

obeikandi.com

الفصل التاسع  
الاسترخاء العميق

obeikandi.com

لعل أهم ما يميز الاسترخاء العميق عن الاسترخاء التصاعدي بالطريقة السابقة، أن الاسترخاء العميق يتجاهل استخدام عنصر الشد والتوتر العضلي الذي لاحظناه في حالة الاسترخاء التصاعدي بالنقيض .

فضلا عن هذا يستند الاسترخاء العميق على استخدام الإيحاءات اللفظية التي تشجع على مزيد من العمق والاستغراق في الاسترخاء أكثر فأكثر (مثلا: إنك تشعر باسترخاء أعمق فأعمق، كل أعضاء جسمك الآن ساكنة في استرخاء عميق، الاسترخاء يمتد ويتشتر في كل أعضاء الجسم . . . وهكذا).

كما نستخدم في حالات الاسترخاء العميق أساليب أخرى تساعد على الوعي بعملية الاسترخاء أكثر من النوع التصاعدي (مثل: ممارسة التنفس العميق والتطمين الذاتي).

ويشجع المرء في حالة الاسترخاء العميق على أن يدرب نفسه علي تطوير بعض الكلمات أو الإيحاءات اللفظية التي تنقله مباشرة لدرجات أعمق من الطمأنينة والاسترخاء، مثل " أنا الآن مطمئن " أو "إنني أشعر بالراحة والسلام " أو " كل شيء يسير على مايرام " . . الخ . وتساعد مثل هذه الكلمات على استحضار حالة الاسترخاء والراحة بمجرد تكرارها أو ترديدها في المواقف الخارجية أو عند التعرض لمصادر التوتر، دون ان تكون هناك حاجة لممارسة التدريبات التفصيلية .

وبالرغم من أنه يمكن الاعتماد على أى من النوعين من الاسترخاء العميق او الاسترخاء بالنقيض كل على حده للتخلص من التوترات وأنواع القلق المختلفة، فقد تبين أن بعض الأشخاص دون البعض الآخر، يستجيب لأحد التدربيين بصورة أفضل من النوع الآخر .

فهناك طائفة من الأشخاص تجد في الاسترخاء المتصاعد بالنقيض عبئا عضليا وتحتاج ممارسته منهم جهدا ووقتا قد يتعارضوا مع أهداف الاسترخاء كطريقة تحقق الطمأنينة والراحة .

فضلا عن أن البعض قد يجد صعوبة في ممارسة الاسترخاء بالنقيض بسبب تدخل عمليات

الشّد في تعطيل بعض أعضاء الجسم عند ممارسة بعض النشاطات الأخرى كالكتابة، أو انشغال بعض أعضاء الجسم في قيادة السيارة، مثلاً.

كذلك، يشعر البعض بالحرج الاجتماعي، إذا أحس أو توقع أن يشاهده الآخرون وهو يقوم بعمليات الشّد والاسترخاء.

ولهذا من الأفضل في مثل هذه الحالات و بالنسبة لهذا النوع من الأشخاص، أن ندرب الواحد أو الواحدة على الاسترخاء العميق الذي يسمح لهم بالدخول مباشرة وبسرعة نسبية في الاسترخاء المنشود.

على أن البعض الآخر، يصعب عليه الاقتناع بعمليات الإيحاء التي يتطلبها الاسترخاء العميق، ويفضل أشخاص هذه الفئة الاقتصار على النوع التصاعدي القائم عالي عمليات الشّد والإرخاء بالطريقة التي شرحناها.

وأجد عموماً أن من الأفضل لتحقيق الفائدة المرجوة من الاسترخاء أن نجتمع بين الإثنين معاً، أي بتطعيم الاسترخاء العضلي التصاعدي ببعض الإيحاءات اللفظية التي تساعد الذهن وتعدّه للاسترخاء السريع، وتعمق من أحاسيس الراحة والطمأنينة النفسية. ولهذا أفضل شخصياً القيام بتدريب مرضاي علي النوعين معاً بشكل منفرد في البداية، ثم بالطريقة التي تجمع بين الأسلوبين معاً.

