

تدريبات التنفس
التنفس يساوي الحياة..

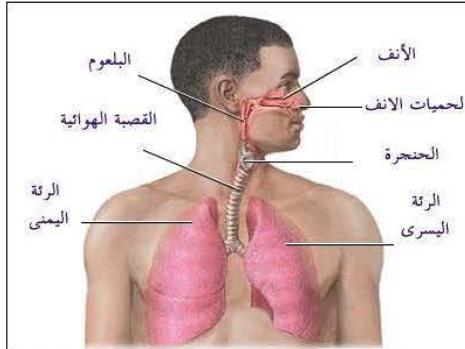
تدريبات التنفس

التنفس يساوي الحياة..

فلا حياة من دون تنفس، ولا تنفس من دون حياة، والتنفس عملية مشتركة بين كل الأحياء، من نبات وحيوان و إنسان، وذلك لأن الأسس الكيميائية للحياة تحتاج إلى أكسدة الأنسجة مما لا غنى عنه في كل كائن..

حياة الإنسان تبدأ فعليا عند أول (شهيق) وتنتهي عند آخر (زفير) فمفهوم الشهيق يرتبط بالحياة، كما أن مفهوم الزفير يعني نهاية الحياة . ولأهمية التنفس فإن ربنا عز وجل، جعله يعمل بنظامين إرادي، وغير إرادي..

فبالرغم من أن التنفس يتم لا إرادياً، إلا أن الإنسان قادر على التحكم به، زيادةً ونقصاناً، كما أنه غير قادر على إيقافه عن طريق حبسه إرادياً.



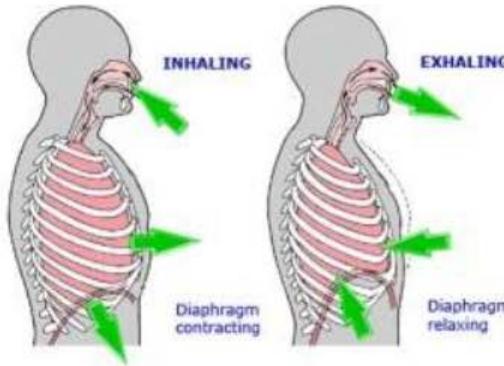
وحسب الخبراء، فإن سعادة الإنسان وصحته، تعتمدان من البداية وحتى النهاية، وفي كل اللحظات من عمره على كمية الهواء الداخل إلى رئتيه، والطريقة التي يتم بها الاستنشاق، وإذا لم يجد الجسم ما يكفي من الأوكسجين، فإن كل خلية فيه تعلن حالة الطوارئ القصوى، وبالرغم من أهمية الطعام والماء، إلا أن الهواء يبقى أكثر أهمية منهما، حيث الطلب عليه هو دائم، وصبر الجسم عليه غير وارد.. ذلك أن الحرمان منه لدقائق معدودات يعني الاختناق والموت.

هذا هو التنفس..وتلك أهميته في الحياة..

أما دور التنفس في سعادة الإنسان، فيأتي من خلال العلاقة الوثيقة بين كل من جهازَي التنفس والجهاز العصبي، فأنت معرض في أعصابك لأسوأ التأثيرات، إلا في الأحوال التي يكون فيها تنفسك عميقاً، ومليئاً، ومُطرداً..



وليس هنالك غير طريقة واحدة للتنفس الصحي، وهي القيام بعملية الشهيق والزفير العميقين المتناغمين من خلال الأنف.



فإذا كانت الرئة غير سليمة، أو كان المنخران غير صافيين، فليس من الممكن أن نحصل على تنفس سليم..

إن عملية التنفس تبدأ بولوج الهواء عبر فتحتي الأنف، ولهذا وجب المحافظة على المجاري والجيوب الأنفية مفتوحة دائماً، فإذا تنفس الطفل من خلال فمه فقط، وجب عرضه على الطبيب لإمطاة اللثام عن أي عيب خلقي في المسالك التنفسية، لأن التنفس عبر الفم ليس بديلاً عن التنفس الأنفي، ذلك أن للأنف مقدرة خاصة على

تكيف الهواء الذي يمر به خلال ثوانٍ لكي يوازي حرارة الجسم، كما يعمل كمصفاة له، فيُنقى من جزيئات الأتربة والشوائب العالقة، وحين يدخل الهواء الحنجرة بعد مروره بالبلعوم، تستقبله الحبال الصوتية التي تشبه الصمام لتسمح له بالعبور إلى القصبة الهوائية، فالشعبيات حتى يصل إلى الحويصلات الهوائية الدقيقة. ووظيفة الرئة الأساسية هي تبادل الغازات التي نحتاجها للحياة عن طريق الأوعية الدموية الدقيقة والمبطنة لملايين الحويصلات الهوائية، فتستقبل غاز الأكسجين المُستنشق، وتتخلص من غاز ثاني أكسيد الكربون الناتج عن عملية حرق المواد المتفضلة التي يفرزها الجسم باستمرار، وهذه العملية تحتاج إلى كمية وافرة من الأوكسجين، أي بعبارة أخرى سيؤدي نقص الأوكسجين في حالة التنفس الضحل إلى اضطرابها، ليتجسد هذا على شكل إجهاد عام، وخمول ذهني وبدني ونفسي فلا يُقبل من يعاني منه على أمور الحياة برغبة وحيوية.



وتمثل رنتاك خزان الأوكسجين في جسمك، أما القلب فالمضخة الرئيسية للدم، حيث يدفعه إلى الرئتين أولاً ليتحمل بالأوكسجين وينبذ ما علقه من ثاني أكسيد الكربون، ثم يعود أدراجه إلى القلب مُتوجاً بالأوكسجين ليُدور مرة أخرى، فيمر أكثره في الشريان الأكبر عند الحجاب الحاجز ومنه إلى ألوف الشرايين الصغيرة لتغذية أجزاء الجسم المختلفة بالأوكسجين الضروري.

