

## معلومات حول طريقة العلاج " تحريك العين "

كثير من الناس يعرفون هذه النصيحة. ' حاول أن تنام وغدا سترى ذلك بشكل آخر. سيبدو كل شيء مختلفا .  
وفعلا هذا ما يحدث لأن دماغنا في الليل حين ننام يحاول أن يرتب كل الأحداث التي عشناها أثناء النهار .  
يحدث هذا أثناء فترة الأحلام ، حيث تتحرك العين بسرعة . في هذا الوقت يعمل الدماغ بنصفه بشكل مركز .  
بعض الأحداث لا يتمكن من معالجتها بقوة ذاتية ، وأن نوقفها ، فإن ذلك سيتسبب في ضغوط تؤثر على النفسية  
وعلى نوعية الحياة . وفي هذه الحالة يمكن اللجوء إلى المعالجة عن طريق ' تحريك العين ' في حالة الاستيقاظ .  
يحرك المعالج يده أمام الشخص الخاضع للعلاج يمينا ويسارا ، وهي الطريقة الناجعة التي تحدث مع الدماغ  
أثناء فترة النوم ، فتتم محاكاتها وتقليدها أثناء اليقظة .

كذلك فإن أغلب الناس الذين يعانون من مشاعر سلبية خلال النهار تتسم عيونهم أو نظرتهم بالجمود ، أما الذين  
يحسون بأنهم على مايرام ، فإن حركة عيونهم تكون أكثر حيوية. فكروا فقط في الأطفال حين يقصون عليكم  
أحداثا جميلة مرت بهم أو حدثت معهم .

إن الدماغ من خلال المعالجة المتبعة ' بتحريك العين ' يتلقى نوعا من المساعدة المثلى للتعامل مع المعلومات .  
إن العين ومن خلال المعالج تُدفع إلى تدفق حركي إيجابي . وكأثر فعال وواضح لهذه المعالجة ، فإن هذا لا يتجلى  
في تقليص ملموس للضغوط فحسب ، وإنما أيضا في تزايد التوازن العاطفي وفي الإبداع أيضا . ان مراحل  
العلاج المتبعة بطريقة ' تحريك العين ' في حالة اليقظة و التي تهدف إلى التأثير بشكل مقصود على مجرى  
عملية الترتيب والتنظيم، التي تحدث عادة أثناء النوم . هذا التدخل يساعدك أنت كما يساعد الشخص المعالج .  
وكذلك لدى كثير من الأشخاص ، فإن هذا يشكل مساعدة فعالة بعد معاناة من الضغوط ، بحيث يتكون لديهم  
مجدا إحساس أفضل ليكونوا أكثر تفاؤلا في نظرتهم إلى المستقبل.

من خلال الطريقة 'تحريك العين ' نختبر من خلال فحص عضلي بشكل دقيق أي مؤثر يقف وراء هذه المعاشية  
المثيرة وخاصة فيما يتعلق بكلمات أو جمل بعينها ، يحاول المعالج والمترجم معا من خلالها أن يختبروها معك .  
من خلال هذا الاختبار المشار إليه يضغط المعالج بالسبابة والإبهام على بعضهما ويشد، ثم يحاول المعالج أن  
يفكهما عن بعض، وفي الوقت نفسه ، يختبر المعالج عن طريق لفظ بعض الكلمات والجمل إثارتها المحتملة  
لنقاط ضغط على التفكير وتأثيرها على ذلك . يحاول المعالج بعد انتهاء جلسة المعالجة ان يلتقط الإشارات  
الضعيفة الناتجة عن الكلمات التي تم استعمالها، ليقوم المعالج فيما بعد بالتدقيق فيها وفحصها. وهذا هو الهدف  
الأساسي من هذه الطريقة . وهو يعني :

- أستطيع أن أتحمل ما حدث أو ما سيحدث .
- أشعر بأنني على مستوى المشكل .