

## تقنيات التأريض

### مقدم

إن التأريض هو مجموعة من الاستراتيجيات المفيدة التي يمكن استغلالها عندما نشعر بالإرهاق أو الضيق. يساعد التأريض في إعادة توجيه العقل والجسد، وإعادتك إلى اللحظة الحالية حيث يمكنك أن تستشعر بحالة من السلامة الأنبية وتبتعد عن علامات الضيق. إن الضيق والقلق الذي تشعر به قد يكون نتيجة لذكريات مؤلمة لتجربة صادمة (بما في ذلك الصدمة الثانوية) أو مجرد عاطفة شديدة وصعبة. يعد التأريض وسيلة فعالة من أجل تهدئتك، واستعادة الاحساس بالسيطرة، وكذلك تحسين قدرتك على تحمل المشاعر غير المريحة.

. يعد التأريض وسيلة فعالة من أجل تهدئتك، واستعادة الاحساس بالسيطرة، وكذلك تحسين قدرتك على تحمل المشاعر غير المريحة.

### ملاحظة



يعد التأريض تقنية قصيرة الأجل من أجل السيطرة على عدم الراحة واستعادة السيطرة على الذات في الحين واللحظة عند الشعور بالإرهاق أو القلق. وهو ليس بديلاً عن العلاج الذي يمكن أن يساعد في معالجة المسائل الكامنة التي قد تسبب الشعور بالإرهاق والقلق.

### توجيهات عامة حول التأريض

يتمثل الهدف من التأريض في تهدئة أفكارك ومشاعرك من خلال تهدئة جسدك عند مرورك بحالة من الضيق. على سبيل المثال، تخيل يوماً عاصفاً تكون فيه الغيوم سميكة ويوجد رعد. يمكن أن تبدو مخاوفنا مثل ذلك. يمكن أن نشعر أنها غيوم سميكة تحيط بنا. يساعد التأريض في تفتت الغيوم وسطوع الشمس من خلالها. إننا نبدأ بالشعور بهدوء أكثر وتمر العاصفة. تتضمن بعض التوجيهات العامة التي يمكن اتباعها من أجل التأريض ما يلي:


يمكنك ممارسة التأريض في أي مكان	أين
كما يمكن القيام بالتأريض في أي وقت تثيرك فيه عاطفة سلبية. ويمكن استخدامه كطريقة عامة للتهدئة لإعادتك إلى اللحظة الحالية.	متى
يمكن القيام بالتأريض بعدة طرق لكن العنصر الأساسي يتمثل في تحويل انتباهك إلى الشعور بقدميك تلامسان الأرض، وبالشعور بأنك مدعوم من الأرض (الأرض أو الكرسي أو البساط حيث تجلس). إن هذا يعيد توجيه الدماغ والعقل إلى حالة آنية من الأمان ويبعدهما عن أعراض الضيق.	كيف

### تقنيات التأريض

#### اللعب بالحواس الخمسة

من الطرق البسيطة لممارسة التأريض هي اشراك حواسك الخمسة.







<ul style="list-style-type: none"> <li>• أولاً، أعر على مساحة هادئة يمكنك الجلوس فيها بكل أريحية.</li> <li>• خذ بعض الأنفاس العميقة ولاحظ تنفسك</li> </ul>	الإعداد
<ul style="list-style-type: none"> <li>• بعد ذلك، أنظر ببطئ في أنحاء الغرفة التي أنت فيها وأبدأ بملاحظة ما يحيط بك.</li> <li>• ما الذي تراه؟ لاحظ الألوان والأغراض.</li> <li>• توقف للحظة وركز على أمر يبدو مثيراً للاهتمام بالنسبة لك مثل بقعة على السقف، أو أي غرض تختاره. قم بتسمية الغرض بعقلك بينما تواصل النظر إليه وأوصف لنفسك لونه</li> </ul>	ما الذي تراه

