

obeikandi.com

الفصل الثامن

الاسترخاء التدريجي بالتفكير

obeikandi.com

سنقدم لك في هذا الفصل شرحا مفصلا لأحد التمرينات المطولة في الاسترخاء . وقد أطلقنا عليه مفهوم الاسترخاء بالنقيض ، لأنه يعتمد علي شد العضلات وإرخائها عضوا عضوا . ومن المتوقع أنك بقراءة هذا الفصل وممارسة التدريب المطول الذي يشملها ، ستخرج بمعلومات وافية عن هذا الأسلوب بما في ذلك :

- الوضعية التي يجب أن يأخذها الجسم عند الممارسة .
- المنطقة التي سيتم تعريضها للاسترخاء .
- الهدف أو الأهداف النفسية التي يهدف البرنامج لتحقيقها .
- وأخيرا الشروط التي ينبغي إتباعها لتحقيق درجة عالية من الكفاءة .

والآن إلي بعض التفاصيل.

الوقت : الرقود أو الجلوس ويفضل الجلوس في بدايات التدريب .

المنطقة : كل أعضاء الجسم بطريق شد وإرخاء أعضاء الجسم عضوا عضوا .

الهدف :

٧ تحقيق الاسترخاء العضلي للتخلص من التقلصات العضلية والتوتر .

٧ الراحة النفسية ومشاعر الاطمئنان والسلام النفسي التي ستشعر بها بعد ممارسة هذا التدريب ستطلعك على نحو مباشر عن الصلة الوثيقة النفس والبدن ، وستعلم منها أن من الممكن للمرء أن يتحكم في جسمه وفي حالته النفسية بالتوتر أو الاسترخاء والهدوء .

٧ سيمكنك أن تستخدمه إما مستقلا للتخفيف من التوتر النفسي والإجهاد أو مع الأساليب الأخرى في العلاج النفسي السلوكي للتخلص من أعراض القلق الاجتماعي ، ومختلف المخاوف المرضية الأخرى .

٧ يستخدم أيضا مع الأساليب الطبية الأخرى للتحكم في الأمراض العضوية النفسية مثل ارتفاع ضغط الدم ، وأمراض القرحة ، واضطرابات النوم .

٧ التخفف من الألم في عيادات الأسنان، وخلال العمليات الجراحية العامة.

الاجراءات: لاحظ أن إجراءات الاسترخاء العضلي تتفاوت من حيث المدة وطول فترة الممارسة، فبعض التدريبات قد تستغرق نصف ساعة خاصة في البداية، والبعض الآخر قد يستغرق ما بين خمس أو عشر دقائق بحسب نوع التدريب المستخدم وبحسب خبرة الشخص ونجاحه في ممارسة التدريبات.

وبالرغم من أن من المهم أن تتم الاجراءات الأولى من التدريب على يد معالج نفسي مدرب، فإن من الممكن استخدامها ذاتيا. وسواء فضل الراغب في ممارسة تدريبات الاسترخاء بتوجيه من المعالج وبحضوره، أو بتوجيه ذاتي فإن من المفيد أن تتبع طريقة منظمة بأن تستلقي في وضع مريح عند بداية التدريب. وأن تتأكد من هدوء المكان وخلوه من المشتتات. انتبه للمكان الذي سترقد عليه بحيث يجب أن يكون مريحا.. ولا توجد به أجزاء نافرة أو ضاغطة على بعض أجزاء الجسم. لأ يوجد بالضرورة وضع محدد للجسم خلال الممارسة، إذ يمكن أن تمارس هذا الأسلوب راقدا أو نائما، أو أنت جالس في وضع مريح، وربما وأنت واقف في بعض الحالات.

للاطلاع على الإجراءات التفصيلية المطلوبة لتنفيذ هذا التمرين، أنظر الصفحات التالية.

الإجراءات التفصيلية للتدريب على الاسترخاء بالنقيض

اليدين والذراعان

§ استلق الآن على مكان مريح أريكة أو كرسي أو سرير وفي وضع مريح لجسمك كله بقدر استطاعتك.

§ أغمض عينيك، أو ارخهما في هدوء، وأصغ إلى.

§ سأنبهك الآن لبعض الاحساسات أو التوترات في جسمك وسأبين لك بعدها أنه باستطاعتك أن تقلل منها وان تتحكم فيها(انتظار لعشر ثواني).. جميل !.

