

الخلوة العلاجية أم اليوجا .. في علاج الضغوط و الهموم ؟

ابتكر عدد من المعالجين السلوكيين عدة طرق بسيطة .. سهلة وفعالة ، تساعد الفرد على خفض التوتر ومقاومة الآثار السلبية للانفعالات الهدامة وللضغوط والهموم الأفكار الانهزامية ، وتنمية القوة الذاتية للفرد. وتم تصنيف تلك الاساليب تحت عدة مسميات منها الضبط الذاتي ، والعلاج الذاتي .

ونظرا لتزايد الضغوط والعنف خاصة فى عام 2011 الذى شهد طوفانا من العنف والضغوط الماراثونية المزمنة التى تهدد بشكل قاطع الصحة النفسية والعضوية فى المجتمعات العربية التى شهدت الثورات العربية وعنف الصراع بين السلطة الحاكمة والجماهير .

استدعى ذلك بالطبع تبنى " حملة : انتصر على الضغوط والهموم " تدريب فرق عمل لنشر ثقافة التعامل مع الضغوط ، واستخدام اساليب الضبط الذاتى بشكل جمعى يوفر انقاذ وتأهيل عشرات الآلاف من ضحايا تلك الضغوط المتواصلة ، والممارسة الذاتية تمكن ضحايا العنف و الضغوط (بدرجاتها المختلفة) من العلاج الذاتى دون حاجة للالتجاء لطبيب نفسى الا في الحالات الشديدة .

ومن جانب آخر تم توظيف عدد من أساليب العلاج النفسي الديني لهذا الغرض ، وذلك بعد عدة سنوات من دراستي لها أكاديميا وتجريبيا وتحكيمها في أكثر من مؤتمر دولي (منها المؤتمر الدولي الثاني للعلوم الاجتماعية والصحية ودورها في تنمية المجتمع – جامعة الكويت) .

فما هي الخلوة العلاجية ؟ وكيف يمكن للفرد الاستفادة منها ؟

لاشك أن كل إنسان يحتاج من وقت لآخر أن يخلو بنفسه ويبتعد قليلاً عن صخب الحياة وضغوطها القاسية خاصة إذا كانت تلك الضغوط متواصلة والمشاكل لا تنتهى وتسبب الضيق والغضب والقلق .. وغيرها. ولكن ليست أى خلوة تحقق للشخص التوازن النفسى أو الهدوء والتخلص من عذاب الانفعالات السلبية ، فكثيرا ما يخلو الفرد بنفسه ليجتر ويعيد بلا جدوى مواقف ولحظات الالم والهزيمة .

اذن كيف يستفيد الشخص من الخلوة العلاجية باتباع الخطوات التالية :

اختار مكان هادئ ، وابدأ بتخصيص 15 دقيقة لعمل الخطوات الثلاث التالية (مع زيادة الوقت الى 30 دقيقة بعد اسبوعين)

الخطوة الأولى: الخروج من الدوامة

كل شخص يملك القدرة على السيطرة على ذهنه ، وبالتدريب يستطيع أن يأمر عقله بطرد الافكار والتوقعات السلبية والانهزامية . وبالتدريب ايضا يستطيع أن يخرج من دوامة الهموم والمشاكل التي تخترق ذهنه وتستنزف طاقته. استرخى تماما وتنفس ببطء وعمق ، واجعل الهواء يملأ كل صدرك حتى البطن , وسيطر على ذهنك بطرد أي فكرة أو تخيل مزعج أو مؤذى أو ضاغط

الخطوة الثانية: " التأمل والتشبع بالرضا "

أ- أن يتأمل الإنسان ويستعرض النعم الذي وهبه الله إياها

ب- أن يكرر وهو يستعرض بذاكرته ومخيلته هذه النعم وما حققه من إنجازات – مهما كانت ضئيلة ومحدودة – عبارة "الحمد لله .. الحمد لله " .

الخطوة الثالثة: " شحن وتوجيه الإرادة "

وتهدف إلى تعديل الحوار الذاتي وما يقوله الفرد لنفسه. بحيث يقول لنفسه مرارا جملاً وعبارات حماسية وإيجابية تعزز من مكانته وترفع من معنوياته وتثير فيه الحماس والعزيمة والأمل.. ويكرر ذلك بصوت خفيض أو غير مسموع و بتركيز ، كما يمكنه كتابتها وتعليقها أو وضعها في مفكرتك أو حافظة نقودك.

منقول من محاضرة اساليب التعايش مع الضغوط بساقية الصاوي للدكتور رامز طه ..

و للمزيد عن الخلوة كعلاج .. 1- موقع أساليب العلاج النفسي الحديثة و تطبيقاتها ..

www.rameztaha.net

2- فيس بوك جروب : انتصر على الضغوط .

انت مدعو للمشاركة في حملة انتصر على الضغوط : للتدريب على اساليب و مهارات العلاج
الذاتي للسيطرة على الضغوط و العنف ..
راسلنا على الايميلات المذكورة في مواقع الحملة .