

الحرية النفسية

خلص نفسك ومن تحب من الخوف والعقد

أ. عبدالحميد بن مصطفى الفردوس

كبير أخصائيي تدريب وتنمية

oboiikan.com

الحرية النفسية

خلص نفسك ومن تحب

من:

- العقد بأنواعها والخوف بأنواعه.
- هجمات الذعر والرعب، الألام الجسدية ذات المصدر النفسي.
- القلق، الحصر النفسي و الرهاب الاجتماعي.
- المواجه النفسية والحزن، الخجل، الحرج.
- المعاناة في الصغر وفي الكبر، تقلب المزاج.
- الاعتداءات الجسدية والجنسية، التحرش.
- الأمّ العشق والهوى و الحب المرضي.
- الذكريات السلبية والحزينة، التشاؤم.
- الغيرة والحسد، و عدم الثقة في النفس.
- الغضب العارم والثورة الجامحة.
- الحقد، الكراهية، الغيظ، الكره.

هذا الكتاب تحفة، لقطة، كنز، للأطباء النفسيين.
وللآباء وللأمهات وللأخصائيين النفسيين والتربويين ولي ولك ولنا.

أ. عبد الحميد بن مصطفى الفردوس

كبير أخصائيي تدريب وتنمية

عبد الحميد بن مصطفى الفردوس، ١٤٢٨هـ (ح)

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

الفردوس، عبد الحميد بن مصطفى

خلص نفسك ومن تحب من الخوف والعقد / عبد الحميد بن مصطفى الفردوس -

الرياض، ١٤٢٨هـ

٢٩٦ ص، ٢١×١٤ سم

ردمك: ٠ - ٢٢٩ - ٥٨ - ٩٩٦٠ - ٩٧٨

١- الخوف - علم نفس أ. العنوان

١٤٢٨/٤٧٨٩هـ

ديوي: ١٥٢،٤٣٢

ردمك: ٠ - ٢٢٩ - ٥٨ - ٩٩٦٠ - ٩٧٨ رقم الإيداع: ١٤٢٨/٤٧٨٩

الطبعة الثانية

١٤٢٨هـ/٢٠٠٧م

حقوق الطباعة محفوظة للمؤلف

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

اللهم ارزقني علم الحياة، وحياة العلم. واسنحني
نعيم الحياة، وحياة النعيم. واغمرني بفضل من
النور، ونور من الفضل. وأعطني قوة الأبرار،
وأبرار القوة. وأسألك نعمة الشفاء، وشفاء
النعمة. وأسألك طول العمر، يا ذال الطول والآنعام.
وأحسن إليّ يا عظيم الإحسان.

قَالَ تَعَالَى:

﴿أَمَّنْ يَمْشِي مَكْبَأً عَلَىٰ وَجْهِهِ أَهْدَىٰ أَمَّنْ يَمْشِي سَوِيًّا عَلَىٰ صِرَاطٍ

مُسْتَقِيمٍ ﴿٢٢﴾

(سورة الملك: ٢٢)

Obseikan.com

قصة الشكايين

كان لدينا دار وقف في زقاق سعد اليماني في برحة الطفران بمكة المكرمة، وجدتي كانت فاتحة دكان صغير له بابان. باب على الزقاق، وباب يفتح على الدهليز.. وفي غير مواسم الحج والعمرة كنت اجلس مغضوباً حيناً، ومرغباً أحياناً كثيرة معها في الدكان حقها. ولما كان يجيها زباين من الحریم أو من العجايز أو من غيرهم. كانت تنظر إليّ ثم تنظر إليهم، وتساءل: "ها كيف الحال؟".

ولما كان الشخص يرد: "والله يا خالة، الحالة مو زينة. الحر قتلنا. والناس تغيرت والسوق واقف.. " كانت تهز رأسها، وتهمهم: "هه.. هه.. وتنظر إليّ من أن إلى آخر.

وكانت أرى واسمع بعض الحریم يردون على سؤالها: "زوجي مطفشني يا خالة، ما بيعى مني إلا شيء واحد، والعيال واء وييء، وطلباتهم ما تنتهي. الدنيا ما هي حلوة.. تطفش".

وبمجرد خروجهم من الدكان الصغير. كانت تنادي عليّ، وتقول: "وقف قدامي، وطرطج أدانيك. يا وليدي يا أمين، سمعت أيش قال هادا الرجل؟ سمعت أيش قالت هادي الحرمة؟ وكنت أهز رأسي. فتقول:

يا وليدي يا أمين، كم عوشر ميت واحد وواحدة، ناموا ليلة أمس فيهم اللي أبيض زي البفته، واللي أسود زي الليل، والغني اللي عنده فلوس بالزنابيل، والفقير الميحة، والبخيل القيحة، والصغير والكبير، واللي حلوة واللي

وحشة.. وبعضهم ماتوا، ما صحبوا من النوم. وكل واحد منهم، وهو في قبره مستعد يدفع ماله كله عشان خمس دقائق من الحر، اللي كان يشتكي منه عمك فؤاد، ولا يوم من الأيام اللي كانت تشتكي منه عمك منة.

النصيحة:

خد بالك، حتى لا الأيام تخليك زيهم. ونصيحتي لك أخذتها من أمي اللي أخذتها من جدتها: إذا ما حبيت شيء في حياتك.. في الماضي والا في الحاضر والا حتى في المستقبل، لا تشتكي منه، غيره.. غير الطريقة اللي بتشتكي بيها منه.. اعمل حاجة.. سوي شيء.. بس لا تشتكي.

الأمين الفردوس

(مكاوي ابن مكاوي)

كيف تقرأ هذا الكتاب؟

هذا الكتاب سهل القراءة، سهل التناول، سهل التطبيق، والله أعلم. افتح الفهرس، وما ينطبق عليك أو على العميل، اقرأه، ثم طبق التقنية على نفسك وعليه. والكتاب لغته سميكة وثمانية وثمانين، وغريبة. وكل جديد غريب. وقال الإمام علي رضي الله عنه: «الناس أعداء لما جهلوا..» فلا يزهدنك فيه جدته وغرابته، وكثافة لغته.

فإن كنت أنت أو من تحب، تعاني من الخوف من الاختبارات فافتح الفهرس، وستجد أكثر من تناول لإزالة رهاب الاختبارات، فاقراً ذلك، وطبقه.

وإن كنت تعاني من الرهاب الاجتماعي، أو من الخوف، من الحديث أمام جمع من الناس، فافتح الفهرس، وستجد تقنية أو أكثر للتعامل مع الرهاب والخوف من المواجهة.

وإن كنت تعاني أو من تحب من أحداث مضت أو ما زالت بها معاناة متكررة، فاقراً تقنية معالجة المعاناة المعقدة.

وإن كان يملكك الغضب، ويأخذ بخطامك، فاقراً تقنية إزالة الغضب من حقول التفكير لديك أو من جهازك العصبي. وطبقها على نفسك، أو على من تحب.

وإن كنت تعاني من القلق البسيط، أو الحاد، فافتحي الكتاب، على

تقنيات القلق البسيط وصولاً إلى القلق الحاد.. واعلمي إحداها..

وإن كنتِ تعانيين من الوسواس القهري أفكاراً أو أفعالاً، فافتحي على تقنية إذهاب الوسواس القهري، وطبقها على ذلك الأمر الدافع لك إلى عمل أمرٍ ما، أو على الوسواس أو الخاطر الذي يأتيك مرة بعد مرة، فلا تستطيعي مدافعته، ويعاود المجيء إليك.

وأرجوك، أرجوك، أتوسل إليك، لا تجعل جدة هذا العلم وغرابته، تصرفك عنه. فهو علم قوي، والبعض يعده من أقوى علاجات وتقنيات المستقبل للتعامل مع كل أدواء النفس، والجسد، وسيطها، وصعبها.. وستلاحظ أنني أكتب أحياناً إلى القارئ الذكر، وأحياناً إلى القارئة الأنثى.

وإن كنتِ أحببتي أو تحبين شخصاً ما، حباً لا طائل من وراءه بسبب الهجر، أو الترك أو الطلاق أو السفر أو الموت.. اعلمي تقنية علاج الحب المرضي..

وإن مرت بحياتك أحداث، كونت بسببها رؤية سلبية عن نفسك أو قرارات سلبية عن الناس وعن الحياة، أثرت على باقي حياتك سلباً، وتريد تغييرها لتمحو أثارها، فاقرأ تقنية محطم القرارات السلبية. وهكذا.. دواليك.

قائمة المحتويات

الموضوع	الصفحة
قصص النجاح	١٥
المقدمة.....	٢١
الحرية النفسية.. لماذا الاسم؟.....	٢٧
حارة كل مين إيدو الو.....	٣٠
تقنيات التخلص من الخوف من الاختبارات	٣٣
تقنية توصيل أحوال الاسترخاء بغرف الاختبارات	٤٤
تقنية المحاكاة العقلية لسلوكيات الطلاب المجتهدين في الدراسة والاختبارات، لتصبح مثلهم.....	٣٦
الحوار السلبي مع النفس والآخرين وتغييره	٣٩
السلوكيات فاشلة ولكن أنت لست فاشلاً	٤٣
تقنية التخلص من قلق ورهبة الاختبارات.....	٤٧
فسيولوجية الأحوال النفسية	٥٢
تقنية الاتصال والانفصال.....	٥٨
تقنية محو الذكريات السلبية.....	٦٢
التعامل مع المواجه النفسية وعلاجها عن طريق التخيل والانفصال والاتصال.....	٦٧
ما هي العقد؟	٦٩

- ٧٤ الحاجة إلى التغيير السريع في زمننا هذا
- ٧٧ علاج العقد، المعاناة، الاعتداءات
- ٩٤ متى تستخدم التقنية؟
- ٩٦ أعراض ما بعد المعاناة
- ٩٨ الخطوط العريضة للعلاج السريع للعقد
- ١٠٠ الاعتداءات الجسدية والجنسية
- ١٠٨ احترام الصحة النفسية
- ١١٩ العلاج بحقول التفكير
- ١٢١ العدل أساس الملك
- ١٢٣ العقد (منظور العلاج بحقول التفكير)
- ١٢٧ تقنيات العلاج بحقول التفكير (ع.ب.ر.)
- تقنية علاج الخوف من الاختبارات والارتقاعات، والحيوانات، والظلام
والحشرات، والخوف من الحديث أمام جمع من الناس والرهاب
الاجتماعي ... إلخ ١٣٣
- علاج الخوف من العناكب والخوف المرضي من الأماكن الضيقة أو
الأماكن المغلقة والمطبات والاهتزازات الهوائية وتركيز العيون على
الشخص ١٤٣
- تقنيات علاج المعاناة والمواجه النفسية ١٤٩
- تقنية علاج المعاناة والمواجه النفسية البسيطة ١٥٤
- تقنية علاج التروما المعقدة ١٥٨
- علاج المعاناة المعقدة المصحوبة بالغضب ١٦٣
- علاج التروما المعقدة مع وجود الشعور بالذنب ١٦٧

- التخلص من المعاناة وتغيير القناعات عن طريق علم إدارة العقل وتقنية الحرية العاطفية..... ١٧٢
- تقنية سريعة للتعامل مع المعاناة..... ١٨١
- تقنية تصحيح الانعكاس النفسي..... ١٨٧
- الغضب والثورة..... ١٩٦
- تقنية علاج الغضب..... ١٩٨
- تقنية علاج الثورة العارمة..... ٢٠٤
- التعامل مع الاكتئاب..... ٢٠٧
- الإحراج والشعور بالخزي..... ٢٠٨
- تقنية علاج المعاناة المصحوبة بالشعور بالخزي..... ٢٠٩
- تقنية علاج المعاناة المصحوبة بالشعور بالإحراج..... ٢١٤
- الشعور بالذنب..... ٢١٨
- تقنية التخلص من الشعور العميق بالذنب..... ٢٢٠
- القلق - الحصر النفسي..... ٢٢٤
- تقنية علاج الذعر والقلق الحاد (١)..... ٢٣٠
- تقنية علاج الذعر والقلق الحاد (٢)..... ٢٣٣
- تقنية علاج الذعر والقلق الحاد (٣)..... ٢٣٦
- تقنية علاج الذعر والقلق الحاد (٤)..... ٢٣٩
- تقنية علاج الذعر والقلق الحاد (٥)..... ٢٤٣
- تقنية علاج الذعر والقلق الحاد (٦)..... ٢٤٦
- تقنية العلاج الناجع للحب الصاعق..... ٢٤٩
- تقنية العلاج القاهر للوسواس القهري..... ٢٥٥

٢٥٨	تقنية التعامل مع الوسواس القهري
٢٦١	تقنية محطم القرارات السلبية
٢٧٥	ممارسون متميزون وممارسات متميزات لهذا العلم
٢٧٧	توجيهات ونصائح
٢٧٩	خلقية المصنف
٢٨٧	المراجع

قصص النجاح

(الذعر والصرع)

حضر مشاركٌ فاضل أحد البرامج التدريبية معي. وشكا كتابةً وشفاهةً، أنه منذ أيام الدراسة في الغربية وإلى الآن يعاني من مشكلة الخوف الشديد من أي صوت عالٍ، ومن احتمالية حدوث أمرٍ مفرع فجاءة. إذ منذ ١٨ سنة، كان يدرس خارج البلاد، ويسكن مع مجموعة من الطلاب (عزبة) في شقة بعمارة. وذات ليلة استيقظ على صراخ شديد حاد، وعلى مشهد زميل له في نفس الغرفة، وقد أصيب بنوبة صرع. وتصدر من جسده حركات تشنجية، والزبد يخرج من أشدائه.. فأصيب عبد الله برعب شديد.

وتكرر حدوث النوبات من زميله.. وبعدها، وبعد انقضاء الدراسة ومرور الزمان، ما زال عبد الله يشعر بالخوف الشديد من أي صوت عالٍ أو أي صرخ قد يأتي فجاءة. وأصبح لديه قلق حاد من احتمالية حدوث أي أمر..

وفي فترة الراحة بين المحاضرات، عملنا معه تقنية إزالة الخوف (ع.إ.ت)، أمام بعض الجمهور من الحضور، وطلبنا منه أن يسترجع أول مرة أو أشد مرة، تعرض فيها لمثل ذلك الموقف، وأن يفكر فيما انتابه، كأنه يحدث الآن، ويقيس ذلك في مقياس من عشرة إلى صفر.

فقدراً أنه (١٢٠٠) من عشرة!! وبعد عدة جولات من عمل تقنية (ع.إ.ت) نزل الرعب إلى (٨) ثم إلى (٦). ثم واجهنا انعكاس نفسي فتوقف القياس

﴿إِنَّهُمْ فِتْيَةٌ آمَنُوا بِرَبِّهِمْ وَزِدْنَهُمْ هُدًى﴾

عند (٥)، وعند تصحيح الانعكاس النفسي، نزل الخوف إلى (٣)، ثم عملنا معه تقنية نقاط التجمع التسعة. فنزل الخوف إلى الصفر. وقام فقبلي في جهتي.. وبعدها بيوم قابلناه، فأفاد بذهاب الخوف والقلق من صدور أي صوت عالٍ فجائي، ومن حدوث أي أمر فجائي. وبعدها بستة أسابيع، تلقينا اتصال منه، عن نجاحه في تطبيق هذه التقنية مع تلميذ في مدرسته.

الأم والأرق

حضرت مدرسة معنا برنامج "العلاج بحقول التفكير"، وذات مساءً، انبطحت على السرير، وهي تقرأ كتابنا هذا فجاءت أمها، وعاتبته قائلة: "قراءة هذه الكتب، ستضر بعينيك، ولن تجدي عريساً بهذا الطريقة". وكانت الأم تعاني من أرق لسنين طوال. وتتأبها مشاعر الاكتئاب، والحزن بعد وفاة زوجها. فعرضت عليها ابتها (نورة)، أن تعمل معها إحدى تقنيات العلم، وبعد تمنع وافقت الأم. فعملت الابنة المعلمة معها تقنية الاكتئاب (٥٠ ظهر الكف، ١٠ الترقوة) على مشاعر الاكتئاب والحزن التي كانت الأم تشعر بها آنذاك.

وبعد أن نزلت مشاعر الاكتئاب والتعاسة، لدى الأم من (٥٠) في مقياس عشرة إلى واحد إلى صفر، فتح مع الأم ملف معاناة ما في حياتها، وكان القياس عالياً (٢٠٠)!! في مقياس جوزيف والب (١٠-١)، فعملت الابنة معها تقنية المعاناة المعقدة (حاجب، عين، إبط، ترقوة). وبعدها عدة جولات من التقنية، ومن

تصحيح الانعكاس النفسي Correcting Psychological Reversal

نزل القياس إلى صفر. إلا أن الأم تذكرت حدث معاناة آخر في حياتها.. فعملت معها الابنة المعلمة تقنية إزالة المعاناة. فنزل القياس إلى الصفر، بعد العديد من جولات تقنية (حا، ع، إ، ت) وتصحيح الانعكاس. ثم فتح لدى الأم ملف وملف وملف.. واستمرت الابنة البارة تعمل على أمها التقنيات المختلفة،

وتتخلف ملفاً وراء ملف، وتمحو الاضطرابات **Perturbations** من حقل تفكير، وراء حقل تفكير **Thought Field**. ثم تنهدت الأم عدة تنهيدات عميقة، وذهبت في نوم هانئ عميق، بعد ثلاث ساعات من التقنيات!!!
ولما استيقظت الابنة صباحاً، وجدت أمها نائمة وعلى وجهها تعابير هائلة. ولما عادت من عملها، وجدت أمها منبطحة على بطنها على السرير، وهي تقرأ الكتاب. وعندما تعجبت الابنة من فعل أمها، قالت لها الأم دعينا ندعو (للدكتور) الفردوس.

الزوج الذي ينوي طلاق أحسن زوجة في العالم

حضر معي في أحد برامجي في العلاج بحقول التفكير، شيخ جليل كثر اللحية يدعى أحمد البليهد. وفي اليوم الثالث طلب الحديث وأمسك بالميكرفون، وهذا ما قاله:

" قابلت هذا الرجل، صديقي مساءً غاضباً يشكي مر الشكوى من زوجته، وقد أزمع طلاقها، لأمر حدث منها، وتكرر.. وكانت الزوجة مع أولادها في بيت أبيها. فسألته عن غضبه منها، وعن قدره. فقال أنه ألف من عشرة، وأنه غاضب منها كل الغضب، وينوي تطليقها، فقام الشيخ (أحمد) بعمل تقنية إزالة الغضب معه (خنصر ١٠، ترقوة ١٠) وهو (الزوج) يفكر في الأمر الذي عملته معه، وأثار حنقه وبعد عدة جولات من التقنية، وبعد تصحيح عدة أنواع من الانعكاس النفسي.. نزل غضبه إلى الصفر. ثم سأله إن كان قد تكرر منها أمور أغضبتة، فقال كثير. فطلب منه أن يتذكر موقفاً بعد موقف، بعد موقف. وكلما فكر في موقف عانى منه وغضب فيه منها عمل معه تقنية إزالة المعاناة المصحوبة بالغضب (حاجب، عين، إبط، ترقوة، خنصر، ترقوة).

وبعدها، قال الزوج: إن زوجتي هي أحسن إنسانة في الدنيا، وأنا غلطان، ولولا تأخر الوقت لذهبت إلى بيت أبيها الآن (١١:٣٠) ليلاً، وعدنا والأولاد إلى البيت.

وهذا التغيير في رؤية الزوج لما حدث يسمى في علمنا تغيير في الإدراك والرؤية **cognition shift**، ويحدث بسبب الإزالة العلمية بتقنيات العلاج بحقول التفكير (ع.ب.ر.) لما يسمى في هذا العلم الاضطرابات **perturbations** في حقول التفكير.

فوزية والشوكولاته

كنا نقدم برنامجاً عن السمنة والنهم، والعلاج بحقول التفكير (منهاج ع.ب.ر.) واتصلت امرأة فاضلة **sweet** تسأل عن حبها للشوكولاته، وغرامها بالتهام الشوكولاته، وضعفتها أمام الشوكولاته. وكيف أنها تفضل لوح شوكولاته **Dove** على طلي شهوي لذيد بالزربيان. وطلبنا منها أن تتخيل وكأن بيدها لوح شوكولاته، وأن تتخيل أنها تفك الغلاف عنه، وأنه تقضم وصلة منه، وأنها تشم اللوح، وأن تلك الوصلة تذوب في فمها.. وطلبت منها أن تقيم رغبتها في التهام لوح الشوكولاته، بعد أن شممت رائحتها، وبعد أن ذابت وصلة من اللوح في فمها، وسأل طعمها في حلقها، فقالت عشرة من عشرة. فطلبت منها أن تعمل تقنية (ع.ت.إ.) وهي من تقنيات علم العلاج بحقول التفكير، على نفسها، على الهواء، وهي على هذه الحالة، ففعلت. فسألتها عن رغبتها الآن، فقالت نزلت إلى ثمانية. فطلب منها أن تكرر التقنية، فنزلت الرغبة إلى ستة. ثم قالت: ربما لأنه لا يوجد حقيقة شوكولاته في يدي، وربما لأن الأمر كله محض تخيل. ثم شكرناها وانتهى الاتصال.

وبعدها أرسلت هي، من أحضر لها ألواح شوكولاته **Dove** التي تعشقها،

«الطرق كلها مسدودة على الخلق، إلا من اقتضى أثر الرسول ﷺ»

أبوالقاسم الجنيد

وتتهبل عليها، وأمسكتها بيدها، وعملت التقنية، إلا أن رغبتها ضعفت وضعفت وضعفت حتى ذهبت. واتصلت بنا قائلة: لا أصدق.. هادا سحر.. هذه معجزة. أما أنا، أما نحن، فقد اعتدنا على أمثال هذه المعجزات، وأمثال هذه السحر الحلال مع تقنيات العلاج بحقول التفكير (ع.ب.ر.).

من الخجل إلى الانطلاق

طالبة في الصف الثاني المتوسط، مجتهدة، متميزة، لغتها العربية ممتازة، إلا أنها لا تستطيع أن تشارك في الإذاعة الصباحية أو في الأنشطة والاحتفالات. احتارت في أمرها المرشدة الطلابية، فأحضرتها لوكيلة المدرسة أميرة البلوشي والتي هي ممارسة معترف بها للعلاج بحقول التفكير. ولما تبسطت الوكيلة مع الطالبة في الحديث، وجدت أنها وعمرها (١١) سنة، أرادت أن تصعد إلى مسرح الإذاعة، فتعثرت، وضحكت عليها بعض الطالبات. قصت الفتاة قصتها، ويدها ترتجفان وهما متشابكتين، وبكت وهي تسترجع بكاءها آنذاك طوال ذلك اليوم. فقامت الوكيلة بعمل تقنية المعاناة المعقدة مع الشعور بالحر، على الفتاة عدة مرات. واضطرت إلى تصحيح الانعكاس النفسي عدة مرات.

ولما طلبت منها أن تقص الحادثة مرة أخرى، اختلف رد فعلها من الانفعال الشديد السابق إلى الهدوء مع فرك الكفين.. وقالت أنها تشعر بالغضب من البنات اللواتي ضحكن عليها. فعملت معها تقنية المعاناة المصحوبة بالغضب عدة مرات.

وفي النهاية، أطلقت الفتاة تنهيدة عميقة، كأن شيئاً كان يثقل كاهلها وأزيح عنه، فارتاحت.

﴿قُلِ اللَّهُ ثُمَّ ذَرْهُمْ فِي خَوْضِهِمْ يَلْعَبُونَ﴾

والصباح التالي تقدمت إلى الإذاعة بثقة. ومن يومها وهي تشارك في التمثيل والإخراج.

الخوف من الطيران

سمير، أستاذ، لديه خوف شديد من السفر بالطائرة، لذا اعتاد إن أراد أن يسافر للاستجمام هو وأسرته أن يفعل ذلك بالسيارة، الأمر الذي مثل له ولأسرته كثير معاناة. وأثناء تقديمي برنامجاً تدريبياً "تحليل العلاقات البشرية واستخداماتها الأسرية والعملية" لمجموعة من منسوبي وزارة التربية والتعليم بالظهران، ووقت استراحة صلاة الظهر طلب مني العون فعملت معه تقنية إزالة العقد من تقنيات منهج العلاج بحقول التفكير. وهذا ما كتبه سمير، بعدها:

"جلسنا في حديقة الفندق على إحدى المرجيحات، فطرح عليّ الأستاذ الفردوس أسئلة، واستمع إلى مواقف مع الرهاب من السفر بالطائرة. ثم طلب مني إغماض عيني، واسترجاع موقف بعد موقف من مواقف الخوف من السفر بالطائرة. وكان يقول بعض الكلمات، ويضرب بأطراف أصابعه على بعض المناطق في الوجه، وتحت الإبط والترقوة، والأرجل. وكرر الطرق عدة مرات. وفي المرة الأولى كان خوفي عالياً (٨ في مقياس من عشرة). وبعد التكرار، انخفض خوفي، ورعبي إلى الصفر. وعند الاختبار، لم أجد في صدري، ما كنت أجده سابقاً من خوف، ضيق، قلق عند التفكير في السفر بالطائرة أو عند تخيل وجودي على متن طائرة. بل شعرت بانسراح في الصدر ولله الحمد والمنة.. والشكر موصولاً لأستاذنا الفاضل.

قال صاحب العلامة ﷺ: «خير أعمالكم الجهاد»

رواه ابن عسك

القدمة

بسم الله والحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله ﷺ. نشهد أنه لا إله إلا الله، وحده لا شريك له، ونشهد أن سيدنا ومولانا محمد عبده ورسوله. اللهم علمنا ما ينفعنا وانفعنا بما علمتنا وزدنا علماً واجعلنا من الصالحين.. اللهم أكرمنا بنور الفهم وأخرجنا من ظلمات الوهم، وزد من حفظنا، وقلل من نسياننا، وافتح علينا فتوح العارفين.. اللهم أصلح أولادنا، اللهم زوج أولادنا، اللهم فك أسرانا، اللهم انصر اخواننا المجاهدين في كل مكان، اللهم رد غائبنا، اللهم اشف مرضنا، اللهم ارحم موتانا.. برحمتك يا أرحم الراحمين.

موضوع العقد والمخاوف النفسية والمعاناة والأوجاع النفسية موضوع حساس وهام وحيوي.. وعملنا في مجال التدريب وإعطاء المحاضرات والبرامج التدريبية، نبهنا إلى وجود هذه الأمور لدى العموم في الوطن العربي الكبير وفي الوطن العربي الأكبر... ولاحظنا أنه موجود ومنتشر لدى فئات أكثر من فئات، ولدى مناطق أكثر من مناطق، وربما لدى جنس أكثر من جنس آخر... والملاحظ بوضوح أنه موجود ومنتشر.. وأن العديدين ليس لديهم المعارف النظرية الإدراكية **cognitive**، ولا المهارات **skills** العملية، للتعامل معه. ويبقى الطريق الأوحده أمامهم هو مراجعة الاختصاصيين في هذا المجال.. مع وجود عموم تلك النظرة السلبية لدى العموم، في مجتمعنا بخصوص مراجعة أو زيارة الأطباء أو المستشارين النفسيين. أو المعاناة في

إن القادة يدركون أن إعطاء الحرية والمسؤولية لمرؤوسيههم شيء أساسي لنمو وتطوير ونضج مرؤوسيههم.. أعط أبناءك ومرؤوسيك الحرية.. والمسؤوليات.

صمت ويتفاهم الأمر، إلى أن يصل إلى نوع من العقد الصماء أو الرهاب الاجتماعي أو غيره.

فأردنا إخراج هذا المصنف الذي يتناول عموم العقد والمخاوف والأوجاع النفسية التي لدى عموم الناس وخاصتهم. وهو كتاب مرجع، وما تركنا فيه مدرسة أو تقنية من تقنيات علاج المخاوف والعقد والأوجاع والمعاناة النفسية إلا تناولناها.. وغطينا مدارساً عدة وعلى الأخص، منهاج علم إدارة العقل - البرمجة العقلية اللفوية NLP، ومنهاج التنويم الإيحائي **Self and Others' Hypnosis**، والمدرسة الإدراكية السلوكية **Behavioral Cognitive Therapy** ومدرسة (الحرية العاطفية EFT) أو الانعتاق والانطلاق العاطفي وتقنيات العلاج بحقول التفكير TFT. وغطينا ممارسات وتقنيات عالمت وعلماء أفاض في هذه المدارس، إما ممارسة وعلاجاً وعوناً للناس وإما اختراعاً وإبداعاً:

- | | |
|------------------|-----------------------------------|
| د. روجر كلاهان | د. جوان كلاهان |
| د. إين جراهام | د. محمد تكريتي |
| د. جاري كريج | د. بول ماكيننا |
| أ. سمير بنتن | د. كوني راي اندرياس |
| أ. محمد عاشور | د. ريتشارد بندلر |
| د. جاري شميدت | د. معتز سنبل |
| د. ستيف اندرياس | د. جون جريندر |
| أ. حسن فيلالتي | د. كارول لوك |
| د. تشارلز فوكلنر | كابتن سعد محمد علي القموي الغامدي |

قال ﷺ: «سياحة أمتي في الجهاد»

انظر صحيح الجامع

- أ. أسوم عبدالرزاق بيلوني
 د. ديلتس
 د. مايكل براين
 د. بلا كبري
 د. خميس عبد الله، صاحب ميريك
 د. حازم سعادة
 د. سلطان زمزمي، العلامة الرائد
 أ. حسن الحداد
 د. عوض مرضاح
 د. تاد جايمز

وهم من هم في حقولهم وفي علمهم، ويعرفهم القاصي والداني، من الرجال والنساء.

ولقد بدأنا بتقنيات التخلص من خوف ورهبة الاختبارات، وهو خوف ورهبة موجودة ومنتشرة من المحيط الهادر إلى الخليج الثائر، أو هكذا كانوا يقولون. ولقد لاحظت وجوده لدى أبناء الأغنياء والفقراء ومتوسطي الحال في مصر، الأردن، السعودية، الإمارات، سوريا... الخ. وحسبت أن نقل هذه التقنيات النظري الإدراكي منها والتطبيقي، خدمة نقدمها لهذه الأجيال الحاضرة والقادمة للتعامل مع هذا الخوف. وفي ذلك بدأنا بتقنيات الانفصال والاتصال، وبتقنيات ربط أحوال الاسترخاء بأوضاع الاختبارات. ثم تينا بتقنية الانفصال والمعروفة باسم الشفاء السريع من العقد. ونحن ندرس أمسية تدريبية: خالص نفسك من قلق وخوف وعقدة الاختبارات واكتسب الثقة.

وكلها من تقنيات علم إدارة العقل NLP، (وفيما بعد في الكتاب تطرقنا إلى هذا الخوف وإلى هذه العقد، ولكن بتقنية أسرع وأبسط باستخدام تقنيات من مدرسة العلاج بحقول التفكير TFT).

ثم وشرحنا وفصلنا تقنيات الانفصال والاتصال، وكيف..تستدعي أحوالك النفسية السار منها والمحزن عن طريق الاتصال والانفصال

ووضعية الجسد، وذلك كمدخل لتقنية محو الذكريات السلبية، وكمدخل لتقنية رهيبة سهلة بسيطة مؤثرة للتخلص من العديد من أصناف العقد ألا وهي تقنية الشفاء السريع من العقد وهي من مدرسة علم إدارة العقل، الـ NLP، وهذه المرة بتناول مختلف لعالم آخر من علماء علم إدارة العقل.

ثم دخلنا إلى عالم رهيب رحيب حساس ألا وهو عالم المعاناة والاعتداءات الجسدية والجنسية. وبدأنا بقصة فتاة تعرضت لمعاناة، وكيف استخدمت تقنية علاج العقد في التعامل مع معاناتها - العقدة. ثم كيف تستخدم أنت هذه التقنية للتعامل مع الاعتداءات الجسدية والجنسية، لدى من تود مساعدتهم، وتفصيل ذلك من حيث إعادة برمجة وترميز الذكريات المؤلمة الماضية، وإعادة برمجة وترميز الحاضر، وأخذ البرمجة الإيجابية الجديدة إلى المستقبل.

ثم أنهينا ذلك بالخطوط العريضة لاستخدام تقنية علاج المعاناة والاعتداءات.

ثم اقدمنا على "فتح جديد" ألا وهو تناول موضوع علاج العقد بكافة أنواعها بتقنيات العلاج بحقول التفكير وهو الأمر، الذي لم يتطرق إليه أحد بعد في الوطن العربي كله من قبل ومن بعد. واستخدام تقنيات هذا العلم يحل العقد والمخاوف والقلق في خلال دقائق معدودة أو أقل. والآثار والفوائد تدوم ويسهل تعليمها للصغار قبل الكبار.

ثم عدنا بتناول جديد لموضوع المعاناة بأنواعها البسيطة والمعقدة والمركبة، وتلك المصحوبة بغضب وبهقد، وتلك المصحوبة بألم وبشعور الذنب، وقدمنا لكل هذه الأصناف من مدرسة العلاج بحقول التفكير (ع.ب.ر.) تقنيات بسيطة تزيلها وتمحوها في ثوان أو دقائق معدودة على

أولاً، اطرح على نفسك السؤال التالي: ماذا أريد أن أكون في هذه الدنيا؟ أين أريد أن أكون في الآخرة؟ ثم افعل ما يجب للوصول إلى ذلك.

أكبر تقدير. ونقصد بالمحو هنا محو المشاعر السلبية المحزنة والمصاحبة لهذه الذكريات، ذكريات المعاناة بأنواعها. وعلمياً أنت بعمل هذه التقنيات تمحو التشوشات والإضطرابات في حقول التفكير التي حدثت بسبب هذه الأحداث أو الذكريات المليئة بالمعاناة. وعندما تقرأ، ستعرف ما قصدناه بالفتح الجديد.

وأهيننا الكتاب بتقنية محطم القرارات السلبية، للتخلص من التعميمات ومن القرارات السلبية، التي كونها عن أنفسنا، وعن قدراتنا، وعن الدنيا وعن الناس، نتيجة تجارب وأحداث سلبية في حياتنا. وتحويلها إلى تعميمات إيجابية، ونقلها إلى المستقبل بغية تغييره.

إن هذه التقنيات هدية من الله تعالى للبشر، وهي أدوات رحمة وشفاء بيد أطباء النفس والمحللين النفسيين والمستشارين والأخصائيين النفسيين ومدربي علم إدارة العقل والمعالجين بحقول التفكير وغيرهم.. وببيدك أنت أيها القارئ، أيتها القارئة لتستخدمها مع أولادك ومع من تحوطهم شفقة قلبك، وعلى نفسك بداية.

وليس لي في هذا المصنف، أجر التأليف ولا فضله، إنما أنا مصنف أخذت من هناك وهناك تناول أساطين العلماء وتعريفهم وطرقهم في التعامل مع هذا الأمر: الخوف، العقد، القلق، الذعر، الوسواس، الاعتداءات والمعاناة.... والأمر كما قال صاحب العلامة رحمته الله: «الحكمة ضالة المؤمن يلتقطها حيث يجدها». وكما قال الرسول ﷺ: «ما أنزل الله من داء إلا جعل له دواء، علمه من علم وجهله من جهل». والعقد والمعاناة والخوف، من أدواء النفوس - وهذه بعض من علاجاتها... والله تعالى أعلم. وأدعو كل واحد وكل والد ووالدة وكل مربٍ ومربية وتربوي وتربوية إلى قراءة هذا

قال الصادق ﷺ: «إن هذا الدين متين، فأوغلوا فيه برفق».

رواه أحمد عن أنس وصححه

المصنف وإلى مساعدة الأولاد والتلاميذ والتلميذات والطلاب والطالبات والصغار والكبار به، سائلين الله تعالى أن يكتب لهم ولنا أجر مساعدة وعون الناس، ويكتب لي أجر ارتشاف الرحيق في رياض المعارف وإخراج الشهد العذب الزلال.

سبحانك اللهم وبحمدك، لا إله إلا أنت، استغفرك وأتوب إليك، وصلى الله تعالى وسلم وشرف وكرم وعظم على سيدنا ومولانا محمد وعلى آله وصحبه وذريته وزوجاته وتابعيه وتابعيهم بإحسان إلى يوم الدين.

الطالب عضوربه

أبوعمار

عبد الحميد الفردوس

الحرية النفسية . . لماذا الاسم؟

هذا الكتاب المتخصص به تقريباً وحصرياً كل التقنيات العلمية للتعامل مع المعاناة والعقد والمخاوف النفسية، والقلق. وذلك من مدرستين علميتين: علم إدارة العقل، الـ NLP، والعلاج بحقول التفكير Thought Field Therapy، ومن مدرسة علمية أخرى متفرعة من مدرسة العلاج بحقول التفكير TFT، تسمى مدرسة تقنيات الحرية العاطفية Emotional Freedom Techniques.

ولكن لماذا سميتها كلها بالحرية النفسية؟ ولماذا لم اكتب العلاج بحقول التفكير على الغلاف؟ إن لذلك حكاية، ورؤية vision.

أولاً عبارة العلاج بحقول التفكير (ع.ب.ر.) عبارة علمية دقيقة إلا أنها ثقيلة الوطئة على الأذن، وعلى القارئ، وعلى العميل...

وإذا أردنا نشر هذا المنهاج في بلادنا الحبيبة ربما يعترض معترض على كلمة علاج.. واحترت في الأمر طويلاً، ثم فتح الله تعالى عليّ باسم الحرية النفسية.

فأنت إن كنت تخاف من الحديث أمام جمع من الناس، فأنت لست حراً نفسياً، ليس لديك الحرية النفسية. والأستاذ يوسف الذي يخاف من السفر بالطائرة، فيسافر مسافات طويلة مع أهله بالسيارة، فيعذبهم، ويعذب نفسه، فهو ليس حراً نفسياً، وليس لديه الحرية النفسية.

والفتاة هيله التي تحرش بها أو اعتدى عليها قريب أو غريب وهي طفلة،

«القصده.. القصده.. تبلغوا»

رواه البخاري رضي الله عنه

فأصبحت تكره، وتخاف الرجال، ليست بحرة نفسياً، وليس لديها الحرية النفسية.

والزوج مصطفى الذي يخاف من الغد، ويقلق على أولاده، وعلى مستقبلهم، وعلى رزق غداً، وما سيحدث غداً، فلا ينام، ويهرب منه النوم، ويؤرقه السهاد، فليس بحر نفسياً، وليس لديه الحرية النفسية. إنه عبد للقلق.

والزوجة حصة التي تقتلها الغيرة، وتتخيل زوجها في أوضاع مختلفة مثيرة لها، مع غيب حسان ليس لهن وجود، فتتعمس، وتتعمسه معها، وتطين عيشته عندما يعود.. والأمر كله ليس له أساس من الواقع، هي ليست حرة نفسياً، وليست لديها الحرية النفسية. إنها جارية للغيرة.

والدكتور (خالد) الذي يعاني من آلام أدنى الظهر، ويزور الطبيب وراء الطبيب.. ولا يجدون بظهره شيئاً محسوساً أو ملموساً، فهو ليس حراً نفسياً، وما لديه من ألم نفسي، يمنعه من الحرية النفسية. إنه رقيق للألم.

والأم فوزية، التي لا تستطيع أن تترك التدخين، ولا تجد منه فكاكاً، وتشعر بالخجل من أولادها اللذين في الجامعة، وبناتها اللواتي على وشك الزواج.. ليست بحرة نفسياً، وليس لديها الحرية النفسية، إذ يحكمها ويتحكم فيها سيجارة ونيكوتين ودخان. إنها جارية للسيجارة.

والفتاة الجامعية مريم، التي تشعر طوال الوقت بالذنب، لأن أهلها، اعتادوا أن يؤنبوها كثيراً وهي صغيرة، عندما كانت تستكشف جسدها البريء.. فتكبر، ولديها هذا الشعور بالذنب تجاه نفسها.. بالرغم أنها قد نست الآن السبب الذي حدث في الصغر.. وتذهب هنا، وهناك، وتدرس وتعيش وتتزوج ولديها في الأعماق شعور لا تدري عنه بالذنب، نقول أن

مريم ليست بحرة نفسياً، وليس لديها الحرية النفسية. إنها جارية للشعور بالذنب.

ووجدت في تقنيات علم إدارة العقل **Neuro Linguistic Programming**، وفي علم العلاج بحقول التفكير **Thought Field Therapy** وفي تقنيات الحرية العاطفية **Emotional Freedom Techniques** ما يعطيني، ويعطي كل هؤلاء الناس الحرية النفسية **Psychological Freedom** من هذه العقد، المخاوف، المعاناة، القلق، الآلام الجسدية، والآلام النفسجية، والوساوس، ومعاناة الحب، والإدمان. فاخترت هذا الاسم الذي ألهمنيهِ اللهُ تعالى الشايف الودود.

حارة كل مين إيدو إيلو

لقد قضيت سنين طووالاً في دراسة هذه العلوم الثلاثة علم إدارة العقل، وعلم العلاج بحقول التفكير، وعلم تقنيات الحرية العاطفية. وكلها علوم جلييلة.. وانفقت مالا، وعمراً، وعقلاً وحياء، وجهداً، وعرقاً، وسهر ليال، وسفراً، وترجمة، وتعريباً، وبحثاً... والاسم الحرية النفسية لم يأتي عبثاً، ولم يأتي بسهولة.. لم ينزل الاسم عليّ وحياء، إنما إلهاماً، ولحكمة أرادها الله.

ولأننا في حارة "كل مين إيدو إيلو"، فقد حضر أحدهم متخفياً برنامجاً كنت أدرسه عن هذا المنهاج العلمي "الحرية النفسية" = العلاج بحقول التفكير.. في المستشفى السعودي الألماني بالرياض عاصمة بلادنا الحبيبة عام ٢٠٠٥م ثم خرج من البرنامج، وسمعت بعدها أنه يدرس دورة تسمى "الحرية النفسية".. وإذا بالاسم الذي أسسته بالعرق وبالجهد، وبالسهر وبالسنين الطوال، يأخذه صاحبنا، ويدعيه لنفسه، ولله الحمد والمنة، وإن لله، وإنا إليه راجعون.

وأراد أن يزيد الطين بله، فإذا به يدرس نهجاً آخرأ ليس بالعلاج بحقول التفكير (منهاج ع.ب.ر.) ويسميه الحرية النفسية. يدرس منهاجاً لا علاقة قربي، ولا علاقة سفاح، ولا علاقة نكاح له بمنهاج العلاج بحقول التفكير ويدعي أنه المدرب السعودي الأول والوحيد للحرية النفسية، وموقع www.atft.org يظهر مدربي هذا العلم في أنحاء العالم. وتجد أن العبد الفقير،

والسيدة بيلوني هما المدربان الوحيدان لهذا العلم - إلى الآن - في الشرق الأوسط كله.. وليس فقط الوطن العربي.

والسادة والسيدات اللواتي قطعنا فيه مراحلاً، حتى اقتربوا واقتربن من مرتبة التمكن فيه **masters** هم وهن:

- د. خميس عبدالله، صاحب ميرك السعودية.
- د. هيفاء بنت د. خميس
- الأميرة سارة بنت محمد بن عبدالعزيز
- وهناك سيدات وسادة ممارسون وممارسات معترف بهم وبهن دولياً، أكفاء ومتمكنات من هذا العلم:

- الأميرة أسماء بنت محمد بن عبدالعزيز
- الأميرة أمل بنت ماجد بن عبدالعزيز
- الأميرة نورة بنت عبدالله بن محمد بن سعود الكبير
- الأميرة مشاعل حمود الرشيد
- آمال محمود الجهني
- سهل متعب العتيبي
- مروان محمود الجهني
- نايفة الجهني
- أميرة عبدالله البلوشي
- علي سعيد القحطاني
- طه الفردوس
- إيمان سعد القعوي
- الأمين الفردوس
- الداعية: سهير البابلي
- كوثر عبد الحميد
- تركي الشويقي
- عبدالرحمن محمد الرقيب
- فاطمة بنت إبراهيم سعيد
- سماح هتان
- أمل خليفة
- محمد الفردوس
- مريم سعد القعوي

- د. خالد باحاذق
- فوزية إبراهيم الغنيم
- توني عبدالله النصار
- نوره بنت محمد علي
- عادل يحيى آل داحه
- د. سعاد العمري
- د. هيفاء المنصوف
- إيمان محمد الخليوي
- شفاء محمد هوساوي
- د. أمة الله محمود باحاذق
- عمار عبد الحميد الفردوس
- منال مهنا السبيعي
- محمد إبراهيم الطلاسي
- أحمد البليهد
- عبدالعزيز الصومالي
- عبدالرحمن بن محمد أحمد آل سعد الغامدي

تقنيات التخلص من الخوف من الاختبارات

يقول أحد فحول* علم إدارة العقل إن أحد الأمور الهامة والمهارات التعليمية التي يتجاهلها العديد من الناس، هي:

١- (كيف) .. أنك تتحمل مسؤولية أفعالك وما تشعر به، وأن ما تشعر به في مواقف الحياة الخاصة والعملية، بيدك الاستمرار في الشعور به، وبيدك إيقافه وتغييره إن شئت..

٢- وأن باستطاعتك أن تخطط لنجاحاتك **Plan**... وأن تنفذ هذه الخطط.. **Take Action**.

إن الثقة والهدوء والتماسك عند الاختبار ليست مشاعراً أو حوادثاً تحدث بالصدفة وتحدث للبعض ولا تحدث للبعض الآخر، إنما يمكن أن تحدثها أنت، ويمكن أن تستدعيها من الماضي أو من الحاضر.. ويمكن أن تستخرجها من الداخل ■ إنها أمور يمكن أن تحدث معك ولك.. ويمكن أن تحصل عليها مثلما يحصل عليها الآخرون.. إنها مهارات بإمكانك تعلمها والحصول عليها، ■ وبإمكانك أن تتميها، وهذا هو هدفنا... وما نسعى إليه في هذه المادة العلمية.. وإن شئت سجل هذه المادة على شريط سماعي.. بصوتك أو بصوت صديق أو حبيب.. هادئ.. رخيم.. مريح.. وكلما استمعت لهذه المادة العلمية مسجلة على شريط سماعي، كلما حضرت في ذاكرتك وعلقت في ذهنك.. وكلما

* د. بول ماكينا.

«والقادة يدركون أن العلاقة الشخصية الحميمة مع مرؤوسيهـم
تفوق علاقات العمل»

استمعت لها زاد استرخاءك.. وصرت أكثر ثقة.. وأكثر هدوءاً في مناحي عدة في حياتك...

• وستحقق الكثير من وراءها، لو رافق الاستماع إليها.. الدراسة، والمذاكرة والمراجعة.

إن الثقة أثناء الاختبارات، والنجاح فيها يعتمد عليك وعلى إجزاء الوقت في دراسة المواد الدراسية بشمول وعمق.. وعلى أن تطبق ما تتعلم وأن تلخصه وأن تتحدث عنه لنفسك وللآخرين.. وأن تطبقه حقاً.. إن الاستماع لشريط التسجيل المسجل عليه هذه المادة العلمية، و/أو قراءتها من أن إلى آخر، هو أفضل رفيق لتصل إلى أهدافك الأوهي:

- الثقة.

- والنجاح.

وهذا افتراض علمي منا، من واقع خبراتنا وملاحظاتنا.

استمع وأقرأ هذه المادة قدر الحاجة وقدر الرغبة... وكلما قرأتها أو استمعت إليها، كلما تحسن الحال معك.

الاتصال بالاسترخاء والانفصال عن القادم:

يقول والآن.. دعونا.. نقضي بعض الوقت في الاسترخاء والراحة.. وأن نفكر في القادم.. ونحن كثيراً ما نتحدث عن أناس قلقين بخصوص المستقبل.. ويتحدثون بقلق عن أمور قد تحدث في الغد.. أو في مستقبل الأيام.. أو عن أمور على وشك أن تحدث لهم، أو قد حدثت لهم، أو تكاد تنزل بهم، ويقلقون سلفاً بخصوصها.. وعندما يتحدثون عن هذا المستقبل، يقولون أنهم يرون سلفاً أسوأ ما يمكن أن يحدث... ويتخيلون أن كل شيء

قد حدث خطأ.. ولعل أهم شيء.. أنهم يتخيلون ذلك، وكأنه يحدث الآن. وهذا ما نسميه في علم إدارة العقل: الاتصال بالحدث ■ وهناك أمر هام تحتاج أن تعرفه بخصوص عقلك الباطن وبخصوص جهازك العصبي، أنهما لا يستطيعان أن يلاحظا الفرق بين تجربة ما، أو ذكرى ما حقيقية Real، وأخرى متخيلة بوضوح Vivdly Imagined.. وأنت فكر في الأمر.. فلو أنك فكرت في فلم مرعب، أو في فلم مثير جداً الآن.. وانهمكت فيه، وفي أحداثه الآن.. قد تتعرق يداك قليلاً.. وأنت تسمع وتشاهد أحد أفلام الأكشن والسيارات تتسابق فيها.. قد تجد قلبك يدق بسرعة.. عندما ترى خطراً محيقاً يقترب من بطل الفلم، وتشعر بالتوتر وربما الخوف.. وأنت تعرف أو لا تعرف إذا كان الشرير أو القاتل.. في مكان قريب من البطل. ■ ومن خلال تفاعلك مع القصة التي تحدث على الشاشة أمامك.. فإن جهازك العصبي وعقلك الباطن، غير المدرك في الوعي... يعطيك المشاعر وردود الأفعال المناسبة، تجاه هذه المشاهد، وكأن هذه المشاهد والأحداث، التي تجري على شاشة التلفاز هي أحداث ومشاهد تحدث لك ومعك الآن حقيقة. بل وتصبح هذه الأحداث والمشاهد ألف مرة أكثر حدة وأثراً عليك، عندما تكون داخل رأسك وداخل أفكارك ومشاعرك.. بدلاً من التلفاز أمامك، وهذا ما نسميه الاتصال بالتجربة ومعاشتها.

الانتقال إلى المستقبل:

■ وأنت إن بدأت تفكر في حدث متخيل، سيحدث في المستقبل، وفكرت فيه كثيراً.. ومراراً وتكراراً، فستبدأ في الشعور بالحدث، وكأنه يحدث الآن وبالمشاعر المصاحبة للحدث، وكأنها تحدث فعلاً.. الآن... وبعد فترة ليست بالطويلة، ستنشأ لديك عادة التفكير في الأمور...

وعادة معايشتها والاتصال بها بصورة، مرعبة، أو مقلقة أو رائعة.. وذلك قبل حدوثها بالفعل... وهذا أمر عظيم.. فالرياضيون القمة يفعلون ذلك.. ولكنهم يعملونه بطريقة إيجابية عظيمة.. وهذه الطريقة.. طريقتهم تسمى الإحماء الذهني الإيجابي **Positive Mental Rehearsal**... إن تَعَلَّم أن تبقى هادئاً يمكن أن يساعدك في عدة مجالات.. إن من المهم أن تتعلم أن تتحكم في عواطفك قبل أن تحتاج أن تفعل ذلك في غرف الاختبارات مثلاً.. وكما رأيت.. وكما ترى.. فالأمر مهارة مثل أي مهارة ويمكن تعلمها، وقياسها، ونقلها.. وتحتاج فقط أن تتدرب وتتمرس عليها..

وإحدى أسرار وطرق التحكم في عواطفك؛

هو أن تدرك أن أي عواطف.. لها وتصحبها حركات.. وطريقة محددة للجلوس **Pattern**.. وطريقة محددة للتنفس.. وطريقة لشد العضلات أو لوضعية العضلات في جسدك.. الخ، وأن هذه الحركات والأمور تحافظ على هذه العواطف وتكررها - إيجابية كانت أو سلبية.. ولو غيرت هذه الأنماط.. في الجلوس.. وفي التنفس.. وفي وضعية العضلات.. لتغيرت هذه العواطف.. أو لتغير شعورك بالشد أو بالضغط.

توصيل أحوال الاسترخاء بأوضاع الشد في الماضي؛

١- لذا جد وقتاً أو وضعاً محدداً من الماضي.. ولا تختار أمراً كبيراً... فقط اختر وقتاً كنت فيه مشدوداً أو مضغوطاً أكثر مما كنت تود، وعد إلى ذلك الوقت، وشاهد الأمور التي شاهدتها آنذاك، واسمع الأشياء التي سمعتها آنذاك، وأشعر بما شعرت به آنذاك.. أعد معايشة الذكرى **Run Through**.. ولاحظ كيف تشعر وأنت

لا تكن قراراتك مجرد ترضية لمن حولك

تحياها الآن مرة أخرى.. وأنت تعيشها الآن.. متصلاً بها.. شاعراً بها.. VAK، وهذه الـ VAK تعني في القنوات الحسية الثلاثة، البصر والسمع والشعور.

٢- كسر الحالة: والآن ضع كل هذه الذكري (التجربة) جانباً للحظات.. وشد جسدك، وتمغط أو تمطى.. وربما ترغب أن تتثائب.. وأن تتمدد وتمد جسدك، وهي طريقة رائعة في الاسترخاء...

٣- الدخول في حال الاسترخاء والهدوء: اجعل تفكيرك، عقلك يذهب إلى تنفسك...

تأمل في تنفسك.. ولاحظ الهواء وهو يدخل إلى الداخل في الشهيق، ثم يخرج إلى الخارج في الزفير... والآن الذي أريده منك أن تجعل وأن تدع كل نفس يخرج يكن أكثر استرخاءً من النفس السابق له.. هيا استرخي أكثر من ذي قبل... في كل مرة.. تخرج فيها الزفير... واستمر في السماح لكل نفس يخرج بأن يكون أكثر استرخاءً من النفس الذي قبله.. والآن وأنت تسمح بذلك.. وأنت تسمح لكل نفس يخرج بأن يكون أكثر استرخاءً من النفس الذي قبله،... اسمح كذلك لكل نفس يدخل في الشهيق.. بأن يكون أكثر استرخاءً من الذي قبله.. وأنت تتنفس، دع أي شد زائد أن يغادر جسدك... بحيث أنه في كل نفس تشعر بالاسترخاء أكثر وأكثر.. ولاحظ الشعور المختلف هذه المرة.. الشعور المختلف عن مشاعر تلك التجربة - الذكري.. ذكري الشد.. والآن.. أريدك أن تحافظ على هذا النمط من التنفس الأكثر استرخاءً، وإخراج أي شد زائد مع كل نفس.

٤- وعد إلى الذكرى عشها مرة أخرى **Run Through it** ذكرى الشد أو الضغط التي مررت بها.. وأدركها داخل عقلك.. متصلاً بها.. معاً لها... وأنت تعود لتلك الذكرى مرة أخرى.. اسمع ما سمعت آنذاك، وشاهد ما شاهدت آنذاك.. ولكن هذه المرة.. دع تنفسك يصبح أكثر استرخاءً مع كل نفس يدخل.. ومع كل نفس يخرج..

٥- ولكن لاحظ الفرق.. لاحظ المشاعر التي يعطيها لك هذا التنفس الأكثر استرخاءً الآن.. لاحظ ما تشعر به الآن تجاه تلك الذكرى السلبية الضاغطة المشدودة.

ومعظم الناس يشعرون بتلك التجربة - الذكرى.. ذكرى الشد، يشعرون بها هذه المرة.. في هذه المرحلة، وهم أكثر استرخاءً... ويشعرون بهذه الذكرى.. ولها ضغط وشد أقل عليهم، بل والبعض منهم يقولون أن الذكرى.. ذكرى الشد، لها أهمية أقل الآن، ولو أنك تمرست على هذه الطريقة في التنفس.. وأنت تفكر في اختباراتك... ستجد أنك.. الآن.. أكثر استرخاءً وراحة بخصوص اختباراتك القادمة.

٦- التكرار والانتقال إلى الاستقبال... وفي أي وقت تجد نفسك مشدوداً أو مضغوطاً أو متضايقاً بسبب أمر ما أو وضع ما.. استخدم هذه التقنية المريحة.. المسترخية.. في التنفس.. لتساعدك على العودة إلى حالة عاطفية هادئة مسترخية مريحة لطيفة..

حكمة:

■ إن ما تفكر فيه طوال الوقت، تحصل عليه طوال الوقت أو تحصل على الكثير منه.

الإنسان ليس جزيرة منعزلة، ليس أرضاً في حد ذاته. كل إنسان هو قطعة من قارة، هو فرع من أصل، هو جزء من كل.

فإن أردت أن تشعر بالهدوء وبالراحة وبالاسترخاء أكثر بخصوص اختباراتك. ها هو أمر عليك أن تجعله عادة... وبداية من الآن وهاهي تقنية محاكاة أفعال الطلاب المجتهدين في الدراسة والاختبارات.

الانفصال ومشاهدة سلوكيات الطلاب المجتهدين:

١- تخيل وكأنك جالس أو واقف.. على باب المكان الذي عادة تجلس وتدرس فيه.. أنظر في الغرفة.. في المكان.. ولاحظ الأشياء التي في هذا المكان.. الذي أنت فيه..

٢- الانفصال: وشاهد شخصاً يبدو مثلك تماماً.. وكأنه أنت جالساً على كرسيك أمام مكتبك... شاهده جالساً هناك براحة وثقة وبهدوء جالساً.. ويبدو مسترخياً ومرتاحاً.. وهادئاً... وسعيداً جداً بما يعمل..

استمع إليه وهو يقول لنفسه: "هذا الأمر سهل" أو اسمعه (ربما يقول لنفسه): "عجيب، لم أكن أظن أن المراجعة.. بهذه السهولة.. وبهذه المتعة..".

أو لعله يقول لنفسه: "لو كان بإمكانني أن أعمل في الاختبارات مثلما أعمل الآن من إجابات صحيحة وجودة وتمكن.. لكنت الإختبارات أمراً سهلاً". شاهد ذلك الشخص يعمل في الإختبارات ما يعمله الأشخاص الشطار الناجحون المتمكنون... والآن إلى الجزء الممتع...

٣- والآن تخيل وكأنه يدرس إحدى المواد التي تدرسها... شاهده هناك يدرس ويتذكر ويضم الأشياء.. والمعلومات إلى بعضها بسهولة..

