

الكتاب الذي يبيع منه أكثر من ٥٠٠٠٠ نسخة!

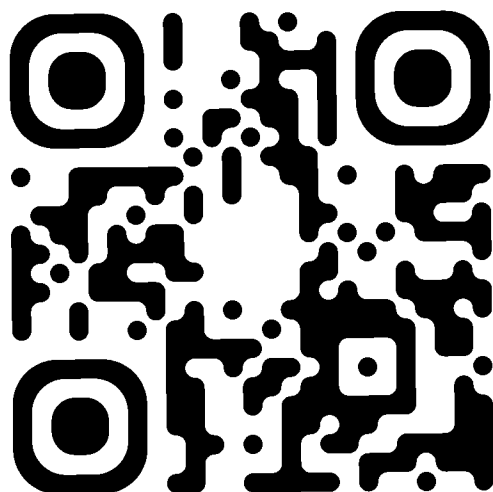
مكتبة

الدليل العملي^٩ لمهارات العلاج الجدلي^٤ السلوكي^٣

ترجمة الطبعة الثانية

تدريبات عملية^٢ على العلاج الجدلي^٤
السلوكي^٣ لتعلم التعقل^٥،
والفاعلية بين الشخصية، وتنظيم
المشاعر، وتحمل الكرب

تأليف: ماثيو مكاي، وجيفري سي وود، وجيفري برانتلي
ترجمة: د. عبد الجواد خليفة أبو زيد



سجل في مكتبة
اضغط الصفحة
SCAN QR

الدليل العملي لمهارات
العلاج الجدلي السلوكي

دار الكتب المصرية
فهرسة في أثناء النشر، إعداد إدارة الشؤون الفنية

مكاي، ماثيو.

الدليل العملي لمهارات العلاج الجدلي السلوكي
تأليف: ماثيو مكاي، جيفري سي وود، جيفري برانتلي.
ترجمة: د. عبد الجواد خليفة أبو زيد، الطبعة الثانية
مراجعة لغوية: محمود سلام أبو مالك.

© مكتبة الأنجلو المصرية، ٢٠٢٣

طُبِعَ في جمهورية مصر العربية.

أ - وود، جيفري سي (مؤلف مشارك)

ب - برانتلي، جيفري (مؤلف مشارك)

ج - أبو زيد، عبد الجواد خليفة (مترجم)

رقم الإيداع: ٢٠٢١/١١٧٤٨ تصنيف ديوي: ٦١٥.٨٥١

ترقيم دولي: ٩٧٨٩٧٧٠٥٣٣٦٠٤

مكتبة

t.me/soramnqraa

مكتبة الأنجلو المصرية، ١٦٥ شارع محمد فريد القاهرة - مصر.

تليفون: ٢٣٩١٤٣٣٧ (+٢٠٢) ؛ فاكس: ٢٣٩٥٧٦٤٣ (+٢٠٢)

angloebs@anglo-egyptian.com

www.anglo-egyptian.com

الدليل العملي لمهارات العلاج الجدلي السلوكي

ترجمة الطبعة الثانية

تدريبات عملية على العلاج الجدلي السلوكي
لتعلم التعقل،
والفاعلية بين الشخصية، وتنظيم المشاعر،
وتحمل الكرب

تأليف

ماثيو مكاي

جيفري سي وود

جيفري برانتلي

ترجمة

د. عبد الجواد خليفة أبو زيد

مكتبة

t.me/soramnqraa



مكتبة الأنجلو المصرية

«بصفتي زميلًا في العلاج الجدلي السلوكي، ومعالجًا جدليًا سلوكيًا، ومؤلفًا لبعض كتب العلاج الجدلي السلوكي، فأنا أبحث دائمًا عن طرق بسيطة وعملية وفعالة لجعل مهارات العلاج الجدلي السلوكي مفيدة، ويسهل الوصول إليها، وقابلة للتطبيق من قبل القارئ العادي. في هذا الكتاب، ستجد ذلك بالضبط. حتى بعد استخدامي لمفاهيم العلاج الجدلي السلوكي، وتدريسها، والبحث والكتابة عنها لأكثر من عقد من الزمان، أصبح لدي الآن فهم أكثر ثراءً للعلاج الجدلي السلوكي، وأنا متحمس لتجربته على نفسي ومشاركته مع الآخرين».

Kirby Reutter, PhD, bilingual clinical psychologist with the Department of Homeland Security, and author of The Dialectical Behavior Therapy Skills Workbook for PTSD.

«بالنسبة إلى الأشخاص الذين يعانون مشاعر شديدة ومؤلمة، يعد هذا الكتاب مصدرًا رائعًا. فهو يُعلِّم مهارات العلاج الجدلي السلوكي، بما يشمل أحدث المهارات، ويقدم أمثلةً وتدريبات لتقوية التعلم. سيكتسب الذين يطبقون على أنفسهم هذا البرنامج (الموضَّح في هذا الكتاب) المهارات اللازمة لتجربة مشاعر قوية دون اللجوء إلى أنماط السلوك التي تضر بالعلاقات وتقلل من جودة الحياة. إن مهارات العلاج الجدلي السلوكي المستخدمة يوميًا حسب التعليمات، تغير الحياة للأفضل».

Cedar R. Koons, LCSW, is an LBC-DBT-certified DBT therapist, a mindfulness retreat leader, an international DBT consultant, and author of The Mindfulness Solution for Intense Emotions.

«لقد قدم مؤلفو هذا الكتاب مثالاً آخر على التعليمات الواضحة التي يسهل الوصول إليها لأولئك الذين يعانون مشاعر غامرة، مثل الشعور بالذنب، والغضب، والخزي، والقلق. كما أن الاختصارات المستخدمة بسيطة وسهلة التذكر. تساعد الأمثلة والتدريبات العديدة الموجودة في الكتاب القارئ على أداء العمل الذي يتطلبه العلاج الجدلي السلوكي. في حين يلتزم مؤلفو هذا الكتاب بنموذج العلاج الجدلي السلوكي، فإنهم يتجاوزون لينهان لتجميع تعديلات الأبحاث والأدوات الإكلينيكية المفيدة التي يمكن استخدامها في كل من المنزل والعيادة. لقد تأثرتُ بصفة خاصة بإدراجهم فصل التدريب المعرفي القائم على التعرُّض، إذ يستطيع مستخدم الكتاب التعامل مع المشاعر الشديدة الوليدة اللحظة».

Thomas Marra, PhD, author of *Depressed and Anxious, Dialectical Behavior Therapy in Private Practice*, and the forthcoming *The Path of Wisdom on Emotion Regulation*.

«إن معرفة كيفية تنظيم المشاعر بطريقة فعالة ليست شيئاً نولد به. يوفر هذا الدليل المُحدَّث خريطة طريق وإرشادات خطوة بخطوة لتعزيز الصحة النفسية. إنه سهل القراءة والاستخدام، مع احتوائه على أساليب جديدة تركز على زيادة التراحم مع الذات والآخرين، واستراتيجيات جديدة للتعامل مع المشاعر الشديدة. أوصي به بشدة لأي شخص يعاني صعوبة في تنظيم المشاعر أو يهتم بتحسين ذكائه الوجداني».

Thomas R. Lynch, PhD, FBPSS, emeritus professor in the school of psychology at University of Southampton, United Kingdom; and author of *Radically Open Dialectical Behavior Therapy and The Skills Training Manual for Radically Open Dialectical Behavior Therapy*.

«يُعد تحديث كتاب الدليل العملي لمهارات العلاج الجدلي السلوكي من قبل مكاي، وود، وبرانتلي، عملاً رائعاً من حيث الاهتمام الذي يوليه الكتاب لشرح مهارات العلاج الجدلي السلوكي، وتوفير التعليمات حول كيفية ممارسة واستخدام المهارات بطريقةٍ يسهل اتباعها. لقد ربطوا المهارات بطريقة منطقية، وهذا يجعلها مفهومة ومفيدة جداً. يوفر هذا الدليل العملي، بما يحتويه من أمثلة وتدريبات، عديداً من الفرص لأي شخص يعاني مشاعر غامرة لممارسة المهارات التي ستعزز قدرته على إدارة حياته بطريقة أكثر فاعلية. أوصي به بشدة لأي شخص يعاني مشاعر حادة، وللمتخصصين، وأفراد الأسرة».

Pat Harvey, LCSW-C, DBT parent coach, trainer, and consultant; and coauthor of Parenting a Child Who Has Intense Emotions, Dialectical Behavior Therapy for At-Risk Adolescents, and Parenting a Teen Who Has Intense Emotions.

«فضلاً عن كونهم أصحاب الكتاب الأصلي الأكثر مبيعاً، فقد دمج مكاي، وود، وبرانتلي الأبحاث الحديثة والتطورات الجديدة في العلاج الجدلي السلوكي في الطبعة الثانية من كتاب الدليل العملي لمهارات العلاج الجدلي السلوكي. والنتيجة: دليل شامل وسهل الاستخدام لمهارات العلاج الجدلي السلوكي، مليء بالتدريبات التي ستساعد العملاء على تعلم المهارات اللازمة لحل صراعاتهم مع المشاعر الغامرة، والتي ستجعل أيضاً العلاج الجدلي السلوكي أكثر سهولة بالنسبة إلى المتخصصين».

Sheri Van Dijk, MSW, psychotherapist, international speaker, and author of several DBT books, including Don't Let Your Emotions Run Your Life for Teens.

«لقد أحاط هذا الكتاب بمهارات العلاج الجدلي السلوكي، وقدم إطاراً شاملاً لإرشاد العميل بداية من مقدمة الكتاب حتى تطوير ممارسة أكثر إتقاناً وعمقاً للمهارات. إن التركيز الإضافي على التراحم الذاتي والتدريب المعرفي القائم على التعرض يعدّ أمرًا حيويًا لسد الفجوة بين تعلم السلوكيات الجديدة واستخدامها عندما تكون مهمة حقًا، أي خلال أوقات الاستثارة الانفعالية وعندما يصعب التكيف. أوصي بشدة بهذا الكتاب للمتخصصين والقراء الذين يرغبون في تعلم مجموعة غنية من الاستراتيجيات للنجاة من المشاعر المؤلمة وعيش حياة ثرية كل يوم».

Christy Matta, MA, health manager at Stanford's Health Improvement Program, and author of The Stress Response.

«لقد أحدث مكاي وزملاؤه ثورةً في العلاج الجدلي السلوكي من خلال استبدال التدريب على المهارات التقليدية بهذه المجموعة المثالية من أحدث استراتيجيات التكيف الفعالة والحياة القيّمة. اختصر المؤلفون عقودًا من البحوث ببراعة في مفاهيم واضحة تساعد الأفراد على فهم معاناتهم والتغلب عليها، وتحسين أدائهم المعرفي والسلوكي والاجتماعي والانفعالي. وتسهل الأمثلة الممتعة وأوراق العمل سهولة الاستخدام تعلم القراء وزيادة قدرتهم على الاستفادة من المهارات عبر مجموعة واسعة من مشكلات الحياة اليومية. سواء كنت عميلًا تسعى إلى الحصول على مساعدة الخبراء أو متخصصًا ترغب في تحسين قدرتك على خدمة العملاء بطريقة أفضل، فهذا مصدر لا بد منه لأي مكتبة».

Rochelle I. Frank, PhD, assistant clinical professor in the department of psychology at the University of California, Berkeley; adjunct professor at The Wright Institute; and coauthor of The Transdiagnostic Road Map to Case Formulation and Treatment Planning.

«إن الدليل العملي لمهارات العلاج الجدلي السلوكي، الطبعة الثانية، الذي ألفه مكاي، وود، وبرانتلي، هو مصدرٌ محلُّ ترحيبٍ من قِبَلِ المعالجين الذين ينتمون إلى مدرسة العلاج الجدلي السلوكي، ومن قِبَلِ العملاء، وأي شخص يتطلع إلى تعزيز استخدامه للمهارات النفسية الفعّالة. لقد كرس مؤلفو هذا الكتاب الوقت الكافي والضروري لتطوير مهارات الوعي خلال ممارسة التعقل، كما ضمنوا سيناريوهات تأملٍ مفيدة، بالإضافة إلى إرشادات واضحة لاستخدامها. هذا الدليل العملي مكتوب بوضوح، ويتضمن مهارات جديدة لتحمل الكرب والفاعلية بين الشخصية، وأوراق عملٍ متعددة، ووصفًا ممتازًا لأهمية تنفيذ التعرض وفقًا للتعليمات خطوةً بخطوة لاستخدام هذه الأداة الجيدة بفاعلية. يُعدُّ هذا الدليل العملي «أمرًا ضروريًا» سيحسن جودة حياة أي شخص يطبق اقتراحاته».

Britt Rathbone, MSSW, LCSW-C, coauthor of Dialectical Behavior Therapy for At-Risk Adolescents, What Works with Teens, and Parenting a Teen Who Has Intense Emotions.

«سوف يستفيد الشخص الذي يعاني مشاعر غامرة وكذلك المعالجون الذين يستخدمون العلاج الجدلي السلوكي كثيرًا من هذا الدليل العملي. لأن مكاي، وود، وبرانتلي وسّعوا وترجموا مهارات العلاج الجدلي السلوكي عمليًا، ما يجعل ما قدمته أيقونة العلاج الجدلي السلوكي مارشا لينهان في بناء مهارات تنظيم المشاعر أكثر سهولةً وتطبيقًا في الحياة اليومية».

Kate Northcott, MA, MFT, DBT therapist in private practice with Mindfulness Therapy Associates; and director of New Perspectives Center for Counseling, a nonprofit counseling center in San Francisco, CA.

موضوعات الكتاب

مكتبة

t.me/soramnqraa

مقدمة الطبعة الثانية

مقدمة

١ نظرة عامة على العلاج الجدلي السلوكي

الفصل الأول

٥ المهارات الأساسية لتحمل الكرب

الفصل الثاني

٤٩ المهارات المتقدمة لتحمل الكرب

الفصل الثالث

١٠٧ مزيد من مهارات تحمل الكرب

الفصل الرابع

١٤٥ المهارات الأساسية للتعقل

الفصل الخامس

١٧٧ المهارات المتقدمة للتعقل

الفصل السادس

٢٢٧ مزيد من استكشاف التعقل

الفصل السابع

٢٣٩ المهارات الأساسية لتنظيم المشاعر

الفصل الثامن

٢٩٣ المهارات المتقدمة لتنظيم المشاعر

الفصل التاسع

٣٢٣ المهارات الأساسية للفاعلية بين الشخصية

الفصل العاشر

٣٥٥ المهارات المتقدمة للفاعلية بين الشخصية

الفصل الحادي عشر

٣٩١ التدريب المعرفي القائم على التعرض

الفصل الثاني عشر

٤٠١ ضع كل ما تعلمته معًا

المراجع

٤١١

مقدمة الطبعة الثانية

لأكثر من خمسة وعشرين عامًا، ساعد العلاج الجدلي السلوكي⁽¹⁾ الأشخاص على تقليل المشاعر الغامرة واستقرار حياتهم وعلاقاتهم. لقد أثبتت عديد من الدراسات العلمية المنشورة فاعليّة العلاج الجدلي السلوكي، وقد اختبر مئات الآلاف من الأشخاص حول العالم تأثيرات مجموعات العلاج الجدلي السلوكي في تغيير حياتهم.

بالإضافة إلى ذلك، فقد تطور العلاج الجدلي السلوكي، حيث تستخدم المهارات الأساسية الآن لعلاج عديد من المشكلات بخلاف الهدف الأصلي الذي وضع العلاج من أجله، وهو علاج اضطراب الشخصية الحدية. إذ ثبت أن العلاج الجدلي السلوكي فعّال مع حالات القلق، والاكتئاب، والشعور بالخزي، واضطراب كرب ما بعد الصدمة، ومنع الانتكاس في حالات إدمان المخدرات، والغضب والعدوان، والمشكلات بين الشخصية، وغيرها من المشكلات. كذلك طوِّع العلاج لكي يستخدم مع الأزواج والمراهقين.

كذلك تطورت عمليات العلاج الجدلي السلوكي، فقد عزز العشرات من الباحثين والأطباء بمن فيهم نحن البروتوكول الأصلي بأساليب جديدة وفعالة لتنظيم المشاعر. تتضمن بعض هذه الإضافات توضيح القيم، والانفصال عن الأفكار، وحل المشكلات، والتدريب المعرفي القائم على التعرض، والاسترخاء باستخدام الهاديات، والتراحم، والتأمل، وعمليات التعقل الجديدة، ومهارات التكيف الفسيولوجي (للمشاعر المتطرفة)، ومهارات التفاوض بين الأشخاص، وغيرها.

أقرت مارشا لينهان المطور الرئيس للعلاج الجدلي السلوكي بتطور العلاج، ووثقته بالإصدار الأخير من كتاب دليل مهارات العلاج الجدلي السلوكي (٢٠١٥)، إذ أضافت أساليب جديدة طورتها هي وآخرون خلال العشرين عامًا الماضية. ظهرت بعض الأساليب التي أضافتها الدكتورة مارشا لينهان في الطبعة الأولى من هذا الكتاب، في حين أن عديدًا من المهارات

(1) Dialectical Behavior Therapy

الأخرى هي نتيجة بحث أجرته الدكتورة لينهان وعلماء سلوك مستقلون حول العالم.

إن الكتاب الذي تحمله في يدك (أو تقرأه على شاشتك)، دليل عملي لمهارات العلاج الجدلي السلوكي. كانت الطبعة الثانية ضرورية بسبب تطور العلاج الجدلي السلوكي وتطوير عمليات جديدة وفعالة لتنظيم المشاعر. تحتوي هذه الطبعة الجديدة على أساليب لبناء التراحم مع نفسك والآخرين، ومهارات جديدة للتعامل مع المشاعر المتطرفة، ومهارات لتقويم ما إذا كان يجب التكيف أو اتخاذ إجراء ما، وهي عملية مدروسة جيدًا للتدريب على السلوك القائم على القيم، وأساليب التكيف مع المشاعر، بالإضافة إلى التحديات الأخرى.

يستحق إضافة فصل عن التدريب المعرفي القائم على التعرض^(٢) تنويهًا خاصًا. يسمح لك هذا الأسلوب (Cautela, 1971; McKay & West, 2016) بالتدريب على مهارات تكييف جديدة في حالة تنشيط المشاعر، وهي الحالة ذاتها التي تحتاج فيها إلى تذكر مهارات العلاج الجدلي السلوكي واستخدامها. حتى الآن، كان أحد القيود أن مهارات العلاج الجدلي السلوكي قد جرى تعلمها في بيئة هادئة نسبيًا سواء من خلال جلسات العلاج الجمعي أو في المنزل من خلال قراءة كتاب. لكن عندما يكون الأشخاص في موقف مشحون انفعاليًا، فإنهم يميلون إلى نسيان المهارات التي تعلموها في أثناء استرخائهم. يهيئ التدريب المعرفي القائم على التعرض الظروف الانفعالية التي تساعدك على التذكر والشعور بالثقة في استخدام المهارات عندما تحتاج إليها. (لمزيد من المعلومات حول سبب نجاح ذلك، راجع «مشكلة الذاكرة المعتمدة على الحالة»^{(٣)*} في الفصل الحادي عشر).

لقد كان لدينا هدف إضافي واحد لهذه الطبعة الثانية وهو: تقديم المهارات وأساليب تطبيقها بسهولة وبساطة، مع التركيز على قابليتها للاستخدام.

* الذاكرة المعتمدة على الحالة: ظاهرة يكون استرجاع الذاكرة من خلالها أكثر فاعلية عندما يكون الفرد في نفس حالة الوعي التي كان عليها في أثناء تكوين تلك الذاكرة.

يعد العلاج الجدلي السلوكي علاجًا معقدًا، ويزداد نموًا، ولكي يظل ذلك العلاج فعالًا فلا بد أن يكون سهل الفهم والتطبيق. لقد كان ذلك هو الدافع الأصلي لهذا الكتاب، ونحن ما نزال ملتزمين بالوضوح وسهولة التطبيق في هذه الطبعة الجديدة.

نرحب ترحيبًا حارًا بقرّائنا. لقد كُتبت كل صفحة بهدف مساعدتك، فالعلاج الجدلي السلوكي علاجًا فعالًا. هناك أسباب وجيهة تجعلك تعتقد أنه يمكنك أن تشعر بتحسّن وأن تعيش حياتك على أكمل وجه إذا تعلمت المهارات الأساسية الأربعة للعلاج الجدلي السلوكي. تذكر، إن القراءة شيء والفعل شيء آخر. ستحتاج إلى ممارسة المهارات التي تتعلمها في كل يوم. استخدم مفكرة العلاج الجدلي السلوكي في الفصل الثاني عشر لمساعدتك أو إذا كنت ترغب في استخدام أداة إضافية لمساعدتك في ممارسة المهارات الموجودة في هذا الدليل العملي، فكر في استخدام بطاقات مهارات العلاج الجدلي السلوكي: ٥٢ تدريبًا لتنظيم مشاعرك كل يوم، والمتاحة ضمن منشورات New Harbinger. تتوافق كل بطاقة من البطاقات الاثنتين والخمسين الموجودة في المجموعة مع مهارة أو تدريب في هذا الدليل العملي، وقد مُيّزَت هذه المهارة أو التدريب بتلك العلامة (X). هذه هي المهارات الأساسية التي يجب أن تستخدمها بطريقة منتظمة، تُعتبر مجموعة البطاقات أداة إضافية فعالة للمساعدة على تذكيرك بممارسة تلك المهارات. في كلتا الحالتين فقد اخترت أن تمارس تلك المهارات. إذا التزمت باستخدام مهارات العلاج الجدلي السلوكي في هذا الدليل العملي، تستطيع إدارة حياتك.

مكتبة
t.me/soramnqraa

ماثيو مكاي

جيفري سي وود

جيفري برانتلي

مقدمة

نظرة عامة على العلاج الجدلي السلوكي

إن العلاج الجدلي السلوكي الذي طورته مارشا لينهان (1993a, 1993b) علاجٌ فعالٌ بشكل غير عادي في مساعدة الأشخاص على إدارة مشاعرهم الغامرة. تُظهر الأبحاث أن العلاج الجدلي السلوكي يدعم قدرة الشخص على التعامل مع الكرب دون فقدان السيطرة أو التصرف بطريقة هدامة.

يعاني كثير من الناس مشاعر غامرة. يبدو الأمر كما لو أن الصوت قد ارتفع إلى أقصى درجة تعبيرًا عن كثير مما يشعرون به. عندما يغضبون أو يحزنون أو يخافون، تظهر تلك المشاعر كموجة كبيرة وقوية يمكن أن تكتسحهم.

إذا واجهت مشاعر غامرة في حياتك، فأنت تعرف ما نتحدث عنه. هناك أيام تضربك فيها مشاعرك بقوة موجة المد، وعندما يحدث ذلك، وهو أمر مفهوم، تخشى أن تشعر بالأشياء لأنك لا تريد أن تكتسحك تلك المشاعر وتجرفك بعيدًا. والمشكلة أنك كلما حاولت قمع مشاعرك أو كبها يمكن أن تغمرك المشاعر أكثر. سنتحدث عن ذلك في الفصلين السابع والثامن ضمن مهارات تنظيم المشاعر. من المهم أن تعرف الآن أن محاولة قمع مشاعرك غير فعالة.

هناك قدر لا بأس به من الأبحاث التي تشير إلى أن احتمالية نشوء مشاعر قوية وغامرة قد تكون راسخة منذ الولادة. ولكنها قد تتأثر أيضًا بالصددمات النفسية أو الإهمال في أثناء الطفولة. يمكن أن يغير التعرض للصددمات في فترات حرجة خلال نمونا بنية أدمغتنا حرفيًا بطرق تجعلنا أكثر عرضة للمشاعر السلبية الشديدة. لكن حتى لو كانت مشاعرك الغامرة تضرب بجذورها في الجينات الوراثية أو الصدمات النفسية، فإن هذا لا يعني أن المشكلة لا يمكن التغلب عليها. لقد استخدم آلاف من الأشخاص المهارات التي

ستتعلمها في هذا الكتاب لتحقيق قدر أكبر من السيطرة على مشاعرهم. لقد غيروا حياتهم، ويمكنك أنت أيضًا فعل ذلك.

إذا ما هذه المهارات؟ وكيف ستساعدك؟ تعلمك العلاج الجدلي السلوكي أربع مهارات بالغة الأهمية يمكن أن تقلل من حجم موجات المشاعر، وتساعدك في الحفاظ على توازنك عندما تغمرك تلك المشاعر.

١. ستساعدك مهارات تحمل الكرب^(١) على التعامل بطريقة أفضل مع الأحداث المؤلمة عن طريق بناء صمودك النفسي وتعليمك طرقًا جديدة لتخفيف آثار الأحداث المزعجة.

٢. ستساعدك مهارات التعقل^(٢) على معاشاة اللحظة الراهنة بشكل كامل مع التركيز بشكل أقل على تجارب الماضي المؤلمة أو احتمالات المستقبل المخيفة. سوف يمنحك التعقل أيضًا أدوات للتغلب على الأحكام السلبية المعتادة التي تصدرها على نفسك والآخرين.

٣. ستساعدك مهارات تنظيم المشاعر^(٣) على معرفة ما تشعر به بشكل أوضح ثم ملاحظة كل شعور دون أن يغمرك هذا الشعور. إن الهدف من تلك المهارات هو تعديل مشاعرك دون التصرف بطرق تفاعلية ومدمرة.

٤. سوف تمنحك مهارات الفاعلية بين الشخصية^(٤) أدوات جديدة للتعبير عن معتقداتك واحتياجاتك، ووضع الحدود، والتفاوض على حلول للمشكلات، كل ذلك بالإضافة إلى حماية علاقاتك، ومعاملة الآخرين باحترام.

صُمم هذا الكتاب لتسهيل عملية التعلم. يتناول الكتاب كل مهارة من المهارات الأساسية في فصلين، مهارات أساسية، ومهارات متقدمة، باستثناء مهارتي تحمل الكرب والتعقل، وكلتاهما لها فصل ثالث أكثر تقدمًا. تعلمك فصول المهارات الأساسية المفاهيم الضرورية، وتحديد مكونات المهارة الجديدة، وتقودك خلال الخطوات الأولية نحو اكتساب تلك المهارة. بينما تعلمك فصول المهارات المتقدمة المكونات المتبقية للمهارة، وبناء مستويات المهارة

(1) Distress Tolerance

(2) Mindfulness

(3) Emotion Regulation

(4) Interpersonal Effectiveness

بالترتيب. ستكون هناك أمثلة لتوضيح كل خطوة بالإضافة إلى التقويمات والتدريبات وأوراق العمل لمساعدتك على ممارسة كل شيء تتعلمه. (يتوفر عديد من هذه المواد للتنزيل من الموقع التالي: <http://www.newharbinger.com/44581>. راجع الصفحة الأخيرة من هذا الكتاب للحصول على مزيدٍ من التفاصيل). في هذه الطبعة من هذا الدليل العملي ستجد أيضاً فصلاً جديداً عن التدريب المعرفي القائم على التعرض، لمساعدتك على ممارسة مهاراتك في ظل ظروف واقعية ومتخيلة. ثم في الفصل الأخير «ضع كل ما تعلمته معاً»، ستتعلم كيفية دمج كل هذه المهارات لكي تصبح جزءاً منتظماً من حياتك.

لقد كُتِبَ «الدليل العملي لمهارات العلاج الجدلي السلوكي» لجعل التعلم أسهل. يتمثل الجزء الصعب في الالتزام بأداء التدريبات ووضع مهاراتك الجديدة موضع التنفيذ. لن يتغير شيء لمجرد قراءة هذا الدليل العملي. لن يكون للكلمات الواردة في هذه الصفحات أي تأثير في حياتك ما لم تُنفذ. أي ممارسة الأساليب والاستراتيجيات الجديدة التي ستتعلمها هنا سلوكياً. الآن هو الوقت المناسب للتفكير في سبب قراءتك لهذا الكتاب، وما الذي تريد تغييره. هنا، في هذه الصفحة، اكتب ثلاث طرق تتفاعل بها حالياً مع مشاعرك التي تريد تغييرها. بعبارة أخرى، حدد ثلاثة أشياء تفعلها عندما تشعر بالضيق أو الإجهاد، أشياء غير صحية أو ضارة تلتزم باستبدالها بطرق تكيف أفضل.

١.

٢.

٣.

لمن هذا الكتاب؟

هناك نوعان من الجمهور المستهدف بهذا الكتاب «الدليل العملي لمهارات العلاج الجدلي السلوكي». الأول: الأشخاص المتخصصون في العلاج الجدلي السلوكي (الجمعي أو الفردي) ويحتاجون إلى دليل عملي للمساعدة في

تُعلم المهارات الأساسية الأربع. كتبنا هذا الكتاب أيضًا بحيث يمكن استخدامه بشكل مستقل من قِبل أي شخص يعاني مشاعر غامرة. جميع الأدوات المتضمنة في هذا الكتاب وضعت لتحقيق تغييرات كبيرة في قدرتك على التحكم في المشاعر. مع ذلك، إذا كنت تقرأ هذا الكتاب بمفردك وتواجه صعوبة في تطبيق المهارات الجديدة، فنحن نوصيك بشدة بالسعي للحصول على خدمات معالج جدلي سلوكي مؤهل.

هناك أمل

إن الحياة صعبة. أنت تعرف ذلك بالفعل. لكنك لست عالقًا أو عاجزًا في صراعك مع مشاعرك. إذا كنت تعمل بالفعل على تنفيذ المهارات المتضمنة في هذا الكتاب، فيمكنك توقع تغير ردود أفعالك تجاه مشاعرك. ذلك لأنه، بغض النظر عن العوامل الوراثية أو الخبرات المبكرة المؤلمة، يمكن أن تؤثر المهارات الأساسية التي ستتعلمها هنا في نتيجة كل صراع وكل اضطراب، ويمكن أن تغير مسار علاقاتك حرفيًا. هناك كل الأسباب التي تدعو إلى الأمل. كل ما عليك فعله هو قلب الصفحة والبدء، ثم استمر في العمل بما قرأته.

الفصل الأول

المهارات الأساسية لتحمل الكرب

الفصل الأول

المهارات الأساسية لتحمل الكرب

مهارات تحمل الكرب: ماذا تعني؟

في مرحلة ما من حياتنا، علينا جميعًا أن نتعامل مع الكرب والألم. إما أن يكون جسديًا، مثل لدغة نحلة أو كسر في الذراع، وإما أن يكون انفعاليًا، مثل الحزن أو الغضب. في كلتا الحالتين، غالبًا ما يكون الألم لا مفر منه، ولا يمكن التنبؤ به. لا يمكنك دائمًا توقع متى ستلدغك النحلة، أو متى سيجعلك شيء ما حزينًا. غالبًا ما يكون أفضل ما يمكنك فعله هو أن تستخدم مهارات التكيف التي تمتلكها وترجو أن تنجح.

لكن بالنسبة إلى بعض الأشخاص، فإنهم يشعرون بالألم الجسدي والانفعالي بدرجة وتكرار أكثر من غيرهم. يحدث كربهم بسرعة أكبر ويشعرون أنه كموجة مد غامرة. في كثير من الأحيان، تبدو هذه المواقف كأنها لن تنتهي أبدًا، ولا يعرف الأشخاص الذين يعانونها كيفية التعامل مع آلامهم الشديدة. لأغراض هذا الكتاب، سوف نسمي هذه المشكلة مشاعر غامرة (لكن تذكر: غالبًا ما يحدث الألم الانفعالي والجسدي معًا).

غالبًا ما يتعامل الأشخاص الذين يعانون مشاعر غامرة مع آلامهم بطرق غير صحية إطلاقًا وغير ناجحة، لأنهم لا يعرفون ماذا يفعلون غير ذلك. هذا أمر مفهوم. عندما يعاني الشخص ألمًا انفعاليًا، فمن الصعب أن يكون عقلانيًا وأن يفكر في حل جيد. ومع ذلك، فإن عديدًا من استراتيجيات التكيف التي يستخدمها الأشخاص الذين يعانون مشاعر غامرة لا تؤدي إلا إلى تفاقم مشكلاتهم.

إليك قائمة ببعض استراتيجيات التكيف الشائعة التي يستخدمها الأشخاص الذين يتعاملون مع هذه المشكلة. ضع علامة أمام الاستراتيجيات التي تستخدمها للتعامل مع المواقف الضاغطة:

□ قضاء وقتٍ طويلٍ في التفكير في آلام الماضي وأخطائه ومشكلاته.

□ القلق بشأن الآلام والأخطاء والمشكلات المحتملة في المستقبل.

- ☐ عزل نفسك عن الآخرين لتجنب المواقف المؤلمة.
- ☐ تناول الكحوليات أو العقاقير لكي تشعر بالخطر.
- ☐ إسقاط مشاعرك المؤلمة على الآخرين من خلال الغضب الشديد منهم، أو محاولة السيطرة عليهم.
- ☐ الانخراط في سلوكيات من المحتمل أن تكون خطيرة، مثل جرح أو خدش أو ضرب أو حرق نفسك أو نتف شعرك.
- ☐ الانخراط في أنشطة جنسية غير آمنة، مثل ممارسة الجنس مع غرباء أو ممارسة الجنس بصورة متكررة دون أي إجراءات وقائية.
- ☐ تجنب التعامل مع أسباب مشكلتك، مثل العلاقات المسيئة أو المختلة.
- ☐ استخدام الطعام لمعاقبة نفسك أو للتحكم في نفسك، من خلال تناول كثير من الطعام، أو عدم تناول الطعام على الإطلاق، أو عن طريق تقيؤ ما تأكله.
- ☐ محاولة الانتحار أو الانخراط في أنشطة عالية الخطورة، مثل القيادة المتهورة أو تناول كميات خطيرة من الكحوليات والمخدرات.
- ☐ تجنب الأنشطة السارة، مثل المناسبات الاجتماعية، والتدريبات الرياضية، ربما لأنك تعتقد أنك لا تستحق أن تشعر بتحسن.
- ☐ الاستسلام لألمك وعيش حياة بائسة غير مشبعة.

تعد كل هذه الاستراتيجيات طرقًا لألم انفعالي أشد، لأنه حتى الاستراتيجيات التي ينتج عنها راحة مؤقتة لن تسبب لك سوى مزيد من المعاناة في المستقبل. استخدم ورقة عمل تكلفة استراتيجيات التكيف الذاتية التدمير لمعرفة كيفية فعل ذلك. لاحظ الاستراتيجيات التي تستخدمها، بالإضافة إلى تكاليفها. ثم أضف أي تكاليف إضافية يمكنك التفكير فيها. في نهاية ورقة العمل، لا تتردد في إضافة أي من استراتيجياتك الخاصة التي لم تُذكر بالإضافة إلى تكلفتها (يمكنك زيارة الموقع التالي لتنزيل ورقة عمل تكلفة استراتيجيات التكيف الذاتية التدمير: <http://www.newharbinger.com/44581>).

تكلفة استراتيجيات التكيف الذاتية التدمير

التكلفة المحتملة	استراتيجيات التكيف الذاتية التدمير
فقد الأشياء الجيدة التي قد تحدث الآن، والندم على فقدانها، والاكتئاب بسبب الماضي. أخرى:	١. قضاء وقتٍ طويلٍ في التفكير في آلام الماضي وأخطائه ومشكلاته.
فقد الأشياء الجيدة التي قد تحدث الآن، والقلق بشأن المستقبل. أخرى:	٢. القلق بشأن الآلام والأخطاء والمشكلات المحتملة في المستقبل.
قضاء مزيدٍ من الوقت بمفردك، ونتيجة لذلك، ستشعر بمزيدٍ من الاكتئاب. أخرى:	٣. عزل نفسك عن الآخرين لتجنب المواقف المؤلمة.
الإدمان، وخسارة المال، ومشكلات العمل، ومشكلات قانونية، ومشكلات العلاقات، والعواقب الصحية الوخيمة. أخرى:	٤. تناول الكحوليات أو العقاقير لكي تشعر بالخدر.
فقدان الصداقات والعلاقات الرومانسية وأفراد الأسرة، وتجنب الآخرين لك، والشعور بالوحدة، والشعور بالسوء حيال إيذاء الآخرين، والعواقب القانونية لأفعالك. أخرى:	٥. صب مشاعرك المؤلمة على الآخرين.
الموت المحتمل، والإصابة بالعدوى، والندبات، والتشوه، والخزي، والألم الجسدي. أخرى:	٦. الانخراط في سلوكيات من المحتمل أن تكون خطيرة، مثل جرح أو خدش أو ضرب أو حرق نفسك أو نتف شعرك أو تشويه الذات.

التكلفة المحتملة	استراتيجيات التكيف الذاتية للتدمير
التعرض للأمراض التي تنتقل بالاتصال الجنسي، وبعضها يهدد الحياة، والحمل، والخزي، والإحراج. أخرى:	٧. الانخراط في أنشطة جنسية غير آمنة، مثل ممارسة الجنس مع غرباء.
إقامة علاقات مدمرة، والشعور بالاحترق نتيجة تلبية احتياجات الآخرين، وعدم تلبية أي من احتياجاتك الخاصة، والاكتئاب. أخرى:	٨. تجنب التعامل مع أسباب مشكلتك.
زيادة الوزن، وفقدان الشهية، والشره العصبي، والعواقب الصحية، والعلاج الدوائي، والإحراج، والخزي، والاكتئاب. أخرى:	٩. تناول كثير من الطعام، أو عدم تناول الطعام على الإطلاق، أو تقيؤ ما تأكله.
الموت المحتمل، والحجز في المستشفى، والمشكلات المالية، والخزي، والاكتئاب، ومضاعفات صحية طويلة المدى. أخرى:	١٠. محاولة الانتحار أو الانخراط في أنشطة أخرى شبه مميتة.
عدم الاستمتاع، وعدم ممارسة الرياضة، والشعور بالخزي، والاكتئاب، والعزلة. أخرى:	١١. تجنب الأنشطة السارة، مثل المناسبات الاجتماعية، والتدريبات الرياضية.
كثير من الألم والمشقة، والندم على حياتك، والاكتئاب. أخرى:	١٢. الاستسلام للألم وغيث حياة بانسة.
	١٣.
	١٤.

إن تكاليف استراتيجيات التكيف الذاتية التدمير تبدو واضحة. حيث يؤدي كل منها إلى أن يصبح الألم معاناة طويلة المدى. تذكر أنه في بعض الأحيان لا يمكن تجنب الألم، ولكن في كثير من الأحيان يمكن تجنب المعاناة.

على سبيل المثال: انظر إلى الجدال الدائر بين الصديقتين ماريا وساندرا، بالنسبة إلى ماريا التي ليس لديها مشاعر غامرة، كان الجدال في البداية مؤلماً، ولكن بعد بضع ساعات، بدأت تدرك أنها وساندرا هما المسؤولتان عن الجدال. لذا بحلول اليوم التالي، لم تعد ماريا منزوعة أو غاضبة من ساندرا. لكن بالنسبة إلى ساندرا التي تعاني مشاعر غامرة، فقد تكرر الجدال في ذاكرتها مراراً وتكراراً لمدة ثلاثة أيام. لقد تذكرت كل كلمة وإيماءة باعتبارها إهانة من ماريا. لذا في المرة التالية التي رأت فيها ساندرا ماريا، بعد ثلاثة أيام، كانت ساندرا لا تزال غاضبة واستأنفت الجدال من حيث انتهى. عانت كلتا المرأتين من الألم الأولي الناتج عن الجدال، ولكن ساندرا فقط كانت تعاني. من الواضح أن ساندرا حملت معها آلامها الانفعالية لعدة أيام، وجعلت حياتها أكثر صعوبة. بينما لا يمكننا دائماً التحكم في الألم في حياتنا، يمكننا التحكم في مقدار المعاناة التي نعانيتها استجابة لهذا الألم.

لتجنب هذا النوع من المعاناة الطويلة المدى، ستعلمك الفصول الأولى والثاني والثالث مهارات تحمل الكرب. ستساعدك هذه المهارات على تحمل الألم، والتعامل معه بطريقة جديدة وصحية بحيث لا يؤدي إلى معاناة طويلة المدى.

حول هذا الفصل

ستساعدك المجموعة الأولى من مهارات تحمل الكرب التي ستتعلمها في هذا الفصل على تشتيت نفسك عن المواقف التي تسبب لك الألم الانفعالي. تعد مهارات التشتيت مهمة لأنها (١) يمكن أن تمنعك مؤقتاً من التفكير في ألمك، ونتيجة لذلك (٢) تمنحك الوقت للعثور على استجابة تكيفية مناسبة. تذكر كيف حملت ساندرا آلامها معها لمدة ثلاثة أيام. لم تستطع التوقف عن التفكير في جدالها مع ماريا. يمكن أن يساعدك التشتيت على التخلص من الألم من خلال التفكير في شيء آخر. يوفر لك التشتيت أيضاً الوقت حتى تهدأ مشاعرك قبل اتخاذ إجراء للتعامل مع موقف مؤلم.

رغم ذلك، لا ينبغي الخلط بين التشتيت والتجنب. عندما تتجنب موقفًا مؤلمًا، فإنك تختار عدم التعامل معه. ولكن عندما تشتت انتباهك عن موقف مؤلم، فإنك لا تزال تنوي التعامل معه في المستقبل، عندما تهدأ مشاعرك إلى مستوى يمكن تحمله.

المجموعة الثانية من مهارات تحمل الكرب التي ستتعلمها في هذا الفصل هي مهارات التهدة الذاتية (Johanson, 1995; Linehan, 1993b). غالبًا ما يكون من الضروري تهدئة نفسك قبل مواجهة سبب ضيقك. لأن مشاعرك قد تكون «سخنة» جدًا. يصاب عديد من الأشخاص الذين يعانون مشاعر غامرة بالذعر عند مواجهة مشاجرة أو رفض أو فشل أو أحداث أخرى مؤلمة. قبل أن تتمكن من معالجة هذه المشكلات من خلال مهاراتك الجديدة في تنظيم المشاعر (في الفصلين السابع والثامن) أو مهاراتك الجديدة في التعامل مع الآخرين (في الفصلين التاسع والعاشر)، غالبًا ما يكون من الضروري تهدئة نفسك لاستعادة قوتك. في مثل هذه المواقف، تتشابه مهارات تحمل الكرب مع إعادة تعبئة خزان البنزين في سيارتك حتى تتمكن من مواصلة السير. تهدف التهدة الذاتية إلى الوصول إلى قدر من الهدوء والتحرر من ألمك حتى تتمكن من معرفة ما سوف تفعله بعد ذلك.

تخدم مهارات التهدة الذاتية أيضًا هدفًا آخر. ستساعدك على تعلم معاملة نفسك برحمة. كثير من الأشخاص الذين يعانون مشاعر غامرة قد تعرضوا للإساءة أو الإهمال في طفولتهم. نتيجة لذلك، تعلموا كثيرًا حول كيفية إيذاء أنفسهم بدلًا من مساعدتها. الهدف الثاني من مهارات التهدة الذاتية هو تعليمك كيفية معاملة نفسك بلطف وحب.

كيف تستخدم هذا الفصل

في أثناء قراءتك لمجموعة المهارات التالية، حدد المهارات التي تفيدك. سيسهل هذا وضع خطة تشتيت لحالات الطوارئ عندما تصل إلى نهاية هذا الفصل. سيوضح لك أيضًا كيفية عمل قائمة بمهارات الاسترخاء للمساعدة على تهدئة نفسك، سواء في المنزل أو خارجه. بعد ذلك، في الفصلين التاليين، ستتعلم مزيدًا من المهارات المتقدمة لتحمل الكرب.

خذ «قسطًا من الراحة»

الآن بعد أن حددت بعض سلوكياتك المشكّلة والمدمرة للذات، بالإضافة إلى تكاليفها، فإن أول استراتيجية لتحمل الكرب تحتاج إلى تعلمها هي أخذ قسطٍ من الراحة REST. يذكرك هذا الاختصار بالآتي:

استرخ Relax

قيم Evaluate

مكتبة
t.me/soramnqraa

حدد النية Set an intention

تصرف Take action

من الصعب تغيير أي عادة سلوكية. يتطلب ذلك منك معرفة التصرفات التي تريد تغييرها، ومتى تريد تغييرها، والتصرفات البديلة التي ترغب في فعلها بدلاً من ذلك. ولكن بنفس القدر من الأهمية، يتطلب الأمر أيضًا أن تتذكر أنك تريد فعل شيء مختلف في المقام الأول. غالبًا ما تكون هذه هي أصعب خطوة. تذكر أنك ترغب في التغيير، خصوصًا عندما تشعر بالارتباك بسبب مشاعرك. عندما تغمرك المشاعر المؤلمة، غالبًا ما تكون غريزتك الأولى هي التصرف باندفاع والانخراط في نوع من السلوكيات المدمرة للذات أو الإشكالية (مثل تلك التي حددتها سابقًا). يحدث هذا لأنه، ما لم تكن مستعدًا في تلك اللحظات المحملة بالمشاعر الغامرة، فقد لا تتذكر حتى أنك خططت لفعل شيء مختلف. لذلك نتساءل، كيف تكون مستعدًا لاتخاذ قرارات صحيحة عندما تشعر بالإرهاك؟ تتمثل الخطوة الأولى لتغيير أي سلوك مُشكّل أو مدمر للذات، وعدم التصرف باندفاع، في استخدام استراتيجية أخذ قسط من الراحة REST: استرخ، قيم، حدد النية، تصرف.

• استرخ. الخطوة الأولى في هذه العملية هي الاسترخاء. توقف عما تفعله. لا تتحرك. خذ نفسًا. اصمت. ابتعد عن الموقف لبضع ثوانٍ لتبني منظور مختلف. فقط لا تفعل ما تفعله عادة. لا تتصرف باندفاع. ابذل قصارى جهدك لتذكير نفسك بأن لديك فرصة للتصرف بطريقة مختلفة. اترك بعض المساحة بين رغبتك في التصرف باندفاع وتصرفك الفعلي. حتى إنك ربما تقول بصوت عالٍ «توقف»، «استرخ»، أو «استرح» فقط لتذكير نفسك

بعدم الاستجابة بسرعة وبطريقة تلقائية. خذ أنفاسًا بطيئة قليلة لتساعد نفسك على الهدوء قبل اختيار تصرف بديل ذي معنى.

- **قيم.** بعد ذلك، اسأل نفسك عما يحدث في هذا الموقف. ما هي الحقائق؟ فقط أجر تقييمًا سريعًا. لست مضطرًا لمعرفة كل شيء، ولا يتعين عليك إجراء تحليل متعمق لسبب شعورك بالطريقة التي تشعر بها. لا يتعين عليك حتى حل المشكلة إذا كانت معقدة جدًا. ما عليك سوى بذل قصارى جهدك للحصول على فكرة عامة عما يحدث. على سبيل المثال: لاحظ ما يحدث لك جسديًا وانفعاليًا وعقليًا. لاحظ أيضًا ما يفعله الآخرون من حولك. ربما يمكنك فقط أن تسأل نفسك بعض الأسئلة البسيطة، مثل هذه: «كيف أشعر؟»، «ماذا يحدث؟»، «هل هناك أحد في خطر؟».

- **حدد النية.** الخطوة الثالثة هي تحديد النية لفعل شيء ما. في هذه الحالة، النية هي هدف أو غاية أو خطة حول ما سوف تفعله. حدد الإجراء الذي ستأخذه. اختر إحدى مهارات التكيف التي ستتعلمها لاحقًا في هذا الكتاب. اسأل نفسك: «ما الذي أحتاج إليه الآن؟». هل تريد فعل شيء لنفسك؟ ثم ربما تختار إحدى مهارات التكيف أو مهارات التهدئة الذاتية التي ستتعلمها قريبًا، أم أنك بحاجة إلى حل مشكلة أكبر؟ ثم ربما تختار واحدة من أكثر مهارات حل المشكلات أو الاتصال تقدمًا في الفصول الأخيرة من هذا الكتاب. مهما اخترت ما تفعله، ليس من الضروري أن يكون الحل النهائي أو الأفضل للمشكلة في الوقت الحالي، ولكن نأمل أن يكون شيئًا صحيًا يساعدك على التغلب عليها.

- **تصرف.** أخيرًا، اتخذ إجراء. ضع خطتك موضع التنفيذ. المضي قدمًا بتفكير، ما يعني المضي قدمًا ببطء مع الوعي بما تفعله. مهما كانت نيتك في الخطوة الأخيرة، نفذها الآن بهدوء وفاعلية قدر الإمكان. مرة أخرى، قد لا يكون هذا الإجراء هو الحل النهائي للمشكلة المطروحة، ولكن إذا اتبعت هذه الخطوات، فمن المرجح أن يكون تصرفك المتفكر أكثر صحة وفاعلية من إجراءات التدمير الذاتي التي كنت ستأخذها إذا كنت قد استجبت بان دفاع.

على الرغم من أن هذا قد يبدو كثيرًا للقيام به، خصوصًا عندما تشعر بالإنهاك نتيجة للمشاعر التي تمر بها، فمع الممارسة يمكن إنجاز هذه الخطوات في بضع ثوانٍ فقط وتصبح عادة جديدة بالنسبة إليك. كن على علم أيضًا أنك قد

تحتاج إلى استخدام استراتيجية أخذ قسطٍ من الراحة REST أكثر من مرة في نفس الموقف. لذلك إذا لم تكن استراتيجية أخذ قسطٍ من الراحة فعالة في المرة الأولى، فارجع واستخدمها مرة أخرى. ربما فافتك تفاصيل مهمة أو ربما تغير شيء ما بسرعة، استمر في استخدام هذا الأسلوب حتى تشعر أن الموقف قد حُل أو حتى تتمكن من الخروج من الموقف بشكل فعال.

الآن بعد أن تعرفت على استراتيجية أخذ قسطٍ من الراحة REST، فإن الخطوة التالية في تغيير سلوكياتك المشكلة والمدمرة للذات هي تحديد وتوقع متى من المحتمل أن تستخدم استراتيجية أخذ قسطٍ من الراحة. عادة ستعرف أن هناك فرصة لفعل شيء مختلف عندما تشعر بمشاعر سلبية شديدة، خصوصًا المشاعر التي تجعلك ترغب في تجنب شيء ما أو أن تصبح عدوانيًا تجاه شخص ما. عندما تفعل ذلك، عادة ما يكون مؤشرًا على أن شيئًا ما يحدث ويتطلب منك اتخاذ قرار: إما أن تتصرف باندفاع وتفعل ما تفعله عادة أو تستخدم إحدى مهارات التكيف التي وردت في هذا الكتاب وتتصرف بطريقة مختلفة. من المؤشرات الجيدة التي تدعو إلى استخدام استراتيجية REST إذا شعرت فجأة بألم انفعالي أو عقلي أو جسدي، عادة ما يكون هذا مؤشرًا جيدًا على أنك بحاجة إلى اتخاذ قرار لفعل شيء ما. وأخيرًا، قد تحتاج أيضًا إلى استخدام استراتيجية REST إذا لاحظت الرغبة في التصرف باندفاع، باستخدام إحدى سلوكياتك المعتادة المدمرة للذات، حتى لو كنت لا تعرف السبب. تشير كل حالة من هذه الحالات الثلاث إلى أن لديك لحظة اختيار: يمكنك إما أن تفعل ما تفعله عادة، أن تستجيب باندفاع وعندها ربما تسبب الألم لنفسك أو لشخص آخر أو يمكنك الاسترخاء والتقييم وتحديد النية والتصرف مستخدمًا مهارة تكيف أكثر صحة من المهارات التي وردت في هذا الكتاب. لفهم كيفية استخدام ذلك، إليك مثالين. دعونا نرَ كيف يستخدم بريان وسارة استراتيجية REST.

كان لدى بريان مشكلة تتمثل في بدء الخلافات بشكل متكرر مع زوجته كيلي. عادة، يدفعه هذا إلى الصراخ في كيلي ونعتها بأنها «عديمة القيمة كزوجة»، ومن ثم الاستخفاف بها. بعد ذلك، عندما شعر بالخجل، كان بريان يخرج فجأة ويذهب إلى الحانة المحلية، حيث يشرب كثيرًا من الكحوليات وينفق كثيرًا من المال. ومع ذلك، كان بريان يستخدم هذا الكتاب مؤخرًا ويتعلم مهارات تكيف جديدة. كان يعرف المهارات التي تناسبه، لكنه غالبًا ما كان يجد صعوبة في تذكر استخدامها عندما كان يشعر بالارتباك بسبب غضبه واكتنابه.

كان يعلم أنه بحاجة إلى استخدام استراتيجية REST، لذلك وضع ملاحظات لاصقة بالوان زاهية عليها كلمة REST في عدة أماكن في منزله. لحسن الحظ، في المرة التالية التي بدأ فيها بريان وكيلي في الجدال، شاهد بريان إحدى الملاحظات اللاصقة التي وضعها، وتذكر بالفعل استخدام الاستراتيجية. أولاً، توقف ببساطة عما كان يفعله وحاول الاسترخاء. توقف عن الصراخ في كليي، وأخذ نفساً عميقاً، وأطلق بعض التوتر العضلي من جسده. بعد ذلك، قيم الوضع. سرعان ما فكر فيما كان يحدث. كان يتجادل مع كليي لأنها لم تغسل زي عمله الرسمي، ولكنه لم يكن ذاهباً إلى العمل في صباح اليوم التالي، ولم يخبرها منذ البداية أنه بحاجة إلى غسله. بالإضافة إلى ذلك، كان لا يزال هناك متسع من الوقت لفعل ذلك. كما أدرك أنه لا حالة طارئة الآن، كان يشعر أنه مجهد جداً بسبب غضبه. لقد شعر بالرغبة في مغادرة المنزل للذهاب إلى الحانة لتناول بعض المشروبات، ولكنه لم يفعل. بدلاً من ذلك، حدد نيته. لقد كان بحاجة إلى البقاء في المنزل، والهدوء، وعدم فعل أي شيء من شأنه أن يدمر علاقته بكيلي. كان بريان يعمل على مهارات التهدئة الذاتية ومهارات التواصل الخاصة به، وكان يعلم أنه بحاجة إلى استخدامها. لذا في النهاية، تصرف. لقد أخبر كليي أنه أدرك أنه لم يطلب منها غسل زي الرسمي، وأنه يشعر بالغضب، وأنه بحاجة إلى الذهاب إلى غرفة النوم ليهذا. لذلك ذهب ليستلقي على السرير، وشغل بعض الموسيقى الهادئة، ومارس التنفس البطني (انظر الفصل الثاني) حتى شعر بالهدوء الكافي للخروج والاعتذار لكيلي.

وبالمثل، عانت سارة مشاعر غامرة وعادة ما كان ينفر الناس منها، حتى الغرباء، بسبب غضبها المفرط. في أحد الأيام، أعادت فستاناً إلى متجر الملابس لأنها اكتشفت أنه متسخ. كانت سارة منزعجة بالفعل لأنها اضطرت إلى القيادة طوال الطريق إلى المركز التجاري، ثم زاد غضبها عندما فكرت في «الأحمق» الذي تسبب في اتساخ الفستان وتركه على الرف ليباع على أي حال. ثم، مما زاد الأمر سوءاً، أن البائع أخبر سارة أنها اشترت الفستان في التخفيضات، ولا يمكنها إعادته. أصبحت سارة غاضبة جداً. في الماضي، كانت سارة ستصرخ في البائع أمام الجميع، لكنها كانت تمارس مهارات التكيف مع معالجها، وقد شجعها على استخدام استراتيجية REST. بدلاً من الصراخ، توقفت سارة وقالت، «توقفي» في ذهنها، وأخذت نفساً عميقاً وحاولت الاسترخاء. ثم قيمت الوضع. لقد شعرت بالغضب الشديد وعلمت أنها إذا

تحدثت إلى البائع، فسوف ينهار الأمر بسرعة كبيرة. لم تكن تلك الحالة مسألة «حياة أو موت»، ولكن سارة دفعت كثيرًا من المال وترغب في استرداده. بعد ذلك، حددت النية. أدركت أنها بحاجة إلى الهدوء قبل أن تتحدث مع البائع حول هذه المشكلة. حددت مهاراتها في التكيف في أنها تحتاج إلى مغادرة المتجر لفترة وجيزة، واستخدام أفكار التكيف لتهدأ. لذا في النهاية، تصرفت. أخبرت البائع أنها بحاجة إلى الخروج للحظة واحدة، وسوف تعود حالًا. ثم جلست سارة خارج المتجر، وأخذت بعض الأنفاس البطيئة، ورددت أفكار التكيف: «أنا لست في خطر الآن»، «هذه مجرد مشاعر، وستختفي في النهاية». عندما شعرت سارة بالهدوء الكافي بعد بضع دقائق، عادت إلى المتجر وتحدثت مرة أخرى إلى البائع. أوضحت سارة أنها لم تلاحظ البقعة في الفستان حتى عادت إلى منزلها، وأنها ترغب في استرداد أموالها. ومع ذلك، لا يزال البائع يصر على أنه لا يمكنه رد أموال سارة. الآن سارة مرتبكة وغاضبة. لقد توقعت أن استخدام استراتيجية REST والتهدة سيحل مشكلتها، ولكن ذلك لم يحدث. لذلك قررت المحاولة مرة أخرى. توقفت مرة أخرى، وأخذت أنفاسًا بطيئة، واسترخت قدر المستطاع. ثم قيمت الموقف بسرعة. «ماذا يحدث الآن؟»، فكرت في نفسها. نظرت إلى بطاقة تعريف البائع، فوجدت مكتوب عليها «متدرب». كانت سارة تأتي إلى هذا المتجر منذ سنوات ولم تواجه أي مشكلة في إعادة المشتريات، لذلك تساءلت عما إذا كان هذا المتدرب يقدم لها معلومات دقيقة. ثم حددت سارة نيتها في استخدام بعض مهارات التواصل التوكيدي التي اكتسبتها حديثًا، وأخيرًا تصرفت، سألت البائع بأدب عما إذا كان يمكنها التحدث مع مديره. وبطبيعة الحال، صحح المدير الوضع وسمح لسارة بإعادة الفستان. لم تُحل مشكلة سارة تلقائيًا لأنها استخدمت استراتيجية REST مرة واحدة، ولكن من خلال مثابرتها، ساعدتها استراتيجية REST في المحاولة الثانية في تجنب نفور الناس من غضبها.

التدريب: أخذ قسطٍ من الراحة

حاول الآن استخدام استراتيجية REST (أخذ قسطٍ من الراحة). تذكر الموقف المشكل الذي واجهته مؤخراً، والذي جعلك تشعر بالإجهاد. ابدل قصارى جهدك لتحديد ما فعلته باندفاع، وما سلوك التدمير الذاتي الذي فعلته (إن وجد)، وكيف كان من الممكن أن تتعامل مع الموقف بطريقة أفضل إذا كنت قد استخدمت استراتيجية REST. لا تقلق بشأن عدم معرفة استراتيجيات التكيف الدقيقة التي ستستخدمها في هذه المرحلة، أي استراتيجيات التكيف التي ستتعلمها قريباً، ولكن بدلاً من ذلك حاول وصف النوع العام لاستراتيجيات التكيف التي من الممكن أن تساعدك. على سبيل المثال: «تعلم كيفية تهدئة نفسي» أو «تعلم التواصل بطريقة أفضل مع زوجتي»، وبينما تستمر في قراءة هذا الدليل العملي، حاول العثور على المهارة المحددة التي كان من الممكن أن تساعدك (تتوفر ورقة عمل لهذا التدريب على الموقع السالف الذكر).

ماذا حدث في هذا الموقف الشاق؟

بم شعرت؟

ماذا فعلت؟

هل انخرطت في أي سلوك مدمر للذات؟ ما هذا السلوك؟

استخدم الآن استراتيجية REST وتخيل ما كان يمكن أن يحدث بطريقة مختلفة.
كيف كان يمكنك الاسترخاء (R) في هذا الموقف؟

إذا كنت قد أجريت تقييمًا (E)، فما الذي كنت ستكتشفه؟

إذا كنت قد حددت النية (S)، فماذا ستكون؟

إذا كنت ستتصرف (T) في هذا الموقف، فماذا كنت ستفعل؟

ما المزايا العامة التي كنت ستحصل عليها إذا استخدمت استراتيجية REST؟

من الصعب إجراء أي نوع من التغيير في سلوكك. يكون الأمر صعباً بشكل خاص عندما تتعرض أيضاً لمشاعر غامرة. لهذا السبب من المهم تذكير نفسك باستخدام استراتيجية REST طوال الجزء المتبقي من هذا الكتاب. لا تعتبر استراتيجية REST مهارة كبيرة في حد ذاتها، ولكنها استراتيجية تتطلب استخدام جميع المهارات الأخرى التي ستتعلمها في هذا الكتاب. لذلك، بينما تستمر في تعلم مختلف مهارات التكيف، اسأل نفسك كيف يمكنك دمج هذه المهارات في استراتيجية REST. بعد ذلك، في كل مرة تواجه فيها موقفًا مليئًا بالتحديات، وتشعر بالإجهاد نتيجة المشاعر التي تعانيها أو يُطلب منك اتخاذ

قرار بشأن ما يجب فعله، تذكر أخذ قسطٍ من الراحة واستخدم مهاراتك في التكيف. في كل مرة تذكر فيها نفسك بأخذ قسطٍ من الراحة، ستستخدم هذه الاستراتيجية بشكل طبيعي في المستقبل. قد تفكر في كتابة REST على ورق لاصق وتعليقها في جميع أنحاء منزلك ومكان عملك، فقط لتذكير نفسك.

القبول الجذري^(١)

تبدأ زيادة قدرتك على تحمل الكرب بتغيير توجهك، لذلك ستحتاج إلى تعلم شيء يسمى القبول الجذري (Sherman, 1975; Linehan, 1993a). هذه طريقة جيدة في النظر إلى حياتك. في الفصل التالي ستطرح عليك بعض الأسئلة لمساعدتك في فحص تجاربك باستخدام القبول الجذري. ولكن في الوقت الحالي سنكتفي بشرح هذا المفهوم بإيجاز.

في كثير من الأحيان، عندما يشعر الشخص بالألم، يكون رد فعله الأول هو أن يغضب أو يزعج أو يلوم شخصًا ما على التسبب في الألم في المقام الأول. لكن، مع الأسف، بغض النظر عمّن تلومه على الكرب الذي تعانيه، فإن ألمك لا يزال موجودًا وستظل تعاني. في حقيقة الأمر، في بعض الحالات، كلما زاد غضبك، زاد شعورك بالألم (Greenwood, Thurston, Rumble, 1994; Waters, & Keefe, 2003; Kerns, Rosenberg, & Jacob, 1994).

إن الغضب أو الانزعاج من الموقف يمنعك أيضًا من رؤية ما يحدث بالفعل. هل سمعت من قبل عبارة «أعماء الغضب»؟ يحدث هذا غالبًا للأشخاص الذين لديهم مشاعر غامرة. إن انتقاد نفسك أو الآخرين طوال الوقت أو الإفراط في إصدار الأحكام على موقف يشبه ارتداء النظارات الشمسية الداكنة في المنزل. من خلال فعل ذلك فإنك تفقد التفاصيل ولا ترى كل شيء كما هو بالفعل. من خلال الشعور بالغضب والتفكير في أن موقفًا ما كان يجب ألا يحدث أبدًا، فإنك بذلك تفقد الأسباب التي أدت إلى ذلك الموقف بالفعل والتي يجب عليك التعامل معها.

إن الإفراط في انتقاد الموقف يمنعك من اتخاذ خطوات لتغيير هذا الموقف. لا يمكنك تغيير الماضي، وإذا كنت تقضي وقتك في محاربة الماضي،

معتقدًا أن غضبك سيغير نتيجة حدث قد وقع بالفعل، فسوف تصاب بالشلل والعجز. بعد ذلك، لن يتحسن شيء.

لذا، نكرر، إن الإفراط في إصدار الأحكام على الموقف أو الإفراط في انتقاد نفسك أو الآخرين غالبًا ما يؤدي إلى مزيد من الألم وفقدان التفاصيل والعجز. من الواضح أن الغضب أو الانزعاج أو الانتقاد لا يحسن الموقف. لذلك، ماذا يمكن أن تفعل؟

الخيار الآخر، الذي يقترحه القبول الجذري، هو الاعتراف بوضعك الحالي مهما كان، دون الحكم على الأحداث أو انتقاد نفسك. بدلًا من ذلك، حاول أن تدرك أن وضعك الحالي هو محصلة سلسلة طويلة من الأحداث التي بدأت في الماضي البعيد. على سبيل المثال: منذ بعض الوقت، كنت تعتقد (أو أي شخص آخر) أنك بحاجة إلى مساعدة للتعافي من الألم الانفعالي الذي كنت تعانيه. لذلك، بعد أيام قليلة، ذهبت إلى المكتبة (أو دخلت على الإنترنت) واشتريت هذا الكتاب. ثم اليوم فكرت في قراءة هذا الفصل، وفي النهاية جلست وفتحت الكتاب وبدأت القراءة. الآن، لقد وصلت إلى الكلمات التي تراها هنا. إن إنكار سلسلة الأحداث هذه لا يغير شيئًا مما حدث بالفعل. إن محاولة محاربة هذه اللحظة أو القول إنه لا ينبغي أن تكون على هذا النحو يؤدي فقط إلى مزيد من المعاناة بالنسبة إليك. إن القبول الجذري يعني النظر إلى نفسك والموقف ورؤيته كما هو بالفعل.

ضع في اعتبارك أن القبول الجذري لا يعني أنك تتغاضى عن السلوك السيئ الذي يصدر عن الآخرين أو توافق عليه. لكن هذا يعني أن تتوقف عن محاولة تغيير ما حدث من خلال الغضب وإلقاء اللوم على الموقف. على سبيل المثال: إذا كنت في علاقة مسيئة وتحتاج إلى الخروج منها، فخرج. لا تُضغ وقتك وتستمر في المعاناة من خلال لوم نفسك أو الآخرين. هذا لن يساعدك. أعد تركيز انتباهك على ما يمكنك فعله الآن. سيسمح لك ذلك بالتفكير بشكل أكثر وضوحًا واكتشاف طريقة أفضل للتكيف مع معاناتك.

عبارات التكيف المستخدمة في القبول الجذري

لمساعدتك على البدء في استخدام القبول الجذري، من المفيد غالبًا استخدام عبارات التكيف لتذكير نفسك. فيما يلي بعض الأمثلة والمساحات الفارغة لكتابة عباراتك الخاصة. ضع علامة (✓) على العبارة التي ترغب في استخدامها لتذكير نفسك بضرورة قبول اللحظة الحالية وسلسلة الأحداث التي وقعت فيها. بعد ذلك، في التدريب التالي، ستبدأ في استخدام العبارات التي اخترتها.

- ☐ «هذه هي الحال التي آلت إليها الأمور».
- ☐ «كل الأحداث أدت إلى ما حدث الآن».
- ☐ «لا يمكنني تغيير ما حدث بالفعل».
- ☐ «لا فائدة من محاربة الماضي».
- ☐ «إن محاربة الماضي تعني فقط عن حاضري».
- ☐ «إن الحاضر هو اللحظة الوحيدة التي أتحكم فيها».
- ☐ «إن محاربة ما حدث بالفعل مضيعة للوقت».
- ☐ «إن اللحظة الحالية مثالية، ولو لم يعجبني ما يحدث».
- ☐ «هذه اللحظة هي ما ينبغي أن يكون، بالنظر إلى ما حدث قبلها».
- ☐ «هذه اللحظة نتيجة مليون قرار آخر».
- ☐ أفكار أخرى:

التدريب: القبول الجذري

الآن، باستخدام عبارات التكيف التي اخترتها، ابدأ بقبول جذري للحظات مختلفة في حياتك دون الحكم عليها. بطبيعة الحال، سيكون من الصعب تقبل المواقف المؤلمة جدًا، لذا، ابدأ بأحداث أصغر. هذه بعض الاقتراحات. ضع علامة (✓) على ما ترغب في فعله، وأضف أيًا من أفكارك الخاصة. ثم استخدم عبارات التكيف الخاصة بك لقبول الموقف بشكل جذري دون الحكم أو النقد.

- ☐ اقرأ قصة مثيرة للجدل في الصحيفة دون الحكم على ما حدث.
- ☐ في المرة التالية التي تمر بإشارة مرور مزدحمة، انتظر دون انتقاد.
- ☐ شاهد أخبار العالم على التلفاز دون انتقاد.
- ☐ استمع إلى خبر أو تعليق سياسي دون إصدار الأحكام.

- راجع حدثًا غير سار وقع في حياتك، حدثًا ليس مزعجًا جدًّا، واستخدم القبول الجذري لتذكر الحدث دون الحكم عليه.
- أفكار أخرى:

شَبِّتْ نَفْسَكَ عَنِ السُّلُوكِيَّاتِ الْمَدْمَرَةِ لِلذَّاتِ

إن أحد أهم أهداف العلاج الجدلي السلوكي مساعدتك على التوقف عن الانخراط في السلوكيات المدمرة للذات، مثل جرح أو حرق أو خدش أو تشويه نفسك (Linehan, 1993a). لا يمكن لأحد أن ينكر مقدار الألم الذي تشعر به عندما تنخرط في أحد هذه السلوكيات. يقول بعض الأشخاص الذين لديهم مشاعر غامرة، إن إيذاء الذات يخفف مؤقتًا من بعض الألم الذي يشعرون به. قد يكون هذا صحيحًا، ولكن من الصحيح أيضًا أن هذه الإجراءات يمكن أن تسبب ضررًا دائمًا خطيرًا، وقد يصل الأمر إلى الموت في الحالات القصوى.

فكّر في كل الألم الذي مررت به بالفعل في حياتك. فكر في كل الأشخاص الذين أسأوا إليك جسديًا وجنسيًا ووجدانيًا ولفظيًا. من الواضح أنه ليس من المنطقي الاستمرار في إيذاء نفسك أكثر في الوقت الحالي، ولكن من الواضح أن هذه العادات المدمرة للذات يصعب جدًّا إيقافها وتغييرها. قد تكون مدمرًا لمسكنات الألم الطبيعية التي تسمى الإندروفين والتي تُفرز عندما تؤذي نفسك. ومع ذلك، إذا كنت تريد حقًا التعافي من الألم الذي عانيت به بالفعل، فإن إيقاف هذه السلوكيات المدمرة للذات يجب أن يكون أحد الخطوات الأولى التي تتخذها، قد يكون هذا صعبًا جدًّا، لكن هذه الأنواع من سلوكيات التدمير الذاتي خطيرة جدًّا وتستحق بالتأكيد بذل قصارى جهدك للسيطرة عليها.

بدلًا من الانخراط في السلوكيات التي يمكن أن تسبب ضررًا خطيرًا أو دائمًا، حاول استخدام بعض السلوكيات البديلة أدناه. قد يبدو بعضها غريبًا أو حتى مؤلمًا إلى حد ما، لكنها أقل تدميرًا من جرح وحرق وتشويه نفسك. الهدف النهائي بالطبع، هو التوقف عن الانخراط في جميع أشكال سلوكيات إيذاء الذات بشكل دائم. ومع ذلك، حتى تتمكن من فعل ذلك، فإن هذه السلوكيات تمثل بدائل أقل ضررًا. في علم النفس، تسمى هذه الاستراتيجية التي تستهدف فعل شيء أقل خطورة وتدميرًا «تقليل الضرر»، وهي تستخدم كثيرًا مع الأشخاص المدمنين (Denning, 2000).

التدريب: شئت نفسك عن السلوكيات المدمرة للذات

إليك بعض السلوكيات الأكثر أماناً التي يمكنك استخدامها لتشتيت نفسك عن مشاعرك وأفكارك المدمرة للذات. ضع علامة (✓) على السلوكيات التي ترغب في ممارستها، ثم اصف أي أنشطة صحية غير مؤذية يمكنك التفكير فيها:

- ☐ بدلاً من أن تؤذي نفسك، أمسك مكعب ثلج بيد واحدة واضغط عليه. الإحساس ببرودة الثلج مخدر ومشتت جداً.
- ☐ ارسم على جسمك بقلم ألوان أحمر بدلاً من جرح نفسك. ارسم بالضبط حيث تريد أن تجرح نفسك. يمكن استخدام الطلاء الأحمر أو طلاء الأظافر ليبدو كأنك تنزف. ثم ارسم غرراً بقلم ألوان أسود. إذا كنت ترغب في جعل الأمر أكثر تشتيئاً، اضغط على مكعب ثلج في اليد الأخرى في نفس الوقت.
- ☐ اربط شريطاً مطاطياً برفق حول معصمك في كل مرة تشعر فيها برغبة في إيذاء نفسك. قد يتسبب هذا في بعض الألم الطفيف المؤقت، ولكنه يسبب ضرراً أقل دائماً من الجرح أو الحرق أو التشويه.
- ☐ اضغط بأظفرك برفق على ذراعك دون خدش الجلد.
- ☐ ارسم وجوه الأشخاص الذين تكرههم على البالونات ثم فرقها.
- ☐ اكتب رسائل إلى الأشخاص الذين تكرههم أو الذين أسأوا إليك. أخبرهم بما فعلوه بك وأخبرهم لماذا تكرههم. ثم تخلص من تلك الرسائل أو احتفظ بها لقراءتها لاحقاً.
- ☐ ارم الكرات الإسفنجية أو الجوارب الملفوفة أو الوسائد على الحائط بأقصى ما تستطيع من قوة.
- ☐ اصرخ بصوت عالٍ قدر الإمكان في وسادة، أو اصرخ في مكان ما حيث لن تلفت انتباه الآخرين، مثل حفل موسيقي صاخب أو في سيارتك.
- ☐ اغرس دبابيس في دمية بدلاً من أن تؤذي نفسك. يمكنك صنع دمية ببعض الجوارب الملفوفة أو كرة إسفنجية وبعض الأقلام. أو يمكنك شراء دمية من متجر لغرض محدد وهو غرس الدبابيس بها. اشترِ واحدة ناعمة ويسهل غرس الدبابيس بها.
- ☐ البكاء. أحياناً يفعل الناس أشياء أخرى بدلاً من البكاء، لأنهم يخشون أنهم إذا بدؤوا في البكاء، فلن يتوقفوا أبداً. هذا لا يحدث أبداً. في حقيقة الأمر، يمكن أن يشعرك البكاء بتحسن لأنه يطلق هرمونات التوتر.

- التدريبات الرياضية. اذهب إلى صالة الألعاب الرياضية أو فصول اليوجا وتخلص من آلامك وإحباطك بفعل شيء صحي. اذهب للمشي لمسافات طويلة أو الجري لمسافات طويلة. استخدم كل تلك الطاقة المدمرة التي تشعر بها بطريقة إيجابية.
- أفكار صحية أخرى غير مؤذية:
-
-
-

إليك مثالاً على استخدام سلوكيات بديلة لتشتيت مشاعرك المدمرة للذات. غالباً ما تجرح لوسي نفسها عندما تشعر بالضيق أو الغضب. كان لديها عشرات الندوب على معصمها وساعديها. كانت ترتدي قمصاناً ذات أكمام طويلة حتى في حر الصيف لأنها كانت تشعر بالحرج عندما يرى الآخرون ما فعلته بنفسها. ولكن بعد الحصول على بعض الأفكار من هذا الكتاب، وضعت خطة لتشتيت الانتباه. لذلك في المرة التالية التي غضبت فيها من نفسها وشعرت بالرغبة في جرح نفسها، نظرت إلى خطة السلوكيات البديلة التي وضعتها. لقد كتبت فكرة الرسم على جسمها بقلم أحمر. لقد رسمت خطأ بالضبط حيث كانت ستجرح نفسها. حتى إنها استخدمت الطلاء الأحمر ليبدو كأنها تنزف. تركت العلامة على ذراعها لبقية اليوم لتذكر نفسها بمدى حزنها وإجهادها. ولكن بعد ذلك، قبل أن تنام، تمكنت من محو الندبة والدم من ذراعها، على عكس بقية الندوب التي حدثت نتيجة جروحها الدائمة.

شتت نفسك بالأنشطة السارة

أحياناً يكون فعل شيء يجعلك تشعر بالسُرور هو أفضل طريقة لتشتيت نفسك عن المشاعر المؤلمة. لكن تذكر، ليس عليك الانتظار حتى تشعر بالإرهاك نتيجة المشاعر المؤلمة من أجل ممارسة أحد هذه الأنشطة. من المفيد أيضاً المشاركة في هذه الأنواع من الأنشطة بشكل منتظم. في الواقع، يجب أن تحاول

أن تفعل شيئاً ممتعاً كل يوم. تعتبر ممارسة الرياضة أيضاً مهمة بشكل خاص لأنها ليست فقط مفيدة لصحتك البدنية، بل ثبت أيضاً أنها علاج فعال لبعض حالات الاكتئاب (Babyak et al., 2000). بالإضافة إلى ذلك، فإن التدريبات الرياضية تجعلك تشعر بالراحة على الفور تقريباً عن طريق إطلاق مسكنات الألم الطبيعية في جسمك التي تسمى الإندروفين (نفس المسكنات التي تُطلق عند جرح نفسك).

فيما يلي قائمة تتضمن أكثر من مئة نشاط سار يمكنك استخدامها لتشتيت نفسك. (يمكنك أيضاً تنزيل نسخة من هذه القائمة من الموقع السالف الذكر).

القائمة الكبرى للأنشطة السارة

ضع علامة (✓) على الأنشطة التي ترغب في ممارستها، ثم أضف أي أنشطة يمكنك التفكير فيها:

- | | |
|---|---|
| ☐ تحدث إلى صديق عبر الهاتف. | ☐ احصل على تدليك، يمكن أن يساعدك هذا في تهدئة مشاعرك. |
| ☐ اذهب لزيارة صديق. | ☐ اخرج من منزلك، ولو جلست خارجه. |
| ☐ ادع صديقاً إلى منزلك. | ☐ اذهب في جولة بالسيارة أو بوسائل النقل العام. |
| ☐ اكتب رسالة نصية أو بريداً إلكترونياً إلى أصدقائك. | ☐ خطط لرحلة إلى مكان لم تزُرْه من قبل. |
| ☐ نظم حفلة. | ☐ خذ قيلولة. |
| ☐ مارس الرياضة. | ☐ تناول الشوكولاتة (إنها جيدة لك!) أو تناول شيئاً آخر تحبه حقاً. |
| ☐ ارفع أثقالاً. | ☐ تناول الأيس كريم الذي تفضله. |
| ☐ مارس اليوجا أو التاي تشي أو تدريبات اللياقة البدنية أو خذ دروساً للتعلم. | ☐ اطه طبقتك أو وجبتك المفضلة. |
| ☐ مارس تدريبات إطالة العضلات. | ☐ حضّر وجبة لم تجربها من قبل. |
| ☐ اذهب في نزهة طويلة في حديقة أو مكان آخر هادئ. | ☐ خذ درساً في الطبخ. |

- ☐ اخرج لمشاهدة الغيوم.
- ☐ اذهب للركض.
- ☐ اركب دراجتك.
- ☐ اذهب للسباحة.
- ☐ اذهب للتنزه.
- ☐ افعل شيئاً مثيراً. مثل ركوب الأمواج أو تسلق الصخور أو التزلج أو القفز بالمظلات أو ركوب الدرجات النارية أو التجديف أو تعلم كيفية فعل أحد هذه الأشياء.
- ☐ اذهب إلى ملعبك المحلي، وشارك في لعبة أو شاهد إحدى الألعاب.
- ☐ اذهب لتلعب لعبةً يمكنك ممارستها بمفردك إذا لم تجد أي شخص بالجوار، مثل كرة السلة أو البولينج أو كرة اليد أو الجولف المصغر أو البلياردو، أو اضرب كرة التنس في الحائط.
- ☐ اذهب إلى السينما وشاهد ما يُعرض.
- ☐ شاهد التلفاز.
- ☐ استمع إلى الراديو.
- ☐ اذهب إلى حدث رياضي، مثل مباراة البيسبول أو كرة القدم.
- ☐ العب لعبة مع صديق.
- ☐ العب لعبة سوليتير.
- ☐ اخرج لتناول شيء ما.
- ☐ اذهب للخارج والعب مع حيوانك الأليف.
- ☐ اذهب واستعر كلبَ صديقك واصطحبه للحديقة.
- ☐ امنح حيوانك الأليف حماماً.
- ☐ اذهب للخارج وشاهد الطيور والحيوانات الأخرى.
- ☐ ابحث عن شيء مضحك تفعله، مثل مشاهدة مقطع فيديو مضحك على موقع يوتيوب.
- ☐ شاهد فيلمًا مضحكًا (ابدأ في جمع أفلام مضحكة لمشاهدتها عندما تشعر بالإجهاد والألم).
- ☐ اذهب إلى المركز التجاري أو الحديقة وشاهد الآخرين، وحاول تخيل ما يفكرون به.
- ☐ صلِّ أو تأمل.
- ☐ اذهب إلى الكنيسة أو دار العبادة أو المعبد أو أي مكان آخر للعبادة.
- ☐ انضم إلى مجموعة في مكان عبادتك.
- ☐ اكتب رسالة إلى الله.
- ☐ اتصل بأحد أفراد العائلة الذين لم تتحدث معهم منذ وقت طويل.
- ☐ تعلم لغة جديدة.

- ☐ اللعب ألعاب الفيديو.
- ☐ غنّ أو تعلم كيف تغني.
- ☐ ادخل على الإنترنت للدردشة.
- ☐ اعزف على آلة موسيقية أو تعلم كيف تعزف.
- ☐ زُر مواقع الإنترنت المفضلة لديك.
- ☐ اكتب أغنية.
- ☐ زُر مواقع الإنترنت الغريبة واحتفظ بقائمة بها.
- ☐ استمع إلى موسيقى مبهجة وسعيدة. (ابدأ في جمع الأغاني السعيدة للأوقات التي تشعر فيها بالإجهاد).
- ☐ ابدأ في إنشاء موقعك الإلكتروني الخاص.
- ☐ اشغل بعض الموسيقى الصاخبة وارقص في غرفتك.
- ☐ ابدأ في إنشاء مدونتك الخاصة على الإنترنت.
- ☐ احفظ سطوراً من الفيلم أو المسرحية أو الأغنية المفضلة لديك.
- ☐ انضم إلى خدمة المواعدة عبر الإنترنت.
- ☐ اصنع فيلماً أو مقطع فيديو باستخدام هاتفك الذكي.
- ☐ بع شيئاً لست بحاجة إليه عبر الإنترنت.
- ☐ التقط صوراً فوتوغرافية.
- ☐ اشتر شيئاً عبر الإنترنت (في حدود ميزانيتك).
- ☐ انضم إلى مجموعة تتحدث أمام الجمهور واكتب كلمة.
- ☐ خلّ لغزاً يتكون من عديد من القطع.
- ☐ شارك في فرقة مسرحية محلية.
- ☐ اتصل بالخط الساخن للأزمات أو الانتحار وتحدّث مع شخصٍ ما.
- ☐ غنّ في كورال محلي.
- ☐ اذهب للتسوق.
- ☐ اذهب لعمل قصة شعر جديدة.
- ☐ التحق بالنادي.
- ☐ ازرع حديقة.
- ☐ اذهب إلى نادٍ صحي.
- ☐ اذهب إلى المكتبة.
- ☐ اعمل عملاً خارج المنزل.
- ☐ انسج أو اغزل أو خيط أو تعلم كيفية عمل ذلك.
- ☐ اذهب إلى محل لبيع الكتب واقرأ.
- ☐ ارسـم صورة.
- ☐ اذهب إلى مقهاك المفضل لتناول القهوة أو الشاي.
- ☐ لَوّن صورة بفرشاة أو بأصابعك.

- زُر متحفًا أو معرضًا فنيًا محليًا.
- اقضِ بعض الوقت مع شخص تهتم لأمره أو تحترمه أو تُعجِب به.
- اصنع دفترًا من صور قصاصات الصحف.
- اصبغ أظافرك.
- غيّر لون شعرك.
- خذ حمام فقاعات أو استحمم.
- اعمل على سيارتك أو شاحنتك أو دراجتك النارية أو دراجتك.
- سجّل في فصل دراسي يثير اهتمامك في كلية محلية أو مدرسة للبالغين أو عبر الإنترنت.
- اقرأ كتابك أو مجلتك أو بحثك أو قصيدتك المفضلة.
- اقرأ مجلة المشاهير.
- اكتب الأشياء التي تحبها في نفسك أو ارسمها على صورة لك.
- اكتب في دفتر يومياتك أو مذكراتك عما حدث لك اليوم.
- ضع قائمة بعشرة أشياء تجيدها أو تحبها في نفسك عندما تشعر بشعور جيد، واحتفظ بها معك لتقرأها عندما تشعر بالضيق.
- ضع قائمة بالأشخاص الذين يعجبونك وترغب في أن تكون مثلهم، يمكن أن يكون أي شخص حقيقي أو شخصية تاريخية خيالية.
- اكتب قصة عن أكثر الأشياء التي حدثت لك جنونًا أو تسلية أو ذات مغزى.
- ضع قائمة بعشرة أشياء تود فعلها قبل أن تموت.
- ضع قائمة بعشرة مشاهير ترغب في صداقتهم واذكر السبب.
- ضع قائمة بعشرة مشاهير تود مقابلتهم واذكر السبب.
- اكتب رسالة إلى شخص جعل حياتك أفضل وأخبره بالسبب (لست مضطرًا لإرسال الرسالة إذا كنت لا ترغب في ذلك).
- ضع قائمة بالأنشطة السارة بالنسبة إليك.
- اكتب رسالة إلى صديق أو أحد أفراد الأسرة.
- اكتب قصيدة أو قصة أو فيلمًا أو مسرحية عن حياتك أو حياة شخص آخر.
- اكتب خطابًا لطيفًا لنفسك عندما تشعر بالرضا واحتفظ به معك لتقرأه عندما تشعر بالضيق.
- أفكار أخرى:

إليك مثالاً على استخدام الأنشطة السارة لتشتيت نفسك. كانت كارين تشعر بالوحدة وليس لديها ما تفعله. عندما جلست بمفردها في المنزل، بدأت تفكر في مدى الوحدة التي كانت تعيشها طوال حياتها وكيف تأذت من قبل والدها خلال مراحل نموها. بسرعة كبيرة، غمرت كارين مشاعر مؤلمة جداً. في واقع الأمر، تسببت تلك الذكريات في إحداث ألم جسدي في كتفها. بدأت كارين في البكاء ولم تكن تعرف ماذا تفعل. لحسن الحظ، تذكرت خطة التشتيت التي ابتكرتها. لطالما كانت التدريبات الرياضية أداة قوية بالنسبة إلى كارين، لذلك ذهبت في نزهة طويلة في الحديقة بينما كانت تستمع إلى بعض موسيقاها المفضلة. لم يمضِ نشاط التنزه ذكرياتها أو آلامها تماماً، لكن السير لمسافات طويلة ساعد على تهدئتها ومنعها من الشعور بالإجهاد نتيجة الحزن.

شتت نفسك من خلال الاهتمام بشخص آخر

طريقة أخرى لتشتيت نفسك عن الألم هي أن تهتم بشخص آخر. وإليك بعض الأمثلة. ضع علامة (✓) على الأنشطة التي ترغب في ممارستها، ثم أضف أي أنشطة أخرى يمكنك التفكير فيها:

□ افعل شيئاً لشخص آخر. اتصل بأصدقائك واسألهم عما إذا كانوا بحاجة إلى مساعدة في شيء ما، مثل الأعمال الروتينية أو شراء البقالة أو تنظيف المنزل. اسأل والديك أو أجدادك أو أشقائك عما إذا كان يمكنك مساعدتهم في شيء ما. أخبرهم أنك تشعر بالملل وأنت تبحث عن شيء لتفعله. اتصل بشخص تعرفه واعرض عليه اصطحابه لتناول الغداء. اخرج وامنح المال لأول شخص محتاج تراه. إذا كان بإمكانك التخطيط مسبقاً لمثل هذه اللحظات التي تكون فيها غارقاً في الألم، اتصل بأحد مطاعم الفقراء المحلية أو مأوى للمشردين أو منظمة تطوعية. خطط للمشاركة في الأنشطة التي تساعد الآخرين. انضم إلى مجموعة أنشطة سياسية محلية أو مجموعة بينية أو منظمة أخرى، وانخرط في مساعدة الآخرين.

□ شتت انتباهك عن نفسك. اذهب إلى متجر محلي أو مركز تسوق أو مكتبة أو حديقة. ما عليك سوى الجلوس ومشاهدة الأشخاص الآخرين أو التجول بينهم. شاهد ماذا يفعلون. لاحظ الملابس التي يرتدونها. استمع إلى محادثتهم. احسب عدد أضرار قمصانهم. لاحظ أكبر قدر ممكن من تفاصيل

هؤلاء الأشخاص. احسب عدد الأشخاص ذوي العيون الزرقاء في مقابل عدد الأشخاص ذوي العيون البنية. عندما يعود تفكيرك إلى ألمك، أعد التركيز على تفاصيل الأشخاص الذين تشاهدهم.

□ فكر في شخص تهتم به. احتفظ بصورة لهذا الشخص في محفظتك أو في حقيبتك. قد يكون هذا الشخص زوجك أو زوجتك أو والدك أو حبيبك أو حبيبتك أو صديقك أو قد يكون شخصًا آخر تحبه، مثل الأم تيريزا، وغاندي، وجيسوس، والدالاي لاما، وما إلى ذلك. يمكن حتى أن يكون نجمًا سينمائيًا أو أحد الرياضيين أو شخصًا لم تلتق به من قبل. بعد ذلك، عندما تشعر بالكرب، أخرج الصورة وتخيل محادثة شافية هادئة تجريها مع هذا الشخص إذا كان بإمكانك التحدث معه في تلك اللحظة التي تشعر فيها بالأذى. ماذا سيقولون لك ويجعلك تشعر بتحسن؟ تخيلهم يقولون لك هذه الكلمات.

□ أفكار أخرى:

إليك مثالاً على تشتيت انتباهك من خلال الاهتمام بشخص آخر. انزعج لويس نتيجة شجار خاضه مع صديقه روجر. سريعًا جدًا، غمر لويس الحزن عندما بدأ يتذكر كل المعارك الأخرى التي خاضها هو وروجر في الماضي. ذهب لويس إلى مكتبه، حيث يحتفظ بصورة لوالدته. جلس وبدأ يتحدث مع والدته كأنها معه. طلب القوة والتوجيه للتعامل مع الموقف الذي حدث بينه وبين روجر. ثم تخيل ما ستقوله له والدته، وبدأ يشعر بتحسن. في وقت لاحق، عندما أصبح قادرًا على التفكير بطريقة أكثر وضوحًا، عاد إلى ما كان عليه فعله في ذلك اليوم.

شئت أفكارك

إن المخ البشري يعد آلة رائعة لإنتاج الأفكار. حيث يضخ ملايين الأفكار في كل يوم، وهذا يجعل حياتنا أسهل بكثير في معظم الأحيان. لكن لسوء الحظ، لا يمكننا التحكم بشكل كامل فيما تفكر فيه عقولنا. إليك هذا المثال: تخيل صورة لشخصية الكارتون المفضلة بالنسبة إليك، مثل الأرنب بيغز باني أو سنوبي أو سوبرمان أو أي شخص آخر. أغلق عينيك وشاهد الشخصية بتفاصيل حية في خيالك. تذكر بالضبط كيف تبدو. فكر في الشخصية لمدة خمس عشرة ثانية، هل فهمت؟ الآن، خلال الثلاثين ثانية القادمة، ابذل قصارى جهدك لعدم التفكير في الشخصية. حاول منع الشخصية عن أفكارك. لكن كن صريحاً مع نفسك ولاحظ عدد مرات ظهور الشخصية في أفكارك؛ من المستحيل عدم التفكير في الشخصية. في الواقع، كلما حاولت بشدة عدم التفكير في الأمر، زادت القوة التي تمنحها للصورة المتخيلة، واستمر عقلك في التفكير فيها. يبدو الأمر كما لو أنه كلما حاولت أن تنسى شيئاً ما، حاول عقلك تذكره. هذا هو السبب في أن إجبار عقلك على نسيان شيء حدث لك يعد أمراً مستحيلًا. ولهذا السبب أيضاً لا يمكنك ببساطة إجبار نفسك على التخلص من المشاعر التي لا ترغب فيها.

لذا، بدلاً من محاولة إجبار نفسك على نسيان ذكرى أو فكرة، حاول تشييت أفكارك بذكريات أخرى أو صور إبداعية. ضع علامة (✓) على الأنشطة التي ترغب في ممارستها، ثم أضف أي أنشطة أخرى يمكنك التفكير فيها:

□ تذكر أحداثاً من حياتك الماضية كانت سارة أو ممتعة أو مثيرة. حاول أن تتذكر أكبر قدر ممكن من التفاصيل حول هذه الذكريات السعيدة. ما الذي فعلته؟ مع من كنت وقتها؟ ماذا حدث؟

□ انظر إلى الخارج في العالم الطبيعي من حولك. لاحظ الأزهار والأشجار والسماء والمناظر الطبيعية قدر الإمكان. لاحظ أي حيوانات موجودة حولك. استمع إلى الأصوات التي يصدرونها. أو إن كنت تعيش في مدينة ليس بها كثير من الطبيعة من حولك، فإما أن تبذل قصارى جهدك لملاحظة ما تستطيع أو تغمض عينيك وتخيل مشهداً شاهدته في الماضي.

□ تخيل نفسك بطلاً أو بطلة تصح بعض أحداث الماضي أو المستقبل في حياتك. كيف يمكنك أن تفعل ذلك؟ ماذا سيقول الناس لك؟

- تخيل نفسك تنال الثناء من شخص يهتمك رأيته. ما الذي فعلته تستحق عليه هذا الثناء؟ ماذا يقول لك هذا الشخص؟ لماذا يهتمك رأي هذا الشخص؟
 - تخيل أن خيالك الأروع سيتحقق. ماذا سيكون؟ من سيشاركك ذلك؟ ماذا ستفعل بعد ذلك؟
 - احتفظ بنسخة من دعائك المفضل أو الأقوال الماثورة المفضلة معك. عندما تشعر بالضيق، اقرأها على نفسك. تخيل كلمات تريحك وتهدئك. استخدم الصور (مثل الضوء الأبيض المنبعث من السماء أو الكون) التي تهدئك في أثناء قراءة الكلمات.
 - أفكار أخرى:
-
-

إليك مثالاً على استخدام تشتيت الأفكار. كان جويل في علاقة مسيئة غالباً ما تذكره بالطريقة التي كانت تعامله بها والدته. كانت تنتقده دائماً وتقول له إنه مخطئ. عندما طغت عليه هذه الذكريات، لم يعرف جويل أبداً ماذا يفعل. في بعض الأحيان كان يصرخ فقط في أصدقائه أو أي شخص حوله. ولكن بعد وضع خطة التشيت، فكر جويل في أفكار أخرى. في المرة التالية التي راودته فيها ذكريات عن والدته التي توبخه، تذكر استخدام استراتيجية «أخذ قسط من الراحة» الخاصة به. أولاً، بذل قصارى جهده للاسترخاء من خلال أخذ بعض الأنفاس البطيئة. ثم قيم الوضع وأدرك أنه ليس في خطر. بعد ذلك، حدد نيته لتشتيت أفكاره، لذلك تصرف، حيث ذهب إلى غرفة نومه للاستلقاء. ثم بدأ يتخيل نفسه وهو طفل يواجه والدته بشأن لغتها المسيئة. لقد أخبرها بكل الأشياء التي كان يريجو أن يقولها لها منذ سنوات. قال لها إنها مخطئة وعليها التوقف عن انتقاده. سيطر جويل على تفاصيل الخيال بالطريقة التي كان يريجو أن يحدث بها قبل سنوات. بعد ذلك، شعر بتحسّن تدريجي. لقد نجا من دائرة الغرق في المشاعر المؤلمة.

شنت نفسك بالمغادرة

أحيانًا يكون أفضل شيء يمكنك فعله هو المغادرة. إذا كنت في موقف مؤلم جدًا مع شخص ما وأدركت أن مشاعرك سوف تطغى عليك وربما تجعل الموقف أسوأ مما هو عليه بالفعل، فمن الأفضل غالبًا المغادرة. تذكر، إذا غمرتك مشاعرك بالفعل، فسيكون من الصعب عليك التفكير في حل سليم لمشكلتك. ربما يفضل أن يكون بينك وبين الموقف مسافة من أجل منح نفسك الوقت لتهدئة مشاعرك والتفكير فيما يجب فعله بعد ذلك. فقط ابتعد إذا كان هذا هو أفضل ما يمكنك فعله. سيكون ذلك أفضل من صب الزيت على نار المشاعر.

إليك مثالًا على المغادرة لتشتيت نفسك. كانت أنا في متجر كبير تتسوق لشراء بلوزة. أرادت أن يساعدها أحد الموظفين في العثور على مقاسها، لكن الموظف كان مشغولًا بالعملاء الآخرين. انتظرت أنا قدر استطاعتها وظلت تحاول جذب انتباه الموظف، لكن لم ينجح الأمر. أدركت أنا أنها غاضبة جدًا، كانت مستعدة لتمزيق البلوزة نصفين. لم تكن تعرف ماذا تفعل. في الماضي، كانت ستظل بالمتجر وتصبح أكثر غضبًا، ولكنها في هذه المرة تذكرت المغادرة. لقد خرجت من المتجر، وتسوقت في مكان آخر، وعادت للحصول على البلوزة لاحقًا، عندما أصبح المتجر أقل ازدحامًا، وشعرت أنها أكثر تحكمًا في سلوكها.

شنت نفسك بالمهام والأعمال المنزلية

من الغريب أن كثيرًا من الناس لا يحددون وقتًا كافيًا للعناية بأنفسهم أو ببيئاتهم الحياتية. نتيجة لذلك، لا تُستكمل المهام والأعمال المنزلية. إبدأ، ها هي الفرصة المثالية لعمل شيء ما للاعتناء بنفسك وبيئتك. في المرة القادمة التي تكون فيها في موقف تشعر فيه بمشاعر مؤلمة جدًا، شنت نفسك مؤقتًا عن طريق الانخراط في أحد الأنشطة التالية. ضع علامة (✓) على الأنشطة التي ترغب في ممارستها، ثم أضف أي أنشطة أخرى يمكنك التفكير فيها:

□ اغسل الأطباق.

- ☐ أجز مكالمات هاتفية مع أشخاص لم تتحدث معهم مؤخرًا، ولكن ليس مع شخص كنت غاضبًا منه.
- ☐ نظف غرفتك أو منزلك، أو ساعد صديقًا في أعمال التنظيف أو البستنة.
- ☐ نظف دولابك وتبرع بملابسك القديمة.
- ☐ أعد تزيين غرفة، أو الجدران على الأقل.
- ☐ نظم كتبك وقوائم تشغيل الموسيقى وسطح مكتب الكمبيوتر، وما إلى ذلك.
- ☐ ضع خطة للحصول على وظيفة إذا لم يكن لديك واحدة بالفعل أو ضع خطة للحصول على وظيفة أفضل.
- ☐ اذهب لقص شعرك.
- ☐ اذهبي لعمل مانيكير أو باديكير أو كليهما.
- ☐ اذهب إلى جلسات التدليك.
- ☐ اغسل سيارتك أو سيارة شخص آخر.
- ☐ اعتني بالحديقة.
- ☐ نظف جراج سيارتك.
- ☐ اغسل الملابس.
- ☐ أدي واجباتك المنزلية.
- ☐ أنجز العمل الذي أحضرته من مكتبك إلى المنزل.
- ☐ لمع حذائك.
- ☐ لمع جواهرك.
- ☐ نظف حوض الاستحمام، ثم استحم.
- ☐ اسقي نباتاتك.
- ☐ اطبخ العشاء لنفسك ولبعض الأصدقاء.
- ☐ ادفع الفواتير.
- ☐ أحضر مجموعة دعم، مثل زمالة المدمنين المجهولين أو مدمني الكحول المجهولين أو زمالة الشرهين المجهولين.
- ☐ أفكار أخرى:

إليك مثالاً على استخدام الأعمال والمهام المنزلية لتشتيت انتباهك. اتصل مايك بصديقه ميشيل للذهاب إلى فيلم. كانت ميشيل قد خططت بالفعل مع صديقاتها لفعل شيء آخر. شعر مايك بالرفض والهجر بشكل لا يصدق. بدأ بالصراخ في ميشيل التي أغلقت السماعة في وجهه، ما جعل مايك يشعر بالسوء. لم يكن يعرف ماذا يفعل. سرعان ما بدأ يشعر بالدوار والارتباك، وأصبح غاضباً جداً. لكن هذه المرة، بدلاً من الاتصال بميشيل والجدال معها مرة أخرى، فتح محفظته وأخرج خطة التشتيت التي وضعها (والتي ستضعها أنت أيضاً في نهاية هذا الفصل). لقد كتب «خذ قسطاً من الراحة، وشتت نفسك بالأعمال المنزلية». لذلك أخذ أنفاساً قليلة للاسترخاء ثم قيم الموقف. لقد أدرك أنه كان غاضباً، ولكنه ليس في خطر. بعد ذلك، وضع في نيته الذهاب لقص شعره، لأن ذلك الأمر سيستغرق ساعتين على الأقل، وخلال ذلك الوقت من المحتمل أن يهدأ. وأخيراً بدأ بالسير لمسافة نصف ميل في طريقه إلى حلاقه. لقد ساعده الخروج من المنزل على تهدئة غضبه، وعندما عاد إلى المنزل، كان قد هداً بدرجة كافية للاتصال بميشيل مرة أخرى لمعرفة ما إذا كانت مشغولة في اليوم التالي.

