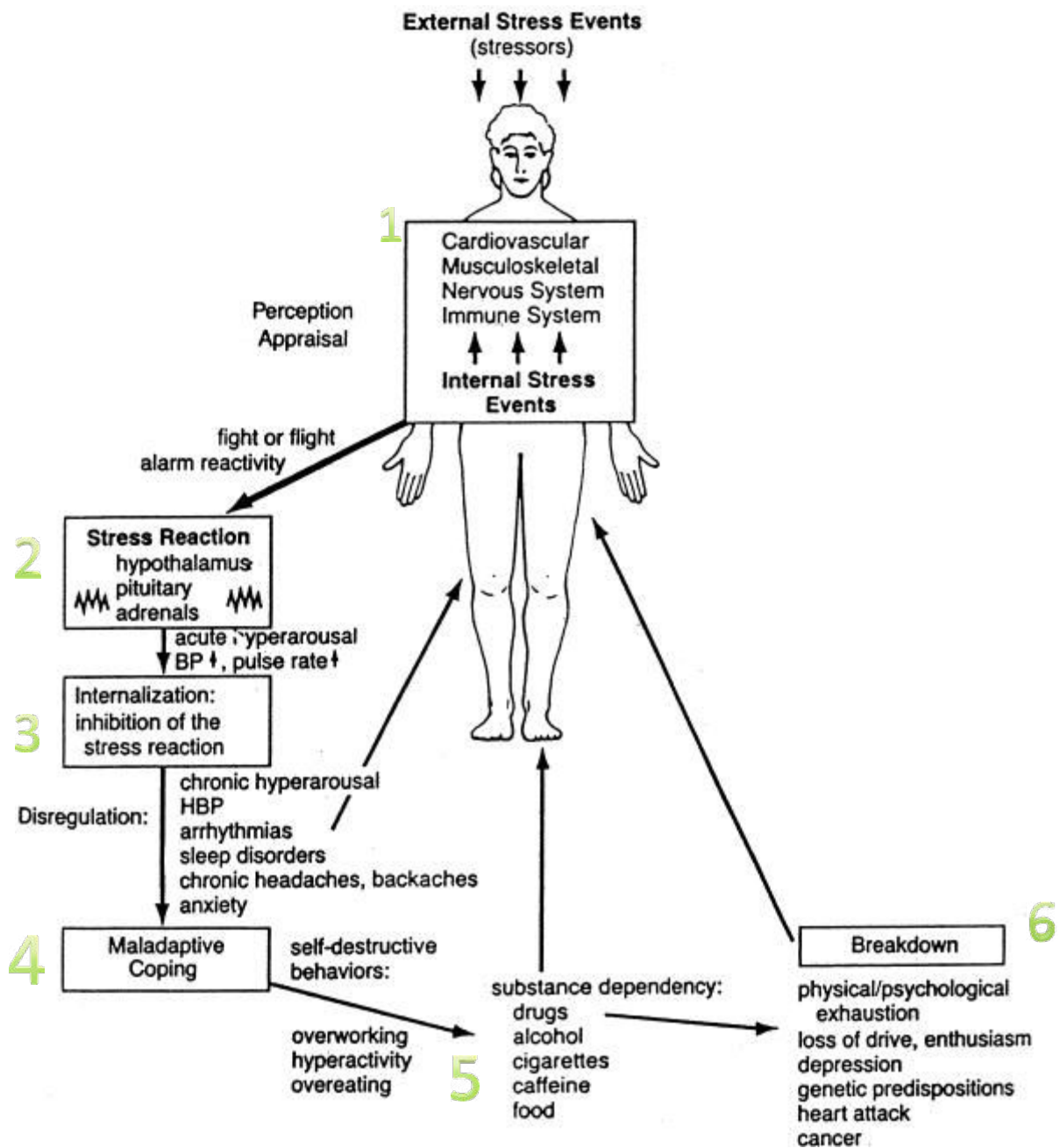
# التعرف على أنماط ردة أفعالنا اتجاه التوتر:

أينما تذهب، ها أنت ذا...