٤- الاتصال بسلوكيات الطلاب المجتهدين: والآن.. تخيل الكتب والكراريس والمذكرات أمامك.. وأنت تنظر إلى المواد، وتقريباً وفي الحال... تقول لنفسك: "باستطاعتي تذكر هذا.. هذه.. هذا كله" .. وتخيل كم سيكون ممتعاً أن تشعر بهذه الراحة وأنت تتعلم وتذكر، وتعمل ما عليك عمله.. لتخلق النجاح في اختباراتك...

٥- اعمل هذا الأمر.. مرة بعد مرة وكرة بعد كرة.. ومن هنا..

٦- التخيل المستقبلي - منفصلاً: تخيل وكأنك تفكر في المستقبل.. وتخيل وكأنك فعلاً تأخذ الاختبار، شاهد نفسك في غرفة الاختبار، شاهد نفسك.. وأنت تجاوب على الأسئلة بسهولة.. شاهد نفسك.. وأنت تبدو هادئاً مسترخياً.. ومسيطرأً ومتحكماً في نفسك وفي مشاعرك..

٧- التخيل المستقبلي - متصلاً: ومرة أخرى اخطو إلى الداخل وشاهد الدنيا من خلال هذه العينين.. وفكر في هذه الأفكار... وتخيل كيف سيكون الأمر متى ما تذكرت المعلومات والإجابات بتلك السهولة، وأن تجاوب على الأسئلة بثقة.. وأن تشعر بالرضى بسبب قيامك بأفضل ما يمكنك.. والآن.. العديد من الناس يبدأ بالشعور بمشاعر مختلفة... عندما يفكرون في المستقبل بهذه الطريقة.. استمر في العمل وفي التجربة، إلى أن تجد طريقة في التفكير.. تجعلك تشعر كأريح ما تكون.. كأكثر ما تكون راحة واسترخاءاً.. وقوة.. وأمناً..

«قيمة كل امرئ ما يحسن».

علي بن أبي طالب كرم الله وجهه

الحديث إلى الذات:

■ وبعض الناس يتحدثون مع أنفسهم ويخرجون أنفسهم من أحوال الثقة.. عن طريقة نبرة الصوت التي يستخدمونها عندما يتحدثون مع أنفسهم عما يدور حولهم ومعهم.. فإن أنت استخدمت نبرة صوت خائفة، قلقة... عصبية عندما تتحدث مع نفسك، عموماً عندها ستجد نفسك أكثر قلقاً وخوفاً، فإن أمسكت بنفسك وأنت تتحدث مع نفسك أو تفكر، بطريقة خائفة مرعوبة، توقف عن ذلك، واستبدله بطريقة مغايرة..

■ حاول هذا الأمر.. قل نفس الكلمات إلى ذاتك.. ولكن غير الطريقة التي تتحدث بها إلى نفسك.. لقد حدثني شخص كان يعاني من قلق كبير بخصوص الاختبارات.. وقال أنه كان طوال الوقت يفكر في أشياء عن نفسه ويقول لنفسه مثل:

• "لن أكون قادراً أبداً على اجتياز الاختبارات".

• "ليس لدي ما يكفي من الوقت" ... يمد بها صوته.. ضعيفاً.. يائساً.

• ما في فائدة... صعب أن أنجح.

وكان يقول ذلك لنفسه بصوت يائس، بائس، ضعيف... وأنا نفسي لوتحدثت إلى نفسي بهذه الكيفية، لواجهتني نفس الصعوبة في أن أشعر بالثقة بخصوص الاختبارات.. وكل الذي طلبته منه هو أن يغير الطريقة التي يتحدث بها عن نفسه أو عن الاختبارات، إلى نفسه.. وبدلاً من أن يقول لنفسه بصوت ضعيف بائس: "لن أكون قادراً أبداً على اجتياز الاختبارات" .. طلبت منه أن يقولها لنفسه بطريقة مثيرة، مغرية.. أو ساحرة... وعندما

تحدث إلى نفسه بهذه الطريقة الجديدة، وجد الأمر، خوفه من الاختبارات سخيفاً وغريباً، ولاحظ أنه كان يفتقد الثقة في نفسه بسبب الطريقة التي كان يتحدث بها إلى نفسه.. وليس بسبب أمور أخرى موجودة في وضعه.. وباستطاعتك أن تتعلم، أن تتحكم في الأشياء وأن تغير أي شيء في (طريقة) تفكيرك.. والذي (كان) يجعلك تشعر بالضيق أو باليأس أو بالخوف، وإبدأ أولاً بتغيير نبرة صوتك، طريقة حديثك مع نفسك.

والذي نسعى إلى إيصاله إليك، أنه كيف تفكر في الاختبارات، ماذا تقول لنفسك في الداخل، عنها وعن نفسك، يؤثر على ردود أفعالك قبل وأثناء الاختبارات، وينجحك أو يرسبك. وأن عليك أن تغير طريقة تفكيرك، وطريقة حديثك مع نفسك عن الاختبارات، فيختلف الأمر معك وتنجح.

الحديث إلى الآخرين:

■ وبعض الناس يعتقدون أنه لو أنهم بقوا متواضعين وأخبروا الجميع: "أنا لا أعتقد أنني سأجتاز الإختبار..." أنهم بذلك سيجعلون الناس يشعرون بالتعاطف.. وسيحفظون ماء وجههم لو حدث ما يخشون منه.. وهذا يعد لعباً بالنار.. إذ لو أنك أصرت على التفكير في نفسك كشخص لا يعمل الأمور كما يجب أن تكون أو كشخص يمكن أن يرسب في الاختبارات، فإن عقلك الداخلي سيأخذ هذا التوجه، كتعليمات وسينفذها، وسيعطيك المشاعر والسلوكيات التي تماثل هذا النمط من التفكير... وسيعطيك نفس النتيجة المتوقعة، ألا وهي الربكة، التوتر، الرسوب.

■ لذا فكر فيما تريد نيله.. فيما تريد تحقيقه.. بدلاً من أن تفكر فيما لا تريد... وتأكد من أنك وأنت تراجع وتدرس، أن يشمل ذلك نفسك.. وماذا تريد أن تنجز، وكيف تريد أن تشعر، وكيف تريد أن تبدوا وأنت تختبر..

«إن أضمن وأرقى هدية تقدمها للآخرين.. ولئن تحب أن تعطيه شيئاً من ذاتك..

من نفسك».

عليك أن تبدأ من الآن في الاسترخاء، وتخيل نوع النجاح الذي تريده، كيف تريد أن تتصرف، كيف تريد أن تشعر.. تخيل هذا كله، وباستطاعتك أن تبدأ في بناء عادات تفكير وسلوك وتصرف تدعمك.. وتجعلك تشعر بالقوة لوقضيت الوقت في تطوير هذه العادات..

تقنية توصيل أحوال الاسترخاء بغرف الاختبارات

- دعونا.. نجرب أمراً.. أغلق عينيك إن لم تكن قد أغلقتهما سلفاً،
- ١- الاتصال باحوال الاسترخاء والمتعة: تخيل نفسك على شاطئ، ربما شاطئ تتذكره من أجازة رائعة قضيتها.. أو شاطئ تتخيله في عقلك، شاهد الشمس مضيئة في السماء فوقك، والأمواج تتداح وتجري إلى الشاطئ وترطم به بلطف، وأصوات الأمواج، والطيور، والشعور بدفء الشمس والمشاعر الطيبة التي كل هذه الأمور تغمرك بها. وجد مكاناً لتستلقي فيه في الظلال.. وأغمض عينيك التي داخل رأسك.. واسترخي.. واشعر بدفء الشمس والأصوات.. أصوات الأمواج.. والآن.. احتفظ واتصل بهذه المشاعر الطيبة، وأنت تستدعي إلى عقلك صورة غرفة اختبارات.. والآن.. امسك، حافظ على المشاعر الطيبة.. وشاهد غرفة الاختبار في عقلك.
- ٢- والآن ضع بعض أشعة الشمس والمشاعر الطيبة، في داخل غرفة الاختبار، ودع هذه تعمل تغييراً في غرفة الاختبار..
- ٣- التوصيل: والآن.. تخيل أنك في غرفة الاختبارات.. شاعراً بهذه المشاعر الطيبة، بالمتعة بالراحة، بالدفء، ولديك في الداخل ذلك الشعور المشمس، الشعور الذي كان لديك على الشاطئ.. وأنت تنظر إلى ورقة الاختبارات.. أمامك.. ومتى ما أردت وأينما أردت، عد إلى إعادة خلق، إلى إعادة عمل المشاعر التي تشعر بها.. مشاعر

الأفكار الصغيرة قد تكون البداية لإنجازات عظيمة.

الراحة والدفء من الشاطيء، وأضف هذه المشاعر إلى غرفة الاختبارات...

■ ويعمل هذه الأمور، أنت تمزج مشاعر الراحة والاسترخاء إلى (داخل) الصور التي لديك عن غرفة الاختبارات.. ولذا.. عندما تذهب لأخذ الاختبارات.. لا تتفاجأ كثيراً، بمشاعر الاسترخاء التي ستشعر بها والتي..

كرر هذه الخطوات ٦ مرات كل يوم لمدة ١٠ أيام.

٤- تعود على التفكير في غرف الاختبارات.. بنفس مشاعر الراحة والاسترخاء التي لديك عندما تستلقي على الشاطيء..

■ وأحياناً بعض الناس يصلون إلى قناعة أنهم إن فشلوا في وقت ما في الماضي، فإنهم سوف يفشلون دوماً في المستقبل.. وهذا لن يحدث أبداً.. إلا إذا عملت نفس الأشياء التي عملتها في الماضي.. إلا وهي الفشل، فإن أنت عملت سلوكيات فشل، فستال نتائجاً فاشلة. وتذكر أن السلوكيات كانت فاشلة، أنت لست فاشلاً.. والسلوكيات والأفعال يمكن تغييرها، بعمل أمور وأشياء أخرى، ■ وأساس التغيير أن تلاحظ، كيف أن سلوكيات محددة تقود إلى نتائج محددة، ■ مثلاً.. إن عدم الدراسة والانتظار إلى اللحظات الأخيرة، لتجميع وتكديس العديد من المعلومات في داخل العقل، يؤدي إلى الضغط، وإلى صعابٍ وإلى درجات متدنية، ■ بينما التبكير وتوزيع فترات الدراسة على مدى العام، وعلى مدى الفصل الدراسي، وعلى مدى الشهر، وعلى مدى الأسبوع يؤدي إلى أوقات سهلة، وإلى نتائج أفضل. واللطيف أنه لو لاحظت الأمور التي تؤدي إلى نتائج حسنة،

والأمور التي لا تؤدي إلى نتائج حسنة، عندها باستطاعتك تغيير أفعالك، والحصول على نتائج أفضل..

إن عمل هذه الأمور والمثابرة عليها يمكن أن يجعلك واثقاً وهادئاً في الاختبارات.. ولو أنك اتبعت التعليمات التي سأعطيكها لك، فسوف ترتاح متى ما عرفت.. أن كل أجزاء عقلك وجسدك تعمل جادة للوصول إلى النجاح التام.. وقد تحتاج أن تقضي عشرين دقيقة للاسترخاء حيث لا يزعجك أحد... وإن شئت سجل النص، واستمع له مستخدماً سماعات أذن.. هيا تجهز. وتذكر كلام السلاطين، سلطان الكلام، وهذه نصائح فحل من فحول علم إدارة العقل.. والحكمة ضالة المؤمن يلتقطها حيث يجدها، كما قال أبو الزهراء عليه السلام.

ملخص خطوات التقنية السابقة :

- ١- الاتصال بأحوال الاسترخاء والمتعة VAK.
- ٢- توصيل أحوال الاسترخاء بداخل غرف الاختبارات Link.
- ٣- الاتصال بالوجود داخل قاعات الاختبار مع الاتصال والاحتفاظ بمشاعر الراحة والمتعة VAK.
- ٤- التكرار.
- ٥- الانتقال إلى المستقبل ولديك هذه التجربة بالداخل.

أولاً، اطرح على نفسك السؤال التالي : ماذا أريد أن أكون في هذه الدنيا؟ أين أريد أن أكون في الآخرة؟ ثم افعل ما يجب للوصول إلى ذلك.

تقنية التخلص من رهبة وقلق الاختبارات

NLP Approach

إن القلق أو التوتر أو الخوف من الاختبارات أو من العروض، أو من أداء، أو من عمل أمر ما أمام جمع من الناس أو أمام شخص كبير في العمر، أو أمام شخص يقيم أداءنا، ممكن أن يتراوح بين شعور ما، في البطن أو في الأطراف أو في القولون، ينتهي بسرعة متى ما بدأ الاختبار أو العرض. وممكن أن يطول ويعمق ويتحول إلى خوف مريع، ويؤدي إلى رسوب أو فشل دراسي أو فشل الأداء أو العرض. والتقنية التالية، ستوقف ذلك وستساعد وساعدت العديد من الطلبة والطالبات. ولقد استفاد منها العديد من الرياضيين ومقدمي العروض، أياً كانت.

وسوف أكتب خطواتها، وكأنني أعملها معك شخصياً، وبذا تستطيع أنت بدورك عملها مع شخص آخر، فقط بقرائها عليه.

الخطوات:

١- فكر في وقت أو في وضع قريبين، عانيت فيه أو فيهما من قلق الاختبارات أو من توتر العروض (الخطب...)، دع نفسك تعود إلى تلك الذكرى... عد إليها، واتصل بها قليلاً، فقط لتتذكر كيف شعرت آنذاك، لا تتصل بها تماماً، لا تستعيد لها صوتاً وصورة تماماً، حتى لا تدخل في حالة نفسية سلبية. والغرض من الاستدعاء الخفيف

هنا، هو قياس درجة الشعور من ١٠-١، لتقارنها بحالك بعد عمل التقنية، خطوة (٧).

٢- دع عقلك ينساب عبر الزمن، لترى إن كنت تتذكر أول مرة حدث فيه ذلك، عندما شعرت وللمرة الأولى بقلق الاختبارات أو بالتوتر السابق للامتحانات أو الملازم لها. أما إن لم تعرف ذلك الوقت الاوّل، جدّ الوقت أو الموقف الذي شعرت فيه بأشدّ القلق أو التوتر. وعندما تجد تلك الذكرى، ضعها جانباً للحظات. والآن قم، وتحرك، لتساعد نفسك على الهدوء والعودة إلى ما كنت عليه.

٣- والآن تخيل نفسك جالساً في مسرح أو في دار عرض (سينما)، وأمامك شاشة عرض كبيرة. وبعد لحظة، ستقوم أنت بعمل عرض سينمائي لذكرى التوتر - القلق، التي وجدتتها، أو اخترتها في خطوة ٢. أما الآن، فضع على الشاشة مشهداً سابقاً للذكرى السلبية، وثبت المشهد على البوز **Pause**. مثلاً قد يكون مشهداً لك، وأنت على وشك دخول قاعة الاختبارات أو على وشك الدخول إلى كرسيك في الفصل الدراسي. لا تقم بالعرض السينمائي إلى أن نبدأ.

٤- والآن تخيل نفسك في غرفة العرض تشاهد نفسك جالساً في المسرح - السينما، أسفل، وأنت أسفل تشاهد نفسك هناك على الشاشة. وعندما تصبح قادراً على عمل ذلك، دع المشهد أو المشاهد الخاصة بالذكرى القلق - التوتر، تدور **run it**. وتأكد طوال الوقت، أنك تشاهد نفسك تحت، وأنت تشاهد نفسك هناك على شاشة

قد نذهب يوماً لصيد الأسماك، ولا ندرك أننا في الواقع نبحث عن أمور أخرى غير
الأسماك.. الحب.. الحكمة.. الصفاء.. التنوع الداخلي..

العرض. أدر المشاهد إلى النهاية نهاية ذكرى القلق أو الخوف، وإلى ما بعدها. حيث تشعر بالراحة وبذهاب القلق. ثم قم عندها بإيقاف العرض السينمائي **Pause**.

٥- والآن غير نوعية العرض السينمائي - الضيلم، إلى فيلم قديم مثل الأفلام البيضاء - السوداء، التي نشاهدها على التلفاز... وأجعل وراء أشعة من الأضواء تخترقه، ثم أضف إلى الفلم موسيقى سيرك مثيرة أو أصوات جماهير مباراة كرة قدم ساخرة، ثم تخيلاً أصعد إلى الشاشة وادخل الفلم وأعد الفلم إلى الوراء وأنت فيه، متصللاً به، تشعر بجسديك. أعد هذه المشاهد - الذكرى إلى الوراء، وألوانها أبيض وأسود، وأشعة تخترقها وأصوات ساخرة في المؤخرة، وأنت والآخريين ستعودون بأجسادكم إلى الوراء وكأنكم تمشون القهقري... الخ، اعمل ذلك بسرعة متزايدة، اعمل ذلك عدة مرات واسرع كل مرة.

٦- وعند الانتهاء عندما تصل إلى بداية الذكرى، قم من مكانك وتمشى في المكان، للحظات، وذلك لتدع جسديك وعقلك يعودان إلى حالتها العادية.

٧- والآن اختبر نفسك، بأن تدعها تعود إلى تلك الذكرى القلقة، ذكرى التوتر أو ذكرى الخوف أو العقدة، والتي اخترتها في خطوة ٢. وأعد معايشة تلك الذكرى في داخل عقلك. ولاحظ أي تغييرات تطرأ على مستوى القلق، الخوف. ولاحظ كذلك المشاعر المنفصلة، والتباعد والانفصال الذي لديك الآن بخصوص الحدث. فإن ذهب القلق والخوف، انتقل إلى خطوة (٨)، أما إن لم يذهب أعد الخطوات بداية من الخطوة (١) أو الخطوة (٢).

٨- ما هي المشاعر التي تريد أن تكون لديك عندما تكون على وشك دخول اختبار أو تقديم عرض أو أداء ما؟ اختر العديد منها، والتي يهملك أمرها. واسمح لنفسك باعادة معايشتها. والعديد من الناس سيختارون أحوال ومشاعر الثقة، الدراية، الاقتدار، الطمأنينة، الاسترخاء، الهدوء... الخ. أي اختر الحالة أو الأحوال المستقبلية التي تريد أن تكون عليها في الاختبارات، ثم استعيد من الماضي موقفاً أو أوقاتاً كنت فيها على تلك الأحوال النفسية الإيجابية. استرجعها، عشاها.. اتصل بها، في الحواس الخمسة VAK.

٩- والآن أعد عرض replay تلك التجربة - التوتر، ولكن هذه المرة مصاحباً لها المشاعر الجديدة التي تريد أن تكون لديك في الاختبارات، وفي العروض. هل هذا ما تريد أن تشعر به عند حدوث اختبار أو عند تقديم عرض؟

١٠- الانتقال إلى المستقبل، فكر في المرات القادمة التي ستمر فيها باختبار، أو عليك فيها القيام بعرض ما، أو بأداء ما، أمام جمع من الناس، وبعدها تخيل نفسك وبوضوح تمر بالاختبار ولديك المشاعر التي اخترتها في خطوة رقم ثمانية. ثم شاهد واسمع واشعر وأنت تمر بتلك المرات ولديك ذلك الشعور.

١١- الاختبار، فإن ذهب قلقك واقلع خوفك في خطوة رقم عشرة، فباستطاعتك أن تشعر بالمشاعر الجديدة التي أخذتها... مبروك وعلى البركة وبالتوفيق، أما إن بقي لديك بعض القلق، فستجد من المفيد أن تعيد الخطوات السابقة بادئاً بالخطوة الثالثة أو بالخطوة الأولى.

«صاحب الأخيار تأمن الأشرار».

علي بن أبي طالب رضي الله عنه

وتذكر حديث المصطفى ﷺ: «تفاءلوا بالخير تجدوه». نحن هنا نضعك في وضع وفي أحوال خير وثقة وتمكن ثم ننقلك وأنت فيها ومنتصل بها إلى وضع اختبار، فيغلب يسران (٢) عسراً واحداً.

ملخص الخطوات:

- ١- استرجع وقتاً عانيت فيه من رهبة الاختبارات واتصل به قليلاً فقط - للقياس.
 - ٢- تذكر أول مرة أو أشد مرة عانيت فيها من رهبة الاختبارات.
 - ٣- شاهد نفسك في مسرح وأمامك شاشة بها مشهد واقف قبل حدوث الاختبار.
 - ٤- شاهد نفسك في المقاعد الخلفية تشاهد نفسك وأنت تشاهد الفلم قبل - بداية - أثناء - نهاية وبعد الاختبار المرعب.
 - ٥- غير نوعية الفلم - اتصل به - أعدّه إلى الوراء بسرعة، ثم بسرعة أكبر، عدة مرات.
 - ٦- أعد عرض الفلم واختبر مشاعرك.
 - ٧- اختر مشاعراً إيجابية بديلة - أعد عرض فلم الاختبار ولديك فيه المشاعر البديلة الإيجابية.
 - ٨- الانتقال إلى المستقبل.
 - ٩- الإعادة.
- وإن أردت الاستزادة، عد لكتاب: اكتشف متعة التعلم لـ د. رون بلاكبري.

فسيولوجية الأحوال النفسية

لقد لاحظ علماء علم إدارة العقل مبكراً أن المرء عندما يستخدم في نظرته للأمر أو للأحداث صورة أو صور منفصلة وكأنها يشاهدها عن بعد ... هناك أمامه فإن وضعية الملاحظ، ليست الجزء الوحيد منا، منك والتي يمكن أن تساعدك في التحكم في أحوالك العقلية أو الذهنية. إن وقتك ووضعتك في الفراغ تؤثر على الأحوال العقلية المختلفة والتي تجعلك بدورها متصلاً أو منفصلاً عن الأمور والأحداث عند التفكير فيها وعند النظر إليها.. يقول أحد حكماء هذا العلم:

اعمل الأمر التالي.. جرب.. استكشف.. وتذكر أن علم إدارة العقل هو عن العمل وعن التطبيق وعن التجربة وليس عن التفكير فقط. ولملك عمل هذا الأمر هو أفضل طريقة لاستخدام هذه المعلومات.

اجلس على مقعد مريح، له ظهر قائم، اجلس على طرف المقعد، بعيداً عن ظهره بقليل.. ثم بلطف وبراحة.. أرح ظهرك على ظهره، وأشعر بأكتافك وهي تميل إلى الخلف أكثر.. ودع ذقنك يرتفع قليلاً، ودع عينيك تسترخي وتسهم، ودع رأسك يميل إلى الخلف.. واشعر بجسدك وهو يهدأ، يثبت. ولاحظ كيف أن هذه الجلسة، هذه الوضعية، هذه الفسيولوجية.. تبدأ في تغيير الرؤية أو النظرة التي تحملها للعالم.. وتغير الرؤية للأمور وللأشياء.. ولاحظ ذلك الشعور بالانفصال وبالتباعد الذي يصاحب هذه الوضعية.

أنت وحدك تعرف ماذا تريد فبادر بالتوجه نحوه.

والآن ارحف إلى داخل المقعد، بحيث تلامس مؤخرتك المقعد، ومِلْ إلى الأمام قليلاً.. وأنت تنظر إلى اليمين وإلى اليسار وتخيل ما عليك أن تعمل بجسدك لو أن كرة ألقيت إليك، وعليك الإمساك بها. إن هذه الوضعية هي وضعية يمكن أن نسميها، وضعية امرء في الحدث.. وضعية اتصال.

ولاحظ أن المرء عندما يأخذ هذه الوضعية، فهو أكثر اشتراكاً وتواصلًا وتفاعلاً مع ما يدور وما يحدث له وحوله ومعه.

إن فسيولوجية جسدك لها علاقة وثيقة بقدرتك على الاتصال أو على الانفصال. وعندما تعمل أي تقنية أو نمط **Pattern** له علاقة بالاتصال وبالانفصال، عليك أن تأخذ الوضعية أو الفسيولوجية المناسبة لكل تقنية.

وكذلك عند الاتصال والتواصل مع الآخرين، انتبه لموضوعي الاتصال والانفصال. إن المرء إذا كان في وضعية انفصال عند التعامل مع الآخرين، فسيميل إلى الانفصال عنهم وتحليل الأمور وإلى التفكير فيما يدور أكثر من التفاعل والمشاركة.

أما إن كان متصلًا، فسوف يشارك ويتفاعل تماماً أو أكثر مع ما يدور من أحداث، مشاعر، مواقف.

كيف تستدعي أحوالك النفسية؟

والآن دعونا نعمل تمريناً آخرًا. وفكر في ذكرتين من ماضيك، أحدهما سارة والأخرى غير سارة. استغرق الوقت الذي تحتاجه لتسترجع ولتعيش هاتين الذكرتين، وبالطريقة العادية التي عادةً تسترجع بها الذكريات.

ولاحظ كيف تسترجع هاتين الذكرتين، سواءً كنت تعيد معاشتهما، متصلًا، أو كنت تشاهد وتلاحظ هاتين التجربتين، منفصلًا عنهما وتشاهد نفسك في فيلمًا (مشاهدًا مرئية) أو تشاهد نفسك في صورة على مسافة منك.

وأياً كانت الطريقة المعتادة لك والتي استرجعت بها هاتين الذكرتين السارة وغير السارة، عد إليهما واعكسهما. فمثلاً لو أنك كنت منفصلًا في الذكرى غير السارة، عد إليها وأخطو إلى داخلها، إلى داخل الصورة ولاحظ تأثير ذلك على مشاعرك. أما إن كنت متصلًا في تلك الذكرى، فأخطو خارجاً - تخيلاً من جسدك، ولاحظ كيف يغير فعلك هذا مشاعرك.

ثم استرجع الآن كيف استرجعت الذكرى السارة، فإن كنت منفصلًا عنها، أخطو إلى داخلها واشعر بها وكأنها تحدث الآن. أما إن كنت متصلًا في الذكرى السارة، فأخطو خارجاً عنها، ولاحظ كيف تشعر، وأنت تنظر إليها متباعدًا عنها، مشاهدًا لها.

أنت، إن كنت متصلًا بذكرى ما، فستجد نفسك تشعر بكل المشاعر التي كانت لديك عند حدوث الذكرى، سواءً كانت الذكرى أو الحدث ساراً أو غير سار. أما إن كنت منفصلًا، عن الذكرى، فعادة ستكون لديك مشاعر المشاهد، المنفصل، المتباعد عن الحدث.

ولعلك بعد قيامك بهذه التجربة - التمرين، قد قررت أيهما أفضل بالنسبة لك.. وأيهما تفضل أن تختار لتسترجع الذكريات والأحداث. ولعلك اخترت أن تسترجع الأحداث السارة وأنت متصلًا بها شاعراً بها، ولعلك

تود أن تسترجع الأحداث الحزينة وأنت منفصلاً عنها وعن المشاعر المصاحبة لها.

والآن فكر في الأشخاص الذين يصابون بالإكتئاب بسرعة أو دوماً. فستجد دوماً أنهم أناس عادة ينفصلون عن ذكرياتهم وتجاربهم الإيجابية، ويتصلون بذكرياتهم وتجاربهم السلبية.

والآن فكر في أشخاص تعرفهم، وتعرف عنهم المزاجية العاطفية.. أي يوم في العالي ويوم في الواطي، يوم مبسوطين ويوم زعلانين. لو حللناهم من زاوية موضوع الاتصال والانفصال لوجدنا أنهم من الصنف الذي يتصل **associate** بلغة علم إدارة العقل **NLP** بكل التجارب والأحداث التي يمرون بها.. سواءً كانت سارة أو غير سارة، وهم الصنف الذي يصعب عليهم الانفصال والتباعد عن أحداث يومهم وعن تجاربهم.

وستجد أن هناك أناس يميلون إلى أن يخبروا الكثير من أحداث حياتهم من مقعد الملاحظ. وعادة تجدهم ينجذبون إلى المهن التي تستلزم التحليل والعلوم مثل الهندسة، برمجة الحاسب. ويميلون إلى النظريات والمفاهيم ن المعلومات وإلى الأشياء وليس إلى الناس.

وإن أردت أن تستمتع بحياتك، فعليك أن تتصل بذكرياتك وذلك كي تستمتع بكل المشاعر السارة وكي تستخدم هذه المشاعر والذكريات السارة كموارد إيجابية والتي ستدعم توجهاتك الإيجابية لنتائج مستقبلية.

إن فسيولوجية المشاعر الإيجابية أفضل وأكثر صحة لجسدك من الفسيولوجية المشدودة لعدم السرور وللانزعاج. إذ عادة ما يرد جسدك، على المشاكل والإزعاجات بفسولوجية الهروب أو الهجوم.

«أريد رجالاً يعملون بصدق ويعلمم وبإخلاص».

عبدالعزیز آل سعود غفر الله له

وهذه الفسيولوجية الهجومية أو الهروبية مفيدة في أوضاع الخطر، أما في الأوضاع العادية فإن هذه الفسيولوجية تؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم، وتؤدي إلى الشد، وتؤدي إلى أمراض الإجهاد والضغط!!! إن من السوء بمكان أن تعاني من هذه المشاعر للمرة الأولى عند حدوثها. فلماذا تريد أن تشعر بها مرة بعد مرة بسبب اتصالك بها كلما تذكرتها؟ وأنت عندما تتباعد وتنفصل عن ذكرياتك غير السارة وعن تلك السيئة، فباستطاعتك أن ترى نفسك منزعجاً أو تعيساً هناك - على مبعده - أمامك، وباستطاعتك أن تدرك ما لا تريد حدوثه مستقبلاً.. وباستطاعتك استخراج العبر والدروس. وعن طريقة فسيولوجية وتقنية الانفصال هذه تستطيع أن تتعلم وأن تتعظ ولا تفقد أي معلومات مفيدة في الوضع أو الموقف.

وتبقى قادراً على تذكر أي دروس هامة خرجت بها من هذه التجارب. وكل الذي تفقده هو المشاعر السلبية السيئة التي تميل إلى تقييد تفكيرك وإبداعك عندما تحتاجهما بشدة.

إن انفصالك عن تجاربك الذاتية السيئة الآن، تستطيع أن تبقى مبدعاً وقادراً ومرناً في الوضع الذي أنت فيه الآن وتبقى قادراً على التعامل مع مشاكل الحياة اليومية والمتكررة.

إن تعلم الاتصال والانفصال يعطيك طريقة عميقة لتغيير حياتك وما يحدث فيها. والخطوة التالية هي برمجة عقلك الباطن، هي تعليم عقلك الداخلي، لتنفصل وتنتصل ألياً، بصورة طبيعية.

إن التقنية التالية ممتعة وستحدث أثراً وفرقاً هاماً في حياتك. أما إن

« احرص على الموت توهب لك الحياة ».

أبو بكر الصديق رضي الله عنه

كنت قادراً على الانفصال وعلى الاتصال آلياً وبدون جهد وبصورة طبيعية
فربما لا تحتاج هذه التقنية.

وإن أردت الاستزادة في موضوع الانفصال والاتصال فعليك بالكتاب
المرجع: علم إدارة العقل، التقنية العصرية للإنجاز. دار نشر الناس
الحقيقيون Real People Press.

تقنية الاتصال والانفصال

بالانفصال عن الذكريات غير السارة، تبقى محافظاً على قدراتك وعلى مواردك الداخلية، وتبقى مبدعاً، وتبقى قادراً على التعامل مع الصعوبات التي تأتي بها الحياة.

أن تتعلم أن تختار متى تتصل أو تنفصل **associate or dissociate** تعطيك طريقة ممتازة وقوية وعميقة لتغيير حياتك. ولعل الخطوة التالية هي أن تعلم عقلك الداخلي أن يقوم بهذه العملية، عملية الاتصال والانفصال هذه.. بغية أن تعمل هذا الخيار ألياً.. أما إن كنت قد تذوقت ألياً أو سابقاً هذا الخيار، فلعل هذه التقنية غير ذات فائدة لك.. وهي تقنية ممتعة، وستحدث تغييراً وفرقاً هاماً في حياتك..

أ- الاتصال:

(١) الفسيولوجية:

استخدم فسيولوجية الاتصال. أمل جسدك إلى الأمام، أنظر من جانب إلى جانب، اشعر بالمشاعر التي تشعر بها الآن، وأشعر بالجاهزية للتحرك، للرد على أي شيء قد يحدث.

(٢) اتصل بذكرى سارة:

والآن فكر في ذكرى إيجابية، واستغرق الوقت الذي تحتاجه للاتصال بها تماماً، بحيث تكون هناك، عائداً إليها، بداخلها. تنظر

فيها بعينيك، وترى الآن ما رأيته آنذاك، وتسمع الآن ما سمعته آنذاك، واستمتع بالمشاعر الطيبة التي شعرت بها أصلاً آنذاك في ذلك الموقف أو الوضع.

(٣) أعد خطوة ٢:

والآن استخدم عدة ذكريات إيجابية، استخدم واحدة في المرة الواحدة، وحافظ طوال الوقت على فسيولوجية الاتصال، وأختر ذكريات سارة من أوضاع عدة: العمل، اللعب، البيت. اختر بعضها حسية، وبعضها رياضية. واختر ذكريات الرضى عن الذات، وذكريات التقبل والرضى من الآخرين. اتصل تماماً بكل ذكرى، وذلك كي تستمتع تماماً بهذه المشاعر الإيجابية والمتعددة الموارد.

(٤) اطلب من عقلك الاتصال فقط إيجابياً بالذكريات الإيجابية:

والآن أغلق عينيك، واسأل عقلك الباطن إن كان راغباً، في أن يكون عوناً وسنداً مورداً إيجابياً لك، وذلك بأن يسمح لك ألياً بأن تتصل بكل الذكريات الإيجابية، في أي وقت تتذكرها. ولاحظ أنه تقريباً في كل الأحوال، فإن هذا سيكون خياراً حكيماً والذي سيسمح لك بالاستمتاع بالحياة أكثر، وسيسمح لك أن تكون أكثر تمكناً واقتداراً وموارداً، في مواجهة أحداث الحياة الصعبة والواجب مواجهتها.

استغرق الوقت الذي تحتاجه للتأكد أن هذه الرسالة الداخلية قد تم الاستماع إليها بإيجابية، توقف للحظة واسترخى. وانتظر إشارة بنعم في الكف الأيمن، في الأصبع السبابة، بالموافقة.

ب- الانفصال Dissociation :

(١) فسيولوجية الانفصال :

استخدم فسيولوجية الانفصال. تراجع في كرسيك، وأشعر بأكتافك تعود إلى الوراء قليلاً.. أو أكثر قليلاً.. أرجع رأسك إلى الوراء.. وذقتك إلى الأعلى قليلاً.. واجعل كل جسدك ثابتاً..

(٢) انفصل عن الذكريات غير السارة:

والآن فكر في ذكرى غير سارة متوسطة الإزعاج، واستغرق الوقت الذي تحتاجه كي تتفصل عنها. شاهد نفسك في تلك الذكرى، وكأنك تشاهد فلماً في شاشة تلفاز. وقد يساعدك أن تجعل الفلم أبيض وأسود الألوان، أو أبعد ذلك الفلم إلى الوراء أكثر، ودع الفلم يصبح أقل أضاءة.. وأقل وضوحاً.. وإن لاقيت صعوبة في الانفصال، تخيل مشاهدة الفلم من خلال زجاج شفاف قاس، واستمتع بمقعد الملاحظ المتباعد، وابق فضولياً ومهتماً...

(٣) أعد خطوة (٢):

استخدم عدة ذكريات وتجارب غير سارة متوسطة العيار، من عدة أوضاع مواقف.. العمل.. البيت، مع الآخرين، وحيداً، الاحباطات، الأخطاء.. الخ. انفصل تماماً من كل وضع منها، وضعاً واحداً في المرة الواحدة... بحيث تستمتع بمشاعر المراقب المتباعد والمنفصل، والمهتم والفضولي في نفس الوقت.

(٤) اطلب من عقلك الداخلي أن ينفصل عن الذكريات السلبية وأن يتصل فقط إيجابياً:

والآن أغلق عينيك، واطلب من عقلك الداخلي إن كان راغباً في أن يكون

فأرشدني إلى ترك المعاصي
ونور الله لا يهدى لعاصي

شكوت إلى وكيع سوء حفظي
وأخبرني بأن العلم نور

عوناً وسنداً مورداً إيجابياً لك، أن يسمح لك بأن تنفصل وبأن تتباعد آلياً عن كل الذكريات غير المسارة في أي وقت تتذكرها، ومدركاً أنه تقريباً وفي كل الحالات، أن هذا سيكون خياراً حكيماً، وسيعينك على الاستمتاع بالحياة أكثر، وعلى أن تكون أكثر اقتداراً وموارداً وتمكناً في وجه صعاب الحياة التي ستجابهك.. استغرق الوقت الذي تحتاجه كي تتأكد أن هذه الرسالة الداخلية قد تم الاستماع لها والرد عليها بإيجابية. اطلب همساً من عقلك الداخلي، أن يعطيك إشارة خفيفة: هزة، رعشة، نبض، نقح، حركة في الكف الأيمن في الأصبع السبابة، إن وافق على فعل ذلك. اشكره متى ما أعطاك الإشارة.

تقنية محو الذكريات السلبية (إدارة الفلم إلى الوراء)

وهناك تقنية عجيبة لعلاج الذكريات غير السارة، ولتحويلها إلى موارد إيجابية، وذلك بإدارة (فلم - مشاهد مرئية) هذه الذكريات السلبية إلى الوراء. والخطوات هي:

١) أدر فلم الذكرى غير السارة منفصلاً:

فكر في ذكرى سلبية، غير سارة unpleasant وأدر مشاهداً - فلماً لها، بالكيفية التي تتذكرها الآن. وأنت وتشاهد وتسمع هذا الفلم، لاحظ المشاعر السلبية التي لديك أياً كانت. أدر المشاهد - الفلم - بوضوح من البداية إلى النهاية. وأنت في وضعية الملاحظ المنفصل.

٢) أدر (مشاهد - فلم) الذكريات إلى الوراء متصلًا:

والآن أخطو إلى داخل هذا الفلم، في نهايته، وأدر الفلم إلى الخلف، بالألوان، وبسرعة كبيرة، استغرق حوالي ثانية أو ثانيتين. وسيكون الأمر، وكأنك في الذكرى والوقت يمر، إلى الوراء بسرعة كبيرة، أعمل هذا الأمر (هذه الخطوة) مرتان أو ثلاثة.

٣) الاختبار:

والآن أدر فلماً لمشاهد هذه التجربة الذكرى التي شاهدتها في خطوة

«خيركم من يرجى خيره، ويؤمن شره، وشركم من لا يرجى خيره، ولا يؤمن شره».
علي بن أبي طالب رضي الله عنه

(١)، ولاحظ هذه المرة مشاعرك تجاهها. أدر الفلم وشاهده من وضعية الملاحظ. وقارن مشاعرك في (٣) بتلك في (١).

وبعد هذه التقنية، ولعموم الناس، فإن المشاعر غير السارة، السلبية يتم تحييدها. وإعادة معايشة التجربة السلبية - إلى الورا وبسرعة، يغير نظام وتسلسل التجربة في عقلك بطريقة عجيبة تزيل الخوف. ولن تكون قادراً على استرجاع الخوف أو الحزن أو الأسى مرة أخرى. وكأن عملك هذه التقنية داخل عقلك يسحب إلى الخارج، (يطرد) الخوف والرعب والرهبه من ذلك الوضع، أو يطرد الحزن أو الأسى أو الانزعاج...

وأن تكون في هذا الموقف أو في أي موقف آخر (إلى الورا - أو القهقري) يعني أنك تقفز عائداً إلى ذلك الوضع.. تقفز فعلاً إليه.. في النهاية، وتتخيل وكأنك تعمل كل شيء إلى الورا.. إلى الخلف.. تمشي إلى الخلف.. تتحدث إلى الخلف، تتحرك إلى الخلف، وأنت تعمل الأمر كله إلى الورا.. إلى الخلف.. وكأنك تحمق في جهاز فيديو، وقد وضعت الجهاز والفلم فيه على زر الإعادة إلى الورا.. على الريفرز.. وينتهي بك الأمر في بداية الذكرى أو التجربة قبل حدوثها..

وعندما لا تجدي هذه التقنية، يكون السبب أن الشخص قد أدار مشاهداً، فلماً للتجربة.. لأنفسهم وهم يرجعون إلى الورا، ويشاهدون أنفسهم وهم يعودون إلى الورا، بدلاً من أن يكونوا داخل التجربة ويعودون إلى الورا.. وهم يحسون ويشعرون بأنفسهم وهم يعودون إلى الورا.. أي أنك تحتاج إلى أن تعيد معايشة التجربة.. إلى الخلف.. وأنت فيها VAK.. وأنت والأشخاص.. والأحداث وكل شيء يعود إلى الخلف.. وقد يفيدك أن تتخيل وكأنك ترمي عبر التجربة الذكرى إلى الخلف.. بسبب لستك مطاطي

(ربرباند) يسحبك على الوراء بسرعة وبقوة.. وتشعر بنفسك وأنت تتحرك بسرعة إلى الوراء.

إن ضم تقنية الانفصال مع تقنية إعادة الفلم إلى الوراء تجعل التقنيتين قويتين جداً سوياً.. والمزج يجيد أقوى العقد أو الآلام أو الأحزان والذكريات السلبية والمواقع النفسية.. وهذه التقنية طورها د. ريتشارد بندلر، بدلاً من تقنية أساسية بسيطة توصل إليها هو وجون جريندر.

قصة حقيقية:

لقد عانى رجل مبيعات من عقدة المصاعد، وكان يبيع عقود التأمين لعملائه. فإن كان مكتب أحد عملائه في الدور الثالث أو الرابع، فإنه كان يصعد الدرج، أو يتفادى المشوار بأكمله. إن هذه العقدة أو الخوف حد من دخله، بالرغم من أنه حسن صحته ولياقته البدنية عن طريق الصعود المتكرر للدرج. ولم يكن يتذكر أين ومتى أصيب بهذه العقدة. لم يستطع تذكر المرة الأولى، ولكنه قال أنه كان يخشى المصاعد طوال عمره، ويتذكر أنه وهو صغير، كان يخشى الصعود بالمصعد إلى شقة خالته في الدور الرابع، وكان يصعد الدرج. وأنه عندما يتذكر تلك الزيارات كان يرتعش خوفاً. وللتغلب على هذه العقدة، واتباعاً لخطوات التقنية، طلب منه:

- ١- أن يتخيل وكأنه يشاهد نفسه في المصعد، صاعداً إلى الأعلى.
- ٢- وأن يشاهد فلماً أبيض وأسود الألوان لذلك الطفل ذي السبع سنوات وهو يصعد في المصعد، وهو خائف ومرعوب. وأن يشاهد هو هذا المشهد، وكأنه يشاهده عن بعد.
- ٣- وأن يسمع ذلك الطفل الصغير، هناك، داخل المصعد، يبكي، ويصارع ويقفز في مكانه خوفاً وهلعاً.

«... ولا يستقيم الأمر، إلا بحسن التدبير وبالصدق وبالانزاهة».

عبدالعزیز آل سعود رحمه اللہ

أما الحوار الداخلي له أثناء عمل التقنية فكان مناسباً لحالة الانفصال، للتباعد عن غضبه. واستخدم جملاً مثل "إنه.. الطفل خائفاً هناك.. في المصعد، ذلك الولد الصغير.. هناك.. خائف.. " وبعد أن شاهد الولد الصغير. يركب المصعد، وغادر عندما وصل إلى الدور العلوي.. مدركاً أن الأزمة قد انفجرت، وأنه بخير.

٤- عندها اتصل بالموقف بطريقة عجيبة خاصة، إذ قد قفز إلى نهاية المشهد، وعاش المشهد مرة أخرى والفلم يدور إلى الخلف، بسرعة كبيرة، من النهاية إلى البداية، والمصعد ينزل من الدور العلوي إلى الدور الأرضي والباب يفتح وهو يدخل فيه وكأنه يخرج منه..

٥- عمل هذا الاتصال والعودة إلى الوراء، بالألوان وعملها بسرعة كبيرة، واستغرق ثانية ونصف من النهاية عودة إلى البداية.

٦- وعند النهاية، عند نهاية إعادة هذه المشاهد وهو فيها إلى الوراء، قفز خارجاً في البداية قبل حدوث الحدث.

والآن وبعد سنوات من عمله التقنية ما زال بخير. وبعد عمل التقنية مباشرة، اختبر خوفه بركوب مصعد وصعد إلى أعلى الأدوار، واستمتع بطعام بحري شهوي في المطعم البانورامي.

السر والحكمة :

أحد افتراضات علم إدارة العقل أن "لكل تجربة أو ذكرى أو حدث، هيكل أو بناء أو تسلسل خطوات". هذه الخطوات تكون داخل عقولنا الذكرى ككل.. وبنهايتها نشعر بالمشاعر المصاحبة لتلك الذكرى أياً كانت..

«إن أحببنا لن نخسر إلا أقل القليل، أما إن لم نحب.. أو ان افتقدنا الحب في حياتنا، فستخسر الكثير»

سعادة، رعب، هدوء، خوف، شيق، برود.. ولتجربة العقد أو الخوف، كذلك بناء.. خطوات مرتبة متسلسلة داخل العقل، تبدأ من اليمين إلى اليسار أو من اليسار إلى اليمين، أو غير ذلك.

فإن أعدنا هذه الخطوات إلى الوراء وبسرعة، نحن نمحو، نلخبط، نمحو هذه الخطوات، ونمحو بالتالي نتيجتها، ألا وهي مشاعر الخوف أو الرعب أو الحزن أو العقدة. تماماً كالفارس المطارد، إن عاد بحصانه، مسح ومحو أثره، وصعب على قصاصي الأثر الوصول إليه.

التعامل مع الواجه النفسية وعلاجها عن طريق التخيل والانفصال والاتصال

إن هذه التقنية يمكن أن تجدي مع أي ذكرى لمخاوف أو لمواجه نفسية، حتى ولو أن الأمر لم يصل إلى مرحلة تكوين عقدة **Phobia**.

قصة حقيقية مؤلة :

لقد مر أحدهم بتجربة إنسانية موجعة، إذ قد عاد ذات يوم إلى داره، فوجد زوجته وقد ماتت مصابة بأزمة قلبية.. وكان قد عاد مبكراً ليخبرها بأخبار ترفيته غير المتوقعة. لقد أراد أن يفاجئها.. فصدم هو.. لقد كان عمرها سبعة وثلاثين عاماً.

ومشهدها وهي طريحة الفراش وميته طارده لسنين وأثر عليه بعنف.. وكلما خطرت بباله السنين الاحدى عشر اللواتي عاشها سوياً، شاهد داخل رأسه.. المشهد.. مشهد الوفاة الفجائية، وعندها يجد نفسه يعيد معايشة الذكرى مرة أخرى. وواضح أنه كان يتصل بالذكرى في كل مرة يتذكرها. ولقد عالجه أستاذ في علم إدارة العقل، يقول:

الانفصال ومشاهدة كامل الذكرى منفصلاً:

ولمساعده على تغيير طبيعة التجربة - الفاجعة، ساعدناه على أن يرى نفس التجربة، وكأنه يشاهدها من على ارتفاع أربعين متراً في الهواء، ويشاهد من ذلك العلو نفسه وهو يدق جرس الدار، ثم يفتح الباب، وينادي،

ويدخل غرفة النوم ويجدها مبيته. وشاهد نفسه وهو يجس نبضها.. وشاهد نفسه وهو يجلس بجوارها.. ويجهد بالبكاء.. ويتصل بالأسعاف.. وبأهلها.. ويهرع بها إلى المستشفى...".

إعادة الفلم إلى الوراء وهو فيه - متصلًا:

"وفي نهاية المشاهد - الفلم، قفز إلى المشاهد، وتخيل وكأنه سحب إلى الوراء.. إلى الخلف خلال هذه الذكرى - التجربة كلها.. بسرعة ثانية ونصف. وكأنها يشفط عن طريق مكيئة تنظيف (فكيوم كلينر).

ويبدوا أن هذا الأمر، قد فصل، وأخرج الخوف والصدمة من التجربة، واصبح بعدها قادراً على تذكر حياته الماضية بسهولة. وبعدها فقط، أصبح قادراً على الاتصال بالعديد من الذكريات الإيجابية السارة، عندما يتذكر زوجته".

ونفس التقنية تجدي مع اضطرابات ما بعد التجارب والذكريات الموجعة (المعاناة)، PTSD.. والتي يواجهها الجنود وغيرهم ممن حضروا حروباً، أو العاملون في مكافحة الحرائق والجرائم..

وفي أي وقت يمر الشخص بخوف شديد حاد، أني (في التوفي اللحظة)، أو أي رد فعل غير سار.. فهذه التقنية تجدي جداً مع الذكريات السلبية، سواء اعتبرتها أنت عقدة أو لم تعتبرها.

ولاحظ، ولاحظني هنا، أننا لا نمحو، ولا نزيل الذكرى أو العقدة أو الحدث السلبي من ذاكرة الشخص. نحن نزيل المشاعر السلبية المصاحبة للحدث. نحن نقوي الشخص من الداخل، نحن نعطيه دعائم نفسية.. نحن نعطيه الحرية النفسية. إذ بوجود المشاعر السلبية المصاحبة للعقدة أو لأحداث المعاناة، هو أو هي ليس قوياً، وليس حُرّاً.

«الرجوع إلى الحق خير من التماذي في الباطل».

عمر بن الخطاب رضي الله عنه

ما هي العقد؟ (منظور علم إدارة العقل)

هناك أمران عليك اعتبارهما إذا كان لديك أي نوع من الخوف، الأمر الأول البعض ممن يعانون من مخاوف يعتقدون أن العيب أو النقص فيهم لأن لديهم هذه العقد.. أو أنهم مجانيين، أو أنه من الغباء أن يكون لديهم هذا النوع من الخوف. وحقيقة الأمر، أنه لو أن لديك رد فعل عقدي تجاه أي شيء فهذا معناه أن باستطاعة عقلك التعلم بسرعة. إذ أن العقد عادة، هي نتيجة التعلم من تجربة ما، من ذكرى ما، واحدة وبسرعة. يعني العقدة دليل أن عقلك سريع ونظيف وقمة **Top**.

مثال:

يقول أحد يعاسيب هذا العلم، أنه التقى بامرأة لديها عقدة من الثعابين، لأنه ذات مرة - ومرة واحدة فقط - القى عليها غلام مثلها وهي صغيرة، ثعباناً. وبطريقة ما، وبدون إدراك واع منها، في أي مرة ترى ثعباناً، فإنها داخلياً - وبدون أن تدرك في الوعي، ترى ثعباناً خطيراً مخيفاً يطير إليها عبر الهواء. وتلك التجربة الذكرى الوحيدة، خلقت داخلها، خوفاً، استمر لسنوات عشرين.

والشيء الثاني، المهم والواجب تذكره، أن الخوف إنما هو تواصل واتصال ورسالة من عقلك الداخلي مرسله إليك. إن عقلك الداخلي يحاول أن يوصل إليك، أن هناك خطراً ما موجود حولك، وأن عليك الحذر والانتباه.

وفي تقنية العلاج السريع للعقد، من المهم أن تعمل كل خطوة بوضوح وبدقة.. وسوف تلاحظ التشابه بين هذه التقنية وتقنية محو الذكريات السلبية، "وتقنية الانفصال عن الذكريات السلبية والاتصال بالذكريات الإيجابية"، وبعد تجربة التقنيتين يصبح المرء جاهزاً لضمهما في تقنية واحدة. وباستخدام هذه التقنية تصبح جاهزاً لتغيير تجربة مخيفة وتحويلها إلى ذكرى منفصلة، أنت متباعد عنها. وهذه التقنية تصلح لأي وضع، ولأي ذكرى، ولأي حدث تريد أن تتخلص فيه من أي ذكريات سلبية قوية. ويمكن استخدام نفس التقنية مع الذكريات غير المرضية الأقل حدة أو شدة. وقد ترغب أن يساعدك أحدهم عند عمل خطوات التقنية، وخاصة إذا كانت الذكرى غير السارة قوية جداً.

تقنية العلاج السريع للعقد وللمخاوف النفسية An NLP Approach :

إن هذه التقنية مجدية جداً مع المخاوف الشديدة ومع العقد، ورغم ذلك يوصي فحول هذا العلم بتعلم هذه التقنية عن طريق عملها بداية على أوضاع أو مواقف مخيفة نسبياً إلى أن تعرفها وتتمكن منها، ثم تعملها وتطبقها للتخلص من العقد والمخاوف الشديدة سواء على نفسك، أو على الآخرين.

(١) وضع مخيف:

اقض بعض الوقت لتفكر في وضع يجعلك خائفاً إلى حد ما.

أمثلة:

- الاتصال بعميل للمرة الأولى.
- عمل عرض أمام جمع من الناس.

اسبق الأحداث.. ولا تتبعها وبادر.. ولا تنتظر الآخرين

- قطع طريق مزدحم بالسيارات السريعة.
- السباحة في شاطئ متلاطم الأمواج..
- الحديث إلى الجنس الخشن.
- الخوف من السباحة.. والماء.
- الخوف من الحيوانات..
- الخوف من
- الحديث إلى الجنس الناعم..

فكر في هذا الوضع أو الموقف لفترة، لتشعر ببعض مشاعر الخوف.. والمراد من ذلك التأكد من دخولك على ذلك الجزء من ذاتك الذي يخلق الخوف ويسببه.

٢) مسرح سينما :

والآن في أم رأسك، تخيل وكأنك جالس في مسرح أو في دار سينما كبيرة.. شاهد نفسك على الشاشة.. في صورة ثابتة، واقفة **Pause**، قبل أن تصاب برد الفعل العقدي أو الخوف للمرة الأولى، أما إن لم تستطع أن تفكر في المرة الأولى أو أن تتذكرها، فعليك عندها التفكير في أشد هذه المرات انزعاجاً أو خوفاً أو إخافة لك.

٣) غادر جسدك تخيلاً :

والآن تخيل وكأنك تطفو خارجاً من جسدك، وأنت تذهب إلى غرفة ماكينة العرض، بحيث تستطيع أن تنظر إلى خارج غرفة العرض، وترى نفسك أسفل وأنت ترى نفسك هناك على شاشة المسرح. وابق في غرفة العرض، إلى أن نطلب منك غير هذا.

ملحوظة:

بالنسبة لمن لديهم عقدة من الارتفاعات، بدلاً من تطلب منهم الصعود إلى غرفة العرض، أطلب منهم العودة إلى الورا عشرة صفوف.

(٤) شاهد فلماً - مشاهداً متتابعة، منفصلاً :

وأنت تشاهد نفسك، ابدأ في تشغيل فلماً (مشاهداً متتابعة) أبيض وأسود الألوان، لما حدث فعلاً في الوضع المخيف.. وشاهد نفسك وأنت تمر بتلك التجربة.

واستمر في مشاهدة الفلم وأنت في غرفة العرض، إلى أن تصل إلى نهاية العرض، عندما انتهت المعاناة، وباستطاعتك أن تعرف من الفلم، أنك بخير وأمان هناك.

عند هذه النقطة أوقف الفلم، واجعله صورة ثابتة **Pause** لنفسك بعد أن انتهت المعاناة.

(٥) أدر الفلم إلى الخلف - بالألوان - وأنت فيه متصللاً :

والآن اترك غرفة العرض، واخطو إلى داخل شاشة العرض في الصورة الثابتة على الشاشة، ومر بالذكرى - التجربة وهي تدور إلى الخلف، بالألوان، وكأن الوقت قد عكس، وكأنك شفطت خلال الوقت بآلة تنظيف ضخمة - فاكيوم كلينر.

- اعمل هذا الأمر بسرعة، استغرق ثانية ونصف.
- أعد هذه الخطوة عدة مرات إلى ٣٠ مرة، لو استدعت الحاجة.
- وعند الإنتهاء، قم وحرك جسدك.. حرك ذراعيك وخذ نفساً عميقاً.

لا تُخفِ ثناءك تحت الطاولة وفي الغرف المغلقة، أثنِ على العاملين معك سراً وعلانية.

٦) الاختبار:

والآن فكر في تلك التجربة - الذكرى المخيفة، ولاحظ رد فعلك، وفي عقلك، قس الخوف في مقياس من واحد إلى عشرة، والدرجة عشرة هي أعلى درجات الخوف، فإن كان خوفك فوق الدرجة اثنين، اعد كامل التقنية، وتأكد من قيامك بكل خطوة بشمول وبدقة.

ومن المهم أن تكون حذراً، وأنت تختبر التغيير الذي عملته، في عالم الواقع. فمثلاً لو أن الخوف الذي كان لديك، كان من الارتفاعات. اذهب إلى مكان عالٍ نسبياً، وأنظر من النافذة، ولاحظ كيف تغير خوفك.

اختبر نفسك بلطف وبحذر، واحرص على سلامتك الشخصية، انتبه في المواقف الخطيرة.

لعل الخوف قد جعلك تبتعد عن هذه الأماكن، ولعل لا خبرة لديك كبيرة في التعامل مع هذه المواقف والأماكن.. وفي بعضها يوجد أخطار كامنة. لذا من المهم أن تحترم ذلك، وأن تتعلم كيف تتعامل معها باحتراس وبتمكن.

الحاجة إلى التغيير السريع في زمننا هذا

إن العديد من الناس لا يصدقون أن رد فعل مخيف وغير سار تجاه حدث ما في الماضي أو تجاه شيء ما (عقدي)، يمكن تغييره بسهولة وبسرعة. والعديدون يظنون أن أي تغيير إيجابي يجب أن يكون طويلاً ورتيباً وامتعباً. وأي تغيير يستغرق وقتاً طويلاً، يكون سببه طرقاتاً بدائية أو غير مناسبة. وبالفهم الصحيح والملائم وبالطرق الصحيحة والمناسبة، أي تغيير في السلوكيات أو القناعات أو في المعاناة والمخاوف والعقد يجب ألا يستغرق وقتاً طويلاً.

وحقيقة الأمر، أن من الصعب أن تتغير أنت ببطء، لأن عقلك يتعلم بسرعة، فمثلاً إن أنت شاهدت.. إطاراً **frame** من فلم ما، إطاراً واحداً يومياً، لمدة خمسة أعوام، فسيصعب عليك أن تقص قصته على صديق لك. بل سيكون الأمر مستحيلاً عليك، والطريقة الوحيدة لفهم معاني الفلم، هي أن تشاهد الإطارات (المشاهد) بسرعة كبيرة جداً. ويقول فحل هذا العلم ومؤسسه د. ريتشارد بندلر، "إن محاولة تغيير شيء ما، ببطء، يماثل إجراء محادثة بمعدل كلمة في اليوم".

