

S.P.G.B.

الكتيب الإرشادي لتجنب الانتحار

ماثيو د. دوفل (*Matthew D. Dovel*)

رئيس المؤسسة الدولية لتجنب الانتحار (ISP)

<http://www.supportisp.org>

تم التحديث في 4 / 2013

المساعدة الذاتية للأشخاص الذين شعروا أو يشعرون بميل لفكرة
الانتحار

ترجمة

منى عبد الرحمن

المحتوى المتضمن في الكتيب الإرشادي لتجنب الانتحار للاستخدام التعليمي فقط ولا ينبغي أن يستخدم الكتيب كبديل للتقييم الطبي والتشخيص أو العلاج.

©2012 جميع الحقوق محفوظة

المحتوى

7	كيفية تقليل معدلات الانتحار
13	طرق تعزيز السلوك الذهني الصحيح
24	كيفية معرفة الشخص المعرض لخطر الانتحار
27	طرق الحد و التخلص من الأفكار الانتحارية

* لمعرفة المزيد عن كيفية تطبيق أجزاء الكتيب بشكل فعال يرجى زيارة:

<http://www.supportisp.org>

إليك ، يا من تفكر بالتخلص من حياتك ...

... تذكر أن كلاً منا يخاف من الأشياء التي لا يعرفها. لذا حاول التركيز على العوامل التي أدت لتفكيرك بالانتحار، سواء كانت حقيقية أو تخيلية. الفهم الخاطئ لأهداف الحياة و الشكوك قد يكونان السبب في معظم الأحوال. و لتبحث عن تصحيح هذه العوامل لتتخذ حياتك و لتكمل رحلتك إلى معرفة ذاتك.

... ليس علينا أن نكون بشراً خارقين. إننا كإناس عادييين عرضة للأخطاء، و معرفة ذلك تجعلنا نسامح أنفسنا و نقترّب أكثر من غيرنا من الناس في إطار حل المشكلات الشخصية، و الشفقة على الآخرين، و مساعدتهم خلال رحلة حياتهم.

... إن البسمة تتواءم مع الطبيعة الإنسانية. و كما يرى اليابانيون فالابتسام يحتاج تحريك عضلات وجه أقل مقارنة بالعبوس. فمن الطبيعي أن نبسم !!

... لقد اخترت أن تعيش هذه الحياة بتجارب معينة لتصبح أكثر تحملاً و تنثري قواك. يقول يوغاناندا أنك أقوى من هذه التجارب لأنها كانت فقط من أجل أن تختبر مهارتك.

... تعلم أن تحيي جسمك. ممارسة الأنشطة الرياضية و تلقي استجابة الجسم لتشعر من جديد بوجوده. مثلما يفعل مريض الفصام الذي يحتاج إلى بطانية دافئة و رطبة ليفهم أن له جسم واحد و يتجنب الشعور بالتفكك. في فترة الأزمة الحادة تقوم ممارسة الرياضة و الاسترخاء بزيادة الوعي بجسمك.

... و لا تنس الدور المهم الذي تقوم به في حياة الآخرين من خلال نقل تجارب حياتك إليهم. حتى إنه يمكنك توسعة نطاق هذا الدور من خلال القراءة لتعلم خبرات جديدة من أجل الآخرين. إن الحياة فرصة عظيمة لتسمو على كل الفترات العصبية.



"ضد الانتحار، للمقيمين بالخارج"

أندريا إيميليو سالفي إم دي - نادي الروتاري دالمن سينتيناريو، إيطاليا بي اتش اف

Andrea Emilio Salvi M.D. – Rotary Club Dalmine Centenario, Italy PHF

جراحة العظام والكسور

إعداد

ماتيو د. دوفل (Matthew D. Dovel) - رئيس المؤسسة الدولية
لتجنب الانتحار

ناشط الوقاية من الانتحار منذ 1987



ماتيو د. دوفل أجرى تدريب الوقاية من الانتحار في الجيش الأمريكي، وفورت بينينغ (Fort Benning)، و جي ايه 2006 (GA 2006). و هو مسئول عن تثقيف الآلاف من أفراد الخدمة الفعلية العسكرية والضباط والعاملين في مجال الصحة العقلية، الأطباء، الممرضات، رجال الدين، وقادة المجتمع، والمراهقين، والمتعاقدين مع الحكومة.