شتت نفسك بالعد

إن العد مهارة بسيطة يمكن أن تشغل عقلك حقاً وتساعدك على التركيز على شيء آخر غير ألمك. وهنا بعض الأمثلة. ضع علامة (✓) على الأنشطة التي ترغب في ممارستها، ثم أضف أي أنشطة يمكنك التفكير فيها:

□ عد أنفاسك. اجلس على كرسي مريح وضع إحدى يديك على بطنك وخذ أنفاساً طويلة وبطيئة. تخيل أنك تتنفس من معدتك بدلاً من رئتيك. اشعر ببطنك ينتفخ مثل البالون مع كل شهيق. ابدأ في عد أنفاسك. عندما تبدأ في التفكير في أي شيء يسبب لك الألم، أعد تركيزك إلى العد.

□ عد أي شيء آخر. إذا كنت منشغلاً جداً بمشاعرك، فعُد الأصوات التي تسمعها. سيعرف ذلك انتباهك خارج نفسك. أو حاول عد السيارات التي تمر بجانبك، وعدد الأحاسيس التي تشعر بها، أو أي شيء آخر يمكنك وضع رقم عليه، مثل أغصان الشجرة التي تنتظر إليها.

- اجمع أو اطرح باستخدام الرقم ٧. على سبيل المثال: ابدأ بالرقم ١٠٠ واطرح منه ٧. ثم اطرح من الناتج ٧ أخرى. واصل التقدم. سوف يشترك هذا النشاط عن مشاعرك، لأنه يتطلب كثيرًا من الانتباه والتركيز.
- أفكار أخرى للعد:

إليك مثالًا على استخدام العد لتشتيت نفسك. انزعجت داون عندما طلبت منها والدتها مساعدتها في إعداد المائدة لتناول العشاء. فكرت داون: «إنها تخبرني دائمًا بما يجب عليّ فعله». شعرت بغضبها يزداد سوءًا، فذهبت إلى غرفتها وتذكرت أن آخر مرة حدث فيها ذلك، ساعدها عد أنفاسها في تهدئة مشاعرها. جلست وفعلت ذلك مرة أخرى. بعد عشر دقائق، شعرت بالهدوء، فعادت إلى غرفة الطعام.

ضع خطة لتشتيت انتباهك

حدد الآن مهارات التشتيت التي ترغب في استخدامها في المرة القادمة التي تكون فيها في موقف يسبب لك الألم وعدم الراحة. ستشكل هذه المهارات المختارة خطة التشتيت الخاصة بك. تذكر أن الخطوة الأولى في خطة تحمل الكرب يجب أن تكون استخدام استراتيجيات Rest أي (استرخ، وقيم الموقف، وحدد النية، وتصرف)، التي من المحتمل أن تتضمن أساليب التشتيت. اكتب أساليب التشتيت التي اخترتها أدناه. عند الانتهاء، دونها مرة أخرى على ورقة ملاحظات لاصقة، واحتفظ بها في محفظتك أو حقيبة يدك، أو استخدم تطبيق الملاحظات لتسجيلها على هاتفك الذكي. ثم في المرة القادمة التي تكون فيها في موقف مؤلم، يمكنك استخراج الملاحظة أو فتح التطبيق لتذكير نفسك بخطة تشتيتك.

خطتي للتشثيت

١. استخدام Rest: استرخ (R)، قيم (E)، حدد النية (S)، تصرف (T).

٢.

٣.

٤.

٥.

٦.

٧.

٨.

٩.

١٠.

استرخ وهدئ نفسك

الآن بعد أن تعلمت بعض الطرق الصحية والفعالة لتشثيت نفسك عندما تغمرك المشاعر المؤلمة، ستحتاج إلى تعلم طرق جديدة للمساعدة في تهدئة نفسك (Johnson, 1985; Linehan, 1993b). ستساعدك الأنشطة في هذا القسم على الاسترخاء، وهي الخطوة الأولى في استراتيجية Rest، الاسترخاء، والتقييم، وتحديد النية، والتصرف. بعد ذلك، لاحقاً في هذا الكتاب، ستتعلم مهارات محددة للتعامل مع المواقف الصعبة. تشمل هذه المهارات، مهارات تنظيم المشاعر، ومهارات التعقل، ومهارات الفاعلية بين الشخصية.

إن تعلم الاسترخاء وتهدئة نفسك مهم جداً لأسباب عديدة. عندما تكون مسترخياً، يشعر جسمك بالتحسن. كما أنه يعمل بطريقة صحيحة. في حالة

الاسترخاء، ينبض قلبك بشكل أبطأ، وينخفض ضغط دمك. لم يعد جسمك في حالة طوارئ مستمرة لكي يستعد لمواجهة موقف مرهق أو الهرب منه. نتيجة لذلك، يسهل على عقلك التفكير في طرق صحية للتعامل مع مشكلتك.

يوجد هنا بعض أنشطة الاسترخاء والتهذبة البسيطة التي تعتمد على استخدام حواسك الخمس: الشم، والبصر، والسمع، والتذوق، واللمس. تهدف هذه الأنشطة إلى توفير قدر ضئيل من السلام في حياتك. لذلك إذا لم يساعدك أحد هذه الأنشطة على الشعور بالاسترخاء أو جعلك تشعر بالسوء، فلا تفعل ذلك. جرب شيئاً آخر، وتذكر أن كلاً منا يختلف عن الآخر. على سبيل المثال: سيصبح بعض الأشخاص أكثر استرخاءً من خلال الاستماع إلى الموسيقى، بينما يجد آخرون أن أخذ حمام دافئ يناسبهم أكثر. في أثناء استكشاف هذه القائمة، فكر فيما هو الأفضل بالنسبة إليك، وكن على استعداد لتجربة شيء جديد إذا كان يبدو مثيراً.

التهذبة الذاتية باستخدام حاسة الشم

إن حاسة الشم قوية جداً يمكن أن تثير الذكريات وتجعلك تشعر بطريقة معينة. لذلك، من المهم جداً تحديد الروائح التي تجعلك تشعر بالراحة وليس السوء. إليك بعض الأفكار. ضع علامة (✓) على الأنشطة التي ترغب في ممارستها، ثم أضف أي أنشطة يمكنك التفكير فيها:

- ☐ أشعل الشموع المعطرة أو البخور في غرفتك أو منزلك. ابحث عن رائحة ترضيك.
- ☐ ضع زيوتاً معطرة أو عطرًا يجعلك تشعر بالسعادة أو الثقة أو الإثارة.
- ☐ قُص البطاقات المعطرة من المجلات واحملها معك في حقيبة يدك أو محفظتك.
- ☐ اذهب إلى مكان تجد فيه رائحة ترضيك، مثل مخبز أو مطعم.
- ☐ اخبز طعامك الذي يتمتع برائحة ذكية، مثل كعك رقائق الشوكولاتة.
- ☐ استلق في الحديقة العامة وشم رائحة العشب والروائح من خارجها.
- ☐ اشترِ الزهور الطبيعية أو ابحث عن الزهور في منطقتك.
- ☐ عانق شخصاً تعرفه يجعلك رائحته تشعر بالهدوء.

□ أفكار أخرى:

التهدئة الذاتية باستخدام حاسة البصر

الرؤية مهمة جدًا للبشر. في حقيقة الأمر، فإن جزءًا كبيرًا من دماغنا مخصص فقط لإحساسنا بالبصر. غالبًا ما يكون للأشياء التي ننظر إليها تأثير كبير فيك في كل الأحوال. لهذا السبب من المهم العثور على صور لها تأثير مهدئ فيك. ومرة أخرى، بالنسبة إلى كل شخص، يتعلق الأمر بالذوق والتفضيل الفردي. إليك بعض الأفكار. ضع علامة (✓) على الأنشطة التي ترغب في ممارستها، ثم أضف أي أنشطة يمكنك التفكير فيها:

□ تصفح المجلات والكتب لقص الصور التي تعجبك. اصنع منها ملصقًا لتعلقه على الحائط أو احتفظ ببعضها معك في حقيبة يدك أو محفظتك للنظر إليها عندما تكون بعيدًا عن المنزل.

□ ابحث عن مكان يبعث على الهدوء بالنسبة إليك. مثل حديقة أو متحف. أو ابحث عن صورة لمكان يجعلك تشعر بالهدوء عند النظر إليه، مثل المحيط. اذهب إلى المكتبة وابحث عن مجموعة من الصور أو اللوحات التي تبعث على الهدوء، مثل صور الطبيعة لأنسل أدامز*.

□ ارسم أو لون صورتك الشخصية التي تسرك.

□ احتفظ بصورة شخص تحبه أو شخص تجده جذابًا أو شخص تعجب به.

□ أفكار أخرى:

*أنسل أدامز، هو مصور مشاهد طبيعية أمريكي، ولد في ٢٠ فبراير ١٩٠٢م، ورحل عن عالمنا في ٢٢ أبريل عام ١٩٨٤م، وقد اشتهر بصوره التي صورت الغرب الأمريكي باللونين الأبيض والأسود، وكان أدامز مدافعًا طوال حياته عن الحفاظ على البيئة، وكان عضوًا في الأكاديمية الأمريكية للفنون والعلوم، ومنح ميدالية الحرية الوطنية عام ١٩٨٠م.

التهذبة الذاتية باستخدام حاسة السمع

هناك أصوات معينة يمكن أن تهدئنا. على سبيل المثال: قد يكون الاستماع إلى الموسيقى الهادئة أمرًا مهدئًا. في الواقع، كُتِبَ هذا الفصل كاملاً في أثناء الاستماع إلى الموسيقى الكلاسيكية. ومع ذلك، فكل واحد منا له ذوقه الخاص. عليك أن تجد أفضل ما يناسبك. استخدم هذه الأمثلة للتعرف إلى الأصوات التي تساعدك على الاسترخاء. ضع علامة (✓) على الأنشطة التي ترغب في ممارستها، ثم أضف أي أنشطة أخرى يمكنك التفكير فيها:

□ استمع إلى موسيقى هادئة. يمكن أن تكون أي موسيقى تناسبك. قد تكون موسيقى مصاحبة للغناء أو دونه. اتصل بالإنترنت لتجربة بعض الموسيقى المهدئة قبل شرائها، واستمع إلى مجموعة متنوعة من الموسيقى لتحديد تلك التي تساعدك على الاسترخاء. ثم نزل الموسيقى على هاتفك حتى تتمكن من الاستماع إليها في أي مكان.

□ استمع إلى كتب صوتية. تتيح لك عديدٌ من المكتبات العامة استعارة الكتب على أقراص مضغوطة أو تنزيل الكتب الصوتية مؤقتًا. استعِر قليلًا منها لترى ما إذا كانت تساعدك على الاسترخاء. ليس عليك حتى الانتباه إلى العنوان الرئيس. أحيانًا يكون مجرد الاستماع إلى صوت شخص يتحدث أمرًا مهدئًا جدًا. مرة أخرى، احتفظ ببعض هذه التسجيلات معك في سيارتك أو مخزنة على هاتفك الذكي.

□ شغل التلفزيون واستمع فقط. ابحث عن برنامج رتيب أو هادئ، وليس شيئًا مثيرًا للقلق مثل الأخبار. اجلس على كرسي مريح أو استلق، ثم أغمض عينيك واستمع فقط. تأكد من خفض مستوى الصوت إلى مستوى مناسب. منذ عدة سنوات، كان على شاشة التلفاز العام عرضٌ يظهر فيه رسام اسمه بوب روس*. كان صوته هادئًا ومريحًا لدرجة أن عديدًا من الناس أفادوا بأنهم ناموا في أثناء مشاهدته. ابحث عن عرض مثل هذا يساعدك على الاسترخاء.

* بوب روس، هو رسام ومقدم برامج أمريكي محترف، ولد في ٢٩ من أكتوبر ١٩٤٢م، وتوفي في ٤ يوليو ١٩٩٥م، وكان يعمل في قناة بي بي إس BBS الأمريكية.

□ استمع إلى مدونة صوتية مهدئة أو مقطع فيديو على الإنترنت، أو ابحث عن برنامج حوارى مهدئ على الراديو. تذكر، مدونة صوتية أو مقطع فيديو مهدئ، وليس شيئاً من شأنه أن يجعلك تشعر بالضيق أو الغضب. مرة أخرى، ابتعد عن البرامج الحوارية السياسية والأخبار. ابحث عن شيء محايد في المناقشة، مثل سلسلة محادثات تيد عبر الإنترنت أو الحياة الأمريكية على الراديو العام. مرة أخرى، أحياناً يكون الاستماع إلى حديث شخص آخر أمراً مهدئاً. ضع إشارة مرجعية على الروابط أو حمل ملفات المدونات الصوتية على هاتفك الذكي، حتى تتمكن من الاستماع إليها عندما تشعر بالضيق أو الغضب.

□ افتح نافذتك واستمع إلى الأصوات الهادئة بالخارج، وإن كنت تعيش في مكان لا يبعث على الاسترخاء بالخارج، فانتقل إلى مكان به أصوات مهدئة، مثل أحد المتنزهات.

□ استمع إلى تسجيلات أصوات الطبيعة، مثل الطيور والحياة البرية الأخرى. يمكنك غالباً تنزيلها عبر الإنترنت والاحتفاظ بها معك للاستماع إليها على هاتفك الذكي.

□ استمع إلى ماكينة الضوضاء البيضاء. الضوضاء البيضاء هي صوت يحجب الأصوات الأخرى المشتتة للانتباه. يمكنك شراء جهاز يصدر ضوضاء بيضاء مع دوران الهواء أو تشغيل مروحة لحجب الأصوات المشتتة أو تنزيل تطبيق الضوضاء البيضاء على هاتفك الذكي. تحتوي بعض الأجهزة والتطبيقات ذات الضوضاء البيضاء على أصوات أخرى مسجلة، مثل أصوات الطيور والشلالات والغابات المطيرة. كثير من الناس يجدون هذه الأصوات مهدئة جداً.

□ استمع إلى صوت نافورة المياه الشخصية. يمكن شراء هذه النوافير الإلكترونية الصغيرة عبر الإنترنت، ويجد كثير من الناس أن صوت المياه المتساقطة في منازلهم يكون مهدئاً جداً.

□ استمع إلى تسجيل تدريب للتأمل أو الاسترخاء. ستساعدك تدريبات كهذه على تخيل نفسك مسترخياً بعدة طرق مختلفة. يمكن للتدريبات الأخرى المسجلة أن تعلمك أساليب التنويم المغناطيسي الذاتي لمساعدتك على الاسترخاء. يمكن العثور على مثل هذه التسجيلات عبر الإنترنت أو على المواقع الخاصة بناشري أساليب المساعدة الذاتية، مثل منشورات New

- Harbinger اذهب إلى www.newharbinger.com وانظر أسفل الكتب الصوتية. ثم يمكنك تحميل البرامج معك على هاتفك الذكي للاستماع إليها متى شعرت بالإجهاد. (فقط لا تستمع إليها في أثناء القيادة أو تشغيل المُعدات حيث يكون الأمر خطيرًا إذا غلبك النوم).
- ☐ استمع إلى صوت المياه المتدفقة أو قطرات الماء. ربما تحتوي حديقتك المحلية على شلال أو يحتوي المركز التجاري القريب منك على نافورة أو ربما تجلس في حمامك مع تدفق المياه لبضع دقائق.
- ☐ أفكار أخرى:

التهذنة الذاتية باستخدام حاسة التذوق

يعد التذوق أيضًا حاسة قوية جدًا. يمكن لإحساسنا بنكهة الأشياء أن يثير الذكريات والمشاعر، لذا مرة أخرى، من المهم أن تجد النكهات التي ترضيك. ومع ذلك، إذا كان تناول الطعام يمثل مشكلة بالنسبة إليك، مثل كثرة الأكل أو الإفراط في تناول الطعام، أو التقيد بطعام معين، فتحدث إلى استشاري متخصص طلبًا للمساعدة. إذا كانت عملية الأكل يمكن أن تضايقك أو تجعلك عصبياً، فاستخدم حواسك الأخرى لتهذنة نفسك. ولكن إذا كان الطعام يهدئك، فاستخدم بعض هذه الاقتراحات. ضع علامة (✓) على الأنشطة التي ترغب في ممارستها، ثم أضف أي أنشطة أخرى يمكنك التفكير فيها:

- ☐ استمتع بوجبتك المفضلة أيًا كانت. تناولها ببطء حتى تتمكن من الاستمتاع بتذوقها.
- ☐ احمل معك مصاصات أو علكة أو حلوى أخرى لتناولها عندما تشعر بالضيق.
- ☐ تناول طعامًا مهدئًا. مثل الأيس كريم أو الشوكولاتة أو الحلوى أو أي شيء آخر يجعلك تشعر بالهدوء.

- ☐ اشرب شيئاً مهدئاً، مثل الشاي أو القهوة أو الشوكولاتة الساخنة. تدرب على شربه ببطء حتى تتمكن من الاستمتاع بتذوقه.
- ☐ مُصّ مكعب ثلج أو مصاصة مثلجة، خصوصاً إذا كنت تشعر بالدفع، واستمتع بالطعم وهو يذوب في فمك.
- ☐ اشترِ قطعة من الفاكهة الطازجة ثم تناولها ببطء.
- ☐ أفكار أخرى:

التهذبة الذاتية باستخدام حاسة اللمس

غالبًا ما ننسى حاسة اللمس لدينا، ومع ذلك فنحن دائمًا ما نلمس شيئاً ما، مثل الملابس التي نرتديها أو الكرسي الذي نجلس عليه. إن جلدنا هو أكبر عضو لدينا، وهو مغطى بالكامل بالأعصاب التي تنقل المشاعر إلى مُخنا. يمكن أن تكون بعض الأحاسيس اللمسية ممتعة، مثل ملاعبة كلب ناعم، بينما تكون الأحاسيس الأخرى صادمة أو مؤلمة، وذلك للتعبير عن الخطر، مثل لمس موقد ساخن. مرة أخرى، يفضل كل منا أحاسيس مختلفة. عليك أن تجد أكثر الأشياء إرضاءً لك. هذه بعض الاقتراحات. ضع علامة (✓) على الأنشطة التي ترغب في ممارستها، ثم أضف أي أنشطة أخرى يمكنك التفكير فيها:

- ☐ احمل شيئاً ناعماً أو غير حاد في جيبك لللمس عند الحاجة، مثل قطعة قماش.
- ☐ خذ حماماً دافئاً أو بارداً واستمتع بشعور الماء المتساقط على بشرتك.
- ☐ خذ حماماً دافئاً بالفقااعات أو استحم بالزيوت المعطرة واستمتع بالأحاسيس المهدنة على بشرتك.

- ☐ اذهب إلى جلسة تدليك. لا يريد كثير من الأشخاص الذين نجوا من الاعتداء الجسدي والجنسي أن يلمسهم أحد. هذا مفهوم. ولكن ليس كل أنواع التدليك تتطلب منك خلع ملابسك. تتطلب بعض أساليب التدليك، مثل تدليك

الشيأتسو الياباني التقليدي، ارتداء ملابس فضفاضة. يمكن أيضًا إجراء تدليك الكتف والرقبة في أثناء الجلوس على كرسي التدليك دون خلع أي ملابس. إذا كان هذا مصدر قلق بالنسبة إليك، اسأل اختصاصي التدليك عن نوع التدليك الأفضل في أثناء ارتداء ملابسك.

- ذلك نفسك. أحيانًا يكون مجرد تدليك عضلاتك المؤلمة أمرًا ممتعًا جدًا.
- اللعب مع حيوانك الأليف. يمكن أن يكون لامتلاك حيوان أليفٍ عديدٍ من الفوائد الصحية. غالبًا ما يساعد ذلك أصحاب الحيوانات الأليفة في ضبط مستوى ضغط الدم، وخفض مستويات الكوليسترول، وتقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب (Anderson, Reid, & Jennings, 1992) كما يساعد على تحسن جوانب أخرى في الصحة العامة (Serpell, 1991). بالإضافة إلى ذلك يمكن أن يوفر لك اللعب مع حيوانك الأليف ومداعبة فرائه أو جلده تجربة لمس مهدئة. إن لم يكن لديك حيوان أليف، ففكر في اقتنائه. أو إذا كنت لا تستطيع تحمل تكلفة اقتنائه أو لا يسمح لك المكان الذي تعيش فيه باقتنائه، فزر صديقًا لديه حيوان أليف أو تطوع في مأوى الحيوانات المحلي حيث يمكنك اللعب مع الحيوانات التي أنقذت.
- ارتد ملابسك الأكثر راحة. مثل القميص المفضل لديك أو الملابس الرياضية الفضفاضة أو الجينز القديم.
- أفكار أخرى:

وضع خطة الاسترخاء

الآن بعد أن قرأت الاقتراحات الخاصة بالاسترخاء وتهذنة نفسك باستخدام حواسك الخمس، ضع قائمة بالأساليب التي ترغب في استخدامها. للحصول على أفكار، راجع الأنشطة السابقة. كن محددًا بشأن ما ستفعله. ضع قائمة بالأفكار لتجربتها في المنزل، وقائمة أخرى بالأفكار التي يمكنك أخذها معك عندما تكون بعيدًا عن المنزل.

مهارات الاسترخاء والتهدئة التي يمكنني استخدامها في المنزل

١. _____
٢. _____
٣. _____
٤. _____
٥. _____
٦. _____
٧. _____
٨. _____
٩. _____
١٠. _____

احتفظ بهذه القائمة في مكان مناسب يسهل تذكره، مثل تطبيق على هاتفك الذكي. قد ترغب في نسخ هذه القائمة ووضعها في الأماكن التي تراها طوال الوقت، مثل الثلاجة أو فوق مكتبك أو بجوار سريرك. بهذه الطريقة ستذكر نفسك بالاسترخاء وتهدئة نفسك قدر الإمكان. كما أنه سيجعل من السهل تهدئة نفسك عندما تغطي عليك مشاعرك المؤلمة وتمنعك من التفكير بوضوح.

الآن، ضع قائمة مماثلة لاستخدامها عندما تكون بعيدًا عن المنزل. مرة أخرى، راجع المهارات المهدئة التي وردت في الصفحات القليلة السابقة لكي تمد نفسك بالأفكار. ولكن تأكد من أنه من الممكن استخدام هذه المهارات عندما تكون بعيدًا عن المنزل. على سبيل المثال: لا تدرج «خذ حمامًا دافئًا» لأنه على الأرجح لن يتاح لك الحمام الدافئ وأنت خارج المنزل.

مهارات الاسترخاء والتهدئة التي يمكنني استخدامها خارج المنزل

١. _____
٢. _____
٣. _____
٤. _____
٥. _____
٦. _____
٧. _____
٨. _____
٩. _____
١٠. _____

الآن انسخ هذه الأفكار العشر الأخيرة في ورقة لاصقة أو ضعها على هاتفك الذكي لتذكير نفسك بما يجب عليك فعله عندما تكون بعيدًا عن المنزل. احتفظ بهذه القائمة معك وتأكد من أن لديك كل ما تحتاج إليه، مثل الحلوى والموسيقى والصور المفضلة لديك، وما إلى ذلك. بهذه الطريقة يمكنك التدرب على الاسترخاء خارج المنزل، خصوصًا عندما تتركك مشاعرك المؤلمة وتمنعك من التفكير بوضوح.

خلاصة القول

لقد تعلمت الآن بعض المهارات الأساسية للتشتيت والاسترخاء. يجب أن تبدأ في استخدام هذه المهارات فورًا عندما تغمرك المشاعر المؤلمة. أيضًا، لا تنس استخدام استراتيجية أخذ قسطٍ من الراحة. سيعتمد الفصل التالي على هذه المهارات ويعلمك مزيدًا من مهارات التشتيت والاسترخاء المتقدمة.

الفصل الثاني

المهارات المتقدمة لتحمل الكرب

الفصل الثاني

المهارات المتقدمة لتحمل الكرب

تعلمت في الفصل السابق كثيرًا من المهارات المهمة التي يمكنك استخدامها في الأزمات. ستستنتج هذه المهارات انتباهك عن المواقف المؤلمة ثم تساعدك على تهدئة نفسك والاسترخاء، وذلك حتى تتمكن من التعامل مع المواقف بطريقة أكثر فاعلية. تذكر أن خطتك الأولية للتعامل مع الأزمات يجب أن تكون استخدام استراتيجية «أخذ قسطٍ من الراحة REST» جنبًا إلى جنب مع هذه المهارات.

الآن بعد أن كنت تمارس مهارات تحمل الكرب في الفصل السابق، ستكون مستعدًا لمهارات تحمل الكرب المتقدمة الواردة في هذا الفصل. ستساعدك هذه الأساليب على الشعور بمزيدٍ من القوة عندما تواجه مواقف مؤلمة في المستقبل، وستساعدك على بناء حياة أكثر راحة وإرضاءً لك.

بعد تجربة كل أسلوب، حدد الأساليب المفيدة حتى تتمكن من التعرف عليها لاحقًا.

تخيل المكان الآمن ☒

تخيل المكان الآمن استراتيجية فعالة لتقليل الضغوط. باستخدامها، يمكنك تهدئة نفسك من خلال تخيل مكان هادئ وآمن حيث يمكنك الاسترخاء. الحقيقة هي أن عقلك وجسدك لا يستطيعان في كثيرٍ من الأحيان التمييز بين ما يحدث لك حقًا وما تتخيله للتو. لذلك، إذا تمكنت من إبداع مشهد هادئ وآمن ومريح في مخيلتك بنجاح، فغالبًا ما يستجيب جسمك لتلك الأفكار المهدئة.

تأكد من إجراء هذا التدريب في غرفة هادئة حيث تكون خالية من المشتتات. أغلق الهاتف والتلفاز والكمبيوتر والراديو. أخبر الأشخاص في منزلك، إذا كان هناك أي منهم، أنه لا يجب إزعاجك خلال العشرين دقيقة القادمة. اسمح لنفسك بالوقت والحرية في الاسترخاء، فأنت تستحق ذلك. اقرأ

التعليمات التالية قبل أن تبدأ. إذا كنت تشعر بالراحة في تذكرها، فأغض عينيّك وابدأ تدريبات التخيل، أو سجل التعليمات على هاتفك الذكي إذا كنت تفضل ذلك. اقرأها بصوت بطيء ومعتدل. ثم أغض عينيّك واستمع إلى التخيل الموجّه الذي أبدعته.

قبل أن تبدأ التدريب، فكر في مكان حقيقي أو مُتخيل يجعلك تشعر بالأمان والاسترخاء. يمكن أن يكون مكاناً حقيقياً زرته في الماضي، مثل الشاطئ أو الحديقة أو الحقل أو الكنيسة/ المسجد/ المعبد أو غرفتك، وما إلى ذلك. أو يمكن أن يكون مكاناً اختلقته تماماً، مثل سحابة بيضاء تطفو في السماء أو قلعة من القرون الوسطى أو سطح القمر. يمكن أن يكون أي مكان. إذا كنت تواجه مشكلة في التفكير في مكانٍ ما، ففكر في لون يجعلك تشعر بالاسترخاء، مثل اللون الوردي أو الأزرق الفاتح. فقط افعل ما بوسعك. ستوجّه في التدريب خلال استكشاف هذا المكان بمزيد من التفصيل. ولكن قبل أن تبدأ، تأكد من أن لديك بالفعل مكاناً في عقلك، وتذكر، يجب أن يجعلك التفكير فيه تشعر بالأمان والاسترخاء.

أكمل الجمل الآتية حول مكانك الآمن قبل البدء في التخيل:

● مكاني الآمن هو

● يجعلني مكاني الآمن أشعر بـ

التعليمات

للبدء، اجلس على كرسي مريح مع إرخاء قدميك ويديك. أغلق عينيّك. خذ نفساً بطيئاً وطويلاً من خلال أنفك. اشعر ببطنك وهو يتمدد مثل البالون عند الشهيق. احبس نفسك لمدة خمس ثوانٍ: ١، ٢، ٣، ٤، ٥. ثم فرّغ النفس ببطء من خلال فمك. اشعر ببطنك ينخفض مثل بالونٍ يفقد هوائه. مرة أخرى، خذ نفساً بطيئاً وطويلاً من أنفك واشعر بمعدتك تتمدد. استمر لمدة خمس ثوانٍ: ١، ٢، ٣، ٤، ٥. ثم ازفر من خلال فمك. مرة أخرى خذ نفساً بطيئاً وطويلاً من أنفك واشعر بمعدتك تتمدد. استمر لمدة خمس ثوانٍ: ١، ٢، ٣، ٤، ٥. ثم

ازفر من خلال فمك. ابدأ الآن بأخذ أنفاسٍ بطيئة وطويلة دون حبسها، واستمر في التنفس بسلاسة لبقية هذا التدريب.

الآن، مع إغلاق عينيك، تخيل أنك تدخل مكانك الآمن باستخدام كل حواسك لتضع نفسك في المشهد.

أولاً: انظر حولك مستخدماً تخيلك البصري. كيف يبدو هذا المكان؟ نهار أم ليل؟ الجو مشمس أم غائم؟ لاحظ التفاصيل. هل أنت وحدك أم هناك أشخاص أو حيوانات حولك؟ ما الذي يفعلونه؟ إذا كنت بالخارج، فانظر إلى أعلى ولاحظ السماء. انظر إلى الأفق. إذا كنت بالداخل، لاحظ كيف تبدو الجدران والأثاث. هل الغرفة مضاءة أم مظلمة؟ اختر شيئاً مهدئاً للنظر إليه. ثم استمر في مسح المكان مستخدماً تخيلك البصري.

بعد ذلك، استخدم تخيلك السمعي. ماذا تسمع؟ هل تسمع أناساً أو حيوانات من حولك؟ هل تسمع الموسيقى أو صوت الرياح أو المحيط؟ اختر شيئاً مهدئاً لسماعه. ثم استمر في الاستماع لبضع ثوانٍ مستخدماً تخيلك السمعي.

ثم استخدم تخيلك الشمي. إذا كنت في الداخل، كيف تبدو رائحة المكان؟ هل رائحته منعشة؟ هل لديك نيران مشتعلة يمكنك شمها؟ أو، إذا كنت في الخارج، هل يمكنك شم رائحة الهواء أو العشب أو المحيط أو الزهور؟ اختر شيئاً مهدئاً في المشهد لتشمه. ثم خذ بضع ثوانٍ مستخدماً تخيلك الشمي.

بعد ذلك، لاحظ ما إذا كان بإمكانك الشعور بأي شيء مستخدماً تخيلك اللمسي. على ماذا تجلس أو تقف في المشهد التخيلي؟ هل تشعر بالريح؟ هل يمكنك الشعور بشيء ملموس في المشهد؟ اختر لمس شيء مهدئ في المشهد. ثم خذ بضع ثوانٍ مستخدماً تخيلك اللمسي.

أخيراً، استخدم تخيلك الذوقي. هل تأكل أو تشرب أي شيء في هذا المشهد؟ اختر شيئاً مهدئاً لتذوقه. ثم خذ بضع ثوانٍ مستخدماً تخيلك الذوقي.

خذ الآن بضع ثوانٍ أخرى لاستكشاف مكانك الآمن باستخدام جميع حواسك التخيلية. تعرف على مدى شعورك بالأمان والاسترخاء هنا. تذكر أنه

يمكنك العودة إلى هذا المكان متى شعرت بالحزن أو الغضب أو القلق أو الألم. انظر حولك للمرة الأخيرة لتتذكر كيف يبدو المكان.

الآن أبقِ عينيك مغمضتين وأعد تركيزك إلى تنفسك. مرة أخرى، خذ أنفاسًا بطيئة وطويلة من خلال أنفك وازفر من خلال فمك. ثم، عندما تشعر أنك مستعد، افتح عينيك وأعد تركيزك إلى الغرفة.

الاسترخاء الموجه بالإشارة^(١)

يُعَدُّ الاسترخاء الموجه بالإشارة طريقة سريعة وسهلة تساعدك على تقليل مستوى الضغوط والتوتر العضلي. الإشارة محفز أو أمر يساعدك على الاسترخاء. في هذه الحالة، ستكون الإشارة هي كلمة، مثل: «استرخ» أو «سكون». الهدف من هذا الأسلوب هو تدريب جسمك على التخلص من التوتر العضلي عندما تفكر في الكلمة الرئيسة الخاصة بك. في البداية، ستحتاج إلى المساعدة من خلال التوجيه والإرشاد لمساعدتك على التخلص من التوتر العضلي في أجزاء مختلفة من جسمك. ولكن بعد ممارسة هذه الطريقة لبضعة أسابيع، ستتمكن من إرخاء جسمك بالكامل في وقتٍ واحد ببساطة عن طريق أخذ بعض الأنفاس البطيئة والتفكير في كلمتك الرئيسة. مع الممارسة، يمكن أن يصبح هذا أسلوبًا سريعًا وسهلاً جدًا لمساعدتك على الاسترخاء. قبل أن تبدأ، اختر الكلمة التي ستساعدك على الاسترخاء.

كلمتي التي تمثل إشارة الاسترخاء هي

لبدء هذا التدريب، ستحتاج إلى العثور على كرسي مريح للجلوس عليه. في وقت لاحق، بعد ممارسة هذا التدريب لبضعة أسابيع، ستتمكن من ممارسته أينما كنت، حتى لو كنت واقفًا. ستتمكن أيضًا من ممارسته بسرعة أكبر. لكن للبدء، اختر مكانًا مريحًا للجلوس فيه في غرفة لن تشعر فيها بأي إزعاج. تأكد من أنك ستكون بعيدًا عن المشتتات. أغلق الهاتف والتلفاز

والكمبيوتر والراديو. أخبر الأشخاص في منزلك، أنه مهما حدث لا ينبغي إزعاجك خلال العشرين دقيقة القادمة. امنح نفسك الوقت والحرية للاسترخاء، فأنت تستحق ذلك. اقرأ التعليمات التالية قبل أن تبدأ. إذا كنت تشعر بالراحة في تذكرها، فأغض عينيك وابدأ في ممارسة الاسترخاء. أو سجل التعليمات على هاتفك الذكي إذا كنت تفضل ذلك، ثم أغض عينيك واستمع إلى أسلوب الاسترخاء الموجه الذي ابتكرته.

التعليمات

للبدء، اجلس على كرسي مريح وضع قدميك على الأرض مع جعل يديك في وضع مريح، إما على ذراعي الكرسي أو في حرك. أغلق عينيك، خذ نفساً بطيئاً وطويلاً من خلال أنفك. اشعر ببطنك وهو يتمدد مثل البالون عندما تتنفس. احبس نفسك لمدة خمس ثوانٍ: ١، ٢، ٣، ٤، ٥. ثم حرره ببطء من خلال فمك. اشعر ببطنك يفرغ مثل بالون يفقد هواءه. مرة أخرى، خذ نفساً بطيئاً وطويلاً من أنفك واشعر بمعدتك تتمدد. استمر لمدة خمس ثوانٍ: ١، ٢، ٣، ٤، ٥. ثم ازفر من خلال فمك. مرة أخرى خذ نفساً بطيئاً وطويلاً من أنفك واشعر بمعدتك تتمدد. استمر لمدة خمس ثوانٍ: ١، ٢، ٣، ٤، ٥. ثم ازفر من خلال فمك. ابدأ الآن بأخذ أنفاس بطيئة وطويلة دون حبسها، واستمر في التنفس بسلسلة لبقية هذا التدريب.

الآن، مع استمرار إغلاق عينيك، تخيل أن شعاعاً أبيض من الضوء يشرق من السماء مثل الليزر الساطع ويهبط على قمة رأسك. لاحظ كيف يجعلك الضوء تشعر بالدفء والهدوء. قد يكون هذا نوراً من الله أو الكون أو أي قوة تجعلك تشعر بالراحة. بينما تستمر في التنفس بسلسلة، وتأخذ أنفاساً بطيئة وطويلة، لاحظ كيف يجعلك الضوء أكثر استرخاءً بينما يستمر في الإشراق على قمة رأسك. الآن، ببطء، يبدأ الضوء الأبيض الدافئ في الانتشار فوق رأسك مثل الماء المهدى. وبالمثل، يبدأ الضوء في تهدئة أي توتر عضلي تشعر به أعلى رأسك. ببطء، يبدأ الضوء في الانزلاق إلى أسفل جسمك، وبينما يتحرك عبر جبهتك، يفرغ التوتر العضلي في هذا الجزء من جسمك. ثم يستمر الضوء الأبيض في الانزلاق إلى أسفل، عبر أذنك،

ومؤخرة رأسك، وعينيك، وأنفك، وفمك، وذقنك، ويستمر في تفرغ أي توتر في هذه الأجزاء من جسمك. لاحظ مدى دفء جبهتك. الآن، ببطء، تخيل أن الضوء يبدأ في التحرك إلى أسفل رقبتك وفوق كتفيك، ما يؤدي إلى تفرغ أي توتر عضلي. ثم ينتقل الضوء ببطء إلى أسفل ذراعيك وأمام وخلف جذعك. اشعر بالعضلات في الجزء العلوي والسفلي من الظهر. لاحظ الإحساس المريح الذي يخلفه الضوء الأبيض في أثناء تحركه عبر صدرك ومعدتك. اشعر بتحرر عضلات ذراعيك بينما ينتقل الضوء إلى ساعديك ثم عبر جانبي يديك إلى أطراف أصابعك. لاحظ الآن أن الضوء يتحرك إلى أسفل عبر الحوض والأرداف واشعر بتحرر هذه الأجزاء من التوتر. مرة أخرى، اشعر بالضوء يتدفق مثل الماء المهدئ أعلى وأسفل ساقيك حتى يتخلل كل أجزاء ساقيك وقدميك. اشعر بكل التوتر يغادر عضلات جسمك حيث يجعل الضوء الأبيض جسمك يشعر بالدفء والاسترخاء.

استمر في ملاحظة مدى شعورك بالهدوء والسكينة بينما تستمر في أخذ أنفاسٍ بطيئةٍ وطويلةٍ وسلسةٍ. لاحظ كيف تستمر معدتك في التمدد في أثناء الشهيق، وتنكمش في أثناء الزفير. الآن، بينما تستمر في التنفس، فكر في صمتٍ في نفسك «شهيقاً» وأنت تستنشق الهواء، ثم فكر في صمتٍ في كلمتك التي تمثل إشارة الاسترخاء في أثناء الزفير [إذا كانت الكلمة الخاصة بك التي تمثل إشارة الاسترخاء، كلمة أخرى غير «استرخ»، فاستخدم هذه الكلمة في التعليمات التالية]. استنشق ببطء وفكر: «شهيق»، ثم ازفر ببطء وفكر: «استرخ». في أثناء ممارستك ذلك، لاحظ أن جسمك بالكامل يشعر بالاسترخاء في نفس الوقت. اشعر بالتحرر من التوتر العضلي بينما تركز على الكلمة التي تمثل إشارة الاسترخاء الخاصة بك. مرة أخرى، استنشق ببطء وفكر: «شهيق»، ثم ازفر ببطء وفكر: «استرخ». لاحظ أن جسمك كله يتحرر من أي توتر عضلي. مرة أخرى، استنشق ببطء وفكر: «شهيق»، ثم ازفر ببطء وفكر: «استرخ». اشعر بجسمك يتحرر من كل التوتر.

استمر لعدة دقائق في التنفس والتفكير في هذه الكلمات بحسب سرعتك. مع كل نفس، لاحظ مدى استرخاء جسمك بالكامل. عندما يبدأ عقلك في الشرود، أعد تركيزك إلى الكلمتين «شهيق»، و«استرخ».

تدرب على أسلوب الاسترخاء الموجه بالإشارة مرتين يوميًا، وسجل المدة التي تستغرقها حتى تشعر بالاسترخاء. مع الممارسة اليومية، يجب أن يساعدك هذا الأسلوب على الاسترخاء بسرعة أكبر في كل مرة. مرة أخرى، تذكر أن الهدف النهائي من هذا الأسلوب هو تدريب جسمك بالكامل على الاسترخاء بمجرد التفكير في الكلمة التي تمثل إشارة الاسترخاء الخاصة بك، مثل «استرخ». لن يحدث هذا إلا من خلال الممارسة المنتظمة. في البداية، قد تضطر أيضًا إلى التفكير في تخيل الضوء الأبيض والانخراط في التنفس البطيء العميق لمساعدة نفسك على الاسترخاء. ولكن مع الممارسة، يمكن أن يساعدك هذا الأسلوب على الاسترخاء في عديد من المواقف الشاقة. يمكنك أيضًا دمج هذا التدريب مع التدريب السابق «تخيل المكان الآمن». سيساعدك الانخراط في الاسترخاء الموجه بالإشارة على الشعور بمزيد من الأمان والهدوء في عملية التخليل تلك.

إعادة اكتشاف قيمك X

يمكن تعريف كلمة «القيم» بأنها القواعد التي تحكم سلوكك أو مبادئك أو مبادئك العليا أو معاييرك أو أخلاقك. هي حرفيًا الأفكار والمفاهيم والإجراءات التي تملأ حياتك بالجدارة والأهمية. يمكن أن يكون تذكر ما تقدره في الحياة طريقة قوية جدًا لمساعدتك على تحمل المواقف الضاغطة. يمكن أن يكون مفيدًا بشكل خاص عندما تجد نفسك منزعًا مرارًا وتكرارًا في نفس الموقف أو مع نفس الشخص. إننا ننسى أحيانًا سبب فعلنا لشيء صعب، ما يجعل من الصعب علينا الاستمرار. ربما لديك وظيفة لا تحبها، وتتساءل لماذا تستمر في الذهاب إلى العمل. ربما ستذهب إلى المدرسة وأنت لا تتذكر أهدافك. أو ربما تكون في علاقة غير مرضية، وتتساءل لماذا تحافظ على هذه العلاقة. في مثل هذه الحالات، يمكن أن يساعدك تذكر قيمك على تحمل المواقف الضاغطة ويساعدك أيضًا على خلق حياة أكثر إرضاءً لنفسك. استخدم التدريبات التالية لاستكشاف قيمك.

التدريب: استبيان القيم الحياتية

سيطلب منك هذا التدريب الأول، تحديد كيفية تقييمك لعشرة مجالات مختلفة من حياتك باستخدام استبيان القيم الحياتية (Wilson, 2002; Wilson & Murrell, 2004). (يمكنك زيارة الموقع السالف الذكر لتنزيل استبيان القيم الحياتية). بالنسبة إلى معظم الناس، تمثل هذه المجالات العشرة أهم جوانب حياتهم. في أثناء قراءة كل مجال، اسأل نفسك عن مدى أهمية كل مجال من هذه المجالات في حياتك بشكل مثالي، بغض النظر عن مقدار الوقت أو الجهد الذي تبذله الآن لتلبية احتياجات هذا المجال. على سبيل المثال، ربما تقدر «الرعاية الذاتية» بدرجة كبيرة بغض النظر عن حقيقة أنك في الواقع تخصص القليل من الوقت لها. قيم الأهمية المثالية لكل مجال من صفر إلى ١٠، مع اعتبار أن الصفر يعني غير مهم على الإطلاق، بينما ١٠ تعني مهم جداً. ابذل قصارى جهدك لتقييمهما بأمانة، وفقاً لمشاعرك الحقيقية، وليس وفقاً لما تعتقد أنه يجب عليك تقييمهما. ضع دائرة حول إجابتك. افعل هذا الآن قبل قراءة الفقرة التالية.

بعد ذلك، قيم كل مجال وفقاً لمقدار الوقت والجهد الذي تبذله بالفعل في هذا المجال. على سبيل المثال، قد تقيم مجال «الرعاية الذاتية» بدرجة عالية، مثل ١٠، ولكن ربما تقيم الوقت والجهد الذي تبذله في هذا المجال بالدرجة ٥. مرة أخرى، ابذل قصارى جهدك لتقييم نفسك بأمانة وضع مربعاً حول إجابتك فيما يخص الجهد الفعلي. افعل هذا الآن قبل قراءة الفقرة التالية.

الآن، انظر إلى إجابتك عن كل مجال. إذا كانت إجابتك المثالية أعلى بكثير من الجهد الفعلي، على سبيل المثال، كانت إجابتك المثالية ١٠، بينما الجهد الفعلي ٢، فهذا يعني أن لديك مساحة للنمو. من الواضح أن هناك مزيداً يمكنك فعله للوصول إلى المستوى المثالي للقيمة. ومع ذلك، إذا كانت إجابتك المثالية أقل بكثير من الجهد الفعلي، على سبيل المثال، ٢ للأهمية المثالية، و ١٠ للجهد الفعلي، فهذا يعني أنك قد تبذل جهداً إضافياً وطاقة في جزء من حياتك لا تقدره كثيراً. ربما يكون هذا مجالاً يمكنك قضاء وقتٍ أقل في التركيز عليه، من أجل توفير مزيد من الوقت والجهد لمجالٍ آخر تقدره أكثر. على سبيل المثال، ربما تمنح كثيراً من الوقت والطاقة لمجال «المواطنة

والحياة المجتمعية»، بينما لا تقدره كثيرًا، ونتيجة لذلك، لديك قليل من الوقت للإنفاق على «الأسرة»، على الرغم من أنك تقدرها تقديرًا عاليًا جدًا. وأخيرًا، إذا كانت إجابتك على الأهمية المثالية والجهد الفعلي المبذول هي نفسها أو قريبة جدًا، فأنت بذلك تبذل المقدار المناسب من الجهد في المجال الذي تنتمي إليه.

قبل الانتقال إلى التدريب التالي، انظر إلى المجالات ذات الفارق الأكبر بين الجهد الفعلي المنخفض والأهمية المثالية المرتفعة. ضع في اعتبارك العمل على هذه المجالات أولاً للمساعدة في تحويل حياتك نحو فعل مزيد في سبيل ما تقيّمه.

استبيان القيم الحياتية
(Wilson, 2002)

أهمية قصوى	أهمية متوسطة	أهمية أقل	قائمة المجالات							
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	الأسرة (باستثناء العلاقات الرومانسية، والأبوة والأمومة).
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	العلاقات الرومانسية (الزواج، شركاء الحياة، المودة، وما إلى ذلك).
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	الأبوة والأمومة.
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	الأصدقاء والحياة الاجتماعية.
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	العمل.
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	التعليم والتدريب.
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	الترفيه، والاهتمامات، والهوايات، والموسيقى، والفن.
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	الروحانيات والدين.
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	المواطنة والحياة المجتمعية.
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	الرعاية الذاتية (التدريبات الرياضية، والحمية الغذائية، والاسترخاء، وما إلى ذلك).

التدريب: العمل الملزم

سيساعدك التدريب التالي على خلق حياة أكثر إرضاءً لنفسك من خلال صياغة النيات والأفعال الملزمة بناءً على قيمك (Olerud & Wilson, 2002). ربما تركز بالفعل كثيرًا من الوقت والجهد لكل مجال من مجالات الحياة التي تقدرها أو ربما التي لا تقدرها. في كلتا الحالتين، سيساعدك هذا التدريب على التفكير في طرق تجعل حياتك أكثر إشباعًا بناءً على ما تعتقد أنه مهم.

أولاً، باستخدام استبيان القيم الحياتية، حدد مجالات حياتك التي صنفتها على أنها ذات أهمية مثالية كبيرة وجهد فعلي أقل. أي تحديد المجالات التي تعتقد أن لديك مزيدًا من العمل لتقوم به. بعد ذلك، اكتب أسماء هذه المجالات في ورقة عمل الأفعال الملزمة في نهاية هذا القسم (عليك الاحتفاظ بنسخة إضافية منها أو يمكنك زيارة الموقع السالف الذكر لتنزيل ورقة العمل هذه واستخدامها في المستقبل).

بعد ذلك، حدد نية واحدة لكل مجال من مجالات القيم التي ستساعدك في جعل حياتك أكثر إشباعًا. على سبيل المثال: إذا قُيِّمت «التعليم» بدرجة عالية، فربما تكون نيتك هي «العودة إلى الدراسة». أو إذا قُيِّمت «العلاقات الرومانسية» بدرجة عالية، فربما تكون نيتك هي «قضاء مزيد من الوقت مع زوجتك».

ثم، أخيرًا، حدد عددًا من الإجراءات المعينة التي ترغب في الالتزام بها والتي ستوجهك نحو نيتك. لاحظ أيضًا متى تكون على استعداد لبدء هذا الالتزام. على سبيل المثال، إذا كنت تنوي العودة إلى الدراسة، فقد تتضمن الأفعال التي تدرجها «الحصول على جدول الحصص الخاص بالأسبوع المقبل»، و«التسجيل في فصل دراسي خلال الأسابيع الثلاثة المقبلة». إذا كنت تنوي قضاء مزيد من الوقت مع زوجتك، فقد تتضمن أفعالك الملزمة «التوقف عن العمل لساعات إضافية في الشهر التالي»، و«قضاء وقت أقل مع الأصدقاء خلال الأسبوعين المقبلين». كن محددًا قدر الإمكان بشأن نيتك، وامنح نفسك إطارًا زمنيًا لإكمال تلك النية.

مرة أخرى، الغرض من هذه التدريبات هو ملء حياتك بالأنشطة المهمة بالنسبة إليك. إن خلق حياة تقدرها يمكن أن يساعدك على التعامل مع المواقف الأخرى الشاقة وغير المرغوب فيها. كذلك يمكن أن يمنحك التمتع بحياة مرضية شيئاً ما مرغوباً فيه، عندما تفعل شيئاً لا تحبه، ويمكن أن يُشعرك بالقوة في أوقات الشدة.

تذكر، مجرد إكمالك جميع أفعالك الملزمة في مجالٍ ما من مجالات الحياة، لا يعني أنك قد انتهيت أو أن القيمة أصبحت الآن «كاملة». القيم مثل اتجاهات البوصلة، فهي توجهنا نحو المكان الذي نريد أن نذهب إليه. لكن الحياة رحلة، ونحن لا يمكن أبداً أن نكملها أو ننتهي من أيٍّ من المجالات. على سبيل المثال، بصفتي والداً (أباً أو أمّاً) لا يمكنني أبداً أن أقول «حسناً، لقد أطعمتُ أطفالي، فأنا والدٌ جيد، والآن يمكنني التوقف»، بدلاً من ذلك فإن الرحلة نحو تحقيق كل مجال من هذه المجالات مستمرة، وستستمر لبقية حياتك في مراجعة أوراق العمل هذه وتحديد الأفعال الملزمة الجديدة، لذا عليك الاحتفاظ بعددٍ من النسخ من أوراق العمل.

ورقة عمل الأفعال الملزمة

(مقتبسة من Olerud & Wilson, 2002)

١. مجال من حياتي أقدره هو _____

_____ نيتي تجاه هذا المجال هي _____

تتضمن الأفعال الملزمة التي أرغب في فعلها ما يلي (تأكد من ملاحظة متى ستبدأ هذه الأفعال):

٢. مجال من حياتي أقدره هو _____

_____ نيتي تجاه هذا المجال هي _____

تتضمن الأفعال الملزمة التي أرغب في فعلها ما يلي (تأكد من ملاحظة متى ستبدأ هذه الأفعال):

٣. مجال من حياتي أقدره هو _____

_____ نيتي تجاه هذا المجال هي _____

تتضمن الأفعال الملزمة التي أرغب في فعلها ما يلي (تأكد من ملاحظة متى ستبدأ هذه الأفعال):

التدريب على السلوكيات القائمة على القيم X

عندما تحوّل القيم إلى أفعال، فمن المحتمل أن تواجه تحديات وعوائق. في بعض الأحيان، تثير الأفعال القائمة على القيم أفكارًا سلبية مثل، «لا يمكنني فعل ذلك» أو «سيحكم الناس عليّ». غالبًا ما يقف في طريقك الخوف من الرفض أو الفشل. قد يؤدي الشعور بالخزي أو الإحباط إلى صعوبة التصرف وفقًا للقيم.

تتمثل إحدى الطرق الجيدة للتغلب على هذه العوائق في التدريب ذهنيًا على كل خطوة من خطوات التصرفات القائمة على القيم، بما في ذلك تحديد العقبات المحتملة وكيف ستواجهها، وهذا ما يسمى التدريب المعرفي (Cautela, 1971; McKay & West, 2016). باستخدام هذه الاستراتيجية، سوف تتخيل نفسك بتعبيرات وجه ووضع جسم واثق، وتتحرك نحو هدفك على الرغم من الأفكار والمشاعر المؤلمة. فيما يلي نسخة مبسطة من كيفية إجراء التدريب المعرفي:

كيفية إجراء التدريب المعرفي

- حدد الموقف بدقة حيث تريد تفعيل قِيَمَك: أين أنت؟ من هناك؟ ماذا يقول الآخرون أو يفعلون؟
- ما النيات التي تريد العمل بها في هذا الموقف؟ ماذا ستقول أو تفعل لتحويل هذه القيمة إلى فعل؟
- قسّم سلوكك القائم على القيم إلى خطوات محددة. بأكبر قدرٍ من الوضوح، تخيل نفسك في موقفٍ تتصرف بناءً على قيمك ونيّاتك.
- لاحظ العوائق التي تظهر، القلق والإحباط وأفكار الفشل وما إلى ذلك. التزم بالتخيل لفترة كافية لتجربة العقبات الأكثر بروزًا.
- الآن، من البداية، تخيل بروفة كاملة لتعرضك للموقف وكل خطوة من سلوكك القائم على القيم، مع ملاحظة أي مشاعر وأفكار مؤلمة قد تظهر. عندما تظهر العوائق، حاول تقبّل أي إزعاج تسببه لك بينما ترى نفسك تكمل هدفك القائم على القيم بنجاح.

- تخيل أن الناس يستجيبون جيدًا لما تفعله، وهنى نفسك على اختيار القيم على السلوك القديم الذي تحركه المشاعر.
 - كرر التخيّل الكامل (السلوك القائم على القيم، والعوائق، والنتيجة الإيجابية) مرة أخرى على الأقل.
- (يمكنك زيارة الموقع السالف الذكر لتنزيل ورقة عمل «كيفية أداء التدريب المعرفي»).

مثال: التدريب المعرفي لجاريد

كان جاريد خلال العام الماضي يتشاجر كثيرًا مع زوجته. كانت أكثر مثيرات الشجار مع زوجته عندما تقول أو تطلب أي شيء يشير إلى أنه فعل شيئًا خطأ. كانت استجابته المباشرة هي اتخاذ موقف دفاعي غاضب. نتيجة لذلك، تدهور زواجهما.

حدد جاريد أنه يقدر بشدة علاقته الرومانسية بزوجته. كانت نيته الرئيسية لهذا المكون من حياته هي تطوير فهمه لزوجته والاهتمام بها. لقد أراد أن يعرف كيف تشعر وكيف ترى الأشياء، وأراد أن يعتني باحتياجاتها. إليك كيف استخدم جاريد التدريب المعرفي للتصرف بطريقة أفضل وفقًا لقيمه:

١. حدد جاريد حدثًا مؤخرًا حيث شكّت زوجته من أنه كان صامئًا ومنشغلًا. كانت هذه المحادثة نموذجية من حيث إثارتها للشجار. تخيل أين كانا وكيف كانا يبدوان.
٢. الآن، فكر جاريد في سلسلة من الأشياء التي يمكن أن يقولها ويفعلها تعكس نيّاته في الفهم والاهتمام بزوجته، وتضمن ذلك لمس كتفها ودعوتها للجلوس ثم سؤالها عن مدى تأثير صمته فيها. ثم سأل عما يمكن أن يساعدهما. كان واضحًا أن قيم جاريد ونيّاته لا تتضمن الدفاع عن سلوكه بالنقد المضاد، وبناء عليه التزم بتجنب ذلك.
٣. في أثناء تخيله لسلوكه الجديد القائم على القيم، لاحظ جاريد بعض العوائق: فقد كان يعتقد أنها كانت متشددة جدًا، واعتقد كذلك أنها لم

تعد تحبه بعد. كان أيضًا مدرِّكًا لمشاعر الخزي والغضب التي تنتابه، ورغبته الملحة في اتهامها بشيء، مثل كونها غير عادلة ولا ترضى أبدًا.

٤. الآن، أجرى جاريد بروفة كاملة خطوة بخطوة لسلوكه القائم على القيم:

- تخيل جاريد المشهد وتعليق زوجته.
 - حاول السماح بذلك وتقبل مشاعر الخزي والغضب وهو يتخيل لمس كتف زوجته ويدعوها للجلوس.
 - لاحظ جاريد أفكاره النقدية تجاه زوجته، وشكوكًا حول مشاعرها تجاهه.
 - تخيل أنه يسأل عن مشاعرها واحتياجاتها، ويبدو مهتمًا ومراعيًا بدلًا من أن يكون دفاعيًا.
 - لقد تخيلها وهي تقدر طلبه، وشعورها بالإنجاز لدرجة أنه استجاب بشكل أفضل بكثير من المعتاد.
٥. أخيرًا، كرر جاريد عملية التدريب المعرفي، وألزم نفسه بالتصرف وفقًا لقيمه ونيّاته في المرة التالية التي بدت فيها زوجته ناقدة.

حدد قوّتك الغُليا واجعل نفسك تشعر بمزيد من القوة

سواء كنت تؤمن باللهِ واحدٍ أو بعددٍ من الآلهة أو بروح مقدسة تحكم الكون أو الخير الموجود داخل كل إنسان، فإن الإيمان بما هو أكبر وأقوى منك، يمكن أن يجعلك تشعر في كثيرٍ من الأحيان بالقوة والأمان والهدوء. هذا ما يقصده الناس عندما يتحدثون عن الإيمان بوجود «قوة غُليا» أو رؤية «الصورة الكبرى» في الحياة. يمكن أن يساعدك الإيمان بشيء إلهي أو مقدس أو خاص على تحمل المواقف الشاقة كما يساعدك على تهدئة نفسك.

في مرحلة ما من الحياة، نشعر جميعًا باليأس أو الضعف. لقد مررنا جميعًا بمواقف مؤسفة، شعرنا خلالها بالوحدة والضعف والحاجة إلى القوة. أحيانًا تؤذينا أحداث غير متوقعة أو تؤذي الأشخاص الذين نهتم بهم. غالبًا ما تشمل هذه الأحداث الوقوع ضحية لجريمة أو التعرض لحادث أو وفاة

شخص قريب منا أو تشخيص إصابته بمرض خطير. يمكن أن يساعدك الإيمان بشيء خاص خلال أوقات كهذه على الشعور بالارتباط بهدف أكبر في الحياة. تذكر، لا يجب أن يتضمن إيمانك بالله إذا لم يكن هذا ما تؤمن به. بعض الناس يضعون إيمانهم في خير الناس الذين يحبونهم فقط. ومع ذلك، غالبًا ما تكون هذه المعتقدات الأساسية قوية بما يكفي لمساعدة الناس في العثور على القوة والراحة ليعيشوا حياة سعيدة وصحية.

في أثناء استكشافك لروحانياتك، تذكر أن معتقداتك الروحانية يمكن أن تتغير بمرور الوقت. أحيانًا ينشأ الشخص في تقليد روحاني لم يعد له معنى أو فائدة بالنسبة إليه. ومع ذلك، على الرغم من هذه المشاعر، فإن الشخص سوف يستمر أحيانًا في حضور خدمات هذا التقليد لأنه يعتقد «أنه الشيء الصحيح الذي يجب فعله». في حقيقة الأمر، إذا كانت تقاليدك الروحانية لم تعد تمنحك السلام والقوة، فلا بأس من إعادة التفكير في ذلك الإيمان وتغيير تلك التقاليد إذا لزم الأمر.

أيضًا، لمزيد من المساعدة في تطوير شعورك بالاتصال الروحاني والقيم الروحانية والغرض من الحياة اقرأ كتاب السعادة الجديدة (The New Happiness (McKay & Wood, 2019) وهو من تأليف اثنين من المشاركين في تأليف هذا الكتاب. من نواحٍ عديدة، يعد كتاب السعادة الجديدة هو الجزء الثاني من جهود النمو الذاتي التي بدأتها بالفعل في هذا الدليل العملي (لقد أدرجنا مقدمة كتاب السعادة الجديدة في نهاية هذا الكتاب).

اتصل بقوتك العليا

استخدم الأسئلة التالية لمساعدتك على تحديد معتقداتك وتحديد بعض الطرق التي يمكنك من خلالها تقوية واستخدام معتقداتك بصفة منتظمة. ما معتقداتك حول القوة العليا أو الصورة الكبرى التي تمنحك القوة والراحة؟

لماذا هذه المعتقدات مهمة بالنسبة إليك؟

بماذا تُشعرك هذه المعتقدات؟

كيف تجعلك هذه المعتقدات تفكر في الآخرين؟

كيف تجعلك هذه المعتقدات تفكر في الحياة بصفة عامة؟

كيف تقرر بمعتقداتك عبر حياتك اليومية؟ على سبيل المثال، هل تذهب إلى الكنيسة أو الدير أو المعبد؟ هل تصلي؟ هل تتحدث مع الآخرين عن معتقداتك؟ هل تقرأ كتبًا عن معتقداتك؟ هل تساعد الآخرين؟

ما الذي ترغب في فعله أيضًا لتقوية معتقداتك؟

ما الذي يمكنك فعله لتذكير نفسك بمعتقداتك بصفة منتظمة؟

ماذا يمكنك أن تقول أو تفعل لتذكير نفسك بمعتقداتك في المرة القادمة التي تشعر فيها بالكرب؟

التدريب: أنشطة القوة العليا

فيما يلي بعض الأنشطة الإضافية لمساعدتك على الشعور بمزيد من الاتصال بقوتك العليا والكون والصورة الكبرى. ضع علامة (✓) على الأشياء التي ترغب في فعلها:

□ إذا كنت تؤمن بتعاليم دينٍ أو عقيدة معينة، فابحث عن الأنشطة ذات الصلة التي تجعلك تشعر بمزيدٍ من القوة والهدوء. اذهب إلى كنيسةك أو ديرك أو معبدك لتقديم الخدمات. تحدث إلى الشخص الذي يدير خدماتك. تحدث إلى أعضاء آخرين في ديانتك حول كيفية تعاملهم مع التجارب الصعبة. انضم إلى حلقات النقاش التي تُنظَّم في مكان العبادة الخاص بك. اقرأ الكتب المهمة لعقيدتك. ابحث عن فقرات تمنحك القوة، وميزها أو انسخها لتظل معك في محفظتك أو حقبيتك حتى تتمكن من قراءتها بغض النظر عن مكان وجودك.

□ تذكر أن قوتك العليا يمكن أن تكون أيضًا شيئًا آخر غير الإله. يمكن أن تكون قوتك العليا شخصًا يجعلك تشعر بأنك أقوى وأكثر ثقة في التعامل مع التحديات التي تواجهها. فكر في شخص تحبه ويمكن أن يكون قوتك العليا. صِف هذا الشخص. ما الذي يجعل هذا الشخص مميزًا؟ ثم، في المرة القادمة التي تكون فيها في موقف صعب أو محزن، تصرف كما لو كنت هذا الشخص، ولاحظ كيف تتعامل مع الموقف بطريقة مختلفة.

□ انظر إلى النجوم. يبلغ عمر الضوء الذي تراه ملايين السنين، وقد شع من نجوم بعيدة بمليارات الأميال. في الواقع، في كل مرة تنظر فيها إلى النجوم، فإنك تنظر من خلال آلة الزمن وترى الكون كما بدا منذ مليارات السنين. الغريب أن عديدًا من النجوم التي تنظر إليها قد ماتت بالفعل، ولكن ضوءها يصل إلى عينيك على الأرض. انظر إلى النجوم واعلم أن من خلقها قد خلقك أيضًا، سواء كان الله أو قوة كونية. أنت متصل بالنجوم. تخيل نفسك متصلاً بالكون. اجلس على كرسي مريح، وأغمض عينيك، وتخيل شعاعًا أبيض من الضوء ينطلق من

الكون. مثل شعاع الليزر، يشع الضوء الأبيض أعلى رأسك ويملوك بالسلام. الآن تخيل أن الضوء الأبيض ينتشر في جميع أنحاء جسمك، ما يؤدي إلى إرخاء كل عضلة في جسمك. تخيل الآن ساقيك تتمدد لأسفل عبر الأرض مثل جذور الأشجار العملاقة، وتسلك طريقها حتى تصل إلى مركز الأرض. تخيل أن هذه الجذور تستفيد من الطاقة التي تحرك الكوكب. اشعر بجسمك ممتلئًا بالثقة حيث تمتص ساقاك الطاقة الذهبية المتدفقة من الأرض.

□ فكر في كوكب الأرض. الماء هو أهم مادة للحفاظ على الحياة على كوكبنا. ومع ذلك، إذا اقتربنا كثيرًا من الشمس، فإن كل الماء على كوكبنا سوف يتبخر لأن درجة الحرارة ستكون شديدة الحرارة، وإذا كنا على مسافة أبعد من ذلك، فإن كل الماء سيتجمد لأن درجة الحرارة ستكون شديدة البرودة. بطريقة ما، كنا محظوظين بما يكفي لأن نكون في المكان المناسب لتشكل الحياة. حتى إذا كنت لا تؤمن بوظيفة الدين، اسأل نفسك عما يعنيه أنك تعيش على كوكب يتمتع بالمناخ المناسب وعناصر الحياة. كيف حدث هذا؟ وماذا يعني هذا في حياتك؟

□ اذهب إلى الشاطئ. حاول عد الحبوب في حفنة الرمل. حاول الآن أن تتخيل عدد حفنات الرمال الموجودة في العالم، على كل الشواطئ، وفي جميع الصحاري. حاول أن تتخيل عدد بلايين السنين التي يجب أن تكون قد مرت لتكوين عديد من حبات الرمال. ومرة أخرى، اعلم أن العناصر الكيميائية التي تتكون منها الرمال موجودة فيك أيضًا. قف وقدماك على الرمال وتخيل الشعور بالتواصل مع الكوكب.

□ اذهب إلى حديقة أو حقل ولاحظ الأشجار والعشب والحيوانات. مرة أخرى، اعلم أن من خلق كل ذلك خلقك أيضًا. تذكر أن جميع الكائنات الحية مصنوعة من نفس العناصر الكيميائية. على مقياس جزيئات الذرة، لا فرق كبيرًا بينك وبين عديد من أشكال الحياة الأخرى. ومع ذلك لا تزال مختلفًا ومميزًا. ما الذي يجعلك فريدًا عن أشكال الحياة الأخرى؟

□ فكر في جسم الإنسان، وخصوصًا جسمك. الإنسان أروع من قطعة فنية، وأكثر تعقيدًا من أي كمبيوتر اخترع على الإطلاق. يُحدّد كل شيء عنك إلى حدٍ كبيرٍ من خلال حمضك النووي (حمض الديوكسي ريبونوكليك)، والتعليمات الموجودة في كل خلية من خلايا جسمك. ومع ذلك، من المدهش أن كل مجموعة من التعليمات التي تشكل كل جزء من جسمك تتكون من أربعة عناصر كيميائية فقط تتكرر في مجموعات مختلفة. تسمى هذه المجموعات المختلفة بالجينات، وهذه هي التعليمات التي ترثها من والديك والتي تحدد كل شيء فيك، من لون عينيك إلى بنية قلبك. بشكل لا يصدق، يتطلب الأمر ما يقدر بثلاثين إلى أربعين ألف جين فقط لخلق كائن بشري. تخيل أنك تحاول كتابة قليلٍ من التعليمات من أجل تكوين جسم يفكر ويتنفس ويأكل ويتحرك ويفعل كل ما تفعله. بالإضافة إلى ذلك، تذكر أن هذا العدد نفسه من التعليمات مسؤول أيضًا عن تكوين ما يقرب من ١٠٠ مليار خلية عصبية في دماغك، و ٦٠ ألف ميل من الأوعية الدموية في جميع أنحاء جسمك، و ٦٠٠ عضلة هيكلية، و ٢٠٦ عظمة، و ٣٢ سنًا، و ١١ جالوثًا من الدم.

خذ وقتًا مستقطعًا ☒

ليس الوقت المستقطع للأطفال فقط. نحتاج جميعًا إلى الاسترخاء من أجل إنعاش أجسادنا وعقولنا وأرواحنا. ومع ذلك، لا يأخذ كثيرٌ من الناس وقتًا لأنفسهم، لأنهم يشعرون أنهم سيخيبون آمال شخص آخر، مثل رئيسهم أو زوجاتهم أو أسرته أو أصدقائهم. يعاني كثير من الناس من الحاجة المستمرة إلى إرضاء الآخرين، ونتيجة لذلك، يتجاهلون الاهتمام بأنفسهم. لكن الأشخاص الذين لا يعتنون بأنفسهم، يعيشون حياة غير متوازنة إطلاقًا. يتجاهل كثير من الناس احتياجاتهم الخاصة لأنهم يشعرون بالذنب أو الأنانية حيال فعل أي شيء لأنفسهم. ولكن إلى متى يمكنك الاستمرار في الاعتناء بشخص آخر دون الاعتناء بنفسك؟ تخيل امرأة تقف على ناصية شارع في

يوم صيفي حار وهي تحمل إبريقاً من الماء البارد. إنها تصب الماء لكل من يمر بها، وبالطبع الجميع ممتنون لذلك. لكن ماذا يحدث عندما تشعر هي بالعطش وتذهب لتناول الماء؟ بعد يوم طويل من مساعدة الآخرين وإهمال نفسها، أصبح الإبريق فارغاً الآن. كم مرة شعرت مثل هذه المرأة؟ كم مرة نفد منك وقتك لأنك قضيتَه كله في رعاية أشخاص آخرين؟ إن مساعدة الآخرين أمر جيد يجب فعله ما لم يكن على حساب التضحية بصحتك. عليك أن تعتني بنفسك، وهذا لا يعني أنك أناني.

التدريب: الوقت المستقطع

إليك بعض الأفكار البسيطة التي يمكنك استخدامها لأخذ وقتٍ مستقطعٍ لنفسك. حدد الأشياء التي ترغب في فعلها (✓).

- ☐ عامل نفسك بلطفٍ كما تعامل الآخرين. اعمل لنفسك شيئاً لطيفاً كنت تؤجله.
- ☐ خصص لنفسك وقتاً، حتى لو كان ساعات قليلة خلال الأسبوع، تفعل فيه شيئاً مثل المشي أو إعداد وجبتك المفضلة.
- ☐ أو إذا كنت شجاعاً حقاً، فخذُ نصف يومٍ إجازة من العمل. اذهب إلى مكان جميل، مثل الحديقة العامة أو المحيط أو البحيرة أو الجبال أو المتحف أو حتى أي مكانٍ مثل مركز التسوق.
- ☐ خذ وقتك لفعل أشياء من أجل حياتك، مثل التسوق، وقضاء حوائجك، ومواعيد الطبيب، وما إلى ذلك.
- ☐ أفكار أخرى:

عيش اللحظة الحالية

السفر عبر الزمن ممكن. كلنا نفعل ذلك من حين إلى آخر، لكن بعض الناس يفعلونه أكثر من غيرهم. يقضي الأشخاص الذين يسافرون عبر الزمن جزءاً كبيراً من يومهم في التفكير في كل الأشياء التي كان ينبغي لهم فعلها أمس، وكل الأشياء التي حدثت في الماضي بشكل خطأ، وكل الأشياء التي من المفترض أن يفعلوها غداً. نتيجة لذلك، هذا هو المكان الذي يعيشون فيه، في الماضي أو المستقبل. نادراً ما ينتبهون لما يحدث لهم الآن، لذا فهم يفوتون عيش اللحظة الحالية، وهي اللحظة الوحيدة الحقيقية التي يمكن لأي شخص أن يعيشها حقاً. على سبيل المثال: لاحظ ما يحدث لك الآن وأنت تقرأ هذا. هل تفكر في شيء آخر؟ هل تفكر في شيء حدث في الماضي أو شيء قادم في المستقبل؟ كيف يشعر جسدك الآن؟ انتبه له. هل تلاحظ أي مناطق توتر أو ألم جسدي؟ كيف حال تنفسك، هل تأخذ أنفاساً طويلة وعميقة أم إنك تتنفس بسطحية شديدة؟

في كثير من الأحيان، لا نهتم بما يحدث لنا الآن. نحن لا ننتبه لما يقوله الناس لنا أو للأشياء التي نقرأها. نحن حتى لا نهتم بمن حولنا في أثناء سيرنا. ولجعل الأمر أكثر صعوبة، نحاول غالباً عمل أكثر من شيء واحد في نفس الوقت، مثل القيادة، وتناول الطعام، وإرسال الرسائل النصية، والتحدث في الهاتف في وقت واحد. نتيجة لذلك، نفقد كثيراً مما تقدمه لنا الحياة، وغالباً ما نجعل المواقف السهلة أصعب.

ولكن الأسوأ من ذلك، أن عدم عيش اللحظة الحالية يمكن أن يجعل الحياة أكثر إيلاماً. على سبيل المثال: ربما تتوقع أن الشخص الذي تتحدث معه سيقول شيئاً مهيئاً، ما يجعلك تشعر بالغضب، على الرغم من أن هذا الشخص لم يقل أي شيء حتى الآن! أو ربما مجرد التفكير في الأحداث الماضية يجعلك تشعر بالضيق جسدياً وانفعالياً، وهو ما يتعارض بعد ذلك مع كل ما تحاول فعله في الوقت الحالي. من الواضح أن كلا النوعين من السفر عبر الزمن يمكن أن يجعل أي حدث مؤلماً بلا داع.

ستتعلم في الفصول من الرابع إلى السادس، وهي الفصول الخاصة بالتعقل مهارات متقدمة لمساعدتك على عيش اللحظة الحالية. لكن في الوقت

الحالي، جرب التدريبات التالية لمساعدتك على عيش اللحظة الحالية وتحمل الأحداث المؤلمة بمهارة أكبر.

التدريب: «أين أنت الآن؟»

في المرة القادمة التي تكون فيها في موقفٍ محزنٍ، اسأل نفسك الأسئلة التالية:

- أين أنا الآن؟
 - هل أسافر عبر الزمن في المستقبل أو أقلقُ بشأن شيء قد يحدث أو أخطط لشيء قد يحدث؟
 - هل أسافر عبر الزمن في الماضي أو أراجع الأخطاء أو أستعيد التجارب السيئة أو أفكر في كيف يمكن أن تكون حياتي في ظل ظروف مختلفة؟
 - أم إنني في الوقت الحالي، أنتبه حقًا لما أفعله وأفكر فيه وأشعر به؟
- إذا لم تكن في اللحظة الحالية، فأعد تركيز انتباهك على ما يحدث لك الآن باتباع الخطوات التالية:
- لاحظ ما تفكر فيه وحدد ما إذا كنت تسافر عبر الزمن. أعد تركيزك إلى اللحظة الحالية.
 - لاحظ كيف تتنفس. خذ أنفاسًا بطيئة وطويلة لمساعدتك على إعادة التركيز على الحاضر.
 - لاحظ كيف يشعر جسمك ولاحظ أي توترٍ أو ألمٍ قد تشعر به. تعرف على كيفية مساهمة أفكارك فيما تشعر به. استخدم الاسترخاء الموجه بالإشارة للتخلص من أي توتر.
 - لاحظ أي مشاعر مؤلمة قد تشعر بها نتيجة كونك مسافرًا عبر الزمن، واستخدم إحدى مهارات تحمل الكرب لمساعدتك على تخفيف أي ألم تشعر به في الوقت الحالي.

التدريب: الاستماع إلى اللحظة الحالية

إن تدريب «الاستماع إلى اللحظة الحالية» هو تدريب آخر لمساعدتك على إعادة التركيز على اللحظة الحالية. خصص خمس دقائق على الأقل لمساعدة نفسك على إعادة التركيز.

التعليمات

اجلس على كرسي مريح. أغلق أي مصادر تشتت، مثل الهاتف والراديو والكمبيوتر والتلفاز. خذ أنفاسًا بطيئة وطويلة من خلال أنفك وأخرجها من خلال فمك. اشعر بمعدتك تتمدد مثل البالون في كل مرة تتنفس فيها وتنكمش في كل مرة تزفر فيها. الآن، بينما تستمر في التنفس، استمع ببساطة. استمع إلى أي أصوات تسمعها خارج وداخل منزلك، وكذلك داخل جسمك. عُدْ كل صوت تسمعه.

عندما يتشتت انتباهك، أعد تركيزك إلى الاستماع. ربما تسمع صوت سيارات أو أشخاص أو طائرات في الخارج. ربما تسمع دقات الساعة أو مروحة تدور في الداخل. أو ربما تسمع صوت قلبك ينبض داخل جسدك. استمع بنشاط ودقة إلى بينتك وعُدْ أكبر عدد ممكن من الأصوات. جرب هذا التدريب لمدة خمس دقائق ولاحظ ما تشعر به بعد ذلك.

إن التنوع في تدريبات الاستماع يساعدك على التركيز على اللحظة الحالية في أثناء إجراء محادثة مع شخص آخر. إذا لاحظت أن انتباهك بدأ يتشتت وبدأت في التفكير في ماضيك أو مستقبلك، فركز انتباهك على شيء يرتديه الشخص، مثل زرّ على قميصه أو قبة أو قلادة يرتديها. لاحظ لون ما يرتديه وكيف يبدو. في بعض الأحيان قد يؤدي هذا إلى إبعادك عن السفر عبر الزمن. الآن استمر في الاستماع، وإذا بدأ عقلك في الشرود مرة أخرى، افعل نفس الشيء وحاول الاستمرار في الاستماع.

التدريب: التنفس التعقلي

تدريب آخر سيساعدك على التركيز على اللحظة الحالية وهو التنفس. يبدو الأمر بسيطاً، لكننا غالباً لا نتنفس كما ينبغي. فكر في الأمر: من علمك كيف تتنفس؟ إذا كنت مثلاً، فربما لا أحد. ومع ذلك، تفعل ذلك حوالي خمس عشرة مرة في الدقيقة أو ما يقرب من ٢٢٠٠٠ مرة في اليوم! يعلم الجميع أننا ننتنفس الهواء لكي نحصل على الأكسجين. لكن ما مقدار الأكسجين في الهواء الذي نتنفسه في الواقع، ١٠٠% أم ٧٥%؟ الإجابة الصحيحة هي أن الهواء الذي نتنفسه يحتوي على حوالي ٢١% فقط من الأكسجين، وعندما لا يحصل جسمك على كمية كافية من الأكسجين، فإنه يمكن أن يدخل بنظام توازنك البيولوجي. لهذا السبب وحده، من المهم أخذ أنفاس كاملة وبطيئة. لكن فائدة أخرى للتنفس بطريقة صحيحة هي أن هذا الأسلوب البسيط يمكن أن يساعدك على الاسترخاء والتركيز. تجمع عدد من التقاليد الروحية بين أساليب التنفس البطيء وانتأمل الموجه لمساعدة الناس على التركيز والاسترخاء.

إليك تدريب التنفس الذي يجده كثير من الناس مفيداً. يُطلق على هذا النوع من التنفس أيضاً التنفس البطني لأنه ينشط عضلة الحجاب الحاجز أسفل تجويف الرئة. سيساعدك استخدام الحجاب الحاجز على أخذ أنفاس كاملة وعميقة، ما يساعدك أيضاً على الاسترخاء.

اقرأ التعليمات قبل بدء التدريب لكي تألف التجربة. إذا كنت تشعر براحة أكبر عند الاستماع إلى التعليمات، فاستخدم هاتفك الذكي لتسجيل التعليمات بصوتٍ بطيء ومعتدلٍ حتى تتمكن من الاستماع إليها في أثناء ممارسة هذا الأسلوب. اضبط المنبه لمدة تتراوح من ثلاث إلى خمس دقائق وتدريب على التنفس حتى يرن المنبه. ثم كلما اعتدت استخدام هذا الأسلوب لمساعدتك على الاسترخاء، يمكنك ضبط المنبه لفترات أطول من الوقت، مثل عشر أو خمس عشرة دقيقة. لكن لا تتوقع أن تكون قادراً على الجلوس ساكناً كل هذا الوقت من أول مرة. في البداية، من ثلاث إلى خمس دقائق يعد وقتاً طويلاً للجلوس والتنفس.

عند استخدام هذا الشكل الجديد من التنفس، غالبًا ما يشعر عديدٌ من الأشخاص كما لو أنهم أصبحوا «متحدين» مع تنفسهم، ما يعني أنهم يشعرون باتصال عميق بالتجربة. إذا حدث ذلك لك، فهذا عظيم. إذا لم يكن الأمر كذلك، فلا بأس بذلك أيضًا. فقط استمر في التدريب، أيضًا، يشعر بعض الناس بالدوخة عند بدء ممارسة هذا الأسلوب لأول مرة. قد يكون سبب ذلك هو التنفس بسرعة كبيرة أو بعمق أو ببطء شديد. لا تنزعج. إذا بدأت تشعر بالدوخة، توقف إذا احتجت إلى ذلك أو أعِدْ تنفسك إلى المعدل الطبيعي وابدأ في عدّ أنفاسك.

التعليمات

للبدء، ابحث عن مكان مريح للجلوس فيه، في غرفة لن تشعر فيها بالإزعاج بمجرد ضبط المنبه. أغلق أي أصوات مشتتة للانتباه. خذ أنفاسًا بطيئة وطويلة واسترخ. ضع إحدى يديك على بطنك وتخيل أن بطنك ممتلئ بالهواء بدلًا من رئتيك. الآن تنفس ببطء من أنفك ثم ازفر ببطء من فمك كما لو كنت تُطفئ شموع عيد الميلاد. اشعر بمعدتك ترتفع وتنخفض وأنت تتنفس. تخيل بطنك ممتلئ بالهواء مثل البالون في أثناء الشهيق، بينما يفرغ في أثناء الزفير دون عناء. اشعر بالنفس يتحرك عبر أنفك، ثم اشعر به يُنفث عبر شفتيك. لاحظ الأحاسيس في جسمك في أثناء التنفس. اشعر برئتيك تمتلئ بالهواء. لاحظ وزن جسمك مسترخيًا على ما تجلس عليه. مع كل نفس، لاحظ كيف يشعر جسمك بالاسترخاء أكثر فأكثر.

الآن بينما تستمر في التنفس، ابدأ في عد أنفاسك في كل مرة تزفر فيها. يمكنك العد بصمت في شرك أو بصوت عال. عد كل زفير ٤ مرات، ثم ابدأ العد من ١ مرة أخرى. للبدء، تنفس ببطء من أنفك ثم ازفر ببطء من فمك. المرة الأولى. مرة أخرى، تنفس ببطء من خلال أنفك وأخرج النفس ببطء من خلال فمك. المرة الثانية. كرر، تنفس ببطء من خلال أنفك ثم ازفر ببطء من خلال فمك. المرة الثالثة. في المرة الأخيرة، تنفس من خلال أنفك وأخرج النفس من خلال فمك. المرة الرابعة. الآن ابدأ العد من ١ مرة أخرى.

عندما يبدأ عقلك في الشرود وتجد نفسك تفكر في شيء آخر، أعد تركيزك إلى عد أنفاسك. حاول ألا تنتقد نفسك بسبب تشتت انتباهك. فقط استمر في التنفس ببطء، شهيقاً وزفيراً. تخيل أنك تملأ بطنك بالهواء مثل البالون. اشعر به وهو يمتلئ مع كل شهيق وينخفض مع كل زفير. استمر في عد كل نفس، ومع كل زفير، اشعر بجسمك يسترخي بشكل أعمق وأعمق. استمر في التنفس حتى يرن المنبه، ثم أعد تركيزك ببطء إلى الغرفة.

استخدام أفكار التكيف القائمة على التشجيع الذاتي ☒

هناك عديد من الأوقات العصيبة في الحياة نحتاج فيها جميعاً إلى سماع بعض الكلمات المشجعة لإبقائنا متحفّزين أو لمساعدتنا على تحمل الألم الذي نمر به. ولكن هناك عديداً من الأوقات العصيبة مثل هذه تمر بك وأنت بمفردك أيضاً، وتحتاج إلى تشجيع نفسك على البقاء قوياً. في كثير من الأحيان، يمكن فعل ذلك باستخدام أفكار التكيف القائمة على التشجيع الذاتي. أفكار التكيف هي تذكير بمدى قوتك في الماضي عندما نجوت من المواقف العصيبة، كما أنها تذكير بالكلمات المشجعة التي منحتك القوة. إن أفكار التكيف مفيدة بشكل خاص عندما تلاحظ لأول مرة أنك تشعر بالتوتر أو العصبية أو الغضب أو الانزعاج. إذا تمكنت من التعرف على محنتك في وقت مبكر، فستكون لديك فرصة أفضل لاستخدام إحدى هذه الأفكار للمساعدة على تهدئة نفسك. ربما في حياتك مواقف تحدث بشكل منتظم، حيث يمكنك التنبؤ بأن إحدى أفكار التكيف هذه قد تكون مفيدة.

قائمة أفكار التكيف

فيما يلي قائمة ببعض أفكار التكيف التي وجدها كثير من الناس مفيدة (McKay, Davis, & Fanning, 1997). ضع علامة (✓) أمام الأفكار التي تفيدك، وأضف ما تشاء.

□ «هذا الوضع لن يستمر إلى الأبد».

- «لقد مررت بالفعل بعددٍ من التجارب المؤلمة الأخرى، ونجوت منها جميعًا».
- «كل هذا سيمر».
- «تجعلني مشاعري غير مرتاح الآن، ولكن يمكنني تقبلها».
- «يمكن أن أكون قلقًا، ولكن لا أزال قادرًا على التعامل مع الموقف».
- «أنا قوي بما يكفي للتعامل مع ما يحدث الآن».
- «هذه فرصة بالنسبة إليّ لتعلّم كيفية التعامل مع مخاوفي».
- «يمكنني اجتياز هذا الأمر ولا أسمح له بأن يضايقني».
- «يمكنني استغلال كل الوقت الذي أحتاج إليه لأفرغ ما بداخلي وأسترخي».
- «لقد نجوت من مواقف أخرى مثل هذه من قبل، وسأنجو من هذا الموقف أيضًا».
- «لن يقتلني قلقي، خوفي، حزني، أنا فقط لا أشعر بالراحة الآن».
- «هذه مجرد مشاعر، وفي النهاية سوف تنتهي».
- «لا بأس أن تشعر أحيانًا بالحزن، القلق، الخوف».
- «أفكاري لا تتحكم في حياتي، بل أنا المتحكم».
- «يمكنني التفكير في أفكار مختلفة إن أردت ذلك».
- «أنا لست في خطر الآن».
- «وماذا في ذلك؟».

مكتبة

t.me/soramnqraa

□ « هذا الوضع سيئ، ولكنه مؤقت فقط. »

□ « أنا قوي، ويمكنني التعامل مع هذا الموقف. »

□ أفكار أخرى

يمكن أن تساعدك أفكار التكيف على تحمل المواقف الشاقة من خلال منحك القوة والدافع لتحمل تلك التجارب. الآن بعد أن استكشفت أفكار التكيف، يمكنك البدء في استخدامها على الفور. اكتب خمسة أفكار من أفكار التكيف المفضلة في ورقة لاصقة وضعها في محفظتك أو علقها في مكان ظاهر حيث يمكنك رؤيتها كل يوم، مثل الثلاجة أو مرآة الحمام. أو إذا كنت ترغب في حملها معك طوال الوقت، فضعها في تطبيق الملاحظات على هاتفك الذكي. كلما استخدمت أفكار التكيف الخاصة بك، أصبحت بسرعة أكبر جزءًا من عملية تفكيرك التلقائي.

استخدم ورقة العمل التالية لتسجيل المواقف العصيبة التي يمكنك فيها استخدام أفكار التكيف الخاصة بك لمنحك القوة. انسخ ورقة عمل «أفكار التكيف» (أو يمكنك تنزيلها من الموقع السالف الذكر)، واحتفظ بنسخة معك حتى تتمكن من تسجيل التجربة بمجرد حدوثها. قد يكون تسجيل التجربة أمرًا محرجًا أو غير مريح بالنسبة إليك، ولكن فعل ذلك بهذه الطريقة سيساعدك على تذكر استخدام أفكار التكيف القائمة على التشجيع الذاتي في كثير من الأحيان. اقرأ نموذج ورقة العمل للحصول على أفكار حول الوقت الذي قد تكون فيه أفكار التكيف مفيدة لك.

مثال: ورقة عمل أفكار التكيف

الموقف الشاق	فكرة التكيف الجديدة
١. صرخ مديري في وجهي.	«هذه الوظيفة سيئة، ولكنها مؤقتة فقط».
٢. قال خبير الأرصاد الجوية إن هناك عاصفة سيئة تقترب وقد تسبب بعض الفيضانات الطفيفة.	«يمكنني أن أستمر في التنفس بعمق وأذكر نفسي أن هذا سيمر قريباً. أستطيع التكيف».
٣. لم أتمكن من تنسيق حديقتي قبل أن يأتي أصدقائي، وكنت أريد حقاً أن يروا كم هو جميل شكل الفناء الخلفي الخاص بي.	«إنه أمر محبط، ولكن يمكنني التكيف. سأحدث معهم عن خططي لتنسيق الفناء الخلفي».
٤. وصفتني أختي بالأنانية لأنني لم أترك عملي مبكراً لاصطحابها للتسوق.	«إنها تعيش حياة مليئة بالألم، وهكذا تتعامل مع خيبة الأمل».
٥. لقد شعرت بالحزن في أثناء مشاهدة الفيلم.	«هذه مجرد مشاعر، وسوف تنتهي في النهاية. يمكنني استخدام مهاراتي لكي أتكيف».
٦. سمعت صافرات إنذار الشرطة وهي تجوب الشارع فشعرت بالتوتر.	«أنا لست في خطر الآن. أشعر بالأمان والراحة خلف أبواب منزلي المغلقة».
٧. أخطأ الموظف في المتجر في إعطائي بقية حسابي، ويجب أن أعود إليه وأطلب مزيداً من المال.	«أستطيع التعامل مع هذا الموقف. أستطيع أن أقول ما أريد، وأتعامل مع خيبة الأمل إذا لم أحصل على حقي».
٨. سوف تذهب ابنتي إلى الكلية، وسأفقدّها حقاً.	«حزني لن يقتلني، أنا فقط أشعر بالسوء الآن».
٩. أشعر بالتوتر عندما لا يكون هناك ما يشغلني.	«يمكنني أن أستغل كل الوقت الذي أحتاج إليه الآن لأدع الأمر يمر وأسترخي».
١٠. أنا حقاً أكره الطيران، لكنني بحاجة إلى الذهاب إلى زيارة جدتي في تلسا ^(٢) .	«هذه فرصة بالنسبة إليّ لتعلم كيفية التعامل مع مخاوفي. سأستخدم مهاراتي في التنفس والتخيل».

١- تلسا: هي إحدى مدن الولايات المتحدة الأمريكية، وهي ثاني أكبر مدن ولاية أوكلاهوما، وقد تأسست سنة ١٨٢٢م.

ورقة عمل أفكار التكيف

الموقف الشاق	فكرة التكيف الجديدة
١.	
٢.	
٣.	
٤.	
٥.	
٦.	
٧.	
٨.	
٩.	
١٠.	

القبول الجذري X

يُقصد بكلمة «جدلي» (في العلاج الجدلي السلوكي) الموازنة والمقارنة بين شيئين يبدوان مختلفين أو متناقضين جدًا. في العلاج الجدلي السلوكي، يكون التوازن بين التغيير والتقبل (Linehan, 1993a). أي إنك تحتاج إلى تغيير السلوكيات التي تسبب مزيدًا من المعاناة في حياتك لنفسك وللآخرين، بينما تتقبل نفسك كما أنت في نفس الوقت. قد يبدو هذا متناقضًا، لكنه جزء أساسي من هذا العلاج. يعتمد العلاج الجدلي السلوكي على التقبل والتغيير وليس التقبل أو التغيير. سيركز معظم هذا الكتاب على المهارات التي يمكنك تطويرها لتغيير حياتك. لكن هذا القسم سيركز على كيفية تقبل حياتك. في الواقع، سيعلمك هذا الكتاب كيف تتقبل حياتك بشكل جذري.

يعد القبول الجذري، الذي عرضناه لأول مرة في الفصل الأول، من أكثر المهارات التي يصعب إتقانها لأنه يتطلب منك النظر إلى نفسك والعالم بطريقة مختلفة. ومع ذلك، فهي أيضًا واحدة من أهم المهارات في العلاج الجدلي السلوكي (Linehan, 1993a). (سوف تستكشفها أكثر في الفصلين الرابع والسادس ضمن مهارات التعقل). القبول الجذري يعني أن تقبل شيئًا ما تمامًا، دون الحكم عليه. على سبيل المثال: يعني القبول الجذري للحظة الحالية أنك لا تقاومها أو تغضب منها أو تحاول تغييرها إلى أي شيء آخر. إن قبول اللحظة الحالية بشكل جذري يعني أنه يجب عليك الاعتراف بأن اللحظة الحالية هي ما هي عليه بسبب سلسلة طويلة من الأحداث والقرارات التي اتخذتها أنت والآخرين في الماضي. إن اللحظة الحالية لا تقفز إلى الوجود فجأة أبدًا دون أن تكون ناجمة عن أحداث وقعت بالفعل. تخيل أن كل لحظة في حياتك متصلة مثل قطع الدومينو التي ترتبط كل منها بالآخرى.

لكن تذكر أن القبول الجذري لشيء ما لا يعني أنك تستسلم وتقبل ببساطة كل موقف سيئ يحدث لك. بعض المواقف في الحياة غير عادلة، مثل عندما يسيء إليك شخص ما أو يعتدي عليك. أما في مواقف حياتية أخرى، فأنت تشارك على الأقل بعض المسؤولية. هناك توازن بين ما فعلته وما فعله الآخرون. ومع ذلك، فإن عديدًا من الأشخاص الذين يعانون مشاعر غامرة غالبًا ما يشعرون أن الحياة «تحدث» لهم فقط، دون الاعتراف بدورهم فيما يحدث. نتيجة لذلك، يكون رد فعلهم الأول هو الغضب. في حقيقة الأمر،

أخبرت امرأة أحد مؤلفي هذا الكتاب أن الغضب «شعور تلقائي»، ما يعني أنها كانت غاضبة عندما كانت تتصرف على طبيعتها. لقد تسببت عدوانيتها المفرطة في إيذاء نفسها، عن طريق الإفراط في الشرب، وجرح نفسها، وتوبيخ نفسها باستمرار، كما أدى ذلك أيضًا إلى إيذاء الأشخاص الذين تهتم بهم من خلال الجدل المستمر معهم.

في المقابل، فإن قبول اللحظة الحالية بشكل جذري يتيح لك الفرصة للتعرف على الدور الذي لعبته في خلق وضعك الحالي. ونتيجة لذلك، فإنه يخلق أيضًا الفرصة للاستجابة لهذا الموقف بطريقة جديدة تكون أقل إيلاماً لك وللآخرين. من نواحٍ عديدة، يكون القبول الجذري مثل دعاء السكينة، الذي مؤداه: «اللهم امنحني السكينة لتقبل الأشياء التي لا أستطيع تغييرها، والشجاعة لتغيير الأشياء التي يمكنني تغييرها، والحكمة لمعرفة الفرق بينهما». في التدريب التالي، ستجد بعض الأسئلة لتطرحها على نفسك عندما تريد استخدام القبول الجذري. لكن أولاً، لنلقي نظرة على مثال يوضح كيف يمكن للقبول الجذري أن يساعد شخصاً في موقفٍ شاق.

مثال: استخدام القبول الجذري

كانت كريستين وصديقتها الحميم جون في علاقة معقدة. كان جون يقضي كثيرًا من وقت فراغه في الحانة وهو يشرب مع أصدقائه، وردًا على ذلك، كانت كريستين تشعر بالعصبية، وتهدد بهجره، وفعل شيء مدمر «لإثارة غضبه». حدث هذا بانتظام لمدة خمس سنوات. ثم في إحدى الليالي، عادت كريستين إلى المنزل غاضبة، وعندما لم يكن جون موجودًا ليتحدث معها، شعرت فجأة باليأس بشأن علاقتهما. لذلك اتصلت بجون في الحانة وأخبرته بأنها ستقتل نفسها لأنها لم تعد قادرة على تحمل سلوكه بعد الآن. أسرع جون إلى المنزل ليجد كريستين قد ابتلعت حبة من الحبوب، فجعلها تبصقها. ثم جعلها تقطع وعدًا له أنها لن تفعل ذلك ثانية. لقد وعدته، ثم غادر جون، وأخذ مفاتيح سيارة كريستين حتى لا تتمكن من الذهاب إلى أي مكان. الآن ازداد غضب كريستين واتصلت بالشرطة لإبلاغها بسرقة مفاتيحها، ثم ذهبت إلى الحانة، ووجدت سيارة جون، فحطمت زجاجها الأمامي بالطوب. كانت ستكسر النوافذ الأخرى أيضًا، لكن الشرطة أوقفها واعتقلتها. غني عن

القول، أن كريستين وجون لم يفكرا في استخدام القبول الجذري في هذا الموقف. كان كلاهما غاضبًا من الآخر، ومن خلال التصرف وفقًا لغضبهما، انتهى بهما الأمر إلى إيذاء نفسيهما والشخص الآخر.

إذاً ماذا يمكن أن يحدث في هذا الموقف إذا استخدم القبول الجذري؟

دعونا ننظر إلى الموقف من وجهة نظر كريستين. بدلاً من التهديد بقتل نفسها، ربما كان بإمكانها استخدام استراتيجية «أخذ قسطٍ من الراحة»، وإحدى مهارات تحمل الكرب التي تعلمتها في الفصل السابق. تذكر أن استراتيجيتك للتعامل مع الموقف الشاق هي أن تسترخي، وتقيم، وتحدد النية، وتتصرف. ربما كان بإمكان كريستين (١) التوقف عما كانت تفعله وأخذ بعض الأنفاس للاسترخاء، (٢) تقييم الموقف وإدراك أنها كانت مستاءة جدًا، (٣) تحديد النية المتمثلة في استخدام مهارة تحمل الكرب لمساعدتها على الاسترخاء، ثم (٤) التصرف من خلال الصراخ في وسادة والخروج في نزهة طويلة. أو ربما كانت اتصلت بإحدى صديقاتها لتتحدث معها لبعض الوقت. ثم بعد أن تهدأ قليلًا، كان بإمكانها أن تسأل نفسها بعض الأسئلة وتستخدم القبول الجذري لإعادة فحص موقفها. لنلقِ نظرةً على هذا الموقف ونرى كيف كان من الممكن التعامل معه بطريقة مختلفة قليلًا.

- ما الأحداث التي أدت إلى موقف كريستين؟ كانت هي وجون يتصرفان ويتصارعان هكذا لسنوات. ما حدث في هذه الليلة لم يكن جديدًا، ولكنها عادت من العمل إلى المنزل غاضبة، وأصبحت أكثر غضبًا من جون لأنه لم يكن موجودًا.
- ما الدور الذي لعبته كريستين في خلق هذا الموقف؟ بدلاً من محاولة التغلب على غضبها وإحباطها بطريقة صحيحة، أخرجت مشاعرها على نفسها وعلى جون. أيضًا، كان لدى كريستين عديد من الأسباب والفرص في الماضي لإنهاء تلك العلاقة إذا أرادت ذلك، لكنها اختارت البقاء في هذه العلاقة المدمرة.
- ما الدور الذي لعبه جون في خلق هذا الموقف؟ كان جون مدمنًا للكحوليات التي كانت تتداخل مع علاقتها لمدة خمس سنوات. في هذه الليلة لم يأخذ الوقت الكافي لمناقشة سلوكيات كريستين الانتحارية معها. بدلاً من ذلك، اختار العودة إلى الحانة، ما جعلها أكثر غضبًا.

- ما الذي تتحكم فيه كريستين في هذا الموقف؟ يمكنها إنهاء العلاقة إذا أرادت ذلك أو يمكنها اختيار طريقة مختلفة للتعامل مع هذا الموقف المؤلم.
- ما الذي لا تتحكم فيه كريستين في هذا الموقف؟ في نهاية المطاف، يتعين على جون طلب المساعدة لكي يتوقف عن إدمان الكحوليات. لا تستطيع كريستين أن تجعله يتوقف عن الشرب. كما أنها لا تتحكم في كيفية تصرف جون تجاهها في هذا الموقف.
- ماذا كانت استجابة كريستين في هذا الموقف؟ حاولت الانتحار، ثم حطمت زجاج سيارته الأمامي.
- كيف أثرت استجابتها في أفكارها ومشاعرها؟ جعلتها تصرفاتها تشعر بالسوء تجاه نفسها وعلاقتها، وظلت تفكر في سبب بقائها في هذه العلاقة المدمرة.
- كيف أثرت استجابتها في أفكار ومشاعر الآخرين؟ ألقى القبض على كريستين، ما جعل كلاهما يشعر بأنهما أسوأ مما كانا عليه بالفعل بشأن علاقتهما.
- كيف كانت تستطيع كريستين تغيير استجابتها تجاه هذا الموقف بحيث تؤدي إلى معاناة أقل لها ولجون؟ كان بإمكانها استخدام استراتيجية «أخذ قسط من الراحة» وغيرها من مهارات تحمل الكرب للتعامل مع ألمها وغضبها. كان بإمكانها أيضاً استخدام القبول الجذري لإعادة تقييم الموقف حتى تتمكن من استخدام الاستجابة بطريقة مختلفة. ربما كان بإمكانها اختيار ترك جون في تلك الليلة، ولو مؤقتاً، الأمر الذي قد يكون أقل إيلاماً لكليهما.
- كيف يمكن أن يحدث الموقف بشكل مختلف إذا كانت كريستين قد قررت قبول الموقف بشكل جذري؟ لو كانت استخدمت إحدى مهارات تحمل الكرب في تلك الليلة، فلربما كانت ستنتظر حتى صباح اليوم التالي لتتحدث مع جون عن مدى شعورها بالغضب في العمل، ومدى الانزعاج الذي شعرت به نتيجة لإدمانه. أو ربما إذا أنهت العلاقة، كان بإمكانها خلق مساحة بحياتها لعلاقة صحية أو ببساطة تجنب الألم المتكرر لعلاقة مدمرة.

