

د. مروة عبيد



أدوات لتفريغ المشاعر

دليلك العملي
لتخفيف ما في
قلبك
والعودة إلى
نفسك بهدوء





فهرس المحتويات

الموضوع	رقم الصفحة
آية قرآنية	2
المقدمة	3
الفصل الأول: معنى تفريغ المشاعر	5
الفصل الثاني: أدوات تفريغ المشاعر	9
الذكر والدعاء	10
الكتابة العلاجية	11
الاندماج مع الطبيعة	22
تمارين التنفس	27
الرسم والتلوين	30
الخاتمة	35
المراجع	37
نبذة عن المؤلفة	39



{ هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ }

سورة الفتح : 4



المقدمة

المشاعر جزء من طبيعتنا، في ترافقنا في كل لحظة نمر بها، في كل موقف نعيشه، فرحًا أو حزنًا، راحة أو قلقًا، غضبًا أو امتنانًا. لكننا لم نتعلم في صغرنا كيفية التعبير عن مشاعرنا، لذلك فهي غالبًا تبقى حبيسة بداخلنا لفترات طويلة، نعيش سنوات من حياتنا ونحن نحملها طوال الوقت، حتى تتحول إلى عبء ثقل يُرهق العقل ويستنزف القلب والجسد.

التعبير عن المشاعر ليس ضعفًا كما تعلمنا في الصغر، بل هو نوع من أنواع العناية بالذات؛ لأن منح مشاعرك مساحة آمنة للتعبير عن نفسها، يساعدك على استعادة هدوئك، وفهم نفسك بشكل أعمق، والتعامل مع المواقف الحياتية بقدر أكبر من الاتزان.





تذكر دائمًا أن تفريغ المشاعر ليس رفاهية، بل هو خطوة مهمة لتحسين صحتك النفسية والحفاظ على سلامك النفسي. لست بحاجة إلى بذل مجهود كبير، فقط بضع دقائق من الاهتمام الصادق بنفسك كل يوم.





الفصل الأول

معنى تفريغ المشاعر



ما معنى تفريغ المشاعر؟

تفريغ المشاعر يعني أن نمّح ما نشعر به فرصة ومساحة آمنة للتعبير عنه، بدلاً من حبسه أو تجاهله أو إنكاره.

الهدف ليس التخلص من المشاعر، وإنما فهمها والاعتراف بها والتعامل معها بأسلوب يساعد على استعادة الهدوء والالتزان.

قد يكون هذا التعبير من خلال الكتابة، أو المشي في الهواء الطلق، أو التحدث إلى شخص نثق به، أو غيرها من الوسائل التي تساعدنا على التعبير عن مشاعرنا بشكل صحي، دون أن نؤذي أنفسنا أو الآخرين.





لماذا لا يجب كبت المشاعر؟

قد يبدو كبت المشاعر حلًّا سريعًا، لكنه غالبًا لا يُنهي الشعور، بل يؤجله ويدفنه، بينما يبقى الشعور حيًّا في مكان ما، إلى أن يعود لاحقًا بصورة أشد وأكثر قسوة.

المشاعر التي لا يتم التعبير عنها تتراكم داخل الجسم، وتظهر في صورة توتر مستمر، أو انفعال زائد لا يتناسب مع الموقف، أو تشتت الذهن وصعوبة في التركيز، أو إرهاق نفسي، أو حتى أعراض جسدية مثل القولون العصبي أو الصداع المزمن.

أما التعبير الصحي عن المشاعر فيساعد على تخفيف هذا العبء، يمنح الجسد القدرة على التوازن، ويمنح العقل فرصة لفهم ما نمر به، واختيار الطريقة الأنسب للتعامل معه بوعي وهدوء.



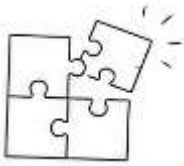


متى نحتاج إلى تفريغ المشاعر؟

ليس بالضرورة أن ننتظر حتى تتراكم المشاعر وتنفجر، أو أن تصبح شديدة ومرهقة.

التعبير عن المشاعر بصورة منتظمة أولاً بأول، هو عادة صحية تساعد على التهدئة والتوازن.

