

## عرض نهج عمانوئيل في "مصعد الكلام"

نسخ مدتها 15 ثانية، 40 ثانية، و3 دقائق  
(جديد بتاريخ 2023/6/30، محدث بتاريخ 2024/10/16)

كما اختبر العديد منكم، هناك أوقات يسأل فيها أحدهم: "ما هو ذلك الشيء الذي ذكرته عن نهج عمانوئيل؟" ولا يكون لديه سوى دقيقة أو دقيقتين لسماع الإجابة. لذلك فكرت أنه قد يكون من المفيد أن أشارك نسخًا مختصرة من عرض نهج عمانوئيل: 15 ثانية، 30 ثانية، 45 ثانية، و3 دقائق. وبالطبع، ستحتاج إلى تعديل هذه النسخ لتناسب أسلوبك الشخصي والمصطلحات التي تلائم جمهورك، لكنني اعتقدت أن هذه النسخ قد تكون نقطة انطلاق مفيدة.

### نسخة الـ15 ثانية

إذا كنت أتحدث إلى معالج أو خادم شفاء يهتم بشكل أساسي بعلاج الصدمات، فإن ملخصي في 15 ثانية هو:

"نطبق مبادئ كتابية وعلم الدماغ لمساعدة الشخص على إقامة اتصال تفاعلي، حيّ وملمس مع حضور الله. وبمجرد أن يتم هذا الاتصال، نقوم بتوجيه الشخص للتفاعل مباشرة مع الله كالمعالج الأساسي."

### نسخة الـ30 ثانية

إذا كنت أتحدث إلى شخص قد يستخدم نهج عمانوئيل لأغراض أو مغامرات متنوعة، فإن نسختي في 30 ثانية تكون كالتالي:

"نطبق مزيجًا من المبادئ الكتابية وعلم الدماغ لمساعدة الشخص على إقامة اتصال تفاعلي، حيّ وملمس مع حضور الله. وبمجرد أن يتم هذا الاتصال، يمكن للشخص أن ينخرط في مجموعة متنوعة من الأمور، مثل التواجد مع الله، أو تلقي تعزية من الرب بشأن ألم حالي، أو العمل مع الله كالمعالج لشفاء الذكريات المؤلمة."

### نسخة الـ45 ثانية

إذا كنت أتحدث إلى شخص قد يستخدم نهج عمانوئيل لأغراض أو مغامرات متنوعة، فإن نسختي في 45 ثانية تكون كالتالي:

"نستخدم مزيجًا من المبادئ الكتابية ومبادئ علم الدماغ لمساعدة الشخص على إقامة اتصال تفاعلي، حيّ وملمس مع حضور الله. وبمجرد أن يتم هذا الاتصال، نقوم بتوجيهه للتفاعل مباشرة مع الله في مجموعة متنوعة من الأمور الممكنة:

- يمكننا توجيهه لقضاء وقت في التمتع بحضور الله،
- يمكننا توجيهه ليسأل: "هل هناك شيء تريد أن تقوله لي اليوم يا الله؟ أو شيء لديك لي اليوم؟"

- يمكننا توجيهه لتلقي تعزية من الله بشأن ألم حالي،
- يمكننا توجيهه للقيام بعمل يشبه الإرشاد الروحي مع الله،
- يمكننا توجيهه للعمل مع الله لشفاء الذكريات المؤلمة،
- أو يمكننا توجيهه للنظر في مشاكل أو أسئلة محددة مع الله."

## نسخة الـ 2.5 إلى 3 دقائق

إذا كان لدي بضع دقائق إضافية، أتحدث بسرعة عن المبادئ الكتابية ومبادئ علم الدماغ، وعن شبكات الأمان. استغرقت هذه النسخة بين 2:30 إلى 3:00 دقيقة عند تجربتها. أعدّل اللغة قليلاً لتناسب جمهوراً معيناً، لكن النسخة تكون كالتالي:

"إذا كان لديك دقيقتان إلى ثلاث دقائق إضافية، يمكنني أن أشرح قليلاً عن المبادئ الكتابية ومبادئ علم الدماغ التي نستخدمها لمساعدة الشخص على إدراك حضور الله الحي وإقامة اتصال تفاعلي معه:

المبادئ الكتابية بسيطة جداً: "الله دائماً معنا، الله دائماً يريد أن يتواصل معنا، والشخص العادي قادر على اختبار اتصال تفاعلي مع الله."

