

## التخيّل والصور للمساعدة الذاتية

"ابدأ التفكير بنفسك كأنك أصبحت الشخص الذي تريده" – الفيلسوف جيم رون



لطالما استخدمت معظم أو ربما جميع ثقافات العالم القديمة والحديثة تقنيات وأساليب توظيف التخيّل في معظم الأساليب العلاجية. يُستخدم التخيّل كوسيلة من أجل:

- الاسترخاء
- التأمل
- تحسين الأداء الشخصي في المستقبل وتطويره
- تحقيق النجاح في المستقبل
- اكتساب الثقة
- تحسين حالة المزاج
- تقليل الضيق المرتبط بالذكريات المؤلمة
- اكتساب الفهم والبصيرة والحكمة الداخلية
- التغلب على الأمراض الجسدية
- تحسين الأداء الرياضي

هناك مجموعة متزايدة من الأدلة التي تدعم توظيف التخيّل العلاجي في مجموعة متنوعة من الحالات الجسدية، كما أنه هناك أدلة متزايدة على فعاليتها في الصحة العقلية. غالبًا ما تُستخدم أساليب التخيّل كجزء لا يتجزأ من حزم العلاج الأكثر شمولاً.

### البدء بالتخيّل

يكون التخيّل أكثر فاعلية عندما نشعر بالراحة، لذا عند استخدام توظيف التخيّل، ابدأ بما يلي:

- احصل على الراحة واجلس في مكان مريح
- اختر مكانًا هادئًا لا يظهر فيه أي إزعاج
- ركز على تنفسك لبضعة مرات من الشهيق والزفير
- اغلق عينيك
- انتبه لأي توتر في جسمك
- دع هذا التوتر يخرج منك مع الزفير

يمكن تقوية جميع التخيّلات من خلال إشراك جميع الحواس في تكوين التخيّل في عين العقل - إنها أكثر من مجرد "رؤية أمر ما". إذا لاحظت أي روابط أو صور سلبية تدخل في صورتك الإيجابية (أو الإيجابيات تدخل في الصور السلبية)، حاول إلغاء تلك الصور وفكر في شيء آخر.

تخيّل مكان هادئ (مكان آمن)

استخدم هذا التخيل لمساعدتك على الاسترخاء في أي وقت خلال النهار أو قبل النوم ليلاً. تخيل مكاناً في الهواء الطلق تشعر فيه بالهدوء والسكينة والأمان. قد يكون مكاناً ذهبت إليه من قبل أو مكان ما حلمت بالذهاب إليه أو مكان ما رأيت صورة له.



- ركّز على ما يمكنك رؤيته في هذا المكان الهادئ
- لاحظ الألوان والأشكال والحركات والضوء والملمس في هذا المكان
- لاحظ الأصوات من حولك.
- فكر في أي روائح تلاحظها هناك.
- ركّز على أي أحاسيس جسدية تشعر بها بجلدك – استشعر ملمس الأرض تحتك / درجة الحرارة / حركة الهواء/ وأي شيء آخر يمكنك لمسه.

الآن بينما أنت في مكانك الهادئ، يمكنك اختيار تسميته بكلمة واحدة أو عبارة لتتمكن من استخدامها فيما بعد لاستعادة تلك الصورة في أي وقت تريده. يمكنك اختيار البقاء هناك لبعض الوقت والاستمتاع بالهدوء والصفاء. يمكنك المغادرة متى شئت فقط بفتح عينيك وإدراك مكانك الآن.

### تخيل التدرّب على الهدف / تحقيق النجاح في المستقبل

استخدم تخيل التدرّب على الهدف فيما يتعلق بالمواقف المخيفة في المستقبل أو لجعل الأهداف المستقبلية أكثر احتمالية. خذ بعين الاعتبار تفاصيل السمات أو المهارات الشخصية أو السلوك الذي ترغب في تحقيقه وحدد ماهية الموقف وهوية الشخص الموجود في الموقف وما إلى ذلك.

تدرّب على الموقف في خيالك باستخدام السلوكيات والمهارات المرغوبة وما إلى ذلك وتخيل أنك ترى نفسك في هذا الموقف كما تريد تماماً – كيف تريد أن تبدو وماذا تريد أن تقول وكيف تريد قوله وكيف ترى نفسك تتصرف.

حاول توقع ردود أفعال الآخرين تجاه هذا الشخص الجديد. تدرّب على ردودهم المختلفة المحتملة والتي قد تكون سلبية أحياناً، ثم تدرّب على تلك السيناريوهات الصعبة مع استجابتك للموقف بالطريقة التي ترغب بالرد فيها. إذا لزم الأمر، اعمل على إعداد نص لما تريد قوله (مثال: التخطيط للوقوف في وجه شخص في موقف سلطة).

