

دكتور / أيمن الحسيني

العلاج الساحر بالتأمل والاسترخاء

كيف تشحن جسمك بالطاقة الحيوية
وتتحرر من التوتر والضغط النفسية؟



- التأمل .. يساعدك على اكتساب الثقة بالنفس ومقاومة الخجل!
- جلسات التأمل العلاجية للتخلص من عادة التدخين وإدمان المخدرات .
- العلاج بالضوء .. العلاج بالألوان .. العلاج بالصوت .
- كيف يؤثر التأمل على المخ؟ وما المقصود بهرمونات التوتر؟
- كيف تتخذ أوضاع اليوجا التأملية؟ وما المقصود بالشاكر؟
- الاستشفاء بالتأمل من الصداع النصفي، والقولون العصبي، وارتفاع ضغط الدم .
- طرق التأمل مع الزيوت العطرية والبخور لرفع الحالة المزاجية .

مكتبة
البرلين



الحسيني، أيمن

العلاج الساحر بالتأمل والاسترخاء، كيف تشحن
جسمك بالطاقة الحيوية وتحرر من التوتر والضغط
النفسية ٩ / د. أيمن الحسيني.

القاهرة: مكتبة ابن سينا للنشر والتوزيع، ٢٠١٦
١١٢ صفحة؛ ٢٤سم

تدمك ٨ ١٦٩ ٤٤٧ ٩٧٧ ٩٧٨

١- التأملية (علم نفس)

٢- التأمل

أ- العنوان ١٥٠،١٩٢

رقم الإيداع، ١٩٩٣٨ / ٢٠١٦

الترقيم الدولي: 8 - 169 - 447 - 977 - 978

تصميم الغلاف: إبراهيم محمد إبراهيم

الإخراج الفني: وليد مهني علي

تطلب جميع مطبوعاتنا من وكيلنا الوحيد بالمملكة العربية السعودية

مكتبة الساعي للنشر والتوزيع

ص.ب ٥٠٦٤٩ الرياض ١١٥٣ - هاتف: ٤٣٥٣٦٨ - ٤٣٥١٩٦٦ - ٤٣٥٩٠٦٦

فاكس: ٤٣٥٥٩٤٥ جوال: ٠٥٥٠٦٧١٩٦٧

E-mail: alsaay99@hotmail.com

مطابع العبور الحديثة - القاهرة

تليفون: ٤٤٨٩٠٠١٣ فاكس: ٤٤٨٩٠٥٩٩

**مكتبة
ابن سينا**

للنشر والتوزيع والتصدير

ناهذتك على الفكر العربي
والعالمي من خلال ما تقدمه
لك من روائع الفكر العالمي
والكتب العلمية والأدبية
والطبية ونوادير التراث
واللغات الحية. شعارنا:
قدم الجديد...

وبصير أرنص

يشرف عليها ويديرها

مهندس

مصطفى عاشور

٧٦ شارع محمد فريد - النزهة - مصر الجديدة - القاهرة

تليفون: ٢٦٧٢٩٨٢٢ - ٢٦٧٢٩٨٢٢ فاكس: ٢٦٢٨٩٧٢

Web site: www.ibnsina-eg.com

E-mail: info@ibnsina-eg.com

جميع الحقوق محفوظة للناشر

لا يجوز طبع أو نسخ أو تصوير أو
تسجيل أو اقتباس أي جزء من
الكتاب أو تخزينه بأية وسيلة
ميكانيكية أو إلكترونية بدون إذن
كتابي سابق من الناشر.

مقدمة

لا يكفي أن تتناول غذاء صحياً وتمارس نشاطاً رياضياً وتنام نوماً كافياً لتتمتع بحالة صحية ونفسية جيدة.. ففي وقتنا الحالى أصبح هناك اهتمام متزايد بإضافة ممارسة التأمل والاسترخاء لهذه الأساليب الصحية السابقة.. باعتبار أن العقل والبدن بينهما علاقة قوية وطيدة.. ويحتاج العقل كذلك لأسلوب صحى ليحرر طاقته وينشطه ويبعد عنه المنغصات والموترات، وبخاصة أننا أصبحنا نعيش في عالم يمتلىء بالضغوط النفسية.

ومن خلال ممارسة التأمل والاسترخاء بصورة منتظمة كعادة في حياتنا اليومية يمكن تحقيق هذا الهدف.

إن ذلك أشبه إلى حد كبير بالمواظبة على الصلاة في خشوع.. فهي تمنحنا طاقة وهدوءاً ورحابة صدر.

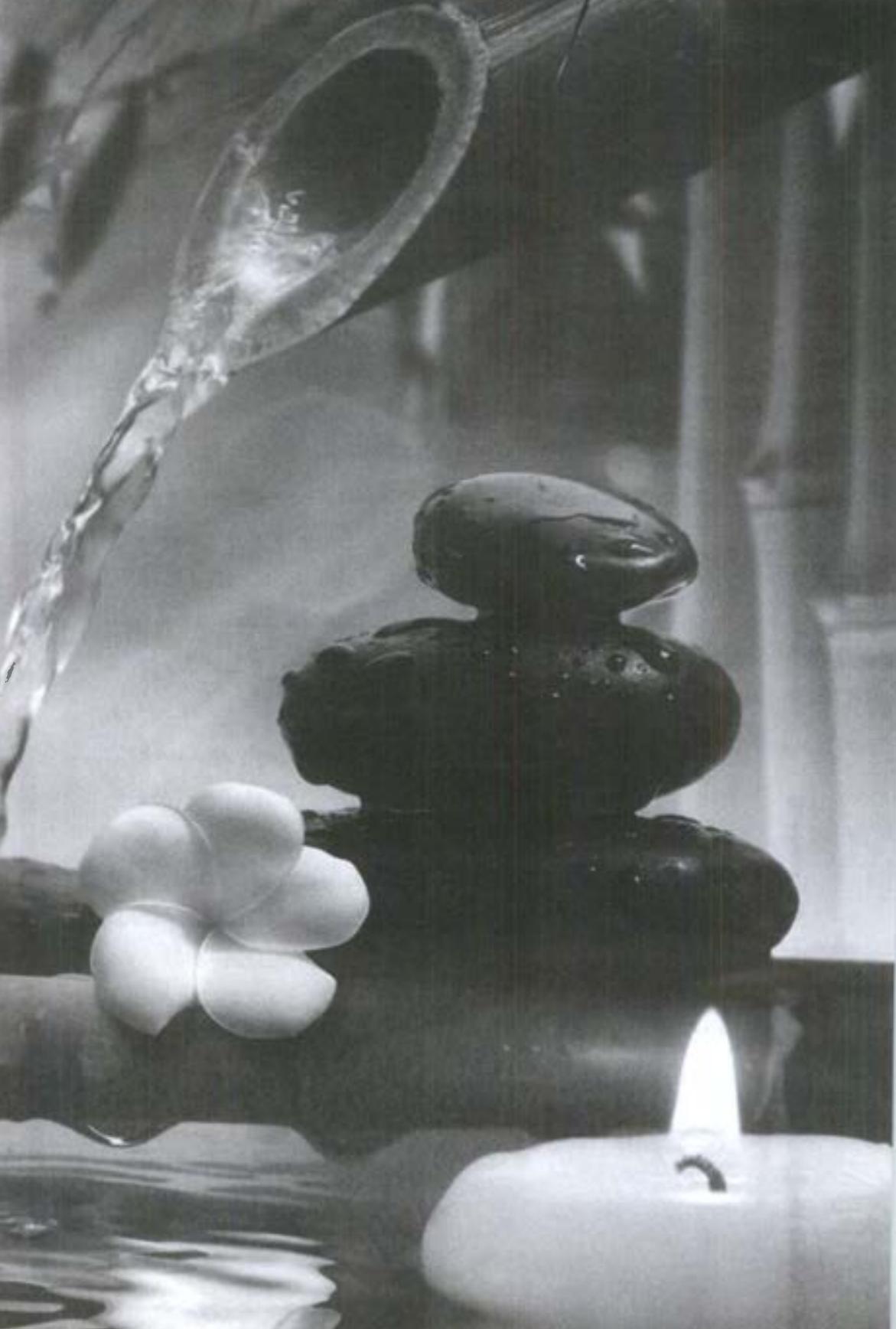
فكلما نهتم بتوفير أساليب صحية لجسدنا لا ينبغي أن نهمل توفير ذلك لعقولنا.

وفي هذا الكتاب نستعرض معاً أهمية جلسات التأمل والاسترخاء، وكيف نقوم بها، بل وكيف نتداوى بها أيضاً من بعض متاعبنا الصحية، وطرق التأمل المختلفة التى تشتمل على الاستفادة بطاقات الألوان، والضوء، والصوت، والتي تفتقرن كذلك باستخدام الزيوت العطرية والروائح، بالإضافة للتأمل المصاحب لمراكز الطاقة الحيوية المعروفة باسم شاكرا.

فأرجو أن ينال هذا الموضوع الجديد اعجابكم.

مع خالص تحياتي

المؤلف



ما المقصود بالتأمل ؟Meditation

حالة الخشوع والسُّبات:

إن التأمل هو نوع من المعالجة الذهنية لتهدئة العقل وبت الاسترخاء في الجسم، وهو ما ينعكس أثره بشكل إيجابي على الحالة النفسية، ويساعد في تخفيف بعض المتاعب العضوية كارتفاع ضغط الدم.

إن المتأمل يدخل تدريجيًا في حالة من الوعي المتبدل فلا يكون متيقظًا تمامًا ولا هو غائبًا عن الوعي تمامًا.. إنها حالة من السُّبات أو التجلى [trance stste].

هذه الحالة يمارسها في الحقيقة المصلُّون في بعض الديانات.

فعدنا تقترن صلاتنا بالخشوع الكافي الذي يصرِّفنا عما حولنا ويركز عقلنا على

التوجه لله بكلماته المباركة فنحن في الحقيقة نمارس

التأمل - ﴿ الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ ﴾ [المؤمنين

آية ٢]- وفي دول الشرق الأقصى كالإيابان والهند

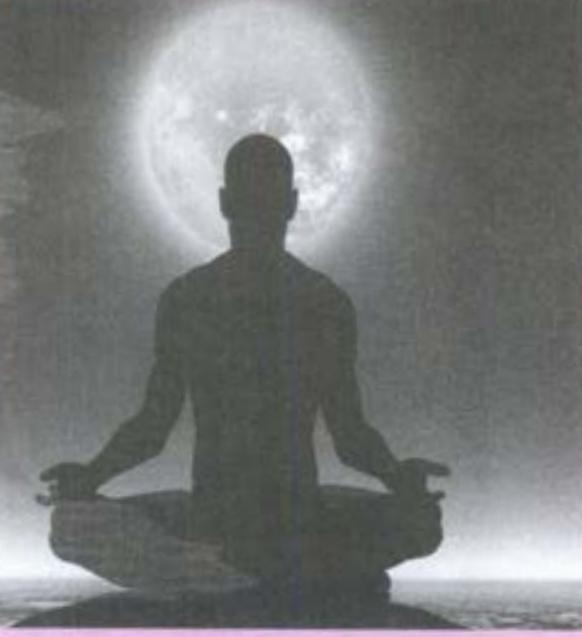
يكتسب التأمل قيمة روحية حيث يدخل ضمن

شعائهم الخاصة كوسيلة للاستنارة [نرفانا]

والتوحد مع الطاقة الكونية وهو ما يفجر

الطاقات الإبداعية لديهم - حسب

زعمهم.



التأمل ركن أساسي في كثير من
عادات الشعوب

لكنه في دول الغرب لا يزيد
عادة عن كونه مجرد تأمل أو تفكير
عميق لتهدئة الأفكار الدائرة وبث الاسترخاء.

الفرق بين التأمل والاسترخاء:

ولكن ما الفرق
بين التأمل
Meditation
والاسترخاء
Relaxation؟

إن التأمل هو حالة أكثر عمقاً من
مجرد الاسترخاء، ففي خلال الاسترخاء
العقل يدور ولا يخضع لسيطرة، أما خلال
التأمل فإنه يكون يقظاً وموجهاً تجاه
شيء ما [focused].



توجيه العقل:

ولذا فإن التأمل يعتمد على ضرورة السيطرة على العقل أو توجيهه لشيء ما. إن هنالك طرقًا كثيرة للتأمل ولكن رغم اختلافها فهي تعتمد وتشارك في شيء واحد. فكل منها يبدأ بفترة من الاسترخاء، ثم يلي ذلك اعطاء العقل هدفًا للتركيز أو توجيهه لشيء ما محدد، ولا شيء غير ذلك.

وكلما توجه العقل لشيء آخر، فإن التأمل يعيده برفق وبحسم لنقطة التركيز المحددة.

هل تجد صعوبة
فى ممارسة التأمل
وتوجيه العقل؟



إن كثيرًا من الناس يجدون صعوبة في البداية، وبخاصة الذين تدور عقولهم وتفكر في أشياء كثيرة أو يواجهون ضغوطًا نفسية لا تدع عقولهم تهدأ. ولكن في نفس الوقت فإن كثيرًا من الناس يتغلبون على هذه الصعوبة تدريجيًا. إنه ليس من المطلوب أن تبدأ ممارسة التأمل كعمل مفروض عليك يجب الانتهاء منه بإتقان، وإنما اجعل ممارسته شيئًا ممتعًا وخصص له في البداية من وقتك خمس دقائق أو أكثر ثم زد المدة تدريجيًا.

كيف توجّه عقلك وتنخرط فى التركيز؟

إن هناك طرقًا

كثيرة لممارسة التأمل، فالبعض

يلجأ لتمارين التركيز على جسم معين مثل

ورقة شجر، أو التركيز على صوت معين كصوت نابع

من الداخل مثل (الله) عز وجل، أو على حركات معينة،

يركز على معنى وتصوره ذهنيًا كالحب، أو الغضب،

أو الكبر [التقدم فى السن] ويمكن الخلط بين أشياء

مختلفة مثل البدء بالتركيز على حركات

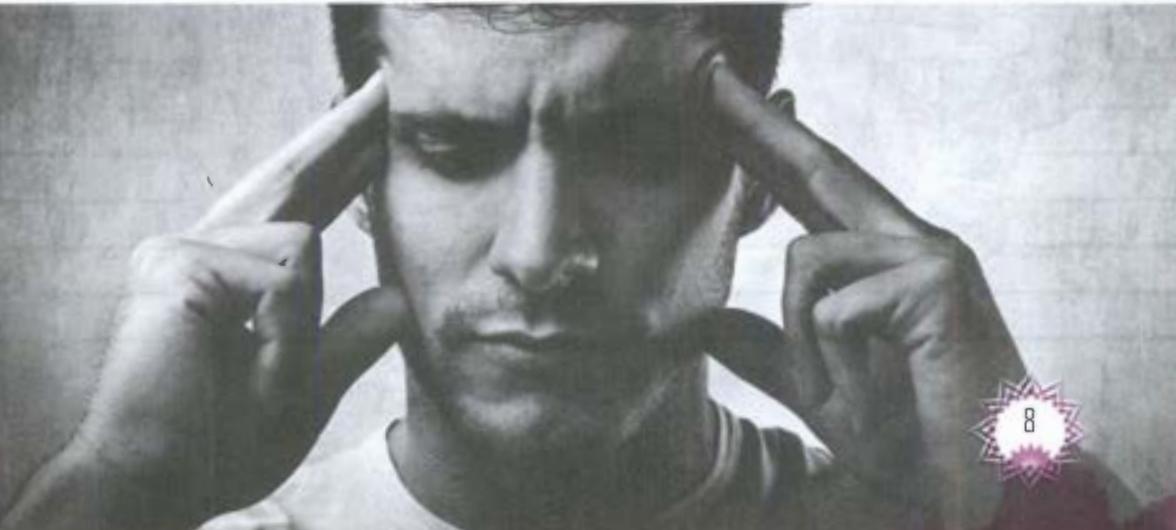
التنفس، ثم الانتقال للتركيز على معنى

كمعنى الصداقة.



التأمل يحقق التوازن بين فصّات المخ!

فى الحقيقة أن كل جانب [أو فصّ] من جانبى المخ يختص بوظائف معينة، فالجانب الأيسر يختص بالأفكار والتكلم والكتابة والفلسفة والمنطق. أما الجانب الأيمن فيختص بالتصوّر والمشاعر والابتكار. وممارسة التأمل تساعدنا على تحقيق التوازن بين فصّات المخ.

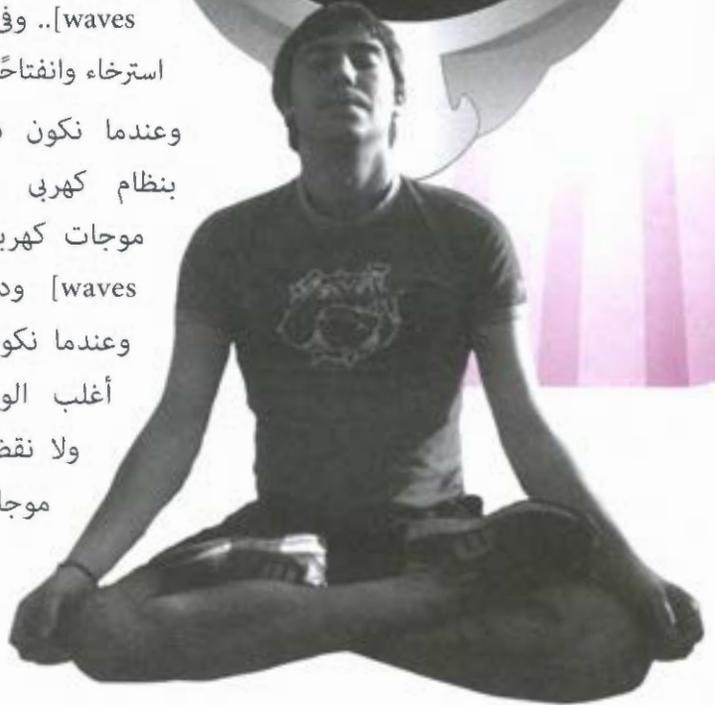
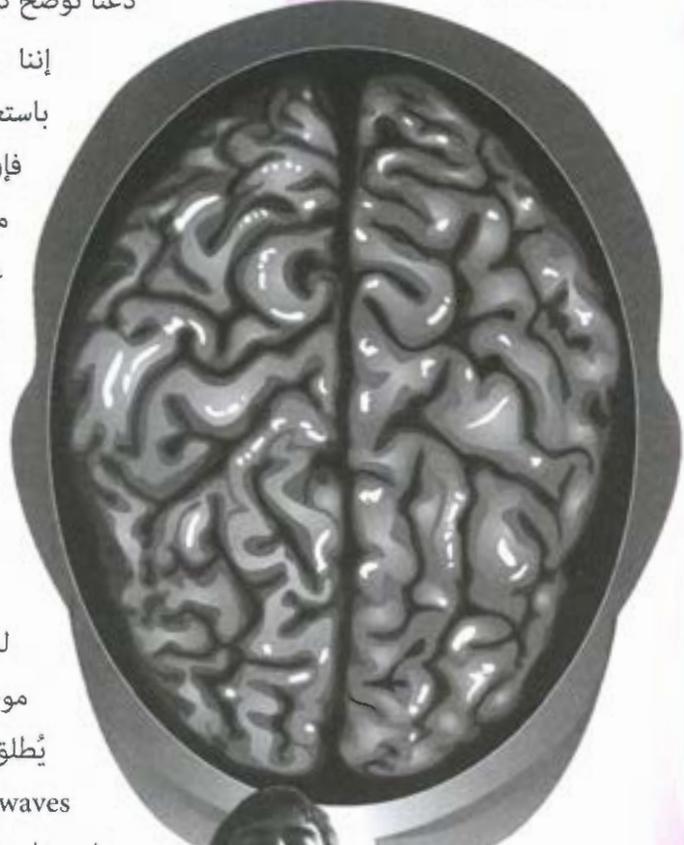


إن ممارسة التأمل تعمل على تحقيق
حالة من التوازن السليم بين التفكير
والشعور أو بين جانبي المخ.

دعنا نوضح ذلك..

إننا عندما ننشغل بالتفكير [أو
باستعمال الجانب الأيسر من المخ]
فإن نشاط المخ الكهربى يصدر
موجات كهربية سريعة يُطلق
عليها موجات بيتا [beta
waves] وفي هذه الحالة نكون
أكثر تيقظًا ونشاطًا وانتباهًا..
بينما عندما يكون الجانب
الأيمن من المخ هو الأكثر
انشغالاً بالعمل كعند سماع
موسيقى فإن النظام الكهربى
للمخ يتغير حيث يتميز بإصدار
موجات كهربية بطيئة نسبيًا
يُطلق عليها موجات ألفا [ALpha
waves].. وفي هذه الحالة نكون أكثر
استرخاءً وانفتاحًا لمشاعرنا.

وعندما نكون نائمين فإن المخ يتميز
بنظام كهربي مختلف حيث يصدر
موجات كهربية تسمى ثيتا [theta
waves] ودلتا [delta waves].
وعندما نكون متيقظين فإننا نكون
أغلب الوقت في موجات بيتا،
ولا نقضى سوى نحو ساعة في
موجات ألفا.



وقد وجد أن ممارسة التأمل تساعدنا على تحقيق التوازن بين حالة ألفا وحالة بيتا وذلك بزيادة الوقت الذي نقضيه مع موجات ألفا.. وتبعًا لذلك فإن التأمل يساعد على تحرير المشاعر وزيادة الإحساس بالوجود.



هرمون السعادة!

كما تشير بعض الدراسات إلى أن ممارسة التأمل والتعبّد [كالصلاة الخاشعة] تحفز على زيادة الدوبامين وهو ناقل عصبي يُلحق بالفرح عليه البعض اسم هرمون السعادة. فهو أحد الكيمياءويات الرئيسية المسئولة عن إحساسنا بالسرور والراحة النفسية.