وهدف هذا الفصل أن تتعلم طريقة الاسترخاء العميق خطوة خطوة. ومن الأفضل قبل أن تبدأ التدريبات المناسبة لهذا لأسلوب، أن تكون قد تدرّبت سابقاً على الاسترخاء السابق بالطريقة التصاعدية التي تجمع بين الشّد والاسترخاء.

قبل أن تبدأ لاحظ الإعدادات والشروط التالية:

**الوقت:** الرقود أو الجلوس ويفضل الجلوس في بدايات التدريب

**المنطقة:** كل أعضاء الجسم بالتدريج التصاعدي

**الهدف:** تحقيق الاسترخاء العضلي العميق

## الاسترخاء العميق خطوة بخطوة:

### البداية:

- اجلس أو ارقد في سلبية تامة
- أغمض عينيك إن أردت . . أو دعهما مسبلتين . .
- أنت الآن تجلس في سكون واسترخاء .
- اطرء كل الفكر من ذهنك ، وركز على جسمك وعلي صوتي .
- تحرك ما أحببت في الأوضاع المختلفة حتى يأخذ جسمك وضعه المريح .
- لا شد ، ولا توتر . .

### التنفس:

- تتنفس بانتظام وببطء .
- كل القلق يتسرب من كل جسمك تدريجيا مع كل نفس تتنفسه . . .
- إحساس بالراحة والهدوء ينتشر في جسمك كله .
- خذ الآن نفسا عميقا ببطئا ثم أخرجه بنفس البطء والهدوء (فترة انتظار) .
- كرر عملية الشهيق والزفير خمس مرات (فترة انتظار) .
- لاحظ أن معدتك من الدخل وبطنك من الخارج تنتفخ مع الشهيق وترخي مع الزفير .
- كل القلق والتوتر يتسرب مع كل نفس تتنفسه للخارج ، وتسترخى بعمق كلما تقدمنا من عضو إلي عضو .

### المنطقة السفلي من الجسم

### القدمان :

- الآن وجه كل انتباهك وتركيزك على قدمك اليسرى . أريدك أن تركز على قدمك اليسرى وتخيّل كل التواءات والأصابع في تلك القدم وكيفية تركيبها كأنها صورة فوتوغرافية .
- ركز على قدمك اليمنى بنفس الشكل .
- حاول بقدر الإمكان أن ترخي كلا قدميك اليسرى واليمنى وأن تضعهما في هدوء واسترخاء . . . تشعر بأنهما يثقلان في الوزن ويسري الدفء في كل منهما . . .

- قدماك الآن تشعران تدريجيا بالدفء والثقل والاسترخاء .
- وهناك تميل خفيف يسري فيهما .
- تذوق واشعر باسترخائهما و ثقلهما . . .
- الدفء والاسترخاء يسري في القدمين اليمنى واليسرى
- ولازلت تتنفس بهدوء وبطء

### الساق والركبة :

- والآن إلى الساق والركبة هما أيضا مسترخيان .
- التميل والاسترخاء ينتشر الآن في الركبتين والساقين والقدمين اليمنى واليسرى .
- تنفسك في نفس الوقت منتظم . . الاستشاق والزفير بطيئان وفي يسر . مع كل نفس تتنفس تحس باسترخاء أكثر وأكثر في الجسم كله وفي القدمين والركبتين ومؤخرة الساق بشكل خاص . . .
- إنك تسترخي وتسترخي أكثر فأكثر .
- من المهم أن تشعر وتحس بهذا الاسترخاء ، حاول أن تحس بالاسترخاء في كل جسمك . . خاصة في القدمين والساقين حيث الدفء والثقل . . وكأنهما قطعتي قماش ملقيتان ومنفصلتان عن الجسم .

### الفخذ :

- وجه انتباهك وأفكارك إلى منطقة أ أخرى . . إلى الفخذين .
- انتباهك جميعه الآن مركز علي الفخذين . .
- حاول أن تطرد منهما كل التوترات والتقلصات إلى أن تشعر بكل التوتر يتسرب منهما تدريجيا .