التدريب: القبول الجذري

الآن أجب عن نفس الأسئلة لنفسك (يمكنك تنزيل ورقة عمل القبول الجذري من الموقع السالف الذكر). فكر في موقفٍ مؤلمٍ مررت به مؤخرًا، ثم أجب عن هذه الأسئلة التي ستساعدك على قبول الموقف بشكل جذري بطريقة جديدة:

ماذا حدث في هذا الموقف المؤلم؟

ما الأحداث الماضية التي أدت إلى هذا الموقف؟

ما الدور الذي لعبته أنت في خلق هذا الموقف؟

ما الأدوار التي لعبها الآخرون في خلق هذا الموقف؟

ما الذي يمكنك التحكم فيه في هذا الموقف؟

ما الذي لا يمكنك التحكم فيه في هذا الموقف؟

كيف كانت استجابتك في هذا الموقف؟

كيف أثرت استجابتك في هذا الموقف في أفكارك ومشاعرك؟

كيف أثرت استجابتك في هذا الموقف في أفكار ومشاعر الآخرين؟

كيف يمكنك تغيير استجابتك تجاه هذا الموقف بحيث تؤدي إلى معاناة أقل لك وللآخرين؟

كيف كان يمكن أن يحدث الموقف بشكل مختلفٍ لو كنت قد قررت قبول الموقف بشكل جذري؟

من المهم جداً أن تتذكر أن القبول الجذري ينطبق أيضاً على قبول نفسك. في هذه الحالة، القبول الجذري يعني احتواء ما أنت عليه دون الحكم على نفسك أو انتقادها. أو بعبارة أخرى: قبول نفسك جذرياً يعني أن تحب نفسك كما أنت، بكل مزاياك وعيوبك. قد يكون العثور على المزايا في داخلك تحدياً صعباً، خصوصاً إذا كنت تعاني مشاعر غامرة. غالباً ما يعتقد كثير من الأشخاص الذين يعانون هذه المشكلة أنهم معيبون أو سيئون أو غير محبوبين. نتيجة لذلك، يتجاهلون صفاتهم الجيدة ويضيفون مزيداً من الألم إلى حياتهم. ومع ذلك، هذا هو السبب في أن قبول نفسك بشكل جذري مهم جداً.

عبارات التأكيد الذاتي

لبدء تكوين صورة ذاتية أكثر صحة، يجد كثير من الناس أنه من المفيد استخدام عبارات التأكيد الذاتي. الغرض من هذه العبارات هو تذكير نفسك بالصفات الجيدة التي تمتلكها من أجل منحك القوة والمرونة عند مواجهة المواقف المؤلمة. سيذكرك هذا النوع من العبارات بأن وراء مشاعرك الغامرة يختبئ شخص مُحِب ومهتم وقادر على التعامل مع المواقف المؤلمة بطريقة أكثر صحة.

مثال: عبارات التأكيد الذاتي

فيما يلي بعض الأمثلة على عبارات التأكيد الذاتي. حدد العبارات التي ترغب في استخدامها (✓)، ثم أضف عباراتك الخاصة:

- ☐ «قد يكون لدي بعض العيوب، ولكني ما زلت شخصًا جيدًا».
- ☐ «أنا أهتم بنفسي وبالآخرين».
- ☐ «أنا أقبل من أكون».
- ☐ «أنا أحب نفسي».
- ☐ «أنا شخص جيد، ولست مخطئًا».
- ☐ «أنا جيد ولا أحد مثالي».
- ☐ «أقبل صفاتي الجيدة والسيئة على حدٍ سواء».
- ☐ «اليوم أصبحت أتحمل المسؤولية عن كل ما أفعله وأقوله».
- ☐ «أنا أصبح شخصًا أفضل كل يوم».
- ☐ «أنا شخص حساس أختبر العالم بطريقة مختلفة».
- ☐ «أنا شخص حساس ولدي تجارب انفعالية ثرية».
- ☐ «أبذل قصارى جهدي كل يوم».
- ☐ «على الرغم من أنني أنسى في بعض الأحيان، ما زلت شخصًا جيدًا».
- ☐ «على الرغم من أنني ارتكبت أخطاء في الماضي، ما زلت شخصًا جيدًا».
- ☐ «أنا هنا لهدفٍ ما».
- ☐ «هناك هدف لحياتي، على الرغم من أنني قد لا أراه دائمًا».
- ☐ «أنا أقبل نفسي بشكل جذري».
- ☐ أفكار أخرى

يجد بعض الأشخاص أنه من المفيد كتابة عبارات التأكيد الذاتي على ورق ملاحظات لاصقة ووضعها في جميع أنحاء المنزل. كتبت امرأة عباراتها على مرآة حمامها بقلم ألوان قابل للمسح، لذا كانت هذه العبارات هي أول شيء تراه في الصباح. كتب أحد الرجال عباراته على ورقة لاصقة وأبقاها على جهاز الكمبيوتر الخاص به في أثناء عمله. يمكنك اختيار تذكير نفسك بعبارات التأكيد الذاتي الخاصة بك بأي طريقة فعالة. لكن اختر طريقة تذكرك عدة مرات على مدار اليوم. إذا اخترت كتابة عبارات التأكيد الذاتي على أحد تطبيقات هاتفك الذكي، فتأكد من مراجعتها كل يوم. كلما رأيت العبارة كثيرًا، ساعدك ذلك على تغيير طريقة تفكيرك في نفسك.

التوازن بين المشاعر والتهديد الفعلي

كما تعلم، عادةً ما تخلق المشاعر القوية رغبة اندفاعية ملحة لفعل شيء ما. على وجه الخصوص، الغضب والقلق يجعلانك ترغب في فعل شيء للتغلب على الشعور بالتهديد. في بعض الأحيان، يتطلب التهديد فعلًا اتخاذ إجراء إذا كان هناك خطر جسيم أو إذا حاول شخص ما إيذاءك، ولكن غالبًا ما تكون مشاعرك أكبر بكثير من التهديد الفعلي الذي تواجهه. إن مهارة «تحقيق التوازن بين الشعور والتهديد الفعلي» هي مهارة يمكن أن تساعدك على التعرف على الموازنة بين ما تشعر به والتهديد الفعلي، ومن ثم التعامل مع الضغوط بطريقة مناسبة. على سبيل المثال: على مقياس من ١ إلى ١٠، هل خوفك ورغبتك في التجنب يساويان الدرجة ١٠، بينما الخطر الفعلي يساوي فقط الدرجة ٢، أم إن غضبك ورغبتك في الهجوم يساويان الدرجة ٩، بينما الاستفزاز والتهديد يساويان فقط الدرجة ٣؟

ستساعدك عملية تحقيق التوازن بين الشعور والتهديد الفعلي على تقييم المستوى الفعلي للتهديد في مقابل قوة مشاعرك. كلما زادت الفجوة بينهما، زاد سبب التكيف مع مشاعرك بدلًا من التصرف بناء عليها. عادةً ما تُغذى الفجوة بين ارتفاع مستوى المشاعر بشكل عالٍ، وانخفاض مستوى التهديد الفعلي من خلال ما يُسمى التفكير الانفعالي، أي الميل البشري

للاعتقاد بأن المشاعر القوية تؤكد بعض الحقائق حول الموقف. على سبيل المثال، ربما تعتقد أن:

- الغضب الشديد يعني أن شيئاً سيئاً حقاً قد حدث لك.
- القلق الشديد يعني أنك تواجه شيئاً خطيراً حقاً.
- الخزي الشديد يعني أنك فعلت شيئاً بغيضاً حقاً.

إن مشكلة التفكير الانفعالي هي أن المشاعر لا تثبت أي شيء، إنها مجرد مشاعر. في بعض الأحيان، توجد علاقة ضعيفة جداً بين قوة المشاعر السلبية وأي مشكلة أو تهديد أو فشل في الحياة الواقعية. كما سنتعلم في الفصل السابع «المهارات الأساسية لتنظيم المشاعر»، فإن المشاعر مجرد رسائل. في بعض الأحيان تكون دقيقة، لكنها في بعض الأحيان ليست كذلك. إذاً كيف يمكنك تقييم المستوى الفعلي للتهديد في مقابل ما تخبرك به مشاعرك؟

تقييم التوازن بين المشاعر والتهديد الفعلي

يمكنك تنزيل ورقة عمل تقييم التوازن بين مشاعرك والتهديد الفعلي من الموقع السالف الذكر).

أولاً، قيم شدة مشاعر الألم التي تعانيها على مقياس من ٠ إلى ١٠ (حيث تمثل الدرجة ١٠ أشد مستوى شعرت به لهذه المشاعر على الإطلاق).

١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	٠
مستوى منخفض من الألم			مستوى متوسط من الألم			مستوى مرتفع من الألم				

الآن قيم التهديد.

بالنسبة إلى الغضب:

ما مقدار الضرر الفعلي الذي ألحقه الشخص أو الموقف المسيء
بسلامتك؟

١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	٠
مستوى منخفض من الضرر			مستوى متوسط من الضرر			مستوى مرتفع من الضرر				

ما مقدار الضرر المستمر الذي سببه الشخص أو الموقف المسيء
لتقديرك لذاتك؟

١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	٠
مستوى منخفض من الضرر			مستوى متوسط من الضرر			مستوى مرتفع من الضرر				

بالنسبة إلى القلق/ الخوف:

ما مقدار الأذى المحتمل لهذا الموقف؟

١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	٠
مستوى مرتفع من الأذى			مستوى متوسط من الأذى			مستوى منخفض من الأذى				
ما مدى احتمالية حدوث هذا الضرر؟										
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	٠
احتمالية كبيرة			احتمالية متوسطة			ليس محتملاً				

بالنسبة إلى الشعور بالذنب/ الخزي:

ما مقدار الضرر الذي تسببت فيه؟

١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	٠
لا يوجد			قليلاً			كثيراً				
إلى أي مدى انحرف سلوكي عن قيمي أو معتقداتي بشأن ما هو صحيح؟										
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	٠
لا يوجد			قليلاً			كثيراً				

بالنسبة إلى الحزن:

ما مدى خطورة الخسارة التي عانيت عنها؟

١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	٠
خسارة قليلة			خسارة متوسطة			خسارة بالغة				
ما مدى خطورة أو استمرارية تأثير فشلي أو خطئي؟										
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	٠
تأثير قليل			تأثير متوسط			تأثير بالغ				

الآن ضع أشد درجة من المشاعر وأشد درجة من التهديد معًا (البند الذي حصل على أعلى درجة). إذا كانت الدرجات متقاربة، فإن مشاعرك متوازنة مع مستوى التهديد الفعلي، ولأن مشاعرك تعكس تهديدًا واقعيًا، فقد يكون الوقت قد حان لاتخاذ إجراء ما. على سبيل المثال: استخدم ورقة عمل «إعادة اكتشاف قيمك» والفعل الملزم في هذا الفصل لتوجيه اختياراتك السلوكية، يمكنك أيضًا استخدام «العقل الحكيم» في الفصل الخامس أو «حل المشكلات» في الفصل الثامن.

ومع ذلك، إذا كان هناك عدم توازن كبير بين مشاعرك ومستويات التهديد، ما يعني أن مشاعرك مرتفعة والتهديد الفعلي منخفض، فابدأ قصارى جهدك لعدم الاستجابة بسلوك مدفوع بالمشاعر. لا تتصرف بناءً على اندفاعاتك أو رغباتك. هذا هو وقت التكيف. بدلًا من رد الفعل، استخدم مهارات من فصول تحمل الكرب للمساعدة في التحكم في مشاعرك، مثل:

- استراتيجية أخذ قسطٍ من الراحة REST.
- التثبيث.
- تهدئة الذات.
- تخيل المكان الآمن.
- الاسترخاء الموجه بالإشارة.
- الوقت المستقطع.
- التعلقل.
- أفكار التكيف.
- القبول الجذري.
- عبارات التأكيد الذاتي.

ملخص التوازن بين المشاعر والتهديد الفعلي

لكي تتذكر استخدام التوازن بين المشاعر والتهديد الفعلي كلما راودتك مشاعر شديدة ورغبة قوية في فعل شيء ما. بدلًا من التصرف بناءً على هذه الرغبة، افعل ما يلي:

١. قيم شدة مشاعرك (من ٠ إلى ١٠).

٢. قيم شدة التهديد الفعلي (من ٠ إلى ١٠).
٣. إذا كانت درجة شدة المشاعر والتهديد الفعلي متوازنتين (الأرقام متقاربة)، يمكنك اتخاذ إجراء أو تصرف ما بناء على القيم أو العقل الحكيم (الفصل الخامس) أو حل المشكلات (الفصل الثامن).
٤. إذا كانت درجة المشاعر أعلى بكثير من درجة التهديد، فلا تتصرف بناءً على مشاعرك. اختر مهارة تكيف تعلمتها لتهدة مشاعرك.

إبداع استراتيجيات تكيف جديدة

الآن بعد أن أصبحت على دراية بجميع مهارات تحمل الكرب، يمكنك إبداع استراتيجيات تكيف جديدة للمستقبل. أسهل طريقة لفعل ذلك هي فحص بعض المواقف المؤلمة التي مررت بها في الماضي والتعرف على كيفية تعاملك معها. في بعض الأحيان، يمر الأشخاص الذين يعانون مشاعر غامرة بمواقف مؤلمة متشابهة مرارًا وتكرارًا. لذلك، من بعض النواحي، يمكن التنبؤ بهذه المواقف. في هذا التدريب، ستحدد ماهية تلك المواقف الماضية، وكيف تعاملت معها، وما العواقب غير الصحية التي حدثت. ثم ستحدد استراتيجيات التكيف الجديدة التي يمكنك استخدامها في المستقبل إذا واجهت مواقف مماثلة، وما العواقب الصحية التي قد تحدث نتيجة استخدام تلك الاستراتيجيات الجديدة.

ولكن كما ستلاحظ أدناه، ستأخذ ورقتي عمل مختلفتين لاستراتيجيات التكيف الجديدة، لأنك ستحتاج إلى استراتيجيات تكيف تستخدمها في المواقف التي تكون فيها بمفردك، وأخرى في المواقف التي تكون فيها مع شخص آخر. على سبيل المثال: عندما تكون بمفردك وتشعر بالإرهاك، فقد يكون من الأكثر فاعلية استخدام الاسترخاء الموجه بالإشارة أو أساليب التنفس التعقلي لتهدة نفسك. ولكن قد يكون استخدام هذه الأساليب محرّجًا أو مستحيلًا عندما تكون مع شخص آخر. لذلك، يجب أن تكون مستعدًا بمهارات أخرى لهذه المواقف.

إليك مثالًا على الاستعداد لكلا النوعين من المواقف. حدد كارل موقفًا مؤلمًا حدث عندما كان مع شخص آخر. كتب كارل: «عندما أكون مع أخي، فإنه يصحح لي دائمًا كل ما أفعله». هذا موقف جيد بالنسبة إلى كارل لفحصه

لأنه من المتوقع أنه في المرة القادمة التي يكون فيها مع شقيقه، سيواجه كارل موقفًا مؤلمًا مشابهًا. بعد ذلك، حدد كارل كيف كان يتعامل عادة مع أخيه في هذا الموقف باستخدام استراتيجيات التكيف القديمة. كتب كارل: «نتشاجر. أكل كثيرًا. أخذت نفسي. أفكر في كل الأوقات التي أهانني فيها في الماضي». ثم سجل كارل العواقب غير الصحية لأفعاله، قائلاً: «كلانا يغضب. زيادة الوزن. لقد أصبت بجروح في جميع أنحاء وجهي وذراعي. أشعر بالفزع لأيام عندما أفكر في الماضي». من الواضح أن كل استراتيجيات كارل لم يكن لها أي فوائد طويلة المدى. بعد ذلك، حدد كارل مهارات جديدة لتحمل الكرب يمكنه استخدامها في المرة القادمة التي يحدث فيها هذا الموقف مع شقيقه. ضمن «استراتيجيات التكيف الجديدة»، كتب كارل مهارات تحمل الكرب الأكثر ملاءمة لهذا النوع من المواقف. لقد اختارهم كارل من بين المهارات التي وجدها فعالة في هذا الفصل والفصل الأول. كتب كارل: «أأخذ وقتًا مستقطعًا. أستخدم فكري الجديدة للتكيف: (أنا قوي ويمكنني التعامل معه)، أتقبل نفسي بشكل جذري والموقف بطريقة جديدة». ثم تنبأ كارل بما ستكون عليه العواقب الصحية المحتملة لهذه الاستراتيجيات الجديدة: «لن نتشاجر بنفس القدر. لن أكل كثيرًا. سأشعر بأنني أقوى. ربما يمكنني التعامل مع الموقف بطريقة أفضل في المستقبل». من الواضح أن عواقب استخدام مهارات تحمل الكرب الجديدة ستكون صحية أكثر بالنسبة إلى كارل.

لكن استراتيجيات التكيف هذه ربما تكون مختلفة عن الاستراتيجيات التي قد يختارها عندما يكون بمفرده في موقف مؤلم. لذلك ملأ كارل أيضًا ورقة عمل التعامل مع المواقف المؤلمة عندما يكون بمفرده. كان الموقف الذي اختاره كالتالي: «أحيانًا أشعر بالخوف عندما أكون بمفردي». مرة أخرى، هذا موقف جيد لكارل لفحصه لأنه من المتوقع أن يمر بنفس المشاعر الغامرة في المرة القادمة التي يكون فيها بمفرده. كانت استراتيجيات التكيف القديمة التي استخدمها كارل للتعامل مع هذا الموقف هي: «أدخن القنب. أذهب إلى الحانة وأسكر. أجرح نفسي. أنفق كثيرًا من المال من بطاقتي الائتمانية». وكانت العواقب غير الصحية لهذه التصرفات ما يلي: «أشعر بالمرض بعد التدخين أو الإفراط في الشرب. أتشاجر في الحانة. أنزف. أنفق كثيرًا من المال على أشياء لا أحتاج إليها». بعد ذلك، من أجل الاستعداد

للمستقبل، اختار كارل استراتيجيات جديدة للتعامل مع هذا الموقف: «أستخدم التنفس العقلية. أتذكر اتصالي بالكون. أتخيل المكان الآمن. أتذكر ما أقدّره». وأخيراً، تنبأ بالعواقب الصحيّة المحتملة: «لن أشعر بالقلق. لن أؤذي نفسي. سيكون لدي مزيد من المال. سأشعر براحة أكبر». مرة أخرى، من السهل أن نرى أن مهارات كارل الجديدة في تحمل الكرب هي أكثر صحة بالنسبة إليه من استراتيجيات التكيف القديمة. يمكن أن تفيدك النتائج نفسها أيضاً إذا كنت تأخذ الوقت الكافي للاستعداد لمواقف يمكن التنبؤ بها في مستقبلك.

أبداع استراتيجيات جديدة للتكيف مع المواقف المؤلمة عندما تكون مع شخص آخر

المواقف الصحية	استراتيجيات التكيف الجديدة	المواقف غير الصحية	استراتيجيات التكيف القديمة	الموقف المؤلم
لن نتساجر بنفس القدر. لن أكل كثيرًا. سأشعر بأنني أقوى. ربما يمكنني التعامل مع الموقف بطريقة أفضل في المستقبل.	أخذ وقتًا مستقطعًا. أستخدم فكري الجديدة للتكيف: (أنا قوي ويمكنني التعامل معه). أتقبل نفسي بشكل جذري وأتعامل مع المواقف بطريقة جديدة.	كلانا يغضب. زيادة الوزن. لقد أصبت بجروح في جميع أنحاء وجهي وذراعي. أشعر بالفزع لأيام عندما أفكر في الماضي.	نتساجر. أكل كثيرًا. أخذت نفسي. أفكر في كل الأوقات التي أهانتني فيها في الماضي.	مثال: عندما أكون مع أخي، يصبح دائمًا كل شيء أفعله.
				١.
				٢.
				٣.
				٤.

أبداع استراتيجيات جديدة للتكيف مع المواقف المؤلمة عندما تكون بمفردك

الموقف المؤلم	استراتيجيات التكيف القديمة	العواقب غير الصحية	استراتيجيات التكيف الجديدة	العواقب الصحية
مثال: أحياناً أشعر بالخوف عندما أكون بمفردي.	أدخل القنّب. أذهب إلى الحانة وأسكر. أخرج نفسي. أنفق كثيراً من المال من بطاقتي الائتمانية.	أشعر بالمرض بعد التدخين أو الإفراط في الشرب. أنتأجر في الحانة. أنزف. أنفق كثيراً من المال على أشياء لا أحتاج إليها.	أستخدم التنفّس التعلّقي. أتذكر اتصالي بالكون. أتخيل المكان الآمن. أذكر ما أقدّره.	لن أشعر بالقلق، لن أؤدي نفسي. سيكون لدي مزيد من المال. سأشعر براحة أكبر.
١.				
٢.				
٣.				
٤.				

في كل ورقة عمل، اختر أربعة مواقف مؤلمة من الماضي وافحص كيف تعاملت معها. حدد استراتيجيات التكيف غير الصحية التي استخدمتها وكيف كانت العواقب بالنسبة إليك وإلى أي شخص مشارك في الموقف. ثم سجل أي مهارات جديدة لتحمل الكرب كان من الممكن استخدامها للتعامل مع تلك المواقف بطريقة صحيحة. راجع هذا الفصل والفصل الأول واختر مهارات تحمل الكرب التي وجدتها مفيدة. ضع في اعتبارك أن هذه الاختيارات تُكتب في العمود الخاص باستراتيجيات التكيف الجيدة، وذلك بعد استكمال ورقتي العمل السابقتين. الأهم من ذلك، كن محددًا. إذا كتبت «استخدم فكرة جديدة للتكيف»، فاكتب هذه الفكرة. أو إذا كتبت «أخذ وقتًا مستقطعًا»، فاذكر ما سوف تفعله. كن محددًا حتى لا تنسى في المستقبل. أخيرًا، سجل العواقب الصحية المتوقعة إذا استخدمت مهاراتك الجديدة في تحمل الكرب.

استخدم الأمثلة المقدمة لإرشادك. إذا كنت بحاجة إلى مساحة إضافية، انسخ عددًا من ورقتي العمل أو يمكنك تنزيل أكثر من نسخة إضافية من الموقع السالف الذكر.

وضع خطة تكيف للطوارئ

نأمل أن تكون قد مارست مهارات تحمل الكرب الواردة في هذا الفصل والفصل الأول، بما في ذلك استراتيجية أخذ قسطٍ من الراحة REST، وقد أصبح لديك الآن فكرة جيدة عن تلك التي تناسبك بشكل أفضل. أو ربما ساعدك استخدام أوراق عمل «استراتيجيات التكيف الجديدة» في القسم الأخير من هذا الفصل في توقع أي منها سيكون أكثر فاعلية بالنسبة إليك. الآن ستكون مستعدًا للخطوة التالية، التي ستساعدك على إعداد خطة مصممة بشكل شخصي للتعامل مع بعض المواقف المؤلمة الشائعة، سواء عندما تكون مع أشخاص آخرين أو عندما تكون بمفرك.

بالنسبة إلى المواقف التي تكون فيها مع أشخاص آخرين، ضع قائمة بأربع استراتيجيات للتكيف تعتقد أنها ستكون أكثر فاعلية بالنسبة إليك. مرة أخرى، كن محددًا واذكر أكبر قدر ممكن من التفاصيل حول هذه الاستراتيجية. ابدأ باستراتيجيتك الأكثر فاعلية، ثم ثاني أكثر الاستراتيجيات

فاعلية، وهكذا. والخطة هنا أن تجرب الاستراتيجية الأولى لمعرفة ما إذا كانت ستساعدك في التعامل مع الموقف المؤلم، ثم إذا لم تكن كذلك، سوف تنتقل إلى الاستراتيجية التالية، وهكذا. مرة أخرى، ننوه إلى أهمية الرجوع إلى أي مهارة من مهارات تحمل الكرب التي وجدتها مفيدة في هذا الفصل والفصل الأول، مثل استراتيجية أخذ قسط من الراحة، وأوراق عمل استراتيجيات التكيف الجديدة الخاصة بك التي وردت في القسم الأخير من هذا الفصل، وأي تجربة لديك استخدمت فيها مهارات تحمل الكرب حتى الآن (يمكنك زيارة الموقع السالف الذكر لتنزيل نماذج خطة تكيف للطوارئ). سنتعلم في الفصل التالي أيضًا بعض مهارات التكيف الفسيولوجية التي قد ترغب في إضافتها إلى خطط تكيف الطوارئ بعد تجربة كل منها.

خطتي لمواجهة الطوارئ من أجل التعامل مع المواقف

عندما أكون مستاءً وأتعامل مع أشخاص آخرين:

أولاً: سوف

ثانيًا: سوف

بعد ذلك، سوف

أخيرًا: سوف

خطتي لمواجهة الطوارئ من أجل التعامل مع المواقف

عندما أكون مستاءً وأنا بمفردي:

أولاً: سوف

ثانياً: سوف

بعد ذلك، سوف

أخيراً: سوف

بعد ذلك، عندما تنتهي من وضع الخطتين، انسخ كلاً منهما على بطاقة ملاحظة مستقلة لتحتفظ بهما معك في محفظتك أو حقيبتك أو ضع الخطتين على أحد تطبيقات هاتفك الذكي. ستزودك هذه الاستراتيجية بتذكيرات مستمرة حول مهاراتك الجديدة في تحمل الكرب، ولن تضطر بعد الآن إلى الاعتماد على استراتيجياتك القديمة غير الفعالة. بالإضافة إلى ذلك، لن تضطر إلى محاولة تذكر ما يجب فعله في المرة القادمة التي تشعر فيها بالغضب أو الأذى أو الانزعاج. يمكنك ببساطة الرجوع إلى بطاقة الملاحظة أو هاتفك الذكي واتباع خطة مواجهة الطوارئ الخاصة بك.

خلاصة القول

تذكر أن تمارس مهارتك الجديدة في تحمل الكرب قدر الإمكان، ولا تشعر بالإحباط إذا لم تؤدّها بالشكل الصحيح من المحاولة الأولى. إن تعلم مهارات جديدة أمر صعب، وغالبًا ما يكون مربكًا. لكن يمكن لأي شخص تعلّم مهارات تحمل الكرب، وقد ساعدت تلك المهارات آلاف الأشخاص مثلك تمامًا. حظًا سعيدًا.

الفصل الثالث

مزيدٌ من مهارات تحمل الكرب

الفصل الثالث

مزيدٌ من مهارات تحمل الكرب

مهارات التكيف الفسيولوجية لتحمل الكرب

بالإضافة إلى جميع مهارات تحمل الكرب المعرفية والسلوكية التي تعلمتها في الفصلين السابقين، فإن بعض مهارات التكيف الفسيولوجية مفيدة أيضًا. لقد سبق اقتراح بعض هذه المهارات، ولكنها تستحق التكرار.

يمكن أن تقلل هذه المهارات بسرعة من شدة مشاعرك الغامرة، خصوصًا عندما تكون حزينًا أو منزعجًا أو غاضبًا جدًا بحيث لا يمكنك استخدام إحدى مهارات تحمل الكرب الأخرى. من نواحٍ عديدة، تتجاوز مهارات التكيف الفسيولوجية حاجتك إلى «التفكير بوضوح»، لأنها إلى حد كبير تستند إلى المبادئ البيولوجية وردود الأفعال الفسيولوجية التي تكون فعالة سواء كنت تتذكر كيف تتصرف أم لا، عليك فقط أن تمارسها.

سنتعلم لاحقًا، في الفصل السابع، مزيدًا عن استجابة «المواجهة أو الهرب أو التجمد» في الجهاز العصبي، ما يساعدك على النجاة في المواقف الخطرة. ولكن في الوقت الحالي، يكفي أن تعرف أن اثنين من الأغراض العديدة لجهازك العصبي هما البقاء على قيد الحياة والاسترخاء. في حالة البقاء على قيد الحياة، يشغل الجهاز العصبي استجابات «المواجهة أو الهرب أو التجمد» في جسمك، لأنها ضرورية للبقاء على قيد الحياة، مثل زيادة معدل ضربات القلب، وزيادة توتر العضلات. في المقابل، تؤدي استجابة الاسترخاء إلى حدوث مجموعة معاكسة من ردود الأفعال، مثل انخفاض معدل ضربات القلب، وانخفاض التوتر العضلي، ما يساعدك على الاسترخاء والشعور بالراحة. تعمل مهارات التكيف الفسيولوجية التي توشك أن تتعلمها على تفعيل استجابة الاسترخاء من خلال استهداف الاستجابات البيولوجية في جسم الإنسان.

ستكون بعض مهارات التكيف هذه فعالة بدرجة أكبر بالنسبة إليك عن المهارات الأخرى. انظر أيها يناسبك بشكل أفضل، واجعلها جزءًا من خطة

التكثيف في حالات الطوارئ الخاصة بك، التي أكملتها في نهاية الفصل الثاني. أيضاً، ضع في اعتبارك أنه إذا كنت تعاني أي مشكلات طبية تؤثر في توازنك أو ضغط الدم أو معدل ضربات القلب، خصوصاً أمراض القلب أو مشكلات التنفس أو ارتفاع ضغط الدم أو الحمل، يجب عليك دائماً مراجعة طبيب متخصص قبل تجربة أي من هذه المهارات، لأن بعض هذه المهارات قد تقلل بسرعة من معدل ضربات القلب وضغط الدم. هذا مهم أيضاً إذا كنت تتناول أي أدوية لتنظيم هذه الأنواع من المشكلات.

حركات العين من جنب إلى آخر

لقد ثبت أن تحريك عينيك ذهاباً وإياباً بسرعة، من جنب إلى الآخر، بينما تُبقي رأسك ساكناً، له تأثير مريح في الأشخاص الذين يعانون الضغوط (Barrowcliff, Gray, MacCulloch, Freeman, & MacCulloch, 2003). وقد ثبت أيضاً أن هذا النوع من حركات العين يقلل من الكرب الانفعالي المرتبط بالذكريات المؤلمة ويجعل تلك الذكريات أقل قوة (Barrowcliff, Gray, Freeman, & MacCulloch, 2004). يُطلق على أحد العلاجات النفسية التي تتضمن هذا النوع من حركات العين لتخفيف المشاعر المؤلمة المزمّنة المرتبطة بالصدمات اسم «إزالة الحساسية باستخدام حركة العين وإعادة المعالجة»⁽¹⁾، والمعروف أيضاً باسم EMDR (Shapiro, 2001). ومع ذلك، فإن تحريك عينيك، حتى في أبسط الأشكال، ذهاباً وإياباً لمدة ثلاثين ثانية تقريباً بوتيرة سريعة ومريحة له تأثير مهدئ لعديد من الأشخاص. لا يزال الباحثون يناقشون سبب نجاح هذا الأسلوب (Lee & Cuijpers, 2013)، ولكن بغض النظر، فإن هذا الأسلوب سريع الاستخدام وسهل التنفيذ ويستحق المحاولة.

التعليمات

من الناحية المثالية، يجب عليك أولاً ممارسة هذا الأسلوب بينما تكون مسترخياً ولا تعاني مشاعر مزعجة. ابحث عن مكان مريح للجلوس فيه، وحرك عينيك

ذهابًا وإيابًا من جنب إلى الآخر مع إبقاء عينيك مفتوحتين. حرك عينيك بمعدل مريح يقارب حركة واحدة ذهابًا وإيابًا في الثانية، كما لو كنت تشاهد مباراة بينج بونج سريعة. ابذل قصارى جهدك لعدم تحريك رأسك، فقط اسمح لعينيك بالتحرك من جنب إلى آخر، والنظر من زاوية في الغرفة إلى الأخرى. افعل هذا لمدة ثلاثين ثانية. تعود هذه الحركة. توقف إذا شعرت بأي إجهاد أو ألم شديد في العين أو أبطئ الحركة إلى وتيرة أكثر راحة بالنسبة إليك.

بعد ذلك، تدرب على استخدام هذا الأسلوب مع استدعاء ذكرى مزعجة إلى حد ما. استدع تلك الذكرى والاستجابة الانفعالية التي سببتها. ابذل قصارى جهدك لتقييم الكرب الانفعالي على مقياس من صفر إلى ١٠، حيث يمثل الرقم ١٠ أعلى درجة من الكرب يمكن تخيلها. لاحظ أيضًا أي ضغط أو إجهاد تسببه تلك الذكرى في جسمك. الآن استخدم حركة العين من جنب إلى الآخر لمدة ثلاثين ثانية تقريبًا. في أثناء تحريك عينيك، لا تحاول التمسك بالذكرى المزعجة، بدلًا من ذلك، دغ أي ذكرى أو شعور يأتي بعد ذلك يظهر بشكل طبيعي. بعد نحو ثلاثين ثانية، دَوّن أي تغيير في مشاعرك أو جسمك. ثم جرب نفس الأسلوب مرة أخرى، بدءًا من الذكرى الأصلية المزعجة ثم اترك كل ما يظهر خلال الثلاثين ثانية يظهر بشكل طبيعي. ثم بعد ذلك لاحظ أي تغيير في مشاعرك أو جسمك. جرب نفس الطريقة لمدة أربع أو خمس محاولات ولاحظ أي تحسن فيما تشعر به انفعاليًا أو جسديًا.

إذا لاحظت أي تحسن في أثناء ممارسة هذا الأسلوب، فجربه في المرة القادمة التي تتعرض فيها لاستجابة انفعالية مؤلمة أو شديدة لشيء ما. حدد الجزء الأكثر إزعاجًا في الحدث، والمشاعر التي كانت أكثر إيلاّمًا، أو ما أثار المشاعر المؤلمة. ابدأ من هناك. إذا كنت في مكان خاصٍ ويمكنك تحريك عينيك من جنب إلى آخر دون لفت انتباهٍ غير مرغوب فيه نحوك، فاجلس وجرب هذا الأسلوب أينما كنت. خلاف ذلك، إذا لم تتمكن من تحريك عينيك وهي مفتوحة، فأغلق عينيك واستخدم نفس الأسلوب. حرك عينيك بسرعة ذهابًا وإيابًا لمدة ثلاثين ثانية مع إغلاق جفنيك، ولاحظ أي تغيير في مشاعرك أو جسّدك، ثم كرر نفس الطريقة ثلاث أو أربع مرات إذا لزم الأمر. مرة أخرى، لكل فاصل زمني مدته ثلاثين ثانية، اسمح لأي ذكريات أو أفكار تخطر ببالك أن تمر بشكل طبيعي، ثم عُد إلى الذكرى أو المشاعر المؤلمة الأصلية.

يوصي أحد مؤلفي هذا الكتاب في كثير من الأحيان باستخدام هذا الأسلوب للمساعدة في التخلص من الأرق العرضي والأفكار المقلقة في وقت النوم. جربه في المرة القادمة التي تواجه فيها مشكلة في النوم. مع الاستلقاء وإغلاق جفنيك، حرك عينيك ذهابًا وإيابًا بنفس الطريقة التي تدربت عليها سابقًا لمدة ثلاثين ثانية تقريبًا. تخيل «محو» أي أفكار أو ذكريات تزعجك بينما تحرك عينيك من جنب إلى آخر. مرة أخرى، استمر في استخدام هذا الأسلوب لأربع أو خمس محاولات، ثم حاول النوم مرة أخرى.

استخدام درجات الحرارة الباردة للاسترخاء

هناك طريقتان مفيدتان يمكنك من خلالهما استخدام درجات الحرارة الباردة لمساعدتك على الاسترخاء. أولاً: ضع كمادة باردة ومبللة على وجهك، وثانيًا: ضع شيئًا باردًا في يديك.

التدريب: استجابة الغوص

قد يبدو الأمر غير منطقي، ولكن أظهرت الأبحاث أن غمر وجهك في ماء شديد البرودة في أثناء حبس أنفاسك يتسبب في أن يشغل جسمك استجابة استرخاء الجهاز العصبي وإبطاء معدل ضربات القلب (Kinoshita, Nagata, Baba, & Iwagaki, 2006). تُعرف هذه الظاهرة باسم استجابة الغوص (Gooden, 1994)، وهي رد فعل طبيعي في معظم الثدييات. يُعتقد أن الاستجابة تحدث من أجل الحفاظ على الأكسجين في الدماغ والقلب في أثناء وجوده تحت الماء. مرة أخرى، إذا كنت حاملاً أو إذا كنت تواجه مشكلات طبية متعلقة بقلبك أو ضغط دمك، فاستشر طبيبك قبل تجربة هذا الأسلوب.

التعليمات

من أجل تحفيز استجابة الغوص لمساعدتك على الاسترخاء، يوصى بوضع منشفة مبللة شديدة البرودة على جبهتك أو خديك، أو استخدام كيس ثلج نصف مذاب ملفوف في منشفة (لا تضع عبوة ثلج مجمدة بالكامل مباشرة على بشرتك، احرص دائماً على تغليف كيس الثلج لتجنب الإصابة). جرب أحد هذه

الأساليب بدلاً من غمر وجهك بالكامل في حوض به ماء شديد البرودة. يؤثر وضع الكمادات الشديدة البرودة على جبهتك أو خديك في العصب الثلاثي التوائم^(٢) في وجهك بطريقة تشبه غمر وجهك في ماء شديد البرودة (إذا شعرت بأي ألم في أثناء فعل ذلك، توقف على الفور). إذا كنت تستخدم منشفة مبللة باردة، فتأكد أنها أبرد من ٧٠ درجة فهرنهايت (أقل من ٢١ درجة مئوية) لتحفيز استجابة الغوص. بعد ذلك، من أجل محاكاة غمر وجهك في الماء، احبس أنفاسك لعدة ثوانٍ (أو استمر في حبس أنفاسك ما دمت مرتاحاً) مع الحفاظ على الضغط البارد على جبهتك أو خديك. ومع ذلك، لا تفعل أي شيء آخر يمنع عمداً قدرتك على التنفس، فقد يؤدي ذلك إلى الشعور بالإغماء أو فقدان الوعي أو حتى الوفاة.

التدريب: أسلوب الضغط البارد

هناك طريقة أخرى لاستخدام درجات الحرارة الباردة لمساعدتك على الشعور بالراحة الانفعالية، وهي وضع كيس ثلج شديد البرودة في يدك أو وضع يدك تحت ماء شديد البرودة لمدة دقيقتين إلى أربع دقائق. أشارت الدراسات البحثية التي اهتمت بدراسة الأشخاص الذين يؤذون أنفسهم عن قصد (بالجرح أو الخدش مثلاً) إلى أن الانخراط في مثل هذا السلوك المؤلم (سلوك إيذاء الذات) يؤدي في الواقع إلى الشعور بالراحة الانفعالية لدى بعض الناس. ومع ذلك، فمن الواضح أن الانخراط في مثل هذا السلوك يؤدي أيضاً إلى الإصابة وإلى حالات طبية طارئة، ولا يمكن التوصية به. في واقع الأمر، فإن أحد أهداف العلاج الجدلي السلوكي هو وقف مثل هذه السلوكيات التي تؤدي الذات بدلاً من ذلك، في بعض الدراسات البحثية التي تحاول محاكاة سلوكيات مؤلمة مماثلة، غالباً ما يستخدم اختبار الضغط البارد. في أثناء اختبار الضغط البارد، يغمر المريض يده في دلو من الماء المثلج، من ٣٢ إلى ٥٠ درجة فهرنهايت (من ٠ إلى ١٠ درجات مئوية)، حتى معصمه، لمدة دقيقتين إلى أربع دقائق قبل إخراج يده من الدلو. في إحدى الدراسات التي استخدمت اختبار الضغط البارد، لاحظ بعض المشاركين المصابين باضطراب الشخصية الحدية انخفاضاً ملحوظاً في الغضب والارتباك والاكتئاب والقلق (Russ et al., 1992)، وتتسق تلك النتيجة مع نتائج مماثلة في دراسة لاحقة استخدمت أيضاً اختبار الضغط البارد

(Franklin et al., 2010). لا يزال السبب الدقيق الذي يجعل إزالة التنبيهات المؤلمة تؤدي إلى مثل هذا الإحساس الكبير بالراحة الانفعالية قيد المناقشة (Klonsky, 2007)، لكن نتائج مثل هذه التجارب تعد واعدة للأشخاص الذين يعانون مشاعر مؤلمة غامرة.

التعليمات

من المستحسن بدلاً من وضعك يديك في دلو من الماء المثلج لمدة دقيقتين إلى أربع دقائق، ضع يديك تحت الماء الشديد البرودة أو أمسك بقطعة ثلج مغطاة لنفس الفترة الزمنية (من غير المحتمل العثور على دلو من الماء المثلج عندما تشعر بضيق شديد، خصوصًا إذا لم تكن في المنزل، ومن الأرجح أنه سيكون بإمكانك الوصول إلى كيس ثلج أو ماء شديد البرودة. أو إذا لم يكن أيٌّ منهما متاحًا، احتفظ بعلبة صودا شديدة البرودة أو زجاجة ماء شديدة البرودة). اجعل درجة حرارة الماء البارد أو كيس الثلج باردة بقدر ما يمكنك تحمله، بين ٣٢ إلى ٥٠ درجة فهرنهايت (من ٠ إلى ١٠ درجة مئوية). من المتوقع أن تشعر بقدر خفيف إلى متوسط من الانزعاج، ولكن لا ينبغي أن يسبب لك مستوى عاليًا من الألم. إذا شعرت في أي وقت بقدر كبير من الألم أو الانزعاج، فتوقف على الفور. اضبط ساعة الإيقاف على هاتفك الذكي لمدة لا تزيد على أربع دقائق وابذل قصارى جهدك لتحمل الانزعاج. إذا كنت بحاجة إلى شيء آخر للتركيز عليه في أثناء التدريب، يمكنك ممارسة أسلوب التنفس التعقلي.

التدريب المتواتر العالي الكثافة^(٣) (تدريب هيت^(٤))

ربما لا يكون مفاجئًا أن التدريبات البدنية لها عديدٌ من الفوائد الصحية (Warburton, Nicol, & Bredin, 2006)، فضلًا عن كونها علاجًا فعالًا للاكتئاب الخفيف إلى المتوسط، والقلق، والرهاب، ونوبات الهلع، وربما حتى اضطراب كرب ما بعد الصدمة (see Ströhle, 2009 for a review). تؤدي ممارسة التدريبات الرياضية إلى زيادة المواد الكيميائية في الدماغ بشكل

(3) High Intensity interval Training

(4) HIIT Exercise

مشابه لنتائج تناول الأدوية المضادة للاكتئاب ومضادات القلق (Dishman, 1997). لهذه الأسباب وحدها، يمكن أن تكون التدريبات الرياضية طريقة فعالة جدًا للتعامل مع المشاعر المؤلمة والغامرة. ومع ذلك، لا يزال عديد من الأشخاص يتجنبون ممارسة التدريبات الرياضية بانتظام لأنهم يجدونها غير ممتعة أو صعبة جدًا أو تستغرق وقتًا طويلًا (Trost, Owen, Bauman, 2002, Sallis, & Brown). لحسن الحظ، على مدى السنوات العديدة الماضية، كانت هناك بحوث جيدة تدعم نوعًا جديدًا من التدريبات الرياضية أكثر متعة، وأقل استهلاكًا للوقت، ويوفر مزيدًا من الفوائد الصحية.

في السابق، أوصت النشرات الرسمية الصادرة عن مؤسسات مثل وزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية بممارسة تدريبات متوسطة الشدة، خمسة أيام في الأسبوع لمدة ثلاثين دقيقة في كل مرة (Physical Activity Guidelines Advisory Committee, 2008). ومع ذلك، فقد أظهرت البحوث الجديدة في مجال اللياقة البدنية أن الفترات القصيرة من التدريبات الرياضية العالية الكثافة، التي تعقبها فترات قصيرة من الراحة (تدريبات أقل كثافة تنتهي بالمشي)، لها فوائد صحية مساوية لممارسة التدريبات لفترات طويلة من الوقت (Gibala & McGee, 2008). يُشار إلى هذا النوع من التدريبات عادة باسم التدريب المتواتر العالي الكثافة (هيت). وقد أظهرت نسخة من هذه التدريبات، استُخدمت في دراسة بحثية ناجحة، أن فوائد ممارسة دقيقة واحدة من التدريبات الرياضية العالية الكثافة تليها دقيقة واحدة من الراحة (تدريبات أقل كثافة تنتهي بالمشي)، تعادل تقريبًا فترتين من التدريبات الرياضية المتوسطة الكثافة مدة كل منها عشر دقائق (Little, Safdar, Wilkin, Tarnopolsky, & Gibala, 2010). هذا يعني أن المشاركين سوف يمارسون التدريبات الرياضية المكثفة لمدة عشر دقائق تقريبًا. ربما بسبب هذه الفترات القصيرة من الجهد، فقد ثبت أن تدريب هيت أكثر إمتاعًا وأفضل من أشكال التدريبات الرياضية الأخرى التي تستغرق وقتًا أطول (Jung, Bourne, & Little, 2014).

أُجريت عديد من الأبحاث الإيجابية التي تدعم استخدام التدريبات المتواترة العالية الكثافة للأشخاص من جميع الأعمار (Robinson et al., 2017)، وكذلك للأشخاص الذين يعانون أمراضًا مثل مرض السكري من النوع الثاني (Little et al., 2011). في إحدى الدراسات، أدت تدريبات هيت

إلى تراجع بعض علامات الشيخوخة داخل الخلايا البشرية (Robinson et al., 2017). في تلك الدراسة، مارس المشاركون أربع دقائق من التبديل المكثف على دواسرة الدراجة، تلتها ثلاث دقائق من التدريبات الأقل كثافة، وتكرر هذا الروتين من التدريبات (الكثيفة- المعتدلة) أربع مرات. لقد مارسوا هذه التدريبات ثلاثة أيام في الأسبوع ثم تدربوا على المشي بخطى سريعة يومين في الأسبوع، لمدة اثني عشر أسبوعًا.

في بعض الدراسات التي أجريت على تدريبات هيت، قيسست مستويات مجهود المشاركين من خلال مراقبة معدل ضربات القلب. خلال فترات التدريب المكثفة، حاول المشاركون الحفاظ على مستوى مجهود أجبر قلوبهم على النبض بنسبة ٩٠% تقريبًا من الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب (Gibala, Little, MacDonald, & Hawley, 2012). ثم خلال مستوى التدريبات المعتدل الأقل كثافة، قللوا من مستوى مجهودهم وسمحوا لمعدل ضربات القلب بالتباطؤ والراحة. على الرغم من أن الحفاظ على «٩٠% من الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب» في أثناء التدريب قد يبدو أمرًا مخيفًا، ويصعب حسابه، فليس من الضروري أن يكون كذلك. على سبيل المثال: إذا قررت تجربة تدريبات هيت وكانت نسبة ٩٠% تبدو مخيفة جدًا بالنسبة إليك، فحدد هدفًا أوليًا هو الحفاظ على ٧٥ أو ٨٠% فقط من الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب، حتى تكتسب القوة والثقة والقدرة على التحمل. ثم يمكنك بعدها زيادة معدل ضربات قلبك المستهدف إلى نسبة ٩٠%.

تتمثل إحدى الطرق السهلة لحساب الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب في أثناء التدريب في ضرب عمرك في ٠,٦٤ ثم طرح الناتج من ٢١١ (Nes, Janszky, Wisløff, Stølen, & Karlsen, 2013). على سبيل المثال: إذا كان عمرك واحدًا وأربعين عامًا: $٠,٦٤ \times ٤١ = ٢٦,٢٤$ و $٢٦,٢٤ - ٢١١ = ١٨٤,٧٦$ ، ثم لحساب التدريب المستهدف بنسبة ٩٠% من الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب، يمكنك ضرب هذا الرقم في ٠,٩، على سبيل المثال: $١٨٤,٧٦ \times ٠,٩ = ١٦٦,٢٨$. إذا، بالنسبة إلى شخص يبلغ من العمر ٤١ عامًا، فإن معدل ضربات القلب المستهدف بنسبة ٩٠% سيكون نحو ١٦٦ نبضة في الدقيقة. (ومع ذلك، تذكر أن الأدوية والحالات الطبية ومستوى لياقتك العامة يمكن أن تؤثر جميعها في معدل ضربات القلب المستهدف أيضًا. وإذا كنت قد بدأت للتو نظامًا للتدريبات الرياضية، فقد تبدأ بهدف أقل، مثل ٨٠% من الحد

الأقصى لمعدل ضربات القلب أو حتى ٧٥%، وفي هذه الحالة ستضرب الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب في ٨,٠ إذا كان المستهدف ٨٠% من الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب أو ٧٥,٠ إذا كان المستهدف ٧٥% من معدل ضربات القلب).

تعد مراقبة معدل ضربات القلب في أثناء التدريب أمراً سهلاً باستخدام جهاز مراقبة معدل ضربات القلب الذي يمكن شراؤه عبر الإنترنت ومن معظم متاجر الأدوات الرياضية. ومع ذلك، هناك طريقة عامة أخرى لمراقبة مستوى مجهودك في أثناء التدريب وهي استخدام «اختبار التحدث» (Downing, 2016). يُقترح أنه إذا كان بإمكانك التحدث والغناء في أثناء ممارسة الرياضة دون نفاد أنفاسك، فإن الجهد الذي تبذله جهد منخفض. عند مستوى شدة متوسط، يمكنك التحدث، ولكن يمكنك فقط غناء بضع كلمات قبل نفاد أنفاسك، أما في مستوى تدريب شديد الكثافة، فلا يمكنك الغناء على الإطلاق، وستجد صعوبة في التحدث أكثر من بضع كلمات في كل مرة. إذا كنت تستخدم اختبار التحدث في أثناء ممارسات تدريبات هيت، فابذل قصارى جهدك لمواصلة هذا المستوى العالي من الشدة خلال فترة التدريب واختبر نفسك من خلال محاولة التحدث. إذا وجدت أنه من السهل جداً التحدث، فمس المحتمل أنك لا تبذل جهداً كافياً. في حالة التدريب ذي الشدة العالية، من المفترض أن يكون التحدث صعباً لأنك ستتنفس بصعوبة أكبر كلما بذلت مزيداً من الجهد، ستشعر أيضاً بالإجهاد، إذ لا يمكنك الاستمرار على هذه الوتيرة لفترة أطول من بضع دقائق فقط. بعد ذلك، خلال فترات الاستراحة الفاصلة، أبطل مستوى شدة التدريب حتى يمكنك التحدث بطريقة مريحة والتنفس بسهولة مرة أخرى.

لذلك، باختصار، تبين أن التدريبات الرياضية لها عديدٌ من الفوائد الصحية والنفسية، ولكن تبين أيضاً أن تدريبات هيت أكثر إمتاعاً وتفضيلاً على الأشكال الأخرى من التدريبات الرياضية. بالإضافة إلى ذلك، لا يتطلب هيت قدراً كبيراً من الوقت لإكماله، ولا يتطلب عضوية باهظة الثمن في صالة الألعاب الرياضية (انظر أدناه للحصول على بعض الأفكار البديلة)، ولا يتطلب معدات باهظة الثمن لقياس مستوى مجهودك، ويمكنه تخفيف بعض آثار الشيخوخة، فهو آمن لجميع المشاركين من مختلف الأعمار، كما يمكن أن يكون مهارة تكيف فعالة للتعامل مع المشاعر غير السارة. نأمل أن تلتزم باستخدام هيت بصورة منتظمة من خلال الانخراط في تدريبات هيت مرتين أو ثلاث

مرات أسبوعياً، وعلى أقل تقدير، سيفيدك استخدام تدريبات هيت أيضاً عندما تشعر بالضيق أو الغضب أو القلق أو الحزن أو الإرهاق.

استخدم الإرشادات العامة أدناه لبدء استخدام برنامج تدريبات هيت، ولكن عليك بالطبع قبل بدء ممارسة أي تدريبات روتينية، مراجعة طبيبك الخاص بشأن مدى ملاءمة حالتك الصحية، خصوصاً إذا كان لديك تاريخ من مشكلات القلب أو السكتة الدماغية أو السكري أو صعوبة التنفس أو الألم المزمن أو مشكلات المفاصل. بعد ذلك، بمجرد أن تبدأ، تذكر أن تمارس الرياضة ببطء ثم بمرور الوقت تزيد من شدتها وقدرتك على التحمل.

التعليمات

لأداء تدريبات هيت، ضع في اعتبارك استخدام المشاية أو الدراجة الثابتة أو سُلماً للتسلق أو آلة التجديف أو أي معدات رياضية أخرى تتيح لك بذل مجهود مكثف لعدة دقائق (إذا كنت بحاجة إلى المساعدة في استخدام أجهزة رياضية لا تعرفها، فاستشر أولاً خبيراً في اللياقة البدنية). ومع ذلك، إذا لم يكن لديك إمكانية الوصول إلى معدات وأجهزة مثل هذه، فكر في أنواع أخرى من التدريبات العالية الكثافة، مثل الجري السريع خارج المنزل أو الجري في المحل أو نط الحبل أو أداء «تدريبات الضغط» أو حتى تدريبات القفز.

قبل بدء كل مجموعة من تدريبات هيت، ضع في اعتبارك الإحماء عن طريق الإطالة أو أداء مجموعة من الحركات البطيئة لإرخاء عضلاتك وتدفئتها. كما هو الحال مع بدء أي نظام تدريب جديد «ابدأ من الأسفل واصعد ببطء»، ما يعني أن تبدأ بالتدريب لوقت قليل ولا تهدف على الفور إلى الوصول إلى ٩٠% من الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب في أثناء التدريب إذا كان هذا يبدو صعباً أو مخيفاً جداً. بدلاً من ذلك، ربما تبدأ بثلاثين ثانية من التدريبات الشديدة الكثافة، بهدف الحفاظ على ٧٥% فقط من الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب في أثناء التدريب (أو كثافة متوسطة باستخدام «اختبار التحدث»). تليها دقيقتان من التحرك بوتيرة أبطأ، ما يسمح بتباطؤ ضربات قلبك ويصبح تنفسك أسهل. في وقت لاحق، مع زيادة قوتك وقدرتك على التحمل، يمكنك زيادة وقت التدريب وشدته ومعدل ضربات قلبك المستهدف.

أيضًا، ضع في اعتبارك ضبط عدد الفترات الزوجية من التدريبات التي ستؤديها. ربما عندما تبدأ للمرة الأولى في استخدام تدريبات هيت، يمكنك فقط أداء ثلاثة أو أربعة أزواج من الفترات «شديدة-متوسطة» لمدة دقيقة واحدة في كل مرة (من ست إلى ثماني دقائق من إجمالي وقت التدريب). ثم كلما زاد تحملك وخبرتك، استطعت ربما الوصول إلى ممارسة التدريبات لمدة دقيقة واحدة خمس أو ست فترات زوجية (من عشر إلى اثنتي عشرة دقيقة من إجمالي وقت التدريب). تذكر أن المستوى الذي تبدأ عنده في ممارسة الرياضة والتقدم الذي تحرزه يقدر إلى حد كبير حسب سنك ومستوى نشاطك وحالتك الصحية واتساق التدريبات. اجعل أهدافك وتوقعاتك منطقية، ولا تتوقع أن تفعل كثيرًا بسرعة كبيرة.

أخيرًا، ضع في اعتبارك هذه الاقتراحات أيضًا. يُوصي أحد كتاب اللياقة البدنية الذين أجروا مقابلات مع خبراء في هيت بتجنب سبعة أخطاء شائعة يرتكبها الأشخاص أحيانًا عند بدء برنامج تدريبات هيت (Migala, 2017)، وهي: (١) لا تقوت أداء الإحماء قبل بدء التدريب. (٢) لا تمارس الرياضة لمدة تزيد عن عشرين إلى ثلاثين دقيقة في كل مرة. (٣) تأكد من إجهاد نفسك إلى مستوى عالٍ الشدة خلال فترات التدريب من أجل تحقيق أقصى استفادة من تدريبات هيت. (٤) بين كل فترة من المجهود الشديد، تأكد من أن تبطي وتستغرق وقتًا كافيًا للراحة حتى تتمكن من دفع نفسك مرة أخرى خلال الفترة التالية من التدريبات. (٥) بغض النظر عن نوع تدريب هيت الذي تستخدمه تأكد من أن الحركات بسيطة، لأنك سوف تتعب بسرعة وتفقد القدرة على أداء أي حركات شديدة التعقيد. (٦) لا تزد مدة التدريبات الإجمالية بسرعة كبيرة، كأن تنتقل من خمس دقائق إلى عشرين دقيقة في الأسبوع الأول، بدلاً من ذلك، امنح جسمك الوقت الذي يحتاجه لكي يكتسب القوة قبل أن تضغط عليه أكثر. وأخيرًا، (٧) لا تمارس تدريبات هيت أكثر من مرتين أو ثلاث مرات أسبوعيًا، لأن جسمك يحتاج إلى وقت للتعافي بين التدريبات.

استخدم سجل تدريبات هيت في الصفحة التالية لمراقبة شدة التدريب، والتقدم العام، وتأثير هيت في حالتك المزاجية. يمكنك طباعة نسخ إضافية من هذا السجل حسب حاجتك. (يمكنك زيارة الموقع السالف الذكر لتنزيل السجل).

سجل تدريبات هيت

الحالة المزاجية بعد تدريبات هيت، تقدير الشدة من صفر إلى ١٠ (حد أقصى).	الحالة المزاجية قبل تدريبات هيت، تقدير الشدة من صفر إلى ١٠ (حد أقصى).	طول الفترة المتوسطة الشدة.	الحد الأقصى لمستوى الشدة (معدل ضربات القلب أو اختبار التحدث)	طول فترات التدريب العالية الكثافة وعددها	أداء التدريب	التاريخ
شعرت بتحسّن، وأصبحت درجة الغضب ١٠/٤.	أشعر بالغضب الشديد تجاه العمل، ١٠/٨.	دقيقتان لكل فترة، قادر على الكلام والتنفس بسهولة أكبر.	شدة عالية، من الصعب التحدث في ٨٠٪ أثناء التدريب، معدل كحد أقصى. معدل ضربات القلب على الشاشة.	دقيقة واحدة، لعدد خمس فترات.	الدّراجة الثابتة، وصالة الألعاب الرياضية (الجم).	مثال: الاثنين، ١٢ يونيو.

التنفس البطيء

لقد تعلمت بالفعل كيفية استخدام مهارة التنفس التعقلي لمساعدتك على الاستمرار في التركيز على اللحظة الحالية. لكن تنظيم المعدل العام للتنفس يمكن أن يساعدك أيضًا على الاسترخاء عندما تعاني الكرب والقلق (McCaul, Solomon, & Holmes, 1979). إليك السبب: تؤثر الطريقة التي تتنفس بها تأثيرًا مباشرًا في معدل ضربات القلب والجهاز العصبي. في كل مرة تستنشق فيها يزداد معدل ضربات قلبك قليلًا، وفي كل مرة تزفر فيها يتباطأ معدل ضربات قلبك قليلًا (Hirsch & Bishop, 1981). يستهدف الزفير أيضًا حدوث استجابة الاسترخاء في جهازك العصبي. بالإضافة إلى ذلك، فقد تبين أن إبطاء معدل التنفس الكلي والزفير بطريقة أبطأ من الشهيق لهما تأثير استرخائي (see the review in Lehrer & Gevartz, 2014).

في إحدى الدراسات، لاحظ الأشخاص الذين أبطؤوا من معدل تنفسهم انخفاضًا ملحوظًا في القلق والتوتر (Clark & Hirschman, 1990). في تلك الدراسة، أبطأ المشاركون معدل تنفسهم إلى ستة أنفاس في الدقيقة، أي بمقدار دورة واحدة من الشهيق والزفير كل عشر ثوانٍ، وهذا أبطأ بكثير من تنفس الشخص العادي، الذي عادةً ما يكون من تسعة إلى أربعة وعشرين نفسًا في الدقيقة (Lehrer & Gevartz, 2014). لذا من المحتمل أن يستغرق إبطاء تنفسك إلى ستة أنفاس في الدقيقة بعض الوقت والممارسة لتحقيق ذلك.

وبالمثل، فقد تبين أن إبطاء معدل الزفير عن الشهيق له تأثير إيجابي في قدرتك على الاسترخاء. في دراسة أخرى، كان المشاركون قادرين على تقليل توترهم في أثناء المواقف الضاغطة عن طريق الشهيق بسرعة على مدى ثانيتين ثم الزفير ببطء خلال ثمان ثوانٍ (Cappo & Holmes, 1984). ومرة أخرى، في نفس الدراسة، أبطأ المشاركون أيضًا معدل تنفسهم إلى ستة أنفاس في الدقيقة (يبدو أن ستة أنفاس في الدقيقة هو الرقم «السحري» الذي يشعر الناس بالاسترخاء عنده).

لذا، للمراجعة بإيجاز: (١) أبطئ معدل تنفسك الكلي، و(٢) يمكن أن يساعدك إبطاء طول الزفير على الاسترخاء والتعامل مع المواقف الضاغطة.

إن أسلوب التنفس البطيء الذي ستتعلمه فيما يلي، هو أسلوب لتحمل الكرب يجب أن تمارسه لمدة ثلاث إلى خمس دقائق يوميًا. لكن لا داعي للقلق،

فليس من المتوقع أن تتنفس ببطء طوال اليوم. بدلاً من ذلك، فكر في هذا على أنه مهارة أخرى من مهارات تحمل الكرب يجب أن تمارسها في مناخ هادئ قبل أن تحتاجها حقًا في وقت المشاعر الغامرة. مع الممارسة الكافية، ستتمكن بعد ذلك من استخدام أسلوب التكيف هذا عند تعرضك لموقفٍ ضاغطٍ جدًا.

ومع ذلك، قبل أن تبدأ في ممارسة أسلوب التنفس البطيء، حدد أولاً مدى سرعة تنفسك بشكل عام. باستخدام ساعة أو ساعة إيقاف، اجلس واحسب عدد الأنفاس التي تأخذها في دقيقة واحدة بينما تشعر بالراحة بشكل عام. يمثل كل زوج من التنفس (الشهيق- الزفير) عددًا واحدًا. على سبيل المثال: الشهيق- الزفير، ١، الشهيق- الزفير التالي، ٢، وهكذا. بعد دقيقة كاملة، سجل عدد الأنفاس التي أخذتها، واستخدم الجدول التالي لتحديد المدى التقريبي لسرعة تنفسك. على سبيل المثال: إذا أخذت ٢٣ نفسًا في الدقيقة، فهذا قريب من الدرجة ٢٤ في الجدول، أو إذا أخذت ١٤ نفسًا في الدقيقة، فهذا قريب من الدرجة ١٥ في الجدول.

عدد الأنفاس في الدقيقة	طول كل نفس بالثانية (الشهيق- الزفير)
٢٤	٢,٥ ثانية.
٢٠	٣ ثوانٍ.
١٥	٤ ثوانٍ.
١٠	٦ ثوانٍ.
٨	٨ ثوانٍ (تقريبًا).
٦	١٠ ثوانٍ.

قد تجد صعوبة في تقليل معدل تنفسك على الفور إلى ستة أنفاس في الدقيقة (أي نفساً واحداً «شهيقاً وزفيراً» كل عشر ثوانٍ)، خصوصاً إذا كنت تتنفس بمعدلٍ أسرع في الوقت الحالي، مثل عشرين نفساً في الدقيقة (شهيقاً وزفيراً) أي بمعدل نفس واحد كل ثانيتين ونصف. بدلاً من ذلك، نوصي بتقليل معدل التنفس بشكل تدريجي، على مدى عدة أيام أو أسابيع، مسترشداً بالجدول السابق. قلل تنفسك بمقدار خانة واحدة من خانات الجدول كل عدة أيام أو أسابيع، حيث يصبح ذلك أسهل، حتى تصل إلى ستة أنفاس في الدقيقة. على سبيل المثال: إذا كنت تتنفس حالياً بمعدل أربعة عشر نفساً في الدقيقة، فحاول تقليل معدل التنفس في الأسبوع الأول إلى عشرة أنفاس في الدقيقة. ثم عندما تشعر بالراحة، قللها إلى ثمانية أنفاس في الدقيقة، وأخيراً، في خلال عدة أيام أو أسابيع أخرى، قلل معدلك إلى ستة أنفاس في الدقيقة.

بالإضافة إلى تقليل معدل التنفس الإجمالي، ابذل قصارى جهدك للتركيز على إطالة مدة الزفير بمقدار ثانية أو ثانيتين أكثر من الشهيق. على سبيل المثال: بمجرد أن تتمكن من إبطاء تنفسك إلى عشرة أنفاس في الدقيقة (شهيق واحد كل عشر ثوانٍ)، يمكنك بعد ذلك التركيز على الشهيق لمدة ثانيتين والزفير لمدة أربع ثوانٍ. بعد ذلك، بمجرد أن تتمكن من إبطاء تنفسك إلى ستة أنفاس في الدقيقة (شهيق واحد كل عشر ثوانٍ)، فسيمكنك الشهيق لمدة أربع ثوانٍ، والزفير لمدة ست ثوانٍ أو الشهيق لمدة ثانيتين والزفير لمدة ثماني ثوانٍ. لكن مرة أخرى، لا تتوقع أن تكون قادراً على فعل ذلك على الفور، خصوصاً إذا كنت تتنفس عادة بوتيرة أسرع بكثير.

إذا شعرت خلال أي وقت خلال هذا التدريب بالدوار أو الدوخة أو الإغماء أو التميل في شفتيك أو أطراف أصابعك، فأوقف التدريب وأعدْ معدل تنفسك إلى طبيعته. تشير مثل هذه المشاعر عادة إلى أنك تتنفس بشدة، أي بسرعة كبيرة. جرب هذا الأسلوب مرة أخرى لاحقاً، تنفس ببطء أكثر، حتى تشعر بالاستقرار.

أخيراً، من المفيد جداً، إجراء هذا التدريب باستخدام تطبيق التنفس الذي يمكنك تنزيله على هاتفك الذكي. إن عديداً من تطبيقات التنفس التي يمكنك العثور عليها عبر الإنترنت مجانية وتوفر إرشادات مرئية لتوضح لك وقت الشهيق والزفير. بالإضافة إلى ذلك، في بعض التطبيقات، يمكنك تعيين طول

كل نفس، (على سبيل المثال: عشر ثوانٍ)، بالإضافة إلى طول كل شهيق وزفير (على سبيل المثال: اثنتين شهيقًا وثمانين ثوانٍ زفيرًا). ثم يمكنك مشاهدة الإرشادات المرئية على التطبيق والتنفس وفقًا لها. خلاف ذلك، استخدم ساعة إيقاف على هاتفك الذكي لحساب الثواني. بعد ذلك، ابدل قصارى جهدك في العد في أثناء التنفس أي خلال الشهيق والزفير، على سبيل المثال: «شهيق، ٢، ٣، زفير، ٢، ٣، ٤، ٥».

اقرأ التعليمات أدناه قبل بدء التدريب لكي تألف التجربة. إذا كنت تشعر براحة أكبر عند الاستماع إلى التعليمات، فاستخدم هاتفك الذكي لتسجيل التعليمات بصوت بطيء ومعتدل حتى تتمكن من الاستماع إليها في أثناء ممارسة هذا التدريب.

إذا كنت تستخدم تطبيقًا للتنفس على هاتفك الذكي، فاضبط الطول الإجمالي لكل نفس تأخذه، بالإضافة إلى طول كل شهيق وزفير، ثم اتبع الإرشادات المرئية حتى انتهاء وقتك. خلافًا لذلك، اضبط المنبه على هاتفك الذكي لمدة ثلاث إلى خمس دقائق وشاهد الثواني وأنت تعد أنفاسك. المثال أدناه هو أخذ عشرة أنفاس في الدقيقة (ست ثوانٍ لكل شهيق وزفير)، مع الشهيق لمدة اثنتين والزفير لمدة أربع ثوانٍ. ومع ذلك، يجب عليك تغيير الأرقام وفقًا لطول الشهيق والزفير الذي تمارسه.

التعليمات

للبدء، ابحث عن مكان مريح للجلوس فيه في غرفةٍ لن تشعر فيها بالإزعاج بمجرد ضبط المنبه. أغلق أي أصوات مشتتة للانتباه. خذ أنفاسًا بطيئة وطويلة واسترخ. ضع إحدى يديك على معدتك. الآن تنفس ببطء من خلال أنفك ثم ازفر ببطء من خلال فمك. اشعر بمعدتك ترتفع وتنخفض وأنت تتنفس. تخيل بطنك ممتلئًا بالهواء مثل البالون وأنت تتنفس، ثم اشعر به يفرغ في أثناء الزفير دون عناء. اشعر بالنفس يتحرك عبر أنفك، ثم اشعر به يخرج من بين شفتيك، كما لو كنت تطفئ شموع عيد الميلاد.

الآن، بينما تستمر في التنفس، ابدأ في حساب طول كل من الشهيق والزفير. عد أنفاسك بصمت بينما تشاهد عداد الثواني. بينما تستنشق الهواء

ببطء، فكر: «الشهيق، ٢»، ثم عندما تبدأ في الزفير، فكر: «الزفير، ٢، ٣، ٤»، استمر على نفس الإيقاع بصمت مع استخدام المنبه، وابدأ قسارى جهدك لأخذ أنفاس بطيئة ومنتظمة. ابدأ قسارى جهدك حتى لا تتنفس بسرعة كبيرة. تذكر، ليس عليك ملء رئتيك بالكامل بالهواء. بدلاً من ذلك، فكر في أن الأنفاس البطيئة تتحرك دخولاً وخروجاً من وإلى بطنك، واملأه بلطف بالهواء مثل البالون «الشهيق، ٢. الزفير، ٢، ٣، ٤. الشهيق، ٢. الزفير، ٢، ٣، ٤». عندما يتشتت انتباهك أو عندما تنقطع أنفاسك، فقط أعد تركيزك ببطء على أنفاسك دخولاً إلى بطنك وخروجاً منه، أو أعد تركيزك على المنبه «الشهيق، ٢. الزفير، ٢، ٣، ٤. الشهيق، ٢. الزفير، ٢، ٣، ٤».

استمر في التنفس حتى يرن المنبه، ثم أعد تركيزك ببطء إلى الغرفة.

الاسترخاء العضلي التدريجي^(٥)

الاسترخاء العضلي التدريجي هو أسلوب لشد وإرخاء مجموعات عضلية معينة بطريقة منهجية من أجل تهدئة القلق ومساعدتك على الاسترخاء. أبداع هذا الأسلوب الطبيب إدموند جاكوبسون في أوائل القرن العشرين، ونشرت نتائج بحثه في نهاية المطاف في كتابه «الاسترخاء التدريجي» في عام ١٩٢٩. كان الدكتور جاكوبسون أحد رواد الطب النفسي الجسدي المبكر، ما يعني أنه درس العلاقة بين الحالات النفسية والانفعالية وتأثيرها في الجسم. ما اكتشفه هو أن البشر يتفاعلون مع الضغط والقلق بشد عضلاتهم، وبعبارة أخرى، وجد أن الضغط الانفعالي يسبب توترًا في العضلات. لتصحيح هذا الأمر وتخفيف القلق، شجع الدكتور جاكوبسون على الاسترخاء العضلي التدريجي، وهو نظام لشد العضلات وإرخائها، ما يؤدي في الوقت نفسه إلى تهدئة الكرب النفسي والانفعالي. من خلال الممارسة المنتظمة، اكتشف الدكتور جاكوبسون أن أسلوب الاسترخاء العضلي هذا، لا يخفف من الكرب الحالي فحسب، بل يمكنه أيضًا منع الشعور بالكرب في المستقبل لأن عضلات الجسم لا يمكن أن تسترخي وتنتور في نفس الوقت.

بعد ما يقرب من ثلاثين عامًا، عدل الطبيب النفساني جوزيف ولبي الاسترخاء التدريجي ليوائم علاجه الخاص بالقلق، واستخدم نسخة أقصر من هذا الأسلوب، تضمنت تعليمات لفظية للاسترخاء (١٩٥٨). من خلال إرفاق إشارة لفظية بطريقة متكررة (مثل كلمة «هدوء»). بعملية استرخاء العضلات، يمكنك تدريب عضلاتك على التخلص من التوتر ببساطة عن طريق استخدام الكلمة التي تمثل الإشارة في المستقبل، أي بمجرد قول «هدوء». اكتشف الدكتور ولبي أن العملاء الذين استخدموا هذا النوع من الاسترخاء التدريجي كانوا قادرين على مواجهة المواقف التي تسبب لهم القلق والخوف بشكل أفضل.

منذ تعديل الدكتور ولبي أسلوب الدكتور جاكوبسون، عدل عديد من المتخصصين الآخرين في مجال الصحة النفسية هذا الأسلوب بما يتناسب مع احتياجاتهم الخاصة. اقْتُبِسَ أسلوب الاسترخاء العضلي التدريجي الموصوف أدناه من كتاب «الدليل العملي للاسترخاء وتقليل الضغوط، ١٩٨٠»، الذي أعده ديفيس وإيشلمان، ومكاي.

لسوء الحظ، لا يدرك معظم الناس التوتر العضلي الذي يحملونه في أجسادهم. في المرة القادمة التي تكون فيها ضمن مجموعة من الأشخاص، لاحظ عدد الأشخاص الذين يعانون توترًا عضليًا في أجسادهم. ابحث عن الأكتاف المنحنية، ووضعية الجسم الخطأ، والفكين المشدودين، والقبضتين المشدودتين، والتكشيرة الموجودة على عديد من الوجوه. لسوء الحظ، اعتاد كثير منا حمل التوتر داخل أجسادنا لدرجة أننا نقبله على أنه أمر «طبيعي». ولكن سواء كان ذلك طبيعيًا أم لا، فلا يزال من الممكن تصحيحه في معظم الحالات.

يركز الاسترخاء العضلي التدريجي على مساعدتك على تعرّف الفرق بين الشعور بالشد العضلي في مقابل الشعور بالاسترخاء. من أجل مساعدتك على التعرف على الأحاسيس بسهولة أكثر، يركز الاسترخاء العضلي التدريجي على شد وإرخاء مجموعة صغيرة من العضلات، واحدة تلو أخرى. من خلال شد تلك المجموعة من العضلات وإرخائها ببطء، تتعلم الفرق بين الشد والاسترخاء، وفي المستقبل، عندما تشد تلك العضلات، ستتمكن من ملاحظة التوتر بسهولة أكبر، ومن ثم يمكنك تفريغه بسهولة أكبر. باستخدام الأسلوب أدناه، سوف تتنقل في جميع أنحاء جسمك، وتشد وترخي مجموعات صغيرة

من العضلات، وتتعلم التعرف على التوتر العضلي وتفريغه، بالإضافة إلى تحقيق الاسترخاء العضلي.

في أثناء تطبيق الاسترخاء العضلي على كل مجموعة عضلية، ستشد العضلات لمدة خمس ثوانٍ تقريباً، ثم تفرغ التوتر العضلي بسرعة. من المهم أن تتخلص من التوتر العضلي بسرعة. من المهم أن تتخلص منه بأسرع ما يمكنك حتى تتمكن من تمييز شعور الاسترخاء بشكل أفضل. ثم خذ ما يقرب من خمس عشرة إلى ثلاثين ثانية لملاحظة شعور عضلاتك بالاسترخاء والاسترخاء. ثم شد وافرغ نفس مجموعة العضلات من التوتر مرة أخرى، واستمر في ملاحظة الفرق بين الشعور بالشد والشعور بالاسترخاء. بشكل عام، شد كل مجموعة من العضلات وأرخها مرتين على الأقل، ولكن إذا كنت بحاجة إلى تركيز إضافي على مجموعة معينة من العضلات للمساعدة على إرخائها، فيمكنك شدا وإرخاؤها حتى خمس مرات. يمكنك ممارسة الاسترخاء العضلي التدريجي في أثناء جلوسك أو استلقائك، ومع الممارسة، يمكنك أيضاً شد وإرخاء بعض العضلات في أثناء المشي والوقوف.

قبل البدء، ثلاثة أجزاء من التعليمات العامة ينبغي وضعها في الاعتبار: أولاً، حدد نوع التوتر الذي ستفعله. هناك ثلاثة أنواع من التوتر: توتر نشط، وتوتر عتبة، وتوتر سلبي. كلها موضحة أدناه. ثانياً: اختر إشارة لفظية لاستخدامها في أثناء الاسترخاء. هناك بعض الاقتراحات سوف ترد لاحقاً. من خلال إقران إشارة لفظية بصورة متكررة بفعل إرخاء عضلاتك، يمكنك في النهاية تدريب عضلاتك على الاسترخاء ببساطة عن طريق استخدام إشارتك اللفظية. وثالثاً: حدد ما إذا كنت تستخدم الإجراء الأساسي للاسترخاء العضلي التدريجي أو الإجراء المختصر. عندما تتعلم كيفية شد وإرخاء المجموعات العضلية للمرة الأولى، يوصى باستخدام الإجراء الأساسي لعدة أسابيع حتى تتمكن من ملاحظة شد العضلات وإرخائها بسهولة وبطريقة فعالة. ثم يمكنك البدء في استخدام الإجراء المختصر، الذي يجمع العضلات في عدة مجموعات عضلية أكبر للاسترخاء في نفس الوقت. ضع في اعتبارك تسجيل أي من الإرشادات على هاتفك الذكي حتى تتمكن من إغلاق عينيك والاسترخاء في أثناء أداء الاسترخاء العضلي التدريجي.

قبل البدء في الاسترخاء العضلي التدريجي، ضع في اعتبارك القيود الجسدية، إن وجدت، وتابع بحذر إضافي إذا كنت تعاني حاليًا أي آلام في الظهر أو الرقبة أو المفاصل أو الكتف. إذا كانت لديك أي شكوك حول قدرتك على شد وإرخاء عضلات جسمك، فتحدث مع مقدم الرعاية الطبية قبل أن تبدأ. أيضًا، إذا كنت حاملاً أو عرضة للإغماء، فتحدثي مع طبيب متخصص قبل تجربة هذا الأسلوب. حتى لو لم تكن صحتك مصدر قلق، فتابع بحذر وأنت تشد عضلات ظهرك ورقبتك وحتى قدميك. لا تشد هذه المناطق كثيرًا جدًا حتى لا تسبب لك الألم.

ثلاثة مستويات من التوتر

عند استخدام الاسترخاء العضلي التدريجي، هناك ثلاثة أنواع مختلفة من التوتر يمكنك تجربتها. عادةً، يبدأ الشخص بالتوتر النشط، ثم يجرب توتر العتبة، وأخيرًا، بالخبرة، يستخدم التوتر السلبي. ولكن، إذا شعرت لأي سبب من الأسباب بالراحة في استخدام أحد هذه الأساليب وليس الآخرين، فافعل ما يناسبك.

١. يتطلب التوتر النشط شد مجموعة من عضلات الجسم حتى تشعر بتوتر هذه المجموعة، مع المحافظة على الشد لمدة خمس ثوانٍ، ثم تفريغ التوتر بسرعة. يُوصي بعض المعالجين بالضغط على المجموعات العضلية بأقصى ما تستطيع، ولكن غالبًا ما يكون ذلك شديد التوتر بالنسبة إلى معظم الناس أو أحيانًا يتسبب الناس في الألم لأنفسهم عن طريق الضغط بشدة على العضلات. بدلًا من ذلك، اضغط على المجموعات العضلية بقوة تكفي للشعور بالتوتر، ولكن ليس لدرجة مؤلمة. في أثناء شدك لمجموعة واحدة من العضلات، ابذل قصارى جهدك لترك باقي جسمك مسترخيًا. أيضًا، استمر في التنفس في أثناء شد عضلاتك. يفضل بعض الناس التنفس بشكل طبيعي أو استخدام التنفس البطني في أثناء التدريب، ويفضل آخرون الشهيق، وتحمل التوتر، ثم الزفير مع تفريغ التوتر. أيًا كانت الطريقة التي تفضلها فلا بأس بذلك. بالنسبة إلى الأشخاص الذين لا يعانون آلامًا بشكل عام، فإن الشد النشط غالبًا ما يكون الطريقة المفضلة، لأن تجربة الاحتفاظ

بالتوتر وتفرغته غالبًا ما تكون ممتعة، مثل منح نفسك قدرًا ضئيلاً من التدليك.

٢. توتر العتبة أرقُّ من التوتر النشط. يتطلب توتر العتبة أيضًا شد عضلاتك بنشاط ولكن إلى الدرجة التي يكون فيها التوتر بالكاد ملحوظًا. مرة أخرى، حافظ على الشد بأدنى حدة لمدة خمس ثوانٍ. ثم فرغ التوتر الخفيف ولاحظ الشعور بالاسترخاء لمدة تتراوح من خمس عشرة إلى ثلاثين ثانية. استمر في التنفس طوال تلك العملية. يُفضّل عديدٌ من الأشخاص توتر العتبة بعد أن يصبحوا على دراية كبيرة بعملية ملاحظة وتفرغ التوتر باستخدام التوتر النشط. ومع ذلك، يستخدم آخرون شد العتبة إذا كانت لديهم آلام في الظهر أو إصابة يحاولون حمايتها.

٣. يتطلب التوتر السلبي أن تلاحظ ببساطة التوتر في مجموعة معينة من العضلات، بدلًا من شد تلك المجموعة العضلية مطلقًا. مرة أخرى، لاحظ الشد في العضلات لمدة خمس ثوانٍ، ثم ركز على تفرغ التوتر باستخدام أفكارك الإبداعية. على سبيل المثال: تخيل أن العضلات تصبح أطول وأكثر مرونة، مثل ذوبان الشمع في الشمس. أو خذ نفسًا، ثم احبسه، ثم عندما تزفر تخيل التوتر يغادر تلك العضلات مع الزفير. ثم ركز على الإحساس الجسدي المريح لمدة خمس عشرة إلى ثلاثين ثانية. غالبًا ما يكون التوتر السلبي أسهل، بعد أن تكون قد مارست بالفعل الشد العضلي ولاحظته. لكن مرة أخرى، يُفضّل بعض الأشخاص التوتر السلبي بسبب الإصابات والحالات الصحية التي تمنعهم من شد أي عضلات جسديًا. إذا كنت تستخدم التوتر السلبي، فعند اتباع الإجراء الأساسي أدناه، استبدل عبارة «لاحظ التوتر» عندما ترشدك التعليمات إلى شد العضلات.

إشارات الاسترخاء

اختر إشارة لفظية لاستخدامها في أثناء تفرغ التوتر من عضلاتك. لن تمنحك إشارتك اللفظية تذكيرًا بالاسترخاء فحسب، بل من خلال إقران الإشارة بشكل متكرر بفعل الاسترخاء، يمكنك في النهاية تدريب عضلاتك على تفرغ التوتر

ببساطة عن طريق نطق الكلمة (أو الكلمات) التي تمثل الإشارة. فيما يلي بعض الاقتراحات لمساعدتك على الاسترخاء أو يمكنك إضافة إشارات خاصة بك:

- فرغ التوتر ودعه يذهب.
- استرخ.
- اهدأ واسترخ.
- هدوء.
- دع التوتر يذهب أكثر فأكثر.
- استرخ واسترخ.
- عضلات مرتاحة ومسترخية.
- اهدأ.

مكتبة
t.me/soramnqraa

الإجراء الأساسي

للبدء، ابحث عن مكان مريح للجلوس أو الاستلقاء في غرفة لا تشعر فيها بالإزعاج. أغلق أي أصوات مشتتة للانتباه. فك أي قطع من الملابس الضيقة جدًا التي قد تشتت انتباهك. خذ أنفاسًا بطيئة وطويلة واسترخ.

الآن بينما تترك جسدك يسترخي، ابدأ بقبض قبضتيك وتنتهيها إلى الخلف نحو الرسغ. شدهما حتى تلاحظ التوتر في قبضة اليد والمعصم والساعدين. استمر لمدة خمس ثوانٍ [إذا كنت تسجل التعليمات، عد، ١، ٢، ٣، ٤، ٥، وافعل الشيء نفسه أدناه مع المجموعات العضلية الأخرى]. ثم فرغ التوتر واسترخ. إذا كنت تستخدم كلمة إشارة لمساعدتك على الاسترخاء، فقلها بينما تفرغ التوتر: «هدوء». [إذا كنت تستخدم كلمة إشارة، فأدرج العبارة الخاصة بك هنا وفي أثناء تفريغ التوتر]. لاحظ الفرق بين الشعور بالشد والاسترخاء، حيث تتمدد عضلاتك، ثم ترتخي ثم تسترخي. خذ الآن عدة ثوانٍ لكي تصبح أكثر وعيًا بإحساسك بعضلاتك في حالة الاسترخاء. [في حالة تسجيل التعليمات، توقف هنا لمدة ١٥ ثانية وافعل الشيء نفسه لمجموعات العضلات الأخرى أدناه]. الآن كرر شد مجموعة العضلات نفسها وأرخها. [في حالة تسجيل التعليمات، كرر نفس التعليمات هنا ولكل المجموعات العضلية أدناه].

الآن، اثن ذراعيك في اتجاه المرفقين وشد عضلة العضد، شدها حتى تلاحظ الشد في ذراعيك. استمر لمدة خمس ثوانٍ. ثم أرخ يديك، وفرغ التوتر، واسترخ. [أدرج كلمة الإشارة الخاصة بك إذا كنت تستخدم واحدة]. اشعر بالفرق وخذ عدة ثوانٍ لتصبح أكثر وعيًا بالشعور بالاسترخاء. [كرر هذا التدريب].

الآن حول انتباهك إلى رأسك وجعد جبينك بينما ترفع حاجبيك. شد العضلات هناك حتى تلاحظ الشد في جبهتك وفروة رأسك. استمر لمدة خمس ثوانٍ. ثم فرغ التوتر وتخيل أن جبهتك وفروة رأسك ملساء مرة أخرى. [أدرج كلمة الإشارة الخاصة بك إذا كنت تستخدم واحدة]. اشعر بالفرق وخذ عدة ثوانٍ لتصبح أكثر وعيًا بالشعور بالاسترخاء. [كرر هذا التدريب].

الآن قطب جبينك ولاحظ التوتر حول جبهتك وحاجبيك في أثناء تمددتهما. شد العضلات هناك حتى تلاحظ الشد في جبهتك. استمر لمدة خمس ثوانٍ. ثم فرغ التوتر، وتخيل أن جبهتك بحاجبيك تصبح ملساء ومسترخية مرة أخرى. [أدرج كلمة الإشارة الخاصة بك إذا كنت تستخدم واحدة]. اشعر بالفرق وخذ عدة ثوانٍ لتصبح أكثر وعيًا بالشعور بالاسترخاء. [كرر هذا التدريب].

الآن أغلق عينيك بإحكام ولاحظ التوتر حول عينيك وأنفك ووجنتيك. استمر لمدة خمس ثوانٍ. ثم فرغ التوتر مع إبقاء عينيك مغلقتين وتخيل أن العضلات حول عينيك أصبحت ملساء ومسترخية مرة أخرى. [أدرج كلمة الإشارة الخاصة بك إذا كنت تستخدم واحدة]. اشعر بالفرق وخذ عدة ثوانٍ لتصبح أكثر وعيًا بالشعور بالاسترخاء. [كرر هذا التدريب].

الآن افتح فمك على مصراعيه واشعر بالتوتر في فكك. استمر لمدة خمس ثوانٍ. ثم فرغ التوتر عن طريق إغلاق فمك. [أدرج كلمة الإشارة الخاصة بك إذا كنت تستخدم واحدة]. اشعر بالفرق وخذ عدة ثوانٍ لتصبح أكثر وعيًا بالشعور بالاسترخاء. [كرر هذا التدريب].

الآن اضغط لسانك على سقف فمك. اضغط لسانك بقوة حتى تشعر بالتوتر في لسانك وفي سقف فمك. استمر لمدة خمس ثوانٍ. ثم فرغ التوتر واترك لسانك يسترخي. [أدرج كلمة الإشارة الخاصة بك إذا كنت تستخدم واحدة]. اشعر بالفرق وخذ عدة ثوانٍ لتصبح أكثر وعيًا بالشعور بالاسترخاء. [كرر هذا التدريب].

الآن جعد شفتيك على شكل حرف «O» واشعر بالتوتر حول فمك وفكيك. استمر لمدة خمس ثوانٍ. ثم حرر شفتيك ودع فمك يسترخي. [أدرج كلمة الإشارة الخاصة بك إذا كنت تستخدم واحدة]. اشعر بالفرق وخذ عدة ثوانٍ لتصبح أكثر وعيًا بالشعور بالاسترخاء. [كرر هذا التدريب].

الآن لاحظ الشعور العام بالاسترخاء في جبهتك وفروة رأسك وعينيك وفكيك ولسانك وشفتيك. افحص تلك المناطق عقليًا، وإذا كنت لا تزال تلاحظ أي توتر، فارجع إلى تلك المجموعة العضلية وكرر الشد والاسترخاء لتلك المنطقة. اسمح للشعور العام بالاسترخاء بالانتشار في جميع أنحاء جسدك. [أدرج كلمة الإشارة الخاصة بك إذا كنت تستخدم واحدة].

الآن أمل رأسك ببطء. ابدأ بأذن واحدة واجعلها وكأنها تلامس كتفك تقريبًا، حرك ذقنك ببطء نحو صدرك ثم أمل رأسك إلى الكتف الأخرى. اشعر بنقاط التوتر وهي تنتقل من جانب إلى آخر. ثم حرك ذقنك ببطء إلى أسفل مرة أخرى وغد إلى الكتف الأخرى. استرخ الآن واسمح لرأسك بالعودة إلى الوضع المستقيم المريح. [أدرج كلمة الإشارة الخاصة بك إذا كنت تستخدم واحدة، أو كرر تلك العملية].

الآن ارفع كتفك نحو أذنك. استمر في شدها حتى تلاحظ الشد في رقبتك وكتفك وأعلى ظهرك. استمر لمدة خمس ثوانٍ. ثم فرغ كتفك من التوتر بسرعة، ما يسمح لهما بالعودة إلى الوضع الطبيعي. اشعر بالاسترخاء منتشرًا خلال رقبتك وكتفك وأعلى ظهرك. [أدرج كلمة الإشارة الخاصة بك إذا كنت تستخدم واحدة]. اشعر بالفرق وخذ عدة ثوانٍ لتصبح أكثر وعيًا بالشعور بالاسترخاء. [كرر هذا التدريب].

الآن استنشق واملاً رئتيك بالهواء. اشعر بالتوتر في صدرك. احبس أنفاسك مع الشد لمدة خمس ثوانٍ. ثم فرغ التوتر من صدرك وتنفس بطريقة طبيعية. [أدرج كلمة الإشارة الخاصة بك إذا كنت تستخدم واحدة]. اشعر بالفرق وخذ عدة ثوانٍ لتصبح أكثر وعيًا بالشعور بالاسترخاء. [كرر هذا التدريب].

الآن شد عضلات منطقة أسفل البطن. استمر في الشد لمدة خمس ثوانٍ، ثم فرغ التوتر. [أدرج كلمة الإشارة الخاصة بك إذا كنت تستخدم واحدة]. لاحظ الشعور بالاسترخاء في بطنك. الآن ضع يديك على بطنك في منطقة أسفل البطن. تنفس ببطء وبشكل كامل، ما يسمح لبطنك بالتمدد بلطف مثل البالون في

أثناء الشهيق. ثم احبس أنفاسك، ولاحظ التوتر في منطقة البطن. أخيرًا، فرغ التوتر واسمح لبطنك بالاسترخاء دون عناء في أثناء الزفير. اشعر بالتوتر يخفي في أثناء الزفير. [أدرج كلمة الإشارة الخاصة بك إذا كنت تستخدم واحدة]. اشعر بالفرق وخذ عدة ثوانٍ لتصبح أكثر وعيًا بالشعور بالاسترخاء. [كرر هذا التدريب].

الآن قوس ظهرك برفق دون إجهاد. ما عليك سوى أن تقوسه بما يكفي لملاحظة التوتر في عضلات أسفل ظهرك. حافظ على استرخاء باقي جسمك قدر الإمكان. استمر في الشد برفق في منطقة أسفل ظهرك لمدة خمس ثوانٍ. ثم فرغ التوتر عن طريق إعادة وضعية ظهرك إلى وضع مستقيم. [أدرج كلمة الإشارة الخاصة بك إذا كنت تستخدم واحدة]. اشعر بالفرق وخذ عدة ثوانٍ لتصبح أكثر وعيًا بالشعور بالاسترخاء. [كرر هذا التدريب].

الآن شد ساقيك العلويتين ومنطقة الأرداف. اضغط على عضلات الفخذين وأوتار الركبة، وكذلك عضلات الإلية. استمر في الشد لمدة خمس ثوانٍ. ثم فرغ التوتر واسترخ. [أدرج كلمة الإشارة الخاصة بك إذا كنت تستخدم واحدة]. اشعر بالفرق وخذ عدة ثوانٍ لتصبح أكثر وعيًا بالشعور بالاسترخاء. [كرر هذا التدريب].

الآن شد ساقيك عن طريق توجيه أصابع قدميك إلى أسفل. اشعر بالتوتر على طول ساقيك بالكامل. استمر في الشد لمدة خمس ثوانٍ. ثم فرغ التوتر واسترخ. [أدرج كلمة الإشارة الخاصة بك إذا كنت تستخدم واحدة]. اشعر بالفرق وخذ عدة ثوانٍ لتصبح أكثر وعيًا بالشعور بالاسترخاء. [كرر هذا التدريب].

الآن شد ساقيك عن طريق توجيه أصابع قدميك إلى أعلى نحو السماء. اشعر بالتوتر في جميع أنحاء ساقيك، خصوصًا في عضلة السمانة. استمر في الشد لمدة خمس ثوانٍ. ثم فرغ التوتر واسترخ. [أدرج كلمة الإشارة الخاصة بك إذا كنت تستخدم واحدة]. اشعر بالفرق وخذ عدة ثوانٍ لتصبح أكثر وعيًا بالشعور بالاسترخاء. [كرر هذا التدريب].

أخيرًا، لاحظ أن جسمك بالكامل يسترخي ويتحرر. اسمح لهذا الاسترخاء المريح بالاستمرار في الانتشار في جميع أنحاء جسمك، والنمو والتمدد. [أدرج كلمة الإشارة الخاصة بك إذا كنت تستخدم واحدة]. افحص

جسمك عقلياً من أصابع قدميك إلى رأسك، مع ملاحظة أي عضلات تحتاج إلى الاسترخاء بشكل كامل، والسماح لتلك العضلات بالإطالة والإرتخاء والاسترخاء. ابدأ بساقيك، أرخ قدميك، كاحليك، السمانة، ساقيك، ركبتيك، فخذك، ردفك. ثم دع الاسترخاء يمتد إلى منطقة البطن وأسفل الظهر. ثم دع الشعور بالاسترخاء يمتد إلى صدرك وأعلى ظهرك. اسمح لكل تلك العضلات بالإطالة، والارتخاء، والاسترخاء. الآن اسمح للاسترخاء بالانتشار عبر كتفك، والذراعين، واليدين، والأصابع. ثم اسمح للاسترخاء بالاستمرار في النمو والتوسع في رقبتك، وفكك، وفمك، وخديك، وحول عينيك، وجبينك، وفروة رأسك، ومؤخرتها. استمر في التنفس ببطء ولاحظ الإحساس بالاسترخاء يتزايد ويمتد مع كل نفس. [أدرج كلمة الإشارة الخاصة بك إذا كنت تستخدم واحدة].

عندما تكون مستعداً، افتح عينيك ببطء وأعد تركيزك إلى الغرفة، مع الشعور بالاسترخاء والانتباه والوعي بما يحيط بك.

الإجراء المختصر

بعد نجاحك في إرخاء العضلات الفردية باستخدام الإجراء الأساسي السابق. جرب الإجراء المختصر. يعمل الإجراء المختصر على تجميع العضلات في خمس وضعيات أساسية تساعدك على الاسترخاء بسرعة أكبر. في كل وضع، تُشدُّ مجموعات العضلات بأكملها وتُرَخى معاً، ما يؤدي إلى تقصير المدة التي يستغرقها الجسم بالكامل للاسترخاء. عملية استخدام الإجراء المختصر هي نفس عملية الإجراء الأساسي: في أثناء كل وضع، احتفظ بالشدة لمدة خمس ثوانٍ، ثم تحرر من الشد ولاحظ الشعور بالاسترخاء لمدة خمس عشرة إلى ثلاثين ثانية. ثم كرر الشد مرة أخرى على الأقل. أيضاً، إذا كنت تريد الاستمرار في استخدام كلمة الإشارة، فقلها عند تفريغ التوتر في كل مرة.

١. شد قبضتي يديك، واثن ذراعيك في اتجاه المرفقين وشد عضلة العضد، وارفع ذراعيك مثل لاعب كمال الأجسام يقف أمام المرأة. اشعر بالتوتر في يديك وذراعيك وكتفك وأعلى ظهرك. ثم حرر العضلات وأرخها. [كرر هذا التدريب].

٢. حاول أن تجعل أذنك اليسرى تلامس كتفك الأيسر ثم حرك ذقنك لأسفل ببطء تجاه صدرك، استمر في لف رأسك ببطء حتى تلامس أذنك

اليمنى كتفك الأيمن. ثم اعكس اللفة وأعد رأسك إلى كتفك الأيسر بتحريك ذقنك لأسفل متجاوزًا صدرك مرة أخرى. اشعر بالتوتر في رقبتك وأعلى ظهرك وفكك بينما تدير رأسك ببطء. ثم فرغ التوتر وأرخ العضلات. [كرر هذا التدريب]. [كرر هذا التدريب].

٣. شد كل عضلات وجهك وكتفيك، واضغط على وجهك وشد كتفيك كما لو كنت قد أكلت شيئًا شديد الحموضة. (أو تخيل أنك تجعد وجهك مثل ثمرة عين الجمل بينما تحذب كتفيك). شد العضلات حول عينيك وفمك وجبينك وكتفيك. ثم حرر العضلات وأرخها. [كرر هذا التدريب].

٤. اثن كتفيك للخلف وافرد صدرك. ثم خذ نفسًا كاملاً، واسمح بتمدد صدرك وبطنك. احبس أنفاسك لمدة خمس ثوانٍ مع ملاحظة التوتر في صدرك وكتفيك وظهرك وبطنك. ثم ازفر ثم حرر العضلات وأرخها. [كرر هذا التدريب].

٥. افرد رجليك ووجه أصابع قدميك للخلف باتجاه وجهك. اشعر بالتوتر في الجزء العلوي والسفلي من ساقيك. ثم فرغ التوتر واسترخ. الآن افرد ساقيك ووجه أصابع قدميك بعيداً عن وجهك. مرة أخرى، اشعر بالتوتر في الجزء العلوي والسفلي من ساقيك، ثم حرر العضلات وأرخها. [كرر هذا التدريب].

أخيراً، عندما تبدأ في استخدام الاسترخاء العضلي التدريجي، إليك بعض النصائح لجعل هذه الممارسة أكثر فاعلية:

١. يتطلب الاسترخاء العضلي التدريجي ممارسة منتظمة حتى يكون فعالاً. جرب استخدامه مرة واحدة يوميًا في أول أسبوعين. أو على الأقل استخدمه ثلاث مرات في الأسبوع. تذكر أن تبدأ بالإجراء الأساسي ثم الانتقال إلى الإجراء المختصر بعد أن تتمكن من معرفة الفرق بين التوتر والاسترخاء العضلي. كلما مارست الاسترخاء العضلي التدريجي، زادت فاعلية هذا الأسلوب كأحدى مهارات تحمل الكرب عندما تغمرك المشاعر المؤلمة.

٢. كن حذرًا جدًا عند شد عضلات رقبتك وظهرك. خصوصًا إذا سبق تشخيصك بإصابات أو حالات مرضية في رقبتك وظهرك أو كان ذلك

محتماً. تجنب أي شد يسبب الألم. تجنب أيضاً شد أصابع قدميك بشكل مفرط، لأن هذا أيضاً يمكن أن يسبب تقلصات عضلية.

٣. عند تفريغ عضلاتك من التوتر، افعل ذلك بسرعة. على سبيل المثال: إذا كنت تشد كتفك لأعلى، فعند تفريغ التوتر، دع كتفك ينخفضان بسرعة بدلاً من خفضهما ببطء. سوف يؤدي تحرير العضلات بسرعة إلى زيادة الشعور بالاسترخاء.

٤. في أثناء تدريبك على الاسترخاء العضلي التدريجي، ستصبح أكثر وعياً بالأمكان التي تشعر فيها بالتوتر. عندما تكتسب هذا الوعي، افحص هذه العضلات بشكل دوري على مدار اليوم، ولو كنت في العمل أو في مكان آخر حيث لا يمكنك ممارسة تدريبات الاسترخاء الكاملة. على الأرجح، يمكنك شد تلك العضلات وإرخاؤها في أثناء التنقل، بغض النظر عن مكان وجودك.

٥. إذا كنت تسجل التعليمات لنفسك على هاتفك الذكي أو أي جهاز آخر، فتأكد من أنك تأخذ فترات توقف طويلة بما يكفي للسماح لنفسك بتجربة التوتر العضلي لفترة قصيرة ثم فترات أطول من الاسترخاء.

