

إذا أحسست بأن مستوى الضغط عليك أكبر مما يتحملة جسديك وشعرت بالإجهاد تماماً دليلى نفسك بيوم كامل من المتعة الحسية ودعي الإجهاد يذهب بعيداً وتخلصي من العادات اليومية المؤذية. الإجهاد النفسي أو الحسي المستمر الذي يقرضه علينا (العمل أو الأعمال المنزلية وغيرها) يؤثر حتماً في صحتنا. عندما يتعرض جسمنا لضغط أو لإجهاد يفرض هرمونات معينة، هذه الهرمونات قد تكون مفيدة في تقوية أجسامنا في حالة كان الإجهاد الذي نتعرض إليه محتملاً وغير مستمر. لكن عندما يكون الإجهاد الذي نعرض له أنفسنا أكبر من طاقتنا فإن هذه الهرمونات مع الوقت تدمر جهازنا المناعي والعصبي كما أن الإجهاد المستمر يؤثر في قدرتنا على العطاء وقدرتنا على أن نحب أو نكون محبوبين والجميع عرضة لهذا النوع النساء الرجال وحتى المراهقين.

## برنامج متكامل ليوم مريح بلا إجهاد.. بلا إلتزام



هذا البرنامج البسيط له أثر رائع يعكس تأثير الإجهاد وحاجته الى الراحة والاسترخاء ولكي تحضري نفسك لهذا اليوم يجب أن تركزى على هذه المفاهيم ومن ثم تبداي بخطوات الإسترخاء لاحقاً .

1 - اختاري يوماً بشرط أن يكون هناك متسع من الوقت، كان يكون يوم إجازة من العمل.

2 - ركزي على فكرة " أنك انسان له مشاعر و طاقة ولست آلة "

3 - اعتبري هذا اليوم يوماً خالياً من كل الواجبات.

4 - ركزي بكل حواسك على التسلية واللعب.

5 - إذا كنت من النوع الذي يساعد الآخرين في كل شيء في هذا اليوم اطلبي من الجميع مساعدتك في كل ماتحتاجينه.

6 - ملاحظة: رائحة البنفسج ذات تأثير رائع في تهدئة الأعصاب .

### نشاطات صباحية

6:00Am بداية هادئة  
استيقظي على انغام الموسيقى الهادئة بدلا من الاستيقاظ على صوت المنبه المزعج! ..  
ارتدي ملابس مريحة وقطنية بألوان زاهية وفتحة كالوان الباستيل.

- ابدأي يومك بالتأمل لمدة 20 دقيقة هذا التمرين يخرج التوتر من جسمك لتفكري بأي شيء جيد أو سوي فقط تأملي الأشياء من حولك واسرحي بخيالك .

7:00PM الاسترخاء  
ابدأي بروتين الاسترخاء (30 دقيقة) ضعني موسيقى هادئة

في المكان الذي تجلسين فيه وتخليكي انك مخلوق مائي يتجول بكل راحة تحت الماء .  
قبل انتهاء ال 30 دقيقة تمددي بشكل كامل على الأرض مع وضع مخدة تحت رأسك وتنفسي عميقاً لمدة 5 دقائق.

### 8:00AM المشي بين الطبيعة

امشي لمدة 30 دقيقة في مكان به أشجار وخضرة ربما في حديقة أو حديقة قريبة من منزلك إذا كان هناك أشجار اسندي ظهرك الى شجرة واحضنيها بيديك من الخلف فذلك يفيد في إعادة الطاقة والاتزان، والتناغم الموجود في الطبيعة الخضراء . يساعدك في إعادة التناغم والانسجام الى مشاعرك.