استخدم توظيف التخيل عدة مرات في اليوم لمدة 10 أيام على الأقل. كلما تدرّبت أكثر، كلما أصبح الأمر أسهل وستجد الموقف الفعلي أسهل عند حدوثه.

مثال: القلق بشأن مقابلة عمل:

- تخيل مشهد مفصل في عقلك
- استخدم سيناريوهات مختلفة للموقف – انظر إلى كيفية تقديم نفسك لمن يقابلك وخذ زمام المبادرة لتقديم نفسك مبتسماً واثقاً.
- تخيل الأسئلة المحتمل طرحها عليك وتمرن على إجاباتك.
- إذا كنت لا تستطيع التفكير في أي كلمات، حاول فقط النظر إلى نفسك كيف تتحدث وتبتسم بثقة وانظر إلى أي مدى يتفاعل معك القائمون على المقابلة بطريقة إيجابية.
- انظر لنفسك وأنت تبدو هادئاً واثقاً – تخيل كيف سيبدو ذلك وما الذي ستفعله وكيف ستفعله.



تصوّر الثقة والكفاءة والرضا عن النفس

يمكننا استخدام التخيل لمساعدتنا على الشعور بشكل أفضل تجاه أنفسنا. فكر في موقف أو حدث في الماضي تضمن شعور جيد قوي تجاه نفسك أو فكر في شخص (حقيقي أو خيالي) لديه الصفات التي تريدها. فكر في تلك اللحظة/أو ذلك الشخص - ماذا ترى؟ ماذا تسمع؟ كيف كنت تتصرف / كيف يتصرف هذا الشخص؟ كيف تبدو أنت في هذا الموقف / كيف يبدو هذا الشخص؟ ماذا تسمع؟ ماذا تلاحظ أيضا؟

- ما المشاعر التي تلاحظها عندما تتخيل نفسك في ذلك الوقت أو عندما تكون ذلك الشخص؟ ما شعورك الآن؟
- ما الأحاسيس الجسدية التي تلاحظها؟
- هل يمكنك التفكير في كلمة تصف هذا الشعور الجيد؟ كلمة يمكنك استخدامها لإعادة الشعور كلما احتجته؟
- الآن ركز على تلك الكلمة في التخيل ولاحظ مشاعرك.
- أنت الآن قادر على استعادة هذا الشعور الإيجابي متى أردت أو احتجت إلى ذلك.
- يمكنك دمج هذه الطريقة مع " تخيل التدرّب على الهدف" وتخيل نفسك في موقف بهذه المشاعر الإيجابية.

### التخلص من العادات السيئة

هل تحتاج إلى مساعدة في الإقلاع عن التدخين أو عادات الأكل غير الصحية أو غيرها من العادات غير المفيدة؟ يمكن أن يساعدك استخدام الصور السلبية بدلاً من الإيجابية وذلك من خلال إرفاق صور سلبية بعادتك غير الصحية مما يجعلك ترغب في تجنبها.

مثال: إذا أردت التوقف عن تناول الشوكولاتة قد تقوم بما يلي ...

- تخيل أنك تأكل قطعة من الشوكولاتة ثم لاحظت أن باقي اللوح مغطى بالقيء (يمكنك استخدام أي مادة تجدها مقبولة بشكل خاص)
- تخيل رائحة وطعم القيء في فمك
- تخيل الشعور بالرغبة في التقيؤ
- تخيل أنك ترى وتسمع نفسك تنقياً على ملابسك شوكولاتة سائلة لزجة بنية اللون



مزروجة بجميع أنواع المواد والروائح الضارة الأخرى وفكر في عواقب القيء بهذه الطريقة.

كلما كانت الصورة مزعجة أكثر، زادت قوتها على الأرجح. حاول التدرّب على هذه الصور عدة مرات في اليوم. عندما تشعر بالحاجة إلى تناول الشوكولاتة فيما بعد (على سبيل المثال)، استحضر تلك الصورة الحيوية متعددة الحواس في عقلك ولاحظ كل الأحاسيس التي تواجهها.

### المرشد الداخلي الحكيم

إذا لم تكن متأكدًا من شيء ما أو كنت بحاجة إلى بعض التوجيه، تذكر عندئذٍ أن جميعنا نمتلك شكل من أشكال الجزء الداخلي الحكيم الذي يعرف كل شيء. ابدأ بتخيل مكان مريح وهادئ وأنت تمشي على طول الطريق متجهًا نحو "المرشد الداخلي الحكيم" - قد تتصوره شخصًا أكبر سنًا أو كائن آخر أو ربما شخصية دينية أو روحية أو أي شخص آخر. حاول استخدام كل ما هو مناسب بالنسبة لك. اجعل الصورة أقوى من خلال التركيز على المشهد، و ما يمكنك رؤيته وسماعه وشمه ولمسه. اقض بعض الوقت مع مرشدك الداخلي الحكيم لتشعر بالهدوء والراحة. اغتنم الفرصة لتطلب منه الحصول على إرشادات عامة أو للحصول على مشورة بشأن قضية معينة. لا تتوقع إجابة فورية، لكن كن منفتحًا لكل ما يخطر ببالك. يلاحظ بعض الأشخاص في الساعات أو الأيام أو الأسابيع التالية من هذا التخيل أنهم تلقوا "إجاباتهم"، ربما بطريقة غير متوقعة.