### الردفان :

- الآن إلى المنطقة العضلية التي تعلق الفخذين إلى الردفين . .
- الردفان هما أيضا مسترخيان والتوتر يتسرب منهما تدريجيا . .
- إنك تشعر أنهما أخذا يثقلان . . ويثقلان .

- لاحظ أن كل المنطقة السفلي من الجسم مسترخية . .
- انتباهك كله مركز في هذه المنطقة إذا لم يكن انتباهك فيها . . حاول أن توجهه الآن إلى المنطقة السفلي بكل أعضائها وعضلاتها . . إنها مسترخية ودافئة وثقيلة وكأنك قد أخذت لتوك حماما دافئا وأنت تستلقي بعده . .

### المنطقة الوسطي (البطن والمعدة):

- حاول الآن أن ترخي منطقة البطن والمعدة من الداخل .
- دع معدتك تسترخي وتتفتح
- ومنطقة البطن والوسط جميعها مسترخية وخالية من كل التقلصات العضلية . في هذه المنطقة بالذات تتركز عضلات كثيرة تتأثر بكل الاضطرابات العصبية والقلق لهذا حاول الآن أن تشعر باسترخائها وأن تتذوقه
- كل التوتر يتسرب من منطقة البطن (فترة انتظار) .
- والمعدة (فترة انتظار) .
- تنفس في نفس الوقت بانتظام، وببطء . . وهدوء . . حاول أن تفكر في كلمة مسترخي . . وفي كل مرة تعيدها تشعر معها بأن الجسم كله يسترخي : البطن تسترخي ، والمعدة من الداخل ، والفخذان . . والساقان ، والقدمان ، وأصابع القدمين .

### المنطقة العليا (الصدر):

- والآن إلى منطقة الصدر والقفص الصدري ، إنها مسترخية ، والتوتر والشد يتسريان منها إلى الخارج في كل نفس تتنفسه .
- إن الاسترخاء الآن والتنميل يسيطران عليك من الصدر إلى البطن . . والردفين ، والفخذين ، والساقين ، حتى أصابع القدمين .
- وكي تصل إلى أقصى وأعظم إلا أن توجه انتباهك إلى هذا العضو وحاول أن ترخيه وكأنه قطعة قماش منفصلة عنك .
- الصدر والقفص الصدري مسترخيان درجات الاسترخاء فيها . . فيأني سأذكر أسم كل عضو منها وما عليك عندما تسمع الاسم . . البطن والوسط . . المعدة مسترخية ونصف منتفخة . . الردفان مسترخيان . . وثقيلان . . قصبه الساق . . بطن الساق القدم . . أصابع القدمين كلها خاصة الإصبعين الكبيرين . .

- إنك الآن مسترخ وكأنك توشك على النوم بعد عناء يوم طويل وشاق .
- ولكنك لا تنام بالفعل فأنت تسمع صوتي ينقلك من استرخاء عميق إلي استرخاء أعمق وأعمق .

### الكتفاه والظهر والذراعاه :

- بنفس الشكل أرخ الكتفين
- التوتر يتسرب من كلا الكتفين .
- المنطقة الخلفية من الكتفين بشكل خاص أي أعلى الظهر . . . خاصة العمود الفقري الذي يمتد من أسفل الرقبة حتى مؤخرة الظهر ، إنه نائم ومسترخ بكامله . . .
- الذراعان مسترخيان بدءا من الكتف حتى الأصابع
- كل أصابع اليدين مسترخية ، الإبهام (لحظة) والسبابة (لحظة) والأصابع الصغيرة والوسطى (لحظة) . . . كلها مسترخية ونائمة وثقيلة . .
- الكوع واليدان مسترخيان وثقيلان (لحظة)
- الذراعان كلاهما مسترخيان وثقيلان (لحظة) .
- دع الآن أفكارك تتجول في هذه المنطقة . . إبدأ من المنطقة التي تحت الرقبة . . إنها مسترخية . . كذلك الكتفين . . كذلك الذراعين . . الكوع . . الرسغ . . اليد . . أصابع اليد . . جميعها ثقيلة . . نائمة . . منملة . . مسترخية . .
- تنفسك منتظم . . وحركة الدم في داخلك تنتظم .
- كل جسمك الآن دافئ ومسترخي . . وثقيل وراقدا في سلام وسكينة . . وهدوء .
- إحساس لم تشعر به أبدا من قبل . . تجربة وخبرة . . تدعها وأنت في كامل القوة والحيوية والسلام مع النفس . .
- كل جسمك الآن مسترخي . . وتنفسك هادي . .
- وضغطك يتضاءل وأنت تردد بينك وبين نفسك كلمة مسترخ ومطمئن . . وراضي . . وساكن .
- وتشعر مع كل كلمة فيها بالتنميل اللطيف يسري في جسمك كله .



