



التأمل الواعي Mindfulness

Mindfulness in Arabic

MINDFULNESS IN ARABIC (MIA) FOR REFUGEES AND DISPLACED PEOPLES

تحية طيبة

أهلاً وسهلاً بكم في دورة "التأمل الواعي" "Mindfulness" للتعامل مع الضغط، القلق، والخوف.

اسمي جوديتا بن دافيد، معالجة في علم النفس، محاضرة ومرشدة في موضوع "التأمل الواعي" "Mindfulness" سأرافقكم في هذه الدورة.

هذه الدورة معدة لرفع الوعي، وتسهيل التعامل مع الصعوبات التي تواجهنا في الحياة. الدورة مبنية من دروس مسجلة ونصوص للقراءة وتمارين تأمل، مقسمة على 8 مراحل و 8 أسابيع.

اليوم سنبدأ الأسبوع الأول من الدورة مع مقدمة للتقنية نفسها، ونتعلم ما هو "التأمل الواعي" "Mindfulness" بأسمائه الأخرى: الإصغاء والاهتمام اليقظ، ولماذا ننصح تعلم هذا النوع من التقنيات.

جميعنا نواجه تحديات وأزمات في الحياة، لذا علينا الاستعانة بآليات التي من شأنها أن تسهل علينا التعامل مع مثل هذه الحالات.

أغلب الطرق والتقنيات التي تعلمناها في جيل مبكر، للتغلب على الضغط والأزمات في حياتنا غير مجدية. مثل: المقاومة، الهروب، أو الجمود. وهذه هي الطرق الأساسية التي يفهمها العقل البشري البدائي في حالة التهديد.

رد فعلنا ممكن أن يكون متهور اتجاه محيطنا أو اتجاه أنفسنا, ندخل في دوامة من القلق, أو يمكننا خلق نوع من المواجهة بين القلق أو الموضوع التي نحن في صراع بسببه, وبين المشاعر, الأحاسيس والأفكار التي يمكن أن ترافق هذا القلق, اعتقادنا بأن هذه هي الوسيلة لاختفاء هذه المشاعر والأفكار... ولكن بشكل عام لا تختفي. إننا نحاول بشتى الطرق, ولكن ذلك يزيد من التوتر الداخلي, ويضعفنا, وأيضا يمكن أن يزيد من التوتر في محيطنا.

ولكن هناك سبل أخرى يمكنها أن تساعدنا, ومن المحبذ أن نتبناها ونتمرن عليها يوميا, وهذا ما أردت الحديث عنه في هذه الدورة.

الضغط والتحديات هم جزء لا يتجزأ من الحياة, في هذه الدورة سنتعلم طرق وآليات جديدة تسهل علينا التعامل مع مثل هذه الحالات, عندها ربما ندرك بأنه يمكننا الاستمتاع بالحياة ولو قليلا.

التأمل الواعي هو وسيلة التي من خلالها يمكننا الإصغاء بشكل صادق وحساس لأفكارنا, مشاعرنا وأحاسيسنا في هذه اللحظة والآن. بواسطة تقبل وجود هذه الأمور داخلنا بدون مقاومة أو هروب, وإتاحة المجال لعقلنا تعلم طرق جديدة لرد الفعل.

في كثير من الأحيان لا يوجد لدينا سيطرة على أمور معينة في حياتنا, ولكن تغيير أسلوب تعاملنا مع الأمور في حياتنا له تأثير جوهري وأساسي, ومن شأنه تحسين جودة حياتنا وصحتنا بشكل عام.

في الحقيقة "التأمل الواعي" هو ليست طريقة علاجية جديدة, إنما موجودة في خدمة الإنسان منذ آلاف السنين. بداية تطورها كانت في الشرق, وفيما بعد انتقلت تدريجيا إلى المستشفيات في الغرب وخاصة في عيادات الألم. تأثير هذه التقنية من الناحية العلاجية فاق التوقعات, ومن ذلك الحين تم إجراء أكثر من 2000 بحث عن فوائدها.

وجدوا بأن هذه الطريقة مفيدة جدا للدماغ, للجهاز العصبي, وإلى باقي أجهزة الجسم. اتضح أن الممارسين لهذه الطريقة يشعرون أكثر بالهدوء النفسي, قدرتهم على التركيز أكبر, قدرتهم على التذكر أكبر, ينامون أفضل, حدة الألم أخف, والقدرة على اتخاذ القرارات الرزينة لديهم أكبر. هناك تجاوب علاجي مُشجع في "التأمل الواعي" حتى في حالات أمراض جسدية مزمنة. على سبيل المثال "الصدفية" والأمراض المعوية, وجدوا أن الأشخاص الذين يمارسون "التأمل الواعي" عن طريق الإصغاء لمعلم مُسجّل, زادت قدرة شفائهم بثلاثة أضعاف, أبحاث أخرى وجدت بأن "اليقظة" تنشط وتقوي جهاز المناعة, وتساعد في الأمراض الناتجة عن الضغط والتوتر, وطبعا تساعد أيضا في حالات القلق والاكتئاب. مَنْ منا لا يوجد عنده مرض نفسي معيّن في هذا العصر الحديث, السريع, المتطلب, التنافسي, والذي يثقل كاهلنا بمعلومات لا حدود لها.

