

الفصل العاشر
الاسترخاء بالتخيل والصور
الذهنية المهدئة

obeikandi.com

خذ من الوقت بضعة دقائق للقيام بما يأتي في أوقات مختلفة من اليوم:

- في الدقائق العشر التالية حاول أن تسترجع بأكبر قدر ممكن من التفصيل والتخيل الحي صورة مكان تحبه، أو موقفا سعيدا مر بك، أو صورة إنسان عزيز لديك أو خبرة ممتعة حدثت لك.
- خذ بضعة دقائق من وقتك الآن أو كل يوم لتسترجع خبرة مبهجة مرت بك في الفترة الأخيرة. تذكر هذه الخبرة وكأنك تعيشها بالفعل. استرجعها بحواسك الخمس أنظر إلي تفاصيل ألوانها ودرجات البريق والمكان الذي تمت فيه أنظر إلي كل ذلك بعينيك وكأنك تشاهد ذلك بالفعل. استرجع الصوت أو الأصوات بأذنيك، ولمس الأشياء أو الأشخاص، الذين عايشوك في هذه الخبرة، ملابسه وألوانها، وأصواتهم، استرجع طعم المأكولات أو المشروبات التي ربما كانت جزءا من هذه الخبرة. استرجع مشاعر الهدوء والحب الذي شعرت به في هذه الخبرة من قبل. بماذا تشعر الآن؟ إنك في الغالب ستشعر بنفس مشاعر الراحة والهدوء والسعادة التي تملكك من قبل خاصة إن كنت قد دربت نفسك جيدا علي التخيل وتكوين الصور الحسية {أكثر من هذا التمرين وممارسه عددا كبيرا من المرات كل يوم لتأثيره المزاجي الطيب}.
- إذا كنت قد أحسست بالراحة والهدوء والابتهاج، باستعادة صور ذهنية سابقة لمواقف وخبرات سعيدة ومبهجة حدثت لك في السابق، فإن بإمكانك أيضا أن تشعر غير ذلك. في الدقيقتين التاليتين استرجع خبرة أو حدثا غير سعيد عشته في الماضي، وليكن وفاة عزيز أو صديق. استرجعه بكل التفاصيل، وبكل حواسك الخمس، استرجع صورة هذا العزيز بملامحه الودودة، وتعبيراته المألوفة لديك، وبنبرات صوته الحبيبة لنفسك. تذكر بعض الخبرات المشتركة معه بكل تفاصيلها. تذكره قبل موته، وتذكره في اللحظات الأخيرة من حياته. راقب نفسك جيدا خلال ذلك، لا حظ تعبيرات وجهك، ومعدل التنفس، وصف حالتك الوجدانية بعد هذه الصورة. ستجد في الغالب أن شعورا عميقا بالحزن قد سيطر

عليك ، ولو تمكنت من النظر لتعبيرات وجهك في مرآة قريبة منك لوجدت أن الحزن والتأثر قد رسم نفسه علي تعبيرات وجهك وأضفى علي عينيك نظرات منكسرة ، وربما قد تتساقط دموعك ، إذا استغرقت في تذكر تفاصيل هذا الحدث ، واستعادة كل مشاعرك آنذاك {لا تكثر من هذا التمرين وممارسه لفترة قصيرة وبغرض التدريب فقط} .

- في وقت آخر ، استرجع من خلال التذكر حدثا أو موقفا آخر تعرضت فيه للتجاهل ، والاعتداء ، والامتهان اللفظي أو البدني ، من شخص معين في موقف معين . استرجع هذا الموقف بكل التفاصيل الحسية باستخدام حواسك الخمس ما أمكن . استرجع الشخص الذي عرضك للمهانة ، نبرات صوته الحادة أو الساخرة ، الآخرون وهم ينظرون لك في ترقب أو شماتة ، مشاعر الغيظ التي تملكنتك ساعتها ، وعجزك عن أن ترد عليه بالمثل . . . الخ . إنك في الغالب ستشعر بالغضب ، و بكل ما يصحب ذلك من تنفس سريع ، وهياج داخلي وغيظ ، وربما ستجد أن قدرتك على التركيز والهدوء والنوم تتبدد إذا ما حاولت أن تستغرق أكثر فأكثر في استعادة هذه الحدث قبل أن تأوي لفراشك .

نحن الآن نعرف أن هذه التدريبات السابقة ، ما هي إلا مشاهد نابعة من تصورات ذهنية images غير حقيقية ، حدثت وانتهت ، ولكنها خلفت استجابات حقيقية ، والشيء الحقيقي هنا هو مشاعر الحزن أو السرور ، والفرحة أو الاكتئاب ، والغضب أو الرضا ، والطمأنينة أو الخوف . . الخ .

لقد مررت وأنت في موقعك بثلاثة تغيرات نفسية ، فشعرت بالبهجة والانشراح ، وتملكتك حالة من الحزن والأسى ، ثم انتقلت إلى الشعور بالغيظ والغضب ، ثم ها أنت الآن إذا كنت قد عدت لقراءة ما أمامك قد سيطرت عليك حالة رابعة من اليقظة وحب الاستطلاع . وجميع هذه المشاعر التي أحسست بها وأنت تستعيد هذه الصور الذهنية والتخيلات حقيقية ، ولكنها تولدت عن شيء غير حقيقي ، أو شيء عبر بنوانتهى ولكننا أثرناه من خلال تخيلاتنا ، وما نخلقه من صور ذهنية وذكريات عن أشياء ، وحوادث سابقة أو راهنة .

ومن المعروف أن أي مشاعر أو إحساس يتأبنا تصحبه تغيرات عضوية . فأنت عندما تشعر بالغضب ، ولو بطريق التخيل لخبرة اثار غضبك في السابق ، ستشعر أيضا بكل التغيرات العضوية التي شعرت بها من قبل ، بما فيها مثلا اضطراب التنفس ، وتزايد ضربات القلب ، و سرعة النبض . واستعادة أي خبرة مخيفة في السابق ، ستصحبه التغيرات العضوية التي

صاحبت الموقف الفعلي بما فيها مثلاً الشحوب، وبرودة الأطراف، وضيق التنفس. والعكس صحيح، فأنت عندما تكون صورة ذهنية حية، أو ذكري سعيدة حدثت، فستشعر في الغالب بالهدوء، وربما تجد نفسك تبتسم، أو حتى تضحك بسعادة وسرور، وستجد إن كنت تلاحظ ما يحدث من تغيرات عضوية داخلية أن ضغط الدم أخذ يتناقص، وبدأ تنفسك يهدأ ويتنظم. . وهكذا.

