

الدكتورة بو عبدالله حبيبة

الأسر خاء راحة الروح



1

عناية الجزائر بتاريخ 14.9.2013

مقدمة

الاسترخاء يساعد على خفض نسبة التوتر وحدته. ووجد الباحثون أن تمارين الاسترخاء تساعد على خفض ضغط الدم وأيضا خفض احتمال الإصابة بأمراض القلب وتحسن النوم وتقوم بخفض مستوى الصداع النصفي. و يخفض من حدة الصداع التوتري. ويقلل من اضطرابات الأمعاء وبخاصة القولون العصبي، والتدريب على الاسترخاء يقلل الشعور بآلام الجسم. ووجدوا أنه يؤثر بشكل ايجابي بتقليل جميع الاضطرابات النفسية .

وهناك ثلاثة عوامل مهمة جدا يجب ذكرها والتركيز عليها، وهي تحدد مدى الاستفادة من تمارين الاسترخاء كما ذكرها العالم بيتل :
الدافعية : أن توجد لدى الإنسان دافعية للحصول على الاسترخاء وتعلم وسائل الاسترخاء وطرقها. أن كانت هذه الدافعية موجودة فانا سأحصل على درجة استرخاء عالية .

الفهم : يجب أن يفهم الفرد الأسباب التي دفعته للقيام بهذه التمارين وماهي الفائدة منها والفلسفة من القيام بهذه التمارين .

الالتزام : يجب أن يلتزم الفرد بالاستمرار بممارسة التمارين. يجب أن يحدد فترة زمنية يومية يقوم من خلالها بهذه التمارين وتكون عملية ممارسة التمارين منتظمة ومستمرة .

طرق الحصول على الاسترخاء :

هي كثيرة لكن سنذكر بثلاثة أنواع :

- * استرخاء التنفس العميق .
- * الاسترخاء العضلي .
- * الاسترخاء الذهني .

التنفس العميق:

من المعروف أن عملية التنفس هي عملية ميكانيكية يتحكم بها الجهاز العصبي وهذه العملية تبدأ منذ اللحظات الأولى من عمر الإنسان وهي تتأثر بنفسية الفرد ويمكن من خلال طريقة التنفس للفرد المتوتر أن ندرك مدى توتره أو كآبته أو قلقه. وهذا يعني أن الإنسان التي يعاني توتر أو قلق أو اكتئاب سوف لا يحصل على كمية الأكسجين الضرورية التي يحتاجها الجسم بسبب طريقة تنفسه التي قد تكون سريعة فلا يتمكن الجسم من الحصول على الكمية المطلوبة من الأكسجين وإخراج كمية ثاني أكسيد الكربون. وذكر أن تمرين التنفس العميق يوفر كمية الأكسجين المناسبة التي يحتاجها الجسم في إخراج أكبر قدر من الفضلات وثاني أكسيد الكربون وينقل العقل والجسم الى حالة استرخاء ويحسن من الدورة الدموية في منطقة البطن .

تمرين التنفس العميق:

يكون على الخطوات التالية:

1. الجلوس بشكل مستقيم والقدمين متباعدتين بعض الشيء، أو أثناء الاستلقاء على الأرض أو المرتبة .
2. إغلاق العينين، وتخيل عالم آخر خيالي جميل أو تذكر مكان تحبه، وذلك لتقليل من المؤثرات الخارجية .
3. ضع أحد اليدين على منطقة الصدر والأخرى على منطقة البطن (مكان الصرة). " " الهدف هو استشعار ارتفاع اليد الموضوعة على البطن أكثر من الصدر فهذا دليل ان كمية الهواء جيدة وتصل جميع أنحاء الرئة " "
4. يأخذ الإنسان الهواء بشكل بطيء من خلال الأنف حتى يشعر أن يده الموضوعة على منطقة البطن ارتفعت قليلا .. قليلا وليس كثيرا

أي لا تعتمد ذلك بل يكون بشكل طبيعي .

