

# 6

## تمريبات للاسترخاء

إن كل شخص ألقى نظرة على نتاج برنامج لبناء الأجسام، أو شاهد رياضياً مُحترفاً يؤدي نشاطات رياضية يصاب بالدهشة إزاء ما يمكن عمله لتطوير وتدريب عضلات الجسم من خلال الممارسة الدورية والملتزمة. وتشير التطورات الحديثة، في ميدان عِلْم النفس، إلى أن قدراً كبيراً من السيطرة الواعية يمكن بذله للتحكُّم بالعمليات الفسيولوجية الأساسية التي كان يعتقد سابقاً أنها لا إرادية، ولا تخضع لمثل هذا النوع من الضبط القصدي. فقد تم تعليم المرضى التحكم بنبضات القلب، وضغط الدم، وحرارة الجسم، والنشاط الدماغى، ووظائف أخرى من خلال التدريب. ويطلق على هذا الأسلوب عموماً اسم التغذيةى الراجعة (تقارناً ارتجاعى) الحىوية Bio Feedback، والاستراتيجية الأساسية فى هذا الأسلوب هى توفير الظروف للشخص للحصول على تغذية راجعة معروفة من نوع ما عند

تغير العملية الجسمية بالاتجاه المرغوب فيه والحصول على تغذية راجعة من نوع آخر عند عدم تغييرها. فعلى سبيل المثال، إذا كنت تحاول أن تسترخي، فقد يتم وصل جهاز بجسمك ليقوم بمتابعة توتر عضلاتك وإبلاغك عبر صوت محدد بما كانت عضلاتك تفعله، وتستخدم عضلة مقدمة الرأس عادة لسهولة توصيلها بالأقطاب الكهربائية، ولأنها تقدم فهرساً جيداً لمستوى التوتر العضلي الكلي. وإذا أخذ التوتر في العضلة يزداد، يصبح الصوت أعلى وأسرع. وعندما تسترخي العضلة، ينخفض الصوت ويصبح أبطأ. وبتزويد الشخص بهذا النوع من التغذية الراجعة، يسهل تدريب الشخص على الاسترخاء، وذلك بالطبع، أمر يستحق الاهتمام.

ويتطلب استخدام التغذية الراجعة الحيوية، معدات مكلفة وكوادر مدربة جيداً لتشغيلها. ولحسن الحظ، فمن الممكن أن تدرب نفسك على الاسترخاء دون أن تستخدم تلك المعدات أو أن تحتاج إلى الكوادر المدربة، فباستطاعتك أن تتعلم ذلك بمفردك وبسهولة. وإذا نُفذت الإجراءات بشكل منتظم، يمكنك أن تخفض وبشكل ملحوظ مستويات التوتر والقلق. ويمكن التعامل مع تلك الإجراءات باعتبارها تمارين للاسترخاء. فكما أن التمرينات البدنية تدرّب العضلات وتقويها، ما يمكننا من القيام بأنشطة جسمية لم نكن لنستطيع القيام بها بدونها، فإن تمرينات الاسترخاء تزيد قدرتنا على تحمّل التوتر والحفاظ على الهدوء في وجه ضغوط الحياة ومشكلاتها.

إن الجهاز العصبي لا يزيد من حيث الحجم ولا يتغير بذات

الطريقة التي تتغير فيها العضلات بفعل التمرينات، ولكن تنفيذ برنامج تمرينات للاسترخاء، يغير الطاقة الوظيفية للجهاز العصبي بالطريقة نفسها. ويشعر عدد كبير من الناس القلقين بأنهم بخير في الصباح ولكنهم يجدون أنهم أصبحوا يتوترون أكثر فأكثر مع تقدم ساعات النهار. وفي نهاية اليوم، يكونون متوترين إلى درجة يصعب معها عليهم أن يستمتعوا بوجبة طعام. وهم يجدون أنفسهم لاحقاً جالسين أمام شاشة التلفزيون متألّمين، ويعانون من حرقة في المفاصل، وتوتر عضلي، ودوار، وصداع، وشعور عام بالألم وعدم الارتياح. إنهم لا يستطيعون الاسترخاء.

وما يسبب ذلك هو أن المشكلات البسيطة في أثناء النهار، تولّد لديهم التوتر والقلق، وذلك يجعل بعض الناس يشعرون بعدم الارتياح، وينزعجون من حقيقة أنهم يشعرون بعدم الارتياح، ويتساءلون حول ما إذا كانوا سيواجهون مشكلات أخرى في الساعات المتبقية من اليوم، وفي الغد، وفي الأسبوع القادم، إلخ. وينتاب هؤلاء الخوف من ألا يستطيعوا تدبّر تلك المشكلات، إلى ما لا نهاية. وهكذا، تتطور المشكلات، وحالات التوتر والانزعاج إلى نظام مغلق يحافظ على ذاته. والنتيجة الإجمالية هي تأثير لولبي يزداد فيه القلق بشكل مضطرد، إلى أن يتعذر احتمالته مع نهاية اليوم.