وعادة يسأل الناس: "كم مرة عليّ أن أطبق هذه الطريقة لتفيدني ولتبقى معي؟" وأريدك أن تدرك أنك متى ما قمت بهذه التقنية مرة واحدة، وبصورة صحيحة، فالأمر يجدي.. ولن تحتاج أن تعيدها مرة أخرى. فالتغيير دائم.. وباستطاعتك أن تتعلم أن تغير ما تشاء بسرعة.

«الرجل العاقل يغير رأيه، أما الغبي فيثبت عليه دوماً».

لقد بينا أنفاً تقنية العلاج السريع للعقد والمخاوف النفسية، وكيف تثمر، وفوائدها وأين ومع من تستخدمها. وفي علم إدارة العقل، الـ NLP، كل التقنيات يتم توضيح فوائدها، وأين تستخدمها، ولتغيير ماذا. ومن المهم كذلك تبين ما لا تغير فيه هذه التقنيات. ولا بد ذلك توضيح أين لا يمكن استخدامها.

أما إن أردت استخدام تقنية علاج العقد والمخاوف على الذكريات الطيبة، فستقوم بتحييدها.. أي بتحييد المشاعر والذكريات الإيجابية.. وعندها لن تفيدك هذه التقنية..

إن استخدمت هذه التقنية على كل المشاعر الإيجابية الطيبة في علاقة ما، فسوف تلغي وتمحو كل هذه المشاعر، وربما تنتهي العلاقة مع ذلك الشخص.

وباستطاعتك أن تستخدم تقنية العلاج السريع للعقد على أي صدمة فجائية أو ردود أفعال صدمية أو تجاه معاناة ومواجه.. مثل الرد الفعل البشري تجاه موت شخص...، مثل المثال المذكور أنفاً. إن رد الفعل الفاجع تجاه حادث الموت يختلف عن إنتهاء وخسارة علاقة عاطفية ذات قيمة، وخسارة كل الذكريات والتجارب الرائعة المصاحبة لها، والتي كانت مع الطرف الثاني.

أما إن استخدمت تقنية علاج العقد النفسية، على تجربة خسارة أو فقد يشعر بها شخص حزين.. يعاني من فقد من يحب، فإما لن تجدي التقنية أو أنها ستجعل معاناته أسوء، لأن التركيبة العقلية لتجربة الحزن والخسارة، هي على عكس تجربة أو ذكرى العقد النفسية.

ففي العقد المخاوف النفسية يتصل الشخص بتجربة سلبية، أما مع شخص حزين يعاني من فقد من يحب، فإنه ينفصل عن ذكرى إيجابية

جداً، ولأن تركيبة كلتا التجربتين مختلفة، فإن طريقة التعامل مع الفقد وخسارة من نحب تختلف عن تقنية علاج العقد والخاوف. وهذا مدخل وإيضاح وإشارة للاستخدامات المتعددة للإنصال وللإتصال في تقنيات علم إدارة العقل الـ NLP الأخرى.

إن اختيار تقنيات علم إدارة العقل المناسبة لنوع المشكلة أو لنوع المعاناة أمر هام.. وهذه القدرة وهذه المهارة لا ينقلها العديدون من مدربي البرمجة أو علم إدارة العقل إلى المتدربين.. وخاصة أن هناك توجه لدى شركات التدريب لدينا لاختصار أوقات الدورات. لقد حضرت دورة الممارس في كولورادو لمدة شهر وأربعة أيام. وكل يوم من (٨) صباحاً إلى (٦) مساءً ومن (٧:٣٠) مساءً إلى (٩) مساءً. من الاثنين إلى السبت!!! أما هنا فيعطون رخصة الممارس في (٧) أيام!! العلم قوي وأصيل وعملي ونافع، والبعض أساء إليه. فضلاً عن كتاب: علم إدارة العقل: تقنية الإنجاز الجديدة.

وبساطة وسرعة حدوث الفوائد والشفاء، يجب ألا تصدك. أحدهم، عاد من عمله فجراً، وأوقف سيارته عند الإشارة الحمراء أعلى الكوبري المربع بطريق المدينة، بمدينة جدة. وأثناء إنتظاره لتحول الإشارة إلى الأخضر، جاء أحدهم مسرعاً وصدم سيارته بقوة، وأخذ هو إلى المستشفى. وأصيب بعقدة الكوبري المربع. وأصبح يصاب بالهلع وبالخوف كلما أوقف سيارته عند الإشارة، فهذا كان الطريق إلى بيته. ثم عمم عقله الأمر، فأصبح لديه عقدة الإشارات، ينظر خلفه، يتوقع حادثاً. وعملت معه تقنية العلاج السريع للعقد ومحو التكريات السلبية، على مرأى من الحضور، فذهبت عقده إلى الأبد. وجاء إلى البرنامج في اليوم الثاني مبشراً، أنه قد وقف عند إشارة الكوبري المربع، وعبرها، ولم يتذكر ذلك. والحمد لله.

علاج العقد ، المعاناة ، الاعتداءات

مثال :

هذه قصة فتاة ولنسميها ليلي، يقصها أحد أساطين علم إدارة العقل في كتابه "غير عقلك واحتفظ بالتغيير"، ونحن نوردها ببعض التصرف.. ونوزعها على الخطوات المتبعة في مثل هذه الأحوال لعلاج العقد والمواقع النفسية.

القصة :

عندما كانت ليلي في العاشرة من عمرها، سقطت في عش نحل، ولسعها النحل مئات المرات.. وانتفخ جسدها كرد فعل من جهاز المناعة لديها، على المواد الغريبة التي أفرزها النحل في جسدها، حال اللسع.. وحرصاً عليها.. اضطروا إلى قص الخاتم الموجود بإصبعها.. وبقت في المستشفى لأيام وليال.. ومنذ ذلك التاريخ، أصيبت بعقدة من النحل.. ومنذ ذلك التاريخ.. تقول هي: "إذا دخلت نحلة داري، خرجت أنا منه". ولو أنها في سيارة ودخلت نحلة أو دبور، فسيتم إيقاف السيارة وفتح الأبواب والنوافذ إلى أن تغادر النحلة، ، وكانت تتفادى أحواض الزرع والحقول خوفاً من النحل. ولقد تم عمل تقنية علاج العقد والمخاوف التالية. ولقد بدأنا بالتلطف معها والذي يسمى إحداث الألفة rapport بلغة علم إدارة العقل، ال NLP.

«شاور في أمرك الذين يخافون الله».

عمر بن الخطاب رضي الله عنه

الخطوات:

- المدرّب: على أي حال.. أنت لديك عقدة.
 ليلي: صحيح.
 المدرّب: وهي من شيء محدد، اليس كذلك؟
 ليلي: نعم.
 المدرّب: هل هو شيء محدد أم من مجموعة أشياء؟
 ليلي: بل هو شيء واحد.

قياس العقدة:

- المدرّب: فقط شيء واحد. طيب. والذي أريد عمله أولاً.. فكري في هذا الشيء الذي تخافين منه.. لو أن إحداها جاء طائراً الآن إلى داخل الغرفة ...
 ليلي: أووه.. تظهر ملامح الخوف والشد على ليلي.
 المدرّب: ولأنني شاهدت الآن رد الفعل العقدي لليلى، فباستطاعتي ملاحظة الفرق بعد القيام بفك البرمجة العقدية وبعمل برمجة إيجابية تجاه الشيء الذي تخافه.
 المدرّب: والآن عليّ إخراج ليلي من هذه الحالة، قبل الاستمرار في عمل باقي خطوات التقنية. وأقوم بإخراجها مستخدماً توجيه تعليمات محددة لها، وبإشغالها وبتشجيعها. وبطرح أسئلة عليها.
 المدرّب: الذي قمت به يسمى في علم إدارة العقل اختبار مبكر أو سابق ... حسناً عودي إلى هنا..
 المدرّب: أنظري حولك.. أنت هنا.. جالسة وجسدك يلامس المقعد،

الكنبة، وقدماك على الأرض.. وتنفسك عادي ومستريح..
أنظري حولك هناك وأنت جالسة هنا..

المدرّب: يكرر هذا وينتظر وتعود ليلى إلى حالها الطبيعي المستريح. أي أنه يقوم بعملية اتصال لها بالواقع وانفصال عن الذكرى.

الانفصال ومشاهدة شاشة هناك أمامها :

المدرّب: والآن. طيب.. والذي أريد منك عمله قبل كل شيء هو...
وبالمناسبة كل الخطوات بسيطة.. ولن تحتاجي إلى تذكر
أمور سيئة أو إلى الشعور بالاستياء. ولكننا نحتاج إلى القيام
ببعض الإعداد، والذي أريد منك بداية أن تتخيلي أنك
جالسة في دار عرض سينما.. وقد يسهل الأمر عليك لو أنك
أغلقت عينيك.

ليلى: طيب.

المدرّب: وأريدك أن تري صورة على الشاشة لنفسك.. صورة
عادية أبيض وأسود.. وأنت فيها كما أنت جالسة الآن. هل
باستطاعتك عمل ما طلبت منك؟
ليلى: نعم.

الانفصال ومغادرة الجسد تخيلاً :

المدرّب: والآن أريدك تخيلاً.. أن تتركي هذه الصورة لك على
الشاشة.. وتخيلاً تغادرين جسدك بوعيك، بإدراكك تتركين
جسدك الجالس هنا على المقعد، وتخيلاً تصعدين إلى غرفة
العرض.. في السينما.. حيث توضع آلة العرض.. استغرقى
الوقت الذي تحتاجيه.

إن المدير القائد العظيم لديه التزام كامل بأهدافه. كن قائداً.

ليلي: طيب.

المدرّب: ومن الآن فصاعداً، ابق في غرفة العرض. وشاهدي تخيلاً نفسك هناك اسفل مع الناس.. وشاهدي وأنت في غرفة العرض.. الشاشة وصورتك العادية عليها.

ليلي: طيب.

الانفصال ومشاهدة الذكرى العقديّة:

المدرّب: وأنت في غرفة العرض.. تستطيعين الرؤية عبر الزجاج.. والزجاج العازل لغرفة العرض به ثقوب تستطيعين من خلالها أن تسمعي الأصوات. ونحن على وشك مشاهدة فلم الانفصال الثلاثي، ومشاهدة فلم الموقف العقدي، من البداية إلى النهاية. والآن أعرضي فلماً لنفسك في أحد تلك الأوقات السيئة في الماضي.. والتي كنت تصابين فيها بالخوف، بالهلع من ذلك الشيء الذي يسبب لك رد الفعل العقدي.

أديري الفلم من البداية إلى النهاية.. وأنت باقية هناك في غرفة العرض.. وتديرين على الشاشة هناك أمامك ذلك الفلم.. المشاهد المتتابعة لذلك الحدث. ضعي أصابعك على الزجاج البارد الذي أمامك في غرفة العرض واشعري بالزجاج. وقومي بإدارة الفلم من البداية إلى نهايته.. شاهدي نفسك هناك في الفلم.. تصابين بالهلع.. وبالخوف وبالعقدة تجاه ذلك الشيء، استغرقني كل الوقت الذي تحتاجينه.. ودعيني أعرف عندما تصلين إلى النهاية.

× يقوم المدرب بملاحظة ليلى، تحسباً لعلامات دخولها إلى حالة نفسية سلبية.. إلا أنها تبقى في حالة نفسية إيجابية.

ليلى: من الصعب أن أصل إلى النهاية.

المدرّب: ما الذي يجعله صعباً؟

ليلى: لا يبدو أنه يتوقف.. الأمر يتكرر ويتكرر، إن هذا الحدث - الحادث.. يبدو أنه يستمر ويستمر ولا يتوقف.. و لا يصل إلى نهاية. بالرغم أنني أعرف أنه قد انتهى وقد انقضى.

المدرّب: كم مرة على هذا الأمر أن يستمر قبل أن تصلين إلى النهاية؟

ليلى: ربما.. ست مرات.

المدرّب: .. إذن، دعي المشهد يتكرر ست مرات، حتى يدعك تصلين إلى النهاية... وعندما أقول النهاية، أقصد بعد حدوث الأمر كله، وأنت قد عدت إلى الحالة الطبيعية.

ليلى: طيب.

المدرّب: هل وصلت إلى النهاية؟

ليلى: نعم.

المدرّب: تعليقا.. أنا لم أرى الآن أي علامات على الرد العقدي، وكي أتأكد. سوف أسأل: هل كان مريحاً لك مشاهدة تلك المشاهد؟

ليلى: كنت غير مرتاحة إلى حد ما، ولكن ليس بصورة سيئة.

إن إدخال السرور والسعادة على قلب مسكين أو على نفس وحيدة يعد أفضل هدية تقدمها للإنسانية.. طبق تقنيات علم إدارة العقل.

الاتصال وإعادة الفلم إلى الوراء - ملوناً :

المدرّب: والآن بعد دقيقة، سأطلب منك عمل أمر. لا تعمله حتى أطلب منك ذلك. والذي أريده منك هو مغادرة غرفة العرض، وغادري ذلك المقعد هناك مع باقي الجمهور، واصعدي إلى الشاشة في نهاية الفلم.. فلم الحدث العقدي بعد أن أصبحت الأمور إلى خير وأصبحت بأمان ومرتاحة. ثم أريد منك إدارة الفلم إلى الوراء بسرعة.. كل الفلم.. كل مشاهد الحدث العقدي.. اعلمي هذا مع الست مرات. هل شاهدت فلماً يعاد إلى الوراء وهو يدور؟

ليلى: نعم.

المدرّب: سأطلب منك إعادته إلى الوراء ملوناً، وأريدك أن تكوني داخل الفلم، بحيث يبدوا تماماً مثل ما حدث عند حدوث ذلك الموقف لك.. الفرق هو أنك ستعيدي الفلم إلى الوراء وأنت فيه. واعلمي ذلك كله في ثانية أو ثانيتين.. بحيث يصبح هكذا.. زززززززتتتت..

ليلى: عملت.

المدرّب: هيا اعلميه. انطلقني.

ليلى: قد عملته.

التكرار والسرعة :

المدرّب: والآن أريدك أن تعلمي هذا مرتين.. وأن تعلمي ذلك بصورة سريعة.. أسرع من ذي قبل... يعني مطلوب منك أن تذهبي إلى نهاية الفلم.. وتقضين إلى داخله ثم أعيدي الفلم إلى

«من أقبح الكلام مدح المنام».

أنس بن مالك رضي الله عنه

إلتقينا معها، وكانت ما زالت متعافية من عقدة النحل.. ومما حدث معها وهي صغيرة... والذي لاحظناه أن ردود فعلها وحركاتها غير المفضولة قبل الجلسة (في بدايتها) تختلف عن رد فعلها وحركاتها غير المفضولة بعد الجلسة. ولقد أحضرنا بعد سنتين إلى بيتها برطمان به نحل.. وأمسكت هي بالبرطمان.. وتأملت النحل - في بيتها. وعندما أخرجنا بعض النحل من البرطمان، جلست هادئة وهي تراقب النحل يطير ويزحف على شبابيك دارها. اختلف الأمر معها عن البداية.

في البداية قالت: "لو دخلت نحلة بيتي، لخرجت منه". وهذه المرة، كان النحل في بيتها وهي باقية فيه. ولقد مرت سنوات طوال منذ الجلسة، وتقول ليلى أنها لا تتذكر رؤية أي نحل، بالرغم من تأكدها من وجود النحل في حياتها بصورة أو بأخرى من قريب أو بعيد.

وهذا عادة ما يحدث مع الناس بعدما تعالجهم من العقد، إذ يصبحون غير مدركين للأشياء التي اعتادت في الماضي أن تسبب لهم العقدة. وأن الأمور التي كانت تثير الهلع في نفوسهم، تصبح عادية، بل وقد لا يلحظونها. لقد تم علاج أحدهم بهذه التقنية من الخوف من المصاعد.. وبعدها ركبت العديد من المصاعد بدون أن تلاحظ.

العلاج السريع للعقد - شرح مفصل للخطوات:

لقد أشرنا سلفاً أن هناك مواقف أو أوضاعاً يشعر فيها المرء بالضعف التام أو بقلة الحيلة أو تبدر منه / منها أفعالاً غير مرغوبة له / لها على الإطلاق لأنها تتركه ضعيف القوى، لا يملك زمام نفسه. وهذه الحالة

النفسية نسميها في علم النفس عقدة نفسية. والبعض لديهم عقد نفسية تجاه البحر، أو الأماكن المرتفعة، أو الأماكن المغلقة، أو تجاه ركوب المصاعد، إلقاء خطاب، أو تجاه الكلاب، أو ركوب الطائرات أو عند الحديث مع الجنس الناعم. كما ذكرنا أن استراتيجية استدعاء القدرات لا تجدي لعلاج واحتواء هذه الحالة النفسية. وذكروا أن لها طريقة معالجة تسمى العلاج السريع للعقد، وبعض كتب علم "العقلجة" NLP تسمى هذه الطريقة: الانفصال المكاني - الثلاثي. وسنشرح الخطوات أدناه.

الخطوات:

(١) ابن بينك وبين الطرف الثاني، نوعاً من التناغم النفسي والذهني Rapport. واذكر له واحدة من طرق (التأطير Reframming) أدناه:

- إن معظم الناس تعلموا أن يكونوا عقدة تجاه شيء ما، من موقف خطر واحد أو من موقف قد بدا خطراً لهم في ذلك الوقت. وكونك قد كونت نوعاً من العقدة، من موقف تعليمي واحد، فإن هذا يظهر أن عقلك قادر على التعلم بسرعة. وهذه القدرة على التعلم بسرعة، ستجعل من السهل عليك أن تتعلم رد فعل جديد تجاه هذا الشيء.

- إن ذلك الجزء من ذاتك، أو ذلك الجزء من عقلك الذي قام بحمايتك كل هذه السنين بجعلك معقداً تجاه شيئاً خطراً أو وضعاً خطراً، ذلك الجزء هو جزء مهم جداً وقيم إلى حد كبير. ونحن هنا نريد أن نحافظ على هذا الجزء كي يستمر في حمايتك في الأوضاع والمواقف الخطيرة فعلاً. وكل الذي نريد عمله الآن

عند الحديث عن الإنجاز.. تكلم بالحقائق لا بالعواطف

أن نصقل ونطور قدرات هذا الجزء على حمايتك وذلك بتحديث معلوماته.

(٢) استدع الحالة النفسية السلبية المصاحبة للعقدة:

وذلك جزئياً بطرح أسئلة عنها مثل:

- متى آخر مرة أصابتك هذه العقدة؟
- ماذا يحدث عندما تصيبك العقدة؟
- كيف تعرف أن عندك عقدة؟

وبمجرد طرح أحد هذه الأسئلة أو كلها عليه، سيحدث عنده ما نسميه "استدعاء للعقدة". وعليك عندها أن تلاحظ أي تغييرات سلوكية حسية تطرأ عليه مثل: اختلاف التنفس، اختلاف طريقة جلوسه أو طريقة وقوفه، تغير تعابير الوجه، تغير لون البشرة... الخ.

هذه التغيرات - المعلومات - مهمة جداً لك فيما بعد في خطوة الاختبار (رقم ستة) لتعرف إن كان العلاج قد أجدى أم لم يجدي. وبمجرد أن تلاحظ أن الطرف الثاني قد استدعى حالة العقدة، و"دخل" فيها، عليك عندها أن تقاطعه وتقول له: "كفاية... كفاية... توقف". أو تعمل أي شيء لكسر وإيقاف هذه الحالة، لأنك تريد فقط استدعاء ما يكفي من حالة العقدة لقياسها.

(٣) اعمل انفصلاً مكانياً - ثلاثياً:

(أ) الآن قل له: "وعيناك مغمضتان أو مفتوحتان، تخيل كأنك جالس في الصف الأوسط من قاعة عرض خيالة (سينما) أو مسرح، وتشاهد أمامك صورة ثابتة (بوز Pause) أبيض وأسود

«جاهد كي تكون نفسك، ذاتك ولا يهملك كلام الناس.. واعرف أن من يجد نفسه، يفقد التعاسة»

لنفسك هناك على شاشة العرض".

ب) ثم قل له: "والآن تخيلاً اطفؤ خارجاً من جسدك هناك في الصف الثالث، إلى غرفة العرض، حيث باستطاعتك أن ترى نفسك جالساً هناك في الصف الثالث، وأن ترى في الوقت نفسه نفسك هناك على شاشة العرض في صورة ثابتة أبيض وأسود".



٤) أدر الفلم أبيض وأسود الألوان - إلى الإمام:

هنا قل له: "والآن عليك أن تبقي في غرفة العرض، إلى أن أمرك بتركها. وقم بمشاهدة فلماً أبيض وأسود الألوان في أحد المواقع التي تصيبك فيها العقدة. واسمع الأصوات المصاحبة للموقف. ولك أن تختار أول مرة حدث لك هذا الأمر المؤلم - إن كنت تذكره. أما إن لم تكن تذكره، فشاهد آخر مرة حدثت لك فيه العقدة". واستمر قائلاً: "أريدك أن تشاهد كامل الحدث، بادئاً من قبل بداية ذلك الحدث المؤدي إلى حدوث العقدة، وإلى ما بعد حدوث العقدة، وعودة الأمور إلى وضعها الطبيعي. استمع وشاهد ذلك الـ أنت الصغير وهو يمر بتلك التجربة، وقم أنت بمشاهدة هذا كله كملاحظ متباعد منفصل وكأنها حدثت لإنسان آخر. ومتى ما انتهيت من ذلك الفلم، أوقف الفلم على صورة ثابتة (بوز Pause) وأعلمني بهزة من

رأسك، ولكن احتفظ بعينيك مغلقتين".

(٥) أعد الفلم إلى الوراء، إلى ما قبل حدوث العقدة:

قل له: "والآن الخطوة التالية، أريدك أن تغادر غرفة العرض، وتعود تخيلاً إلى جسدك في الصف الثالث من صالة العرض، ثم تقوم وتدخل إلى ذلك الـ "أنت" في تلك الصورة المتوقفة (بوز Pause) البيضاء والسوداء الألوان، واتصل بذلك الـ أنت، وادر الفلم بسرعة إلى الوراء بكامل الألوان، واعمل ذلك في ما يقارب حوالي ثانية ونصف من الزمان. عد إلى ما قبل حدوث الذكرى المؤلمة، جاهز. ابدأ". عند ذكر الزمان اعمل صوتاً بضمك لتدل على الفترة الزمنية القصيرة التي عليه فيها أن يعمل هذه الخطوة مثل، بززز.... تررررت.

(٦) الاختبار، والتخيل المستقبلي:

الآن عليك أن تحاول استدعاء الحالة النفسية الملازمة للعقدة، كأن تسأله الأسئلة التالية:

- "ماذا سيحدث لك لو أنك كنت في ذلك الوضع الآن؟"

- "تخيل أنك في أحد هذه المواقف الآن هنا"

- متى سيواجهك واحد من هذه المواقف؟"

وإن أعلمك الطرف الثاني سلفاً عن طبيعة العقدة، فباستطاعتك أن تختبر جدوى العلاج بطرح أسئلة مفصلة مثل: "ماذا سيحدث لو أن عنكبوتاً أسوداً، كبيراً، كثيف الشعر، زحف من تحت هذه الطاولة إلى هنا الآن؟ أو تقول له: "ماذا سيحدث لو أنك على باب الطائرة وعلى وشك دخولها؟"

«حسب المرء ماله، وكرمه دينه، وأصله عقله ومروءته خلقه».

عمر بن الخطاب رضي الله عنه

بعد طرح هذه الأسئلة، لاحظ الردود الحسية وغير المفوضة للطرف الثاني، وقارنها بما جمعت في خطوة رقم ٢، خطوة استدعاء العقدة والقياس، فإن نجح علاجك، فستجد أن المثير - المسبب لحدوث الحالة النفسية المصاحبة للعقدة، يصبح أثره ووقعه على نفس الطرف الثاني بسيطاً.

أما إن لاقى الطرف الثاني صعوبة في القيام بالخطوات كما تطلب منه، فاعمل كالتالي:

١) استنفد من أحد الحواس الخمسة لإحداث نوع من الانفصال والتباعد الحسي كأن تقول له: " تخيل وجود عازل من الزجاج الشفاف أو البلاستيك الشفاف والمسّه بأصبعك واشعر ببرودته وشدته وهي تقصلك عن الفلم الذي هناك أمامك " .

٢) قسم المثير إلى أقسام أصغر، كأن يرى الطرف الثاني مثلاً مشهداً ويفعل آخراً، أو يرى القسم السفلي للفلم، ويفعل القسم العلوي منه.

٣) استخدم تغييرات إضافية في الأنماط الاتصالية التعبيرية (الأنظمة التمثيلية)، قل له: " شاهد الفلم بعيداً بعيداً، أو شاهده غير واضح ومظلم قليلاً " .

أما إن استمر رد الفعل العقدي، فاطرح عليه أسئلة لتعرف أي جزء أو أي خطوة من هذه التقنية لم يلتزم به أو لم يعمله داخل رأسه، أسئلة مثل:

- ماذا حدث عندما عملت خطوة ال.....؟

- بماذا شعرت عندما عملت....؟

ثم أعد خطوات تقنية علاج العقد إلى أن لا يبقى أي أثر لرد الفعل شديد الإيلام. وتأكد أنك تطلب منه عمل ذلك بسرعة متزايدة كل مرة.

(٧) الإغلاق:

هنا قل له: "منذ أن أصبت بعقدتك هذه، وأنت حريص على أن تبعد نفسك عن كل الأوضاع و/أو الأماكن التي تسبب رد الفعل العقدي. وهذا أدى إلى عدم تعلمك من أي من هذه الأوضاع. والآن وقد شفيت سيمر عليك الكثير من هذه المواقف وأشباهاها. وأرجو أن تكون حذراً مستقبلاً وأنت تتعلم أكثر عن هذه المواقف".

ملخص خطوات العلاج السريع للعقد:

- ١- ابن نوعاً من التناغم النفسي، والتوافق الذهني مع الطرف الآخر.
- ٢- استدع الحالة النفسية المصاحبة للعقدة.
- ٣- اعمل معه الانفصال المكاني - الثلاثي.
- ٤- ادر فلماً (مشهداً مرئية متتالية) أبيض وأسود الألوان، به ما جرى قبل حدوث العقدة، إلى حدوثها، إلى ما بعدها (بعد أن انتهت الأمور) - منفصلاً.
- ٥- أعد الفلم بسرعة جداً إلى الوراء إلى ما قبل حدوث العقدة - متصللاً.
- ٦- الاختبار، والتخيل المستقبلي.
- ٧- الإغلاق.

وإن أردت الاستزادة، فعليك بكتب: استخدم عقلك من باب التغيير، د. ريتشارد بندلر، وغير عقلك واحتفظ بالتغيير قلب العقل للدكاترة: كوني راي اندرياس، وستيف اندرياس.

تمرين تطبيقي:

الهدف من هذا التمرين أن تتدرب على الخطوات السبع المتبعة لعلاج الآثار السلبية للعقد والمخاوف النفسية. ابحث الآن عن زميل أو صديق أو عائل، لديه عقدة أو مخاوف غامرة من شخص ما، أو من شيء ما: الخوف من المرض، الخوف من ركوب الطائرات، الخوف من النحل، من الأغراب، من الكلاب، من الثعابين، من الحديث أما جمع من الناس، من الشخصيات الوالدية، من المرض، من الضرب... الخ.

واكتب أدنى كل خطوة من الخطوات أدناه ما ستقول له / لها في تلك الخطوة. ثم اقرأ عليه ما كتبت مستخدماً لغة إيجابية هادئة، مراعيًا أن تخرج الكلمات من فيك لتمثل نمطه التنفسي. وحوار وبدل في كل خطوة حسب ما سيقوله لك.

الخطوات:

الخطوة الأولى: ابن نوعاً من التناغم النفسي والتوافق الذهني

Rapport معه.

.....

.....

.....

.....

الخطوة الثانية: استدع الحالة النفسية المصاحبة للعقد.

.....

.....

.....

.....

الخطوة الثالثة: اعمل معه الانفصال المكاني - الثلاثي.

.....

.....

.....

.....

الخطوة الرابعة: أدر فلماً أبيض وأسود الألوان، قبل حدوث العقدة،

أثناء، وبعد.

.....

.....

.....

.....

الخطوة الخامسة: أعد الفلم إلى الوراء إلى ما قبل حدوث العقدة

«القادة يضيفون العنصر الإنساني إلى جميع جوانب عملهم»

- بالألوان.

.....

.....

.....

.....

الخطوة السادسة: الإختبار، والتخيل المستقبلي.

.....

.....

.....

.....

الخطوة السابعة: الإغلاق.

.....

.....

.....

.....

إن التحفيز الإيجابي هو السر المصون والمفتاح السري لدفع الناس إلى أعلى...
افعل ذلك

متى تستخدم تقنية العقد؟

لقد توصل مؤسس هذا العلم لهذه التقنية، وسبقته تقنية توصل إليها كذلك مع شريكه المؤسس لهذا العلم معه*. والأبحاث أثبتت أن هذه التقنية تجدي وتثمر في أي عقدة يتفاعل فيها الشخص في الحال مع أمر أو مع مثير محدد يحدث رد الفعل العقدي، لدغة الحشرات، الإرتفاعات، الطيور، الثعابين والحيات، الماء، الأماكن المغلقة، المصاعد.. الخ.. كما أنها نعتت وأنت بثمارها مع بعض حالات الخوف من الأماكن المفتوحة، ومع الخوف غير المحدد. إلا أنها ليست الطريقة المثلى لذلك.

إن ردود الفعل العقدية هي عادة ردود أفعال آنية تحدث في الحال تجاه وضع معين أو مثير معين. أما ردود الخوف المسماة القلق أو التوتر، والتي تبدأ ضعيفة ثم تتزايد بمرور الدقائق أو الساعات، فإن هذه التقنية ليست لها، ليست لعلاجها، ليست لعلاج ردود الأفعال القلقية أو التوترية، والتي تجدي معها عادة تقنية الأناقة **swish**.

وبالإضافة إلى عقد معينة، فباستطاعتك استخدام تقنية علاج العقد هذه، لعلاج أمور قد لا تعد من العقد، بشرط أن تكون هذه الأمور أو المشاعر السلبية، عبارة عن ردود أفعال سريعة تجاه ذكريات وأحداث غير سارة أو مؤلمة. وهذا يشمل العديد من ردود الأفعال المليئة بالمعاناة أو تجاه المعاناة (الأحداث الماضية، الاعتداء، الأمراض الخطيرة، استرجاع ذكريات

* د. ريتشارد بندلر، د. جون جريندر.

استخدام المخدرات، أحداث الحروب، الجرائم، الإغتصابات، القتل، السرقات العنيفة... الخ).

وأمثال هؤلاء الأشخاص الذين عانوا أمثال هذه الأمور، عادة يحتاجون شخصاً متمكناً من علم إدارة العقل NLP ومن هذه التقنية للاستفادة منها ولحل مشاكلهم نهائياً. ورغم ذلك هناك أشخاص عملوا التقنية على أنفسهم لتحديد مشاعر الخوف أو العقد واستفادوا. وفيما يلي ستجد الخطوات العريضة لعلاج العقد النفسية السريع.

ونقترح هنا أن تستخدم التقنية بداية على ذكرى سلبية أو أكثر من العيار المتوسط، بهدف أن تتعلم الخطوات والتقنية، وللتأكد من أنها مجدية. ثم استخدم ما تعلمته وما تدربت عليه مع أحداث مؤلمة ومحزنة من العيار الثقيل.

أعراض ما بعد المعاناة

يقول أحد أساطين هذا العلم لقد عملنا مرة مع شخص ولنسميه جمالاً، والذي كان يعاني من أعراض ما بعد المعاناة لمدة اثني عشر عاماً. لقد جرب كل أنواع العلاج الذي وجدها: تحليل التبادلات، العلاج الكلي، العلاج الحقيقي، العلاج المنطقي، لقد شارك في حرب ما وعندما عاد إلى وطنه، وجد أن من المستحيل عليه ترك الماضي خلفه. لقد كان يستيقظ عدة مرات في الليل وهو يصرخ ويضرب ويبيكي.. وكان يستيقظ صباحاً متعباً مجهداً. وإذا لمسه شخص ما من الخلف، كان يقفز هلعاً ويصرخ ويكاد يبتش بلامسه.

ويقول أحد أساطين هذا العلم في كتابه المشترك: لقد عملت معه هذه التقنية.. وبعدها بفترة التفتت بجمال وكان قد عاد ينام بعمق ويقوم من نومه مرتاحاً.. بل وأصبحت له صداقات مع آخرين من أهل البلد التي كان يحارب فيها - الأعداء السابقين.

بل وقد لاحظ أهله التغير في سلوكه، في طبيعه، في ردود أفعاله.. في لطفه وفي أخلاقه.

وهذه كلها دلائل على حدوث تغيير فيه على مستوى عميق غير مدرك في الوعي. وبعدها بسنين طوال كان على ما هو عليه من تحسن بعد الجلسة. وكاختبار له بعد هذه السنين الطوال، طلبت منه أن يصف لي أسوء تجربة مر بها في حربه تلك.. فقص علي قصة بشعة مرعبة عن أهوال

الحرب.. إلا أنه قصها بثبات وبحيادية.. وأشار فيها إلى عبر وحكم خرج بها من تجربته تلك.. حب الحياة وتقدير البقاء حياً.. وحب الناس والرحمة بهم ومد يد العون إليهم.

إن جمال مر بتجارب رهيبة مؤلمة حزينة قاسية، وليس من الرحمة أن يعيش باقي عمره بها. إن تقنيات علم إدارة العقل وعلم الحرية العاطفية والعلاج بحقول التفكير تعطينا هذا.. إنها رحمة مهداة.

الخطوط العريضة للعلاج السريع للعقد

أولاً اختر ذكر - تجربة غير سارة أو ذكرى بها معاناة وبها مشاعر سلبية تريد تحييدها. وباستطاعتك إعادة قراءة قصة معاناة ليلي، والتي بها وصف كامل لكل خطوة. ثم متى ما نجحت في ذلك، اعمل التقنية على الموقف العقدي.

١) تخيل وكأنك في مسرح عرض.. أو في دار سينما. شاهد نفسك تعمل شيئاً محايداً، والمشهد صغيراً.. أبيض وأسود الألوان.

٢) أطفو فوق نفسك تخيلاً وشاهد نفسك وأنت تشاهد نفسك على شاشة العرض. أو تخيل وكأنك تحركت ثلاثة صفوف إلى الورا، وجلست على كرسي في احداها تنظر إلى مكانك في الصف الأول وتنظر إلى صورتك على الشاشة.

٣) وأنت باق في هذا الوضع، الآن شاهد فيلماً، أبيضاً وأسوداً الألوان على تلك الشاشة الصغيرة، لنفسك وأنت تحيا وتعيش الذكرى - التجربة السلبية التي اخترتها لتحييد المشاعر السلبية المصاحبة لها، شاهدها، قبل، أثناء، بعد حدوثها.

٤) وبعد أن تنتهي من مشاهدة نفسك على تلك الشاشة، وقد صارت الأمور على ما يرام مرة أخرى، وقد انقضى الحدث المؤلم، عندها أوقف الفلم واجعله على مشهد ثابت غير متحرك **Pause** ثم قم وأخطو إلى الصورة الثابتة بنهاية الفلم، واجعل الصورة والفلم - تخيلاً - ملوناً وأدر

اجعل الآخرين يحملون أفكارك وكأنها منهم

الفلم إلى الوراء، بسرعة كبيرة وسيصبح الأمر مثل مشاهدة فلم يعاد إلى الوراء وأنت بداخله وكأن الوقت قد عكس اتجاهه.

٥) والآن اختبر ما عملت. فكر في الذكرى أو الحدث. ولاحظ إن كان باستطاعتك التفكير فيها براحة أكثر. فإن لاحظت أن المشاعر السلبية المصاحبة لها قد تم تحييدها، فقد تم المراد. أما إن بقت المشاعر السلبية، فباستطاعتك إعادة الخطوات مرة أخرى. أو اطلب مساعدة مدرب أو مدربة في علم إدارة العقل الـ NLP وتقنياته، وكثير ما هم.

كيف تطبقها على أولادك؟

أحياناً يتعرض الابن أو الابنة لموقف يسبب له عقدة. عليك أن تكون مبدعاً، مرناً. مثلاً قد تطلب من ولدك أن يجلس على الكنب في الصالة وتخيلاً ينظر إلى صورة لنفسه هناك أمامه على شاشة التلفاز. ثم اطلب منه أن يقوم من مكانه، ويجلس على كرسي آخر وراء الكنب ويشاهد نفسه تخيلاً جالساً على الكنب، وأن يشاهد في الوقت نفسه فلماً، مشاهداً مرثية للموقف الذي سبب العقدة هناك على الشاشة أمامه..

ويشاهده قبل - البداية - المنتصف - النهاية - بعد نهاية ذكرى الموقف العقدي، وعودة الأمور إلى طبيعتها.. ثم تطلب منه أن يتحرك تخيلاً عائداً إلى الكنب ثم إلى نفسه هناك في الفلم، في التلفاز ويتصل بنفسه هناك، ثم يعيد الفلم العقدي إلى الوراء إلى البداية، إلى قبل البداية وهو فيه، يعيده بسرعة عدة مرات.

الاعتداءات الجسدية والجنسية - قصة حقيقية -

إن تقنية العلاج السريع للتعقد تكون الأساس لتقنية أو لطريقة أخرى توصل إليها حكماء هذا العلم، والتي أصبحت جزءاً هاماً في علاج الناس الذين اعتدى عليهم آخرون جسدياً أو جنسياً. ومؤخراً بدأت المجتمعات تلاحظ أن العديدين من أفرادها شرقاً وغرباً قد تعرضوا لشكل من أشكال الاعتداء، وبدأت تلاحظ كذلك أن هذا يؤدي إلى مشاكل لهؤلاء الأشخاص في حياتهم فيما بعد.

شخص "ولنسميه لؤي" تعرض للعديد من وقائع اعتداء في حياته، وكانت كثيرة ومؤلمة حتى أن عقله اختار ألا يتذكرها، أصبحت أماكن فراغ في ذاكرته، نقاطاً سوداء في خط الوقت لديه*.

فإن تحدث إليه أحدهم عن أمور عامة قد تذكره بتجاربه الماضية المليء منها بالمعاناة، يجد نفسه وفي الحال ينتقل ذهنياً إلى أمور أخرى أو يشعر بالخوف ويغادر المكان. لقد كان لؤي جاداً في تقادي تذكر آلام ماضيه، إلى درجة أن هذا أثر وتداخل مع حياته اليومية. وأراد بصدق أن يعالج هذا.

* خط الوقت هو خط متخيل تراه داخل رأسك إذا أغمضت عينيك (لأحداث) الماضي والحاضر والمستقبل.

«ان تفهم.. وان تتفهم.. وان تقدر.. الآخرين.. أفعالهم، دوافعهم يعني أن تفهم
وتتسامح.. حتى مع نفسك».

أولاً شرحنا للوحي التقنية التي استخدمت لمساعدة الآخرين في الإقلاع عن الذكريات والتجارب السلبية الماضية، ثم سألتناه إن كان راغباً أن يعرف إن كانت التقنية ستساعده أم لا، وكان راغباً في أن يجرب.

في البداية عملنا خطوة الإعداد (وهي الخطوة الأولى) وفيها، عملنا معه تقنية علاج العقد على ثلاثة أحداث سلبية كئيبة في حياته... على ألا تكون أحداثاً حزينة جداً أو مرعبة أو مؤلمة جداً. وبعد عمل التقنية أصبح قادراً على استرجاع هذه الأحداث بدون أن يشعر بالأسى أو بالحزن.

وأمرُّ هام هنا أن العديدين ممن لديهم ذكريات معاناة واعتداءات جسدية أو جنسية في حياتهم، ستجد أن هناك نقاطاً أو مقاطعاً سوداء في ذكرياتهم. مراحل، أوقات، ذكريات ينسونها... لا يتذكرونها، وهذا يجب أن يكون دليلاً لك على حدوث معاناة وذكريات مؤلمة في حياتهم.

وهذا النص العلاجي هو لجلسة عملها أسطون من أساطين علم إدارة العقل ويستخدم فيها تقنية الشفاء من المعاناة والاعتداءات. ولقد كتبت الخطوات وتحتها الجزء من النص العلاجي الخاص بها. اقرأها بعمق، فهناك العديد من العبر

والدروس بها، وكذلك إدارة العقل وبرمجته عن طريق الكلام. وهذا هو تعريف علم إدارة العقل. أو كما قال صاحب العلامة عليه السلام: «إن من البيان لسحراً».

نقطة هامة:

نحن هنا، وبعملنا لهذه التقنيات، لا نمحو، لا نزيل هذه الذكريات، ذكريات المعاناة والاعتداءات في حياة العميل أو العميلة، نحن نزيل بطريقة

من الوقاحة تمنيك، مع توانيك

أبو الحسين محمد بن أحمد

علمية مقننة المشاعر والعواطف السلبية المصاحبة لهذه الذكريات. ونبقى الدروس والعبر المستفادة. نحن، بكرم الله تعالى، نطلقه أو نطلق أنفسنا من قيود وأصفاد الماضي. ونقوي الرجل أو المرأة داخلياً، فلا يسمح لمن ظلمه أو قهره أو جحده أن يفعل هذا مرة ثانية.

والآن انتقل إلى الخطوات التالية:

الخطوة الثانية والثالثة: تصنيف الذكريات، وإعادة ترميز وبرمجة

الذكريات المؤلمة:

وهنا قلنا له: "والذي أريد عقلك الداخلي أن يقوم به أولاً، هو أن يراجع ويصنف كل التجارب والذكريات الماضية في حياتك، على مستوى العقل الباطن - العقل الداخلي، وأن يفصل الذكريات الحزينة وتلك غير السارة، من الذكريات العادية ومن الذكريات السارة، لأننا على وشك عمل أمر عجيب وخاص مع الذكريات غير السارة. وسيعطيك عقلك الباطن إشارة ربما في الكف أو في الأصبع السبابة، أنه قد أتم تصنيف وفصل الذكريات. وعندما ينتهي من ذلك، ربما تسمع صوتاً في الداخل، أو ترى شيئاً، أو تشعر أن التصنيف والفصل قد تم".

وهنا أغلق لؤي عينيه ودخل في إغفاءة ليقوم بما طلب منه. ولما أصبح من الصعب عليه الحديث وهو في هذه الحالة، فقد طلبت منه أن يهز رأسه بنعم وبلا، كنوع من التواصل معي. وعندما أعطانا لؤي علامة بنعم.. طلبنا منه التالي:

"أشكر عقلك الداخلي على تصنيف هذه التجارب والذكريات. والآن لعل هذا هو الوقت المناسب لإعادة ترميز وتصنيف هذه الذكريات، وحتى تكون قادراً على الاحتفاظ بأي علوم ومعارف تريد الاحتفاظ بها، على أن يكون

«كن لرعبتك كما تحب أن يكون لك أميرك».

عمر بن الخطاب رضي الله عنه

لديك الآن مشاعر إيجابية مختلفة مصاحبة لها. فأنت تعرف ماذا حدث عندما قمت أنت بإعادة ترميز التجارب السلبية الثلاثة والتي عملنا عليها تقنية علاج العقد منذ دقائق. وذلك عندما رأيت نفسك على مسافة ولديك هذه الذكريات السلبية، وكان باستطاعتك أن تشعر بالراحة وأنت تشاهدها تحدث هناك أمامك، وكأنها تحدث لشخص آخر، أو كأنها تحدث هناك وكأنها فلم. إن هذه التجارب والذكريات قد حدثت منذ زمن بعيد. وعلى مستوى الوعي أنت عشت وخبرت تقنية علاج العقد.. وعلى مستوى اللاوعي قد عشت وتعلمت كذلك هذه التقنية. والآن عقلك الداخلي باستطاعته أن يستخدم تقنية علاج وشفاء العقد على هذه الذكريات السلبية في ماضيك. إنه أمر طيب أن عقلك الداخلي يعرف هذه التقنية، لأن الأمور تحدث على مستوى سريع وبسرعة جداً على مستوى العقل الداخلي".

ثم قل له: "وأنا لا أدري بأي سرعة سيقوم عقلك الداخلي بإعادة ترميز كل التجارب السلبية في حياتك.. كلها بعمق.. وبشمول، ويجعلها صوراً أصغر ترى فيها نفسك هناك أمامك على مسافة بعيدة منك. وقد تجد أن الألوان بعد عمل التقنية تتمحي وتزول من هذه الذكريات... كلما بدت بعيدة وعلى مسافة منك.. وعلى مستوى العقل اللاواعي.. لعلك تصبح قادراً على رؤية هذه الذكريات وهي متسلسلة زمنياً بحيث تستطيع أن تراها كلها مرة واحدة... والآن عندما تنظر إليها لا تشعر بأهميتها على الإطلاق لأن عقلك الداخلي الآن قادر على التعامل مع الأحداث غير السارة والمؤلمة".

ملاحظة:

أثناء حديثي، اعطاني لؤي طوال الوقت إشارات واضحة وكثيرة أنه كان ينفذ داخلياً ما أطلبه منه لفظياً. لقد أظهر حركات جسدية عديدة

«إن الأفراد القادة يقدمون تابعيهم على أنفسهم. ويدركون قوة تأثير مبدأ العطاء، على الآخرين».

عقلية يعملها عموماً الناس عندما يحدث داخلهم تغيير عميق كبير، وعندما يقومون بعمليات إعادة ترميز وترتيب داخلي. وعندما انتهى، قلت: "وهناك أمرٌ آخر باستطاعة عقلك الداخلي عمله، بهدف أن تكون قادراً تماماً على أن تفصل كلية عن المشاعر التي كانت لديك بخصوص هذه التجارب. لأن أي ضيق، إنزعاج، تعاسة تنتمي إلى الذاكرة، محلها الذاكرة، وليس محلها معيتك أو داخلك. وأي بقايا تعاسة، ضيق، إنزعاج كانت متصلة بك، يمكن أن تذهب إلى هناك، إلى الذاكرة هناك".

لقد أضاء وجه لؤي عندما نفذ التعليمات الإيجابية التي أعطيناها له، وغمرت وجهه النشوة عندما اتصل بكل الذكريات والتجارب الإيجابية في ماضي حياته... عندما اتصل بها بطريقة جعلته يعيشها، يستمتع بها، يحياها... بل ويقدرها ويثمنها. إن هذه القدرة على الشعور الكامل بتجاربك وبتجاربك الإيجابية الماضية سوف تساعدك على عمل أساس وقاعدة لقيمة ذاتك، لقدرة نفسك، لنظرتك إلى ذاتك.

ثم قلنا له - يقول حكيم هذا العلم: "ولنساعدك على الاتصال أكثر وتتماً مع تجاربك الماضية والسارة، فإن باستطاعة عقلك الداخلي أن يطلب.. بل وأن يأمر كل تجاربك الماضية من شهور الطفولة الأولى إلى الآن.. أن تأخذ صفاً وخطاً واحداً... ثم تخيلاً محض تخيل.. اطلب من عقلك الداخلي.. أن تطفو تخيلاً إلى الأعلى.. عودة إلى وقت.. إلى شهور الطفولة الأولى.. ثم تنزل إليك في تلك اللحظة، تنزل إلى جسدك.

وعندما تكون جاهزاً، عش تجربة السير إلى الأمام.. الانطلاق إلى الأمام بسرعة عبر كل تلك التجارب والذكريات من لحظة التكوين إلى الزمن الحاضر، وتتصل بكل الموارد وبكل القدرات في كل موقف وتجربة

قال صاحب الجوض المرصود ﷺ: «الله الطيب».

صحيح الجامع

وذكرى إيجابية.. وتعيشها وتشعر بها في جسدك.. بحيث تغوص هذه المشاعر والقدرات داخل كل خلية حية في جسدك. وكأنك بذلك تجمع موارد، قدرات داخل جسدك.. داخلك.. بحيث تعبر وتمر عبر كل تجربة من هذه التجارب الإيجابية السارة.. وتحفظ داخلك هذه المشاعر والقدرات الإيجابية وتنقلها معك من تجربة إلى التي تليها.. وأنت تتطلق من واحدة إلى الأخرى."

الخطوة الرابعة: التواصل مع القدرات والموارد الموجودة سلفاً

الخطوة التالية قد صممت لجعل لؤي، يعاود الحصول على كل تجاربه وذكرياته السعيدة السابقة. فقد لوحظ أن العديد من الناس الذين اعتدي عليهم، يحاولون أن ينسوا كل وكامل ماضيهم، ويفصلون أنفسهم من وعن كل الذكريات التي في ماضيهم السار منها والحزين أو غير السار.

قلنا له: "إنه من المهم أن تتأكد من أنك تستطيع أن تعيش وتستمتع بكل الذكريات والتجارب الإيجابية السارة السعيدة في ماضيك. وباستطاعتك أن تلاحظ الآن على مستوى العقل الواعي وعلى مستوى العقل الداخلي كل ذكرياتك وتجاربك السارة. إن كل هذه الذكريات هي ذكرياتك.. سواء كانت على مدى شهر، أسبوع أو يوم أو لحظات. وأنت تستحق وتستاهل أن تحتفظ بها معك بطريقة تجعلك متصلاً متواصلًا بها على مستوى العقل الداخلي.. سواء تذكرتها على مستوى الوعي أم لم تفعل."

ثم قلنا له: "وعندما تصنف كل ذكرياتك السارة الماضية، تأكد أنها أكبر وأنها ملونة وأنها مضيئة وبذا سوف تشعر بأثرها. وباستطاعتك أن تكون داخل هذه الذكريات ومتصل بها.. وأن تستمتع بوجودك فيها. وحتى عندما تفكر في كل ذكرياتك الطيبة التي مضت، فإن باستطاعتك أن تشعر بتواصلك القوي معها، مع كل واحدة منها، وكأنك بداخل كل واحدة منها

«رحم الله امرءاً أحسن صنعته».

رواه أبو سعيد الخدري «جامع الأصول ١١/١٥٨»

... لأنها تجاربك، خبراتك، ذكرياتك.. ولعل أحد أهم الدروس والعبر من هذه التجارب هو الاستمتاع بالمشاعر القوية والشعور بالتمكن وبالاعتدال وبالقوة وبالسعادة المصاحب لها".

الخطوة الخامسة: إعادة ترميز الحاضر

"الآن أنت قد لاحظت وأدركت وأعدت النظر في ماضيك بطريقة حديثة جديدة أساسية. وباستطاعتك كذلك أن تحضر هذه البرمجة الجديدة التي عملتها لماضيك إلى الحاضر. حتى إذا ما حدث أمرٌ غير سار أو مؤلم فكأنه يحدث له هناك.. بعيداً، وهو الأمر الذي يسمح لك أن تشعر بالقدرة وبالتمكن.. أياً كان ما يحدث

وعند حدوث أمرٌ سار، بالطبع باستطاعتك أن تستمتع بكامل المشاعر.. مشاعر الوجود في داخل الحدث".

وعندما اتبع لؤي ما طلبناه منه، تحركات رأسه من النظر إلى الماضي.. إلى اليسار.. إلى النظر إلى الأمام.. وهو ما دلنا على أنه انتقل إلى الحاضر.. إلى هنا والآن.

الخطوة السادسة: أخذ ما تعلمته إلى المستقبل

ثم قلنا له: "ولدينا كلنا أموراً نعرف أنها ستحدث في المستقبل، إن شاء الله تعالى وأذن. وباستطاعتك أن تبرمج المستقبل بنفس الطريقة، وأن تعطيه نفس الرموز والدلائل. بالرغم أنك لا تعرف معظم ما سيحدث في المستقبل. وبالرغم أنك تعمل أشياء وأموراً لجعل حياتك أكثر متعة وأكثر إيجابية، وكلنا ستحدث معنا أموراً طيبة وأكثر رضى وسعادة، وقد تحدث لنا أموراً غير سارة. وبدون أن تعرف ما قد يحدث، دع أي شيء غير سار.. قد يحدث.. دعه يصبح أصغر.. أبيض وأسود، ودع الصورة الداخلية لك

الآخرون بخير، وأنت بخير وأنا بخير.. الناس طيبون في الجوهر. ساعدهم على إظهار الخيرية فيهم.

غير المدركة في الوعي.. دعها تتحرك تجاهك وتكون أكثر ألواناً وأكبر حجماً".

وعندما قلنا هذه الأمور للوئي، استدار قليلاً إلى اليمين، مما دلنا أنه انتقل إلى المستقبل، كان يفكر في المستقبل.

احترام الصحة النفسية

وبعد إتمام هذه التقنية مع "لؤي" سئلت إن كان هناك أي جزء من ذاته لديه اعتراض على ما عملنا ... ولما لم نجد أي جزء من ذاته أو من عقله معترضاً. ولأن هذه التقنية بها إعادة ترميز وإعادة برمجة كبيرة لهذه التجربة - الذكرى، فمن المهم الانتباه لأي احتياجات خاصة يريدها أو يحتاجها الشخص، وأن تعمل هذه التعديلات هنا وهناك في التقنية. فقد تجد شخصاً يريد أو يحتاج هذه التقنية، إلا أن لديه قناعات أو اعتقادات داخلية سلبية يحملها عن نفسه، أنه لا يستحق أو لا يحتاج أو لا يستاهل هذا التغيير. وفي حالة "لؤي" قلت له - يقول حكيم هذا العلم:

"يا لؤي اعط نفسك كل الوقت الذي تحتاجه، لتهضم تماماً هذا الترميز والتصنيف والبرمجة الجديدة، وتأكد أن البرمجة الجديدة صحية تماماً لك كشخص وتلائم مع علاقاتك مع من حولك، لأن باستطاعة عقلك الداخلي دوماً أن يقوم بالأمر المناسبة وأن يعدل وأن يبذل لجعل البرمجة والترميز الجديدة تلائم وضعك كإنسان.. كوالد.. كموظف.. وقد يختار عقلك الداخلي أن يهضم أكثر هذه البرمجة الجديدة في أحلامك الليلية، سامحاً لك أن تستيقظ غداً، شاعراً بالسعادة والنشاط وبالراحة التامة. وإن احتاج عقلك الباطن - الداخلي، أي مساعدة فباستطاعته أن يعطيك إشارة.. حركة في الأصبع السبابة، أو شعور في عمودك الفقري، أو في هيئة

«من لان كلامه، كثفت أغصانه»

علي رضي الله عنه

صورة تراها.. وتعرف بسببها أنه.. يحتاج إلى بعض المساعدة لتتم البرمجة بنجاح".

وفي اليوم التالي، شعر لؤي، بالراحة وبالرضى، ولم يحتاج إلى أي عون إضافي. وبعدها بشهور، قال أنه قد سهل عليه الآن استرجاع ماضيه بيسر وبراحة. وهذا الشعور بالراحة وبالرضى عن النفس، استمر معه. وقال: "لقد طفت إلى السطح عدة أمور، وبعضها حدثت معي، وكنت قادراً على التعامل معها كلها بسهولة".

الأثر:

إن هذه التقنية تحيد المشاعر السيئة الشديدة الوقع، والتي عادة تصاحب وتأتي مع الذكريات السلبية الحقيقية لفعل الاعتداء.. وعند تحييد هذه المشاعر، يسهل عليك أو على الشخص المعالج عمل الخطوات اللازمة أو الضرورية للشفاء الكامل.

فمثلاً لو أن لدى الشخص رد فعل عقدي شديد تجاه الإعتداء، مثلما هو الحال مع لؤي، فإن هذه التقنية سوف تحل وتشفى المشاعر السيئة. ونفس التقنية ستجعله يتصل ويتواصل مع قدراته وموارده وإمكاناته الماضية - التي كانت لديه في الماضي - والتي هي بدورها هامة ومفيدة له.

والعديدون أبلغونا بأمور مماثلة لما قاله لؤي، بعد أن عملنا التقنية معهم. البعض قالوا: "أشعر بالإقتدار وبالثقة وبالتمكن". والبعض قال: "الآن باستطاعتي أن أفكر في الماضي بدون أن يضايقني". وأحياناً يصبح الناس قادرين على تذكر أحداث مضت، والتي كانت مؤلمة جداً لدرجة أنهم كانوا غير قادرين قبل عمل التقنية على تذكرها.. لقد تعلموا الآن على أن

يروا هذه الأحداث وهم منفصلين عنها.. وأصبحوا قادرين على رؤيتها عن بعد.

وبالرغم أن العديد من هذه الأحداث تكون موجودة على مستوى العقل الباطن، إلا أنها تجعل صاحبها أو صاحبها يكون أراءً وفتاعات سلبية عن نفسه. لذا هذه التقنية مفيدة جداً لهؤلاء الأشخاص، لأنها تغيرهم من الأساس. وهناك تقنيات لتغيير الفتاعات السلبية مثل تقنية "محطم الفتاعات والقرارات السلبية"، وسنشرحه في آخر الكتاب.

كيف؟

إن ما يجعل هذه التقنية تجدي وتفيد هو أن نفهم بعض الحقائق الهامة عن الصور الذهنية الداخلية التي تحدث داخل عقولنا ونحن عندما نتخيل أمراً ما، ونراه داخل رؤوسنا كبيراً، مضيئاً وملوناً وقريباً منا، فعادة نشعر بمشاعر إيجابية تجاهه. وهذا الذي طلبناه من "لؤي". لقد طلبنا منه أن يرمز كل تجاربه الإيجابية القادرة والتي بها العديد من الموارد، على أنها ملونة، قريبة مضيئة، وكبيرة، بهدف أن يصبح لديه مشاعراً غامرة قوية طيبة تجاهها.

وعلى عكس ذلك من ذلك، عندما نتخيل أمراً صغيراً وبعيداً وأبيضاً وأسوداً... وعندما نشاهد أنفسنا في الصورة وكأننا نشاهد أنفسنا هناك أمامنا على شاشة تلفاز. فإننا عندها لا نشعر بالمشاعر المصاحبة للذكرى أو الحدث، وبدلاً من ذلك يصبح لدينا مشاعراً موضوعية مثل تلك التي توجد مع أي ملاحظ أو مراقب لحدث ما. وكانت هذه هي الكيفية التي طلبنا من لؤي أن يعيد ترميز أو برمجة كل تجاربه وذكرياته المؤلمة وغير السارة. والسير إلى الوراء بسرعة عبر الذكريات المؤلمة، غير السارة، له أثر

عجيب ومتوقع. وقال العديدون ممن عملت عليهم هذه التقنية أن الألوان انغسلت عن تجاربهم السلبية. والبعض قالوا أن هذه الذكريات تلاشت أو سقطت عن خط الزمن لديهم أو أصبحت شفافة.