ويُكوّن الحجاب الحاجز فاصلاً بين القلب والرئتين من جهة، وبقية أعضاء البطن من جهة أخرى، كالمعدة والكليتين والأمعاء والأعضاء التناسلية والمثانة، وهو مثل سقف متحرك، فعندما يتحرك إلى الأسفل مع كل تمدد للرئة، يضغط برفق على تلك الأعضاء ليثيرها وينعشها، ولن تحصل على هذه الفائدة إذا كان التنفس ضحلاً

وضغط الحجاب الحاجز عليها ضئيلاً، فمن الإمساك إلى اضطرابات المعدة أو المرارة أو الكلية كنتيجة غير مباشرة لقصورها الوظيفي.

ولهذا كان للتنفس العميق دور حيوي بارز واضح المعالم في صحتنا العامة، كما أن لاضطرابه عواقب وخيمة لا حصر لها، ليس فقط على الأعضاء التي تحت الحجاب الحاجز، بل كذلك على القلب الذي تساعده حركة الحجاب الحاجز في أداء مهمته، وبالتالي يزداد العبء على القلب إذا ضعفت هذه الحركة، فتنعكس على شكل صعوبات أو اضطرابات في الدورة الدموية.

وإلى جانب دور التنفس الواضح في وظائف بقية الأعضاء، واستخلاص المواد الضارة من الدم وزيادة الحيوية، فإن له وظيفة مهمة تنكر لها معظمنا، ألا وهيم مساعدة العضلات على القيام بمهمتها.

ولكي تعرف ذلك جرب الاختبار التالي: - قفو ارفع ذراعيك عالياً كما لو أنك تحاول الوصول إلى رف مرتفع، ثم عد إلى وضعك الطبيعي، والآن كرر التجربة مع أخذ شهيق عميق عندما تبدأ في رفع ذراعيك، ستشعر أنها ارتفعت بجهد أقل وقوة أكثر، أليس كذلك؟، كما يصاحبك شعور بالراحة لأن جسمك منتظم فيعمله، فتذكر هذا الشعار دائماً، -التنفس أولاً ثم الحركة.

ولهذه العبارة أهمية خاصة تستدعي تطبيقها في كل حركاتك العادية والتمارين والنشاطات البدنية، فدع تنفسك يعمل من أجلك.

وإذا أخذنا بعين الاعتبار أن التحكم في التنفس أمر إرادي وكل واحد منا يقدر عليه، بأن يضبط عملياته، ويزيد فيه ويجعله أكثر انتظاماً، فإن بذل الجهد الواعي لتعديله من حالة الضحالة - التي يبتلّي بها الكثير من الناس - إلى التنفس العميق، يكون ضرورياً ليس فقط لصحة الإنسان وسلامته، بل لسعادته وراحته أيضاً..



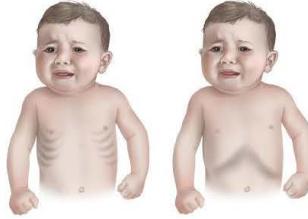
إن التنفس يكون ضحلاً، غير عميق بصورة خاصة في أكثر الأحوال الانفعالية المتصلة بالاضطراب العصبي، فهو في حالة الكآبة (يغلي) غلياناً رقيقاً، وهو في حال الخوف قصير منقبض، والكآبة والخوف هما أكبر شرّين يواجههما كثير من الناس..

هنا إذا نقع على حلقة وصل واضحة

بين ما هو جسمي وما هو ذهني، إن الكآبة لتتزع إلى أن تجعل التنفس ضحلاً، فإذا جعلنا تنفسنا أقل ضحلاً خطونا خطوة بسبيل الخلاص من الكآبة، ويلزم عن ذلك أن الشخص ذا التنفس المليء العميق يكون في العادة أقل عرضة لإصابات الكآبة..

وهكذا فإنه لا يوجد سلوك في الحياة يمنح عائداً وربحاً أكيداً كما يفعل التنفس الكامل، فهو مصدر لصحتك، وصفاء مزاجك، وفتوة إحساسك وطاقتك واسترخائك، والرضيع إذا كان موفور الصحة هو أفضل معلم للتنفس والاسترخاء النموذجي، فراقبه جيداً، لأن الرضيع حديث الولادة يستعين بكل عضلة تساعد في عملية التنفس، من عضلات البطن إلى الخصر إلى الظهر، وقد تعجب من مقدرته على إخراج الأصوات الحادة على الرغم من ضآلة حجمه، وذلك ببساطة لأنه يزيد من فعالية الحجاب الحاجز بتحريك ساقيه.

Normal



كما يمتاز المولود بأكثر الأجساد استرخاء، وهذا أحد الأسباب التي تدفع الفنانين إلى رسمه كنموذج للسعادة الداخلية.. كثيراً ما يصيبنا الضجر ونحن نقوم بالأعمال اليدوية الصغيرة، لأننا نحبس أنفاسنا، وهي عادة شائعة جداً عندما نرفع أحمالاً ثقيلة مثلاً، أو عندما ننحني بسبيل إنجاز وظيفة ما، ليس عليك ههنا إلا أن تتنفس بطلاقة وأن تتأبر على التنفس، لا تسمح لشيء بأن يعيق عملاً طبيعياً، كالتنفس، وإلا كان عليك أن تتحمل نتائج غير طبيعية. وكذلك الأمر حينما تقوم بعمل عقلي يتطلب منك التركيز، فالتنفس حينئذ يصبح ضحلاً، مما يؤدي إلى الإجهاد الذهني، ومن ثم احتقان الدورة الدموية وعندها يصبر التركيز عسيراً ويصبح العمل متقلاً بالهم والغم.



