

ترجمة د. وليد خالد عبد الحميد (Translated by Dr Walid Abdul-Hamid)

نبدأ المجموعة بشرح الامدر والح-تيب (وملخص سريع لورقة العمل بامدر الاحداث الحديثة الجماعي).

(الجزء الأول: إعداد)

"كلنا مررنا بتجارب مثيرة للقلق مؤخرًا و التي قد أثرت عليكم بطرق مختلفة. العمل الذي سنجره هنا يمكن أن يساعدكم على أن تشعروا بأنكم أقوى وأكثر هدوء وأن تستعيدوا التوازن الخاص بكم. اسمي..... وسوف أقوم بقيادة المجموعة. كما أود منكم التعرف على (تسمية أعضاء الفريق الآخرين). ونود أن نأخذ بعض الوقت لكي تقدموا أنفسكم وتقولوا لنا شيئًا عن كل واحد منكم. وسوف نقوم بالتعامل مع ما حدث لكن ليس حاليًا. دعونا أولاً مجرد التعرف على بعضهما البعض قليلاً. ربما كنتم تريدون مشاركة المجموعة بشيء تستمتعوا به أو هواية ما لديكم، شيئاً قليلاً فقط عن من أنت. سوف ابدأ بنفسى... "" كل منكم كانت لديه تجارب صعبة في الأونة الأخيرة و التي قد تكون قد أثرت عليكم بطرق مختلفة. العمل الذي سنقوم به هنا قد يساعدكم على معالجة هذه التجارب بحيث أنكم قد تجدوا السبيل لتغيير ما يمكن تغييره والتخفيف مما لا يمكن تغييره. "

"أنا سنعمل أولاً على تعليمكم كيفية إبقاء أنفسكم أكثر هدوءاً وأكثر تحكماً من خلال سوار (المطاط) وتدريبات العناصر الأربعة".

الخطوة 1: السلامة الحالية (المصادر)

"أنظر الى السوار (المطاط) ثم لاحظوا مدى الإجهاد/القلق أو التوتر الذي تشعرون به الآن على مقياس من صفر (منخفض) إلى 10 (عالي) وكتابتها في الخطوة 1 حيث تكتبون كانت 0..10 (أعرضوا ذلك)"

"بدءاً من القدمين نبدأ بالعنصر الأول الأرض --ضعوا كلا القدمين على الأرض، وأشعروا بالأرض/ القاعدة ..والكرسي تسندكم.. خذوا دقيقة لتهدئوا، ولأخذ "فسحة من الوقت"، أن تكونوا هنا و الآن... أنظروا من حولكم، ولاحظوا 3 أشياء لم تلاحظونها من قبل.. ما هي هذه الأشياء الثلاث التي ترون؟... و أنتبهوا الآن... ماذا تسمعون... ماذا أيضاً.. أنتم هنا الآن.. وأنتم آمنين هنا الآن. "

"الآن نذهب الى أعلى الجسم الى العنصر الثاني- الهواء. لاحظوا تنفسكم... و الآن خذوا شهيقاً عن طريق الأنف سامحين للهواء بأن يذهب لكل الطريق إلى المعدة وبينما تعدون 4 ثوان (1..2..3..4)... ثم أحتفظوا بالشهيق في الرئتين لمدة ثانيتين (1.2) و ثم أطلقوا الزفير لمدة 4 ثوان (1..2..3..4)... دعونا نأخذ دقيقة لإجراء 6 مرات من الشهيق و الزفير العميقين والبطنين مثلما فعلنا أعلاه... كما نرجع إلى أنفسنا مرة أخرى.. إلى المركز " ...

"لنستمر الى أعلى الجسم ونصل إلى العنصر الثالث- الماء . هل فمكم رطب؟..... اللعاب؟..... عندما تكونوا قلقين أو مكرويين فأن فمكم كثيراً ما يجف بينما عندما تفرزوا اللعاب فأن ذلك هو علامة على الأسترخاء.. لنأخذ دقيقة أو دقيقتين لفرز المزيد و المزيد من اللعاب.. بينما تفعلون ذلك ستلاحظون أيضاً أن لديكم المزيد من التركيز والسيطرة على أفكاركم واجسامكم " ...

