



مركز أ. د. احمد المنشاوى
للنشر العلمى والتميز البحثى
مجلة كلية التربية
=====

شاكر القلب وممارسات العقل والجسد لتحسين الشفقة بالذات - (دراسة حالة)

إعداد

أ.د/ منتصر صلاح عمر سليمان

أستاذ علم النفس التربوي بقسم علم النفس
كلية التربية- جامعة اسيوط

montaser.soliman@edu.aun.edu.eg

أ.د/ صمويل تامر بشري

أستاذ الصحة النفسية بقسم علم النفس
كلية التربية- جامعة اسيوط

samuelboshra@edu.aun.edu.eg

أ/ يثرب محمد عبد المعتمد عبد الحولي

الدكتوراه الفلسفة في التربية

تخصص (صحة نفسية)

كلية التربية- جامعة اسيوط

ym1139766@gmail.com

﴿المجلد الواحد والأربعون- العدد الثامن – أغسطس ٢٠٢٥ م﴾

http://www.aun.edu.eg/faculty_education/arabic

مستخلص الدراسة :

هدفت الدراسة الحالية إلي تحسين الشفقة بالذات بأستخدام شاكر القلب وممارسات العقل والجسد، وأجريت الدراسة علي حالة - طالبة بكلية التربية جامعة أسيوط ، قسم علم النفس ، يتراوح عمرها ٢١ عام ، وتم تطبيق أدوات الدراسة التي تشمل علي (مقياس الشفقة بالذات، برنامج قائم علي شاكر القلب وممارسات العقل والجسد) وتوصلت الدراسة إلي تحسن الشفقة بالذات لدي الحالة محل الدراسة بأستخدام برنامج شاكر القلب وممارسات العقل والجسد لتحسين الشفقة بالذات - (دراسة حالة)، ووجد استمرارية التحسن في الشفقة بالذات لدي الحالة محل الدراسة من طلاب كلية التربية جامعة أسيوط، بعد تطبيق برنامج قائم علي شاكر القلب وممارسات العقل والجسد .

الكلمات المفتاحية : شاكر القلب ، ممارسات العقل والجسد، الشفقة بالذات.

Heart Chakra and Mind-Body Practices to Enhance Self-Compassion: A Case Study

Prof. Samuel Tamer Boshra

Professor of Mental Health

Faculty of Education Assuit University

samuelboshra@edu.aun.edu.eg

Prof . Montaser Salah Omar Suleiman

Professor of Educational Psychology

Faculty of Education Assuit University

montaser.soliman@edu.aun.edu.eg

Yathrib Mohammed Abd Al-Motamed Abd Al-Mawla

For Registration for the Degree of Doctor of Philosophy

in Education(Mental Health)

ym1139766@gmail.com

Abstract:

The present study aimed to enhance self-compassion using a program based on the Heart Chakra and mind-body practices. The study was conducted on a single case—a 21-year-old female student at the Faculty of Education, Department of Psychology, Assiut University. The study tools included the Self-Compassion Scale and a program based on the Heart Chakra and mind-body practices. The study found an improvement in self-compassion in the case studied through the use of the Heart Chakra and mind-body practices program (case study), and the improvement in self-compassion was sustained after the implementation of the program for the student from the Faculty of Education, Assiut University.

Keywords: Heart Chakra, Mind-Body Practices, Self-Compassion

أولاً : المقدمة

يعد التعرض للمواقف الضاغطة من السمات الشائعة في العصر الحديث لدي كل فئات المجتمع الإنساني ، وتتراوح هذه المواقف الضاغطة من الكوارث غير المتوقعة مثل الكوارث الطبيعية والفقد والأمراض إلى أحداث يومية ضاغطة ، وبصرف النظر عن مدي حدة هذه المواقف الضاغطة فإنها تؤدي إلى العديد من الاضطرابات السيكولوجية والسلوكية والتي تتراوح بين الاضطرابات النفسية والعقلية وسوء التكيف الاجتماعي ، بالإضافة إلى ضغوط الحياة الخارجية مثل المشكلات الاقتصادية ومشكلات العلاقات الأسرية والاجتماعية تساهم بدرجة كبيرة في حدوث صعوبات أكاديمية ومشكلات نفسية واجتماعية.

ويعد طلبة الجامعة من أكثر الفئات تأثراً بهذه المتغيرات المتلاحقة ، وأكثر الفئات احتياجاً للشفقة مع الذات ، حيث يواجه طلبة الجامعة العديد من المشكلات والمتطلبات المتعلقة بعملية التعلم، ومعرفة ما لديهم من مهارات وإمكانيات وقدرات من أجل تحقيق ذاتهم وأهدافهم وأداء المهام الموكلة لهم بأحسن صورة ويختلف الطلبة في كيفية مواجهتهم للمشكلات التي يتعرضون لها فقد ينجح البعض وقد يفشل البعض الآخر، ويتعامل بعض طلاب الجامعة بنوع من السلبية ولوم الذات والنقد الحاد ويترتب علي ذلك نوع من الشعور بالقلق والتوتر والاكتئاب بسبب عدم التصالح مع الذات وتفهمها (Neff & Pommier, 2013,163)

وتعد الشفقة بالذات self-compassion من أحدث المتغيرات الإيجابية في الشخصية الإنسانية التي تناولتها الأدبيات النفسية بالبحث والدراسة، حيث إنه تزايد الاهتمام في الفترة الأخيرة بدراسة الشفقة بالذات كأحد متغيرات علم النفس الإيجابي المهمة التي تلعب دوراً مهماً في مقاومة الآثار السلبية للأحداث الضاغطة التي يمر بها الفرد وذلك عندما يعيش حالة من حالات الفشل أو عدم الكفاية الشخصية، وتمكن الشفقة بالذات الفرد من معالجة الأفكار والمشاعر المؤلمة في إطار من الوعي واليقظة بدلاً من الإفراط في التوحد معها (Neff, 2003,95).

حيث اهتم علم النفس الإيجابي حديثاً بمصطلح الشفقة بالذات self-compassion لان انخفاض الشفقة الذاتية يكون سبب في ظهور كثير من الاضطرابات ، حيث أوضحت دراسة (Gill et al., 2018, 165) أن انخفاض الشفقة الذاتية يؤدي إلى زيادة القلق الاجتماعي لدي المراهقين، وتري دراسات (Liu et al, 2020, 866) أن انخفاض الشفقة الذاتية يزيد من الاكتئاب ، وتوضح دراسة بدوية محمد سعد (٢٠١٩، ١١٢) ووجود علاقة ارتباطية سالبة بين الشفقة بالذات وقلق المستقبل لدي أمهات أطفال ذوي الاحتياجات الخاصة ، وتشير دراسة محمود رامز يوسف (٢٠٢٠، ٣٣٢) انخفاض الشفقة الذاتية يؤثر سلباً علي مستوي الصحة النفسية لدي طلاب الجامعة ، وتري دراسة عبد المحسن مسعد (٢٠٢١، ٧٢) تدني مستوي الشفقة بالذات يؤثر سلباً علي مستوي الرفاهية النفسية لدي أباء الأطفال ذوي الإعاقة.

وتوضح دراسة (Pedro et al, 2019, 5) ، ودراسة (Akin, 2012, 10) أن انخفاض الشفقة مع الذات ينتج عنه أفكار تلقائية سلبية، الميل عادة إلى إبراز السلبيات أكثر من الإيجابيات في الرؤى والأحكام عند تقويم حالة ما أو شخص ، سيطرت الأفكار التشاؤمية السلبية على الأفكار الإيجابية بالإضافة إلى لوم الذات والشعور بعدم الكفاءة عندما يشعر الفرد بأنه غير قادر علي مواجهة التحديات والضغوط الحياتية ، وتشير دراسة (Per et al, 2022, 822) وجود علاقة عكسية بين الشفقة بالذات بين إيذاء الذات غير الانتحاري ، ووجود علاقة سلبية بين انخفاض الشفقة وزيادة الأفكار السلبية ضد الذات واحتقار الذات محاولة إيذاءها ، حيث أن الأفراد الذي لديهم انخفاض في الشفقة نحو الذات يكون لديهم معتقدات مشوهة عن الذات في مختلف جوانب شخصيتهم ويؤدي إلى انخفاض في الأداء النفسي الإيجابي.

يعد العلاج المتمركز علي ممارسات العقل والجسد نموذجًا شاملاً وفعالاً للعلاج والرعاية الصحية غير التقليدية، والتثقيف الصحي، لتخفيف التوتر والضغوط، والتعافي من الصدمات النفسية وتعزيز الصحة مدى الحياة، وذلك بغرض المساهمة في إنشاء مجتمعات تتمتع بالصحة وبالمنة النفسية والمرونة (resilient and healthy communities) ، ويهدف إلى تنمية قدرة الفرد على تحسين الأداء في الحياة ومواجه الفرد تحدياته مستخدماً استراتيجيات تحفز الشخص على العناية بالذات مثل التأمل بكافة أشكاله، التنفس بعمق، الكتابة، التحفيز الذاتي والتغذية الحيوية المرتجعة (Cushing & Braun, 2018, 110).

وهو شكل منظم من أشكال العلاج والتدخل غير التقليدي، يؤكد على التفاعل بين العقل والجسم والتأثير الإيجابي للعقل على الجسم، حيث أن ممارسات العقل والجسد توفر قدراً من التعبير عن الذات والتأمل الداخلي والاسترخاء والتخيل ، حيث يعتمد علي استخدام عقولنا للحصول علي تغييرات صحية في أجسدا، وكذلك استخدام قوة أجسادنا للحصول علي تغييرات صحية في عقولنا (Bandealy, et al, 2021, 174).

وتُعدّ شاكرا القلب (Anahata Chakra) مركزاً طاقياً محورياً في منظومة الطاقة subtle body، وتقع في منتصف الصدر، حيث ترتبط بوظائف الحب غير المشروط، التعاطف، السلام الداخلي، والاتزان العاطفي، وتشير الأدبيات والبحوث الحديثة في مجال الطب التكاملي إلى أن ممارسات العقل والجسد مثل التأمل خصوصاً التأمل القلبي (Heartfulness Meditation) والتنفس العميق، التوكيدات، التخيل الموجه ، التوكيدات، تُسهم في تحفيز وتنشيط هذه الشاكرا بشكل فعال، وأن هذه الممارسات تقلل من استجابات التوتر، مما يُعيد

التوازن إلى الجهاز العصبي الذاتي ويُعزز المشاعر الإيجابية المرتبطة بشاكر القلب، وإضافة إلى ذلك، تُشير الممارسات التأملية الموجهة نحو القلب إلى دور فعال في دعم التنظيم العاطفي والشفاء النفسي، وذلك من خلال تنمية وعي الحب والتسامح الذاتي ومن ثم، فإن دمج ممارسات العقل والجسد ضمن البرامج النفسية أو العلاجية يُمكن أن يُسهم بفعالية في إعادة توازن شاكر القلب، وبالتالي تعزيز الصحة النفسية والجسدية والروحية لدى الأفراد (Sharma, & Rathore, 2024).

وفي السياق ذاته تؤكد دراسة (Ratmayanti et al., 2023) علي أن ممارسات العقل والجسد من الوسائل الفعالة لتنشيط الشاكرات وخاصة شاكر القلب (Anahata Chakra) وتحفز تدفق الطاقة الحيوية (البرانا) في الجسم، وتعمل هذه الممارسات على تحقيق توازن بين الجوانب النفسية والجسدية مما يُسهم في فتح مراكز الطاقة المسدودة أو غير النشطة حيث يُساعد التأمل المنتظم على تهدئة نشاط العقل الواعي، ما يتيح الفرصة لظهور مشاعر وأفكار مكبوتة يمكن معالجتها، وبالتالي تحرير الشاكرات المرتبطة بها.

وأن المستقرى لما سبق يتضح له أن انخفاض الشفقة الذاتية ينتج عنه سيطرت الأفكار التشاؤمية السلبية ولوم الذات والحديث الذات السلبي يمثل عامل خطورة لكثير من المشكلات النفسية وله تأثير سلبي علي شخصية الطالب الجامعي ، الأمر الذي يتطلب الحد من عرضها حيث أن تحسين الشفقة الذاتية تساعد الفرد في تحويل المشاعر من المعاناة إلي الشعور بالدفاء والتواصل مع الآخرين ومسامحة الذات في حالة ارتكاب الأخطاء وتقليل النقد الذاتي والحد من المشاعر والأفكار السلبية وإيجاد الحلول بدلا من التركيز علي المشكلات كما تساعد الفرد علي تحمل المسؤولية وعدم التوقف عن الأمل لمجرد التعرض للفشل أو الإخفاق وهذا ما حدا بالباحثة في الدراسة الحالية إلي الحد من الآثار السلبية التي يمكن أن تترتب علي ارتفاع معدلات انخفاض الشفقة الذاتية لدي فئة طلاب الجامعة ولذا فالدراسة الحالية بصدد محاولة الكشف عن فعالية برنامج قائم علي شاكر القلب و ممارسات العقل والجسد لتحسين الشفقة بالذات (دراسة الحالة) وهذا ما يتضح في مشكلة الدراسة .

