



HOLISTIC  
EMBRACING HEALTH

# التدوين لدعم التشافي من الأمراض المناعية

تقديم د. آلاء طارق - مدونات التشافي



[www.alaatareq.com](http://www.alaatareq.com)

# أقسام المحاضرة

- انتبه ل..
- أنواع التدوين
- أهمية التدوين لدعم التشافي من الأمراض المناعية
- التدوين في رحلة التشافي (الذهن والروح)
- التدوين في رحلة التشافي (الجسد)
- أسس التدوين المنهجي
- المتغيرات المتداولة..
- مقاييس محتملة
- احرص على توجيه العميل للأمور التالية
- تدوين الطعام
- طور منهجية التدوين مع العميل
- التدوين لتحقيق الاتزان
- تمرين 1: الكشف عن المعتقد
- تمرين 2: الكشف عن المعتقد
- تمرين 3: الانعكاس
- تمرين 4: الانضباط
- تمرين 5: التأمل بالكتابة
- تمرين 6: منشأ المرض
- ساعد العميل على تكريس النجاح

# انتبه لـ ..

- هل أنت مرشد صحة وعافية أم مرشد تنفيذي؟
- ما هي تجاربك؟ كيف تفيد بها وكيف تتأكد أنك لا تُوَطر الآخر ضمنها؟

# أنواع التدوين

- التدوين المرتبط بالحميات وحساسيات الطعام.
- التدوين المرتبط بالانعكاسات الجسدية، الذهنية والنفسية.
- التدوين المرتبط بالانضباط في نمط الحياة الصحي.
- آخر..

# أهمية التدوين

لدعم التشافي من  
الأمراض المتاعية



# التدوين في رحلة التشافي (الذهن والروح)

- أفضل طريقة لتجنب القفز من المعطيات الى النتائج (توهم التفكير).
- التأمل، والانعكاس، والفحص، والمراجعة.
- الوضوح مع الذات.
- القدرة على المراجعة في وقت لاحق.

# التدوين في رحلة التشافي (الجسد)

- يساعد على قياس مدى التحسن.
- يساعد على توثيق التغييرات.
- يساعد على إتاحة الفرصة لربط التغييرات التي تطرأ على الجسم بمؤثرات خارجية.
- طريقة التدوين لا تهم بقدر الحرص على القيام به ويفضل أن يتم العمل مع العميل لتطوير منهجية تدوين تناسبه ويستطيع القيام بها.
- قد يكون هناك حاجة للتدرج في التدوين.

# أسس التدوين المنهجي

ساعد العميل لينجح في هذا المسعى، يمكنك أن تشاركه التالي:

- اختر ما تريد ان تدونه بالضبط. لا تحاول ان تدون كل شيء.
- اعرف نمطك الشخصي، إذا كنت تفضل استخدام كلماتك، افعل ذلك. اذا كنت تفضل وضع علامة امام العناصر المرتبطة، افعل ذلك.
- اذا كان هناك مقاومة من طرفك، قم بعمل التغييرات اللازمة.
- جهز لنفسك زاوية مريحة في منزلك او الاماكن التي تترادها.
- انتقي التدوين الممكن في الاجهزة الإلكترونية وذلك الواجب بطريقة يدوية.

ضع في إعتبارك  
دائماً، الهدف من  
التدوين

## المتغيرات المتداولة..

- الأعراض
- الطعام
- الرياضة
- النوم
- مستويات الطاقة
- تغيرات في المزاج
- التغيرات الهضمية
- الأدوية والمكملات
- القلق
- تمارين المرونة النفسية
- الوزن
- أخرى



# مقاييس محتملة

- شجع عميلك على استخدام مقاييس واضحة مثل 10-0 أو 100-0 أو 20-0 أو أي يكن وتجنب استخدام أوصاف مثل "جيد"، "سيئ"، "نص ونص".
- استخدم مقياس بريستول للبراز كونه واضح وما شابه حين اللزوم.



