

التصوّر

مقدمة

تستخدم أجسامنا وأدمغتنا إشارات كيميائية وكهربائية من أجل التواصل. وهذا يعني أننا حين نفكر بأمر موتر أو مرعبة أو مزعجة، تبدأ أجسادنا بالتوتر ويصبح هضمنا أصعب ونعاني من صعوبات في النوم. ومن ثم يعيد التنشج الحاصل في أجسامنا إرسال إشارات إلى أدمغتنا تشير لهذا التنشج، ما يمكن أن يزيد بدوره من مستوى الإجهاد العقلي. ويمكننا كسر هذه الدورة في الجسم باستخدام تمارين مثل التنفس والإطالة والتمدد واسترخاء العضلات التدريجي (PMR)، أو يمكننا كسرها باستخدام اليقظة الذهنية، أو التصوّر أو تمارين التأريض. سنتحدث هذه النشرة عن التصوّر.

يعد التصوّر تقنية مفيدة من أجل كسر دورة التوتر في عقلك عندما يساهم محيطك المادي بشعورك بالتوتر. إن التصوّر يمنحك استراحة من وسطك الحالي ومعه من حالتك العاطفية الحالية. هناك الكثير من تمارين التصوّر التي يمكنك القيام بها؛ سنناقش في هذه النشرة تقنيات بسيطة لمساعدتك في البدء.

يعد التصوّر تقنية مفيدة من أجل كسر دورة التوتر في عقلك عندما يساهم محيطك المادي بشعورك بالتوتر.

الخطوات

لجميع تمارين التصوّر هذه، ابدأ بالجلوس في وضعية مريحة حيث يكون جسدك وظهرك مدعومين بكرسي أو بالأرض. اغلق عينيك إذا كان ذلك يشعر بالراحة أو دعمًا تستريحان دون تركيز على بقعة على الأرض. استشر ارتباط قدميك الوثيق بالأرض. أرخ كتفك وفكك بحيث يكون فمك مفتوحاً قليلاً. خذ 3 أنفاس عميقة وانتبه لشعور الهواء الداخل عبر فمك والذي يملأ رئتيك ثم ينطلق خارجاً عبر فمك.

تصوّر لون مهدئ



إن هذا تمرين تصوّر بسيط يمكنك بدء التمرن عليه. يمكن أن تساعدك الألوان في استرخاء عقلك دون أن يصاحبها أي أفكار مرتبطة. في حال وجدت أي لون/ ألوان مستفضة أو أنها تذكرك بأمر مزعج، تجاوز عن ذلك اللون. إذا كانت أي ألوان محددة مهدئة بشكل خاص، افض المزيد من الوقت مع تلك الألوان.

ابدأ بالتركيز على اللون الأحمر. تخيل هذا اللون بدرجاته المتعددة: الأحمر الغامق، والأحمر الساطع والأحمر الباهت. اختر درجتك المفضلة من الأحمر ودع ذلك اللون ينتشر في أنحاء المجال البصري لعقلك، بحيث يغلف دماغك بأكمله بهذا اللون. استمتع بهذا اللون الأحمر.
والآن، اسمح للون الأحمر بالتحوّل تدريجياً للون البرتقالي. تخيل هذا اللون بدرجاته المتعددة: البرتقالي الغامق، والبرتقالي الساطع والبرتقالي الباهت. اختر درجتك المفضلة من البرتقالي ودع ذلك اللون ينتشر في أنحاء المجال البصري لعقلك، بحيث يغلف دماغك بأكمله بهذا اللون. استمتع بهذا اللون البرتقالي.
والآن، اسمح للون البرتقالي بالتحوّل تدريجياً للون الأصفر. تخيل هذا اللون بدرجاته المتعددة: الأصفر الغامق، والأصفر الساطع والأصفر الباهت. اختر درجتك المفضلة من الأصفر ودع ذلك اللون ينتشر في أنحاء المجال البصري لعقلك، بحيث يغلف دماغك بأكمله بهذا اللون. استمتع بهذا اللون الأصفر.
والآن، اسمح للون الأصفر بالتحوّل تدريجياً للون الأخضر. تخيل هذا اللون بدرجاته المتعددة: الأخضر الغامق، والأخضر الساطع والأخضر الباهت. اختر درجتك المفضلة من الأخضر ودع ذلك اللون ينتشر في أنحاء المجال البصري لعقلك، بحيث يغلف دماغك بأكمله بهذا اللون. استمتع بهذا اللون الأخضر.

