

# اكتشاف العالم عن طريق التأمل الواعي

رحلة "ليولي" إلى الراحة والقوة الداخلية

ماري-لويزه بوتيش

## "التأمل الواعي" - أكثر من مجرد مصطلح شائع

يتداول العديد من الناس حاليًا مصطلح "التأمل الواعي". ينطوي هذا المصطلح في معناه على أكثر من كونه ظاهرة عصرية قصيرة الأمد وحسب. ترجع بدايات مفهوم "التأمل الواعي" إلى البوذية، أي قبل ثلاثة آلاف سنة. ولكن ما الذي يُقصد به بالضبط عند الحديث عن "التأمل الواعي"؟ يتمثل "التأمل الواعي" بإدراك اللحظة بيقظة وانتباه، وبالملاحظة بعيدًا عن إصدار الأحكام، أي التركيز على عيش اللحظة الحالية. يمكن لهذا أن يحدث أثناء تنظيف الأسنان أو الأكل أو المشي أو غيرها من النشاطات اليومية، عندها ينتبه الشخص إلى أفكاره ومشاعره أو يصب اهتمامه على حركات الجسم المختلفة.

تهدف تمارين "التأمل الواعي" إلى ملاحظة الأفكار والمشاعر دون إصدار الأحكام، الأمر الذي يؤدي إلى خلق مسافة جيدة تفصل الشخص عن الأحداث، ما يساعد بدوره على التخلص من الإجهاد ويعزز الشعور بالعافية. هذا يعني أننا نصبح مراقبين لأنفسنا دون حاجتنا إلى إصدار الأحكام.

## الإجهاد في مرحلة الطفولة

مرحلة الطفولة في تغير مستمر، فمرحلة طفولتي تختلف مثلاً عن مرحلة طفولة أبوي. كيف هي مرحلة الطفولة في الوقت الحالي؟ قد تكون هذه الإجابة مستغربة في بادئ الأمر، إلا أن الطفولة الحالية صعبة! نحن في الواقع نعيش في مجتمع يتسم بالسرعة، ويتعرض فيه الأطفال يوميًا إلى الكثير من المغريات. ينبغي على الكثير من الأطفال اليوم إظهار القدرة على التكيف في سن مبكرة جدًا. يبدأ هذا الأمر في دار الحضانة: ينبغي على الأطفال هناك التكيف دائمًا "من جديد" نظرًا لنقص العمالة المتخصصة المنتشرة في الكثير من الأماكن. هذا فقط واحد من المؤثرات الكثيرة التي يتعرض لها الأطفال في الوقت الحاضر. قد يكون هناك عوامل إجهاد أخرى مثل التعرض الزائد للمغريات، وضغط الوقت، وضغط الأداء، والصراعات، ومصائب القدر.

## الإجهاد "السلبى" و"الإيجابى"

من المؤكد إداً أن الإجهاد لا يبدأ في سن الرشد. يشعر الكثير من الأطفال الصغار بالتعرض إلى الضغط، وبتحميلهم فوق طاقتهم. من المهم هنا التمييز بين الإجهاد "السلبى" والإجهاد "الإيجابى". ينتج الإجهاد "الإيجابى" عن أحداث تحصل دون ضغط سلبى ومخاوف. إنه يحفزنا على إنجاز واجبات مهمة، ويشجعنا، ويعزز لدينا تقدير الذات ويقودنا إلى السعادة. أما الإجهاد "السلبى" فيؤثر على النفسية ويضعف الجسم. إذا تم إفراز هرمون الكورتيزول بشكل مستمر فسيؤدي ذلك إلى مشاكل صحية على المدى البعيد، فهو يُبقي الجسم في حالة تأهب، أي أن الجسم كله يبقى متأهبًا "للكر أو الفر". تكمن المشكلة الأكبر في سهولة تحول الإجهاد "الإيجابى" إلى "سلبى"، فليس من الواضح متى تصبح المتطلبات أكثر مما قد نتحمل. هذا بالإضافة إلى أن الشعور بالإجهاد والتعامل معه يختلف من شخص لآخر.

إداً كيف يمكن تمكين الأطفال ليصبحوا أقوياء في هذا العالم؟ كيف نجعلهم على قدر التحديات المختلفة، ونمنحهم الشجاعة لإظهار مشاعرهم، واتخاذ القرارات، وشق طريقهم بأنفسهم؟ يمكن أن يكون "التأمل الواعي" الإجابة الشافية على هذا السؤال. يمكن للأطفال الصغار أن يتعلموا عن طريق اللعب كيفية التعامل مع أنفسهم وبينتهم المحيطة بيقظة. يتعلم الأطفال من خلال ذلك إدراك احتياجاتهم وأخذها على محمل الجد، ويتعرفون بشكل أفضل على أنفسهم. هكذا سيصبحون مقاومين للإجهاد.