اجعل للتأمل مكانًا محدودًا
وسط انشغالاتك اليومية

هل لديك الوقت الكافي...؟

إن ممارسة التأمل قد تبدو عملاً غير منطقي وسط المشاغل اليومية العديدة التي تلقى على كاهل الكثير من الناس من عمل، ورعاية للأبناء، وغير ذلك. ولكن في نفس الوقت يمكن تحقيق ذلك ببساطة إذا خصصنا قليلاً من الوقت في حدود بضع دقائق يوميًا لممارسة التأمل بحيث يمكن زيارة المدة تدريجيًا حتى يصبح الأمر عادة يومية. فلتبدأ تدريجيًا حتى تكتسب عادة التأمل.

إن هناك سببًا مهمًا يحفزك على إيجاد الوقت الكافي لممارسة التأمل وهو الاتصال بالنفس.. والذي قد أصبح شيئًا مطلوبًا للخروج ولو لدقائق من مشاغل الحياة المتلاصقة وضجيجها. فالتركيز في التأمل يساعدك على أن تصبح أكثر قدرة وهدوءًا في مواجهة الضغوط اليومية.





كيف توفر الوقت الكافي؟



إن الأمر ليس صعبًا كما قد تصور إليك هذه الطريقة المساعدة: امسك بقلم وورقة واعمل جدولاً بمواعيدك اليومية [time table] الأسبوعية، مثل مواعيد الذهاب والعودة من العمل، وميعاد مساعدة الأبناء في المذاكرة، وميعاد الخروج للشراء [shopping].. ودوّن أيضًا المهام التي لا تضطر لعملها يوميًا مثل الاعتناء بنباتات الظل أو قص الحشائش بالحديقة، أو قراءة كشف حساب البنك أو حساب الشراء إلى آخره.

وقد تندم حين تجد أنه لا يزال أمامك وقت كافي لعمل أشياء أخرى بإسقاط بعض المهام الجانبية من حساب وقتك أو قد تكتشف أنك تستغرق في مشاهدة التلفزيون وقتًا أطول من حاجتك الفعلية مما يوفر لك وقتًا إضافيًا أو أنك تضي وقتًا طويلاً في الشراء أكثر من اللازم، أو تتحدث في الهاتف المحمول لمدة طويلة يمكن اختصارها. إن هذه المراجعة التي تقوم بها ستوفر لك غالبًا وقتًا كافيًا للاستمتاع بممارسة التأمل.

أين تمارس التأمل؟

توفير المكان المناسب:

في العالم المثالي، تحتاج ممارسة التأمل لمكان هادئ تمامًا آمن مريح للنفس بحيث أنه بمجرد أن ندخله نتحرر من الضغوط النفسية ونصبح في حالة مزاجية تؤهلنا للتأمل.

لكن هذا المكان المثالي لا يتوفر في الحقيقة للكثيرين بل قد لا يتوفر مكان بقدر أقل من مثاليته.. ولو حجرة واحدة خالية هادئة!

ولكن في الحقيقة أنه في غالبية الظروف يمكن توفير هذا المكان المناسب. فإذا لم يكن لديك حجرة إضافية خالية ببيتك لتمنحك الخلوة بالنفس فإنه يمكن الاكتفاء بركن هادئ في حجرة أو في ردهة البيت. إنه عندما تخصص هذا الركن لممارسة التأمل فإن مخك سيربطه تلقائيًا مع التكرار بمشاعر الهدوء والطمأنينة.

وإذا لم يتوفر لك ركن مريح مناسب فإنه من الممكن أن تجعله كذلك ببعض الإضافات البسيطة مثل وضع مقعد مريح، وقصرية زرع، وشمعة كبيرة، ومصدر للموسيقى الهادئة وغير ذلك من الإضافات.





ركن هائى مريح مناسب للتأمل مزود بإضافات بسيطة.

بدائل أخرى:

إذا لم تجد مكاناً مناسباً للتأمل ببيتك فإنه لا يزال أمامك بدائل أخرى. إن المسجد يمكن أن يكون بديلاً مناسباً فضلاً عن كونه أصلاً مكاناً للاسترخاء والتأمل من خلال ممارسة العبادة والصلاة. ويمكنك كذلك اختيار أماكن أخرى لا يزعجك بها أحد كالمكتبة العامة، أو ركن هادئ على شاطئ البحر أو البحيرة، بل يمكنك أن توقف سيارتك بمنطقة هادئة وتحظى ببضع دقائق للتأمل.

إضافات لها أهمية:

ولجعل المكان الذى اخترته أكثر ملاءمة للتأمل يمكنك الاعتماد على بعض الوسائل البسيطة مثل الاستماع لتلاوة للقرآن بصوت جميل مريح.. أو الاستماع لموسيقى هادئة بواسطة سماعات الأذن.. أو اصطحاب ورود جميلة إلى آخره.

ملابس التأمل:

إن ممارسة التأمل لا تحتاج لزي خاص أو ملابس معينة ولكن من المناسب أن تكون الملابس مريحة فضفاضة ومناسبة لدرجة حرارة المناخ فلا تشعرك بالحر في المناخ الدافئ ولا تحتاج لمزيد من الملابس في المناخ البارد.

إن اختيار موضع هادئ مريح لممارسة التأمل خارج المنزل يمكن أن يتغلب على مشكلة اختيار مكان مناسب ببيتك.



أوضاع التأمل وطريقة التنفس

كيفية

وضع الجسم [posture]

وطريقة التنفس [breathing] شيئا

أساسيان لنجاح القيام بالتأمل، لكن ذلك لا يجب أن يعنى الالتزام بأوضاع اليوجا الصعبة ولا بطرق معقدة للتنفس، فيجب أن تكون مرتاحاً أثناء التأمل بحيث لا تضطر للاستعداد أو التغيير طوال فترة التأمل.

الشرطان
الأساسيان

الأوضاع الأساسية:

إن هنالك أوضاعاً كثيرة للتأمل، ولكن من المناسب أن تهتم بهذه الأوضاع الرئيسية التالية.



وضع الجلوس:

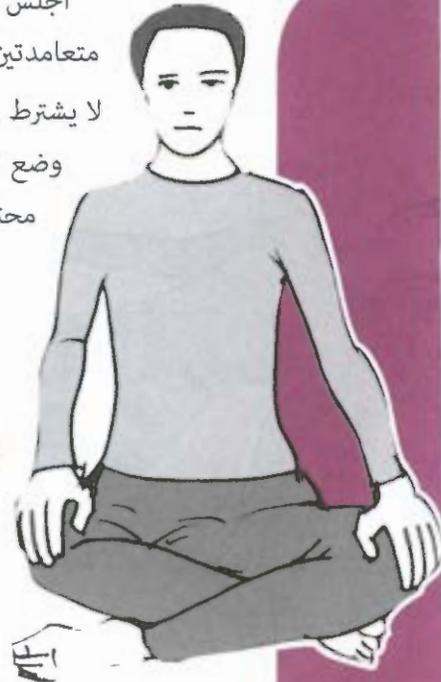
- اختر في هذا الوضع [seated posture] مقعدًا مريحًا سواء بذراعين أو بدون. ويراعى الآتي:
- يكون الظهر مفروّدًا، بحيث يكون الرأس والعمود الفقري على استقامة واحدة تقريبًا، ولكن دون توتر.
 - تُسند كفّ اليدين على الفخذين، أو تسند الذراعين على ذراعى المقعد.
 - يجب أن تكون الفخذان موازيان للأرض.
 - لا يجوز الانحناء بالظهر للخلف والاستناد به على ظهر المقعد لتفادى النوم!

وضع الساقين المتعامدتين:

اجلس على الأرض [البساط أو النجيل أو..] مع جعل الساقين متعامدتين [cross-Legged posture] مع مراعاة التالى:

لا يشترط رفع القدمين واسناد كل قدم على الفخذ الأخرى، كما في وضع اليوجا، بل أنه من الأفضل أن تتجنب ذلك إلا إذا كنت محترفًا لليوجا.

- اجعل ظهرك مفروّدًا ورأسك مرفوعًا.
- استند بيديك على الركبتين.
- يمكنك الارتكاز على وسادة إذا كان ذلك يوفر لك وضعًا أكثر ارتياحًا.



وضع الركبتين المثنيتين:



في هذا الوضع [KneeLing posture] تُثنى الركبتان ويكون الجلوس على الساقين، مع مراعاة التالي:

- تتمدد الكفان بارتياح على الفخذين.
- يكون الظهر مفروداً والرأس مرفوعاً.
- ممكن الاستعانة بوسادة للارتكاز عليها إذا كان ذلك يوفر لك مزيداً من الراحة.

وضع الاستلقاء على الأرض:

في هذا الوضع [Lying down posture] والذي يسمى كذلك بوضع الجثة [corpse] أو سافاسانا بلغة اليوجا الهندية [savasana] يُمدد الجسم على الأرض [البساط أو النجيل أو ..] مع جعل الساقين متباعدتين ومفرودتين ومع تمديد الذراعين على الجانبين.

وهذا الوضع قد لا يكون مناسباً للتأمل لأنه يحفز على النوم. ولكن يمكن أن تلجأ لاتخاذها إذا كنت محملاً



بالضغوط النفسية وتحتاج لمزيد من الاسترخاء، أو إذا كنت متعبًا بشدة وتحتاج للشعور بالارتياح العميق.

هذه
أوضاع أخرى مأخوذة
من اليوجا تقل تدريجيًا في درجة
الصعوبة، وليس من الضروري أن تلجأ لها
إلا إذا كنت من محترفي اليوجا أو قادرًا على
اتخاذها.

أوضاع
اليوجا
التأملية

وضع اللوتس.. الكامل:



في هذا الوضع [full Lotus position] :

- توضع القدم اليمنى على الفخذ اليسرى.
- توضع القدم اليسرى على الفخذ اليمنى.
- توضع اليدين على الركبتين مع توجيه الكفَّين لأعلى.

- يتلامس طرفا الإبهام والسبابة.

[وفق قواعد اليوجا، يحقق هذا الوضع

تدفق وسريان الطاقة حول الجسم].



وضع اللوتس.. النصفى:

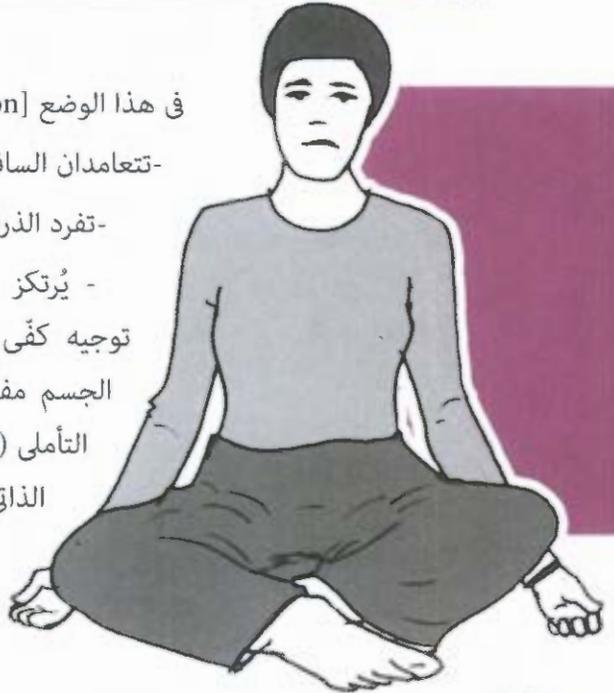
في هذا الوضع [half Lotus position]:

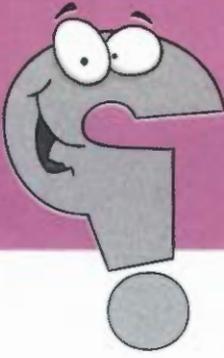
- توضع القدم اليمنى على الفخذ اليسرى.
- توضع القدم اليسرى أسفل الفخذ اليمنى [أو يمكن عكس ما سبق].
- توضع اليدين في نفس الوضع السابق.

وضع اللوتس.. الربعى:

في هذا الوضع [quarter Lotus position]:

- تتعامدان الساقان على الأرض.
- تفرد الذراعان خلف الركبتين.
- يُرتكز بأصابع اليدين بخفة على الأرض مع توجيه كفى اليدين لأعلى [في هذا الوضع يكون الجسم مفتوحًا تمامًا ومناسبًا لما يسمى بالتطهير التأملى (cLeaning meditation) أو الاستشفاء الذاتي (self- heaLing)].



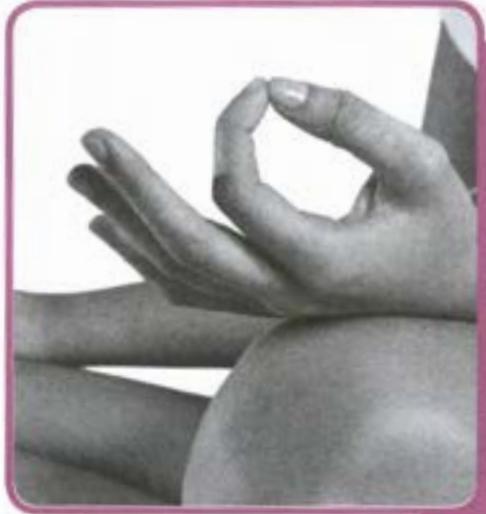


في اليوجا التأملية
هناك ثلاثة أوضاع
رئيسية لليدين، وهم:

ماذا يعني اتخاذ
اليدين للأوضاع
معينة؟

وضع تلامس الإبهام والسبابة:

وهو يعني استكمال دورة الطاقة أو التوحد
مع الكون.



وضع اسناد يد على الأخرى:



هذا الوضع: المهمد (cradling) يُوضع
ظهر اليد اليمنى [وهو اليد النشطة عادة]
في استرخاء على كف اليد اليسرى.
ويرمز ذلك إلى أن اليد النشطة أصبحت
في حالة استرخاء وسلبية تحت تأثير اليد
الأخرى غير النشطة.

وضع تشابك الأصابع:

في هذا الوضع
تتشابك أصابع اليدين
بخفة وليونة.

ويرمز ذلك أثناء
التأمل إلى تقوية
الإحساس بالاسترخاء
والإدراك أو تصويب
العقل في اتجاه ما.

ويمكن تنفيذ
الوضعين السابقين

أثناء حالات الجلوس العادية [كما سبق] مثلًا يوضح الشكل
التالي لوضع اسناد يد على الأخرى.

طرق التنفس:

التأمل يعتمد- كما قلنا- على شيتين رئيسيين
وهما: الوضع والتنفس.

إن هنالك طرقًا كثيرة للتنفس.. ومن أكثرها سهولة
وفعالية النوع التالي الذي يعينك على التركيز وطرده
الأفكار السلبية.

كيف تتنفس
لتحقيق حالة
التأمل؟



طريقة عد الأنفاس:

تتم هذه الطريقة [counting the breaths] على النحو التالي:

- اتخذ وضع القعود [سواء على مقعد أو على الأرض بساقين متعامدتين].
- أغلق عينيك.
- تنفّس بطريقة عادية لعدة مرات.
- وجّه انتباهك وتركيزك على التنفس.

قُم بَعْد كل زفير، وقبل الشهيق التالي، بالعد في صمت على النحو التالي:

واحد.. شهيق - زفير

اثنان.. شهيق - زفير

وهكذا حتى تصل إلى "خمسة" ثم ابدأ مرة أخرى من "واحد".

- استشعر جيداً الهواء وهو يدخل إلى صدرك ويخرج منه.

- ستلاحظ أن عقلك يحاول أن يشتتكَ عن التركيز في التنفس بأفكار أخرى، فلا تطاوعه!

- بعدما تنتهي أخرج برفق وببطء من حالة التأمل وافتح عينيك.

المدة المناسبة:

يمكنك الاستمرار في التأمل بالطريقة السابقة بعدد الأنفاس إلى أي مدة تشاء طالما أنك تشعر بارتياح.

ومن المناسب في البداية أن تستمر هذه الطريقة لعدة دقائق محدودة ثم تزداد تدريجياً إلى نحو ٢٠ دقيقة إذا استطعت ذلك.

الاسترخاء جزء ضروري للوصول إلى حالة التأمل

التأمل يقترن بالاسترخاء:

أن تكون قادرًا على تحقيق الاسترخاء يعد شيئًا ضروريًا للتأمل. وقد يجد الكثيرون في ذلك صعوبة لأن حياتنا العصرية صارت تفرض علينا كثيرًا من الضغوط أكثر من أي وقت مضى وصارت المشاغل كثيرة والأمور معقدة مما لا يدع فرصة للعقل للتوقف عن التفكير.

إن جرعات الضغط النفسي المعتدلة قد تكون نافعة لأن تحفز وتنشط وتثير التنافس.. أما الجرعات الزائدة أو المتكررة فإنها تضر الجسم والنفس حيث تؤدي لخروج "هرمونات التوتر" كالأدرينالين والكورتيزون بجرعات زائدة مما يزيد مع الوقت من القابلية للإصابة بأمراض مزمنة كارتفاع ضغط الدم والذبحة الصدرية. ولذا فإن مقاومة الضغوط أصبحت ضرورة مهمة في زماننا هذا.

عدة طرق للاسترخاء:

- ولكن، كيف نهدأ ونسترخي.. إن هنالك طرقاً كثيرة لمحاولة بث الاسترخاء والسكينة في أجسامنا وعقولنا أيضاً، وهذه مثل:
- الاستلقاء في حمام ماء دافئ مُعطرّ برائحة بزيت مريحة للنفس كاللافندر أو التُّرنجان [الريحان الليموني].
- الاستماع لموسيقى هادئة [يمكن أن يكون ذلك إضافة للطريقة السابقة].
- الاستمتاع بجلسة تدليك.. فاليد على الجسد قد تكون مُلطِّفة ومداوية!
- الانضمام لفصول اليوجا أو الاسترخاء الجماعي.



التدليك وسيلة فعالة لتخفيف العضلات من التوتر وبت الاسترخاء في الجسم

فصول اليوجا يمكن أن تساعدك إلى حد كبير على الوصول إلى حالة الاسترخاء



سوف نتحدث عن
الاسترخاء فيما بعد
كجزء مستقل بذاته.

تمرين للاسترخاء:

التمرين التالي يساعدك بدرجة كبيرة على الاسترخاء،
ويمكنك ممارسته كتمرين مستقل بذاته للاسترخاء، أو قبل أو بعد تمارين التأمل
إذا كنت في حاجة للشعور بالاسترخاء.



- مدد جسمك على بساط.. أغلق عينيك.. تنفس بطريقة عادية [كما بالشكل السابق].
- والآن، وجّه تركيزك تجاه قمة رأسك، واستشعر أي توتر به، وبمجرد تحديده دعه يغادر مكانه واستشعر الاسترخاء يحل محله مترافقًا مع حركات تنفس هادئة.
- انتقل بعد ذلك للتركيز على جبهة رأسك، ودع أي توتر بها يغادرها، واستشعر الراحة والاسترخاء والتنفس الهادئ.
- ثم استمر في المضي لأسفل، فانتقل للجفنين، ثم فتحتى الأنف، ثم الفم، ثم الفكين.. واستشعر مناطق التوتر، ودعه يغادرها.
- انتقل بعد ذلك للتركيز على منطقة العنق، ثم اتجه لأسفل إلى الكتفين ثم الذراعين ثم اليدين، واستشعر زوال التوتر واحلاله بالاسترخاء.
- اتجه بعد ذلك للتركيز على مناطق الصدر ثم القلب ثم المعدة ثم البطن ثم الأرداف ثم الفرج.. ردع التوتر يغادر منها واستشعر حلول الاسترخاء بها.
- وأخيرًا اتجه بتركيزك إلى الساقين والقدمين والأصابع ودع التوتر يغادرها مع الاستمرار في التنفس الهادئ واستشعار السكينة والاسترخاء.
- والآن تأهب للخروج من حالة الاسترخاء، فافتح عينيك ببطء، وقم من فوق البساط في هدوء وببطء وواجه حياتك بعقل هادئ وذهن مستريح.

التريد للنفس بمعانٍ إيجابية

ما معنى التريد للنفس [affirmation]؟ وما علاقته
بالتأمل؟

إن ممارسة التأمل يمكن أن تتضمن تريد معانٍ أو عبارات
إيجابية سواء في صمت أو بصوت مسموع. إن هذه المعاني توجّه
العقل للتعامل بناء عليها بشرط أن يتكرر التريد حتى يمتلئ العقل
بها فتصبح حقيقة أمامه.

دعنا نوضح ذلك بهذا المثال... من الشائع أن يضطرب الزوج في ليلة عرسه ويظن أنه
غير قادر على الظهور الاجتماعي وسط الحاضرين بشكل لائق يعبر عن الثقة بالنفس.
إن قضاء عدة دقائق في التأمل والتأكيد للنفس بمعنى إيجابي في هذه الحالة
يمكن أن يقاوم هذا الاضطراب ويشجّع الزوج
على المواجهة بشكل ناجح موفق.. مثل
التأكيد بعبارة: "إني واثق من نفسي
بما فيه الكفاية.. سأبدو مقنعاً
للآخرين".. أو "إني زوج مقنع
ومتحدث لبق".



إن التفكير الإيجابي له تأثير قوي في التخلص من
المخاوف والشكوك واكتساب الثقة بالنفس

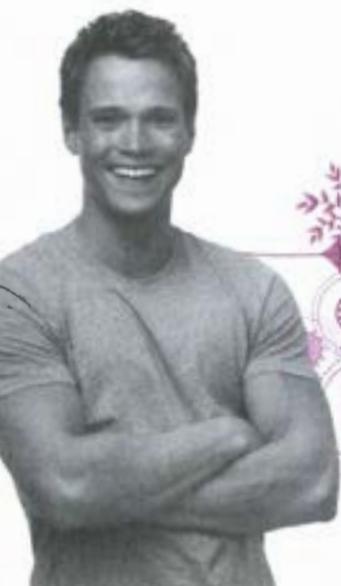
ماذا يحدث بمخك؟!

