



العقل، القلب والجسد يساعدون



التوصيات المنصوص عليها فيما يلي تهدف إلى إعطاء دعم وإيحاءات يمكن دائما أن يتم ملاءمتها وتحويلها بصورة فردية.

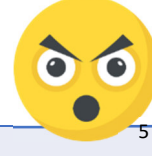
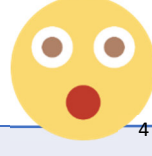
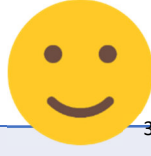
في الأوقات المجهدة المتضمنة للكثير من التوترات يمكن أن يكون من الصعب أن يبقى المرء متوازنا وراضيا. السبب في ذلك هو أن مشاعرنا تقوم "بدفعنا" وتظهر من خلال ذلك أن شيئا ما يخرج عن نطاق التوازن وأنا علينا أن نقوم بعمل شيئا ما لكي نشعر من جديد بأننا في **حالة جيدة**.

أفكارنا ومشاعرنا وجسدنا تكون فيما يتعلق بذلك مرتبطة ببعضها البعض ارتباطا وثيقا وتقوم بالتأثير على بعضها البعض بصورة متبادلة. بعض الناس يحسون في المقام الأول في أجسادهم بأن شيئا ما ليس على ما يرام، في حين أن آخرون يلاحظون على الأرجح كيف أن أفكارهم أو مشاعرهم يحدث بها تغيرات. هذا ينطبق على نفس الوجه على "علاج" ذلك: بعض الناس يكون في استطاعتهم بصورة خاصة استخدام أجسادهم بصورة جيدة من أجل أن يتوصلوا إلى الشعور بأنهم في حالة أفضل، في حين أن آخرون يقومون باستخدام أفكارهم أو مشاعرهم لتحقيق هذا الغرض. الشيء الجميل هو: أن كل هذه الإمكانيات تأتي بمفعولها بنفس القدر من الجودة وبهذا فإن كل إنسان، سواء كان كبيرا أم صغيرا، يكون في إمكانه أن يجرب كل الإمكانيات لكي يعرف ما الذي يساعد على أفضل وجه ثم يقوم باستخدامه.

لهذا السبب تجد في هذه الصحيفة تمارين مختلفة تهدف إلى تقديم المساعدة في مثل هذه الحالات لكي يقترب المرء من جديد من الشعور بأنه في **حالة جيدة**. فيما يتعلق بذلك يكون من المهم أن يتم أولا البحث عن والتعرف على ما الذي يحدث في ذلك الحين المعني. وذلك نظرا لأننا في بعض الأحيان يكون من اللازم علينا أن نقوم بشحن أنفسنا بالطاقة، وذلك لكي نشعر من جديد بأننا في حالة أفضل، وفي بعض الأحيان يكون الأمر على العكس من ذلك ونكون نكاد "نفجر" من قوة الضغط الذي يكون من اللازم تصريفه والتخلص منه.

على هذا يكون عليك أن تقوم باتباع ثلاث خطوات عندما يكون لديك شعور بأنك في حالة غير جيدة:

1. اسأل نفسك بمساعدة قائمة علامات سمايلي: "ما الذي يحدث معي الآن؟"، "كيف حالي الآن؟"
2. أبحث عن التمارين الصغيرة التابعة لعلامة سمايلي المناسبة.
3. جرب التمرين الصغير الذي يساعدك على أن تجعل من **كئيب**، **فاتر**، **متحفز معنويا** أو **منفعل** ما يدنو أكثر فأكثر من **حالة جيدة** مرة أخرى، وعليك عندئذ أن تراقب كيف تتغير مشاعرك.



كئيب

فاتر

حالة جيدة

متحفز معنويا

منفعل

شعور "كئيب" يعني أنك تحس بأنك مثبط أو حزين، وأنك حاد الطبع، وليس لديك رغبة في أي شيء أو لا يوجد أي شيء يبعث السرور في نفسك.

شعور "فاتر" يعني أنك تحس بأنك مرهق أو متعب، وأنك ليس في استطاعتك تحفيز نفسك لعمل أي شيء أو أنك لا تستطيع التركيز إلا بقدر غير جيد. ولا توجد طاقة أو رغبة للقيام بأنشطة؛ ويوجد إحساس بأن الجسد ثقيل.