قد نكون بحاجة إلى تفريغ المشاعر عندما نلاحظ بعض هذه العلامات:



- فرط التفكير في موقف محدد دون توقف.
- سرعة الانفعال والغضب بما لا يتناسب مع الموقف.
- شعور بضيق أو ثقل في الصدر.
- فقدان الشغف أو الرغبة في الأنشطة اليومية.
- الأرق وصعوبة النوم.
- الرغبة في البكاء بدون سبب واضح.
- الشعور بالإجهاد رغم عدم بذل مجهود كبير.
- الصداع أو القولون العصبي أو شد العضلات.

ملاحظة هذه العلامات لا تعني أن هناك مشكلة كبيرة، لكنها قد تكون رسالة تخبرك أن نفسك بحاجة إلى بعض الاهتمام.



الفصل الثاني

أدوات تفريغ المشاعر



لنبدأ الحديث عن الأداة الأولى والأهم والأقوى تأثيراً على المدى البعيد، وهي ذكر الله ﷻ
قال تعالى: { أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ }.
الذكر هو غذاء الروح، به تسمو وترقى، وهو قوة القلب، يبعث فيه الطمأنينة، ويعينه على الثبات في أوقات الشدة والرخاء.

والدعاء ليس مجرد طلب، بل هو ركن أساسي في حياة الإنسان.
كما قال رسول الله ﷺ: "الدُّعَاءُ مُخُّ الْعِبَادَةِ".

أعظم ما يجد فيه القلب سكينته وراحته، أن يقف بين يدي خالقه سبحانه، دون تكلف أو تصنع، يبث همومه ويشكو أحزانه، ويعرض مسأله، وهو على يقين بأن الله عز وجل يراه ويسمع ندائه ويعلم ما يمر به، وأنه سبحانه هو وحده القادر على كل شيء.





(2) الكتابة العلاجية

ما هي الكتابة العلاجية؟

تعد الكتابة من أبسط الوسائل وأكثر فاعلية في التعبير عن المشاعر. فعندما تتحول المشاعر والأفكار إلى كلمات تخرج على الورق، تصبح أوضح وأسهل في فهمها والتعامل معها بهدوء. الكتابة العلاجية لا تحتاج إلى أنك تكون مُنمّقة ومُنسّقة، المهم أن تكون صادقة ومعبرة عما يدور بداخلك.



كيف تساعدك الكتابة العلاجية؟

عندما تتزاحم الأفكار والمشاعر بداخلك، تشعر بالإرهاق والتشتت وصعوبة التركيز، دون فهم سبب المشكلة. لكن عندما تبدأ بممارسة الكتابة العلاجية، فإنك تُفرّغ تلك الأفكار والمشاعر أمامك على الورق، مما يقلل الشعور بالتوتر والضغط، ويساعدك على رؤية ما كان يدور بداخلك، وترتيب أفكارك بشكل أبسط، وفهم مشاعرك بشكل أوضح وأعمق. فيصبح من السهل معرفة ما يزعجك، وتحديد كيفية التعامل معه بهدوء واتزان.



في الواقع، أظهر المشاركون في أكثر من دراسة، الذين قاموا بالكتابة عن تجاربهم الأكثر إيلاّمًا لمدة 15 دقيقة، لمدة أربعة أيام متتالية، نتائج صحية أفضل حتى أربعة أشهر لاحقة، مقارنةً بأولئك الذين طُلب منهم الكتابة عن مواضيع محايدة.

قد يؤدي التعبير الكتابي إلى تحسين وظائف الجهاز المناعي، كما يمكن أن يؤدي ذلك إلى رؤية مهمة حول الذات والبيئة المحيطة، والتي قد يصعب تحديدها دون كتابة مركزة، وهي تقنية تسمح للكاتب بتحديد أنماط التفكير غير الدقيقة أو غير المفيدة وتقييمها وتصحيحها وإعادة البناء المعرفي.

بشكل عام، أثبت العلاج بالكتابة فعاليته في حالات مختلفة، بما في ذلك: (اضطراب ما بعد الصدمة، القلق، الاكتئاب، اضطراب الوسواس القهري، الحزن والفقد، مشاكل الأمراض المزمنة، تعاطي المواد المخدرة، اضطراب الأكل، مشاكل العلاقات الشخصية، مشاكل في مهارات التواصل، تدني احترام الذات).





