

اليقظة الكاملة



ما يحدث في جسدك وما هي الأحاسيس التي تشعر بها، وما الذي تفكر فيه.

القيام بذلك بوعي يساعدك على الخروج من دائرة التصرف التلقائي ويعيد انتباهك إلى اللحظة الحاضرة ويساعدك على تصفية ذهنك والاسترخاء.

في المنزل، يمكنك ممارسة هذا التمرين يوميا:

1. خذ خمس مرات شهيق وزفير ببطء لتسترخي.
2. أغمض عينيك.
3. وجه انتباهك إلى جسدك من خلال إجراء مسح أو مراجعة له من الرأس إلى القدمين، مع الملاحظة.
4. أجر مسحاً/مراجعة ثانية أكثر عمقا لجسدك، مع التوقف عند كل جزء منه. حاول إرخاء المناطق المشدودة.



إذا مارست هذا التمرين بضع دقائق كل يوم، فستشعر شيئاً فشيئاً بمزيد من الهدوء وصفاء الذهن والقدرة على التحكم في مشاعرك.

أثبتت الدراسات العلمية الجادة فوائد اليقظة الكاملة من خلال دراسات جدية. وزاد استخدامها باستمرار للمساعدة على الحد من التوتر.

وهي نهج وفلسفة في الحياة وأسلوب للتعامل مع الصعوبات أو الألم النفسي الذي يساعد على الشعور بمزيد من الرفاه والسلام الداخلي.

واليقظة الكاملة هي منهجية طورت في السبعينيات وتعتمد على تقنيات عريقة، لكنها لا ترتبط بأي إطار ثقافي أو ديني.

وتعتمد على الآتي:

- اكتساب عادة ربط الجسد بالعقل والمشاعر، أساساً من خلال التأمل.
- تركيز الذهن على اللحظة الحاضرة والانتباه إلى تجربة كل لحظة.
- بعد التركيز على الحاضر، التعرف إلى مشاعرنا وأفكارنا والتأمل فيها بهدوء.
- التوقف عن أن نكون أسرى للمشاعر أو الأفكار المتكررة أو المؤلمة.

وقد ثبت أن اليقظة الكاملة تساهم في:

- التعرف إلى ردود الفعل التلقائية والمعتادة، وإبطائها أو إيقافها.
- الاستجابة بصورة أكثر فعالية للمواقف المعقدة أو الصعبة.
- رؤية المواقف بوضوح أكثر.
- أن نكون مبدعين.
- تحقيق التوازن والتكيف والتعافي في العمل وفي الحياة الشخصية.

كيف تبدأ بالممارسة؟

لمدة خمس دقائق، توقف عما تفعله وامنح نفسك وقتاً للتوقف والتنفس، وملاحظة

المؤلفون: سيغريد اغليسياس.

المراجعة العلمية: يالبادور كاسادو، طبيب العائلة

(www.doctorcasado.es/).

المراجعة المطبعية: مجموعة التربية الصحية CAMFiC

تترجمة: Quasar Serveis d'Imatge

الرسوم التوضيحية: البيرا ثارثا وبيرونيا مونتيدي.