الحياة العصرية أحيانا تحمل في خباياها أخطار تهدد وجودنا, العالم مُتغير, لا يوجد شعور بالتوازن, المعايير مُتغيرة, وحتى الأمان في العمل تضعضع. الشعور بعدم التوازن والإرادة الإنسانية في السيطرة على الأمور الحياتية وتنبأ المستقبل, وفي الحركة ما بينهم تكوّن الكثير من الضغط. نحن دائمي التفكير بما حدث أو ربما كان من الممكن أن يحدث بشكل مُغاير, أو ربما نستطيع تصليح ما حدث, ونعيد تصور القصص والأحداث مرة تلو الأخرى. هل خضت هذه التجربة؟ نخطط للمستقبل من خلال قلقنا وخوفنا من تجارب الماضي, ونحاول عدم تكرار الأغلط لحماية أنفسنا من شيء مجهول. وفي أغلب الأحيان نحكم على أنفسنا بقسوة وهذا يزيد من التوتر.

قدرتنا على جلب الانتباه لهذه اللحظة المعينة في الوقت الحاضر, تساعد في تخفيف الضغط عن الجهاز العصبي, وتعطينا القليل من الهدوء والراحة, وشفاء كبير. القدرة على جلب الانتباه للتجربة التي نخوضها في هذه اللحظة, بانفتاح, حب استطلاع والموافقة بأن نخوض التجربة كما هي, هذه هي إحدى التعريفات للتأمل الواعي. هل

هذا سهل؟ نعم, إنما يحتاج إلى القليل من الممارسة, لأننا نحن الكبار غير متعودين على ذلك.

هدف التقية هو تهدئة الدماغ, جلب التوازن للقلب, الخروج من التوقع وردود الفعل التلقائية, وتبني تصرفات ملائمة وصحية أكثر لنا. ; كما نستطيع تدريب الجسم واختيار ما نأكل, كذلك يمكننا تدريب القلب والدماغ لخوض تجربة مريحة أكثر, يقظة أكثر, واقعية أكثر. فهذه قدرة موجودة لدينا منذ الولادة.

**** ملاحظة:** لقد قمنا بهذه الدورة باستعمال مصطلحين لتفسير كلمة Mindfulness الأول: " التأمل الواعي" وهو التفسير المباشر والخاص بالكلمة. أما المصطلح الثاني "اليقظة" وهو التفسير العام لكلمة التأمل.

للتأمل الواعي ميزة خاصة تميزه عن باقي أنواع التأمل المتعارف عليها, وهي التركيز على الحضور هنا والآن.

أثبتت الأبحاث أن الذين مارسوا " التأمل الواعي" خلال 8 أسابيع, وجدت لديهم تغييرات صغيرة في منطقة الدماغ, تغيير في توجههم لجودة حياة أفضل. دماغ الأشخاص الممارسين للتأمل الواعي لديه قابلية للتغيير لفترة طويلة أكثر, سعادة, يتقبلون ويتعاطفون مع أنفسهم أكثر.

في الآونة الأخيرة نرى بأن دورات "اليقظة" تجد طريقها إلى داخل المستشفيات, عيادات الألم, مشاكل الأكل العاطفي, الوحدات العسكرية, الصفوف في المدارس, المستشارين والأطباء النفسيين, حتى شركات كبيرة للمحامين وشركات تكنولوجيا مثل "غوغل". الرغبة في وجود السكينة في زحمة الحياة, والشعور في الخصوصية مع نفسي... أن نعيد الإصغاء إلى ما يدور في أنفسنا وفهمه بشكل أفضل, وكشف عما يؤلمني, يريحني, وما هي احتياجاتي... أظن بأن هذه هي رغبة الجميع! هذه القدرة على الإصغاء لما يدور في نفسنا, تساعدنا على التواصل بشكل أفضل مع محيطنا,

داخل الأسرة الواحدة, بين الزوج والزوجة, مع الأطفال, مع رب العمل, مع الطبيب الخ... بشكل عام أطفال لوالدين يُجيدون الإصغاء لأنفسهم, يتطورون بشكل أفضل في الحياة, وقدرة التواصل لديهم عالية.

أثبتت الأبحاث بأن نسبة الضغط العالية تؤدي إلى تغيير في مبنى الدماغ وتقلص نسبة الإمكانيات المفتوحة أمامنا. القدرة على تليين الوعي, الممارسة مع استراحات منشطة, وتغيير أسلوب تعاملنا مع الواقع, يساعدنا بشكل جذري على التحرك نحو التغيير. ممارسة الحضور هنا وفي هذه اللحظة, اليقظة الواضحة والحساسة, عدة دقائق كل يوم, تساعدنا على تطوير قدرتنا في الحضور هنا وفي هذه اللحظة, تذكرنا بما هو مهم بالنسبة لنا في هذه الحياة, ويفتح أمامنا أفق لاختيارات جديدة والإبداع في حل المشاكل. الممارسة تساعد في الشعور بالقيمة الذاتية, عيش تجربة المشاعر الايجابية, وتنفس الصعداء بفرح.

ليس من الضرورة أن تكونوا مرضى أو مضغوطين لكي تتعلموا هذه الدورة, في الحقيقة مهم جدا ممارسة هذا النوع من المعرفة لاستعماله في الأوقات العصيبة, هذه المعرفة تزود حياتنا بالحيوية, الصحة ولحظات مفاجئة من الشعور بالحرية.

الممارسة والتمرين يبدأان في حالة الجلوس أو لا, ومن ثم ينتقلان إلى النشاط العادي, مثل المشي, الأكل, السواقة الخ..
أدعوكم لقراءة مواد الدورة, وممارسة التدريب البسيط لهذا الأسبوع بحب استطلاع.
يسرني لقائكم في الأسبوع القادم لتكملة رحلتنا معاً.

إلى اللقاء جوديتا بن دافيد