

كتيب عيادة المسارات لتعلم المهارات العلاجية

Masarat Clinic
— عيادة المسارات —
بول كوكباني
نفساني عيادي ومعالج نفسي

عيادة المسارات

2025

فهرس المحتويات

4	مقدمة وإرشادات للرحلة مع هذا الكتاب
6	كيف أتحضر لجلساتي العلاجية؟
8	العقل الحكيم
10	ملحق مهارة العقل الحكيم
12	الاسترخاء العضلي اللطيف (Gentle Muscle Relaxation)
14	إلقاء المرساة (Dropping Anchor)
16	مهارة نقطة الاختيار (The Choice Point)
18	مهارة جدول الأنشطة ومقياس تصنيف المتعة والإتقان
21	مهارة التعيين المتدرج للمهام
23	النموذج المعرفي
25	مهارة التعرف على التشوهات المعرفية وتصحيحها
27	مهارة تقييم الأفكار التلقائية
31	مهارة إنشاء سجل الأفكار والاستجابات (Thought Log)
33	مهارة تحليل المزايا / العيوب (Pros and Cons Analysis)
35	مهارة حل المشكلات خطوة بخطوة
38	استخدام العواطف كأداة للمعلومات والتصرف الواعي
40	ملحق: ما فائدة العواطف؟
41	التعرف على هدايا العواطف الأساسية (Gifts of Primary Emotions)
43	التصديق الذاتي وتنظيم العواطف
45	التحقق من الحقائق مع أفكارك (Check the Facts with Your Thoughts)
47	مهارة التعرف على العاطفة وفهمها (Emotion Awareness Skill)
50	جدول العواطف: الأحداث، التفسيرات، التجربة العاطفية، التعبير عنها، والآثار اللاحقة
53	مهارة الفعل المعاكس لتغيير العواطف (Opposite Action Skill)
56	مهارات التعامل مع الأزمات
59	استراتيجية شاملة لإدارة العواطف وتحسين الحياة ABC PLEASE
62	تحسين النوم (Sleep Hygiene Skill)
64	DEAR MAN التواصل الحازم والفعل

- عوامل يجب أخذها بعين الاعتبار عند طلب ما تريد أو قول "لا" 69
- بناء والحفاظ على علاقات إيجابية: مهارة GIVE 71
- مهارة FAST للحفاظ على احترام الذات 73
- إعادة التواصل مع الطفل الداخلي المجروح ومنحه ما لم يحصل عليه في الماضي 75
- مهارة تحديد القيم 77
- مهارة القبول 80
- تحليل سلسلة السلوك الإشكالي (Chain Analysis) 82
- عشرة خطوات للتعامل مع أي معضلة 85
- 10 نصائح لتحفيز نفسك 87
- مهارة كتابة رسالة الفقد (Loss Letter) 89
- لائحة المراجع المعتمدة 91

مقدمة وإرشادات للرحلة مع هذا الكتاب

هذا الكتاب الذي بين أيديكم هو ثمرة جهد وتجميع لمجموعة واسعة من المهارات العلاجية المستقاة من مدارس مختلفة في العلاج النفسي، وبالأخص من العلاج المعرفي السلوكي (CBT) ومن علاجات أخرى أثبتت فعاليتها عالمياً. قمنا في عيادة المسارات بجمع هذه المهارات بعناية وتقديمها باللغة العربية، حتى تكون متاحة لكل من يرغب في التعلّم، التدريب، أو الاستفادة العلاجية بشكل مباشر.

إنّ الهدف الأساسي من هذا الكتاب هو أن يكون دليلاً عملياً يساعدكم على التعرّف إلى المهارات العلاجية، فهمها، والتدرّب عليها خطوة بخطوة. ومع ذلك، من المهم أن نتذكّر أنّ هذا الكتاب لا يحلّ مكان العلاج النفسي المباشر مع معالج مختص، بل يشكّل أداة مساعدة يمكن استخدامها بطرق مختلفة:

1. خلال رحلة علاجية شخصية مع معالج نفسي، حيث يقترح المعالج المهارات المناسبة لمساركم العلاجي.
2. ضمن مجموعة أو فريق يرغب في تعلّم هذه المهارات معاً، من خلال ورشات عمل أو جلسات جماعية للنقاش والتطبيق.
3. بمفردكم، إذا كنتم تبحثون عن تطوير الذات وإتقان بعض المهارات التي تشعرون أنها تخدم احتياجاتكم الحياتية أو النفسية.

كيف أستخدم هذا الكتاب؟

- يمكنكم اختيار أي مهارة من المهارات المطروحة، ثم التدرّب عليها مراراً وتكراراً حتى تصبح مألوفة وسهلة التطبيق.
- من الأفضل تخصيص وقت منتظم للتدرّب: يومياً، أسبوعياً، أو شهرياً، بحسب ظروفكم.
- لا ينصح بالقفز بين المهارات بسرعة. فالقيمة الحقيقية تأتي من التكرار والممارسة حتى تصبح المهارة جزءاً من روتينكم اليومي.
- تذكروا أنّ الحكمة تكمن في معرفة متى نستخدم كل مهارة. ليست كل المهارات مفيدة في كل المواقف، ولكن كل مهارة تحمل قيمة في وقتها المناسب.

ماذا سأجد في كل مهارة؟

سوف نقدّم لكل مهارة:

- الأساس المنطقي: لماذا نستخدم هذه المهارة؟ ما الفائدة منها؟
- كيفية الاستخدام: الخطوات الأساسية لتطبيقها.
- نصائح عملية: لتسهيل التمرين وتعزيز الفائدة.

لن يتضمّن الكتاب جميع الأمثلة أو التفاصيل المتاحة في المراجع الأصلية، لكنه سيقدّم لكم ما يكفي للبدء بممارسة المهارة وفهمها. وفي نهاية الكتاب، ستجدون لائحة بالمراجع العالمية والعربية التي يمكن الرجوع إليها لمن يرغب في التعمّق أكثر.

هل يجب أن أشارك الآخرين؟

ليس بالضرورة. يمكنكم ممارسة المهارات بمفردكم. لكن من المفيد أيضاً أن تتعلموها ضمن مجموعات صغيرة أو حلقات نقاش، حيث يمكن أن يتبادل الأفراد تجاربهم، يدعم بعضهم بعضاً، ويتدربون على المهارات معاً. فالتعلم الجماعي يزيد من الحماس، يثري التجربة، ويمنح فرصاً لرؤية المهارة من زوايا مختلفة.

كيف أحدد المهارات المهمة لي؟

من المفيد أن تميزوا بين:

- المهارات الأساسية: تلك التي تلبي حاجة واضحة أو تساعدكم في مشكلة تواجهونها.
- المهارات الإضافية: التي يمكن أن تكون مفيدة في المستقبل أو في مواقف مختلفة.

يمكنكم استخدام ورقة وقلم أو ألوان مميزة لتحديد المهارات الأكثر أهمية، مثل وضع خط أو دائرة حولها، أو إنشاء قائمة شخصية "بالمهارات الجوهرية" التي تشعرون أنها مناسبة لمسار حياتكم.

كلمة أخيرة

هذا الكتاب هو رفيق رحلتكم. ستجدون فيه أدوات وأساليب تساعدكم على التعامل مع التحديات، تعزيز قدراتكم، والاقتراب أكثر من حياة متوازنة وصحية. تذكروا أن التعلم لا يحدث دفعة واحدة، بل عبر الخطوات الصغيرة، الممارسة المتكررة، والالتزام.

وبصفتي معدّ هذا الكتاب، أسمح بنسخه وتوزيعه مجاناً، وأشدّد أنه غير مخصّص لأي ربح مادي. هدفي أن تصل هذه المهارات إلى أكبر عدد ممكن من الناس ليستفيدوا منها في حياتهم الشخصية والمهنية.