ولكي يتم إيقاف هذه العملية، ينبغي اعتراض التغذية الراجعة، وبذلك ينكسر اللولب. ومن الطرق البسيطة لإنجاز ذلك أن تستخدم أحد تمارين الاسترخاء الأساسية التي يمكنك من خلالها تعلّم

الاسترخاء التام. وصدِّقْ أو لا تصدِّقْ، فأنت تستطيع فعلياً أن تدرب نفسك لعمل ذلك بسهولة نسبياً. في البداية، اجلس في كرسي مريح أو استلقِ في أريكة أو سرير، ومن ثم قل لنفسك شيئاً من هذا القبيل:

«سوف أسترخي بشكل كامل، وسوف أبدأ بمقدمة الرأس وفروته. وسأجعل عضلات مقدمة رأسي وفروته تسترخي وتستريح بشكل كامل أيضاً، وسوف تخف التجاعيد في مقدمة رأسي، وسيرتخي ذلك الجزء من جسمي كاملاً. والآن سوف أجعل عضلات وجهي تسترخي، وسوف أجعلها تسترخي وتترهل، ولن يكون هناك أي توتر في فكي. وبعد ذلك سوف أجعل عضلات عنقي تسترخي، بل سأجعلها تهدأ وسأطرد كل الضغط منها. إنني أشعر أن عضلات عنقي تسترخي. والآن سأجعل عضلات كتفي تسترخي، وسوف يمتد ذاك الاسترخاء إلى المرفقين، فالرسغين، فاليدين، فالأصابع.

وسأجعل عضلات صدري تسترخي الآن، وسوف أنفَس نفساً عميقاً وأسترخي، وأجعل كل الشد والتوتر يختفي، وسيصبح تنفسي الآن طبيعياً ومسترخياً، وسأجعل عضلات بطني تسترخي. وبعد ذلك سأجعل عضلات ظهري تسترخي، والآن سأجعل عضلات الحوض، والفخذين، والركبتين تسترخي. والآن سيمتد الاسترخاء إلى بطني الرجلين، والكاحلين، والقدمين، وأصابع القدمين، وسوف أبقى حيث أنا وأدع كل عضلات جسمي تترهل. وسأسترخي بشكل كامل من أعلى رأسي إلى أخمص قدمي».

وإذا جَرَّبْتَ هذا مرة أو مرتين، فسوف تدهش بالاسترخاء الذي

ستشعر به ، وإذا واجهت صعوبة في عمل ذلك في بادئ الأمر ، فقد تعتمد إلى إحداث توتر في عضلات الأجزاء المختلفة من جسمك لوضع دقائق ، ومن ثم جعلها تسترخي كاملة فور الانتهاء من إحداث التوتر فيها . ويساعدك ذلك على التفريق بوضوح بين حالات التوتر وحالات الاسترخاء وسيدريك على إحداث الاسترخاء متى تريد . اجعل مجموعات العضلات تسترخي على النحو الذي أشرنا إليه أعلاه (مقدمة الرأس وفروته ، والوجه ، والعنق ، والكتفين ، إلخ) وتعلم كيف تجعلها توتر وتسترخي واحدة فواحدة . وقد تقضي جلسة أو جليستين لتتعلم كيف تحدث الاسترخاء في العضلات التي تواجه صعوبة في إحداث الاسترخاء فيها . وبعد ذلك نفذ الإجراء كله في جلسة واحدة ، وستجد أنك أصبحت مسترخياً تماماً عند هذه النقطة .

افعل ذلك كتمرين ، وبنفس الطريقة التي تعمل فيها تمريناً بديلاً للمحافظة على لياقتك البدنية . وعليك أن تفعل ذلك ثلاث أو أربع مرات في كل يوم . وأفضل الأوقات الصباح ، والظهر ، والمساء ، وقبل النوم . و نفذ عملية استرخاء كل العضلات ، ومن ثم استرخ من ثلاث إلى خمس دقائق . وبعد ذلك ، تستطيع النهوض وتأدية أعمالك .

وستجد أنك أكثر استرخاءً وهدوءاً بعد التمرين ، ولن يستغرق ذلك أكثر من (15 - 20) دقيقة يومياً بواقع (5) دقائق في كل مرة . والنتيجة التي يجنيها الشخص (القلُّ المُتخفِّض ، الذي يؤدي إلى حياة أسعد وأطول) تستحق الجهد المبذول .

ويواجه بعض الناس صعوبة في إيجاد الوقت اللازم للقيام بالتمارين. وإذا كان عملك يتخلله استراحة للشاي أو القهوة، فذلك وقت مناسب. وسيتوافر لك بعد ذلك وقت كاف لتناول الشاي أو القهوة. وبالطبع، فالكثير من القهوة قد يجعلك تتوتر، ولذلك فقد يكون من الأفضل لك أن تستغل الوقت كله للاسترخاء وتمتنع عن تناول القهوة أو أن تتناول قهوة خالية من الكافيين. وإذا لم يكن هناك استراحة قهوة، فباستطاعتك أن تذهب إلى غرفة الاستراحة في وقت ملائم وتسترخي. وإذا كنت تعمل في مكان مكتظ لا يعرف الهدوء، فإن غرفة الاستراحة هي أفضل الأماكن للقيام بتمرين الاسترخاء. فغالباً ما تكون الأمور أكثر هدوءاً هناك، وتقل احتمالات إزعاج الآخرين لك وتدخلهم في أمورك الشخصية.