## الوعي غريزة فطرية

"التأمل الواعي" غريزة فطرية لدينا نحن البشر. إذا راقبنا الأطفال في السنوات الثلاثة الأولى من عمرهم فسنجد أنهم يواجهون الانطباعات الجديدة بإحساس وفضول وتركيز. يفقد الطفل خلال نشأته هذه الميزة شيئًا فشيئًا في صخب الحياة اليومية. على الطفل استيعاب مؤثرات بيئية مختلفة في الوقت نفسه. حتى الحياة الداخلية للطفل أصبحت أكثر تعقيدًا. يهدف كتاب التمارين هذا إلى الحفاظ على هذا السلوك الواعي وتمرينه.

## الأثر الإيجابى لتمرين "التأمل الواعي"

تساعد تمارين "التأمل الواعي" الأطفال في التركيز على اللحظة الحالية. توصلت الدراسات العلمية إلى أن لممارسة تمارين "التأمل الواعي" بشكل منتظم أثر إيجابى في المجالات التالية:

- التحكم بالنبيض والتعامل مع المشاعر الصعبة بشكل أفضل
- زيادة القدرة على التركيز

- تعزيز القدرة على المقاومة والقوة الداخلية
- تطوير إدراك الذات
- زيادة الشعور بالعافية والسعادة

### التدريب أفضل وسيلة للإتقان

ستجدون في كتاب تمارين "التأمل الواعي" هذا ما يزيد على خمسين تمرينًا مختلفًا، هذا بالإضافة إلى قصص خيالية للتوصل من الحياة اليومية المجهدة لوهلة من الوقت. من المهم تذكر أن هذا الكتاب عبارة عن كتاب للتمارين، حيث ينبغي التمرن الدائم على السلوك الواعي مثله مثل عزف البيانو أو القراءة. سيظهر أثر تمارين "التأمل الواعي" الإيجابي بعد فترة من الوقت. سيلمس التغيير الإيجابي مع الوقت فقط من يقوم بالتمارين بشكل منتظم في الحياة اليومية. من حيث المبدأ، يمكن دمج التمارين بشكل فردي في الحياة اليومية للأسرة. اهتمام الطفل بالتمارين ورغبته في ممارستها أهم بكثير من مسألتي الزمان والمكان الذي ينبغي القيام بالتمارين فيهما. من المهم أن تكون أجواء التمرين هادئة وخالية من الضغوطات.

### نصائح لممارسة التمارين

نقدم هنا بعض النصائح التي تتعلق بممارسة تمارين "التأمل الواعي" في الحياة اليومية المجهدة للأسرة. من المهم معرفة أنه لا بأس لو لم ينجح الأمر في بادئ الأمر. في هذه الحالة يجب بكل بساطة أخذ نفس عميق والضحك ومتابعة التمرين.

