



ممارس اليقظة - العلاج السلوكي البني - عماد رشاد عثمان

أوراق عمل اليقظة الذهنية

كثيرون يشكون من عدم القدرة على إيقاف سيال الأفكار (حول شيء ما في الماضي، موقف مر اليوم، حول قلق من المستقبل، حول ألم عاطفي قائم يمرون به، حول الألم البدني) عدم القدرة على جمع شتات التفكير بسبب تناقص واضح في الفعالية الأدائية، وفقدان مسارات الالتزام. كما أن حالة العفلة الروتينية تجعل الحياة تتسرب من حولنا دون أن نحياها بحق.

أهمية اليقظة الذهنية:

- تجعلنا أكثر وعياً بأفكارنا ومشاعرنا.
- تقليل المعاناة وزيادة الشعور بالسعادة.
- رفع القدرة على التحكم بالأفكار وعيش الحياة بعيون مفتوحة وحتى نخاعها.
- أكثر قدرة على تنظيم المشاعر (الخروج من الانغمار الشعوري)
- تنمية التعاطف مع الذات.
- تحسين الاندفاعية: يحسن قدرتك على تقليل التفاعل الفوري مع كل الأحداث اليومية ويمنحك فرصة ومنتسماً من الوقت قبل أن تقوم بردة فعل.
- تقليل التناقض بين الأفكار والتصرفات
- تقليل الشعور بالضغط والقلق.
- زيادة التركيز والانتاجية
- اليقظة توقف حلقة التكرار القهري وتقليل سطوة الخيالي

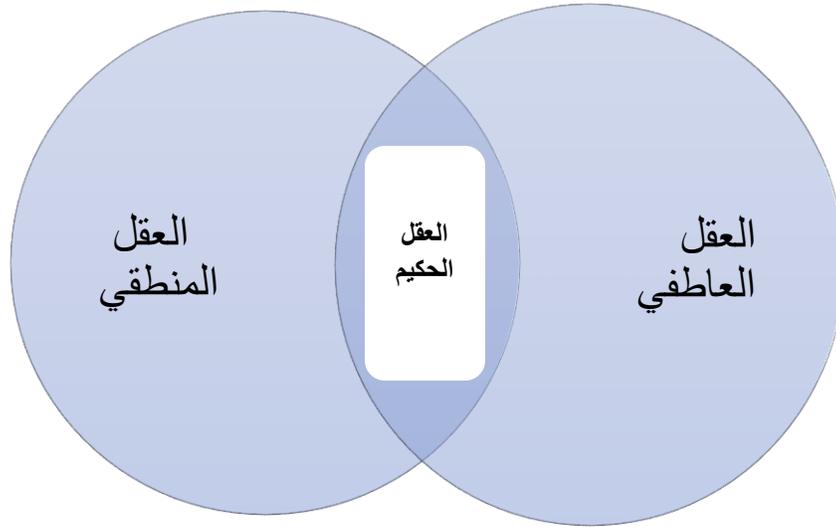
الآثار الأهم لممارسة اليقظة:

- التجربة الوجودية والروحية: الشعور بالرحابة والانتساع الداخلي.
- الارتقاء بالحكمة.
- الشعور بالحرية أو ما يسمى قطع العلائق وقبول الواقع قبولاً مطلقاً.
- زيادة مشاعر الحب والتعاطف، تجاه الذات والآخر.



الخصائص الثلاثة لليقظة: وعي قصدي حاضر + غياب للحكم + عدم تثبث.

مهارة 1 : حالات العقل



العقل العاطفي:

- حار - انفعالي - يعتمد على المزاج والعاطفة.
- الحكم على الأشياء من خلال العاطفة وانطلاق السلوك من مرتكز وحيد هو العاطفة، والعقل يأتي في سياق تبريري.

العقل المنطقي:

- عقلاني - بارد - يركز على المهمة - يقدر البيانات.
- الحكم من خلال العقل، الحسابات، النفع، القواعد، مع تغييب تام للعاطفة.

العقل الحكيم:

(ليس في منتصف الطريق قدر كونه جامعاً لجذلية المساحتين)

هو ذلك العقل الجدلي الذي ينتج عن ممارسة التفكير العميق أو الصلوات الروحية، ويرتبط بشعور القداسة والاتصال والحكمة وتجاوز الذات.

يمثل طبقة أعمق من الوعي والتجربة الوجودية، ربما تتجاوز قدرة الرمزي على التعبير (خارج نطاق اللغة).



ممارس اليقظة - العلاج السلوكي اليقظي - عماد رشاد عثمان

نطاق تفعيل القوى الروحية والإمكانات النفسية وبالأخص الإبداعية فينا.

