



Mindfulness Meditations in Arabic

تأملات اليقظة باللغة العربية



The Mindfulness Translation Project

— Arabic

The Mindfulness Translation Project is a partnership between Smiling Mind and Community Hubs Australia to develop a set of culturally-aligned mindfulness meditations and resources to support the mental health and wellbeing of the Arabic speaking community.

مشروع ترجمة اليقظة الذهنية - العربية

مشروع ترجمة اليقظة عبارة عن شراكة بين Smiling Mind و Community Hubs Australia لتطوير مجموعة من تأملات الذهن المتوافقة مع الثقافة والموارد لدعم الصحة العقلية والرفاهية للمجتمع الناطق باللغة العربية.

Overview of the Program

نظرة عامة على البرنامج





What is Mindfulness?

ما هي اليقظة؟

Mindfulness is the awareness that arises from paying attention to the present moment with openness, curiosity, and without judgement.

اليقظة هي الوعي الذي ينشأ من الانتباه إلى اللحظة الحالية بانفتاح وفضول وبدون إصدار أحكام.

There are two parts to this definition:

يتكون هذا التعريف من جزأين:

Attention: The first part involves the self-regulation of attention. Practising focussing your attention on your immediate experience, allows for increased recognition of internal and external events happening in the present moment. This is the opposite of being on 'automatic pilot' or being mindless.

انتباه: الجزء الأول يحتوي على التنظيم الذاتي للانتباه. إن التدرب على تركيز انتباهك على تجربتك المباشرة، يسمح بزيادة التعرف على الأحداث الداخلية والخارجية التي تحدث في الوقت الحاضر. هذا هو عكس كونك على "طيار آلي" أو أن تكون طائشاً.

Attitude: The second part involves cultivating a particular attitude toward one's experiences in the present moment. This attitude is characterised by curiosity, openness and non-judgement.

الموقف: الجزء الثاني ينطوي على تطوير موقف تجاه التجارب في الوقت الحاضر. يتميز هذا المشهد بالاستفسار واليقظة والتوازن.

Benefits of Mindfulness

فوائد اليقظة

When practised regularly, mindfulness has been shown to have lots of benefits – for your mind, body and emotions.

ممارسة اليقظة بشكل منتظم ، فقد ثبت أن لها الكثير من الفوائد – لعقلك وجسدك وعواطفك.



Research suggests that mindfulness can:

تشير الأبحاث إلى أن اليقظة الذهنية يمكن أن:



Help reduce stress, anxiety and depression

تساعد في تقليل التوتر والقلق والاكتئاب



Increase happiness and compassion

زيادة السعادة والرحمة



Improve sleep

تحسين النوم



Support emotion regulation

دعم تنظيم العاطفة



Improve attention, focus, memory and clarity of mind

تحسين الانتباه والتركيز والذاكرة وشفاء الذهن



Improve immune function and cardiovascular health

تحسين وظائف المناعة وصحة القلب والأوعية الدموية

Did you know?

هل كنت تعلم؟

Mindfulness is for everyone

Over recent decades mindfulness has received a great deal of attention in western medicine, psychology, and neuroscience. Research suggests that everyone can practise and gain benefits from mindfulness and meditation regardless of religious affiliation. While mindfulness is a key component in Buddhist meditation traditions, there are philosophical, spiritual and physical practices that cultivate self-regulation, compassion, awareness and self-knowledge across almost all religious and cultural traditions.

In Arabic the word 'sabr' means patient, calm and non-judgemental acceptance of what is occurring in the present moment which captures the attitudinal foundations of mindfulness.

اليقظة للجميع

على مدى العقود الأخيرة ، حظي اليقظة الذهنية بقدر كبير من الاهتمام في الطب الغربي وعلم النفس وعلم الأعصاب. تشير الأبحاث إلى أنه يمكن للجميع ممارسة اليقظة والتأمل والاستفادة منها بغض النظر عن الانتماء الديني. في حين أن اليقظة هي عنصر أساسي في تقاليد التأمل البوذي ، إلا أن هناك ممارسات فلسفية وروحية وجسدية تزرع التنظيم الذاتي والرحمة والوعي ومعرفة الذات عبر جميع التقاليد الدينية والثقافية تقريباً في اللغة العربية ، تعني كلمة "صبر" القبول الصبور والهادئ وغير القضائي لما يحدث في الوقت الحاضر والذي يجسد الأسس السلوكية لليقظة.