طرق تطبيق الكتابة العلاجية:



□ الكتابة التعبيرية

كان جيمس بينيباكر أول باحث يدرس الآثار العلاجية للكتابة، وقد طوّر أسلوبًا يُعرف بالكتابة التعبيرية، والذي يقوم على تدوين المشاعر والأفكار كوسيلة للتأقلم مع الأحداث الصادمة أو المواقف التي تُسبب الضيق. تتطلب الكتابة عن تجربة مؤلمة أو صعبة بشكل خاص لمدة 15 إلى 20 دقيقة كل يوم دون توقف، لمدة إجمالية من ثلاثة إلى خمسة أيام.

طلب بينيباكر من خمسين طالبًا جامعياً الكتابة لمدة خمس عشرة دقيقة يوميًا لأربعة أيام متتالية، وتم توجيههم للكتابة عن مواضيع صادمة أو مواضيع غير عاطفية. أظهرت النتائج أن الكتابة عن الأحداث الصادمة ارتبطت بانخفاض عدد زيارات المركز الصحي وتحسن الصحة البدنية والنفسية. بحسب رؤية بينيباكر، فإن ما يجعل الكتابة التعبيرية فعالة هو أن الكاتب يعترف ويتقبل مشاعره بشكل علني، ويصبح قادراً على التعبير عن مشاعره المكبوتة وبناء قصة ذات مغزى.



ومن العناصر العلاجية الأخرى للكتابة التعبيرية تعزيز القدرة على التأمل الذاتي، والقدرة على الربط بين الأحداث الحياتية من حيث السببية.

وبالتالي تنبع فوائد الكتابة من عملية فهم الحدث العاطفي، واكتساب الاستبصار حوله، وتنظيم ودمج الاضطراب الذي طرأ على مسار حياة الفرد.

يُتيح التعبير بالكتابة تغييرًا في طريقة سرد الشخص لأحداث حياته، فقد أوضحت العديد من الدراسات أن الكتابة بضمير المتكلم أو الغائب تُغير النبرة العاطفية للسرد.

من الشائع أن يروي الأشخاص الذين مروا بتجربة مؤلمة للغاية أحداثهم في البداية بضمير الغائب، ثم لاحقًا، بعد أن تبدأ عمليات التفكير والدمج، يصبحون قادرين على سرد تجربتهم بضمير المتكلم. تحدث هذه الظاهرة لأن السرد بضمير الغائب يُتيح للكاتب الشعور بمزيد من الأمان والانفصال عن التجربة، بينما يُذكره منظور المتكلم بأنه كان محور الصدمة، لذلك فإن الكتابة بضمير الغائب قد تكون أسهل في أعقاب حدث صادم، إلا أن الكتابة بضمير المتكلم هي أكثر فعالية في عملية التفكير.

الكتابة التعبيرية تُعزز إحساسًا جديدًا بالمعنى حول الأحداث الصعبة، وتشجع الأفراد على التخلص من المشاعر التي تعيق تعافيتهم.



فائدة أخرى تتعلق بالفرق بين الكتابة التعبيرية والتحدث عن الصدمة، تتمثل في الصدق التام والقدرة على التعبير وكتابة أي شيء بحرية، في سياق خاص وآمن، دون الحاجة إلى مشاركة المحتوى المكتوب مع مستمع أو معالج، بخلاف الحديث عن الصدمة فإنه يتطلب وجود مستمع.

ومن المهم قدرة المستمع على فهم رواية المريض وقبولها، بالإضافة إلى أن التفاعل مع المعالج قد يكون مرهقًا وخاصةً بالنسبة للأشخاص ذوي الحساسية المفرطة أو الذين يعانون من مستويات عالية من الكبت الاجتماعي أو القلق المزمن.

إلى جانب الفوائد العديدة للكتابة، قد توجد حالات لا تُجدي فيها الكتابة نفعًا، أو قد تُسبب آثارًا جانبية سلبية. من أمثلة ذلك، عندما يواجه الفرد مشكلات تُثير مشاعر مؤلمة شديدة، في هذه الحالة قد تُسبب الكتابة البكاء، أو الاكتئاب الشديد، أو الانهيار العصبي؛ لأن تحليل تجربة مؤلمة قد يُحفز عملية الاجترار المعرفي، والتي تُعتبر من الأعراض المحددة لاضطراب ما بعد الصدمة.