تمارين العقل الحكيم:

العقل الحكيم ليس مجرد مساحة وسيطة، إنما هو حالة استدماجية قصدية (للعاطفة والفكرة) تظلها المراقبة (الذات كسياق لا كمحتوى) لذا فهو موقع نفسي وليس مجرد نمط تفكير متزن.

لذا نحاول ممارسة بعض التمارين التي تسهل علينا الدخول فيه والحركة انطلاقاً من هذا الموقع .

وإليك بعض هذه التمارين

1- ورقة شجر على البحيرة:

* المستوى الأول فك الانغماس

- تخيل نفسك تجلس في يوم مشمس ويحيطك نسيم لطيف تحت ظل شجرة وأمام بحيرة زرقاء هادئة، تتساقط أوراق الشجرة فوق سطحها، تأمل رحلة الأوراق مع تيار المياه الهاديء.

والآن تأمل كل ورقة تحمل واحدة من أفكارك لتتناسب معها مبتعدة، لتأتيك فكرة جديدة فترتحل مع ورقة أخرى.

* المستوى الثاني رحلة الورقة "الانسيابية" - أو قطعة حجر ملساء تغوص حتى الرمال.

تخيل أنك أنت نفسك تلك الورقة، تشاهد العالم من منظورها، حالة الانسياب الرائقة مع التيار، الطفو فوق سطح المياه.

تخيل أنك حجر أملس ناعم يطفو قليلا على سطح المياه، ثم يغوص ببطء نحو الرمال الساكنة الناعمة الملساء بالأسفل.

2- النزول على سلم حلزوني:

تخيل أنك تنزل ببطء في سلم حلزوني نحو المركز، بهدوء شديد، استشعر أنك تنزل نحو العمق في نفسك.

3- اسأل العقل الحكيم سؤالك :

أغض عينيك وركز مع أنفاسك واسأل العقل الحكيم فيك سؤالاً، استمع للإجابة، تلقّ لا تلقّ لنفسك الإجابات.

والآن تساءل هل هذا التصرف أو تلك الإجابة تدل على العقل الحكيم.. وانتظر الإجابة.

4- التركيز مع الوقفات:

ركز على الوقفة البسيطة العابرة في آخر شهيقك وقبيل الزفير.

ركز على الوقفة البسيطة العابرة في آخر زفيرك وقبيل الشهيق الجديد.

انتبه لتلك الوقفات فهي أقرب البوابات للمركز، للمنتصف، للحضور.



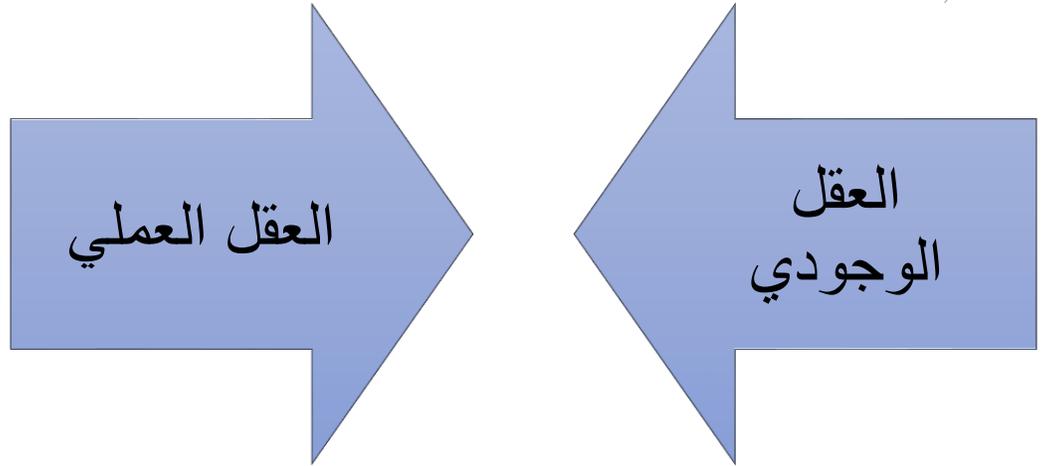
- والآن مطلوب منك في هذا الأسبوع أن تكتب 3 مواقف استخدمت فيها العقل العاطفي وكنت واعيا فيها باستخدامه (قبل الفعل لا بعده)، و3 مواقف استخدمت فيها العقل المنطقي وكنت واعياً باستخدامه، و3 مواضع لاستخدام العقل الحكيم (ودخول موقع المركز المراقب) والعمل والحركة انطلاقاً منه بشكل قصدي.

العقل العاطفي	العقل المنطقي	العقل الحكيم

- يعد العقل الحكيم مساحة جدلية بين (توجهات نفسية) تبدو متناقضة، لذا يمكننا أن نراه ليس فقط بين العقل العاطفي والعقل المنطقي، بل يمكننا أن نعمم الأمر أكثر، مثلاً:
بين العقل الوجودي والعقل العملي المحض.



