

# العلاج بالتقبل والالتزام

تسلم الازدهار من خلال منهج اليقظة  
والفعل أَمْرًا بسيطًا.

راشيل دافيدسون ميلر

ترجمة/ عمرو محمد



علاج التقبل والالتزام

تعلم الازدهار من خلال نهج اليقظة والتصرف أمرًا بسيطًا. اخرج من عقلك وابدأ في عيش حياتك.

راشيل دافيدسون ميلر

ترجمة عمرو محمد



## جدول المحتويات

### مقدمة

<u>الفصل 1</u>	<u>نشر العلاج ACT</u>	<u>_____</u>
<u>الفصل 2</u>	<u>ما هو علاج ACT؟</u>	<u>_____</u>
<u>الفصل 3</u>	<u>ما هو الهدف من العلاج بالتقبل والالتزام؟</u>	<u>_____</u>
<u>الفصل 4</u>	<u>المفاهيم الأساسية لعلاج ACT</u>	<u>_____</u>
<u>الفصل 5</u>	<u>النقاط الأساسية الثلاثة التي يعتمد عليها علاج ACT</u>	<u>_____</u>

1. قبول

2. تركيز كامل للذهن

3. التزام

الفصل 6 ما هو الأفضل: ACT أو CBT؟

الفصل السابع أهمية العلاج السلوكي المعرفي لعلاج ACT

الفصل 8 ما هو نموذج ACT؟

الفصل 9 ما هي الخطوة الأولى لبدء قبول نفسك؟ الفصل 10 كيفية زيادة احترام الذات

الفصل 11 كيفية بناء قوتك الداخلية

الفصل 12 كيف تطور وعيك

الفصل 13 تحديد القيم الخاصة بك وعيش حياتك على أساسها

الفصل 14 تحديد أهدافك

استنتاج

## مقدمة

من يقف في طريق نجاحك؟ عندما تعلم أن الجواب هو نفسك ، تفتح الأبواب فجأة. عندما تعتقد أن أشخاصًا أو مواقف أخرى تسد طريقك ، فإن تلك المداخل تغلق وتغلق وتظل مغلقة. حب الذات هو الطريقة التي نضيء بها الأضواء ونفتح هذه الأبواب. نجد القدرة على نشر نجاحنا.

في حين أن النرجسية هي بالفعل جزء من الإنسانية ، يخبرنا التفكير الحديث أن هناك فرقًا مقصودًا بين حب الذات والنرجسية.

يمنحنا حب الذات الوضوح للتركيز وأن نكون موجّهين نحو الهدف. بدون حب الذات ، لا يمكننا تحقيق الأهداف بنجاح. قد نحقق الأهداف ، لكن إذا كنت قلقًا أثناء العملية برمتها ، فإنك تعاني مرتين. القلق بشأن ما يعتقده الآخرون عنا. القلق بشأن النتيجة. القلق حول كيف إذا أخفقنا ، كيف سيؤثر هذا السيناريو على عائلتنا. بدأنا في التنبؤ بالنتيجة ووجدنا بالفعل ثلاثة مسارات للفشل حتى محاولة النجاح.

لا يساعد حب الذات في تعزيز تحقيق الهدف فحسب ، بل يساعد أيضًا في منع وجع القلب والضغط الشديد ، مع اتخاذ خطوات مركزة لتحقيق النجاح. أعلم أنني أفضل كثيرًا وجود خطوات صلبة ومرئية بدلاً من المشي بحبل مشدود. حب الذات يساوي التأريض والوضوح. إن التأريض والوضوح يكافئان طريقًا واضحًا لإيجاد هذا الباب المجازي ، والاقتراب منه ، والسير فيه برشاقة واتزان ملحوظ.

كره الذات ينفي حب الذات. الكراهية الذاتية تمنعنا من الإنتاجية والنمو. إذا اعتقدنا أننا لا نستطيع فعل شيء ما ، فإن دماغنا يقوم بعمل جيد للغاية في إثبات صوابنا ، وقد أجرى عدد كافٍ من علماء النفس

دراسات تظهر أن أفكارنا مهمة على المستوى الكيميائي. الأفكار السلبية والعقلية تقلل من ثقتنا على الفور.

بدون الثقة ، نشعر بالعجز ، ويقل إحساسنا بالاستقلالية. بدون الاستقلالية ، بدأنا نشعر بأن دوامة عدم الاهتمام بأنفسنا عقليًا. بمجرد أن نسيء إلى أنفسنا عقليًا ، يبدأ ذلك في الظهور جسديًا. نبدأ في تناول الطعام أكثر أو أقل على أساس عاطفي. نقضي المزيد من الليالي مستيقظين أو ننام أكثر من اللازم في اليوم التالي. وبمجرد أن يصبح جسمنا غير قادر على تحمل كل ذلك داخليًا ، فإننا نمرض كثيرًا ونكتسب المزيد من الوزن وننفق المزيد من المال. المال على أشياء لا نحتاجها ، على الأدوية والطعام ، وعلى وجه الخصوص ، على الحلول السريعة. تم تصميم هذه الحلول السريعة لتكون ملاذًا من حب الذات والرعاية الذاتية الوقائية التي أهملنا القيام بها في المقام الأول! تتجمع كراهية الذات بشكل داخلي مع كل شيء

تتدحرج من حولك. حب الذات ، من نواح كثيرة ، هو عكس ذلك تمامًا في الشعور والبنية. الجوهر ، (أنت) تقديم حب الذات في الداخل والخارج للعالم سوف يتوسع ويؤثر على العديد من مجالات حياتك. مثل مصغرة الخاص بك الانفجار الكبير داخل الكون الخاص بك!

تخيل من منظور عين الطائر ترتيبًا معقدًا وواسعًا لقطع الدومينو ، المشرقة والملونة ، التي تتساقط منك. حب الذات يقود إلى الإيمان ، والإيمان يؤدي إلى الاستقلال والاستقلالية. يتفرع هذا الاعتقاد نفسه إلى الشعور باستحقاق الذات الطيبة. يمنحك الاعتقاد بأنك تستحق الأفضل شعورًا بأنك بحاجة إلى الاعتناء بنفسك أكثر. تساعدك هذه الرعاية الذاتية في أن تكون مدرّجًا لتغذيتك وجدولك الزمني وما إلى ذلك. إن كونك واعيًا بالتغذية يسمح لك باتخاذ خيارات أفضل. إن إدراكك لجدولك يمنعك من قول نعم كثيرًا أو وضع أشياء كثيرة في طبقك. وفكر في كل النتائج الإيجابية في حياتك التي فتحت الأبواب فجأة لأنك اعتنيت بك وبدأت تضع نفسك في المرتبة الأولى.

ارجع إلى وجهة النظر تلك. أصبحت أحجار الدومينو الآن ماندالا تمثل الحياة الجميلة التي أنشأتها. المستطيلات البسيطة ، والاختيارات التي قمت بها ، كانت صلبة وبسيطة وفعالة ، تتعثر في مجالات أخرى من حياتك تحتاج إلى التغيير ؛ والنتيجة جميلة وتعكس شخصيتك.

الآن ، إذا تمسكت معي من خلال تلك الاستعارة ، فأنت بالتأكيد جاهز للجزء العملي. كثير منا مستعد بقلق شديد للبدء. يصعب علينا التعلم و "العمل" أسهل بكثير. لماذا لا تتعلم بالممارسة؟ المحاولة و الخطأ؟ كما نعلم ، الوقت هو الجوهر. على الرغم من أننا قد نرتكب بعض الأخطاء على طول الطريق ، فلماذا لا نقرأ لتري ما يمكنك فعله لمنع إضاعة



الوقت؟ قد ينقذنا النهج الاستباقي / الوقائي من الاستجابة لأعراض التوتر وحل المشكلات لاحقًا. لقد تعلمت هذا عند دراسة الريكي (العلاج بالطاقة مع الأصول اليابانية) من خلال عدسة الفلسفة الشرقية والممارسة مقابل الغربية.

هنا في الغرب ، نفضل الرد على مشكلة. مريض؟ خذ حبة. السيارة صدئة؟ اذهب وادفع مقابل الإصلاحات. تُظهر نظرة على الممارسات الطبية للأطباء والثقافة الشرقية مقابل الغربية اختلافًا في العلاج الشامل / الوقائي مقابل العلاج الموضعي / الرجعي ، على التوالي. نحن نميل إلى إحداث ضرر لا يمكن إصلاحه ولكن يمكن إصلاحه لأنفسنا هنا في الغرب. النظام الغذائي السيئ يؤدي إلى السمنة والقلب. يقودنا قلة التمارين واليوغا إلى ضيق أوتار الركبة والتوتر وصداع التوتر وقلة التحمل في غرفة النوم وما إلى ذلك. عندما بدأت اليوغا لأول مرة في أوائل العشرينات من عمري ، كانت غالبية الحاضرين في دروس اليوغا من النساء في منتصف العمر حتى سن السبعين ، ولم يكن ذلك من قبيل المصادفة ؛

بالأحرى ، كان انعكاسًا لمواقفنا تجاه أجسادنا. نفضل أن نتعامل مع أجسادنا كسيارة: تشغيلها على الأرض حتى لا يمكننا الاستفادة منها بعد الآن دون مساعدة أو شراء طراز جديد. إن جسدنا هيكلي ويجب الحفاظ عليه يوميًا ، بالحب والاحترام له.

في الوقت الحاضر ، يحضر المزيد من الشباب دروس اليوغا. تتجه اليوجا حتى في المدارس للأطفال. لماذا؟ تخميني هو أننا نحاول منع المشاكل التي تأتي مع الشيخوخة والإيذاء اليومي لأجسادنا وعقولنا ، لا سيما عندما يتم تشخيص القلق واضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه وما إلى ذلك الآن في سن مبكرة. يمكن أن تكون الممارسات الموجهة نحو حب الذات وقائية للغاية في كل من الأمراض الجسدية والعقلية ، لا سيما في حالة الرفاه النفسي.

كيف نبدأ في التعامل مع عقولنا وأجسادنا بشكل أفضل؟ الجواب يكمن مرة أخرى في حب الذات. يمكن أن يقترن موقف الشعور بالاستحقاق بجسم سليم وعمر طويل بشعور بقيمة الذات ، والوعي الذاتي ، والتحكم في النفس ، وعدد كبير من جوانب الذات.

إلى متى تستمر أنفسنا إذا كنا وقائيين؟ تجوية سيارتك ، وإجراء تغييرات زيتية منتظمة ودوران الإطارات يجعل سيارتك تدوم لفترة أطول. ماذا لو تجاوزنا أجسادنا وقلوبنا وعقولنا بهذه الطريقة؟ بناء المرونة والحفاظ على الذات على طول الطريق يمنع الإصلاحات باهظة الثمن لجسمنا لاحقًا. يمكن أن تسبب حالتنا العقلية مظاهر جسدية خطيرة للغاية.

المحاضرة والمعلمة لويز هاي ، من خلال تجاربها الموثقة مع نفسها ومع الآخرين ، توضح لنا أن الطريقة التي نفكر بها لها تأثير على



كيف وأين ينتج الجسم المرض. هذا أكثر على المستوى الميتافيزيقي ، لكن ضع في اعتبارك أن الدراسات الطبية الحيوية الحديثة أظهرت روابط مباشرة وشاملة من الموقف ، إلى التوتر ، إلى العقلية ، إلى عادات نمط الحياة ، إلى الصحة البدنية والعقلية بشكل عام.

ما يلي هو دليل عملي وفهم لممارسة حب الذات ، وكذلك الفوائد المستمرة لهذه الحياة. لن تستفيد فقط من نفسك الشخصية ولكن كيف تعمل كشريك ، لأننا لا نستطيع أن نحب الآخرين حقًا حتى نحب أنفسنا. عدم حب أنفسنا يؤدي إلى عدم كوننا أفضل ما لدينا ، مع ضرر قصير وطويل الأمد للعلاقات مع الأسرة والأطفال والشركاء والأصدقاء.

لذا ، هل أنت مستعد لأخذ الغوص؟ لا تقلق ، فأنت لست وحدك. سيرحب الأشخاص المناسبون في حياتك بهذه الخطوة لتصبح أكثر وعياً بذاتك وتحب نفسك أكثر. هناك هجرة إلى النور الداخلي (الذات) وإلى الخارج

الضوء (الصالح العام) الذي يشملك أنت والعديد من الأشخاص  
الآخرين في هذه الرحلة معًا.



## الفصل 1 نشر العلاج ACT

علاج التقبل والالتزام ، أو ACT ، هو شكل من أشكال العلاج الذي يعتمد على ممارسة اليقظة والعلاج النفسي السلوكي المعرفي. يُعرف أيضًا باسم العلاج النفسي السياقي لأنه يشجع المرضى على إظهار سلوكيات إيجابية قائمة على القيم حتى لو كانوا يعانون من الأحاسيس أو العواطف أو الأفكار السلبية. بمعنى آخر ، يساعد المرضى على زيادة مرونتهم النفسية.

باعتباره العلاج السلوكي المعرفي للموجة الثالثة (CBT) ، يرتبط ACT (يُقال ككلمة واحدة) بقوة بقوة التغيير السلوكي. ومع ذلك ، يختلف ACT عن العلاج المعرفي السلوكي. يمكن أن يغير علاقتك بأفكارك بدلاً من تغييرها مباشرة. يعزز ACT فكرة أنه ليس عليك فعل أي شيء بأفكارك لدفع التغيير في سلوكك.

يركز ACT على اليقظة ، ونشر الأفكار الصعبة ، وقبول المشاعر غير السارة. مع ACT ، تتركز جهودك لتحريك نحو حياة تاريخية من خلال مساعدتك على تعلم فصل نفسك عن أفكارك. تستند جهودك إلى عملك الملتزم نحو ترسيخ قيمك.

مهارات الذهن ACT لها 3 فئات:

- **التقبل:** يمكّن المرضى من إفساح المجال للأحاسيس والاندفاعات والمشاعر المؤلمة ، ويسمح لهم بالذهاب والذهاب بسهولة
- **التسريب:** يمكّن المرضى من التخلي عن الأفكار والذكريات والمعتقدات غير المفيدة والابتعاد عنها

- الاتصال باللحظة الحالية: يمكن المرضى من الانخراط بشكل كامل ، بموقف من الفضول والانفتاح ، مع تجربتهم الحالية يمكن تقديم ACT بعدة طرق مختلفة:
- يمكن أن يكون ACT - ACT شديد الإيجاز فعالاً للغاية حتى في جلسة واحدة أو اثنتين من عشرين إلى ثلاثين دقيقة. وخير مثال على ذلك هو العلاج الذي يقدمه كيرك ستروزال ، المؤسس المشارك لـ ACT ، في أماكن الرعاية الأولية الطبية.
- يتم إجراء ACT - ACT بأربع جلسات فقط كل جلسة مدة كل منها ساعة. وخير مثال على ذلك هو العلاج الذي أجرته باتي باخ ، الأستاذ المساعد لعلم النفس في معهد إلينوي للتكنولوجيا ، والذي يستخدم لمرضى الفصام.
- تم الانتهاء من ACT - ACT على المدى المتوسط لمدة ثماني ساعات. مثال على ذلك هو بروتوكول للألم المزمن من قبل أستاذ علم النفس في أوبسالا



جامعة السويد ، JoAnne Dahl.

- يستغرق ACT طويل الأمد - ACT أربعين جلسة كل منها ساعتان. هذا فعال للغاية في علاج المرضى الذين يعانون من اضطراب الشخصية الحدية (BPD). يعد Spectrum ، خدمة اضطرابات الشخصية (العيادة) في ولاية فيكتوريا في أستراليا ، أحد المستخدمين القلائل المعروفين لـ ACT طويل الأمد.

ملحوظة: العلاج يؤثر على الدماغ

وفقًا لدراسة نُشرت في المجلة الأمريكية لعلم النفس في عام 1998 ، كشفت عدة عقود من البحث أن جميع العمليات العقلية مستمدة من آلية الدماغ.

هذا يعني أن أي تغيير في عملياتنا النفسية ينعكس من خلال التغيرات في وظائف أو هياكل الدماغ.

ليس من المفاجئ إذن أن نتائج وتأثيرات هذه العلاجات التي تحدث التغيير في الفرد قد تمت دراستها على المستويين الاجتماعي والنفسي. تم قياس التغيرات في الأداء الاجتماعي والشخصية والقدرات النفسية والأعراض بعناية. هذه التغييرات هي بطريقة ما آليات الدماغ.

يعد علاج التقبل والالتزام (ACT) أحد خيوط العلاج السلوكي المعرفي العديدة ، وهو طريقة فريدة لعلاج مجموعة واسعة من الأعراض. يبحث هذا النهج عن الأسباب غير الجسدية للاضطرابات العقلية ، ويفهم أن تجارب مثل الاكتئاب والإدمان واضطراب الوسواس القهري والفصام تنشأ من عدة عوامل معقدة. إنه يأخذ بعين

الاعتبار الظروف الجينية ، والتخلقية (غير الموروثة من خلال الحمض النووي) ، والنفسية ، والثقافية. كإستراتيجية متلازمة ، فإنه يحدد مجموعات الأعراض على أنها متلازمات مرتبطة بمجموعات من الحالات (Hayes and Lillis 2012، 5).

ابتكره ستيفن هايز في عام 1980 ، وتم تطويره إلى نموذج علاجي كامل من قبل طلابه وزملائه ، وخاصة كيرك ستروغال وكيلي ويلسون في عام 1999 (المرجع نفسه ، الخامس عشر). كان هؤلاء الباحثون مهتمين بإيجاد طريقة أكثر نجاحًا لتخفيف المعاناة الإنسانية ومساعدة الناس على معالجة المشاكل داخل العلاقات والحياة اليومية. لقد كانوا في حيرة من سبب معاناة الناس في كثير من الأحيان حتى في ظروف الوفرة. إنهم يرون أن المعاناة الإنسانية شائعة على الرغم من الإنجازات عالية المستوى التي قد يحققها أي فرد. اعتقد هايز وطلابهم وزملاؤه أنه من الأفضل فحص الأسباب الجذرية أكثر من الأعراض. بالنظر إلى سياق كل حالة ، فإن هذا النهج استقرائي وموجه نحو العملية لفهم البؤس والفشل البشري (المرجع نفسه ، 6).

قلة قليلة من المعالجين مارسوا العلاج المركب ACT حتى الألفية الجديدة (المرجع نفسه ، 15). قد يكون ذلك بسبب أن العلاج السلوكي المعرفي (CBT) كان رائجًا حتى نهاية القرن العشرين. مع انخفاض العلاج المعرفي السلوكي ، استمر ACT ونما.

## تاريخ

مع ازدياد العلاج السلوكي القائم على التجريبية خلال الستينيات ، كان هناك القليل من الأبحاث حول طرق التدخل النفسي. تم قياس النتائج التجريبية بسهولة ، وتميل الأسس النظرية إلى أن تكون ضعيفة ، وفقًا لـ Hayes and Lillis (2012 ، 16) ، بناءً على الإنسانية والتحليل النفسي. لقد حدث خطأ في التشخيص بشكل متكرر ، على حد قولهم ، مستشهدين ببعض حالات فرويد حيث ذهبت الرمزية التحليلية ، التي تدور حول أشياء مثل التغوط والجنس ، بعيدًا جدًا.

ربما في رد فعل عنيف لعلم النفس التحليلي ، انتشر الاعتماد على أدلة تجريبية قابلة للقياس بوضوح لوحظ في ظروف مضبوطة. تم وضع المبادئ السلوكية بشكل صارم ، واختبار تطبيق التقنيات بشكل صارم. نشأ ACT من العلاج السلوكي ولكنه قدم تنازلات لمقاربات التحليل النفسي والإنساني. وبالتالي ، فقد بدأ كنهج أقل تقليدية يتطلب تعديلات مباشرة وعلمية على سلوك الشخص المعالج (المرجع نفسه ، 18). يريد معالجو التقبل والالتزام رؤية التغييرات السلوكية ، لكنهم يريدون أيضًا استكشاف المشكلات الإنسانية الكامنة وراء السلوك المشكل. إنهم ينظرون إلى الظروف الاجتماعية على أنها عميقة وغنية ومعقدة (المرجع نفسه).



تحدد السلوكية تدريباً رائعاً على التحفيز والاستجابة وخيارات السلوك. إنه غير ملائم لأنه لا يأخذ في الاعتبار اللغة والعمليات المعرفية ذات المستوى الأعلى - المعنى ، والمفاهيم ، والرمزية (المرجع نفسه). في التجارب المعملية ، يمكن فقط تغيير العوامل الخارجية التي يمكن للعالم معالجتها. الإدراك ، العمليات الداخلية للعقل ، كان من الصعب فهمها. وبالمثل كان علم نفس الإدراك غير كافٍ. ظهرت النماذج ، لكن الدليل عليها كان ناقصاً. بدأ تحقيق النتائج العملية من العلاج المعرفي صعباً للغاية. ومع ذلك ، من خلال إجراء محادثات مع المرضى ، بدأ العلاج السلوكي المعرفي في التطور ، حيث قام بتعليم العملاء الاعتراف وتوجيه أنفسهم لتصحيح "الأخطاء السلوكية" (المرجع نفسه ، 20) بينما تميل إلى التخلي عن العلاجات القائمة على الأدلة في البداية.

## الفصل 2 ما هو علاج ACT؟

أحد الأشياء المدهشة في ACT هو مدى تنوعها. يمكن أن يساعد في مجموعة متنوعة من المشكلات ، بما في ذلك التوتر والقلق والقلق واضطراب الوسواس القهري (OCD) ونوبات الهلع واضطراب الهلع والرهاب واضطراب القلق الاجتماعي والصدمات واضطراب ما بعد الصدمة (PTSD) والاكتئاب ، تدني احترام الذات والكمال والغضب والإدمان.

### ضغط عصبى

يمكننا تعلم كيفية الرد عليها بدلاً من الرد عليها. إذا كان التوتر يمثل مشكلة خاصة في حياتك ، فقد ترى ما إذا كانت هناك فرص للعثور على برنامج للحد من الإجهاد القائم على اليقظة (MBSR) في منطقتك.

### القلق والقلق

مثل التوتر ، لدينا جميعًا قلق وقلق في حياتنا. ومثل التوتر ، يمكن أن يكون القلق والقلق مفيدًا عندما يساعدوننا في التخطيط والاستعداد للأشياء. لكن القلق والقلق يمكن أن يصبحا مفرطين وغير منتجين. يمكنهم الوصول إلى النقطة التي لا يعودون فيها نافعين - العمل في

الواقع ضدنا ، ومنعنا من التحرك نحو قيمنا. ستساعدك العمليات الأساسية الست في ACT على التمييز بين القلق المفيد وغير المفيد. ستتمكن من التعامل مع القلق غير المفيد باستخدام نفس مهارات الذهن التي تساعدك على الاستجابة بدلاً من الرد على التوتر. سوف تتعلم كيفية نزع فتيل أفكارك المقلقة وعدم السماح لها بأن تقف في طريق بناء حياة ذات معنى.



## اضطراب الوسواس القهري

اضطراب الوسواس القهري (OCD) هو اضطراب نفسي مزعج للغاية يتضمن عادة الهواجس (مثل المثال الكلاسيكي للأفكار الوسواسية حول الجراثيم) ويصاحبها نوع من السلوك القهري (مثل غسل اليدين المفرط). السلوك القهري هو محاولة لوقف الأفكار الوسواسية ، لكنه لا ينجح ، على الأقل ليس لفترة طويلة ، ويجد الناس أنفسهم عالقين في دائرة من الانخراط في السلوكيات القهرية ، أحيانًا لساعات من يومهم ، على حساب عملهم وعلاقاتهم ومسؤولياتهم ، إلخ. فكيف يساعد ACT في مساعدة الأفكار الوسواسية والسلوكيات القهرية؟ من خلال مساعدة الناس على تعلم كيفية التعايش مع أفكارهم الموهوسة أو الانسحاب منها ، مما يسمح لهم بالامتناع عن الانخراط في السلوكيات القهرية ،

## نوبات الهلع واضطراب الهلع

أحيانًا يسيء الناس فهم مصطلح نوبات الهلع أو يسيئون استخدامه. تحدث نوبات الهلع عندما يعاني الناس من اندفاع مفاجئ وغير متوقع للخوف وعدم الراحة. قد يعانون من سرعة ضربات القلب أو الخفقان أو التعرق أو الارتعاش أو الاهتزاز أو ضيق التنفس أو الإحساس بالاختناق أو ألم الصدر أو الغثيان أو الدوخة أو التنبيل أو الوخز أو الهبات الساخنة أو القشعريرة ، أو يشعرون وكأنهم في حالة جنون أو الذهاب إلى موت. تبلغ نوبات الهلع عادةً ذروتها في غضون 10 دقائق

تقريبًا وتختفي بعد ذلك بوقت قصير. في كثير من الأحيان ، عندما يعاني الناس من نوبة هلع لأول مرة ، يعتقدون أنهم قد يصابون بنوبة قلبية بسبب قوة الأحاسيس الجسدية. هذا لأن الأشخاص الذين يعانون من نوبات الهلع عادة ما يكونون أقل وعياً بأفكارهم ومشاعرهم وأكثر وعياً بأحاسيسهم الجسدية.

اضطراب الهلع هو عندما يعاني شخص ما من نوبات هلع متكررة ويكون قلقًا جدًا أو قلقًا بشأن الوقت الذي قد يواجه فيه نوبة ذعر أخرى بحيث يبدأ في تقييد حياتهم في محاولة فاشلة في النهاية لتجنب هذه المشاعر غير المريحة. لقد تركوا الخوف من تجربة هذه الأحاسيس الجسدية الشديدة يمنعهم من عيش حياة مدفوعة بالقيمة. يمكن أن يساعد ACT من خلال توسيع وعي الناس ليشمل أفكارهم ومشاعرهم. يمكنهم أيضًا تعلم كيفية تحمل أو حتى قبول الأحاسيس الجسدية الشديدة وغير المريحة التي تنشأ حتى يكونوا أحرارًا في عيش حياة مدفوعة بالقيمة.

## PHOBIAS

الرهاب مخاوف مفرطة. يمكن أن تكون مرتبطة بأي عدد من الأشياء ولكنها ترتبط عادةً بأشياء مثل الحيوانات (على سبيل المثال ، العناكب والحشرات والكلاب) والبيئة (على سبيل المثال ، المرتفعات والعواصف والمياه) والدم / العدوى / الإصابة (على سبيل المثال ، الإبر ، الغازية الإجراءات الطبية) أو المواقف (مثل الطائرات أو المصاعد أو الأماكن المغلقة) أو أشياء أخرى متنوعة (مثل الاختناق والقيء والأصوات العالية والشخصيات الملبسة). عندما يعاني الناس من الرهاب ويتعرضون بطريقة ما للأشياء المخيفة - العنكبوت ، على سبيل المثال - يكون لديهم رد فعل شديد تجاهه وقد يواجهون اندفاعاً مفاجئاً من المشاعر الشديدة. بسبب هذه المشاعر الشديدة ، يتم تجنب الشيء المخيف ، بأي ثمن في بعض الأحيان. إذا كان شخص ما يخشى الطيران ، على سبيل المثال ، فقد لا يحضر حفل زفاف صديق أو يسافر إلى أماكن أخرى يرغبون في زيارتها. هل ترى كيف يبدأ التجنب في تقييد حياة شخص ما؟ لذا ، كيف يمكن أن تساعد ACT؟ إنه يساعد من خلال السماح للأشخاص بتعلم كيفية التواجد مع هذه المشاعر الشديدة ، والتحرك نحو قيمهم ، والمشاركة في إجراءات ملتزمة ، مثل ركوب الطائرة وحضور حفل الزفاف ، والسفر إلى ماتشو بيتشو ، وفعل أي شيء آخر يريدون القيام به أو الذهاب إلى أي مكان يريدون الذهاب إليه.



## اضطراب القلق الاجتماعي

اضطراب القلق الاجتماعي هو رهاب متعلق بالمواقف الاجتماعية. على سبيل المثال ، قد يصبح الشخص المصاب باضطراب القلق الاجتماعي منزعًا للغاية من مقابلة أشخاص جدد أو إجراء محادثة قصيرة أو الخوف من التحدث أمام الجمهور. في هذه المواقف ، يتعرضون لخوف شديد من الإحراج أو الرفض. اضطراب القلق الاجتماعي ليس خجولًا أو انطوائيًا. عندما يكون شخص ما خجولًا ، فإن الأمر ببساطة يستغرق بعض الوقت لـ "الإحماء" للناس أو "الخروج من قوقعتهم". عندما يكون شخص ما انطوائيًا ، يمكن أن يكون قضاء بعض الوقت في التواصل الاجتماعي والتفاعل مع الآخرين أمرًا مرهقًا للغاية ؛ يحتاجون إلى إعادة الشحن بقضاء بعض الوقت التصالحي بمفردهم. عندما يعاني شخص ما من اضطراب القلق الاجتماعي ، فإنه يبدأ بالتدخل في حياته. كيف؟ تجنب. هل بدأت في رؤية نمط؟ كل ذلك يعود إلى محاولات تجنب الأفكار الصعبة ، المشاعر والأحاسيس الجسدية. قد يتوقف الشخص المصاب باضطراب القلق الاجتماعي عن التواصل الاجتماعي تمامًا في محاولة لتجنب هذه الأشياء. قد يقصرون دائرتهم الاجتماعية على أولئك الذين يعرفونهم بالفعل أو يتجنبون المواعدة على الرغم من أنها شيء يقدرونه. قد يتراجعون عن العروض الترويجية في العمل لأنهم لا يريدون تقديم عروض تقديمية أو شبكة. يساعد ACT الأشخاص الذين يعانون من اضطراب القلق الاجتماعي على مواجهة مخاوفهم الشديدة

من الإحراج أو الحكم أو الرفض من خلال مهارات مثل اليقظة والتقبل. يساعدهم على تقديم أنفسهم لأشخاص جدد ، والتاريخ ، وتقديم العروض ، والشبكات. ليس الأمر أن الخوف يزول ، إنه يأتي ببساطة أثناء الركوب ، مثل راكب في الحافلة. لا يزال موجودًا ، لكنه لم يعد يقف في طريق العمل الملزم.