### نشاطات الظهرية

#### 3:00PM ما نأكله يؤثر في مزاجنا

لذلك الكربوهيدرات المركبة كما في الحبوب الكاملة تستغرق وقتاً لحرق السكر الذي بها وفيتامين ب له تأثير مهدئ. ابتعدي قدر المستطاع عن السكريات الموجودة في الحلويات أيضاً ابتعدي عن المأكولات المبهرة والحرارة. تناولي البروتينات على الغداء لأنها تسغرق وقتاً للهضم والكربوهيدرات على العشاء لأنها تساعدك على النوم . سلطة خضراء مع قطعة دجاج مشوية أو بيض مع جبن وجبة ممتازة اضيفي نبات الشمر الى

السلطة فهو معروف بخصائصه المهدئة. اشربي شاي الأعشاب ، ماء ، وعصير الفواكة الطازجة.

#### 2:00 مشغولة بهدوء

اكتبي لنفسك خطة لباقي اليوم وقومي بأعمال مسلية دون الاعمال التي تتطلب جهداً كبيراً حاولي أن تغمسي أحاسيسك في كل ماتقومين به. لاتسعي الى الكمال في ما تقومين به فقط استمتعي به . الرسم، القراءة، زراعة الحديقة كلها اعمال تبعث النور. يمكنك أيضاً زيارة متحف، أو معرض للفنون .. ابتعدي عن مشاهدة التلفاز.

#### 3:00PM تسوق للأحاسيس

اعطي نفسك فرصة لتغريقي في الأحاسيس وانت تختارين المكونات الطازجة ذات الألوان الجذابة لإعداد الطعام. تسوقي في أماكن تكون فيها المواد الغذائية مرتبة بشكل مغري وجذاب، لاتكوني على عجلة من امرك وانت تختارين المكونات. اختيار أنواع الأطعمة الطازجة . هو ارتباط آخر بالطبيعة ومن هنا فهو مهدئ للأعصاب. استمتعي باستخدام كل حواسك وانت تمزجين هذه المكونات الطازجة .

#### 4:00PM خذي فترة استراحة

استلقي لمدة 15 دقيقة على اللوم المائل وتنفسي بضع

انفاس بعمق ، اريحي اصابع الأقدام المرهقة، وحركي الركب، الأفضاء والحوض والاكتاف وكل جزء من جسديك. اللوم المائل يعكس سحب الجاذبية المعتاد للجسم، ويريح العمود الفقري.

قومي بأعمال مسلية دون الاعمال التي تتطلب جهداً كبيراً حاولي ان تغمسي أحاسيسك في كل ماتقومين به

### أهمية التأمل

التأمل هو شكل من الاسترخاء العميق يحاول الشخص خلاله أن يتخيل بعض المشاهد المشرقة. يعتقد أن هذه الطريقة مفيدة لمجموعة من المشاكل ، ومنها : الذعر ، القلق ، مشاكل القلب ، واضطرابات الهضمية

#### تمارين التأمل

ابدأي بالجلوس أو النوم بطريقة مريحة في مكان تعرفين أنه هادئ لمدة 15 دقيقة وحين تصبحين أفضل حالاً ، يمكنك ممارسة التأمل في أي مكان تختارينه ، حتى في الاوضاع المجهدة .

#### 1 التأمل الخارجي :

يشتمل التأمل الخارجي على استحضار مجموعة من صور الأشياء ، والتخيل مثلاً أنك في مكان تشعرين فيه بالسعادة ، مثل شاطئ رملي معزول . استخدمي مخيلتك لتصور ما هو حولك ، بما في ذلك الألوان والانسجة . حاولي أن تدمجي أيضاً الروائح الممتاسقة مع المشهد . يمكنك الاستماع إلى شريط مسجل مسبقاً يحتوي على أصوات البحر والطيور ... لإضافة المزيد من الإسترخاء .

#### 2 التأمل الداخلي :

يركز التأمل الداخلي على تخيل ما يحدث داخل الجسم بهدف إرخاء العضلات . يتم شد كل مجموعة من العضلات من العنق حتى القدم . إنها إحدى أفضل الطرق للتخفيف من الإجهاد .