Picture: Theres Lorenz/ Odyssey

**ما هو الضغط النفسي؟** في السياق الطبي أو البيولوجي ، يعتبر الضغط عاملاً جسدياً أو عقلياً أو عاطفياً يسبب التوتر الجسدي أو النفسي. يمكن أن يكون الإجهاد خارجياً (من البيئة أو المواقف النفسية أو الاجتماعية) أو داخلياً (مرض أو من إجراء طبي). تسمى جميع العوامل الخارجية والداخلية التي تمثل تهديداً محتملاً ، بما في ذلك الألم الجسدي والعواطف الصعبة ، عوامل أو مثيرات الضغط . في المواقف التي نواجه فيها محفزاً للضغط ، فإنه ينشط ما يسمى برد فعل الإجهاد. يمكن أن يؤدي الإجهاد إلى استجابة "القتال أو الهروب" ، وهو رد فعل معقد للجهاز العصبي والغدد الصماء. تسهل هرمونات الكاتيكولامين ، مثل الأدرينالين أو النورادرينالين ، ردود الفعل الجسدية الفورية المرتبطة بالإستعداد لردة فعل عضلية عنيفة. وتشمل هذه ما يلي: تسريع عمل القلب والرئة ، شحوب أو احمرار ، أو التناوب بين كليهما ، تثبيط عمل المعدة والأمعاء العلوية إلى النقطة التي يتباطأ فيها الهضم أو يتوقف ، انقباض الأوعية الدموية في أجزاء كثيرة من الجسم ، إلخ. تجدر الإشارة إلى أن أجسادنا لا تعرف الفرق بين التهديد الحقيقي والتهديد الوهمي لذلك هذا السبب أن فيلم الرعب يسبب تفاعل كيميائي مشابه جدا في أجسادنا كما لو كنا هناك.



## الضغوطات الخارجية و الداخلية على جسد الإنسان

1 تؤثر على للقلب و الأوعية الدموية و الجهاز العضلي الهيكلي بالإضافة للجهاز العصبي و جهاز المناعة. بعد ذلك يقيم الإدراك المعرفي للإنسان بتقييم الموقف ويعطي تنبيه أو أمر بالقتال أو الهروب

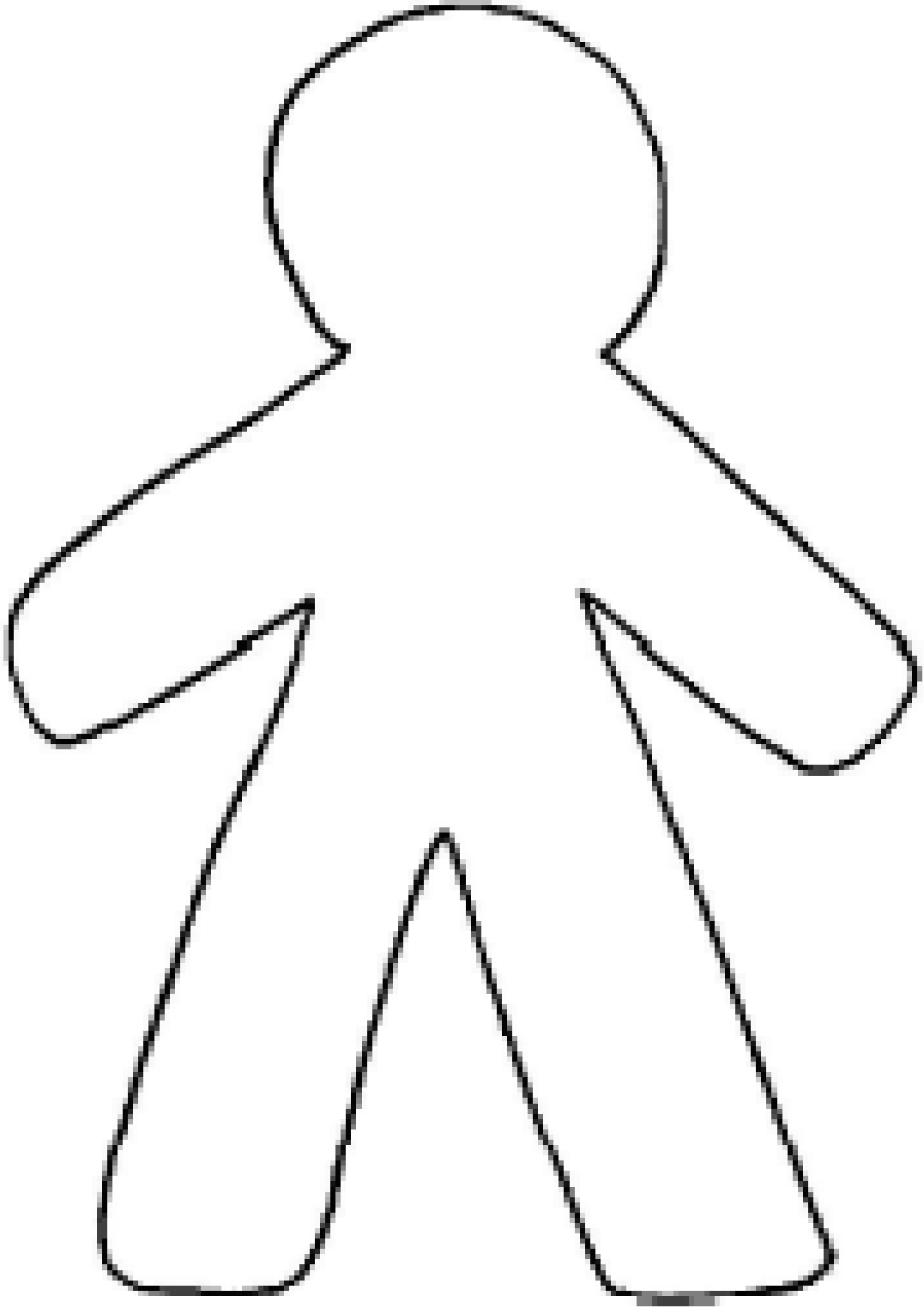
2 تأتي ردة الفعل مباشرة من الغدة النخامية و إفراز الأدرينالين الذي يزيد من إفراز الغدد و تسارع نبضات القلب  
3 بعد ذلك يأتي دور تثبيط التوتر داخليا و بالتالي ينتج عنه خلل واضطراب بعدم انتظام ضربات القلب و ارتفاع ضغط الدم المزمن و اضطراب بالنوم و صداع و آلام بالظهر ناهيك عن قلق