# أحرص على توجيه العميل لـ

- تبسيط الأمور قدر الإمكان ومقاومة إغراء الكراسات المفصلة.
- الاكتفاء بتدوين الأمور الأساسية لتجنب الشعور بالانغماس.
- عدم اللوم والتفريع في حال النسيان بل المعاودة بعزم.
- عدم قياس الوزن بشكل يسبب إرباك لعلاقة العميل بالطعام.
- عدم الخوض في تفاصيل ميكانيكية عند التدوين كوزن الطعام أو ..

# احرص على توجيه العميل لـ

ملاحظة الأمور الدقيقة وتدوينها وعدم الاكتفاء بالخطوط العريضة، ويشمل ذلك:

مغص وآلام في البطن  
دم أو بلغم في البراز  
صعوبة في الخلود للنوم  
الاستيقاظ المتكرر  
البرودة غير المفهومة  
برودة الأطراف  
عدم القدرة على تحمل الشمس/ الحرارة  
تسارع دقات القلب  
التعرق في الليل  
صعوبة في البلع

تغيرات جلدية غير مفهومة  
جفاف في الفم والعين  
حكة شديدة / طويلة  
بقع بيضاء على الجلد أو داخل الفم  
تقرحات  
صعوبة في الحفاظ على وزن مناسب  
صعوبة في القيام بتمارين رياضية  
صعوبات هضمية  
إنتفاخ في القولون  
تهيج في القولون

التعب وانخفاض الطاقة  
الألم الحاد غير المفهوم  
الألم المزمن (عضل، مفاصل، الخ)  
الثقل في الأطراف  
التنمل في الأطراف  
الإمساك / الإسهال  
خسارة واضحة في الكتلة العضلية  
ضعف/ رجفة  
صداع  
الشعور بالانتفاخ

# احرص على توجيه العميل لـ

ملاحظة الأمور الدقيقة وتدوينها وعدم الاكتفاء بالخطوط العريضة، ويشمل ذلك:

انتبه للشدة  
والتكرار  
وارتباطه  
بمتغيرات في  
البيئة الخارجية

تغير الحالة المزاجية  
تغير رائحة الفم / التعرق  
تغير في نمط الدورة الشهرية (النساء)  
تغير في الرغبة الجنسية (للمتزوجين)  
رجوع أو اشتداد اختلالات كالوسواس  
القهري  
التهابات متكررة في اللثة / المثانة

تغير في الصوت  
انخفاض في القدرة على التذوق/ الشم  
ضبابية الدماغ  
تساقط الشعر  
تساقط شعر الحاجب  
الدوار والدوخة  
هالات داكنة حول العين  
حمى منخفضة مزمنة

# احرص على توجيه العميل لـ

- التأكد من تدوين تاريخ كل يوم.
- في حال كان يتناول مكملات أو أصناف معينة، ليدونها سلفا ثم يضع علامة تفيد استهلاكها (اختياري).
- يمكن استخدام دفتر خالي أو طباعة أوراق تحوي الأصناف/ المكملات الضروري استهلاكها وضمها مع بعض.
- التأكد من تدوين جميع الأمور المرتبطة مثل عدد ساعات النوم، عدد مرات الدخول الى الحمام، عدد مرات شرب الماء، الرياضة، الحالة النفسية، مستوى التعب، الأعراض التي تختبرها وغيره.
- يمكن استخدام تطبيقات الهاتف في هذا النوع من التدوين في حال كان من السهل الرجوع للمعلومات.

# أحرص على توجيه العميل لـ

طرح أسئلة تفحصه على نفسه بشكل دوري، خصوصا في الجوانب المتغيرة، التالي أمثلة:

- هل قمت بإدارة القلق بشكل جيد اليوم؟
- هل كان يومي متزنا فيما يخص التعامل مع التكنولوجيا والشاشات؟
- هل خصصت وقت كاف للتواصل مع الله، مع من أحب ومع نفسي؟
- على كم ساعة من النوم حصلت ليلة أمس؟
- هل واجهت صعوبة في النوم؟
- ماذا فعلت لأنام بشكل أفضل أو أضعف؟
- هل قمت بالتحرك بشكل كافٍ اليوم؟
- كيف شعرت بعد الحركة؟