التخيل وإثارة الصور الذهنية مفتاحاً للتحكم في الحالة النفسية:

إن الواحد منا يمكنه إذن أن يغير حالته النفسية، والجسمية معاً، وأن مفاتيح ذلك متاحة لنا في كل الأوقات وتتمثل فيما نخلق من صور ذهنية وتخيلات حلوه أو مره. والحقيقة أن الصور الذهنية والتخيل يمداننا بمعين لا ينضب من القدرة على التحكم في المزاج والمشاعر. والجميل بالإضافة لذلك أننا نستطيع أن نتحكم في مفاتيح هذا المعين ونسيطر عليه إن أردنا. وموضوع هذا الفصل هو أن نساعدك علي تحقيق السيطرة على هذه القدرة الهائلة من القدرات التي يشتمل عليها ذهن البشري، وأن نفعليها لتحقيق المزيد من الصحة النفسية.

بعبارة أخرى، سنتعلم من خلال هذا الفصل كيف تغير من حالتك النفسية ومن حياتك وتحقق ما تريد عندما تريد بالتحكم في التخيل وتكوين الصور الذهنية. سنتعلم معاً كيف نغير - وفي فترة قصيرة من الوقت- من أفعالنا ونعدل من توتراتنا ونحقق الهدوء النفسي والاسترخاء العميق والفاعلية في الحياة، كل ذلك من خلال برمجة الذهن والتفكير علي استخدام ما يتصف به من قدرة على التخيل وتكوين الصور الذهنية. وعندما تتمكن من هذه القدرة ستجد أن كثيراً من مصادر التوتر يمكن التحكم فيها، ستمكن من السيطرة على المشاغل الذهنية والأحلام المزعجة والذكريات المؤلمة التي تطفو على التفكير بين الحين والآخر فتمنعنا من الهدوء والراحة.

نسخة التخيل:

والقدرة علي التخيل وتكوين الصور الذهنية تعتبر من أحد أهم وظائف العقل، وهو يحقق ذلك من خلال حواسنا الخمس، أي البصر، والسمع والتذوق والشم واللمس. بعبارة أخرى، فإن العقل يدرك ويسجل ما يدور في العالم من حولنا في صورة منبهات ومثيرات حسية بعضها بصري وبعضها سمعي وبعضها لمسي أو تذوقي وشمي. ونعرض في كل لحظة

الباب الثاني الفصل العاشر

لكم هائل من الصور والأصوات ، والمشاهد ، والإحساسات . وتعتبر هذه المجموعة من الصور الحسية بمثابة النسيج الأصلي للعقل ، فبدون تسجيل هذه المثيرات وبدون عمل هذه الحواس لن يمكن للعقل أن يعمل ويفكر ويتذكر ويتخيل .

ونحن لا نسجل فقط منبهات ومثيرات ولكن عقلنا يسجل أيضا الحالة النفسية و الحالة الانفعالية التي ارتبطت أو أحاطت بهذه العملية . أي إنه لا يسجل فقط خبرات حسية ، ولكنه يسجل أيضا كل ما أحاط بهذه الخبرات من مشاعر الفرح أو الغضب أو الحزن ، أي كل المشاعر التي مرت بنا في المواقف المختلفة والخبرات التي واجهتنا . إنك عندما تستعيد خبرة ما مرت بك ، ستستعيد معها أيضا الأحاسيس التي مرت بك ساعة تسجيلها .

لهذا فأنت تشعر بالسرور والسعادة عندما تستحضر صورة طفلك وهو يلعب ويصيح ، و يضحك ويغني . . إلخ .

وتشعر بالغضب والغيط عندما تسترجع ذلك الموقف الذي تعرضت فيه لسخافة ذلك الزميل أو الشخص الذي كان يكثر من مقاطعتك ، وتوجيه النقد لكل رأي كان يصدر عنك .

والرعب الذي يتعرض له المجندون في الحروب ، يظهر لديهم بكل الزخم و القلق النفسي ، عندما يستعيدون صور المعركة ، وهدير المدافع ، وانفجارات القنابل حتي ولو كان ذلك في الكوايس الليلية التي تظل عالقة بالذاكرة حتي بعد الانتقال من خطوط مواجهة العدو .

التخيل والصور الذهنية مدخلا للصحة والمرض :

علمتنا خبرة الممارسة للعلاج النفسي والتعامل مع الحالات المرضية ، أن جزءا كبيرا من الشكاوى المرضية والاضطراب النفسي والمعاناة تساهم في تكوينها وبدرجة عالية استخداماتنا السيئة للتخيل وتكوين الصور الذهنية المنفرة والكثيية لمواقف وخبرات يومية محاييدة . فنشعر بالضيق ، ونشعر بالخوف ، ونحس بالكآبة تغمرنا في اوقات خاصة ومع موضوعات معينة بسبب ما نرسمه من صور ذهنية ، وقد رأينا في الأمثلة السابقة ما يؤكد هذه الحقيقة .

وعلمتنا الخبرة أيضا وبنفس القدر من الأهمية أن تشجيع الشخص على الاستخدام الإيجابي والصحي لهذه القدرة يفتح فرصا واسعة للعلاج وتعديل السلوك المرضى علي نحو يخدم تطور الشخصية ويمكننا من السيطرة علي مشاعر التعاسة والكآبة النفسية والقلق و مختلف

الاستجابات المرضية لما يواجهها من ضغوط ومنغصات الحياة يومية كانت أو مفاجئة .