* المحتوى المتضمن في الكتيب الإرشادي لتجنب الانتحار للاستخدام التعليمي فقط.

** لا ينبغي أن يستخدم الكتيب كبديل للتقييم الطبي والتشخيص أو العلاج.

ISP هي المنظمة الوحيدة لمنع الانتحار التي تتناول ما يلي : ما قبل
الفحص، وبرامج التوعية، وطرق الوقاية المتقدمة، و
تقديم الدعم الأسري لما بعد الانتحار في حالات الطوارئ!



(المؤسسة الدولية لتجنب الانتحار- كيف تنقذ حياة – مؤسسة غير
ربحية).

www.SupportISP.org

كيفية تقليل معدلات الانتحار

لقد تبين أن التعليم أفضل طريقة للحد من معدلات الانتحار من خلال فهم سيكولوجية عملية التفكير في الانتحار. يمكننا أن نفهم بشكل أفضل كيفية التعامل مع هذه الحالة الذهنية المؤقتة (في الغالب).

ما الذي يحتاجه الشخص الذي يفكر بالانتحار؟

من أجل خفض و / أو القضاء على الأفكار الانتحارية، أولئك الذين لديهم هذه الأفكار يجب أن يكونوا قادرين على التواصل مع آخرين لديهم هذه الأفكار دون الشعور بالوصمة المقترنة بالمرض العقلي. في الغالب، الوصمة هي أن المرض العقلي ليس حالة مؤقتة لدى بعض الناس.

و الحقيقة هي أن وجود الأفكار الانتحارية جزء من التجربة الإنسانية ، و أي شخص يمكن أن تكون لديه هذه الأفكار إذا توفر الموقف و / أو الظرف الصحيح.

و على الجميع أن يكونوا قادرين على التواصل مع شخص بدون الخوف من الوصمة، أو خفض الرتبة في العمل، أو إطلاق الأحكام أو تصنيف الشخص و / أو فقد الوظيفة لأن لديهم هذه الأفكار. و إلا فمن شأن ذلك أن يؤدي إلى الانتحار.

حقائق عن الانتحار

الأفكار الانتحارية و / أو الاكتئاب نتيجة لمعاناة نفسية شديدة IES (Intense Emotional Suffering). هذه المعاناة يمكن أن تكون ذات صلة بالتجارب السابقة التي هي في صراع مع القيم الحالية الأساسية، والمعتقدات والأخلاق، و تصور الشخص للواقع، و / أو النتائج المتوقعة في المستقبل.

خلال رحلتنا في الحياة، نقوم بتسجيل كل شيء في أذهاننا في صورة ذكريات. هناك نوعان من الذكريات: الخبرة نفسها و الحالة العاطفية التي كنا عليها في وقت التجربة. إن قدرتنا على استرجاع ذاكرة الماضي مبنية على شدة الحالة العاطفية لدينا في ذلك الوقت من هذه التجربة. تجارب الحياة هي ما نستخدم للتنقل عبر الحياة، تعلمنا كيفية الاستجابة للمواقف و الظروف الاجتماعية من أجل التفاعلات العلائقية و المهارات الأساسية للبقاء.

بحسب البحث العلمي فالبشر نوعان من العواطف الأساسية: الحب و الخوف. كل المشاعر يمكن تتبعها مرة أخرى من خلال هاتان العاطفتان. و جميعنا ولدنا بنوعين طبيعيين من المخاوف: الأصوات المرتفعة و السقوط. جميع المخاوف الأخرى يمكن تعلمها بالتجربة أو التكيف. إن المخاوف التي تعلمناها يمكننا إزالتها بنفس قدر سهولة تعلمها من خلال تقليل الحساسية العاطفية نحوها.