ثانياً: مشكلة الدراسة

استُنبطت مشكلة الدراسة الحالية من خلال خبرة الباحثة العملية في مجال التدريب والتوجيه النفسي، حيث تعمل الباحثة كمدرّب معتمد (Life Coach) ومتخصصة في تقديم الدعم النفسي وتطوير الذات، لا سيما في الأوساط الجامعية، حيث لاحظت أنهم يعانون عدداً من الضغوط ومنها الضغوط الأكاديمية والتي تعد من أهم مصادر الضغوط النفسية كصعوبة التعامل

مع الزملاء وصعوبة التحصيل الدراسي ، بالإضافة إلي الضغوط النفسية التي فرضتها المشكلات الأسرية عند البعض مثل التفكك الأسري أو طلاق الأبوين الذي ينتج عنه انخفاض مستوى تقدير الذات وعدم القدرة علي احترام الذات أو التعاطف مع الذات ، وعدم الاستقرار والإحساس بالتوتر وعدم الثقة بالنفس بالإضافة إلي الضغوط الاقتصادية للأسرة ، وضغوط ترجع للشباب نفسه مثل أفكاره ومعتقداته الفكرية السلبية عن نفسه ، والصراع بين التقبل الاجتماعي من جهة والحاجة لتأكيد الذات و الصراع الناجم عن الحاجة لتحقيق الذات وتحقيق المستقبل، بالإضافة إلي الاضطرابات الانفعالية والتي تتمثل في القلق والخوف من حدوث شيء ما غرير سار والقلق من المستقبل تؤدي بالفرد إلي الاكتئاب النفسي وتسيطر عليه الانفعالات السلبية كالشعور بالذنب والأرق.

وفي ضوء ما سبق نتحد مشكلة الدراسة في السؤال الرئيسي التالي ما فاعلية العلاج المتمركز علي شاكر القلب وممارسات العقل والجسد لتحسين الشفقة الذاتية (دراسة حالة)؟

١- ما التحسن في الشفقة بالذات لدي حالة الدراسة بعد تطبيق برنامج شاكر القلب وممارسات العقل والجسد؟

ثالثاً: أهداف الدراسة :

يتمثل هدف الدراسة فيما يلي: تحسين الشفقة بالذات لدي حالة الدراسة باستخدام شاكر القلب وممارسات العقل والجسد .

رابعاً: أهمية الدراسة

ترجع أهمية الدراسة من خلال:

- أن الشفقة بالذات من المفاهيم النفسية المعاصرة ذات الأثر الإيجابي في تعزيز التوازن النفسي والمرونة العاطفية، والتعافي من الضغوط والصدمات، لاسيما في المراحل الانتقالية كمرحلة التعليم الجامعي.
- وتبرز أهمية شاكر القلب (Anahata) بوصفها المركز الطاقوي المرتبط بمشاعر الحب والقبول والتسامح، ما يجعلها هدفاً مثاليًا لتحفيز مشاعر الشفقة بالذات من خلال تقنيات التأمل والتنفس الواعي والتوكيدات.
- كما أن توظيف ممارسات العقل والجسد (مثل التأمل، التنفس العميق ، والتردد الصوتي والتخيل الموجه) يمثل اتجاهاً علمياً وتطبيقياً حديثاً أثبت فعاليته في تحسين الصحة النفسية، إلا أنه لا يزال بحاجة إلى مزيد من الدراسة في السياقات العربية.

- وتغزز الدراسة أهميتها من خلال اعتمادها منهج دراسة الحالة الفردية، مما يتيح فهماً عميقاً لتأثير التدخل على المستوى الشخصي والداخلي، ويساعد في بناء نماذج أولية لتدخلات مستقبلية قابلة للتطوير والتعميم.

خامساً : الإطار النظري وأدبيات الدراسة

١- تعريف الطاقة الحيوية

هي الطاقة المرتبطة مع كل مظاهر قوي ما وراء علم النفس (الباراسيكولوجي parapsychology) حيث أن الطاقة موجودة علي شكل مجال محيط بجسم الإنسان ، وأن هذا المجال هو بمثابة مجموعة كافة الطاقات الناتجة عن حالة الشخص البدنية والنفسية (أفكاره ، مشاعره ومعتقداته ، وأراءه) وإمكانياته الوراثية مما يؤثر سالباً أو إيجاباً أو صعوداً أو هبوطاً علي هذا المجال الطاقى ، فترتفع وتنخفض تبعاً لمحصلة معقدة لهذه المتغيرات , Nair 2017 وفي السياق ذاته يتضمن علم الطاقة دراسة وتطبيق علاقة الجسم بالمجالات الكهربائية والمغناطيسية والكهرومغناطيسية بالإضافة إلى الضوء والصوت وأشكال أخرى من طاقة، حيث ينتج الجسم هذه الطاقات ويستجيب أيضاً لهذه الطاقات الموجودة في البيئة الخارجية، بغض النظر عن الطريقة المستخدمة ، فإن الهدف الأساسي هو تغيير وتنشيط طرق التواصل الطاقى للجسم لإحداث التوازن في الجوانب الجسدية والعاطفية والعقلية والمالية والإبداعية والروحية للحياة بشكل عام (cyndi dile,2016).

تحيط بأجسامنا مايسمي "بالهالة" حيث تمثل جهاز استقبال وإرسال للطاقة، فهي تمد الجسد بالطاقة من خلال تفاعلها مع البيئة المحيطة بالجسم، وما ينتج بداخله من طاقة، وذلك من خلال الشاكرات(chakrs) والهالة البشرية عبارة عن إشعاعات ضوئية مكونة من سبع طبقات وتسمى أيضا مجال الطاقة البشرية، وتصدر من الجسم وتحيط به من كل جانب، وهى بيضاوية الشكل وتختلف من إنسان إلى آخر كاختلاف أشكال البشر وألوانهم، وهى ذات ألوان متداخلة مثل قوس قزح، فهناك إنسان يغلب على حالته اللون الأخضر وآخر الأزرق وهكذا، هذه الهالة هى السجل الطبيعى الذى يسجل على الإنسان رغباته وعواطفه ونزعاته وأفكاره، ومدى نضجه العقلى والخلقى والروحى، بل تسجل عليه حالته الصحية، لأنها تتأثر بالأم الجسد وأمراضه، والحقيقة أن أى خلل وظيفى فى الجسم تظهر أعراضه أولاً على هذه الهالة التى يمكن حالياً تصويرها(Chhabra et al., 2013).

ويعرف (2016)، Deepa et al الشاكرات (chakrs) مراكز طاقة تعمل على استقبال وتحويل ونقل الطاقة، وهي تُنشّط الجسد الفيزيائي وترتبط بتفاعلات ذات طابع جسدي وعاطفي وذهني، وتُعتبر الشاكرات بمثابة مراكز للحياة الطاقية أو (البرانا)، والتي يُعتقد أنها تتدفق عبر قنوات تُسمى (Nadis) وتتمثل وظيفة الشاكرات في الدوران المستمر لجذب هذه الطاقة الكونية الحيوية وسحبها إلى داخل الجسد للحفاظ على التوازن الروحي، الذهني، العاطفي والبدني، وتملك الشاكرات القدرة على توليد نوعين من الطاقة: الطاقة الدقيقة العادية، والطاقة الدقيقة المعززة".

وضح (2016)، Shields & Wilson بأن الشاكرات هي كلمة "سنسكريتية" تعني "عجلة" أو "دائرة"، ويعتبر هذا الاسم الانسب لأن الطاقة تميل إلى الدوران في حركة دائرية أثناء تجمعها في الشاكرات، مثل الدوامة ويُعد توازن تدفق هذه الطاقة (أي توازن الشاكرات) جزءاً أساسياً من الصحة الجسدية، والعاطفية، والعقلية للفرد، وعلى الرغم من أن الشاكرات لا يمكن رؤيتها أو الكشف عنها في تشريح الجثث، ولكن وجودها موثق بشكل جيد في التقاليد العلاجية والروحية القديمة في الشرق الأقصى، كل شاكرات في العمود الفقري تؤثر أو تحكم بالوظائف الجسدية القريبة من منطقتها في العمود الفقري، كما ترتبط كل شاكرات بنوع محدد من الطاقة المتعلقة بسمات بشرية متنوعة، وتتحكم الشاكرات السفلية في الجوانب البدائية والجسدية للوجود البشري، في حين ترتبط الشاكرات العلوية بالنمو الروحي وتطور الوعي.

٢- شاكرات القلب Heart chakra:

هذه الشاكرة تعرف باسم (القلب) أو (الحب)، تُعد محور التركيز الرئيسي في تأمل Heartfulness تقع هذه الشاكرة في منتصف الصدر تجاه القلب قليلاً (وهي مركز التوازن والتكامل)، اللون المنشط لها هو الأخضر والعنصر الأساسي لهذه الشاكرة هو الهواء، وأكثر شيء يضعف هذه الشاكرة (الحزن) وأغلب الانطباعات الطاقية (samskaras) تستقر في هذه النقطة هذه الانطباعات غالباً ما ترتبط بالرغبات، الانجذاب والنفور، والهموم اليومية، والمشاعر الثقيلة مثل الذنب والعار، عندما تُطهر هذه النقطة من خلال ممارسة العقل والجسد مثل (التأمل)، والتردد الصوتي، والتخيل الموجه) يُزال هذا النقل، وعندما تتوسع الوعي فيها بالتأمل، يتولد إحساس طبيعي بالرضا (Sankar et al., 2020).

هذه الشاكرة مسؤولة عن التنفس، الصدر والرئتين، والدورة الدموية، وجهاز المناعة في الجسم حيث أن الغدة الزعترية (Thymus) مرتبطة بالعجلة القلبية وهذه الغدة مسؤولة عن جهاز المناعة في الجسم، ومن الناحية النفسية فهذه الشاكرة مسؤولة عن العلاقات مع الآخرين، وفهم الشخص للحب، ومدي قدرته علي تقبل نفسه وتقبل الآخرين بدون شروط أو قيود (صمويل تامر بشري، ٢٠١٩).

وتوضح دراسة (Deepa et al., 2016) هي مركز نظام الشاكرات بالكامل، إنها تربط بين المراكز الجسدية والعاطفية الثلاثة السفلية، والمراكز الذهنية والروحية الثلاثة العليا، وتشير هذه الشاكرات إلى عنصر الهواء، وإلى حاسة اللمس، ما يدل على مرونة القلب، والقدرة على التواصل والاستعداد لأن تُلمس عاطفياً ونكون على اتصال بكل شيء، من خلال هذه الشاكرات، نتمكن من التعاطف مع الآخرين، الغرض من شاكرات القلب هو تحقيق الوحدة الكاملة من خلال الحب، في حالتها النقية والمفتوحة تماماً، تُشكّل شاكرات القلب مركز الحب غير المشروط، ذلك الحب الذي لا يمكن امتلاكه ولا فقدانه.

الأفراط والنقص في هذه الشاكرة يصبح أصعب قليلاً ، لأن في الحالتين دفاعات حول جرح سابق عند نقص الطاقة في هذه الشاكرة يكون نتيجة لتجنب شيء ، أو الأفراط في طاقة هذه الشاكرة هي نتيجة للتعويض عن شيء من خلال فعل الكثير، فالأفراط يرغب الشخص بشكل دائم بالحصول علي الاستحسان من الجميع ، والتعلق المرضي بالناس والأشياء، والتطفل والغيرة وانعدام الحدود الشخصية، والحاجة الدائمة إلي الاهتمام من الآخرين وعند نقص الطاقة في هذه الشاكرة قد تسبب الشعور بالوحدة، انعدام التعاطف مع الذات ، ونقد الذات المستمر والخوف من التعبير عن المشاعر (Kashyap et al., 2023).

وهذه الشاكرات تتغلق وتتوقف عن العمل كباقي الشاكرات ولكن الذي يُعيد إليها عملها هو الحب فمفتاح هذه العجلة هو التقبل Acceptance فالتقبل يغير الكثير في حياة الإنسان ،لذا علي الشخص أن يغير نظريته للآخرين ويتقبل الآخرين وكل من حوله كما هم ،والذي يعطي الإنسان أقوى وأنقى طاقة هو العفو والسماح forgiveness ،فأهم قاعدة هي السماح والعفو أو المغفرة لجميع الناس وخصوصا الأشخاص الذين نعاني منهم أو لدينا تجربة سيئة معهم، وعند نقص الطاقة في هذه الشاكرة يتعرض الشخص علي المستوي الجسدي إلي أمراض القلب ، وضعف المناعة ، ومشاكل في التنفس (الربو) والأورام وأمراض الجلد في هذه المنطقة وسرطان الثدي(صمويل تامر بشري، ٢٠١٩) .