## الوجه والرأس :

### والآن إلى منطقة الوجه.

- تنفسك بطيء . . ومع كل نفس تشعر بأن الجسم كله تقريبا مسترخ وثقيل . .
- الاسترخاء يسيطر على كل منطقة وكل عضلة في: الجبهة، والعين، والحوالب، والرأس، والفكان .
- كل عضلة في الوجه مسترخية .
- وكلما ترخي وجهك . . أعمق . . وأعمق تشعر أنك . . مسترخ . . ومسترخ أكثر وأكثر . .

### مراجعة عامة لكل الأعضاء الجسم

- الآن الهدوء يسري وتسري والسكينة هنا وهناك في كل الجسم
- جسمك يمتلكه إحساس بالثقل . . والسكينة
- وأنت شبه نائم . . في حالة أشبه بحالة النائم . . ولكنك لست نائما بالفعل .
- o إنك كالنائم .
- o عيناك ساكتتان .
- o والسكينة والأمان من حولك . .
- o وتسمع صوتي . . ولا تسمع غير صوتي ينتقل بك من استرخاء عميق . . إلى استرخاء أعمق وأعمق . . وأعمق . .
- o تشعر الآن بالسكينة والسلام .
- o أعباء الحياة جميعها تتقلص ولا وجود لها . .
- o لا تفكير خارجي . . في هذه اللحظات ولا هموم أو مشغوليات
- o الحياة تسير سيرها الطبيعي . . ومن الأحسن أن نجعلها تسير سيرها الطبيعي دون تعقيدات أو هموم . .
- o الفكان والشفتان مرتحيان ومنفرجان . .
- o الأسنان والفم منفرجان قليلا، وكأن ابتسامة خفيفة ترسم عليهما
- o الرقبة ومنطقة الزور مسترخيان . .
- o فكر في جسمك . . وابلع ريقك إن أحببت . .

0 واشعر بالاسترخاء . .

0 إن كنت الآن تفكر في أي شيء آخر غير جسمك . . فمن الأحسن أن ترجع بكل أفكارك

وتركيزك على الجسم . .

0 جبهتك الآن مسترخية . .

0 كل وجهك مسترخي . .

0 عيناك مسترخيتان ومسبلتان أو مغمضتان إن لم تكونا مغمضتين من قبل . .

0 فمك مسترخي . .

0 وشفثاك منفرجتان . .

0 رقبتك مسترخية . .

0 منطقة الزور مسترخية .

0 كتفك مسترخيان أكثر وأكثر . . ثقيلان . .

0 مفاصل الذراعين، والرسغ . . واليد . . والأصابع جميعها مسترخية أكثر وأكثر . .

0 الصدر وما يحيط به مسترخ . .

0 البطن والمعدة . .

0 قدماك دافئتان . .

0 وأن مسترخي . . تماما وكأنك نائم بعد عناء يوم طويل وشاق . . وجهك وعمل . .

0 كل الجسم نائم لكنك تحس بالأشياء التي تدور من حولك . . وإن كنت لا تعيرها أي

اهتمام . .

0 لا اهتمام بشيء إلا بصوتي . .

0 ولا تفكير في شيء غير جسمك . .

0 ولا استجابة لشيء إلا لصوتي . .

0 صوتي ينقلك من هدوء إلى هدوء أعمق معه إحساس بالسكينة . . . . والراحة . . .

والهدوء . . .

0 إنك تتخفف من كل أعباء الحياة حتى ولو للحظات . .

