

"وقفة التأمل"

إذا وجدت نفسك تقضي الكثير من الوقت في القراءة عن فيروس كورونا مؤخرًا ولا يسعك إلا الشعور بالتوتر، لدرجة أنك لا تستطيع أن تكمل حياة طبيعية كما كنت من قبل، فقد ترغب في تجربة "وقفة تأمل" أو "Mindful Stop"

هذه ممارسة ذهنية بسيطة ومختصرة معترف بها على نطاق واسع، قد تساعدك على تخفيف التوتر وآثاره السلبية بسرعة، واستعادة السيطرة على مزاجك، والتركيز على ما تفعله في الوقت الحالي. ممارسة "وقفة التأمل" أو "Mindful Stop" بانتظام قد تعزز بشكل فعال قدرتك على التعامل مع الضغوطات والإضطرابات العاطفية، يمكنك أن تركز على ما يجب عليك القيام به على الرغم من وجودك ضمن محيط مربك ومزعج. ينصح المبتدئين بالقيام بالتمارين التالية ثلاث مرات في اليوم أو القيام بها كلما شعرت بالحاجة لذلك.

هذا التسجيل الصوتي لممارسة التأمل، استخدم خلال مواجهة وباء كورونا في مستشفيات ووهان في الصين. لقد قلل بشكل فعال من الضغط الذي يشعر به المرضى وكذلك الطاقم الطبي، وأوصت به لجنة الصحة الوطنية الصينية رسميًا.

شارك د.لاني ليو ، المطور المساعد لهذا المنتج الصوتي ، كخبير أساسي في تطوير وتقييم تسجيل التأمل الصوتي المستخدم في ووهان خلال مواجهة وباء فيروس كورونا تفاصيل البرنامج:

تسبب الفيروس التاجي الجديد "كورونا" في تغييرات غير متوقعة في حياتنا. في مواجهة هذا المرض المعدي المجهول ، يتعين على العديد منا البقاء في المنزل ، وإلغاء خطط السفر والأنشطة ، والابتعاد مؤقتًا عن عائلتنا وأصدقائنا.

مما يضاعف من ذلك ، قلقنا المستمر بشأن ما إذا كنا أنفسنا أو شخصًا نهتم به مصابًا

يمكن لهذه الشكوك أن تجلب لنا اضطرابات نفسية وضغوطات متراكمة

يجب حماية صحتنا النفسية خلال هذا الوقت الهش ، وأثبتت دراسة من المجلة الطبية الموثوقة "اللانست" هذه الأهمية

ما يلي هو "طريقة المساعدة الذاتية النفسية في الوباء" التي أعدتها Alberta Mind Biotech استنادا إلى دراسة بأثر رجعي لـ The Lancet والدراسات الأخرى ذات الصلة لمساعدة الأشخاص المحتاجين لإدارة الإجهاد في هذه الظروف. ستساعدك هذه التقنية أيضًا على إدارة أنواع الضغط الأخرى في مكان العمل و الحياة اليومية في المستقبل:

1. خذ نفسًا عميقًا

• استنشق بعمق من خلال الأنف ، مع الشعور بتوسع البطن للخارج أثناء ملئه بالهواء.

• قم بالزفير ببطء من خلال الفم ، مع إفراغه من الرئتين وصولاً إلى قاعدة البطن

• التنفس بوعي ، تتوسع عضلات الحجاب الحاجز وتنقلص إلى حد كبير، الأمر الذي يدفع حركة تجويف البطن بالكامل، الأمر الذي سيثير إحساسنا بالجسم والوعي بالواقع، ويستنشق المزيد من الأكسجين، ويطلق الإجهاد، ويهدئ العواطف ويجعل العقل أكثر وضوحًا.

٢. اقتصر تناول أخبار الكورونا من مصادر موثوقة وبجرعات أقل

• يريد البشر بطبيعة الحال الكثير من المعلومات في الأوقات العصيبة ، لكن المعلومات الخاطئة و عناوين

الأخبار تضر بشدة بإحساسنا بالسلام الداخلي

• البقاء على اطلاع بأخر المستجدات مفيد ، ولكن يجب الحد منه الى ٣ مرات في اليوم

٣. إجراء مكالمات للتواصل:

• قم بإجراء مكالمات مع قريب أو صديق أو شخص موثوق به.

• اتصل صوتياً أو عبر الفيديو بشخص يهتمك واعرض كيف يمكنك المساعدة

• المساعدة المتبادلة من شخص لآخر يمكن أن تخفف من الضغط وتكسب شعورًا بالأمان والتحكم.

٤. افعل شيئاً صغيراً كل يوم لتجعل نفسك سعيد

• ابحث على شيء يجلب لك السعادة كل يوم

- فكر في شيء أنت ممتن له كل يوم
- ابحث عن الفرح في الأشياء البسيطة والصغيرة

- ٥. ابق على اتصال مع جسمك
- ابدأ يومك بتمددات بسيطة
- أشعر بكل أجزاء الجسم
- التركيز على الإحساس الجسدي مؤسس ويساعد على التخلص من التوتر الذي يتسبب في القلق

- ٦. مارسة تمارين "وقفة التأمل" ثلاث مرات في اليوم
- التأمل يمكن ان يساعد الناس بشكل فعال في تخفيف التوتر
- يمكنك اتباع الدليل الصوتي أدناه لممارسة تمارين التأمل



AUDIO-20-04-01-
Mindful stop Arabic.m

- ٧. الحفاظ على الإيقاع الأساسي لحياة صحية
- قم بإعداد جدول جديد لنفسك تلتزم به يوميًا وأسبوعيًا
- التزم بنظام غذائي متوازن
- واطب على الحركة وممارسة الرياضة بطريقة ما