كل ذلك بالاستناد على حقيقة نفسية بسيطة لا يختلف فيها علماء النفس فيما بينهم بالرغم من تعدد مذاهبهم وطرق تفكيرهم ، وهى أن مشاعرنا بما فيها من حب أو كراهية ، طمأنينة أو خوف ، تفاؤل أو اكتئاب ، جميعها تتأثر تأثراً قوياً بما نرسمه من تصورات أو تخيلات .

حاول مثلاً ان تتعرف على شخص يبدي دائماً كراهيته للعمل ، وتذمره منه ، ولا حظ مفرداته واحكامه التي تظهر منه عند الحديث عن العمل . ستجد في الغالب كثيراً من العبارات مثل : "إنني أشعر وأنا متوجه للعمل كأن كابوساً يضغط علي صدري " ، أو "كأنني أتعرض للاختناق " . مثل هذه العبارات هي في الواقع لاتزيد عن كونها تصورات ذهنية غير حقيقية ولكنها تستحضر مشاعر حقيقية بالألم والقلق ، ومن ثم كراهية العمل والإحساس بالضيق عند الذهاب له أو التفكير فيه .

ماذا لو اننا استطعنا أن نوجه هذا الشخص لكي يكون صورا أقل إثارة للخوف والضيق ، وأكثر إثارة للبهجة والتقبل ؟ هل سيتغير اتجاهه للعمل ؟

إن الدراسات التي أجريت على تأثير الصور الذهنية والتخيل على الحالة الانفعالية تبين لنا أن التشجيع على تكوين صور ذهنية إيجابية او محايدة عن الأشياء الي نكرها ونضيق بها قد تمكن هذا الشخص من تعديل اتجاهه تماماً عن العمل .

بعبارة أخرى ، ستختفي مخاوفه و ضيقه بالعمل إذا استطعنا أن ندرجه لبعض الوقت على تغيير مفرداته التي يصف بها العمل ، و ساعدناه من خلال بعض تدريبات التخيل التي سنعرض لها فيما بعد على تكوين صور ذهنية أكثر إثارة للابتهاج يستحضرها عند تفكيره في العمل أو عند ذهابه لعمله صباح كل يوم .

إن حبنا للعمل والإنجاز يمكن أن يتزايد إذا ما استطعنا أن نخلق صورا ذهنية طيبة مرتبطة بالعمل . ويفعل البعض هذا بشكل تلقائي ، فنجدهم أكثر تقبلاً للعمل و اقل تعرضاً لضغوطه و ما ينتج عنه من اضطرابات نفسية وعملية .

أثارت انتباهي مرة إحدى الزميلات العاملات بحقل التدريس الجامعي ، أثار انتباهي فيها حبها الشديد للتدريس وابتهاجها به ، وحرصها الدائم على حضور محاضراتها ، وتطوعها حتى

لمنح وقت أطول وإضافي عندما كان الأمر يتطلب التطوع لذلك، في الوقت الذي كان بقية الزميلات والزملاء يتبرمون، و يتهربون من القيام بالنشاطات المماثلة والمطلوبة لأداء هذا العمل. ولا حظت أن إقبالها علي التدريس والمحاضرات لم يكن نابعا من احتياج مرضي متصنع للحصول على انتباه الآخرين لها أو للخضوع لإرضاء المحيطين بها، بل بدالي أنه كان نابعا عن شعور أصيل بحب هذا الجانب من العمل بشكل خاص، بدليل أنها أيضا لم تكن تكتفي بالقيام بواجباتها الرسمية، بل إنها كانت أيضا تحرص عل عقد كثير من المحاضرات العامة، وتقبل علي النشاطات التي تحتاج للمواجهة والمحاضرة أمام أعداد كبيرة من الناس. سألتها ما الذي يجذبك لهذه النشاطات في الوقت الذي أجد أن عدد كبيرا من زواري في العيادة النفسية يعانون من القلق الاجتماعي والخوف من أمثال هذه النشاطات. فذكرت أنها كانت كذلك في السابق وكانت تعاني من الخوف الشديد والضييق بهذا العمل، و اكتشفت طريقة سريعة للتوقف عن ذلك من خلال ما كانت ترسمه من صور مختلفة للحاضرين أو الحاضرات، فترى نفسها بينهم، وانتباههم موجه لها وحدها، وتستحضر احتفائهم بها وما يبدونه لها من إقبال عند اجتماعاتها معهم، وما يبثونه لها من إعجاب بعدها وهم يحتفون بها، وعلامات الود ترسم على الوجوه. وذكرت أنها ترسم تلك الصورة وتستحضرها قبل كل لقاء. وكان يكفي أن تفعل ذلك لتجد أن مخاوفها السابقة من مواجهة الناس والتدريس والمحاضرات العامة قد استبدلت بمشاعر من الثقة بالنفس والراحة عند مواجهة الآخرين. ليس ذلك فحسب، بل وجدت أيضا أن حبها لذلك تطور نحو اهتمامات أخرى استخدمتها لتوطيد مشاعر الجاذبية بها، بما في ذلك تطوير أساليبها اللغوية، وأساليب الشرح، وجمع الأمثلة النابعة من الواقع الاجتماعي المحيط بها فيما تقدمه لهم من مواضيع. وذكرت أنها اعتادت استحضار تلك الصور المبهجة حتى وإن كانت استجابات الحاضرين لها ليست بهذه الصورة بالضرورة. بعبارة أخرى، أدركت هذه السيدة أن المواقف والاستجابات الخارجية لنا ليست بالضرورة هي مصدر الراحة، بل يكفي أن نتخيلها أو ندركها بصورة إيجابية حتى نتحقق لنا مشاعر الراحة والطمأنينة.