إن استخدام هذا الأسلوب يعطل حلقة التغذية الراجعة التي تجعل القلق يثار جح لولبياً. وعندما يتوقف هذا الأثر اللولبي، فإن القلق يتبدد. وبدلاً من أن يزيد القلق بشكل مضطرد إلى حدّ تشعر معه بالتعاسة في نهاية اليوم، فإنك تعود بشكل دوري إلى حالة هدوء واسترخاء وتواصل عملك من جديد. ومع نهاية يوم العمل، فأنت تكون أكثر استرخاءً وأقلّ تعباً.

ويمكن استخدام التمرين المشار إليه أعلاه أيضاً قبل البدء ببعض الأنشطة الترويحية. فعلى سبيل المثال، باستطاعتك أن تجلس وتمارس التمرين قبل أن تبدأ بقراءة كتاب مّا، أو مشاهدة برنامج تلفزيوني، وستجد بعد ذلك أنك أصبحت في حالة استرخاء كاملة،

وسوف تصبح أكثر قدرة على التمتع بالحدث الترفيهي . وقد تختار أن تأخذ قيلولة بعد تأدية التمرين ، وعندما تستيقظ ، ستكون مسترخياً تماماً وحيويتك قد عادت إليك .

وهذا أيضاً أسلوب رائع للتغلب على الأرق . وكي تؤدي هذا التمرين لهذه الغاية ، اذهب إلى سريرك ومارس التمرين بالشكل الذي تَمَّت الإشارة إليه . وبعد أن استرخاءً كاملاً ، فكّر ببطء بكلمة «نوم» مرة تلو أخرى ، وبوجه عام ، فأنا أقوم بتعليم هذا الأسلوب للمرضى في عيادتي . وعندما يأتي الواحد منهم في المرة القادمة ، أسأله كيف سارت الأمور ، وغالباً ما تكون الإجابة : «لقد سارت على خير ما يرام . وفي الواقع ، وبعد مرة أو مرتين ، لم اضطر إلى ممارسة التمرين حتى النهاية ، فقد كنت أنام في منتصف التمرين» . وإذا بدأت بتنفيذ عملية الاسترخاء وبقيت مستيقظاً ، فمن المهم أن تكرر قول «نوم» (أو استرخاء ونوم) مرات متتالية في ذهنك . وذلك يمنعك من التفكير بهوم يومك المنقضي ، أو بهوم اليوم القادم . فعندما تفكّر بتلك الأشياء ، يفرز الأدرينالين في مجرى الدم ، مما يؤدي إلى تنشيطنا وإبقائنا مستيقظين . وتعتمد العادات الشعبية القديمة ، المتمثلة في البعد إلى أن ننام على مفهوم إشغال الذهن بشيء ممل ، حيث تخرج من ذهننا الأشياء التي تنشطننا .

وبعد أن تكون قد تعلمت الاسترخاء باستخدام هذا الأسلوب ، فقد تستطيع أن تبلغ حالة استرخاء تام في غضون ثوان فقط ، دون أن تحتاج إلى العمل على كل مجموعة من المجموعات العضلية من

الرأس حتى القدمين . وكل ما ستحتاج إليه هو الجلوس أو الاستلقاء في مكان مريح، وأخذ نفس عميق، والزفير، والسماح لعضلاتك أن تترهل . وسيحدث الاسترخاء فوراً تقريباً . ومن الواضح أن هذه مقدرة يحسن استثمارها، ولكنها تتطلب جهداً صادقاً، ومنظماً مثلها في ذلك مثل تطوير العضلات وتنميتها .

وبالنسبة إلى أولئك الذين يواجهون صعوبة في الاسترخاء، من الممكن مراجعة معالج يستطيع المساعدة باستخدام التغذية الراجعة الحيوية . ومثل ذلك التدريب غالباً ما يستحق الوقت والمال . ويرغب بعض الناس في جعل هذه التمارين أكثر إثارة للاهتمام باستخدام أساليب التأمل Meditation جنباً إلى جنب مع الاسترخاء . وهناك طرق عديدة للتأمل التي يعتمد معظمها على فلسفات وديانات شرقية . وقد أشارت البحوث العلمية المتعلقة بهذه الأساليب إلى أن لها تأثيرات إيجابية على العمليات الجسمية والعقلية عندما تمارس بشكل صحيح . ويستطيع الناس الذين يمارسونها تحقيق درجة عالية من الاسترخاء الجسيمي والسكينة العقلية . ويفيد هؤلاء أيضاً بأن التأمل يمثل خبرة انفعالية مريحة وممتعة جداً تقود إلى تبصّر أعمق للنفس ولما حولنا .

وإذا رغبت في محاولة هذه الأساليب، عليك أولاً أن تجلس في وضع صحيح (ووضع اللوطس هو الوضع الأكثر شيوعاً) . ولعمل ذلك، اجلس على الأرض، واجعل رجلك متقاطعتين بحيث تستريح قدمك اليمنى على فخذك الأيسر، وقدمك اليسرى على فخذك