5. إذا شعر الفرد بارتفاع اليد على البدن يقوم بحبس الهواء في الرئتين لفترة زمنية حسب قدرات الفرد وشعوره بالارتياح وقد يأخذ 3 ثوان أو خمس ثوان . أو تمتد لفترة العد من 1 الى
6. العملية التي تليها يقوم الفرد بإخراج الهواء بشكل بطيء من منطقة الفم حتى يشعر ان يده الموضوعه على البطن قد عادة إلى وضعها الطبيعي. تكرر هذه العملية (الاستنشاق من الأنف وحبس الهواء ثم زفره من الفم) 3 مرات .

وبعد المرة الثالثة نطبق مايلي:

نأخذ نفسا عميقا من الأنف ولا نحبسه ثم نخرجه من الأنف . نقوم بهذه الخطوة مرتين أي أن التمرين يتكون من وحدتين أساسيتين هي حبس الهواء 3 مرات ثم 2 دون حبس ثم نعيد المرات الثلاثة مع الحب ثم المرتين دون حبس إلى أن يمر علينا من الوقت خمس دقائق. من الأفضل استخدام ساعده منبه لتنبهنا على انتهاء الوقت حيث اننا يجب ان لا نشغل تفكيرنا في شي آخر غير الخيال المرسوم أمامنا . يفضل تطبيق هذا التمرين 3 مرات في اليوم فهو سريع وجيد جدا ويعتبر من أفضل أنواع تمارين الاسترخاء ويمكن ممارسته بكل سهوله على كرسي الامتحان او في سيارتك قبل الدوام وغيرها .
وستلاحظ بعد الاسترخاء ان عضلات وجهك قد ارتخت وان نبرة صوتك تغيرت وتهدأ وتنخفض .

الاسترخاء العضلي:

نلاحظ عندما تنقبض كل عضلة من الجسم وينتج من الانقباض والانبساط من الشحنات الكهربائية وهذه الشحنات تنتقل إلى جزء في

المخ وهو الهايبوثالاموس . مسئول عن تقديم الاستجابات المناسبة للضغوط سواء كانت هذه الاستجابات نفسية أو سلوكية بينما تقوم الأجهزة الفسيولوجية بنقل الشحنات الكهربائية إلى الهايبوثالاموس يصبح الهايبوثالاموس في توتر شديد فأى تغير جديد في حياة الإنسان تحول الى عامل من عوامل الضغوط والاسترخاء يعمل على تقليل هذه الشحنات المتتالية من الكهرباء برفع الجسم والهايبوثالاموس الى حالة الاتزان ولهذا يقوم الفرد بعملية الاسترخاء بعد مواجهة ضغوط الحياة بأنواعها .

لكي تترك عملية الاسترخاء الأثر الفعال يجب أن تتوفر الشروط التالية :

1/ الوقت : الاسترخاء العضلي يحقق اكبر فائدة اذا مورس مرتين في اليوم بفارق زمني ثمان ساعات ، ويجب تحاشي الاسترخاء بعد الطعام مباشرة او قبل النوم مباشرة. ويفضل قبل النوم بثلاثة ساعات .

2/ المكان : احرص على أن يكون المكان الذي ستمارس به التمرين هادئ بعيد عن الضوضاء بأنواعها وبعيد عن الأسرة حتى لا يقاطعك الأطفال أو احد الأفراد أثناء ممارستك الاسترخاء .

3/ وضع الجسم : ممكن ممارسة الاسترخاء العضلي العميق على شكل وضعين الأول الاستلقاء على سرير مريح أو الأرض على شرط أن يكون الجسم في وضع استقامة. أو ونحن في وضع جلوس على كرسي مريح ويفضل أن يحتوي على ذراعين وظهر عالي .في حالة الاستلقاء على الأرض ممكن وضع وسادة تحت الرقبة لسند الرأس ويجب تجنب أي شيء يسبب الشد للجسم . ويفضل إغلاق العينين والابتداء بالتنفس العميق .