4 بالتالي يحدث عادات وسلوكيات مدمرة للذات مثل إرهاق بالعمل و فرط الأكل و هذا يؤدي إلى عدم تكيف و خلق عدم راحة في المعيشة.

5 و حتى نبدد حالة التوتر يأتي الاعتماد على المواد المخدرة أو الكحول أو النكوتين , التدخين أو الكافيين أو حتى بالطعام.

6 و بالنهاية يحدث تدهور و إنهك جسدي و نفسي و إكتئاب و تظهر الأمراض الوراثية و أمراض القلب و السرطان.

رسمه رجل الزنجبيل:



Picture: CLIP ART MAG

## مفارقة التأمل الواعي: التقبل يجلب التغيير!

### الواجب البيتي للجلسة الرابعة:

1. جلوس التأمل: التفت نحو المواقف الصعبة لمدة ستة أيام ثم اكتب ماهي ملاحظتك.
2. مارس تأمل الحركة اليقظة أو المشي اليقظ لمدة يومين في الأسبوع.
3. لاحظ تفاعلات الإجهاد التلقائية - دون نية لتغييرها ؛ فقط مراقبة رد فعل الفرد للتوتر: ماذا يحدث في جسدك؟

"إذا أردت التوقف عن القلق و البدء بالحياة ، إليك بهذه القاعدة : عدد نعمك و ليس متاعبك"