### التخيل الإيجابي للاكتئاب

عند الشعور بالاكْتئاب، يشغل الفرد بدائرة التفكير والتخيّل السلبية ويعمل بشكل أقل وبالتالي يشعر بمزيد من الاكْتئاب. بينما يصعب تغيير التفكير السلبي، غالباً ما يجد الأفراد سهولة أكبر في رؤية أنفسهم داخل أذهانهم والاستمتاع بالأنشطة التي اعتادوا الاستمتاع بها. إن القيام بذلك مرتين أو ثلاث مرات في اليوم يساهم في تحسين المزاج ويساعد على البدء في تغيير التركيز السلبي. ما من ضرورة لتخيّل نشاط يخطط الفرد للقيام به في المستقبل، حيث أن الهدف ببساطة إعادة تنشيط التفكير والتخيّل الأكثر إفادة. كما هو الحال في جميع تمارين التخيّل الأخرى، سيكون مفيداً جداً تقوية التخيّل والصور من خلال التفكير بالحواس كافة وملاحظة حتى التفاصيل الصغيرة وما يمكن رؤيته وسماعه وما إلى ذلك. كما سيكون مفيداً للاكْتئاب أيضاً استخدام التمارين الأخرى الموضحة أعلاه.

## تخيّل الألوان والتنفس

يمكن استخدام الألوان من خلال تخيّل اللون الذي يُحتمل أن يؤثر عليك بشكل إيجابي. كما يمكنك تخيّل اللون المرتبط بشعور إيجابي أو مفيد أثناء الشهيق، وتخيّل اللون المرتبط بالشعور السلبي أثناء الزفير.

- الاكْتئاب: تخيّل اللون البرتقالي أثناء الشهيق (طاقة إيجابية)، تخيّل اللون الأزرق / الأسود أثناء الزفير.
- القلق: تخيّل اللون الأزرق أثناء الشهيق (تهديئة)، تخيّل اللون الأحمر أثناء الزفير.
- الغضب: تخيّل اللون الأزرق أثناء الشهيق (تهديئة) أو اللون الأخضر (توازن)، تخيّل اللون الأحمر أثناء الزفير.

## التعامل مع الصور المؤلمة: معالجة الصور والخيالات وإعادة كتابة نصوصها

تظهر أحياناً تخيلات وصور إقحامية مزعجة ومؤلمة في الذهن ويواجه المرء مشكلة في التخلص منها مرة أخرى. قد تكون هذه الصور والتخيلات مبنية على ذاكرة حقيقية أو مجرد صورة عشوائية رهيبية وتثير أحاسيس جسدية قوية ومشاعر قوية من الخوف أو الرهبة أو الغضب أو الحزن.

يمكن تعلّم كيفية التلاعب بهذه الصور والخيالات أو تغييرها لتقليل المشاعر المؤلمة:

- تخيّل وضع الصورة على شاشة تلفزيون واستخدم جهاز تحكم عن بعد وهمي لجعل الصورة أصغر وجعلها بعيدة أكثر وربما تحويلها إلى أبيض وأسود أو أزل الصوت أو أعطه مساراً صوتياً مختلفاً.
- تخيل طبقاً أو لوحاً من البلاستيك الشفاف المقوى وضعه بين وجهك والصورة. ادفع تلك الصورة بعيداً عن وجهك حتى تصبح أصغر حجماً وأبعد.
- غيّر التخيّل من خلال الخروج بنتيجة إيجابية أو مقبولة أكثر – راقبها حتى النهاية الناجحة (انظر أمثلة مثل التدرّب على الهدف أو تصوّر الثقة والكفاءة والرضا عن النفس أو التخيّل الإيجابي للاكْتئاب).