### الصدمة واضطراب ما بعد الصدمة

يمكن أن تتخذ الصدمة عدة أشكال. أحيانًا في مجال علم النفس ، نفرق بين الصدمة الصغيرة "t" والصدمة "T" الكبيرة. قد يتم تجربة بعض الأحداث على أنها "صادمة" بمعنى أنها كانت شديدة التأثير ولكن لا تعتبر صدمة كبيرة "T". صدمة رأس المال "T" هي حدث تم فيه التعرض للموت الفعلي أو بالتهديد أو الإصابة الخطيرة أو العنف الجنسي. قد تشمل الصدمات الصغيرة أنواعًا أخرى من تجارب الحياة ، والتي يمكن أن تكون صعبة للغاية وذات تأثير كبير ، مثل الطلاق أو الإجهاض. من أجل تطوير اضطراب ما بعد الصدمة ، يجب أن يكون شخص ما قد عانى من صدمة "T" كبيرة ، والتي تعني مرة أخرى حدثًا تم فيه التعرض للموت الفعلي أو التهديد أو الإصابة الخطيرة أو العنف الجنسي. يمكن أن يكون هذا من ذوي الخبرة أو الشهادة مباشرة ، أو ربما علم شخص ما أن مثل هذا الحدث وقع لأحد أفراد الأسرة أو الأصدقاء المقربين. ويمكن أيضًا أن يكون في شكل التعرض المتكرر أو المفرط لتفاصيل حدث صادم ؛ على سبيل المثال ، أول المستجيبين يجمعون الرفات البشرية في مكان الحادث.

عندما يصاب شخص ما باضطراب ما بعد الصدمة ، فإنه سيواجه عدة أنواع أو مجموعات مختلفة من الأعراض التدخلية ، مثل الذكريات المتكررة أو المؤلمة أو الكوابيس أو ذكريات الماضي. يحاول الأشخاص المصابون باضطراب ما بعد الصدمة عادةً تجنب هذه الذكريات والأفكار والمشاعر المؤلمة أو التذكيرات الخارجية بالحدث ، مثل الأشخاص والأماكن والأنشطة والأشياء والمواقف. قد يعاني الأشخاص المصابون باضطراب ما بعد الصدمة أيضًا من تغيرات سلبية في مزاجهم وعمليات تفكيرهم ؛ على سبيل المثال ، التفكير في أنهم يتحملون المسؤولية ، أو أنهم لا يستطيعون الوثوق بأي شخص ، أو أن العالم خطير. يشعرون بالعواطف مثل الخوف أو الغضب أو الرعب أو الذنب أو العار.

ACT هو علاج يركز على الحاضر بدلاً من العلاج الذي يركز على التجارب السابقة ، فكيف يعمل مع الصدمات؟ في الحاضر. في حين أن الصدمة هي شيء حدث في الماضي ، إلا أن تأثيرها محسوس في الوقت الحاضر. والأهم من ذلك أن الشفاء يحدث في الوقت الحاضر. في ACT ، نتواصل مع



الأفكار والمشاعر والأحاسيس الجسدية التي تنشأ في الوقت الحاضر مع الإدراك والتقبل غير الحاكمين.

بالإضافة إلى التجارب الداخلية ، فإننا ننظر إلى التجارب الخارجية التي يتم تجنبها. في كثير من الأحيان ، لا يتجنب الأشخاص المصابون بالصدمة أفكارهم ومشاعرهم وأحاسيسهم فحسب ، بل يتجنبون أيضًا الأشخاص والأماكن والأشياء. في بعض الأحيان ، فقدوا كل الثقة في الآخرين أو يعتقدون أن العالم خطير ولا يوجد شيء آمن ، مما يؤدي إلى تجنب وتقييد شديد للأنشطة في حياتهم. يساعد ACT الناس على أن يكونوا حاضرين بأفكارهم ومشاعرهم وأحاسيسهم ، بما في ذلك مخاوفهم المتعلقة بالثقة والأمان ، بينما لا يزالون يعيشون قيمهم.

## اكتئاب

لا يبدو الاكتئاب طريقة واحدة فقط. هناك العديد من أنواع الاكتئاب المختلفة ويمكن الشعور بها والتعبير عنها بشكل مختلف تمامًا اعتمادًا على الشخص. يتسم الاكتئاب تقليديًا بانخفاض الحالة المزاجية أو الشعور بالحزن ، وقلة الاهتمام أو الاستمتاع بالأشياء ، وفقدان الوزن أو زيادة الوزن ، والأرق أو فرط النوم ، والتعب ، وصعوبة التركيز ، والشعور بعدم القيمة أو الشعور بالذنب المفرط ، واليأس ، وأحيانًا أفكار عن انتحار. يمكن التعبير عنها أيضًا على أنها التهيج والغضب ، خاصة عند الرجال.

إذن ، كيف يساعد ACT في علاج الاكتئاب؟ ما الذي يتجنبه المصابون بالاكتئاب؟ قد يصدرك هذا قليلاً لأنه مخالف للبدية. يتجنب الأشخاص المصابون بالاكتئاب الحزن. كما قلت ، إنه أمر غير بديهي بعض الشيء. مثال قد يوضح هذا بشكل أفضل. تخيل أن شخصاً ما لديه الكثير من الاستياء الجسدي ، ونتيجة لذلك ، يتجنب الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية لمحاولة الحصول على صحة أفضل والشعور بالتحسن ، ويتجنب أيضاً المواعدة على الرغم من تقدير العلاقات الحميمة. يتجنب هذا الشخص مشاعر الحزن التي تخطر بباله عندما يقترب من أشياء تجعله يشعر بتحسن ، مما يؤدي إلى شعوره بالعجز والاكتئاب واليأس. يساعد ACT في التخفيف من الاكتئاب من خلال إعطاء الأشخاص الأدوات (العمليات الأساسية الست) ،

إذا كنت تعاني من الاكتئاب بشكل كبير ، فيمكنك أيضاً النظر في العلاج المعرفي القائم على اليقظة (MBCT) ، والذي تم تطويره لعلاج الأفراد الذين يعانون من اضطراب اكتئابي كبير.

إذا كنت تعاني من أفكار الانتحار ، فيرجى العلم أنه يمكنك دائماً الاتصال بالخط الساخن الوطني للانتحار على الرقم 1-800-273-8255. يمكنك أيضاً الاتصال بالرقم 911 أو الذهاب

## إلى أقرب ER.

### احترام الذات متدني

يشير تقدير الذات إلى إحساسنا بالقيمة أو القيمة. يمكن أن تؤدي المشكلات المتعلقة بتدني احترام الذات أحيانًا إلى أشياء مثل الاكتئاب أو الإدمان. لكن محاولة تحسين احترامك لذاتك يمكن أن تؤدي أيضًا إلى مشاكل مثل السلوك النرجسي أو الانغماس في الذات.

إن فكرة احترام الذات بحد ذاتها مشكلة. دعني أشرح. ينطوي احترام الذات على نوع من المقارنة ، إما صعودًا أو هبوطًا. المقارنة التصاعدية هي عندما تقارن نفسك بأشخاص تعتبرهم "أفضل منك" بطريقة ما ؛ ربما يكونون أكثر لياقة بدنية ، وجاذبية ، ونجاحًا ، وميسورًا ماليًا ، وسفرًا جيدًا ، وطلاقة في لغات متعددة ، أو أيًا كان ما تقدره. يمكن أن يؤدي الانخراط في مقارنة تصاعدية إلى الشعور بالنقص. قد يشير إلى ما تقدره ، ولكن أبعد من ذلك ، فإنه ليس مفيدًا بشكل خاص ، وفي الواقع ، يمكن أن يكون ضارًا. يعتقد الناس أحيانًا أن الانخراط في مقارنة تصاعدية يمكن أن يساعدكم في تحفيزهم على إجراء تغييرات وأن يصبحوا "أفضل" ، ولكن هذا ليس ما تظهره الأبحاث. إنه في الواقع يعزز الشعور بأنك غير لائق أو "أقل من". اقتباس من شارون سالزبرغ ، يلتقط مدرس ممارسات التأمل البوذي ذلك بإيجاز: "طالما أننا نحكم على أنفسنا بقسوة ، يمكن أن نشعر كما لو أننا نحرز تقدمًا ضد عيوبنا العديدة. لكن في الواقع ، نحن نعزز

فقط إحساسنا بعدم الجدارة ". المقارنة التنازلية هي عندما نقارن أنفسنا بالأشخاص الذين نعتبرهم "أفضل من" بطريقة ما. في هذه الحالة ، ربما نكون أكثر تعليماً ونجاحاً وجاذبية ، إلخ. فهذا يجعلنا نشعر بالتفوق. ما الخطأ في هذا إذا كان يجعلنا نشعر بتحسن؟ لأنها لا تدوم إلا لفترة طويلة ، وفي نهاية المطاف ، تعتبر المقارنة معركة خاسرة. اذا ماذا يفترض بنا ان نفعل؟ سأقدم لك بديلاً - التعاطف مع الذات. نحن نعزز فقط إحساسنا بعدم الجدارة ". المقارنة التنازلية هي عندما نقارن أنفسنا بالأشخاص الذين نعتبرهم "أفضل من" بطريقة ما. في هذه الحالة ، ربما نكون أكثر تعليماً ونجاحاً وجاذبية ، إلخ. فهذا يجعلنا نشعر بالتفوق. ما الخطأ في هذا إذا كان يجعلنا نشعر بتحسن؟ لأنها لا تدوم إلا لفترة طويلة ، وفي نهاية المطاف ، تعتبر المقارنة معركة خاسرة. اذا ماذا يفترض بنا ان نفعل؟ سأقدم لك بديلاً - التعاطف مع الذات. نحن نعزز فقط إحساسنا بعدم الجدارة ". المقارنة التنازلية هي عندما نقارن أنفسنا بالأشخاص الذين نعتبرهم "أفضل من" بطريقة ما. في هذه الحالة ، ربما نكون أكثر تعليماً ونجاحاً وجاذبية ، إلخ. فهذا يجعلنا نشعر بالتفوق. ما الخطأ في هذا إذا كان يجعلنا نشعر بتحسن؟ لأنها لا تدوم إلا لفترة طويلة ، وفي نهاية المطاف ، تعتبر المقارنة معركة خاسرة. اذا ماذا يفترض بنا ان نفعل؟ سأقدم لك بديلاً - التعاطف مع الذات. نحن نعزز فقط إحساسنا بعدم الجدارة ". المقارنة التنازلية هي عندما نقارن أنفسنا بالأشخاص الذين نعتبرهم "أفضل من" بطريقة ما. في هذه الحالة ، ربما نكون أكثر تعليماً ونجاحاً وجاذبية ، إلخ. فهذا يجعلنا نشعر بالتفوق. ما الخطأ في هذا إذا كان يجعلنا نشعر بتحسن؟ لأنها لا تدوم إلا لفترة طويلة ، وفي نهاية المطاف ، تعتبر المقارنة معركة خاسرة. اذا ماذا يفترض بنا ان نفعل؟ سأقدم لك بديلاً - التعاطف مع الذات.

ما هو التعاطف مع الذات؟ يتضمن التعاطف الواعي مع الذات (MSC) الارتباط بنفسك بنفس الطريقة التي قد تتصل بها بصديق. إذا كان أحد أصدقائك يمر بأوقات عصيبة ، فكيف يمكن أن تتصل بهم؟ هل تتصل بنفسك بنفس الطريقة؟ أنا أظن ربما لا. عادة ، على الأقل في الثقافة الغربية ، نتعلم أن نتواصل مع أنفسنا بطريقة قاسية أو نقدية نوعًا ما. يشار إلى هذا أحيانًا باسم الناقد الداخلي. لقد عملت مع بعض العملاء الذين يتعاملون بجد مع أنفسهم بشكل لا يصدق والذين يبدو مصطلح "المعتدي الداخلي" أكثر ملاءمة لهم.



عندما أبدأ التحدث إلى العملاء حول محاولة تقليل الطرق التي يتعاملون بها مع أنفسهم بشكل نقدي ومحاولة تبني علاقة أكثر تعاطفًا مع أنفسهم ، فإنهم غالبًا ما يترددون. إنهم يتخيلون أن الناقد الداخلي ، أو المعتدي الداخلي ، يخدمهم بطريقة ما ويساعدهم على تحسين أنفسهم. عندما أطلب منهم فحص الأدلة وملاحظة الطرق التي يساعد بها ناقدهم الداخلي ، غالبًا ما يبدأون في إدراك أنها خرافة. في الواقع ، قد يكون السبب هو الحفاظ على شعورهم بانعدام القيمة والاكتئاب ومشاعر اليأس - مع منعهم من اتخاذ خطوات فعلية لتحسين حياتهم.

تسمح لك MSC أيضًا برؤية نفسك بدقة ، والعيوب وكل شيء ، دون الانخراط في مقارنة تصاعدية أو هبوطية. هذا مهم للغاية عندما يتعلق الأمر بعملية التغيير لأن الخطوة الأولى هي الوعي الذاتي. قد تكون رؤية نفسك بدقة بمثابة تهديد لأنها تضر بتقديرك لذاتك ، ولكن عندما ترى نفسك من منظور التعاطف مع الذات ، يمكنك أن ترى نفسك بصدق أكثر. يمكن أن يتيح لك ذلك الفرصة لإجراء تغييرات حقيقية ومهمة.

كيف يساعد ACT في تدني احترام الذات؟ تذكر العقل القص؟ حسنًا ، إنه يلعب دورًا كبيرًا في الحفاظ على احترام الذات المتدني. يساعدنا ACT على الانفصال عن الروايات التي يولدها عقل السرد والطرق السلبية التي نعلق بها على رؤية أنفسنا ، مما يسمح بعد ذلك بمزيد من المرونة.

في الآونة الأخيرة ، اعتمدت ACT ممارسات التعاطف لمساعدة الناس على تعلم كيفية الارتباط بأنفسهم بطريقة صحية. خلال البرنامج الذي مدته 7 أسابيع ، بينما تواجه معاناتك الخاصة وتعمل على إحداث

تغييرات في حياتك الخاصة ، سأساعدك أيضًا على تعلم كيفية تبني طريقة أكثر تعاطفًا ولطفًا مع نفسك لدعمك كما أنت. العمل نحو العمل الملتزم.

## الكمال

غالبًا ما أرى عملاء لديهم ميول إلى الكمال أو الكمال. قد يعتقد البعض في هذا على أنه أحد الأصول. يساعدك على تحسين نفسك ، أليس كذلك؟ ليس تمامًا. بعد التعرف على الفرق بين احترام الذات والتعاطف مع الذات ، ستري سبب إشكالية السعي إلى الكمال. عندما يكون لدى شخص ما ميول مثالية ، فلا شيء يكون جيدًا بما فيه الكفاية. هذا يمكن أن يؤدي إلى عدم الرضا المزمن وحتى الاكتئاب. إنه ليس بناء. لا يساعد الناس على تحسين أنفسهم ؛ يجعل الحياة أكثر صعوبة ويمكن أن تسلب منك أي نوع من

الرضا أو التقدير. سيساعدك ACT على تقليل هذه الأنواع من الميول ، بشكل أساسي من خلال تعلم كيفية ممارسة التقبل.

## الغضب

لا حرج في الغضب. الغضب جزء طبيعي وهام من الإنسان لأنه يساعدنا على حماية أنفسنا. فلماذا الغضب مدرج هنا؟ لأنه ، كما أنا متأكد من أنك قد جربت ، يمكن أن يصبح الغضب مشكلة.

يصبح الغضب مشكلة عندما نكون سيئين في الغضب. كيف؟ من المفيد التفريق بين التجربة العاطفية والتعبير العاطفي. عندما قمت بتدريس المجموعات في VA ، غالبًا ما كان هناك ارتباك حول هذا الموضوع. كنت أسأل قدامى المحاربين ، "ما هو شعور الغضب؟" كانوا يقولون أشياء مثل الصراخ والصراخ واللكم. لكن ليس هذا ما يشعر به الغضب. هذا ما قد يبدو عليه الغضب. هذه هي تعبيرات عن الغضب. هناك فرق بين الشعور بالغضب والتعبير عن الغضب.

يمكن التعبير عن الغضب من خلال الصراخ أو الصراخ أو اللكم ، ولكن يمكن التعبير عنه أيضًا من خلال التواصل القوي والملائم وغير العدواني والحازم. يمكن استخدامه بطرق صحية ومهمة للغاية لتأكيد الحدود وإنشاء الحدود والحفاظ على سلامتك. عندما يتم التعبير عن الغضب بهذه الطريقة ، فإنه لا يمثل مشكلة.

## مدمن

الإدمان هو أحد الأمثلة الكلاسيكية للتجنب. عادة لا يستخدم الناس المخدرات بشكل عشوائي. يستخدمونها ليشعروا بالاختلاف ، سواء كان ذلك للشعور بالرضا أو الشعور بالخدر. أستخدم مصطلح الإدمان على نطاق واسع ، ليس فقط فيما يتعلق بمواد مثل الكحول والنيكوتين والمخدرات ، ولكن أيضاً فيما يتعلق بالسلوك الجنسي أو القمار أو لعب ألعاب الفيديو أو التسوق عبر الإنترنت أو مشاهدة نيتفليكس بنهم. أولاً ، دعونا نلقي نظرة على دورة الإدمان:

### الفصل 3 ما هو الهدف من العلاج بالتقبل والالتزام؟

الهدف الرئيسي من الخضوع لـ ACT هو تعزيز مرونتنا النفسية ، والتي تشير إلى قدرتنا على البقاء على اتصال مع الحاضر كإنسان مدرك تمامًا ، واعتمادًا على ما تتطلبه الظروف ، أو الإصرار أو التغيير في السلوك لخدمة القيم المفضلة .

لوضع هذا ببساطة ، هذا يعني أن نأخذ عواطفنا وأفكارنا برفق أكثر ، وأن نتصرف وفقًا للقيم طويلة المدى بدلاً من المشاعر والأفكار اللحظية ، والدوافع.

يمكن أن يحدث هذا لأن المشاعر والأفكار تميل إلى أن تكون مؤشرات مهتزة للقيم طويلة المدى. ليس من السهل السيطرة عليهم ، ويميلون إلى التطرف. عندما نسمح دائمًا لعواطفنا وأفكارنا بالتأثير على سلوكنا ، فقد نتجاهل الاتجاهات الناشئة الأكثر أهمية في العمل ونفشل في فهم المعنى الحقيقي لحياتنا ، أو تجربة ثراء الحياة.

في الوقت الحاضر ، يتم قياس المرونة النفسية من خلال استبيان التقبل والعمل ، والذي يستخدمه المعالجون النفسيون والمتخصصون في ACT للتنبؤ بالمخاوف النفسية التالية:

- اكتئاب
- أداء العمل الضعيف
- تعاطي المخدرات



- حساسية القلق
  - العجز على المدى الطويل
  - قلق أعلى
  - علم الأمراض العام
  - الكسيتيميا
  - قلق
- لاحظ أن كل عملية تعتبر مهارة نفسية إيجابية وليست تقنية خاصة  
لحل المشكلات النفسية.

الوصول إلى العمل

رحلة الحياة ، تمامًا مثل ملحمة ACT الخاصة بك ، مليئة بالبدايات  
و

التوقفات ، الصعود والهبوط ، التقدم والنكسات. فيما يلي أربع مزالق يواجهها الأشخاص أحياناً أثناء عيشهم حياة ACT. سيساعدك فهمها على عدم الشعور بالإحباط.

### نفاد الصبر

إذا سبق لك أن شاهدت طفلاً في مرحلة ما قبل المدرسة يتعلم ربط أحذيته ، فأنت تعرف كيف يبدو نفاد الصبر. في علاج التقبل والالتزام أيضاً ، يصاب الناس أحياناً بالإحباط ويشعرون أنهم لا يحققون "النتيجة" بالسرعة الكافية. تذكر ، مع ذلك ، أن ACT هي رحلة ، وليست حلاً سريعاً لمشاكلك. إنها عملية ، تماماً مثل تعلم ربط حذائك. التحلي بالصبر مع نفسك سيقطع شوطاً طويلاً نحو مساعدتك على تطوير حياة مدفوعة بالقيم على المدى الطويل.

### مسرعة

إن بدء رحلتك في خلق حياة عالية الجودة والعيش فيها أمر مثير. لكن في بعض الأحيان يحاول الناس التقدم بسرعة كبيرة ، ويضعون أهدافاً لا يمكن تحقيقها على المدى القصير. أنت لا تريد أن تكون مثل الطفل الذي يخوض بسرعة أربطة حذائه في كتلة فضفاضة ثم يبدأ الركض ، فقط للتعثّر والسقوط عندما تتفكك الأربطة.

### تردد

مثلاً لا تريد إنشاء أهداف ومحاولة اتخاذ إجراءات كبيرة جداً بالنسبة لهذه المرحلة من رحلتك ، فأنت لا تريد أن تكون أهدافك وأفعالك صغيرة جداً بحيث لا تواجه أي تقدم. ولكن قد يكون إجراء تغييرات أمراً صعباً ومخيفاً ، حتى عندما تعلم أنك مستعد لنوع مختلف من

الحياة. ماذا لو لم تعجبك النتائج؟ ماذا لو فشلت؟ هذه أسئلة غير مريحة ، ويحاول الناس أحيانًا تجنبها من خلال تحديد أهداف سهلة للغاية أو صغيرة جدًا لإنشاء أي حركة للأمام. لكن تذكر عندما كنت طفلاً وتعلم أنك بحاجة إلى تعلم كيفية ربط حذائك؟ ماذا كان سيحدث لو تركتهم للتو في خزانتك وفكرت في تعلم ربطهم يومًا ما؟ لتفادي مأزق التردد ، لا تضع أبدًا هدفًا دون أن تسأل نفسك كيف سيساعدك إنجازه على المضي قدمًا.

## ACT - العلاج النفسي القائم على الخبرة

يُعد ACT ، الذي يتم التعبير عنه بكلمة واحدة وليس بأحرف صوتية ، شكلاً جديدًا من أشكال العلاج المعرفي السلوكي الذي يكتسب الكثير من الاهتمام في السنوات الأخيرة. إنه يؤكد على القيم والتقبل واليقظة والعمليات لمساعدة الناس على التغلب على عقبات الحياة.

إن مفهوم المعاناة الإنسانية كجانب طبيعي لا مفر منه للبشرية هو افتراض أساسي لـ ACT. كما أنه يدور حول محاولة الناس للسيطرة أو تجنب تجاربهم الخاصة التي يمكن أن تؤدي إلى معاناة إنسانية وغيرها من المجالات التي لا تعمل في حياتنا. يمكن أن يساعد ACT الناس على تعلم طرق فعالة للتحكم في الألم ، وممارسة اليقظة ، والحصول على الوضوح بشأن ما هو مهم حقًا ، والسعي إلى حياة ذات معنى أكبر. الهدف من ACT ليس التخلص من الألم ، ولكن بدلاً من ذلك تعلم كيفية تجربة الحياة دون الكثير من المعاناة.

يعتبر ACT علاجًا نفسيًا تجريبيًا لأن الباحثين والممارسين فيه ملتزمون بتقديم العلم والتقييم التجريبي لأسبابه وآثاره.

اعتبارًا من عام 2014 ، تم فحص ACT في أكثر من 80 تجربة سريرية عشوائية لمخاوف مختلفة في الدراسات التي أجريت على أكثر من 5000 شخص. تم استخدام هذا الشكل من العلاج السلوكي المعرفي أيضًا لبناء نسخة غير علاجية من نفس العمليات المعروفة باسم تدريب التقبل والالتزام ، والذي يركز على تطوير مهارات القيم والتقبل واليقظة.

## نظرية الإطار العلائقي

تؤطر نظرية الإطار العلائقي (RFT) المفهوم الأساسي لـ ACT. يهدف RFT إلى استكشاف الصلة بين السلوك واللغة البشرية.

فهم اللغة أمر بالغ الأهمية في العلاج النفسي. يستخدم الكثير منا اللغة على أفراد عندما نفكر أو في الأماكن العامة عندما نتحدث مع الأشخاص من حولنا. نحن نستخدم اللغة للتفكير ، والقراءة ، والكتابة

، والتحدث عنه ، وتقييمه ، وربطه ، وتصنيفه ، ووصف كل شيء من حولنا.

اللغة أداة مفيدة في وجودنا كبشر ، وبدونها قد لا تتاح لنا الفرصة لبناء حضاراتنا. على سبيل المثال ، بدون لغة ، لا يمكننا تطوير قوانين وقواعد مجتمعية لتنظيم سلوكنا.

بينما تقدم اللغة البشرية الكثير من الفوائد ، يمكن أن يكون لها أيضاً جوانب سلبية. إنه مثل الين واليانغ - له جانب مظلم قوي وجانب مشرق قوي. واستناداً إلى RFT ، تلعب اللغة دوراً حاسماً في المعاناة الإنسانية. اللغة هي أداة نستخدمها لتشكيل افتراضات متحيزة وبغضينة عن الأشخاص من حولنا ، وبناء أفكار سلبية ، والهوس بالأشياء ، وإعادة النظر في الأحداث التي سببت لنا الصدمة في الماضي. قد يؤدي الاستخدام المفرط للغة والتفكير إلى صعوبة البقاء على اتصال بال اللحظة الحالية. يمكننا قضاء الكثير من الوقت في التفكير في ماضينا والقلق بشأن مستقبلنا لدرجة أننا في نهاية المطاف غير قادرين على الاستمتاع بالحاضر.



من خلال فهم أعمق للغة البشرية وآلياتها ، يمكننا تسخير جانبها المشرق بشكل أفضل لتقليل آثار الجانب المظلم. هذا الشكل من الفهم هو ما تحاول RFT توفيره من خلال ACT.

عادة ما يركز المعالجون النفسيون الذين يدرسون كيفية تأثير اللغة البشرية على سلوكنا على جانبين رائعين للغة: التوليد والرمزية.

من السهل فهم الرمزية حيث يتم استخدام اللغة للإشارة إلى كائن أو فكرة. على سبيل المثال ، تشير كلمة "شجرة" إلى نوع من النباتات له جذع يدعم الأغصان والأوراق وقد يحمل أو لا يحمل أزهارًا أو ثمارًا. تستخدم اللغة لترمز إلى الأشياء. عندما تكتسب فهمًا أفضل لكلمة معينة ، يمكنك حينئذٍ فهم معناها.

وفي الوقت نفسه ، يشير التوليد إلى قدرتنا على إنشاء وفهم عدد لا نهائي من الجمل ذات المعنى. ومن المعروف أيضًا باسم الإنتاجية. كل لغة لها عدد محدد من الحروف والأصوات والكلمات الأساسية. ومع ذلك ، يمكن لكل واحد منا أن ينتج عددًا لا نهائيًا من الجمل الفريدة تمامًا مع هذه الكلمات والحروف والأصوات.

تم تطوير نظريات مختلفة لاستكشاف هذه الميزات وعادة ما تصف الخصائص المهمة أو التركيز على الاهتمامات المختلفة. على سبيل المثال ، يعتقد اللغويون أن حداثة اللغة وتعقيدها وتوليدها يرجعان أساسًا إلى عوامل وراثية. ومع ذلك ، يعتقد علماء النفس المعرفي أن دماغنا مسؤول عن كيفية معالجة وتخزين المعلومات بما في ذلك الرموز.

على الرغم من الاختلافات في التركيز ، فإن معظم دراسات اللغة تستند إلى فكرة مماثلة مفادها أن اللغة تستخدم للتعبير عن المعلومات

التي طورتهأ أدمغتأ. في الأساس ، اللغة هي نظام من الرموز التي ستسمح لنا بالتعبير عن أفكارنا التي يمكن أن يفهمها الآخرون. غالبًا ما تركز هذه النظريات على ما يعتبر عمليات اللغة المهمة.

يتخذ الباحثون والممارسون في RFT طريقة مختلفة لاستكشاف اللغة والإدراك. بدلاً من شرح اللغة كوسيلة لتوصيل الأفكار من شخص إلى آخر ، تركز RFT على كيفية حصول البشر على اللغة من خلال التفاعل مع الناس وبيئتهم. تم تأطير هذا لتقديم تحليل وإدراك لغوي مفيد وعملي وليس مجرد وصف لمفهوم ما.

يعتبر ACT بمثابة التكنولوجيا التطبيقية لـ RFT لأنه يحاول مساعدة الأشخاص على استخدام اللغة كطريقة لحل مشكلات نفسية محددة. يمكن القيام بذلك

من خلال نموذج المرونة النفسية المتميز في ACT.