أما السير إلى الأمام عبر وخلال التجارب الإيجابية السارة والاتصال بها فإنه عادة يقوي التجارب الإيجابية وعادة يعطيها قوة وألواناً. إن هذه التقنية أسهل لو عملها معك شخص صاحب خبرة. ورغم ذلك فيمكنك عملها بنفسك. والخطوط العريضة التالية تسهل عليك عملها بنفسك، على نفسك. وتأكد من تجميع خبرة كافية على عمل تقنية علاج العقد، قبل أن تعمل هذه التقنية.

أما إن تلقيت رسائل من عقلك الداخلي، بالإعتراض أو بالرفض من أجزاء من ذاتك، فاطلب من عقلك أن يجاريك في عمل هذه التقنية، وعده أنك ستعامل مع اعتراضاته فيما بعد.. ثم ادرس تقنية "تغيير السلوكيات والعادات وردود الأفعال عن طريق التفاوض مع الذات" ثم عملها على الاعتراضات، ولها اسم آخر: "تقنية إعادة التأطير ذات الست خطوات" وهو اسم بائس في نظري.

الخطوات التالية :

إن الأشخاص الذين يتعرضون للإعتداء وهم صغار، تواجههم مشاكل أخرى كذلك.. فقد يرضون ويقبلون الإعتداء عليهم بعد أن كبروا. وعادة يحتاجون بعض المساعدة الإضافية ليستطيعوا أن يفرقوا بين من يستطيعون مساعدتهم أو من يستطيعون أن يثقوا فيهم، ومن يجب ألا يثقوا فيهم. وبعد العلاج بهذه التقنية، يستطيعون أن يعاودوا النظر في ذكرياتهم

قال الإمام علي رضي الله عنه: «الاستشارة عين الهداية.. وقد خاطر من استغنى برأيه»

القديمة بدون ألم، بل وإرتياح وبتأمل.. وباستطاعتهم كذلك أن يراجعوا هذه الذكريات وأن يقرروا أي العلامات أو أي الإشارات كانت موجودة في الوضع القديم والتي كانت تدل أن الشخص الذي أقاموا علاقة معه، كان من النوع الذي يضرب أو يعتدي أو يسخر. فإن كانوا قد ضربوا أو اعتدي عليهم جسدياً أو جنسياً، فهم بحاجة إلى أن يعرفوا الدلائل والعلامات التي عليهم الانتباه لها في المواقف وفي الأوضاع وفي العلاقات المستقبلية.. ليكونوا قادرين على حماية أنفسهم. إن إدراك وملاحظة هذه العلامات المحذرة، تجعل من اعتدي عليه في الماضي.. أكثر أمناً الآن وأكثر شعوراً بالأمان في الحاضر.

ويوجد تقنيات أخرى في هذا الكتاب وفي كتاب علم إدارة العقل NLP، والتي يمكن استخدامها لعلاج ولحل آثار ونتائج الاعتداءات. وبالإضافة إلى الذكريات السلبية غير السارة نفسها، فإن الذكريات هذه تكون لدى أصحابها قناعات غير مفيدة عن أنفسهم في نظر أنفسهم. ويوجد تقنيات لعلاج هذه القناعات اسمها: مفهوم الذات Self Concept، ومحطم القرارات Decision Destroyer وغيرها.. والتي تكون مشاعراً قوية بقيمة الذات.. والتي تجعل الأشخاص لا يقبلون المعاناة أو الإعتداءات مستقبلاً. وتقنية محطم القرارات موجودة في آخر هذا الكتاب.

أيها الصاحب المؤثر للطائف البر، الكاتم لغوامض السر، الحافظ لأعيان الغيب، الطاهر من أدران الريب، الشاكر على اليسير من النعمة، الراعي للقليل من الحرمة، المتمكن في درجات المعارف، المنجو من سكرات المتناقض، متى انفتح بصرك لطلب حياة نفسك، وانشرح صدرك في تعرف كمالك وفضلك، وانجاب عنك غبايتك، فبدت لروحك منك غايتك، وحن فؤادك إلى الضحص عنك بما يحقق يقينك، ويجمع لك صفتك، ويحرس عليك سمتك، ويوجدك بك، ويصفيك منك، ويهيئك لمن هو أولى بتصريفك، وأملك لتصريفك، وأعلم بصرفك ومتصرفك فقابل ذلك كله بالقبول، واستعن عليه بالصبر، وصل الصبر بالاستسلام، وامزج الاستسلام بالتوكل، وحل التوكل بالمحبة، وثبت المحبة بالصدق، وجل في أثناء الصدق بالإخلاص، ومج في الإخلاص بالوجد، وجد في الوجد بالوجود، فهناك مكانك ومعانك، وهناك سرارك وعلائك، وتكرانك وعرفانك، وولايتك وسلطانك، وحجتك وبرهانك، وهناك سلاله المعرفة، ومصاص التوحيد، وصفو الحق، وعين العين وكنه الكنه، فالعلك إذا شخصت عنك بانسلاخك، وانسلخت منك بشخصك، وبايتتك مباينة، وعايبتك معاينة، كنت فيما كنت تؤهل لمواصله من هو وليك وناصرك.

بقلم أديب وفيلسوف عربي مسلم من بغداد الزاهرة

سجل النقاشات والمسجلات في عصره وأثر

في تطوير الكتابة الفلسفية في الآداب العربية.

توفي ببغداد في عام ٤٠٠ للهجرة.

مجلة المحلة ٢٠٠٤م

ملخص خطوات تقنية الشفاء من الاعتداءات والمعاناة NLP : Approach

إن هذه الطريقة تسمح لك بإعادة معالجة تجارب المعاناة والإعتداءات المتكررة. والمثال السابق عن لؤي يوضح الخطوات التالية خطوة خطوة.

الخطوة الأولى: الإعداد Preparation

اعمل تقنية علاج العقد والمخاوف النفسية على ذكريات ثلاثة غير سارة من الماضي، وذلك لعمل قاعدة ثابتة لما ستفعله في الخطوة الثالثة أدناه، وإن شئت عد إلى الخطوط العريضة للعلاج السريع للعقد، السابقة. والعديدون يجدون أن إغلاق العينين يسهل عليه عمل الخطوات بشمول ويسهل عليهم الاسترخاء والدخول في حالة تأمل.

الخطوة الثانية: تصنيف الذكريات Memories Sorting

أطلب من عقلك الداخلي أن يصنف ويفصل الذكريات إلى ذكريات سارة وغير سارة. افعل ذلك همساً، أو داخلياً.. قل: يا عقلي الداخلي.. يا رفيق المدرب، صنف ذكريات حياتي الماضية إلى ذكريات سارة.. وغير سارة.

الخطوة الثالثة: إعادة ترميز وبرمجة الذكريات غير السارة الماضية

Recoding Unpleasant Memories

أ) أطلب من عقلك همساً أن يستخدم تقنية شفاء العقد لجعل كل ذكرياتك المنصرمة غير السارة، أصغر، أقل ألواناً وأبعد. وباستطاعة عقلك الباطن أن يعطيك رؤية وتصور بصري ترى فيه نفسك في كل هذه الذكريات، على بعد.. تشاهد نفسك هناك فيها، ولا تري هذه الذكريات وكأنك تعيشها. قل له: يا عقلي....

بدلاً من إضاعة الوقت في جمع الأوراق الطائرة.. أغلق النافذة

(ب) ثم قم بصف كل ذكرياتك وأحداث الماضي في خط أو في صف، وعلم الذكريات غير السارة أو ضع عليها إشارات أو صفها سويًا.. ثم قف وظهرك بإتجاه ماضيك. ثم عد إلى الوراء.. إلى الخلف بسرعة كبيرة خلال كل أحداث الماضي السلبية، بغية أن تنفصل عنها تماماً. اعمل ذلك بسرعة، واعمله عدة مرات إن احتجت. وبعد الانتهاء عد إلى الحاضر.

الخطوة الرابعة: اتصل بكل الذكريات السارة الموجودة في ماضيك

Associate With Positive Memories

(أ) اطلب من عقلك الداخلي همساً، أن يرمز كل هذه الذكريات السارة بالألوان. وإن شاء أن يجعلها أكبر، وأن يجعلك متصلاً بها كلها، لا مشاهدًا لها ولا منفصلاً عنها. وذلك بهدف أن تعيش وتخبر وتحيا هذه الذكريات تماماً.

(ب) ثم صف كل ذكرياتك الماضية في خط مصفوف ثم أخرج أو علم أو صف الذكريات السارة سويًا. ثم اطفو تخيلاً فوق كل ذكرياتك الماضية، ثم اهبط تخيلاً وادخل تخيلاً إلى ذاتك، إلى نفسك، إليك في شهور الطفولة الأولى. ثم وبسرعة تحرك إلى الأمام مروراً بكل ذكرياتك وأحداث حياتك الإيجابية السارة. واتصل بكل حدث وبكل ذكرى سارة، اتصل به تماماً، عشاها، وأفعل ذلك بسرعة إلى أن تصل إلى الحاضر.

الخطوة الخامسة: احضر ما تعلمته إلى الحاضر

ثم احضر معك إلى الحاضر، إلى الآن، إلى هنا هذه التجربة - الذكرى - الخبرة، الخبرات الجديدة عن الذكريات السارة وتلك غير السارة.

«من لم يشكر الناس لم يشكر الله»

صدق الرسول الكريم ﷺ

الخطوة السادسة: أعد ترميز - ورمجة المستقبل:

واحضر وخذ معك هذه التجربة - الخبرة - وطريقة التفكير إلى المستقبل.

وبهذا تكتمل التقنية. وباستطاعتك الآن أن تستمتع بإدخال وهضم واستيعاب هذه الطريقة الجديدة في التعامل مع ذكرياتك وأحداث حياتك إلى حياتك الآن وفي المستقبل.

يقول حكيم القوم* إن بعض الناس الذين يتعرضون للاعتداء وهم صغار، يصبحون معتدين هم أنفسهم عندما يكبرون. وللبعض منهم هذا هو السلوك الأسري الوحيد الذي شاهدوه. وربما رغبوا أن يتعلموا طرقاً أخرى مليئة بالحب ليتفاعلوا بها مع الآخرين.. إلا أنهم لم يجدوا أمامهم خيارات أخرى. وهنا تجدي استراتيجية محاكاة السلوكيات الإيجابية لدى الآخرين، أو مولد السلوك الجديد (تسمية بأئسة أخرى منتشرة) **New Behavior Generator**.

وأحياناً الصراع بين المعتدي - الفاعل وبين المعتدى عليه - المفعول به - داخل الطفل أو الصبي المعتدى عليه يؤدي إلى أن يصبح المعتدى عليه، معتدياً هو نفسه، لأن الصراع أو الشقاق أو الشرخ داخله لم يلبثم بعد. وهناك تقنيات تلتئم هذا الشرخ أو هذا الصراع، منها تقنية الهرس أو المزج

البصري Visual Squash.

والعديدون يعتقدون أنهم عبيد للماضي، وأن الجروح النفسية تشوه المرء لأبد الأبدن. وتقول إحدى فحلات هذا العلم، "لدي بعض الندوب

* ستيف اندرياس.

الجسدية، والتي لا تؤلني الآن. وعندما أنظر إليهم، إنها فقط مذكرات لي بما حدث.. وهي تنبهني إلى ما يجب عليّ الابتعاد عنه مستقبلاً".

ولحسن الحظ أن باستطاعة العقل أن يشفي نفسه أسرع وأتم من الجسد، وأكمل من قدرة الجسد على شفاء نفسه. وندعوا الله تعالى أن الأمثلة الأنفة تعطيك خبرة وإمكانية أن الأحداث غير السارة في حياتنا يمكن تحويلها إلى قوى وإلى موارد للحاضر والمستقبل وللراحة وللراحة.

قصة حقيقية:

حدثني الثقة أنه قد أتى إليه شخص ناضج صاحب مركز اجتماعي وعملي محترم، تعرض لموقف اعتداء جسدي جسيم تركه بين الحياة والموت من أحد العاملين لديه.. كما أنه في حياته كطفل، وكصبي، كان قد تعرض إلى اعتداءات وقسوة من أكثر من شخصية والدية في حياته.. وجرب العلاج أكثر من مرة لدى أطباء النفس التقليديين. وعندما لجأ إلى مدرب ممارس لتقنيات علم إدارة العقل، الذي عمل معه خطوات تقنية الشفاء من المعاناة والعقد بخطواتها الست مرفوقة بحالة الاسترخاء والتنويم الإيحائي.. بعدها طرأ عليه تحسن كبير.. في الحال.. وبعدها بشهور اختلفت عليه الأمور كثيراً، وبدأ سعيداً مرتاحاً وأخذت حياته مناحي جديدة بناءة.

قال ﷺ:

«ما قال أحدٌ: اللهم إن عبدك وابن عبدك وابن أمتك، ناصيتي بيدك، ماضٍ في حكمك، عدلٌ في قضاؤك، أسألك بكل اسم هو لك، سميت به نفسك، أو أنزلته في كتابك، أو علمته أحداً من خلقك، أو استأثرت به في علم الغيب عندك، أن تجعل القرآن العظيم ربيع قلبي، ونور بصري، وجلاء حزني، وذهاب همي وغمي، إلا أذهب الله همه وغمه وأبدل مكان همه فرحاً وسروراً».

العلاج بحقول التفكير

ع . ب . ر

Thought Field Therapy

T F T

Obseikan.com

العدل أساس الملك

رأيت فيما يرى النائم أن الخليفة أبو جعفر المنصور، استيقظ بليل مزعوجاً مرعوباً، كأنه رأى حلماً، وصرخ: "يا حرسى.. يا حرسى..". فجاء الحرس، فقال: "احضروا الوزير"، فنودي في طرقات القصر.. الوزير.. الوزير.. فجاء وزيره، الفضل بن الربيع، فأمره قائلاً: "أذهب إلى الباب الحديدي الذي يلي باب الشام، ستجد صابئياً من صابئة الأنبار، قد اتكأ بظهره إلى الباب، ينظر إلى السماء، ويتمتم بكلمات. فاذهب مع ثلة من الجند، فأتي به، وادخله عليّ مع ثلة ممن هم مثله. أريد أن أتعرف عليه بنفسى". يقول الفضل، فذهبت مع ثلة من الجنود، فوجدت الأمر مثلما وصف أمير المؤمنين.. فأدخلت الصابئي مع زمرة من شاكلته. فلما رآه الخليفة أشار إليه، وقال: أهذا هو يا فضل؟ قلت: نعم يا خليفة الإسلام. قال: والله لقد رأيتك في منامي، متكئاً بظهره إلى الباب الحديدي الذي يلي باب الشام، ينظر إلى السماء، ويتمتم بكلمات.. ثم صرخ فيه قائلاً: ما قصتك يا أنباري؟ وماذا كنت تقول؟

قال: يا مولاي.. أنا من صابئة الأنبار، ولي ضيعة أتقوت منها وأولادي.. بها رزقي ورزقهم، فأراد عاملك على الأنبار أن أبيعها أياها، فأبيت.. فأخذها غصباً. فأتيت بغداد، لعلني أجد من يعينني عليه. فاستعيدها. فلم وصلت، وجدت الأبواب قد غلقت.. فاتكأت بظهري إلى

«الملك لله وحده، وما نحن إلا خدم لرعايانا»

فيصل بن عبدالعزيز رحمه الله

الباب الحديدي، وصعبت عليّ حالي، فاشتكت أمرئاً إلى الله وناجيته:
 "يا الله.. إنك حلِيم، صبور، ذو آناة، ولا صبر لي على آفاتك.."

يقول الفضل: فأطرق أمير المؤمنين برأسه، وكمد وجهه، وغضب،
 ثم قال: "يا فضل، خذ هذا الأنباري الصابئي معك، واذهب إلى الأنبار،
 ورد ضيعته عليه، وابتع ضيعة عاملنا على الأنبار منه، وأفرغها لهذا
 الفلاح.."

يقول الفضل: فعملت ذلك كله في نصف نهار، وعدت إلى مجلس أمير
 المؤمنين، فلما دخلت، قال: ماذا عملت يا فضل؟ فقصصت عليه الأمر..
 فاستبشر، ثم نظر إلى القوم، من الأمراء، والمحافظين، ورؤساء الجند،
 والشرط، والبلديات، وكتاب العدل، والقضاة، ورؤساء المحاكم، وقال:
 "إن الله تعالى يقول: "يا عبادي إنني حرمت الظلم على نفسي، وجعلته
 بينكم محرماً.. فلا تظالموا.. يا عبادي إن الظلم ظلمات يوم القيامة"..
 ثم قال: إن كضر ذلك الأنباري على نفسه، أما العدل فسنة الله تعالى في
 الأرض وواجبه على ولي الأمر".

العقد

(منظور العلاج بحقول التفكير)

تعريف:

إن العقد هي خوف شديد مستمر وشامل، وعادة بدون سبب أو أساس عقلائي منطقي. وعادة يكون ذا صلة بشيء أو بوضع غير ضار أو غير مؤذٍ.. ومن العجب أن معظم الناس الذين يوجد لديهم عقد أو مخاوف يدركون تماماً أن مخاوفهم غير حقيقية أو غير واقعية.. الأمر الذي يشعرهم بالغباء وبالخجل.. وهذا يزيد أكثر من إنزعاجهم النفسي.. ويعرفون أن عليهم ألا يخافوا، ولكن وبكل بساطة لا يستطيعون تخلص أنفسهم منه.

والغريب أن معظم الأطباء النفسيين يؤمنون أنه ليس بالإمكان التخلص من العقد!! وهذا الأمر كان مؤلماً ومحطماً للعديد من أصحاب العقد والمخاوف النفسية الذين أثرت عقدهم سلباً وبوضوح وبقوة على علاقاتهم، وأضرت بأعمالهم وبوظائفهم وخربت استمتاعهم بالحياة.

ويقول مؤسس هذا العلم، أن هذا الأمر أزعجه كثيراً، إذ أنه قد نشأ يتيماً تتناقله الأسر البديلة، وكان لديه عقداً من الإرتفاعات، الجسور، القنوات، ومن الحديث أمام جمع من الناس. ويقول أه لو علم مبكراً عن تقنيات علوم إدارة العقل أو تقنيات الحرية العاطفية EFT أو تقنيات العلاج بحقول التفكير TFT للتخلص من العقد والمخاوف، لارتاح ولأراح.

وأهل الضاد يقولون: «إذا نويت فاستشر»

والتقنيات التالية، يمكن أن تحدث الشفاء السريع والآني (في الحال) من المخاوف.. مخاوفك.

ويوجد أكثر من تقنية لعلاج العقد.. التقنية الأولى تقيّد مع معظم المخاوف من الارتفاعات، الجسور، القطط، الكلاب، الحشرات، الثعابين، الأبر، أطباء الأسنان، الفئران، الخيول، الماء، الأماكن المغلقة، الحديث أمام جمع من الناس، الاختبارات وكل أنواع المخاوف الأخرى، إلا العقد الثلاثة الأخرى والتي تناسبها التقنية الثانية.

وبالمناسبة يقول أحد فحول هذا العلم*، "أن الخوف من الاختبارات والخوف من الحديث أمام جمع من الناس هو أكثر المخاوف إنتشاراً، وعادة يسهل علاجه بهذه التقنية".

أما التقنية الثانية، فتجدي مع مخاوف عقدية محددة مثل العناكب، الشعور بالاختناق في الأماكن المغلقة أو الضيقة، المطبات الهوائية (أثناء الرحلات الجوية). إن هذه التقنية فعالة جداً في هذه الأحوال. أو عندما تشعر أن العيون مركزة عليك من جميع الاتجاهات، وعندها لن تجدي التقنية الأولى لعلاج الرهاب، وستجدي الثانية.

لقد كانت هناك فتاة عندها خوف مريع من العناكب، وكان مشهد أي عنكبوت.. مجرد مشهد.. يجعلها ترتجف وتفقد وعيها. وفي مقياس شدة الإنزعاج النفسي **subjective units of distress** من واحد إلى عشرة، كان شعورها عشر درجات...

وعند استخدام خطوات التقنية الثانية معها، والتي استمرت عدة دقائق، قالت أن قراءة مقياس الإنزعاج النفسي لديها هبطت إلى واحد.

* د. روجر كلاهان.

وبعدها بفترة، قالت أنها كانت جالسة على الأريكة، وتسلس عنكبوت صاعداً إلى حجرها، فلم تشعر بأي خوف على الإطلاق، حدث هذا والعنكبوت يعبر عبر حجرها إلى الأريكة مرة ثانية.. وينزل إلى الأرض.. وقالت أنه لو حدث هذا معها من قبل، لكان الأمر من أشد مخاوفها ولصرخت.. وكان واضحاً أن نزول الخوف لديها إلى الدرجة واحد، صاحبه زوال العقدة نهائياً.. وهذه الفتاة، هي غير ليلي الأنفة الذكر التي عملت معها تقنية العلاج السريع للعقد، من مدرسة علم إدارة العقل.

قصة ببعض التصرف:

يقول يعسوب هذا العلم، أنه قابل إنساناً عند بداية إركاب السائحين للعبة الهوائية التي تنقل المسافرين عبر الهواء من رأس جبل إلى جبل والمسماة التلفريك، وهذا الإنسان سافر مع أسرته، للمتعة وللسياحة ولركوب التلفريك. وبالرغم من أنه أراد ركوب عربة التلفريك إلا أنه كان يخاف من الارتفاعات، وكل الذي عمله أنه وقف يتفرج على الآخرين، غير قادر على التقدم خطوات وركوب العربة.

يقول اليعسوب، استأذنت الشخص وعالجته بهذه التقنيات في الحال. وخلال دقائق قال أنه تحسن ونزل مقياس درجة الإنزعاج إلى الدرجة واحد. وقام فركب العربة، وركبت بجواره من رأس جبل إلى الآخر. وبوضوح استمتع بالركوبة... وقد تخلص من الخوف، الذي سبب الرعب والعقدة لديه، واصطكاك الركب، وتسارع ضربات القلب، واحمرار الوجه..

إن الإجابة والعلاج لكل الأحداث والعواطف السلبية في حياتك هو مدرسة علاجية جديدة تسمى العلاج بحقول التفكير TFT وأخرى تسمى الحرية العاطفية EFT. وتمثل هذه المدرسة تقدماً ثورياً في طريقة رؤية

«الغنى في الغربة وطن، والمقل في أهله غريب».

أكرم بن صيفي

ودراسة وإدارة الاضطرابات والازعاجات النفسية. وألوف وألوف عبر العالم استخدموا تقنيات مدرسة العلاج بحقول التفكير TFT، ومدرسة الحرية العاطفية EFT للانتصار على مخاوفهم، عقدهم، وإزالة الرغبات القهرية والوساوس لديهم، وللنقاهة من آلام العلاقات العاطفية المحطمة. بل أبحاث فحل هذا العلم وفطله تؤكد أن تقنيات هذه المدرسة أنهت التأجيل والتسويف من حياة من عملت معهم التقنيات. أي أن هذه التقنيات تفيد في تطوير الذات، وليس في حل المشاكل والعقد فقط. وبعد أن يتخلص المرء من عقده، ومن مخاوفه، تعود نفسيته إلى المحجة البيضاء، مرتاحة، سعيدة.

النية... النية

قال ﷺ: «إنما الأعمال بالنيات، وإنما لكل امرئ ما نوى». ولكي تتطلق أنت وانطلق أنا وننتقل نحن، لا بد أن نجعل نيتنا لله تعالى في كل ما نعمل. وأثناء عمل تقنيات العلاج بحقول التفكير وتقنيات الحرية العاطفية على النفس، العمليات، الصديقات، المريضات، اجعل النية لله تعالى، شفاء وشفاءً. والدكتور أيوب الأيوب، العلم العلامة والحبر الفهامة، علمني درساً من ذهب، عندما بدأ برنامجاً تدريبياً مع مركز الإبداع الإداري في مدينة رسول الله ﷺ بطيبة الطيبة فخاطب الحضور: دعونا نجعل السويغات القادمة بنية الاستزادة في العلم لله تعالى، إرضاء لله تعالى ورسوله ﷺ الداعي للعلم وللتعلم، والقائل: لا طلعت على شمس يوم، لم أزد فيه علماً.

تقنيات العلاج بحقول التفكير TFT والحرية العاطفية EFT

كيف يعمل هذا العلم؟

إننا، كلنا وكل واحد منا، عندما نفكر في أمر ما أو في حدث ما - من الماضي أو من الحاضر أو سيحدث - أو في شخص ما أو في ذكرى ما، فإن نشاط المخ - العقل - يحدث حقل تفكير، أو مجال تفكير، له مركز، وله مجال أو محيط يدور حول المركز. وحقل التفكير هذا، وطريقة تكونه تشابه ويشابه الحقل الكهربائي، الذي يحدث ويتكون حول جزء من جهاز كهربائي ما.

وحسب نظرية العلاج بحقول التفكير والتي اسميتها إلهاماً، الحرية النفسية، فإن المشاعر السلبية والعواطف غير السارة، تحدثها أنماط (أو أشكال) أو مجموعات محددة من المعلومات المخزنة لذلك الحدث الذي سبب المشاعر السلبية. وهذه المجموعات من المعلومات موجودة ومخزنة في حقول التفكير الحادثة عند وبسبب حدوث هذه وتلك الأحداث والتجارب والخبرات والذكريات. وذلك في صورة ذبذبات أو اضطرابات في حقول التفكير.

ماذا يحدث؟

ومتى ما تم إثارة أو تنشيط هذه الأشكال من المعلومات عند حدوث مثير **stimulus** يشابه المثير أو الحدث الذي أدى إلى حدوث هذه الأشكال من

«الرؤية... البصيرة... هي فن مشاهدة الأشياء غير المنظورة...»

المعلومات (الموجودة) في حقول التفكير، تقوم هي بدورها بإعطاء تعليمات أو أوامر للعقل ومن ثم للجسد ليرد وليتفاعل بكيفية معينة. ولعل هذا يشابه الكيفية التي يتم بها تشغيل المعلومات الموجودة في البرامج الموجودة في ذاكرة الحاسب، عندما نضغط بالفارة على أيقونة ما في شاشة الحاسوب.

ولقد اكتشف مؤسس هذا العلم، إن هذه الأشكال **Patterns** أو المجموعات من المعلومات المخزنة في حقول التفكير **Thought Fields** (والتي تحدث وتتكون عندما نمر بحدث أو بتجربة أو عندما نعاود التفكير فيها)، إنما هي القوة المحركة وراء الأعراض النفسية والفسولوجية التي يلاحظها الأطباء وعلماء النفس وعلماء الطب التقليدي ... ومعظم إن لم يكن كل المدارس العلاجية الموجودة في الساحة تحاول وببساطة **subdue** إزالة أو إحتواء أو إخماد هذه الأعراض ... وينجح البعض ويفشل البعض ... وتتراوح درجات النجاح.. وبعض هذه المدارس العلاجية تسعى لتعليم المريض كيف يتعايش مع مرضه النفسي ويقبل به، مثل مدرسة الـ **CBT**.*

وفي منهاج العلاج بحقول التفكير يعتبرون أنه من المهم أن هذه الأنماط والنماذج والأشكال من المعلومات (الخاصة بالأحداث وبالتجارب) مخزنة، ومرتبة، ومرمزة بترتيب وبترميز خاص وبتسلسل خاص، بها. أي يجب أن يتم تخزين هذه المعلومات **Patterns of Information** بترتيب وبتسلسل خاص أن أريد لها أن تخزن بكفاءة، وإن أريد لها أن تعيد خلق وتكوين الذكرى والحدث، في كل مرة يتذكرها الشخص.

لذا إن أردنا إلغاء أو إخماد أنماط هذه المعلومات غير المرغوبة، فعلينا فك ترميز **decode** الشفرة، الـ **code**. أي أنها مخزنة بتشفير، وبترميز،

* CBT مدرسة العلاج الإدراكي السلوكي أو Behavioral Cognitive Therapy.

وبتسلسل خاص بها، وعلينا فك هذا التشفير، لإلغاء الأثر السلبي، أو الشعور السلبي أو العاطفة السلبية والتي يتم استعادتها عند تذكر واسترجاع الذكرى السلبية.

فإن نجحت عملية تفكيك الشفرة، مثلما يحدث في ٨٠ إلى ٩٣٪ من الحالات فإن ضحية الألم والمعاناة والمواجه النفسية، سيجد أنه لا يعاني من رد الفعل العاطفي السلبي عندما يفكر في مشكلته أو عندما يسترجعها. إذ أنه متى ما تم إخماد أو إزالة **Subdue** النمط أو الشكل **entity** الذي يحتوي المعلومات السلبية التي سببت المشكلة، فإن الجسد والعقل، أو العقل والجسد لا يرد ولا يتفاعل مع أوامر هذه الأشكال، هذه الـ **Patterns** من المعلومات.. ويحل على المرء شعور بالراحة والحيادية - اللا شعور.

ومن أن إلى آخر وأحياناً لا تجدي التقنية التي تستخدمها (سواء من تقنيات الحرية العاطفية - أو من تقنيات العلاج بحقول التفكير)، أو قد يبدو لك أنها لا تفيد للتخلص من الأعراض. وعليك أن تعتبر أن السبب في ذلك هو الانعكاس النفسي. والانعكاس النفسي هو انعكاس في حقول الطاقة في الجسد.. في إحداثيات الطاقة في الجسد. ولقد أدرك يعسوب هذه المدرسة العلاجية وجود هذه الظاهرة، ظاهرة الانعكاس النفسي.. ولاحظ أنها عائق **a barrier** أمام إتمام العلاج.. وظاهرة الانعكاس النفسي تُظهر رغبة الشخص غير المدركة في الوعي للإبقاء على المشكلة، بدلاً من التحرر منها، وهذه الأمر عكس المتوقع!

وعلاج بسيط أو تقنية بسيطة من تقنيات تصحيح الانعكاس النفسي تسمح للحل أو للعلاج النفسي أن يأتي ثماره، متى ما تم إزالة الانعكاس النفسي. وضع في اعتبارك أنك ربما تستخدم التقنية خطأ، وهذا كذلك يمكن أن يمنع العلاج.

ثلاثة أمور هامة :

وهناك أمور ثلاثة لا بد من حدوثها ليأتي العلاج بحقول التفكير
بشماره:

١- يجب أن يفكر المريض في المشكلة أو في المعاناة أو في الذكرى أو في الحدث غير السار، عند قيامك بعمل التقنية عليه، أو عند قيامه بعمل التقنية على نفسه. أي أن عليه أن يستدعي الذكرى السلبية وذلك بالتفكير بقصد فيها. فإن هذا يؤثر الاضطرابات في حقول التفكير، ويجعلها تصعد إلى السطح، لتقوم أنت بإزالتها.

٢- يجب عمل خطوات التقنية بالترتيب، فالسر في التسلسل.

٣- يجب أن يتم تصحيح الانعكاس النفسي، إن وجد، لأنه عائق قوي في طريق التقنية العلاجية.

ما هي مدرسة العلاج بحقول التفكير؟

هذه المدرسة العلاجية هي طريقة ونظام متكامل يستدعي ويعالج ويحل أساس وسبب مشكلة الفرد أياً كانت: عقدة، الغضب، عادة سيئة، معاناة، توتر، قلق، شعور بالذنب، بالحزن، بالفقد... الخ. وهذه المشاعر السلبية هي عبارة عن معلومات مركزة ومكثفة وموجودة بشكل طاقة محصورة وموجودة داخل ما يسميه مؤسس المدرسة حقول التفكير. وهذه المعلومات النشطة والموجودة في حقول التفكير تسبب الأذى والشد والألم والإنزعاج في حياة المرء. لأنها تزعج وتؤدي إلى اضطراب إنسياب طاقة الجسد الداخلية. وتسبب ثورة واضطرابات نفسية. والتي تخرب حياتك وصحتك العاطفية. وعلاج هذه الاضطرابات باستخدام تقنيات محددة مناسبة لكل

كن مستعداً لأن تستمع لأكثر مما تريد معرفته.

نوع من أنواع الاضطرابات تعطينا الحرية النفسية، الانعتاق العاطفي، التحرر، الشفاء.

إن مدرسة العلاج بحقول التفكير والتي تعطيك الحرية النفسية تختلف عن أي مدرسة علاجية نفسية قد تكون سمعت بها أو استخدمتها.. إنها علاج المستقبل. إن التقنيات العلاجية نفسها مثيرة ونادرة وفريدة في نوعها، وفي طريقة عملها.

لقد بدأت مدرسة العلاج بحقول التفكير، عندما سعى دكتور عالم، رائد في مجال العلاج الإدراكي السلوكي **Cognitive Behavioral Therapy*** من جامعة ميتشيجان في الولايات المتحدة الأمريكية، إلى علاج مريضة لديه كان لديها خوف مرضي نادر من الماء. عالجه بكل أنواع العلاج المتوفرة والمعروفة لديه والموجودة منذ (٣٠) عاماً. وبسبب دراسة جانبية كان يقوم بها، طلب منها أن تطرق تحت عينها، أثناء تفكيرها في عقدها من الماء. فحدث أمر عجيب غريب، لقد شفت وإلى الأبد من خوفها من الماء. وبعدها جرب نفس الأمر على العديد من مرضاه أصحاب العقد، فلم يشفى إلا ٥% منهم. وبعدها بدأ أبحاثاً استمرت عشرين سنة، ليكتشف نقاطاً متسلسلة على الوجه وعلى الجسد وعلى الأصابع، طرقها أزال عقداً نفسية مستعصية. وأضاف إليها أمراً كان قد اكتشفه قبل ذلك وأسماه الانعكاس النفسي. وأضاف ذلك (تصحيح الانعكاس النفسي) إلى نجاحاته في علاج المشاكل النفسية، الكثير من النجاح (الضعف تقريباً). واستمر في أبحاثه، فاكتشف العلاج بتقنية

* د. روجر كلاهان.

الصوت. إن العلاج بالتقنيات المذكورة هنا نسبة نجاحه (٧٠-٩٠)٪. والعلاج بتقنيات التشخيص نسبة نجاحه (٩٠-٩٧)٪. والعلاج بتقنية الصوت نسبة نجاحه (٩٧-٩٨)٪.

وهذه نسب لا تصدق وغير مسبوقه في العلاج النفسي!!!

وللأطباء النفسيين، اذكر هنا كلمة قالها الدكتور جيل جوسلين، وهو واحد من ٧٠٠ طبيب نفسي مسموح لهم في الولايات المتحدة بصرف دواء للمرضى النفسيين، قال: لو أنني علمت في الماضي عن مناجح عِبرَ، لما كنت درست صرف الدواء، وبعض ما أحققه بعبر وبتقنية الصوت VT مستحيل أن أحققه بالدواء الكيميائي. إذ من دراستي أعرف أن العديد من مضادات الاكتئاب والقلق لها آثار جانبية خطيرة. والبعض اطبق معهم تقنيات عِبرَ وتقنية الصوت، بعد أن تشل العقاقير، فينتفعا.

قال أبو القاسم عليه السلام: «عمر بن الخطاب سراج أهل الجنة»

رواه أبو نعيم في الحلية

تقنية علاج الخوف

من الاختبارات، الارتقاعات، الحيوانات، الظلام، الحشرات، الخوف

من الحديث أمام جمع من الناس والرهاب الاجتماعي.. الخ

عين، إبط، ترقوة

ع ا ت

الخطوات الرئيسية :

١- العلاجات الرئيسية.

٢- علاجات نقطة التسلسل التسعة.

٣- إعادة العلاجات الرئيسية.

• أولاً قم بجعله يتصل بحالة الخوف، استخدم VAK لإحداث الاتصال الكامل. وبلغه هذا العلم، اجعله يدخل على حقل التفكير الخاص بالمشكلة. دعه يتذكر أقرب أو أشد مرة.

• ثانياً قس درجة الخوف لديه على مقياس درجة الانزعاج SUD. أول من تحدث عن مقياس الانزعاج الذاتي هو دكتور جوزيف وال. وهو مقياس من عشرة إلى واحد. حيث عشرة قمة الإنزعاج والتأذي، وواحد، يعني اختفاء الألم أو الإنزعاج. وجاء بعده، د. البرت ايليس وجعل القياس من عشرة إلى صفر.

(١) العلاجات الرئيسية:

العين: استخدم أصبعين من يدك للطرق اللطيف والحازم في نفس

«رحم الله امرأة أحسن صنعتة».

رواه أبو سعيد الخدري «جامع الأصول ١١/١٥٨»

الوقت تحت العين. مكان الطرق حوالي ٢ سم (١ بوصة) تحت أسفل العين.
أطرق خمس مرات. على محجر العين السفلي، ع (عين) .

الذراع: والآن أطرق أسفل الذراع. ونقطة الطرق حوالي ٨ سم تحت الإبط، على نفس مستوى الحلمتين لدى الذكور. استخدم اطراف أصابعك للطرق أو استخدم عقل الأصابع، الأمر يعود إليك في شدة الطرق، إ (إبط).

عظمة الترقوة: والآن اطرق تحت عظمة الترقوة. ولتحديد نقاط الطرق، إبدأ بأعلى الفجوة بين عظمتي الترقوة، ثم أنزل إلى الأسفل حوالي ٢ سم، ثم اتجه إلى اليمين حوالي ٢ سم. اطرق خمس مرات في هذا المكان، ت (ترقوة).

وهنا عليك القيام بالقياس. اسأل العميل ما مقدار خوفه في مقياس عشرة إلى واحد.

(٢) علاجات التسلسل:

إن لاحظت نقصاناً واضحاً في الأعراض أي بمقدار درجتين على الأقل، عندها انتقل إلى علاجات نقطة التسلسل التسع. نقطة التسلسل أو التجمع gamut مكانها على ظهر الكف، بين عظمتي الأصبع الخنصر والبنصر. وعليك طرق الحالات التسع التالية، اطرق خمس طرقاً لكل من الأوضاع التسع أدناه، واعمل التالي:

- افتح العينين.
- أغلق العينين.
- افتح العينين وانظر بهما إلى أدنى اليسار.

- افتح العينين وانظر بهما إلى أدنى اليمين.
 - ادر العينين في محجريهما في اتجاه واحد.
 - ادر العينين في محجريهما في الاتجاه المعاكس.
 - دندن عدة الحان بصوت عالٍ، وأرح العينين وأنت تفعل ذلك.
 - عد بصوت عالٍ من واحد إلى خمسة.
 - دندن عدة الحان - مرة أخرى - بصوت عالٍ.
- وبدلاً من الدندنة، عادة اطلب من العميل أن يقول لا إله إلا الله. على أن يرفع بها صوته، ويخفضه كأنه ينشد. والحكمة في الدندنة هو تشغيل الجانب الأيمن الداخلي من المخ المسئول عن الأصوات والأنغام. أما الحكمة من قول لا إله إلا الله، فهي ظاهرة للعيان ولا تخفى على الفطين. فنحن محاسبون على الأنفاس. ومأجورون كذلك على الذكر. والبعض يتأذى من الدندنة، بسبب قيمه الخاصة بالغناء.
- وهذه السلسلة من العلاجات يجب أن تؤدي إلى انخفاض خفيف ولكن واضح في درجة الخوف.

وهنا مرة أخرى، أسأل العميل عن درجة خوفه.

وبعد عمل هذه العلاجات التسع، أعد العلاجات الرئيسية مرة أخرى:

- العين، (ع)
- الإبط، (إ)
- الترقوة، (ت)

تقنية تصحيح الإنعكاس النفسي:

إن أعجب الظواهر، هي ظاهرة الإنعكاس النفسي. ولقد تحدثنا عنها

أنفأ وهي نوع من العقبة النفسية، إذ أنها فعلاً عقبة ضد العلاج وضد الشفاء. وهنا سنريك ماذا تفعل بخصوصها، أي إن لم يكن هناك تحسناً بعد المحاولة الأولى #1 مع العلاجات الرئيسية، إعمل التالي:

اطرق الحافة الخارجية للكف، بين الإصبع الصغير والرسغ، وهي الحافة التي يستخدمها لاعبو الكراتيه لكسر الخشب. قل وأنت تطرق: (أنا اتقبل نفسي وأقبلها بعمق، وراضٍ عنها كل الرضى بالرغم من وجود هذه المشكلة لدي)

(٣) ثم أعد العلاجات الرئيسية السابقة:

- العين، (ع)
- الإبط، (إ)
- الترقوة، (ت)

وعندها سيحدث تحسن. عندها، قم بإعادة علاجات نقطة التسلسل التاسع، ثم أعد العلاجات الرئيسية مرة أخرى:

- العين، (ع)
- الإبط، (إ)
- الترقوة، (ت)

إن تقنية تصحيح الإنعكاس النفسي ستزيل أي عقبة كأداء، وتسمح للعلاج أن يأتي بثماره.

النقاط الرئيسية للعلاج:

- إن النقاط التي نظرقها لها صلة بإحداثيات الوخز بالأبر القديمة.
- إن طرق النقاط الملائمة أثناء تفكير الشخص في المشكلة له تأثير فعال،

«ليس بإمكانك خلق العبقرية، بإمكانك فقط تغذيتها.. وتعهدها بالرعاية.. في ذاتك.. ولدى الآخرين».

في إزالة الاضطرابات في حقول التفكير المسببة في الاساس، لما يعاني منه الشخص، حسب الادعاء العلمي لمدرسة (ع.ب.ر.).

وتذكر أن العقد سمتها الشعور بالخوف فقط في وجود الوضع المخيف أو الشيء المخيف. بينما القلق والتوتر يمكن أن يحدث في أي وقت. وفيما بعد سنذكر (٧) تقنيات لعلاج القلق والقلق المرضي، في الصفحات (٢٥٣ - ٢٧٨).

• أما ظاهرة الإنعكاس النفسي، إن أردنا شرحها باختصار فنستقول إنها عقبة نفسية. وهي حرفياً عقبة ضد العلاج وضد الشفاء. وهنا شرحنا لك فقط ماذا تعمل بخصوصها.

• فإن لم تجد تغييراً بعد المحاولة الأولية للطرق على النقاط الرئيسية، عليك عندها تصحيح الانعكاس النفسي.

المثابرة:

ومن المهم جداً أن تكرر الخطوات أدناه إلى أن ينزل القياس إلى واحد أو إلى الصفر - إن المثابرة وطول البال ستأتي بثمارها.. ومع بعض العقد المستعصية والمعاناة العميقة قد تكرر الطرق (التقنية) إلى ٢٥ مرة. ربما لمدة ساعة. فلا تيأس. أهم شيء المثابرة، وأهم شيء تصحيح الانعكاس النفسي. وأهم شيء تسلسل خطوات التقنيات.

قفزة ضخمة في العلاج:

عن طريق تقنيات الحرية العاطفية EFT وتقنيات العلاج بحقول التفكير TFT تحدث قفزات رهيبية في التحسن. ففي مشكلة ما، ستبدأ بالقياس (١٠) مثلاً. وبعد عمل النقاط الرئيسية سينزل القياس إلى (٧).

وبعد عمل علاجات نقطة التجمع، سينزل القياس إلى (٤). وبعد إعادة النقاط الرئيسية، سينزل القياس إلى (١).

وعندما لا يحدث تحسن، تذكر، صحح الانعكاس النفسي.

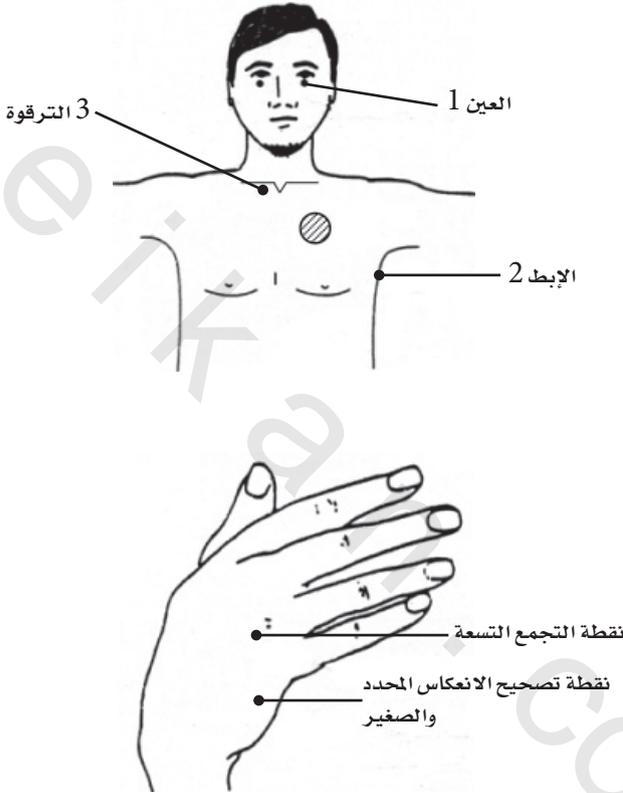
أعراض التغيير والتحسين الفسيولوجية:

لقد لاحظ العديد من مدربي علم العلاج بحقول التفكير و/أو الحرية العاطفية تغييرات فسيولوجية في المرضى وفي العملاء بعد القيام بالعلاجات الناجحة باستخدام تقنيات العلاج بحقول التفكير، هذه التغييرات منها:

- تورد في لون الجلد سواء في الخدود أو عموم البشرة.
- التنفس يصبح عميقاً وأقل في السرعة.
- تعابير الوجه تصبح مرتاحة ومسترخية.
- تتحول الجلسة وإيماءات الجسد من الانغلاق إلى الانفتاح.
- تنخفض حرارة الجسد أو ترتفع قليلاً.
- إذا كان معدل النبض مرتفعاً بداية، لوحظ نزول واضح فيه.
- أما إذا كان ضغط الدم مرتفعاً فقد لوحظ حدوث انخفاض بين فيه.

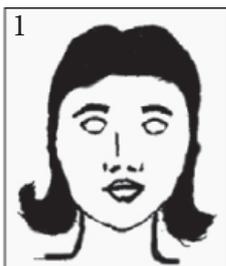
• **Heart Rate Variability** يتغير زيادةً، مقياس تنوع معدل القلب وهذا عبارة عن التغيير والتنوع في الفواصل الزمنية بين ضربات القلب. **The variation in the intervals between Heart Beats** والنقص في مقياس تنوع (تغير) معدل القلب، علامة ودليل على حدوث مشاكل في القلب، وعادة يسبق الوفاة. والأبحاث أظهرت أن الناس الذين يعانون من العقد، لديهم نقص في الـ **HRV**، أي أنهم عرضة لمشاكل القلب. وأن عمل

تقنيات عبر عليهم، وحسن رفع مقياس تغير معدل القلب لديهم!!! وإن أردت الاستزادة عد لكتاب: اطرق الشاي في داخلك.

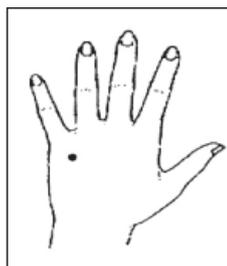


تقنية علاج الخوف من الاختبارات
ومن الخطابة، ومن الحيوانات، ومن ...

حول احلامك إلى أهداف وخطط



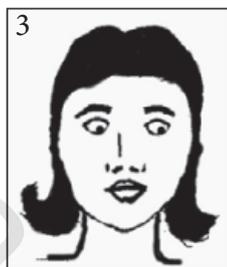
أغمض عينيك



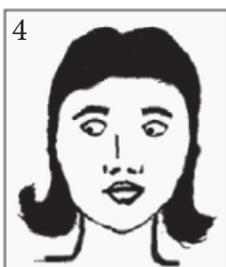
اطرق نقطة التسلسل



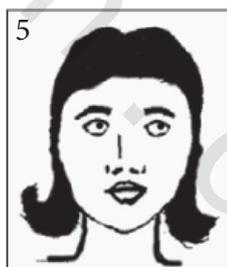
افتح عينيك



انظر أدنى اليسار

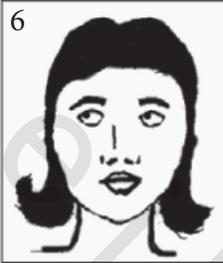


انظر أدنى اليمين

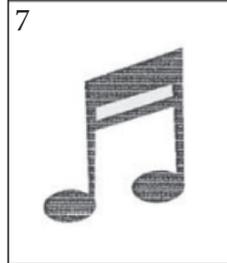


أدر عينيك في محجريهما

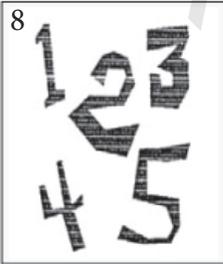
تقنية علاجات نقطة التجمع التسع



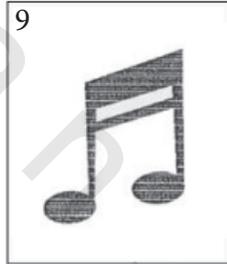
أدر العينين في الاتجاه الآخر



أنشد لا إله إلا الله



عد من خمسة إلى واحد

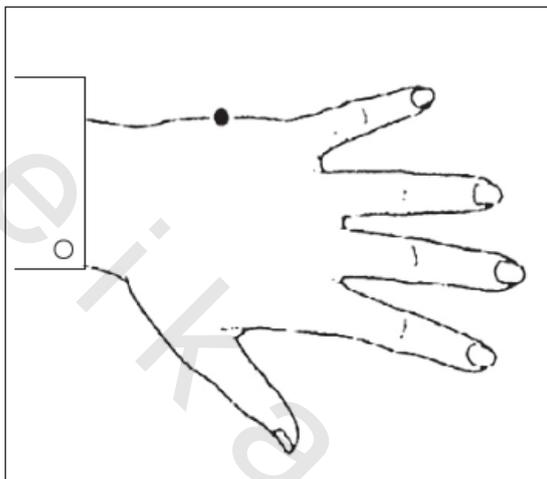


لا إله إلا الله

تقنية علاجات نقطة التجمع التسع

إذا خالفت النفس هواها، صار داؤها دواءها

أبو القاسم الجنيد



اطرق نقطة الانعكاس النفسي المحدد والصغير عشرين مرة

علاج الانعكاس النفسي المحدد والصغير

تقنية علاج الخوف

من العناكب، الخوف المرضي من الأماكن الضيقة أو الأماكن المغلقة،
المطبات والاهتزازات الهوائية، وتركيز العيون على الشخص
الإبط، العين، الترقوة (إع ت)

الخطوات:

• أدخل على حقل التفكير **Thought Field**.. أي بقصد فكر في العقدة التي تعالجها... أو تتعالج منها، واتصل بها في الحواس الثلاثة **VAK**. أو فكر في آخر أو أول أو أشد مرة شعرت بها.

• استخدم مقياس درجات الألم **distress** الذاتي **SUD**، لتقرر مدى شعورك بالألم، بالإنزعاج، أو بالإستياء أو بالخوف **upset** في هذه اللحظة عندما تفكر في العقدة. في هذا المقياس الدرجة (١٠) هي أعلى درجات الإستياء، والدرجة (١) هي عدم وجود أي أثار للإنزعاج. اكتب الدرجة التي حصلت عليها في مقياس الـ **SUD**.

١- اطرق بقوة (٥) مرات تحت الذراع، حوالي ٨ سم تماماً تحت ملتقى الإبط، إجعل أصابعك قاسية عند عمل ذلك... وعند الرجال هذه النقطة على استقامة خط الحلمة، وبالنسبة للنساء فهي موجودة عند منتصف حاملمة الصدر تحت الذراع، ! (إبط).

٢- ثم اطرق (مستخدماً أصبعين) خمس مرات تحت العين، حوالي ٢ سم تحت مركز المحيط العظمي **bony orbit**، أعلى الخد، ع (عين).

وضح الأسباب التي تجعل اقتراحك هو الأفضل

٣- ثم اطرق نقطة عظمة الترقوة حوالي خمس مرات، ت (ترقوة).
 ثم أعد قياس درجة الألم SUD وكتبها. فإن نزلت بمقدار ٢ أو أكثر.
 عندها انتقل إلى خطوة أربعة. أما إن لم يكن هناك تغيير في درجة شدة
 الألم SUD أو كان النقص في درجة شدة الألم درجة واحدة فقط، عليه
 عندها عمل تقنية تصحيح الإنعكاس النفسي المحدد **specific PR**،
 استخدم التقنية المشروحة لهذا الغرض (ص ١٨٧ - ١٩٥). وبعدها أعد
 الخطوات من (١) إلى (٣).

٤- أعمل علاجات نقطة الجاموت التسعة... حدد نقطة التسلسل على
 ظهر الكف، وابدأ في طرق نقطة الـ **gamut** مستخدماً أصبعين من اليد
 المقابلة. اطرق حوالي خمس إلى ثلاث مرات في الثانية الواحدة. واستمر
 في الطرق خلال الخطوات التسع أدناه. واطرق خمس إلى ست مرات لكل
 إجراء جاموت (تسلسل) من الإجراءات التسعة. ومن المهم الاستمرار في
 طرق نقطة الجاموت خلال كل الأوضاع أو العلاجات التسع:

- افتح العينين.
- أغلق العينين.
- افتح العينين وانظر بهما إلى أدنى اليسار.
- افتح العينين وانظر بهما إلى أدنى اليمين.
- ادر العينين في محجريهما في اتجاه واحد.
- ادر العينين في محجريهما في الاتجاه المعاكس.
- دندن عدة الحان بصوت عالٍ، وأرح العينين وأنت تفعل ذلك.
- عد بصوت عالٍ من واحد إلى خمسة.

- دندن عدة الحان - مرة أخرى - بصوت عالٍ.

٥- اطرق خمس مرات تحت الإبط، إ.

٦- اطرق خمس مرات أدنى العين، ع.

٧- اطرق خمس مرات نقطة عظمة الترقوة، ت.

٠ قس درجة الشد الذاتي SUD وسجلها. فإن نزلت إلى الدرجة واحد، انتقل إلى الخطوة (٨) أدناه.

أما إن نزلت بوضوح ولكن لم تصل إلى الرقم واحد، بعد، فعليك عمل تقنية تصحيح الإنعكاس النفسي الصغير المناسبة المشروحة لاحقاً في الصفحات (١٨٧ - ١٩٥) ثم أعد الخطوات أعلاه من (٥) إلى (٧).

٨- ولتأكد أن التحسينات التي عملتها كاملة، أعمل تقنية تحريك العينين من الأرض إلى السقف (الانزلاق البصري) (وذلك عندما تكون قراءة الـ SUD هي ٢ أو أقل).

كيف؟

- ابق رأسك مستقيماً، وحرك العينين إلى الأسفل.

- ثم ابدأ في طرق نقطة (الجاموت) التسلسل وأنت تحرك عينيك إلى الأعلى ببطء معقول.

تقنية الانزلاق البصري:

تقنية مفيدة جداً ورائعة وسهلة. ولها فوائد أخرى. إذ أنها مفيدة لإحداث الاسترخاء السريع، ولإزالة الشد والتوتر. جربها وأقطف ثمارها. اعملها قبل النوم، واملها إن أردت أن تنام قبل العصر.

«إن القيادة هي التعرف على المواهب وإطلاق العنان لقدرات المرؤوسين، أكثر منها تقييدهم بالأنظمة واللوائح».

عودة لموضوع الخوف والعقد، يقول أحد أساطين هذا العلم، أن العديدين يظنون خطأ أن العقد تحدث بسبب المعاناة. وقد يكون هذا صحيحاً في بعض الحالات. ولكن كثيراً ما نرى أناساً يولدون ولديهم عقد. والدكتور البيوحوي الشهير روبرت شيلدريك وآخرون يعتقدون أن المعلومات (عن العقدة) الموجودة في حقول التفكير يمكن أن تنتقل من الأجداد إلى الأحفاد عبر الأجيال!!! وبهذه الطريقة يمكن أن تورث العقد ولكن ليس جينياً.

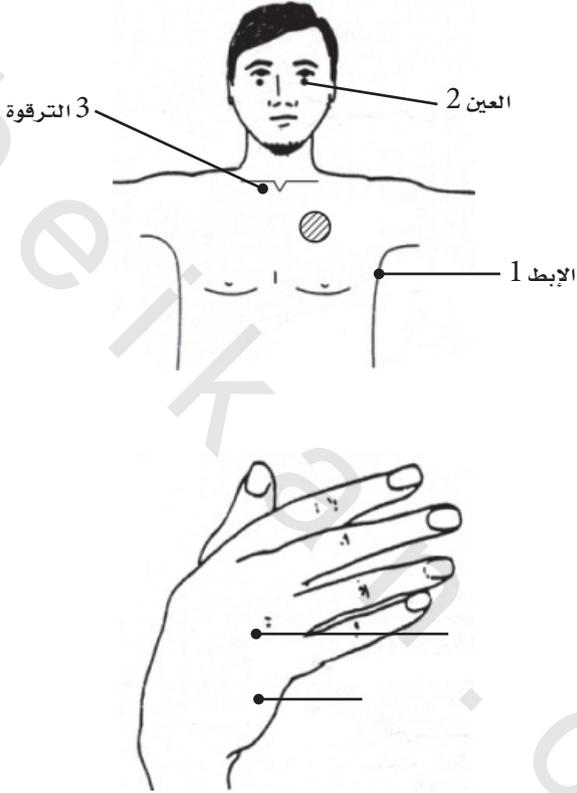
إن الخوف من الأماكن المرتفعة موجود لدى جميع المخلوقات الأرضية، تولد به. ومعظم الناس عندما يكبرون، يتجاوزون هذا الخوف. والبعض يستمرون بالشعور به. والسبب في وجوده، بدون وجود حدث أو ذكرى في حياة المرء سببته، أنه ينتقل من حقل تفكير جيل إلى حقل تفكير جيل آخر. إذ أن الادعاء العلمي، أن الأجداد كانوا يحتمون بالأشجار العالية أو بالأماكن المرتفعة، خوفاً من الحيوانات المفترسة. إذن الوجود في الأماكن المرتفعة، لم يكن طبيعياً، وكان مرتبطاً بالخوف. وانتقل الخوف المرتبط بالأماكن المرتفعة عبر حقول التفكير إلى الأبناء وإلى الأحفاد.