0 استمر في ذلك ما أحببت . . .

## إنهاء التدريب:

- استمر في ذلك ما أحببت أما إن شئت أن توقظ نفسك فما عليك إلا أن تعد من ١ إلى ٣
- وعندما تصل إلى ٣ قد تفتح عينيك إن أردت وتثأب . . بعد ذلك
- ستشعر بإحساس هادئ يملك جسمك كله
- إحساس بدون أي قلق أو توتر .
- مع إحساس بالقوة والنشاط والحيوية . .
- وقد تريد أن تجعل من هذا الإحساس بالقوة الهادئة أسلوباً لك في الحياة بعد ذلك . . . . . ١ . . . . . ٢ . . . . . ٣ . . . . .

## كيف تحقق أقصى فائدة من هذا التدريب

### الممارسة اليومية المنتظمة:

تتطلب ممارسة الاسترخاء العميق مثله في ذلك مثل الاسترخاء التصاعدي بالنقيض أن تمارسه في نفس الأوقات التي كنت قد خصصتها للاسترخاء التصاعدي بالنقيض . ومن ثم نوصي أن يمارس مرتين أو ثلاث مرات يومياً على الأقل . المرة الأولى في منتصف وقت العمل مثلاً الساعة الحادية عشر إذا كان يوم العمل ينتهي في الثانية أو الثالثة ظهراً) والمرة الثانية يفضل أن تكون بعد الوصول للمنزل في نهاية يوم العمل . وعادة ما أنصح أن يمارسه مرة ثالثة قبل النوم للاستمتاع بنوم عميق وهادئ خاصة بالنسبة لبعض الأشخاص الذين يعانون من صعوبات في النوم .

وبالرغم من أن ممارسة الاسترخاء العميق لا تتطلب فيما شرحنا الاعتماد على عامل الشد والتوتر، فإن هذا لا يمنع من أن تستخدم هذا الأسلوب في بعض الأعضاء التي تشعر بأنها لا تستجيب للاسترخاء العميق بسبب التقلص أو الإجهاد أو أي عامل آخر .

وقد نوصي أحياناً البعض، بأن يقسم ممارسته اليومية بين النوعين، أي أن يمارس الاسترخاء العميق مرة، والاسترخاء العضلي بالنقيض مرة . ونوصي بهذا الإجراء في حالة العجز عن ممارسة الاسترخاء العميق لمجموعة كبيرة من أعضاء الجسم، أو عند العجز عن الإستجابة السريعة عند ممارسة الاسترخاء العميق .

لا تنس أن تسجل تقييمك لأدائك ، ومدى عمق الاستجابة للتدريب باستخدام الاستمارة المرفقة في الفصل الأخير من هذا الباب .

### الإعداد المكثف:

تتطلب ممارسة الاسترخاء العميق أن يكون المكان خال من الضوضاء في المنزل أو العمل . تأكد من أنك لن تتعرض للتشتت علي الأقل طوال مدة ممارسة هذا التمرين ، بما في ذلك الزيارات أو الاتصالات الهاتفية .

اجلس أو ارقد في مكان مريح . ويفضل وضع الجلوس خاصة في البدايات الأولى من التدريب . راعي أن يكون الكرسي المعد لذلك مريحاً ، ويسمح بمد الساقين ، وإراحة الرقبة ، ولو أن من الممكن أن تستخدم وسادة صغيرة خلف الرقبة لمنع التقلصات أو الشد في هذه المنطقة . ولكن إذا لم يكن لديك كرسي مريح فمن الأفضل أن تمارس ذلك في وضع الرقود على سرير أو أريكة . واستخدم بعض الوسائد الصغيرة في المناطق التي تحتاج عادة لذلك مثل الرقبة أو الرأس أو المنطقة الخلفية من الركبة .