وهنا لا بد من التوسل بالتنفس إذ كلما تعسرت عليك المشاكل، كلما كان عليك أن تتنفس أعمق فأعمق..
وإليك فيما يلي بعض القواعد التي تجعل التنفس وسيلة للترويح عن النفس، كما هو وسيلة للحياة:
أولاً: تعوّد على أن تتنفس من منخريك بشكل جيد، وهنا لا بد أن تتأكد من خلّوهما من أبعائهن.

ولكي تعرف فيما إذا كان هنالك أي عائق أم لا، قم بالتجربة التالية:-
أغلق كلاً من منخريك بأن تضغط عليه بالبنان، وانظر ما إذا كنت قادراً على أن تتنفس تنفساً مليئاً عميقاً بطبيئاً عن طريق المنخر الآخر، فإذا كان ذلك كذلك فليس عليك أن تهتم لهذا أبداً، أما إذا اعترض أنفاسك سدٌّ في أي من المنخرين في حسنبك أن تسارع إلى معالجة الأمر.. إن باستطاعتك أن تقطع الأيام بمجرى أنفي نصف مغلق، ولكنك لن تستطيع أن تعيش على هذه الحال سعيداً ناعماً.

ثانياً: راجع طبيبياً ماهراً للنظر في استئصال أي حاجز مادي، إن وجد وإذا كان سبب الانسداد ناتجاً عن الزكام فجرب ما يلي: امزج مقادير متساوية من ملح الطعام وثاني كربونات الصودا والبورق Borax. أضف مقدار ملعقة شاي من هذا المزيج، مرتين أو ثلاثاً في اليوم، إلى مقدار كوب من الماء الحار ثم استنشق المحلول من خلال كل من المنخرين واحداً تلو الآخر. إن فحص (آلة التنفس) أعني المنخرين ضروري جداً لتحسينه إرادياً.

ثالثاً: قم في كل صباح بتمرين التنفس العميق. وذلك بالطريقة التالية:
قف منتصب القائمة أولاً، ثم انحن قليلاً، كحالة الركوع، وأنت تقوم بعملية الزفير، ثم ارفع رأسك وأنت تقوم بعملية الشهيق، في الوقت الذي ترفع كتفيك، ومع كل زفير حاول أن تسترخي جسمك.

ويمكنك أن تبدأ بالتدريب هذا وأنت في حالة المشي أو الجلوس أيضاً..
والمطلوب هنا ليس القيام بتمارين التنفس العميق بطريقة شاقة، ولكن بالأسلوب الطبيعي السلس.

ويعتقد البعض أن التنفس العميق يكون أفضل إذا ما صحبه نشاط جسمي رقيق.. فهو يكون حركة أكثر طبيعية، فدورة الدم وخفقان القلب المتزايدين يقتضيان توسعاً أبعد في الرئتين..

وإليك بعض التمارين الرياضية الرقيقة في هذا المجال: ضع يديك على وركيك، وقف مجتمع القدمين، ارفع الآن رجلك اليمنى حتى تصير في وضع أفقي تقريباً، وخذ في الوقت نفسه نفساً مليئاً جهد الطاقة، ثم ازفر بطيئاً وأنت تعود برجلك إلى وضعها الأصلي، افعل الشيء نفسه بالرجل اليسرى..

بعد أن تكون قد أعدت هذا التمرين اثني عشرة مرة قف مباعداً ما بين قدميك، واضعاً ذراعيك إلى جانبيك، وفيما أنت تأخذ نفساً مليئاً ارفع ذراعيك حتى تصبحا قائمتين فوق رأسك، ثم اهبط بهما جانباً حتى تشيرا يميناً وشمالاً، ازفر بهدوء ودعها تهبطان شيئاً فشيئاً إلى جانبيك، أعد هذا التمرين اثني عشرة مرة كالتمرين السابق.

ولسنا هنا بحاجة إلى التذكير بأن الهواء الذي نستنشقه يجب أن يكون نظيفاً، ويحسن أن تقوم بالتمرين أمام نافذة مفتوحة، إذا لم يكن الجو بارداً جداً.

إن ما وصفته هو طبعاً تنفس عادي عميق، ولكي تربط ما بينه وبين الترويح عن النفس يتعين عليك أن تشعر نفسك بارتخاء يلف الجسم كله عند اللحظة الأخيرة من الزفير، لا تحاول أن تتشدد واسترح قليلاً قبل أن تبدأ التنفس التالي، إن شعوراً بالارتياح سيأخذك في هذه اللحظة الخاصة.

حسبنا هذا في الصباح الباكر، (والصبح إذا تنفس) ثم إن عليك أن تنتهز كل فرصة قد تسنح إبان النهار لكي تتنفس تنفساً كاملاً عشر مرات أو اثنتي عشرة مرة، ومن الأمثلة على هذه الفرص السوانح فترة الطعام، وفترة الانتقال من دائرة إلى دائرة في المكتب.

إن مثل هذه التمارين يجب أن تستمر حتى يصبح تنفسك بشكل ألي أعمق مما كان عليه سابقاً.

رابعاً: لا تجهد نفسك كثيراً، إذا كنت تعد أثناء الشهيق فستجد الرقم يرتفع شيئاً فشيئاً مع الوقت، دونما محاولة إلى الإكراه، كذلك ليس من الخير أن تجهد الصدر ابتغاء الحصول على اتساع أبعد، قفمست قيماً، طبعاً ولكن لتكن وفتك سهلة مريحة.