مهارات اليقظة - العلاج السلوكي البني - عماد رشاد عثمان



العقل الوجودي:

يتمثل في التفكير الفضولي، والتأملي، "لا شيء يمكنني القيام به" - التركيز على اللحظة الحاضرة دون تدبر للماضي أو تدبير للمستقبل - لا يهتم مطلقاً بالأهداف - يرى عبثية العالم وغياب المعنى فيه ولا جدوى التنافسية والصراع والسعي. عقلية استقبالية بالكامل (تدور حول القدر والمصير والمكتوب) والوجود الملقى هنا في العالم في غياب لإرادة الوجود.

القبول المطلق

العقل العملي:

تفكير تصنيفي - طموح - يتركز حول الأهداف - ينخرط في حل المشكلات.

يقوم على التحكمية (كل شيء لابد أن يكون تحت سيطرتي - كل شيء يمكن عمله - أنا مسؤول عن كل شيء).
الرغبة الملحة لتغيير اللحظة.

وهكذا يكون العقل الحكيم: درجة جدلية لا يتنازل عن الأهداف ولكنه لا يسمح لها أن تشغله عن الرحلة والمسير والخطوات الإجرائية في الطريق.

هو هذا العقل الذي يتجلى في مقولات الحكمة (اعمل لدنياك .. اعمل لآخرتك)

يجمع بين القبول للحظة مع الرغبة في الحصول على شيء أفضل.

- كل يوم أبطيء وتيرة العقل العملي في حياتك لمدة 3 دقائق وانتبه للحظة والفعل الاجرائي الذي يبدو لك عادياً.

مهارة 2: ماذا يحدث؟

وتنقسم تلك المهارة إلى ثلاث خطوات (راقب - صف - اندمج) observe - describe - participate



ممارس اليقظة - العلاج السلوكي الجيني - عماد رشاد عثمان

راقب: (العودة للحواس) "مراقبة الأحاسيس والأفكار"

تبدأ الآن في ملاحظة مصدر الإحساس (الحاسة المستخدمة)

انتبه لعملية الإدراك لا للمدرك نفسه (أنا أرى.. لا المرئي ذاته)

أثناء انتباهك لحاسة إدراكية بعينها ستجد الأفكار تتوارد، اسمح لها بالمرور، اتركها بلطف وعد للحاسة التي تركز عليها الآن.

- الآن انتبه لحاسة البصر:

اسمح لنفسك أن ترى ما لا تراه بالعادة.

اجعل رؤيتك سابعة، لا تلمسك بشيء، تلتقط الأشياء ولا تنتشبت بها، ترحل مع التفاصيل.

* يمكنك تمرين اليقظة البصرية عبر التالي:

- استلق على الأرض بحديقة وانتبه للسحب المارة بالسماء.

- امش ببطء ولاحظ الورود والأشجار.

- قف بالشرفة وشاهد ما يحدث بالخارج متيقظاً دون أحكام أو انغماس، فقط راقب.

- لاحظ تعبيرات الشخص الذي تحدثه وقسمات وجهه وملامحه وانفعالاته واستجابات عضلات وجهه لانفعالاته.

- التقط ورقة شجر أو حصة من الأرض وشاهد تفاصيلها.

- انتبه ليد شخص تحبه، ودقق في كافة تفاصيلها.

الآن انتبه لحاسة السمع:

قم بتركيز انتباهك مع أذنك، التقط كل الأصوات الدائرة حولك، مهما بدت بعيدة أو خافتة، أو سخيفة أو متداخلة أو حتى غير محببة.

اسمح لكل هذه الأصوات باختراقك، استمع لتفاصيلها، وبصماتها، واختلافاتها.

كلما راودتك الأفكار، اسمح لها بالتوارد، وبلطف عد إلى حاسة السمع.

يمكنك الاستعانة بهذه النشاطات للتدريب:

- ركز على صوت شخص تحبه، وتطلع لتفاصيل صوتته، نبرته، نغماته صعوداً وهبوطاً، الوقفات في كلامه، خشونته، ونعومته وتمتماته وهمماته.

- استمع للموسيقى وركز مع كل نغماتها، اسمح لها أن تسكنك، ثم تخرج منك، وتتلاشى لتحل غيرها.

الآن انتبه إلى حاسة الشم:



ممارس اليقظة - العلاج السلوكي اليقظي - عماد رشاد عثمان
استخرج الآن رائحتين بالجوار، ركز انتباهك على تلمس الروائح في أنفاسك الداخلة.
يمكنك التدرب عبر:

التقط بعض الأشياء من حولك وقربها من أنفك وحاول تلمس رائحتها، اسمح للرائحة أن تحتل صدرك، ثم ابعدها قليلاً وانتبه لابتعاد الروائح وخفوتها.