تدوين اليوميات التأملي



هو توثيق التجارب اليومية وتفسيرها الشخصي. وهو أشبه بتدوين اليوميات لما يحدث في الحياة اليومية، ولكن مع التركيز بشكل خاص على تسجيل تفسيراتك لما حدث. من خلال تدوين زمان ومكان حدوث موقف مُرهق، والأفكار التلقائية التي يثيرها، والمشاعر المرتبطة بها، والسلوك الناتج عنها.

كتابة اليوميات التأملية يمكن أن تكون أداة فعالة وقوية للتعلم والنمو الفردي، حيث يتعلم الكاتب الانتباه إلى أدائه، ويكتسب نُضجًا ووعيًا ذاتيًا بمشاكله وبأفكاره ومعتقداته التلقائية التي تؤثر على مشاعره وسلوكياته.

يُتيح تدوين اليوميات عمليات إعادة البناء المعرفي، حيث يحلّل الأفكار السلبية التلقائية ويُعدّلها للوصول إلى موقف أكثر واقعية تجاه أحداث الحياة والمواقف الإشكالية.





يمكنك الاستعانة بهذه الأسئلة في كتابة اليوميات التأملية:

- لماذا اتخذت قراراً معيناً؟
- هل كانت التجربة إيجابية أم سلبية؟
- ما هي الإجراءات التي كانت متاحة لك خلال التجربة؟
- ماذا كان شعورك بعد انتهاء التجربة وهدوء المشاعر؟ كيف يقارن هذا بأفكارك أثناء التجربة؟
- ماذا تعلمت من هذه التجربة للمستقبل؟
- ما الذي ستفعله بشكل مختلف في المرة القادمة؟
- ما هي الدروس الحياتية التي تعلمتها؟
- ماذا ستفعل في المرة القادمة؟



تدوين الامتنان



كتابة يوميات الامتنان تتضمن تدوين الشخص للأشياء التي يشعر بالامتنان لها كل يوم.

تدوين ذكريات الامتنان يعزز الصحة النفسية ويحسن المزاج؛ لأنه يتيح للفرد التعبير عن تجاربه الإيجابية. تساعد الممارسة المنتظمة على تدريب العقل على التركيز بشكل أكبر على الإيجابيات، وتسهل ملاحظة الأشياء التي تستحق الامتنان.





يقدم الخبراء في مركز بيركلي للعلوم هذه الارشادات بشأن بدء ممارسة الامتحان:

- كن دقيقاً قدر الإمكان.
- ركز على العمق بدلاً من الاتساع (كن مفصلاً بشأن بعض الأشياء بدلاً من سرد كل شيء).
- كن شخصياً (الامتحان للأشخاص له تأثير أكبر من الامتحان للأشياء).
- جرب الطرح، وليس الجمع فقط (فكر في الأشياء السلبية التي تم تفويتها أو تجنبها أو الهروب منها، بالإضافة إلى الأشياء الجيدة التي تم تجربتها).
- انظر إلى الأشياء الجيدة على أنها "هدايا".
- استمتع بالمفاجآت (سجل الأحداث غير المتوقعة أو المفاجئة).
- حاول أن تكون متنوعاً (ركز على تفاصيل مختلفة في كل مرة تكتب فيها).
- اكتب بانتظام (كل يوم أو على الأقل كل يومين).



□ الكتابة المُراعية للصدمات النفسية

يتم اجراء الكتابة المراعية للصدمات النفسية انطلاقاً من فهم أن للصدمات النفسية تأثير كبير على طريقة تفكيرنا وشعورنا واستجابتنا للأشياء من حولنا. وهي مهارة بعيدة المدى، يبني فيها الفرد التعاطف والرحمة تجاه ذاته أثناء الكتابة.

ويجب فيها مراعاة هذه المبادئ الستة:

- الأمان
- الشفافية والمصادقية
- الدعم من الأقران
- التعاون والتبادل
- التمكين، وإبداء الرأي، والاختيار
- القضايا الثقافية والتاريخية والمتعلقة بالنوع الاجتماعي





الكتابة المُعززة للأمل



يمكن اعتبار الكتابة استراتيجية للتأقلم، تهدف إلى إيجاد حلول، مما يُشعل الأمل في المواقف العصيبة. الكتابة عن المواقف الصادمة أو المؤلمة بشكل خاص قد تعزز مشاعر الأمل؛ لأنها تساعد على تجاوز المعاناة وتُتيح الوصول إلى رؤى إيجابية.