عندما يكون كل شيء في "حالة جيدة" يكون في إمكانك الإحساس بالعقل والقلب والجسد. عندئذ فأنت تكون هادئ، مسترخي، مسالم، ومن المحتمل متيقظ الذهن، لديك حب استطلاع، تشعر بالرضا، سعيد أو تتوفر لك احتياجاتك بصورة آمنة وجيدة.

شعور "متحفز معنويا" يجعل من الصعب أن يجلس المرء بهدوء وسكون. وتشعر بأنك متيقظ ذهنيا بصورة زائدة عن المعتاد أو نشط معنويا بقدر كبير، ومن المحتمل أن كل شيء يزيد بالكثير عن طاقتك. في بعض الأحيان تظهر إلى جانب التملل مشاعر خوف و "أفكار مضجرة" لا يكون من الممكن تهدئتها أو ببساطة لا يمكن للمرء التوقف عن التفكير فيها.

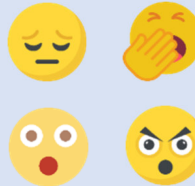
شعور "منفعل" يكون في الكثير من الحالات مرتبطا بمشاعر إحباط أو غضب. ومن المحتمل أنك تشعر بأنك تكاد "تنفجر" و "تحل بك دفعة هياج جامح". ومن المحتمل أن كل شيء الآن يثير استيائك، بل ويجعلك شديد الغضب أو أنك تصاب بالفزع بسهولة وحساس بصورة مفرطة.

التنفيذ

لأي غرض؟

تمرين صغير

- ضع إحدى يديك على بطنك ويديك الأخرى على قلبك.
- راقب إيقاع تنفسك وضربات قلبك.
- اسأل نفسك بنفسك: "هل الحالة الآن جيدة؟ أو هل أنا كئيب، فاتر، متحفز معنويا أو منفعل؟"
- نفذ بعد ذلك تمرين صغير آخر يكون مناسباً أو يكون قد ساعد في مرة سابقة



الكشف عن ماذا يحدث

التنفيذ	لأي غرض؟	تمرين صغير
<p>- تنفس من خلال الأنف وعد عند قيامك بذلك حتى 4. - اكتم النفس لبرهة قصيرة. - اخراج النفس تحت السيطرة من الفم كما لو كنت تريد إطفاء الشموع الموجودة على تورتة عيد ميلاد، في حين قيامك بالعد حتى 6. - اشعر بالفرق وكرر التمرين إذا كنت ترغب في ذلك.</p>	  	النفس في حالة الطوارئ
<p>- ضع إحدى يديك على صدرك ويديك الأخرى على بطنك. - تنفس بعمق شديد من خلال الأنف بحيث تتحرك يدك الموجودة على صدرك وأيضا اليد الموجودة على بطنك. ثم قم مرة أخرى بإخراج كل الهواء بقوة من خلال الفم. كرر هذه الخطوة ثلاث مرات. - قم بشد كل عضلات جسمك من أسفل إلى أعلى (القدمين، الرجلين، المقعدة، البطن، الظهر، الذراعين، اليدين، الكتفين، العنق، الوجه) حتى يكون كل جسمك قد أصبح مشدودا. عندما تكون العضلات قد أصبحت دافئة أو بها حرقة خفيفة، يكون عليك الإبقاء على هذا الوضع لمدة 3 ثواني أخرى! - اترك كل العضلات ترتخي وقم بهزها بخفة إذا كنت ترغب في ذلك. اشعر الآن كيف أن العضلات بها وخزات خفيفة في حين أن التوتر أو الفتور ينساب خارجا منها. - في الختام قم مع الشعور بالارتياح بتمديد جسمك بأكثر طول ممكن في استطاعتك، أولا أحد نصفي الجسم وبعد ذلك النصف الآخر، من أصابع القدمين حتى أنامل أصابع اليدين.</p>	   	علاج بتمرين رياضي
<p>- تعرف على الشعور، الذي يشغل الآن مكانا كبيرا، ثم قم بوضعه في تخيلك في راحة كف إحدى اليدين. - اضغط بإبهام اليد الأخرى على الشعور الموجود في راحة كف اليد أو قم بتدليكك بحركات دائرية، واستمر في ذلك إلى أن يكون قد تلاشى أو تضاءل</p>	 	ضغط المشاعر