~ ديل كارنيجي



Picture: John Hain/ Pixabay

## الجلسة الخامسة:

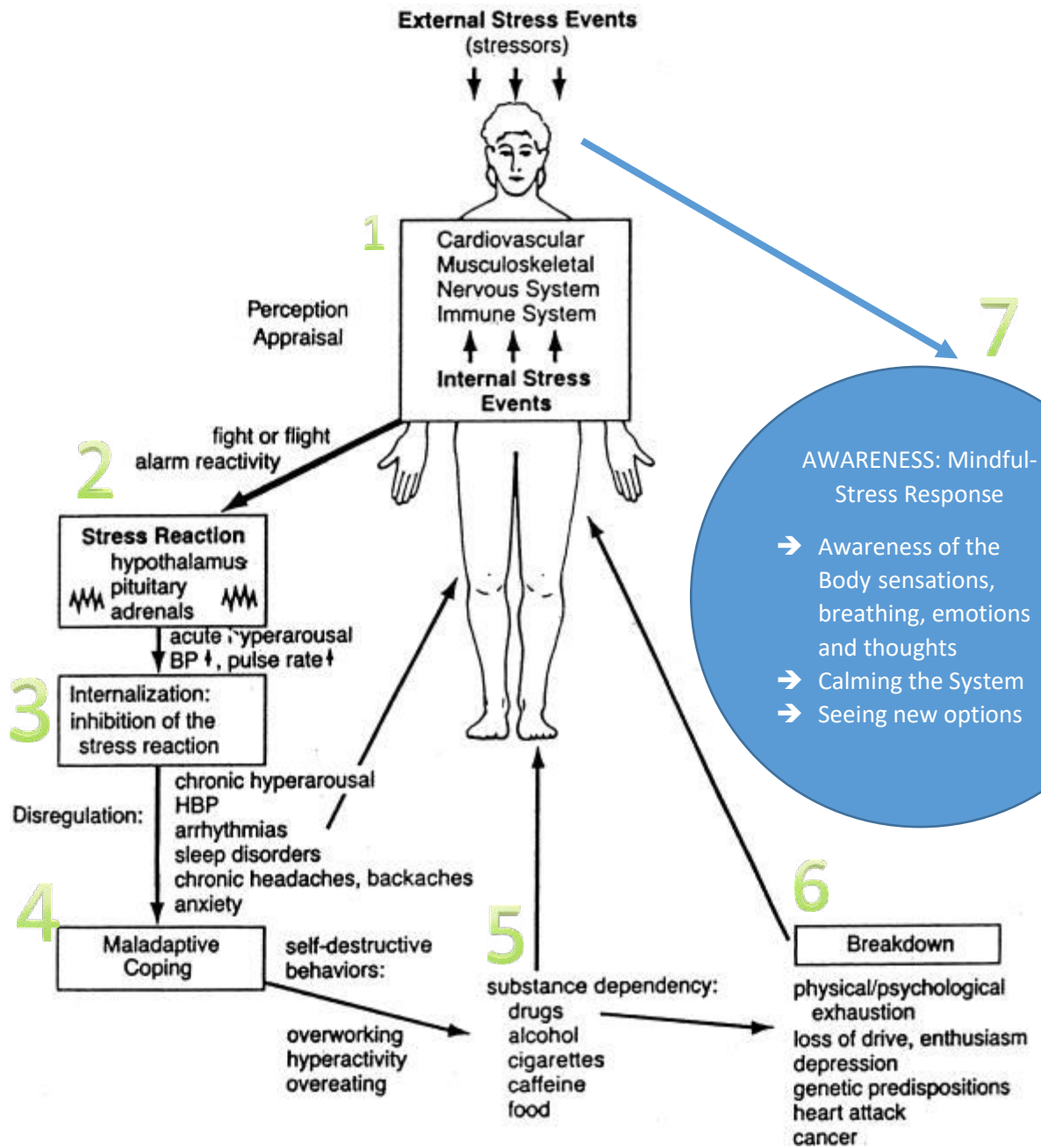
# العمل مع الإجهاد

الاستجابة الواعية بدلاً من الرد



Picture: Colourbox.de





Source: Kabat-Zinn, J.2013: The full catastrophe living, p.337

## الضغوطات الخارجية و الداخلية على جسد الإنسان:

- 2 تؤثر على للقلب و الأوعية الدموية و الجهاز العضلي الهيكلي بالإضافة للجهاز العصبي و جهاز المناعة. بعد ذلك يتم الإدراك المعرفي للإنسان بتقييم الموقف ويعطي تنبيه أو أمر بالقتال أو الهروب
- 2 تأتي ردة الفعل مباشرة من الغدة النخامية و إفراز الأدرنالين الذي يزيد من إفراز الغدد و تسارع نبضات القلب
- 3 بعد ذلك يأتي دور تثبيط التوتر داخليا و بالتالي ينتج عنه خلل واضطراب بعدم انتظام ضربات القلب و ارتفاع ضغط الدم المزمن و اضطراب بالنوم و صداع و آلام بالظهر ناهيك عن قلق
- 5 بالتالي يحدث عادات وسلوكيات مدمرة للذات مثل إرهاق بالعمل و فرط الأكل و هذا يؤدي إلى عدم تكيف و خلق عدم راحة في المعيشة.
- 6 و حتى نبدد حالة التوتر يأتي الاعتماد على المواد المخدرة أو الكحول أو النكوتين , التدخين أو الكافيين أو حتى بالطعام.
- 6 و بالنهاية يحدث تدهور و إنهاك جسدي و نفسي و إكتئاب و تظهر الأمراض الوراثية و أمراض القلب و السرطان.
- 7 عندها نتقن فن التأمل الواعي: الاستجابة الواعية للتوتر فأنا
  - نعي أحاسيس الجسد والتنفس والعواطف والأفكار.
  - نهدي الأنظمة الحيوية بأجسادنا.
  - نرى خيارات جديد.