وإن في استطاعتك - وأنت على كرسيك - أن تتمرن كذلك على التنفس الإيقاعي، والأفضل أن تكون جالساً في استقامة، وأن لا يكون التنفس على مثل العمق الذي يتيسر لك وأنت واقف أو متمرن، إن في مكنتك في هذه الحال أن تركز تفكيرك أكثر فأكثر على مسألة ترك الجسم يسترخي عند اللحظة الأخيرة من الزفير، تخيل أنك غارق أو تكاد أن تغرق في الكرسي.



ولن ننقضي بضعة أسابيع حتى تستشعر الفائدة من عاداتك المكتسبة هذه، فإذا كنت راغباً في أن تعني جهاز التنفس في المقام الأول فستجد أن تنفسك الطبيعي الأعمق يساعدك على ذلك.

خامساً: إذا واجهتك حالة أدت بك إلى الحصر التنفسي، أو استولى الخوف عليك بأي سبب، فحاول أن تحتفظ بتنفسك عميقاً ومليناً فمع أي توتر عصبي، يصبح التنفس ضحلاً ومن ثم يزداد حال المرء سوءاً بينما باستطاعتك أنتخفف من وطأة الخوف، أو التوتر، أو الحصر التنفسي، بالتنفس العميق.

وفي الحالات التي تنتظر فيها لقاءً مهماً، أو مقابلة مصيرية، أو قبل إلقاء خطاب علني، يمكنك أنتخفف من التوتر الناشئ منها، عبر القيام بالتنفس العميق ثلاث مرات.. مع فترة استرخاء بسيطة بعدها..

حقاً، إن التنفس العميق، وسيلة بسيطة، ولكنها مهمة جداً، للترويح عن التنفس، وتخفيف التوتر، وزيادة الشعور بالسعادة، وهي متاحة للجميع، وفي كل الأوقات.. (هادي المدرسي: 2002)

هل نتنفس بشكل سليم؟



اكتشف الطب الحديث ان هذه العملية البسيطة هي أفضل وأرخص علاج للقلق والتوتر الذي نجشبه دوما في عصر السرعة. والحل موجود أسفل أنفك مباشرة! وقد سجلت عملية التحكم في التنفس نتائج جيدة في خفض ضغط الدم العالي وتحسين الشكوى المزمنة من سوء الهضم وفي تقليل التوتر وبالتالي دفع الإنسان للتخلص من الأدوية المضادة للقلق. كما حقق نجاحا ملحوظا في تحسين دورات النوم والنشاط بالجسم.

هل تعرف كيف تتنفس؟! اجلس أو وقف في مكانك وخذ نفسا عميقا ثم أخرجه.. وراقب ماذا حدث.. هل تمدد صدرك أم بطنك عند الشهيق؟ اذا كانت الإجابة هي الصدر، فأنت مثل معظم الناس تتنفس بشكل خاطيء.. خذ نفسا عميقا وحاول ثانية. نقول مجلة ريدرز دايجست ان فعالية هذا الأسلوب رغم بساطته دفعت د. جيمس جوردن مدير مركز طب العقل والجسد في واشنطن إلي تعليم جميع مرضاه بدءا من المصابين بالسرطان في مراحلها المتأخرة إلي أطفال المدارس الذين يعانون من النشاط الزائد وعدم القدرة علي التركيز..

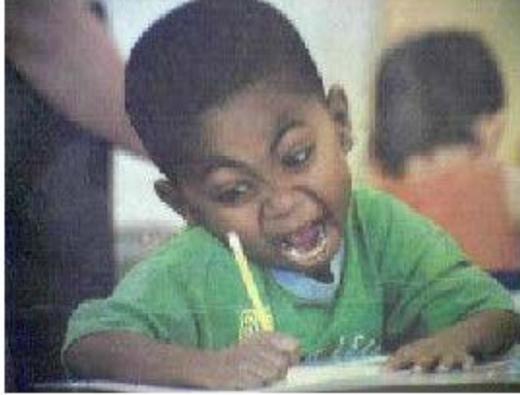
وقد علم هذا الأسلوب حتى للاجئين من الحرب الطاحنة في كوسوفو وللعاملين في المجال الصحي الذين يتعاونون معه. يقول جوردون وهو ايضا استاذ الطب النفسي بجامعة جورج تاون ان التنفس العميق البطيء هو الدواء الوحيد والمفضل لمواجهة القلق. فعندما يدخل الهواء بعمق ليصل لآخر جزء في الرئة حيث يحدث تبادل الاكسجين مع ثاني اكسيد الكربون فان كل شيء يتغير.. يقل معدل ضربات القلب وينخفض ضغط الدم وتترخي العضلات وتوقف القلق ويهدأ البال.

علاقة التنفس بالحالة النفسية:

إن عملية التنفس والتي يقوم خلالها الجسم بأخذ غاز الأوكسجين، وطرد غاز ثاني أكسيد الكربون والمخلفات الضارة عملية ضرورية لحياتنا. ولذا فإن أي مشكلة

تعوق هذه العملية يمكن أن تؤثر على نشاط وصحة الجسم والمخ (أو العقل)، فيمكن أن تزيد من قلبية الجهاز التنفسي للعدوى والأمراض المزمنة، كما يمكن أن تتسبب في الشعور بالاكتئاب أو القلق.

وعندما نشعر بالتوتر أو الضغط النفسي فإن هذه العملية (عملية التنفس) تختل بعض الشيء حيث أن كمية الطاقة التي تنفق في هذا التوتر وهذا الغضب تكون كبير عادة مما يؤدي إلى نقص طاقة الجسم بما في ذلك الطاقة اللازمة للتنفس.



ولذا فإنه عندما نتعلم كيف نسيطر على عملية التنفس في هذه الحالات يمكن أن نحافظ بمستوى الطاقة اللازمة للجسم والعقل.