§ إن جسمك الآن لا يزال في وضعه المريح ولا زالت عيناك مغمضتان في استرخاء لطيف (لحظة صمت).

§ وجه انتباهك إلى ذراعك اليسرى أولا. كل انتباهك الآن وتركيزك على ذراعك اليسرى الذراع اليسرى بشكل خاص، أغلق راحة يدك اليسرى. . أغلقها بإحكام وبقوة (لحظة

صمت) لاحظ أن عضلات يدك الآن وعضلات مقدمة الذراع اليسرى تنقبض وتوتر، وتشتد انتبه لهذا التوتر والشد. لاحظته.

§ والآن دع هذا. . افتح يدك اليسرى وأرخها. . وضعها على مكان مريح على مسند الأريكة أو على فخذيك أو بطنك، أو في أي وضع يشعرك بالراحة.

§ لاحظ الفرق بين ما كان عليه ذراعك الأيسر من شد وتوتر وما هو عليه الآن من استرخاء (عشر ثواني صمت).

§ والآن مرة أخرى كرر ذلك. . أغلق راحة يدك اليسرى بإحكام وقوة ولاحظ التوتر والشد من جديد. لاحظته ثم من جديد دع هذا كله. افتح يدك اليسرى ودعها في الوضع المريح ولاحظ ما كانت عليه من توتر وما هي عليه الآن من استرخاء (١٠ ثواني صمت)

§ لتتجه الآن ليدك اليمنى. أغلق بإحكام راحة اليد اليمنى ولاحظ التوتر في اليد اليمنى والذراع (٥ ثواني صمت). والآن استرخ، أستمري وضعك المريح وأرخ يدك اليمنى. لاحظ الفرق فيما كانت عليه من توتر وما هي عليه الآن في وضعها المريح. استمتع بهذا الانتقال وحاول أن تتذوقه (١٠ ثوان).

§ كرر هذا من جديد أغلق راحة يدك اليمنى بإحكام وقوة. لاحظ ما هي عليه من شد وتوتر. أرخها ودعها في وضع مريح فاردا أصابعك باسترخاء كأنها فرشاة.

§ لاحظ أيضا أن هناك تميلًا ولينا قد بدأ ينتشر في ذراعيك اليمنى اليسرى.

§ ذراعاك الآن كلاهما يسترخيان. . . ويسترخيان.

§ والآن دعنا نتجه إلى راحة اليد. أثن راحتيك كليهما إلى الخلف إلى أن تشعر بالشد والتوتر في المعصم وظهر اليد. ادرس هذا التوتر، ولاحظه.

§ والآن أسترخ وعد بمعصميك إلى وضعيهما المريح، ولاحظ الفرق بين التوتر الاسترخاء (عشر ثوان).

§ كرر هذا مرة أخرى. اثن معصمك إلى الخلف واشعر بالشد في مقدمة الذراع وخلف راحة اليد. ثم استرخ وأرخ معصميك. . عد يهما إلى وضعيهما المريح. . دع نفسك على سجيتهما. وأشعر باسترخاء أكثر وأكثر.

§ والآن أطبق بإحكام كفيك، واثنيهما في المقدمة في اتجاه الذراعين إلى أن تشعر بتوتر عضلات أعلى الذراعين في ذلك الجزء الممتد من الرسغ حتى الكوع. حاول أن تدرس التوتر وان تحسه.

- § والآن استرخ واسقط ذراعيك بجانبك ولاحظ الفرق بين التوتر السابق في عضلات الذراع وما هي عليه الآن من الاسترخاء الذي تحسه الآن (عشر ثوان صمت) .
- § كرر هذا مرة أخرى . اقبض كفيك بإحكام وأنتهما في اتجاه الكتفين محاولاً أن تلمسهما بقبضتك . توقف واسقط ذراعيك واسترخ .
- § انتبه الآن للتناقض بين التوتر والاسترخاء . دع تلك العضلات على سجيتهما أكثر فأكثر (عشر ثوان) .