فلنبداً معاً هذه الرحلة... خطوة بخطوة، مهارة بعد أخرى.

للتواصل مع الكاتب والمعالج النفسي بول كوكباني: paulkawkabany@gmail.com

كيف أتُحضّر لجلساتي العلاجية؟

إنّ الدخول في رحلة العلاج النفسي خطوة مهمّة في حياة أي شخص، ومن المفيد أن يعرف المرء بعض الأمور الأساسية قبل أن يبدأ هذه المسيرة. من خبرتي كمعالج نفسي، سأشارك معكم مجموعة من الإرشادات التي تساعد على التحضير والاستفادة القصوى من الجلسات.

أولاً: اختيار المعالج النفسي

- البداية تكون بالاختيار: من المهم أن أختار المعالج النفسي الذي أشعر أنّه مناسب لي، سواء من خلال توصيات، سمعة، أو من خلال قراءة تعريفه عن نفسه وتخصّصه.
- التواصل المبدئي: بعد الاختيار، أتواصل مع المعالج لحجز جلسة أولى. هذه الجلسة غالباً ما تكون جلسة تعارف.

ثانياً: تحديد أهدافي من العلاج

قبل دخول الجلسة الأولى، من المفيد أن أسأل نفسي:

- هل أريد فقط التفريغ العاطفي ومشاركة مشاعري؟
- هل أسعى إلى حل مشكلة محدّدة في حياتي؟
- هل لدي رغبة في تطوير مهارة شخصية أو علاقة؟
- هل أريد أن أتحرّر من ذكريات مؤلمة أو صدمات سابقة؟
- هل أحتاج إلى العمل على أفكار سلبية، مشاعر مؤلمة، أو سلوكيات غير مرغوبة؟
- هل لدي تشخيص سابق (مثل قلق، اكتئاب...) وأرغب في متابعة العلاج؟

كتابة هذه الأهداف أو الأفكار على ورقة قبل الجلسة تساعدني على الوضوح وتوجّه الحوار مع المعالج.

ثالثاً: ما الذي أنتظره من الجلسة الأولى؟

- الجلسة الأولى غالباً ما تكون جلسة تعارف بيني وبين المعالج.
- يتعرّف المعالج على قصتي ودوافعي، وأنا بدوري أستكشف أسلوبه لأرى إن كان مناسباً لي.
- لا يوجد التزام كامل من الجلسة الأولى: بل هي فرصة للتأكد من وجود توافق وثقة متبادلة.

رابعاً: الدخول بثقة وحرية

- العلاج النفسي يقوم على مبدأ أنّ المكان آمن: يمكننا أن نعبر عن نفسي بحرية، وأشارك ما أريد بالطريقة التي تناسبني.
- ليس عليّ أن أستعجل أو أضغط على نفسي. فالمعالج يسير معي وفق الإيقاع الذي يناسبني.

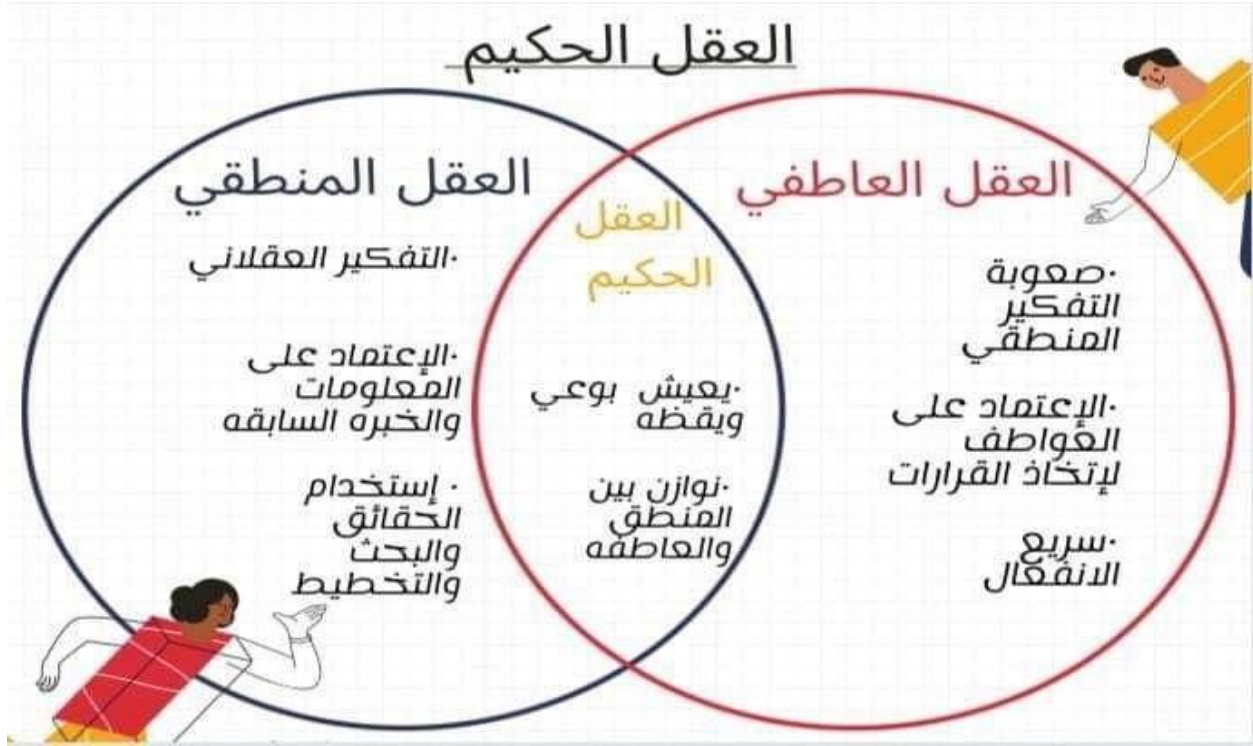
خامساً: التحضير للجلسات اللاحقة

ما بين الجلسات، يختلف التحضير بحسب:

- **نوع العلاج:** بعض العلاجات مثل العلاج المعرفي السلوكي (CBT) تتضمن تدريبات ومهارات عملية يطلب مني المعالج أن أطبقها بين الجلسات.
 - **أسلوب المعالج:** بعض المعالجين يفضلون إعطاء واجبات منزلية (مثل كتابة أفكار أو تجربة سلوكية)، فيما يفضل آخرون أن يركزوا على ما يحدث داخل الجلسة نفسها.
- في كل الأحوال، المعالج يوضح لي ما يمكن أن أقوم به بين الجلسات ليعزز من تقدّمي.
- التحضير للعلاج النفسي لا يتطلب تعقيداً كبيراً، بل يحتاج إلى وضوح النية، تحديد الدوافع، وثقة بالرحلة . كل جلسة هي خطوة في طريق التغيير، والتغيير يحتاج وقتاً وصبراً.



العقل الحكيم



الأساس المنطقي: لماذا نستخدم هذه المهارة؟

- في حياتنا اليومية، قد نجد أنفسنا نتأرجح بين حالتين ذهنتين:
 ◦ **العقل العاطفي (Emotion Mind)**: حيث نتصرف تحت تأثير المشاعر فقط (غضب، خوف، حزن...) مما قد يؤدي إلى قرارات متسرعة أو غير متوازنة.
- **العقل المنطقي (Reasonable Mind)**: حيث نعلم فقط على المنطق والحقائق، ونتجاهل المشاعر والاحتياجات الإنسانية.
- مهارة "العقل الحكيم" تساعدنا على الدمج بين **العقل العاطفي** و**العقل المنطقي**، بحيث نصنع قرارات متوازنة وحكيمة تراعي الحقائق والمشاعر في آن واحد.
- الفائدة الأساسية: تعزيز الوعي الذاتي، وضوح التفكير، واتخاذ قرارات أكثر اتزاناً خصوصاً في المواقف الصعبة.