Mindfulness isn't about stopping thoughts

Despite what many people think it's actually not possible to stop thoughts. Thinking is what our minds do. Being distracted by thoughts during mindfulness practice is all part of the process. When this happens you can choose to refocus with gentleness and kindness.

اليقظة لا تعني وقف الأفكار

على الرغم مما يعتقده الكثير من الناس أنه من غير الممكن في الواقع إيقاف الأفكار. التفكير هو ما تفعله عقولنا. تشتيت الأفكار أثناء ممارسة اليقظة هو جزء من العملية. عندما يحدث هذا ، يمكنك اختيار إعادة التركيز بلطف.

Mindfulness helps us respond rather than react

Mindfulness practice supports the cultivation of an open and curious attitude toward all experiences whether they are pleasant, unpleasant, or neutral. This helps us get better at choosing how we want to respond rather than reacting habitually in ways that may not always be helpful.

اليقظة الذهنية تساعدنا على الاستجابة بدلاً من الرد

تدعم ممارسة اليقظة تنمية موقف منفتح وفضولي تجاه جميع التجارب سواء كانت ممتعة أو غير سارة أو محايدة. يساعدنا هذا في تحسين اختيار الطريقة التي نريد الرد بها بدلاً من الرد بشكل اعتيادي بطرق قد لا تكون مفيدة دائماً.



Best Practice Guidelines

أفضل خطوات (الممارسة)

Whenever practising mindfulness or meditations, remember that you always have choice.

عندما تمارس اليقظة الذهنية أو التأمل ، تذكر أن لديك دائمًا خيارًا.

You can:

يمكنك:

- Have your eyes open or closed;
- Be seated, standing or lying down in whatever position feels most comfortable;
- Take a break if you need to by opening your eyes (if they're closed) and/or shifting your posture, and coming back to the practice when you're ready (or not if it doesn't feel right);
- Shift your attention to something that feels supportive (e.g. the feeling of your feet against the ground).

— يمكن أن تجعل عينيك مفتوحتين أو مغمضتين.

— يكون جالسًا أو واقفًا أو مستلقيًا في أي وضع يشعر بالراحة

— خذ قسطًا من الراحة إذا احتجت إلى ذلك عن طريق فتح عينيك (إذا كانتا مغلقتين) و/ أو تغيير وضعية جسدك ، والعودة إلى الممارسة عندما تكون جاهزًا (أو لا تشعر بذلك إذا لم تكن على ما يرام)؛

— حوّل انتباهك إلى شيء يشعر بأنه راحة (مثل الشعور بقدميك على الأرض).





The Breath

التنفس

Some meditations focus a lot on the breath and while this works well for many people, it's important to know that it isn't a neutral object of focus for everyone – and that's okay. We suggest experimenting with different meditations and points of focus to find what works best for you. Everyone is different and no one practice is better than another.

تركز بعض التأملات كثيرًا على التنفس ، وبينما يعمل هذا جيدًا للعديد من الأشخاص ، من المهم أن تعرف أنه ليس موضوعًا محايدًا للتركيز للجميع – ولا بأس بذلك. نقترح تجربة تأملات ونقاط تركيز مختلفة للعثور على أفضل ما يناسبك. كل شخص مختلف ولا توجد ممارسة أفضل من أخرى.



Discomfort

عدم ارتياح

When we pay close attention to the sensations of the body we can come into contact with physical discomfort and pain. While it can be good to become aware of what is happening in your body and learn to work with discomfort, it's also important to take care of yourself if the sensations are too intense. Remember, that you always have choice in your meditation practice – you can take a break, you can move your attention to something that feels more supportive (e.g. a sound that you can hear), or you can stop the practice altogether.

