

اليقظة الذهنية فيما يتعلق بالمشاعر

هناك استراتيجيات بسيطة وفعّالة تساعد في تحقيق اليقظة الذهنية فيما يتعلق بالمشاعر – ذلك يعني ملاحظة الأفكار والمشاعر التي تصاحب العواطف دون الاستجابة لها أو السماح لها بالسيطرة.

يكتسب المرء مهارات اليقظة الذهنية غالبًا من خلال تركيز انتباهه على أنفاسه وجسده والبيئة المحيطة به وأنشطته. يمكن التدرّب على مهارات اليقظة الذهنية للوصول تدريجيًا إلى حالة اليقظة الذهنية الكاملة فيما يخص المشاعر.

تساعد اليقظة الذهنية فيما يخص المشاعر على الابتعاد عن المشاعر وفهمها وقبولها وعدم الخوف منها أو محاربتها، كما تشكل فائدة عظيمة فيما يخص تقليل الضيق (بالرغم من أن الهدف منها تعلّم قبول التجربة وليس تقليل الضيق).

حاول تخصيص بضع دقائق متى استطعت وحاول أن تكون هادئًا وغير منزعج. ابدأ بتركيز انتباهك على أنفاسك ولاحظ تنفسك أثناء الشهيق والزفير. تخيل أن لديك بالونًا في بطنك ولاحظ كيف ينتفخ بطنك كالبالون في الشهيق وينكمش في الزفير.

لاحظ مشاعرك

حدد "اسم" مشاعرك؟

- ما شعورك؟
- ما أفضل كلمة تصف بها شعورك؟
- هل أنت غاضب، حزين، قلق، منزعج، خائف، محبط، إلخ

حاول تقبل المشاعر حيث أنها رد فعل طبيعي للجسم. سيكون مفيدًا جدًا أن تفهم كيفية حدوث ذلك وتحديد مجموعة الظروف التي ساهمت في شعورك بهذه الطريقة. لا تتعاضى عن المشاعر أو تحكم عليها، اتركها تمر من خلالها دون أن تقاومها أو تحاربها أو تشجعها.

افحص مشاعرك

- ما مدى شدة شعورك؟
- كيف تتنفس؟
- ما أحاسيسك الجسدية؟ أين تشعر بها؟
- ما هي وضعية جسدك عند اختيار هذه المشاعر؟
- أين تلاحظ توتر العضلات؟
- ما تعبيرات وجهك؟ كيف يبدو وجهك؟
- هل يتغير أي شيء؟ (الطبيعة، الموقع، الشدة)

ما الأفكار أو الأحكام التي تلاحظها؟ لا تفعل شيئاً، فقط لاحظ تلك الأفكار. اسمح للأفكار أن تتبادر إلى ذهنك ثم اسمح لها بالمرور. عندما ينخرط عقلك في الأفكار بأي وقت من الأوقات من خلال الحكم على الأفكار أو على نفسك لامتلاك هذه الأفكار أو تصديقها أو محاربتها: حاول فقط ملاحظة تنفسك وتركيز انتباهك عليه وعلى الأحاسيس الجسدية المصاحبة للمشاعر.

عند ظهور أي مشاعر أخرى أو تغيير أي شيء، ببساطة لاحظ التغييرات وكرر الخطوات المذكورة أعلاه. حاول ملاحظة أن المشاعر تتغير بمرور الوقت.

كلما تدرّبت أكثر على مهارات اليقظة الذهنية فيما يخص المشاعر، ستصبح أكثر قدرة على استخدامها عند اختبارك مشاعر شديدة.