



Dr Mina Adel

Life Coach

مدرب الحياة Life Coach

تأليف

د / مينا عادل شاكر

خبير تنمية بشرية – مدرب حياة

**أن السمو والأرتفاع عن العالم هو الذى سوف يجعل
العالم يسعى اليك . وليس الهبوط والتخلف للحاق
بركبه**

مقدمة

كل شخص منا يحتاج من وقت لآخر الى صديق يحكى معه كل ما يدور بذهنه وكل ما يحمله من مشاعر سواء كانت هذه المشاعر مشاعر ايجابية ام غير ايجابية .

كل شخص منا يحتاج من وقت لآخر لان يجلس مع شخص قريب جدا منه لكي يراجع معه رحلة الحياة .

كل شخص منا يحتاج من وقت لآخر الى صديق يساعده على اتخاذ القرارات الهامة فى حياة ثم يراجع معه بقية القرارات التى اتخذها .

كل شخص يحتاج الى ذلك المرشد الذى ينير عينيه لكى يرى معالم الطريق الذى يجب ان يسير فيه

كل منا يحتاج الى شخص به كل هذه الصفات بجانب الامانه و السرية التامة و الذهن الحاضر دائما

ترى هل يوجد هذا الصديق ؟

انه هو مدرب الحياة

مدرب الحياة هو ذلك الشخص المرشد لك و الذى يساعدك فى

- اتخاذ قراراتك المصيرية
- الحصول على المشاعر التى ترغبها دائما
- التخلص من تلك المشاعر التى تجعل الحياة غير مرغوبه بالنسبه لك
- فهم ذاتك
- بناء عادات فعالة و ايجابية

- التخلص من العادات الغير فعالة
- التخلص من الاعتقادات التي تجعل حياتك عكس ما تريد
- بناء الاعتقادات التي تقود حياتك الى النجاح و السعادة و التميز دائما
- حل الخلافات الزوجية
- ارشادك لافضل الطرق لتربية ابنائك تربية ايجابية ناجحه
- هو ذلك الشخص الذى يساعدك على صناعة الثراء و النجاح المادى و المهنى
- هو الذى يرشدك للتعرف على القيم التي تقود حياتك و اعادة ترتيبها للحصول على الحياة التي ترغبها
- اى هو مرشد للحياة

سمى مدرب الحياة لانه يقوم بتدريبك على الحياة بالشكل التي ترغبه
 ففي هذا الكتاب احاول ان انقل لكم بعض الخبرات الحياتيه الخاصه الناتجه
 عن دراستى و عملى كمدرب للحياة وسوف نتعرض للعديد من الحالات
 العملية و طرق التعامل معها
 وما سوف تجده فى هذا الكتاب طرق سريعه و مباشره و عملية تستطيع
 من خلالها الحصول على الحاله المنشوده .

الفصل الاول
تعرف على نفسك

الفصل الاول

تعرف على نفسك

انه لمن الغريب ان نعمل مع اى اله دون نتعرف على مكوناتها او كيف تعمل فما بالك بالان مخترع هذه الاله؟!!

بالتأكيد لابد ان نتعرف اولا على من هو الانسان لكى نتعرف سويا كيف نتعامل مع النفس البشرية لنصل الى ما نريد و لكن قبل البدايه لابد ان انضع سويا ميثاق اخلاقى للتعامل مع النفس البشرية كمدرّب للحياة

انت ليس طبيب ولكنك مساعد للحياة بشكل افضل .

مها درست و تعاملت مع مختلف الحالات فلا تدعى انك طبيب انت فقط مساعد للشخص الجالس معك لكنك ليست بطبيب فلا تقوم باعطاء اى شخص اى نوع من انواع الادوية و العقاقير الطبية فعلا غنى عن الطبيب

لابد ان تكون شخص محايد .

كن دائما محايد عند استماعك لاي من التحديات التى سوف تعرض عليك و تحذر من ان تتحاذ مع طرف على حساب الطرف الاخر لان هذه الطريقة تفقدك التواصل مع الشخص الجالس معك

اياك ان تظهر لمن امامك انك لا تصدقه حتى لو كنت هكذا .

ما رايك عزيزى القاريء اذا تحدثت معى و منذ البداية شعرت انى لا اثق فيما تقول ؟
بالتأكيد لن تشعر بأرتياح و بالتالى لن تجد الرغبة فى الحوار معى و بالتالى يكون انتهى دورى قبل ان يبدأ

ثق تماما انه لا يوجد انسان يود ان يكذب و لكن يقوم الشخص بسرد
المواقف و الاحداث من وجهة نظره اى كما يفسرها هو , فعندما يقص
عليك شخص هو يقود بسرد ما فهمه من الموقف و ما يتماشى مع قيمه و
اعتقاداته و مشاعره فقط و هنا يدخل دور قانون التركيز " احد قوانين العقل
الباطن الذى سوف نتحدثه عنه لاحقا "

و بمجرد عمل قانون التركيز يقوم العقل بالغاء الاحداث التى خارج دائرة
التركيز اما الاحداث التى داخل دائرة التركيز و التى تتماشى مع قيم الفرد
و اعتقاداته يقوم العقل بتعميمها و بالتالى هذه الاحداث هى التى يقوم
بسردها عليك اثناء جلسة الحوار .

اياك و استخدام الادوار البديله كالاب او الام الخ .

رساله اقدمها الى كل من يعمل فى مجال الارشاد النفسى ايك و استخدام
الادوار البديله لانها تسبب الكثير من المشكلات لانك مهما فعلت لن
تستطيع ان تكون صاحب الدور الذى قمت باتخاذها لذلك لا تنسى دورك انت
شخص مساعد او مرشد فقط و فقط لاغير

اطرح كل ما تسمعه فى طى الكتمان.

بالطبع هذه النقطه لا تحتاج الى نقاش لانها بديهية فمن حق الشخص الذى
وثق فيك و اختارك لكى تكون مدرب لحياته ان تكون امين على اسراره و
حياته التى وضع جزء كبير جدا منها بين يديك فلا يصح ان تستخدم ما
تسمعه من الاخرين مادة للتسلية مع اى انسان

لا تخجل من ان تقل لا اعرف .

فى الواقع لا يوجد و لن يوجد ذلك الشخص الذى يعرف كل شىء عن النفس البشرية او عن اى شىء اخر فبالتالى ستواجه بعض الامور لا تعرف عنها شىء ، فلا تخجل من ان تقل لا اعرف و هذا افضل جواب لكى لا تتسبب فى حدوث ضرر لاي شخص

كن واثق دائما ان صاحب المشكلة وحده هو الذى يملك الحل .

حينا قيل للدكتور ميلتون اريكسون انك بارع فى ايجاد الحلول لكل التحديات قال " فقط ما اقوم به هو مساعدة الشخص فى رؤية الحل " حقل هذا هو عمك مساعدة الشخص لكى يرى الحل و ليس ان تحل له انت التحدى الخاص به لان افضل شخص يعلم بكل جوانب التحدى و افضل طرق حلوله هو صاحب التحدى نفسه اما انت فقط مساعد و مرشد للرحلة لذلك لا تتخذ قرار لأحد بل ساعده على اتخاذ القرار و كما ينص المثل الصينى " علمنى الصيد بدلا من ان تعطنى سمكه "

اجل شعارك اتيت ليكون لهم حياة و يكون لهم افضل .

اجعل دائما هذا الشعار هو شعار حياتك لكى تجعل الاخرين دائما فى حالة افضل عند ملاقاتك

لا تنصح بشىء لا فعله .

لا تكن شخص حافظ للكثير من التمارين و الاستراتيجيات التى تساعد الاخرين على الحياة بشكل افضل بل كن فعلا شخص يحياة حياة سعيدة و مختلفه و تسعى دائما الى تسليمها الى الاخرين لانك لو نصحت بأشياء لا

تفعلها ثق انها ستكون كلمات دون حياة و لن تساعد اى شخص بل ستكون سبب فى اهدار وقته ووقتك .

لا تتعجل فى الحديث .

كن مسرعا فى الاستماع مبطيء فى التكلم لكى تستطيع ان ترى ما بين السطور و تضع يدك على اسباب التحديات و الالام التى يعانى منها الشخص الجالس امامك ، اى استمع ثم فكر جيدا و حلل ما تسمع ثم تكلم وسوف تجد فى هذا الكتاب بعض اختبارات القياس النفسى التى توضح لك بعض جوانب الشخصية

و الان هيا بنا نغوص داخل النفس البشرية و نتعرف على ماهية الشخصية و مكوناتها

تعريف الشخصية

هي مجموعة من الصفات الجسدية و النفسية (موروثة و مكتسبة) والعادات و التقاليد و القيم و العواطف متفاعلة كما يراها الآخرون من خلال التعامل فى الحياة الاجتماعية

اللغة الأجنبية : تشتق كلمة الشخصية فى صيغتها الأجنبية من الكلمة اليونانية PERSONA وتعني القناع الذي كان يضعه الممثلون على وجوههم فى المسرح للتعبير على الدور الذي كانوا يمثلونه.

فحقا شخصية الانسان عبارة عن قناع يحتوى على عدة مكونات منها القيم و المعتقدات و المشاعر و اهم ما يبرز شكل و حدة ملامح هذا القناع كيفية تفسير الشخص للاحداث التى تدور من حوله

فالطريقة التي يفسر بها الشخص الاحداث التي تدور حوله هي التي تعطى للاحداث معنى فقد يحدث موقف ما مع اثنين ترى شخص يفسره على انه موقف سعيد و الاخر يفسره على انه موقف غير سعيد

و السبب وراء الاختلاف في التفسير هو اختلاف البرمجة البرمجة السابقة لاذهاننا و التي تكونت داخلنا منذ الصغر من خلال ما رايناه من تصرفات و افعال لمن حولنا من اقارب (الوالدين و الاقارب) و ما سمعناه منهم تفسيراً للعديد من المواقف التي حدثت امام اعيننا و ايضا الصفات التي وصفونا بها منذ الصغر ثم ما تلقيناه في المدرسة ووسائل الاعلام المسموعة و المقروءة و دور العبادة

تعريف جيلفورد GUILFORD .

عرف جيلفورد شخصية الفرد على انها ذلك النموذج الفريد الذي تتكون منه سماته. وهنا يؤكد لنا جيلفورد ان لكل انسان شخصيته الفريدة التي لم و لن تتكرر كبصمة الاصبع لذلك يجب ان تحافظ على انفراد النموذج الذي تتعامل معه و لا تحاول بأى حال من الاحوال ان تجعل من امامك صورة طبق الاصل منك

تعريف أيزنك: EYSNEK

ذلك التنظيم الثابت و الدائم إلى حد ما لطباع الفرد و مزاجه و عقله و بنية جسمه و الذي يحدد توافقه الفريد لبيئته.

تعريف جريفيث:

الشخصية هي مجموع الصفات التي يتصف بها الفرد والنتيجة عن عملية التوافق مع البيئة الاجتماعية وهي تظهر على شكل أساليب سلوكية معينة للتعامل مع العوامل المكونة لتلك البيئة

هناك العديد و العديد من العلماء الذين اهتموا بتحديد تعريف الشخصية و لكننا نكتفى بهذا القدر من التعريفات الخاصة بالشخصية لننتقل الى مكونات الشخصية

مكونات الشخصية

عند يونغ : و أهم الجوانب للبنية السيكولوجية عنده هي اللاشعور و يشير يونغ أن الشعور يتكون من الأفكار و المشاعر الواعية و المدركات و الذكريات و المشاعر الواعية أما العمليات اللا شعورية فهي تلعب دورا رئيسيا في تنظيم الشخصية أو تصدعها ويحدد يونغ تقسيمين أساسيين للتركيب اللاشعوري للشخصية هما:

اللاشعور الشخصي : و يتكون هذا الأخير من الخبرات التي يكتسبها الفرد من حياته و هذه الخبرات كانت في البداية شعورية إلا أنها فقدت طابعها الشعوري و أصبحت خبرات غير شعورية بسبب عوامل الكسب و النسيان

اللاشعور الجمعي : و هو احد الجوانب الأكثر كمونا في الشخصية فهو يتكون من ذكريات كامنة موروثه عن الماضي الإنساني و الذي يتضمن التاريخ السلالي للنوع الإنساني

و لكي نستطيع ان نحدث تغيير داخل حياة الانسان لابد ان نتواصل مع العقل الباطن للانسان و قبل ان نتعرف على استراتيجيات التواصل الى العقل الباطن دوينا نتعرف على مستويات التفكير (مستويات عقل الانسان)

المستوى الاول .

ان هذا المستوى نسميه العقل الواعى أو التفكير الواعى ، و التفكير الواعى هو : عندما تقرر مثلا قرارا بالذهاب الى رحلة ما أو مكان ما ، أو عندما تقرر القيام من مكانك لشرب كأس ماء ، أو عندما تقرر أن تتصل بشخص ما لتستشيريه أو تسأله عن شيء ما ، أو عندما تخطط ... وهكذا

انت تقرر هنا قرارا واعيا و تعمل المطلوب لتحقيق هذا القرار و انت كذلك هنا تجتهد و تعمل

اي نستطيع القول بأن مستوى التفكير الواعى هو يعى و يدرك ويعمل طبقا لما يحدث الان فقط

المستوى الثانى .

وهو التفكير على مستوى اللاواعى ، انت هنا تعمل بتلقائية معينه فمثلا عندما تقوم و تمشى فانك لا تفكر كيف تمشى و أى رجل و عضلة تستخدم

و أى اصبع فى اسفل القدم سيكون له التحرك الاكثر و كيف سيكون وضع يديك و أنت تمشى و كل هذه التفاصيل

و انت يوم كنت صغيرا فى بداية تعلمك ، برمجت عقلك ان تعمل على مستوى اللاواعى فى هذه الامور و انت برمجت عقلك لكى ترتاج و يكون عندك هذا الامر تلقائيا ، و عندما تأكل فان جسمك يقوم بتمرير الأكل و هضمة و تحويل بعضه الى فيتامينات و أخرى الى معادن و اخري الى كربوهيدرات و يستخدم كل شيء منها فى مكان معين و يتخلص من أشياء اخرى و يعمل ذلك تلقائيا و انت حتى لا تعى

وانت يوم كنت جنينا فى بطن امك و صغيرا جدا فى طفولتك برمجت جسدك من خلال عقلك لعمل هذه الأشياء بشكل تلقائى ، وهذه الامور الان بالنسبة لك تلقائية – على الاقل أغلبها – لان البعض يحصل عنده ربة فى هذا الموضوع و يحتاج فى ذلك الى اعادة البرمجة

وفى هذا المستوى تم ربط كل حدث بالمشاعر المناسبة له اى انك عندما ترى اسدا امامك تجد انك تشر بمشاعر الخوف و تأخذ رد فعل ما و هو الهروب دون تفكير فأنت فى هذه الحالة حصلت على مشاعر دون تفكير فكل المشاعر الانسانية الايجابية و الغير ايجابية مخزنه فى هذا المستوى لذلك سيكون اغلب تعاملاتنا فى هذا الكتاب مع هذا المستوى من العقل

اذن أنت و بخيارك و من اجل البقاء و تسهيل طرق العيش برمجت نفسك على ملايين من الاشياء الانية التلقائية اليومية . تصور لو انك تحتاج الى ان تفكر فى كل هذه التفاصيل كلما قمت بها فان الأمر سيصبح غير مريح

لذا فان هذا المستوى مهم جدا كذلك كونك تود التلقائية

المستوى الثالث

و هو التفكير على المستوى العالى ، و هذا المستوى يعمل بارتباط مع الطاقات المحيطة بك .

ان العمل هنا لا يقتصر على الداخل سواء كان واعيا أو لا واعيا ، انما يمتد للاتصال بما هو خارجك . ان الالهام و الاحلام تعمل على هذا المستوى فجأة تفكر فى شخص ما ، لم تتحدث اليه منذ فترة طويلة جدا ، فاذا هو يتصل بك بعدها ، أو تتمنى شيئا ما ثم تراه يتحقق امامك او تشعر بأن شخص ما يهتمك امره فى ضيقه او فة حاجه اليك فتتصل به فاذا هو كذلك ان هذه الامور فى الغالب حدثت بعضها لنا جميعا

و سوف نتحدث عن هذا المستوى بالتفصيل فى كتاب مستقل يتناول قانون الجذب لانه الاكثر تفاعلا مع هذا المستوى

كما قلنا سابقا اننا لكى نحدث تغيير فى قيم او معتقدات او برمجة او مشاعر انسان نحتاج الى ان نتواصل مع المستوى اللاواعى و لكى نحصل على الاتصال الناجح بالعقل اللاواعى لابد ان ندخل الشخص فى حاله مناسبه من الاسترخاء

هيا بنا نتعلم سويا اهم استراتيجيات الاسترخاء فى الفصل القادم

مفاهيم تحتاج الى تصحيح

النصف الاخر للحقيقة

المتكبر رجل يقف فوق جبل عالى هو يرى الناس صغارا ، وهو يرونه أصغر أو قد لا يرونه بالمره

كثيرا ما يسعدنا جدا عندما ننظر الى الاخرين من اعلى فنجدهم صغارا فى اعيننا و لكننا ننسى النصف الاخر للحقيقة و هو أنهم ايضا يروننا أصغر جدا بل و فى الكثير من الاحوال لا يروننا أصلا لاننا نسقط من مجال رؤيتهم

المسئولية و الكم المهمل

كل من ليس له خبرة حياتيه خاصه و مذاق خاص به يستطيع من خلاله نقل خبرة حيه ناتجه عن تعايش حقيقى و قدره لخلق السعاده و الفرح لهذا العالم المتألم الحزين هو فى الحقيقة " كم مهمل " و ثقلا يحمله العالم يضيف الى انينه وجعا مضاعفا و مزيدا من المه و حزنه

لذلك سيرفضه العالم فى يوم ما و يخرجته خارجا وقد يحكم عليه بالموت حتى اثناء الحياة

الفصل الثانى
اختبارات القياس النفسى

الفصل الثانى

اختبارات القياس النفسى

اذا اخرجنا مخا بشريا من الجمجمة فاننا سنلاحظ أنه مكون من نصفين متطابقين تقريبا ، و كل نصف منهما له وظائفه المتخصصة و لديه أساليبه .

وعدم تماثل وظائف نصف المخ ينطوى ايضا على هيمنة احد النصفين على الاخر ، أو اغلبية بعض الوظائف على الاخرى

وقدم صمم الاختبار التالى لاكتشاف اذا كان المهيمن لديك هو النصف الايمن من المخ او النصف الايسر منه ، ولكى يحدد نقاط القوة و الضعف ازاء هيمنة أى نصف على الاخر

1. أيهما أسهل بالنسبة لك ان تتذكر اسماء الاشخاص ام وجوههم

أ. الأسماء .

ب. الاثنان على حد سواء

ج. الوجوه

2. أى هذه الاشياء يصف تصرفك ازاء الفشل ؟

أ. تحاول و تحاول و تكرر المحاولة و لكنك لا تتجح ؟

ب. ما يمكن ان يحطم معنوياتك .

ج. تنسى الامر و تجرب شيئا جديدا.

3. الى اى مدى تتبع حدسك الداخلى ؟

أ. نادرا .

ب. احيانا .

- ج. كلما استطعت .
4. اذا ألح عليك شعور فجائى بأنك تريد أن تجرب هواية ابداعية جديدة مثل الرسم أو صناعة الخزف فكيف تتصرف فى هذا الامر ؟
- أ. ربما سأظل افكر فى الامر فقط
- ب. ربما أقوم بتجربته قليلا ثم انتقل لشيء اخر
- ج. اجربة و ربما اضيفه الى قائمة مواهبى الاخرى .
5. هل تعتبر نفسك شخصا مرتبا ؟
- أ. كثيرا
- ب. الى حد ما
- ج. ابدا
6. ما هى أكثر المواد المحببة اليك ايام الدراسة ؟
- أ. الرياضيات
- ب. الجغرافيا
- ج. الرسم
7. أى العبارات التالية اكثر دقة فى وصف شخصيتك ؟
- أ. أنا سعيد بالالتزام بالقوانين و الانظمة .
- ب. القوانين و الانظمة أحيانا ما تزعجنى .
- ج. أحب أن أضع القواعد و القوانين الخاصة بى .
8. الى أى مدى تحب ان تنقل قطع الاثاث فى منزلك بين الحين و الاخر ؟
- أ. ليس أكثر من مرة كل خمس مرات .
- ب. مرتين أو ثلاث مرات كل خمس سنوات
- ج. أكثر من ثلاث مرات كل خمس سنوات .