استخدام مهارات التكيف الفسيولوجية

بالطبع، تتطلب كل مهارة من مهارات التكيف الفسيولوجية قدرًا من الممارسة. لا يمكنك أن تتوقع ببساطة استخدام الأسلوب لأول مرة عندما تعاني مشاعر غامرة وتتوقع النجاح. بالإضافة إلى ذلك، ستكون بعض المهارات أكثر فاعلية بالنسبة إليك من المهارات الأخرى، وقد لا تكون بعض المهارات مناسبة في كل موقف ولو كانت فعالة. على سبيل المثال: قد لا يكون استخدام أسلوب الغوص في أثناء قيادة السيارة أمرًا عمليًا أو آمنًا. لذا تأكد من تجربة كل أسلوب وتدريب بانتظام على الأساليب التي تجدها فعالة. تأكد أيضًا من تضمين مهارات التكيف الفسيولوجية في خطة الطوارئ الخاصة بك، التي أكملتتها في نهاية الفصل الثاني.

بالإضافة إلى ذلك، قد ترغب في قضاء بعض الوقت في تخيل نفسك تستخدم مهارات التكيف الفسيولوجية في المواقف الضاغطة. سيؤدي ذلك إلى زيادة احتمالية استخدامك لتلك المهارات في المواقف الضاغطة في المستقبل. على

سبيل المثال: تذكر تجربة سابقة مُرهقة أدت إلى مشاعر غامرة. ما الموقف؟ كيف شعرت؟ كيف كانت ردة فعلك؟ ما النتيجة النهائية للتجربة؟ تخيل أنك كنت ستستخدم إحدى مهارات التكيف الفسيولوجية عندما انتابتك المشاعر الغامرة. أي أسلوب كان يمكنك استخدامه؟ كيف كان سيشعرك هذا الأسلوب؟ كيف كان يمكنك أن تتصرف بطريقة مختلفة؟ كيف كان يمكن أن ينتهي الموقف بطريقة مختلفة؟ استخدم المساحات أدناه لتسجيل إجاباتك.

ما الموقف الذي حدث في الماضي وأدى إلى مشاعر غامرة؟

كيف شعرت في هذا الموقف؟

كيف كان تصرفي؟

ماذا كانت النتيجة النهائية لهذا الموقف؟

أي من أساليب التكيف الفسيولوجية كان بإمكانني استخدامه في هذا الموقف؟

بم يجعلني أشعر هذا الأسلوب؟

كيف كنت سأتصرف بطريقة مختلفة؟

كيف كان يمكن أن ينتهي الموقف بطريقة مختلفة؟

الآن، تخيل حدثًا ضاغطًا في المستقبل، ربما حتى حدثًا تعرف أنه سيحدث، مثل إجراء محادثة صعبة مع زوجتك أو شريكك. ماذا تعتقد أنه سوف يحدث؟ كيف تتخيل أنك سوف تتفاعل وجدائيًا؟ ما مهارة التكيف الفسيولوجية التي قد تكون الأكثر فاعلية في هذا الموقف؟ الآن، تخيل نفسك تؤدي المهارة، ولو كان عليك الابتعاد عن الموقف لبعض الوقت، مثل الذهاب إلى الحمام لممارسة التنفس البطيء. كيف تتخيل أن هذا الأسلوب سيساعدك على التكيف؟ كيف يمكن أن يسير الموقف بشكل مختلف إذا كنت تستخدم هذا الأسلوب؟ كيف يمكنك تذكير نفسك باستخدام هذا الأسلوب عند حدوث الموقف؟ استخدم المساحات أدناه لتسجيل إجاباتك.

ما الموقف المحتمل الذي سوف يحدث؟

ماذا تعتقد أنه سوف يحدث؟

كيف سيكون رد فعلك وجداناً؟

ما أسلوب التكيف الفسيولوجي الذي سيكون الأكثر فاعلية في هذا الموقف؟

كيف تتخيل أن هذا الأسلوب سيساعدك على التكيف؟

كيف يمكن أن يسير الموقف بشكل مختلف إذا كنت تستخدم هذا الأسلوب؟

كيف يمكنك تذكير نفسك باستخدام هذا الأسلوب عند حدوث الموقف؟

الفصل الرابع

المهارات الأساسية للتعقل

الفصل الرابع

المهارات الأساسية للتعقل

تعريف إجرائي عملي للتعقل: هو الوعي الذي ينشأ من خلال الانتباه عن قصد اللحظة الحالية، ودون الحكم على تطورات التجربة لحظة بلحظة.

(Jon Kabat-Zinn, 2003)

مهارات التعقل: ماذا تعني؟

التعقل، الذي يعرف أيضًا بالتأمل، هو مهارة قيّمة دُرست منذ آلاف السنين في عديد من ديانات العالم، بما في ذلك المسيحية (Merton, 1960)، واليهودية (Pinson, 2004)، والبوذية (Rahula, 1974)، والإسلام (Inayat Khan, 2000). ابتداءً من ثمانينيات القرن العشرين، وتحديدًا سنة ١٩٨٠م، بدأ جون كابات زين في استخدام مهارات التعقل غير الدينية لمساعدة المرضى داخل المستشفى على التكيف مع مشكلات الألم المزمن (Kabat-Zinn, 1982; Kabat-Zinn, Lipworth, & Burney, 1985; Kabat-Zinn, Lipworth, Burney, & Sellers, 1987). في الآونة الأخيرة، دُمجت أساليب التعقل المشابهة في أشكال أخرى من العلاج النفسي (Segal, Williams, & Teasdale, 2002)، ومنها العلاج الجدلي السلوكي (Linehan, 1993a). أظهرت الدراسات أن مهارات التعقل فعالة في تقليل احتمالات الإصابة بنوبة اكتئاب أساسي أخرى (Teasdale et al., 2000)، وتقليل أعراض القلق (Kabat-Zinn et al., 1992)، وتقليل الآلام المزمنة (Kabat-Zinn et al., 1985; Kabat-Zinn et al., 1987)، وتقليل الشره في الأكل (Kristeller & Hallett, 1999)، وزيادة القدرة على تحمل المواقف الضاغطة، وزيادة الاسترخاء، وزيادة المهارات اللازمة للتكيف مع المواقف الصعبة (Baer, 2003). نتيجة لمثل هذه النتائج، يعد التعقل أحد أهم المهارات الأساسية في العلاج الجدلي السلوكي (Linehan, 1993a).

إدًا ما التعقل؟ لقد أورد الباحث في التعقل جون كابات زين، أحد التعريفات أعلاه، ولكن لأغراض هذا الكتاب، فإن التعقل هو القدرة على أن تكون واعيًا بأفكارك، ومشاعرك، وأحاسيسك الجسدية، وأفعالك، في الوقت الحالي، دون الحكم على نفسك أو الآخرين أو تجربتك أو انتقادها.

هل سبق لك أن سمعت عبارات من قبيل «كن في اللحظة الراهنة» أو «كن هنا والآن»، هناك طريقتان مختلفتان لقول «كن منتهيًا لما يحدث لك ومن حولك». لكن هذه ليست مهمة سهلة دائمًا. في أي وقت قد تفكر، وتشعر، وترى، وتفعل عديدًا من الأشياء المختلفة. على سبيل المثال: فكر فيما يحدث لك الآن. من المحتمل أنك تجلس في مكان ما تقرأ هذه الكلمات، لكن في الوقت نفسه، أنت أيضًا تتنفس، وتستمع إلى الأصوات من حولك، وتلاحظ كيف يبدو الكتاب، وتلاحظ وزن جسمك مستندًا إلى الكرسي، وربما تفكر في شيء آخر. من الممكن أيضًا أن تكون واعيًا بحالتك الانفعالية، والجسدية، مثل السعادة أو الحزن أو التعب أو الإثارة. ربما تكون واعيًا بالأحاسيس الجسدية، مثل دقات قلبك، وارتفاع وانخفاض صدرك في أثناء التنفس. قد تفعل شيئًا لست واعيًا به تمامًا، مثل هز رجلك أو الدندنة أو إسناد رأسك بيدك. هذا كثير على أن تكون واعيًا به، وأنت تقرأ كتابًا فقط. تخيل ما يحدث لك عندما تفعل أشياء أخرى في حياتك، مثل التحدث مع شخص ما أو التعامل مع أشخاص في العمل. الحقيقة أنه لا أحد يكون منتهيًا بنسبة ١٠٠% طوال الوقت، ولكن كلما تعلمت أن تكون أكثر تعقلًا، زادت سيطرتك على حياتك.

لكن تذكر أن الوقت لا يتوقف أبدًا وكل ثانية في حياتك مختلفة. لهذا السبب، من المهم أن تتعلم أن تكون واعيًا «في كل لحظة راهنة». على سبيل المثال: عندما تنتهي من قراءة هذه الجملة، فإن اللحظة التي بدأت فيها قراءة هذه الجملة قد انتهت، وأصبحت الآن في لحظة مختلفة. في الحقيقة، أنت الآن مختلف، حيث تموت الخلايا في جسمك باستمرار وتُستبدل، لذا فأنت مختلف جسديًا. بنفس القدر من الأهمية، فإن أفكارك ومشاعرك وأحاسيسك وأفعالك ليست هي نفسها تمامًا في كل موقف، لذا فهي مختلفة أيضًا. لهذه الأسباب، من المهم أن تتعلم أن تكون منتهيًا لكيفية تغير تجربتك في كل لحظة فردية من حياتك.

وأخيرًا، لكي تكون واعيًا تمامًا بتجاربك في الوقت الحالي، من الضروري أن تفعل ذلك دون انتقاد نفسك أو موقفك أو الآخرين. في العلاج الجدلي السلوكي، يسمى هذا القبول الجذري (Linehan, 1993a). كما هو موضح في الفصل الثاني، يقصد بالقبول الجذري تحمل شيء ما دون الحكم عليه أو محاولة تغييره. هذا مهم لأنه إذا كنت تحكم على نفسك أو تجربتك أو أي شخص في الوقت الحالي، فأنت غير منفتح حقًا لما يحدث في تلك اللحظة. على سبيل المثال: يقضي عديد من الأشخاص كثيرًا من الوقت في القلق بشأن الأخطاء التي ارتكبوها في الماضي أو القلق بشأن الأخطاء التي قد يرتكبوها في المستقبل. لكن في أثناء فعلهم ذلك، لم يعد تركيزهم منصبًا على ما يحدث الآن، لأن أفكارهم في مكان آخر. نتيجة لذلك، يعيشون في ماضٍ أو مستقبل مؤلم، ويشعرون أن الحياة صعبة جدًا.

لذا، نكرر، التعقل هو القدرة على أن تكون واعيًا بأفكارك، ومشاعرك، وأحاسيسك، وأفعالك، في اللحظة الراهنة، دون الحكم على نفسك أو الآخرين أو تجربتك أو انتقادهم.

تدريب «التعقل»

من الواضح أن التعقل مهارة تحتاج إلى الممارسة. يتشتت معظم الناس «يسرحون» أو يقضون معظم حياتهم اليومية غير منتبهين أو يتصرفون بطريقة آلية، أي بلا تفكير. نتيجة لذلك، يضلون الطريق، ويقلقون، ويحبطون عندما لا يحدث موقف كما كانوا يتوقعون. فيما يلي بعض الطرق الشائعة التي تعكس مرورنا جميعًا بخبرات لم نكن فيها متعقلين. ضع علامة (✓) على الخبرات التي مررت بها:

- ☐ في أثناء القيادة أو السفر، لا تتذكر الطرق التي سلكتها.
- ☐ في أثناء المحادثة، تدرك فجأة أنك لا تعرف ما الذي يتحدث عنه الشخص الآخر.
- ☐ في أثناء المحادثة، أنت تفكر بالفعل فيما ستقوله بعد ذلك قبل أن يتوقف الشخص الآخر عن الكلام.

□ في أثناء القراءة، تدرك فجأة أنك كنت تفكر في شيء آخر وليس لديك فكرة عما قرأته للتو.

□ في أثناء التجول بالغرفة، تنسى فجأة ما جئت للحصول عليه.

□ بعد وضع شيء ما، لا يمكنك تذكر المكان الذي وضعته فيه للتو.

□ في أثناء الاستحمام، أنت تخطط بالفعل لما يجب عليك فعله لاحقًا، ثم تنسى ما إذا كنت قد غسلت شعرك أو بعض أجزاء جسمك الأخرى أم لا.

□ في أثناء العلاقة الحميمة، أنت تفكر في أشياء أخرى أو أشخاص آخرين.

كل هذه الأمثلة السابقة ليست ضارة إلى حد ما، ولكن بالنسبة إلى الأشخاص الذين يعانون مشاعر غامرة، فإن عدم التعقل يمكن أن يكون له في كثير من الأحيان تأثير مدمر في حياتهم. تأمل في مثال لي. يعتقد لي أن كل شخص في العمل يكرهه. في أحد الأيام، اقتربت منه موظفة جديدة كان لي يجدها جذابة، وطلبت الجلوس معه في الكافيتريا، حاولت المرأة أن تكون ودودة وأن تتحدث معه، ولكن لي كان منشغلاً بما يدور في رأسه أكثر من مشاركته الحديث مع تلك المرأة.

كان يعتقد، «من المحتمل أنها فقط متطفلة مثل البقية»، «لماذا يهتم بي شخص مثلها على أي حال؟ لماذا تريد الجلوس معي؟ ربما تكون مجرد مزحة من تدبير شخص آخر». منذ اللحظة التي جلست فيها المرأة وحاولت التحدث معه، أصبح لي أكثر غضبًا وتشككًا.

بذلت المرأة قصارى جهدها لإجراء محادثة قصيرة. سألت لي عن حبه للشركة، وكم من الوقت قضاه فيها منذ التحاقه بالعمل، حتى إنها سألته عن الطقس، لكن لي لم يهتم بذلك مطلقًا. لقد كان منغمسًا في محادثته الخاصة، وفي الانتباه إلى أفكار النقد الذاتي، لدرجة أنه لم يلحظ قط أن المرأة تحاول أن تكون ودودة.

بعد خمس دقائق من المحاولة الفاشلة، توقفت المرأة أخيراً عن التحدث إلى لي. ثم بعد بضع دقائق، انتقلت إلى طاولة أخرى، وعندما فعلت، هنا لي نفسه، قائلاً: «كنت أعرف ذلك، كنت أعرف أنها لم تكن مهتمة بي حقاً»، ولكن على حساب كونه على صواب، فقد ضيع عليه عدم تعقله وانتقاده الذاتي فرصة أخرى للقاء صديق محتمل.

ما أهمية مهارات التعقل؟

الآن بعد أن أصبحت لديك فكرة أفضل عن معنى التعقل، وما ليس كذلك، ربما يكون من السهل معرفة أهمية هذه المهارة. ولكن لأغراض هذا الكتاب، فلنكن واضحين جداً بشأن سبب حاجتك إلى تعلم مهارات التعقل. هناك ثلاثة أسباب:

١. تساعد مهارات التعقل على التركيز على شيء واحد في كل مرة في الوقت الحالي، ومن خلال فعل ذلك، يمكنك التحكم بطريقة أفضل في مشاعرك الغامرة وتهدئتها.
٢. يساعدك التعقل على تعلم تحديد وفصل الأفكار التي تتضمن أحكاماً على تجربتك. غالباً ما تغذي هذه الأفكار التي تتضمن أحكاماً مشاعرك الغامرة.
٣. سيساعدك التعقل على تطوير مهارة مهمة جداً في العلاج الجدلي السلوكي تسمى «العقل الحكيم»^(١) (Linehan, 1993a)، وهو القدرة على اتخاذ قرارات صحيحة بشأن حياتك بناءً على أفكارك المنطقية ومشاعرك. على سبيل المثال: ربما لاحظت أنه غالباً ما يكون من الصعب أو المستحيل اتخاذ قرارات جيدة عندما تكون مشاعرك حادة أو خارجة عن السيطرة أو تتعارض مع ما هو منطقي. وبالمثل، غالباً ما يكون من الصعب اتخاذ قرارات رشيدة عندما تكون أفكارك حادة أو غير عقلانية أو تتعارض مع مشاعرك. العقل الحكيم هو عملية صنع القرار التي توازن بين أفكارك ومشاعرك، وهي مهارة سوف تُناقش بمزيد من التفصيل في الفصل الخامس.

حول هذا الفصل

خلال هذا الفصل والفصل الذي يليه، سنقدم لك تدريبات لمساعدتك على أن تصبح أكثر تعقلاً في تجاربك اللحظية. سوف يقدم لك هذا الفصل تدريبات التعقل الأساسية لمساعدتك على ملاحظة ووصف أفكارك ومشاعرك بمزيد من الدقة. في العلاج الجدلي السلوكي، نسمي هذه المهارات، مهارات «ماذا» (Linehan, 1993b)، ما يعني أنها تساعدك على الانتباه لما تركز عليه، ثم ستتعلم في الفصل التالي مزيداً من مهارات التعقل المتقدمة. في العلاج الجدلي السلوكي، تسمى هذه المهارات، مهارات «كيف»، (Linehan, 1993b)، ما يعني أنها تساعدك على تعلم كيف تكون متعقلاً، وألا تصدر أحكاماً على تجاربك اليومية.

ستتعلمك التدريبات الواردة في هذا الفصل أربعاً من مهارات «ماذا»، وهي:

١. التركيز الكامل على اللحظة الحالية.
 ٢. التعرف على أفكارك ومشاعرك وأحاسيسك الجسدية والتركيز عليها.
 ٣. التركيز على تدفق تيار الوعي الخاص بك لحظة بلحظة.
 ٤. فصل أفكارك عن مشاعرك وأحاسيسك الجسدية.
- في أثناء قراءة التدريبات التالية، من المهم أن تمارسها بالترتيب الذي قُدمت به. جُمِعت التدريبات الواردة في هذا الفصل وفقاً لمهارات «ماذا» الأربع، ويعتمد كل تدريب على التدريب السابق.

التدريب: ركز لدقيقة واحدة

هذا هو التدريب الأول الذي سيساعدك على التركيز بدرجة أكبر على اللحظة الحالية. من السهل فعل ذلك، ولكن غالباً ما يكون له تأثير مذهل. الهدف من هذا التدريب هو أن تصبح أكثر وعياً بإحساسك بالوقت. في هذا التدريب، ستحتاج إلى ساعة بها عقرب ثوانٍ أو تطبيق ساعة إيقاف على هاتفك الذكي.

يشعر كثير من الناس أن الوقت يمر بسرعة كبيرة. ونتيجة لذلك، فإنهم دائماً في عجلة من أمرهم لفعل الأشياء، ويفكرون دائماً في الشيء التالي الذي يتعين عليهم فعله أو الشيء التالي الذي قد يحدث. لسوء الحظ، هذا يجعلهم أقل

انتباهًا لما يفعلونه في الوقت الحالي. يشعر آخرون أن الوقت يمر ببطء شديد. ونتيجة لذلك، فإنهم يشعرون أن لديهم وقتًا أطول مما لديهم بالفعل، ويجدون أنفسهم في كثير من الأحيان متأخرين. سيساعدك هذا التدريب البسيط على أن تصبح أكثر وعيًا بمدى سرعة أو بطء مرور الوقت.

التعليمات

لبدء هذا التدريب، ابحث عن مكان مريح للجلوس فيه، في غرفة لن تشعر فيها بالإزعاج لبضع دقائق، مع غلق أي أصوات مشتتة للانتباه. ابدأ في تحديد الوقت مستخدمًا ساعتك أو هاتفك الذكي. ثم، دون احتساب الثواني أو النظر إلى ساعتك، اجلس أينما كنت. عندما تعتقد أن دقيقة واحدة قد مرت، تحقق من الساعة مرة أخرى أو أوقف المؤقت. لاحظ مقدار الوقت الذي مر بالفعل.

هل سمحت بمرور أقل من دقيقة كاملة؟ إذا كان الأمر كذلك، ما المدة، بضع ثوانٍ أم عشرون ثانية أم أربعون ثانية؟ إذا لم تكن دقيقة كاملة، ففكر في كيفية تأثير ذلك فيك. هل أنت دائمًا في عجلة من أمرك لفعل الأشياء لأنك تعتقد أن ليس لديك وقت كافٍ؟ إذا كان الأمر كذلك، فماذا تعني لك نتيجة هذا التدريب؟

أو هل سمحت بمرور أكثر من دقيقة؟ إذا كان الأمر كذلك، فما المدة؟ دقيقة ونصف؟ أو دقيقتان؟ إذا كان الأمر كذلك، ففكر في كيفية تأثير ذلك فيك. هل تتأخر كثيرًا عن المواعيد لأنك تعتقد أن لديك وقتًا أطول مما لديك بالفعل؟ إذا كان الأمر كذلك، فماذا تعني لك نتيجة هذا التدريب؟ مهما كانت نتائجك، فإن أحد أغراض تعلم مهارات التعقل هو مساعدتك على تطوير وعي أكثر دقة بجميع تجاربك اللحظية، بما في ذلك إدراكك للوقت. إذا كنت ترغب في ذلك، فعد إلى هذا التدريب في غضون أسابيع قليلة بعد أن تمارس مهارات التعقل، وتعرّف ما إذا كان إدراكك للوقت قد تغير.

التدريب: ركز على شيء واحد ☒

التركيز على شيء واحد هو ثاني مهارة من مهارات التعقل التي ستساعدك على التركيز بشكل كامل على اللحظة الحالية. تذكر أن أحد أكبر مصائد عدم تعقلك هو أن انتباهك يتحول من شيء إلى آخر أو من فكرة إلى أخرى. ونتيجة لذلك، فغالبًا ما تتوه وتشتت وتُحبط. سيساعدك هذا التدريب على تركيز انتباهك على شيء واحد. الغرض من هذا التدريب هو مساعدتك على تدريب «عضلاتك العقلية». هذا يعني أنك ستتعلم الحفاظ على تركيزك على أي كان ما تلاحظه. ومع الممارسة، سيتحسن تركيز انتباهك، تمامًا مثل الرياضي الذي يدرّب بعض العضلات لكي يصبح أقوى.

خلال هذا التدريب، ستصبح في نهاية المطاف مُشتتًا بسبب أفكارك أو ذكرياتك أو أحاسيس أخرى. حسنًا، يحدث هذا لكل من يؤدي هذا التدريب. ابدل قصارى جهدك حتى لا تنتقد نفسك أو توقف التدريب. فقط لاحظ عندما يشرّد ذهنك وأعد تركيزك إلى أي شيء تراقبه.

اختر شيئًا صغيرًا لتركز عليه. اختر شيئًا يمكن وضعه على الطاولة، وآمن للمس، ومحايّد انفعاليًا. يمكن أن يكون أي شيء، مثل قلم أو زهرة أو ساعة أو خاتم أو فنجان أو شيء مشابه. لا تختَر التركيز على شيء قد يؤذيك أو على صورة شخص لا تحبه، فهذه ستثير كثيرًا من المشاعر لديك في الحال.

ابحث عن مكان مريح للجلوس فيه في غرفة لن تُزعج فيها لمدة بضع دقائق، وضع الشيء على طاولة أمامك. أغلق أي أصوات مشتتة للانتباه. اضبط ساعة الإيقاف في هاتفك الذكي لمدة خمس دقائق. مارس هذا التدريب مرة أو مرتين يوميًا لمدة أسبوعين، واختَر شيئًا مختلفًا للتركيز عليه في كل مرة.

يمكنك استخدام تطبيق تسجيل صوتي على هاتفك الذكي لتسجيل التعليمات بصوتٍ بطيء وتشغيله في أثناء استكشاف الشيء الذي اخترت أن تركز عليه.

التعليمات

للبدء، اجلس بطريقة مريحة وخذ عدة أنفاس عميقة وبطيئة. ثم، دون لمس الشيء الذي اخترته، ابدأ في النظر إليه واستكشاف جوانبه المختلفة

بعينيك. خذ وقتك في استكشاف كيف يبدو، ثم حاول تخيل الصفات المختلفة التي تميز هذا الشيء.

- كيف يبدو سطح الجسم؟
- هل هو لامع أم باهت؟
- هل يبدو ناعماً أم خشناً؟
- هل يبدو ليناً أم صلباً؟
- هل له ألوان متعددة أم لون واحد فقط؟
- ما الشيء الفريد في شكل هذا الشيء؟

خذ وقتك في ملاحظة الشيء الذي اخترته. الآن أمسك هذا الشيء في يدك والمسه. ابدأ بملاحظة الطرق المختلفة التي يبدو عليها.

- هل هو ناعم أم خشن؟
- هل يوجد به نتوءات أم مسطح؟
- هل هو لين أم صلب؟
- هل هو مرن أم جامد؟
- هل يحتوي على أجزاء متباينة الملمس؟
- كيف تبدو درجة حرارة هذا الشيء؟
- إذا كنت تستطيع حمله في يدك، لاحظ وزنه.
- ما الذي تلاحظه أيضاً بشأن ما تشعر به؟

استمر في استكشاف هذا الشيء ببصرك وحاسة اللمس. استمر في التنفس بطريقة مريحة. عندما يبدأ انتباهك في التشتت، أعد تركيزك إلى الشيء. استمر في استكشاف هذا الشيء حتى يرن المنبه أو حتى تستكشف جميع صفات هذا الشيء.

التدريب: شريط من الضوء X

هذا هو التدريب الثالث الذي سيساعدك على التركيز بصورة أكبر على اللحظة الحالية. سيساعدك ذلك على أن تصبح أكثر وعياً بالأحاسيس الجسدية في جسمك. اقرأ التعليمات قبل بدء التدريب لكي تألف التجربة. ثم يمكنك الاحتفاظ

بهذه التعليمات بالقرب منك إذا كنت بحاجة إلى الرجوع إليها في أثناء ممارسة التدريب أو يمكنك تسجيلها بصوت بطيء أو تسجيلها على هاتفك الذكي وتشغيلها في أثناء مراقبة الأحاسيس في جسمك.

كما هو الحال مع التدريبات الأخرى في هذا الفصل، على الأرجح سيبدأ تركيزك في الشroud في أثناء ممارستك هذا التدريب. حسناً، عندما تدرك أن تركيزك يتشتت، أعد انتباهك برفق إلى التدريب وابدل قصارى جهدك حتى لا تنتقد أو تحكم على نفسك.

التعليمات

للبدء، ابحث عن مكان مريح للجلوس فيه دون إزعاج لمدة عشر دقائق. أغلق أي أصوات مشتتة للانتباه. خذ أنفاساً بطيئة وطويلة ثم أغلق عينيك. باستخدام خيالك، تخيل شريطاً من الضوء الأبيض يدور أعلى رأسك مثل الهالة. مع التقدم في هذا التدريب، سوف ينتقل شريط الضوء ببطء إلى أسفل جسمك، وفي أثناء ذلك، سوف تدرك مختلف الأحاسيس الجسدية التي تشعر بها تحت شريط الضوء.

بينما تستمر في التنفس وعينيك مغلقة، استمر في رؤية شريط الضوء الأبيض الذي يحيط بأعلى رأسك ولاحظ أي أحاسيس جسدية تشعر بها في هذا الجزء من جسمك. ربما ستلاحظ وخزاً أو حكة في فروة رأسك. أيًا كانت الأحاسيس التي تلاحظها فهي أحاسيس طبيعية.

- يبدأ شريط الضوء ببطء في النزول حول رأسك، مروراً بأعلى أذنك وعينيك وأعلى أنفك. كما هو الحال، كن واعياً بأي أحاسيس تشعر بها في تلك المنطقة، حتى الأحاسيس الصغيرة.
- لاحظ أي توتر عضلي قد تشعر به في الجزء العلوي من رأسك.
- مع هبوط شريط الضوء ببطء على أنفك وفمك وذقنك، استمر في التركيز على أي أحاسيس جسدية قد تشعر بها هناك.
- انتبه لمؤخرة رأسك حيث قد تشعر بأي أحاسيس.
- لاحظ أي أحاسيس قد تشعر بها في فمك أو لسانك أو أسنانك.

- استمر في مشاهدة شريط الضوء في خيالك ينزل حول رقبتك، ولاحظ أي أحاسيس في حلقك أو أي شد عضلي في مؤخرة رقبتك.
 - الآن يتسع الشريط ويبدأ في التحرك إلى أسفل جذعك، عبر كتفك.
 - لاحظ أي أحاسيس أو توتر عضلي أو وخز قد تشعر به في كتفك وأعلى ظهرك وذراعيك وأعلى صدرك.
 - مع استمرار نزول شريط الضوء حول ذراعيك، لاحظ أي أحاسيس تشعر بها في أعلى الذراعين والمرفقين والساعدين والمعصمين واليدين والأصابع. كن واعيًا بأي وخز أو حكة أو توتر قد تشعر به في تلك الأماكن.
 - الآن انتبه لصدرك ووسطك وجانب جذعك وأسفل ظهرك ومعدتك. مرة أخرى، لاحظ أي توتر أو أحاسيس، مهما كانت صغيرة.
 - مع استمرار تحرك شريط الضوء لأسفل الجسم، انتبه لأي أحاسيس في منطقة الحوض والأرداف وأعلى الساقين.
 - تأكد من الانتباه لظهر ساقيك ولاحظ أي أحاسيس هناك.
 - استمر في مشاهدة شريط الضوء وهو ينزل حول أسفل رجلك وساقيك وقدميك وأصابع قدمك. لاحظ أي أحاسيس أو أي توتر تشعر به.
- عندما ينتهي شريط الضوء من مسح الجسد كله، خذ أنفاسًا بطيئة وطويلة، وعندما تشعر بالراحة، افتح عينيك بببطء وأعد تركيزك على الغرفة.

التدريب: الخبرة الداخلية والخارجية

الآن بعد أن تدربت على الانتباه لشيء خارجي، وكذلك الانتباه لأحاسيسك الجسدية الداخلية، فإن الخطوة التالية هي الجمع بين الخبرتين. هذا هو التدريب الأول الذي سيعلمك كيف تتعرف على أفكارك ومشاعرك وأحاسيسك الجسدية والتركيز عليها. سيجري ذلك من خلال تعليمات بشأن تحويل انتباهك ذهائًا وإيائًا بطريقة مدروسة ومركزة بين ما تختبره داخليًا، مثل أحاسيسك وأفكارك الجسدية، وما تمر به خارجيًا، مثل ما تلاحظه باستخدام عينيك والأذنين والأنف وحاسة اللمس.

اقرأ التعليمات قبل بدء التدريب لكي تألف التجربة. بعد ذلك، يمكنك الاحتفاظ بهذه التعليمات بالقرب منك إذا كنت بحاجة إلى الرجوع إليها في أثناء التدريب، ويمكنك تسجيلها بصوت بطيء على هاتفك الذكي حتى تتمكن من الاستماع إليها في أثناء ممارسة تحويل التركيز بين وعيك الداخلي والخارجي.

التعليمات

للبدء، ابحث عن مكان مريح للجلوس فيه دون إزعاج لمدة عشر دقائق. أغلق أي أصوات مشتتة للانتباه. خذ أنفاسًا بطيئة وطويلة واسترخ.

الآن، مع إبقاء عينيك مفتوحتين، ركز انتباهك على شيء ما في الغرفة. لاحظ كيف يبدو هذا الشيء، لاحظ شكله ولونه. تخيل كيف سيكون شعورك إذا استطعت أن تحمل هذا الشيء. تخيل كم سيبلغ وزنه. صف هذا الشيء لنفسك في صمت، صفه بالتفصيل قدر الإمكان. خذ دقيقة لفعل ذلك. استمر في التنفس. إذا بدأ انتباهك يتشتت، أعد انتباهك إلى التدريب ببساطة دون انتقاد نفسك. [توقف هنا لمدة دقيقة واحدة إذا كنت تسجل التعليمات].

عندما تنتهي من وصف الشيء، أعد تركيزك على جسدك. لاحظ أي أحاسيس جسدية قد تشعر بها. افحص جسدك من رأسك إلى قدميك. لاحظ أي توتر عضلي قد يكون لديك أو أي وخز قد تشعر به أو أي أحاسيس أخرى تعرفها. خذ دقيقة لفعل ذلك، واستمر في التنفس ببطء وعمق. [توقف هنا لمدة دقيقة واحدة إذا كنت تسجل التعليمات].

الآن أعد توجيه انتباهك إلى حاسة السمع لديك. لاحظ أي أصوات يمكنك سماعها. لاحظ الأصوات التي تسمعها قادمة من خارج غرفتك ولاحظ ماهيتها. لاحظ أي أصوات قادمة من داخل الغرفة وحدد ماهيتها. حاول أن تلاحظ حتى الأصوات الصغيرة، مثل دقائق الساعة أو صوت الريح أو دقائق قلبك. إذا انشغلت بأي أفكار، أعد تركيزك إلى حاسة السمع لديك. خذ دقيقة لفعل ذلك واستمر في التنفس. [توقف هنا لمدة دقيقة واحدة إذا كنت تسجل التعليمات].

عندما تنتهي من الأصوات التي يمكنك ملاحظتها، أعد تركيزك إلى جسدك. مرة أخرى، لاحظ أي أحاسيس جسدية. كن واعيًا بوزن جسدك مستقلقيًا

على الكرسي. لاحظ وزن قدميك عند إراحتها على الأرض. لاحظ ثقل رأسك على عنقك. لاحظ جسمك بشكل عام. إذا أصبحت مشتتًا بأفكارك، فقط لاحظ وجودها وأعد تركيزك قدر الإمكان على أحاسيسك الجسدية. خذ دقيقة لفعل ذلك، واستمر في التنفس ببطء وعمق. [توقف هنا لمدة دقيقة واحدة إذا كنت تسجل التعليمات].

مرة أخرى أعد توجيه انتباهك. هذه المرة، ركز على حاسة الشم لديك. لاحظ أي روائح في الغرفة، ممتعة أو غير ذلك. إذا لم تلاحظ أي روائح، فقط كن واعيًا بالهواء الذي يتدفق عبر أنفك وأنت تتنفس من خلالها. ابذل قصارى جهدك للحفاظ على تركيزك على حاسة الشم. إذا أصبحت مشتتًا بأي أفكار، أعد تركيزك إلى أنفك. خذ دقيقة لفعل ذلك، واستمر في التنفس. [توقف هنا لمدة دقيقة واحدة إذا كنت تسجل التعليمات].

عندما تنتهي من استخدام حاسة الشم، أعد تركيزك مرة أخرى إلى أحاسيسك الجسدية. لاحظ أي أحاسيس قد تشعر بها. مرة أخرى، افحص جسمك من رأسك إلى قدميك وكن واعيًا بأي توتر عضلي أو وخز أو أي أحاسيس جسدية أخرى. إذا كانت أفكارك تشتت انتباهك، ابذل قصارى جهدك لإعادة تركيزك إلى أحاسيسك الجسدية. خذ دقيقة لفعل ذلك، واستمر في التنفس ببطء وعمق. [توقف هنا لمدة دقيقة واحدة إذا كنت تسجل التعليمات].

أخيرًا، أعد توجيه انتباهك إلى حاسة اللمس لديك. مَدَّ يدك لكي تلمس شيئًا في متناول يديك. أو، إن لم يكن هناك شيء في متناول يديك، فآلمس الكرسي الذي تجلس عليه أو المس ساقك. لاحظ ما تشعر به تجاه هذا الشيء. لاحظ إذا كان ناعمًا أم خشنًا. لاحظ ما إذا كان مرئيًا أم جامدًا، لينًا أم صلبًا. لاحظ ما تشعر به على جلد أطراف أصابعك. إذا بدأت أفكارك في تشتيت انتباهك، ببساطة أعد تركيزك إلى الشيء الذي تلمسه. خذ دقيقة لفعل ذلك، واستمر في التنفس ببطء وعمق. [توقف هنا لمدة دقيقة واحدة إذا كنت تسجل التعليمات].

عند الانتهاء، خذ من ثلاثة إلى خمسة أنفاس طويلة وبطيئة وأعد تركيزك إلى الغرفة.

التدريب: سجل ثلاث دقائق من الأفكار

هذا هو التدريب الثاني الذي سيساعدك على التعرف على أفكارك ومشاعرك وأحاسيسك الجسدية والتركيز عليها. في هذا التدريب، ستحدد عدد الأفكار التي راودتك خلال ثلاث دقائق. سيسمح لك ذلك بأن تصبح أكثر وعيًا بمدى سرعة عمل عقلك حقًا. سيساعدك هذا التدريب أيضًا على الاستعداد للتدريب التالي «الانفصال عن الأفكار».

إن التعليمات الخاصة بهذا التدريب بسيطة: اضبط ساعة الإيقاف لمدة ثلاث دقائق وابدأ في تدوين كل فكرة تراودك على قصاصة من الورق. لكن لا تحاول تسجيل الفكرة حرفيًا. فقط اكتب كلمة أو كلمتين تمثيلًا للفكرة. على سبيل المثال: إذا كنت تفكر في مشروع ما عليك إكماله في العمل بحلول الأسبوع المقبل، فما عليك سوى كتابة كلمة «مشروع» أو «مشروع عمل»، ثم سجل أفكارك التالية.

تعرف على عدد الأفكار التي يمكنك تسجيلها في خلال ثلاث دقائق، مهما كانت بسيطة. حتى إذا بدأت بالتفكير في هذا التدريب، فاكتب «تدريب» أو إذا بدأت في التفكير في الورقة التي تكتب عليها، فاكتب «ورقة». لا يتعين على أي شخص رؤية هذا السجل، لذا كن صادقًا مع نفسك.

عند الانتهاء، احسب عدد الأفكار التي راودتك في خلال الدقائق الثلاث واضرب هذا الرقم في عشرين لتأخذ فكرة عن عدد الأفكار التي تراودك في الساعة الواحدة.

التدريب: الانفصال عن الأفكار

هذا هو التدريب الثالث الذي سيساعدك على التعرف على أفكارك ومشاعرك وأحاسيسك الجسدية والتركيز عليها. الانفصال عن الأفكار هو أسلوب مستعار من العلاج بالقبول والالتزام (Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999)، وقد أثبت فاعليته جدًا في علاج الاضطرابات الانفعالية.

عندما تستمر الأفكار المؤلمة في التكرار، يكون من السهل غالبًا «الاندماج معها»، مثل عض السمكة على خطاف الطعم (Chodron, 2003). في المقابل، سيساعدك الانفصال عن الأفكار على مراقبة أفكارك بعناية دون أن

تعلق بها. من خلال الممارسة، ستمنحك هذه المهارة مزيداً من الحرية في اختيار الأفكار التي تريد التركيز عليها والأفكار التي تريد التخلي عنها بدلاً من أن تعلق بها جميعاً.

يتطلب الانفصال عن الأفكار استخدام خيالك. الهدف من هذه المهارة هو تخيل أفكارك كصورٍ أو كلماتٍ تطفو بعيداً عنك دون أن تهتم بها أو تحللها. بغض النظر عن الطريقة التي تختارها لفعل ذلك. فيما يلي بعض الاقتراحات التي وجدها بعض الأشخاص مفيدة:

- تخيل أنك تجلس في حقل وتشاهد أفكارك تطفو بعيداً على السحب.
- تخيل نفسك جالساً بالقرب من مجرى مائي وتشاهد أفكارك تطفو على أوراق الشجر المتساقطة التي يجرفها تيار الماء.
- انظر إلى أفكارك مكتوبة فوق الرمال ثم شاهد الأمواج وهي تمحوها.
- تخيل نفسك تقود سيارة وتشاهد أفكارك تمر على اللوحات الإعلانية.
- انظر إلى أفكارك وهي تغادر رأسك وشاهدها تحترق على لهيب الشمعة.
- تخيل أنك جالس بجوار شجرة وشاهد أفكارك تطفو على أوراق الشجر التي تتساقط بفعل الرياح.
- تخيل نفسك واقفاً في غرفة ذات بابين، ثم راقب أفكارك تدخل من باب وتخرج من الآخر.

إذا كانت إحدى هذه الأفكار مناسبة إليك، فهذا رائع. إذا لم تكن كذلك فلا تتردد في تدوين الأفكار الخاصة بك. فقط تأكد من أن فكرتك تلبّي الغرض من هذا التدريب، وهو مشاهدة أفكارك بصرياً وهي تأتي وتذهب دون أن تعلقَ بها أو تحللها. تذكر أن تستخدم مفهوم القبول الجذري في أثناء ممارسة هذا التدريب. دع أفكارك كما هي ولا تشتت انتباهك في محاربتها أو انتقاد نفسك لأنها تراودك. فقط دع الأفكار تأتي وتذهب.

اقرأ التعليمات قبل بدء التدريب لكي تكون التجربة مألوفة بالنسبة إليك. إذا كنت تشعر براحة أكبر في الاستماع إلى التعليمات، سجل التعليمات على هاتفك الذكي بصوت بطيء وإيقاع معتدل حتى تتمكن من الاستماع إليها في أثناء ممارسة هذا التدريب. عند استخدامك «الانفصال عن الأفكار» لأول مرة، اضبط المنبه لمدة تتراوح من ثلاث إلى خمس دقائق وتدرّب على ترك أفكارك

ترحل حتى ينتهي الوقت. وبعد ذلك، كلما اعتدت على استخدام هذا الأسلوب، يمكنك ضبط المنبه لفترات زمنية أطول، مثل ثماني أو عشر دقائق. لكن لا تتوقع أن تكون قادرًا على الجلوس ساكنًا كل هذا الوقت عند البدء لأول مرة. في البداية، تعد ثلاث إلى خمس دقائق مدة طويلة لاستخدام الانفصال عن الأفكار (للحصول على نسخة من التعليمات أدناه، يمكنك زيارة الموقع السالف الذكر، وتنزيل «كيف يمكنك استخدام الانفصال عن الأفكار»).

التعليمات

للبدء، ابحث عن مكان مريح للجلوس فيه، في غرفة لن تشعر فيها بالإزعاج بمجرد ضبط المنبه. أغلق أي أصوات مشتتة للانتباه. خذ أنفاسًا بطيئة وطويلة واسترخ وأغلق عينيك.

الآن، في خيالك، تصور نفسك في السيناريو الذي اخترته، وشاهد أفكارك تأتي وتذهب، سواء كان ذلك على الشاطئ، بالقرب من مجرى مائي، في حقل، في غرفة أو في أي مكان. ابذل قصارى جهدك لتتخيل نفسك في هذا المشهد. بعد ذلك، ابدأ في إدراك الأفكار التي لديك. ابدأ بملاحظة الأفكار التي تظهر، مهما كانت. لا تحاول إيقاف أفكارك، وابدل قصارى جهدك حتى لا تنتقد نفسك بسبب أي من هذه الأفكار. ما عليك سوى مشاهدة الأفكار وهي تبرز، وبعد ذلك باستخدام أي وسيلة اخترتها، شاهد الأفكار تختفي. مهما كانت الفكرة كبيرة أو صغيرة، مهمة أو غير مهمة، شاهد الفكرة وهي تبرز في عقلك ثم اتركها تطفو وتختفي بأي وسيلة اخترتها.

فقط استمر في مشاهدة الأفكار تظهر وتختفي. استخدم الصور لتمثيل الأفكار أو الكلمات، حسبما يناسبك. ابذل قصارى جهدك لمشاهدة الأفكار وهي تظهر وتختفي دون أن تعلق بها ودون انتقاد نفسك.

إذا ظهرت أكثر من فكرة في نفس الوقت، فشاهد كلاً منها تظهر وتختفي. إذا ظهرت الأفكار بسرعة كبيرة، فابدل قصارى جهدك لمشاهدتها تختفي دون أن تعلق بأي منها. استمر في التنفس ومشاهدة الأفكار تأتي وتذهب حتى يرن المنبه.

عندما تنتهي، خذ أنفاسًا بطيئة وطويلة ثم افتح عينيك ببطء وأعد تركيزك إلى الغرفة.

التدريب: صف مشاعرك

هذا هو التدريب الرابع الذي سيساعدك على التعرف على أفكارك ومشاعرك وأحاسيسك الجسدية والتركيز عليها. حتى الآن، ساعدتك التدريبات في هذا الفصل على تعلم كيف تكون أكثر وعيًا بأحاسيسك الجسدية وأفكارك. سيساعدك التدريب التالي على أن تصبح أكثر وعيًا بمشاعرك. كما هو الحال مع بعض التدريبات الأخرى، قد تبدو التعليمات الخاصة بهذا التدريب بسيطة، ولكن النتائج يمكن أن تكون قوية. سيُطلب منك في هذا التدريب اختيار أحد المشاعر ثم وصف تلك المشاعر من خلال رسمها واستكشافها.

للبدء، اختر شعورًا. يمكن أن يكون شعورًا سارًا أو غير سار. من الناحية المثالية، يجب أن تختار المشاعر التي تراودك الآن، إلا إذا كانت تلك المشاعر حزينة جدًا أو مدمرة للذات. إذا كان الأمر كذلك، فيجب أن تنتظر حتى تشعر بتحكم أكبر في مشاعرك قبل البدء في هذا التدريب. من ناحية أخرى، إذا لم تتمكن من تحديد ما تشعر به الآن، فاختر أحد المشاعر التي كنت تشعر بها مؤخرًا، شعورًا يمكنك تذكره بسهولة. ولكن، بغض النظر عن اختيارك، حاول أن تكون محددًا بشأن ماهية ما تشعر به. على سبيل المثال: إذا دخلت في شجار مع زوجتك أو شريكك مؤخرًا لأنه فعل شيئًا ما لك، فهذا هو الموقف وليس المشاعر. ربما جعلك هذا الموقف تشعر بالغضب أو الأذى أو الحزن أو الغباء أو أي شيء آخر. كن محددًا بشأن ما تشعر به. إليك مثالًا آخر: ربما قدم لك شخص ما هدية مؤخرًا، فذلك هو الموقف. ستعتمد مشاعرك على ما تشعر به تجاه تلك الهدية. إذا كان هذا شيئًا لطالما حلمت به، فقد تشعر بالبهجة، وإذا كانت الهدية من شخص لا تعرفه جيدًا، فقد تشعر بالقلق بشأن الغرض من تلك الهدية. كن محددًا بشأن ما تشعر به.

لمساعدتك في اختيار أحد المشاعر، استخدم هذه القائمة لبعض المشاعر الشائعة (يمكنك زيارة الموقع السالف الذكر لتنزيل قائمة المشاعر الشائعة).

قائمة المشاعر الشائعة

عاشق	مشمئز	مذعور	حزين
خائف	مشوش	مجروح	راضٍ
غاضب	مخرج	هستيري	مفزع
منزعج	فارغ	غير مبال	مبعثر
قلق	مفعم بالحيوية	مُنَيِّم	آمن
أسف	مستنير	مهتم	خجول
خزيان	منتعش	مُستثار	ذكي
سعيد	ثائر	غيور	نادم
هانئ	متحمس	ممتع	قوي
ضجر	حاقد	رشيقي	مندعش
متضايق	منفعل	وحيد	شكاك
منكسر	مرهق	محبوب	مروع
نشط	متملق	محب	نشوان
حذر	أحمق	ثائر	مُرَهَق
مرح	هش	عصبي	غير متأكد
واثق	مرعوب	موسوس	مرتبك
مطمئن	محبط	قانع	نَصِير
فضولي	مسرور	فخور	ضعيف
مبتهج	مذنب	نادم	مهموم
مكتئب	فرحان	مرتاح	عديم القيمة
مُصر	متفائل	محترم	قيم
خائب الأمل	يائس	مضطرب	

عندما تنتهي من تحديد المشاعر التي تريد استكشافها، اكتبها أعلى نموذج صيف شعورك (في الصفحة التالية) أو استخدم ورقة فارغة.

ثم، باستخدام خيالك، ارسم صورة لما قد تبدو عليه مشاعرك. قد يبدو هذا صعباً، لكن ابذل قصارى جهدك. على سبيل المثال: إذا كنت تشعر بالسعادة، فربما تعبر صورة للشمس عن شعورك أو ربما تكون صورة كوب الأيس كريم أفضل. لا يجب أن تكون الصورة منطقية لأي شخص غيرك. فقط حاول أن تجرب.

بعد ذلك، حاول التفكير في صوت من شأنه أن يصف المشاعر بشكل أكبر. على سبيل المثال: إذا كنت تشعر بالحزن، فربما يصف صوت الأنين ما تشعر به، مثل «آه» أو ربما تعبر أغنية معينة عن مشاعرك بشكل أفضل. صِف الصوت بأفضل ما يمكنك، واكتبه بالقرب مما رسمته.

ثم صِف التصرف الذي يناسب مشاعرك. على سبيل المثال: إذا كنت تشعر بالملل، فربما يكون التصرف هو أخذ قيلولة أو إذا كنت تشعر بالخجل، فربما يكون التصرف هو الهروب والاختباء. ابذل قصارى جهدك لوصف التصرف، واكتبه بالقرب مما رسمته.

الخطوة التالية من هذا التدريب هي وصف شدة المشاعر التي تركز عليها. سوف يتطلب هذا بعض التفكير. ابذل قصارى جهدك لوصف قوة هذه المشاعر. لا تتردد في أن تكون مبدعاً واستخدم الاستعارات إذا كنت بحاجة إلى ذلك. على سبيل المثال: إذا كنت تشعر بالتوتر الشديد، يمكنك أن تكتب أن هذا الشعور قوي جداً لدرجة أنك تشعر «كأن قلبك طبله في حفلة لموسيقى الروك». أو إذا كنت تشعر بقليل من الغضب، يمكنك أن تكتب الشدة مثل «لدغة البعوضة».

بعد وصف شدة المشاعر، صِف بإيجاز النوعية العامة لما تشعر به. مرة أخرى، لا تتردد في أن تكون مبدعاً كما يجب أن تكون في وصفك. إذا كنت متوتراً، فربما يجعلك هذا تشعر أن «ركبتك مصنوعتان من الجيلي». أو إذا كنت تشعر بالغضب، فقد يجعلك هذا تشعر وكأنك «ماء على وشك الغليان». كن دقيقاً قدر الإمكان في وصفك وكن مبدعاً بقدر ما تحتاجه للتعبير عن مشاعرك.

أخيرًا، أضف أي أفكار تنشأ بسبب مشاعرك. وليكن واضحًا أن ما تصفه فكرة وليست مشاعر أخرى. على سبيل المثال، لا تختَر أيًا من الكلمات في القائمة السابقة لوصف أفكارك. هذه مشاعر وليست أفكار. يجب أن تكون أفكارك قادرة على إنهاء الجمل التالية: «تجعلني مشاعري أعتقد أن...» أو «إن مشاعري تجعلني أفكر في...». من المهم أن تبدأ في فصل أفكارك عن مشاعرك لأن هذا سيمنحك تحكمًا أفضل في كل منهما في المستقبل. فيما يلي بعض الأمثلة على الأفكار التي يمكن أن تنشأ عن المشاعر. إذا كنت تشعر بالثقة، فقد يكون من الأفكار ذات الصلة أن تعتقد أنه يمكنك أن تطلب زيادة في الراتب من رئيسك أو تجعلك تتذكر أوقاتًا أخرى في حياتك عندما شعرت بالثقة والنجاح. أو إذا كنت تشعر بالهشاشة، فقد تكون هناك فكرة ذات صلة مؤداها أنك تعتقد أنك لا تستطيع التعامل مع أي ضغوط أخرى في حياتك أو تجعلك تفكر في الكيفية التي ستواجه بها مشكلات المستقبل إذا لم تصبح أقوى. (يمكنك زيارة الموقع السالف الذكر لتنزيل نموذج صِف شعورك).

صِف شعورك

اسم الشعور: _____

ارسم صورة لمشاعرك

صِف التصرف المرتبط بهذا الشعور:

صِف الصوت المرتبط بهذا الشعور:

صِف قوة هذا الشعور:

صِف نوعية هذا الشعور:

صِف الأفكار المرتبطة بهذا الشعور:

التدريب: تحويل التركيز

سيعلمك التدريب التالي المهارة الثالثة من مهارات «ماذا»، وهي التركيز على تدفق تيار الوعي لحظة بلحظة. الآن بعد أن تدربت على أن تكون واعياً بمشاعرك وخبراتك الحسية (الرؤية والسمع واللمس)، فقد حان الوقت لوضع الخبرتين معاً. يشبه هذا التدريب تدريب الخبرة الداخلية والخارجية لأنه سيساعدك أيضاً على تحويل انتباهك ذهاباً وإياباً بطريقة مدروسة ومركزة. ومع ذلك فإن تدريب تحويل التركيز هذا سوف يعالج التحول بين مشاعرك وحواسك ويساعدك على التمييز بين الاثنين.

في مرحلة ما من حياتنا، نعلق جميعاً في مشاعرنا. على سبيل المثال: عندما يقول شخص ما شيئاً مهيئاً لك، فربما تشعر بالضيق طوال اليوم أو تفكر في نفسك بطريقة سيئة أو تغضب من شخص آخر أو تنتظر إلى العالم بطريقة أكثر كآبة. هذا «الفخ الانفعالي» هو تجربة شائعة لدى الجميع. لكن بالنسبة إلى شخص يعاني مشاعر غامرة، فإن هذه التجارب تحدث بصورة متكررة ومكثفة. تساعدك مهارات التعقل على فصل تجربتك الحالية عما يحدث بداخلك انفعالياً، ما يتيح لك الاختيار فيما يتعلق بما سوف تركز عليه.

قبل البدء في هذا التدريب، ستحتاج أيضاً إلى تحديد ما تشعر به حالياً. إذا كنت بحاجة إلى الرجوع إلى قائمة المشاعر في التدريب السابق، فارجع إليها. ابذل قصارى جهدك لتكون دقيقاً قدر الإمكان بشأن ما تشعر به. حتى لو كنت تعتقد أنك لا تشعر بشيء، فمن المحتمل أن تشعر بذلك. لا يخلو الشخص أبداً من المشاعر. ربما تشعر فقط بالملل أو بالرضا. ابذل قصارى جهدك لتحديد ماهية ما تشعر به.

اقرأ التعليمات قبل البدء في هذا التدريب لكي تألف التجربة. بعد ذلك، يمكنك إما الاحتفاظ بهذه التعليمات بالقرب منك إذا كنت بحاجة إلى الرجوع إليها في أثناء قيامك بهذا التدريب أو يمكنك تسجيلها بصوت بطيء على هاتفك الذكي حتى تتمكن من الاستماع إليها في أثناء ممارسة تحويل تركيزك بين مشاعرك وحواسك.

إذا كنت بحاجة إلى ذلك، فاضبط المنبه لمدة من خمس إلى عشر دقائق لهذا التدريب.

التعليمات

للبدء، ابحث عن مكان مريح للجلوس فيه في غرفة دون إزعاج لمدة عشر دقائق. أغلق أي أصوات مشتتة للانتباه. خذ أنفاسًا بطيئة وطويلة واسترخ.

الآن أغمض عينيك وركز انتباهك على ما تشعر به. سمّ المشاعر لنفسك في صمت. استخدم خيالك لتصور كيف يمكن أن تبدو مشاعرك إذا كان لها شكل. لا يجب أن تكون الصورة منطقية لأي شخص غيرك. فقط اسمح لخيالك أن يعطي مشاعرك صورة أو شكلًا. خذ دقيقة لفعل ذلك، واستمر في التنفس ببطء. [توقف هنا لمدة دقيقة واحدة إذا كنت تسجل التعليمات].

الآن افتح عينيك وركز انتباهك على شيء ما في الغرفة التي تجلس فيها. لاحظ كيف يبدو هذا الشيء. لاحظ شكله ولونه. تخيل كيف ستشعر عندما تحمل هذا الشيء. تخيل وزن هذا الشيء. صف هذا الشيء في صمت لنفسك، وكن تفصيليًا قدر الإمكان. خذ دقيقة لفعل ذلك، واستمر في التنفس ببطء. إذا بدأ تركيزك يتشتت، ببساطة أعد انتباهك إلى التدريب دون انتقاد نفسك. [توقف هنا لمدة دقيقة واحدة إذا كنت تسجل التعليمات].

عندما تنتهي من وصف الشيء، أغلق عينيك وأعد تركيزك إلى مشاعرك. فكر في صوت قد يكون مرتبطًا بمشاعرك. يمكن أن يكون الصوت أي شيء تعتقد أنه يصف مشاعرك. يمكن أن يكون ضجيجًا أو أغنية أو أيًا كان. عندما تنتهي من وصف الصوت لنفسك، فكر في تصرف مرتبط بمشاعرك. مرة أخرى، يمكن أن يكون أي شيء يعزز فهمك لمشاعرك. خذ دقيقة لفعل ذلك، واستمر في التنفس ببطء وعمق. [توقف هنا لمدة دقيقة واحدة إذا كنت تسجل التعليمات].

الآن، مع إبقاء عينيك مغمضتين، أعد توجيه انتباهك إلى حاسة السمع لديك. لاحظ أي أصوات يمكنك سماعها. لاحظ الأصوات التي تسمعها قادمة من خارج غرفتك ولاحظ ماهيتها. تعرف الآن على أصوات تسمعها من داخل الغرفة ولاحظ ماهيتها. حاول أن تلاحظ حتى الأصوات الخفيفة، مثل دقات الساعة أو صوت الرياح أو دقات قلبك. إذا انشغلت بأي أفكار، أعد تركيزك إلى حاسة السمع لديك. خذ دقيقة لفعل ذلك، واستمر في التنفس. [توقف هنا لمدة دقيقة واحدة إذا كنت تسجل التعليمات].

عندما تنتهي من الاستماع إلى الأصوات التي يمكنك ملاحظتها، أعد تركيزك إلى مشاعرك. أبقِ عينيك مغمضتين، صِف بصمت شدة ونوعية مشاعرك لنفسك. مرة أخرى، لا تتردد في أن تكون مبدعًا واستخدم المقارنات إذا كنت بحاجة إلى ذلك. خذ دقيقة لفعل ذلك، واستمر في التنفس ببطء وعمق. [توقف هنا لمدة دقيقة واحدة إذا كنت تسجل التعليمات].

مرة أخرى، أعد توجيه انتباهك. هذه المرة، ركز على حاسة الشم لديك. لاحظ أي روائح في الغرفة، لطيفة أو غير ذلك. إذا لم تلاحظ أي روائح، فقط كن واعيًا بتدفق الهواء داخل أنفك وأنت تتنفس من خلال أنفك. ابذل قصارى جهدك للحفاظ على تركيزك على حاسة الشم. إذا أصبحت مشتتًا بسبب أي أفكار، أعد تركيزك إلى أنفك. خذ دقيقة لفعل ذلك، واستمر في التنفس. [توقف هنا لمدة دقيقة واحدة إذا كنت تسجل التعليمات].

عندما تنتهي من استخدام حاسة الشم، أعد تركيزك إلى مشاعرك مرة أخرى. لاحظ أي أفكار مرتبطة بمشاعرك قد تكون لديك. كن محددًا بشأن الفكرة قدر الإمكان، وتأكد من أن أفكارك ليست في الحقيقة مشاعر أخرى. خذ دقيقة لفعل ذلك، واستمر في التنفس ببطء وعمق. [توقف هنا لمدة دقيقة واحدة إذا كنت تسجل التعليمات].

أخيرًا، أعد توجيه انتباهك إلى حاسة اللمس لديك. مد إحدى يديك لكي تلمس شيئًا ما في متناول يديك. أو إذا لم يكن هناك أي شيء في متناول اليد، فالمس الكرسي الذي تجلس عليه أو المس ساقك. لاحظ ما تشعر به تجاه هذا الشيء. لاحظ إذا كان ناعمًا أم خشنًا، مرئًا أم جامدًا، لينًا أم صلبًا. لاحظ ما تشعر به على جلد أطراف أصابعك. إذا بدأت أفكارك في تشتيت انتباهك، ببساطة أعد تركيزك إلى الشيء الذي تلمسه. خذ دقيقة لفعل ذلك، واستمر في التنفس ببطء وعمق. [توقف هنا لمدة دقيقة واحدة إذا كنت تسجل التعليمات].

عند الانتهاء، خذ ثلاثة إلى خمسة أنفاس طويلة وبطيئة وأعد تركيزك إلى الغرفة.

التدريب: التنفّس التعلّقي

سيساعدك تدريب التنفّس التعلّقي على تعلّم المهارة الرابعة من مهارات «ماذا»، وهي تعلّم فصل أفكارك عن مشاعرك وأحاسيسك الجسدية (لقد تعلّمت بالفعل أساسيات التنفّس التعلّقي في الفصل الثاني، «المهارات المتقدمة لتحمل الكرب»، ولكن هذا التدريب سوف يمنحك فهمًا إضافيًا للمهارة). في كثيرٍ من الأحيان، عندما يُشَتَّت انتباهك بأفكار ومحفزات أخرى، يكون أحد أسهل الأشياء وأكثرها فاعلية التي يمكنك فعلها هي تركيز انتباهك على صعود وهبوط أنفاسك. يتسبب هذا النوع من التنفّس أيضًا في أن تأخذ أنفاسًا أطول وأبطأ، ما يساعدك على الاسترخاء.

لكي تتنفّس بتعلّق، عليك التركيز على ثلاثة أشياء من التجربة. أولاً: يجب أن تعد أنفاسك. سيساعدك هذا على تركيز انتباهك، كما أنه سيساعدك على تهدئة عقلك عندما تشتت أفكارك. ثانيًا: عليك التركيز على التجربة الجسدية للتنفّس، وذلك من خلال مراقبة صعود وهبوط صدرك ومعدتك في أثناء الشهيق والزفير. ثالثًا: يجب أن تكون واعيًا بأي أفكار مشتتة للانتباه تظهر في أثناء التنفّس. ثم تحتاج إلى ترك الأفكار تمر دون أن تعلق بها، كما في التدريب السابق «الانفصال عن الأفكار». سيسمح لك التخلي عن الأفكار المشتتة للانتباه بإعادة تركيز انتباهك على تنفّسك ويساعدك على زيادة تهدئة نفسك.

اقرأ التعليمات قبل بدء التدريب لكي تألف التجربة. إذا كنت تشعر براحة أكبر في الاستماع إلى التعليمات، فاستخدم هاتفك الذكي لتسجيل التعليمات بصوت بطيء ومعتدل حتى يمكنك الاستماع إليها في أثناء ممارسة هذه الطريقة. عند بدء استخدام هذه الطريقة للمرة الأولى، اضبط المنبه لمدة ثلاث إلى خمس دقائق، ومارس التنفّس حتى يرن المنبه. وكلما اعتدت على استخدام هذه الطريقة لمساعدتك على الاسترخاء، يمكنك ضبط المنبه لفترات أطول من الوقت، مثل عشر أو خمس عشرة دقيقة، لكن لا تتوقع أن تكون قادرًا على الجلوس ساكنًا كل هذا الوقت عند البدء لأول مرة. في البداية، من ثلاث إلى خمس دقائق يعد وقتًا طويلًا للتركيز والتنفّس. في وقت لاحق، عندما تصبح أكثر اعتيادًا على استخدام هذا النمط من التنفّس، يمكنك أيضًا البدء في

استخدامه في أثناء ممارستك للأنشطة اليومية الأخرى مثل المشي أو غسل الأطباق أو مشاهدة التلفاز أو إجراء محادثة.

عند استخدام التنفس التعقلي، يشعر كثير من الناس كما لو أنهم أصبحوا متحدّين مع تنفسهم، ما يعني أنهم يشعرون باتصال عميق بالتجربة. إذا حدث لك ذلك، فهذا رائع. إذا لم يكن كذلك، فلا بأس أيضًا. فقط استمر في التدريب. أيضًا، يشعر بعض الأشخاص بالدوخة عند بدء ممارسة هذه الطريقة لأول مرة. قد يكون سبب ذلك هو التنفس بسرعة كبيرة أو بعمق شديد أو ببطء شديد. لا تنزعج إذا بدأت تشعر بالدوخة، وتوقف إذا احتجت إلى ذلك أو أعد تنفسك إلى المستوى الطبيعي وابدأ في عد أنفاسك (للحصول على نسخة من التعليمات أدناه، يمكنك زيارة الموقع السالف الذكر).

هذه مهارة بسيطة وقوية، من الناحية المثالية، يجب أن تمارسها كل يوم.

التعليمات

أولاً، ابحث عن مكان مريح للجلوس فيه، في غرفة لن تشعر فيها بالإزعاج بمجرد ضبط المنبه. أغلق أي أصوات مشتتة للانتباه. إذا كنت تشعر بالراحة عند إغلاق عينيك، فافعل ذلك لمساعدتك على الاسترخاء.

للبدء، خذ أنفاسًا بطيئة وطويلة واسترخ. ضع إحدى يديك على معدتك. الآن تنفس ببطء من خلال أنفك ثم ازفر ببطء من خلال فمك. اشعر بمعدتك ترتفع وتنخفض وأنت تتنفس. تخيل أن بطنك ممتلئ بالهواء مثل البالون وأنت تتنفس، ثم تشعر به يفرغ من الهواء دون مجهود في أثناء الزفير. اشعر بأن النفس يتحرك عبر أنفك للداخل، ثم اشعر به يخرج عبر شفتيك، كما لو كنت تطفئ شمعة. في أثناء التنفس، لاحظ الأحاسيس في جسمك. اشعر بتحريك بطنك وأنت تُنشِط عضلة الحجاب الحاجز وتسمح لرننتيك بالامتلاء بالهواء. لاحظ وزن جسمك مستندًا إلى ما تجلس عليه. مع كل نفس، لاحظ كيف يشعر جسمك بالاسترخاء أكثر فأكثر.

الآن، بينما تستمر في التنفس، ابدأ في عد أنفاسك في كل مرة تزفر فيها. يمكنك العد بصمت أو بصوت عالٍ. عد كل زفير حتى تصل إلى ٤ ثم ابدأ العد من ١ مرة أخرى. للبدء، تنفس ببطء من أنفك، ثم ازفر ببطء من فمك. المرة الأولى، مرة أخرى تنفس ببطء من أنفك وازفر ببطء من فمك. المرة الثانية، كرر، تنفس ببطء من خلال أنفك، ثم ازفر ببطء. المرة الثالثة، في المرة الأخيرة، تنفس من خلال أنفك وازفر من خلال فمك. المرة الرابعة، الآن ابدأ العد من ١ مرة أخرى.

هذه المرة، مع استمرار العد، حول تركيزك من حين إلى آخر إلى طريقة تنفسك. لاحظ صعود وهبوط صدرك وبطنك في أثناء الشهيق والزفير. مرة أخرى، اشعر بالنفس يتحرك من خلال أنفك ويخرج ببطء من فمك. إذا أردت، ضع إحدى يديك على بطنك واشعر بأن صدرك يصعد ويهبط. استمر في العد بينما تأخذ أنفاساً بطيئة وطويلة. اشعر أن بطنك يتمدد مثل البالون في أثناء الشهيق، ثم ينكمش في أثناء الزفير. اسنمر في تحويل تركيزك ذهاباً وإياباً بين العد والأحاسيس الجسدية للتنفس.

أخيراً، ابدأ في ملاحظة أي أفكار أو مشتمات أخرى تشتت تركيزك عن تنفسك. قد تكون هذه المشتمات ذكريات أو أصواتاً أو أحاسيس جسدية أو مشاعر. عندما يبدأ عقلك في التشتت وتجد نفسك تفكر في شيء آخر، أعد تركيزك إلى عد أنفاسك. أو أعد تركيزك إلى الإحساس الجسدي بالتنفس. حاول ألا تنتقد نفسك لأن انتباهك قد تشتت. فقط استمر في أخذ أنفاسٍ بطيئة وطويلة، شهيقاً وزفيراً. تخيل امتلاء بطنك بالهواء مثل البالون. اشعر به وهو يرتفع مع كل شهيق وينخفض مع كل زفير. استمر في عد كل نفس، ومع كل زفير، اشعر بجسمك يسترخي بعمق أكثر فأكثر.

استمر في التنفس حتى يرن المنبه. استمر في عد أنفاسك، ولاحظ الإحساس الجسدي بتنفسك، وتخلص من أي أفكار مشتتة للانتباه أو أي محفزات أخرى. بعد ذلك، عندما يرن المنبه، افتح عينيك ببطء وأعد تركيزك إلى الغرفة.

التدريب: الوعي بالمشاعر

هذا هو التدريب الثاني الذي سيساعدك على تعلم الفصل بين أفكارك ومشاعرك وأحاسيسك الجسدية. يبدأ الوعي بالمشاعر بالتركيز على تنفسك، أي مجرد ملاحظة الهواء يدخل من خلال أنفك ويخرج من خلال فمك، وامتلاء وتفرغ رئتيك. ثم بعد أربعة أو خمسة أنفاس بطيئة، حول انتباهك إلى ما تشعر به في اللحظة الحالية. ابدأ ببساطة بملاحظة ما إذا كنت تشعر بالرضا أم بالسوء. هل شعورك الداخلي الأساسي أنك سعيد أم أنك لست سعيدًا؟

ثم لاحظ ما إذا كان يمكنك مراقبة مشاعرك عن كثب. ما أفضل كلمة تصف الشعور؟ راجع قائمة المشاعر من تدريب صف شعورك إذا كنت تواجه مشكلة في العثور على الوصف الأكثر دقة. استمر في مراقبة الشعور، وفي أثناء فعلك ذلك، استمر في وصف ما تلاحظه لنفسك. لاحظ الفروق الدقيقة في الشعور أو ربما خيوط المشاعر الأخرى المنسوجة فيه. على سبيل المثال: أحيانًا يكون للحزن وريدٌ من القلق أو حتى الغضب. أحيانًا يتشابك الخزي مع الخسارة أو الاستياء. لاحظ أيضًا قوة مشاعرك وتحقق لترى كيف تتغير في أثناء مشاهدتك لها.

تأتي المشاعر دائمًا على شكل موجة. إنها تتصاعد، ثم تصل إلى القمة، وفي النهاية تتضاءل. يمكنك ملاحظة ذلك، واصفًا لنفسك كل نقطة في الموجه بينما ينمو الشعور ويمر. إذا كنت تواجه صعوبة في تحديد المشاعر التي تمر بها في الوقت الحالي، فلا يزال بإمكانك ممارسة هذا التدريب من خلال تحديد الشعور الذي كان يراودك في الماضي القريب. فكر مرة أخرى في موقف حدث خلال الأسابيع العديدة الماضية عندما كانت تراودك مشاعر قوية. تخيل الموقف، أين كنت؟ ماذا كان يحدث؟ ماذا قلت؟ بم شعرت؟ استمر في تذكر تفاصيل الموقف حتى تشعر بالمشاعر التي شعرت بها في ذلك الوقت مرة أخرى.

حسبما اخترت مراقبة أحد المشاعر، فبمجرد تحديده بوضوح، ابق معه. استمر في وصف التغيرات في النوعية والشدة أو نمط المشاعر التي تشعر بها.

من الناحية المثالية، يجب أن تراقب الشعور حتى يتغير بشكل ملحوظ، من حيث النوعية أو القوة، ويكون لديك بعض الإحساس بالتأثير الموجي

لمشاعرك. في أثناء مشاهدة مشاعرك، ستلاحظ أيضاً الأفكار والأحاسيس الجسدية والمشتتات الأخرى التي تحاول جذب انتباهك بعيداً. هذا أمر طبيعي. فقط ابذل قصارى جهدك لإعادة تركيزك إلى مشاعرك كلما تشتت انتباهك. فقط استمر في ذلك حتى تشاهده لفترة طويلة بما يكفي لملاحظة نمو مشاعرك وتغيرها وتضاؤلها.

عندما تتعلم ملاحظة مشاعرك بتفكير، يمكن أن يبرز استنتاجان مهمان. الأول هو أن كل المشاعر لها عمر طبيعي. إذا واصلت ملاحظة مشاعرك، فسوف تصل إلى ذروتها وتهدأ تدريجياً. الثاني، هو أن مجرد وصف مشاعرك يمكن أن يمنحك درجة من السيطرة عليها. غالباً ما يكون لوصف مشاعرك تأثير يتمثل في بناء وعاء حول هذه المشاعر، ما يمنعها من قهرك.

اقرأ التعليمات قبل بدء التدريب لكي تألف التجربة. إذا كنت تشعر براحة أكبر في الاستماع إلى التعليمات، فاستخدم هاتفك الذكي لتسجيل التعليمات بصوت بطيء ومعتدل، حتى يمكنك الاستماع إليها في أثناء ممارسة هذا التدريب. إذا سجلت التعليمات، فتوقف مؤقتاً بين كل فقرة وفقرة حتى تتريح لنفسك الوقت الكافي لكي تعيش التجربة كاملة.

التعليمات

خذ نفساً بطيئاً وطويلاً ولاحظ الشعور بدخول الهواء عبر أنفك، ومروره في مؤخرة الحلق ثم إلى رنتيك. خذ نفساً آخر ولاحظ ما يحدث في جسدك وأنت تستنشق الهواء وتطلقه. استمر في التنفس والملاحظة. استمر في ملاحظة الأحاسيس في جسدك وأنت تتنفس. [توقف هنا لمدة دقيقة واحدة إذا كنت تسجل التعليمات].

الآن حول انتباهك إلى مشاعرك. انظر داخلك وابحث عن المشاعر التي تشعر بها الآن. أو ابحث عن مشاعر شعرت بها مؤخراً. لاحظ ما إذا كانت تلك المشاعر جيدة أم سيئة. سارة أم غير سارة. فقط ركز على المشاعر حتى تدرك ماهيتها، توقف هنا لمدة دقيقة واحدة إذا كنت تسجل التعليمات. [توقف هنا لمدة دقيقة واحدة إذا كنت تسجل التعليمات].

الآن ابحث عن كلمات لوصف مشاعرك. على سبيل المثال: هل هي ابتهاج، أم رضا، أم إثارة، أم حزن، أم قلق، أم خزي، أم خسارة؟ مهما كان

الأمر، استمر في مشاهدة ووصف المشاعر في عقلك. لاحظ أي تغيير في المشاعر وصِف ما هو مختلف. إذا خطرت ببالك أي عوامل أو أفكار مشتتة، فابدل قصارى جهدك للسماح لها بالرحيل دون أن تعلق بها. لاحظ ما إذا كانت مشاعرك تتفاقم أم تتضاءل، وصِف كيف يكون ذلك. [توقف هنا لمدة دقيقة واحدة إذا كنت تسجل التعليمات].

استمر في مراقبة مشاعرك وتخلص من المشتتات. استمر في البحث عن كلمات لوصف أي تغيير في نوعية أو شدة مشاعرك. إذا بدأت مشاعر أخرى في الظهور، فاستمر في وصفها. إذا تغيرت مشاعرك إلى مشاعر أخرى جديدة تمامًا، فاستمر فقط في ملاحظتها، وصِفها بالكلمات المناسبة. [توقف هنا لمدة دقيقة واحدة إذا كنت تسجل التعليمات].

ستحاول الأفكار والأحاسيس الجسدية والمشتتات الأخرى جذب انتباهك. لاحظها، ودعها تذهب، وأعد تركيزك إلى مشاعرك. ابقَ معها. استمر في مراقبتها. واصل العمل حتى ترى أن مشاعرك تتغير أو تتضاءل.

خلاصة القول

لقد تعلمت الآن بعض مهارات التعقل الأساسية. نأمل أن يكون لديك فهم أفضل لكيفية عمل عقلك، ولماذا يعد تعلم هذه المهارات أمرًا مهمًا. يجب عليك الاستمرار في استخدامها بصفة يومية. في الفصل التالي، ستبني على هذه المهارات وتتعلم مزيدًا من مهارات التعقل المتقدمة.

الفصل الخامس

المهارات المتقدمة للعقل

الفصل الخامس

المهارات المتقدمة للتعقل

تعلمت في الفصل السابق ماهية التعقل وتعلمت أيضًا مهارات «ماذا» الأساسية للعلاج الجدلي السلوكي. هذا يعني أنك تعلمت أن تصبح أكثر وعيًا بما تركز عليه باستخدام هذه الطرق:

- التركيز الكامل على اللحظة الحالية.
- التعرف على أفكارك ومشاعرك وأحاسيسك الجسدية والتركيز عليها.
- التركيز على تدفق تيار الوعي الخاص بك لحظة بلحظة.
- فصل أفكارك عن مشاعرك وأحاسيسك الجسدية.

ما سوف تتعلمه في هذا الفصل

الآن، في هذا الفصل، سوف تعرف مهارات التعقل الأكثر تقدمًا «كيف» (Linehan, 1993a). ستساعدك هذه المهارات على تعلم كيف تكون متعلقًا ومحايّدًا في تجاربك اليومية. ستتعلم في هذا الفصل مهارات «كيف» الخمس:

١. كيف تستخدم العقل الحكيم.
٢. كيف تستخدم القبول الجذري للاعتراف بتجاربك اليومية دون الحكم عليها.
٣. كيف تقوم بما هو فعّال.
٤. كيف تضع لنفسك نظامًا للتعقل من أجل أن تعيش حياتك بطريقة أكثر وعيًا وتركيزًا.
٥. كيف تتغلب على عوائق ممارسة التعقل.

كما ذكرنا في الفصل السابق، من المهم أن تمارس التدريبات الواردة في هذا الفصل بالترتيب الذي قُدمت به. كل من هذه التدريبات يعتمد على ما سبقه.

العقل الحكيم ☒

كما هو مذكور في الفصل السابق، فإن العقل الحكيم هو القدرة على اتخاذ قرارات صحيحة بشأن حياتك. استُخدِمَ مصطلح «العقل الحكيم» سابقاً في ممارسات التعقل البوذية (Chodron, 1991). يصف هذا المصطلح قدرة الشخص على التعرف على شئنين في آنٍ واحدٍ. أولاً: أنه يعاني حالة مرَضِيَّة أو مشاعر غامرة أو نتائج أفعال غير صحيحة. وثانياً: أنه يريد أن يكون صحيحاً، ولديه القدرة على التغيير (Linehan, 1993a). أقرت لينهان أن ممارسات زين البوذية أثرت بشكل كبير في تطور العلاج الجدلي السلوكي (Linehan, 1993a). لذلك ليس من المستغرب أن يدرك العلاج الجدلي السلوكي أيضاً أن الشخص يحتاج إلى تقبل ألمه في أثناء الانخراط في الإجراءات التي تساعد على تخفيف هذا الألم. إن إحدى الأدوات الأساسية لتحقيق هذا الهدف في العلاج الجدلي السلوكي هي أيضاً استخدام «العقل الحكيم»، أي القدرة على اتخاذ القرارات بناءً على كلٍّ من أفكارك العقلانية ومشاعرك (Linehan, 1993a). قد يبدو هذا سهلاً، ولكن دعونا نفكر في الفخاخ التي كثيراً ما يقع فيها كثيرٌ من الناس.

على سبيل المثال: كان ليو بائعاً ناجحاً في شركة جديدة. كان لديه عائلة سعيدة وأمامه مستقبل جيد إلى حد ما. ومع ذلك، غالباً ما كان ليو يشعر بالاستياء عندما لا يتمكن من إبرام صفقة، ولذلك غالباً ما كان يشعر بالاكْتئاب ويفكر في نفسه كشخصٍ لن يكون قادراً على تحقيق النجاح الكامل في حياته. على الرغم من ردود الأفعال الإيجابية التي تلقاها من المشرفين عليه، لم يستطع ليو التخلص من مشاعر الفشل التي انتابته نتيجة الصفقات التي لم يستطع إبرامها. لذلك، بعد بضعة أشهر من بدء وظيفته، استقال ليو، تماًماً كما تَرَكَ وظائف مماثلة في الماضي. لقد ذهب لتولي وظيفة جديدة، ولكن مشاعر الفشل المتشابهة تبعته حيثما ذهب، ولم يشعر أبداً بالرضا التام عن نفسه.

وبالمثل، كانت تاكيشا أستاذة جامعية شهيرة تحصل دائماً على تقييم مرتفع من طلابها وأعضاء هيئة التدريس الآخرين. ولكن بعد بضع علاقات شخصية فاشلة، شعرت تاكيشا بالوحدة الشديدة. لقد توقفت في النهاية عن مقابلة أشخاص جدد لأنها توقعت أن تنتهي تلك العلاقات بالفشل أيضاً. ونتيجة لذلك، شعرت بأنها لا تستحق حب أي شخصٍ واستسلمت لقضاء بقية حياتها بمفردها.

لسوء الحظ، فإن كلاً من ليو وتاكيشا قهرهما ما يُطلق عليه العلاج الجدلي السلوكي اسم «العقل الانفعالي» (Linehan, 1993a). يحدث العقل الانفعالي عندما تصدر أحكاماً أو قرارات تستند فقط إلى ما تشعر به. لكن ضع في اعتبارك أن المشاعر نفسها ليست سيئة أو مشكلة. نحتاج جميعاً إلى المشاعر لنعيش حياة صحية (سوف نتعلم مزيداً عن دور المشاعر في الفصلين السابع والثامن). تتفاقم المشكلات المتعلقة بالعقل الانفعالي عندما تتحكم مشاعرك في حياتك. هذا الفخ خطير بشكل خاص للأشخاص الذين يعانون مشاعر غامرة لأن العقل الانفعالي يشوه أفكارك وأحكامك. ومن ثم تُصعّب هذه التشوهات اتخاذ قرارات صحية بشأن حياتك. ضع في اعتبارك ما حدث لليو وتاكيشا: على الرغم من نجاحاتهما، طغت مشاعرهما على حياتهما ودفعتهما إلى اتخاذ قرارات غير صحية.

إن المقابل الذي يحقق التوازن للعقل الانفعالي هو «العقل المنطقي» (Linehan, 1993a). العقل المنطقي جزء من عملية اتخاذ القرار الذي يحلّ حقائق الموقف، ويفكر بوضوح في ما يحدث، ويأخذ التفاصيل بعين الاعتبار، ثم يتخذ قرارات منطقية. من الواضح أن التفكير المنطقي يساعدنا على حل المشكلات واتخاذ القرارات كل يوم. ولكن مرة أخرى، كما هو الحال مع المشاعر، يمكن أن يكون التفكير المنطقي أيضاً مشكلة. نعلم جميعاً قصة الشخص الذكي جداً الذي لم يعرف كيف يعبر عن مشاعره، ونتيجة لذلك، عاش حياة منعزلة جداً. لذلك، هناك حاجة إلى التوازن من أجل عيش حياة صحية ومُرضية. ولكن بالنسبة إلى الأشخاص الذين يعانون مشاعر غامرة، غالباً ما يكون من الصعب تحقيق التوازن بين المشاعر والتفكير المنطقي.

الحل هو استخدام العقل الحكيم لاتخاذ قرارات صحيحة بشأن حياتك. ينتج العقل الحكيم من استخدام كلّ من العقل الانفعالي والعقل المنطقي معاً (Linehan, 1993a). العقل الحكيم هو التوازن بين المشاعر والأفكار المنطقية.

مرة أخرى، دعونا ننظر في مثالي ليو وتاكيشا، كان يتحكم في كليهما العقل الانفعالي. لو كان ليو يتخذ القرارات بعقلٍ حكيم قبل ترك وظيفته، لكان قد وازن قراره بالعقل المنطقي. كان ينبغي له تذكير نفسه بحقائق الموقف: لقد كان بالفعل بائعاً ناجحاً، وقد شعر بالاستياء فقط عندما لم يتمكن من إبرام صفقة.

فهل كان من المنطقي أن يستقيل؟ بالطبع لا. ماذا عن تاكيشا؟ لقد تلقت تعليقات رائعة من طلابها وزملائها من أعضاء هيئة التدريس، فهل كان من المنطقي التوقف عن مقابلة أشخاص جدد بعد بضع علاقات فاشلة؟ بالطبع لا. هذا سبب أهمية استخدام العقل الحكيم.

يمكنك تطوير عقلٍ حكيم باستخدام مهارات التعقل التي كنت تمارسها بالفعل في الفصل الرابع. تذكر أن جزءًا مما فعلته هذه التدريبات هو مساعدتك على معرفة أفكارك وفصلها عن مشاعرك. لذلك كنت بالفعل تستخدم كلاً من عقلك الانفعالي وعقلك المنطقي. ومن خلال ممارسة مهارات التعقل هذه بشكل أكبر، سيصبح من الأسهل اتخاذ قرارات صحيحة بناءً على التوازن بين ما تخبرك به مشاعرك وأفكارك المنطقية.

مكتبة
t.me/soramnqraa

العقل الحكيم والحدس

وَفَقًا للعلاج الجدلي السلوكي، فإن العقل الحكيم مشابه للحدس (Linehan, 1993b). في كثيرٍ من الأحيان، يُوصَف كل من الحدس والعقل الحكيم بأنهما «مشاعر» تأتي من «المعدة» أو «منطقة البطن». سيساعدك التدريب التالي على التواصل مع مشاعرك الجسدية والعقلية بدرجة أكبر. سيساعدك هذا التدريب على تحديد موقع العقل الحكيم في جسمك. هذا هو المكان الذي يقول كثيرٌ من الناس من خلاله إنهم يعرفون ماذا يفعلون ويتخذون قرارات منطقية حكيمة بشأن حياتهم.

ومن المثير للاهتمام أن ظاهرة المشاعر الباطنية هذه قد تكون مدعومة بالأدلة العلمية. اكتشف الباحثون أن شبكة واسعة من الأعصاب تغطي جهازك الهضمي. هذه الشبكة من الأعصاب هي الثانية من حيث التعقيد بعد المخ البشري، لذلك أشار بعض الباحثين إلى هذه المنطقة على أنها الدماغ المعوي، أي الدماغ الذي في المعدة.

التدريب: تأمل العقل الحكيم

عندما تبدأ في استخدام هذا الأسلوب، اضبط المنبه لمدة ثلاث إلى خمس دقائق ومارس هذا التدريب حتى يرن المنبه. بعد ذلك، كلما اعتدت استخدام هذا الأسلوب، كان بوسعك ضبط المنبه لفترات زمنية أطول، مثل عشر أو خمس عشرة دقيقة. إذا كنت تشعر براحة أكبر عند الاستماع إلى التعليمات، فاستخدم هاتفك الذكي لتسجيل التعليمات بصوت بطيء ومعتدل حتى تتمكن من الاستماع إليها في أثناء ممارسة هذا الأسلوب.

التعليمات

للبدء، ابحث عن مكان مريح للجلوس فيه في غرفة لا تشعر فيها بالإزعاج. بمجرد ضبط المنبه، أغلق أي أصوات مشتتة للانتباه. إذا كنت تشعر بالراحة عند إغماض عينيك، فافعل ذلك لمساعدتك على الاسترخاء.

الآن، حدد الجزء السفلي من عظمة صدرك التي تقع ضمن القفص الصدري. يمكنك فعل ذلك عن طريق لمس العظم في مركز صدرك ومن ثم تتبعه حتى ينتهي العظم. الآن ضع إحدى يديك على بطنك بين أسفل عظمة الصدر والسرّة. هذا هو مركز العقل الحكيم. خذ أنفاسًا بطيئة وطويلة واسترخ. الآن تنفس ببطء من خلال فمك. اشعر ببطنك يرتفع وينخفض وأنت تتنفس. تخيل أن بطنك ممتلئ بالهواء مثل البالون في أثناء الشهيق ثم ينكمش في أثناء الزفير. اشعر بالنفس يتحرك عبر أنفك ثم يخرج عبر شفّتيك، كما لو كنت تطفئ شمعة. في أثناء التنفس، لاحظ أي أحاسيس في جسدك. اشعر برتتيك ممتلئ بالهواء. لاحظ وزن جسمك مرتكزًا على المقعد الذي تجلس عليه. مع كل نفس، لاحظ كيف يشعر جسمك، واسمح له بالاسترخاء أكثر فأكثر.

الآن، بينما تستمر في التنفس، ركز انتباهك على المنطقة أسفل يدك، أي مركز العقل الحكيم. استمر في أخذ أنفاسٍ بطيئة وطويلة. إذا كانت لديك أي أفكار مشتتة للانتباه، فقط اسمح لتلك الأفكار أن تغادر دون محاربتها ودون أن تعلق بها. استمر في التنفس والتركيز على مركز العقل الحكيم. اشعر بيدك مستقلة على معدتك.

بينما تركز انتباهك على مركز عقلك الحكيم، لاحظ ما يبدو لك. إذا كان لديك أي أفكار أو مشكلات أو قرارات مقلقة عليك أن تتخذها في حياتك، فكر

فيها لبضع ثوانٍ، ثم اسأل مركز عقلك الحكيم عمّا يجب عليك فعله حيال هذه المشكلات أو القرارات. اسأل حدسك الشخصي الداخلي أن يرشدك، ثم لاحظ الأفكار أو الحلول التي تنشأ من مركز عقلك الحكيم. إذا لم تكن هناك أفكار أو إجابات لأسئلتك، فاستمر في التنفس.

الآن استمر في ملاحظة أنفاسك ترتفع وتنخفض. استمر في التنفس وأعد تركيزك إلى مركز العقل الحكيم حتى يرن المنبه. ثم عندما تنتهي، افتح عينيك ببطء وأعد تركيزك إلى الغرفة.

كيف تتخذ قرارات حكيمة

الآن بعد أن تدرّبت على تحديد موقع العقل الحكيم، يمكنك «التحقق» من تلك المنطقة من جسمك قبل اتخاذ القرارات. يمكن أن يساعدك ذلك في تحديد ما إذا كان القرار جيدًا أم لا. لفعل ذلك، فكر ببساطة في التصرف الذي أوشكت على فعله وركز انتباهك على موقع العقل الحكيم. ثم ضع في اعتبارك ما يخبرك به عقلك الحكيم، هل يبدو قرارك جيدًا؟ إذا كان الأمر كذلك، فربما يجب عليك تنفيذه، وإذا لم يكن القرار جيدًا، فربما يجب عليك التفكير في بعض الخيارات الأخرى.

إن تعلم اتخاذ قرارات جيدة بشأن حياتك تتطور ما دمت على قيد الحياة، وليس هناك طريقة واحدة لفعل ذلك. إن التحقق من مركز عقلك الحكيم هو ببساطة إحدى الطرق الفعالة مع بعض الناس. ومع ذلك، هناك حاجة إلى توخي الحذر هنا. عندما تستخدم العقل الحكيم لأول مرة لاتخاذ قرارات بشأن حياتك، فمن المحتمل أن يكون من الصعب معرفة الفرق بين الشعور الحدسي والقرار الذي اتخذه بالطريقة القديمة بالعقل الانفعالي. يمكن تحديد الفرق بثلاث طرق:

١. عندما اتخذت قرارك، هل كنت على دراية بمشاعرك وحقائق الموقف؟ بمعنى آخر، هل اتخذت القرار بناءً على كلّ من العقل الانفعالي والعقل المنطقي؟ إذا لم تفكر في حقائق الموقف، وسيطرت عليك مشاعرك، فأنت لا تستخدم العقل الحكيم. نحتاج أحيانًا إلى ترك مشاعرنا تستقر وتهدأ قبل أن نتمكن من اتخاذ قرار جيد. إذا كنت قد تورطت مؤخرًا

في موقف انفعالي جداً، سواء كان جيداً أم سيئاً، فامنح نفسك وقتاً كافياً لتهدئة مشاعرك الساخنة حتى تتمكن من استخدام عقلك المنطقي.

٢. هل «تشعر» أن القرار صائب بالنسبة إليك؟ قبل أن تتخذ قراراً، تحقق من مركز عقلك الحكيم ولاحظ كيف تشعر. إذا تحققت من مركز عقلك الحكيم وشعرت بالتوتر، فربما يكون القرار الذي توشك على اتخاذه ليس قراراً جيداً أو آمناً. ومع ذلك، ربما تشعر بالتوتر لأنك متحمس لفعل شيء جديد، والذي يمكن أن يكون شيئاً جيداً. في بعض الأحيان يكون من الصعب معرفة الفرق، ولهذا السبب من المهم أيضاً استخدام العقل المنطقي لاتخاذ قرارك. في وقت لاحق، عندما يكون لديك مزيد من الخبرة في اتخاذ قرارات صحية بشأن حياتك، سيكون من السهل معرفة الفرق بين الشعور بالتوتر الجيد والشعور بالتوتر السيئ.

٣. يمكنك أحياناً معرفة ما إذا كنت قد استخدمت العقل الحكيم من خلال فحص نتائج قراراتك. إذا أدى قرارك إلى نتائج مفيدة بشأن حياتك، فمن المحتمل أنك استخدمت العقل الحكيم، تابع قراراتك ونتائجها لتحديد ما إذا كنت تستخدم العقل الحكيم حقاً. تذكر أن العقل الحكيم يجب أن يساعدك على اتخاذ قرارات صحية بشأن حياتك.

(يمكنك زيارة الموقع السالف الذكر لتنزيل ورقة عمل «كيف تتخذ قرارات حكيمة؟»).

القبول الجذري

هناك جزء آخر مهم جداً من العقل الحكيم، والتعقل بشكل عام، وهي مهارة تسمى القبول الجذري (Linehan, 1993a). (لقد استكشفت بالفعل القبول الجذري في الفصلين الأول والثاني، لكن الوصف التالي سيساعدك على فهم كيفية ارتباطه بمهارات التعقل). يُقصد بالقبول الجذري تحمل شيء ما دون الحكم عليه أو محاولة تغييره. هل تتذكر تعريف التعقل الذي قدمناه لك في الفصل السابق؟ التعقل هو القدرة على إدراك أفكارك ومشاعرك وأحاسيسك وأفعالك في الوقت الحاضر دون الحكم على نفسك أو الآخرين أو تجربتك أو انتقادها. يعتبر القبول الجذري جزءاً مهماً جداً من كونك متعقلاً لأنه إذا كنت تحكم على نفسك أو تجربتك أو شخص آخر في الوقت الحاضر، فانت لا تولي

اهتمامًا لما يحدث في تلك اللحظة. من نواح كثيرة، فإن الحكم هو الطريق الملكي للمعاناة، لأنك عندما تحكم على الآخرين، تغضب، وعندما تحكم على نفسك، تكتئب. لذلك لكي تكون متعقلًا حقًا في اللحظة الحالية، ولكي تكون متمركزًا تمامًا في العقل الحكيم، يجب أن تتدرب على عدم إصدار الأحكام.

قد يبدو القبول الجذري مهارة يصعب إتقانها، لكنها بالتأكيد تستحق الجهد المبذول. تأمل هذا المثال، عانى توماس مشكلة شائعة جدًا لدى الأشخاص ذوي المشاعر الغامرة. كان يُقسِم كل شخص وكل شيء إلى فئتين: إما جيد تمامًا وإما سيئ تمامًا. لم يكن يعرف الوسطية. عندما عامله الناس بلطف، كان يراهم جيدين، ولكن عندما اختلف مع شخص ما، اعتبره سيئًا، وإن كان هذا الشخص قد وُصف بأنه جيد قبل بضع دقائق. أدى هذا التقلب السريع بين الجيد والسيئ إلى إصدار توماس كثير من الأحكام والملاحظات النقدية عن نفسه والآخرين. على مر السنين، أدّى تراكم التقلبات والأحكام إلى جعل توماس شديد الحساسية للمواقف التي تحتل الخطأ. كان يتوقع دائمًا أن يخطئ الآخرون أو يهينوه أو يخونوه بطريقة ما. ذات مرة قالت أخته إنها لم تستطع مساعدته في نقل سيارته إلى ورشة إصلاح السيارات، فانفجر توماس في وجهها. انتقدها لكونها جاحدة وأنانية. ومع ذلك، كانت الحقيقة أنها اضطرت إلى اصطحاب ابنتها إلى الطبيب، لكن توماس لم يسمع مبررها مطلقًا. لقد كان منغمسًا في أحكامه لدرجة أنه لم يستمع إلى أي شخص آخر. في الحقيقة، خلق توماس نمطًا في حياته إذ أصبحت كل أحكامه وتفكيره النقدي حقائق، وأدى ذلك إلى حياة منعزلة ومؤلمة جدًا.

عندما تعرف توماس أخيرًا على مهارة القبول الجذري، انتقدها أيضًا. «هذا سخيف». قال: «هذه الفكرة الغبية لن تساعدني. لا أحتاج إليها. كيف يمكن لأي شخص ألا ينتقد؟»، ولكن بإلحاح من عائلته، قرر توماس محاولة استخدام القبول الجذري. في البداية، كان من الصعب عليه جدًا عدم إصدار أحكام على نفسه والآخرين، لكنه استمر في استخدام التدريبات الواردة في هذا الكتاب، وبالممارسة، أصبح القبول الجذري أسهل. ببطء، بدأ تفكيره يتغير. قضى توماس وقتًا أقل في الانشغال بإصدار الأحكام والملاحظات النقدية، وقضى وقتًا أقل في توقع أن يهينه الآخرون أو يخونوه. كما أنه لم يعد يعتقد أن الناس إما جيّدون أو سيئون. بدأ يدرك أن الجميع يرتكبون أخطاءً، ولا بأس بذلك. أصبح أيضًا أكثر وعيًا بأفكاره ومشاعره وأحاسيسه وأفعاله في الوقت

الحاضر، ما ساعده على التركيز بشكل أفضل على تجاربه اليومية واتخاذ خيارات أكثر صحة لحياته.

كما ترى من هذا المثال، فإن أحد أصعب أجزاء استخدام القبول الجذري هو معرفة متى أصبحت تحكم على نفسك أو الآخرين. يتطلب هذا ممارسة، وستساعدك المهارات الواردة في هذا الدليل العملي، لكن معرفة الوقت الذي تصدر فيه الأحكام يستغرق أيضًا وقتًا. سوف ترتكب أخطاءً. عندما تتعلم لأول مرة كيف لا تصدر أحكامًا، ستكون هناك أوقات ستصدر فيها أحكامًا. ثم ستعرف ما تفعله، وستكون أكثر انتقادًا لنفسك لكونك تصدر أحكامًا. لكن هذا جيد أيضًا، لأنه جزء من عملية التعلم. إن تعلم كيفية استخدام القبول الجذري يشبه إلى حد كبير قصة رجل يسير في أحد شوارع المدينة ويسقط في حفرة من حفر المجاري، فيتسلفها، وينظر في الحفرة ويقول: «من الأفضل ألا أفعل ذلك مرة أخرى»، ولكن في اليوم التالي، وهو يسير في نفس الشارع، يسقط في نفس الحفرة، ويخرج منها ويقول: «لا أصدق أنني فعلت ذلك مرة أخرى». ثم في اليوم الثالث، يوشك على السقوط في نفس الحفرة وعندها يتذكر فجأة ما حدث له في اليومين السابقين، يتجنب السقوط. في اليوم الرابع، يتذكر الرجل أنه يسير في نفس الشارع الذي يحوي تلك الحفرة بمجرد أن يبدأ السير في ذلك الشارع. وفي اليوم الخامس، اختار السير في شارع مختلف لتجنب المشكلة تمامًا. من الواضح أن تعلم كيفية استخدام القبول الجذري سيستغرق وقتًا أطول من خمسة أيام، لكن عملية الوقوع في نفس فخاخ إصدار الأحكام ستحدث بطريقة مشابهة جدًا.

فيما يلي عدة تدريبات لمساعدتك على تطوير توجه مغاير لتوجه إصدار الأحكام واستخدام مهارة القبول الجذري. ولكن قبل أن تبدأ، دعنا نوضح القبول الجذري أكثر قليلًا، لأنه غالبًا ما يكون مفهومًا محيرًا لكثير من الناس. إن استخدام القبول الجذري لا يعني أنك تتحمل بصمت مواقف ضارة أو خطيرة في حياتك. على سبيل المثال: إذا كنت في علاقة عنيفة أو مسيئة وتحتاج إلى إنهاؤها فأنهها. لا تضع نفسك في طريق الأذى وتتحمل ببساطة كل ما يحدث لك. القبول الجذري مهارة من المفترض أن تساعدك على عيش حياة أكثر صحة. إنه ليس أداة لملء حياتك بمزيد من المعاناة.

ومع ذلك، فلا شك أنه سيكون من الصعب البدء في استخدام القبول الجذري لأنه سيتطلب منك التفكير في نفسك وحياتك والأشخاص الآخرين بطريقة جديدة. ولكن بمجرد أن تبدأ في استخدام القبول الجذري، ستجد أنه يمنحك مزيداً من الحرية. لن تقضي بعد الآن كثيراً من الوقت في الحكم على نفسك والآخرين، وبالتالي ستكون حراً في فعل عديد من الأشياء الأخرى بدلاً من ذلك. يعد القبول الجذري إحدى أهم أدوات التعلم في العلاج الجدلي السلوكي، وهو بالتأكيد يستحق كل هذا الجهد.

التدريب: الأحكام السلبية

تتمثل الخطوة الأولى لتغيير المشكلة في معرفة وقت حدوث المشكلة. لذا لكي تبدأ في تغيير طريقة تفكيرك بشأن إصدار الأحكام، فإن الخطوة الأولى هي إدراك متى تكون مصدرًا للأحكام وناقذاً. استخدم سجل الأحكام السلبية التالي للأسبوع القادم. ابذل قصارى جهدك لتتبع جميع الأحكام والانتقادات السلبية التي تصدرها. وذلك يتضمن تلك الأحكام التي تصدرها بشأن الأشياء التي تقرؤها في الجريدة أو تشاهدها في التلفاز، والأحكام التي تصدرها على نفسك والآخرين، وما إلى ذلك. يمكنك نسخ سجل الأحكام السلبية إذا كنت بحاجة إلى ذلك (أو يمكنك زيارة الموقع السالف الذكر لتنزيله)، واحتفظ بواحد منها في جيبك حتى تتمكن من تسجيل أحكامك بمجرد أن تدرك أنك تصدرها. إذا قررت أن تكتب أحكامك السلبية مرة واحدة فقط في اليوم، مثل قبل الذهاب إلى النوم، فإن عملية تعلم القبول الجذري ستستغرق وقتاً أطول. في نهاية اليوم، قد تنسى عديداً من الأحكام السلبية التي أصدرتها.

لتذكير نفسك بتدوين أحكامك السلبية، قد يساعدك أن تعطي لنفسك تذكيرات مرئية. لقد وَجَدَ بعض الناس أن ارتداء شيء خاص لتذكيرهم، مثل خاتم أو سوار جديد، يساعدهم على تذكر وكتابة أحكامهم. وآخرون يضعون ملاحظات لاصقة حول منازلهم ومكاتبهم، مكتوباً عليها كلمة «أحكام». فافعل أنت ما تراه مناسباً. مارس هذا التدريب لمدة أسبوع واحد على الأقل أو حتى تدرك أنك قد بدأت تنتبه إلى اللحظة التي تصدر فيها أحكاماً سلبية. تتبع متى أصدرت الحكم وأين كنت وما الحكم السلبى. استخدم المثال التالي لمساعدتك.

