



## كباسيتار مجموعة أدوات لمواجهة حالات الطوارئ

د. باتريشا ماثس كان مؤسسة ومديرة شريكة

Translation: Asmahan Mansur, Women in the Center, Nazareth

### أدوات رفاه

صحة الجسد، النفس والأحاسيس تتأثر بشكل دائم بالصدمات النفسية، العنف، الطقس، الحماية الغذائية، البيئة، الأخبار وتحديات الحياة. من خلال استعمال مهارات معالجة بسيطة وقديمة نتمكن من الحياة بسلام ورفاه على الرغم من كل ما يحدث حولنا. يمكن استعمال تمارين كباسيتار المذكورة هنا عندما نشعر بالفراغ، التشتت والاكنتاب. هذه الأدوات معدة لجمعنا، إذا كنا مصابين بصدمة نفسية، معالجين نعمل مع الغير أو أشخاص مغومرين ومضغوطين بالحياة اليومية. ادخال هذه التمارين لحياتنا وأسلوب حياتنا يكون بمثابة تحدي حتى تتحول لطبيعة ثانية ويمكن استعمالها بسهولة في حالة تعرضنا لضغط نفسي، نقص بالطاقة، احساس بالاكنتاب أو عدم التركيز. الرجاء نسخ، توزيع واستعمال هذه الأدوات مع أنفسكم ومع الآخرين. يمكن الحصول على نظرية و تمارين أخرى في دليلنا وموقعنا: [www.capacitar.org](http://www.capacitar.org).

### عمل التنفس

التنفس هو مصدر الحياة، يجلب طاقة جديدة للأنسجة والخلايا ويغذي الجسد، النفس والشخص بأكمله. عندما نقوم بعملية الزفير، يتحرر ضغط متراكم ومواد سامة. التنفس في حالة التوتر هو طريقة مفيدة لتحرير الضغط المتراكم في الجسم. تنفس عميق لعدة مرات باللحظات الصعبة يمكننا من تغيير الطريقة التي نواجه بها هذه الحالة الصعبة. عمل التنفس من خلال تخيل النور أو الطبيعة يشجع الشعور بالهدوء، السكون والتركيز.

- **تنفس من البطن** اجلسي بشكل مريح مع دعم وأغمضي عينيك. تنفسي بعمق وتركزي بنفسك، حرري كل القلق والأفكار. ضعي يديك على بطنك، تنفسي بعمق عن طريق الأنف وتخيلى الهواء ينزل لداخل الجسم حتى مركز البطن. تخيلي بأن بطنك تمتلئ بالهواء مثل البالون. احتفظي بالنفس لعدة ثواني وبعدها أخرجي الهواء ببطء عن طريق الفم، قلصي عضلات البطن، وحرري كل التوتر من الجسم. استمري بالتنفس من البطن لعدة دقائق. إذا أتت أفكار، حرريها بلطف، وعودي لتخييل الهواء الداخلى والخارج من الجسم.
- **تنفس في الطبيعة** الطبيعة هي مورد عظيم للشفاء والتأريض. قفي مع قدمين على الأرض، تنفسي بعمق وتخيلى بأن قدميك هما جذور طويلة تمتد الى الأرض. استنشقي طاقة الأرض وأخرجي الضغط، التوتر والألم.

### تمارين تاي- تشي

#### حركة الأرجوحة

قفي وقدمك بعرض الكتفين، اليدين على الجوانب. ارفعي كعبيك، ومع كفيّ اليدين الى الأعلى ارفعي اليدين لعلو الصدر. اعكسي كفيّ اليدين الى الأسفل وأنزلي يديك في نفس الوقت أرجعي كفيّ الرجلين و ارفعي أصابع الرجلين بحركة أرجوحة. استمري بالتأرجح ببطء مع تنفس عميق. مع كل حركة أنزلي الكتفين وحرري الذراعين والأصابع. اعلمي التمرين بسهولة وببطء. تنفسي بعمق وتخيلى بأن رجلتك مغروسة بثبات في الأرض. عندما ترفعي يديك تخيلي بأنك تستطيعين ادخال طاقة شافية لجسمك بحيث تنظفك وتملوك. هذه الحركة مفضلة في حالة صدمة نفسية و اكنتاب.



#### حمام النور

مع القدم اليسرى الى الأمام، ارفعي يديك فوق رأسك، وبعد ذلك أنزلي يديك وكأنك تغسلين نفسك بالنور. أشعري بالطاقة تغمرك وتملوك. أعيدي التمرين من الجهة اليمنى، مع القدم اليمنى الى الأمام. تنفسي حمام النور الى الداخل. وعندها أخرجي وحرري كل الأحاسيس السلبية التي بداخلك. أشعري بالنور يغمرك ويجددك. هذا التمرين ممتاز للأشخاص المكتئبين أو الذين يواجهون جروح نفسية من الماضي.