كيفية الاستخدام: الخطوات الأساسية لتطبيقها

1. تعرّف على حالتك الذهنية الحالية: هل أنت في عقل عاطفي أم عقل منطقي؟
 ◦ العقل العاطفي: اندفاع، حرارة المشاعر، ردود فعل سريعة.
 ◦ العقل المنطقي: برود، تركيز على الحقائق فقط، إهمال العاطفة.
2. تنفس بعمق وركز على اللحظة الحالية: خذ عدة أنفاس عميقة لتخفيف التوتر وتهيئة نفسك للتفكير المتوازن.
3. اسأل نفسك:

- ما الذي أشعر به الآن؟ (الجانب العاطفي)
 - ما هي الحقائق والخيارات المتاحة؟ (الجانب المنطقي)
4. **استمع لصوتك الداخلي الأعمق:** العقل الحكيم يُشعرنا غالباً بنوع من "الهدوء الداخلي" أو "اليقين" عندما نجد الخيار المتوازن.
5. **اتخذ القرار أو قم بالفعل:** بناءً على دمج المشاعر مع المنطق، اختر التصرف الأكثر توازناً.

نصائح عملية: لتسهيل التمرين وتعزيز الفائدة

- خصص وقتاً يومياً قصيراً (5 دقائق) للجلوس بهدوء وممارسة الدخول في "العقل الحكيم"، حتى لو لم تكن في موقف صعب.
- يمكنك كتابة موقف واجهته مؤخراً وسؤال نفسك: كيف كنت سأتصرف لو كنت في "العقل الحكيم"؟
- استخدم التذكير الذاتي أو منبه على الهاتف بكلمة "العقل الحكيم" لتذكير نفسك باستدعاء هذه المهارة في المواقف اليومية.
- إذا وجدت صعوبة في البداية، تذكر أن **العقل الحكيم ليس فكرة سحرية** بل ممارسة متكررة تقوي مع الوقت.

ملحق مهارة العقل الحكيم

العقل العاطفي (Emotional Mind)

يكون الشخص في **العقل العاطفي** عندما تكون أفكاره وسلوكياته خاضعة بدرجة كبيرة لمشاعره. في هذه الحالة، يصبح التفكير المنطقي والتخطيط صعباً، وقد يتم تشويه الحقائق أو تضخيمها أو إعطاؤها أهمية أكبر من حجمها الحقيقي. الأفكار والسلوكيات قد توصف بأنها "ساخنة"، حيث تتوافق طاقة السلوك مع شدة المشاعر.

من المهم أن نتذكر أنّ **المشاعر لها وظيفة**، فالعلاقات الإنسانية أساسية للحياة البشرية. لذلك فالعقل العاطفي ليس أمراً سيئاً بحد ذاته؛ البعض فقط يحتاج إلى مهارات إضافية لاستخدامه بشكل أكثر فاعلية. كما أنّ حياة تُعاش بالكامل داخل **العقل المنطقي** ستكون مملة وغير مُرضية.

أمثلة على العقل العاطفي:

- الدخول في شجار مع شخص تختلف معه.
- القيام برحلة بشكل اندفاعي من دون أي تخطيط.
- ملاطفة جرو صغير.
- تقبيل الشريك العاطفي.
- الخروج للطيران بالطيارة الورقية فقط من أجل المتعة.
- التذمر من البائع لأن المنتج المطلوب غير متوفر.
- شراء غرض باهظ الثمن بالبطاقة الائتمانية لمجرد أنك أحببته.

تأمل:

- هل قمت بأي من هذه الأمور من قبل؟
- ماذا تفعل عادةً عندما تكون في حالة العقل العاطفي؟
- بأي طرق يمكن أن يكون العقل العاطفي مفيداً أو جيداً؟
- وبأي طرق قد لا يكون مفيداً؟

العقل المنطقي (Reasonable Mind)

يكون الشخص في **العقل المنطقي** عندما يتعامل مع الأمور بعقلانية، مستخدماً التفكير المنطقي، والتخطيط، والانتباه إلى الحقائق التجريبية (الحقائق التي يمكن ملاحظتها أو قياسها أو عدّها).

أمثلة على العقل المنطقي:

- النظر إلى جدول مواعيد الحافلات بدلاً من مجرد التوجه عشوائياً إلى المحطة.
- التخطيط لرحلة أو نزهة قبل عدة أيام.

- قياس المكونات بدقة عند خبز قالب حلوى.
- البحث عن تفاصيل سلعة تريد شراءها قبل القرار.
- المذاكرة لامتحان.

تأمل:

- هل قمت بأي من هذه الأمور؟
- ما أمثلة أخرى من حياتك اليومية تستخدم فيها العقل المنطقي؟
- كيف يمكن أن يكون العقل المنطقي مفيداً؟
- هل تستطيع التفكير في مواقف قد لا يكون فيها الاعتماد على العقل المنطقي مفيداً؟

العقل الحكيم (Wise Mind)

"العقل الحكيم هو الجزء داخل كل إنسان الذي يعرف ويختبر الحقيقة. هو المكان الذي يعرف فيه المرء أن شيئاً ما حقيقي أو صالح. يكون عادةً هادئاً، يحمل إحساساً بالسلام، ويعرف الأشياء بطريقة متوازنة." – مارشا لينهان

العقل الحكيم هو النقطة التي يلتقي فيها العقل العاطفي والعقل المنطقي. إنه دمج الاثنين معاً. عندما يعيش البعض خبرة العقل الحكيم، يشعرون وكأنهم يبتعدون خطوة عن الموقف ليروه من الخارج بوضوح واتزان. على سبيل المثال: قد تنتظر إلى شخص يعاني وتستطيع أن ترى صراعه دون أن تأخذ معاناته بشكل شخصي.

أمثلة على العقل الحكيم:

- شعور بالهدوء في مركز الجسد (البطن)، أو في الرأس، أو بين العينين.
- الإصغاء لشخص آخر وإدراك أنك تستطيع أن تتفهم سلوكه.
- الشعور باليقين أنك اتخذت القرار الصحيح.
- الوصول إلى جوهر الموضوع ورؤيته بوضوح.
- إدراك الصورة الكاملة بعد أن كنت ترى أجزاء فقط.
- اختبار الإحساس بالـ "اختيار الصحيح" في موقف حيرة أو صراع.

تأمل:

- هل سبق أن شعرت بحدس داخلي أن شيئاً ما "صحيح" أو أنه القرار الأنسب؟
- هل تشعر بهذا الإحساس في مكان ما من جسدك؟ وأين؟
- هل لديك طرق أخرى لاختبار هذا "المعرفة الداخلية"؟

الاسترخاء العضلي اللطيف (Gentle Muscle Relaxation) الأساس المنطقي (Rationale)

- كثير من الأشخاص يحملون توتراً في عضلاتهم من دون وعي، مما يزيد من القلق، الضغط النفسي، وحتى الإرهاق الجسدي.
- يساعد هذا التمرين على زيادة الوعي بالجسد (Body Awareness)، وفهم أماكن التوتر وكيفية تخفيفه تدريجياً.
- النتيجة المتوقعة: إحساس عام بالراحة، تنظيم التنفس، خفض مستوى التوتر، وتعزيز العلاقة الإيجابية مع الجسد.

