

This file has been cleaned of potential threats.

To view the reconstructed contents, please SCROLL DOWN to next page.

البرمجة العقلية للطفل...رؤية لجدارة الذات

ا. د/ نعمة مصطفى رقبان

استاذ إدارة مؤسسات الاسرة والطفولة

جامعة المنوفية

عناصر ورشة العمل:

- أهمية الورشة.
- تحليل مفاهيم موضوع الورشة.
- ما السن والفئة العمرية المنوطة بالبرمجة ولماذا.
- خصائص نمو الطفل وعلاقتها بالبرمجة.
- إجراءات البرمجة العصبية العقلية.
- علاقة البرمجة العقلية بجدارة الذات وتحقيق متطلبات النمو لدي الطفل .
- تدريبات لفعاليات ورشة العمل زيادة نشاط الدماغ.

أهمية ورشة العمل:

- تكمن أهمية الورشة في انها تتناول فئة مهمة وهي الطفولة المتأخرة بما تتمتع بها من خصائص نمو الضمير والوازع الديني والقدرات العقلية العليا والتفكير الحس صوري والحس حركي والمجرد ونمو المسؤولية الاجتماعية والذاتية ، التنميط الجنسي بالتوحد مع شخصية الوالد والكبار من نفس الجنس حيث تؤخذ مثل وقدوة فيمكن بالبرمجة العصبية اللغوية المنطوقة والمكتوبة والمسموعة تعديل ما افسدته المرحلة السابقة بالبيئة الاسرية والمنزلية.
- البرمجة العقلية للطفل تزيد من ذكائه وتعمل علي استخدام جانبي الدماغ الايمن والايسر الامر الذي يؤثر علي كفاءة عقل الطفل ومن ثم قبول الذات والارتقاء بها والتغلب علي الصعوبات التي تواجه الطفل وصولا للتفوق في القدرات الدراسية واللغوية والرياضية ومن ثم تتحقق كافة مطالب نمو الطفل الذاتية والمدرسية والمنزلية.
- تفيد في الوقوف علي اهم المعوقات والصعوبات التي تواجه تربية الطفل والتي يترتب عليها إخفاقات لجدارة الذات " كفاءة وقدرات الذات" .
- لقاء الضوء علي اهم خصائص ومتطلبات نمو الطفل والمتعلقة بالعوامل البيئية التي تنعكس سلبا علي جدارة الذات بسبب الأفكار السلبية من القائمين علي رعايته .

- القاء الضوء علي أساليب العلاج من خلال البرمجة العصبية العقلية بدعم العقل اللاوعي بالأفكار التي تخدم العقل.
- الوقوف علي اهمية البرمجة العقلية علي التربية الإيجابية للطفل.

- تحليل المفاهيم الإجرائية لموضوع الورشة :

"البرمجة العقلية للطفل... رؤية لجدارة الذات"

البرمجة العقلية للطفل: تهتم باللاوعي وهو العقل الباطن، **البرمجة** تعني برنامج أي مجموعة العادات والمشاعر التي يتم حفظها في اللاوعي ... وبرمجة العقل تتم منذ الصغر عند الأطفال " فعند رأيته لشيء او سماعه لكلمة يتم حفظها في عقله الباطن والذي يرسخها ويطبعا فيه فترافقه طوال عمره فإن قلت لطفل صغير انه فاشل فسيتم انشاء ملف باسم فاشل في العقل الباطن الذي سيخلق عند الكبر كل المواقف التي تدعّم عبارة فاشل.

فالجدارة / مرادف .. قدرة، كفاءة، صلاحية، قابلية **ومضادة ضعف**، فشل، رسوب، خيبة.
تعدّ صفات عقلية أو خلقية تستحق التقدير والاستحقاق والكفاءة أي مقدار الصورة التي ينظر اليها الطفل الي نفسه هل هي عالية ام منخفضة فالكفاءة الذاتية هي قدرة الطفل علي أداء الاعمال : دراسة، لغة ، رياضة" بفعالية . وتعتمد علي ان الأطفال اللذين يمتلكون **توقعات كفاءة ذاتية عالية** يكونوا قادرين علي تحقيق إنجاز الأهداف التي يطمحون اليها .

رؤية لجدارة الذات: المقصود بها ،هي صورة تخيلية ذهنية .. أي تلك التصورات او التوجهات لما يجب ان يكون عليها جدارة الذات لدي الطفل مستقبلا ، فهي صورة ذهنية للأهداف المستقبلية والتي لا يمكن تحقيقها في الوقت الحاضر ضمن الظروف المتاحة . بينما يمكن استثمار الفرص المستقبلية بالبرمجة العصبية لتطوير قدرات وطاقت الطفل الكامنة وصولا اليها بعد فترة من الزمن. وتشير الي ما يطمح اليه الطفل بمساعدة القائمين علي رعايته سواء المربين أو أولياء الأمور.

- ما السن والفئة العمرية المنوطة بالبرمجة ولماذا:-

— المرحلة العمرية الملائمة للبرمجة العقلية " مرحلة الطفولة المتأخرة" من 9:12 سنة وهي الفترة الثانية للمرحلة المتأخرة أي التعليم الأساسي .

وتلك المرحلة مرحلة حاسمة لتوجيه قوى الطفل واستعداداته المختلفة ووضع أسس التربية الاجتماعية والخلفية السلمية وتنمية العادات الاجتماعية البناءة وغرس العواطف السامية وإيقاظ الرغبة على العمل الإيجابي لاستكمال الإعداد الشخصي الذي يمكّن الفرد من استغلال كل ما أودع في كيانه من إمكانات لأداء دوره في الحياة بكفاءة عالية.

علاوة علي ان الفشل في اكتساب خصائص نمو الطفولة المبكرة والفترة الاولي من المتأخرة ينعكس سلبا علي جدارة الذات لدي الطفل الامر الذي يستلزم اتباع البرمجة العصبية .

- خصائص نمو الطفل في تلك الفئة تحت البرمجة:-

ويهتم العلماء بالتطور المميز لتلك المرحلة فيما يلي:

- 1) تعلم واكتساب المهارات الجسمية الضرورية لممارسة الألعاب العادية التي تتناسب وقدراتهم الحركية.
- 2) تطور القدرات العقلية العليا مما يؤدي إلى ممارسة مهارات القراءة والكتابة، الحساب.
- 3) تطور مفهوم الطفل عن الذات.
- 4) نمو الجانب الأخلاقي و تبلور الضمير و الوقوف على الخطأ و الصواب من وجهة نظر القيم والعادات والتقاليد السائدة بالمجتمع.
- 5) اكتساب التوافق والتكيف مع الأقران.
- 6) ينتقل من مرحلة الخيال والتمثيل الي مرحلة الواقعية وتخلي الطفل عن اللعب الإيهامي ، وممارسة الأنشطة والهوايات و ابرزها بصورة واضحة يمكن إدراكها بالعقل.
- 7) يسعى الطفل هذه المرحلة إلى تأكيد استقلاله. إذ يكون قد وصل إلى مرحلة تبلورت فيها فكرته عن نفسه وفي سبيل تأكيد هذه الفكرة يصطدم بسلطة الكبار عليه.
- 8) تعتبر هذه المرحلة حدا فاصلا بين مرحلتين متميزتين إذ تسبقها مرحله ينظر فيها إلى الأطفال على أنهم أطفال، وتليها مرحلة يشب فيها الأطفال عن الطوق ويصبحون كبارا. فيشعر طفل هذه المرحلة أنه لا ينتمي إلى هؤلاء ولا هؤلاء وهو أكبر من الأطفال الصغار وأصغر من الكبار مما قد يؤدي إلى صعوبات يجدها الكبار في معاملته وخاصة ونحن نتذبذب في هذه المعاملة فتارة نطالبه بأن يكون كبيرا وتارة أخرى نذكره بأنه لا يزال طفلا.
- 9) يأخذ الأطفال في هذه المرحلة الأمور والمواقف بجديه تامة ويتوقعون الجديد من الكبار. وهذا ما يوضح لنا مدى حاجتهم إلى المعاملة الثابتة الخالية من التذبذب.

- إجراءات البرمجة العصبية العقلية:-

ما هو العقل الباطن:-

العقل الباطن هو مركز للعواطف والانفعالات ومخزن الذاكرة، كما أنه يوجّه اليه الميول والرغبات. يتحكم بجميع الأفعال غير الإرادية كالتنفس ورمشة العينين والتعرق والدموع والدورة الدموية ودرجة الحرارة بالجسم. يعتبر سجلاً للعادات سواء الحسنة أم السيئة، بالإضافة إلى أنه مستودع لمهارات الإنسان. فالعقل الباطن يعتبر مثل جزء الأرشيف للعقل في بعض الأمرور وعلى وجه الدقة :

1- يحفظ كل المعلومات القديمة منذ كان الإنسان طفلاً.

2- يحتفظ بالأشياء التي يعتبرها العقل العادي شيء عابر وليس له قيمة.

فالعقل الباطن يؤثر بصوره مباشرة على ذهن الإنسان وتصرفاته .

فمثلا: لماذا يكون الطفل في أحيان كثيرة واثقا جدا من نفسه في شيء معين ثم يقوم زميل آخر بالتعليق السخيف على طريقته بالتفكير إذا تقبل الطفل هذا الكلام وبدا بالتفكير به بدا هذا الكلام بالتسرب للعقل الباطن ومن ثم رويدا رويدا يبدا الطفل بالفعل في عدم الثقة بنفسه وتهتز صورته أمام نفسه وهذا يحدث كثيرا ولكن أن لم يسمح الطفل للآخر بالتنشيط من عزيمته فان الأمور ستم على اكمل وجه أن شاء الله.

- كيف تبرمج وتسيطر على العقل الباطن للطفل!!

لكي تسيطر على العقل الباطن للطفل ينبغي أن نتعرف اولا ما هو العقل الباطن وما عمله وما صفاته وكيفية التخلص من الأمراض والعادات والسلوكيات السيئة بالسيطرة على العقل الباطن..

"العقل الواعي والعقل اللاوعي فهل يوجد للإنسان عقلاّن"!!

لا بل كل انسان يملك عقلا واحدا إلا أن العقل يتسم بسمتين مميزتين ولكن المهمتان اللتان يقوم بهما غير متشابهتين فكل مهمة لها خواص والتسمية التي تستخدم للتمييز بين وظيفتي العقل هي العقل الواعي والعقل الباطن. صفات العقل الواعي واللاوعي:

أ- العقل الواعي:

- يعي ما يحدث الآن.
- تركيزه محدود.
- يقوم ببرمجة العقل الباطن.
- منطقي ومحل.
- مفكر.
- ممكن أن يتغير إلى الأحسن إذا اقتنع وبالتالي يغير العقل الباطن للأحسن.
- ممكن أن يعطي معلومات ناجحة أو غير ناجحة للعقل الباطن.

ب- الوظائف الرئيسية للعقل الباطن (اللاوعي) :

- تخزين المعلومات والذكريات
- هو معقل المشاعر والعواطف
- هو سجل العادات حسنه كانت أو قبيحة
- وهو مستودع للمهارات
- هو الذي يتحكم في الطاقة الجسدية والنفسية وبيده توجيهها.
- يحرك الجسم
- يعتمد على الأخلاق والسلوكيات التي يتعلمها من الآخرين.
- يصنع العادات ويحتاج تكرارها من 6 إلى 20 حتى تكون العادة ثابتة
- يأخذ كل شيء شخصي
- يعمل 24 ساعة.
- يصبح انشط كلما وثقنا به وكلما استخدمناه اكثر.

طرق السيطرة على العقل والتحكم فيه:

1- تغذية العقل بالأفكار:

في هذه الطريقة تتجمع بعض الأفكار التي نرغب في تحقيقها، فتبني فكرة معينة وتستغرق كامل التفكير فيها، وهذه الطريقة تتحقق بالتفكير الهادئ، وسنلاحظ تحقق هذا الشيء تماماً كما هو، ومثال علي ذلك : عندما يقنع الإنسان نفسه أن الامتحان ليس صعب وأنه سهل جداً، وأنه سيحصل على علامة جيدة وكاملة، وأن كل الكلام الذي يقال عن الصعوبة التي توجد في المادة هو مجرد هراء، وسنلاحظ فعلاً أنه في النهاية تجاوز كل الصعوبات، وحاز علي التفوق بكل سهولة.

2- طلب العلم:

إذا أردنا أن نبرمج العقل علي ما نريد فعله فعلينا أن نزود العقل بالأفكار المنطقية العلمية، التي تتبع منهج علمي مدروس ويصاحبها التأمل والتدبر بعيداً عن الأوهام والتخيلات، ويتم هذا بأننا نكون صورة معينة عن أي شيء نريد أن نحققه، ونستغرق في التأمل في إمكانية تحقيق هذا الشيء، مع العلم أن الله سبحانه وتعالى يقف بجانبنا ويساندا ويعطينا السعادة التي تكون مرتبطة بنجاح هذه الفكرة وتحقيقها .

3- النقاش ومجادلة الأفكار:

هذه الطريقة تتم عن طريق عرض الأفكار والأحداث السلبية لكي تتناقش، والوصول لنتيجة أن هذه الأفكار جاءت اعتقادات خاطئة، مثال على ذلك: عندما نقنع مريض بأن مرضه لا يوجد فيه خطورة، وأنه سيتعافى ويشفي منه، وفرصة العلاج منه مضمونه، فإن العقل يستقبل هذه الأفكار، ويرسلها إلي الجسد،

فيقاوم المرض بصورة جيدة، وترتفع معنوياته جداً، وذلك لأن نصف العلاج يكمن في المعنوية الإيجابية العالية.