ولقد لوحظ، أنه عندما تزال عقدة ما، لدى الأم، تختفي العقدة والخوف من ذلك الشيء لدى الابنة. أي أن عقدة الأم موجودة في حقول تفكيرها. وبسبب القرب الجغرافي مع الأم، تنتقل عقدها إلى الابنة. وعند إزالة العقد من حقل تفكير الأم باستخدام تقنيات عبر، تزول الاضطرابات من حقل تفكير الابنة، وتذهب العقدة من عندها!! أمر عجيب.

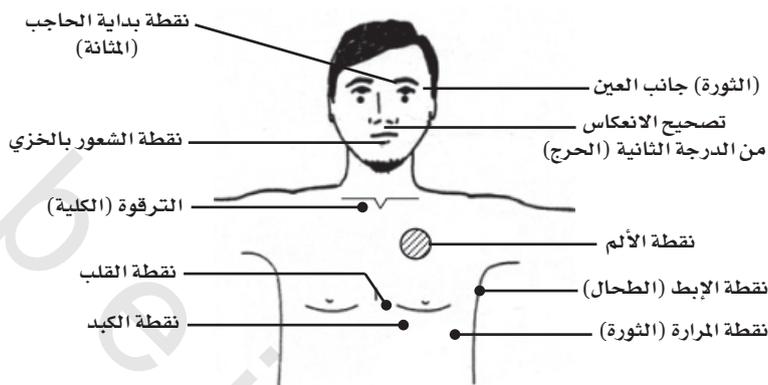
ملحوظة: أوضاع وأماكن نقاط الطرق مبينة في الصفحات (١٤٨) و(٢٧٤) وفي نهاية كل تقنية.

«لقاء الإخوان، جلاء الأحزان»

عمر بن الخطاب رضي الله عنه



تقنية علاج الخوف من العناكب، الأماكن المغلقة والضيقة،
المطبات الهوائية، تركيز كل العيون على الشخص



نقاط العلاج

تقنيات علاج المعاناة والمواجه Trauma

يقول مؤسس هذا المنهج المعاري د. روجر كلاهان أن المعاناة أمر مختلف عن معظم المشاكل النفسية التي من أجلها أتى صاحب هذا العلم، بتقنياته. إن معظم المشاكل النفسية والاضطراب النفسية إما غير معقولة أو غير واقعية، مثل القلق أو الرهاب أو العقد النفسية أو الوسواس القهري OCD، فأصحاب هذه المشاكل يدركون أنها غير عقلانية أو غير معقولة... أما المعاناة، المواجه النفسية، فأمرها مفهوم ومبرر في نظر أصحابها والآخرين. فعند حدوث حدث به معاناة وآلام وجروح وطعنات مثل فقد حبيب، هجر حبيب، غدر صديق، اعتداء جسدي جسيم (اغتصاب)، فإن أي رد فعل نفسي مؤلم أمر ليس بالمستغرب.. بل إن الرد النفساني المعاني يعد أمراً عادياً.

إلا أن آثار المعاناة - بعد الحدث - ممكن أن تؤدي إلى إزعاجات واضطرابات في حياة المرء لسنين عدة. ومن الممكن أن يعاني الشخص وأن يتألم كلما فكر في الحدث المؤلم حتى ولو بعد سنين طوال.. وقد يتألمون بعد خمس أو عشر أو عشرين سنة، عندما يتذكرون الطفل الذي فقده في حادث أو الحبيب أو الزوج الذي هجرهم من أجل حبيب آخر أو زوجة أخرى جديدة. يقص مؤسس العلم قصة ويعلق عليها شفاهاة قائلاً:
لقد أتت امرأة عاملة إلى عملها صباحاً، وتلقته صديقتها بكلمة "صباح

كلما رأيت عملاً تجارياً ناجحاً أو شركة أو مؤسسة متفوقة أدركت أن أشخاصاً هنا وهناك قد اتخذوا قرارات شجاعة.

الخير"، وعندما سمعت هي، عبارة الترحيب الودية هذه، انخرطت في بكاء عنيف لا تستطيع السيطرة عليه . . .

والذي حدث أنها كانت قد طلقها زوجها منذ فترة ليست بالقصيرة، وهو حدث مؤلم شديد الإيلام لها. وقالت وهي تشهق بدموعها: "لقد اعتدت أن اسمع هذه الكلمات صباحاً منه".

وأياً كانت هيئة أو درجة المعاناة، فإن علم العلاج بحقول التفكير، باستطاعته أن يهدئ من هذه العاطفة - المعاناة النفسية - وأن يساعدك على الاستمرار في حياتك بطريقة إيجابية. وحتى أشد الحالات صعوبة، يمكن علاجها بهذا المنهج العلمي..

أرجوك ادرك ما يلي، إن تقنيات علم حقول التفكير، لن تمحو ذكريات المعاناة التي مر بها المرء. فالشخص سيتذكر كل ما حدث معه من معاناة. إلا أنه سينهي الاختلاطات والاضطرابات التي حدثت في حقول التفكير أثناء الحدث السيئ، هذه الاختلاطات والاضطرابات هي التي سببت الأعراض التي لخبطت بدورها حياة الفرد منذ حدوث الحدث المؤلم. وبعد عمل التقنيات، فإن الذكريات لن يكون لها القوة العاطفية التي كانت لديها.

وأحياناً في حالة وجود معاناة مركبة متعددة، مثل الاعتداءات المطولة في الصغر، يحتاج المرء إلى أكثر من جلسة. وتكرار الجلسات العلاجية بتقنيات الحرية العاطفية أو بتقنيات العلاج بحقول التفكير مطلوب، من أجل التعامل مع العديد من حوادث المعاناة التي حدثت، وللتعامل مع سلسلة المشاعر والانزعاجات المرتبطة مع هذه السلسلة أو السلاسل.

أما إن كانت معاناة المرء أو المرأة هي بسبب آلام ومواجع الحب والهوى

والغرام.. فإن تقنيات التعامل مع المعاناة العاطفية، والموجودة بأخر الكتاب سوف تساعده جداً..

ويقول صاحب هذا المنهاج العلمي شفاهة أنه أثناء ممارسته العلاج النفسي لسنين، وجد أن الاحباطات العاطفية والفشل الرومانسي في حياة النساء والرجال يسبب ألماً عميقة وعديدة في حياة الناس. بالرغم من أن هذه المعاناة العاطفية والفشل الرومانسي ليست بأشد الأحداث المؤلمة في حياة هؤلاء الناس. ويقول أنه عندما يقرب لنا الحب ظهر المجهن ويتغير علينا، فإن الدنيا كلها تتغير علينا، وتقتضي أياماً وأسابيعاً وشهوراً وسنيناً لعلاج ومداواة قلوبنا المحطمة ونفسياتنا المنهارة. ونجد أنفسنا ونحن نعيد داخل رؤوسنا مرة بعد مرة، ما عملناه والذي أدى إلى إنهيار الحب أو ما كان بإمكاننا إن نعمله لمنع ذلك الحب أو تلك العلاقة العاطفية أو الزيجية من الانهيار...

ونجد أنفسنا نقول داخلياً:

لو أنني عملت معه كذا، لو أنني اعتذرت لها.

لو أنني أظهرت حباً أكثر مما فعلت، لو أنني فعلت ما أرادت.

لو أنني شاركتها هواياتها، لو أنني تنازلت له عن راتبي.

لو... لو...

ويقول مؤسس هذا العلم شفاهة، انه عند انهيار علاقة حب و عند تحطم علاقة عاطفية، فإن من المنطقي ومن المقبول أن تتألم وأن تتأذى وأن تنزعج، وأن تعاني من الصدمات العاطفية وهي في قمة قوتها. ومن المنطقي كذلك أن تتخلص من الألم الذي يعوقك والذي يمنعك من الاستمرار في

«القوة في العمل ألا تؤخر عمل اليوم لغد».

عمر بن الخطاب رضي الله عنه

حياتك السابقة، والذي يمنحك من إكمال حياتك اليومية.

إن العلاج بحقول التفكير، يساعد في إزالة كل آثار الزلزال العاطفي الحادث مع العلاقة العاطفية المتهاوية. والأمر سيستغرق دقائقاً.

وأدناه ستجد أربع تقنيات للتعامل مع المعاناة. والتقنية الأولى هي لعموم الناس وتفيد جداً مع المعاناة البسيطة **simple trauma**. ابدأ بهذه التقنية، وسوف تقلل معاناتك إلى الدرجة صفر أو واحد في مقياس الإنزعاج النفسي الذاتي **SUD**، وسوف تنهي الاختلاطات الحادثة في حقول التفكير لديك بسبب الحدث المسبب للمعاناة.

أما إن لم تجدي هذه التقنية، فانتقل إلى التقنية الثانية أو الثالثة أو الرابعة: تقنية معالجة المعاناة المعقدة **Complex Trauma**، تقنية علاج المعاناة المصاحبة بشعور عميق بالغضب، وتقنية علاج المعاناة المصاحبة بشعور عميق بالذنب... الخ. وأمثلة للمعاناة، الاغتصاب، السرقة، مقتل صديق، السرقة بالإكراه، فقدان وظيفة يحبها المرء، اختطاف طفل، فقدان حبيب عن طريق السفر، القتل، الهجر أو الترك، تعنيف الزوج لزوجته، الضرب، الخيانة... الخ.

شدة ما بعد المعاناة: PTSD

بفضل رحمة الله تعالى، يمكن استخدام تقنيات علاج المعاناة لإزالة أعراض من المعاناة والتي تصيب المرء بعد مواقف المعاناة. وستجد أن هذه الأعراض ستذهب إلى غير عودة.. وبسرعة. وعن طريق هذه التقنيات ستذهب الاضطرابات في حقول التفكير، وبالتالي لن تعود الأعراض.

أما إن عادت الأعراض، فالسبب عادة حدوث حقل تفكير جديد، به اضطرابات جديدة. أو وجود حقل أو حقول تفكير خاصة بتلك المعاناة

ذاتها، لم نتخلص منها بعد، لم نزلها بعد. أو بسبب تناول سم طاقى، يعكس ما عملناه وبعيد الاضطرابات في حقول التفكير، وعلينا الامتناع عنه أو الانتظار حتى يغادر جسدك.

وتذكر حديث الحبيب المصطفى ﷺ: «ما أنزل الله من داء إلا جعل له دواء، علمه من علم وجهله من جهل». ولعل هذه التقنية علاج لداء المعاناة ومسبباتها.

أمر هام:

عند عمل هذه التقنية أو غيرها على شخص آخر، وبعد عدة جولات، ربما تجد أن الشخص يقول: "لا أستطيع أن أفكر فيما حدث". أو يقول: "عندما أفكر فيها الآن، أراها أمراً سخيماً، لا يستحق"... الخ. كل هذه التعليقات دليل على حدوث التغيير، والتحسين الداخلي، وعلى انطلاق الطاقة الحيوية المقيدة في الاضطرابات التي كانت في حقول التفكير. فاستبشر، وأحمد الله تعالى.

ومؤشرات أخرى إيجابية، هي تنهد الشخص بعمق، أو التثاؤب أو الرغبة في النوم، أو البكاء المرتاح، أو يقبض على يدك بدون وعي، أو يشعر بخفة في الحركة أو بالسعادة العميقة، أو تورد الوجه، وعودة ماء الحياة إليه.. أحمد الله آنذاك واشكره.

«إن علينا أن نعبده كما أمرنا، وعليه أن يرزقنا كما وعدنا»

بهلول

تقنية علاج المعاناة والمواجه النفسية البسيطة

Simple Trauma

حاجب، ترقوة

(ح، ت)

ادخل على **tune** حقل التفكير، وذلك بالتفكير، بقصد في الحدث المؤلم **Traumatic** والذي يحدث لديك معاناة **distress** عاطفية في حياتك. أو فكر في آخر مرة، أو أشد مرة، حدث فيها.

• قس درجة الشد لديك في هذه اللحظة، استخدم مقياس وحدات الشد الذاتي **SUD**. واعتبر الدرجة عشرة هي أسوء شعور بالاستياء يمكن أن ينتابك، والدرجة ١، عندما لا تشعر بأي مشاعر استياء أو ألم أو شد. اكتب الدرجة التي تصل إليها.

١- استخدم أصبعين من إحدى يديك وأطرق بقوة على بداية الحاجب، فوق قوس الأنف، أطرق خمس مرات بما يكفي لإثارة الطاقة وإنسيابها في الجسد في ذلك الموضع، ولا يحدث ألماً. (ح) حاجب.

٢- أطرق نقطة عظمة الترقوة خمس مرات. (ت) ترقوة.

• اعد قياس درجة الشد الذاتي، واكتبها. فإن نزلت بمقدار نقطتين أو أكثر، انتقل إلى الخطوة الثالثة.

أما إن لم يحدث تغيير في مقياس درجة الشد، أو كان التغيير بمقدار

«لا يمكن الهيمنة على الرجال إن لم نستطع الهيمنة على قلوبهم»

درجة واحدة، فعليك عمل تقنية تصحيح الانعكاس النفسي المحدد ثم اعد الخطوات من (١) إلى (٢).

٣- قم بعلاجات نقطة الجاموت gamut التسعة، اطرق نقطة الجاموت على ظهر الكف بين الأصبعين الخنصر والبنصر. أطرقها بأصبعين بسرعة (٢) إلى (٥) مرات في الثانية. استمر في الطرق وأنت تعمل كل إجراء من الإجراءات التسعة. أطرق خمس أو ست مرات لكل وضع جاموتي واحد.

٤- اطرق النقطة التي في بداية الحاجب، فوق الأنف، اعمل ذلك مرة أخرى، خمس مرات. (حا)

٥- اطرق مرة أخرى نقطة عظمة الترقوة، خمس مرات. (ت)

• اعد قياس درجة الشد SUD، وسجلها فإن نزلت إلى الرقم واحد (١)، انتقل عندها إلى الخطوة السادسة أدناه.

أما إن نقصت بوضوح، إلا أنها لم تصل إلى الرقم واحد (١) فاعمل تقنية تصحيح الانعكاس النفسي المناسبة (الصغير) ثم اعد عمل الخطوات (٤) و(٥) السابقة.

٦- وكي تتأكد أن التحسينات التي عملتها قد اكتملت، اعمل تقنية تحريك العينين من الأرضية إلى السقف. وذلك عندما تصل قراءة الـ SUD إلى اثنين (٢). أو أقل:

- ابق الرأس مستقيماً. Level

- وحرك العينين إلى الأسفل.

- وابدأ في طرق نقطة الجاموت (التسلسل) وأنت تحرك العينين إلى الأعلى.

نقطة هامة جداً:

أحياناً أثناء علاج معاناة ما، ينزل مقياس الإنزعاج النفسي إلى صفر، وكان قد بدأ من عشرة. ثم ينتقل الشخص داخلياً إلى التفكير في موقف معاناة آخر.. عليك عنده سؤاله عن درجة المعاناة للموقف الجديد، ثم إنزله إلى الصفر أو إلى الواحد.. وعندها قد يخطر بباله موقف آخر.. أسأله عن القياس، الـ SUD ثم اعمل عليه التقنية وأنزله إلى الصفر.. وهكذا حتى تتظف له الهارديسك على مدى عدة جلسات.

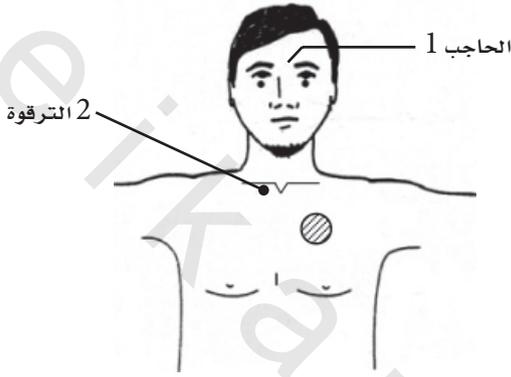
إن هذه التقنية مجدية جداً على بساطتها في علاج آلام الحب، وآلام الهجر والترك. يقول صاحب هذا الأمر: ان ألم الحب هو أسوأ أنواع الآلام. وهو فقد الحبيب أو فقد الحب. والعديدون يزورون الأطباء النفسيين بسببه.

ويقول أن أسوأ صور المعاناة هي آلام الحب الرومانتيكي. وخاصة عندما يقدم المرء قلبه وعواطفه ومشاعره لمن يحبه. ثم يرفض الطرف الثاني الحب. عندها هذا الرفض، هو رفض لذات الإنسان المحب.

وقلة من الناس يستطيعون التعامل مع هذا الرفض. ويصاب بعدها المرء بعقدة الخوف من الحب. الخوف من الانفتاح القلبي، الخوف من إبداء مشاعر الحب، الخوف من القرب العاطفي.

والبعض قد يصاب بعقدة الخوف من الحب، من إبداء المشاعر، من الدخول في علاقات، بسبب حب مرحلة المراهقة، أو بسبب فقدهم لمن يحبون، أو بسبب فقد الأب أو فقد الام، أو فقد الخادمة التي تعلق بها، أو الطلاق بين الوالدين.

وهذه الأمور تسبب فيما بعد الإكتئاب، الوسواس القهري الانتحار، القلق الحاد.



تقنية علاج المعاناة البسيطة

«أشقى الولاة من شقيت به رعيته».

عمر بن الخطاب رضي الله عنه

خطوات تقنية علاج التروما المعقدة Complex Trauma

حاجب، عين، إبط، ترقوة
(حاجبات)

• ادخل **tune** على حقل التفكير، وذلك بالتفكير بقصد في الحدث المؤلم **trauma** والذي أدى إلى الانزعاج **distress** العاطفي في حياتك. أو فكر في أشد مرة مررت فيها به.

• قس درجة الانزعاج في هذه اللحظة، استخدم لذلك مقياس وحدات الانزعاج **SUD** الذاتي. واجعل الدرجة (١٠) عشرة هي أسوأ حالات الانزعاج، والدرجة (١) حيث لا يوجد أي انزعاج **distress**. اكتب الدرجة التي تتوصل إليها.

١- واستخدم أصبعين من إحدى اليدين لطرق نقطة في بداية الحاجب، تمامً فوق الأنف (أعلاه). أطرق هذا الموضع خمس مرات، بقوة ولكن بلطف، لا تحدث ألمًا، وذلك لإثارة إنسياب الطاقة في نظام الجسد الطاقوي في ذلك الموضع. (حاجب).

موضوع انسياب الطاقة، قد تخلى عنه مؤسس هذه المدرسة. وقال الهدف من الطرق هو إزالة التوترات في حقول التفكير، وليس انسياب الطاقة في إحداثيات الطاقة في الجسد. إذ لو أن الأمر هو انسداد في انسياب الطاقة، لشعر المرء بالشعور المؤلم طوال الوقت.

٢- والآن أطرق خمس مرات (٥) تحت العين - أعلى الخد، وتحت قوس محجر العين. أطرق بقوة ولكن لا تحدث أماً. (ع) عين.

٣- والآن أطرق بقوة خمس مرات (٥)، تحت الإبط، مسافة ٨ سم تحت الذراع، أو أربعة أصابع تحت الذراع. (إ) إبط.

٤- أطرق نقطة عظمة الترقوة خمس مرات، بقوة ولكن لا تحدث أماً. (ت) ترقوة.

• قس مرة أخرى درجة الانزعاج وذلك على مقياس وحدات الانزعاج الذاتي، فإن نزلت بمقدار درجتين أو أكثر، انتقل إلى الخطوة الخامسة أدناه.

أما إن لم يحدث تحسناً أو كان التحسن بمقدار درجة واحدة فقط، فعليك عندها عمل تقنية تصحيح الانعكاس النفسي المحدد. وبعدها اعد عمل الخطوات من واحد إلى أربعة.

٥- اعمل علاجات نقطة الجاموت التسعة. أطرق نقطة التسلسل gamut على ظهر الكف في المسار بين امتداد عظمة الأصبع الخنصر وامتداد عظمة الأصبع البنصر عند جعل الكف على شكل قبضة. أطرقها مستخدماً أصبعين من اليد المقابلة، حوالي ثلاثة إلى خمس طرقات في الثانية، واستمر في الطرق أثناء عمل كل الخطوات التسع التالية.

وأطرق من خمس إلى ست مرات لكل وضع من أوضاع التسلسل (الجاموت). إنه من الضروري أن تطرق نقطة الجاموت طوال هذه العلاجات الجاموتية التسع:

أبدأً لن تدرك كم هو سهل أن تصل إلى الآخرين إلا إذا حاولت ذلك، ولكن عليك أن تدخل على كل شخص من الباب المناسب.

- افتح العينين.
- أغلق العينين.
- افتح العينين وانظر بهما إلى أدنى اليسار.
- افتح العينين وانظر بهما إلى أدنى اليمين.
- ادر العينين في محجريهما في اتجاه واحد.
- ادر العينين في محجريهما في الاتجاه المعاكس.
- دندن عدة الحان بصوت عالٍ، وأرح العينين وأنت تفعل ذلك.
- عد من واحد إلى خمسة.
- دندن عدة الحان - مرة أخرى - بصوت عالٍ.
- ٦- أعد الخطوات من (١) إلى (٤).
- خذ مقياس درجة الشد الذاتي SUD فإن نزل إلى الدرجة واحد (١)، انتقل إلى الخطوة (٧) أدناه.
- أما إن نزل المقياس بوضوح، إلا أنه لم يصل إلى الدرجة (١) بعد فعليك عندها أن تعمل تقنية تصحيح الانعكاس النفسي الصغير mini PR.
- وبعدها أعمل الخطوات من (١) إلى (٤).
- ٧- ولتأكد أن التحسينات التي عملتها كاملة، أعمل تقنية إدارة العينين من الأرضية إلى السقف (أعمل هذه التقنية عندما يكون القياس SUD بمقدار (٢) أو أقل).

التكرار:

من المهم ومن المفيد جداً أن تكرر هذه التقنية وغيرها، عدة مرات في

اليوم، إلى خمس مرات، في اليوم، في الأسبوع الأول. ثم خمس مرات إلى ثلاث مرات في اليوم في الأسبوع الثاني. والسبب أن المعاناة في حياة المرء قد تكون من موقف واحد، وقد تكون من عدة مواقف تكررت عبر السنين. وإعادة التقنيات يمحو الارجافات في حقول التفكير الحادثة في موقف وذكريات المعاناة المعقدة والمتكررة. وبذلك أنت تنظف ملفات المعاناة الدنيوية لديك، ملفاً بعد ملف، بهذه الطريقة العلمية المقننة. وذات صباح تستيقظ، وأنت تدندن كطفل صغير يضحك للدنيا، وتضحك هي له.

ملحوظة:

هذه تقنية مفيدة جداً للتخلص من المعاناة التي يسببها الحب من طرف واحد، أو حب المراهقة، أو الحب الذي سبب المعاناة، أو العشق العارم الذي لا يلقى استجابة. كما أنها مفيدة مع موت الأحبة والأقارب ومعاناة السجون والظلم والاعتداءات الجنسية.

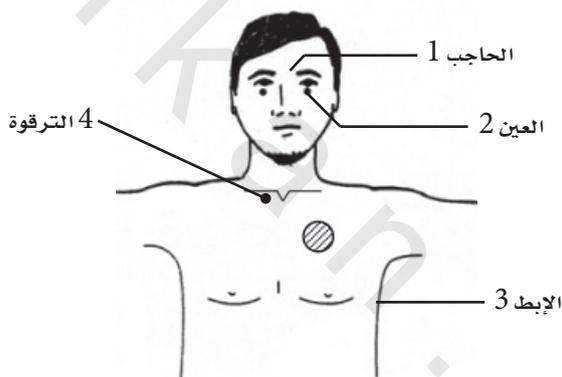
إن هذه التقنية ستفيد أي زوجة أو مدرسة أو مذيعة ضربها زوجها عدة، عدة مرات على مدى حياتهم الزوجية. وستفيد كذلك أي زوج ضربته زوجته أو أهلها على مدى حياته الزوجية!!

التدخل - الأزمة:

إن التدخل العلاجي في حال الأزمة، له تطبيقات عديدة. استخدم لوغاريتمات (تقنيات) العلاج بحقول التفكير، عند حدوث الأزمة، في الحال، أو مباشرة بعد حدوث المشكلة أو الأزمة، لتعيد الشخص إلى حالته الطبيعية. عندما يشاهد أحدهم حدثاً مهدداً للحياة، لهم مباشرة أو لمن يحبون، والدموع تسيل أو الدماء تنزف والانفاس سريعة وضحلة، وفي قمة المعاناة العاطفية، لا تطلب درجة الانزعاج SUD. افترض أنها عشرة، واطلب منه

قال علي كرم الله وجهه: «الرزق رزقان، رزق تطلبه ورزق يطلبك».

أن يقلدك في تصحيح الانعكاس النفسي، واعمل معه تقنيات علاج المعاناة المصحوبة بالغضب أو تلك المصحوبة بالشعور بالذنب. ومتى ما هديء واستقرت حالته، اعمل أي لوغاريتمات - تقنيات - أخرى.



تقنية علاج المعاناة المعقدة - المركبة

إذا العبد قصر في طاعة الله، سلبه من يؤنسه

بشر بن الحارث

تقنية علاج المعاناة المعقدة المصحوبة بالغضب

حالات خنات

الخطوات:

• ادخل tune على حقل التفكير أو حقل الطاقة الخاصة بهذه المعاناة المركبة والمصحوبة بمشاعر الغضب، وذلك بالتفكير قصداً في الحادث الذي سبب المعاناة وأحدثها في حياتك.

• وقس درجة شدة المشاعر في هذه اللحظة مستخدماً مقياس وحدات شدة الإنزعاج - الذاتى.. SUD. وفي هذا المقياس الدرجة عشرة هي أعلى درجات الانزعاج، والدرجة واحد، هي أدنى درجات الإنزعاج. اكتب الدرجة التي تصل إليها.

١- اطرق نقطة بداية الحاجب فوق عظمة الأنف، عدد خمس مرات. اجعل الطرق قوياً بما يكفي لإحداث إنسياب في الطاقة المحبوسة أو المشوشة في هذه النقطة، لكن لا تطرق بقوة تحدث ألماً. الحاجب (حأ).

٢- اطرق خمس مرات تحت العين، حوالي ١-٢ سم تحت منتصف محجر العين، أعلى الخد. اطرق بحزم ولكن لا تحدث ألماً أو إدماءً. العين (ع).

٣- اطرق خمس مرات تحت الأبط، على مستوى الحلمة، تحت نقطة التقاء الذراع بالجسد، حوالي ٨ سم إلى الأسفل. الإبط (!).

- ٤- ثم اطرق خمس مرات تحت عظام الترقوة. الترقوة (ت).
- ٥- اطرق نقطة الخنصر، خمس مرات، مكان نقطة الخنصر داخل الأصبع الخنصر بعد الظفر في مقابل الأصبع البنصر. الخنصر (خن).
- ٦- ثم اعد طرق نقطة الترقوة، خمس مرات. الترقوة (ت).
- أعد القياس SUD. واكتبه. فإن نزل بمقدار درجتين أو أكثر - وهذا سيحدث مع عموم الناس، عليك عندها الانتقال إلى الخطوة السابعة أدناه. أما إن لم ينزل على الإطلاق أو نزل بمقدار درجة واحدة فقط، فعليك عمل تقنية تصحيح الانعكاس النفسي المحدد. ثم أعد الخطوات من (١) إلى (٦).
- ٧- اعمل تقنية علاج نقطة التجمع التسعة 9 Gamut وذلك بالطرق خمس إلى ست مرات على نقطة الجاموت في ظهر الكف، مع عمل الحركات العلاجية التسع.
- ٨- أعد عمل النقاط من ١-٦.
- أعد القياس.
- ٩- اعمل تقنية الانزلاق البصري من الأرضية إلى السقف، المشروحة آنفاً.

قانون السرعة :

إن معظم الأطباء والمعالجين والمحللين النفسيين أصحاب الخبرة قد برمجوا على أن يعتقدوا ان العلاج السريع يستغرق ساعات أو أسابيع أو شهور. إن تقنيات الحرية العاطفية EFT أو العلاج بحقول التفكير TFT تحقق نتائجاً موثقة خلال دقائق معدودة. بل بعض النتائج تحدث في الحال.

«إذا ما كنت ذا قلب فنوع فأنت وما لك الدنيا سواء».

الإمام الشافعي

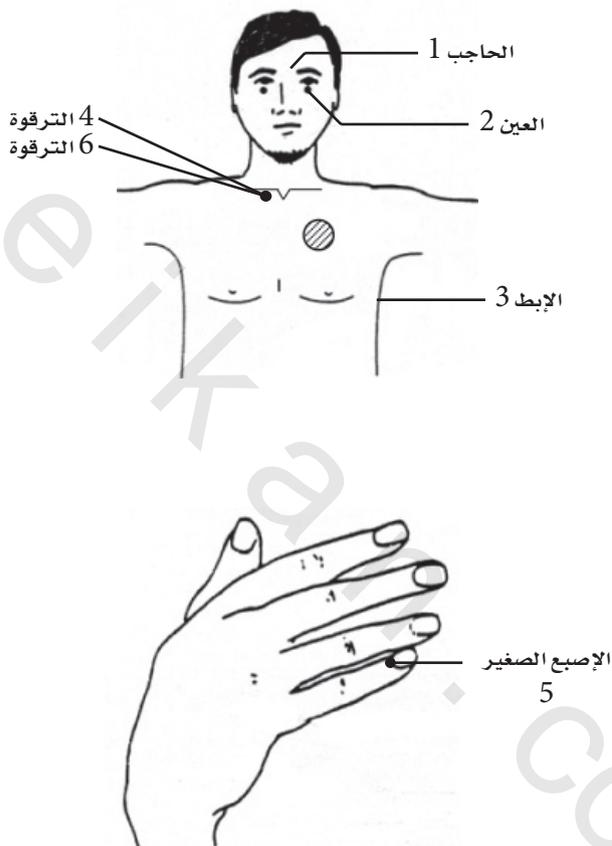
ملحوظة:

هذه التقنية مؤثرة جداً جداً مع من يعانون من المواجه النفسية. ولديهم غضب تجاه مسبب المعاناة، أو لديهم غضب تجاه أنفسهم لقبولهم المعاناة أو سكوتهم عليها. أمثلة لذلك الاعتداءات الجسدية من الأزواج أو من الوالدين، أو قبول الشخص لإهانات المديرين.

كما أنها مفيدة جداً لعلاج حالات الحب البائس أو اليأس والذي يعاني منه المحب، ويشعر بالغضب تجاه نفسه بسبب هذا الحب، وبسبب ضعفه أو ضعفها واستسلامه أو استسلامها للاهانات. ونقطة الأضع الصغير، متصلة بالقلب، ونقطة تحت العينين متصلة بالمعدة. وهي نقاط يظهر فيها غضب الأشخاص ومعاناتهم.

باختصار:

فكر في أحداث المعاناة المصحوبة بالشعور بالغضب في حياتك، حدثاً بعد حدث. وقس شعورك السيء وأنت تفكر فيها في مقياس من عشرة إلى صفر. ثم اطرق عشر مرات: بداية الحاجب، تحت العين، تحت الإبط، تحت الترقوة اليمنى، الخنصر من الداخل، الترقوة. واستمر إلى أن يذهب الشعور بالمعاناة المصاحب لتلك الذكرى. وانتقل إلى حدث آخر شعرت فيه بالمعاناة وبالغضب، وهكذا دواليك.



تقنية علاج المعاناة المعقدة المصحوبة بالغضب

«قال أبو بكر الصديق رضي الله عنه : لوددت أنني شعرة في جنب عبد مؤمن»

رواه أحمد ٢/٢١٤

تقنية علاج التروما المعقدة مع وجود الشعور الذنب

حاجب، عين، إبط، ترقوة، سبابة، ترقوة

(حاجبات، سب، ت)

- ادخل على حقل التفكير ذي العلاقة بهذه المعاناة المصحوبة بشعور بالذنب.. أي بقصد فكر في الحادث المؤلم الذي أدى إلى هذا الشد العاطفي الحادث في حياتك، وإلى هذا الشعور بالذنب.
- قس وقيم درجة الشد أو الإنزعاج أو المعاناة لديك في هذه اللحظة عندما تتصل **associate** مع الحدث المؤلم.. قسها في مقياس درجة الإنزعاج النفسي **SUD**.. عشرة أشد درجات الإنزعاج، وواحد أدنى درجات الإنزعاج. اكتب الدرجة التي تصل إليها.
- ١- استخدم أصبعين من إحدى اليدين.. واطرق نقطة الح، في بداية الحاجب من الداخل، فوق عظمة قوس الأنف. اطرقت خمس مرات بحزم وبلطف في الوقت نفسه، وذلك لإثارة إنسياب الطاقة!! (ح). حاجب.
- ٢- اطرقت تحت العين بحوالي ٢ سم، تحت إنسان العين، على الحجر العظمي المحيط بالعين. اطرقت بحزم ولكن لا تسبب ألماً، (ع). عين.
- ٣- اطرقت بحزم خمس مرات تحت الإبط، حوالي ٨ سم، تماماً تحت نقطة التقاء الذراع بالجسد.. وهي على امتداد خط الحلمة لدى الرجال، وبالنسبة للنساء، فهي تحت الأبط، على خط حامل الصدر، (ا). إبط.
- ٤- ثم قم بطرق نقطة الترقوة، وكي تحدها، إنزل بمقدار ٢ سم من

نقطة الفجوة التي بين عظمتي الترقوة، ثم اتجه إلى اليسار أو إلى اليمين بمقدار ٢ سم. اطرق هذه النقطة خمس مرات.. (ت). ترقوة.

٥- اطرق نقطة الأصبع السبابة خمس مرات. ونقطة السبابة توجد بطرف الأصبع السبابة من الداخل، من جهة الإبهام وهي تحت خط الظفر من الداخل، (سب) سبابة.

٦- اطرق نقطة الترقوة مرة أخرى خمس مرات، (ت). ترقوة.

• خذ قياس درجة الإنزعاج النفسي وسجلها. فإن نزلت الدرجة بقدر درجتين أو أكثر، عليك الاستمرار والانتقال إلى خطوة (٧). أما إن لم يحدث أي تغيير، أو حدث تغيير بمقدار درجة واحدة فقط، فعليك عندها عمل تقنية تصحيح الإنعكاس النفسي المحدد **specific PR**، ثم بعدها أعد الخطوات من (١) إلى (٦).

٧- اطرق علاجات نقطة التسلسل التسعة. اطرق حوالي خمس إلى ست مرات لكل خطوة أو لكل وضع من الأوضاع التسعة.

٨- أعد مرة أخرى النقاط من (١) إلى (٦).

• خذ قياس مقياس درجة الإنزعاج والمعاناة النفسية **SUD**. واكتب القياس. فإن نزل القياس إلى واحد. عليك عندها الانتقال إلى الخطوة (٩) أدناه. أما إذا نزل كثيراً، ولكن لم ينزل إلى الدرجة واحد، عليك عندها عمل تقنية تصحيح الإنعكاس النفسي المناسبة. ثم أعد خطوات التقنية أعلاه من (١) إلى (٦).

٩- وكي تتأكد أن التحسينات التي عملتها قد اكتملت، قم بعمل تقنية الإنزلاق البصري من الأرضية إلى السقف (اعملها عندما يكون مقدار الشد ٢ أو أقل):

إذا أردت أن تعرف قيمة أي مشرف أو مدير عام أو رئيس، فارجع إلى نظرات رجاله لا إلى وصف رؤسائه.

- ابق رأسك مستقيماً.. وانزل عينيك إلى الأسفل.. وأثناء ذلك استمر في طرق نقطة التسلسل (الجاموت) وأنت تحرك عينيك إلى الأعلى.

ملحوظة:

هذه تقنية رائعة جداً ومفيدة، مع الأشخاص الذين عانوا، ولكن لديهم شعور بالذنب تجاه أنفسهم لصمتهم على المعاناة أو لاستمتاعهم بها، مثل العلاقات الجنسية المحرمة.

كما أنها مفيدة جداً لعلاج العاشقين، الذين يعانون بسبب فقد الحبيب، ويعتقدون أنهم هم سبب الفراق. وبالمناسبة إن نقطة السبابة متصلة بالقولون، ونقطة العين متصلة بالمعدة. وهي أماكن تظهر فيها معاناة بعض الناس، وتظهر فيها مشاعرهم.

المعاناة والضغط النفسي الشديد:

إن إزالة أعراض المعاناة والضغط النفسي الشديدين عن طريق لوغاريتمات - تقنيات - العلاج بحقول التفكير، أمر لا يمكن مجاراته في الفعالية.

اطلب من الشخص أن يحدثك عن معاناته، عن قصته، وأثناء عمله ذلك، فإن الشد والضغط والمعاناة المصاحبين لقصة حكايته، سيزدادان، وعندها عليك استخدام التقنية المناسبة لنوع المعاناة لإزالة هذه المعاناة. واعمل عليه التقنية أثناء حديثه عن معاناته. وكلما انتهى، اطلب منه الإعادة، أو اسأله عما حدث، واستمر في الطرق على النقاط. إلى أن ترى من الخارج أنه يقص عليك ما حدث، وكأن الأمر عادي، استمر...

وعندما يصبح الشخص قادراً على رواية كامل قصة المعاناة أو على أن

دوماً أبحث في سلوكي و/أو أداء مرؤسيك، أبنائك وزوجتك ورئيسك وزملائك والعملاء عن أشياء أو أسباب للثناء الصادق الحقيقي.

يسترجعها ويفكر فيها بدون شد أو ضغط جليين فهذا دليل على أنه قد تمت إزالة الاضطرابات في حقول التفكير الخاصة بهذه المعاناة.

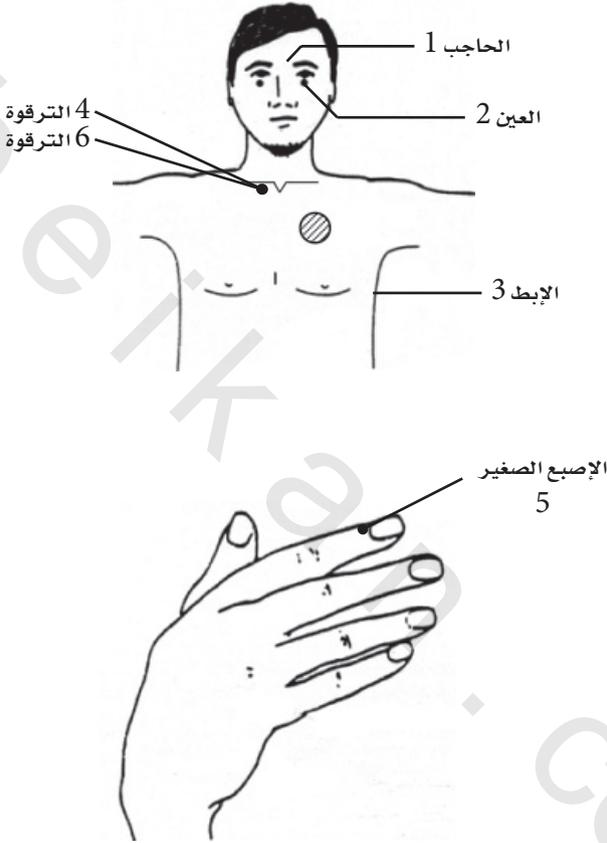
وعادة بعد معاناة من العيار الثقيل، كموت أو كفقد حبيب، يحتاج الأمر أكثر من جلسة علاجية واحدة باستخدام تقنيات العلاج بحقول التفكير أو تقنيات الحرية العاطفية.

ارسل الشخص إلى أخصائي مختص ان احتاج الأمر. أو اعطهم التقنية العلاجية مكتوبة واطلب منهم عملها بعد أن تشرح الكيفية ونقاط الطرق والحكمة.

وباختصار:

فكر في أحداث حياتك حدثاً، حدثاً، والتي شعرت فيها أو أثناءها بالمعاناة وبالذنب لدورك فيها. ثم قس هذا الشعور السيء في مقياس من عشرة إلى صفر. ولاحظ وأنت تفكر فيه أين تشعر بالمعاناة في جسدك: بين الفخذين، في الحلق، في القلب، في الضلوع، بين الأرداف. وهل الشعور حار، بارد، متحرك، ثابت، عميق، سطحي.. ثم قم بالطرق عشر مرات على النقاط: بداية الحاجب، تحت العين، تحت الإبط، تحت الترقوة اليمنى، الأصبع السبابة من الداخل، ثم الترقوة. واستمر في الطرق مرة بعد مرة إلى أن يذهب الشعور بالمعاناة وبالذنب. ثم انتقل إلى حدث آخر، وآخر، وآخر، وصولاً إلى الحرية النفسية.

قال علي رضي الله عنه: «لا يزهديك في المعروف من لا يشكرك عليه».



تقنية علاج المعاناة المعقدة المصحوبة بالشعور بالذنب

التخلص من المعاناة وتغيير القناعات عن طريق علم إدارة العقل وتقنية الحرية العاطفية

يقول أحد أساطين استخدامات علم إدارة العقل الـ NLP في مجال التعلم والتربية: لقد بدأت منذ سنين في العمل مع الطلبة المصابين بنقص الانتباه **Attention Deficit Disorder ADD**، ولقد اكتشفت أن العديدين منهم لديهم في ماضي حياتهم إما المأ نفسياً أو معاناة شديدة أو غضب (مكبوت) قوي. وكنت احتاج طريقة علمية وعملية ما، لمساعدتهم على إخراج العواطف المحبوسة والمقيدة داخلهم، وفي أجسادهم، بغية أن أصل بعد ذلك إلى عقولهم. كنت أبحث عن طريقة سريعة وكفؤة لتنظيف المشاعر المقيدة. ولقد اكتشفت تقنيات منهاج حقول التفكير والتي تعتبر من أفضل الطرق المحترمة والمعترف بها للتعامل مع المعاناة، الآلام، المخاوف.. بجميع أنواعها. وهذا المنهاج يتطلب تعلم بعض التقنيات والطرق والمبنية على أساس الطرق على نقاط إحداثيات الطاقة في الجسد **energy meridians**. ولكل مشكلة، تسلسل في الطرق، بروتوكول معين في الطرق **a protocol**. أما نتائج ذلك، فهي سريعة ودائمة ومستمرة.

ولقد أتى أحد فحول منهاج العلاج بحقول التفكير المهندس خريج جامعة ستانفورد جاري كريج بتقنية أطلق عليها اسم الحرية العاطفية أو تقنية التحرر أو الانعتاق العاطفي. هذا الفحل كان قد تدرّب على صاحب ومؤسس هذا المنهاج د. روجر كلاهان. ولقد استخدمتها مع العديد من

«الرجوع إلى الحق خير من التماذي في الباطل».

عمر بن الخطاب رضي الله عنه

العملاء الذين يعانون من مشاعر سلبية ثقيلة وضارة واستخدمتها كذلك مع التلاميذ الذي يعانون من ظاهرة نقص الانتباه ADD. لقد استفدت أنا منها في التعامل مع الغضب، الاحباط، المعاناة من قسوة الوالدين لدى هؤلاء الأطفال... الخ. (وهي مجدية جداً في التعامل مع أعراض الرهاب الاجتماعي، ومشاكل النوم، والوسواس القهري والخوف على تنوعها وبجميع أشكالها ومع أعراض السكر، والإدمان، وآلام أذن الظهر، وآلام الرقبة، والخجل، والتبول الليلي، وزيادة الوزن، والتدخين، والغضب الشديد، والسرطان، وأعراض الحساسية!!!). والأمر العجيب الذي وجدته، أن انتباه هؤلاء الأطفال أصحاب الـ ADD يتحسن، وذاكرتهم تتحسن، ونطقهم يتحسن بعد إطلاق الطاقة السلبية المحبوسة داخلهم بسبب مرضهم، أو بسبب معاناتهم. بعد إطلاق الطاقة المحبوسة في الاضطرابات في حقول التفكير لديهم.

التقنية :

إن هذه التقنية سهلة وبسيطة. أولاً إجعل الشخص يحدد المشكلة أو الموضوع أو الأمر الذي يعاني منه. وأن يعطيه إسمًا، رمزاً، أو جزءاً من عبارة تذكره بها. وكرر إن هذه التقنية جعلها صاحبها م. جاري كريج مدرسة قائمة بذاتها، ويستخدمها مع كل المشاكل والأمراض والأدواء النفسية، ولها كتبها وممارسوها ودوراتها ومؤتمراتها واشروطها وأبحاثها ومؤيدوها عبر العالم.

ولقد وجدت أن بعض ممارسين منهاج العلاج بحقول التفكير يعملون اختبارات لبعضلات الشخص، والبعض يطلبون من الشخص أن يقيس معاناته على مقياس من عشرة إلى واحد، أو إلى صفر. حيث الدرجة عشرة هي

أعلى درجات المعاناة قوة، وصفر أو واحد هو أدناها. ثم أثناء انتباه وتركيز الشخص في العبارة (أو المسمى) المذكورة له بالمشكلة **reminder phrase**، تقوده خلال خطوات تقنية الحرية العاطفية (الانعقاد العاطفي) ..

الخطوات:

(١) الإعداد وعبارات القبول:

قل له .. اعد هذه العبارة ثلاثة مرات:

• بالرغم أن لديّ هذه فأنا أقبل تماماً وبعمق نفسي...
.....

• بالرغم أنه مازال لديّ بعضاً من هذه الـ
فأنا أقبل نفسي كلية وتماماً.

اعد وكرر هذه العبارات أثناء الطرق أو التدليك أو المسح لنقطة الانعكاس النفسي، منتصف حافة اليد، أو أعلى منطقة الصدر اليسرى.

(٢) ثم قم بالطرق حوالي خمس إلى سبع مرات على كل من نقاط الطاقة المذكورة أدناه، وكرر أثناء ذلك العبارة المذكورة لك بالمشكلة، **reminder phrase** (عند طرق كل نقطة طاقة). كأن يقول: المعاناة (س) التي تعرضت لها.. المعاناة (ص) التي تعرضت لها.. وهكذا.

• أعلى منتصف الرأس. را.

• بداية الحاجب - من الداخل فوق عظمة الأنف. حا.

• جانب العين من الخارج. جع، أو جا.

• تحت العين - تحت القوس العظمي، في المنتصف حوالي ١ سم إلى

الأسفل. ع.

« أن نفهم الآخرين... يعني أن نرحمهم... وأن نغفر لهم... أن نفهم أنفسنا...
يعني أن نرحمها... أن لا نقسوا عليها... وأن نسمو بها.»

- تحت الانف - فوق الشفة العلوية. شع، أو شفع.
- على الذقن - أسفل الشفة السفلية. شس، أو شضس.
- بداية عظمة الترقوة - ولتحديدها تحرك من الفجوة التي بين عظمتي الترقوة، إلى الأسفل ٢ سم، ثم أفقياً ٢ سم ثم صعوداً ٢ سم. حتى تلامس أدنى عظمة الترقوة. (ت) ترقوة.
- تحت الإبط - حوالي ٤ أصابع بالعرض تحت الإبط على نفس خط الحلمة. (!) إبط.
- تحت الثدي - حوالي أصبعين تحت حلمة الثدي. (ثد) ثدي.
- نقطة الإبهام - في المنطقة التي تلي الظفر من الداخل، أبه.
- نقطة الأصبع السبابة - بعد الظفر من جهة الأصبع المجاورة للإبهام، سب.
- نقطة الأصبع الأوسط - بعد الظفر، من الجهة المجاورة للأصبع السبابة، أوس.
- نقطة الأصبع الصغير - بعد الظفر من الداخل، خن.
- حافة قبضة اليد - ضربة الكراتيه عكس.
- (٣) ثم عمل إجراءات نقطة التسلسل gamut:
- استمر في الطرق على نقطة الجاموت في ظهر الكف في المسار بين عقلي الأصبعين الخنصر والبنصر، وذلك أثناء عمل هذه الحركات التسع:
- ١- افتح العينين.
- ٢- أغلق العينين.

قال عمر رضي الله عنه: «ما هلك امرؤ عرف قدر نفسه».

- ٣- افتح العينين وانظر بهما إلى أدنى اليسار.
- ٤- افتح العينين وانظر بهما إلى أدنى اليمين.
- ٥- ادر العينين في محجريهما في اتجاه واحد.
- ٦- ادر العينين في محجريهما في الاتجاه المعاكس.
- ٧- دندن عدة أصوات بصوت عالٍ، وأرج العينين وأنت تفعل ذلك.
- ٨- عد من واحد إلى خمسة.
- ٩- دندن عدة أصوات - مرة أخرى - بصوت عالٍ.
- ٤) اعد التسلسل sequence مرة أخرى:
- أعلى منتصف الرأس (رأ).
 - بداية الحاجب - من الداخل فوق عظمة الأنف، (حا).
 - جانب العين من الخارج، (جع).
 - تحت العين - تحت القوس العظمي، في المنتصف حوالي ١ سم إلى الأسفل، (ع).
 - تحت الانف - فوق الشفة العلوية، (شع).
 - على الذقن - أسفل الشفة السفلية، (شس).
 - بداية عظمة الترقوة، (ت).
 - تحت الإبط - حوالي ٤ أصابع بالعرض تحت الإبط على نفس خط الحلمة، (إبط).
 - نقطة الثدي - تحت الثدي ب ٢ سم، (ثد).
 - نقطة الإبهام - في المنطقة التي تلي الظفر من الداخل، (إبه).
 - نقطة الأصبع السبابة - بعد الظفر من الجهة المجاورة للإبهام، (سب).

- نقطة الأصبع الأوسط - بعد الظفر، من الجهة المجاورة للأصبع السبابة، (أوس).
- نقطة الأصبع الصغير - بعد الظفر من الداخل، (خن).
- حافة قبضة اليد - ضربة الكراتيه عكس.

ملحوظة:

نقطة تحت الثدي أعلاه، هي مركز مشاعر الغيظ او الحقد وتسمى نقطة الكبد. وهي مكان فحص، ومكان علاج، في الوقت نفسه!! وهذا الأمر نغطيه في المستوى الثاني لبرنامج العلاج بحقول التفكير (ع.ب.ر.).

ملحوظة أخرى:

لاحظ أن هذه التقنية يستخدمها صاحبها ومؤسسها (صاحب مدرسة الحرية العاطفية) م. جاري كريج للتعامل مع جميع المشاكل والعوائق النفسية والجسدية. بينما التقنيات الأخرى (السابقة واللاحقة) تستخدم لأعراض معينة ومشاكل محدودة، وبتسلسل محدد، وتقنياتها تنتمي لمدرسة العلاج بحقول التفكير. والحرية العاطفية قد تفرعت من المدرسة الأصلية العلاج بحقول التفكير.

التطبيقات:

إن هذه التقنية وتقنيات المعاناة الأخرى، قد جربت ووجدت مفيدة جداً مع الأشخاص ضحايا الجرائم. ولقد ساعدت العديد من الناس على إزالة الخوف، الشد والكوابيس الليلية والمعاناة التي سببها تعرضهم لجرائم حيث كانوا يستيقظون ليلاً صارخين لأنهم عاشوا وهم نائمون المعاناة مرة أخرى. ولقد عولجت فتاة تعرضت لاطلاق نار غير مقصود عليها، عانت بسببه شهور، وبعد عمل التقنية عادت إلى حياتها العادية.

«عندما تقول العينان أمراً، ويقول اللسان أمراً آخراً، فإن المرء الممارس ذو الخبرة يعتمد على لغة العينين.»

الملخص :

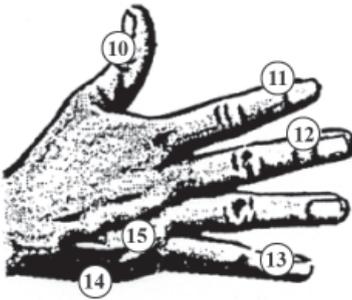
1. Head ١ - أعلى منتصف الرأس
2. EB ٢ - بداية حاجب العين فوق عظمة الأنف
3. SE ٣ - نهاية حاجب العين من الخارج
4. UE ٤ - تحت العين
5. UN ٥ - تحت الأنف
6. CH ٦ - تحت الشفة
7. CB ٧ - تحت عظمة الترقوة
8. UA ٨ - تحت الإبط
9. UNIP ٩ - تحت الثدي
10. Thumb ١٠ - الإبهام
11. Index ١١ - السبابة
12. Middle Finger ١٢ - الأوسط
13. Little Finger ١٣ - الخنصر
14. Side of Hand ١٤ - حافة اليد
15. 9 Gamut ١٥ - نقطة التجمع
16. Repeat Sequence ١٦ - الإعادة



١. الرأس
٢. الحاجب
٣. جانب العين
٤. تحت العين
٥. فوق الشفة العلوية
٦. تحت الشفة السفلية
٧. الترقوة
٨. الإبط
٩. الثدي



نقطة تصحيح الانعكاس النفسي المتكرر والضخم PR =



- اليد
١٠. الإبهام
 ١١. السبابة
 ١٢. الأوسط
 ١٣. الخنصر
 ١٤. حافة اليد
 ١٥. نقاط التجمع التسعة
 ١٦. ثم إعادة النقاط من (١-١٤)

الاعراض النفسجية :

قد يأتي اليك شخص، رجل، امرأة يعاني من آلام جسدية، خفقان القلب، الصداع النصفي، القولون العصبي، آلام أدنى الظهر، آلام أعلى الرقبة، أدنى الرقبة.. الخ.. تأكد أولاً من ذهابهم لأهل الاختصاص، أهل الطب الجسدي، لتحري الأسباب. فإن عادوا إليك قائلين قد عملنا، وما زالت الأعراض على حالها. أو قالوا: قال الأطباء أن لا سبب جسدي وراء هذه الأعراض. اسأل عن أحداث معاناة أو قهر أو ظلم أو جحود أو ألم نفسي في حياتهم، تحرش، اغتصاب، عنوسة، اهانات، سخرية، عادة سرية... الخ واعمل عليها تقنيات المعاناة السابقة بأنواعها من مدرسة العلاج بحقول التفكير أو اعمل معهم - معهن تقنيات الحرية العاطفية على ملف وراء ملف وعلى ذكرى وراء ذكرى وعلى ألم نفسي وراء ألم نفسي، ثم اسأل عن آلامهم الجسدية، فستجد أنها ذهبت أو خفت إلى حد كبير.

السؤال الفاضح :

إن جاء أحدهم لديه ألم جسدي متكرر، حار فيه الأطباء، اطرح عليه السؤال الكاشف الفاضح هذا: لو أن هناك سبب نفسي أو عاطفي وراء هذا العرض الجسدي، ماذا يمكن أن يكون؟ وكرر السؤال عدة مرات. فإن قال لا أعرف. قل: خمن؟ ثم اعمل على كل حدث أو ذكرى أو تجربة إنسانية يذكرها لك. صنفها، ثم اعمل عليها التقنية - اللوغاريتيمات المناسبة. وستنبهر باختفاء الأعراض الجسدية، من الصداع الطفيف إلى السرطان!! والتجربة خير برهان. وهذا الميدان يا حميدان، كما تقول قبيلة حرب.

قال ﷺ الرحمة المهداة: «الخلق عيال الله، وأقربكم إلى الله أرحمكم لعيله».

تقنية سريعة للتعامل مع المعاناة

Trauma

حاجب، ترقوة (ح، ت)

عندما يقوم ممارس متمرس ومدرب في منهاج تقنيات العلاج بحقول التفكير، بالعمل مع شخص يعاني من تروما والتي قد تعني المعاناة، أو العقد النفسية، أو الآلام أو الصدمات والمخاوف النفسية، فإنه عادة ما يتبع خطوات عملية معينة، تسبقها تقنية تشخيص لنوع التروما التي لديه. والتقنية التالية بسيطة وسهلة وتم استخدامها مع الآلاف، وأتت بثمارها. إنها وصفة بسيطة وقادرة على مساعدة العديدين بدون الدخول في إجراءات تشخيصية معقدة وطويلة. وهي قد تبدو مكررة، ولكن الأمر مقصود لأكثر من سبب.

وهذه التقنية تزيل الآثار العاطفية السلبية للتروما. ولن نشرح هنا المنطق وراء هذه التقنية. كما أننا لن نشرح ظاهرة الانعكاس النفسي، هذه الظاهرة القوية والعجيبة.

إن هذه التقنية تستغرق دقائق معدودة. إلا أن ليس كل أنواع المعاناة يمكن معالجتها، إزالتها أو الشفاء منها في دقائق معدودة بهذه التقنية العلاجية البسيطة. إلا أنها مجدية جداً مع أعداد كبيرة من الناس ذوي المعاناة. والبعض قد يحتاجون علاجات إضافية، والتي يمكن تحديدها عن طريق الفحص والتشخيص لكل منهم. على أن يقوم بذلك ممارس مدرب

«إن الله يحب القصد والتقدير، ويكره السرف والتبذير».

عمر بن الخطاب رضي الله عنه

ومؤهل من أهل الاختصاص في منهاج العلاج بحقول التفكير، ممن وصلوا إلى مستوى التشخيص السببي DX.

وهذه التقنية: تقنية المواجه والمعاناة، تغطي أنواعاً عديدة من المعاناة المزعجة المؤلمة:

- الحزن، الظلم، عدم الترقية.. إساءات الأساتذة للطلاب والطالبات.
- السرقة، تعنيف الزوج، ضربه للزوجة..
- الاغتصاب.. الاعتداء الجسدي الجسيم..
- إطلاق النار.. على الشخص.. أو على أحبائه، ضحايا الحروب الأهلية.
- القسوة وسوء المعاملة من الوالدين - في الصغر.
- الكوارث الطبيعية.. الغرق.. الفيضان.. الانهيارات الأرضية..
- فقدان مصدر الرزق.. الطرد من العمل، إنهاء الوظيفة..
- فقد الأحبة.. موت.. سفر.. ترك.. طلاق..
- الهجر... الخ.