"الآن مع ثبات قدميكما على أرض، وتنفسكم بأكثر عمقاً وبطأً؛ و تفرزون المزيد والمزيد من اللعاب، لننتقل إلى العنصر الرابع وهو- النار أو الضوء.. استحضروا صورة أو مكان أو حالة تساعدكم على أن تشعروا بدرجة أكبر من الهدوء و الأمان.. دعونا نسميه المكان الآمن أو المكان الهادئ الخاص بكم.. في مربع الخطوة 1 أرسمو و/ أو أكتبوا شيء ما يذكركم بهذا المكان أو الحالة ، أو النشاط الآمن أو الهادئ من خلال رسم أو رمز أو عبارة... لاحظوا ما تشعرون به تواصلوا مع ذلك المكان، وكيف تشعرون به في جسمكم؟ "ثبتوا ذلك بواسطة مجموعة طويلة من حضنة الفراشة (طبقوا ذلك)

"أستمرروا بملاحظة ما تشعرون به في أجسامكم عند التركيز على المكان الآمن أو الهادئ.. اعطوه اسماً... وثبتوه بواسطة مجموعة طويلة من حضنة فراشة بينما تقولون هذا الاسم وتركزوا على مكانكم الآمن... لننظر الى السوار (المطاطي) مرة أخرى ولاحظوا كم من التوتر أو الكرب تشعرون به الآن من الصفر (توتر منخفض) إلى 10 (توتر عالي)... وأكتبوا الرقم في مربع صفحة 1 حيث مكتوب (بعد 0 - 10)..."

"من يود منكم أن يشاركنا بمكانه الآمن أو الهادئ؟..... إذا ما مارستم تدريبات العناصر الأربعة 6-10 مرات في يوم. في كل مرة ستلاحظون بأن السوار المطاطي يمكنكم تسجيل مستوى التوتر من 0-10 و من ثم محاولة التقليل منه بدرجة أو درجتين على الأقل. بعد أسبوع أو اثنين قد تجدون بأنكم قادرين على تهدئة أنفسكم بسهولة بمجرد النظر إلى أولمس السوار "...

حدد المشتركين الذين لديهم صعوبة في تقليل مستويات التوتر (0 إلى 10) من الانزعاج والذين قد لا يكونوا مستعدين للبدأ ببرنامج الج-تيب وقد يحتاجون إلى المزيد من التحضير أو الاهتمام الفردي.

الجزء 2:

الخطوة 2: بداية فترة الصدمات (الماضي)

ابتداء...

"ما نقوم به يمكن أن يساعد جهازكم الطبيعي لهضم الأشياء التي لا تزال مزعجة لكم من الوقت/الفترة الصعبة حتى تستردون توازنكم. لاحظوا فقط كل ما تلاحظون.. من صور وأفكار، ومشاعر، وأحاسيس جسمية ترتبط بذكريات تجاربكم الصعبة.. وبينما انتم جالسين هنا بأمان... مع قدميك على الأرض.. وتدرجيا يمكنك أن تبتذوا الشعور بأنكم أكثر هدوءاً وأكثر أماناً وأكثر سيطرة هنا والآن."

في مربع الصفحة 1 أكتبوا تاريخ اليوم بحروف كبيرة.

"أكتبوا التاريخ (التقريبي) لحصول حدث الصدمة الأولى/بداية المتاعب/ في مربع الصفحة 2 بجوار التاريخ هناك"

"اكتبوا عنوان و/أو أرسمو شيئاً لتمثيل هذا الحدث الصدمي الأول أو بداية فترات الصدمات (كلمة أو كلمات العنوان، و/أو رمز أو رسم)... قيسوا درجة الانزعاج من 0 (منخفض) إلى 10 (عالية) الآن."

الخطوة 3: مصادر الماضي

(المصادر من الماضي مع اتصال المصادر)

"تذكروا ذاكرة، أو لحظة، عندما كنتم تشعرون بشعور جيد عن أنفسكم/الكل، مأول ما يتبادر إلى ذهنكم؟... لاحظوا المشاعر والأحاسيس في أجسامكم في مربع الصفحة 3 (إيقاف مؤقت)..."