ويستفيد أهل الفن، والممثلون من هذه الحقيقة بشكل خاص، فتجد المحترفين منهم، وأساتذة التمثيل والمسرح ينصحون الطلاب والممثلين الجدد منهم، أن يعتمدوا على قوة إثارة الصور الذهنية، والتخيل الحي للمواقف التي تستثير مشاعر ممثلة للدور الذي يقوم به الممثل،

حتى يعطى لأدائه مصداقية، وأصالة في الأداء. فإذا كان الدور يتطلب البكاء فما علي الممثل إلا أن يستعيد من حياته الخاصة بمخيلته، وبعين رأسه مشهداً حزيناً، وصورة غير سعيدة. وبالمثل إذا أراد الممثل أن يقوم بدور ضاحك، أو مبهج فما عليه إلا أن يستعيد مشهداً سابقاً ساراً، وصورة لموقف مرح ومبهج.

وتنبه المعالجون النفسيون منذ فترة مبكرة لهذه الحقيقة فاستفادوا منها في السابق باستخدام ما يسمى **بالعلاج التنفيدى**، وهو نوع من العلاج موجه بشكل خاص لمعالجة الإدمان على الخمر، أو التدخين، أو الجوانب الشاذة من السلوك الجنسي والاجتماعي. ويكون ذلك بأن نطلب من المريض أن يستعيد صورة سلبية مثيرة للتعزز والاشمئزاز، كلما أخذ يمارس السلوك الخاطئ كتعاطي الخمر أو عقاقير الإدمان، مثلاً. ومن المفروض، أن تؤدي الصورة المتخيلة إلى اشمئزاز شديد قد يصل إلى درجة التقيؤ الفعلي، وبهذا قد تتوقف العادة السيئة عند الشخص (كالإدمان، مثلاً) لأنها أصبحت ترتبط بالاشمئزاز والتعزز. وقد استطاعت وزارة الحكومة البريطانية حديثاً أن تستفيد بهذه الحقيقة لتنفير المدخنين الذين يرغبون في التوقف عن ممارسة هذه العادة الضارة بصحة الفرد الشخصية وصحة المقرين منه، وذلك بأن صنعت لفائف كالسجائر تباع بأثمان زهيدة، ما إن يشعلها الفرد حتى تفرز مادة شحمية مقرزة، ومن الطريف أن الإحصائيات التي جمعت خلال هذه الفترة قد كشفت عن وجود تناقص حاد منذ أن أعلنت الحكومة البريطانية عن هذا النوع من اللفائف مصورة على أجهزة التليفزيون.

بعبارة أخرى، أصبح من المعروف الآن بفضل اكتشاف هذه الحقيقة البسيطة، أننا نملك بقوة التخيل وتكوين الصور الذهنية ما يساعدنا على التحكم في تكوين **المشاعر والأفعال** المرغوبة، وأن نتوقف بنفس المنطق عن ممارسة الأفعال والمشاعر التي لا نرغب فيها.

ولا يتوقف تأثير التخيل الذاتي وتكوين الصور الذهنية على التأثير إيجاباً أو سلباً في المشاعر والأحاسيس بل يتعداهما للتأثير في كثير من **الجوانب الجسمية والنفسية** الأخرى، بما في ذلك دوافعنا للعمل والنشاط، والوظائف البدنية والأمراض الجسمية. فقد بين الباحثون أنها تلعب دوراً هاماً حتى في الاستجابات العضوية: " تخيل مثلاً وأنت تغمض عينيك وبأكبر قدر ممكن لديك من التخيل أنك تتناول ليمونة، وانك تقوم بشقها إلى نصفين، وتتناول أحد هذين النصفين لتقوم بعصره في فمك، " من المؤكد- إذا كنت قد نجحت في استثارة الصورة على نحو حي- أنك لن تشعر فقط بمذاق الليمونة اللاسع، ولكن ستجد أن كمية اللعاب في الفم (وهو استجابة عضوية) ستزيد كما لو كنت بالفعل تمتص قطعة الليمون، وتمضغها بأسنانك.

إننا جميعا إذن قادرون من خلال ما نكون من صور ذهنية وتخيلات ان نشعر ونحس ونتذوق وكأننا نعيش واقعا فعليا . ولعل كل ما تحتاج إليه لتوظيف هذه الطاقة إلى قوة فاعلية هو أن تقنع ذاتك بهذه الحقيقة البسيطة ، وهى أننا بالتصور والتخيل نخلق ما نود أن نكونه وما نبتغي أن تكون عليه حياتنا الصحية والوجدانية من سعادة و فاعلية . وما ستطلع عليه فى السطور القادمة يدور حول هذه الحقيقة وحول بعض الأساليب العملية التى أرجو أن تكون مصدرا للتوجيه الذاتى لك فى عالم مشحون بالضغط والتوتر .

عملية التخيل الذاتى والوظائف العضوية:

ولا يتوقف التأثير الذى تمارسه عمليات التخيل والصور الذهنية على ما قد تشعر به من تغيرات فى حاسة التذوق فحسب ، إنها تؤثر على الكثير من الوظائف العضوية الأخرى ، إن لم يكن جميعها . ركز- كمثال آخر- على بعض أطراف اليد أو القدم ، وحاول وبأكثر ما تملك من قدرة على التركيز أن تتخيل يديك موضوعتان على سطح ساخن ، أو أمام موقد أو مدفئة ، ستجد بعد قليل أن الأطراف بدأت تسخن ، وتزيد من حرارتها . افعل العكس ، ستجد أطرافك تبرد ، ودرجة حرارتها تنخفض إذا ما تخيلت أنك تضعها على قطعة من الجليد ، أو فى داخل ثلاجة . ولو أمكنك فى الموقفين أن تقوم بقياس ضغط الدم بجهاز ، ستجد أن ضغط الدم سينخفض فى الموقف الأول (الدفع) ، سيرتفع فى الموقف الثانى . ولهذا نجد أن من أحد التطبيقات الصحية المباشرة لأسلوب التخيل ، وتكوين الصور الذهنية ، استخدامه كأسلوب لعلاج نسبة كبيرة من الأمراض الجسمية الخاصة باضطرابات الدورة الدموية ، وعلاج ارتفاع ضغط الدم . كما يستخدم فى قطاعات مرضية أخرى بما فيها تحمل الألم ، وأمراض الجهاز التنفسي ، والربو .

