

## أن تكون إنساناً لماذا اليقظة؟

الوقت المطلوب	المواد المطلوبة	نتائج التعلّم
10 دقيقة 	حاسوب محمول جهاز عرض قلم وورقة 	الوعي بالذات الإدارة الذاتية 

### ١. ماذا؟

أبرز الأسماء في الموسيقى والرياضة، والدور الحيوي الذي يلعبه التأمل في حياتهم.

### ٢. لماذا؟

يمكن أن يوفّر التعلّم من تجارب الآخرين، منظوراً جديداً، ويخلق رؤية جديدة، ويُعزّز الشعور بالاتّصال. إنها طريقة فريدة لتقدير إنسانيتنا المشتركة.

### ٣. كيف؟

+ عتّم الأضواء، واطلب إلى المشارك (المشاركين) أن يأخذ (5) أنفاس يقظة.

+ [شغل الفيديو](#)

+ عند انتهاء الفيديو، أشرك المشارك (المشاركين) في مناقشة؛ مستخدماً بدايات المحادثة المقترحة بوصفها نقطة انطلاق.

### ٤. بادئو المحادثة

- + بَمَ تفاجأت بشأن ما شاهدته أو سمعته في الفيديو؟
- + شارك العديد من الفنانين في الفيديو أشياء يستخدمونها؛ كي يشعروا بأنهم حاضرون (الاستماع إلى أغنية جديدة، والتأمل، والتلوين، وغيرها). ما الذي يجعلك تشعر أنك حاضر؟

### ٥. الغوص بشكل أعمق

- + أشرك المجموعة في مناقشة عمّا يعنيه العيش بوعي تامّ بالنسبة إليهم، اطلب إلى المشاركين كتابة إعلان شخصي عن الاختيارات المتعمّدة التي يمكنهم اتّخاذها؛ لتوسيع ثقافة اليقظة الذهنية في حياتهم اليومية.
- + يمكن للمشاركين وضع إعلاناتهم في مغلف، ووضعه في مكان آمن؛ كي يشعروا بإمكانية تذكيرهم بنواياهم.

## هل كنت تعلم؟

أن نصبح أكثر وعياً بأفكارنا ومشاعرنا وأحاسيسنا، قد لا يبدو شيئاً مفيداً بشكل واضح؛ ومع ذلك، فإنّ قبول الأشياء كما هي من دون حكم والنقد الذاتي، يمكن أن يكون له تأثير إيجابي في رفاهيتنا.