عندما تصبح العبارة الإيجابية التي ترددها متكررة مألوفاً فإن الجانب الأيسر من
المخ [المختص بالتفكير] لا يحتاج أن يحلها وتمر إلى الجانب الأيمن من المخ [المختص
بالمشاعر] فيقبلها تلقائياً دون تحليل وتتحول إلى شعور إيجابي بينما يتضاءل تدريجياً
الشعور بالخوف وتتعزيز الثقة بالنفس.

ما العبارة المناسبة للترديد؟

إنها أي عبارة تعجبك وتتوافق مع حالتك بحيث تكون قوية التأثير في نفسك وسهلة
الترديد وبسيطة النغم.. مثل:

إني واثق بنفسي.
إني متسامح مع نفسي.
إني في سلام،
إني أشعر بالاسترخاء
والراحة.



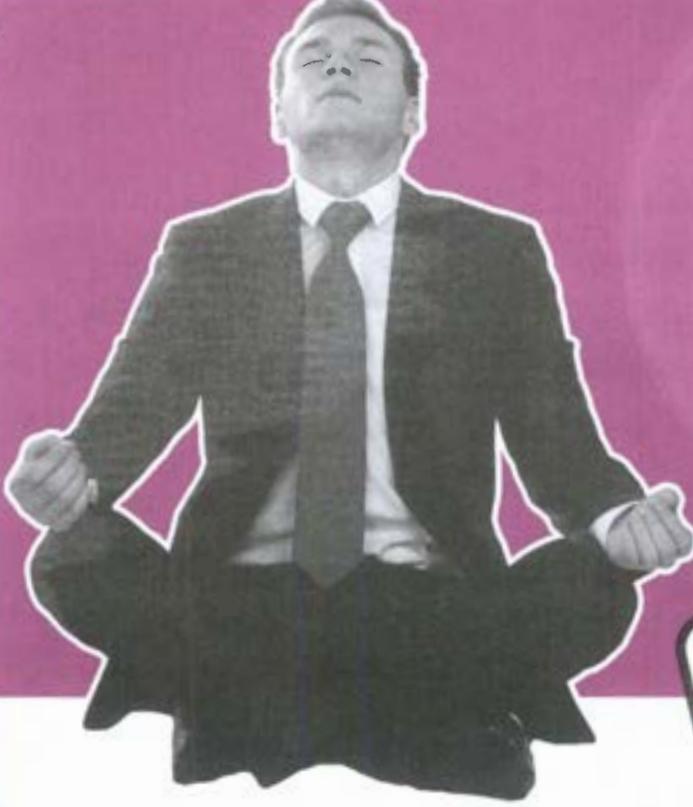
- المرأة يمكن أن تساعدك في الاقتناع بنفسك: إنك عندما تنظر لنفسك في المرآة بثقة واعتزاز وتبدو كأنك تحدث صورتك بعبارات التأكيد فإن ذلك قد يقوى من اقتناعك بما تقول.. مثل:

إنني أبده أنيقًا.
إن مظهري جذاب.
سوف يفتنن الآخرون
بني.

التريد للنفس بشكل إيجابي يجعلك ترى صورتك في وضع أفضل

فوائد التريد للنفس أثناء التأمل:

تستخدم طريقة التريد للنفس [affirmation] في التأمل لأغراض كثيرة يعد من أهمها أن نحاول إيقاف دائرة الأفكار التي تجوب العقل وتشتتنا وتعوقنا عن التركيز. وهذه الطريقة تعمل بنفس طريقة "عدّ النَّفس" التي تحدثنا عنها، حيث تساعدك على إغلاق دائرة الاتصالات الفكرية بعقلك من خلال التركيز على شيء آخر محدد. فلتجد لنفسك ما يناسبك من عبارات التأكيد للنفس. إن الغرض من تريد عبارات التأكيد أثناء التأمل هو قطع الأفكار الغازية أو التي تهاجمنا وممنعنا من التركيز، ولذا لا يشترط أن تختار عبارة لها معنى معين، ولكن من الأفضل بلاشك أن تعبر العبارة عن معنى إيجابي، فبعد ترديدها عدة مرات تشق العبارة الإيجابية طريقها إلى العقل الباطن. ولكن انتبه، فإن الغرض من هذه الطريقة هو مساعدتك على التركيز، ولذا لا ينبغي أن تبني على العبارة أفكارًا أخرى فيزيد تشتتك!



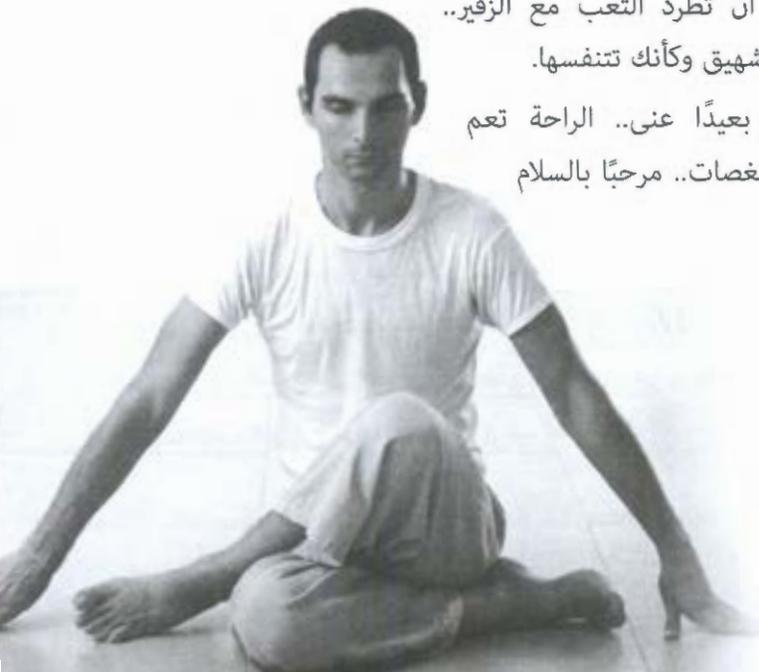
إن اختيار عبارات للتريديد أثناء التأمل تساعدك على غلق دائرة الأفكار بعقلك والانخراط في التركيز.

التريديد المصاحب لحركات التنفس:



من طرق التريديد للنفس بعبارات إيجابية حدوث توافق بين ما تقوله مع حركات التنفس.

من أمثلة ذلك: أن تطرد التعب مع الزفير..
وتمتلئ بالراحة مع الشهيق وكأنك تتنفسها.
فليذهب التوتر بعيدًا عنى.. الراحة تعم
جسمى.. فلتخرج المنغصات.. مرحبًا بالسلام
والطمأنينة..



تمرين للتأمل مع التريديد للنفس:

التمرين التالي [affirmation exercise] يعد فعالاً بدرجة كبيرة في السيطرة على العقل وزيادة التركيز.

- اتخذ أي وضع من أوضاع التأمل السابقة [العودة على مقعد أو وضع تعاملد الساقين على الأرض أو وضع الاستلقاء على الأرض.. كما بالشكل السابق].
- والآن، استمر في التنفس بصورة عادية "وركّز انتباهك على حركات الشهيق و الزفير المتلاحقة. استمر في ذلك لبضع دقائق.

- ابدأ الآن في تريديد كلمة "استرخ" [أو relax] لنفسك سواء في صمت أو بصوت مسموع بحيث تردد جزءاً منها [اسـ] أثناء الشهيق والجزء الآخر [ترخ] أثناء الزفير.. واجعل ذلك يتوافق مع حركات التنفس العادية.

- ربما تلاحظ أن عقلك يأخذك لأفكار أخرى تشتتك عما أنت فيه.. فلتحاول "إعادته" برفق.. واستمر في ذلك تريديد كلمة "استرخ". واستمر في ذلك طالما تشعر بارتياح.
- بعدما تنتهي، لاحظ ما تشعر به.. هل تشعر الآن بهدوء واسترخاء كافٍ؟



ما المقصود بالمانترا Mantras؟

كلمات موجزة للترديد:

عندما تُسبِّح بعد الصلاة، أو في غير ذلك، بعبارات موجزة، مثل: سبحان الله.. سبحان الله.. فإن هذا التردد المتكرر للنفس، سواء في صمت أو بصوت مسموع، مشابه تمامًا لطريقة التردد للنفس بمعانٍ إيجابية [affirmation].. ويسمى ذلك في اليوجا: مانترا [Mantras].. ويمكن أن نطلق عليه بالعربية اسم: التسبيح.

ولكن ما فائدة المانترا أو التسبيح؟

إنك عندما تتعلق على سبيل المثال باسم الله تعالى، أو صفاته، مثل: الله.. الله أو الله أكبر.. الله أكبر أو سبحان الله أو غير ذلك من كلمات الذكر وترددها لنفسك فإن ذلك يبعث على الإحساس بالراحة والطمأنينة.. كما تستخدم المانترا كذلك لحث القدرة على الدراية والابتكار. ولكي تكون المانترا فعالة مؤثرة يجب أن يصاحب نطقها صوت له طبيعة اهتزازية مميزة بحيث يسرى ويشع في الجسم.. مثلما تنطق أحياناً كلمات مثل

كيف تستخدم المانترا في التأمل؟

يمكنك

استخدام المانترا
كوسيلة للإحساس بالهدوء

والطمأنينة والاسترخاء من خلال

التأمل بحيث ينصرف تركيزك

للكلمات التي تختارها.. ويمكنك

ترديدها بالتوافق مع حركات

التنفس أو ضربات القلب.

(الله) أو (حَى) في مجالس الذكر بنغمات
مميزة فتكون مصحوبة بمشاعر متدفقة أو
بشئ من الاهتزاز الداخلى.

تمرين للتأمل مع المانترا:

- اختر وضع التأمل الذى يناسبك

[من الأوضاع السابقة].

- اغلق عينيك.. وتنفس بصورة طبيعية.

- ابدأ فى ترديد المانترا التى اخترتها

ويمكنك ترديدها فى صمت أو بصوت مسموع

كيفما تشاء. ويمكنك ترديدها بالتوافق مع حركات

التنفس أو ضربات القلب.

- اجعل صوت وايقاع ما

تردده يصل إلى أعماقك

ويكاد يهزك!

- قد تفقد التركيز فى الكلمات التى ترددها

[المانترا] وقد يشتت عقلك، فى هذه

الحالة عد بلطف وأيضاً بحزم لحث

عقلك على التركيز من جديد.

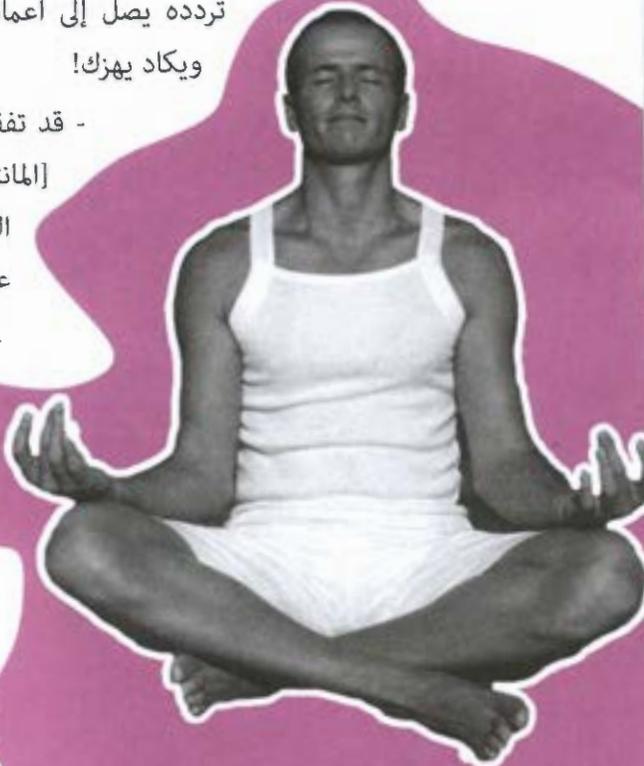
- استمر فى التأمل بطريقة المانترا

لعدة دقائق أو لأطول فترة

ممكنة طالما تشعر بالراحة..

ثم اخرج من تأملك بهدوء

وافتح عينيك.



التأمل أثناء الوقوف والمشي

استثمر وقتك فى التأمل لاستشعار الراحة:

إن التأمل يمكن أن يُجرى أثناء الوقوف أو المشى!
نعم.. هذا صحيح. وإنى شخصيًا أمارس التأمل أثناء المشى فى النادي الرياضى.
ولكن، كيف تقوم بذلك؟
إليك هذا التوضيح..

طريقة الوقوف أثناء التأمل:

ممارسة التأمل أثناء الوقوف

- اتخذ وضع الوقوف مع جعل القدمين متباعدتين بمسافة ٤٥ سم تقريبًا.
- اجعل رأسك مرفوعًا وظهرك مفردًا.. ولكن افعل ذلك دون توتر.. فمن الضروري جدًا أن تكون مرتاحًا.
- ضم ذراعيك على الجانبين (كما بالشكل التالى).

تمرين للتأمل أثناء الوقوف:

- تأمل الزهرة الذهبية:

إن التأمل ليس وسيلة للإحساس بالراحة الذهنية والاسترخاء فحسب، بل إنه يمكن أن يكون كذلك وسيلة للتنشيط، أو لزيادة الحيوية، أو للتزوُّد "بطاقة الأرض" بدلاً من اهدار طاقتنا. وهذا التمرين يساعدك في تحقيق هذا الغرض الثاني.



- اتخذ وضع الوقوف السابق.. وتنفس بصورة عادية.
- تخيّل أن عمودك الفقري كساق نبات ينمو ويكبر ابتداء من أسفل ظهرك وحتى عنقك ويستمر في النمو فوق رأسك حتى تظهر وردة ذهبية تتفتح وتفرد ظهرك لأعلى.
- وفي نفس الوقت تخيّل أن قدميك تغوصان في التربة كأنهما جذر هذا النبات المزهر وأن ذراعيك ويديك تصبحن أوراق هذا النبات.
- والآ، تخيّل وجود طاقة تدخل جسمك تتمثل في ضوء ذهبي أبيض يتصاعد ابتداء من قدميك [أو الجذر] حتى يصل إلى الزهرة المتفتحة فوق رأسك والتي تشع بهذا الضوء.

- اضغط بهذا التخيل لعدة ثوانٍ أو دقائق.
- والآن دع الضوء ينزل مرة أخرى التربة.. وشاهد أمامك الزهرة تقفل أوراقها والساق المشدودة تتراخى لتصبح عمودك الفقري مرة أخرى، مستشعرًا الاسترخاء والامتلاء بالطاقة في نفس الوقت.

طريقة التأمل أثناء المشى:

- تمرين المشى بعقل نشط:
- اختر مكانًا يزخر بالطبيعة الجميلة وامش به بعقل نشط [wating with mindfulness].
- اسحب عقلك من التفكير في الماضي أو أحداث اليوم أو المستقبل. وامش مفرد القامة وتنفس بطريقة عادية.
- اجعل عقلك نشطًا مركزًا فيما حولك وحرر حواسك.
- ركز على ايقاع خطواتك وهي تدب على الأرض وكيف تحمل وزنك أثناء المشى.. وكيف تتحرك ذراعاك على الجانبين.. واستشعر حركة الهواء على وجهك. والآن مدد حالة الدراية والوعى لتشمل كل شئ من حولك.. فاستمع جيدًا للأصوات المحيطة (كصوت خفيف الشجر)، ولاحظ روائح الأشياء من حولك (كراحة النجيل أو الأزهار).. تعرّف على المكان جيدًا وتأمله بكل حواسك.
- كيف تشعر الآن تجاه تلك التجربة؟ ألا تشعر بشيء من الارتياح والنشاط؟!

إن ممارسة المشى بعقل نشط مكثرت بها حوله يجعلك أكثر دراية بجمال الطبيعة من حولك وبملاك بالحيوية والطاقة.

الشُّاكراء.. أو مراكز
الطاقة بالجسم

ما المقصود بالشاكر
[Chakra]؟

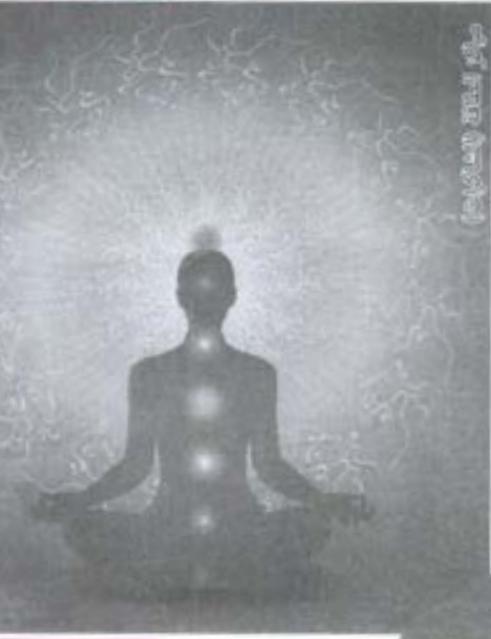
في اليوجا الهندية يُطلق على سبعة مراكز بمواضع معينة بالجسم: مراكز الطاقة أو شاكر [The Chakra]. وهي مواضع تصورية غير موجودة بالفعل من الناحية العضوية وغير مرئية. هذه المراكز [أو الشاكر] عبارة عن عجالات تدور [أو تلف كالنحلة على الأرض] من الطاقة الروحية [spiritual energy] تحقق توازناً بين الجسم والروح [على حسب معتقداتهم الخاصة].. وهذه الطاقة الدائرة المتحركة تمثل كذلك قوة الحياة [Life force] أو القوة الدافعة للحياة، والتي يسميها الصينيون تشي (ch'i) ويسميها اليابانيون: كي (Ki). وهي قوة كونية [universal Life force] أي تربطنا بالكون وهي تتخلل كل الكائنات الحية وتحيط بها.



أين توجد مراكز الطاقة وما عددها؟



هذه المراكز عددها سبعة [7 chakras] وتوجد ما بين طرف أو قاعدة العمود الفقري وحتى أعلى قمة الرأس، كما يتضح من الشكل التالي.



وما خصائص مراكز الطاقة المختلفة؟



الشاكرا الأولى:

أو القاعدية [basal].. توجد عند قاعدة العمود الفقري.

- ترتبط بكل شئ مادي، كالقوة البدنية، والممتلكات، والوضع في الحياة [أو المهنة أو العمل]

- يوجد بها طاقة خاملة مُخزَّنة (dormant energy) تُسمى: كونداليني (kundaLini).

- يعمل لابعو اليوجا على تنشيط هذه الطاقة المخزنة، وتساعد لها على مراكز الطاقة.

وعندما تنشط وتصل لقمة الرأس تفتح كل مراكز الطاقة وتتوازن مع بعضها البعض. وتحقق حالة من الاستنارة [enlightenment].

الشاكرا الثانية:

- أو العَجْزِيَّة أو العَصْصِيَّة [sacral].

وهذه توجد عند قاعدة البطن أو فوق الأعضاء التناسلية [الفرج].

- تختص بالقدرة الجنسية والتكاثر.

الشاكرا الثالثة:

- أو الضفيرة الشمسية [Solar plexus] وتوجد في منطقة الضفيرة الشمسية [حسب

علم اليوجا] وهي المنطقة ما بين أسفل ضلوع الصدر والضرة.

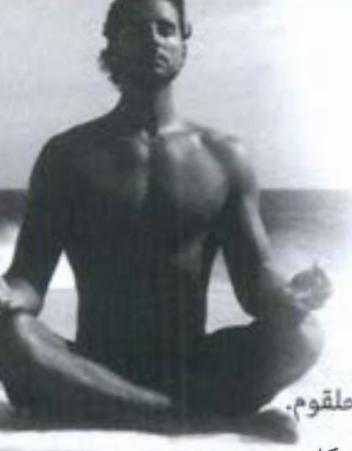
- ترتبط بالقوة الداخلية [كالارادة والثقة بالنفس].

الشاكرا الرابعة:

- أو القلبية [heart chakra] وتوجد في مستوى القلب في منتصف الصدر.

- وترتبط بالمشاعر عمومًا [كالحب أو الكره] والانفعالات، والعلاقة بالآخرين، وأيضًا

بالقدرة على الابتكار والخلق.



الشاكرا الخامسة:

- أو مركز الحلقوم [throat chakra] وتوجد بمنطقة الحلقوم.
- وترتبط بالتعبير والاتصال بالآخرين، وأيضًا بالبلاغة والابتكار.

الشاكرا السادسة:

- وتسمى شاكرا الحاجب [brow chakra] أو العين الثالثة وذلك لأنها تقع بين الحاجبين.
- وترتبط بالبصيرة [فهي العين الثالثة التي ترى ما لا تراه العينان الأخرتان]، وأيضًا بالأحلام وأحلام اليقظة.

الشاكرا السابعة:

- وتسمى كذلك بالتاج [crown chakra] لأنها تقع فوق قمة الرأس.
- وترتبط بالروحانيات و الإدراك الأعلى أو السمو النفسى والروحى.

ماذا يعنى وجود انسداد بشاكرا معينة؟

إن هذه العجلات الدائرة التي هي مبعث الطاقة يجب أن تظل متحركة ولا يحدث بها تباطؤ أو انسداد، وإلا اختلت طاقة الجسم على حسب الشاكرا المسدودة. فعلى سبيل المثال: إذا اختلت أو انسدت الشاكرا الثانية، وهي المرتبطة بالقدرة الجنسية والتناسلية، ففي هذه الحالة نتوقع حدوث شكوى من الضعف الجنسي

ومشاكل الإنجاب. وفي حالة انسداد الشاكرات الخامسة المرتبطة بالتعبير والابتكار يتوقع حدوث ضعف في التعبير عن النفس أو في القدرة على الابتكار.

