

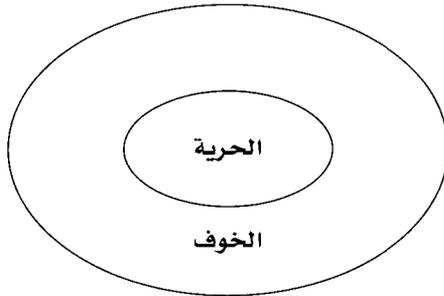


الراحة النفسية في الحاضر

«تعلم من تجاربك الماضية، عش لحاضرك وتفاءل بـفدك»

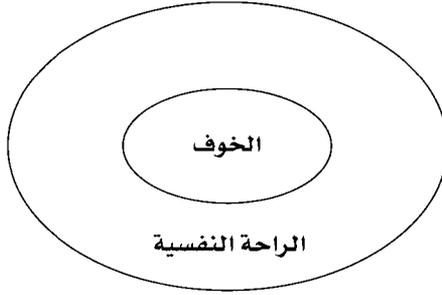
ألبرت أينشتاين

يرغب جميعنا في الراحة النفسية وفي التحرر من الخوف. الخوف الأساسي موجود دائماً لحماية، ولكن الكثير من الناس يعيشون والخوف يحيط بهم من جميع الجهات: الخوف من المجازفة، الخوف من الفشل، الخوف من الأقياء والخوف من الخسارة. يعيش هؤلاء داخل عازل هو الخوف، مما يحول دون شعورهم بالسعادة.



الحياة المليئة بالخوف

عليكم التحكم في هذا الخوف وعدم السماح له بالسيطرة عليكم وتقييدكم.



العيش من دون خوف

عندما تزول المخاوف من حياتكم، تعيشونها مستمتعين بالراحة النفسية. إنّ البرمجة الذهنية للتجارب الحسيّة تمنحكم الفرصة لاختيار ما تريدون الشعور به. تحتاجون إلى تنوّع من الأحاسيس، وحتى البغيضة منها كالحزن والغضب لجميع هذه المشاعر هدفاً معين. بإمكانكم أن تقرروا إيقاف بعضها وبوسعكم الإحساس بتلك التي تقررون اختبارها.

لن تتحرروا قط من الخوف الحقيقي، ولن ترغبوا في ذلك. الخوف الحقيقي غريزة وردة فعل بيولوجية تحافظ على الأمان وتمنحكم القدرة على اتخاذ الخطوات اللازمة أو الهروب.

تشير الراحة النفسية إلى عدم شعوركم بالقلق. لن تعانوا من الأرق وأنتم تفكرون في عائلتكم وفي المال والعمل والفواتير أو أي شيء آخر. جميع هذه المسائل شديدة الأهمية ولكن القلق حيالها لن يحلّ أي شيء. ما عليكم القيام به هو تحديد الهدف والخطة المناسبة للوصول إليه. ليس نجاح هذه الخطة أمراً محتملاً ولكن تنفيذها يعني أنكم قمتم بما بوسعكم.

تشير الراحة النفسية إلى عدم سيطرة الخوف الخيالي عليكم. عندها تستطيعون اكتشاف مواهبكم الحقيقية، فالخوف يحول دون محاولة القيام بالكثير من النشاطات الرائعة.

ما الذي قد تفعلونه إن اكتشفتُم أنَّ الفشل مستحيل؟

ما أهمية هذه المسائل؟

هل يمنعكم الخوف من الفشل من القيام بالكثير من الأمور؟

الفرص

تمنحك الراحة النفسية المزيد من الفرص التي حرمتكم المخاوف منها. لا يعرف المرء ما قد يكون متاحاً له إن لم يقوم بمحاولات عديدة. إنَّ التحرُّر من الخوف يساعد الإنسان على فهم نفسه بطريقة واقعية. عندها يدرك المرء حدوده لأنَّه لن يخاف من اختبارها. يعرف عندها ما يحبُّه وما لا يحبُّه. عندها، يعيش الإنسان وفقاً لطبيعته وليولِّه ممَّا يجعله قادراً على الارتباط وعلى اتخاذ القرارات.

الشجاعة

إنَّ الطريقة الوحيدة للتغلب على الخوف هي اتخاذ الخطوات المناسبة. التصرف بشجاعة مسألة مهمة، والشجاعة صفة غير غامضة. إنَّها صفة تتمتع بها الأفعال التي تواجه الخوف وتتغلب عليه.