الكتفاه:

- § والآن دعنا نتحول إلى منطقة أخرى أي الكتفين . ارفع كتفك كما لو كنت تريد لمس أذنك بكتفك .
- § لاحظ التوتر الذي يظهر في الكتفين وفي عضلات الرقبة ادرس هذا التوتر ولاحظه .
- § توقف . . استرخ . . عد بكتفك إلى وضع مريح .
- § دع عضلاتك على سجيتهما أكثر فأكثر . لاحظ من جديد الفرق والتعارض بين التوتر .
- § كرر ذلك مرة أخرى . ارفع كلا الكتفين كأنك تريد أن تلمس بهما الأذنين . لاحظ التوتر في الكتفين والرقبة . ادرس هذا التوتر في تلك العضلات .
- § والآن استرخ أرخ عضلات كتفك ، وعد بهما إلى وضع مريح .
- § ادرس التعارض بين التوتر والاسترخاء من جديد (عشر ثوان) .

الوجه:

- § تستطيع أيضاً أن تتعلم كيف ترخي مختلف عضلات وجهك .
- § الآن عليك أن تغمض عينيك ، وأن تجعد جبهتك وحاجبيك إلى أن تشعر بأن عضلات الجبهة قد اشتدت وأن جلدها قد تغضن (تكرمش) .
- § والآن استرخ ، وعد بعضلات الجبهة إلى وضعها المسترخي .
- § أرخها أكثر فأكثر (عشر ثوان) .
- § كرر هذا من جديد غمض جبهتك . ولاحظ التوتر في منطقة الجبهة ، وأعلى العينين . والآن أرخ الجبهة ، واسترخ بعضلاتها . ولاحظ من جديد التعارض بين التوتر والاسترخاء في الجبهة (عشر ثوان) .

العينة:

- § والآن أغلق عينيك بإحكام . أغلقها بإحكام وقوة حتى تشعر بالتوتر قد أخذ يشمل كل المنطقة المحيطة والعضلات التي تحكم حركات العينين (خمس ثوان) .
- § والآن أرخى تلك العضلات ولاحظ التعارض بين التوتر السابق والاسترخاء (عشر ثوان) .
- § كرر هذا من جديد . أغلق عينيك بإحكام وقوة . والتوتر يشملهما . استمر (٥ ثوان) .
- § والآن استرخ . . ودع عضلات عينيك على سجيتها في وضعها المريح المغلق (١٠ ثوان) .

الفكاه والأسنانه:

- § والآن أطبق فكيك وأسنانك بإحكام كما لو كنت تعض على شيء . لاحظ التوتر في الفكين . (٥ ثوان) .
- § والآن دع فكيك واسترخ .
- § أترك شفتيك منفرجتين قليلا ، لاحظ التعارض بين التوتر والاسترخاء في منطقة الفكين (١٠ ثوان) .
- § مرة أخرى أطبق الفكين . لاحظ ما فيها من توتر (٥ ثوان) .
- § والآن دع ذلك وارك نفسك على سجيتها ، مسترخيا أكثر فأكثر (١٠ ثواني) .

الشفاه:

- § والآن انجه إلى شفتيك ، زمهما وضمهما معا ، واضغط بكل منهما على الأخرى بإحكام . جميل . اضغط كل منهما على الشفة الأخرى ، ولاحظ التوتر الذي بدأ ينتشر حول الفم .
- § والآن استرخ وأرخ عضلات شفتيك باعدهما عن بعضهما ودع ذقنك في وضع مريح .
- § مرة أخرى اضغط شفتيك وادرس التوتر المحيط بالفم .
- § استمر (٥ ثوان) .
- § لاحظ كيف أن مختلف تلك العضلات قد بدأت تتراخي بعد هذا الشد والاسترخاء المتوالي .
- § الآن مختلف عضلاتك جميعها مسترخية في وضع هادئ ، بما فيها: اليدين ، وأصابع اليدين ، والذراعان ، والشفتان ، والجبهة ، والفم ، والكتفان .

الرقبة:

§ والآن لتنتجه إلى الرقبة .

§ اضغط برأسك إلى الخلف على الوسادة التي تستند عليها .

§ اضغطها إلى أن تشعر بتوتر في خلف الرقبة والجزء الأعلى من الظهر بالذات .

§ استمر (١٠ ثوان) .

§ أدرس ذلك

§ والآن دع ذلك .

§ وعد برأسك إلى وضع مريح .

