

## مركز التعدد الثقافي (تريير)

### مشروع الاستشارة النفسية

Psychologie@multicultural-center.de Tel. 0163-3684719

المتحدثة/المحاورة: دبلوم في علم النفس. ميريام شميتز

## تمارين التأمل

### لماذا التأمل؟

التأمل وسيلة جيدة، لكي تهدأ من نفسك ولكي تقوي نفسك ولكي يصبح رأسك خال تماما من أي تشويش ولكي تصبح فعالا ونشطا وتشعر بالطمأنينة.

السبب في ذلك هو: رداً الفعل الجسدية والعاطفية من الممكن أن تتكون عندما نتخيل لنفسنا شيئاً ما، ليس فقط عندما يحدث شيء ما من الوسط الخارجي المحيط بنا.

مثال بسيط على ذلك: اغلق عينيك وتخيل/تخيلي نفسك تماماً بأنك تأكل ليمونة حامضة طازجة. على الأغلب سوف تلاحظ/تلاحظي بسرعة، كيف سوف تكون ردة فعل جسديك، على سبيل المثال سوف يتم افراز اللعاب.

مشاعرنا هذه وهذه المقدرة التي يمتلكها جسدنا على التأمل نستطيع تسخيرها فيما يفيدنا.

بعض الناس يكون من السهل جدا عليهم البدء بتمارين التأمل هذه، والبعض الاخر يجب عليهم المحاولة والتدرب عدة مرات لكي يشعروا بالنتيجة، كن صبوراً مع نفسك وحاول أن تكون قادراً على التحمل.

من الأفضل أن تقوم بتمارين التأمل بوضعية الجلوس أو الاستلقاء، اقرأ/اقرأي النصوص مرة و مرتين بشكل كامل، بعدئذ اغلق عينيك أو انظر الى نقطة معينة على الأرض ودع/دعي خيالك يسرح أما عينك الداخلية. كلما كانت التأملات التي تقوم بها دقيقة ومكثفة، كلما كانت النتيجة أفضل.

من الممكن للمرء أن يتمرن على التخيل، لا تستسلم/تستسلمي بشكل سريع.

عندما تريد/تريدين العودة من رحلتك التأملية، أوجد/أوجدي دائماً نهاية جيدة وقم/قومي بالعد تنازلياً من الخمسة الى الصفر (بصوت عال أو منخفض). بعد ذلك تستطيع/تستطيعين أن تتمطمط/تتمطمطي وتفتح/تفتحي عينيك بشكل بطيء.

الأفكار والصور المزعجة هي أمر طبيعي جداً في البداية. لاتزعج/تزعجي نفسك وحاول/حاولي بأسرع وقت ممكن العودة الى تأملك المنشود.

عندما تستطيع أن تجد صورة داخلية مساعدة (صور من نسج خيالك)، تستطيع عندئذ استخدام هذه الصور في العالم الخارجي. على سبيل المثال: أن تقوم برسمها أو كتابة بعض الجمل لهذه الصور الداخلية، وبذلك تستطيع/تستطيعي أن تصقل أو ترسي الخبرات في داخلك.

عند بقاء الصعوبات النفسية فإنه من الضروري جداً، زيارة طبيب مختص أو مرشد نفسي.

المساعدة الذاتية، على سبيل المثال بواسطة التأمل، تحسن العديد من المتلازمات أو الأمراض ولكنها ليست بديلاً للمعالجة الاخصائية.

عند وجود صعوبات أو مشاكل بالتأمل، يستطيع بالطبع المرشد النفسي أو المرشدة النفسية مساعدتك.

## تمارين تأملية لانتهاء الأفكار التي تراودك:

تخيل/تخيلي، بأن أفكارك كالغيوم في سماء زرقاء، دعها/دعيها تعبر، لا تزعج/تزعجي نفسك بسببها، انظر/انظري اليها كيف تعبر ببطء وكيف ستصبح السماء زرقاء مرة أخرى.