9. أى من هذه الاشياء يجذب انتباهك أكثر و انت تشاهد نشرة الاخبار بالتلفاز ؟

أ. السياسة

ب. الرياضة

ج. القضايا العالمية و البيئية

10. ماذا تفعل حينما تحضر محاضرة او ندوة ؟

أ. أستطيع ان اركز انتباهى على المتحدث

ب. يمكننى التركيز فقط اذا كان الموضوع يثير انتباهى و يشوقنى

ج. اكون شاردا فى الغالب و أفكر فى اشياء اخرى

11. اى هذه الكلمات تجدها الأملل لوصف شخصيتك ؟

أ. مولع بالدراسة

ب. دقيق

ج. فائق الحدث

12. أى هذه الاشياء تلخص شخصيتك بالكامل ؟

أ. شخص طموح

ب. شخص يتمتع بالتفكير السليم و الرجاحة

ج. شخص ذو مخيلة قوية

13. هل تعتبر نفسك متخصصا ؟

أ. نعم

ب. فى بعض الاوقات

ج. لا

14. ما هو راىك فى الفن الحديث ؟

أ. لا اهتم به كثيرا

ب. اجده مثيرا احيانا

ج.اجده مثيرا

15. فى راىك ما هى اهم مميزات التقاعد ؟

أ. أن يكون لديك وقت اطول لتمضية مع عائلتك و اصدقائك

ب. التحرر من الانضباط الروتينى

ج.ان يكون لديك الوقت لممارسة أنشطة جديدة

16. أى الصفات التالية تنطبق عليك ؟

أ. عملى وواقعى

ب. نموذجى و نمطى

ج.معقد

17. كم مرة تنفرد بنفسك (فى جلسة تفكير) لتعيد حساباتك فى الحياة ؟

أ. نادرا جدا

ب. احيانا

ج.فى اوقات كثيرة

18. اذا دخلت قاعة اجتماعات أو قاعة استماع بدون تذاكر محجوزة

مسبوفا ، و هناك متسع فى الاماكن على كلا الجانبين ، فأى جانب

ستختار ان تجلس فيه ؟

أ. الجانب الايمن

ب. أى منهما

ج.الجانب الايسر

19. أى هذه الصفات تنطبق على شخصيتك ؟

أ. قلق و متوتر

ب. مشغول

ج.مفكر ، عقلانى

20. هل يمكن ان تحدد الزمن بشكل تقريبي بدون النظر لساعتك ؟
أ. نعم ، و لدى احساس جيد بالوقت
ب. احيانا
ج. كى اكون أمينا ، ليست عندى فكرة جيدة عن تحديد الزمن
ودائما ما افقد الاحساس بالزمن تماما .
21. أى هذه الأشياء يسبب لك الضيق أكثر ؟
أ. ألا تكون على القمة دائما فى مهنتك
ب. ألا يتم تقدير انجازاتك و مجهوداتك فى العمل
ج. ألا تجد الوقت الكافى للقيام بكل الاشياء التى تريد القيام بها
22. ما رأيك فى العبارة التالية : " الخبرة هى أعظم معلم "
أ. لا تتفق معها
ب. تتفق
ج. تتفق بشدة
23. ما هو شكل يوم العمل الذى تفضله من بين الاشكال التالية ؟
أ. اليوم الذى يمر بشكل روتينى
ب. اليوم الذى تتوفر فيه فرصة تعلم شيء جديد
ج. اليوم الذى يمتليء بالتجارب الجديدة
24. هل تنهجى الكلمات بشكل صحيح تماما ؟
أ. نعم
ب. متوسط
ج. لا
25. أى المهام التالية ترتاح عند القيام بها
أ. كتابة خطاب أو تقرير
ب. القيام بعمل يدوى مثل الرسم أو الزخرفة

ج. أن تؤدي عملا يتطلب مهارة أكثر ، مثلا اصلاح محرك
سيارتك

التقويم

امنح نفسك صفرا عن كل اجابة من المجموعة (أ) و درجة واحدة عن كل
اجابة من المجموعة (ب) و درجتين عن كل اجابة (ج)

تقديرك من 35 الى 50 درجة

تشير هذه النتيجة الى ان النصف الايمن من مخك هو الذى يهيمن فى
وظائفة على قدراتك و مهاراتك ، وهذا الجزء هو المسئول عن التحكم فى
القدرات المكانية و التذوق الجمالى و التفكير الابداعى

وهو ايضا المسئول عن العمليات الحسية مثل : التخيل و ادراك الاشياء
بشكل شمولى و كلى ، بمعنى اخر انت تحب ان ترى الصورة كاملة بدلا من
النظر الى تفاصيل مكوناتها ولهذا فهو الجزء المسئول عن تكوين بناء كامل
من جزيئات منفردة و منفصلة وفى نفس الوقت يولد افكارا و مفاهيم جديدة

ولأن النصف الايمن من مخك هو المهيمن على مهاراتك و أفكارك فان
لديك تقديرا للفن و الموسيقى و ايضا انت مولع باكتشاف الطقوس الجديدة و
التصوف ، كما تميل الى التعلم بطريقة لا ارادية وابداعية (عن طريق
اللاوعى) مما يقود الى ردود أفعال انفعالية تجاه المواقف تكون عكس
التحليل المنطقى و المنفصل للأشياء ، حيث انك قد تجد نفسك فى كثير من
الاحيان قد توصلت الى الحل الصحيح لأحد الأسئلة أو المشكلات دون أن

تعلم كيفية توصلك الى مثل ذلك الحل ، ولذلك فالحدس مهم جدا بالنسبة للشخص المعتمد على النصف الأيمن ، و يميل النصف الأيسر من المخ الى الأشياء المترابطة و المتعاقبة على عكس عشوائية النصف الأيمن ، ولذلك فبصفتك شخصا تفكر باستخدام النصف الأيمن أكثر فلديك المرونة للانتقال من مهمة لأخرى حتى قبل أن تنتهي المهمة الاولى . و على الرغم من ان الامر يعتبر عيبا فى الشخصية لانك تجد نفسك وسط مهام كثيرة و كلها غير مكتملة الا انها يمكن ان تساعدك فى البدء بعمل جداول و قوائم من اجل اجبار نفسك على انجاز المهام و اتمامها بكفاءة دون الانتقال من مهمة لأخرى

تقديرك من 16 الى 34 نقطة

تشير نتائجك الى أنك متوازن حيث تستخدم كلا النصفين الايمن والايسر بصورة متساوية. و على الرغم من أن هذا التوازن يعتبر ميزة الا أنه شيء لا يدعو للاغتراب. فمشكلة التوازن فى استخدام كلا النصفين هى أنك ستشعر بأنك فى مشكلة أكبر من التى يعاينها شخص يعتمد على وظائف نصف واحد

حيث ينشأ صراع بين ما تفكر فيه وما تشعر به وتتضمن أيضا كيفية تناولك للمشكلات وتلقيك المعلومات وأحيانا تكون التفاصيل التى تبدو للشخص الذى يغلب استخدامه للنصف الايمن مهمة الا ان النصف الايسر يراها غير مهمة وتعتبر هذه اعاقه لعملية التعليم المتكافئه أو انهاء للمهام.

و على الجانب الايجابى فان مميزات استخدام النصفين معا هى أنك تستطيع ادراك كل من الصورة الكاملة والتفاصيل اللازمه بشكل تلقائى وأنت تحل أى مشكله. وأنت تمتلك أيضا المهارات اللفظيه الكامله لترجمه الحدس بطريقة يفهمها الاخرون بالاضافه لامتلاك قدرات مكانيه.

والميزة الكبرى لاصحاب التوازن بين نصفي المخ هي أن لديهم قدرة طبيعية على النجاح في مجالات مختلفه بسبب المرونه الكبيرة التي يملكونها في التفكير.

تقديرك أقل من 16 درجة

تشير نتائجك الى انه يغلب عليك استخدام النصف الايسر من المخ وعند معظم الناس يتصف هذا النصف بالتحليليه فهو يعمل بطريقه متتابعه وعقلانيه وهو الجانب المتحكم فى اللغة والدراسه الاكاديميه والعقليه. وينزع الشخص الذى يهيمن عنده النصف الايسر من المخ على الايمن الى معالجه المعلومات بطريقه خطيه أو بمعنى اخر ينتقل من الجزء الى الكل على عكس من يستخدمون النصف الايمن الذين يحبون ادراك الصورة الكليه أولا ثم جزئياتها.

كما ينزع النصف الايسر الى معالجه الاشياء بطريقه مرتبه ومتتابعه على عكس المعالجه العشوائيه للنصف الايمن وبالتالي فالشخص الذى يعتمد على النصف الايسر من المحتمل أن يكون محاسبا جيدا أو يقوم بالتخطيط الجيد كما أنه يتمتع بقدرة فائقة على تهجى الكلمات لان التهجئه تتطلب الاسلوب التتابعى فى التفكير.

وهناك ميزة يتمتع بها الشخص الذى يستخدم النصف الايسر من المخ وهى أنه يستخدم بعض طرق تفكير النصف الايمن خاصه تنميه مهارات التفكير الابداعى والحدسى فى حجرة الدراسه على سبيل المثال قد لا يستطيع تلميذ يعتمد على النصف الايمن أن يستوعب أو يفهم ما يقال الا اذا تم اعطاؤه فكرة عامه عن الموضوع بالكامل أولا لانه فى حاجه لمعرفه ما الذى سيفعلونه بالضبط ولماذا وعلى الجانب الاخر لا يحتاج الطالب الذى يعتمد

على النصف الايسر الى معرفه ذلك الامر ولا يجده مهما ولكنه قد يجده مفيدا.

ويمكن تلخيص وظائف كل من النصفين الايمن و الايسر فيما يلى :

النصف الأيسر	النصف الأيمن
الاعراب	الشمولية – الكلية
المنطق	الحدس
التفكير الواعى	التفكير اللاواعى
الادراك الخارجى	الادراك الداخلى
المناهج و القوانين	الابداع
اللغة المكتوبة	الفراسة
المهارات الحسابية	الاشكال ثلاثية الأبعاد
التعقل و الادراك	التخيل
المهارات العلمية	الفن و الموسيقى
العداونية	تقبل المؤثوات الخارجية – السلبية
التتابعية	القيام بالكثير من الأشياء فى نفس الوقت
الذكاء اللفظى	الذكاء العملى – الاجرائى
فكرى – ذهنى	الحسية
تحليلى	التركيب

مقياس مدى ثقتك بنفسك

اقرأ فقرات الاختبار بدقة واجب عليها بنعم او لا حسب ما يتفق معك ،

- 1- هل تزج نفسك في أمور فوق قدرتك ؟
- 2- هل تتعاون مع أفراد عائلتك ؟
- 3- هل تعتمد على نفسك في حل المشاكل التي تعترضك ؟
- 4- هل تنتقي أصدقائك من ذوي الأخلاق العالية ؟
- 5- هل تحاول أن تصد من يطلق عليك الصفات السلبية ؟
- 6- هل تحاول أن تخطط لحياتك المستقبلية و لحيياة أفراد عائلتك ؟
- 7- هل تعتمد علاقتك مع الآخرين على المحاوره والتفاهم ؟
- 8- هل لديك الجرأة في الدفاع عن النفس ؟
- 9- هل ترفض الظلم الذي يقع عليك ؟
- 10- هل تحاول أن توضح رأيك للآخرين ؟
- 11- هل تشترك مع الآخرين في إبداء رأيهم في المجالات المختلفة ؟
- 12- هل تشترك بالفعاليات الاجتماعية المختلفة ؟
- 13- هل تعتمد على نفسك في أداء مهامك اليومية ؟
- 14- هل لا تهتم ولا تنتظر من الكبار المساعد ؟
- 15- هل تحاول أن تحل مشاكل الآخرين ؟
- 16- هل تستفيد من خبرات و أخطاء وتجارب الآخرين ؟
- 17- هل تقرأ عن حياة الواثقين من أنفسهم في العالم ؟
- 18- هل تعتقد أن الواثقين من أنفسهم في العالم كثيرون ؟

- 19- هل تشترك بالنشاطات الاجتماعية المختلفة ؟
- 20- هل تعتقد أن الفعاليات والنشاطات تعمل على تكوين وتقوية ثقة الفرد بنفسه؟
- 21- هل تعبر عن أفكارك بحرية تامة ؟
- 22- هل تتخوف من انتقادات الآخرين لك ؟
- 23- هل تهتم بما يجول في فكر الجنس الآخر نحوك ؟
- 24- هل تفتش عن عيوبك ؟
- 25- هل تتفق من أن بعض المشاهير من تخطى عيوبه واصبح مشهورا ؟
- 26- هل تدع الآخرين يتدخلون في شئونك ؟
- 27- هل تحاول أن تستفيد من فرص التعليم المتاحة لك ؟
- 28- هل تضع أمامك قدوة حسنة تستفيد منها ؟
- 29- هل تقاوم الأشخاص المتسلطين ؟
- 30- هل تحترم هويتك ولا تفرط بها (الوطن - اللغة - الدين - الانتماء العائلي - الاختصاص وكل ما يتعلق بك) ؟
- 31- هل تتخذ قراراتك بدون تردد ؟
- 32- هل تحاول أن تحقق نجاحا في عملك وتبدع به ؟
- 33- هل تعتقد أن من يردد جملة (ثقتي بنفسك عالية) مع التركيز عليها هو واثق من نفسه ؟
- 34- هل تهين نفسك قبل الشروع بالتحدث للسيطرة على أفكارك ؟
- 35- هل تنظر بعيون الآخرين عند التحدث ؟
- 36- هل تمشي في وسط الطريق ؟
- 37- هل تدخل الاجتماعات بجرأة ؟
- 38- هل تعترف بأخطائك ؟

- 39- هل تسيطر على انفعالاتك ؟
- 40- هل تكره الخانعين ؟
- 41- هل تحب أن تظهر أمام الآخرين ؟
- 42- هل تعيد البضاعة للبائع عندما تجدها مغشوشة ؟
- 43- هل تتجراً و تسأل الآخرين عن الطريق او العنوان او المكان ؟
- 44- هل تبادر الآخرين بالسلام والسؤال عن صحتهم ؟
- 45- هل تخدم ضيوفك بدون احراج ؟
- 46- هل تبادر ضيفك بالكلام والمحاورة ؟
- 47- هل تستأنس من صحبة الآخرين ؟
- 48- هل تجلس في الخطوط الامامية ؟
- 49- هل تقدم الدعوة للاصدقاء ؟
- 50- هل تتحدث بشكل اعتيادي امام الآخرين ؟
- 51- هل انت من النوع الذي لا يعير اهتمام لحجم الجمهور عند التحدث ؟

ضع لكل اجابة بنعم درجتين (2) ، ولكل اجابة بلا درجة واحدة (1)
الان اجمع الدرجات التي حصلت عليها ان كان المجموع الذي حصلت عليه
يقع بين 100 - 88 ثقتك بنفسك عالية ،

وان حصلت على 87 - 76 ثقتك بنفسك لا بأس بها ،

وان حصلت على 75 - 62 ثقتك بنفسك بحاجة الى تقوية ،

اما اذا حصلت على 61 - 50 ثقتك بنفسك ضعيفة جدا وتحتاج الى علاج
نفسى لتقويتها

هل تتوقع أن تكون انسانا ناجحا ؟

1. هل يسهل عليك التركيز على موضوع واحد ؟
 - أ. على الاطلاق ، أحب ان تكون اهتماماتمتنوعة
 - ب. أحاول جاهدا لكن احيانا يكون هذا الامر صعبا
 - ج. نعم ، لا توجد لدى مشكلة فى عمل ذلك
2. هل وجدت أن هوايتك تتعارض مع وظيفتك ؟
 - أ. نعم ، عادة
 - ب. أحيانا
 - ج. ابدا
3. وأنت تتطلع الى قضاء يوم اجازتك مع اسرتك و فجأة تهبط عليك مهمة عاجلة قبل يوم الاجازة فما هو رد فعلك ؟
 - أ. تؤجل القيام بها ، لانك قد خطت بالفعل لما ستفعله فى الاجازة
 - ب. تحاول أن تجد من ينوب عنك فى هذه المهمة
 - ج. تتخلى عن اجازتك لتتجز المهمة
4. انتقلت الى وظيفة جديدة و اكتشفت أن هناك احد المعاهد يعلن عن تدريس دورات تدريبية ملائمة جدا للوظيفة الجديدة . فماذا ستفعل ؟
 - أ. لن تكون مهتما بالذهاب الى الدورة التدريبية ؟
 - ب. ستذهب فقط اذا قامت الشركة بدفع تكاليف الدورة .
 - ج. ستكون متلهفا للذهاب حتى اذا اضطررت لدفع تكاليف الدورة
5. شعرت بالاعياء ذات صباح و تساءلت اذا كنت قد اصبت بنزلة برد قوية او حتى انفلونزا فكيف ستتصرف ؟

- أ. تأخذ اجازة مرضة و تأمل ان تتحسن حالتك ، لانك سترتاح هذا اليوم فى المنزل
- ب. تذهب الى العيادة و تسأل الطبيب اذا كانت حالتك تسمح بالعمل ام ينبغي أن تأخذ راحة .
- ج. تذهب الى العمل و تصارع المرض بقدر استطاعتك
6. كم مرة تدمرت و شكوت لأصدقائك أو اسرتك من حال الشركة التى تعمل بها ؟
- أ. دائما
- ب. احيانا
- ج. نادرا جدا
7. أين ترى نفسك خلال خمس سنوات من الان ؟
- أ. غالبا فى نفس مكانى ، أودى نفس العمل
- ب. أمل أن أكون فى وظيفة أفضل
- ج. أنا أنوى أن أترقى فى عملى خلال خمس سنوات بالتأكد
8. طلب منك الذهاب الى دورة تدريبيهة تتطلب المبيت خارج المنزل و صادف ان المكان الذى ستأخذ فيه هذه الدورة يبعد خمسة اميال فقط عن منزلك ، فماذا ستقول ؟
- أ. تقول انك ستذهب لهذه الدورة لكنك ستبيت فى منزلك لأن المسافة قريبة الى منزلك
- ب. تقول بأنك ستذهب الى الدورة ولكن ستبيت فقط اذا طلبت الشركة ان تفعل ذلك
- ج. تقول بأنك ستبيت لأنك جزء من فريق عمل ولا تريد أن تكون شادا و سطهم
9. هل تشعر بضيق الصدر فى الصباح الباكر ؟

- أ. فقط اذا كان يوم عمل
ب. نعم اشعر بذلك احيانا
ج. نادرا جدا حيث اعتبر أن كل يوم يمثل تحديا جديدا و مثيرا
10. هل تتحدث عن وظيفتك خارج العمل ؟
أ. لا ، انا أنسى كل ما يتعلق بالعمل بأسرع ما يمكنى بمجرد انتهاء يوم العمل .
ب. أفعل ذلك احيانا
ج. كثيرا جدا
11. هل تقوم بالعمل الذى طالما حلمت بالقيام به ؟
أ. على الاطلاق
ب. لقد كنت أعتقد أننى سأقوم بشيء مشابه لهذا العمل
ج. نعم ، هو ما كنت دائما اخطط للقيام به
12. هل تعتقد أن الذكاء يؤدي الى النجاح ؟
أ. نعم ، فيجب أن تكون ذكياً لتنجح فى حياتك
ب. الذكاء عامل كبير و يساهم فى النجاح
ج. الذكاء وحده لا يقودنا نحو النجاح
13. هل تعتقد انك يجب ان تُجرى اجتماع تقويم مع رئيسك فى العمل كل ستة أشهر ؟
أ. بالطبع لا ، فهذا مضيعة للوقت
ب. نعم ، ولو أنى سأكون قلقاً جداً قبل إجراء مثل هذه الاجتماعات
ج. نعم ، فهى فكرة ممتازة و فرصة جيدة لمناقشة تفاصيل كل ما يختص بمهام وظيفتى .
14. هل تعتبر نفسك عديم الرحمة ؟
أ. لا ، أنا لا أحب الأشخاص الذين يفتقرون الى الرحمة

- ب. ربما قليلا
ج. أخشى أن أكون كذلك حينما يتعلق الأمر بالوصول الى ما
أرغب فيه
15. ما هو شعورك تجاه إجراء المقابلات الشخصية ؟
أ. أكون فزعاً
ب. ربما أكون متوتراً بعض الشيء
ج. أستمتع جداً بالمقابلات الشخصية فهد فرصة لعرض قدراتي
أمام الآخرين
16. حصل أحد زملائك فى العمل على ترقية فما هو شعورك تجاه ذلك ؟
أ. تفرح لزميلك .
ب. تحسده بعض الشيء
ج. تكون متضايقاً جداً و تريد معرفة سبب عدم ترقيةك بدلاً منه و
الخطأ الذى حدث
17. ما رأيك فى العمل الشاق
أ. متعب جداً
ب. جيد ، طالما أتقاضى اجراً فى مقابله
ج. أنه وسيلة تحقق غاية .
18. ماذا تفعل اذا ربحت مبلغاً ضخماً
أ. أستقيل من عملى و أعيش حياة مترفة
ب. أستثمرها فى مشروع يديره لى شخص ما ادفع له راتباً مقابل
ذلك
ج. أقوم بإدارة مشروع يتطلب جرأة لتنفيذه
19. هل تحب أن تترأس اللجان ؟
أ. ليس تماماً

ب. فقط إذا كنت مضطراً قد رأس لجاناً عرضية
ج. أفضل أن رأس لجنة أية مؤسسة أكون عضواً فيها
20. إذا كانت لديك موهبة معينة فكيف ستستغلها ؟

أ. قد أقوم بتحويلها الى هواية جميلة

ب. ادخرها لوقت الحاجة

ج. أحاول أن أستثمرها فى حياتى المهنية إذا أمكن

21. هل تعتقد أن الممارسة تؤدى الى الاتقان ؟

أ. لا يوجد شخص كامل

ب. لا يوجد وقت لدى الناس للممارسة أو التدريب على أى شيء فى
الوقت الحالى

ج. نعم فكلما اجتهدت فى عمل شيء ما ، تحسن اداؤك فيه

22. هل تؤمن بقوة الإدراك المؤخر (إدراك الاحداث الماضية بعد
حدوثها)

أ. لا لأنك لا يمكن أن تعيد الماضى

ب. أحياناً ، على ما أعتقد ، لأن التفكير فى الماضى يجعلك تكتسب
الحكمة

ج. من المهم أن ننظر الى الوراء و نحلل اخطاءنا لضمان عدم
تكرارها فى المستقبل .

23. هل من المهم ان تثير إعجاب الشخص المناسب ؟

أ. لا ، لأن هذا يعتبر نفاقاً و تملقاً

ب. أحياناً

ج. نعم

24. أى من هذه الشخصيات تحب أن تصافحه و تحببه ؟

أ. كازانوف

- ب. جيسى جيمس
ج. روبرت ذا بروس
25. من أين تحصل على التحفيز ؟
أ. من رئيسك فى العمل
ب. من عائلتك
ج. من داخلك

التقويم

امنح نفسك درجتين عن كل إجابة من المجموعة (ج) و درجة واحدة عن كل إجابة من المجموعة (ب) و صفراً عن كل إجابة (أ)

تقديرك من 40 الى 50 درجة

إذا لم تكن شخصاً ناجحاً بالفعل فحتماً ستكون يوماً ما ، و أيضاً إذا كنت ناجحاً بالفعل ستصل بالتأكيد الى درجات اعلى فى المستقبل فأنت تمتلك كل المقومات اللازمة للنجاح و الطموح

تقديرك من 20 الى 39 درجة .

