

## فصل 1

### المقدمة

### Introduction

اليقظة الذهنية Mindfulness هي من أقدم المهارات الرئيسية التي عرفها الإنسان. وهي في جوهرها بسيطة مثل:

إعادة اكتشاف طعم المياه العذبة أو اتساع السماء. إنها تعلم أو إعادة تعلم كيف تكون حاضرة وكيف تعيش اللحظة. قد تكون مثل التدرج بالخروج من شاشة مسطحة رمادية اللون إلى عالم ثلاثي الأبعاد بألوان زاهية.

إن اليقظة الذهنية Mindfulness تعني بأن نصبح أكثر وعياً بما يحدث هنا الآن؛ وبذلك نستطيع أن نستمتع بحياتنا بدلاً من الاستعجال فيها للوصول إلى مكان ما، فأنت تكون حاضر الذهن يساعذك بأن تصبح أقل انسياقاً بواسطة قوتك الفعالة - تيارات الأفكار والعواطف المعتادة - والتي قد تظهر مثل الضغوط والاكئاب والتفكير السلبي والقلق والغضب والاستياء أو عدم الثقة في النفس.

### التدريب على اليقظة الذهنية TRAINING IN MINDFULNESS

اليقظة الذهنية في حد ذاتها هي وسيلة حتى تكون لديك القدرة على الوعي لحظة بلحظة، فهي لا تنتمي إلى أي ثقافة أو عرف، ولكن وجدنا أن هذه المهارة هي جزء من حقنا المكتسب التي بطريقة ما فقدت طريقها إلينا، وربما على نحو متزايد في القرن الحادي والعشرين. والخبر السار أننا نستطيع أن ندرّب أنفسنا على اليقظة الذهنية تمامًا كما نستطيع تدريب أجسامنا؛ لتبقى صحيّة.

اليقظة الذهنية هي أن تعلم نفسك بأن تكون أكثر:

- وعيًا بجسدك، وعقلك، والبيئة المحيطة بك.
- حضورًا - في هذه اللحظة - هنا والآن .
- تركيزًا وأكثر قدرةً على الاختيارِ أينَ تريدُ أن تضعَ انتباهك.
- تجسّدًا بأن تكونَ حاضرًا في جسدك ولديك القدرة على وضع عقلك وجسدك في حالةٍ توافقيٍّ وانسجامٍ .
- تقبلاً لنفسك وللآخرين.

## الممارسة PRACTICE

إنَّ التدريبَ على اليقظة الذهنية يستندُ إلى التقاليدِ القديمةِ للتأمل؛ فاليوغا غالبًا تتضمن أفكارًا من الطب الحديث والعلاج النفسي . إنَّه ينطوي على تخصيص وقتٍ "للممارسة"، الوقت الذي تتمكّن فيه تمامًا من ممارسةِ الحضورِ الذهنيِّ بواسطةِ استحضارِ ذهنك مرّةً بعدَ مرّةٍ لموضوعٍ معينٍ تُوليهِ انتباهك الكامل .

من خلالِ ممارسةِ اليقظة الذهنيةِ قد تستخدمُ واحدةً أو أكثرَ من هذه الأجزاءِ حسبَ تركيزك:

- تنفسك، الأحاسيس الجسديّة للتنفس .
- جسدك في السكون والحركة .
- أحاسيسك، مثل السمع والبصر والتذوق .
- أفكارك التي قد تشملُ العواطف والانفعالات .

• تجاربك، وكل ما يظهر في وعيك في هذه اللحظة بالإضافة لكل ما ذُكر  
آنفاً .

وفضلاً عن صنع مساحة للتأمل الذهني المنهجي، تستطيع استحضار  
اليقظة الذهنية في حياتك على مدار اليوم، وتستطيع أيضاً استخدام ممارسات  
غير منهجية لمساعدتك على القيام بأنشطة مثل غسل الصحون بانتباه، أو ربّما  
أخذ قسطٍ من الراحة . ومع الممارسة سوف تجد أن منهج التأمل الذهني تسلّل  
إلى كيانك، وقد تجد نفسك أكثر حضوراً ووعياً في حياتك اليومية .

### تذكّر REMEMBER

أنّ اليقظة الذهنية قد تكون:

- منهجيةً مثل تخصيص وقتٍ للتأمل الذهني باستخدام التركيز على التنفس .
- أو غير منهجيةً مثل صنع كوبٍ من الشاي مع عيش اللحظة الذهنية.