لقد تعلَّمت في المدن الخطيرة أنَّ من الضروري النظر في عيني الأشخاص الذين يلحقون بكم. عندها، يدركون أنكم قد رأيتموهم. قد تكونون خائفين منهم ولكنكم تواجهونهم بالرغم من ذلك. إنَّ ذلك يحافظ على شعوركم بالأمان، وهو أكثر فاعلية من تجاهل الخطر المحتمل.

الشجاعة تساعد على الشعور بالخوف واتخاذ الخطوات رغم ذلك. الشجاعة هي صلة الوصل بين الخوف والفعل. إنَّ الخيال من أهم المواهب الإنسانية على أن الشجاعة سيف ذو حدَّين. يمكننا تخيُّل مسائل مخيفة أو مستقبلاً مرعباً. تعمل الشجاعة على تخيُّل مستقبل باهر والتجاوب مع المستقبل السيئ. بالرغم من أن عنوان الكتاب متعلِّق بالخوف، إلا أنه كتاب عن الشجاعة.

أخيراً، هناك تمرين في الجزء الأول من الكتاب (ص 55) تحت عنوان «مماً تخافون». إليكم هذا التمرين الأخير الذي ينهي الموضوع. عند إتمامه، قارنوا النتائج بتلك التابعة إلى التمرين الأول والتفتوا إلى التغييرات. حاولوا القيام بذلك. ممماً تخافون؟

تمرين لتحرير النفس من الخوف

مم تخافون؟

ما الأمور التي طالما خفتم منها والتي تخلصتم منها؟

دوّنوا لائحة على الجهة اليسرى لورقة فيها كل ما كنتم تخافون منه وتغلبتم على خوفكم منه.

على الجهة اليمنى، دوّنوا لائحة عن السبب الذي أدى إلى تخلصكم من الخوف من هذه الأشياء.

دوّنوا معلومات عن حادث معين قد ساعدكم على التغلب على الخوف.

قارنوا الإجابات بتلك التابعة إلى الصفحة 55.



ملحق

البرمجة الذهنية للتجارب الحسية

لقد تطرّقنا في هذا الكتاب إلى الخوف وكيفية الشعور به ذهنياً من خلال الصور والأصوات والأحاسيس.

يفترض أسلوب البرمجة الذهنية للتجارب الحسية أننا نفكر وفقاً لتفاصيل ذهنية كالصور والأصوات والأحاسيس والروائح والمذاقات. تدلّ هذه التفاصيل على ما يجري في ذهننا أثناء التجارب الحسية، وهذا ما يسمّى بالأنظمة التمثيلية وفقاً للبرمجة الذهنية للتجارب الحسية. إنّ الحواس تختبر العالم، ويتمّ ترجمة هذه التجارب ذهنياً. إنّ هذا التمثيل الذهني شديد التأثير على الإنسان، إذ إنّّه يحدّد ردّات فعلنا مهما كانت طبيعة التجربة. لذلك، فإنّ البرمجة الذهنية للتجارب الحسية تسعى إلى تغيير وجهة نظرنا المتعلقة بتجاربنا.

لجميع ما تختبره حواسنا في محيطنا عناصر أكثر بساطةً كالمساحة والاتجاه. قد تكون الأصوات عالية أو خافتة، والصور فاتحة الألوان أو غامقة. قد تكون الأحاسيس شغوفة أو باردة. إنّ هذه الصفات المتعلقة بما نخبره بواسطة حواسنا هي ما تسمّى، وفقاً للبرمجة الذهنية للتجارب الحسية، بالشكليات الثانوية. بالإمكان وصف جميع الصور الذهنية كشكليات بصرية والأصوات سمعية والمشاعر حسية. إنّ هذه الشكليات جزء أساسي من وجهة نظرنا المتعلقة بتجاربنا الحسية.

إليكم لائحة من الشكليات التي تم استخدامها في تمارين هذا الكتاب. لمزيد من التفاصيل المتعلقة بالبرمجة الذهنية للتجارب الحسيّة، بوسعكم الاطلاع على كتاب التمارين الخاص بهذا الأسلوب التحليلي والمذكور في لائحة المراجع.