انت تطمح للنجاح ، و تمتلك الصفات اللازمة لتحقيق ذلك و لكنك قد تحتاج الى المزيد من الثقة بالنفس التى ستساعدك و تمكّنك من تحقيق النجاح الذى تنشده ، قد يكون النجاح شيئاً حلمت به و لكنك لا تتوقع ابداً أنه سيتحقق ، انت شخص مجد فى العمل و لكن هذه الجديه تخدم الاخرين اكثر منك

تقديرك اقل من 20 درجة

إنك تحتاج الى بذل الكثير من الجهد و الالتزام اذا كنت ترغب فى النجاح
ولكن هل هذا فعلا ما تبتغيه من حياتك ؟

هل تنتظر إلى الجانب المشرق؟

1. ما هو شعورك حينما تنتهي أيام إجازة ممتعة؟
 - أ. أشعر بالضيق وتنتابني مشاعر الكآبة لأنها انتهت.
 - ب. أتطلع إلى الإجازة القادمة.
 - ج. أشعر بالانتعاش وأتطلع العودة إلى المنزل وأزاول مهامى
2. جاء عيد ميلادك الأربعون. ما هو شعورك؟
 - أ. مضت أجمل سنوات عمري!
 - ب. أنا أتقدم في السن لكن يجب أن أبتهج رغم كل شيء.
 - ج. إن الحياة تبدأ في الأربعين.
3. لقد كانت صحتك جيدة طوال السنوات العشر الماضية، فما رأيك في ذلك؟
 - أ. لن تدوم الصحة إلى الأبد.
 - ب. لقد كنت محظوظاً على مدار عشر سنوات، وأمل أن يحالفني الحظ في السنوات العشر القادمة.
 - ج. سأحاول الحفاظ على صحتي حتى أستطيع أن أكون في صحة جيدة في المستقبل.
4. ما هو موقفك حينما تمر بأوقات عصيبة في حياتك؟
 - أ. يبدو أن نصيبي من الأوقات العصبية كبير جداً.
 - ب. الحياة غادرة.
 - ج. أحياناً تكون الحياة غدارة لكن الأوقات العصبية لن تستمر إلى الأبد.
5. تم الاستغناء عنك باعتبارك من العمالة الزائدة دون سابق إنذار، فما هو رد فعلك؟
 - أ. تشعر أنها نهاية العالم.
 - ب. تشعر بالضيق وتتمنى أن تجد وظيفة أخرى بسرعة.

- ج. تشعر بالضيق لكن تفكر في أنه ربما يمثل لك هذا الأمر فرصة أفضل لتحسين وظيفتك.
6. شاهدت مسابقة مهمة للخيل فما هي توقعاتك عن الحصان الذي تتمنى أن يفوز؟
- أ. سيقع الحصان حتماً عند أول عقبة.
ب. لا تتوقع أن يفوز لكنك تتمنى ذلك.
ج. تثق تماماً بأنه سيفوز حتى قبل أن يبدأ السباق.
7. ماذا كنت ستصرف إذا ما رجع بك الزمن إلى الوراء؟
- أ. سأكرر ما فعلته.
ب. لا أعرف.
ج. تكون فرصة جيدة جداً لأغير تصرفاتي وأصح أخطائي.
8. ما رأيك في المخاطرة؟
- أ. أنا لا أخطر إن استطعت تجنب المخاطرة,
ب. أعتقد أنه من الضروري أن نجازف بين الحين والآخر.
ج. أحب المخاطرة، فهي تشعرني بالإثارة.
9. لماذا تمارس الرياضة.
- أ. لأملأ وقت فراغي.
ب. أحب المنافسة ومنازلة الأصدقاء.
ج. أمارس الرياضة كي أفوز.
10. تم اتخاذ قرار على غير رغبتك ولا تستطيع تغييره، فبماذا تفكر؟
- أ. ألا أنفذه.
ب. أولاً معرفة وجهة النظر الأخرى.
ج. أفكر أنه ربما يكون القرار الأمثل على المدى البعيد.
11. وصلت إلى طريق مسدود في علاقة عاطفية، ولكنك تريد الاستمرار في هذه العلاقة على الرغم من ذلك، فما هو شعورك؟
- أ. مُدمر.

ب. سأخطئ هذه الأزمة يوماً ما ولكن المسألة تأخذ وقتاً.
ج. تحاول أن تلقي هذا الأمر وراء ظهرك سريعاً وتستكمل حياتك بشكل طبيعي.

12. ما هو سلوكك تجاه التغيير؟

أ. لا يحدث أبداً التغيير للأفضل.

ب. إن التغيير مثله مثل الموت أو الضرائب فهو مُحْتَم.

ج. يعتبر تحدياً كبيراً.

13. علمت بأن نيزكاً عملاقاً سيرتطم بكوكب الأرض خلال عشر دقائق،

وهناك فرصة ضئيلة جداً لأن ينجو أي شخص. فما هو رد فعلك؟

أ. حتماً سأموت يوماً ما، فقد يكون قد حان أجلي الآن.

ب. أبحث عن أكثر شخص أحبه لأودعه.

ج. سأفعل أي شيء لأنجو بحياتي، فبالتأكيد شخص واحد على

الأقل قد ينجو، ولماذا لا يكون هذا الشخص هو أنا؟!

14. واجهت أحد المنعطفات الحياتية الصعبة ولا تدري أي الطرق

تختار، فبماذا تفكر؟

أ. مهما أفعل سأكون مخطئاً.

ب. أتمنى أن أرجع إلى الوراء بدلاً من الخوض في شيء لا أعلمه.

ج. إن القدر هو الذي سيحدد مصيري، فأني طريق سأسلكه سيكون

أفضل طريق.

15. تمر بمرحلة صعبة جداً في حياتك الزوجية. فما شعورك؟

أ. يبدو أنها ستكون نهاية هذا الزواج.

ب. أن الأشياء بدأت تتحول من سيء إلى أسوأ.

ج. سوف نحاول إصلاح الأمور.

16. وجدت أن آراءك ووجهات نظرك تختلف تماماً عن آراء ووجهات

نظر شريك حياتك فما هو شعورك؟

أ. تشعر بأن الفجوة تتسع بينكما.

- ب. ستقبل حتمية هذا الأمر لكن تتمنى لو أمكنكما الاتفاق على كل شيء، مثلما كنتما كذلك من قبل.
- ج. تسعد بهذا الأمر لأنك تؤمن بأن الاختلاف في الآراء ووجهات النظر من سمات البشر جميعاً.
17. ماذا تشعر حينما يأتي الخريف؟
- أ. تكون محبطاً بعض الشيء، لأن الشتاء على الأبواب.
- ب. لا أشعر بمشاعر محددة، فهو مجرد فصل من فصول السنة.
- ج. إنه فصل جميل من فصول السنة.
18. بماذا تفكر حينما تشعر بالألم أو وجع غريب؟
- أ. أشك في كونها أعراضاً لشيء خطير.
- ب. أتمنى أن تختفي بسرعة، ولكن إذا لم تختف فإنني أفكر في الذهاب إلى الطبيب حتى أطمئن على نفسي.
- ج. لا أفكر كثيراً. فالآلام والأوجاع الخفيفة كثيراً ما تؤلمك ثم تزول.
19. ما هو رد فعلك حينما يتحدث شخص ما عن الماضي الجميل؟
- أ. أوافق، فكل شيء كان جميلاً في الماضي.
- ب. الأوقات الجميلة التي مرت ستتكرر ثانية في المستقبل.
- ج. عموماً، تتحسن الأشياء بمرور الوقت، فلدينا الكثير من المفاجآت السارة التي تستحق الانتظار.
20. هل تؤمن بالحظ؟
- أ. كثيراً.
- ب. بعض الناس أوفر حظاً من غيرهم.
- ج. إن الإنسان الذي يصنع حظه إلى حد كبير.
21. تخيل نفسك في موقف تكون فيه حياتك مهددة مثل الشخصيات المحتجزة في آخر دور في فيلم "The Towering Inferno": فما هي أفكارك؟
- أ. لقد حانت اللحظة، سوف أموت.

ب. كيف وصلت إلى هذا الموقف، إن الأمر أشبه بكابوس.
ج. حينما أخرج من هذا المأزق سأقيم احتفالاً.
22. خرجت للتو من أكثر مواقف الحياة مرارة وتخيباً للأمل. فما هو رد فعلك؟

أ. هذا ما يحدث لي دائماً.
ب. تشعر كأنك تلقيت لكمة في بطنك.
ج. إن الحياة عبارة عن مكسب وخسارة.
23. خرجت لتناول الطعام مع أصدقائك، ولكن انقلب الحفل إلى كارثة، حيث انتظرت تقديم الطعام لمدة ساعتين، ثم جاء نيباً وبارداً، فما هو رد فعلك؟

أ. كلما خرجت للاستمتاع لبعض الوقت يحدث شيء سيء.
ب. تصل أنت وأصدقائك إلى هذا الاستنتاج بأنه لا يمكن فعل أي شيء بهذا الخصوص، فالخدمة السيئة هي سمة هذا العصر.
ج. تسخرون جميعاً من هذا الموقف، لكن تشتكون لمدير المطعم، وتأملون أن تتم دعوتكم مرة ثانية مجاناً لتعويضكم عما حدث.
24. هبط عليك من السماء خمسون الف جنيهاً، فما هو رد فعلك؟
أ. لن تفعل لي خمسون الف جنيهاً أي شيء هذه الأيام.
ب. سوف أدلل نفسي وأعيش في ترف قليلاً. فهذا ما لم أكن أقدر على فعله من قبل.
ج. إن سبعة هو رقم حظي، فبما أن الخمسة أتت فباقي اثنان ليكمل الحظ.

25. فقدت السيطرة على سيارتك، فانتهى بك الحال إلى الانقلاب رأساً على عقب في حفرة، ولكنك خرجت منها سالمًا ولم تصب بأذى، فما هو رد فعلك؟

أ. يا إلهي! "لقد دمرت سيارتي تماماً."
ب. يا لسوء الحظ! سأخوض مشاحنات مع شركة التأمين وإلى متى سأظل بدون سيارة؟

ج. أنا محظوظ لأنني نجوت من هذا الحادث.

التقويم

امنح نفسك درجتين عن كل اجابة من المجموعة (ج) ودرجة واحدة عن كل إجابة من المجموعة (ب) وصفرأ عن كل إجابة من المجموعة (أ).

تقديرك من 40 إلى 50 درجة

يا لها من طريقة رائعة التي تنظر بها إلى الحياة ! فأنت لست من الأشخاص الذين لا ينامون الليل؛ لأنهم يفكرون في أشياء قد لا تحدث من الأصل. أنت متفائل إلى أبعد حد، وتنظر دائماً إلى الجانب المشرق مهما حدث، وطالما أنك لا تنزع إلى مواجهة مشكلات الحياة بسذاجة، إذن الجميع سيحسدونك على سلوكك المتفائل وبالك الخالي من الهموم. وفي نفس الوقت أنت تعلم كيف تستمتع بحياتك طالما أنت مستعد لتقبل الضراء كما تقبل السراء.

تقديرك من 20 إلى 39 درجة

أنت واقعي مثلك مثل أغلب البشر، فأنت تدرك أن الحياة فيها ما يضحك وما يبكي، وأهم شيء هو كيفية التصدي لهذه المواقف. وبما أنك لا تعتبر نفسك متشائماً فربما تتعلم قليلاً من مفرطي التفاؤل وحاول ألا تقلق كثيراً. وتذكر أنه ليس كل ما يخشاه المرء في الحياة يتحقق بأي حال. فلماذا تقلق عن أشياء قد لا تحدث من الأصل؟

تقديرك أقل من 20 درجة

أنت متشائم بالفطرة، وعلى الرغم من أن هذا الشيء لا يؤثر في سلوكك الخارجي، فبإمكانك أن تنجح في حياتك وتكون صداقات كثيرة، ولكن تشاؤمك هذا يعني أنك قد تعاني كثيراً من اضطراب داخلي، فأنت دائم الشكوى من الشكوك والمخاوف التي تساورك تجاه كل شيء تقريباً، والأمر الذي يجب أن تحاول تجنبه هو أن تخلق جبلاً من لا شيء. حاول أن تبعد السلبية عن ذهنك تماماً وحاول أت تفكر بإيجابية في الحياة. فهناك الكثيرون الذين يعانون أكثر منك. فإذا استطعت القيام بذلك – مع العلم بأنه سيحتاج إلى جهد كبير من جانبك- فستبدأ في التحسن صحياً وستتغير نظرتك إلى الحياة عامة.

هل تعاني من الاكتئاب؟

قام بوضع هذا المقياس العالم والطبيب النفسي الأميركي المعروف (Aaron Beck) الأستاذ بجامعة بنسلفانيا وهو من المساهمين في تطوير حركة العلاج السلوكي المعرفي للاكتئاب وغيره من الأمراض النفسية ، ويتكون هذا المقياس من 21 مجموعة من الأسئلة ، وكل مجموعة تصف أحد الأعراض السريرية للاكتئاب ، ويطلب من الشخص أن يقرأ كل عبارة من كل مجموعة ، وأن يقرر أي عبارة تنطبق عليه ، وتصف حالته ومشاعره ، بوضع دائرة حول رقم العبارة:

الحزن:

- 0 - لا أشعر بالحزن
- 1 - أشعر بالحزن والكآبة.
- 2 - الحزن والانقباض يسيطران علي طوال الوقت ، وأعجز عن الفكك منهما.
- 3 - أشعر بالحزن أو التعاسة لدرجة مؤلمة.
- 4 - أشعر بالحزن والتعاسة لدرجة لا تحتمل.

التشاؤم من المستقبل:

- 0 - لا أشعر بالقلق أو التشاؤم من المستقبل.
- 1 - أشعر بالتشاؤم من المستقبل.
- 2 - لا يوجد ما أتطلع إليه في المستقبل.

- 3 - لا أستطيع أبداً أن أتخلص من متاعبي.
- 4 - أشعر باليأس من المستقبل ، وأن الأمور لن تتحسن.

الإحساس بالفشل :

- 0 - لا أشعر بأنني فاشل.
- 1 - أشعر أن نصيبي من الفشل أكثر من العاديين.
- 2 - أشعر أنني لم أحقق شيئاً له معنى أو أهمية.
- 3 - عندما أنظر إلى حياتي في السابق أجد أنها مليئة بالفشل.
- 4 - أشعر أنني شخص فاشل تماماً (أبا أو زوجاً)

السخط و عدم الرضا:

- 0 - لست ساخطاً.
- 1 - أشعر بالملل أغلب الوقت.
- 2 - لا أستمتع بالأشياء كما كنت من قبل.
- 3 - لم أعد أجد شيئاً يحقق لي المتعة (أو الرضا)
- 4 - إنني غير راض وأشعر بالملل من أي شيء.

الإحساس بالندم أو الذنب

- 0 - لا يصيبني إحساس خاص بالندم أو الذنب على شيء.
- 1 - أشعر بأنني سيء أو تافه أغلب الوقت.
- 2 - يصيبني إحساس شديد بالندم والذنب.
- 3 - أشعر بأنني سيء وتافه أغلب الأوقات تقريباً.

4 - أشعر بأنني سيء وتافه للغاية.

توقع العقاب:

- 0 - لا أشعر بأن هناك عقاباً يحل بي.
- 1 - أشعر بأن شيئاً سيئاً سيحدث أو سيحل بي.
- 2 - أشعر بأن عقاباً يقع علي بالفعل.
- 3 - أستحق أن أعاقب.
- 4 - أشعر برغبة في العقاب

كراهية النفس.

- 0 - لا أشعر بخيبة الأمل في نفسي.
- 1 - يخيب أمني في نفسي.
- 2 - لا أحب نفسي.
- 3 - أشمئز من نفسي.
- 4 - أكره نفسي.

إدانة الذات:

- 0 - لا أشعر بأنني أسوأ من أي شخص آخر.
- 1 - أنتقد نفسي بسبب نقاط ضعفي أو أخطائي.
- 2 - ألوم نفسي لما ارتكب من أخطاء.
- 3 - ألوم نفسي على كل ما يحدث.

وجود أفكار انتحارية:

- 0 - لا تتتابني أي أفكار للتخلص من نفسي.
- 1 - تراودني أفكار للتخلص من حياتي ولكن لا أنفذها.
- 2 - أفضل لي أن أموت.
- 3 - أفضل لعائلتي أن أموت.
- 4 - لدي خطط أكيدة للانتحار.
- 5 - سأقتل نفسي في أي فرصة متاحة.

البكاء:

- 0 - لا أبكي أكثر من المعتاد.
- 1 - أبكي أكثر من المعتاد.
- 2 - أبكي هذه الأيام طوال الوقت ولا أستطيع أن أتوقف عن ذلك.
- 3 - كنت قادراً على البكاء ولكنني أعجز الآن عن البكاء حتى لو أردت ذلك.

الاستثارة وعدم الاستقرار النفسي:

- 0 - لست منزعجاً هذه الأيام عن أي وقت مضى.
- 1 - أنزعج هذه الأيام بسهولة.
- 2 - أشعر بالانزعاج والاستثارة دوماً.
- 3 - لا تثيرني ولا تغضبني الآن حتى الأشياء التي كانت تسبب ذلك سابقاً.

الانسحاب الاجتماعي:

- 0 - لم أفقد اهتمامي بالناس.
- 1 - أنا الآن أقل اهتماماً بالآخرين عن السابق.

- 2 - فقدت معظم اهتمامي وإحساسي بوجود الآخرين.
- 3 - فقدت تماما اهتمامي بالآخرين.

التردد وعدم الحسم:

- 0 - قدرتي على اتخاذ القرارات بنفس الكفاءة التي كانت عليها من قبل.
- 1 - أوجل اتخاذ القرارات أكثر من قبل.
- 2 - أعاني من صعوبة واضحة في اتخاذ القرارات.
- 3 - أعجز تماما عن اتخاذ أي قرار بالمرّة.

تغير صورة الجسم والشكل:

- 0 - لأشعر بأن شكلي أسوأ من قبل.
- 1 - أشعر بالقلق من أني أبدو أكبر سناً وأقل جاذبية.
- 2 - أشعر بوجود تغيرات دائمة في شكلي تجعلني أبدو منفراً (منفرة) وأقل جاذبية.
- 3 - أشعر بأن شكلي قبيح (قبيحة) ومنفر (منفرة)

هبوط مستوى الكفاءة والعمل:

- 0 - أعمل بنفس الكفاءة كما كنت من قبل.
- 1 - أحتاج إلى مجهود خاص لكي أبدأ شيئاً
- 2 - لا أعمل بنفس الكفاءة التي كنت أعمل بها من قبل.
- 3 - أدفع نفسي بمشقة لكي أعمل أي شيء.
- 4 - أعجز عن أداء أي عمل على الإطلاق

اضطرابات النوم:

- 0 - أنام جيداً كما تعودت.
- 1 - أستيقظ مرهقاً في الصباح أكثر من قبل.
- 2 - أستيقظ من 2-3 ساعات أبكر من ذي قبل ، وأعجز عن استئناف نومي .
- 3 - أستيقظ مبكراً جداً ولا أنام بعدها حتى إن أردت.

التعب والقابلية للإرهاق:

- 0 - لا أتعب بسرعة أكثر من المعتاد.
- 1 - أشعر بالتعب والإرهاق أسرع من ذي قبل.
- 2 - أشعر بالتعب حتى لو لم أعمل شيئاً.
- 3 - أشعر بالتعب الشديد لدرجة العجز عن عمل أي شيء.

فقدان الشهية:

- 0 - شهيتي للطعام ليست أسوأ من قبل.
- 1 - شهيتي ليست جيدة كالسابق.
- 2 - شهيتي أسوأ بكثير من السابق.
- 3 - لا أشعر برغبة في الأكل بالمرّة.

تناقص الوزن:

- 0 - وزني تقريباً ثابت.
- 1 - فقدت أكثر من 3 كغ من وزني.
- 2 - فقدت أكثر من 6 كغ من وزني.

3 - فقدت أكثر من 10 كغ من وزني.

تأثر الطاقة الجنسية:

0 - لم ألاحظ أي تغييرات حديثة في رغبتني الجنسية.

1 - أصبحت أقل اهتماماً بالجنس من قبل.

2 - قلت رغبتني الجنسية بشكل ملحوظ.

3 - فقدت تماماً رغبتني الجنسية.

الانشغال على الصحة:

0 - لست مشغولاً على صحتني أكثر من السابق.

1 - أصبحت مشغولاً على صحتني بسبب الأوجاع والأمراض ، أو

اضطرابات المعدة والإمساك.

2 - أنشغل بالتغيرات الصحية التي تحدث لي لدرجة أنني لا أستطيع أن

أفكر في أي شيء آخر.

3 - أصبحت مشغولاً تماماً بأموري الصحية

التقويم

مجموع درجاتك من 0 الى 8 درجات

تكون معاناتك من هذه المشكلة ضعيفة أو لاتذكر – وأنت شخص سليم ليس

لديك علامات الاكتئاب ، ومهاراتك الاجتماعية متميزة وتميل في أغلب

أوقاتك للمرح والاستقرار.

إذا كانت الدرجة بين 8 و 16

فأنت تميل للسقوط في إحدى المجموعتين وحياتك غير مستقرة تماماً ، و يجب أن تدرب نفسك على مجموعة من الأنشطة المرتبطة بإثارة مشاعر : اللياقة النفسية ، والإنجاز و الكفاءة والاستقلال وتحقيق الذات ربما فيها القراءة وتعلم شيء جديد والقيام برحلة بالإضافة إلى مكافأة الذات بنزهة ، أو حضور مسرحية.. الخ
قد يحدث أحياناً أن تشعر بأنك مكتئب فعلاً ولكن درجتك على المقياس منخفضة ، ولهذا أكثر من تفسير:
قد تكون في لحظة إجابتك على هذا المقياس في أحسن حالاتك ، أو في يوم جيد لك على غير المعتاد.
قد لا يكون المقياس نفسه مشتملاً على الجوانب الداخلية أو الخارجية التي يعبر فيها الاكتئاب عن نفسه لديك.
ربما أنت لا تعاني من الاكتئاب في الأيام الأخيرة ، ولكنك تعرف أنك تميل للاكتئاب عادةً.

إذا كانت درجتك الكلية 16 وما أكثر

فهذا يعني أنك تعاني بالفعل من الاكتئاب ، وعليه يجب أن تتابع بجدية بعض الأساليب العلاجية أو أن تقوم بمحاولة جادة لاستشارة أهل العلم والخبرة في هذا المجال من الأطباء النفسيين أو الأخصائيين الاجتماعيين و مدربي الحياة العاملين في حقل الصحة النفسية.

مفاهيم تحتاج الى تصحيح

المشكلة و الحل

ستظل المشكلة بين مصطلحاتنا و مفاهيمنا الروحية و بين ابناء الجيل الحالى قائمة الى أن يأتى من له القدرة على صياغة شكل جديد يحفظ لها كينونتها الحقيقية و يشبع فى نفس الوقت طموح و آمال و تطلعات الجيل الحالى أننا لسنا مطالبين بأستحداث شيئاً جديداً بل أن ننفذ التراب عن القديم لكى يصبح له القدرة على جذب أبناء الجيل الحالى اليه و مشاركتهم واقعهم اليومى

نحن لسنا مطالبين بأن نحفر أنهاراً جديدة بل أن نعمق فى ذات النهر

الى كل من جلس على كرسى القيادة ..