# تدوين الطعام

- الهدف هو تدوين كل ما يتم تناوله حتى إذا كان ذلك خارج نطاق الوجبات الأساسية.
- من الضروري تدوين ما يكفي من التفاصيل ليتم الربط بين المتغيرات والصنف ذاته.
- الصنف
- طريقة التحضير (نقع، تقشير، الخ)
- مستوى النضج
- منزلي أو من مطعم (أي مطعم؟)
- طريقة التعامل مع الصنف
- الوقت
- الكمية

# تدوين الطعام

| ملاحظات | الأعراض | ملاحظات | وجبة الإفطار |
|---------|---------|---------|--------------|
|         | الأعراض |         | الوقت        |
|         | الشدة   |         | الكمية       |

**هذا أبسط مثال، ولكن أحذر من وضع العميل في صندوق جاهز، بل حدد معه المتغيرات الأكثر أهمية وطريقته المفضلة للتدوين والتتبع.**

# طور منهجية التدوين مع العميل

لا تخضع لطلب العميل لحذف  
أو تمييع عملية التدوين فمن  
وظيفتك مساعدته على  
التمكن من هذه المهارة

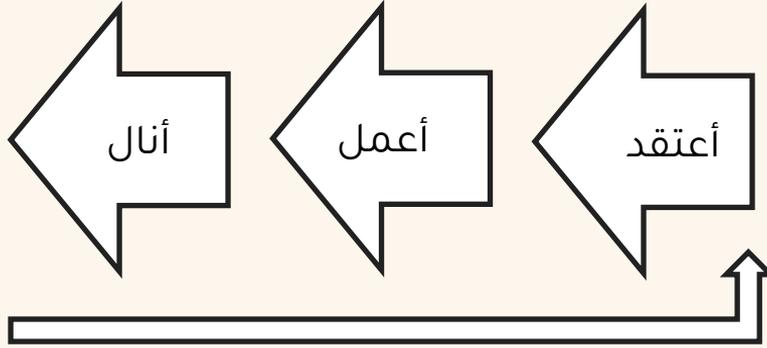
- المنهجية
- المتغيرات
- الفترة
- التقييم

# التدوين لتحقيق الاتزان



# ابدأ بالأهم ثم المهم

- على الأرجح، قام عميلك بمحاولة التغيير سابقا ولم ينجح، فإبدا معه من نقطة راسخة ولا تبني على قصة فشل.
- قم بالتعمق في القنوات المعيقة خصوصا تلك المرتبطة بالأمراض المناعية



- الأمراض المناعية لا تتشافي
- أنا محسودة
- بيئي تسبب لي توتر
- سأتشافي بالقرآن فقط
- جميع \_\_\_\_\_ لا يساعدوني
- لا أستطيع الالتزام بالحمية

# تمرين 1: الكشف عن المعتقد

اختر زاوية هادئة للجلوس وتأكد بأنك مرتاح الجسم والبال، ولا يوجد هناك عمل طارئ يجب القيام به ونظم المنبه ليرن بعد خمس دقائق فقط. ثم ابدأ بكتابة جميع قناعاتك حول الموضوع الذي تود معالجته لمدة خمس دقائق بشكل سريع، لا تتوقف للتفكير، اكتب بسرعة وباستمرارية، جودة الخط والأخطاء الإملائية وما شابه غير مهمة الآن. أنت هنا لتفرغ ذهنك فقط، بعد أن يرن المنبه توقف عن الكتابة واقرأ ما كتبتة. قم بتحليل جميع القناعات التي أفرغتها واسأل نفسك ما يلي :

- هل هذه قناعة ذاتية أم مستوردة؟
- إذا كانت قناعة ذاتية، كيف توصلت لها؟
- إذا كانت قناعة مستوردة، كيف انخرست في ذهني؟
- هل هي صحيحة ومنطقية؟
- هل هي متوافقة مع معتقداتي الدينية والفلسفية؟
- إن لم تكن صحيحة، ما هي الصيغة الصحيحة البديلة؟

# تمرين 2: الكشف عن المعتقد

اختر زاوية هادئة للجلوس وتأكد بأنك مرتاح الجسم والبال، ولا يوجد هناك عمل طارئ يجب القيام به ثم افتح كراستك وكتب عنوان الموضوع الذي ترغب بمعالجته .