## الفصل 4 المفاهيم الأساسية لعلاج ACT

سته أمراض وستة مبادئ: نظرة أخرى

عندما تقرأ مرة أخرى عن الأمراض والمبادئ ، لا تقلق بشأن حفظ المصطلحات ، ولا تشغل بالأمور الفنية. فقط فكر في نفسك. اسأل نفسك عن الطرق التي تكون بها أسيرًا عقليًا. وبينما تأخذ هذه المادة ، دع نفسك تشعر بالإثارة لما يخبئه لك ولحياتك.

### الاندماج / الانحراف

دانيال لديه عرض تقديمي مهم في العمل ، وبسببه ، فقد ارتفع قلقه الدائم. إنه يعتقد أنه لم يجرؤ على القيام بهذا النوع من الأشياء ، وأنه سيتعرض لخداع غير كفء أمام رؤسائه وزملائه. يقضي أكثر من أسبوع في العمل مبكرًا والبقاء متأخرًا ، ويفقد مسودات عرضه التقديمي التي حذفها من جهاز الكمبيوتر الخاص به.

في يوم العرض التقديمي ، كان يشعر به أسوأ مما كان عليه عندما بدأ العمل عليها. معتقدًا أن العرض التقديمي سيكون مهمته الأخيرة في وظيفته ، نظرًا لأنه متأكد من أنه سيتم طرده ، فإنه يظهر بالطريقة الوحيدة التي يمكنه ذلك ، بعد تناول جرعة إضافية من Xanax الموصوفة له. بفزع ومزيج غير مريح من الانفعالات والخدر ، بدأ عرضه.

دانيال يتصارع ليس فقط مع نفسه ولكن أيضًا مع ما يقوله لنفسه ، والنتيجة هي أنه أصبح محاصرًا في ذهنه - إنه في مأزق ، إذا جاز

التعبير. في ACT ، نقول إن دانيال اندمج مع مشاكله ، والنتيجة المؤسفة هي أن هذا الاندماج يتدخل في الطريقة التي يؤدي بها وظيفته. يستخدم ACT نزع الفتيل لتحرير الناس من هذا النوع من القفل. أنت أيضًا ستتعلم كيفية استخدام التشوه كوسيلة لوضع مسافة بين أفكارك وما يحدث بالفعل. ستكون لدينا أفكارنا دائمًا ، وستكون العديد من أفكارنا سلبية. لكن النضال مع أفكارنا السلبية ، والعمل عليها ، والامتناع عن العمل بسببها لن يؤدي إلا إلى إدامة بؤسنا. يساعدنا التشوه في التفاعل مع أفكارنا بطريقة مختلفة ، مما يسمح لنا بوضع أنفسنا الحقيقية ، وليس أفكارنا السلبية ، في السيطرة على حياتنا. في تركيزه على اليقظة الذهنية ، يلتقي ACT بالناس في الوقت الحالي ، أينما كانوا.



## تجنب / التقبل

بيانكا مطلقة ، وتشترك في حضانة أطفالها مع زوجها السابق. تحب أطفالها وتفخر دائماً بكونها أمّاً مشاركة. لكن منذ الطلاق ، لم تكن متورطة كما كانت من قبل. لا تريد أن ترى زوجها السابق أو تتحدث معه. إنه أحق ، كما تقول ، ورؤيته أيضاً تثير الكثير من المشاعر المؤلمة. لكنه بدأ في حضور المزيد والمزيد من مباريات كرة القدم للأطفال وغيرها من الأحداث - والأسوأ من ذلك ، أنه يفعل ذلك فقط لإثارة جنونها.

هذا يعني أن بيانكا نفسها تحضر عددًا أقل من ألعاب الأطفال والأحداث - تسأل الأطفال عما إذا كان والدهم يخطط لحضور هذا النشاط أو ذاك ، وإذا كانت الإجابة بنعم ، تظل بيانكا في المنزل. ومع ذلك ، فقد أصبحت مشكلة ، وهي تخطط لجعل الأطفال يتحدثون مع والدهم حول هذا الموضوع.

تتصارع بيانكا مع مشاعرها تجاه زوجها السابق وكذلك مع فكرة أنها لا تستطيع حضور أنشطة أطفالها إذا حضر أيضاً. لقد تعرضت للأذى ، وهي بطبيعة الحال تريد تجنب الذكريات السيئة وكذلك احتمال حدوث ألم إضافي. لسوء حظ بيانكا ، فإن تجنبها يجعل كل شيء أسوأ. إنه يضيق نطاق تجارب حياتها ويساهم في اكتئابها وقلقها ومشاكل أخرى.

في ACT ، يستخدم التقبل للمساعدة في إنهاء المعاناة التي يسببها التجنب. مع التقبل ، يمكنك أيضًا اكتشاف كيف تعيش ، بل وتزدهر ، مع المشكلات التي لا مفر منها في الحياة. لا نحتاج إلى البقاء عالقين في فخ التجنب ، والهرب بدلاً من العيش بشكل كامل بالفرح والحيوية. بدلاً من ذلك ، من خلال قبول ما هو موجود ، نصبح قادرين على اختيار الإجراء الهادف الذي سيأخذنا نحو ما نقدره.

### القيم المفقودة / الاتصال بالحاضر

ستعود ابنة ستيفان إلى المنزل من الكلية لقضاء عطلة نهاية الأسبوع. كان يتطلع إلى اللحاق بها ، لذلك اصطحبها لتناول الغداء. التوقيت سيء ، رغم أن الأمور كانت مرهقة في وظيفته ، وكان عليه أن يتلقى ثلاث مكالمات هاتفية أثناء الوجبة. وعلى الرغم من أنه تجاهل مكالمتين أخريين ، إلا أن هاتفه يستمر في الرنين بالرسائل النصية ورسائل البريد الإلكتروني العاجلة. عندما تمكن أخيرًا من إخراج هاتفه بعيدًا ، يبتسم ستيفان لابنته ويسألها عن المدرسة. لكنها تهز رأسها فقط ، وتشكره على الغداء ، وتغادر. بوضوح،

ستيفان عالق في وضعه في العمل لدرجة أنه فقد جزء مهم آخر من حياته - علاقته بابنته.

في ACT ، يساعد الاتصال ، المعروف أيضاً باسم اليقظة ، الناس على التواجد في الوقت الحاضر. يمكنك تعلم كيفية التواصل مع الحاضر بدلاً من الضياع في المشتتات التي تأخذك بعيداً عن العيش بشكل كامل في اللحظات التي تتكون منها حياتك. بالنسبة لنا جميعاً ، يعد التواصل مع ما يحدث هنا ، في الوقت الحالي ، بمثابة مساعدة لعيش حياة هادئة وذات مغزى بما يتماشى مع قيمنا.

### إرفاق بالذات / مراقبة الذات

ميا قلقة من أن رئيسها سوف يجد خطأ في هويتها وماذا تفعل. إنها منزعة أيضاً من مسافة زوجها ، وتعتقد أنه لا يهتم بها حقاً. أخبرت نفسها أنها مزعجة ومزعجة له ولابنتهما ، وتلوم نفسها على وحدثها. ترى ميا نفسها على أنها محتوى أفكارها - ما تفكر فيه وتشعر به يصبح هويتها. نتيجة لتكوين مفهومها الذاتي من آراء الآخرين القاسية (أو خوفها من تلك الآراء) وأفكارها ومشاعرها السلبية ، تعيش ميا في حالة أسر عقلي.

ACT ، من خلال مساعدة الناس ببساطة على ملاحظة أنفسهم ، يكسر الرابط بين مفهوم الذات والأفكار أو المعتقدات السلبية. بينما تتابع ملحة ACT الخاصة بك ، ستتعلم أيضاً أن تراقب نفسك بدلاً من تعريف نفسك بأحكام قاسية وغير دقيقة عن نفسك.

جميع مبادئ العمل مرتبطة ببعضها البعض ، ويمكن أن يكون هناك بعض التداخل بينها وبينها. يمكن أن يبدو مبدأ مراقبة الذات إلى حد كبير مثل مبدأ التشويش. لكن هذه ليست مشكلة. ما يهملك ، في هذه المرحلة من ملحة ACT ، ليس تقنيات اللغة بل التجارب التي تشير إليها اللغة. توفر اللغة ببساطة سياقًا لتجربتك وطريقة للتواصل بشأنها.

### قيم غير مؤكدة / قيم واضحة

يبدو أن دانيال وبيانكا وستيفان وميا في حالة أسر عقلي. من المفارقات أنهم جميعًا يحاولون جاهدًا أن يعيشوا حياة خالية من المشاكل والتوتر حتى ينتهي بهم الأمر بالتركيز بشكل مكثف على مشاكلهم وتوترهم. تظهر على دانيال علامات اضطراب القلق الاجتماعي ، وتشير أنماط تفكير ميا إلى أنها قد تكون تعاني من الاكتئاب. من المحتمل ألا يكون لدى بيانكا ولا ستيفان امتداد

اضطراب عقلي يمكن تشخيصه ، لكنه لا يزدهر أيضًا. ولا يهم حقًا ما إذا كان دانيال أو بيانكا أو ميا أو ستيفان مصابًا أو غير مصاب بمرض يمكن تشخيصه. ما يهم هو أن كل واحد منهم يعاني بطريقة الخاصة.

السبب الكامن وراء معاناتهم هو أنهم جميعًا يعيشون بدون إحساس واضح بما يقدرونه أكثر في الحياة. إنهم يعرفون أنهم لا يريدون أن يعانون ، لكنهم لم يحددوا بشكل كامل وواضح ما يريدون.

لا تحاول ACT مساعدة الأشخاص في التخلص من جميع مشكلاتهم ، لأن هذا غير ممكن. لكن ACT يساعد الناس على تشكيل وتوضيح قيمهم. إن الإحساس الواضح بقيمتنا هو ما يمنحنا جميعًا فهمًا لسبب قيامنا بالأشياء التي نقوم بها.

## تحديد العلاج

هناك طرق عديدة للمعالجين للتعامل مع علاج الصحة العقلية. تم التحقق من صحة العديد من الأساليب ، بما في ذلك علاج التقبل والالتزام ، من خلال البحث ، مما يعني أن الدراسات أظهرت أن هذه الأساليب فعالة.

إذن كيف يحدد المعالج الطريقة التي يجب استخدامها مع عميل معين؟ بادئ ذي بدء ، يجب أن يعرف المعالج أساسيات جميع الأساليب العلاجية. يقوم بعض المعالجين بعد ذلك بتطوير تفضيلات شخصية لنظام معين من العلاج ، بينما يستخدم المعالجون الآخرون أجزاء وأجزاء كثيرة. كما أنه ليس من غير المألوف أن يقوم المعالج بتكييف

أسلوبه مع العميل الفردي. إذا لاحظ المعالج ، الذي يستمع إلى العميل ، علامات الأمراض الستة التي تناولها ACT ، فإن هذا المعالج يعرف أن ACT لديه فرصة جيدة لمساعدة العميل على الازدهار.

إجراء غير عملي / إجراء ملتزم

كل شخص من الأشخاص الذين نفكر في حياتهم هو شخص يبذل قصارى جهده. صحيح أن دانيال حطام عصبي ، وأن ميا تجلس في سيارتها بعد العمل وتضرب نفسها عقليًا ، وأن بيانكا تتجنب زوجها السابق والمشاعر التي يثيرها فيها ، وأن ستيفان لا يستطيع وضع هاتفه لأسفل لفترة كافية للتواصل مع ابنته. لكن هؤلاء ليسوا أناس ضعفاء أو فظيعين. هم في الواقع حسن النية ، لكنهم أسرى عقليًا. يومًا بعد يوم ، ولجميع الأسباب التي رأيناها ، فإنهم يفعلون أشياء تمنعهم من خلق الحياة التي كانوا سيعيشونها إذا كانت حياتهم مدفوعة بأعمق قيمهم.

هذا يعني أن أفعالهم غير قابلة للتطبيق - وأن أيًا منهم لا يتخذ إجراءات ملتزمة تجاه حياة عالية الجودة.

يساعد ACT الأشخاص على إحراز تقدم نحو خطوة التحرير النهائية - اتخاذ إجراءات ملتزمة كل يوم لخلق حياة تستحق العيش. من خلال العمل بمبدأ العمل الملتزم ، يمكنك أيضًا تعلم اختيار أفعالك وسلوكك وإحراز تقدم مطرد نحو حياة مدفوعة بالقيم.

المرونة النفسية. عندما نكون محتجزين في الأسر الذهنية ، فإننا مقيدون ومتصلبون في أفكارنا ومشاعرنا وسلوكنا. يحررنا علاج التقبل والالتزام من خلال مساعدتنا على تكيف أنفسنا لكون مرنين نفسيًا. عندما نكون مرنين بشأن ما نشعر به ونفكر به ونتصرف به ، يمكننا التكيف مع جميع المواقف ، حتى الأكثر تحديًا. بدلاً من الاندماج ثم القتال مع الحقائق المؤلمة في حياتنا ، يمكننا اتخاذ إجراءات لجعل حياتنا ذات مغزى وهادفة ، بغض النظر عما يحدث.

الانتقال من هنا إلى هناك

رحلة الحياة ، تمامًا مثل ملحمة ACT الخاصة بك ، مليئة بالبدايات والتوقفات ، الصعود والهبوط ، التقدم والنكسات. فيما يلي أربع مزالق يواجهها الأشخاص أحيانًا أثناء عيشهم حياة ACT. سيساعدك فهمها على عدم الشعور بالإحباط.

النفوذ



إذا سبق لك أن شاهدت طفلاً في مرحلة ما قبل المدرسة يتعلم ربط أحذيته ، فأنت تعرف كيف يبدو نفاذ الصبر. في علاج التقبل والالتزام أيضاً ، يصاب الناس أحياناً بالإحباط ويشعرون أنهم لا يحققون "النتيجة" بالسرعة الكافية. تذكر ، مع ذلك ، أن ACT هي رحلة ، وليست حلاً سريعاً لمشاكلك. إنها عملية ، تمامًا مثل تعلم ربط حذائك. التحلي بالصبر مع نفسك سيقطع شوطاً طويلاً نحو مساعدتك على تطوير حياة مدفوعة بالقيم على المدى الطويل.

## السرعة

إن بدء رحلتك في خلق حياة عالية الجودة والعيش فيها أمر مثير. لكن في بعض الأحيان يحاول الناس التحرك بسرعة كبيرة ، ويضعون أهدافاً لا يمكن تحقيقها على المدى القصير ، فأنت لا تريد أن تكون مثل الطفل الذي يخوض بسرعة أربطة حذائه في كتلة فضفاضة ثم يركض ، فقط في رحلة و تسقط عندما تتفصل الأربطة.

تردد

مثلما لا تريد إنشاء أهداف ومحاولة اتخاذ إجراءات كبيرة جدًا بالنسبة لهذه المرحلة من رحلتك ، فأنت لا تريد أن تكون أهدافك وأفعالك صغيرة جدًا بحيث لا تواجه أي تقدم. ولكن قد يكون إجراء تغييرات أمرًا صعبًا ومخيفًا ، حتى عندما تعلم أنك مستعد لنوع مختلف من الحياة. ماذا لو لم تعجبك النتائج؟ ماذا لو فشلت؟ هذه أسئلة غير مريحة ، ويحاول الناس أحيانًا تجنبها من خلال تحديد أهداف سهلة للغاية أو صغيرة جدًا لإنشاء أي حركة للأمام. لكن تذكر عندما كنت طفلًا وتعلم أنك بحاجة إلى تعلم كيفية ربط حذائك؟ ماذا كان سيحدث لو تركتهم للتو في خزانتك وفكرت في تعلم ربطهم يومًا ما؟ لتفادي مأزق التردد ، لا تضع أبدًا هدفًا دون أن تسأل نفسك كيف سيساعدك إنجازه على المضي قدمًا.

لديك عقل في رأسك. لديك أرجل في حذائك. يمكنك توجيه نفسك في أي اتجاه تختاره.

-الدكتور. SEUSS

تفصيل

يمكنك أن تكون صاخبًا - على المسار الصحيح ، مسرورًا بتقدمك - عندما يأتي شيء ما يعرقلك. هذه هي الحياة فقط لتذكيرك أنه يمكنها وستضع بعض العقبات في طريقك. من المتوقع حدوث انحرافات. إنهم

جزء من أي رحلة ملحمية ، لذا لا تدع الانحراف عن السكة يغيريك للعودة إلى طرقك القديمة في التفكير والفعل والوجود. لا تحارب انحراف عن السكة. لا تعتقد أن كل شيء قد ضاع. فقط استمر في استخدام المهارات التي تكتسبها مع ACT. وتذكر أنك تعلمت ربط حذائك. لقد كانت عملية ، ولم تكن سهلة دائمًا ، لكنك فعلتها. الآن ارتدي حذائك واربط رباطك ودعنا نكمل الرحلة.

## الفصل 5 النقاط الأساسية الثلاثة التي يعتمد عليها علاج ACT

### 1. التقبل

المبدأ الأساسي الأول هو ما يسمى "التقبل" من قبل معظم ممارسي وعلماء ACT ، بينما يطلق البعض على هذه القدرة "التوسع" لأن المفاهيم الأخرى مرتبطة بكلمة "قبول". بدلاً من محاولة دفعهم بعيداً وقمعهم ، فإنه يشير إلى ممارسة إفساح المجال للمشاعر غير السارة ، والتصورات ، والرغبات.

تخيل سيناريو يقول فيه شخص ما ، "أنا متوتر جداً بشأن الخروج في موعد غرامي. أشعر بقلق شديد لأنني لن أضطر لقول شيء ما ، أو أنني سأقول شيئاً غريباً حقاً . " باستخدام أساليب العلاج السلوكي المعرفي ، قد يساعد المستشار العملية على دحض المعتقدات السلبية بأنها محادثة سيئة أو شخص ممل ، واستبدال أفكارها المقلقة بأفكار إيجابية ، وتأكيد أفكار كهذه مثيرة للاهتمام ، وجيدة في التواصل ، أو شريك اجتماعي جدير. على مدى دورات العلاج النفسي الطويلة ، قد يكون المستشار قادراً على مساعدتها في الكشف عن الأحداث في تاريخها (ربما طفولتها المبكرة) التي ولدت إحساسها بعدم الكفاءة الاجتماعية. ومع ذلك ، فإن العلاج النفسي يستغرق وقتاً طويلاً ، وحتى عندما يتم فهم تأثير التاريخ الماضي على التجربة الحالية ، فلا يزال هناك "

## 2. اليقظة

المفهوم الثالث لـ ACT ، وهو الاتصال باللحظة الحالية ، والذي يفضل الدكتور هاريس (مؤلف ومدرّب مشهور) تسميته "اتصال" ، هو تشجيع أنفسنا على مواجهة التصورات والمشاعر والأفكار التي نشأت (هاريس ، 2007). هذا يعني العيش في الوقت الحاضر ، والتفكير في ما نقوم به ، وإضفاء الوعي الكامل على واقع هنا والآن: بشفافية ، وفضول ، وتقبل. بدلاً من الخوض في الماضي أو القلق بشأن المستقبل ، نحن مرتبطون ارتباطاً وثيقاً بما يحدث هنا الآن. نحن منخرطون تماماً في كل ما نقوم به فيما يتعلق بالاتصال ( Harris ، 2006).

قد نسأل في ممارسة التواصل: لماذا نتعب بإخراجنا من الماضي أو المستقبل للعودة إلى اللحظة الحالية؟

حتى أولئك الذين يبدو أنهم يعيشون حياتهم من خلال القوة الوسيطة لأفكارهم لديهم عادةً بعض تجربة الاتصال اللحظية: لحظات حدثت فيها فجأة وبشكل غير متوقع. على سبيل المثال ، قد يُطلب من العميل الذي يخشى عدم الكفاءة الاجتماعية التركيز على أي وقت قد يكون مستغرقًا تمامًا في التواجد مع شخص آخر (التاريخ أو غير ذلك): ذكرى ، على سبيل المثال ، معلقة على كل كلمة قالها الشخص ، مع ملاحظة الإيماءات الخاصة به. يتشكل الفم أثناء حديثهم ، ويتذكرون رائحة الشخص ، وكيف تم تمشيط شعرهم (أو عدم تمشيطه). من

المرجح أن يؤدي الانخراط الكامل مع شخص آخر إلى إخراج أفكار  
عدم الملاءمة الاجتماعية من عقلها (على الرغم من أنها مؤقتة).

### 3. الالتزام

يضع الشخص أهدافًا ويتصرف وفقًا لهذا المبدأ الأخير: ولكن ليس فقط أي إجراء. هنا يفهم الشخص أنه من خلال اتخاذ إجراءات فعالة ، مدفوعة بالقيم المختارة ، يتم تأسيس الحياة الغنية وذات المغزى الذي يرغب فيه. هل لدى المتابعين سجل مثالي في تحقيق أهدافهم؟ لا ، بالطبع لا ، ولكن المبادئ موجودة لتوفير الإلهام والتحفيز لإعادة المشاركة في العمل ، بغض النظر عن عدد المرات التي قد يخرج فيها شخص ما عن المسار - أو حتى لا يبدأ المشي على المسار الصحيح. الأهداف القيمة موجودة لتذكير الشخص بالسلوكيات التي ستساعده على تحقيق الحياة المتخيلة. أخيرًا ، الأمر متروك لكل شخص لتوفير الإرادة والطاقة لاتخاذ الإجراءات اللازمة.

يمكن إظهار الإجراء الملتزم عندما يُظهر الشخص باستمرار السلوكيات المعينة اللازمة لتحقيق الأداء الأمثل. السلوك الملتزم هو نتاج دعم القيم الشخصية. القيم هي الخصائص التي يرغب الشخص في امتلاكها وتقديمها. ستساعد القيم في أي موقف في توجيه أعمالنا.

تتمثل الخطوة الأخيرة في ACT في تحويل هذه المبادئ إلى ممارسة مخصصة بمجرد أن تدرك أن لديك صورة واضحة أو إحساسًا بالقيم الأساسية التي تريد أن تعيش بها. على الرغم من أنه من الضروري أن تكون لديك معرفة بقيمك ، إلا أنه في نهاية اليوم ، لن يعني ذلك سوى القليل جدًا إذا لم يتم اتخاذ أي إجراء للعيش وفقًا لتلك القيم. عليك



أن تبدأ في اتخاذ قرارات سلوكية وتفاني من خلال أفعالك لإظهار معتقداتك.

## الفصل 6 ما هو الأفضل: ACT أم CBT؟

العلاج السلوكي النفسي ، أو العلاج المعرفي السلوكي ، هو نوع من العلاج النفسي قابل للتطبيق لمجموعة واسعة من القضايا في حياة الفرد مثل اليأس ، والممارسات الإدمان ، والتوتر ، وقضايا العلاقة ، والأكل السيئ ، والوسواس القهري ، والقضية ثنائية القطب. يعمل CBC عن طريق تغيير تأملات الأفراد وقناعاتهم (الإدراكية) وتعاملاتهم (السلوك).

على الرغم من هذا التنوع اللائق ، فإن معظم علاجات السلوك المعرفي لها السمات المصاحبة:

1. يعتمد العلاج المعرفي السلوكي على هذا الإدراك الذهني لسبب ردود الفعل العاطفية وإجراء ردود الفعل.

منظور الفرد هو الذي يصنع عواطفه وممارساته ، وليس الأشياء الخارجية مثل المناسبات والظروف والأفراد. لذلك ، إذا كان بإمكاننا تغيير تأملاتنا ، فإن مشاعرنا وممارساتنا ستتغير لاحقًا.

2. العلاج المعرفي السلوكي محدود الوقت.

قد تكون الدورة من ست إلى 20 جلسة. سيعتمد على بعض المكونات مثل نوع المشكلة ، وملامح العميل ، وفهم المتخصص ، وما إلى ذلك

، كما أود أن أعتقد أن نزعات تفكير العميل للتغيير هي العامل الأكثر أهمية لإنهاء جلسات العلاج المعرفي السلوكي .

### 3. التعرف على قدرات التكيف

يملك العلاج المعرفي السلوكي المزيد من القدرات للتعامل مع مخاوفنا. لا يكتسب الأفراد الكفاءة مع الكفاءة فقط عن طريق الإطلاع والضبط والتعلم والتميز في أي خبرة تتطلب ممارسة صعبة. يشبه التكيف المنطقي الرائع وقضايا الإدارة المناسبة التعرف على مهارة السباحة وركوب الأمواج ، عندما يتعلم الفرد أنهم لا يخافون من البحر والأمواج ويقدرهم.

4. العلاج المعرفي السلوكي جماعي ومنظم وموضوعي.

العلاج المعرفي السلوكي هو جهد جماعي بين المتخصص والعميل أو أفراد التجمع. وظيفة الاختصاصي هي ضبطها ومشاهدتها وإرشادها وإلهامها ، وتتمثل مهمة العميل في مناقشة مشكلاته والتعلم والممارسة. الجلسات لها هيكل ولكل جلسة دافع واضح. يساعد المستشار العميل على تحقيق الأهداف المختارة.

5. القيام بالعمل المدرسي في العلاج المعرفي السلوكي.

يُنظر إلى العمل المدرسي على أنه جزء لا غنى عنه في العلاج السلوكي المعرفي. يستغرق تعلم قدرات العلاج المعرفي السلوكي بعض الوقت. يتم ترتيب العمل المدرسي حسب نوع المشكلة ومصير العميل.

6. جلسة منفصلة أو حفنة

يجب أن يكون العلاج المعرفي السلوكي ممكنًا علاجيًا متوازنًا أو مع مجموعة من الأفراد. يمكن أن تتضمن نقاط الاتصال الخاصة بجمع علاج السلوك الشخصي الوصول إلى الدعم الاجتماعي وزيادة كفاية التكلفة وتوسيع نطاق الإلهام.

تعد قوة المحتويات الفردية القديمة واحدة من ستة إجراءات مركزية تتميز بفرضية علاج التقبل والالتزام (ACT) التي تضيف إلى الحزم العقلي والمماثلة.

لديك محتويات فردية محددة مع كل جانب من جوانب ذاتك التصورية. يتطابق كل محتوى قريب من المنزل مع مشهد في الفيلم يمثل حياتك ويتم تعلمه باستمرار في بيئة معينة من الوجود. تمت الإشارة إلى هذا الإعداد في كتابة ACT على أنه الغلاف الاجتماعي الذي تم فيه إنشاء المحتوى الفردي. يمكن لهذه الميزة الاجتماعية الفريدة أن تصبح قديمة الطراز وتضيف إلى الحزم الذهني والمماثلة. يصبح المحتوى الفردي قديمًا عندما لا يتحدث مرة أخرى إلى ذاتك المتصورة ويتوقف عن أن يكون مفيدًا في تحقيق أهدافك القائمة على الصفات. يمكنك التوقف عندما تشعر بأنك محاصر ومقيّد بمحتويات قديمة الطراز لا تتحدث أبدًا عن هويتك حقًا.

أعطني فرصة لاستخدام نموذج من النشاط الجنسي البشري لتمثيل هذا. لديك العديد من المحتويات الفردية المحددة مع حياتك الجنسية. قد يتم تحديدها من خلال وظيفتك الجنسية أو شخصيتك الجنسية أو سلوكك الجنسي. في كثير

المجتمعات تربي الناس ليكونوا شابات عظماء أو شباب عظماء. تربي السيدات الشابات العظماء والشباب العظماء إلى حد كبير على أن يكونوا لائقين للجميع ، أو يضعون الآخرين في المقام الأول ، أو أكثر من ذلك كله ، لإرضاء الآخرين. تربي السيدات الشابات العظماء والشباب العظماء على أن يكونوا غير مزعجين ومتواضعين ونقيين. إنهم متعلمون ليخنفوا حياتهم الجنسية في ملابسهم وزخرفتهم وخطابهم وسلوكهم. في حين أن كونك ممتعًا للآخرين ووضع الآخرين في البداية هي صفات رائعة ، فإن الأفراد الذين تربوا ليكونوا شابات عظماء وشباب عظماء كثيرًا ما يتقاتلون مع شخصياتهم الجنسية.

على سبيل المثال ، تخيل أنك نشأت لتكون سيدة شابة محترمة أو طفلة محترمة. طوال فترة شبابك وعدم نضجك ، تم توجيهك لخنق رغباتك الجنسية. كان الجنس موضوعًا لا يمكن تصوره أثناء العشاء ، ومن خلال استبعاده ، اكتشفت أن كل شيء من النوع الجنسي يجب خنقه. كشخص بالغ ، تجد حاليًا أن وجهات نظرك حول حياتك الجنسية قد تغيرت على مر السنين. من خلال الفهم المباشر والتفكير الفردي ، تكون قد صنعت حوافًا اجتماعية جديدة حول حياتك الجنسية. أنت تعتبر نفسك حاليًا كائنًا جنسيًا لديه ضرورات ورغبات وأحلام ، وشخص يرى الجنس على أنه جزء مهم من حياتك. على الرغم من ذلك ، بغض النظر عن معركتك مع ميولك الجنسية نظرًا لقوة المحتويات الجنسية الفردية القديمة والتعلم السابق. في الوقت الذي تكون فيه في تجربة جنسية ، تتأمل نفسك في هذه المحتويات الجنسية القديمة وتعتقد أنه من الصعب الاسترخاء وتقدير الجنس. أنت تتخبط

في محتوياتك الجنسية الفردية القديمة ولا يمكنك أن ترتفع فوق طفولتك كبطل أو سيدة شابة عظيمة.