الشكليات الثانوية البصرية:

- اللون - ملون أم أبيض وأسود؟
- الحدود - محدود أم غير محدود؟
- العمق - ثنائي أم ثلاثي الأبعاد؟
- الموقع - على الجهة اليمنى أم اليسرى، فوق أم تحت؟
- البعد - بعيد أم قريب؟
- حدة اللون - فاتح أم غامق؟
- تناقض الألوان - قوي أم ضئيل؟
- الوضوح - واضح أم غير واضح؟
- الحركة - ثابت أم قليل الحركة أم مرتجّ؟
- السرعة - سريع أم بطيء؟
- العدد - صورة واحدة أم مزدوجة أم متعددة؟
- الحجم - كبير أم صغير؟

الشكليات الثانوية السمعية

- شفهي أم غير شفهي - كلمات أم أصوات؟
- النظام الصوتي - مجسّم أم مفرد؟
- الصوت - عالٍ أم خافت؟
- النبرة - ناعمة أم قاسية؟
- الاتجاه - من الأعلى أم الأسفل أم اليسار أم اليمين؟
- البعد - بعيد أم قريب؟
- المدة - متقطع أم متواصل؟

- السرعة - سريع أم بطيء؟
- الوضوح - واضح أم مكتوم؟
- الطبقة - عالية أم منخفضة؟

الشكليات الثانوية الحركية والحسية

تشمل هذه الشكليات:

- التوازن الجسدي.
- إدراك الجسد.
- اللمس.

قد تكون الأحاسيس:

- أساسية (المشاعر الجسدية)
 - ما وراثية (الإحساس بأشياء أخرى)
- من هذه الشكليات الحركية والحسية:

- الموقع - في الجسم.
- الشدة - عالية أم منخفضة؟
- الضغط - قوي أم ضئيل؟
- المدى - كبير أم صغير؟
- اللمس - قاسٍ أم ناعم؟
- الوزن - خفيف أم ثقيل؟
- الحرارة - ساخن أم بارد؟
- المدة - طويلة أم قصيرة، مستمرة أم متقطعة؟
- الشكل - التناسق.
- الحركة - ثابت أم متحرك؟

الشكليات الثانوية الذوقية

- الموقع - المكان في الجسم.

- الحدة - مرتفعة أم منخفضة؟
- المدى - كبير أم صغير؟
- الحرارة - ساخن أم بارد؟
- المدة - طويلة أم قصيرة، مستمرة أم متقطعة؟
- الحركة - ثابت أم متحرك؟
- النوعية - حاد أم حلو؟



معلومات عن المؤلف

• جوزيف أوكونور

جوزيف أوكونور كاتبٌ ومدرّبٌ وأستاذٌ ومستشارٌ له شهرة واسعة حول العالم. يعلّم جوزيف البرمجة الذهنية للتجارب الحسيّة ولديه مؤلّفات عديدة متعلّقة بالتنظيم الذهني. لديه 16 كتاباً تمت ترجمتها إلى 25 لغة. كتابه الأول نُشر تحت عنوان «تعريف البرمجة الذهنية للتجارب الحسيّة»، وهو من الكتب الأكثر مبيعاً في العالم، خصوصاً أنّه أساسي يستخدم منذ 14 سنة لتعريف القارئ إلى هذا الأسلوب التحليلي.

تتم دعوة جوزيف إلى جميع أقطار العالم للإشراف على دورات تدريبية ولخدماته الاستشارية. إنّهُ أوّل من قام بمحاضرات خاصة بالبرمجة الذهنية للتجارب الحسية في تشيلي، حيث حلّ ضيفاً على مؤتمر خاص حضره مجلس الشيوخ التشيلي، إضافةً إلى رجال الأعمال ومرشح للرئاسة التشيلية. أشرف جوزيف على دورات تدريبية في أوروبا وأميركا الشمالية والجنوبية، وآسيا ونيوزيلندا. تمّ منحه جائزة من معهد سنغافورة الوطني لعمله التدريبي والاستشاري في العالم 1996.

يقطن جوزيف في ساو باولو، البرازيل.