يتضمن العلاج النفسي الإيجابي تمارين كتابة محددة تركز على تعزيز الأمل، من بين هذه التمارين "الكتابة عن أفضل نسخة ممكنة من الذات"، حيث تمثل هذه النسخة الصورة والأهداف التي يرغب بها الفرد لمستقبله.

يهدف التمرين الكتابي إلى تحسين التنظيم الذاتي؛ لأنه يسمح للفرد بتوضيح أولوياته وإعادة هيكلتها، واكتساب فهم أعمق لدوافعه وقيمه. كما يفيد في إعادة دمج تجارب الحياة، وتحديد التجارب ذات المغزى، واكتساب شعور بالثقة.

في دراسة طُلب من المشاركين كتابة وصف سردي لأفضل نسخة ممكنة من أنفسهم في المستقبل لمدة أربعة أيام (20 دقيقة يومياً)، أظهرت النتائج أنه بالمقارنة مع الكتابة عن مواضيع أخرى، فإن فعل التفكير ووصف الذات بأفضل شكل ممكن يُزيد من الحالة المزاجية الإيجابية ويقلل من الضيق بعد خمسة أشهر.



(3) الاندماج مع الطبيعة

قضاء بعض الوقت مع الطبيعة، التنزه بين المساحات الخضراء والزهور العطرة، تأمل السماء والإحساس بدفء أشعة الشمس، الاسترخاء على عُشب أخضر والإحساس بثبات الأرض تحت القدمين، والإنصات إلى أصوات الطيور وخرير المياه، كل ذلك ليس مجرد ترفيه أو ترويح عن النفس، ولكنه يحمل العديد من الفوائد.



فوائد الاندماج مع الطبيعة:

□ تعزيز القدرات الإدراكية:

أفادت دراسة أجراها مارك بيرمان، عالم النفس في جامعة شيكاغو، أن المساحات الخضراء بالقرب من المدارس ومنازل الأطفال تعزز التطور المعرفي وسلوكيات ضبط النفس لدى الأطفال. كما أن العيش في أحياء ذات مساحات خضراء، والتعرض للطبيعة بشكل عام يحسن الوظائف الإدراكية مثل الذاكرة والانتباه، ويقوي الذاكرة، ويعزز المرونة المعرفية. وحتى مجرد الاستماع لأصوات الطبيعة له تأثير إيجابي، حيث وجد بيرمان في دراسة أخرى أن المشاركين الذين استمعوا لأصوات من الطبيعة كان أداؤهم أفضل بالاختبارات الإدراكية، مقارنة بالآخرين الذين استمعوا إلى أصوات من المدينة مثل حركة المرور وضجيج المقاهي.



□ تقليل مستويات التوتر:

أشار واين جوناس، أستاذ في كلية الطب بجامعة جورج تاون، إلى أن القيام بالأنشطة الجسدية بالمساحات الخضراء، مثل المشي والجري وركوب الدراجات، يؤثر إيجابياً على الصحة الجسدية بـصور مختلفة. وأوضح أن ممارسة هذه الأنشطة أو غيرها في الأماكن الطبيعية يخفف الإحساس بالألم الجسدي، ويحسن وظائف المخ، ويبطئ الشيخوخة وأمراض القلب، ويساعد على خفض هرمون الكورتيزول (هرمون التوتر) ويقلل معدل ضربات القلب.

□ تعزيز الشعور بالسعادة:

أشار غريغوري براتمان، الباحث والأستاذ المساعد في جامعة واشنطن، إلى تأثير الطبيعة على الرفاه النفسي، وارتباط الاتصال بالطبيعة بزيادة السعادة والرفاهية الذاتية والتفاعلات الاجتماعية الإيجابية، والشعور بالغاية والمعنى في الحياة، وانخفاض الشعور بالضيق النفسي.