الأيمن . وبعد ذلك ، دَعَّ ظهرك ينتصب واجعله يستريح على قاعدة الرجلين والمؤخرة ، ليكون مرتاحاً ولكي لا تحتاج إلى جهد إضافي لإبقائه منتصباً . وإذا وضعت وسادة تحتك ، فإنها ستوفر لك قاعدة صلبة ومريحة . وابقِ كلاً من رأسك وعنقك في وضع انتصاب مريح . وأرح يديك على رجلك . وتستطيع أن تبقي عينيك مفتوحتين ، وأن تركز نظرك على نقطة أمامك تبعد عنك عدة أمتار ، وقد تختار أن تغلقهما . وقد يصعب على بعض الناس الجلوس في هذا الوضع ، وإذا كان ذلك صحيحاً بالنسبة إليك ، اجلس في وضع قريب منه ، قدر المستطاع ، على أن تكون مرتاحاً فيه ، ومن ثم أبسط عضلاتك بلطف في كل مرة تمارس فيها هذا التمرين . ولعلك تستطيع عمل هذا في نهاية المطاف . وإذا لم تستطع ، فثمة وضع بديل يسمى (وضع الخياط) . ويتطلب منك هذا الوضع أن تجلس على وسادة وتطوي رجلك أمامك بحيث تكون قدمك اليمنى تحت رجلك اليسرى ، وقدمك اليسرى تحت رجلك اليمنى . وثمة وضع ثالث ، وهو يشمل الجلوس على كرسي ذات ظهر مستقيم ، ووضع القدمين بثبات على الأرض ، وإبقاء الرأس والعنق في وضع انتصابي ، ووضع اليدين على الرجلين ، واختار الوضع الأفضل الذي يناسب حالتك الجسمية . والمهم هو أن تكون مرتاحاً ، وعندما تأخذ الوضع المناسب ، تأرجح إلى الخلف وإلى الأمام لفترة وجيزة ، إلى أن تشعر أنك مرتاح تماماً . وبعد ذلك تنفس بعمق عدة مرات ، وفي كل مرة تتنفس فيها بعمق ، فيها استرح قليلاً ودَعَّ عضلاتك تسترخي . وعليك أن تبدأ بتخليص

عقلك ذهنياً من الانشغال والعجلة اللذين تتميز بهما حياتنا، وابدأ بتبني اتجاه سلبي وغير مكترث نحو الملاحظة، ولا تحاول أن تبلغ حالة محددة أو أن توجه تفكيرك، ولكن دَع اتجاهك ينمو ويتطور.

وبعد القيام بذلك، فأنت تكون مستعداً لبعض التمارين التأملية فهناك تمرين تايواني يوجّه الشخص لتركيز الانتباه على مركز الجذع بمستوى الشرة تقريباً. ويجب وضع الأفكار عند ظهورها في هذا المستوى من الجسم، ويجب تحويل الوعي إلى منطقة المعدة. وعندما يجرب الإنسان الأشياء ويختبرها بهذه الطريقة، فإن الأفكار تأخذ معنى آخر بالنسبة إليه ويتطور لديه وعي مختلف. وقد وجهت انتقادات لاذعة وساخرة للناس الذين يجلسون ويتأملون مركز جذعهم، ولكن التمرين يمثل خبرة مثيرة لأشخاص عديدين إذا تم تنفيذه بشكل صحيح.

وثمة تمرين آخر يشمل قيام الشخص بالتركيز على مشاعر وأحاسيس وجوده كإنسان، أو قد تقوم بملاحظة العمليات التي يقوم بها عقلك وهو يفكر. قُمْ بمراقبة أفكارك وهي تتطور، واشعر بها، ولاحظ كيف تتشكل. وقد ترغب أحياناً في التأمل في شيء ما وأن ترى فيه وجوداً مكافئاً لوجودك. وقد تود أن تتأمل مع شخص معين قد يكون موجوداً معك فعلياً وقد لا يكون. وقد ترغب أحياناً في إحضار شيء من الماضي له ذكريات سارة وتأمل من خلاله (كصورة قديمة، أو ورقة مدرسية، أو أي شيء آخر)، ويجد بعض الناس متعة

كبيرة في تخيل رحلة ما في أثناء التأمل . وإذا رغبت في عمل ذلك ، ففكر بمكان ذهبت إليه وأحببته كثيراً .

خُضْ غمار هذه التجربة مجدداً ، وسافر بذهنك إلى تلك النقطة ، وشاهد ما يحدث . وتستطيع أن تركز على رؤية المشهد كما حدث سابقاً تماماً ، أو أن تتخيله كما تريد . ويمكن أن تركز على المشهد بما فيه من غابات ، وجبال ، وبحيرات ، وأشخاص . وتخيل أنك ترى الأشخاص ، في المكان واحداً واحداً ، ونفذ عملية التأمل من خلالهم . وتستطيع التأمل أيضاً عبر مكان تأمل في زيارته يوماً ما . وبمقدورك أن تسافر ذهنياً إلى ذلك المكان وأن تمر معه بخبرة قد تكون أعمق من خبرة الذهاب الفعلي إليه . ولاحقاً ، سيكون الذهاب إلى ذلك المكان ممتعاً ومشوقاً أكثر مما لو كان دون تأمل . وإذا كان لديك رسم أو صورة ، فيمكن استخدامها كجزء من هذه التجربة .

تمرين آخر مشير هو أن تعتمد نمطاً من التنفس العميق البطيء . وبعد أن تطور هذا النمط ، ففكر بالعدد (1) عندما تزفر ، ثم خذ نفساً عميقاً ثانياً وفكر بالعدد (2) . وكرر ذلك إلى أن تصل إلى العدد (10) أو (15) . وثمة أسلوب يتفرع عن هذا التمرين تستطيع أن تحاوله في وقت لاحق ، وهو يشمل أن تضع الأعداد بجانب المعدة ذهنياً عندما تزفر وابتقي الأعداد هناك ، ولاحظ شعورك عندما يتحول ذهنك للتركيز على مركز جسمك ، ويعتبر هذا التمرين أحد التمارين البوذية التقليدية .

