

القسم السادس  
تمارين يمكن استعمالها لجميع الحالات  
والاضطرابات النفسية



## القسم السادس

# تمارين يمكن استعمالها لجميع الحالات والاضطرابات النفسية

### 1 - تمرين الضوء للتخلص من المشاكل النفسية

- 1 - حدد المشكلة النفسية التي تعاني منها وتطمح للتخلص منها.
- 2 - استلقي على ظهرك تحت مصباح الغرفة المضاء وبدون وسادة ودع جسمك مسترخيا بشكل تام وفكرك صافيا من كل ما يعكر مزاجك.
- 3 - انظر إلى المصباح المعلق لفترة من الزمن وتخيل ان مشكلتك قد دخلت في المصباح المضيء.
- 4 - أغمض عينيك ستجد بان هناك هالة من الظلام تحيط بكتلة من الضوء الذي تشبعت به عينك.
- 5 - فكر بأن كتلة الضوء هي بمثابة مشكلتك التي تعاني منها وركز على هذا الامر.
- 6 - سترى كتلة الضوء تتلاشى وأثناء هذا التلاشي حاول ان تشعر بأن مشكلتك تتلاشى كما تتلاشى كتلة الضوء.
- 7 - كرر هذا التمرين ما استطعت واستعمله مع اي مشكلة تعترضك وذلك بوضع المشكلة بتلك الكتلة من الضوء ودعها تتلاشى كما يتلاشى الضوء وانت مغمض العينين.
- 8 - على سبيل المثال إذا استعملت التمرين بما يتعلق بالانطواء فعندما تفتح عينك ردد جملة ( نعم تخلصت من الانطواء )، وإذا استعملت التمرين بما يتعلق بتأنيب الضمير فعندما تفتح عينك ردد جملة ( نعم تخلصت من تأنيب الضمير ) والحمد لله وكذلك مع التخوف من الاتصال الاجتماعي أو القلق النفسي، أو الارق... الخ.

### 2 - تمارين التنفس

- يلعب التنفس بأخذ الشهيق المطلوب والمملوء بالأوكسجين وطرحه دورًا كبيرًا في التخلص من التوتر والقلق اليك التمارين:
- 1 - يساعد الأوكسجين الجسم على حرق كلوكوز خلايا الجسم المختلفة والذي يؤدي إلى نشاطها وحيويتها .
  - 2 - يوفر لخلايا الجسم حاجتها من الأوكسجين بشكل عام .

3- يساعد على تنشيط الجهاز العصبي وذلك بتنشيط النواقل العصبية والإشارات الكهربائية التي تحصل بين الخلايا العصبية عند استلامها المثيرات المختلفة والرد عليها .

4 -يساعد على شحذ الذاكرة وتقويتها .

5 -يساعد على الاستيعاب لما يرى الفرد ويسمع ويقرأ .

6 -يقوي لدى الفرد قابلية الانتباه لما يدور حوله .

7 -يساعده على حضور البديهة .

8 -يؤدي إلى تقوية القلب والكبد والدماع وكذلك الجهاز التناسلي... إلخ من أجهزة الجسم .

9 -يساعد الفرد على التفكير الصحيح واتخاذ القرارات السليمة .

10-يساعد على تقوية الذكاء، وهذا ما أشارت إليه بعض الأبحاث والدراسات .

والآن كيف تمارس رياضة التنفس؟

يمكنك اتباع ما يأتي:

1 - التأكد من نظافة الهواء الذي تستنشقه بحيث يكون مملوءًا بالأوكسجين .

2 - التأكد من الملابس التي ترتديها بحيث تكون خالية من الأحزمة أو المشدات التي تعيق دخول الهواء إلى الرئتين .

3 - التأكد من نظافة الأنف .

4 - أخذ نفسا عميقا أو ما نطلق عليه بالشهيق والاحتفاظ به لفترة ثم طرحه من الفم بطريقة النفخ، وتكرار هذه العملية حسب ما تجده مريحًا لك .

5- أخذ الشهيق من فتحة واحدة من الأنف بعد غلق الأخرى والتناوب بينهما وطرح الزفير من الفم أيضًا مع تكرار هذه العملية عدة مرات .

6 - التنفس بما يشبه اللهاث أو حالة الرياضي الذي يركض كلما وجدت نفسك بحاجة لذلك .

7 - ممارسة طريقة التنفس إن كنت جالسًا أو واقفًا أو ماشيًا.

3 - تمارين الاسترخاء التي تساعدك على التخلص من الاضطرابات والتوتر النفسي .

عليك باستعمال تمارين الاسترخاء لتساعدك على راحة الجسم و الجهاز العصبي خاصة المخ الذي خزنت فيه جميع الامور التي تؤدي الى التوتر، وكلما ارتاح الجهاز العصبي والمخ كلما استطعت ان تسيطر على ما انت عليه، والتمارين هي ما يأتي:

1 - الجلوس في مكان هادئ ومريح.

2 - ارتداء ملابس مريحة خالية من الأربطة والأحزمة والمشدات.

3 - التوكل على الله والبدء بجملة (بسم الله الرحمن الرحيم).

- 4 - إغماض العينين وترديد اسم الجلالة (الله) خمس مرات أو حسب ما ترغبين.
- 5 - التركيز على الصدر عند التنفس.
- 6 - أخذ شهيقاً عميقاً بحيث تمتلئ الرئتان بالهواء الغني بالأوكسجين والاحتفاظ به لفترة وجيزة، ثم إخراجها من الفم كمن ينفخ البالونة مع تكرار هذه العملية حسب ما تجده مريحاً ومفيداً لك.
- 7 - أخذ شهيق عميق ومد الذراع اليمنى إلى الجانب وشدها ثم طرح الزفير مع ترديد جملة (سبحان الله) خمس مرات، ثم ترك الذراع اليمنى لكي ترتخي.
- 8 - إجراء نفس الحركة السابقة مع الذراع اليسرى.
- 9 - ممارسة هذه العملية مع الذراعين بالتناوب، ويعتمد عدد هذه الممارسة حسب رغبتك.
- 10 - ممارسة نفس العملية مع الساقين، أي مد الساق اليمنى وشدها ثم إرخاءها، ومد الساق اليسرى مع شدها ثم إرخاءها بإجراء عملية الشهيق والزفير المذكورة سابقاً، وترديد أية جملة ترغب بها وتكرار هذا حسب ما تجده مريحاً لك.
- 11 - سد قبضتك اليمنى سداً محكمًا والتخيل بأنها مملوءة بالتوتر ثم فتح اليد بشكل وكأنك ترمي شيئاً منها مع التخيل بأنها أفرغت وتخلصت من ذلك التوتر والقلق، وتكرار هذه العملية مع اليد اليسرى.
- 12 - دفع الرأس إلى الخلف برفق تام وشد الرقبة مع إجراء عملية التنفس المذكورة سابقاً في رقم 6، والتفكير بخروج القلق والتوتر مع كل زفير، ثم ترك الرقبة تسترخي، وتكرار هذه العملية حسب ما تجده مريحاً لك.
- 13 - التخيل بأن الجسم كله قد أفرغ من التوتر والقلق وأصبح نظيفاً والرئتان مملوءتان بهواء نقي كمن يفرغ البالونة من الهواء.
- 13 - ترديد جملة الشكر لله جل جلاله.
- 14 - تكرار هذا التمرين كيفما تحب ومتى تشاء مع الاستمرار عليه، كما يمكنك أن تقرأ آيات قرآنية أو أحاديث نبوية شريفة أو قراءة الإشعار أو أي جمل ترتاح لها أثناء إجراء هذا التمرين.