تحقيق التوازن هو الهدف:

ولذلك فإنه يجب أن تكون الشاكرات في حالة تشبع بالطاقة وليس ذلك فحسب بل يجب كذلك تحقيق وتدفق متوازن للطاقة فيما بينها.

ما علاقة التأمل بالشاكرات؟

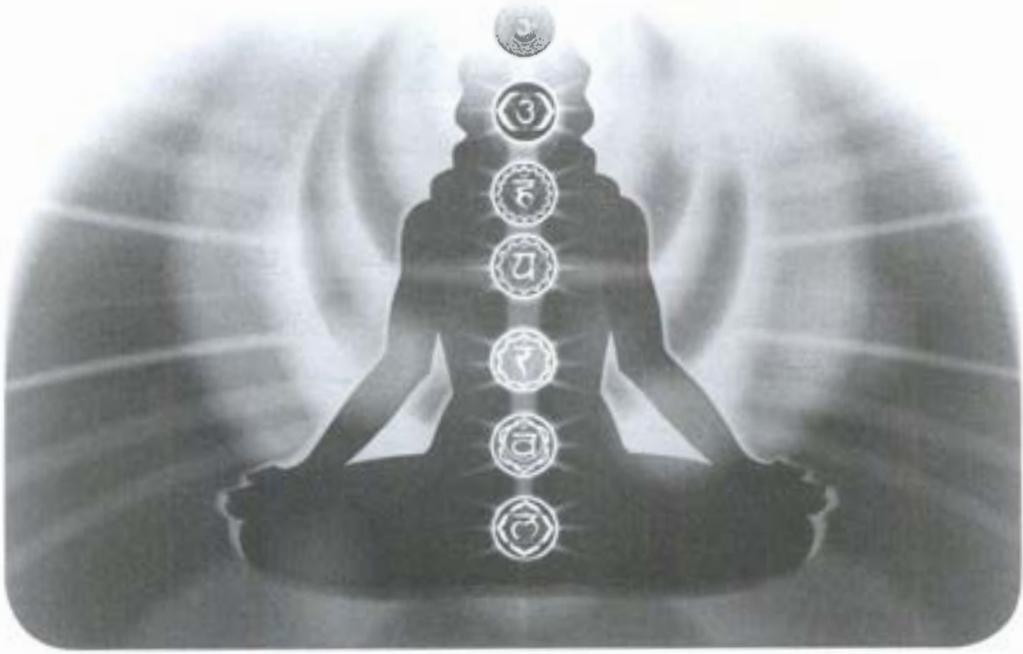
إن ممارسة التأمل إحدى الوسائل الفعالة لتحقيق التوازن بين الشاكرات وهو ما يؤدي بالتالي لتدفق نقي حر للطاقة بالجسم يؤدي بدوره للشعور بالارتياح والانسجام الروحي.

ولكن، هل يتحقق ذلك التوازن لغالبية الناس؟

إن تحقيق هذا التوازن وانفتاح الشاكرات وتدفق الطاقة أمر لا يتحقق إلا لفئة محدودة جداً من الناس.. وهو ما يجب تحقيقه على المدى البعيد. ولذلك فإن كثيراً من الناس أصبح يعاني من حالة من عدم الارتياح والتعب والشكوى من متاعب صحية مختلفة بسبب انسداد الشاكرات [على حسب وجهة نظر أصحاب مذهب اليوجا والطب الهندي].

علاقة الشاكرات بالألوان:

إن الضوء عبارة عن طاقة.. ولذا فإنه من المتوقع عندما ينقسم إلى ألوانه المختلفة الأصلية [ألوان الطيف] أن يمتلك كل لون طاقة مُشعَّة مختلفة عن طاقة اللون الآخر. وكل نوع من الشاكرات يرتبط بطاقة لونية معينة يتأثر بخاصيتها المُشعَّة وتسرى خلاله.



علاقة الشاكرات بأعضاء الجسم:

وفضلاً عن ارتباط الشاكرات بألوان معينة فإن كلاً منها يرتبط كذلك بـعُدة أو بعضو معين من الجسم يؤثر عليه بطاقته. والجدول التالي يوضح اللون المعين والعضو المعين المرتبط بالشاكرات المختلفة.

الشاكرا	اللون	الغدة أو العضو
الأولى [القاعدية]	الأحمر	الغدة الكظرية، والهيكل العظمي، والسائل الليمفاوي، وجهاز الإخراج
الثانية [العجزية]	البرتقالي	الأعضاء التناسلية والتكاثر
الثالثة [الضفيرة الشمسية]	الأصفر	البنكرياس، والعضلات، والجهاز الهضمي
الرابعة [القلبية]	الأخضر	غدة التيموس، والتنفس، والدورة الدموية، والجهاز المناعي
الخامسة [الحلقوم]	التركواز والأزرق	الغدة الدرقية والتمثيل الغذائي
السادسة [العين الثالثة]	الانديجو (النيلي)	الغدة النخامية، والغدد الصماء
السابعة [التاج]*	البنفسجي	الجسم الصنوبري (بالمخ) و الجهاز العصبي

* البعض يربط شاكرا التاج باللون الأبيض.

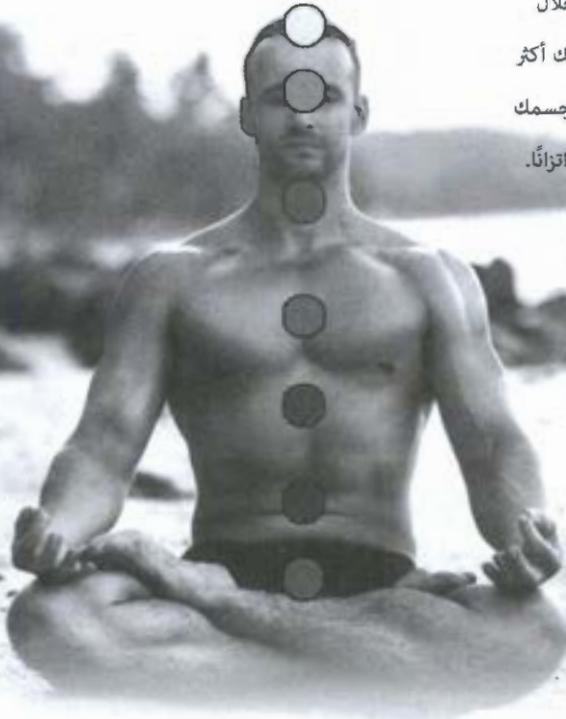
كيف توجد الشاكرات بأجسامنا؟

على عكس الاعتقاد الشائع، فإن الشاكرات توجد في وضع أفقي وليس رأسياً. أي أنها ليست كوضع زر القميص مع العروة وإمّا عكس ذلك. لكي يتضح لك ذلك أكثر، خذ قرص مدمج [CD] وضعه داخل اصبع السبابة وقم بتدويره أمام عينيك من المفروض في هذه الحالة أنك ترى فقط الطرف الدائر للقرص، وهكذا هو حال الشاكرات الدائرة. ولكي ترى أسطح الشاكرات لإنسان واقف أمامك يجب أن تنظر إليه من مستوى مرتفع عن مستواه، وكأنك واقف على سُلّم وتنظر إليه من أعلى.

التأمل من خلال الشاكرات chakra meditation:

تعريف :

- اختر مكانًا هادئًا لا يزعجك فيه أحد. واحرص على وضع ملابس مناسبة مريحة.
- اتخذ وضع القعود على مقعد أو على الأرض بساقين متعامدين. واجعل رأسك مرفوعًا وظهرك مفروّدًا.. ولكن لا تبالغ في ذلك، فمن الضروري أن تكون مرتاحًا.
- خذ ثلاثة أنفاس عميقة، ثم تنفّس بطريقة عادية.



التأمل من خلال
الشاكرات يجعلك أكثر
احساسًا بطاقة جسمك
وأكثر حيوية واتزانًا.

- باستخدام عقلك حاول أن "تحس" الشاكرات الأولى عند قاعدة العمود الفقري، وتخيلها وكأنها عجلة تدور، واستشعر مرور الطاقة خلالها.
- كيف يبدو ذلك إليك؟ استشعر الإحساس أو الصورة الأقرب إليك.

- انتقل للشاكرات الثانية في منطقة أسفل البطن.. وتصور شكل العجلة الدائرة بها والطاقة وهي تتدفق خلالها هل تلاحظ اختلافاً في الطاقة بهذه العجلة عن العجلة السابقة؟

- إذا شعرت بصعوبة تصوّر العجلة وهي تدور وتخللها طاقة كافية في شاكرات واحدة أو أكثر، حاول في هذه الحالة "تنفس" الطاقة للداخل لملء الشاكرات الضعيفة.. أو بمعنى آخر، تصور أثناء الشهيق والزفير أن التنفس يملأ الشاكرات بطاقة الحياة.

- استمر في تصوّر باقى الشاكرات بالاتجاه لأعلى، فانتقل لشاكرات الضفيرة الشمسية، ثم للشاكرات القلبية، ثم لشاكرات الزور، ثم لشاكرات العين الثالثة واستشعر كل شاكرات تدور بالطاقة، واستشعر أى فرق بينهم.

وأخيراً، انتقل بتركيزك وتصورك لشاكرات التاج فوق قمة الرأس..

كيف تشعر بتدفق الطاقة هنا؟

- قُم تدريجياً بالتوقف عن جلسة التأمل، واستشعر مزيداً من الاسترخاء بجسمك، ثم خُد نفسين عميقين، قبل الانتهاء من الجلسة.

هل تعانين من انسداد بالشاكرات؟

عندما تمارس التأمل بالشاكرات [chakra meditation] قد تجد صعوبة في الإحساس بتدفق الطاقة أو بدوران العجلة بشاكرات معينة أو أكثر.. إنها حينئذ تصبح في حالة بلادة أو انسداد وهو ما يؤثر عليك جسمياً وربما نفسياً.

وهذا الانسداد المتوقع يصادفه كثير من المتأملين، حيث يشعرون بانسداد شاكرات أو أكثر.



إن المعالج بالطب الهندي القديم يمكنه أن يستشعر وجود انسداد بشاكرامعينة ويمكنه مساعدتك في إعادة تدفق الطاقة بجسمك.

فماذا تفعل؟

إن ملئ الشاكرام بالطاقة من خلال التنفس [كما سبق التوضيح] قد يساعد على زوال هذا الانسداد. كما يمكنك الاستعانة باستشارة خبير متخصص في الطب الهندي القديم والذي يسمى: ايورفيدا [Ayurvedia] والذي يعتمد على المعالجة بالأعشاب، والتأمل، واليوجا، والتدليك، وغير ذلك من الوسائل الطبيعية.

كما يساعد في فتح الشاكرام المسدودة تأمل اللون المرتبط بها.. كما سيتضح فيما بعد.

-تعريف آخر..

تأمل بتلات اللوتس [Meditation on the petals of the lotus] ومن التمارين الأخرى للتأمل ربط التأمل بزهرة اللوتس.

ولكن لماذا زهرة اللوتس بالتحديد؟

إن زهرة اللوتس لها دلالة مهمة ومكانة مميزة في اليوجا والطب الهندي القديم. فهي زهرة ينمو جذرها في الطين [أو الوحل] ورغم بيئتها المتواضعة إلا أنها تنتج بتلاتها أزهاراً جميلة بديعة المنظر بتلاتها تجاه السماء فوقها.

وفي علم التأمل واليوجا تختص كل شاكرامعينة بعدد معين من بتلات اللوتس.. وذلك على النحو التالي:



زهرة اللوتس بتلاتها المتفتحة

عدد البتلات	الشاكر
4	الأولى
6	الثانية
10	الثالثة
12	الرابعة
16	الخامسة
2	السادسة
1,000	السابعة

كيف تمارس تمرين التأمل بالبتلات؟

- اتخذ وضعًا مناسبًا من أوضاع التأمل كالجولس على مقعد أو الجلوس على الأرض بساقين متعامدتين].
- استعد للتأمل بأخذ نفسين عميقين، ثم تنفس بصورة عادية.
- تأمل كل شاكر، من أسفل لأعلى، وتصورها وكأنها زهرة لوتس متفتحة البتلات.. ولكن تأمل كل شاكر بعدد البتلات الخاصة بها.. كما سبق.
- استشعر أثناء ذلك تدفق الطاقة بكل زهرة [أو شاكر].

التأمل بالرؤية والصور الذهنية

ما المقصود بالتصوّر أو التخيل الذهني؟

التصوّر [Visualization] وسيلة فعالة للغاية لجعل العقل "يعيش" بفترة مؤقتة في حالة خاصة مع صورة ذهنية معينة.

وهي وسيلة أصبحت متزايدة وتستخدم لأغراض كثيرة، مثل:

- زيادة القدرة على التركيز.
- بث الراحة النفسية والاسترخاء.
- اكتساب الثقة بالنفس.
- تحقيق الاستنارة الروحية.
- تدريب العقل.

كيف يعمل التصوّر؟

إنه لا يعتمد فحسب على خلق صورة ذهنية [mental image] ولكن يستدعى نجاحه شروطاً أخرى تجاه ما يتصوره العقل، فلا بد من مشاركة كل أو أغلب الحواس، وكأن تلك الصورة الذهنية حقيقة واقعة، فالمتصوّر يجب أن يرى، ويسمع، ويشم، ويلمس، ويتذوق.. ويعيش حالة التصور بكل حواسه وأيضاً بمشاعره، فهو يفرح، ويستمتع، أو يحزن أو يخاف أحياناً. بل إن الانخراط في التصور يمكن أن يصل أحياناً إلى المستوى العضوي [physical Level] فلا تتفاعل معه بأحاسيسك ومشاعرك فحسب، وإنما قد تتفاعل معه كذلك بحركات أو ردود أفعال عضوية. ويمكن تشبيه حالة التصور هذه بأحلام اليقظة [daydreams].

مثال لحالة التصوّر:

إن التصور [Visualization] أعمق من التخيل [imagination] فأنت تعيشه بكل حواسك ومشاعرك. تذكّر تجربة مخيفة- على سبيل المثال- مررت بها بالفعل في واقعك، مثل حادث سيارة، أو السير في مكان مظلم مخيف، أو تذكر شيئاً تخافه بالفعل ويمثل لك رهاباً [phobia] مثل: الخوف من العناكب.



العناكب المخيفة مثال ذهني تعيشه بحواسك ويؤدي أيضاً لأعراض عضوية.

ففي هذا التصور الأخير تصور عنكبوتاً يقفز على يدك أو على شعر رأسك. أو إذا كنت تعاني من رهاب الأماكن المرتفعة فتصور نفسك وأنت تقفز من أعلى مبنى مرتفع أو من طائرة.

عندما لا يفرق عقلك بين الخيال والواقع!



إنك عندما تعيش تجربة ذهنية بكل حواسك، كرؤية عناكب مخيفة، فإن ذلك يمكن أن يؤدي لأعراض عضوية مثل زيادة ضربات القلب وارتفاعها [الخفقان]، أو زيادة معدل حركات التنفس [النهجان]، أو للرعشة أو الرجفان



أو زيادة عرق الجسم. إن سبب ذلك هو أن عقلك في هذه الحالة التي تعيشها بكل حواسك لا يفرق بين ما تتصوره وبين الواقع نفسه. وهذا يثير في الجسم ما يسمى بظاهرة: الشجار أو الفرار [fight-or-flight phenomenon] والتي تتسبب في زيادة افراز هرمونات التوتر [كالأدرينالين والكورتيزون]، وانقباض العضلات، وزيادة تدفق الدم للقلب، وغير ذلك استعداداً لمواجهة الشيء المخيف أو الفرار منه.

الفوائد الإيجابية للتصوّر:

بعيداً عن تصور الأشياء المخيفة، فإننا يمكن أن نتصور أشياء سعيدة أو إيجابية تجعل المخ في هذه الحالة لا يفرز هرمونات التوتر، وإنما يفرز كيماويات السعادة مثل الاندورفينات [endorphins]. دعنا نتصور شيئاً إيجابياً..

**هل تعاني
من ضعف
الثقة بالنفس
أو تخجل
من مواجهة
الآخرين؟**

**يمكنك أن تعالج هذه المشكلة بتكرار التأمل مع التصور.
ولكن، كيف؟**

تصوّر أنك تقف أمام حشد من الناس [كإلقاء كلمة في مؤتمر أو احتفال]، وتحديثهم بثقة ووضوح دون توتر أو خجل.. وترى المستمعين يستجيبون لحديثك، ويهزون رؤوسهم، وبيتسمون أحياناً.. وأنت: ترى "تعاير وجوههم الدالة على الاستمتاع بحديثك و"تسمع" تصفيقهم بإذنك الدال على نجاح مهمتك و"تشعر" بارتياح وغبطة.

إن تكرار التصور على هذا النحو الإيجابي الذي يعيشه عقلك بعمق يجعل في الحقيقة الجانب الأيمن من مخك [الخاص بالتخيل والمشاعر] يربط ما بين أفكار الحديث العام [أو مواجهة الآخرين] والإحساس بالارتياح والثقة بالنفس.

وتبعاً لذلك يتبدد خوفك تدريجياً، وتزيد تقتك بنفسك بالفعل. إذن فالتصور [Visualization] لا يستقر في العقل فحسب، وإنما يتخطى حدوده ويصل للمخ كذلك أو يؤدي لتأثيرات عضوية.



هل تعاني من الإدمان؟

وبنفس هذه الطريقة السابقة يمكن أن تساعد نفسك من خلال التصور على علاج مشاكل كثيرة مثل ادمان العقاقير المخدرة، أو ادمان تدخين السجائر أو الكافيين.

فتصّور نفسك وأنت تعيش حياتك بدون تدخين..

استشعر الحيوية تتدفق بجسمك.. واستشعر زوال الرائحة الكريهة

من فمك وإعادة البياض لأسنانك وما إلى ذلك.

ولكن من المهم، كما سبق، أن تعيش الصورة الذهنية بعمق، وأنت تكررها بكل تفاصيلها حتى تقوى الرسالة التي تبعث بها إلى الجانب الأيمن من المخ.

التأمل يزيد من قدرتك على التصوّر العميق:

إنك يمكن أن تلجأ للتصور في أي وقت وفي أي مكان حيث تشرد بذهنك وتتخيل ما تشاء من صورة ذهنية. لكن الجمع بين حالة التأمل والتصور يكون بلاشك أقوى تأثيراً.. فالتأمل يزيد من حدة التصور وقوته ، كما في التمرين التالي.

هل تعاني من ضعف
التركيز؟

تمرين:

- اختر مكاناً هادئاً لا يزعجك فيه أحد.

- اتخذ وضع التأمل الذي ترغبه [كالجلوس على مقعد أو القعود على البساط أو النجيل بساقين متعامدين].

- خذ نفسين عميقين.. ثم تنفس بطريقة عادية.. وأغلق عينيك.

- ابدأ في تصور ورقة شجر العنب أو شجر الصنوبر.



- حاول أن ترى الورقة أمامك "بعين العقل".. فهي موجودة بالفعل في مخيلتك.
- استعمل كل حواسك.. فشاهد جيدًا خطوطها وحكّها بين اصبعين لتتحسس ملمسها.. وقربها من أنفك لتشم رائحتها ومرر اصبعك على سطحها واسمع صوت الاحتكاك الناتج.. واقبلها على ظهرها ولاحظ الفرق بين سطحى الورقة.. هل هناك اختلاف في اللون؟
- والآن افتح عينيك، واكتب على ورقة كل التفاصيل والأحاسيس المرتبطة بورقة الشجر.

- كرر ذلك مع أشياء أخرى مثل عملة معدنية، أو زهرة.

هل أنت مهموم؟!

إن ممارسة التأمل المقرون بالتصوّر يمكن
أن يساعدك بدرجة كبيرة في طرد همومك
والإحساس بالراحة والسكينة.

تمرين

جرّب هذا التمرين التالى لطرد الهموم او التوتر أو الأشياء المنغصة مع ضرورة أن تعيش الصور الذهنية التى ترسمها فى عقلك بكل أحاسيسك ومشاعرك.

- اتخذ وضع التأمل المفضل لك.. وخذ نفسين عميقين.. ثم تنفس بطريقة عادية.. وأغلق عينيك.

- تصوّر أنك تجلس هادئاً مستقرّاً فى قاع بحيرة دافئة.. وكلما راودتك أفكار مزعجة تصوّرها تخرج من رأسك على هيئة فقعة كبيرة [أو فقاعات] تطفو لأعلى تدريجياً تجاه سطح ماء البحيرة حتى ترتطم به فتتكسر وتتلاشى.

استشعر أثناء ذلك شكل الفقعة وحركتها وتصور حجم الضغط الموجود بداخلها.. وشاهد جيداً ماء البحيرة واستشعر رائحته. كرر هذا النوع من التأمل- التصورى- لمدة عشر دقائق. واستشعر بعده الهدوء والسكينة وصفاء الذهن.. واخرج منه نشطاً متجدداً إلى حياتك اليومية.

تمرين: لك أن تتصور ما تشاء من الصور الذهنية التى تشعرك بالراحة.

وهذا تصوّر آخر: تصوّر كل همومك وأحزانك أو مشاعرك السلبية التى تزعجك وتؤرقك وتثقل عقلك تغادر جسمك على هيئة فقاعات أو بالونات منفوخة تخرج متطايرة من أعلى رأسك وترتطم بالسحاب وتبدد فى طبقات الجو العليا.