حين تأكل انتبه لرائحة الطعام، خذ وقتاً كافياً في الاستمتاع برائحته، رائحة قهوتك، كوب الشاي.
حين تستحم انتبه لرائحة الصابون والشامبو.

انتبه لرائحة الهواء من حولك إذا سرت في الطرقات.

انتبه لرائحة من تحب، لرائحة شريكك وأطفالك.

الآن انتبه لحاسة التذوق:

ركز الآن في المذاقات المتبقية في فمك من آخر شيء تناولته، إذا لم تجد شيئاً ابحث بلسانك في ريقك، واجتهد في تلمس طعم شاحب لا تزال بقية منه في فيك.

والآن ضع شيئاً من طعام أو حلوى في فمك وانتبه إلى تفاصيل الطعم، لا تأكله دفعة واحدة ولا تتذوقه دفعة واحدة، بل قم بتفكيك هذا الطعم إلى عناصره، منتبهاً لتفصيلاته.

ركز انتباهك لكافة تفصيلات مذاق وجبتك القادمة.

الآن انتبه لحاسة اللمس:

في هذه اللحظة انتبه لما تلمسه يديك المتكئة على أي شيء، مرر يديك على الشيء، تحسس ملمسه بعناية.

انتبه لمواضع أقدامك وتحسس الأرض تحتها وملمسها.

انتبه لإحساس الملابس التي ترتديها في هذه اللحظة.

انتبه لإحساس الساعة أو النظارة على وجهك أو الاكسسوارات والحلي التي تلامس أي موضع من جسديك.

انتبه لوضع جسديك، انحناءة ركبتيك، انثناء ظهرك.

انتبه لمواضع الحكمة.

انتبه لضغط جسديك على المقعد، وضغط قدميك على الأرض، ووضع مفاصلك.

أثناء السير انتبه لحركة رجليك، وضغط قدميك على الأرض وارتفاعهما وتلامسهما مع الأرض.

انقر على شفتك العلوية بأحد أصابعك، استمر في النقر مستشعراً الأثر، ولاحظ متى ينتهي إحساسك بالنقر.



والآن انتبه للدافع (الرغبات الملحة):

انتبه لرغبة ما تسير في صدرك لفعل شيء ما، رغبة في طعام، رغبة في القيام، التملل، التمتع، رغبة جنسية، رغبة في ألفة، رغبة في النوم، ابحث عن دافع ما لم تكن منتبهًا له يسري في جسدك في هذه اللحظة، انتبه لموضعه وتأثيره ومتطلباته.

لاحظ دوافعك للتجنب؛ تجنب شخص، تجنب موقف، تجنب التزام، تجنب فعل مطلوب منك اليوم.
تخيل تلك الدوافع وكأنك تقف على زلاجة في أول منحدر والأمواج تدفعك من ورائك.
لا تقاوم فقط انتبه.

والآن لنتنبه لداخل الجسد:

انتبه للموضع بين عينيك من الداخل.
انتبه لمواضع الشد والتيبس في جسدك.
انتبه لمواضع الألم وعدم الراحة في جسدك الآن.
انتبه للأحاسيس الجسدية وتأثيرات مشاعرك الحالية على جسدك (مواطن الضيق والانزعاج أو الراحة والانسراح).

والآن لنتنبه للتنفس (أهم تدريبات الملاحظة):

- تابع تيار الهواء في رحلته من الأنف حتى الرئتين مروراً بالأنف والحلق والصدر.
لاحظ ما هو أكثر المواضع الذي تستشعر فيه حركة التنفس (الموضع الذي سترتاح له سيكون مرساتك دومًا)
تابع ارتفاع الصدر وانخفاضه، وكذا حركة البطن أثناء الشهيق والزفير.
لاحظ مواطن التوقفات (بعد الشهيق وبعد الزفير).
قم بعد لحظات الشهيق الطبيعي (دون تحكم فيه) - كرر الأمر بحيث تتأكد من متوسط العدادات - ثم كرر الأمر مع الزفير.

ملاحظة الأفكار:

راقب أفكارك مبتدئًا بهذا السؤال: ما هي أول فكرة ستطل على عقلك حين تبدأ في الملاحظة؟ وما هي الفكرة الثانية؟
لاحظ الأفكار ولا تلتصق بها، اسمح لها بالمرور وكأنك تراقب سير السيارات من شرفتك.
لاحظ التوقفات بين الأفكار، ولحظات البطء والسرعة في التدفق.
تأمل أفكارك مثل غيوم تروح وتجيء في سماء عقلك دون أن تنمهي مع فكرة منهم.



مهارات اليقظة - العلاج السلوكي اليقظي - عماد رشاد عثمان

إذا انتابتك فكرة مزعجة لاحظ تأثيراتها على جسدك، والاحساس الناجم عنها، لاحظها وانتبه له، لا تحكم عليه ولا تحاول تغييره، فقط ابق حاضرًا.