تخيل/تخيلي، بأنك تضع/تضعي أفكارك على سفن ملونة من الورق، كل فكرة على حدا على سفينة صغيرة مستقلة. بعدئذ اترك/اتركي هذه السفن الصغيرة على شاطئ نهر ما في الماء وانظر/انظري اليها عن كثب كيف سيتم تحريكها بشكل بطيء من قبل النهر وكيف

ستصبح دائما هذه النقط الملونة الصغيرة أصغر كلما ابتعدت ومن ثم تختفي في وقت ما في الأفق.

## تأملات وتمارين نفسية للتهئية الذاتية/لتقوية الذات:

اجلس/اجلسي بشكل مسترخ، اغمض/اغمضي العينين و تنفس/تنفسي شهيقا وزفيرا عدة مرات بشكل هادئ. اشعر/اشعري بتدفق النفس. ثم تخيل/تخيلي شعاعا ضوئيا مريحا بلون محبذ ومساعد بالنسبة لك، وتخيل/تخيلي بأن هذا الضوء سوف يضيء عليك. اشعر/اشعري بالهدوء، الطاقة والاسترخاء التي تتكون. دع/دعي هذا الشعاع الضوئي بشكل بطيء ومتيقظ أن يعبر عبر كامل جسدك. عندما تريد/تريدين عدة مرات وراء بعضهم البعض. تستطيع/تستطيعين التركيز بهذا الشعاع الضوئي لفترة أطول وبشكل واع على أجزاء الجسد التي تحتاج لعناية خاصة ومركزة.

اشعر/اشعري بعد ذلك كيف سيتم انتشار الهدوء والاسترخاء والطاقة بجسدك. انهي التمرين بشكل متواز مع القيام بتنفس عميق ولعدة مرات، فتح واغلاق اليدين أيضا عدة مرات (وكأنك تضخ/تضخين)، القيام بالتمطط وفتح العينين بشكل بطيء.

أوجد/أوجدي لنفسك مكانا مريحا واسترخائيا للجلوس أو الاستلقاء واغلق/اغلقي العينين.

قم/قومي بأخذ شهيق وزفير بشكل هادئ. تخيل/تخيلي كيف يقوم تنفسك بتزويد جسدك بالأوكسجين المهم للحياة وبنفس الوقت تخيل/تخيلي كيف يقوم هذا التنفس بتخليص جسدك من الهواء المستخدم(الهواء الحاوي على ثاني أكسيد الكربون/هواء الزفير). استمتع/استمتعي بهذه العملية لبعض العمليات التنفسية. تخيل/تخيلي كيف يتم انتشار الهواء الذي قمت/قمتي بتنفسه في جسدك. تخيل/تخيلي بأن الهواء الذي تستنشقه/تستنشقيه له لون مريح ومساعد بالنسبة لك. مع كل نفس تجلب هواء صحيا ونقيا الى جسدك، تنعش به جسدك وعقلك. مع كل زفير تتخلص من الهواء المستخدم(الحاوي على ثاني أكسيد

الكربون) من جسديك(تستطيع/تستطيعين التخييل بأن هذا الهواء المستخدم له لون فضي).  
تخييل/تخييلي بأن توترك وضغطك النفسي ومشاعرك السلبية سوف يتم اخراجهم من جسديك  
مع هواء الزفير وتخييل/تخييلي كيف تستنشق الاسترخاء، السعادة، الصحة، السرور أو أي  
شيء ما تحتاجه/تحتاجينه.

انهي التمرين بشكل متواز مع القيام بتنفس عميق ولعدة مرات، فتح واغلاق اليدين أيضا  
عدة مرات(وكأنك تضحين)، القيام بفتح العينين بشكل بطيء.

## المكان الداخلي الامن:

تخييل/تخييلي بأنك تمشي/تمشين على طريق جميل. تستطيع/تستطيعين تشكيل المناظر  
الطبيعية كما تحب/تحبين. تشكيل هذه المناظر الطبيعية بالأشجار، الأزهار، الأعشاب  
والجبال بشكل كامل كما تحب/تحبين. تخييل/تخييلي بأنك تمشي/تمشين على طول هذا  
الطريق الفائق للروعة والجمال. أنت تشعر/تشعرين بالأرض من تحت قدميك  
وتستمر/تستمرين في المشي لطالما تشعر شعورا جيدا حتى تصل أخيرا الى مكان يعطيك  
الشعور بالأمان والهدوء والسعادة. تستطيع/تستطيعين أخذ الوقت حتى يتم تشكيل هذا  
المكان.