بالإضافة إلى ذلك ، يبدو أنه كلما حاولت الابتعاد عن تأملاتك الجنسية غير المفيدة والتي عفا عليها الزمن ومحتوياتك الفردية ، وإزالتها والتحكم فيها ، كلما أصبحت أكثر إشكالية. أشارت ACT Explore إلى أنه كلما ركزت على محاولة التحكم أو الابتعاد عن أو محو الاعتبارات المزعجة والمشاعر الصعبة ، كلما أصبحت أكثر فظاعة. الطريقة المثلى لإدارة المحتويات الفردية القديمة هي التعرف على جوهرها ، والاعتراف بها على حقيقتها (أشكال غير مفيدة ، عفا عليها الزمن من ذاتك التصورية) ، وتحريك تركيزك بعيدًا عنها إلى السلوك المربح.

اعتبارًا من الآن ، يدرك المجتمع أن الحرص ليس متسقًا ورائعًا كما اعتدنا أن نقبل. في الحقيقة ، الاعتماد المفرط على البصيرة يسبب مشاكل مختلفة. الطريقة التجريبية للتعامل مع العلاج النفسي المسمى "علاج الاعتراف والالتزام" بواسطة ستيفن هايز ، كيرك ستروساهل

،

وكيلي ويلسون يقدم توضيحًا منطقيًا لا لبس فيه لهذه القضايا. لقد طرحوا ذلك ، "نصبح" طبيعيين "و" عاقلين "إلى درجة سخيفة وغير منطقية." يحاول بعض الأفراد استخدام "منطقهم العلمي" للسيطرة على الآخرين ، لدرجة تتعارض مع الروابط وتصبح مدمرة.

تتمثل الخطوة الأولى لفهم اللغة والأساس المنطقي للمشاعر في معرفة كيفية الشعور بالرضا تجاه مشاعرك. لدينا دائمًا مشاعر. إنه فقط بدافع الشعور بالرضا تجاه مشاعرنا ، ومراعاة مشاعرنا ، نكون مستعدين بعد ذلك لربط وفهم الأساس المنطقي لمشاعر شخص آخر. إذا لم تتم تربية الفرد ، من سن مبكرة ، ليكون على ما يرام مع مشاعره ، فسيكون من المفيد له معرفة كيفية القيام بذلك مثل الكبار. يتضمن ذلك معرفة كيف تكون على ما يرام مع النطاق الكامل لمشاعرك ، بدلاً من مجرد محاولة "أن تكون سعيدًا". لا أحد يستطيع "أن يكون" شعورًا. كل المشاعر مهمة ، كل المشاعر تعطينا بيانات. تحدث المشاعر كما يتضح من أي شيء يحدث داخلنا وكذلك داخلنا الآن. الرهبة نموذج رائع. إذا كنت تتجول على طريق ورأيت فجأة أنك ستصطدم بشاحنة ، فسوف تشعر بالرهبة ، مما سيوجهك للهروب من الطريق. لا يتم تضمين الاعتقاد العلمي. سيمكن هذا النموذج الأساسي والمباشر معظم المستخدمين من إدراك أن المشاعر لها قيمة غير عادية. من الضروري معرفة كيفية معرفة كيفية مخاطبتهم لنا والاعتراف بمدى شرعيتهم.

يصعب تصوير لغة ومنطق المشاعر باستخدام العقل والكلمات. من المفيد استخدام التعبير التخيلي للمشاعر. أوضح مثال على ذلك هو التمثيل. الغالبية العظمى تقدر الصور المتحركة. تروي الأفلام حكايات



عن أفراد لديهم مشاعر باستخدام اللغة والأساس المنطقي للشعور. تعتبر الحركة والموسيقى والمحاكاة والسرد والحرفية المرئية أيضاً استراتيجيات رائعة لتصوير اللغة والأسباب المنطقية للشعور. الموسيقى هي الخط المباشر للإطار الحوفي ، الهدف الأول للمشاعر. تهدف البراعة المرئية الرائعة إلى استحضار شعور فيك.

تطورت المظاهر الخارجية للتعبير عن المشاعر ونقلها. يتواصل الغالبية منا بلغة المشاعر مع ردود فعل الوجه ، بسرعة كبيرة لدرجة أننا قد لا ندرك أننا فعلنا ذلك. طريقتنا في التحدث والتواصل غير اللفظي هي تعبيرات طبيعية أخرى للغة المشاعر.

تخيل تمشي على الطريق ورؤية شخص يبتسم لك. إذا شعرت بالهدوء بشكل عام ، فسوف تدرك ذلك

لغة الفرد العاطفية ولديه خيار الابتسام وفقًا لذلك. هذا هو ارتباط عاطفي. إذا كنت في خضم بعض الاضطرابات الداخلية والعاطفية ، فقد تتفاعل من خلال الشعور بالغضب. هذه حالة فك ارتباط عاطفي. إذا أدركت أنك في حالة اضطراب عاطفي ، قبل أن تخرج إلى الطريق ، يمكنك الاستفادة من بعض قدرات التكيف لمساعدة نفسك في رحلة هذا الاضطراب وتكون متاحًا لشخص يبتسم لك.

يتفاعل الناس من خلال اللغة ومنطق الشعور. في حالة عدم قدرة إنسان على تحمل مشاعره الخاصة ، فلن يكون لديه خيار الارتباط بالآخرين. لا يمكن أن تساعد القدرات الأكاديمية العالية الأفراد في الارتباط بالآخرين.

العلاج السلوكي النفسي ، أو العلاج المعرفي السلوكي ، هو نوع من العلاج النفسي قابل للتطبيق لمجموعة واسعة من القضايا في حياة الفرد مثل اليأس ، والممارسات الإدمان ، والتوتر ، وقضايا العلاقة ، والأكل السيئ ، والوسواس القهري ، والقضية ثنائية القطب. يعمل CBC عن طريق تغيير تأملات الأفراد وقناعاتهم (الإدراكية) وتعاملاتهم (السلوك).

بساطة وكلمات غريبة أخرى طريقة

عرض ACT لليقظة

الرعاية هي "قضية مثيرة للاهتمام" في أبحاث الدماغ الغربية في الوقت الحاضر - يُنظر إليها بشكل تدريجي على أنها وساطة علاجية لا تصدق لكل شيء من قلق العمل إلى البؤس - علاوة على ذلك كأداة مقنعة لتوسيع البصيرة الحماسية. يعد علاج الاعتراف والالتزام علاجًا رائدًا قائمًا على الرعاية (ونموذج توجيهي) والذي يقود المجال حتى الآن فيما يتعلق بالبحث والتطبيق والنتائج.

الرعاية هي حالة نفسية من اليقظة والمركز والشفافية - والتي يمكنك من التواصل بشكل كامل فيما تفعله في أي دقيقة. في حالة الرعاية ، يكون للتأملات والمشاعر المزعجة تأثير وتأثير أقل عليك بشكل ملحوظ - لذا فهي ذات قيمة كبيرة لكل شيء بدءًا من المرض العقلي الشامل وحتى الارتقاء بالرياضيين أو تنفيذ الأعمال. في العديد من نماذج التدريب والعلاج ، يتم توجيه الرعاية

أساسا عن طريق التأمل. مهما كان الأمر ، في ACT ، يُنظر إلى التأمل على أنه مجرد طريق واحد بين العديد من تعلم هذه القدرات - وهذا شيء يستحق أن نشكره ، في ضوء حقيقة أن الغالبية العظمى لا تهتم بالتفكير! يمنحك ACT نطاقًا كبيرًا من الأجهزة لتعلم مهارات الرعاية - والتي يتطلب عدد كبير منها بضع لحظات فقط.

يقسم ACT قدرات الرعاية إلى 3 فئات:

- 1) التشوه: الانفصال والتخلي عن التأملات والقناعات والذكريات غير المفيدة.
  - 2) التقبل: التحضير للعواطف والرغبات والأحاسيس الصعبة ، وتمكينها من التحرك ذهابًا وإيابًا دون معركة
  - 3) تواصل مع اللحظة الحالية: تواصل تمامًا مع فهمك للوقت والمكان الحاليين ، مع إطار ذهني من التجاوب والاهتمام
- تتوقع هذه القدرات الثلاث أن تستخدم جزءًا من نفسك لا توجد له كلمة بطريقة مماثلة للغة العادية. إنها قطعة منك مناسبة للعقل والتفكير. في ACT ، كثيرًا ما نعتبرها "نفس المراقبة". يمكننا مناقشة "الذات" من وجهات نظر متعددة ، ولكن بطريقة مماثلة نتحدث عن اللغة العادية في أغلب الأحيان عن "الذات الجسدية" - جسدك - و "ذات التفكير" - عقلك. "ذات المراقبة" هي الجزء الذي يمكنك من مشاهدة نفسك الجسدية ونفسك المنطقية. المصطلح الأعلى ، كما أود أن أفكر ، هو "اليقظة الكاملة" - على أساس أن هذا كل ما في الأمر: مجرد اليقظة ، لا شيء آخر. إنه الجزء منك الذي يعرف كل شيء آخر: ضع في اعتبارك كل فكرة ، كل شعور ، كل ما تراه ، تسمعه ،

يعد علاج الاعتراف والالتزام (ACT) طريقة ممتعة ومبتكرة للتعامل مع تعديل في السلوك يعدل المبادئ التوجيهية لمعظم العلاج النفسي الغربي. إنه علاج اجتماعي قائم على الرعاية ومرتب على القيم ، وله العديد من أوجه الشبه مع البوذية ، ولكنه ليس صارمًا بأي صفة ؛ إنها منهجية منطقية متقدمة ، تعتمد بشكل ثابت على تحقيق الخط الأممي في أبحاث الدماغ البشرية السلوكية.

العناية بالعواطف

هذا نظام رعاية يمكنه نزع فتيل شعور سلبي قوي. اتبع الوسائل لإعادة تركيز انتباهك على الاعتراف والنشاط الإيجابي تجاه صفاتك:

1. اجلس بسهولة في منطقة مسالمة. احرص على التفكير ملياً فيما يتعلق بأنفاسك ، والشعور بانطباعات التنفس دون محاولة السيطرة على أنفاسك ؛

2. لاحظ المشاعر (المشاعر) التي تشعر بها ، وكيف تشعر ؛

3. اسم الشعور. تعرف على ماهيتها وما هي الكلمة التي تصور أفضل ما تشعر به ؛

4. تقبل الشعور باعتباره استجابة مميزة وعادية للظروف.

حاول ألا توافق عليه أو تحكم عليه ، ببساطة اتركه يمر من خلالك ؛

5. تحقق من الشعور من خلال طرح استفسارات مثل: ما مدى قوة شعوري بهذا الشعور؟ هل تغير تنفسي؟ ما الذي يحدث مع الأحاسيس في جسدي؟ كيف هو موقعي؟ هل أواجه ضغطاً موسعاً في عضلاتي؟ ما هو مظهري الخارجي حتى الآن؟ كيف يشعر وجهي؟

6. لاحظ التأملات أو القرارات التي تظهر ، ولكن اتركها تمر. إذا انتهى بك الأمر إلى العزف على أي منهم ، فعليك أن تأخذ تفكيرك بلطف إلى تنفسك لإعادة التركيز ، في تلك المرحلة قم بزيارة الشعور مرة أخرى. قد تحقق هذه الاستراتيجية أفضل النتائج عند البدء قليلاً وتحريك طريقك نحو المشاعر الجادة بشكل متزايد.

يمكن تصوير العناية على أنها البقاء على اتصال بالدقيقة الحالية بدلاً من الطفو في الطيار المبرمج. تمكّن الرعاية الشخص من التفاعل مع النفس التي تشاهد ، الجزء الذي يعرفه ولكنه منفصل عن النفس المنطقية. غالباً ما تساعد أنظمة الرعاية الأفراد على توسيع وعي كل واحد من الأشخاص الخمسة المكتشفين تماماً مثل اعتباراتهم

ومشاعرهم. لا تسعى ACT إلى تغيير أو إيقاف التأمّلات أو المشاعر غير المرغوب فيها بشكل شرعي ، ولكنها تحت الأفراد على بناء ارتباط آخر رحيم مع تلك اللقاءات.

بالإضافة إلى ذلك ، تبني الرعاية قدرة الشخص على الانسحاب من التأمّلات. يتم تحديد الحركات التي يتم تحديدها مع المشاعر أو الرغبات أو الظروف الصعبة بشكل منتظم أولاً ثم يتم الاعتراف بها في النهاية. الإقرار هو القدرة على تمكين التجربة الداخلية والخارجية من الحدوث بدلاً من القتال أو الابتعاد عن التجربة. إذا اعتقد شخص ما ، "أنا شخص مروع ،" قد يُطلب من هذا الشخص أن يقول ، "لدي فكرة أنني شخص مروع." ينجح هذا في عزل الفرد عن التمييز ، وبالتالي تجريده من شحنته السالبة.

في اللحظة التي يواجه فيها الأفراد مشاعر صعبة ، على سبيل المثال ، عدم الارتياح ، قد يُطلب منهم الانفتاح أو التنفس أو إفساح المجال للمشاعر الجسدية للتوتر وتمكينه من البقاء هناك ، وبالمثل كل الأشياء التي يتم أخذها في الاعتبار ، دون تأجيل أو تقييد هو - هي.

## توضيح الصفات و ACT

يمكن أن يساعد تفسير الصفات الأفراد على تمييز ما هو مهم بشكل عام - صفاتهم ، كما كانت - واتخاذ خطوة قابلة للتطبيق مسترشدة بهذه الصفات. سيستخدم خبير العافية العاطفية في الغالب مجموعة متنوعة من الأنشطة لمساعدة أولئك الذين يتلقون العلاج على التعرف على القيم المختارة. تعمل هذه الصفات بانتظام كبوصلة نحو سلوك متعمد وقابل للتطبيق.

قد يؤدي التحقيق في المشاعر المؤلمة أو الإفراط في التفكير في قضية ما إلى التدخل في قدرة المرء على اختيار النشاط المتعمد والموجه للقيم. من خلال التحرر الدقيق من هذا الاختبار ، يمكن لـ ACT مساعدة الأفراد على التصرف بشكل أكثر تناسقًا مع صفاتهم والعيش بطريقة تجعلهم يشعرون بالتميز والرضا.

## من يقدم ACT؟

لا تقدم مجموعة الأشخاص ACT اعتمادًا رسميًا للمستشارين الراغبين في تقديم هذا النوع من العلاج. تحتفظ جمعية علم السلوك السياقي (ACBS) بمكتبة متعمدة من الأفراد الذين ميزوا أنفسهم



كمستشارين ACT ، وقد يكون هذا المخزن مكانًا مناسبًا لأولئك الحريصين على العثور على مورد لـ ACT للبدء.

وبالمثل تقدم ACBS المقترحات المصاحبة لأولئك الذين يحرصون على إيجاد أخصائي ACT:

- اتصل بقسم علوم الدماغ أو العمل الاجتماعي أو الطب النفسي في مكان قريب من المدرسة أو الكلية. قد يفكر الأفراد من القوى العاملة أو الموظفين المتخصصين في العلاج السلوكي أو السلوك الشخصي في مستشار ACT في الحي.

- يحتفظ موقع جمعية العلاج السلوكي والمعرفي ومقره الولايات المتحدة بمجموعة من موردي العلاجات الاجتماعية والنفسية. قد يعطي هؤلاء المتخصصون أيضًا ACT أو قد يعرفون عن شريك يعطي ACT.

## الفصل 7 أهمية العلاج السلوكي المعرفي لعلاج ACT

العلاج السلوكي المعرفي ، أو العلاج السلوكي المعرفي ، هو شكل من أشكال العلاج الذي يبحث بشكل أعمق في الروابط بين أفكار المرء وعواطفه وسلوكياته. إنه نوع من العلاج قصير المدى ، لأنه توجيهي ومنظم في منهجه للمساعدة في علاج الاضطرابات النفسية.

تكمّن الفكرة وراء العلاج السلوكي المعرفي في تقليل التوتر الذي يعاني منه المرضى من خلال تطوير الإدراك والسلوكيات التكيفية. تم بحثه على نطاق واسع ، مما يجعله طريقة داعمة في العلاج النفسي. هناك دليل إكلينيكي قوي يدعم هذه النتائج ، وهذا هو السبب في أن العلاج المعرفي السلوكي هو خيار علاجي موصى به بشدة لأمراض الصحة العقلية الشائعة التي يعاني منها الناس.

في مصطلح ليمان ، تتركز الفكرة الأساسية وراء العلاج السلوكي المعرفي على الفرضية القائلة بأن طريقة تفكير الناس وتصرفهم تتأثر بتصوراتهم عن الحياة والأحداث التي يعيشونها. ليس الموقف في حد ذاته هو الذي يحدد ما يشعر به شخص ما ، بل الطريقة التي يبنون بها هذا السيناريو.

### مبادئ العلاج السلوكي المعرفي

- يعتمد على نموذج معرفي يأتي من الاستجابات العاطفية

1. موجز ومحدود بوقت

2. العلاقات العلاجية مع الأساس السليم ضرورية للحصول على أفضل علاج

3. بناءً على جهد تعاوني بين المرضى والمعالج (المعالجين)

4. بناءً على جانب من الفلسفة الرواقية

5. يستخدم الطريقة السقراطية

6. هو توجيهي ومنظم بطبيعته

7. بناءً على النماذج والنتائج التعليمية

8. تعتمد نظرية العلاج المعرفي السلوكي على الطريقة الاستقرائية

العلاج السلوكي المعرفي ليس أسلوبًا علاجيًا متميزًا. في الواقع ، العلاج المعرفي السلوكي هو مصطلح معمم لتصنيف أكبر للعلاجات وأوجه التشابه بينها. هناك طرق متعددة للعلاج المعرفي السلوكي ، مثل:

• العلاج السلوكي الجدلي

- العلاج بالمعرفة
- العلاج الحي العقلاني
- العلاج السلوكي العقلاني
- علاج السلوك الانفعالي

يعتمد أساس العلاج المعرفي السلوكي على الأجزاء المعرفية للاستجابات العاطفية.

يقف هذا النوع من العلاج بقوة على الحقيقة الأساسية التي مفادها أن أفكارنا هي التي تجعلنا نشعر ونتصرف بطرق معينة ، وليس فقط الأشياء الخارجية مثل الأحداث والأحداث.

اشخاص. أفضل شيء في هذا هو أنه يمكننا تغيير الطريقة التي نفكر بها ونشعر بها ونتصرف بها ، حتى لو لم يتغير الوضع الذي نعيشه أبدًا.

العلاج المعرفي السلوكي هو علاج محدود المدة وأقصر.

العلاج المعرفي السلوكي هو أحد أسرع أشكال العلاج الموجودة اليوم ، على عكس أشكال العلاج الأخرى ، مثل التحليل النفسي ، والتي قد تستغرق سنوات.

يعتبر العلاج المعرفي السلوكي أكثر إيجازًا بفضل طبيعته الإرشادية للغاية ، وأنه يستفيد بشكل جيد من واجبات الأشخاص المنزلية التي يعطيها لهم المعالجون. إنه محدود للغاية في الوقت ، مما يساعد المرضى على فهم أفضل من البداية أنه ستكون هناك نقطة ينتهي فيها

هذا العلاج. العلاج المعرفي السلوكي ليس مفتوحًا وعملية لا تنتهي أبدًا.

هناك حاجة إلى علاقة علاجية قوية من أجل العلاج المعرفي السلوكي الفعال

يُفترض أن تكون العديد من أشكال العلاج الأخرى رائعة بالنسبة للمرضى بسبب العلاقة الإيجابية التي تربط المرضى بمعالجهم (معالجيهم). ومع ذلك ، في العلاج المعرفي السلوكي ، يعرف المعالجون أن العلاقة الجيدة القائمة على الثقة ليست هي محور التحسن.

إنهم يعتقدون أن المرضى يتغيرون لأنهم يكتسبون المعرفة حول كيفية التفكير والتصرف بشكل مختلف في المواقف المجهدة و / أو السلبية. هذا هو السبب في أن تركيز المعالجين المعرفي السلوكي هو تعليم مهارات الإرشاد الذاتي لمرضاها.

العلاج المعرفي السلوكي هو جهد تعاوني

يرغب المعالجون في العلاج السلوكي المعرفي في الحصول على ما يريده مرضاهم من حياتهم ثم اتخاذ الخطوات اللازمة لتحقيق هذه الأهداف.

المعالج في العلاج المعرفي السلوكي يستمع ويعلم ويشجع مرضاهم

يتمثل الدور الرئيسي للمريض في التعبير علانية عن مخاوفه والتعلم ثم الاستفادة مما تعلموه في السيناريوهات اليومية. الفلسفة الرواقية هي أساس العلاج المعرفي السلوكي.

ليس كل نهج للعلاج السلوكي المعرفي يذهب للتأكيد على الرواقية. لا يعلم العلاج المعرفي السلوكي المرضى أن يخبروا الآخرين بما يجب أن يشعروا به. ومع ذلك ، فإن أولئك الذين يسعون إلى العلاج في المقام الأول لا يريدون أن يشعروا بطريقة سلبية معينة بعد الآن.

هذا هو المكان الذي تلعب فيه الرواقية ، لأنها تعلم المرضى أن يشعروا بالهدوء عندما يواجهون مواقف غير مرغوب فيها و / أو مرهقة. لا يهم كيف نتصرف ، ستكون هناك دائمًا مواقف سلبية.

يمكنك إما أن تنزعج من المشكلات التي تواجهها أو تحاول الحصول على نظرة أفضل لمحو أكبر عدد ممكن من المشكلات من البداية. يعلم العلاج المعرفي السلوكي الناس كيفية قبول مشكلة شخصية بهدوء ، الأمر الذي لا يساعد فقط على جعلهم يشعرون بتحسن ، ولكنه أيضًا يضعهم في وضع أفضل بكثير لاتخاذ قرارات أفضل واستخدام طاقتهم بطرق أكثر حكمة لحل الأمور.

يستخدم العلاج المعرفي السلوكي الطريقة السقراطية

يحتاج المعالجون الذين يستخدمون العلاج السلوكي المعرفي (CBT) إلى اكتساب فهم جيد للمخاوف التي يشعر بها مرضاهم ، وهذا هو السبب في كونهم من كبار المطالبين بـ "لماذا" الأسئلة ذات الصلة.

يشجعون أولئك الذين يساعدونهم في طرح الأسئلة على أنفسهم لتوضيح الأفكار.

يستخدم العلاج المعرفي السلوكي نهجًا توجيهيًا ومنظمًا

يضع معالجو العلاج المعرفي السلوكي جداول أعمال لجلساتهم مع المرضى. يستخدمون تقنيات ومفاهيم محددة يتم تدريسها للناس خلال كل جلسة. العلاج المعرفي السلوكي هو طريقة تركز بشكل أساسي على أهداف المريض. لا يخبر المعالجون الناس أبدًا بما يجب أن تكون عليه أهدافهم وما يجب أن يكونوا قادرين على تحمله. يستخدمون إحساسًا توجيهيًا يوضح لهم كيفية التفكير والتصرف بطرق أفضل للحصول على ما يرغبون فيه. إنهم لا يخبرون الناس أبدًا بما يجب عليهم فعله ، لكنهم بدلاً من ذلك يخبرون الناس كيف يفعلون ذلك.

يعتمد العلاج المعرفي السلوكي على نموذج تعليمي

ولحسن الحظ ، يعد العلاج المعرفي السلوكي أحد أفضل الطرق العلاجية بفضل حقيقة أنه مدعوم بالعلم وردود فعل العاطفة والسلوك التي تمت دراستها. الهدف من العلاج المعرفي السلوكي هو مساعدة المرضى في التخلص من ردود الفعل غير المرغوب فيها وتعلم طرق جديدة أكثر إيجابية للتصرف.

العلاج المعرفي السلوكي هو طريقة لم تتطور فقط حول الحديث ، ولكن مع الاستفادة من تعلم كيفية التصرف بطريقة أكثر إيجابية أيضًا. إنه يعطي نتائج أكبر وأسرع للمرضى الذين يخضعون لهذا النوع من العلاج لأنهم يتعلمون في النهاية مهارة مدى الحياة.

تعتمد نظرية العلاج المعرفي السلوكي على الطريقة الاستقرائية

التفكير العقلاني يقوم على الحقائق. في كثير من الأحيان ، نضايق أنفسنا بشكل طبيعي بشأن الأشياء خاصة عندما لا يتحول الموقف بالطريقة التي نتخيلها. فكر في مقدار الوقت الذي يمكنك توفيره من الشعور بالضيق إذا أدركنا جميعًا ذلك.

تشجع الطريقة الاستقرائية الناس على النظر بشكل أعمق في أفكارنا كما لو كانت فرضيات يمكن التشكيك فيها واختبارها لاحقًا. عندما نكتشف أن تخميناتنا غير صحيحة بعد تلقي معلومات جديدة ، يمكننا بعد ذلك تغيير مسار تفكيرنا ليتماشى مع الوضع الواقعي.

تعتمد تقنيات ونظرية العلاج المعرفي السلوكي على الطريقة الاستقرائية

فكر مرة أخرى عندما تعلمت جداول الضرب. إذا حاولت تعلمها بقضاء ساعة واحدة فقط في الأسبوع في المذاكرة ، فربما لا تزال تتساءل ما الذي يساوي 5 ضرب 5. عندما كنت أصغر سنًا ، من المحتمل أنك قضيت ساعات طويلة في المنزل تدرس هذه الطاولات ، على الأرجح باستخدام البطاقات التعليمية ، أليس كذلك؟



يمكن تطبيق نفس المفهوم على العلاج النفسي. عندما يتم تحقيق الهدف ، قد يستغرق الأمر وقتًا طويلاً إذا كنت تفكر فقط في الموضوعات والتقنيات التي يتم تدريسها لك لمدة ساعة في الأسبوع.

يقوم المعالجون السلوكيون المعرفيون بتعيين مشاريع أسبوعية لمرضاهم للعمل عليها. هذا يشجعهم على ممارسة التقنيات التي اكتسبوها واستخدامها في مواقف الحياة الواقعية ، مما يؤدي في النهاية إلى تغيير إطارهم العقلي بشكل أكثر إيجابية.

كيف يعمل العلاج السلوكي المعرفي

يستخدم هذا النوع من العلاج بشكل شائع لعلاج مجموعة من الاضطرابات مثل القلق والاكتئاب والرهاب والإدمان.

العلاج السلوكي المعرفي هو علاج قصير الأمد يركز على مساعدة المرضى للتغلب على مشكلات معينة. أثناء العلاج المعرفي السلوكي ، يتعلم المرضى كيفية رؤية وتغيير عمليات التفكير المزعجة والأنماط السلوكية المدمرة التي تؤدي إلى المشاعر والسلوكيات السلبية.

أساسيات النموذج المعرفي

جزء كبير من العلاج السلوكي المعرفي وقدرته على العمل حقًا للمرضى هو في طريقته المعرفية ، أو الطريقة التي نفكر بها في الأشياء ومحتوى أفكارنا وكيف يتم تصورهما. هناك ثلاثة مستويات رئيسية من الإدراك:

1. المعتقدات الأساسية

2. افتراضات مختلفة

3. الأفكار السلبية التلقائية

الخلفية CBT

تمت صياغة العلاج السلوكي المعرفي منذ أكثر من 40 عامًا للمساعدة في علاج الاكتئاب. إنه ليس نموذجًا سلوكيًا فعالًا في علاج اضطرابات الهلع ، واضطراب ما بعد الصدمة ، والقلق ، والرهاب ، والأرق ، والصراعات الزوجية ، وتعاطي المخدرات ، والاضطراب ثنائي القطب ، والعديد من الأمراض / المشكلات السلبية الأخرى التي يواجهها الناس.

ثبت مؤخرًا أن العلاج المعرفي السلوكي له تأثير أكبر على العقل حتى من الأدوية الموصوفة ، خاصة في علاج الأرق. يعتمد العلاج المعرفي السلوكي على حاجته إلى تحديد وتحدي وتغيير طريقة عرض المواقف في نهاية المطاف.

الطريقة التي نفكر بها هي مثل ارتداء زوج من النظارات التي لديها القدرة على جعلنا نرى العالم بأسره في ضوء معين. يزيد هذا النوع

من العلاج من وعينا بكيفية إدراكنا للأشياء وكيف يحدد واقعنا كيف نفكر ونتصرف.

كيف يعمل العلاج المعرفي السلوكي

الغرض الكامل من العلاج السلوكي المعرفي هو تغيير طريقة تفكيرنا والسلوكيات المرتبطة بعمليات التفكير لدينا. تساعد طريقة العلاج هذه العديد من الأشخاص في حل المشكلات العاطفية والاجتماعية والطبية والمتعلقة بالعمل من خلال الغوص في الماضي للمساعدة في توفير رؤية أوضح لمشاعرنا ولماذا نفكر ونشعر بالطريقة التي نقوم بها. يستهدف العلاج السلوكي المعرفي أفكارنا ومعتقداتنا التي نشعر بها الآن.

هناك مهارات محددة يتم تضمينها عند التعرف على التفكير المشوه وإصلاحه ، وتعديل المعتقدات ، وكيفية الارتباط بالآخرين بطريقة جديدة تمامًا ، مما يساعد المرضى على تعلم التصرف بطرق مرغوبة أكثر.