اسأل نفسك أسئلة عمودية تهدف للوصول لجذر المشكلة، أو اكتفِ بسؤال "لماذا"؟ في كل مستوى من الأسئلة، لا تدخل في الحثيات، أو النتائج، أو الحلول أو التحديات في هذه المرحلة.



# تمرين 3: الانعكاس

- اختر زاوية هادئة ووقت لا تتوقع فيه مقاطعة.
- دون على ثلاثة مراحل (أحيانا لا يكون ذلك بالترتيب، اتبع كيفية عمل ذهنك):
  - ماذا حدث / ماذا قرأت / ماذا رأيت.
  - ماذا شعرت / ماذا فهمت.
  - لماذا شعرت بتلك المشاعر / لماذا فهمت ما فهمته (أسس تحليلك).
  - لا تتوقف عندما ترغب بالتوقف.



# تمرين 4: الانضباط

- حدد عادة واثنين ترغب بالانضباط فيهما (تجنب تخطي ذلك).
- قم بترتيب طريقة مناسبة للتدوين ذلك واكتف بعلامة أو اشارة ما أمكن.
- يمكنك استخدام تطبيقات هاتفية لهذا النوع من التدوين.
- ضع منبه للتدوين في منتصف اليوم.
- استمر لمدة أربعين يوم ثم اتجه لمرتين في الأسبوع.

# تمرين 5: التأمل بالكتابة

الهدف هو الكتابة بإسهاب لإتاحة المجال للإلهام، تكوين مفاهيم كاملة، واكتشاف الأفكار والمعتقدات الداخلية.

- اختر زاوية هادئة ووقت لا تتوقع فيه مقاطعة.
- افتح الدفتر الخاص بك واكتب عنوان الموضوع الذي ترغب بمعالجته.
- اكتب أي شيء يتعلق بهذا الموضوع، لا تقاوم التوجه الذي يأخذك إليه ذهنك وحدسك، اذهب أنت مع التيار عوضا عن توجيهه.
- قد يذهب بك ذهنك لجذر المشكلة أو قد يتجه باتجاه آخر، اتبعه دون ضغط. الأغلب سيفتح لك هذا التمرين آفاق جديدة لأنك تستخدم ذهنك لتتبع فكرة عوضا عن تكوينها.

# تمرين 6: منشأ المرض

- اختار زاوية هادئة للجلوس وتأكد بأنك مرتاح الجسم والبال، ولا يوجد هناك عمل طارئ يجب القيام به.
- اسأل نفسك: لماذا أصبت بهذا المرض؟ أو في حال لم يكن معك تشخيص معين.. اسأل نفسك لماذا أنا بحالة متردية جسدياً أو نفسياً؟ أو لماذا أشعر بما اشعر به؟ لماذا لدي العارض أ أو ب؟
- إذا كنت بصحة وعافية، اسأل نفسك، لماذا أنا بصحة في هذه المرحلة من حياتي؟
- ثم اسأل نفسك: ما هو الشيء الذي يجب أن أغيره ليتغير حالي للأفضل بشكل كبير؟

# ساعد العميل على تكريس النجاح

هناك بعض الممارسات التي ستساعد عميلك على الاستفادة القصوى من التدوين، شاركه التالي:

- حضور الذهن والوعي المستمر بما يجري داخل الجسم، الذهن والمحيط.
- أعط نفسك وقت هادئ لا تقوم فيه بالتعاطي مع أحد، قد يكون ذلك في جلسة تأمل أو القيام بأعمال لا تتطلب التركيز.
- أنصت لحدسك بعمق.
- تبنى الانعكاس كمارسة لحظية، توقف واربط الامور ببعضها.
- استقبل ما يأتي في طريقك.
- استمع للأفكار المفاجأة التي تطرأ عليك.
- اكتب بإسهاب.

# شكرا لك الطريق إلى الأمام