

د.هادي الأمير
الاختصاصي
والاستشاري
النفسى بريد على
أسئلة القراء



منذ ان أعلن الطبيب وعالم النفس سيغمووند فرويد نظريته في التحليل النفسي، أصبح العقل البشري خاضعا للعلم ولنظرياته، وشهد الطب النفسي فتوحات كبرى في علاج الحالات النفسية والذهنية وخضع الدماغ البشري لمبضع الطبيب وأدويته. يؤكد أطباء النفس اليوم انه بالإمكان إعادة برمجة العقل لطرد المشاعر السلبية والتركيز على المشاعر الإيجابية بهدف تحقيق الصحة والنجاح، خصوصا ان كثيرا من الأمراض الجسدية مرتبط بأسباب نفسية، ولا يمكن علاجها بمعزل عن العلاج النفسي. وخلال لقائنا مع الاختصاصي والاستشاري النفسي د.هادي الأمير شدد على ان المخ يعمل بناء على طلب العقل، كما ان تصرفات الشخص تؤثر على قلبه وعقله وجسده. ونصح القراء بضرورة قلب المشاعر السلبية الى ايجابية من خلال التصور الإيجابي، وتعزيز الذات بالكلمات الإيجابية بدلا من السلبية، موضعا ان العقل لا يفرق بين الكلمات. وحول أنجح طرق تعزيز الذات أكد ان الإيحاء بالرسائل والصور الإرشادية الإيجابية، هو أفضل الطرق لأنها تعزز التوازن بين العقل والجسد والروح، ويحقق حالة من الانسجام النفسي والجسدي، ما ينعكس على الصحة والإرادة والنشاط ويمكن الشخص من تحقيق النجاحات في حياته الاجتماعية والعملية. فإلى التفاصيل:

كلمة: زينب أبو سيدو

د.هادي الأمير - «الأنباء» المشاعر الإيجابية تعزز التوازن بين العقل والجسد والروح

ضيفنا في سطور

● د.هادي الأمير أنهى بكالوريوس في العلوم الانسانية من جامعة كانساس بالولايات المتحدة الأمريكية عام 1987.
● حصل على ماجستير في علوم التسويق لدى الكلية الأوروبية في الإدارة ببريطانيا عام 2003 ثم أكمل الدكتوراه في فلسفة علوم التسويق والإدارة من الجامعة الأميركية في لندن عام 2007.
● حصل على ماجستير في علم النفس التطبيقي من جامعة ليفربول في بريطانيا عام 2014.
● أنشأ د.هادي مجموعة من الشركات التجارية، وهو مهتم بتطوير المجتمع من خلال التفكير بطرق أطر مرجعية جديدة خصوصا عن طريق اختيار الكلمة الصحيحة التي تبعث على المشاعر الإيجابية والاتجاه إلى التطوير المستمر في كل وقت.
● يقوم د.هادي ببحث عنوانه «فاعلية الرسائل الإرشادية والصور الإرشادية على النساء الحوامل اللواتي يتلقين معالجة التفكير المخبري، حيث يهدف البحث إلى دراسة فاعلية الرسائل الإرشادية والصور الإرشادية وتأثيرها على النساء الحوامل اللواتي يتلقين معالجة التفكير المخبري، بهدف تطوير وسائل وأساليب التوعية للنساء الحوامل.



فقط او شيء كوني او هو رياضيات او كيمياء، ولكن هذه الامور كلها معا، جهاز الكمبيوتر مثلا به هندسة، وعاطفية، مثل فقدان الامل والعقم الدائم. **برمجة العقل** لزيادة نجاح التلقيح الاصطناعي يجب على المرأة الخضوع للجلسات النفسية، من رسائل ارشادية وصور ارشادية التي تعرف بانها النشاط الذي يشجع المرأة على تشكيل الصور الذهنية لتسهيل الاسترخاء، ويشير العلماء الى ان استخدام الرسائل الارشادية والصور الارشادية بواسطة تقنيات إعادة البرمجة سيحد من الاكتئاب والتلوث العقلي.

