



التأمل الواعي

Mindfulness in Arabic

MINDFULNESS IN ARABIC (MiA) for REFUGEES and DISPLACED PEOPLES

بداية نشكركم ونهنئكم على مواصلة الطريق معنا لأسبوع إضافي. نأمل أن نكون قد وفقنا في تحفيزكم وإثارة فضولكم من أجل الاستمرار معنا في الأسابيع الست المقبلة في دورة التأمل الواعي المعقودة باللغة العربية.

يمكننا توظيف الدروس المستفادة من هذه الدورة في حياتنا اليومية بعون الله. لأول وهلة قد تفاجئنا هذه التمارين الذهنية، ولكن سنلاحظ لاحقاً التأثير الإيجابي الكبير التي يمكن أن تتركه.

قوموا باختيار واحدة أو اثنتين من طرق التأمل الجديدة، كذلك بإمكانكم المضي بنفس الطريقة التي اخترتموها سابقاً. اختاروا وقت مناسب خلال اليوم حيث يمكن تخصيص 15 دقيقة من أجل التخلص من التوتر. قوموا بالتجربة والتكرار ذلك لمدة 21 يوماً. الغرض من ذلك هو جعل هذا التمرين الذهني عادة صحية وجزء من حياتنا اليومية. بالطبع كلنا يعلم أن ذلك لن يكون سهلاً، لكن عليك أي أن تبقى لطيفاً وفضولياً قدر المستطاع تجاه ما يمكن عمله وتحقيقه. في كل يوم تمارسون به هذه التمارين، قوموا بتقدير قيمة أنفسكم وذكروها بالنية والهدف الأساسي.

تذكراي أننا يجب أن نتحلى بالفضول لمعرفة أين، كيف ومتى نجد الاستفادة من هذه الممارسات ووجهات النظر. هل يجب أن نمارس هذه التمارين داخل البيت أم خارجه؟ بمفردنا أم بالمشاركة مع الآخرين؟ مع أفراد العائلة أم في العمل؟ بجانب مائدة الطعام أو أثناء المشي في الشارع ...



التأمل الواعي

Mindfulness

Mindfulness in Arabic

MINDFULNESS IN ARABIC (MiA) for REFUGEES and DISPLACED PEOPLES

تذكراي، طريقة نظرنا أو تخيلنا للأشياء (أو حتى عدم نظرنا) سوف تحدد كيفية الاستجابة لموقف معين. التأمل الواعي يمكن أن يساعد في النظر للأشياء من زاوية مختلفة، سوف يعطيك أي بعض الوقت ما بين التحفيز والاستجابة ويمنحك أي فرصة لاختيار وتحديد آليات الاستجابة.

تحلوا بالصبر، نأمل أن نراكم مجدداً الأسبوع المقبل. لا شك أن الجلسة المقبلة ستكون جديرة بالاهتمام وأكثر إثارة. فلنبقى فضوليين لبعض التمارين البدنية، الاسترخاء والتجديد.

نسعد بأرائكم، رجاءً قوموا بمشاركتها معنا عن طريق الكتابة لنا.

أخيراً وليس آخراً، بورك هذا الدرب، نسأل المولى أن يجعله درباً يسيراً وأن يخفف آلامكم وأن يفتح الأبواب امامكم أينما كنتم.