(ملاحظة: عند الانتهاء من سجل الأحكام السلبية، احتفظ به لاستخدامه في تدريب الانفصال عن الأحكام لاحقاً في هذا الفصل).

مثال: سجل الأحكام السلبية

متى؟	أين؟	ما؟
الأحد، الثانية ظهرًا.	المنزل.	فكرت، «أكره أيام الأحد، إنها دائمًا مملة».
الأحد، السادسة والنصف مساءً.	المنزل.	أخبرت صديقتي أنني لا أحب القميص الذي كانت ترتديه.
الاثنين، الثامنة والنصف صباحًا.	في موقف السيارات في طريقي إلى العمل.	فكرت في مدى كرهى للأشخاص الذين يقودون سياراتهم دائمًا مثل الحمقى.
الاثنين، الحادية عشرة صباحًا.	العمل.	فكرت في مدى غباء زملائي في العمل لأنهم يسألونني نفس الأسئلة كل يوم.
الاثنين، الثانية عشرة والنصف ظهرًا.	العمل.	فكرت في مدى كرهى لمديري لشرائه جهاز كمبيوتر لي ليس بالسرعة الكافية لأداء عملي.
الاثنين، الثانية إلا ربع ظهرًا.	العمل.	لقد غضبت من نفسي لارتكاب خطأ ووصفت نفسي بأنني «أحمق».
الاثنين، الثانية والنصف ظهرًا.	العمل.	غضبت من الرئيس بعد أن قرأت في الصحيفة عن آرائه في السياسة الخارجية.
الاثنين، الرابعة والربع مساءً.	العمل.	فكرت في اللون القبيح الذي زينوا به الغرفة التي أجلس فيها.
الاثنين، الخامسة والربع مساءً.	في موقف السيارات في طريقي إلى المنزل.	أخبرت ساندرا أنها وقحة لأنها رفعت صوت راديو سيارتها إلى درجة عالية جدًا.
الاثنين، الحادية عشرة والنصف مساءً.	المنزل.	لقد استأثت من نفسي لأنني سهرت إلى وقت متأخر ولم أحصل على قسط كافٍ من النوم.

[illegible]

القبول الجذري وعقل المبتدئين X

الآن بعد أن عرفت عديدًا من أحكامك السلبية، أصبحت أقرب إلى استخدام القبول الجذري الكامل. تذكر أن القبول الجذري يعني أنك تلاحظ المواقف في حياتك دون الحكم على نفسك أو الآخرين أو انتقادهم. في التدريب السابق، ركزت على أحكامك السلبية لأنها عادةً ما يسهل تحديدها. لكن الأحكام الإيجابية يمكن أن تكون مشكلة أيضًا.

هل تتذكر مثال توماس الذي قدمناه لك مؤخرًا؟ قسم توماس الجميع إلى فئتين: إما الجميع جيّدون وإما الجميع سيئون. كان يحب الناس عندما يكونوا جيدين، ولكن عندما يفعلون شيئًا يزعجه، يغضب ويصفهم بالسيئين. هل ترى الآن كيف يمكن أن يكون إصدار الأحكام حتى الإيجابية على الأشخاص أو الأشياء مشكلة؟ عندما تفكر في شخص ما (أو شيء ما) بفكرة جامدة ومحددة مسبقًا عن الكيفية التي سيعاملك بها هذا الشخص، فمن السهل عندئذٍ أن تشعر بخيبة أمل، لأنه لا أحد (ولا شيء) مثالي. يكذب الرؤساء أحيانًا، ويقامر المتدينون أحيانًا، وتتحطم الأشياء التي نحبها أحيانًا، ويؤذينا الأشخاص الذين نثق بهم أحيانًا. نتيجة لذلك، عندما تضع شخصًا ما في فئة كونه جيدًا بنسبة ١٠٠% أو جديرًا بالثقة أو قديسًا أو نافعًا أو صادقًا، فمن السهل جدًا أن تصاب بخيبة الأمل.

لكن هذا لا يعني أنه لا يجب أن تثق بأحد أبدًا. ما يعنيه القبول الجذري هو أنه يجب عليك التعامل مع الأشخاص والمواقف في حياتك دون الحكم عليهم على أنهم جيّدون أو سيئون، إيجابيون أو سلبيون. في بعض أشكال التأمل، يُسمى هذا عقل المبتدئين (Suzuki, 1970). هذا يعني أنه يجب عليك أن تدخل كل موقف وكل علاقة كما لو كنت تراها لأول مرة. تمنعك هذه الطريقة من استحضار أي أحكام قديمة (جيدة أو سيئة) في اللحظة الحالية، ما يسمح لك بأن تظل أكثر تعقلًا. بالإضافة إلى ذلك، من خلال التعامل مع الموقف كأنه جديد، فإنه يساعدك أيضًا على التحكم في مشاعرك بطريقة أفضل. نتيجة لذلك، من السهل معرفة سبب كون أحد أهداف العلاج الجدلي السلوكي هو مساعدتك على التوقف عن إصدار أي أحكام على الإطلاق، سواء كانت إيجابية أو سلبية (Linehan, 1993b).

التدريب: عقل المبتدئين

في التدريب التالي، ستتدرب على استخدام القبول الجذري وعقل المبتدئين. هذا التدريب مشابه للتدريب الأخير، لكن عليك الآن أن تكون على دراية بالأحكام الإيجابية والسلبية التي تصدرها. مرة أخرى، إذا كنت بحاجة إلى استخدام التذكيرات المرئية لمساعدتك على تذكر تدوين أحكامك، فاستخدم كل ما يناسبك: سوار، وخاتم، وملاحظة لاصقة عليها كلمة «حكم»، وتذكير على هاتفك الذكي، وهكذا.

مارس هذا التدريب لمدة أسبوع واحد على الأقل أو حتى تدرك أنك بدأت تنتبه لنفسك في اللحظات التي تصدر فيها أحكامًا إيجابية وسلبية. تتبع متى أصدرت الحكم، وأين كنت، وما الحكم الإيجابي أو السلبي. كما هو الحال مع التدريب الأخير، انسخ سجل عقل المبتدئين إذا كنت بحاجة إلى ذلك (أو يمكنك زيارة الموقع السالف الذكر لتنزيله)، واحتفظ بنسخة منه في جيبك حتى تتمكن من تسجيل أحكامك في أسرع وقت، بمجرد أن تدرك أنك تصدرها. كلما سجلتها فور إصدارها بسرعة أكبر، أصبح القبول الجذري جزءًا منتظمًا في حياتك في وقت مبكر. استخدم مثال «سجل عقل المبتدئين» في الصفحة التالية لمساعدتك. كذلك سوف تجد النسخة الفارغة من سجل عقل المبتدئين في الصفحة التي تلي ذلك لكي تستخدمه (ملاحظة: عند الانتهاء من سجل عقل المبتدئين، احتفظ به لكي تستخدمه في تدريب الانفصال عن الأحكام لاحقًا في هذا الفصل).

مثال: سجل عقل المبتدئين

متى؟	اين؟	ما؟
الجمعة، الثانية عشر ظهرًا.	الغداء مع لورا.	فكرت: «لورا شخصية موهوبة بشكل لا يصدق، ولا ترتكب أي أخطاء أبدًا».
الجمعة، الثانية والنصف ظهرًا.	العمل.	أطلقت على نفسي لقب «غير كفء»، لأنني غير قادرة على إنهاء جميع أعمالي الكتابية قبل الساعة الخامسة.
الجمعة، الثالثة إلا ربع مساءً.	العمل.	بعد التحدث مع والدتي عبر الهاتف، فكرت في تربيتها الرديئة لي.
الجمعة، الخامسة والنصف مساءً.	في الحانة، بعد العمل.	كنت أفكر في أن النادل يبدو لطيفًا، وربما يكون زوجًا جيدًا حقًا.
الجمعة، السابعة والنصف مساءً.	المنزل.	في البداية أخبرت صديقي الحميم أنه كان لطيفًا عند إعداد العشاء، لكن عندما وضع كثيرًا من الملح على طعامي، أخبرته أنه أحمق.
السبت، الثانية والنصف ظهرًا.	مركز التسوق.	لقد وجدت البنتال الجينز «المثالي» الذي سيجعلني أبدو رائعة.
السبت، الثالثة مساءً.	مركز التسوق.	كنت أفكر في الشكل القبيح الذي يبدو عليه أحد الرجال في مركز التسوق.
السبت، الرابعة والربع مساءً.	المنزل.	انزعجت ووصفت نفسي بالحمقاء عندما أدركت أن الجينز غير مناسب لي.
السبت، التاسعة مساءً.	المنزل.	لقد غضبت من صديقي الحميم لأنه لم يساعدي في إكمال جميع الأعمال المنزلية.
السبت، العاشرة والنصف مساءً.	المنزل.	كنت أفكر في أن غداً سيكون يومًا مثاليًا.

سجل عقد المبتدئين

[illegible]

الأحكام والتسميات

نأمل بعد التدريب الأخير، أن يصبح من السهل معرفة كيف يمكن أن يؤدي وضع تسميات للأشخاص والأفكار والأشياء سواء كانت جيدة أو سيئة، إلى خيبة الأمل في وقت لاحق. من أجل الاقتراب من استخدام القبول الجذري، سيستمر التدريب التالي في مساعدتك على ملاحظة الأحكام التي تصدرها، وبعد ذلك سيساعدك على التخلي عن تلك الأحكام.

لقد عرفت، حتى الآن، في هذا الفصل عددًا من المشكلات المرتبطة بإصدار الأحكام:

- يمكن أن تثير الأحكام المشاعر الغامرة.
- غالبًا ما تؤدي الأحكام إلى خيبة الأمل والمعاناة.
- تمنعك الأحكام من أن تكون متفعلًا حقًا في الوقت الحاضر.

من الواضح أن إحدى مشكلات إصدار الأحكام والنقد أنها تشغل تفكيرك. في كثير من الحالات، قد يصبح من السهل جدًا البدء في الانشغال بحكم واحد. ربما تكون قد مررت بتجربة حكم واحد يشغل تفكيرك طوال اليوم. ربما كان شيئًا سيئًا عنك أو عن شخص آخر. أو ربما كان شيئًا جيدًا عنك أو عن شخص آخر. لقد مررنا جميعًا بهذه التجربة. لذلك عندما يكون تفكيرك مشغولًا بشيء حدث في الماضي أو بشيء قد يحدث في المستقبل، ما مدى وعيك باللحظة الحالية؟ ربما لا تكون واعيًا مطلقًا. وعندما تكون هذه الأفكار التي تشغلك أحكامًا على نفسك أو على شخص آخر، ما مدى سهولة إثارة مشاعرك؟ ربما يكون الأمر سهلًا جدًا، خصوصًا إذا كنت تعاني مشاعر غامرة.

التدريب: الانفصال عن الأحكام

صُمم تدريب الانفصال عن الأحكام لمساعدتك على التخلي عن أحكامك والأفكار الأخرى التي تشغلك. في الفصل السابق، تدربت على استخدام أسلوب تشييت الأفكار كتدريب أساسي للتأمل. هذا التدريب مشابه جدًا. مرة أخرى، الهدف هو ملاحظة إصدارك للأحكام ثم التخلي عنها دون أن تعلق بها.

مثل تشييت الأفكار، يتطلب الانفصال عن الأحكام أيضًا استخدام خيالك. الهدف من هذا التدريب هو تخيل أحكامك، إما كصور أو كلمات، تطفو بعيدًا عنك دون أن تعلق بها أو تحللها. بغض النظر عن الطريقة التي تختارها لفعل ذلك. إذا كنت قد استخدمت أحد الأساليب التي وردت في الفصل السابق ونجح، فاستخدمه مرة أخرى هنا. إذا كنت بحاجة إلى أسلوب تخيل مختلف، فإليك بعض الاقتراحات التي وجدها أشخاص آخرون مفيدة:

- تخيل أنك تجلس في حقل تشاهد أحكامك تطفو بعيدًا على السحب.
- تخيل نفسك جالسًا بجوار مجرى مائي تشاهد أحكامك تطفو على أوراق الشجر المنجرفة مع تيار الماء.
- تخيل نفسك واقفًا في غرفة ذات بابين، ثم لاحظ أحكامك تدخل من أحد البابين وتخرج من الآخر.

إذا كانت إحدى هذه الأفكار مناسبة لك، فهذا رائع. إذا لم تكن كذلك، فلا تتردد في ابتكار أفكار خاصة بك. فقط تأكد من أن فكرتك تجسد الغرض من هذا التدريب، وهو مشاهدة أحكامك بصريًا وهي تأتي وتذهب دون أن تعلق بها أو تحللها.

قبل أن تبدأ هذا التدريب، راجع السجلات التي ملأتها لممارسة الأحكام السلبية وتدريب عقل المبتدئين من أجل إعادة التعرف على بعض الأحكام التي أصدرتها خلال الأسابيع القليلة الماضية. يمكنك أيضًا الاحتفاظ بهذه السجلات بالقرب منك حتى تتمكن من الرجوع إليها إذا كنت تواجه مشكلة في تذكر أي من أحكامك الأخيرة. في أثناء التدريب، ستغمض عينيك وتتمثل أسلوب التخيل الذي اخترته، ثم ستشاهد أحكامك السابقة (أو أي أحكام جديدة) تخطر في ذهنك وتطفو بعيدًا، دون أن تعلق بها.

اقرأ التعليمات قبل بدء التدريب لكي تألف التجربة. إذا كنت تشعر براحة أكبر في الاستماع إلى التعليمات، فاستخدم هاتفك الذكي لتسجيل التعليمات بصوت بطيء ومعتدل حتى تتمكن من الاستماع إليها في أثناء ممارسة هذا الأسلوب. عند استخدامك الانفصال عن الأحكام لأول مرة، اضبط المنبه لمدة ثلاث إلى خمس دقائق وتدريب على الانفصال عن الأحكام حتى يرن المنبه. بعد ذلك، كلما اعتدت استخدام هذا الأسلوب، كان بوسعك ضبط المنبه

لفترات زمنية أطول، مثل ثماني إلى عشر دقائق. (للحصول على نسخة من التعليمات أدناه، يمكنك زيارة الموقع السالف الذكر وتنزيل «كيفية الانفصال عن الأحكام»).

التعليمات:

للبدء، ابحث عن مكان مريح للجلوس فيه في غرفة لن تشعر فيها بالإزعاج بمجرد ضبط المنبه. أغلق أي أصوات مشتتة للانتباه. خذ أنفاسًا بطيئة وطويلة واسترخ وأغلق عينيك.

الآن، في خيالك، تخيل نفسك في السيناريو الذي اخترته لمشاهدة أحكامك تأتي وتذهب، سواء كان ذلك من خلال مجرى مائي أو في حقل أو في غرفة أو في مكان آخر. ابذل قصارى جهدك لتخيل نفسك في هذا المشهد. بعد أن تفعل ذلك، ابدأ في إدراك الأحكام التي لديك، تمامًا كما في التدريبات الأخيرة التي دونت فيها أحكامك. ابدأ في ملاحظة الأحكام الصادرة أيًا كانت. لا تحاول إيقاف أفكارك، وابدل قصارى جهدك حتى لا تنتقد نفسك بسبب أي من هذه الأحكام. ما عليك سوى مشاهدة الأحكام وهي تصدر، وبعد ذلك، باستخدام أي أسلوب اخترته، شاهد الأحكام تختفي. إذا كنت بحاجة إلى الرجوع إلى أي من سجلات التدريبات السابقة لتذكير نفسك بالأحكام الأخيرة، فلا تتردد في فعل ذلك. لكن بعد ذلك اغمض عينيك وشاهد تلك الأحكام تطفو بعيدًا.

مهما كان الحكم، كبيرًا أو صغيرًا، مهمًا أو غير مهم، لاحظ الحكم وهو ينشأ في عقلك ثم اتركه يطفو بعيدًا أو يختفي بأي وسيلة اخترتها. فقط استمر في مشاهدة هذه الأحكام وهي تظهر وتختفي. استخدم الصور أو الكلمات وكل ما يناسبك لاستحضار الأحكام. ابذل قصارى جهدك لمشاهدة الأحكام وهي تظهر وتختفي دون التعلق بها أو انتقاد نفسك. إذا صدر أكثر من حكم في نفس الوقت، فلاحظ كليهما يظهر ويختفي. إذا صدرت الأحكام بسرعة، ابذل قصارى جهدك لمشاهدتها تختفي دون التعلق بأي منها. استمر في التنفس ومشاهدة الأحكام وهي تأتي وتذهب حتى يرن المنبه.

عندما تنتهي خذ أنفاسًا بطيئة وطويلة، ثم افتح عينيك ببطء وأعد تركيزك إلى الغرفة.

عدم إصدار الأحكام وخبراتك اليومية

الهدف من التدريب السابق هو مساعدتك على التخلي عن أحكامك، وكلما مارسته، أصبح الأمر أسهل. بعد ذلك، بعد أن تمارسه بانتظام لعدة أسابيع على الأقل، سيكون من السهل عليك التخلي عن أحكامك في الوقت الحالي. نأمل أن يأتي يومٌ، قريب جداً، عندما يخطر الحكم ببالك، سواء كان إيجابياً أو سلبياً، أن تدعه يذهب ببساطة. ربما ستحتاج إلى إغماض عينيك لبضع ثوانٍ، إذا كنت في مكان آمن، وتخيل الفكرة وهي تطفو بعيداً. أو ربما تكون في محادثة مع شخصٍ ما عندما يخطر حكم في عقلك، وستتمكن ببساطة من التخلي عنه. إن هذا هو الوقت الذي تستخدم فيه حقاً القبول الجذري.

التدريب: الأحكام في مقابل اللحظة الحالية

الآن بعد أن تدربت على الانتباه لأفكارك ومشاعرك وأحاسيسك الجسدية في الفصل السابق، وتدربت على إدراك أحكامك في هذا الفصل، فإن الخطوة التالية هي الجمع بين التجريبتين. ستتعلم في هذا التدريب تحويل انتباهك ذهاباً وإياباً بطريقة واعية تتسم بالتركيز على أحكامك وأحاسيسك الجسدية.

عندما تقضي كثيراً من الوقت في الانشغال بأفكارك وأحكامك، فمن السهل أن تضيع في تخيلاتك التي تدور حول كيف يجب أن يكون العالم. لكن مرة أخرى، تؤدي هذه التخيلات غالباً إلى خيبة الأمل والمعاناة. بينما تستمر في ممارسة مهارات التعلل في حياتك، سيظل من المهم التعرف على أحكامك وتخيلاتك وفصلها عما يحدث بالفعل في الوقت الحالي. تتمثل إحدى أسهل الطرق لفعل ذلك في الانتباه إلى حواسك الجسدية، أي ما تلاحظه باستخدام عينيك وأذنيك وأنفك وحاسة اللمس والتذوق. في كثيرٍ من الأحيان، يُشار إلى ذلك باسم تأمل نفسك، أي تأمل أحاسيسك الجسدية. يمكن أن يمنعك تأمل نفسك من الانشغال بأحكامك، وسيساعدك فعل ذلك أيضاً على أن تصبح أكثر وعياً بما يحدث في الوقت الحالي.

اقرأ التعليمات التالية قبل بدء التدريب لكي تألف التجربة. بعد ذلك، يمكنك الاحتفاظ بهذه التعليمات بالقرب منك إذا كنت بحاجة إلى الرجوع إليها في أثناء أدائك التدريب ويمكنك تسجيلها بصوتٍ بطيءٍ ومعتدلٍ على هاتفك

الذكي حتى تتمكن من الاستماع إليها في أثناء ممارسة تحويل تركيزك من أحكامك إلى وعيك باللحظة الحالية.

التعليمات

للبدء، ابحث عن مكان مريح للجلوس فيه في غرفة دون إزعاج لمدة عشر دقائق. أغلق أي أصوات مشتتة للانتباه. خذ أنفاسًا بطيئة وطويلة وأغمض عينيك واسترخ.

الآن، مع إبقاء عينيك مغمضتين، ركز انتباهك على وزن جسمك مستندًا إلى المقعد الذي تجلس عليه. لاحظ وزن قدميك وساقيك على الأرض. لاحظ ثقل يديك وذراعيك. لاحظ ثقل رأسك فوق رقبتك. افحص جسدك عقليًا من الرأس إلى إصبع القدم ولاحظ أي أحاسيس تشعر بها. خذ وقتك. [توقف هنا لمدة دقيقة واحدة إذا كنت تسجل التعليمات].

لاحظ الآن أي توتر تشعر به في أي مكان في جسمك، وتخيل أن التوتر يذوب مثل الشمع في الشمس الحارقة. مرة أخرى، خذ وقتك في فحص جسمك بحثًا عن أي توتر، واستمر في التنفس ببطء وعمق. [توقف هنا لمدة دقيقة واحدة إذا كنت تسجل التعليمات].

عندما تنتهي من فحص جسمك، حول تركيزك إلى أفكارك وأحكامك. ما عليك سوى ملاحظة أي أفكار تطرأ على ذهنك، وعندما يحدث ذلك، اسمح لها بأن تطفو بعيدًا بأي وسيلة نجحت في استخدامها في التدريبات الأخيرة. اسمح للأفكار والأحكام أن تتركك دون أن تعلق بها. خذ دقيقة لفعل ذلك، واستمر في التنفس ببطء، وبأنفاس طويلة. [توقف هنا لمدة دقيقة واحدة إذا كنت تسجل التعليمات].

الآن أعد توجيه انتباهك إلى حاسة السمع لديك. لاحظ أي أصوات تسمعها قادمة من خارج غرفتك، ولاحظ ماهيتها. الآن، كن واعيًا بأي أصوات تسمعها قادمة من داخل غرفتك، ولاحظ ماهيتها. حاول أن تلاحظ حتى الأصوات الصغيرة، مثل دقات الساعة أو صوت الرياح أو دقات قلبك. إذا انشغلت بأي أفكار، أعد تركيزك إلى حاسة السمع لديك. خذ دقيقة لفعل ذلك واستمر في التنفس. [توقف هنا لمدة دقيقة واحدة إذا كنت تسجل التعليمات].

عندما تنتهي من ملاحظة أي أصوات، أعد توجيه تركيزك مرة أخرى إلى أفكارك وأحكامك. لاحظ أي أفكار أو أحكام تطراً على ذهنك، وعندما يحدث ذلك، اسمح لها أن تطفو باستخدام أي وسيلة ناجحة من تلك الوسائل التي وردت في التدريبات الأخيرة. اسمح للأفكار والأحكام أن تتركك دون أن تعلق بها. خذ دقيقة لفعل ذلك، واستمر في التنفس ببطء وعمق. [توقف هنا لمدة دقيقة واحدة إذا كنت تسجل التعليمات].

الآن، مرة أخرى، أعد توجيه انتباهك. هذه المرة، ركز على حاسة الشم لديك. لاحظ أي روائح في الغرفة، ذكية أو غير ذلك. إذا لم تلاحظ أي روائح، فقط كن واعياً بتدفق الهواء إلى أنفك في أثناء التنفس. ابذل قصارى جهدك للحفاظ على تركيزك على حاسة الشم لديك. إذا أصبحت مشتتاً بأي أفكار، أعد تركيزك إلى أنفك. خذ دقيقة لفعل ذلك واستمر في التنفس ببطء وعمق. [توقف هنا لمدة دقيقة واحدة إذا كنت تسجل التعليمات].

عندما تنتهي من ملاحظة أي روائح، أعد توجيه تركيزك مرة أخرى إلى أفكارك وأحكامك. لاحظ أي أفكار أو أحكام تطراً على ذهنك، وعندما يحدث ذلك، اسمح لها أن تطفو باستخدام أي وسيلة ناجحة من تلك الوسائل التي وردت في التدريبات الأخيرة. اسمح للأفكار والأحكام أن تتركك دون أن تعلق بها. خذ دقيقة لفعل ذلك، واستمر في التنفس ببطء وأنفاس طويلة. [توقف هنا لمدة دقيقة واحدة إذا كنت تسجل التعليمات].

الآن أعد توجيه انتباهك إلى حاسة اللمس لديك. لاحظ الإحساس بأي شيء تلمسه يداك. أو مع إبقاء عينيك مغمضتين، مد يدك للمس شيئاً في متناول يديك. أو، إذا لم يكن هناك شيء في متناول يديك، فالمس الكرسي الذي تجلس عليه أو المس ساقك. لاحظ ما تشعر به. لاحظ ما إذا كان الشيء الذي تلمسه أملس أم خشناً، مرناً أم صلباً، ليناً أم صلباً. لاحظ ما تشعر به على جلد أناملك. إذا بدأت أفكارك تشتت، فما عليك سوى إعادة تركيزك إلى الشيء الذي تلمسه. خذ دقيقة لفعل ذلك، واستمر في التنفس ببطء وأنفاس طويلة. [توقف هنا لمدة دقيقة واحدة إذا كنت تسجل التعليمات].

عندما تنتهي من ملاحظة كل الأحاسيس اللمسية، أعد توجيه تركيزك مرة أخرى إلى أفكارك وأحكامك. لاحظ أي أفكار أو أحكام تطراً على ذهنك، وعندما يحدث ذلك، اسمح لها أن تطفو باستخدام أي وسيلة ناجحة من تلك

الوسائل التي وردت في التدريبات الأخيرة. اسمح للأفكار والأحكام أن تترك دون أن تعلق بها. خذ دقيقة لفعل ذلك، واستمر في التنفس ببطء وأنفاسٍ طويلةٍ. [توقف هنا لمدة دقيقة واحدة إذا كنت تسجل التعليمات].

الآن، ببطء، افتح عينيك. استمر في التنفس ببطء، وبأنفاسٍ عميقة. خذ بضع دقائق لتركيز انتباهك البصري على الغرفة التي تجلس فيها. لاحظ الأشياء الموجودة في الغرفة. لاحظ ما إذا كانت الغرفة مضاءة أو مظلمة. لاحظ الألوان المختلفة الموجودة في الغرفة. حرك رأسك للنظر حولك. استوعب جميع المعلومات المرئية التي تستطيع استيعابها. إذا بدأت أفكارك تشتتتك، فببساطة أعد تركيزك إلى الغرفة التي تنظر إليها. خذ دقيقة لفعل ذلك، واستمر في التنفس ببطء وأنفاسٍ طويلةٍ. [توقف هنا لمدة دقيقة واحدة إذا كنت تسجل التعليمات].

عندما تنتهي من ملاحظة أي أحاسيس بصرية، أعد تركيز انتباهك مرة أخرى إلى أفكارك وأحكامك. لكن هذه المرة، أبق عينيك مفتوحتين. اختر بعض الأشياء في الغرفة للتركيز عليها، لكن في عقلك، واستمر في ملاحظة أي أفكار أو أحكام تطرأ على ذهنك، وعندما يحدث ذلك، اسمح لها بالطفو. اسمح للأفكار والأحكام أن تترك دون أن تعلق بها. إذا كنت بحاجة إلى إغلاق عينيك لفعل ذلك، فلا بأس بذلك. لكن افتح عينيك بمجرد أن تطفو الأفكار بعيداً. وأعد تركيزك إلى الغرفة التي تجلس فيها. استمر في مراقبة أفكارك وأحكامك، واستمر في تركها تغادر دون أن تعلق بها. خذ دقيقة لفعل ذلك، واستمر في التنفس ببطء وأنفاسٍ طويلةٍ. [توقف هنا لمدة دقيقة واحدة إذا كنت تسجل التعليمات].

عندما تنتهي، إذا كان لا يزال لديك متسعٌ من الوقت، فاستمر في تحويل تركيزك بين أفكارك وأحكامك وما تلاحظه بصرياً. بعد ذلك، عندما يرن المنبه، خذ ثلاثة إلى خمسة أنفاس بطيئة وأعد تركيزك إلى الغرفة.

التراحم الذاتي^(١) ☒

أن «تتراحم» مع شخص ما يعني أن تدرك أن هذا الشخص يتألم ويحتاج إلى المساعدة. وبالمثل عندما «نُظهر تراحمنا» لشخص ما، فإننا نتعامل معه بلطف

ولا نحكم عليه بسبب موقفه أو مشاعره، بغض النظر عن الخطأ الذي ارتكبه. ومع ذلك، بالنسبة إلى كثيرٍ منا كبشر، غالبًا ما يكون من الأسهل مساعدة الآخرين ومسامحتهم، حتى الغرباء تمامًا، بدلًا من أن نكون رحماء بأنفسنا. فلماذا يكون من الأسهل كثيرًا أن نكون رحماء بالآخرين ومن الصعب أن نكون رحماء بأنفسنا؟

- ربما تعتقد أن الآخرين يستحقون المساعدة والاحترام أكثر منك.
- ربما تعتقد أنك ارتكبت كثيرًا من الأخطاء بحيث لا يمكن لأحد أن يغفر لك ولا تستحق أن تُعامل برحمة.
- ربما تخشى الاعتراف بأنك تتألم فيطغى الألم عليك.
- ربما تعتقد أن مسامحة نفسك تعني التماس الأعداء وتجنب العواقب.
- ربما لم يعاملك أحدٌ بتراحمٍ في الماضي، لذلك تعتقد أن فيك شيئًا خطأ.

في الواقع، لا شيء من ذلك صحيح. تخيل لو جاء إليك أحد أصدقائك أو أفراد أسرته المحبوبين وقال لك: «أنا لا أستحق التراحم لأنني [أكمل بإحدى العبارات أعلاه]». من المحتمل أن تختلف معه وتحاول إقناعه بخلاف ذلك. بنفس الطريقة، حان الوقت الآن لممارسة التراحم الذاتي، والاعتراف بأنك تستحق التعاطف والمساعدة تمامًا مثل أي شخصٍ آخر. (إذا كنت تؤمن بهذا بالفعل، فانقل إلى تأمل التراحم الذاتي أدناه لتقوية معتقداتك، وإلا فاستمر في القراءة).

بغض النظر عن المعتقدات التي تجعلك عالقًا، فإن التراحم الذاتي هو إحدى أهم المهارات التي يمكنك تعلمها في هذا الدليل العملي. أنت بحاجة إلى التراحم الذاتي لإجراء أي تحسينات دائمة في حياتك. تبدأ كل أعمال المساعدة الذاتية، سواء كانت المساعدة من معالج أو باستخدام هذا الدليل العملي بالتراحم الذاتي. إن التراحم الذاتي هو الاعتقاد بأنك تستحق التعاطف، والتسامح، والمساعدة، تمامًا مثل أي شخصٍ آخر.

الحقيقة هي أننا جميعًا نرتكب أخطاء في حياتنا، ولسوء الحظ فإن بعض هذه الأخطاء تؤذي أو تؤذي الآخرين. ومع ذلك، فإن الاستمرار في معاقبة نفسك على الأخطاء التي ارتكبتها عديم الجدوى، فقط يجعل الوضع أسوأ. من نواحٍ عديدة، يتطلب التراحم الذاتي استخدام القبول الجذري. تذكر أن القبول الجذري هو مهارة التخلي عن الأحكام والاعتراف بأن ما يحدث في

حياتك سببه سلسلة طويلة من الأحداث. يتطلب التراحم الذاتي الشيء نفسه. لقد حان الوقت للاعتراف بأنك الشخص الذي أنت عليه، وأن لديك تاريخاً من الأحداث غير قابلٍ للتغيير، وأنك لا تزال تستحق السلام والأمان والصحة والسعادة. بدءاً من الآن، يمكنك قبول هويتك بشكل جذري بكل أخطائك السابقة والبدء في اتخاذ قرارات أكثر صحة وقائمة على القيم في حياتك لأنك تستحق السعادة والتسامح، تماماً مثل أي شخص آخر.

هناك أيضاً سبب آخر مهم يجعلك تستحق التراحم، وهو أنك عانيت ألماً شديداً في حياتك. لقد تعرضت لخسائر. من المحتمل أنك قد تعرضت للرفض أو الهجر في مرحلة ما من حياتك. تعرضت لألم جسدي ومرض. ومن المحتمل أنك عانيت خيبة الأمل عندما لم يحدث ما كنت تريده بشدة. من المحتمل أيضاً أنك قد تعرضت لأذى وخسائر مماثلة في طفولتك، ولا تزال ذكريات تلك التجارب تُلقي بظلالها على حياتك. بالإضافة إلى ذلك، من المحتمل أنك عانيت مشاعر الخزي والحزن والخوف، ولا تزال هذه المشاعر المؤلمة نفسها تظهر في حياتك الآن. أنت تستحق التراحم لأنك واجهت نصيبك من الألم والمعاناة. ألن تشعر بالتراحم مع إنسان آخر عانى مثل هذا، حتى إن كان غريباً؟ لذا، ألا يجب أن تمنح نفسك القدر نفسه من التراحم؟

استخدم التأمل أدناه لتطوير وتعزيز شعورك بالتراحم الذاتي. مارسه بانتظام وعلى مدار اليوم بحثاً عن فرصٍ للتعبير عن التراحم الذاتي، مثل مسامحة نفسك واتخاذ قرارات صحية، وفعل أشياء لطيفة لنفسك.

التدريب: تأمل التراحم الذاتي ☒

استخدم تأمل التراحم الذاتي أدناه لتطوير وتقوية قدرتك على إظهار التعاطف والتقبل تجاه نفسك (مقتبس من McKay & Wood, 2019). للبدء، استخدم التنفس العقلية لمساعدة نفسك على الاسترخاء والتركيز. اقرأ التعليمات قبل بدء التدريب لكي تألف التجربة. إذا كنت تشعر براحة أكبر عند الاستماع إلى التعليمات، فاستخدم هاتفك الذكي لتسجيل التعليمات بصوتٍ بطيءٍ ومعتدلٍ حتى تتمكن من الاستماع إليها في أثناء ممارسة هذا الأسلوب.

التعليمات

ابحث عن مكان مريح للجلوس فيه في غرفة لا تشعر فيها بالإزعاج. أغلق أي أصوات مشتتة للانتباه. إذا كنت تشعر بالراحة عند إغماض عينيك، فافعل ذلك لمساعدتك على الاسترخاء. للبدء، خذ أنفاسًا بطيئة وطويلة واسترخ. ضع إحدى يديك على معدتك. الآن تنفس ببطء من خلال أنفك ثم ازفر ببطء من خلال فمك. اشعر بمعدتك ترتفع وتنخفض وأنت تتنفس. تخيل أن بطنك ممتلئ بالهواء مثل البالون في أثناء الشهيق، ثم ينكمش في أثناء الزفير. اشعر بالنفس يدخل عبر أنفك، ثم اشعر به يخرج عبر شفتيك. في أثناء التنفس، لاحظ الأحاسيس في جسدك. اشعر برنتيك تمتلئان بالهواء. لاحظ وزن جسمك مستندًا إلى ما تجلس عليه. مع كل نفس، لاحظ كيف يشعر جسدك بالاسترخاء أكثر فأكثر. [توقف هنا لمدة ثلاثين ثانية إذا كنت تسجل التعليمات].

الآن، بينما تستمر في التنفس، ابدأ في عد أنفاسك في أثناء الزفير. يمكنك العد بصمت أو بصوت عالٍ. عد كل زفير ٤ مرات، ثم ابدأ العد من ١ مرة أخرى. للبدء، تنفس ببطء من أنفك، ثم ازفر ببطء من فمك. العد ١. مرة أخرى تنفس ببطء من أنفك وازفر ببطء من فمك. العد ٢. كرر، تنفس ببطء من خلال أنفك، ثم ازفر ببطء. العد ٣. في المرة الأخيرة، تنفس من خلال أنفك وازفر من خلال فمك. العد ٤. الآن ابدأ العد من ١ مرة أخرى. [توقف هنا لمدة ثلاثين ثانية إذا كنت تسجل التعليمات].

الآن وجه وعيك إلى داخل جسدك، مع ملاحظة ما تشعر به داخل جسدك في تلك اللحظة بالذات. أنت تعيش في هذا الجسد، اسمح لنفسك أن تكون واعيًا بأنفاسك، وقوة حياتك. عندما يكون لديك هذا الإدراك، كرر ببطء العبارات التالية (بصمت أو بصوت عالٍ) مع كل زفير:

«أرجو أن أنعم بالسلام».

«أرجو أن أكون بأمان».

«أرجو أن أكون بصحة جيدة».

«أرجو أن أكون سعيدًا ومتحررًا من المعاناة».

كرر الآن العبارات مرتين أو ثلاث مرات أخرى، ما يتيح لمعناها أن يتعمق أكثر في كل مرة. اسمح لنفسك أن تشعر وتتقبل إحساسك بالتراجع. [كرر العبارات مرتين أو ثلاث مرات إذا كنت تسجل التعليمات].

أخيرًا، عند الانتهاء، خذ أنفاسًا بطيئة إضافية، واسترح قليلًا، وتذوق شعورك بالتعاطف والتراجع.

التواصل التعقلي مع الآخرين X

بينما تستمر في ممارسة مهارات التعقل بمفردك، من المهم أيضًا أن تبدأ في دمج هذه المهارات في تفاعلاتك مع الآخرين. غالبًا ما يكون التواصل التعقلي هو مفتاح العلاقة الناجحة. إذا كنت تصدر أحكامًا على شخص ما باستمرار، فمن المحتمل أن تفقد تلك العلاقة. في الفصول الخاصة بمهارات الفاعلية بين الشخصية، ستتعلم كيف تطلب من الآخرين ما تحتاج إليه بطريقة صحية. ولكن في الوقت الحالي، دعنا نلقي نظرة على كيف نكون أكثر وعيًا بالرسائل التي نرسلها إلى الآخرين.

تأمل العبارات التالية:

- «أنت تجعلني أغضب».
- «أنت أحرق، أريد الصراخ».
- «في بعض الأحيان تجعلني مستاءً جدًا وأريد فقط إنهاء كل شيء».
- «أعلم أنك فعلت ذلك بي عن قصدٍ فقط لإيذايني».

ما الذي تشترك فيه كل هذه العبارات؟ صحيح أنها جميعًا تعبر عن نوع من المشاعر، مثل الغضب والضيق والحزن، لكن الأهم من ذلك، أنها كلها أحكام من الشخص الآخر. كل عبارة من العبارات تمثل لومًا، تعبيرًا عما يشعر به المتحدث. فكر الآن في شعورك إذا قال لك أحدهم إحدى هذه العبارات. ماذا كنت ستفعل؟ ربما يمكنك أن تقول شيئًا غاضبًا على هذا الشخص، ما قد يؤدي إلى صراع كبير. ستكون النتيجة عدم حل أي شيء. أو ربما تنغلق وجدانيًا أو تنسحب عن الاستماع أو تبتعد مرة أخرى، لن يُحل أي شيء. إن العبارات التي تمثل أحكامًا مثل هذه توقف أي شكل من أشكال التواصل الفعال. إذًا، ماذا يمكنك أن تفعل بدلًا من ذلك؟

إن أحد الحلول هو تحويل عبارة «أنت» إلى عبارة «أنا» المتعلقة.

- تستند عبارات «أنا» المتعلقة إلى الوعي التام بما تشعر به.
 - تعد عبارات «أنا» المتعلقة وصفًا أكثر دقة لما تشعر به.
 - تسمح عبارات «أنا» المتعلقة للشخص بمعرفة ما تشعر به بطريقة تخلو من الأحكام.
 - تثير عبارات «أنا» المتعلقة قدرًا أكبر من التعاطف والتفهم من قبل الشخص الآخر، ما يسمح للشخص الآخر بتلبية احتياجاتك.
- دعونا نلق نظرة على الأمثلة الأربعة السابقة وتحويل عبارات «أنت» إلى عبارات «أنا» المتعلقة.

بدلاً من أن تقول «أنت تغضبني»، قل: «في الوقت الحالي أشعر بالغضب الشديد». ألا يبدو هذا أقل حكمًا ولومًا؟ إذا قال لك أحدهم العبارة البديلة: «أشعر بالغضب الشديد»، ألن تكون أكثر استعدادًا لمناقشة الموقف؟ ألن تشعر بغضبٍ أقل؟

انظر إلى الجملة الثانية. بدلاً من أن تقول: «أنت أحمق، أريد الصراخ»، قل: «أشعر بالغضب الشديد الآن، يمكنني أن أصرخ». هل ترى الفرق الذي يحدثه تغيير عبارة «أنت» إلى عبارة «أنا»؟ لم يعد يشعر الشخص الآخر باللوم وسيكون أكثر استعدادًا للاستماع.

دعونا نلق نظرة على الجملة الثالثة. بدلاً من قول: «في بعض الأحيان تجعلني مستاءً جداً وأريد فقط إنهاء كل شيء»، قل: «أشعر بالضيق واليأس أحياناً لدرجة أنني أشعر بالاكئاب الشديد».

وأخيراً، انظر إلى الجملة الأخيرة. بدلاً من قول: «أعلم أنك فعلت بي ذلك عن قصد، فقط لإيذائي»، قل: «شعرتُ بأذى شديد عندما فعلت ذلك».

مرة أخرى، تكون عبارات «أنا» المتعلقة أكثر دقة فيما يتعلق بما تشعر به، فهي أقل إصدارًا للأحكام، ومن المحتمل أن يكون الشخص الآخر أكثر استعدادًا وقدرة على الاستماع إليك إذا كنت تستخدمها، والأهم من ذلك، أنه من المرجح أن تُلبي احتياجاتك إذا كنت تستخدمها.

التدريب: عبارات «أنا» المتعقّلة

الآن دعنا نُلْقِ نظرة على عبارات «أنت» التي تتضمن حكمًا على الآخر، ثم نتدرب على تحويلها إلى عبارات «أنا» المتعقّلة. اكتب عبارة «أنا» البديلة الخاصة بك في المساحة الموجودة أسفل العبارة التي تتضمن حكمًا.

١. «أنت تجعلني أشعر بالفزع».

٢. «أعلم أنك تفعل هذا عن قصدٍ لكي تجعلني أجن».

٣. «لماذا تجعلني أشعر بالغضب باستمرار؟».

٤. «أنت تهينني».

٥. «توقف عن العبث معي؛ أنت تثير أعصابي».

٦. «إذا لم تستمع إلى ما أقوله لك، فلن أتحدث معك بعد الآن».

٧. «أنت أحمق، توقف عن ذلك».

٨. «أنت مثل العاهرة، لا أستطيع تصديق ذلك».

٩. «لماذا تستمر في فعل ذلك بي؟».

١٠. «أشعر أحيانًا أنك غير مرّنٍ مطلقًا».

كيف مارست هذا التدريب؟ هل كان من الصعب التفكير في عبارات «أنا» المتعلّقة مع التّقدم في التدريب؟ ربما تتطلّب بعض العبارات المتقدمة تفكيرًا إضافيًا. دعونا نلق نظرة على بعض الإجابات المحتملة.

كانت الجملة الأولى سهلة. الرسالة هي أن المتحدث يشعر بالفزع. لذلك يمكن أن تكون عبارة «أنا» المتعلّقة البديلة هي: «أشعر بالفزع» أو «شعرت بالفزع أحيانًا، عندما (قلت أو فعلت ذلك، وما إلى ذلك)».

في الجملة الثانية يشعر المتحدث بالجنون أو القلق أو الانزعاج. لذا، فإن عبارة «أنا» المتعلّقة البديلة يمكن أن تكون «أشعر بالجنون/القلق/الانزعاج عندما تفعل ذلك».

في الجملة الثالثة يشعر المتحدث بالغضب، لذا، فإن عبارة «أنا» المتعلّقة البديلة يمكن أن تكون «أشعر بالغضب الآن».

في الجملة الرابعة يشعر المتحدث بالإهانة أو الحماقة. لذا فإن عبارة «أنا» المتعلّقة البديلة يمكن أن تكون «أشعر أنني أحمق عندما تفعل ذلك».

في الجملة الخامسة، يشعر المتحدث بالقلق/الإجهاد/الغضب. لذلك يمكن أن تكون عبارة «أنا» البديلة المتعلّقة هي «أشعر بالقلق/الإجهاد/الغضب عندما تستفزني بهذه الطريقة».

في الجملة السادسة، يشعر المتحدث بالإهانة والتجاهل وبأنه غير مسموع. لكنه ربما يشعر أيضًا بالضيق نتيجة تجاهله، لذا فإن عبارة «أنا» البديلة يمكن أن تكون «أشعر بالضيق عندما تتجاهلني».

في الجملة السابعة، قد يشعر المتحدث بأشياء كثيرة. عادة، عندما تطلب من شخص ما التوقف عن فعل شيء ما، فذلك لأن هذا الفعل مؤلم. لذلك ربما يشعر المتحدث بالأذى، ويمكن أن تكون عبارة «أنا» البديلة المتعلّقة هي «أشعر بالألم عندما تفعل ذلك».

الجملة الثامنة أصعب. المتحدث يوجه إلى الشخص الآخر بعض التعبيرات المهينة. يشير هذا أيضًا عادة إلى أن مشاعر المتحدث قد جُرحت. لذلك يمكن أن تكون عبارة «أنا» البديلة المتعلّقة مشابهة للشطر الأخير من الجملة «أشعر بأذى شديد عندما تفعل ذلك».

صِغَتَ الجملة التاسعة في صورة سؤال، لكنها في الحقيقة عبارة عن تعبير عما يشعر به المتحدث. مرة أخرى، المعنى الضمني هو أن المتحدث يشعر بالأذى أو الإهانة أو الاستخفاف أو أي شيء من هذا القبيل، لذلك يمكن أن تكون عبارة «أنا» البديلة المتعلقة أي شكل من هذه الأشكال: «أشعر بالأذى الشديد (أو الإهانة أو أي شيء آخر) عندما تفعل ذلك بي».

وأخيرًا، الجملة الأخيرة هي الأصعب لأن المتحدث يستخدم كلمة «أشعر». ربما خُذت للاعتقاد بأن هذه الجملة لا تحتاج إلى تغيير. لكن هذه الجملة هي في الحقيقة حكم خفي على الشخص الآخر. إن ما يعنيه المتحدث حقًا هو «أعتقد أنك غير مرنٍ مطلقًا»، لكن غالبًا ما يستبدل الناس كلمة «أعتقد» بكلمة «أشعر» من أجل إخفاء انتقاداتهم أو جعل حكمهم يبدو أقل قسوة. ومع ذلك، أنت الآن تعرف أكثر، لذا لا تقع في نفس الفخ. في هذه الحالة، فإن شيئًا ما عن تصرفات الشخص الآخر غير المرنة يجعل المتحدث يشعر بعدم الارتياح أو أنه مُحاصر. ربما لا يضع الشخص الآخر في الاعتبار وجهات النظر الأخرى أبدًا قبل أن يتخذ القرارات. لذلك يمكن أن تكون عبارة «أنا» البديلة المتعلقة هي «أشعر بعدم الارتياح عندما لا تأخذ وجهة نظري بعين الاعتبار».

من الواضح أن عبارات «أنا» المتعلقة هي طريقة أكثر فاعلية للتعبير عما تشعر به وما تحتاجه، لكنها تعتمد على وعيك المتعقل بمشاعرك. نأمل بعد ممارسة التدريبات في الفصلين السابقين، أن تصبح أكثر مهارة في التعرف على مشاعرك، ويمكنك البدء في استخدام عبارات «أنا» المتعلقة لإخبار الآخرين بما تشعر به.

القيام بما هو فعال X

يعد استخدام مهارات التواصل الفعالة، مثل عبارات «أنا» المتعلقة، جزءًا مما يسميه العلاج الجدلي السلوكي «القيام بما هو فعال» (Linehan, 1993b). هذا يعني أنك تفعل ما هو مناسب وضروري في الوقت الحالي، وذلك لحل مشكلة أو التعامل مع موقف ما أو الوصول إلى هدفك، حتى إذا كان ما تفعله غير طبيعي أو غير مريح أو يتعارض مع ما تمر به وجدانيًا. على سبيل المثال: ربما لا تشعر بالراحة عند الإدلاء بعبارات مثل تلك التي أدليت بها في

التدريب الأخير، حيث نتحدث مباشرة إلى الشخص الآخر حول ما تشعر به. لكن في بعض الأحيان من أجل الحصول على ما تريد، يجب عليك تعديل ما ترغب في فعله، خصوصًا إذا كنت تعاني مشاعر غامرة. فيما يلي بعض الأمثلة الأخرى للقيام بما هو فعال:

- أنت في متجر البقالة لشراء احتياجاتك الأسبوعية من الطعام، ولكن، مع الأسف، هناك عديدٌ من الأشخاص الآخرين. بعد التسوق لمدة ساعة والانتظار في الطابور لمدة خمس عشرة دقيقة، تشعر بالإجهاد. أنت متعبٌ ومنزعجٌ جدًا لدرجة أنك تفكر في ترك عربة التسوق الخاصة بك والخروج من الطابور. ولكن إذا خرجت بالفعل، فستظل دون بقالة لمدة أسبوع أو سيكون عليك فقط البدء من جديد في بعض المتاجر الكبرى الأخرى، لذلك عليك البقاء في الطابور وتجاوز الأمر.
- أنت تقود على الطريق السريع والسيارة التي أمامك تسير أبطأ من الحد الأقصى للسرعة في الحارة اليسرى. تشعر بالغضب الشديد لدرجة أنك تفكر في الاصطدام بالسيارة لإبعادها عن طريقك، ولكن إذا فعلت ذلك، فستصاب أنت والسائق الآخر بجروح خطيرة، ومن المحتمل أيضًا أن يُقبض عليك، لذلك أنت تنتظر الفرصة بصبر لتجاوز السائق أو تنتظر خروجك من الطريق السريع.
- تخيل أنك وشريكك الرومانسي في جدال كبير، كلاكما يصرخ، تشعر بالألم والانزعاج لدرجة أنك تفكر في ترك المنزل وإنهاء العلاقة. لكن في خلفية تفكيرك، تدرك أيضًا أن هذه هي أفضل علاقة لديك منذ وقت طويل، وتتمنى أن تنجح. لذا، بدلًا من المغادرة، تأخذ نفسًا عميقًا وتستخدم عبارات «أنا» المتعلقة لإخبار شريكك بما تشعر به.
- يكلفك رئيسك في العمل بمهمة جديدة على الرغم من أنك مثقل بالفعل بأعمال لا يتسع لها وقتك، تشعر بالإهانة والغضب والاستغلال. أنت غاضبٌ جدًا لدرجة أنك تفكر في الصراخ في وجه رئيسك وإخباره بالاستقالة والخروج من الباب، ولكن إذا فعلت ذلك، فستظل دون أجر لمدة طويلة، لذلك قررت أن تُخرس لسانك في الوقت الحالي حتى تتمكن من التحدث إلى رئيسك في العمل بهدوء أكبر في وقت ما في المستقبل القريب، وتبذل قصارى جهدك.

- تطلب من صديقك اصطحابك للتسوق لأنها تمتلك سيارة وأنت لا تملك، لكن صديقك تقول إنها لا تستطيع ذلك لأنها مشغولة بفعل شيء آخر. تشعر بالضيق والغضب لأنك تساعدها طوال الوقت عندما تطلب ذلك. تريد أن تصرخ في وجهها وتخبرها كم هي صديقة رديئة، لكن إذا فعلت ذلك، فقد تفقد صداقتها تمامًا، لذا بدلاً من الصراخ، يمكنك الاتصال بصديق مختلف لطلب توصيلة.

كما ترى، فإن القيام بما هو فعال في بعض الأحيان يعني عدم فعل ما تحب أن تفعله أو ألا تفعل ما كنت تفعله عادة لسنوات عديدة. هذا هو السبب في أن التعقل جزء مهم من فعل ما هو فعال. إذا كنت ستغير الطريقة التي تتصرف بها في الوقت الحاضر، يجب أن تكون على دراية بما تفكر فيه وتشعر به وتفعله في اللحظة الحالية حتى تتمكن من اختيار القيام بما هو فعال.

يعتمد القيام بما هو فعال أيضاً على عدم إصدار الأحكام. أنت تعلم بالفعل أن إصدار كل من الأحكام الإيجابية والسلبية يمكن أن يؤدي إلى خيبة الأمل والمعاناة. لكن إصدار أحكام حول المواقف وحول أفعالك يمكن أن يمنعك أيضاً من القيام بما هو فعال. إليك مثلاً: كان لدى جوديث مدرس رياضيات كلفها بواجبات مدرسية كانت تعتقد أنها صعبة جداً. فكرت في نفسها «هذا سخيف، من الظلم تكليفنا بهذه الواجبات، هذا خطأ، لا ينبغي السماح له بفعل ذلك. لن أفعل الواجب المنزلي». لذلك لم تفعل. ولكن نتيجة لذلك، رسبت في المادة. إن أحكام جوديث حول ما هو «صواب» وما هو «خطأ» منعتها من القيام بما هو فعال. من الواضح أنه كان من الممكن أن يكون أكثر فائدة لها إذا بقيت واعية بأفكارها ومشاعرها، وتجنبنت الحكم على المهام، وفعلت ما في وسعها.

إن القيام بما هو فعال يعني فعل ما هو ضروري في موقف معين من أجل الوصول إلى حل مشكلة ما. القيام بما هو فعال ليس «التخلي عن» أو «الاستسلام» أو «الرضوخ».

إن القيام بما هو فعال مهارة، تمامًا مثل التمثيل. في بعض الأحيان من أجل الحصول على ما تريد، عليك أن تتصرف بطريقة معينة. في بعض الأحيان، عليك أن تتصرف كما لو كنت مختصاً أو ماهراً أو راضياً من أجل الوصول إلى هدفك، حتى لو كنت لا تشعر بهذه الطريقة، وهذا هو ما صُممت

الإجراءات الفعّالة من أجله، أي لمساعدتك في الوصول إلى أهدافك. في المثال أعلاه، كان هدف جوديث الحصول على درجة مرضية في مادة الرياضيات. لكنها سمحت لأحكامها ومشاعرها بمنعها من الوصول إلى هذا الهدف.

تذكر أنه من أجل القيام بما هو فعّال، عليك فعل ما يلي:

- كن واعيًا بأفكارك ومشاعرك.
- تجنب الحكم على المواقف وعلى أفعالك.
- اختر الإجراءات المناسبة والضرورية للوصول إلى هدفك.
- ابذل قصارى جهدك.

أن تكون متعقلاً في حياتك اليومية

الآن بعد أن أكملت تقريباً هذين الفصلين حول مهارات التعلل، فمن المحتمل أنك تدرك فوائد أن تكون متعقلاً في حياتك اليومية. لكن لكي نكون واقعيين، لا أحد يتعلل طوال الوقت. بالتأكيد ستكون هناك لحظات في حياتك ستنسى فيها أن تكون متعقلاً. إذاً ماذا يجب أن تفعل؟

في كتابه «عيش الحياة المتعقلة: دليل للعيش في اللحظة الحالية»، يشير عالم النفس تشارلز تارت (1994، p. 13)، إلى «إن الأمر لا يتطلب مجهوداً شاقاً بالفعل لجعل نفسك متعقلاً وأكثر حضوراً. الجهد المطلوب بسيط جداً. المشكلة هي أن تتذكر أن تفعل ذلك. لأننا ننسى دائماً. إنه ليس بالأمر الصعب، لكننا لا نتذكر فعله». إذاً كيف يمكن أن تتذكر أن تكون متعقلاً؟ من خلال كتابه، يستخدم الدكتور تارت الجرس الذي يرن في أوقات عشوائية لتذكير القارئ بأن يكون واعياً بما يفكر فيه ويشعر به. ولكن إذا كنت لا تريد استخدام جرس عشوائي، فهناك طرق أخرى لتذكير نفسك. في بعض التدريبات في هذا الفصل، ربما تكون قد استخدمت خاتماً أو سواراً خاصاً لتذكير نفسك. أو ربما استخدمت ملاحظات لاصقة أو تطبيقاً على هاتفك الذكي. إذا ساعدتك هذه الأدوات، فاستمر في استخدامها لتذكير نفسك بالبقاء متعقلاً.

ومع ذلك، فإن أفضل طريقة لمواصلة البقاء متعقلاً في حياتك اليومية هي ممارسة التعلل. كلما تدربت أكثر، ستتذكر أكثر أن تظل متعقلاً. كجزء من التدريب الأخير في هذا الفصل، صممنا نظاماً يومياً للتعلل لمساعدتك على

مواصلة ممارسة مهارتك. من المهم جداً أن تستمر في استخدام هذه المهارات، وممارسة تدريبات التعقل الأخرى التي تعتقد أنها ضرورية، حتى وأنت تنتقل لتعلم مهارات العلاج الجدلي السلوكي الأخرى في هذا الدليل العملي. تعتبر مهارات التعقل مهمة جداً للفاعلية الكلية للعلاج الجدلي السلوكي لدرجة أنها وصفت بالمهارات «الأساسية» (Linehan, 1993a). إذا كنت تستخدم مجموعة بطاقات العلاج الجدلي السلوكي، فإن هذه المهارة تتسق مع البطاقة رقم ٢٥، التي عنوانها «نفذ المهام بتعقل».

نظام التعقل اليومي

سيكون نظام التعقل اليومي الخاص بك من ثلاث مهارات تعلمتها بالفعل، ومهارة أخرى جديدة نسبياً:

١. التنفس التعقلي.
٢. تأمل التراحم الذاتي.
٣. تأمل العقل الحكيم.
٤. تنفيذ المهام بتعقل.

التنفس التعقلي هو مهارة تعلمتها في الفصل الرابع «مهارات التعقل الأساسية». تذكر، لكي تتنفس بتعقل، عليك التركيز على ثلاثة جوانب من التجربة:

١. يجب عليك عد أنفاسك. سيساعدك هذا على تركيز انتباهك، كما سيساعدك على تهدئة عقلك عندما تشتتته الأفكار.
٢. الحاجة إلى التركيز على التجربة الجسدية للتنفس. يتحقق ذلك من خلال ملاحظة دخول وخروج أنفاسك في أثناء الشهيق والزفير ببطء، ومن ثم ارتفاع وهبوط معدتك خلال عملية التنفس.
٣. يجب أن تكون على دراية بأي أفكار مشتتة للانتباه تظهر في أثناء التنفس. ثم تحتاج إلى ترك الأفكار تطفو مغادرة، دون أن تعلق بها، تماماً كما فعلت في تدريب الانفصال عن الأفكار. سيسمح لك التخلي عن الأفكار المشتتة للانتباه بإعادة تركيز انتباهك على نفسك ويساعدك على زيادة التهدئة الذاتية.

تدرب على التنفس التعقلي لمدة ثلاث إلى خمس دقائق يوميًا على الأقل. ولكن إذا كنت ترغب في ممارسته لفترة أطول، فمارسه لأطول فترة ممكنة. تذكر أنه كلما مارست مهارات التعقل بصفة متكررة، كلما شعرت بالهدوء وزادت السيطرة على تجاربك في الوقت الراهن. راجع تدريب التنفس التعقلي في الفصل الرابع إذا كنت بحاجة إلى مراجعة التعليمات.

بعد ذلك، في ختام تدريب التنفس التعقلي، عزز إحساسك بالتعاطف والتسامح تجاه نفسك من خلال ممارسة تأمل التراحم الذاتي لمدة دقيقتين إلى ثلاث دقائق. للبدء، وجه وعيك إلى داخل جسدك، مع ملاحظة ما تشعر به داخل جسدك في تلك اللحظة بالذات، ولاحظ أنفاسك تتحرك شهيقًا وزفيرًا. بعد ذلك، بينما تحافظ على وعيك، كرر العبارات التالية مع كل زفير (بصمتٍ أو بصوتٍ عالٍ):

«أرجو أن أنعم بالسلام».

«أرجو أن أكون بأمان».

«أرجو أن أكون بصحة جيدة».

«أرجو أن أكون سعيدًا ومتحررًا من المعاناة».

ثم كرر العبارات مرتين أو ثلاث مرات أخرى، ما يتيح لمعناها أن يتعمق بداخلك أكثر في كل مرة.

تأمل العقل الحكيم هو مهارة تعلمتها سابقًا في هذا الفصل. سيساعدك ذلك على تركيز انتباهك على مركز عقلك الحكيم، الذي يُطلق عليه أحيانًا مركز حدسك أو «المشاعر الغريزية». تذكر أن العقل الحكيم هو مجرد عملية واحدة لصنع القرار يجدها كثيرٌ من الناس مفيدة. إنه يتضمن استخدام كلٍّ من عقلك الانفعالي وعقلك المنطقي، ما يعني أن قرارات العقل الحكيم تتطلب منك التفكير في ما تشعر به وكذلك في الحقائق المتضمنة في الموقف. تساعدك هذه المهارة أيضًا على اتخاذ قرارات بديهية «تتشعر» بأنها مناسبة لك. سيساعدك تأمل العقل الحكيم في اتخاذ القرارات بناء على طريقة تفاعل جسمك مع القرار ومعرفتك الداخلية (أي ما تعرف أنه «حقيقي» بالنسبة إليك). مرة أخرى، مارس تأمل العقل الحكيم لمدة ثلاث إلى خمس دقائق يوميًا على الأقل أو أكثر إذا كنت تريد ذلك.

وأخيراً، سيتضمن نظام تعقلك اليومي تنفيذ المهام بتعقل. قد تبدو هذه مهارة جديدة بالنسبة إليك، لكنك قد تدربت بالفعل على أداء الخطوات الضرورية. يعني تنفيذ المهام بتعقل فعل كل الأشياء التي تفعلها عادة في حياتك، مثل التحدث والمشى والأكل والغسيل، مع الاستمرار في التركيز على أفكارك ومشاعرك وأحاسيسك الجسدية وأفعالك في الوقت الحاضر، ودون الحكم على ما يحدث. في واقع الأمر، هذا هو التدريب الذي تلتقي فيه أخيراً كل المهارات التي تعلمتها في الفصلين الأخيرين. (يمكنك زيارة الموقع السالف الذكر لتنزيل ورقة عمل «كيفية تنفيذ المهام بتعقل»).

كيفية تنفيذ المهام بتعقل

لتنفيذ المهام بتعقل، عليك فعل ما يلي:

- ركز وحول انتباهك بين أفكارك ومشاعرك وأحاسيسك الجسدية وأفعالك من أجل أن تكون واعياً بتجربتك في الوقت الحاضر.
- تخلص من الأفكار والأحكام المشتتة عن طريق السماح لها بالطفو والمغادرة دون أن تعلق بها حتى لا تشتت انتباهك عما يحدث في الوقت الحاضر.
- استخدم القبول الجذري لكي لا تصدر أحكاماً.
- استخدم العقل الحكيم لاتخاذ قرارات صحيحة بشأن حياتك.
- افعل ما هو فعال من أجل تحقيق أهدافك.

يجد بعض الأشخاص أنه من المفيد استخدام شعار للتذكير، مثل الشعار التالي، وذلك لتذكير أنفسهم بأداء المهام بتعقل:

«التعقل مثل الشعلة».

ركز وحول انتباهك لتكون واعياً باللحظة الحالية.

تخلص من الأفكار والأحكام المشتتة.

استخدم القبول الجذري لكي لا تصدر أحكاماً.

استخدم العقل الحكيم لاتخاذ قرارات صحيحة بشأن حياتك.

افعل ما هو فعّال من أجل تحقيق أهدافك.

دعنا نلقي نظرة على بعض الأمثلة على أداء المهام بتفكير، باستخدام جميع المهارات التي تعلمتها في هذا الفصل والفصل الرابع.

بعد قراءة هذين الفصلين، بدأت لوريتا في تنفيذ عديد من مهامها بتفكير. في الليل، كانت تغسل أسنانها بتفكير. أولاً، ركزت انتباهها على الشعور بفرشاة الأسنان في يدها، وكيف شعرت عندما ضغطت على أنبوب المعجون. كانت واعية أيضاً بمشاعرها الجسدية وهي واقفة أمام مرآة الحمام، وكيف شعرت بثقل جسدها وهي تقف أمام الحوض. ثم عندما بدأت بتفريش أسنانها، أدركت الطعم في فمها، وإحساس الشعيرات على لثتها، وحركة ذراعها في أثناء الغسيل. عندما ظهرت أفكار مشتتة للانتباه، مثل الأشياء التي فعلتها في وقت سابق من اليوم، تخيلت الأفكار تطفو على ورقة في النهر. إذا صدرت أحكام بشأن الأشخاص الذين تعرفهم، كانت تفعل الشيء نفسه وتشاهد الأحكام تطفو بعيداً. ثم واصلت تحويل انتباهها كل بضع لحظات إلى تنفسها، وشعرت بالشهيق والزفير وحركة معدتها في أثناء التنفس. عملت لوريتا عملاً جيداً من خلال وعيها ببساطة بغسل أسنانها بالفرشاة في تلك اللحظة. في أوقات أخرى على مدار اليوم، كانت لديها تجارب مماثلة مع أنشطة أخرى. عندما كانت تغسل الأطباق، انتبهت إلى شعورها بالماء ورائحة صابون الأطباق. في أثناء الطهي، كانت تدرك تماماً حرارة الموقد، والإحساس بالجوع في بطنها، وصوت غليان الماء، وأحكامها المشتتة، التي عادة ما تتعلق بما إذا كان زوجها يرغب في تناول الطعام أم لا. لقد بذلت قصارى جهدها لتدع تلك الأحكام تذهب وتكون حاضرة تماماً في لحظة الطهي بقدر ما تستطيع.

وبالمثل، بذل سكوت قصارى جهده ليكون متفعلًا طوال اليوم. في أثناء سيره، ركز انتباهه على شعور قدميه عندما تلامسان الأرض. في بعض الأحيان، كان واعياً بحركة قدميه داخل جوربه. ثم يحول انتباهه إلى ما يراه. لقد فحص ما كان حوله بصرياً في أثناء سيره، ودون ملاحظات ذهنية لنفسه: «الآن، أرى امرأة وشجرة ومبنى» وما إلى ذلك. عندما ظهرت الأفكار المشتتة، تخيلها تدخل من بابٍ وتخرج من بابٍ آخر. إذا رأى شخصاً لا يحبه في الشارع وأصدر أحكاماً عليه، كان يترك تلك الأحكام تذهب أيضاً. وبالمثل، إذا ظهرت أحكام إيجابية بشأن الأشخاص أو الأماكن التي يحبها، كان يبذل

قصارى جهده للتخلي عنها أيضًا. على سبيل المثال: بمجرد أن رأى نفسه يفكر: «يا إلهي، انظر هناك، إنه مايك، الرجل الذي أقرضني عشرين دولارًا في وقت سابق. إنه أعظم رجل في العالم. أتمنى أن أكون مثله». كان سكوت يعلم أنه لا يستطيع إيقاف ظهور هذه الأحكام، ولكن بدلًا من أن يعلق بها، كان يتركها تذهب. وإذا عادت الأحكام يتركها تذهب ثانيةً.

لكن من الواضح أن التحدي الأكبر لاستخدام مهارات التعقل يكون عندما تتفاعل مع شخص آخر. غالبًا ما يكون من الصعب الجمع في نفس الوقت بين التحدث أو الجدل مع شخص وبين التعقل. لكنه أيضًا أهم وقت يجب أن تكون فيه متعلقًا، خصوصًا بالنسبة إلى شخص يعاني مشاعر غامرة، وإليك هذا المثال:

كانت كلير تمارس مهارات التعقل لبضعة أسابيع عندما ذهبت للتسوق لشراء فستان جديد مع صديقتها لورا. في بعض الأحيان كانت كلير قلقة من أن لورا لا تحبها حقًا. نتيجة لذلك، عندما قدمت لورا اقتراحات، فعلت كلير ما اقترحته لورا لأنها كانت تخشى فقدان صداقتها. ومع ذلك، لم تحب كلير حقيقة أن لورا دفعتهما لفعل تلك الأشياء.

في الطريق إلى المتجر، قادت كلير السيارة. وبذلت قصارى جهدها لتظل منتبهة لما كانت تفعله. شعرت بعجلة القيادة في يديها. شعرت بثقل جسدها وهو يستريح في المقعد. شعرت بالشهيق والزفير وهي تتنفس. كانت أيضًا واعية تمامًا بما كانت تراه، خصوصًا السيارات الأخرى. لكنها كانت تدرك أيضًا أن لورا تتحدث معها أثناء قيادتها السيارة. بطبيعة الحال، صدرت الأحكام بشأن لورا بينما كانت كلير تقود السيارة، وقد بذلت قصارى جهدها لتركها تذهب. ومع ذلك، كان التخلي عن بعض الأحكام أسهل من بعضها الآخر.

عندما وصلتا إلى مركز التسوق، أتاحت لكلير أيضًا فرصًا لاستخدام القبول الجذري. كانت هناك متاجر معينة تعجبها وأخرى لا تعجبها. في البداية، كانت على ثقة من أنها ستجد الفستان «المثالي» في المتجر الذي تحبه لأنهم دائمًا ما كانوا يمتلكون أفضل الملابس. لكن سرعان ما أدركت كلير الأحكام الإيجابية التي أصدرتها وتركتها تذهب. كان ذلك من حسن حظها، لأنه لم يكن لدى أيٍّ من المتاجر التي أحببتها الفستان الذي كانت تبحث عنه. في الماضي،

كانت ستُصدم وتنزعج، ولكن بسبب القبول الجذري، سمح لها حيادها وتوجهها غير المشبع بالأحكام في التعامل مع الموقف بطريقة صحيحة.

في وقتٍ لاحقٍ، وجدت المرأتان نفسيهما في متجر راقٍ يبحثان عن فساتين أغلى مما تستطيعان تحملها. ومع ذلك، فقد وجدت هي ولورا فستاناً أحبتاه. على الفور، بدأت لورا في الضغط على كليير لشرائه. قالت لورا: «لا تقلقي بشأن ثمن الفستان». نظرت كليير إلى نفسها في المرأة ووقعت في حب الفستان بغض النظر عن سعره. كانت كليير على وشك شراء الفستان عندما تذكرت استخدام العقل الحكيم لمساعدتها على اتخاذ قرارها. أحب عقلها الانفعالي الفستان، لكن عقلها العقلاني ذكرها بأن لديها بالفعل فاتورة بطاقة ائتمان ضخمة وأن هذا الفستان باهظ الثمن. في غرفة قياس الملابس، أخذت كليير بعض الأنفاس البطيئة والعميقة ووضعت يدها على مركز عقلها الحكيم. شعرت ببطنها متوترة جداً وغير سعيدة. على الفور، أدركت أن شراء الفستان باهظ الثمن فكرة سيئة جداً، لذا أعادته إلى موظف المبيعات وغادرت المتجر.

كانت كليير فخورة بنفسها لاتخاذها القرار الصحيح، لكن الدراما لم تنتهِ عند هذا الحد. بدأت لورا تسخر من كليير لكونها «بخيلة جداً» في شراء الفستان. مرة أخرى، بدأ عقل كليير يمتلئ بالأحكام بشأن لورا. لقد بذلت قصارى جهدها للتخلي عن هذه الأحكام، ولكن مع استمرار لورا في السخرية منها، كان هدف كليير الوحيد هو مغادرة المركز التجاري وتوصيل لورا إلى منزلها. داخلياً، أرادت كليير أن تصرخ في لورا، لكنها أدركت أن ذلك سينتهي بشجارٍ كبيرٍ. فكرت كليير في القيام بما هو فعال في تلك اللحظة. كانت تعلم أنه عليها فقط العودة إلى المنزل بأسرع ما يمكن وبأمان دون الدخول في شجارٍ قد تندم عليه لاحقاً.

قادت كليير إلى المنزل بصمتٍ، تستمع إلى انتقادات لورا. لقد شعرت بالارتياح عندما تركت لورا في منزلها أخيراً. في وقتٍ لاحقٍ، عندما أصبحت كليير أقل غضباً، وجدت الشجاعة للاتصال بلورا لمناقشة ما حدث. عملت كليير عملاً رائعاً باستخدام عبارات «أنا» المتعقّلة، حيث قالت للورا: «أنا شعرتُ بالأذى عندما ضايقتني». تفهمت لورا مشاعرها وقالت لها: «أنا أسفة». كانت كليير فخورة بنفسها للتعامل مع الموقف بطريقة جديدة وصحيحة.

كن واعياً بأنشطتك المتعقلة

من الواضح أن الأمر سيستغرق كثيرًا من التدريب لتصبح متعقلًا كما كانت كلير في الموقف السابق. لكن نأمل أن ترى فوائد استخدام التعقل في جميع مهامك اليومية.

في بداية الفصل الرابع «مهارات التعقل الأساسية»، تعلمت أن هناك ثلاثة أسباب رئيسة لتعلم مهارات التعقل:

١. ستساعدك على التركيز على شيء واحد في كل مرة في الوقت الحالي، ومن خلال فعل ذلك، يمكنك التحكم بطريقة أفضل في مشاعرك الغامرة وتهديتها.
٢. سوف تساعدك على تعلم تحديد وفصل الأفكار التي تتضمن أحكامًا على تجربتك.
٣. سيساعدك التعقل على تطوير العقل الحكيم.

لسوء الحظ، لا يوجد طريقٌ مختصرٌ لتصبح متعقلًا بشكل فوري ودائم. ولكن كما قال الدكتور تشارلز تارت، إن تعلم كيف تكون متعقلًا ليس نشاطًا شاقًا، عليك ببساطة أن تتذكر فعل ذلك. لذا، عليك أن تتذكر أن تكون متعقلًا. نأمل أن يكون ذلك مفيدًا لك. إحدى الطرق هي استخدام سجل أنشطة التعقل الأسبوعية في الصفحة التالية. سيساعدك ذلك على اتباع نظام التعقل اليومي. لتسجيل عدد المرات التي تستخدم فيها التنفس التعقلي، والتراحم الذاتي، وتأمل العقل الحكيم، والقيام بما هو فعال، انسخ عددًا من سجل أنشطة التعقل الأسبوعي لاستخدامها كل أسبوع أو يمكنك تنزيله من الموقع السالف الذكر.

تحت عنوان «التنفس التعقلي»، و«تأمل العقل الحكيم»، و«تأمل التراحم الذاتي»، سجل مقدار الوقت الذي تقضيه في ممارسة كل تدريب. سيساعدك هذا على تتبع تحسنك في أثناء ممارسة هذه التدريبات. تحت عنوان «أداء المهام بتعقل»، سجل ما كنت تفعله بتعقل وأين كنت عندما فعلت ذلك.

بعد ذلك، وتحت العناوين التي تحمل اسم «تدريبات التعقل الأخرى» سجل أي تدريبات تعقل أخرى تمارسها خلال الأسبوع.

تذكر أن مهارات التعقل هي مهارات «أساسية» في العلاج الجدلي السلوكي (Linehan, 1993a). لذلك، استمر في استخدامها حتى وأنت تنتقل إلى استخدام المهارات الأخرى في هذا الدليل العملي.

سجل أنشطة التعقل الأسبوعية

الأسبوع.....

اليوم	التعقل	تأمل العقل الحكيم	تأمل الذات	أداء المهام بتعقل	تدريبات تعقل أخرى	تدريبات تعقل أخرى
الأربعاء	مقدار الوقت:	مقدار الوقت:	مقدار الوقت:	ما فعلته: أين:		
الثلاثاء	مقدار الوقت:	مقدار الوقت:	مقدار الوقت:	ما فعلته: أين:		
الاثنين	مقدار الوقت:	مقدار الوقت:	مقدار الوقت:	ما فعلته: أين:		

سجل أنشطة التعقل الأسبوعية

الأسبوع.....

اليوم	التنفس التعقلي	تأمل العقل الحكيم	تأمل التراحم الذاتي	أداء المهام بتعقل	تدريبات تعقل أخرى	تدريبات تعقل أخرى
الأحد	مقدار الوقت:	مقدار الوقت:	مقدار الوقت:	ما فعلته: أين:		
السبت	مقدار الوقت:	مقدار الوقت:	مقدار الوقت:	ما فعلته: أين:		
الجمعة	مقدار الوقت:	مقدار الوقت:	مقدار الوقت:	ما فعلته: أين:		
الخميس	مقدار الوقت:	مقدار الوقت:	مقدار الوقت:	ما فعلته: أين:		

مقاومة وعوائق ممارسة التعقل

من الشائع أن تواجه مقاومة داخلية وعوائق في أثناء ممارسة التعقل وتطوير المهارات. ما لا يعرفه كثير من الناس هو أن هناك بعض العوائق التي تحول دون ممارسة التعقل والتي تكون شائعة جداً لدرجة أن معلمي وممارسي التأمل قد اعترفوا بها منذ آلاف السنين.

سيساعدك هذا الجزء الأخير من الفصل على تحديد خمسة عوائق شائعة تحول دون التعقل مع اقتراح طرق يمكنك من خلالها التعامل بمهارة مع كل عائق منها.

العوائق الخمسة

الرغبة، والنفور، والنعاس، والأرق، والشك هي العوائق الخمسة المعروفة منذ زمنٍ طويلٍ كعقباتٍ شائعة تحول دون ممارسة التأمل (والتعقل).

تبدو هذه الطاقات كعقباتٍ عندما تخرجك من اللحظة الحالية أو تجعلك تتوه في الأفكار والمشاعر التي تتداخل مع ممارستك للتعقل والتي تتضمن الملاحظة الدقيقة دون إصدار الأحكام. ومع ذلك، فليس من الضروري أن تكون عقبات. في الحقيقة، يمكن أن تصبح هذه الأشياء أفضل معلميك إذا كنت على استعداد للتعرف عليها، وملاحظتها، والتعلم منها.

- تشير الرغبة إلى تمنى أن تكون الأشياء مختلفة الآن. يمكن أن تكون هذه رغبة في تجربة مختلفة (على سبيل المثال: «الشعور بتحسن» أو «الشعور بالسعادة والسلام») أو أن تصبح شخصاً أو شيئاً مختلفاً عما تختبره بنفسك الآن (على سبيل المثال: أن تصبح «الشخص المثالي» أو «المتأمل المثالي»).
- النفور يعني الغضب أو النية السيئة تجاه ما يحدث الآن. يشمل النفور أشكالاً أخرى من مقاومة تجربة اللحظة الحالية، مثل الشعور بالملل أو الخوف. غالباً ما يكون إصدار الأحكام أو التفكير المشبع بالأحكام هو تعبير عن النفور.

- النعاس، يعني ذلك الشعور بالثقل والكسل والرغبة في النوم. من المهم أن تلاحظ أن أسباب النعاس يمكن أن تشمل التعب الجسدي، ولكن

أيضًا النوع الثاني من النعاس هو في الواقع مقاومة لشيء يحدث في العقل والجسم قد يكون مخيفًا أو مؤلمًا. إن تعلم التمييز بين هذين الأمرين مفيد جدًا.

- الأرق نقيض النعاس. يمكن أن يكون غير مريح مطلقًا. إنه «عاصفة» من الأفكار والمشاعر والأحاسيس التي تستدعي الحركة وتشتت الانتباه تمامًا.
- الشك هو ذلك الصوت الداخلي الذي يقول، «لا أستطيع التعامل مع هذا. أنا لا أعرف كيف أفعل ذلك. ما فائدة هذا؟ هذا بالتأكيد ليس لي». غالبًا ما يُعبر عن الشك بكلماتٍ في عقلك ومشاعر خوف ومقاومة لما يحدث.

العمل بحكمة مع العوائق

الطريقة الأولى والأكثر فاعلية للتعامل مع أيٍّ من العوائق هي جعل العائق نفسه موضع تفكيرك. اعترف بما يحدث دون محاربته. انتبه برفق إلى الرغبة أو النفور أو النعاس أو الأرق أو الشك، وانظر بعمق، متيحًا للطاقة أن تكشف عن نفسها في جميع أشكالها. أعد بصير انتباهك المترقق والفضولي مرارًا وتكرارًا، كلما كان ذلك ضروريًا إلى طاقة العائق، وأطلق عليها اسمًا، وتعلم ما يجب أن يعلمك إياه. يمكن أن تأتي الدروس بعدة طرق، بما في ذلك الأفكار والذكريات والمشاعر والأحاسيس الجسدية. على سبيل المثال: ربما عند التركيز على شعورك بالأرق، ستتذكر أحداث الطفولة عندما كنت تُنتقد لكونك «كسولًا» أو «خاملًا». أو ربما عند التركيز على شعورك بالنعاس، ستتذكر حاجتك إلى إعادة ترتيب أولوياتك في الحياة من أجل الحصول على مزيد من الراحة. يمكن أن تساعدك مثل هذه الدروس على التعامل مع العوائق بطريقة أكثر نجاحًا في المستقبل.

بالإضافة إلى ذلك، قد تجد فوائد في الاقتراحات التالية المحددة للتعامل مع كل عائق:

- بالنسبة إلى الرغبة، تذكر أنه بغض النظر عن عدد المرات التي تحصل فيها على ما تريد، فأنت تريد المزيد دائمًا. دع هذه الحكمة

تتمكنك من مقاومة إغراء الرغبة وبدلاً من ذلك تَعَلَّم منها. استمر في ملاحظة وتسمية الرغبة دون التصرف بناءً عليها.

- أما عن النفور، فتعرَّف على الغضب وسوء النية كأحد أقوى معلميك، واعدد العزم على التعلم منهما. في بعض الأحيان، من المفيد أيضاً العمل على موازنتهم من خلال تطوير أفكار التراحم، والتعاطف، والتسامح.

- أما عن الناس، فتعرف عليه بوصفه حالة قوية تتطلب انتباهك الكامل. يمكن أن يساعدك على ذلك الجلوس بشكل مستقيم، والوقوف، ورش الماء على وجهك، وأخذ قسطٍ من الراحة وفعل شيءٍ نشطٍ، مثل المشي التعقلي.

- أما عن الأرق، فبالإضافة إلى جعله موضعاً للتفكير، يمكن أن يكون مفيداً جداً لشحذ تركيزك. ضيق نطاق تركيزك، على سبيل المثال: ركز انتباهك على طرف أنفك لممارسة التنفس التعقلي أو استرخ وعد أنفاسك من ١ إلى ١٠، وبالعكس من ١٠ إلى ١ حتى يهدأ الأرق.

- أما عن الشك، لا سيما عندما يتشتت عقلك في كل مكان، يمكن أن يكون من المفيد تركيز انتباهك على اللحظة الحالية ببعض الإصرار والثبات. يمكن أن تكون العلاجات الأخرى للشك هي المحادثات مع معلمي التفكير والآخرين الذين يتبعون نفس المسار، والقراءات المهمة المتعلقة بكيفية تعامل الآخرين مع الشك.

أخيراً، تذكر أن تتخذ موقفاً رحيماً ومهتماً يخلو من إصدار الأحكام تجاه العوائق عند ظهورها. عندما يمكنك معاملة هذه العوائق كمعلمين لك، وليس كعقبات، فلن تكون عوائق.

الفصل السادس

مزيدٌ من استكشاف العقل

الفصل السادس

مزيدٌ من استكشاف التعقل

التعقل والتأمل

إن مهارات التعقل التي تشكل جوهر منحى العلاج الجدلي السلوكي ترتبط في واقع الأمر ارتباطاً مباشراً بتقاليد أكبر وأكثر قِدماً من التأمل. في هذه التقاليد قدر كبير من الخبرة والحكمة المتعلقة بتطوير وممارسة التعقل. هذه التجربة والحكمة يمكن أن تقدم كثيراً لأي شخص مهتم بالتعقل، سواءً كان يسعى إلى تحسين الصحة النفسية أو الجسدية أو الإثراء الشخصي أو حتى النمو الروحي.

يدعوك هذا الفصل إلى استكشاف مزيدٍ من التعقل من خلال تجربة بعض الممارسات الإضافية المقتبسة من التقاليد القديمة للتأمل وتظهر الآن في عديدٍ من الأوساط الطبية التي تعلم الأساليب القائمة على التعقل في ظل مجموعة متنوعة من الظروف الصحية.

إن الهدف والأمل هو أن تُنمّي تقديرًا أعمق لقوة التعقل من أجل دعمك، وتعزيز سعادتك، وقيادتك بشكل متزايد إلى الراحة من خلال استخدام العقل الحكيم.

لاحظت مارشا لينهان، التي طورت العلاج الجدلي السلوكي، هذا السياق الأكبر للتعقل من خلال التعليق على أن مهارات العلاج الجدلي السلوكي الأساسية هي «إصدارات نفسية وسلوكية لممارسات التأمل التي تتبع الممارسات الروحية الشرقية». تمضي لينهان لتقول: «إنها قد استمدت تطورات العلاج الجدلي السلوكي بشكل كبيرٍ من ممارسات زين Zen ، ولكن هذه المهارات متوافقة مع معظم ممارسات التصوف الشرقي، والتأمل الغربي» (Linehan, 1993b, p. 63).

في خلال السنوات الخمس والعشرين الماضية أو نحو ذلك، أصبح عديدٌ من المتخصصين في الرعاية الصحية مهتمين بالتعقل وتطبيقاته في علاج مجموعة متنوعة من الحالات الصحية بدءاً من الإجهاد والألم المزمن إلى القلق

والاكتئاب والسرطان. عندما بدأ استخدام التعقل في أماكن الرعاية الصحية الغربية، بدا أن التعاليم القديمة وحكمة التقاليد الصوفية والتأمل قد قدمت كثيرًا من الاستبصار القيم.

على الرغم من أن كثيرين (مثل لينهان) قد استفادوا من هذه التقاليد القديمة، فإن الممارسات الفعلية المستخدمة لأغراض الصحة والشفاء لا تتطلب الالتزام بأي عقيدة أو معتقدات دينية محددة، ولا تحمل في طياتها أي متطلبات ثقافية محددة. حقًا، إن ممارسة التعقل لكل البشر. تنطبق الممارسات التي ستجدها في هذا الفصل أيضًا على أي شخص مهتم بها.

أولًا: سوف تعرف دور الصفات «القلبية» للتعاطف والتراحم، وكيف أنها في الواقع توجهات متصلة في أي نشاط من أنشطة التعقل.

بعد ذلك، سوف تتعلم كيف يمكن التعمق في مهارات التعقل، وذلك من خلال التنفس بعمق مع التركيز على اللحظة الحالية، والانتباه إلى أبعاد الرحابة والسكون ودعمها.

إن التعاطف والتراحم والرحابة والسكون هم محور تركيز هذا الفصل الذي يدعوك إلى تركيز انتباهك على هذه الصفات بطريقة أكثر وعيًا واكتشاف قوتها لدعم وتعميق ممارسة التعقل.

تعزيز مهارات التعقل لديك باستخدام التعاطف والتراحم

ما تعنيه مهارة «كيف» بصورة أساسية في العلاج الجدلي السلوكي هو عدم إصدار الأحكام. عند استخدام التعقل لإدارة الضغوط، فإن منحى التعقل لإدارة الضغوط هو نفس المنحى الذي طوره جون كابات زين وآخرون، كذلك فإن عدم إصدار الأحكام هو أول المفاهيم السبعة التي تعد أساس ممارسة التعقل. إلى جانب الصبر، وعقل المبتدئين، والثقة، واللامبالاة، والتقبل، والتخلي (Kabat-Zinn, 1990, p. 33).

ومع ذلك، ربما لاحظت أنه ليس من السهل دائمًا عدم إصدار الأحكام. في الواقع، إن عادات إصدار الأحكام والنقد متصلة بعمق داخل كل شخص تقريبًا، وذلك لمجموعة متنوعة من الأسباب. وبسبب هذه العادات العميقة في

الحكم، علم مدرسو التأمل منذ فترة طويلة أهمية بناء أساس للتعقل قائم على التعاطف والتراحم.

على سبيل المثال: لاحظت كريستينا فيلدمان، معلمة التأمل التي تحظى باحترام كبير، أن «الانتباه، والوعي، والفهم، والتراحم، يشكلون الهيكل الأساسي لجميع أنظمة التأمل»، وتستطرد قائلة: «إن التراحم مبدأ أساسي من مبادئ التأمل. التأمل ليس مسارًا نرجسيًا قائمًا على المصلحة الذاتية. إنه يوفر الأساس للحب، والتكامل، والتراحم، والاحترام، ومراعاة مشاعر الآخرين» (Feldman, 1998, p. 2).

في السنوات الأخيرة، بدأ المتخصصون في علم نفس الصحة ينظرون نظرة أعمق إلى المشاعر والسلوكيات «الإيجابية» ودورها في تعزيز الصحة. ويستند هذا التقليد الثري في الصحة النفسية إلى أعمال كل من جوردون ألبرت وإبراهيم ماسلو في الستينيات ويستمر بقوة حتى اليوم. ويحفزه إلى حد كبير الاهتمام بوضع رؤية موسعة للقدرات والإمكانات البشرية. ومما له أهمية خاصة في هذا الموضوع أن تطوير الإمكانات البشرية كان أحد الأهداف الأساسية للتدريب على التأمل منذ العصور القديمة.

كتب علماء النفس والباحثون المعاصرون في علم النفس الصحي مثل شونا إل شابيرو وجاري إي آر شوارتز عن الجوانب الإيجابية للتأمل. إذ يشيرون إلى أن التعقل يدور حول كيفية انتباه الشخص. بالإضافة إلى الصفات السلوكية السبع التي حددها كابات زين، يقترح شابيرو وشوارتز دمج خمس صفات إضافية لمعالجة البعد الوجداني (أو «القلبي») للتعقل. الصفات «القلبية» الخمس التي يسمونها هي الامتنان، والطف، والكرم، والتعاطف، والرفقة الطبية (Shapiro & Schwartz, 2000, pp. 253–273).

تستحق الرفقة الطبية إشادة خاصة. لقد رُوج لها من قبل مُدرس التأمل شارون سالزبيرج (١٩٩٥؛ ١٩٩٧؛ ٢٠٠٥). ولأن اختصاصيي الرعاية الصحية يتعلمون مزيدًا عن الرفقة الطبية، فإن هذا النوع من التأمل يكتسب شعبية كبيرة داخل مجموعة متنوعة من أماكن الرعاية الصحية باعتباره إحدى ممارسات التأمل التي تدعم التعقل وتحمل في طياتها إمكانية الشفاء الخاصة بها.

توصف الرفقة الطيبة بطرق متعددة على أنها صداقة عميقة وترحاب أو صفة تجسد التراحم والاهتمام، مليئة بالتسامح والحب غير المشروط. إنها قدرة بشرية عميقة، موجودة دائمًا، على الأقل كإمكانية. يمكن رؤيتها عندما يلاحظ المرء أمًا ترعى طفلها بحنان.

يمكن أن تكون الرفقة الطيبة وسيلة مساعدة قوية لممارسة التعقل. كل ما عليك فعله هو الاعتراف والتسامح بمشاعر التعاطف والتراحم عندما تنتبه بتعقل. إن استخدام التعاطف بهذه الطريقة، مع التراحم والمودة المتضمنين في انتباهك، يمكن أن يحميك من عادات الحكم والنقد العميقة ويدعم مهارات «كيف» في العلاج الجدلي السلوكي، التي تعكس كونك غير مصدر للأحكام.

التدريب: ممارسة تأمل الرفقة الطيبة مع نفسك والآخرين

فيما يلي تدريب قصير من أجل تنمية الرفقة الطيبة مع نفسك والآخرين. مارسه متى شئت إذا شئت. جربه كموجه لأي من ممارسات التعقل الرسمية. إذا كنت تشعر براحة أكبر عند الاستماع إلى التعليمات، فاستخدم هاتفك الذكي لتسجيل التعليمات بصوت بطيء ومعتدل حتى تتمكن من الاستماع إليها في أثناء ممارسة هذا التدريب.

التعليمات

اتخذ وضعًا مريحًا. ركز انتباهك على أنفاسك أو جسدك لبضع أنفاس. تحرر واسترخ بقدر ما تشعر بالأمان واسمح لنفسك بالتواصل مع مشاعرك الداخلية الطبيعية من التعاطف والتراحم مع الآخرين. [توقف هنا لمدة دقيقة إذا كنت تسجل التعليمات].

الآن حول انتباهك إلى نفسك. يمكنك تحويل انتباهك إلى نفسك كاملة أو إلى جزء ما من نفسك يحتاج إلى رعاية واهتمام، مثل موضع إصابة جسدية أو مرض أو شعور بالأم وجداني.

تخيل أنك تتحدث مع نفسك بلطف وهدوء، كما تتحدث الأم مع طفلها الخائف أو المصاب. استخدم عبارة مثل: «أمل أن أكون آمنًا ومحميًا» أو

«أرجو أن أكون سعيدًا» أو «أرجو أن أكون بصحة جيدة» أو «أمل أن أعيش بهدوء» أو يمكنك صياغة عبارة خاصة بك. اجعل العبارة التي تختارها شيئاً يريده أي شخص (الأمان، الهدوء، الفرح، وما إلى ذلك). اختر عبارة تناسبك. يمكن أن تكون عبارة واحدة. ثم تحدث من أعماق قلبك في كل مرة تتحدث فيها إلى نفسك. دع التعاطف والتراحم ينبع من داخلك. [توقف هنا لمدة دقيقة إذا كنت تسجل التعليمات].

تدرب على تكرار عبارتك لنفسك بصمت كما لو كنت تغني أغنية لطفلك. تدرب للمدة التي تريدها. قد يكون من المفيد أن تتدرب لبضع دقائق فقط في المرة الأولى، ثم تتدرب في وقت لاحق لمدة أطول.

عندما تريد يمكنك تحويل انتباهك وتركيزك إلى صديق أو شخص تعرفه يشعر بالانزعاج. يمكنك أيضاً التركيز على مجموعة من الأشخاص، مثل: «جميع أصدقائك» أو «جميع إخوتك وأخواتك». توقف هنا لمدة دقيقة إذا كنت تسجل التعليمات].

عندما ترغب، يمكنك تجربة هذا التدريب مع الأشخاص الصعبي المراس في حياتك. حاول إرسال التعاطف إليهم وتمنياتك أن يكونوا سعداء، وراقب رد فعلك الداخلي. عند ممارسة الرفقة الطيبة مع شخص صعب المراس، فهذا لا يعني أنك تسمح له بإساءة معاملتك أو إيذائك، ولكنك تحاول أن ترى أنهم أيضاً بشرٌ يسعون إلى السعادة. يمكن أن يغير هذا علاقتك بالموقف ويخلصك من الاستياء الذي تشعر به تجاه هذا الشخص.

يرجى ملاحظة أنه في أثناء ممارسة تأمل الرفقة الطيبة، من المحتمل أن تواجه عديداً من المشاعر المختلفة. قد يكون بعضها مزعجاً، مثل الحزن أو الأسى أو الغضب. إذا حدث هذا، فأنت لم ترتكب أي خطأ. من الشائع أن تنطلق المشاعر العميقة عند ممارسة الرفقة الطيبة. هذا الانطلاق هو في الواقع نوع من الشفاء في حد ذاته. فقط انتبه لكل مشاعرك، واحترم كلاً منها، واستمر في ممارستك.

تعميق التعقل من خلال الانتباه إلى الرحابة والسكون

تتضمن مهارة التعقل في العلاج الجدلي السلوكي مهارتي «ماذا» للملاحظة، و«كيف» لعدم إصدار الأحكام. لكن غالبًا ما تجعل عادات الانتباه القديمة من الصعب عليك إجراء ملاحظة كاملة أو عدم إصدار الأحكام. عندما يبدو من الصعب أن تكون منتبهاً، وملاحظاً عن كثب أو لا تصدر أحكاماً، فقد لا تكون مسترخياً بدرجة كافية أو غير مستريح تماماً. بدلاً من ذلك، من المحتمل جداً أنك أفرطت في الارتباط بجزء (أو أجزاء) صغيرة نشطة من نفسك في الوقت الحالي.

غالبًا ما يستخدم معلمو التأمل استعارة المحيط عند توضيح كينونتك الكاملة مقارنة بجزء صغير محدد منك، على سبيل المثال: (أفكارك، وأحكامك، ومشاعر الغضب أو الخوف). في هذه الاستعارة، يُلاحظ أن الأمواج والمحيط ليسا منفصلين. على الرغم من أن الأمواج متنوعة ويمكن أن تكون شديدة وكثيفة، إلا أنها لا تزال مكونة من الماء وتشكل جزءًا من المحيط الأكبر، وصولاً إلى أعماق الأعماق. يُقال إن كينونتك الكاملة (تُسمى أحيانًا العقل الكبير أو مصطلح مشابه) تشبه المحيط، بينما الأجزاء (المشاعر والأفكار والقصص في عقلك) تشبه الأمواج، إذ ترتفع وتنخفض، بينما الجوهر أي المحيط موجود دائماً.

إن الميل إلى التوحد مع الموجة وفقدان إحساسك بالمحيط الأكبر الذي هو أنت أمر قوي جداً. إن ممارسة التعقل، وتعلم التعرف على العقل المنطقي والعقل الانفعالي عند ظهورهما، يمكن أن يمنحك التحرر من التوحد الجامد مع أجزاءك الأصغر، كما تعلم.

ومن خلال تحويل انتباهك في بعض الأحيان عن قصدٍ إلى تجارب غالبًا لا تلاحظها أو تعد أمرًا مسلمًا به، يمكنك أن تصبح أكثر مرونة في انتباهك، وأكثر وعيًا، وأكثر قدرة على كسر التوحد المعتاد مع عادات التفكير والشعور القديمة.

يمكن أن يكون اختيار الرحابة والسكون (أو الصمت) كموضوعات تستخدمها لممارسة التعقل اختيارًا فعالاً جداً لاكتساب هذه المرونة والتحرر من عادات التوحد مع «موجات» عقلك (الأفكار أو المشاعر العميقة والكثيفة).

التدريب: ممارسة التأمل من خلال تعقل البراح داخلك وخارجك

يمثل تدريباً التأمل التاليان وسيلتين لتنمية الوعي بالبراح (الداخلي والخارجي) والسكون والصمت.

جرب هذين التدربيين بشعور من الفضول والمرح. لا يتعين عليك فعل أي شيء خاص أو أن تصبح أي شخص أو أي شيء آخر غير ما أنت عليه بالفعل.

في حقيقة الأمر، من المفيد التفكير في أن يكون لديك بالفعل قدر من الرحابة والسكون متاح لك (مثل أعماق المحيطات الشاسعة) وكل ما هو مطلوب هو السماح بالبراح والسكون لإعادة تركيز انتباهك. دع الرحابة والسكون بداخلك «يعودان إلى الداخل» إذا جاز التعبير. ليس عليك فعل شيء، لا شيء على الإطلاق، فقط تركيز انتباهك على ما هو هنا بالفعل. إذا كنت تشعر براحة أكبر عند الاستماع إلى التعليمات الخاصة بهذين التدربيين، فاستخدم هاتفك الذكي لتسجيل التعليمات بصوت بطيء ومعتدل حتى تتمكن من الاستماع إليها في أثناء ممارسة هذين التدربيين.

التعليمات

اتخذ وضعاً مريحاً. ركز انتباهك على إحساسك بأنفاسك لبضعة أنفاس. [توقف هنا لمدة دقيقة إذا كنت تسجل التعليمات].

عندما تشعر بالاستعداد والتركيز، وسع مدى تركيزك ليشمل جميع الأصوات، واسمح لها بالوصول إليك دون إضافة أو طرح أي شيء. ركز على الخبرة المباشرة للصوت دون أن تعلق باسم أو قصة أي صوت. [توقف هنا لمدة دقيقة إذا كنت تسجل التعليمات].

ركز انتباهك على أحاسيس التنفس والأصوات لبضع أنفاس أخرى. [توقف هنا لمدة دقيقة إذا كنت تسجل التعليمات].

الآن ركز انتباهك على المسافات بين الأنفاس، أي بين الشهيق والزفير، وفي نهاية الزفير قبل الشهيق التالي. دع انتباهك يستقر هناك، في

المسافة بين كل نفس والآخر. أعد انتباهك إلى نفس النقطة كلما تشتت. [توقف هنا لمدة دقيقة إذا كنت تسجل التعليمات].

عندما تلاحظ أن الأصوات تجذب انتباهك، لاحظ الصوت أولاً، ثم لاحظ المسافات بين الأصوات. لاحظ كيف يكون أحد الأصوات أعلى، والآخر أكثر رقة، والآخر أقرب، والآخر أبعد، وكيف تكون بينهم وحولهم مسافة. لاحظ كيف تكون كل هذه الأصوات داخل براح أكبر. دع انتباهك يستقر في البراح الذي يحتوي على جميع الأصوات، ما يسمح لها بالمجيء والذهاب. [توقف هنا لمدة دقيقة إذا كنت تسجل التعليمات].

عندما ترغب افتح عينيك. انظر حولك، ماذا ترى؟ الأشياء بطبيعة الحال، ولكن هل ترى المسافة بين هذه الأشياء؟ انظر عن كثب أكثر. شاهد المساحة وشكل المسافة بين الأشياء القريبة والبعيدة. هل يمكنك رؤية البراح الشاسع الذي يحتوي على كل الأشياء التي تشاهدها؟ استرخ وانظر بعمق. [توقف هنا لمدة دقيقتين إلى ثلاث دقائق إذا كنت تسجل التعليمات قبل إنهاء التدريب].

كلما أردت، تدرب على ملاحظة البراح، إما كممارسة رسمية للتأمل (كما هو مقترح أعلاه مع التركيز على أحاسيس التنفس أو الأصوات التي تسمعها أو الأشياء التي تراها) وإما بشكل غير رسمي، فقط انتبه في مواقف مختلفة في أثناء يومك.