تصوّر همومك وأحزانك كأنها فقاعات تخرج من رأسك وترتطم بالسحاب فتبدد وتتلاشى!

التأمل للاستشفاء وتخفيف المتاعب الصحية

التأمل.. ينصح به الأطباء!



إن كثيراً من الأطباء في الوقت الحالى، وبخاصة الأطباء النفسين، ينصحون بممارسة التأمل والاسترخاء لتخفيف المتاعب الصحية فبالإضافة للوصايا الصحية المعروفة مثل تناول غذاء متوازن، وممارسة التمارين الرياضية أصبح هناك نصيحة صحية أخرى وهى ممارسة التأمل وبغرض تحسين الحالة الذهنية والصحية.

كيف تساعدنا ممارسة التأمل؟

إن ممارسة التأمل تجعلنا نشعر بحالة نفسية وجسمية أفضل.. وذلك لأن التأمل يحسننا هذه الإيجابيات:

- يساعدنا على صفاء الذهن والتفكير المتزن وزيادة التركيز.
- يقاوم المشاعر ويجعلنا أكثر قدرة على مواجهة الضغوط النفسية والتخلص مما يوترنا.
- يزيد من طاقتنا فيجعلنا أكثر قدرة على العمل وأقل قابلية للتعب والارهاق.
- يحسن بصفة عامة من نوعية الحياة التى نعيشها.

- يحقق لنا درجة عالية من الاسترخاء الذي ينعكس أثره الإيجابي على الحالة الصحية.
- يحفز على إنتاج هرمونات السعادة وهي الاندورفينات التي تقلل من احساسنا بالمتاعب العضوية.

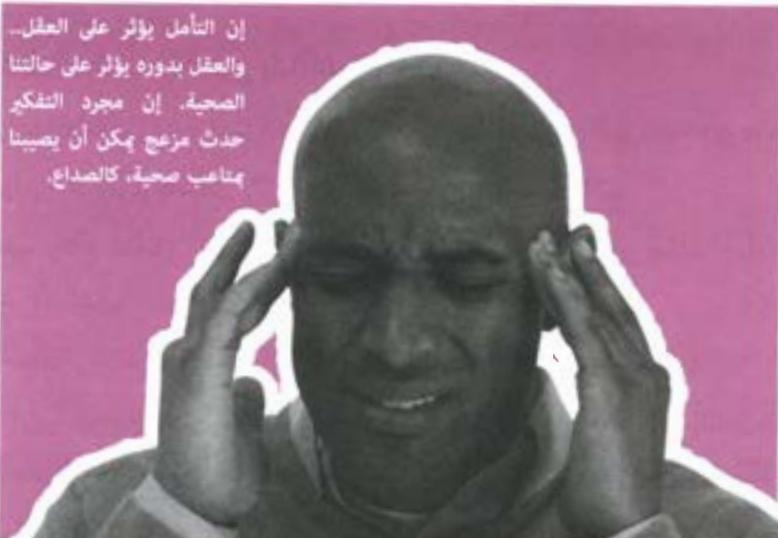
لقد ذكرنا حقيقة مهمة سابقة وهي أن التعمق في التصور يجعل العقل لا يفرق بين الواقع والخيال [أو الصورة الذهنية التي نعيشها بعمق]. وبناء على ذلك فإنه يمكن استخدام هذا النوع من التأمل في اكتساب تغييرات إيجابية داخل الجسم يمكن أن تساعدنا على الاستشفاء من بعض المتاعب الصحية، وبخاصة المرتبطة بالاحساس بالألم، وإن نضع أقدامنا على طريق الصحة الجيدة. إن كثيراً ممن يمارسون التأمل يستشعرون راحة فعلية، ولو بصورة مؤقتة، من متاعبهم الصحية.. بل إن الجمع بين تناول العقاقير الموصوفة وممارسة التأمل يمكن أن يزيد من فعاليتها في تحقيق الشفاء بسبب انخفاض حدة التوتر والقلق.

كيف يمكن للتأمل
التصوري أن يساعدنا
على الاستشفاء؟

ما أهم المتاعب الصحية
التي يمكن أن يساعد التأمل
في السيطرة عليها؟

في الوقت الحالي أصبح هناك اعتقاد قوي بأن ممارسة التأمل، بالإضافة لتنظيم الناحية الغذائية وتغيير أسلوب الحياة بشكل إيجابي، يمكن أن يساعد على تحقيق هذه الإيجابيات الصحية:

- تخفيف حدة ونوبات الصداع النصفي.
- السيطرة على الأعراض المزعجة لحالة القولون العصبي.
- مقاومة الأرق.
- تخفيف متاعب ما قبل الحيض.
- تخفيف المتاعب النفسية كالتوتر والقلق والاكتئاب وخفض هرمونات التوتر التي يزداد افرازها في المواقف العصيبة.
- تنشيط طاقة الجسم والدورة الدموية.
- مقاومة ضربات القلب المرتفعة ومساعدة اعتدال النبض.
- تخفيض ضغط الدم المرتفع.
- السيطرة على التقلصات المعوية (المغص المتكرر).
- تحسين الذاكرة [مقاومة النسيان].



هل يقتصر التداوى بالتأمل على المرضى؟



هذا غير صحيح.. فالتداوى
بالتأمل لا يخفف المتاعب
الصحية فحسب [كالتى ذكرناها]
وإنما يدعم الحالة الصحية كذلك
ويرفع من حيوية الجسم، ولذا
فإننا نحتاج للتداوى بالتأمل
كوسيلة صحية مثل الوسائل
الأخرى كتنظيم التغذية،
وممارسة الرياضة، وأخذ
قسط كافٍ من ساعات
النوم.

ولكن، كيف نتداوى بالتأمل؟

إن هناك تمارين كثيرة لهذا الغرض نذكر منها هذا التمرين التالى للتداوى والتنقية.

تمرين : التداوى بالتأمل- التصورى: [HeaLing the body].

اتخذ وضع التأمل المناسب لك [حسب الأوضاع السابقة] أو يمكنك التأمل أثناء
الوقوف أو السير.

- استشعر الاسترخاء بجسمك.. وأغلق عينيك [لا تغلقهما أثناء السير].

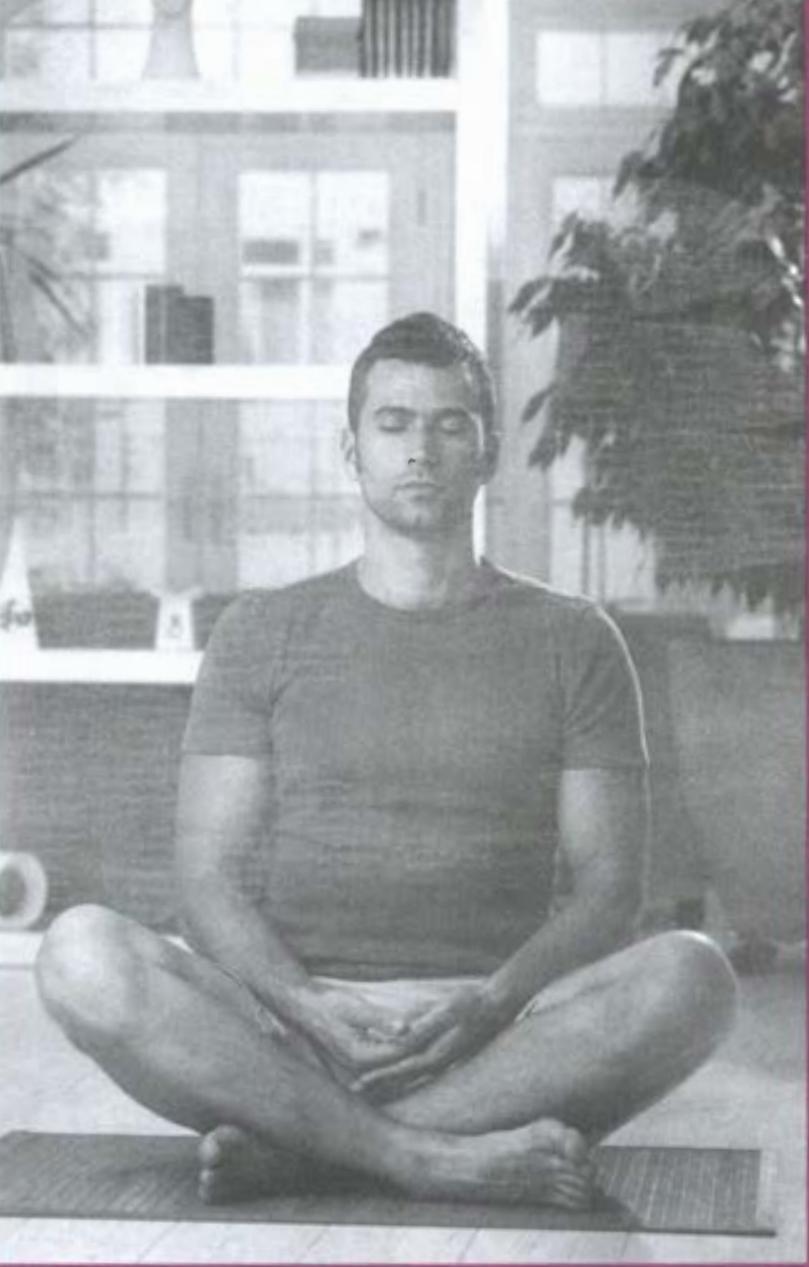
- اختر عدم وجود توتر بجسمك.. ويفضل أن تمارس تمرين الاسترخاء [التمرين الذى

سبق] بحيث تعمل على إزالة أى توتر ابتداء من قمة رأسك حتى أصابع قدميك.

- والآن، تصوّر أنك واقف تحت "دُش" ينزل منه ضوء أزرق مائل للبياض.. والضوء

يدخل جسمك من قمة رأسك ثم يمضى خلال جسمك فيأخذ فى طريقه أية رواسب أو

تجمعات ضارة.. إنه ينظف جسمك. استشعر وجود الضوء بلونه المميز وانتشار أشعته..



استشعر الضوء
ينظف رأسك.. ثم
عُنقك.. ثم كتفيك..
ثم ذراعيك.. ثم
يديك. ثم استشعره
ينزل لأسفل فيتخلل
وينظف صدرك..
ثم ظهرك.. ثم
بطنك وخصرك.. ثم
ساقيك.. ثم قدميك.
واجعل الضوء
يزيح ويأخذ معه
كل الرواسب
والمخلفات البغيضة
التي تشعرك بالسوء.
وإذا كنت تحتاج
لتنظيف جزء معين
من جسمك بالضوء
فاجعل الضوء يتجه
إليه وينظفه لوقت
كافي، واجعل تركيزك
منصرفاً لهذا الجزء [أو الأجزاء].

- بعدما تنتهي من عملية التنقية والتنظيف تصور الضوء يزيل كل ما جمعه من
مخلفات وينزل بها للقدمين فتخرج المخلفات من باطنى القدمين، وتخترق التراب
وتختفى تحت الأرض بلا رجعة.

والآن، دع الضوء يعود للخروج من رأسك مرة أخرى، فتصوّره يتخلل ساقيك.. ثم بطنك.. ثم ظهرك.. ثم رأسك. وتخيّله يغادر قمة رأسك ويعود مرة أخرى للكون. واستشعر الضوء يداويك ويملأك بالحيوية.. وإذا شعرت بأن جزءًا معينًا يحتاج لمزيد من طاقة الضوء الباعثة للحيوية، فاصرف تركيزك عليه حتى يأخذ كفايته.

- والآن، استشعر الاسترخاء.. وخذ عدة أنفاس عميقة. وعندما تكون جاهزًا اخرج بهدوء من حالة التأمل.

بديل آخر..

يمكنك الاكتفاء بتصوّر هواء الشهيق الممتلئ بالأكسجين النقي ينظف جسمك على النحو السابق- بينما تغادر المخلفات الجسم مع هواء الزفير المحمل بالمواد الضارة.

بديل آخر..

إذا كنت تجد صعوبة في تصوّر الضوء يمكنك أن تتصور ماءً نقيًا يتدفق ويتخلل جسمك وينظفه.

يمكنك تصور شلال من الماء يتدفق ويندفع من قمة جبل وينظف جسمك.

التأمل بالألوان والضوء

كيف تؤثر الألوان علينا؟

إن قوة الألوان والضوء [والذي هو عبارة عن مجموعة من الأشعة الملونة] لها تأثير قوى علينا فالألوان تؤثر على أمزجتنا وترتبط بمشاعر معينة. فعلى سبيل المثال: يرتبط اللون الأحمر بالغضب أو الانفعال.. بينما يرتبط اللون الأزرق بالسلام والاسترخاء.. ويرتبط اللون الأصفر بالصفاء الذهني.

كما أننا في حياتنا نربط أحياناً بين اللون ونوعية الحياة، فعلى سبيل المثال نربط بين الثراء والذهب الأصفر.

والضوء عمومًا له أيضًا تأثير قوى على أمزجتنا وعلى كيفية ظهور الأشياء لنا من حولنا. فعلى سبيل المثال يعاني كثير من سكان البلاد الشمالية التي يغيب عنها الضوء لفترات طويلة من الاكتئاب ويلجأ بعضهم للمعالجة بالضوء [Light therapy].

التوازن اللوني:

وإنه من الضروري أن نحظى بتوازن سليم لكل الألوان في حياتنا، وذلك

لأن نقص لون قد يمثل وجود صعوبة معينة في جانب من حياتنا. وذلك على أساس أن لكل لون طاقة مميزة.

فعلى سبيل المثال: عندما يفتقد دولاب ملابسك للون الأزرق فقد تجد صعوبة في الاتصال بالآخرين أو صعوبة في الإبداع والتطور.

والعكس صحيح، بمعنى أنه عندما يوجد فائض في لون معين تراه كثيراً فإن طاقة هذا اللون قد تسود حياتك على حساب طاقات الألوان الأخرى.

العلاج بالألوان:



ولذا فإن تحقيق التوازن بين طاقات الألوان التي نتعرض لها شئ ضرورى لاعتدال طاقة الجسم عمومًا، بل إنه يمكننا كذلك أن نستخدم طاقات الألوان في التداوى والاستشفاء من خلال تعويض الطاقة [أو الطاقات] الناقصة بالجسم. وهذا هو ما يسمى بالعلاج بالألوان [colour therapy].

الألوان المختلفة لها طاقات مختلفة تؤثر
على أمزجتنا وسلوكنا في الحياة

لكل طاقة لون له تأثير معين!



والجدول التالي يوضح لك تأثير كل لون، في حالة توازنه وفي حالة عدم توازنه، على أمزجتنا وسكوكنا وأيضًا تأثيره المحتمل على حالتنا العضوية أو الصحية. وذلك بناءً على أكثر الآراء المتفق عليها من جانب المختصين في هذا المجال.

اللون	في حالة التوازن	في حالة عدم التوازن
الأحمر	الشجاعة، والقوة الجسمية، الحيوية	الغضب، العنف، البذاءة
القرمزي [الأحمر المائل للأزرق]	التعاطف، الدفء، الولاء	الأنانية، الصلف والغرور
البرتقالي	الطاقة الجنسية، السعادة، الصداقة، التفاؤل بالخير	نقص الطاقة الجنسية، التعب
الأصفر	الثقة بالنفس، الإرادة، اتخاذ القرار، والقوة الذهنية	تشوشُ الذهن، ضعف التركيز، نقص المرونة
الأخضر	المشاعر كالحب والتعاطف، الحرية، التناسق، التجديد	الغيرة، حب الامتلاك، عدم الأمان، رفض التغيير، الخوض في الماضي
التركواز	الاستشفاء، التعبير عن النفس، الاستقلالية	أعراض الحساسية واختلال المناعة، الميل للخضوع للآخرين، ضعف التعبير عن الذات.
الأزرق	الاتصال بالآخرين، الابتكار، السلام، الثقة بالنفس	الشك، عدم التحديد، الحزن، ضعف القدرة على الاتصال
الانديجو [النيلي]	التخيُّل، سرعة البديهة، صفاء الذهن، الأحلام، الغموض	هوس العظمة الكاذبة أو جنون الاضطهاد [paranoia]

في حالة عدم التوازن	في حالة التوازن	اللون
سوء الفهم وسوء التفسير، وأحلام اليقظة، السيطرة التعلق بالتخريف، ونقص الإيمان	الضمير الأعلى أو الروحانيات، الارتباط بالمقدسات، المثالية	البنفسجي
الافتراضية ونقص الثبات	الاستبصار[clairvoyance]، العقل الباطن، التحوُّل	الفضي
الفقر، البلادة، الكسل	الثراء، والوفرة، الأفكار العليا، الطرافة	الذهبي
الصلابة ونقص المرونة، التطرف التزمت أي التشدد في الدين والسلوك[puritanism]	التوحد، الضمير، الكمال	الأبيض
الاكتئاب، البلادة، ضعف القدرة على التغيير	الثبات، التمرکز، اتساع الحيلة	البنى
الظلم والجور[tyranny]التسرع في الحكم، العناد	القوة الداخلية، المعرفة بالذات، الحكم الصحيح على الأشياء	الأسود

التأمل بالألوان:

كما رأيت من الجدول السابق، فإنه من الضروري أن يكون هناك توازن بين طاقات الألوان، فلا ينبغي أن تزيد أو تنقص طاقة لون من الألوان، فلا ينبغي أن تزيد أو تنقص طاقة لون من الألوان [عدم التوازن].

والتمرين التالي يساعدك على استكشاف طاقات الألوان من خلال التأمل [exploring color meditation] بحيث تصبح ملماً بطاقة كل لون.. ويمكنك أيضاً اتخاذه كخطوة إضافية لاستكشاف مشاعرك تجاه كل لون.

التمرين:

يساعدك التمرين التالي، فضلاً عن استشعارك لطاقت الألوان، في زيادة التركيز وتصويب العقل.

- اتخذ وضع التأمل [سواء على مقعد أو على الأرض بساقين متعامدتين].

- تنفّس بطريقة عادية.. واغلق عينيك.

- فكّر في اللون الأحمر..

وتصوّر أن هناك فقاعة

حمراء كبيرة من طاقة

هذا اللون تحيط بك..

تصوّرها تتمدد ثم

تتقلص مع كل

شهيق وزفير.

كيف تشعر

بطاقة هذا

اللون؟

كيف تشعر

باللون نفسه هل

هو: فاتح، أم غامق، أم منير، أم معتم؟

والآن، فكّر في اللون القرمزي [pink].. ومرة أخرى قم بتصوّر نفسك داخل فقاعة

كبيرة قرمزية اللون؟

ما الشعور الذي تثيره لديك طاقة هذا النوع؟

- والآن، كرر ما فعلته مع هذه الألوان الأخرى: البرتقالي، الأصفر، الأخضر، التركواز،

الانديجو، البنفسجي، الفضي، الذهبي، الأبيض، البني، الأسود.

تعرف عن طاقات الألوان
واستشعر تأثيراتها

- بعدما تنتهى قُم من حالة التأمل تدريجيًا.

دوّن مشاعرك تجاه الألوان التى رأيتها، وبخاصة التى تعجبك وتستميلك بشدة وأيضًا التى تزعجك.

التأمل من خلال ألوان الشاكرات:

ذكرنا من قبل أن لكل شاكرا لون معين ترتبط به أو هو فى الحقيقة طاقة تتغذى بها. ولذا فإن الربط بين تأمل طاقة لون كل شاكرا يعمل على تقويتها وتدعيمها بالطاقة ويساعد على فتح الشاكرات المسدودة.

وتبعًا لذلك فإن التأمل بألوان الشاكرات [chakra color meditation] يساعد على اتزان طاقة الجسم وتدقيقها بشكل طبيعى، مما يجعل المتأمل أكثر حيوية وشفاء. والتمرين التالى يساعد فى تحقيق ذلك.

تمرين:

- اتخذ وضع التأمل الذى يناسبك، سواء بالقعود على مقعد أو على الأرض بساقين متعامدتين، أو باتخاذ وضع اللوتس، كما فى اليوجا.



واجعل رأسك مرفوعاً وظهرك مفروداً ولكن دون توتر.. وأغلق عينيك.
- تصوّر في ذهنك [Visualization] الشاكرا الأولى عند قاعدة العمود الفقري..
وتخيل اللون الأحمر [وهو اللون المرتبط بها] يتدفق داخلها.. استشعر طاقة اللون
القوية تجدد حيوية الشاكرا وتزيل أى انسداد بها.
بماذا تشعر؟

- انتقل بعد ذلك للشاكرا الثانية [العُجْزِيَّة] والتي تقع فوق الأعضاء التناسلية. تصوّر
لوناً برتقالياً يتدفق خلالها.. تأمل طاقته المشعة التي تقوى وتشحن الشاكرا.
هل تشعر باختلاف بين هذه الطاقة والطاقة السابقة؟
- استمر في تأمل الشاكرات بالاتجاه لأعلى، فتصور اللون الأصفر لشاكرا الضفيرة
الشمسية، ثم اللون الأخضر لشاكرا الحلقوم، ثم اللون الانديجو لشاكرا العين الثالثة، ثم
اللون البنفسجي لشاكرا التاج.

هل تلاحظ اختلافاً بين هذه الطاقات اللونية المختلفة؟
- بعدما تنتهى، حُدْ نفسين عميقين، وافتح عينيك، واخرج على مهل من حالة التأمل.

التأمل فى ضوء الشمس:

ممارسة التأمل فى ضوء الشمس يرفع من الحالة
المزاجية وينشط طاقة الجسم

الضوء في حد ذاته له قوة وطاقة تنشّط الجسم وتعين على الاستشفاء. وممارسة التأمل على ضوء الشمس له تأثير قوى في رفع الحالة المزاجية.. ولذا فإنه مناسب تمامًا للذين يعانون من تغير الحالة المزاجية مع تغير الفصول [seasonal affective disorder syndrome= SADS].. وذلك بسبب غياب ضوء الشمس.. ففي هذه الحالة يمكن ممارسة التأمل في أقرب فرصة لظهور الشمس او من خلال صندوق ضوئي خاص بذلك.