#### حرري الماضي وانفتحي للقبول

مع القدم اليسرى الى الأمام، كفيّ اليدين مقنطرة برقة الى الأسفل، ادفعي يديك الى الخارج بقوس لطيف، وحرري كل توتر، سلبية وعنف من داخلك. اعكسي كفيّ اليدين الى الأعلى وأعيديهما الى الصدر مع شهيق من الهدوء والشفاء. أعيدي التمرين مع القدم اليمنى الى الأمام. أخرجي الألم والعنف. ادخلي الهدوء والشفاء.



#### الطيران في الهواء

مع الرجل اليسرى الى الأمام، اليد اليسرى الى أعلى، اسبحي أو طيري في الهواء. هذه الحركة حرة وخفيفة مع ذراعين وكتفين محررة. أعيدي الحركة من الجهة اليمنى وابدأي باليد اليمنى الى الأعلى. طيري بحرية وحرري كل ما يتقل عليك، بشعور خفيف، حيوي وحر. افتحي قلبك لكل الامكانيات للحياة وللشفاء. هذا جيد لتحرير آلام الظهر، الكتفين والرأس.

## مسك الأصابع لمواجهة المشاعر



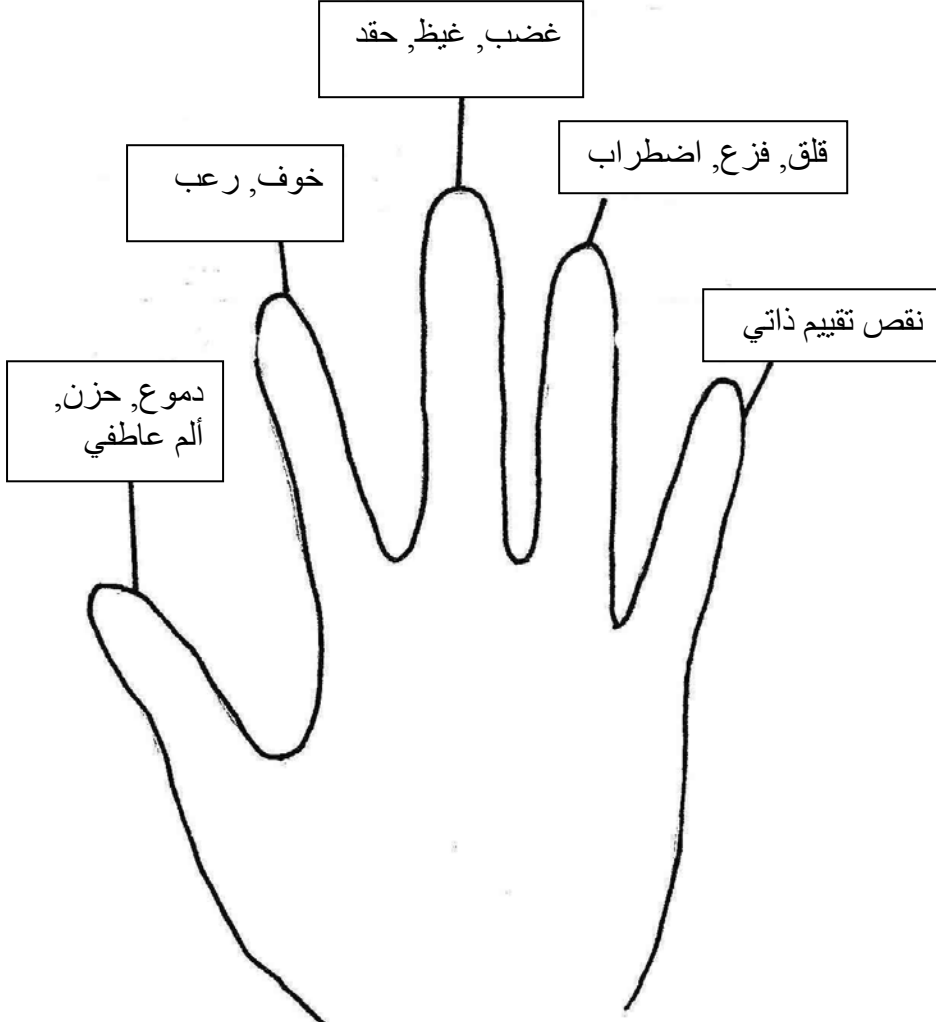
التمرين القادم هو طريقة بسيطة للعمل مع المشاعر بواسطة مسك أحد الأصابع. ان المشاعر والأحاسيس هي مثل أمواج طاقة تتحرك داخل الجسد والنفس. في كل اصبع يمر مسار أو "مريديان" طاقة متصلة مع الجهاز العضوي والمشاعر المتصلة مع هذا الجهاز. مع وجود المشاعر القوية أو المصابة، فان الطاقة يمكن أن تكون محجوزة أو مكبوتة، والنتيجة هي ألم أو انغلاق في الجسم. مسك اصبع ما مع تنفس عميق يمكن أن يؤدي الى تحرير نفسي وجسدي وشفاء.

