



## تقنية الحرية النفسية بين المعرفية والتحليلية

٠ د٠١ صمويل تامر بشرى

استاذ الصحة النفسية والعلاج النفسى ورائد الحرية النفسية  
رئيس قسم الصحة النفسية - كلية التربية - جامعة أسيوط

الإستشهاد المرجعى:

بشرى ، صموئيل تامر . (٢٠٢٤). تقنية الحرية النفسية بين المعرفية والتحليلية  
مجلة البحوث العلمية فى الطفولة. كلية التربية للطفولة المبكرة، جامعة دمنهور،  
(١٦)٥، يناير، ١٦٢-١٨٠.

## تقنية الحرية النفسية: ( EFT ) Emotional Freedom Techniques

تقنية الحرية النفسية والتي يرمز لها برمز EFT علم تطبيقي حديث فى عمره ظهر للعالم عام ١٩٩٧ م من قبل مؤسسه الأمريكى Gary Craig للتعامل مع جميع المشاكل بأنواعها فلا تختلف التقنية وخطواتها حين نتعامل مع الفوبيا أو مع الاكتئاب فهى متشابهة الخطوات والحصول على نتائج إيجابية مع كل الحالات، وهذا ساهم فى بشكل كبير فى انتشار التقنية حول العالم لأنها سهلة التعلم والتطبيق وأيضاً يمكن خضوعها لدراسات وأبحاث علمية لإثباتها وهذا ما حصل بالفعل فقد ظهر العديد من الأبحاث العلمية التى تثبت نتائج التقنية.

تندرج تقنية الحرية النفسية تحت تطبيقات العلاج بمسارات الطاقة Meridian Energy Therapies وهى تطبيقات علاجية تعود إلى الطب الصينى والتي تضم علاجات كثيرة مثل الإبر الصينية والعلاج بالتدليك والضغط والحجامة. فهذه العلاجات تستهدف تصحيح الخلل فى مسارات الطاقة وتستخدم طرق وأدوات مختلفة للهدف نفسه.

يذكر هنا زكريا الشريبنى أن تقنية الحرية النفسية تركز على اكتشاف أن الخلل فى نظام الطاقة بسبب تأثيرات عميقة فى البناء النفسى، وأن تصحيح هذا الخلل - الذى يتم عن طريق الضغط بالأصابع أو الريب على مناطق معينة بالجسم - من شأنه أن يؤدى إلى العلاج السريع. فإن تقنية الحرية النفسية EFT طريقة جديدة تساعد كثير من الاشخاص التحرر من تلك المشاعر السلبية المرتبطة بالذكريات المؤلمة للأحداث، وقد اثبتت فاعليتها فى علاج كثير من مرضى الاكتئاب والقلق وغيرها من الامراض النفسية فعن طريق هذه التقنية تحقق الشفاء السريع وفي عدد قليل من الدورات التي تمارس لهم.

فهى مدرسة علاجية حديثة أثبتت فاعليتها فى إزالة جميع أنواع القلق والمخاوف. وتحرير جميع المواقف السلبية من الماضى بكل سهولة ويسر، والتحرر من الإدمان والعادات السلبية والرغبات المضرة والقناعات المقيدة، عملت هذا التقنية على علاج كثير من حالات الفوبيا، الاكتئاب، الرهاب الاجتماعى، التبول الليلي عند الأطفال، وتحسين الحالة المزاجية للشخص.

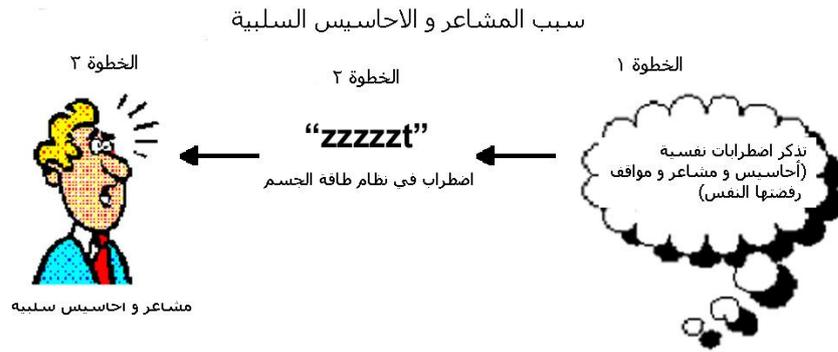
تم اعتماد التقنية العلاجية كعلاج نفسي مبني على البراهين "evidence-based"، وذلك من قبل الجمعية الأمريكية لعلم النفس American Psychological Association ، فمن مايو ٢٠١٢ أصبحت تقنية الحرية النفسية علاج نفسي معتمد بناء على ٥٠ تقرير بحثى أثبتت النتائج الإيجابية من عملية الريب لتخلص من المشاعر السلبية.

تستهدف هذه المدرسة إزالة الخلل فى مسارات الطاقة فى الجسم والتي يعود أساسها إلى الطب الصينى القديم مثل الإبر الصينية أو العلاج بالضغط وتقنية الحرية النفسية استقادت من المفاهيم القديمة وحورتها إلى تقنية حديثة سهلة التطبيق وسريعة التأثير مع نتائج دائمة ومستمرة،

وهى من أنجح العلاجات الطبيعية حيث لا يوجد بها أى جانب كيميائى وتعتمد فى أغلبها على التفكير وبعض الحركات .

إن تقنية الحرية النفسية جعلت العلاجات الصينية المعقدة سهلة التعلم والتطبيق ويمكن الاستفادة منها خلال دقائق، إن العلاج بالحرية النفسية ما هو إلا خطوات بسيطة ومن خلال استخدام أطراف أصبعك تحصل على نتائج مذهلة وسريعة وتتخلص من معاناتك الطويلة مع المشاعر السلبية .

المشاعر السلبية تحدث تشويش فى نظام كهربية ( طاقة ) الجسم مما يسبب نتيجة بدنية أو مشاعرية نتيجة أفكار سلبية، فعندما تظهر فكرة مزعجة فى الذهن (١) فإن ذلك يحدث إضطراباً وخلاً فى مسارات طاقة الجسم (٢) وسوف ينتج عن ذلك المشاعر السلبية (٣)، ولهذا السبب ذكرنا : ( إن سبب جميع المشاعر السلبية هو خلل فى نظام طاقة الجسم )، فإذا قمنا بإزالة الخلل فى الطاقة فسوف تزول معها المشاعر السلبية .



ومثال على ذلك عندما تقوم بالتركيز على موقف سلبي من الماضى تشعرك تفاصيله بالكدر والضيق والحزن، فعملية تذكر الموقف تخرج الصورة الذهنية للموقف من العقل الباطن إلى العقل الواعى (١)، وهذه العملية ينتج عن خلل فى مسارات الطاقة (٢) وهذا الخلل يسبب المشاعر السلبية والتي تظهر على السطح (٣) .

لكى نعالج هذا الموقف ونتخلص من المشاعر السلبية المرتبطة بهذه التجربة المزعجة سوف نطلب منك أن تركز على الصورة الذهنية للحدث وأثناء ذلك نقوم بالرّبت على النقاط المحددة فى التقنية وبعد الانتهاء من التقنية سوف تلاحظ أنك عندما تركز على الموقف من جديد لن تشعر بمشاعر الضيقة أو أى مشاعر أخرى مزعجة بسبب أن الخلل فى مسارات الطاقة قد اختفى وبقيت الصورة الذهنية بلا أثر سلبي عليك .

فنحن نتعامل هنا مع بُعد جديد هو (البُعد الطاقى) والذي لم تتطرق له أى مدرسة علاجية، وبناءً على ذلك يمكن أن نعرّف تقنية الحرية النفسية أنها: علاج بالإبر الصينية ولكن بدون إبر فالمعالج بالحرية النفسية يستخدم بعض النقاط التي يستخدمها المعالج بالإبر الصينية ولكن يستبدل الإبرة بعملية الرّيت (الطرق الخفيف) .

تستخدم تقنية الحرية النفسية خطوط الطول الوخز بالإبر التقليدية من الطاقة لعلاج الأمراض الجسدية والعاطفية، ولكن بدلاً من إدخال إبر، يمكنك ببساطة الاستفادة من نقاط العلاج بالإبر مع أطراف أصابعك، مع مرور الوقت، يؤدي إلى شعور من الهدوء، وأنه يساعد على استرخاء أكثر، حتى تصبح أكثر فعالية فى تهدئة نفسك فى كثير من الأحيان بعد استخدامه . ويمكننا أيضاً أن نعرف تقنية الحرية النفسية أنها تقنية علاجية تعمل على إزالة المشاعر السلبية، والأساس الذى تقف عليه تقنية الحرية النفسية هو:

إن سبب جميع المشاعر السلبية هو خلل فى نظام طاقة الجسم، كلمة جميع نقصد بها كل أنواع المشاعر السلبية مثل الخوف والقلق، والاكتئاب، الحزن، الغضب، الإحباط، الضيق، الفوبيا، الرهاب، تأنيب الضمير وجلد الذات، الرغبات الإدمانية، الآلام الجسمية، كلمة خلل نقصد بها أن المشاعر السلبية سببها الأساسى خلل فى نظام طاقة الجسم ، ولكى نتخلص من تلك المشاعر المزعجة لابد أولاً أن نصحح الخلل فى نظام طاقة الجسم .

يمكنك استخدام تقنية الحرية النفسية لتهدئة نفسك والإفراج عن المشاعر السلبية والتحرر منها، وذلك ببساطة من خلال الاستفادة من نقاط العلاج هناك الكثير من الأبحاث التى تبين أن تقنية الحرية النفسية هى فعالة للغاية لتهدئة الجسم وتحويل الحالة العاطفية .

كما يمكنك استخدام تقنية الحرية النفسية لجعل التأكيدات أكثر فعالية : مثل " أنا أكثر كفاءً " ، " فى كل يوم وأنا أكثر صبراً أو أكثر سعادة " ، لأن ذلك يرتبط ارتباطاً واللاوعى للجسم، يمكن لتقنية الحرية النفسية أن تستخدم ل " إعادة برمجة " اللاوعى الخاص بك ؛ يمكنك ببساطة الاعتراف بما تشعرين به ودعوة إحتمال أن شيئاً آخر يمكن أن يكون صحيحاً أيضاً: "على الرغم من أنى حريصة حول . . . ، إلا أننى أعلم أنه يمكن التعامل مع كل ما يحدث " . " على الرغم من أننى أشعر بالحزن، إلا أننى أحب بعمق وقبول وأغفر لى نفسى " .

\*دليل تقنيات الحرية النفسية للأطفال وأولياء أمورهم:

الآباء والأمهات كثيرا ما يسأل كيف يمكنهم التخلص من التوتر والهدوء مع أطفالهم، ويسألون أيضاً عن التقنيات لتعليم الأطفال، أن الطفل يمكن استخدامها لتهدئة نفسه .

فى كثير من الأحيان فإن الآباء يسأل، كيف يمكنى إدخال - استخدام -تقنيات الحرية النفسية مع أولادى؟

يجب أن نعلم أولاً أن تقنيات الحرية النفسية تناسب الأطفال الصغار بشكل أفضل ولكنها يمكن أن تستخدم جميع الأطفال بشكل فعال جداً مع الفئة العمرية ٧-١١ .  
من السهل جداً تعلم تقنية الحرية النفسية والقيام بها، حتى الأطفال يمكن أن تفعل ذلك، فيمكن تعليم الأطفال فى المدارس تقنيات الحرية النفسية بالضغط على النقاط المذكورة فى الوقت المناسب .

استخدام تقنيات الحرية النفسية عادة للأطفال يساعدهم على الشعور بشكل أفضل عن الحياة، ثم أنهم يتخلصوا من المشاعر السلبية، كما فعلنا نحن عندما كنا فى سنهم، ويساعد طفلك على التغلب على المخاوف، والصدمات .

الأطفال فى كثير من الأحيان لا يعرفون كيفية التعامل مع الأحداث الضاغطة أو الإزعاج . بسبب تشغيل عواطفهم بسرعة وغالبا ما يكون مخاوف من عدم فهم الكبار لهم، وبالتالي لا يمكن أن تساعد الأطفال على التعامل مع تلك التأثيرات، وهذا هو واحد من أكثر المخاوف للطفل، فكيف للوالدين مساعدة أطفالهم التغلب على هذه المخاوف؟

**الحرية النفسية للأطفال يمكن أن تساعد الأطفال الذين يعانون من قضايا مثل:**

الخوف من المجهول، البلطجة، وفقدان حيوان أليف، طلاق الآباء ، فقدان صديق، التعامل مع الإعاقة، الاعتداء الجسدى، العض أو الخدش من قبل حيوان أليف .

أى أن تقنية الحرية النفسية يمكن استخدامها كأداة لمساعدة الأطفال على التغلب على المخاوف، والصدمات اليومية وكذلك بناء ثقتهم بأنفسهم، وضغط الأقران، والترهيب، وانعدام الأمن، والتحديات الشاقة لصحتهم والعافية، والسلام الشامل للعقل، والإضطراب إلى التحدث فى الأماكن العامة، والتعامل مع الخوف من الظلام، أو تضارب مع مشاعر القلق العام، الخوف من الفشل، الخوف من فقدان وتكوين صداقات، الغيرة أو التنافس مع الأخوة، قلق الانفصال .

**الحرية النفسية للأطفال يمكن أن تساعد الأطفال فى التغلب على كل هذه المشاكل والمزيد ...**

**ولكن كيف ؟**

باستخدام إثنين من العلاجات الفريدة من نوعها تسمى العلاج بالطاقة وتقنيات الحرية النفسية ( EFT ) ، يوضح لك كيفية مساعدة الأطفال على تحقيق الحرية الفورية من المشاعر السلبية والحد من المعتقدات السلبية من خلال الالتزام بالتقنيات، وأخذ بضع دقائق كل يوم، وسوف يكون طفلك قادراً على قهر المخاوف، التغلب على الشعور بالذنب، تخفيف الحزن، القضاء على الغضب، إستعادة الثقة، مسامحة الآخرين، يستدير الحد من المعتقدات .

أنت تحمل فى يديك أداة قوية للغاية، ستغير حياة أطفالك وتحسين مستقبلهم من خلال مساعدتهم على إلقاء مشاكلهم النفسية قبل أن يحملها من خلال الحياة، وإعطاء الأطفال الحرية النفسية التى يستحقونها •

تقنية الحرية النفسية ( EFT ) هى تقنية تؤدى إلى الشفاء عاطفياً بين الآباء وأبنائهم • هى ممارسة معتمدة على الطاقة المستخدمة من قبل الآباء والمعالجين والمعالجين التقليديين والمدربين من أجل سد فجوات الاتصال، وزيادة الثقة بين الأطفال، وتساعد على تحييد المشاعر السلبية، وإيجاد سبل جديدة لإحداث تناغم للآباء مع أطفالهم •

تقنية الحرية النفسية هو خليط بين الوخز بالإبر والعلاج الذاتى النفسى الحديث • تستخدم لتحديد المشاعر السلبية والأفكار، مع جذورها فى علم النفس والطاقة، أى أن تقنية الحرية النفسية هى علاج واحد لإعادة بناء مجموعة من المعتقدات العاطفية •

باستخدام تقنية الحرية النفسية مع أطفالك يمكن أن تساعد عقلك أن يكون أكثر ضبطاً فى ما يقول طفلك، ويعطى لك تقنية لبحث أعمق للسلبيات، ويوسع فكر طفلك لهذه العملية، كما يوفر شعوراً من الهدوء، وهو ميسر لتغيير مجموعات العقيدة والصدمات، كل هذا مع تشجيع التعبير الكامل عن النفس من طفلك لك!

من المهم كأباء أن نبدأ فى البحث عن فهم كيف يفسر أطفالنا العالم من حولهم لأن هذه النظم العقائدية التى تشكلت فى السنوات الأصغر سناً، وغالباً قبل سن ٦ وهى نمط لعملية التفكير والمعتقدات العاطفية فى جميع مراحل الحياة، للصدمات الصغرى والكبرى التى تواجه الأطفال، مثل الرهاب، نوبات الغضب، والدموع - السلوكيات التى نجد نحن الآباء صعوبة فى تفسيرها علاجها لدينا، من الصعب تحويل ثقافة الأبوة والأمومة إلى الأطفال بشكل لطيف، ونحن لا يمكن أن نستخدم معتقداتنا القديمة التى يرفضها الأطفال، لذلك يجب علينا الاعتراف ومناقشة هذه المشاعر مع أطفالنا •

بمجرد رؤية مدى فعالية تقنية الحرية النفسية، عليك ربما تريد أن تحاول ذلك مع طفلك، أنها طريقة سريعة وفعالة لتهدئة الأطفال عندما يشعرون بالضيق، ومساعدتهم على إطلاق عواطفهم نحو الصدمة، ومساعدتهم على الاسترخاء، يمكنك حتى استخدامها لمساعدتهم على إعادة صياغة الأشياء على نحو أكثر إيجابية، على سبيل المثال:

" على الرغم من أننى أشعر بالخوف، إلا أننى أمن تماماً "

يمكنك أيضاً الاستفادة مع كأسرة واحدة ! يتم تعيين بعض العبارات هنا حتى لمساعدتك

على البدء، ليس هناك طريقة واحدة صحيحة أو خاطئة لتقنية الحرية النفسية •

"على الرغم من أننى متضايق اليوم ٠٠٠٠ إلا أننى أحب تماماً، وأقبل نفسى"

"على الرغم من أنني لا أستطيع النوم ٠٠٠٠ إلا أنني أحب تماماً، وأقبل نفسى"

"على الرغم من أنني خائف من الظلام ٠٠٠٠ إلا أنني أحب تماماً، وأقبل نفسى"

"على الرغم من أنني لا أحب لك الذهاب إلى العمل ٠٠٠٠ إلا أنني أحب تماماً، وأقبل نفسى"

"على الرغم من أنني النفقات العامة ٠٠٠٠ إلا أنني أحب تماماً، وأقبل نفسى"

"على الرغم من أنني اليوم رأيت ٠٠٠٠ إلا أنني أحب تماماً، وأقبل نفسى"

من الممكن لتقنية الحرية النفسية العمل دون أى كلمات، وذلك ببساطة مع النية، هدفك هو سد أى ثغرات فى التواصل بين الأم والطفل، لذلك فمن الأفضل والأكثر فائدة للتأكد من طفلك استعاد بهم قبل تركهم •

#### \*مبررات استخدام الحرية النفسية:

- ١- يحتاج المريض لعدد محدود من الجلسات •
  - ٢- أثر العلاج يمتد لزمان طويل من العمر فهى تتسم بعمق واتساع نطاقها •
  - ٣- درجة المخاطر من الأحداث السلبية منخفضة •
  - ٤- لا تتطلب درجة عالية من الالتزام لتطبيقها (الالتزام محدود) •
  - ٥- فعالة بشكل جيد •
  - ٦- لها تأثير على مجموعة واسعة من الأعراض النفسية والفيولوجية فى وقت واحد •
  - ٧- ملاءمة للطرق غير التقليدية مثل الانترنت والهواتف أثناء تطبيقها •
- وهذا ما أكده Mitchell فى دراسته أن تقنية الحرية النفسية يمكن تنفيذها فى عدد محدود من الجلسات، ودرجة مخاطر أقل من الأحداث السلبية •
- هل هذا العمل حقا ؟ تقنية الحرية النفسية حازت على الكثير من الاهتمام فى مجال العلاج والبحث العلمى بسبب السرعة الفورية الذى يقلل بها المشاعر غير المرغوب فيها، وحتى أكثر من ذلك مع الأطفال، الأطفال لديهم مجال الطاقة مع الشباب أقل الصدمات والمعتقدات الأساسية، وسوف تعمل مع طفلك وتساعد فى وضع أسس إيجابية من المعتقدات •
- من ناحية أخرى،** لقد استخدمت بنجاح "تقنية الحرية النفسية" وكان لها ردود فعل إيجابية من العديد من العملاء الذين استخدموا ذلك وتدريسها لأبنائهم، ومن مميزات هذه التقنية أيضاً: أنت لا تحتاج إلى الإنفاق لكيفية القيام بذلك، يمكن أن يتم ذلك ببساطة أكثر، ولا يستغرق وقتاً طويلاً، ليس هناك أى آثار جانبية •

كم مرة يمكن استخدام تقنية الحرية النفسية؟

هذا يعتمد على القضايا التي لديك، يجب الاستفادة منها لمدة ١٥ دقيقة على الأقل كل يوم لكي أكون فى العادة سعيد، كثير من الناس يمكنه الاستفادة لمدة ٣ دقائق مرتين أو ثلاث مرات فى اليوم، بعض الناس جلسة ساعة لتقنيات الحرية النفسية كل أسبوع.

ما إذا كنت تحتاج إلى مزيد من المساعدة ؟

قد يكون هناك أيضا القضايا التي تشعر بأنك غير قادر أو غير متأكد من التصدى لها لوجدك أو إذا كنت تشعر بسوء الحياة إما عاطفياً أو جسدياً.

كيف يمكن لتقنية الحرية النفسية أن تجعلنى أشعر بالسعادة ؟

يمر الانسان فى حياته بالكثير من الضغوط والأزمات والشدائد والمشقات التي من شأنها أن تؤثر سلباً فى حياته نفسياً وفسولوجياً إذا لم يتهيأ ويتعلم الطرق والأساليب لتقبلها والتعامل البناء معها، كما تظهر أهمية التسليم والقناعة بأنه ليس هناك مناص ومفر من مرور الإنسان فى مثل هذه الأزمات، وأنه من غير الممكن منعها جميعها من الحصول، أما استجابات الأفراد لهذه الضغوط فإنها متفاوتة بحسب اختلاف مجالاتهم واتجاهاتهم، فبعض الأفراد قد يصاب بالحزن والتوتر عند التفكير بالقرارات المصيرية كالزواج، والعمل وضغوطه المستمرة، وبعض الأشخاص يؤمن بأن تعرض الإنسان للضغوط من فترة إلى أخرى يجعله أكثر قدرة وكفاءة على القيام بالمهام وإنجازها وأكثر جرأة على خوض التحديات والنجاح فيها، وبالتالي حصول الفرد على الشعور الإيجابى الذى يتبع هذا النجاح.

أصبحت الضغوط النفسية مصاحبة لحياة البشر نتيجة طبيعة الحياة السريعة، قديماً كانت الحياة بسيطة، وبالتالي لم يكن هناك ما يضغط على أعصاب الناس ويسبب لهم الضغوط النفسية، بينما فى الوقت الحالى مع التطورات والتكنولوجيا المتقدمة أصبح هناك جانب يؤثر فى نفسية الأشخاص بسبب كثرة المسؤوليات وتشتت ذهن الإنسان فى العديد من الجوانب، فيصبح الإنسان دائماً فريسة سهلة للتوتر والضغط، فنجده يعانى من الأرق والقلق أو آلام عضوية، وأصبحت الضغوط النفسية من أكثر المسببات للأمراض فى العصر الحالى، ويظهر ذلك من خلال تزايد عدد الأشخاص الذين يزورون العيادات النفسية، وأصبحنا نسمع كثيراً عن الضغط النفسى.

أصبحت الضغوط النفسية أشبه بالغلاف الجوى الذى يحيط بك فى كل لحظة، وأنت تبحث عن

ثقب فيه، تتنفس من خلاله بمتعة وحرية!!

تختلف الضغوط النفسية بحسب شخصية الفرد وطريقة تفكيره، فما يعتبر ضغطاً نفسياً لشخص قد لا يعنى بالنسبة للآخر شيئاً، وعلى ذلك يتولد الضغط النفسى من مصادر عديدة.

وقد تكون الضغوط النفسية ضغوط طبيعية تحدث لجميع الناس وتتلاشى من دون تدخل، أو قد تكون متراكمة منذ من فترة زمنية وهذه الضغوط تسبب الكثير من الآلام والأمراض النفسية والجسدية

للضغط النفسى أعراض نفسية، وجسمية، وسلوكية، وعاطفية، يمكن ملاحظتها مثل: الغضب والانفعال الشديد لأسباب تافهة، البكاء دون مبرر، الشرود وعدم القدرة على التركيز، الاكتئاب، قلق دائم، تغيرات مفاجئة في المزاج، شعور بالوحدة. أما الأعراض الجسدية فتتمثل بظهور آلام في الظهر والرقبة والكتف، ألم في الأسنان، وحدوث خلل فى الجهاز الهضمى، اضطرابات قلبية، سرعة ضربات القلب، اضطرابات فى التنفس وألم صدرى.

بينما تظهر الأعراض السلوكية فى اضطرابات النوم، كالنوم أكثر من اللازم، النوم المتقطع، الأرق، الكوابيس، واضطرابات الطعام، كفقدان الشهية، أو تناول كمية كبيرة من الطعام. كما أن كثرة الضغوط على الإنسان تدفع الجسم إلى إفراز العديد من الهرمونات التى تساعد الجسم على مواجهتها، إلا أن استمرار إفراز هذه الهرمونات له جوانب سلبية وخطيرة، وأولها إضعاف جهاز المناعة، الذى يؤدي بدوره إلى الإصابة بالأمراض العضوية، كالقولون والضعف الجنسى عند الرجال، واضطرابات الدورة الشهرية عند الإناث، وارتفاع ضغط الدم وأمراض الحساسية والقرحة، بالإضافة إلى أمراض نفسية، كاضطرابات القلق، وضعف الذاكرة والاكتئاب. وتعد الضغوط النفسية أساساً لكثير من الاضطرابات النفسية المتمثلة فى: القلق، الرهاب، الاكتئاب، الوسواس القهرى، بدأ العلماء بدراسة تأثير الأفكار والمعتقدات فى الصحة، وذلك من خلال Neuropsychology ، واكتشفت الأبحاث إتصلاً بين المخ والجهاز المناعى، ويعنى أن عقلك من خلال جهازك العصبى قادر على التأثير فى جهازك المناعى، والذى يحدد وجود المرض وتقدمه فى جسمك.

حديثك عن نفسك: تقول أشياء مثل " أنا لست جيداً بما فيه الكفاية"، " أنا أنانى"، " أنا لست شخص لطيف"، " أنا لن يكون لى أى خير"، " أنا دائماً خطأ"، " أنا لا أستحق أن أكون سعيد"، فى نهاية المطاف تعانى من مشاعر الذنب، والشعور بعدم القيمة والدونية، والمشاعر الخاوية والشعور بالاكتئاب.

إذن: فأنت قادر بدرجة كبيرة جداً على أن تجعل نفسك مريضاً أو سليماً باستخدام عقلك وفكرك، فعندما يقول عقلك: " إننى أشعر بالتعب" أو " يبدو أننى غير قادر على فعل شئ" أو " يبدو أننى سأمرض بمرض ما " يمكن لجهازك المناعى أن يستجيب بأن تصبح متعباً. أو أقل قدرة على مقاومة المرض.

لهذا..... فإن التشاؤم والعجز والبؤس واليأس والاكتئاب: حالات ذهنية يمكن أن تؤثر بصورة سلبية على جسدك من خلال جهازك المناعى .  
نحن جميعا نتاج طفولتنا والحياة (الأباء والمعلمين ، والأصدقاء ، والآخرين)، قد تسببوا لنا فى بعض الألم العاطفى من خلال الصراخ فينا وعقابنا وابتزازنا عاطفياً فى بعض المواقف الحياتية التى يتصورون فيها أنهم يفعلون ذلك لمصلحتنا ولكن مع ذلك تحمل لنا الكثير من المعتقدات السيئة والمشاعر المؤلمة الى تسيء لنا .

لا تخف الحياة، صدق أنها تستحق أن تعيشها  
وسيساعدك اعتقادك هذا على إيجاد تلك الحقيقة

ويليام جيمس

هل تعرف لنفسك؟ أنت كذلك؟ كيف يمكننا أن نكون سعداء مع كل هذه المشاعر المؤلمة  
والحديث السلبي عن أنفسنا ونسمعه من أنفسنا ؟

الضغوط ذات علاقة كبيرة بعقلك ( ما تتركه، وتعتقده، وتصدقه ) أكثر من جسدك (كيفية استجابتك البدنية)، واستجابة جسدك للضغط تبدأ من مخك وعقلك، لذلك فإن أساس إدارة الضغط بنجاح وفعالية يجب أن يبدأ بما تفكر فيه وتعتقده .

وقد أثبتت الدراسات أن العقل يستجيب لما هو متخيل بنفس الطريقة التى يستجيب بها لما هو حقيقى ..... وهذا يعنى أن مفهومك عن الحقيقة لا يقل أهمية عن الحقيقة ذاتها .  
إذا كنت تعتقد أنك فى خطر (حتى ولو كنت فى موقف بالغ الأمان ) فإن عقلك سيرسل إلى جسمك إشارات الخطر، وحين تعتقد أنه لا قيمة لك فإن عقلك سيتصرف على هذا الأساس . . . أنه لا قيمة لك .

١- الشعور بالاكتئاب أو القلق أو الهلع أو الإحباط عندما تقول لنفسك: " لا بد أن يكون

أدائى ممتازاً، وأن يستحسنه الآخرون، وإلا . . . فأنا شخص غير محبوب " .

٢- الشعور بالغضب الشديد، أو الحنق، أو المرارة، عندما تفكر: " يجب أن يعاملنى

الآخرون برفق وعدل وإلا فهم سيئون، ويستحقون العذاب . . . خاصة من عاملتهم

برفق" .

٣- خيبة الأمل، أو الإكتئاب، أو الشعور بالإشفاق على الذات عندما تقول لنفسك: " لا بد

أن تكون الظروف التى أعيشها سهلة وممتعة، وإلا . . . فإن العالم مكان رهيب لا

أطيق احتماله، ولن أعرف السعادة أبداً" .

هذه العناصر اللاعقلانية الثلاثة تحدد طريقة تعاملك مع نفسك، ومع الآخرين، ومع

الظروف المحيطة بك . . . فأنت تقسو على نفسك حين تلزمها بكثير من الأوامر

الملحة، والتي يشعرك عدم قدرتك على القيام بها بالإحباط، وتجعل نفسك رهناً  
للآخرين حين تنتظر منهم الثناء، وتخدع نفسك حين تظن أن ظروف الحياة ينبغي أن  
تكون ملائمة لك، وإلا فإنك ستسحب منها •

يمكننا - بناء على ما سبق - أن نقول: إن الأحداث الضاغطة لا تعنى شيئاً إن لم  
تسمح أنت لها أن تعنيه •

كيف ينظر عقلك إلى ما يحدث حوله؟

يميل الإنسان دائماً إلى استخدام ثلاث عمليات عقلية حين يتعامل مع الأحداث، وهى:  
الانتقاء، والإسقاط، والتعميم •

الانتقاء: يعنى: أنك لا تعالج الأمور فى مجموعها، لا تنتظر إلى الأحداث بصورة متكاملة،  
أنت فقط تعزل بعض الأمور من سياقها العام، لأنك غير قادر على رؤية الأمور فى صورة  
متكاملة •

الإسقاط: يعنى: النظر إلى الآخرين والأحداث والأشياء بمنظارك الخاص فقط، أنت هنا  
تسقط ما فى نفسك على الآخرين، يظهر هذا فى قول الشاعر:

والذى نفسه بغير جمال لا يرى فى الحياة شيئاً جميلاً

وفى قول أحدهم لصاحبه عند المشاجرة: لأنك أنت سئ فأنت تنتظر إلى الناس بصورة  
سيئة •

ويتمثل ذلك فى المثل المعروف: كلّ يرى الناس بعين طبعه •  
التعميم: أن تنقل ما يصدق على شئ إلى شئ آخر، كالمثل المعروف " اللي لسعته الحية  
يخاف من الحبل "، هنا عمم خوفه من الحية إلى الحبل، مع أن الحبل لا يخيف •  
لنضرب على هذه العمليات العقلية مثلاً يحدث لنا جميعاً:

تقابل اثنين من أصدقائك أحمد وعلى.. تتحادثان، ثم يخبرانك أن عليهما الاستئذان منك  
للذهاب إلى موعد خاص •

يمكنك أن تفسر انصرافهما بتفسيرات متعددة: هناك عمل عليهما أن ينجراه، سيذهبان  
لزيرة مريض... إلخ • ولكن الأمور تجرى فى ذهنك على النحو التالى:

فى الأسبوع الماضى طلبت من أحمد مقابلتى فاعتذر لى ببعض المواعيد الخاصة، وحين  
كلمت على قال لى: لقد خرج مع بعض أصدقائه، الغالب أن أحمد وعلى لم يعودا يهتمان بى،  
كلاهما يريد أن يتخلص منى •

لقد انتقيت من كل الأحداث التي جرت لك مع أحمد وعلى حدثاً واحداً، ثم فسرت ذلك الحدث بطريقة الخاصة ٠٠٠٠ أى أنك أسقطت عليه ما تفكر أنت فيه ٠٠٠٠ ثم أخذت قرارك بصورة معمة " على وأحمد لا يريداننى صديقاً " .

الانتقاء والإسقاط والتعميم، عمليات عقلية نستخدمها كثيراً فى معالجة ما يجرى لك ٠٠٠٠ هذه طبيعة عقولنا فى تناول الأشياء ٠٠٠٠ ولكن هذه الطبيعة للأسف يمكن أن توقعنا فى كثير من المتاعب .

يمكن للإنسان أن يطور من طريقة إدراكه للأحداث إذا فكر بواقعية، وذلك بأن يعود نفسه على طريقة أكثر دقة فى تناول الأمور: أن يحرص دائماً على التفكير فيها بطريقة أكثر علمية، وذلك من خلال مراقبة أفكاره ومحاولة تنقيتها من الألفاظ المطلقة، مثل : " ابدأ، يجب، محتم، يستحيل، دائماً " .

مثلاً: بدلاً من أن يقول : أنا متأكد من أن أحمد وعلى لا يريداننى، يقول " ربما كان أحمد وعلى لا يريدان البقاء معى هذه اللحظة " ٠٠٠٠٠٠٠٠ ما الذي جرى هنا؟ لقد استبدلت كلمة " بالتأكيد " إلى كلمة " ربما " . وهذا انتقال رائع من اليقين إلى الإحتمال ٠٠٠٠ لا يمكنك أن تتيقن من أفكارك إلا بعد اختبارها، وأنت لم تختبرها بعد، إذن فهى ما تزال أفكاراً محتملة .  
ثم استبدلت أيضاً " لا يريداننى " إلى " لا يريدان البقاء معى هذه اللحظة " أنت هنا انتقلت من التعميم " فى كل وقت " إلى التحديد " هذه اللحظة " ، هذا التغيير يسمح لك أن تقول بعد ذلك :  
" ربما فى لحظة أخرى يمكننا اللقاء " .

مع هذا الانتقال من التعميم إلى التحديد، ومن اليقين إلى الاحتمال، هناك شئ آخر ٠٠٠٠ ينبغي أن يعود الإنسان نفسه على أن يكون نظره أكثر شمولية ٠٠٠ ليس النظر الحسى فقط ٠٠٠ وإنما نظره إلى الأمور ٠٠٠ كثيراً مانغفل بعض الأحداث ٠٠٠ وتكون هى الأحداث الأهم .  
مثلاً: يحدثك أحد الأباء: إبنى كان متفوقاً طيلة مرحلة الدراسة الابتدائية، وكان مطيعاً لى، وباراً بأمه، الآن وهو فى المرحلة المتوسطة أصبحت تقديراته فى المواد منخفضة، وأختلفت سلوكياته، لقد أتيته بكثير من المدرسين فى المواد المختلفة، ولكن مستواه ما زال ضعيفاً، بينما فى المرحلة الابتدائية لم يكن لديه أى مدرس خاص، وكان متفوقاً .

هذا الأب المحب لولده، نظر إلى الأمور من زاوية واحدة " التفوق الدراسى " وأفترض أن إبنه قد ضعفت قدرته على التحصيل الدراسى لاختلاف مواد المرحلة المتوسطة عن مواد المرحلة الابتدائية ٠٠٠٠ حسناً ٠٠٠٠ ليكون الأمر كذلك ٠٠٠ ولكنك جربت أن تقوم الجانب التحصيلى ٠٠٠٠ أتيت لابنك بالمدرسين فى مختلف المواد، ولم يفده ذلك كثيراً .

الآن، وبعد فشل زاوية الرؤية الأولى..... لننظر إلى الأمور من زاوية أخرى... لم لا تكون المشكلة نفسية... وليست تحصيلية؟

بمعنى آخر: لم لا نفسر الأمر بأن ابنك قد انتقل من الطفولة إلى المراهقة، وأنه يمر الآن بإضطرابات المراهقة: يريد أن يتحرر من أوامر الوالدين... بدأ ينظر إلى بعض الأمور التي كانت بعيدة عن تفكيره... بدأت تشغله أمور العلاقات بين الجنسين... لماذا لا يكون ابنك محتاجاً بدلاً من المدرس الخاص إلى مرشد نفسى... يستطيع تحديد المشاكل النفسية التي يمر بها... ثم يقدم له البرامج التي تمنحه المهارات النفسية اللازمة لحل تلك المشاكل.

**بإختصار:** أنه يمكن للإنسان أن يتلافى قصوره فى إدراك الأحداث المحيطة به... وذلك بأن يتوخى بقدر الإمكان أن يوسع من نظرتة إلى الأحداث المختلفة... وأن يقلل من استخدام العبارات المشعرة باليقين... إلى العبارات الاحتمالية... وأن يحدد كلامه العام الحرية النفسية هى اكتشاف جديد، وهى واحدة من مفاتيح السعادة.

جسم الإنسان لديه قنوات طاقة خفية، فعندما يتعرض الإنسان لصدمة نفسية أو تجربة مؤلمة يشعر بالضيق، فيحدث حظر للطاقة لديه، ولم يعد تتدفق طاقة الإنسان بحرية ويؤدى هذا ليس فقط للكثير من المشاعر السلبية ولكن أيضاً إلى الألم الجسدى وهذا ما يمنعنا أن نكون سعداء.

عن طريق تقنية الحرية النفسية على نقاط معينة على الوجه واليدين والجسم ( قنوات الطاقة)، يمكنك تحريك وتذليل تدفق الطاقة، وبالتالي استعادة الصحة النفسية والجسدية الخاصة بك، مع وجود فرصة جيدة لجعلك سعيداً جداً!

أثناء إجراء هذه التقنية يمكنك التفكير فى كل المشاكل والتحديات التي قد تأتى فى طريقك ذلك اليوم، ذلك يجعل نفسك خالية من الشحنة العاطفية التي تستحضرها وهذا يساعدك على التخلص من غضبك، وهذا هو أحد أسرار السعادة.

**\*طريقة مواجهة المشكلات النفسية:**

**\*الخطوة الأولى:**

حدد الموقف المسبب للمشكلة بالنسبة لك... وفائدة تحديد المواقف الضاغطة أن لا أصبح فى فراغ... أن لا أقول مثلاً: أنا قلق... أنا مكتئب... انا لا أصلح لشيء... وإنما أقول: "رسوبى فى الإمتحان هو سبب حزنى الحالى" "....." المشكلة التي جرت لى فى العمل صباح اليوم سببت لى توتراً، وهنا تبدأ فى التفكير بواقعية فى المشكلة.

\*الخطوة الثانية : أنظر إلى أفكارك، وحددها جيداً .

حين تفاجأ بحدث جديد، أنظر فى كيفية تفكيرك فيه ٠٠٠ هل تراه بصورة إيجابية أم سلبية ٠٠٠ إذا كنت تنظر إليه بصورة سلبية ٠٠٠ فهل يمكن أن تخفف من سلبيتك قليلاً ٠٠٠ هل يمكن أن تنظر إلى الأمور من زاوية أخرى ؟ من زاوية إيجابية ؟

**\*الخطوة الثالثة : النظر إلى المشكلات . . . . .**

هل مشكلاتك في دائرة الاهتمام أو الهموم؟ . . . . . أم في دائرة التأثير؟ .  
مشكلات دائرة الاهتمام: هى المشكلات التى لم يعد يمكنك التصرف بشئ لكي تغيرها، إنها مشكلات مزمنة، ومستحيلة التغيير في الظروف الحالية: مثلاً: يصاب شخص بمرض لا يمكن للطب علاجه في اللحظة الحالية، أو يحكم على المرء بالسجن نتيجة جريمة اقترفها، تفقد بعض الأجزاء عليك، أنت هنا غير قادر على تغيير الحدث، لن تستعيد ميتك، ولن تخرج من السجن، ولن يعالجك الطب .

هذه الدائرة " دائرة الاهتمام " تتكاثر لتصبح مجموعة من الهموم التى تعوقك عن النظر إلى غيرها . . . . . وأنت لو دقت النظر ستجد أنك تفكر فيها طيلة الوقت . . . . . ولكنك غير قادر على تغييرها . . . . . ستظل طيلة الوقت تفكر فيها دون فائدة . . . . . والمشكلة أن هذا التفكير سيشعرك بالعجز عن ممارسة الأشياء الأخرى التى أنت قادر عليها .  
مشكلات دائرة التأثير: هى المشكلات التى تمر بها . . . . . ويمكنك مع بذل شئ من الجهد، أو التفكير . . . . . أن تغيرها، أو على الأقل أن تخفف من نتائجها السلبية .  
مثلاً: رسبت في الامتحان . . . . . لكنك قادر على التقدم إلى امتحانات الدور الثانى . . . . . هذه مشكلة . . . . . تسبب قدراً من الضغوط النفسية . . . . . لكنك قادر على تغييرها مع بذل بعض الجهد فى الدراسة .  
خسرت فى تجارتك . . . . . هذه مشكلة ضاغطة . . . . . ولكن قادر على التعويض فى صفقات أخرى .

الحل إذن: حدد أين تقع مشكلتك، هل هى فى دائرة الهموم أم دائرة التأثير، إذا كانت فى دائرة الهموم فليس أمامك من حل إلا بأن تتكيف معها . . . . . وإذا كانت فى دائرة التأثير فبادر علماً بالتغيير .

هذه الخطوات الثلاثة: تحديد الحدث الضاغط، ثم النظر إلى طريقة تفكيرك فيها، ثم تحديد ما هو فى دائرة الهموم وما هو فى دائرة التأثير . . . . . كلها تهتم بالتحديد الفكرى للمشكلة . . . . . يبقى الآن العمل . . . . .

**\*الخطوة الرابعة : واجه المشكلة ولا تهرب منها .**

حين تواجهك المشكلات النفسية . . . . . أول ما تشعر به أنك تريد الهرب منها:  
إذا واجهت مشكلة مع مديرك فى العمل فأنت تسعى إلى البعد عنه . . . . .

إذا واجهتك مشكلة مع زوجتك فستكثر من الأوقات التى تقضيها فى الخارج... ولا تعود إلى المنزل إلا متأخراً لتنام، وتستيقظ من جديد لتستمر فى هريك... ولكن... ليس هذا هو الخيار الصحيح... لأنك لن تظل هارياً طيلة عمرك... الحل إذن أن تواجه الضغوط... وكلما ازدادت مواجهة لها تزداد مهارتك فى حلها... حين دخلت المدرسة لأول مرة فى حياتك استشعرت الضغط... كان المجتمع غريباً عنك... لم تجد الأم التى تفهم طلباتك وتلبّيها... فى البداية كنت متهيّباً... وأردت الهرب... ولكنك مع الوقت بدأت فى المواجهة... ومع المواجهة تزايدت المهارة... ثم أصبح الذهاب إلى المدرسة حدثاً عادياً بالنسبة لك... هذا يعنى أن الضغوط تتحول مع المواجهة إلى "أمور عادية"... ذهبت إلى عمل جديد... كل موقف فيه يعتبر موقفاً ضاغطاً... ولكنك مع الأيام بدأت تتفهم عملك... وانتهى بك الأمر إلى الإبداع فيه... مواجهة الموقف الضاغط تسهل لك سبل التفوق والإبداع...  
\*الخطوة الخامسة: الاسترخاء والتأمل:

حين يقع الإنسان تحت وطأة الضغط النفسى يستثار جهازه العصبى، ويصاب بالتوتر، ولكى يواجه توتره ذلك، ينبغى أن يتدرب على الاسترخاء والتنفس العميق... وثمة طرق كثيرة يمكن أن تمارسها لتحصل على استرخاء لأعضاء جسدك... أما التأمل، فقد وجد الباحثون أن تركيز الفكر على موضوع واحد والتأمل فيه؛ يساعد الإنسان على استجماع فكره، وهو مضاد لما تحدثه الضغوط من تشتيت للطاقة وبعثرة للجهد، وثمة طرق مختلفة للتأمل مستوحاة فى كثير من صورها من الممارسات الشرقية... إذن يمكن أن نجمل طريقة التعامل مع المشكلات النفسية فى الآتى:

- ١- حدد الموقف الضاغط بالنسبة لك.
- ٢- انظر إلى أفكارك السلبية، وحولها إلى أفكار إيجابية.
- ٣- ميز بين المشكلات واقسمها إلى : دائرة الهموم ودائرة التأثير.
- ٤- واجه الحدث الضاغط ولا تهرب منه.
- ٥- تعلم الاسترخاء والتأمل.

### \*العلاج بتقنية الحرية النفسية:

هى تقنية تتعامل مع القضايا النفسية، وتبحث عن المسببات الأساسية للمرض، وذلك لأن العديد من الذكريات المؤلمة والمشاعر السلبية تظهر على شكل أمراض عضوية. تقوم تقنية الحرية النفسية على أساس الربط بأطراف الأصابع على مناطق معينة وذلك لتحفيز نقاط الطاقة

فى الجسم، وللسماح بتدفقها بشكل صحيح فى مساراتها الصحيحة، لتساعد على إعادة التوازن للشخص .

### \*تحديد المشكلة:

قبل تطبيق تقنية الحرية النفسية يجب علينا تحديد المشكلة التى نرغب فى التعامل معها ومن ثم تقييم مستوى الانزعاج المرتبط بالمشكلة، وهذه العملية تسمى تقدير مستوى المشاعر السلبية Subjective Unit of Distress SUDS ، وهذه العملية مهمة جداً للقيام بتقييم المشكلة قبل التطبيق ولملاحظة النتائج بعد تطبيق التقنية .

ونقصد بالانزعاج : المشاعر العاطفية المرتبطة بالمشكلة كالخوف أو القلق أو الحزن أو الغضب وغيرها من المشاعر المزعجة والتى تظهر على السطح كلما تذكرنا هذه المشكلة أو ذلك الموقف .

وهذا المقياس يتكون من (١١) نقطة تبدأ من صفر (٠) إلى عشرة (١٠)، حيث (٠) تعنى أنه لا يوجد انزعاج أما (١٠) فتعنى قمة الانزعاج تجاه المشكلة .

لا يوجد انزعاج	٠	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	قمة الانزعاج

وهذا المقياس تقريبي يساعد الشخص على تقييم مشاعره العاطفية تجاه المشكلة قبل تطبيق التقنية حتى يلاحظ التغيرات والنتائج بعد تطبيق التقنية، فعندما نقوم بتحديد مستوى الانزعاج ضع تقيماً تقريبياً توضح به قوة مشاعرك السلبية .

هدف تقنية الحرية النفسية هى إيصالك إلى الرقم ( صفر ) على مقياس مستوى المشاعر السلبية SUDS والتى تعنى تحريك الكامل من المشاعر السلبية فقد أصبحت المشكلة صورة بلا مشاعر مزعجة مصاحبة لها، ولذلك سوف تلاحظ أننا نعود إلى تقييم مستوى المشاعر السلبية بعد كل جولة ونلاحظ بدقة التغيرات لإى قوة المشاعر السلبية حتى تنخفض وتزول كلياً .

وسرعة النزول تختلف بين مشكلة وأخرى فبعض المواقف يمكن أن ينزل مستوى الانزعاج من (١٠) إلى (٠) خلال دقائق معدودة وفى المقابل يمكن لموقف آخر أن يأخذ أياماً من التطبيق حتى يتحرر منه الشخص نهائياً، والسبب فى ذلك هو أن بعض المشاكل تكون مركبة وتحتوى على أجزاء كثيرة يجب التعامل مع كل الأجزاء ليتم التخلص منها كلياً وهذا يأخذ بعض الوقت، ولكن كن مثابراً وتابع التطبيق وسوف تصل إلى الحرية النفسية التامة من المشاعر السلبية .

## \*أساليب تحديد المشكلة:

نقصد به هنا الوسيلة التى يمكن استخدامها لفهم المشكلة، ويوجد العديد من هذه الأساليب ومنها مايلى:

## ١- أسلوب الطاولة:

يعتبر أسلوب الطاولة من أبسط الطرق لفهم المشكلات المركبة، وكما يعرف الجميع أن الطاولة تتكون من مسطح وقوائم، فسطح الطاولة يمثل المشكلة الظاهرة لنا حالياً من أعراض جسدية ونفسية وسلوكية كالخوف الاجتماعى مثلاً، وعندما نقوم بمراجعة المختصين فنحن نذكر لهم فقط السطح ومنتظر منهم الحل بينما نهمل قوائم الطاولة فلا نذكر شيئاً عنها، متناسين أن الطاولة لا تقف دون قوائم هى بمثابة المواقف والأحداث التى تسببت بوجود المشكلة، فلا توجد مشكلة تظهر على السطح فجأة دون أى أسباب أو أحداث سبقتها وكانت لها دور فى ظهورها.

لكى نعالج سطح الطاولة بشكل نهائى لابد من التعامل مع القوائم وإزالتها حتى لا تظهر المشكلة من جديد، فالبعض يطبق تقنية الحرية النفسية مباشرة على سطح الطاولة ولا يتعامل أبداً مع القوائم التى ترفعها ويستغرب من عودة الأعراض مرة أخرى بعد فترة من المعالجة، لذا يجب رصد جميع المواقف التى لها علاقة بالمشكلة وتقييم مشاعر الانزعاج وتطبيق التقنية لتحرير ذاتك من أثرها السلبى.

## ٢- أسلوب مخطط العلاقات:

يعتبر رسم مخطط العلاقات أسلوب تشخيصي لربط جميع الأفكار السلبية ببعضها البعض ولفهم الصورة بشكل أشمل، فعندما تعانى من أفكار سلبية متداخلة ومتسلسلة يصعب عليك فهمها ومعرفة كيف تنتقل من فكرة سلبية إلى أخرى ولذلك ننصح برسم مخطط العلاقات لربط هذا النمط من التفكير المشوش ثم بعد الربط يتم التعامل معها من خلال تقنية الحرية النفسية.

## مثال تطبيقى لمخطط العلاقات

لو رصدنا تسلسل أفكار شخص يعانى من فوبيا السفر فسوف نجد أكثر من فكرة سلبية تظهر ويتبعها أفكار أخرى أكثر درامية فيمكن أن تبدأ فكرة أولى بأنه وحيد وهذا يعنى أنه إذا عانى من مشكلة لن يكون معه أحد يقوم بإسعافه مما يؤدى إلى وفاته، وفكرة سلبية أخرى قد تبدأ بأنه فى مدينة أو منطقة لا يعرف طرقها بشكل جيد ولا يعلم مواقع المستشفيات مما يوصله إلى فكرة أخرى وهى أنه لو أصيب بمكروه قد لا يصله الإسعاف فى الوقت المناسب وهكذا.

## ٣- أسلوب المظلة الشمسية:

الأسلوب الثالث المستخدم فى التشخيص هى المظلة الشمسية والتي تهدف إلى فهم الأفكار السلبية العميقة والوصول إلى أعماق المشكلة والتعامل مع جذورها، فقماس المظلة يمثل

المشكلة المراد حلها وأما العصا الذى يربط القماش بمقبض اليد فيتكون من سلسلة من المخاوف الدفينة في العمق .

ويمكن أن نصل إلى هذه المخاوف الدفينة من خلال طرح السؤال: وماذا يعنى لك ذلك؟  
أو سؤال: ذلك يؤدى إلى ماذا؟

نورد هنا مثلاً لتوضيح الفكرة: قد أعانى من فوبيا السفر لوحدى

شخص يعانى من فوبيا ركوب المصاعد، فعندما نطرح عليه السؤال:

ماذا يعنى لك وجودك داخل مصعد كهربائى؟ تعنى أننى فى مكان مغلق .

وماذا يعنى لك ذلك؟ يعنى أننى محبوس .

وماذا يعنى لك ذلك؟ أننى لا أستطيع الهرب .

وماذا يعنى لك ذلك؟ ساختق وينتهى الأكسجين .

وذلك يؤدى إلى ماذا؟ الموت من الاختناق .

لا يمكن إسعافى

نلاحظ أن الخوف من الموت بسبب الاختناق هو المخاوف العميقة التى يجب علاجها  
وتحرير المستفيد منها والتى تمثل قبضة اليد للمظلة الشمسية فنحن هنا نقبض على لب المشكلة  
حين نكتشفها .

**\*فهم المشكلة:**

لكى يتم فهم المشكلة فهماً دقيقاً، والتعرف على أسباب المشكلة حتى يتم التعامل مع جذور  
المشكلة وليست الأعراض، يجب أن يتم استخدام التحليل النفسى ( التداعى الحر )، وكذلك تطبيق  
الاختبارات الإسقاطية للتعرف على ماضى المشكلة وأساسها .

وهذا ما يوصى به المؤلف هنا ، لا يمكن الشفاء التام والتأكد من عدم حدوث انتكاسة

بدون التعامل مع جذور وأسباب المشكلة من خلال ماتسفر عنه

جلسات التحليل النفسى والتداعى النفسى الحر .