



تصوير : أماني ابو رومي

المعالجة والمدربة لصحة الجسد والنفس امل  
ادريس من طمرة :

## ”رمضان فرصة لا تعوض للتواصل مع أنفسنا روحانياً“

”التحديات، تلك هي التي تجعلنا نتعلم وننمو ونتطور، التحدي الاكبر اننا امهات لدينا طموحات واحلام“، بهذه الكلمات تصف المعالجة بالطب البديل والمكمل والمدربة لصحة الجسد والنفس امل ادريس التي تواجهها... امل ادريس تسرد في الحوار التالي كيف وصلت الى مجال عملها، وما الذي تقدمه لمن يقصدن المركز العلاجي الذي تديره، وأين ترى نفسها بعد 10 سنوات من اليوم...

| حاورها : فتح الله مريح مراسل صحيفة بانوراما |

وقتا وهدوءا، العبادات، الصلاة، الخشوع، التأمل بخلق الله الشكر والامتنان، هي افضل علاج للجسد والنفس. الايمان والثقة بالله وفهم انفسنا هي الخطوة الاولى للتشافي من كل ما يحدث لي بأي مجال كان.

ماذا تعني لك السعادة؟

السعادة قرار، فانا كإنسانة واعية مسؤولة عن حياتي أرى أن كل ما يحدث لي هو نتيجة قراراتي، سواء ان كانت بوعي او بدون وعي. السعادة تبدأ من داخلنا، من اعماقنا وليس من الخارج، انها تبدأ من الرضا الداخلي الحقيقي. الاحساس بالسعادة والرضا يعني ان تكون لديك ثقة في نفسك، وان يكون شعورك ايجابيا نحو ذاتك وحياتك، يعني ان تتقبل نفسك كما هي بجميع حالاتها، عندها ستعرف معنى السعادة وليس ذلك فقط، سستمتع بها وستكون حياتك فيها مرونة أكثر وذات انسجام وتوازن، فهذه فرصة لاقول لك سيدتي: كوني سعيدة، اشعري بالسعادة، اجذبها لحياتك ولا تنتظري احدا ان يقدمها لك، ولا تربطي سعادتك بامور مادية.

ماذا تعني لك العائلة؟

العائلة هي الاساس، هي التعاون واللحظات الجميلة وهي الدعم والامان وفي الحقيقة هي كل شيء. انا اؤمن ان اي نجاح لاية امرأة يبدأ من نجاحها كزوجة وكأم. العائلة هي احدى اعمدة الحياة، وكلما كانت العلاقة العائلية قوية متينة سليمة، كلما كانت الحياة اسهل وفيها مرونة وانسجام.

ما هي رسالتك للمرأة العربية؟

كوني ملكة ذاتك، حبي نفسك ليس لدرجة الانانية انما قدرتها، كوني على ثقة ويقين ان الله معك دوما، ثقي بقدراتك، ابحتي عنها واكتشفيها، فبدخل كل واحدة منا كنز عظيم. تواصلني مع ذاتك، حرريها من كل المعتقدات والافكار والمشاعر المعيقة، وكوني انت المسئولة عن حياتك، كوني المحبة، وكوني سراجا يضيء حياتك وحياة من هم حولك.

اليوم الوضع أفضل بكثير مما كان عليه الحال بالماضي، فاليوم اصبح هناك وعي أكثر لأهمية اعطاء الجسم حقه بالراحة على الصعيد الجسدي.

المرأة العربية اليوم اصبحت تحمل مسؤوليات كبيرة جدا تزيد عن المعتاد، مما يدخلها في ضغط وحالات توتر، ما اصبحت على نفسياتها وصحتها. من هذا الباب اصبحت النساء يفكرن باعطاء انفسهن وقتا للتحرر من ضغوطات الحياة. انا اعتقد انه علينا، كمعالجين ذوي خبرة وتجربة بهذا المجال، ان نعمل على رفع الوعي والادراك لاهمية العلاجات الطبيعية من عدة جوانب، وليس فقط في حالة وجود امراض، انما كاسلوب وقاية ونمط حياة صحي.

هل ترين أن هناك تحديات امام السيدة العربية بمجال اثبات نفسها؟

أنا أعتقد ان التحديات تجعلنا نتعلم، ونمو ونتطور. التحدي الاكبر كوني أم لديها طموحات واحلام، مما يجعلنا كنساء نبذل جهدا لاجاد التوازن والتوفيق ما بين ادارة البيت والامومة وتحقيق الذات. في النهاية انا اؤمن اننا نستطيع تحقيق ذواتنا وأن نشعر بالرضا من ذلك اذا حققنا هذا التوازن ما بين البيت وتحقيق الذات.

اين ترين نفسك بعد 10 سنوات من اليوم؟

طموحاتي كبيرة وواسعة جدا، وعشر سنوات الى الامام تمنحني ان اكون مديرة اكبر مركز في الوسط العربي للتواصل مع الذات جسديا، فكريا، عاطفيا وروحانيا، وابتكار اسلوب علاجي خاص بي، وحاصلة على دكتوراة بعلم النفس.