تمارين فك الانغماس:

- وفيها تتخيل عقلك مسارًا معينًا، تسير فيه الأفكار بشكل انسيابي مبتعدة وأنت تراقب. لاحظ الأمثلة القادمة.
- تخيل عقلك سير الأمتعة والحقائب بالمطار، ضع داخل كل حقيبة فكرة لاحظتها أو شعور، تسير فيه كل حقيبة وهي تحمل واحدة من أفكارك مبتعدة.
- عقلك مثل النهر، كل قارب يحمل فكرة من افكارك أو هم من همومك ويرحل مبتعدًا في الأفق.
- عقلك مثل قضبان سكة حديدية، وأفكارك التي تمر هي عربات القطار العابرة مبتعدة.

مهارة الوعي الكوني المتوسع:

- قد يبدو لك التمرين غريبًا، ولكنه بالفعل يساعد كثيرًا أولئك الذين مروا بنوع من (الحرمان العاطفي) العميق.
- وهدف هذا التمرين هو شعور الشخص بالاتصال بالكون ومكوناته، لتخفيف حدة مشاعر الغربة لديه.
- الهدف الآن هو الاحتفاظ بثلاثة أشياء في ذاكرتك وإدراكك من ثلاث حواس مختلفة، كل شيء منه على حدا ثم جمعهم معًا داخل وعيك.
- مثال: اختر شيئًا مرئيًا في غرفتك (مصباح المكتب) تأمله قليلاً، انتبه لكافة تفصيلاته، ارفعه ودقق في تفصيلاته، ثم ضعه مرة أخرى وشاهده من مختلف جوانبه، اجعل تركيزًا منصبًا عليه واحمل عقلك بلطف كلما شرد لتعود إليه، ابق محتفظًا بإدراك صورته الذهنية.
- والآن قم بلمس شيء ما، وليكن مسند المقعد، واحتفظ بهذا اللمس منتبهًا لكافة تفاصيله.
- والآن استمع لصوت ما، وانتبه لتفصيلاته، واحتفظ بإدراكك له أكثر وقت ممكن.
- والآن اجمع اللمس، والمشهد، والصوت داخل وعيك.

تمرين آخر: قم باحتضان شجرة أو وسادة أو حتى خزانة ملابسك، كن حاضرًا في هذا الاحتضان بكامل وجودك. وكرر هذا الأمر كلما شعرت بالإحباط أو الوحدة.. اسمح لنفسك بالتخيل بأن تلك الأشياء تتصل بك كما تتصل أنت بها.

تمرين ممارسة اللاشيء:

- قم بضبط منبهك على سبعة دقائق، ثم اجلس ولا تفعل أي شيء، اسمح للحياة أن تمر، أن تسير كيفما أرادت، أن يحدث أي شيء أو لا يحدث شيء، صوت يطراء، تيار هواء لطيف يمر، فكرة تعبر (أنا الآن تتوارد لي فكرة كذا..) لا تفعل أي شيء، فقط كن حاضرًا ومنتبهًا، متقبلًا ومستوعبًا للحظة حتى يدق التنبيه.



مهارات الكتابة - العلاج السلوكي الجيني - عماد رشاد عثمان

خلال الأسبوع القادم سيكون عليك ممارسة اثنين من هذه التمارين يوميًا (اختر تمرينًا منهم، التمرين يتم حسابه مرة واحدة، مهما كررته) - لذا عليك القيام بأربعة عشر تمرينًا مختلفًا مما سبق، فإذا اعجبك أيهم يمكنك تكراره، ولكنه لن يكون محتسبًا لذا سيكون عليك إضافة تمرين آخر معه.



مهارات اليقظة - العلاج السلوكي الجيني - عماد رشاد عثمان

اليوم	التمرين الأول وعدد الدقائق	التمرين الثاني وعدد الدقائق	انطباعي وشعوري حيال تمارين اليوم



ثانيًا: مهارة الوصف

الوصف هو نصف صفاء الفكر والعمل، وكلما قل اختلاط الوصف بالحكم كلما كنا أقرب للسلام سواء مع الذات أو الآخر.

(1)

- استلق وتأمل السماء وقم بوصف السحب التي أمامك.
(كلما وجدت صعوبة في الوصف، ووجدت تسرب الأحكام إلى حديثك وأخذت تنقيها، فتعثرت في إيجاد الكلمات الواصفة المناسبة كلما كان التمرين أكثر فاعلية).

- اجلس بمقهى مقابل الطريق، وقم بتأمل الأشخاص المارين أمامك، وصف شيئاً واحداً من كل منهم.