إن أية تجربة إيجابية مصحوبة بحالة عاطفية عالية يمكنها أن تسبب معاناة نفسية شديدة (IES). أمثلة على ذلك أن تكون قريباً جداً من شخص ما تحبه و يحدث على سبيل المثال: خطاب يبدأ بـ "عزيزي جون"، انفصال مؤقت، طلاق، موت أحد أحيائه أو صديق مقرب. جميع الروابط العاطفية المتصلة بهذا الشخص الآن تتسبب في IES بدلاً من السرور.

معرفة و فهم أنفسنا و الآخرين يضعنا في موضع قوة و هذه أول خطوة للتغلب على IES.

بعض الحقائق المثيرة عن عقل الإنسان

الدماغ لديه من 500 إلى 700 من المهارات والقدرات الخاصة المختلفة ! الدماغ يمكنه تخزين 100,000,000,000,000 حقيقة ! يمكن للعقل أن يتعامل مع 15,000 من القرارات في الثانية!

تعريف المصطلحات

إن التصنيف هو جزء من التجربة الإنسانية و هو وسيلة للتعرف على العالم بينما نتجول خلاله، لذا فنحن نستطيع أن نتواصل بشكل أفضل مع أفكار و قيم و تجارب الآخرين. و لقد تم تصنيف الشخص الذي لديه أفكار انتحارية بأنه مختل عقلياً و/ أو مختل عقلياً بشكل مؤقت ، و بالرغم من أن الأفكار الانتحارية تندرج تحت هذا التصنيف أو المسمى فالوصمة المرتبطة بالمرض العقلي تنتشر فقط في حالة الانتحار.

الصحة النفسية - تعرف منظمة الصحة العالمية الصحة النفسية بأنها "حالة من الرفاهية الذي يدرك بها الفرد قدراته الخاصة، ويمكنه التعامل مع الضغوط العادية للحياة، و يستطيع العمل بشكل منتج ومثمر، ويكون قادراً على تقديم مساهمة لمجتمعه ."

المرض العقلي - أي من الظروف المختلفة التي تتميز بانخفاض القيمة المعرفية للفرد العادي، والأداء العاطفي، أو السلوكي، والتي تسببها العوامل الاجتماعية والنفسية، والكيمياء الحيوية، و الوراثية، أو غيرها، مثل العدوى أو صدمات الرأس.

الوصمة – الوصمة هي شيء الذي ينال من شخصية أو سمعة الشخص.

التمييز - معاملة ضارة أو تمييز لأي فرد على أساس عضويته الفعلية - أو المتصورة في مجموعة أو فئة معينة. ويتضمن رد فعل المجموعة أو التفاعل المؤثر على سلوك الفرد الفعلي تجاه المجموعة أو قائدتها، وحرمان أعضاء مجموعة واحدة من الفرص أو الامتيازات التي تتوفر لمجموعة أخرى، مما يؤدي إلى استبعاد الفرد أو الكيانات على أساس منطقي أو قرار غير عقلاني.

الجهل - الافتقار إلى المعرفة، المعلومات، أو التعليم.

* التعريفات من ويكيبيديا (Wikipedia.org)

طرق تعزيز السلوك العقلي الصحي

التغذية

إن أنظمة تغذيتنا تلعب دوراً كبيراً في قدرتنا على مواجهة صعوبات الحياة و التجارب الجديدة التي يمكن أن تكون أحداث تغير حياتنا. فمن المستحسن ليكون في حالة تأهب عقلية، قوة بدنية، وعاطفية سليمة، ينبغي للمرء، كلما كان ممكناً، أن يتجنب الأطعمة التي تحتوي على السموم، والسكريات، والمضادات الحيوية، وهرمونات النمو، و *GMOs* (الكائنات المعدلة وراثياً)، والمواد الحافظة المسببة للسرطان. و أن يتناول الطعام العضوي و الأطعمة الطبيعية.

السلوك

أينشتاين قال ذات مرة: "الخيال أقوى من المعرفة"، و قد كان على حق. كل ما نقوم به مسبوق بصورة في أذهاننا! عندما نرى التجارب الإيجابية لمستقبلنا، عموماً ستكون النتائج إيجابية. وإذا كنا نرى الأشياء تمضي بانحراف عن مسارها و بشكل عابث، فإن النتائج عادة سوف ترقى إلى مستوى توقعاتنا. أعطانا الله القدرة على الاختيار، ونحن المخلوقات الوحيدة على هذا الكوكب التي لا تعيش بالغرائز النقية وحدها!