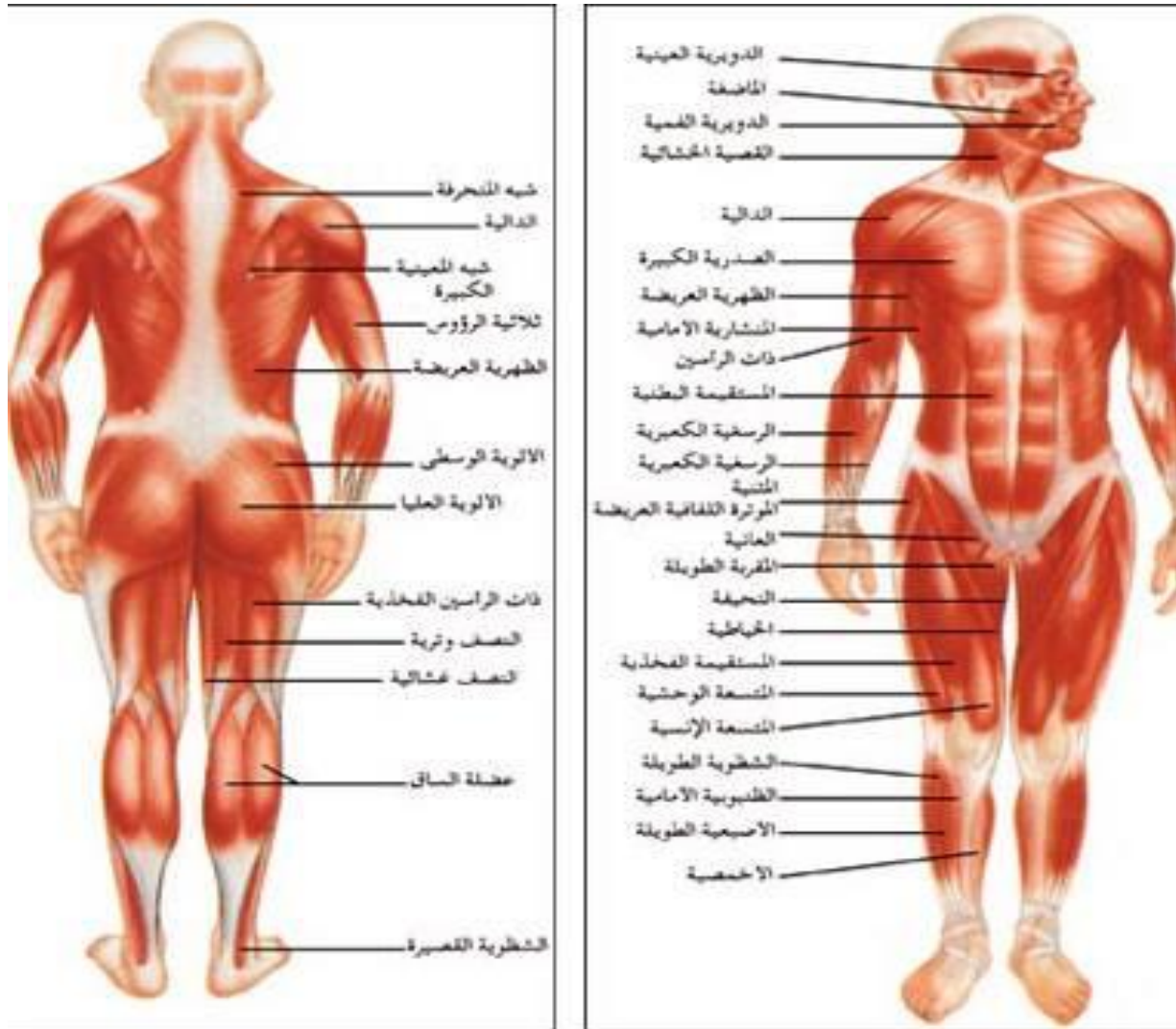
كيفية الاستخدام (Steps)

1. التحضير:
 - اجلس أو استلق في وضع مريح.
 - خذ نفساً عميقاً ببطء واحبسهِ لثوانٍ، ثم ازفر ببطء، ملاحظاً كيف يخفّ التوتر مع كل زفير.
 - كرر مرتين أو ثلاث مرات.
2. التركيز التدريجي على الجسد:
 - ابدأ من القدمين: لاحظ الإحساس فيها (الحرارة، الثقل، أو أي شعور آخر).
 - خذ نفساً عميقاً واحداً مع التركيز عليها، ثم انتقل إلى الجزء التالي.
 - تحرك تدريجياً عبر الجسم:
 - الساق السفلى.
 - الفخذين والحوض.
 - المعدة والصدر.
 - الظهر (يمكن تحريك الجسد بلطف إذا كان ذلك مريحاً).
 - اليدين والذراعين حتى الكتفين.
 - الرقبة والوجه.
 - في كل جزء: لاحظ الإحساس، تنفّس بعمق، ثم انتقل بهدوء للجزء التالي.
3. التركيز على الجسد كله:
 - بعد الوصول إلى الرأس، خذ لحظة لملاحظة إحساس الجسد بالكامل.
 - حاول أن تنتظر لجسدك بلطف من دون حكم أو انتقاد.
4. الإنهاء:
 - خذ نفسين عميقين (شهيق وزفير ببطء).
 - حرّك جسدك قليلاً أو حرّك أصابعك.
 - عندما تكون مستعداً، افتح عينيّك ببطء.

نصائح عملية (Tips)

- إذا واجهت صعوبة في التركيز على جزء معين، فكر في الدور الذي يلعبه هذا الجزء في حياتك (مثلاً: الساقين تساعدانك على الحركة).
- لا تجبر نفسك على الشعور بالراحة الفورية؛ الهدف هو الملاحظة واللف مع الجسد.

- يمكنك تسجيل التمرين بصوتك أو الاستعانة بتسجيل صوتي لإرشادك أثناء الممارسة.
- خصص 10-15 دقيقة يوميًا لهذا التمرين، خصوصًا قبل النوم أو بعد يوم مرهق.
- لا تنتقد جسدك أو أحاسيسك أثناء التمرين، بل اکتفِ بالملاحظة.



إلقاء المرساة (Dropping Anchor)

الأساس المنطقي (Rationale)

- عندما نكون في وسط "عاصفة عاطفية" من أفكار مؤلمة، مشاعر قوية، أو ذكريات صعبة، عادةً ما ننفصل عن الحاضر وننجرف مع الألم.
- هذا التمرين يساعدنا على:
 - الاعتراف بوجود الأفكار والمشاعر المؤلمة بدل محاولة طردها أو مقاومتها.
 - إعادة الاتصال بالجسد (Anchoring into the body) من خلال الحركة والشعور بالإحساس الجسدي.
 - الانفتاح على البيئة المحيطة (المكان، الأشخاص، الأصوات، الأشياء).
- الهدف ليس التخلص من الألم أو تغييره، بل التحكم في كيفية التعامل معه، بحيث نصبح أقل انجرافاً وأكثر قدرة على اختيار أفعالنا.

كيفية الاستخدام (Steps)

1. الاعتراف بالمشاعر والأفكار:
 - خذ لحظة لتلاحظ وتسمي ما يظهر لديك: "هذه مشاعر حزن... هذه أفكار مزعجة... هذه ذكريات مؤلمة".
 - الهدف هو الملاحظة والاعتراف، لا التغيير أو المقاومة.
2. الارتكاز في الجسد: (Anchoring in the body)
 - اضغط قدميك بقوة على الأرض (أو أي حركة بديلة إن كان الضغط مؤلماً: تحريك الأصابع، شد الكتفين، إلخ).
 - اجلس مستقيماً، اشعر بظهرك على الكرسي.
 - اضغط أطراف أصابعك ببعضها، حرّك كتفيك أو ذراعيك بلطف.
 - لاحظ أن لديك جسداً يمكنك تحريكه والتحكم به، رغم وجود الألم العاطفي.
3. الانفتاح على البيئة: (Engaging with the world)
 - انظر حولك وحدد 5 أشياء تراها.
 - استمع إلى 3 أو 4 أصوات في محيطك.
 - لاحظ أنك هنا والآن، في هذا المكان، مع نفسك أو مع شخص آخر (مثلاً المعالج).
4. التكامل:
 - لاحظ: هناك أفكار ومشاعر صعبة موجودة... وفي الوقت نفسه هناك جسد نتحكم فيه، وهناك عالم من حولك يمكنك التفاعل معه.
 - يمكنك أن تتمدد قليلاً، تحرك ذراعيك أو رجلك، وتستعيد الإحساس بالتحكم.