ممارسة التأمل فى ضوء الشموع:



هذا النوع من التأمل [candle meditation] أحد أنواع تأمل الضوء.. وهو تدريب سهل بسيط يساعد على تحقيق هذه الفوائد:

- زيادة التركيز.
- تصويب العقل [أو تحرير طاقة العقل وتخليصه من المشاكل الموترة أو المنغصات]
- حلول الاسترخاء على الجسم.
- وهذه هي الطريقة:
- اتخذ وضع التأمل الذي يناسبك ويريحك.
- ضع شمعة مضاءة أمامك في حجرة هادئة مظلمة.
- استرخ.. وتنفس بطريقة عادية.
- اصرف انتباهك وتركيزك للهب الشمعة.
- فشاهده "بعين العقل" وكأنك لا ترى سواه.. ودع عقلك ينشغل بصورة اللهب وتفصيله ليفرغ من كل المشاغل الأخرى.
- حاول ان تجعل عينيك ثابتين، ولكن قم بالبربشة عند الضرورة.
- استمر في التأمل لفترة مناسبة تشعر بعدها بالاسترخاء والصفاء.. ثم انسحب تدريجيًا من حالة التأمل.

تأمل لهب الشمعة بعين العقل

التأمل «بعين العقل»!



في التمرين السابق، يكون التأمل بعينين مفتوحين. ولكن من الممكن أن يُستكمل بعينين مغلقتين وذلك على النحو التالي:

بعدما تتأمل لهب الشمعة بعينين مفتوحتين، أغلق عينيك وشاهد الشمعة "بعين العقل" وكأنك تلتقط صورتها إلى داخلك. واستمر في تأمل تفاصيل اللهب ولونه وكل خصائصه على قدر ما تستطيع.

تأمل الشموع الملونة:

يمكنك كذلك الاستعانة بشموع مختلفة الألوان للتأمل. إن كل لون من الألوان له طاقة معينة وتأثير خاص [كما ذكرنا من قبل]. إليك هذا المثال:

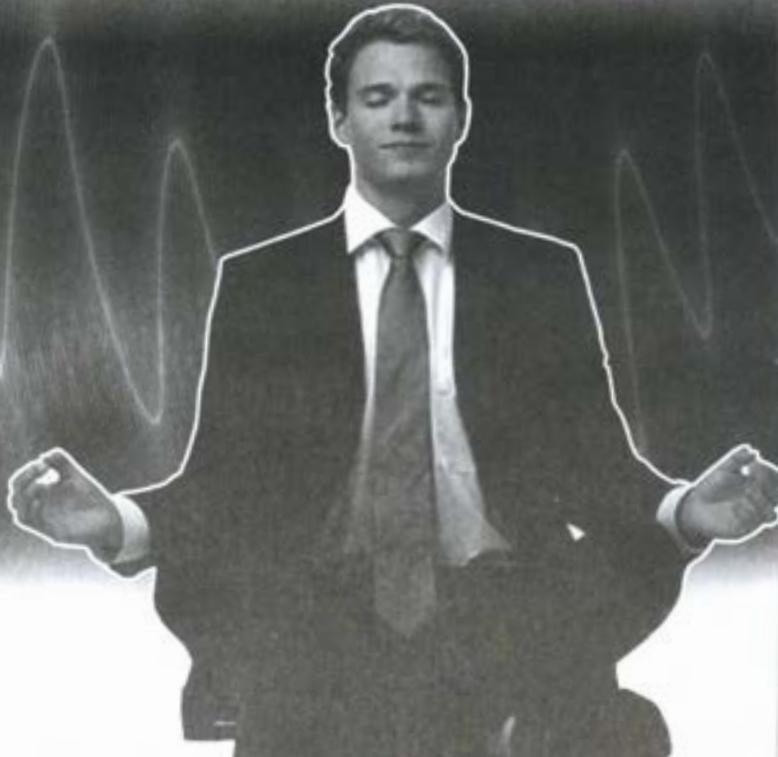
هل تعاني من مشاعر الغضب والكراهة؟

لتفترض أنك دخلت في خلاف حاد مع زوجتك [أو مديرك في العمل] فأنت في هذه الحالة تحتاج لتأمل لهب شمعة خضراء اللون [وهو اللون المرتبط بالحب والمشاعر.. كما ذكرنا] لأنك في هذه الحالة تحتاج إلى التزود بطاقة هذا اللون لتتمكن من إستعادة مشاعر الحب والانسجام.

التأمل بالأصوات

قوة الصوت وتأثيره العجيب!

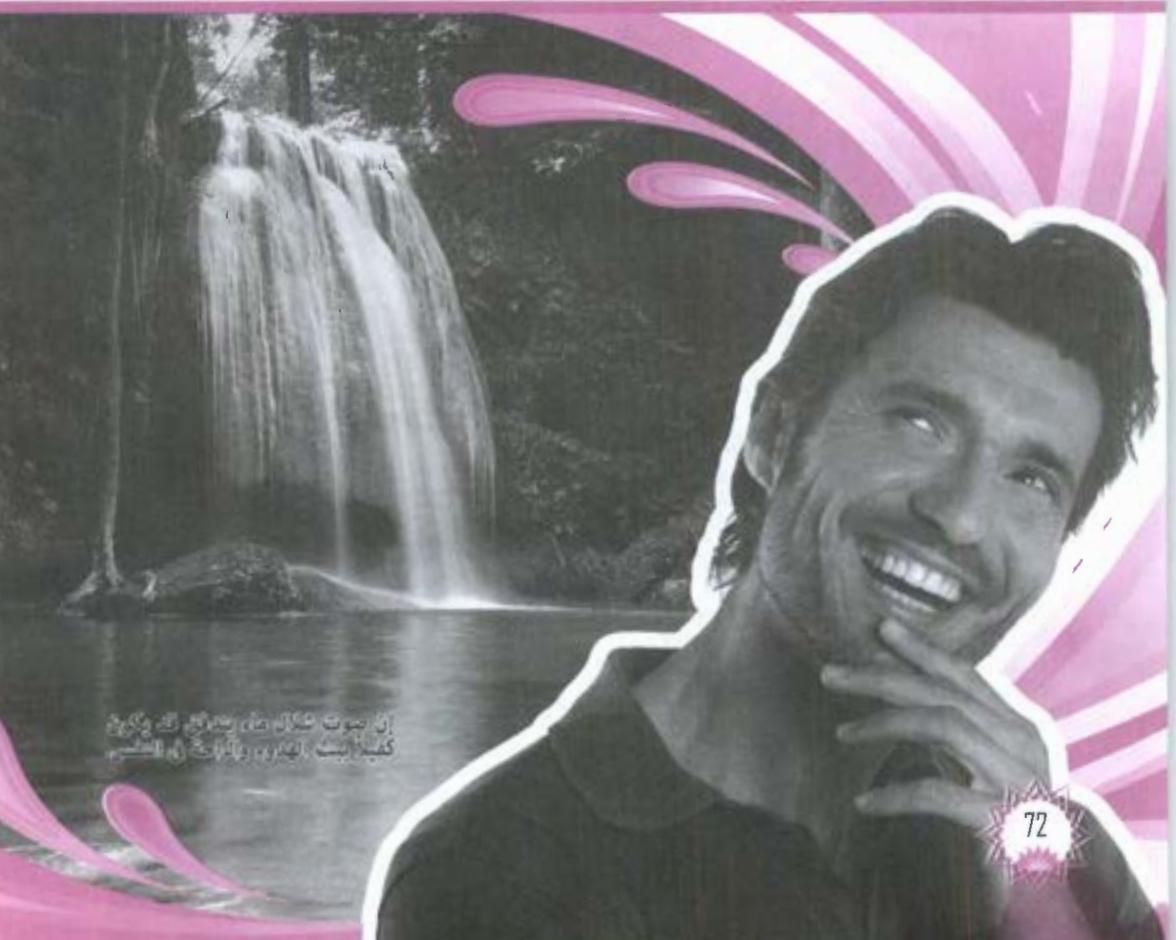
في أواخر القرن التاسع عشر اكتشف أطباء أمريكيون أن بعض أنواع الموسيقى يمكن ان تنشّط الدورة الدموية!
ومنذ ذلك الوقت أصبح هناك اهتمام طبي بالأصوات وتأثيراتها الصحية والعلاجية.



إنه مثلما يؤثر الضوء والألوان علينا فإن الصوت كذلك يمتلك قوة تؤثر على مشاعرنا إنه يمكن أن يصل إلى أعماق النفس ويغير من شعورنا بل ومن طريقة تفاعلنا تجاه موقف يمر به.

إن الصوت عبارة عن موجات من الضغط تُشع بترددات مختلفة. ولكل صوت طبيعته، فأصوات البكاء أو النحيب العالية. يمكن أن تجعل أعصابنا على المحك وتثير فينا التوتر.. بينما الأصوات الهادئة كصوت ماء يتساقط من نافورة تحفزنا على الاسترخاء. ونفس الشيء ينطبق على صوت الموسيقى، فالموسيقى الهادئة الناعمة تهدئ النفس وتساعد على التأمل والابتكار بينما الموسيقى الصاخبة ذات الإيقاعات المرتفعة تجعلنا نتوتر.. بل إنها يمكن أن تصيبنا بصداق وربما بخلل في السمع إذا تعرضنا لها لفترة طويلة. ولكن هناك استثناء لذلك فأحياناً قد تبعث فينا الموسيقى الصاخبة النشاط وتشعرنا

بالمرح.



إن صوت شكاه من رديف رديف وكثير
كفيا بيت العز، والذبح، والشم

المعالجة بالصوت:

ولا تزال هناك أبحاث جارية عن تأثيرات الصوت العضوية والعلاجية. وهناك اعتقاد متزايد بأن بعض الموجات الصوتية يمكن أن تؤثر على النبض، والتنفس، وضغط الدم، وتحسن الحالة الذهنية.

وفي بعض المراكز المتخصصة في ذلك يستخدم المعالجون بالصوت [sound therapists] ماكينات لإصدار موجات صوتية مساعدة على الاستشفاء وتخفيف الألم. وتستخدم المعالجة بالصوت على قدر جيد من النجاح في مجال الأمراض النفسية على وجه الخصوص.. ويذكر أحد المتخصصين أنها تساعد بعض المرضى في التعبير عن أنفسهم بشكل أفضل.

كيف نستفيد من تأثيرات الموسيقى والصوت في التأمل؟

إن الصوت يمكن أن يساعد، كالألوان والضوء، في شحن طاقات الجسم، والاسترخاء وهناك طرق كثيرة لاستخدام الصوت في جلسات مثل:

- عمل خلفية موسيقية أثناء التمرن.

- الاستماع لأصوات الطبيعة مثل صوت

الأمواج على شاطئ البحر، أو صوت شلال

ماء يتدفق أثناء تمرين التأمل

ولكن كيف تحصل على أفضل تأثير؟

إنه لا يشترط فحسب اختيار الموسيقى المناسبة وإنما لابد من ممارسة التأمل بعقل واعٍ يقظ متنبه لكل صوت أثناء حدوثه.

- الاعتماد على عمل صوت داخلي.

وهذا يعيدنا مرة أخرى لموضوع "المانترا" الذي سبق الحديث عنه والذي هو أشبه بالتسايح. إن المانترا تساعد على إيقاف العقل عن التفكير والانصراف للتركيز على الصوت الناتج مما يمرر طاقته ويبعث في النفس هدوءًا وسكينة. ولكي يتحقق ذلك لابد من التركيز على الصوت واهتزازاته داخل الجسم.

ممارسة التأمل بالصوت:

من أبرز طرق التأمل بالصوت تأمل الصوت مع الشاكرات [chakra soundd meditation] على غرار تأمل اللون مع الشاكرات [chakra color meditation] في هذه الطريقة تربط بين اهتزازات الصوت والشاكرات السبع. وتساعد هذه الطريقة في تدفق الطاقة بالشاكرات وإزالة أية انسدادات بها.

الطريقة:

- اختر مكانًا هادئًا بحيث لا يشتت ذهنك صوت آخر.
- اتخذ وضع التأمل الذي يناسبك.
- استرخ، وتنفس بطريقة عادية.
- تصور في ذهنك الشاكرات الأولى [القاعدية].. واعمل صوتًا طويلًا خافتًا مثل "دوههDoH" أو "آههAAA".
- تصوّر هذا الصوت منبعثًا من الشاكرات نفسها.
- وتصوره يشع ويهتز لمدة ١٠ ثوانٍ على الأقل.

كيف يبدو هذا الصوت لك؟

- والآن، انتقل واعمل صوتًا طويلًا بنغمة أخرى ولتكن "رااه RA" واجعله أعلى نسبيًا من الصوت السابق.. تصور هذا الصوت قادمًا من الشاكرات الثانية، احتفظ به لمدة ١٠ ثوانٍ واستشعر اهتزازاته.

كيف تختلف طاقة هذا الصوت عن طاقة الصوت السابق؟

- انتقل بعد ذلك للشاكرات الثالثة، واعمل صوتًا طويلًا بنغمة أخرى ولتكن "م ج Mjz" واجعله أعلى من الصوت السابق. واستشعره يخرج ويهتز من الشاكرات لمدة ١٠ ثوانٍ على الأقل.

كيف تبدو طاقة هذا الصوت؟ وكيف تختلف عن الصوتين السابقين؟



- والآن، انتقل للشاكر الرابعة، واعمل صوتاً مختلفاً أطول وأعلى من الصوت السابق مثل "فاه FAH" واحتفظ به لمدة ١٠ ثوان، واستشعره يخرج من الشاكر.

كيف تشعر بطاقة هذا الصوت؟

- والآن، افعل نفس الشيء مع الشاكر الخامسة مصدرًا صوتًا مثل "سوتي" soti كيف تشعر بطاقته؟
- والآن انتقل للشاكر السادسة..
وكرر نفس الشيء مع عمل صوت مثل "لاه LAH".. ثم انتقل

للشاكر

السابعة وكرر نفس الشيء بصوت آخر مثل "تي TI" ومن المفروض أن يكون هذا الصوت هو أعلى صوت قد وصلت له.

- وأخيرًا، اثبت في وضعك تمامًا، واستمع بإنصات للأصوات الداخلة التي تصدر من جسمك واستشعر اهتزازاتها.. لأن صدور هذه الأصوات المحتملة سيساعدك على الدراية بجسمك. وفي النهاية، تنفس بعمق لبضع ثوانٍ، ثم انسحب من حالة التأمل تدريجيًا.



استمع لما يصدره جسمك من أصوات

ممارسة التأمل مع الروائح والزيت العطرية

الروائح والمشاعر:

منذ زمن بعيد ادرك الناس قوة تأثير العطور والبخور على المشاعر فاستخدمت في الطقوس الدينية وغير ذلك.

إن الروائح لها بالفعل قدرة على تغيير الحالة المزاجية لنمو أفضل، كما ترتبط أحياناً رائحة معينة بصورة أو ذكرى معينة أو مكان معين أو بأشخاص معينين.



كيف تؤثر العطور والروائح علينا؟

إن حاسة الشم لدينا تعمل بحساسية كبيرة مما يجعلها بمثابة جهاز إنذار لحمايتنا من خطر متوقع. فعلى سبيل المثال، إذا كان هناك دخان في المنزل، فإن حاسة الشم تنبهنا للكشف عن مصدره أو لتفادي حدوث حريق في بدايته.

فما الذي يحدث في هذه الحالة السابقة؟

إن ما يحدث هو أن الأنف يلتقط ويميز الرائحة ثم يُقَرِّنها العقل بعد ذلك بصورة أو فكرة معينة.. فإذا كانت الرائحة رائحة دخان فإن العقل [أو المخ] يُقَرِّنها بالحريق أو الاحتراق.

وبذلك فإن الروائح تثير في العقل صورًا ذهنية معينة وتحفز على التخيل والتصور.

هل تؤثر الروائح علينا عضوياً؟!

إن الروائح لا تدفعنا لرسم صور ذهنية أو تحفزنا على التخيل، كما سبق. لكنها يمكن أن تؤثر كذلك علينا عضوياً.

ولكن، كيف؟

لقد ذكرنا من قبل حقيقة مهمة وهي أن التعمق في التصوُّر قد يجعل المخ لا يفرق بين الخيال والواقع. ونفس الشيء ينطبق على الصور الذهنية التي تثيرها روائح معينة، فإن العقل يعيش هذه الصور الذهنية وكأنها واقع.. ولذا فإن بعض الروائح يمكن أن

تحفز على خروج كيماويات السعادة بالجسم
[تأثير عضوي] فننتعش ونسعد. ويمكن أيضًا
عند استنشاق روائح معينة أن
نشعر بالحزن أو غير
ذلك من المشاعر
السلبية.

ففي

المثال

السابق

عندما تشم

رائحة حريق فإن جسمنا يبدأ في زيادة إفراز هرمونات [كالدريمالين] لتستعد لمواجهة
ذلك الموقف العصيب سواء بمواجهة أو بالابتعاد عنه.

العلاج بالروائح والزيوت العطرية:

ولأن الروائح يمكن أن تؤثر علينا عضوياً، فضلاً عن تأثيرها النفسي المفرح أو المحزن
أو غير ذلك، فإنها استخدمت منذ زمن بعيد في المعالجة والاستشفاء.
فاستخدمها قدماء المصريين في التطيب، واستخدمها الصينيون كذلك منذ نحو
4500 سنة.

وعرف عن الطبيب الإغريقي الشهير "أبقراط" والذي لُقّب بلقب "أبو الطب" أنه
كان يستخدم الأعشاب العطرية وبعض التوابل ذات الروائح المميزة في معالجة مرضاه.
كما اشتهر الطبيب والجراح الإغريقي "جالن" بمداواة مرضاه بزيوت وسوائل
مُستخرجة من نباتات معينة ولها رائحة قوية مميزة.

واستمر استخدام الروائح في المعالجة منذ تلك الحقبة القديمة حتى زمن الملكة

اليزابيث الأولى [1533-1603] والتي ساندت ودعمت مجال المعالجة بالزيوت المستخلصة من النباتات، والأعشاب، وبعض التوابل.

مجال المعالجة بالروائح والعطور:

واستمر الاهتمام بالزيوت العطرية في التداوى حتى وقتنا الحالى وصار هناك مجال يختص بذلك يعرف باسم المعالجة بالروائح [aromatherapy] والذي أصبح يكتسب اهتمامًا متزايدًا لا للتداوى فحسب وإنما كذلك لتدعيم الحالة الصحية ومساعدة الجسم والعقل على الاسترخاء.

إن الروائح المميزة للزيوت المركرة المستخلصة من بعض النباتات لها تأثير صحى ملموس.

كيف تستفيد من المزايا الإيجابية لبعض الروائح من خلال ممارسة التأمل؟

أنواع العطور والروائح:

- يمكن استخدام الزيت العطري المفضل من خلال تسخينه ليتطاير في الهواء ويستخدم لهذا الغرض أداة خاصة وهي فؤاحة العطر.
- يمكنك استخدام أعواد البخور أو الأداة الخاصة لحرق واشعال البخور السائب.
- يمكنك إضافة بضع نقط من الزيت العطري لماء الحمام (البانيو).

احتياطات خاصة:

- إن الزيت العطري سائل شديد التركيز، ولذا يجب استخدامه بجرعة محدودة تكون حوالي 2-4 نقط.
- لاحظ أن بعض الزيوت العطرية يمكن أن يسبب استنشاقها أضرارًا جانبية للحوامل أو المرضعات.. وقد لا تكون مناسبة أيضًا للأطفال الصغار.. وكذلك في بعض الحالات المرضية الشديدة.

كيف تختار الزيت العطري المناسب؟

لكل زيت عطري خصائص صحية أو علاجية مميزة.. فاختر الزيت الذي تراه مناسباً لحالتك. أنظر جدول الخصائص الصحية للزيوت العطرية.

كيف تتأمل في وجود الزيت العطري؟



- يمكنك ممارسة التأمل في حجرة هادئة مع وجود فؤاحة العطر [أو أعواد البخور] بحيث توفر لك الرائحة خلفية مناسبة للتأمل. ويمكنك وضع بضع نقط من الزيت العطري بماء الاستحمام والاستلقاء داخل الماء الذي تفوح منه رائحة العطر.. وممارسة التأمل أثناء ذلك.

- تعمرين مناسب:

- يمكنك الاعتماد على التمرين السابق الذي ذكرنا لمداواة الجسم بالتأمل التصوري [healing the body].

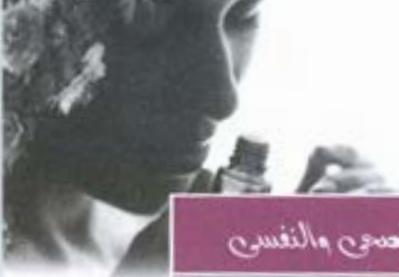


استخدام فؤاحة العطر وسيلة مناسبة لمن.
المكان برائحة الزيت العطري أثناء التأمل.

رائحة البخور من الروائح المناسبة للتأمل وبخاصة في بعض العبادات.