الى كل من يبحث عن حياة أفضل

حينما توسع النهر دون ان تعمقه تفتح الباب على مصرعية أمام عشوائية القوارب الصغيرة

و تغلق الباب نهائياً فى وجه السفن الكبيرة و الناقلات العملاقة

عمق و لا تخف من غلاق المراكب الصغيرة فالقاع العميق سوف يجعل اصحابها يجيدون مهارة الابحار فى المياه العميقة

الفصل الثالث

استراتيجيات الاسترخاء و الراحة النفسية

الفصل الثالث

استراتيجيات الاسترخاء و الراحة النفسية

ذات يوماً ذهب شخص الى الدكتور ميلتون اريكسون وهو فى حالة نفسية شديدة السوء فهو كان يعانى من اكتئاب حاد

فظل دكتور ميلتون اريكسون يتحرك حول هذا الشاب الى ان جاء بجواره و همس فى اذنه بكلمة جعلت حالة النفسية تتغير تماما وبداء يتنفس و الابتسامه تعلوا وجهه ترى ماذا قال دكتور ميلتون اريكسون لهذا الشاب ؟ هذا ما سوف نعرفه فى فى نهاية هذا الفصل .

لكى تصل الى اى انسان لتغير حياته لابد ان تتواصل اولاً الى عقله الباطن لانه هو الذى يحتوى على كافة المشاعر الانسانية كما ذكرنا فى الفصل السابق

و الان هيا بنا نتعلم سوياً كيفية احداث الاسترخاء

الاسترخاء يعتبر حالة ما بين النوم واليقظة . وهو مفيد لراحة أجسامنا وعقولنا ونفسياتنا من كل ما يكون عائقاً للحياة السعيدة من الهموم والمصاعب وتوترات الحياة .

!ويقوى عقلك يحتاج للراحة لينشط

عندما تمدد جسمك فوق الأريكة, وترخي عضلاتك, وتشعر بالراحة من, ومشاعلك مشاكلك

وتساعد جسمك وعقلك على الهدوء فإنك تكون فى حالة استرخاء الحالة تجعل حواسك أكثر قوة وحدة, وأفكارك أكثر انتعاشاً ويقظة. هذه

" إنك تشعر بعقلك في حالة من السلام , وبأنك حر من أي ضغوط أو التزامات, فلست مكلفاً بأن تفعل شيئاً محدداً, ولا بأن تضطر لاتخاذ موقف معين. وهنا نتعرض الى العديد من التمارين و الاستراتيجيات التي تساعدنا للوصول الى هذه الحالة

التمرين الاول .

خُذ نفساً عميقاً... أدخل النفس من خلال الأنف وأخرجه من خلال الفم..
وأثناء إخراج النفس ببطء، أغمض عينيك واشعر كيف تبدأ بالاسترخاء..
خذ استراحة قصيرة بين النفسين ، وواصل التنفس بهذه الطريقة ... انتبه
لعمليات التنفس... يمكنك ان تتخيل بلطف كلمة "هدوء" في كل مرة تخرج
فيها نفساً. ابق عينيك مغمضتين وواصل التمرين بضع دقائق .

التمرين الثاني .

في هذا التمرين يمكنك أن تجرب بنفسك الفرق بين التوتر والاسترخاء.
أغمض عينيك. ركّز انتباهك على يديك . اقبض يدك اليسرى واحن مرفقك
للداخل قدر الإمكان لكي تلامس قبضة يدك كتفك الأيسر. تحسس التوتر في
ذراعك وحافظ على هذا الوضع بضع ثوان. استرخ ، ودع يدك تعود إلى
وضعها على فخذك. انتبه للفرق بين التوتر والاسترخاء. كرر تمرين التوتر
والاسترخاء برجليك وفخديك ومعدتك .

والآن، ركّز انتباهك على رأسك ، قطّب عينيك وجبينك وانفك وفمك وابق
هذا الوضع بضع ثوان. استرخ، كرر هذا العمل مرة أخرى لكن هذه المرة

أرخ نصف وجهك فقط. ابق هذا الوضع بضع ثوان ثم استرخ تماماً. اقبض جميع عضلات جسمك: ابدأ بقدميك ، و اتركهما مطبقتين وأطبق قسبة الساقين والفخذين والوركين والمعدة والكتفين واليدين وأخيراً رأسك، حتى تطبق جميع عضلات جسمك. تنفس بعمق ، وابق هذا الوضع. أرخ التوتر كله مرة واحدة ولاحظ كيف يفارق التوتر جسمك .

التمرين الثالث

استلق على كنبه او سرير...أغمض عينيك وركّز ببطء على كل جزء من جسمك بالدور بدءاً بقدميك صعوداً ببطء إلى رأسك. تخيّل كيف يصبح كل جزء ثقيلًا ودافئًا ومسترخياً. بعد أن تنتهي، جرّب أن تخلي ذهنك من كل الأفكار. وإذا طرأت لك فكرة غير مرغوب فيها، لاحظها ودعها تمر. أشعر بجسمك ، دافئ وثقيل. ركّز على تنفسك واشعر بكل نفس يدخل ويخرج من جسمك .

التمرين الرابع .

أغمض عينيك وتخيّل أحب مكان إليك ، او أجمل مكان وأكثرها راحة يمكن أن تتخيله... يمكن أن يكون هذا المكان في الخارج كشاطئ او غابة او غروب شمس ، او يكون مكاناً خاصاً ببيتك. ويمكن أن يكون مكاناً زرته او تخيلته, او يكون مكاناً رأيته في صورة. انظر حولك... ماذا ترى؟ ماذا تسمع؟ أي روائح تشم؟ ادرس المكان, انظر لحظة إلى السماء وشاهد كيف تتحرك السحب واشعر بالنسيم يداعب وجهك. أبقى في هذا المكان لفترة.

تنفس بعمق. استمتع بالأحاسيس. ببطء ، افتح عينيك وابق في الإحساس الهادئ الذي تشعره. اتبع أفكارك، واسمح لنفسك بان تستمتع بالسلام والهدوء .

التمرين الخامس .

في هذا التمرين ستتعلم كيف تخرج التوتر من جسمك بالزفير... ركّز على قدميك وعلى كل الأحاسيس التي تلمسها منكما: المطاط المرن في جواربك، ملمس حذائك، ضغط الأرضية على أجزاء معينة من نعليك وأي إحساس آخر تختاره – الآن – خذ نفساً عميقاً، استنشق كل هذه الأحاسيس في رئتيك ثم أخرجها. كرر هذه العملية ابتداء من قصبتي ساقيك، إلى فخذيك ومعدتك وصدرك ويديك ورقبتك وعينيك وفمك وجبينك. ولكل طرف من أطرافك. ركّز على الأحاسيس: استنشقها في رئتيك ثم ازفرها (أخرجها). عندما تنتهي من ذلك ، حاول أن ترى إن كانت هناك أية آثار للتوتر في أي مكان من جسمك . استنشق هذه أيضا ثم أخرجها من جسمك .

التمرين السادس .

يمكنك أن تصل إلى حالة من الاسترخاء العميق من خلال تنفس متعادل ، يكون فيه كل شهيق وكل زفير طويلين ويساوي كل منهما الآخر في الطول. أغمض عينيك ، واستنشق وأنت تعدّ إلى 4 ثم اخرج النفس وأنت تعدّ إلى 4 مرة أخرى. كرر هذه العملية بضع دقائق ... ومع الوقت ستلاحظ بان طول الزفير يصبح ضعف طول الشهيق: وهذا رائع لأنه يدل

على أن جسمك قد دخل في حالة استرخاء أعمق. لاحظ بان الهواء الذي تستنشقه ابرد من الهواء الذي تزره والذي يكون دافئاً. ركّز على هذه المشاعر واستمر بها .

التمرين السابع .

الدفء والاسترخاء يسيران يداً بيد. الطريقة الأخرى للشعور بالاسترخاء هي أن تشعر بالدفء... استلق على كنبه او سرير ، وتخيل انك تستلقي على شيء ناعم مريح... تخيل بطانية ثقيلة دافئة تغطي قدميك. المس الدفء الذي تُزودك به ... تخيل بان البطانية تفتح للأعلى فتغطي الآن رجليك، ثم معدتك ، ثم صدرك ... أشعر كيف يسري الدفء وينتشر في جميع أطرافك ، ليساعدك على الشعور بمزيد من الاسترخاء .

التمرين الثامن .

تخيل بان الهدوء سائل كثيف صاف ، تحسس انه ينسكب ويملاً رأسك بالسلام والسكينة. تخيله ينصب ببطء نازلاً على رقبتك وظهرك ويديك ليملاًك بسائل صاف متلألئ إلى أن تشعر وكأنك كرة سائل مرنة. أبقى في هذا الوضع لبضع دقائق .

التمرين التاسع .

تمرين 4 - 2 - 8

1. أغلق الموبيل أو اى وسيلة أخرى تقطع عليك ممارسة التمرين
2. الجلوس في مكان هادئ و اضائته خافته
3. اختار وضعية الجلوس التي تفضلها و تشعر فيها بأقصى راحة
4. خذ الشهيق من الأنف و أنت تعد على أصابعك 1 - 4 بحيث البطن تنتفخ بالهواء
5. احبس النفس داخلك و أنت تعد على أصابعك 1-2
6. و الآن اخرج الهواء في الزفير من الفم و أنت تعد على أصابعك 1-8
7. كرر التمرين لمدة 5 مرات على الأقل

نصائح

اختر الأسلوب او الأساليب التي تشعر معها بالراحة أكثر من غيرها وحاول أن تمارسها مرة او حتى مرتين باليوم، لبضع دقائق كل مرة. وقد يساعدك أن تسجل التعليمات لكي تستطيع الاستماع إليها أثناء تأديتك للتمارين .

ولمزيد من التمارين الخاصة بالاسترخاء راجع كتاب اصنع حياتك للمؤلف

و الان و باستخدام اى من الاستراتيجيات السابقة الخاصة بالاسترخاء
فأصبح الشخص جاهز الان لكى تعيد برمجة او تعيد تصحيح
برنامج موجود من قبل او تُدخل برنامج جديد عليه مثل برنامج
للتحفيز او للنجاح او اى من البرامج التى تحدثنا عنها بالتفصيل فى
كتاب اصنع حياتك

نهاية القصة

بعدها ادخل دكتور ميلتون اركسون الشاب فى حالة من الاسترخاء قال له
تخيل ماذا لو كل مشكلاتك انتهت بعد ساعة من الان فبماذا تشعر ؟
و للفور بمجرد ما تخيل الشاب ذلك الموقف تغيرت حالته النفسية لان العقل
الباطن لا يفرق بين الحقيقة و الخيال

مفاهيم تحتاج الى تصحيح

مرض خطير .

من أسوء امراض القيادة ان يلتجىء القائد أحيانا الى حرق بعض اوراق اللعب التى فى يده عندما يشعر ان هذه الورقة أخذت اهمية خاصة فى ذاتها و ليس لكونها فى يده هو ، أو عندما يشعر القائد بالقلق ناحيتها

أسوء طرق الاعلان .

قد يجد البعض ان اسهل طريقة للاعلان عن نفسه هى تشويه صورة الاخرين لكى يظهر و يتجلى هو امام الاخرين بأجلى بيان و افضل كيان

احذر من استخدام هذه الطريقة لانك كمن يبني منزل كبير على الرمال دون اساس مهما ارتفع سيسقط مع اول عاصفة

اعلم ان النجاح الحقيقى هو اعلانك عن ذاتك مع بقاء الاخرين و لن يتم هذا الا عندما يكون لك طابع خاص و مذاق مختلف عن الاخرين .

الفصل الرابع
بعض أساليب برمجة العقل

الفصل الرابع

بعض اساليب برمجة العقل

و الان بعد ان وصلنا بالشخص الى حالة مناسبة من الاسترخاء اصبح جاهز لاستقبال البرامج المطلوبة و سوف نتحدث فى هذا الفصل عن بعض طرق برمجة العقل الباطن

الطريقة الاولى " البرمجة بالتكرار " .

لو فعلت امرا مرات و مرات فان عقلك يفهم انك تريد منه تكرار الأمر ، لو كررت مرارا البكاء ثم حصلت على ما تريد و انت صغير ، فان عقلك الباطن يبرمج انه كلما تريد ان تحصل على شيء ما و لم تحصل عليه بسهولة فقم بالبكاء . فاذا أردت شيئا و لم تحصل عليه فان عقلك و قتها يأمر صفارات الصوت و شلالات الدموع بالعمل المطلوب للحصول على ما تريد طبعا هذا يحصل بسبب البرمجة حتى عند الكبر لما يتعذر الحصول على ما تريد فانك قد تكتئب أو تغضب على اشياء اخرى أو تبكى على حدث و تعلن الحزن و المقاطعة و هى نفس البرمجة لكن قد تكون تغيرت بعض اساليبها بسبب السن أو النضج ، لو ان طفلا مثلا عندما يمرض كان يحصل على اهتمام من والديه أو احدهما مرفقا بالحب و الحنان ، فإنه قد يكرر ذلك الطفل الممرض عنده او أنشأ مرضا مزمنا لان الاهتمام أهم

من الصحة عنده و فى الكبر يفعل نفس الامر عندما يكون بحاجة الى الاهتمام

و السؤال هنا كم مرة من التكرار تتحول الى برمجة ؟
الجواب على هذا السؤال يعتمد على الشخص و الظروف و التصرف

الشخص :-

هناك اشخاص سريعون فى البرمجة و هناك اشخاص متوسطو الحال فى البرمجة و هناك اشخاص بطيئون فى البرمجة

الظروف :-

الظرف ايضا يلعب دورا مهما فى عدد التكرار فتعلم الشيء قد يتطلب من الطفل مئات المحاولات مثل تعلم المشي وقد يتطلب مرات قليلة من الشخص البالغ لما لديه من قدره عالية على الادراك و الاستيعاب .

التصرف :-

يرى بعض علماء النفس ان تكرار التصرف من 6 الى 21 محاولة ناجحة كفيلة فى البرمجة اكرر من 6 الى 21 مرة و ليس مرة واحده لذلك هناك مقوله شهيرة فى مجال التنمية البشرية

" الافعال التى تعطيك النتيجة التى ترغبها افعل منها الكثير "

لكى تتحول الى برمجة داخل العقل الباطن

الطريقة الثانية " البرمجة بالكثافة الحسية "

وأقصد بالكثافة الحسية " الشعور القوى المركز " فأنت يوم كنت صغيرا و قد يكون أحد افزعك فى الليل أو الظلام ثم اضطررت الى النوم و كنت خائفا جدا ، و زادت مشاعر الخوف و لم ينقذك منها أحد ، و هذه المشاعر الحسية القوية الداخلية تُحدث برمجة داخلية ، ففى اليوم الثانى بمجرد ما جاء الظلام و أنت وحدك فى الغرفة استرجعت كل مشاعر الخوف . و بهذه الطريقة تُبنى المخاوف و الفوبيا أو المخاوف المرضية ان ابتكار الانسان لهذه الطريقة لتسهيل البرمجة جيد اذا استخدم فى مكانه

نحن نحتاج للبرمجة عن طريق " الكثافة الحسية " فحرقه نار واحدة ولو بسيطة تكفى للبرمجة حتى لا نكررها كثيرا .

ان كلا المصدرين مهم و نحتاجه فى وقت معين و الذكاء أن تستخدم البرمجة وبقما تريد و سوف نستخدم كلا هذين المصدرين عند التطرق للتمارين العلاجية .

مما سبق نستوضح أن التفكير الواعى منذ الصغر كان يبرمج على التفكير اللاواعى لتسهيل طرق العيش وللقيام بأكثر من عمل فى ان واحد. ومن هذه الدائرة نعرف أن التفكير الواعى يبرمج التفكير اللاواعى وذكرنا أن الانسان مع أستمرار الوقت يبتكر الطرق لتحويل التفكير من واعى الى لاواعى نظرا لكثرة ما يريد أن يبرمجه عن طريق اللاواعى والطريقتان الشهيرتان بالتكرار والكثافة الحسية ومن خلال استخدامهما قد يصبح نقل تصرفات واعية الى لاواعية بطريقة لاواعية كذلك وهذا ما يحصل لبرمجه مخاوف أو وساوس مثلا فأنت بالحقيقة لا تريد أن تبرمج بالتفكير اللاواعى وساوس أو مخاوف عندك لكنك لما كررت أو كونت كثافة حسية استقبل عقلك الرسالة ونقل هذا التصرف ليصبح مبرمجا بطريقة لاواعية فيك من أجل ذلك يجب أن تعى الاشياء التى تتكرر عندك أو تنشئ عندك كثافة حسية وتتعامل معها وتقرر اذا كنت فعلا تريدها فى البرمجه أم لا وليس من السهل أن تبرمج شيئا باللاواعى أن تفك برمجته بمجرد القرار الواعى فقط لانه الان أصبح يحتاج الى جهد لفك برمجته وسنتناول التغلب على هذه المسألة بطريقة حتى أكثر نفعاً من خلال تماريننا.

مفاهيم تحتاج الى تصحيح

الموهبة و الفردوس المفقود .

مشكلتنا الأساسية أننا شعب لم نتذوق يوماً طعم الأبداع و لا الموهبة من أول اعظم القادة الى اقل المستويات

يا سادة ... المبدع لا يعترف الا بالابداع فلا يجامل و لا يدلس و لا يماحك فلو كان أبنه و ليس مبدعا لن يضعه مكانه

الموهوب يا سادة ... لا يعرف الا الموهبة فتجده يحتضن ابن خصمه ان كان موهوبا و يقدم له كل المعونات و المساعدة من أجل ان تنمو و تتفتح موهبته

أين القائد المبدع !!؟

أين الفنان المبدع !!؟

أين المعلم المبدع !!؟

أين رجل الدين المبدع !!؟

أين !!؟

الفصل الخامس
الانظمة التصورية (التمثيلية)

الفصل الخامس

الانظمة التصورية " التمثيلية "

دعونا الان ندخل داخل حياة الانسان بعمق اكثر لكي نعرف كيف يدرك الانسان عالمه المحيط

يبدأ الانسان فى التعرف على العالم المحيط به و تفسير كل ما يحدث له من مواقف و احداث بل و يتصرف بأستخدام حواسه الخمس فالحواس الخمس هى مداخل الادراك للمخ البشرى فمن خلال العين ترى الصور المحيطة بك و تستطيع الاحتفاظ بتلك الصورة فى ذهنك وايضا يمكنك استرجاعها وقتما تشاء كما تحدثنا فى الفصل السابق

ومن خلال الاذن تستمع و تميز الاصوات و ايضا تحتفظ بها فى عقلك و يمكنك ايضا استرجاعها

و بالمثل مع اللسان و قدرته على التذوق و التفرقة بين العديد من المذاقات الخاصة و المتعدده و ايضا الانف و قدرتها الفائقة فى تحديد و تمييز الروائح و الجلد و قدرته على الاحساس بالمتغيرات المحيطة

هذه هى الابواب التى يدخل منها العالم من خارج الانسان الى داخل الانسان و هى ما تمثل ما يعرف بالنظام التصورى أى النظام الذى يتصور و يتكون به العالم داخل المخ البشرى فمننا من يحتفظ بالصورة اكثر و يطلق على هذا الانسان شخص ذو نظام بصرى ، و منا من يحتفظ بالصوت اكثر و يطلق عليه انسان ذو نظام تمثيلى سمعى و منا من يحتفظ بالمذاق او الرائحة او الشعور و يطلق عليه انسان ذو نظام تمثيلى حسى " شعورى "

و هناك من يدير داخله حوار لكى يراجع او يحتفظ بأى موقف وهذا يطلق عليه انسان ذو نظام تمثيلي تحدث مع الذات

الان هيا بنا نتعرف أكثر على الانظمة التمثيلية

النظام التمثيلي يعرف بأنه

النظام الذي يستقبل ويحلل المعلومات داخليا في العقل وخارجيا في الاتصال بالآخرين . وهو الجزء من الخبرة او التجربة الذي يتنبه له الوعي " اى هو طريقة فهم الانسان و ادراكه للعالم المحيط و ايضا هو الطريقة التى يتواصل بها الشخص مع الاخرين "

وكل خبراتنا وتجاربنا تخزنت في ذاكرتنا نتيجة لما شاهدناه او سمعناه او احسنا به والتي تم جمعها من خلال حواسنا ، بالرغم من اشتراك الحواس الخمس كلها في عملية الادراك إلا ان الغالبية العظمى لمدركاتنا ولذكرياتنا تأتي عن طريق ثلاث حواس رئيسية (السمع ، البصر ، الإحساس)

يتم الادراك الحسي عن طريق دخول المعلومات الى الدماغ من خلال الحواس الخمس البصر والسمع واللمس والشم والتذوق ثم يقوم العقل بمعالجتها و من ثم تفسيرها ، يمثل الاحساس المتولد عن كل حاسة من هذه الحواس الخمس نظام تمثيلي ، فالادراك الناتج عن رؤية شيء ما هو النمط البصري والناتج عن سماع صوت هو النمط السمعي والادراك الناتج عن الاحساس بشيء هو النمط الحسي.

و الان هيا بنا نتعرف على مواصفات كل نظام من الانظمة التمثيلية المتنوعه .

الشخص ذو النظام التمثيلي البصري

يتحدث بسرعة - صوته عالي - يأخذ انفاً قصيرة وسريعة
دائم الحركة - يتميز بالنشاط والحيوية - يعطي اهتماماً كبيراً للصور
والمناظر أكثر من الأصوات أو الأحاسيس
يتخذ قراراته على أساس ما يراه أو على أساس تخيله للأحداث
كما يكثر من استخدام عبارات (شاييف - ألاحظ - منظر - أتخيل - واضح
- الصورة - أرى - شكل - انظر - ظهور - تصور - عرض - مشرق
- وضوح - راقب - الوان - صفاء - دقق النظر - صورة مشوشة
لمعان - انعكاس - وجهة نظر - شوف لازم تنتبه لكلامي

تلميحات وضع الجسم

يقف مائلاً للخلف والرأس والأكتاف إلى أعلى
الإيماءات وحركة اليدين فوق مستوى العين.
حركة العينين بالنظر إلى الأعلى

الشخص ذو النظام السمعي

يستخدم طبقات صوت متنوعة في التحدث - يتنفس بطريقة مريحة متزن
يتميز بقدرته الشديدة على الانصات للآخرين بدون مقاطعه يعطي اهتماما
أكثر للأصوات عن المناظر والأحاسيس خلال تجاربه وما يمر به من
أحداث

يتخذ قراراته على أساس ما يسمعه وعلى تحليله .