- صف بالتفصيل ما قاله شخص ما ثم تتحقق مما وصفت

- صف ملامح شخص ما حينما يكون غاضباً أو حزينا

- اجلس مع شخص مقرب ثم قم بوصف ما فعله بالضبط كون محددًا ثم راجع ما وصفت.

(2) وصف المشاعر والأفكار:

صف المشاعر التي تتنابك الآن

قم بوصف الأفكار المرتبطة بهذه المشاعر مثلا مشاعري هي كذا وأفكاري هي كذا

والآن قم بوصف شعور ما بكل تفاصيله؛ بمعنى أين يقع هذا الشعور في جسدك، وما هي تأثيراته، ما هي الرغبة المرتبطة بهذا الشعور، إلى أي فعل يدعوك هذا الشعور؟

قم بوصف أفكارك تجاه تصرف شخص ما تجاهك، ثم قم بوصف مشاعرك تجاه هذا الفعل.

راجع الأوصاف السابقة وتأكد من عدم وجود أي أحكام فيها.. فقط مجرد أوصاف.



مهارات اليقظة - العلاج السلوكي البني - عماد رشاد عثمان

وصف المشاعر	وصف الافكار	وصف الموقف

ثالثاً: مهارة الاندماج

تقوم مهارة الاندماج على مجموع المهارتين السابقتين، فنحن هنا لا نكتفي بالملاحظة فقط أو بالوصف فقط، ولكننا نتعداها إلى عملية الاتصال بالشيء الملاحظ؛ كيف يعمل، كيف يتصل بنا، كيف يفيدنا.



مهارات اليقظة - العلاج السلوكي البني - عماد رشاد عثمان

نستغرق بشكل كامل في هذه الحالة من الاتصال بالشيء الملاحظ؛ فمثلاً نحن لا نلاحظ الأرض فقط، وإنما نلاحظ عملية المشي برمتها، نلاحظ ثبات الأرض تحت أقدامنا وحركتنا عليها، لا نلتفت عن عملية المشي إلى سواها.

نحن لا ننتبه فقط إلى رائحة الطعام ولمسه ودرجة حرارته وإنما إلى عملية تناوله بكل ما فيها، لا نخرج عنها لأي شيء آخر، ونستغرق تمام الاستغراق وندمج بالكلية مع عملية الفعل، ومع النشاط الذي نقوم به بكل ما فيه، وبكل تفصيلاته، نحضر بجمعيتنا في عملية اتصالنا بشيء ما لإنتاج الفعل.

مثال:

قبل أن تستغرق في النوم اليوم، انتبه لحالتك حين الدخول في النوم؛ بمعنى وضعك الجسدي، حالة جسمك من الداخل؛ مشاعرك وأفكارك، ليس هذا فقط وإنما انتبه إلى الفراش؛ نعومته ولمسه وثباته، كيف يحتويك، انتبه إلى الغطاء، كيف يغلفك، وانتبه لمناطق اتصاله بجسدك، انتبه إلى الجدار كيف يحملك، إلى كامل الغرفة التي تؤويك، إلى الأثاث، إلى الهواء من حولك.

مهارة الاندماج هي مجموع هذه الملاحظات والأوصاف للعمليات الداخلية والخارجية للخبرة والأشياء التي تتصل بعالمنا في هذه اللحظة، مع كامل التفاتنا لتفاعلاتنا معها.

أمثلة لمهارة الاندماج:

الرقص على الموسيقى

السباحة أو الاستحمام

ترديد كلمات أغنية ما

الانتباه لكل تفاصيل ما يقوله شخص مقرب

ممارسة الركض والانتباه لكافة حركات جسمك

ممارسة لعبة معينة والاستغراق فيها

ترديد كلمات معينة سواء كلمات من نصوص مقدسة أو كلمات لها قيمة شخصية ومحاولة استشفاف كل معانيها مثلاً (السلام، الراحة، الطمأنينة، الحب، الرغبة، الأصالة...)

والآن عليك أن تكتب فعلين يوميًا استغرقت فيهم بشكل كامل وكنتم تمارس الاندماج الواعي خلالهم.



مهارات اليقظة - العلاج السلوكي الجيني - عماد رشاد عثمان

اليوم	فعل 1	فعل 2	وصف تجربتي مع الاندماج اليوم

مهارات السيطرة على الذهن (كيف):



مهارة اللاحكم: Nonjudgmentalness

- قبول كل اللحظات التي تمر بك مثل الأرض تتقبل قطرات المطر تشاهد وتلاحظ وتنتبه، ولكن دون أن تقيم.

لاحظ أفكار وتعابير الأحكام حين تمر بذهنك، التقطها وقل لنفسك (لقد حكمت اليوم)

- معرفة الفروق بين النافع والضار، بين الفعال وغير الفعال، ولكن دون الأحكام بمعنى الانتباه إلى الخصائص الخاصة بكل قسم منهما والانتباه إلى الفروق بينهما دون وضع أحكام عليهما.