على الرغم من أننا لا نزال مدفوعين بال رغبات الغريزية في بعض الأحيان،

في الغالب نختار الصور التي نراها في أذهاننا. إذا لم تكن تحت سيطرة عقلك، الآن هو الوقت المناسب للبدء، وهذه هي الطريقة.

40 من الأشياء التي تجعل حياتك تستحق أن تعيشها

قم بعمل قائمة من التجارب الإيجابية التي مررت بها. أربعون هو رقم لتجرب الوصول إليه و هو جزء من اسم التمرين، لذا لا تقلق إذا استطعت أن تأتي بخمسة فقط. سوف تنمو القائمة الخاصة بك بمرور الوقت، وربما تكون أكبر أو أقل من أربعين. قم بتجميع أكبر عدد من التجارب الإيجابية قدر المستطاع، التجارب التي ترسم البسمة على وجهك عندما تفكر فيها. مثلاً : آيس كريم ، قبلة أولى، أجازة، غروب الشمس، الفوز في شيء ما، صوت المطر على السقف، وجبة جيدة جداً، إلخ. هذه القائمة هي مشروع حياة يتم تعديله بصورة مستمرة بالتجارب الجديدة و الشيقة.

كلما شعرت بأنك استنزفت عاطفياً أو مكتئب، قم بإخراج هذه القائمة، و ركّز على عنصر واحد في المرة الواحدة. استرجع كل عنصر تماماً مع كل المشاهد والأصوات والمشاعر والروائح، والأذواق. عند القيام بذلك وفقاً للتعليمات، سوف يتم إطلاق الدوبامين وهو مخدر طبيعي يحفز مراكز المتعة في الدماغ.

أشياء أعتقد أن الحياة تستحق العيش من أجلها

1. ملمس جرو.
2. يوم كسول في مايو لقراءة كتاب جيد مع شم رائحة المطر بالخارج.
3. سماع صوت موجات البحر على الشاطئ مرتدياً المايوه.
4. مذاق كاسترد الشوكولاتة.
5. ديزني لاند.
6. النظر إلى زوجتي.
7. يوم أن فزت في مسابقة الهجاء للحرف "B" في الصف السادس.
8. إلخ.

ابدأ قائمتك الآن ...

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

ابتسم



طريقة سهلة لسلوك عقلي صحي إيجابي

ابتسم عند الشدائد

الابتسامة طريقة لتقليل المعاناة النفسية الشديدة الناجمة عن موقف محزن. حتى عندما لا تشعر بالرغبة في الابتسام، فإن الابتسامة كافية لرفع معنوياتك قليلاً.

ابتسم عند مقابلة الآخرين

ابتسامة امرأة لها تأثير ساحر على الرجال أكثر من الاتصال البصري. أجريت دراسة لمعرفة كيف يتم التواصل بين الرجال و النساء في حانة (1985). عندما تتصل امرأة بصرياً مع رجل، يتم التواصل معها بنسبة 20% و عندما تضيف نفس المرأة ابتسامتها، يكون التواصل بنسبة 60%.

يمكن أن تكسب مالاً أكثر بالابتسامة

لقد قام علماء الاقتصاديون بحساب قيمة الابتسامة، لكن هل بإمكان الابتسامة أن تجعلنا نكسب مالاً حقيقياً؟ كما يبدو أن ابتسامة عريضة من نادلة يمكنها ذلك: دراسة في (1978) أثبتت أن النادلة المبتسمة تحصل على بقشيش أكثر.

ابتسم لحياة أطول

إذا لم تستطع أي من هذه الدراسات جعلك تبتسم فلتقرأ هذا:

الناس الذين يبتسمون أكثر ربما يعيشون أطول. دراسة بالصور مأخوذة للاعبين سلة في 1952 تشير إلى أن الذين يبتسمون عاشوا أطول من نظرائهم الذين لا يبتسمون بسبعة أعوام (مقارنة 2010).