نصائح عملية (Tips)

- لا تتمسك بالنص الحرفي؛ عدّل التمرين بحسب الإرتياح (مثلاً استبدل ضغط القدمين بتحريك الأصابع عند وجود ألم عضلي).

- الهدف هو إعادة التوازن، وليس إزالة المشاعر المؤلمة. إذا هدأت المشاعر فهذا جيد لكنه "مكافأة جانبية" وليست الغاية الأساسية.
- يمكن استخدام التمرين في الجلسات العلاجية مع الإرشاد الصوتي والحركات، أو بشكل فردي عند مواجهة ضغط أو انفعال شديد.
- كرر التمرين لمدة 2-5 دقائق حتى تشعر بقدر من الثبات والارتكاز.
- بعد التمرين، اسأل نفسك:
 - "هل أنا أقل انجرافاً مع هذه الأفكار والمشاعر؟"
 - "هل أستطيع أن أكون حاضراً أكثر في هذه اللحظة؟"
 - "هل لدي سيطرة أكبر الآن على ما أفعله بجسدي وكلامي؟"



مهارة نقطة الاختيار (The Choice Point)

الأساس المنطقي (Rationale)

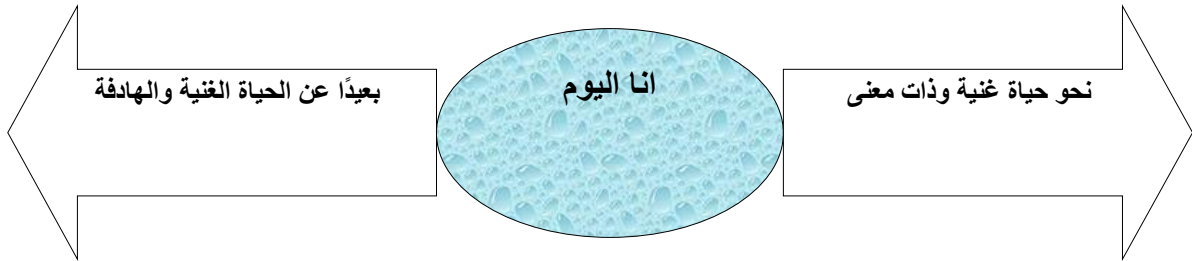
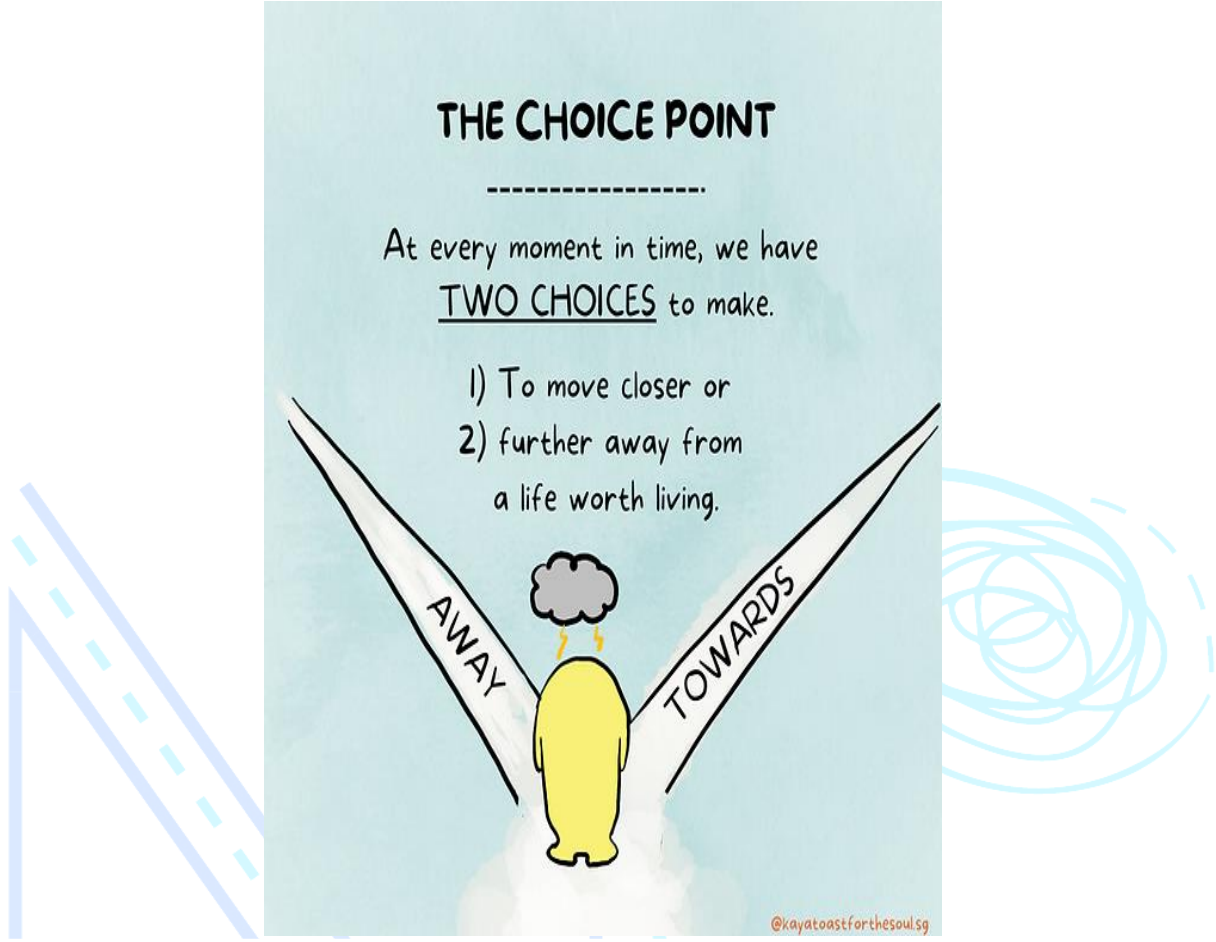
- في حياتنا اليومية، غالبًا نكون عالقين بين الأفعال الموجهة بالراحة المؤقتة (مثل تجنب الألم أو الانغماس في المشاعر السلبية) والأفعال الموجهة بالقيم (الأفعال التي تعكس من نحن وما نريد أن نكون).
- نقطة الاختيار هي لحظة وعي، نقدر فيها نلاحظ:
 - المشاعر والأفكار الصعبة التي تظهر.
 - الخيارات المتاحة أمامنا.
 - أي الخيارات تتماشى مع قيمنا الحقيقية.
- الفائدة: تساعدنا على اتخاذ قرارات واعية بدل الاستجابة التلقائية للمشاعر أو العادات، وبالتالي نعيش حياة أكثر معنى واتساقًا مع قيمنا.