والآن، اسمح للون الأخضر بالتحول تدريجياً للون الأزرق. تخيل هذا اللون بدرجاته المتعددة: الأزرق الغامق، والأزرق الساطع والأزرق الباهت. اختر درجتك المفضلة من الأزرق ودع ذلك اللون ينتشر في أنحاء المجال البصري لعقلك، بحيث يغلف دماغك بأكمله بهذا اللون. استمتع بهذا اللون الأزرق.	
والآن، اسمح للون الأزرق بالتحول تدريجياً للون البنفسجي. تخيل هذا اللون بدرجاته المتعددة: البنفسجي الغامق، والبنفسجي الساطع والبنفسجي الباهت. اختر درجتك المفضلة من البنفسجي ودع ذلك اللون ينتشر في أنحاء المجال البصري لعقلك، بحيث يغلف دماغك بأكمله بهذا اللون. استمتع بهذا اللون البنفسجي.	
واسمح لجميع الألوان الآن بالتلاشي للون الأبيض. أشعر بانتشار الليباض، محيطاً جسدك بالضوء. خذ ثلاثة أنفاس عميقة، وعندما تكون جاهزاً افتح عينيك.	



تصوّر الضوء الحامي:





يمكن أن يكون تمرين التصوّر هذا مفيداً عندما تشعر بالضعف. يمكن أن يكون هذا نتيجةً لأمر ما حدث خلال يومك جعلك تشعر بالاضطراب أو حتى ألمك، أو قد يكون نتيجة لتعرّضك للألم أو حزن أو صدمة أحدهم القاهر.

بينما تأخذ شهيقاً، تخيل ضوءاً أبيض يلمع أعلى رأسك. ومع كل نفس تأخذه، تخيل ذلك الضوء ينتشر للأسفل عبر جبينك ووجهك ومؤخرة رأسك ثم نزولاً للأسفل عنقك وفوق كتفك وحول جسمك.	
خذ زفيراً، وتخيل الضوء يتوسع من حولك مثل الفقاعة مع جسمك بداخلها. ومع كل نفس تأخذه، تزداد الفقاعة سطوعاً وقوة، بينما كل الألم والخوف عالقٌ خارجها. ستشعر داخل الفقاعة بالسلام والهدوء والقوة. ابقَ هناك قدر ما تحتاجه مستشعراً الحماية من حدودك الصحية، مستنشقاً الضوء البارد الأبيض للداخل وتاركاً أي شيء مؤلم أو موثر يطفو بعيداً عنك ويدفع خارج الفقاعة.	
عندما تصبح جاهزاً، خذ ثلاثة أنفاس عميقة وافتح عينيك. احمل صورة حدودك الحامية معك خلال بقية يومك. إن هذه الحدود لا تعني أنك لا تهتم بالآخرين، بل أنك قادرٌ على إبقاء نفسك محمياً وقوياً حتى تكون قادر على دعمهم.	

تصوّر المشي في الطبيعة

إن هذا التصوّر جيد من أجل تجديد انتعاش جسمك وعقلك. اختر موقعاً تجده مسالم وجميل: لبعض الناس قد يكون هذا المكان غابة أو مكان قرب المياه كشاطئ أو نهر بالنسبة للآخرين، أو قد يكون الجبال أو حتى الصحراء بالنسبة لغيرهم. الأمر المهم هو أنه مكان تشعر فيه بالهدوء والسعادة.