٣- الشفقة بالذات compassion:

وأشار أيضا (Akin 2014) بأن الشفقة بالذات والتعاطف الذاتي نقطة الارتكاز التي ينطلق منها الإنسان في تعميم الرفق والتواد مع الآخرين ، فمن يقسو علي ذاته لأجل الآخرين ويفتخر بهذا القسوة ينتهي به الأمر بأن يكره ذاته التي ظلمت ويكره من حوله لأنهم كانوا السبب لقسوته علي ذاته.

تعرف (٢٠٠٣، ٢٢) Neff الشفقة بالذات بأنها الرفق واللفظ الذي يوجهه الشخص نحو ذاته في ضوء الألم والفشل الذي يتعرض له بدلاً من نقد ذاته أو كرهها ، وإدراك خبرة الفشل علي أنها جزء من كم هائل من الخبرات الإنسانية التي قد يتعرض لها أي شخص بدلاً من النظر إليها علي أنها حالة فردية لتجنب الشعور بالوحدة النفسية.

وتمثل أبعاد الشفقة بالذات بنية متكاملة تساهم في دعم التوازن الانفعالي وتعزيز التكيف النفسي وقد أظهرت الأبحاث ارتباطها بالرفاهية النفسية، وانخفاض مستويات القلق والاكتئاب، وزيادة المرونة والرضا عن الحياة ووفقاً لهذا التعريف تم تحديد ثلاثة أبعاد أساسية تمثل بنية الشفقة بالذات والتي أسست عليها مقياسها للشفقة بالذات.

١- **اللفظ بالذات self- kindness**: ويعني أن يكون الإنسان رقيقاً بذاته ومتفهماً لها ومتعاطفاً معها في ظروف الألم أو الإخفاق بدلاً من التوجه نحو لومها وتأنيبها ، ونجد أن معظم الأفراد يشعرون بالرحمة بالآخرين أكثر من أنفسهم فأحياناً نصادف أفراداً عطوفين ومشفقين للغاية مع الآخرين وفي الوقت نفسه يقومون بتعنيف أنفسهم بشدة ، فاللفظ بالذات يجعلنا نقوم بتدعيم وفهم أنفسنا وتكون حواراتنا الداخلية رحيمة وإيجابية أكثر منها قاسية ومحبطة ، وهذا يعني أننا نكيف وندعم أنفسنا بدلاً من معاقبة أنفسنا دائماً (Neff& Dahm,2015,122).

٢- **الإنسانية المشتركة Common humanity**: ويعني به اعتبار الشخص أن خبراته الذاتية جزء من الخبرة البشرية العامة وليست منفصلة أو منعزلة عنها وأن القصور متضمن عضويًا في بنية شخصية كل الناس ، وأن المعاناة أمر طبيعي في الحياة ، ويشير هذا البعد إلي رؤية الخبرات الشخصية كجزء من التجربة الإنسانية بدلاً من إدراكها علي إنها تجربة فردية، فالإنسان يخفق ويرتكب الأخطاء ، فغالباً ما نشعر بالعزلة والابتعاد عن الآخرين عندما يعتبر الفرد نفسه أنه الوحيد الذي يخطئ أو يفشل ، ولم يدرك أننا يمكن أن نخطئ وأن نتعلم من أخطائنا ، التفكير بهذه الطريقة يزيد من المعاناة والألم، فأن الشفقة بذواتنا تجعلنا ننظر لأنفسنا ولحياتنا من منظور أوسع (Germer&Neff,2013).

٣- **اليقظة العقلية Mindfulness** : ويقصد بها النظرة المتعلقة والمتوازنة للألم والمصاعب بدلاً من التوحد معها واجترارها علي الدوام، ويشير هذا البعد إلي الوعي بالخبرات في اللحظة الراهنة وإدراك الأفكار والمشاعر والاحاسيس المؤلمة بشكل متوازن بدلاً من التوحد معها ، فعندما نمارس اليقظة الذهنية نكون غير مرتبطين بوجهة نظر خاصة وتسمح لنا بروية جيدة ومنفتحة لخبراتنا العقلية والحسية من دون إصدار أحكام (Germer& Neff,2013).

سادساً: الدراسات ذات الصلة

هدفت دراسة Rawat et al., (٢٠٢٤) إلى استكشاف أثر تنشيط شاكر القلب (Anahata Chakra) على الوعي الذاتي لدى البالغين الشباب، من خلال استخدام التأمل الصوتي المعتمد على التردد ٦٣٩ هرتز، والذي يُعد من الترددات الخاصة بتنشيط هذه الشاكر، استخدمت الدراسة تصميم "قبل وبعد (Pretest-Posttest)" بمشاركة ١٥ شابًا وشابة تتراوح أعمارهم بين ١٨ و ٢٢ عامًا، حيث خضع المشاركون لجلسات تأمل دورية هدفت إلى تفعيل طاقة شاكر القلب، أظهرت النتائج تحسُّناً ملحوظاً في وعي المشاركين الذاتي، بالإضافة إلى تطور إيجابي في جودة علاقاتهم العاطفية، ومهاراتهم في التعبير عن المشاعر، كما لوحظ انخفاض في مستويات التوتر والانفعالات السلبية، مما ساهم في تحقيق توازن نفسي وعاطفي أفضل، أشارت الدراسة إلى أن تنشيط شاكر القلب قد يشكل أداة فعالة لتعزيز مشاعر الحب غير المشروط والتعاطف بالذات، مما يدعم الصحة النفسية لدى فئة البالغين الشباب.

وأشارت دراسة Acharya & Shalini (2024) إلى تسليط الضوء على الأهمية السريرية لشاكر القلب (Anahata Chakra) من منظور علمي وتطبيقي، مع التركيز على دورها في تعزيز الصحة الجسدية والعاطفية والنفسية، لم تتضمن الدراسة تجربة سريرية مباشرة أو عينة بشرية، بل اعتمدت على مراجعة تحليلية للأدبيات العلمية والنصوص التقليدية لممارسات العقل والجسد، لتوضيح كيف يؤثر توازن شاكر القلب في تنظيم الجهاز الدوري، وتخفيف التوتر، ودعم المشاعر الإيجابية مثل التعاطف مع الذات، الحب، والتواصل الوجداني، وخلصت الدراسة إلى أن الاهتمام بشاكر القلب عبر الممارسات التأملية والتنفسية يمكن أن يُدمج بشكل تكميلي مع البرامج العلاجية التقليدية، خاصة لدى الأفراد الذين يعانون من القلق أو اضطرابات القلب النفسجسمية.

وتوصلت الدراسة التي قدمها van't Westeinde & Patel, (2022) إلى تقديم تأمل Heartfulness من منظور مزدوج يجمع بين فلسفة ممارسات العقل والجسد والتفسير العصبي النفسي، وذلك بغرض استكشاف آلياته المحتملة في تعزيز الوعي الإنساني والرفاهية النفسية ركزت الورقة على شرح المبادئ الأساسية لهذا النظام التأملي، بما في ذلك ممارسات التأمل وممارسات العقل والجسد، والتنظيف و، مع التركيز على دور "الانتقال الطاقوي" (Transmission) كعامل مميز يسرّع عملية التوسع في الوعي وتشمل هذه الدراسة شرائح مختلفة مثل طلاب المدارس ومقدمي الرعاية الصحية ومرضى الأرق، وتوصلت الدراسة إلى

أن ممارسات Heartfulness ترتبط بتحسين النوم انخفاض التوتر والقلق، وتعزيز الشعور بالطمأنينة والاتصال الداخلي، وترتبط هذه الشاكرات بالتعاطف مع الذات والحب اللامشروط للذات وللآخرين، كما تشير الفرضيات العصبية إلى احتمالية حدوث تغييرات في النشاط الدماغي وتنظيم الشبكات العصبية مثل (DMN) و (CEN) نتيجة هذه الممارسات.

هدفت دراسة (Drapkin et al., 2016) الاستكشافية إلى فحص ما إذا كان التطور الروحي لدى الأفراد يتبع نمطاً تدريجياً يتماشى مع نظرية الشاكرات، والتي تفترض أن الاتصال الروحي يتطور بشكل متسلسل من أسس الحياة اليومية إلى مستويات أعلى من الوعي الروحي، استخدم الباحثون تحليل الفئات الكامنة (Latent Class Analysis) لتصنيف ١٦٣٣ مشاركاً بالغاً من الولايات المتحدة إلى خمس فئات مختلفة من الاتصال الروحي، أظهرت النتائج أن الأفراد في فئة "منفصلون روحياً" (٣% من العينة) سجلوا أعلى مستويات من أعراض الاكتئاب والقلق، وأدنى مستويات في سمات علم النفس الإيجابي مثل الامتنان، والمثابرة، والرضا عن الحياة، والرحمة الذاتية، والازدهار، في المقابل، أظهر المشاركون في فئة "مرتبطون بدرجة عالية" (١٦%) أدنى مستويات الاضطرابات النفسية وأعلى مستويات من الرفاهية النفسية، أما الفئات الثلاث المتوسطة فقد سجلت نتائج بين الطرفين، مما يعكس مساراً تدريجياً في النمو الروحي يتوافق مع نظرية الشاكرات، بدءاً من علاقات الحب والمعنى في الحياة، وصولاً إلى الاندماج مع الوعي الكوني من خلال التأمل والممارسات التأملية

وأشارت دراسة (Ehmann et al. 2025) إلى أثر برنامج تأملي تيبتي تقليدي يُقَدَّم عبر الإنترنت لمدة تسعة أشهر في تعزيز الرفاهية والوعي ، وذلك من خلال تقنيات مستمدة من ممارسات العقل والجسد، تمثلت أهداف الدراسة في فحص مدى فاعلية هذا البرنامج في تنمية الرحمة الذاتية والتعاطف مع الآخرين، وتحسين مستويات الانتباه الذهني (اليقظة الذهنية)، إضافة إلى تعزيز شعور المشاركين بالمعنى والهدف في الحياة، ورفع مستوى الإدراك غير الثنائي الذي يتجاوز التمييز التقليدي بين الذات والآخر. وقد تكونت العينة من ٧٥ مشاركاً من فئات عمرية متنوعة (٢٥-٦٥ عاماً)، تم اختيارهم استناداً إلى استعدادهم للانخراط في البرنامج التأملي والالتزام بتطبيق مكوناته على مدى فترة الدراسة أظهرت النتائج تحسناً ملحوظاً في جميع المؤشرات النفسية المستهدفة، حيث سُجِّل ارتفاع في درجات الرحمة الذاتية والانتباه الذهني، بالإضافة إلى تعزيز ملموس في أبعاد الرفاهية والوعي غير الثنائي مما يدل على إمكانية دمج الممارسات التأملية وممارسات العقل والجسد في برامج الصحة النفسية المعاصرة لتحقيق التكامل بين النمو الروحي والتحسين النفسي.

سابعاً: فروض الدراسة

- ١- يوجد تحسن في الشفقة بالذات لدي حالة الدراسة بعد تطبيق برنامج شاكر القلب وممارسات العقل والجسد.
- ٢- توجد استمرارية التحسن في الشفقة بالذات لدي حالة الدراسة بعد مرور شهرين علي تطبيق برنامج شاكر القلب وممارسات العقل والجسد.

ثامناً: منهج الدراسة وإجراءاتها

أولاً: منهج الدراسة

تعتمد الباحثة علي منهج دراسة الحالة التجريبي ليتناسب مع متغيرات الدراسة، حيث يتمثل المتغير التجريبي في برنامج العلاج شاكر القلب وممارسات العقل والجسد بينما يتمثل المتغير التابع في الشفقة بالذات لدي عينة من طلاب كلية التربية جامعة أسيوط (دراسة حالة)، كما اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي لتحليل طبيعة العلاقة بين متغيرات الدراسة شاكر القلب وممارسات العقل والجسد، الشفقة بالذات.

ثانياً: عينة الدراسة :

تكونت عينة الدراسة من طالبة بكلية التربية جامعة أسيوط قسم علم النفس ، طالبة في السنة الثالثة، تبلغ من العمر ٢١ عاماً، وسجلت درجات منخفضة علي مقياس الشفقة بالذات أقل من درجة القطع (47,54) مما يدل على انخفاض مستوى الشفقة بالذات، وذكرت في المقابلة مع الباحثة أنها تعاني من صعوبة في تنظيم انفعالاتها، وتستسلم بسهولة عند الفشل، وتفتقر للثقة في قدرتها على تحقيق أهدافها، كما أظهرت أعراض خفيفة للقلق وتشتت الانتباه، وذكرت أنها تتأثر كثيراً بانتقادات الآخرين وتجلد وتائب نفسها عن الخطأ ،سبب اختيارها ضعف القدرة على التكيف النفسي والوقوع المتكرر في أنماط سلبية للتفكير.