1. التمرين دون ضغوط الأداء  
تعتبر تمارين "التأمل الواعي" بمثابة لعبة للأطفال الصغار، ويمكن أيضًا تسميتها كذلك. فاللعبة بالنسبة للأطفال أكثر تشويقًا من كلمة "تمرين". نركز من خلال النشاط دائمًا على المرح والانبساط من خلال ما نفعله. لا مكان هنا لضغط الأداء الذي لا يلعب دورًا في تمارين "التأمل الواعي" قط.
2. خطوة بخطوة  
البيدات دائمًا صعبة. جربوا أول التمارين التي تسعد الطفل بالفعل. حاولوا دمج وإعادة التمارين بشكل منتظم في الحياة اليومية. سيدرك الطفل تدريجيًا "الفكرة" من وراء القيام بتمارين "التأمل الواعي"، وسيصبح تلقائيًا على استعداد للقيام بالتمارين. يحتاج هذا الأمر إلى الوقت والصبر.
3. تحويل التمارين إلى طقوس  
حولوا بعض التمارين إلى طقوس ثابتة. يمكن تخصيص وقت ومكان محدد لممارسة هذه الطقوس فتصبح بذلك جزءًا من النشاطات اليومية للعائلة. يحب معظم الأطفال الطقوس كونها تعطيهم الشعور بالأمان والسكينة.
4. خلق أجواء جميلة  
يمكن تدفئة الغرفة التي ستمارس فيها التمارين لتأمين جو مناسب. ماذا لو أضفنا إلى ذلك إنارة جميلة أو بطانيات ناعمة أو حتى روائحًا عطرية؟ اخلقوا أجواءً جميلة تناسبكم.
5. الأهل قدوة  
يلعب الأهل دورًا مهمًا أثناء ممارسة تمارين "التأمل الواعي" مع الأطفال. يمكن النظر إلى التمارين باعتبارها واجب جماعي مهم للأسرة كلها. يُسمح للكبار بالمشاركة في ممارسة التمارين، لا بل ويُنصح بذلك أيضًا. سيسعد الأطفال عندما يرون أبويهم يشاركونهم التمارين بدلًا من مراقبتهم وحسب. هكذا يتمرن الأطفال والآباء على قدم المساواة ويصبحون جميعًا متدربين. هذا بالإضافة إلى أنه سيصبح من الأسهل التحدث عن هذه التجربة المشتركة في نطاق حوار يشارك فيه الجميع. وبما أنه يمكن القيام بجميع التمارين بسهولة فهذا يخلق جوًا من الألفة والتقدير. يجب تجنب كل ما يشتت الانتباه أثناء القيام بالتمارين وذلك من خلال إغلاق الهاتف النقال على سبيل المثال.

لا يجب أن يقتصر السلوك الواعي على وقت التمرين وحسب، حيث ينبغي أن يكون الآباء قدوة يحتذى بهم "للتأمل الواعي" خلال اليوم أيضًا.

## تمارين "التأمل الواعي"

يدعو الأسد "اليولي" - كما هو الأمر في سلسلة كتبنا المخصصة للحضانة - أيضًا إلى مغامرة شيقية. يتعرف الأطفال على أصدقاء جدد حول العالم، ويتعرفون أيضًا على تمارين رائعة يتمتعون من خلالها بالمزيد من الهدوء و"التأمل الواعي". يركز كل تمرين على واحدة من خمس فئات مختلفة. تعتبر هذه الفئات بمثابة دليل يقودكم عبر الكتاب ليسهل عليكم كأباء معرفة ما يركز عليه التمرين بسرعة.

فئاتنا:

الجسم والحركة

التنفس

الحواس

المشاعر

قصص مع غمزة عين

## معلومة مهمة

إن الهدف الأساسي من التمرين أيًا كان هو التقليل من الإجهاد السلبي، والتركيز على اللحظة الحالية، ومراقبة الأشياء دون إصدار الأحكام. سندرج الآن بعض الإشارات التحذيرية التي تدل على تعرض الطفل لخطر مرتفع من الإجهاد وعلى أنه سيستفيد من تمارين "التأمل الواعي" والاسترخاء:

- كثرة الإصابة بالمغص وأو الصداع
- الاكتئاب والحمول
- العدوانية ونوبات الغضب والانفعالية
- اضطراب التركيز
- المشاكل النفسية البدنية الأخرى مثل الأرق

## الجسم والحركة

يتم تدريب الشعور المتكامل بالجسم أثناء القيام بتمارين فئة "الجسم والحركة" بالأخص. الحركة والتمارين البدنية أفضل وسيلة لتحقيق التوازن لدى ارتفاع مستوى الإجهاد الحاد. يؤدي القيام بالنشاطات البدنية إلى تسريع تخفيض إفراز هرمون الأدرنالين الذي يهيج الجسم. يشعر الأطفال سريعًا لدى قيامهم بالتمارين البدنية بقدرتهم على تحقيق أهدافهم، فهم يشعرون مثلًا بأنهم أفضل حالًا وأكثر انزائًا.

الأطفال دائمو الحركة بكل الأحوال، لذا فإنه من السهل تقديم تمارين الحركة والجسم لهم بغرض الحصول على الهدوء والاسترخاء. سيستمتع الأطفال الذين لا يحبون الجلوس لوقت طويل بالنشاطات التي تجمع بين الحركة والتركيز بشكل خاص. التمارين في هذا الكتاب عبارة عن مجموعة من الأفكار المختلفة التي تتطلب المجهود الجسدي الكامل، والتمارين التي تحفز على الراحة والاسترخاء.