عندما نولي اهتمامًا وثيقًا لأحاسيس الجسم ، يمكننا أن نتعامل مع الألم الجسدي. في حين أنه من الجيد أن تكون مدركًا لما يحدث في جسمك وأن تتعلم كيفية التعامل مع عدم الراحة ، فمن المهم أيضًا أن تعتني بنفسك إذا كانت الأحاسيس شديدة للغاية. تذكر أنه لديك دائمًا خيار في ممارسة التأمل – يمكنك أن تأخذ قسطًا من الراحة ، أو يمكنك تحويل انتباهك إلى شيء يشعر بمزيد من الدعم (مثل صوت يمكنك سماعه) ، أو يمكنك إيقاف هذه الممارسة تمامًا.

We also recommend that you keep checking in with yourself and assessing how these practices make you feel. Mindfulness may not work well for everyone – listen to your body and do what is right for you.

نوصيك أيضًا بالاستمرار في التحقق مع نفسك وتقييم ما تشعر به هذه الممارسات. قد لا يعمل اليقظة جيدًا مع الجميع – استمع إلى جسدك وافعل ما هو مناسب لك.



Where to Find Support

أين تجد الدعم

If you find that these practices bring up a lot of pain or distress we strongly encourage you to seek additional support by speaking with your general practitioner.

إذا وجدت أن هذه الممارسات تسبب الكثير من الألم أو الضيق ، فإننا نشجعك بشدة على طلب دعم إضافي من خلال التحدث مع طبيبك العام.



The Importance of Self-Care

أهمية الرعاية الذاتية

Often people with significant caregiving find it difficult to take time out to look after themselves. While it can be hard to prioritise self-care, if we don't look after ourselves we're less able to handle the stressors that come our way and support others.

غالبًا ما يجد الأشخاص الذين لديهم مسؤوليات كبيرة في تقديم الرعاية صعوبة في قضاء بعض الوقت في الاعتناء بأنفسهم. في حين أنه قد يكون من الصعب إعطاء الأولوية للرعاية الذاتية ، إذا لم نعتني بأنفسنا ، فنحن أقل قدرة على التعامل مع الضغوطات التي تأتي في طريقنا ودعم الآخرين.



Self-care refers to activities and practices that we can engage in on a regular basis to manage stress and take care of our health and wellbeing. While self-care will look different for different people it may include eating healthily, getting enough sleep, connecting with others, being physically active, engaging in hobbies and interests, religious or spiritual practices and developing self-regulation skills through practices such as mindfulness.

تشير الرعاية الذاتية إلى الأنشطة والممارسات التي يمكننا المشاركة فيها بشكل منتظم لإدارة التوتر والعناية بصحتنا ورفاهيتها. في حين أن الرعاية الذاتية ستبدو مختلفة بالنسبة للأشخاص المختلفين ، فقد تشمل تناول الطعام الصحي ، والحصول على قسط كافٍ من النوم ، والتواصل مع الآخرين ، والنشاط البدني ، والانخراط في الهوايات والاهتمامات ، والممارسات الدينية أو الروحية ، وتطوير مهارات التنظيم الذاتي من خلال ممارسات مثل اليقظة.



It's common for people to confuse self-care with self-indulgence. Self-care helps promote long-term health, whereas self-indulgent habits (e.g. eating too much unhealthy food) might feel good at the time, but don't actually solve your problem. Self-care supports you to be more resilient and thrive in our personal and professional commitments.

من الشائع أن يخلط الناس بين الرعاية الذاتية والانغماس في الذات. تساعد الرعاية الذاتية في تعزيز الصحة على المدى الطويل ، في حين أن عادات الانغماس في الذات (مثل تناول الكثير من الأطعمة غير الصحية) قد تكون جيدة في ذلك الوقت ، ولكنها لا تحل مشكلتك في الواقع. تدعمك الرعاية الذاتية لتكون أكثر مرونة وازدهارًا في التزاماتنا الشخصية والمهنية.

Meditation Descriptions

أوصاف التأمل

The following meditations in Arabic
can be found in the Smiling Mind app.

يمكن العثور على التأملات التالية باللغة العربية في تطبيق
.Smiling Mind

1.