البسمة لغة عالمية

إن الابتسامة تخترق كل الحواجز. فهي لا تعرف سنّاً، نوعاً، لوناً أو ثقافة. لا يهم في أي مكان من العالم أنت أو أي لغة تتحدث، الابتسامة دائماً مفهومة.

إنها تمثل النوايا الحسنة والمودة والانفتاح على الآخرين. إنها أيضاً تعكس السعادة والقبول. وبعبارة أخرى، البسمة هو الشيء الوحيد الذي يربطنا ويشملنا جميعاً. فلنتشاركها.

تخيل أن كل هذا ممكن ببسمة بسيطة !! مجرد قراءة هذه الحقائق حول الابتسام يجعلك مبتهجاً، أليس كذلك؟

فكر في الأشياء الأخرى التي تجعلك مبتسماً و شاركها مع أحبائك، فيبادلونك الابتسامة أيضاً. ساعد نفسك على الاسترخاء بالتخلص من السلبية ، و بأن يكون اختيارك أن تبتسم وتكون سعيداً.

ما الذي يجعلك تبتسم؟

1.

2.

3.

4.

5.

* من "10 فوائد خفية للابتسامة" من مدونة بي إس واي

('10 hidden benefits of smiling', by PSYBLOG)

معجزة الخمس دقائق

في جامعة بركلي، كاليفورنيا، تم إجراء دراسة على مجموعة من المصابين بهوس الاكتئاب باستخدام العلاج الذاتي التالي لمدة عام. في نهاية العام تم تصنيفهم جميعاً كمصابين بهوس الاكتئاب. اتبع التعليمات و لاحظ الفرق في موقفك حالياً.

البحث أثبت أنه عندما تبتسم، يفترض عقلك بأنك سعيد.

التمرين التالي قد يكون طريقة جيدة لبداية يومك، و خاصة إذا كنت تميل للاكتئاب:

1. اضبط المنبه على مفكرة جهاز الكمبيوتر (بي دي ايه PDA، أي بود iPod أو ساعة المنبه) ليصدر تنبيهاً كل صباح.
2. عندما يتوقف المنبه، اضبطه على وضعية الغفوة (snooze) لمدة دقيقة.

3. مارس هذا التأمل البسيط (يفضل و عيناك مغلقتان):

- أدر رأسك الى الوراء والنظر الى السماء أو في السقف.

- ابتسم الابتسامة الأكثر حماسة قدر ما تستطيع و حافظ عليها لدقيقة كاملة.

- لا تتردد في تجربة ابتسامات مختلفة :الفم مفتوحاً أو مغلقاً، ابتسامة خفيفة، ابتسامة مبالغ فيها، كبيرة وحنون، وبعيون مغمضه، أو مجرد تصور عقلي لابتسامة.

4. عندما يتوقف المنبه ثانية، واصل يومك.

5. قم أيضاً بممارسة طريقة الابتسام هذه وقتما تكون محبطاً

،أو تواجه وقتاً عصيباً. سيفترض عقلك أنك سعيد عندما تبسم بهذه الطريقة، فيفرز الدوبامين (dopamine).

الدوبامين (dopamine) هو مادة مخدرة طبيعية تنتجها أجسامنا للشعور بالمتعة، ، أقوى كثيرا من الهيروين (heroin) من دون آثار جانبية أو تكلفة.

يمكن أن تقوم بممارسة هذا التمرين لمدة أطول إذا كنت ترغب في ذلك، و لكن إذا وجدت أنك تقوم بإلغاء التنبيه لأنك لا تستطيع توفير خمس دقائق، يمكنك أن تعود لممارسة التأمل لدقيقة واحدة. القيمة التراكمية للقيام بهذه العملية على مدى فترة طويلة هو أكثر أهمية من قدر الوقت الذي تقضيه كل صباح.

يمكنك أيضاً التمرن على هذا عند قيادة السيارة للعمل (بالطبع بعيون مفتوحة و بينما ترى إلى أين أنت ذاهب).

إن السعادة اختيار!