ثالثاً: أدوات الدراسة:

١- مقياس الشفقة بالذات: إعداد Neff, 2003a ترجمة وتعريب الباحثة.

قامت Neff, (2003a) بإعداد مقياس يتكوّن من ٢٦ عبارة، بهدف قياس مستوى الشفقة بالذات لدى طلاب الجامعة، وقد أجرت دراسة استطلاعية على عينة مكونة من ٦٨ طالباً جامعياً (٣٠ من الذكور، و٣٨ من الإناث)، بمتوسط عمري بلغ ٢١.٧ سنة، وركّزت الدراسة على تحليل العمليات النفسية المرتبطة بالشفقة بالذات، كما هدفت إلى استكشاف كيفية استجابة الشباب الجامعي لخبرات الألم والفشل وتكون المقياس من ثلاث أبعاد رئيسية وثلاث أبعاد فرعية وهي:

- **اللفظ بالذات: (Self-Kindness):** ويُقصد به ميل الفرد إلى التصالح مع ذاته، وتقبُّلها، وفهم جوانب الضعف والقصور فيها برفق وتعاطف، دون قسوة أو انتقاد. ويتضمن هذا البعد خمس عبارات إيجابية تحمل الأرقام: (٥، ١٢، ١٨، ١٩، ٢٦)، **في المقابل:** نقد الذات أو الحكم الذاتي القاسي (Self-Judgment) : ويُشير إلى اندفاع الفرد نحو تقييم ذاته بشكل سلبي، ولومها وتأنيبها عند مواجهة الفشل أو الإخفاق، مما يعكس نقصاً في التعاطف مع الذات. ويتضمن هذا البعد خمس عبارات سلبية تحمل الأرقام: (١، ٨، ١١، ١٦، ٢١).
 - **الإنسانية المشتركة: (Humanity Common):** يقصد بها ميل الفرد إلى إدراك أن الضعف القصور، والمعاناة هي جزء طبيعي من التجربة الإنسانية التي يشترك فيها جميع البشر ويتضمن هذا البعد ٤ عبارات إيجابية تحمل الأرقام (٣، ٧، ١٠، ١٥)، **وفي المقابل العزلة: (Isolation):** ويقصد بها ميل الفرد إلى الانغلاق على الذات، والانعزال عن الآخرين، والانغماس في التفكير السلبي تجاه نفسه، ويتضمن هذا البعد ٤ عبارات سلبية تحمل الأرقام: (٤، ١٣، ٢٣، ٢٥).
 - **اليقظة العقلية: (Mindfulness):** يقصد بها ميل الفرد إلى التعامل الواعي والمتزن مع مشاعره وانفعالاته، من خلال التعقل والتدبر الإيجابي، مما يعزز قدرته على مواجهة المواقف الصعبة بفعالية، يتضمن هذا البعد ٤ عبارات إيجابية بأرقام: (٩، ١٤، ١٧، ٢٢)، **ويقاله: التوحد المفرط مع الذات (Over-Identification)** ويقصد به ميل الفرد إلى التماهي الزائد مع آلامه ومعاناته، واجترارها بشكل مستمر، مما يؤدي إلى تضخيم المشاعر السلبية والانفصال عن الوعي الموضوعي بالذات، يتضمن هذا البعد ٤ عبارات سلبية بأرقام: (٢، ٦، ٢٠، ٢٤).
- الخصائص السيكومترية:**

تم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس عن طريق حساب الارتباطات بين درجة العبارة والدرجة الكلية للعبارة، وبين درجات الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس والجدولان التاليان يوضحان ذلك.

١- الاتساق الداخلي للمقياس :

تم تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية البالغ عددها (١٣٠) وللتحقق من ارتباط كل عبارة من عبارات المقياس بدرجة البعد والدرجة الكلية للمقياس تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات البعد الأول والدرجة الكلية للمقياس، كما هو موضح بجدول (١) التالي :

جدول (١)

مصفوفة معاملات الارتباط لعبارات الأبعاد بالدرجة الكلية للبعد لمقياس الشفقة بالذات

الأبعاد	العبارات	معاملات الارتباط بالبعد	الأبعاد	العبارات	معاملات الارتباط بالبعد
اللطيف مع الذات	٥	***٠.٧٢٢	نقد الذات	١	٠.٨٧٢
	١٢	***٠.٦٧٨		٨	٠.٨٢١
	١٨	***٠.٧٤٥		١١	٠.٧٤١
	١٩	٠.٧٥٨		١٦	٠.٧٧٣
	٢٦	٠.٨٤٧		٢١	0.678
الإنسانية المشتركة	٣	٠.٥٤٠	العزلة	٤	٠.٧٧٦
	٧	٠.٤٩٥		١٣	٠.٧٥٦
	١٠	٠.٨٩١		٢٣	٠.٧٥٣
	١٥	٠.٦٦٢		٢٥	٠.٦٩٤
اليقظة العقلية	٩	٠.٨٥٠	التوحد المفرد مع الذات	٢	٠.٩١٠
	١٤	٠.٩٠٤		٦	٠.٩٠٠
	١٧	٠.٧٦٦		٢٠	٠.٩٠٣
	٢٢	٠.٧٨٦		٢٤	٠.٨٣٠

** دال عند مستوى ٠.٠١

يتضح من جدول (١) السابق أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات مقياس الشفقة بالذات، جاءت موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠١، ٠.٠٥ مما يدل على جودة بنية المقياس، كما تم حساب معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية، ويوضح الجدول (٢) التالي نتائج معاملات الارتباط.

جدول (٢)

مصفوفة معاملات الارتباط بالأبعاد بالدرجة الكلية لمقياس الشفقة بالذات

الأبعاد	معاملات الارتباط	الأبعاد	معاملات الارتباط
الأول	***٠.٧٣٠	الثاني	***٠.٧٩٤
الثالث	٠.٧٠٢	الرابع	***٠.٥٤٦
الخامس	*٠.٨٩١	السادس	*٠.٨٧٥

**دال عند مستوى ٠.٠١

يتضح من جدول (٢) السابق أن معاملات الارتباط بين الأبعاد لمقياس الشفقة بالذات والدرجة الكلية للمقياس جاءت موجبة ودالة إحصائيًا عند مستوى ٠.٠١ ، ٠.٠٥ مما يدل على جودة بنية المقياس .

٢- الثبات :

قامت الباحثة بحساب التجزئة النصفية ومعامل ألفا كرونباخ لمقياس الشفقة بالذات و الدرجة الكلية والأبعاد ، والجدول التالي (٣) يوضح النتائج .

جدول (٣)

معاملات ثبات مقياس الشفقة بالذات وأبعاده

الأبعاد	ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية	الأبعاد	ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية
الأول	٠.٧٩٢	٠.٩٤٢	الثاني	٠.٧٦١	٠.٩٣٤
الثالث	٠.٧٥٦	٠.٨٨٩	الرابع	٠.٦٧٢	٠.٩١٧
الخامس	٠.٨٢٢	٠.٩٧٣	السادس	٠.٨٣٣	٠.٩٧٢
الدرجة الكلية للمقياس	٠.٧٩١	٠.٩٨٥			

يتضح من جدول (٣) وجود معاملات ثبات دلالة إحصائية على مقياس الشفقة بالذات حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط بين 0.791 إلي 0.985 وهى قيم دالة إحصائية مما يبين تمتع المقياس بمستوى مقبول ومرضي من الثبات.

٢-برنامج شاكر القلب وممارسات العقل والجسد لتحسين الشفقة بالذات (دراسة حالة).

اعتمدت الباحثة في إعداد البرنامج العلاج شاكر القلب و ممارسة العقل والجسد لتحسين الشفقة بالذات لدي عينة من طلاب كلية التربية بجامعة أسيوط –(دراسة حالة)، علي عدد من المصادر وهي:

- الاطلاع علي الأطر النظرية لبناء تصور عام عن خصائص الظاهرة موضوع الدراسة بالإضافة إلي خائص العينة ، وتكوين قاعدة عريضة يتم في ضوئها انتقاء أنشطة البرنامج .
- الاطلاع علي البحوث والدراسات الأجنبية ومنها دراسة (Rawat et al.,(2024) ؛ Kashyap et al., ؛Richardson, (2019) ؛Sharma & Rathore (2024) ؛ (2023) ؛Ratmayanti et al., (2023) ؛ Patel, (2016) ؛Dwivedi, (2018) ؛Chase, (2018) ؛Noel, Sarik, & Collins, (2025) ؛Ghosh &) ؛Ehmann et al. (2025) ؛Deepa et al., (2016) ؛Mukhopadhyay,(2024

Nixon, (2024)؛ التي تستخدم مراكز الطاقة (chakrs) والعلاج بالطاقة في تقليل التوتر، تحسين المزاج، وتعزيز الوعي الذاتي وتقليل الأعراض النفسية مثل القلق والاكتئاب، وتعزيز الشعور بالسلام الداخلي والتوازن العاطفي. (Bhattacharyya et al., (2023) Gordon, (2014)؛ Alcantara,(2017)؛ Acharya et al.,(2018) بالإضافة إلي الدراسات التي تستخدم ممارسات العقل والجسد في تنشيط وتحقيق التوازن في مراكز الطاقة(chakrs).

- الاطلاع علي البحوث والدراسات العربية ومنها دراسة؛ (عايدة شعبان صالح، نجاح عواد السميري، ٢٠١٣)؛ (باسل ديب داود، ٢٠٠٩).

- مراجعة الأدبيات السيكلوجية المعنية بالإرشاد والعلاج للاستفادة منها في انتقاء فنيات البرنامج ومادته العلمية ، تحليل الدراسات المعنية بكل من العلاج بممارسات العقل والجسد، الشفقة بالذات، التوظيف النفسي الإيجابي للإفادة منها في تحديد أسس البرنامج وانتقاء فنياته وتحديد جلساته وموضوعاته.

أ- أهداف العلاج بشاكر القلب وممارسات العقل والجسد لتحسين الشفقة بالذات –(دراسة حالة).

(١)الهدف العام للبرنامج

تحسين مستوى مكونات الشفقة بالذات المتمثلة في(الطف بالذات ،الإنسانية العامة المشتركة،اليقظة العقلية) وخفض مستوي المكونات السلبية المتمثلة في (نقد الذات ، العزلة ،الإفراط في التوحد) لدى حالة محل الدراسة من طلاب كلية التربية بجامعة أسيوط، من خلال تطبيق ممارسات العقل والجسد المستندة إلى منهج الشاكرات وخاصة (شاكر القلب) .

(٢)الأهداف الفرعية للبرنامج :

- تنمية وعي الحالة (المشاركة) بمفهوم الشفقة بالذات ومكوناتها الأساسية، بما يعزز قدرتها على التعامل مع التحديات النفسية والانفعالية بشكل أكثر رحمة وتقبلاً للذات.
- تعزيز الاتزان النفسي والجسدي لدى الحالة عبر تنشيط مراكز الطاقة (الشاكرات القلب) باستخدام تمارين عملية تُسهم في تحقيق التوازن الانفعالي وتقوية الاتصال بالذات.
- خفض مستويات التوتر والضغوط النفسية التي تعاني منها الحالة من خلال دمج تقنيات التأمل الواعي وحركات الجسد الهادفة ضمن روتين منتظم.
- إكساب الحالة استراتيجيات مستدامة للعناية الذاتية تسهم في تعزيز مرونتها النفسية وزيادة قدرتها على التكيف الإيجابي مع ضغوط الحياة الأكاديمية والشخصية.

(٣) الهدف الإجرائي للبرنامج:

- تتعرف المشاركة على موقع شاكر القلب ووظيفتها وتأثيرها على الصحة النفسية والجسدية.
- تكتسب المشاركة وعياً بالمشاعر المكبوتة المرتبطة بالجروح العاطفية (كالرفض، الفقد، القسوة).
- تمكن المشاركة من ممارسة تمارين التنفس المخصصة لتحرير الطاقة السلبية من منطقة القلب.
- ممارسة المشاركة بانتظام جلسات التأمل والتخيل الموجهة المخصصة لفتح شاكر القلب وتعزيز الحب والتسامح اتجاه الذات واتجاه الآخرين .
- تظهر المشاركة تحسناً ملحوظاً في قدرتها على قبول ذاتها وتقديرها رغم العيوب والأخطاء عن طريق تغيير طريقة الحديث الذاتي ومشاعر الذنب.

ب- عملية العلاج بممارسات العقل والجسد

من خلال مسح واستقراء الدراسات والبحوث والكتابات العربية والأجنبية ذات الصلة بمراحل العملية العلاجية لممارسات العقل والجسد، وفي ضوء الأدبيات النظرية المتعلقة بالضغوط النفسية ومسبباتها لدى طلاب الجامعات، يمكن تحديد مراحل وخطوات عملية العلاج التي تستهدف تحسين مستوى الشفقة بالذات (دراسة حالة)، وذلك باستخدام مدخل ممارسات العقل والجسد كإطار تطبيقي وتدريبى فعال.