Download the Smiling Mind app

قم بتنزيل تطبيق Smiling Mind

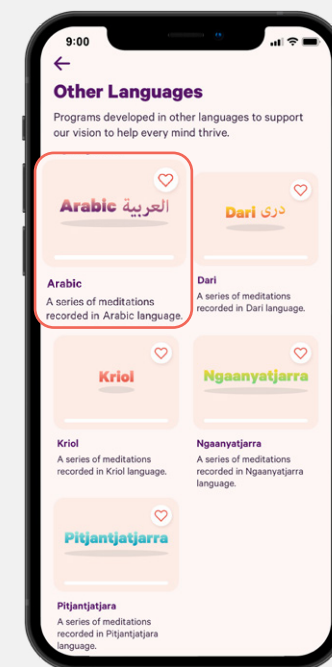
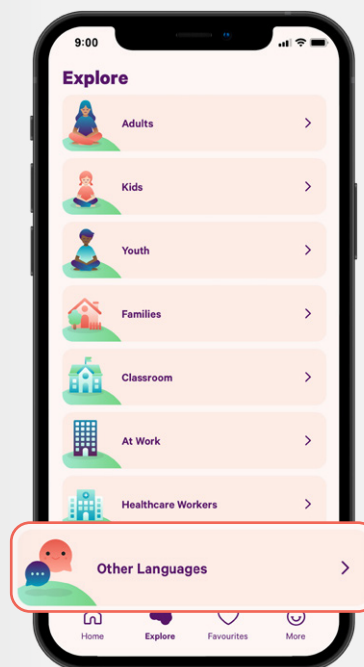
www.smilingmind.com.au/smiling-mind-app



2.

Go to 'Explore' > 'Other Languages' > 'Arabic'

"انتقل إلى "استكشاف" > "لغات أخرى" > "العربية"





Mindful Listening

تأمل الاستماع اليقظ

This meditation is a mindful listening practice that uses music and sounds of nature to bring you into the present moment and exercise self-compassion. Listen any time of the day as well as to support sleep.

هذا التأمل هو ممارسة الاستماع اليقظة التي تستخدم الموسيقى وأصوات الطبيعة لإحضارك إلى اللحظة الحالية وممارسة التعاطف مع الذات. استمع في أي وقت من اليوم وكذلك لدعم النوم.



Mindful Stretching and Walking

التمدد والمشي اليقظ

Tune into the physical sensations of your body and your environment as you stretch and walk mindfully. Mindful movement helps to relieve stress and tension in the body. Practise at home, either inside the house or outside in the garden, or while out walking.

انغمس في الأحاسيس الجسدية لجسمك وبيئتك وأنت تتمدد وتمشي بيقظة. تساعد الحركة اليقظة على تخفيف التوتر في الجسم. تدرب في المنزل، سواء داخل المنزل أو خارجه في الحديقة، أو أثناء المشي بالخارج.



Mindfully Drinking Tea or Coffee

اشرب الشاي أو القهوة بانتباه

Take a mindful drink break during the day to pause and reset with this informal mindfulness practice.

خذ استراحة شرب اليقظة أثناء النهار للتوقف وإعادة الضبط مع ممارسة اليقظة الذهنية غير الرسمية.



Body Scan

فحص الجسم

Tune into and pay attention to the sensations of your body, as a way to pause and reset at any time during the day or to unwind before sleep. We tend to become disconnected from our bodies when we're busy and stressed – this practice will help you to slow down and reconnect.

انغمس في أحاسيس جسدك وانتبه إليها، كطريقة للتوقف وإعادة الضبط في أي وقت خلال اليوم أو للاسترخاء قبل النوم. نميل إلى الانفصال عن أجسادنا عندما نكون مشغولين ومتوترين - ستساعدك هذه الممارسة على الإبطاء وإعادة الاتصال.



Pause and Reset with The Breath

وقف وأعد مع التنفس

Take a few longer, slower breaths, before allowing the breath to settle, and notice the sensations of the breath in the body. This practice will support you to pause, breathe and be more present, even if only briefly, throughout the day. Practise anytime and anywhere with or without the recording.