## ما هو الإجهاد، ماهي ردات فعل الإجهاد وما هي أعراضه<sup>3</sup>:

- الإجهاد هو حدث ديناميكي تتفاوت آثاره على الأفراد إلى حد كبير.
- يجب التمييز بين مسببات الإجهاد (الضغوطات) وردات فعل الإجهاد.
- يحدث رد فعل الإجهاد على أربعة مستويات: فسيولوجية ، وعاطفية ، وعقلية ، وسلوكية.
- إن التعامل بشكل جيد مع الإجهاد من خلال تفعيل الاستجابة للضغط يستدعي معالجة التوتر على جميع المستويات: الفسيولوجية والعاطفية والعقلية والسلوكية.
- رد فعل الإجهاد الفسيولوجية - القتال أو الهروب - هو استجابة تطورية يتم إطلاقها تلقائيًا بواسطة عامل الضغط.
- تعتمد شدة رد فعل الإجهاد بشكل كبير على تقييمنا للضغوطات - سواء كانت واعية أو غير واعية - وعلى أفكارنا التي تزيد من حدة التوتر.
- تلعب القدرات والموارد التي ننسبها لأنفسنا في التعامل مع الإجهاد دورًا مهمًا في كيفية تأثير التوتر علينا.
- الإنكار وقمع الذات لا يقللان من رد فعل الإجهاد. بل على العكس ، غالبًا ما يؤدي ذلك إلى حالة من الإجهاد المزمن.

## التعايش مع الإجهاد: الاستجابة للتوتر:

- تتطلب الاستجابة الفعالة للضغط توازنًا بين النشاط والاسترخاء ، مما يعني الاسترخاء الجسدي (مثل التمرين) والعقلي (مثل التأمل).
- من المهم أن نكون على دراية بأفكارنا التي تزيد من حدة التوتر والمشاعر المصاحبة لها ، لإيجاد مخرج من دوامة التوتر. هنا يأتي دور مساعدة التأمل الواعي .
- من خلال ممارسة التأمل الواعي ، يمكننا خلق مسافة بين محفز التوتر ورد فعل الإجهاد بقيامنا بمقاطعة الاستمرار بوضعية "الطيار الآلي" وفقدان الاتصال بال اللحظة الحالية. هذا العملية تسمح لنا باختيار واع وحكيم بدلاً من رد فعل تلقائي غير واع.

### عبارات الإستئذان:

إن الدوافع والأفكار الداخلية التي تزيد من التوتر هي معتقدات تسير مثل الخيط الأحمر في حياتنا وعلاقاتنا. على الرغم من أن لها تأثيرًا كبيرًا على حياتنا ، إلا أننا عادة لا ندركها وبالتالي يكون لها تأثير أقوى. إذا أدركنا دوافعنا و أفكارنا الداخلية ، فيمكننا التصدي "بعبارات الإستئذان" وإضعافها.

### "يجب أن تكون قويًا":

- يمكنني أن أكون قويًا ولدي احتياجات في نفس الوقت.
- يمكنني أن أثق في مشاعري وأدعهم يرشدونني
- يمكنني التعبير عن مشاعري أو الاحتفاظ بهم لنفسي
- لست مضطرًا لإثارة إعجاب أي شخص كي أكون محبوبًا
- يمكنني الحصول على المساعدة وطلب المساعدة أيضًا.