- ضع إحدى يديك على بطنك ويديك الأخرى على قلبك.
- تنفس بعمق وعند قيامك بذلك ارسل النفس في تخيلك
الفكري إلى كلتا يديك.
- عند إخراج النفس قم بإصدار صوت طنين منخفض وأشعر
بالاهتزازات.
- إذا لم تكن في هذه اللحظة موجودا بمفردك في المكان
ولهذا السبب لا ترغب في إصدار صوت طنين، فيمكنك
ببساطة أن تتخيل صوت الطنين. أيضا هذا يأتي بالمفعول
المطلوب.



إصدار صوت طنين

- تعرف على الشعور ، الذي ينبغي معالجته، ثم قم بوضعه
في تخيلك في راحة كف إحدى يديك.
- يمكنك الآن أن تقوم بوضع اليد، التي تمسك بالشعور، على
قلبك مباشرة أو بوضعها بخفة أمام صدرك على مستوى
قلبك.
- تخيل الآن كيف أن قلبك يقوم عند أخذ كل نفس بجمع طاقة
ويقوم بالإضاءة عن إخراج كل نفس.
- اترك قلبك في خيالك يشع بالضوء ويقوم من خلال ذلك
بمعالجة الشعور الموجود في اليد.
- راقب كيف أن الشعور يسترخي أو ينحل أو يتم مواساته.



مواساة المشاعر

- تعرف على الشعور الثقيل أو المضطرب وتحقق من اليد
التي يمكن فيها الإحساس بهذا الشعور بصورة أكثر
وضوحا.
- ضع هذه اليد سويا مع الشعور في اليد الأخرى.
- جرب ما الذي يعطي الشعور ويعطيك إحساسا بالراحة.
هل يجب على اليد الثانية أن تقوم ببساطة بالإمساك باليد
الأولى فقط؟ هل يجب عليها أن تقوم بضغطها أو بكبحها أو
بالتلميس عليها أو بتدفنتها أو بتهدئتها؟ ما الذي يرد بخاطرك
غير ذلك؟



الإمساك باليد

- هذا التمرين يحتاج إلى بعض الإعدادات:
لهذا الغرض يكون عليك أن تفكر، في حين كونك تشعر بأنك
في حالة جيدة، ما هي الأغنية أو القطعة الموسيقية التي
تجعلك في المعتاد تحس بأنك في حالة جيدة. ما هي الأغنية
التي تواسيك، ما هي الأغنية التي تبعث الهدوء في نفسك أو
تعطيك إحساسا بالطاقة؟ ما هي الموسيقى التي تتوافق مع
النغمة الصحيحة عندما تكون غاضبا أو تكون ترى أن كل
شيء سخيف؟ قم بإعداد قوائم تشغيل مختلفة ثم قم بالاستماع
لها عندما تكون لديك حاجة إليها. يحتمل أن تجد أغاني
متعددة، إلا أن أغنية واحدة تكون أيضا كافية بالفعل.



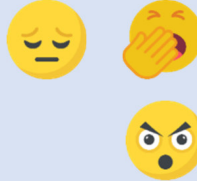
الموسيقى

سلاسل الحيوانات

- ركز على لعبة التفكير التالية وساعد عقلك وقلبك وجسدك من خلال ذلك على أن يجدوا طريقهم للهدوء والارتياح. لهذا الغرض يكون عليك أن تقوم أولاً بالعثور على حيوان بحرف "أ"، وبعد ذلك بحرف "ب"، ثم بحرف "ت"، ... (أرنب، بقرة، تمساح، ...، يربوع) وضع تركيزك عندئذ على الحيوان الراهن فقط. عند رغبتك في ذلك فإنك يمكنك أيضا أن تلعب هذه اللعبة دائما بالتبادل مع شخص آخر. يمكن لعب هذه اللعبة بطريقة أخرى كما يلي: قم في تخيلك أو بالتبادل مع شخص آخر بعد أكبر عدد ممكن يخطر على بالك من حيوانات مجموعة واحدة: حيوانات ذات فراء، حيوانات في الغابة، حيوانات ذات ريش، حيوانات في الأدغال أو في الماء،...