وقد تجد أن التأمل عبر صوت معين تمرين مثير للاهتمام، وإحدى الطرق لعمل ذلك أن تصغي لموسيقى تحبها. استمع إليها، واشعر بها، واذهب معها إلى حيث تأخذك. وقد ترغب في تحريك جسمك مع الموسيقى، وغالباً ما تكون تلك خبرة منعشة. ويحب بعض الناس الترنيم في أثناء جلسة التأمل مستخدمين مقاطع صوتية متكافئة. وبصرف النظر عن الترنيمة التي تريحك، خُذ نفساً عميقاً وترنم وأنت تزفر، وكرر ذلك ثانية، وافعل ذلك لبضع دقائق. ويشبه بعض الناس أثر هذا عليهم بتدليك داخلي، ويشير هؤلاء أيضاً إلى إنهم يشعرون بسكينة وهدوء، وبوعي أوسع بعد هذا التمرين.

وتستطيع إذا رغبت أن تستخدم أي تراويل تحددها. فبعض الناس يؤدون بعض الترانيم في أثناء تنفيذ تمرينات التأمل. ويركّز هؤلاء في ترانيمهم على مقاطع أو فقرات قصيرة من الكتابات الدينية. فكّر بما يعنيه ذلك وبكيفية تطبيقها في حياتك. فبالتأمل، يستطيع المرء أن يطور تواصلًا داخلياً أعمق مع معتقداته وإحساساً بوجودها. ويجد بعض الناس أن التأمل باستخدام قصيدة شعرية أو بيت من الشعر، خبرة جميلة، وقد تحقق فقرة من كتاب نفس الهدف.

وقد كتب عدد من الكُتّاب الشرقيين والغربيين الذين يمارسون التأمل، عن تأملاتهم وخبراتهم. ويمكن أن تكون هذه الكتابات مفيدة للتأمل. وقد ترغب في التأمل بطرح أسئلة مخالفة للبدئية ولكنها، في الوقت نفسه، تعمل بمثابة مثير للتركيز على عملية التأمل وهناك أجوبة عديدة صحيحة لمثل هذا النوع من الأسئلة، ومع ذلك فليس لها

جواب. ويجعلنا هذا النوع من الأسئلة ندرك محدودية الكلمات وعمق العقل والوجود. فعلى سبيل المثال، قد يطرح السؤال التالي: «إنك تسمع صوت كلتا اليدين عندما تصفقان معاً. ما الصوت الذي تصدره اليد الواحدة عندما تصفق؟ وما صوت ألف يد؟». ومن الأسئلة الأخرى: «أرني وجهك قبل أن يولد أبوك وأمك. يقال إن كل الأشياء تعود إلى العدد واحد. فأين هو البيت النهائي لهذا الواحد؟»

ويمكن أن يتضمن هذا النوع من التمرينات أوامر متناقضة مثل: «استخدم المجراف الموجود في يدك الفارغة»، أو «امش وأنت تركب الحمار». وتأخذ هذه التمرينات في حالات أخرى أجوبة غير ذات علاقة بالأسئلة مثل: «من هو بوذا؟» الجواب: «ثلاثة كيلو غرامات من الأرز»، أو: «ما المبدأ الأساس للبوذية؟» الجواب: «ما أكبر هذه البطيخة». ومن التمرينات المشهورة في أوساط من يمارسون هذا النوع من التمارين، أن يمشي السيد أمام أتباعه وهو يحمل عصاً بيده فيقول لهم: «هذه ليست عصاً. ماذا تسمونها؟».

ويفضل أن يتم تأدية التمرينات التي تمت الإشارة إليها هنا من نصف ساعة إلى ساعة يومياً، ما لم يكن هناك سبب يمنع ذلك. فمن الضروري تأديتها كل يوم، لأن استخدامها بشكل منتظم يؤدي إلى نتائج إيجابية. وينبغي على المبتدئين أن يتجنبوا الجلسات الطويلة.

وينبغي التنويه هنا إلى أن معظم الناس يجدون تمرينات التوسط مفيدة إذا تم تنفيذها بشكل مناسب، ولكن البعض قد يجدونها

مزعجة . وإذا شعرت بأنها ستكون مزعجة لك ، فلا تعملها . وبالنسبة إلى الأشخاص الذين يقومون بتأدية هذه التمرينات ، يفضل أن يبدووا تدريجياً وأن يواصلوا إلى أبعد مدى يستطيعون بلوغه بارتياح ، كذلك يفضل أن يكون العمل بمعية شخص مدرب وذو خبرة وتحت إشرافه .

أسلوب الاسترخاء الأخير الذي سنشير إليه هنا هو الأسلوب المعروف بالاسترخاء التفاضلي أو الفارقي Differential Relaxation ، ويسهل فهم هذا الأسلوب واستخدامه بعد تدريب محدود . والنقطة الأساسية هي أن مجموعات عضلية تكون مسترخية ومجموعات أخرى تكون متوترة عندما نجلس ، أو نقف ، أو نمشي ، أو نركض ، وما إلى ذلك . فنحن ننزع إلى إحداث توتر في عضلات كثيرة في أثناء النهار ، ونحن نفعل ذلك لأننا نشغل أنفسنا بشكل كامل بما نفعل وأحياناً نبالغ في ذلك . ومن الواضح أن عضلات كثيرة تكون مسترخية عندما نكون جالسين . ولكن حتى في أثناء المشي أو الركض ، فإن عضلات الذراعين ، والكتفين ، والظهر ، والوجه يمكن إحداث استرخاء فيها .