قد ترغب حتى في تجربة ملاحظة البراح الذي يحتوي أفكارك ومشاعرك. هل يمكنك الاسترخاء والملاحظة والسماح للأفكار والمشاعر بالظهور والتغير ومغادرة براح اللحظة الحالية؟

التدريب: ممارسة التأمل من خلال التوجه نحو السكون والصمت

التعليمات

اتخذ وضعًا مريحًا. ركز انتباهك على اللحظة الحالية من خلال التركيز بعناية على إحساسك بأنفاسك لبضعة أنفاس. [توقف هنا لمدة دقيقة إذا كنت تسجل التعليمات].

عندما تلاحظ أن انتباهك يتحول إلى شيء آخر أو أفكار أو أصوات، على سبيل المثال: لا يتعين عليك محاربة ذلك ولا يتعين عليك متابعته أيضًا. فقط دع إحساسك بالتنفس يعود إلى بؤرة الوعي متحليًا بالصبر والتعاطف. [توقف هنا لمدة دقيقة إذا كنت تسجل التعليمات].

في أثناء ممارسة التعقل من خلال التركيز على أنفاسك، قد تلاحظ ظهور شعورٍ بالسكون الداخلي. قد يظهر في صورة مجرد ومضات فقط في البداية، ولكن لا تثبط عزيمتك، فقط دعها تأتي. استمر في ملاحظة أي شعور بالسكون تشعر به. استرخ مع هذه المشاعر، واسمح لها بالمجيء إليك. في البداية، قد تلاحظ السكون في جسدك على أنه شعور بالهدوء والراحة. بعد ذلك، سيصبح من الأسهل تجربة السكون في عقلك عندما تهدأ أفكارك. [توقف هنا لمدة دقيقة إذا كنت تسجل التعليمات].

في بعض الأحيان يظهر السكون بشكل أكثر وضوحًا على أنه صمت. عندما تلاحظ أي إحساس بالصمت، بين الأصوات أو بين الأفكار، على سبيل المثال، دع انتباهك يستقر هناك. حاول إعادته إلى نفس النقطة عندما يتشتت. [توقف هنا لمدة دقيقة إذا كنت تسجل التعليمات].

استمع بعناية إلى جميع الأصوات في أثناء ذهابها وإيابها. لا تركز على صوت واحد، بل ركز بدلاً من ذلك على الصمت والمسافة بين الأصوات. مع تركيز انتباهك، لاحظ كيف تنشأ الأصوات من الصمت وتعود إلى الصمت. دع انتباهك يستقر في فترة الصمت بينما تستمع إلى الصوت التالي. [توقف هنا لمدة دقيقتين إلى ثلاث دقائق إذا كنت تسجل التعليمات قبل إنهاء التدريب].

خلاصة القول

من خلال ممارسة التعقل، فأنت تنضم إلى تقليد واسع وعريق، نما على يد عددٍ لا يُحصى من البشر عبر آلاف السنين. وقد أشار عديدٌ من المعلمين إلى أن ممارسة التعقل تتضمن التوجه نحو التعاطف والتراحم في الطريقة التي تنتبه بها. عندما تصبح أكثر تعقلاً، يصبح الشعور المتزايد بالكمال، بما في ذلك الرحابة والسكون، أكثر إشراقاً ويمكن أن يساعد في تغيير مسار تجربتك الحياتية. يدعوك هذا الفصل إلى الاعتماد على بعض التعاليم القيمة المُستمدة من تقاليد التأمل، من خلال التركيز على التعاطف والتراحم والرحابة والسكون، وذلك لاكتشاف مزيدٍ من مواردك المذهلة والقوية من أجل التعافي وإثراء حياتك.

الفصل السابع

المهارات الأساسية لتنظيم الشاعر

الفصل السابع

المهارات الأساسية لتنظيم المشاعر

مشاعرك: ماذا تعني؟

ببساطة، المشاعر هي إشارات داخل جسمك تخبرك بما يحدث. عندما يحدث لك شيء ممتع، تشعر أنك بحالة جيدة، وعندما يحدث لك شيء مزعج، تشعر بالسوء. من نواحٍ عديدة، تشبه مشاعرك خدمة الأخبار الفورية التي تمنحك تحديثات مستمرة حول ما تفعله وما مررت به.

إن ردود أفعالك المبدئية تجاه ما يحدث لك تسمى المشاعر الأولية. هذه مشاعر قوية تأتي بسرعة، ولا تتضمن الاضطراب إلى التفكير في ما يحدث. على سبيل المثال: إذا فزت في مسابقة، فقد تشعر بالدهشة على الفور. عندما يموت شخص عزيز عليك، تشعر بسرعة بالحزن. عندما يفعل شخص ما شيئاً يسيء إليك، فقد تشعر بالغضب على الفور.

ولكن بالإضافة إلى خبرة المشاعر الأولية، من الممكن أيضاً المرور بالمشاعر الثانوية، وهي تمثل ردود أفعال انفعالية تجاه مشاعرك الأولية. أو بعبارة أخرى، فإن المشاعر الثانوية هي مشاعر حول مشاعرك (Marra, 2005). إليك مثلاً بسيطاً، صرّخ إريك في أخته لأنها فعلت شيئاً جعله يشعر بالغضب. جاء شعوره بالغضب بسرعة كبيرة، لكن بعد ذلك بقليل شعر بالذنب بسبب غضبه الشديد منها. كان الغضب هو شعوره الأساسي، وكان الشعور بالذنب هو شعوره الثانوي.

ومع ذلك، فمن الممكن أيضاً أن تواجه عديداً من المشاعر الثانوية استجابة لشعور أولي واحد. إليك مثلاً أكثر تعقيداً، أصبحت شاوننا قلقة عندما طُلب منها تقديم محاضرة في العمل، ومع اقتراب اليوم المحدد للمحاضرة، أصبحت مكتئبة عندما فكرت في مدى القلق الذي تشعر به، ثم بدأت تشعر بعدم القيمة لأنها لا تستطيع تقديم محاضرة بسيطة، ثم في اليوم التالي لتقديم المحاضرة، بدأت تشعر بالذنب لأنها ضخمت الأمر إلى هذا الحد. يمكنك أن ترى كيف يمكن أن تصبح مشاعر الشخص معقدة جداً بسرعة كبيرة. كان القلق

هو شعور شاوننا الأولي، وكان الاكتئاب وعدم القيمة والشعور بالذنب كلها مشاعر ثانوية استجابة لقلقها.

من الممكن أن يؤدي رد فعلك تجاه مشاعرك الأولية الناتجة عن موقفٍ ما، إلى تفاعلٍ غير محدودٍ لسلسلةٍ من المشاعر الثانوية المحزنة التي تتسبب في إحداث ألم أكبر بكثير من مشاعرك الأصلية. ولهذا السبب، من المهم أن تحدد مشاعرك الأولية الأصلية في موقف شاق، حتى تتمكن من تعلم التعامل معها قبل أن تغطي عليك المشاعر الثانوية. هذا هو الوقت الذي يمكن أن تكون فيه مهارات تنظيم المشاعر مفيدة. تعد مهارات تنظيم المشاعر جزءاً مهماً من العلاج الجدلي السلوكي لأنها ستساعدك على التكيف مع مشاعرك الأولية والثانوية المؤلمة بطرق جديدة وأكثر صحة (Dodge, 1989; Linehan, 1993a).

إن هذه المهارات مفيدة بشكل خاص، لأنَّ الناس من دونها غالباً ما يختارون التعامل مع مشاعرهم الأولية والثانوية بطرق لا تسبب لهم سوى مزيد من المعاناة. في مثال شاوننا، من السهل أن تتخيل أنه كان بإمكانها اختيار الكحوليات أو المخدرات للتعامل مع مشاعر القلق، أو جرح أو تشويه الذات للتعامل مع مشاعر الاكتئاب، والشره في تناول الطعام للتعامل مع مشاعر الذنب. هذه كلها استراتيجيات تكيف ضارة غالباً ما يستخدمها الأشخاص الذين يعانون مشاعر مؤلمة. لهذا السبب، من المهم جداً أن تتعلم مهارات تنظيم المشاعر الواردة في هذا الدليل العملي، بحيث يمكنك التعامل مع مشاعرك الأولية والثانوية بطرق صحية، وتجنب المعاناة الطويلة التي غالباً ما تصاحبها.

إن مهارات تنظيم المشاعر مهمة أيضاً في التعامل مع مشكلة أخرى تسمى التناقض. يحدث التناقض عندما يكون لديك أكثر من رد فعل انفعالي تجاه نفس الحدث، وكل انفعال يسحبك في اتجاه مختلف، أو يجعلك ترغب في فعل شيء مختلف. على سبيل المثال: كبرت تينا من دون وجود والدها في حياتها، ثم ذات يوم عندما كانت في الخامسة والعشرين من عمرها، اتصل بها والدها وأراد رؤيتها. شعرت تينا بالإثارة إزاء فرصة تكوين علاقة جديدة معه، ولكنها كانت غاضبة منه بنفس القدر بسبب تخليه عن أسرته. ومن الواضح أن مشاعر تينا انقسمت قسمين كل منهما سحبها في اتجاهٍ مختلفٍ بشأن ما ينبغي لها فعله.

إذا كنت تتعامل مع مشاعر مجهدة لفترة طويلة، فمن السهل أن تفهم أنك قد تشعر بالإحباط واليأس بشأن التحكم في ردود أفعالك الانفعالية. لكن تذكر: على الرغم من أنه قد يكون من الصعب التحكم في مشاعرك الأولية، لا يزال هناك أمل في أن تتمكن من تعلم التحكم في استجابتك الانفعالية الثانوية بالإضافة إلى اختيار كيفية التكيف مع مشاعرك. وقد يكون ذلك في وقت لاحق، عندما تبدأ في استخدام جميع المهارات المتضمنة في هذا الدليل العملي، وخصوصًا مهارات التعقل، وقد تكتسب بعض التحكم في مشاعرك الأولية أيضًا.

كيف تعمل المشاعر؟

إن المشاعر هي إشارات كهربائية وكيميائية في جسمك تنبهك لما يحدث. غالبًا ما تبدأ هذه الإشارات من حواسك: البصر والسمع واللمس والشم والتذوق. ثم تنتقل الإشارات إلى المخ، حيث تُعالج في منطقة تسمى الجهاز الطرفي، وهو متخصص في مراقبة ومعالجة المشاعر حتى تتمكن من الاستجابة للمواقف الانفعالية. يرتبط الجهاز الطرفي أيضًا ببقية مخك وجسمك حتى يتمكن من إخبار جسمك بما يجب فعله استجابةً للموقف الانفعالي.

إن مشاعرك مهمة جدًا لأسباب عديدة، أهمها بقاؤك على قيد الحياة. إليك المثال التالي: كانت لويز تسير في الشارع الرئيس، وفجأة بدأ كلب كبير غاضب ينبح بقوة ويهرع باتجاهها. في تلك اللحظة، أرسلت إشارة انفعالية من عينيها وأذنيها إلى مخها. ثم عالج جهازها الطرفي المعلومات دون أن تضطر لويز إلى التفكير في ما يجب فعله. يسمى هذا النوع من الاستجابة (المواجهة أو الهرب أو التجمّد). ثم حدد ما إذا كانت لويز ستبقى لمواجهة الكلب أو ستهرب أو ستتجمّد في مكانها على أمل أن الكلب لم يرها. بحكمة اختارت الفرار، وهربت دون أن تتأذى. لقد ساعدتها مشاعرها على البقاء على قيد الحياة وتجنّب أي ألم.

لنفترض الآن أنها بعد أسبوعين كانت تسير مرة أخرى عبر المدينة، ثم بدأت في التراجع بعيدًا عن الشارع الرئيس بسرعة كبيرة، وبدأت تشعر بالخوف. يسمى هذا (الاستجابة الشرطية). كان جهاز لويز الطرفي يحاول حمايتها من خلال مساعدتها على تذكر الكلب الخطير في الشارع الرئيس،

فاختارت السير في شارع مختلف لتجنب الكلب. في هذا المثال، ساعدتها مشاعرها في البداية على الهروب من الخطر والألم، وساعدتها أيضًا لاحقًا في تجنب الضرر المحتمل.

إليك مثالًا آخر لكيفية عمل المشاعر. كانت شيلا تتجول في المدينة عندما رأت فجأة صديقتها كورتنى، وهي صديقة جيدة منذ سنوات عديدة. على الفور، شعرت شيلا بالسعادة. عندما رأت كورتنى شيلا، ابتسمت على الفور. لاحظت شيلا ابتسامتها وفكرت: «يجب أن تكون سعيدة لرؤيتي أيضًا»، لذلك ابتسمت شيلا كذلك. تواصلت المرأتان بسرعة، وخططتا لفعل شيء معًا في المستقبل القريب. جعل اللقاء كلتا المرأتين تشعران بالسعادة لأنهما التقتا بالصدفة بعد سنوات عديدة.

في هذا المثال، كانت الابتسامة وسيلة من وسائل التواصل بين المرأتين. لقد ساعدت كل شخص على معرفة شعور الآخر. لو كانت كورتنى عبست ونظرت إلى الاتجاه الآخر عندما رأت شيلا، لكانت شيلا فسرت التعبير على أنه اشمزاز، وربما تجنببت التواصل معها. كل شخص بغض النظر عن ثقافته لديه القدرة على التعبير عن المشاعر بنفس الطريقة وفهم تعبيرات الآخرين التي تعكس مشاعرهم. الابتسامة هي الابتسامة بغض النظر عن مكان ولادتك.

هذان مجرد مثالين بسيطين جدًا، لكن يمكنك أن ترى من خلالهما أن المشاعر تخدم أغراضًا عديدة. المشاعر هي إشارات تساعدك فيما يلي:

- البقاء على قيد الحياة (المواجهة، أو الهرب، أو التجمّد).
- تذكر الناس والمواقف.
- التكيف مع المواقف في حياتك اليومية.
- التواصل مع الآخرين.
- تجنب الألم.
- الشعور بالمتعة.

ما مهارات تنظيم المشاعر؟

كما تعلمت بالفعل، ستساعدك مهارات تنظيم المشاعر على التكيف مع ردود أفعالك تجاه مشاعرك الأساسية والثانوية بطرق جديدة وأكثر فاعلية. (تذكر، لا يمكنك دائمًا التحكم في ما تشعر به، ولكن يمكنك التحكم في رد فعلك تجاه هذه المشاعر). هذه هي بعض من أهم الأساليب التي ينبغي تعلمها في العلاج الجدلي السلوكي، لذلك قد لا تتفاجأ عندما تعلم أنك مارست بالفعل بعضًا منها في فصول تحمّل الكرب، ومهارات التعقل. تتداخل مجموعة المهارات الأربع في العلاج الجدلي السلوكي (تحمّل الكرب، والتعقل، وتنظيم المشاعر، والفاعلية بين الشخصية) ويُعزز بعضها بعضًا، لأن هذا يساعدك على تعلم المهارات بسهولة أكبر وتذكرها بسرعة أكبر.

هناك تسع مهارات في العلاج الجدلي السلوكي تختص بتنظيم المشاعر ستساعدك على التحكم في مشاعرك والسلوكيات المرتبطة بها (Linehan, 1993b). هذه المهارات هي:

١. التعرف على مشاعرك.
٢. التغلب على العقبات التي تحول دون المشاعر الصحية.
٣. الحد من مواطن ضعفك الجسدي.
٤. الحد من مواطن ضعفك المعرفي.
٥. زيادة مشاعرك الإيجابية.
٦. الانتباه لمشاعرك دون الحكم عليها.
٧. التعرض للمشاعر.
٨. التصرف عكس رغبتك الانفعالية.
٩. حل المشكلات.

سيغطي هذا الفصل المهارات الخمس الأولى لتنظيم المشاعر، وسيغطي الفصل التالي المهارات الأربع الأخيرة. كما في الفصول السابقة، فإن التدريبات في هذين الفصلين سيُبنى بعضها على بعض، لذا تأكد من ممارسة التدريبات بالترتيب.

التعرف على مشاعرك X

إن تعلم كيفية التعرف على مشاعرك وتأثيرها في حياتك هو الخطوة الأولى للتحكم في ردود أفعالك الانفعالية الشديدة. في كثير من الأحيان، يقضي الناس حياتهم في إغارة قليل من الانتباه لما يشعرون به. نتيجة لذلك، هناك كثير من الأشياء المهمة التي تحدث داخلهم والتي لا يعرفون كثيرًا عنها. وينطبق الشيء نفسه على الأشخاص الذين يعانون مشاعر غامرة مؤلمة، ولكنه ينطبق بطريقة مختلفة. في كثير من الأحيان، يتعرف الأشخاص الذين يعانون هذه المشكلة على الموجة العارمة من المشاعر المؤلمة التي تغمرهم (مثل الحزن، والغضب، والذنب، والخزي، وما إلى ذلك)، ولكن بحلول الوقت الذي يدركون فيه تعرضهم لتلك الموجة العارمة، يكون الوقت قد فات لفعل أي شيء حيالها.

للتحكم في ردود أفعالك الانفعالية العارمة، من الضروري أولاً إبطاء العملية الانفعالية حتى يمكن فحصها. بعد ذلك، بعد أن تُفحص، يمكنك اتخاذ قرارات صحيحة. سيساعدك هذا التدريب على بدء هذه العملية من خلال فحص الموقف الانفعالي الذي حدث فعليًا في الماضي. سيتطلب ذلك منك أن تكون صادقًا مع نفسك قدر الإمكان. الغرض من هذا التدريب هو اكتشاف الانفعالات التي كنت تشعر بها (المشاعر الأولية والثانوية) ثم معرفة كيف أثرت تلك الانفعالات في سلوكك ومشاعرك فيما بعد.

دعونا نتأمل هذا المثال. تعاني لينغ مشاعر عارمة غالبًا ما تخرج عن السيطرة. ذات مساء، عادت إلى المنزل من العمل ووجدت زوجها مرة أخرى ثملًا على الأريكة. وقد رفض الذهاب إلى العلاج النفسي لأنه لا يعتقد أنه مدمن كحوليات، لذلك لن يذهب إلى اجتماعات مدمني الكحوليات المجهولين. شعرت لينغ على الفور بالغضب، لذلك بدأت بالصراخ في زوجها، ووصفته بأنه مخمور لا قيمة له. لكنه ظل ساكنًا في مكانه دون جدال أو تحرك. أرادت أن تضربه، لكنها لم تفعل. بعد بضع دقائق، بدأت لينغ تشعر باليأس والخزي أيضًا. لقد جربت كل شيء لمساعدة زوجها، ولكن لا شيء كان ذا جدوى. لم تشعر أنها تستطيع الاستمرار في زواجها لفترة أطول، ولكنها أيضًا لم تؤمن بالطلاق. ذهبت لينغ إلى الحمام وحبست نفسها. فكرت في قتل نفسها، لإنهاء الألم الذي تشعر به. لكن بدلًا من ذلك، أمسكت بماكينة الحلاقة وجرحت ساقها بما يكفي

لجعلها تنزف. في تلك الليلة نسيت لينغ ضبط المنبه لأنها كانت مستاءة جداً، لذلك تأخرت عن العمل وتعرضت للتوبيخ من قبل مديرها.

إن قصة لينغ شائعة لدى كثير من الناس. باستخدام هذه القصة، دعنا نتبع العملية المكونة من ست خطوات وستساعدك في التعرف على مشاعرك (Linehan, 1993b).

١. ماذا حدث؟ هذه فرصتك لوصف الموقف الذي أدى إلى مشاعرك. في هذا المثال، تعود لينغ إلى المنزل وتجد زوجها مرة أخرى في حالة سكر. يرفض طلب المساعدة أو التحدث عن مشكلته.

٢. لماذا تعتقد أن هذا الموقف حدث؟ هذه فرصة لك لتحديد الأسباب المحتملة لموقفك. هذه خطوة مهمة جداً لأن المعنى الذي تعطيه للحدث غالباً ما يحدد رد فعلك الانفعالي تجاه هذا الحدث. على سبيل المثال: إذا كنت تعتقد أن شخصاً ما جرحك عن قصد، فسوف تتفاعل بطريقة مختلفة تماماً عما إذا كنت تعتقد أن شخصاً ما قد أساء إليك دون قصد. هنا، تعتقد لينغ أن زوجها مدمن الكحوليات يكرهها ونادم على زواجها في المقام الأول، لذلك أهمل حياته لإيذاها.

٣. كيف جعلك الموقف تشعر، انفعالياً وجسدياً؟ حاول تحديد كل المشاعر الأولية والثانوية إذا استطعت. سيتطلب تعلم كيفية التعرف على مشاعرك تدريباً، لكن الأمر يستحق الجهد الذي ستبذله. إذا كنت بحاجة إلى المساعدة في العثور على كلمات لوصف ما تشعر به، فراجع قائمة المشاعر الشائعة في الفصل الرابع. أيضاً، حاول تحديد ما كنت تشعر به جسدياً. ترتبط المشاعر والأحاسيس الجسدية ارتباطاً وثيقاً، وخصوصاً توتر العضلات. في هذا المثال، المشاعر الأولية التي انتابت لينغ هي الغضب (بعد رؤية زوجها في حالة سكر)، ثم شعرت بعد ذلك بالمشاعر الثانوية التي تتمثل في اليأس والخزي. من الناحية الجسدية، لاحظت أن جميع عضلات وجهها وذراعيها أصبحت متوترة جداً، وشعرت بالغثيان وبتعب في معدتها.

٤. ماذا كنت تريد أن تفعل نتيجة لما شعرت به؟ إن هذا السؤال مهم جداً لأنه يحدد دوافعك. في كثير من الأحيان، عندما يكون الشخص غارقاً في المشاعر، تكون لديه الرغبة في قول أو فعل شيء قاسٍ أو مؤلم أو خطير جداً. ومع ذلك، فإن الشخص لا يفعل هذه الأشياء دائماً، فأحياناً

ما تكون الرغبات مجرد أفكار واندفاعات. عندما تبدأ في ملاحظة ما تريد فعله ومقارنته بما تفعله في الواقع، يمكن أن تكون النتائج مدعاة للأمل. إذا كان بإمكانك التحكم في بعض الرغبات، فمن المحتمل أن تتمكن من التحكم في الرغبات الأخرى أيضًا. في هذا المثال، كان لدى لينغ رغبة في فعل أمرين يمكن أن يكونا خطيرين جدًا ومميتين: ضرب زوجها وقتل نفسها لإنهاء ألمها. لحسن الحظ، لم تفعل أيًا منهما، ما منحها الأمل لاحقًا في أنها تستطيع التحكم في الرغبات الأخرى أيضًا.

٥. ماذا فعلت وقلت؟ هذا هو الموضع الذي تحدد فيه ما فعلته بالفعل نتيجة مشاعرك. في هذا المثال، أغلقت لينغ الحمام على نفسها وبدأت في جرح نفسها. كما صرخت في وجه زوجها ووصفته بأنه «مخمور لا قيمة له».

٦. كيف أثرت مشاعرك وتصرفاتك فيما بعد؟ يمكنك هنا تحديد العواقب الطويلة المدى لما شعرت به وفعلته. في مثال لينغ، أفرطت لينغ في النوم وتأخرت عن العمل في اليوم التالي لأنها نسيت ضبط المنبه، وقد أنبها رئيسها، ما عرض مستقبلها الوظيفي للخطر.

التدريب: تعرف على مشاعرك

في الصفحة التالية، يوجد مثال لورقة عمل التعرف على مشاعرك من خلال تجربة لينغ. في الصفحة التي تليها، توجد ورقة عمل فارغة لكي تملأها بمثال من حياتك الخاصة. قبل استخدام ورقة العمل الفارغة، اطبع عدة نسخ منها حتى تستطيع استخدامها في المستقبل. أو ببساطة اكتب العناوين على ورقة بيضاء لإعداد ورقة العمل الخاصة بك. أو، إذا كنت تفضل ذلك، تصفح الموقع السالف الذكر لتنزيل ورقة عمل التعرف على مشاعرك.

في الوقت الحالي، استخدم ورقة العمل هذه لفحص حادثة أثرت في مشاعرك في الماضي القريب. اختر موقفًا يمكنك تذكره بوضوح. ابذل قصارى جهدك للتعرف على مشاعرك الأولية والثانوية. وتذكر، كن صريحًا قدر الإمكان مع نفسك. يجب ألا يرى ورقة العمل هذه أحد غيرك.

بعد ذلك، على مدار الأسبوعين المقبلين على الأقل، اختر موقفًا يحدث لك كل يوم وافحصه باستخدام ورقة عمل التعرف على مشاعرك. تذكر أنك تحتاج إلى التدريب على فحص المواقف الماضية حتى تتمكن لاحقًا من التعرف على مشاعرك وعواقبها في أثناء حدوثها.

مثال: ورقة عمل تعرف على مشاعرك

الأسئلة	استجاباتك
متى حدث الموقف؟ ماذا حدث؟ (صف الموقف).	في الليلة الماضية. عدت إلى المنزل وكان زوجي مستلقيًا على الأريكة في حالة سكر مرة أخرى. لا يزال يرفض الذهاب إلى العلاج أو مجموعة الكحوليين المجهولين. وصفته بأنه «مخمور لا قيمة له». لكنه جلس هناك دون أن ينطق، فدخلت الحمام وجرحت نفسي.
لماذا تعتقد أن هذا الموقف حدث؟ (حدد الأسباب).	زوجي مدمن كحوليات يكرهني ويأسف على زواجه بي. أعتقد أيضًا أنه أهمل حياته وفعل أشياء مثل هذه بهدف إيذائي.
كيف جعلك هذا الموقف تشعر، انفعاليًا وجسديًا؟ (حاول تحديد كل المشاعر الأولية والثانوية).	المشاعر الأولية: الغضب. المشاعر الثانوية: اليأس والخزي. الأحاسيس الجسدية: أصبح الوجه والذراعين متوترين، وأصبحت بتعب في معدتي.
ماذا كنت تريد أن تفعل نتيجة لما شعرت به؟ (ما رغباتك؟).	أردت أن أضرب زوجي، وكان لدي رغبة في قتل نفسي لإنهاء ألمي.
ماذا فعلت وقلنت؟ (ما الأفعال والتصرفات التي فعلتها نتيجة لما شعرت به؟).	حبست نفسي في الحمام وبدأت في جرح نفسي، ثم ذهبت إلى الفراش بمفردي لأنني كنت غاضبة جدًا. صرخت في وجه زوجي ووصفته بأنه «مخمور لا قيمة له».
كيف أثرت مشاعرك وأفعالك فيك فيما بعد؟ (ما العواقب القصيرة أو الطويلة المدى التي نتجت عن أفعالك؟).	لقد كنت غاضبة جدًا عندما ذهبت إلى الفراش، ففكرت أن أضبط المنبه. لذلك استيقظت متأخرة عن موعد العمل. عندما وصلت إلى العمل، صرخ مديري في وجهي قائلاً «إذا تأخرت مرة أخرى، فسيتعين عليّ طردك».

ورقة عمل تعرف على مشاعرك

الأسئلة	استجابتك
متى حدث الموقف؟	
ماذا حدث؟ (صف الموقف).	
لماذا تعتقد أن هذا الموقف حدث؟ (حدد الأسباب).	
كيف جعلك هذا الموقف تشعر، انفعاليًا وجسديًا؟ (حاول تحديد كل المشاعر الأولية والثانوية).	المشاعر الأولية: المشاعر الثانوية: الأحاسيس الجسدية:
ماذا كنت تريد أن تفعل نتيجة لما شعرت به؟ (ما رغباتك؟).	
ماذا فعلت وقلت؟ (ما الأفعال والتصرفات التي فعلتها نتيجة لما شعرت به؟).	
كيف أثرت مشاعرك وأفعالك فيك فيما بعد؟ (ما العواقب القصيرة أو الطويلة المدى التي نتجت عن أفعالك؟).	

تدريب: سجل المشاعر

لمساعدتك على التعرف على مشاعرك، من المفيد غالبًا أن تقول كيف تشعر بصوت عالٍ. قد تبدو هذه الطريقة سخيفة في البداية، ولكن قول ما تشعر به بصوت عالٍ سوف يسلط الضوء على مشاعرك ويساعدك على إعارة مزيد من الانتباه لما تمر به. يمكن أن يساعد وصف مشاعرك بصوت عالٍ، وخصوصًا مشاعرك الغامرة، في تهدئة مشاعرك المؤلمة. لذلك، كلما تحدثت أكثر عن شعور معين، كلما قلَّت الرغبة في فعل شيء حيال ذلك. ليس عليك أن تصرخ بما تشعر به، قد يكفي أن تقول مشاعرك لنفسك بهدوء. فقط ابحث عن الأفضل بالنسبة إليك. قل لنفسك: «أشعر الآن...»، وتذكر أيضًا أن تنتبه لمشاعرك السارة والمبهجة. كلما تمكنت من التعرف على مشاعرك وقلتها بصوت عالٍ، زادت قدرتك على الاستمتاع بهذه المشاعر.

بعد ذلك، من أجل تعزيز التجربة بشكل أكبر، سجل مشاعرك في سجل المشاعر. ثم استخدم نموذج ورقة العمل لمساعدتك. سيساعدك تسجيل مشاعرك على مدار الأسبوع على التعرف على مشاعرك وتصنيفها ووصفها (يمكنك زيارة الموقع السالف الذكر وتنزيل ورقة عمل سجل المشاعر).

مثال: سجل المشاعر

ماذا فعلت بعد أن أدركت كيف شعرت؟	هل قلت كيف شعرت بصوت؟	كيف شعرت؟ («الآن، أنا أشعر....»)	متى حدث، وأين كنت؟
ذهبت إلى المطبخ وتناولت كأساً من النبيذ.	نعم.	شعرت بالغضب.	ليلة الخميس، في المنزل.
حاولت أن أنام، ولكنني ظلت أفكر في مدى حزني.	لا.	شعرت بالحزن.	ليلة الخميس في المنزل.
حاولت أن أهدأ من خلال تشتيت نفسي وقراءة الجريدة.	نعم.	شعرت بالقلق.	صباح الجمعة، في الحافلة.
خرجت ودخنت سيجارة.	نعم.	شعرت بالانزعاج.	صباح الجمعة، في العمل.
واصلت تجاهل صديقي الذي يواعد امرأة أحبها.	لا.	شعرت بالغيرة.	بعد ظهر الجمعة، في العمل.
قررت أن أذهب إلى السينما بمفردي وأستمع بوقتي.	نعم.	شعرت بالوحدة.	ليلة الجمعة، في المنزل.
مكثت في الحديقة مع أصدقائي.	نعم.	شعرت بالسعادة.	بعد ظهر السبت، في الحديقة.
لم أقل كثيراً لأي شخص لأنني لم أرغب في إفساد مشاعري.	نعم.	شعرت بالابتهاج.	ليلة السبت، في منزل بن.

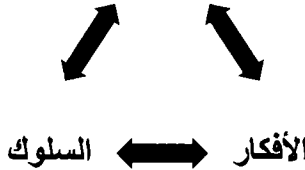
ماذا فعلت بعد أن أدركت كيف شعرت؟	هل قلت كيف شعرت بصوت؟	كيف شعرت؟ («الآن، أنا أشعر.....»)	متى حدث، وأين كنت؟
----------------------------------	-----------------------	-----------------------------------	--------------------

التغلب على العوائق التي تحُول دون المشاعر الصحية ☒

الآن بعد أن بدأت تتعرف على مشاعرك بشكل كامل، نأمل أن تلاحظ أيضًا كيف يمكن أن تؤثر مشاعرك في سلوكك وأفكارك. يرجى النظر بعناية في الرسم البياني التالي.

مكتبة
t.me/soramnqraa

المشاعر



يوضح هذا الرسم البياني كيف يمكن أن تؤثر مشاعرك في أفكارك وسلوكك وأيضًا كيف يمكن أن تتأثر مشاعرك بأفكارك وسلوكك. على سبيل المثال: فقد جيم ساعته المفضله (سلوك). شعر بالحزن (مشاعر)، ثم فكر في نفسه: «أنا شارد الذهن جدًا، أنا أحمق» (فكرة). لكن هذا التفكير جعله يشعر بمزيد من الاكتئاب (مشاعر)، لذلك عاد إلى المنزل وشرب (سلوك)، وشعر لاحقًا بالخزي (مشاعر). هل ترى كيف يمكن أن تكون مشاعرك نتيجة وسببًا لأفكارك وسلوكك.

يمكن أن تصبح هذه حلقة مفرغة تدور فيها مشاعرك إذا وقعت في سلوكيات تدمير الذات أو التفكير النقدي الذاتي. ولكن يمكن أن تؤدي هذه الدورة أيضًا إلى تجارب انفعالية أكثر إرضاءً إذا انخرطت في سلوكيات صحية وأفكار لتأكيد الذات. على سبيل المثال: ربما بعد أن فقد جيم ساعته (سلوك)، وشعر بالحزن (مشاعر)، كان بإمكانه تبني فكرة تكيفية مؤداها، («الأخطاء تحدث، لا أحد كامل»). ثم ربما يكون قادرًا على مسامحة نفسه على خطئه (فكرة أخرى)، ويواصل يومه، ويشعر بالراحة (مشاعر). أو بعد الشعور بالحزن لفقد ساعته، ربما كان بإمكانه الذهاب في نزهة طويلة (سلوك)، ما

يجعله يشعر بالانتعاش (مشاعر). لقد كان هناك عديد من الأفكار والسلوكيات التي يمكن أن يستخدمها جيم لكي لا يقع في دائرة المشاعر المؤلمة.

مشاعرك وسلوكك

من الواضح أن مشاعرك وسلوكك مرتبطان بقوة، وليس من المستغرب أن تؤدي المشاعر القوية غالباً إلى ردود أفعال سلوكية قوية. نتيجة لذلك، يعاني عديد من الأشخاص الذين لديهم مشاعر غامرة أيضاً من سلوكيات خارجة عن السيطرة. في بعض الأحيان، يسلك الأشخاص الذين لديهم مشاعر غامرة ويتصرفون بطريقة مدمرة للذات عندما يشعرون بالغضب أو الاكتئاب أو القلق. على سبيل المثال: يجرحون أو يشوهون أنفسهم، أو يتلاعبون بالآخرين (ما يؤدي غالباً إلى شجار وعلاقات مدمرة)، أو الإفراط في تناول الطعام أو الإفراط في تناول المخدرات. من الواضح أن هذه الأنواع من السلوكيات مؤذية لكل شخص يفعلها. ومع ذلك، فإن الأشخاص الذين يخرطون في مثل هذه السلوكيات غالباً ما يفعلونها بشكل متكرر. لذا يبقى سؤال: لماذا يفعل الناس هذه السلوكيات؟ يكمن الجواب في المشاعر.

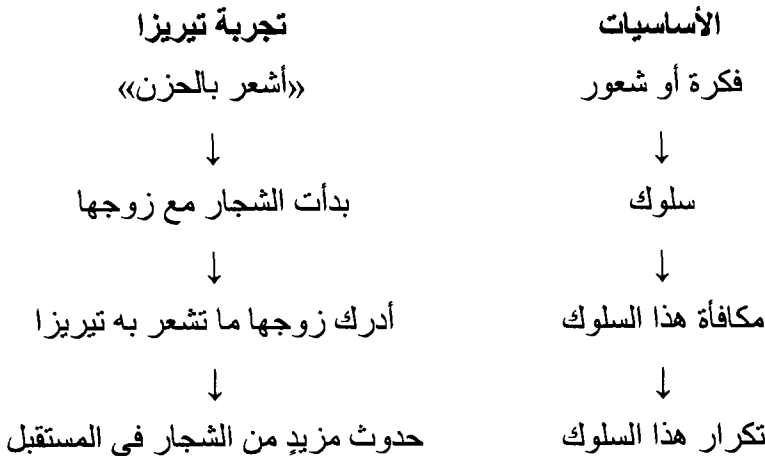
لنبدأ بالأساسيات: تتكرر عديد من السلوكيات لأنها تكافأ. يذهب الشخص إلى العمل مقابل أجر. يذهب الطالب إلى المدرسة مقابل الحصول على درجة علمية. يمارس الناس الرياضة من أجل المنافسة. يعزف الموسيقي على آلة موسيقية من أجل إبداع لحن. يزرع البستاني الزهور من أجل رؤيتها تتفتح. إن كل هذه المكافآت تعزز هذه السلوكيات وتجعلها أكثر عرضة للتكرار في المستقبل. إذا لم تحصل على راتب مقابل الذهاب إلى العمل، فلن تذهب بعد الآن. إذا أخبرك مُعلِّمُك أنك لن تحصل على الدرجة العلمية، فمن المحتمل أن تتسرب من التعليم. وإذا أنبتت الأرض حشائش في كل مرة تزرع فيها الزهور، فمن المحتمل أن تتوقف عن فعل ذلك أيضاً.

بنفس الطريقة، يمكن أن تكون مشاعرك بمثابة مكافآت تعزز سلوكك. إليك مثال بسيط عن كيف يمكن للمشاعر السارة أن تعزز السلوك: ساعد فيل صديقه ستيفان في الانتقال إلى شقة جديدة (سلوك). كان ستيفان ممتناً جداً له، ما جعل فيل يشعر بالسعادة (مشاعر). لذلك، في المرة التالية التي طلب فيها

ستيفان المساعدة، كان فيل سعيدًا بتقديم المساعدة له مرة أخرى (سلوك آخر)، لأنه سيجعله يشعر بالسعادة مرة أخرى (مشاعر أخرى).

ومع ذلك، يمكن للمشاعر أن تعزز السلوكيات المدمرة للذات أيضًا. تأمل هذا المثال: قالت تيريزا، التي عانت مشاعر غامرة ذات مرة: «إذا شعرت بالسوء، أريد أن يشعر زوجي بالسوء أيضًا». منطقيًا، ليس هذا منطقيًا، ولكن الأفكار والمشاعر والسلوكيات ليست دائمًا منطقية. كفتاة صغيرة، لم تتعلم تيريزا أبدًا كيفية التعامل مع مشاعرها المؤلمة. عندما كانت تعاني ألماً نفسية أو جسدية، كانت تعاني بمفردها دون مساعدة من أحد. لم ينتبه أحد لما كانت تشعر به.

بعد ذلك، كشخص بالغ، أدركت تيريزا أن شخصًا ما سوف يعتني بها وبالمها إذا أدت هذا الشخص أيضًا. عادة عن طريق جعله يشعر بالضيق. على سبيل المثال: عندما شعرت تيريزا بالضيق في العمل، كانت تعود إلى المنزل وتتشاجر مع زوجها حول شيء غير مهم (سلوكها)، فيشعر زوجها بالنعاسة، ثم يدرك ما تشعر به تيريزا ويتحدث معها عن مشاعرهما (المكافأة التي حصلت عليها). ربما لم تكن تيريزا تدرك بوعي أنها كانت تؤذي زوجها عن قصد، لكن هذا لا يهم. في مرحلة ما من حياتها، أصبحت أفكارها آلية: «إنني أشعر بالسوء، لذلك يجب أن أجعل شخصًا آخر يشعر بالسوء، ثم سأشعر بتحسن». ولأن سلوكها كان يكافأ باستمرار بتجربة انفعالية إيجابية (رغم أنها غير منطقية)، تتمثل في مساندة زوجها لها، فقد تعزز سلوكها وتكرر في المستقبل.



على الرغم من أن الطريقة التي تعاملت بها تيريزا مع مشاعرها المؤلمة جعلتها تشعر بالتحسن لفترة قصيرة، فقد تضررت حياتها الزوجية على المدى الطويل نتيجة توكيد مشاعرها السلبية من قبل زوجها. كانت تيريزا وزوجها يتشاجران بشكل متكرر نتيجة لسلوكها، وكانت هذه المشاجرات تجعلها تشعر بمزيد من السوء.

من الأهمية بمكان فهم المكاسب الانفعالية التي تعزز سلوكيات تدمير الذات. نُمَتَّ نوعان من السلوكيات المدمرة للذات غالبًا ما ينخرط فيها الأشخاص ذوو المشاعر الغامرة وهما: جرح أو إيذاء الذات، والتلاعب بالآخرين. يقدم كلا السلوكين مكافآت قصيرة المدى تجعل من المحتمل تكرارهما، ولكن كلا النوعين من السلوك يتبعهما أيضًا ضرر طويل المدى (في هذا الفصل أيضًا بعد ذلك بقليل، في الجزء الخاص بما يسمى «تقليل الاستهداف الجسدي للمشاعر الغامرة»)، ستتعرف أيضًا على سلوكيات الأكل المدمرة للذات، وتعاطي المواد المخدرة).

جرح/ إيذاء الذات

يقول عديدٌ من الأشخاص الذين يجرحون أو يحرقون أو يخدشون أنفسهم إن أفعالهم تجعلهم يشعرون بتحسن أو إن أفعالهم تخفف بعض الآلام. هم على حق إلى حدٍّ ما. يمكن أن يتسبب الجرح أو أنواع أخرى من تشويه الذات في إفراز الجسم لمسكنات الألم الطبيعية التي تسمى الإندروفين، والتي تساعد في التئام الجرح. يمكن أن تجعل هذه المسكنات الشخص يشعر بتحسنٍ جسدي وانفعالي لفترة قصيرة جدًا من الوقت. ومع ذلك، بقدر ما تكون هذه المكافآت مؤقتة، فإن هذه المشاعر الجسدية والانفعالية تعزز تشويه الذات في المستقبل. لكن تذكر أن هذه السلوكيات يمكن أن تكون خطيرة وقد تؤدي إلى الموت أو العدوى. وبينما يكون تسكين الآلام مؤقتًا، فإن الندوب والذكريات والشعور بالذنب الذي غالبًا ما يصاحب هذه الأفعال لا يزال قائمًا.

إذا انخرطت في أي سلوكيات جرح أو إيذاء الذات، فحدد ماهية هذه السلوكيات في المساحة أدناه. ثم حدد المكافآت المؤقتة. وأخيرًا، حدد التكلفة الطويلة المدى والمخاطر الناتجة عن تلك السلوكيات.

سلوكيات جرح وإيذاء الذات التي أنخرط فيها هي:

المكافآت القصيرة المدى الناتجة عن تلك السلوكيات هي:

التكلفة الطويلة المدى والمخاطر الناتجة عن تلك السلوكيات هي:

التلاعب بالآخرين

في المثال السابق، رأيت سبب خوض تيريزا الشجار مع زوجها عندما كانت تشعر بالضيق. على الرغم من أن أفعالها تضر بزواجها، فإنها جعلتها تشعر بتحسن لفترة قصيرة من الوقت. كوفئ سلوكها من خلال توكيد مشاعرها السلبية، لذلك تكرر في المستقبل. لكن المشاجرات المتكررة مع زوجها جعلتها تشعر بالسوء على المدى الطويل.

وبالمثل، يمكن أن يكون لأشكال التلاعب الأخرى مكافآت انفعالية قصيرة المدى تؤدي إلى تكرارها. عندما تجبر شخصًا ما على فعل ما تريد، ربما تشعر بالرضا أو السيطرة. يمكن أن تكون جميعها مكافآت انفعالية قوية، خصوصًا إذا وضعنا في الاعتبار أن عددًا من الأشخاص الذين لديهم مشاعر

غامرة يشعرون بأن حياتهم خارجة عن السيطرة. لكن، مرة أخرى، حتى هذه المكافآت الانفعالية مؤقتة.

واليكم بعض الأمثلة، كلما شعرت براندي بالملل، كانت تحب «التلاعب بالناس»، فقط لتمنح نفسها المتعة. غالبًا كانت تكذب على صديقاتها وتخبرهم بشائعات زائفة تدعي أنها سمعتها. بعد ذلك، عندما ينزعج أصدقاؤها، كانت براندي تتظاهر بتهديتهم. يجعلها هذا تشعر بالقوة، حتى اكتشف أصدقاؤها الحقيقة، ثم توقفوا عن الحديث معها. وبالمثل، كان جيسون مسيطرًا جدًا على صديقه باتريشيا. عندما يخرجان لتناول العشاء، كان يطلب لها، حتى لو كانت تريد شيئًا مختلفًا. كما أنه لم يكن يسمح لها بقضاء الوقت مع أصدقائها، كان يتصل بها باستمرار على هاتفها الخليوي لمعرفة مكانها، ويقول لها، إنها إذا تركته فسوف يقتل نفسه. لقد اهتمت باتريشيا بجيسون حقًا، ولم ترغب في رؤيته يتأذى، ولكن في النهاية، أرفقتها سلوكيات جيسون المراوغة. لذلك، على الرغم من تهديداته بالانتحار، انفصلت باتريشيا عنه.

تذكر، لا أحد يحب التلاعب به. في النهاية، سوف يُجهد الشخص الذي يُتلاعب به ويُسيطر عليه، وسوف يقاوم ذلك. ثم تصبح العلاقة تصادمية وغير مجدية، وغالبًا ما تنتهي نهاية مؤلمة جدًا. عادة ما تكون هذه أسوأ نتيجة محتملة لشخص يعاني مشاعر غامرة، لأنه غالبًا ما يكون خائفًا جدًا أن يتخلى عنه الآخرون. في الواقع، إن جميع سلوكيات التلاعب عادةً ما تكون محاولات للتكيف مع الخوف من الهجر وإجبار الآخرين على البقاء معهم. ولكن عندما تفشل العلاقات، يصبح الخوف من الهجر حقيقة واقعية، ويمكن أن يؤدي ذلك إلى مزيد من السلوكيات المدمرة للذات.

إذا انخرطت في أيٍّ من سلوكيات التلاعب، فحدد هذه السلوكيات في المساحة أدناه. ثم حدد المكافآت الموقّعة المحتملة. وأخيرًا، حدد التكاليف الطويلة المدى والمخاطر الناتجة عن تلك السلوكيات.

سلوكيات التلاعب التي أنخرط فيها هي:

المكافآت المؤقتة الناتجة عن هذه السلوكيات هي:

التكاليف الطويلة المدى والمخاطر الناتجة عن سلوكياتي هي:

تقليل قابليتك الجسدية للتأثر بالمشاعر الغامرة ⊗

بالإضافة إلى التعرف على كيفية تأثير أفكارك وسلوكك في مشاعرك، من المهم أيضًا أن تدرك كيف تؤثر القضايا الأخرى المتعلقة بالصحة في مشاعرك. وإليك بعض الأمثلة.

الغذاء

يحتاج جسمك إلى العناصر الغذائية التي يحصل عليها من الطعام من أجل الاستمرار في العمل بشكل صحيح، تمامًا كما تعتمد السيارة على البنزين لمواصلة السير. نتيجة لذلك، يؤثر الطعام الذي تتناوله في ما تشعر به بطريقة مباشرة، انفعاليًا وجسديًا.

يمكن أن تؤثر الأطعمة التي تتناولها في الطريقة التي تشعر بها، وكذلك كمية الطعام التي تتناولها. على سبيل المثال: الأطعمة التي تحتوي على كثير من الدهون، مثل المتلججات والمعجنات، يمكن أن تشعرك بالسعادة والرضا مؤقتًا، ولكن إذا كنت تأكل كثيرًا منها، فقد تبدأ في الشعور بالثقل والخمول. بمرور الوقت، إذا كنت تأكل كمية كبيرة من الطعام الغني بالدهون أو السكر، فسوف يزداد وزنك أيضًا. هذا غالبًا ما يجعل الناس يشعرون بالحزن أو عدم الرضا عن أنفسهم، وقد يؤدي أيضًا إلى مشكلات صحية مثل مرض السكري

أو أمراض القلب. إن الأطعمة الأخرى التي تحتوي على نسبة عالية من السكر، مثل الحلوى والصودا، يمكن أن تشعرك بالنشاط سريعاً، ولكن مع تلاشي تأثيرها، يمكن أن تجعلك هذه الأطعمة تشعر بالإجهاد الشديد أو حتى الاكتئاب.

كما أن تناول كثيرٍ من الأطعمة يمكن أن يجعلك تشعر بالمرض، فإن تناول قليلٍ من الطعام ضار بالصحة. قد يؤدي الحصول على قليلٍ من العناصر الغذائية في نظامك الغذائي إلى الشعور بالدوار أو الدوخة لأنك لا تحصل على الطاقة التي تحتاجها لأداء وظائفك.

يُنصح بتناول كمية معتدلة من مجموعة متنوعة من الأطعمة الصحية يومياً، بما في ذلك الفواكه والخضراوات والحبوب والبروتينات. إذا كنت مهتماً بنظامك الغذائي أو كنت بحاجة إلى مساعدة في إعداد نظام غذاء صحي، فاقصص بطبيب متخصص أو اختصاصي تغذية معتمد للحصول على المشورة. أو تصفح أحد مواقع التغذية ذات السمعة الطيبة حيث يمكنك العثور على توصيات وإرشادات لأنظمة غذائية صحية ومتوازنة.

في المساحة أدناه، سجل أي أفكار لديك حول كيفية تأثير عادات الأكل الخاصة بك في ما تشعر به، ثم اكتب على الأقل طريقتين يمكنك من خلالهما تحسين عاداتك الغذائية من أجل الشعور بالتحسن.

تؤثر عادات الأكل الخاصة بي في ما أشعر به من خلال:

أستطيع تحسين عادات الأكل الخاصة بي من خلال:

١.

٢.

الإفراط في الطعام وتقييد الطعام

يجب أن تعلم أن بعض الأشخاص الذين يعانون مشاعر غامرة يستخدمون الطعام بطرق مدمرة للذات. إما عن طريق الإفراط في تناول الطعام أو تقييد الطعام. يفرط الناس أحياناً في تناول الطعام لأن الطعام يجعلهم يشعرون بهدوء مشاعرهم أو حتى بالخدر، وذلك لفترة قصيرة من الوقت. ومرة أخرى، تؤدي هذه المشاعر إلى تكرار سلوك الشخص في المستقبل. بنفس القدر من الخطورة يحاول بعض الناس تقييد تناول الطعام عن طريق الانخراط في أنشطة تطهير مثل التقيؤ. يمكن أن يؤدي التطهير المتكرر إلى اضطرابات أكل خطيرة جداً، تسمى الشره المرضي الذي يمكن أن تكون له آثار مدمرة على جسمك.

يمكن أن يجعل تقييد الطعام الشديد الشخص يشعر بالرضا لفترة قصيرة من الوقت. يمكن أن يكون تقييد الطعام شكلاً من أشكال ضبط النفس. في كثير من الأحيان، يشعر الأشخاص ذوو المشاعر الغامرة أن حياتهم خارجة عن سيطرتهم، ويمنحهم تقييد الطعام شعوراً بالسيطرة على حياتهم، ما يجعلهم يشعرون بالتحسن. ومع ذلك، فإن هذه الرغبة في السيطرة يمكن أن تكون خطيرة لأن الإفراط في تقييد الطعام يمكن أن يؤدي إلى فقدان الشهية، وهو أحد اضطرابات الطعام الخطيرة الذي يمكن أن يهدد الحياة، ويتميز بانخفاض وزن الشخص بدرجة كبيرة.

إذا كنت منخرطاً في أيٍّ من سلوكيات الإفراط أو تقييد الطعام، فحدد تلك السلوكيات في المساحة أدناه. ثم حدد المكافآت المؤقتة المحتملة، وأخيراً، حدد التكاليف الطويلة المدى والمخاطر الناتجة عن تلك السلوكيات.

سلوكيات الإفراط أو تقييد الطعام التي أنخرط فيها هي:

المكافآت المؤقتة الناتجة عن هذه السلوكيات هي:

التكاليف الطويلة المدى والمخاطر الناتجة عن سلوكياتي هي:

المُخَدِّرات والكحوليات

مثل الطعام، فإن أي شيء تضعه في جسمك سوف يؤثر في مشاعرك. غالبًا ما تجعل المخدرات والكحوليات الشخص يشعر مؤقتًا بالسعادة أو الخدر أو الإثارة أو الاختلاف. وبطبيعة الحال، يمكن أن تؤدي هذه المشاعر إلى الاستخدام المتكرر لهذه المواد، خصوصًا بعد زوال المشاعر المؤقتة. ومع ذلك، فإن الاستخدام المفرط للكحوليات أو العقاقير الترويحية أو العقاقير التي تستلزم وصفة طبية يمكن أن تؤدي إلى عديد من المضاعفات الصحية ومشكلات الإدمان والمشكلات القانونية، والمالية، والعلاقات.

على سبيل المثال: يعتبر الكحول مثبطًا، يجعلك تشعر بالتعب والخمول والحزن. كثيرٌ من الناس لا يصدقون هذا، لأنهم يقولون إن الكحول يجعلهم يشعرون بمزيد من النشاط والحيوية. ومع ذلك، فإن الكحول في الواقع يجعلهم يشعرون بأنهم فاقدو الوعي، لذلك يكونون أكثر استعدادًا لفعل أو قول أشياء لا يفعلونها عادة. ولكن مع وجود ما يكفي من الكحوليات في جسم أي شخص، سيبدأ في الشعور بالحزن والتعب.

يمكن أن يكون لاستخدام العقاقير الترويحية وبعض الأدوية التي يصفها الأطباء تأثيرات مماثلة. يمكن أن تجعل بعض الأدوية، مثل الكوكايين

والميثامفيتامين، الشخص يشعر في البداية بالراحة أو النشاط، ولكن بعد زوال تأثير الدواء، قد يبدأ الشخص أيضًا في الشعور بالاكتئاب أو القلق أو ضلالات العظمة، وينطبق الشيء نفسه أيضًا على عديد من العقاقير الترويحية الأخرى، مثل الماريجوانا، وأملاح الاستحمام، والهيرون. يمكن أن تجعلك بعض الأدوية الموصوفة تشعر بالاكتئاب والقلق، لذا تأكد من مراجعة الطبيب المختص الذي وصفها إذا كنت تشعر بأي آثار جانبية مزعجة.

يعتبر النيكوتين والكافيين من المخدرات أيضًا، وذلك على الرغم من أنها قانونية ومنتشرة جدًا في مجتمعنا. النيكوتين منبه ينشط عضلات الشخص بغض النظر عن حقيقة أن بعض الناس يقولون إن التدخين يجعلهم يشعرون بمزيد من الاسترخاء. في هذه الحالات، ما يشعر به الشخص فعليًا هو إحساس مؤقت بالراحة في جسده، الذي كان يتوق إلى مزيد من النيكوتين. النيكوتين مادة شديدة الإدمان، تجعل الأشخاص يرغبون في تدخين مزيد من السجائر أو الاستمرار في استخدام التدخين الإلكتروني، وهذه الرغبة الشديدة يمكن أن تجعل الشخص يشعر بالغضب الشديد حتى يدخل مرة أخرى.

يعتبر الكافيين أيضًا منبهًا موجودًا في القهوة والشاي وعديد من المشروبات الغازية، والمشروبات الرياضية، وبعض المسكّنات. إذا كنت تشرب كثيرًا من الكافيين، فسوف تبدأ في الشعور بالتوتر، والارتعاش، والغضب. يمكن أيضًا أن تصبح مدمنًا للكافيين، وإذا لم تحصل على ما يكفي منه في جسمك بعد أن تصبح مدمنًا، فقد تصبح غاضبًا، وربما تصاب بالصداع أو أعراض جسدية أخرى.

مع الاستخدام المنتظم للكحوليات والعقاقير الترويحية والعقاقير التي تستلزم وصفة طبية، قد تشتهي مزيدًا من المادة لمجرد الشعور بنفس التأثير الذي منحته لك ذات مرة أو لكي تشعر بأنك طبيعي، وهذا ما يسمى التحمل. إذا لاحظت أنك تواجه هذه الخبرة مع أي مادة، بما في ذلك الأدوية الموصوفة من قبل الطبيب، يجب عليك التحدث مع طبيب متخصص. يجب عليك أيضًا التحدث مع طبيب متخصص إذا كان لديك تاريخ من تعاطي الكحوليات أو المخدرات وتريد التوقف. قد تكون أعراض الانسحاب الخاصة بالكحوليات وبعض الأدوية الأخرى خطيرة.

في المساحة أدناه، حدد المكافآت المؤقتة لسلوكك، والتكاليف والمخاطر المحتملة على المدى الطويل. ثم سجل أي أفكار لديك حول كيفية تأثير تعاطي الكحوليات والمخدرات في ما تشعر به، واكتب على الأقل طريقتين يمكنك من خلالهما تحسين عاداتك من أجل الشعور بالتحسن.

سلوكيات سوء استخدام الكحوليات والمواد المخدرة التي أنخرط فيها هي:

المكافآت المؤقتة الناتجة عن هذه السلوكيات هي:

التكاليف الطويلة المدى والمخاطر الناتجة عن سلوكياتي هي:

يؤثر سوء استخدامي الكحوليات والمواد المخدرة في ما أشعر به من خلال:

يمكنني تحسين عاداتي الخاصة بتناول الكحوليات والمخدرات عن طريق:

١.

٢.

ممارسة التمرينات الرياضية

جسم الإنسان مُصمم للحركة والنشاط. لذلك، من المهم أن يمارس الجميع قدرًا من التمارين المنتظمة للحفاظ على صحة أجسامهم وتأدية وظائفها بشكل صحيح. دون ممارسة الرياضة، لن يحرق جسمك الطاقة الإضافية التي يخزنها من الطعام الذي تتناوله. نتيجة لذلك، قد تبدأ في الشعور بالخمول، وقد يزيد وزنك، وقد تشعر أيضًا بقليل من الاكتئاب. يُنصح الجميع بممارسة ما يقرب من ثلاثين دقيقة من التمارين المعتدلة أو القوية في معظم أيام الأسبوع. يمكن أن يشمل ذلك المشي أو الركض أو السباحة أو ركوب الدرجات أو رفع الأثقال أو أي نشاط آخر يجعل جسمك يبذل جهدًا أكبر مما يحدث عادة. التمارين المنتظمة مهمة بشكل خاص لصحة قلبك.

حتى إذا كانت حركتك محدودة أو إذا لم تكن قد مارست الرياضة من قبل، فهناك دائمًا شيء يمكنك فعله ضمن حدودك الآمنة. تأكد من مراجعة الطبيب أو مدرب اللياقة البدنية قبل الانخراط في أي نوع من الأنشطة الشاقة، مثل رفع الأثقال. وتحدث مع طبيبك إذا كنت تعاني ألمًا غير طبيعي عند ممارسة الرياضة.

في المساحة أدناه، سجل أي أفكار لديك حول كيفية تأثير عادة ممارسة التمارين الرياضية الخاصة بك (أو عدم ممارستها) في ما تشعر به، ثم اكتب على الأقل طريقتين يمكنك من خلالهما تحسين عاداتك حتى تشعر بأنك أفضل.

تؤثر عاداتي في ممارسة التمارين الرياضية فيما أشعر به من خلال:

يمكنني تحسين عاداتي الخاصة بممارسة التمارين الرياضية من خلال:

١.

٢.

النوم

إن الحصول على قسطٍ كافٍ من النوم هو أحد أهم الأشياء التي يمكنك فعلها للشعور بصحة جيدة. يحتاج الشخص البالغ في المتوسط إلى سبع أو ثماني ساعات من النوم كل ليلة. يحتاج الأطفال وبعض البالغين إلى مزيدٍ من النوم. إذا كنت لا تحصل على قسطٍ كافٍ من النوم كل ليلة، فمن المحتمل أن تشعر بالخمول والتعب طوال اليوم، وربما تجد أيضًا صعوبة في التفكير بوضوح. لا عجب أن قلة النوم غالبًا ما تكون سببًا في الحوادث وضعف القدرة على اتخاذ القرار.

لا يمكن لأي قدرٍ من الكافيين أن يعوض النوم الذي فاتك في الليلة السابقة. في الواقع، يمكن أن يتداخل الكافيين والكحول والعقاقير الأخرى مع قدرتك على النوم ليلاً. يحتاج جسمك إلى قدرٍ مناسبٍ من الراحة لأنه يستغل الوقت الذي تكون فيه نائمًا لمعالجة نفسه بنفسه. إذا لم تكن نائمًا، فلن يستطيع جسمك معالجة نفسه بطريقة صحيحة.

إذا استيقظت عدة مرات طوال الليل أو إذا كنت تشخر بشكل مفرط أو إذا استيقظت لاهثاً لالتقاط أنفاسك، فقد تكون هذه علامات على اضطرابات النوم، ويجب عليك استشارة طبيب مختص.

ابذل قصارى جهدك لتطوير عادات نوم صحية للحصول على الراحة التي تحتاج إليها. راجع دليل النوم الصحي في الصفحة التالية لمساعدتك على تطوير عادات نوم صحية. بعد ذلك، في المساحة أدناه، سجل أي أفكار لديك حول كيفية تأثير عادات نومك في ما تشعر به، واكتب على الأقل طريقتين يمكنك من خلالهما تحسين عادات نومك لكي تشعر بتحسن.

يؤثر نومي (أو قلة نومي) في ما أشعر به من خلال:

يمكنني تحسين عادات نومي من خلال:

١.

٢.

دليل عادات النوم الصحية X

إن عادات النوم الصحية ضرورية لأي نمط حياة صحي. استخدم الاقتراحات التالية إذا كنت تواجه صعوبة في الإخلاد إلى النوم أو في مواصلة النوم. يمكنك تنزيل دليل عادات النوم الصحية من الموقع التالي: <http://www.newharbinger.com/44581>

- تجنب الكافيين لمدة ست ساعات على الأقل قبل النوم.
- تجنب الكحوليات والنيكوتين والعقاقير الترويحية قبل النوم وطوال الليل.
- تجنب الأضواء الساطعة، بما في ذلك شاشات التلفاز والكمبيوتر قبل النوم، لأنها تنبه مخك وقد تُبقيك مستيقظاً.
- لا تمارس الرياضة أو تأكل وجبة دسمة قبل النوم بوقتٍ قصير.
- تجنب النوم في أثناء النهار لأنه سيجعلك أقلَّ إجهاداً في الليل.
- اجعل غرفة نومك مريحة قدر المستطاع. حافظ على درجة الحرارة في مستوى باردٍ ومريح، وحافظ على غرفتك مظلمة قدر الإمكان (استخدم قناع النوم إذا كنت بحاجة إليه)، وقلل من الضوضاء قدر الإمكان (استخدم سدادات الأذن إذا كنت بحاجة إليها).
- استخدم سريرك للنوم والجنس فقط، وليس للعمل أو القراءة أو مشاهدة التلفاز. بهذه الطريقة، سيربط جسمك سريرك بالنوم والجنس وليس النشاط.
- إذا كنت تواجه صعوبة في الإخلاد إلى النوم أو إذا استيقظت في منتصف الليل ولا يمكنك العودة إلى النوم. لا تستلقِ في السرير وتفكر في أشياء أخرى، هذا سيجعلك تشعر بمزيدٍ من التوتر، ويجعل من الصعب العودة إلى النوم.
- اذهب إلى الفراش في نفس الوقت كل ليلة واستيقظ في نفس الوقت كل صباح، مع الالتزام بنمط منتظم للنوم والاستيقاظ يمكن أن يتنبأ به جسمك.
- استخدم إحدى طرق الاسترخاء لتهدئة عقلك وجسمك قبل النوم: مثل أخذ حمام، والتأمل، والدعاء، وكتابة أفكارك، واستخدام مهارات الاسترخاء، وما إلى ذلك.
- إذا استمرت مشاكل نومك أو إذا كنت لا تستطيع البقاء مستيقظاً في أثناء النهار أو إذا كنت تشعر بالاكئاب، فاتصل بطبيب متخصص للحصول على المشورة.

المرض والألم الجسدي

من الواضح أنه إذا كنت تعاني أي مرض أو ألم جسدي، فسوف يؤثر ذلك في مشاعرك وانفعالاتك. ترتبط مشاعرك الجسدية ومشاعرك الانفعالية ارتباطاً مباشراً، وفي بعض الأحيان قد يكون من الصعب أو من المستحيل الشعور بصحة انفعالية جيدة إذا كنت لا تشعر أيضاً بصحة جسدية جيدة. لذلك، من المهم أن تحصل على مساعدة طبية لأي مرض أو ألم جسدي قد تعانيه. علاوة على ذلك، من المهم جداً أيضاً اتباع نصائح الطبيب المختص الذي يعالجك واتباع خطة الوصفات الطبية لأي أدوية قد يصفها لك.

لمنع الأمراض المحتملة والآلام الجسدية في المستقبل، إذا لم تكن تعاني منها فعلياً الآن، فاستخدم الإرشادات الواردة في هذا القسم لعيش حياة صحية مبنية على التغذية السليمة، وكثير من التمارين، وقدر كافٍ من النوم الضروري، وتجنب الكحوليات، والأدوية، والعقاقير التي لم يصفها الطبيب.

في المساحة أدناه، سجل أي أفكار لديك حول كيفية تأثير مرضك أو ألمك الجسدي في ما تشعر به، ثم اكتب على الأقل طريقتين يمكن من خلالهما علاج أي مرض أو ألم حتى تشعر بتحسن.

يؤثر مرضي وألمي في ما أشعر به من خلال:

يمكنني معالجة مرضي وألمي من خلال:

١.

٢.

التوتر الجسدي والضغط

إذا كنت تعاني توترًا جسديًا بصورة منتظمة، فمن المحتمل أيضًا أن تشعر بتوتر نفسي أو قلقٍ أو استنزافٍ أو سرعة الاستثارة. إن التوتر العضلي مثل المرض، يؤثر بشكل مباشر في مشاعرك. وبالمثل، إذا كنت تشعر بالقلق، فغالبًا ما تؤدي مشاعرك إلى التوتر العضلي، خصوصًا في الرقبة والكتفين، بالإضافة إلى أمراض المعدة والجلد.

هناك عديدٌ من المواقف في الحياة الحديثة التي يمكن أن تجعلك تشعر بالتوتر الجسدي والضغط: ومنها، ساعات العمل الطويلة، وظيفة لا تحبها، الذهاب إلى العمل، العلاقات الصعبة، الوفاء بمتطلبات الأسرة، ما يحدث حول العالم، الأوضاع السياسية، وهكذا. نتيجة لذلك، من المهم جدًا أن تجد طرقًا صحية للتعامل مع التوتر والضغط حتى لا تؤدي إلى مزيدٍ من المرض.

ستجد في هذا الكتاب كثيرًا من مهارات التكيف في فصول التعقل وتحمل الكرب. يعد تدريب التنفس التعقلي تدريبًا فعالًا جدًا لمساعدتك على الاسترخاء، مثل كثيرٍ من تدريبات تهدئة الذات. ارجع إلى تلك الفصول، إذا كنت بحاجة إلى ذلك، لكي تجد التدريبات التي تناسبك.

في المساحة أدناه، سجل أي أفكار لديك حول كيفية تأثير التوتر الجسدي والضغط في ما تشعر به، ثم اكتب على الأقل طريقتين يمكن من خلالهما التكيف مع التوتر والضغط حتى تشعر بتحسن.

يؤثر توتري والضغط التي أعانيها في ما أشعر به من خلال:

يمكنني معالجة توتري وضغوطتي من خلال:

١.

٢.

تدريب: التعرف على سلوكياتك المدمرة للذات

الآن بعد أن تعرفت على الأشكال المختلفة للسلوكيات المدمرة للذات وجوانب الضعف الجسدي. انسخ ورقة عمل التعرف على السلوكيات المدمرة للذات التالية (أو يمكنك تنزيلها من الموقع السالف الذكر)، لملاحظة أفعال إيذاء الذات خلال الأسبوعين المقبلين. تشبه ورقة العمل هذه إلى حدٍ كبير ورقة عمل التعرف على مشاعرك التي وردت سابقاً في هذا الفصل. ومع ذلك، يتطلب منك هذا التدريب مراقبة سلوكياتك المدمرة للذات، ثم تحديد المكافآت الانفعالية لسلوكك، ولماذا كانت تلك المكافآت مؤقتة فقط. استخدم نموذج ورقة العمل التالية لمساعدتك.

نموذج: ورقة عمل التعرف على السلوكيات المدمرة للذات

الاستجابة

السؤال

متى حدث الموقف؟	هذه الليلة.
ماذا حدث؟ (صف الحدث).	دخلنا أنا وحبيبتي في شجار. طلبت منها أن نلتقي، ولكنها قالت إنها مشغولة جداً. ثم أخبرتها أنني لا أدري ماذا سأفعل إذا لم تأت، فأتيت.
لماذا تعتقد أن هذا الموقف حدث؟ (حدد الأسباب).	إنها أنانية في بعض الأحيان. لكنني أعلم أيضاً أنها تكون متعبة عندما تعود من العمل إلى المنزل. كما أنها تحضر أيضاً بعض المحاضرات. كنا في حالة مزاجية سيئة.
كيف جعلك هذا الموقف تشعر، جسدياً وفعالياً؟ (حاول تحديد كل المشاعر الأولية والثانوية).	المشاعر الأولية: الغضب. المشاعر الثانوية: فقدان الأمل، والانعزاج، والخوف من الهجر. الأحاسيس الجسدية: أصبح وجهي ساخناً، وبدي مشدودة.
ماذا كنت تريد أن تفعل نتيجة لما شعرت به؟ (ما رغباتك الملحة؟).	أردت أن أصرخ في وجهها وأخبرها كم هي أنانية. فكرت أيضاً في جرح ذراعي كما فعلت في الماضي.
ماذا فعلت وقلت؟ (ما سلوكيات التدمير الذاتي التي انخرطت فيها نتيجة لما شعرت به؟).	أخبرتها أنها يجب أن تأتي إذا كانت حقاً تحبني. لم أكن أعرف ماذا سأفعل. ثم أغلقت الهاتف دون انتظار ردها. دخلت المطبخ وأكلت نصف جالون من المتلججات بينما كنت أنتظر قدومها. لم أكن طوال الليل.
ما المكافآت الانفعالية لسلوكك المدمر للذات؟ (حدد كيف كانت تلك المكافآت مؤقتة).	من خلال التلاعب بها، جعلتها تأتي، ما جعلني أشعر أنني بحالة جيدة، ولكن عندما جاءت تشاجرتنا. جعلتني المتلججات أيضاً أشعر بتحسن لفترة قصيرة، ولكن زاد وزني كثيراً مؤخرًا، ما يجعلني أشعر بالذنب. عدم النوم الليلة واحدة جعلني أشعر بالسوء في صباح اليوم التالي.

ورقة عمل التعرف على السلوكيات المدمرة للذات

الاستجابة

السؤال

متى حدث الموقف؟

ماذا حدث؟
(صف الحدث).

لماذا تعتقد أن هذا الموقف حدث؟
(حدد الأسباب).

كيف جعلك هذا الموقف تشعر، جسديًا
وانفعاليًا؟

ماذا كنت تريد أن تفعل نتيجة لما شعرت به؟
(ما رغباتك الملحة؟).

ماذا فعلت وقلنت؟
(ما سلوكيات التدمير الذاتي التي انخرطت فيها

ما المكافآت الانفعالية لسلوكك المدمر للذات؟
(حدد كيف كانت تلك المكافآت مؤقتة).

لاحظ نفسك دون الحكم عليها ⊗

كما ترون من التدريب السابق، يمكن للسلوكيات المدمرة للذات أن تسبب لك راحة مؤقتة فقط. ولكنها على المدى الطويل، تسبب كثيرًا من الضرر لك وللآخرين. لهذا السبب، من المهم أن تبدأ في ملاحظة ماهية المكافآت الناتجة عن سلوكك، وخصوصًا تلك السلوكيات المدمرة للذات.

ولكن في الوقت نفسه، تذكر أيضًا أنه لا يجب أن تنتقد أو تحكم على نفسك إذا اكتشفت أن المكافآت غير الصحية تعزز سلوكك. تذكر أن المبدأ الذي يقوم عليه العلاج الجدلي السلوكي ينص على أن شيئين متناقضين ظاهريًا يمكن أن يكونا صحيحين. أهم مبدأ جدلي هو قبول نفسك دون إصدار أحكام مع تغيير السلوكيات المدمرة للذات في نفس الوقت حتى تتمكن من عيش حياة أكثر صحة (Linehan, 1993a). ليس من الخطأ الاعتراف بأن بعض سلوكياتك تحتاج إلى التغيير، فلا يزال بإمكانك أن تكون شخصًا جيدًا ولطيفًا ومحبًا. من المحتمل أن تكون سلوكياتك على هذا الحال لأنك لم تتعلم قط كيفية التعامل مع مشاعرك الغامرة والمزعجة بأي طريقة أخرى. إذا تعلمت أي طريقة صحيحة للتعامل مع مشاعرك، فمن المحتمل أن تستخدمها، أليس كذلك؟ هذا ما تدور حوله المهارات الواردة في هذا الدليل العملي، أي تعليمك طرقًا صحيحة للتكيف مع مشاعرك.

الحد من جوانب ضعفك المعرفي ⊗

لقد تعلمت بالفعل كيف تؤثر أفكارك في ما تشعر به. هل تتذكر جيم الذي فقد ساعته؟ كان يعتقد في الأصل «أنا شارد الذهن جدًّا، أنا أحمق»، الأمر الذي جعله يشعر بالسوء حيال ما حدث. يُطلق على هذا النوع من التفكير، التفكير المحفز (McKay, Rogers, & McKay, 2003)، لأنه يسبب الألم والمعاناة الانفعالية. إذا كنت تسهب كثيرًا في الأفكار المحفزة، فمن المحتمل أنك تعاني مشاعر غامرة بصورة متكررة أكثر من الآخرين. ومع ذلك، لدينا جميعًا أفكار محفزة تراودنا من حين لآخر. إن الهدف من تطوير مهارات تنظيم المشاعر هو معرفة ما يجب فعله تجاه هذه الأفكار عندما تراودنا. بعض هذه الأفكار عبارة عن انتقادات تعرضنا لها عندما كنا أطفالًا من قبل والدينا

والأوصياء علينا والمعلمين وغيرهم. لكن هناك أفكار محفزة أخرى تتمثل في النقد الذاتي الذي نمارسه لإهانة أنفسنا أو جعل حياتنا أكثر صعوبة.

فيما يلي عديدٌ من الأفكار المحفزة التي غالبًا ما تجعل الشخص يشعر بالكرب الانفعالي، حدد (✓) أيًا منها تستخدمه، ثم اكتب أي أفكار محفزة إضافية في المساحة الفارغة. إذا كنت تواجه مشكلة في تذكر فكرة محفزة تستخدمها، فكر في آخر مرة شعرت فيها بالضيق أو الغضب أو الحزن أو الاكتئاب أو الخوف أو القلق، ثم تذكر الأفكار التي كانت تراودك وقتها والتي جعلتك تشعر أنك أسوأ، فهذه هي أفكارك المحفزة، وإليك بعض الأمثلة:

☐ «أنا أحمق، أبله، معتوه».

☐ «لا يمكنني فعل أي شيء بطريقة صحيحة».

☐ «أنا فاشل».

☐ «أنا غير كفء».

☐ «لن يحبني أحدٌ أبدًا».

☐ «أنا غير محبوب».

☐ «هناك شيء خطأ في».

☐ «أنا يائس».

☐ «لا أحد يهتم بي».

☐ «الكل يهجرني دائمًا».

☐ «الناس دائمًا يؤذونني».

☐ «لا يمكنني الوثوق بأي شخص».

☐ «سأبقى وحيدًا إلى الأبد».

☐ «لا يمكنني تحقيق ذلك دون مساعدة من _____».

☐ «أنا لا أستحق أن أكون سعيدًا، ناجحًا، محبوبًا».

☐ أفكار أخرى:

من الواضح أن التفكير المحفز يمكن أن يمثل قوة سلبية كبيرة في حياتك إذا كان يراودك باستمرار ويؤدي إلى مشاعر مؤلمة. لكن تذكر، بالإضافة إلى الأفكار المحفزة، استخدم جيم أيضًا الأفكار التكيفية من قبيل «الأخطاء تحدث، لا أحد مثالي»، وبعدها كان يشعر بمزيد من الراحة. يمكن أن تمثل الأفكار التكيفية قوة بنفس القدر إذا كنت تعرف كيف تستخدمها. في هذا القسم، سوف تتعلم ثلاث مهارات معرفية لمساعدتك على التعامل مع الأفكار المحفزة والمشاعر الغامرة، وهي: الانفصال عن الأفكار والمشاعر، وأفكار التكيف، والموازنة بين أفكارك ومشاعرك.

التدريب: الانفصال عن الأفكار والمشاعر

الانفصال عن الأفكار (Hayes et al., 1999) هو أحد التدريبات التي وردت في الفصل الرابع، (المهارات الأساسية للتعلُّق)، ولكنها مهمة جدًا مثل مهارات تنظيم المشاعر التي تستحق أن تتكرر هنا أيضًا. إن الانفصال عن الأفكار مهارة تساعدك على عدم الاندماج مع أفكارك ومشاعرك الغامرة. تتطلب هذه المهارة استخدام خيالك، والهدف من ذلك هو تخيل أفكارك ومشاعرك على شكل صور أو كلمات، تطفو بعيدًا عنك دون أن تهتم بها أو تحللها أو تعلق بها.

عادة، يجد الناس أن تخيل أفكارهم ومشاعرهم تطفو بعيدًا عنهم بإحدى الطرق التالية مفيد. ولكن إذا كنت تستخدم بالفعل وسيلة مختلفة من التخيل أو إذا كنت تريد عمل شيء مشابه، فافعل ما يناسبك أكثر. وإليك بعض الأمثلة:

- تخيل أنك تجلس في حقل وتشاهد أفكارك ومشاعرك تطفو بعيدًا فوق السحب.
- تخيل نفسك جالسًا بالقرب من مجرى مائي تشاهد أفكارك ومشاعرك تطفو على أوراق الأشجار التي يجرفها التيار.
- شاهد أفكارك ومشاعرك مكتوبة على الرمال، ثم تأتي الأمواج تجرفها بعيدًا.

تذكر أن تستمر في استخدام القبول الجذري في أثناء ممارسة هذا التدريب. دع أفكارك ومشاعرك المتعلقة بها كما هي، ولا تشتت انتباهك بمواجهتها أو انتقاد نفسك لأنها تراودك. فقط دع الأفكار والمشاعر تأتي وتذهب.

لأغراض تعلم تنظيم المشاعر، يمكنك استخدام أحد شكلين مختلفين لتدريب الانفصال عن الأفكار والمشاعر. يمكنك بدء التدريب دون أي أفكار معدة مسبقًا وكل ما عليك هو مجرد ملاحظة أي أفكار أو مشاعر تظهر، ثم تدعها تأتي وتذهب دون أن تعلق بأي منها. أو يمكنك أن تبدأ هذا التدريب بالتركيز أولاً على إحدى أفكارك المحفزة. تذكر ذكرى مؤلمة مؤخرًا أثارت أفكارك المحفزة. لاحظ كيف تشعر انفعاليًا وجسديًا، ثم ابدأ تدريب الانفصال عن الأفكار. في هذه الحالة، سيأتي تلقائيًا عديدٌ من الذكريات المتعلقة بهذا الحدث (والأفكار المحفزة نفسها) إلى ذهنك. مثلما تفعل، استمر كالمعتاد في مشاهدة تلك الأفكار والمشاعر تأتي وتذهب دون تحليلها ودون أن تعلق بها.

اقرأ التعليمات قبل بدء التدريب لكي تألف هذه التجربة. إذا كنت تشعر براحة أكبر في الاستماع إلى التعليمات، فاستخدم هاتفك الذكي لتسجيل التعليمات بصوت بطيء، حتى تتمكن من الاستماع إليها في أثناء ممارسة هذا الأسلوب. عندما تستخدم الانفصال عن الأفكار لأول مرة، اضبط المنبه لمدة ثلاث إلى خمس دقائق وتدريب على الانفصال عن أفكارك ومشاعرك ذات الصلة حتى ينتهي الوقت. بعد ذلك، كلما اعتدت استخدام هذا الأسلوب، يمكنك ضبط المنبه لفترات زمنية أطول مثل ثماني أو عشر دقائق. لكن لا تتوقع أن تكون قادرًا على الجلوس هادئًا كل هذا الوقت عند بدء التدريب لأول مرة.

مارس هذا التدريب قدر الإمكان. بعد ذلك، عندما تشعر بالراحة تجاه هذه المهارة، يمكنك البدء في الانفصال عن الأفكار المحفزة والمشاعر المؤلمة في حياتك اليومية عن طريق إغلاق عينيك لفترة وجيزة وتخيل الأفكار والمشاعر تطفو بعيدًا.

التعليمات

للبدء، ابحث عن مكان مريح للجلوس فيه، غرفة لا تشعر فيها بالإزعاج ما دمت قد ضبطت المنبه. أغلق أي أصوات مشتتة للانتباه. خذ أنفاساً بطيئة وطويلة واسترخ وأغلق عينيك.

الآن، في مخيلتك، تخيل نفسك في السيناريو الذي اخترته لمشاهدة أفكارك تأتي وتذهب، سواء كان ذلك على شاطئ أو مجرى مائي، في حقل أو غرفة أو أي مكان. ابذل قصارى جهدك لتخيل نفسك في هذا المشهد.

بعد أن تفعل ذلك، كن واعياً بالأفكار التي تراودك. ابدأ بملاحظة الأفكار التي تظهر، مهما كانت. لا تحاول إيقاف أفكارك، وابدل قصارى جهدك حتى لا تنتقد نفسك بسبب أي من هذه الأفكار. ما عليك سوى مشاهدة هذه الأفكار وهي تظهر، وبعد ذلك، باستخدام أي طريقة اخترتها، شاهد الأفكار تختفي.

إذا كانت أي من أفكارك محفزة، فقط لاحظ أن لديك فكرة محفزة، ولاحظ أي مشاعر تطرأ عليك. ثم اترك الأفكار والمشاعر تمر بأي وسيلة اخترتها، دون أن تعلق بها أو تحللها، (توقف لمدة دقيقة إذا كنت تسجل التعليمات).

مهما كانت الأفكار أو المشاعر، كبيرة أو صغيرة، مهمة أو غير مهمة، شاهدها وهي تبرز في عقلك ثم اتركها تطفو وتختفي بأي وسيلة اخترتها، (توقف لمدة دقيقة إذا كنت تسجل التعليمات).

استمر في التنفس ببطء، شهيقاً وزفيراً، بينما تشاهد أفكارك ومشاعرك تطفو بعيداً.

عندما تلاحظ مشاعر قد انتابتك بسبب أفكارك، دعها تطفو وتمر في خيالك، (توقف لمدة دقيقة إذا كنت تسجل التعليمات).

فقط استمر في مشاهدة الأفكار والمشاعر وهي تظهر وتختفي. استخدم الصور أو الكلمات لتمثيل أفكارك ومشاعرك، حسبما يناسبك. ابذل قصارى جهدك لمشاهدة الأفكار والمشاعر ذات الصلة وهي تظهر وتختفي دون أن تعلق بها أو تنتقد نفسك. (توقف لمدة دقيقة إذا كنت تسجل التعليمات).

إذا ظهرت أكثر من فكرة أو شعور في نفس الوقت، فلاحظ كلاهما يظهر ويختفي. إذا ظهرت الأفكار والمشاعر بسرعة كبيرة، ابذل قصارى جهدك لمشاهدتها تختفي دون أن تعلق بأي منها.

استمر في التنفس ومشاهدة الأفكار والمشاعر تأتي وتذهب حتى ينتهي الوقت المحدد، (توقف لمدة دقيقة إذا كنت تسجل التعليمات).

عند الانتهاء، خذ أنفاساً طويلة وبطيئة، ثم افتح عينيك ببطء وأعد تركيزك إلى الغرفة.

استخدام أفكار التكيف

صُممت أفكار التكيف لتهدئة مشاعرك عندما تكون في موقف شاق. إنها عبارات تذكرك بقوتك ونجاحاتك السابقة وبعض الحقائق الشائعة. هل تتذكر ما حدث لجيم عندما فقد ساعته؟ كان يعتقد في الأصل: «أنا شارد الذهن جداً، أنا أحمق»، ما جعله يشعر بالاكتئاب. لكنه استخدم بعد ذلك الفكرة التكيفية: «الأخطاء تحدث، لا أحد مثالي»، وأصبح قادراً على الشعور بمزيد من الراحة. لقد تعلمت بالفعل استخدام أفكار التكيف الداعمة للذات في الفصل الثاني، ضمن المهارات المتقدمة لتحمل الكرب، لكنها مهمة جداً لمساعدتك على تنظيم مشاعرك، لذلك وجب تكرارها هنا. في قائمة أفكار التكيف التالية، ستجد عديداً من أفكار التكيف التي يمكنك استخدامها لتذكير نفسك بقوتك ونجاحاتك السابقة عندما تجد نفسك في موقف شاق.

ابحث عن بعض أفكار التكيف التي تراها قوية ومحفزة أو ابتكر أفكارك الخاصة. ثم اكتبها على بطاقة ملاحظات واحتفظ بها معك أو استخدم تطبيق الملاحظات في هاتفك الذكي لتسجيلها. ثم ذكر نفسك بأفكار التكيف الخاصة بك عندما تكون في موقف شاق. حاول أيضاً كتابتها على ملاحظات لاصقة ووضعها في أماكن يمكنك رؤيتها بشكل منتظم، مثل الثلاجة أو المرأة. كلما رأيت هذه الأفكار المهدنة والمؤكدة للذات في كثير من الأحيان، أصبحت جزءاً آلياً من عملية تفكيرك.

إليك قائمة ببعض أفكار التكيف التي وجدها عديد من الأشخاص مفيدة وفعالة (McKay, Davis, & Fanning, 1997). اختر (✓) الأفكار التي ترى أنها مفيدة لك، ثم اكتب أفكارك الخاصة التي لم ترد في هذه القائمة.

قائمة أفكار التكيف

- ☐ «الأخطاء تحدث، لا أحد كامل».
- ☐ «هذا الوضع لن يستمر إلى الأبد».
- ☐ «لقد مررت بالفعل بعددٍ من التجارب المؤلمة، وقد نجوت منها».
- ☐ «كل هذا سوف يمر».
- ☐ «مشاعري مثل الموجة، تأتي وتذهب».
- ☐ «تجعلني مشاعري أشعر بعدم الارتياح في الوقت الحالي، ولكن يمكنني تقبلها».
- ☐ «يمكن أن أكون قلقًا، ولكن لا يزال بإمكانني التعامل مع الموقف».
- ☐ «أنا قوي بما يكفي للتعامل مع ما يحدث لي الآن».
- ☐ «هذه فرصة بالنسبة إليّ لتعلم كيفية التكيف مع مخاوفي».
- ☐ «يمكنني التخلص من هذا الأمر، ولا أدعه ينال مني».
- ☐ «يمكنني أخذ كل الوقت الذي أحتاجه الآن للاسترخاء».
- ☐ «لقد نجوت من مواقف أخرى مثل هذه من قبل، وسأنجو من هذا الموقف أيضًا».
- ☐ «قلقي خوفي، حزني، لن يقتلني، إنها فقط مشاعر غير مريحة الآن».
- ☐ «هذه مجرد مشاعري، وفي النهاية سوف تزول».
- ☐ «لا بأس أن تشعر أحيانًا بالحزن، القلق، الخوف».
- ☐ «أفكاري لا تتحكم في حياتي، بل أنا من يفعل».
- ☐ «يمكنني تخيل أفكار مختلفة إذا أردت ذلك».
- ☐ «أنا لست في خطر الآن».
- ☐ «وماذا في ذلك».
- ☐ «هذا الوضع سيئ، ولكنه وضع مؤقت فقط».
- ☐ «أنا قوي ويمكنني التعامل مع هذا الموقف».
- ☐ أفكار أخرى:

الموازنة بين الأفكار والمشاعر X

كما تعلمت بالفعل، يمكن أن تحدث المشاعر الغامرة بسبب عديد من الأحداث. ولكن يمكن أيضًا أن تطغى عليك المشاعر الغامرة عندما تهتم فقط بجزء مما يحدث بالفعل. يسمى هذا النوع من التفكير التصفية (Beck, Rush, Shaw, & Emery, 1979). إذا كنت تستخدم بطاقات مهارات العلاج الجدلي السلوكي، فإن هذا التدريب يتسق مع البطاقة رقم ٣٤، التي تحمل عنوان، رؤية الصورة الكبيرة. وإليك بعض الأمثلة:

- كانت زيفا طالبة متفوقة، ودائمًا ما كانت تتصدر قائمة الشرف، وقد حصلت بالفعل على منحة دراسية كاملة للكلية التي اختارتها. ولكن عندما حصلت على درجة سيئة في اختبار الرياضيات، انهارت، «أنا فاشلة جدًا»، فكرت في نفسها، وسرعان ما شعرت بالإرهاك والانزعاج والغضب.
- سأل أنطونيو صديقه عما إذا كان بإمكانها الحضور في الساعة الثالثة. قالت إنها مشغولة حتى السابعة، وستأتي بعد ذلك. غضب أنطونيو على الفور واتهمها بالتخلي عنه.
- نشأت جينيفر في عائلة نموذجية من الطبقة المتوسطة في حي جيد إلى حد ما. في أغلب الأحيان، كان والداها لطيفين وداعمين، وحاولا دائمًا بذل قصارى جهدهما من أجلها. ومع ذلك، في أحد الأيام كانت جينيفر في الخامسة من عمرها، عاقبها والدها على حديثها معه لمدة أسبوع. لاحقًا، عندما صارت فتاة بالغة، كلما كانت تفكر في طفولتها، تتذكر تلك الحادثة فقط، وتنزعج كلما فكرت في الأمر.

هل رأيت التصفية في عملية تفكير كل شخص ممن سبق ذكرهم؟ دُمرت زيفا بدرجة واحدة أقل من الكمال، لأنها صفت كل نجاحاتها السابقة. كذلك صفت أنطونيو حقيقة أن صديقه قالت إنها ستأتي في وقت مختلف وأكثر ملاءمة لها. وقد صفت جينيفر كل تجارب طفولتها الإيجابية وركزت فقط على المشكلات التي مرت بها.

تخيل أنك تعيش حياتك من خلال النظارات الشمسية الداكنة طوال الوقت بحيث يصبح من المستحيل رؤية ألوان العالم. فكر في الحياة المحدودة والكنيئة التي قد تعيشها. وبالمثل، عندما تصفي تجاربك، وتركز فقط على

العناصر المؤلمة في حياتك، فإنك تختار أيضًا أن تعيش حياة محدودة وغير مُرضية.

من أجل البدء في موازنة أفكارك وبالتالي مشاعرك أيضًا، من الضروري فحص الأدلة التي تدعم كلا جانبي الحدث المحفز للمشاعر، والتي تتضمن:

- دليلًا يدعم انتقاداتك الذاتية في مقابل دليل يدعم أنك شخص جيد.
- دليلًا على أن الأشياء السيئة فقط تحدث لك في مقابل دليل على حدوث الأشياء الجيدة أيضًا.
- دليلًا على أن لا أحد يهتم بك في مقابل دليل على أن الناس يهتمون بك.
- دليلًا على أنك لا تفعل شيئًا صحيحًا أبدًا في مقابل دليل على نجاحاتك السابقة.
- دليلًا على أن الوضع الحالي مروع في مقابل دليل على أنه ليس سيئًا كما تعتقد.
- بشكل عام، دليل على السيئ في مقابل دليل على الحسن.

إن رؤية «الصورة الكبيرة»، عكس التصفية. قد يكون هذا أمرًا صعبًا إذا كنت قد أمضيت حياتك تركّز بشدة على الدليل السلبي فقط في حياتك. ولكن يمكنك أن تتعلم رؤية الصورة الكبيرة من خلال فحص الأدلة التي تتعارض مع أفكارك ومشاعرك المؤلمة. هذه الحقائق، التي غالبًا ما يتجاهلها الأشخاص ذوي المشاعر الغامرة، تملأ بقية الصورة الكبيرة ويمكن في كثير من الأحيان أن تغيّر شعورك تجاه الموقف. بعد ذلك، مع الممارسة، ستقلل من تصفية تجاربك وتصبح أقل انغماسًا في مشاعرك الغامرة.

من أجل رؤية الصورة الكبيرة، استخدم الإرشادات التالية. عندما تجد نفسك في موقف تشعر فيه بالإجهاد من مشاعرك، اسأل نفسك الأسئلة التالية:

١. ماذا حدث؟
٢. نتيجة لذلك، بماذا فكرت، وشعرت؟ (كن دقيقًا).
٣. ما الدليل الذي يدعم ما فكرت وشعرت به؟
٤. ما الدليل الذي يتعارض مع ما فكرت وشعرت به؟
٥. ما الطريقة الأكثر دقة وإنصافًا للتفكير والشعور بهذا الموقف؟

٦. ما الذي يمكنك فعله للتعامل مع هذا الموقف بطريقة صحيحة؟

بطبيعة الحال، عندما تشعر بالإجهاد في موقفٍ ما، أولاً: اسأل نفسك عما حدث. هذه هي أفضل طريقة للبدء. حدد ما يجعلك تشعر بالضيق. باستخدام زيفا كمثال، لاحظت أنها حصلت على درجة سيئة في اختبار الرياضيات.

ثانياً: حدد أفكارك ومشاعرك. تذكر أن أفكارك تؤثر بشكل كبير في مشاعرك. ولكن إذا صفيت أفكارك حول موقفٍ ما ولم تكن ترى الصورة الكبيرة، فمن المرجح أن تتسبب أفكارك في إحداث مشاعر غامرة ومزعجة. في مثال زيفا، فكرت: «أنا فاشلة جداً»، ثم شعرت بالإجهاد، والانعراج، والغضب.

ثالثاً: اسأل نفسك عن الدليل الذي يدعم طريقة تفكيرك وشعورك حيال الموقف. هذا عادةً سؤال سهل الإجابة. إذا كنت قد أمضيت حياتك في تصفية تجاربك بحيث لا ترى سوى الحقائق السلبية المؤلمة، فمن السهل التفكير في كثير من الأسباب التي تجعلك تشعر بالكرب والإجهاد. بعد كل شيء، هذا ما تفعله عادةً. تمكنت زيفا من تحديد سبب شعورها: لقد ذاكرت بجهد، كما كانت تفعل دائماً، لكنها حصلت على درجة سيئة في الاختبار، وكانت أدنى درجة حصلت عليها طوال العام.

ومع ذلك، فإن السؤال الرابع عادةً ما يكون جديداً وصعباً على الأشخاص الذين يعانون مشاعر غامرة. إن مطالبة نفسك بتحديد الدليل الذي يتعارض مع طريقة تفكيرك وشعورك تجاه موقفٍ ما، يتطلب منك أن تنظر إلى الموقف بطريقة جديدة وعميقة. على سبيل المثال: تخيل مدى الاختلاف الذي يبدو عليه العالم بالنسبة إلى شخص يقف في الشارع عند مقارنته بشخص يحلق في الأعلى في طائرة. كلاهما ينظر إلى نفس المنظر الطبيعي، لكن الشخص الموجود في الطائرة لديه رؤية أفضل للمنظر الطبيعي بأكمله، أي الصورة الكبيرة.

وبالمثل تحتاج إلى فحص مزيد من الحقائق والأدلة التي تؤثر في موقفك وتشكيل صورتك الكبيرة. كما رأيت سابقاً في الأمثلة، غالباً ما يصفى الأشخاص العناصر الإيجابية في حياتهم، ويتجاهلون الحقائق التي قد تغير الطريقة التي يشعرون بها تجاه الموقف. إذا كنت تريد حقاً التوقف عن الانخراط في المشاعر الغامرة، فسيتعين عليك إلقاء نظرة على كل هذه الحقائق.

هل تتذكر ما صفته زيفا؟ إنها طالبة متفوقة، وتتصدر لائحة الشرف، وحصلت على منحة دراسية كاملة للكلية التي اختارتها. الآن ضع في اعتبارك كيف تتعارض هذه المعلومات مع ما كانت تعتقده زيفا «أنا فاشلة»، ومع ما كانت تشعر به (الإجهاد، والضيق، والغضب). من الواضح أن زيفا صفت بعض الأجزاء المهمة جدًا من صورتها الكبيرة.

تذكر، لأن هذا السؤال جديد بالنسبة إليك، فغالبًا ما يستغرق التفكير في إجابته بعض الوقت. لذا، امنح نفسك بضع دقائق للتفكير في الحقائق المحتملة قبل أن تقول «لا يوجد دليل يناقض ذلك». كن عادلاً ورحيمًا بنفسك. هناك دائمًا أدلة تؤيد وتعارض أي موضوع. ولو كانت الأدلة المناقضة بسيطة، فإنها لا تزال تضيف إلى صورتك الكبيرة. تأمل مثال زيفا، حتى لو كان مثالها مختلفًا، وكانت طالبة من المستوى الثاني أو مجرد طالبة مجتهدة، فلا يزال بإمكان هذه الحقائق أن تغير الطريقة التي شعرت بها تجاه الدرجة السيئة التي حصلت عليها. لا توجد حقيقة أو دليل مناقض صغير جدًا لدرجة أن يُغفل.

بعد ذلك، ضع في اعتبارك الأدلة الجديدة التي تتعارض مع الفكرة المحفزة، واسأل نفسك ما إذا كانت هناك طريقة أكثر دقة وإنصافًا بشأن تفكيرك وشعورك في هذا الموقف. هذا هو الوقت المناسب لكي تكون واعيًا بأفكارك وتستخدم القبول الجذري. تذكر أن هذا التدريب مُصمم لمساعدتك على النظر إلى ردود أفعالك الانفعالية بطريقة جديدة، إنه ليس مُصممًا لانتقادك. لذلك، لا تنتقد نفسك. حاول أن تتقبل نفسك ومشاعرك بينما تستمر في رؤية مشاعرك بطريقة جديدة. في هذه الخطوة، أضف الدليل الجديد إلى صورتك الكبيرة وحاول إيجاد طريقة أكثر دقة وإنصافًا حيال ما تفكر وتشعر به في هذا الموقف. في الواقع، قد لا يغير هذا ما تشعر به الآن، لكنه سيساعدك على ملاحظة ما يمكن أن تشعر به حيال هذا الموقف في المستقبل. باستخدام هذه المهارات، كان من الممكن أن تكون إجابة زيفا شيئًا من قبيل: «لا بأس أن أشعر بخيبة أمل لأنني ذاكرت كثيرًا وحصلت على درجة سيئة. ولكنها مجرد درجة سيئة، وأنا في الغالب أحصل على درجات ممتازة، وأبلي بلاءً حسنًا بشكل عام».

أخيرًا، كان من الممكن أن تسأل زيفا: «ماذا يمكنني أن أفعل للتعامل مع هذا الموقف بطريقة صحيحة؟». هذا هو الموضوع الذي يجب أن تستفيد فيه من كل المهارات والأساليب التي تعلمتها في هذا الدليل العملي، بما في ذلك

استراتيجية أخذ قسطٍ من الراحة REST لمساعدتها على الاسترخاء وتقييم الموقف وتحديد النية والتصرف. على سبيل المثال: كان من الممكن أن تستخدم زيفا بعض مهارات تحمل الكرب ومهارات التهدئة الذاتية لتهدئة مشاعرها، مثل التحدث إلى صديق أو الاستماع إلى بعض الموسيقى الهادئة. كان بإمكانها أيضاً استخدام مهارات التعقل، مثل التنفس التعقلي أو الانفصال عن الأفكار. أو كان من الممكن أن تستخدم أفكار التكيف، مثل: «لا أحد مثالي، الجميع يخطئون».

من الواضح أن استخدام الأسئلة في هذا التدريب لن يغير بطريقة سحرية ما تشعر به على الفور. لكن طرح هذه الأسئلة على نفسك سيساعدك في التعرف على الحقائق التي كنت تصفيها، كما سيوضح لك أيضاً ردود فعلك المحتملة تجاه مواقف مشابهة في المستقبل. بعد ذلك، من خلال الممارسة، ستبدأ في الاستجابة لتلك المواقف المشابهة بطريقة جديدة وأكثر صحة.

ستمنحك رؤية الصورة الكبيرة أيضاً الأمل في مستقبلك. يشعر كثير من الأشخاص الذين يصفون تجاربهم باليأس وخيبة الأمل لأنهم لا يرون سوى المشكلات والصعوبات في حياتهم. لكن البحث عن أدلة مناقضة يفتح آفاقهم ويجعلهم يرون أن حياتهم تتضمن بعض التجارب الإيجابية. إن البحث عن دليل مضاد للمشاعر الغامرة يشبه خلع تلك النظارات الشمسية الداكنة حتى تتمكن من رؤية مجموعة متنوعة من الألوان في حياتك، وهذه التجربة تبعث على الأمل.

استخدم سجل الأدلة التالي لمساعدتك على التعرف على الأدلة المؤيدة والمناقضة للطرق التي تفكر وتشعر بها. انسخ عدداً من سجل أدلة الصورة الكبيرة (أو يمكنك تنزيله من الموقع السالف الذكر)، واحتفظ بنسخة معك. بعد ذلك، عندما تكون في موقف تشعر فيه بالإجهاد، استخدم السجل لمساعدتك في رؤية الصورة الكبيرة. استخدم المثال التالي من تجربة زيفا لمساعدتك.

مثال: سجل أدلة الصورة الكبيرة

استجاباتك	السؤال
حصلت على درجة سيئة في اختبار الرياضيات.	ماذا حدث؟
الأفكار: «أنا فاشلة جداً». المشاعر: «الإجهاد، والضيق، والغضب».	نتيجة لذلك، بماذا فكرت وشعرت؟ (كن دقيقاً).
لقد ذكرت بجد قدر استطاعتي، كما أفعل عادة، وحصلت على درجة سيئة. هذه هي أدنى درجاتي في هذا الصف الدراسي طوال العام.	ما الأدلة التي تؤيد ما تفكر وتشعر به؟
أنا طالبة متفوقة، وأتصدر لائحة الشرف، وحصلت على منحة دراسية كاملة للكلية التي اخترتها.	ما الدليل الذي يناقض طريقة تفكيرك ومشاعرك؟
لا بأس أن أشعر بخيبة أمل لأنني ذكرت جيداً ولم أحصل على درجة جيدة. لكن هذه مجرد درجة سيئة واحدة. أحصل على درجات ممتازة غالباً، وأبلي بلاءً حسناً بشكل عام.	بالنظر إلى جميع الأدلة، ما الطريقة الأكثر دقة وإنصافاً للتفكير والشعور في هذا الموقف؟
أتحدث إلى أصدقائي. أستمع إلى الموسيقى التي أحبها. أستخدم الانفصال عن الفكرة. أستخدم التنفّس التعطلي. أستخدم أفكار التكيف الخاصة بي، مثل: «لا أحد مثالي، الجميع يخطئون».	ما الذي يمكنك فعله للتكيف مع هذا الموقف بطريقة صحيحة؟

سجل أدلة الصورة الكبيرة

استجاباتك

السؤال

ماذا حدث؟

نتيجة لذلك، بماذا فكرت وشعرت؟
(كن دقيقاً).