### "يجب عليك العمل باجتهاد":

- يمكنني قبول محدود قدرتي
- يمكنني أن أنظر إلى ما حققته وأسترخي
- يمكنني الحصول على المساعدة
- يمكنني المضي قدما بهدوء وب عقل صافٍ لما هو ضروري

### "يجب أن أكون مثاليًا لأكون محبوبًا / محترمًا من قبل الآخرين":

- يمكنني أحيانًا أن أرتكب أخطاء دون الشعور بأنني غير كفوء ، ويمكنني التعلم من أخطائي.
- بإمكانني أن أبدي نفسي كما أنا وتطوير أسلوبني الخاص
- أستطيع أن أسامح عندما يرتكب الآخرون أخطاء
- لست مضطرًا دائمًا إلى تبرير نفسي.



## يد الأيكيدو:

ردود الفعل / الاستجابات المختلفة تجاه التوتر:

➤ تجاهل الضربة / استقبل الضربة

➤ التف مثل الكرة

➤ اهرب

➤ رد الهجوم

➤ تفادى الضربة

➤ ارقص



Picture: Sasint/ Pixabay

## مفكرة التواصل الصعب:

ما الذي تشعر و تفكر به الآن و أنت تكتب الموقف؟	ما كانت رد فعلك؟	ما كانت مشاعر جسديك؟	ما هي الأفكار التي خطرت على بالك؟	ما هي المشاعر التي كانت حاضرة في ذلك الموقف:	أذكر باختصار الموقف:

## الواجب البيتي للجلسة الخامسة:

1. جلسة التأمل: "التحول نحو الصعوبة" ، مارس المسح الجسدي أو تأمل الجسد والنفس أو حركة الجسم أو الحركة الواعية لستة (40 دقيقة)
2. اجذب انتباهك إلى المواقف العصبية ، واستكشف ، إذا كان بإمكانك خلق مسافة بين المحفز و رد الفعل ، لاكتشاف احتمالات لخلق استجابات واعية وابداعية.
3. أكمل "مفكرة التواصل الصعب"

"الرجل ليس إلا نتاج أفكاره. فما يفكر به يصبح عليه!"

المهاتما غاندي



## الجلسة السادسة

### التواصل المجهد

#### اليقظة الشخصية



Picture: John Hain/ Pixabay

## عناصر التواصل اليقظ:

1. لغة حوارية مع الأشخاص

2. الصمت

3. التعاطف

4. الإصغاء العميق

5. لغة طيبة

6. الصدق

....

كن على دراية بمشاعرك وأحاسيس جسديك أثناء التواصل مع الآخرين. يعتبر تصنيف المشاعر طريقة قوية لإدارتها والتصرف بمهارة في العلاقات. يساعد على التزام الهدوء. على سبيل المثال إذا كان الرجل لا يستطيع أن يقول - على الأقل لنفسه -:

"أشعر بالخجل" فمن المرجح أن يغضب ويتصرف بشكل غير عقلاني. الشيء نفسه مع الغضب ، إذا تم تسميته ، فغالبًا ما يكون من الأسهل عدم التورط جسديًا.

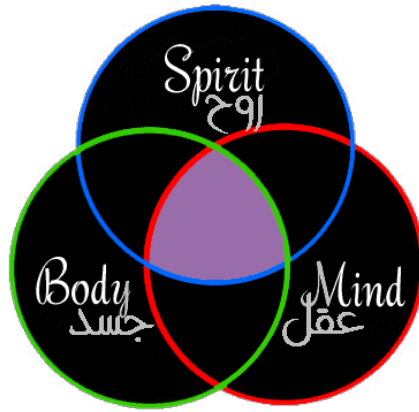
كشفت أبحاث الدماغ أن محاولة العثور على كلمات تعبر عن المشاعر تعطل الجزء المسؤول في الدماغ الذي يعزز الاستجابة للتوتر.