الحقيقة هي أن التصورات المعرفية السلبية ستقود المرء إلى أفكار وسلوكيات غير صحية. عندما يمر المرء بشيء مرهق ، تتبادر إلى الذهن أفكار تلقائية وتدخلية تؤثر بشكل كبير على مزاجه و

عواطف الموقف. يمكن أن يتسبب ذلك في إفراط الشخص في التصرف أو الشعور بالمرض أو القلق. هذا لأنهم يضعون افتراضات خاطئة حول معنى الأشياء التي يختبرونها بناءً على حقيقة غير موثوقة.

من المحتمل أن يكون هذا الخوف ناتجًا عن حدث صادم في الطفولة. يمكن أن يتسبب ذلك في فقدانهم للنوم والتعامل مع القلق وإهمال العناية بأسنانهم تمامًا.

التدخلات التي تمارس مع العلاج المعرفي السلوكي:

- تجنب التعميمات والتفكير الكل أو لا شيء
- تحدي الافتراضات الأساسية
- التفكير الصحيح بحيث يكون أقرب إلى الواقع
- صف ، واقل ، وافهم بدلاً من الحكم.
- تنمية الوعي بالأفكار التلقائية
- يميز بين الاستنتاجات العقلانية وغير المنطقية
- تعزيز الوعي بالمزاج
- افحص صلاحية وفائدة فكرة معينة
- ركز على كيف تسير الأمور وليس كيف يجب أن تكون
- زيادة التعرض للأشياء المخيفة تدريجيًا

- تحديد وتعديل المعتقدات المشوهة
- تحديد مناطق المشاكل
- تحديد ما هو واقعي ؛ هل ما تعتقده صحيح حقا؟
- احتفظ بمفكرة سلوكية معرفية
- رؤية الموقف من وجهات نظر مختلفة
- توقف عن ممارسات "قراءة العقل" و "الكهانة"
- توقف عن التهويل (التفكير في الأسوأ)
- توقف عن التفكير السلبي
- توقف عن إضفاء الطابع الشخصي وأخذ اللوم
- اختبر التصورات مقابل الواقع

## الفصل 8 ما هو نموذج ACT؟

ACT هو علاج يهدف إلى تطبيقه على مجموعة واسعة من المشاكل والتحديات النفسية في الحياة. تشير الدراسات إلى أن علاج التقبل والالتزام قد يكون علاجًا دائمًا لمشاكل مثل الألم المزمن واضطراب الوسواس القهري والاكتئاب والتوتر وأنواع مختلفة من اضطرابات القلق.

يركز ACT بشكل أساسي على ما نريده من الحياة. يتضمن ذلك عملية تعاونية يساهم فيها كل من المعالج والعميل في تحديد أهداف قصيرة وطويلة المدى بالإضافة إلى تنسيق أعمالهم. تتضمن بعض الاستراتيجيات والمهارات الشائعة الاستخدام عند ممارسة ACT ما يلي:

- تمارين اليقظة
- استخدام الاستعارات والمفارقات
- نشاطات المجموعات
- تقييمات القيمة
- تمارين توعوية

ما يميز ACT هو نجاحها في استخدام مجموعة من الأساليب أو التقنيات التي تعالج كل من المبادئ الأساسية الستة لـ ACT.

### 3.1 ممارسة التدخلات ACT

عند ممارسة ACT ، لا يوجد نوع واحد من تدخل ACT ليتم استخدامه. يمكن أن يتراوح علاج التقبل والالتزام بين التدخلات العلاجية القصيرة جدًا التي تستمر لبضع دقائق إلى التدخلات العلاجية الطويلة والمتعددة الجلسات.

قد يشمل تدخل التوسيع والتقبل ، على سبيل المثال ، نشاطًا واحدًا أو أكثر لمعالجة الإفراط في تحديد الهوية ؛ وبالمثل ، فإنها قد تدمج أو تسمح للفرد بممارسة "فك الارتباط" من نمط التفكير السلبي. قد يكون الأول نشاطًا منفردًا كتدخل ، أو قد يتطلب ممارسة على مدى فترة طويلة من الزمن.

حتى التدخل الذاتي كمراقب قد يشمل أي عدد من التمارين المتعلقة بالتشوه ، مثل تأمل المراقب ، أو قد يتضمن العمل مع الاستعارات التي تمثل تمارين تغيير المنظور من أجل "اليأس الإبداعي". وبالمثل ، هناك عدد لا يحصى من الأساليب أو تقنيات اليقظة التي تشكل جزءًا من تدخلات الوجود الحالي ، وتدخلات أو استراتيجيات التشويش الإدراكي لإعادة تقييم المشاعر السلبية أو المؤلمة ، وتستمر القائمة.

الصفة الحقيقية للمعالج هي أن يفهم ما هو التدخل الذي قد يعمل بشكل أفضل

في سيناريو حالة معينة. من المهم بنفس القدر للشخص الذي يخضع للعلاج أن يفهم الهدف الحقيقي للتدخل المستخدم من أجل تحقيق النتائج المرجوة

على سبيل المثال ، إذا كان العميل يشعر بالضييق بسبب ذكريات الأحداث الماضية ، فيجب عليه أو عليها الاعتراف بأن الحدث قد حدث ، وهذا قد يقلل تدريجيًا من المشاعر المرتبطة به. من الأمثلة على الأشياء التي لا يمكن تعديلها والمقبولة بشكل أفضل الإعاقات الجسدية والصدمات الماضية. بغض النظر عن نوع التدخل المستخدم في حالة معينة ، يجب أن يظل هدف تدخل ACT مركّزًا على التحول من تجربة المحتوى إلى تجربة السياق.

استخدام التقنيات

غالبًا ما تستخدم طرق ACT مع الاستعارات والمفارقات والأنشطة التجريبية. هناك العديد من الأساليب المرححة والخلاقة والذكية. يمكن أن تتراوح إجراءات ACT من علاجات قصيرة في الدقيقة إلى تلك التي تمتد لعدة جلسات.

1. مواجهة الوضع الحالي أو "اليأس الإبداعي" يساعد العملاء على رؤية ما حاولوا القيام به بشكل مختلف ، وتقييم ما إذا كانوا قد نجحوا حقًا ، وخلق مساحة لشيء مختلف ليحدث. غالبًا ما تترك مواجهة الطبيعة غير العملية لتجاربهم المتعددة الشخص في حالة من "اليأس الإبداعي" ، ولا يعرف ما يجب فعله بعد ذلك.



2. تم تصميم استراتيجيات التقبل لتقليل القيادة لتجنب مثل هذه الظروف. تم التأكيد على "إلغاء الحجز" - إدراك أن الأفكار والمشاعر لا تساهم دائمًا في الأفعال. غالبًا ما تتم مثل هذه الأساليب "في الجسم الحي" ، أي هيكله التفاعلات الجماعية. يتم التركيز بشكل حاسم على التمييز بين المشاعر والمشاعر والتجارب.

3. يعيد إلغاء التمدن الإدراكي تعريف الفكر والخبرة كعملية مستمرة للسلوك وليست نتيجة. تم تصميم الأساليب لإظهار أن الأفكار مجرد مشاعر أو أفكار وليست حقائق فعلية. قد ينطوي على الجلوس بجانب العميل وطرح كل فكرة ووجهة نظر ككيان في محاولة "لنزع فتيل وحذف الشرعية".

4. يوضح التقييم كتفضيل ما يحتاجه الشخص لذاته: ما الذي يجلب المعنى للحياة؟ الهدف هو مساعدة العملاء على فك رموز التمييز بين القيمة والهدف ، واختيار قيمهم والإعلان عنها ، وتحديد أهداف سلوكية تتفق مع تلك القيم.

5. تسمح الذات كسياق للناس برؤية أنفسهم وهويتهم على أنها متميزة عن محتوى تجاربهم.

## بعض تدخلات ACT المفيدة

### 1. اليأس الإبداعي

تساعد استراتيجيات اليأس الإبداعية العملاء على اكتشاف الأشياء التي يرغبون في تحسينها ووضع خطط عمل يمكن أن تساعد في تحقيق أهدافهم. تتضمن هذه الأساليب ، المعروفة أيضًا باسم استراتيجيات "مواجهة الوضع الحالي" أجزاء من الفهم والوعي الذاتي والتفكير التأملي. تسمى المهارات بالإبداع لأنها تشجع الناس على تجربة شيء لم يفعلوه من قبل.

يخبر اليأس الإبداعي الفرد أنه عاجلاً أم آجلاً ، عليه أن يتعامل مع الظروف. يشجع هذا النهج الشخص على قبول الواقع بعيداً عن تغذية ذخيرة سلوكيات التجنب. عليه أن يدرك اليأس ويخلق مساراً جديداً بعد ذلك. عليه أن يبني هدفاً جديداً أخف وزناً فيه أمل. يمكن أن تساعد هذه الأداة الأشخاص في العثور على قيمهم الخاصة عن كثب. يساعد الناس على الحفاظ على راحة البال والسعادة حيث يمكن خلق فرص جديدة وحالة مقبولة لتحقيقها.

اليأس الإبداعي من خلال مثال

دعونا نلقي نظرة على قصة صغيرة لفهم اليأس الإبداعي. إنها قصة مزارع. يعرض عليه شخص ما وظيفة غير عادية تمنحه مزايا كبيرة. يتمثل الدور في العمل فقط مع حمار ومجرفة في الحقل. لكن هناك القليل من الخدعة: عليه أن يغطي عينيه.

الرجل الصالح يأخذ الأوامر ويتبعها. ومع ذلك ، فهو لا يعرف أن هناك ثقباً في المنطقة بأكملها. المزارع يقع في إحداها كما كان متوقعا.

يخلع المزارع العصا عن عينيه ويستخدم الشيء الوحيد الذي يملكه ، وهو مجرفته ، دون أن يعرف ماذا يفعل أو كيف يخرج. يحفر ويفتح الأنفاق لمدة يوم كامل تقريبًا. في النهاية ، يعرف أن الشيء الوحيد الذي فعله هو دفع نفسه إلى الحفرة بشكل أعمق.

يقوم بتقييم حالته عندما يفهم ذلك ويختار خطة أخرى. ثم يريد استخدام الجرافة بشكل مختلف. يوضح لنا هذا المثال الصغير جوهر اليأس الإبداعي. تدفعنا أنماط التجنب الخاصة بنا إلى مزيد من الاكتئاب وتجعل مشكلاتنا أكثر تعقيدًا.

لماذا يعتبر اليأس الإبداعي أداة قوية؟

- الهدف الأول هو جعل الناس يتعرفون على التجارب السلبية التي لا يستطيعون إدارتها بداخلهم. ليس من المفترض أن يقاتلوهم أو يحاولوا الهروب منهم أو يصبحوا مهوسين بهم. بدلاً من ذلك ، يجب عليهم قبول اليأس وإدراك عدم معنى مسارهم القديم بقولهم ، "أنا أقبل أن أتركه يمضي".

- يمكن للمستشار أن يوجه الشخص بعد الاعتراف ببعض الحقائق غير السارة أو المزعجة. يجب أن يتم ذلك من خلال المناقشة التي تعزز الخيارات أو السبل البديلة ، جنبًا إلى جنب مع التشجيع البناء ، والهدف ، والأمل الحقيقي.

- المعالج ، من خلال التعاطف ، يجعل الشخص يرى المشاكل الموجودة في الماضي الآن ، ويجعله يرى أشياء مؤذية وغير ضرورية بعد الآن. ومع ذلك ، يمكن أن يكون اليأس حافزًا. يمكن أن

يكون وسيلة لإيجاد طرق جديدة للخروج. إنه مثل الشخص الذي يعود خطوتين ليصعد إلى أعلى.

## 2. تدخلات مهارات التقبل

يمكن تطوير مهارات التقبل من خلال المناقشات ، أو تمثيل الأدوار ، أو لعب السيناريو ، أو أوراق العمل والتمارين الفريدة. إن المفهوم الكامل لاستراتيجيات التقبل هو "نزع الخطاف" عن الأفراد وإخبارهم أنه ، خاصة إذا كانوا يعانون من الألم والتوتر ، فإن كل الأفكار لا تحتاج إلى أن تترجم إلى أفعال.

تسمح استراتيجيات التقبل للمشاركين بالتمييز بين المشاعر البناءة وغير المنتجة والعواطف وأنماط السلوك.

## 3. استراتيجية الشطب

يرتبط تدخل إزالة التمعدن بالتشوه المعرفي ويساعدنا على إعادة تعريف أنظمتنا في التفكير والشعور. تقنيات التشويش الإدراكي

أظهر كيف يمكننا تحويل فهمنا للسلبية وتمكيننا من التغلب عليها دون تآكل أو إنكار وجودها فعليًا.

#### 4. التصرف بشكل مستقل عن اللغة

هذه التقنية مقتبسة من ممارسة Monestès & Villatte التجريبية (2013) ، وهي تساعد العميل على التصرف بشكل مستقل عن أفكاره. إنه ، إلى حد ما ، نوع من التعرض ، ينمي قدرتهم على التصرف وفقًا لمعتقداتهم بدلاً من الاستجابة لعملياتهم العقلية على الفور. لذلك ، يتعلق الأمر باكتساب المرونة النفسية.

ابدأ بعميلك في وضع الوقوف وجهًا لوجه ، ابدأ سلسلة من الإجراءات - القفز على الفور أو التلويح بذراعيك ، والتي سينطقون بها لك بينما يفعلون شيئًا مختلفًا تمامًا. يجب أن يبدأ هذا الكلام بعبارة "يجب ...". يمكنك لمس أنفك لإثبات ذلك ؛ قد يقوم عميلك بتغطية آذانه وهو يقول بصوت عالٍ: "يجب أن ألمس أنفي".

لمساعدة عميلك على فهم الشعور بعصيان الأوامر الحرفية ، كرر هذا التمرين حتى 10 مرات.

من الجيد دائمًا استخلاص المعلومات لاحقًا مع بعض التفكير في ما شعرت به ، وإبراز العمل المستقل الذي لا يسترشد بالكلمات. ومع ذلك ، حاول ألا تدع أفعال عميلك تصبح عكس ما تفعله مباشرة ، لأن هذا يترك أيضًا بعض العلاقة باللغة بدلاً من تعزيز المرونة النفسية.

## 5. تدخل القيم

إن تجسيد العملاء عاطفياً خلال جنازتهم هو نشاط موجه بقيمة تهدف إلى مساعدتهم على فهم معتقداتهم وقيمهم. بصفتك معالجاً ، اطلب من العميل أن يتخيل أنه وافته المنية فجأة لفتح المحادثة. سوف يحضرون جنازتهم الخاصة كما سيحضرها العالم ، على الرغم من كونها ظلاً لماضيهم.

يمكن استخدام هذه المناقشة لاستكشاف ما يريدون تضمينه في تأبين أصدقائهم ، وكذلك خطابات أفراد أسرهم. ما الذي يجب أن يكتب على شاهد قبرهم؟ قد يؤدي إلى تحليل أسئلة مثل ما يلي:

- ما الذي يريدون تحقيقه؟
- أي نوع من الأشخاص يريدون أن يتذكروهم الآخرون؟
- ما هي الصفات التي سيتم ذكرها؟
- كيف ساهموا في حياة الآخرين أو أثروا فيهم؟



## الفصل 9 ما هي الخطوة الأولى لبدء قبول نفسك؟

بمجرد تسليط الضوء على عبث ومخاطر النضال مع المريض ، من المفيد الانفصال ، وخلق سياق جديد لظهور أفكاره ، وعواطفه ، وذاكرياته ، ومشاعره. الدافع الرئيسي لهذا العمل يعتمد على التقبل. من المهم أن يدرك المريض الاهتمام وأن يكون قادرًا على تفعيله بشكل تدريجي. كيف يعمل التقبل في حالة علاجية؟ ما هي التمارين والاستعارات التي يمكن استخدامها لجعلها متاحة أكثر؟ أولاً ، ما هي النتائج التجريبية والسريرية التي تستند إليها عملية التقبل؟

التقبل ، "التخلي" ، على وشك أن يصبح "فطيرة كريم" جديدة للعلاج النفسي والصحافة السائدة. بفضل الموضوعة لكل شيء يأتي من التقاليد الشرقية ، قد يبدو التقبل هو الكلمة الأخيرة. ومع ذلك ، تبقى الحقيقة أنها أداة علاجية قوية جدًا ، بشرط أن يتم تنفيذها حقًا ولا يتم الخلط بينها وبين الاستقالة.

التقبل ليس عملية سلبية.

إن أصل مصطلح "التقبل" ("Acceptare") لا يترك مجالاً للشك حول معناه: أن يستقبل. وهذا يعني الترحيب بكل ما يقدم نفسه. لكن فهمه الحالي يبتعد عن أصله. غالبًا ما يُفهم التقبل بالخطأ على أنه استسلام وسلبية في مواجهة الشدائد. إنها ، في الواقع ، عملية نشطة للغاية. التقبل هو الاتصال ، والسعي بنشاط لإدراك ما يقلق ، وما يخيفه. هذا لا يعني التخلي عن محاولة تغيير المشكلة. تذكر أن ACT هو علاج عملي. التقبل لا يعني عدم القيام بأي شيء. على العكس من ذلك ، فإن التحرك نحو التقبل يشكل تغييرًا جذريًا لمعظم المرضى.

التقبل ، من ناحية أخرى ، ينطوي على تلقي كل المشاعر والأفكار والمشاعر التي تجلبها لنا الأحداث. إنه "فضول منفصل ،  
التقبل هو التغيير.

على الرغم من أن التقبل قد يبدو نهجًا أقل نشاطًا من مكافحة الأحداث النفسية الصعبة ، إلا أنه يشكل تغييرًا في حد ذاته بالنسبة لمعظم المرضى. يعتمد التقبل على تغيير العلاقة مع المشاعر والأفكار والمشاعر الصعبة. إنه تغيير في سياق ظهور الأحداث النفسية ، من خوف محتواها وإمكانية حدوثها

المعنى ، من أجل تحديد بسيط لوجودهم (لدي عواطف وأفكار ومشاعر). بالمقارنة مع كفاح المريض ، فإن التقبل هو حتى التغيير الأكثر جذرية هناك: لم يعد يحاول تعديل تجارب المرء النفسية.

التقبل أكثر فعالية من إلهاء

لكن لماذا بحق السماء يجب أن نتلقى كل عواطفنا وأفكارنا وأحاسيسنا ونرحب بها دون تحفظ؟ بعد كل شيء ، بعض هذه التصورات غير سارة للغاية. لماذا تريد أن تتقبل خوفك أو قلقك أو حزنك أو ألمك؟ لسبب عملي للغاية: هذا أكثر فعالية على المدى المتوسط أو الطويل ، على الرغم من أننا أكثر حساسية للعواقب التي تظهر على المدى القصير. أظهرت العديد من الأبحاث أن السعي إلى قمع فكرة أو عاطفة بشكل دائم هو ، من ناحية ، مستحيل ويؤدي من ناحية أخرى إلى زيادة تكرار حدوث الحدث النفسي الذي يبحث عنه المرء. أظهرت دراسات أخرى أن محاولة صرف انتباه المرء عن المشاعر أو الأفكار غير السارة ، أو حتى عن الألم ، أقل فاعلية على المدى الطويل من تحقيق التقبل. دعونا نقتبس ، على سبيل المثال ، بحث [Koster et al. \(2003\)](#) ، الذي طلب من المشاركين قمع الأفكار المقلقة التي قد تكون لديهم عندما قيل لهم إن الألم سوف يلحق بهم. بالنسبة لهؤلاء المشاركين ، كان تكرار ظهور الأفكار المقلقة ، بالإضافة إلى شدة القلق ، أكثر أهمية في نهاية البحث من أولئك الذين عُرِض عليهم عملية قبول.

نحن أكثر حساسية للعواقب قصيرة المدى.

أظهرت الأبحاث المختبرية حساسية أكبر تجاه المعززات التي تظهر مباشرة بعد السلوك أكثر من تلك التي تظهر لاحقًا. لذلك ليس من المستغرب أن تكون المعركة مميزة في كثير من الأحيان: فهي تأتي بنتائج إيجابية على المدى القصير لكنها تكشف عن سميتها على المدى الطويل فقط. على العكس من ذلك ، يمكن أن يؤدي التقبل إلى عواقب غير سارة على المدى القصير ولكنه مفيد على المدى الطويل. وبالتالي ، فإن تشجيع التقبل هو إجراء عواقب ملموسة ومربحة لن تظهر إلا لاحقًا. هذه العواقب هي تلك المتعلقة بتوفير الطاقة النفسية المفقودة في القتال ضد الأحداث التي يستحيل السيطرة عليها.

التقبل فعال لأنه توقع موثوق للأحداث.

يعد الشعور بالاتساق والقدرة على التنبؤ بالأحداث من العوامل المعززة القوية. بالإضافة إلى ذلك ، أظهر البحث التجريبي أن الاتصال مع

تكون المنبهات غير السارة أقل صعوبة عند اختيارها. إذا كان الهدف من العلاج هو إخفاء الأحداث النفسية المؤلمة ، فإن المريض ينخرط في مواقف تم تجنبها حتى الآن ، على أمل ألا تظهر هذه الأحداث مرة أخرى. إذا ظهروا ، فإن زعزعة الاستقرار أكبر ("اعتقدت أن كل مشاكلي ستختفي ، لكنهم يلاحقونني"). على العكس من ذلك ، يسمح لنا التقبل بالتنبؤ ببدء الأحداث النفسية بدقة. ينتج عن هذا شعور عام بالسيطرة والاتساق ، وهو ما يعزز في حد ذاته ("كنت أعلم أنني قد أشعر بالحزن عند مواجهة هذا الموقف. حسنًا ، ها هو ، كما هو متوقع").

### عمل التقبل

إن التخلي عن النضال الموصوف أعلاه لا يشكل وضعًا سهلاً لتحقيقه ، سواء بالنسبة للمعالج أو للمريض. لأننا معتادون على النضال ، فإن البحث عن حلول لمشاكلنا يعمل بشكل جيد: البحث عن الطعام عندما نشعر بالجوع ، أو المأوى عند هطول الأمطار ، أو في الجو البارد ، وسيلة بديلة للنقل أثناء إضراب النقل العام. الكثير من الإجراءات ، والبحث النشط عن حلول ، والتي تولد عواقب ملموسة. بعبارة أخرى ، نحن معتادون على البحث عن حلول للمشاكل التي نواجهها ، ولتعزيزها في المقابل ، وليس هناك سبب مسبق لتوقف هذا المسعى في مواجهة الصعوبات النفسية التي نواجهها. من غير المنطقي بشكل خاص عدم البحث عن حل لمشكلة ما. عندما يكون لدينا غبار في أعيننا ، فإن أول شيء نفعله هو فرك أنفسنا! نحن نعلم ، مع ذلك ، اجعل القتال مسرحيًا: "أنت لست غيبًا".

المرضى الذين يأتون لزيارتنا يفعلون ذلك غالبًا بالاستقالة. بشكل عام ، يبذلون جهودًا كبيرة للتخلص من الصعوبات النفسية التي يعانون منها. ثم قرروا طلب المساعدة لأنهم لا يستطيعون تدبير أمورهم بأنفسهم. من خلال تسليط الضوء على مأزق النضال ، فإن الخطر يكمن في نقل رسالة عدم الكفاءة إلى المرضى. أخيرًا ، تشكل جميع عمليات التجنب التي قاموا بتنفيذها جزءًا مهمًا من مشكلتهم. لذلك يجب الحرص على عدم إثارة الذنب لدى المريض لأنهم ليسوا أكثر غباء من الآخرين ، وليسوا أكثر غباء منا بأي حال من الأحوال. كانت ردود أفعالهم منطقية قدر الإمكان. كدليل: كنا سنتفاعل في البداية بنفس الطريقة ، وسنسقط (ونسقط مرة أخرى) ، وربما أحيانًا في نفس الفخ. لأننا نتعرض لنفس الصعوبات الجوهرية في اللغة ، ونتطور في نفس الحمام الثقافي ، التي تقدر السيطرة والكفاءة ، لا سيما في المجال العاطفي. كل شيء يقودنا إلى الاعتقاد بأننا نستطيع - وفي الواقع ، يجب علينا - أن نظل سادة

حياتنا النفسية. لكنها شرك لأن هذه السيطرة مستحيلة.

من المهم للغاية الإصرار على هذه النقطة مع المرضى: عندما نواجه صعوبة ، فمن الطبيعي أن نسعى لحلها. في معظم الحالات ، يتيح لك اعتبار الصعوبات التي تواجهك كمشكلة يجب حلها بشكل فعال إيجاد حل. فواتير الكهرباء ترتفع بشدة: تشتري لمبات منخفضة الطاقة لتوفير الطاقة. تصل دائماً إلى العمل متأخراً: قررت المغادرة قبل ذلك بخمس عشرة دقيقة. لكن بعض الصعوبات - أحداثنا النفسية المؤلمة - خادعة بشكل خاص: فهي تقدم نفسها على أنها مشاكل تتطلب البحث عن حل ، وبالتالي نحاول أن نطبق عليها الطريقة التي تعمل عادة. ليس من المستغرب أن نكون محاصرين بسهولة للقتال ضد الطواحين.

تنمية التقبل: الاستعارات والتمارين

الاستعارة

تبرز الاستعارات التالية ، في نظر المريض ، ميزة اعتماد نهج التقبل في مواجهة الأحداث النفسية المؤلمة.

"عمتي كليز"

"لديك بالتأكيد في عائلتك خالة عجوز أو ابن عم بعيد لا يمكنك تحمل أخلاقه. لنفترض ، على سبيل المثال ، أنه لا يسعه سوى إلقاء نكات أو ملاحظات مهينة ، ويعتقد أن كل شيء مسموح به في الآخرين ، ويفسد قليلاً جميع التجمعات العائلية التي تمت دعوته إليها. نعلم جميعاً شخصاً يناسب هذا الوصف بشكل أو بآخر. دعنا نسمي هذا الشخص ، "عمتي كليز".

تخيل أنك تنظم وجبة طعام بمناسبة عيد ميلادك ، على سبيل المثال. يمكنك أن تقرر عدم دعوة كثير ، مع فكرة التأكد من أن لديك وقتًا ممتعًا. كل الضيوف هناك ، ودق أحدهم جرس الباب: كثير!

لديك خياران. يمكنك أن تقرر فتح الباب نصفًا حتى لا تكتشف عمتي هذا الحزب الذي طردت منه. يمكنك حتى التخلص منه. تعود إلى الضيوف الآخرين ، لكن فكرة أن عمتي يمكن أن تعود أو تنظر من النافذة تزعجك بل تمنعك من أن تكون في الحفلة تمامًا. وفويلا أنها بالفعل ترن عند الباب مرة أخرى وتصر على الدخول هذه المرة لأنها تفهم أنك تنظم حفل استقبال. إذا اخترت إبقائه بعيدًا ، فسيتعين عليك قضاء الحفلة بأكملها خارج الباب لإبعادها. سوف تحرم نفسك من الاستمتاع مع الآخرين ، من خلال احتكار كل طاقتك ووقتك لإبقاء الباب مغلقًا.

الحل الآخر هو ، بمجرد وصول عمتي ، أن تفتح بابك لها. معظم



على الأرجح ، فإن سلوكها المهيمن سوف يقابلك ويجعل الحفلة لا تذهب تمامًا كما كنت ترغب في ذلك. ولكن ، بعد السماح لها بالدخول ، يمكنك أن تكون جميعًا في مجموعتك. سيكون الأمر أقل جودة مما كنت ترغب ، لكن هذه المرة ستكون حاضرًا حقًا مع أحبائك. أليس هذا هو الغرض الحقيقي من لم شمل الأسرة هذا؟ "

تسلط هذه الاستعارة الضوء على قيمة التقبل مقارنة بالصراع. تتمتع بميزة مطابقة لموقف قريب من الحياة اليومية لنا جميعًا ، وقد اختبر الجميع أن استضافة المفسد تبين في النهاية أنها أكثر ربحية في هذا الموقف. من الناحية العملية ، عندما نقدم هذه الاستعارة ، يحدث أحيانًا أن يشرح لنا بعض المرضى أنه حتى لو قبلوا وجود الأحداث النفسية التي يرغبون في رؤيتها تختفي ، فلن يستفيدوا بالتأكيد مما يختبرونه. في الواقع ، سوف يظلون مهتمين فقط برصد ما يجعلهم يعانون. للرجوع إلى استعارتنا ، من المهم إذن أن نبرز لهم أن قضاء كل وقتهم في مشاهدة عملي بمجرد دخولها هو بالضبط نفس البقاء عند الباب لمنعها من الدخول.