ما الأدلة التي تؤيد ما تفكر وتشعر به؟

ما الدليل الذي يناقض طريقة تفكيرك
ومشاعرك؟

بالنظر إلى جميع الأدلة، ما الطريقة الأكثر
دقة وإنصافاً للتفكير والشعور في هذا
الموقف؟

ما الذي يمكنك فعله للتكيف مع هذا الموقف
بطريقة صحيحة؟

زيادة مشاعرك الإيجابية ⊗

قبل أن تطلع على هذا الكتاب للمرة الأولى، ربما كنت خبيراً في المشاعر المؤلمة وفهمت كيف يمكن أن تكون الحياة المليئة بهذه المشاعر. ولكن الآن، أنت تدرك أن عديداً من الأشخاص الذين لديهم مشاعر غامرة يتجاهلون مشاعرهم السارة أو يصفونها أو لا ينتهزون الفرصة أبداً لمعايشتها في المقام الأول. ونتيجة لذلك، فهم يركزون فقط على مشاعرهم المجهدة، مثل الغضب، والخوف، والحزن، ونادراً ما يلاحظون مشاعرهم السارة، مثل السعادة والمفاجأة والحب.

ربما هذا ما كنت تفعله من قبل، ولكنك تعلم الآن أنه من المهم جداً أن تبدأ في ملاحظة مشاعرك السارة. بينما تواصل استخدام العلاج الجدلي السلوكي لتحسين حياتك، سترغب في العثور على مزيدٍ من الطرق لتجربة المشاعر السارة، إذا لم يكن لديك منها ما يكفي في حياتك بالفعل. هذا لا يعني أنك لن تشعر أبداً بأي شعور مؤلم آخر، فهذا مستحيل. لدينا جميعاً مشاعر مؤلمة في مراحل مختلفة من حياتنا، ولكنها لا يجب أن تسيطر على حياتك.

إن إحدى الطرق الفعالة جداً للتركيز على المشاعر السارة هي خلق تجارب سارة لنفسك. مرة أخرى، هذه مهارة تعلمتها بالفعل من قبل في الفصل الأول، المهارات الأساسية لتحمل الكرب، ولكنها تستحق أن تتكرر هنا. لكي تبدأ في بناء حياة أكثر توازناً وصحة لنفسك، خذ بعض الوقت من كل يوم لخلق تجربة سارة لنفسك، وسجل ما شعرت وما فكرت به نتيجة تلك التجربة.

إذا كنت بحاجة إلى المساعدة في التفكير في التجارب السارة، فاستخدم القائمة الكبيرة للأنشطة السارة التي وردت في الفصل الأول. ثم استخدم سجل الأنشطة السارة التالي والمثال الذي يسبقه لتسجيل ما فعلته وكيف شعرت وفكرت بشأن تلك التجربة. تذكر، حاول أن تفعل شيئاً ساراً لنفسك كل يوم، فأنت تستحق ذلك (يمكنك تنزيل سجل الأنشطة السارة من الموقع السالف الذكر).

مثال: سجل الأنشطة المسارة

متى؟	ماذا فعلت؟	بماذا شعرت؟	فيم فكرت؟
ليلة الأربعاء.	أخذت حمامًا ساخنًا.	الراحة والاسترخاء.	«يجب أن أفعل هذا في كثير من الأحيان».
بعد ظهر يوم الخميس.	اشترت لنفسي غذاءً لذيذًا في العمل.	الرضا والسعادة.	«استمتعت بالطعام الجيد، ولم أتحمل تكاليفه دائمًا».
ليلة الخميس.	أغلقت هاتفني وشاهدت فيلمًا.	حسن الحال، والضحك كثيرًا.	«أنا لا أشاهد ما يكفي من الكوميديا».
ليلة الجمعة.	ذهبت لتناول العشاء مع صديقي الحميم.	الحماس والانفعال والسعادة.	«أرجو أن نخرج بهذه الطريقة كثيرًا».
صباح السبت.	ذهبت إلى المعبد لتقديم الخدمات الدينية.	القداسة، والخصوصية، والهدوء.	«يجب أن آتي كثيرًا».
بعد ظهر يوم السبت.	ذهبت للتنزه في البحيرة.	الهدوء والسلام.	«البحيرة جميلة».
بعد ظهر يوم السبت.	خرجت لتناول المتلذذات بعد التمشية.	السعادة كما كنت أفعل وأنا صغير.	«أفتقد هذه الدرجة من السعادة».
ليلة السبت.	جلست بالمنزل وقرأت.	الاسترخاء والهدوء.	«في بعض الأحيان، يكون من الجيد ممارسة أشياء هادئة».
صباح الأحد.	استيقظت متأخرًا.	الراحة الشديدة.	«لا أحصل على قسط كافٍ من النوم خلال الأسبوع».
ليلة الأحد.	أخذت حمامًا فقاعات.	الاسترخاء الشديد.	«يجب أن أفعل هذا كل ليلة».

سجل الأنشطة السارة

متى؟	ماذا فعلت؟	بماذا شعرت؟	فيم فكرت؟
ليلة الأربعاء.			
بعد ظهر يوم الخميس.			
ليلة الخميس.			
ليلة الجمعة.			
صباح السبت.			
بعد ظهر يوم السبت.			
بعد ظهر يوم السبت.			
ليلة السبت.			
صباح الأحد.			
ليلة الأحد.			

الفصل الثامن

المهارات المتقدمة لتنظيم الشاعر

الفصل الثامن

المهارات المتقدمة لتنظيم المشاعر

ستتعلم في هذا الفصل أربع مهارات متقدمة لتنظيم المشاعر:

١. الوعي بمشاعرك دون إصدار الأحكام.

٢. التعرض للمشاعر.

٣. فعل عكس رغبتك الانفعالية.

٤. حل المشكلات.

لقد تعلمت في الفصل الرابع، مهارات التعقل الأساسية، كيفية التعرف على مشاعرك ووصفها. تعلمت أنك عندما تكون واعياً بمشاعرك دون الحكم عليها فإن ذلك يقلل من احتمالية أن تزداد حدتها وتصبح أكثر إيلاماً. الآن، في هذا الفصل، سيساعدك التعرض للمشاعر على ممارسة شيتين مهمين جداً. أولاً، سوف تتعلم ملاحظة دورة الحياة الطبيعية لمشاعرك، ومشاهدتها وهي ترتفع وتنخفض، وتتحول وتتغير عندما تحل المشاعر الجديدة محل المشاعر القديمة. ثانياً، ستتعلم أنه يمكنك تحمل مشاعرك القوية دون تجنبها أو مقاومتها. ستدرب على البقاء «داخل» المشاعر، على الرغم من أنك تريد الهروب منها أو تحويل المشاعر إلى سلوكيات ضارة (مثل، الصراخ أو الضرب أو كسر الأشياء). يعد التعرض للمشاعر عملية حاسمة لتعلم عدم الخوف من مشاعرك، وسيقوي مهارات تنظيم المشاعر لديك. كلما مارست التعرض للمشاعر، زادت ثقتك بنفسك عندما تواجه تحدياتٍ انفعالية صعبة.

بالإضافة إلى أن تكون واعياً بمشاعرك دون إصدار الأحكام واستخدام التعرض للمشاعر، ستتعلم أسلوباً سلوكياً يسمى فعل عكس رغبتك الانفعالية. سيساعدك هذا على تغيير الطريقة التي تتصرف بها عادة عندما يكون لديك مشاعر حادة على وجه الخصوص. عندما يكون لديك مشاعر حادة، فإنها عادة ما تؤثر في سلوكك بطريقتين. أولاً، تُغيّر تعبيرات وجهك ولغة جسدك لتعكس ما تشعر به. على سبيل المثال: إذا كنت غاضباً، فقد تبدأ في العبوس وشد قبضتك، أو إذا كنت خائفاً، فقد تفتح عينيك وتحني كتفك. الطريقة الثانية التي

تؤثر بها المشاعر القوية في سلوكك هي الطريقة التي تخلق داخلك رغبات قوية يصعب مقاومتها غالبًا. على سبيل المثال: قد يدفعك الغضب إلى الصراخ أو الضرب، في حين أن الخوف قد يدفعك إلى الانحناء أو الانسحاب. إن «فعل عكس رغباتك الانفعالية» هي استراتيجية تمنع هذه الاستجابات غير الفعالة الموجهة للمشاعر بينما تساعدك أيضًا على تخفيف المشاعر نفسها.

الخطوات المهمة التالية التي ستتعلمها في هذا الفصل هي تحليل السلوك ومهارات حل المشكلات لمساعدتك على التعامل بشكل أكثر فاعلية مع المواقف المشبعة بالمشاعر. ستحدد أسباب استجابتك الانفعالية وستتعلم كيفية تطوير استراتيجيات بديلة للتعامل مع هذه الأحداث المثيرة للمشاعر.

أما آخر شيء سنفعله في هذا الفصل فهو تعريفك بنظام تدريب أسبوعي يسمى المنظم الأسبوعي. سيساعدك ذلك على الاستمرار في ممارسة مهارات تنظيم المشاعر الرئيسية التي تعلمتها هنا.

أن تكون واعيًا بمشاعرك دون الحكم عليها

إنَّ تَعْلَمَ أن تكون واعيًا بمشاعرك دون الحكم عليها يقلل من احتمالية أن تزداد حدتها وتصبح أكثر إجهادًا وإيلامًا.

التدريب: أن تكون واعيًا بمشاعرك دون الحكم عليها

تبدأ هذه الاستراتيجية بالوعي بأنفاسك. ركز على الشعور بدخول الهواء من خلال أنفك، وصدرك يتسع ويتقلص، والإحساس ببطنك يرتفع وينخفض مع كل نفس. بعد أربعة أو خمسة أنفاس طويلة وبطيئة، يمكنك فعل أحد شيئين: (١) ملاحظة أي مشاعر حالية تراودك أو إذا لم تتمكن من تحديد المشاعر، (٢) تخيل حدثًا وقع مؤخرًا في حياتك ونتجت عنه ردة فعل انفعالية. إذا تخيلت موقفًا، فلاحظ أكبر قدر ممكن من التفاصيل. حاول أن تتذكر ما قيل وكيف تصرفت أنت والآخرين. اقرأ التعليمات قبل بدء التدريب لكي تألف التجربة. إذا كنت تشعر براحة أكثر عند الاستماع إلى التعليمات، فاستخدم هاتفك الذكي لتسجيل التعليمات بصوت بطيء ومعتدل، حتى تتمكن من الاستماع إليها في أثناء ممارسة هذا التدريب.

التعليمات

في أثناء التنفس ببطء وتوازن، ركز انتباهك على المكان الذي تشعر فيه بالمشاعر في جسدك. هل هو شعور في صدرك أم معدتك أم كتفيك أم وجهك أم رأسك؟ هل تشعر به في ذراعيك أم ساقيك؟ لاحظ أي أحاسيس جسدية تتعلق بما تشعر به. الآن كن واعياً بقوة الشعور. هل يتزايد أم يتناقص؟ هل الشعور ممتع أم مؤلم؟ حاول تسمية المشاعر أو اذكر بعض صفاتها [توقف هنا لمدة دقيقة إذا كنت تسجل التعليمات].

حاول الآن أن تلاحظ أفكارك. هل لديك أفكار حول المشاعر؟ هل تثير المشاعر أحكاماً حول الآخرين أو حول نفسك؟ فقط استمر في مراقبة مشاعرك وأحكامك. [توقف هنا لمدة دقيقة إذا كنت تسجل التعليمات].

تخيل الآن أن كل حكم هو واحدٌ مما يلي:

- ورقة شجر تطفو على سطح مجرى مائي، وتنطف مع المجرى، وتغيب عن الأنظار.
- إعلان يظهر فجأة على شاشة الكمبيوتر لفترة وجيزة ويختفي.
- واحدة من سلسلة طويلة من عربات النقل تمر أمامك عند تقاطع السكك الحديدية.
- سحابة تتخلل العاصفة.
- رسالة مكتوبة على لوحة إعلانية تقترب منها وتمر بسرعة كبيرة.
- سيارة من مجموعة سيارات تقترب منك وتكمل مسيرها على طريق صحراوي سريع.

اختر الصورة التي تناسبك. أهم ما في الأمر هو ملاحظة الحكم، ووضعه على لوحة إعلانية أو ورقة أو صندوق عربية، وتركه يذهب. [توقف هنا لمدة دقيقة إذا كنت تسجل التعليمات].

فقط استمر في مراقبة مشاعرك. عندما يبدأ الحكم على نفسك أو الآخرين في الظهور، حوله إلى صورة مُتخيلة (ورقة، سحابة، لوحة إعلانات، وما إلى ذلك)، وشاهده وهو يتحرك بعيداً وبعيداً عن الأنظار. [توقف هنا لمدة دقيقة إذا كنت تسجل التعليمات].

حان الوقت الآن لتذكير نفسك بحقك في أن تشعر بما تشعر به. المشاعر تأتي وتذهب، مثل الأمواج في البحر، ترتفع وتنخفض. كل ما تشعر به مشروع وضروري، مهما كان قويًا أو مؤلمًا. خذ نفسًا بطيئًا وتقبل المشاعر كشيء يعيش فيك لفترة قصيرة ثم يمر. [توقف هنا لمدة دقيقة إذا كنت تسجل التعليمات].

لاحظ أفكارك المشبعة بالأحكام، تخيلها ثم دعها تمر. دغ مشاعرك كما هي، مثل أمواج البحر التي ترتفع وتنخفض. تطغى مشاعرك لبعض الوقت، ثم تغادر. هذا عادي وطبيعي. هذا ما يعنيه أن تكون إنسانًا. [توقف هنا لمدة دقيقة إذا كنت تسجل التعليمات].

أنه التدريب بثلاث دقائق من التنفس التعقلي، وعد أنفاسك الخارجة (١)، (٢، ٣، ٤)، وركز على ما تمر به في كل لحظة في أثناء التنفس. [توقف هنا لمدة ثلاث دقائق إذا كنت تسجل التعليمات].

بالنظر إلى هذا التدريب، ربما تكون قد وجدت أنه عمل شاق. قد تبدو مشاهدة الأحكام والتخلي عنها أمرًا غريبًا جدًا. لكنك تفعل شيئًا مهمًا، فأنت تتعلم الملاحظة بدلًا من أن تكون تحت سيطرة الأفكار المشبعة بالأحكام. نحن نشجعك على ممارسة هذا التدريب ثلاث أو أربع مرات قبل الانتقال إلى الخطوة التالية. تذكر أن الخطوات الأساسية لممارسة مراقبة مشاعرك دون الحكم عليها هي كما يلي:

- ركز على أنفاسك.
- ركز على المشاعر (الحالية أو السابقة).
- لاحظ الأحاسيس الجسدية المرتبطة بالمشاعر.
- سمّ المشاعر.
- لاحظ الأحكام (عن الذات أو الآخرين أو المشاعر نفسها) واتركها تذهب. استخدم صورة «ورقة شجر تطفو على سطح مجرى مائي» أو أي صورة أخرى مُتخيلة.
- مشاهدة المشاعر، المشاعر مثل الأمواج في البحر.
- ذكر نفسك أن لك الحق فيما تشعر به.
- استمر في الملاحظة واترك الأحكام تمر.
- أنه الأمر بثلاث دقائق من التنفس التعقلي.

التعرض للمشاعر X

إن مواجهة مشاعرك بدلاً من تجنبها هو الهدف الأساسي من العلاج الجدلي السلوكي. يساعدك التعرض للمشاعر على تطوير القدرة على تقبلها وتقبل الخوف منها.

الخطوة الأولى هي البدء في الاحتفاظ بسجل المشاعر حتى تصبح أكثر وعياً بأحداثٍ انفعالية معينة وكيف تتعامل معها. انسخ السجل في الصفحة التالية أو يمكنك زيارة الموقع السالف الذكر لتنزيله. بالنسبة إلى الأسبوع القادم، احتفظ بسجل المشاعر الذي يحوي كل المشاعر المهمة التي تواجهها. تحت عنوان «الحديث»، اكتب سبب شعورك. قد تكون الأحداث المحفزة للمشاعر داخلية، مثل فكرة أو ذكرى أو شعور آخر أو قد تكون خارجية، مثل شيء قلته أو فعلته أنت أو شخص آخر. تحت عنوان «المشاعر»، اكتب كلمة أو عبارة تلخص مشاعرك. تحت عنوان «التكيف أو منع الاستجابة»، اكتب ما فعلته لمحاولة إبعاد المشاعر. هل حاولت قمعها أو إخفاءها؟ هل تصرفت بناءً عليها من خلال المواجهة أو تجنب شيء مخيف؟ سيساعدك هذا السجل الخاص باستجابة التكيف أو التجنب عند التعرض للمشاعر لاحقاً في هذا الفصل.

مثال: سجل المشاعر

احتفظت ليندا التي كانت تعاني مشاعر الغضب والرفض بسجل المشاعر التالي خلال الأسبوع الذي يسبق عيد الميلاد. لم يدعها أي من والديها المطلقين إلى قضاء العطلة معه.

سجل مشاعر ليندا

التاريخ	الحدث	المشاعر	الاستجابة التكيفية أو التجنب
١٢/١٨	اتصل أخي، يريد أن يعرف هل سأذهب إلى منزل أبي في إجازة عيد الميلاد. لكن لم يدعني أحد.	الأذى، والرفض، والغضب.	قلتُ «لا» بصوتٍ رافضٍ جدًا. غيرتُ الموضوع. انتقدته لكونه غيبًا ولا يزال يحاول أن يكون جزءًا من العائلة. أخبرته أن أبي لا يحبه حتى.
١٢/١٨	أشياء قتلها لأخي.	الذنب.	حولها أخي إلى غضب، فأرسل بريدًا إلكترونيًا إلى والدي، وأخبره أنه غبي لأنه لم يدعني.
١٢/١٩	اتصلتُ بأمي، لكنها كانت مشغولة جدًا بحيث لا تستطيع التحدث.	الرفض، والغضب.	فكرت كيف كانت أمًا رديئة. أرسلتُ بريدًا إلكترونيًا لكي لا أزعجها «استقطعي بعض الوقت من جدولك المزدحم» لمعاودة الاتصال بي.
١٢/٢٠	رأيت قلعة جميلة في منفذ أحد متاجر الألعاب. تذكرت هدايا عيد الميلاد المجنونة التي كنت أحصل عليها.	الرفض، والحزن.	اشتريت المثلجات وشاهدت كل الأشخاص «النمل الغبي» وهم يركضون، يتسوقون في عيد الميلاد، وكأنهم عبيد الموسم.
١٢/٢١	اشتريت لوالدي حقيبة جلدية.	الغضب، والذنب.	على أمل أن يفتحها في حفلته ويشعر بالسخف لأنه لم يدعني. كتبتُ رسالة زائفة أقول فيها: «شكرًا لكونك أبا رائعًا» وأعتذر عن بريدي الإلكتروني.
١٢/٢٢	عاودت أمني الاتصال بي.	الرفض، والغضب.	كنت باردة جدًا معها. أخبرتها أنني كنت مشغولة عندما دعنتني إلى عشاء ما قبل عيد الميلاد.

سجل المشاعر

[illegible]

عندما تراجع سجل المشاعر الخاص بك، نود منك الانتباه إلى شيئين. أولاً: حدد المشاعر التي تبدو مزمنة والتي تظهر مرارًا وتكرارًا.

ثانيًا: لاحظ آليات المواجهة أو التجنب التي تستخدمها عادة وتناجها. هل هي فعالة؟ هل تشعر بتحسن أم بسوء بعد ساعات قليلة من استخدامها؟

إن المشاعر التي تظهر بصورة متكررة وتواجهها مستخدمًا استراتيجيات التجنب تخلق ألمًا أكثر مما تخففه، ومن ثم ستكون أهدافًا جيدة لتطبيق التعرض للمشاعر. تتطلب المشاعر التي لم تُجدِ معها استراتيجيات التجنب أو كانت مدمرة التعرض، لأنك تحتاج إلى ممارسة مواجهتها والشعور بها، دون أساليب التجنب التقليدية التي تستخدمها. هذه الأنواع من الاستراتيجيات غير فعالة وغالبًا ما تسبب لك مزيدًا من المشكلات.

أدركت ليندا، بعد مراجعة سجلها، أن الأشياء التي فعلتها للتعامل مع مشاعر الرفض (مثل مهاجمة الناس أو انتقادهم، فضلًا عن البرود والرفض) كانت تدفعها فقط إلى حفرة وجدانية أعمق. لقد انتهى بها الأمر بمشاعر غامرة مؤداها الشعور بالذنب وكراهية الذات وبدأت أكثر عزلة عن عائلتها.

احتاجت ليندا أن تتعلم كيف تتعايش مع مشاعرها وكيف تراقبها من دون استراتيجيات التجنب التقليدية. قد يكون التعرض للمشاعر مهارة بالغة الأهمية بالنسبة إليها. إليكم طريقة التدريب على التعرض للمشاعر.

التدريب: التعرض للمشاعر

بمجرد أن تلاحظ المشاعر التي اخترت العمل عليها، اتخذ الإجراء التالي. يمكنك إما قراءة التعليمات لنفسك أو تسجيلها على هاتفك الذكي والاستماع إليها.

التعليمات

خذ ثلاثة أو أربعة أنفاس بطيئة من الحجاب الحاجز. لاحظ كيف ينتقل الاحساس بالتنفس إلى جسمك، حيث يملأ رئتيك ويتمدد صدرك وبطنك. في أثناء التنفس ببطء، لاحظ ما تشعر به داخل جسمك، وخصوصًا بطنك

وصدرك. لاحظ أيضاً كيف تشعر برقبتك وكتفك ووجهك. [توقف هنا لبضع ثوانٍ إذا كنت تسجل التعليمات].

الآن لاحظ كيف تشعر. فقط انتبه لمشاعرك حتى تستوعبها. صِف هذه المشاعر لنفسك. ثم سمِّها. لاحظ شدة هذه المشاعر. ابحث عن كلمات لوصف الشدة. لاحظ ما إذا كانت المشاعر تنمو أم تتضاءل. إذا كانت المشاعر عبارة عن موجة، فأين موقعك على هذه الموجة الآن، صاعد على الحافة الأمامية، على القمة، أم تبدأ في الانزلاق إلى الجانب البعيد؟ [توقف هنا لبضع ثوانٍ إذا كنت تسجل التعليمات].

الآن لاحظ أي تغييرات في مشاعرك. هل هناك مشاعر أخرى بدأت في الاندماج مع المشاعر الأولى؟ صِف لنفسك أي مشاعر جديدة ظهرت. استمر في المشاهدة والبحث عن الكلمات لوصف أدنى تغيير في نوعية أو شدة مشاعرك. [توقف هنا لبضع ثوانٍ إذا كنت تسجل التعليمات].

بينما تستمر في المشاهدة، قد تلاحظ الحاجة إلى كبت المشاعر ودفعها بعيداً. هذا طبيعي، لكن حاول أن تلاحظ مشاعرك لفترة أطول قليلاً. فقط استمر في وصف ما تشعر به وملاحظة أي تغييرات. [توقف هنا لبضع ثوانٍ إذا كنت تسجل التعليمات].

لاحظ ماهية مشاعرك ولكن لا تتصرف بناء عليها، لا تنفجر أو تتجنب، لا تؤذي نفسك. فقط كن واعياً بمشاعرك دون تصرف، شاهد ولكن لا تفعل. [توقف هنا لبضع ثوانٍ إذا كنت تسجل التعليمات].

ذكر نفسك أن هذه موجة وسوف تمر، مثل موجات انفعالية أخرى لا حصر لها في حياتك. تأتي الأمواج وتذهب. هناك عديد من الأوقات التي شعرت فيها بالرضا. سرعان ما ستمر هذه الموجة، وستشعر مرة أخرى بفترة هدوء. راقب الموجة واتركها تمر ببطء. [توقف هنا لبضع ثوانٍ إذا كنت تسجل التعليمات].

إذا نشأ حكمٌ على نفسك أو على الآخر، لاحظته واتركه يمضي. إذا كان لديك حكم بشأن الإحساس بهذه المشاعر، لاحظته واتركه يذهب. حاول قدر المستطاع أن تتقبل هذه المشاعر. إنها مجرد أحد صراعات الحياة. [توقف هنا لبضع ثوانٍ إذا كنت تسجل التعليمات].

ابق واعيًا بمشاعرك لفترة أطول قليلًا. إذا كانت تتغير، فدعها تتغير. صِف لنفسك ما تشعر به. استمر في المشاهدة حتى تتغير المشاعر أو تقل. [توقف هنا لبضع ثوانٍ إذا كنت تسجل التعليمات].

يمكنك إنهاء التدريب ببضع دقائق من التنفس التعقلي، عد أنفاسك وركز على تجربة كل نفس. [توقف هنا لبضع ثوانٍ إذا كنت تسجل التعليمات].

نحن نشجعك على التعرض للمشاعر لفترة وجيزة في البداية، ربما أقل من خمس دقائق. كلما اعتدت أكثر التركيز على المشاعر، تمكنت من تحمل التعرض للمشاعر لفترات أطول. تأكد دائمًا من إنهاء التعرض للمشاعر بالتنفس التعقلي لأنه سيخفف من المشاعر الشديدة ويساعدك على الاسترخاء. كما أنه سيعزز مهارات التعقل ويزيد من ثقتك في فاعليتك.

تذكر أن الخطوات الأساسية لممارسة تدريب التعرض للمشاعر هي:

مكتبة

t.me/soramnqraa

- ركز على تنفسك.
- لاحظ ما تشعر به داخل جسدك.
- لاحظ وصف مشاعرك.
- لاحظ ما إذا كان الشعور ينمو أم يتضاءل، انظر إليه مثل الموجة.
- صِف أي مشاعر جديدة أو تغيرات في نوعيتها.
- لاحظ حاجتك إلى كبت تلك المشاعر، ولكن استمر في الملاحظة.
- لاحظ دوافع التصرف بناءً على مشاعرك، لكن استمر في الملاحظة دون أن تتصرف.
- لاحظ الأحكام (حول الذات أو الآخرين أو المشاعر نفسها) واطرحها تذهب.
- استمر في الملاحظة حتى تتغير المشاعر أو تقل.
- أنه التدريب ببضع دقائق من التنفس التعقلي.

(يمكنك زيارة الموقع السالف الذكر لتنزيل نسخة من خطوات التعرض

للمشاعر).

مثال: استخدام الوعي بالمشاعر والتعرض للمشاعر

عانى آدم لأكثر من خمس سنوات مشاعر الأذى والغضب تجاه زوجته السابقة. هما الآن يتشاركان في تربية طفليهما الذين تتراوح سنُّهما بين سبع سنوات وعشر سنوات، حيث يقضي الأطفال نصف الأسبوع في منزل كلٍّ من الوالدين. في كل مرة كانا يتواصلان فيها، كانت زوجة آدم السابقة تقول له شيئاً يغضبه. ولم ينتهِ الأمر عند هذا الحد، بل ظل ينتظرُ لأيام بعد ذلك، وهو يخطط لما قد يقوله أو يفعله لينتقم منها في المستقبل.

بدأت ممارسة «الوعي بالمشاعر دون إصدار الأحكام» أمرًا شاقًا بالنسبة إلى آدم، ولكنه كان منهكًا من الاضطرابات الانفعالية المستمرة، وقد حذره طبيبه مؤخرًا من ارتفاع ضغط الدم. بدأ آدم بالتركيز على المشاعر الحالية، التي لا علاقة لها بزوجته السابقة. ولدهشته، غالبًا ما كان يشعر بالحزن بدلًا من الغضب.

عندما لاحظ آدم حزنه، شعر بثقل في بطنه وكثفيه. كانت لديه صورة مفاجئة عن نفسه وهو يحمل ثقلًا كبيرًا. صدرت الأحكام عن آدم، يجب أن أكون أقوى، لم أكن أبًا صالحًا، لقد أفسدتُ حياتي. لقد لاحظ هذه الأفكار، وتركها تذهب، متخيلاً أنها سلسلة من عربات النقل تمر أمامه.

لم يقاوم آدم الحزن، شاهده يرتفع وينحسر مثل موجة المحيط. أعطى نفسه الحق في أن يحزن. أصبحت ملاحظة الأحكام والسماح لها بالذهاب أسهل بعد بضع تجارب من التدريب. واكتسب آدم الثقة في قدرته على تهدئة نفسه من خلال التنفس العقلية.

كان التعرض للمشاعر أكثر صعوبة. في هذا التدريب، اختار آدم العمل على المشاعر التي ظهرت حول زوجته السابقة. جاءت حادثة تعرضه للمشاعر للمرة الأولى بعد مكالمة هاتفية اتهمته فيها بأنه «رخيص ولا ينفق أي شيء على الطفلين طواعية».

بدأ آدم بملاحظة تأثير هذه الكلمات في جسده. شعر بالحرارة، مع إحساس مزعج بضغط في صدره ورقبته (تساءل عما إذا كان هذا هو ضغط الدم). الآن يصف الغضب لنفسه، شعر بقسوة وحدة تتزايد مع اشمزازٍ عميق.

كان هناك شيء آخر أيضاً، الشعور بالعجز الذي بدا تقريباً مثل اليأس. كان شعوراً بأن الأمور لن تكون أفضل أبداً، ولن تختلف أبداً.

عندما أصبح اليأس أقوى، لاحظ آدم دافعاً لإيقافه ومنعه. أراد أن يشرب خمرًا، وبدأ في التخطيط للردود التي سيقدمها لزوجته السابقة. بجهد، استمر آدم في ملاحظة مشاعره، ولم يحاول التمسك بأي شعور معين، بل جذب انتباهه كل ما يشعر به.

كان آدم أيضاً مدركاً لدوافعه للعمل على اليأس. لقد أراد أن يغضب بدلاً من ذلك، للاتصال بزوجته السابقة ويصرخ فيها أنها تسمم علاقته بأطفاله. ثم كانت لديه صورة لركوب سيارته والقيادة حتى الاصطدام بشجرة، جزء من ذلك للانتقام وجزء لإنهاء كل الألم الذي كان يشعر به.

بينما كان آدم يلاحظ مشاعره، استمرت الأحكام في الظهور: «زوجتي السابقة شريرة، كنت غيباً لأنني تزوجتها، لقد دمرت حياتي، هذا أمرٌ عبثي جداً بحيث لا يمكنني الاستمرار في العيش». استغرق الأمر مجهوداً، لكنه وضع كل فكرة في عربة نقل وتركها تمضي بعيداً.

بعد فترة، لاحظ آدم شيئاً فاجأه. بدأ شعور اليأس يتلاشى عندما بدأ التخلي عن الأحكام. بدأت المشاعر تقل حتى وصلت إلى ما يقارب مشاعر الندم.

أعاد آدم الآن التركيز على تنفسه، مع عد وملاحظة كل نفس. بعد ثلاث دقائق شعر بنوعٍ قائمٍ من الهدوء، ليس أعظم شعور في العالم ولكنه شيء يمكنه العيش معه.

❖ فعل عكس مشاعرك

عادة ما تكون هناك أسبابٌ وجيهةٌ لما تشعر به. حتى عندما تكون مؤلمة، فإن مشاعرك مشروعةٌ وصادقة. المشكلة الكبرى هي السلوك المدفوع بالمشاعر، لأن التصرف بناءً على المشاعر غالباً ما يؤدي إلى نتائج مدمرة. على سبيل المثال: السماح للغضب بالتسبب في مهاجمة الآخرين بالكلمات يمكن أن يمزق علاقاتك، بينما السماح للخوف بدفعك لتجنب المهام الحيوية والتحديات يمكن أن يتداخل مع واجبات العمل.

المشكلة الثانية في التصرف بناءً على المشاعر هي أنها تزيد من حدة مشاعرك الأصلية. بدلاً من الشعور بالراحة، قد تستهلك مزيداً من المشاعر إذا تصرفت بناءً على رغبتك المدمرة. هذا هو الوقت الذي يأتي فيه الفعل المعاكس. بدلاً من تأجيج مشاعرك، يساعد الفعل المعاكس على تنظيمها وتغييرها. فيما يلي بعض الأمثلة للفعل المعاكس.

أمثلة للفعل المعاكس

المشاعر	السلوك القائم على المشاعر	الفعل المعاكس
الغضب.	الهجوم، النقد، الأذى، الصراخ.	التحقق، التجنب أو التشتيت، استخدام الصوت الهادئ.
الخوف.	التجنب، تحديب الكتفين.	الاقتراب مما تخافه، فعل ما كنت تتجنبه، الوقوف شامخاً.
الحزن.	الصمت، التجنب، السلبية، الانهيار، تنكيس الرأس.	النشاط، المشاركة، تحديد الأهداف، الوقوف مستقيماً.
الذنب/ الخزي.	معاقة الذات، الاعتراف، التجنب، الصمت.	إذا كان الشعور بالذنب لا أساس له، فاستمر في فعل كل ما يثير الشعور بالذنب، وإذا كان الشعور بالذنب مبرراً، فالتكفير عنه والتعويض.

لاحظ أن الفعل المعاكس يغير كلاً من لغة الجسد، أي وضع جسمك وتعبيرات وجهك، وكذلك سلوكك الفعلي. لا يتعلق الفعل المعاكس بإنكار أو عدم حدوث المشاعر، ولكن يتعلق الأمر بالتنظيم. أنت تقر بالمشاعر، ولكنك تستخدم الفعل المعاكس لتقليلها أو لتشجيع نمو مشاعر جديدة.

هناك ست خطوات لأداء الفعل المعاكس:

١. ابدأ بالاعتراف بما تشعر به. صف المشاعر بالكلمات.
٢. اسأل نفسك عما إذا كان هناك سببٌ وجيه لتنظيم أو تقليل شدة هذه المشاعر. هل تغلب عليك؟ هل تدفعك لفعل أشياء خطيرة أو مدمرة؟
٣. لاحظ لغة الجسد المحددة والسلوك الذي يصاحب المشاعر (انظر عمود «السلوك القائم على المشاعر» في الجدول أعلاه). ما تعبيرات وجهك ووضع جسمك؟ ماذا تقول وكيف تقوله؟ ما الذي تفعله على وجه التحديد كاستجابة للمشاعر؟
٤. حدد فعلك المعاكس. كيف يمكنك إرخاء وجهك وجسمك حتى لا تصرخ «أنا غاضب» أو «أنا خائف»؟ كيف يمكنك تغيير وضعية جسمك للتعبير عن الثقة والحيوية بدلاً من الاكتئاب؟ كيف يمكنك مواجهة ما يخيفك بدلاً من الابتعاد عنه؟ عندما تكون غاضبًا، كيف يمكنك الاعتراف أو التجاهر بدلاً من الهجوم؟ ضع خطة للفعل المعاكس تتضمن وصفًا محددًا لسلوكك الجديد.
٥. التزم تمامًا بالفعل المعاكس، وحدد إطارًا زمنيًا للعمل عليه. إلى متى ستحافظ على الفعل المعاكس؟ عندما تفكر في الالتزام، ضع في اعتبارك سبب رغبتك في تنظيم مشاعرك. ماذا حدث في الماضي عندما استسلمت لسلوك مدفوع بالمشاعر؟ هل كانت هناك عواقب جسيمة عليك أو على الآخرين؟
٦. راقب مشاعرك. في أثناء أدائك لفعل معاكس، لاحظ كيف يمكن أن تتغير المشاعر الأصلية أو تتطور. يرسل الفعل المعاكس حرفيًا رسالة إلى المخ مفادها أن المشاعر القديمة لم تعد مناسبة، ومن المفيد بالنسبة إليك التحول إلى مشاعر أقل إيلاًا.

حان الوقت الآن لبعض التخطيط المسبق. ستحدد بعض المشاعر «المتكررة» وتلتزم باستراتيجيات الفعل المعاكس التي يمكن أن تساعدك على تنظيمها.

يعد ملء ورقة عمل التخطيط للفعل المعاكس أمرًا بسيطًا ولكن من المحتمل أن يكون مهمًا جدًا. ستحدد في ورقة العمل هذه المشاعر التي تتوقع أن تشعر بها في المستقبل وتحضر استجابة مختلفة جذريًا عما كنت عليه في

الماضي (انسخ ورقة عمل التخطيط للفعل المعاكس أو يمكنك تنزيلها من الموقع السالف الذكر).

إليك المثال التالي. هل تتذكر ليندا وسجل المشاعر الذي ملأته قبل عيد الميلاد بقليل؟ عندما بدأت العمل على ورقة العمل الخاصة بالتخطيط للفعل المعاكس، حددت عديدًا من الأفعال المعاكسة التي اعتقدت أنها قد تساعد في التغلب على شعورها بالرفض والذنب. إليك ما قررت فعله.

مثال: ورقة عمل ليندا الخاصة بالتخطيط للفعل المعاكس

المشاعر	السلوك القائم على المشاعر	الفعل المعاكس	المدة الزمنية	النتائج المحققة
الشعور بالرفض والغضب.	١. الانسحاب. ٢. الهجوم. ٣. قليل من الانتقام.	قُول ما يؤلمني بصوت هادئ، غير هجومي. أن أكون متحضرة، إنهاء المحادثة بسرعة. أفع شيئاً لنفسى بدلاً من التخطيط للانتقام.	منذ بداية المحادثة حتى نهايتها.	كانت محادثاتي أكثر هدوءاً، ولم تتحول إلى شجار. لقد عبرت عن شعوري بطريقة متحضرة.
الشعور بالذنب.	١. تصنع اللطف. ٢. الهجوم.	أعتذر بشكل مباشر، ولكن أعرف الناس أنني لا أحب الطريقة التي عوملتُ بها.	منذ بداية المحادثة حتى نهايتها.	قدّر الناس صراحتي. لقد عبرت عن شعوري بطريقة صادقة.

على مدار عدة أسابيع، راقبت ليندا نتائج أفعالها المعاكسة لترى مدى فاعلية السلوك الجديد. ما وجدته ليندا هو أن غضبها مر بسرعة أكبر عندما اتبعت خطة الفعل المعاكس. يبدو أن استخدام نبذة صوت هادئة، وقول ما يؤلمها بصوتٍ مسموعٍ يخفف من حدة الانزعاج. في البداية، كانت تخشى الاعتراف بمشاعر الرفض لأنها جعلتها أكثر ضعفًا. ولكن بعد تجربتها عدة مرات (على سبيل المثال: إخبار والدها بأنها حزينة لعدم وجودها معه في يوم عيد الميلاد)، وجدت ليندا أن غضبها غالبًا ما يتحول إلى شيءٍ أقل حدة وإيلام. كما أمضت وقتًا أقل في اجترار الأفكار التي تشعرها بأنها ضحية.

إن الفعل المعاكس ليس أمرًا سهلاً، لن نتظاهر بذلك، ولكن مع الممارسة، يمكن للفعل المعاكس أن يهدئ ويخفف من حدة المشاعر الغامرة. غالبًا ما يتحول الخوف إلى التحرر، والحزن إلى المشاركة، والغضب إلى الموضوعية، والخزي والتجنب إلى الرغبة والاستعداد. يمكن أن يمنحك التخطيط لاستراتيجيات الفعل المعاكس أداة فعالة بشكل لا يصدق لتنظيم المشاعر.

ورقة عمل التخطيط للفعل المعاكس

المشاعر	السلوك القائم على المشاعر	الفعل المعاكس	المدة الزمنية	النتائج المحققة

حل المشكلة ⊗

في بعض الأحيان، يجب أن يبدأ تنظيم المشاعر قبل أن تبدأ المشاعر الغامرة. يركز حل المشكلات على تحديد الحدث المرسب وإيجاد طرق جديدة أكثر فاعلية للاستجابة في المستقبل. الخطوة الأولى لحل المشكلات هي تعلم تحليل السلوك.

تحليل السلوك

يبدأ حل المشكلات بشيء يسمى تحليل السلوك. مبدئيًا، يهدف تحليل السلوك إلى تتبع تسلسل الأحداث التي أدت إلى شعور مُشكل. ستأخذك ورقة عمل تحليل السلوك خطوة بخطوة خلال تلك العملية. يمكنك نسخ ورقة عمل تحليل السلوك أو تنزيلها من الموقع السالف الذكر.

مثال: ورقة عمل تحليل السلوك

غالبًا ما وجد سام نفسه يعاني غضبًا عارمًا، خصوصًا عندما يضطر للتعامل مع حماته. عندما أجرى تحليلًا سلوكيًا لردود أفعاله الغاضبة، وجد سام عدة محفزات داخلية لم يكن يتوقع أن يجدها.

ورقة عمل تحليل السلوك الخاصة بسام

١. الشعور المشكل: غضب من حماتي.

٢. الحدث المرسب:

• حدث خارجي: زيارة حماتي لنا. تبدو مشمزنة عندما ترى منزلي.

• الأفكار: بيتي يحتاج إلى طلاء. فنائي مليء بالأعشاب الضارة ويبدو متهاكًا. هذا المكان مزبلة.

٣. أحداث ثانوية:

أ. مشاعر: الحزن.

أفكار: أكره هذا المكان.

ب. مشاعر: الخزي.

أفكار: لماذا أقضي حياتي في مزبلة مثل هذه؟ لماذا لا أستطيع أن أفعل أفضل من ذلك؟

أعرف السبب، لأنني فاشل ولا أستطيع جني أي أموال.

السلوك: اتهمت حماتي بعدم مساعدتنا عندما نكون بحاجة إليها، وعدم الاهتمام بمشكلاتنا، وعندما اختلفنا، انفجرت فيها انفعاليًا.

لاحظ أن الحدث الخارجي، زيارة حماته، ليس إلا خطوة واحدة في السلسلة، ومعظم الخطوات التي تؤدي إلى الغضب داخلية، أفكار ومشاعر أخرى مؤلمة. إذا كان سام سينظم غضبه بصورة أفضل، فقد يحتاج إلى تحديد الخطوات التي يريد تغييرها في عملية التحفيز ثم استخدام حل المشكلات للتخطيط لاستجابة مختلفة.

النقطة المهمة هنا هي أنه يمكنك تغيير أو تخفيف حدة المشاعر الغامرة عن طريق تغيير ما تفعله قبل أن تكتسحك تلك المشاعر. الخطوة الأولى، بعد الانتهاء من تحليل السلوك الخاص بك، هي تحديد أي من الأحداث المرسبة أو الثانوية التي تريد تغييرها. يجب أن يكون ذلك (١) حدثًا تتحكم فيه (على سبيل المثال: أفكارك أو سلوكك)، (٢) حدثًا إذا تغير فمن المحتمل أن يقلل من مشاعرك المشكلة.

في حالة سام، قرر أن يفعل شيئاً حياًل أفكار الخزي والهجوم اللفظي. أدرك سام أنه في كثيرٍ من الأحيان على مر السنين، يتكرر هذا النمط نفسه قبل أن يغضب. لقد بدأ بأفكار الخزي المتعلقة بالذات، التي تُشعره بالم فوري لا يُحتمل. ثم يحاول إخفاء الخزي من خلال العثور على خطأ في الآخرين، ما قد يؤدي إلى الغضب والهجوم في نهاية المطاف.

ورقة عمل تحليل السلوك

١. المشاعر المُشكلة: _____
٢. الحدث المرسب (ماذا حدث قبل أن تراودك تلك المشاعر؟).
 - حدث خارجي: هل حدث شيء لا يمكنك التحكم فيه؟ (مثل فقدان الوظيفة، والمرض، وسماع أخبار مزعجة، وما إلى ذلك)؟
- المشاعر: هل كانت هناك مشاعر سابقة أو مختلفة أثارت ردة فعلك؟
- السلوك: هل كان هناك شيء ما فعلته أنت أو شخص آخر يعد سبباً لردة فعلك؟
٣. الأحداث الثانوية: تحديد ما حدث مباشرة بعد الحدث المرسب (ولكن قبل المشاعر المُشكلة). قسمها إلى سلسلة من الخطوات (أ، ب، ج).
 - أ. الأفكار: _____
 - المشاعر: _____
 - السلوك: _____
 - ب. الأفكار: _____
 - المشاعر: _____
 - السلوك: _____
 - ج. الأفكار: _____
 - المشاعر: _____
 - السلوك: _____

حينما تكمل ورقة عمل تحليل السلوك، سترى كيف تنشأ المشاعر. هناك شيء ما يثير مشاعرك دائماً. في بعض الأحيان يكون هذا المثير داخلياً، مثل أفكارك أو مشاعرك، وأحياناً تكون هناك أسباباً متعددة، وكلها بحاجة إلى تعرّفها وتتبعها.

بمجرد تحديد الحدث (أو الأحداث) المرسب أو الثانوي الذي تريد تغييره باستخدام ورقة عمل تحليل السلوك الخاصة بك، فإن الخطوة التالية هي استخدام استراتيجية أ، ب، ج (ABC) لحل المشكلات.

استراتيجية (أ، ب، ج) لحل المشكلات

هذه هي الخطوة الثانية لحل المشكلة بعد الانتهاء من ورقة عمل تحليل السلوك. ستعلمك هذه الخطوة أبجديات حل المشكلات.

أ- البدائل: أي العصف الذهني للحصول على الاستجابات البديلة. كيف يمكنك تغيير الأفكار أو السلوكيات المرسبة أو الثانوية؟
ب- أفضل الأفكار: قيّم أفكارك واختر واحدة أو اثنتين من أفضل الأفكار التي يمكنك تنفيذها.

ج- الالتزام بالتنفيذ: حدد الوقت والمكان الذي ستجرب فيه استجاباتك الجديدة. اكتب الأفكار والسلوكيات الجديدة التي ستستخدمها.

البدائل: العصف الذهني

دعونا نستعرض خطوات حل المشكلات من خلال نموذج سام. كان لدى سام قائمتين للعصف الذهني، واحدة لتحل محل أفكاره التي تثير الشعور بالخزي، والأخرى لتغيير سلوكه الهجومي.

أفكار سام الناتجة عن العصف الذهني

السلوك الهجومي	أفكار الخزي
• أتتحقق من صدق الشخص قبل قول أي شيء سلبي. • لا أقول أبدًا أي شيء نقدي إذا كنت أشعر بالضيق أو الخزي. • أن أقدم ملاحظات مكتوبة وليست شفاهية، لأنني غالبًا ما أشعر بالضيق الشديد وأقول أشياء بذيئة. • أن أتذكر كيف سيشعر الشخص الآخر قبل قول أي شيء. • أن أتتحقق مع زوجتي بشأن ما إذا كنت سأضع نفسي في مأزق قبل أن أنتقد أي شخص.	• أن أفكر في الأشياء التي أفعلها بطريقة صحيحة. • أن أذكر نفسي كم يجعلني هذا جزعًا، وكيف أغضب في نهاية المطاف. • أن أشتت نفسي، أن أستمع إلى الموسيقى. • أطلب الدعم من زوجتي. • أن أذهب في جولة بالسيارة، وألتقط الصور.

أفضل الأفكار: خطوة التقييم

قيّم سام الأفكار المختلفة التي توصل إليها، وقرر تجربة ما يلي:

١. سوف أشتت انتباهي بالموسيقى أو انخرط في التصوير الفوتوغرافي.
٢. سأتحقق من الأمور بمساعدة زوجتي قبل أن أتعرض لأي شخص، وسأقدم تعليقات مكتوبة إذا قررت أن أقول أي شيء نقدي.

الالتزام بالتنفيذ

أخيرًا، قرر سام متابعة خطته مع حماته لبقية زيارتها، خصوصًا إذا كان بمفرده معها وقالت له شيئًا مزعجًا. على سبيل المثال: عندما علقت حماته تعليقًا نقديًا حول مظهر مطبخه القديم الذي عفا عليه الزمن، ذهب سام إلى

غرفته، ووضع سماعات الرأس، واستمع إلى بعض الموسيقى لبضع دقائق، من أجل مساعدة نفسه على الهدوء. أيضًا، بعد مغادرتها، أرسل سام وزوجته إلى حماته بريداً إلكترونياً مدروساً يطلبان منها عدم انتقاد منزلهما في المستقبل.

لاحظ أن سام طور سلوكيات بديلة محددة لتحل محل الأفعال الرئيسية التي وقعت قبل أن يغضب، وحدد الموقف الذي التزم فيه باستخدام خطته الجديدة.

إن أهم شيء في حل المشكلات هو أن تعرف بالضبط ما سوف تفعله بشكل مختلف، ومتى وأين ستفعل ذلك. كلما كنت أكثر واقعية وتحديداً، كان ذلك أفضل. الآن، باستخدام المثال الخاص بك من ورقة عمل تحليل السلوك، التزم بنفس الخطوات، واكتب أفكارك على ورقة فارغة، بحيث يمكنك وضع خطة يمكنك الالتزام باتباعها.

المنظم الأسبوعي

يمكن الوصول إلى تنظيم المشاعر بأفضل طريقة عند استخدام مهارتك الجديدة بطريقة منتظمة. يعد سجل المنظم الأسبوعي في الأساس نظام تذكير لمساعدتك على فعل ذلك. فيما يلي المهارات التي ستركز عليها:

- إدارة الاستهداف الجسدي.
- إدارة الاستهداف المعرفي.
- ملاحظة الأحداث الإيجابية وتذكرها.
- مشاهدة المشاعر وتقبلها.
- ممارسة الفعل المعاكس.
- استخدام حل المشكلات.

يجب ملء ورقة عمل سجل المنظم الأسبوعي في نهاية كل أسبوع. يمكنك نسخ عددٍ منها (أو يمكنك تنزيلها من الموقع السالف الذكر)، ومراجعة المهارات التي استخدمتها خلال الأيام السبعة الماضية. ضع علامة على المربعات التي تشير إلى وقت استخدامك لمهاراتك.

سجل المنظم الأسبوعي

إدارة الاستهداف الجسدي

الأحد	السبت	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	
							اتخذت خطوات استباقية للتعامل مع المرض الجسدي/ الألم.
							التزمت بالأكلمتوازن.
							لم أتناول الكحوليات/ المخدرات.
							حصلت على قسط كافٍ من النوم.
							مارست التدريبات الرياضية.
							استخدمت الاسترخاء أو التعقل للتكيف مع الضغوط/ التوتر.

سجل المنظم الأسبوعي

إدارة الاستهداف المعرفي

الأحد	السبت	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	
							لاحظت الأفكار المحفزة.
							استخدمت أفكار التكيف.
							لاحظت حدثًا واحدًا إيجابيًا على الأقل.

الأحداث الإيجابية هذا الأسبوع

الاثنين

١.

٢.

٣.

الثلاثاء

١.

٢.

٣.

الأربعاء

١.

٢.

٣.

الخميس

١.

٢.

٣.

الجمعة

١.

٢.

٣.

السبت

١.

٢.

٣.

الأحد

١.

٢.

٣.

مشاهدة المشاعر وتقبلها

الأحد	السبت	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	
							شاهدت المشاعر.
							لم أتصرف بناءً على المشاعر.
							لم أحكم على المشاعر.

التكيف مع المشاعر

الأحد	السبت	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	
							استخدمتُ الفعل المعاكس.
							استخدمتُ تحليل السلوك.
							استخدمتُ حل المشكلات.

الفصل التاسع

المهارات الأساسية للفاعلية بين الشخصية

الفصل التاسع

المهارات الأساسية للفاعلية بين الشخصية

إن مهارات الفاعلية بين الشخصية هي مزيج من التدريب على المهارات الاجتماعية (McKay et al., 1983)، والتدريب على التوكيدية (Alberti & Emmons, 1990; Bower & Bower, 1991)، ومهارات الاستماع (Barker, 1990; Rogers, 1951)، التي جمعتها لينهان (1993a) للعلاج الجدلي السلوكي. بالإضافة إلى ذلك، أضفنا مهارات التفاوض (Fisher & Ury, 1991) لإكمال البرنامج.

العلاقات ثمينة، وهي عرضة للخطر. إنها تجلب الحب، والرفقة، والدعم. ومع ذلك، في بعض الأحيان، وفي غضون لحظات، يمكن أن تنكسر بشكل يتعذر إصلاحه. يتطلب الحفاظ على علاقات صحية وحيوية مهارات شخصية يمكنك تعلمها في هذا الفصل والفصل الذي يليه. أكثر هذه المهارات أهمية وضرورية هي التوكيدية، وهي القدرة على (١) طلب ما تريد، (٢) قول لا، (٣) التفاوض بشأن النزاعات دون الإضرار بالعلاقة.

قبل تعلم التوكيد، هناك بعض الأشياء الأساسية التي تحتاج إلى معرفتها.

الانتباه التعقلي

تتطلب العلاقة الانتباه. سواء كانت علاقتك بحبيب أو صديق أو زميل في العمل أو مجرد مرافق لك في السيارة، فإن الحفاظ على علاقة جيدة يعتمد على ملاحظة مشاعر الشخص الآخر وردود فعله ثم ملاحظة عملية الاتصال بينكما. باستخدام مهارات التعقل التي مارستها في الفصول من الرابع إلى السادس، يمكنك ملاحظة تعبيرات الوجه ولغة الجسد ونبرة الصوت واختيار الكلمات في أثناء المحادثة لتحديد طبيعة وحالة العلاقة. إذا كنت تستخدم مجموعة بطاقات العلاج الجدلي السلوكي، فإن هذا التدريب يتوافق مع البطاقة رقم ٤٠، التي عنوانها «ملاحظة لغة الجسد».

يعني الانتباه البقاء هنا والآن، أي عدم التفكير في ما تريد قوله لاحقاً أو التركيز على بعض الذكريات. يعني أيضاً البقاء حاضراً مع ما تراه وتسمعه وتشعر به. بنفس الطريقة التي يمكنك من خلالها التنفس أو المشي أو حتى غسل الأطباق بتعقل، يمكنك أيضاً التواصل بوعي تام في اللحظة الراهنة. عندما تنتبه، تلاحظ وجود مشكلة قادمة قبل أن تفهرك، وتكسب أيضاً الوقت لطرح أسئلة توضيحية يمكن أن تساعدك على تصحيح المفاهيم الخاطئة.

إن عدم الانتباه، أي عدم التركيز في اللحظة الحالية التي تجمعك بالآخر، له ثمن باهظ، حيث ينتهي بك الأمر إلى فعل واحد أو أكثر مما يلي:

- فقدان الهاديات الأساسية حول احتياجات الشخص الآخر وردود فعله.
- إظهار مخاوفك ومشاعرك للآخر بشكل غير دقيق.
- الانفجار أو الهرب عندما تتفاجأ باستجابة سلبية كان يمكن توقعها.

يتضمن الانتباه التعقلي أيضاً مشاهدة تجربتك الخاصة فيما يخص علاقتك بالآخرين. هل تحتاج إلى شيء من الشخص الآخر (على سبيل المثال: مزيداً من الاهتمام أو بعض المساعدة؟). هل تحتاج إلى تغيير الطريقة بينكما (على سبيل المثال: التعليقات النقدية، والمطالب، والأسئلة المتطفلة؟). هل لديك مشاعر تشير إلى شيء مهم حول ما يحدث: (أذى، حزن، خسارة، خزي، قلق؟). يمكن أن تساعدك ملاحظة مشاعرك في معرفة ما يجب تغييره في العلاقة قبل الانفجار أو الهرب.

باختصار، إن أول مهارة شخصية تحتاج إلى صقلها هي (الانتباه التعقلي)، لأنه يساعدك على قراءة مؤشرات مهمة بشأن حالة العلاقة.

التدريب: الانتباه التعقلي

في المحادثة التالية التي تجربها، تدرب على أن تكون مراقباً للحظة من خلال الاهتمام بالسلوك الجسدي واللفظي للشخص الآخر. إذا وجدت شيئاً غامضاً أو يصعب قراءته، فاسأل سؤالاً توضيحياً. وإليك بعض الأمثلة:

- كيف حالك؟ هل أنت بخير؟
- كيف أحوالنا؟ هل نحن بخير؟

- كيف تسير الأمور بيننا؟
- أنا ألاحظ _____ ، هل هذا صحيح؟
- هل كل شيء على ما يرام معك؟ معنا؟

لاحظ أيضًا احتياجاتك ومشاعرك في أثناء التفاعل، هل يتطلب أيٌّ منها تواصلًا؟ كيف يمكنك أن تقولها بطريقة تحافظ على العلاقة؟

على سبيل المثال: لاحظ بيل أن صديقه جينا تنتظر بعيدًا عنه في أثناء العشاء. عندما سأل: «كيف الأمور بيننا؟»، أخبرته أنها تأذت عندما لم يدعها إلى حفلة عطلة مكتبه. أعطاه هذا فرصة لكي يشرح لها أنه يكره مناسبات الشركة ويخطط فقط للظهور لبعض الوقت.

التراحم مع الآخرين

بالإضافة إلى الانتباه التعقلي لعلاقاتك، من المهم أيضًا أن تظل متراحمًا مع البشر الآخرين بشكل عام. كما تعلمت في الفصل الخامس، إظهار التراحم يعني أن تدرك ألم الشخص، وتعرض عليه المساعدة، وتفعل ذلك دون الحكم عليه. من نواحٍ عديدة يوحد الألم والمعاناة جميع البشر لأننا جميعًا نمر بخبرة الألم والمعاناة في حياتنا. في الواقع، ينص أحد المبادئ التي تأسست عليها الفلسفة البوذية على أن جميع الكائنات الواعية تتعرض للمعاناة. هذا لا يعني أن حياتك بأكملها معاناة فقط، ولكن هذا يعني أنك وجميعنا سنشعر بالألم وخيبة الأمل والخسارة وانكسار القلب. هذه الأشياء لا مفر منها.

يتطلب منك تبني موقفٍ رحيمٍ أن تدرك أننا جميعًا نبذل قصارى جهدنا في هذه الحياة على الرغم من الألم والمعاناة باستخدام أي مهارات تكيفٍ لدينا. ومع ذلك، فإننا غالبًا ما نحكم على الآخرين لعدم أدائهم بالطريقة التي نعتقد أنهم يجب أن يؤديوها بها. أو ننتقد الآخرين لتصرفهم بطريقة لا نتفق معها. ولكن كم مرة نتوقف ونفكر فيما قد يعاينيه هذا الشخص الآخر؟ ربما كان الشخص الذي قطع طريقك اليوم ذاهبًا لزيارة والدته التي تحتضر في المستشفى. ربما اكتشفت السيدة التي كانت وقحةً معك على الهاتف أنها مصابة بالسرطان. أو ربما يكون الشخص الذي تعمل معه غاضبًا جدًا تجاه الجميع لديه تاريخ من الإساءة في

مرحلة الطفولة، لذلك يدفع الآخرين بعيداً قبل أن يتأذى مرة أخرى. الحقيقة هي أننا نادرًا ما نكتشف الألم الذي يعانيه الآخرون.

سيذكرك التأمل أدناه بتوسيع أفكارك ومشاعرك تجاه جميع البشر، بما في ذلك أولئك الذين لا تحبهم. مرة أخرى، تذكر أننا جميعًا نبذل قصارى جهدنا، وفي بعض الأحيان يكون لدى هؤلاء الأشخاص الذين لا نحبه سببًا للتصرف بالطريقة التي يتصرفون بها. من خلال تبني موقف متراحم تجاه جميع الناس، فسوف تتعلم، (١) التخلي عن الأحكام والمشاعر السلبية ذات الصلة مثل الغضب، (٢) أن تفتح قلبك وعقلك لاحتمالات أخرى، (٣) أن تطور علاقات أقوى مع الآخرين.

التدريب: التأمل التراحمي مع الآخرين

استخدم التأمل التراحمي مع الآخرين أدناه، وهو مقتبس من: (Mckay & Wood, 2019) لتطوير وتقوية قدرتك على إظهار التراحم والقبول تجاه الآخرين. للبدء، استخدم التنفس التعقلي لمساعدة نفسك على الاسترخاء والتركيز. اقرأ التعليمات قبل بدء التدريب لكي تألف التجربة. إذا كنت تشعر براحة أكبر عند الاستماع إلى التعليمات، فاستخدم هاتفك الذكي لتسجيل التعليمات بصوت بطيء ومعتدل حتى يمكنك الاستماع إليها في أثناء ممارسة هذا الأسلوب.

التعليمات

أولاً: ابحث عن مكان مريح للجلوس فيه في غرفة لن يزعجك فيها أحد. أغلق أي أصوات مشتتة للانتباه. إذا كنت تشعر بالراحة عند إغلاق عينيك، فافعل ذلك لمساعدتك على الاسترخاء.

للبدء، خذ أنفاسًا بطيئة وطويلة واسترخ. ضع إحدى يديك على معدتك. الآن تنفس ببطء من خلال أنفك، ثم ازفر ببطء من خلال فمك. اشعر بمعدتك ترتفع وتنخفض وأنت تتنفس. تخيل أن بطنك ممتلئ بالهواء مثل البالون في أثناء الشهيق، ثم اشعر به ينكمش في أثناء الزفير. اشعر بالنفس يدخل عبر

أنفك، ويخرج عبر شفّتيك. لاحظ الأحاسيس في جسمك في أثناء التنفس. اشعر برنتيك تمتلئ بالهواء. لاحظ وزن جسمك على ما تجلس عليه. مع كل نفس، لاحظ كيف يشعر جسمك بالاسترخاء أكثر فأكثر. [توقف هنا لمدة ثلاثين ثانية إذا كنت تسجل التعليمات].

الآن، بينما تستمر في التنفس، ابدأ في عد أنفاسك في كل مرة تزفر فيها. يمكنك العد صامتاً أو بصوت عالٍ. عد كل زفير ٤ مرات، ثم ابدأ العد من ١ مرة أخرى. للبدء، تنفس ببطء من أنفك، ثم ازفر ببطء من فمك. المرة الأولى. مرة أخرى، تنفس ببطء من أنفك، وازفر ببطء من فمك. المرة الثانية. كرر، تنفس ببطء من أنفك، ثم ازفر ببطء. المرة الثالثة. آخر مرة، تنفس من أنفك، وازفر من فمك. المرة الرابعة. الآن ابدأ العد من ١ مرة أخرى. [توقف هنا لمدة ثلاثين ثانية إذا كنت تسجل التعليمات].

الآن وجه انتباهك إلى جسدك، مع ملاحظة الأحاسيس التي تنتابك في هذه اللحظة بالذات. أنت تعيش في هذا الجسد، اسمح لنفسك أن تكون واعياً بأنفسك، وقوة حياتك. عندما يكون لديك هذا الوعي، تذكر الشخص الذي يجعلك تبتسم، والذي يجلب السعادة إلى قلبك بطريقة طبيعية [توقف هنا لبضع ثوانٍ]. اسمح لنفسك أن تشعر كأنك بحضرة هذا الشخص [توقف هنا لبضع ثوانٍ]. أدرك الآن أن هذا الشخص يريد أن يكون سعيداً ولا يعاني. عندما تمتلك هذا الوعي، كرر عقلياً العبارات التالية، واجعلها دعاءً عميقاً لهذا الشخص:

«أرجو أن تكون مطمئناً».

«أرجو أن تكون آمناً».

«أرجو أن تكون بصحة جيدة».

«أرجو أن تكون سعيداً ولا تعاني».

كرر العبارات مرتين أو ثلاث مرات، ما يسمح لمعناها أن يتعمق في كل مرة. اسمح لنفسك بالشعور وتقبل إحساسك بالتراحم تجاه هذا الشخص الذي تحبه [كرر العبارات مرتين أو ثلاث مرات إذا كنت تسجل التعليمات].

الآن تذكر صورة شخص تجده صعباً أو لا تحبه. ذكر نفسك أن هذا الشخص الصعب المراس يعاني أيضاً ليجد طريقه في الحياة، وبفعله ذلك، فإنه يسبب لك الألم. كرر عقلياً:

«مثلما أريد أن أكون مطمئنًا ولا أعاني...»

أرجو أن تكون مطمئنًا أيضًا.

أرجو أن تكون آمنًا.

أرجو أن تكون بصحة جيدة.

أرجو أن تكون سعيدًا ولا تعاني...».

مكتبة
t.me/soramnqraa

مرة أخرى، كرر العبارات مرتين أو ثلاث مرات، ما يسمح لمعناها أن يتعمق في كل مرة. اسمح لنفسك بالشعور وتقبل إحساسك بالتراحم تجاه هذا الشخص الذي تجده صعب المراس. [كرر العبارات مرتين أو ثلاث مرات إذا كنت تسجل التعليمات].

أخيرًا، عند الانتهاء، خذ أنفاسًا بطيئة إضافية واسترخ قليلًا واستمتع بشعور حسن النية والتراحم.

في الأسبوع القادم، اجعل هذا التأمل التراحمي تجاه الآخرين، جزءًا من تدريبك العقلي. بعد ذلك، تحقق مما إذا كان بإمكانك دمج نفس النيات في تفاعلاتك اليومية مع الآخرين. في كل مرة تقابل فيها شخصًا ما أو تتأثر بشخص آخر، قل لنفسك:

«هم فقط مثلي تمامًا، يريدون أن يكونوا سعداء وبلا معاناة».

أو

«هم فقط مثلي تمامًا، هؤلاء الناس الذين يمرون أمامي عالقون في مآسي الحياة».

أخيرًا، قد ترغب في النهاية في اختصار هذه العبارات في عبارة بسيطة: «مثلي تمامًا». على سبيل المثال: عند مقابلة شخص ما، قد تفكر في نفسك ببساطة، «مثلي تمامًا»، بمعنى «مثلي تمامًا، يريد أن يكون سعيدًا وبلا معاناة».

السلوك السلبي في مقابل السلوك العدواني

يمكن أن يكون لأنماط السلوك غير الفعالة تأثير سلبي كبير في علاقاتك. على وجه الخصوص، هناك نوعان من السلوكيات التي تتداخل مع العلاقات في كثير من الأحيان وهما: السلوك السلبي والسلوك العدواني. كونك سلبيًا يبدو أحيانًا آمنًا، لأنك تتماشى مع ما يريده الشخص الآخر ويتوقعه. ومع ذلك، فإن السلبية على المدى الطويل هي الطريق الملكي الذي يؤدي إلى كارثة بين الأشخاص لأنه عندما تستسلم بشكل متكرر للآخرين وتتخلى عن احتياجاتك الخاصة، فإن ذلك يخلق الإحباط والاستياء الذي يتراكم بداخلك. في النهاية، تصبح العلاقة مؤلمة جدًا لدرجة أنك تنفجر أو تسقط في الاكتئاب أو تهرب. إن التناقض في كونك سلبيًا هو أنه على المدى القصير، يبدو أن الاستسلام يحمي العلاقة. ولكن على المدى الطويل، تأخذ العلاقة شكلًا لا يمكنك تحمله، وعليك تدميرها لوقف الألم.

وبالمقارنة، فإن السلوكيات العدوانية تدمر العلاقات أيضًا لأنها تدفع الناس بعيدًا. عادة ما ينتج الأسلوب العدواني في التعامل مع الآخرين عن معتقدين خاطئين شائعين. الأول هو إحساس قوي بالطريقة التي ينبغي أن تكون عليها الأمور، وفقًا لرأيك الخاص. على وجه الخصوص، أنت تدرك تمامًا كيف يجب أن يتصرف الآخرون. حيث ترى بوضوح الطريقة الصحيحة والخطأ للتصرف في كل موقف، وعندما يتصرف الآخرون بطريقة تنتهك إحساسك بما هو مناسب أو صحيح، فإنك تشعر بالحاجة الشديدة إلى معاقبتهم.

المصدر الثاني للعدوان هو الحاجة إلى السيطرة على الأحداث الشخصية. أي يجب أن تسير الأمور في طريق معين، وتتوقع حدوث نتائج معينة أو عدم حدوثها. لذلك عندما ينتهك الشخص الآخر إحساسك بما هو صحيح أو يفشل في فعل ما تتوقعه، يبدأ الغضب في التراكم بداخلك، وتمارس مزيدًا من الضغط للتحكم في ما يحدث. في بعض الأحيان، قد تشعر أنك عازم على الانفجار ودفع الآخرين بعيدًا عنك.

إن كلاً من السلبية والعدوانية تدمران العلاقات. فكلتا النمطين ينتهي بهما الأمر إلى أن يكونا مؤلمين جدًا بالنسبة إليك، وكذلك بالنسبة إلى من تهتم بهم. إن مهارات التوكيدية التي سنقدمها في الفصل التالي هي طريقة وسطية. سوف تمنحك تلك المهارات الأدوات التي تساعدك على الحصول على ما تريده

من العلاقات، ووضع الحدود، والتفاوض في النزاعات، كل ذلك دون غضبٍ أو جهودٍ حثيثةٍ للسيطرة على الآخرين أو الموقف.

التدريب: حدد أسلوبك

فكر في التفاعلات الأخيرة في علاقاتك الخمس الأكثر أهمية. ضع علامة (✓) بجوار العبارات التي تعكس سلوكك المعتاد:

- ☐ ١. أوافق على شيء ما، ولو لم يكن يعجبني.
- ☐ ٢. أدفع الناس لفعل الصواب، ولو كان الموقف مزعجاً.
- ☐ ٣. أحاول أن أكون لطيفاً وبسيطاً، بغض النظر عما يفعله أو يقوله الناس.
- ☐ ٤. أعطي الناس جزءاً من تفكيري عندما يستحقون ذلك.
- ☐ ٥. أحاول دائماً أن أكون حساساً لما يحتاج إليه ويشعر به الآخرون، ولو تخليت عن احتياجاتي في هذه العملية.
- ☐ ٦. أعرف ما أريد وأصر عليه، ولو كان ذلك يضطرنني إلى الغضب.
- ☐ ٧. عندما يكون هناك تعارض، أميل إلى الاستسلام وترك الأمور تسير لصالح الشخص الآخر.
- ☐ ٨. عندما لا يفعل الناس ما هو مناسب أو معقول، لا أدعهم يفلتوا من العقاب.
- ☐ ٩. أبتعد عن تلك العلاقة بدلاً من قول أي شيء قد يكون مزعجاً.
- ☐ ١٠. لا يمكنني السماح للأشخاص بالاستمرار في أن يكونوا أغبياء أو أنانيين. عليّ أن أنبهم حتى يروا ما يفعلونه.
- ☐ ١١. أدع الناس وشأنهم، وأتركهم كما هم.
- ☐ ١٢. إذا تجاهل الناس احتياجاتي أو أصرروا على أشياء لا تناسبني، فإنني أصبح أكثر استياءً حتى ينتبهوا إليّ.

إذا كنت تميل إلى وضع علامات على أرقام العبارات الفردية، فإن أسلوبك السائد يكون أسلوبًا سلبيًا، وإذا كنت تميل إلى اختيار العبارات الزوجية، فأنت تميل إلى استخدام الأسلوب العدواني في حل المشكلات.

«نسبة أريد - يريدون»

تتكون كل علاقة من شخصين يحاولان الحصول على ما يحتاجان إليه. في بعض الأحيان يحتاجان إلى نفس الشيء: الرفقة، والترفيه، والهدوء، والسكينة، وهو أمر سهل. ولكن عندما يحتاجان إلى أشياء مختلفة في نفس الوقت أو عندما يحتاج أحدهما إلى شيء لا يريد الآخر تقديمه، فهذا مشكلة. لكي تنجح العلاقات، يجب أن تكون قادرًا على فعل ما يلي:

- اعرف وقل ما تريده.
- لاحظ أو اكتشف ما يرغب فيه الشخص الآخر.
- تفاوض وتفاهم حتى تتمكن على الأقل من الحصول على بعض ما تريد.
- امنح ما تستطيع منحه لتلبية احتياجات الشخص الآخر.

إذا كانت نسبة «أريد - يريدون» غير متوازنة، تصبح علاقتك غير مستقرة. إن الانتباه إلى ما يرغب فيه كل شخص واستخدام المهارات التوكيدية في التفاوض بشأن النزاعات يعد أمرًا حيويًا للحفاظ على علاقات صحية.

التدريب: «أريد - يريدون»

سيساعدك التدريب التالي على تقييم نسبة «أريد - يريدون». اختر علاقة واحدة تريد تقييمها. في العمود الأيمن، اكتب الأشياء التي تريدها وتحتاج إليها في هذه العلاقة.

أسفل عمود «النتيجة»، قيم مدى تلبية هذه الاحتياجات. في العمودين التاليين، افعل نفس الشيء بالنسبة إلى الشخص الآخر. الآن ألق نظرة على النتائج بالنسبة إلى الطرفين. هل لُبيّت احتياجات الشخص أو الأشخاص الآخرين؟ كيف تتعامل العلاقة مع الاحتياجات غير الملباة؟ هل تتجاهلها أم تتفاوض بشأنها؟ هل هي مصدر للوم أو الانسحاب؟

[illegible]

نسبة «أريد - يجب أن»

تتطلب كل علاقة الحفاظ على توازنٍ دقيقٍ بين الرغبة في ما تريد فعله وفعل ما تعتقد أنه يجب عليك فعله (لصالح العلاقة أو لصالح الشخص الآخر). إذا كان معظم تركيزك موجهاً نحو الحصول على ما تريده وفعله، مع قليل من الاهتمام بما يجب عليك فعله تجاه الآخر، فسوف تنال استياء الطرف الآخر قريباً. إذا كنت ميالاً في اتجاه كيف يجب أن تتصرف، وما يجب عليك فعله تجاه الآخر، ستمثل تلك العلاقة عبئاً ثقيلاً عليك، وستحلم بالهرب منها.

بالنسبة إلى كثيرين، تمثل عبارة «يجب أن» سيطرة مستبدة، ما يجبرهم على تجاهل الاحتياجات المهمة بالنسبة إليهم. إنهم مشغولون جداً بأن يكونوا جيدين ومعتائين لدرجة أنهم يفشلون في ملاحظة مدى الاكتئاب واليأس الذي أصبحوا عليه. عاجلاً أم آجلاً، يزداد ألم حرمان نفسك، ويتعين عليك الهرب أو إنهاء تلك العلاقة.

التدريب: «يجب أن»

ضع علامة (✓) بجوار العبارات التي تصف معتقداتك أو مشاعرك فيما يلي:

- ☐ يجب أن تحاول تقديم كل ما يُطلب منك في العلاقة، حتى إذا كان ذلك يعني تنحية احتياجاتك الخاصة جانباً.
- ☐ عندما يتألم شخص ما، يجب أن تفعل أي شيء مطلوب لمساعدته.
- ☐ يجب أن تكون مهتماً ومراعياً في جميع الأوقات.
- ☐ لا يجب أن تطلب شيئاً ما إذا كنت تعلم أن الشخص الآخر لا يريد أن يمنحه لك.
- ☐ هناك طريقة صحيحة للتعامل مع الناس، ويجب اتباعها ولو كان ذلك يعني الترام الصمت بشأن مشاعرك واحتياجاتك.
- ☐ لا يجب أن تقول لا للناس، فهذا ليس من الأدب.
- ☐ يجب ألا تعبر عن المشاعر التي قد تزعج شخصاً ما، فهذا خطأ.

□ يجب أن تستجيب لاحتياجات الآخرين لأن احتياجاتهم لها أولوية قصوى.

□ يجب ألا تؤذي أو تسيء إلى أي شخص.

□ يجب أن تحاول ألا تخيب آمال الآخرين.

كلما زادت العبارات التي وضعت علامة بجوارها، زادت قوة معتقداتك حول الطريقة الصحيحة والخطأ للتواصل مع الآخرين، وزادت احتمالية التخلي عن احتياجاتك الخاصة في العلاقة. لا حرج في تبني قيم بشأن كيفية معاملة الآخرين، ولكن إذا غلبت هذه القيم على قدرتك على طلب ما تريد، فسوف ينتهي بك الأمر إلى الشعور بالعجز في أي علاقة.

بناء المهارات

سوف يتطلب بناء مهاراتك الشخصية عملاً شاقاً. لست بحاجة إلى أن يخبرك أحد بمدى صعوبة تغيير أنماط العلاقة. لكنك تعلم سبب أهميته، لقد انهارت بعض علاقاتك لأنك لم تكن تعرف كيفية إصلاح الأشياء التي حدثت بشكل خطأ. سوف يقدم لك هذا الفصل والفصل التالي أدوات جديدة لكيفية إدارة علاقاتك. في بعض الأحيان تكون فعالة، وفي بعضها الآخر لا، وقد تنسى استخدامها أحياناً. ولكن ستندهش أيضاً من قدرتها على تحسين المحادثة أو المساعدة في حل مشكلة ما.

إنه أمر صعب، ولكن لا بأس إذا فشلت أحياناً، أي إذا انفجرت أو انسحبت، لأن الأمر يستغرق وقتاً لتعلم طرق جديدة. ستؤدي ممارسة مهاراتك الشخصية الجديدة إلى النتائج التالية:

- سوف تساعدك على أن تكون أكثر فاعلية في تعاملاتك مع الناس.
- سوف تؤدي إلى تحسين قدرتك على تلبية احتياجاتك.
- سوف تساعدك على التفاوض مع الآخرين في حالة الخلافات دون الإضرار بالعلاقة.
- سوف تساعدك على تعزيز احترامك لذاتك من خلال منحك بدائل للأنماط القديمة الضارة مثل الغضب والانسحاب.

المهارات بين الشخصية الأساسية

هناك ست مهارات أساسية في التعامل مع الآخرين من شأنها أن تغير ما تشعر به تجاه علاقاتك:

١. اعرف ماذا تريد. كيف تعرف ماذا تريد في العلاقة؟ في بعض الحالات، تشعر بالهفة. أو بعدم الراحة. المفتاح هو الانتباه والبحث عن طريقة لوصف ما تشعر به في عقلك.
٢. اطلب ما تريد بطريقة تحافظ على العلاقة. سيعلمك الفصل التالي طريقة وشكلاً فعالاً لفعل ذلك. لكن في الوقت الحالي، الفكرة الأساسية هي صياغة احتياجاتك في كلمات واضحة، لا تهاجم، واطلب تغييراً سلوكياً محدداً.
٣. تفاوض بشأن الاحتياجات المتضاربة. يبدأ الاستعداد إلى التفاوض بالتزام واضح بأنه لن يكون هناك رابحون أو خاسرون. حيث يُفترض أن احتياجات كل شخص مشروعة ومعقولة، وتعتمد على الاستعداد لتقديم تنازلات حتى يحصل كل شخص على بعض مما يريده.
- سوف يتيح لك الفصل التالي خطة بسيطة للتفاوض بشأن الاحتياجات المتضاربة.
٤. اجمع المعلومات. واحدة من أكثر المهارات الشخصية أهمية هي معرفة ما يحتاج إليه الشخص الآخر وما يخشاه وما يأمله، وما إلى ذلك. إن العوائق الأساسية للحصول على المعلومات هي عندما تفعل ما يلي: (١) الاعتقاد خطأ أنك تعرف ما يريده الشخص الآخر، (٢) إسقاط مخاوفك، واحتياجاتك، ومشاعرك على الشخص الآخر، (٣) الخوف من أن تبدو متطفلاً، (٤) الخوف من سماع أسوأ إجابة ممكنة، (٥) ألا تعرف كيف تسأل أو عما تسأل. سيقدم لك الفصل التالي بعض الاستراتيجيات الأساسية للحصول على المعلومات.
٥. قل «لا» بطريقة تحافظ على العلاقة. يمكنك أن تقول «لا» بثلاث طرق: (١) بأسلوب ضعيف وعاجز وغير مجدي، (٢) بأسلوب صارم وعدواني ينفر الناس، أو (٣) بأسلوب مؤكد يتحقق من مشروعية احتياجاتك واحتياجات الشخص الآخر مع وضع حدود ثابتة حول ما ستفعله وما لن تفعله. تقوض الاستراتيجيتان الأولى والثانية العلاقات

لأن شخصاً ما سينتهي به الأمر إلى الشعور بالتحكم والاستياء. سوف نصف كيفية تنفيذ الاستراتيجية الثالثة في الفصل التالي.

٦. التصرف وفقاً لقيمك. أن تكون سلبياً أو عدوانياً في علاقة ما يقلل من احترامك لذاتك، ومن احترامك لذوات الآخرين، لأن شخصاً ما يخسر العلاقة، أي تُجاهل احتياجاته ومشاعره. أن تكون واضحاً بشأن الطريقة التي تريد أن تعامل بها الآخرين هي خطوة حاسمة لفاعلية التعامل مع الآخرين. اسأل نفسك: «ما نوعية العلاقات التي أريدها مع الآخرين؟»، على الأرجح أنت تريد علاقة محبة وثقة والتزام. نأمل كما استخدمت المهارات والتدريبات الواردة في هذا الدليل العملي، أن تكون قد بدأت التفكير في كيفية تقدير علاقاتك. إن التصرف في علاقاتك وفقاً لقيمك هو خطوة مهمة ستحدد الطبيعة الكاملة لعلاقاتك. لا تتفاجأ عندما تكون العلاقات التي تتعارض مع قيمك عديمة الجدوى. حاول وضع نيات وقيم إيجابية لكل علاقة من علاقاتك، وتصرف في تلك العلاقات وفقاً لقيمك وما تحاول تحقيقه.

التدريب: حدد قيمك الشخصية

في الأسطر التالية، اكتب أيًا من سلوكياتك الشخصية التي تقلل من احترام الذات، متضمنًا أي شيء يضر نفسيًا بك أو بشخص آخر. اذكر أيضًا أخطاء السهو، أي الأشياء التي كان يجب عليك فعلها لكنك لم تفعلها.

مثال: أغضبُ بمجرد أن ينتقذني شخص ما.

الآن، في المساحة التالية، ضع قائمة بقيمك فيما يتعلق بكيفية معاملة الناس. هذه هي القواعد الأساسية الخاصة بك بشأن ما يحق لك وللآخرين في العلاقة.

مثال: من المهم بالنسبة إليّ أن أعلم أن شخصًا ما أحبه يتألم.

عند مقارنة القائمتين، قيّم ما إذا كنت تستخدم استراتيجيات العلاقات الشخصية التي تنتهك قيمك. الآن اسأل نفسك هذه الأسئلة:

ما القيم الأساسية التي تتجاهلها في أغلب الأحيان؟

كيف تتأثر علاقاتك عندما تنتهك قيمك؟

في الفصل التالي، ستتعلم استراتيجيات العلاقات الشخصية التي ستساعدك على أن تكون فعالاً وفي نفس الوقت ستحافظ على احترامك لذاتك.

عوائق استخدام المهارات بين الشخصية

على الرغم من مدى حرصك على استخدام مهارتك بين الشخصية الجديدة، سيظل هناك عديد من العوائق على طول الطريق وقد تقف حائلًا دون نجاح علاقاتك مؤقتًا. لكن لا تقلق، لأن تحديد هذه العوائق نصف المعركة. بمجرد أن تعرف ماهيتها، يمكنك الاستعداد للتغلب عليها. فيما يلي بعض تلك العوائق الأكثر شيوعًا التي تحول دون استخدام المهارات بين الشخصية:

- العادات القديمة من النوع العدواني.
- العادات القديمة من النوع السلبي.
- المشاعر الغامرة.
- الفشل في تحديد احتياجاتك.
- الخوف.
- العلاقات السامة.
- الخرافات.

العادات القديمة من النوع العدواني

لقد لاحظت في عائلتك الأصلية كيف كان يحل الأشخاص مشكلات العلاقات الشخصية، وبدأت في الاقتداء بسلوكهم بناءً على ما شاهدته. إذا تعامل أفراد عائلتك مع الصراعات باستخدام الغضب أو اللوم أو الانسحاب، فهذه هي الاستراتيجيات التي قد تكون تعلمت استخدامها أيضًا.

تسمى أساليب التأثير في الآخرين التي تعتمد على استخدام الخوف أو الخزي أو الضغط النفسي المؤذي الاستراتيجيات المنفرة. هناك ثمانية أنواع منها:

١. **البخس:** ويقصد به توجيه رسالة إلى الشخص الآخر مؤداها أن احتياجاته ومشاعره غير مشروعة وغير مهمة. إليك مثالًا: «لقد كنت تشاهد التلفاز طوال اليوم، فلماذا تتوقع مني أن أعود إلى المنزل وأعد لك الطعام أيضًا؟».

٢. **الانسحاب/ الهجر:** ويقصد به توجيه رسالة إلى الشخص الآخر مؤداها «افعل ما أريده أو سأرحل». غالبًا ما يكون الخوف من الهجر قويًا جدًا بالنسبة إلى الشخص الذي يتلقى رسائل مفادها أن عديدًا من الأشخاص سيتخلون عن قدر كبير من احتياجاتهم الخاصة لتجنب الهجر.

٣. **التهديد:** ويقصد به توجيه رسالة إلى الشخص الآخر مؤداها «افعل ما أريده وإلا فسأؤذي». أو «افعل ما أريده وإلا فسأؤذي نفسي». إن التهديدات الأكثر شيوعًا هي أن تغضب أو تجعل حياة الشخص الآخر بائسة. إليك مثالًا: «حسنًا، لن أطلب منك مساعدتي مرة أخرى، ربما يجب علي أن أقتل نفسي وبعد ذلك يمكن أن تعيش أنت حياة أفضل من دوني».

٤. **اللوم:** ويقصد به أن المشكلة -أيًا كانت- تصبح خطأ الشخص الآخر. لأنك تعتقد أن الشخص الآخر هو من تسبب في المشكلة، فأنت تعتقد أيضًا أنه يتعين عليه حلها. إليك مثالًا: «السبب في استخدامنا بطاقات الائتمان الخاصة بنا كل شهر هو أنك تنفق كثيرًا على أشياء لا تحتاج إليها».

٥. **التقليل من الشأن/ تشويه السمعة:** تتمثل الاستراتيجية هنا في جعل الشخص الآخر يشعر بالغباء والخطأ في أن يكون لديه حاجة أو رأي أو شعور خاص. إليك مثالًا: «لماذا تريد الذهاب إلى البحيرة طوال الوقت؟ كل ما تفعله هو التعرض لنوبات الحساسية والشكوى طوال الوقت».

٦. **التأنيب:** تنقل هذه الاستراتيجية رسالة مفادها أن الشخص الآخر فاشل أخلاقيًا، وأن احتياجاته خطأ ولا يجب تلبيتها. إليك مثالًا: «إذا كنت لا تثق بي، فهذا يعني أن في علاقتنا شيئًا خطأ جدًا».

٧. **الخروج عن المسار:** هذه الاستراتيجية تحول الانتباه بعيدًا عن مشاعر واحتياجات الشخص الآخر. الفكرة هي التوقف عن الحديث عنه والتحدث عن نفسك بدلًا من ذلك. إليك مثالًا: «لا يهمني ما تريد فعله، أنا الآن أشعر بالأذى وأنت لا تهتم بي».

٨. **الحرمان:** تتمثل الاستراتيجية هنا في سحب بعض أشكال الدعم أو المتعة أو التعزيز من الشخص الآخر كعقاب له على شيء قاله أو فعله

أو أراده. إليك مثالاً: «حسناً، إذا كنت لا تريد إعطائي نقوداً للذهاب إلى التسوق اليوم، فأنا لا أريد الذهاب معك الشهر المقبل لزيارة والديك في ذكرى زواجهما». مقتبسة من: (McKay, Fanning, & Paleg, 1994).

إن أفضل طريقة لإيقاف السلوك المنفر هي مراقبته عن كثب. بعد مراجعة هذه القائمة، اسأل نفسك الأسئلة التالية:

هل هناك استراتيجيات عدوانية تبدو لك من خلال سلوكك الشخصي؟

فكر في الأوقات التي استخدمت فيها السلوكيات المنفرة، ما تأثير ذلك في علاقاتك؟

هل هذا شيء تريد تغييره؟ ولماذا؟

العادات القديمة من النوع السلبي

بعض العادات القديمة ذات طبيعة سلبية وليست عدوانية. ربما تكون قد تعلمت في عائلتك كيفية الصمت أو الاستسلام عند وجود نزاع. أو ببساطة الاستسلام لمطالب شخص آخر من أجل تجنب النزاع. على سبيل المثال: ربما لا تعتقد أن لك الحق في تلبية احتياجاتك الخاصة. لذلك بغض النظر عما إذا كان لديك

بالفعل خطط أم لا، فكلما طلب منك شخص ما أن تفعل شيئاً من أجله، فأنت تستسلم وتتجاهل مطالبك واحتياجاتك. على سبيل المثال: «حسنًا، كنت أخطط للذهاب إلى السينما بعد ظهر اليوم، ولكن أعتقد أنني يمكن أن أساعدك في تنظيف ورشتك بدلاً من ذلك. في أي وقت يجب أن أكون هناك؟» أو ربما لا تعتقد أن لديك الحق في إبداء رأيك الخاص أو الحق في التعبير عن هذا الرأي، لذلك عندما يسألك أحدهم عن رأيك أو ما تريده، فأنت تستسلم لما يعتقد أنه الآخر. على سبيل المثال: «لست متأكدًا مما أريد أن أطلب تناوله على العشاء. ماذا ستطلب؟ سأطلب نفس الشيء الذي ستطلبه». ولكن في حين أن هذه الاستراتيجيات السلبية قد تبدو جيدةً على المدى القصير، إلا أنه بعد مرور بعض الوقت، عادةً ما يشعر الشخص بالإحباط لعدم تلبية احتياجاته الخاصة، ويغضب ويدمر العلاقة من أجل الخروج منها.

إن أفضل طريقة لإيقاف السلوك السلبي هي مراقبته عن كثب. فكر في الطريقة التي تعاملت بها في النزاعات في الماضي واسأل نفسك هذه الأسئلة:

هل هناك استراتيجية سلبية تبدو لك من خلال سلوكك الشخصي؟

فكر في الأوقات التي استخدمت فيها الأساليب السلبية، ما هو تأثيرها في علاقاتك؟

هل هذا شيء تريد تغييره؟ ولماذا؟

يمكنك استخدام نفس سجل النزاع (باستخدام «استراتيجية سلبية» بدلاً من «الاستراتيجيات المنفرة» في العمود الرابع) لتتبع سير النزاعات عندما تنسحب أو تصمت.

التدريب: سجل النزاع

استخدم سجل النزاع لمساعدتك على تسجيل ومراقبة كل من عاداتك الشخصية العدوانية والسلبية. (يمكنك زيارة الموقع السالف الذكر لتنزيل سجل النزاع). بعد ذلك، بعد استخدام السجل مدة أسبوع أو أكثر، اسأل نفسك هذه الأسئلة:

ما أنواع الاحتياجات أو المواقف التي تحفز استخدامك للاستراتيجيات العدوانية أو السلبية؟

ما الاستراتيجيات التي تعتمد عليها كثيراً؟

هل تحصل على ما تريد باستخدام استراتيجيات عدوانية أم سلبية؟

ما العواقب الانفعالية الأكثر شيوعًا الناتجة عن استخدام هذه الاستراتيجيات؟

ستمنحك مهارات توكيد الذات في الفصل التالي بدائل أكثر فاعلية للاستجابات العدوانية والسلبية التي تستخدمها عادة.

[illegible]

العواقب

المشاعر الغامرة

العائق الأساسي الثالث الذي يحول دون استخدام المهارات بين الشخصية هو المشاعر الغامرة. في بعض الأحيان تذهب نواياك الحسنة وخططك المرسومة بعناية في مهب الريح عندما تكونُ منزعجًا. بالنسبة إلى بعض الأشخاص، وخصوصًا أولئك الذين نشأوا في بيئات مسيئة، يمكن أن يتسبب الغضب في حالة شروء هستيري. وفي هذه الحالة العقلية، قد يفعلون أو يقولون أشياء، عند تأملها لاحقًا، يبدو أن شخصًا آخر قد فعلها. يصر أحد الرجال: «لم أشعر أنني طلبت من زوجتي الخروج». «لقد شعرت كأنني ممسوس، وأنني أقع تحت سيطرة قوى خارجية».

هناك دليل قوي على أن حالات الغضب والانشقاق مسؤولة عن كثير من العنف الانفعالي وحتى الجسدي. ماذا يمكنك أن تفعل عندما تهدد المشاعر الغامرة بتبديد مهاراتك الشخصية التي اكتسبتها بشق الأنفس؟ هناك شيان يمكنك تعلم فعلهما الآن. أولاً، انتبه إلى العلامات التحذيرية التي تشير إلى أنك بدأت تفقد السيطرة. تختلف الإشارات باختلاف الأشخاص، ولكن فيما يلي بعض الإشارات النموذجية:

- الشعور بالسخونة أو الاحمرار.
- زيادة ضربات القلب.
- ضيق في التنفس.
- توتر في يديك أو ذراعيك أو كتفيك.
- التحدث بسرعة أكبر أو صوت أعلى من المعتاد.
- الشعور بحاجة قوية للفوز، لسحق شخص ما، لجعله يشعر بالسوء.

التدريب: المشاعر والسلوكيات التي تنذر بالخطر

في المساحة الفارغة التالية، ضع قائمة بالمشاعر والسلوكيات التي تنذر بالخطر والتي كانت تشير في الماضي إلى فقدان السيطرة:

الآن، عندما تنشأ النزاعات، انتبه للعلامات التحذيرية. إذا لاحظتها، يمكنك استخدام الأسلوب الثاني الذي تعلمته بالفعل، وهو: عندما تلاحظ لأول مرة أن المشاعر الغامرة تجهذك، ابدأ في استخدام مهارات التنفس التعقلي. خذ أنفاسًا بطيئة وعميقة، وركز كل انتباهك على جسدك في أثناء التنفس. سيساعد هذا على تهدئتك وفصل المسارات العصبية القديمة التي جعلتك تشعر بالإجهاد.

الفشل في تحديد احتياجاتك

لن تفيدك المهارات بين الشخصية كثيرًا إذا كنت لا تعرف ما تريده في الموقف. إذا لم تتمكن من التعبير عن احتياجاتك بوضوح، فكل ما يتبقى لك هو الإحباط. سيقدم لك الجزء الأول من الفصل التالي استراتيجيات لتحديد ما تريده من حيث التغيير السلوكي المحدد الذي ترغبه من الآخرين. بمجرد أن تتمكن من التعبير عن احتياجاتك الشخصية، ستمكنك الأجزاء الخاصة بالمهارات التوكيدية وتقديم طلب بسيط الأدوات اللازمة لتقولها بصوت مرتفع.

الخوف

عندما تشعر بالخوف من شيء ما، غالبًا ما تهرب المهارات بين الشخصية من النافذة. أنت مليء بعبارة «ماذا لو» الكارثية بحيث لا يمكنك التفكير بوضوح، مثل: «ماذا لو رُفضت؟ ماذا لو فقدت وظيفتي؟ ماذا لو لم أستطع تحمل هذا؟». يمكن للأفكار الكارثية أن تخيفك، ما يؤدي إلى استخدام استراتيجيات عدوانية ومنفرة. أو يمكن أن تتسبب في تجنب الموقف تمامًا. والنتيجة النهائية هي أنك لا تؤدي بطريقة جيدة أو فعالة.

يمكن أن يساعدك تأمل العقل الحكيم على التعامل مع الخوف، مثل التنفس العقلية. شيء آخر يمكنك فعله هو مواجهة أفكارك الكارثية مباشرة. هناك خطوتان لفعل ذلك.

التدريب الأول: إدارة الخوف - تقييم المخاطر

لاحظ أن ورقة عمل إدارة الخوف - تقييم المخاطر في الصفحة التالية مقسمة إلى أربعة أعمدة. في العمود الأول، اكتب مخاوفك، وفي العمود الثاني ضع قائمة بجميع الأدلة التي لديك على أن ما تخافه سوف يحدث. بعد ذلك، في العمود الثالث، اكتب جميع الأدلة المتوفرة على أن الكارثة لن تحدث. الآن، بعد مراجعة الأدلة المؤيدة والمعارضة، اكتب تقديرك للنسبة المئوية لحدوث الكارثة بالفعل.

التدريب الثاني: إدارة الخوف - التخطيط لمواجهة المخاطر

في جزء «إدارة الخوف - التخطيط لمواجهة المخاطر» من ورقة العمل، تخيل أن الكارثة التي تخشى حدوثها قد حدثت بالفعل. كيف ستتعامل؟ هل لديك مصادر أو أسرة أو أصدقاء لمساعدتك؟ هل لديك خطة لكيفية بذل قصارى جهدك للتعامل مع الموقف؟ ما المهارات التي لديك لكي تستخدمها؟

إن ورقة عمل تقييم المخاطر / التخطيط لمواجهة المخاطر هي شيء قد ترغب في نسخه واستخدامه مرارًا وتكرارًا، كلما كان الخوف يهدد بإفساد

مهاراتك الخاصة بالعلاقات (إذا كنت تفضل ذلك، يمكنك زيارة الموقع السالف الذكر وتنزيل ورقة عمل تقييم المخاطر / التخطيط لمواجهة المخاطر).

إدارة الخوف - تقييم المخاطر

مخاوفي	الأدلة المؤيدة لتحقق مخاوفي	الأدلة المعارضة لتحقق مخاوفي	النسبة المئوية لتحقق مخاوفك بالفعل

إدارة الخوف - التخطيط لمواجهة المخاطر

ضع خطة للتكيف باستخدام مهاراتك ومصادرك في حالة تحقق السيناريو الذي تخشاه.

العلاقات السامة

يمكن للعلاقات التي يستخدم فيها الأشخاص استراتيجيات منفرة أن تجعل استخدام مهاراتك بين الشخصية أمرًا صعبًا جدًا. بغض النظر عن مدى إصرارك على أن تكون مؤكدًا وليس عدوانيًا أو سلبياً، فإن الأشخاص الذين يلومونك أو يهددونك أو يقللون من شأنك يمكن أن يزعجونك كثيرًا ويجعلونك ترغب في الانفجار أو الهرب.

أفضل حل هو الابتعاد عن هذه الأنواع من الناس. لن يتغيروا، ولن تتوقف أبدًا عن التعرض لهجماتهم. ومع ذلك، إذا كان هؤلاء أشخاص لا يمكنك تجنبهم، على سبيل المثال: رئيسك في العمل أو أحد أفراد الأسرة، فهناك شينان يجب عليك فعلهما للتعامل مع هذا الأمر. أولاً: عليك أن تهدئ نفسك قبل التعامل معهم. استخدم التنفس العقلية أو العقل الحكيم للتركيز. ثانيًا: استنادًا إلى الخبرة السابقة، تحتاج إلى توقع الطريقة التي من المحتمل أن يتصرف بها هذا الشخص السام بالضبط، وبعد ذلك تحتاج إلى وضع خطة محددة أو سيناريو للتعامل معه. إن التخطيط المسبق وتطوير استجابة مفصلة سيمنعك من العودة إلى الأنماط القديمة غير الفعالة. راجع الجزء الخاص بالتوكيدية في الفصل التالي للحصول على الأدوات اللازمة لكي تجد مخرجك من الفخاخ المنفرة.

الخرافات

لقد وصلنا إلى آخر العوائق الأساسية التي تحول دون استخدام المهارات بين الشخصية والتي تتمثل في أربعة خرافات تشل العلاقات، وهي:

١. إذا كنت بحاجة إلى شيء ما، فهذا يعني أن هناك شيئًا خطأ أو شيئًا حيالي.
٢. لن أكون قادرًا على تحمل الأمر إذا غضب الشخص الآخر أو قال «لا».
٣. من الأنانية قول «لا» أو طلب شيء ما.
٤. ليس لدي سيطرة على أي شيء.

كل من هذه الخرافات تمنعك من طلب ما تحتاج إليه ووضع حدود واضحة. دعونا نلق نظرة على كل منهم.

- **الخرافة الأولى:** يحتاج كل إنسان إلى أشياء من غيره من البشر، سواء كان ذلك اهتمامًا أو دعمًا أو حبًا أو مساعدةً أو مجرد اللطف. نحن لسنا كافين لأنفسنا، ونقضي حياتنا كلها في التفاوض مع الآخرين على كل ما نحتاجه للبقاء على قيد الحياة، جسديًا ووجدانيًا. لذا فإن الحاجة إلى الأشياء لا يمكن أن تكون مخزية أو خطأ، إنها أساسية لطبيعة الإنسان. على النقيض من هذه الخرافة، فإن فكرة التكيف الصحيحة هي «لدي الحق في طلب الأشياء التي أريدها».

- **الخرافة الثانية:** سماع الرفض الغاضب يؤلم. أحيانًا يكون الرفض قويًا إلى درجة تحبس أنفاسك. لكن هل صحيح أنك لا تستطيع تحمله؟ فكر في حالات الرفض التي عانيت فيها في حياتك، لقد كانت صعبة، ولكنك نجوت منها. الرفض مؤلم ولا شك في ذلك، ولكن أسوأ شيء هو العيش سنوات من الألم لأنك لم تطلب أبدًا ما تريد. على النقيض من هذه الخرافة، فإن فكرة التكيف الصحيحة البديلة هي «لدي الحق في طلب الأشياء، حتى لو لم يمنحها لي الشخص الآخر».

