**بسم الله والصلاة والسلام على رسول الله وبعد : فهذه الحلقة الثالثة والعشرون بعد المائة في موضوع (الوتر) من اسماء الله الحسنى وصفاته وهي بعنوان:**

**ما هو تعريف التوتر النفسي؟ وما هي كيفية إدارة الضغط العصبي؟**

**بعد أن يقوم الشخص بكل هذه الأمور أثناء مراقبته للشعور يمكن أن يركز وعيه على مكان الشعور في الجسم أو الشعور نفسه. ويبدأ في تحريره من خلال أخذ شهيق عميق من الأنف ثم زفير عميق من الفم. مع تخيل أن الشعور يخرج من الجسم، ويتم تكرار الأمر أكثر من مرة حتى يشعر الشخص أنه تحرر من شعور التوتر أو أي شعور سلبي آخر.**

 **ثانيا: تقنيات تحرير المشاعر في بداية طريق الوعي للشخص أو الاستيقاظ والانتباه للمشاعر من الممكن أن يحدث للشخص أو تخرج مشاعر توتر غميقة عند الشخص. وهذا أمر طبيعي حيث أن العقل اللاواعي انتبه إلى أن الشخص أصبح أكثر قدرة واستعداد على التعامل مع المشاعر. ومن الممكن أن يتعامل مع طبقة أخرى من الشعور أعمق وأكثر ألما. ومن ثم يقوم العقل اللاواعي بإظهار هذه المشاعر للشخص حتى يتطهر منها أو يحررها. وهذه الطبقة العميقة من الشعور تكون مخزنة في اللاواعي منذ فترات طويلة أو تكون نتيجة صدمة تعرض لها الشخص في الطفولة. ويوجد أمام الشخص طريقين لكي يحرر الشعور إما الاستعانة بطبيب مختص في حال كانت المشاعر زائدة عن الحد أو تعرض الشخص نتيجة قفزة معينة في الوعي لغمر عاطفي. أو أن يقوم الشخص بعمل تحرير لمشاعره السلبية باستخدام أحد طرق أو تقنيات التحرر. تقنيات التحرر كثيرة منها تقنية آلية السماح لديفيد هاوكينز أو بالتأمل أو التنفس العميق أو حتى ممارسة الرياضة بنية التحرر. كذلك**

**من الممكن أن يقوم الشخص بشراء بعض كورسات تحرير المشاعر للمدربين الكبار والمشهورين في مجال التنمية البشرية.**

**إلى هنا ونكمل في اللقاء القادم والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته.**