مسك الأصابع هي أداة مساعدة ممتازة في الحياة اليومية. في حالات صعوبة أو تحديات، عند ظهور الدموع، الغضب أو القلق، مسك الأصابع يجلب الهدوء، التركيز والسكون وهذا يمكن فعل أو رد فعل صحيح. وأيضا" يمكن عمل هذه التمارين مع الموسيقى للتهنئة، أو قبل النوم للتحرر من مشاكل اليوم وإعادة الهدوء للجسد والنفس. يمكن عمل التمارين لأنفسنا أو لشخص آخر.

### التدرب على مسك الأصابع:

أمسكي كل اصبع باليد الثانية لمدة 2-5 دقائق. لا يهم أية يد. تنفسي بعمق، انتبهي للمشاعر القوية والمزعجة الموجودة بداخلك وتعرفي عليها. أخرجي الهواء ببطء وحرريها. تخيلي بأن هذه المشاعر تخرج من الاصبع الى الأرض. تنفسي شعور التوازن، القوة والشفاء. ومع الزفير حرري مشاعر ومشاكل الماضي.

أحيانا" عند مسك الاصبع يمكن الشعور بالنبض عندما تتحرك الطاقة والمشاعر وتصبح متوازنة. يمكن مسك أصابع شخص آخر عندما يكون غاضبا" أو مغتاظا". مسك الأصابع يساعد جدا" الأولاد الصغار عند البكاء أو الانفجار من الغضب، ويمكن استعمال هذا التمرين مع أشخاص غاضبين أو قلقين، مرضى أو محتضرين.



## تقنية الحرية النفسية

### EFT – Emotional Freedom Technique

تقنية الحرية النفسية (EFT) التي طوّرت من قبل د. جيرى كريج مستعملة جدا لتحرير ومعالجة المشاعر القوية. خوف، فزع، ألم عاطفي، غضب، صدمات نفسية، مخاوف مرضية وادمان. أيضا تخفيف الأعراض الجسدية والآلام مثل آلام الرأس وآلام عامة بالجسم. تعتمد التقنية على نظرية حقل الطاقة التابع للجسم، العقل والمشاعر، ونظرية المريدان (مسارات الطاقة في الجسم) في الطب الشرقي. مشاكل اضطرابات نفسية، خوف وألم يمكنها أن تؤدي إلى انغلاق مسارات الطاقة في الجسم. الدق أو الضغط على النقاط الموصولة مع المريدان أو مسارات الطاقة يمكن من تحريك الطاقة المغلقة في أماكن مضغوطة وتحسين انسياب الطاقة الصحية في الجسم وفي الحقول العقلية والنفسية.

(مقتبس مع موافقة من مادة EFT لدكتور جيرى كريج *Emotional Freedom Technique*)

### تدريب EFT:

#### 1. فكري بموضوع للعمل عليه وافحصي درجة القلق:

اختاري مشكلة قلق، توتر، خوف مرضي، ذكرى مصابة أو انطباع ذاتي سلبي. حسب مقياس من 0 إلى 10 قيسي درجة القلق الذي تشعر به عندما تفكري بالموضوع. (0 - بدون قلق، 10 - درجة عالية جدا) من القلق). إذا كان من الصعب القياس بأرقام استعملي مقياس سهل مثل (أبدا، صغير، وسط، كبير، عالي، منخفض).