تخيل نفسك على طريق في مكان ما في الطبيعة. إن الأرض ناعمة أسفل قدميك. إن هذا هو وقتك المفضل من اليوم والضوء يلمع برفق من حولك، وتشعر به كدفع لطيف على جلدك. بينما تتنفس للداخل تستطيع أن تشم الانتعاش في الهواء.	
وتبدأ المشي الآن على طول الطريق. إن درجة الحرارة من حولك مريحة. تستطيع الاستماع لأصوات المكان، صوت النسيم وربما الطيور. ومع كل خطوة تخطوها عبر الطريق، تشعر أن بعض من مشاغلك وتوترك يسقط خلفك، وتتساقط جميع أعمال اليوم على الطريق خلفك، وتشعر بخفة وراحة أكبر بجسدك. يمكنك الشعور بالعضلات في ذراعيك وأرجلك تتمدد وتستطيل بكل أريحية. وتشعر أن رقبتك وظهرك أطول أيضاً، فتحمل توتراً ووزناً أقل.	

<p>أنت تتأمل المشاهد من حولك، وتلاحظ جميع الأمور التي تحبها حول هذا المكان: ألوان السماء والأرض، القوامات المختلفة في المشهد الطبيعي، والنباتات وربما الحيوانات. تشعر أقدامك بالراحة والدعم بينما تخطو على التراب الناعم على الطريق.</p>	
<p>واصل المسير لتصل لنقطة جميلة في هذا المكان، لمشهدٍ تعشقه. أعثر على مكان مريح للجلوس من أجل تأمل جمال وسكون هذا المكان. لاحظ تفاصيل ما تستطيع رؤيته وشمه وما تستطيع الاستماع إليه والشعور به هنا. النسيم يداعب بشرتك بلطف. وصوت الرياح أو المياه بالقرب منك. إذا كنت في غابة، يمكنك مشاهدة أوراق الشجر تتطاير مع الرياح وتسمع لزعزعة العصافير. وإذا كنت بالقرب من المياه، يمكنك مشاهدة الأمواج تتحرك ببطء وتستمع لصوتها بينما تتخبط على الحجارة أو الرمل. وإذا كنت على جبل، يمكنك مشاهدة الغيوم تتحرك في السماء وتستمع للرياح. وإذا كنت في الصحراء، يمكنك مشاهدة ألوان الغروب على الرمل وبزوغ النجوم اللامعة فوقك. أنت بأمان ومحمي في هذا المكان ابق هنا قدر ما تحتاج.</p>	  
<p>عندما تكون مستعداً، خذ ثلاث أنفاس عميقة وحرّك أصابع يديك وقدميك قليلاً لتوقظ جسدك. ثم افتح عينيك ببطء. خذ لحظة لتجلس بهدوء بينما تعود للعالم وانتبه لشعور الهدوء في جسدك وعقلك. يمكنك حمل سلام وأمن هذا المكان معك طيلة ما تبقى من يومك.</p>	

المراجع والمطالعات الإضافية



1. Center for Integrated Healthcare (2013). Visualization/Guided Imagery. [التخيل/التخيل الموجه]. Retrieved from https://www.mirecc.va.gov/cih-visn2/Documents/Patient_Education_Handouts/Visualization_Guided_Imagery_2013.pdf
2. MentalHelp.Net. *Visualization and Guided Imagery Techniques for Stress Reduction* [تقنيات لتقليل التوتر والتصور الموجهة للحد من الإجهاد]: American Addictions Center. Retrieved from <https://www.mentalhelp.net/stress/visualization-and-guided-imagery-techniques-for-stress-reduction/>
3. Star, K. (2020). Using Visualization to Reduce Anxiety Symptoms [استخدام التخيل لتقليل أعراض القلق]: Verywellmind. Retrieved from <https://www.verywellmind.com/visualization-for-relaxation-2584112>