- الإقرار بالقيمة والشعور والرغبة، ولكن دون الحكم عليهما.

- ماذا إذا حكمت؟ فقط لا تحكم على حكمك.

استخرج ثلاثة أحكام حكمت بها نطقًا أو فكرًا في كل يوم واستبدالها بأوصاف أو حقائق:

اليوم	الأحكام	استبدال الأحكام بحقائق

لكي يسهل عليك ممارسة مهارة اللا حكم قوم بوصف الموقف مركزا على الحقائق الموضوعية باستخدام الحواس فقط - مع وصف النتائج التي ترتبت على الموقف- ووصف مشاعرك تجاه الموقف مع العلم أن العواطف لا تعد أحكاما كما أنها لا تعد حقائق موضوعية



ممارس اليقظة - العلاج السلوكي اليقظي - عماد رشاد عثمان

تذكر أن الأحكام ليست أفكارا وعبارات فقط بل إنها تتمثل أيضا في الإيماءات والملامح والنبرات.

حاول أن تنظر إلى الموقف وتصفه من وجهة نظر الشخص الآخر، حاول أن تتفهم وتفسر تصرفه خلال هذا الموقف.

إذا غمرتك المشاعر يمكنك ممارسة مهارة أو تمرين نصف ابتساماة أو تمرين بث التعاطف.

اصنع قائمة بالأحكام التي تكرر ها: (على الأقل 12 حكم متكرر على ذاتك والآخرين والأشياء...)

الانتباه الموحد: One - Mindfulness

- اعمل شيئا واحدا في كل مرة وانتبه لهذا الشيء ولا تلتفت عنه إلى ما سواه، ولا تجمع بين فعلين معا حتى إذا كنت تظن أنك بالجمع توفر الوقت وتكون أكثر فاعلية، إلا أنك من جهة أخرى تسهم في الإبقاء في حالة من الشتات وغياب التركيز بسبب ضعف مهارات اليقظة، لذا ينصح دائما في بداية ممارستك لمهارات اليقظة أن تكتفي بفعل واحد في كل مرة وتتوقف عن تعدد المهام حتى تتقنها.

عندما تأكل تأكل، وعندما تذاكر تذاكر، وعندما تجلس مع أهلك فأنت جالس فقط مع أهلك، عندما تتوتر توتر، وعندما تحزن تحزن.

تمارين لممارسة مهارة الانتباه الموحد:

- الوعي أثناء عمل الشاي والقهوة بالصباح: اعمل كل خطوة من التحضير ببطء واعيا بكل تفاصيلها الصغيرة. (يدك على المقبض، جزئيات الشاي أو القهوة في ذوبانها، حركة الملاعة، لحظة انسكاب الماء، الحرارة المتصاعدة، الأبخرة على الزجاج والملاعة، إذا شردت تنفس ببطء واحتفظ بالنفس داخلك قليلا).

- الوعي عند غسل الصحون: كن واعيا لكل طبق من الأطباق وكأنه الأول والأخير، امعن الانتباه لكل واحد منهم مكتشفا كل تفاصيله، تأمل العمل وكأنه أهم عمل بحياتك.

- الوعي عند غسل الملابس.

- الوعي عند تنظيف المنزل.

- الوعي عند أخذ الحمام (ببطء شديد، اجعله يستغرق من 20-40 دقيقة)



- الوعي عند ممارسة الرياضة.

- الوعي عند ممارسة التأمل. (الوعي عند ترديد كلمة - مانترا معينة).

التركيز على الفاعلية: والتوقف عن وصف الأشياء بالصح والغلط

انتبه إلى مشاعرك في كل موقف وإلى احتياجاتك وإلى أفكارك وإلى أهدافك من هذا الموقف.

انتبه لهذه الأهداف وانتبه إلى السلوك الأكثر فاعلية لتحقيق هذه الأهداف، لا تحكم على ردات أفعالك إلا من حيث موافقتها أو مخالفتها لتحقيق الهدف.

توقف عن وصف الأشياء بالصح والغلط، الصواب والخطأ، ركز على الفاعلية لا على المعيارية.

حاول التصرف وفقاً للقواعد

تخلص من الجمود وافعل الأشياء بمهارة

ركز فيما هو ضروري في الموقف لا فيما هو معياري أو مثالي.

- اسأل نفسك قبل اختيار طريقة معينة للتعبير عن مشاعرك (هل يعد هذا السلوك فعالاً؟)

- تخلص من رغبتك بأن تكون على صواب واستبدلها بها رغبتك بأن تكون شخصاً فعالاً.

- لاحظ (العناد) (والتشبث) و(الجمود) ومصارعة طواحين الهواء واسأل نفسك وأنت تختار معاركك (هل لهذا الأمر فعالية).

ممارسة التلطف والحب العطوف loving kindness:

تلك هي إحدى مهارات اليقظة التي تهدف لزيادة مشاعر الحب تجاه أنفسنا والآخرين، حتى الخطاة والمضطربين والأعداء وكل كائن بشري (يخلصنا من سموم الاستياء فينا) ويحمينا من مشاعر الضحية، وكذلك من أن نكون تحت طائلة الأحكام على أنفسنا والآخرين.

كما أنه يسهل عملية الدخول لحالة المأساة (الوضع التكلمي) والخروج من الحالة الفصيمية الارتياحية التي تحتشد فيها مشاعر الكراهية والخوف.

يشبه التلطف (الدعاء بظهور الغيب) لأنفسنا أو لغيرنا، حين تردد عبارات وتخييل صور مليئة بالمشاعر الطيبة تجاه نفسك والآخرين.

في زمالات المدمنين يوصون أنه كلما شعرنا بالاستياء دعونا للشخص الذي كنا نشعر بالاستياء منه بما نريده لأنفسنا، وتخييل أنه يحوزه. "جرب الأمر وتدق دقة السلام التي تهدأ لوعة الغيرة واحتقان الضغينة"



تمرين التلطف والمودة:

- اختر شخصًا تريد أن تمارس تجاهه التلطف، (يفضل في المرات الأولى أن يكون الشخص محبوبًا بالفعل).
- اجلس أو ارقد في سكون حاضرًا في جسدك وأنفاسك، ثم ابدأ في استحضار صورة هذا الشخص.
- استجلب مشاعر التلطف تجاهه عبر ترديد عبارات وأدعية وأمنيات تجاهه (أتمنى أن تشعر بالسلام) أتمنى أن تجد الرفقة الأليفة، أتمنى أن يكون رزقك رغدًا لا عيشًا كدًا، وهكذا. (وحبذا لو كانت الأمور التي تتمناها لنفسك بالفعل)
- ردد العبارات ببطء مستحضرًا كل معنى فيها.
- أفعل ذلك بالتدرج مع عدة أشخاص على مسافات مختلفة منك، حتى تصل لأعدائك ومناوئيك.
- يمكنك أن تبدأ بنفسك وتنتهي الأمر بنفسك.

والآن علينا أن نستخدم قائمة المهارات التي تعلمناها بشكل تطبيقي على المواقف التي تثير غمرة شعورية أو نوبة من الانفعال الجارف أو الفكرة المرهقة.

لاحظ الجرد التالي للمواقف.

(يمكنك طباعته عدة نسخ وتطبيقه بشكل دوري)



التاريخ:

صف الموقف الذي استشارك بحثاً عن مهارات اليقظة: مجيباً على الأسئلة التالية: من؟ ماذا؟ متى؟ أين؟

اذكر قائمة المهارات التي استخدمتها، وكيف كانت تجربة استخدام كل منها:

- العقل الحكيم
- الملاحظة
- الوصف
- الاندماج
- اللا-حكم
- الانتباه الأوحده
- الفعالية
- التلطف

حدد من القائمة التالية الأشياء التي تأثرت لديك من ممارسة مهارات اليقظة حتى وإن كان التأثير ضئيلاً:

- تخفيف المعاناة
- زيادة الشعور بالسعادة
- زيادة القدرة على التركيز
- تقليل الانتكاسات والرغبات الملحة
- زيادة الحكمة والقرارات المتزنة
- ارتفاع مستويات التواصل الأصيل
- زيادة الشعور بالثقة والانجاز والفاعلية.
- أخرى:



ممارسات اليقظة - العلاج السلوكي الجيني - عماد رشاد عثمان

ممارسة العقل الحكيم (الموقف الجدلي) - واجب أسبوع

اليوم	الموقف	رغبة الجهة الأولى	رغبة الجهة الثانية	عصف ذهني للتوفيق	النتيجة
مثال	اجراء إصلاحات في منزلي	القيام بتغييرات جذرية (عمره كاملة)	بقاء الحال كما هو عليها، توفير المال والجلوس لمشاهدة التلفاز	- يمكنني عمل بعض الإصلاحات الصغيرة التي تضيء تغييراً فعالاً بحد أقصى 25% من مدخراتي.	الاتصال بالمقاول للاتفاق على مقايسة واجراء حساب للتكلفة



مهارات اليقظة - العلاج السلوكي الجيني - عماد رشاد عثمان

تطبيق المهارات - واجب أسبوع

اليوم	المهارات التي مارستها	الموقف قبلها	وقت الممارسة بالدقائق	مدى الانزعاج قبل الممارسة من 1-9	مدى الانزعاج بعد الممارسة 1-9	ملاحظات وتأملات



ممارسات اليقظة - العلاج السلوكي الجيني - عماد رشاد عثمان