□ تقليل أثر الوحدة:

يمكن للاتصال بالطبيعة أن يخفف الأثر السلبي للوحدة والعزلة الاجتماعية على الصحة النفسية والعقلية. في استطلاع رأي شمل حوالي 350 شخصا من سكان المملكة المتحدة، حول علاقاتهم الاجتماعية وارتباطهم بالطبيعة، أشار الاستطلاع إلى أن من يعانون من العزلة الاجتماعية ولكن لديهم علاقة أكبر بالطبيعة، أبلغوا عن مستويات عالية من الرفاهية النفسية مقارنة بغيرهم.

□ تعزيز الشعور بالرضا:

للطبيعة تأثير خاص يتجاوز مجرد تحسين المزاج أو الشعور بالسعادة المؤقتة، وهو ما أشارت إليه أليسون بريتشارد، الحاصلة على درجة الدكتوراه في علم النفس، حيث وجدت أبحاثها أن الأشخاص الذين يتمتعون بعلاقة أقوى بالطبيعة يتمتعون بدرجات عالية من الرضا ولديهم مغزى من حياتهم.



□ تعزيز المرونة النفسية:

يعزز الاندماج مع الطبيعة المرونة النفسية، والقدرة على مواجهة صعوبات وضغوطات الحياة، والعودة إلى حالة نفسية أكثر استقراراً بعد التعرض للأزمات.

كما يقلل احتمالية الاحتياج إلى أدوية علاج الاكتئاب عند المرور بفترات نفسية ضاغطة، حسب دراسة نشرتها "المكتبة الوطنية للطب".

أيضاً يساعد قضاء الوقت في الطبيعة على التأمل الذاتي والقدرة على إيجاد المعنى من الأزمات.

□ الوقاية من الأمراض المزمنة:

أفادت دراسة نُشرت في مجلة "آفاق الصحة البيئية" أن النساء اللائي يعشن في مناطق بها الكثير من المساحات الخضراء كان لديهن خطر أقل للوفاة بنسبة 12% مقارنة بغيرهن.

وأظهرت أبحاث أخرى، قامت بها كلية نيبون الطبية في اليابان، أن المشي في الأماكن الطبيعية وخاصة المساحات الخضراء والغابات يساعد على تعزيز الخلايا القاتلة الطبيعية "NK"، وهي نوع من خلايا الدم البيضاء التي تدعم جهاز المناعة وترتبط بانخفاض خطر الإصابة بالسرطان.

كما ذكرت مجلة "Time" أن لهذه الخلايا دوراً في مكافحة العدوى واضطرابات المناعة الذاتية، والحماية من أمراض القلب والسكري.



كيفية استخدام هذه الأداة:

- اختيار مكان هادئ
ليس من الضروري السفر أو الذهاب إلى مكان بعيد، قد تفي بالغرض حديقة قريبة، أو ممشى تحيط به الأشجار، أو شاطئ البحر.
- تمشية هادئة
ليس المغزى هو قطع مسافات كبيرة، ولكن المشي بخطوات مريحة، مع أنفاس هادئة، بحيث تكون حاضرًا مع المكان.
- تفعيل الحواس
أثناء المشي حاول أن تلاحظ لون السماء، أشكال الأشجار ورائحة الزهور، أصوات الطيور وخير المياه، دفء أشعة الشمس أو برودة نسيم الهواء.
تفعيل الحواس يساعدك على البقاء في اللحظة الحاضرة، مما يساعد على تخفيف الشعور بالضغط والتوتر، وصرف جزء من الانتباه عن دوامة الأفكار المرهقة.
- ترك الهاتف جانبًا
إذا أمكن اجعل هذا الوقت بعيدًا عن ازعاج رنين الهاتف والإشعارات ووسائل التواصل الاجتماعي، لتمنح نفسك فرصة للراحة والتعافي.



(4) تمارين التنفس

أهمية تمارين التنفس:

قد لا تتنبه إلى تنفسنا في الأوقات العادية، لكن عندما نشعر بالغضب أو التوتر يصبح النفس أسرع وأقصر، وقد يزيد ذلك من الشعور بالضيق والانزعاج. لذلك فإن تخصيص بضع دقائق للتنفس بهدوء وانتظام، يساعد الجسم على الاسترخاء والعودة إلى حالة التوازن الطبيعي، كما يمنح العقل فرصة للتركيز على اللحظة الحالية، مما يقلل من الشعور بالتوتر.