"بمجرد أن تتعلم التواصل مع نفسك ، ستتمكن من التواصل مع محيطك الخارجي بمزيد من الوضوح"

ثيشر نهات هانه

## الواجب البيتي للجلسة السادسة:

1. ممارسة جلسة تأمل يومية ، سواء كانت المسح الجسدي أو الحركة الواعية ، مع تسجيل أو بدون توجيه (40 دقيقة)
2. ملاحظة مواقف التواصل المجهدة لجسدك و تفكيرك من خلال أحاسيسك الجسدية وانفعالاتك.
3. كن على دراية بما تدخله إلى جسدك وعقلك من خلال كل حواسك في حياتك اليومية (الضوء ،الرائحة ، الطعم ، الضوضاء ، الأجواء....). ما الذي يغذيك وما الذي يؤذيك ؟



## الجلسة السابعة:

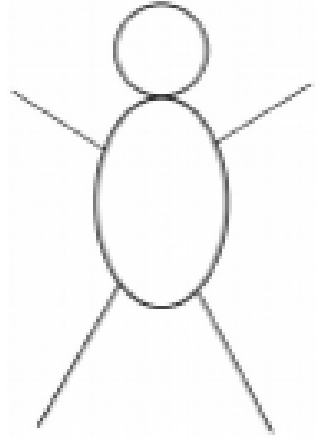
# خيارات أسلوب الحياة

كيف يمكنني الاعتناء بنفسي بشكل أفضل؟



Picture: iStock Photo

ما الذي ندخلة إلى داخلنا ؟



استراتيجيات غير مفيدة	استراتيجيات مفيدة

## الواجب البيتي للجلسة السابعة:

1. أنشأ روتينك اليومي لممارسة التأمل لمدة 45 دقيقة: جلسة تأملية أو مسح جسدي أو حركة واعية أو مشي واعي (مع أو بدون تسجيل).
2. ادراج/اضف لطقوسك اليومية بعض لحظات من تأمل مساحة التنفس وحدد بعض الأماكن للتأمل والتدبر بانتظام.
3. لاحظ في حياتك اليومية: ما هو الخير لك وما هو لا؟ كيف تلاحظ في جسدك التوتر؟ ما هي أولى علامات التحذير الخاصة بك؟



Picture: Klimkin/ Pixabay

"عش كل لحظة وكأنها آخر لحظة في حياتك، عش بحبك لله عز وجل، عش بالتطبع بأخلاق الرسول عليه الصلاة والسلام، عش بالأمل، عش بالكفاح، عش بالصبر، عش بالحب، وقدر قيمة الحياة"

- ابراهيم الفقى

## الجلسة الثامنة:

# حياة يقظة و واعية

وداع وبداية جديدة



Picture: Colourbox.de

## تمرين منزلي:

1. ابتكر روتينك وامنحه أولوية وأهمية (جلسة تأملية ، مسح جسدي ، حركة واعية ، مع أو بدون تسجيل) ؛ النتائج سوف تغذي وتفيد عائلتك بأكملها! كن صبوراً!
2. اخلق مساحات ، لتنفسك، لتكون وحيداً مع نفسك ، لتتفكر ... لتكون حاضرًا بالكامل ... في حياتك!



Picture: Colourbox.de

" كل انسان خلق لعمل معين .. ستجد الشغف بذلك العمل في كل قلب لكن من يرى"  
جلال الدين رومي



## ما بين التمارين:

### تمرين مساحة التنفس:

نظير تمرين مساحة التنفس هي صورة الساعة الرملية:

1. يدرك المرء الوضع ويصل إلى اللحظة الحالية ، مدرِّكًا كل شيء في الحاضر (بوضوح وانفتاحية). بماذا تفكر؟ ما هي العواطف؟ ما هي أحاسيس الجسم؟ (وعي)
2. ثم يقوم المرء بتجميع العقل المشتت بالتركيز على التنفس والشعور بالأنف. هنا يمكنك أن تأخذ لحظات وتركز على الشهيق والزفير لإستجماع شتات عقلك بتركيز وهدوء.
3. افتح وعيك بالتنفس لتشعر بالجسد ككل ، مع الإحساس بقدميك على الأرض. افتح نفسك لكل حواسك. راقب تجربتك بأفضل ما يمكنك بفضول و مودة.

### انظر بعمق و تمعن إلى مايلي:

- ميز / أدرك:** ما الذي يحدث معك الآن؟ بماذا تفكر؟ ما هو شعورك الآن؟ وماذا تشعر في جسدك؟
- استجب / تقبل كل شيء:** ماذا يحدث الآن معك؟ افتح نفسك على التجربة لتختبرها تمامًا ، تمامًا كما هي.
- أنا مهتم:** كن مهتمًا بإلقاء نظرة أعمق على التجربة: ماذا يحدث في جسدي؟ هل يتغير الإحساس؟ أين أشعر به؟ إذا كنت قد لاحظت شعورًا ما ، فأين على وجه التحديد أشعر به في جسدي وكيف؟
- كن على علم و دراية:** أنك لست هذه المشاعر، وأنت لست هذه الأفكار؛ أنت ببساطة تختبر وتجرب هذه الأفكار أو المشاعر الآن ...