ولكي يتضح لك مفهوم هذا الكلام قم بالتنفس ببطء، ثم اجعل حركة التنفس (الشهيق والزفير) سريعة متتالية لمدة نصف دقيقة تقريباً. ستلاحظ بعد انتهاء هذه المدة أنك بدأت تشعر بالتوتر وبأن قلبك صار ينبض بسرعة.

أما لو قمت بالتنفس أثناء التوتر أو الغضب بأخذ نفس عميق طويل من البطن أساساً، وأخرجته ببطء، وكررت ذلك لثلاث أو أربع مرات ستجد أن عقلك وجسمك معاً يغوصان في حالة من الاسترخاء والهدوء.

ومن هنا نتضح فائدة التنفس العميق كوسيلة لمقومة التوتر وبت الهدوء والاسترخاء في النفس.

عادة غير صحية:

من عادة كثير من الناس أنهم يتنفسون بطريقة غير صحيحة تماماً حيث تكون حركات تنفسهم أغلب الوقت ضعيفة أو ضحلة وبذلك يعتمدون أساساً في تنفسهم على الجزء العلوي للرئتين.. وخطورة ذلك تكمن في عدم التخلص تماماً أو بدرجة كافية من المخلفات السامة مع هواء الزفير.

والتنفس بهذه الكيفية يجعل الجسم محدود الطاقة والحيوية، وقد يكون سببه ضعف الجسم، لكنه كثيراً ما يصاحب حياة الكسل والخمول، ونقص اللياقة، واتخاذ وضع غير صحيح للجسم، وقد يكون أيضاً علامة على التوتر والقلق.

كيماويات السعادة:

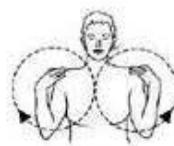
والتمرينات الرياضية مثل: المشي (الجاد)، وركوب الدرجات، والتنس، وكرة القدم، والسباحة، وغيرها من الرياضات التي تجرى على الأخص في الأماكن المفتوحة الوفيرة بالهواء النقي تساعد على إكساب عادة التنفس الصحيح، كما تعتبر فرصة جيدة للإفادة من التنفس العميق.



3



2



1

وبالإضافة إلى ما تحققه هذه الرياضات من فائدة صحية عظيمة للجهاز التنفسي على وجه الخصوص حيث تزيد من كفاءة عمل الرئتين، فإنها كذلك تتسبب في إفراز بعض الهرمونات العصبية مثل: الأندورفينات، والانكيفالينات والتي هي عبارة عن أنواع طبيعية من المورفين وبالتالي تتسبب في تسكين الآلام، وإعطاء إحساس بالبهجة.. ولذا تسمى: كيماويات السعادة.

قوة الحياة أو البرانا: (Prana)

يقول بعض العلماء أنه علاوة على الغازات الكيميائية المعروفة في الأثير توجد مادة أخرى لا ترى ولم يكن حتى الآن إثبات ومعناها القوة الحيوية الكائنة (Prana) وجودها تسمى البرانا في الأثير، وهذه القوة إذا استطاع الإنسان أن يتنفس أكبر كمية منها فإنها تجدد نشاطه وتكسبه الصفاء الروحي والذهني.

نظرية التنفس:-

التنفس كظاهرة علمية له وجهان، وجه ظاهر وآخر باطن، أما الوجه الظاهر فهو ما نراه من الناحية الميكانيكية وما يتبع ذلك من الناحية الفسيولوجية، وأما الوجه الباطن فهو يعتمد أساساً على في هواء الأثير الذي نتنفسه (Prana) وجود ما يسمى بالبرانا.

وتعتبر البرانا الطاقة التي تمد الجسم بالحيوية والعمل وهي لازمة وضرورية وبدونها يسود الخمول والكسل والمرضى أفراد المجتمع، كما تعتبر هذه المادة أيضاً مصدر الطاقة في الكون المحيط بنا.

ويعتبر العلماء أن البرانا مادة تفقد وتكتسب، ونحن نفقدها عند القيام بأي عمل من الأعمال، وكما نفقد البرانا فإننا أيضاً نكتسبها سواء كان ذلك بعلم منا أو بدون علم. ونحن نستطيع أيضاً أن نتحكم في كمية البرانا التي نكتسبها وذلك عن طريق تنظيم تنفسنا، فكلما زادت كمية الهواء الداخلة إلى جسم الإنسان كلما زادت كمية البرانا التي تمد مراكزه العصبية بالقوى الحيوية.

وكلما زادت بالتالي حيوية الجسم ونشاطه، وعلاوة على ذلك فإن كمية البرانا الزائدة عن حاجة الجسم يمكن اختزانها إلى حين الحاجة إليها، فالطريقة التي نتنفس بها تؤثر مباشرة على صفاتنا الذهنية وتطورنا البدني.

لو راقبنا من أصابه هم أو مكروه فسوف نجده يتتهد، ومعنى ذلك أنه ينال قسطاً من البرانا أكثر مما تعود أن يفعل في شهيته العادي.

أليس في ذلك دليل على أن الهواء يمدنا بروح من الطاقة تساعدنا على احتمال الهموم واجتياز الأزمات. (ايمن الحسين: 2009)

تدريبات لتقوية الشخصية

الوراثة ركن اساسي في تكوين الشخصية لكن العوامل التي يرثها الانسان لاتظل ثابتة بل تتفاعل مع البيئة منذ اللحظة الأولى لتكوين الجنين داخل الرحم وبذلك تبقى الفرصة متاحة لنا لتعديل سلوكنا وتصحيح ما اعوج من شخصياتنا عندما نكبر وهو ما يسمى بالتربية التصحيحية الذاتية

ونورد هنا بعض التدريبات التي تساعد على تعديل السلوك الخاطى لزيادة الثقة بالذات وتقوية الشخصية

التمارين معظمها سهل وبسيط وقد يستخف بها البعض لبساطتها الا انها فعالة (بشرط الالتزام بها وتكرارها بصورة منتظمة وستظهر النتيجة تدريجيا)

لا تتوقع نتائج سحرية في يوم او يومين قتراكمات السلوك الخاطى خلال سنين عديدة تحتاج الى وقت وصبر لتقويمه وتصحيحه وهذا يعتمد على مدى رغبتك في التغيير والتصحيح.