كيفية الاستخدام (Steps)

1. التوقف والوعي: لاحظ اللحظة الحالية، واعترف بما يحدث داخلك: مشاعر، أفكار، رغبات، ضغوط.
2. تحديد القيمة: اسأل نفسك: "ما هي القيمة التي أريد أن أعيش وفقها الآن؟" (مثلاً: الصدق، الشجاعة، التعاطف، المثابرة...).
3. تحديد الخيار: لاحظ خيارين أساسيين:
 - الخيار الموجه بالراحة (بعيدا عن الحياة الغنية والملئية بالمعنى): الانسحاب، التجنب، أو الانغماس في الشعور المؤلم.
 - الخيار الموجه بالقيم (نحو الحياة الغنية والملئية بالمعنى): التصرف بطريقة تتماشى مع قيمك، حتى لو شعرت بعدم الراحة مؤقتًا.
4. اتخاذ قرار واعٍ: اختر الخيار الذي يعكس قيمك، واعتبر المشاعر الصعبة جزءًا من التجربة وليس عقبة.
5. المتابعة: لاحظ تأثير هذا القرار على جسدك، عواطفك، وسلوكك، وعزز شعورك بالتمكن والسيطرة على حياتك.

نصائح عملية (Tips)

- استخدم مخطط نقطة الاختيار (Choice Point diagram) لتوضيح الخيارات والقيم أمامك بصريًا.
- يمكن ممارسة هذه المهارة في مواقف صغيرة قبل الانتقال إلى قرارات أكبر.
- تذكر: المشاعر الصعبة ليست دائمًا عائقًا، بل مؤشر على أن الخيار الذي يعكس قيمك قد يكون صعبًا لكنه أكثر معنى.
- كرر التمرين بشكل يومي لتصبح عملية اتخاذ القرار القيمي أكثر تلقائية.



مهارة جدول الأنشطة ومقياس تصنيف المتعة والإتقان

الأساس المنطقي

- كثير من الأشخاص، خصوصًا المصابين بالاكتئاب أو القلق أو التسويف، يجدون صعوبة في ملاحظة كيف يقضون وقتهم أو تقييم الأنشطة التي يقومون بها.
- **جدول الأنشطة** يساعد على:
 - مراقبة الوقت المخصص لكل نشاط.
 - تحديد الأنشطة التي تمنح المتعة أو شعور الإتقان.
 - كشف الأنشطة التي يتم تجنبها أو التي تسبب ضغوطًا كبيرة.
 - تحسين التخطيط اليومي والالتزام بالأنشطة المهمة وفق قيم العميل وأهدافه.
- الفائدة: زيادة الوعي بالوقت والنشاطات، تحسين المزاج، تعزيز الشعور بالإنجاز والمتعة، ودعم التغيير السلوكي الواعي.

كيفية الاستخدام (الخطوات الأساسية)

1. **تحديد الأنشطة:**
 - سجل كل النشاطات التي تقوم بها خلال اليوم أو الأسبوع، سواء كانت كبيرة أو صغيرة.
2. **تقييم المتعة والإتقان:**
 - استخدم مقياس من 0 إلى 10 لتقييم:
 - **المتعة:** مدى شعورك بالسعادة أو الاستمتاع أثناء النشاط.
 - **الإتقان:** مدى شعورك بالكفاءة أو الإنجاز أثناء النشاط.
3. **تسجيل المزاج أو المشاعر**
 - يمكن إضافة مقياس لمستوى القلق، الغضب، الحزن، أو أي شعور آخر أثناء النشاط.
4. **مراجعة البيانات:**
 - لاحظ الأنشطة التي تمنحك أكثر شعور بالمتعة أو الإتقان.
 - لاحظ الأنشطة التي يتم تجنبها أو تشعر بك بالإرهاق أو الضيق.
5. **التخطيط للأيام المقبلة:**
 - أضف الأنشطة المفيدة التي تمنح المتعة أو الإتقان أكثر إلى جدولك.
 - خطط للقيام بالأنشطة التي تميل لتجنبها تدريجيًا وبطريقة مدروسة.

نصائح عملية

- املأ الجدول يوميًا أو بعد كل نشاط لضمان دقة المراقبة.
- يمكن استخدام الجدول في الجلسة مع المعالج أو بشكل فردي في المنزل.
- ركّز على **الأنشطة الإيجابية** أولاً لتشجيع الالتزام.
- كن مرئيًا: الجدول أداة للمراقبة والتخطيط، وليس معيارًا صارمًا.
- استخدم الجدول لتحليل النمط: هل جدولك ممتلئ جدًا؟ هل تهمل الأنشطة الممتعة؟ هل هناك أنشطة تعزز القيم والأهداف؟

- مع التكرار، يساعد الجدول على زيادة الوعي الذاتي واتخاذ خيارات أفضل وفق قيمك وأهدافك.

التعليمات:

- استخدم هذا الجدول لتسجيل الأنشطة اليومية أو الأسبوعية.
- قيّم كل نشاط على مقياسين: المتعة والإتقان (0 = لا شيء، 10 = أقصى درجة).
- يمكن إضافة ملاحظات عن المشاعر أو الأحداث الهامة.

1. سجل الأنشطة مباشرة بعد القيام بها لضمان الدقة.
2. ركّز على الأنشطة التي تمنح المتعة أو الإتقان لزيادة الالتزام.
3. استخدم الجدول لتحديد الأنشطة التي يجب تعزيزها أو تعديلها لاحقًا.
4. لا تتردد في استخدام الجدول كأداة لمناقشته مع المعالج النفسي أو بشكل فردي.



الإثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت	الأحد	إتقان/ متعة	ملاحظات
								7-6
								8-7
								9-8
								10-9
								11-10
								12-11
								1-12
								2-1
								3-2
								4-3
								5-4
								6-5
								7-6
								8-7
								9-8
								10-9
								11-10
								12-11

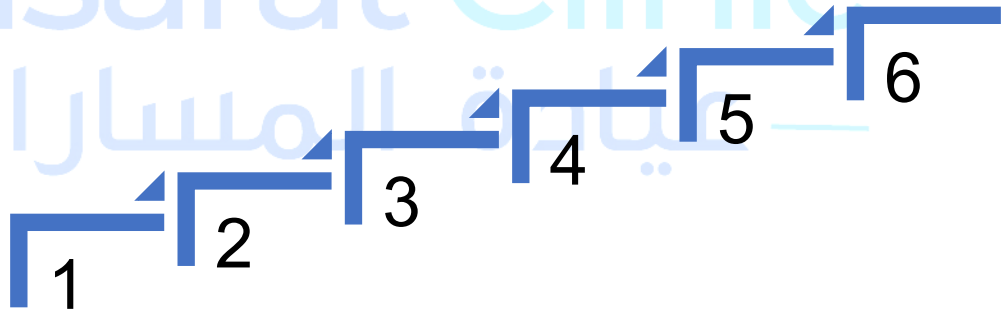
مهارة التعيين المتدرج للمهام

الأساس المنطقي (Rationale)

- الوصول لأي هدف كبير عادةً يتطلب سلسلة من الخطوات الصغيرة.
- كثير من العملاء يشعرون بالارتباك أو الإحباط عند التركيز على المسافة الكاملة للهدف بدل التركيز على الخطوة الحالية فقط.
- استخدام خطوات متدرجة وواضحة يساعد على:
 - تقليل القلق والإحباط.
 - تعزيز شعور الإنجاز بعد كل خطوة مكتملة.
 - زيادة الالتزام والاستمرارية نحو الهدف.

كيفية الاستخدام (Steps)

1. تحديد الهدف الكبير:
 - ضع الهدف النهائي الذي ترغب في تحقيقه بوضوح.
2. تجزئة الهدف إلى خطوات صغيرة:
 - قسم الهدف إلى سلسلة من الخطوات العملية.
 - لا يلزم تسمية كل خطوة، لكن:
 - سَمِّ الخطوة الأولى.
 - سَمِّ الخطوة الأخيرة.
 - سَمِّ الخطوة التي تسبق الأخيرة.
3. ترتيب الخطوات تدريجيًا:
 - رتب الخطوات وفق التسلسل المنطقي للوصول إلى الهدف.
 - استخدم رسمًا أو مخططًا بصريًا لتوضيح التسلسل (يمكن رسمه يدويًا أو استخدام الجدول المقدم).