#### 2. دقي 7-9 مرات على نقاط الضغط حسب الترتيب:

تنفسي بعمق ودقي 7-9 مرات باصبع السبابة والوسطى:

- 1 نقاط فوق الطرف الداخلي للحواجب
- 2 نقاط بجانب الحواجب
- 3 نقاط على العظم تحت بؤبؤ العينين
- 4 نقطة تحت الأنف
- 5 نقطة تحت الشفة السفلى على الذقن
- 6 نقاط حوالي 10 سم تحت الإبطين
- 7 نقاط تحت عظم الترقوة على جانبي القفص الصدري

#### 3. دقي على نقطة A على جانب كف اليد وقولي:

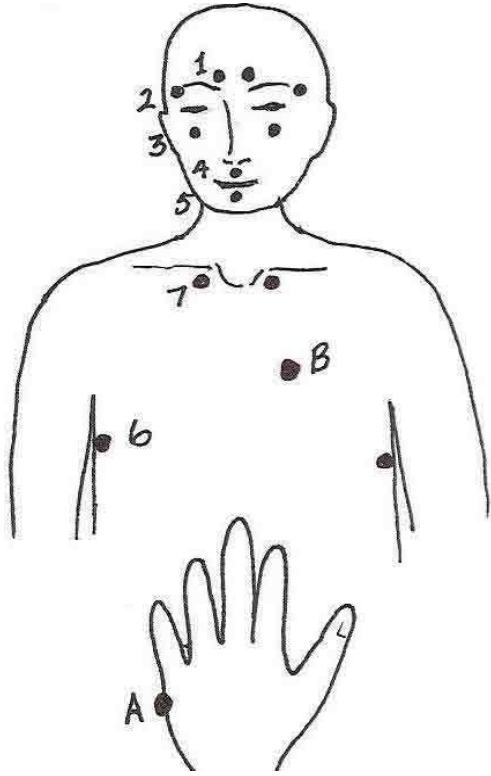
دقي على نقطة A على جانب كف اليد وأنت تقولين 3 مرات: "بالرغم من وجود هذه المشكلة عندي، أنا على ما يرام وأتقبل نفسي." (يمكن ملاءمة الكلمات حسب ثقافة أو عمر الشخص)

#### 4. أعيدي بنود 2 و 3 من العملية

أعيدي العملية حتى تنخفض درجة القلق ل 0-2.

#### 5. أفركي النقطة الحساسة B:

أفركي أو اضغطي على النقطة الحساسة الموجودة في الجهة اليسرى من الصدر 7 سم تقريبا تحت عظمة الترقوة و 5-7 سم بجانب القفص الصدري.



## المسكات THE HOLDS

هذا التمرين يعتمد على عدة مسكات طاقة سهلة والتي يمكن عملها لأنفسنا أو لشخص آخر في حالات القلق، ألم عاطفي أو جسدي، ذكريات مصابة، مشاعر قوية مثل الغضب أو الخوف، الأرق، والتهديئة. عن طريق الطاقة بأيدينا نحن نملك القوة لجلب الهدوء العميق، التوازن والشفاء للجسد، للعقل وللنفس. عند القيام بالتمرين لنفسك أو لشخص آخر املئي رأسك وقلبك باحساس عميق من الهدوء والنور. يمكن عمل كل "مسكة" لعدة دقائق، بمرافقة نفس عميق من البطن للمساعدة في تحرر أقوى. اللمس لطيف جدا، وإذا كان أحدهم يخاف اللمس المباشر بسبب ألم أو على خلفية تنكيل، يمكن عمل "المسكات" في حقل الطاقة القريب من الجسم. دائما، أطلبي الاذن للعمل الذي يتطلب لمس شخص آخر.



### مسك الهالة



### مسك الرأس

احدى اليدين تمسك بلطف الرأس عند الجبين، واليد الأخرى تمسك قاعدة الجمجمة. طاقة اليدين تتواصل مع أجزاء الدماغ المتعلقة بالذكريات والعواطف.



### مسك التاج

يلمس الإبهامان مركز التاج في أعلى الرأس. أطراف الأصابع تلمس الجبين بركة. تستعمل هذه المسكة، مع تنفس عميق، بأشكال عديدة للعمل مع الجسد وذلك لتشجيع الحرية النفسية.



### مسك الكتفين

اليدين موضوعتان بلطف على الكتفين، المكان في الجسم المتصل مع القلق، أعباء عاطفية أو أثقال الحياة.