كما تخضع قدرتنا على النشاط ، والدافعية- وهى من أنواع السلوك التى تتدهور فى كثير من حالات الاضطراب النفسى كالقلق والاكتئاب- تخضع وتتأثر على نحو مباشر بقدرتنا على التخيل الذاتى . فدوافعنا للطعام والشراب والجنس ، قد تنشط إذا ما سبقها تخيل وتركيز التفكير فى المنبهات ومختلف المثيرات المرتبطة بإشباع هذه الدوافع .

وتتمثل أكثر البحوث إثارة للجدل والاهتمام ، فيما يتعلق بتأثير التخيل الذاتى وإثارة الصور الذهنية فى استخدامه فى مجال علاج أحد الأمراض التى لا يزال الطب عاجزا عن احتوائها ألا وهو السرطان . فقد أجريت بعض الدراسات على مرضى السرطان بأحد المراكز

المعروفة بعلاج وبحوث السرطان بولاية تكساس الأمريكية، بهدف تشجيع المرضى على مقاومة نمو الخلايا السرطانية، باستخدام أساليب من الإيحاء تعتمد على إثارة التخيل والصور الذهنية. ومن بعض هذه الأساليب القيام بتشجيع المرضى على تصور أن هناك قوة داخلية تقوم بمهاجمة الخلايا السرطانية وتدميرها تدميراً. ولمساعدة المرضى على تكوين صور حية، طلب منهم أن يتخيلوا الأورام السرطانية على أنها أشكال أو حيوانات وحشرات قبيحة قابضة هناك في موقع الإصابة، مثلاً كأنها " فأر أسود قبيح قابض هناك في منطقة ما من الجسم، " أو " قطعة لحم تنتن نريد التخلص منها بطحنها وتفتيتها ". بينما أعطيت القوة الداخلية التي تهاجم الورم صورة استعارية إيجابية على أنها، مثلاً، " فارس يرمي سهمه، أو يطلق سلاحاً نارياً ليدمر هذا الفأر الأسود القابض هناك. "

وبالرغم مما أثارته هذه التجارب من جدل، فإنها أعيدت على مرضى آخرين، بإشراف باحثين مختلفين، وكانت النتائج متسقة، وتسير في نفس الاتجاه، وأثبتت من جديد أن إثارة الصور الذهنية الإيجابية تلعب دوراً إيجابياً في عمليات الشفاء من قطاع كبير من الأمراض بما فيها بعض أشكال الأورام السرطانية، بسبب تأثيرها المباشر على تقوية جهاز المناعة.

وتعاون علماء وظائف الأعضاء مع علماء النفس في القيام بدراسات تهدف إلى التحقق من أسباب الآثار الإيجابية للتخيل والإيحاء الإيجابي والصور الذهنية على الصحة، فهل هي بالفعل تؤثر في الوظائف البيولوجية، وفي إحداث تغيرات كيميائية من شأنها أن تعمل على تقوية جهاز المناعة؟

للإجابة على هذا السؤال أجريت بالفعل دراسات بينت أن الصور الذهنية الإيجابية، والتخيلات تعمل على زيادة المضادات الليمفاوية T killer Lymphocytes وهى المادة الرئيسية المعروف عنها أنها تقوى من جهاز المناعة وتعمل على تدمير الخلايا السرطانية.

وفى تجارب أخرى عن تحمل الألم، تبين أن إثارة صور ذهنية إيجابية وتخيلات تعمل على زيادة مادة " الأندورفين " endorphin والتي من شأنها أن تحسن المزاج، وتساعد على تحمل الألم، والتي يصفها البعض بأنها الأفيون أو المورفين الطبيعي الذي يفرزه الجسم.

والواضح أن لأسلوب الصور الذهنية، تطبيقات هامة في ميداني الصحة النفسية والجسمية معاً، وهناك محاولات جادة لتطوير برامج من الصور الذهنية النوعية التي تعد خصيصاً لعلاج قطاع كبير من الأمراض النفسية (كالقلق والاكتئاب)، فضلاً عن أنها (وهذا هو الجديد بحق)

تعدنا للتخلص من كثير من الأمراض البدنية كالربو، وأمراض الجهاز التنفسي، وأمراض الدورة الدموية، وأمراض الجهاز الهضمي، وأمراض ضعف أو فشل جهاز المناعة. والترتيب التالي الذي أطلق عليه " نزهة على الشاطئ" تعرض فيما يلي نموذجاً لأحد التدريبات التي تستخدم في التدريبات التمهيديّة على الاسترخاء بالصور الذهنية. غن ممارسة هذا التدريب بين الحين والآخر تعدك حياة هادئة طوال اليوم، وتحقق المزيد من اراحة والطمأنينة كلما احتدمت الأمور من حولك، غنك بإمكانك أن تمارسه مستقلاً أو مع أساليب الاسترخاء الأخرى التي سبق لك أن تدربت عليها.

نزهة على الشاطئ

نموذج لأحد أساليب إثارة الصور الذهنية المختبلة

الوضع: الجلوس أو الرقود والاستلقاء

المنطقة: لا توجد منطقة محددة

الهدف: استخدم هذا المشهد إما مستقلاً، أو بالاشتراك مع أسلوب الاسترخاء العضلي المتدرج، وأستخدمه بشكل خاص إذا كنت من النوع الذي يجد صعوبة في الاستجابة لأساليب الاسترخاء التصاعدي العضلي.

شروط تزيد من فاعلية استخدامه:

- § لكي يحقق هذا الأسلوب الفائدة المرجوة منه أنصح القارئ بما يأتي:
- § القيام بتسجيله مسبقاً على شريط تسجيل، ومتابعة تعليماته في مكان ووقت ملائم.
- § نوصي أن يتجنب القارئ استخدام شريط التسجيل أو الإنصات له في الأوقات الحرجة التي تحتاج لتنبيه وبقظة، مثلاً، أثناء قيادة السيارة.
- § ينصح بالتدريب على إثارة الصور الذهنية والتدريب على التخيل قبل ممارسة هذا التمرين.