4. التركيز على الخطوة الحالية فقط:
 - ركّز على تنفيذ الخطوة التي أمامك دون التفكير في المسافة المتبقية.
 - بعد إتمام كل خطوة، قيم شعورك بالإنجاز والمتعة (اختياري).

5. المتابعة والتقييم:

- بعد إتمام كل خطوة، حدد ما إذا كنت جاهزًا للخطوة التالية.
- عدّل الخطوات إذا احتجت لتسهيل التنفيذ أو زيادة التدرج.

نصائح عملية (Tips)

- استخدم الرسم البصري أو المخطط التدريجي لتقليل الشعور بالإرهاق.
- الخطوة الصغيرة الأولى غالبًا تكون الأكثر أهمية لخلق دافعية وانطلاقة.
- اجعل الخطوات واقعية وقابلة للقياس؛ لا تجعلها غامضة أو كبيرة جدًا.
- يمكنك تسجيل شعورك بعد كل خطوة لمراقبة التقدم والتحفيز الذاتي.
- تذكر: الهدف ليس الكمال، بل التقدم المستمر خطوة بخطوة.



النموذج المعرفي

الأساس المنطقي: لماذا نستخدم هذه المهارة؟

- النموذج المعرفي هو الإطار النظري العملي للعلاج المعرفي السلوكي (CBT) ، ويساعد على فهم التفاعل بين:
 - الحدث
 - الفكر
 - الانفعال
 - السلوك والاستجابة الجسدية
- الفكرة الجوهرية: ليست الأحداث بحد ذاتها هي ما يحدد مشاعرنا، بل تفسيرنا لها.
- بتعديل الأفكار التلقائية يمكننا تغيير المشاعر والسلوكيات، حتى لو بقيت الظروف الخارجية نفسها.
- الفائدة:
 - زيادة الوعي الذاتي
 - إدارة الانفعالات بشكل أفضل
 - تحسين السلوكيات والتصرفات
 - تقليل تأثير الأفكار المبالغ فيها أو غير الدقيقة

كيفية الاستخدام: الخطوات الأساسية لتطبيق النموذج

1. تحديد الحدث: (Situation)
 - ما الذي حدث في البيئة أو في الجسد؟
 - مثال: لم يرد صديقك على رسالتك، تسارع ضربات القلب، ملاحظة مدير في العمل.
2. التعرف على الفكرة التلقائية: (Automatic Thought)
 - لاحظ الفكرة الأولى التي خطرت لك فوراً بعد الحدث.
 - غالباً تكون سريعة، قصيرة، وتحمل حكماً أو تفسيراً.
 - مثال: "لقد تجاهلني لأنه ضاق بي ذرعاً" أو "ربما مشغول أو نسي."
3. ملاحظة الاستجابة: (Reaction)
 - تنقسم الاستجابة إلى ثلاثة عناصر مترابطة:
 - المشاعر: (Emotion) قلق، حزن، غضب...
 - السلوك: (Behavior) انسحاب، مواجهة، تجنب...
 - الإحساس الفيزيولوجي: (Physiological Response) توتر عضلي، خفقان، ضيق نفس...
4. تحليل العلاقة بين الحدث والفكر والانفعال والسلوك:
 - لاحظ كيف أن تعديل الفكرة يمكن أن يغير المشاعر والسلوك.
 - مثال: تعديل الفكرة من "لقد تجاهلني" إلى "ربما مشغول أو نسي" يقلل الحدة العاطفية ويحفز سلوكاً أكثر تفاعلياً بدلاً من الانسحاب.

استخدم هذه الأسئلة لملاحظة وتحليل أفكارك التلقائية في مواقف مختلفة. حاول الإجابة بصراحة وبدون حكم على نفسك، الهدف هو الوعي والفهم:

- ما الذي يجري / يمر في عقلي؟ أو "بماذا أفكر؟"
- ما الذي لا أفكر فيه بالتأكيد؟
- ماذا يعني الوضع بالنسبة لي؟
- هل أنا أتوقع شيئاً؟ أم أتذكر شيئاً؟

اليوم/التاريخ	الحدث	الفكرة / % إيماني بالفكرة	الشعور / % شعوري	السلوك، الرغبة السلوكية	الإحساس الجسدي

تعليمات استخدام الورقة:

1. سجّل الحدث فور وقوعه أو لاحظ أي موقف مهم.
2. لاحظ الفكرة التلقائية الأولى التي خطرت لك بعد الحدث.
3. سجّل المشاعر التي شعرت بها فوراً (مثل: حزن، قلق، غضب).
4. سجّل السلوكيات التي قمت بها كرد فعل على الفكرة والمشاعر.
5. لاحظ أي استجابة جسدية ترافق المشاعر أو السلوك.

نصائح عملية:

- استخدم هذه الورقة يومياً أو أسبوعياً لتتبع نمط أفكارك واستجاباتك.
- ركّز على الأفكار الأولى التلقائية، فهي الأكثر تأثيراً على المشاعر والسلوك.
- لا تحكم على أفكارك أو مشاعرك، الهدف هو الملاحظة والفهم أولاً.

مهارة التعرف على التشوهات المعرفية وتصحيحها

الأساس المنطقي:

الأفكار التلقائية غالبًا ما تكون مشوهة بطريقة تجعلنا نشعر بالسوء أو نتصرف بشكل غير فعال. التعرف على هذه التشوهات يسمح لنا بفهم لماذا نشعر بما نشعر به وكيف تؤثر على سلوكنا، وبالتالي يمكن تعديل التفكير للوصول إلى مشاعر وسلوكيات أكثر توازنًا وفعالية.

خطوات استخدام المهارة:

1. التوعية بالموقف والفكر
 - لاحظ موقفًا أثار شعورًا قويًا لديك (قلق، غضب، حزن...).
 - اسأل نفسك: ما الذي كنت أفكر فيه حين شعرت بذلك؟
2. تحديد التشوه المعرفي
 - قارن فكرتك مع قائمة التشوهات المعرفية:
 - تفكير الكل أو لا شيء
 - التهويل
 - استبعاد الإيجابيات
 - الاستدلال الانفعالي
 - التصنيف / إطلاق الألقاب
 - التضخيم أو التسخيف
 - التصفية الذهنية / التجريد الانتقائي
 - قراءة الأفكار
 - التعميم المفرط
 - الشخصية
 - عبارات "لازم/يجب"
 - الرؤية النفقية
 - حاول اختيار التشوه الأكثر وضوحًا في فكرتك.
3. تحدي الفكر المشوه
 - اسأل نفسك: هل هناك دليل يدعم هذه الفكرة؟
 - هل هناك دليل مضاد؟
 - هل أنا أرى الأمور كلها أم فقط جانبًا واحدًا؟
4. إعادة صياغة الفكر بطريقة متوازنة
 - حاول صياغة الفكرة بطريقة أكثر واقعية وموضوعية، مع الحفاظ على الاحترام لذاتك وموقفك.
 - مثال: بدلاً من "أنا فاشل"، يمكن قول: "ارتكبت خطأ في هذا الموقف، لكنني أتعلم وأستطيع التحسن".
5. ملاحظة الأثر
 - لاحظ كيف تغير شعورك وسلوكك بعد إعادة الصياغة.

○ سجل هذه الملاحظات لتعزيز التعلم والتطبيق المستقبلي.