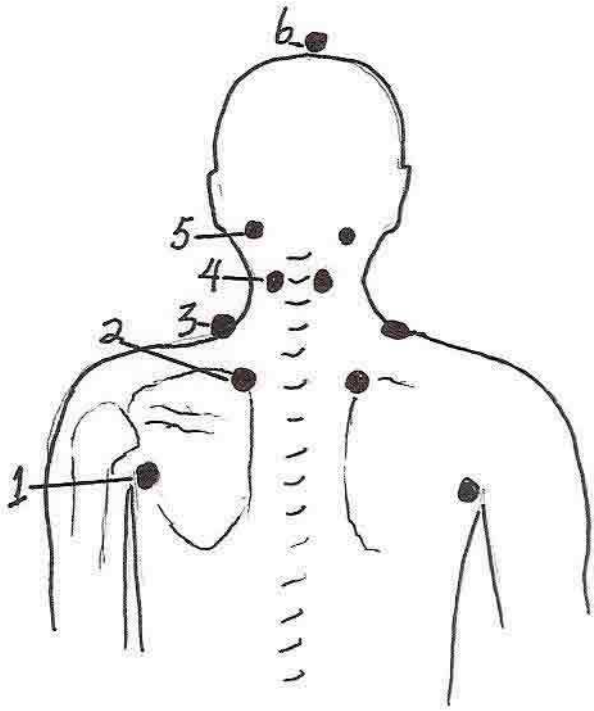


### مسك القلب

توضع احدى اليدين على أعلى الصدر، اليد الأخرى تلمس أعلى الظهر خلف القلب. غالبا، تحوي منطقة القلب ألم عاطفي، جروح الماضي، حزن وغضب. تنفسي بعمق وتخيلي بأن ألم القلب ينصرف الى الأرض. يمكن عمل هذا التمرين أيضا، على بعد عدة سنتيمترات من الجسم لاحترام حدود الشخص.

في النهاية، بركة فرشي حقل الطاقة بواسطة اليدين. يمكن أيضا، مسك الرجلين لتأريض الشخص.

## تحرير الرأس, الرقبة والكتفين



هذا التمرين يحرر الألم, الضغط والضييق في أعلى الظهر, الكتفين, الرقبة والرأس. في أغلب الأحيان التوتر والصدمات النفسية تؤدي الى حجز الطاقة في الكتفين, الرقبة أو الرأس. غالبية مسارات الطاقة - مريديان - تمر من خلال هذه المنطقة, والنتيجة "خفق" التوتر لدى بعض الأشخاص. بسهولة يمكن عمل هذه التمارين لنفسك أو لغيرك, في حالة الجلوس أو التمدد على الظهر بشكل مريح. هذا التمرين ممتاز للقلق في الليل أو عند الصعوبة في النوم. عند عمل التمرين لشخص آخر اهتمي بتوضيح الحدود الشخصية, وإذا شعرت بطاقته تمر عبر يديك تخيلي بأنها تستمر بالجريان الى الأسفل نحو الأرض. بواسطة أصابع منحنية قليلا, اضغطي على كل واحدة من مجموعات النقاط (1-6) لمدة دقيقة أو دقيقتين, أو حتى يصبح نبض الطاقة واضحا وقويا. هذه النقاط تكون عادة حساسة جدا. خلال التمرين يمكن تخيل الطاقة تعلق وتخرج من أعلى الرأس عند تنفس عميق. في النهاية, تخيلي بأن رجلك عميقة الجذور في الأرض من حولك. إذا كنت تعملين مع شخص آخر تستطيعين مسك الطرف الأمامي لرجليه لعدة دقائق لتأريضه.  
(مقتبس من أطروحة امينه رحيم وايونه تيجارين)

### مجموعة نقاط:

1. 2.5 سم تقريبا خارج القسم الأسفل لمفصل الكتف في مكان اتصال الذراع مع الجسم.
2. في القسم العلوي للانحناء الداخلي لعظم اللوح, تقريبا 5 سم من مركز العمود الفقري.
3. في القسم العلوي للكتفين في أسفل الرقبة عند العضلة شبه المنحرفة (عضلة الكتف).
4. في منتصف الرقبة لمجموعة العضلات في كل جانب من العمود الفقري.
5. في التجايف لقاعدة الجمجمة في جانبي الرأس.
6. مركز التاج في أعلى الرأس.

### في النهاية:

مسك الطرف الأمامي للرجلين للتأريض, أو إذا كنت تعملين التمرين لنفسك, تخيلي بأن رجلك عميقة الجذور في الأرض. تنفسي بعمق وأشعري بالهدوء والانسجام في الجسم, النفس والمشاعر.

## أكوبرشور للألم والتوتر النفسي (الضغط على نقاط الوخز بالابر الصينية)

### اكتئاب

هذه النقاط تؤدي للاحساس بالهدوء والرفاه في حالات الاكتئاب والعبء النفسي.



### تاج الرأس

امسكي بلطف أعلى الرأس. هنالك ثلاث نقاط على خط واحد في هذه المنطقة.



### الجبين بين الحاجبين

بأطراف الأصابع ليد واحدة امسكي المنطقة الحساسة بين الحاجبين في المكان الذي يتصل به الأنف مع الجبين.