خطوات الاسترخاء العضلي:

- * خذ نفسا عميقا ثم احبس الهواء لمدة 10 ثواني ، بعد ذلك أخرج الهواء.
- * ارفع يديك قليلا و أنت تتنفس بشكل طبيعي ثم أعد يديك إلى وضعها السابق على الكرسي.
- * ابعد يديك إلى الجانبين وضمها في قبضه قوية جدا . حاول أن تشعر بالضغط والجهد على يديك . ساعد من 1 إلى 3 وعندما تصل إلى 3 أريدك أن تخفض يديك . 1..2..3
- * ارفع يديك إلى أعلى ثانية ، واثن أصابعك إلى الداخل (ناحية الجسم) ، الآن اخفض يديك واسترخ.
- * ارفع ذراعيك ثم اخفضهما واسترخ.
- * ارفع ذراعيك ثانية ، هذه المرة حرك يديك بشكل دائري (ررفة حسنا ... استرخ ثانية).
- * ارفع ذراعيك ثانية ثم استرخ.
- * ارفع يديك ثانية فوق المقعد ثم شد عضلات جسمك حتى ترجف ، تنفس بشكل طبيعي وابق يديك مرتخية (أرخي يديك لاحظ دفء الإحساس بالاسترخاء).
- * ارفع يديك أمامك ثم شد عضلات جسمك (تأكد من انك تتنفس بشكل طبيعي) ، أرخ يديك الآن.
- * الآن ادفع كتفك للخلف . ابق على هذا الوضع . تأكد ان ذراعيك في حالة استرخاء الآن استرخ.
- * ادفع كتفيك إلى الأمام . ابق على هذا الوضع ، تأكد من أنك تتنفس بشكل طبيعي وابق يديك مسترخية . (حسنا استرخ لاحظ الإحساس بالارتياح عند إرخاء العضلات بعد شدها).

*الآن أمل رأسك إلى اليمين وشد رقبتك . استرخ وأعد رأسك إلى وضعه الطبيعي.

*الآن أمل رأسك إلى اليسار وشد رقبتك ثم اعد رأسك إلى وضعه الطبيعي.

* عد برأسك قليلا للوراء ناحية المقعد . ابق على هذا الوضع . حسنا الآن ببطاء اعد رأسك إلى وضعه الطبيعي.

* هذه المرة اخفض رأسك ناحية الصدر . ابق على هذا الوضع . الآن استرخ وأعد رأسك إلى وضعه الطبيعي المريح.

*افتح فمك إلى أقصى ما تستطيع . افتح فمك أكثر . حسنا استرخ الآن . يجب أن يكون الفم مفتوحا قليلا في النهاية.

*الآن اضغط على شفقتك واغلق فمك. (حسنا استرخ حاول ان تشعر بالاسترخاء.

* الآن اضغط على شفقتك واغلق فمك. اضغط بشدة ... توقف ، استرخ واسمح للسانك ان يكون بوضع مريح داخل الفم.

*الآن ضع لسانك في أسفل فمك. اضغط لأسفل بشدة . استرخ واجعل لسانك في وضع مريح داخل فمك.

*الآن استلق (اجلس) واسترخ . حاول أن لا تفكر بأي شيء.

*الآن أغلق عينيك واضغط عليهما بشدة ثم تنفس بشكل طبيعي. حاول أن تحس بشد العضلات حول العين . الآن استرخ (حاول أن تشعر كيف يذهب الألم عندما تسترخ.

*الآن دع عينيك تسترخ وابق فمك مفتوحا بعض الشيء.

*افتح عينيك إلى أقصى حد ممكن . ابق هكذا . دع عينيك تسترخ الآن.

*الآن جهد جبهتك قدر المستطاع . ابق هكذا . حسن استرخ.

*الآن خذ نفسا عميقا ولا تخرجه ثم استرخ.

*الآن ازفر . حاول الآن أن تخرج كل الهواء واسترخ(حاول أن

تحس بروعة التنفس ثانية

* تخيل أن أثقالا تضغط على كل عضلات جسمك مما يجعلها مترهلة ومسترخية . ادفع بذراعيك وجسمك إلى المقعد .

* شد عضلات بطنك جميعا ، اضغط بشدة . حسنا استرخ الآن .

* الآن أجهد عضلاتك كأنك تقاتل لنيل جائزة . اجعل بطنك صلب .

استرخ الآن . (أنت الآن تسترخ أكثر فأكثر .

* الآن استكشف الجزء العلوي من جسمك وأرح كل جزء مجهد .

أولا عضلات الوجه . (توقف من 3 الى 5 ثوان) . ثم عضلات الجهاز

الصوتي (توقف من 3 الى 5 ثوان) . كتفك ، أرح أي جزء مجهد . (

توقف الآن الذراعين والأصابع أرحهم . ستصبح مسترخيا جدا .