هل الرسائل الارشادية والصور الارشادية تعتبر من العلاجات الشاملة؟ **نعم، لأنها تعزز التوازن بين العقل والجسد والروح من اجل تعزيز الاسترخاء والوسام والشفاء ما يؤدي الى التأثير الإيجابي على تثبيت الأجنة في الرحم فيتم الحمل، فضلا عن ان كلا من الرسائل الارشادية والصور الارشادية تسهل الإرادة الذاتية للعقل والجسم وتعزز كذلك الصحة والتنظيم الذاتي للجسم للحد من ارتفاع ضغط الدم خلال فترة الحمل وكذلك زيادة الخصوبة وزيادة فرصة الحمل.**

الرسائل الإيجابية اثبتت الدراسات العلمية ان الرسائل الارشادية والصور الارشادية هي جلسات موفقة لتوليد المزاج المتناوب، المقيد خلال اليوم، وتخفيف الاكتئاب وتخفيف ضغط الدم.

وقد لاحظت النساء في المنيا اللواتي تلقين الرسائل الارشادية والصور الارشادية ان الرسائل الارشادية والصور الارشادية تساعدهن على نجاح الحمل حين عولجن بواسطة اطفال الانابيب، بالإضافة الى ذلك تعمل الرسائل الارشادية والصور الارشادية ك تقنية اتصال مقنعة، على سبيل المثال، الحديث النفسي لتعزيز النتائج الإيجابية خلال علاج التلقيح الاصطناعي، والحد من الاكتئاب والحزن أثناء الحمل.

وكذلك الحد من الألم أثناء استرجاع البويضات خلال التلقيح الاصطناعي، وبواسطة استخدام الرسائل الارشادية والصور الارشادية ك تقنية اتصال مقنعة، على سبيل المثال، الحديث النفسي لتعزيز النتائج الإيجابية خلال علاج التلقيح الاصطناعي، والحد من الاكتئاب والحزن أثناء الحمل.

وكذلك الحد من الألم أثناء استرجاع البويضات خلال التلقيح الاصطناعي، وبواسطة استخدام الرسائل الارشادية والصور الارشادية ك تقنية اتصال مقنعة، على سبيل المثال، الحديث النفسي لتعزيز النتائج الإيجابية خلال علاج التلقيح الاصطناعي، والحد من الاكتئاب والحزن أثناء الحمل.

وكذلك الحد من الألم أثناء استرجاع البويضات خلال التلقيح الاصطناعي، وبواسطة استخدام الرسائل الارشادية والصور الارشادية ك تقنية اتصال مقنعة، على سبيل المثال، الحديث النفسي لتعزيز النتائج الإيجابية خلال علاج التلقيح الاصطناعي، والحد من الاكتئاب والحزن أثناء الحمل.



د.هادي الأمير يجاور الزميلة زينب أبو سيدو (يوسف كريم)

قلبي وأستطيع إيقاف ذلك بالصمت. **عطينا أن نخيل ونقلب الكلمات السلبية إلى كلمات إيجابية.. فالمخ لا يفرق بينها** المدرسة، والى البر والى الرياضة فهي عملية إيجابية بتغيير الكلمات فقط. **عطينا أن نخيل ونقلب الكلمات السلبية إلى كلمات إيجابية.. فالمخ لا يفرق بينها** الحياة: منذ 4 أشهر وأنا أشعر باكتئاب وضيق بسبب مشاكل عائلية وأشعر بحزن ونظرة تشاؤمية وأصبحت أخاف الصبح، أخاف من النوم والظلام، ينتابني أحيانا إحساس بالضيق والتشتت وأنا فتاة مخطوبة، أحيانا أشعر اني أكره خطيبي وأغلط عليه بالفاظ اذا قال أي شيء لا يجيبني؟ **كوكك تكرهين خطيبك، اما ان تتركه أو تتفاهمي معه وربما خطيبك أيضا يكرهك.** عليك بمواجهة الأمور، عليك برؤية الصفات الحسنة به، فنحن نتحكم بالكلمة المنطوقة داخل عقلنا فلا يوجد كمال في انفسنا، ولا في غيرنا ولا حتى في الطبيعة. **انذا أريدنا التركيز على العيوب فلن ننتهي، فعلينا بالتركيز على أجمل ما في الناس، ونصمت عندما نرى أشياء غير حسنة، فإذا لم يكن لديك حل لنفسك فأبحثي عن الحلول.** على الأكثر عندما ياتيني مرضى، لا أتكلم معهم كثيرا عن الماضي لأنهم في النهاية يريدون حلا، الماضي نستجلبه الى الحاضر والمستقبل أيضا نجلبه الى الحاضر، فلا يوجد لدينا سوى الحاضر الذي ننتقي منه الكلمات أو ننتقي منه الصورة.