### الرمال المتحركة

"تخيل أنك وقعت في الرمال المتحركة. ماذا سيكون رد فعلك الأول؟ إذا كنت تكافح من أجل الخروج من هذه الرمال المتحركة ، فماذا سيحدث؟ عندما نحاول الخروج من الرمال المتحركة عن طريق الكفاح ، فإن النتيجة هي أننا نغوص أكثر. الطريقة الأكثر فاعلية ، على العكس من ذلك ، هي التحريك بأقل قدر ممكن والتأكد من أن مساحة سطح الجسم القصوى ملامسة للرمال المتحركة. "

شد الحبل

"تخيل أن معركتك ضد أسوأ أفكارك وأسوأ عواطفك تشبه لعبة شد الحبل ضد الوحش. تضع كل طاقتك في هذه المعركة حتى لا تدع الوحش يفوز. أحيانًا تفوز ، وتتركك وحيثًا لبعض الوقت ، وأحيانًا تخسر ، وعليك القتال أكثر. إنك تكرر الكثير من الوقت والجهد لهذه المعركة ، على حساب ما يهيك حقًا. ماذا لو لم يكن هدفك هو الفوز في هذه المعركة ، وتخلصت من الحبل؟ "

الإبحار

"عندما تكون على متن قارب ، والعاصفة تتصاعد ، فإنك تميل إلى ضبط الأشرعة للحفاظ على السيطرة على القارب والعودة في النهاية إلى الميناء. ولكن عندما تكون هناك العاصفة ، إذا كانت الأشرعة ممتدة ، فيمكن أن تمزق أو ينقلب القارب. في مثل هذه الحالة ، فإن أفضل حل هو فصل الأشرعة ، وتركها مجانية حتى

تهذا العاصفة ، حتى لو كان ذلك يعني الانحراف قليلاً  
عن مسارها. "جهاز كشف الكذب

"تخيل أنك متصل بجهاز يكتشف كل من مشاعرك ويطلق إنذاراً  
بمجرد أن تبدأ في الشعور بالقلق. وأعطيك التعليمات التالية:" عندما  
تشير الآلة إلى أنك قلق ، سأقدم لك مطرقة في اليد "ماذا سيحدث لك؟"  
برنامج مكافحة الإجهاد (أحد أشكال جهاز كشف الكذب)

"رجل أعمال يتلقى أرقام التغيب عن العام الماضي. هم سيئون. الكثير  
من الغيابات العام الماضي. ويلاحظ أن جزءاً كبيراً من حالات الغياب  
مرتبط بالتوتر. يقرر استدعاء جميع موظفيه لشرح المشكلة لهم ،  
ويعلن أنه يريد تغيير الموقف. كما يحذرهم من أن أول شخص تظهر  
عليه علامات التوتر سيتم استبعاده على الفور. ماذا تعتقد سوف  
يحصل؟ "

تدريبات

تسمح التدريبات الواردة أدناه للمريض بالتواصل المباشر مع  
الاستفادة من نهج مقبول.

كتابة عمياء

هذا التمرين هو وسيلة ممتعة لمساعدة المرضى على تطوير التقبل.  
في الجزء الأول يعطي المعالج ورقة وقلم للمريض ويقول:  
"إذا وافقت ، سأطلب منك كتابة جملة ، على سبيل المثال ، اليوم  
الثلاثاء ، 8 ديسمبر ، وهي الرابعة والنصف. "

ثم يضع المعالج حاجزاً (كرتوناً مثلاً) أمام عيني المريض ويسأله:

"هل يزعجك الكتابة إذا وضعت هذه البطاقة أمام عينيك؟" هل تفضل إزالتها؟ أنا آسف ، لكنني سأتركها على أي حال. ولكن بما أنك أخبرتني أنك تفضل رؤية ما أنت تكتب ، أسمح لك بفعل ما تريد لمحاولة تحقيقه. يمكنك تحريك رأسك ، والوقوف ، ودفع ذراعي بعيدًا. افعل كل ما يمكنك رؤيته أثناء الكتابة. هل أنت مستعد؟ هذه الجملة!"

بينما يحاول المريض الكتابة وتجاوز أو تحريك العقبة ، يقوم المعالج بعمل كل شيء في جانبه لمنع رؤيته باستخدام البطاقة. بشكل عام ، بعد عشرين إلى ثلاثين ثانية ، لا يزال المريض لم يكتب أي شيء يمكن قراءته لأنه مشغول جدًا في محاولة تجنب العقبة. لذلك يقول المعالج:

"ما رأيك؟" هل هذا التمرين صعب؟ هل تمكنت من كتابة هذه الجملة؟ هل هي مقروءة؟"

ثم يقترح المعالج طريقة أخرى:

"هل تريد منا أن نجرب طريقة أخرى للقيام بذلك ، ولكن ما زلت قادرًا على كتابة هذه الجملة؟" أنا آسف ، لكنني سأظل أترك الصندوق أمام عينيك. ومع ذلك ، هذه المرة ، أقترح ألا تفعل حاول تجاوز العقبة ، لكن ركز على جهودك الكتابية. ربما لن يكون الأمر سهلاً ، لكن حاول أن تكتب بأفضل ما يمكنك حتى نتمكن من قراءة هذه الجملة في النهاية."

هذه المرة يمكن للمريض كتابة جملة يمكن قراءتها بسهولة. في هذا التمرين ، ترمز البطاقة إلى الأحداث النفسية الصعبة التي حاول المريض حتى الآن التخلص منها قبل أن يتمكن من اتخاذ إجراء. هذا التمرين يسمح له بالدخول بشكل مباشر مع القدرة على التصرف في وجود أفكار أو عواطف أو أحاسيس مؤلمة. من الممكن أيضًا أن تطلب من المريض كتابة جملة تتعلق بفعل مهم بالنسبة له ، ويعتقد أنه لا يستطيع القيام به في وجود أحداث نفسية معينة. على سبيل المثال ، قد يكتب مريض مصاب برهاب الخلاء ، "سأذهب إلى السوبر ماركت لأقوم بالتسوق." ثم يكتب المعالج على جانبه على البطاقة "نوبة الهلع". بهذه الطريقة ، يسهل على المريض نقل عملية التقبل إلى المواقف التي يمر بها.

يحدث أحيانًا أنه منذ الجزء الأول من التمرين ، يتخلى بعض المرضى بسرعة عن محاولات تجنب العقبة وبالتالي يتمكنون من كتابة جملة

يمكن قراءتها على الفور. خذ الوقت الكافي لاستكشاف ما دفعهم للتركيز على الكتابة بدلاً من محاربة العقبة التي كانت أمام أعينهم. لقد قاموا ، في الواقع ، بتطبيق عملية التقبل بشكل مباشر. لا يزال التمرين يؤتي ثماره لأن المريض قد يدرك أنه استخدم نهجًا مختلفًا عن النهج الذي استخدمه في التعامل مع أحداثه النفسية وأن هذا في النهاية قد يكون مربحًا.

## الفصل 10 كيفية زيادة احترام الذات

أنت ترى نفسك كما ترى: إذا كنت لا تقدر الصفات التي تتمتع بها ، فلن تشعر بالرضا عن نفسك. احترام الذات لديك متدني للغاية.

كيف يختلف تقدير الذات عن قبول الذات؟ أليسوا نفس الشيء؟ ألا يشيرون إلى نفس المعنى؟ ألا يفترض بهم أن يقصدوا كيف ترى نفسك؟

### قبول الذات مقابل احترام الذات

هذان المصطلحان مرتبطان تقريبًا ولكنهما ليسا متماثلين في الواقع. يشير احترام الذات إلى مدى قيمة رؤيتك لنفسك ؛ في حين أن قبول الذات هو أكثر من تأكيدك لصفاتك كفرد. ما هو الأهم إذن احترام الذات أم قبول الذات؟

يعد قبول الذات أكثر أهمية للتطوير من احترام الذات. تكتسب احترام الذات بسبب الأشياء التي تفعلها والأشياء التي لديك. في هذا العالم المليء بالجنون بالمشاهير اليوم ، يربط معظم الناس احترام الذات بالشهرة والشباب والثروة ؛ هذا نوع سطحي من احترام الذات. ماذا يحدث عندما لا تكون مشهوراً بعد الآن؟ ماذا يحدث إذا كنت قد تجاوزت شبابك بالفعل أو عندما لم يعد لديك المال؟ تفقد احترامك لذاتك؟ معظم الناس يستسلمون لذلك.

قبول الذات ، من ناحية أخرى ، هو التقبل التام بما أنت عليه ، والأشياء الجيدة والسيئة ؛ وما زلت سعيداً حيال ذلك. عندما يكون هناك قبول كامل لذاتك ، فأنت سعيد بمكان وجودك ، سواء كان لديك الكثير من المال أو تعيش في فقر.

عندما تكتسب قبولاً لذاتك ، فسوف يتحسن أيضاً احترامك لذاتك. عندما تتوقف عن الحكم على نفسك لأنك لم تكن جميلاً بما فيه الكفاية ، أو لعدم كونك مثيراً بما فيه الكفاية ، أو لعدم كونك ثرياً بما يكفي ، فسوف تكتسب الأمان في صورتك الذاتية.

ما الذي يحدد قبول الذات؟

كطفل ، لا يمكنك قبول نفسك إلا بدرجة قبول والديك. هناك أبحاث تثبت أنه قبل أن يبلغ الأطفال سن الثامنة ، فإنهم يفتقرون إلى القدرة على صياغة وفصل إحساس بالهوية بشكل واضح بخلاف ما نقله لهم آبائهم أو مقدم الرعاية لهم. بمعنى آخر ، إذا أطعمك والداك أفكاراً تفيد بأنك صالح وأنه بينما أنت معيوب ، ما زلت خليفة رائعة وهبة من الله ؛ لن تواجه صعوبة في قبول نفسك مع تقدمك في السن.

في هذا العالم المليء بالجنون الإعلامي الذي تعيش فيه ، هناك الكثير من منتجات تحسين الجمال والإجراءات الجراحية التي يتم الترويج لها لتبدو بمظهر جيد. الجمال له



تصبح مرادفًا للنحافة والمثيرة ؛ على سبيل المثال ، إذا كنت من ذوي الحجم الزائد ، فأنت بحاجة إلى تقليل الدهون الزائدة. إذا نشأ الطفل في بيئة منزلية تقدره أو تقدرها حتى مع كل العيوب ، فلن يواجه صعوبة في اكتساب قبول الذات.

ومع ذلك ، إذا شعرت أنك غير لائق عندما كنت طفلاً ، فسوف تكبر وأنت تشعر وتعتقد أنك لست جيدًا بما يكفي لأي شيء وأن تقديرك لذاتك وقبولك لذاتك سيتأثران.

ما حدث لك كطفل لن يتركك أبدًا ؛ لذلك ، عندما تصبح أحد الوالدين ، يمكنك تربية أطفالك بالطريقة التي نشأت بها والدورة تستمر وتطول. كيف تصبح أكثر قبولًا لذاتك

من السهل أن تحب وتقبل نفسك دون قيد أو شرط إذا جاءك والداك بهذه الطريقة. ومع ذلك ، إذا نقلوا رسالة مختلفة ، فهناك تكمن الصعوبة.

ومع ذلك ، لم يفت الأوان بعد لتغيير الطريقة التي ترى بها نفسك. إذا لم تشعر بالرضا الشخصي ، فيجب أن تتعلم كيف ترقى إلى مستوى التحدي المتمثل في أن تصبح مكتملاً حتى تتمكن من قبول نفسك تمامًا.

إذا كانت لديك طفولة غير سعيدة ، فإن اليوم هي فرصتك لتغيير كيف ستكون. هناك مستوى معين من السعادة يتعلق بمستوى قبولك لذاتك. ستشعر بسعادة أكبر إذا كنت تعتقد أنك تستحق أن تكون سعيدًا. لا يتمتع معظم الناس براحة البال والسعادة في حياتهم لأنهم لا يعتقدون أنهم يستحقون ذلك.

قبول الذات والتعاطف مع الذات

قد يتطلب اكتساب قبول الذات أيضاً ممارسة التعاطف مع الذات. عندما تكون قادراً على فهم عيوبك ونقاط ضعفك أو العفو عن أخطائك ، سيكون من الأسهل عليك تقبل نفسك. تقودك ممارسة التعاطف إلى إدراك أنك لست سيئاً للغاية ، على الرغم من ارتكابك الكثير من الأخطاء في الماضي.

لكي تكون أكثر قبولاً لذاتك ، عليك أن تتجنب السلبية. ابدأ بإعادة فحص مشاعر النقص والذنب وانتقاد الذات. افحص الأشياء التي لا تحبها في نفسك وابدأ في علاج نفسك وتقبل أن لديك عيوباً ونقاط ضعف. ابدأ بتقدير نقاط قوتك والأشياء الجيدة عنك.

أساسيات قبول الذات

للحصول على قبول الذات ، هناك بعض الأساسيات

التي يجب مراعاتها. التغلب على انعدام الأمن

لتكون قادرًا على الحصول على قبول كامل لذاتك ، عليك أن تتعلم تغيير ما تشعر به حيال نفسك: يمكنك القيام بذلك عن طريق تغيير معتقداتك الأساسية حول صورتك الذاتية.

معظم الناس الذين نشأوا وهم يشعرون بالنقص لديهم هذا المعتقد الأساسي العظيم عن أنفسهم: إنهم ليسوا جيدين بما فيه الكفاية. إنهم يعتقدون أنهم ليسوا جميلين بما يكفي ليكونوا محبوبين. يرتبط هذا الاعتقاد الأساسي بعدم كونهم جيدين بما فيه الكفاية بمظهرهم ، ومدى ذكائهم ، أو مقدار الأموال التي يمتلكونها.

هناك اعتقاد أساسي آخر هو أنه يجب عليهم الوصول إلى هذا المستوى المعين من النجاح من أجل الحصول على صورة ذاتية جيدة. معظم الناس لديهم شعور زائف بالنجاح والسعادة: الثروة والشهرة.

قد يكون تغيير هذه المعتقدات الأساسية أمرًا صعبًا ، خاصة إذا كنت قد تغذيت بهذا النوع من التفكير والعاطفة منذ أن كنت طفلاً.

هذان المعتقدان الأساسيان هما السبب الجذري لعدم الأمان لديك. تحتاج إلى العمل على تغيير نظرتك إلى نفسك بناءً على هذه المعتقدات من أجل تصحيح هذا المستوى من عدم الأمان.

قل لا للكمالية

متى يكون شيء جيد بما فيه الكفاية؟ هل انت منشد الكمال؟ كونك منشد الكمال أمر جيد من بعض النواحي. عندما تكون منشد الكمال ، فإنك تأخذ عملك على محمل الجد ؛ تأكد دائمًا من أنك تبذل قصارى جهدك عند التعامل مع مشروع للشركة.

هل أنت منشد الكمال في جميع جوانب حياتك؟ على سبيل المثال ، تريد دائمًا علاقة مثالية ، لذلك ، حتى لو كان هناك شخص تحبه والذي يعجبك. ومع ذلك ، لأسباب تعرفها أنت وحدك ، فإنك فجأة لا تلاحقها. تريد أن تكون علاقاتك مثالية لذا تحاول البحث عن شخص مثالي لأنك تعتقد أنك مثالي.

عندما تتسبب صورتك الذاتية الخاطئة عن الكمال في صعوبة تقبل نفسك ، فحينئذٍ يكون لديك تقدير متدني للغاية. أنت تريد أن تفعل الخير في كل ما تفعله ، لذلك عندما لا يتحول شيء ما بالطريقة التي تتوقعها ، تصبح صعبًا جدًا على نفسك. أنت تفترض أنك إذا عملت بجهد مضاعف ، فسوف تكسب الكمال.

لديك ميل إلى "رفض" نفسك لعدم "الكمال" ، لذا فإن نفسك-

التقبل يعانِي. تشعر أن الطريقة الوحيدة التي يمكنك من خلالها اكتساب قبول الذات هي السعي لتحقيق الكمال. أنت "ترفض" نفسك لأنك لست جيدًا بما يكفي لأنك لا تستطيع تحقيق الكمال في كل ما تفعله.

فكرة الكمال هذه يجب أن تتوقف. عليك أن تدرك أنه لا يوجد أحد كامل. يمكنك العمل بجد من أجل شيء ما فقط إلى حد معين ، لكنه لن يكون مثاليًا. كل شخص وكل شيء فيه عيوب وعيوب. هذه هي الطريقة التي تسير بها الأمور. لكي يكون لديك شعور جيد بقبول الذات ، عليك أن تعترف أنك لست مثاليًا وأنه على الرغم من نقصك ، فأنت لا تزال جيدًا بما فيه الكفاية.

لا يوجد رفض ذاتي عندما تكون واثقًا من نفسك

لقد تم تغذية معظم الناس بفكرة أن السعادة الكاملة تتحقق من خلال الكمال المطلق. النجاح يساوي الثقة. هذا هو السبب في وجود أشخاص لا يستطيعون التوفيق بين فكرة أنه يتعين عليهم التخلي عن صورتهم عن الكمال من أجل بناء الثقة والشعور بقبول الذات.

يربط الناس بين مشاعر السعادة والشعور بالأمان للنجاح. الحقيقة أن تحقيق النجاح لا يعني أن حالتك العاطفية ستتغير. إن تحقيق مستوى معين من النجاح لا يضمن أن الطريقة التي ترى بها نفسك ستتغير. هناك أشخاص وصلوا إلى ذروة نجاحهم ولكنهم ما زالوا يعترفون بأنهم لم يتحققوا وأنهم غير سعداء.

ستجعلك لحظة من النشوة سعيدة لبعض الوقت ، لكن هذه المشاعر ليست دائمة. بمجرد أن تنحسر المشاعر المفاجئة ، ستعود إلى هذا الاعتقاد الأساسي بأنك لست جيدًا بما يكفي. تعود إلى هذا الشعور

بانتقاد الأشياء التي تفعلها. لقد عدت إلى تحديد هدف أعلى وما زال نجاحك الحالي غير مرضٍ بدرجة كافية.

غير ما تؤمن به

عندما ترغب في الحصول على قبول ذاتي ، فأنت بحاجة إلى التخلص من الاعتقاد بأنك لست جيدًا بما يكفي أو أنك لا تستحق الأشياء الجيدة في الحياة. تثير هذه الأفكار والمعتقدات مشاعر عدم الأمان. في حين أن العواطف ليست مشكلة كبيرة حقًا ، فإن نتائج وعواقب رعاية المعتقدات الأساسية السلبية هي كذلك.

عندما تتغذى منذ الطفولة على أنك لست جيدًا بما يكفي ، ستكون الصورة هي التي ستبقى في خيالك. هذه الصورة نفسها ستظهر فيك. عليك أن تدرك أن الصورة التي تصنعها عن نفسك ليست "صورتك الحقيقية".

ابدأ في تغيير وجهة النظر هذه بالابتعاد عن الصورة الذاتية غير الجيدة بما يكفي التي أنشأتها لنفسك.

أنت لست الصورة التي قمت بإنشائها

يمكن لعقلك أن يضللك بشأن كيفية عرض الصورة الذاتية. يمنحك العقل أحياناً صورة ذاتية تهدف إلى تحسين احترامك لذاتك وفي النهاية كسب قبول الذات ؛ ومع ذلك ، يمكنك إنشاء صورة ذاتية زائفة لأنها تعزز الصورة الخيالية للكمال.

كل هذا يتلخص في تغيير معتقداتك الأساسية لأن ذلك سيغير الصورة التي أنشأتها طوال هذه السنوات. يجب تغيير الصورة التي غذى بها العقل الآن لأن هذه ليست "حقيقتك".

عندما يكون لديك صورة ذاتية خيالية مثالية ، فلن تكون قادراً أبداً على قبول نفسك الحقيقية ، بما في ذلك جميع عيوبك.

دليل قبول الذات

إن اكتساب قبول الذات لا يحتاج حقاً إلى تقنيات خطوة بخطوة. إن الصورة الذاتية التي أنشأتها جاءت من العقل ، إنها جاءت من داخلك ، وبالتالي ، فإن نهج تطوير قبول الذات يجب أن يأتي أيضاً من أعماق فترات الاستراحة في كيانك.

يطمح الناس دائماً إلى شيء ما

من طبيعة الإنسان الرغبة في اكتساب الأشياء التي تجعلك تشعر بالرضا. هل هناك فستان أسود صغير لطالما أردته؟ هل تعود دائماً إلى صالة العرض حيث تُعرض سيارتك الكريمة؟ هل حلمت يوماً

بامتلاك منزلك؟ أو ربما كنت تأمل في العثور على الرجل / الفتاة التي  
تحلم بها؟ فكر الآن في هذا: إذا حصلت على كل هذه الأشياء ، فهل  
ستكون سعيدًا في النهاية؟

يفترض بعض الناس أنهم إذا أصبحوا أقوياء ومشاهير وأثرياء ،  
فسيكونون سعداء وراضين. لكن إذا وصلت إلى هذا الوضع ، فهل  
ستكون سعيدًا حقًا؟ هل ستكون قادرًا على قبول نفسك دون قيد أو  
شرط؟

فكر في الأغنياء والمشاهير الذين ينتهي بهم الأمر بالعيش بمفردهم أو  
بالوحدة. لديهم كل ما كانوا يأملون فيه ومع ذلك فهم ليسوا سعداء.  
إذا كنت تعيش مع صورة عدم الجدارة ، فلن يغير أي قدر من الثروة  
أو الشهرة طريقة تفكيرك في نفسك. سيكون هناك دائمًا شيء مفقود  
وستحاول دائمًا التفوق على نفسك لأنه على الرغم من كل الثروات  
التي لديك ، فأنت لا تزال غير جيد بما يكفي لذلك تطمح في الحصول  
عليه



البعض أكثر للوصول إلى مستوى معين من الكمال. هذه في الواقع ،  
صورة ذاتية زائفة للنجاح.

يجب أن يأتي التغيير من الداخل

إذا كنت ترغب في تغيير معتقداتك الأساسية وتطوير قبول الذات في  
النهاية ، فعليك أن تبدأ في تغيير أفكارك. لا أحد يستطيع أن يفعل ذلك  
من أجلك ويجب ألا تسمح لأي شخص أن يملئ عليك كيف ستكون.

فيما يلي دليل بسيط حول كيفية تطوير قبول الذات:

• تحتاج إلى تحديد نقاط المشكلة التي لا تقبلها.

ما لم تكن قادرًا على إثبات سبب صورتك السلبية عن نفسك ، سيكون  
من الصعب الحصول على قبول ذاتي غير مشروط. هل هناك مجال  
في حياتك لا توافق عليه؟ هل أنت راض عن عملك؟ هل لديك علاقة  
مستقرة مع شريكك؟ هل أنت في حالة جيدة؟

في أي مجالات حياتك أنت أكثر سعادة؟ أي منها لا يعجبك؟

قبول الذات هو كل شيء عنك ، حب وقبول كل ما لديك. لا ينبغي أن  
يكون حول ما يعتقد الآخرون عنك. يجب أن تكون الطريقة التي ترى  
بها نفسك.

قبول الذات هو كل شيء عنك! لا تتجول في إرضاء الناس إلى درجة  
المساومة على صورتك الذاتية. ضع في اعتبارك أن الناس ، بغض  
النظر عما تفعله ، سيجدون دائمًا طرقًا لانتقادك.

• اعرف ما هي نقاطك الإيجابية.

الآن بعد أن عرفت بالضبط ما لا تحبه في نفسك ، حان الوقت لتحديد الأشياء التي تشعر بالرضا عن حياتك. حدد نقاط قوتك. حدد نقاطك القوية والإيجابية. تعرف على ما يحبه الناس فيك وما يعجبك في نفسك. يجب ألا يكون للسلبات مساحة في أفكارك وحياتك. إنهم قتلة صامتون وسيأكلونك من الداخل. إذا كنت ترغب في تغيير حياتك والحصول على قبول ذاتي ، فابدأ بالتركيز على الإيجابيات ، وابدأ بأفكارك. استخدم طاقتك فقط للإيجابيات. هل لديك مشكلة في شكلك؟ إذا كان هناك شيء لا تحبه في وجهك ، فتقبل أن لديك عيوبًا وأن هذا جزء منك ؛ لا يوجد شيء يمكنك القيام به حيال ذلك سوى قبوله. بدلاً من التركيز على ما لا يبدو ، ركز على ما يبدو جيدًا

فيك. هل لديك عيون جميلة؟ أو هل لديك شعر رائع؟

مظهرك الجسدي هو مجرد غيض من فيض ، في الواقع. عندما تكون قادرًا على رؤية الخير فيك ، لا يهم كيف ينظر إليك الناس. يجب ان يأتي من الداخل. اشعر بالجمال من الداخل وسوف تشع هذا الجمال من الخارج ؛ وأنت بدأت للتو.

اكتب ما لا يقل عن عشرة أشياء تحبها في نفسك: جسدية أو عاطفية ، أيا كان. قد يكون شيئًا تملكه أو مظهرك أو موهبة خاصة. ما عليك سوى سردها جميعًا والشعور بالرضا عن وجود هذه الأشياء الجيدة عنك. في كل مرة تشعر أن لا شيء يسير على ما يرام وأنت تشعر بالإحباط ، انظر إلى قائمتك لتذكيرك بأنه لا تزال هناك بعض الأشياء الجيدة في حياتك.

• ضع خطة عمل تقضي تمامًا على السلبيات في حياتك.

من المهم وضع خطة عمل قابلة للتنفيذ. سوف تتعامل مع المشاعر وتعيد تنظيم الأنماط السلوكية هنا ، لذا سيكون الأمر صعبًا للغاية. ومع ذلك ، مسلحًا بالإصرار والعمل الجاد ، سوف تكون قادرًا على تغيير اتجاهك إلى الأبد.

قد يبدو الأمر وكأنه تجربة وخطأ حتى تجد النهج الصحيح. توقع أن تواجه صعوبات لأنه لن يكون أقصى درجات الكمال على الفور ، وبالتالي ، من المهم أن تحدد خطوات الطفل أولاً. ابدأ بخطط العمل التي يمكنك إنجازها بالفعل في غضون أسبوع ، وبعد ذلك يمكنك تحسين خطط العمل الخاصة بك كلما تقدمت.

قد تكون فكرة أفضل إذا كنت تسعى للحصول على دعم من مستشار محترف لمجرد وضعك على المسار الصحيح. قبول الذات هو عامل كبير في إجراء تحسينات في حياتك.

هذه عملية ولا توجد طرق مختصرة. مع تقدمك ببطء في الرحلة ، ستجد بعض التغييرات السلوكية بينما تعزز ثقتك بنفسك. ستتغير صورتك عن نفسك ببطء ، وسرعان ما سترى "شخصيتك الحقيقية". شيئاً فشيئاً ، ستقدر الصفات الجيدة التي تتمتع بها وقد تتساءل لماذا لم ترَ نفسك بهذه الطريقة من قبل.

تطوير قبول الذات لا يتوقف عند هذا الحد ، بل هو عملية تستمر مدى الحياة. عندما تنمو كشخص ، سوف تكتشف أشياء جديدة عنك. إذا بقيت على المسار الصحيح ، فلن تكون هناك مشكلة كبيرة.

## الفصل 11 كيف تبني قوتك الداخلية

أن تكون هادفًا في الطريقة التي تعيش بها حياتك يعني امتلاك الشجاعة للاعتقاد بأنه يمكنك أن تحلم بأحلام كبيرة ، وأن تخطط لذلك ، ثم تفعل كل ما في وسعك لضمان أن تصبح أحلامك حقيقة.

تتمثل الحياة الهادفة في الحصول على أهداف ملهمة تحفزك وتتحدىك لتكون أفضل ما لديك. عندما يكون كل يوم في حياتك غنيًا بالإلهام والتحفيز ، ومكرسًا للسعي وراء الخبرات التي يتردد صداها مع روحك ، فإنك تصبح واثقًا ، ومسالماً ، واثقًا من نفسك وهدفك ، وأكثر نجاحًا.

لتصبح هادفًا أكثر في حياتك ، جسد العادات التالية:

اعتماد السؤال "ماذا يمكنني أن أفعل"

كونك هادفًا يعني التأكد مما تريد وامتلاك خطة تساعدك على تحقيقه. الأهداف والتطلعات الملهمة العميقة تحافظ دائمًا على الشركة في الخطة.

إن طرح سؤال على نفسك "ماذا يمكنني أن أفعل" في مواقف ومجالات مختلفة من حياتك يتيح لك تحدي عقلك للتوصل إلى حلول وخطط تؤدي إلى تحقيق الأهداف والأهداف والأحلام. على سبيل المثال ، إذا كنت تريد علاقة رائعة ، "ماذا يمكنك أن تفعل" للتأكد من أن هدفك يصبح حياتك اليومية؟

يجعلك هذا السؤال أكثر إصرارًا على سعيك ؛ وعندما تكون هادفًا ، فأنت أكثر ثقة وثقة.

تحمل المسؤولية اليومية

أنت الشخص الوحيد القادر على تحديد ما تريد ، وما عليك القيام به لتحقيق ذلك ، وما يعنيه لك. تحمل مسؤولية نفسك وحياتك من خلال تحمل مسؤولية الطريقة التي تقضي بها وقتك وحياتك اليومية.

كلما كنت مسؤولاً عن وقتك ومواردك واهتمامك ونيةك وجهدك ، زادت احتمالية أن تكون أكثر نجاحًا وثقةً وهادفةً في الطريقة التي تعيش بها حياتك. من المحتمل أيضًا أن تكون أكثر سعادة مع نفسك ومع مكانك في حياتك ، والذي هو على طريق التنمية الشخصية اليومية بنسبة 1٪ في المجالات الرئيسية من حياتك.

خذ شيئًا واحدًا في كل مرة

لتحقيق أهدافك وتطلعاتك ، التي ربما يكون لديك الكثير منها ، عليك أن تكون مسؤولاً عن كيفية استخدامك لوقتك ومواردك. بدلا من

تعدد المهام أو متابعة العديد من الأهداف في وقت واحد ، والذي من المحتمل أن يؤدي إلى الإرهاق ، وانخفاض الحافز ، وانخفاض الثقة بالنفس ، والسعي وراء هدف واحد في كل مرة ، وحل مشكلة واحدة في كل مرة ، والتعامل مع شيء واحد في كل مرة في جميع المجالات الخاصة بك. الحياة في كل يوم من حياتك.