### تاريخ اليقظة الذهنية HISTORY

إنّ ممارسة اليقظة الذهنية قديمة تعود إلى آلاف السنين، وكثير من التقاليد  
الملهمة شجعت على عيش اللحظة كطريقةٍ داخلية تتيح لنا التواصل مع ذواتنا  
أو مع الكينونة الإلهية . فعلى سبيل المثال في البوذية تعدّ اليقظة الذهنية جزءاً  
أساسياً من تعليماتها أكثر من أيّ تقليدٍ آخر. وقد اهتمّ المفكرون البوذيون  
اهتماماً كبيراً خلال عدّة قرونٍ بالطريقة التي يعمل بها العقل الإنساني، وبتطوير  
أساليب لتدريب الذهن ليكون أكثر حضوراً وتركيزاً وانتباهاً . إنّ التقنيات العملية

لليقظة الذهنية التي يتم استخدامها في الوقت الحالي وصلت إلينا بشكل كبير من التقاليد البوذية، بالإضافة إلى العناصر التي تم اقتباسها من التدريب الهندي لضبط توجه الجسد "لهانثا يوغا".

ونظرًا للأوضاع السياسية في عام (1960) في الدول الآسيوية مثل فيتنام وإقليم التبت، تم إرسال معلمين بوذيين إلى منفى في الغرب، مما اضطرهم إلى الاستفادة من هذا التحدي في تعليم جماهير جديدة. إن ممارسات اليقظة الذهنية التي تمت تقليدياً بواسطة الرهبان في الغابات أو دور العبادة تم تكييفها لتصبح مناسبة للغربيين المنشغلين بأعمالهم وعائلاتهم. ومن المعلمين المؤثرين البوذيين معلم "زن البوذية" الياباني شاتريا سوزوكي"، والراهب الفيتنامي "فيتش نيات هان"، وذو البصيرة "تيان شوقيام ترونقبا"، وأيضاً المعروف "دالاي لاما" الزعيم الروحي لإقليم التبت.

فإنه ليس من الضروري أن تكون متديناً، أو أن تصبح بوذيًا، أو أن تؤمن في شيء معين لكي تمارس اليقظة الذهنية، ومنذ عام (1970) تطورت اليقظة الذهنية في الغرب إلى دروس علمية منظمة مما جعلها في متناول الجميع بشكل متزايد. وانتشرت اليقظة الذهنية بشكل هائل في الوعي العام للمجتمع. وفي عام (1979) أنشأ الأمريكي "جون كابات زين" برنامجاً تعليمياً مكوناً من ثمانية أسابيع في الكلية الطبية لجامعة "ماساتشوستس" المساعدة للناس الذين يعانون من حالات حرجة مثل الأمراض المزمنة والإيدز والسرطان. ودون أن يكون قادراً على معالجتهم، فقد اكتشف أن اليقظة الذهنية قد تساعدهم على اتصالهم بضغطاتهم ومعاناتهم بطريقة مختلفة، ويتم استخدامها برنامج "خفض التوتر القائم على اليقظة الذهنية" حول العالم، وليس فقط للمرضى، ولكن لآلاف الطلبة

الذين يريدون بكل بساطة إيجاد طريقة للتعامل مع صعوبات الحياة اليومية الطبيعية والاستمتاع بالحياة بشكل كامل .

وفي عام (1990) حققت اليقظة الذهنية نقلة نوعية في عالم الصحة النفسية والعلاج النفسي عندما أسس ثلاثة رواد في علم النفس الإكلينيكي من المملكة المتحدة وكندا برنامج "العلاج المعرفي القائم على اليقظة الذهنية" كعلاج للأفراد الذين لديهم تاريخ من الاكتئاب الدوري. إن برنامج "العلاج المعرفي القائم على اليقظة الذهنية" شبيه جدًا ببرنامج "خفض التوتر القائم على اليقظة الذهنية" مع مزيد من التركيز حول كيفية التعامل مع "التفكير السلبي" والذي قد يقود إلى الاكتئاب. وقد بدأ اليقظة الذهنية باجتياح مهنة العلاج النفسي، مما أدى إلى تأسيس أنواع جديدة في العلاج النفسي مثل (العلاج بالتقبل والالتزام)، وهناك العديد من المعالجين الذين يستخدمونه لعملائهم كجزء من أدواتهم في الصحة النفسية.

في هذا الكتاب، سوف نستعرض العديد من الممارسات والأفكار التي يتم استخدامها في برامج اليقظة الذهنية مثل (خفض التوتر القائم على اليقظة الذهنية) و(العلاج المعرفي القائم على اليقظة الذهنية). وأيضًا سوف نستمد بعض الاستلهامات من التقاليد البوذية من معلمين عظماء في البوذية والذين حملوا على عاتقهم سنوات من التدريب العميق في ممارسة اليقظة الذهنية.