ويمكن تقسيم تدريبات تقوية الشخصية إلى:

1- التدريبات الجسمية .. وتشمل:

- تدريبات اللياقة العامة
 - التدريبات الحركية التصحيحية
 - تدريبات الرشاقة الحركية
 - تدريبات الملامح والنظرات المناسبة
 - اتخاذ الأوضاع المناسبة في الوقوف والجلوس
- #### 2- التدريبات الوجدانية .. وتشمل
- تدريبات التفريغ الانفعالي

- تدريبات الشجاعة والتخلص من المخاوف
- تدريبات الاسترخاء
- تدريبات الحس الجمالي
- 3- التدريبات العقلية .. وتشمل:
 - تدريبات لتقوية الذاكرة
 - تدريبات لتقوية التخيل
 - تدريبات لتقوية القدرة على المناقشة
- 4- التدريبات اللغوية .. وتشمل:
 - التدرب على القراءة
 - التدرب على الكتابة

5- التدريبات الاجتماعية.. وتشمل:

- تدريبات تساعدك على اقامة علاقات اجتماعية جديدة
- تدريبات تساعد على استقلال شخصيتك
- تدريبات تساعدك على انهاء علاقاتك السيئة

تدريبات جسمية لتقوية الشخصية

اولا: تدريبات اللياقة العامة

قوة الشخصية ترتبط ارتباطا وثيقا بالصحة العامة وهذه التدريبات تساعد على التمتع بلياقة بدنية عالية:

1. الاستلقاء على الظهر ثم تحريك الرجلين والخصيتين في الهواء (كأنك تقود دراجة) وتستمر حتى تحس بالتعب.
2. الانبطاح على البطن ووضع الكفين في الارض ثم رفع الجسم وانزله مع تثبيت مشطى القدم على الارض وتستمر في هذا التدريب حتى الإحساس بالتعب.
3. الوقوف منتصب القامة دون ان يكون ظهرك مقوسا ثم ضع الذراعين في موازاة الجسم وابدأ في تحريكهما على هيئة مروحة الى الامام والى الخلف عدة مرات حتى تتعب.

ثانيا: التدريبات الحركية التصحيحية

ونعني بها تصحيح ما نشأ عليه المرء من حركات خاطئة واوضاع غير صحية تؤثر بطريقة غير مباشرة على شخصيته

1. تصحيح طريقة مشيك:

عليك السير يوميا على خط مرسوم او متخيل (مثل السير في موازاة احد الارصفة او على خط مرسوم على الطريق او حتى على الخطوط المرسومة على البلاط في بيتك) - هذا التمرين يساعد على انتظام طريقة مشيك بصورة مستقيمة صحية.

2. تصحيح تقوس الظهر:

قف مسندا ظهرك وساقيك على الحائط واجعل جسمك كله ملتصقا بالحائط قدر الامكان. ابق على هذا الوضع خمس دقائق وكرر هذا التمرين عدة مرات يوميا.

3. انتصاب القامة

احضر كرسي مستقيم الظهر واجلس عليه واجعل فخذيك في خط افقي وقد عملا زاوية قائمة مع ساقيك وقم بتعديل وضع ظهرك حتى يأخذ زاوية قائمة مع فخذيك وابق على هذا الحال اطول مدة ممكنة.

ثالثا - تدريبات الرشاقة الحركية:

الرشاقة الحركية تعني حذف جميع الحركات الزائدة عن المطلوب أي تقنين أداءك الحركي بحيث يؤدي الغرض بأقل جهد ممكن وبأقل حركات ممكنة مما يرفع من ثقتك بنفسك ويقوي شخصيتك.

1- عند استخدام اليدين أثناء الكلام:

اجعل كل حركة تصدر من يديك عاملا مساعدا على ايصال ما تقصده الى من يستمع اليك فكثرة حركات اليدين أثناء الكلام غير مستحبة

وهذا التدريب يفيد في جعل أداءك الحركي رشيقا أثناء تحدثك:

- اجلس امام المرأة في حجرة مغلقة (او امام كاميرا فيديو حسب امكاناتك) وتحدث امامها في موضوع يهمك.
- راقب حركاتك وانت تتحدث.
- تخيل أنك تتحدث في محاضرة او اما حشد من الناس وانتبه الى كل حركة تصدر منك.
- حاول تجنب الحركات التي تفعلها وتجد انها غير لائقة او متكررة.
- كرر هذا التدريب وحاول ابتكار حركات متزنة رشيقة ستجد أنك قد اكتسبت المزيد من الرشاقة الحركية والتي سترفع من ثقتك بنفسك عندما تتحدث مع أحد او امام جمع من الناس.

2- التمرين الثاني (قم بهذا التدريب في مكان منعزل)

- امش متخيلا أنك تحمل طبقا مملوءا بالماء على رأسك وانك حريص على عدم سكب الماء عليك.
- اجعل عنقك مرفوعا وصدرك الى الامام واجعل عينيك تنظر الى الامام في خط مواز لمستوى النظر.
- تكرر هذا التدريب يزيد من رشاقته الحركية اثناء المشي.