يكثر من استخدام عبارات (صوت - نبرة، كلام - إيقاع - صدى -
موسيقى - اسمع - انصت - تكلم - صراخ - صمت - ثرثرة - همس
رعد - صياح - صوت واضح - لهجة - نبرة - امسك لسانك
قول - كثير الكلام - نغمة - رنين - اسمع لازم تنتبه لكلامي)

تلميحات وضع الجسم

الوقوفه مائل للإمام والرأس يميل لأحد الجانبين والأكتاف معتدلة .
الإيماءات وحركة اليدين على مستوى الأفق
حركة العينين ينظر على مستوى الأفق .

الشخص ذو النظام الحسي

يتميز بالهدوء – يتحدث بصوت منخفض – يتنفس ببطء وعمق
يعطي اهتماماً أكبر بالمشاعر والأحاسيس عن الأصوات والصور
يتخذ قراراته بناءً على أحاسيسه ومن الممكن أن يؤثر الآخرون على
أحاسيسه وبالتالي على قراراته .
يكثر من استخدام الكلمات التالية

(بارد – حار – هادئ – ناعم – احس – المس – خشن – أشعر – ضغط
ناعم – مريح – اعصابه باردة – يغلي من الغضب – سعيد – مسرور
– زعلان – فرحان – معاناة – هو مش حاسس فيه ايه ؟ – انت ما
تحس – حس يا أخي بقيمة كلامي)

تلميحات وضع الجسم

يقف مائل أكثر للأمام والرأس والأكتاف إلى الأسفل.
الإيماءات وحركة اليدين أسفل الرقبة.
حركة العينين بالنظر إلى الأسفل .

ملاحظات هامة

وفي الحقيقة فإن الكل يجمع بين هذه الأنظمة الثلاثة ولكن بنسب متفاوتة فأنت قد تكون بصريا بنسبة 60% , سمعيا بنسبة 30% , وحسيا بنسبة 10% مثلا .. وأنت تفضل استخدام النمط البصري لأنه الغالب لديك , لكن هذا لا يعني انك لا تستخدم الأنماط الأخرى , بل في أحيان معينة قد تفضل الحسي على البصري أو السمعي وهكذا وحتى تستفيد من قدراتك وحواسك بكفاءة أكبر وتصبح ذو قدرة أفضل على الاتصال والتعامل مع الآخرين , فأنت بحاجة لتطوير النظام التمثيلي الثاني والثالث لديك ليصبحا مثل النظام التمثيلي الأساسي (الغالب لديك) أو قريبا منه .

النظام التمثيلي الاولى :

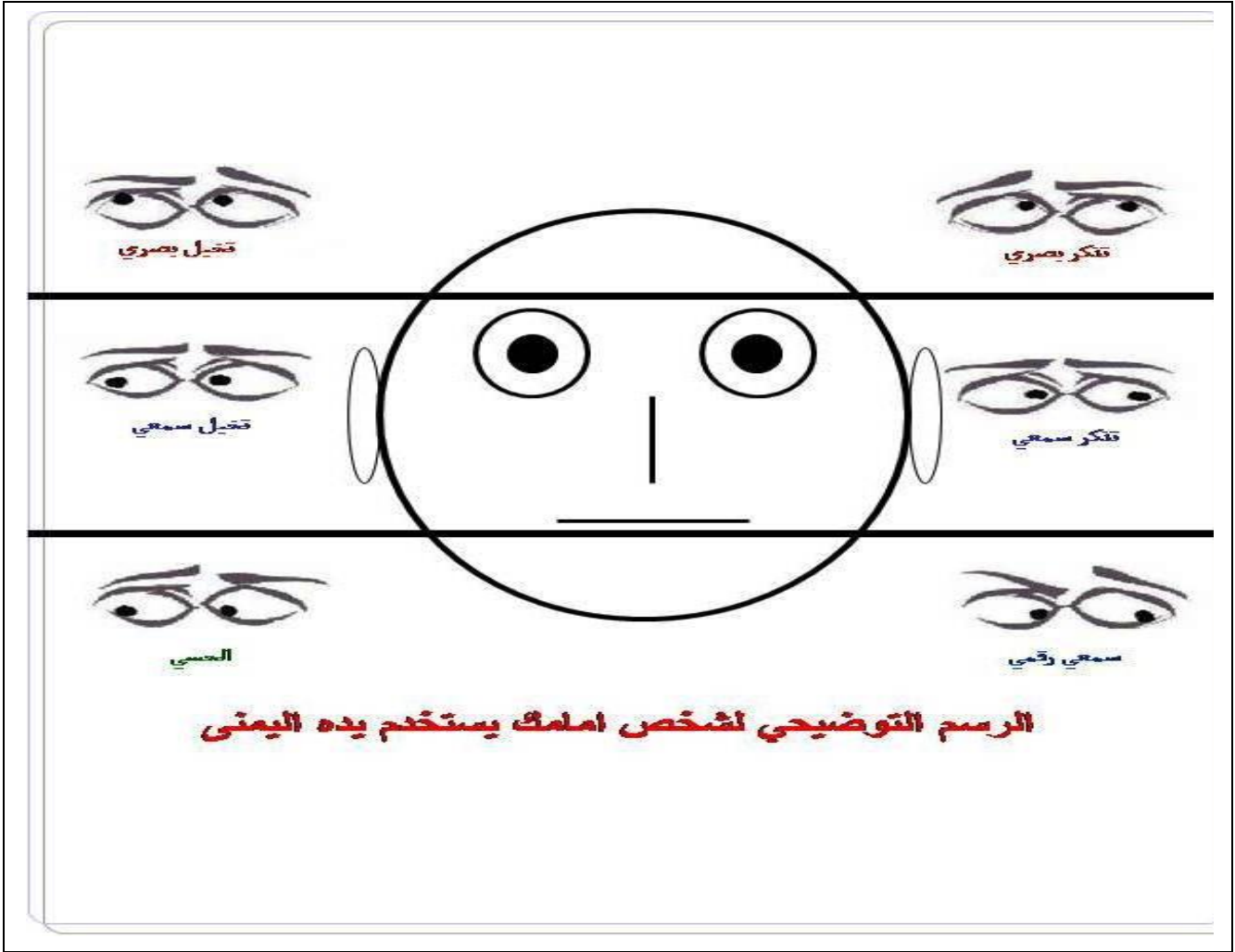
هو النظام الغالب لشخص ما فيستقبل به المعلومات ويحللها داخليا وخارجيا في اتصاله بالآخرين فاما ان يكون بصريا او سمعيا او حسيا .
مما سبق يتضح لنا اننا من خلال التركيز في الكلمات التي تُقال لنا يسهل علينا التعرف على النظام التمثيلي للشخص وايضا من خلال وضعية و تلميحات الجسد

و الان اليك طريقة اخرى للتعرف على النظام التمثيلي و هي اشارات العين و اليك التمرين التالي

التمرين من شخصين (أ) يسأل و (ب) يجيب و اثناء اجابة (أ) يجب على ب ملاحظة اشارة العين الخاصة بزميله و اليك الاسئلة

- ❖ ما هو لون باب المدرسة الابتدائية التي درست فيها ؟
- ❖ ما هو لون طلاء غرفة نومك و عمرك 10 سنوات ؟
- ❖ كيف سيبدو شكل سيارتك و هي بلونين احمر و اخضر ؟
- ❖ كيف سيبدو شكل احد اصدقائك و هو يرتدي قميص ازرق ؟
- ❖ تذكر صوت والدتك عندما كان عمرك 9 سنوات .
- ❖ تذكر صوت جرس المدرسة المتوسطة .
- ❖ كيف سيكون صوت محرك سيارتك لو كان مثل مواء قطة ؟
- ❖ كيف تسمع صوتي لو اصبح كصوت شيخ كبير ؟
- ❖ اضرب العدد 7 في نفسه ثم اطرح منه 3 و اضف 2 ؟
- ❖ ماذا نقول لنفسك لو تحدثت معها ؟
- ❖ بماذا تحس و انت تمشي على شاطئ رملي بارد ؟
- ❖ بماذا تحس و انت تلمس بيدك سجادة مبلاة ؟

الان هيا بنا نتعرف على اشارات العين



اي ستجد الشخص اثناء تذكر الصور فى حالة النظام التمثيلى البصرى
عيناه تتجه جهة اليسار لأعلى و اثناء التخيل جهة اليمين لاعلى و
بالمثل بقية الانظمة كما هو موضح بالرسم

ملخص للانظمة التمثيلية

(B.A.G.E.L. Model)

Body Poster

الوقفة

Accessing Cues

إشارات الوصول

Gesture

الإيماءات

Eye Movements

حركة العينين

Language Pattern

اللغة

النظام السمعي		النظام الحسي	النظام البصري	الموضوع
سمعي رقمي	سمعي نغمي			
الرأس لاعلى منتصب والاكتاف للخلف	الرأس مائل لجهة ويقف وقفة الهاتف	ميل اكبر للامام والرأس والاكتاف الى اسفل	ميل للخلف والرأس والاكتاف الى الاعلى	الوقفة
مقيد	تنفس حجابي	اسفل البطن	سريع وقصير	تنفس
				اشارة الوصول

		عميق			
موحد النغمة	طبقات متموجة	نبرة منخفضة	حلقية مرتفعة	نبرة	
متوافق	موزون	بطيء	سريع	ايقاع	
مستوى الرقبة	مستوى الرقبة	اسفل الصدر	فوق مستوى العينين	الايماءات	
على مستوى الاذنين يمين ويسار والرأس لاعلى غالبا	على مستوى الاذنين يمين ويسار والرأس لاسفل غالبا	تحت يسار او يمين	فوق يمين ويسار	حركة العين	
منطقي - اعرف - مبررات -	اسمع - انصت - صوت -	احس - المس - خشن -	تخيل - ظهور - واضح -	اللغة	

الاحصائيات	تكلم	بارد	مشرق	
------------	------	------	------	--

و نحن نستفيد كثيرا من التعرف على النظام التمثيلي الاول للشخص لى نتعرف على :-

- ❖ اللغة المناسبة للحوار معه " يفضل استخدام اللغة المفضلة للنظام التمثيلي الغالب للشخص " أى استخدام المصطلحات التى يستخدمها الشخص مما يشرعه بالراحة و التوافق
- ❖ النقاط التى نركز عليها فى التمارين التى سوف نستخدمها فاذا كان الشخص من اصحاب النظام التمثيلي البصرى يفضل ان نركز اكثر على تخيل او تذكر الصور اما اذا كان من اصحاب النظام التمثيلي السمعى فيفضل التركيز اكثر على الاصوات و بالمثل مع صاحب النظام التمثيلي الحسى يفضل التركيز اكثر على المشاعر

مفاهيم تحتاج الى تصحيح

الحوار

الحوار لا يعنى الدردشة أو الأستعراض و لا تشويه صورة الآخر و
أحراجة و لا حتى الانتصار عليه .

الحوار يعنى أنك لا تملك الحقيقة كلها وحدك و يعنى ان للحقيقة زوايا و
اوجه مختلفة و متنوعة و يعنى ايضاً أنك على استعداد لقبول الرأى الاخر
سواء بالموافقة عليه أو بتعديله بالاضافة أو الحذف

شكليات

كلما فترت العلاقة و تسطحت ازدادت الشكليات و تسيدت

الحق و الحياة

مع الأسف الشديد...

أقول و بكل صراحة أن كمية الحقيقة التى فى حياتنا .. فى فكرنا .. فى
اقوالنا .. فى ما نكتب .. فى ما نقرأ .. فى ما نسمع .. لا تكفى للتواصل مع
الحياة .

الفصل السادس
التصور المشجع للمستقبل

الفصل السادس

التصور المشجع للمستقبل

ما معنى التصور المشجع للمستقبل ؟

انه تمثيل لحالة مستقبلية أو تجربة يدركها الشخص بقوة ، و هي تملك من القوة ما يجعلها تفرض سطوتها عليك في الحاضر فعلى سبيل المثال : سوف تجد أن معظم الأبطال الرياضيين ، أو معظم الناجحياتك ن في مجال الاعمال يملكون تصوراً حياً في عقولهم لما يرغبون في تحقيقه ، أى أنك سوف تجد الرياضى يملك تصوراً حياً تلك اللحظة التى سوف يعتلى فيه المنصة لكى يستلم ميدالية تفوقه ، كما ستجد رجل الأعمال وهو يتصور لحظة ابرام الصفقة و المصافحة بالأيدي ، و عندما تطرح عليه بعض الاسئلة فى هذا الصدد سوف تجد الصورة لديهم عادة غاية فى الوضوح و التفصيل إن مثل هؤلاء يعرفون مسبقا كيف سيكون الحال و الوضع فى المستقبل بكل تفاصيله و ادقها . هذا هو التصور المشجع للمستقبل الذى يمنحك و يشحن طاقتك على الاستمرار الدائم فى المحاولة الى ان تصل الى ما تريد بالفعل و تجد أن كل احلامك اصبحت حقيقة لان العقل الباطن لا يفرق بين الحقيقة و الخيال ، فلكى تحصل على حياة معينة لابد ان تتصورها اولاً و تراها بكل و ادق تفصيلها هذا هو التصور المشجع للمستقبل ، بل إ سطوته قد تبلغ الحد الذى قد يشعر فيه الشخص و كأن هذا المستقبل موجود بالفعل فى الوقت الراهن فى عقولهم و مشاعرهم ، هذا هو ما يجعل عقولهم تركز على هذا الحدث المستقبلى ، و بالتالى يشكل سلوكهم تبعاً لذلك ، و من ثم تتولد رغبة جامحة فى الانجاز اذ تجد

نفسك مُوجه من قبل عقلك و افكارك الى الطرق التي يجب ان تسلكها
لتحقق الصورة الذهنية التي خُلقت بداخلك و ارتبطت بمشاعرك القوية
و دُعمت بحافز الانجاز و الرغبة المشتعلة . إن تلك الصورة الحية
النابضة هي التي تولد رغبة لا تقاوم في الانجاز .

ما الأثر الذي يحدثه التصور المشجع للمستقبل ؟

إن التصور المشجع للمستقبل يمنحك تذوقاً في الوقت الحاضر للمستقبل مما
يحفزك لبذل كل الجهد لكي يتحقق هذا المستقبل . إن سطرة هذه
التجربة سوف تشيع بداخلك على الأرجح أكثر من نظام تصوري
واحد و تخلق داخلك العديد من الصور التي تدفعك نحو تحقيق الهدف
المنشود ، فقد تُخلق هذه السطرة المستقبلية من خلال التخيل لما تريد
أو تُخلق من خلال استرجاع و تذكر تجربة تحتوي على مشاعر قوية
للانجاز ممرت بها من قبل أو تتبين من خلال احد التجارب التي
اطلعت عليها من قبل في اعلان او مسلسل او فلم او كتاب .. الخ ،
سوف تُرسم صورة لذه الحالة داخلياً من خلال الانظمة التصورية ،
مما سوف يدفعك الى عمل الاتي :

- ❖ تصور نفسك وأنت منخرط في هذه التجربة ، و تصور الأماكن و
الأشخاص الموجودين بها .
- ❖ استمع للأصوات و كلمات الاطراء و المدح
- ❖ استشعر الان كيف ستكون عظمة هذه المشاعر المستقبلية و المشاعر
الحسية للموقف ، أي انك حين تتصور نفسك و انت تتسلق الجبل ، قد
تشعر بالألم و قد يتصبب عرقك ، و تلهث أنفاسك ، و قد تشعر
بالارتجاف و شيء من الزهور ! اي ستشعر انك حقا تتسلق جبل

❖ ان كانت هناك أنواع من المذاقات أو الروائح فيجب أن تدركها كذلك
في ذات التصور

أمثلة يومية للتصور المشجع للمستقبل :

❖ الحصول على كتيب بالأماكن السياحية و تصور الاجازة المقبلة .

❖ تصور ما ستشعر به عند اتقانك إحدى المهارات .

❖ تصور انك حصلت على جائزة نوبل

❖ تصور انك حصلت على ما تريد في مجال بعينه

و غيرها من الامثلة الكثيره التي يمكن ان نستخدم فيها استراتيجيه التصور
المشجع للمستقبل

فكر في التصور المشجع للمستقبل

عندما تشعر أنك قد قابلت شخصاً أظهر قدرة بارعة في اقناعك . أى أنه قد
نقل اليك تصوره الخاص عن المستقبل ، وفي هذه الحالة يجب ان تختبر
مدى سطوة مستقبلك عليك . ان لم تكن لديك الرغبة في فعل ما فعل ، يمكن
ان تغير الاستجابة الباطنة الخاصة بك تجاه هذا التصور الذي تعرضت له
لكي تجعله يبدو أقل تأثيراً و جاذبية . أو يمكنك ايضا أن تطبق الحوار
الداخلي (أى تتحاور مع نفسك و تتصور ما تريد انت) لكي تذكر نفسك
بأن بوسعك ان تبني تصورك المستقبلي بنفسك و ليس تحت تأثير شخص
اخر .

كيفية توظيف التصور المشجع للمستقبل

حين تحفز نفسك لكي تناضل من أجل ما ترغب في تحقيقه ، استخدم اكبر
عدد ممكن من الانظمة التصورية فان كنت تريد على سبيل المثال ان

تنقص بعض الكيلوجرامات من وزنك ، تصور شكلك و شعورك بعد انقاص هذا الوزن و كلمات الاطراء التى سوف يخصك بها الآخرون ووقعها عليك ، و كم المتعة التى ستشعر بها بعد ان تصل الى الوزن المناسب لك و كيف ستكون صحتك افضل و هكذا ...

و الان اليك بعض استراتيجيات التصور المشجع للمستقبل .

لكى يستطيع الشخص ان يتخيل و يستمتع بالتخيل و التصور الذى يدعم عنده الرغبة المشتعلة لتحقيق ما يريد لابد ان يشعر تماما بالامان و الاطمئنان ة هذا ما سوف نتعلمه سويا

تمرين تكوين الامان

- ❖ ادخل الشخص فى حالة من الاسترخاء " بأى من الاستراتيجيات التى تعلمناها فى الفصل المخصص للاسترخاء "
- ❖ اجعل الشخص الآخر يكون مكانا امنا له " يمكن ان يكون الشخص هذا المكان اما من خلال التذكر اى يتذكر مكانا يشعر فيه بالامان او ان يتخيل مكان يمكن ان يشعر فيه بالامان و لا تنسى ان العقل الباطن لا يفرق بين الحقيقة و الخيال "
- ❖ اجعل الشخص الآخر يعيش بكل حواسه داخل هذا المكان " اجعله يرى صور المكان بكل وضوح و ان يستمتع بكل الاصوات و المشاعر المحيطة به بكل هدوء "
- ❖ عندما يكون الشخص مستغرق تماما فى التجربة اعطه الاقتراحات الايجابية التى يحتاجها " وهنا نستخدم اسلوب البرمجة بالكثافة الحسية الذى تحدثته عنه من قبل و بالطبع الاقتراحات التى نعطيها للشخص هى اقتراحات ايجابية خاصة بمدى شعوره بالامان و الراحة و هو

فى ذلك المكان الممتع الجميل الذى اختاره هو من كل الاماكن
الموجوده فى العالم "

❖ اخرجته من التنويم بهدوء ، اطلب منه ان ينهى التجربة بطريقته

❖ عد به للوقت الحاضر

❖ تحدث معه عن التجربة ، وقل له انه فى اى وقت يحتاج الى طمأنينة

و امان ممكن يذهب الى نفس المكان و يكرر نفس التمرين

بعد هذا التمرين ستجد ان الشخص الجالس امامك "او نفسك لو كنت تقوم

باجراء التمرين مع نفسك " يشعر براحة و امان يسريان فى كل جزء من

اجزاء جسده

و يمكن ايضا بأستخدام نفس الاستراتيجية السابقة نحصل دائما على

المشاعر التى نريدها فى أى وقت و وتحت أى ظروف

هينا بنا نشعر باحساس جميل و رائع دائما

تمرين كيف تشعر باحساس رائع دائما .

❖ فكر فى الوقت الذى كنت تشعر فيه باحساس رائع.

❖ أغلق عينيك وأطلق العنان لخيالك وتخيل ذلك الوقت بتفاصيل حيه.

انظر الى الصورة بوضوح واسمع الاصوات عالية وتذكر المشاعر

كما كانت حينذاك.

❖ تخيل نفسك تعد الى تلك التجربة السابقة وتخيل نفسك فى هذه الذكرى

كما لو كانت تحدث الان شاهد ما كنت تشاهده واسمع ما كنت تسمعه

واشعر بالاحاسيس الرائعة التى كنت تشعر بها اجعل الالوان اكثر

بهاء واكثر اشراقا اذا كان ذلك يساعدك لاحظ كيف كنت تتنفس انذاك
وتتنفس بهذه الطريقة الان .

❖ صب اهتمامك على ذلك الشعور الرائع فى جسدك وتبين أين بدأ واين
ذهب والاتجاه الذى سلكه تخيل فرض سيطرتك على هذا الشعور
واجعله يدور اسرع واسرع أقوى واقوى خلال جسدك فى الوقت
الذى تزداد فيه المشاعر .

❖ فكر فى وقت ما فى المستقبل حيث يمكنك استخدام هذه المشاعر
الطيبه حرك هذه المشاعر داخل جسمك وانت تفكر فى المستقبل
والامور التى ستقوم بها فى الاسابيع القليلة القادمة لا تندهش ان
وجدت انك تشعر بالسعادة دون اسباب قاطعة.

فمن الممكن استخدام نفس التمرين السابق للشعور بالسعادة ، بالقوة ،
بالانجاز ، بالثقة بالنفس ، التحفيز و أى شعور اخر نريده لنحصل دائما
على مستقبل سعيد

مفاهيم تحتاج الى تصحيح

الحب ... و الخوف

الخوف يعبر عن أن الانسان متركز في ذاته و لا يرى غيرها و هذا عكس الحب تماما فالمحبة تخرج بالنفس الى الخارج و الخوف يحبس النفس داخل اسوارها و المحبة تحرر النفس من مخابأ اسرها و تحطم قيود اسوار سجنها لتنتقل الى المجد و الحياة الافضل

الخوف ينتج موت ام المحبة فحياة

الخوف ناتج عن الضعف اما المحبة فعن قوة

الخوف يشدك دائما الى الوراء اما المحبة فتدفعك الى الامام

ولا يمكن ان يجتمعا معا ابدا

قلباً

لم يعرف يوما غير الحب

ترى .. ماذا يندف

لو جرح يوما من طعنة غدر!؟

اعتقد ...

انه سوف ينضح دسم الحب.

الفصل السابع
اصنع توازنك الشخصى

الفصل السابع

اصنع توازنك الشخصى

انه لامر هام جدا بل و يعد من اهم اسرار النجاح هو الحفاظ على التوازن فى كل اركان حياتك و هذا ما سنتناوله فى هذا الفصل و سوف نتخذ اسلوب من ارووع الاساليب التى تقودنا الى اتقان صناعة التوازن فى الحياة وهو عجلة الحياة

عجلة الحياة

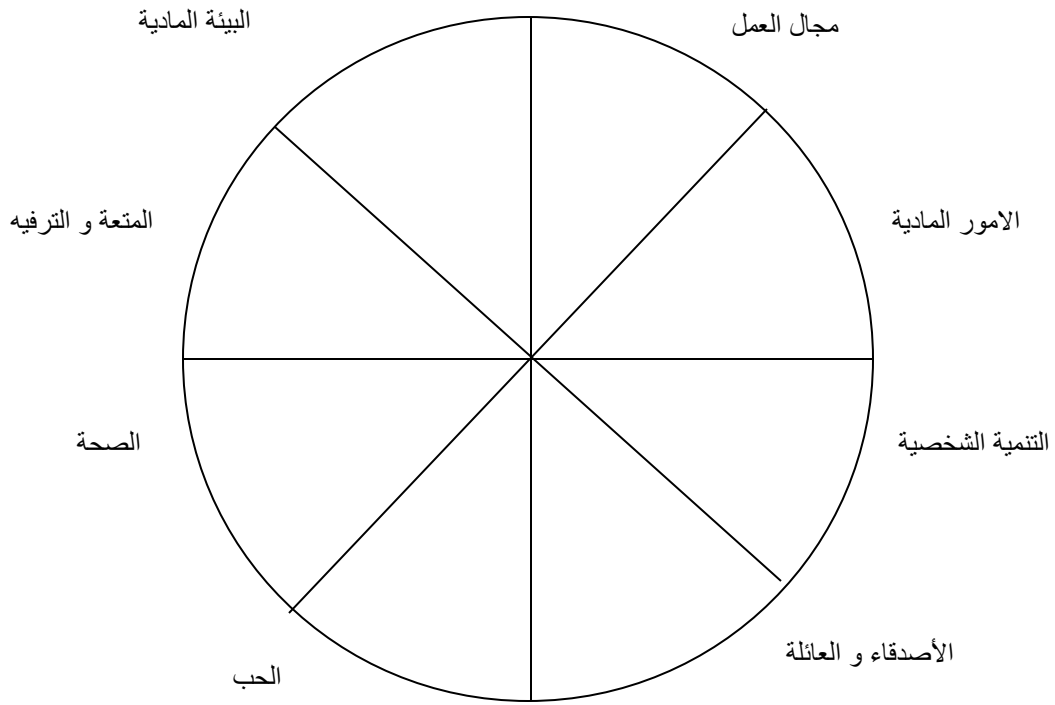
اذا قسمت ميزان أنشطتك فى الحياة فى الوقت الراهن ، فستكون قد بدأت فى تقييم ما ان كانت متمشية مع ما كنت ترجو تحقيقه اليوم أم لا و كيف سيكون الحال عند تراكم هذه الانشطة مع مرور الوقت .

ونحن من خلال البرمجة اللغوية العصبية كثيرا ما نستخدم تمرينا نطلق عليه عجلة الحياة . أنها طريقة عظيمة سوف تمكنك من اعادة تقييم حياتك و النظر بعين الاعتبار الى مدى ما تشعر به من اشباع و رضا فى كل مجال من مجالات حياتك المتعددة . يمكنك ان تستخدم العديد من الفئات ، ولكننا نرى أن الفئات التالية سوف تمنحك قراءة دقيقة للأشياء التى تحيط بك فى الوقت الحاضر، و اليك الطريقة التى سوف تمكنك من التعرف على عجلة حياتك الخاصة .

التمرين : ارسم عجلة حياتك

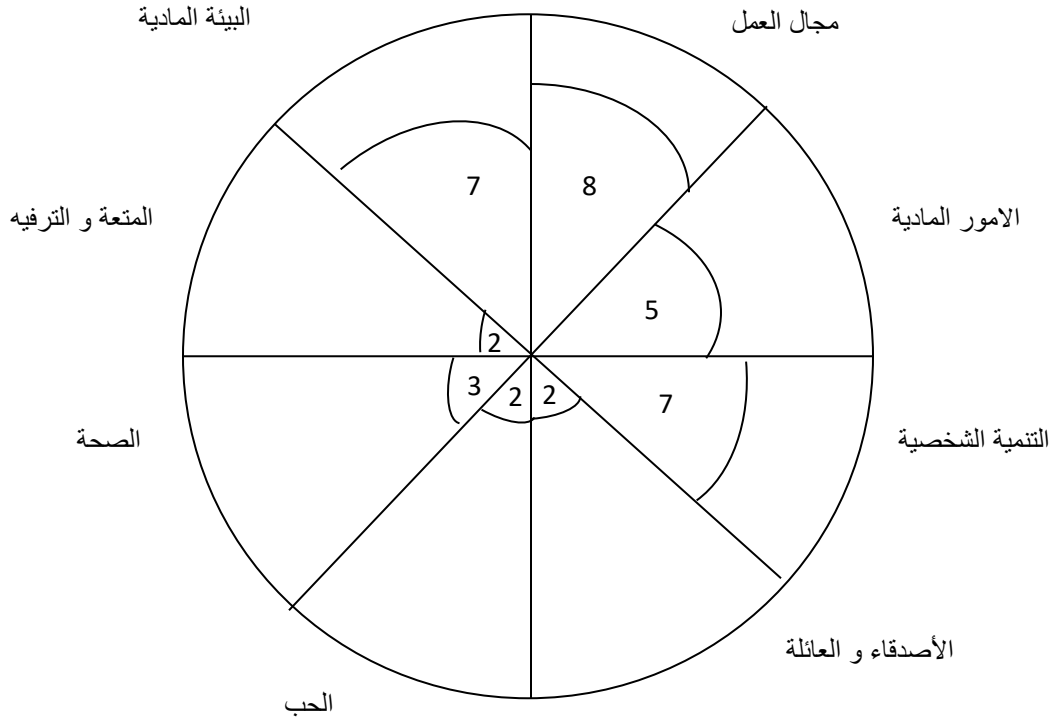
إن كان مركز العجلة أو الإطار هو (صفر) و الركن الخارجى (10) ،
فعليك برسم خط عبر كل فئة تعكس درجة رضاك عن كل ناحية من
نواحي حياتك فى الوقت الحالى .

بيان مفصل – عجلة الحياة



فى عالم مثالى قد يتماشى التوازن و الاشباع مع بعضهما البعض ، ز هذا
يعنى أنك سوف تحصل بلا شك على رقم (10) فى كل مجال من
مجالات حياتك . و لكن الحقيقة على أرض الواقع تبدو مختلفة عن
ذلك ، لذا كن موضوعياً و تذكر أن هذا رسم بيانى يمثل حقيقة حياتك
فى الوقت الراهن

اليك عجلة حياة أحد عملائنا كما عبر عنها بنفسه



بعض من رأى دائرة حياته اعتبروه شخصاً بالغ النجاح ، نظرا لان الدرجات التي اعطاها لنفسه فى مجال العمل كبيرة نسبياً ، و لكنه لم يكن سعيدا بحياته على هذا النحو . و ما أن شرع فى رسم عجلة حياته ، لم يكن من الصعب تبين سبب تعاسته . لقد رأى على الفور ما هو بحاجة الى عمله . فما أن شرع فى الالتفات الى حياته الشخصية ، حتى بدأ يشعر بتحسن ملحوظ . ان انعدام التوازن الشخصى يعنى عدم التواءم مع النفس ، و هذا يعنى أن احراز تقدم بمقدار 2 الى 4 درجات فى أى مجال من مجالات الحياة سوف يعنى بلا شك زيادة

لافتة فى معدلات الشعور بالرضا بشكل اجمالى و إحساس عام
بالسلامة النفسية

إجراء تغييرات فى ميزان حياتك .

إن التغير أمر مباشر بشكل مثير للدهشة . فالأمر كله يتعلق بطرح بعض
الاسئلة البسيطة ثم الالتزام بتطبيق الاجابة على حياتك

1. سل نفسك : " ما الذى أريده ؟ "
2. و الان تحقق من الأمر : " و سل نفسك هل هذا هو بحق ما أريده ؟ "
سوف تأتى الاجابة عادة مختلفة عن اجابة السؤال الول كثيرا أو قليلا
فقد يجيب الشخص للوهلة الاولى قائلا " اريد ترقية " و على الرغم
من ذلك فانه عندما يكرر السؤال على نفسه فقد يجيب قائلا : " ان ما
اریده بحق هو التخلص من هذا الروتين الذى ارضح تحت وطأته ، و
أن اعثر على وظيفة أكثر اثاره " ان الترقية ليست هى السبيل الوحيد
لتحقيق ذلك و هذا يعنى أنه سوف يكون لديك اختيارات أكثر مما
توقعت .
3. سل نفسك : " ما الشيء الذى لا أعطيه اهتماما فى حياتى الان ؟ " ما
الشيء الذى لا احتفى به قدر استطاعتى ؟ " ان اثرت الاجابة عن هذا
السؤال فى اجابتك بشأن ما تريد خذ كل الوقت اللازم لكى تجرى
تعديلات او لكى تغير الهدف الذى انطلقت من خلاله . فان قلت على
سبيل المثال إنك تتطلع للمزيد من أوقات الفراغ و لكن لديك فى نفس
الوقت عادة متأصلة تدفعك الى قبول اى مشروع جديد نظراً لما يقدمه
لك من اثاره و امال ، فهذا يعنى أنك ربما لا تعير التفاتا لعواقب هذا
التصرف ، انط بذلك تصد نفسك دائما عن الحصول على ما تريده
بالفعل و هذا امر مثير للاهتمام . كيف يحدث ذلك ؟

4. سل نفسك : " ما أسهل خطوة يمكننى اتخاذها الان أو اليوم أو هذا الاسبوع فى الاتجاه الذى أرغب فيه ؟ " و ما ان تتعرف على هذه الخطوة اعقد اتفاقا مع نفسك على أن تتخذ هذه الخطوة ان كان لديك مفكرة دون هذه الخطوة فيها و هنا يمكن استخدام استراتيجيه التصور المشجع للمستقبل
5. اقطع عهداً على نفسك بوجوب مراجعة ميزانك الشخصى من ان الى اخر
6. كلما نجحت فى اتمام التوازن الذى تريده قم بمنح مكافئة لنفسك

مفاهيم تحتاج الى تصحيح

" أهداء "

أهداء إلى كل من يشك في .. إلى كل من لا يثق في .. إلى كل من يختلف
معى ... إلى كل من يرفضنى أقول :

أنى أحبك "

هل تسمعنى .. ؟

كنت اود أن تقرانى

أن تفهمنى ..

أن تدركنى ..

لم اكرهك يوما ما

أتصدقنى .. ؟

ان حنينى اليك

اكثر شيئا يلهب

قلبى ..

ان احشائى تتوق

ان نتقاسم معا

كسرة خبز . "

الفصل الثامن
تحقيق القرارات الكبرى

الفصل الثامن

تحقيق القرارات الكبرى

ان اتخاذ قرارات كبرى مثل ما ستقوم بفعله فيما تبقى من حياتك هو بمثابة التحدى الحقيقى بالنسبة للبعض . فيأتى الى أحد هؤلاء الاشخاص و يقول " أنا بحاجة الى اتخاذ قرار بشأن ما سأفعل فيما تبقى من حياتى " و دائما ما أبدأ كلامى مع هؤلاء بهذا السؤال : ماذا تريد ان تفعل غدا ؟

و دائما ما ينظر الى هذا الشخص بارتباك و يقول شيئا من قبيل : لا بد ان أذهب الى العمل غدا .. فأقول له لم أسأل عن ذلك أنا اسأل عما تريد فعله غدا ؟ حتى ان كان لديك ساعة فراغ واحدة بين العمل ووظيفة اخرى تقوم بها فماذا ستفعل بها ؟ فإذا لم تستطيع أن تعرف كيف يمكنك ان تنعم بالسعادة لمدة ساعة فكيف ستحدد ما سوف يسعدك لبقية حياتك .

دائما ما يخبرنى الناس بأنهم يريدون ربح جائزة مادية كبرى لأنهم سيشعرون بالسعادة لو اصبح لديهم ملايين الدولارات . و مع ذلك فان لدى العديد من الحالات الاستثنائية لأغنياء تعساء للغاية فالمال لا يجعلك بالضرورة سعيدا فان لم تستطع أن تنعم بالسعادة و معك ألف جنيها فكيف ستسعد و مكن مليون و مليار ؟

بطريقة ما يعتقد الناس أن الامور ستكون أسهل اذا كانوا أغنياء و لكن ربما يكون العكس صحيح ، فان كنت تمتلك الكثير من المال فسوف يتحتم عليك اتخاذ الكثير من القرارات فيما سوف تفعله ؟ و كيف تحافظ على هذا المال ؟ و كيف ستنفقه ؟ و كيف تجعله يزداد ؟ و الكثير من الاسئلة الاخرى

فلكى تحصل على ما تريد و تستمتع به لابد ان تتخيل الحياة التى تريدها
لتستطيع اتخاذ القرار المناسب .

لابد ان تتمتع بالمقدرة على التخيل . فعندما يختار الناس وظيفة ما ،
يدهشنى دوما أنهم لا يشرعون قط فى مراقبة الناس الذين يقومون
بنفس العمل وأنا حينما أسأل طالبة كلية الطب ان كان سبق لهم أن
قاموا بجولة فى أحد المستشفيات ، فيجيبوننى دوماً لماذا ؟ فأجيبهم
لأنكم تريدون أن تصبحوا أطباء

ان أخذت قراراً بأن ما ستحصل عليه سيمنحك السعادة فأنت اذن تتخذ
قراراً محكوماً عليه بالاخفاق ، فأن كنت ستقوم بعمل شيء ما لبقية
حياتك فمن الأفضل ان يكون شيئاً تستمتع بعمله و ليس شيئاً لا يتيح
لك سوى اسبوعين كل عام لتفعل ما تستمتع به فعلاً

و الان سوف نتعلم سوياً استراتيجيات اتخاذ القرار

استراتيجية تقييم القرارات

❖ فكر فى قرار غير ناجح اتخذته فى حياتك . " لابد ان تسترخى

بالوسيلة التى تراها مناسبة لك اولاً "

❖ عش تلك اللحظة كما لو كانت تحدث الان " تذكر تماماً كل الصور

التى مرت عليك اثناء هذا القرار و استرجع كل الاصوات و المشاعر

التى ممرت بها فى تجربة هذا القرار اى لابد ان تشعر و كأن الزمن

يعود ثانياً الى وقت اتخاذ هذا القرار "

❖ حدد نمطيات القرار " عندما ترى الصورة حدد ما اذا كانت هذه الصورة عن يمينك ام يسارك ام امامك و حدد ايضا ما اذا كانت الصورة كبيرة الحجم ام صغيره ام متوسطة الحجم و ايضا هل هي الوان ام ابيض و اسود ؟ "

❖ خروج من الحالة " اى توقف عن استرجاع الصور الخاصة بهذا لقرار "

❖ فكر فى قرار ناجح اتخذته فى حياتك " لابد ان تسترخى بالوسيلة التى تراها مناسبة لك اولا "

❖ عش تلك اللحظة كما لو كانت تحدث الان تذكر تماما كل الصور التى مرت عليك اثناء هذا القرار و استرجع كل الاصوات و المشاعر التى ممرت بها فى تجربة هذا القرار اى لابد ان تشعر و كأن الزمن يعود ثانيا الى وقت اتخاذ هذا القرار "

❖ حدد نمطيات القرار " عندما ترى الصورة حدد ما اذا كانت هذه الصورة عن يمينك ام يسارك ام امامك و حدد ايضا ما اذا كانت الصورة كبيرة الحجم ام صغيره ام متوسطة الحجم و ايضا هل هي الوان ام ابيض و اسود ؟ "

❖ خروج من الحالة " اى توقف عن استرجاع الصور الخاصة بهذا لقرار "

و طبعا بعد كل مرة دون نمطيات القرار الناجح و القرار الغير ناجح و الان بعد ان حصلنا على نمطيات القرار السليم و القرار السيء فكل ما علينا الان استخدام هذه النمطيات فى اتخاذ قرارات جديده و هذا ما سنتعلمه الان :-

استراتيجية اتخاذ القرارات المصيرية

❖ فكر في القرار الذي ينبغي عليك اتخاذه " ينبغي ان تدخل في حالة الاسترخاء بأى من وسائل الاسترخاء المناسبة لك "

❖ حدد النمطيات الخاصة به و سواء كانت ملائمة لنمطيات القرار الجيد ام السيئ التى سبق و تعرفت عليها " أى راجع الصورة التى ستراها هل هى اشبه بالصورة الخاصة بالقرار الجيد من حيث اللون و الحجم و المكان أم اشبه بنمطيات القرار الغير جيد من حيث الشكل و الحجم و اللون و المكان "

❖ تخيل جميع العواقب المحتملة للقرار . شغل فيلماً عن المستقبل فى ذهنك و راقب اثر كل قرار على حياتك كلها " أى تخيل انك فعلاً اتخذت هذا القرار كيف سيؤثر على باقى جوانب حياتك ؟ و ما هى النتائج المتوقع حدوثها بعد اتخاذ هذا القرار ؟ و ما الذى سيتحسن فى حياتك بعد اتخاذ هذا القرار ؟ "

❖ غص داخل الأفلام الخاصة بكل قرار و حدد أيهما سيحقق لك اكبر فائده

ضع فى اعتبارك أية عواقب غير ايجابية فقد تتمخض عن اتخاذ هذا القرار و حدد كيف ستتعامل معها ، وضع دائماً ثلاث حلول او لنقل ثلاثة خطط بديله

مفاهيم تحتاج الى تصحيح

ما بين أخضاع الواقع .. و خلق الواقع .

العقلية العسكرية بوجه عام تتعامل مع الواقع و كل مهارتها تتمركز فى كيفية أخضاع هذا الواقع بكافة الطرق و السبل المشروعة و غير المشروعة .

لذلك كل الانظمة التى يقودها العسكريون تتأكل من الداخل و تتسطح و تدور حول نفسها فى حلقة مفرغة ... و لكنها لا تستطيع أن تتطور أو تتقدم لأن خلق الواقع و تجديده و تطويره لا يمكن أن يأتى من منطق او عقلية عسكرية أطلاقا .

خلق واقع جديد أو تطوير واقع يحتاج الى عقلية مبدعة تمتاز بالمرونة التى تمكنها ليس من استيعاب مشكلات الواقع فقط بل و جرأة الأنطلاق الى أفاق جديدة و السعى فى طُرق لم تمهد لها أقدام أحد من قبلهم .

الموت ... و الحياة

الانسان كائن حى اجتماعى

لذلك فهو دائم النمو فى اتجاه تكوين علاقة يحيا من خلالها .

اذا كان اتجاه نموه نحو الاخر و الله تكون تلك هى المحبة و هنا تولد الحياة

اما اذا كان اتجاه نموه نحو الذات و رفض الاخر و الله تكون تلك هي
الانانية و منها ينتج الموت
فأذا ما تسيدت محبة الذات على كل شيء عند ذلك حتما سوف يموت
الانسان

الفصل التاسع
استراتيجيات التفكير

الفصل التاسع

استراتيجيات التفكير

ان قوانين العقل الباطن ونشاطاته يمكن ان تتسع وتنتشر بل و تحدد شكل حياتنا كلها ، فاذا كانت افكارنا غير ايجابية سيطر الاحباط علينا واذا كانت افكارنا ايجابية أو شعرنا بالسعادة فاننا نجدها حولنا كيفما فكرنا . لذلك يجب ان نبتعد عن البرمجة الغير ايجابية الناتجة عن التفكير الهدام فهناك انواع من البرمجة الذاتية لا تناسبنا و لا تتوافق مع الهدف المنشود من الحياة ، فالتفكير الغريب يُنتج سلوكيات غريبة ايضا . والانسان يستقبل حوالي 60,000 فكرة يوميا منها شعوريا ومنها لا شعوريا و للاسف اكثر من 80% من تفكير الانسان غير ايجابي لذلك 75% من امراضنا التي نصاب بها امراض نفس جسدية " منها ضغط الدم والصداع والقرحة."

وذلك لان الفكرة تؤثر على الجسد " لان العقل و الجسم كل منهما يؤثر على الاخر " ويكون تأثير الفكرة على الجسد من نفس نوعها ، والتفكير يؤثر على الذهن اما بطريقة سلبية اذا كانت افكارنا سلبية او بطريقة ايجابية اذا كانت افكارنا ايجابية.

وعندما تكون الفكرة ايجابية فهي تؤثر على الاحاسيس بشكل ايجابي ، إذن فالفكرة لها برمجة راسخة ولها قيمة مهنية ولها اعتقاد معين وادراك ولها معنى وخبرات واحلام وآمال ومخاوف وقلق لذلك يجب ان نكون حريصين كيف نفكر .؟ و فيما نفكر ؟

لان افكارك تحدد حياتك .

لذلك يجب علينا ان نراقب افكارنا و نراقب من قبل كلماتنا لانها تحرك افكارنا و بالتالى افعالنا و حياتنا كلها ، فاذا كانت افكارك ايجابية ستكون حياتك كلها ايجابية و العكس صحيح .

ومن دراستنا لقوانين العقل الباطن كما هو موضح فى كتاب قوة الشفاء
الداخلى للمؤلف "

يشير قانون الافكار المتساوية إلى ان الفكرة تجلب فكرة اخرى من نفس
النوع ، وان قانون نشاطات العقل الباطن يبدأ بتحريك الافكار حتى تصل
الى 60000 فكرة والفكرة السلبية تجذب فكرة سلبية والايجابية تجلب فكرة
ايجابية والتفكير السلبي هو ادمان مثلما التدخين والطعام الزائد وكذلك
التفكير الايجابى .

ثم يبداء قانون التركيز فى العمل والعقل البشري عندما يركز على شيء
معين بحد ذاته يلغى الفكر المضاد له فمثلا عندما يركز الشخص على
النجاح يقوم العقل بالغاء الفشل من حياته ويفكر بالسعادة ويحاول ان يلغى
التعاسة من حياته ، فالانسان عندما تصادفه مشكلة يحاول ان يلغى جميع
الافكار التي تصادفه ويركز عليها حتى يجد الحل المناسب لها وبالتالي هو
الذي يحدد مصير نفسه لأن الفكرة تتحول الى مهارة حتى تصبح جزءا من
التجارب التي يتعلم منها الانسان ثم يحصل تكرار وتخزين للمعلومة حتى
يصبح عادة والفكرة لها برمجة فى الذاكرة فالتفكير السلبي يذهب الى منطقة
اللاوعي ويذهب الى الذاكرة حيث يكون هناك اتصال بين العقل الواعي
واللاوعي.

و يتضح مما سبق ان حياة و مصير الانسان تتوقف على النمط الذى يفكر
به فاذا كان تفكيره ايجابى اصبحت حياته كلها ايجابية و العكس
صحيح و الان سنستعرض مع بعض مجموعة من الاستراتيجيات
الخاصة لنتحكم فى افكارنا سواء الخاصة بالماضى او المستقبل بعدما
نستعرض سويا قوة الفكرة و مدى تاثيرها على كل جوانب الحياة

1 - الفكر له برمجة راسخة

مع أن الفكر قد يكون بسيط ولا يأخذ من الوقت أكثر من لحظات إلا له برمجة راسخة مكتسبة من سبعة مصادر جعلوا منه قوة راسخة و مرجعا للعقل يستخدمه وهذه المصادر السبعة هي : الوالدان و المحيط العائلي و المحيط الإجتماعي و المدرسة و الأصدقاء و وسائل الإعلام و أخيرا أنفسنا

2 - الفكر يصنع ملفات الذاكرة في العقل

عندما يولد الطفل فهو يأتي للدنيا و كل ملفات عقله نقية ولا يوجد عنده أي إدراك لأي معنى ولا يدرك ما يجري حوله و يمر الوقت و يكبر الطفل و يتكون عنده إدراك بسيط لمعنى ما يحدث حوله و هنا يبدأ العقل في فتح ملفات ذهنية لهذا المعنى . لذلك لو شعر الإنسان مثلا بالخوف من شيء ما يفتح له لعقل ملفا للخوف وكما واجه الشخص هذا الخوف سواء بالتفكير فيه أو بوجوده أمامه مباشرة تتصاعد الأحاسيس ويتراكم الخوف في ملف الخوف.

3 - الفكر يؤثر على الذهن

هي مجموعة من الأفكار المتتالية و المحددة يربطها الإنسان بزمان أو مكان ويدعمها بإعتقاد حتى تصبح حقيقة وواقعا ينتظره في نفس الزمان و المكان فتتكون هذه الإستراتيجيات و تخزن بعمق في العقل الباطن.

4 - الفكر يؤثر على الجسد

من اليوم قرر ماذا تفكر لأن ذلك سيؤثر على جسمك و طاقتك ومدى نشاطم أو عدمه وأيضا لاحظ وضع جسمك لأنه سيؤثر على ذهنك سواء كان ذلك سلبيا أو إيجابيا.

5 - الفكر يؤثر على الأحاسيس

إن الأحاسيس هي وقود الإنسان وهي رد الفعل الطبيعي لما يحدث بداخلنا من أفكار وملفات ذهنية. لذلك إذا أردت فعلا أن تتغير حياتك للأفضل وعندك الرغبة في هذا التغير وقررت أن تبدأ من اليوم ولاحظ أفكارك وتحكم فيها وسترى بنفسك الفرق الكبير و التغير الإيجابي الذي سوف يحدث في حياتك.

6 - الفكر يؤثر على السلوك

تكلمنا عن قوة الفكرة وكيف أنها تؤثر على الذهن وتجعلك تركز على الشيء الذي تفكر فيه , وهذا التركيز يسبب لك الأحاسيس و الأحاسيس ستأخذك إلى السلوك , وهنا تظهر على وجهك التعبيرات ويبدأ جسمك في التحرك لكي يدعم الكلام , وكل ذلك سببه الأساسي هو الفكر! وصنف العلماء

السلوك إلى ثلاثة أصناف

- * السلوك العدواني أو الهجومي.
- * السلوك المطيع أو المستسلم.
- * السلوك الحازم و الواثق من نفسه.

7 - الفكر يؤثر على النتائج

فأية فكرة تضعها في ذهنك ستتحوّل إلى تركيز ثم إلى أحاسيس ثم سلوك ثم نتائج من نفس النوع وسوف تستمر في الحصول على نفس النتائج ولن يحدث تغيير إلا لو قررت قراراً قاطعاً بتغيير الجذور التي بدأتها وهي الأفكار , كما قال الفيلسوف بلاتو (غير أفكارك تغير حياتك).

8 - الفكر وتأثره على الصورة الذاتية

إن كل إنسان يرسم في داخله صورة عن نفسه في جميع أركان حياته , الصورة الذاتية قد تكون من أهم أسباب النجاح أو الفشل و أيضاً السعادة أو التعاسة وكل ذلك سببه الأفكار.

و الآن اليك بعض استراتيجيات التحكم في الافكار

استراتيجية تغيير الماضي

- ❖ فكر في تجربة سلبية حدثت لك في الماضي
- ❖ فكر في المهارات التي تعلمتها من هذه التجربة
- ❖ تخيل انك تعود بالزمن الى الماضي و تواجه نفس التحدي ولكن في هذه المرة تتصرف كما كنت تريد ان تفعل و ليس كما فعلت فعلاً
- ❖ تخيل انك في المستقبل و تواجه تحدياً من نفس النوع و لاحظ تصرفاتك و مشاعرك ستجد انها اختلفت تماماً و لا تنسى ان العقل يبقى قراراته بناء على اخر تجربة

استراتيجية المثل الاعلى

1. فكر فى مشكلة تواجهك الان فى حياتك
2. فكر فى مثل اعلى تعتبره قدوة لك فى الاتزان و الحكمة
3. فكر و تخيل ان مثلك الاعلى هو الذى يواجه هذا الموقف و
اسال نفسه
a. ما هى تعبيرات وجه و وضع جسمه
b. ما هى احساسه
c. ما هو تركيزه ؟ هل هو دنيوى ام روحانى ؟
d. ما هو هدفه فى التعامل مع المشكلة ؟ و ما هو سلوكه ؟
4. اكتب او فكر فى الاجابة على هذه الاسئلة ثم قيمها و عدلها لى
تتناسب معك
5. فكر او تخيل نفسك و انت تستخدم اسلوب مثلك الاعلى
6. فكر او تخيل نفسك فى المستقبل فى موقف مشابه لهذا التحدى و
لاحظ كيف تتصرف

استراتيجية الشخص الاخر

- 1- فكر فى تحد مع شخص اخر تواجهه فى حياتك الان
- 2- تخيل ان امامك شاشة عرض
- 3- تخيل نفسك فى شاشة العرض و انت تتصرف مع هذا الشخص و
لاحظ الاتى
a. تعبيرات وجهك
b. وضع تحركات جسمك

c. تنفسك

d. موضع احساسك و نوعيتها

e. افكارك

f. اعتقادك عن الموقف و عن الشخص

g. سلوكك و تصرفك معه

4- تخيل انك انت الشخص الاخر و لاحظ اعتقاده عن الموقف و عنك و

تصرفه معك

5- الان عد الى التحدى نفسه و لاحظ الدرس الذى تعلمته منه و التغيير

الذى حدث فى احساسك و سلوكك

6- تخيل نفسك فى المستقبل وضع نفسك فى موقف مماثل مع نفس

الشخص او مع شخص اخر

نحن لا نرى الاشياء كما هي نراها كما نحن !!

سقراط

استراتيجية تغيير التركيز

دعنا نجرب معا نموذج تغيير التركيز و لنبدأ بالتركيز السلبي :

- 1- فكر فى تجربة سلبية تعيشها فى حياتك الان
- 2- اسال نفسك الاسئلة التالية و اكتب الايجابية على كل سؤال قبل ان تنتقل الى السؤال الذى يليه

1. ما هى المشكلة بالتحديد ؟
2. منذ متى تعانى من هذه المشكلة ؟
3. لماذا لديك هذه المشكلة ؟
4. من السبب فى وجود هذه المشكلة فى حياتك ؟
5. كيف تحول هذه المشكلة بينك و بين ما تريد ان تحققه فى حياتك ؟
6. ما هو اسوا وقت عشت فيه هذه المشكلة ؟

3- بعد ما اجبت على هذه الاسئلة صف شعورك

ستجد ان شعورك سلبي لان هذه المجموعة من الاسئلة تجعل تركيزك على المشكلة و سلبياتها .

و الان دعنا نستخدم التركيز الايجابى

1. فكر فى نفس المشكلة و اجب على الاسئلة التالية :
 - 1- ماذا تريد ؟
 - 2- لماذا تريده ؟
 - 3- متى تريده ؟
 - 4- كيف تستطيع الحصول عليه ؟
 - 5- عندما تحصل على ما تريد ما الذى سيتحسن فى حياتك ؟

- 6- ما هي التحديات التي من الممكن ان تواجهك ؟
7- ما هي افضل طريقة لحل هذه التحديات ؟
8- ما الذي يجب عليك ان تبدء بالقيام به الان لكي احصل على ما اريد؟
2 – بعد ان اجبت على هذه الاسئلة ما هو شعورك ؟

استراتيجية اعادة التعريف

1. فكر في تعريف سلبي اعطيته لنفسك او اعطاه لك الآخرون و اعتقدت انه حقيقي
 2. فكر في الاحاسيس التي تشعر بها بسبب هذا التعريف السلبي
 3. تنفس بعمق ثلاث مرات لكي تخرج من الحالة السلبية ثم ركز على الآتى :
 4. فكر في تعريف اخر ايجابي يدعمك
 5. فكر في الاحاسيس التي تشعر بها بسبب التعريف الايجابي
- تخيل نفسك في المستقبل مع الاشخاص الذين كانوا يدعمون التعريف السلبي و لاحظ ثققتك في نفسك بالتعريف الجديد

مفاهيم تحتاج الى تصحيح

الى كل من يتحدث بأسم الله

الى كل من يقهرون الناس بأسم الله ، فى كل ما تصنعون بأسم الله ، يؤدى بنا الى احتمالين لا ثالث لهما :

اما أنه يقدر أن يفعل ما تفعلون و لا يريد أن يفعل ، و هنا انتم ضد أرادة الله

أما أنه يريد ان يفعل ما تفعلون و لا يقدر و هنا أنتم أقوى منه " حاشا " يا سادة

حينما يريد الله يفعل

أراد أن تشرق شمس ففعل

ياليتكم تبحثون أين اراد وفعل و تفعلون معه .

اغلفة .. و هدايا

قد يكون الغلاف رائعا و انيقا و جذابا لكنه فى كل الاحوال ليس هو الهدية فلا بد أن تنزع الغلاف لكى تدرك قيمة الهدية

قد تأخذ أغلفة بعض الاشخاص بعض الاوقات فلا تياس .

فأدراك حقيقة كينونتهم يستحق اكثر من ذلك فانتم هديتى الحقيقية و أنا هديتك الحقيقية بعد نزع الاغلفة .

كل منا شخص فريد و لغز يصعب فهمه

السر " الذى فيك " كذلك " الذى فى " ما سبق له ان وجد فى آخر من قبل
و لن يكون موجود فى المستقبل ايضا

فمجموعة المواهب و القدرات التى فيك ما سبق ان وجدت من قبل أنها
فريدة فرادة بصمات أناملك و يعود اليك وحدك قرار أشراك الاخرين
فيها

أن كنز الفرادة التى فى هو لى و أنا الذى أقرر هل اريد أن ادفنه فى ذاتى
أو اشراك الاخرين فيه

فإذا ما قررت أن تحبس الكنز الذى فيك عنى فأنت تحرمنى من شيء ما
الى الابد .

الفصل العاشر
استراتيجية طعام النحافة

الفصل العاشر

استراتيجية طعام النحافة الطبيعية

ربما تتبع أو كنت تتبع نظاماً غذائياً ما ، أو كان لديك أصدقاء أو أقارب يحاولون باستمرار خفض وزنهم و الحفاظ عليه من الزيادة . العديد من الذين يتبعون نظاماً غذائياً يكونون فى صراع لخفض الوزن بينما يبقى أشخاص اخرون نحفاء بدون جهد يذكر على الاطلاق .

عوامل لخفض الوزن

يمكن أن تنشأ مشكلات الوزن من خلال نطاق عريض من الأسباب . احد الاراء الرئيسية لجعل عملية خفض الوزن سهلة هو أن تتبع استراتيجية طعام النحافة الطبيعية الموضحة فيما بعد فى هذا الفصل . اذا كنت ترغب فى خفض وزنك ، ولا تتبع بالفعل هذه الاستراتيجية الغذائية ، فربما تكون هذه الاستراتيجية هى الشيء الوحيد الذى تحتاجه ، أو على الاقل ستكون خطوة أولى و مهمة للغاية لكى تصل الى الجسم المثالى الذى كثيرا ما حلمت به ،

استراتيجية طعام النحافة الطبيعية

1. أولاً ، شيء ما يجعلنى أفكر فى الطعام . ربما يكون هذا الشيء أن هذا هو وقت تناول الطعام ، أو أن أسمع شخصا ما يذكر الطعام ، أو أن أشعر بالجوع ، أو أن أرى الطعام
2. اتحقق من شعور معدتى الان
3. أسأل نفسى : " ما الذى سيكون مناسباً لمعدتى ؟ "

4. أتخيل كمية محددة من الطعام : ساندوتش ، كأس من العصير ، أو سلطة الخ
5. أتخيل نفسى أتناول هذا الطعام . ثو أفكر فى طعم هذا الطعام ، ثو أشعر بالطعام ينزلق داخل معدتى ، و أستشعر كيف ستؤثر هذه الكمية من هذا الطعام على معدتى مع مرور الوقت إذا أكلتها الان .
6. إذا أحببت هذا الشعور أكثر مما كنت سأشعر به إذا لم أتناول أى طعام على الاطلاق ، أحتفظ بهذا الطعام كاختيار . و إذا لم يحدث هذا أطرحه جانباً.
7. ثم أتخيل طعاماً اخر يمكن أن أتناوله
8. أتخيل أننى أتذوق هذا العنصر الثانى ، وأستشعر ما سأشعر به إذا دخل هذا الطعام معدتى ، و ظل داخل نظامى لبضع ساعات قادمة .
9. ألاحظ مدى تمتعى بهذا الشعور . هل أتمتع به كأفضل خيار حتى الان ؟ أتذكر هذا العنصر الغذائى المفضل حتى الان لمقارنته بالخيار التالى
10. و الان أكرر الخطوات 7 ، 8 ، 9 كلما أردت ذلك ، محتفظاً دائماً فى ذهنى بنوع الطعام الذى أتخيل أنه سيجعلنى أشعر بأفضل حال مع مرور الوقت إذا أكلته . ثم أقارن كل احتمال جديد بذلك
11. عندما أكون راضياً عن دراسة خيارات كافية ،فأننى أتناول الطعام الذى أتخيل أنه سيجعلنى أشعر بأفضل حال مع مرور الوقت ، بحيث أشعر بهذا الشعور الجديد

ما الذى يجعل هذه الاستراتيجية تنجح

تعتمد استراتيجية طعام النحافة الطبيعية على الحصول على المزيد من المشاعر الطيبة ، المزيد من السعادة بدلاً من المزيد من الحرمان . و عندما

تبدأ فى التفكير كشخص نحيف بشكل طبيعى ، لن تكون فى حاجة الى استخدام " ضروريات " و " قواعد " لكى تحاول ان تجبر نفسك على الاكل بطريقة تجعلك تخفض من وزنك . الاشخاص الذين بفرطون فى الأكل عادة يركزون فقط على المذاق الممتع للطعام . و على النقيض نت ذلك ، فهذه الاستراتيجية تعلمك أن تفكر فيما سيمنحك أفضل شعور مع مرور الوقت . ربما يكون الافراط فى تناول الايس كريم أو الشيكولاته لذيذاً فى لحظة أكله . ومع ذلك ، اذا تخيلت كيف ستشعر معدتك و جسدك بالكامل عندما تنتفخ لعدة ساعات بعد كل هذا الكم من السكر و الدهون ، يبدأ معظم الناس فى معرفة أن هذه التجربة مع مرور الوقت لا تكون جذابة .

وهذه الاستراتيجية تنجح حتى اذا كنت لا تعلم مقدار السرعات الحرارية فى صنف الطعام . إذا جربت أكل طعام ما من قبل ، فإن جسدك يتذكر استجابتك لهذا الطعام . و هذا يصنع حافظاً داخلياً لتناول الطعام بصورة معتدلة ، لأنه على أية حال تكون هذه هى الطريقة الأكثر إمتاعاً .

ما هو الوزن الطبيعى ؟

عندما يستخدم شخص ما استراتيجية طعام النحافة الطبيعية ، فإنه ينجذب نحو وزن " النحافة الطبيعية " الخاص به . و هذا الوزن يختلف بطريقة ما من شخص لآخر ، اعتماداً على عوامل أخرى مثل الجينات الوراثية ، أو مستوى النشاط ، و أسلوب التفكير بعض الجينات الوراثية المعينة و أساليب التفكير المعينة تؤثر على زيادة الوزن أو انخفاض الوزن . إن فكرة أن كل واحد منا لديه " نقطة وزن ثابتة " يعود إليها جسده هى فكرة شائعة فى الكتابة عن التحكم فى الوزن . و اعتقادنا هو أن هذه " النقطة " تتغير عندما يتحول الشخص الى استراتيجية طعام جديدة ، أو استراتيجية تفكير جديدة . و بالتأكيد يتحول الناس الى وزن " طبيعى " جديد و أقل .

تخفيف الحساسية ضد الأطعمة .

لأسباب عديدة ، قد يحتاج بعض الافراد - هؤلاء الذين يعانون من الحساسية ضد الطعام ، أو من حالات جسدية مثل مرض البول السكرى الذى يتطلب التقيد بنظام غذائى معين - أيضا الى استخدام أنظمة و معايير أخرى لاختيار أو تجنب الطعام . و مع ذلك ، فطالما أن الاثار المؤذية ليست خطيرة للغاية ، و تحدث لمدة ساعات قليلة ، فإن هذه الاستراتيجيات يمكن ان تعمل بنجاح . إذا كان شخص ما لديه حساسية ضد القمح مثلاً ، و تخيل هذا الشخص كيف يشعر مع مرور الوقت إذا أكله ، فإنه سيلاحظ شعوره بالحساسية ، و يجد هذا الشعور مزعجاً ، و يقدم على اختيار شيء اخر . هذه الاستراتيجيات يمكنها بالفعل أن تساعد هؤلاء الأشخاص الذين لديهم نفور أو حساسية مفرطة على تجنب الأطعمة غير المناسبة بدون صراع داخلى .

مفاهيم تحتاج الى تصحيح

الحب .. الوقت .. والجهد .. و الفعل

حينما " نحب " نستطيع أن نصنع كل شيء فى أقل وقت و بأقل مجهود
و حينما " نكره " لا نستطيع أن نصنع أى شيء فى كل وقت و بكل المجهود

رسالة الى

كلا يا أخى ..

أنا لا أعتبرك ضالاً اصلاً لكى أهديك

فكن كما شئت " متديناً .. كافراً .. ملحداً .. زنديقاً الخ

أنا تعلمت أن أقف على مسافة واحدة (ملؤها الحب و الاحترام و التقدير)
من الجميع

ولكن مشكلتى الحقيقية كائنة فى ..

هل لدى كل منهم كم من الحقيقة يكفى لكى نتناغم معاً فى عزف سيمفونية
الحياة ؟ !

الفصل الحادى عشر
العلاج بخط الزمن

الفصل الحادى عشر

العلاج بخط الزمن

ما هو العلاج بخط الزمن ؟ (Time Line Therapy)

يسرني ان اكتب نبذه بسيطه عن هذه التقنيه الحديثه في مجال العلاج النفسي والبرمجه اللغويه العصبيه .

العلاج بخط الزمن هو تجربه متطوره جدا يمنحنا فرصه الدخول إلى عالمنا الداخلي وإحداث سلام داخلي مع النفس والتصالح مع الذات والاخرين والتخلص من المشاعر والاعتقادات السلبيه.

يقول الدكتور "بورنستين" من جمعيه السكتة الدماغية بسان أنطونيو (لقد توصلنا الى أن حدوث السكتة الدماغية قد يرجع الى التغيرات المفاجئه في أوضاع الجسم أو ما يسمى بالمشاعر السلبيه مثل الإنزعاج والإحساس بالذنب والفرع والعداء والعصبيه) , وقد قام الفريق الذي يعمل مع بورنستين بإجراء لقاءات مع 150 شخصا من ضحايا السكتة الدماغية . والنتيجة أننا اكتشفنا أن التغير المفاجئ في وضع الجسم يسبب السكتة الدماغية بنسة 20% , أما المشاعر السلبيه فتسببها بنسة 13% هذا الاكتشاف يجعلنا نتساءل عن خطورة المشاعر السلبيه وتأثيرها على حياة الإنسان . ؟

والسؤال : الأهم ماهي المشاعر السلبيه؟ وكيف ولدت ؟ وماهو السبيل للتخلص منها ؟

يعرف تقنية العلاج بخط الزمن (Time Line Therapy) بأنها طريقة ممتازة وسريعة للعلاج المختصر لأن هذه الطريقة تعطي وسائل سريعة

لتغير سلسلة من الاحداث التي تؤدي الى مجموعة من اشكال السلوك غير المرغوبة او الحالة النفسية الداخلية غير المريحة كذلك المشاعر الثانوية الناتجة عن تلك الاحداث المشابهة والمشاعر السلبية , بهذه الطريقة تزيل المشاعر والاعتقادات السلبية فيصبح الانسان ذا مشاعر ايجابية تزيد من قوته.

ومؤسس هذا العلم هو "تيد جيمس" الذي يعتبر أحد المعالجين النفسيين وكبار المدربين في علم البرمجة اللغوية العصبية وله دراسات كثيرة في مجال الدراسات النفسية والفلكية والحضارات القديمة واليوجا، وقد عايش أهل جزيرة هاواي الذين لديهم فلسفة خاصة في علاج أمراضهم دون اللجوء إلى الأدوية .