§ حاول أن تتمتع بالفرق بين التوتر والاسترخاء العميق الذي أنت عليه الآن . استمر الآن فيما

أنت فيه ، أكثر فأكثر ، وأعمق فأعمق بقدر ما تستطيع (١٠ ثوان) .

§ كرر هذا من جديد شد برأسك إلى الخلف . ولاحظ التوتر المستمر . استمر في ذلك لحظة (٥

ثوان) .

§ والآن دع ذلك وانتقل إلى استرخاء عميق . . . عميق (١٠ ثوان) .

§ والآن مد رأسك إلى الأمام ، كما لو كنت ستدفن ذقنك في صدرك .

§ لاحظ التوتر الذي يحدث الآن في الرقبة (٥ ثوان) .

§ والآن استرخ . دع كل هذا واسترخ على سجيتك (١٠ ثوان) .

§ كرر ذلك . ادفن ذقنك في صدرك . استمر في ذلك قليلا (٥ ثوان) .

§ والآن استرخ أكثر فأكثر (١٠ ثواني) .

الجزء الأعلى من الظهر:

§ والآن إلى عضلات الجزء الأعلى من الظهر .

§ قوس ظهرك . قوسه كما لو كان صدرك سيلامس البطن .

§ لاحظ التوتر في الظهر ، خاصة في الجزء الأعلى (٥ ثوان) .

§ والآن استرخ ، وعد بجسمك إلى وضعه الطبيعي فarda ظهرك في وضع مريح سواء أكنت على

كرسي أم أريكة .

§ لاحظ الفرق بين التوتر السابق في الظهر والاسترخاء الحالي . (١٠ ثوان) .

§ مرة أخرى قوس الظهر .

§ لاحظ التوتر المستثار .

§ استمر قليلا (٥ ثوان) .

§ والآن عد بعضلات ظهرك إلى وضعها المسترخي ، تاركا كل شيء على سجيته (١٠ ثواني) .

§ والآن خذ نفسا عميقا . شهيقا عميقا .

§ لاحظ الآن أن التوتر قد أخذ ينتشر في الصدر . . وفي أسفل البطن (٥ ثوان) .

§ وانفث الهواء للخارج . واستمر في تنفسك العادي . ولاحظ من جديد التعارض بين ما عليه

الآن صدرك وبطنك من استرخاء وما كانتا عليه هاتين المنطقتين من توتر (١٠ ثوان) .

§ أعد ذلك من جديد .

§ خذ شهيقا عميقا ، واكتمه ، ولاحظ التوتر ، والعضلات التي تشتد .

§ والآن أزفر وتنفس بطريقة عادية ومريحة ، تاركا عضلات الصدر والبطن في استرخاء أكثر

فأكثر كلما تنفست (١٠ ثوان) .

منطقة البطن والمعدة من الداخل :

§ والآن اقبض عضلات البطن . شدّها إلى الداخل . حافظ على هذا الوضع قليلا .

§ والآن استرخ ، ودع تلك العضلات تترأخي . استرخ ودع نفسك على سجيته (١٠ ثوان) .

§ أعد هذا من جديد شد عضلات بطنك بإحكام إلى أن تشعر بتوترها . لاحظ هذا التوتر

وادرسه (٥ ثوان) .

§ والآن استرخ ودع كل شيء يتراخي في عمق أكثر فأكثر . توقف عن أي شد ، وتخلص من أي

توتر في أي عضل ولاحظ التعارض بين التوتر والاسترخاء الحالي (١٠ ثوان) .

الفخذان :

§ والآن أفرد ساقيك وأبعدهما عن بعضيهما بقدر ما تستطيع .

§ أفردهما حتى تلاحظ التوتر المستثار في منطقة الفخذ (٥ ثوان) .

§ والآن أسترخ ودع ساقيك يسترخيان ولاحظ الفرق من جديد بين التوتر

السابق للفخذين وما هما عليه الآن من وضع مريح ، واسترخاء محسوس (١٠ ثوان) .

§ أعد هذا من جديد . ألصق ركبتك ، وأبعد رجلك بقدر ما تستطيع حتى تحس بتوتر شديد في

الفخذين (٥ ثوان) .

§ والآن استرخ . أرخ عضلات جسدك دع كل الأعضاء على سجيتهما وتخلص من كل الشد الذي حدث في الفخذين (١٠ ثوان) .