خطوات التقنية (حالات):

- اطلب من الشخص أن يفكر في المشكلة، وأن يتصل بها في الحواس الثلاثة (البصر، السمع الحس) ... VAK, Associate. وبلغة هذا العلم، الدخول على حقل التفكير الخاص بالمعاناة.
- قس درجة الانزعاج على مقياس ذي عشر درجات. الدرجة عشرة هي أسوأ مستويات الانزعاج، والدرجة واحد، حيث الانزعاج في أدنى درجاته أو

«إن هناك طريقة واحدة لرؤية الأمور، ألا وهي رؤية الكل.. رؤية الصورة الكلية»

غير موجود. وهذه الدرجة سيتم العودة إليها ومقارنتها بما تتوصل إليه بعد العلاج، بعد خطوة (٢) وبعد خطوة (٥).

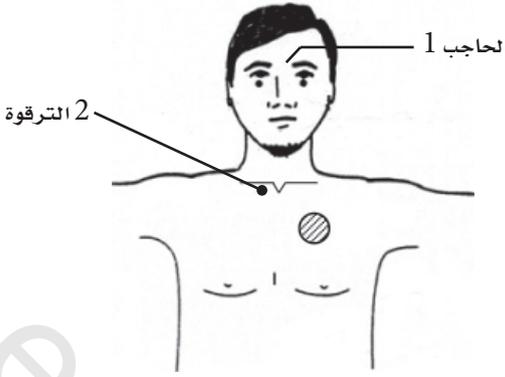
١- أطرق خمس مرات نقطة بداية الحاجب (فوق عظمة الأنف). استخدم إصبعاً أو أصبعين. أجعل الطرقات قوية، ولكن غير مؤلمة. الحاجب (حا).

٢- أطرق نقطة عظمة الترقوة، خمس مرات. وكي تحدها.. تحرك من الفجوة (التي بين عظمتي الترقوة) وانزل عامودياً حوالي ٢ سم ثم تحرك أفقياً حوالي ٢ سم، تحت عظمة الترقوة. (ت).

• أعد القياس، خذ درجة الإنزعاج الذاتي SUD فإن نزلت بمقدار درجتين أو أكثر، انتقل إلى الخطوة (٢) أدناه، أما إن نزلت بمقدار درجة واحدة أو لم تنزل على الإطلاق، عليك عندها عمل تقنية تصحيح الإنعكاس النفسي المحدد specific PR ثم إعادة الخطوات (١) و (٢).

٣- ثم قم بما نسميه علاجات نقطة التسلسل gamut التسعة. وفيها عليك طرق نقطة التجمع أو التسلسل gamut على ظهر الكف طوال الوقت. وهي على ظهر اليد، في منتصف المسار بين عقلي الخنصر والبنصر، متى ما جعلت الكف على صورة قبضة. اجعل الطرق قوياً وثابتاً ولكن غير مؤلم. اطرق خمس طرقات لكل وضع من أوضاع الطرق gamut. واستمر في الطرق أثناء قيام الشخص بالإجراءات التسعة التي نعرفها.

٤- ثم أطرق نقطة الحاجب في جانب الحاجب من الداخل فوق عظمة الأنف، (حا).



ه- ثم أطرق نقطة الترقوة تحت عظمة الترقوة، (ت).

وللعديد من ضحايا المعاناة، هذه الخطوات كافية لإزالة آثار للمعاناة، والمشاعر المصاحبة لها والمخزنة معها.

أما إن لم يحدث تحسناً، فعليك عمل تقنية تصحيح الانعكاس النفسي المناسبة، ثم اعد بعدها الخطوات (٤) و (٥).

وهذه التقنية تفيد تقريباً مع كل أنواع المعاناة - على بساطتها. ولقد جربت على حالات فقد الزوج بمرض أو بجاذث، وعلى فقد الأحبة، كالأخ وكالأخت، وعلى فقد الأشياء الثمينة، كالسيارات والمكتبة الخاصة وبيت الأسرة. وعلى ضرب الأساتذة للطلاب، وعلى إهانات الزوج، وعلى خيانة الزوجة. وعلى التعذيب في معسكرات الاعتقال واقبية الاستخبارات.

مشاهدة المعاناة هي في حد ذاتها معاناة:

إن مشاهدة معاناة شخص آخر، هي في حد ذاتها معاناة للمشاهد. وقد تؤدي إلى كوابيس وإلى وساوس. لأن المشاهد يدخل في حالة اتصال،

«نعم الموازنة المشاورة، وبئس الاستعداد الاستبداد».

علي بن أبي طالب رضي الله عنه

بلغة علم إدارة العقل، مع الشخص الذي يعاني. وهذه نقطة هامة.. انتبه لها.

أبحاث الدكتور فراينكيل وزملائه عام ١٩٩٤ في كلية الطب في جامعة ستانفورد، أثبتت أن الصحفيين الذين حضروا عمليات إعدام قانونية، ظهرت عليهم فيما بعد أعراض المعاناة من توتر ووساوس وكوابيس وانفصال عن واقعهم. إن تقنيات إزالة المعاناة الأنفة تجدي مع من شاهدوا المعاناة من حريق، قتل، تعذيب... الخ. تجدي مع النساء والرجال اللذين عانوا في أبو غريب والذين عانوا في السجون الإسرائيلية، والذين شاهدوا الألم ومعاناة إخوانهم وأخواتهم.

يقول د. اندرو فراينكيل في بحثه عام ١٩٩٤: للمرة الأولى، الأدلة تثبت أن مشاهدة المعاناة، مجرد مشاهدتها هي معاناة، ونقصد هنا معاناة شخص آخر، حتى لو أن هذه المعاناة مقبولة قانونياً. وحتى لو أن المشاهدين قد تم اعدادهم مسبقاً لهذه المشاهدة، فإن هؤلاء المشاهدين سيعانون من هذا الأمر، وسيتعرضون لأعراض المعاناة من شد وضغط، وانفصال عن واقعهم، حتى لو، لفترة قصيرة.

إن هذا الأمر ونتائج هذا البحث تصب في نظرية د. روبيرت شير دليك والتي تتحدث عن العقل الجماعي، وأن ما يحدث للفرد، يحدث تغييرات في حقول التفكير لديه والتي تنتقل إلى الآخرين. وإلى الأبناء وإلى الأحفاد، عبر العقل الباطن الجماعي. وأن الخوف ينتقل والرعب ينتقل عبر من عانوا إلى من لم يعانوا ولم يشاهدوا أو لم يسمعو بالمعاناة.

الأم والبنات:

إن معاناة الأم، أي أم، وألم الأم، وعقد الأم كلها مخزنة وموجودة بصورة معلومات خامدة في حقول تفكير الأم، وتظهر بصورة اهتزازات في حقول تفكير الأم عند وجود مثير. وللقرب الجسدي، والحفرا في العاطفي بين الأم، فإن ما يوجد في حقول تفكير الأم من عقد وخوف وربما كره للرجال، وشك في الأزواج، ينتقل إلى حقول تفكير البنات. وعندما نطبق تقنيات عبر على عقد، آلام، معاناة، قناعات الأم، ونشفيها، يشفى آلياً، وبصورة خفية عجيبة البنات من خوف وعقد: الظلام، الفئران، الصراصير، الجنس، الرجال، الزواج.. أمر عجيب.. عرفت فالزم. هذه نقطة خطيرة كررتها، لأقول للأمهات وللنساء وحتى للعازبات عندما تعالجي نفسك بـ عبر أو يعالجك معالج بـ عبر، أنت تخلقين بعدك جيلاً صحيحاً، صحياً، سعيداً، متزناً. Call me 0555598745 لترتيب جلسات مساعدة.

تقنية تصحيح الانعكاس النفسي PRC Psychological Reversal Correction

قد لا يكون هنا المجال كافياً للحديث عن ومناقشة هذه الظاهرة العجيبة. إن الانعكاس النفسي يمكن أن يعوق هذه التقنية الناجحة للتعامل مع المعاناة والمواجع، والتقنيات الأخرى

وكي تصحح الانعكاس النفسي، أطلب من الشخص أن يطرق نقطة الانعكاس النفسي، وهي أدنى حافة اليد، تقريباً على عظمة الكف الخارجية وفي منتصفها.

واطلب منه أثناء طرقها أن يقول ثلاث مرات، بحيوية وكأنه يعني ويصدق ما يقول:

"أنا أقبل نفسي حتى وأنا منزعج"، أو ما يشابه معناها.. "أنا أقبل نفسي بالرغم من هذا الشعور بالألم... بالظلم.. بالحزن.. بالإكتئاب.. بالخوف... الخ".

إن تقنية تصحيح الانعكاس النفسي ليست علاجاً للمشكلة النفسية، إنما هي تزيل العائق أو الحاجز الذي يقف في طريق هذه التقنية العلاجية الناجحة. لذا فمن المهم أن تعيد تقنية علاج التروما (المعاناة) بعد أن تعمل تقنية تصحيح الانعكاس النفسي. أي أن التقنية تعدل وتصحح الطاقة الكهروماجنتيك الموجودة في نظام وفي إحداثيات الطاقة في الجسد، والتي تكون قد انعكست في الجسد ككل أو انعكست في بعض حقول (التفكير)

«العاملون معك سيرتفعون إلى المستويات والقيم التي تصنعها لهم»

الطاقة في الجسد.. والتي تظهر في أعراض عديدة، منها فشل التقنيات في تغيير المشاكل النفسية أو في تقليل القياس للمشاعر السلبية بالرغم من عمل التقنية أو التقنيات. وكما تعرف يوجد عدة طرق (تقنيات) لتصحيح الانعكاس النفسي وهي بالترتيب:

١- تقنية تصحيح الانعكاس النفسي المحدد **specific PR**. طرق منتصف حافة اليد من ١٥-٢٠ مرة مع التردد: "أنا أقبل نفسي وراض عنها كل الرضى بالرغم من شعوري ب.....". وتستخدم عند عدم حدوث تحسن بعد عمل نقاط التقنية الرئيسة، أيًا كانت.

٢- تدليك منطقة الألم في منطقة أعلى الصدر الأيمن في حركة دائرية على عكس عقارب الساعة ١٠ مرات أو أكثر مع التردد: "أنا أحب نفسي وراض عنها وأقبلها تماماً بالرغم من شعوري ب..... بالرغم من اعتقادي أنني.....". وهذه تسمى تصحيح الانعكاس النفسي المتكرر، وتعمل بعد الطريقة الأولى، عندما تنزل درجة الإنزعاج نزولاً طفيفاً أو لا تنزل على الإطلاق بعد عمل التقنية للمرة الثانية وبعد تصحيح الانعكاس النفسي المحدد المذكور أعلاه.

٣- إعادة تدليك منطقة الألم **sore area** أعلى الصدر الأيسر في حركة دائرية عشر مرات أو أكثر وتسمى تقنية تصحيح الانعكاس النفسي الضخم **massive reversal correction** وتعمل بعد عمل الطريقة الثانية في الصفحة السابقة، وبعد تصحيح الانعكاس النفسي المحدد، والانعكاس النفسي المتكرر.

٤- طرق منطقة الشفة العلوية تحت أرنبة الأنف ٢٠ مرة والتردد: "أنا راض عن نفسي كل الرضا.. وأحبها كل الحب بالرغم من خوفي"

«الدنيا العافية، والشباب الصحة، والمروءة الصبر، والكرم التقوى، والحب المال».

عبدالله بن عباس رضي الله عنهما

هذا.... بالرغم من شعوري بالمعاناة، بالخزي، بالغضب، بالضيق.... " أياً كان الشعور أو العاطفة السلبية التي تعمل عليها. وهذه تسمى تقنية تصحيح الانعكاس النفسي من الدرجة الثانية PR2، وتعمل بعد عمل الطريقة الثالثة أعلاه، بعد إعادة عمل الخطوات الرئيسة وبعد تصحيح جميع أشكال الانعكاس النفسي السابقة.

إن الانعكاس النفسي هو أحد الأسباب الدارجة لعدم حدوث الشفاء - العلاج - النفسي والجسدي. وفي منهاج العلاج بحقول التفكير (أو في منهاج الحرية العاطفية)، يعتقد أن الانعكاس النفسي له علاقة ومرتبطة بانعكاس في ثنائية الجسد **polarity**، أي في قطبي الجسد الكهروحيويان. أو بانعكاس محدد في حقل التفكير الذي تعمل عليه.

وفي الأحوال العادية، فإن للرأس نوع من الطاقة الإيجابية الساكنة. وللقدم نوع من الطاقة السلبية الكامنة. وهذا هو الوضع العادي والصحي لعموم الناس. ويحدث عكسه عند وجود انعكاس نفسي. والانعكاس النفسي يمنع التقنيات العلاجية الناجحة، ويعوق أثرها.

الدكتور هارولد ساكستون بورر* في جامعة يال في الولايات المتحدة، اثبت في أبحاثه (٤٠-١٩٧٢م) باستخدام جهاز قياس فولتميتر حساس، أن لكل الكائنات حتى الأوراق لها طاقة، ولها نوعان من الطاقة إيجابية وسلبية (+ و -).

ثم جاء دكتور لويس لانجمان، بروفيسور أمراض نساء بجامعة نيويورك (١٩٧٢)، وعمل دراسة على أشخاص أصحاء (٧٨) وأشخاص مصابين

* أوقف كوايبس المعاناة ص ٨١.

بالسرطان (١٢٣). وذلك بوضع أقطاب كهربائية في أماكن مختلفة من الجسد. ووجد التالي:

لدى الأشخاص الأصحاء: الطاقة الثنائية Polarity الإيجابية (٧٤ شخص) والطاقة الثنائية السلبية (٤ أشخاص). النسبة (٩٥٪) ثنائية إيجابية.

لدى الأشخاص المصابون بالسرطان: الطاقة الثنائية الإيجابية (٥ أشخاص) والطاقة الثنائية السلبية (١١٨ شخص). (٩٦٪) الثنائية سلبية.

ثم جاء دكتور لي شولمان عام (٨١ - ١٩٨٣) وعمل دراسة على عدد (٣٥) مريض سرطان، وجد أنهم كلهم لديهم انعكاس نفسي. أي أن حقول القوة polarity في أجسادهم كانت سلبية. وبعد تصحيح الانعكاس حدث أمر غريب بعض هؤلاء شفوا بسرعة وبدون سبب واضح!! لهذا نحن نوصي كل مريض بالسرطان أن يصحح الانعكاس النفسي لديه عدة مرات في اليوم، بطرق حافة اليد، عدد ١٥-٢٠ مرة، عدة مرات في اليوم الواحد. قد خرج د. لويس لانجمان بنظريته أن السرطان هو انعكاس أو إبدال أو تغيير في حقول القوة force fields (الطاقة) في الجسد بسبب التلوث أو المعاناة أو المشاكل النفسية أو الهواء الملوث، والذي يؤدي بدوره إلى جنون بعض الخلايا وتحويلها إلى خلايا مسرطنة تأكل الخلايا الأخرى. فضلاً أنظر الصفحة (٢٤٦) دراسة د. لانجمان، وكتاب: أوقف كوايبس المعاناة.

علامات وأعراض الانعكاس النفسي:

١- التوجهات النفسية السلبية - السوداوية والتشاؤم وتعكر المزاج، التأجيل، تدني الأداء والكفاءة. شدة النشاط.

«إن الإدارة والرئاسة بالتضييق والبحث عن الأخطاء سهلة، والمديرون والرؤساء القادة لا يسلكون الطرق السهلة.»

- ٢- انتقاد الذات والإكثار من ذلك، الحديث السلبي مع النفس.
- ٣- عدم جدوى أو بطء التحسن عند عمل تقنيات الحرية العاطفية EFT أو العلاج بحقول التفكير TFT. المزاج السلبي.
- ٤- الاصابات الجسدية لا تطيب ويتأخر شفاؤها.
- ٥- عكس الأرقام والمفاهيم، فيقول الشخص جنوب ويقصد شمالاً. نزول درجة الإنزعاج SUD ببطء أو درجة درجة.
- ٦- الربشة والاضطراب في الحركات وفي السلوكيات.
- ٧- ثبات اليدين أو إحداهما عند المشي.
- ٨- كراهية بعض المواد الدراسية أو القراءة تسبب النوم والتأؤب.
- ٩- وجود صعوبة عقلية في مواد بعينها: الرياضيات، الإنجليزي.

وعلاج الانعكاس النفسي له تسلسل محدد :

- (١) إن لم تجدي التقنية الأولى المستخدمة في إنزال مقياس الإنزعاج الذاتي SUD بمقدار درجتين أو أكثر، عليك عندها عمل تقنية تصحيح الإنعكاس النفسي المحدد PR specific، ثم أعد عمل التقنية مرة أخرى.
- (٢) إن لم تجدي التقنية الأولى بعد في إنزال المقياس بمقدار درجتين أو أكثر، عليك عندها عمل تقنية تصحيح الانعكاس النفسي المتكرر recurring PR، ثم أعد عمل التقنية (الأولى) مرة أخرى.
- (٣) فإن لم تجدي هذه التقنية في إحداث تغيير بمقدار درجتين أو أكثر، عليك عندها عمل تقنية علاج الانعكاس النفسي الضخم massive. ثم إعادة عمل التقنية نفسها.

٤) أما إن لم تجدي بعد التقنية الأولى في إنزال مقياس الألم SUD بمقدار درجتين أو أكثر، عليك عندها عمل تقنية تصحيح الانعكاس النفسي من الدرجة الثانية # 2 PR ثم ابدأ من البداية.

٥) أما إن لم تجدي بعد التقنية الأولى في إنزال مقياس الألم SUD بمقدار درجتين أو أكثر، عليك عندها عمل تصحيح الانعكاس النفسي الصغير من الدرجة الثانية ثم ابدأ من البداية.

٦) أما إن لم تجدي بعد التقنية الأولى في إنزال مقياس الانزعاج الـ SUD بمقدار درجتين أو أكثر، عليك عندها عمل تقنية تنفس عظام الترقوة، (فأخر العلاج الكي) ثم ابدأ من البداية. وهذه نشرحها في برنامج اللوغاريتمات التدريبي (المستوى الأول).

ملحوظة:

ولعلك بحاجة إلى مراجعة التقنية التي تستخدمها، فلعلها التقنية الخطأ. انتبه هذه نقطة هامة، فكل داء، تقنية وتسلسل خاص به.

تصحيح الانعكاس النفسي الصغير:

الدليل على وجوده: عدم وجود تغيير في الـ SUD بعد عمل علاجات التجمع التسع.

أ) قم بطرق حافة اليد عشرين مرة أثناء التفكير فيما بقي من المشكلة.

تصحيح الانعكاس النفسي الصغير من الدرجة الثانية :

الدليل على وجوده: عدم وجود تغيير في الـ SUD بعد عمل إجراءات نقطة التجمع التسعة وبعد تصحيح الانعكاس النفسي من الدرجة الثانية (خطوة د) وبعد إعادة العلاجات الرئيسية.

وكي تصححه، اطرقت نقطة تحت الأنف (١٥-٢٠) مرة أثناء التفكير فيما بقي من المشكلة.

اذكر في بيت أحد أصدقائي، كنا مجتمعين كأسرة واحدة والأبناء يلعبون ويضحكون، وحقيقة وبدون سبب واضح، بدأ الأبن "أحمد البدر" في إزعاج الآخرين، وفي الاحتكاك الأطفال، ضربهم، وتغيبص لعبهم، وحاولت أمه مجاراته، إصلاحه، فبدأ في الصرخ وركب رأسه. كان يعاني ولم نعرف لماذا. وكان الآخرون يعانون بسبب أفعاله. واستمر على هذه الحال لأكثر من ساعة. وعندها طلبت من أم أحمد البدر (أسوم عبدالرزاق بيلوني) أن تطرق نقطة تصحيح الانعكاس النفسي لديه في منتصف حافة اليد. وفعلت مع مقاومة شديدة منه، بل وسخرية مما كانت تفعل الأم معه. وما حدث بعد هذا كان أمراً عجيباً، لقد توقف فجأة عن عدوانيته، وهدأ ونظر حوله، وكأنه يخرج من عالم ويدخل في عالم آخر. وفي علم العلاج بحقول التفكير، حدثت معه انعكاس في ثنائية الجسد الكهروحيوية. ربما بسبب السكر، أو عطور الضيوف أو المواد الصناعية.

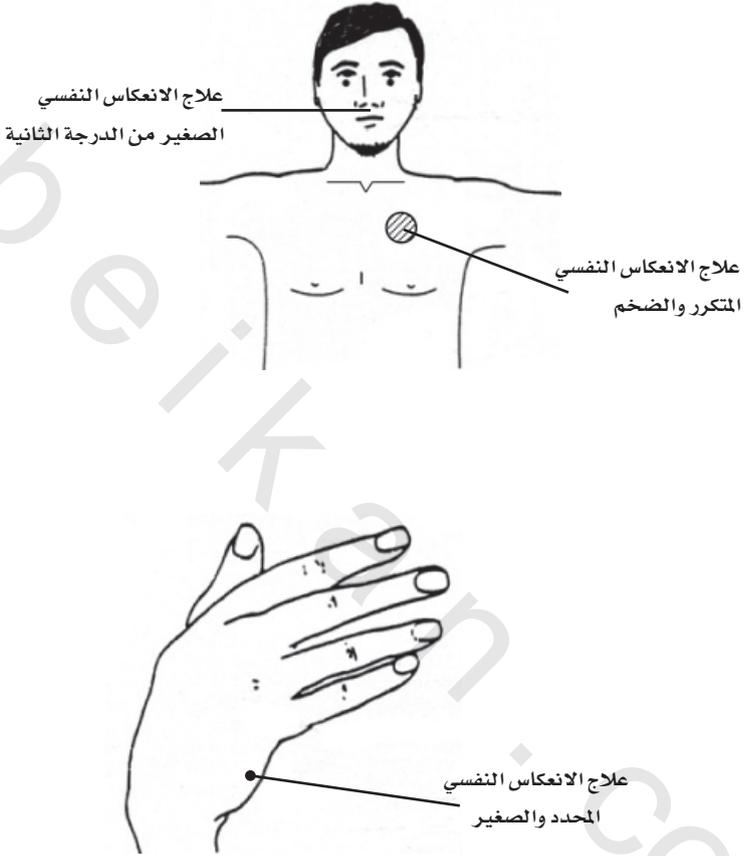
تنويه هام:

ستجد في طيات الكتاب، هنا وهناك، ما يمكن اعتباره تأكيدات إيجابية، تقال عند طرق حافة الكف، عند تصحيح الانعكاس النفسي، المحدد والصغير. على شاكلة: أنا أقبل نفسي كل القبول بالرغم من خوف من الظلام (مثلاً). إلا أن أبحاث مؤسس العلم الأخيرة، تقول أن الانعكاس في ثنائية الجسد أو في ثنائية حقل التفكير **polarity**، يتم تصحيحها بالطرق على منتصف حافة اليد، سواء قلت التأكيدات أو لم تقلها..

وهذا الأمر مخالف لمدرسة الحرية العاطفية EFT حيث تعتبر التأكيدات عندهم أمر أساسي. فاعلم!!

ويمكن استخدام هذه النقطة لايصال قناعات وبرمجيات إيجابية إلى عقول بناتنا وبنينا. ولقد عملت هذه الأمر على ابني: عبدالرحمن، فحدثت أمور عجيبة، وفروقات بينة. اطلب من ولدك أن يطرق على منتصف حافة الكف ويقول - مثلاً أنا أقبل نفسي أنا أحب نفسي بالرغم من كرهني للقواعد.. أنا راضٍ عن نفسي كل الرضى، بالرغم من عقدي من الإنجليزي، وكرر هذا عدة مرات. وهذا سيصح الانعكاس الطاقوي في حقل تفكير المادة التي يكرهها أو متعقد منها، وسيحبها!!!

إن قضيت الكثير من وقتك في مراقبة الناس وفي إصدار الأحكام عليهم فلن تجد وقتاً للحياة.. ولا أوقاتاً للحب.



الغضب والثورة

يقول مؤسس هذا الفتح المعاري، أن الغضب يمكن أن يكون قيداً عاطفياً معوقاً. ولعل عاطفة الغضب، هي إحدى العواطف التي لا يتعامل الناس معها كما يجب. وعندما يزداد الغضب ويصبح غضباً عارماً حاداً أو ثورة، فمن الممكن أن تتأثر صحتك الفسيولوجية ويزداد ضغط الدم لديك، ويفرز جسدك هرمونات الضغط، وتزداد إصابتك بالأزمات القلبية، ومن أسباب الغضب الشائعة:

- الأمور المعلقة مع الزوجة أو الزوج. ظلم القرابة.
- ظلم المديرين والمديرات. سوء طباع الزوج أو الزوجة.
- الأبناء المراهقون سيئوا الأدب أو التصرف.
- الرؤوساء الناقدون أصحاب الطلبات التي لا تنتهي.
- أحوال المسلمين والظلم الواقع عليهم.
- الأخبار في فلسطين وفي العراق.
- الاعتداءات في الصغر وفي الكبر.

وفي بعض الثقافات، يربي العنصر النسائي على كبت مشاعرهن وعلى كبت الغضب لديهن بدلاً من التعبير عنه. إلا إن كبت الغضب ممكن أن يؤدي إلى أمور كثيرة من الإكتئاب إلى الأمراض النفسية.

وعلى النقيض من ذلك، قد يؤدي الغضب إلى الصراخ والزعيق، ولا

يحل المشاكل الأساسية التي وراء الغضب، ولا تلك التي وراء وسبب عاطفة الغضب. بل ببساطة يزيد مستوى الغضب. ويصبح حقداً أو ثورة وإيذاءً. ومن الأصح نفسياً وجسدياً أن نهدئ من العواطف العارمة. ولا يجدي شيء في ذلك مثل تقنيات العلاج بحقول التفكير أو تقنيات الحرية العاطفية EFT. إنها مؤثرة وسريعة وفاعلة.

وفيما يلي تقنيتان، الأولى للغضب والثانية للثورة (الغضب العارم). استخدم الأولى منها للأوضاع التي يتغلب فيها الغضب على حياتك. أما الثورة، فهي شكل عارم شامل مسيطر من أشكال الغضب، يفقد فيه المرء السيطرة على ذاته، وقد يؤدي فيه زوجته أو ابنه أو أحبائه أو زوجها. ابدأ بتقنية الغضب، فإن لم تجدي تماماً، انتقل إلى تقنية الثورة.

ولقد جربتها مع موظف كان يثور ويغضب من رئيسه إذا أعطاه نقداً أو مناصحة. وهو الأمر الذي أعاق تقدمه الوظيفي. وعملنا معه التقنية على العديد من المواقف التي تعرض لها في صباه مع والده، من ضرب وقسوة وصلت إلى درجة الظلم البين. وتم إزالة التوترات في حقول التفكير لديه، التوترات الناتجة عن الضرب والفرش والقسوة في الصغر. وارتاح جداً وحسنت تعاملاته مع رئيسه.

The minute you make up your mind that what you do makes a difference, it will make a difference in what you do

تقنية علاج الغضب Anger

الخنصر، الترقوة (خن، ت)

هذه التقنية بنهايتها يتخلص الشخص من مشاعر الغضب المرتبطة بموقف أو بمواقف أو بشخص أو بأشخاص سببوا له هذا الشعور، أو هذه العاطفة. وبالتالي يتحرر نفسياً من هذه العاطفة - الغضب. والطاقة الكهروماجناتيك المقيدة في إخفاء أو تطويق هذا الشعور السلبي، تتحرر ويستفيد منها الشخص في الدراسة، في الفهم، في الحب، في تأخير ظهور التجاعيد.. في الابتسام.. الخ. وهي مفيدة وتجدي مع مشاعر الحقد والكراهية.

الخطوات:

- ادخل على حقل التفكير ذي العلاقة بهذه العاطفة.. وذلك بالتفكير المقصود في الموقف أو في الشخص أو في الذكرى التي تؤدي إلى شعورك بالغضب.. مضايقة.. اعتداء، سخرية، إهانة، تقليل من الشأن...
- قس درجة الغضب على مقياس الشد SUD حيث عشرة أعلى درجات الغضب وصفر، لا غضب إطلاقاً.
- ١- اطرق نقطة الخنصر: اطرقها خمس مرات. ومكانها على جانب الأصبع الخنصر، من الداخل، على حافة حد الظفر من الأسفل. الخنصر (خن).

٢- اطرق نقطة الترقوة مرة أخرى، خمس مرات. ومكانها في الفراغ على يمين الصدر. ابدأ بفجوة الحلق، التي على شكل مثلث، وأنزل بمقدار ٢ سم، ثم ادخل إلى اليسار بمقدار ٢ سم. الترقوة (ت).

• ثم أعد قياس درجة الغضب، الـ SUD واكتبها. فإن نزلت بمقدار درجتين أو أكثر، عندها انتقل إلى الخطوة أربعة أدناه. أما إن لم يحدث تغيير في درجة الغضب SUD، أو كان النقص في شدة الغضب بمقدار درجة واحدة فقط، عليك عندها عمل تقنية تصحيح الانعكاس النفسي المحدد PR. استخدم التقنية المشروحة لهذا الغرض (ص ١٨٧ - ١٩٥). وبعدها أعد الخطوات.

٣- اعمل علاجات نقطة التجمع (التسلسل) التسعة حدد نقطة التجمع على ظهر الكف. وابدأ في طرقها مستخدماً أصبعين من اليد المقابلة. اطرق حوالي خمس إلى ثلاث مرات في الثانية الواحدة. واستمر في الطرق خلال العلاجات التسع أدناه. واطرق من خمس إلى ست مرات لكل نقطة من نقاط أو العلاجات التسع أدناه. ومن المهم الاستمرار في طرق نقطة الجاموت خلال كل الأوضاع التسعة أدناه، قل له:

- افتح العينين.
- أغلق العينين.
- افتح العينين وانظر بهما إلى أدنى اليسار.
- افتح العينين وانظر بهما إلى أدنى اليمين.
- ادر العينين في محجريهما في اتجاه واحد.
- ادر العينين في محجريهما في الاتجاه المعاكس.

الأشياء لا تتغير، نحن نتغير.
والفرص تنتظر العقل الجاهز.

- دندن عدة الحان بصوت عالٍ، وأرح العينين وأنت تفعل ذلك.
- عد من واحد إلى خمسة بصوت عالٍ.
- دندن عدة الحان - مرة أخرى - بصوت عالٍ.

٤- اطرق خمس مرات نقطة الخنصر. خن

٥- اطرق خمس مرات نقطة الترقوة. ت

• قس درجة الغضب SUD وسجلها. فإن نزلت إلى الدرجة واحد. انتقل إلى الخطوة (٦) أدناه. أما إن نزلت بوضوح ولكن لم تصل إلى الدرجة واحد، فعليك عمل تقنية تصحيح الانعكاس النفسي المناسبة المشروحة آنفاً. ثم أعد الخطوات من (٤) إلى (٥).

٦- ولتعمل ما عملته، ولتقضي على هذه العاطفة السلبية تماماً. اعمل تقنية الانزلاق البصري من الأرض إلى السقف:

أ) ابق الرأس مستقيماً وحرك العينين إلى الأسفل وابدأ بطرق نقطة التجمع.

ب) وعندما تصل إلى الأرض، حرك العينين إلى الأعلى، وصولاً إلى الأفق ثم إلى السقف. وأثناء ذلك اطرق نقطة التجمع خمس إلى ست مرات.

وهذه التقنية تستغرق دقائق معدودة، وتتعامل مع واحدة من أسوأ العواطف البشرية وأكثرها ضرراً. والوقت المستغرق يعد لا شيء مقارنة بطرق العلاج النفسية التقليدية.

ويمكن اختصار هذه التقنية إلى أهم خطوتين فيها، وهما نقطتا الأصبع الصغير والترقوة، ثم أخذ القياس. ومن ثم إعادة الخطوتين إلى أن ينزل

الشعور بالغضب بخصوص حادث معين إلى الصفر. أو عمل تقنية علاجات نقطة التجمع التسعة. ثم إعادة طرق الأصبع الصغير ثم الترقوة ثم القياس.

جائتي أحدهم وكان يعاني من إكتئاب ووسواس قهري وهجمات ذعر وعقد ومخاوف متعددة، وغضب شديد. وعند أخذ التاريخ الشخصي، وجدنا أن والده كان بدوياً بسيطاً، وكان يقسو عليه جداً، عندما كان يعاقبه، حتى أنه كان يؤكله التراب. ويرمي عليه الحديد. ولقد أفادته جداً تقنية المعاناة المصحوبة بالغضب.

وهي مفيدة للعرب الغيورين بعد مشاهدة الأخبار، وعند استرجاع التاريخ الحديث، ومشاهدة معاناة المسلمين في فلسطين وفي العراق وفي غيرها، مع غطرسة وتجبر اليهود ودعم الولايات المتحدة لاسرائيل. ومفيدة لطلاب ولطالبات المدرس للتعامل مع الاعتداءات والضرب والسخرية التي يلقونها من زملائهم.

التجزئة :

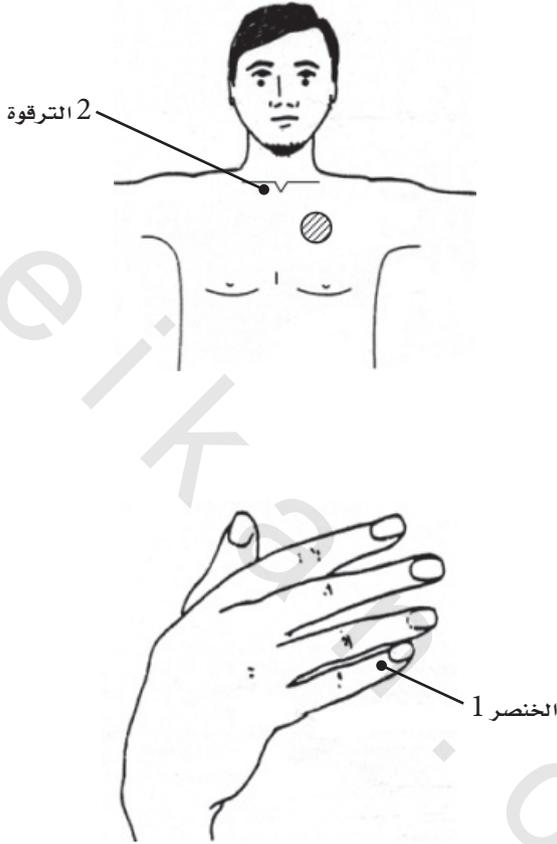
قد تحتاج إلى تجزئة العلاج، مثلما تحتاج إلى تجزئة الأعراض. مثلاً إن أنت عملت مع شخص لديه مشكلة غضب، ويقول لك: "أنا غاضب لأن من حولي لا يستمعون إليّ، لا أحد ينصت إليّ". وقمت بعلاج هذه المشكلة: الغضب بسبب عدم الاستماع إليه. واستخدمت أنت معه التقنية السابقة. قد يأتيك هوفيما بعد شاكياً من استمرار الغضب لديه، لأن من حوله يسخرون منه. وهذا جانب آخر للمشكلة، وحقل تفكير آخر، له علاقة بالسخرية في الحاضر أو في الماضي. عليك علاج استمرار هذا العرض، وبنفس التقنية، تقنية علاج الغضب.

إن الله لا يسأل الخلق عن ذاته وصفاته، ولا عن قضائه وقدره، إنما عن أمره ونهيه.

لذا عليك عمل قائمة بكل الأمور والمواقف والأشخاص في الماضي وفي الحاضر التي تسبب الغضب أو الغيظ وعالجها بنفس اللوغاريتمات - التقنيات - إلى أن تزيل كل الارجافات في حقول تفكير الغضب. وأحسن شيء علمهم التقنيات. دعهم يشتروا هذا الكتاب.

ومن المهم التفرقة بين الغضب والثورة. فلكل تقنيته، فالغضب عادة لا يتعدى إلى الأضرار بالأشياء أو بالأشخاص.

والأمر باختصار، فكر في الغضب الذي انتابك أو ينتابك، ثم قسه في مقياس من عشرة. ولاحظ أين تشعر به في جسدك. ثم اطرق عشر مرات حافة الخنصر من الداخل، وعشر مرات تحت عظمة الترقوة اليمنى. وكرر هذا إلى أن يذهب غضبك، إلى لا عودة. فإن ثبت الغضب، ولم ينزل بالرغم من الطرق، أها... يوجد لديك انعكاس نفسي، اطرق منتصف حافة كفك (٢٠) مرة، ثم اعد التقنية (الخنصر، الترقوة). اعمل قائمة بأسماء كل الأشخاص الذين تكرههم أو تحقد عليهم أو الذين ظلموك أو ضربوك أحياء أو أمواتاً، في الماضي أو في الحاضر، أو اعمل قوائم بكل ما عملوا معك. وقيم شعورك، فإن كان غضباً أو غيظاً أو كراهية، اعمل هذه التقنية على كل هذه الأحداث. نظف الهاردسك، وعش حياتك من جديد نظيفة، مريحة.



تقنية علاج الغضب، الحقد، الكراهية، الغيظ، الكره

وسيدركها إذا شاب الغراب
الإمام الشافعي رضي الله عنه

ومن طلب العلا من غير كد

تقنية علاج الثورة العارمة Rage

جانب العين، ترقوة (جا، ت)

هذه التقنية، هي لعلاج الثورة العارمة والغضب الجامح، الذي يدعو صاحبه إلى إيذاء نفسه وإلى إيذاء الآخرين.. وبالمعنى العلمي أنت تزيل التوترات الموجودة في حقول التفكير الخاصة بالثورة. وبالتالي تزيل مشاعر الثورة، وتبقى الدروس والعبر.

الخطوات:

• ادخل **tune** على حقل التفكير أو حقل الطاقة الخاص بهذه الحالة الشعورية، الثورة العارمة، وذلك بالتفكير المقصود في هذه الحالة الشعورية، أو باسترجاع حدث أو موقف سبب أو يسبب لك هذه الحالة الشعورية. ثم قس هذه الحالة في مقياس شدة الإنزعاج الذاتي **SUD**. سجل القياس. حيث عشرة أعلى درجات الثورة العارمة، وواحد أو صفر لا ثورة على الإطلاق.

١- اطرق جانب العين خمس مرات، على الحجر العظمي المحيط بالعين بنهاية الحاجب من الخارج. لا تطرق الصدغ! جانب العين. (جا) أو (جع).

٢- اطرق الترقوة مرة أخرى خمس مرات. ترقوة (ت).

• اعد القياس الـ **SUD**، فإن نزل القياس بمقدار درجتين أو أكثر، انتقل إلى الخطوة (٣) أدناه، أما إن لم ينزل إطلاقاً أو نزل بمقدار درجة

واحدة فقط فعليك عمل تقنية تصحيح الانعكاس النفسي المناسب PR ثم إعادة الخطوات (١) و (٢).

٣- اعمل تقنية علاجات التسلسل التسعة.

٤- أعد الخطوات من (١) إلى (٢) ثم خذ القياس فإن نزل إلى الدرجة واحد أو اثنين، اعمل تقنية الانزلاق البصري من الأرضية إلى السقف. أما إن لم ينزل على الإطلاق أو نزل نزولاً طفيفاً، فاعمل تقنية تصحيح الانعكاس النفسي المناسبة، ثم أعد الخطوات من (١) إلى (٢) ثم القياس. ثم اعمل تقنية الانزلاق البصري، وهي معروفة.

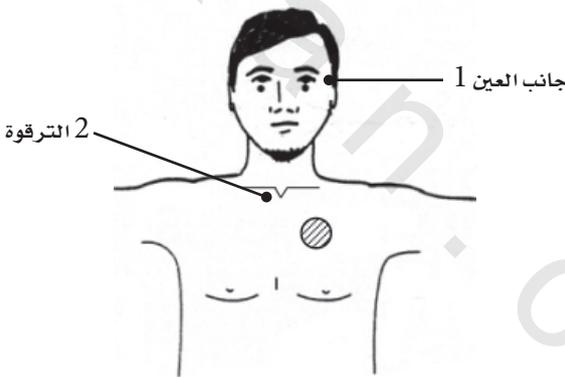
ملحوظة:

إن هذه التقنية تستغرق القليل من الوقت، حوالي (٥) دقائق إلى (٢٠) دقيقة. وتأتي بثمار حلوة لعلاج الثورة الجامحة أياً كان أسبابها. وإن أردت الاختصار، فاعمل الخطوات (٢، ١) فقط. ثم قم بالقياس، ثم تقنية علاجات نقاط التجمع التسعة ثم أعد الخطوتين (٢، ١) ثم أعد القياس.

وهذا يعيدنا إلى موضوع الانعكاس النفسي الخطير. وإلى موضوع استمرارية التحسن الناتج عن العلاج. إن تقنيات التعامل مع الغضب ومع الثورة ومع الإدمان ومع الوسواس القهري ومع الخوف مجدية وتستمر شهور وسنوات طوال. والمشاهد أن الأعراض قد تعود عندما تعكس طاقة الجسد الثنائية، الـ **Polarity**. وهذه يعكسها لدى البعض السموم الطاقية مثل: التدخين، الكحول، الغراء، رائحة البوية، المواد الصناعية، الألوان الصناعية، الحوادث ومعظم المصابين بأمراض المناعة لديهم انعكاس في ثنائية الطاقة في الجسد. انتبه لموضوع السموم الطاقية **Energy**. **Toxins**.

«التميز ليس سهلاً. أي تميز متساوٍ في الصعوبة مع باقي أشكال التميز»

وباختصار، فكر في الشعور بالثورة الذي انتابك الآن، أو الذي انتابك في الماضي، وفيه رغبت في إيذاء نفسك أو الآخرين. وقس الشعور في مقياس من عشرة إلى واحد. ولاحظ أين تشعر بالثورة في جسدك (المكان، اللون، الحرارة، الحركة...) ثم اطرق عشر مرات، جانب العين من جهة الصدغ، ثم عشر مرات تحت الترقوة اليمنى. وكرر ذلك إلى أن تذهب ثورتك. وينزل القياس إلى الصفر. أما إن ثبت مقياس ثورتك أو نزل قليلاً فقط، فقم بتصحيح الانعكاس لديك وذلك بالطرق على منتصف حافة كفك. ثم إعادة التقنية (جا، ت) إلى أن تذهب ثورتك إلى غير رجعة. وموضوع السموم الطاقية يدرس في المستوى B التدريبي لهذا العلم، والذي يماثل مستوى كبير الممارسين في علم إدارة العقل NLP.



تقنية علاج الثورة الجامحة، الحقد الشديد، الرغبة في الانتقام والثأر

التعامل مع الإكتئاب

الإكتئاب كحالة شعورية سلبية، له تقنية للتعامل معه (٥٠هـ ذلك، ١٠ات) والإكتئاب له مظاهره وأعراضه.. شعور كئيب، رؤية الأمور بمنظار سلبي تشاؤمي، الرغبة في البعد عن الأهل، الناس، الأصحاب، لا طعم للأكل، للشرب، للنكات، النوم المتقطع، الخ.. ولكن أنظر إليه كطاولة، كتربيزة لها عدة أرجل.. هذه الأرجل، هي عدة مواقف معاناة، ضيق، غيظ، غضب، حقد، إهانة، كسر خاطر، ظلم، جحود.. الخ.. اعمل عليها ملفاً، ملفاً، حقل تفكير وراء حقل تفكير، وأزل الاضطرابات التي في حقول التفكير هذه.. إلى أن تسقط الطاولة، ويذهب الإكتئاب، ويعود للحياة طعمها. أي قد تستخدم تقنيته فتفيد وتجدي، أو تضطر إلى تفكيك أسباب الإكتئاب، وتعمل عليها سبباً سبباً، بعد أن تصنف السبب، وتعمل عليه التقنية المناسبة.

الإحراج والشعور بالخزي Embarrassment & Shame

إن كنت تشعر بالحرَج أو بالخزي بسبب أحداث حصلت معك في الماضي أو في الحاضر، عندما تتذكرها، يصعب عليك التعامل مع أحداث حياتك اليومية، أو عندما يصاحبك في نشاطاتك اليومية شعور الإنزعاج النفسي.. عندها عليك استخدام تقنية العلاج بحقول التفكير، المناسبة. وفي خلال دقائق، ستفارقك هذه المشاعر، وتستطيع عندها إدارة حياتك بدون انقطاع سببه عواطف معوقة، غير مثمرة.

ويوجد تقنيتان إحداهما للإحراج والأخرى للخزي، وهما تقنيتان مختصرتان ويمكن القيام بهما في ثوان.

وبالرغم أن مشكلة الإحراج والحرَج ومشكلة الشعور بالخزي وبالعار يمكن أن تحدثان لوحدهما. إلا أنك ستجد أنهما مرتبطتان بمشاكل أخرى مثل العقد والمعاناة والإدمان. استخدم تقنيات علاج الإحراج والشعور بالخزي، مع تقنيات علاج المعاناة والعقد والخوف والإدمان. وستلاحظ أننا أحياناً نمزج التقنيات.

وقد تجد شخصاً لديه رهاباً اجتماعياً، ولن تجدي معه تقنية إزالة الرهاب (ع، إ، ت)، وعند السؤال والتحليل، تجد أن لديه شعور بالإحراج ولدى عمل تقنية الإحراج معه، يشفى من الرهاب.

«إلى الله أشكو ضعف الأيمن وخيانة القوي».

عمر بن الخطاب رضي الله عنه

تقنية علاج المعاناة المصحوبة بالشعور بالخزي Shame

حاجب، عين، إبط، ترقوة، تحت الشفة السفلية، الترقوة
(ح، ع، إ، ت، شضس، ت)

هذه التقنية تهدف إلى تخليص صاحبها أو صاحبها من المعاناة المصحوبة بالشعور بالعار وبالخزي نتيجة سلوك ما عمله أو عمل له أو عليه، مثل الاعتداءات الجنسية، الاغتصاب، الاعتداءات الجسدية، كما تجدي التقنية مع الأشخاص الذين اعتاد أهلهم على إشعارهم بالخزي نتيجة أمور عملوها، عادة لها علاقة بأجسادهم.

الخطوات:

- ادخل على حقل التفكير الخاص بالمعاناة المصحوبة بالشعور بالخزي، وذلك بالتفكير قصداً في الحادث الذي سبب هذا الشعور بالخزي.
- قس شدة هذا الشعور على مقياس الـ SUD، حيث عشرة أعلى درجات الشعور بهذا الخزي، و صفر، لا شعور إطلاقاً بهذا الخزي.
- ١- اطرق نقطة بداية الحاجب فوق عظمة الأنف، خمس مرات. اجعل الطرق قوياً بما يكفي لإحداث إنسياب في الطاقة المحبوسة في هذه النقطة، ولكن لا تحدث الماء. حاجب (ح).
- ٢- اطرق خمس مرات نقطة العين حوالي ٢ سم تحت منتصف محجر العين. أعلى الخد، على المحجر العظمي. عين (ع).

٣- اطرق خمس مرات تحت الإبط، على مستوى الحلمة تحت نقطة التقاء الذراع بالجسد. حوالي ٨ سم إلى الأسفل. إبط (إ).

٤- ثم اطرق خمس مرات نقطة الترقوة. الترقوة (ت).

٥- اطرق نقطة الشفة السفلية خمس مرات تحت الشفة السفلية على الذقن، في المنتصف. (شفس) أو (شس).

٦- اطرق نقطة الترقوة مرة أخرى خمس مرات، تحت عظمة الترقوة على أعلى الصدر الأيسر. الترقوة (ت).

• أعد القياس الـ SUD واكتبه، فإن نزل بمقدار درجتين أو أكثر، عليك عندها الانتقال إلى الخطوة (٧) أدناه. أما إن لم ينزل على الإطلاق أو نزل بمقدار درجة واحدة فقط، فعليك عمل تقنية تصحيح الانعكاس النفسي المحدد PR، ثم أعد الخطوات من (١) إلى (٦).

٧- اعمل علاجات نقطة التجمع (الجاموت) التسعة وذلك بالطرق طوال الوقت بحزم وبسرعة نقطة التجمع في ظهر الكف. واعمَل التالي:

- افتح العينين.
- أغلق العينين.
- افتح العينين وانظر بهما إلى أدنى اليمين.
- افتح العينين وانظر بهما إلى أدنى اليسار.
- ادر العينين في إحدى الاتجاهين.
- ادر العينين في الاتجاه الآخر.
- ثبت العينين وندن مقطعاً من إنشودة بصوت عالٍ.
- عد من واحد إلى خمسة بصوت عالٍ.

• دندن بصوت عالٍ بمقطع من انشودة.

٨- ثم أعد الخطوات من (١) إلى (٦) وأعد القياس فإن نزل مقياس الـ SUD إلى واحد أو اثنين، اعمل تقنية الانزلاق البصري من الأرضية إلى السقف. أما إن نزل نزولاً طفيفاً أو لم ينزل على الإطلاق اعمل تقنية تصحيح الانعكاس النفسي المناسبة ثم أعد الخطوات من (١) إلى (٦).

تقنية الانزلاق البصري: معروفة وذكرت سابقاً.

ملحوظة:

هذه تقنية مفيدة جداً مع الاعتداءات الجنسية في السجون والمعتقلات أو الاغتصاب أو العلاقات الجنسية المحرمة التي استمتع بها المعتدى عليها أو عليه. أو أي معاناة أو وضع أو ذكرى أو موقف أو فعل يشعر عنده أو بسببه الشخص بالخزي وبالعار أو بالوساخة الداخلية. وخاصة عند التعامل مع علاقات السفاح، والجنس مع المحارم، وممارسة العادة السرية، أو العلاقات مع الخادمتين أو السائقين، أو شرب المشروبات الروحية.

هل تستمر الفائدة؟

هذا سؤال يتكرر وفضلت تأخيره. ففي العلاج بحقول التفكير، أنت، أنا، نحن قادرون بإذن الله وكرمه وبتجلي اسم الشافي على إزالة كل أعراض المشاكل النفسية وتوابعها. وستأكد من جدوى اللوغاريتمات في علاج وإزالة مشاعر الخزي والحرج، عندما تواجهك حالات وتطبق عليها التقنيات.

وعند طرح السؤال أعلاه، يتجاهل صاحبه، أن فائدة ما قد تحققت. وهذه الفائدة ظاهرة في طيات السؤال. إن إزالة أعراض مشكلة نفسية ما أو حتى مشكلة جسدية ما، يستمر إلى أن يشاء الله تعالى، إلا إن حدث أمر يحدث

ولقد قال أحد دهاة العرب: «ليس العاقل الذي إذا وقع في أمر احتال له ليخرج منه، ولكن العاقل يحتال للأمر حتى لا يقع فيه» أي يبادر.

العرض السلبي مرة أخرى، مثل معاناة أو إهانة جديدة. وأحياناً يتعرض المرء إلى سم طاقى يؤدي إلى حدوث الأعراض مرة أخرى. وبالتوقف عن أكل أو شرب أو هذا السم الطاقى تخفي الأعراض النفسية السلبية للمشكلة السلبية وإلى الأبد. إن الإزالة الكاملة للأعراض لأي مرة من الوقت أمر عادي في منهاج العلاج بحقول التفكير TFT. وليس أمراً عادياً على الإطلاق في عالم العلاج النفسي، عرفت، فالزم.

أما التعرف على السموم، وتقنيات علاج أثر السموم والتحسسات، ففتحنا كتاباً آخرًا.

تعريف الشفاء - العلاج:

العلاج في منهاج العلاج بحقول التفكير هو الإزالة الكاملة لكل وحدات الانزعاج الذاتي الـ SUD وإزالة كل الأعراض المصاحبة للمشكلة مثل الكوابيس. وفي التشخيص، حالة العلاج أو الشفاء تعني اختفاء الاضطرابات في حقول التفكير تماماً.

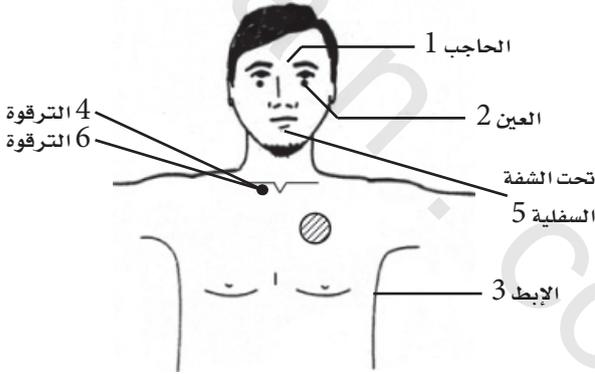
السري في المكس:

لاحظ أن التقنيات السابقة هي للتعامل مع المعاناة المصحوبة بالشعور بالحرج، والمعاناة المصحوبة بالشعور بالخزي. ولكن لنفترض أنه قد أتاك شخص يشعر بالحرج فقط في مواقف معينة. ولم يصحب تلك المواقف أي معاناة، إنما فقط الشعور بالحرج عندها ستعمل تقنية الحرج فقط، وهي الطرق عشر مرات، تحت الأنف ثم تحت الترقوة. أو لو أتاك شخص يشعر بالخزي في مواقف أو ذكريات معينة، ولا يصاحب ذلك مشاعر معاناة. عليك عندها فقط عمل تقنية إزالة الشعور بالخزي. وهي الطرق عشر

مرات تحت الشفة، وتحت الترقوة. ولو أن شخص أراد مساعدتك له ولديه رهاب من مواجهة الناس، يصاحبه شعور بالحرج. هنا عليك مزج تقنية (عات) مع تقنية (شفع، ت).

ولو أنه قد جاء شخص لديه معاناة بسيطة، يصاحبها شعور بالقلق، عليك عندها مزج تقنيتين: حات+عات. أو أرادت عميلة أن تخلصها من شعور بالغضب من زوجها، ومن شعورها بالقلق من مستقبل العلاقة بينهما. هنا أمزج تقنية (خنت) مع تقنية (عات). الأولى لإزالة الغضب، والثانية لإزالة القلق.

تذكر السر في المكس، في الخلطة. اعمل شغل نظيف **do a clean job** وادعي لي ولموتانا وموتى المسلمين.



تقنية علاج المعاناة المصحوبة بالشعور بالخزي وبالعار

تقنية علاج المعاناة المصحوبة بالشعور بالإحراج Embarrassment

حاجب، عين، إبط، ترقوة، تحت الشفة العلوية، ترقوة
(ح، ع، إ، ت، شف، ت)

الخطوات:

• ادخل على حقل التفكير الخاص بالشعور بالإحراج أو بالحرج، وذلك بالتفكير بقصد في الحادث، أو الموقف أو الوضع الذي سبب هذا الشعور بالإحراج، أو بالخجل.

• قس شدة هذا الشعور على مقياس الـ SUD، حيث عشرة أعلى درجات الشعور بهذا، وصفر أو واحد، لا شعور على الإطلاق بهذا الإحراج.

١- اطرق نقطة بداية الحاجب فوق عظمة الأنف، خمس مرات. اجعل الطرق قوياً بما يكفي لإحداث إنسياب في الطاقة المحبوسة في هذه النقطة، ولكن لا تحدث ألماً. حاجب (ح).

٢- اطرق نقطة العين، خمس مرات. العين (ع).

٣- اطرق خمس مرات، تحت الإبط، على مستوى الحلمة، تحت نقطة التقاء الذراع بالجسد، حوالي ٨ سم إلى الأسفل، إبط (إ).

٤- ثم اطرق خمس مرات نقطة الترقوة. الترقوة (ت).

٥- اطرق نقطة الشفة العلوية، خمس مرات على الشفة العلوية، تحت الأنف، في المنتصف. (شفع) أو (شع).

٦- اطرق نقطة الترقوة خمس مرات، تحت عظمة الترقوة على أعلى الصدر. الترقوة (ت).

• اعد القياس، الـ SUD واكتبه. فإن نزل بمقدار درجتين أو أكثر، عليك عندها الانتقال إلى الخطوة (٧) أدناه. إما إن ينزل على الإطلاق، أو نزل بمقدار درجة واحدة فقط، فعليك عندها عمل تقنية تصحيح الانعكاس النفسي المناسبة PR. ثم اعد الخطوات من (١) إلى (٦).

٧- اعمل علاجات نقطة التجمع (الجاموت) التسعة.

٨- ثم اعد الخطوات من (١) إلى (٦). واعد القياس، فإن نزل القياس إلى واحد أو اثنين، اعمل تقنية الانزلاق البصري من الأرضية إلى السقف. وأما لم ينزل القياس إطلاقاً أو نزل نزولاً طفيفاً، فعليك عندها إعادة عمل تقنية تصحيح الانعكاس النفسي المناسبة (المحدد أو المتكرر أو الضخم أو....) ثم اعد الخطوات من (١) إلى (٦).

تقنية الانزلاق البصري: معروفة وذكرت سابقاً.

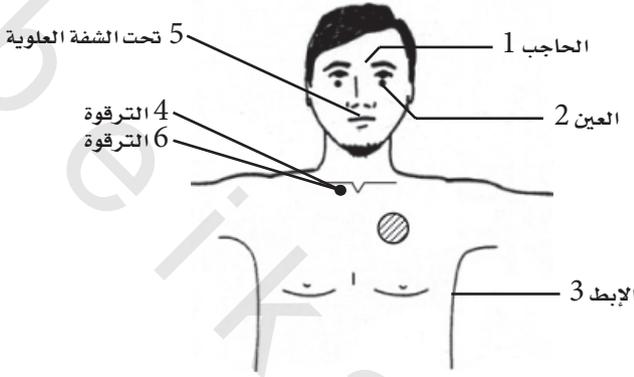
ملحوظة:

إن تقنية مفيدة جداً للتعامل مع الشعور بالإحراج والحرج، والخجل الناتج عن النقد والانتقاد والتأنيب في الصغر، وخاصة عندما يبدأ الطفل في اكتشاف جسده، أو عند الحديث إلى الكبار أو الأعراب، أو إن كان به علة من قصر، أو حول عينيْن، أو عرج.. الخ. وأياً كانت أسبابه أنت تتعامل مع مواقف محددة أصيب فيها الشخص بالحرج أو الخجل وتجعله يستدعيها،

قال الرسول الكريم ﷺ: «لا يرحم الله من لا يرحم الناس»

رواه البخاري ومسلم وخرجاه

ثم تعمل التقنية عليه، وتزيل التوترات في حقول التفكير. إلى أن تزيل كل ذكريات الإحراج والخجل من جهازه العصبي.



