

تقنية الضوء الوردية

التقنية التالية هي أداة علاج فعالة تستخدم يوميا. إنها طريقة قديمة تم تجربتها عبر آلاف السنين لمعالجة العلاقات الأسرية والاجتماعية [بجميع أشكالها] بين مستخدميها. يمكنك استخدام هذه التقنية مرة كل يوم بأسلوب عفوي وبرئ، ومن دون أي توقعات مسبقة، وسيكون لها التأثير الرائع والفعال:

1. اختر مكان آمن ومحبيب لديك. أغمض عينيك، وتذكر وقتا في حياتك شعرت فيه بالحب والحنان.
2. تخيل أن ضوءا وردي اللون محببا لديك يشع من قلبك ويحيط بك (وبصورتك) كالكرة.
3. ابدأ بتذكر إحدى الذكريات الجميلة المحببة لديك. استحضر صورتك أمامك – خارج الضوء الوردية. تخيل في ذهنك أنك تغطي صورتك بالضوء الوردية (كما لو أنك تغطي كعكة أو حلوى بالشوكولاتة أو الكريمة). غطي الصورة ودعها تمضي.
4. بعد ذلك، استحضر صورة محببة لكل فرد من أفراد عائلتك المباشرة (الأم، الأب، الإخوة والأخوات، الأبناء). تخيل أنك تقوم بتغطية كل منهم بالضوء الوردية على شكل كروي. وعندما تنتهي من تغليف كل واحد منهم، دع صورتهم ترحل عن مخيلتك. إذا لم تتذكر الشخص بذكرى محببة، فقط تخيله أمامك. وإذا لم تستطع ذلك استحضره ليقف على مسافة منك أو أن يشيح بوجهه عنك.
5. بعد ذلك، استحضر في خيالك أي شخص مازلت تكن له ارتباطا عاطفيا أو عدم ارتياح. غطه (غلفه) أو غلفها بالضوء الوردية، ثم اطلق صورتهم عن مخيلتك.
6. اسمح لصورة أي احد آخر تمر عليك أن تظهر في مخيلتك، غطها باللون الوردية، ثم دعها تتطلق خارجا.
7. أخيرا، عد الى صورتك المحببة لديك **(بالخطوة الأولى)**. قم بتغطيتها باللون الوردية، ثم دعها تمر خارجا. ثم افتح عينيك.

ملاحظة:

- في البداية، هذه العملية قد لا تأخذ من وقتك أكثر من 10 دقائق في اليوم، ومع الممارسة ستصل مدة انجازها إلى 5 دقائق.
- عند تطبيق **الخطوة رقم 3**، كل شخص يستخدم هذه التقنية عليه أن يتذكر بأنه يفعلها لنفسه أو نفسها يوميا.
- لا بأس إن لم تستطع في البداية أن تتخيل ضوءا وردي اللون في خيالك. فقط كل ما عليك هو أن تنوي فعل ذلك.
- عند فراغك من تغطية أي شخص، عليك أن تفترض أنك قد انتهيت منه أو منها لهذا اليوم، ولا تقم بتكرار الخطوات لنفس الشخص مرة أخرى. سوف تحصل على شعور عندما يتم الإنتهاء من عمل تلك الخطوات على شخص ما وأنك لست بحاجة إلى القيام به بعد الآن. بعض الأشخاص قد لا يظهرون لك لبرهة من الوقت، وآخرون لم تتوقع رؤيتهم سيظهرون فجأة لإستقبال الضوء الوردية، دعهم دائما.
- عند فعلك لهذه الخطوات، قم بتغطية أي واحد يظهر في مخيلتك بالضوء الوردية. لا تدفع صورتهم خارجا بالقوة.
- يعتقد بأن لهذه التقنية نجاح عظيم بالنسبة للذين تعرضوا للتحرش الجنسي أو الإساءة في حياتهم. الأطفال الهاربون عرف بأنهم استعادوا علاقاتهم بعائلاتهم خلال أسابيع من تطبيق هذه التقنية.
- رغم أن معظم الأشخاص الذين يستخدمون هذه التقنية يجدون تطبيقها أمرا يسيرا، إلا أن البعض (مثل مرضى السرطان) قد يجدون صعوبة في تطبيقها في البداية.

يبدو أنها خطوات سهلة وبسيطة، أليست كذلك؟ لكن لو أحسست أنها أحدثت فرقا في حياتك وعالجت علاقاتك، ألا تود أن تأخذ دقائق قليلة من وقتك كل يوم لممارستها؟