الساقه والقدمه :

§ والآن إلى بطن الساق . حاول أن تشد عضلاتها بان تشنى قدميك إلى الأمام في اتجاه الوجه انتبه إنك عندما تشنى قدميك في اتجاه الوجه ستشعر بالشد والتوتر

§ والانقباضات في بطن الساق وفي القصبة على السواء .

§ والآن استرخ بالقدمين وأعدّها إلى وضعيهما السابق ، ولاحظ من جديد الفرق بين الشد والاسترخاء (١٠ ثوان) .

والآن هذه المرة : اثن قدميك للخلف في اتجاه رسغ القدم ، محاولاً أن تجعل أصابع القدمين ممتدة في اتجاه الرأس ولاحظ الشد في قصبتي الساقين وبطنهما استمر قليلاً .

Ⅶ والآن عد إلى سجيته مسترخياً بكل عضلاتك إلى وضعيهما السابق . ساعد نفسك على الاسترخاء اعمق وأعمق من قبل (١٠ ثوان) .

Ⅶ والآن إن كل المناطق الرئيسية في جسمك مسترخية تقريباً وأنت تلاحظ الفرق بين التوتر والاسترخاء . وتلاحظ أنك تستطيع أن تشد عضلات جسمك وإن توترها ، وبنفس القدر تستطيع أن تسترخي بجسمك كله .

مراجعة ختامية لكل الأعضاء :

Ⅶ أنك تسترخي ، وإذا لم تكن بعض أعضائك مسترخية فحاول أن ترخيها . راجع معي من أسفل إلى أعلى كل عضلات أعضائك إذا لم تكن مسترخية فأرخها حالا . .

Ⅶ عضلات القدم وبطن الساق والرسغ جميعها مسترخية (٥ ثوان)

Ⅶ أرخ عضلات الفخذين ، والركبة ، وبطن الساق القصبة (٥ ثوان) .

Ⅶ العجز والردفان مسترخيان (٥ ثوان)

Ⅶ البطن وأسفل الظهر والوسط (٥ ثوان) وأعلى الظهر .

Ⅶ والصدر ، والكتفان (٥ ثوان) .

Ⅶ راحة اليد والأصابع والذراعان (٥ ثوان)

Ⅶ الرقبة والوزور (٥ ثوان) . .

٧ جبهتك مسترخية (٥ ثوان).

٧ كل عضلاتك مسترخية ومستلقية في وضع مريح . .

٧ والآن استمر في الوضع المريح وسأعد من واحد إلى عشرة . . وفي كل مرة حاول تسترخي اعمق فأعمق . .

١ ٧ (انتظر من ٥ : ١٠ ثواني بين كل رقم والآخر .

٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩ ١٠

٧ جميل إنك قد أخذت قسطا وافيا من الاسترخاء الآن . . وسأعد تنازليا من خمسة إلى واحد وعندما اصل إلى واحد ستفتح عينيك ، وتجلس ، وتستيقظ في نشاط هادى .

٥ ٤ ٣ ٥ ١

٧ عيناك الآن مفتوحتان ، وأنت الآن يقظ وفي كامل نشاطك وحيويتك ، وتشعر بقوة هادئة تغمر جسمك كله .

ملاحظات حول استخدام الاسترخاء التدريجي بفاعلية:

قبل أن تبدأ الممارسة:

- مارس هذا التمرين في جو خال من الضوضاء في المنزل أو العمل .
- تأكد من انك لن تتعرض للتشتت علي الأقل طوال مدة ممارسة هذا التمرين ، بما في ذلك الزيارات المفاجئة أو الاتصالات الهاتفية (من الأفضل أن تغلق التليفون (الهاتف) خلال فترة التمرين).
- تدرب مسبقا علي أسلوب التنفس السليم من البطن .
- اجلس أو ارقد في مكان مريح . حرك جسمك في الأوضاع المختلفة حتى يأخذ وضعه المريح .
- ارتدي ملابس مريحة ، أو على الأقل تحرر من حذائك ، واجعل من أربطة العنق والأحزمة إن كانت هناك ضرورة لها متسعة وغير ضاغطة على أعضاء الجسم .
- أغلق عينيك إن أحببت أو اسبلهما .
- وجه تركيزك وانتباهك للجسم والعضلة التي تقوم بتدريبها .
- عد بتركيزك دائما للجسم إذا وجدت أن انتباهك قد بدأ يتشتت هنا أو هناك .
- استخدم قوة الإيحاء بأنك هادى ومطمئن على الأقل خلال لحظات الممارسة .