بوسعكم الاتصال على البريد الإلكتروني:

joseph@lambentdobrasil.com

• لامبينت دو برازيل

أسّس جوزيف أوكونور وأندرينا لايغيز لامبينت دو برازيل في ساو باولو، البرازيل. الشركة متخصصة في تأمين الخدمات التدريبية والاستشارية، خصوصاً في البرمجة الذهنية للتجارب الحسية، ويتمّ تأمين هذه الخدمات إلى الأفراد والشركات.

قامت الشركة بتأسيس الجمعية البرازيلية للتدريب والجمعية المكسيكية للتدريب. ولقد قامت أيضاً بتأمين الخدمات التدريبية في المملكة المتحدة، حيث تمّ منح الشهادة الأولى الخاصة بهذا الأسلوب التحليلي في جامعة ديربي.

للاطلاع على مزيد من المعلومات، يمكنكم التوجه إلى الصفحة الإلكترونية www.lamentdobrasil.com أو الاتصال بالشركة عبر البريد الإلكتروني: info@lamentdobrasil.com

● الجمعية الدولية للتدريب

تتألف الجمعية من مجموعة مدربين متخصصين وحائزين على شهادات تدريبية. يصل عدد هؤلاء إلى 600 مدرّب في 23 بلداً.

تمّ تأسيس الجمعية من قبل جوزيف أوكونور وأندريا لايغيز. الجمعية ملتزمة ومصممة على تأمين أعلى المستويات التدريبية مع احترامها لأخلاقيات المهنة.

لمزيد من المعلومات، بإمكانكم التوجه إلى الصفحة الإلكترونية www.internationalcoodingcommunity.com أو الاتصال بالجمعية على البريد الإلكتروني: info@internationalcoodingcommunity.com.



المراجع

المقدمة

For September 11th archives, see: www.nytimes.com

● الفصل الأول

For the phobia pattern see Joseph O'Connor (2000) *The NLP Work Book*, Thorsons, p. 107.

● الفصل الثاني

For information on learned helplessness, see C. Peterson, S. Maier, & M.E.P. Seligman (1993) *Learned Helplessness: A Theory for the Age of Personal Control*, Oxford University Press.

For a general consideration of social fears, see Joanna Bourke (2005) *Fear: A Cultural History*, Virago.

● الفصل الثالث

A useful resource for children's fears is at

<http://www.childdevelopmentinfo.com/disorders/fears.htm>

Six Flags Magic Mountain Rollercoaster:

www.sixflags.com/parks/magicmountain/index.asp

● الفصل الرابع

The Bene Gesserit litany is from Frank Herbert (1971) *Dune*, Simon & Schuster.

● الفصل الخامس

T. Cottle (1967) "The circles test, an investigation of perception of temporal relatedness and dominance," *Journal of Projective Technique and Personality Assessments*, No. 31, pp 58-71.

For NLP material on PTSD (post-traumatic stress disorder) see Dr. D. Muss (1991) *The Trauma Trap*, Doubleday; R. Bolstad (2002) *RESOLVE: A New Model of Therapy*, Crown House.

For more details on stress and worry from the NLP viewpoint see Joseph O'Connor & Ian McDermott (1997) *NLP and Health*, Thorsons.

● الفصل السادس

The anxiety and panic internet resource:

<http://www.algy.com/anxiety/relax.html>

Perceptual positions first came to NLP through the work of John Grinder and Judith de Lozier, see John Grinder & Judith De Lozier (1992) *Turtles All the Way Down*, Grinder De Lozier.

Hong Kong Two International Finance Centre:

www.skyscraperpicture.com/2ifc.htm

● الفصل السابع

Information on W.H. Auden: www.audensociety.org/

Forbes magazine: www.forbes.com/forbes

Mercer quality of life survey:

www.mercerhr.com/pressrelease/details.jhtml/dynamic/idContent/1128760

Information about São Paulo:

<http://www.embratur.gov.br/en/cidade/ver.asp?servicoid=63&id=386>

<http://anhemi.terra.com.br/turismo/eng/>

For ideas on the area of influence and area of concern and the link to health, see J. Marx (1980) "Coronary artery spasms and heart disease," *Science*, No. 208, pp 1127-30.

Stress management resources: <http://stress.about.com/cs/relaxation/>

● الفصل الثامن

For an excellent book on time management see Mark Forster (1999)

How to Get Everything Done, Hodder and Stoughton.