## نصائح للقيام بالتمارين البدنية

يجب خلق أجواء تتناسب مع تمارين الحركة والجسم. ينبغي تجنب مصادر الإزعاج السمعية لدى القيام بتمارين الراحة. أما أثناء القيام بالتمارين النشطة فيجب إزالة العرقاقيل المحتملة.

قد يكون من الصعب على الأطفال النظر إلى التمارين "النشطة" باعتبارها تمارين "تأمل واع"، وليست مجرد لعبة بهدف المرح. من المهم هنا الحرص دائمًا على أن يسيطر الهدوء على الموقف حتى لا ينصرف الانتباه عما يجب التركيز عليه. من الممكن أيضًا دمج تمرين حركي بتمرين "تأمل واع" آخر كتمرين التنفس على سبيل المثال.

## التنفس

يحدث التنفس لا شعوريًا في الجسم، وله أثر كبير على شعورنا بالارتياح. يؤثر التنفس حتى على المزاج وعلى طريقة عمل الدماغ، فأخذ بضعة أنفاس يفي بتحسين التروية الدموية في الدماغ. أما إذا تم التنفس بشكل سريع وسطحي فستقل التروية الدموية وستبرد الأطراف بسرعة على سبيل المثال، حيث لن يحصل الدماغ على الأكسجين الذي يحتاجه للقيام بوظائفه. يتنفس الكثير من الكبار وأيضًا الصغار بشكل سطحي.

تساعد التمارين في هذا الكتاب على جعل عملية التنفس اللاشعوري محسوسة. يمكن للأطفال استخدام تقنية التنفس الصحيحة كأداة لخلق الراحة الداخلية بشكل خاص، ولزيادة القدرة على التركيز.

## الآثار الإيجابية:

- تحسين التروية الدموية للجسم
- تهدئة الجسم والروح
- إفراز هرمونات السعادة
- الحصول على الطاقة
- المساعدة في النوم

## نصائح للقيام بتمارين التنفس

كيف يكون التنفس بطريقة جيدة؟ من الأفضل تمرين الأطفال على التنفس العميق من البطن (التنفس الحجابي)، فالأطفال يتنفسون بهذه الطريقة لدى ولادتهم.

## هكذا يتم ذلك:

ينبغي الاستلقاء باسترخاء للتنفس العميق من البطن بحيث يكون الظهر مستقيمًا والبطن مرتاحًا. ضع الآن يدك على بطنك بخفة. خذ نفسًا ببطء من بطنك بحيث ترتفع يدك. احبس نفسك للحظة ثم أخرج الهواء كاملًا بحيث ينخفض البطن أثناء ذلك. احبس نفسك لوهلة قبل أن تتنفس مرة أخرى. أعد التمرين بهذا الإيقاع اثني عشر مرة، وركز فقط على الشهيق والزفير البطيئين في البطن مع حبس نفسك بعد كل شهيق وزفير.

## الحواس

يقوم الأطفال طوال الوقت برحلات استكشافية، فهم باحثون يقظون يرغبون في استكشاف العالم من حولهم. يحتاج الطفل لاستكشاف محيطه منذ البداية إلى جميع حواسه. يمكن لتمرين الاسترخاء و"التأمل الواعي" المساعدة في تطوير الحواس.

يحتوي هذا الكتاب على العديد من التمارين التي تركز على موضوع الإدراك الحسي. تقسم التمارين بحسب مجالات الإدراك التالية: النظر، أو السمع، أو الشم، أو الإحساس، أو التذوق. تصيح الحواس الخمس بذلك مادة لجمع الخبرة عن طريق اللعب.

إن تقسيم التمارين بحسب الحواس مهم جدًا، وذلك حتى يتمكن الأطفال من التركيز على حاسة واحدة بشكل كامل.

## نصائح للقيام بتمارين الحواس

ينبغي مراعاة أن تكون البيئة المحيطة مهينة بشكل "صديق للحواس"، وذلك لأن التركيز في التمرين سيكون على حاسة واحدة. يجب التخلص من كل مصادر الإزعاج خاصة للأطفال الصغار. معظم الكبار يعرفون ظاهرة تحسن إدراك حواس معينة لدى "إطفاء" حواس أخرى. فنحن على سبيل المثال نتذوق بشكل مكثف عندما نكون معصوبي العينين.

يمكن مرافقة تمارين الحواس بالكلام. ينبغي تشجيع الطفل دائمًا على وصف ما يشمه أو يشعر به بالتفصيل مثلًا، هكذا يتوسع مخزونه اللغوي، ويتعزز لديه التفكير المجرد.