**الإمتنان:** كن مدركًا ، ما الذي أنت ممتن له؟

**العلم:** ما الذي كنت قد تعلمه اليوم أو الأيام الماضية؟

**الإنجاز:** كن مدركًا أنك قد أنجزت شيئًا ما بالتأكيد .. ما ذا كان؟ ماذا أنجزت اليوم أو الأيام الأخيرة؟

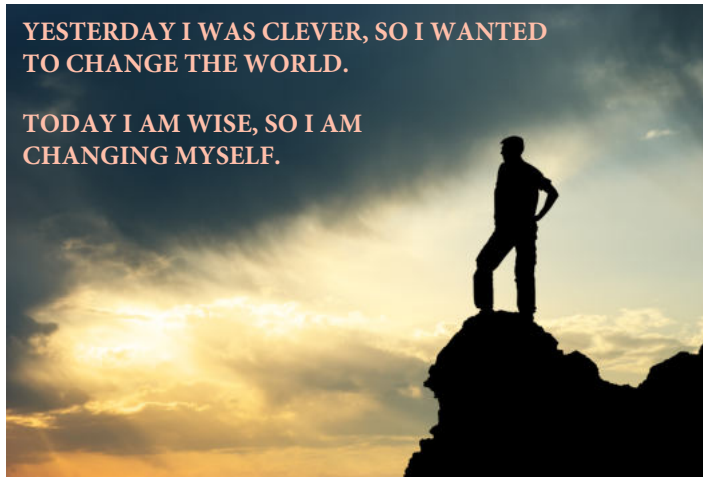
**البهجة:** كن على دراية بالأشياء التي تجعلك تشعر بالسعادة ... يمكن أن يكون شيئًا صغيرًا جدًا ، ولكن بطريقة ما إنه شعور رائع و من الجيد التفكير فيه ...

**توقف:** وكن واعيًا

**انسجم:** خذ بعض الوقت و تنفس بعمق لتتناغم اللحظة الحالية.

**انها فرصة:** كن مدركًا أن لديك الإستطاعة والفرصة للتفاعل بشكل مختلف ، على سبيل المثال لا بأس أن تشعر بالألم و أو الأذى ... أشعر بأنفاسك .. نعم ، لا بأس أنه يفكر بهذه الطريقة ... هذا هو رأيه لا رأيي ...

**لديك امكانيات:** مهروك! مع اليقظة ، ستستفيد من الاحتمالات لتحديد أنماط رد فعلك. مع إدراكك بأنه يمكنك تغيير نفسك ، ولكن ليس الآخرين. وهنا ستجد العديد من الإمكانيات: حتى تتمكن من تحرير نفسك للتصرف بحرية – ليس بشكل أوتوماتيكي – وإنشاء مساحات للتصرفات الإبداعية والتعبير الحقيقي عن الذات والرفاهية.



Picture: Colourbox.de

"بالأمس كنت ذكياً فأردت أن أغير العالم..اليوم أنا حكيم ولذلك سأغير نفسي"

جلال الدين رومي

المراجع:

#### References:

Kabat-Zinn J. 2003: Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10: 144–156.

Kabat-Zinn, J. 1990: Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of our Body and Mind to Face Stress, Pain and Illness. Delta.

Kabat-Zinn, J. 1994: Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life. New York.

Kabat-Zinn, J. 2005: Coming to Our Senses: Healing Ourselves and the World Through Mindfulness. New York: Hachette; Mindfulness; pp. 108–113.

Segal, Z.V., Williams, J.M.G., Teasdale, J.D., 2002: Mindfulness. Based Cognitive Therapy for Depression: a new approach to preventing relapse, New York.

Shapiro, S., Siegel, R., Neff, K.D. 2018: Paradoxes of Mindfulness. *Mindfulness* 9, 1693–1701. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0957-5>

Williams, J.M.G., Teasdale, J.D., Segal, Z.V., Kabat-Zinn, J. 2007: The Mindful Way through Depression: freeing yourself from chronic unhappiness. New York.