#### تمارين التأمل الداخلي :

الإرخاء التدريجي للعضلات يخلصك من الإجهاد . استلقي في وضعية مريحة على الأرض وأغلقي عينيك وخذني نفساً عميقاً من الحجاب الصدري ، حاولي شد كل مجموعة من العضلات مع العد حتى الخمسة ثم أرخها ، ابدأي بالحاجبين والجبين . وبالنسبة إلى الفك والوجه إفتحي فمك قدر الإمكان . ثم شدي العنق وعضلات الكتفين . إرفعي الذراعين وشديهما ، ثم شدي عضلات البطن والوركين . وإرفعي في الوقت نفسه الساقين وشديهما ثم أرخيهما ، وإفعلني الشيء نفسه بالنسبة للقدمين . تخيلي الآن أنك في مكان هادئ!

### تمارين التنفس

تنفس الصدر يجلب الأوكسجين إلى الرئتين بسرعة . نحن نتنفس بهذه الطريقة أثناء القيام بالتمارين الرياضية أو التواجد في وضع مجهد . هذا التمرين سريع ويساعدك على الاستيقاظ في الصباح والشعور بيقظة أكبر عند إنعدام الطاقة .

1 - إرتدي أولاً ثياباً مريحة وإخضعي الحذاء ونامسي على سطح صلب ومريح وضعي يديك برفق فوق صدرك وأغلقي عينيك . استعملي عضلات صدرك وإشعقي وأزفري ببطء . يفترض أن ترتفع يدك عند الشهيق وترتفع عند الزفير .

2 تنفس الحجاب هو الطريقة الطبيعية للتنفس أثناء الإسترخاء . إنه يدخل كمية من الأوكسجين إلى الرئتين أكبر من تلك التي يدخلها تنفس الصدر .

جربي هذا النوع من التنفس حين تكونين مجعدة أو متعبة . نامسي على الأرض ، أغلقي عينيك، وضعي يديك على بطنك مباشرة تحت القفص الصدري . وإشعقي ببطء . ستشعرين حينها بارتفاع يديك عند الشهيق وإنخفاضا عند الزفير .

### 7 خطوات للإسترخاء وانت في المنزل

إذا لم يساعدنا الوقت على الاستعانة بمتخصص، فيمكنك في المقابل أن تتعلمي كيف تسترخين في بيتك، وذلك بـ:

1 خلق جو هادئ بعيد عن أي منغصات أو ضوضاء (مثلاً بعد أن يتوجه الأولاد إلى المدرسة، أو بعد أن يخلدوا إلى النوم)

2 الجلوس في مكان مريح وبعيدا عن الضوضاء، بظهر معتدل وعيون مغمضة، يمكن البدء في التنفس بعمق وبطء بطريقة محسوبة، وذلك بملئ الرئتين بالهواء والتوقف عن التنفس لبضع ثوان، قبل الزفير.

3 التركيز على طريقة التنفس مهم جداً ، لأنه بعد إجادتها يمكن الانتقال إلى عملية التأمل ، وذلك بتجنب التفكير في أي شيء على الإطلاق، خصوصاً تجنب الأفكار السلبية.

4 الاسترخاء تدريجياً، إلى أن تصلي إلى حالة من الاسترخاء الكامل الذي تشعرين به يغمر كل طرف من أطراف الجسم.

5 التركيز على بعض الأمور الإيجابية التي من شأنها أن تدخل علينا السعادة، مع إبعاد الأفكار السلبية التي تسبب توترنا. يمكن مثلاً تصور أننا في مكان هادئ وبعيد يرتبط في ذهننا بذكريات جميلة، قد يكون منظر بحر هادئ أو منظر بستان بأزهار متفتحة وغيرهما من المناظر والصور التي تريح الأعصاب.

6 عندما لا تستطيعين التركيز على فكرة أو صورة في ذهنك، يمكنك أن تستعيني بشيء معين تضعيه أمامك، الغالب أن يكون شمعة تركيزين على شعلتها وتسيين كل شيء غيرها من حولك.

7 يمكن الاستعانة ببعض الشموع العطرية والضوء الخافت للوصول إلى حالة من الاسترخاء في البيت، فللرائحة تأثير قوي وكذلك الإضاءة في إراحة الأعصاب.