إجراءاته: أنظر الجدول الآتي:

نموذج لأحد أساليب إثارة الصور الذهنية المتخيلة

فيما يلي شرح لتعليمات هذا المشهد:

كل إحساس خبرته في الماضي مسجل للأبد ولديك القدرة على استعادة الإحساس به بكامل حيويته، وكأنك تجربته وتعيشه كأول مرة. ومطلوب منك الآن أن تستخدم كل حواسك الخمس في القيام برحلة، أو نزهة حسية، وستتمكن خلالها من أن تستعيد مشهداً حياً بعين رأسك، وكأنك تعيشه بالفعل وتحياه.

إنك الآن تسير بمحاذاة الشاطئ . . أي شاطئ تتذكره .

الوقت في منتصف شهر يوليو، أو في أوائل شهر أغسطس .

الساعة الآن الخامسة بعد الظهر .

والجو حار، شديد الحرارة . .

الشمس قريبة من الأرض مما يزيد حرارة الجو، وتوشك علي الغروب، ولكنها لم تغرب بعد .

السماء فوقك، تمتد على مرمى البصر . . زرقاء شديدة الزرقة (٥ ثواني) .

ترى قرص الشمس بلونه الأصفر الناصع الصفار (٥ ثواني) .

إنك تشعر بحرارة الشمس، وهي تلفح وجهك، وتحس بجاتها، وتشعر بأشعتها الساخنة على بدنك (٥ ثواني) .

قدماك حافيتان، وتشعران باللمس الحار للرمل، وحبباته الجافة (٥ ثواني) .

إنك لازلت تسير، وتشعر بالحرارة وبأشعة الشمس الساخنة .

ولهذا تقترب من ماء الشاطئ رويدا . . رويدا .

وقدماك الآن تشعران ببرودة الرمال المبتلة (٥ ثواني) .

إنك تسمع تراطم الأمواج، وهي تتكسر على الشاطئ بهدير إيقاعي (٥ ثواني) .

أنظر إلى الأمواج . . إنها تضرب الشاطئ موجة وراء الأخرى (٥ ثواني) . . موجة وراء الأخرى تضرب الشاطئ وتندحر خلفه ورائها رغاوى، وزبد البحر، وأكوام من الرمل المبتلة تتشكل بأشكال مختلفة بحسب إيقاعات الأمواج (١٠ ثواني) .

لازلت تسمع جيداً أصوات ارتطام أمواج البحر العالية، وتكسرهما (٥ ثواني) . .

- ٧ وتواصل سيرك .
- ٧ فجأة تجد أمامك تلا من الرمال التي خلفها البحر ، كومة من الرمل الأبيض (٥ ثواني) .
- ٧ تغطيها الطحالب ، ويغطيها عشب أخضر ، شديد الخضرة (٥ ثواني) .
- ٧ وتنبعث من بين الأعشاب ، وتحيط بها زهور صفراء (٥ ثواني)
- ٧ وورد أحمر (٥ ثواني) وأبيض (٥ ثواني) .
- ٧ إنك تجلس علي هذه الكومة من الرمال ، ووجهك للبحر .
- ٧ تري الآن البحر يمتد أمامك ، وهو يعكس أشعة الشمس الذهبية (٥ ثواني) .
- ٧ سطح البحر أمامك كأنه قد تحول لمرآة فضية اللون ، تكتف من أشعة الشمس وتزيد منها بشكل يُعشى العينين ويبهل النظر (٥ ثواني) .
- ٧ إنك تقاوم أشعة الشمس المنعكسة والمبهرة ، وتحملق في البحر مركزا بصرك على أشعة الشمس المتكسرة المجددة على سطحه (٥ ثواني) .
- ٧ وتبدأ في رؤية كثير من البقع الوردية اللون ، تزينها بقع بنفسجية تتواشب أمام ناظرك (٥ ثواني) .
- ٧ اللون البنفسجي يشكل قوسا بنفسجيا على امتداد الأفق . تحيط بالزهور أمامك هالات وردية اللون . إنك لا ترى أمامك إلا اللون البنفسجي يملأ عينيك في أي اتجاه أو أي مكان تنظر أو توجه بصرك نحوه (١٠ ثواني) .
- ٧ والآن أخذت الشمس تندحر نحو الغروب ، ومع كل حركة تتجه الشمس نحو الغروب ، تجدها أمام ناظرك منعكسة على مياه البحر (٥ ثواني) .
- ٧ إنك تغرق في استرخاء عميق . . عميق . . وأعمق . . وأعمق (٥ ثواني) .
- ٧ قرص الشمس يختفي تماما في الجهة الأخرى من الفضاء الممتد (٥ ثواني) .
- ٧ تظل في حالة من الاسترخاء العميق (١٠ ثواني) .
- ٧ تتملكك الآن حالة من الاسترخاء العميق الحلو (٥ ثواني) .
- ٧ والآن إن الفضاء من حولك ، يتشكل بمختلف ألوان الغروب : الأحمر ، والرمادي ، والبنفسجي ، واللون الذهبي والبنّي . إنها ألوان الغروب تراها أمامك ، وكأنك تبصرها للمرة الأولى ، حية ، ومتميزة ، وممتدة .
- ٧ الآن تتحول الدنيا من حولك وتتشكل بلون الغسق ، لون الغروب . . اللون الوردى المعتم .

