



التأمل الواعي

Mindfulness in Arabic

MINDFULNESS IN ARABIC (MiA) for REFUGEES and DISPLACED PEOPLES

أهلاً وسهلاً بكم

تسعدنا رؤيتكم مجدداً، نقدر عودتكم للمشاركة في أسبوع آخر مليء بالتدريب. نشكركم على الالتزام بتحسين احوالكم، تقوية المرونة، إحضار المزيد من الهدوء، الوضوح واللطافة لحياتكم، خاصة في هذه الأوقات العصيبة التي نعيشها.

انه لأمر مشوق ومهم وجود أبحاث علمية في التأمل الواعي على الصعيد العالمي وقد تم ترجمتها للغة العربية. "التأمل الواعي هو أسلوب لعيش حياتك، الآن، وكأنها اهم شيء" (جان كابات زين).. ترك اللاجئون منازلهم لأنهم أرادوا الشعور بقيمة واهمية حياتهم، والعيش الكريم بعيدا عن التهديد. الكثير منهم عانوا من الضغط النفسي او الصدمة على طول الطريق، وما زال عربٌ كثر يعيشون تحت وطأة ظروف مليئة بالتوتر والضغط النفسي.

تُظهر آخر الأبحاث بأن ممارسة التأمل الواعي يمكنها أن تغير طريقة عمل الدماغ وتقوي من رفاهيته، صحته، ذكائه، إلى جانب فعاليته في معالجة التوتر ودعم الشعور الداخلي بالأمان. نعتقد بأنها آلية جديرة بالممارسة.

نحن جميعاً مشغولون جداً، إذن، كيف نجلب التأمل الواعي إلى حياتنا؟ ليس هناك طريقة وحيدة سليمة لفعل ذلك، لكن هنالك بعض الطرق القيّمة بكل تأكيد سنشارككم اياها هنا. بإمكانكم اختيار واحدة أو أكثر مما يناسبكم.



التأمل الواعي

Mindfulness in Arabic



التأمل الواعي

Mindfulness in Arabic

MINDFULNESS IN ARABIC (MiA) for REFUGEES and DISPLACED PEOPLES

إحدى الطرق هي جلب الانتباه إلى نقاط التماس، وإلى عملية التنفس البسيطة، كما شرحناها لكم في أسبوعنا الأول.

طريقة أخرى، هي الانتباه إلى الجسد واستشعاره كشيء متكامل، خصوصاً في تجاربنا الحياتية اليومية، مثل: المشي، التغذية، الحركة، والاستلقاء، هذا ما سوف يتم تقديمه في هذا الأسبوع.

نحن نوصي بممارسة هذه التمارين على فترات متتالية وقصيرة. حتى لو كنا في ظروف عصيبة، بإمكاننا ممارسة هذه التمارين لكي نهدي من روعنا.

مع هذه التمارين البسيطة بإمكاننا تجميع أفكارنا المبعثرة والقلقة وارساءها في الجسد، في واقع هذه اللحظة: من جمود الخوف إلى المرونة والليونة التي تساعد على ضبط تفاعلنا.

هل تعرف بأن العودة إلى الجسد والحواس، من خلال تعلم ملاحظة الحواس، تدعم عملية تنشيط الذهن الأساسية والعودة إلى التوازن؟ نعم، العقل مُطوّر على الحركة والوعي للأحاسيس وتوجيه الجسد إلى الأمان.

بعض من مرونتنا، ذكاءنا العاطفي وضبط الذات يعتمد على قدرتنا في إحضار الوعي إلى الأحاسيس، هنا والآن. تمارين هذا الأسبوع قد تساعدنا في ذلك، هيا لنجربها ونكتشف معاً.

ينبغي علينا الاستمرار في حصاد فضولنا واعتماد فترة راحة قصيرة بدلاً من حياة عصيبة. وذلك بالطبع يتضمن التواجد في اللحظة الآنية، بقلب مفتوح، حضور ولطافة تجاه أنفسنا.



Mindfulness
التأمل الواعي
Mindfulness in Arabic

MINDFULNESS IN ARABIC (MiA) for REFUGEES and DISPLACED PEOPLES