### قاعدة الجمجمة على جانبي الرأس

أشبكي الأصابع وضعي اليدين خلف الرأس, وبواسطة الابهامين اضغطي على النقطتين في جانبي قاعدة الجمجمة في التجويف بين العظم والعظم.

### قلق, أزمة واهتياج

#### نقطة على مفصل كف اليد الخارجي

اضغطي على التجويف في الجهة الخارجية لمفصل كف اليد تحت الخنصر.



#### نقطة في أعلى الكتفين

بأصابع اليدين امسكي النقاط في أعلى الكتفين. يمكن شبك اليدين اذا كان هذا مريحاً أكثر.

### نقطة حساسة

حددي نقطة حساسة في الجهة اليسرى للصدر الموجودة 5-8 سم تحت عظمة الترقوة و 5 سم الى جانب القفص الصدري.

### اغماء, أزمة وضغط دم عالي

يمكن استعمال هذه النقطة على نفسك أو على شخص آخر مصاب بالاغماء أو بأزمة.

#### نقطة تحت الأنف

بطرف الاصبع أو مفصل الاصبع, اضغطي على النقطة الموجودة تحت الأنف على الشفة العلوية.



### أرق

#### نقطة على الجبين مع نقطة في مركز الصدر

امسكي في نفس الوقت النقطة في مركز الجبين والنقطة في مركز الصدر.

## بال دان چوم

**بال دان چوم** هي مجموعة تمارين قديمة من الصين وكوريا والتي تستعمل منذ آلاف السنين لرعاية الصحة، القوة، طول العمر والوعي الروحاني. التمارين تحرر التوتر وتوازن مسارات الطاقة أو المريدان في الجسم. مع تدريب دائم تطهر وتملأ الأعضاء الداخلية والمسارات بالطاقة، تحسن الدورة الدموية وباقي السوائل في الجسم، تشجع مرونة العضلات والمفاصل، تحسن انتصاب القامة وتزيل آلام مزمنة كثيرة. الصباح هو الوقت المناسب لتمرين بال دان چوم. كطريقة لبدء اليوم مع تركيز وطاقة. هذه التمارين ممتازة للاستعمال اليومي من قبل الأشخاص الذين يعانون من القلق، الآلام المزمنة، الاكتئاب والتوتر اثر صدمة نفسية.

### دعم السماء

قفي وقدمك بعرض الكتفين، البدان على الجوانب. تنفسي، ومع كفيّ اليدين الى الأعلى ارفعي اليدين ببطء فوق الرأس. أشبكي الأصابع وأديري كفي اليدين الى الأعلى. قفي على أطراف الأصابع وشديّ يديك نحو السماء وكأنها تمسك وتدعم السماء. أنظري الى الأعلى عند الشد وابقى هكذا لعدة ثواني. أخرجي الهواء، حرري الأصابع وأنزلي اليدين ببطء. أعيدي التمرين 3-4 مرات.

### فتح القوس

قفي وقدمك بعرض الكتفين، الركبتان منحنيتان، وكأنك تركيبين الحصان. أشبكي الرسغين والذراعين فوق الصدر، مع يدين مقبوضتين. الذراع اليسرى أمام اليمنى. مديّ اصبع اليد اليسرى، وتخيلي بأنك تقبضين على القوس. اسحبي خيط القوس باليد اليمنى وفي نفس الوقت ادفعي اليد اليسرى حتى تصبح مشدودة ومستقيمة. تنفسي بعمق وأديري رأسك الى اليسار. تركزي باصبع يدك اليسرى، وتخيلي الطاقة تجري خارجة من طرف الاصبع. أخرجي الهواء وحرري القوس، أعيدي ذراعك الى الاشتباك فوق الصدر، اليد اليمنى أمام اليسرى. استديري وأعيدي فتح القوس من الجهة اليمنى. أعيدي التمرين 3-4 مرات.

### لمس السماء والأرض

قفي بشكل مستقيم وقدمك متباعدتان، اشبكي رسغي اليدين على علو الضفيرة الشمسية (فم المعدة). تنفسي ومدّي الذراع اليسرى فوق الرأس وكأن كف اليد تلمس السماء. أخفضي اليد اليمنى وراء ظهرك وكأن كف اليد تلمس الأرض. تنفسي وادفعي نحو السماء والأرض. أخرجي الهواء وعودي لوقفة البداية. أعيدي التمرين مع مد الذراع اليمنى نحو الأعلى. أعيدي التمرين 3-4 مرات لكل جهة.