المرحلة الأولى : وضع خط الأساس والتهيئة للحالة محل الدراسة وتسمى مرحلة "الانتباه إلي كل لحظة"

وتجري من الجلسة ١ إلي الجلسة ٤ ، وتتعلم فيها المشاركة أن تراقب أفكارها التي تتأرجح ما بين الماضي والمستقبل ، والتي تسبب لها الكثير من الالم والتوتر ، عندما يتشتت ذهنها تستطيع إعادته بإرادتنا من خلال التركيز علي نقطة معينة في الجسد وبالتالي نفع الوعي إما من خلال التركيز علي احد حواسنا (كالاستكشاف الحسي لشيء ما) إما من خلال التركيز علي نقطة في الجسد (عبر مسح أجزاء الجسد) أو إعادة التركيز إراديا علي التنفس والأصوات .

المرحلة الثانية: "ممارسات العقل والجسد"

وهي اساس المرحلة العلاجية وتحتوي على مجموعة كبيرة ومتنوعة من الإجراءات أو التقنيات التي تركز على العلاقات بين الدماغ والعقل والجسد والسلوك، والتي تؤثر على الصحة والمرض وتستخدم ممارسات العقل والجسد بعض الاستراتيجيات والتقنيات المشتقة من فلسفات قديمة في الطب البديل والتي اثبتت فاعليتها في العلاج ، ويتم استخدامها عن طريق مستويين اساسيين هما:

المستوي الأول: تمارين توازن شاكر القلب

وتحتوي هذه الممارسات علي تأملات و تمارين تساعد علي توازن الشاكرات وخاصة شاكر القلب ، حيث تعتبر الشاكرات هي بوابات الطاقة بالجسم، وهي عبارة عن عجلة أو دوامة وهي مراكز طاقة على العمود الفقري وتقع على التفرعات الرئيسية للجهاز العصبي البشري، حيث تبدأ من قاعدة العمود الفقري متجهة صعودا إلى أعلى الجمجمة، وعند وجود اي خلل في نظام الشاكرات يحدث خلل في الجسم المادي ، يكون علي هيئة امراض جسدية او اضطرابات نفسية ، ويتم استخدام طرق معينة للتنفس والتأمل وتقنيات اخري من ممارسات العقل والجسد لتحقيق توازن الشاكرات.

المستوي الثاني: تمارين التواصل مع الذات

يتم من خلال هذا المستوي تعميق العلاقة مع الذات من خلال إدارة الحركات والتقلبات المزاجية وتوجيه انتباهنا اللطيف ووعينا نحو مواقف صعبة نخترها، ونراقب فيها مشاعرنا بدون أن يُحكم عليها أو نحاول تغييرها ، وتطوير صلة جديدة مع الذات كتنقبّل الموقف وعدم الحكم عليه والتعاطف مع الذات واللفظ اتجاهها من خلال الأفكار الإيجابية والمشاعر والسلوك المتزن.

المرحلة الثالثة : إنهاء عملية العلاج بممارسات العقل والجسد

ينتهي العلاج بممارسات العقل والجسد بعد التأكد من اكتساب المشاركة بعض القيم والمعاني ، وخاصة تلك التي تؤكد علي تحسين مكونات الشفقة بالذات، بهدف تنمية قدر مناسب من المسؤولية والثقة بالنفس والتوافق الفعال والإيجابي أثناء حدوث المحن والأزمات ، وتزويد لديها القدرة على إيجاد المعاني الإيجابية للحياة وإدراكها ، ووصلها إلي مرحلة من السلام النفسي الداخلي التي تساعد علي التغلب علي خبرات اليأس المعاناة بكل ثبات وهدوء ، وزيادة القدرة علي تحديد الأولويات ووضع حلول بديلة لمواجهة العقبات والمثابرة للوصول إلي الأهداف المرغوبة والنجاح في تحقيقها.

المرحلة الرابعة : تقييم برنامج العلاج بممارسات العقل والجسد

يعد التقويم جزء لا يتجزأ من عملية العلاج بممارسات العقل والجسد، ومقوماً من مقوماته ؛ لكونه بؤرة الاهتمام والإدراك الواعي للمشاركة في البرنامج في نماء العملية العلاجية ، وأنه يوكبها في خطواتها جميعاً ، فمن الملاحظ أن هذه المراحل تتداخل فيما بينها وتتفاعل ، وتسودها علاقات تبادلية بمعنى أن كل مرحلة منها تتأثر بمهام المراحل الأخرى ، وتؤثر

فيها ، فالتحديد المسبق لخط الأساس لتحسين الشفقة بالذات ، يعد شرطاً أساسياً لإجراء عملية التقويم فهو عملية تشخيصية تتمثل في التقويم الأولي أو المبدئي ، الأمر الذي يؤثر في طبيعة الخبرات التي يتم تخطيطها من قبل المعالج بممارسات العقل والجسد لمساعدتهم على تحسين الشفقة بالذات ، فضلاً على أنه معززاً لأداء المشاركة من خلال التوظيف الفعال للتغذية الراجعة **Feed Back** متمثلاً في التقويم البنائي ، ومدى تمثل المشاركة لتحسين الشفقة ومدى استمرارية أثر البرنامج ، من خلال التقويم النهائي والتتبعي ويحتوي البرنامج علي ٩ جلسات بواقع جلسة كل أسبوع وقد أستغرق تنفيذ البرنامج شهرين والجدول التالي يوضح أرقام الجلسات وعنواناتها وجلساتها وفنيات المستخدمة:

جدول (٦)

جلسات برنامج شاكر القلب وممارسة العقل والجسد وفنيات كل جلسة لتحسين الشفقة بالذات
(دراسة الحالة)

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات والتمارين المستخدمة	زمن الجلسة
الأولى	الفرق بين الوعي والقيادة الذاتية	- تحقيق التعارف بين الباحثة والمشاركة محل الدراسة - تعريف المشاركة ببرنامج ممارسات العقل والجسد. - معرفة الفرق بين الوعي والقيادة الذاتية. - الاتفاق على المواعيد والأوقات المناسبة	المحاضرة ، والمناقشة والحوار ، تمرين العنب المحفف، تمرين مسح أجزاء الجسم ، الواجبات المنزلية	٩٠ دقيقة
الثانية	التنفس الواعي	- تنمية وعي الطالبة بمفهوم التنفس التكاملي (الواعي). - تعريف الطالبة بأنواع التنفس المختلفة. - إكساب الطالبة مهارات عملية في تقنيات التنفس الواعي. - تنمية وعي الطالبة بالجسد من خلال تدريب "مسح الجسد"	المحاضرة ، والمناقشة والحوار ، تمرين للتنفس الواعي ، تمرين للتنفس البطني، تمرين تنفس الجسد بأكمله المسح الجسدي، الواجبات المنزلية	٩٠ دقيقة
الثالثة	عيش اللحظة الحالية (هنا والآن)	- تنمية وعي المشاركة بمفهوم عيش اللحظة الحالية وتقديرها. - تعزيز قدرة المشاركة على تفعيل دور "المراقب الداخلي" لملاحظة الأفكار والانفعالات دون اندماج أو حكم. - إكساب المشاركة مهارات التركيز الذهني من خلال تمارين عملية تميز الحضور في اللحظة الراهنة.	المحاضرة ، والمناقشة والحوار ، تمرين تغذية الوعي في اللحظة الحالية ، تمرين تأمل في المركزين الواجبات المنزلية	٩٠ دقيقة

شاكرا القلب وممارسات العقل والجسد
أ.د/ صمويل تامر بشري
أ.د/ منتصر صلاح عمر سليمان
أ/ يثرب محمد عبد المعتمد عبد المولي

الرابعة	شاكرا القلب Heart chakra	- تعريف المشاركة بشاكرا القلب من حيث موقعها ووظيفتها كمركز للطاقة المرتبطة بالحب، التعاطف، والاتصال العاطفي بالآخرين. - توضيح تأثير شاكرا القلب على الصحة النفسية والجسدية، خاصة في ما يتعلق بالقدرة على الحب غير المشروط والتوازن العاطفي، وصحة القلب والريتين. - تعريف المشاركة بمظاهر خلل شاكرا القلب، مثل مشاعر الحزن المزمن، الانغلاق العاطفي، أو الاعتماد الزائد على الآخرين. - تمكين المشاركة من ممارسة تمارين لتوازن وتنشيط شاكرا القلب، مع تتبع الاستجابات الشعورية والجسدية الناتجة عن التطبيق.	أسئلة استكشافية، والمناقشة والحوار، تمرين الاستدعاء، تمرين تأمل تشافي شاكرا القلب، تمرين تأمل السبلينال لشاكرا القلب، تمرين التردد الصوتي لشاكرا القلب، الواجبات المنزلية	٩٠ دقيقة
الخامسة	شاكرا القلب Heart chakra	- مراجعة ومناقشة الواجب المنزلي للجلسة السابقة لتعزيز الوعي بالتحويلات المرتبطة بشاكرا القلب ومدى تفعيل مشاعر الحب والتعاطف. - استكمال تطبيق تمارين توازن وتنشيط شاكرا القلب بهدف تعزيز الانفتاح العاطفي والتواصل الإنساني الإيجابي.	أسئلة استكشافية، والمناقشة والحوار تمرين تنفس شاكرا القلب، تمرين تنشيط وفتح شاكرا القلب، تمرين تأمل شاكرا القلب، الواجبات المنزلية	٩٠ دقيقة
السادسة	تعميق العلاقة مع الذات	- تحرير المشاعر والأفكار السلبية تجاه الذات من خلال تقنيات الوعي الذاتي والتخلص من القيود الذهنية السلبية. - بناء تفاهم أعمق مع الذات من خلال تعزيز الوعي الداخلي وتحقيق الانسجام بين العواطف والأفكار. - التخلص من المشاعر السلبية تجاه الآخرين من خلال تقنيات التسامح الداخلي وتحقيق التوازن العاطفي	أسئلة استكشافية، والمناقشة والحوار، تمرين تأمل لتحرير المشاعر اتجاه الذات، تمرين تأمل مسامحة الآخرين، الواجبات المنزلية	٩٠ دقيقة
السابعة	تأمل القلبين التوأمين	- تعميق التنوير الذاتي وتعزيز القدرة على استقبال الطاقة النقية، مما يساهم في تعزيز الإبداع، الحس، والذكاء الداخلي الكامن في أعماق النفس. - تعزيز مشاعر السلام الداخلي، الرضا، والسعادة من خلال تنقية الهالة ورفع الترددات الطاقية، مما يساهم في تحقيق توازن عاطفي وروحي مستدام.	أسئلة استكشافية، والمناقشة والحوار تمرين القلبين التوأمين، الواجبات المنزلية	٩٠ دقيقة
الثامنة	الجلسة الختامية	- التعرف على مدى رضا المشاركة على محتوى جلسات البرنامج العلاجي - تطبيق مقياس الدراسة وهي الشفقة بالذات " تطبيقاً بعبداً" - الاتفاق على موعد (لقاء) المتابعة	المحاضرة، والمناقشة والحوار	٦٠ دقيقة
التاسعة	جلسة المتابعة	- تطبيق مقياس الشفقة بالذات " تطبيقياً تنبئياً "	المحاضرة، والمناقشة والحوار	٦٠ دقيقة

تاسعاً: نتائج الدراسة وتفسيراتها

١- نتائج الفروض ومناقشته

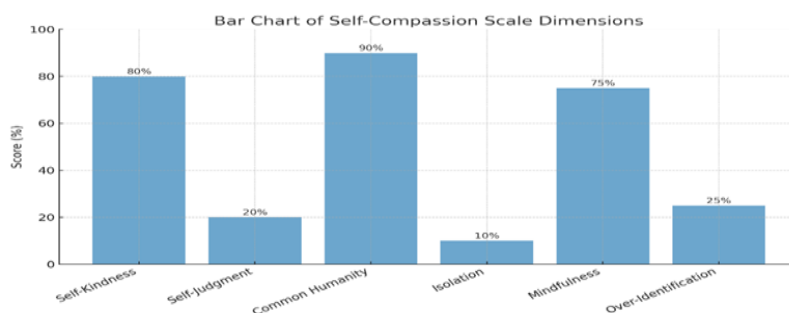
نتائج الفرض الأول وتفسيرها :

ينص الفرض الأول علي أنه" يوجد تحسن في الشفقة بالذات لدي الحالة محل الدراسة من طلاب كلية التربية جامعة أسيوط بعد تطبيق برنامج شاكر القلب وممارسات العقل والجسد" وقد أظهرت نتائج القياس القبلي أن درجة الحالة (المشاركة) لمقياس الشفقة بالذات كانت أقل من درجة القطع المحددة وهي (74.54)، مما يشير إلى تدني مستوى الشفقة بالذات قبل بدء البرنامج، أما في القياس البعدي، وبعد الانتهاء من تنفيذ خطوات وفنيات البرنامج القائم على تنشيط شاكر القلب وممارسات العقل والجسد، فقد ارتفعت درجة الحالة بشكل ملحوظ، بما يدل على وجود تحسن في مستوى الشفقة بالذات، وهو ما يدعم صحة الفرض في سياق دراسة الحالة، وفي الجدول التالي (٧) يوضح درجات الحالة "المشاركة في القياس القبلي والبعدي علي مقياس الشفقة بالذات.

