



HOLISTIC
EMBRACING HEALTH

التدوين لدعم التشافي من الأمراض المناعية تمارين وجوانب تأمل

تقديم د. آلاء طارق - مدونات التشافي



www.alaatareq.com

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 عوضاً 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 عوضاً 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؟