"أرسمو أو أكتبوا شيئاً يمثل هذه الذاكرة الجيدة.. رسم أو رمز أو عبارة... لاحظوا ما تشعروا به عند الاتصال بذلك المكان، وكيف تشعرون في أجسامكم؟... دعونا نثبت مع مجموعة طويلة من **حضنة الفراشة**..."

"استمروا بملاحظة المشاعر والأحاسيس في أجسامكم عندما تركزون على الذاكرة الجيدة.. أعطوها اسماً... وثبتوها مع مجموعة أخرى طويلة من **حضنة فراشة** بينما ترددون الاسم وتركزون على الذاكرة الجيدة..."
أدعوا المجموعة للمشاركة بذكريات جيدة.
"من يود منكم أن يشاركنا بذكرياته الجيدة؟"

الخطوة 4: الموارد في المستقبل

"في مربع الصفحة 4... (صمت)"

"هناك قائمة ببعض طرق التفكير. كيف تريدون أن تفكروا بأنفسكم وماذا يحدث؟ حددوا أي من هذه الطرق لتعطيك بعض المعنى الخاص... أرسمو أو أكتبوا أي أفكار أو صور أخرى وكيف تودون أن تتروا أنفسكم في المستقبل..."
"من الذي يود أن يشاركنا بمستقبلهم المنشود؟"

الخطوة 5: معالجة مستوى نقاط (PoD)

الخطوة (5) البحث عن نقطة (PoD) 1: الأولى 'بحث جوجل'/المسح مع الإستثارة الثنائية (BLS)

البرنامج النصي: "أنا سأطلب منكم بالترتيب على ورقة العلاج الجماعي للأحداث الحديثة (ج-تيب) الخاصة بكم بيد واحدة. و لقد تعلمنا بأن الترتيب ذهابا وإيابا مثل هذا الوقت مع متابعة الترتيب بحركة عينيكم يمكن أن تساعد على خلق مسافة مع الذاكرة المزعجة ويساعدكم على أن تكونوا أكثر هدوءا. سنستمر بتذكر ما حدث ولكن ذلك سيبدو وكأنه أبعد بمسافة وفي بعض الأحيان أنه لا يثير الانزعاج بعد ذلك. وسوف نعمل على ذلك معا."

"رتبوا بين تاريخ اليوم الحاضر (في مربع الصفحة 1) و ثم اضغطوا على التاريخ في حينها (في مربع الصفحة 2)، ثم من جانب إلى آخر، مع التأكد من أنكم تنظرون الى أيديكم بينما تقومون بذلك".

"الآن امسحوا (أو فكروا) في الفترة الكاملة في عقلكم، وكل ما حدث منذ أن بدأت الصدمة حتى تصلون إلى اليوم، (مثل استخدام بحث الجوجل على الكمبيوتر). ابحثوا عن أي شيء لا يزال مزعجا في أي ترتيب معين.. ثم توقفوا... الآن يمكنكم رسم أو كتابة شيء بايجاز لتمثيل هذا الجزء الذي ما زالت مزعجا في مربع الصفحة 5 بجوار النقطة 1 (PoDI). عند الانتهاء خذوا نفسا عميقا حتى انتهاء الجميع..."

"لاحظوا مدى قوة هذا الانزعاج المستشعر من قبلكم الآن من 0 (منخفض) ... 10 (عالي)؟"

"اكتبوا هذا الرقم في النقطة 1"

الصفحة (5) المعالجة المركزة على نقطة 1: استراتيجية EMD (ابطال التحسس بالاستتارة الثنائية (BLS) الذاتية)

البرنامج النصي: "ألمس دائرة النقطة 1 في مربع الصفحة 5".