أما مبادئ علم الدماغ فهي أيضاً بسيطة جداً – ربما ستتفاجأ بمدى بساطتها:

- أولاً، لدينا دوائر في الدماغ تشكل البنية الأساسية للعلاقات. إذا كانت هذه الدوائر نشطة، يصبح من الأسهل التواصل مع الآخرين ومع الله.
- ثانياً، الاتصال بذكرى إيجابية معينة وإثارة مشاعر الامتنان تجاهها يساعد على تنشيط هذه الدوائر إذا كانت خاملة، ويزيد من نشاطها إذا كانت نشطة بالفعل. لذلك نبدأ نهج عمانوئيل بمساعدة الشخص على استحضار ذكرى إيجابية، ثم نوجهه لتخيل نفسه داخل الذكرى ووصفها بالتفصيل. وبعد أن يتصل بالذكرى، نوجهه للترحيب بالله في تلك الذكرى، وطلب المساعدة منه لإدراك حضوره الحي والملموس.
- جزء آخر مفيد من علم الدماغ هو أن علاقاتنا محفوظة في ذكرياتنا. على سبيل المثال، لدي آلاف الذكريات التي تشمل تفاعلاتي مع شارلوت، وعلاقتي معها محفوظة في تلك الذكريات. وعندما نسترجع الذكريات التي تحمل علاقة معينة، فإننا نفعل الدوائر العصبية المرتبطة بتلك العلاقة ونهئ أدمغتنا للتواصل مع ذلك الشخص في الحاضر. لذا، إذا كانت لدى الشخص ذكرى إيجابية تشمل اتصالاً بالله، فهذا مفيد جداً. (وإذا لم تكن لديه ذكرى إيجابية مع الله، فإن أي ذكرى إيجابية ستكون مفيدة – لكن الذكريات التي تشمل الله تكون أكثر فائدة).
- وهناك أيضاً مبدأ عملي آخر في علم الدماغ وهو أن أدمغتنا مصممة للعمل بشكل أفضل في سياق جماعي. إذا لاحظنا محتوى داخلياً دقيقاً في وعينا، ووصفناه بصوت عالٍ لشخص آخر – حتى لو لم يكن ذلك المحتوى واضحاً أو مهماً في البداية – فإن مجرد التعبير عنه ومشاركته يساعدنا على إدراك أهميته وفهم معناه. لذا فإن خطوة توجيه الشخص لملاحظة ما يظهر في وعيه، والتعبير

عنه، ومشاركته بصوت عالٍ، تساعد على إدراك مظاهر دقيقة لحضور الله كان من الممكن أن يغفلها، وكذلك إدراك محتوى دقيق من الله كان من الممكن أن يفوته."

وأخيرًا، هناك جزء مهم جدًا في نهج عمانوئيل وهو وجود شبكات أمان:

- أولاً: الاتصال بالله في سياق الذكرى الإيجابية، الذي يتم إنشاؤه في بداية الجلسة، هو بمثابة "قاعدة أمانة" يمكن العودة إليها إذا ظهرت صعوبة لاحقًا في الجلسة لا تعرف كيف تتعامل معها، أو إذا اقترب وقت انتهاء الجلسة والشخص لا يزال مرتبطًا بمحتوى مؤلم لم يتم حله بالكامل.
- ثانيًا: إذا لم يتمكن الشخص من إقامة اتصال تفاعلي مع الله في الذكرى الإيجابية في بداية الجلسة، فإنه لا يقوم بأي عمل يتعلق بالذكريات المؤلمة. بمعنى آخر، إذا لم تكن شبكة الأمان الأساسية موجودة، فلا يتم إجراء أي نوع من العمل العلاجي المرتبط بالصدمات.