عش حاضر الآن المستقبل يفتح أمامنا، الحاضر يطول من خلفنا ثانية ثانية، فلا يوجد مكان للوقت، بل هو خط واضح ولا نستطيع ان ننطق كلمتين معا، ولا تكون بحالة عصبية ونحن نعيش في الوقت نفسه، فمثلا اذا اتنتي فكرة معينة فلها خط معين ويجب ان نتعلم السيطرة على وعينا، فالوعي هو الذي نعيشه الآن، واللاوعي هو كل تجاربك ونكائك و قدرتك منذ ولادتك الى قبل ثانية، فكل هذا يسمى اللاارادي أو اللاوعي لديك، فاللاوعي أنكي من الوعي. فإذا اردت ان أنتسب شيئا لي، أنتسبه الى اللاوعي لدي وأجعله يتحكم بإشراحتي وبدي وتعابير وجهي ونظام قلبي وتنفسي، فالنظام هذا يبدار في اللاوعي فلا أريد التأثير عليه بكلمة اجعل دقات قلبي تسبح، فعلي سبيل المثال أتذكر موقفا سينا عشتها في الماضي فتضطرب دقات

الآن المستقبل يفتح أمامنا، الحاضر يطول من خلفنا ثانية ثانية، فلا يوجد مكان للوقت، بل هو خط واضح ولا نستطيع ان ننطق كلمتين معا، ولا تكون بحالة عصبية ونحن نعيش في الوقت نفسه، فمثلا اذا اتنتي فكرة معينة فلها خط معين ويجب ان نتعلم السيطرة على وعينا، فالوعي هو الذي نعيشه الآن، واللاوعي هو كل تجاربك ونكائك و قدرتك منذ ولادتك الى قبل ثانية، فكل هذا يسمى اللاارادي أو اللاوعي لديك، فاللاوعي أنكي من الوعي. فإذا اردت ان أنتسب شيئا لي، أنتسبه الى اللاوعي لدي وأجعله يتحكم بإشراحتي وبدي وتعابير وجهي ونظام قلبي وتنفسي، فالنظام هذا يبدار في اللاوعي فلا أريد التأثير عليه بكلمة اجعل دقات قلبي تسبح، فعلي سبيل المثال أتذكر موقفا سينا عشتها في الماضي فتضطرب دقات

الآن المستقبل يفتح أمامنا، الحاضر يطول من خلفنا ثانية ثانية، فلا يوجد مكان للوقت، بل هو خط واضح ولا نستطيع ان ننطق كلمتين معا، ولا تكون بحالة عصبية ونحن نعيش في الوقت نفسه، فمثلا اذا اتنتي فكرة معينة فلها خط معين ويجب ان نتعلم السيطرة على وعينا، فالوعي هو الذي نعيشه الآن، واللاوعي هو كل تجاربك ونكائك و قدرتك منذ ولادتك الى قبل ثانية، فكل هذا يسمى اللاارادي أو اللاوعي لديك، فاللاوعي أنكي من الوعي. فإذا اردت ان أنتسب شيئا لي، أنتسبه الى اللاوعي لدي وأجعله يتحكم بإشراحتي وبدي وتعابير وجهي ونظام قلبي وتنفسي، فالنظام هذا يبدار في اللاوعي فلا أريد التأثير عليه بكلمة اجعل دقات قلبي تسبح، فعلي سبيل المثال أتذكر موقفا سينا عشتها في الماضي فتضطرب دقات

الآن المستقبل يفتح أمامنا، الحاضر يطول من خلفنا ثانية ثانية، فلا يوجد مكان للوقت، بل هو خط واضح ولا نستطيع ان ننطق كلمتين معا، ولا تكون بحالة عصبية ونحن نعيش في الوقت نفسه، فمثلا اذا اتنتي فكرة معينة فلها خط معين ويجب ان نتعلم السيطرة على وعينا، فالوعي هو الذي نعيشه الآن، واللاوعي هو كل تجاربك ونكائك و قدرتك منذ ولادتك الى قبل ثانية، فكل هذا يسمى اللاارادي أو اللاوعي لديك، فاللاوعي أنكي من الوعي. فإذا اردت ان أنتسب شيئا لي، أنتسبه الى اللاوعي لدي وأجعله يتحكم بإشراحتي وبدي وتعابير وجهي ونظام قلبي وتنفسي، فالنظام هذا يبدار في اللاوعي فلا أريد التأثير عليه بكلمة اجعل دقات قلبي تسبح، فعلي سبيل المثال أتذكر موقفا سينا عشتها في الماضي فتضطرب دقات

