

ما هو الفرق بين اليقظة الذهنية والتركيز في الحاضر؟

هناك الكثير من النصائح ذات النية الحسنة حول ممارسة اليقظة الذهنية والتركيز في الحاضر. ولكن ماذا يعني أي من هذين المصطلحين حقاً، ولماذا هما مهمان وكيف يمكنك تحقيقهما؟ هذه كلها أسئلة جيدة. لنستكشف ذلك فيما يلي.

على عقلك ذهاباً وإياباً، حتى تفقد في النهاية سيطرتها على أعصابك، وتشعر بالهدوء والوضوح.

وإذن سيصبح التركيز أسهل. بادر بتقسيم مشروعك الكبير إلى خطوات أصغر وحدد الضروريات واجعلها مقدمة على غيرها من غير الضروريات، مما يساعدك على المضي قدماً بثقة أكبر.

هل أنت مستعد لتجربة التركيز في الحاضر؟

فك في طرق يمكنك من خلالها أن تكون أكثر تركيزاً في الحاضر في حياتك. خذ فكرة واحدة لكل يوم من أيام الأسبوع، ثم ابذل قصارى جهدك لتنفيذها. على سبيل المثال:

- في يوم الاثنين، اذهب في جولة سريعة حول الحي. بدلاً من تشغيل الموسيقى، انتبه إلى شعورك عند اتخاذ كل خطوة وما تراه من حولك.
- عندما تستيقظ يوم الثلاثاء، استلقي على السرير لمدة 5 دقائق لإجراء مسح ذهني لجسمك. هل تشعر بالصحة والراحة والاسترخاء أم بشيء آخر؟ ماذا يمكن أن تتعلمك من ما تلاحظه؟
- في يوم الأربعاء، شارك في دورة التأمل المجانية التي يتم تقديمها من خلال العمل.

ممارسات اليقظة الذهنية هي أشياء يمكنك القيام بها لجمع تركيز نفسك وإيجاد الهدوء، مثل تمارين التنفس العميق، واليوغا، والتأمل، والمشي في الطبيعة. إن ممارسة اليقظة الذهنية بشكل منتظم يمكن أن تساعد في تحقيق الصفاء وتقليل التوتر وتحفيز أعراض القلق والاكتئاب.

وجزء من اليقظة الذهنية هو حضور النفس في اللحظات الحالية. عندما تمارس اليقظة الذهنية، فإنك تجعل نفسك عمداً على دراية بما يحدث بداخلك وحولك. تأخذ وقتك لمراقبة محيطك المباشر، وأفكارك ومشاعرك دون الحكم عليها أو التحكم فيها - أي دون تشريحها أو انتقادها أو محاولة لها. الهدف ببساطة هو ترك الأمور كما هي.

عندما تكون حاضراً في هذه اللحظة مثل هذه الحالة، فإن ذلك يساعدك على التخلص مؤقتاً مما قد يثقل كاهلك عقلياً وعاطفياً. إن منح نفسك هذه الراحة يمكن أن يساعدك في العثور على الهدوء، والحصول على الصفاء، وقبول مكانك الحالي والمُضي قدماً. ما يثقل كاهلك لا يختفي، لكن العثور على هذا الهدوء والصفاء والقبول يمكن أن يساعدك على الاستعداد بشكل أفضل لإدارة أفكارك ومشاعرك.

كيف يعمل هذا في الحياة الواقعية

فك في السيناريو الذي تواجه فيه موعداً نهائياً مهمّاً للعمل. عقلك يحاول باستمرار اكتشاف كيفية إنجاز كل شيء، سواء في العمل أو في حياتك الشخصية.

من الناحية الجسدية، قد تظهر عليك علامات التوتر، مثل ضربات القلب السريعة، وارتفاع اليدين، والتعرق تحت الإبطين. هذه الأفكار والمشاعر المقلقة تجعل من الصعب التركيز على عملك، مما يؤدي فقط إلى تأخير إنجازه وزيادة مخاوفك.

إن إحدى الممارسات الوعائية التي تساعدك على التركيز وإيجاد الهدوء هي التركيز على التركيز كلياً في اللحظة الحالية. المقصود حرفياً، التوقف عما تفعله والجلوس ساكناً، وإغلاق عينيك، والتنفس بعمق ووعي بما تشعر به وتفكر فيه. لا تصدر أحكاماً. لا تبحث عن حلول. فقط اسمح للأفكار أن تتردد



الأحد

في نهاية الأسبوع، فكر فيما لاحظته وتعلمته من التركيز في حاضر اللحظة الحالية. ثم قم بإنشاء خطة للأسبوع التالي، واستمر في هذه الممارسة حتى يصبح التركيز في حاضر اللحظة الحالية جزءاً طبيعياً من يومك.

الأربعاء

الثلاثاء

الاثنين

السبت

الجمعة

الخميس

المصادر

- 2021 13 أغسطس Mental Health Foundation. [Mindfulness](#).
- 2023 25 أكتوبر Calm. [How to live in the moment and be more present every day](#).
- 2022 22 مارس Cleveland Clinic. [21 tips for mindfulness](#).
- 2025 1 أكتوبر Mental Health Foundation. [How to look after your mental health using mindfulness](#).

Optum

تُعد Optum علامة تجارية مسجلة لشركة Inc. Optum. في الولايات المتحدة وغيرها من الولايات القضائية. تُعد كل العلامات التجارية أو أسماء المنتجات الأخرى مملوكة ل أصحابها المعنين. نظرًا لأننا نعمل باستمرار على تحسين منتجاتنا وخدماتنا، تحفظ Optum بالحق في تغيير المواصفات من دون إشعار مسبق. تُعد Optum شركة تحقق تكافؤ الفرص في العمل لكل موظفيها.

© Optum, Inc. 2025 جميع الحقوق محفوظة. WF18695509 146761-082025 OHC