من خلال تضيق نيتك واهتمامك ، أي ما تريد وما عليك القيام به لتحقيق ذلك ، والذي يتطلب وقتًا ، تصبح أكثر تأكيدًا للجهد الذي يجب عليك القيام به لتحقيق هدفك الأساسي. يتيح لك هذا الوضوح أن تكون هادفًا مع عاداتك اليومية ووقتك وجهدك ورفاهيتك العامة أثناء متابعة أهدافك وأهدافك وأحلامك وتطلعاتك.

### تبني عقلية الآن

يعرف الكثير منا التغييرات التي نحتاجها لتحسين حياتنا ولكن غالبًا ما نفشل في القيام بذلك ، وبدلاً من ذلك نختار الحفاظ على الوضع الراهن. لكي تصبح هادفًا أكثر وبالتالي أكثر ثقة وثقة بالنفس ، تبني العقلية الحالية ، العقلية التي تسمح لك بالتوقف عن تأجيل نفسك وأهدافك وتطلعاتك ، فأنت تتجاهل الشيء ذاته الذي تتوق إليه نفسك حقًا.

عندما تحدد نية ، أي اتخاذ قرار للقيام بشيء ما أو تحسينه ، قم أيضًا بإجراء تغييرات فورية أو اتخاذ إجراء فوري ، العقلية الحالية ، حتى تتمكن من خلق الزخم الذي تحتاجه لتحقيق الكتلة الحرجة والنجاح في الركائز الأساسية الخاصة بك. الحياة.

تبني عادة الممارسة المتعمدة

يصبح أن تصبح هادفًا في حياتك ممكنًا عندما تتبنى ما تريد تحقيقه كجزء لا يتجزأ من حياتك اليومية. يتيح لك تبني عادة الممارسة الهادفة أن تصبح مقصودًا في مساعيك اليومية ونتائج هذه المساعي على صحتك العامة وراحة البال والنجاح والثقة. سواء كنت تعمل على جانب روحي أو جسدي أو عقلي من حياتك ، اجعل ممارستها جزءًا لا يتجزأ من حياتك اليومية. الممارسة المتسقة هي الفرق بين تحقيق الذات والحياة الغنية بالسخط والإمكانات غير المحققة.

استفد من قوة الرؤية

رؤيتك هي تمثيل لما ترغب في تحقيقه في مجالات محددة من حياتك. عندما يكون لديك رؤية واضحة للإنجازات التي ترغب في تحقيقها تحت حزامك أو نوع الشخص الذي ترغب في أن تكون عام أو خمس أو عشر سنوات من الآن ، فهذا يمنحك الوضوح الذي تحتاجه لتكون هادفًا فيما يتعلق بكيفية استخدام جميع مواردك بما في ذلك النية والانتباه والوقت والطاقة و



مجهود.

إن إنشاء لوحة رؤية ، وهو نوع من الجدول الزمني الرئيسي الذي يظهر ما تنوي تحقيقه ونوع الشخص الذي تريد أن تصبح ، سيثبت أنه مفيد للغاية هنا.

حدد النوايا

في بداية كل مسعى أو هدف ، لديك نية ، والنتيجة المرجوة. على سبيل المثال ، في بداية اليوم ، حدد النية لتكون أكثر وعياً وهادفاً في قراراتك وأفعالك.

يتيح لك إرفاق النوايا بكل قرارك وأهدافك ومساعيك وتعهداتك اليومية إعادة الاتصال بال اللحظة الحالية ، ومن أنت أو تريد أن تصبح ، وتحديد ما إذا كانت النية والاهتمام المقدم للنشاط المطابق متطابقاً مع رغباتك أو أهداف.

باختيارك كيف تريد أن تكون ، أو تشعر ، أو تتصرف ، تصبح أكثر هادفة ، في سلام ومحتوى ، وأكثر نجاحاً وثقة في المجالات الرئيسية في حياتك.

البساطة في الممارسة

إن وجود هدف أو رؤية كبيرة لحياتك أمر رائع ، ولكن لتحقيق أي شيء جوهري والمضي قدماً بثقة وثقة ، تحتاج أيضاً إلى التفكير بشكل بسيط وغرس البساطة في مخططك الكبير لأنه فقط من خلال القيام بذلك يمكنك الحد من ميلنا إلى المبالغة في التقدير ما يمكننا تحقيقه خلال فترة معينة.

لديك حلم كبير ، نعم ، ولكن قسّمه إلى خطوات أبسط تتراكم عليه ،  
وتجعل من السهل تحقيق هدفك الرئيسي.

عندما تكون هادفًا ، فإنك تتجنب الشعور بالإرهاق وبدلاً من ذلك  
تصبح أكثر ثقة في قراراتك وأفعالك مع العلم أن تعهدهم يساعد في  
خلق الحياة التي تريد أن تعيشها وتجربتها.

حفز نفسك على رؤية ما هو أبعد من القلق والتوتر

ضغط عصبى. هذه كلمة نسمعها كثيرًا ، لكن هل نعرف حقًا ما تعنيه  
وكيف يمكن أن تؤثر علينا؟ علاوة على ذلك ، هل يمكننا التخلص من  
التوتر تمامًا؟ إذا لم يكن الأمر كذلك ، فهل يمكننا استخدام الضغط  
لصالحنا؟ دعنا نجيب على بعض هذه الأسئلة ونرى ما إذا كان بإمكاننا  
فهم الطبيعة الحقيقية للتوتر.

ما هو التوتر حقًا؟

في السياق الذي نناقشه ، يُعرّف الإجهاد بأنه "توتر أو خوف أو ضغط  
محسوس ناتج عن ظروف معاكسة أو صعبة". كلنا

كثيرًا ما نقول إننا نشعر بالتوتر ، ولكن كيف ينطبق هذا التعريف مباشرة على ما نشعر به؟

لأغراضنا ، يبدو الأمر كما لو أن الكلمات الرئيسية في التعريف قد تكون "ضغط محسوس". قد يكون الشعور بالضغط علينا بسبب دورة التفكير السلبية أو القلق. إذا كان الأمر كذلك ، فيجب أن نحاول التخفيف من هذه المشكلات أولاً ثم إعادة تقييم الموقف المليء بالضغط. قد لا يبدو الأمر بهذا السوء ، بعد كل شيء.

ومع ذلك ، هناك أوقات يكون فيها التوتر أمرًا حقيقيًا للغاية ، بغض النظر عن طريقة تفكيرنا. هناك عدة أنواع من التوتر ، والتي يجب التعامل معها بطرق مختلفة لتحقيق نتيجة إيجابية. هذه الأنواع من التوتر هي:

ضغوط الوقت - هذا إلى حد ما لا يحتاج إلى شرح. لا يوجد الكثير من الناس على قيد الحياة لا يفهمون ضغوط كونهم ضد عقارب الساعة. حتى طلاب المدارس الابتدائية عليهم الركض للحاق بالحافلة المدرسية أو إنهاء اختبار محدد بوقت. يحدث ضغوط الوقت عندما نشعر بأننا نتسابق لإكمال مهمة ما ويمكن أن يحدث هذا لأسباب عديدة. ربما تغير الموعد النهائي بسبب ظروف خارجة عن إرادتنا. ربما قللنا من حجم العمل الذي سيستغرقه شيء ما لإكماله ، والآن نشعر بالاندفاع. بغض النظر عن السبب ، يمكن أن يكون ضغط الوقت محبطًا ومحبطًا.

الإجهاد التوقعي - هذا هو نوع التوتر الذي نشعر به قبل أن يكون هناك شيء يجب التشديد عليه. قد نشعر بضغط استباقي قبل عرض

تقديمي كبير أو موعد أول. يمكن لأدمغتنا أن تأتي ببعض السيناريوهات الجنونية لأسوأ الحالات ، والتي نادرًا ما تحدث. يمكن أن يظهر الإجهاد التوقعي جسديًا في مشاعر مثل الفراشات في المعدة ، أو الأسوأ من ذلك ، الغثيان والرغبة والإغماء.

الإجهاد الظرفية- هذا هو نوع الضغط الذي يصيبنا من العدم. يمكن أن تنتج الضغوط الظرفية عن حالة طبية طارئة أو غيرها من الأحداث المفاجئة التي تغرق عقلك في حالة من الفوضى قليلاً - فقدان أحد الأحباء ، أو الاستغناء عن العمل دون سابق إنذار. نتعامل جميعًا مع الإجهاد الظرفية بشكل مختلف قليلاً - فبعض الناس لا يظهرون أي علامات خارجية على الضيق ويفكرون في أقدامهم ، بينما يميل البعض إلى الانهيار قليلاً ويحتاجون إلى الرعاية. غالبًا ما لا نخبرنا كيف سيكون رد فعلك حتى تواجه هذا الموقف.

مواجهة الإجهاد- هذا التوتر يدور بالكامل حول التعامل مع أشخاص آخرين. تحدث مواجهة الإجهاد عندما يتعين عليك التفاعل باستمرار مع الأشخاص غير السارين أو غير المتوقعين أو غير الصحيين. الضغط المستمر على أن تكون في أفضل حالاتك يمكن أن يؤثر سلبيًا على العقل والجسم. بشكل غير مفاجئ،

أبلغ المهنيون الطبيون والعاملون في خدمة العملاء عن أعلى معدلات التوتر التي يواجهونها. يمكن أن يحدث ضغط المواجهة خارج مكان العمل أيضًا ، عندما تُجبر على الدخول في موقف اجتماعي مع أشخاص يجعلونك تشعر بعدم الارتياح أو الذين لا تحبونهم.

كيف يمكننا تجاوز الإجهاد

بالنظر إلى القائمة أعلاه ، يبدو أن التوتر موجود دائمًا في حياتنا ، ولن نكون أبدًا في موقف مرهق. ربما ، ولكن هذه هي الحياة - لطالما كانت هناك محفزات مرهقة ، وكانت هناك دائمًا طرق لتخفيف التوتر. كان على الإنسان الأوائل أن يتعامل مع قتله على يد الحيوانات الضخمة ، لذلك يمكننا جميعًا أن نكون ممتنين لأننا لا داعي للقلق بشأن تعرضنا للدهس من قبل الماموث في طريقنا إلى العمل!

عندما تشعر بضغط الوقت ، تمهل. عنجد. سيساعدك أخذ نفس عميق وإعادة التجميع على التفكير بشكل أكثر وضوحًا والتخطيط لمسار العمل لإكمال المهمة. هذا لا يعني أنه إذا كنت تحاول نزع فتيل قنبلة ، فيجب أن تحصل على وجبة خفيفة ، لكن إجبار نفسك على تنظيم تنفسك سيساعدك على تنظيم تفكيرك.

بمجرد أن تتعامل مع سيناريو ضغط الوقت لديك ، قم باستخلاص المعلومات. لماذا كنت تشعر بذلك تحت الضغط؟ هل هناك أي شيء يمكنك القيام به في المستقبل لتجنب حدوثه مرة أخرى؟ يمكن أن يساعدك تعلم مهارات إدارة الوقت بشكل أفضل في المرة التالية التي يبدأ فيها مشروع كبير في موعد قصير. يمكن أن تساعدك التدريب على إجراء الاختبار عند مواجهتك لامتحان محدد بوقت. هناك طرق

للتعامل مع التوتر في الخارج إذا كان الموقف المليء بالضغط من شأنه أن يخفف بعض التوتر لاحقًا.

في التعامل مع الإجهاد الاستباقي ، لا توجد طريقة صحيحة أو خاطئة للتعامل مع تقليل رد فعل التوتر لديك. يجد بعض الناس أن التأمل يساعد ، أو تقنيات التخيل التي تركز على تخيل نتائج إيجابية لأي شيء تشعر بالتوتر أو القلق بشأنه. نظرًا لأن الإجهاد الاستباقي ناتج عن شيء لم يحدث بعد ، فهو نوع من الحيوانات المختلفة عن الأنواع الأخرى من الإجهاد - وكلها ردود فعل. عندما تكون قلقًا بشأن القادم والمجهول ، من المهم أن تتذكر شيئًا واحدًا - احتمالات أن يكون أي موقف سيئًا كما كنت تتخيله ضئيل للغاية.

يصعب أيضًا تحديد الإجهاد الظرفية لأنه ، بطبيعته ، يكون مفاجئًا. يتفاعل الناس جميعًا بشكل مختلف مع ضغط الموقف ، وأحيانًا يتعامل الناس مع كل موقف بشكل مختلف عما فعلوه في السابق. عقل الإنسان مضحك من هذا القبيل ؛ لا تتوافق مستقبلات الإجهاد دائمًا مع ما نعتقد أنه يجب علينا القيام به

فعل. إنها حالة أخرى لأخذ نفس عميق واكتشاف الأشياء. حتى لو كان رد فعلك الأولي على خبر فظيع هو التخلص من البكاء ، فلا بأس بذلك! إنها لا تعني الضعف أكثر من الرواقية تدل على القوة. تشجع في معرفة أنه مهما كان الموقف قد يغير حياتك ، يمكنك تجاوزه ببعض من حل المشكلات والإبداع والدعم.

كان آخر نوع من التوتر الذي تحدثنا عنه هو الضغط النفسي. نظرًا لأنه من غير المحتمل جدًا أن تكون ناسكًا ولن تضطر أبدًا إلى التعامل مع إنسان آخر مرة أخرى ، فمن المهم التعامل مع ضغوط المواجهة ومعرفة علامات الإرهاق. يتعين على معظمنا اليوم التفاعل مع أشخاص آخرين كجزء من وظائفنا ، ومهنتنا ، وحياتنا الاجتماعية ، والحياة المدرسية لأطفالنا ، والقائمة تطول وتطول. إذا شعرت أنك متعب من المحادثة بسرعة ولا تستمتع بعملك كما كنت تفعل من قبل ، فقد تقترب من مرحلة الإرهاق المتمثل في ضغوط المواجهة.

جرب التأمل في المنزل لإعادة شحن طاقتك. إذا كان ذلك ممكنًا ، خذ إجازة من العمل لبضعة أيام ، أو إذا لم يكن ذلك ممكنًا ، فاطلب قضاء بعض الوقت في قسم أو مكتب مختلف ، بعيدًا عن الجمهور ، أثناء إعادة التجمع.

يمكن أن تساعد تمارين التنفس العميق ، وفترات اليقظة القصيرة ، وتعلم كيفية توقع الإجهاد قبل حدوثه في تخفيف الآثار السلبية للتوتر قبل أن تبدأ.

لماذا من الضروري تخفيف التوتر

ثبت أن الإجهاد له آثار خطيرة على صحتنا العقلية والجسدية ، ومن المهم أن نتعلم كيفية التخلص من التوتر قبل أن يتسبب في تلك

التأثيرات. لا يؤدي الإجهاد إلى الإرهاق والتعب والقلق والاكتئاب فحسب ، بل يمكن أن يكون له تأثير سلبي على أجسامنا في شكل زيادة أو خسارة مفاجئة في الوزن ، وأمراض القلب وارتفاع ضغط الدم ، والأرق ، ومشاكل الجهاز الهضمي.

كيف يمكننا محاربة التوتر قبل أن يحبطنا؟ تعتبر ممارسة الرياضة طريقة رائعة لتجنب المظاهر الجسدية للتوتر ، فضلاً عن الحرص على تناول ليس فقط نظامًا غذائيًا متوازنًا ، ولكن أيضًا تناول الطعام بانتظام. في كثير من الأحيان نجد أنفسنا متوترين وغير قادرين على أخذ قسط من الراحة ، ونشعر أن التوقف عن تناول وجبة حقيقية سيكون مضيعة للوقت. ليس الأمر كذلك - فالوقت القصير الذي تستغرقه لتحضير شطيرة ، والجلوس وتناولها يمكن أن يكون فترة الراحة التي تحتاجها لالتقاط أنفاسك والعودة إلى مهمتك المجهدة بكامل قوتها. يمكن أن يكون للقوة آثار ضارة على صحتك ومستويات التوتر لديك وإنتاجيتك.

النوم عامل كبير آخر في تقليل التوتر أو القضاء عليه. في كثير من الأحيان ، عندما نقوم



نشعر بأننا نتعرض للإكراه ، نحارب الأرق أو القلق. يمكن أن يتسبب الاكتئاب والقلق أيضًا في حدوث اضطراب في أنماط النوم الصحية ، وغالبًا ما يتسبب ذلك في جعلنا ننام كثيرًا في يوم من الأيام ، وليس بما يكفي في اليوم التالي. من الضروري إيجاد طريقة لتحقيق التوازن بين نومك والشعور بالراحة. يكون الدماغ المريح أكثر استعدادًا للتعامل مع الإجهاد من الشخص المحروم من النوم المناسب.

يعتبر التأمل والتنفس المقيس أيضًا من الأساليب المثبتة لمكافحة الإجهاد ، وسوف نتعمق في بعض التمارين عندما نصل إلى الدليل في نهاية الكتاب ، ولكن من المهم ملاحظة أن هناك العديد من أشكال التأمل واللمس عليهم جميعًا غير ممكن حقًا. سوف ننظر في ممارسة اليقظة. بعض مواقف اليوغا الأساسية جدًا التي يمكن لأي شخص التعلم منها ، وبعض تقنيات البرمجة اللغوية العصبية (NLP).

من المهم أيضًا الخروج والحصول على بعض الهواء النقي. تظهر بعض الدراسات أن مجرد النظر إلى الطبيعة يمكن أن يقلل من مستويات التوتر ويعزز التفكير الإيجابي - لذا انطلق واحصل على خلفية مشهد غابة لطيفة لجهاز الكمبيوتر الخاص بك! يعتقد علماء النفس والأنثروبولوجيا أن الناس يشعرون بتحسن عندما يقتربون من الطبيعة لأن البشر لم يتطوروا في المدن ؛ تعلمنا التكيف معهم للأغراض الاجتماعية والاقتصادية. مهما كانت الحالة ، فإن القليل من الهواء النقي لا يضر أبدًا ، لذا خذ غداك بالخارج أو اذهب في نزهة قصيرة (حول الأشجار!) عندما تستطيع ذلك.

هل يمكننا استخدام الإجهاد كدافع؟

حتى الآن ، قضينا الكثير من الوقت في الحديث عن كيفية تقليل التوتر والقضاء عليه ، ولكن ماذا لو لم نتمكن من فعل ذلك في كل سيناريو؟ هل هناك طريقة لاستخدام الطاقة المحمومة التي يمكن أن يسببها الإجهاد لمساعدتنا في تحقيق مهامنا أو تجاوز المواقف الصعبة؟

هذه إجابة صعبة لأن الاستخدام المتعمد للتوتر كمحفز لا يجعلنا محصنين ضد الآثار السلبية طويلة المدى لذلك الإجهاد. بالنظر إلى الأمر بموضوعية ، يقترح بعض الخبراء أن القليل من التوتر يمكن أن يقطع شوطاً طويلاً كمحفز لأنه يجبرنا على الخروج من مناطق الراحة لدينا والتفكير بشكل نقدي. يقول البعض أيضاً أنه من خلال تجربة الإجهاد والتغلب عليه ، فإننا نبني المرونة العاطفية والثبات الذهني.

لكي تكون لفترة وجيزة إلى جانب هؤلاء الخبراء الذين يؤكدون أن القليل من الضغط يمكن أن يكون شيئاً جيداً ، دعنا نقول هذا: التعامل مع التوتر بطريقة بناءة يمكن أن يكون تجربة إيجابية. إذا كان بإمكانك استخدام الضغط كطريقة لتغيير وجهة نظرك ومهاجمة مشكلة من زاوية جديدة ، فهذا رائع! إذا كان بإمكانك أن تأخذ ما تعلمته من تجارب سابقة مرهقة لتغيير مسار عملك في المستقبل ،

ثم نعم ، دفعك التوتر إلى اتخاذ خيارات مختلفة.

لا تخف من السؤال عن سبب شعورك بالتوتر. بمجرد أن تتمكن من تحديد السبب الدقيق لتوترك ، يمكنك بعد ذلك اختيار كيفية التعامل معه. يمكن التعامل مع أي شيء يمكن أن يضعك في حالة من الفوضى العقلية بنفس الطريقة التي يمكن بها التعامل مع المرض الجسدي - من خلال معالجة السبب الجذري وليس الأعراض. افعل ذلك مع توترك ، وستبدأ في الشعور بإيجابية أكبر بشأن التعامل معه.

## الفصل الثاني عشر كيف تنمي وعيك

لن يكون لجهودك في القراءة والتعلم عن الذكاء العاطفي أي تأثير ذي مغزى عليك إذا فشلت في الجمع بين الوعي الذاتي والتعاطف لتحسين علاقتك بالآخرين. بعد كل شيء ، لا تبدأ علاقتك وتنتهي بنفسك وحدك. كما ذكرت سابقًا ، لا يوجد نقص في الفرص لممارسة الجوانب المختلفة للذكاء العاطفي. تتضمن أمثلة الفرص التي يلعب فيها الذكاء العاطفي ما يلي:

- إعطاء ملاحظات نقدية لصديقك أو طفلك أو زوجتك أو موظفك.
- ترويض رغبتك في الإنفاق الزائد لأنك في مزاج جيد.
- الاختيار بين شخصين أو مواقف لا تقل أهمية عن الآخرين لإعطاء انتباهك عندما يحتاج كلاهما إلى انتباهك في نفس الوقت.
- إظهار التعاطف مع موظف أو زميل في العمل عندما تؤثر مشكلاتهم الشخصية على أدائهم الوظيفي.
- مساعدة ابنك المراهق أو المروءوس على تحقيق التوازن بين أن تكون أكثر عرضة للمساءلة عن أفعالهم والتمكين من خلال التفويض.
- تحديد الاستثمارات الجديرة بالاهتمام.
- تعزيز ثقة طفلك عندما يشعر بالإقصاء من أقرانه.
- التعامل مع عميل أو عميل غاضب يصرخ في وجهك لشيء ليس خطأك تمامًا.

● مواساة شخص عانى من خسارة فادحة.

● تهدئة الطفل الذي يصاب بنوبة غضب.

في هذه المواقف وما شابهها ، يلزم عرض عملي للمهارات الاجتماعية لمنع الموقف من التصعيد ومنع علاقتك من التدهور. سيؤدي بناء مهاراتك الاجتماعية تلقائيًا إلى علاقات طويلة الأمد. لكن لا يمكنك بناء مهاراتك الاجتماعية بشكل فعال دون تحقيق مستوى معين من الوعي الذاتي والحصول على قبضة قوية على نفسك من خلال الإدارة الذاتية. دعونا نلقي نظرة فاحصة على بعض الخطوات العملية لتحسين هذين الجانبين - الوعي الذاتي والإدارة الذاتية.

أن تصبح أكثر وعيًا بالذات

إن عبارة "اعرف نفسك" ليست مجرد نقش قديم خيالي على جدران معبد أبولو في اليونان القديمة. إنها ذات صلة الآن كما كانت الأولى

الوقت الذي تحدثه سقراط. إذا كان عليك تطوير الوعي الذاتي ، فعليك أن تكون مستعدًا لمواجهة شياطينك. قد لا تكون بعض الأشياء التي ستكتشفها عن نفسك ممتعة ولكن هذه العملية ضرورية إذا كنت تريد السيطرة على نقاط ضعفك. وبالمثل ، تحتاج إلى الاعتراف بنقاط قوتك أيضًا. لا تتجاهل أو تقلل من شأن نقاط قوتك وقم فقط بتسليط الضوء على أوجه القصور الحقيقية أو المتصورة لديك. الوعي الذاتي هو أداة تساعدك على احتضان نفسك تمامًا كما أنت والتعرف على ما عليك القيام به للحصول على علاقات أفضل.

فيما يلي بعض الطرق الواضحة التي يمكنك استخدامها لتصبح أكثر وعياً بنفسك.

1. احتفظ بسجل لمشاعرك ، خاصة تلك التي شعرت بها قبل أن تقرر أن تقولها أو تتصرف بطريقة معينة لم تعجبك. لاحظ أيضًا ما الذي أثار المشاعر - هل كان شخصًا أو موقفًا معينًا؟ كيف كان شعورك بناءً على الموقف أو كلمات أو سلوكيات الشخص؟ حاول إعادة التفكير في الوقت الذي شعرت فيه بهذه الطريقة في الماضي. هل كان الوضع مشابهًا أم كان نفس الشخص متورطًا؟ هدفك في هذه الخطوة هو العثور على نمط وليس مجرد أحداث منفصلة. سوف يزودك نمط المحفزات بالمعلومات الصحيحة لفهم كيفية إثارة المشاعر بداخلك. هذه هي الخطوة الأولى نحو التنظيم الذاتي.

2. يمكنك أن تلاحظ كيف يتفاعل الناس مع سلوكك. خصص دقيقتين كل يوم ، على سبيل المثال ، خلال أمسياتك ، ثم حاول أن تتذكر كيف

كان رد فعل الناس على شيء فعلته أو قلته. ما هو الاتجاه العام لرد الفعل - إيجابي أم سلبي؟

3. شيء آخر أوصي به بشدة هو مقاطعة يومك وإعادة الاتصال بمشاعرك. من السهل الانغماس في الأنشطة اليومية بحيث تفقد الاتصال بمشاعرك. عندما لا تكون على دراية بما تشير إليه مشاعرك ، يمكنك التصرف بطرق تندم عليها لاحقًا. لتقليل ذلك ، قم بتعيين التذكيرات على جهازك المحمول أو المنبه أو الكمبيوتر المحمول. بدلاً من ذلك ، اربط عقلك بمقاطعتك مع محفز مثل صوت صفارة الإنذار ، أو صوت الساعة في الجزء العلوي من الساعة ، أو أي شيء يحدث بانتظام إلى حد ما. في كل مرة يرن فيها المنبه أو تحدث المقاطعة ، خذ بضع دقائق للتفكير في ما تشعر به في تلك اللحظة وفي الدقائق القليلة الماضية. إذا واصلت هذه الممارسة عدة مرات يوميًا ، ستصبح قريبًا عادة ولن تحتاج بعد الآن إلى تذكير أو دافع لإعادة الاتصال بمشاعرك. إذا استطعت الاستماع إلى ما تخبرك به مشاعرك عدة مرات في اليوم ، فسوف تقل بشكل كبير من ردود الفعل المتسارعة.

4. يمكنك أيضًا طلب تعليقات صادقة من المقربين منك. هو - هي

لا يهم ما إذا كانوا أصدقائك وعائلتك أم لا ، طالما أنك تقضي وقتًا طويلاً معهم بشكل مباشر أو غير مباشر ، فيمكنهم إعطائك ملاحظات حول سلوكياتك. لكن لا تفعل هذا إذا كنت تتوقع الحصول على آراء مخففة. يتطلب الأمر مستوى عالٍ من الشجاعة والإخلاص لمواجهة هذا التحدي. لجعل الآخرين يقيمونك دون تحيز ، اطلب منهم تزويدك بالتعليقات دون الكشف عن هويتك. لاحظ ، مع ذلك ، أنه ليس كل جزء من التعليقات صحيحة. إذا قال شخص ما شيئاً عنك وتعلم أنه غير صحيح ، فأنت تعرف على الأقل ما يفكر فيه بشأن سلوكك. من ناحية أخرى ، إذا كان شيء ما قالوه عنك صحيحاً على الرغم من أنه قد يكون مؤلماً ، فإنه يمنحك فرصة لإجراء تعديلات.

5. طريقة أخيرة أود أن أقترحها لتحسين وعيك الذاتي هي تسمية مشاعرك. لفعل هذا:

- عندما تبدأ في الشعور بعاطفة تغمر في داخلك ، توقف عن التحدث أو اتخاذ أي إجراء بشكل متعمد. ببساطة توقف.
  - خذ نفساً عميقاً وحاول تحديد وتسمية المشاعر. لا يجب أن يكون وصفاً دقيقاً للعاطفة. على سبيل المثال ، يمكن وصف الخوف بأنه شك ، قلق ، منفعل ، وما إلى ذلك.
  - ببساطة راقب المشاعر التي حددتها دون إصدار حكم. الآن ، أخبر نفسك أنه من المقبول أن تشعر بهذه الطريقة ولكن ذكر نفسك أنه ليس عليك التصرف بناءً على المشاعر ، على الأقل ليس على الفور.
- هنا مثال. قد تشعر بالقلق من لقاء سريع مع رئيسك الذي يصعب إرضاءه. خذ وقفة ذهنية وتنفس بعمق عدة مرات. قل شيئاً مثل ،



"أشعر حاليًا بالقلق والتوتر قليلاً بشأن هذا الاجتماع. لا بأس أن أشعر بهذه الطريقة ولكن النتيجة التي أخشى قد تحدث أو لا تحدث. سأنتظر لأكون أكثر عقلانية قبل أن أتخذ أي إجراء".

يساعدك هذا التمرين على تطوير ما وراء المعرفة - تحديد العمليات المعرفية الخاصة بك. يساعدك على تولي مسؤولية مشاعرك في المراحل الأولية قبل أن تتصاعد خارج نطاق سيطرتك الواعية. بينما تستمر في ممارسة هذا ، ستكتسب القدرة على أن تصبح مراقبًا محايدًا لتجاربك بدلاً من الانغماس في تجاربك بحيث تصبح غافلاً عن إشاراتك الداخلية ومعانيها.

لماذا الوعي الذاتي مهم

إذن ، ما الذي تكسبه بالضبط من خلال زيادة وعيك الذاتي؟ أولاً ، يزيل الوعي الذاتي العملية غير المثمرة المتمثلة في ضرب نفسك على أخطائك.