### النظر الى الخلف

قفي مع قدمين متباعدتين وركبتين مرتاحتين. الذراعين مشبوكتين فوق الصدر، اليد اليسرى فوق اليمنى. تنفسي بعمق عند شد الذراعين الى الجوانب والى الخلف، أديري رأسك ببطء الى اليسار، وانظري الى الخلف أبعد ما يمكن وقدر المستطاع. الصدر يبرز الى الأمام والى الأعلى. وكفي اليدين تلمسان الأرض. تستطيعين الشعور بالشد في الذراعين، الرسغين، الرقبة والعينين عندما تنظرين الى الخلف. أخرجي الهواء، وأعيدي رأسك وذراعك لوضع البداية. اليد اليمنى على اليسرى. أعيدي التمرين مع الاستدارة نحو الجهة اليمنى. أعيدي التمرين 3-4 مرات.

### دوران الجسم والرأس

قفي بشكل مستقيم وقدمك بعرض الكتفين، مع ركبتين مرتاحتين، ويدين على الخصر. وزن الجسم موزع بشكل متساوي على الجانبين. تنفسي بعمق وأخرجي الهواء وأنت تحني القسم العلوي للجسم الى اليسار، أشعري بالشد في الجهة اليمنى. ببطء وبحذر، شديّ الى الأمام وبعد ذلك لليمين، وللخلف، كأنك تدورين حول الخصر. لا تجهدي نفسك خلال التمرين. تنفسي وأنت تعودين للوضع الأول. أخرجي الهواء وأعيدي التمرين 3-4 مرات. أعيدي التمرين من الجهة الثانية.

### الضرب والصراخ مع قبض اليد

قفي مع قدمين متباعدتين وركبتين مرتاحتين. بعلو الخصر وكفي اليدين الى الأعلى، اعلمي قبضتين. تنفسي، افتحي عينيك بشكل واسع، وعند الزفير أضربي باليد اليسرى لكمة الى الأمام (وبعدها باليد اليمنى). مع دوران قبضة اليد الثانية بحيث تكون الى الأسفل عندما تكون الذراع ممدودة. عند ضرب اللكمة الى الأمام. أخرجي الهواء وحرري التوتر الداخلي مع "هو" بصوت عالي. استديري يمينا" وأعيدي التمرين، ثم يسارا" وأعيدي التمرين. أعيدي التمرين في الاتجاهات الثلاثة 3 مرات.

### زئير الأسد

في النهاية زئير الأسد. شدي ذراعك خارجا" والى الجوانب مع فتح الأصابع كالمخالب. مديّ ذراعك الى الأمام مع زئير وحشي، وشديّ كل عضلات الوجه والفك. خلال هذه الحركة تخيلي بأنك تستطيعين تحرير كل التوتر والكلمات المخنوقة في الحلق والفك. ازئري بصوت قوي يخرج من الأعماق.





## أصدمة النفسية و غريزة الشفاء

لقد طوّرت طرق عديدة وجديدة لعلاج الاكتئاب، القلق والتوتر. أخصائيين بالطب الذين يتعلمون تأثير الصدمة النفسية على الجسم يشخصون اليوم الدماغ البشري بأنه يتكون من دماغ "ادراكي" المسئول عن اللغة والتفكير التجريدي ودماغ "عاطفي" المسئول عن الأحاسيس وسيطرة غريزية على التصرفات. يسيطر الدماغ العاطفي على جزء كبير من الفسيولوجية الجسدية. ردود الفعل التلقائية والصحة النفسية. العلاج النفسي والأدوية هي الطرق المستعملة للتوازن وعلاج الأشخاص المصابين بالصدمة النفسية، ولكن في حالات كثيرة هذا النهج غير كافي، وحسب ثقافات عديدة غير ملائم. في كتابه *غريزة العلاج*، يقول المعالج النفسي د. ديفيد سيرفان-شرايبر (2004) بأن "الاضطرابات النفسية هي نتيجة لعدم قيام الدماغ العاطفي بعمله... الوظيفة الأولى للعلاج هي برمجة الدماغ العاطفي من جديد بحيث يستطيع التأقلم للحاضر بدل الاستمرار بردود الفعل لتجارب الماضي... بصورة عامة استعمال الأساليب المتعلقة بالجسم والتي تؤثر بشكل مباشر على الدماغ العاطفي فعالة أكثر من الأساليب المتعلقة باللغة والمنطق، والتي لا يستطيع استيعابها الدماغ العاطفي. الدماغ العاطفي يحتوي على أجهزة طبيعية للشفاء الذاتي: "غريزة الشفاء". هذه الغريزة للشفاء هي القدرة الطبيعية للوصول الى التوازن والرفاه في الجسم، العقل والمشاعر.