- مارس هذا التدريب مرتين يوميا على الأقل .
- لانتهم بدقة ماتقوم به ، ولا تقلق بشأن صحته .
- تجنب القيام بالاسترخاء بعد النوم .
- يفضل أن تقوم بتسجيل التعليمات بصوت هادئ وعميق على شريط تسجيل للمحافظة بقدر المستطاع علي التركيز الذهني وتجنب الانشغال والتشتت بسبب عملية التذكر أو استرجاع التعليمات ، خاصة في البدايات الأولى من التدريب .
- ابدأ بتدريب عضو واحد في البداية على الاسترخاء بحسب الطريقة المبينة في الإطار الآتي .

البداية بعضو واحد :

ابدأ بتدريب عضو واحد في البداية على الاسترخاء ويفضل أن يكون الذراع كما في الخطوات الآتية :

- 0 اغلق راحة يدك اليسرى بإحكام وقوة.
- 0 لاحظ أن عضلات اليد ومقدمة الذراع اليسرى تنقبض وتوتر وتشد.
- 0 افتح راحة يدك اليسرى بعد ثوان معدودة ، أرخها وضعها في مكان مريح على مسند الأريكة .لاحظ أن العضلات أخذت تسترخي وتثقل.
- 0 كرر هذا التمرين عددا من المرات حتى تدرك الفرق بين التوتر والشد العضلي في الحالة الأولى ..والاسترخاء الذي ينجم بعد ذلك عندما تفرد راحة يدك اليسرى ، وإلى أن تتأكد من أنك أدركت الفكرة من الاسترخاء العضلي .وأنه بإمكانك ضبط عضلات راحة يدك اليسرى.
- 0 كرر هذا التمرين (الشد والإرخاء) مع بقية العضلات الأخرى.

بعد اكتساب القدرة على التحكم في التوتر العضلي والاسترخاء في جميع أعضاء الجسم عضوا فعضوا بالطريقة السابقة ، سيمكنك في المرات التالية استغراق وقت أقل من ذلك.

- ١ . عندما تكتسب القدرة على الاسترخاء بهذا النظام السابق ، سيمكنك في مواقف تالية من أن تسيطر ببسر على بقية أعضاء الجسم في المناطق التي تريدها أن تسترخي ، وتلك التي تريدها أن تبقى في حالة يقظة ونشاط . ففي بعض المواقف قد تحتاج إلى الإبقاء على أجزاء

معينة من الجسم في حالة نشاط، و أن نبقي على العضلات الأخرى غير المستخدمة في هذا الموقف في حالة استرخاء وسلبية لتجنب التعب والإرهاق السريع. خذ مثلاً، مواقف قيادة سيارة: نحن عادة نحتاج للعينين والقدمين واليدين في حالة من النشاط واليقظة، والتأهب، لكن بالطبع يمكن الإبقاء على بعض العضلات الأخرى في حالة استرخاء مثل عضلات الكتفين والظهر، والبطن والساقين. حتى وأنت تقوم بأداء بعض الأعمال التي تحتاج للتركيز الشديد مثل قيادة سيارتك. لاحظ أنه يمكنك أن تكون مسترخياً وأنت في قمة النشاط.

٢. من المهم بالنسبة لهذا التمرين أو غيره من تمارين الاسترخاء أن:
- ٧ تستخدم قوة الإيحاء والتركيز الفكري لمساعدتك على الوصول إلى إحساس عميق بالاسترخاء العضلي في لحظات قصيرة. لهذا من المفيد أن تدرب التفكير على التركيز في عمليات الشد والاسترخاء العضليين بالطريقة السابقة. إذا وجدت أن تفكيرك يهيم في موضوعات أخرى أعده إرادياً إلى الإحساس بالجسم، وإلي صوت التعليمات.
 - ٧ لا تيأس إذا عجزت عن الوصول إلى حالة عميقة من الاسترخاء.. فإن التكرار من شأنه أن يمكنك من ضبط الجسم بإيقائه في حالة استرخاء إن عاجلاً أو آجلاً.