الآن المستقبل يفتح أمامنا، الحاضر يطول من خلفنا ثانية ثانية، فلا يوجد مكان للوقت، بل هو خط واضح ولا نستطيع ان ننطق كلمتين معا، ولا تكون بحالة عصبية ونحن نعيش في الوقت نفسه، فمثلا اذا اتنتي فكرة معينة فلها خط معين ويجب ان نتعلم السيطرة على وعينا، فالوعي هو الذي نعيشه الآن، واللاوعي هو كل تجاربك ونكائك و قدرتك منذ ولادتك الى قبل ثانية، فكل هذا يسمى اللاارادي أو اللاوعي لديك، فاللاوعي أنكي من الوعي. فإذا اردت ان أنتسب شيئا لي، أنتسبه الى اللاوعي لدي وأجعله يتحكم بإشراحتي وبدي وتعابير وجهي ونظام قلبي وتنفسي، فالنظام هذا يبدار في اللاوعي فلا أريد التأثير عليه بكلمة اجعل دقات قلبي تسبح، فعلي سبيل المثال أتذكر موقفا سينا عشتها في الماضي فتضطرب دقات

زهير: ما علاج التحدث الفكري مع الذات، حيث كلما فكر المريض بشخص لا يحبه وتذكر أحد المواقف السلبية منه ازدادت الاضطرابات والصراعات النفسية؟ **عند التمكن من استخدام الصمت الذهني داخل عقلك سوف تسيطر على أي كلمة منطوقة، فالعقل يعمل على ثلاثة محاور، المحور الأول: الصمت، والمحور الثاني: المشاعر، والمحور الأخير: الصورة والكلمة.** فالعقل يعمل على الطلب، فإذا حاولت ان تتكلم داخل عقلك فكيف تتصرف، حتما ستبقى في مكانك فنحن نريد ان نعرف ان كلمة معينة تؤدي الى تصرف معين، وهذا التصرف يؤثر على القلب والعقل. فعندما نقول لنفسك أنا أحاول ونضع بها مشاعر أكثر، غالبا لا نستطيع ولكن عندما نقول أنا استطعت وعملت وأنا سعيد مثلا فهناك نمط فكري أو اختيار من الكلمات مثلا من الجمل الإرشادية، اذا كنت سعيدا ولا تملك أي شيء، حتى لو فقدت شيئا ستبقى سعيدا، فانت تحافظ بواسطة الصمت الذهني على ان يكون ذهنك إيجابيا.

الصمت: علاج هناك سلبي وإيجابي فانت حدودك الإيجابية عندما تاتيك مشاعر سلبية، لا تعطيها كلاما واصمت لأنك اذا اردت ان تضع كلاما أكثر تزيد المشاعر السلبية. هنا أنت ستسيطر على الكلمات المنطوقة في خلدك، وهناك العلاج الآخر، وهو تغيير الكلمات السلبية الى الكلمات الإيجابية.

خديجة: انقطعت عن العمل والاختلاط بالناس، بسبب المرض، أخبرني الأطباء باني شفيت، وأستطيع العودة لممارسة حياتي الطبيعية، ولكن المشكلة اني خائفة جدا لا أعرف ينتابني شعور بان الحياة انتهت، كيف لي ان أعود للناس والحياة؟

حاولي شيئا فشيئا ان تعيشي حالة تصور، فتصورى انك بالعمل وترين كيف تخالطين مع من حولك وبدلا من ان تقولين ان الحياة انتهت تقولين ان الحياة ابتدأت، وأني سعيدة بان أعود للحياة مرة أخرى وتكررين هذه الكلمات فسوف تقلبين الكلمة السلبية الى كلمة ايجابية والمخ لا يفرق بين هذه وتلك.

عدم التركيز على العيوب دعاء: عمري 18 سنة، وأنا أعاني من العزلة يعني من المنزل الى المدرسة، أو من المنزل الى الصالة الرياضية فقط، هل هذه العزلة سوف تبقى الى الأبد أم هي فترة مراهقة وسوف تمر؟ **تصوري وحسدي الأهداف التي تريدونها وقولي لنفسك اننا أشعر اني مشهورة واجتماعية أو لست في عزلة، واذهبي الى المنزل والى البحر**