## تحويل الشعور السيء بالتخيّل

أحياناً يشعر المرء بشعور عاطفي سيء في جسده، يمكنه تغيير ذلك باستخدام التخيّل. اطرح على نفسك الأسئلة الآتية:

- أين يظهر الشعور في جسدي؟ (مثال: منطقة البطن)
- لو كان لهذا الشعور شكل، ماذا سيكون؟ (مثال: بيضاوي الشكل)
- ما حجم الشعور؟ (مثال: حجم الكرة)
- ما لون الشعور؟ (مثال: أزرق غامق)
- لو كان لهذا الشعور ملمس، ماذا سيكون؟ (مثال: كتلة صلبة)

## الآن ليصبح هذا الشعور أفضل:

- ما الشكل الذي يجب أن يكون عليه؟ (مثال: مستدير)
- ما الحجم الذي يجب أن يكون عليه؟ (مثال: يصبح أصغر)
- ما اللون الذي يجب أن يكون عليه؟ (مثال: أصفر)
- ما الملمس الذي يجب أن يكون عليه؟ (مثال: دافئ وخفيف وشفاف)

## توظيف التخيل والصور لحالات الصحة البدنية

هناك بعض الأدلة على فوائد استخدام التخيل والصور في علاج الحالات الجسدية بما في ذلك الأورام و / أو أعراض مرض السرطان والعلاج المرتبط به. أشار العديد من الأفراد إلى أنهم وجدوا أنه فائدة متحققة من استخدام الصور والتخيل لمساعدتهم على محاربة المرض بأنفسهم.



ابدأ بتمرين استرخاء قصير أو تمارين اليقظة الذهنية والتنفس، ثم استحضر صورة الورم أو الخلايا التي دمرها العلاج والجهاز المناعي للجسم. يجب أن يُنظر إلى خلايا الورم على أنها ضعيفة وغير فعالة بينما يُنظر إلى العلاج على أنه قوي جداً. يجد الأفراد فكرتهم الخاصة حول هذه التخيلات - يتخيلها البعض كرجال إطفاء بخراطيم أو مخلوقات غريبة مثل الدائرة الأكلية في لعبة "باكمان" أو فرسان على خيول بيضاء. يجب أن يتم ذلك من 10 إلى 15 دقيقة 3 مرات يومياً.

### يؤكد العلماء على أهمية الأمور الآتية بهذا الخصوص:

- يجب اعتبار الخلايا السرطانية ضعيفة ومشوشة
- يجب اعتبار العلاج قوي وفعال
- يجب اعتبار الخلايا السليمة قادرة على إصلاح الضرر الطفيف الناتج عن العلاج
- يجب اعتبار دفاعات الجسم الطبيعية - خلايا الدم البيضاء - كثيرة العدد وتطغى على الخلايا السرطانية
- يجب اعتبار خلايا الدم البيضاء عدوانية وحيوية تستهدف الخلايا السرطانية بشكل سريع وتدمرها
- يجب تذكر أن الخلايا السرطانية الميتة تطرد من الجسم بالطريقة الطبيعية
- يجب على الفرد بعد ذلك أن يتخيل أنه يتمتع بصحة جيدة ومشافي من السرطان ويصل إلى أهداف حياته

يمكن استخدام هذه الطريقة إما لزيادة أو تقليل عدد خلايا الدم. مثال: زيادة خلايا العدلات لعلاج قلة خلايا العدلات الناتج عن العلاج الكيميائي.

- ابدأ بالاسترخاء واليقظة الذهنية مع التنفس
- خذ نفساً بسيطاً ثم تخيل نفسك تسافر عبر جسمك إلى نخاع العظم.
- انظر حولك واستمع ولاحظ ما يحدث - كيف تتكون خلايا الدم وما سرعة إنتاجها وكم عدد الخلايا التي تدخل مجرى الدم.
- أثناء النظر إلى ما حولك، لاحظ نظام التحكم وكيفية عمله وكيفية تسريع العملية أو إبطائها وكيفية زيادة أو تقليل عدد خلايا الدم.
- تخيل أنك تغير نظام التحكم هذا لتقليل أو زيادة عدد الخلايا أو سرعة إنتاجها
- لاحظ تأثير ذلك.

### إذا كان الهدف زيادة عدد خلايا الدم أو سرعة إنتاجها

- لاحظ الطاقة القوية والمتحمسة لهذه الخلايا الجديدة عند إطلاقها في مجرى الدم
- شاهد تلك الخلايا تتطلق بهدف لتفعل ما تفعله وتزيد أعدادها وقوتها
- انظر إلى أي خلايا غير صحية على أنها ضعيفة
- شاهد الخلايا تتجمع كجوش كبيرة في المواقع التي تحتاجها لتحقيق هدفها ووصولها إلى تلك المواقع كتعزيزات
- انظر إلى نفسك قوياً وبصحة جيدة وتحقق أهدافك

عند استخدام الألوان في التخيل، لا تستخدم اللون الأحمر للإشارة إلى الخلايا السرطانية لأن هذا يشير إلى القوة والطاقة. يختار معظم الناس رؤية السرطان باللون الأسود أو الرمادي. يعتبر الأخضر أو الفيروزي لوان جيداً للدلالة على الشفاء ويستخدم الأزرق للدلالة على الاسترخاء. يمكنك استخدام أي لون (غير الأحمر) لربطه بالشفاء.