”السعادة قرار“

ما هي النصيحة التي تقدمها امل ادريس للنساء في رمضان؟

نصيحتي هي ان رمضان فرصة لا تعوض للتواصل مع ذواتنا روحانيا، فالاجواء الرمضانية تهيء لنا

جسدياً وفكرياً. فكرة الورشات جاءت من رسالة انه لا شيء مستحيل، مع الايمان والاصرار والقوة والعزيمة يمكنك ان تغير واقعك، ويمكنك ان تعيش بصدق وبطبيعتك ويمكننا ان نكون نحن ونكتشف قدرتنا على التماثل للشفاء.

ما هي المشاريع والدورات الأخرى التي تشاركون بها؟ المشروع الذي لاقي حب استطلاع واقبالا كبيرا هي دورة "بالنس"، وهي ورشات تدريبية للتواصل مع الذات جسديا عاطفيا فكريا وروحانيا لاحداث التوازن الداخلي، وذلك من خلال معرفة كيفية التواصل مع الجسد والاصغاء لكل المشاعر والاحاسيس النابعة منه، وكيفية التعامل معها من خلال التأمل والخيال الموجه، وصولا للعقل الباطن. من الأمور المهمة للتشافي التصالح مع الذات والشعور بالرضا وحب الذات وتقديرها. ان عدم التصالح وعدم تقديرنا لذواتنا قد يهز من شخصيتنا، وبالتالي يؤثر على صحتنا الجسدية والنفسية، واسوأ من ذلك هو يؤثر على علاقتنا مع الاخرين وتطويرنا بأي مجال كان. كل موضوع الورشات جاء بعد ان بحثت عميقا ما اسباب الاوجاع الجسمانية عند الانسان وكيفية الشفاء منها، وبعد مرور العديد من الدورات التي تعمل على احداث التوازن بين الجوانب الاربعة، الجسد النفس الروح والعقل.

”أجواء رمضان روحانية“

هل لرمضان جلسات خاصة؟

رمضان شهر مميز وأقدم فيه مقاطع فيديو لرفع الوعي لذواتنا. هناك دورة "بالانس" باجواء رمضان روحانية، بالاضافة الى جلسات استرخاء بتقنية جديدة خاصة بشهر رمضان، فيها يتم الدمج بين الراحة الجسدية والنفسية بلمسة خاصة جدا.

كيف تجدين اقبال السيدة العربية على مجال الخدمات التي تقدميها؟

”البداية قبل 6 سنوات“

هل لك أن تعرفينا في بداية هذا الحوار على نفسك وعملك؟

أنا ام لأحمد، نور ودانية، وزوجة لشاكر ادريس. أعمل معالجة ومدربة لصحة الجسد والنفس. بدأت رحلتي في مجال الطب المكمل منذ 6 سنوات، بعد ان حصلت على اللقب الاول كمعلمة في موضوع الرياضيات، حيث درست حينها في كلية "مديسون" للطب المكمل موضوع العلاجات الطبيعية مثل التدليك بانواعه، الحجامة، والتجميل طبيعي. وحصلت على شهادة امتياز، بالاضافة الى عملي كمساعدة للمحاضر في موضوع التدليك لمدة عامين في الكلية. في السنوات الاخيرة تعلمت ايضا موضوع "السيخوترايا" - "العلاج النفسي" من خلال الجسد والتدريب بطريقة "Nlp" وهو علم اليرمجة العصبية. اما اليوم فانا مديرة اكبر عيادة لصحة الجسد والنفس في طمرة وهي عيادة "امال سبا للنساء"، وفيها أقدم علاجات متنوعة وورشات عمل بهدف رفع الوعي والتواصل مع الذات. انا أعمل بشغف، حب وعتاء. أعشق عملي جدا لدرجة لا استطيع وصفها، عطاء من كل القلب بلا حدود.

ما هي العلاجات التي تقدمينها؟

هما نوعان من العلاجات، علاجات لراحة واسترخاء الجسم، والقسم الثاني من الجلسات العلاجية الطبية التي تعالج المشاكل من جذورها. نظرتي للمعالجة هي نظرة شمولية، تاخذ بعين الاعتبار عدة جوانب، منها الجانب العاطفي، الجسدي، الغذائي، البيئي، الفكري وحتى الروحاني. بناء على ذلك ابني خطة عمل تلائم كل متعالج. أنت تقدمين كذلك ورشات عمل استشارية في مجال الصحة والنفس، حدثينا عن هذه الورشات.. بدوري، كمعالجة في مجال الطب المكمل، واجهت العديد من الحالات مع أوجاع لم تُعرف طبيا، أو حتى أوجاع جسدية غير مفهومة، ذلك لان الجانب النفسي والعاطفي له تأثير قوي جدا على ما يحصل داخلنا،