"ركزوا على الجزء المزعج؛ لاحظوا ماذا أنتم تفكرون.. تشعرون... وتحسون في اجسامكم... (إيقاف مؤقت).. رتبوا بين تاريخ اليوم في مربع الصفحة 1 و ثم الجزء المزعج في النقطة PoDI... أنظروا الى أيديكم بينما ترتبون بين المربعين... الآن، دعونا نعمل ذلك معا، الربيت ذهابا وإيابا بينما ببطء نعد بصوت عالي... 1 و 2 و 3 و 4 و 5 و 6 و 7 و 8 و 9 و 10... ثم نأخذ شهيقا عميقا وزفير... ونلاحظ أي من الصور والأفكار، والمشاعر، أو الأحاسيس التي تخطر لنا. (مجموعة 1)

"الآن دعونا نعمل مجموعة أخرى من الربيت كما فعلنا سابقا... 1 و 2 و 3 و 4 و 5 و 6 و 7 و 8 و 9 و 10... نأخذ شهيقا عميقا.. ونلاحظ أي من الصور والأفكار، والمشاعر، أو الأحاسيس الجسمية تخطر ببالنا أو أي شيء آخر تلاحظونه. (مجموعة 2)

"الآن دعونا نعمل مجموعة ثالثة... 1 و 2 و 3 و 4 و 5 و 6 و 7 و 8 و 9 و 10... خذوا نفسا عميقا.. لاحظوا اي صور أو أفكار، مشاعر أو أحاسيس جسمية تنتج أو أي شيء تلاحظون. " (مجموعة 3)

"إعيدوا التركيز الآن مرة أخرى على هذا الجزء المزعج (نقطة 1) وتأكد من درجة الازعاج كيف تشعروا الآن من 0 إلى 10 حيث صفر يعني أنه يمكنكم التفكير في الحدث وتظنون هادئين و 10 هو الأعلى كما تعلمون. أكتب هذا الرقم 0-10 أسفل مربع الصفحة 5، على الخط بجوار المجموعة (3)."

"الآن دعونا نعمل مجموعة أخرى... 1 و 2 و 3 و 4 و 5 و 6 و 7 و 8 و 9 و 10... نأخذ نفسا عميقا.. ولاحظ مهما كانت الصور... أفكار... مشاعر... أو الأحاسيس الجسمية التي تخطر. " (مجموعة 4)

"، ومجموعة أخرى... 1 و 2 و 3 و 4 و 5 و 6 و 7 و 8 و 9 و 10... خذوا نفسا عميقا.. ولاحظوا أيا من الصور... الأفكار... المشاعر... أو الأحاسيس الجسمية تخطر. " (مجموعة 5)

"ومجموعة سادسة... 1 و 2 و 3 و 4 و 5 و 6 و 7 و 8 و 9 و 10 خذوا نفسا عميقا.. ولاحظوا أيا من الصور... الأفكار... المشاعر... أو الأحاسيس الجسمية تخطر لكم. " (مجموعة 6)

"إعيدوا التركيز الآن على هذا الجزء المزعج (نقطة 1) وتأكدوا من درجة الانزعاج كيف تشعرون الآن من 0 إلى 10 حيث صفر يعني أنه يمكنكم التفكير في الأمر وتظلون هادئين و 10 هو الانزعاج الأعلى كما تعلمون. أكتبوا هذا الرقم من 0 - 10 أسفل مربع الصفحة 5، على الخط بجوار المجموعة (6).

إذا كانت الست مجموعات كافية لهذه النقاط، انتقلوا إلى تحديد نقاط إضافية في الصفحة 37. إذا كان 3 مجموعات إضافية أكثر ملاءمة، وصلوا كما أدناه.