تتميز هذه الأداة بأنه يمكن استخدامها في أي وقت وأي مكان، كما تتميز أيضًا بسهولة أدائها وسرعة فعاليتها.

من المهم ألا تجبر نفسك على أخذ نفس عميق جدًا، احرص على أن يكون النفس مريحًا وطبيعيًا. إذا شعرت بدوار أو ضيق، توقف وعد إلى تنفسك الطبيعي، ثم حاول مرة أخرى بعد قليل.





كيفية أداء تمارين التنفس:

هناك العديد من تمارين التنفس المختلفة، ويمكنك البحث والاطلاع عليها عبر الانترنت، للبحث عن أكثر تمارين يناسبك. لكنني سأخبرك هنا عن أشهر التمارين، والتي لها فائدة ونتيجة عملية سريعة في الاسترخاء وتهدئة التوتر.

□ تمرين التنفس الهادئ

- خذ شهيقًا عميقًا ببطء، لمدة 4 ثوان، حتى يملأ البطن.
- اكتم النفس لمدة 4 ثوان.
- اخرج الزفير ببطء عبر الفم، لمدة 6 ثوان.
- كرر التمرين كلما احتجت لذلك، مع التركيز على حركة الهواء أثناء دخوله وخروجه.



□ تمرين تنفس 4،7،8

- خذ شهيقا بهدوء من الأنف، لمدة 4 ثوان.
- احتفظ بالنفس لمدة 7 ثوان.
- اخرج الهواء ببطء من الفم، لمدة 8 ثوان.

□ تمرين التنفس المربع

- استنشق الهواء لمدة 4 ثوان.
- احتفظ بالنفس لمدة 4 ثوان.
- ازفر الهواء ببطء لمدة 4 ثوان.

□ تمرين التنفس المثلثي

- خذ شهيقا لمدة 3 ثوان.
- اكتم النفس لمدة 3 ثوان.
- اخرج الهواء لمدة 3 ثوان.



(5) الرسم والتلوين

لا تستغرب، فالكتاب لم يتحول إلى كتاب للأطفال كما ظننت. كثير من الناس يستهينون بهذه الأداة، ويظنون أن الرسم والتلوين ما هو إلا وسيلة ترفيهية للأطفال الصغار. لكن حقيقة الأمر أن العلاج بالفن قد أصبح أحد أنواع العلاج النفسي المعترف بها.

أداة الرسم والتلوين لا تقتصر فوائدها على الصحة النفسية، بل تشمل أيضا الصحة العقلية.





عندما ينشغل العقل باختيار الألوان، أو رسم الخطوط، أو تلوين شكل بسيط، يتحول جزء من الانتباه بعيداً عن الأفكار المزعجة، ويتركز على النشاط الذي نقوم به في اللحظة الحالية. وهذا قد يساعد على تهدئة التوتر، ومنح العقل فرصة للراحة. كما أن الرسم قد يساعد بعض الأشخاص على التعبير عن مشاعر يصعب وصفها بالكلمات.

لا يشترط إطلاقاً أن تكون موهوباً في الرسم أو غيره من الفنون حتى ينجح العلاج؛ لأن الهدف في الأساس ليس القطعة الفنية في حد ذاتها، ولكن ما تعبر من خلالها عن الأفكار والمشاعر، والذكريات والقصص والرسائل التي تخرج في القطعة الفنية.



□ فوائد الرسم والتلوين للصحة العقلية:

- تعزيز التركيز.
- زيادة القدرة على الانتباه.
- تنشيط مراكز الإبداع في الدماغ.
- زيادة القدرة على اتخاذ القرارات وحل المشكلات.
- تقوية الذاكرة.

□ فوائد الرسم والتلوين للصحة النفسية:

- تهدئة الأعصاب.
- تقليل الشعور بالتوتر والقلق.
- تقليل خطر الإصابة بالاكتئاب.
- تعزيز الثقة بالنفس وتقدير الذات.
- تحسين المهارات الاجتماعية.
- تعزيز الشعور بالسعادة والرضا.
- تحسين الحالة المزاجية.
- الشعور بالاسترخاء.