- ضع ذراعيك بشكل متقاطع على صدرك، وضع راحة كفي يديك على عضديك واعطي نفسك بهذه الطريقة معانقة جميلة.
- جرب ما هو نوع المعانقة الذي يجعلك تشعر بالارتياح، معانقة رقيقة أو معانقة بضغط شديد؟ مع التمليس أو النقر على الذراعين؟
- قم بتحديث نفسك بكلمات مشجعة. ما هي الجملة التي تساعدك الآن؟ مثلا "تنفس بعمق، بهذا فسوف تصبح الأمور أخف" أو "بعد قليل سيصبح كل شيء جيدا"؟



المعانقة الذاتية

- ارقد على بطنك وقم بتمديد رجليك وذراعيك بأكبر طول ممكن.
- قم بشد عضلات بطنك وعضلات مقعدتك واضغط خصريك على الأرض. حاول أولاً أن تقوم برفع ذراعيك وبعد ذلك إذا أمكن برفع رجليك أيضا عن الأرض. ركز بصرك على النطاق الموجود أمامك على الأرض بالطريقة التي تؤدي إلى أن يكون عنقك مسترخيا.
- عند قيامك بذلك احرص دائما على الاستمرار في التنفس!
- تخيل لبرهة قصيرة أنك تطير فوق العالم وتتنظر من أعلى من على ارتفاع كبير على هذا العالم. عند رغبتك في ذلك يمكنك أيضا إغلاق عينيك.
- قم بالإبقاء على بطنك ومقعدتك وذراعيك وظهرك ورجليك مشدودة لمدة 10 ثواني إلى أن تكون قد أصبحت دافئة.
- ضع ذراعيك ورجليك ورأسك على الأرض وارخي كل عضلاتك وتمتع بالشعور في جسدك.

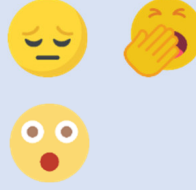


الطيران

- أقفز بقوة في الهواء واهبط برجليك متباعدتين عن بعض
وبذراعيك مائلتين لأعلى ومفتوحتين على شكل حرف إكس [X].

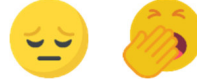
- أقفز مرة أخرى على الفور واهبط هذه المرة برجليك
مغلقتين وبذراعيك على جانبي جسدك على شكل حرف إي [I].

- أقفز مرة أخرى على شكل حرف إكس [X] ومرة أخرى
على شكل حرف إي [I] وكرر ذلك عدة مرات.



قفزات إكس [X]

- إذا كان جسدك يشعر بالفتور أو عقلك يفكر في أفكار فاترة
ضبابية، فضع يديك الالنتين على رأسك وضع أنامل
أصابعك على فروة رأسك.
- ذلك ونشط وارخي فروة رأسك على كامل محيطها حتى
تصل إلى الجبين والصدغين والعنق.
- ابحث عن الأفكار الضبابية بأنامل أصابعك وجرب ما هو
الإيقاع الذي يؤدي إلى أن تبدأ هذه الأفكار في التلاشي
ويصبح فكرك صافيا.



إعادة الصفاء
الفكري

مصادر الرسوم البيانية: 1 Vectors Market, 2 Smashicons, 3 Pixel perfect, 4 Smashicons, 5 Vectors Market from Flaticon

بيان المصدر: (2020) AETAS Kinderstiftung [المؤسسة الوقفية لشؤون الأطفال (2020)]. العقل، القلب والجسد يساعدون. AETAS Kinderstiftung [المؤسسة الوقفية لشؤون الأطفال]. ميونيخ.
متاح في الإنترنت تحت عنوان www.aetas-kinderstiftung.de، الوضع 2020/5/13.



Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales



بتعزيز من:



Landeshauptstadt
München
Referat für Gesundheit
und Umwelt

بدعم ودود من: