

علم التوافق الذاتى

Science of self-compatibility

S – S – C

رقم الايداع : 2014/21240

مينا عادل شاكر

دكتوراه فى الصحة النفسية

الفهرس

4	المقدمة
12	التعرف على علم التوافق الذاتى
15	الفرضيات الاساسية لعلم التوافق الذاتى
65	لغة التوافق الذاتى
75	مقياس التوافق الذاتى
80	مصادر علم التوافق الذاتى
82	مستويات دراسة علم التوافق الذاتى

المقدمة

علم التوافق الذاتي

Science of self-compatibility

S - S - C

على الرغم من تداخل مختلف معايير الصحة النفسية وتكاملها، وكون بعضها يؤثر في البعض الآخر، فإن الاستفادة العملية لا تتحقق إلا بتشريح كاف لكل واحد منها. ويعتبر التوافق الذاتي (ويسمى أيضا التكيف الشخصي) أول درجات تلك المعايير. ومصادقه أن يكون الفرد راضيا عن نفسه قادرا على التوفيق بين دوافعه المتعارضة توفيقا يرضيها إرضاء متزنا يمكنه من توجيه قواه إلى تحقيق حاجاته وآماله، مع تقبل جوانب القوة أو جوانب الضعف في نفسه، واستغلال قدراته وطاقته في المستوى المرضي. ويضم بالأساس المستويات الثلاثة التالية: معرفة النفس - الثقة بالنفس - ضبط النفس. معرفة النفس : وتتضمن أولا وقبل أن يعرف الفرد قدراته وإمكاناته وحدوده وجوانب القوة والضعف في نفسه، فهذا يجعله يحدد مستوى طموحه وفق حقائق واقعية لا وفق أوهايم. فذلك مهم لأنه يساعد المرء على أن يتقبل ذاته بواقعية، فلا يبالغ في إمكاناتها ولا يقلل منها. كما يساعد على استثمار تلك الإمكانيات إلى أبعد الحدود. وكثير من الناس عندهم قدرات مهمة لكنهم لم يستثمروها لجهلهم بها. كما أن حياة الإنسان لا تخلو من نقائص أو عيوب مثل الأنانية والغرور والتعصب ومثل بعض المخاوف أو الإحساس بالقلق، والسلوك السليم هو أن يتجنب الفرد التهوين من أمرها، كما يتجنب التهويل منها، وألا يخدع نفسه بإنكارها أو تجاهلها. وهكذا فإن الطالب الذي يعاني من مخاوف تشل تفكيره عند

دخوله قاعة الامتحان، لو تجاهل ذلك ولم يستعد له فإنه يعرض نفسه للمجهول، وسيكون عرضة للآثار السلبية لتلك المخاوف. أما إذا اعترف بها، وحاول التعرف عليها، فإنه سيكون أقدر على أن يستعد لها وينتصر عليها جزئياً أو كلياً، بمفرده أو بمساعدة صديق أو مختص. والشيء نفسه يقال حول تعرف الإنسان على المواقف التي تثير غضبه وردود الفعل الشديدة لديه. فإن ذلك يمكنه من أن يحلها وأن يستعد لمعالجتها أو مواجهتها بطرق أفضل. وعملياً يمكن للفرد أن يمسك دفترًا لحياته النفسية يسجل فيه بالتواريخ ما يحس به في المواقف الصعبة من إحساسات أو مخاوف، وما يلاحظه على نفسه من قوة أو ضعف. فهذا قد ينفع في معرفة أكثر وأدق بتفاصيل حالته النفسية كلما قرر التعمق في معرفتها. الثقة بالنفس، وهي الإحساس بشعور إيجابي نحو الذات وتقديرها واحترامها، فالمتمتع بها غير كاره لنفسه ولا نافر منها أو ساخط عليها أو شاك في قدراتها. وتنبني الثقة بالنفس على معرفة أن كل إنسان له قدرات وإمكانات قد يعرفها أو يجهلها، وأن الله لم يخلقه عبثاً بل وفق سنن ولمقاصد. ومن هنا يستند هذا المكون للتوافق الذاتي على المكون الأول الذي هو معرفة النفس. فبقدر معرفة الفرد لنقاط القوة والضعف فيه ومعرفته لقدرات نفسه وحدودها يكتسب تلك الثقة وتتعمق لديه. والثقة بالنفس تجعل الإنسان يتصرف بشكل طبيعي دون قلق أو رهبة، وتخلو حياته النفسية من التوترات والصراعات الداخلية التي تقترن بمشاعر الذنب والقلق والضيق والنقص، ويتوفر على درجة معقولة من الطموح والشجاعة. وهذا المسار يمكن أن يسطره الإنسان في حياته بالاكْتساب التدريجي وفق مراحل تتضمن مثلاً الخطوات التالية: التفكير في نفسه للتعرف

عليها - النظر إلى الجوانب الإيجابية في حياته وواقعه وسلوكاته
وعدم تضخيم الجوانب السلبية - تحديد السلبيات والبدء بحل الأسهل
منها - تجنب الكلمات المولدة للإحباط في وصف نفسه وأعماله -
وضع أهداف ولو بسيطة وتنفيذها فإن الإنجاز يعزز الثقة بالنفس.
إن هذه الخطوات وما يماثلها إذ تبني ثقة المرء بنفسه فإنها تمتعه
بالطاقة المحركة للتخطيط لحياة أفضل، وبالتالي تعزيز تلك الثقة
أكثر. ضبط النفس ، وهو اكتساب الفرد القدرة على التحكم في
التقلبات الوجدانية والمزاجية التي يتعرض لها، وقدرته على إحداث
التوافق والتناغم بين قدراته وإمكاناته من جهة، وطموحاته ومثله من
أجل تلبية متطلبات الحياة المختلفة من جهة أخرى. ويتضمن ضبط
النفس أيضا قدرة الفرد على عدم السماح للعواطف السارة أو غير
السارة بأن تأخذ حجما مبالغا فيه في حياته اليومية وفي قراراته
وتصرفاته. كما يتضمن ضبط النفس قدرة الفرد على التحكم في
ردود فعله وفي أدائه لما يسمح له باختيار العادات الصحية السليمة
سواء منها العضوية أو النفسية، وممارستها. وهذه السمة التي تسمى
الاتزان الانفعالي تمكن الفرد من التعبير عن انفعالاته في اعتدال
وضبطها دون كبت بحسب ما تقتضيه الضرورة وبشكل يتناسب مع
الموقف المعني مع تجنب العواطف السلبية في المواقف الصعبة مثل
القلق والعدوانية والخوف وغيرها. ونشير إلى أن كل إنسان لديه حد
معين من ضبط النفس، فيستطيع التحكم في ردود الفعل أو يؤجل
الاستجابة في موقف معين إلى حين، لكن الأفراد يختلفون في
درجته. وبقدر ما يكون قويا ومنضبطا بالمكونين الأولين للتفاعل
الذاتي (معرفة النفس والثقة بالنفس)، وبقدر ما يحقق قدرا مقبولا من
التكيف بين ميولاته ورغباته وبين متطلبات الواقع من حوله، بقدر

ما تكون صحته النفسية أحسن. وإذا كانت معرفة النفس تنبني أساساً
على سلامة جوانب التفكير والعمليات العقلية لدى الفرد، فإن ضبط
النفس مرتبط أكثر بالجوانب العاطفية والانفعالية

من خلال عملي كمدرّب للتنمية البشرية ومدرّب للحياه فى السنوات
الماضية لاحظت ملحوظة هامة وهى :

ان اغلب البشر يبحثون فعلا وبجدية عن السعادة والنجاح فتكون
النتيجة :

- الحصول على السعادة والنجاح بشكل مؤقت ولمدة مؤقتة فقط .
- الحصول على السعادة والنجاح بشكل وهمى فقط .
- التعب دون جدوى ودون الحصول على اياً من السعادة او
النجاح .
- فظلت ابحت لماذا لا يصل الانسان الى السعادة الحقيقية
وبشكل دائم .

- على الرغم من توافر كل المقومات لدى البعض ؟
- لماذا يصل اخرون الى السعادة والنجاح على الرغم من توافر
القليل من الامكانيات؟!
- لماذا تمر رحلة حياتنا القصيرة فى عناء وشقاء بدلاً من الاستمتاع
بها ؟

اسئلة كثيرة

جعلتنى ابحت وراء السر الحقيقى والقوة الخفية التى اما ان تدفع ان
تدفع الانسان الى الامام .

فيحلق فى سماء الكون بجناحاً احدهما يدعى السعادة والاخر يدعى
النجاح او لنقل التميز او التألق .

او تدفع الانسان الى الورا لتكبد مرار الالم والوهم الذى يدعى
الفشل .

اي ان توصلت الى السر الحقيقي وهو ...
سر التوافق الذاتى

ليتضح الامر دعنا نتامل المثال التالى :-

اراد شخص ان يصنع سيارة

فقام بتجميع قطع غياره من عدة انواع مختلفة تارة فورد واخرى
هوندا وثالثة تويوتا ورابعة مرسيدس ... الخ

الى ان وصل فعلا الى بناء الهيكل النهائى للسيارة اما من الداخل
فهى عبارة عن مجموعة اجزاء غير متوافقة مع بعضها .

وحاول هذا الشخص ان يدير السيارة .

وهنا نحن امام عدة احتمالات

1- السيارة لن تعمل . بسبب عدم التوافق بين الاجزاء الداخلية
المكونة للسيارة على الرغم من صلاحية كل جزء على حدا لانه
من ماركات عالمية معروفة بجودتها.

2- السيارة تعمل ولكن ببطء شديد وصعوبة بسبب عدم التوافق
بين الاجزاء المكونة للسيارة من الداخل .

3- السيارة قد تعمل بقوة شديدة مما يودى الى انفصال الجسم
الخارجى للسيارة عن المكونات الداخلية . نظرا لعدم التوافق بين
المكونات الداخلية والمكونات الخارجية لهذه السيارة .

4- قد تشتعل وتنفجر السيارة بمجرد تشغيلها نظراً لعدم التوافق
بين المكونات الداخلية والخارجية والبيئة المحيطة . اي قد تكون
اليسارة ومكوناتها معدان للعمل فى جو بارد او حار فقط .

هذا بالضبط ما يحدث مع الانسان

لا يوجد انسان فى العالم دون امكانيات وقد راتحقا غير محدودة .

ولكن نظرا لعدم التوافق بين عمل هذه الامكانيات لا نحصل على ما نريد .

او نظرا لعدم توافق العالم الداخلى لنا مع العالم الخارجى فيصاب هذا الانسان باحباط شديد على الرغم من امتلاكه كل الامكانيات والقدرات التى يحتاج لها بل واكثر .

خلاصة الموضوع

ان الانسان دون توافق ذاتى لن يحصل على اى شىء مما يريد

ولو حصل على كل احلامه لن يشعر بالسعادة او النجاح اى التوافق الذاتى هو ما يجعل الانسان يجزم انه ناجح وسعيد ،فيكون هكذا .

او العكس

لذلك سنمر سويا على محطات التوافق الذاتى لكى نحصل على الحياه السعيدة .

التعرف على علم التوافق الذاتى

تعريف التوافق الذاتى

التعريف

هو عبارة عن حالة نفسية يتعرف فيها الانسان على ذاته الداخلية بكل ما تحتوه هذه الذات من امكانيات وقد رات معلومة او مجهولة تم توظيف هذه الامكانيات لكى تتجه فى العالم الخارجى للانسان فيحصل على نتيجة معلومة او مرغوبة .

ولكى نتعرف على جوهر الذات الداخلى للانسان لابد ان نغوص داخلها ونتعرف على الاركان المكونة لهذه الذات وهى :-

- 1- المعلومات (اى المعلومات التى تعرفها عن نفسك وتؤمن انها لك حقاً)
- 2- (المشاعر التى تكنها لنفسك سواء كانت فخر او اعتزاز او الم ... الخ)
- 3- الاعتقادات (ماذا تعتقد عن ذاتك وقدراتك) .
- 4- الصورة الذهنية (كما سنتعرف فيما بعد ان الانسان عبارة عن انعكاس لصورة ذهنية مطبوعة فى عقله الباطنى .
- 5- الحصانة الداخلية (أى المصدر الذى يعتمد عليه الانسان لتأمين حياته الحاضر والمستقبلية).
- 6- معاونون وهم الاشخاص الذى يعاونون الشخص فى رحلة الحياة ويلجأ لهم حينما يشعر بضعفه أو قوته .
- 7- الخبرات السابقة (الماضى) : تجارب الانسان السابقة منذ اول ميلاد له .

أما عن الأركان المكونة للجوهر الخارجى للانسان فهى :-

1. الأفعال الواعية :- وهى الأفعال التى يقوم بها الشخص عن وعى كامل مدروس.

2. الأفعال الغير واعية :- وهى التى تصدر دون ترتيب ولكنها تنم عن مكونات النفس كما سنتعرف فيما بعد .

3. المظهر العام :- وهو يشمل الملابس وكل ما يتعلق بالشكل الخارجى للانسان .

4. الحالة الجسدية :- أو لنقل الصحة الجسدية للشخص هل يعانى من مرض ما .. أو عاهة مستديمة أو إعاقة معينة .. الخ

5. العمل :- العمل الذى يقوم به الشخص ومقدار القمة المضافة التى تضاف للشخص من خلال عمله .

6. الانتماء :- على الرغم من ان الانتماء هو شعور داخلى او لنقل قيمة داخلية واساسه عند الانسان الا انها تنتمى العالم الخارجى اكثر

- هل للانسان مجموعة يشعر انه جزء منها ام لا ؟
- هل يجد من يتوافق معهم ام لا .

7. الحرية :- هل تتوافر للانسان البيئة الحرة التى تتيح له الخطأ والتعلم ام لا ؟!

الاركان السابقة هى الاركان الاساسية لعلم التوافق الذاتى .

سنتعرف عليها بشكل مفصل فيما بعد .

الفرضيات الاساسية

الفرضيات الاساسية

ان هذه الفرضيات تعد النواة الاساسية لهذا العلم .

انها عبارة عن مجموعة من المبادئ والافتراضات التى توضح لنا ما هى المتطلبات الرئيسية التى تصل بنا الى التوافق الذاتى بشكل فعال .

الفرضيات

1 - التوافق هو الركزه الاساسية للنجاح اى ان الانسان لو امتلك كل الامكانيات والقدرات المعلومة والغير معلومة بشكل غير متزن ومتوافق فهى لن تعمل او قد تعلم لكنها لن تعطى النتيجة المطلوبة او المتوقعة حقاً .

بسبب حالة الصراع الذى سيدخل فيها الشخص بين كل المراكز العقلية وكيفية اظهارها فى الواقع المرئى والملموس.

2 - الانسان هو المحور الرئيسى بهذا الكون هيا بنا نتخيل الكون دون الانسان !!!...

أظن انه لا يوجد اهمية او ادراك للكون دون المحرك الرئيسى لهذا الكون وهو الانسان .

مع كل تقديرى الكامل لكل تكنولوجيا العصر الحديث لكنها كلها وجدت لى تساعد الانسان على انجاز وتحقيق النجاح الحقيقى . اى ان كل هذه التكنولوجيا فقط وسائل مساعدة للانسان وليس بديله عنه او تحل محله .

ولابد ان يفهم الانسان هذه النقطة بشكل جيد انه هو سيد هذا الكون له القدرة الحقيقية على التأثير فى هذا الكون .

3 - لكل فرد مكان فى هذا الكون ولا يمكن لآخر اخذ مكانه حتى لو تركه هو .

الكون فى الاصل هو نظام متوافق مع ذاته زمع كل الكائنات المتواجدة معه . وسر هذا التوافق هو سير الكون طبقاً لقوانين ثابتة تحافظ على حياة الكون وحياة الانسنا وكل الكائنات ايضاً ولكى يظل هذا التوافق قائم لابد ان يتخذ كل فرد مكانه فى الكون .
أقصد ان الانسان مكانه الاساسى انه سيد لهذا الكون وليس عبداً أو أسيراً فيه .

ولكى تتضح هذه الفرصة دعنا عزيزى نأخذ مثال مصغر للكون وهو المنزل .

لكى نصل الى توافق فى المنزل لابد من الحفاظ على التوافق والتوازن فى الادوار المنزلية اى الاب له دور القائد للعائلة الام المعين لهذا القائد او لنقل النائب الابن الاكبر او الابنة الكبرى ممثلاً القائد... اى لايمكن ان يتولى النائب القيادة الا فى غياب القائد الرئيسى فقط هذا الوضع هو وضع التوافق الحقيقى . وارى وضع اخر يحث خلل فى نظام او الكون الصغير (نموذج الكون) وبالتالي نتيجة لعدم التوافق يحث الكثير من الصراعات والاختلاف بين افراد العائلة .

4 - لكل انسان جوهر اساسى مكون من عنصر بين هما الجوهر الداخلى والجوهر الخارجى الانسان له محرك اساسى وهو العالم الداخلى الذى يخترن فيه كل الخبرات والملكات الافكار والبرمجة السابقة . هذا العالم الذى يقود كل تحركات الانسان الخارجية التى هى الجوهر الخارجى او الاعلان عن الذات الداخلية .

واى خلل فى العالم الداخلى لابد ان يتبعه خلل فى العالم الخارجى
اما عن العكس فهو غير صحيحة لان لو العلم الداخلى محصن لا
يمكن لاي تغيير الخارج ان يؤثر بالسلب على الداخلى ولكن ان
يضيف الى العالم الداخلى خبرات جديدة وصورة ذهنية اخرى .

لذلك اذا اردت ان تحصل على ارووع نموذج للانسان لابد ان
تحصن الداخل .

ثم نصنع التوافق ما بين الداخل والخارجى لنصل الى التوافق
الذاتى الحقيقى لجوهر الانسان .

5 – لكل انسان كنز داخلى لابد ان يتعرف به .

لكى يصل الانسان الى التوافق الحقيقى مع الجوهر الداخلى لابد
اولا ان يتعرف على الامكانيات الداخلية له . والاهم من التعرف
على هذه الامكانيات الاعتراف بها .

انها حقا تخصنى .. نعم انها هبة من الله لك لذلك لابد ان تستثمر
هذه العطية وتربح بها .

ولكى نكتشف هذه الامكانيات :-

***تمرين**

1. احضر مجموعة من الورق الابيض
2. احضر مجموعة من الاقلام المحببة لك
3. اجلس فى وضعية استرخاء مناسبة لك
4. اكتب كل هواياتك
5. اكتب كل مواهبك
6. اكتب كل امكانياتك
7. اكتب فيما تستخدم هذه الامكانيات والقدرات والمواهب

8. اكتب استخدام واحد على الاقل للامكانيات او المزايا او القدرات العاطلة .

9. وقع على اخر الورقة بتوقيعك كأعتراف منك بالمحتوى .

6 – رد فعل الانسان كله موجه اما عن وعى او عن لا وعى .

فى حقيقة الامر كل ردود الافعال الناتجة من الانسان تدل على مكونات الجوهر الداخلى ولكن قد يصطنع الانسان بعض ردود الافعال لتلائم موقف ما حتى لو لم تكن على حقيقة الشخصية وهذه الردود ما تنتج عن الوعى .

اما ردود الافعال التى تنتج عن اللاوعى هى بمثابة ترجمة لما هو مسجل على الجوهر الذاتى للانسان وتدل على حقيقة الشخصية . لذلك اذا اردت ان تتعرف على حقيقة شخص ضعه تحت ضغط لنرى ما بداخله او لاحظته اثناء اللعب .

7 – حركات الانسان الغير واعية تدل على العالم الداخلى له .

كما اوضحنا فى الفرصة السابقة ان كل ما ينتج عن الانسان فى حالات اللاوعى تدل على حقيقة البرمجة لذلك الانسان وهذه الجزئية هى التى اختص بها علم التواصل الغير لفظى .

8 – اقبل نفسك كما هى ثم حدد التغييرات التى ترغبها ثم اذهب اليها .

الخطوة الاولى فى صناعة التوافق الذاتى هى قبول نفسك اقبل نفسك منا انت لانك فريد من نوعه لم ولن يتكرر .

لان الله سبحانه وتعالى حينما خلق الانسان جعل كل انسان نموذج فريد وهذا السر الحقيقى للتوافق .

لذلك لا تحاول ان تكون نسخة من احد لانك بذلك تحت خلل فى عالمك الداخلى عن طريق اقتحام صورة غريبة عنك .

تعلم من الاخرين واستفيد من خبراتهم وتجاربهم لكن فى النهاية كن نفسك .

- اما عن الخطوة الثانية فهى :-

حدد كل التغيير والتطورات التى ترغب فى الحصول عليها والوصول اليها .

لانك دون تجديد لن تصل الى شىء .

لانه لا يمكن ان يصل الانسان الى نقطة مجهولة .

- الخطوة الثالثة :-

لكى تحصل على اى نتيجة لابد ان يسبقها افعال لذلك اذهب الى الحياة التى ترغب الحصول عليها بكل ما تملك من ايمان وثقة فى

انك تستحق ذلك .

لانك حقاً تستحق .

9 – فى حالة الصراع ما بين العالم الداخلى والعالم الخارجى يكون النصر من حليف العالم الداخلى .

لكى تتضح هذه النقطة عبر ليوناردو دافينشى فى القرن الخامس عشر عن حلمه بالطيران لكن لم يجرب ذلك

لان الحلم كان من الخارج فقط وليس وجود فى العالم الداخلى له

.

اي ان الحلم اذا لم يولد داخلك اولا لن تعيش حتى لو كنت تمتلك كل الامكانيات لذلك قال العالم البرت اينشتاين ان التخيل اهم واقوى من المعرفة

لذلك احرص على بناء العالم الداخلى لك بشكل سليم ومتوافق .لتحصل على ما تريد .

10 - يتكون العالم فى الذهن هبارة عن مجموعة من الصور الذهنية مرتبطة بالمشاعر ورد ود الافعال الخاصة بكل صورة تبعاً للوقت الذى تكونت فيه وطبقاً للتفسير التى خضعت له .

- فى الحقيقة نحن لا نرى العالم كما هو بل كما نحن .

- نحن لا نرى الاخرين كما هم . بل كما نعتقد .

- فالعالم كله عبارة عن مجموعة من الصور الذهنية تكونت فى الصغر من خلال التجارب التى مررنا بها فى الواقع او فى الخيال لان عقل الانسان لا يفرق بين الحقيقة والخيال .

وهذه الصورة هى التى تتحكم فى حياتنا هى التى تجعل البعض ناجح والبعض الاخر لا .

هى التى تجعل البعض متفائل والبعض الاخر لا .

انها هى بمثابة الحرقة الداخلية للسيارة اى هى المسؤولة عن قوة الدفع الخاصة للانسان .

11 - حينما يكبت الانسان مشاعره او يتجاهلها تتراكم داخله لتنتلق دفعة واحدة دون وعى منه طبقاً لقانون التراكم (هو قانون ضمن قوانين العقل الباطنى) فان مشاعر الانسان المكبوتة تتراكم المشاعر المتشابهه مع بعضها فى انتظار تلك اللحظة التى تنطلق فيها كقذيف مدفعية .

والأهم من خروج هذه المشاعر فى صورة نوبات غضب زائدة على مواقف لا تستدعى ذلك .

انما فى حالة عدم التعبير عنها والاصرار على كبتها داخل النفس البشر .

نحصل على المرود الجسدى او ما يعرف باسم الامراض النفسية عضوية او (السيكوسوماتية) وهى امراض يكون سببها العمليات الذهنية (العالم الداخلى) (مثل الصداع النصفى – الاكزيما – القرحة والقولون العصبى ...الخ)

وهذا ما يحدث مع الانسان فى حالة كبت او تجاهل المشاعر . وبالتالي نصل الى حالة عدم التوافق الذاتى او الخلل الذى يصيب اعظم نموذج فى الكون وهو الانسان .

لذلك لابد ان نتعلم كيف نعبر عن مشاعرنا ...

كيف نترجم لغة المشاعر بلغة منطوقة او مفعوله ايجابية كيف نصل الى التوافق الذاتى دون الوصول الى حالة الصراع الداخلى

.

وقد اهتم علم البرمجة اللغوية العصبية NLP بمثل هذه الفرضية واصدر لنا هذا التمرين الرائع

تمرين

فى البرمجة اللغوية العصبية نستخدم الاجزاء ...

الاجزاء هى التى هى التى تسبب الصراع الداخلى .. فمن الممكن ان يكون داخل الشخص اعتقادين مختلفين عن بعضهما والاجزاء تتصارع غالباً على مستوى السلوك .

(العالم الداخلى يؤثر فى العالم الخارجى)دائماً يكون الهدف الايجابى واحد بالنسبة للجزءان المتصارعان .

الاجزاء

- موجوده فى اللواعى
- لهم قيم ومعتقدات
- اساسى للصراعات الداخليه
- كل جزء له جزء مضاد له
- كانوا يوماً ما من قبل جزءاً واحداً
- لهم تاثير كبير قوى على الصورة الداخليه
- احياناً مطبوعه داخلنا منذ الصغر

تمرين التفاوض بين الاجزاء

- حدد الجزئين
- ابدأ بالاسترخاء وارسال التفاوض مع العقل اللواعى
- 1. خذ وقتك الكافى للدخول الى داخلك وعندما تشعر بالاسترخاء تام وتركيز محدد داخلك فقط هز راسك . اسال عقلك اللواعى
- هل يقبل العق اللواعى التعامل معى الان واعياً.
- بعد الموافقة .. اشكر عقلك الباطن
- هل يقبل الجزء المسئول عن .. ان يتعامل معى
- اشكره
- هل يقبل هذا الجزء الخروج على احدى يدي
- اسال الشخص عن الشكليات الثانويه لهذا الجزء
- الشكل – الحجم – الوزن – الملمس
- اشكر هذا الجزء
- 2. اسال الجزء الاخر المسئول .. ان هل يقبل ان يتعامل معك ؟

- اشكره بعد الموافقة
- اطلب منه ان يخرج على يدك الاخرى واسال عن الشكليات
الثانوية لهذا الجزء
- اشكره
- 3. ابدأ بالجزء الثانى واسال عن القيمة والنية الايجابية وراء هذا
الجزء
- ثم اذهب لليد الاخرى واسال هذا الجزء عن القيمة والنية
الايجابية وراء هذا الجزء .
- عوامل مساعدة
- اشكره
- 4. عندما يتضح لك ان الجزء ان لهما نفس النية الايجابية اذا هم
اصلا كانوا سابقا جزءا واحداً
- وممكن الان يتعاملا سويا ويتحدان ..
- تجد ان اليد تشابكا
- 12 - كل فعل او رد فعل يقوم به الانسان هو جزء لا يتجزأ من
شخصيته .

ان الافعال او ردود الافعال التى يلجأ لها الانسان هى تعبير
اساسى عن العالملهذا الانسان وبالاخص التى تتم عن
لا وعى .

لانها هى التعبير او الترجمة الصريحة عن مكونات الجوهر
الداخلى للذات .

وللاسف اجد الكثيرين من البشر يحاولوا تغيير افعالهم
وسلوحياتهم دون تغيير الاصل (الجوهر الذاتى الداخلى للذات)

وللاسف اجد الكثيرين من البشر يحاولوا تغيير افعالهم وسلوكياتهم دون تغيير الاصل (الجوهر الذاتى الداخلى) المتحكم فى الافعال ذاتها .

اى كمن يذهب للطبيب بيد مكسورة ويطلب من الطبيب اعطائه مسكن فقط لكى لا يشعر بالالم دون علاج الكسر الذى هو المسبب المصدر الرئيسى لهذا الالم.

لذلك

اذا اردت ان تغيير النتيجة قف فى موقف السبب وليس النتيجة . لذلك لكى تصل الى افعال متوافقة ومرتنة لابد ان نصل الى التوافق الداخلى .

وهذه لن يحدث الا حينما تتصالح فى ذاتك ولكى نصل الى المحرك الاساسى لهذا الافعال الذى هو فى الاصل ايجابى كما اخبرتنا فرضيات علم البرمجة اللغوية العصبية .. وراء كل سلوك نية ايجابية

لا بد ان نصل الى اصل السلوك

تمرين

- احضر ورقة بيضاء
- اختار مكان هادىء تماماً
- استرخى بأى وضعية وای اسلوب مناسب لك من اساليب الاسترخاء

- اكتب السلوك الذى تريد تغييره

- ثم اجب عن :

1. لماذا افعل هذا السلوك ... اكتب الاجابة
2. لماذا افعل هذا السلوك ... اكتب الاجابة
3. لماذا افعل هذا السلوك ... اكتب الاجابة
4. لماذا افعل هذا السلوك ... اكتب الاجابة
5. لماذا افعل هذا السلوك ... اكتب الاجابة

خمس مرات على الاقل لتصل الى النية الايجابية وراء هذا السلوك الذى قد يكون غير ايجابى .

- كيف احصل على هذه النتيجة بطرق اخرى

- طريقة A

- طريقة B

- طريقة C

اكتب ثلاثة طرق على الاقل

- اختار الطريقة التى لا تضرك ولا تضر الاخرين
- بهذا التمرين تكون قد كونت ثلاثة صور ذهنية تجعلك تحصل على النتيجة المطلوبة بشكل ايجابى

ايضا انك قد طبعت الصور الذهنية الجيدية فى العالم الداخلى لك .

13 - اكبر مصدر للتعلم هو الخطأ

لا يوجد فشل بل خبرات ونتائج .. انها احدى فرضيات البرمجة
ما هو الخطأ

الخطأ هو الحصول على نتيجة بعد القيام بعدة افعال ولكن النتيجة
غير مرغوبة .
اى

اننا قمنا بافعال بمعنى تكون صور ذهنية تؤثر فى العالم الداخلى .

- حصلنا على نتائج جديدة

كيف نستفيد من هذا المعلم القدير .

تمرين

- اكتب الموقف الذى تراه خطأ

- اكتب ماذا تعلمت منه

(3 استفادات على الاقل)

- اكتب كيف كنت تود ان يحدث هذه الموقف

- تخيل الموقف بالشكل الجديد اى كما كنت تود حدوثه .

- تخيل الموقف وانت تمتلك تلك الخبرات الجديدة التى اكتسبتها من
الموقف .

بالتمرين البسيط كون قد حولنا الصور الذهنية التى تكونت فى العالم
الداخلى من صور غير ايجابية الى صور ايجابية .

بل والاكثر من هذا اننا حولناها الى خبرة حقيقية .

14 - الانسان الناجح هو الذى يتعلم من اخطاء الاخرين

انها احدى استراتيجيات البيان

انهم لا يتعلمون فقط من اخطائهم بل ايضا من اخطاء الاخرين .
وقد انعم الله على الانسان بمهارة قادرة على اكتساب كل المهارات
دون عناء .

هى استراتيجية التخيل . لان العقل لا يفرق بين الحقيقة والخيال .

تمرين

- اجلس فى مكان هادىء
- استرجع واستحضر الموقف الذى تريد التعلم منه سواء كنت
عاشته او سمعت عنه او قراءته .
- استرخى با استراتيجية من استراتيجيات الاسترخاء المناسبة لك .
- اغمض عينيك وتخيل انك فى سينما وتشاهد الموقف على الشاشة
كما حدث
- تخيل نفسك تدخل الى الفيلم وتعيد صياغة الموقف بالشكل الذى
يروق لك .
- كرر المرحلة الاخيرة الى ان تصل الى التصرف الامثل لهذا
الموقف .

15 - الفكر الاساسية فى تفسير جوهر السلوك الانسانى هى نقطة

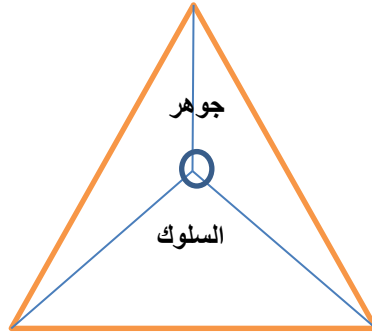
التلاقى ما بين ثلاثة صور .

- الصورة التى تتمناها الانسان
- الصورة التى عليها .

- الصورة التي يراها الآخرون
"مثلث تفسير السلوك"

شكل " 1 "

ما يتمناه



ما يراه الآخرون

ما عليه الإنسان

دائماً ما يكون تصرف الإنسان هو ناتج عن لقاء الثلاثة صور السابق
ذكرها
وهي

1- الصورة التي يتمنى أن يكون عليها الإنسان

لكل إنسان صورة أو لنقل فيلم كامل يحتوى على آمنيات وأحلام
هذا الإنسان هذه الصورة تعد هي الموجه الأكبر لتصرفات
وسلوكيات هذا الإنسان

فهى تعزز كل سلوك يقرب الإنسان منها بشرط أن يرتبط هذا
السلوك بالسعادة وأن تكون هذه الصورة صورة سعيدة بالنسبة
للإنسان

وهى ايضا التى تبعد الانسان بكل الوسائل الممكنة التى قد تصل الى الحالة المرضية الوهمية او الامراض النفسى جسدية .
فى حالة ارتباط السلوك بالالم ارتباط هذه الصورة بالالم .
مثلاً يحدث معنا فى حالة الاجبار على المذاكرة الصورة التى نتمناها هى اللعب مثلاً .

فحينما نجبر على المذاكرة .. اى نبتعد عن الصورة التى نتمناها نشعر بصداغ او الم فى البطن مثلاً وذلك لان المخ يرفض البعد عن الصورة التى نتمناها التى ستسبب لك سعادة .

2- ما عليه الانسان فعلاً

هذه الصورة حقاً لا تمثل الواقع بل انها وببساطة تمثل البرمجة التى قبلها وخضعنا لها .

فهذه الصورة كل دورها ان تقوم بفلترت كل المواقف التى تحدث معك لتتوافق مع هذه الصورة .

- فقد تقوم بالغاء بعض المواقف التى حدثت فعلاً .

- او تقوم باضافة بعض التفاصيل الغير حقيقية لكى تتوافق ايضا مع هذه الصورة او البرمجة التى قبلناها .

- وتجعلك تركز على الاحداث التى تتوافق فقط مع هذه الصورة او البرمجة.

لذلك نحن لانرى العالم كما بل .. كما نحن لاننا نرى العالم بعدما يمر ببعض عمليات التشغيل والفلتره .

3- الصورة التى يرانا عليها الناس .

وهى محرك ثالث او ضلع ثالث فى مثلث تفسير السلوك .

وهى تكون سبب رئيسى فى تشويه الصورة الداخلية لنا وبالتالي تشويه الصورة التى نتمنى ان نكون عليها لاننا كثيراً ما بنى المستقبل بناء على اراء الاخرين وبالتالي نبحث فقط على ما ينال اعجاب ورضاء الاخرين وبالطبع لن نستطيع ان نرضى كل الناس فبالثالى نلجأ الى تغيير ذاتنا لكى يتوافق مع الكل فتكون النتيجة تشوه الاساسى واستخدام تصرفات وافعال وسلوكيات غير مسئولة .

غير متوافقة مع الذات

فنكونكما الغراب فى قصته الشهيرة

حينما راي اسلوب الطاوس فى المشى حاول ان يقلده

فلم يستطيع ان يسير مثله

فقرر ان يعود الى اسلوب القديمة فى المشى وكانت الساعة

اذ لم يستطيع ان يعود لحياته القديمة فكانت النتيجة انه يسير يقفز

خلاصة هذه الفرضية ستصطنع فى القصة التالية

اثناء الحرب العالمية الاولى تم اسر مجموعة من الجنود فى

السجون النازية وكما هو معروف عن هيتلر كان يستخدم اساليب

عديدة فى التعذيب سواء الجسدى او النفسى مما ادى الى وفاة

اغلب الجنود ما عدا مجموعة صغيرة رغم كل العذابات سواء

الجسدية او النفسية لم يتاثروا سلبيا .

رغم قلة مصادر الغذاء فالحالة الصحية لهم جيدة فظل هذا لغز

الى ان عادوا فعلا الى وطنهم .

وتم سؤالهم عن كيف استطاعوا البقاء رغم صعوبة الظروف

والاحوال المحيطة . وبشاعة الحياة فى السجون النازية .

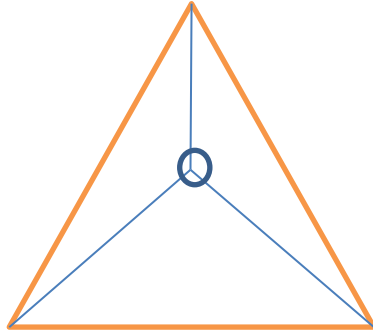
فكان رد البعض منهم كالتالى

- كنت احلم دائماً بذلك اليوم الذى اعود فيه الى الوطن واعانق زوجتى وارى بنى الذى تركته وهو ما زال فى الرحم وظللت ارتب لرحلة حول العالم تجمع ثلاثتنا سوياً .
- قال اخر : كنت احلم دائماً بحبيبتى التى تنتظر عودتى لنتزوج سوياً وبنى اسرة سعيدة وظللت ارتب كل ترتيبات الفرح وحافظت على حياتى ..
- لاننى لا ارغب ان تبكى حبيبتى لاجلى .

- قال ثالث :

- قبل الحرب كنت شاب مستهتر لا اصنع شىء فى حياتى وهذا ما كان يحزن والدى دائماً
- اثناء فترة الحرب اتخذت قراراً قاطعاً بأن اعود الى وطنى انسان ناجحاً وافتتح مشروعاً اعمل فيه اننا وبعض زملائى .
- لاكون فخر ابى وامى ووطنى
- وظللت طيلة فترة السجن اخطط وافكر فى هذا المشروع.
- دعونا نأخذ الصورة الاولى مثلاً لنصغها على مثلث تفسير السلوك .

الصورة التي يتمناها الفرد



ما يراه الاخرين

ما عليه الانسان

1. ما كان عليه : هو حالة من الاسى والعذاب الجسدى والنفسى فى اصعب السجون وهى السجون النازية يعانى من الالم وقلة الطعام والشراب يعانى من شتى انواع العذابات
2. ما يراه الاخرين : انهم مجموعة محكوم عليهم بالموت لذلك عليهم

الاستسلام للموت لانه هو الوسيلة الوحيدة المتاحة من هتلر.

3. الصورة التي يتمناها :

الاول كان يرى فقط ذلك اليوم الذى يعود فيه الى زوجته وابنه وكان يتخيل هذا حقا كل يوم.

الثانى : كان يتخيل ويرى وجه حبيبته وهى بجواره فى يوم الزفاف.

الثالث : كان يرى صورة نجاح المشروع وفخر والديه به .
ذلك :

اصدر الصورة الجوهرية (التي يتمناها الفرد) الامر ككل اجزاء الجسم والمخ للحفاظ علة حياة هؤلاء الافراد .
لأنها حقا هي الصورة التي تحرك حياة الانسان اما الى الحياة او الى الموت .

16 – السعادة والنجاح هما اختيار حر للانسان يبدأ من الداخل ثم الى الخارج.

- كيف يشعر الانسان بالسعادة ؟
 - كيف يصل الانسان الى السعادة ؟
 - هل سعادة الانسان فى الداخل ام الخارج؟
- كثيرون يبحثون عن السعادة بكد وتعب واصرار دون ان يحصلوا على شىء .
والسبب الحقيقى وراء ذلك هو الانسان نفسه لانه يبحث فى المكان الخطأ
يبحث عن السعادة والنجاح خارج نفسه .. مع الاخرين فى بعض الاشياء .
هذا ما يجعل الانسان يلجا الى مشاهدة الافلام الاباحية .. او تعاطى المخدرات .. الخ
لكى يوهم نفسه بالسعادة اللحظية الوهمية على الرغم من ان السعادة كائنة بداخله .
لا يحتاج الى مجهود كبير او عناء كثير للحصول عليها بل انها تحتاج فقط اختيار حر من الانسان ويبدأ فى البحث داخله عما يجعله سعيد .
يبحث عن سر السعادة الحقيقية بداخله ..

فالامر يحتاج منه ان يتخلى عن الزيف والخداع والكتمان يحتاج منه ان يتمسك بسر السعادة دون تردد او خوف .

17 - العالم الخارجى هو فقط انعكاس للعالم الداخلى

ان مكانك الان هو نتاج افكار الامس ومكانك غدا سيتحدد بناء على افكارك اليوم .

اى تصرف او فعل يقوم به الانسان يكون بناء على الصورة الذهنية المكونة فى العقل الباطن للانسان .

- اما فى حالة عدم تواجد لصورة ذهنية لموقف ما يصاب الانسان بصدمه قد تكون لحظة وهى تلك اللحظة التى لا يعرف فيها ماذا يفعل او كيف يتصرف ويشعر انه قليل الحيلة .
لذلك

اذا اردت ان تغير عالمك الخارجى لا تبذل مجهود فى ذلك لانك لن تحصل على نتيجة او ستكون النتيجة فقط وقتية
الحل فقط فى تغيير العالم الداخلى لك

وبالطبع اهم الاساليب التى تغير العالم الداخلى للانسان هو التخيل او ربط ما نريد بالسعادة

وطبيعة عمل المخ تقرب الانسان من كل الاعمال والاقوال التى تسبب له سعادة كجذب المغناطيس للحديد .

وتبعده كل البعد عن اى حدث او موقف او مكان يسبب له الم سواء جسدى او نفسى .

18 - يلجأ المخ الى استخدام الحيل الدفاعية النفسية اما ليحصل على متعة او ليهرب من الم

Deence Mechanism

ان الفرد اذا عجز عن مواجهة مشكلاته بصراحة فان ذلك يدفعه الى اساليب من التكيف يقصد بها تخفيف حدة التوتر الناتج عن الاحباط (فالنفس البشرية يحكمها مبدأ الحياة الوجدانية وهو البحث عن السعادة وتجنب الالم)

فالانا احيانا يواجه خلال مراحل النمو بعض التوترات التي لا يستطيع التعامل معها فان كلا من الدفاعات والذكريات والافكار والمشاعر يمكن ان تثير قلقاً زائداً وتجبر الانا على ان يدافع عن نفسه بطرق متطرفة

ومن هذه الاساليب ، الحيل الدفاعية

Deence Mechanism التي يقوم بها الانا وهى عبارة عن عملية عقلية هدفها خفض القلق .

وتشترك جميعها فى خاصيتين

1- انها تعمل بطريقة لا شعورية

2- انها تتكرر الواقع وتشوّهه وتزيّفه

ونتلخص اسباب استخدام الفرد لهذه الحيل الدفاعية اللاشعورية فى تجنب الفرد حالات الالم والقلق والتقليل من الصراعات النفسية الداخلية لحماية ذاته من التهديد وقد يلجأ لها لعدم قدرته على ارضاء دوافعه بطريقة سوية واقعية لاسباب كثيرة كأن تكون المشكلة فوق احتمالها او ان تكون ناتجة عن ضعف او قصور فى تكوينه النفسى

Deence Mechanism

فالحيلة الدفاعية

.. هى عملية لا شعورية ترمى الى تخفيف التوتر النفسى المؤلم وحالات الضيق التى تنشأ عن استمرار حالة الاحباط مدة طويلة او للحصول على اهتمام زائد بسبب عجز الانسنا فى التغلب على العوائق التى تعترض اشباع دوافعه وهى ذات اثر ضار عموماً اذ ان اللجوء اليها لا يمكن الفرد من تحقيق التوافق الذاتى ويقلل من قدرته على حل مشاكله .
وتتطور كل هذه الحيل الدفاعية نظراً لشدة ضعف الانا لدى الفرد وبالاخص الاطفال .

*تصنيف الحيل الدفاعية

يلجأ الانسان الى الحيل الدفاعية دون ان يشعر لدى اخفاقه فى اقامة توافق ذاتى او توافق خارجى ويترتب على هذا الاخفاق قلق او صراع داخلى وتصنف الحيل الدفاعية الى :

➤ حيل خداعية :

كالكبت - التبرير - الاسقاط - التكوين العكسى - العزل

➤ حيل هروبية :

كأحلام اليقظة - النكوص - النوم

➤ حيل استبدالية :

كالتعويض - التحويل - التوحد

وتوجد انواع كثيرة من هذه الحيل مثل :

(الازاحة - التسمى - الاعلان - التقمص - النقل -

التحويل - السلبية - الانسحاب - الابدال - الرمزية -

المثالية - العدوان - التعميم - الالغاء)

متى يستخدم الفرد هذه الحيل ؟ :

1. الكبت : Repression

هو أستبعاد مادة ما مثيرة للقلق كالذوافع والأنفعالات والأفكار الشعورية المؤلمة والمخيفة والمخزية ، وطردها إلى حيز اللاشعور . فالكبت يمثل الوسيلة التي يتقي بها الإنسان إدراك نوازعه وذوافعه التي يفضل إنكارها.

ويلجأ الفرد إلى الكبت ليبقى بعيداً عن الشعور وبالتالي ينخفض القلق الذي من الممكن أن يلحق بالذات. إلا أن عملية الاستبعاد هذه لا تنفي وجود الدافع الذي وصل إلى اللاشعور، بمعنى أن الفكرة لم تمت وإنما تم الاحتفاظ بها وبقوتها، ومن ثم تبدأ في التعبير عن نفسها في صورة الأحلام أو أخطاء وزلات اللسان أو الشعور بالضيق والإحساس بالذنب.

ويستمر الصراع بين الذوافع المكبوتة والذات حتى يبلغ درجة من الوضوح، مما يضطر الذات إلى استخدام أساليب دفاعية أخرى تساعد الذوافع على التعبير عن نفسها بصورة مقنعة تشوه في هذا الواقع وذلك لإبعاد الذات عن الإحساس بالهزيمة والضعف.

ويختلف الكبت عن قمع الإنسان لنوازه في أنه في عملية القمع يضبط الفرد نفسه ويحبسها أو يمنعها عما تشتهيه وتندفع إليه من الأمور المحرمة أو غير المرغوبة من قبل الجماعة. وفي الوقت

نفسه يكون الإنسان على علم بهذه النوازع ويعمل جاهداً على أن يحول بينها وبين ظهورها أمام الناس.

هو العملية الدفاعية الأساسية اللاشعورية الأولى

فالأفكار التي تؤدي للقلق يتم عزلها عن الإدراك الواعي الشعوري فهو ليس يرفض أو انكار من قبل الفرد لأنه يتذكر الواقعة إنما نجد أن الفكرة أو الواقعة تستبعد من الشعور بواسطة قوى لا شعورية لا سلطان للفرد عليها حيث أن الفرد الذي كان يتذكر الفكرة أو الواقعة في وقت ما .. أصبح لا يتذكرها حتى أن الأسئلة المباشرة لا يمكن أن تعيدها إلى إدراكه الواعي .

2. الإسقاط: Projection

هو أن ينسب الشخص أفعاله أو أفكاره غير المقبولة إلى شخص آخر بعرض ضمان الحصول على الحب والقبول من قبل مجموعة ما .

فالإسقاط هو أن تعزو غير المقبول من الأفكار و الأفعال إلى شخص آخر على حين أن هذه الأفكار أو الأفعال إنما ترجع إليك بالحقيقة فمثلاً كثيراً ما نسمع طفل يقول:

"ماما اختى إلي بترمي الأغراض على الأرض مش أنا" !

وهذه أكثر الأمثلة شيوعاً عند الأطفال فنجد أن الطفل يضع دائماً السلوك المرفوض من قبل الوالدين على شخص آخر خوفاً من أن لا يحظى بحبهم .

هو كثيراً ما يستخدم من قبل الأطفال .

3. التكوين العكسي Reaction Formation

(ان يظهر الفرد عكس ما يبطن)

التكوين العكسي هي حيلة يبدي فيها الشخص أحاسيس مغايرة لمشاعرة الحقيقية. معظمنا قد يعرف شخصاً ونعرف بأنه يكرهنا، ولكن دائماً يتصرف وكأنها أحسن أصدقاءنا. ذلك هو التكوين العكسي.

مع هذه الحيلة الدفاعية يخفي الشخص الدافع الحقيقي عن النفس إما بالقمع أو بكبته، ويساعد هذا الميكانيزم الفرد كثيراً في تجنب القلق والابتعاد عن مصادر الضغط فضلاً عن الابتعاد عن المواجهة الفعلية، فإنه قد يظهر سلوكاً لكنه يخفي السلوك الحقيقي، فإظهار سلوك المودة والمحبة المبالغيهما، قد يكون تكويناً عكسياً لحالة العدوان الكامن الذي يمتلكه الفرد في داخله، وعادة يتشكل هذا المفهوم ضمن سمات الشخصية ومكوناتها.

نستطيع ملاحظة التكوين العكسي في تعامل الأطفال في بعض المجتمعات عندما يلعب طفل مع طفله وينجذب لها وتتكون لديه مشاعر حب لهذه الطفلة وان يلعب معها ولكن يخاف ان يذكر ذلك لطفل آخر صديق خوفاً من التهمك والسخرية او الاهانة. فيبدأ هذا

الطفل في معاملة الطفلة بشكل عدواني وكانها سبب في مشاكل الكون. وربما ايضاً يقنع نفسه بأنه فعلاً يكرها. ومع عدم اختفاء الضغوط اذا لم يتم البوح بالمشاعر تضل المشاعر الحقيقية حبيسة ولهذا اذا لم تحل مسألة التكوين العكسي فربما تكون خطرة على الشخص المستخدم لهذا الحيلة.

يستخدم عندما لا يريد الشخص الاعتراف بالحقيقة وهي التعبير عن الدوافع المستنكرة في شكل معاكس فاذا كان الفرد يشعر بكراهية لشخص ما فقد يظهر مشاعر الود والحب تجاه هذا الشخص .

4. النكوص Regression

النكوص يلجأ فيه الفرد الى الرجوع او النكوص او التقهقر الى مرحلة سابقة من مراحل العمر وممارسة السلوك الذي كان يمارسه في تلك المرحلة لأن هذا السلوك كان يحقق له النجاح في تلك المرحلة العمرية .

سلوك كان مريح وممتع واشعرة بالامان في تلك الفترة . وابرز الامثلة على ذلك لجوء البعض الى البكاء للحصول على شيء او لجلب الانتباه او عند الشعور بأن مشاعر المحبة لهم تواجه تهديد او للتخلص من موقف يسبب لهم القلق ولو لفترة هرباً من الضغوط المحيطة به او للتخفيف عما يعانين من نكسات نفسية.

فيلجأ لتذكر ماضية المليء بالامان، وذلك لعلاقة النكوص القوية بالحاجة الى الأمان . واكثر ماتجد هذا النوع من الحيل الدفاعية عند الاطفال الذين قد يرجعون الى الرضاعة رغم انهم فطموا منها منذ وقت طويل او التبول اللاارداي رغم قدرتهم على التحكم في ذلك

فمن الممكن أن يعود الطفل إلى سلوك كان شائعاً في مرحلة سابقة من نموه ,وعادة ما يظهر عند قدوم مولود جديد على الأسرة..
والبالغين ايضاً قد يلجأون الى هذه الحيلة بعد خروجهم من تجارب قاسية او قوية مثلاً بأن يعود الى رضاعة ابهامه او فتاة تعود الى اللعب بالدمى .

او المرأة التي تصل للعمل متأخرة و عندما يراها المسئول لاشعورياً تجهش بالبكاء. وقد يثبت الشخص على المرحلة التي انتكصاليها كأثر سلبي ويفقد القدرة على تحقيق التوافق السوي. وعادة ما يحدث النكوص لدى

المرضى الذهانيين وقد أثبتت الدراسات النفسية بأن النكوص استجابة شائعة للإحباط.

عودة المراحل السابقة من العمر من خلال التصرفات والسلوكيات التي تميز تلك

المرحلة السابقة وذلك لتحقيق نفس النتائج التي كان يحققها الفرد في تلك المرحلة .

5. التوحد (التقمص) Identifcation

التوحد حيلة دفاعية يقوم الشخص خلالها بالتقمص اللاشعوري لأفكار وقيم ومشاعر شخص آخر لتحقيق راغبات لا يستطيع تحقيقها بنفسه وللشعور بالرضا الذاتي .

حيث يربط فيها الشخص الصفات المحببة إليه والجزابه الموجوده لدى الاخرين بنفسه او يدمج نفسه في شخصية فرد آخر حقق أهدافاً اشتاق

هو إليها.

فالطفل قد يتقمص شخصية والده أي يتوحد بهذه الشخصية وبقيمها وسلوكها.

والطالب قد يتوحد مع المعلم أو مثلاً الطفلة قد تطلب من والدتها شراء احذية مشابهة لأحذية احدى زميلاتها وترفض فكرة انها تريد تقليد الفتاة الاخرى وتصر على ان هذه هي الاحذية الانسب لها والتي تحلم دائماً بالحصول عليها .
والتقمص في شكله البسيط يكون ذا أثر هام في نمو الذات وفي تكوين الشخصية .

ويختلف التوحد عن المحاكاة أو التقليد ، حيث يكون الأول (التوحد) عملية لاشعورية في حين الثاني (المحاكاة أو التقليد) عملية شعورية واعية .

إن عملية التوحد تخدم أغراضاً كثيرة وتعتبر وسيلة لتحقيق الرغبات التي لا يستطيعها الفرد نفسه.

فيقتنع بتحقيقها في حياة الغير ويرضاها لنفسه كأنه قام بها .

والكثير من مظاهر التوحد وتعلق الفرد بغيره ، ما هي إلا حالات تدل على بعض نزعات العطف الاجتماعي والتحسس بمشاكل الآخرين التي ترد إلى توحد الفرد بغيره ومقدرته على أن يضع نفسه مكان الآخرين في ظروفهم.

ويكثر استخدام هذه الحيلة الدفاعية لدى الشخصيات التي تتسم بالأنماط العقلية كالشخصية الفصامية أو البرانوية أو الشخصية المهووسة .

وهي أنماط من الشخصيات ليست مرضية وإنما نمط سلوكها وتكوينها الشخصي بهذا النوع. والشعور بالنقص قد يكون دافعاً قوياً للتقمص

الذي يبدو واضحاً بشكل كبير لدى الذهانين وخاصة المصابين بجنون العظمة فيظن أحدهم مثلاً أنه قائداً عظيماً فيرتدي الملابس العسكرية ويمشي كالعسكريين ويتصرف مثلهم .

هو ان يجمع الفرد ويستعير وينسب الى نفسه ما فى غيره من صفات مرغوبة

ويشكل نفسه على غرار خص اخر يتحلى بهذه الصفات .

6.التسامى والاعلاء Sublimation

التسامى والأعلاء هو حيلة دفاعية يلجأ إليها الفرد لخفض التوتر والقلق.

وهي من أهم الحيل وأفضلها ، والأكثر انتشاراً، ويدل استخدامها على الصحة النفسية العالية.

حيث يلجأ إليها الإنسان للتعبير عن الدوافع غير المرغوبة من قبل المجتمع بصورة تجعلها أمراً محبباً ومرغوباً يحوز على اثرها كل تقدير واحترام.

فبواسطتها يستطيع الإنسان أن يرتفع بالسلوك العدوانى المكبوت إلى فعل آخر مقبول اجتماعياً وشخصياً ، فمثلاً النتاجات الفكرية والأدبية والشعرية والفنية ما هي إلا مظاهر لأفعال تم التسامى بها وإعلاءها من دوافع ورغبات داخلية مكبوتة في النفس إلى أعمال مقبولة وتجد الرضا من أفراد المجتمع .

ويعتبر التسامى من الحيل الدفاعية الراقية التي تجعل الفرد يحقق أكثر قدر من الاحترام والتقدير وبالتالي خفض مستوى القلق إلى أدنى حد ممكن.

مثال على ذلك المرأة التي تكون مطالبة بعمل ريجيم فتظهر اهتمام بالرسم وترسم العديد من اللوحات الفنية الجميلة وقد يكون في

معظمها رسوم للفواكة.
او كالذي لا يشعر بالرضا من حياته الزوجية فيشغل نفسه بالتصليحات
والاضافات في منزلة مما يعني بانه لا وقت لديه للعلاقات الاجتماعية

ويعتبر الدين أعلى درجة من التسامي حيث يستطيع الانسان مواجهة
الضغوط والوساوس والأفعال التسلطية المسيطرة عليه والتي لا يمكن
مواجهتها بالتسامي من خلال التمسك بالدين والذي يعني بالنسبة لتلك
الحالات الإعلاء الناجح ، وهو يتيح الطريق للتخلص من أحاسيس
ومشاعر الإثم من خلال أداء الصلاة والتكفير عن الذنوب بدلاً من
الطقوس عديمة المعنى.

إن هذه الحيلة الدفاعية تخفف من شدة الصراعات والتوتر الداخلي
لدى الإنسان من خلال تحويل تلك الأفكار والصراعات إلى مجالات
مفيدة وسليمة ومقبولة اجتماعياً، كما أنها تمكن الفرد من الإبقاء على
هذه الصراعات مكبوتة وبعيدة عن الوعي.

هو الارتفاع بالدوافع التي لا يقبلها المجتمع وتصعيدها الى مستوى
اعلى او اسمى والتعبير عنها بوسائل مقبولة اجتماعياً .

7.الانكار Denial

الانكار هو انكار الاشياء التي تسبب قلقاً او انكار كل ما يهدد الذات
وابعاده عن دائرة الوعي.

وقد يكون الانكار خيالياً في بعض الاحيان.

يحاول به الفرد بناء أو هام قائمة على إنكار الواقع ومن ثم التصرف في
ضوء هذه الأوهام الذاتية بغض النظر عن مدى تناقضها مع الواقع.

مثل رفض الطفل لموت والده أو والدته والعيش في وهم بتصوره أنها سافرت وسوف تعود عمّا قريب ، وذلك لعدم قدرته على مفارقتها. والانكار يختلف عن الكبتفالكبت يحدث عندما يحاول الدافع الغريزي ان يكون شعورياً او يعبر عن نفسه في حالة شعور بينما الانكار يجعل الشخص جاهلاً بحادث معين ولكن لا يمنعه من التعبير عن دوافعه الغريزية ومشاعره.

وقد يؤثر الانكار بشكل سيء على الشخص اذا لم يتم استبداله بالتقبل. مثل انكار مدمني المخدرات والحكول لحقيقة مشكلتهم وبانهم يستطيعون السيطرة الى ان يتفاقم الوضع ويصل الى مرحلة سيئة.

هو عملية وثيقة الصلة بالكبت الا انها اكثر بدائية فهنا الفرد يدرك الفكرة او الواقعة ولكنه ينكر حدوثها تماماً ويصر على عدم صحتها .

8.الازاحة Displacement

الأزاحة هي إعادة توجيه الإنفعالات المحبوسة نحو أشخاص أو موضوعات أو أفكار غير الأشخاص أو الموضوعات الأصلية التي سببت الإنفعالات.

و الإزاحة عن الطفل فيها يستجيب للإنفعال بالشكل الصحيح ولكن بنفس الوقت لا ينسبه للمصدر مثل خوف الطفل من والده قد يكون مؤلماً جداً للطفل إلى حد أن لا يعترف به ولكن بسبب هذا الخوف نراه ينسب الخوف إلى بديل رمزي مقبول عن والده كأن ينسب إحساس خوفه وقلقه إلى الظلام..المكنسة..لون معين كالأسود..وغيرها..

هي توجيه الانفعالات الشديدة نحو اشخاص اخرين غير الاشخاص الحقيقيين الخاصين بالمشكلة او المثير القائم ضد الفرد القائم بالازاحة .

9. التبرير Rationalization

التبرير هو أسلوب دفاعي هروبي يلجأ إليه الفرد السوي واللا سوي، يتضح عند قيام الفرد بسلوك لا يقترن بالنجاح ومحاولته لتعليل الفشل بغية حماية ذاته من النقد.

كما يلجأ إلى هذه الأساليب أيضاً في بعض الأحيان عند قيامه بأفعال لا يرتضيها المجتمع .

ويكون ذلك تجنباً للاعتراف بالأسباب الحقيقية الدافعة للفشل أو لارتكاب الفعل غير المرغوب فيه من قبل المجتمع. ويتم هذا التبرير رغبة من الفرد في أن تكون تصرفاته معقولة وأنتقوم على أساس من الدوافع المقبولة .

ولذا فإنه حين يخرج في تصرفاته عن الحد المعقول ، ويصدر سلوكه عن بعض الدوافع التي لا يرضيه أن يقرُّ بها أو يعترف بنسبته إليه ، يلجأ إلى تفسير سلوكه تفسيراً يبين به لنفسه وللناس أن سلوكه منطقي ومعقول ولا غبار عليه وأن الدافع إليه ليس أكثر من مجموعة من الدوافع المقبولة والتي يقره المجتمع.

والتبرير عملية لا شعورية يقنع فيها الفرد نفسه بأن سلوكه لم يخرج عما ارتضاه لنفسه من قيم ومعايير.

ويقصد الفرد من وراء مثل هذا السلوك:

أ. الدفاع عن الذات والحفاظ على احترامها.

ب. التخفيف من حدة الإحباط بالنسبة للأهداف التي تعذر عليه تحقيقها. ولعل أوضح الأمثلة على ذلك هو لجوء الطفل إلى تبرير تأخره المتكرر عن المدرسة بأن والدته لم توقظه في الوقت المطلوب أو أن المنبه لم يعمل بالشكل المبغي.

وعند التبرير تسمع كلمات مثل

"بسبب المجتمع ، العالم ، التربية ، اصدقاء السوء... الخ"

حيلة دفاعية نعلم اليها كلنا لا الاطفال وحدهم وهنا نوجد اسباب مقبولة اجتماعياً لسلوكنا وخصائصنا عندما لا يكون السبب الحقيقي مقبول بحيث اننا لو له الدخول الى وعينا وادراكنا الشعوري لادى الى الشعور بالقلق والتوتر الدائم والمؤلم .

10. التحويل Conversation

التحويل هو تحويل المحتوى العاطفي من حالة او فرد او فكرة الى آخر مثلاً شاب تتخلى عنه خطيبته فيجد خطيبة اخرى بشكل سريع ويحمل لها نفس المشاعر السابقة.

او آخر يغضبة رئيسة او زميله في العمل فيكتم غضبه ولاحقاً بعد عودته الى منزله يقوم بمعاينة احد ابناؤه لتصرف يكون مقبول عادة او منالمكن تحمله او التغاضي عنه.

يعبر عن ذلك احدهم بقول " انا احب ما املك يماثل انا املك ما احب ".

وعادة تحويل الغضب حيلة دفاعية منتشرة يكررها الشخص الذي يمارسها ويعتاد على ذلك وقد تحدث تشتت خطير في حياته.

والتحويل من الحيل الدفاعية التي تجري على مستوي العقل الباطن لدي الانسان للتفيس عن المشاعر السلبية شديدة الايلام له نتيجة لتعرضه لبعض الضغوط القاسية.

فاذا كان مصدر هذا الايلام شخصا او سلطة لها مكانة تحول دون ان يعبر المرء بحرية في مواجهتها عما يضيق به الصدر تجاهها يلجأ الي البحث عن بديل يوجهاليه هذا الغضب المتأجج داخله والذي لا يستطيع

توجيهه الي مصدره الاصلي تهيبا له اوخوفا منه او عجزا عن مواجهته.

ويمهد الانسان لهذا التحويل الذي يتم داخله بغير وعي منه باختيار البديل الذي تتجه اليه ثورة الغضب ..

وأن تسمح العلاقة معه بأفتع البعض المشاكل التي تضي علي الخلاف معه بعض المشروعية أو المنطقية ويمهد المرء لعملية التحويل أو التبدل هذه باختلاق المشاكل مع الطرف الذي اختاره العقل الباطن لتوجيه مسار الغضب إليه..

وقد يسترجع بعض الخلافات القديمة معه أو التحفظات السابقة له ثم يتعلل بأول ذريعة ويطلق حمم غضبه المكتوم في وجهه ودون أن يعي أنه ليس سوي بديل لمصدر غضبه الحقيقي الذي استوجب هذه الثورة العارمة.

وبهذه الحيلة النفسية الدفاعية يفسر علماء النفس انفجار الزوج المقهور في عمله أو حياته العملية مثلا فيوجه زوجته لأتفه الأسباب كلما تراكم الغضب المكتوم داخله أو تعرض لقهر جديد من رؤسائه وعجز عن التنفيس عن مشاعره في مواجهتهم ، ويفسرون بها كذلك كثرة الخلافات التي تقع بين بعض الأزواج والزوجات كلما تزايدت عليهم الضغوط الخارجية أو قست عليهم ظروف الحياة فيتخذ كل منهم من الآخر مجالاً للتنفيس عن الغضب المتأجج داخله بدلا من أن يتساندا في مواجهة الظروف القاسية ويخفف كل منهما عن الآخر بعضألامه.

هو تحويل الصراعات الانفعالية او الدوافع المكبوتة وتعبيرها عن نفسها خارجيا من خلال العمليات الحسية والحركية او العمليات الفسيولوجية .

11. التعويض Compensation

التعويض وهو حيلة دفاعية يلجأ إليها الفرد عندما يعاني من بعض مشاعر النقص والقصور والحرمان في إحدى النواحي الحياتية ، وذلك من أجل التغلب على الشعور بالدونية والوصول بالذات إلى الشعور بالتقدير وتخفيف درجة القلق.

ومثال ذلك ما يقوم به الفاشل دراسياً من محاولات متكررة من أجل التفوق في مجال آخر غير التحصيل الدراسي كالمهارات المهنية مثلاً ، فيتغلب بذلك على شعور ذاته بالقصور أو النقص في الجانب التحصيلي.

او الذي يعتقد ان شكله قبيح ولن يلقى القبول فيلجأ الى الغناء والشعر او العزف ليحصل على ذلك القبول.

او الذي لا يستطيع ان يؤدي دورة بالشكل المطلوب في عائلته فيقوم بدور آخر ويحاول ان يبرع فيه لتعويض دورة الاساسي.

هو محاولة الفرد النجاح في ميدان لتعويض فشله او عجزه الحقيقي او المتخيل في اخر مما اشعره بالنقص .

12. الخيال او التخيل Fantasy

التخيل أو الخيال هو جزء مهم من الحياة العقلية للإنسان، ويصدر الخيال من العمليات العقلية المعرفية المتمثلة في الإدراك، التفكير، التذكر، الانتباه، النسيان... الخ

وهو ينتمي إلى مجال التفكير حصراً .

ففي الخيال يستطيع الفرد أن يتجنب الشد والضغط الواقع عليه من البيئة الخارجية ، ويؤدي إلى تخفيض توتر بعض الدوافع من خلال تبديدها.

إن الخيال يخفف عن الإنسان الكثير من الضغوط الواقعة عليه ، ومن الممكن أن يصوغ الانسان العديد من السيناريوهات في عقله وبها يجد العديد من الحلول إذا ما استخدمت استخداماً أمثل في الوصول إلى نتائج تحقق الراحة النفسية ، ولكن تصبح حالة مرضية باستمرارها وتحويل الواقع إلى أحلام يقظة وتخيلات ، فلذلك لا بد وأن تخضع إلى ضوابط ومحددات لعملها ، لا سيما أنها مكون أساسي في حياة الإنسان طفلاً أو راشداً، سليماً كان أو مريضاً ، مستيقظاً كان أو حالماً أثناء نومه.

وتخدم هذه العملية عمليات عقلية أخرى في إعانة الفرد على تحمل صراعاته النفسية والإبقاء عليها مقيدة بحيث لا تطغى على الوعي ولا تؤدي إلى انهيار التوازن النفسي الداخلي للفرد.

هو الرجوع الى عالم الخيال لتحقيق ما عجز عن تحقيقه في الواقع واستخدام احلام اليقظة دون اتخاذ او القيام باى افعال.

13. التثبيت Fixation

التثبيت هو توقف نمو الشخصية عند مرحلة من النضج لا يتعدها عندما تكون مرحلة النمو التالية بمثابة تهديد خطير ومن مظاهر التثبيت السلوك الانفعالي الطفلي الذي يصدر عن شاب. فعندما ينتقل الفرد من مرحلة نمو إلى مرحلة أخرى يواجه مواقف محبطة ومثيرة للقلق تعوق استمرار نموه بصفة مؤقتة على الأقل ويثبت على مرحلة معينة من مراحل نموه ويخاف الانتقال منها ويتخلى عن شرط سلوكي معين على إشباع حاجاته ، لعدم تأكده من السلوك هل يستحق الإشباع أم لا ؟

هو توقف نمو الشخصية عند مرحلة من النضج لا يتعدها عندما تكون المرحلة التالية في النمو تمثل له خطر شديد .

14. الانسحاب Withdrawal

الانسحاب هو من الأساليب الدفاعية المنتشرة جدا بين الأطفال في سن ما قبل المدرسة وهو التجنب المباشر للناس أو مواقف التهديد .

مثلا إبتعاد الأطفال عن اللعب الكهربائية الموجودة في الحدائق مثلا ورفضهم اللعب فيها رغم أنها من الألعاب التي يحبونها في المنزل قد يعزى ذلك لكونه يشك بقدرته على إستخدامها إستخدام ناجح فينسحب .

ولكن هذا الأسلوب الدفاعي و إستخدامه عند الأطفال قد يؤثر في نموه وتطوره لأن الميل للانسحاب يزداد قوة في كل مرة يمارس فيها الطفل هذا الأسلوب ومن هنا فرفض الطفل التعامل مع المواقف الصعبة و التي تحتاج إلى التفكير و التفحص قد يؤدي الى خوف الطفل من كل المشكلات و بالتالي لا يتعلم أن يتناول الأزمات التي سيمر فيها .
بمراحل نموه

ومن هنا علينا أن نمنع أطفالنا من إستخدام هذا السلوب بل ندفعهم لأن يواجهوا مثل هذه المواقف الصعبة بالرفق و اللين و بالتدخل غير المباشر في تفسير الموقف للطفل مما يجعله يألف الأمر فلا يهابه .

هو الهروب والابتعاد عن عوائق اشباع الحاجات والدوافع وعن مصادر التوتر والقلق وعن مواقف الاحباط والصبر الشديد

15. التعميم Generation

التعميم هو الحيلة التي يعمم بها الإنسان خبرته من تجربته سيئة على سائر التجارب المشابهة أو القريبة منها وهو كحيلة لخفض التوتر تحاول تجنب الإنسان الآلام التي عاناها من تجربته الأولى باجتنااب كل المؤثرات المشابهة لها. وقد عبر عن هذه الحيلة المثل القائل " إلى انقرص من الحية يخاف من ديلها " وأصدق منه " إلى انقرص من التعبان يخاف من الحبل " .
وفي التعميم يتم إبداله مؤثر مكان آخر ،
ويعمل التعميم بصورة متواترة في زمن الطفولة ثم يقل تأثيره مع مرور الزمن .

هو تعميم خبرة خبرة او معينة على باقى التجارب والخبرات المتشابهة او القريبة منها .

16. الرمزية Symoblization

الرمزية هي الحيلة التي يعتبر فيها الإنسان المؤثر الذي لا يحمل أى معنى عاطفى رمزا لفكرة أو اتجااه لا شعورى مشحون بالعواطف.
وعادة ما يكون الرمز موجودا فى البيئة ويمثل لدى الإنسان ما اختبأ من عواطفه ومشاعره.
فقد يقتصر اهتمام شاب على ملابس السيدات رمزا لعاطفة لم يسمح لها بالتعبير وهى ميله نحو الجنس الآخر ،
وهذا سبيل لخفض التوتر رغم أنه غير كاف.
هى اعتبار مثير لا يحمل اى معنى انفعالى رمزا لفكرة او اتجااه مشحون انفعالياً

17. الالغاء Cancellation

هو عملية يلجأ منها الفرد الى الغاء او حذف بعض التفاصيل من مؤثر ما او الغاء كل المواقف والاحتفاظ بما قبله او ما بعده .

19 - الانسان مخلوق اجتماعى يحتاج دائماً الى الاخرين واهتمامهم به

حتى لو انكر هذا .

الانسان مثل معظم الرئيسيات العليا كائن اجتماعى بطبعه ولكنه بشكل فريد بارع فى استخدام نظم التواصل للتعبير عن الذات وتبادل الافكار والتنظيم كذلك يقوم الانسان بتنظيم هياكل اجتماعية معقدة بالمشاركة مع مجموعات متعاونة ومتنافسة بدءاً من تاسيس العائلات وانتهاءً بالامم .

التفاعل الاجتماعى بين البشر اسفر عن ظهور عدد واسع و متنوع من المعايير الاخلاقية و القيم الاجتماعية و الطقوس الدينية التى تشكل عملياً اساس كل مجتمع انسانى

كذلك يتميز الانسان بحبه الجمالى و تقديره و تذوقه للجمال و هو ما يبعث فى الانسان الحاجة للتعبير عن الذات و الابداع الثقافى فى الفن و الادب و الموسيقى و من المعروف عن البشر ايضاً

رغبتهم فى الفهم و التأثير على محيطهم البيئى و حاجتهم للبحث و الاستفسار عن الظواهر الطبيعية و محاولة فهمها و معرفة القوانين التى تضبطها ومن هنا ظهرت العلوم الفلسفة و الميثولوجيا

فالانسان كائن حى فاعل و متفاعل يؤثر فى البيئة المحيطة و يتأثر بها
ولكى يصل الى مرحلة التوافق الذاتى لابد ان يشعر بالقبول لدى
المجموعة التى ينتمى اليها

ولكى يصل الانسان الى بناء علاقات ناجحة مع الاخرين لابد ان
يتعلم مهارات التواصل الفعال Rapport
اذا لم يكن بين البشر اتصالاً فعالاً و توافق بينهما لا يكون
الاتصال بينهم ذو فائدة

التوافق هو اساس التواصل بين البشر
التواصل فى مفهومة البسيط " شخص يرسل رسالة الى شخص
اخر فيستقبلها و تمر من خلال المرشحات و تكون التمثيل الذاتى
" الصورة الداخلية " ثم نعبر عن رايانا بالسلوك المقابل او رد
الفعل و ذلك بارسال رسالة الى نفس الشخص فيستقبلها و تمر
بالمرشحات الخاصة به و هكذا "

فى عام 1970 اجرى روبرت بيرد فيستل بحثاً عن تأثير عناصر
التواصل التى هى " الكلمات و الجمل و التعبيرات التى نستخدمها
فى حوارنا الدائم & نبرات الصوت و النغمة التى نستخدمها
لتوصيل الرسالة و التعبير عن مشاعرنا الداخلية اثناء الحديث
التواصلى & و اخيراً ما يعرف باسم التواصل الغير لفظى و هو
يشمل لغة الجسد و الايماءات و الملابس ... الخ "

و استخلص روبرت بيرد فيستل مايلى :-

الكلمات تؤثر بنسبة 7 %

نبرة الصوت تؤثر بنسبة 38 %

التواصل الغير لفظى يؤثر بنسبة 55 %

ای اننا اذا ارادنا محاكات شخصاً ما لعمل توافق معه لابد ان
ناخذ فى الاعتبار عناصر التواصل الثلاثة السابقة بنفس النسب
السابق ذكرها .

التوافق مع شخص يكون عن طريق اتباع احدى طريقتين :
الاولى :

توافق مماثل تماما كالمراه " اى اكون كصورة الشخص فى
المراه (Mirroring)
الثانية :

توافق بالتناغم " اى بالتشابه المقارب الى اقصى درجة "
(Matching)

التوافق هو حلة من الاتباع ثم القيادة
تعريف التوافق :-

هو حالة تظهر بوضوح فى التقبل و الاحترام من الطرفين

بناء التوافق

بالتشابه او باقرب طريقة فى التشابه مع الطرف الاخر
ملاحظة الاتى

لغة الجسد 55 %

● حركات الجسد

● تعبيرات الوجه و رمش العين

نبرة الصوت 38 %

● سرعة الصوت

● علو او انخفاض نبرة الصوت

الكلمات 7 %

- العبارات المستخدمة
- الكلمات المعبرة
- اللزمات الكلامية

ولكى يستطيع انسان ان يملك على قلوب الاخرين لابد له من اتباع
الاتى:

أمنحهم الحب دون مقابل
اسأل عليهم وأهتم بكل ما يخصهم
تعامل مع كل فرد بأسمه
أحترم وتقبل أختلاف الآخر
عرض دائما نقاط الاتفاق مع الاخرين.

وأعلم تماما أن الآخر لكى يبادلك نفس المشاعر والمعامله يمر بهذه
المراحل وهى كالتالى
مرحله الامتلاء:

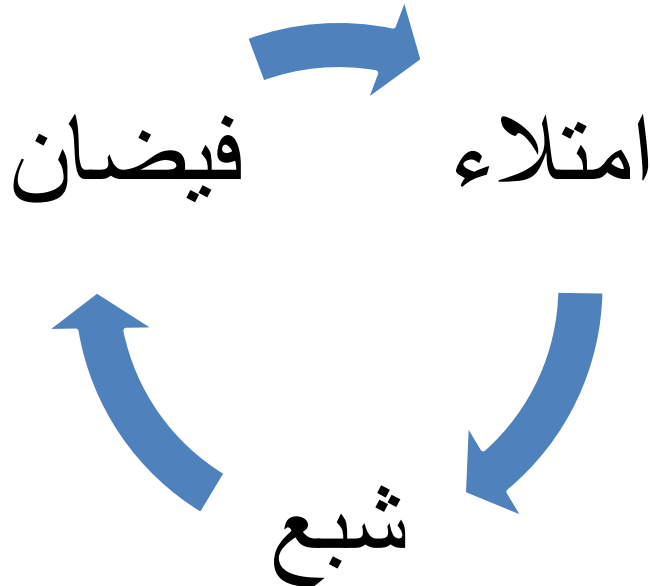
فى هذه المرحلة الفرد يأخذ فقط و لا تنتظر منه اى مردود أو نتيجة
، لانه يكون كالكوب الفارغ الذى يحتاج ان يملأ اولاً بما تريد ثم
الاستفادة بما فيه

مرحلة الشبع:

في هذه المرحلة قد يبادل بنفس المشاعر في بعض الاحيان لانه تشبع ، او لنقل وصل الى مرحلة تعادل المشاعر فلقد حصل على احتياجه بالضبط مثل الكوب الذي امتلاء الى اخره فقط

مرحلة الفيضان

وهي المرحلة التي يستطيع فيها الفرد منح الحب و الاهتمام للاخرين حتى لو لم يحصل منهم على شيء ، لانه كالكوب الذي امتلاء الى اخره و مازال مصدر المنح مستمر اي حدث فيضان لما بداخله



20- كل خبرات الانسان عبارته هن صورة ذهنية يمكن تغييرها أو تعزيزها.

فالصورة الذهنية تعنى أنطباع صورة الشئ فى الذهن أو بتعبير أدق حضور صورة الشئ فى الذهن ويعود مصطلح الصورة الذهنية فى أصله اللاتينى الى كلمة (IMAGE) وتعنى يحاكى أو يمثل وعلى الرغم من أن المعنى اللغوى للصورة الذهنية يدل على المحاكاه والتمثيل الا ان معناها الفيزيائى " الانعكاس "

وهو المعنى الذى أشاء اليه معجم (ويبستر) تصور عقلى شائع بين أفراد جماعه معينه نحو شخص معين أو شئ معين وصرح به المورد حين ترجم تلك الكلمه ب " الانطباع الذهنى " ان مفهوم الصورة الذهنية ظهر كمصطلح متعارف عليه فى اوائل القرن العشرين و أطلق (والتر ليبمان) ويصلح أساسا لتفسير الكثير من عمليات التأثير التى تعمل بها وسائل الاعلام وتستهدف بشكل رئيسى ذهن الانسان .

قاموس ويبستى فى طبعته الثانى قد عرض تعريفا لكلمه (IMAGE) بأنها تشير الى التقديم العقلى لاي شئ لا يمكن تقديمه للحواس بشكل مباشر أو هى احياء أو محاكاة لتجربه حسيه ارتبطت بعواطف معينه وهى ايضا استرجاع لما اختزنه الذاكره .

أو تخيل لما ادركته حواس الرؤيه أو السمع أو الشم أو التذوق ويعبر مفهوم الصورة الذهنية عن التصورات التى حملها أفراد المجتمع عن العالم من حولهم بمكوناته المختلفه وتعد الصورة نتاجا طبيعيا لجماع خبرات الافراد المباشرة وغير المباشرة التى يتلقونها عبر تفاعلاتهم الاتصالية المختلفه .

ولاشك أن سهوله التغيير أو صعوبته يعتمد على رسوخ الصورة
الذهنية لدى الجمهور أو عدم رسوخها.

كما أنضح لنا مما سبق أن العالم المحيط وكل اتصال يحدث ما بين
الانسان والبيئه المحيطة به يتكون عبارة عن صورة ذهنية لها
شكليات معينه.

وعن طريق تغيير هذه الشكليات بتغيير مفهوم الانسان تماما عن
التجربه

تمرين:

تذكر موقف ما أو خبره سيئه مررت بها.

حدد شكليات هذه التجربة

تذكر موقف مضحك مررت به

حدد شكليات هذه التجربة

قم بتغيير شكليات التجربه السيئه الى نفس شكليات التجربه
المضحكه

لاحظ الفرق عند استرجاع التجربة أو الخبرة السيئه

21- يحتاج الانسان دائما الى الاتصال بمصدر ثابت دائم يمدّه بالقوة و الحب و الخير الخ

من المشاعر الايجابية التى تصل بالانسان الى التوافق.

ظللت ابحت كثيرا لماذا كان الانسان وما زال دائم البحث عن اله؟؟

حتى فى العصور القديمة نجد الدول والقبائل الذين رفضوا
الاعتراف بالاله الواحد صنعوا لانفسهم الهه عديدة ومتنوعه.

حتى الملحدين الذين انكروا وجود اله اصلا... نجدهم صنعوا لانفسهم
الهه عديدة.. تدعى العلم والمنطق فالدول والقبائل سواء فى العصر
القديم أم العصر الحديث تتمثل الهتهم فى

اله الجمال ... اله القوة... اله الخير ... اله الحب... اله الحكمة... اله
الحرب... اله الطبيعه... اله الشر... اله النوم... اله الجنس... اله
الغضب... اله الفضيله... اله الحنان..... الخ

نجد نوعيه اخرى من الالهه وهى

العلم ... المنطق... النظريات... العقل... الحريه (بالنسبه للملحدين)

وفى الحقيقه كل هذا العدد من الالهه الذى يصل الى عدد كبير جدا
يعبر عن احتياج الانسان لمن يؤمن مستقبله ويضمن له الغد ويشبع
احتياجاته.

فمن اختار اله الحب الهه:

فهذا اعتراف صريح منه لاحتياجه الشديد والملح للحب بشكل
مستمر ودائم

ومن اختار اله العلم او المنطق او الحريه ألله فهو يعبر بكل قوة انه يرفض العتامة والتضليل فى نقل صورة الاله أو الايمان يرفض القيود لكنه فى نفس الوقت يقبل الحدود فهو ايضا اعلان عن الاحتياج لمن ينير عقولهم وقلوبهم بشكل دائم ومستمر.

وقبل ان اجزم ان احتياج الانسان للاله شىء اساسى دعونا نحدد مواصفات المصدر الذى يصنع ويحقق التوافق للانسان

أولا : الثبات:

يحتاج ان يأخذ من مصدر ثابت لكى يضمن ثبات العطاء وضمن الاخذ

ثانيا: مستمر:

يحتاج الانسان أن يجد فى هذا المصدر اشباع لاحتياجاته بشكل مستمر فى اى زمان وأى مكان (لذلك لجأ البعض لصنع الهه محموله يستطيعون أخذها معهم فى اى وقت وأى مكان)

ثالثا : القدرة الفائقة أو لنقول المطلقة:

يحتاج الانسان ان يتوافر فى هذا المصدر قدرة مطلقة لتفهم كل انواع المشاعر و الاحتياجات التى يحتاج اليها الانسان. ايضا يحتاج فى هذا المصدر ان تكون القدرة فعاله ايضا اى ان يضمن هذا المصدر وصول المشاعر و الاحتياجات للبشر

رابعا : اللامحدوديه:

يحتاج الانسان من مصدره ان يكون غير محدود غير محوى لكى يستطيع ان يشبع رغبه اللامحدوده بشكل كامل

خامسا: الحماية:

يحتاج الانسان من هذا المصدر ان يوفر له الحماية من المعلوم والمجهولمن البشر ومن الطبيعه.

سادسا: العطاء دون معايره:

يحتاج الانسان من هذا المصدر ان يكون ذو عطاء دائم دون ان يعايره بما اعطاه من قبل

سابعا: علم الغيب و ضمانه:

يحتاج الانسان من مصدره ان يكون على درايه كامله بالغيب والمستقبل بل و الاكثر من ذلك ضمان المستقبل بشكل كامل

ثامنا : الحب:

يحتاج الانسان من مصدره ان يكون محب له و يمنحه الحنان والرعايه والشعور به قبل ان يطلب

تاسعا : غفور رحيم:

يحتاج الانسان من مصدره ان يتمتع بذاكره لا نهائيه لتسع طلبات واحتياجات الانسان ولكن يستمتع بذاكره السمكه أو الذبابه تجاه الاخطاء التي يرتكبها الانسان.

عاشرا : لاينام:

يحتاج الانسان من مصدره ان يكون ساهرا دائما على راحته وتأمينه

حادى عشر : لانهاى:

يحتاج الانسان من مصدره أن يكون بلا نهايه وبلا بدايه لا يموت

اثنا عشر : له ثبات فى شخصيه:

اى يحتاج الانسان ان يضمن فى مصدره انه لن يتغير ..لن يتبدل
عن مواقفه وارئه ويظل دائما مانح ..عاطى

ثالث عشر: له القدره على المجازاه:

يحتاج الانسان ان يجد من يأخذ له حقه و من يدافع عنه
هذة بعض مواصفات المصدر وليس كل المواصفات من الممكن أن
تتواجد فى أحد غير الله...!؟
بالطبع لا.

لغة التوافق الذاتي

لغة التوافق الذاتى

قبل الخوض فى لغة التوافق الذاتى العلاجيه لابد ان نتعرف على مواصفات الشخص الذى يعانى من نقص أو لنقل عدم توافق الذات.

نقص التوافق الذاتى مثله مثل المرض العضوى له اعراض داله عليه وهى كالتالى:

شراء دون هدف:

نجد الشخص الذى يعانى من عدم توافق مع الذات يقوم بعمليات شراء للاشياء كثيره دون الحاجه لكل هذه الاشياء.

فى الواقع عند الشراء يبحث الشخص لاوعى عن مسببات للسعاده والتوافق مع الذات فى العالم الخارجى

وكما تحدثنا فيما قبل السعاده موجودة فى العالم الداخلى ووجودها فى العالم الخارجى ما هو الا انعكاس للداخل.

التخبط فى اتخاذ القرارات:

نجد الشخص الذى يعانى من نقص التوافق الذاتى يجد صعوبه شديدة فى اتخاذ القرارات نتيجة لعدم ايجاد الحل أو القرار الذى يتمشى ويتوافقه مع العالم الداخلى للانسان .

وبالطبع مع الانسان الغير متوافق مع ذاته كيف يستطيع ان يتخذ قرار يتوافق مع الذات الغير متوافقه مع ذاتها.

كثير الندم وكثير الالم

حقا مسكين ذلك الشخص الذى يفتقد للتوافق مع ذاته لانه كثير الندم. لانه كلما أتخذ خطوة للامام.فهو يقارن هذه الخطوه مع عالم الانسان الداخلى لكى يعطيها المشاعر المناسبه وهذه هى طبيعه المخ البشرى.

ففى حاله الانسان الغير متوافق مع ذاته فكل خطوات الانسان نجد انها تحمل مشاعر الالم والندم لانه تدخل ضمن عالم ملئ بالصراعات والتناقضات فكيف يشعر بالسعادة؟!

للاسف تكون النتيجة الحتميه هى الالم وبالتالي الندم أذ حال لسانه يقول ياليتنى ما فعلت كذا وكذا.... الخ فيصل به الحال فى النهايه الى الاكتئاب كرد فعل طبيعى.

التردد

الانسان المتوافق مع ذاته يعرف بالضبط ماذا يريد؟ ولماذا؟ وماذا سيتغير فى حياته عندما يحصل على ما يريد؟

لانه ببساطه كل ما يتوقعه مع عالمه الداخله والصورة التى يتمناها ويسعى اليها يرغبه ويختاره أما الانسان عديم التوافق كيف يفعل ذلك؟ لذلك نجده كثير التردد.

يعانى من الوحده حتى وسط الجموع.

الانسان فى الطبيعى يشعر بالالفه والتوافق مع الاشخاص الذين يتوافقون مع ذاته ومع قيمته ومعتقداته وعالمه الداخلى.

يشعر بالانتماء الى الاشخاص الذين تتقارب لديه الصورة المرغوبة والشخص الذى يعانى من عدم التوافق كل الصور الذهنية أو أغلبها تكون مشوهه وغير واضحة لذلك فهو دائما يشعر أنه غريب ووحيد

"متسلط"

يحاول الشخص فاقد التوافق ان يعلن عن ذاته وعن وجوده بشتى الطرق ونظرا لما يعاينه من ضعف فيحاول استخدام السلطه والقوة والعنف وفرض الذات والاقماع للاخرين لكى لا يجادلونه بل ينفذون فقط ما يريد.

"مغرور-متكبر-كاذب"

الشخص المغرور هو شخص مسكين حقا يحتاج الى شفقه وعلاج لانه من شدة عدم التوافق الداخلى يحاول ان يظهر للاخرين انجازات ومهارات ليس فيه وليس له فيحاول اظهار عكس الحقيقه وبالتالي يبرر عدم تصديقه للاخرين له بغبائهم أو غير تهم منه.

لا منتمى (يتلون)

أى لا ينتمى الى أى مجموعه أو فئة بعينها لكنه يأخذ شكل ولون أى فئة هو موجود وسطها ليحظى فقط على القبول من قبلهم لان كل ما يهيمه الصورة التى يراه عليها الاخرين.

دائما يسأل فى نهايه حوار ه ... أليس صحيح؟

هذا سؤال دائم له (أليس كلامى صحيح..؟) لانه يحاول أن يحظى بالقبول من الاخرين على حساب صورته الحقيقيه أو على حساب الصورة التى يتمناها

كثيرا ما جلست ابحت فى اللغات عن لغه تصل بالانسان الى حاله من التوافق الذاتى

بل وتساعد الاخرين ايضا على الوصول الى هذه الحاله التى لاغنى عنها لكى نصل الى النجاح والسعادة. وجلست ابحت داخل النفس البشريه عن لغه تشبع للانسان الثلاث صور الرئيسيه التى تتحكم فى سلوكياته وتتحكم فى مقدار التوافق الذاتى الى ان توصلت الى لغه بسيطه لكنها ساحرة وفعاله جدا

اذ جربتها على مدار عامين على كثير من الحالات وكانت لها نتائج مذهله.

والان اليكم هذه اللغه.

مقبول:

الانسان لكي يحصل على التوافق الذاتي لابد ان يشعر انه مقبول ممن حوله. كما هو بكل ما يحوى من اختلاف عنهم سواء فى الجنس أو النوع أو اللون أو العرق أو الدين أو الجنسيه أو الفكر....الخ

فالانسان دائما يبحث عن البيئه التى يكون مقبول فيها لينتمى اليها حتى لو كانت هذه البيئه غير ايجابية.

أى أننا فى حاله رفضنا لكل مختلف معنا نحن نكون مجتمعات غير ايجابية ساخطة علينا ترغب فى الانتقام وابداءت الكل عداهم

مرئى:

الانسان بطبيعته حاله يسعى لان يكون محل الانظار وان يكون مرئى من قبل الاخرين.

بشتى الطرق حتى لو اضطر لان ينتهج منهاج مختلف عن الاخرين على غرار " خالف تعرف".

فالانسان حينما يرى ويشعر باعجاب الاخرين تجاه اعماله وافعاله يزداد فخر بذاته وبالتالي يلجأ الى تكوين صورة مرغوبه رائعه.

مسموع:

كما يرغب الانسان فى أن يكون مقبول ومرئى كل هذا لكي يجد الفرصه المناسبه ليعبر عن ارائه وافكاره أى أن يجد من يستمع اليه أو لنقل ليكون التعبير أدق يحتاج الى من ينصت اليه.

ولكى نصل الى انصات جيد فعال لابد الا يكون بالاذن فقط بل
استمع للاخر بكل جوارحك بأذنك وقلبك وعقلك.

محل اهتمام:

لكى تساعد الاخرين على الوصول الى التوافق الذاتى لابد أن يكون
هو محور اهتمامك.

بدايه من ذكر اسمه وأهم التواريخ فى حياته والمناسبات الخاصه
التي يمر بها وايضا لابد ان يجدرك فى المناسبات العامه.

محبوب:

الحب لغه من أعظم اللغات التى عرفها العالم انها لغه تستطيع فعلا
ان تجعل العالم جنه حقيقيه.

انها اللغه الوحيدة التى تستطيع القضاء على كل الحروب وانهاء كل
الخلافات الموجوده فى العالم.

فالحب اللغه الوحيده التى تستطيع بناء كل بيوتنا على صخور
حصينه لا يمكن أن تؤثر فيها الرياح و الاعاصير
فالانسان فى أشد الحاجه الى التعايش بهذه اللغه... وفقا لقوانينها.

وكما اعلنها " جارى تشابمان " أن الحب خمس لغات وهما:

لغه الحب الاولى : كلمات التشجيع.

لغه الحب الثانيه: تكريس الوقت.

لغه الحب الثالثه: تبادل الهدايا.

لغه الحب الرابعه: أعمال خدميه.

لغه الحب الخامسه: الاتصال البدنى.

ما هي لغات الحب الخمس؟

يقال أن الحب يمكن التعبير عنه بخمس لغات مختلفة يختلف تأثير كل لغة منها من شخص لأخر، فما يمكنك اعتباره أهم طريقة للتعبير بها عن الحب قد تكون الأقل أهمية لشريك حياتك. لنتعرف أولاً على لغات الحب الخمس:

١- تكريس وقتاً خاصاً

إن قضاء وقتاً خاصاً مع حبيبك هي طريقة أكيدة لتعبري بها عن إهتمامك وحبك، فالوقت هو من أثنى الأشياء التي يمتلكها الإنسان لأنك لن تتمكني من استرجاع الوقت الذي قمت بقضائه في عمل شيء ما. من هذا المنطلق، فالكثير من الأشخاص يقدرّون جداً قرارك لقضاء وقتك الثمين معهم لوليهم إهتمامك الكامل دون أي تشتيت.

٢- أعمال الخدمة

هذه النقطة هي بمثابة المقولة الشهيرة: "الأفعال تتحدث بصوت أعلى من الكلمات." فمساعدة حبيبك في بعض الأعمال، تحضير مفاجئة له، أو حتى الإنتباه لتعليقاته وتنفيذها لاحقاً له، كل هذه النماذج هي أشكال للتعبير عن الحب. تذكرني دائماً أن هناك بعض الأشياء التي لن يقوم بها أي شخص إلا إذا كان مهتم حقاً.

٣- التلامس الجسدي

تشابك اليدين، الأحضان، القبلات... إلخ هي طريقة أكيد لقول أنا أحبك. بالتلامس الجسدي تنتقل الكثير من المشاعر التي بداخلك للطرف الآخر فيسمعها بكل وضوح. اللمس هو إحدى اللغات التي لا يمكن فهمها بطريقة أخرى غير تلك المقصودة.

٤- الإطراءات وكلمات التقدير

في بعض الأحيان يحتاج الآخر لسماع كم يعني بالنسبة لك من خلال الكلمات المنطوقة. كلمات مثل أنت تعني لي الكثير، أحبك، أشتاق لك... عليك قولها بدون أي تحفظات أو خجل. هناك الكثير من الأشخاص الذين يحتاجون لسماع مثل هذه الكلمات من الحين للآخر.

٥- تلقي الهدايا

من وقت لآخر، قومي بإرسال هدية من القلب لحبيبك، فالمجهود والذي تبذليه لاختيار هدية تعبر بشكل كبير عن اهتمامك وهناك الكثير من الأشخاص الذين يقدرون هذا. تذكرني دائما أن الهدايا يكون الأساس فيها هو المتلقي وليس العاطي فكلما تأنيت في الإختيار كلما لاقيت الإعجاب والتقدير أكثر.

تذكرني أن كل إنسان يقدر اللغات الخمس بالكامل ولكن يختلف أهمية كل لغة من شخص لآخر، فعليك معرفة ترتيبهم بالنسبة لشريك حياتك وتعبري له عن حبك على حسب ذوقه هو وليس ذوقك. يمكنكما أن تكونا متناقضين تماما فيما ترونه أفضل طريقة للتعبير عن الحب لذلك احرصا دائما على أن تكون طريقة التعبير

تلبية احتياج الآخر. ضعي في الإعتبار أيضا أن اختيار لغة من اللغات الخمس على أنها اللغة المفضلة لا تعني أنه بإمكانك إهمال اللغات الأخرى، بل عبري عن حبك بكل الطرق ولكن بدرجات متفاوتة لتتلائم مع تفضيلات الآخر.

مقياس التوافق الذاتى

مقياس التوافق الذاتى

عزيزى

ان هذا المقياس يوضح لك صورة حقيقية عن مدى التوافق الذاتى لك وهو مقسم الى ثلاثة اجزاء

الجزء الاول يقيس التوافق الذاتى لصورتك التى تراها عن نفسك
الجزء الثانى يقيس التوافق الذاتى للصورة التى يراك عليها الاخرين
الجزء الثالث يقيس التوافق الذاتى للصورة التى تتمنى ان تكون
عليها

ولكى تحصل على النتيجة الحقيقية من فضلك اجب بمنتهى
الصراحة

طريقة استخدام المقياس

اقراء السؤال جيداً و اعطى نفسك 3 درجات لكل اجابة بدائماً ، 2
درجة لكل اجابة باحياناً ، 1 لكل اجابة ابداً ثم قم بتجميع كل جزء
على حدى .

المعيار	دائماً	أحياناً	أبداً
الجزء الاول : الصورة التي عليها			
هل تعرف ما تريد دائماً			
دائماً ما تكون على وعى تام بالدافع وراء افعالك او اقوالك			
تفكر فى الكلام قبل ان تنطق به			
تعرف بالتحديد متى تقول نعم و متى تقول لا			
تستطيع ان تعترف بالخطأ فى حالة الاخفاق			
لك مبادئ ثابتة			
انا اعرف معظم مواهبى و استثمرها			
انا اعرف معظم امكانياتى و قدراتى و استثمرها			
لدي سجل حافل بالانجازات			
اكفى نفسى عند الانجاز			
الاجمالى			
الجزء الثانى : الصورة التي يراك عليها الاخرين			
لك شكل ثابت ولا تحاول تقليد احد			
لك مبداء ثابت تدافع عنه			
يمكنك الثبات على رأيك حتى لو اختلف مع الكل " مع العلم راىك سليم "			
قراراتك الجماعية تأخذها طبقاً لارادتك			
تستطيع ان تعاقب او ان تكافىء الاخرين			
لك مجموعة تنتمى اليها			
لك أنشطة اجتماعية			
تستطيع ان تعطى بمحبة			
تستطيع ان تقول لا لرئيسك اذا كان هذا لازم			
لديك القدرة على الحوار و الاقتناع او الاقتناع			
الاجمالى			
الجزء الثالث : الصورة التي تتمناها			
انت تخطط دائماً لمستقبلك			
لك رؤيه لنفسك بعد 5 سنوات			
انت تشعر بالسعادة و الرضا لما انت عليه الان			
تستطيع ان تتحكم فى افكارك			

			تستطيع المفاضله بين امرين لتختار احدهما
			تعمل على ان تضيف لنفسك دائما
			تستطيع ان تلخص حياتك فى جملة
			لك روية واضحة لحياتك كلها
			تستطيع ان تعدل من افكارك و قراراتك
			ممكن ان تستشير من هم اصغر منك سناً
			الاجمالى

تفسير النتائج

من 0 الى 10 درجات

انت تعاني من توافق ذاتى منعدم فى الجزء الذى حصلت فيه على هذه الدرجة لذلك عليك العمل بجد على اكتشاف ذاتك فى هذا الجانب بشكل اكبر و التعرف على مراكز القوة و استثمارها و التعرف ايضا على نقاط الضعف و التغلب عليها

من 11 الى 19 درجة

انت تعاني من توافق ذاتى ضعيف فى الجزء الذى حصلت فيه على هذه الدرجة لذلك عليك العمل بجد على التركيز على كلماتك التى تقولها لنفسك و استبدال الكلمات الغير ايجابية باخرى ايجابية وايضا يجب ان تعمل على اكتشاف افضل امكانياتك و مهارات لاستثمارها

من 20 الى 25 درجة

انت تعاني من توافق ذاتى متوسط/ جيد فى الجزء الذى حصلت فيه على هذه الدرجة لذلك احذر لانك تمر بتقلبات كثيرة و تارجح فى الحالة المزاجية لذلك امن التفكير فى ذاتك و ارائك و قيمك و معتقداتك و الدوافع التى تحكم التعامل مع ذاتك او مع الاخرين

من 26 الى 30

انت تستمتع بتوافق ذاتى ممتاز فى الجزء الذى حصلت فيه على هذه الدرجة ،لكن هذا لا يعنى عدم اكتشاف الذات اكثر بل هذا يحثك الى العمل بشكل اكبر على اكتشاف بقية اركان حياتك و مهارات الغير محدودة

مصادر علم التوافق الذاتى

- علم نفس الصحة " الصحة النفسية و تطوير الاداء "
- علم البرمجة اللغوية العصبية
- علم الاجتماع
- لغات الحب الخمسة " د / جارى تشابمان "
- ابحاث خاصة بالمؤلف

مستويات علم التوافق الذاتى

المستوى الاول "مستوى تنويرى"

" دبلوم التوافق الذاتى "

يتعرف فيه الدارس على

مقدمة فى البرمجة اللغوية العصبية

مقدمة لعلم التوافق الاذاتى

المستوى الثانى "مستوى علاجى"

" ممارس التوافق الذاتى "

يتعرف فيه الدارس على

علم التوافق الذاتى

قراءات مقياس التوافق الذاتى

تعديل الصور الذهنية

المستوى الثالث "مستوى علاجى متقدم"

" ممارس اول التوافق الذاتى "

يتعرف فيه الدارس على

كيف تتكون الصورة الذهنية

كيفية تثبيت الصورة الذهنية

أخيرا

إذا فهمت نفسك فقد وضعت قدمك على بداية الطريقة وعرفت من أين يكون المسير"

مينا عادل شاكر

دكتوراه فى الصحة النفسية و تطوير الاداء