ماثيو دوفل (Matthew Dovel)
رئيس أي إس بي (ISP) (المؤسسة الدولية لتجنب الانتحار)

كيفية معرفة الشخص المعرض لخطر الانتحار علامات التنبيه الأساسية للتعرف على شخص معرض لمعاناة نفسية شديدة (IES)

تشير الإحصاءات إلى أن 75% من الذين يحاولون الانتحار قد يخبرون أحداً ما بنواياهم. منسحبين، و غارقين في تفكير عميق و ليست لديهم الرغبة في التحدث عما يجول بأذهانهم. بعد اكتئاب طويل، تبدو عليهم السعادة بدون سبب واضح.

تغير جذري في عادات الأكل

لا تناول للطعام مع نقص ملحوظ و حاد في الوزن، أو تناول الطعام بكثرة مع زيادة ملحوظة و شديدة في الوزن.

التحدث عن الموت أو عن الانتحار

كن متنبهاً لعبارات مثل "ستكون عائلتي أفضل من دوني". في بعض الأوقات يتحدث الذين يفكرون بالانتحار كما لو أنهم يقولون وداعاً أو أنا راحل.

التخطيط للانتحار

عادة ما يقوم الأشخاص الذين يفكرون بالانتحار بترتيب شئونهم.

الاكتئاب

معظم الأشخاص الذين يفكرون بالانتحار يكونون مكتئبين. يمكن أن يتجلى الاكتئاب في صورة حزن واضح ، و لكنه غالباً ما يتم التعبير عنه في صورة

فقدان الإحساس بالمتعة أو الانسحاب من الأنشطة التي كانت ممتعة.

سببان رئيسيان لمحاولة الانتحار

التغير المفاجئ للحالة العاطفية و/ أو المالية للفرد.

لا افتراضات

دائماً توقع أن أي شخص يمكنه أن يفكر بالانتحار. عدم التفكير في أن الشخص قد يفكر في الانتحار كخيار للتعامل مع أصعب مواقفه أو ظروفه - بغض النظر عن افتراضك لمدى قوته - قد يؤدي لأكبر أخطاء حياتك.

48 ساعة

هذه هي الفترة الزمنية التي يستغرقها الشخص العادي للتعامل مع حدث مصيري. ابق مع الشخص و أنصت فقط لما يقوله ل 48 ساعة إلى أن يبدأ بوضع خطط عادية لحياتهم الجديدة. و إذا لم يتقبل التغيير بعد 48 ساعة، قم بطلب مساعدة متخصص.

طرق الحد و التخلص من الأفكار الانتحارية

رسم EMR (إزالة الذاكرة الانفعالية *Emotional Memory Removal*) و / أو إزالة IES (المعاناة النفسية الشديدة *Intense emotional suffering*).

يمكن استخدام هذه الطريقة لتقليل المعاناة النفسية الشديدة (IES) إذا تم اتباع التعليمات بالضبط كالتالي.

الهدف من عملية إزالة الذاكرة الانفعالية (EMR) هو التخفيف من المواقف المؤلمة عندما تنشئ الذكريات الماضية أو النتائج المستقبلية المتوقعة مشاعر قوية تؤدي للاكتئاب أو للأفكار الانتحارية. من الأمثلة الجيدة لاستخدامات (EMR) : الذكريات المتجددة المقترنة بمشاعر الإحباط و الغضب أو الاستياء. يمكنك استخدام (EMR) في أي وقت ترغب للتحكم في عواطفك.

قم بقراءة التعليمات قبل البدء

المرحلة الأولى

1. ألصق رسم EMR على الحائط أو في مكان يمكنك رؤيته في مستوى العين. (الرسم موجود في نهاية هذا الكتيب).
 2. ابحث في التجارب الغير مرغوب فيها و / أو الشخص الذي تقترن به عواطف قوية. ضع هذه التجارب و / أو الشخص في مقدمة أولوياتك كلما قمت بهذا التمرين.
 3. متوجهاً للرسم ، أعقد ذراعيك بزاوية 90 درجة مشيراً نحو رسم EMR بدون أن تلمسا بعضهما أو تلمسا الرسم بينما تقول الأرقام بصوت عالٍ مبتدئاً بالرقم 9، 20، 8، 21، إلخ.
- مع كل رقم ، ارفع و أخفض الذراعين أو صفق بيديك. قم بالحركات المختلفة معتمداً على الحرف الموجود تحت كل رقم على الرسم :

- الذراع اليسرى عندما يكون هناك حرف (L) تحت الرقم.