تقنية علاج المعاناة المصحوبة بالشعور بالإحراج، بالخجل

إن النساء والرجال الذين تعرضوا لتجارب معاناة متعددة في طفولتهم، تجدي معهم تقنية المعاناة هذه. إلا أننا ننصح وينصح شيخنا في هذا العلم، ألا تحاول أن تطبق التقنية على نفسك، إن كان التفكير، مجرد التفكير فيما عانيت منه في الصغر يحدث لك ألماً، ومعاناة شديدين. اطلب عون معالج أو معالجة في هذا العلم، اتصل بي وسأعطيك هواتفهم. وإذا كانت المعاناة متكررة، ربما تحتاج أكثر من عدة جلسات استشارية.

الشعور بالذنب Guilt

يصعب على العديدين - يقول مؤسس منهاج العلاج بحقول التفكير - أن يتخلصوا من الشعور بالذنب. أو أن يدعوا هذا الشعور يغادرهم ويرحل عنهم. وقد يشعرون بالذنب لأعمال ولأفعال وسلوكيات قد فعلوها في الماضي. وقد يشعرون بالذنب لعدم قيامهم بما يجب عليهم القيام به من مسؤوليات وواجبات. وقد ينبع شعورهم بالذنب من تراجعهم عن تحمل المسئوليات أو لمخالفتهم لأمر الشرع أو لأمر العرف، مثل إقامة علاقات خارج الأطر المقبولة والمتبعة. ولعل باستطاعتك أن تعمل قائمة بالأمر التي تأسف عليها، والتي مازلت تحملها.. أو تحمل حقائباً عاطفية ثقيلة منها أو بسببها.

إن الشعور بالذنب قد يكون عاطفة مقيدة، ومعوقة. وقد يكون سبب هذا الشعور أحداث مر عليها عقود ولا يمكن تغييرها الآن. إلا أنه باستطاعتنا التخلص من الذنب (من الشعور بالذنب) باتباع هذه التقنية. ومرة أخرى نحن ندخل على ونستدعي الذكريات الخاصة بالشعور بالذنب، فندخل بذلك على حقول التفكير لتلك التجربة. وهذا يثير ويستدعي التوترات في حقول التفكير الخاصة بالذكرى ثم نطبق خطوات التقنية، فيذهب الشعور بالذنب. ويحل محله، الهدوء، الاحترام، الراحة النفسية، الرضى عن الذات. أي أننا نقوم بالتخلية ثم يقوم الجسد والعقل بالتخلية.

«دوماً اصطاد مرؤوسيك وزملاءك والعاملين معك وهم يمارسون سلوكيات مرغوبة أو يؤدون أعمالاً بصورة ممتازة».

نقطة هامة :

يوجد في هذا المنهاج، أمر يسمى تأخير البدء أو الحدوث **inerial delay**، وفيه يتأخر حدوث التحسن أو الشفاء لدى العميل بعد عمل تقنيات عبر لمدة ساعة أو ساعات أو يوم أو عدة أيام، إلى ١٠ أيام ثم يحدث التحسن وأحياناً التغيير الجذري في الأعراض. وحدث أن متدرب لديّ قصده أسرة في شمال المنطقة الوسطى، لأن ربة الأسرة كان لديها رهاب اجتماعي، بالرغم من حبها الجارف لإضافة الناس وكرامهم. كانت تحب ضيافة النساء من الصديقات والقريبات، إلا أنها كانت تشعر بخوف شديد وتوتر قبل وأثناء حضورهن. واستخدم هذا المعالج بحقول التفكير، تقنية إزالة الرهاب معها لمدة ساعتين، إلا أنه لم يستخدم اطلاقاً طرق تصحيح الانعكاس النفسي. نسي ذلك لأمر أراه الله تعالى. ولم تتحسن، وبعدها بعشرة أيام ذهب الأعراض. وانتاب المرأة شعور رائع بالهدوء النفسي، وانهمرت دموع الرضى، وذهبت الأعراض إلى غير رجعة. فاتعضوا يا أولي الأبواب.

تقنية التخلص من الشعور العميق بالذنب سبابة، ترقوة (سب، ت)

وهي تستخدم عند وجود الشعور بالذنب بدون معاناة تصحبه.

الخطوات:

- ادخل على حقل التفكير، الخاص بهذا الشعور بالذنب، وذلك بالتفكير بقصد في الحادث أو الذكرى التي سببت الشعور بالذنب.
- قس شدة هذا الشعور على مقياس الـ SUD، حيث عشرة أعلى درجات الشعور بهذا الذنب، وصفر، لا شعور إطلاقاً بهذا الذنب.
- ١- اطرق خمس مرات نقطة السبابة ومكانها على الاصبع السبابة من الداخل - من جهة الإبهام، على مستوى خط قاعدة الظفر. سبابة (سب).
- ٢- ثم اطرق مرة أخرى نقطة الترقوة. ترقوة (ت).
- اعد قياس درجة الانزعاج SUD، واكتبها، فإن نزل القياس بمقدار درجتين أو أكثر، عليك عندها الانتقال إلى الخطوة ثلاثة أدناه، أما إن لم ينزل القياس على الإطلاق، أو نزل بمقدار درجة واحدة فقط، فعليك عندها، عمل تقنية تصحيح الانعكاس النفسي المحدد PR، ثم اعد الخطوات من (١) إلى (٢).
- ٣- اعمل علاجات نقطة التجمع (الجاموت) التسعة.
- ٤- ثم اعد الخطوات من (١) إلى (٢)، واعد القياس فإن نزل القياس

إلى واحد أو إلى اثنين، اعمل تقنية إدارة العينين من الأرض إلى السقف. أما إن لم ينزل على الإطلاق، أو نزل نزولاً طفيفاً، اعمل تقنية تصحيح الانعكاس النفسي التالية. ثم اعد الخطوات من (١) إلى (٢).

نقطة جديدة بالذكر:

إن تقنيات الحرية العاطفية EFT وتقنيات العلاج بحقول التفكير TFT، ليس لها آثار جانبية، بينما العديد من مضادات الإكتئاب ومضادات التوتر لها آثار جانبية كبيرة، بل بعضها لها أثر مسرطن. ويقول ذلك (د. ديلتس). ويقول د. جيل جوسلين، أن تقنيات العلاج بحقول التفكير أو بتقنية الصوت أثارها الجانبية هي السعادة، والتفاؤل والصحة النفسية.

بل والشيء الرائع، أنك قد تعمل التقنية على شخص لتخلصه من عقدة ما، ثم ستجده وقد تخلص من القلق أو التوتر أو الوسواس أو حتى الربو، بمعنى أن وزن الطاقة في إحداثيات الجسد، ينعكس إيجابياً على أمور أخرى في حياة الشخص: اختفاء تجاعيد، اشراق الوجه، ذهاب آلام الرقبة وأدنى الظهر.

بل لقد وجد تحت الفحص الميكروسكوبي أن كرات الدم تتجمع وتتراكم حول بعضها البعض وكأنها عصابات رعاك أو مظاهرات صاخبة عندما يكون لدى الشخص مشكلة نفسية أو عاطفية ما. وأنه بعد عمل تقنيات ولوغاريتيمات العلاج بحقول التفكير، تصطف هذه الكريات وكأنها جنود في صفوف أو ملائكة في صفوفها، أو مصلين أتياء في شهر رمضان. ولعل هذا يفسر أضاء الوجه وتورد الخدود بعد عمل التقنيات.

قال أحدهم: «تفكر قبل أن تشب، أو قدر لرجلك قبل الخطو موضعها.

ومن المهم فصل هذين الأمرين:

- بعد عمل التقنيات، قد تم، قد حدث العلاج والشفاء، سواء استمر لدقائق أو للأبد حسب تعريف عبر للشفاء.

- متابعة العلاج (الشفاء) متى ما تم، لنعرف إن كان قد استمر، أما إن لم يستمر فعلينا دراسة الأمر ومعرفة العناصر التي سببت عودة المشكلة النفسية، العاطفية، الجسدية.

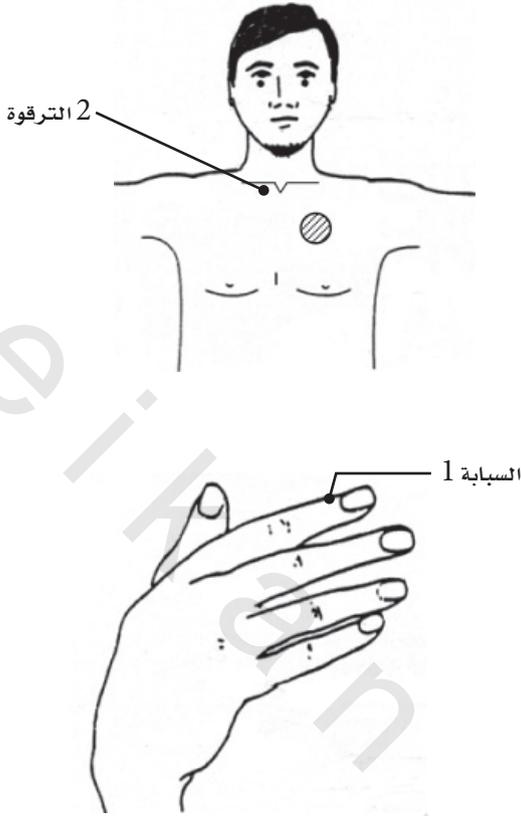
إن معظم علاجات حقول التفكير تستمر عبر الزمان. وأول مريضة عولجت بحقول التفكير كان لديها عقدة شديدة من الماء، عولجت منذ (٢٠) عاماً وما زالت شافية من مرضها مشفية*.

العظمة:

العظمة هنا، كذلك، أن بإمكانك تقديم المساعدة والعون للعميل أو العميلة، بدون أن يريق ماء وجهه، ويتحدث عن أمور وسخة أو قذرة حدثت معه أو معها.. يمكن أن تطلب منه أن يفكر فيما مر به، فيما حدث معه.. وأن يصف شعوره. وتسأله إن كان سبب المعاناة، أو التجربة قد تكرر أم لا. ثم تسأله عن مقدار شعوره في مقياس من عشرة إلى صفر. ثم تعمل التقنية المناسبة.

مرة أخرى هذه التقنية تعمل إذا كانت العميلة لديها شعور واضح وجلي بالذنب، بدون مواقف معاناة مصاحبة له، متكررة.

* انظر المراجع، كتاب: اطرق الشاي في الداخلي.



تقنية علاج الشعور بالذنب

القلق – الحصر النفسي Anxiety

إن كنت تلاقى قلقاً في حياتك، فليست وحدك في هذا الأمر. فبعض الاحصائيات في العالم الغربي تقول أنه المشكل النفسي رقم واحد في عالمهم. والبعض، بل العديدين يقبلون القلق، والتوق النفسي الشديد كأحد حقائق الحياة غير المرغوبة. وحقيقة الأمر أن القلق أو الحصر النفسي ليس له سبب واضح، إلا أن هناك عناصراً تسببه مثل احتمال فقدان الوظيفة أو الطرد من العمل، أو مرض أحد أفراد الأسرة، أو الديون أو الاختبارات... الخ وحتى في أوضاع مثل هذه، يكون القلق أكبر من حجم الخسائر أو المشاكل المتوقعة أو السبب الظاهري. وأحياناً الأوقات الحدية **deadlines** في العمل تجعل مستوا القلق عندك أعلى من قدر أهمية إنجاز العمل على الوقت.

ولكن تذكر أنه أياً كان سبب القلق، فإن علاج القلق واحتواءه أو التخلص منه، هو إزالة الاختلاطات والاضطرابات في حقول التفكير.. والتي هي في واقع الأمر سبب القلق ومصدره، حسب تقييمنا للأمر في هذا المنهج العلمي.

فمتى ما ازيلت هذه الاضطرابات، والارجافات في حقول التفكير فإن القلق والتوق والحدة والحصر النفسي يختفي.

وأحياناً يرافق القلق والحصر النفسي، هجمات خوف وذعر **Panic Attacks**. والذعر هو هجوم مفاجئ وحاد من القلق الشديد. وإن أنت لم تمر بنوبة فزع، فمن الصعب عليك تصور مدى الفزع والإنزعاج والخوف،

« احرص على الموت توهب لك الحياة ».

أبو بكر الصديق رضي الله عنه

الذي تسببه هذه النوبات. ومتى ما حدثت، فإنها تؤثر على حياة الأشخاص تأثيرات كبيرة، وتتركهم وهم مرعوبين من حدوث نوبة فزع أخرى... وهذا الأمر يجعلهم بدورهم قلقين بصورة شديدة طوال الوقت.

إن التقنية التالية، هي العلاج للقلق البسيط أو الضغط النفسي البسيط، وهي مفيدة لعموم الناس. فإن لم تجدي، أو لم ينزل القياس إلى الدرجة التي تحبها، عليك عندها استخدام التقنية التالية لعلاج القلق النفسي المعقد وهجمات الذعر، وإن اضطررت انتقل إلى التقنيات البديلة الأخرى لعلاج هجمات الذعر والقلق الحاد ولقد رقمناها من واحد إلى ستة.

ويذكر أحد مبدعي هذا المنهاج المعارفي، امرأة كانت تصيبها نوبات القلق والذعر هذه، ولم تكن لتستطيع أن تخرج من باب دارها بمقدار امتار حتى تصيبها هذه النوبات. وخلال دقائق من استخدام تقنيات علم حقول التفكير (و/أو تقنيات الحرية العاطفية)، أصبح من الواضح لها أن قد صار لديها القدرة على علاج نوبات الخوف هذه وعلى احتواءها.

تقنية علاج القلق – التوتر البسيط

Simple Anxiety

العين، الإبط، الترقوة

(ع، إ، ت)

من العنوان، الهدف من هذه التقنية هو التعامل مع القلق والتوتر البسيط، الناتج عن التفكير في أمور تقلقنا إلا أنها ليست بذات خطر جسيم.. وهنا تجدي وتفيد هذه التقنية. ولعل عملها مبكراً.. يوقف القلق البسيط ويخلصنا منه، ويمنعه من التحول إلى القلق الحاد **Chronic** ويمنعه من أن يصل إلى ذعر وخوف شديدين **Panic**.

تعريف القلق:

هو نوع من الخوف الشديد غير المحدد، غير المركز (على أمر محدد)، شامل، ومزعج إلى حد كبير، لأنه يمثل ضغطاً وتهديداً للجهاز العصبي.

الخطوات

• ادخل **tune** على حقل التفكير الخاص بالأمر المقلق، وذلك بالتفكير في الأمر الذي يسبب القلق، سواء حدث أو متوقع حدوثه... وقس درجة القلق في مقياس الـ **SUD** حيث عشرة أعلى الدرجات، وواحد أدنى القلق أو لا قلق على الإطلاق.

١- اطرق بأصبعين بلطف وبحزم تحت منتصف إنسان العين خمس مرات،

إن الثقة والاحترام اللذين يعطيها المدير القائد لمرؤوسيه يشتريان الولاء والانتماء. الأمران اللذان لا يشتريهما الراتب ولا الدرجة.

على المحجر العظمي أعلى الخد. العين (ع).

٢- اطرق اسفل الذراع، خمس مرات بمقدار ٨ - ١٠ سم من نقطة التقاء الذراع بالجسد. إبط (ا).

٣- اطرق نقطة الترقوة خمس مرات، ولتحديد مكانها إبدأ بأعلى الفجوة بين عظمتي الترقوة، ثم انزل إلى الأسفل على الصدر بمقدار ٢ سم، ثم اتجه إلى اليمين بمقدار ٢ سم. الترقوة (ت).

• اعد القياس وهنا أعد قياس درجة الشد الذاتي الـ **SUD**، فإن نزلت بمقدار درجتين أو أكثر، اعمل تقنيات علاج التسلسل التسعة أدناه، أما إن لم يحدث نزول أو كان النزول طفيفاً، عليك عندها عمل تقنية تصحيح الإنعكاس النفسي **PR**. ثم اعمل الخطوات من (١) إلى (٢) أعلاه.

٤- تقنية علاجات التجمع التسع. اطرق منطقة التجمع (الجاموت) على ظهر الكف. استمر في الطرق اللطيف السريع، مع عمل التالي:

- افتح العينين.
- أغلق العينين.
- افتح العينين وانظر بهما إلى أدنى اليمين.
- افتح العينين وانظر بهما إلى أدنى اليسار.
- ادر العينين في إحدى الاتجاهين.
- ادر العينين في الاتجاه الآخر.
- ثبت العينين وندن مقطعاً من إنشودة بصوت عالٍ.
- عد من واحد إلى خمسة بصوت عالٍ.
- دندن بصوت عالٍ مقطعاً من إنشودة.

٥- أعد الخطوات من (١) إلى (٣).

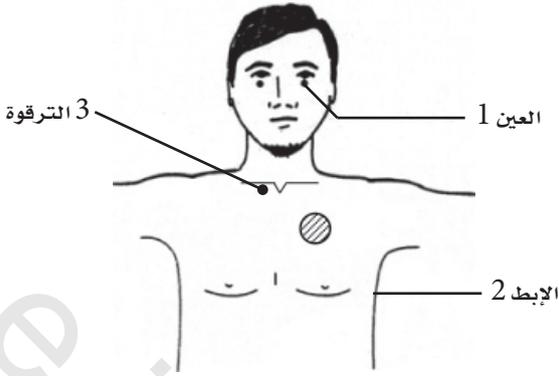
٦- اعد القياس، فإن نزل إلى الواحد أو إلى الاثنين، اعمل تقنية الإنزلاق البصري من الأرضية إلى السقف، لإنهاء العرض تماماً. أما إن لم ينزل على الإطلاق أو نزل نزولاً طفيفاً، فعليك عمل تقنية تصحيح الانعكاس النفسي المناسبة PR ثم إعادة عمل الخطوات من (١) إلى (٣).

تقنية الإنزلاق البصري: معروفة وقد ذكرت آنفاً.

نقطة هامة:

تذكر القلق كشعور يشابه الإكتئاب، هو طاولة لها عدة أرجل... القلق شعور مزعج جداً للإنسان، ولا يستطيع تحمله... قلق، إزعاج، توقع سلبي... وهنا عليك سؤال الشخص عن مسببات القلق، أو عن أحداث حياته غير السارة، المزعجة. وامل على كل حدث التقنية المناسبة، إلى أن تنظف كل ملفات القلق فتسقط الطاولة.

بمعنى أن الشخص قد يقول أن ما يشغله، ما يقلقه، ما يكئبه: ابني الذي رسب (هذا ملف). أو زوجتي التي تنفق بغير حساب (هذا ملف)، ابنتي اللتي لم تتزوج (هاذا ملف)، الترقية التي تأخرت (هذا ملف).. الخ اعمل عليها واحدة بعد الأخرى، إلى أن تزيل كل الاضطرابات في حقول التفكير هذه، فتسقط الطاولة، طاولة القلق، متعدد الأسباب.



تقنية علاج القلق البسيط - ١

«المدير القائد يرى الخلاف في الرأي أو القناعات كفرص وتحد وينظر إلى الاختلاف كفرص وتحد فيتعامل معها ثم يمضي ثابت الخطوات إلى الأمام».

تقنية علاج الذعر والقلق الحاد (١) Panic and Severe Anxiety (1)

حاجب، عين، إبط، ترقوة

(ح، ع، إ، ت)

• ادخل tune على حقل التفكير الخاص بالذعر وبالقلق الحاد وذلك بالتفكير في هذا الشعور بالذعر وبالقلق الحاد، أو التفكير في حدث أو موقف سبب هذا القلق والذعر. وقس الشعور في مقياس الإنزعاج الذاتي، الـ SUD. حيث عشرة أعلى درجات الذعر والقلق الحاد، وواحد، أدناها أو لا قلق ولا ذعر.

- ١- اطرق نقطة بداية الحاجب، خمس مرات. اطرق بحزم وبلطف. ومكانها في الفراغ الذي بين الحاجبين، فوق عظمة الأنف. الحاجب (ح).
- ٢- اطرق نقطة العين، خمس مرات. ومكانها تحت منتصف إنسان العين، على المحجر العظمي، أعلى الخد. العين (ع).
- ٣- اطرق نقطة الإبط، خمس مرات. ومكانها، تحت نقطة التقاء الذراع بالجسد، حوالي ١٠ سم إلى الأسفل. الإبط (إ).
- ٤- اطرق نقطة الترقوة خمس مرات. ومكانها، عند تجويف الحلق والذي يأخذ شكل السبعة، ثم انزل ٢ سم على الصدر، ثم ادخل ٢ سم إلى اليمين. الترقوة (ت).

• ثم خذ القياس مرة أخرى . واكتبه، فإن نزل بمقدار درجتين أو أكثر

انتقل إلى الخطوة الخامسة أدناه. أما إن نزل بمقدار درجة أو لم ينزل إطلاقاً، عليك عندها عمل تقنية تصحيح الانعكاس النفسي PR. ثم إعادة الخطوات من (١) إلى (٤).

٥- اعمل علاجات نقطة التجمع التسعة.

٦- اعد الخطوات من (١) إلى (٤) ثم خذ قياساً آخرًا واكتبه. فإن نزل إلى الدرجة واحد أو أقل، اعمل تقنية الانزلاق البصري من الأرضية إلى السقف. أما إن نزلت درجات القياس بوضوح ولكن لم تصل إلى الواحد، اعمل تقنية تصحيح الانعكاس النفسي الصغير، ثم أعد الخطوات السابقة.

تقنية الإنزلاق البصري:

ثم نعمل تقنية الإنزلاق البصري بإدارة العينين من الأرضية إلى السقف صعوداً مع الطرق السريع على نقطة التجمع في ظهر الكف.

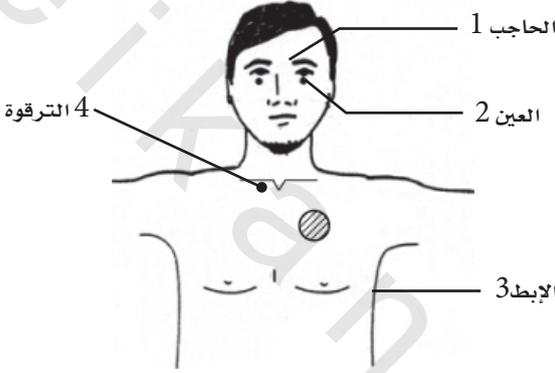
ولقد لاحظت في جلساتي الاشفائية، ولقد لاحظ أهل العلم، أن العديدين ممن أصيبوا بهجمات الذعر، عادة لهم تجربة قوية سلبية مع استخدام مادة مخدرة، حشيش أو غيره، بجرعة كبيرة وللمرة الأولى. الأمر الذي يبدو أنه يحدث صدمة للجهاز العصبي. ثم تتكرر هجمات الذعر، كلما شم أو تناول المرء سمّاً طاقياً!!

إلا أنه ليس كل المصابين بهجمات الذعر، ينطبق عليهم هذه الملاحظة. وتذكر أنك قد تحتاج إلى عمل هذه التقنية عدة مرات، على عدة مواقف من حياة الشخص أصيب فيها بهجمات الذعر.

وفي الصفحات اللاحقة، ستجد تقنيات عديدة للتعامل مع القلق،

«عادة.. عدم اتخاذ قرار... هو أسوأ خطأ ترتكبه...».

وسبب تعددها، هو أهمية علاج وإزالة والتعامل مع القلق. إذ أن القلق والتوتر من أصعب العواطف وأثقلها على النفس البشرية، إن القلق هو عاطفة مزعجة جداً، غير مريحة، وغير محددة أو مركزة على أمر. هي أشبه بحالة تعبئة عامة للجيش أو للشعب، بدون هدف محدد. وراحة النفس من القلق أمر عظيم.



تقنية علاج الذعر والقلق الحاد (١)

تقنية علاج الذعر والقلق الحاد (٢) Panic and Severe Anxiety (2)

الترقوة، الإبط، الحاجب، الترقوة

(ت، إ، حا، ت)

• ادخل على حقل التفكير الخاص بحالة الذعر والقلق الحاد، وذلك بالتفكير بقصد في هذه الحالة الشعورية أو في موقف أو تجربة أصبت فيها بحالة الذعر والخوف الشديد. قس درجة الإنزعاج الذاتي SUD وسجلها، حيث عشرة أعلى درجات الشعور السلبي، وواحد أو صفر أدنى درجات الشعور أو لا شعور.

١- اطرق نقطة الترقوة خمس مرات. وكي تحدها، انزل بمقدار ٢سم من نقطة الفجوة التي بين عظمتي الترقوة. ثم اتجه إلى اليمين بمقدار ٢سم. اطرق هذه النقطة بحزم ولكن لا تحدث الماء. الترقوة. (ت).

٢- اطرق نقطة الإبط خمس مرات. ومكانها تحت مكان التواء الذراع بالجسد من الداخل بمقدار ٨ - ١٠سم. وهي على امتداد خط الحلمة لدى الرجال. وبالنسبة للنساء فهي تحت الإبط، على خط حامله الأثداء. إبط (إ).

٣- اطرق نقطة الحاجب خمس مرات، في بداية الحاجب من الداخل، فوق عظمة قوس الأنف، اطرق بحزم وبلفظ وذلك لإثارة إنسياب الطاقة في تلك النقطة. الحاجب (حا).

٤- ثم أعد طرق نقطة الترقوة. خمس مرات. الترقوة (ت).

• خذ قياس الإنزعاج الذاتي SUD واكتبها، فإن نزلت بمقدار ٢ درجة أو أكثر، عليك الاستمرار والانتقال إلى الخطوة (٥) أدناه. أما إن لم تنزل الدرجة على الإطلاق، أو نزلت بمقدار درجة واحدة، فعليك عمل تقنية تصحيح الانعكاس النفسي PR، ثم بعدها أعد الخطوات (١) إلى (٤).

٥- ثم قم بعمل إجراءات نقطة التسلسل (الجاموت) المتسعة.

٦- أعد الخطوات من (١) إلى (٤) ثم أعد القياس، الـ SUD، فإن نزل إلى واحد أو إلى اثنين، اعمل تقنية الانزلاق البصري من الأرضية إلى السقف. أما إن لم ينزل إطلاقاً أو نزل نزولاً طفيفاً عليك عندها عمل تقنية تصحيح الانعكاس النفسي المناسبة، ثم إعادة الخطوات من (١) إلى (٤).

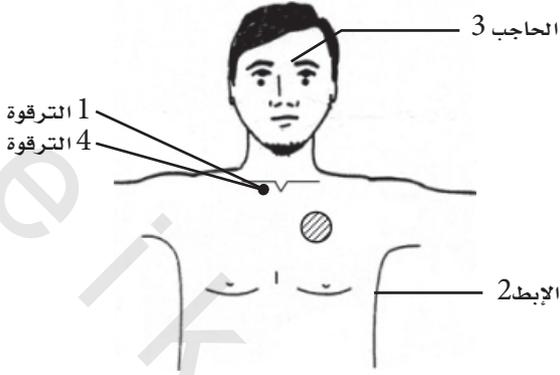
تقنية الانزلاق البصري:

وهذه التقنية تنهي خطوات التقنية، وتنزل مقياس الشد الذاتي SUD إلى الصفر. وفيها، عليك الطرق على نقطة الجاموت في أعلى ظهر الكف. أثناء عمل النقاط الآتية:

تحريك العينين من المستوى الأفقي إلى الأرضية تدريجياً.

ثم تحريك العينين من الأرضية - موطاً القدمين - إلى أعلى الرأس، السقف، بدون ثني الرقبة.

وهذه التقنية والتي تليها مجدية جداً في التعامل مع هجمات الذعر ومع الخوف غير المحدد، المسمى اجورافوبيا. وهجمات الذعر، هو خوف شديد يعترى الشخص بدون سبب معروف له، وقد يشعر فيه بأنه على وشك الموت أو بالشلل. وكأن شيئاً يصعد في جسده.



تقنية علاج الذعر والقلق الحاد (٢)

تقنية علاج الذعر والقلق الحاد (٣) Panic and Severe Anxiety (3)

الترقوة، العين، بداية الحاجب، الترقوة
(ت، ع، حا، ت)

- ادخل على حقل التفكير الخاص بحالة الذعر أو القلق الشديد، وذلك بالتفكير بقصد في هذه الحالة أو في موقف تحدث فيه حالة القلق هذه. قس درجة الذعر - القلق هذه في مقياس الشد SUD واكتب الدرجة. حيث عشرة أعلى درجات الشعور بالذعر. وواحد أو صفر لا شعور بالخوف أو بالذعر.
- ١- اطرق نقطة الترقوة خمس مرات. ومكانها أعلى الصدر الأيمن تحت عظمة الترقوة بحوالي ٢سم. الترقوة (ت).
- ٢- اطرق نقطة العين، خمس مرات ومكانها أدنى إنسان العين، على المحجر، أدنى الخد. العين (ع).
- ٣- اطرق نقطة الحاجب خمس مرات. ومكانها بداية الحاجب من الداخل، فوق قوس الأنف. الحاجب (حا).
- ٤- اطرق نقطة الترقوة مرة أخرى خمس مرات. الترقوة (ت).
- اعد قياس درجة الشد SUD واكتبها، فإن نزلت بمقدار درجتين أو أكثر، انتقل إلى الخطوة الخامسة أدناه. أما إن لم يحدث تغيير في درجة الشد، أو كان التغيير بمقدار درجة واحدة، فعليك عمل تقنية تصحيح الإنعكاس النفسي المناسبة PR. ثم أعد الخطوات من (١ إلى ٤)

«الحكمة ضالة المؤمن يلتقطها حيث يجدها»

قالها هادي البشرية ﷺ

٥- قم بعلاجات نقطة الجاموت التسعة.

٦- اعد الخطوات من (١) إلى (٤)، ثم اعد القياس. فإن نزل إلى الدرجة واحد أو اثنين، اعمل تقنية الانزلاق البصري من الأرضية إلى السقف. أما إن لم ينزل على الإطلاق، أو نزل نزولاً طفيفاً، عليك عندها عمل تقنية تصحيح الانعكاس النفسي المناسبة (الصغير). ثم اعد الخطوات من (١) إلى (٤).

تقنية الانزلاق البصري:

معروفة سابقاً.

دراستان:

ولقد عملت دراستان بينهما عشر سنوات، ونتائجهما أدناه، وهي تظهر ما أوردناه من قوة هذه التقنيات وسرعة تأثيرها.

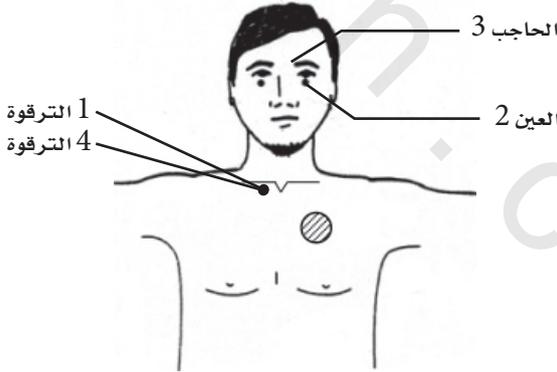
١٩٩٥م	١٩٨٥م	
٣٦	٢٣	- عدد العروض
٦٨	٦٨	- عدد المعالجات
٦٦	٦٦	- الناجحون
٢	٢	- غير الناجحين
٪٩٧	٪٩٧	- نسبة النجاح
٨,١٩	٨,٢٥	- متوسط مقياس SUD الألم قبل العلاج من عشرة
١,٥٨	٢,١٠	- متوسط الألم SUD بعد العلاج من عشرة
٦,٠٤	٤,٢٤	- متوسط الوقت بالدقائق

الطمأنينة إلى كل أحد، قبل الاختبار عجز.

علي بن أبي طالب رضي الله عنه

دكتور "إين جراهام" من بريطانيا عمل دراسة (٢٠٠٢ - ٢٠٠٣) على ١٧٧ مريض. نسبة نجاح التقنيات كانت ٩٤٪، على مدى ستة شهور. (١١) شخص لم يستفيدوا من التقنيات. متوسط مقياس الألم كان ٨,٢٩ من عشرة قبل، وبعد العلاج أصبح ١٧,٢ من الدرجة عشرة. وإن أردت الزيادة فعليك بكتاب: أوقف كوابيس المعاناة.

وأحياناً السموم الطاقية الفردية تسبب قلقاً حاداً أو هجمات ذعر لدى بعض الناس. وتؤدي إلى عودة الذعر والقلق الحاد بعد ذهابه عند تطبيق تقنيات عبر. جرب ترك السكر الأبيض المكرر، والدقيق الأبيض (العيش الصامولي، التمسيس،...) والمشروبات الغازية. ولاحظ مدى تأثير أعراض القلق بهذ الحمية، فإن ذهب الذعر، فاعلم أنها سموم طاقية تخصك، وتركها قدر الاستطاعة واستبدلها بغيرها.



تقنية علاج الذعر والقلق والتوتر الحاد (٣)

تقنية علاج الذعر والقلق الحاد (٤) Panic and Severe Anxiety (4)

حاجب، إبط، عين

(حأ، إ، ع)

- ادخل على حقل التفكير الخاص بحالة الذعر هذه أو حالة القلق الحاد.. وقس درجة الذعر هذه بمقياس وحدات الإنزعاج SUD. حيث الدرجة عشرة أعلى درجات الذعر والقلق. وواحد أدناها. سجل القياس.
- ١- استخدم اصبعين لطرق نقطة بداية الحاجب، ومكانها تماماً فوق عظمة الأنف. اطرق هذا الموضع خمس مرات، بقوة ولكن لا تحدث ألماً. الحاجب. (حأ).
- ٢- والآن اطرق بقوة خمس مرات تحت الإبط، مسافة ٨سم تحت الذراع. إبط. (إ!).
- ٣- ثم اطرق خمس مرات تحت العين، تحت إنسان العين على محجر العين العظمي اعلى الخد.. العين. (ع).
- ثم قس درجة الذعر -القلق الآن وسجلها. فإن نزلت بمقدار درجتين أو أكثر، انتقل إلى الخطوة (٤) أدناه، أما إن لم يحدث تحسناً، أو كان التحسن بمقدار درجة واحدة نزولاً، فعليك عندها عمل تصحيح الانعكاس النفسي المحدد PR ثم إعادة الخطوات من (١) إلى (٣).
- ٤- اعمل علاجات نقطة التجمع التسع.

الرجال والنساء ليسوا، ولن أسرى لأقذارهم وأقذارهن إنهم، وإنهن أسرى وأسيرات فقط لعقولهم ولعقولهن.. ولحتواها.

٥- اعد عمل الخطوات من (١) إلى (٣). ثم اعد أخذ القياس SUD وسجله. فإن نزل إلى الدرجة واحد، فانتقل إلى الخطوة (٦) أدناه، أما إن نزل بدرجة طيبة ولكن لم يصل إلى الدرجة واحد، فعليك عمل تقنية تصحيح الانعكاس النفسي المناسبة.

٦- وليكون عمك راقياً نظيفاً، اعمل تقنية الانزلاق البصري من الأرضية إلى السقف، وذلك بالنظر أفقياً، مع طرق نقطة الجاموت في ظهر الكف، أثناء عمل التالي:

- انزل العينين تدريجياً من المستوى الأفقي إلى موطأ قدميك.
- تحريك العينين من موطأ القدمين إلى المستوى الأفقي ثم إلى أعلى الرأس بدون ثني الرقبة إلى الأعلى.

دراسة إيطالية:

مونيكا بيجنوتي من إيطاليا عملت مؤخراً (٢٠٠٣م) دراسة إضافية. وعملت في عدة دورات خاصة بتقنيات العلاج بحقول التفكير. وهذه العلاجات عملت بعد أن فشلت التقنيات العلاجية الخاصة بمدارس أخرى.

- عدد من عولجوا (٧٢).

- متوسط مقياس درجة الإنزعاج قبل العلاج = ٧,٨٢ من عشرة.

- متوسط مقياس درجة الإنزعاج SUD بعد العلاج = ١,٠٥ من عشرة.

(حيث عشرة قمة المعاناة، وصفر لا معاناة).

- نسبة النجاح = ٩٨,٥٪.

انظر البحث في المراجع: كتاب أوقف كوابيس المعاناة.

دراسة أخرى:

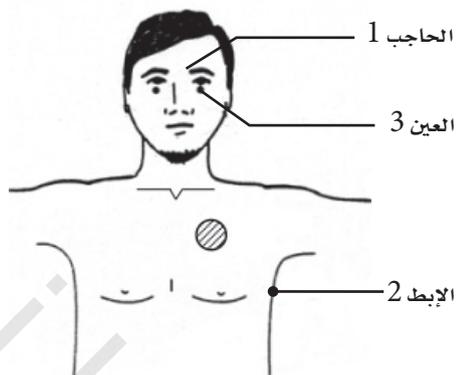
قام د. لويس لانجمان (١٩٧٢) بدراسة عدد ٧٢٧ مرضى بسرطانات حميدة في الأعضاء التناسلية، ووجد أن ٦٠٠ (٨٢٪) منهم لديه ثنائية إيجابية في كهربائية أجسادهم و ١٢٦ (١٧٪) لديهم ثنائية سلبية. وعند إزالة الأورام، انقلبت الثنائية السلبية **Polarity** من الحالة السلبية إلى الثنائية الإيجابية (بحث د. بورر، بحث لانجمان، (ص١٤٤) - عام ١٩٧٢. وهذا أكد أكثر نظرية د. لانجمان عن الصلة بين الثنائية الكهربائية **polarity** والسرطان.

إذ عندما أزيلت الأورام، تحولت الثنائية الكهربائية من السليبي إلى الإيجابي.

أهم نقطة

أثناء عمل التقنيات، قد يحدث توقف، ولا يحدث تحسن في الأعراض، بالرغم من عملك للتقنيات، وتصحيحك للانعكاس النفسي بدرجاته. هنا، توقف، وتوضاً، وصحح النية، واجعلها لله تعالى. وهمساً اطلب منه الدعم والمساندة. داخلياً ادع الله تعالى الشايف، الودود، الرحيم، القدير.. قل يارب.. يارب.. يارب، بخضوع بتدلل، داخلاً في حوله، خارجاً من حولك، ثم أعد عمل التقنيات، فستجد أن الباب قد فتح لك.. جرب، فهذا هو الترياق المجرّب.

لا يكفي أن يكون لك عقلاً ممتازاً، أهم من ذلك أن تستخدمه بطريقة ممتازة، تعلم تقنيات علم إدارة العقل.



تقنية علاج الذعر والقلق الحاد (٤)

قال أبو الطيب عليه السلام: «من كنت مولاه، فعلي مولاه»

رواه أحمد في مسنده

تقنية علاج هجمات الذعر والقلق الحاد (٥) Panic Attacks and Severe Anxiety (5)

العين، حاجب، إبط، خنصر

(ع، حا، إ، خن)

- ادخل على حقل الطاقة أو التفكير الخاص بالذعر أو بالقلق الحاد..
وقس درجة الشد لديك SUD. وسجلها. حيث الدرجة عشرة هي أعلى درجات الذعر، وصفر هي أدناها أو لا شد.
- ١- اطرق نقطة العين، خمس مرات، بما يكفي لإثارة الطاقة وانسيابها في الجسد. ولكن لا تحدث أماً. (ع).
- ٢- اطرق نقطة الحاجب، خمس مرات، الفراغ الذي بين الحاجبين، حاجب. (حا).
- ٣- اطرق نقطة الإبط خمس مرات. وهي على امتداد حلمة الثدي لدى الرجال، وتحت الإبط بحوالي ٨-١٠ سم. إبط. (إ!).
- ٤- اطرق نقطة الخنصر خمس مرات، وهي على حافة قاعدة الاظفر، على الأصبع الخنصر من الداخل. (خن).
- ثم اعد قياس درجة الإنزعاج SUD. واكتبها فإن نزل القياس بمقدار درجتين أو أكثر، انتقل إلى الخطوة الخامسة أدناه. أما إن لم ينزل على الإطلاق، أو نزل بمقدار درجة واحدة، فعليك عمل تقنية تصحيح الانعكاس النفسي المحدد. ثم أعد الخطوات من (١) إلى (٤).

«إن العاملين بحاجة إلى أن يدركوا أن المبادرة الفردية سوف يقدرها القائد وأنه سيكافئهم عليها»

٥- قم بإجراءات نقطة التجمع (الجاموت) المتسعة.

٦- اعد الخطوات من (١) إلى (٤) ثم اعد قياس درجة الذعر SUD، وسجلها، فإن نزلت إلى الرقم واحد، فانتقل إلى الخطوة (٧) أدناه، أما إن نزلت ولكن لم تصل إلى الرقم واحد، فاعمل تقنية تصحيح الانعكاس النفسي المناسبة (الصغير)، ثم أعد عمل الخطوات من (١) إلى (٤).

٧- وكي تنهي عملك بطريقة راقية، اعمل تقنية الإنزلاق البصري من الأرضية إلى السقف.

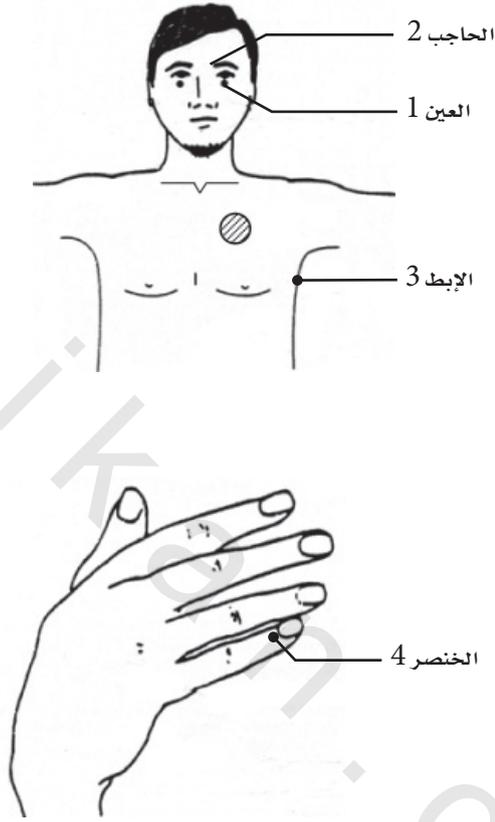
ملحوظة هامة:

ستلاحظ دوماً أنه عند حدوث أثار طيبة، بعد عمل التقنيات، أن الشخص سيتهدد تهيدة عميقة. وهذه علامة حدوث تغيير إيجابي في الجهاز العصبي، وعلى انسياب الطاقة بسلام في الجسد. كما ستلاحظ أن البعض سيتأبون. وهذه علامة كذلك على إنطلاق الطاقة السلبية. وعلى اعتدال الطاقة في الجسد.

وستلاحظ عند الانتهاء من عمل التقنيات أن البعض سيكون عند حدوث التحسن. وهذه هي دموع الراحة والفرح، بعد سنين المعاناة. بل وستلاحظ أن وجوه البعض ستشرق وستعود إليها الدماء!!

من لم ينفعه ظنه، لم ينفعه يقينه

عمر بن الخطاب رضي الله عنه



تقنية علاج الذعر والقلق الحاد (٥)

مدرسة الخبرة والتجربة جيدة للغاية ولكن رسومها مرتفعة جداً.

تقنية علاج هجمات الذعر والقلق الحاد (٦) Panic Attacks and Severe Anxiety (6)

ترقوة، عين، إبط

(ت، ع، إ)

هذه التقنية هي للتعامل مع هجمات الذعر والخوف الشديد الفجائية وللتعامل كذلك مع القلق الحاد الشديد.

• ادخل على حقل الطاقة أو حقل التفكير الخاص بالقلق الشديد أو بهجمة الذعر، وذلك بالتفكير فيما يسبب القلق الحاد، أو بالتفكير في حدث أو في موقف أدى إلى هجمة الذعر.

• قس درجة شدة القلق لديك في مقياس الـ SUD حيث عشرة هي أسوء شعور بهجمة الذعر / بالقلق الحاد، والدرجة صفر هي لا ذعر، لا قلق حاد.

١- اطرق نقطة الترقوة خمس مرات. (ت) الترقوة.

٢- اطرق نقطة العين خمس مرات. (ع) العين.

٣- اطرق نقطة الإبط خمس مرات. (إ) الإبط.

• أعد قياس درجة الانزعاج الـ SUD، فإن نزلت بمقدار درجتين أو أكثر، انتقل إلى الخطوة الرابعة أدناه. أما إن لم تنزل إطلاقاً أو نزلت بمقدار درجة واحدة فقط، عليك عندها عمل تقنية تصحيح الانعكاس النفسي المحدد PR. ثم إعادة الخطوات أعلاه من (١) إلى (٣).

٤- اعمل إجراءات نقطة التجمع (الجاموت) التسعة على ظهر الكف.

٥- اعد عمل الخطوات من (١) إلى (٤).

• أعد قياس درجة الشد **SUD**، وسجلها فإن نزل الرقم إلى ٢ أو إلى ١، انتقل إلى الخطوة (٦) أدناه. أما إن لم ينزل اطلاقاً أو نزل بمقدار درجة واحدة فقط، فعليك عندها عمل تقنية تصحيح الانعكاس النفسي المناسبة، ثم إعادة الخطوات (١) إلى (٤).

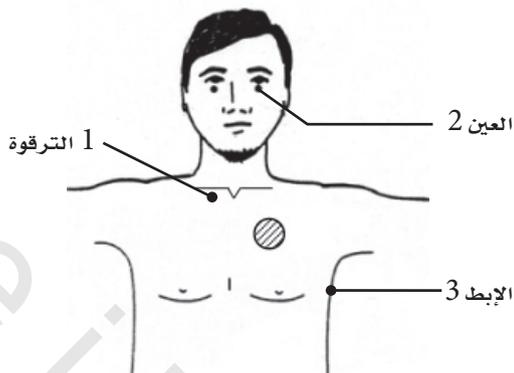
٦- ولكي يتم العلاج، اعمل تقنية الإنزلاق البصري من الأرضية إلى السقف، وذلك بالطرق على نقطة التجمع بظهر الكف مع عمل التالي:
- النظر إلى الأمام باستقامة الرأس، ثم إنزال العينين تدريجياً إلى الأرض.
- ثم رفع العينين تدريجياً من الأرض، إلى مستوى العينين، إلى السقف بدون إمالة الرأس إلى الأعلى.

ملحوظة هامة:

أريد أن أنبه هنا إلى ظاهرة تسمى ظاهرة القمة في الإنكار **Apex** أو مشكلة الأبيكس. وفيها ستجد العميل أو الشخص يعلمك أنه قد تحسن بعد عمل التقنيات معه، إلا أنه سيبحث عن أي سبب آخر يفسر التحسن الطارئ عليه (غير تقنياتك التي عملتها عليه). بل والبعض ستجده قد نسي أنه كان لديه مشكلة أصلاً ومن الأساس. بل ويرفض أن يزجي الفضل إلى هذه التقنية الغربية المؤثرة. لأن التقنية غريبة وغير تقليدية.

لذا عليك بداية أن تسجل قياس درجة الإنزعاج **SUD**، وتكتبه. وتذكره به، إن أنكري في النهاية أن لديه مشكلة. وتذكره بالأعراض التي ذكرها في البداية. وتذكره بما وعد أن يعطيه إياك من جعل (مكافأة) هاها.

كلما المبح أحد إلى إرتفاع تكاليف تدريب الموارد البشرية «الأفراد»، فإنني أذكره بأن تلك الأمور لا تعتبر تكاليفاً وإنما استثماراً.



تقنية علاج الذعر والقلق الحاد (٦)

تقنية العلاج الناجع للحب الصاعق

حاجب، عين، إبط، أصبع صغير، ترقوة
(ح، ع، إ، خن، ت)

هذه التقنية من تقنيات العلاج بحقول التفكير، قد تم التوصل إليها من علاج العديد والعديد والعديد من المصابين بالداء اللذيذ، داء الحب والهوى. وتم إراحتهم بها من آثار المعاناة بسبب الحب العارم، والهوى الصاعق.. وهذه التقنيات ليست مخترعة، إنما هي خطوات التقنيات المشتركة **common** التي اكتشفت عن طريق خطوات العلاج بالتشخيص **Diagnostic Procedures** ويوجد العديد من قصص النجاح مع الذين طبقوها، على الحب المرضى أو الحب الذي لا طائل من وراءه، أو الحب من طرف واحد.

الخطوات:

الإعداد وعرض التقنية:

إن تقنيات العلاج بحقول التفكير تبدوا للبعض غريبة أو سخيفة. وعادة الناس لم يروا مثلها من قبل. ولم يعالجوا بها من قبل. لذا فإن صاحب هذه المدرسة، يوصي أن تقدم التقنية إلى العميل بالتدرج، وذلك بأن تشرح له بأنك تجرب تقنية جديدة، لا مضار من عملها، وليس لها آثار جانبية ضارة. وأنها غريبة ومختلفة إلى حد ما. قل له: "إن تقنيات الحرية العاطفية أو تقنيات العلاج بحقول التفكير وهما مختلفان. والحرية العاطفية خرجت

من عباءة العلاج بحقول التفكير، قد تبدوا غريبة، لأنها غير معروفة على نطاق واسع بعد. إلا أن العديد من المعالجين والأطباء النفسيين، يجدونها آمنة جداً ومفيدة جداً وقوية جداً. ونتائجها تظهر في الحال، ونستطيع أن نقرر في الحال، إن كانت مفيدة أو لا. وكل الذي نحتاجه أن نكون موضوعيين ودقيقين في قياس عواطفنا وفي تحديد قدر ودرجة مشاعرنا".

الدخول على حقل التفكير:

اطلب من الشخص أن يفكر في معاناته من الحب، العشق، التعلق، ويقرر درجة الألم أو عدم الراحة في مقياس من عشرة إلى واحد. حيث عشرة أعلى درجات الألم، وواحد لا ألم. وهذا المقياس صاحبه د. جوزيف والب، ويسمى مقياس الانزعاج أو الأذى الذاتي SUD. أطلب من العميل أن يقيس الألم (المعاناة). سجل درجة المعاناة عن طريق كتابتها. وستجد أنه كلما زادت شدة أو وحدة الأذى، كلما ظهرت قوة العلاج.

وباستطاعتك أن تقول في هذه الخطوة للشخص: "أعلمني مدى عدم راحتك في هذه اللحظة، وأنت تفكر في مشكلة الحب لديك، وذلك بقياسها على مقياس من واحد إلى عشرة. حيث عشرة أعلى درجات الانزعاج والألم، وواحد لا معاناة، لا ألم. فإن استطعنا إيصال الألم إلى واحد نزولاً، فهناك احتمال كبير أنه سيبقى كذلك، إلا أننا لن نعرف بالتأكيد أن العلاج قد أثمر إلا بمرور الوقت".

١) ابدأ بعمل الخطوات الرئيسية لتقنية التخلص من ألم الحب، والخطوات عددها خمس، على أن يفكر العميل أثناء عمل الخطوات طوال الوقت فيما يشعر به من معاناة بسبب هذا الحب.

أ) اطلب من العميل أن يطرق بداية الحاجب مستخدماً أصبعين أو

ثلاثة. وأن يعمل ذلك خمس مرات. أن يطرق بلطف وبحزم وليس برخاوة، وذلك لإدخال بعض الطاقة إلى الجهاز الطاقى للجسد من وفي تلك النقطة. الحاجب (ح).

(ب) اطلب من العميل أن يطرق تحت العينين (أو العين) تحت منتصف محجر العين، تماماً تحت إنسان العين على المحجر العظمي. أن يطرق بحزم خمس مرات على أن يتفادى إحداث ألم. العين (ع).

(ج) اطلب من الشخص أن يطرق تحت الإبطن، خمس مرات. حوالي ١٠ سم تحت نقطة التقاء الذراع بالجسد. وهذه النقطة هي بمحاذاة الحلمتين، على خط الحلمتين. أن يطرق بحزم، ولكن ليس بقوة. إبطن (إ).

(د) اطلب من العميل أن يطرق الجانب الداخلى للأصبع الخنصر من الداخل، من جهة البنصر على امتداد حافة الظفر (من الأسفل). أن يطرق خمس مرات. خنصر (خن).

(هـ) اطلب منه أن يطرق منطقة الترقوة خمس مرات ومكانها معروف. الترقوة (ت).

قياس درجة التأذي والألم، أسئل الشخص أو العميل:

اسأل الشخص أو العميل، عن شعوره الآن. وأنت هنا تطلب درجة الانزعاج، الـ SUD للمرة الثانية. فإن كان النزول بمقدار درجتين أو أكثر، انتقل إلى الخطوة الثانية أدناه. أما إن لم يكن هناك تغيير، أو كان النزول بمقدار درجة واحدة فقط. هذا إذا افترضنا أن القياس الأولي كان سبعة أو أعلى. عليك عندها تصحيح الانعكاس النفسى المحدد. ثم أعد الخطوة (١) كلها. أما إذا كنت قد بدأت بمقياس أقل من سبعة SUD فإن النزول بمقدار درجة أمر مقبول. انتبه هذه نقطة هامة!

(٢) علاجات التسلسل التسع:

وللتعرف على نقطة التجمع أو التسلسل أو الجاموت في ظهر اليد، اعمل يدك على شكل قبضة، اعمل ذلك مع يدك غير المستخدمة دوماً. وجعل اليد على شكل قبضة سيؤدي إلى بروز العقل. ضع الأصبع السبابة في الوادي أو النزول الذي بين عقليتي الأصبع الخنصر، والأصبع البنصر.

ثم حرك الأصبع السبابة إلى الوراء بمقدار ٢ سم، باتجاه الرسغ. وهذه النقطة تسمى نقطة الجاموت (التجمع).

اطلب من العميل أن يطرق نقطة التجمع، في ظهر كفه حوالي ثلاث إلى خمس مرات في الثانية. ويستمر في الطرق أثناء عمل الخطوات التسع التالية. إنه من المهم، ومن الضروري طرق هذه النقطة طوال عمل الخطوات أدناه:

- ١- افتح العينين.
- ٢- أغلق العينين.
- ٣- افتح العينين، وانظر أدنى أقصى اليمين.
- ٤- افتح العينين، وانظر أدنى أقصى اليسار.
- ٥- أدر العينين في محجريهما في اتجاه واحد.
- ٦- أدر العينين في محجريهما في الإتجاه الآخر.
- ٧- أرح العينين، وندن عدة مقاطع من أنشودة.
- ٨- عد من واحد إلى خمسة.
- ٩- دندن مرة أخرى عدة مقاطع من أنشودة.
- ٣) أعد الخطوات الرئيسية الخمس مرة أخرى:

أعد الخطوة (١)، بأجزائها الخمسة. وبعد الإعادة، ستجد أن التفكير في هذه المشكلة (مشكلة الحب المرضي هذا) لن تؤدي إلى شعورك بأي أذى

أو معاناة. وقد تجدها قد نزلت إلى الصفر أو إلى الواحد في مقياس الألم الذاتي SUD.

أما إذا نزل القياس بدرجة واضحة، ولكن لم يصل إلى الدرجة واحد، عليك عندها أن تقوم بتصحيح الانعكاس النفسي الصغير mini reversal. ثم أعد الخطوة (١) بأجزائها الخمسة.

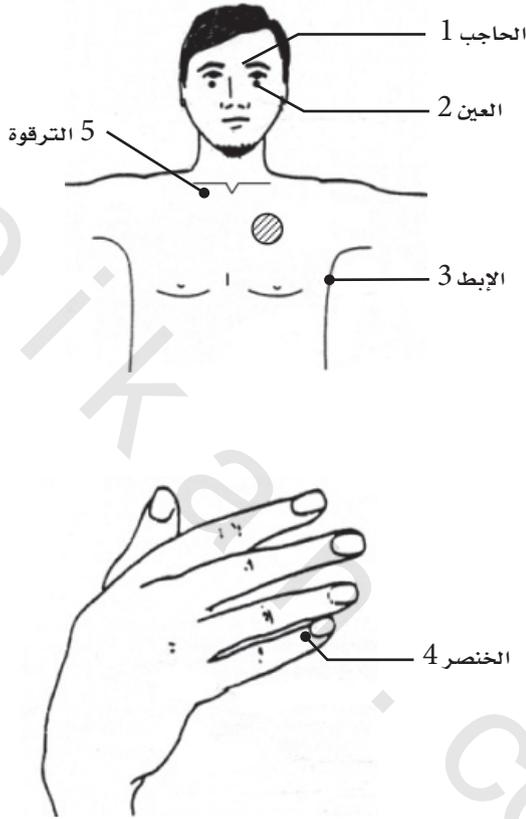
٤) تقنية من الأرضية إلى السقف:

إن هذه التقنية تقوم بعملها في نهاية سلسلة من الخطوات الناجحة. وذلك عندما يبلغك العميل أو العميلة بنزول القياس إلى (١) أو (٢) على مقياس الانزعاج الذاتي SUD. وعند عمل التقنية سينزل القياس إلى صفر أو سيثبت على واحد.

نقطة هامة مكررة:

قلة من الناس تعود إليهم الأعراض بعد علاج وشفاء ناجح بتقنيات العلاج بحقول التفكير. ولقد وجد الباحث في هذا العلم، أن السبب هو سم قد دخل الجسد، سم للجهاز الطاقى للشخص. وهذا السم يفك، يفركش العلاج. وهذا السم هو أمر أكله الشخص أو شربه أو شممه، هذا الأمر طاقته تتعارض مع طاقة الجسد، مع طاقة المرء. وهناك تقنية رهيبة تسمى علاج الثواني السبعة تعالج دخول هذه المادة السامة.

وموضوع السموم الطاقية وأثارها يزمع علم من أعلام هذه المدرسة اصدار كتاب عنه، ونحن كذلك، والله المعين.



تقنية العلاج الناجع للحب الصاعق

تقنية العلاج القاهر للوسواس القهري OCD

إنّ هذه التقنية، مع تقنيات علاج الوسواس القهري، والوساوس القهرية الأخرى. هي رحمة لهؤلاء الأشخاص المصابين به.

أما التعريف العلمي للوسواس القهرية، فهو كما يقول يعسوب قومه وحبر هذا العلم، أفكار أو دوافع قهرية متكررة.. يسببها القلق والتوتر والحصر النفسي.

ولتقليل هذا القلق، يلجأ الناس إلى عمل أمور معينة وتكرارها والاعتماد عليها، وبعد فترة تصبح هذه الأمور قهرية، متكررة، وقد تكون أفكاراً أو سلوكيات. ومن هنا جاءت التسمية: علة الوسواس القهرية، لوصف هذه الحالة المنتشرة.

إن الوسواس القهرية هي في الواقع إدمان على سلوكيات معينة تخفي وتغطي القلق الذي لدى المرء.

