(اليقظة الذهنية )

mindfulness

بما معناه التركيز على اللحظة الانية بترك العوامل الخارجية وعدم تشتيت الانتباه (التركيز على اللحظه الانية بجميع الحواس او استخدام الحواس بالطريقة الصحيحة)ظهرت طرق متعددة واليات مختلفة مثل التأمل واليوغا ولكن الفكره الاساسيه هي تقدير اللحظة واعطائها قدر مستحقها

(Feel the moment)

العنصرين الاساسين للوصول الى اليقظة الذهنية : الوعي والقبول بمعنى أننا نولي اهتمامًا لأفكارنا ومشاعرنا دون الحكم عليها، ودون الشك، على سبيل المثال، أن هناك طريقة “صحيحة” أو “خاطئة” للتفكير أو الشعور في لحظة معينة.

يبدأ التغيير بالعمل على توجيه الإدراك لدينا بشكل مستمر. فيمكن أن نجلس ونشاهد التلفزيون – وفي الوقت ذاته نفكر في الماضي، نقلق بشأن موضوع معين، أو نفكر في ما سنتناوله في وجبة العشاء ، نترك اللحظة ونقفز الى المجهول المستمر . فيزداد شعور القلق لدينا ويؤثر على مهامنا وحياتنا بشكل كبير .

اليقظة الذهنية عالم واسع يمتد من ابسط الطرق الى اكثرها تعقيدا بحيث تحتاج الى معالج نفسي او طبيب نفسي للوصول الى التفكير الصحيح. هناك بعض التقنيات البسيطة من الممكن اتباعها لتصبح جزء من الروتين وتخزن ب اللاوعي .مثلا التنفس العميق بالطريقة الصحيحة خاصة بالمواقف التي تحتاج الى تأني وعدم التسرع , مصاحب لهذا التنفس التفكير بايجابية واستذكار كل الدوافع التي تساعد ذلك ، الاكل بالطريقة البطيئة والشعور برائحة ومذاق الطعام ، التأمل ، التمتع بابسط الامور وعدم وضع مقاييس للشعور بالسعادة او بجعل الاخرين يضعون هذه المقاييس ( السعادة شعور مطلق ) فبالنهاية نحن نمتلك هذا الشعور ونستطيع ان نسيطر عليه بالتمرين والمحاوله والاستمرار-إبطاء وملاحظة الأشياء في عالم مزدحم ، خذ وقتًا كافيًا لتجربة البيئة حولك بكل حواسك.

تأثير اليقظة الذهنية على الجانب النفسي:

تزيد من المشاعر الإيجابية وتقلل المشاعر السلبية والتوتر، وفي الواقع، تشير دراسة واحدة على الأقل أن اليقظة مفيدة كمضادات الاكتئاب في مكافحة الاكتئاب ومنع الانتكاس.

 ارتبط مصطلح اليقظة والقلق عندما تحول المعالجون النفسيون إلى تأمل اليقظة كعنصر مهم في علاج عدد من المشكلات، مثل: تعاطي المخدرات، واضطرابات الأكل وصراعات الأزواج واضطرابات القلق والوسواس.

وجدت الأبحاث أن تمارين اليقظة تزيد من كثافة المادة الرمادية في مناطق الدماغ المرتبطة بالتعلم والذاكرة وتنظيم المشاعر والتعاطف.

تأثير اليقظة الذهنية على الجوانب الاخرى: مثل الضغط العصبي -الالم المزمن – الارق – ارتفاع ضغط الدم – الربو – الالم العضلي الليفي (الفايبروماليجيا)- تعزيز الانتباه وتقليل الارهاق الوظيفي -تحسين النوم والسيطره على مرض السكري.

يشير احد العلماء بهذا المجال ان "التنبيه الذهني يتحقق عندما يقوم الشخص بخلق صورة في العقل لشيء معين، ثم التركيز عليه بشكل كلي يمكِّنه من عدم رؤية أي شيء من حوله سوى هذه الصورة التي رسمها في عقله".