- الذراع اليمنى عندما يكون حرف (R) تحت الرقم.
- صفق بيديك معاً عندما يكون حرف (C) تحت الرقم.
- هام: الأبطأ أفضل، و إعادة التركيز على ما يزعجك بين كل رقم.

4. عندما تصل لمركز الرسم ، عد إلى الوراء بحيث تنتهي بالرقم 9. إنه ليس سباقاً، لذا خذ وقتك.

5. فكر في التجارب و / أو الشخص. اختفت الحالة العاطفية، أليس كذلك؟ إذا لم تختف فلنذهب للمرحلة الثانية.



المرحلة الثانية

المرحلة الثانية هي نفس المرحلة الأولى ، و لكن هذه المرة ستتضمن قدميك.

بينما تعقد ذراعيك بزاوية 90 درجة، مواجهاً للرسم، و مردياً للأرقام بصوت عال من البداية، مبتدئاً بالرقم 9 إلى 19 و في الاتجاه العكسي مرة أخرى.

هذه المرة مع كل رقم ارفع ذراعك مع القدم المعاكسة :

- الذراع اليسرى و القدم اليمنى عندما

يكون هناك حرف (L) تحت الرقم.

- الذراع اليمنى و القدم اليسرى عندما

يكون هناك حرف (R) تحت الرقم.

- صفق بيديك و اقفز أو اجلس على

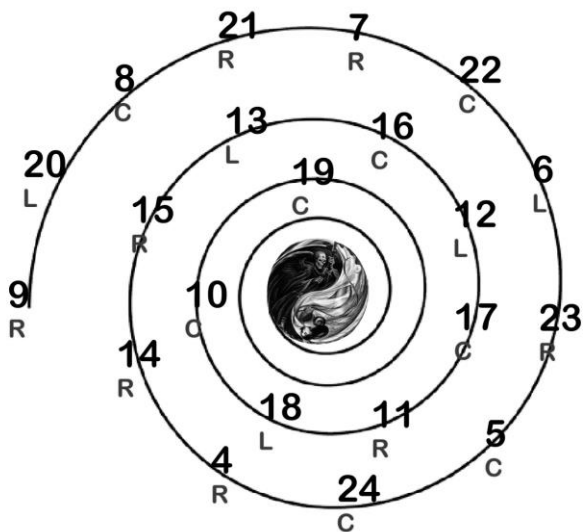
الأرض مع ثني الركبتين عندما يكون

هناك حرف (C) تحت الرقم.

- و ابتسم بينما تقوم بالتمارين.



رسم EMR



شكر خاص

برعاية

هذا النشر أصبح ممكنا من خلال منحة قدمت من قبل: السيد والسيدة
رايموند يو دوفيل (Mr. & Mrs. Raymond U. Dovel)

التصديق على الكتيب

* جون لا فال (John La Valle) - المؤلف المشارك لهندسة الإقناع

<http://www.PureNLP.com>

* د. ستيفن جيه جونسون (Stephen J. Johnson, Ph.D.)

<http://www.DrStephenJohnson.com>

* أندريا ايميليو سالفي إم دي - نادي الروتاري دالمن سينتيناريو، إيطاليا بي اتش

أف (Andrea Emilio Salvi M.D. – Rotary Club Dalmine)

(Centenario, Italy PHF

جراحة العظام والكسور



للتواصل بمعلومات حول هذا الكتيب

الكتيب الإرشادي لتجنب الانتحار (S.P.G.B)

1736 E. CHARLESTON BLVD., #301

LAS VEGAS, NV 89104

* لمعرفة المزيد عن كيفية تطبيق أجزاء الكتيب بشكل فعال يرجى زيارة:

<http://www.supportisp.org>

جميع الحقوق محفوظة ©2012