3- التمرين الثالث

- اجلس القرفصاء ثم قم منتصبا دون ان تسند يديك على الارض.
- سر خمس خطوات ثم اجلس القرفصاء مرة اخرى دون ان تسند يديك على الارض.
- كرر هذا التدريب عدة مرات يوميا وستحصل على رشاقة حركية كبيرة.

رابعا - تدريبات الملامح والنظرات المناسبة:

ما يصدر عنا من ملامح ونظرات اثناء الحوار لها تأثير كبير في علاقاتنا الاجتماعية وفي ترك آثار بالغة في نفوس المحيطين بنا وهذه التدريبات تساعدك على تهذيب وتطوير ما يصدر عنك من ملامح ونظرات حسب المواقف التي تحدث لك:

1- اجلس امام المرأة في حجرة مغلقة (او امام كاميرا الفيديو) وحدك ومرن نفسك على الاتيان بالملامح والنظرات التي تعبر عن.. الغضب - الدهشة - الشك - الموافقة والارتياح - التهديد - وغيرها من المواقف.

- لاحظ نفسك وانتقدها وحاول تغيير الملامح التي ترى انها غير مناسبة.
- كرر هذا التدريب كل يوم الى ان تقتنع بأن نظراتك وملامحك تعبر تماما عما بداخلك من انفعالات متباينة

2- التقليد ليس عيبا حتى بالنسبة للكبار اذا كان في اشياء مفيدة وعلينا ان نلاحظ اصدقائك فيما يبدونه من ملامح ونظرات يتخذونها اثناء انفعالاتهم وان تتقمص وتقلد الملامح والنظرات التي تعجبك.

- اجلس امام المرأة او الكاميرا وحدك وحاول تقليد ملامحهم ونظراتهم عدة مرات الى ان تجيدها وستكتسب بذلك قدرة على التعبير تساعدك في تقوية شخصيتك.

خامسا: تدريبات لاتخاذ الأوضاع المناسبة في الوقوف والجلوس:

مواقف الحياة المتباينة تتطلب منا اتخاذ وقفات معينة وطريقة جلوس مناسبة لكل موقف وعلينا اداء هذا التدريب.

- اختل بنفسك امام المرأة او كاميرا الفيديو واتخذ الأوضاع المناسبة في الوقوف والجلوس حسب الشخصيات المختلفة التي تقابلها ولا بد ان تتناسب ووقتك وطريقة جلوسك مع الحالات التي تتخيلها والتي تقابلها فعلا في حياتك وانظر كيف

يكون شكلك وتصرفاتك في الوقوف والجلوس والتي عليك ان تحاول تحسينها حتى يحس الطرف الآخر بشخصيتك ان كان اعلى منك مرتبة والعكس عندما يكون اقل منك حتى تكتسب القدرة على التكيف الناجح في حياتك الاجتماعية مع كافة المستويات

تدريبات وجدانية لتقوية الشخصية

هناك بعض المبادئ الاساسية التي علينا ان نضعها نصب اعيننا وهي:

- ان ما نحس به من عواطف لايمثل الا جزء بسيط من الطاقة الوجدانية الكامنة داخلنا.
- العواطف المدفونة والتي نسيناها هي اكبر حجما وأشد عنفا من العواطف التي نحس بها وندركها بشعورنا الواعي.
- نحن لانتحكم الا في المراحل الاولى من اشتعال العاطفة والانفعال ولكن ما ان ينفجر البركان نصبح كالقشة في مهب الريح ولانستطيع التحكم بها.
- الحياة الوجدانية والعاطفية شأنها شأن - اي جزء من الشخصية - قابلة للترويض والتهديب.
- كلنا بحاجة في جميع مراحل حياتنا الى هذه التدريبات التي تصقل حياتنا الوجدانية وتنقي سلوكنا العاطفي مؤدية بالتالي الى تقوية الشخصية .

اولا.. تدريبات التفريغ الانفعالي

التدريب الاول

هناك احزانا كثيرة داخلنا نكتبها في اللاشعور لكنها تضغط علينا من الداخل ولاسبيل للتخلص من ضغطها الا بالنبش عنها وجعلها تطفو على السطح ولتحقيق هذا النبش نفذ مايتي:

- اغلق باب الغرفة على نفسك.
- قم بتذكر احزانتك الدفينة (بعض الصور الخاصة بأحباتك الذين فارقوا الحياة او سافروا بعيدا ربما تساعد على اثارة مشاعرك).
- لاتمنع نفسك من التفجر العاطفي واترك دموعك تنهمر فالدموع الساخنة فيها شفاء وراحة لحياتك الوجدانية.
- حاول اجراء هذا التدريب مرة كل شهر على الاقل وستحس بالراحة النفسية بعد ان تتفجر الشحنات المكبوتة داخلك.

التدريب الثاني

- احضر حوالي خمسين فرخا من الورق الفولسكاب.
- اجلس في مكان هادئ وابدأ في تقطيع الورق الى ثمان قطع متساوية (بتطبيق حوافه على بعضها البعض ثم تقطيعها).
- استمر في هذه العملية البسيطة بهدوء وببطء ستحس بالراحة النفسية بعد الانتهاء لأنك قد فرغت شحناتك الانفعالية المكبوتة داخلك بهذا التقطيع..

فالورق هنا يرمز الى العقبات التي أعاققت تفرغ طاقتك الوجدانية لكنك
نجحت في اخراج هذه الطاقة المكبوتة عن طريق الرمز الممزق.
- الورق الذي قمت بتقطيعه يمكنك حفظه والاستفادة منه.