- ٧ وتدرجيا يحل الظلام .
- ٧ أنك تنظر الآن إلي الدنيا من حولك ، وقد حل بها الظلام .
- ٧ وترفع بصرك إلى السماء . . . إنها ليلة صافية .
- ٧ والسماء من فوقك مرصعة بآلاف النجوم الفضية اللامعة .
- ٧ أعداد لانهاية لها من النجوم والنيازك ، بعضها يلمع ويتراقص وبعضها ينطفئ ، وبعضها يهوي في الفضاء السحيق .
- ٧ إنك تسمع في نفس الوقت صوت البحر ، وأمواجه تضرب الشاطئ برقة وانكسار .
- ٧ موجة خلف الأخرى (كرر لأكثر من مرة)
- ٧ حواسك جميعها تعيش هذا المشهد :
- ٧ تري السماء تمتد أمام ناظريك بكل آلاف النجوم والنيازك التي تهوى في الأفق (٥ ثواني)
- ٧ وتسمع أصوات البحر ، والموج يلحق بعضه بالبعض الآخر (٥ ثواني)
- ٧ وتشعر بمذاق رزاز الماء المالح (٥ ثواني)
- ٧ ورائحة يود البحر تملك عليك حاسة الشم (٥ ثواني)
- ٧ والهواء يصافح وجهك ، وجلدك برقة (٥ ثواني)
- ٧ أنت والسماء (٥ ثواني) والبحر (٥ ثواني) والدنيا من حولك (٥ ثواني) . إنك تشعر أنك جزء من هذه الوحدة الكونية ، تسبح فيها في سلام وسلبية (٥ ثواني) .
- ٧ هأنت الآن ترجع من هذه النزهة (٥ ثواني) ، وتعود من هذه الحالة ، ولكن شعور القوة والهدوء والطمأنينة يسجل هناك في ذاكرتك ومشاعرك إلى الأبد ، تستدعيه أينما شئت ، ومتى شئت (١٥ ثانية) .
- ٧ الآن عد من ١ إلي ٣ وعندما تصل إلى ٣ ستنهى ما أنت عليه من حالة الاسترخاء العميق التي تملككتك ، لتجد نفسك في أقصى حالات الانشراح والابتهاج .

١ ٢ ٣

ممارسة الاسترخاء باستخدام الصور الذهنية :

يمكنك بالطبع أن تصوغ صورا ذهنية من حياتك الخاصة ، وهذا بالطبع أفضل في أحيان كثيرة من الاعتماد على البرامج الجاهزة والمعدة من خبرات تختلف من شخص لآخر . لاحظ

في التدريب السابق أن تشكيل الصور الذهنية يعتمد على استخدام الحواس الخمسة من إِبصار، وسمع، وشم، وأحاسيس لمسية، وتذوق. لكن البحوث بينت أن بعض الأفراد يستجيبون لبعض الأحاسيس النابعة من حاسة معينة بشكل أسرع من الحواس الأخرى، فمثلاً استجابة الذكور للأحاسيس البصرية تكون أيسر وأسرع لهم من الاستجابة للصور الذهنية الواردة من الأحاسيس السمعية. ومن هنا تأتي أهمية أن يتولى الفرد تكوين الصور الذهنية والتخيلات بالشكل الملائم له أو لها، وللتعرف على النمط الحسي السريع لديك اتبع تفاصيل الجلسة التالية:

١. الجلسة تستغرق من ١٠ - ٢٠ دقيقة وتكرر من يوم لآخر بحسب الخطوات التالية:
٢. اختر مكاناً هادئاً للجلوس أو الرقود بمفردك
٣. أغمض عينيك .
٤. خذ نفساً عميقاً بطيئاً واحجزه لفترة قصيرة تتراوح من ٦-٨ ثواني .
٥. كرر ذلك ثلاث مرات . واستشعر مع كل مرة أن جسمك يسترخى وكل عضلاتك تهدأ وحالة من الصفاء الذهني تسيطر عليك دون تفكير في أي مثيرات أو مشاغل خارجية .
٦. حدد موضوعاً للتخيل ، مثلاً رحلة نيلية أو رحلة على الشاطئ أو منطقة جبلية، أو ريفية لمكان تحبه أو أشخاص تحبهم ولك معهم ذكريات جميلة .
٧. صف كل ما تراه في ذهنك بكل تفاصيله بصوت مسموع أو سجله على شريط ، صف كل ما تراه من صور ذهنية مرتبطة بالمشهد الذي اخترته بصورة بصورة بكل ألوانها ودرجة وضوحها ، وكل ما يخطر على بالك مرتبطاً بالصورة التي اخترتها بما في ذلك :
 - الأصوات ونبرات الصوت وتردداته .
 - أي منبهات حسية أخرى مثل المذاق الحلو أو ملوحة البحر مثلاً .
 - إحساسات شمّية كرائحة الزهور أو العشب .
 - إحساسات لمسية كنسمات الهواء التي تصافح الوجه الخ .
- انتبه كذلك لظهور أي صورة جديدة في حال ورودها انتقل إلى وصفها واستمر على نفس المنوال (من المهم جداً الوصف بصوت مسموع عند تسجيل ذلك أو أثناء التدريب حتى يتحقق لك الوعي الكامل بالصورة التي تستحضرها .)

٨. أثناء وصفك للصور التي تراها أذكر الحوارات التي دارت في تلك الأثناء مع ذكر خصائص تلك الحوارات من حيث الحدة والهدوء ونبرة الصوت. كذلك لا تنس ذكر أي أصوات خارجية أخرى طبيعية (أصوات أطفال يلعبون، أصوات طيور أو حيوانات، أصوات سيارات. . . أصوات عناصر طبيعية كالشجر أو الرياح أو البحر. . الخ).

٩. أثناء وصفك للصور والأصوات لا تغفل المشاعر والأحاسيس التي كانت تتنبك في تلك المواقف فاذكرها وعبر عنها بكل دقة وتفصيل.

١٠. وأخيرا استرجع المشهد ككل واجعله أكثر وضوحا وتفصيلا لمدة أكثر من ١٥ دقيقة من خلال الانتقال بين جزئيات المشهد الكلي، كما لو كنت تعيشه بشكل حقيقي، أو كما لو كنت تتجول في مكان فعلى. أضف ما شئت من التفاصيل بما في ذلك تغير درجات الإضاءة والنصوع و الحركة مثلا تحرك الشمس نحو المغيب واختفاء قرص الشمس تدريجيا في الجانب الآخر، أو تخيل قمم الجبال والتلال وهي تتباعد تدريجيا، أو أوراق الشجر أ وفروع الشجر وأوراقها وهي تهتز بحسب اتجاهات النسيم.

١١. استخدم هذا التمرين بعد تسجيله بنفس الطريقة التي تستخدم فيها التمرينات الأخرى. استخدمه مثلا لتحقيق الهدوء النفسي بعد يوم مرهق، أو مرتبطا ببعض أنواع القلق والمخاوف التي تشكو منها للتخفيف من مشاعر التوتر، أو في حالات الانقباض والحزن للتخلص من آلام الاكتئاب والضيق.