<ul style="list-style-type: none"> <li>• ولمعانه وملمسه. تخيل أنك رسام وترغب في رسم هذا الغرض من ذاكرتك، لذلك استمر بالنظر إليه وحاول التقاط جميع خصائصه المادية.</li> <li>• انتقل إلى غرض آخر وكرر هذا التمرين مع خمس أغراض في الغرفة.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• خذ نفساً آخر، مستنشقاً للداخل بعمق وبطيء وركّز على الزفير ببطيء وتفرغ الهواء تماماً من رئتيك.</li> </ul>	<p>تنفّس</p> 
<ul style="list-style-type: none"> <li>• والآن، ركّز على الأصوات التي تسمعها.</li> <li>• تخيل أنك موسيقار وتود إعادة إنتاج هذه الأصوات لاحقاً في أغنية. لاحظ ما إذا كانت تلك الأصوات مألوفة لديك، واستكشف ما يبدو عليه صوتها، وإذا كانت مفاجئة أو مستمرة، وإذا كانت في الخلفية أو أكثر بروزاً.</li> <li>• لاحظ موقع الصوت، من أين يأتي؟ ولاحظ نغمته وعلوه ووقت ظهوره واختفائه.</li> <li>• استمع لإيقاع الأصوات، وكيف ترتبط ببعضها، ونوع الموسيقى التي تتواجد بينها، وما هي مساحات الصمت بينها.</li> <li>• قم بهذا لمدة ثلاث دقائق، مستكشفاً الأصوات التي تأتي إليك</li> </ul>	<p>ما الذي تسمعه</p> 
<ul style="list-style-type: none"> <li>• خذ نفساً آخر، مستنشقاً للداخل بعمق وبطيء وركّز على الزفير ببطيء وتفرغ الهواء تماماً من رئتيك.</li> </ul>	<p>تنفّس</p> 
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ركّز على الأحاسيس التي لديك.</li> <li>• لاحظ ملمس ملابسك على جسدك، وما إذا كان القماش ناعماً أو خشناً. في حال كنت جالساً، استشعر ملمس مقعدك. إن جلدك محيط بك تماماً، لاحظ ما يبدو عليه ما يلامس الجلد عند قدميك وأرجلك ووركيك وجذعك وصدرك وذراعيك ورقبتك ورأسك.</li> <li>• لاحظ درجة حرارة الغرفة، هل تشعر بالبرودة أم الدفء بشكل عام، وما إذا كان أحد أعضاء جسمك أبرد أو أدفاً من بقيته على وجه الخصوص. يمكنك إحضار غرض معك مثل بطانية أو دمية محشوة أو أي شيء آخر مثل كوب. المس تلك الأغراض واستشعر بقوامها وشكلها ودرجة حرارتها ورجة رطوبتها.</li> <li>• قم بهذا لمدة ثلاث دقائق على الأقل، مستكشفاً جميع القوام ودرجات الحرارة المحيطة بك أو الشيء الذي اخترته.</li> </ul>	<p>ما الذي تشعر به/ تلامسه</p> 
<ul style="list-style-type: none"> <li>• خذ نفساً آخر، مستنشقاً للداخل بعمق وبطيء وركّز على الزفير ببطيء وتفرغ الهواء تماماً من رئتيك.</li> </ul>	<p>تنفّس</p> 
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ركّز الآن على الرائحة والنكهة.</li> <li>• لاحظ وجود أي روائح مميزة تحيط بك. في بعض الأحيان، يمكنك ملاحظة ما إذا كانت الغرفة رطبة أو جافة باستخدام حاسة الشم.</li> <li>• لاحظ ما إذا كان بإمكانك التعرف على رائحتك الخاصة. ولاحظ النكهة في فمك. اقض بعض الوقت في محاولة اكتشاف الروائح والنكهات، حتى إن كنت لا تستشعر بها في البداية. يمكنك أخذ أمر ما صغير لتناوله مثل قطعة من الحلوى أو علكة أو عشب (مثل النعناع).</li> <li>• أولاً، قَرّب الغرض من فمك وشمه. ثم حاول وصف الرائحة. بعد ذلك ضعه في فمك، واتركه فيه دون مضغه، حركه في فمك بواسطة لسانك. لاحظ ملمسه ورائحته ونكهته في فمك. يمكنك مضغه قليلاً وملاحظة كيف يتغير، وما إذا كانت النكهة تزداد قوة.</li> <li>• خذ وقتك عند القيام بهذا، في حال كانت علكة، قم بمضغها ببطء، وإذا كانت قطعة حلوى، دعها تذوب في فمك.</li> </ul>	<p>ما الذي تشمه/ تذوقه</p> 
<ul style="list-style-type: none"> <li>• واخيراً، خذ نفثاص عميقاً وأخرج الهواء ببطء. لاحظ كيف تشعر بعد هذا التمرين. حرّك ذراعيك وكتفيك لإطلاق أي توتر أو شد، وافتح واغلق فمك لإطلاق أي توتر هماك أيضاً.</li> </ul>	<p>تنفّس</p> 

يمكنك القيام بهذا التمرين أيضاً أثناء ممارستك نشاط ما. مثلاً، في حال كنت تقوم بالحياسة، يمكنك إبطاء العملية ومشاهدة ما يبدو عليه الخيط وصوته وملمسه ورائحته. خذ وقتاً لملاحظة الحركة التي تقوم بها بالصنارات والخيط وانتبه لأكثر قدر ممكن من التفاصيل. خذ وقتك، قم بذلك ببطء.