للتخلص من التفكير السلبي والأفكار السلبية

للتخلص من التفكير السلبي والأفكار السلبية، والتي تحدد عن التقدم في حياتك وأخذ ما تريد، هناك تقنيات سهلة يمكن استخدامها والتي يمكنها أن تحول تفكيرك للأفكار الإيجابية وتجعلك تركز على كل ما هو إيجابي في حياتك وتحقق لك النتائج المرجوة بإذن الله، فقط داوم على استخدام هذه التقنيات البسيطة في تنفيذها القوية الأثر في تأثيرها، وسترى كيف أن حياتك في مدة قصيرة اختلفت كثيرا عن السابق، هذه التقنيات أعرضها كالتالي:

تحويل الفكر لحدث أو موقف سعيد

كلما أتت الأفكار السلبية أعمل على تحويل تفكيرك لشيء إيجابي في حياتك، تذكر فكرة سعيدة أو حدثا أو موقفا سعيدا ينتشلك من هذا التفكير السلبي بشكل فوري كمثل: «يوم نجاحك في الإجابة الثانوية ودخولك الجامعة وفرحتك بذلك - لسة طيبة من أمك ملات قلبك فرحا ورضا - نصيحة أعجبتك من والدك وتأثرت بها كثيرا وفرحت بها - يوم تسلمك جائزة ما... الخ. ان تحويل تفكيرك فورا لفكرة إيجابية، سيلفي تأثير الفكرة السلبية عليك.. حيث ان العقل يميل للأفكار الإيجابية ويقربها اليك لأنها تدخل السعادة على العقل والنفس، وبذلك سيلفظ الأفكار السلبية ذلك لأنها تقربه للألم وهو ما يرفضه العقل وترفضه النفس... فالأفكار الإيجابية أقوى ألف مرة من الأفكار السلبية، فهي مبررة للسعادة والبهجة، وكما يقولون «البقاء للأقوى»، لذا حول تفكيرك بشكل إيجابي فورا عند ظهور الفكرة السلبية لاسعد شيء تتذكره في حياتك... وهذا من شأنه إلغاء تأثير الفكرة السلبية تماما. يقول نورمان فينستنت بيل: «إذا غيرت أفكارك تكون بذلك قد غيرت العالم، وأقول: «إذا غيرت أفكارك تكون بذلك قد غيرت عالمك».

نشيت الانتباه والتركيز

الأفكار الملحة خاصة السلبية تتغذى من اهتمامك بها وتركيزك عليها، فما تعطه اهتمامك تعطه وعيك، وما تعطيه وعيك يكثر ويتشعب وسيسيطر على عقلك. لذا كلما راودتك فكرة ملحة لا تمنحها اهتمامك أو وعيك حتى لا تنمو وتكبر، شئت بشكل عمدي انتباهك وتركيزك عليها لشيء آخر، كمثل: هل سناظر ألتقى الضربات من أقرب الناس الي. وهنا تأمل ما حولك أينما كنت وانته للآشياء دون حديث داخلي... تأملها فقط، لا تصفها ولا تحاول ايجاد كلمات للحكم عليها أو معرفة معلومات عنها - فقط تأملها - واستمر في التأمل بشكلها وهيبتها دون استدعاء كلمة واحدة. كمثل: تأمل زهرة بجوارك... تأمل لوحة على حائطك... تأمل مغرش المائدة ورسوم الورود عليه، تأمل أي شيء حولك دون أي كلمة تطلقها في رأسك، كرر هذا الأسلوب لمدة كافية بما يجعلها عادة لديك لمنع التفكير الملح والمتواصل وقطع الحديث السلبي مع النفس.

استخدم تقنية «توقف»

كذلك تعامل مع فكرتك السلبية بحزم، كلما لاحت الفكرة السلبية في عقلك قل لها قف أو «توقف»، وكلما عاودتك هذه الفكرة من جديد قل لها «توقف»، يمكنك قول ذلك بصوت مسموع في البداية ثم يمكنك بعد فترة قول ذلك بامر ذهني داخلي للعقل بصوتك الداخلي، وذلك حتى يعلم عقلك أنك لا تريد هذه الفكرة ثانية في حياتك، ويشطبها من مخزن أفكارك، ويشطب كذلك كل ما يعمل على توكيدها من حياتك كلها. وبذلك تصبح أفعالك انعكاسا لأفكارك الإيجابية فقط من نفسك، وتنمو وتتزايد تأثير هذه الأفكار الإيجابية في حياتك من نفس نوعها وتعتمد السلوك الإيجابي على الدوام. يقول «بيت كوهين»: وهو خبير حياة استراتيجي: «انك اذا أمرت الأصوات القلقة النافذة في رأسك بأن تسكت فانها سوف يبهذه السكته». الأمر بهذه البساطة.