فمُ بتحليل نشاطاتك اليومية ، وحاول تعرف مقدار الاسترخاء الذي تستطيع أن تحققه . ومن ثم عود نفسك على إبقاء العضلات مسترخية لا متوترة عندما يكون ذلك ممكناً ، وذلك هو الجزء الصعب ، فأنت ستستمر بالنسيان . وإحدى الطرق لتذكير نفسك هي أن تثبت قطعة لاصقة صغيرة على غطاء ساعتك ، وبعد ذلك فإنك

ستتذكر في كل مرة تنظر فيها إلى ساعتك أن تحدث استرخاء في العضلات القابلة للاستجابة في أثناء تأديتك أنشطتك اليومية .

وإذا تَعَلَّمَت ممارسة الاسترخاء التفاضلي، فسوف تلمس انخفاضاً عاماً في مستوى التوتر والقلق، مما يجعلك تتمتع بطاقة وحيوية أكثر مع نهاية اليوم . وقد كتب الطبيب إدموند جاكوبسون Edmund Jakobson كتابات عديدة حول استخدام هذا الأسلوب وأساليب أخرى لخفض القلق . ومن أهم كتبه كتاب «Anxiety and Tension Control: A Physiologic Approach»، وكتاب «You Must Relax: A Practical Method of Reducing The Strains of Modern Living» . وكتب طبيب آخر، هو هيربرت بنسون Herbert Benson كتابين مهمين في هذا المجال وهما كتاب «The Relaxation Response» (بالتعاون مع مريام كليبر)، وكتاب «Beyond The Relaxation Response» (بالتعاون مع وليام بروكتور) . وقد ركز بنسون في كتاباته على فوائد تعلُّم الاسترخاء بالنسبة إلى الصحة الجسمية الجيدة .

وأخيراً تذكّر أن التمرينات الجسمية أفضل أسلوب تستطيع أن تستخدمه إذا كنت ترغب في تطوير قوتك الجسدية . وإذا رغبت في الاسترخاء وخفض القلق، فإن تمرينات الاسترخاء التي تم توضيحها في هذا الفصل تساعدك على تحقيق هذا الهدف (ولمزيد من المعلومات عن الجمع بين فوائد التمرين البدني وتمرينات الاسترخاء، انظر الفصل رقم 10 من هذا الكتاب) .

## تمريعات تدبّر الضغط

(1) لكي تفهم دور الضغط في حياتك بشكل أفضل، طور سجلاً أسبوعياً كما هو مبين أدناه، وتستطيع أن تصور نسخاً إضافية من هذا النموذج للاستعمال المستقبلي. استخدم مقياساً من 1) - 100) درجة لتقديرائك.

اليوم الأول:

..... أعلى مستوى للضغط اليوم:

..... أدنى مستوى للضغط اليوم:

..... متوسط مستوى للضغط اليوم:

كان المصدر الرئيس للضغط الذي تعرضت له اليوم:

ولكي أتمكن من التعاطي مع هذا الضغط بشكل أفضل ، يجب  
أن أعمل ما يلي :

اليوم الثاني :

أعلى مستوى للضغط اليوم: .....

أدنى مستوى للضغط اليوم: .....

متوسط مستوى الضغط اليوم: .....

كان المصدر الرئيس للضغط الذي تعرضت له اليوم:



كان المصدر الرئيس للضغط الذي تعرضت له اليوم:

ولكي أتمكن من التعاطي مع هذا الضغط بشكل أفضل، يجب  
أن أعمل ما يلي:

اليوم الرابع :

أعلى مستوى للضغط اليوم: .....

أدنى مستوى للضغط اليوم: .....

متوسط مستوى للضغط اليوم: .....

كان المصدر الرئيس للضغط الذي تعرضت له اليوم:

ولكي أتمكن من التعاطي مع هذا الضغط بشكل أفضل، يجب أن أعمل ما يلي:

اليوم الخامس :

أعلى مستوى للضغط اليوم : .....

أدنى مستوى للضغط اليوم : .....

متوسط مستوى الضغط اليوم : .....

كان المصدر الرئيس للضغط الذي تعرضت له اليوم :

ولكي أتمكن من التعاطي مع هذا الضغط بشكل أفضل، يجب  
أن أعمل ما يلي:







(2) الاسترخاء هو أساس عدة أساليب متوافرة لتدبير الضغط . وفي هذا التمرين ، سوف تمارس بعض إجراءات الاسترخاء وتطور مهاراتك في هذا المجال . أولاً ، اقرأ النص التالي :

من أجل أن تبدأ ، اجعل كل عضلات فروة رأسك تسترخي . دَعُ كل التوتر والضغط يخرج من هذه العضلات واجعلها تسترخي تماماً . أوْعِزْ إلى تلك العضلات أن تسترخي . والآن ، انتقل إلى عضلات مقدمة الرأس . دَعُ العضلات في هذا الجزء تسترخي ، ثم انتقل إلى الوجه وأوعِزْ إلى كل العضلات في الخدين والفك أن تسترخي . دَعُ الفك يتدلى قليلاً . اجعل كل عضلات رأسك تسترخي . والآن دَعُ عضلات عنقك تسترخي . أخرج كل التوتر والشد من هذه العضلات ودعها تسترخي . انتقل إلى كتفك واطرد كل التوتر من هذه العضلات . وانتقل عبر الذراعين إلى المرفقين ، جاعلاً كل هذه العضلات