- **الخرافة الثالثة:** ربما تشعر أنه من الانانية أن تطلب شيئًا بسبب الرسائل التي وصلت من عائلتك في وقت مبكر من حياتك وكان مفادها أن احتياجاتك لا يعول عليها وأنها أقل أهمية من احتياجات الآخرين. عندما تفحص هذه الخرافة، هل هي صحيحة حقًا؟ هل هناك عيب أو خطأ فيك يجعل احتياجاتك غير مهمة نسبيًا؟ الحقيقة هي أن جميع احتياجات البشر مشروعة، وليست أقل أهمية. ليس من الانانية أن تطلب الأشياء أو تضع حدودًا. إنه أمر عادي، إنه صحي وضروري. يعتمد بقاؤنا كأفراد على معرفة وقول ما نريد. لأنه إذا لم نفعل ذلك، فلن ينتبه الناس لنا. إن فكرة التكيف المفيدة هي «من الطبيعي والصحي أن تطلب الأشياء».

- **الخرافة الرابعة:** السيطرة نسبية. لا يمكنك التحكم في سلوك الآخرين، على الرغم من أن بعض الناس يتصرفون بجنون. ما يمكن السيطرة عليه هو سلوكك. غالبًا ما يكون للأنماط السلبية أو العدوانية نتائج سيئة. يتجاهل الناس احتياجاتك أو يغضبون ويقاومونك. لهذا السبب تشعر بالعجز، فالاستراتيجيات التي تستخدمها ليست فعالة. يحقق السلوك التوكيدي نتائج

أفضل، حيث يستمع ويستجيب الناس بطريقة إيجابية. على عكس هذه الخرافة، هناك فكرة تكيفية بديلة وهي «يمكنني اختيار التصرف بطرق أكثر فاعلية».

الفصل العاشر

المهارات المتقدمة للفاعلية بين الشخصية

الفصل العاشر

المهارات المتقدمة للفاعلية بين الشخصية

يحتوي هذا الفصل على جميع المهارات التطبيقية للفاعلية بين الشخصية. سيؤدي تعلم وممارسة هذه المهارات إلى تغيير حياتك لأنه سيصبح لديك صراعات أقل ومكافآت أكثر في علاقاتك. ستشعر أن اتصالك بالناس أصبح مختلفًا، أي أكثر رضا وأقل إحباطًا، وأكثر دعمًا وأقل حرمانًا. في هذا الفصل، ستتعلم المهارات المحددة التالية:

- معرفة ماذا تريد.
- تعديل الشدة.
- تقديم طلب بسيط.
- إعداد سيناريو توكيدي مبدئي.
- قول لا.
- التكيف مع المقاومة والصراع.
- التفاوض.
- تحليل تفاعلات المشكلة.

معرفة ماذا تريد

يجب أن تبدأ الفاعلية بين الشخصية بمعرفة الذات. يجب أن تكون واضحًا بشأن ما تشعر به وتريده. لقد قدم لك الفصلان السابع والثامن وهما الفصلان المختصان بتنظيم المشاعر كلمات توضح الفروق الدقيقة لما تشعر به وطرقًا لتصنيف المشاعر. لأغراضنا هنا، يمكنك تحديد المشاعر من خلال عملية صنع قرار بسيطة تسمى شجرة القرار. تبدأ هذه الشجرة بالأسئلة الأساسية، هل الشعور جيد أم سيئ؟ مؤلم أم ممتع؟ إذا كان الشعور جيدًا، فهل هو أشبه بالرضا، أم الإثارة، أم الانجذاب الجنسي، أم الحب/ المودة، أم القناعة، أم الفرح، أم الانتظار الممتع، أم الاهتمام، أم الشبع؟ إذا كان الشعور سيئًا، فهل هو

أشبه بالقلق، أم الخوف، أم الغضب، أم الاستياء، أم الحزن، أم الفقد/ الخسارة، أم الأذى، أم الاشمزاز من الذات، أم الإحراج/ الخزي، أم الشعور بالذنب، أم التوق/ الحرمان، أم الوحدة/ الفراغ؟ تبدو شجرة القرار كما يلي:

المشاعر

جيدة

سيئة

الرضا.

القلق (من المستقبل).

الإثارة.

الخوف.

الانجذاب الجنسي.

الغضب.

الحب/ المودة.

الاستياء.

القناعة.

الحزن.

الفرح.

الفقد/ الخسارة.

الانتظار الممتع.

الأذى.

الاهتمام.

الاشمزاز من الذات.

الشبع.

الإحراج/ الخزي.

الذنب.

التوق/ الحرمان.

الوحدة/ الفراغ.

كان الآن، على سبيل المثال، مدرّكًا لوجود خطأ ما في علاقته بوالده. عندما نظر إلى قائمة المشاعر، كان الشعور الأقرب إليه هو الأذى، مع قليلٍ من الاستياء. يمكن أن يروي الآن ذلك بطريقة ما تتعلق بزيارة والده له المخطط لها سلفًا. كان والده قادمًا إلى المدينة برفقة زوجته الجديدة. ومع ذلك، ظل خمسة أيام يزور معالم المدينة، ولم يحدد إلا موعدًا واحدًا فقط للعشاء بصحبة الآن.

بمجرد أن تتمكن من وضع الكلمات المعبرة عما تشعر به، يصبح السؤال التالي، لماذا تريد تغيير هذا الشعور؟ وبشكل أكثر تحديدًا، ما سلوك الآخرين الذي ترغب في تعديله؟ هل تريد منهم أن يفعلوا أكثر أو أقل من شيء ما؟ هل تريد منهم أن يتوقفوا عن فعل شيء ما؟ هل تريد منهم أن يسلوكوا سلوكًا جديدًا يمكن أن يحدث فرقًا فيما تشعر به؟

فكر الآن في تغيير السلوك بعبارات محددة. متى وأين تريد أن ترى هذا التغيير؟ كم مرة؟ كيف سيبدو السلوك الجديد بالضبط؟ دعنا الآن نختصر هذه العملية في سلسلةٍ من الخطوات.

التدريب: معرفة ماذا تريد

فكر في تجربة حديثة عانيت فيها مشاعر سيئة في أثناء التفاعل. إن الانتقال من الشعور إلى العبارة الواضحة التي تعكس ما تريد تشتمل على الآتي:

١. ضع المشاعر في صورة كلمات:

٢. ما الذي تريد أن يغيره الشخص الآخر؟

• مزيدًا من

• التقليل من

• التوقف عن فعل

• البدء في فعل

• متى

• أين

• التكرار

الآن ضع كل هذه المعلومات في جملة واحدة أو أكثر:

كتبت امرأة عادةً ما تنتقدّها أختها لأنها أنجبت طفلاً صعب المراس هذا الوصف لما تريد تغييره: «أود أن تتوقف أختي بريندا عن الحديث عن ابني [مايك]، وأن تتوقف عن الحديث عن احتياجي إلى عمود فقري آخر حتى أستطيع تلبية احتياجاته. أود منها أن تتوقف عن ذلك، على وجه الخصوص، عندما نكون مع أشخاص نعرفهم. وبدلاً من ذلك أفضّل أن تسألني عن أشياء أخرى، مثل عملي، وصوري، وكتاباتي».

المشكلة في أن تصبح واضحاً ومحددًا بشأن رغباتك هي إثارة القلق. هل أنت تستحق أن تطلب الأشياء؟ هل تجرؤ على إزعاج الناس باحتياجاتك؟ هل مسموح لك أن تخيب أمل الناس، وتزعجهم، لدفعهم إلى بذل الجهد نيابة عنك؟ الجواب نعم. والسبب أنك إنسانٌ يشعر، ويتوق إلى الأشياء، ويتأذى، ويعاني لحظات الألم. كل هذا يخول لك أن تكون مسموعًا.

لسوء الحظ، ينشأ كثير من الناس في أسرٍ تلغي احتياجاتهم. ويشعرون طوال حياتهم بالخوف من طلب الأشياء، وكأنهم سيئون أو لا يستحقون ذلك، كما لو أن مشاعرهم وآلامهم ليس لها أهمية.

لتذكيرك بقيمتك وأهميتك كإنسان، نود منك مراجعة قائمة الحقوق المشروعة التالية، وهي مقتبسة من: (Mckay et al., 1983). (يمكنك زيارة الموقع السالف الذكر لتنزيل قائمة حقوقك المشروعة).

حقوق المشروعة

١. لك الحق في أن تحتاج إلى أشياء من الآخرين.
 ٢. لك الحق في أن تضع نفسك في المرتبة الأولى في بعض الأحيان.
 ٣. لك الحق في الشعور والتعبير عن مشاعرك أو ألمك.
 ٤. لك الحق في أن تكون الحكم النهائي على معتقداتك وقبولها على أنها مشروعة.
 ٥. لك الحق في أرائك وقناعاتك.
 ٦. لك الحق في خوض تجربتك، حتى لو كانت مختلفة عن تجارب الآخرين.
 ٧. لك الحق في الاحتجاج على أي معاملة أو نقد يُشعرك بالسوء.
 ٨. لك الحق في التفاوض من أجل التغيير.
 ٩. لك الحق في طلب المساعدة أو الدعم الوجداني أو أي شيء آخر تحتاج إليه (على الرغم من أنك قد لا تحصل عليه دائمًا).
 ١٠. لك الحق في أن تقول لا. لا يجعلك قول لا سيئًا أو أنانيًا.
 ١١. لك الحق في عدم تبرير أفعالك للآخرين.
 ١٢. لك الحق في عدم تحمل مشكلة شخص آخر.
 ١٣. لك الحق في اختيار عدم الاستجابة تجاه موقف ما.
 ١٤. لك الحق في بعض الأحيان في إزعاج وتخيب ظن الآخرين.
- ضع الحقوق الأكثر أهمية أو تحررًا بالنسبة إليك على بطاقة، وألصقها في مكان ما حيث يمكنك رؤيتها كثيرًا، مثل مرآة الحمام، وذلك لتذكير نفسك بها.

تعديل الشدة

تعتمد طريقة طلب الأشياء على الموقف. يمكن أن تختلف شدة ومستوى الإصرار على الطلب بناءً على عاملين رئيسيين:

١. ما مدى ضرورة حاجتي؟

ضرورة منخفضة ١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩ ١٠ ضرورة مرتفعة

٢. ما مدى تأثر الشخص الآخر أو العلاقة؟

ضعيف جداً ١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩ ١٠ غير ضعيف

لاحظ أنه يمكنك تقييم كلا المتغيرين باستخدام مقياس من عشر نقاط. كلما زادت الدرجة الكلية، كان من المناسب أن تكون أكثر قوة، وكلما انخفضت الدرجة، كان من المناسب أن تكون أكثر اعتدالاً ولطفًا.

التدريب: تعديل الشدة

فكر في بعض المواقف الأخيرة التي احتجت فيها من شخص ما أن يتغير. قيم الموقف باستخدام هذين السؤالين الأساسيين وطريقة حساب الدرجة: ماذا يمكنك أن تتعلم عن المستوى المناسب من الشدة والضغط؟ هل استخدمت الكثير أو القليل في مواقف معينة؟ تخيل ما يمكن أن يحدث إذا عدلت شدة طلبك بناءً على (١) الضرورة، و(٢) مستوى القابلية للتأثر. اسأل نفسك هذين السؤالين خلال كل موقفٍ تحتاج فيه إلى التعبير عن نفسك. بينما قد لا يكون لديك دائماً الوقت والرغبة في استخدام نظام التقييم من ١ إلى ١٠، تذكر ما مدى ضرورة الحاجة، وما مدى قابلية تأثر الشخص أو العلاقة، يمكن أن يساعدك ذلك على اتخاذ قرارات في أجزاء من الثانية حول مقدار القوة والصلابة والحجم الذي يجب أن تضعه في صوتك.

خلال هذا التدريب، قيمت راشيل بعض المناقشات الإشكالية مع زوجها. كانت إحدى المشكلات على وجه الخصوص أنها كانت محبطة جداً لأنها أرادت أن يحضر اجتماع مجلس الآباء الذي كان مقرراً في الساعة الثالثة، وهو الوقت الذي يتعارض مع مواعيد عمله الرسمية. رفض زوجها الحضور، ولكن ابنهما كان يعاني مشكلات في القراءة، وقد قيمت راشيل مستوى الضرورة بثمانية درجات، بينما قيمت قابلية زوجها للتأثر بسبع درجات، أي ليس تأثراً شديداً. أدركت راشيل أن أسلوبها اللطيف والمريح كان خطأ. لذلك في المرة التالية، عندما حدث موقف مشابه، كانت راشيل أكثر قوة في طلبها واستسلم زوجها وحضر الاجتماع.

تقديم طلب بسيط X

إن مهارة تقديم الطلب ضرورية للعناية بنفسك. مثل السؤال عن الاتجاهات، طلب تغيير الطاولات في مطعم، مطالبة الميكانيكي الخاص بك أن يريك الأجزاء التي استبدلها في سيارتك، مطالبة شخص ما بعدم التدخين في منزلك، تتعلق كل هذه الطلبات بحمايتك الذاتية وجودة الحياة. إذا كنت تواجه مشكلة في تقديم مثل هذه الطلبات، فقد ينتهي بك الأمر بسهولة إلى الشعور بالعجز أو الاستياء.

هناك أربعة مكونات لتقديم طلب بسيط:

١. تبرير موجز (اختياري). اشرح في جملة واحدة ماهية المشكلة «الجو حار هنا... هذه الحقايب ثقيلة... الطريق طويل للمشي... تبدو هذه ضيقة بعض الشيء». كثير من المواقف لا تحتاج إلى أي تبرير، وعندما تقدم تبريراً، اجعل الأمر سهلاً.

٢. عبارات التلئين. هذا جزء مهم لأنه يعكس أنك شخص منطقي ومهذب وبسيط. غالباً ما تبدأ عبارات التلئين هكذا:

- «هل تمانع في...».
- «سيكون من المفيد لو استطعت...».
- «سأكون ممتناً لو سمحت لي...».
- (القول بابتسامة) «هل يمكنني...».
- «مرحباً، كنت أتساءل عما إذا كان...».

لاحظ أن هذه الجمل الافتتاحية تنزع الأسلحة. إنها أقل عرضة لمواجهة المقاومة مقارنة بالطلبات الشديدة الحدة.

٣. سؤال مباشر ومحدد. أن تقول ما تريده بوضوح ودقة. اترك أي أوامر أو مشاعر خارج صوتك. قل ما تريده بطريقة واضحة وواقعية. لا تلم أو تلمح إلى وجود شيء خطأ في الشخص الآخر. قدم طلبك على أنه أمر طبيعي ومنطقي، كشيء يسعد أي شخص تلبيته. ضع السؤال في جملة واحدة إن استطعت، فكلما فصلت وشرحت، زادت المقاومة التي ستواجهها.

٤. عبارات التقدير. تعزز هذه العبارة سلوك الشخص الآخر الذي يوافق على تلبية طلبك. تجعل هذه العبارة الآخر يشعر أنك تقدر ما يفعله، وإليك بعض الأمثلة:

مكتبة
t.me/soramnqraa

- «هذا سيساعدني حقًا».
- «شكرًا لجهودك في هذا الشأن».
- «سُحِثَ هذا فرقًا حقيقيًا».
- «هذا موضع تقدير كبير».

عندما تجمع مكونات الطلب الأربعة معًا، يمكن أن تبدو الطلبات البسيطة كما يلي:

- في المطعم: «الشمس مشرقة حقًا، هل تمانع في خفض الستائر قليلًا؟ شكرًا جزيلاً».
- في عربة مترو الأنفاق: «المكان هنا ضيق نسبيًا. هل يمكنك تحريك حقيبتك عن المقعد لإفساح مكانٍ لي؟ أنا فعلاً أقدر ذلك».
- قيادة السيارة مع صديق: «أنا متوتر نتيجة الاقتراب من السيارة التي أمامنا بهذه السرعة، خصوصًا بهذه السرعة. أليس من الجيد أن نترك مسافة أكبر بيننا وبين السيارة التي أمامنا؟ شكرًا لك على موافقتك إياي».

التدريب: تقديم طلب بسيط

إذا وجدت أحيانًا صعوبة في تقديم الطلبات، يمكنك التدرب في كثير من مواقف الحياة اليومية. جرب بعض هذه الاقتراحات:

- في الشارع: السؤال عن الوقت، والاتجاهات، حيث يرغب شخص ما في شراء ما يحتاجه من الملابس.
- في المحلات: طلب فحص السلع من أجل الحصول على معلومات بشأنها (على سبيل المثال: سياسة الإرجاع)، ورؤية شيء أقل تكلفة أو ذي لون مختلف، والحصول على نصيحة بخصوص عملية الشراء (على سبيل المثال، «هل تتوافق هذه الألوان معًا؟»)، وتغيير سلعة ما.

- **في العمل:** طلب بعض المعلومات، وقليل من المساعدة، ومعرفة الموعد النهائي المحدد لتسليم عملٍ ما، طلب بضع دقائق من وقت شخص ما، استطلاع رأي شخص ما في أمر يهتمك.
- **في المنزل:** طلب تغيير في الجدول الزمني، الحصول على المساعدة، طلب قضاء بعض الوقت معًا، طلب المساعدة في تغيير البيئة: («هل تمنع إذا نقلنا هذا الكرسي إلى المطبخ؟»).
- **مع الأصدقاء والعائلة:** طلب خدمة، بعض الوقت، توصيلة بالسيارة، طلب من شخص ما أن يتوقف عن فعل شيء مزعج.
- **مع المعلم أو المعالج:** طلب المعلومات، المساعدة في حل مشكلة، الحصول على نصيحة.

إذا كنت تخطط للعمل على تلك المهارة، فاختر أحد الخيارات المذكورة أعلاه (أو ضع خيارًا من إبداعك) للتدرب عليه في كل يوم. عند الإفطار أو قبل الذهاب إلى النوم مباشرة، حدد ما تنوي فعله في اليوم التالي. حدد الوقت والموقف الذي تنوي التدرب عليه. اكتب ما تنوي فعله في مفكرتك لكي يسهل تذكره، وبعد ذلك افعله.

إعداد سيناريو توكيدي X

كما قرأت في الفصل السابق، فإن توكيد الذات مهارة حيوية للحفاظ على علاقات صحية. من دونها، ستضطر إلى اتباع أنماط سلبية أو عدوانية تدمر نسيج الثقة والألفة.

يمكن تعلم التوكيد بسهولة باستخدام سيناريو بسيط. سيساعدك هذا على تنظيم ما تريد قوله والحفاظ على تركيزك. ويتميز السيناريو أيضًا بميزة السماح لك بوضع عبارات مقدّمًا، وممارستها مع نفسك أو مع شخص تثق به، وأخيرًا (في الوقت الذي تختاره) تقديمها بقدر أكبر من الثقة.

هناك مكونان أساسيان ومكونان اختياريان للعبارات التوكيدية:

١. «أعتقد» يركز هذا الجزء على الحقائق وفهمك لما يحدث. يجب ألا تتضمن عباراتك أحكامًا أو افتراضاتٍ حول دوافع الشخص الآخر. لا ينبغي الهجوم

بأي حالٍ من الأحوال. «أعتقد» هو وصف واضح للأحداث والتجارب التي تحتاج إلى التحدث عنها، وربما تغييرها. وإليك بعض الأمثلة:

- «أعتقد أننا لم نقض كثيرًا من الوقت معًا مؤخرًا، ليلتين في الأسبوع الماضي، وليلةً في الأسبوع قبل الماضي».
- «لقد طالبتني بفاتورة إصلاح شيء لم أذن لك بإصلاحه».
- «بالنظر إلى الماضي القريب، أعتقد أنك تأخرت عن معظم اجتماعاتنا».
- «سأعود من المطار في وقت متأخر، نحو الساعة الحادية عشر صباحًا، ووفقًا لذلك...».

لاحظ أنه لا يوجد كثير من التلميح إلى المشاعر في هذه العبارات، ولا يوجد أي رفض للحقائق المتضمنة فيها.

٢. «أنا أشعر» (اختياري): من المحتمل أن تستخدم هذا المكون مع صديق أو أحد أفراد الأسرة، ولكن ليس مع ميكانيكي السيارات الخاص بك. والهدف من ذلك هو تقديم وصف موجزٍ لا يتضمن أحكامًا للمشاعر التي استثارها الموقف. يطلق المتخصصون في مهارات التواصل على هذا المكون من مكونات تأكيد الذات عبارة «أنا». وذلك لأنه يتعلق بك وبمشاعرك الخاصة. من الأنسب أن تبدأ أي جملة بشأن مشاعرك بعبارة «أنا».

- «أنا أشعر بالخوف».
- «أنا أشعر بالوحدة».
- «مؤخرًا، أنا أشعر بالحزن لأجلنا».
- «أنا أشعر بالأذى، وأنني على وشك الاستسلام».
- «أنا أشعر بالضيق نوعًا ما، وبأنني غير مرئي، وبمزيدٍ ومزيدٍ من الانفصال».
- «أنا أشعر بالرفض».
- «أنا أشعر بالأمل، ولكنني متوتر».

كل مثال، في أثناء تسمية المشاعر المتنوعة التعقيد، لا يجعل الشخص الآخر يبدو سيئًا أو خطأ. عندما تلوم شخصًا على ما تشعر به، فهذا لا يُجدي، لأن ذلك يجعله دفاعيًا وأقل استعدادًا لمنحك أي شيء. غالبًا ما تبدأ الاتهامات وعبارات

اللوم بكلمة «أنت»، لذلك يُطلق عليها عبارات «أنت» عند الإدلاء بعبارات تأكيدية. تتضمن أمثلة عبارات «أنت» ما يلي:

- «أنت تؤذيني».
- «أنت لا تهتم بنا».
- «أنت دائماً متأخر».
- «أنت تخرب أعمالنا».

بعض الأشخاص يحملون عبارات «أنت» لتبدو مثل عبارات «أنا»، ومع ذلك، عادة ما تكون هذه التمثيلية واضحة لأن الجملة تبدأ بعبارة «أشعر أنك...».

- «أنا أشعر أنك أناني».
- «أنا أشعر أنك دائماً خارج المنزل».
- «أنا أشعر أنك تتلاعب بي».

لاحظ أن الحكم، وليس المشاعر الحقيقية هو الذي يشكل جوهر هذه الأنواع من عبارات «أنت». وعلى الرغم من أنها تبدو أكثر أمثلاً من استخدام عبارات «أنا»، لأن المتحدث أقل استهدافاً، فإنها لا تنقل شيئاً عن تجربتك الانفعالية. هذه الأنواع من العبارات تُلقي اللوم فقط وتجعل المستمع أقل احتمالاً لسماع ما تريد.

٣. «أنا أريد». هذا المكون هو بيت القصيد في توكيد الذات، وتحتاج إلى التفكير فيه بعناية. فيما يلي بعض الإرشادات التي يجب اتباعها:

- اطلب تغيير السلوك لا الاتجاهات. منطقيًا، لا يمكنك أن تتوقع أن يغير شخص ما معتقده أو يشعر به لمجرد أنك لا تحب ذلك. ليست المعتقدات والمشاعر عادةً تحت السيطرة المعتادة. ولكن يمكنك أن تطلب من شخص ما تغيير طريقة تصرفه وما يفعله.
- اطلب تغييرًا واحدًا في كل مرة. لا تطلب قائمة طويلة من التغييرات، لأن هذا يربك الأشخاص ويجعلهم يشعرون بالضغط.
- اطلب شيئاً يمكن تغييره الآن. «في المرة القادمة التي نذهب فيها في إجازة أريدك أن...». إن عبارة «أريدك أن» السابقة عبارة سيئة، لأنها ستُنسى عندما تحين الإجازة القادمة بعد وقتٍ طويل.

- كن محدودًا وعيانيًا. لا تصل بك الطلبات الغامضة مثل «كُن لطيفًا» إلى أي مكان لأنه لا أحد لديه صورة واضحة جدًا عما تعنيه. صِف السلوك الجديد الذي تتوقعه، وقل متى وأين تريد حدوثه. يُعَدُّ طلب المساعدة في إجراء بحث على الإنترنت من شخص ما لمدة عشرين دقيقة أكثر فاعلية من طلب «المساعدة التكنولوجية».
- ٤. حل الرعاية الذاتية (اختياري): مجرد طلب الأشياء لا يكفي دائمًا. تحتاج أحيانًا إلى تشجيع الأشخاص (التعزيز) قبل أن يُحَفِّزُوا لفعل شيء من أجلك. التشجيع الذي يكون فعالًا هو المُكِّون الرابع (اختياري) من السيناريو التوكيدي والذي يُسمَّى حل الرعاية الذاتية. لا يُعد هذا الأمر أكثر من إخبار الشخص الآخر بما ستفعله لرعاية نفسك إذا لم يمتثل لطلبك. حل الرعاية الذاتية ليس مثل تهديد شخص ما أو معاقبته. الغرض منه هو تقديم المعلومات وإظهار أنك لست عاجزًا، وأن لديك خطةً لحل المشكلة. وإليك بعض الأمثلة:
- «إذا لم تتمكن من اصطحابي إلى الحفلة في الوقت المحدد، فسأستقل سيارتي الخاصة».
- «إذا لم تتمكن من مساعدتي في التنظيف، فسأعين خادمةً وسنتحمل معًا أجرها».
- «إذا لم تجد طريقةً للحد من ضوضاء الحفلة، فسوف أبلغ الشرطة لمساعدتك».
- «إذا كنت تريد القيادة بلا تأمين، فسوف أحول الملكية إليك، ويمكنك سداد الأقساط أيضًا».

لم يكن أي من حلول الرعاية الذاتية هذه مُقْتَرَحًا بهدف إيذاء الآخرين، بل يتعلق الأمر فقط بحماية حقوقك والاهتمام باحتياجاتك الخاصة.

دمج مكونات التوكيدية

الآن، دعنا ندمج مكونات العبارة التوكيدية حتى تتمكن من رؤية كيف تتوافق معًا، وإليك بعض الأمثلة:

مثال ١

أنا أعتقد: لقد مرت ثلاث سنوات منذ أن ارتفعت تكلفة المعيشة، وزادت الأسعار بأكثر من ١٠% منذ ذلك الوقت.

أنا أشعر: أنا أشعر بأنني مُهمَلٌ، لأن الشركة تعمل بشكل جيد وأنا لا أشارك في ذلك.

أنا أريد: أنا أود تسوية تكلفة المعيشة بنسبة ١٠% حتى يواكب دخلي مستوى التضخم.

الرعاية الذاتية: إذا لم تتمكن من حل هذا الأمر، فسأضطر إلى البحث عن شيء آخر حتى أتمكن من دعم عائلتي بطريقة أفضل.

مثال ٢

أنا أعتقد: لقد ظلمت أعمل لوقت متأخر الليلة، ولم يكن لدي الوقت لإعداد العشاء.

أنا أشعر: أنا قلقة جدًا ومُجهدة خشية عدم قدرتي على إنجاز هذا الأمر.

أنا أريد: هل يمكنك إعداد بعض الطعام معي حتى أتمكن من الاستمرار؟

الرعاية الذاتية: إذا لم يكن ذلك ممكنًا بالنسبة إليك، يمكنني طلب بيتزا.

تتمثل الطريقة الوحيدة لاستخدام حل الرعاية الذاتية في الاحتفاظ به احتياطيًا، أي استخدامه فقط إذا رفض الشخص الآخر الحل المقترح من جانبك. غالبًا ما يكون ادخار «الأسلحة الثقيلة» إلى وقت لاحق استراتيجية فعالة.

التدريب: تطوير السيناريوهات التوكيدية الخاصة بك

حان الوقت الآن للتدرب على تطوير السيناريوهات التوكيدية الخاصة بك. ابدأ بتحديد ثلاثة مواقف تشعر فيها بوجود خطأ ما وتريد تغييره. اكتب المعلومات في المساحة الفارغة.

المشكلة ١

١. المشكلة: _____

٢. ما أريد تغييره: _____

المشكلة ٢

١. المشكلة: _____

٢. ما أريد تغييره: _____

المشكلة ٣

١. المشكلة:

٢. ما أريد تغييره:

الآن، دعنا نحول هذه المعلومات إلى سيناريو فعلي:

المشكلة ١

أنا أعتقد:

أنا أشعر:

أنا أريد:

كيف سأعتني بنفسني:

المشكلة ٢

أنا أعتقد:

أنا أشعر:

أنا أريد:

كيف سأعتني بنفسي:

المشكلة ٣

أنا أعتقد:

أنا أشعر:

أنا أريد:

كيف سأعتني بنفسي:

الاستماع التوكيدي

يعلم الجميع أن التواصل الجيد طريق ذو اتجاهين. ولكن ما لا يعرفه كثير من الناس هو أن الاستماع عملية إيجابية وليست سلبية. إنه يتطلب التزامًا كاملاً لفهم ما يفكر فيه الشخص الآخر وما يشعر به حيال المشكلة، وما يريد فعله لحلها. بعبارة أخرى، فإن نفس الأشياء الثلاثة التي تعلمتها لكي تعبر عما تريد بطريقة توكيدية، ستحتاج إليها عند الاستماع وطرح الأسئلة.

في أثناء الاستماع إذا كان لديك أي شك حول مشاعر أو رغبات الشخص الآخر، فاطرح سؤالاً مباشرًا. «لست متأكدًا حقًا من شعورك حيال ذلك، هل يمكنك إخباري بالمزيد؟»، «ماذا تعتقد بشأن ما يجب تغييره في هذا الموقف؟».

كلما كانت أسئلتك أكثر إيجابية، عرفت أكثر، وكنت أكثر استعدادًا وجاهزية لإيجاد حلول وتسويات تخدم احتياجات كلا الشخصين على حدٍ سواء. الأسئلة الرئيسية التي يجب طرحها على الآخرين هي ما يلي:

- «ما المشكلة الأساسية، كما تفهمها؟».
- «كيف فهمت الموقف؟ ما رأيك في ما حدث؟».
- «عندما تعاني (اذكر المشكلة)، بمَ تشعر؟».
- «عندما تتعامل مع (اذكر المشكلة)، ماذا تريد أن تفعل؟».
- «ما الذي تعتقد أنك ترغب في تغييره؟».
- «ماذا تريد مني أن أفعل للمساعدة في ذلك؟».

على سبيل المثال، لاحظ رون أن زميله في العمل بدا غاضبًا من النظام الجديد لتجهيز الطلبات الذي بدأه رون للتو. عندما سأل رون: «ما الذي تعتقد أنه بحاجة إلى التغيير؟»، حصل على ثروة من التعليقات المفيدة، وتغير المناخ الانفعالي بالكامل.

للاستماع التوكيدي قيمة كبيرة، ولكن تذكر، ليس لمجرد أنك اكتشفت ما يحتاج إليه شخص ما، فهذا يعني أنك يجب أن تمنحه إياه. احتياجاتك وأراؤك مهمة أيضًا، لذا قبل أن تستسلم لطلبات واقتراحات الآخرين، تأكد من أنك تفكر أيضًا في ما هو مهم بالنسبة إليك.

معوقات الاستماع

فيما يلي عشر طرق يفسد بها الناس قدرتهم على الاستماع الفعال، وهي مقتبسة من: (Mckay, et al, 1993). الآن، ضع علامة (✓) أمام معوقات الاستماع التي تستخدمها، لكن لا تحكم على نفسك، فالجميع يفعل بعضًا منها.

☐ **قراءة الأفكار:** أي افتراض أنك تعرف ما يشعر به الشخص الآخر وما يفكر فيه، دون أن تسأله.

☐ **التدريب:** أي التخطيط لما تريد قوله بعد ذلك، وتفويت ما يقال الآن.

☐ **التصفية:** أي الاستماع فقط إلى الأشياء المهمة أو ذات الصلة بك وتجاهل الباقي (حتى لو كان مهمًا بالنسبة إلى الشخص الآخر).

☐ **إصدار الأحكام:** أي تقييم الشخص الآخر وما يقوله بدلًا من محاولة فهم كيفية رؤيته للعالم.

☐ **أحلام اليقظة:** أي الوقوع في الذكريات أو التخيلات في أثناء حديث شخص ما إليك.

☐ **النصح:** أي البحث عن الاقتراحات والحلول بدلًا من الاستماع والفهم.

☐ **المبارزة (التنازع):** أي إبطال حق الشخص الآخر من خلال الجدل والمناقشة.

☐ **كونك محقًا:** أي مقاومة أو تجاهل أي اتصال يوحي بأنك مخطئ ويجب أن تتغير.

☐ **تحويل المسار:** أي تغيير الموضوع بمجرد سماع أي شيء يزعجك أو يهددك.

☐ **الاسترضاء:** أي الموافقة بسرعة كبيرة: («أعلم... أنت محق... أنا آسف») دون الاستماع حقًا إلى مشاعر أو مخاوف الشخص الآخر.

التدريب: معوقات الاستماع

في العمود الأيمن من الجدول التالي، صِف ثلاثة مواقف تعطل فيها التواصل بينك وبين شخصٍ آخر. في العمود الأيمن، تحقق مما إذا كان بإمكانك تحديد واحدة على الأقل من معوقات الاستماع التي منعتك من سماع أو فهم كل ما قيل لك.

معوقات الاستماع

الموقف	معوقات الاستماع

في خلال الأسبوع المقبل، لاحظ عدد المرات التي تستخدم فيها معوقات الاستماع المفضلة لديك. التزم باستبدالها بالاستماع التوكيدي (انظر الأسئلة الرئيسية تحت عنوان «الاستماع التوكيدي»).

قول لا X

تعد القدرة على قول «لا» جزءًا حيويًا من التواصل الصحي. من دونها تكون أي علاقة خطيرة، فهي تشبه ركوب سيارة بدواسة بنزين ومن دون فرامل، أي ليس لديك سيطرة على ما يفعله الناس بك.

إن قول «لا» أمرٌ بسيط وصعب في نفس الوقت، ولكن في كثير من الأحيان يتطلب الأمر الشجاعة لقولها. دعنا نبدأ بكيف نقول «لا». هناك خطوتان فقط:

١. تحقق من صحة احتياجات أو رغبات الشخص الآخر.

٢. حدد تفضيلًا واضحًا لعدم فعل ذلك.

إليك بعض الأمثلة:

- «إن مشاهدة أفلام الحركة التي تتضمن عددًا كبيرًا من القتلى ممتعة جدًا، ولكنني أفضل مشاهدة شيء أكثر هدوءًا الليلة».
- «أرى أن اللون البنفسجي مميز، إنه لون حيوي، ولكنني أفضل استخدام لون أهدأ في غرفة النوم».
- «أستطيع أن أفهم سبب رغبتك في مواجهة إيان (ابننا) لكنني لا أشعر بالراحة تجاه نهج يعرضه إلى خطر مغادرة المنزل».
- «أستطيع أن أفهم لماذا ترغب في العودة متأخرًا، بعيدًا عن الشمس المحرقة، لكنني لست مرتاحة لمحاولة البقاء مستيقظة لفترة طويلة بعد موعد نومي».

لاحظ أن العبارات الرئيسية هي «أنا أفضل»، و«أنا لست مرتاحة»، فأنت هنا لا تقدم كثيرًا من المبررات لموقفك، ولا تجادل. أنت فقط تتأكد وترفض. الشيء المهم هو عدم إعطاء الشخص الآخر أي شيء يستخدمه ضدك. لا أحد يستطيع أن يجادل في التفضيلات أو المشاعر.

التدريب: بناء مدرج التوكيدية

يتطلب تعلم التوكيدية (بما في ذلك قول «لا») ممارسةً واستعدادًا لتحمل بعض المخاطر. لكن عليك أن تحصل على بعض الخبرة أولاً من خلال بعض المواقف المنخفضة الخطورة، ثم اعمل على مزيد من المواجهات المثيرة للقلق.

ضع قائمة بالمواقف التي تريد إجراء تغيير فيها أو قول «لا» أو وضع حدود. تتضمن هذه القائمة مشكلاتك مع الأسرة، والأصدقاء، والأشخاص الذين يعملون معك أو عندك، وأصحاب السلطة، وما إلى ذلك. الآن، رتب القائمة من ١ إلى ١٠ حسب المخاطر والصعوبة، حيث يمثل ١ الموقف الأقل تحديًا، بينما يمثل ١٠ الموقف الأكثر تحديًا. ابذل قصارى جهدك لسرد مجموعة متنوعة من المواقف التي تمتد عبر المدرج حسب صعوبتها، حيث تتضمن بعض المواقف السهلة وبعض المواقف الأكثر صعوبة. (يمكنك زيارة الموقع السالف الذكر لتنزيل نموذج مدرج المواقف التوكيدية).

مدرج المواقف التوكيدية

الترتيب	الموقف
١٠.	
٩.	
٨.	
٧.	
٦.	
٥.	
٤.	
٣.	
٢.	
١.	

ابدأ الآن بالمواقف ذات الترتيب الأدنى وافعل أربعة أشياء:

١. اكتب السيناريو الخاص بك: («أعتقد... أشعر... أريد...»).
٢. تمرن على السيناريو الخاص بك.
٣. حدد الوقت والمكان الذي تريد استخدامه.
٤. ألزم نفسك باستخدام العبارات التوكيدية في موعد محدد.

عندما تكمل هدفك التوكيدي الأول، قيّم ما نجح وما يحتاج إلى تحسين. على سبيل المثال، هل تحتاج أن تكون أكثر توكيداً، مع تقليل الجدل والأعذار؟ ادمج كل ما تعلمته من خطواتك الأولى في الاستعداد للموقف في الترتيب التالي. استمر في صعود المدرج. في أثناء فعلك ذلك، ستجد أن ثقتك بنفسك ومهاراتك تزداد. وستصبح علاقاتك تدريجياً أكثر جدوى.

التعامل مع المقاومة والصراع

لقد نظرنا سابقاً في كيفية تحسين قدرتك على الاستماع إلى الآخرين. ولكن ماذا يحدث إذا لم يستمع إليك أحد؟ تكمن الإجابة في مهارات إدارة الصراع الخمس التالية:

١. التصديق المتبادل.
٢. الأسطوانة المشروخة.
٣. التحقق.
٤. الضبابية (الاتفاق التوكيدي).
٥. التأجيل التوكيدي.

التصديق المتبادل^(١)

عندما لا يستمع الناس إليك، فإن أحد الأسباب الأكثر شيوعاً هو شعورهم بعدم التصديق. إنهم لا يشعرون أنهم مسموعون، لذلك يستمرون في تقديم حججهم وتأكيداتهم. يمكنك اختصار المشكلة بالتصديق المتبادل. إن تصديق شخص ما لا يعني الموافقة على ما يقوله، ولكنه يعني بدلاً من ذلك،

أنك تتفهم احتياجاته ومشاعره ودوافعه. لقد فهمت كيف يمكن للشخص الآخر أن يفكر ويشعر بهذه الطريقة.

ومن ثم، يعني التصديق المتبادل أنك تعترف بتجربتهم وتقدرها، وتفهم من أين أتوا، ومن ثم، يمكنك تصديق تجربتك الخاصة أيضًا. وإليك بعض الأمثلة:

- «أنا أفهم أن خوض مخاطرة مالية مثل هذه يُعدُّ أمرًا مخيفًا، لديك كل الحق في أن تكون حذرًا. بالنسبة إليّ، أشعر بضغوط لإجراء بعض الاستثمارات ذات العائد المرتفع، لكي يكون لدينا مزيد عندما نتقاعد. كلانا له منطق معقول، ولكنه مختلف فقط».

- «أنا أفهم أن قلبي إنك لا تؤدي عملك يؤلمك. سيكون من الصعب على أي شخص، حتى أنا، سماعُ ذلك. بالنسبة إليّ، أخشى أن يكون هذا المشروع عرضة لخطر تجاوز الميزانية، وأضطرُّ إلى تحمُّل ذلك، لذلك، أريد أن يتعاون الجميع معًا».

- «أنا أفهم أنكم قلقون بشأن سلامتي، لذلك استبدلتم هذا الجزء من السيارة، وأنا أقدر ذلك كثيرًا. بالنسبة إليّ، فإن ميزانيتي محدودة ولا أستطيع تحمل تكلفة استبدال هذا الجزء الذي لن يؤثر في استمرار عمل السيارة. السلامة ليست شاغلي الأكبر في الوقت الحالي».

لاحظ أن كل مثال من أمثلة التصديق المتبادل يتضمن جملة تبدأ بـ «أنا أفهم»، وأخرى تبدأ بـ «بالنسبة إليّ». تؤكد هاتان الجملتان أنك تقدر كلا وجهتي النظر.

الأسطوانة المشروخة^(١) X

يُستخدم هذا الأسلوب عندما لا تصل رسالتك إلى شخص ما. كل ما عليك هو صياغة عبارة قصيرة، محددة، سهلة الفهم بشأن ما تريد. من الناحية المثالية، عليك صياغتها في عبارة واحدة. لا تقدم أي أعذار أو تفسيرات. قف أو اجلس مستقيمًا، وتحدث بصوت قوي وحازم. ثم استمر في تكرار العبارة عدة مرات حسب الضرورة، مع تغيير كلمة هنا أو هناك، ولكن ليس أكثر من ذلك.

لا تجادل ولا تغضب ولا تحاول مناقشة أو دحض أي شيء يقوله الشخص الآخر. لا تجب على أي أسئلة «لماذا»، («لماذا تريد...») لأن ذلك يمنح الشخص الآخر ذخيرة لحججه. أجب بقول: «أنا فقط أفضل ذلك» أو «هذا ما أشعر به تمامًا». لا يجوز لك تحت أي ظرف من الظروف تقديم معلومات أو أدلة إضافية تدعم وجهة نظرك. فقط، كرر بأدب ووضوح، مثل الأسطوانة المشروخة. كما في المثال التالي:

سام: شجرتك لها فرع كبير يتدلى فوق سطح منزلي. أنا قلق من أن تهب عاصفة كبيرة فيسقط ذلك الفرع فوق سطح منزلي. أريد منك العثور على متخصص في تقليم الأشجار لقطع ذلك الفرع.

بيل: لقد كان الأمر كذلك لسنوات، لا داعي للقلق بشأن ذلك.

سام: أعتقد أن هذا الفرع يشكل خطرًا على منزلي، وأود أن تقطعه.

بيل: اهدأ، سيظل هذا الفرع موجودًا هناك لفترة طويلة حتى يزهر.

سام: إنه يتدلى فوق سقفي، وأنا قلق بشأنه. أطلب منك إزالته يا بيل، قبل أن يسقط.

بيل: لماذا أصبحت قلقًا جدًا حيال ذلك فجأة؟

سام: الفرع فوق سطح منزلي يا بيل، ويجب إزالته.

التحقق^(٣)

العبارة الرئيسية هنا هي:

- «ما الذي يزعجك بشأن (اذكر الموقف) _____؟».

فقط استمر في السؤال حتى تحصل على شيء مفيد.

لنعد إلى مثال سابق لشخصٍ متهم بعدم أداء عمله. تخيل أنك تعرضت للنقد بهذه الطريقة. إليك كيف يمكن أن يساعدك التحقق.

الناقد: أنت لا تؤدي واجبات عملك هنا.

أنت: ما الذي يزعجك في عملي؟

الناقد: الجميع يعملون ساعات إضافية. أنت تغادر العمل كل يوم في تمام الساعة الخامسة مساءً.

أنت: ما الذي يزعجك عندما أغادر المكتب في الموعد المحدد؟

الناقد: يجب أن يُنجزَ العمل. أنا مسؤولٌ عن رؤية ذلك. وأنت تعمل فقط حتى الموعد المحدد.

أنت: ما الذي يزعجك عندما أعمل فقط حتى الموعد المحدد؟

الناقد: يجب على شخص آخر إنهاء عملك، وسيكون أنا غالبًا. أريدك أن تبقى لوقتٍ إضافي حتى يُنجزَ العمل.

أنت: أقدر شرح وجهة نظرك لي.

إذا كنت ترغب في أمثلة أكثر تنوعًا على التحقق، يمكنك مراجعة نماذج الاستفسارات التي وردت في الجزء الخاص بالاستماع التوكيدي.

الضبابية^(٤)

يتيح لك هذا الأسلوب «الاتفاق جزئيًا» مع شخص ما دون قبول كل ما يقوله على أنه صحيح. هذا غالبًا ما يُهْدَى الناس، ويوقف لعبة ربح أو خسارة الجدل.

المفتاح هنا هو العثور على جزء مما يقال يمكنك تقبله ثم الاعتراف بأن الشخص الآخر مُحقٌّ فيه. ثم تجاهل بقية حججه. تتمثل إحدى طرق الاتفاق في تعديل كلمات المبالغة المطلقة، مثل «دائمًا» و «أبدًا».

مثال ١

الناقد: دائمًا ما تغضب بسبب أشياء بسيطة.

أنت: هذا صحيح. هناك أوقات أجد نفسي فيها غاضبًا.

مثال ٢

الناقد: أنت لا تدعمني أبدًا عندما أحتاج إلى شيء.

أنت: هذا صحيح. هناك عدة مرات لم أستطع فيها دعمك بشكل كامل.

لاحظ كيف أن الضبابية تفسد ثورة الناقد وتبطل حججه. الباب مفتوح الآن أمام مفاوضات حقيقية حول احتياجات مشروعة، ولكنها مختلفة جدًا.

التأجيل التوكيدي^(٥)

يمنحك هذا الأسلوب مساحة للانتظار، خصوصًا عندما يكون هناك تهديد بأن تصبح منفعلًا أو غاضبًا. غالبًا ما سيضغط عليك الناس لاتخاذ قرار أو الموافقة على خطة ما على الفور. يسمح لك التأجيل التوكيدي بأخذ قسطٍ من الراحة، سواء لبضع دقائق أو عدة ساعات. في خلال هذه الفترة، يمكنك أن تهدأ وتفكر مليًا في ما يُقال وتحضّر استجابة ملائمة. على سبيل المثال: «لقد أخبرتني كثيرًا، وأحتاج إلى وقت لفحص ما قلته وتحديد رأيي» أو «أمهلني ساعة، هذا أمر مهم، وأريد أن أفكر مليًا قبل أن أقول أي شيء».

كيف تتفاوض

عندما ينشأ صراعٌ يتطلب التفاوض بينك وبين شخص آخر، يجب أن تبدأ من الموقف الذي يتضمن احتياجات مشروعة لكل منكما. ستبقيك إرشادات استراتيجية رافين RAVEN على المسار الصحيح.

تشير استراتيجية RAVEN إلى ما يلي:

الاسترخاء Relax. أي تقبل الصراع بهدوء. خذ نفسًا عميقًا قبل أن تقول الشيء التالي. حرر التوتر في أثناء الزفير.

تجنّب التنفير Avoid the aversive. ضع في اعتبارك الاستراتيجيات المنفرة التي قد تميل إلى استخدامها، وراقب ما تقوله لتجنبها.

تصديق احتياجات أو مخاوف الشخص الآخر Validate the person's need or concern. ركز على تحقيق نتيجة عادلة ومقبولة للطرفين تلبى بعض احتياجاتهما.

فحص قيمك Examine your values. كيف تريد أن تُعامل في علاقة، وكيف تريد أن تعامل الآخرين؟ ما الذي تريد تحقيقه، ليس فقط فيما يتعلق بالصراع، ولكن في هذه العلاقة؟

استخدام نبرة صوت محايدة Neutral voice. أبقِ نبرة صوتك خالية من الغضب والاحتقار.

بمجرد الالتزام بإرشادات استراتيجية رافين، يحين الوقت لبدء عملية التفاوض الفعلية. يبدأ كل شخص بالتناوب وتقديم الحلول. تأكد من أن الحل الذي تقدمه يلبي على الأقل بعض احتياجات الشخص الآخر. إذا لم تكن متأكدًا من هذه الاحتياجات، فاسأله.

بمجرد أن يقدم كل منكما عددًا من الحلول البديلة، دون التوصل إلى اتفاق، فقد حان الوقت للبحث عن حلٍ وسط. فيما يلي بعض الحلول التوافقية التقليدية:

- **ساقطع الفطيرة، وتختار أنت القطعة الأولى.** بعد الطلاق، قسمت شارون العمل الفني إلى مجموعتين، بينما كان على لورانس أن يختار المجموعة التي سيأخذها.
- **التناوب.** تناوبت ليندا وموي بين الذهاب إلى الجبال والشاطئ في إجازتهما.
- **فعل الاثنين معًا.** أن نحظى بكل شيء. الاعتناء باحتياجات كلا الشخصين في آن واحد.
- **الفترة التجريبية.** أي الموافقة على الحل لفترة زمنية مؤقتة، وبعد ذلك تعيد التقييم. إذا شعر أحد الطرفين أن الحل غير مجدٍ، يُعاد فتح باب المفاوضات.
- **طريقتي عندما أفعلها، طريقتك عندما تفعلها.** يجب على كل شخص، في أثناء تعامله مع مشكلة ما، استخدام طريقته الخاصة. كان سام وكاترينا شريكين في متجر صغير. اعتقد سام أن لافتة «تفضل

بالدخول» التي وضعتها كاترينا على المتجر كانت صارخة. اتفقا على أنه لن يستخدم تلك اللافتة في أيام عمله في المتجر.

- هذه مقابل تلك. اتفق رفقاء الغرفة جيل ودينيس على أنه إذا نظف جيل الحمام مرة واحدة في الأسبوع، فإن دينيس سينظف التراب والكنس بالمكنسة الكهربائية مرة واحدة في الأسبوع أيضًا.
- جزء مما أريده مع جزء مما تريده. خطط اثنان من الأصدقاء وزملاء العمل للسفر معًا لحضور أحد المؤتمرات. أراد أحدهما استقلال القطار، بينما أراد الآخر السفر جواً. اتفقا على السفر جواً في الذهاب، واستقلال القطار في الإياب.
- تقسيم الفرق. غالبًا ما يكون ذلك فعالاً عند المساومة على السعر أو مقدار الوقت الذي تقضيه في فعل شيء ما.

التدريب: كيف تتفاوض

تذكر ثلاثة صراعات حديثة كان لديك فيها احتياجات مختلفة تمامًا عن احتياجات شخص آخر. بالنسبة إلى كل صراع، توصل إلى حلين توافقيين محتملين من القائمة أعلاه. صف على وجه التحديد كيف ستنفذ تلك الحلول.

الصراع	الحلان التوافقيان
١.	أ. ب.
٢.	أ. ب.

الصراع	الحلان التوافقيان
٣.	أ.
	ب.

عند العمل من أجل التوصل إلى حلٍ توافقي، من الضروري التحلي بالمرونة. إن الاحتفاظ بموقفٍ ثابتٍ وراسخٍ يجعل التفاوض صعبًا. كن منفتحًا على الحلول الإبداعية غير المتوقعة. كن مستعدًا للتخلي عن شيء ما من أجل الحصول على شيء تريده.

كيفية تحليل تفاعلات المشكلة

أنت بحاجة إلى طريقة لمعرفة ما حدث عندما حدث خطأ في التواصل. حتمًا ستظهر المشكلات والصراعات في علاقاتك. في بعض الأحيان سوف تنفجر أو تنهي العلاقة. لكن الحل هو التعلم مما حدث واستخدام ذلك لصقل مهاراتك. لا يوجد إخفاق سلبي تمامًا ما دام سيساعدك على أن تكون أكثر فاعلية في المرة القادمة.

ستساعدك القائمة التالية على مراجعة مشكلات التفاعلات بين الشخصية وتوضيح أسبابها. (يمكنك زيارة الموقع السالف الذكر لتنزيل قائمة التواصل الفعال).

قائمة التواصل الفعال

١. هل كنت واضحًا بشأن أهدافك؟
 - ☐ هل تعرف ماذا تريد؟
 - ☐ هل تعرف ما لا تريده، فيمكنك قول «لا»؟
 - ☐ هل كنت على دراية بقيمك، وكيف تريد أن تعامل الآخرين، وكيف تريد أن يعاملك الآخرون؟
 ٢. هل استخدمت استراتيجيات منقّرة؟
 - ☐ البخس.
 - ☐ التخلي/ الهجر.
 - ☐ التهديدات.
 - ☐ اللوم.
 - ☐ التحقير/ تشويه السمعة.
 - ☐ التآنيب.
 - ☐ تحويل المسار.
 - ☐ الحرمان.
 ٣. هل استخدمت استراتيجيات سلبية؟
 - ☐ التجنب/ الحجب.
 - ☐ الإغلاق/ المماطلة.
 ٤. ما العوامل المعوقة؟
 - ☐ المشاعر الغامرة (انظر صفحة ٣٤٦).
 - ☐ الخوف و «ماذا لو» (انظر صفحة ٣٤٨).
 - ☐ العلاقات السامة (انظر صفحة ٣٥٠).
 - ☐ الخرافات (انظر صفحة ٣٥٠).
- إذا كنت بحاجة إلى شيء ما، فهذا يعني أن هناك شيئًا خطأ يخصني.
 - لن أكون قادرًا على تحمّل الأمر إذا غضب الشخص الآخر مني أو قال لا.
 - من الأنانية قول لا أو طلب الأشياء.
 - ليس لدي سيطرة على أي شيء.

٥. مستوى الشدة:
 - ☐ مرتفع جداً؟
 - ☐ منخفض جداً؟
٦. مشكلات التوكيدية؟
 - ☐ الأحكام بدلاً من الحقائق.
 - ☐ عبارات «أنت» بدلاً من عبارات «أنا».
 - ☐ عدم وجود وصف سلوكي محدد لما تريده.
٧. معوقات الاستماع؟ (انظر صفحة ٣٧١).
 - ☐ قراءة الأفكار.
 - ☐ التدريب.
 - ☐ التصفية.
 - ☐ إصدار الأحكام.
 - ☐ أحلام اليقظة.
 - ☐ النصح.
 - ☐ المباراة.
 - ☐ كونك محقاً.
 - ☐ تحويل المسار.
 - ☐ الاسترضاء.
٨. نسيان استراتيجيات إدارة الصراع؟
 - ☐ التصديق المتبادل (انظر صفحة ٣٧٦).
 - ☐ الأسطوانة المشروخة (انظر صفحة ٣٧٧).
 - ☐ التحقق (انظر صفحة ٣٧٨).
 - ☐ الضبابية (انظر صفحة ٣٧٩).
 - ☐ التأجيل التوكيدي (انظر صفحة ٣٨٠).
٩. انهيار التفاوض؟
 - ☐ نسيان استخدام استراتيجية رافين RAVEN.
 - ☐ الاسترخاء.
 - ☐ تجنب التنفير.
 - ☐ تصديق احتياجات ومخاوف الشخص الآخر.

□ فحص قيمك.

□ استخدام نبرة صوت محايدة.

١٠. عدم استخدام حلول توافقية.

تعد قائمة التواصل الفعال نقطة البداية لتقييم التفاعلات التي كنت ترغب في تحسينها. حدد المشكلات أولاً، ثم قرر أيًا من هذه المشكلات تريد العمل عليها. راجع الأقسام في هذا الفصل والفصل السابق التي تتعلق بالمهارات التي تريد تحسينها. أخيرًا، ضع خطة محددة لكيفية تغيير سلوكك في المرة القادمة. لا تحاول إصلاح كثير من الأشياء مرة واحدة لأنك لن تتذكرها كلها. ركز فقط على بعض التغييرات التي قد تؤدي إلى تحسينات كبيرة. اكتب على وجه التحديد ما سوف تفعله بطريقة مختلفة وفي أي موقف.

إليك المثال التالي: استخدمت لورا قائمة التواصل الفعال لتقييم التفاعل الغاضب مع رئيسها في العمل. حيث كانت قد طلبت تكليفها بمهام أخف بسبب التواء معصمها. هذه هي العناصر التي قيمتها على أنها تمثل مشكلات.

- تشويه السمعة (أخبرته أن الشركة لا تهتم جيدًا بموظفيها).
- المشاعر الغامرة (سرعان ما شعرت بالاستياء ونسيت بعض مهاراتي).
- الخرافات (أشعر أن هناك خطأ فيّ إذا طلبت أي شيء خاص).
- عبارات «أنت» (قلت له «أشعر أنك لا تهتم حقًا بما يحدث للناس»).
- عدم وجود وصف سلوكي للحاجة (لم أحدد بالضبط «المهام الخفيفة» التي كنت أطلب تكليفي بها).
- معوقات الاستماع (كنت أستخدم إصدار الأحكام والتنازع).
- التصديق المتبادل (أنا لم أصدق مخاوفه).
- التحقق (أنا لم أستكشف مخاوفه مطلقًا).

أدركت لورا أنها لا تستطيع التعامل مع كل شيء في قائمتها، لذلك قررت التركيز على بعض الأشياء فقط وهي:

- تشويه السمعة وعبارات «أنت».
- المشاعر الغامرة.
- الوصف السلوكي للحاجة.

• التحقق.

إليك خطة لورا المكتوبة:

عندما أناقش هذا مع بوب مرة أخرى، سأفعل ما يلي:

١. سأكون حريصة جدًا على عدم الإدلاء بأي تصريحات ناقدة بشأن بوب أو الشركة، بغض النظر عن مدى انزعاجي.
٢. سأمارس التنفس التعقلي لبضع دقائق لكي أهدأ قبل أن أتحدث معه.
٣. سأحترس عندما أشعر بالحرارة أو ارتفاع صوتي، وسأخذ نفسين عميقين لأهدأ بعدها.
٤. سأخبره أنه بإمكانني فعل أي شيء باستثناء التبويب، والنسخ، والعمل باستخدام الماوس. أحتاج إلى التوقف عن فعل هذه الأشياء حتى يتحسن معصمي.
٥. إذا اعترض بوب، فسأسأله عما يقلقه بشأن تغيير مهامتي مؤقتًا. ثم سأحاول التفاوض.

أهم شيء يجب تذكره حول مهاراتك الشخصية الجديدة هو الاستمرار في العمل عليها. مثابرتك سوف تفيدك. تجاهل عندما تسوء الأمور، واكتشف ما حدث، ثم ضع خطة جديدة. لديك القدرة على تغيير علاقاتك وحياتك. كل ما عليك فعله هو الاستمرار في المحاولة.

الفصل الحادي عشر

التدريب المعرفي القائم على التعرض

الفصل الحادي عشر

التدريب المعرفي القائم على التعرض

لقد تعلمت حتى الآن أساليب متعددة لزيادة تحمل الكرب، وتحسين مهارات التعقل، وتنظيم المشاعر الغامرة، وتحسين علاقاتك الشخصية. لقد ساعدتك بعض هذه المهارات بشكل فعال، وبعضها لم يساعدك، وربما هناك مهارات أخرى لم تجربها بعد. حتمًا ستكون هناك بعض الأساليب والمهارات التي تبدو فعالة عندما تكون جالسًا بهدوء في المنزل أو في مجموعة العلاج الجدلي السلوكي، ولكنها تفقد فاعليتها عندما تكون في موقف مزعج. ربما لا تتذكر تلك المهارة الفعالة التي تعلمتها أو تلك التي تشعر أنك ترغب في إنجازها. سيوضح لك هذا الفصل كيفية التدريب على هذه المهارات عندما تكون نشطًا انفعاليًا، حتى تتمكن من استخدامها بفاعلية في أي وقت وفي أي مكان، ولو كنت منزعًا جدًا.

مشكلة التذكر المعتمد على الحالة

التذكر المعتمد على الحالة هو ظاهرة تحدث عندما يمكنك تذكر المعلومات بسهولة أكثر عندما تكون في نفس الحالة الانفعالية أو الجسدية التي كنت عليها عندما تعلمت هذه المعلومات في البداية (Weingartner, Miller, & Murphy, 1977; Bower, 1981; Szymanski & O'Donohue, 1995; Nutt & Lam, 2011). على سبيل المثال: إذا كنت تذاكر لامتحان في أثناء وجودك في بيئة مريحة وهادئة، فمن المرجح أن تتذكر نفس المعلومات في أثناء وجودك في نفس البيئة. ومع ذلك، لسوء الحظ، يمكن أن يكون العكس أيضًا صحيحًا. إن الأشياء التي تتعلمها في حالة الهدوء والراحة تكون أحيانًا غير متاحة لنا عندما نشعر بالغضب والمشاعر الغامرة. بهذه الطريقة، يمكن أن يؤثر التذكر المعتمد على الحالة أحيانًا في مهارات التكيف. إذا كنت تتعلم المهارات وتمارسها فقط في أثناء استرخائك الشديد، فقد يكون من الصعب تذكرها عندما تحتاج إليها وأنت في حالة انفعالية مختلفة تمامًا، مثل

الشعور بالغضب أو الخوف أو الخجل. بعد ذلك قد لا تتمكن من تذكر خطة التكيف التي وضعتها.

للمساعدة في التغلب على هذه المشكلة، وإعدادك للتكيف مع حالة انفعالية، تحتاج إلى التدريب على التدريب المعرفي القائم على التعرض. سيمنحك هذا فرصة لممارسة مهاراتك الجديدة بينما تراودك المشاعر التي تحتاج إلى التكيف معها. لكن لا تقلق، سوف يجري ذلك بطريقة آمنة وممنهجة.

التدريب المعرفي القائم على التعرض: ممارسة مهارات التكيف الخاصة بك

لقد قرأت في الفصل الثاني عن التدريب المعرفي كطريقة لممارسة السلوك القائم على القيم. سنطبق الآن نفس الأسلوب على أي مهارة تكيف مع المشاعر تريد تعلمها أو واجهت مشكلة في استخدامها (McKay & West, 2016). فيما يلي الخطوات:

١. حدد مهارة التكيف مع المشاعر التي تريد تعلمها أو ممارستها. تأكد من أنك على دراية بخطوات تنفيذ المهارة. تتضمن مهارات التكيف مع المشاعر التي تعلمتها ما يلي:

- القبول الجذري.
- التنشيت.
- تخيل المكان الآمن.
- الاسترخاء الموجه بالإشارة.
- الوقت المستقطع (فترة الاستراحة).
- العيش في اللحظة الحالية.
- مهارات التكيف الفسيولوجية.
- التنفس التعقلي.
- الانفصال عن (الأفكار والمشاعر والأحكام).
- تحويل التركيز.
- مشاهدة وقبول المشاعر.
- موازنة الأفكار والمشاعر.

• الفعل المعاكس.

• حل المشكلات.

• العقل الحكيم.

• أفكار التكيف.

• التواصل التوكيدي.

٢. حدد تجربة مزعجة انفعاليًا مررت بها مؤخرًا، فقد تكون إحدى

مهارات التكيف هذه ساعدتك. يجب أن يكون هذا الحدث شيئًا يمكنك تخيله بسهولة، ويمكن أن يثير رد فعل معتدل عندما تمر به.

٣. تخيل تلك التجربة التي تثير مشاعرك. حاول حقًا معايشتها. تخيل

تفاصيل حول الوضع والموقف. تخيل من هناك، وماذا يفعلون. حاول سماع أي صوت مرتبط بالمشهد، بما في ذلك الأصوات والمحادثات.

لاحظ أي أحاسيس في جسدك، مثل الشعور بالحرارة أو التوتر. ابقَ مع المشهد حتى تشعر بمستوى معتدل من المشاعر.

٤. قنّم مشاعرك من حيث الشدة على مقياس من عشر درجات، الدرجة

صفر تعني (لا مشاعر ناتجة عن التجربة)، بينما تعني الدرجة ١٠

(أعلى درجة من المشاعر). أغلق المشهد عندما تتراوح درجة

المشاعر بين ٤ إلى ٦ درجات.

٥. ابدأ الآن في استخدام واحدة أو أكثر من مهارات التكيف. ركز على

ممارسة المهارة (المهارات)، وليس على المشهد المزعج. حافظ على

نشاطك في عملية التكيف حتى تنخفض شدة المشاعر بمقدار ملحوظ

(درجتين أو ثلاث درجات).

٦. ثم، عُد إلى تخيل المشهد المزعج مرة أخرى، وكرر الخطوات ٣، ٤،

٥.

مثال: ريكاردو يستخدم التنفس التعقلي

أراد ريكاردو استخدام التنفس التعقلي بطريقة أكثر فاعلية عندما كان مستاءً. لقد مارسه كل يوم لمدة أسبوع بعد أن قرأ فصل التعقل، ولكن يبدو أنه لم يستخدمه كثيرًا عندما كان قلقًا جدًا بشأن شيء ما.

لقد أثار كل من اقتراب الموعد النهائي للانتهاء من مهمة في العمل، والتعليقات الناقدة من قبل رئيسه مؤخرًا موجات من القلق، ولا سيما في المنزل، حيث يكون لديه متسع من الوقت للتفكير في الأمر. بدأ ريكاردو بتذكر انتقادات رئيسه وتخيل حجرة اجتماعات فريق العمل للتخطيط للمهام المختلفة. ازداد القلق على الفور، وكان يقدر بست درجات عندما أغلق ريكاردو المشهد.

لقد بدأ الآن في التنفس التعقلي، ومراقبة وعد أنفاسه. عندما كرر العدد مرات بدأ من جديد. ظلت الأفكار تراوده حول رئيسه، وإمكانية فقدان وظيفته، والموعد النهائي لإنجاز المهمة، وأدائه فيها، وفي كل مرة كان يعيد تركيز انتباهه على أنفاسه. كان عقله يريد أن يقلق، ولكنه كان يعيد تركيز انتباهه بلطف إلى كل نفس.

استغرق الأمر خمس دقائق حتى انخفضت شدة القلق إلى ثلاث درجات. لكن يمكنه الآن الشعور بفرق في جسده، وبدأ يدرك أن التنفس التعقلي يمكن أن يقلل من القلق. كرر ريكاردو ممارسة التعرض المعرفي من خلال تخيل رئيسه وفريق العمل مرة أخرى. عندما وصل القلق إلى الدرجة الخامسة، تحول إلى التنفس التعقلي.

أتاح التدريب المعرفي لريكاردو فرصة ممارسة ما تعلمه في أثناء القلق الشديد، ولكنه منحه الثقة أيضًا بأنه يمتلك أداة للتكيف. استخدم ريكاردو التنفس التعقلي عدة مرات في اليوم، حتى الموعد النهائي للمهمة المكلف بها، للابتعاد عن الأفكار والمشاعر المقلقة.

مثال: ويندي تستخدم التشبث بالإضافة إلى التهدئة الذاتية

كانت ويندي تعاني مشكلات صحية تتعلق بنمط حياتها وعادات الأكل. كانت تخجل من أعراضها ووزنها، لدرجة الشعور بموجات من الاكتئاب.

كان الحدث الذي اختارته ويندي قد وقع مؤخرًا، حيث واجهت صعوبة في صعود السلم، واعتقدت أن جيرانها ينظرون إليها ويستنكرون ذلك. تخيلت نظراتهم الصامتة، وفي غضون لحظات قليلة، ارتفع الشعور بالخزي والحزن إلى الدرجة السادسة.

الآن أغلقت ويندي المشهد، وبدأت عدة مهارات معًا للتكيف. شنتت ويندي نفسها بالتفكير في حفيدتها والخطة التي وضعتها لتقديم شيء لطيف للطفلة. ثم هدأت نفسها من خلال، (١) أخذ أنفاس بطيئة وعميقة، (٢) الاستماع إلى صوت البحر (الذي تحبه) على أحد تطبيقات الهاتف الذكي، (٣) لمس خاتم اللازورد الأملس الذي أعطته لها والدتها. واصلت ويندي العملية، إعداد خطط لطيفة لحفيدتها، والتنفس البطيء، والتهدة الذاتية، حتى انخفضت المشاعر المؤلمة إلى ما بين ٣ إلى ٤ درجات.

عندما شعرت بتحسن ملحوظ، كررت ويندي التعرض المعرفي. نجح الأمر مرة أخرى، وبدأت في استخدام هذا المزيج (بالإضافة إلى مهارات التشتيت الأخرى والتهدة الذاتية) كلما بدأ الشعور بالخزي والاكتئاب في الازدياد.

مثال: أردين تستخدم أفكار التكيف، بالإضافة إلى ملاحظة المشاعر وتقبلها

كانت أردين حساسة تجاه الرفض. إن أي ملاحظة تبدو ناقدة يمكن أن ترسلها إلى دوامة من إيذاء ومهاجمة الذات. لقد قررت استخدام أفكار التكيف، ومن أمثلتها:

- «لدي بعض العيوب، ولكنني إنسانة مهذبة».
- «تشبه مشاعري الموجة التي تجيء وتذهب».
- «يمكنني التغلب على هذا الشعور، لقد راودني من قبل، وسأكون بخير بعد قليل».

بالإضافة إلى ذلك، كانت تلاحظ مشاعرها وتقبلها، أي السماح لها بالمرور دون محاولة مقاومتها أو السيطرة عليها.

اختارت أردين لحظة مؤنية حديثة لتتخيلها. كانت قد التقت مؤخرًا صديقًا بدا باردًا وغير مهتم بها بشكل غريب. بدا الأمر برمته محرّجًا، ولم يستغرق الأمر أكثر من دقيقة لتخيل المشهد قبل أن تشعر بفيض من عدم الكفاءة يقدر بسبع درجات.

الآن، أغلقت أدرين المشهد، وبدأت تلاحظ الشعور بالأذى دون إصدار الأحكام. وبينما كانت تشاهد، رأت أن الأذى مشوب بمشاعر الخزي والخسارة، كما لو أن سلوك صديقها البارد قد سلبها شيئاً ثميناً.

ذكرت أدرين نفسها أن «هذا الشعور مجرد موجة تأتي وتذهب»، و«سوف تكونين بخير مرة أخرى بعد قليل»، و«فقط انتظري، سوف تتخطين هذا الأمر». ثم لاحظت شعورها مرة أخرى، ولاحظت أن الأذى لم يكن قوياً كما كان من قبل. استغرق الأمر أكثر من خمس دقائق بقليل، لكن أدرين لاحظت الشعور بالأذى وهو ينخفض إلى مستوى أربع درجات وذهشت لأنها شعرت بتحسن إلى حدٍ ما.

عندما عادت أدرين إلى المشهد لإجراء التدريب مرة أخرى، تعلمت شيئاً مهماً: كلما فكرت في صديقها وعلاقتها، شعرت بالسوء. ولكن إذا لاحظت وتقبلت الشعور بالأذى في أثناء تذكير نفسها بأن الألم سوف يمر، فإن الألم قد بدأ يتضاءل.

مكتبة

t.me/soramnqraa

تأثير الممارسة

يعمل التدريب المعرفي القائم على التعرض بكفاءة لأنك تتعلم التكيف مع مشاعرك في أثناء حدوثها. كلما تدربت أكثر، خصوصاً بالنسبة إلى مهارات التكيف التي تجد صعوبة في تذكرها أو استخدامها، وصلت إلى مزيد من الإتيان هذه المرة، وزادت احتمالية تذكر استخدامها.

قد يكون التدريب المعرفي مرتين كافياً في بعض الحالات لإضافة المهارة المستخدمة إلى مخزون مهارات التكيف. ولكن في كثير من الأحيان، ستكون بحاجة إلى مزيد من الممارسة. جرب التدريب على المهارة مستخدماً مشاهد مثيرة لمشاعر مختلفة. كلما زاد التنوع في التعرض التخيلي، زادت ثقتك بكل مهارة تكيف.

التخطيط للمستقبل

يمكن أيضًا استخدام التدريب المعرفي لغرض آخر مهم جدًا وهو: التخطيط المسبق لكيفية التعامل مع الأحداث الانفعالية في المستقبل. اعتمادًا على نوع الضغوط المتوقعة أو المحفزات التي ستواجهها، يجب عليك تحديد واحدة أو أكثر من استراتيجيات التكيف مع المشاعر التي تعتقد أنها قد تحميك من الإجهاد.

اتبع الآن نفس الإجراء كما حدث سابقًا، باستثناء أنك ستخيل مشهدًا أو موقفًا لم يحدث بعد. تخيل من سيكون هناك، وما سيقال، والأحداث المحتملة التي سوف تحدث. استمر في التخيل حتى تصل شدة المشاعر إلى درجة معتدلة (من ٤ إلى ٦ درجات على مقياس من عشر درجات).

الآن، أغلق المشهد ووجه انتباهك إلى مهارات التكيف التي اخترتها للتدريب عليها. استمر في ممارسة المهارة حتى ينخفض مستوى الشدة بمقدار درجتين إلى ثلاث درجات. قد تكون بعض مهارات التكيف لديك أكثر فاعلية من غيرها، وقد لا يكون البعض فعالاً على الإطلاق. أسقط أي مهارات تكيف لم تكن فعالة خلال التدريب التالي. قد ترغب أيضًا في تجربة مهارات مختلفة خلال التدريبات اللاحقة.

تذكر تأثير الممارسة. استمر في التدريب المعرفي حتى تشعر بالثقة بمهارات التكيف التي اخترتها. لا يضمن التدريب النجاح، ولكنه سيحسن بشكل كبير من فرصك في مواجهة الضغوط أو الاستثارة دون أن تجهدك.

مثال: مارتي مستخدمًا القبول الجذري والاسترخاء الموجه بالإشارة

كان مارتي متوجهًا إلى مدينة أوماها لزيارة والديه، وكانت هذه هي الزيارة الأولى منذ ثلاث سنوات. لقد كان يحبهم، ولكنهم كانوا يتسمون ببرودة المشاعر وكثرة النقد، ويرفضون توجهه الجنسي، وكيف يعيش حياته عمومًا. اختار مارتي القبول الجذري مهارة تكيف لأنه، في حقيقة الأمر، لن يتغير الوضع بينه وبين والديه. هذا ما كتبه مارتي ليذكر نفسه:

• «أنا لست الابن الذي يريدونه، ولا أعيش حياتي وفقًا للقواعد التي يتبنونها، ولا يمكنني تغيير ذلك».

- «في حقيقة الأمر أيضًا، نحن يُحب بعضنا بعضًا».
- «وانني أعيش مؤمنًا بقيمي، ولو كانت مختلفة جدًا عن قيمهم».

كانت استراتيجية التكيف الثانية التي اختارها مارتي هي الاسترخاء الموجه بالإشارة. لقد اختار كلمة «روضة»، لأنها المكان الذي يشعر فيه بأكثر قدر من السكينة. تدرب مارتي على قول «تنفس» لنفسه، وبينما يوشك على الزفير، يفكر في «روضة». في أثناء كل زفير يركز على إرخاء جميع عضلاته من رأسه حتى أخمص قدميه. لقد كان يجيد ذلك.

كان التعرض التخيلي سهلًا. تخيل والدته جالسة بصلاية ويدها مطويتان، ووالده يسأل بتعبيرات يكسوها الألم: «ماذا تفعل في حياتك الآن يا بني؟»، وصل مستوى شدة مشاعر مارتي إلى الدرجة السادسة في خلال ثلاثين ثانية فقط، وشعر بمزيج من الغضب والحزن والقلق.

الآن دمج مارتي الاسترخاء الموجه بالإشارة مع قبوله الجذري لأفكار التكيف، مرارًا وتكرارًا حتى انخفضت شدة مشاعره إلى ثلاث درجات. كرر هذه العملية مرتين يوميًا حتى وصل إلى مدينة أوماها. كانت النتيجة أفضل مما توقعه مارتي في الأصل. لقد تمكن هو ووالداه من أن يصرح بعضهم لبعض بالحب الشديد، وكان حزينًا في بعض الأحيان، ولكنه لم يكن مُنهكًا.

الفصل الثاني عشر

ضع كل ما تعلمته معاً

الفصل الثاني عشر

ضع كل ما تعلمته معاً

إن المهارات التي تعلمتها في هذا الكتاب سوف تزداد قوة كل يوم تمارسها فيه. على العكس من ذلك، إن لم تستخدم هذه المهارات، فسوف تتقلص وتتحدر، ولن تصبح خيارات أو طرقاً حقيقية للتغيير. بدلاً من ذلك، ستصبح مجرد أفكار تُذكر بشكل غامض، وليس لديها القوة الكافية لمساعدتك. على نفس القدر من الأهمية ينبغي ممارسة مهارات التكيف الخاصة بك باستخدام التدريب المعرفي القائم على التعرض حتى تكتسب الثقة باستخدامها عندما تشعر بالاستياء أو الخوف أو العصبية أو الغضب.

سيطلب الحفاظ على مهاراتك وتعزيزها جهداً دائماً. هناك قول مأثور مفاده «إن النصر يناله الأكثرُ مثابرةً»، وهو بالضبط ما نحتاج إليه الآن: الالتزام بممارسة مهاراتك يومياً، عبر الزمن.

قد تتساءل بطريقة مشروعة، أين ستجد الدافع للاستمرار في فعل شيء صعب جداً. وكل هذا الحديث عن المثابرة قد يبدو قديماً جداً، ولكن هناك طريقة لممارسة ما تعلمته يومياً، ولا يتطلب الأمر قدراً هائلاً من الإرادة. إن ما يتطلبه الأمر هو اعتياد قضاء نحو خمس عشرة دقيقة يومياً في ممارسة مهاراتك.

الممارسات اليومية للصحة الانفعالية

الممارسات اليومية هي في جوهرها، نظام تدريبات محدد للحفاظ على صحتك الانفعالية والنفسية. هذه الممارسات تتضمن خمسة أجزاء:

١. التأمل.

٢. الاسترخاء العميق.

٣. المراقبة الذاتية.

٤. التأکید.

٥. العمل المُلزم.

مكتبة

t.me/soramnqraa

تستغرق التدريبات اليومية نحو خمس عشرة دقيقة. من الناحية المثالية، ينبغي ممارستها في نفس الوقت كل يوم، حتى تصبح عادة صحية. اختر فترة في يومك يمكنك أن تكون فيها بمفردك وتقضي بعض الوقت الهادئ مع نفسك. يمكن أن تكون تلك الفترة بعد قهوة الصباح مباشرة أو في مكان عملك قبل تناول الغداء مباشرة. كذلك يمكن ممارسة هذه التدريبات عندما تكون أكثر انزعاجاً عند عودتك إلى المنزل ليلاً أو يمكن أن تصبح تلك التدريبات جزءاً من روتين وقت النوم. أيّاً كان الوقت الذي تختاره، التزم به. لا تدع الأحداث أو الالتزامات الأخرى تتداخل مع هذا الوقت. ضع في اعتبارك الوقت الذي تقضيه في الممارسات اليومية، إنه بمنزلة موعد مع نفسك، لا يقل أهمية عن جميع الالتزامات الأخرى التي تحافظ عليها.

ستجمع ممارساتك اليومية من قائمة الخيارات. إليك كيفية عمل ذلك:

١. التعلّل. من ثلاث إلى خمس دقائق. اختر ممارسة أحد الإجراءات التالية:
 - التنفس التعقلي (انظر الفصل الرابع).
 - تأمل العقل الحكيم (انظر الفصل الخامس).
٢. الاسترخاء العميق. ثلاث دقائق. اختر ممارسة أحد الإجراءات التالية:
 - الاسترخاء الموجه بالإشارة (انظر الفصل الثاني).
 - شريط من الضوء (انظر الفصل الرابع).
 - تخيل المكان الآمن (انظر الفصل الثاني).
٣. المراقبة الذاتية. ثلاث دقائق. اختر ممارسة أحد الإجراءات التالية:
 - الانفصال عن الأفكار (انظر الفصل الرابع).
 - انتبه لمشاعرك دون إصدار الأحكام (انظر الفصل الثامن).
٤. التأكيد. انظر الفصل الثاني للحصول على قائمة التأكيدات الذاتية أو طور تأكيداً ذاتياً بنفسك. كرر التأكيد خمس مرات مع أخذ أنفاس بطيئة وطويلة. يمكنك اختيار تأكيدٍ مختلفٍ كل يوم أو مواصلة العمل على نفس التأكيد.
٥. العمل المُلزم. ثلاث دقائق. اختر ممارسة أحد الإجراءات التالية:
 - خطط لتنفيذ الأعمال الملزمة اليوم (أو غداً) (انظر الفصل الثاني).
 - خطط لما يمكنك فعله اليوم (أو غداً) للاتصال بقوتك العليا (انظر الفصل الثاني).

صُمِّم كل مكون من مكونات ممارساتك اليومية لتقوية واحدة أو أكثر من المهارات الأساسية. أولاً وقبل كل شيء، مهارات التعقل، لأن بقية المهارات تعتمد إلى حدٍ ما على التعقل. يُعَدُّ الاسترخاء العميق مفتاحًا لتحمل الكرب، بينما تساعد الملاحظة الذاتية والتأكيد على تنظيم المشاعر. أخيرًا، ستعمل خطة العمل الملزم على تعزيز تنظيم المشاعر ومهارات الفاعلية بين الشخصية.

يستحق مفهوم العمل الملزم إشارة خاصة. يجب أن تتضمن ممارساتك اليومية خطة لشيء ما ستفعله في ذلك اليوم أو في اليوم التالي لحل مشكلة ما أو التعامل بفاعلية مع موقفٍ أو شخص صعب أو تعزيز الوعي بقوتك العليا. يمكنك الاتصال بقوتك العليا من خلال الصلاة أو الأعمال الخيرة أو بعض العطاء منك للآخرين. إن ما تختاره متروك لك، ولكن العمل الملزم ضروري بطريقة ما لإجراء أي تغيير حقيقي في حياتك.

الآن، اختر الممارسات اليومية الخمس التي ستستخدمها غدًا. ثم اكتبها هنا كجزء من التزامك بتنفيذها حقًا (يمكنك زيارة الموقع السالف الذكر لتنزيل ورقة عمل «ممارساتي اليومية»).

ممارساتي اليومية

التعقل:

الاسترخاء العميق:

الملاحظة الذاتية:

التأكيد:

خطة العمل الملزم:

في أي وقت كل يوم سوف تؤدي ممارساتك؟ من فضلك دُون ذلك هنا:

حتى الآن، جيد جداً، أنت تعرف ما ستفعله فيما يخص ممارساتك اليومية، ومتى ستؤديها. ولكن الآن يأتي الجزء الأكثر أهمية وهو: المثابرة، أي قضاء تلك الدقائق الخمس عشرة كل يوم لتقوية مهارتك.

كيف تتأثر؟ الجواب (يومًا بيوم)، تأكد من أنك تؤدي ممارساتك في هذا اليوم في الوقت المحدد. وفي اليوم التالي تفعل الشيء نفسه، وهكذا. إن الالتزام ليس شيئاً تفعله لمرة واحدة، ولن تفعله ثانية في حياتك، إنه شيء تستمر في فعله كل يوم.

ستغير الممارسات اليومية حياتك لأنها ستساعدك على تشكيل استجابات جديدة تجاه العوائق القديمة. الحياة ليست مبنية على الآمال أو النيات، إنها تتعلق بفعل ذلك. يتعلق الأمر بالفاعلية. الآن، مع إغلاق الكتاب، نطلب منك أن تعيش ما تعلمته. يمكنك ألا تفعل ذلك بطريقة مثالية، ولكن افعله بطريقة تكفي لإجراء تغييرات حقيقية.

ذات مرة قال الشاعر والمؤلف صموئيل جونسون: «يُشْتَرَى المستقبل بالحاضر». وبالمثل، من خلال الاستثمار في مهاراتك وممارساتك للعلاج الجدلي السلوكي اليوم، يمكنك عيش غدٍ أكثر سعادة وصحة.

مفكرة العلاج الجدلي السلوكي

لاحظ عدد المرات التي تستخدم فيها هذه المهارات الأساسية كل يوم. بالنسبة إلى البنود المميزة بعلامة النجمة *، صِف بإيجاز ما فعلته في عمود «التفاصيل الدقيقة» في الصفحة التالية. اطبع عددًا من النسخ من المفكرة الفارغة قبل استخدامها وابدل قصارى جهدك لإكمال واحدة كل أسبوع.

(يمكنك زيارة الموقع السالف الذكر لتنزيل مفكرة العلاج الجدلي السلوكي).

المهارة الأساسية	استراتيجيات التكيف	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء
تحمل الكرب	إيقاف الأفعال المدمرة للذات.			
	استخدام استراتيجية REST.			
	استخدام القبول الجذري.			
	التشتت عن الألم.			
	الانخراط في الأنشطة السارة*.			
	التهدئة الذاتية*.			
	ممارسة الاسترخاء.			
	الالتزام بالأفعال المرتبطة بالقيم*.			
	الاتصال بالقوة العليا.			
	استخدام أفكار واستراتيجيات التكيف*.			
	تحليل التوازن بين المشاعر والتهديد.			
	استخدام مهارات التكيف الفسيولوجية*.			
التعقل	ممارسة الانفصال عن الأفكار.			
	ممارسة التنفس التعقلي.			
	استخدام العقل الحكيم.			
	ممارسة عقل المبتدئين.			
	ممارسة التراحم الذاتي.			
	ممارسة القيام بما هو فعال.			
	إكمال المهمة بتعقل.			
	ممارسة تأمل الرفقة الطيبة.			

[illegible]

المهارة الأساسية	استراتيجيات التكيف	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء
تنظيم المشاعر	القدرة على التعرف على مشاعري.			
	التعامل مع الألم الجسدي بطريقة مناسبة*.			
	الأكل بطريقة متوازنة.			
	عدم استخدام المخدرات أو الكحوليات.			
	النوم لوقت كافٍ.			
	ممارسة التمارين الرياضية.			
	المرور بمشاعر وأحداث إيجابية*.			
	دع الأفكار والأحكام تذهب.			
	شاهد المشاعر وسمّها.			
	عدم التصرف وفقاً لمشاعرك.			
	استخدام الفعل المعاكس.			
	استخدام مهارات حل المشكلات.			
الفاعلية بين الشخصية	ممارسة التراحم مع الآخرين.			
	ممارسة إدارة الخوف - تقييم المخاطر.			
	تقديم طلب توكيدي.			
	قولُ (لا) بأسلوب توكيدي.			
	الاتفاقات التفاوضية.			
	الاستماع إلى الآخرين وفهمهم.			
	تصديق الآخرين.			
	قيّم المزاج العام خلال اليوم على مقياس (من ١ إلى ١٠)، علماً بأن: ١= سيئ جداً، و ٥= متوسط، و ١٠= ممتاز.			

[illegible]

المراجع

المراجع

- Alberti, R. E., & Emmons, M. (1990). *Your perfect right* (6th ed.). San Luis Obispo, CA: Impact Press.
- Anderson, W. P., Reid, C. M., & Jennings, G. L. (1992). Pet ownership and risk factors for cardiovascular disease. *Medical Journal of Australia*, 157(5), 298–301.
- Babyak, M., Blumenthal, J. A., Herman, S., Khatri, P., Doraiswamy, M., Moore, K., et al. (2000). Exercise treatment for major depression: Maintenance of therapeutic benefit at 10 months. *Psychosomatic Medicine*, 62(5), 633–638.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 125–143.
- Barker, L. L. (1990). *Listening behavior*. New Orleans, LA: SPECTRA.
- Barrowcliff, A. L., Gray, N. S., MacCulloch, S., Freeman, T. C. A., & MacCulloch, M. J. (2003). Horizontal rhythmical eye movements consistently diminish the arousal provoked by auditory stimuli. *British Journal of Clinical Psychology*, 42, 289–302.
- Barrowcliff, A. L., Gray, N. S., Freeman, T. C. A., & MacCulloch, M. J. (2004). Eye movements reduce the vividness, emotional valence, and electrodermal arousal associated with negative autobiographical memories. *Journal of Forensic Psychiatry and Psychology*, 15, 325–345.
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. New York: Guilford Press.
- Bower, G. H. (1981). Mood and memory. *American Psychologist*, 36(2), 129–148.

- Bower, S. A., & Bower, G. H. (1991). *Asserting yourself: A practical guide for positive change* (2nd ed.). Reading, MA: Addison-Wesley Publishing.
- Cappo, B. M., & Holmes, D. S. (1984). The utility of prolonged respiratory exhalation for reducing physiological and psychological arousal in nonthreatening and threatening situations. *Journal of Psychosomatic Research*, 28(4), 265–273.
- Cautela, J. (1971, September). Covert modeling. Paper presented at the fifth annual meeting of the Association for Advancement of Behavior Therapy, Washington, DC.
- Chodron, P. (2003, March). How we get hooked, how we get unhooked. *Shambala Sun*, 30–35.
- Chodron, T. (1991, May) How teachings should be studied and taught. A series of teachings based on *The Gradual Path to Enlightenment* (Lamrim). Dharma Friendship Foundation, Seattle. Lecture. Retrieved from <https://thubtenchodron.org/1991/05/qualities-teacher-student>.
- Clark, M. E., & Hirschman, R. (1990). Effects of paced respiration on anxiety reduction in a clinical population. *Biofeedback and Self-Regulation*, 15(3), 273–284.
- Davis, M., Eshelman, E. R., and McKay, M. (1980). *The relaxation & stress reduction workbook*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Denning, P. (2000). *Practicing harm reduction psychotherapy: An alternative approach to addictions*. New York: Guilford Press.
- Dishman, R. K. (1997). Brain monoamines, exercise, and behavioral stress: Animal models. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 29(1), 63–74.
- Dodge, K. A. (1989). Coordinating responses to aversive stimuli: Introduction to a special section on the development of emotion regulation. *Developmental Psychology*, 25(3), 339–342.

- Downing, S. (2016). Low, moderate, and high intensity exercise: How to tell the difference. [https://coach.nine.com .au/2017/02/01/07/25/exercise-intensity](https://coach.nine.com.au/2017/02/01/07/25/exercise-intensity).
- Feldman, C. (1998). *Thorsons principles of meditation*. London: Thorsons.
- Fisher, R., & Ury, W. (1991). *Getting to yes: Negotiating agreement without giving in* (2nd ed.). New York: Viking Penguin.
- Franklin, J. C., Hessel, E. T., Aaron, R. V., Arthur, M. S., Heilbron, N., & Prinstein, M. J. (2010, October 11). The functions of nonsuicidal self-injury: Support for cognitive-affective regulation and opponent processes from a novel psychophysiological paradigm. *Journal of Abnormal Psychology*. Advance online publication. doi: 10.1037/a0020896.
- Gibala, M. J., & McGee, S. L. (2008). Metabolic adaptations to short-term high-intensity interval training: A little pain for a lot of gain? *Exercise and Sport Sciences Review* 36(2), 58–63.
- Gibala, M. J., Little, J. P., MacDonald, M. J., & Hawley, J. A. (2012). Physiological adaptations to low-volume, high-intensity interval training in health and disease. *Journal of Physiology*, 590(Pt. 5), 1077–1084.
- Gooden, B. A. (1994). Mechanism of the human diving response. *Integrative Physiological and Behavioral Science*, 29(1), 6–16.
- Greenwood, K. A., Thurston, R., Rumble, M., Waters, S. J., & Keefe, F. J. (2003). Anger and persistent pain: Current status and future directions. *Pain*, 103(1–2), 1–5.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: Guilford Press.
- Hirsch, J. A., & Bishop, B. (1981). Respiratory sinus arrhythmia in humans: How breathing pattern modulates heart rate. *American Journal of Physiology*, 241(4), H620–629.
- Inayat Khan, P. V. (2000). *Awakening: A Sufi experience*. New York: Tarcher/Putnam.

- Jacobson, E. (1938). *Progressive relaxation*. (rev. 2nd ed.). Chicago: University of Chicago Press.
- Johnson, S. M. (1985). *Characterological transformation: The hard work miracle*. New York: W. W. Norton & Company.
- Jung, M. E., Bourne, J. E., & Little, J. P. (2014). Where does HIT fit? An examination of the affective response to high-intensity intervals in comparison to continuous moderate- and continuous vigorous-intensity exercise in the exercise intensity-affect continuum. *PLOS ONE*, 9(12): e114541. doi.org/10.1371/journal.pone.0114541.
- Kabat-Zinn, J. (1982). An out-patient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry*, 4, 33–47.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York: Delacorte.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156.
- Kabat-Zinn, J., Lipworth, L., & Burney, R. (1985). The clinical use of mindfulness meditation for the self-regulation of chronic pain. *Journal of Behavioral Medicine*, 8, 163–190.
- Kabat-Zinn, J., Lipworth, L., Burney, R., & Sellers, W. (1987). Four-year follow-up of a meditation-based program for the self-regulation of chronic pain: Treatment outcomes and compliance. *Clinical Journal of Pain*, 2, 159–173.
- Kabat-Zinn, J., Massion, M. D., Kristeller, J. L., Peterson, L. G., Fletcher, K. E., Pbert, L., et al. (1992). Effectiveness of a meditation-based stress reduction program in the treatment of anxiety disorders. *American Journal of Psychiatry*, 149, 936–943.
- Kerns, R. D., Rosenberg, R., & Jacob, M. C. (1994). Anger expression and chronic pain. *Journal of Behavioral Medicine*, 17(1), 57–67.
- Kinoshita, T., Nagata, S., Baba, R., Kohmoto, T., & Iwagaki, S. (2006). Cold-water face immersion per se elicits cardiac parasympathetic activity. *Circulation Journal*, 70(6), 773–776.

- Klonsky, E. D. (2007). The functions of deliberate self-injury: A review of the evidence. *Clinical Psychology Review*, 27, 226–239.
- Kristeller, J. L., & Hallett, C. B. (1999). An exploratory study of a meditation-based intervention for binge eating disorder. *Journal of Health Psychology*, 4, 357–363.
- Lee, C. W., & Cuijpers P. (2013). “A meta-analysis of the contribution of eye movements in processing emotional memories.” *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 44(2), 231–239.
- Lehrer, P. M. & Gevirtz, R. (2014, July 21). Heart rate variability biofeedback: How and why does it work? *Frontiers in Psychology*, 5(Article 756). doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00756.
- Linehan, M. M. (1993a). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. New York: Guilford Press.
- Linehan, M. M. (1993b). *Skills training manual for treating borderline personality disorder*. New York: Guilford Press.
- Linehan, M. M. (2015). *DBT skills training manual* (2nd ed.). New York: Guilford Press.
- Little, J. P., Safdar, A., Wilkin, G. P., Tarnopolsky, M. A., & Gibala, M. J. (2010). A practical model of low-volume high-intensity interval training induces mitochondrial biogenesis in human skeletal muscle: Potential mechanisms. *Journal of Physiology*, 588(6), 1011–1022.
- Little, J. P., Gillen, J. B., Percival, M. E., Safdar, A., Tarnopolsky, M. A., Punthakee, Z., Jung, M. E., & Gibala, M. J. (2011). Low-volume high-intensity interval training reduces hyperglycemia and increases muscle mitochondrial capacity in patients with type 2 diabetes. *Journal of Applied Physiology*, 111(6), 1554–1560.
- Marra, T. (2005). *Dialectical behavior therapy in private practice: A practical and comprehensive guide*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- McCaul, K. D., Solomon, S., & Holmes, D. S. (1979). Effects of paced respiration and expectations on physiological and psychological responses to threat. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(4), 564–571.

- McKay, M., Davis, M., & Fanning, P. (1983). *Messages: The communication skills book*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- McKay, M., Davis, M., & Fanning, P. (1997). *Thoughts and feelings: Taking control of your moods and your life*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- McKay, M., Fanning, P., & Paleg, K. (1994). *Couple skills: Making your relationship work*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- McKay, M., Rogers, P. D., & McKay, J. (2003). *When anger hurts: Quieting the storm within* (2nd ed.). Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- McKay, M., & West, A. (2016). *Emotion efficacy therapy: A brief, exposure-based treatment for emotion regulation integrating ACT and DBT*. Oakland, CA: Context Press.
- McKay, M., & Wood, J. (2019). *The new happiness: Practices for spiritual growth and living with intention*. Oakland, CA: Reveal Press.
- Merton, T. (1960). *Spiritual direction and meditation*. Collegeville, MN: Order of St. Benedict.
- Migala, J. (2017, August 7). 7 HIIT mistakes you're probably making. <https://dailyburn.com/life/fitness/hiit-workout-mistakes>.
- Nes, B. M., Janszky, I., Wisløff, U., Stølen, A., & Karlsen, T. (2013). Age-predicted maximal heart rate in healthy subjects: The HUNT Fitness Study. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 23(6), 697–704.
- Nutt, R. M., & Lam, D. (2011). Comparison of mood-dependent memory in bipolar disorder and normal controls. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 18, 379–386.
- Olerud, J. C., & Wilson, K. G. (2002, May). Evaluation of an ACT intervention in a preventive program for chronic pain at the worksite. Paper presented at the meeting of the Association for Behavior Analysis, Toronto, Canada.
- Physical Activity Guidelines Advisory Committee. (2008). *Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report*. Washington, DC: US Department of Health and Human Services.
- Pinson, D. (2004). *Meditation and Judaism: Exploring the Jewish meditative paths*. Northvale, NJ: Jason Aronson.

- Rahula, W. (1974). *What the Buddha taught* (2nd ed.). New York: Grove Press.
- Robinson, M. M., Dasari, S., Konopka, A. R., Johnson, M. L., Manjunatha, S., Esponda, R. R., et al. (2017). Enhanced protein translation underlies improved metabolic and physical adaptations to different exercise training modes in young and old humans. *Cell Metabolism*, 25, 581–592.
- Rogers, C. R. (1951). *Client-centered therapy*. New York: Houghton Mifflin Company.
- Russ, M. J., Roth, S. D., Lerman, A., Kakuma, T., Harrison, K., Shindledecker, R. D., et al. (1992). Pain perception in self-injurious patients with borderline personality disorder. *Biological Psychiatry*, 32, 501–511.
- Salzberg, S. (1995). *Lovingkindness: The revolutionary art of happiness*. Boston: Shambhala.
- Salzberg, S. (1997). *A heart as wide as the world: Living with mindfulness, wisdom, and compassion*. Boston: Shambhala.
- Salzberg, S. (2005). *The force of kindness: Change your life with love & compassion*. Boulder, CO: Sounds True.
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. New York: Guilford Press.
- Serpell, J. (1991). Beneficial effects of pet ownership on some aspects of human health and behaviour. *Journal of the Royal Society of Medicine*, 84(12), 717–720.
- Shapiro, F. (2001). *Eye movement desensitization and reprocessing (EMDR): Basic principles, protocols, and procedures*. New York: Guilford Press.
- Shapiro, S. L., & Schwartz, G. E. (2000). The role of intention in self-regulation: Toward intentional systemic mindfulness. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 253–273). New York: Academic Press.
- Sherman, A. (1975). The realm of possibility. In T. Tulku (Ed.), *Reflections of mind: Western psychology meets Tibetan Buddhism* (pp. 69–83). Berkeley, CA: Dharma Publishing.
- Ströhle, A. (2009). Physical activity, exercise, depression, and anxiety disorders. *Journal of Neural Transmission*, 116, 777–784.

- Suzuki, S. (1970). *Zen mind, beginner's mind: Informal talks on Zen meditation and practice*. New York: Weatherhill.
- Szymanski, J., & O'Donohue, W. (1995). The potential role of state-dependent learning in cognitive therapy with spider phobia. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 13(2), 131–150.
- Tart, C. T. (1994). *Living the mindful life: A handbook for living in the present moment*. Boston: Shambhala.
- Teasdale, J. D., Segal, Z. V., Williams, J. M. G., Ridgeway, V. A., Soulsby, J. M., & Lau, M. A. (2000). Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68, 615–623.
- Trost, S. G., Owen, N., Bauman, A. E., Sallis, J. F., & Brown W. (2002). Correlates of adults' participation in physical activity: Review and update. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 34, 1996–2001.
- Warburton, D. E., Nicol, C. W., & Bredin, S. (2006). Health benefits of physical activity: The evidence. *Canadian Medical Association Journal*, 174, 801–809.
- Weingartner, H., Miller, H., & Murphy, D. L. (1977). Mood-state-dependent retrieval of verbal associations. *Journal of Abnormal Psychology*, 86(3), 276–284.
- Wilson, K. G. (2002). The Valued Living Questionnaire. Available from the author at Department of Psychology, University of Mississippi, University, MS.
- Wilson, K. G., & Murrell, A. R. (2004). Values work in acceptance and commitment therapy: Setting a course for behavioral treatment. In S. C. Hayes, V. M. Follette, & M. M. Linehan (Eds.), *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive-behavioral tradition* (pp. 120–151). New York: Guilford Press.
- Wolpe, J. (1958). *Psychotherapy by reciprocal inhibition*. Stanford, CA: Stanford University Press.

هل شعرت يوماً بالإجهاد نتيجةً للمشاعر السلبية مثل، الحزن، والغضب، والخزي؟ هل تعاني تقلبات مزاجية شديدة تعوقك عن العمل أو العلاقات أو عيش حياة مُرضية؟ إن العلاج الجدلي السلوكي قوي وفعال، ويمكن أن يساعدك على تطوير المهارات اللازمة لتحقيق توازن انفعالي دائم.

لقد رُوجع هذا الكتابُ وحُدثَ تمامًا في الوقت الحالي، وقد ساعدَ هذا الكتاب أكثر من نصف مليون قارئ على تعلم المهارات الأساسية للعلاج الجدلي السلوكي: تحمُّل الكُرب، والتعقل، وتنظيم المشاعر، والفاعلية بين الشخصية. ستجدُ تدريبات متدرجة للتحكم في مشاعرك دون فقدان السيطرة أو الانخراط في سلوكيات مدمرة للذات أو مهاجمة الآخرين. ستجدُ أيضًا فصولًا جديدة عن التراحم الذاتي والتدريب المعرفي، أي إعداد نفسك ذهنيًا للمواقف التي تثير مشاعرك.

سواء كنت تبحث عن توازن انفعالي لنفسك، أم كنت متخصصًا في الصحة النفسية وتبحث عن مصادر للعملاء، فإن هذا الدليل العملي الواضح يحتوي على كل ما تحتاج إليه. ستجدُ كل ذلك في مكان واحد، في هذا الكتاب الذي بين يديك.

The Dialectical Behavior Therapy Skills Workbook, Second edition
MATTHEW MCKAY, PhD • JEFFREY C. WOOD, PsyD JEFFREY BRANTLEY, MD
ISBN 978-1-68403-458-1. Cover design by Amy Shoup.

ISBN 978-977-05-3360-4



9

789770

533604

النسخة الإلكترونية



Anglo Egyptian Bookshop
www.anglo-egyptian.com

مكتبة

t.me/soramnqraa



newharbingerpublications
www.newharbinger.com