### مقاومة التشتت الذهني:

ليس من النادر ان نجد أن البعض يجد صعوبة في التركيز على عملية الاسترخاء خاصة في الجلسات الأولى . وعملية التشتت الذهني لها أسبابها المتعددة ، فالبعض قد يكون خائفاً في البداية من فقدان السيطرة على النفس ، مما يؤدي إلى إثارة مشاعر القلق لديه أو لديها . وهناك البعض الآخر الذي يرجع التشتت لديه إلي كراهية الوضع السلبي الذي يحتاجه النجاح في عملية الاسترخاء . وفي كل الأحوال يحتاج الشخص إلي تدريب الذات على التخلص من التشتت الذهني و التحرر من المخاوف حتى تتحقق الفاعلية المطلوبة بالاستفادة بالنصائح التالية :

- § وجه تركيزك وانتباهك للجسم والعضلة التي تقم بتدريبها .
- § عد بتركيزك دائماً للجسم إذا وجدت أن انتباهك قد بدأ يتشتت هنا أو هناك .
- § استخدم قوة الإيحاء بعبارات مثل هذا الوقت لي ، وسأجعل هذا التمرين يعمل لصالحني .
- § خاطب نفسك بحزم عندما تجد أن ذهنك قد بدأ يتجول في موضوعات خارجية أو في مشكلات سابقة ، باستخدام عبارات مثل " قف عن ذلك وعد لجسمك . . "

لكن إذا ظلت الصعوبة قائمة في التخلص من التوتر وتشتت الذهن ، فإن من المفيد أن تجعل فترة الاسترخاء قصيرة وليست كاملة في البداية . إبدأ مثلاً بخمس دقائق وزدها تدريجياً يوماً بعد يوم حتى تتمكن من استكمال الوقت المطلوب . أو إبدأ بمجموعة من الأعضاء ، كالجزء الأسفل من الجسم مثلاً ، وزدها تدريجياً حتى تصل للاسترخاء العميق الكامل للجسم كله .

### الوضع السليبي للجسم :

ومن الأسباب التي تؤدي إلي الشئ السريع ، الاعتماد على تذكر التعليمات مما يزيد من درجة التوتر والنشاط الذهني . ولهذا أنصح أن يمارس الاسترخاء بوجود شخص آخر كالمعالج النفسي ، أو من خلال شريط تسجيل للتعليمات التي يحتويها التدريب . ولعلنا لا ننسى أن الاسترخاء يتطلب التوقف عن أي نشاط ذهني أو جسمي بقدر الإمكان ، ولهذا فوجود شريط تسجيل أو وجود شخص آخر مدرب يقرأ التعليمات بصوت لطيف وهاديء قد يحقق الهدف المطلوب بهذا الصدد . بعبارة أخرى ، يحسن أن تكون التعليمات مسجلة على شريط تسجيل للمحافظة بقدر الإمكان علي التركيز الذهني بعدم الانشغال في عمليات تذكر أو استرجاع ، خاصة في البدايات الأولى من التدريب .

### عناصر وفنيات أخرى مساعدة :

من المطلوب التمرس ببعض الشروط والقيام بتدريبات سابقة علي بعض الفنيات التي تساعد علي تحقيق الاسترخاء العميق ، والتي منها :

§ التدريب علي التنفس بعمق وببطء ، والتدريب المسبق علي أسلوب التنفس السليم من البطن .

§ التدريب المسبق علي أسلوب الاسترخاء التصاعدي بالنقيض ، والتي سبق شرحها .

§ حرك جسمك في البداية ما أحببت في الأوضاع المختلفة حتى يأخذ وضعه المريح .

§ ارتدي ملابس مريحة ، أو على الأقل تحرر من حذائك إن كان ضيقاً ، واجعل من أربطة العنق و الأحزمة إن كانت هناك ضرورة لها متسعة وغير ضاغطة على أعضاء الجسم .

§ أغلق عينيك إن أحببت أو اسبلهما .

§ مارس هذا التدريب مرتين يومياً على الأقل .

استخدم عبارات تساعد على مزيد من الاسترخاء مثل :

§ مطمئن

§ مسترخي

§ ساكن

§ هادئ

§ كل التوتر يتبدد من جسمي

§ الحياة تسير سيرها الطبيعي ومن الأفضل أن نجعلها تسير طبيعيا دون توتر أو انشغال فيما لا طائل فيه .