بدلاً من ذلك ، فإنه يوجه طاقتك للتعلم من الأخطاء. كونك مدركاً لذاتك يعني أنك تعرف محفزاتك وحدودك العاطفية ، لذلك لا تتدهش من الناس أو المواقف. يساعدك على البحث عن الأشخاص الذين يمكن أن يكملوك في مناطق ضعفك. هذا مفيد بشكل خاص إذا كنت تعمل في فريق. أيضاً ، أنت على دراية باختياراتك لأنك لا تتجرف بسهولة بموجات العواطف. يمكنك أيضاً الاستفادة من نقاط القوة التي حددتها لمساعدتك في الوصول إلى أهدافك بشكل أسرع بدلاً من إضاعة الوقت في الأهداف التي لا تتوافق مع نقاط قوتك.

### الإدارة الذاتية

إن التعرف على مشاعرك وحتى تسميتها شيء ، والتحكم في نفسك من التصرف بناءً على نزوة هي لعبة كرة أخرى تماماً. في حين أن التعرف على مشاعرك يمكن أن يبطئ من عملية رد فعلك ، فإنه لا يلغي الشعور تلقائياً. مهارات الإدارة الذاتية مطلوبة لتوفير منافذ بديلة لإطلاق مشاعرك لتجنب التراكم والانفجارات التي لا يمكن السيطرة عليها.

عندما تتقن مهارات الإدارة الذاتية ، يمكنك الاستمرار في التركيز على أهدافك ومهامك بغض النظر عن المشاعر التي تشعر بها. ستكون قادراً على تحديد متى وكم المشاعر المناسبة لمواقف مختلفة. بمعنى آخر ، يمكنك التحكم في اختياراتك وتوجيهها حتى في المواقف المشحونة عاطفياً.

لا ينبغي الخلط بين الإدارة الذاتية والتخدير الانتقائي لبعض المشاعر. لا يمكنك أن تعيش حياتك وأنت تشعر فقط بالعواطف الجيدة طوال الوقت. لن تكون هذه طريقة صحية للعيش. كل من المشاعر الممتعة والصعبة تخدم أغراضًا مهمة ولا ينبغي إهمالها على الإطلاق. الغرض من تعلم كيفية تحسين مهاراتك في الإدارة الذاتية هو التحكم في ردود أفعالك تجاه المشاعر ، وليس كبتها.

لتحسين مهاراتك في الإدارة الذاتية ، أدعوك لتطبيق الأساليب التالية.

1. أبعد نفسك عقليًا عن الزناد. إذا كان بإمكانك القيام بذلك جسديًا ، فسيكون الأمر يستحق وقتك. كلما زادت المسافة التي تخلقها بينك وبين الموقف المليء بالضغط ، كلما أصبحت أكثر هدوءًا وستستعيد السيطرة على عملية تفكيرك بسهولة أكبر. تدرب على التنفس بعمق بينما تبعد نفسك (عقليًا و / أو جسديًا) عن الموقف. القيام بذلك هو وسيلة فعالة للحفاظ على هدوئك تحت الضغط.

2. تعلم أن تستمع أكثر في المواقف العصبية. بدلاً من الجدل والدخول في شجار ، اسمح للشخص الآخر الذي قد يشعر بالعصبية أن يقول ما يدور في ذهنه دون مقاطعته. أعد صياغة كلماتهم بالطريقة التي تفهمها بها لترى ما إذا كنتم على نفس الصفحة قبل تحديد الرد المناسب.

3. لا تلوم أخطائك. لا تكن دفاعيًا وجادل بشأن حدودك. أفضل طريقة للدفاع هي قبول المسؤولية عن أي أخطاء من جانبك واتخاذ خطوات لتصحيحها.

4. فكر في التأثير المحتمل لأفعالك قبل الرد. عندما تأخذ وقفات قصيرة قبل التصرف أو التحدث ، حاول أن تتخيل عواقب رد فعلك. إذا كان رد فعلك بهذه الطريقة من قبل ، فماذا كانت النتيجة؟ هل ترغب في تكرار هذه النتيجة؟ إذا لم يكن الأمر كذلك ، فمن الأفضل التفكير في طرق أخرى للرد.

5. كن منفتحًا على التغيير. يكاد يكون من المؤكد أن محاربة التغيير تؤدي إلى الأذى. إذا كانت هناك عملية أو رأي مختلف عما تعرفه ، فعليك تعليق عدم تصديقك مؤقتًا ومعرفة ما إذا كان هناك شيء مفيد في الرأي الذي يبدو معارضًا. بهذه الطريقة ، تظل وفيا لقيمك بينما تكون منفتحًا على الأفكار الجديدة.

إليك بعض التمارين الأخرى التي يمكنها أيضاً تحسين مهاراتك في الإدارة الذاتية.

- بغض النظر عن مدى انشغالك ، خصص وقتاً للضحك الشديد والمتعة كل يوم.

● الحفاظ على توازن صحي بين العمل والحياة الشخصية. قد يؤدي السماح للاثنتين بالتداخل إلى إجهاد غير ضروري.

- امنح نفسك وقتاً كافياً (ما بين 7 إلى 8 ساعات) لتنام جيداً في الليل.

● ضع في اعتبارك تضمين ممارسات اليقظة أو التأمل أو قضاء الوقت بمفردك أو التحكم في التنفس كجزء من أنشطتك اليومية. يمكن لهذه الممارسات أيضاً تحسين وعيك الذاتي لأنها تمنحك مساحة للتفكير في نفسك.

- احصل على حركة كافية للجسم كل يوم لمدة 30 دقيقة على الأقل.

- إذا كنت تتناول الكحول ، ففكر في شرب الماء بدلاً منه أو قلله بشكل كبير

استهلاكك للكحول.

لماذا الإدارة الذاتية مهمة

إن التصرف بعقلانية لا يحدث بالصدفة. يتطلب ممارسة متسقة في مهارات الإدارة الذاتية. هذه إحدى مزايا العمل على تحسين إدارتك الذاتية. سيكون لديك القدرة على التفكير ملياً قبل اتخاذ الإجراءات والرد على الآخرين والمواقف. يتم تقليل الندم على الأفعال والتقاعس والألفاظ الخاطئة بشكل كبير كنتيجة لتنظيم نفسك. في الواقع ، يمكنك أن تصبح استباقياً بشأن استجاباتك السلوكية بدلاً من أن تكون رد فعل.

### الفصل 13 حدد قيمك وعش حياتك بناءً عليها

عندما تذكر نفسك بقيمك وهدفك ، فسوف يساعدك ذلك على التعامل مع الضيق العاطفي الذي يحدث لك خلال لحظات مختلفة من حياتك. العيش في اللحظة وتأكيداها

أسلوب آخر هو التدريب على العيش في اللحظة الحالية وعدم التفكير في أي شيء آخر. إحدى طرق القيام بذلك هي استخدام عبارات تأكيد الذات.

عندما تواجه تحديًا ، يمكنك تذكير نفسك أنك واجهت مواقف أصعب. يمكنك أيضًا أن تقول ، "يمكنني فعل هذا. لقد فعلت أشياء أصعب من قبل. أنا قوي بما يكفي للتعامل مع كل ما يأتي في طريقي. لا شيء يمكن أن يمنعني الآن."

يمكنك أيضًا أن تمدح نفسك في أوقات الصعوبة وأن تخبر نفسك بمدى روعتك. يمكنك أن تقول ، "أنت رائع! أنت شخص رائع ، وأنا أعلم أنك ستتخطى هذا الأمر لأن لديك الكثير من المثابرة والتحمل."

يتطلب تحمل الضيق من الفرد قبول ما لا مفر منه ، بالإضافة إلى حقيقة أنه لا يوجد شيء آخر يمكنك القيام به لتغيير الموقف سوى العيش في الوقت الحاضر. يجب ألا نحارب الواقع الحالي. بدلاً من ذلك ، يجب أن نقبله على ما هو عليه. هذا لا يعني أننا نوافق على ما هو سلبي أو مدمر فيه. بدلاً من أن يكون قادرًا على تغيير ظرف معين ، يمكن للفرد اختيار كيفية الرد عليه بناءً على مشاعره وعواطفه الحقيقية.

الآن بعد أن نظرنا في جميع الوحدات الأربعة للعلاج السلوكي الجدلي ، يمكنك أن ترى أن كل منها يعمل لمساعدتك في إيجاد الحل عندما يتعلق الأمر بالتعامل مع مشاعرك المعقدة.

الوحدة الأولى تتضمن اليقظة. يمكنك نسيان كل ما يحدث خارج نطاق سيطرتك والتركيز على عالمك الداخلي بدلاً من ذلك. بالإضافة إلى ذلك ، يمكنك التركيز في كل لحظة ، وكذلك طريقة تفكيرك وتنفسك. عندما تفعل هذا ، ستكون قادرًا على التعامل مع المشاعر الغامرة التي قد تنشأ مع مرور الوقت. سيسمح لك ذلك بالتعامل مع مخاوفك وقلقك وإحساس الهدوء في حياتك.

تركز الوحدة الثانية على تعلم كيفية تنظيم عواطفك. وبالتالي ، عليك حقًا مراقبة مشاعرك ومعرفة متى تبدأ في التعافي حتى تتمكن من الرد عليها وفقًا لذلك. يعاني العديد من الأشخاص المصابين بأمراض مثل اضطراب الشخصية الحدية من صعوبة في السيطرة



عواطفهم أو التنظيم الذاتي. لذلك ، تعلمك هذه الوحدة كيفية مراقبة مشاعرك والتعامل معها عندما يشرعون في الخروج من المأزق. تتضمن بعض الأشياء التي يجب أن تفهمها تحديد المشاعر السلبية ، وتعلم التخلي عن هذا الشعور ، وملاحظة نمط الاستثارة ، والضغط على زر "إيقاف مؤقت" قبل أن يتصاعد الموقف ويصل إلى أسوأ نقطة.

تركز الوحدة الثالثة على مهارات التعامل مع الآخرين ، وكذلك كيف يمكنك تحسين علاقاتك. هذا جانب مهم للأفراد الذين يعانون من اضطراب الشخصية الحدية لأنهم قد لا يمتلكون المهارات الاجتماعية اللازمة للتعامل مع النزاعات والاستماع إليها والتعامل معها بشكل بناء. تقوم الوحدة بتنقيف المشاركين حول كيفية التفاعل مع بعضهم البعض بشكل سلمي ودعم بعضهم البعض لتحقيق مهمة موجهة نحو الهدف. غالبًا ما يتم إكماله في إعداد علاج جماعي حيث يمكن للمريض مقابلة أشخاص آخرين يعانون من نفس الاضطراب وتعلم كيفية العمل في مجموعات متعاونة.

تتضمن الوحدة النهائية ممارسة تحمل الكرب. هنا ، يتعلم المريض كيفية التعامل مع حقيقة المشاعر وحقيقة وجود مواقف لا يمكنه تغييرها. بدلاً من ذلك ، يجب أن يتعلم هذا الفرد قبول ما يحدث والتعامل معه. يجب ألا يحارب الظروف الحالية ؛ بدلاً من ذلك ، يجب أن يتعلم كيفية التعايش مع حقائق الحياة. سيساعده هذا على التعامل

مع المشاعر المختلفة التي يمكن أن تكون مرهقة للأفراد المضطربين بسهولة.

تعمل كل هذه الوحدات معًا لتقديم علاج سلوكي معرفي فريد يساعد المرضى الذين يعانون من اضطراب الشخصية الحدية.

## الفصل الرابع عشر حدد أهدافك

العلاج السلوكي المعرفي هو نهج يركز على المستقبل ويعتمد على تحديد الأهداف والتركيز على كيفية تحسين مستقبلك. على عكس أشكال العلاج الأخرى التي تعتمد بشكل كبير على الحديث عن الماضي ومعالجته ، يركز العلاج السلوكي المعرفي على اللحظة الحالية وكيف يمكنك تعديل عمليات التفكير لديك لتحسين تجاربك المستقبلية. جزء من القدرة على تحقيق ذلك بنجاح هو وضع هدف في الاعتبار. يضمن تحديد الأهداف أن يكون لديك شيء تتطلع إليه ويكون قابلاً للقياس والتحقيق. من الناحية المثالية ، يجب أن تكون هذه الأهداف ذات مغزى أيضاً بحيث تستثمر حقاً في القيام بدورك للتأكد من تحقيقها.

هناك طريقة محددة للغاية ستدعمك بها الأهداف في العلاج المعرفي السلوكي الخاص بك ، مما يعني أنك بحاجة إلى أن تكون محدداً إلى حد ما في تحديد هدفك. سيعمل تحديد هدفك في تحديد ما يجب أن يكون عليه مسار عملك لدعم نجاحك.

### حدد هدفك

أول شيء تريد القيام به عندما يتعلق الأمر بتحديد هدفك من العلاج السلوكي المعرفي هو تحديد ما تريد تحقيقه بالضبط. طريقة سهلة للبدء هي أن تسأل نفسك ببساطة ، "ما هو هدفي العام؟" سيعطيك هذا فكرة عما ترغب في تحقيقه وما الذي تحاول الابتعاد عنه بالضبط. من خلال الحفاظ على الأشياء بسيطة والاستمرار في التركيز على النتائج ، ستضمن أن علاجك فعال وناجح.

عندما تحدد هدفك ، ركز على صنع هدف إيجابي وتفكير مستقبلي. تذكر ، في أي وقت تحاول فيه الابتعاد عن شيء ما مثل فكرة ، فإنك تجذبها إلى حياتك أكثر لأن عقلك سيتحقق بانتظام ليرى كيف تفعل. إذا كنت ترغب في الابتعاد عن سلوك معين ، فأنت بحاجة إلى اختيار هدف إيجابي يركز على الحل بدلاً من هدف سلبي يركز على المشكلة. على سبيل المثال ، لا تريد أن يكون هدفك هو "التوقف عن الشعور بالقلق الشديد" لأن هذا يركز على محاولة الابتعاد عن شيء لا تريده بعد الآن. بدلاً من ذلك ، تريد أن يقول هدفك "أن تبدأ في الشعور بمزيد من السلام والثقة" لأن هذا يركز على حل إيجابي يعالج مشكلتك مع القلق دون التركيز على القلق نفسه.

تريد أيضًا التأكد من أن الأهداف التي تحددها "ذكية". يمكن تحقيق أهداف SMART بشكل كبير لأنها تشمل جميع المكونات المطلوبة لإنشاء هدف قوي وواضح له نتائج قابلة للقياس. لتحديد هدف SMART ، عليك التأكد من أنه يحتوي على الصفات التالية:

## • محدد

من المهم أن تكون محدداً للغاية في الهدف الذي تحدده عندما يتعلق الأمر بتحديد الأهداف لنفسك. يجب أن تعرف بالضبط ما تعمل من أجله حتى تعرف ما عليك القيام به للوصول إلى هناك. كونك محدداً يضمن أنك لا تقود بلا هدف بحثاً عن وجهة لم يتم تحديدها في الواقع. تخيل القيادة في أنحاء مدينتك محاولاً العثور على منزل صديقك عندما لم يعطوك العنوان بعد. سيكون محبطاً ، أليس كذلك؟ بدلاً من ذلك ، سيكون الأمر أكثر بساطة إذا كان لديك العنوان وخريطة توضح لك كيفية الوصول إلى هناك. الشيء نفسه ينطبق على أهدافك. عندما تكون محدداً بشأن الوجهة ، يصبح جعل خطة الوصول إليها أبسط بكثير.

مثال على هدف محدد عندما يتعلق الأمر بالعلاج السلوكي المعرفي هو "الشعور بالثقة في المواقف التي تشمل عائلتي". إذا كنت شخصاً يشعر بقلق شديد حول أسرتك ، فسيحدد هذا أنك تريد أن تشعر بمزيد من الثقة من حولهم حتى تتمكن من التوقف عن الشعور بالقلق. بالإضافة إلى ذلك ، تمت كتابته بطريقة إيجابية موجّهة نحو الحلول تجعلك تركز على ما تريد بدلاً من ما لا تريده.

## • قابل للقياس

يضمن جعل هدفك قابلاً للقياس أنه يمكنك اتخاذ خطوات كبيرة نحو هدفك والحصول على فهم واضح لما إذا كانت ستحصل على النتائج التي تريدها أم لا. في الهدف المذكور أعلاه ، كانت الجودة القابلة للقياس هي الشعور "بالثقة". إذا كنت تعاني من القلق حول أسرتك وترغب في الشعور بالثقة ، فأنت تعلم أنك بحاجة إلى الانتباه إلى مدى

شعورك بالثقة في كل مرة تدور فيها حولهم. إذا وجدت نفسك أقل قلقًا ولكنك لا تشعر بالثقة بعد ، فأنت تعلم أنك بحاجة إلى تعديل نهجك أو اتخاذ إجراء أكبر لتحقيق النتائج المرجوة.

- قابل للتحقيق

من المهم ألا تثبت في هدفك عملية تفكير سلبي إما الكل أو لا شيء. أنت لا تريد أن تحدد هدفًا يتطلب منك تغيير شخصيتك تمامًا وتصبح شخصية مختلفة تمامًا. بدلاً من ذلك ، تريد اختيار هدف يمكن تحقيقه حقًا حتى لا تشعر كما لو كنت تطارد باستمرار شيئًا لن يأتي في طريقك أبدًا. كن منطقيًا مع نفسك ومع توقعاتك وتجنب محاولة وضع معايير عالية جدًا. هذا لا يعني أنه لا يمكنك توقع المزيد من نفسك ،

لكن هذا يعني أنه لا يجب أن تتوقع مبلغًا غير معقول.

يعد تحديد الأهداف غير القابلة للتحقيق أمرًا شائعًا للأشخاص الذين لديهم عمليات تفكير سلبية متكررة. الأفكار اللاواعية المحيطة بعملية التفكير هذه هي ، إذا حددت الهدف عاليًا للغاية ، فلن أستطيع تحقيقه وبعد ذلك يمكنني الاستمرار في الشعور بالسوء تجاه نفسي. قد يبدو هذا قاسًا على عقلك ، لأنه كذلك جزئيًا ، ولكن أيضًا لأنك قد لا ترغب في تصديق أن عقلك يريد تخريبك. الحقيقة هي أن عقلك لا يريد تخريبك على الإطلاق ؛ ما تحاول القيام به هو حمايتك من خلال الحفاظ على معتقداتك الأساسية معززة بالأدلة. يمكن أن تكون عملية تحطيم المعتقدات الأساسية محاولة عاطفية في بعض الأحيان لأنها تتطلب منك التخلي عن معتقداتك حول ما هو "صحيح" حتى تتمكن من رؤية الأشياء على حقيقتها. في محاولة لتجنبك من احتمال هذا ، وتوفير الطاقة الخاصة بها ،

#### • ذو صلة

يجب أن تتوافق الأهداف التي تختارها دائمًا مع المشكلة التي تحاول التغلب عليها. من خلال تحديد أهداف CBT ، تريد التأكد من اختيار هدف يعكس بشكل مباشر سبب سعيك وراء هذه المعلومات في المقام الأول. ما الذي كنت تأمل في تغييره والتغلب عليه؟ من المحتمل أن يعكس هذا الفكر التحديات التي تواجهها حاليًا. لذلك ، يجب أخذها في الاعتبار عند تحديد أهدافك. يعد الحفاظ على تركيز أهدافك على شيء ذي صلة أمرًا مهمًا لأنه يضمن أن ما تركز عليه يهملك حقًا.

إذا لم تكن متأكدًا مما يعنيه حقًا أكثر بالنسبة لك في الوقت الحالي وأي جزء من أفكارك يجب معالجته ، فراجع سجل أفكارك مرة أخرى. ضع في اعتبارك النمط الأكثر بروزًا في السجل الخاص بك وابدأ من هناك حيث من المحتمل أن يكون هذا هو النمط الذي يعيق كل شيء آخر. يعد البدء من أساس كل شيء يحتاج إلى تعديل هو أفضل طريقة للتأكد من أنه سيكون لديك أقوى تأثير عندما يتعلق الأمر بتغيير حياتك بشكل حقيقي مع العلاج المعرفي السلوكي.

• في الوقت المناسب

أخيرًا ، يجب أن يكون الهدف الذي تختاره رسميًا هدفًا في الوقت المناسب وتكون قادرًا بالفعل على العمل لتحقيقه في هذه اللحظة. أنت لا تريد محاولة الشروع في تغيير شيء ما عندما لا تكون حاليًا في وضع يمكنك من خلاله. لحسن الحظ ، تأتي معظم التغييرات الفكرية من الداخل ، لذلك دائمًا ما تتناسب مع توقيتك. على أية حال



قد تجد أنه ليس بالضرورة أفضل وقت للعمل على نمط معين ، لذا قد تختار أن تبدأ من مكان آخر. على سبيل المثال ، إذا كنت تحاول التغلب على القلق المحيط بأسرتك ولكن يوجد حاليًا شخص مريض في عائلتك ، مما يتسبب في مزيد من التوتر بينك وبين أقاربك ، فقد يكون من الأفضل الانتظار حتى تستقر الأمور أمامك يبدأ.

بدلاً من ذلك ، قد تضع لنفسك إطاراً زمنياً أكثر منطقية عندما يتعلق الأمر بالتفكير في مدى النجاح الذي تريد تحقيقه في وقت محدد. بدلاً من أن تتوقع أن تكون واثقاً تماماً من نفسك خلال ثلاثة أشهر ، على سبيل المثال ، قد تمنح نفسك ستة. كن صريحاً مع نفسك وركز على تعديل الأشياء التي يمكنك حقاً التعامل معها في هذا الوقت من حياتك حتى لا تهين نفسك للفشل من خلال محاولة تسلق جبل قبل أن تكون مستعداً.

### حدد نقطة البداية الخاصة بك

الآن بعد أن أصبح لديك هدف SMART ، فقد حان الوقت للبدء في تعيين دورتك التدريبية لتحقيق النجاح! أول شيء عليك القيام به هو تحديد نقطة البداية. لتحديد نقطة البداية ، تحتاج إلى تقييم مكانك في حياتك بصدق فيما يتعلق بهذا الهدف الحالي. إذا كنت تريد أن تكون أكثر ثقة حول عائلتك ولكنك حاليًا تعاني من قلق شديد في كل مرة تفكر فيها في الاتصال بهم ، فعليك أن تكون صادقاً بشأن ذلك. بدلاً من تحديد أن نقطة البداية الخاصة بك ستتضمن أنك تبخر في منازلهم والوقوف شامخاً وأنت تدافع عن نفسك ضد كل ملاحظاتهم ، حدد نقطة البداية الخاصة بك بأن تزداد ثقتك بمجرد التحدث معهم عبر

الهاتف. هذا أكثر منطقية وقابلية للتحقيق ويكرم المكان الذي أنت فيه في حياتك الآن.

إذا لم تكن متأكدًا تمامًا من المكان الذي يجب أن تكون فيه نقطة البداية ، ففكر في كتابة يوميات حول مكانك الآن. قم بمجرد كل ما يحدث في حياتك فيما يتعلق بمجال التركيز المحدد هذا وكن صادقًا بشأن كيفية تأثيره عليك وعلى قدرتك على تحقيق أهدافك المرجوة. اقض بعض الوقت في استكشاف جميع مجالات حياتك من الأصدقاء والعائلة إلى عواطفك وأفكارك الشخصية وحساب كيف يتأثر هدفك بكل هذه المجالات من حياتك. سيساعدك هذا في إعطائك حسابًا أكثر واقعية لماهية نقطة البداية بالضبط حتى تتمكن من رسم مسار يراعي حقًا احتياجاتك واحتياجاتك.

تذكر أن هذه تجربة خاصة فريدة بالنسبة لك ، لذا لا داعي لمحاولة تمجيد المكان الذي تتواجد فيه حاليًا. إذا كان لديك ملف

الوقت الصعب بشكل خاص ، احتضن ذلك بصدق واسمح لنفسك بتكريم المكان الذي أنت فيه دون الشعور بالحاجة إلى التظاهر بأنك تتقدم أكثر. كونك أكثر صدقًا مع نفسك سيدعمك في الحصول على تجربة أكثر إيجابية من خلال السماح لك بالبدء بخطوات يمكن إدارتها وتحقيقها لك في هذا الوقت من حياتك.

### حدد الخطوات

بمجرد تحديد هدفك ونقطة البداية ، تحتاج إلى تحديد الخطوات اللازمة لتحقيق النجاح. نظرًا لأنك تعمل على تحقيق سلوك تفكير أقوى وأكثر إيجابية ، فمن المهم أن تبقي خطواتك قابلة للإدارة. عندما يتعلق الأمر بالتغلب على أشياء مثل القلق أو الاكتئاب أو الغضب أو أي تجربة مزعجة أخرى ، فأنت بحاجة إلى منح نفسك مساحة لمعالجة مشاعرك بصدق. قد تؤدي محاولة معالجة الكثير في وقت واحد إلى الشعور بالإرهاق والصعوبة للمضي قدمًا نتيجة الإرهاق العاطفي. امنح نفسك الوقت الكافي لتعديل عواطفك ومعالجتها بالإضافة إلى شفاء أنماط تفكيرك حتى تتمكن من احتضان كل خطوة بشكل كامل والمضي قدمًا بأساس قوي.

لإنشاء خطوات قوية يمكن التحكم فيها ، تحتاج إلى تقسيم هدفك إلى أجزاء أصغر. سيعتمد شكل هذا على الهدف الذي تحاول تحقيقه ، ولكن في النهاية ، تريد أن تكون قادرًا على تحويل هذه الأجزاء إلى أهداف صغيرة خاصة بهم. بهذه الطريقة ، في كل مرة تحقق فيها خطوة واحدة نحو هدفك الأكبر ، فإنك تحقق هدفًا في حد ذاته. هذا يدعم عقلك في تجربة الإشباع الذي يرغب فيه ويبقيك مركزًا على

المضي قدمًا. إذا وجدت أن بعض الخطوات أصعب من غيرها أو أنها لا تحصل على النتائج التي تريدها ، فيمكنك بسهولة تعديل هذه الخطوات للمساعدة في إبقائك على المسار الصحيح.

بالإضافة إلى تخطيط خطواتك ، ضع في اعتبارك العقبات التي قد تواجهها على طول الطريق وكيف يمكن أن تؤثر على قدرتك على النجاح في تحقيق هدفك. مع وجود شيء حساس مثل المشاعر ، فإن مواجهة عقبات غير متوقعة يمكن أن تكون ساحقة ويمكن أن تبطئك. إن التفكير في العقبات التي قد تواجهها والتكيف معها ، والتخطيط لها ، أو على الأقل الاستعداد لها ، سوف يدعمك في التحرك بثقة نحو هدفك حتى لو واجهت تحديًا. عقليًا ، سيمنعك هذا من الشعور بالذهول أو الشك أو الهزيمة في أي وقت تواجه فيه تحديًا لأنك ستكون مستعدًا بالفعل لتحمل أي شيء قال إن التحدي قد يجلب لك طريقك.

بمجرد أن تفكر في الأجزاء الأصغر من الأهداف ، ستحتاج إلى ترتيب خطواتك بالترتيب. قم بتدوينها من البداية إلى النهاية كما لو كنت تكتب خطة لعبة لتنتقل من النقطة أ إلى النقطة ب بحيث يمكنك أن ترى بوضوح ما عليك القيام به. سيضمن ذلك وضع قدم أمام الأخرى وعدم محاولة العض أكثر مما يمكنك مضغه في أي وقت.

البدء

أخيرًا ، كل ما عليك فعله هو البدء! إذا اتبعت الخطوات المذكورة أعلاه بنجاح ، فيجب أن يتم إعداد هدفك بشكل مثالي بحيث يكون كل ما عليك فعله هو الشروع في الخطوة الأولى في خطتك. امنح نفسك الحديث الحماسي الذي تحتاجه لتبدأ ثم انطلق وابدأ في اتخاذ الإجراءات!

## استنتاج

الصحة النفسية مسائل متفاوتة آرائك. عدم المساواة في الصحة النفسية يعيق الحياة اليومية. القضية الحيوية هنا هي أنها قابلة للعلاج.

عندما نفكر في وجود عدوى ، نفترض بانتظام أن العلاج هو صيدلاني أو جراحي. نادرًا ما نتوقف ونفهم أن العلاج يمكن أن يكون تحت سيطرة انتباهنا. هذا هو المكان الذي قد يلومنا البعض على دخوله في نفوذ الممارسة الإلهية. ومع ذلك ، تظهر التدريبات الفنية أنه يمكننا تغيير الإجراءات في أجسامنا ماديًا ، باستخدام أفكارنا.

عند التعرض للخطر ، من الطبيعي أن يحذر الدماغ بقية أجسامنا من اتخاذ الإجراءات الأساسي. لكن في بعض الأحيان نرى خطرًا غير موجود حقًا. عندما يحدث ذلك ، يبدأ الجسم إجراءات الدفاع. من خلال تعلم التعرف على الاستجابات المستقلة في جسدك ، يمكنك تعلم كيفية التحكم فيها. هذا هو مدى سهولة يمكن أن يكون. السيطرة على تلك الآراء غير القادرة على التكيف سيغير تمامًا إنتاجك الهرموني. هذا ليس نظامًا صاروخيًا ، ولكنه حقائق طبية عن كيفية عمل جسم الإنسان.

ACT ليس فقط ناجحًا في إعطاء الظروف العقلية ولكن أيضًا الظروف الطبية.