البرنامج النصي: "الآن دعونا نعمل مجموعة أخرى معا... 1 و 2 و 3 و 4 و 5 و 6 و 7 و 8 و 9 و 10...خذوا نفسا عميقا.. ولاحظوا الصور... الأفكار... المشاعر... أو الأحاسيس الجسمية التي تخطر لكم." (مجموعة 7)

"، ومجموعة أخرى... 1 و 2 و 3 و 4 و 5 و 6 و 7 و 8 و 9 و 10 خذوا نفسا عميقا.. ولاحظوا كل الصور... الأفكار... المشاعر... أو الأحاسيس الجسمية التي تخطر." (مجموعة 8)

"ومجموعة تاسعة... 1 و 2 و 3 و 4 و 5 و 6 و 7 و 8 و 9 و 10 خذوا نفسا عميقا.. ولاحظوا كل الصور... الأفكار... المشاعر... أو الأحاسيس الجسمية التي تخطر." (مجموعة 9)

"أعيدوا التركيز الآن على هذا الجزء المزعج من الذاكرة (نقطة 1) وتأكدوا من درجة الانزعاج من 0 إلى 10 حيث صفر يعني أنه يمكنكم التفكير في الأمر وتظلون هادئين و 10 هو الأعلى كما تعلمون. أكتبوا هذا الرقم 0 - 10 أسفل مربع الصفحة 5، على الخط بجوار المجموعة (9).

الخطوة 5: تحديد النقاط الإضافية: إضافية ل'بحث الجوجل'/مسح مع إستشارة ثنائية (BLS) ذاتية:

البرنامج النصي: "دعونا نتأكد من أية أجزاء أخرى مزعجة. وريتوا على تاريخ اليوم (في مربع الصفحة 1) ثم التاريخ في حين الصدمة (في مربع الصفحة 2)، ثم من جانب إلى آخر، مع التأكد من أنكم تنظرون على أيديكم عند القيام بذلك."

"الآن أمسحوا (أو فكروا في) الفترة الكاملة في عقلكم، وكل ما حدث منذ أن بداية الفترة إلى اليوم، (مثل بحث الجوجل على جهاز الكمبيوتر). أبحثوا عن أي شيء موجود لا يزال يثير درجة من الانزعاج في أي ترتيب معين.. ثم توقفوا. يمكنكم رسم أو كتابة شيء بايجاز لتمثيل هذا الجزء الذي ما زالت مزعجا في مربع الصفحة 5 بجوار نقطة (3/2). عند الانتهاء من ذلك تأخذ نفسا عميقا متكررا حتى انتهاء الجميع من أعمالهم."

"لاحظوا مدى قوة هذا الانزعاج الآن من منخفض (0) إلى 10 (عالي). اكتبوا هذا الرقم على نقطة خط (3/2)."

الخطوة (5) المعالجة المركزة على النقاط 2 و 3: EMD نوع الاستراتيجية (إبطال الحساسية بواسطة الاستشارة الثنائية (BLS))

كرر نفس الإجراءات أعلاه لمعالجة النقاط 2 و 3.

الخطوة 6: الحلقة مستوى التجهيز

قياس درجة الانزعاج (Sud) للفترة:

"عندما كنت تفكروا بكل الفترة الآن من بدايتها، إلى اليوم، كم درجة الانزعاج الذي يسبب هذا لك الآن من 0 إلى 10 حيث صفر يعني بأنه يمكنكم التفكير بالأمر مع المحافظة على هدوئكم إلى 10 أعلى انزعاج كما تعلمون؟ اكتبوا هذا الرقم في الجزء السفلي من مربع الصفحة 4 على سطر درجة انزعاج الفترة (Sud)."

"أنظروا للجمل في مربع الصفحة 4 وضعوا خط تحت تلك التي تشعرون انها صحيحة الآن... (توقف)... كيف تريدون أن تفكروا في الفترة كلها الآن؟... ماذا تعلمنا؟... ماذا ستأخذون معكم من العمل الذي قمتم به؟... كيف كانت هذه الجلسة بالنسبة لكم؟ أود سماع رأي كل فرد في المجموعة، ماذا ستأخذ معك، وماذا ستترك وراءك؟"

"اختر الكلمات الإيجابية التي تمثل بصدق ما تشعرون به الآن... (توقف)...
استمروا في تكرار هذه الكلمات بصمت لنفسك أثناء القيام بـ"حضنة الفراشة" لتعزيز الاتصال معها. دعونا نفعل ذلك معا
الآن... ركزوا على أي مشاعر إيجابية في الجسم".

الخطوة 7: إغلاق

اعادة تمرين العناصر الأربعة.

الخطوة 8: المتابعة والمسح