جدول (٧)

درجات الحالة "المشاركة في القياس القبلي والبعدي علي مقياس الشفقة بالذات

الدرجة في القياس البعدي	الدرجة في القياس القبلي
١٢٦	٦٩



الشكل رقم (١) :رسم بياني لتوضيح درجات المشاركة علي مقياس الشفقة بالذات

للقياس البعدي

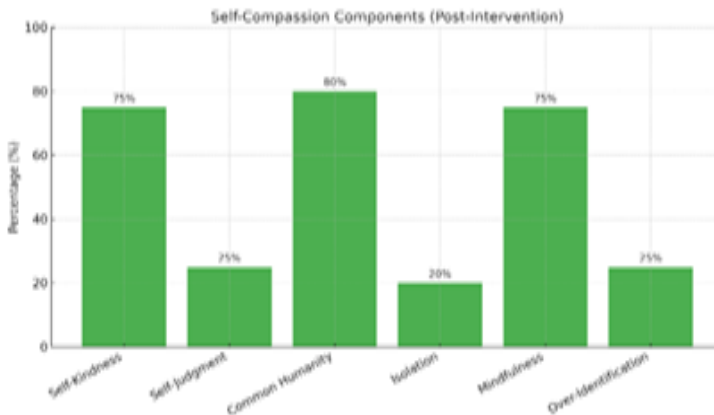
نتائج الفرض الثاني وتفسيرها :

ينص الفرض الثاني علي "توجد استمرارية التحسن في الشفقة بالذات لدي الحالة محل الدراسة من طلاب كلية التربية جامعة أسيوط بعد تطبيق برنامج شاكرا القلب وممارسات العقل والجسد" وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بتطبيق مقياس الشفقة بالذات لدي الحالة "المشاركة" في برنامج شاكرا القلب وممارسات العقل والجسد لتحسين الشفقة بالذات لدي الحالة محل الدراسة من طلاب كلية التربية جامعة أسيوط، ثم أعيد تطبيق المقياس مرة أخرى علي المشاركة بعد مضي شهر من انتهاء تطبيق البرنامج العلاجي (التطبيق التتبعي) ويوضح جدول (٨) استمرارية التحسن في مقياس الشفقة بالذات لدي المشاركة محل الدراسة.

جدول (٨)

درجات الحالة "المشاركة" في القياس البعدي والتتبعي لمقياس الشفقة بالذات

الدرجة في القياس البعدي	الدرجة في القياس التتبعي
١٢٦	١٢٠



الشكل رقم (٢) :رسم بياني لتوضيح درجات المشاركة علي مقياس الشفقة بالذات للقياس التتبعي

٢-النتائج الوصفية (الكيفية)

تعتمد الدراسة الحالية على شاكرا القلب و ممارسات العقل والجسد كمدخل يهدف إلى تعزيز جوانب الشفقة بالذات لدى المشاركة محل الدراسة ، من خلال تنمية مهارات مثل التأمل الواعي، التنفس العميق، التخيل الموجه، وتنشيط مراكز الطاقة (الشاكرا القلب)، كما تُعد هذه الممارسات أداة فعالة لتحسين التعاطف الذاتي والتواصل مع الذات والتكيف الإيجابي مع التحديات، وقد اعتمدت الباحثة في هذا السياق على تحليل وصفي (كيفي) لاستجابات المشاركين بهدف تتبع التحولات النفسية والانفعالية التي طرأت عليها في مراحل مختلفة من البرنامج، بدءاً من الجلسات الأولى، مروراً بتطور الوعي الذاتي أثناء التدريب، وانتهاءً بما ظهر من تحسّن واضح بعد استكمال البرنامج.

الجلسة الاولى

- تمرين حبة العنب المجفف

سألت الباحثة : إيه الحاجات اللي لاحظتيها خلال التجربة دي؟

إجابة المشاركة : ومن اول لحظة لمست فيها الحاجة اللي فأيدي وانا مغمضة عنيا .. حسيت أنها ثمرة وكل لمسة ليها بتأكدني انها ثمرة، ولما شوفتها شوفت فيها تجاعيد كثيرة وشقوق اول مرة اخذ بالي منها ،لما كلتها حسيت أن مسمتعة بيها .

سألت الباحثة: إيه الشعور اللي حسيتيه خلال التمرين؟ وهل التجربة دي مألوفة ليكي؟

إجابة المشاركة :اول ماقولتي غمضوا عنيكوا وافتحوا اديكوا حسيت بخوف وحسيت أن انا مش مرتاحة، لا التجربة دي اول مرة اعدي بيها ان اركز كدا في حاجة مسكاها او شافاها.

سألت الباحثة : بعد التجربة دي، شايقة نفسك أو إدراكك للأشياء ازاي؟

إجابة المشاركة: التجربة دي فادنتي بأن الأفكار ودوشة الدماغ بتقف لما بنحاول نركز ونستمتع بالحاجة اللي بنعملها.

•المسح الجسدي

سألت الباحثة : إيه الحاجات اللي لاحظتيها خلال تمرين المسح الجسدي؟

إجابة المشاركة : لاحظت ان كانت بتيجي أفكار كتير في دماغي ويسرح وكنت برجع لما حضرتك كنتي بتتكلمي ،وفي نص التمرين حسيت بالم في دراغي كأن حد عورني.

سألت الباحثة :إيه الشعور اللي حسيتيه خلال التمرين؟ وهل التجربة دي مألوفة ليكي؟

إجابة المشاركة :حسيت أن انا مرتاحة ويمكن علشان كنت بسرحد كثير فمركزتش انا حاسة بأيه، لا بصراحة التجربة دي مش مألوفة بالنسبالي ،أول مرة اعمل حاجة زي كذا.

سألت الباحثة : بعد التجربة دي، شايقة نفسك أو إدراكك للأشياء ازاي؟

إجابة المشاركة : التمرين ده هيساعدني احدد مصدر الألم، وان اكون هادية.

الجلسة الثانية:

• واجب الجلسة السابقة

تمارين الحياة اليومية (مثل غسيل الاسنان ،الوضوء ، شرب الماء): وانا بغسل اسناني اول مرة اركز في صوت الفرشة واحس بالانتعاش

تمرين المسح الجسدي :عملت تمرين المسح الجسدي وأستمريت عليه الاسبوع اللي فات وحسيت بالم في رجلي وصداع والم في ضهري من فوق، لكن فرق معايا حاسة ان بقيت أهدي من الاول ومركزة اكتر مع نفسي.

• تمارين الجلسة الثانية:

تمرين التنفس الواعي

سألت الباحثة : إيه الاحاسيس الجسدية اللي حاسيتها اثناء التمرين؟

إجابة المشاركة:حسيت أن مش عارفة أخذ نفسي وأن الخمس دقائق كثير أوي التمرين ده صعب جدا بالنسبالي.

سألت الباحثة :في أي مشاعر ظهرت اثناء التمرين؟ ،وهل التجربة دي مألوفة بالنسبالك ؟
إجابة المشاركة:ايوة حسيت أن أنا مضايقة وعازيزة أوقف التمرين ده ، لا اول مرة اتنفس بالطريقة دي

تمرين التنفس البطني:

سألت الباحثة : إيه الاحاسيس الجسدية اللي حاسيتها اثناء التمرين؟

إجابة المشاركة :التمرين ده أسهل شوية من التمرين اللي قبله ،بس حاسيت إن عضلات بطني تعبتي وحسيت بألم في بطني.

سألت الباحثة : في أي مشاعر ظهرت اثناء التمرين؟ ،وهل التجربة دي مألوفة بالنسبالك ؟

إجابة المشاركة :كنت مرتاحة وانا بعمل التمرين ده ، وحاسة أن التمرين ده هيكون حلو لو عملته في اول اليوم او في اخر اليوم.

تمرين تنفس الجسد بأكمله

سألت الباحثة : إيه الاحاسيس الجسدية اللي حاسيتها اثناء التمرين؟

إجابة المشاركة: حسيت بألم شوية في معدتي وانا باخد الهواء واستمر معايا لآخر التمرين

سألت الباحثة : في أي مشاعر ظهرت اثناء التمرين؟ وهل التجربة دي مألوفة بالنسبالك ؟

إجابة المشاركة: حسيت ان أنا مسترخية جدا وكنت بحس ان جسمي بينضف مع كل زفير وكنت بحس بالاسترخاء أكثر ، حاسة ان اكرر تمرين حابة أعمله كل يوم.

• تمرين المسح الجسدي

سألت الباحثة : إيه الحاجات اللي لاحظتها خلال تمرين المسح الجسدي؟

إجابة المشاركة : لاحظت أن اقل سرحاني عن الاول وبقيت اركز اكثر علي كل مكان

في جسمي وزى ما يكون بتعرف علي جسمي من أول وجديد وحسيت بدوخة في اخر التمرين ، ممكن اعمله اخر اليوم علشان اكون هادية قبل ما انام

سألت الباحثة : إيه الشعور اللي حسيتيه خلال التمرين؟ وهل التجربة دي مألوفة ليكي؟

إجابة المشاركة: حسيت أن مسترخية واعصابي هادية ، كنت بعمله كثير في البيت لانه فرق معايا وحاسة ان بقيت أهدي من الأول.

سألت الباحثة : بعد التجربة دي ، شايقة نفسك أو إدراكك للأشياء ازاى؟

إجابة المشاركة: حاسة ان بدأت اكتشف جسمي او بقيت اخذ بالي والاحظه اكثر من الاول

الجلسة الثالثة :

• واجب الجلسة السابقة

تمرين التنفس الواعي: عملت تمرين التنفس وكنت حاسة أن نفسي في أول يومين في

التمرين بيطلع بصعوبة ومش عارفة اخذه ،بس بعد كدا حسيت أن بقيت احسن وباخذه احسن من الاول.

تمرين التنفس البطني : كنت بعمل التمرين ده اول مأسحي من النوم وقبل ما انام

حسيت بالاسترخاء في كل مرة عملت فيها التمرين.

تمرين تنفس الجسد بأكمله : عملته ٣ مرات بس الاسبوع اللي فات وكنت بعمله قبل ما انام

وكنت بحس أن جسمي بيهدي وبحس أن عايزة انام بعد ما اخلصه.

• تمارين الجلسة الثالثة

تمرين تغذية الوعي

سألت الباحثة : إيه الحاجات اللي لاحظتيها خلال تمرين تغذية الوعي؟

إجابة المشاركة : لاحظت إن نفسي مش منتظم، وكنت باخد شهيق سريع ومش بطلع النفس كله، أول مرة أخذ بالي من كده، جسمي كان مشدود، بس مع التمرين بدأت أحس شوية براحة في صدري.

سألت الباحثة: إيه الشعور اللي حسيتيه خلال التمرين؟ وهل التجربة دي مألوفة ليكي؟

إجابة المشاركة: كنت متوترة في الأول بس بدأت أهدي واسترخي، بدأت اتعود أو ألاحظ جسمي ومشاعري.

سألت الباحثة : بعد التجربة دي، شايقة نفسك أو إدراكك للأشياء ازاي؟

إجابة المشاركة :حاسة أن في تغير في علاقتي بنفسي أو بقيت أهدي من الأول.

تمرين التأمل في المركزين

سألت الباحثة : إيه الحاجات اللي لاحظتيها خلال تمرين التأمل في المركزين؟

إجابة المشاركة: أخذت بالي إن جسمي متوتر ومشدود، حسيت بشد في الرقبة والكتاف، وكنت باحاول أقاوم في الأول، بس لما سبت نفسي وبطلت أحكم زي ماحضرتك قولتي، حسيت براحة شوية عن الاول.

إيه الشعور اللي حسيتيه خلال التمرين؟ وهل التجربة دي مألوفة ليكي؟

إجابة المشاركة: في أول التمرين كان عندي فضول اعرف هحس بآلم في جسمي ولا لا وبعدها حسيت أن سايبية نفسي جدا .. شعور جديد عليه.

سألت الباحثة : بعد التجربة دي، شايقة نفسك أو إدراكك للأشياء ازاي؟

إجابة المشاركة: شايقة نفسي أحسن وأخف.

الجلسة الرابعة

• الواجب المنزلي للجلسة السابقة

تمرين تغذية الوعي :في اول يوم حسيت بصداع ودوخة لما خلصت وتاني يوم حسيت بدوخة بس اقل من الاول بس لاحظت أن نفسي كان منتظم وكنت باخد نفسي بسهولة،وباقى الأيام نفس الأعراض وكل ده مسجلاه لحضرتك في سجلات الجلسات .