في عام 1988م طبق "تيد جيمس" شيئاً مقارباً لتقنية العلاج بخط الزمن مع إحدى المتدربات لديه وكانت تعاني من مشكلة ما، لكنه حين سألها بعد ان انتهت الجلسة عن المشكلة اجابت لقد اختفت، بدأت بحوثة في تطوير ما اكتشفه مصادفة واستمر التطوير في هذه التقنية حتى هذا الوقت ولذلك لا يوجد مراجع متوفرة لهذه التقنية حتى الكتاب الذي ألفه "تيد جيمس" تعتبر المعلومات فيه غير حديثة، وكنا محظوظين بان نتلقى عبر البرنامج الذي التحقنا به احدث ما توصلت إليه تلك التقنية العلاجية الرائدة .

لكل إنسان خط زمن خاص به وفي الخطوة الأولى للجلسة العلاجية يحاول المعالج ان يسأل العميل عن خط الزمن الخاص به عن طريق سؤاله مثلاً اين الماضي اين المستقبل وعادة ما يشير العميل باتجاه محدد بجسده عبر حركة اليد أو الأصابع او حركة الرأس أو الجسم .

إذا لم يستطع العميل معرفة خط الزمن فان المعالج يلجأ الى طريقة ثانية

وهي سؤاله ان يتذكر شيئاً حدث له في الاسبوع الماضي وعندما يتذكر يسأله المعالج من أي اتجاه تأتي تلك الذاكرة أو اين تتجه .
يكرر المعالج الخطوة بتغيير الفترة، يستعمل ذلك في الماضي أو المستقبل،

اكتشف خطك الزمني

1. تذكر وقتاً غسلت فيه أسنانك منذ خمسة أعوام و لاحظ المكان الذي تمثلت فيه هذه الصورة
2. تذكر وقتاً غسلت فيه أسنانك منذ عام و لاحظ المكان الذي تمثلت فيه هذه الصورة
3. فكر في الوقت الحاضر و أنت تغسل أسنانك الان و لاحظ أين تمثلت هذه الصورة
4. فكر في وقت سوف تغسل فيه أسنانك بعد عام و لاحظ المكان الذي تمثلت فيه الصورة
5. فكر في وقت سوف تغسل فيه أسنانك بعد خمسة اعوام من الان و لاحظ المكان الذي تمثلت فيه الصورة
6. ارسم خطأ خيالياً يمتد منذ خمسة اعوان في الماضي و يمتد عبر عام مضى ، و يمر أيضا بالحاضر ، ثم بعام في المستقبل ثم بخمسة أعوام بالمستقبل . هذا هو خطك الزمني .
7. وسع خط زمانك ليتمتد مسافة أكبر في المستقبل و الماضي

وفي الخطوة الثانية يتم اكتشاف الحدث الأول أو الجذر الأول للمشكلة .
والحدث الأول هو ليس أول حدث نتذكره إنما هو إحساس أو حدس أو صورة داخلية أو اعتقاد أو ظن يقول لنا إنه ممكن أن يكون هذا هو الحدث

الأول وكل اجابة تعتبر صحيحة حيث لا يستخدم المنطق .
لذلك قد يكون الحدث الأول عندما يكون عمرنا سنة أو اقل أو حتى أثناء
الحمل وبعض الناس قد يكون الحدث الأول بالنسبة لهم قبل الولادة .
غير مطلوب أن نتذكر ما هي الأحداث التي حصلت في الحدث الأول فقط
نتعرف على الشعور ونطلب من العميل أن يرجع إلى عمر قبل ذلك
وبصورة عامة اقل من سبع سنوات .

وعادة يشرح المعالج للعميل هذه الخطوة لأنها تزيد الثقة بين العقل الباطن
والواعي، ان عمل المعالج يتم مع العميل عبر خط الزمن بتقنية خاصة
حيث يعبر المعالج بالعميل إلى الماضي حيث جذر المشكلة ويساعده في
التخلص من المشاعر السلبية للحدث مع الاحتفاظ بالتعلم من التجربة .
اثناء حضوري للدوره :-

طلب منا المدرب ان نسجل المشاعر السلبيه التي سنحس بها من اول يوم
لنا في الدوره

فقمنا بكتابة مجموعه من المشاعر السلبيه مثل ضيق القاعه او الاضاءه
الغير مريحه او الكراسي

وطلب منا الاحتفاظ بهذه الورقه وكانت المفاجئه عندما طلب منا في نهاية
الدوره وصف وتسجيل مشاعرنا فوجدناها قلت او اختفت تماما فلم نعد
نهتم من ضيق القاعه او عدم ملائمة الكراسي

المكان لم يتغير ولكن نحن الذين تغيرنا وتخلصنا من مشاعرنا السلبية

نتيجة لتغير ادراكنا للوقت الحاضر فأصبحنا نركز على الاستفادة اكثر من
أى شيء اخر فتغير المشاعر تماما

المشاعر الغير ايجابية

إن كثيراً من الأمراض أو العادات السلوكية هي عبارة عن رد فعل لمشاعر غير ايجابية يختزنها العقل الباطن بخاصية اختزانه للذكريات سواء المرتبطة بالوقت أو غير المرتبطة بالوقت .

ووفقا لما تشير إليه الدراسات فإن التوتر يحتل الموقع السادس في سلم العوامل المسببة للوفاة .

ويذكر أن اكثر من 60% من المترددين على عيادات الأطباء والمراكز الطبية هم من بين الأشخاص المصابين بالأمراض الناجمة عن التوتر النفسي .

أما القلق النفسي فتشير الإحصائيات انه يصيب النساء اكثر من الرجال ويعتبر من اكثر الأمراض النفسية شيوعا، اذ يشكو منه ما يزيد على 50% من مرضى الأمراض النفسية. وبالرغم من عدم توفر إحصائيات دقيقة لانتشار القلق في البلدان النامية إلا أن نسبة الإصابة تعتبر اكثر بكثير بسبب المعاناة من الفقر والقهر والمرض والحرمان .

وقد تحدث "د. بسام درويش" عن بحث علمي اشرف عليه الدكتور "رالف دلفينو"، بجامعة كاليفورنيا في مدينة إرفاين واتضح فيه أن الشعور بالحزن يدفع الرجال والنساء على السواء للتدخين، وأن احتمالات اللجوء لإشعال سيجارة تتضاعف عند الشعور بالتوتر لدى الجنسين، فالغضب وغيره من المشاعر السلبية يدفع البعض للتدخين، وهذا ما يفسر ارتفاع احتمالات العودة للتدخين بعد الإقلاع عنه بين الأشخاص الأكثر عدوانية والأكثر ميلا للاكتئاب ..وحسب رأي خبيرة علم النفس في جامعة ستانفورد الأميركية "سوزان يكسيما" فإن سبب حدوث الاكتئاب الشديد هو الاستسلام لمشاعر

الحزن والسماح لها بالسيطرة الكلية على مشاعر الإنسان الأخرى، وبالتالي الوقوع في دوامة الحزن الدائم والعميق على عكس الذكور والذين يستطيعون نسيان الحزن بطريقة أو أخرى .

التخلص من المشاعر السلبية :

إن الأصل في الإنسان انه يولد على الفطرة السليمة وهي تعني الايمان والحب والسلام لذلك فان الاستسلام للمشاعر السلبية مناف لقانون تعايش الانسان في الارض، بناء على ما جاء في كتاب "ليسلي كاميرون باندلر" في كتاب "اسير المشاعر" عام 1987م وبناء على ما جاء في كتاب "الفريد كورز بزرسكي"، "العلم ورجاحة العقل" عام 1933م بان كل الذكريات تحتاج الى زمن حتى تُعبر عن معانيها لذلك اذا قام الانسان بإعادة تغيير إطار المعنى بتغيير منظور الإطار الزمني للمشاعر فان المشاعر يتغير معناها ثم تختفي .

بناء على ما جاء في كتاب "طريق المعجزات" من أن هناك مشاعر حقيقية واحدة على هذه الأرض ألا وهي مشاعر الحب .

كل المشاعر الغير ايجابية هي مشتقة من الخوف أو أنها تخيلات وتصورات وبتغيير منظور الإطار الزمني للمشاعر الغير ايجابية تظهر تلك المشاعر على انها وهم ثم تختفي .

في الجلسة التي يخلّص فيها المعالج العميل من مشاعره السلبية يتأكد من حصوله على التعلم قبل التخلص من تلك المشاعر، ويشترط ان يكون التعلم بصيغة ايجابية (اريد ان اتصرف هكذا في المستقبل) وان يكون التعلم خاصاً وشخصياً) ، (انا احتاج ان اعمل كذا) وأن يكون خاصاً بالمستقبل (عندما يحدث كذا فأنا سأتصرف وافعل)

وهناك تمرين فعال جدا في التخلص من المشاعر الغير ايجابية ذكره لنا المعالج في برنامجه "يجيب العميل على هذه الأسئلة على شرط أن يفكر في

فحوى السؤال ويسترسل في الكتابة دون توقف، يجيب على كل سؤال لمدة خمس دقائق .

تمرين

- 1 - ما الذي سيحدث إذا كنت (متوترا أو قلقا أو غاضبا أو حزينا أو متألما)
- 2 - ما الذي لا يحدث إذا كنت
- 3 - ما الذي سيحدث إذا لم اكن
- 4 - ما الذي لا يحدث إذا لم اكن ".

• من ابرز انجازات هذه التقنية انها تساعد الناس على التخلص من المشاعر السلبية والاعتقادات المقيدة.

• ويتعرف العميل من خلال هذه التقنية على المشاعر السلبية لديه كالحزن والخوف والقلق والتوتر كما يتعرف على الاعتقادات السلبية لديه والتي تتضح في عبارات يرددتها مثل " انا لا اشعر أن حظي جيد" انا لا اشعر اني محبوب أو لا استطيع ان احقق الثروة", "لست كفئا بما فيه الكفاية", "لا اعتقد اني قادر على فعل ذلك", " الناس ظلموني".

• كما تضيف التقنية طريقة فريدة للتخلص من القلق الذي يحدث جراء التفكير في امر مستقبلي وكيف يمكن أن يعوق من تحقيقه. مثل القلق من الزواج وكيفية التخلص من هذه المشاعر التي ربما تحد من الاقدام على الزواج والخوف من المستقبل.

• كما ومن اهم اسهامات خط الزمن في مجال التطوير الذاتي هي تعلم تحديد الاهداف بطريقة ونظام معين لتتحقق بصورة افضل.
ان كثير من الامراض او العادات السلوكية هي عبارة عن رد فعل لمشاعر غير ايجابية يختزنها العقل الباطن بخاصية اختزانه للذكريات سواء المرتبطة بالوقت او غير المرتبطة بالوقت.

وبالرغم من عدم توفر إحصائيات دقيقة لانتشار القلق في البلدان النامية إلا ان نسبة الاصابة تعتبر اكثر بكثير بسبب المعاناه من الفقر والقهر والمرض والحرمان .

ماذا يستفيد من يدرس العلاج بخط الزمن في حياته
يمكن تلخيص اهم الفوائد من العلاج بخط الزمن فيما يلي:
تحقيق السلام الداخلي للانسان.

التخلص من المشاعر السلبية المترسخة منذ القدم.
التخلص من القرارات المقيدة والتي تحد من التقدم والانطلاق نحو
المستقبل.

التخلص من القلق الناشئ من المستقبل وكيف التعامل معه.
رسم وصياغة اهداف واقعية يمكن تحقيقها.

وضع الاهداف في المستقبل والعمل من اجلها لبناء مستقبل مشرق.
الدارس يستطيع في نهاية البرنامج ان يفعل ذلك لنفسه ولغيره بحدود نطاق
الاعمال التي يقوم بها الممارس المعتمد لتقنية العلاج بخط الزمن

ويبقى الآن... هل بإمكاننا تغيير خط الزمن الخاص بنا؟

أثبتت التجارب بما لا يدع للشك مجالاً، أنه وبواسطة الخبير بهذه التقنية ,
يمكنه وبكل سهولة أن يغير خط الزمن للشخص أو المستفيد, كأن يغير في
طوله, أو زاويته, أو اتجاهه.

كذلك يمكن إضاءة أي جزء من خط الزمن, أو إضافة الألوان الزاهية إليه ,
فالجزء الذي يمثل المستقبل يمكن إغناؤه بالصور والأضواء الجميلة.

باستخدام خط الزمن يمكن تغيير الماضي والحاضر والمستقبل, فينعكس
إيجاباً على حياة المستفيد, فإذا كان الشخص يفتقر إلى حب الحياة والتفؤل
وعدم التخطيط, وليس له أهداف واضحة, ولا يعرف إلى أين يتجه, فلا يجد

في نفسه الحوافز للعمل بصورة أفضل، فالأفضل لهذا الشخص أن يغير مستقبله على خط زمنه وأما الشخص الذي يرتبط ارتباطاً كبيراً بالماضي، ويكرر دائماً أخطاء الماضي، فمن الأفضل له أن يغير ماضيه على خط زمنه، فبوسع كل إنسان وبواسطة الخبراء في تقنية العلاج بخط الزمن، أن يغير خط زمنه، بأن يزيد أو ينقص منه ما يشاء.

وسوف نعرض في الفصل القادم مجموعة من التمارين الخاصة بالتحرك على خط الزمن و أحداث التغيير المطلوب عليه

مفاهيم تحتاج الى تصحيح

من المسئول ؟ !

إذا أجتاز فى نفسك شىء من الضيق سببه لك آخر .. فهذا سببه الحقيقى يرجع ليس لكون الآخرين أرياء .. بل لكونك أنت ليس لديك القدرة الكافية لأحتمالهم .

شروط اللقاء الناجح

نقى دوافعك على الدوام لكى يظهر وجهى فى وجهك فىكون كل من يراك يرانى

قمة النجاح

ماذا لو استيقظت غداً ووجدت نفسك وحيداً فى كل هذه الدنيا؟!
ثق تماماً أن اى شىء ستفعله و قتها سيكون الافضل من وجهة نظرك لانه لا يوجد غيرك ، لكنه لن يتحول الى نجاح .
لان النجاح الحقيقى هو ان تقدم اضافة حقيقة لمن حولك ، ان تساعدهم لاكتشاف كيفية الوصول الى حياة أفضل .
وليس الغائهم او جعلهم صورة طبق الاصل منك .

الفصل الثاني عشر
استراتيجيات العلاج السريع
" روستاتك اليومية "

الفصل الثانى عشر

استراتيجيات العلاج السريع

فى هذا الفصل لن اقدم شرح او نظريات او حوار بل سأقدم لك عزيزى مجموعة من التمارين التى نتحرك بها على خط الزمن و نستخدم ايضا تغيير الصور الذهنية لنصل الى حالة شعورية سعيد و نستطيع ان نتخلص من المشاعر الغير ايجابية

تمرين تغيير المشاعر السيئة

1. فكر فى شخص يضايقك او يرهبك او يغضبك. ارسم صورة له فى مخيلتك وشاهده ينظر اليك مهما كانت الطريقة التى ينظر اليك بها عندما يضايقك استمع الى ما يقوله مهما كان ولاحظ الشعور السيء الذى يعتمل بداخك.
2. خذ الصورة وحولها الى واحده باللونين الاسود والابيض حركها بعيدا عنك اجعلها اصغر كثيرا حتى تصل الى ثمن حجمها ثم ضع انف مهرج على وجهه
3. استمع الى ما يقول مهما كان الذى قاله ولكن بصوت " ميكى ماوس " او " دونالد داك "
4. لاحظ كيف تشعر بشعور مختلف ثم شئت انتباهك بشيء اخر لبضع لحظات ثم فكر فى هذا الشخص مرة اخرى سوف تلاحظ انك مازالت تشعر باحساس مختلف تجاهه.

تمرين تغيير المعتقدات

1. فكر فى المعتقد الذى يسبب لك العجز لم تعد تريد وجوده فى حياتك.
على سبيل المثال الاعتقاد بانك سوف تظل تعاني من مشكلتك طيلة حياتك أو لفترة ما على الاقل.
2. فكر فى معتقد بناء ترغب فى ان يكون فى جعبتك على سبيل المثال ان تتخلص من مشكلتك لما تبقى من حياتك وان تعيش فى سعادة تامة
3. افحص نمطيات اليقين والشك التى توصلت اليها فعلا
4. تخيل المعتقد المقيد الذى تريد التخلص منه مبتعدا فى الفضاء ثم عاندا الى داخل نمطيات الشك
5. فى الوقت ذاته تخيل المعتقد البناء مبتعدا فى الافق ثم عاندا الى نمطيات اليقين
6. كرر هذا الامر عدة مرات قم بعمل ذلك بسرعة فى كل مرة

التغلب على الايحاءات الغير ايجابية

1. فكر فى شىء سلبى اخبرك به شخص أو اخبرت به نفسك
2. فكر فى شخص لا تثق به اخبرك كذبة وتذكر كيف اخبرك بتلك الكذبة
3. لاحظ نمطيات الكذبة والايحاء السلبى

4. حرك الايحاء السلبي الى داخل نمطيات الكذبة وثبته فى هذا المكان حتى تفكر فى هذه الايحاءات بنفس الطريقة التى تفكر بها باى كذبة

اكتشف كيف تصنع اليقين

1. فكر فى شىء تؤمن فيه بقوة
(وهو ان الشمس سوف تشرق غدا)
2. لاحظ الصور والاصوات والمشاعر التى تتولد لديك عندما تفكر فى هذا المعتقد وفى يقينك منه.
3. تفحص قائمه النمطيات ادناه ولاحظ خصائص هذا المعتقد
4. فكر فى شىء تشك به أو لست على يقين منه
5. لاحظ الصور والافكار والمشاعر التى تتولد لديك عندما تفكر فى هذه الفكرة وفى عدم يقينك منها
6. تفحص قائمه النمطيات ادناه ولاحظ كل خصائص هذه الفكرة
7. لاحظ على وجه الخصوص وجه الاختلاف بين المعتقد القوى وبين ما انت غير واثق منه

علاج سريع للرهاب المرضى

1. فكر فى حالة الخوف المرضى الذى تعانى منها تذكر وقتنا شعرت فيه بهذا الخوف المرضى
2. تخيل نفسك فى صاله عرض تشاهد نفسك على الشاشة وانت تخوض تلك التجربة المرعبه
3. تخيل نفسك فى كابينه تشغيل الفيلم بالسينما تنظر الى اسفل وتراقب نفسك التى تنظر الى نفسك فى شاشه العرض وهى تخوض هذه التجربة المرعبة
4. شغل الفيلم الى النهاية حتى الجزء الذى تنجو فيه من هذه التجربة ثم تخيل نفسك تطفو الى داخلك فى نهاية الفيلم
5. اثناء وجودك داخل نفسك فى نهاية الفيلم المرعب تخيل انك تشغل الفيلم الى الوراء بحيث يعود كل شىء الى الوراء فتجد نفسك تمشى عكسيا وتتحدث عكسيا وتتحرك عكسيا ثم استمع الى موسيقى السيرك فى عقلك واستمر فى ذلك حتى تصل الى النقطة السابقة للتجربة ثم فكر بعد ذلك فى الرهاب المرضى ولاحظ كيف تشعر باختلاف.
6. كرر الخطوات من 1-5 بضع مرات
7. لاحظ الاختلاف فى مشاعرك عندما تفعل ذلك وعندما تفكر فى الرهاب المرضى ولاحظ كيف انك لم تشعر بذلك الخوف المرضى!

مفاهيم تحتاج الى تصحيح

العلاقات

علاقات المصالح تكلفنا الكثير ، تستنفذ معظم ما لدينا من وقت وطاقة لكيما نحافظ عليها. أما العلاقات الشخصية فتكرس كل ما لها من إمكانيات للمحافظة علينا

للعلم

ليعلم كل من قرر أن يتكلم بالحق أنه سوف يجد لا تابعين فقط ، بل مقاومين معاندين أيضاً.

الرعاية .. السلطة

شتان الفرق بين " الرعاية " و " السلطة " .. فالرعاية تستوعب الضعف فتعيّنه . أما السلطة تستنكر الضعف فتقاومه..

فائدة الحرب

لا تخافوا من الحروب والشدائد .. ففي أيام السلم الجميع يدعون البطولة . أما في خضم الحروب والشدائد فيظهر كل واحد على حقيقته

فهرس

3	المقدمة
5	الفصل الاول : تعرف على نفسك
15	مفاهيم تحتاج الى تصحيح
16	الفصل الثانى : اختبارات القياس النفسى
51	مفاهيم تحتاج الى تصحيح
52	الفصل الثالث : استراتيجيات الاسترخاء
60	مفاهيم تحتاج الى تصحيح
61	الفصل الرابع : بعض اساليب برمجة العقل
66	مفاهيم تحتاج الى تصحيح
67	الفصل الخامس : الانظمة التصورية " التمثيلية
79	مفاهيم تحتاج الى تصحيح
80	الفصل السادس : التصور المشجع للمستقبل
87	مفاهيم تحتاج الى تصحيح
88	الفصل السابع : اصنع توازنك الشخصى
94	مفاهيم تحتاج الى تصحيح
95	الفصل الثامن : تحقيق القرارات الكبرى

100	مفاهيم تحتاج الى تصحيح
102	الفصل التاسع : استراتيجيات التفكير
112	مفاهيم تحتاج الى تصحيح
114	الفصل العاشر : استراتيجيات طعام النحافة
119	مفاهيم تحتاج الى تصحيح
120	الفصل الحادى عشر : العلاج بخط الزمن
130	مفاهيم تحتاج الى تصحيح
131	الفصل الثانى عشر : استراتيجيات العلاج السريع
136	مفاهيم تحتاج الى تصحيح

مينا عادل شاكر

❖ حاصل على دكتوراه فى الصحة النفسية " العلاج بأستخدام البرمجة اللغوية العصبية و الطاقة البشرية "

❖ عضو البورد الامريكى للبرمجة اللغوية العصبية ABNLP

❖ عضو البورد الاسترالى للبرمجة اللغوية العصبية ABNLP

❖ عضو اكاديمية ليدز البريطانية

❖ مدرب تنمية بشرية معتمد من اكثر من جهة دولية

❖ مدرب حياة و مستشار أسرى

❖ حاصل على العديد من الدورات و الدبلومات المتخصصة فى مجال التنمية البشرية

اصدارات للمؤلف

❖ كتاب اصنع حياتك

❖ كتاب قوة الشفاء الداخلى

❖ كتاب استمتع بحياتك

للمقترحات و الاستفسارات

E-Mail : dr.mina.nlp@gmail.com

Mobile: +2012-212-04332

+ 2010-061-03081