* عند الوصول إلى هذه الحالة من الاسترخاء ارفع رجليك إلى

الأعلى (بزاوية 45 درجة تقريبا) . الآن استرخ . اعلم أن هذا

سيزيد من الاسترخاء .

* الآن أثن قدميك إلى أن تشير أصابع قدميك إلى وجهك . ارح

قدميك . اثن قدميك بشدة . استرخ .

* اثن قدميك إلى الجهة المعاكسة ، بعيدا عن جسمك . ليس بعيدا جدا

. حاول أن تشعر بالضغط . حسنا استرخ .

* استرخ (توقف) الآن لف أصابع قدميك على بعضهما ، إلى

أقصى ما تستطيع . اضغط أكثر حسنا . استرخ (هدوء ... وصمت لمدة

30 ثانية تقريبا .)

* هذا يتم الإجراء الأساسي للاسترخاء . الآن استكشف جسمك من

قدميك إلى قمة رأسك . تأكد أن جميع عضلاتك مسترخية ... أولا

أصابع القدمين ، ثم قدميك ثم رجليك ، ثم بطنك وكتفك ، ثم رقبتك

فعينيك وأخيرا جبهتك ، جميع أعضائك يجب أن تكون مسترخية الآن

. (هدوء وصمت لمدة 10 ثوان تقريبا) . استلق وحاول أن تشعر

بالاسترخاء ، ودفء الاسترخاء (توقف) . أريدك أن تبقى على هذا

الوضع لمدة دقيقة تقريبا ، وسأعد حتى 5 .

عندما أصل في العد الى 5 افتح عينيك بهدوء شديد و انتعاش. (هدوء ، صمت لمدة دقيقة تقريبا) ... حسنا ، عندما أصل لخمسة افتح عينيك وانت تشعر بالهدوء والانتعاش ... واحد ... الشعور بالهدوء، اثنان ... شعور بالهدوء والانتعاش ، ثلاثة اكثر انتعاشا ، أربعة وخمسة.

الاسترخاء الذهني:

يعتبر الاسترخاء الذهني من أقدم أنواع الاسترخاء ويتميز كل شعب بنوع معين من الاسترخاء الذهني وهي تشبه اليوجا فعند اليابانيين هناك ما يسمى الزن وهو يعتبر استرخاء ذهني كما أن الصينيين يمارسون رياضة التو وهي أيضا تعتبر استرخاء ذهني وكذلك ما كان يقوم به الصوفية سابقا وتعتبر عبادة لديهم وتدرج تحت الاسترخاء الذهني كما يعتبر التسبيح لله سبحانه وتعالى ، بجانب أن هذا التسبيح عباده، واهم ما يميز الاسترخاء الذهني هو الانفصال بذهنك عن العالم الخارجي والتركيز على شكل معين في مخيلتك أو صورة أو كلمة وترددها ببالك ومخيلتك بتركيز دون أن تشغل تفكيرك بشيء غيرها وتستمر بذلك لمدة لا تقل عن 15 دقيقة فان زدت الوقت فهذا أفضل .

الاسترخاء الذهني

هناك شروط يجب اتباعها والالتزام بها:

- * اخذ وضع مريح سواء جلوس أو استلقاء أو حتى وقوف .
- * يجب أن يقوم بها الفرد في مكان يسوده الهدوء التام .
- * استخدام التنفس العميق وتنظيم التنفس يثير حالة الاسترخاء .
- * التركيز على موضوع شيء معين طوال فترة التأمل الفكري .

فوائد الاسترخاء الذهني :

- * خفض حدة دقات القلب .
- * التقليل من كمية العرق .
- * تنظيم ذبذبات المخ .
- * تقليل تأثير الأصوات العالية على الإنسان .
- * يحسن الذاكرة .

* يحسن أداء العمل والتحصيل الدراسي

- * يقلل حدة الاكتئاب .
- * ترفع مفهوم الذات .
- * يقلل الصداع النصفي والتوتري .
- * تحسن طبيعة النوم .

انجاز

الدكتورة أبو عبدالله حبيبة

الجزائر