العلاج بالفن يساعد كل من الأطفال والمراهقين والبالغين للتعافي من بعض الاضطرابات النفسية أو الأمراض العضوية، ومنها بحسب موقع " Good Therapy ":

- اضطرابات القلق.
- الاكتئاب.
- الإدمان.
- الضغط العصبي.
- اضطراب ما بعد الصدمة.
- اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه.
- السرطان.
- أمراض القلب.
- مشاكل الشيخوخة.
- فقدان الشهية.
- الشره المرضي للطعام.
- ضعف الإدراك.
- مشاكل العلاقات والمشاكل العائلية.



□ الأنشطة التي تتناولها هذه الأداة:

يشتمل العلاج بالرسم على الكثير من الأنشطة وهي بحسب موقع " Good Therapy ":

- الرسم بالفرشاة.
- الرسم بالقلم الرصاص أو الجاف.
- الرسم باستخدام الأصابع.
- الرسم العابت بطريقة لا مبالية.
- الرسم بالشخبطة.
- النحت.
- التشكيل بالطين.
- الحفر والنقش.
- صنع الفخار.
- صنع البطاقات.
- استخدام المنسوجات في العمل الفني.





الخاتمة

مشاعرك جزء من إنسانيتك، وليست عبئًا يجب إخفاؤه أو التخلص منه، فكل شعور يحمل رسالة، وكل لحظة تتعامل فيها مع مشاعرك، تمنحك فرصة لفهم نفسك بشكل أعمق.

قد لا تُزيل هذه الأدوات جميع الصعوبات التي تمر بها، لكنها تساعدك على التعامل معها بهدوء وتوازن، وتمنحك مساحة آمنة للتعبير عما يدور بداخلك، بدلًا من حمله وحدك.

لا تشعر بالضغط، لست مطالبًا بتطبيق جميع الأدوات دفعة واحدة.

اختر أداة واحدة لتبدأ بها، وجربها أكثر من مرة، إلى أن تعتاد عليها، وتصبح جزءًا من روتينك المعتاد، ثم أضف إليها أداة أخرى، فالتغيير الحقيقي يبدأ بخطوات صغيرة لكن مستمرة.



وأخيرا دعني أخبرك بأن العناية بنفسك ليست أنانية، بل هي ضرورة تساعدك على مواصلة حياتك بهدوء واتزان. كن رحيماً بنفسك، وامنح قلبك وقتاً ليهداً، وامنح مشاعرك فرصة لتستقر وتتوازن، واستعن بالله في كل خطوة تخطوها، فهو خير معين، ومنه وحده تُطلب السكينة والطمأنينة.

اسأل الله أن يُمّن على قلبك بالسكينة والهدوء والطمأنينة، في الشدة والرخاء، وأن يجعل لك من كل هم فرجاً، ومن كل ضيق مخرجاً، وأن يوفقك لما يحبه ويرضاه.





المراجع

positivepsychology.com

Baikie & Wilhelm, 2005

Murray, 2002

Tartakovsky, 2015

Ezawa & Hollon, 2023

Farooqui, 2016

National Library of Medicine

Mirgain & Singles, 2016

Seih et al., 2011

Slatcher & Pennebaker, 2006

Pennebaker and Evans, 2014

Allen et al., 2020

Butler et al., 2006

Kroeker, 2023

الجزيرة نت (مقالات علمية)

موقع د. حسين عمر (مقالات علمية)

الكونسلتو (مقالات علمية)



إذا استفدت من هذا الكتاب، يمكنك مشاركته مع صديق أو شخص يحتاج إليه.

كما يمكنك تقديم تقييمك للكتاب أو إرسال مراجعة من خلال صفحة المؤلفة على الفيسبوك

www.facebook.com/marwaebeed.official

أو صفحة الكتاب على مكتبة نور www.noor-book.com





نبذة عن المؤلفة

مروة عبيد
مرشد نفسي وأسري
حاصلة على ليسانس وماجستير في الشريعة والقانون
حاصلة على ماجستير ودكتوراة في الصحة النفسية والإرشاد النفسي
والأسري
معتمدة من جامعة الأزهر الشريف، أكاديمية نيويورك الدولية،
أكاديمية واشنطن الأمريكية، والبورد الأمريكي

للوصول إلى مزيد من المحتوى
يمكنكم متابعة صفحاتنا:

www.facebook.com/marwaebeed.official

www.youtube.com/@Marwa-Ebeed