### كباسيتار: تربية شعبية لعلاج الصدمات النفسية

عند العمل مع مصابين بالصدمة النفسية، أساليب كباسيتار تنبّه وتقوي "غريزة الشفاء" هذه. بما أن تجربة الصدمة على المستوى الاجتماعي واسعة جدا، كباسيتار تستعمل نهج التربية الشعبية بدل العلاج الشخصي، وبهذا تكسب الأشخاص مهارات سهلة تعتمد على الجسد، وتمكنهم من استعمالها بشكل شخصي لتحرير التوتر، السيطرة على المشاعر والعيش بتوازن عند مواجهة التحديات الحياتية. المفتاح لهذه الطريقة هي "الغريزة" أو الحكمة الكامنة في الكائن الحي للعودة للتوازن والتكامل. يحصل الشفاء من خلال تحرير الطاقة المشحونة وأيضاً تقوية الجريان الطبيعي للطاقة. مع تجدد جريان الطاقة يعود الشخص الى حالة التوازن والرفاه.

### الحياة برفاهية

الحياة برفاهية هي تجربة صحية مختلفة تماماً عن تخفيف الأعراض الملازمة للمرض أو معالجة مرض جسدي أو نفسي. خلافاً لوجهة النظر العلمية المعتمدة على "تصليح أو علاج"، فإن الرفاه على الطراز الشرقي يعتمد على التكامل والتجانس في الطاقة أو حيوية الجسد، العقل والمشاعر. عندما تجري الطاقة بحرية وبدون حواجز في مسارات ومراكز الطاقة في الجسم، فإن الشخص يحظى بصحة جيدة، توازن نفسي، وضوح عقلي ورفاه عام.

التمارين المعروضة هنا في "كباسيتار" مجموعة أدوات لمواجهة حالات الطوارئ" تساعد على ايقاظ حالة الرفاه هذه، تزود أدوات لمعالجة جروح الماضي وشفاء القوة الداخلية والطاقة للشخص. هذه التمارين استعملت من قبل آلاف الأشخاص في 26 دولة وفي ثقافات مختلفة. اتضح بأنها ناجعة للأشخاص الذين يعانون من التوتر اثر صدمة نفسية، وكذلك لعلاج ذاتي للذين يعملون مع الآخرين. التمارين معدة للاستعمال كجزء من الحياة اليومية لتساعد على اعادة التوازن للطاقة المفقودة، المحصورة والزائدة، وأيضاً لرعاية وبناء الطاقة الأساسية. استعمال دائم للتمارين مثل تاي-تشي، الضغط على نقاط الوخز بالابر والعمل على التنفس، يساعد على تخفيف أعراض التوتر الناتج عن صدمات نفسية والتي تظهر كآلم في الرأس، ألم جسدي، مشاكل في المعدة، اسهال، أرق، قلق وتعب مزمن. ولكن لا يكفي تخفيف هذه الأعراض الجسدية أو النفسية. الشفاء يتضمن تغيير أكثر عمقا في كل الجهاز - الشخص، علاقاته مع الآخرين ومع بيئته، حتى مستوى الخلايا والطاقة.

الطريقة التي تعالج بها الصدمة النفسية يمكن أن تكون حافزاً للارتقاء والتغيير. صدمات الماضي يمكن أن تتحوّل لحكمة ولحياة وافرة. هنالك عودة للتوازن والتكامل، الحالة الطبيعية للشخص والمجتمع. عندما يشفى الأفراد فهم بدورهم يستطيعون مد يد العون لعائلاتهم، لمجتمعهم وللعالم أجمع، وجلب الصحة والتكامل للعائلة البشرية.

للحصول على مواد أخرى، مجموعات وأقراص للتمارين زوروا موقع كباسيتار: [www.capacitar.org](http://www.capacitar.org)

نحن نتواصل مع الأرض ومع بعضنا  
مع أجدادنا ومع كل مخلوقات المستقبل  
لجلب حياة جديدة للأرض  
لإعادة خلق مجتمع بشرية  
لإحلال العدالة والسلام  
لتذكر أولادنا لتذكر أنفسنا  
نحن نوصل تشكيلة كبيرة من تعابير  
المجتمع والتقوية،  
من أجل اشفاء الأرض وتجديد الحياة.

-- فلسفة كباسيتار المستندة الى منشورات الأمم المتحدة

Translation: Asmahan Mansur, Women in the Center, Nazareth

[www.capacitar.org](http://www.capacitar.org) ©2005