

المكان الهادئ

المكان الهادئ، أو التصور الذهني الموجه، هو طريقة لاستخدام مخيلتك من أجل مساعدة جسدك وعقلك على الشعور بالهدوء. عندما نتخيل مكاناً هادئاً، قد يبدأ دماغنا وجسمنا في الاسترخاء، كما لو كنا موجودين في هذا المكان بالفعل. وقد يساعد ذلك على تهدئة المشاعر القوية وتقليل التوتر والشعور بقدر أكبر من السيطرة. يمكنك ممارسة هذا التمرين في أي وقت تحتاج فيه إلى استراحة أو ترغب في الشعور بالاسترخاء.

الوصف:

يقوم تمرين المكان الهادئ على تخيل أو تذكر مكان تشعر فيه بالهدوء أو السعادة، وتصوّره بأكثر قدر ممكن من التفاصيل.

كيفية ممارسة تمرين المكان الهادئ:

الخطوة الأولى

اتخذ وضعية مريحة، سواء بالجلوس أو الاستلقاء. أغمض عينيك إذا كان ذلك يشعرك بالراحة، أو ركّز نظرك على نقطة واحدة.

الخطوة الثانية

تنفس عدة مرات ببطء وعمق، عن طريق الشهيق من الأنف ثم الزفير من الفم.

الخطوة الثالثة

فكر في مكان هادئ. قد يكون هذا المكان مكاناً حقيقياً سبق لك زيارته، أو مكاناً لا يوجد إلا في خيالك. قد يكون غابة أو قلعة أو شاطئاً أو حديقة أو غرفتك أو أي مكان تشعر فيه بالاطمئنان.

الخطوة الرابعة

تخيل صورة المكان في ذهنك. وحاول أن تتخيل كيف يبدو. ما هي الألوان التي تراها؟ ماذا يوجد حولك؟

الخطوة الخامسة

استخدم حواسك. لاحظ ما تسمعه أو تشمه أو تشعر به في هذا المكان. هل الجو دافئ أم بارد؟ هل النسيم يهب أو الشمس ساطعة؟ هل هناك أصوات مثل الأمواج أو حفيف أوراق الشجر؟

الخطوة السادسة

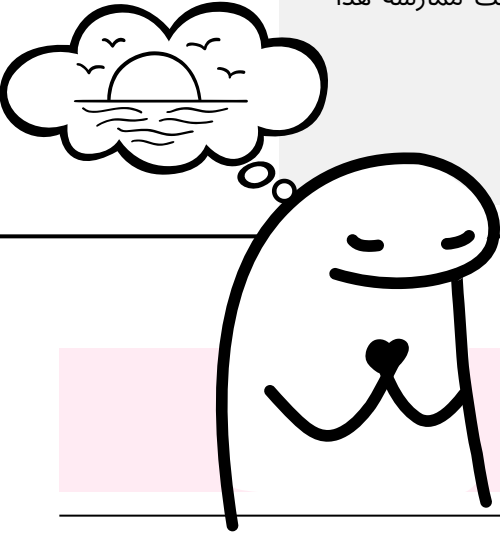
من معك في مكانك الهادئ؟ هل أنت وحدك؟ هل يوجد أي نوع من الحيوانات معك؟

الخطوة السابعة

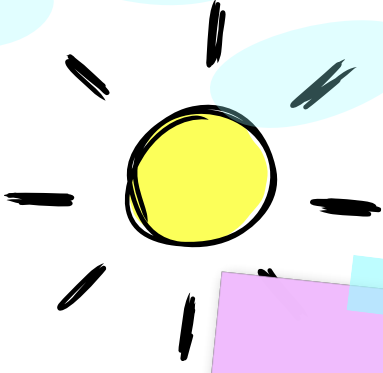
اقض بضع دقائق في مكانك الهادئ. وإذا شرد ذهنك، أعده بلطف إلى ذلك المكان.