تمرين التأمل في المركزين :حببت جدا التمرين ده وكنت بسأل نفسي عن المشاعر اللي حساها في اللحظة دي وكنت بتفاجيء برد جسمي ومشاعري وكنت بحس بمشاعر او شد في مكان معين في جسمي كنت بعمل التمرين ده كل يوم وحاسة أن بقيت قريبة جدا من نفسي.

تمارين الجلسة الرابعة

تمرين الاستدعاء- شخص احتجته ولم يكن موجودًا

سألت الباحثة: ماهو أول إحساس أو شعور ظهر فجأة أثناء التمرين؟

إجابة المشاركة: أول إحساس جه فجأة كان وحسيته حزن قديم ، وحسيت كأن في فراغ جوايا ومحتاج يتملي، أفكرت مواقف كنت محتاجة فيها أقرب ناس ليا ،بس مكنوش موجودين بشكل اللي أنا احتاجتهم بيه أو لما تحس أن الشخص اللي قدامك بيقضي واجب مش بيقدم الحاجة بحب.

سألت الباحثة : ماهي أكثر منطقة في جسمك حسيت إنها تأثرت خلال التمرين؟

إجابة المشاركة:أكثر منطقة حسيت بيه كانت منطقة الصدر، كان فيها بتقل بس مش شديد ممكن ٥ من ١٠ .

سألت الباحثة: هل حسيت باحتياج لمسامحة حد أو مسامحة نفسك؟

إجابة المشاركة : أنا حسة أن مسامحة نفسي ، لكن محتاجة أسامح الناس اللي أذنتي ،علشان نفسي مش حد تاني ،علشان لما افكر أي حد منهم مبقاش حاسة بمشاعر سلبية أو حزن.

تمرين تأمل تشافي شاكر القلب

سألت الباحثة : إيه اللي لاحظتيه في جسمك أو إحساسك بعد تمرين التأمل؟

إجابة المشاركة: لاحظت ضربات قلبي كانت سريعة شوية، ونفسي كتم في نص التمرين لكن رجع طبيعي ، وجسمي كان في قشعريرة،والم في كتفي اليمين.

سألت الباحثة :ظهرتلك أي مشاعر خلال التمرين؟

إجابة المشاركة: عيط كثير جدا ، كنت شايفة نفسي وأنا صغيرة وحضنتها وحسيت أن جسمي كله قشعر وحسيت أنها كانت محتاجة تتحضرن وسمعت كل الكلام اللي هي عايزة تقوله ، ولقيت صور الاشخاص اللي أدوني وقعت علي الأرض وأختفت ولما حضنتها حسيت أن ارتحت وكنت شايفها أنها مبسوطه وهي خارجة معايا من الأوضه ودلوقت حاسة أن انا مبسوطه وخفيفة.

سألت الباحثة :هل حسيت أن في حاجة اتغيرت في شعورك بجسمك أو علاقتك بنفسك؟

إجابة المشاركة: أيوه، حسيت إن علاقتي بنفسي بقت أقوى، وحسيت بدفاء وحب اتجاه نفسي الصغيرة،لما حضنتها وسمعت اللي كانت محتاجاه، حسيت براحة كبيرة وخفة في جسمي، وكأن في جرح قديم بدأ يلتئم. دلوقتي حاسة إنني أقرب لنفسي ومبسوطه أكثر.

تمرين التردد الصوتي healing sound heart chakra

سألت الباحثة : إيه اللي لاحظتيه في جسمك أو إحساسك بعد تمرين التردد؟

إجابة المشاركة: حسيت بألم عند قلبي أو نغزة بس خفيف، بس حسيت أن عايزة أعيط وفي مشاعر حزن طلعت،بس أتحسننت لما خلصنا،مكنتش حاسة بحاجة.

تمرين تأمل السبليمنال لشاكر القلب.

سألت الباحثة : إيه اللي لاحظتيه في جسمك أو إحساسك بعد تمرين التردد؟

إجابة المشاركة: مفيش أي حاجة ظهرت في جسمي بس حسيت أن مجهدة وعايزة أنام.

الجلسة الخامسة

• الواجب المنزلي للجلسة السابقة

التردد الصوتي لشاكر القلب:استمريرت عليه الاسبوع اللي فات ، وحسيت بالم عند قلبي وبتقل في صدري في كل مرة كنت بسمعه.

السبليمنال لشاكر القلب :استمريرت عليه الأسبوع اللي فات محستش بأي الم في جسمي وكنت مسترخية جدا في كل مرة بسمعه فيها.

تمرين تأمل تشافي شاكر القلب: عملته ٤ أيام في الاسبوع اللي فات، كل مرة بعمله بوصل لنفس النتيجة اللي وصلتلها مع حضرتك ،بشوف نفسي وأنا صغيرة وهي مبسوبة وسعيدة وملقتش الصور ولا الضلعة اللي كانت في الأوضه اللي كانوا موجودين في أول مرة ،محسنتش الحمدالله بأي ألم في جسمي وأنا بسمع التأمل.

• تمارين الجلسة الخامسة

تمرين تنفس شاكر القلب

سألت الباحثة : إيه اللي لاحظتيه في جسمك أو إحساسك بعد تمرين تنفس شاكر القلب؟

إجابة المشاركة: ركزت علي الاحاسيس اللي حصلت في جسمي فحسيت باللم في كتفي وألم في نص ضهري شديد، ولما رجعت عملته تاني حسيت أن باخد نفسي بصعوبة ، ولما خلصت التمرين بدعت الخنقة تخف.

سألت الباحثة :ظهرتلك أي مشاعر خلال التمرين؟

إجابة المشاركة: حسيت أن في خنقة شديدة وحسيت أن عايزة أعيط وفي كل دقيقة صمت كنت بحس أن مضايقة ومشاعر متلغبطة مش عارفة أوصفها، بس بعد ماخلصنا التمرين حسيت أن أنا خفيفة .

تمرين تنشيط وفتح شاكر القلب

سألت الباحثة : إيه اللي لاحظتيه في جسمك أو إحساسك بعد تمرين تنشيط شاكر القلب؟

إجابة المشاركة: لاحظت في أول التمرين أن نفسي مكتوم شوية وباخده بصعوبة ،وحسيت باللم مكان خبطة ايدي علي صدري ونغزة وصدعت جدا.

سألت الباحثة :ظهرتلك أي مشاعر خلال التمرين؟

إجابة المشاركة:في أول التمرين حسيت أن أنا مش مرتاحة ومشاعر متلغبطة لكن مفكرتش حاجة معينة ، بس حسيت أن المشاعر دي مش جديدة ،حسيتها لمواقف قديمة بس مش فاكدة المواقف،

بس بعد ماخلصنا حسيت بحمل كبير نزل من عليا وارتحت.

تمرين تأمل شاكر القلب

سألت الباحثة : إيه اللي لاحظتيه في جسمك أو إحساسك بعد تمرين تأمل شاكر القلب؟

إجابة المشاركة: لاحظت أن أنا هادية جدا ومفيش أي ألم ظهر في جسمي الحمد لله.

سألت الباحثة :ظهرتلك أي مشاعر خلال التمرين؟

إجابة المشاركة: حسيت بالراحة والهدوء والامتنان لله رب العالمين والامتنان لكل الناس والنفسي.

سألت الباحثة: بعد تمارين جلسة انهاردة هل حسيت أن في حاجة اتغيرت في شعورك بجسمك أو علاقتك بنفسك؟

إجابة المشاركة:حسيت أن أنا حصلتلي حالة انتعاش ،كان لسه واخدة شور ساقع ،حاجة كدا مش عارفة أوصفها ،بس فهمت قد أيه التنفس بيخرج كل المشاعر السلبية اللي جوانا ،حاسة أن أنا خفيفة جدا ومرتاحة.

تمارين الجلسة السادسة

تمرين تأمل للتحرر من المشاعر السلبية العميقة اتجاه الذات

سألت الباحثة : إيه اللي لاحظتيه في جسمك أو إحساسك بعد تمرين التأمل ؟

إجابة المشاركة: لاحظت بتنميل في إيدي اليمين ونفسي كنت باخده بصعوبة شوية وراسي نملت من فوق بس تنميل إيدي مستمر لغاية دلوقت وفي المرة الثانية كان لسة تنميل إيدي مستمر لكن نفسي كان مننظم والمرة الثالثة حسيت بتقل في معدتي والمرة الرابعة والخامسة حسيت بتعب وإرهاق.

سألت الباحثة :ظهرتلك أي مشاعر خلال التمرين؟

إجابة المشاركة:في المرة الأولى أفكرت مواقف جلد فيها نفسي لكن شعوري بالتأنيب كان متوسط يعني ٥ من ١٠ ،ولما عملت المرة الثانية أفكرت موقف تاني بس الشعور بالتأنيب كان أقل كان ٣ من ١٠ وكل موقف كنت بشطب عليه وبكسر عليه اللوحة كنت بحس أن شعوره بيخلص من جوايا والمرة الثالثة والرابعة أفكرت المواقف هي هي بس مشاعري كانت أقل كانت ٢ أو ١ ، وفي المرة الاخيرة مفكرتش حاجة ولا حسيت حاجة ومكتبتش اي حاجة علي البورد.

سألت الباحثة: هل حسيت أن في حاجة اتغيرت في شعورك بجسمك أو علاقتك بنفسك؟

إجابة المشاركة: انبسط جدا أن خلصت من المواقف القديمة اللي كنت بلوم عليها نفسي، والتمرين ده ساعدني كتير جدا .

تمرين لمسامحة الآخرين:

سألت الباحثة : إيه اللي لاحظتية في جسمك أو إحساسك بعد تمرين التأمل ؟

إجابة المشاركة: لاحظت أن في تقل خفيف في معدتي ، لكن ملحظتش حاجة تانية ظهرت في جسمي.

سألت الباحثة : ظهرتلك أي مشاعر خلال التمرين؟

إجابة المشاركة: أنا أفكرت واحدة صحبتي أتكلت عليها قبل كدا لكن محسنتش مشاعر اتجاها وحسيت أن مسامحها ، وفي المرة الثانية أفكرت موقف حصل من حد معرفوش لكن اتخفقت معاه في مصلحة كنت بخلص ورق البطاقة حسيت ناحيته بغضب بدرجة ٤ من ١٠ ، ولما عدت المشهد ثاني المرة الثالثة محسنتش بحاجة وفي المرة الرابعة والخامسة مفكرتش حاجة ولا حسيت بحاجة.

سألت الباحثة: هل حسيت أن في حاجة اتغيرت في شعورك بجسمك أو علاقتك بنفسك؟

إجابة المشاركة: حسيت أن أنا مسامحة كل الناس وفرحت جدا أن مش جوايا مشاعر لحد ولا أفكرت حد ودي حاجة فرحتني جدا الحمد لله.

تمارين الجلسة السابعة

تمرين تأمل القلبين التوأمين

سألت الباحثة : إيه اللي لاحظتية في جسمك أو إحساسك بعد تمرين التأمل ؟

إجابة المشاركة: لاحظت تنميل في رجلينا الاتنين وجسمي كله قشعر ونفسي شوية اخدته بصعوبة ولاحظت برضو أن إيديا نملت واعصاب إيدي سابت ورجلي استمرت منملة لغاية دلوقت.

سألت الباحثة: ظهرتلك أي مشاعر خلال التمرين؟

إجابة المشاركة: حسيت أن عايضة أعيط وعيط فعلا وحسيت ان الدموع دي بتغسلني وأتخيلت فعلا جذوري في الأرض وده أكثر حاجة حسستني بمشاعر حلوة حسيت بأن ثابتته وحاضنة الأرض وكمات حسيت بأن الارض بتسحب كل مشاعري السلبية أو الزايدة ولما اتخيلت الكرة الأرضية كلها وبعث الحب لكل مخلوق عايش علي الأرض يمكن ده اللي خلاني أعيط بس مش عارفة ليه وامتنيت لله علي كل نعمه وكل مخلوقاته حسيت فعلا بهدوء وسلام وقد إيه الكون كبير جدا وأن الله عظيم كلها مشاعر حلوة لكن حسيت بلخبطة لكن مكنتش أبدا مضايقة أو متوترة.

سألت الباحثة: هل حسيت أن في حاجة اتغيرت في شعورك بجسمك أو علاقتك بنفسك؟

إجابة المشاركة: حسيت بالحب والرضا ، حسيت قد آيه ربنا خلق حاجات كثير علشاننا لكن أحنا مش عارفين ولا شايئين فضل وكرم ربنا علينا، وحسيت أن ربنا خلق جوانا الحب لكل الناس وكل شيء ربنا خلقه ودي حاجة حلوة جدا، بصراحة مشاعر مش عارفة أوصفها لكن حاسها جدا الحمد لله ممتنة جدا لله علي كل شيء.