أمثلة:

الأشخاص اللذين لديهم وساوس قهرية، قد يلمسون جيوبهم مرة بعد مرة ليتأكدوا من وجود المفاتيح. وقد يذهبون إلى المطبخ مراراً ليتأكدوا من إغلاق الغاز.. وقد يعودون إلى باب السيارة، ليتأكدوا من إغلاقهم إياه. وقد يخرجوا من الصلاة، ليعيدوا الوضوء..

وقد يصابوا بالفرع، لأنهم لا يستطيعون أن يدفعوا أفكاراً تأتي إليهم **on** and **on** أن ولداهم زيد، قد خطف، قتل، تأذى، احترق... الخ.

إن المصابين بالوسواس القهري لا يستطيعون تهدئة قلقهم. وقد تجد البعض منهم يغسل يديه مرة بعد مرة خوفاً من الإصابة بالأمراض، من الناس أو من الأشياء.

إن التقنية التالية واحدة من أربع تقنيات رئيسة. وعليك عمل التقنية عندما تكون الرغبة أو القاهرية عالية.

وسنضمن تقنية واحدة، وفي كتاب "اطرق الشايف الداخلي" بغية المتبعي، وغاية المراد من رب العباد في علاج الوسواس القهري، العلاج القاطع، المانع، المنهي، القاهر.. والله أعلم.

ملحوظة هامة هنا:

لقد وجد لدى العديدين ممن أصيبوا بالوسواس القهري وبهجمات الذعر، أنه عند اصابتهم بذلك للمرة الأولى، حدث هذا عند تعرضهم لسم طاقى. وهذه المعلومة مريحة لهؤلاء لأنها دليل على عدم اصابتهم بمرض عقلي. ومن أدلة تعرضهم لهذه السموم: هجمات الذعر - فقدان الذاكرة - التقيؤ - احمرار الأذنين - الاستسقاء - هز القدمين - التعب بعد الأكل - سرعة السخط - تقلب العواطف. ووجدت كذلك من حالات الوسواس القهري التي مرت عليّ، أن أصحابها أو صاحباتها، ربوا تربية قاسية متشددة، منتقدة. وتشعر الأولاد بالذنب وبالخزي على أي أخطاء يرتكبونها. وأن ب حياة هؤلاء الأشخاص يوجد العديد من المعاناة والقسوة من الشخصيات الوالدية.

بالإضافة إلى موضوع السموم الطاقية. ومعرفة السموم الطاقية التي تؤدي إلى فك العلاج بتقنيات عبر. وكيف تعرف هذه السموم الطاقية وكيف تعالجها، نغطيه في برنامجي العلاج بحقول التفكير (المستوى الأولى) والمستوى الثاني.

«ومن وضع الحكمة في غير أهلها فقد ظلمها ومن منعها أهلها فقد ظلم».

أبو بكر رضي الله عنه

إن التقنية التالية مجدية جداً في إزالة الوسواس القهري. وعند ذهاب الرغبة القهرية في عمل أمر ما، أو الدافع القهري للتفكير في أمر ما، بعد عمل التقنية، لن يعود القاهر أو الوسواس مرة أخرى **never** أبداً. وعلى العميلة أو العميل أن يعمل هذه التقنية كلما جاءه الوسواس القهري، مرة بعد مرة إلى أن يتم برمجة التقنية داخل جهازه العصبي، وبحيث تعمل داخلياً وألياً عند حدوث الوسواس. وأنا أنصح عموم الذين لديهم الوسواس القهري، بترك بعض السموم الطاقية الشائعة مثل: الدقيق الأبيض، والسكر الأبيض المكرر، والمشروبات الغازية. واستبدالها بغيرها التي لا تعد سموماً طاقية ذاتية لهم أو لهن. إن موضوع السموم الطاقية الفردية وأثارها على الوسواس القهري لا يعلمه إلا قلة من أطباء النفس.

تقنية التعامل مع الوسواس القهري

ترقوة، عين، ترقوة

(ت، ع، ت)

الهدف:

من هذه التقنية، هو إزالة الاهتزازات **Perbetuations** الموجودة في حقول تفكير (أو في حقل تفكير) الوسواس أو الخاطر أو الفعل القهري. وبالتالي إزالة الوسواس القهري، وإيقافه.. ومن المهم جداً تكرار التقنية مراراً، إلى أن نزيل كل الإرجافات في حقول التفكير فيقف الخاطر، ويمتنع عن العودة.

الخطوات:

- اطلب من العميل، أن يدخل على حقل تفكير الوسواس القهري، أي اطلب منه أن يفكر بقصد في الوسواس أو في الفكرة، أو في الأمر، الذي يشعر أنه أو أنها مدفوع إلى عمله، أو إلى التفكير القوي فيه.
- ثم اطلب من العميل، أن يقيس درجة شدة هذا الوسواس لديه، في مقياس من عشرة إلى واحد، حيث عشرة، قمة الدافعية، وقمة الضعف أمام هذا الخاطر، وواحد، لادافعية، لاقوة لهذا الخاطر، أو الوسواس، أو الدافع.
- ١- ثم اطلب منه أن يطرق، أو قم أنت كعاملج أو كمعين له، بالطرق عشر مرات تحت عظمة الترقوة في الجانب الأيمن من جسده. الترقوة (ت).

٢- ثم اطرق تحت مقلة العين، على منتصف محجر العين عشر مرات.
اطرق بحزم، ولكن ليس بقوة. العين (ع).

٣- ثم اطرق تحت عظمة ترقوته اليمنى عشر مرات. الترقوة (ت).

• ثم اطلب منه قياس، درجة قوة أو دافعية خاطر أو الوسواس لديه.
فإن نزل القياس لديه درجتين أو أكثر، قم بعمل إجراءات نقطة التجمع
التسعة الموضحة أدناه. ثم إعادة الخطوات (١، ٢، ٣).

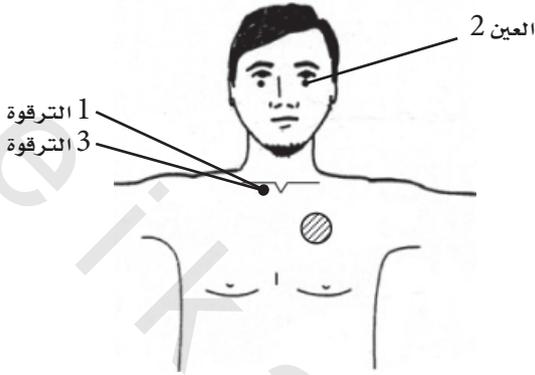
• أما إن لم تنزل قوة خاطر، على الإطلاق أو نزلت بمقدار درجة
واحدة. فهذا دليل على وجود إنعكاس نفسي محدد، لدى عميلك. وهنا
عليك أن تقوم بتصحيح الإنعكاس النفسي المحدد، وذلك بالطرق (٢٠)
مرة على منتصف حافة كفه اليمين. ثم إعادة الخطوات (١، ٢، ٣).

إجراءات نقطة التجمع التسعة:

اطلبي من العميلة، أو من مَنْ تعينه، مساعدته، أو تعالجه أن يقوم
بالأمور التسعة المذكورة في التقنيات الأنفة، أثناء قيامك بالطرق، بأصبع
أو بأصبعين نقطة التجمع gamut بظهر كفه.

• خذي قياس قوة أو درجة دافعية خاطر/الوسواس، فإن نزل درجتين
أو أكثر، أعيدي عمل الخطوات (١، ٢، ٣) إلى أن ينزل القياس إلى واحد أو
اثنين، وعندها، اعلمي تقنية الإنزلاق البصري من الأرضية إلى السقف.
• أما إن لم ينزل القياس على الإطلاق أو نزل بمقدار درجة فقط،
فقومي بتصحيح الانعكاس النفسي الصغير، وذلك بالطرق على منتصف
حافة الكف، عند نقطة عكس. ثم أعيدي الخطوات (١، ٢، ٣).

اللهم أغفر لأمة محمد، اللهم ارحم أمة محمد، اللهم استر أمة محمد، اللهم اجبر
أمة محمد.



تقنية التعامل مع الوسواس القهري

تقنية محطم القرارات السلبية Decision Destroyer NLP Again

ماذا ولماذا؟ هذه التقنية أتى بها مؤخراً أحد مؤسسي علم إدارة العقل. ويقول الدكتور وايت وودسموال (٢٠٠٢م) ان د. ريتشارد بندلر أخذها منه ومن د. تاد جايمز، وادعاها لنفسه. ولقد صقلها وأضاف إليها تلميذه د. ستيف اندرياس. وهي مبنية على افتراض أساسي، يحمله العديدون منا، ألا وهو:

أن أحداث الماضي تؤثر على الحاضر، وعلى المستقبل. ولأن أحداث الماضي المؤلمة يمكن أن تؤثر فيما بعد وأن تسبب مشاكلنا، فإن من المنطقي أن أي تجارب إيجابية مررنا بها وتعلمنا منها يمكن أن تؤثر إيجاباً على الحاضر وعلى المستقبل. ولأنها مخزنة داخلنا، فإمكاننا الاستعانة بها فيما بعد كموارد والاستفادة منها للتعامل مع أحداث الماضي المؤلمة.

وتقريباً كلنا نكون قرارات نفسية داخلية، ونكون قناعات وتوجهات داخلية تجاه أنفسنا، وتجاه الناس، وتجاه الدنيا بسبب هذه التجارب والذكريات الإيجابية والسلبية.

وهذه التعميمات أو القرارات أو القناعات الداخلية التي نكونها يمكن أن تؤثر بقوة على أحداث وتجارب الحياة اللاحقة.

«إن القادة يتوقعون أن ينجحوا، ويتوقعون النجاح لتابعيهم».

وكثير من قناعاتنا وتعميماتنا العميقة كونتها تجربة حادة أو قوية في ماضينا، أو كونتها سلسلة من التجارب القوية. والأذى يمكن أن يحدث متى ما كانت هذه التجربة القوية أو التجارب القوية مؤلمة أو مؤسفة.. لأنها ستسبب قناعات سلبية عن النفس أو عن الناس أو عن الدنيا أو عن الأشياء.. والتي ستظهر فيما بعد بصورة أفعال، سلوكيات ومواقف.. والسؤال هو، لو أننا اختلقنا ذكرى أو تجربة إيجابية وأعطيناها مواصفات الذكريات الإيجابية السابقة في حياتنا (النميطات) مثل القرب، الألوان، الأضواء، الوضوح، الكبر (الحجم الكبير)،... الخ.. ثم وضعناها قبل الذكرى أو التجربة السلبية القوية، التي أثرت علينا وغيرت قناعاتنا سلباً.. ثم اتصلنا بها VAK حسب تعابير ومصطلحات علم إدارة العقل NLP وأخذناها معنا، ومررنا وهي معنا على كل التجارب والذكريات السلبية المؤثرة في حياتنا.. وفعلنا ذلك بسرعة، فهل سنغير كل القناعات السلبية التي كونها...؟ وهل سنكون بدلاً منها ذكريات وقناعات وتعميمات إيجابية بديلة.. والتي ستعكس كذلك على قناعاتنا وعلى سلوكياتنا في الماضي والحاضر والمستقبل. والإجابة هي نعم. والتجربة خير برهان.

وهذه هي خطوات تقنية محطم القرارات وهذا ما تحققه وتفعله التقنية. وإن أردت الاستزادة، اقرأ كتاب: قلب العقل للدكتور ستيف اندرياس وزوجته كوني، ولقد درست على أيديهما ويعرفاني بالاسم.

الخطوات:

(١) استرجع ذكرى مقوية مؤثرة: **Recall Impactful Memory**

عليك هنا أن تفكر في وأن تسترجع ذكرى - تجربة حدثت في حياتك وكانت مقوية لك، إيجابية، دافعة طيبة. تجربة كانت إيجابية دافعة، حتى

أنها ما زالت تؤثر على أفعالك وسلوكك الآن. تجربة أو ذكرى أو حدث، اعطتك فتاعة بخصوص شيء أو صفة أو سمة لك مثلاً أنك موهوب، ذكي، رياضي، محبوب، جذاب... الخ. هذه القناعة ثابتة لديك، نتيجة هذه الذكرى - التجربة، بحيث أنك مؤمن بها، ولا تشك فيها.

لقد كونت هذه الذكرى.. انطباعاً إيجابياً محفوراً في ذاكرتك.. ومتى ما وجدت هذه التجربة الانطباعية.. احضرها من الذاكرة وفكر فيها واسترجعها وعشها كما لو أنها تحدث الآن.

٢) استرجع ذكرى عادية: Recall an Ordinary Memory

والآن فكر في ذكرى أو حدث، حدث في حياتك.. ذكرى عادية، لا ولم تؤثر في حياتك إيجاباً أو سلباً.. مثل روحتك للبقالة بالأمس، أو قراءة بريد العمل، أو تناول طعام الغداء... الخ.

٣) استخراج نميطات الذكرى الانطباعية المقوية:

Recall an Ordinary Memory

قارن بين الذكرى #١ والذكرى #٢، واعرف أي النميطات تسبب القوة والتأثير في الذكرى الانطباعية الإيجابية. وقد تجد أن الذكرى الانطباعية الإيجابية أكثر ألواناً، أكبر، أكثر إثارة، أوضح أصواتاً، أقرب أصواتاً، تعرف على مكان - موقع الصور الداخلية، أحجامها... الخ، لهذه الذكرى الانطباعية الإيجابية.

٤) اجعل التجربة الانطباعية الايجابية المتفائلة المختلفة بمثل سمات الذكرى الإيجابية المؤثرة الحقيقية:

والآن اخلق - اعمل - اختلق ذكرى إيجابية متفائلة قوية (مختلقة)، لو

قال حبيب الله ﷺ: «إنه ليغان على قلبي، فاستغفر الله في اليوم، سبعين مرة».

رواه مسلم وأبو داود

أنها حدثت قبل الذكرى السلبية الانطباعية، لغيرت رؤيتك للذكرى السلبية المؤثرة.. ثم اعطها كل سمات الذكرى الإيجابية المؤثرة في #١ مثل المكان في الفراغ، الألوان، القرب، الوضوح، الإضاءة، الحجم، الميل، الأصوات... الخ، واجعلها بذلك ذكرى إيجابية مؤثرة مقوية.

٥) السفر عبر الوقت: Travel Through Time

والآن أنت جاهز لأخذ سفرة، رحلة محولة ومغيرة لك تخيلاً. احتفظ بهذه التجربة الإيجابية المختلقة بسماتها المؤثرة. وتخيل وكأنك تطفو تخيلاً بخيالك وبوعيك فوق خط الوقت لديك... وعد إلى الماضي عدة سنوات أو العديد من السنوات.. إلى وقت قبل حدوث ذكرى سلبية أثرت عليك بقوة وكونت لديك قناعات سلبية عنك أو عن الناس أو عن الحياة.. أو إلى وقت كان إحداث تغييرات فيه، سيؤدي إلى حدوث تغييرات إيجابية والتي ستؤثر بدورها على باقي حياتك..

وعندما تجد تلك الذكرى السلبية المؤثرة أو ذلك الوقت المهم في ماضي حياتك، غص نزولاً إلى خط وقتك قبل تلك الذكرى ولديك تلك الذكرى - التجربة الإيجابية المختلقة #٤.

ثم سافر بسرعة عبر الوقت، عبر خط وقتك وشاهد واسمع واشعر، وكل أحداث الماضي السلبية وقناعاتك تتغير عن طريق التجربة الانطباعية المختلقة المقوية #٤.

٦) الوصول إلى الحاضر والانتقال إلى المستقبل:

والآن استمر في الانتقال بسرعة، عبر كل الذكريات الماضية في اتجاه الحاضر. واشعر كيف أن كل هذه الذكريات الماضية تتغير، تتحول وتثرى بالتجربة الانطباعية الايجابية.

والآن شاهد واسمع واشعر ولديك هذه التجربة الانطباعية الإيجابية وأنت تمر عبر كل الأحداث المستقبلية، مغيرة إياها كذلك. وهو مستقبل عظيم، مليء بالتجارب المثرية، الثرية، البديعة، الإيجابية، بعد إذن الله ومشيشته.

(٧) التكرار والاختبار:

كرر هذه التقنية عدة مرات لتقوى ولتعمق ولتزيد من فوائدها وثمارها. وعد، إرجع، اختباراً للذكرى السلبية الأولى ولاحظ الفروقات.

قصة حقيقية:

هذه قصة تقصها إحدى فحلات علم إدارة العقل* أوردتها أنا بتصرف عن رجل أعمال كثير الأسفار، رزق بأبن، وكان كلما سافر انتابته مشاعر سلبية قلقة خائفة بخصوص ابنه، صحته، أين هو، ماذا يحدث له، الخ.. وكانت هذه المشاعر معوقة له لأنه لم يكن يستطيع مدافعتها ولا عمل شيء بخصوصها، وخاصة لما كبر ابنه، وزادت سفرياته هو.. وانعكس ذلك عليه قلقاً وتوتراً.. أثر على عمله وعلى تركيزه في عمله. وكان يشعر بأنه سيفقده في أي لحظة.

وكان سبب ذلك، أو أحد أسباب ذلك، أنه ولنعطيه الاسم سامي، كان متعلقاً جداً بوالده وهو صغير، والذي اختفى عن البيت في سفره عمل في ذلك الزمان القديم، وكان السفر مفاجئاً ولم يترك خبراً إلى أين وكمن من الوقت سيغيب. وانتابت سامي وهو صغير مشاعر قلق وتوتر وخوف على أبيه، ولم يوجد أحد أنذاك يطمئنه على حال والده.. أحيى أم ميت.. أيعود أم لا يعود. وشعر أنذاك بالوحدة، بالرعب، بالهجران..

* د. كوني راي اندرياس، ولقد تدربت على يدها، وأخذت ذلك مشافهة.

لقد قال صاحب العلامة سيدنا محمد ﷺ: «إن الله في عون العبد ما كان العبد في عون أخيه»

وكون في ذلك الزمان القديم، قراراً داخلياً أنه يمكن أن يفقد من يحبهم فجأة، وأن الأوقات غادرة، وأن الأحباب لا بقاء لهم. وتكون لديه في الأعماق شعور بالأمان.. انعكس فيما يبدو على تعامله مع الأحباب، وعلى مشاعره تجاه ابنه في حال السفر.

وكي نحطم قراراته السلبية هذه، كان علينا استخدام تقنية محطم القرارات السلبية. ولنعمل ذلك طلبنا منه أن يفكر في تجربة أو ذكرى إيجابية في الحاضر أو في الماضي جميلة مؤثرة والتي تعد مورداً إيجابياً له، والتي أثرت عليه إيجابياً، وأثرت على أحداث حياته التي حدثت بعد تلك الذكرى الإيجابية.

الخطوة الأولى: استرجاع ذكرى مقوية مؤثرة.

وطلبنا منه أن يتصل بها ويعايشها VAK أي يتذكرها ويسترجعها مستخدماً الحواس الثلاثة السمع، والبصر، والفيؤاد. ولما فعل طلبنا منه أن يعطينا نميطات الذكرى الإيجابية المؤثرة والتي كانت:

- ملونة.
- متصلة.
- متحركة.
- محيطة به.
- الألوان ناعمة.
- شعور بالحب والاقبال.

الخطوة الثانية: استرجاع ذكرى عادية.

وهنا طلبنا منه استرجاع ذكرى عادية، أمر يفعله كل يوم ولا يؤثر على حياته ولا على قناعاته ولا على قراراته. واختار تفريش أسنانه. وكانت النميطات لهذه الذكرى العادية هي:

- صغيرة

- ثابتة

- أبيض وأسود

- لا أصوات

الخطوة الثالثة: المقارنة بين نميطات خطوة # ١ وخطوة # ٢.

الخطوة الرابعة: تكوين تجربة انطباعية إيجابية بديلة.

وهنا طلبنا من سامي أن يعود إلى الماضي.. أياماً قبل أن يختفي والده، وطلبنا منه أن يتخيل بالتفصيل الممل، المرتب.. وكأن والده جالس معه، ويطمئنه ويقول له: "يا ولدي.. أنت رجال، وأنا أحبك، وهناك ظروف عمل خاصة وقاهرة، وأضطر أن أسافر فجأة ولن أعلم أحداً، وقد أغيب.. أتأخر.. أطول ولكن سأعود.. ومهما حدث، فأنا أريدك أن تعرف أنني أحبك ولن أتركك أبداً..".

وطلبنا من سامي أن يعطي هذه التجربة المتخيلة كل سمات ونميطات الذكرى الإيجابية المؤثرة، وأن يجعلها:

- محيطية به. - متصلة.

- ملونة. - حية.

- متحركة. - ألوانها ناعمة.

- والأصوات ناعمة طيبة. - والمشاعر.. مشاعره حبيبة.

وأن يتخيل المكان الذي كانا فيه، هو ووالده، وكل شيء وكأنه يحدث معاشاً..

الخطوة الخامسة: السفر عبر الوقت

ثم طلبنا منه أن يسافر وبسرعة عبر الوقت، أخذاً معه هذه الذكرى

تذكر: أن القائد العظيم لديه التزام كامل بأهدافه.

الإيجابية المؤثرة عبر الأحداث، الصغيرة والكبيرة.. وأن يلاحظ كيف أن كل أحداث الماضي، بما فيها اختفاء أبيه المفاجئ.. وغيرها تتغير، تتأثر، يعاد تقييمها.. ويعاد رؤيتها في ضوء هذه الذكرى الإيجابية.. للوالد وهو جالس معه يطمئنه ويطيب خاطره وقلنا له بلغة إيحائية ميلتونية:

"وأدرك أن معظم هذه التغييرات سوف تحدث على مستوى سابق للوعي.. هيا.. تعال بسرعة عبر الوقت.. وعندما تصل إلى الحاضر.. توقف".

الخطوة السادسة: الوصول إلى الحاضر والانتقال إلى المستقبل.

"وشاهد نفسك تتحرك نحو المستقبل.. وشاهد نفسك وأنت مختلف.. جديد.. إيجابي نتيجة لتلك الذكرى - الحدث مع والدك..

استغرق الوقت الذي تحتاجه.. وعندما يتم كل شيء.. افتح عينيك.. شاهد واسمع واشعر وأنت تواجه كل الأحداث الخاصة والعملية الممكنة في حياتك وأنت تتصرف فيها بطرق جديدة مغايرة.. إيجابية.. حسنة ولديك في الداخل هذه التجربة الذكرى الانطباعية".

الخطوة السابعة: التكرار والاختبار.

ثم طلبت من سامي، أن يفكر في ولده، إحسان، وهو مسافر، وهو في بلد وابنه في بلد آخر.. وكان رد فعله مختلفاً.. شعور طيب.. لا توتر.. لا قلق.. وكانت نيميطات صورة ابنه البعيد عنه، ومحتوى الصورة إيجابيين.

وفي الصفحات التالية: خطوات تقنية محطم القرارات ببعض التوسع والتنوع النسبيين. وإن أردت الاستزادة، فعليك بكتابي: تحويل الجوهر، وقلب العقل، لدكتورة كوني راي اندرياس، وزوجها ستيف اندرياس.

ملخص خطوات محطم القرارات : Decision Destroyer

١- فكر في تجربة انطباعية إيجابية وتعرف على النميطات التي تجعلها مؤثرة **Impactful**.

٢- ابحث عن تجربة انطباعية سلبية والقرار الناتج عنها، والذي يؤثر الآن سلباً على حياتك. وهناك أربعة طرق لعمل ذلك:

- فكر في تجربة غير سارة والتي تبرز بقوة أو كانت نقطة تحول في حياتك. عد إليها واكتشف التعميمات **generalizations** الناتجة عنها.

- فكر في تعميم **generalization** أو موقف **Attitude** .. يعوقك واستخدم المشاعر المصاحبة له للبحث عودة عبر الوقت لمعرفة التجربة الانطباعية التي كونته.

- فكر في شعور غير سار متكرر واستخدم هذا الشعور للقيام ببحث عبر الزمان **T.D. Search** عائداً، لتجد التجربة الانطباعية والاستنتاجات الناتجة عنها.

- طف فوق خط وقتك وابحث عن النقاط المظلمة وعندما ترى نقطة مظلمة، التقط الذكرى ولاحظ ما هي.

٣- اخلق تجربة جديدة إيجابية حدثت قبل التجربة السلبية الانطباعية والتي خلقت المشاكل. وهناك ثلاثة جوانب حيوية:

- المحتوى. قل له: "ما هي التجربة الانطباعية القوية الإيجابية التي لو حدثت قبل ذلك الوقت لتغير ماضيك بطريقة إيجابية جداً، بحيث أنك عندما مررت فيما بعد بتلك التجربة الانطباعية غير المفيدة، لكنت ألياً فهمتها بطريقة مختلفة، ولتعاملت معها بطريقة أكثر اقتداراً وتمكناً؟".

«لا يمكن لمدير أن يدير أي عمل بكفاءة حتى لو تيسر له قدر كاف من العلم والمعرفة والخبرة والمقدرة والجدارة، إذا كان لا يستطيع أن يدير نفسه بجدارة»

- التفاصيل. "والآن اخلق - كون سيناريو به العديد من التفاصيل الموجودة عادة في كل التجارب الحقيقية.

الحدث **event** الذي تكونه، والتفاصيل يجب أن تتلائم مع عمرك آنذاك ومع الوضع ومع وقت حدوث هذه التجربة الانطباعية الإيجابية".

- النميطات المؤثرة الدافعة. وعندما تبني هذه التجربة الجديدة الإيجابية المختلقة في ذاكرتك، استخدم النميطات المؤثرة **impactful** التي اكتشفتها في خطوة # ١ لجعل هذه التجربة حية وقوية.

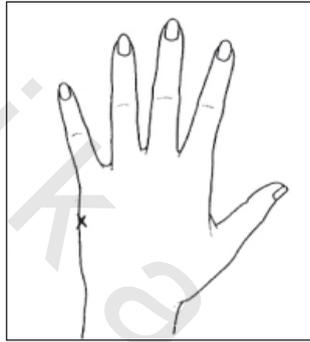
٤- اطفو فوق خط وقتك (أخذاً معك تجربتك الانطباعية الإيجابية) والآن خذ تجربتك الانطباعية الإيجابية هذه، واطفو فوق خط وقتك، وعد إلى نقطة قبل حدوث التجربة السلبية وخص إلى خط وقتك واتصل بالتجربة الانطباعية عند هذه النقطة.

٥- ابق متصلاً في خط الوقت لديك وانطلق إلى الأمام عبر الوقت، سامحاً لكل التجارب التالية لها بالتغيير في ضوء هذه التجربة والقرار الجديد. وعندما تمر عبر التجربة الانطباعية السلبية، فإن مرورك هذا سيعيد تقييم وتحطيم القرار **decision** القديم، الذي لم تحبه. اعمل هذا بسرعة، ودع عقلك الداخلي يغير ما يحدث، ويلون ماضيك بالتجربة الجديدة.

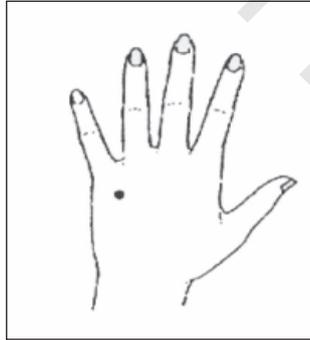
٦- وعندما تصل إلى الحاضر، توقف هناك وشاهد نفسك (منفصلاً) مستمراً في المستقبل، وشاهد ما سوف تعمله بصورة مغايرة نتيجة هذه التجربة الجديدة.

طرق أخرى:

- ١- قد يجدي ويفيد أن تجد تجربة انطباعية إيجابية حقيقية حدثت فعلاً فيما بعد. وضعها قبل التجربة الانطباعية السلبية - من حيث الوقت.
- ٢- خذ أنت "ذا الموارد والمقتدر الآن" عودة إلى ما قبل التجربة السلبية الانطباعية.

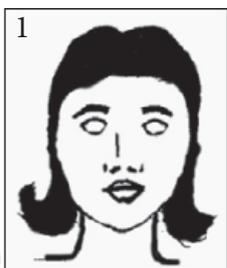


نقطة الانعكاس النفسي المحدد
والانعكاس النفسي الصغير

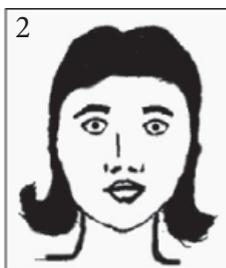


نقطة التجمع - التسلسل - الجاموت

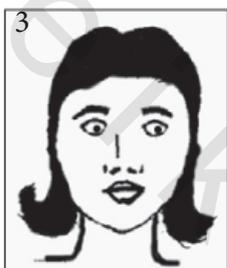
معصية أورثت ذلاً وافتقاراً، خير من طاعة أورثت عزاً واستكباراً



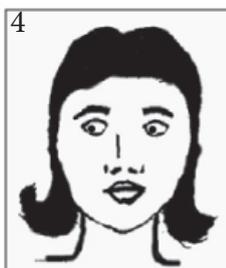
أغمض عينيك



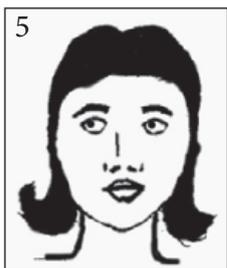
افتح عينيك



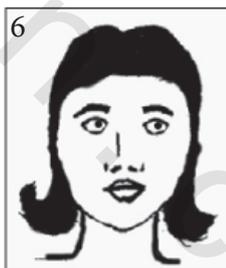
انظر أدنى اليسار



انظر أدنى اليمين



أدر العينين في محجريهما



أدر العينين في الاتجاه الآخر

خطوات علاجات نقطة التجمع التسع



دندن مقطوعاً من أنشودة



عد من ١ - ٥

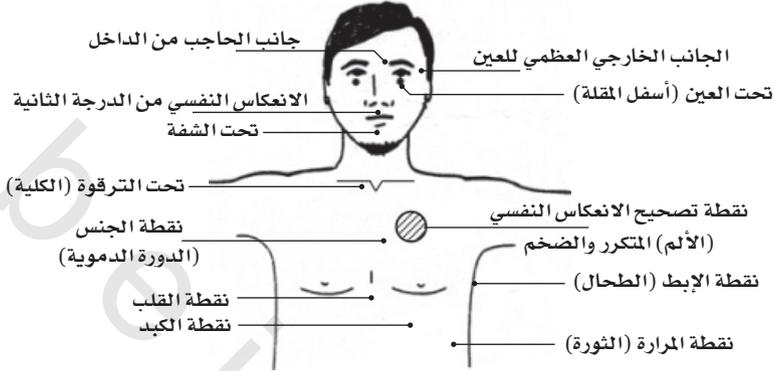


دندن مقطوعاً من أنشودة

خطوات علاجات نقطة التجمع التسع

قال الرسول ﷺ: «الدنيا حلوة خضرة».

رواه الترمذي وابن ماجه، والدارمي وابن أحمد في مسنده



نقاط التشخيص السببي ونقاط الطرق

ممارسون متميزون وممارسات ومتميزات لهذا العلم

○ الأميرة/ مضاوي بنت منصور بن جلوي

○ الأميرة/ مها بنت فهد بن سعد

○ الأميرة/ مشاعل بنت محمد بن سعود الكبير

○ أ. عبدالعزيز عبده الصومالي

○ أ. رضا إسماعيل علي

○ أ. سعد عبدالغني الشمري

○ أ. فاطمة قاعد العتيبي

○ أ. مها محمد أبو راس

○ أ. ماجدة محمد أبو راس

○ أ. ريا صالح الصبان

○ أ. زكية صالح بشير المسعود

○ أ. هديل عبدالرزاق بوقري

○ أ. سلافة محمد طرابزوني

٥ أ. وفاء صالح الجمويني

٥ أ. ديما عبدالرحيم عرفه

٥ أ. سارة مبارك القحطاني

٥ أ. مني مبارك القحطاني

٥ أ. نادية عبدالرحيم عرفه

توجيهات ونصائح

(١) إبدأ الآن Start Now:

إن العزم الذي لديك والحماس سيتناقصون كلما انتظرت. لا تنتظر. إبدأ الآن. حتى لا يتناقص فهمك، وما تذكره من محتوى المادة والبرنامج. وتذكر قولة عمر رضي الله عنه: «لا تؤجل عمل اليوم إلى الغد». وكلام الشاعر:

ولا أوْجل شغل اليوم عن كلِّ إلى غد إن يوم العاجزين غد

(٢) إبدأ صغيراً Start Small:

قم باختيار أوضاع ومواقف بسيطة وطبق فيها ما تعلمت، كي تكتسب الثقة. ولا تختَر أوضاعاً معقدة أو خطيرة. فأنت بحاجة إلى أن تبدأ صغيراً بسلسلة من النجاحات الصغيرة ثم تتطلق. ولقد قال الشاعر:

وعلى المرء أن يسعى وليس عليه إدراك النجاح

(٣) اطلب عون الآخرين Seek Help:

إن رئيسك المباشر وزملائك ومرءوسيك هم موارد ممكنة بالنسبة لك. لذا فعليك أن تتقي أولئك اللذين سيدعمون محاولتك لتحسين تفاعلاتك. إذ باستطاعتهم إعطاء المناصحة والدعم وكلاهما هامان وضروريان لصقل وتحسين أداك. ولقد قال الرسول ﷺ: «الله في عون العبد ما كان العبد في عون أخيه».

وسلم لسلمي وسر حيث سارت، واتبع رياح القضا ودر حيث دارت

٤) كن صابراً ومثابراً - سواء مع نفسك أو مع الآخرين Be
:Persistant

فإن أي تحسن ذو قيمة في السلوكيات يحتاج ويستغرق بعض الوقت. فأنت مثلاً لم تتعلم ركوب الدراجة أو لعب كرة القدم في يوم واحد. ونفس الأمر ينطبق هنا. لذا توقع بعض الصعوبات في البداية ولكن لا تتوقف، استمر في المحاولة. وتذكر نصيحة الأستاذ مصطفى أمين:
"النجاح هو الإصرار والاستمرار والانتصار على اليأس".

معصية أورثت ذلاً وافتقاراً، خير من طاعة أورثت عزاً واستكباراً

خلفية المصنف

- عبد الحميد بن مصطفى بن عبد الحميد بن محمد بن عبد رب النبي الفردوس.
- من أهالي مكة المكرمة ويعمل في خدمة ضيوف الرحمن منذ الصغر.
- جده الشيخ/ عبد الحميد بن محمد الفردوس كان من علماء المسجد الحرام المعروفين، وصديق للشيخ محمد علوي مالكي وعمل قاضيا بالمستعجلة الأولى بالرياض لأربع سنوات وله مؤلفات دينية.
- جده الشيخ محمد الفردوس كان من علماء المسجد الحرام. رحمهم الله أجمعين.
- درس الهندسة الكيميائية بجامعة الملك فهد بالشرقية.
- لديه شهادة بكالوريوس آداب في اللغة الإنجليزية جامعة الملك عبد العزيز بجدة.
- لديه رخصة متخصصة من الولايات المتحدة الأمريكية في تدريس علوم الإدارة الموجهة - من المعهد الدولي لتنمية الأبعاد الإدارية DDI ولاية النيوي USA.
- لديه رخصتي كبير ممارسين (كبير معالجين) علم إدارة العقل من المعهد الشامل لعلوم إدارة العقل، ومن المنظمة الأمريكية لعلوم العقلجة، وينتر بارك، كلورادو، الولايات المتحدة الأمريكية. ومن المنظمة العالمية لمدربي علوم إدارة العقل INLPTA.

- لديه شهادة تدريب المدرب من المعهد الشامل لعلوم إدارة العقل، الـ NLP من NLP Comprehensive. USA.
- لديه رخصتي ممارس (معالج) من المعهد نفسه - ومن المنظمة الأمريكية لعلوم إدارة العقل، American NLP Association ومن INLPTA.
- لديه رخصة في تدريس منهاج الفتح في التأثير من الـ USA، عن استخدامات علم وفن إدارة العقل في عالم الإدارة.
- مدرب مرخص في القيادة الموقضية من الولايات المتحدة.
- رخصة مدرب لعلوم إدارة العقل NLP من INLPTA الرابطة العالمية لمدربي علم إدارة العقل، الـ USA -.
- لديه رخصة في منهاج زيادة الفعالية الشخصية من ولاية يوتاه - الولايات المتحدة USA، عن استخدامات علم إدارة العقل الـ NLP في إدارة الضغوط من معهد أنكور بوينت.
- لديه دبلوم ورخصة ممارس من المنظمة العالمية لمدربي علم إدارة العقل INLPTA.
- لديه رخصة ممارس في منهاج العلاج بحقول التفكير، الولايات المتحدة.
- مدرب مرخص في علم إدارة العقل، من الرابطة العالمية لهذا العلم بسويسرا IANLP.
- مرخص في التنويم الإيحائي من الرابطة الأمريكية لعلم إدارة العقل.
- هووفيلص الحمود (من الكويت) الوحيد المرخصان في منهاج القراءة التصويرية باستخدام كامل العقل، من الولايات المتحدة الأمريكية في

إن قضيت الكثير من وقتك في مراقبة الناس، وفي إصدار الأحكام عليهم، فلن تجد وقتاً للحياة، ولا أوقاتاً لحب.

كامل الشرق الأوسط إلى عام ٢٠٠٦م، من مؤسس هذا العلم، مينسوتا، الولايات المتحدة.

- لديه رخصة ممارس متقدم في منهاج الحرية العاطفية من الـ USA.
- المدرب العربي الوحيد في منهاج "العلاج بحقول التفكير" للعلاج بحقول التفكير من الولايات المتحدة، مع السيدة/ أسوم بيلوني.
- لديه رخصة طيران خاص من إدارة الطيران الفدرالي FAA، الولايات المتحدة، USA ولاية فلوريدا.
- لديه الحزام الأخضر في الجودو من بريطانيا، والبنني، درجة أولى من اليابان والأصفر في الأيكيدو والكراتيه والتايكوندو، ويمارس لعبة الأيكيدو.
- لديه رخصة مرحل جوي على طائرات البوينج من الاتحاد الفدرالي الأمريكي FAA، USA.
- لديه شهادات تخصصية في علم تحليل العلاقات البشرية، من بريطانيا UK.
- لديه العديد والعديد والعديد من الشهادات الإدارية.
- الأستاذ الأول بالخطوط السعودية لعلوم:
 - برمجة العقل البشري (علم إدارة العقل).
 - صناعة القرارات للقياديين والقياديات، في العقد القادم.
 - التخطيط للقياديين والقياديات، في العقد القادم.
 - تحليل العلاقات البشرية وتطبيقاتها الإدارية والأسرية.
 - القيادة والتأثير، للقياديين والقياديات في العقد القادم.
 - القراءة الضوئية باستخدام كامل العقل.

خرقوا العوائد، فخرقت لهم العوائد، وظهرت الفوائد. صل بليل.

- يدرس علوم الإدارة والإشراف الفعال، القيادة والتأثير، صناعة القرارات، التخطيط، القراءة الضوئية، مهارات التفاعل الإيجابي مع الآخرين، برمجة العقل البشري، السمات العقلية للمديرين القادة، المهارات القيادية، المهارات السلوكية، الإدارة التفاعلية والإدارة الموجهة، إدارة الشد النفسي، مهارات المفاوضات الناجح، الفتح في التأثير، زيادة الإنتاجية الفردية، صناعة القرارات للمشرفين، أنواع الذكاء التسعة، التخلص من رهبة الاختبارات، الحرية العاطفية، والعلاج بحقول التفكير، تحليل العلاقات البشرية.
- عمل في إدارات الأبحاث والتخطيط، العمليات الجوية، تدريب اللغة الإنجليزية، أنظمة الأمن والتحقيقات، والتدريب الإداري بالخطوط السعودية، وبالمجلس التنفيذي لخدمة حجاج مصر - كمعاون لرئيس المجلس التنفيذي (مؤسسة مطوية حجاج الدول العربية) وعمل كعضو إشراف ومتابعة بمكاتب الإشراف والمتابعة - رقم ١، ٢، ٣، ٤، لمدة خمس سنوات وعمل نائباً لمدير المراقبة والمتابعة بمؤسسة الدول العربية، ورئيساً لشعبة برامج التدريب، وكبير أخصائيي برامج التدريب الإداري، ثم كبير أخصائيي التدريب والتنمية.

- صنف العديد من الدورات الإدارية والنفسية العربية والتي تدرس منها:

- ١- مهارات القيادة والتأثير، للقادة والقائدات في العقد القادم.
- ٢- مهارات صناعة القرارات، للقادة والقائدات في العقد القادم.
- ٣- مهارات التخطيط، للقادة والقائدات في العقد القادم.
- ٤- القراءة الضوئية - القراءة باستخدام كامل العقل.

- ٥- الفتح في التأثير - استخدامات علم إدارة العقل الإدارية.
- ٦- الروض الغناء في النقد البناء.
- ٧- الفيض الغزير في مهارات التقدير.
- ٨- تحليل العلاقات البشرية واستخداماتها الأسرية والإدارية.
- ٩- التفاعل الإيجابي مع الآخرين.
- ١٠- المهارات القيادية.
- ١١- سلسلة كتب ودورات إدارة العقل (البرمجة اللغوية العقلية):
 - ١) تقنية الأناقة.
 - ٢) إستراتيجية استدعاء القدرات.
 - ٣) تقنية محاكاة السلوكيات الإيجابية لدى الآخرين.
 - ٤) معالجة واحتواء أعراض أمراض الحساسية عن طريق علم برمجة العقل البشري.
 - ٥) تقنية عقلية للتعامل مع النقد بفعالية.
 - ٦) تغيير السلوكيات عن طريق التفاوض مع الذات.
 - ٧) علم إدارة العقل والإنجاز الرياضي.
 - ٨) علم إدارة العقل والرشاقة وإنقاص الوزن.
 - ٩) علم إدارة العقل وتقنيات السعادة والرضى العميق عن النفس.
 - ١٠) مهارات المفاوضات الناجح الأساسية.
 - ١١) المهارات الإدارية الأساسية وتطبيقاتها العملية - مشترك.

طور الإعداد

- ١٢) الفتح الكبير في القيادة والتأثير.
- ١٣) مهارات الإيحاء (تنويم الذات والآخرين).

من أكرمك من البشر، فإنما أكرم فيك جميل ستر الله تعالى لك. فالحمد لله الذي سترك، وليس الحمد لمن أكرمك وشكرك.

أحمد بن محمد بن عجيبة الحسيني

- (١٤) الإدارة إلى الأعلى - كيف تدير مدبرك.
- (١٤) دفع العاملين إلى الأعلى.
- (١٥) علم إدارة العقل وإنهاء التعلق النفسي وفك الارتباط العاطفي بالأشخاص والأشياء.
- (١٦) علم إدارة العقل وعلاج العقد والمخاوف والأوجاع العاطفية والنفسية، للتخلص من العقد والمخاوف النفسية. (هذا الكتاب).
- (١٧) كيف تتسلق إلى الأعلى وتصبح المدير العام (في المؤسسة التي تعمل بها).
- (١٨) القراءة باستخدام كامل العقل.
- (١٩) كوني رشيقة في دقائق.
- (٢٠) خلس نفسك ومن تحب من الإدمان.. الآن وإلى الأبد.
- مقيم في جدة - هاتف ٦٨٦٣٤٩٤، ٠٥٥٥٥٩٨٧٤٥، فاكس ٦٨٦١٨٦٣ ويرحب بأي سؤال أو استفسار أو مساعدة علمية أو نفسية. meedoalferdo@yahoo.com (ص.ب ١٦٧ - جدة ٢١٢٣١)
 - ومن العملاء الذين شرفت بمشاركتهم بخبراتي الإدارية والإنسانية في دوراتي وبرامجي الإدارية والنفسية، السادة التنفيذيين والقياديين والقياديات في:
 - إدارة التعليم بالرياض وبالقصيم وبالمنطقة الشرقية، وبجدة.
 - أرامكو، الهيئة الملكية، كوكاكولا، أساليب للتدريب.
 - نيوفوتشر، الخطوة الذكية، أفاق مشرقة، نظم للمعلومات.
 - وزارة المواصلات، وزارة الحج، وزارة الداخلية.

- البنك الإسلامي للتنمية، البنك السعودي الأمريكي.
- مستشفى الملك فهد العام بجدة والمستشفى التخصصي، والسعودي الألماني، وغيرهم...
- دار الرؤي للتدريب. تقنيات المستقبل للتدريب.
- دار الإبداع للاستشارات النفسية والأسرية والتدريب.
- مركز الإبداع الإداري - المدينة المنورة.
- السادة التنفيذيين والقادة الإداريين والمديرين والإشرافيين في الخطوط السعودية في جميع المستويات الإدارية (العليا والوسطى، الطيارين والتنفيذيين) على مدى ٢٧ عاما من مسيرتي التدريبية.
- الشركة السعودية للفنادق والمناطق السياحية - الرياض.
- شركة عبداللطيف جميل.
- المجموعة القانونية للاستشارات.
- التوفيق للصناديق الاستثمارية.
- شركة الأسمنت العربية المحدودة - جدة.
- بنك الجزيرة - الرياض.
- مدارس دار الذكر.
- مدارس دار الفكر.
- جامعة الملك عبدالعزيز.
- شركة الصالحين.
- مكتب دعوة الجاليات.
- مكتبة مرزا.
- مصنع القممة للأثاث - جدة.

إن لله خواص في الأزمنة والأمكنة والأشخاص.

الشيخ عبدالقادر عيسى

- شركة التوصيل السريع.
- مجموعة بن لادن السعودية.
- مستشفى الملك خالد التخصصي للعيون - الرياض.
- مستشفى السلامة - جدة.
- شركة ديما للتجارة.
- مركز المهارات - جدة.
- مجموعة بالي فيجين - كندا.
- الشركة السعودية الموحدة.
- فندق رويال بارك - بيروت.
- وكالة ود للنتاج.
- الشركة الموحدة لخدمات الطائرات.
- الشركة العالمية للبتروكيماويات.
- شركة أركوما.
- النادي الأهلي.
- نادي الحزم.
- نادي الشباب.

قال نبي الثقلين ﷺ: «العلماء ورثة الأنبياء»

رواه أحمد والترمذي وأبو داود

مراجع

- ١- برمجة العقل البشري: التقنية العصرية للإنجاز - ستيف اندرياس وتشارلز فولكنر، دار نشر نيكولاس بيرلي. **Neuro Linguistic Programming. The New Technology of achievement**
- ٢- دليل تدريب دورة ممارس علم إدارة العقل - ١٩٩٢، المعهد الشامل لعلوم البرمجة العقلية. **NLP Comprehensive, USA**
- ٣- دليل تدريب دورة كبير ممارسين علم إدارة العقل، المعهد الشامل لعلوم البرمجة العقلية - ١٩٩٣، وينتر بارك - كولورادو، الولايات المتحدة.
- ٤- "وعاشوا في تبات ونبات" تأليف ليزلي كاميرون باندلر، النسخة الجديدة والمسماة "حلول" **Solutions**.
- ٥- تقنية الأناقة (الهضفة) وعلم برمجة العقل البشري، أ. عبدالحميد الفردوس.
- ٦- تحويل الضفادع إلى أمراء. علم إدارة العقل. د. ريتشارد بندلر و د. جون جریندر، دار نشر ريبيل بيبول برس. **Frogs to Princes**.
- ٧- استطيع أن أجعلك نحيفاً، د. بول ماكينا.
- ٨- الثقة، وفي الحال، د. بول ماكينا.
- ٩- غير حياتك، د. بول ماكينا.
- ١٠- سلسلة إدارة العقل - "علم برمجة العقل البشري واستراتيجية محاكاة السلوكيات الإيجابية لدى الآخرين". أ. عبدالحميد الفردوس.

- ١١- سلسلة إدارة العقل - "علم برمجة العقل البشري وتقنية عقلية للتعامل مع النقد بفاعلية" أ. عبدالحميد الفردوس.
- ١٢- سلسلة إدارة العقل - "علم برمجة العقل البشري ومعالجة واحتواء أعراض الحساسية ومنغصات الحياة". أ. عبدالحميد الفردوس.
- ١٣- إحداث الاغفاءة علم برمجة العقل البشري وهيكلية التنويم، د. ريتشارد بندلر، ود جون جريندر، دار نشر ريبيل بيبول برس.

a. Trance Formation ... Neuro Linguistic

Programming, and the Structure of Hypnosis..

- ١٤- الإدارة، د. عادل حسن - مؤسسة شباب الجامعة مصر.
- ١٥- المباريات السيكلوجية، د. حمادي، د. عادل صادق.
- ١٦- أن تملك حياتك أنت، د. ر. آبل. **To Own Your Own Life**.
- ١٧- أعد كتابة حياتك، د.ص. كورتزمان. **Rewrite Your Life**.
- ١٨- أشكال الطاقة النفسية، د. جاك دوساي. **The Egograms**.
- ١٩- أن تختار النجاح، د. ميوريل جامز.
- ٢٠- ولدت كي أفوز، د. دورثي جونجوارد، د. ميوريل جامز. **Born To Win**.
- ٢١- أنا بخير وأنت بخير، د. هاريس. **I am Ok, You Are Ok**.
- ٢٢- الصدق البديل الوحيد، د. ويلي شوتز. **Truth: The Only Option**.
- ٢٣- نصائح واستشارات وتوجيهات عن منهاج (ت.ع.ش.)، د. سلطان زمزمي - رحمه الله.

ذلك حال كنت فيه مع الله تعالى.
وهذا حال أنا فيه بنفسي.

- ٢٤- مقدمة في الإدارة، د. علي عبدالوهاب - معهد الإدارة العامة - جدة.
- ٢٥- الإدارة في التراث الإسلامي، د. عابدين، د. برعي - جدة.
- ٢٦- مواد ندوة المهارات السلوكية، ١٤١٠هـ جمادى الأولى - المركز العربي للتطوير الإداري - بيروت - أثينا.
- ٢٧- دفع الناس إلى الأعلى، أحد أشهر قصص النجاح في الغرب أ.و. الحفيد **Art William Junior**، ص.ب (٤٧٠١) دورافيل - جوجيا (٣٠٣٦٢). **Pushing People Up**.
- ٢٨- صحيح الجامع الصغير، تخريج الألباني للأحاديث الحسنة والصحيحة من كتاب الجامع الصغير وزوائده للحافظ جلال الدين السيوطي - رحمه الله، وهو من ستة أجزاء.
- ٢٩- المناورات الخفية، د. راجي عنايات، كتاب بالعربية عن علم تحليل العلاقات البشرية.
- ٣٠- الاتصال الإداري - ت.ع.ش. في المنظمات، دالتا إنك، شيللر بارك - إلينوي.
- ٣١- قلب العقل - د. كوني راي اندرياس وستيف اندرياس، دار نشر الناس الحقيقيين.
- ٣٢- تقنيات علاج المعاناة.. كتاب أوقف كوايس المعاناة، د. روجر كلاهان، جوان كلاهان.
- ٣٣- تقنية علاج الخوف من الاختبارات.. بتصرف من كتاب اعد اكتشاف متعة التعلم.. د. دون بلاكيري.

- ٣٤- علم إدارة العقل: تقنية الانجاز العصري - دار نشر ريبيل بيبول، لمجموعة من أساطين علم إدارة العقل.
- ٣٥- د. باول ماكيننا و أ. مايكل براين - إزالة رهبة الاختبارات.
- ٣٦- العلاج السريع للعقد - شريط فيديو - مدرسة العلاج بحقول التفكير، د. ج. ترودو، ود. روجر كلاهان.
- ٣٧- إزالة الخوف من الحديث أمام جمع من الناس - مدرسة العلاج بحقول التفكير، شريط فيديو.
- ٣٨- مدرسة الحرية العاطفية - حقيبة تدريبية ٢٠٠١.
- ٣٩- أسس الحرية العاطفية - حقيبة تدريبية ٢٠٠١.
- ٤٠- خطوات نحو الوصول إلى المعالج القمة - حقيبة تدريبية ٢٠٠٢.
- الحرية العاطفية EFT، م. جاري كريج.
- ٤١- خطوات الوصول إلى قصر الامكانات - حقيبة تدريبية ٢٠٠٣.
- الحرية العاطفية، م. جاري كريج.
- ٤٢- ممارس علم العلاج بحقول التفكير - حقيبة تدريبية ٢٠٠٤. م.
- ٤٣- السلسلة الخصوصية للحرية العاطفية ١ - حقيبة تدريبية ٢٠٠٣. م. جاري كريج.
- ٤٤- السلسلة الخصوصية للحرية العاطفية ٢ - حقيبة تدريبية ٢٠٠٤. م. جاري كريج.
- ٤٥- ممارس علم الحرية العاطفية - حقيبة تدريبية ٢٠٠٤.
- ٤٦- اطرق الشاي الداخلي، د. روجر كلاهان.
- ٤٧- علم العلاج بحقول التفكير، تطبيقات علاجية، د. سوزي كوالي.

هب أنك قد غسلت بالماء ما ظهر منك.. فماذا تغسل قلبك؟

أحمد السبتي ابن أبو جعفر هارون الرشيد، وهو ينصح والده

- ٤٨- دليل تدريب المستوى ب و ج، العلاج بحقول التفكير ٢٠٠٤ و ٢٠٠٦م.
- ٤٩- دليل تدريب علاج السموم والتحسس - العلاج بحقول التفكير ٢٠٠٦ و ٢٠٠٥م مرتان بريطانيا.
- ٥٠- علم الحرية العاطفية EFT وعلاج الأمراض الخطيرة ٢٠٠٥، منشستر - بريطانيا.
- ٥١- التمكن من علم الحرية العاطفية - لندن ٢٠٠٦م - رمضان ١٤٢٧هـ.

لا شيء، لا شيء على الإطلاق
 لا يستطيع أن يعمله التدريب
 لا شيء فوق متناول يد التدريب
 فباستطاعة التدريب
 إن شاء الله وأذن
 أن يحيل المعنويات السلبية
 إلى
 معنويات إيجابية مرتفعة
 وباستطاعة التدريب
 أن يحطم المبادئ والأفكار والسلوكيات السيئة
 وباستطاعة التدريب
 أن يخلق أفكاراً ومبادئ وسلوكيات ممتازة وراقية
 وباستطاعة التدريب
 أن يرفع الرجال والنساء إلى مراتب الإمتياز

أجمل أيام حياتي

اليوم لما قمت هذا الصباح من النوم، لاحظت أن هذا اليوم هو أجمل أيام حياتي، وأنه أفضل يوم مررت به!
وأنا مرت علي أوقات، كنت أسأل فيها نفسي: إن كنت هاقدر أعدي هادا اليوم؟ ولأنني قدرت، ولأنني عدت تلك الأيام، أنا سعيد. وأريد أن احتفل بهذه المناسبة!

اليوم أبغى احتفل بحياة عشتها، حياة عجيبة، حياة لا تصدق.. ما في أحد يقدر يتخيلها: الإنجازات، كرم ربي علي... نعم وحتى المصاعب والبلاوي، والمصائب اللي عدت علي. هذه المصائب جعلتني أقوى. جعلتني أكثر حكمة.

واليوم، هادا اليوم، همشي وأنا رافع رأسي، وقلبي سعيد بيضحك من الداخل. وسوف استمتع بهذا اليوم وأتأمل في عجائب ربي: الشمس، السحب، الأشجار، الأولاد الصغار، نسيم الفجر، هوا الصبح.. اليوم سوف انتبه لكل هذه الأمور اللي خلقها ربي.

واليوم أريد أن أشارك الناس، وأحابي، ومن أعرف ومن لا أعرف هذه الاكتشافات.

اليوم، سأسعى إلى وضع ابتسامة على وجه إنسان آخر.. سوف أسعى إلى أن أتصدق على مسكين، امسح على رأس يتيم.. أساعد إنساناً لا أعرفه. اليوم سوف أثني على زميل محتاج للثناء، للمديح. اليوم سوف أقول

قال الحبيب ﷺ: «المرء مع من أحب، يوم القيامة»
انتق أحبابك بعناية.

لطفل كم هو جميل، حلو، خصوصي. وسوف أقول للإنسان أو للإنسانة اللي أحبها، كم أحبها، وكم هي أو هو غالي عليّ.

وبداية من اليوم، ما هتلق على اللي ما هو عندي. وسأبدأ في شكر ربي على اللي عندي. واليوم سوف أقدر ما لدي، وما أهداني إياه ربي، وأولها نعمة الإسلام، وهدية الإيمان.

كم قلقت في الماضي، على أمور لم تحدث على الإطلاق. إن القلق هو إضاعة للوقت. أنا أؤمن بالله تعالى، وأن لله في خلقه شؤون وحكم.. وسأقول لنفسي خليها على الله، لا تفكر، لها مدبر، ولكن سأخذ بالأسباب.

والليلة، وقبل أن أوي إلى فراشي، سوف أغوص في أعماقي، سوف أنظر إلى قلبي، وبعيون قلبي سأنظر إلى السماء، وأفكر في الله في علاه.. وسأتأمل جمال النجوم وروعة وبهاء القمر، وسأهمس سبحانه اللهم وبحمدك..

وفي نهاية هذا اليوم، اللي هو أجمل أيام حياتي، سأضع رأسي على ساعدي أو كفي، وسأشكره وسأحمده تعالى على هذا اليوم اللي هو أجمل أيام حياتي.. وسأنام كطفل راض، متشوق إلى غده. فأنا أعرف أن غداً كذلك سيكون أفضل أيام حياتي، وأجمل يوم سأمر به، وسأحتفل به..

إنسان

محمد بن عبد الحميد الفردوس

سبحانك اللهم ويحمدك، نشهد أن لا إله إلا أنت، نستغفرك
ونتوب إليك، وصلى الله تعالى وسلم وبارك على نبينا وحبيبنا
وقرة

أعيننا محمد وعلى آله وصحبه وزوجاته وذريته إلى يوم
الدين.

وأرضى اللهم عن ساداتنا الخلفاء الراشدين أبي بكر
الصديق وعمر الفاروق وذي النورين عثمان والإمام علي وعن
ساداتنا الحسن والحسين وامهما فاطمة الزهراء وعن الصحابة
والتابعين ومن تبعهم بإحسان إلى يوم الدين.

سبحان ربك رب العزة عما يصفون وسلام على المرسلين
والحمد لله رب العالمين.