الخصائص الصحية والعلاجية للزيوت العطرية

التأثير الصحي والنفسي	المفعول	النبات
يخفف التوتر، يفتح الشهية، يقاوم الاكتئاب.	رافع للمزاج، منعش، مجدد للحوية.	البرجموت [Bergamot]
يهدئ الأعصاب، يطف متاعب سن اليأس، يفيد في حالات الحساسية الأنفية [أو حمى القش]	ملطف، منظم للنفس، منشط.	سيبرس [cypress]
يلطف متاعب ما قبل الدورة الشهرية، يخفف الاكتئاب، يرفع الروح المعنوية.	رافع للمزاج، ومحقق للتوازن النفسي	جيرانيوم [Geranium]
يفيد في تخفيف الدوار والغثيان، ينشط الجهاز المناعي فتزيد مقاومة نزلات البرد، يهدئ الجهاز الهضمي- ينشط الدورة الدموية.	مُدفيء، منشط للدورة الدموية، مفيد للرشح وطرده المخاط.	الزنجبيل [Ginger]
يساعد على صفاء العقل أو الذهن، يزيد التركيز، يطف الآلام.	مساعد على الاسترخاء، رافع للمزاج، محقق للتوازن النفسي.	الجريب فروت [Grapefruit]
يساعد في خفض ضغط الدم المرتفع، مقاوم للتوتر والأرق، يطف الصداع، يفيد المرأة بصفة خاصة بعد الولادة.	مساعد على الاسترخاء، مساعد على التوازن النفسي.	اللافندر [Lavander]



التأثير العصبي والنفسي	الفعول	الزيت
يساعد على صفاء العقل أو الذهن، يساعد على التركيز، يلطف الآلام.	منظف للمشاعر، منشط رافع للمزاج، مساعد على التوازن النفسى.	العرعر [Juniper]
يقاوم التعب الذهني، يخفف التوتر، يزيد التركيز، ينشط الدورة الدموية	منعش، منشط، مُنقى للمشاعر [purifying]	الليمون [Lemon]
يقاوم الدوار والغثيان [متاعب السفر]. يعين الهضم، يلطف الصداع المرتبط بالتوتر.	ملطف ومهدئ	البرتقال [Orange]
يهدئ الأعصاب، يفيد في تخفيف المتاعب الشعورية، يساعد على توازن العقل والجسم والروح، يهدئ العقل استعدادًا لممارسة التأمل.	منقى للمشاعر، مهدئ، مساعد على التوازن النفسى، منشط جنسى، مقاوم للاحتقان.	خشب الصندل [sandalwood]
يفيد في علاج المتاعب الجنسية، يقاوم النهاج [hyperventilation]، يساعد على انتظام النبض، يقلل نوبات الألم، يقاوم الاكتئاب.	مهدئ، رافع للحالة المزاجية، مساعد على التوازن النفسى، منشط جنسى.	يلانج يلانج [ylang ylang]

التأمل يساعدك على اكتساب الثقة بالنفس

مشكلة تعوق نجاحك!

ضعف الثقة بالنفس مشكلة تعاني منها فئة ليست قليلة من الناس، وبخاصة المراهقين والشباب في مستقبل العمر، ويمكن لها أن تقف عقبة في تحقيق المكاسب والطموحات. إن علاج هذه المشكلة يتبع الطبيب النفسى.. ولكن ممارسة التأمل بصورة متكررة يمكن أن تساعد بدرجة كبيرة على زيادة الثقة بالنفس، والقدرة على مواجهة الآخرين أو إلقاء حديث عليهم بقدر أكبر من الثبات والهدوء، كما يساعد على اجتياز مقابلات العمل [interview] بدرجة أفضل من الثقة وهو ما يضمن اعجاب الممتحن وتحقيق النجاح.

تمرين لزيادة الثقة بالنفس:

هذا التمرين يقوِّى ثقتك بنفسك
[boost your confidence]..
ويراعى القيام به بصورة متكررة،
وبخاصة قبل المواقف التي
تحتاج فيها لذلك كمقابلات
العمل أو إلقاء خطاب على.

- خُذ وقتًا كافيًا للاسترخاء وتحرير التوتر من جسمك. ويساعدك على ذلك التنفس بعمق وهدهوء.

تنفس بعد ذلك بطريقة عادية.

- تصوّر نفسك [visualization] تقوم بمواجهة الموقف الصعب الذى يحتاج منك لتحدى بثقة عالية وثبات. دعنا نفترض أنك تقوم بإلقاء خطاب على.

تصور نفسك فى هذه الحالة تمشى تجاه المنصة- حيث تلقى خطاب- بثقة.. وتقوم بإلقاء الحديث بثبات وحماس.. وتصورّ المستمعين ينصتون إليك باهتمام من خلال تعبير وجوههم.

- تصوّر نفسك تقوم بالإجابة على كل أسئلتهم بثقة ووضوح.. وأنتك تقنعهم بما تقول.

- وفى نهاية الحديث تصوّر أنهم يصفقون لك. إنك تسمع هذا التصفيق باذنك وترى الإعجاب بك على وجوههم.

- وفى نهاية الحديث تصوّر نفسك سعيدًا بما حققته من نجاح. وتصور هذه السعادة على وجهك.

مثال آخر:

- دعنا نفترض أنك تحتاج لاكتساب الثقة بالنفس للمرور بامتحان.
- في هذه الحالة استبدل إحساسك بالثقة أمام المستمعين (في المثال السابق) بالتصور التالي:
- تصوّر نفسك هادئًا واثقًا بنفسك عند الإجابة على الامتحان- سواء بالكتابة أو بالرد الشفهي.
 - إنك تشعر بالرضا التام عن إجاباتك إنك تكتب [أو تذكر] الإجابة الصحيحة وأنت واثق من إعجاب الممتحن بها.
 - وفي نهاية الامتحان تصور نفسك سعيدًا بما حققته وواثقًا من النجاح بإذن الله.

هل تشعر بالخوف
وتحتاج إلى
حماية؟!

كيف توفر الحماية
لنفسك بالتأمل؟

إن بعض المواقف قد تشعرنا بالخوف والقلق وبأننا في حاجة إلى حماية أو سند.. مثل اجتياز طريق مظلم مخيف أو خالٍ من الناس في هذه الحالة يمكنك اللجوء لتمرين: الاحتفاء بالفقعة [bubble of protection].



اتبع هذه الخطوات:

- حاول ان تهدأ وتسترخى، ويساعدك على ذلك التنفس بهدوء وعمق لبضع دقائق.
- تنفس الآن بصورة عادية، وتصوّر فقاعة كبيرة.. [أو بالونة ضخمة] من الضوء الأزرق والأبيض تحيط بك.. وأنتك تشعر بالأمان داخلها. تصوّر الفقاعة وهى تشع طاقة، وتتحرك معك.. وعلى الرغم من كونها ليّنة من الداخل إلا أنها قوية وصلبة من الخارج كالغلاف المتين الذى يحميك ويباعد بينك وبين ما يشعرك بالخوف والقلق.
- وأثناء تواجدك داخل الفقاعة ركّز انتباهك على حركات تنفسك، وتصوّر أن ضوءها الأزرق والأبيض يدخل جسمك ويخرج منه مع كل شهيق وزفير. وتصور أن هذا الضوء يملأك بالطاقة والقوة.
- استمر فى تصور هذه الفقاعة الحامية حتى تجتاز الموقف العصيب.

هل تشعر بالإحباط
أو بأن مشكلتك
خطيرة؟!



أنظر للصورة الكبيرة!

إن كثيراً من ظروف الحياة قد تشعر البعض منا بالإحباط أو بأن مشاكله التي يواجهها تعد مستعصية أو خطيرة. فكيف تهوّن على نفسك في هذه الحالة؟ أو كيف تقيم ظروفك على وجه صحيح؟ إن ما يساعدك على ذلك ممارسة التأمل من خلال رؤية "الصورة الكبيرة" بمعنى أن ترى الوجود كله أمام عينيك فتتضاءل مشاكلك، وتكتسب مزيداً من القدرة على مواجهتها. وهذا ما يساعدك عليه أداء التمرين التالي: رؤية

الصورة الكبيرة [seeing the bigger picture]

الخطوات:

- افتح نفسك بضع دقائق لتهدأ وتسترخي وتشعر بنفسك وبكل شئ من حولك: الناس.. السيارات.. ذهابك إلى عملك.. الأبنية من حولك.. فدع عقلك يدرك كل ما حولك وكل ما تقوم به.
- قم تدريجيًا بتكبير تلك الصورة.. بحيث تراها " بعين العقل" .. فانتقل من تصوّر الناس والأشياء من حولك إلى تصوّر المدن والبلاد.. وتصورّ الناس تمضي في كل اتجاه: من الشمال إلى الجنوب.. من الشرق إلى الغرب... وهكذا .. تصور هذه المساحة الكبيرة والعدد الهائل من البشر.
- انتقل بعد ذلك لتصورّ شكل الأرض بأكملها [الكرة الأرضية].. فتصور كوكب الأرض يمضي في الفراغ الفسيح.. وتصور شكل تضاريسه من أنهار وبحار وجبال وقارات على سطحه. - إنه مهما عظم ما يجعلك تشعر بالإحباط ستجده ضئيلًا جدًا أمام هذه الصورة الكبيرة. استمر في هذا التصور والمقارنة بين مشكلتك وهذا الكون الفسيح الذي يمضي خلاله كوكب الأرض حتى تشعر تمامًا بضآلة ما تعاني منه من صعوبات.
- وعندما تدرك تلك الحقيقة وتشعر بشئ من الرضا والاقناع.. أخرج تدريجيًا من حالة التأمل.

إن تمديد درايبتنا بما حولنا إلى درجة تصور كوكبنا بأكمله وسط الكون الفسيح يمكن أن يخفف عنا إحباطنا ويهون من صعوبة ما نواجهه.

لماذا نحتاج للاسترخاء؟

العلاقة القوية بين العقل والجسم:

التأمل [meditation] والاسترخاء [relaxation] وسيلتان لتهدئة العقل. إنه عندما يكون العقل هادئًا مسترخيًا يكون الجسم مسترخيًا.. وعندما يكون الجسم مشدودًا متوترًا يكون العقل متيقظًا ثائرًا.. وعندمل يكون الاثنان في حالة هدوء, كما يحدث أثناء النوم العميق, تستطيع أجسامنا الاحتفاظ بالصحة والحيوية حيث يقوى الجهاز المناعى وتُجرى عمليات الإصلاح الداخلى والالتئام بكفاءة. وبذلك فإننا لا نستطيع أن نفصل بين العقل والجسم.

ومن هذا المفهوم برزت أهمية الطب البديل الذى يميل فى أغلب أساليبه العلاجية لمعالجة الجسم ككل, عقليًا وبدنيًا.. على خلاف الطب التقليدى الذى يركز على الجزئية.

والاسترخاء يعد أحد تلك الوسائل

التي تعالج الجسم

ككل.

- ما الذى يفعله التوتر أو الضغط النفسى بأجسامنا؟

الرفيق الأزلى للإنسان!

منذ أن وضع الإنسان قدمه على الأرض رافقه ما يسمى بالضغوط النفسية أو مصادر الأشياء غير المرحة الباعثة للتوتر [stress].. فلا مفر من الضغوط التى نتعرض لها. ولكن ما الذى يفعله الضغط النفسى [stress] بنا؟ أو ما التغيرات التى تحدث بالجسم عندما يواجه العقل تهديدًا أو تحديًا؟

تصور هذا التهديد جاء فى صورة "و حش" اعترض طريق الإنسان البدائى أثناء رحلة صيد كأسد مفترس. هذا هو حال العقل: تهديد.. رعب.. توتر.. ولكن ما حال الجسم أو البدن؟

فى هذه الحالة يتدفق بغزارة على تيار الدم مجموعة من الهرمونات التى نسميها بهرمونات التوتر [stress hormones] وهى الأدرينالين، والنور أدرينالين، والكورتيزول [أو الكورتيزون الداخلى].

وتحدث مجموعة من التغيرات الفسيولوجية، مثل :

- ارتفاع ضغط الدم.
- زيادة ضربات القلب [أو إسراع النبض].
- زيادة عرق الجسم.
- زيادة تدفق الدم للعضلات.

وهذه التغيرات تؤهل الجسم لاتخاذ القرار؟ إما بالشجار أو بالفرار.. أى بمصارعة الوحش والنيل منه أو بالهرب من الساحة!.. ولذا تسمى هذه الحالة من رد الفعل: الشجار أو الفرار [fight- or- fLight response].

وفي الحالتين تنتهى حالة التوتر تدريجيا سواء في حالة نجاح الإنسان في القضاء على ذلك الوحش أو في حالة تمكنه من الفرار سالما.

التوتر الحالى والغضب المكتوم:

لكن "وحوش اليوم" صارت مختلفة يا أصدقاء!

فوحش اليوم قد يتمثل على سبيل المثال فى رئيس عمل شرس متسلط ميّال للأذى "أو دعنا نقول: إن التهديد العقلى الذى صرنا نواجهه نادراً ما يكون مباشراً عضوياً وإنما يأخذ عادة شكلاً شعورياً أو نفسياً.

ولذا فإنه فى المثال السابق لن تستطيع عادة تطبيق رد الفعل بالشجار أو الفرار.. لأنه لو تشاجرت مع مدير العمل قام بتحويلك للتحقيق الإدارى وستنال عقوبة. ولو التزمت بالفرار من العمل خسرت لقمة عيشك!

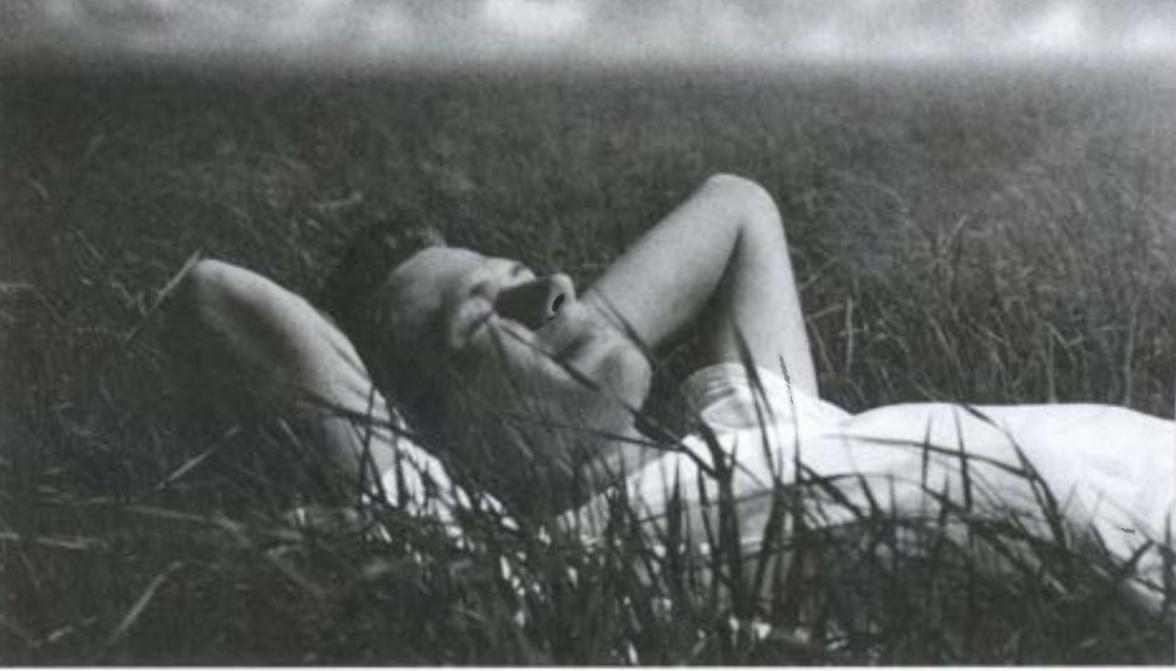
وتبعاً لذلك فإن الشخص فى هذه الحالة وما شابهها من حالات كثيرة صار يعانى من "غضب مكتوم" وصار من الناحية العضوية يمتلئ دمه بهرمونات التوتر.

التأثيرات الصحية السلبية للتوتر النفسى:

وكلما تعرضنا لضغوط نفسية مشابهة زادت فرصة حدوث تأثيرات سلبية لها على صحتنا، مثل ارتفاع ضغط الدم، ومرض القلب (قصور الشريان التاجى)، واضطرابات الهضم، واضطرابات وظيفية في عمل القولون (القولون العصبي)، وحدث ضعف بالجهاز المناعى يزيد من القابلية للعدوى المتكررة كنزلات البرد، بل قد يصل الأمر إلى حدوث زيادة في القابلية للإصابة بالسرطان.. ذلك بالإضافة لما يفرضه علينا العقل المتوتر غير المرتاح من أعراض مزعجة كالأرق، وعدم القدرة على التركيز أو التشتت، والعصبية الزائدة إلى آخره.

كيف تتخلص من توترك وغضبك؟

والسؤال المنطقي في هذه الحالة، وهو السؤال الأزل، كيف نخفف من وقع الضغوط التي نتعرض لها؟.. أو كيف نتصرف مع هذا "الغضب المكتوم"؟
إن ممارسة الاسترخاء تعد الوسيلة المثالية لذلك.. وكذلك كل الوسائل الأخرى للطلب البديل التي تهدف إلى تهدئة العقل والجسم معاً. إن رد الفعل الجسمى (physical action) يكون كافياً لتحقيق الاسترخاء.. فلو تصورنا أن الإنسان البدائي الصياد استطاع ضرب الوحش والانتصار عليه لنعم بعد ذلك بالاسترخاء. ومن هنا تبرز أيضاً أهمية ممارسة الرياضة كفعل حركى أو جسمى لمساعدة تصريف الشعور بالغضب ومساعدة تهدئة العقل.. مثل رياضات العدو، والتنس، والمشي لمسافات طويلة. لكن كثيراً من الناس يدعون أنهم لا يستطيعون تحقيق قدر كاف من الممارسات الرياضية المنتظمة.. ومثل هؤلاء يمكنهم اللجوء إلى تمارين الاسترخاء.



الوجه المغاير للتوتر:



إن الاسترخاء (relaxation) هو الوجه المغاير للتوتر (stress).. أو أن كلاهما جانبان متضادان لعملة واحدة.

فالاسترخاء حالة يعمل خلالها القلب والتنفس بهدوء وانتظام وثبات.. ويعتدل فيها معدل ضغط الدم والنبض. وتصير عضلات الجسم في حالة مسترخية غير مشدودة.. ويتدفق خلالها الدم بشكل طبيعي للأعضاء الداخلية حاملاً معه المغذيات الكافية.. وفي حالة الاسترخاء أيضًا يتوافر إفراز كيماويات شبيهة بالهرمونات وهي الإندورفينات أو مسكنات الألم الطبيعية والتي تبعث فينا كذلك شعورًا بالراحة الذهنية.

والاسترخاء لا تقتصر تأثيراته على الناحية العضوية فحسب، وإنما على العقل كذلك حيث يصير كلاهما في حالة هدوء واسترخاء.

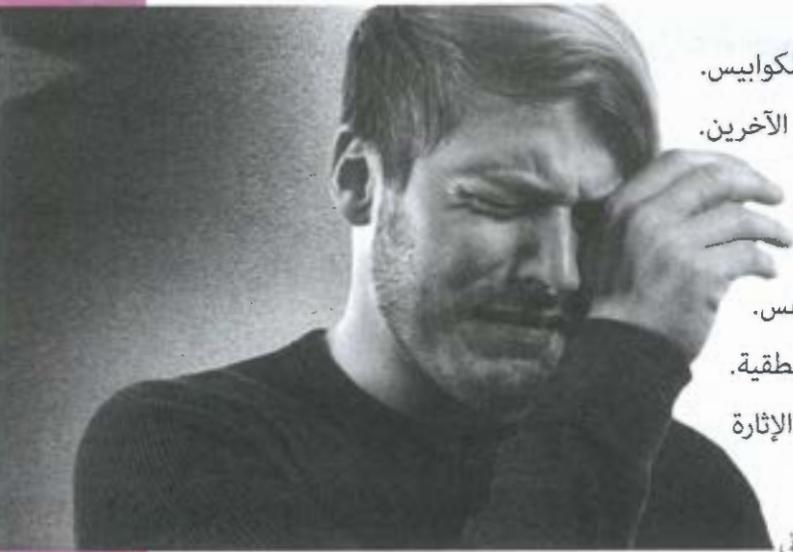
هذه الحالة التي يجب أن نحاول الاحتفاظ بها أغلب الوقت للدفاع عن صحتنا.. وليس من الممكن بالطبع الاحتفاظ بها كل الوقت لأن الحياة لا تخلو من ضغوط نفسية.. وإن كانت بعض تلك الضغوط البسيطة تعمل لصالحنا حيث تحفزنا وتدفعنا للصدور والكفاح والنجاح.

هل أنت في حاجة لممارسة تمارين الاسترخاء؟

أعراض الضغط النفسي:

عندما نقع تحت ضغط نفسي (stress) فإننا نُظهر أعراضًا وعلامات مختلفة تُعبّر عن توترنا وانزعاجنا.. ولا شك أن ذلك يختلف بوضوح من فرد لآخر على حسب استجابة كل منا للضغوط النفسية وقدرته على التكيف معها. ويمكن تصنيف هذه الأعراض والعلامات إلى ثلاثة أنواع: شعورية، وسلوكية، وعضوية [جسمية].. وذلك على النحو التالي. فإذا كنت تعاني من أربعة أعراض أو علامات من كل نوع من هذه الأنواع الثلاثة فإنك تعاني من حالة توتر شديد وتحتاج بشدة لممارسة تمارين الاسترخاء.

أعراض شعورية (Emotional)



- ضعف التركيز أو التذكُّر.
- الإحساس بالإحباط.
- كثرة الأحلام المفزعة أو الكوابيس.
- الإحساس بالانفصال عن الآخرين.
- البكاء.
- نقص الرغبة الجنسية.
- ضعف السيطرة على النفس.
- مخاوف أو هموم غير منطقية.
- حالة من حدة الطبع أو الإثارة الزائدة.
- الاحساس باكتئاب أو تدنى الحالة المزاجية.
- الغضب أو العدوانية.
- عدم تحمُّل الآخرين.. أو تحمُّل النفس.
- التشكك أو الارتياب.
- رد الفعل العنيف.. كالميل للهجة الحادة والصوت المرتفع تجاه أمور تافهة.
- عدم الارتياح بمكان.
- الإحساس بالتوتر أو الشد العصبى.
- الميل للقلق تجاه أمور تافهة.