الجلسة الثامنة

سألت الباحثة: بعد مشاركتك في البرنامج، إيه أكثر حاجة حسيت إنها فرقت معاك سواء في مشاعرك أو طريقة تفكيرك أو علاقتك بنفسك أو بالناس؟ وهل في حاجة معينة حسيت إنها ساعدتك أو أثرت فيك بشكل خاص؟

إجابة المشاركة: في البداية كنت مش فاهمة قوي فكرة الشاكرات أو التمارين دي هتفرق في إيه، بس مع الوقت بدأت ألاحظ فرق في وعيي بجسمي ومشاعري، مش دايماً كنت بحس بحاجة واضحة بعد كل تمرين، بس في تمارين معينة زي تمارين شاكر القلب وتأمل القلبين التوأمين أو تحرير المشاعر السلبية، حسيت فعلاً إن فيه حاجة بتتغير جوايا، زي ما يكون في تقل بيخف، مرات كنت بطلع مشاعر قديمة ماكنتش متوقعة إنها لسه موجودة، وده خلاني أرجع أفكر في حاجات من زاوية مختلفة.

الجلسة التاسعة

تم تطبيق مقياس الشفقة بالذات تطبيقاً تطبيقي

تقرير مختصر عن تطور أبعاد الشفقة بالذات لدى حالة الدراسة (جلسات ٨-١)

• اللطف بالذات: (٨٠%)

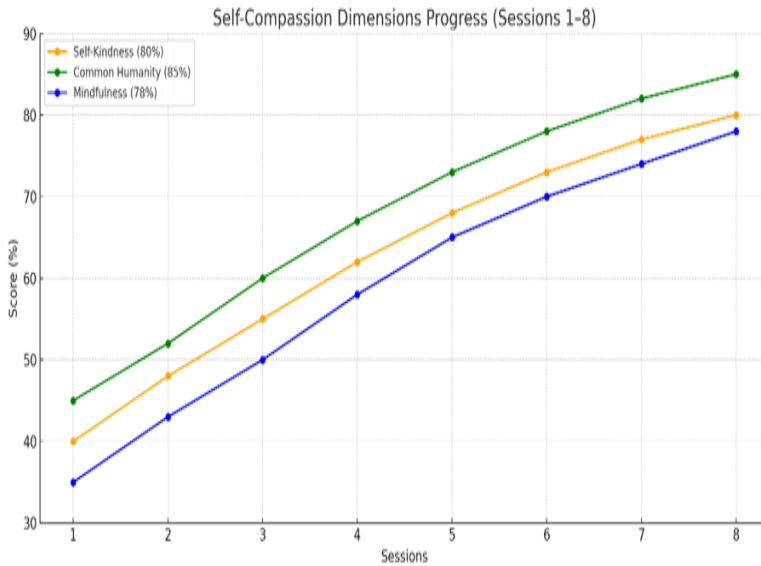
بدأت المشاركة بمستوى منخفض نسبياً من التعاطف مع الذات، حيث كانت تستجيب لجراحها الذاتية بنقد قاسٍ، مع الجلسات الأولى، بدأت تمارين مثل و"تمرين تشافي شاكر القلب"، "مسامحة الذات" تُحدث تحولاً تدريجياً، بحلول الجلسة الثامنة، ظهرت استجابات أكثر لطفاً وتقهماً تجاه النفس، مما يشير إلى نمو واضح في هذا البعد.

• الإنسانية المشتركة: (85%)

شهد هذا البعد تطوراً ملحوظاً، حيث بدأت المشاركة تدرك أن الألم والمعاناة جزء من التجربة الإنسانية العامة، عبّرت خلال الجلسات عن شعورها بالارتباط مع الآخرين الذين يمرون بتجارب مشابهة خاصة بعد تمارين التركيز على "الاستدعاء"، "القلبين التوأمين" ساعدها ذلك في تقليل الشعور بالعزلة وتقبل الذات ضمن سياق إنساني أوسع.

• اليقظة العقلية: (٧٨%)

أظهرت استجابات المشاركة تحسناً تدريجياً في الوعي اللحظي والانتباه غير الحكم على المشاعر. كانت تمارين مثل "مسح الجسد"، "الجلوس مع الألم"، و"التنفس الواعي" محورية في بناء هذا البعد أصبحت المشاركة أكثر قدرة على ملاحظة مشاعرها دون التماهي معها أو تجنبها.



الشكل رقم (٣) يوضح نسب التحسن للمشاركة من خلال الاستجابات

المراجع العربية:

باسل ديب داود (٢٠٠٩). العلاج النفسي البراني علاج الطاقة الأفضل للتطبيقات النفسية . تشوا كوك سوي ٢٠٠٧، الكويت :دار الخيال.

بدوية محمد سعد (٢٠١٩). الشفقة بالذات وعلاقتها بالصمود النفسي وقلق المستقبل لدى أمهات الأطفال من ذوي الاحتياجات الخاصة. مجلة كلية التربية ، جامعة الإسكندرية ، ٢٩ (٦) ، ١١٣-١٧٣.

صمويل تامر بشري (٢٠١٩). تقنية الحرية النفسية بين العقلانية والتحليل. القاهرة : الأنجلو .

عبد المحسن مسعد المغازي (٢٠٢١). الشفقة بالذات وعلاقتها بالرفاهية النفسية لدى آباء الأطفال ذوي الإعاقة العقلية. مجلة التربية الخاصة والتأهيل، جامعة ٦ أكتوبر، ١٢(٣٤)، ٣٩-٧٢ .

محمود رامز يوسف (٢٠٢٠). فاعلية برنامج إرشادي تكاملي في تنمية الشفقة بالذات لتحسين الصحة النفسية لدي عينة من طلاب الجامعة، المجلة المصرية للدراسات النفسية ، ٣٠(١٠٨)، ٣٢٨-٣٨٣.

نجاح عواد السمييري ،عايدة شعبان صالح (٢٠١٣). فاعلية برنامج إرشادي بتقنيات العقل والجسد لخفض حدة قلق المستقبل لدي طالبات جامعة الأقصى بمحافظة غزة، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية ، ١١(٢)، ٦٣-٩٨.

المراجع الاجنبية

- Acharya, A., & Shalini, D. (2024). Clinical importance of Anahata Chakra. *International Journal of All Research Education and Scientific Methods (IJARESM)*, 12(8), 1750-1752.
- Akın, A. (2012). Self-compassion and automatic thoughts. *Hacettepe University Journal of the Faculty of Pharmacy*, 42(1), 1–10.
- Akın, A. (2014). Self-Compassion as a Predictor of Proactivity. *International Online Journal of Educational Sciences*, 6(1), 103-111.
- Alcantara, M. (2017). *Chakra healing: A beginner's guide to self-healing techniques that balance the chakras*. Fall River Press.
- Bandealy, S. S., Sheth, N. C., Matuella, S. K., Chaikind, J. R., Oliva, I. A., Philip, S. R., Jones, P. M., & Hoge, E. A. (2021). Mind-body interventions for anxiety disorders: A review of the evidence base for mental health practitioners. *Focus: The Journal of Lifelong Learning in Psychiatry*, 19(2), 173–183.
- Bhattacharyya, K. K., Liu, Y., Gothe, N. P., & Fauth, E. B. (2023). Mind-body practice and family caregivers' subjective well-being: Findings from the Midlife in the United States (MIDUS) study. *Gerontology & Geriatric Medicine*, 9(1), 1–9.

- Chhabra, G., Narayanan, A., Samantha, S., & Samanta, S. (2013). Human aura: A new Vedic approach in IT. In *Proceedings of the International Conference on Mechanical and Industrial Engineering* (pp. 5–7). New Delhi, India.
- Cushing, R. E., & Braun, K. L. (2018). Mind–body therapy for military veterans with post-traumatic stress disorder: a systematic review. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 24(2), 106-114.
- Dale, C. (2016). *Complete book of chakras: Your definitive source of energy center knowledge for health, happiness, and spiritual evolution*. Llewellyn Publications.
- Deepa, B., Bhatnagar, V., & Lahange, S. M. (2016). Review study of Anahata Chakra W.S.R. to Cardiac Plexus. *International Ayurvedic Medical Journal*, 4(3), 322–327. Retrieved from
- Drapkin, J., McClintock, C., Lau, E., & Miller, L. (2016). Spiritual development through the chakra progression: An explorative study of empirically-derived profiles of spiritual connection. *Open Theology*, 2, 605–620.
- Ehmann, S., Pohlig, R. T., Chaoul, A., Cuzzupe, J., Vaughn, M., Rocco, G., Wangyal, T., & Gawrysiak, M. (2025). *Bridging the soteriological-secular divide: A 9-month online Tibetan mind-body practice program enhances eudaimonic well-being and non-dual awareness* [Unpublished manuscript]. Department of Psychology, West Chester University of Pennsylvania.

- Germer, C. & Neff, K. (2013). Self - compassion in clinical practice .
Journal of Clinical Psychology : in Session , 69 (8) ,
856-867.
- Ghosh, A., & Mukhopadhyay, K. (2024). Importance of Nadis (Channels)
and Chakras (Energy Wheel) for Energy Healing.
*International Journal of Advanced Research in Science,
Communication and Technology*, 4(1), 608-621.
- Gill, C., Watson, L., Williams, C., & Chan, S. W. Y. (2018). Social
anxiety and self-compassion in adolescents. *Journal of
Adolescence*, 69, 163–174.
- Gordon, J. S. (2014). Mind-body skills groups for medical students:
Reducing stress, enhancing commitment, and
promoting patient-centered care. *BMC Medical
Education*, 14(198), 55-73.
- Kashyap, T., Arora, K., Doshi, A., & Harlalka, K. (2023). Chakra
awareness through dance movement therapy. *Creative
Arts in Education and Therapy*, 9(2), 180–194
- Liu, G., Zhang, N., Teoh, J. Y., & Zeffiro, T. (2022). Self-compassion
and dorsolateral prefrontal cortex activity during sad
self-face recognition in depressed adolescents.
Psychological Medicine, 52(5), 864–873.

- Neff, K. D. (2023). Self-compassion: Theory, method, research, and intervention. *Annual Review of Psychology*, 74, 193–218.
- Neff, K. D., & Pommier, E. (2013). The relationship between self-compassion and other-focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing meditators. *Self and identity*, 12(2), 160-176.
- Neff, K., & Dahm, K. (2015). Self-compassion: What it is, what it does, and how it relates to mindfulness. In M. Robinson, B. Meier, & B. Ostafin (Eds.), *Handbook of mindfulness and self-regulation* (pp. 121–137). New York: Springer.
- Nixon, M. A. (2024). Exploring women's experiences of healing from sexual trauma through engagement in mind–body practices: A systematic review. *Counselling and Psychotherapy Research*, 24(3), 884–896.
- Patel, M.(2016). Healing Chakras, *Journal of Traditional Medicine & Clinical Naturopathy*,5(3), 3-5.
- Pedro, L., Branquinho, M., Canavarro, M. C., & Fonseca, A. (2019). Self-criticism, negative automatic thoughts and postpartum depressive symptoms: The buffering effect of self-compassion. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 37(7), 1–15.

- Per, M., Schmelefske, E., Brophy, K., Austin, S. B., & Khoury, B. (2022). Mindfulness, self-compassion, self-injury, and suicidal thoughts and behaviors: A correlational meta-analysis. *Mindfulness*, 13(4), 821–842
- Ratmayanti, N. G. S., Nugroho, A. H. L., Darmawan, I. M. D. H., & Wiratama, A. B. (2023). Chakras in the Boardroom: Integrating Ancient Wisdom with Modern Business Practices for Enhanced Emotional and Spiritual Intelligence. Religious, *Jurnal Studi Agama-Agama dan Lintas Budaya*, 7(2), 153-164.
- Rawat, K., Gupta, C., & Pal, R. (2024). The Heart Chakra as a Gateway to Self-Awareness in Young Adulthood: A Pretest-Posttest Study. *International Journal for Multidisciplinary Research*, 6(2):1-26.
- Sankar, S., Rajagopal, V., Srinivasan, T. M., & Ramesh, N. (2020). Heartfulness meditation: A yogic and neuroscientific perspective. *International Journal of Yoga*, 13(3), 172–176.
- Sharma, S., & Rathore, S. (2024). Theoretical Underpinnings on Eastern and Western Perspectives on the Concept of Chakras. *International Journal of Holistic Wellness*, 12(1), 1774-1785.

-
- Shields, D. A., & Wilson, D. R. (2016). Energy healing. In B. M. Dossey, L. Keegan, C. C. Barrere, M. A. B. Helming, D. A. Shields, & K. M. Avino (Eds.), *Holistic nursing: A handbook for practice* (7th ed., pp. 187–220). Sudbury, MA: Jones and Bartlett Learning.
- van't Westeinde & Patel (2022). Heartfulness Meditation: A Yogic and Neuroscientific Perspective. *Frontiers in Psychology*, 13, 9.