

## تمرين مكان الطمأنينة

هذا التمرن مخصص لتمارين الاسترخاء التي تقوم بها بنفسك، الهدف منه دعم العلاج النفسي والجسدي، ولا يُغنى عنهم.

الهدف من هذا التمرن هو زيادة الشعور بالأمان ومن ثم جعل بدنك وذهنك يستريحان. يمكنك التوقف عن التمرن في أي وقتٍ شئت، ان لم تشعر بالإرتياح، او بدءاً الإنزعاج براودك إثناء التمرن.

ابحث عن مكان هادئ، مكاناً لا يزعجك فيه احد اثناء التمرن. (ثانيتين)

ابدء التمرن بإخذ وضعية مريحة. (ثانيتين)

يمكن ان تكون عيناك مفتوحتان او مغلقتان اثناء التمرن، إذا كان ذلك يريحك. (ثانيتين)

ركز في البداية على سمع أنفاسك. (٥ ثواني)

مع كل زفير، بدنك يسترخي أكثر فأكثر. (١٠ ثواني)

تخيل الان مكاناً من النوع الذي تشعر فيه بهدوء وأمان. (١٠ ثواني)

مكان، تستطيع فيه رعاية نفسك والإهتمام بها. (١٠ ثواني)

هذا هو مكانك الخاص. (٥ ثواني)

الهدف منه، هو ان يجلب لك المتعة وزيادة شعورك بالأمان. . (٥ ثواني)

لا أحد يستطيع إزعاج هذا المكان. (١٠ ثواني)

عندما تزيد، يمكنك ان تخلق مكاناً جديداً بالكامل في مخيّلتك الخاصة. (٥ ثواني)

ذلك يمكن ان يكون مكاناً جميلاً في الهواء الطلق (٥ ثواني)، شاطئ (٥ ثواني)، مرج (٥ ثواني)، او حديقة (٥ ثواني).

او يمكن ان يكون ذلك مميزاً، غرفة أو بناء جميلة. (١٠ ثواني)

ممكن أيضاً ان يكون ذلك مكاناً قد رأته سابقاً وتربطك به ذكريات جميلة. (٥ ثواني)

يمكن ان يكون ذلك مكاناً، ترغب في الذهاب اليه. (٣ ثواني) او مكاناً رأيته في الصور. (١٠ ثواني)

دع هذا المكان يكون مكانك السري، الذي تتغذى منه. (١٠ ثواني)

انه مليء بالألوان وبالأشياء التي تتحاجها لتشعر بذلك في امان. (١٠ ثواني)

انت فقط بإمكانك المجيء الى مكان الطمأنينة هذا. (٥ ثواني)

لا احد يستطيع المجيء الى مكان الطمأنينة هذا بدون إذنك. (٥ ثواني)

تكون دائماً بسلام في مكان الطمأنينة هذا. (١٠ ثواني)

تخيل هذا المكان بكل حواسك. (١٥ ثانية)

إنظر حولك في مكان الطمأنينة الذي أنشأته، لاحظ الألوان والأشكال التي حولك. (٥ ثواني)

ما هي الأشياء الجيدة الأخرى التي تلاحظها؟ (١٠ ثواني)

تشمم، ماهي الروائح التي يمكن ان ترتبط بذلك المكان ودع شعورك بالأمان يقوى. (١٠ ثواني)

هل يرتبط بالمكان اي شعور لطيف او احساس ذو إضافية؟ (١٠ ثواني)

ماذا تشعر في بدنك، عندما تفكير بذلك المكان؟ (١٠ ثواني)

ماهي درجة الحرارة هناك؟ (١٠ ثواني)

ثم ركز على الأصوات الموجودة في مكان طمأنينتك. (٣ ثواني) ماهي الأصوات التي تسمعها؟ (١٠ ثواني)

دع تلك الأصوات تزيد الشعور بالأمان. (١٥ ثواني)

ثم ركز في ملاحظاتك، ماهي احساسات الجلد التي تشعر بها في مكان طمأنينتك؟ (٧ ثواني)

ماذا تشعر في باطن قدميك هناك في مكان الطمأنينة. (٧ ثواني)

في رؤوس الأصابع. (٧ ثواني)

في الوجه. (٧ ثواني)

في مناطق مختلفة من الجلد. (١٠ ثواني)

لاحظ المشاعر اللطيفة التي تحسُّها في بدنك، عندما تكون في مكان الطمأنينة. (١٥ ثواني)

الآن عندما تكون في هذا المكان، يمكنك ان تعطي إسماً للمكان. (٥ ثواني)  
الأسم يمكن ان يكون من كلمة واحدة او من جملة كاملة. (٥ ثواني)  
يمكنك ان تستخدم هذا الاسم، عندما تريد ان تُعيد المكان الى ذهنك. (٥ ثواني)  
يمكنك تذكر مكانك الخاص، عندما تريد ان تزيد من شعورك بالامان والهدوء. (١٠ ثواني)

يمكنك ان تبقى للحظة أخرى في مكان طمأنينتك. (٥ ثواني)،  
و فقط استمتع بما حولك من هدوء وراحة.  
كل شيء جيد وانت في أمان. (٢٠ ثانية)

يمكن الآن ان تُثِيقَ نفسك بالبعد لغاية خمسة. (٣ ثواني)  
واحد ... (٣ ثواني)  
اثنان ... (٣ ثواني)  
ثلاثة. تنفس بعمق ... (٣ ثواني)  
أربعة .. (٣ ثواني)  
خمسة. افتح عينيك، إذا كانت مغمضتان. انت الآن صاح تمامًا. (٣ ثواني)

أبقي في حالة الاسترخاء واعطى لنفسك لحظة للأستيقاظ كلية. (٥ ثواني)  
إستمر في التنفس بهدوء وإنظام. (٥ ثواني)  
تَعْرَفُ للحظة على تجربتك واستمتع بلحظة استرخائك. (٥ ثواني)  
مكان طمأنينتك تحت تصرُّفك وقتما شئت.

Serene-project, The Southwest Finland Association for Mental Health / Serene-hanke, Lounais-Suomen  
Mielenterveysseura [www.turunkriisikeskus.fi](http://www.turunkriisikeskus.fi) [toimisto@turunkriisikeskus.fi](mailto:toimisto@turunkriisikeskus.fi)

