



Mindfulness
التأمل الواعي

Mindfulness in Arabic

التأمل الواعي واللاجئين

مرحبا مرة أخرى

ها قد مررتم بتجربة التمرين الأول للتأمل ونأمل بأن يكون قد نال اعجابكم، وزاد من فضولكم للاستمرار في الدورة. فهذا من دواعي سرورنا. لهذا نود مشاركتكم في الفكرة التي كانت من وراء دورة "ميا" ولماذا صممنا دور التأمل الواعي خصيصا للاجئين.

جوديتا بن دفيد وجمانا ملحم هما من الطاقم المؤسس والمبادر لهذه الدورة، كلتاها عملتا في الاغاثة مع لاجئين وخاصة العرب منهم. جوديتا أيضا عملت في تدريب موضوع الصدمات والمرونة (التكييف) (SE, CRM,) MBSE) في تركيا واليونان. كمارسات لموضوع التأمل الواعي رأينا كم من الضروري احضار هذا الموضوع

لللاجئين والطواقم العاملين معهم، في لغتهم الخاصة. وما شجعنا على ذلك هو ردود الفعل والطلبات لمثل هذه الدورة من قبل الطلاب والمجتمعات الناطقة بالعربية في جميع أنحاء العالم.

كما تعرفون، خلال طريق الهجرة واللجوء، قد يتعرض اللاجئون والنازحون منهم للتعذيب والصدمات وفقدان أفراد العائلة، في مناطق دامية الصراع أو في الطريق أثناء النزوح. أثناء هروبهم من البلدان التي مزقتها الحروب والاضطهاد الذي يهدد الحياة. المعاناة، المشقة، العداء، التنقل والنزوح من مكان إلى مكان، كل هذه العوامل تساهم في الشعور بعدم الأمان وعدم اليقين الذي قد يؤدي إلى الكثير من التوتر والضغط النفسي. كل هذه العوامل تساهم أيضا في تفاقم مشاكل صحية، وخاصة عندما تتكرر هذه العوامل مرة تلو الأخرى بشكل مكثف.

واليكم بعض العوارض، رجاء انتبهوا لما تشعرون به عندما تقرؤون هذه القائمة، ربما يعلو شعور بالحزن أو ذكريات صعبة. العوارض قد تكون: كوابيس، مخاوف متفاوتة، التنبيه الزائد، ردود فعل غاضبة وقوية، الخجل والانزواء، الشعور بالعزلة وعدم الثقة، عدم القدرة على التركيز، عدم القدرة على اتخاذ القرارات، نفاذ الصبر والتذمر من عدد لا يحصى من الأعراض الجسدية (الصداع، وجع القلب، الأم

المعدة وضيق التنفس، كلها علامات مشتركة)، وهذا لا يسهل الامور بل يعقدها.

والآن ننصحكم بأخذ نفس عميق الى الداخل ونفس طويل للخارج.

للأسف الصدمة هي جزء لا يتجزأ من حياة الإنسان العادي ومشاركة للجميع. الصدمة هي نوع من الضغط النفسي الذي يعكس التعرض لأحداث متطرفة ومؤلمة عاطفياً بشكل مكثف. في الحقيقة العقل والجسد البشري مرن في طبيعته على التغلب على الصعاب: معظم الأحيان نحن نشفى من الصدمة بقوانا الذاتية. ولكن عندما نتعرض لذلك بشكل مكثف وقدرتنا على الرد لتهديد محتمل محبطة أو مشوشة، هذا يؤثر على جهازنا الجسدي والنفسي ويخلق عوارض مماثلة لتلك التي ذكرت أعلاه.

الهدف من التأمل الواعي باللغة العربية "ميا" هو توفير آلية مهنية ومساحات آمنة لفترة من الزمن واكتساب مهارات قد تقلل من هذه الأعراض وكثافتها. "ميا" لا تستند فقط على تعليم التأمل الواعي بشكل مهني، بل أيضاً على المعرفة الواسعة في مجال الصدمات وكيفية الدمج بين هذه المهارات من أجل بناء القدرة على التكيف.

"ميا" هي طريقة عملية وودية لمشاركة آليات التي قد تساعد في تخفيف التوتر النفسي وتعطي مساحة ومجال لتنفس الصعداء بين التجارب الصعبة، المشاعر الجياشة، الأفكار والسلوكيات المبعثرة.

من خلال عملية التوقف وتنفس الصعداء هذه، قد نرى كيف يمكننا التواصل من جديد مع ذاتنا، تنظيم عواطفنا وقدرتنا على الاختيار، وتوسيع رقعة الشعور بالسلامة النسبية في خضم الفوضى والنزوح. وحتى العثور على جزر من الهدوء والوضوح داخل أنفسنا، ومن خلال هذا التدريب نريد أن نتذكر ما نحب، وكيف نحب، وكيف نستعيد زمام الأمور لتجاربنا الشخصية.

من خلال دورة التأمل الواعي باللغة العربية، نحن نقدم نموذج عن طبيعة الضغط النفسي والصدمات وتأثيرها على الأفراد والمجتمعات. من خلال تجربتنا أدركنا بأن هذه المعلومات ممكن أن تساعد الأشخاص في فهم حالتهم. وتوفر لهم النظام، العقلانية والدافع للعناية بالنفس والآخرين.

هذه المعلومات أيضا يمكنها أن تساعدك في اتخاذ القرار بشأن وتيرة خطواتك لتعلم هذه الدورة، وكيف يمكن أن تشارك العريزين عليك بهذه المعلومات.

لقد صممتنا هذه الدورة بالذات مع اللاجئين، وأخذنا بعين الاعتبار تجاربهم الخاصة، وما زلنا نختبر هذه الدورة مع طلابنا من الشرق الأوسط وأوروبا. نهجنا مرن وعملي، مراعاة ومحترم للثقافة العربية، وكما نأخذ بعين الاعتبار الالتزامات العائلية التي قد تكون لديك أو وقت فراغ محدود للتأمل عندما تكون على الطريق في حالة تنقلك.

ومع ذلك، قد لا يناسب الجميع، وهذا ليس علاج للصدمة الشديدة. بودنا السماع منك للتحسين من عملنا، لا تتردد في إرسال أي نوع من الاستفسارات، لهذا لدينا نموذج سؤال وجواب في نهاية كل أسبوع.

ملاحظة إيجابية: جهازنا العصبي مرن ولديه القدرة على شفاء نفسه. وقد تبين من خلال الأبحاث أن ممارسة التأمل الواعي تعزز من هذه المرونة.

يقال بأن الضغط النفسي والصدمة يسرقوننا من الحاضر. يمكننا التوسع في هذا الموضوع أكثر في الأسابيع المقبلة...

الشفاء، الوضوح، والشعور بالكرامة، ينبعون من قدرتنا على أن نصبح أكثر حضوراً. التأمل الواعي هو فن العودة إلى "هنا" و"الآن" وقدرتنا على الحضور.

بالمناسبة، نحن على دراية أيضًا أن ممارسة التأمل الواعي
يمكن أن تساعد في إعادة التأقلم، التواصل، ويمكن أن تشكل
جسر بين الثقافات المختلفة. ولكن سنتطرق للموضوع بشكل
أوسع في وقت لاحق ...