تسترخي . ثم انتقل إلى الأجزاء الأمامية من الذراعين، فالرسغين، فاليدين، فأصابع اليدين، جاعلاً كل هذه العضلات تسترخي . وتأمل كيف أن ذراعيك يكادا يسقطان عن جسمك . والآن اجعل عضلات الصدر تسترخي . خذ نفساً عميقاً، وفي أثناء الزفير، دَع كل عضلات الصدر تسترخي . اطرِد كل التوتر والضغط من هذه العضلات، وبعد ذلك انتقل إلى عضلات البطن . اجعل كل هذه العضلات تسترخي وتهدأ . ثم انتقل إلى الظهر من أعلاه إلى أدناه، مُحدِّثاً استرخاءً في كل عضلاته الصغيرة . وبعد ذلك دَع الاسترخاء يعم كل أجزاء الظهر . والآن انتقل إلى عضلات الخصر، والحوض، والفخذين . دَع هذه العضلات تسترخي واطرِد كل التوتر منها . وانتقل إلى الركبتين، جاعلاً كل عضلاتهما تسترخي . وانتقل إلى بطني الرجلين، والكاحلين، والقدمين، وأصابع القدمين . استرخ، ودَع الضغط والتوتر يخرجان من كل جسمك . اجعل كل عضلة تسترخي وتهدأ . استرخ من أعلى رأسك إلى أخمص قدميك . خذ نفساً عميقاً، وفي أثناء الزفير، اطرِد كل التوتر والضغط خارج جسّدك . دَع كل عضلة تسترخي عميقاً ودَع موجة من الهدوء تغطي على جسمك . خذ نفساً عميقاً آخر، ودَع كل التوتر والضغط يخرجان من جسّدك وأنت تزفر . وقُل لنفسك : «إنني أشعر بالسلام والهدوء» .

وإذا كان أحد أجزاء جسّدك غير مسترخٍ استرخاءً كاملاً، ركز

عليه وكرر تعليمات الاسترخاء لذلك الجزء غير المسترخي .  
وتستطيع عمل ذلك التمرين بمفردك، ولكن الأفضل أن تعمله  
مع شريك . فإذا كان لك شريك، تبادلا الأدوار بقراءة  
التعليمات السابقة لبعضكما البعض . وإذا نُفِّذت التمرين  
بمفردك، تستطيع أن تقرأ التعليمات وأنت في حالة استرخاء،  
أو أن تسجل تلك التعليمات على شريط وتستمع إليه من  
المسجل لتستطيع التركيز على الاسترخاء بدلاً من القراءة،  
وإعط نفسك درجة على مقياس من (1 - 100) للاسترخاء  
لتقييم مدى استرخائك قبل أن تبدأ التمرين .

الدرجة قبل تمرين الاسترخاء: .....

وبعد الانتهاء من تمرين الاسترخاء، قيم مستوى استرخائك .

الدرجة بعد تمرين الاسترخاء: .....

اكتب فقرة موجزة عن أفكارك وردود أفعالك عن التمرين في  
الفراغ أدناه:

---

---

---

---



(3) كرّر العملية الموصوفة في البند رقم (2)، ولكن اجعل المجموعات العضلية تتوتر قبل أن تجعلها تسترخي. فعلى سبيل المثال:

اجعل عضلات مقدمة الرأس وفروته توتر في بادئ الأمر. دعها تصبح مشدودة ومتوترة. ثم، دَع تلك العضلات تسترخي، واطرد كل الضغط منها ودعها تستريح بشكل كامل. ابدأ بعضلات فروة الرأس وانتقل بعد ذلك إلى عضلات مقدمة الرأس. والآن، اجعل كل عضلات الوجه، والخددين، والفك تتوتر بشدة. اشعر بالتوتر. ثم اجعل هذه العضلات تسترخي، وهكذا.

كرّر هذا الإجراء لأي جزء غير مسترخ استرخاءً كاملاً من أجزاء جسمك. افعل ذلك بمفردك أو بالتناوب مع شخص آخر كما ذكرنا سابقاً. وقيّم مستوى استرخائك (على مقياس من 1 - 100 درجة).

درجة الاسترخاء قبل تمرين التوتر/ الاسترخاء: .....

درجة الاسترخاء بعد تمرين التوتر/ الاسترخاء: .....

(4) قارن بإيجاز بين تمرينَي الاسترخاء. أيهما كانت نتائجه أفضل بالنسبة إليك؟



(5) اختر الآن مكاناً تستطيع أن تكون فيه بمفردك دون أن يزعجك أحد ليتسنى لك تأدية بقية هذا التمرين بمفردك. وفي البداية، كُنْ في وضع مريح. واقرأ تعليمات الاسترخاء، وبعد أن تصبح في حالة استرخاء، كرر ثلاث جمل تعتقد أنها ستساعدك على أن تسترخي أكثر، مثل: «إنني أشعر بسلام وسكينة». ومن ثم فكر بمشهد مسالم جداً كبحيرة مثلاً، أو مرج، أو أي شيء آخر. واستخدم هذا التخيل لتسترخي أكثر. وبعد بضع دقائق، افتح عينيك.

