

## الآن: تمرين اليقظة للأشخاص المشغولين

### اليقظة الذهنية أثناء الانشغال

لاحظ، ركز انتباهك على هذه اللحظة، الآن.

راقب ولاحظ كل ما تفعله وأخبر نفسك بذلك، مثال:

- أنا أنتنفس
- أنا جالس
- أنا أنظر
- أنا أستمع
- أنا أمشي

**العقل الحكيم:** أين سأركز انتباهي الآن؟

### اليقظة الذهنية أثناء الانشغال

قم باختيار نشاط معين لتقوم به بتركيز طوال اليوم لمدة دقيقة أو دقيقتين أو خمس دقائق. مثال: اشرب كوب من الشاي أو امشي أو اغسل الصحون أو قم بالاستحمام وعينيك مغلقة أو نظف أسنانك باليد اليسرى إذا كنت أيمن أو العكس.

مهما فعلت أو مهما كان النشاط الذي اخترته، تواجده بكامل تركيزك في تلك اللحظة الحالية. ركّز على النظر والسمع والتذوق والشم واللمس والشعور والتنفس.

ما عليك سوى ملاحظة أي ظهور لأفكار وأحاسيس أخرى في الذهن ثم أعد تركيز انتباهك على نشاط اليقظة الذهنية الذي اخترته.

كن صبوراً ورحيماً مع نفسك وحاول وصف الأشياء فقط دون الحكم عليها بأنها جيدة أو غير جيدة، لطيفة أو غير سارة، اتبع قاعدة "يبدو الأمر كما هو عليه".

يمضي المرء الكثير من الوقت داخل رأسه حيث يفكر فيما فعله أو ما يفعله حالياً أو يقلق بشأن أمور لا داعي للقلق بشأنها. أنت بحاجة إلى الخروج من تفكيرك ورأسك! يمكنك استخدام حواسك لذلك، فقط أخبر نفسك بـ:

- 5 أشياء تستطيع رؤيتها
- 4 أشياء تستطيع سماعها
- 3 أشياء تستطيع الشعور بها أو لمسها
- 2 رائحتين تستطيع شمهما أو تحبهما
- 1 خذ نفس واحد عميق ببطيء

حاول تركيز انتباهك على اللحظة الحالية.