

يكون الإسترخاء امر صعب، عندما يكون الفرد قد مرّ بتجاربٍ صعبةٍ خلال حياته، او اذا كان يعيش في اوضاعٍ صعبة. عادة ما يكون الجسم حينها في حالة مستمرة من التوتر والإستنفار (التأهب والإحتراس). وعلى الرغم من كوننا في أمان، ألا اننا لا نحسُّ بشعور الأمان ذلك. وقد تبدو مجرد فكرة الإسترخاء في مثل هذه الحالات مخيفة. فنريدُ ان نبقى متأهبين، لكي لا يفاجئنا اي شيء. يخشى الكثير من الناس من انهم اذا إسترخوا، فان الشعور بضيق الصدر والذكريات السيئة والمؤسفة سوف تعود في الذاكرة والمُخيلة. ان إستمرار الجسم في وضع التوتر والتأهب، يمكن ان يتسبب بالعديد من المشاكل، وعلى سبيل المثال آلام العضلات وصداع الرأس وصعوبات في النوم.

من الممكن والمُستحسن ان يتم تعلّم وإجادة مهارة الإسترخاء. ان التدرّب على الإسترخاء امر جدير بالفعل. فهو يزيد من راحة البال والجسد، ومن القدرة على التركيز والتعلّم، ويمكن ان يخفف الآلام، يساعد في التمكن من النوم ويجعل الوضع والشعور اكثر هدوءاً وسلاماً. ان الإسترخاء ليس دواءً وحلاً سحرياً، وهو لا يزيل ويمحي كل المشاكل، ولكن يمكننا وبسهولة من خلاله زيادة الشعور بالإرتياح. يتطلب الإسترخاء التدرّيب، مثله مثل باقي المهارات الأخرى.

## التدرّب على الإسترخاء

يمكن ممارسة عملية الإسترخاء من خلال تمارين الإسترخاء مثلاً. هناك العديد من تمارين الإسترخاء المختلفة، والتي عادة ما تكون قد أُعدت وصممت اصلاً لغرض الإسترخاء كما الجسم كذلك العقل (الذهن) على حد سواء. يمكننا اثناء تمارين الإسترخاء ان نُركّز على سبيل المثال على التنفس، على المُخيلة (الخيال والتصور الذهني) او على إسترخاء اجزاء الجسم المختلفة.

يمكنك الإستماع الى تمارين إسترخاءٍ مختلفةٍ من خلال YouTuben kautta: [goo.gl/VmJ9Eg](https://goo.gl/VmJ9Eg) مثلاً

عند القيام بتمارين الإسترخاء فمن الجدير ان نتذكر:

- بانه لا داعي لإجبار نفسك اثناء التمرين على الإسترخاء ، بأكثر من القدر المُستطاع عليه في تلك اللحظة.
- لا يصيبك الإحباط، حتى ولو شعرت في بادئ الأمر بان عمل تلك التمارين هو امر صعب. لان عمل التمارين بصورة منتظمة يجعلها تسير بشكل جيد وبسلاسة اكثر وتبدأ بالتأثير بشكل أفضل.
- قد تلائم تماريناً معينةً من تمارين الإسترخاء اشخاصاً ما، بطريقة افضل من ملائمتها مع غيرهم وسواهم من الناس، ولذلك يفضلُ ان يتم تجريب عدة تمارين مختلفة.
- الإسترخاء قد يوقض التخيلات، الذكريات والأفكار. وهذه ليست بالأشياء الخطرة ولا داعي لتحاشيها وتجنّبها. يمكن للأفكار، الذكريات والتخيلات ان تأتي على البال وتذهب. واذا اردت، فبإمكانك رسم تلك التخيلات والتصورات على الورق، اكتب او تحدّث عنها لصديق او لشخص مهني متخصص.

من المهم ان تتعلم التعرّف على، متى يكون جسمك متوتراً ومتى يكون مُسترخياً. وانه لا داعي لان تحكّم انت على احساسك ومشاعرك جسمك، وانما يكفي فقط ان تقوم بعمل الملاحظات بخصوصها. وعندما تجد، بان التوتر او التأهب والإستنفار في الجسم غير ضرورية، يمكنك عندها ان تتعلم كيفية التخلص منها تدريجياً.

يمكن الإسترخاء بطرق ووسائل اخرى ايضاً، وليس فقط بتمارين الإسترخاء والتنفس. حيث يمكن الإسترخاء عن طريق المشي، التجول في الطبيعة، عمل الأعمال والأشغال المنزلية، الإستماع الى الموسيقى، التواجد مع الأصدقاء، مدّ وبسط الجسم، من خلال إستخدام طرق العلاج بالبرودة والحرارة وعن طريق اخذ الحمام الحاراري الفنلندي (الصاونا) او بالتدليك. يفضلُ ان يتم تجريب وسائل وطرق مختلفة لإيجاد الطريقة المناسبة لك انت بالذات من اجل الإسترخاء.

## التنفس

ان للتنفس اهمية كبيرة جداً في عملية الإسترخاء وفي مسألة إرتياح البال والفكر. حيث يمكن عن طريق التنفس التأثير على ردود فعل الجسم وتهدئة وضعه ايضاً من خلال التنفس. فمع الزفير نبضات القلب تهدأ وضغط الدم ينخفض، ومع الشهيق نبضات القلب تتسارع وضغط الدم يرتفع.

ومن خلال إطالة عملية الزفير بمعرفة وإدراكٍ يمكننا تهدئة البدن.