قيّم مستوى استرخائك على مقياس من 1 - 100 درجة.

درجة الاسترخاء قبل التمرين: .....

درجة الاسترخاء بعد التمرين: .....

(6) اكتب أفكارك مقارنة بين تمارين الاسترخاء الثلاثة، وقرّر أيها كان أفضل إليك.

---

---

---

---

---



(7) يتأثر التنفس بمستوى الضغط النفسي تأثراً كبيراً. فالتنفس السطحي (تنفس الصدر) يرتبط بالمستويات العالية من الضغط. وأما التنفس العميق (تنفس البطن) فيرتبط بالمستويات المتدنية من الضغط. ويمكن أحياناً خفض مستوى الضغط بتغيير التنفس من تنفس سطحي إلى تنفس عميق. حاول أن تمارس التمرين التالي لكي تتنفس تنفساً عميقاً بشكل أفضل:

في البداية، تمدد على الأرض أو اجلس على كرسي. ومن ثم ضع إحدى يديك على بطنك فوق السرة مباشرة، وضع يدك الثانية على منتصف صدرك، تنفس بشكل طبيعي وحدد باللمس وبالملاحظة حركة يديك لتعرف هل أنت ممن يتنفسون تنفساً سطحياً أم تنفساً عميقاً. فإذا كنت ممن يتنفسون تنفساً سطحياً، فإن يدك الموضوعة على صدرك ستتحرك أكثر وستشعر بها أكثر، وإذا كنت ممن يتنفسون بعمق، فسوف تلاحظ الشيء نفسه في يدك الموضوعة على بطنك. اكتب عن نوع تنفسك:

---

---

---

---



وباستطاعتك أن تزيد هذا الأثر برفع كتفيك أو بتحريك ذراعيك قليلاً عن مركز الجسم أثناء التنفس . مارس التنفس العميق من ثلاث إلى خمس مرات عدة مرات يومياً . ومع مرور الوقت ، ستستطيع أن تدرب نفسك على التنفس العميق . وعندما تجد أن مستوى توترك أخذ يزداد في أثناء النهار ، خُذ نفساً عميقاً وخلال عمل ذلك ارفع كتفيك وابعُد ذراعيك قليلاً عن جسمك . واحبس نفسك لثانية أو ثانيتين وتنهّد وأنت تزفر . وسيفضي ذلك فوراً إلى انخفاض مستوى توترك قليلاً .

(9) قارن في الفراغ أدناه بين تمرين التنفس وتمارين الاسترخاء الأخرى . أيهما حقق نتائج أفضل بالنسبة إليك؟

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

(10) تفضي عدة تمارين للاسترخاء والتوسط إلى تحسن مستوى فهم الذات. وقد تجد أن تمرين التركيز التالي مثير لاهتمامك. والتركيز Focusing أسلوب يهدف إلى مساعدة الشخص على تحديد المشاعر ووصفها بشكل أفضل. جرب هذا الأسلوب مستخدماً التعليمات التالية؛ وإذا شعرت بعدم الارتياح عند تأدية أي من هذه التمارين، توقف عنها وافتح عينيك. فافتقار هذه التمارين إلى التنظيم يزعج بعض الناس. وإذا تبين أنها مزعجة، ينبغي إيقافها:

اجلس في وضع مريح. أغمض عينيك ونفذ تمرين استرخاء موجز. وقد ترغب في استخدام أحد التمارين التي تعلمتها سابقاً أو استخدام تمرين التنفس العميق محدثاً استرخاء في كل عضلاتك وأنت تزفر.

أذهب ذهنياً في جسمك إلى المكان الذي تشعر فيه عادة بأحاسيس جسمية عندما تتعرض للضغط والتوتر. وقد يكون ذلك المكان معدتك، أو صدرك، أو عنقك، أو كتفيك، أو ظهرك، أو أي جزء آخر. ركّز على ذلك الجزء، وتذكّر الأحاسيس الجسمية التي تشعر بها عادة في هذا الجزء من جسمك عندما تتعرض للضغط والتوتر.

ركّز الآن على الشعور أو الانفعال الجسدي عندما تتعرض للضغط والتوتر.

وفي أثناء تركيزك على الشعور، أسأل نفسك ما الذي يقوله لك ذلك الشعور بالكلمات. وبعبارة أخرى، ما معنى ذلك الشعور؟ وبعد الانتهاء من هذه المهمة، افتح عينيك وأجب عن الأسئلة في البتدين رقم 11 - 14.

(11) أي أجزاء جسمك اخترت كجزء تشعر فيه عموماً بالضغط والتوتر؟

---

---

---

---

---



(14) ما الكلمات أو المعاني التي خطرت في بالك عندما حاولت أن  
تصف شعورك؟

(15) ما مدى شعورك بالراحة في أثناء تأديتك هذا التمرين (استخدم مقياساً من صفر - 100، حيث الدرجة صفر تعني راحة تامة، والدرجة 100 تعني عدم الراحة بالمرّة).

الدرجة: .....

(16) اختر أحد أساليب التوسط التي تَمَّت مناقشتها في هذا الفصل وحاول تنفيذها. صف خبرتك وأفكارك حول هذا التمرين. حاول أساليب أخرى إذا رغبت وقارن بينها:

