

## الْوَعْيُ الذَّهْنِي

أحياناً قد يكون العيش مع الألم أمرًا مُربِّكًا. ليس الجسد فقط هو الذي يُؤلم، إذ يمكن أن يبدأ عقلك في المعاناة وأنت تحاول إيجادَ طريقة لتوقيف الألم. يُعتبرُ الوَعْيُ الذهني أحدَ الأدوات التي يمكننا استخدامها للمساعدة في الحفاظ على صحة عقولنا.

## منهج الوَعْيِ الذهني

### التَّقَبُّلُ

- يعتبرُ تعلُّمُ كيفية عيش الوقت الحاضر واللحظة الحالية جزءاً أساسياً من الوعي الذهني، حتى وإن كانَ الحاضر مؤلماً أو غير مريح. يتعلَّقُ الأمرُ أيضاً بتعلُّمِ العيش في اللحظة الحالية عندما تكون الأشياء جيدة وممتعة.

### المُرُونَةُ العقلية

- هنالك ترابط بين الألم والأفكار السلبية. يمكن للأفكار السلبية المستمرة أن تزيد من الألم ويمكن أن يزيد الألم من احتمالية الإصابة بالاكْتئاب والقلق. ومع ذلك، فإن العكس صحيح أيضاً. عندما لا نحكمُ على أنفسنا بسبب وجود مشاعر سلبية ونعترف بما يجري، يمكن أن يساعد ذلك في تهدئة الجهاز العصبي وإدارة الألم.
- يعتمد تدريب الوعي الذهني على فكرة ملاحظة ما يحدث في عقلك وجسمك بفضول وبدون إصدار أحكام.

## الوعيُ الذهني في الحياة اليومية

- يمكنك التعامل مع كل شيء في حياتك بوعي ذهني، بما في ذلك الأكل أو المشي أو حتى غسل الأطباق. الفكرة هي أن تكون مُدركاً على دراية باللحظة الحالية قدر الإمكان.

## الوعي الذهني لتجنب العيش على وضعية "الطيّار الآلي"

- يمكننا تدريب عقولنا على ردّ فعلٍ حذرٍ حيالِ المواقف التي نمرّ بها بدلاً من ردّ فعلٍ تلقائي. يمكن أن تكون هذه طريقة مفيدة لتدريب عقلك على التعامل مع التجارب الصعبة قبل أن تزداد سوءاً.
- أحد الأجزاء الأساسية من الوعي الذهني هو تطوير القدرة على ملاحظة تجاربنا ببساطة (كالأفكار والمشاعر والأحاسيس الجسدية)، بدلاً من أن "تعلق" فيها أو تُحاول إيقافها.
- يمكن أن تؤدي المشاركة في تأمل الوعي الذهني إلى زيادة يقظتك وإدراكك بمحيطك وباللحظة الحالية.

## تنفّس الوعي الذهني

- تُعتبر تمارين تنفّس الوعي الذهني (التنفس اليقظ) إحدى الطرق التي يمكننا من خلالها تعلّم الاهتمام باللحظة الحالية.
- عندما ينشأ الألم وتملاً الأفكار السلبية عقلك، قد يكون من الأساسي الانتباه ببساطة إلى أنفاسك.
- يمكن أن يكون التنفس تركيزاً مفيداً للتدرّب على الوعي الذهني لأنه أمر ثابت ونفعله طوال الوقت. خذ شهيقاً وزفيراً بعَضِ النظر عن الألم أو الإحباط أو التعب أو القلق.
- يَقومُ بعض الأشخاص بعِدّ أنفاسهم (من واحد إلى 10 ثم يبدؤون من جديد) والبعض الآخر يَعدُّون من واحد إلى أربعة عند الشهيق ثم مرة أخرى عند الزفير.
- يمكنك أيضاً محاولة الجلوس أو الاستلقاء مع وضع يديك على بطنك والتركيز على كيفية تحركهما أثناء الشهيق والزفير.

## مَسْحُ الجِسم

مَسْحُ الجِسم، أو فحصُ الجسم، هو تمرين آخر لتدريب الوعي الذهني يمكنك تجربته في البيت. ابدأ بأخذ لحظات للسماح لجسمك بالاستقرار في وضع مريح. يمكنك أن تغمض عينيك أو تقيهما مفتوحتين قليلاً.

1. ابدأ بالارتياح والشعور بالراحة. استلق أو اجلس في وضع يسمح لك بتمديد أطرافك بسهولة وتليين كتفيك (5 ثوان).
2. تدرّب على مسح قصير للجسم، تفقّد جسدك يساعدك على تهدئة العقل وملاحظة المشاعر والأحاسيس الموجودة (ثانيتان).
3. ابدأ بأخذ شهيق كامل وزفير طويل (5 ثوان).
4. الآن قم بزيادة وعيك وإدراكك للجزء العلوي من جسمك، رأسك، ووجهك، ورقبتك، وكتفيك (3 ثوان).
5. لاحظ أي أحاسيس أو حركات أو توتر (5 ثوان).
6. انتقل الآن إلى الذراعين واليدين (5 ثوان).
7. تحسّن الجزء الخلفي من الجسم ومقدمة الجسم (3 ثوان).

8. تحسّس نفسك جالساً. أشعُرْ بملامسة جسمك للكرسي أو للأرض (10 ثوانٍ).
9. أشعُرْ الآن بأعلى ساقيك، وأسفل ساقيك، وقدميك (5 ثوانٍ).
10. لاحظْ ما إذا كانت هناك أي أماكن تستدعي الانتباه. كالأماكن التي تكون فيها الأحاسيس أكثر حيويّة أو ديناميكية (10 ثوانٍ).
11. قُمْ بمسحٍ لمعرفة ما إذا كانت هناك أماكن بها نقص في الإحساس أو بها إحساس خفيف جدًّا فقط (5 ثوانٍ).
12. والآن أشعُرْ بالجسم كلّهُ يتنفس (2 ثانية).
13. إخنمُ بتنفس عميق كامل (ثانيتين).
14. وزفير طويل (20 ثانية).

## المُمارسة المُتكاملة

جَرِّبْ ممارسة "المراكز الثلاثة" اليوم.

1. اخنُزْ وقتًا خلال اليوم لأخذ ثلاثة أنفاس، كل واحد لمسح منطقة مختلفة من الجسم.
2. في أوّل نفس، قُمْ بمسح لفحص الرأس الذي يمثل أفكارك.
3. في التنفس الثاني، قُمْ بمسح لفحص الأمعاء والقناة الهضمية، والتي تمثل مشاعر الأمعاء.
4. أخيرًا، في التنفس الثالث، قُمْ بمسح لفحص القلب الذي يُمثل القِيَمَ أو النيات.
5. سؤال للتأمّل: ما هي المعلومات التي تتلقاها عند قيامك بمسح جسّدك؟

## الموارد (الإنجليزية)

- خطة العيش ب - قسمٌ عن علاجات وتقنيات العقل والجسم LivePlanBe
- بداية الوَعْيِ الذهني
- الوَعْيِ الذهني للمبتدئين
- ممارسة تمارين تأمّل الوَعْيِ الذهني
- الأسباب التي تُوجبُ على الجميع تجربة تأمّل الوَعْيِ الذهني
- كيف يمكن للدماغ تغيير تجربتك مع الألم
- هل يمكن لتأمّل الوعي الذهني تخفيف الألم والمعاناة حقًا؟
- تمارين مجانية مُوجّهة لتأمّل الوعي الذهني
- جمعية كولومبيا البريطانية للعيش بوَعْيِ ذهني (BCALM)
- خطة العيش ب +: وحدة حول تنظيم الجهاز العصبي (يتطلب التوقُّر على حساب) LivePlanBe+

## الموارد (العربية)

- معلومات وموارد الصحة النفسية باللغة العربية MMHRC (multiculturalmentalhealth.ca)
- موارد الصحة النفسية باللغة العربية للوافدين الجدد EENet (camh.ca)
- عادات غذائية تساعدك في التخلص من الألم المزمن (ajel.sa)
- الألم المزمن: أسباب، وأعراض، وعلاج (webteb.com)
- الألم المزمن: قرارات العلاج (مايو كلينك) Mayo Clinic

Canada

تم توفير هذا البرنامج من خلال مساهمة مالية من وزارة الصحة الكندية (Health Canada). الآراء الواردة فيه لا تمثل بالضرورة وجهات نظر وزارة الصحة الكندية