خذ أنفاساً أطول وأبطأ، قبل السماح للتنفس بالهدوء، ولاحظ أحاسيس التنفس في الجسم. ستدعمك هذه الممارسة على التوقف والتنفس والحضور بشكل أكبر، حتى ولو لفترة وجيزة، طوال اليوم. تدرب في أي وقت وفي أي مكان مع التسجيل أو بدونه.

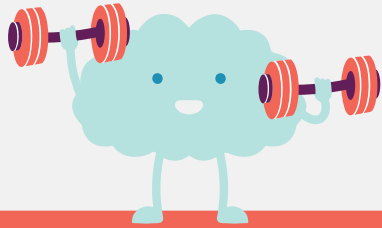


About Smiling Mind

حول اليقظة الذهنية Smiling Mind

Smiling Mind is a 100% not-for-profit web and app-based organisation that is helping make future generations happier and healthier through the practice of mindfulness meditation. Smiling Mind offers a range of pre-emptive mental health programs and resources designed to help bring mindfulness into schools, workplaces and the home. The Smiling Mind app provides free meditations for all ages.

Smiling Mind هي منظمة قائمة على الويب والتطبيقات غير هادفة للربح ١٠٠٪ تساعد في جعل الأجيال القادمة أكثر سعادة وصحة من خلال ممارسة التأمل اليقظ. تقدم Smiling Mind مجموعة من برامج وموارد الصحة العقلية الوقائية المصممة للمساعدة في جلب اليقظة إلى المدارس وأماكن العمل والمنزل. يوفر تطبيق Smiling Mind تأملات مجانية لجميع الأعمار.



Our vision is to help every mind thrive.

رؤيتنا هي مساعدة كل عقل على الازدهار.

Our mission is to provide accessible, lifelong tools to support healthy minds.

مهمتنا هي توفير أدوات يمكن الوصول إليها مدى الحياة لدعم العقول السليمة.

About Community Hubs Australia

حول Community Hubs Australia

Community Hubs Australia is a not-for-profit that helps build social cohesion. The National Community Hubs Program supports migrant and refugee families, particularly mothers with young children, to connect, share and learn. Hubs bridge the gap between migrants and the wider community, they connect women with schools, with each other and with organisations that can provide health, education and support.

Community Hubs Australia هي منظمة غير ربحية تساعد في بناء التماسك الاجتماعي. يدعم برنامج محاور المجتمع الوطني عائلات المهاجرين واللاجئين، ولا سيما الأمهات اللواتي لديهن أطفال صغار، للتواصل والمشاركة والتعلم. تعمل المحاور على سد الفجوة بين المهاجرين والمجتمع الأوسع، فهي تربط النساء بالمدارس، ومع بعضهن البعض ومع المنظمات التي يمكنها توفير الصحة والتعليم والدعم.



Acknowledgements

الشكر والتقدير

We would like to acknowledge the involvement and invaluable contribution to the project of the following Community Hub leaders and members:

نود أن نعترف بالمشاركة والمساهمة التي لا تقدر بثمن في مشروع قادة وأعضاء Community Hub التاليين:



Asmaa Abdal Azeez
أسماء عبد العزيز



Basimah Yonan
باسمة يونان



Mithal Al Tamimi
مثال التميمي



Naseem Hasweh
نسيم حصوه



Nesrin Alsatmi
نسرين السطمي



Noora Al Shankol
نورة الشنكول



Salima Sraj
سليمة سراج



Sawsan Alnemrat
سوسن فمرات



Veronica O'Brien



Zalfa Sluua
زلفي صلبوه



Zena Nissan
زينة نيسان

More information
can be found on the
Smiling Mind website
smilingmind.com.au.



Smiling Mind would like to thank Community Hubs Australia for their involvement in developing our mindfulness resources in Arabic, and the Scanlon Foundation for supporting this project.

Smiling Mind

✉ info@smilingmind.com.au

smilingmind.com.au

Smiling Mind is a 100% not-for-profit organisation that works to make mindfulness meditation accessible to all.

Visit us online or download the free app to get started.