4- ممارسة التأمل:

يعتبر التأمل من أكثر الطرق الفعالة في التحكم بالعقل، لأن ذلك يجعل العقل في حالة هدوء لأنه يركز بقوة علي شيء عميق، ويمثل التأمل شكل من أحد أشكال اليوغا، لأنه يتبع قوانين وأهداف اليوغا، حيث أن اليوغا هي عبارة عن عملية لمنع تقلبات العقل، وإتقان التحكم في الكثير من أفكار العقل.

5- الاستماع والاعتراف:

من أحدي الوسائل التي تتحكم في العقل هو الاستماع إلي الأفكار التي تدور فيه، لأن هذه الطريقة تعتبر كاعتراف للعقل بأن رسالته لقد تم أخذها على محمل من الجد، مما يؤدي بعد ذلك إلى الاسترخاء.

6- إيجاد إشارة للتوقف:

في معظم الأحيان يحتاج التحكم في العقل إلي إيقاف الأفكار، ففي هذا الوقت يحتاج الإنسان إلي إشارة توقف إلي حين يحصل العقل علي الاسترخاء التام من ثم يسترجع أفكاره مرة أخرى.

7- التخيل:

أسهل طريقة لبرمجة العقل والتحكم فيه هي التخيل، لأن هذه الطريقة تعتمد على الهدوء والاسترخاء والتنفس بعمق وببطء، ومن ثم يبدأ الاستغراق في الخيال.

8- الشكر:

عندما يمتلك الإنسان نفس شاكرة وراضية، فيصبح العقل مبرمج علي أنه يتقبل الأشياء، لان الشكر يزيد من النعم وتدوم أيضاً، وتعتبر هذه الطريقة طريقة رائعة لبرمجة العقل، وطرد الأفكار السلبية. شاهد أيضاً : تعليم مهارات كرة القدم للأطفال من الصفر حتى الاحتراف .

- طرق تنمية العقل ومهاراته :

1 - الكتابة :

تعتبر الكتابة من أحدي الأساليب التي يجب أن تتبع في تنمية العقل، من حيث أنها تسمح للإنسان بتفريغ كل ما بداخل عقله من أفكار، أو ذكريات، والتأمل في الموضوع المراد كتابته، الذي يحتاج إلي تنفس عميق، والتركيز في الكتابة بشكل صحيح، كما أنه يوجد بعض القواعد الإرشادية في الكتابة التي تساعد على تنمية العقل، وهذه القواعد هي :

الكتابة باليد تساعد على البديهة، وأيضاً الإطار التأملي للعقل .

يجب أن يتحلى الإنسان بالصبر عند ممارسة الكتابة، لأنها من الممكن أن تستغرق الكثير من الوقت .

يجب السماح للعقل بتسلسل الأفكار المتعلقة بالموضوع المراد كتابته.

2 - النوم :

النوم يساعد على تنمية العقل وزيادة القدرة على التركيز، حيث يقوم العقل بترتيب كل الأحداث التي قد حدثت أثناء النوم، كما أن تأثير النوم ينعكس علي صحة العقل بشكل كبير، لذلك ينصح بالنوم لمدة تتراوح ما بين 6:8 ساعات يومياً .

3 - تناول الأطعمة الصحية:

توجد أنواع من الأطعمة التي تساعد على تنمية العقل ومهاراته مثل:

- الشكولاتة الداكنة:

يتواجد في الشكولاتة الداكنة مجموعة من مضادات الأكسدة القوية، والمنبهات الطبيعية مثل الكافيين الذي يعمل علي تحسين الحالة المزاجية.

المكسرات والبذور:-

تعد المكسرات والبذور من أحدي المصادر الرئيسية لفيتامين ج، وهو الذي يحافظ على صحة العقل، ومن أمثلة هذه المكسرات اللوز، والبندق، والفول السوداني، ومن أمثلة البذور بذور الكتان، والسلم، وعباد

الشمس .

- الأفوكادو :-

يحتوي الأفوكادو علي دهون غير مشبعة تعمل على تدفق الدم في الجسم، لذلك فإنه يساعد على تقليل ضغط الدم، وتحسين صحة العقل.

4 - عدم استخدام الآلة حاسبة :

من المستحب عدم استخدام الآلة حاسبة التي توجد في الهواتف، أو أجهزة الكمبيوتر، ويجب أن يستخدم العقل بدلاً منها في حل الكثير من المسائل البسيطة، لأن ذلك يزيد من الذكاء، ويعمل على تنمية العقل.

5- عدم استخدام نظام تحديد المواقع :

يجب عدم استخدام نظام الملاحة (gps) ، بالرغم من سهولة استخدامه في تحديد المواقع، لأنه يؤثر أثر سلبي على كفاءة العقل، ولذلك ينصح باستخدام الخرائط التقليدية التي كانت تستخدم قبل ذلك بدلاً عنه لزيادة كفاءة العقل.

6 - ممارسة عمل جديد:

العمل الجديد ينشئ مسارات عصبية جديدة، وبذلك يعمل علي تنمية وزيادة مستوي الذكاء، لأن الإنسان عندما يمارس عمل جديد وغير تقليدي، يزيد من نشاطه واجتهاده وتنمية عقله .

- البرمجة اللغوية العصبية للطفل:-

بفضل التقدم في علوم التنمية البشرية واساليب ووسائل التطوير البشري اصبح في استطاعتنا برمجة عقول الاطفال على التميز والنجاح والقدرة علي رفض ودرئ أساليب الفساد التي تواجههم وذلك من خلال التركيز علي معنى واحد وهو التربية الإيجابية وتلك الوسيلة إنما تركز على نوع الرسائل التي يُخاطب بها الطفل والتي تتجه مباشرة لعقله اللاوعي ، وكما يتحدث علماء التنمية البشرية فإنهم يقولون أن العقل البشري ينقسم لنوعين .. عقل واعي يشغل بحوالي 7% من نشاط العقل ككل والعقل الثاني هو العقل اللاوعي والذي يشغل بحوالي 93% من نشاط العقل كله . ولا نقصد هنا أن العقلين منفصلين بل نشاطهما هو المختلف ، وعلي ذلك تجدر الإشارة الي ان الناجحون فقط هم من يستخدمون نشاط العقل اللاوعي ولذلك فان قدراتهم تتفوق بكثير على قدرات غيرهم من الأفراد الذين يستخدمون بعض قدرات العقل الواعي فقط . فالبرمجة العقلية هو ان اقنع العقل اللاوعي بفكرة معينة فهو الخادم الذي يرسل رسالة عصبية للعقل الواعي سواء كانت أفكار إيجابية أو سلبية . والبرمجة العقلية لأطفالنا نحتاج أن نبعث لعقولهم رسائل ذات مواصفات خاصة و هي مجموعة في خمسة نقاط أساسية هي:

1- أن تكون الرسالة إيجابية : بأن توضح ما تريد لا ما لا تريد، كأن تقول للطفل : أنا أعرف أنك ممتاز ، لا أن تقول : أنا أعرف أنك لست بضعيف أو كأن تقول : أريد أن تكون متفوقاً لا أن تقول : لا أريد أن تكون جاهلاً.

2 - أن تكون الرسالة واضحة: بأن تكون الرسالة محددة، فالأفضل أن تقول للطفل : أنا أحب أن تكون الأول أو من العشرة الأوائل لا أنا تقول للطفل: أنا أحب أن تكون متفوقاً .

3 - أن تكون الرسالة تدل على الوقت الحاضر لا على المستقبل الخطاب الذي يوجه للطفل يجب أن يكون مباشراً أو يدل على الوقت الحاضر كأن تقول للطفل: أنت طالب متفوق إن فعلت كذا وكذا ولا يصح أن تقول: سوف تصبح طالب متفوق لو عملت كذا وكذا .

4 - أن يصاحب الرسالة مشاعر وأحاسيس والشعور بتحقيقها في معظم الأحيان تكون رسالة الآباء رسالة جافة تحمل لهجة الأمر بل وقد يكون فيها نبرة تهديد ولذلك يُنصح باستشعار الثقة في الطفل وأنت تظن فعلاً أنه طالب متفوق لأن القاعدة البشرية تقول أن الحماس معدني فإن أمنت أن الابن سيكون الأول فسوف يتحمس الطفل لذلك وسوف ينفذه بإذن الله.

5- التكرار: هو أهم صفة في تلك الرسائل لأنها الوسيلة التي تساعد على ثبات المعاني المنشودة فلا يصح أن نستشعر النجاح ثم نمتنع عن استكمال العلاج .

وباستغلال أسلوب البرمجة للعقل اللاوعي يمكننا من تطويعه في كل مواقف حياتنا مع الاطفال وفي كل نواحي حياتنا بما سيسمح بتوجيه أفكارنا للتعامل بأساليب النقد البناء والتواصل الإيجابي مع الأطفال لاستكمال الفائدة في التربية بالبرمجة يجب أن نتابع مع أطفالنا في ذكر محاسنهم وإعطائهم مشاعر الثقة في أفعالهم كما أن نجد لهم الأعدار في أخطائهم لأنهم متفوقون بطبعهم .

الخطوات الواجب مراعاتها لممارسة تمارين العقل الباطن للطفل :

مع المواقف الحياتية السلبية التي يعانها الطفل في البيئة الاسرية او المدرسية يمكن للمربين ان يعملوا علي ممارسة بعض التمرينات التي تعمل علي ايقاظ العقل الباطن تمهيدا للبرمجة بالأفكار المطلوب التأكيد عليها:

يتم من خلال الوقوف والنظر للأمام ومد اليد للأمام بشكل مستقيم، وكأنما يشير الشخص لشيء ما، ثم لف الوسط لأقصى مدى مع ثبات القدمين، بحيث يتم حفظ المكان الذي وصلت إليه اليد، ثم الرجوع للوضع السابق، وأخذ عدة أنفاس عميقة وإخراجها بقوة، ثم يقوم بالتمرين الثاني وهو الالتفات بالجسم لليمين ثم اليسار تباعاً، مع مراعاة النظر بالعينين لليمين حين الالتفات لليسر والعكس، وتكرر العملية 10 مرات على كل اتجاه، ثم تعديل التمرين للجنتين السفلية والعلوية بالوتيرة نفسها، بحيث يركع الطفل للأسفل وينظر بعينه للأعلى والعكس وتكرر 10 مرات أيضاً، وبعد الانتهاء من ذلك يُغمض الطفل عينيه ويتخيل نفسه يقوم بالتمرين الأول ويتخيل أنه وصل للنقطة التي أشار إليها سابقاً ويتجاوزها، ثم يفتح عينيه، ثم مرة أخرى يغمض عينيه، ويتخيل أنه يقوم بالتمرين الثاني والوصول للنقطة نفسها وتجاوزها لحد أبعد.

تمرين الألوان: حيث يُمكن إحضار ورقة وعدة أقلام بألوان مختلفة وتكتب على الورقة أسماء ألوان معينة ولكن تكتب بلون مخالف لها، أي على سبيل المثال: يكتب كلمة "أحمر" بالقلم الأصفر وهكذا، ثم ينطق الألوان بلونها وليس بما هو مكتوب، ويكرر العملية ويحاول الإسراع في كل مرة.

تمرين الاسترخاء: ويكون من خلال الجلوس بشكل منفرد بمكان جيد التهوية، ثم أخذ نفس عميق لعدة مرات متتالية، ثم يتخيل الشخص أن فوقه نجمة يدخل نورها من أعلى الرأس حتى أخمص القدمين ويبقى هكذا لمدة 10 دقائق.

لمعالجة مثل هذه الحالات يجب علينا اتباع الآتي:

- تجنب الشكوى الدائمة مما يعانیه الطفل من مشكلات امامه حتي لا يستشعر ان هناك مشكلة كبيرة.
- لا بد ان نتذكر أن كل إنسان يتعرض للمشاكل وليس طفلك من يتعرض لهذا الكم من المشاكل في الحياة.
- عندما يفشل الطفل في شيء أو تأزم نفسياً لا بد من محاولة الخروج بالطفل من هذه الحالة تماماً عن طريق مصاحبة بعض أصدقائه المرحين اللذين سيقومون بإلغاء التفكير السلبي في حياته بصوره غير مباشرة.
- لا نحمل الطفل بأعباء صعبة مره واحده بمعنى كيف يكون طفلاً واحمله رعاية الاخ المعاق وأعاقبه اذا اخطأ.
- لا نضع للطفل خطط كبيره عليه تنفيذها ثم يفشل فيها بل تصنف الخطة في خطوات محكمة يسهل اداءها بسرعة ودقة.
- افهم الطفل أن كل ما يفعله محسوب عليه فلا يوجد شيء عبثاً اجعل عقله يخزن كل ما يفعله ولا تجعل أي موقف يمر مرور الكرام في حياته إلا بعد أن يستفيد منه.

- تقنيات برمجة العقل الباطن للطفل:

يتم برمجة العقل الباطن والذي يمثل 93% من العقل وهو الأكثر تأثيراً على دماغ و على قراراته و يتم حفظ كل العادات و المشاعر و الطباع فيه و المعروف باللاوعي، ولهذا فإن برمجته بصفة سليمة تضمن حياة سعيدة متناسقة للطفل فلا تقوم على التناقض و لذلك. اليوم أستوجب علينا أن نعيد برمجة عقول أطفالنا الباطنة لكي تصبح مخزنة بالعادات سليمة و الحسنة التي تجعل من حياتهم أكثر جمالا و متعة فنستثمرها في عبادة الله و لكن هناك صعوبات في هذا فإن برمجة العقل الباطن تظهر للبعض على أنها انسلاخ عن ما تربي عليه و أن هذا صعب و شبه مستحيل فتنشئ حرب بين الوعي الذي مقتنع بضرورة الإقلاع على عادة سيئة و لكن العقل الباطن الأكثر تأثيراً على الدماغ الذي يرفض ذلك. إن إعادة برمجة العقل الباطن تستحق العناية لأنها ستعود علينا بحياة سليمة و لهذا اتبع الحركات التالية:

- إن برمجة العقل الباطن تقوم أساساً على الترسيخ و الخيال و هاذان التقنيتان يمثلان بوابة للعقل الباطن فإن كنت تريد أن تقنع اللاوعي عند الطفل بضرورة الإقلاع عن (مثلا قضم الاظافر...) فما عليك إلا أن يقف الطفل كل صباح أما المرأة و يردد عبارة أنه سيقلع عن العادة 25 مرة لمدة 21 يوماً.

- تخيل الطفل خلال الجلوس على الفراش أنه أقلع على تلك العادة و أنه استبدلها بعادة صحية أخرى كالتسييح و الذكر مثلا.

- كذلك الحال بالنسبة إلى إن كنت تريد ان تغرس في الطفل مزاولة الرياضة فما عليك إلا أن تقوم بترسيخها في عقله بنفس الطريقة التي ذكرتها سابقاً و أن يتخيل نفسه و هو يمارسها.

- تجنب العادات التي تتلف العقل عند الطفل:

- عدم تناول وجبة الإفطار في الصباح: الذين لا يتناولون وجبة الإفطار في الصباح سيصابون بانخفاض مستوى السكر في الدم كما واثبتت الدراسات بان الأطفال الذين لا يتناولون الفطور في الصباح لديهم قابلية اكثر لزيادة الوزن اكثر من غيرهم وهذا يؤدي إلى عدم إمداد الغذاء الكافي للمخ مما يؤدي إلى انحلال المخ.

- الإفراط في الأكل: هو من الأسباب التي تؤدي إلى تصلب شرايين المخ مما يؤدي إلى انخفاض في القدرة العقلية.

- وجود الطفل في بيئة للمدخنين: يسبب ضمور متعدد للمخ ويمكن أن يؤدي إلى القصور في التركيز.

- الإسراف في تناول الحلويات: استهلاك الكثير من السكر يعرقل امتصاص البروتينات و المغذيات مسبباً سوء التغذية و يمكن أن يعرقل ذلك نمو المخ.

- تلوث الهواء: المخ هو أكبر مستهلك للأوكسجين في الجسم. استنشاق الهواء الملوث يُخفض إمدادات الأوكسجين للمخ مما يسبب انخفاضاً في فاعلية و أداء المخ.

- عدم النوم المنظم: النوم يساعد المخ على أن يرتاح و عدم النوم لفترات طويلة تُسرّع على المدى الطويل من موت خلايا المخ.

- **تغطية الرأس خلال النوم:** تغطية الرأس أثناء النوم تزيد من تركيز ثاني أكسيد الكربون وتُخفض من تركيز الأوكسجين مما يمكن أن يؤدي إلى آثار متلفة للمخ.

- **النفس العميق** اكثر من 15 مرة ، أربعة عداة شهيق البطن للخارج ثم عدتين حبس الانفس ثم ثمانية عداة زفير مع دخول البطن للداخل.

- **العطش انذار خطر .**

- **سكر الفاكهة يدخل للدماغ بسرعة**

- **الرياضة صباحا ،** يلعب الطالب ساعة قبل دخول الحصة يعمل علي ضخ الدم والاكسجين من القلب الي الدماغ .

- **نقص الأفكار المحفزة:** التفكير هو الوسيلة الفضلى لتدريب دماغ الطفل ونقص الأفكار المحفزة للمخ يمكن إن يسبب ضمور المخ ، حل المسائل الحسابية في بداية الحصة شفاهي.

مفهوم الذات

يلعب **مفهوم الذات عند الطفل** دوراً محورياً في تشكيل سلوكه وإبراز سماته المزاجية، فهو يسلك الطريقة التي تتفق مع مفهومه عن ذاته، فإذا كان مفهومه عن ذاته أنه رصين وهادئ فمن الصعب التوقع أن يصدر عنه سلوك يختلف عن ما تفرضه الرصانة، ، وإذا كان مفهومه عن ذاته أنه مريض ضعيف البنية فأغلب الظن أنه لن يشارك في أنشطة تتطلب كفاءة بدنية أو جهد جسماني، فالصورة التي يكونها الطفل عن نفسه إما أنه فرد اعتمادي، أو ذكي، أو جميل، او أنه منطوي، فهو يكون انطباعاً عن ذاته كما يكون انطباعاً عن الآخرين. " ومن التعريفات السابقة يمكن القول بان التعريفات اتفقت في النقاط التالية

-أن **مفهوم الذات** تكوين معرفي يكونه الطفل عن ذاته من خلال مدركاته الشعورية وتصوراتهِ وخبراته.

-أن **مفهوم الذات** يتضمن وجهه نظر الطفل نحو نفسه سواء كان سالباً أو موجباً.

-أن **مفهوم الذات** متعلم من خلال خبراته.

-أن **مفهوم الذات** يشتمل على عدة جوانب جسمية ونفسية واجتماعية.

- أن **مفهوم الذات** ثابت إلى حد كبير إلا انه يمكن تعديله.

-أن **مفهوم الذات** يمكن قياسه من خلال خبرة الطفل بالواقع .

فالذات تنمو وتتغير نتيجة للتفاعل المستمر مع المجال الظاهري ، فالطفل يستجيب للبيئة كما يراها هو ، ازدياد استيعاب الطفل لخبراته يساعده على استبدال قيمة وتصحيح بعض المفاهيم الخاطئة التي تم استيعابها بشكل خاطئ وأدت لتكوين منهجاً أو سلوكاً لديه . نأتى الآن إلى تفعيل الذات من خلال (التغيير).

جدارة الذات في ضوء برمجة العقل :

- **إذا ما قرر الطفل ان يحقق الكفاءة الذاتية .**

يتضح من قوله "أنا قادر .. أنا أستطيع .. فهو يقول حقيقة".

ومن يقول أنا غير قادر.. أنا لا أستطيع.. فهو يقول حقيقة أيضاً.. الفرق يكمن في قوة المعتقد.. من يعتقد

بنجاحه، فهو سينجح، ومن يعتقد الفشل.. فهو سيفشل. .

النشاط العقلي لدى الطفل:

أولاً: العقل الواعي

ثانياً: العقل اللاوعي (الباطن): وهو مخزن هائل للمعلومات والخبرات ولإحداث تغيير كبير وفاعل للذات الإنسانية.. لا بد أن يكون التغيير من خلاله.

التواصل مع العقل غير الواعي: يكون من خلال....

أولاً: الاسترخاء: إبعاد ذهن الطفل عن التفكير والنشاط.

ثانياً: التأمل: تركيز الطفل على الحاضر للاتصال مع الداخل بغرض اكتشاف قوة الذات.

ثالثاً: التخيل: إنشاء (واقع) ذهني لهدف مستقبلي، أو هو تصور خيالي لحدث ماض أو قادم.

برمجة العقل غير الواعي:

أولاً: التكرار: سواء كان التكرار داخلياً بأن يكرر الإنسان مع نفسه ما يريد برمجته، أو التكرار من الآخرين (خارجي) سواء كان ذلك بقصد أو بدون قصد.

ثانياً: إنشاء كثافة حسية شعورية

ثالثاً: الممارسة والتطبيق.

طرق إدارة العقل:

أولاً: بدل معتقداتك: اطرح جانباً كل اعتقاد معوق ترى أن غير قادر على تنفيذه، قل: أنا قادر.. أنا أستطيع، اربط بتأني الاعتقادات المعوقة التي تقف في طريق نجاحك ..

ثانياً: أطلق العنان لخيالك:

، كل الأعمال الناجحة بدأت (بحلم) وتطورت لتصبح (فكرة) ثم (عملاً) عظيماً خلده التاريخ. . عش أحلامك .. تصورها وقد تحققت، ازرع في عقلك الباطن خبرة (إنجاز) الحلم.

- دون خمسة أشياء مهمة ورئيسة تتمنى تحقيقها .

- أعد ترتيبها حسب الأولوية بالنسبة لك .

- صغ عبارات قصيرة ومعبرة للأشياء الهامة بالنسبة لك.

- اختر مكاناً هادئاً، استرخ، تنفس بارتياح وعمق.

- تخيل نفسك وأنت (تمارس) فعل الحلم وكأنه يحدث الآن.

- كرر عبارات التميز والإبداع " رائع ... مبدع .. متميز.. ناجح"

- كرر هذا التمرين يومياً، ولأيام متصلة، لا تقل عن 20 يوماً.

ثالثاً: نقي خرائطك الذهنية:

تصورك الذهني لما يحيط بك .. خريطةك عما تراه في الواقع..

بدل رؤيتك للآخرين الذين يخالطونك ..

اجعل خرائطك الذهنية .. نقية .. صافية، أبعدها عن الظنون.. الأحقاد.. الضغائن ..

رابعاً: استفد من تجاربك: في حياتك الماضية .. تجارب .. قد لا تكون ناجحة.. لكنها مفيدة ..!! تعلم .. أنه

لا يوجد (فشل) بل (خبرات ودروس) ..

من لا يعمل .. لا يفشل.. ومن لا يفشل .. لا يمكن أن ينجح ..!! عش الآن تجارب سابقة كأنها تحدث الآن ..

دون خمس تجارب كنت تعتبرها فاشلة ثم اربط ما تعلمته منها، ستجد أنك خرجت بالكثير من الدروس

والعبر: احتفظ بما دونته من (خبرات) .. ستحتاجها يوماً ما..!!

خامساً: تحمل المسؤولية:

العظماء فقط هم من يتحملون مسؤولية أخطأهم .. لأنهم يعتقدون أنهم يصنعون عالمهم.

تحملك للمسؤولية يعني أنك تستخدم إمكانياتك وقدراتك .. كاملة ..

استرجع أدائك في محيط الأسرة، الأصدقاء، العمل، فتش عن نفسك .. اعترف بخطئك

وتحمل المسؤولية مع ذاتك أولاً، وأمام الآخرين ثانياً، الاعتراف بالخطأ.. هو أول لبنة في طريق الصواب.
سادساً: كن مرناً:

المرونة .. تعني أن تكون الطفل مهياً بسهولة على تجريب وسيلة أخرى لحل المشكلة وتحقيق الهدف.
الطفل الذي يتمتع بمرونة عالية يكون لديه قدرة على النجاح في كل الأحوال.

سابعاً: تعاون مع من حولك:

اقناع الطفل انه لا يمكن أن يكون للنجاح طعم .. حينما تعيشه بدون اقرانه الآخرون .. سيكون تحقيق الحلم أجمل حينما يكون مقرونا بسعادة زملاء.. روح الفريق .. وحدة الهدف .. المصير المشترك .

ثامناً: استمتع بعملك:

لا يمكن أن تحقق نجاحاً في عمل .. أنت تكرهه ..

حينما ينجح كثيرون في أعمالهم .. لأنهم يرون فيه سعادتهم ومتعتهم ..

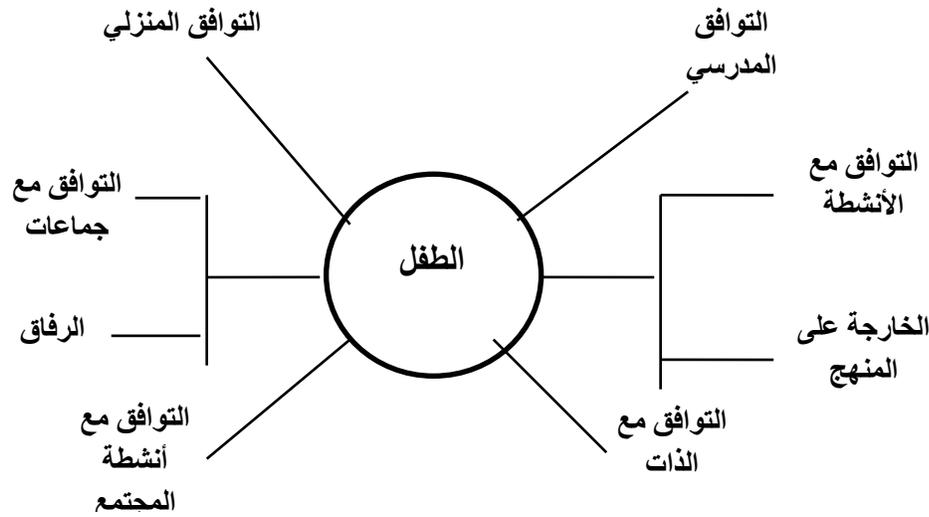
تاسعاً: التزم:

هناك فرق كبير بين الاهتمام والالتزام .. الالتزام يعني أن تقرر .. وتعمل .. يلتزم الطفل بأن لا يرضى إلا بالأفضل .. لذاته ، فالالتزام هو القوة التي تدفعه للعمل والاستمرار رغم صعوبة ما قد يواجهه من ظروف.

- البرمجة العقلية وعلاقتها بجدارة الذات وصولاً لتحقيق مطالب النمو

- تحقيق مطالب النمو في الطفولة المتأخرة :-

يبين الرسم التالي المطالب الكبيرة التي تعرضها البيئة على الطفل والمطالب التي تنشأ من داخله والتي على طفل هذه المرحلة أن يتوافق معها والتوقعات المجتمعية التي ينبغي على الطفل ان يحققها :-



التوافق الذاتي:

أن يكون الطفل راضياً عن نفسه غير كاره لها ، أو نافرماً منها أو ساخطاً عليها ، أو غير واثقاً فيها ، بينما اذا ما فشل في ذلك بسبب برمجة عصبية خاطئة من القائمين عليه في فترة سابقة اذن الامر يحتاج لإعادة برمجة والتدخل بدعم أفكار إيجابية للعقل اللاوعي والذي يشتغل بحوالي 93% من نشاط العقل كله ومن ثم نركز على التربية الايجابية.

- يتأمل الطفل انه مميز مرتكزاً لتقبله لنفسه، وشكله، ولونه، وجنسه، واسمه، من خلال التفكير في خلقه وتصويره وتكوينه، وما الحكمة من اختلاف أشكال البشر و ألوانهم، لينعكس هذا التأمل في اكساب الطفل نظرة إيجابية عن نفسه، وعن الناس من حوله، كما يملأ قلبه بحب خالقه وموحده، ليكون الحب و العطاء هما أول رابطتين يربطانه بربه، رابطان إيجابيان يضيفان عليه تقبلاً لوجوده في هذه الحياة..

فيتفكر الطفل في إكرام الله له من بين المخلوقات، وكيف جعله أكرم وأجمل مخلوق في الدنيا، ثم يتأمل في تميز كل إنسان ممن حوله في صفاتهم وهواياتهم ومواهبهم وبينما تفرد هو، ليمتلئ إحساسه بتقدير الذات ، ويزداد معرفة بذاته وقبولاً لها، وبالتالي يتقبل الآخرين من حوله ، ويتفاعل إيجاباً معهم ، لتبدأ خطواته العميقة في الخروج من إطار التمرکز حول الذات ، إلى الاهتمام بالآخر، فيرحم ويتعاطف ويشارك ،ويتعامل بأدب وإتيكيت” ، حرصاً منه على مشاعر الآخرين ليرضى عنه الله الرحيم الذي وسعت رحمته كل شيء .رحمته به ورعايته له منذ أن كان نطفة في رحم أمه إلى ولد وكبر بقدرة الله وكرمه فيشكر الله على هذه الرعاية العظيمة والرحمة والإكرام بأن يحسن أخلاقه ويخلق بهدفه طامحاً لرؤية مستقبل مشرق لأمته.

التوافق المنزلي:

هو قدرة الطفل على كيفية التعامل مع الآخرين ومهارات الأخذ والعطاء وعدم الأنانية وتوافقه مع أخوته وأقاربه وشعوره بالاستقلال والانتماء ويتم ذلك من خلال تدريب الأسرة للطفل وتنمية هذه البذور بداخله.

التوافق مع الجماعة:

هو قدرة الطفل على ضبط النفس وتحمل المسؤولية والقدرة على الاعتراف بحاجته للآخرين وهذا يتضمن القدرة على تكوين علاقات وثيقة بهم والعمل على إشباع حاجاتهم المشروعة وإدراك الطفل للمستويات الاجتماعية ولحقوق الآخرين.

التوافق المدرسي: هو قدرة الطفل على اكتساب سلوكيات التعاون والمشاركة في ألوان النشاط الدراسي المختلفة وقدرته على التوافق مع بيئته الجديدة (المدرسة) وأصدقائه الجدد ومدربه وتفاعله الايجابي مع الأنشطة البعيدة عن المناهج الدراسية . ولتحقيق دور معين في الجماعة الاجتماعية يجب على الطفل أن يسيطر على واجبات النمو التي يتوقع المجتمع منه أن يسيطر عليها في هذه الفترة ويؤدي الفشل في السيطرة عليها إلى نمط سلوكي غير ناضج.

- تطبيقات لفعاليات ورشة العمل

أولاً:- زيادة نشاط الدماغ :-

يرغب الكثير من الأطفال والقيادات الشبابية الناشئة وأصحاب الأهداف المستقبلية بتعزيز مهاراتهم الشخصية والعقلية والبدنية والفكرية، ومحاولة رفع إنتاجيتهم وأدائهم بشكل مستمر أثناء مزاولتهم لمهامهم اليومية، لذلك تشير العديد من الدراسات والبحوث العلمية الحديثة إلى أن هناك طرقاً كثيرة يمكن اتباعها

زيادة طاقة الدماغ ونشاط المخ، والتي تساعد على تعزيز المهارات الشخصية، هناك 10 طرق تساعد على زيادة النشاطات العقلية:

- أثبتت الدراسات مؤخراً أن الأطفال الذين يحصل على مقدار وافر من التمارين البدنية يتمتعوا بعقل أفضل، فلا بد من الحرص على ممارسة الرياضة، كالجري الخفيف مثلاً
- اكتشاف طرق جديدة في اللعب، الزيارات والرحلات إلى أماكن جديدة، ومزاولة نشاط جديد، وهذا يمكن أن يُحسّن من وظائف الأجزاء غير النشطة وغير المستخدمة في المخ، فلا بد من فعل أي شيء جديد لإجبار النفس على الخروج من الحالة الروتينية.
- سؤال الطفل لنفسه!.. يسأل لماذا؟ ساعده يكون فضولياً يسأل نفسه لماذا حدثت هذه الأشياء؟ نجعلها عادة جديدة السؤال لماذا؟ على الأقل عشر مرات في اليوم، وفي هذه الحالة سيكون المخ أكثر سعادة، والفرص والحلول التي ستظهر له في حياته وعمله رائعة .
- الضحك! تشير العديد من الدراسات الحديثة والخبراء إلى أن الضحك جيد للصحة؛ فهو يحرر الأطفال من الداخل ويدعم الطاقة الكيميائية داخل الجهاز العصبي؛ لذلك فإن الضحك إحساس جيد يساعد في تخفيض الضغوط ويكسر الأنماط القديمة أيضاً، ويطلق على الضحك أحياناً أنه الشاحن السريع لبطارية المُخ.
- العلماء سجلوا أن الأحماض الدهنية مهمة لنمو مُخ سليم عند الأطفال، ويُعزّز الذكاء باستهلاك كمية كافية من هذه الزيوت و تناول زيت أوميغا 3، الذي يوجد في الجوز وبذر الكتان وفي السمك بشكل خاص، فقد اكتشف الباحثون مؤخراً مدى أهميته للمخ البشري، إذ يساعد نظام الدورة الدموية في ضخ الأوكسجين في منطقة الرأس، كما يُحسّن وظائف الأغشية المحيطة بالخلايا المخية، لذلك يشير الخبراء إلى أن الأطفال الذين يستهلكون تلك الاطعمة هم أقل تعرضاً للإصابة باضطرابات نقص الانتباه والتركيز.
- مشاهدة الطفل البومات الصور القديمة واسترجاع ذكريات الرحلات والمنتزهات، وجعل العقل يفكر فيها، وبهذه الطريقة سوف يَرُد ذلك بعواطف إيجابية وعلاقات جديدة مع هذه الذكريات، كما يساعد على تواصل إنجاز المهام وتجاوز التحديات.
- إشغال وقت الطفل في حلّ الألغاز، مثل الكلمات المتقاطعة أو ترتيب الصور المعروفة بالبالز، وحل الألغاز في وقت الفراغ ينشط المخ ويجعله يعمل بحالة جيدة، لذلك يرى العلماء أن حل الألغاز هو للمتعة وبنفس الوقت يَدْرِب المُخ.
- العمل على توسيع مهارات الطفل وتحسينها أثناء القيام بالأعمال اليومية مثل: القراءة، الرسم، العمل على الحاسوب، اشغال الابرة ، قراءة الكتب في مجالات جديدة، وتعلّم تقنية جديدة في الرسم، العمل على برامج جديدة على الحاسوب، التدريب على قوالب الخياطة الأكثر تعقيداً، وهذا يدفع مُخ الطفل لآفاق جديدة.
- التركيز يزيد طاقة المُخ وأدائه، ولكن هناك أشياء تسرق هذا التركيز، مثلاً الانزعاج طوال النهار بخصوص إجراء مكالمات هاتفية ما، ولذا يُضعف هذا كله القدرة على التفكير بوضوح، لذلك تستطيع أن تقوم بالمكالمة الهاتفية أو تأجيلها لإجرائها في الغد، وهكذا يستريح العقل، فهذا يجعلك أكثر استرخاءً، وتستطيع التفكير بوضوح، واستعمال هذه التقنية يزيد من قدرات المخ.

- ربط التمارين الهوائية المنتظمة أيضاً بزيادة إنتاج خلايا عصبية جديدة في منطقة تحت المهاد، وهو جزء من الدماغ مهم في تناول الأطعمة الصحية. تسير الصحة البدنية بالتوازي مع صحة الدماغ، ويتوجب عليك تناول حمية غذائية متوازنة إضافةً إلى الحصول على التدريبات اللازمة.

ثانياً: - تمارين لزيادة مستوى ذكاء الطفل :-

الذاكرة فيشير خبراء التواصل و التنمية البشرية إلى بعض التمارين التي تساعد على ذلك و هي بسيطة جداً في ادائها لكن لها أثر فعال جداً و يمكنك ملاحظة ذلك بعد فترة وجيزة من القيام بها :

لتمرين الأول :

الكتابة باليد المغايرة (تغيير اليد التي تكتب بها) إليكم هذه التمارين الطريفة والمفيدة : هذا التمرين سهل وبسيط

المطلوب :

يحتاج منك أن تغير اليد التي تكتب بها بمعنى لو كنت تكتب باليسرى ... فاكتب باليمنى والعكس كتابة اسمك الرباعي في اليوم عشر مرات ، لمدة 3 أيام ، ثم كتابة عبارات من 30 كلمة – أيا كانت – في اليوم الواحد لمدة 10 دقائق وهذا التمرين لتكثيف الروابط العصبية .
من أحب الاستمرار – وخاصة من أراد تحويل الكتابة لليد اليمنى- فلا مانع .
في البداية ستتذكر خطك في الصف الأول الابتدائي (اضحك) قليلاً واستمر بالتدريب .

فائدته :

عمل روابط جديدة (للخلايا العصبية) وهذه الروابط لزيادة الذكاء وسرعة البديهة لان كل خلية عصبية (عصبون) متفرع منها شجيرات (شجيرات عصبية) ، هذه الشجيرات يصل عددها من 10 آلاف شجير عصبى إلى 80 أو 100 ألف شجير (أي فرع) فحين يبدأ الإنسان بالتفكير تبدأ هذه الشجيرات بالازدياد مكونة روابط عصبية مع خلايا أخرى وهكذا ونحن هنا في هذه التمارين نزيد من هذه الترابطات والشجيرات (وليس الخلايا) وبهذه الزيادة يزيد الذكاء .. وتصبح تحركات المعلومات في الدماغ سريعة لا تتأخر.

تمارين زيادة الروابط :

التمرين الثانى :

الكتابة بنفس اليد (ولكن بالعكس وهذا التمرين : أن تكتب اسمك ولكن من اليسار لليمين ، وبطريقة معكوسة أي من الاخير الى الاول — ويمكن كأن تكتب بالمقلوب.
في البداية ستصدم بالطريقة التي تكتب بها : ولكن كن إيجابياً وواصل التمرين.

تمارين زيادة الروابط :

التمرين الثالث : المرأة

تحديد نجمة ورسمها ولكن بالنظر للمرأة ارسم نجمة – أي شكل كان – ثم ضع مرآة كما في الصورة وابدأ بتحبير النجمة – ولكن بالنظر للقلم بالمرأة في البداية لن تتحكم بطريق القلم وستذهب باتجاهات متعكسة وذلك لعدم وجود ترابطات عصبية.

وهذا التمرين يقوم بعمل روابط عصبية معاكسة – تفكير بالمقلوب – لا تتواجد إلا بتمرين المرأة.

توصيات عامة :

- العقل الباطن / يستجيب لتأكيدات ايجابيه قويه كلما قلت أنا راض عن نفسي وأنا في روح معنوية رائعة يذهب هذا الكلام إلى العقل الباطن ويحركه لصالحك.
- البيئة: تشمل البيئة الطبيعية والاجتماعية فالأبوين والأسرة والأصدقاء ووسائل الإعلام وثقافة المجتمع من اعظم المؤثرات ف نجد إبداع الشخص ونتاجه معبر عن بيئته شاء أم رفض.
- الانتماء: فعندما يعلم الشخص انه ينتمي لقوم كرماء تجده تلقائيا يتأثر توجهه نحو الكرم حتى ولو لم ينشأ في قومه.
- الشخصية المؤثرة: سواء كانت دينيه أو سياسيه أو علميه وليس من الضروري أن يكون التأثر مباشرة من السماع أو عن طريق الرؤية بل قد يكون عن طريق الأخبار والصور والكتابة فتجد الشخص المتأثر يحاول أن يقلده في كل أفعاله معتبرا انه القدوة.
- العواطف الحادة: عندما تمر بالإنسان أحداث مهمة تؤثر بقوه في عواطفه كفقدان عزيز أو موقف إنساني مؤثر فهذا يؤثر على سلوكياته المستقبلية.
- "عليكم أن تنظروا لعقلكم الباطن كحديقة انتم من يقوم بزراعتها فانتم من يبذر البذور وهي الأفكار في حديقته (عقلكم الباطن) طوال اليوم وإذا كنتم تبتذرون الحب والسلام في عقلكم الباطن فإنكم ستحصدون الزرع في جسمكم وحياتكم."
- كن مهندسا للعقل واستخدم طرقا مجربة
- تستطيع أن تنشئ سعادة من خلال الأفكار التي تعقدها
- أن الصورة الذهنية تساوي ألف كلمه والعقل الباطن سوف يحقق أي صورته
- تذكر أن القلب الشاكر يكون دائما قريبا في أن ينال ثروات الدنيا
- ولد موجات الكترونية من الانسجام والصحة والسكينة من خلال التفكير في حب الله وعظمته
- تخيل تحقيق رغبتك الآن واشعر أنها أصبحت ملموسة وفي الواقع.
- "تستطيع أن تحقق في حياتك المزيد من السلطة والثروة والصحة والسعادة من خلال تعلمك الاتصال بقوة العقل الباطن واخراجها من مكنها انك لست في حاجة لامتلاك هذه القوه فأنت تمتلكها بالفعل ولكن أنت بحاجة إلى أن تتعلم كيف تستخدمها".

تحياتي

كل التوفيق أ. د/ نعمة رقبان