الخطوة الثامنة

عندما تكون مستعداً لإنهاء التمرين، خذ نفساً عميقاً وأعد انتباهك ببطء إلى المكان الذي توجد فيه. ولاحظ كيف يشعر جسمك وعقلك الآن.



المكان الهادئ

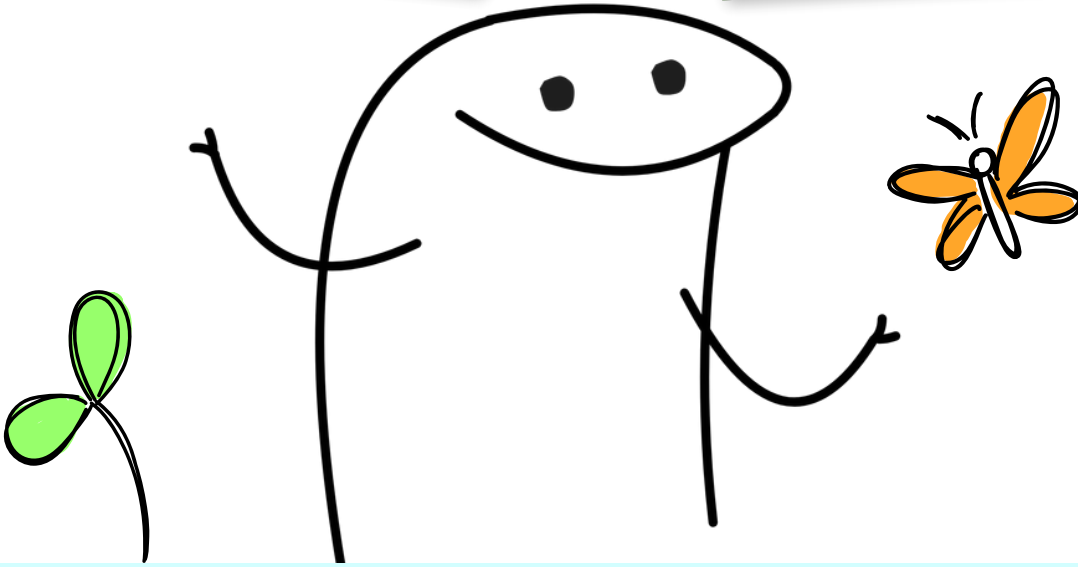


ملحوظة:

تذكر أنك تستطيع العودة إلى مكانك الهادئ في أي وقت، كلما رغبت في الشعور بالمزيد من الهدوء.

نصيحة مهمة!

من الأفضل أن تتعلم مهارات جديدة للتكيف وتدرّب عليها عندما تكون في حالة هدوء، لأن التوتر يزيد من صعوبة تعلم الأشياء الجديدة. وتدرّب عليها عدة مرات بحيث تصبح مستعدًا لاستخدامها عند الحاجة.



معلومات إضافية لمقدمي الرعاية

الأطفال الصغار

يمكن للبالغين مساعدة الأطفال الأصغر سنًا على تعلّم هذه المهارة، إذ قد يكون تطبيق عملية التصور الذهني أسهل عليهم إذا تم توجيههم من خلال سرد قصة قصيرة أو تحويل التمرين إلى مغامرة، وذلك للحفاظ على تفاعلهم. وبدلاً من أن يطالبهم البالغون بالتفكير في مكان بمفردهم، يمكنهم تقديم بعض الأمثلة على هذه الأماكن، مثل حديقة قريبة أو غرفة نومهم. كما يمكن أن يرسم الأطفال مكانهم الهادئ، إذ يساعدهم ذلك على تخيله والشعور بالارتباط به.

البالغون

مهارات التكيف، مثل هذه المهارة، مفيدة للبالغين أيضًا. ويمكن أن تساعد ممارسة تمرين التصور الذهني الموجه للبالغين على تهدئة أذهانهم وإعطاء أطفالهم مثالًا عمليًا على كيفية ممارسة هذا النشاط.