ربط العقل والجسم معاً من خلال التنفس

إن من الطرق الأخرى الممكنة للتأريض هي تمرين يربط جسمك بعقلك من خلال التنفس. يمكنك اختيار إما الجلوس بشكل مريح على كرسي لمدة 20 دقيقة أو الوقوف أيهما تفضل.

قف أو اجلس واكلتا قدميك مثبتتان على الأرض. استشعر باتصال قدميك التام بالأرض، بحيث تستطيع الاستشعار بالأرض من تحتك. تخيل أن جذوراً تنمو من قدميك إلى الأرض وتجعلك تشعر بالقوة والثبات.	1	
عدّل وضعيتك بحيث تكون جالس بشكل مستقيم لكن مريح. استشعر بدعم المقعد لجسدك. لاحظ أماكن اتصال أرجلك وظهرك بالكرسي.		
أرح عينيك برفق ودعهما تستقران عند نقطة أمامك على الأرض.		
خذ شهيقاً من الأنف واخرج الهواء من الفم وخذ بعض الأنفاس مع ملاحظة تنفسك.	2	
لاحظ شهيقك ومن ثم زفيرك. والآن للأنفاس الخمسة التالية، اضغط بكعبيك إلى الأرض عند الزفير مستشعراً أن قدميك تتجذران في الأرض.	3	
خذ وقتاً للاسترخاء تماماً بينما تشعر بدعم الأرض والمقعد.		

بعد اتمام عملية التأريض، خذ بعض الوقت للتفكير في:

- ما الذي شعرت به أثناء قيامك بهذا التمرين؟
- هل لاحظت زيادة في شعورك بالدعم من الأرض؟ ومن الكرسي؟
- هل لاحظت أي تغييرات في جسدك؟ هل أنت واعٍ بحساس الاستقرار والهدوء في جسدك.
- هل لاحظت أي تغييرات على أفكارك؟

### ملاحظة

قد يصيبك شعور بالقلق أثناء قيامك بهذا التمرين في البداية، وهو رد فعل طبيعي يصبح أسهل عادة مع التمرن. إذا شعرت بالقلق، خذ نفساً عميقاً وأخبر نفسك أنك تقوم بهذا للاعتناء بنفسك ثم تابع التمرين.



### توصيات إضافية

- إن التأريض أسلوب يتعمق أكثر مع الممارسة المنتظمة لذلك خصص وقتاً لممارسة التأريض قدر استطاعتك.
- قد تتباين مدة تمرين التأريض؛ مع هذا فإنه من المقترح أن تتم ممارسته لمدة 20 دقيقة على الأقل.
- جرب أكثر من طريقة واحدة حتى تعثر على طريقة تشعر أنها مناسبة لك.
- بمجرد حصولك على بعض الخبرة، يمكنك إنشاء طريقتك الخاصة.
- يوصى ببدء تمرين التأريض بمجرد احساسك بمشاعر سلبية أو مؤلمة.
- يمكنك ممارسته وحدك أو يمكنك اشراك صديقة أو قريب.

المراجع والمطالعات الإضافية



<sup>1</sup> تم تصميم الأيقونة بواسطة [www.flaticon.com](http://www.flaticon.com) عبر الموقع الإلكتروني [Freepik](http://www.freepik.com)

<sup>2</sup> تم تصميم الأيقونة بواسطة [www.flaticon.com](http://www.flaticon.com) عبر الموقع الإلكتروني [Freepik](http://www.freepik.com)

<sup>3</sup> تم تصميم الأيقونة بواسطة [www.flaticon.com](http://www.flaticon.com) عبر الموقع الإلكتروني [Freepik](http://www.freepik.com)

1. 30 Grounding Techniques to Quiet Distressing Thoughts [لتهدئة الأفكار] (تأريض هنا والآن) [المؤلفة  
<https://www.healthline.com/health/grounding-techniques#mental-techniques>
2. Detaching from Emotional Pain (Grounding) [الانفصال عن الألم العاطفي] (تأريض)  
[http://www.vsias.org/wp-content/uploads/2015/07/DP070115\\_Kevin-Koffler-Detaching-From-Pain\\_NoBranding.pdf](http://www.vsias.org/wp-content/uploads/2015/07/DP070115_Kevin-Koffler-Detaching-From-Pain_NoBranding.pdf)
3. Grounding Techniques [تقنيات هنا والآن] (تأريض)  
<https://www.therapistaid.com/worksheets/grounding-techniques.pdf>
4. Grounding exercises [تمارين هنا والآن] (تأريض)  
<https://www.livingwell.org.au/well-being/mental-health/grounding-exercises/>
5. How to Ground Yourself during an Anxiety Attack [كيف تهدئ نفسك أثناء نوبة القلق] | Anxiety Treatment Wisconsin  
<https://shermanconsulting.net/grounding-methods-anxiety-attacks/>