ثانياً.. تدريبات الشجاعة والتخلص من المخاوف

علينا في البداية ان نميز بين الشجاعة والتهور فالشجاعة هي عدم الخوف من الاشياء او الاشخاص او الكائنات أيا كانت التي يجب الانخاف منها.. اما التهور فهو عدم الخوف من الاشياء التي يجب ان نخاف منها ولكي تصير شجاعا يجب ان تتخلص من المخاوف التي اكتسبتها في طفولتك وظللت تخاف منها حتى الوقت الحاضر في سنك هذه وهذه التدريبات تساعدك على التخلص من المخاوف:

التدريب الاول

اذا كنت تشعر بالخوف من حيوان اليف مثلا فعليك بالمبادرة بشرائه صغيرا وقم برعايته وستجده يكبر بينما يصغر الخوف في قلبك..
كل المخاوف عليك ان تعاملها بهذه الطريقة وعرض نفسك تدريجيا لها - ستحس بالرعب والخوف في البداية لاشك - لكن مع تكرار تعرضك للاشياء المخيفة من وجهة نظرك ستجد انك قد تأقلمت معها وانطفأ ذلك الخوف في قلبك وستحس انك قد حققت انتصارا عظيما يعزز ثقتك بنفسك وبشخصيتك

التدريب الثاني

اذا كنت تشعر بالخوف من شخص معين مع انك تعرف ان ليس له سلطان عليك لكنه استغل خوفك منه وفرض سيطرته عليك فالجأ الى استخدام اسلوب الصدمة المفاجئة لكي تحطم هذا الخوف الوهمي كما يلي:
- انتهز اول فرصة تتقابل فيها مع ذلك الشخص واختلق موقفا متوترا وقم بمهاجمته لا بالسباب او الشتائم ولكن قل له ما هو مكبوت بداخلك نحوه بأسلوب حازم وقوي ستجده قد فوجئ بهذا الاسلوب منك وستصبح سيد الموقف وسيعمل لك الف حساب بعد ذلك ولن يساورك الخوف منه.
- لا تتردد في انتهاج هذا الاسلوب الخاطف لأنه الاسلوب الوحيد الذي يخلصك من مخاوفك في مثل هذه المواقف ويعيد ثقتك بنفسك.

ثالثا تدريبات الاسترخاء النفسي والعصبي

المخ هو الجهاز المسيطر على كل كيانك وكلما كان مخك في حالة جيدة كانت قدرتك على السيطرة على سلوكك اقوى
من المفروض بعد انتهاء المواقف التي تؤدي الى توتر اعصابنا ان تعود الاعصاب الى ماكانت عليه من ارتخاء لكن هذا لا يحدث بل تظل الاعصاب متوترة وكلما حدث موقف جديد يضيف توترا الى القديم وهكذا.. لذلك فنحن في حاجة الى اعادة الاعصاب الى حالتها الاولى من الارتخاء باتباع التدريبات التالية:

التدريب الاول:

خصص ما لا يقل عن ربع ساعة يوميا قبل النوم لاجراء تدريب الاسترخاء.

- استلق على ظهرك.
- استمع الى ماتيسر من القرآن الكريم بصوت احد المقرئين المحبيين الى نفسك.
- او الى موسيقا حالمة محببة الى نفسك.
- ابدأ في التركيز على عضلات واجزاء وجهك.. هل حاجباك مشدودان بتوتر؟ استرخ.. هل تجز على اسنانك؟ هل تعض شفتيك؟ ان كان الامر كذلك فوجه الامر الى عضلات وجهك بأن تسترخي..
- تدرج بعد ذلك الى ذراعيك ثم فخذيك ثم ساقيك حتى مشطي رجلك
- تأكد من ان جميع عضلاتك قد صارت في حالة استرخاء
- انتظم في هذا التدريب وستجد ان حالتك المزاجية العامة في تحسن مستمر وستصبح خاليا من التوتر العصبي الى حد بعيد

التدريب الثاني

انتزه فرصة عدم ارتباطك بأعمال هامة وابتعد عن البيئة التي انت متواجد فيها.

- يستحسن ان تبعد حتى عن اسرتك وتتوجه الى مكان بعيد غير مألوف لك..
- مثلا اذا كنت من اهل المدن توجه الى الريف والعكس صحيح.
- ان تغيير البيئة الطبيعية والاجتماعية معا لمدة يوم او يومين كفيلا باستعادتك لاسترخائك العصبي والنفسي شرط ان تنسى همومك ومشاكلك ولا تحملها معك الى البيئة الجديدة التي هربت اليها لبعض الوقت

رابعا.. تدريبات الحس الجمالي

- كثير من الناس يفقدون الشعور بالجمال بالرغم من كثرة الاشياء الجميلة حولهم. قد يعزوه البعض الى الألفة لكن هذا ليس صحيح لأن من يفقد الشعور بالجمال لا يحس به اذا ماشاهد مناظر جميلة لا يألفها ويمكن تشبيه فقدان الشعور بالجمال بالصدأ الذي يغطي الأنوية التي كانت تلمع ذات يوم.
- لكي تستعيد شعورك بالجمال عليك بممارسة التدريبات الآتية:
- لايكفي ان تكون مستهلكا للموضوعات الجمالية تقف منها موقف المتفرج السلبي بل يجب ان تكون ممارسا ايجابيا وصانعا للجمال.
- حاول ان ترسم فتحس بجمال الرسم.
- حاول ان تدندن مع النغمات التي تسمعها في تدغم شعورك بجمال النغمة.
- اشترك مع شريكة حياتك في تذوقها للجمال في اختيار الوان ملابسها وملابسك.
- ابحث عن الجمال في شريكة حياتك وابرزه وأكد عليه فذلك سيسعدها ويسعدك.

- تذوق الجمال في مأكلك ومشربك وملبسك وفي أوراقك وفي كل شيء تمتد اليه يدك.
- درب نفسك باستمرار على تذوق الجمال وعلى خلقه في نفس الوقت