Googlewhacking: www.googlewhack.com/

- Research on happiness, see P. Brickman (1975) "Adaptatic determinants of satisfaction with equal or unequal outcomes: contributions in skill and change situations," *Journal of Personality and Social Psychology*, No. 32, pp 191-8.
- Choice, maximizers, and satisfiers, see David G. Myers of Hope and Robert E Lane of Yale University, www.sciam.com, Apr

● الفصل التاسع

Perfectionism

- To understand cultural differences see Fons Trompenaars *Riding the Waves of Culture*, Nicholas Brealey Publishing.
- For an interesting overview of motivation through achievement see <http://www.cultsock.ndirect.co.uk/MUI/home/cshtml/psy/mot>
- For Maxwell's ideas on blame see <http://www.amazon.com/exec/obidos/ASIN/0785274361/torise-20/>
- For a great book performance anxiety see Eloise Ristad (*Soprano on Her Head*, Real People Press).
- For public speaking and presentation skills see Joseph O'Connell and John Seymour (1994) *Training with NLP*, Thorsons; Robert C. Anderson (2000) *How to Run Seminars and Workshops*, McGraw-Hill; Bradbury (2000) *Successful Presentation Skills*, Kogan Page

● الفصل العاشر

- For metaprogram patterns see Shelle Rose Charvet (1997) *Change Minds*, Kendall-Hunt.
- For a more general treatment of change see Paul Watzlawick (*Change*, WW Norton); James Claiborn (1998) *The Habit Workbook*, Simon and Schuster.
- A good guide to Brazil: http://www.lonelyplanet.com/destinations/south_america
- Jonathan Swift (1995) *Gulliver's Travels*, Signet Classic.
- For coaching in transition see Joseph O'Connor & Andy Goldsmith (2004) *Coaching with NLP*, Thorsons.

● الفصل الحادي عشر

For information on the Darwin awards, see www.darwinawards.com

● الفصل الثاني عشر

For the best overview of risk, see Peter L Bernstein (1996) *Against the Gods*, John Wiley & Sons.

Daniel Kahneman & Amos Tversky (1984) "Choices, values and frames," *American Psychologist*, Vol. 39, No. 4, pp 342-7.

● الفصل الثالث عشر

For research on rapport see William Condon (1982) "Cultural Microrhythms," in M Davis (ed.), *Interaction Rhythms: Periodicity in Communicative Behavior*, Human Sciences Press; Howard Friedman & Ronald Riggio (1981) "The effect of individual differences in nonverbal expressiveness on transmission of emotion," *Journal of Nonverbal Behaviour*, Vol. 6.

For cross-cultural body language see Desmond Morris (1994) *Body Talk: A World Guide to Gestures*, Jonathon Cape.

For personal safety and danger signs see Gavin de Becker (1997) *The Gift of Fear*, Little Brown.

● الفصل الرابع عشر

For metaprogram patterns on trust see Shelle Rose Charvet (1997) *Words that Change Minds*, Kendall-Hunt.

For an interesting article on intuition, see

<http://www.fastcompany.com/online/38/klein.html>

● الفصل الخامس عشر

The best approach to self-esteem in NLP is Steve Andreas (2002) *Transforming Your Self: Reinventing Who You Want to Be*, Real People Press.

● الفصل السادس عشر

For details of the Alexander technique see
www.Alexandertechnique.com

Society of the teachers of the Alexander technique:
www.stat.org.uk

For witnessing and spirituality see Ken Wilber (1998) *The Essential Ken Wilber*, Shambhala; Thomas Leonard & Michael Murphy (1995) *The Life We Are Given*, Penguin.

For relaxation resources see Martha Davis (1997) *The Relaxation and Stress Reduction Workbook*, HarperCollins.

For a comprehensive list of relaxation CDs and tapes, see
<http://www.relaxation.clara.net/>

● الفصل السابع عشر

About St. Peter's Church, Rome:

<http://www.roma2000.it/zschpiet.html>

<http://www.twenj.com/rometour1.htm>

● الفصل الثامن عشر

The Hydra: <http://www.pantheon.org/articles/h/hydra.html>

For an interesting approach to emotional freedom, see Peter Levine (1997) *Waking the Tiger*, North Atlantic Books.

● الفصل التاسع عشر

Read Ken Wilber (1991) *Grace and Grit*, Newleaf Publishing.