شكل/شكلي كل شيء بحيث تشعر/تشعرين بالأمان والطمأنينة والهدوء. لا أحد يستطيع  
القدوم لهذا المكان بدون اذنك. لا أحد يستطيع أن يصل الى هذا المكان. انه مكانك الامن  
الداخلي الذي تستطيع دائما الوصول اليه. انظر/انظري حولك واشعر/اشعري، ماذا  
تريد/تريدين أن تفعل/تفعلي.

هل تريد هنا أن تجلس، تستلقي، أن تبقى واقفا/تبقي واقفة أو التجول في هذا المكان، كل  
شيء في يدك وتحت سيطرتك. انظر/انظري حولك، اشعر كيف تمشي، كيف تجلس، كيف  
تستلقي. ماذا تستطيع أن تشم؟ ماذا تستطيع أن تسمع؟ ماذا تستطيع أن ترى؟

هل يوجد شيء ما في هذا المكان تشعر بعدم وجوده؟

في حال نعم، اجلب/اجلبي هذا الشيء اليك. تستطيع أن تشكل/تشكلي كل شيء كما  
ترغب/ترغبين أو كما تحتاج/تحتاجين.

ابقي لفترة زمنية طويلة في هذا المكان على قدر حاجتك وبعدها ودع/ودعي نفسك  
وتشكر/تشكري نفسك لأن داخلك قد أراك/أراكي هذا المكان الامن.

## تمرين تأملي عند تكرار قدوم أو عودة الصور السيئة:

تخيل/تخيلي بأنك تملك/تملكين قبوا كبيرا ثابتا.

فقط أنت لديه/لديها كود العبور/الرقم السري لهذا القبو.

هذا القبو يتواجد في مكان ما من اختيارك. انه امن تماما بالشكل الذي تحتاجه/تحتاجينه، قم/قومي بتخيله بهذا الشكل تماما. استخدم/استخدمي خيالك وقم/قومي ببنائه بحيث يكون امنا وكبيرا بالشكل الذي تحتاجه/تحتاجينه.

والان تخيل/تخيلي بأنك تقوم/تقومي بوضع هذه الصور والأفلام المزعجة التي تلاحقك في صندوق أو حقيبة ثابتة ومن ثم تأخذ/تأخذي معك هذا الصندوق أو الحقيبة وتذهب باتجاه هذا القبو.

الطرق الى هذا القبو تستطيع تشكيله ايضا بخيالك كما تريد وتحتاج، بحيث تشعر شعورا جيدا.

تخيل/تخيلي كيف تدخل/تدخلي الى هذا القبو.

عند ادخال الكود/الرقم السري تشعر/تشعري بثقل الباب المغلق للقبو الذي تريد/تريدين دخوله.

هذا الباب الثقيل والثابت ينتهي ثقله بمجرد ادخالك الكود/الرقم السري الصحيح.

الان تأخذ/تأخذي الصندوق أو الحقيبة التي فيها كل الصور والأفلام المزعجة والتي تشكل عبئا كبيرا عليك وتضعها في هذا القبو.

بعد وضعك الصندوق أو الحقيبة في هذا القبو وشعورك بأنك متأكد بأن هذا القبو ثابت وامن ولا شيء يستطيع الخروج منه، اغلق/اغلقي الباب مرة أخرى.

باب هذا القبو محكم الاغلاق بشكل كبير ولا أحد يستطيع فتح هذا الباب والدخول الى هذا القبو غيرك.

تستطيع/تستطيعين العودة مرة أخرى الى هذا القبو عندما تحتاج/تحتاجين هذه الصور أو الأفلام. على سبيل المثال: أثناء جلسة علاجية عند طبيب ما أو معالج نفسي ما.

عدا عن ذلك سوف تبقى هذه الصور أو الأفلام امنة في هذا القبو الذي لا يملك كوده/رقمه السري أحد سواك.

الآن عد/عودي مرة أخرى من هذا القبو واختر/اختاري طريقا ما للعودة وأشعر/اشعري  
وأنت على طريق العودة كم أنت حر/حررة وخفيف/خفيفة بدون هذه الصور والأفلام  
المزعجة.