ماذا هي الذبى يشكوهه صعوبات التكلى:

عرفت مريضا يعمل مهندسا مدنيا ذكر لي أنه يجد صعوبة واضحة في عملية الاسترخاء بطريق التخييل والصور الذهنية، فهو لا يستطع أن يبلور الصور الذهنية بالوضوح الكافي، وإن استطاع ذلك فهي لا تبقى فترة طويلة، ولحسن حظ هذا المريض أنه كان يستجيب بشكل جيد لطريقة الشد والاسترخاء، ولهذا لم يكن من الصعب أن نوصيه بتركيزه على الطريقة التي تحقق له الفوائد العلاجية المرغوبة. والحقيقة أن شكوى هذا المريض من عدم الاستجابة للاسترخاء بطريق التخييل شكوى عامة و تتكرر كثيرا خاصة بين بعض الفئات المهنية كالمهندسين والأطباء وضباط الشرطة. ونجدها تتكرر أيضا بين الأشخاص الذين يجدون صعوبة في تغيير الحالة الذهنية المسيطرة على الواحد أو الواحدة منهم. والحقيقة، أننا نفضل لكل الذين يجدون صعوبة في ذلك، أن يتدربوا مسبقا على اكتساب هذه المهارة حتى ولو كانوا

الباب الثاني _____ الفصل العاشر

يستخدمون الأساليب الأخرى بنجاح لما يحققه هذا النوع من التدريبات من فوائد في معالجة بعض أنواع الضغوط خاصة تلك التي ترتبط بالصداع ، وآلام الرأس ، وتشتت الانتباه .

وتوجد طرق متعددة للتدريب على تكوين الصور الذهنية والتخيل ، وأفضل شخصيا تشجيع الشخص في جلسات خاصة على استدعاء ذكريات بسيطة مشتقة من حياة الفرد العادية أطلب من الشخص أن يستدعيها من الذاكرة بأكبر درجة من الوضوح البصري والسمعي .

أريدك أن تتخيل بكل قدراتك على التخيل كل صورة من الصور التالية :

درجة الوضوح	تخيل	درجة الوضوح	تخيل
	تخيل طبقا من الفاكهة		كرة تتدحرج
	خشونة حفنة من الرمل بيديك		حوض من الزهور الملونة
	ريشة في مهب الرياح		البيت الذي أمضيت فيه طفولتك
	صوت كلب ينبع		تخيل وجه طفل تعرفه
	شاشة تلفزيون بدون صورة		تخيل عينيه
	رائحة زهرة تحبها		تخيل ملمس شعره
	مجموعة أطفال يلعبون		كوب عصير
	طائرة تنطلق بسرعة الصوت		تمضغ قطعة ليمون
	صوت أغنية تحبها		بحيرة
	قرص الشمس وقت الغروب		قرص الشمس وهو يشرق
	القبض على قطعة من الجليد		حرارة دوش دافي
	مستلقيا على شاطي		نسيم الفجر يصافح وجهك
	رائحة يود البحر		تطل على مدينتك من مكان مرتفع

مثال ١ : أريدك الآن أن تنظر للحجرة التي أنت فيها لبضع لحظات ، والآن أريدك أن تغلق

(١) أستندت في هذا المثال على طريقة ابتكرها العلامة "أرنولد لازاروس" ، والتي صاغها في شكل مقياس أطلق عليه اسم "حيوية التخيل" ، وقد قام بترجمته إلى اللغة العربية الزميل الراحل الدكتور محمد حمدي الحجار من سوريا في كتابه الموسوم "العلاج النفسي الذاتي بقوة التخيل ، الرياض : المركز العربي

عينيك ثم أن تستعيد مشهد الحجرة من الذاكرة صورة بصورة وبكل تفاصيلها . والآن سأذكر لك بعض الأشياء المألوفة لديك ، وأريدك أن تحاول أن تتخيل بوضوح كامل صور هذه الأشياء ، وأن تعطى لكل صورة درجة تتراوح من (صفر) أي غير واضحة ولا أستطيع تمييزها إلى (٤) أي واضحة للغاية وكأنني أراها وأحسها حقيقة . ويوضح الجدول التالي نماذج أخرى من الصور الذهنية البسيطة التي يمكن تشجيع الأشخاص على ممارستها خاصة إذا كانوا يشكون من صعوبات التخيل وتكوين الصور الذهنية :

أفضل لك أن تمارس هذا التدريب قبل البدء في تمارينات الاسترخاء بطريق التخيل . إذا كانت درجة الوضوح لديك عالية أو فوق المتوسط أي ٦٠ درجة فأعلى فلا بأس بقدرتك على التخيل ويمكنك بالطبع أن تزيد امكانياتك على التخيل كلما مارست بعض أساليب الاسترخاء بهذه الطريقة ، واتوقع لك أن تستفيد من الاسترخاء بهذه الطريقة . أما إذا كانت درجاتك ضعيفة أي أقل من ٣٠ درجة ، فمن المؤكد أنك تحتاج للتدريب على التخيل لزيادة امكانياتك على التصور الذهني ، ولهذا أنصحك أن تمارس هذا التدريب يوميا وان تضيف له أية صور ذهنية أخرى . وستدهش مما ستحققه في هذا الصدد من نتائج مباشرة تظهر في زيادة قدراتك على التخيل . وهناك أيضا نتائج إيجابية غير مباشرة عبر عنها أحد مرضاي بعد تدريبات متواصلة لمدة عشرة أيام عندما ذكر لي أن أحلامه قد تغيرت منذ أن مارس هذا التدريب حيث أصبحت هادئة وممتلئة بالصور السعيدة و النوم الهادئ والعميق .

للدراستات الأمنية والتدريب ، " ، وقد قمت بإضافات متعددة وبتعديلات في صياغة الصور المتخيلة بحيث تتلائم مع الإطار الاجتماعي .