أعراض سلوكية (Behavioral):

- الإفراط في الطعام (أو ضعف الشهية للطعام).
- الميل للتدخين.
- التفكير في السوء.. تناول المخدرات أو الكحوليات أو الانحراف الجنسي.
- صرُّ الأسنان.
- البربشة بالعين بصورة متكررة.
- فرك الأصابع.
- قضم الأضافر.
- التكشير.
- فرك الرأس أو شد الشعر.
- فرك الأرض بالقدم.
- زيادة الاهتمام بالوقت (كثرة متابعة الساعة)
- نقص الاعتناء بالمظهر.
- ضعف حاسة الفكاهة.
- الميل للكسل.
- زيادة القابلية لاقتراح حوادث (قيادة السيارة بسرعة زائدة).
- صعوبة الخلود للنوم.
- الاستيقاظ ليلاً دون مبرر.. وصعوبة العودة للنوم مرة أخرى.
- صعوبة الاستيقاظ من النوم في الصباح.

أعراض جسدية (Physical):



- صداع.
- جفاف الفم والحلق.
- عسر الهضم.
- غثيان.
- إمساك.
- اسهال.
- اكتساب للوزن (أو فقدان للوزن أحياناً).
- متاعب بالجلد، كالحساسية والإكزيما.
- قُرْح.. مثل قرحة المعدة.
- عُلو ضربات القلب (خفقان).
- زيادة العرق.. أو عرق بارد.
- تنفُّس سريع أو غير منتظم.
- الإحساس بثقل على الصدر [كتمة].
- زيادة القابلية للإصابة بنزلات البرد (ضعف الجهاز المناعي).
- زيادة توتر ما قبل الحيض [PMT].
- ضعف جنسى أو برود جنسى.

كيف تساعد جسمك على الاسترخاء؟

تدريب قبض وبسط العضلات:

الاسترخاء له طرق كثيرة للوصول إليه وتحقيقه. من أبرز هذه الطرق تدريب قبض العضلات ثم تحريرها من الضغط وذلك بطريقة متتالية تركز على كل مجموعة من مجموعات العضلات حتى يتحقق الاسترخاء للجسم كله ويغادره التوتر والشد العضلي.

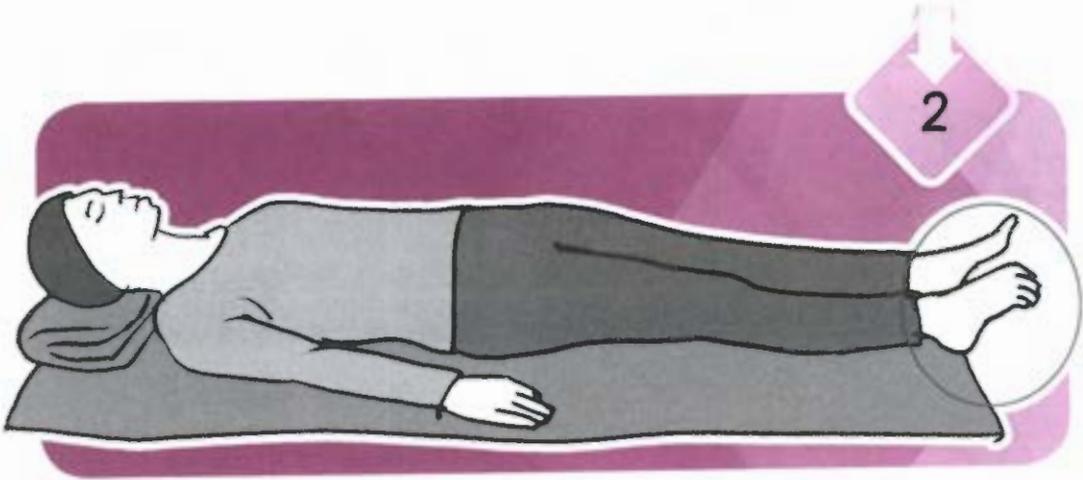
ويتحقق ذلك من خلال التدريب التالي [Progressive muscle relaxation]:

تدريبات الاسترخاء:

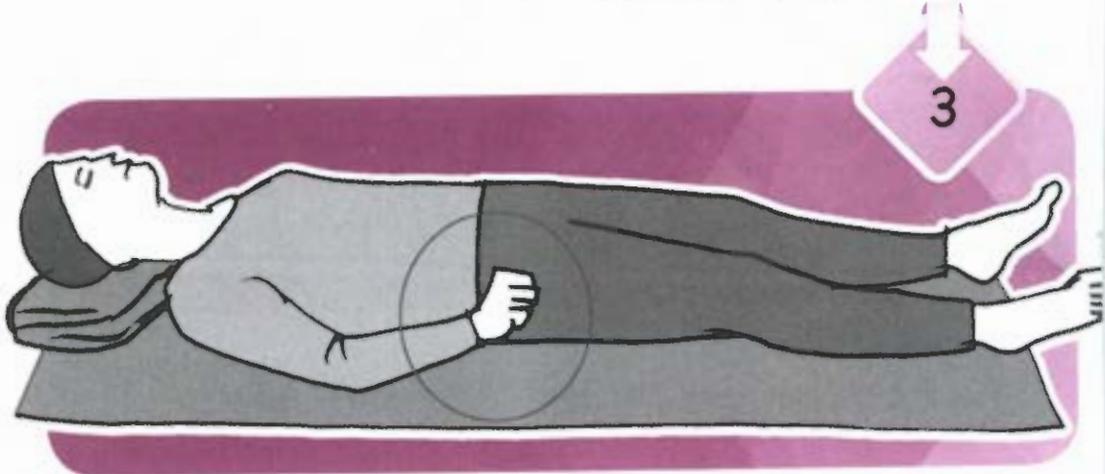
1



- ضع ملابس خفيفة مريحة.
- واستلق على ظهرك بمكان هادئ منعزل فوق الأرض [أو فوق بساط].. وضع وسادة تحت رأسك.
- تنفس بهدوء وعمق.



- اقبض عضلات قدمك اليمنى لعدة ثوان ثم حرّر الضغط.. ثم اقبض عضلة السمانة لعدة ثوانٍ ثم حرر الضغط.. ثم اقبض عضلات الفخذ ثم حرر الضغط.
- كرر نفس الشيء مع القدم اليسرى والرجل اليسرى.



- اقبض عضلات اليد اليمنى ثم حررها ثم عضلات الذراع ثم حررها.
- كرر نفس الشيء لليد والذراع اليسرى.



- اقبض عضلات الردف الأيمن لمدة ثوانٍ ثم عضلات الردف الأيسر.
- كرر نفس الشيء لعضلات البطن.



- ارفع كتفيك لأعلى تجاه الأذنين، احتفظ بهذا الوضع المشدود لبضع ثوانٍ، ثم اخفضهما.

- لف رأسك برفق من جانب لآخر لعدة مرات.



- تثنأب.. ثم كَشِّر.. ثم جَعْد جلد أنفك.. ثم حررّه من الضغط.
- ارفع حاجبيك.. ثم ارخ عضلات وجهك.



والآن استعد للانتهاء من التدريب. قم بفرد ولىّ أصابع اليدين والقدمين. وثنى الركبتين [أى تَمَطِّع] ثم استدر على أحد الجانبين ثم انهض ببطء.

الاسترخاء من خلال التركيز على حركات التنفس:



هذه طريقة أخرى للاسترخاء.. تساعدك على الخلاص من التوتر بعد يوم عمل شاق. أهمية التنفس: في الطب الشرقي نحن نتنفس في الحقيقة طاقة أو قوة الحياة [برانا].. في الطب الغربي نحن نتنفس الأكسجين ونطرد ثاني أكسيد الكربون كأحد المخلفات الضارة. وفي الحالتين يصير لطريقة التنفس أهمية كبيرة، إذ يجب أن يكون هادئًا، عميقًا، بطيئًا.. حتى تتشبع بقوة الحياة أو نملأ الرئتين بالأكسجين الضروري لخلايا الجسم. وفي الحالتين أيضًا فإن التنفس العميق الهادئ يعد وسيلة مهمة لحلول الاسترخاء على عضلات الجسم. ومن المفروض أن نتنفس على الدوام بهذه الطريقة العميقة الهادئة بحيث نفرز جزءًا من إرادتنا على عملية التنفس التلقائية.. لكن القليلين منا يفعل ذلك. دعنا نتدرب على هذا التنفس الصحيح من خلال هذا التمرين البسيط المساعد على الاسترخاء.

تدريب للاسترخاء بالتنفس:



- مَدِّد جسمك
"المتعب" على الأرض فوق
بساط أو في الفراش أو
على الأريكة.. وضع وسادة
تحت رأسك.

- خذ شهيقًا عميقًا..
وأثناء ذلك ارفع ذراعيك

لأعلى وللوراء حتى يرتكزان على الأرض على جانبي الرأس.

قُم بالزفير بهدوء وببطء مع رفع الذراعين للأمام ولأسفل حتى يرتكزان على جانبي الجسم، وبذلك تعود للوضع الابتدائي.



- بعد ذلك ضع كفى اليدين كما بالشكل.
- خُذ شهيقًا عميقًا.. وتصور امتلاء الرئتين تمامًا بالهواء من أعلى لأسفل [أو تُشع الجسم بالطاقة الحيوية].. واثناء ذلك استشعر حركة دفع الكفين لأعلى أثناء تمدد الصدر بالهواء. ثم قم بالزفير ببطء وهدوء مستشعرًا هبوط الكفين مع انكماش الرئتين واستشعر خروج التوتر والغضب مع هواء الزفير.
- كرر هذا التمرين عدة مرات حتى تشعر بحلول الاسترخاء على كافة عضلات الجسم.

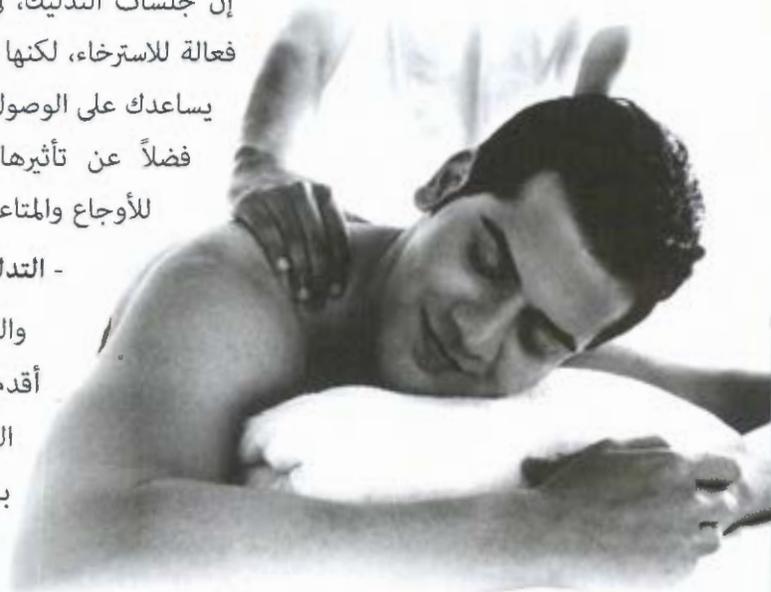
التدليك.. وسيلة فعالة لبث الاسترخاء بالجسم:



إن جلسات التدليك، في حد ذاتها، وسيلة فعالة للاسترخاء، لكنها تحتاج لشخص آخر يساعدك على الوصول لهذه الحالة.. ذلك فضلاً عن تأثيرها العلاجي المخفف للأوجاع والمتاعب.

- التدليك في شرق آسيا:

والتدليك يعد من أقدم الوسائل العلاجية التي مارسها الإنسان بدافع الفطرة



لتخفيف بعض متاعبه الصحية. ففي الصين القديمة عُرف باسم: [Anma].. وفي اليابان القديمة أضافوا لفن التدليك الصيني وظهر ما عرف باسم الشياتسو الياباني. وفي الطب الهندي القديم المعروف باسم ايورفيدا [Ayurveda] اكتسب التدليك أهمية كبيرة، واستخدم الهنود أنواعًا مختلفة من الزيوت والتوابل والأعشاب لزيادة تأثيرات التدليك الإيجابية.

- حضارات اهتمت بالتدليك:

كما احتل التدليك مكانة كبيرة عند قدماء المصريين، والإغريق، والرومان، ويُذكر أن يوليوس قيصر كان يعالج بالتدليك من التهاب الأعصاب (neuralgia). أما الطبيب العربي الشهير "ابن سينا" فقد خصص جزءًا بكتابه "القانون في الطب" لذكر فوائد التدليك "هذا الكتاب الذي ظل من أهم المراجع الطبية للأوروبيين لسنوات طويلة.

- التدليك السويدي:

وفي الوقت الحالي يستخدم التدليك العلاجي [Therapeutic massage] على نطاق واسع كعلاج قائم بذاته أو كعلاج مكمل للعلاجات التقليدية لمساعدة تخفيف كثير من

المتاعب الصحية وخاصة المرتبطة بالعضلات والمفاصل.. وأيضًا كوسيلة مساعدة على الاسترخاء. وقد اقترن اسم التدليك بالتدليك السويدي "Swedish massage" وذلك لأن من أهم رواد التدليك الحديث السويدي "بر هينرك لينج" - "1839-1776" .. والذي وضع عدة أنظمة لممارسة التدليك.



كيف يعمل التدليك على استرخاء الجسم وتخفيف الآلام؟

إن التدليك يعمل على المستوى الفسيولوجى والمستوى النفسى. فحركات اليد على الجسم، الدافئة الحانية الضاغطة، تُشعر في حد ذاتها بالراحة النفسية وتعين على الاسترخاء. كما تؤثر حركات التدليك على الجلد، والعضلات، والأوعية الدموية، والأعصاب، وبعض الأعضاء الداخلية.

والتدليك العميق ينشط الجهاز المناعى والدورة الدموية، والدورة الليمفاوية، والجهاز الهضمى.. أما التدليك الخفيف اللطيف فيساعد على الاسترخاء عمومًا. إن الجلد يمتلىء بما يسمى بمراكز الإحساس بالملامسة [touch receptors] وعندما تثار من خلال حركة اليد على الجلد تبعث ذبذبات عبر الأعصاب الحسية للنخاع الشوكى ومنه إلى المخ. وتتسابق هذه الذبذبات مع الذبذبات التى تصل للمخ من مناطق الألم وتصل قبلها، وهو ما يفسر الإحساس بالارتياح في حالات الألم عمومًا.

وبالإضافة لذلك فإن هذه الذبذبات التى تصل للمخ تحفز على إفراز مسكنات الألم الطبيعية أو الاندورفينات مما يساهم في تخفيف الإحساس بالألم بالإضافة لتحسين الحالة المزاجية. أما على مستوى: الطاقة الحيوية" فإن إجراء التدليك ينشط تدفق الطاقة عبر ممراتها "التصورية" مما يساعد في إعادة التوازن للجسم. وكما قلنا من قبل إن الاسترخاء هو الوجه المغاير للتوتر، ولذا فإن عملية التدليك التى تحفز الجسم على الاسترخاء تؤدي كذلك لخفض كمية "هرمونات التوتر" التى تدور مع تيار الدم.

التدليك يساعد على بسط العضلات المشدودة وخفض كمية هرمونات التوتر التى تدور مع تيار الدم.



طرق التدليك

التدليك يقوم به عادة مُدلكٌ خاص أو شريك أو زوجة [أو زوج].. كما يمكن أن تلجأ للتدليك الذاتي لبعض المناطق.

ويحتاج ذلك لمكان دافئ مريح.. ويجب أن يقوم المُدلكُ أولاً بتدفئة يديه، ووضع بضع قطرات من زيت مناسب على كفى اليدين لتسهيل حركة اليدين على الجلد. وهناك طرق كثيرة للتدليك أو لاستخدام اليد أثناء التدليك مثل:

طريقة الدفع [Stroking]:

وهي طريقة مناسبة لابتداء جلسة التدليك. وتناسب تدليك مساحات كبيرة من الجسم كالظهر. ويتم فيها التدليك بكفى اليدين معاً من أسفل لأعلى [في اتجاه القلب] ثم تتفرع اليدان حول الكتفين.

التدليك الذاتي للكتفين والعنق:

- ارفع كتفيك لأعلى [وضع الدهشة].. ثم اسحبهما للوراء لأبعد مسافة ممكنة. احتفظ بهذا الوضع لمدة خمس ثوان.. ثم ارخيهما كرر هذا التمرين بعدد خمس مرات.
- ضع يدك اليمنى على كتفك اليمنى، دلك لحم الكتف بطريقة العجن، واتجه تدريجياً لتدليك جانب العنق. كرر ذلك على الناحية اليسرى. كرر التمرين ثلاث مرات.
- ضع أطراف أصابعك على جانبي العنق من الخلف واعمل تدليلاً بحركة دائرية بالاتجاه لأعلى حتى قاعدة الجمجمة. كرر التمرين ثلاث مرات.

التدليك العلاجي:

كما يمكن استخدام بعض طرق التدليك لتخفيف متاعب صحية معينة.

تدليك الجبهة العالمف للصداع:

- ابتداء من منتصف الجبهة، كرر حرك
الجبهة بأطراف أصابعك للخارج تجاه الصدغين.
- ثم ضع باطن كف اليد وحركه لأعلى تجاه
خط الشعر عدة مرات. كرر ذلك باليد الأخرى حتى
يزول التوتر من جبهتك وتشعر بارتياح.

تدليك اليدين لتخفيف ألم المفاصل:

- باستخدام الإبهام والسبابة ليد قم بعمل
تدليك وضغط للجلد الفاصل بين الإبهام
والسبابة لليد الأخرى عند التقاء العظمتين، وذلك
لمدة دقيقة واحدة، كرر ذلك لليد الأخرى.

العلاج بالإبر الصينية acupressure

عند هذا الموضع توجد نقطة في الطب الصيني
ترتبط بألم المفاصل والصداع ويعمل الضغط عليها
أو ما يعرف بالضغط الإبري (Ocupressure)
على تخفيف الألم.

المراجع

المراجع العربية:

- موسوعة العلاج بالطب البديل-دكتور أيمن الحسيني
 - العلاج بالألوان-دكتور أيمن الحسيني
 - اليوجا- دكتور أيمن الحسيني
- المراجع الأجنبية:

- *How To Meditate?*, Poul RoLand.
- *Yoga, PiLates, Meditation & stress Reief*, P.
- *60 Tips, Stress ReLief*, H.
- *Alternative HeaLing Therapies*, C. Norman SheaLy.

قائمة المحتويات

- مقدمة 3
- ما المقصود بالتأمل؟ 5
- التأمل يحقق التوازن بين فُصَى المخ! 8
- اجعل للتأمل مكاناً محدداً وسط انشغالاتك اليومية. 11
- أين تمارس التأمل؟ 13
- أوضاع التأمل وطريقة التنفس. 16
- أوضاع اليوجا التأملية 19
- الاسترخاء جزء ضروري للوصول إلى حالة التأمل 24
- التريديد للنفس بمعانٍ إيجابية 27
- ما المقصود بالمانترا (Mantras)؟ 32
- التأمل أثناء الوقوف والمشي 34
- الشاكرات.. أو مراكز الطاقة بالجسم 37
- ما المقصود بالشاكرات [Chakra]؟ 37
- ماذا يعنى وجود انسداد بشاكر معينة؟ 40
- علاقة الشاكرات بأعضاء الجسم 42
- التأمل من خلال الشاكرات؟ 44
- هل تعاني من انسداد بالشاكرات 45
- التأمل بالرؤية والصور الذهنية؟ 48
- ما المقصود بالتصور أو التخيل الذهني؟ 48
- عندما لا يفرق عقلك بين الخيال والواقع! 50
- الفوائد الإيجابية للتصور 51
- هل أنت مهموم؟! 54
- التأمل للاستشفاء وتخفيف المتاعب الصحية 55
- ما أهم المتاعب الصحية التي يمكن أن يساعد التأمل في السيطرة عليها؟ 56
- التأمل بالألوان والضوء 61
- كيف تؤثر الألوان علينا؟ 61
- التوازن اللوني 61

62	- العلاج بالألوان
64	- التأمل بالألوان
66	- التأمل من خلال ألوان الشاكرات
67	- التأمل في ضوء الشمس
68	- التأمل في ضوء الشموع
70	- هل تعانى من مشاعر الغضب والكُره؟
71	- التأمل بالأصوات
73	- المعالجة بالصوت
76	- ممارسة التأمل مع الروائح والزيوت العطرية
77	- كيف تؤثر العطور والروائح علينا؟
78	- العلاج بالروائح والزيوت العطرية
82	- الخصائص الصحية والعلاجية للزيوت العطرية
84	- التأمل يساعدك على اكتساب الثقة بالنفس
87	- هل تشعر بالخوف وتحتاج إلى حماية؟
89	- هل تشعر بالإحباط أو بأن مشكلتك خطيرة؟
91	- لماذا نحتاج للاسترخاء؟
91	- العلاقة القوية بين العقل والجسم
94	- التأثيرات الصحية السلبية للتوتر النفسى
94	- كيف تتخلص من توترك و غضبك
96	- هل أنت في حاجة لممارسة تمارين الاسترخاء؟
96	- أعراض الضغط النفسى
100	- كيف تساعد جسمك على الاسترخاء؟
100	- تدريبات الاسترخاء
105	- التدليك.. وسيلة فعالة لبيت الاسترخاء بالجسم
108	- طرق التدليك
110	- المراجع