نصائح عملية:

- استخدم دفترًا أو ورقة عمل لتسجيل الأفكار المشوهة وتصحيحها يوميًا.
- لا تتوقع إتقان المهارة من أول محاولة، فهي تحتاج تدريبًا متكررًا.
- يمكنك البدء بأفكار بسيطة أو مواقف يومية قبل الانتقال إلى المواقف المعقدة.
- شارك التقدم مع معالج نفسي إذا كنت في رحلة علاجية، فهذا يعزز التعلم ويزيد الفاعلية.

تفكير الكل أو لا شيء	"إذا لم أحقق نجاحًا تامًا ، فأنا فاشل."
التهويل	"سأكون مستاء للغاية، لن أكون قادر على العمل على الإطلاق."
إستبعاد الإيجابيات	"لقد أنجزت هذا المشروع جيدًا، لكن هذا لا يعني أنني مؤهل؛ لقد حالفني الحظ للتو."
الاستدلال الانفعالي (التفكير العاطفي)	"أعلم أنني أفعل الكثير من الأشياء بشكل جيد في العمل، لكنني ما زلت أشعر أنني فاشل."
التصنيف (إطلاق الألقاب)	"أنا فاشل". "هو غير جيدًا."
التضخيم أو التسخيف	"إن الحصول على تقييم متواضع يثبت مدى قصورتي. الحصول على درجات عالية لا يعني أنني ذكي."
التصفية الذهنية (التجريد الانتقائي)	"نظرًا لأنني حصلت على تقييم منخفض واحد في تقييمي [والذي احتوى أيضًا على عدة تقييمات عالية] ، فهذا يعني أنني أقوم بعمل رديء."
قراءة الأفكار	"إنه يعتقد أنني لا أعرف شيئًا عن هذا المشروع."
التعميم المفرط	"لأنني شعرت بعدم الارتياح في الاجتماع ، ليس لدي ما يلزم لتكوين صداقات."
الشخصنة	"كان السنكري فظًا معي لأنني فعلت شيئًا خاطئًا."
قواعد إلزامية (عبارات "لازم" "يجب")	"إنه لأمر فظيع أنني ارتكبت خطأ. يجب أن أبذل قصارى جهدي دائمًا."
الرؤية النفقية (الرؤية من خلال النفق)	"معلم ابني لا يستطيع فعل أي شيء بشكل صحيح. إنه ناقد وغير حساس وريء في التدريس."

مهارة تقييم الأفكار التلقائية

لماذا نقيم الأفكار التلقائية؟

1. الحد من التشوهات المعرفية: كشف الأفكار غير الدقيقة أو المتحيزة مثل التهويل والتعميم واستبدالها بتفسيرات واقعية.
2. إحداث تغيير انفعالي: الوعي بأن الفكرة غير مفيدة يقلل من الحدة العاطفية ويسمح بالهدوء النفسي.
3. تعزيز الشعور بالسيطرة: المستفيد يدرك أنه قادر على مراجعة وتعديل أفكاره، مما يزيد شعوره بالتمكين.
4. بناء مهارة عقلية مستدامة: تقييم الأفكار يصبح مهارة تلقائية يستخدمها المستفيد في الحياة اليومية.

الفرق بين تحديد الفكرة وتقييمها

- **تحديد الفكرة:** ما الذي فكرت فيه تلقائيًا عند حدوث الموقف؟
- **تقييم الفكرة:** هل هذه الفكرة دقيقة، منطقية، مفيدة؟ وما البدائل الممكنة؟

المنطلق النظري

- تستند هذه المهارة إلى النموذج المعرفي لأرون بيك: المشاعر والسلوكيات تتبع من تفسيرنا للأحداث، وليس الأحداث نفسها.
- الهدف من التقييم ليس دحض الفكرة، بل الوقوف أمام الأدلة بطريقة فضولية وتعاطفية (Compassionate Inquiry).

خطوات تقييم الأفكار التلقائية

الاستيضاح

- الهدف: تحديد الفكرة التلقائية بدقة وفهم سياقها.
- أسئلة نموذجية:
 - ما الذي كان يدور في ذهنك عند حدوث الموقف؟
 - ما العبارة التي تعبر عن فكرتك؟
 - هل تحمل هذه الفكرة معنى شخصيًا أو تجربة سابقة؟
 - على مقياس 0-100، ما مدى تصديقك لها؟

التقييم والنظر في الأدلة

- الهدف: فحص واقعية الفكرة بدون مواجهة أو ضغط.
- أسئلة نموذجية:
 - ما الأدلة التي تدعم هذه الفكرة؟
 - هل هناك مواقف تناقضها؟

- ماذا كنت ستقوله لصديق يحمل نفس الفكرة؟
- ما أفضل وأسوأ ما يمكن أن يحدث؟
- ما أكثر نتيجة واقعية برأيك؟

استكشاف البدائل والتأثيرات

- الهدف: إدراك تأثير الفكرة على المشاعر والسلوك وفتح احتمالات جديدة.
- أسئلة نموذجية:

- كيف تؤثر هذه الفكرة على مشاعرك أو تصرفاتك؟
- ما تفسير آخر ممكن للموقف؟
- هل هذه الفكرة مفيدة لك؟
- ما البديل الأكثر توازنًا؟
- كيف ستتغير حالتك إن صدقت البديل؟

التخطيط للمضي قدمًا

- الهدف: وضع بديل معرفي واقعي وقيمه مرفقة بخطة سلوكية.
- خطوات عملية:

- كتابة الفكرة البديلة بوضوح.
- اقتراح سلوك جديد يدعمها (تجربة سلوكية).
- التدريب على تكرارها وتسجيلها في مذكرات أو بطاقات معرفية.

مثال تطبيقي:

- الفكرة التلقائية: "أنا فاشل".
- بعد التقييم: "أواجه صعوبات حاليًا، لكن هذا لا يجعلني فاشلاً. لدي نجاحات سابقة ويمكنني المحاولة مجددًا".
- الخطة: مراجعة إنجازاتي الصغيرة وطلب تغذية راجعة ببناءة.

أدوات مساعدة

1. أوراق العمل: تسجيل الموقف، الفكرة، الأدلة، البدائل، المشاعر.
2. التجارب السلوكية: اختبار صحة الفكرة من خلال مواقف عملية.
3. الصور الذهنية وإعادة تمثيل الموقف: تقليل التماهي مع الفكرة وتوسيع منظور المستفيد.
4. إعادة الصياغة: صياغة الفكرة بلغة أكثر رحمة ووعي.
5. المذكرات اللحظية أو التطبيقات: متابعة الأفكار والمشاعر في الوقت الحقيقي.

الأسئلة السقراطية الأساسية

- أسئلة الأدلة: ما الدليل المؤيد والمعارض؟
- أسئلة البدائل: هل هناك تفسير آخر؟ كيف سيرى شخص آخر الموقف؟

- أسئلة التأثيرات: كيف تؤثر على مشاعرك وسلوكك؟
- أسئلة الهوية والمنظور: هل تعرفك الفكرة؟ ماذا ستقول لصديق؟
- أسئلة القيم والافتراضات: ما القيمة المهددة؟ هل يجب أن تكون مثاليًا دائمًا؟
- أسئلة تخفيف التهويل: ما أسوأ شيء يمكن أن يحدث؟ كيف يمكن التعامل معه؟

ماذا لو كانت الفكرة صحيحة؟

- لا ننكر الواقع، بل نساعد المستفيد على:
 - التفريق بين الحالة والقاعدة (تعميم جزئي).
 - فصل الذات عن التجربة.
 - توجيه الانتباه لما هو تحت السيطرة.
 - استخدام القبول للحقائق المؤلمة.

تدريب المستفيد على التقييم الذاتي

- الاحتفاظ بدفتر أفكار ومراجعتها أسبوعيًا.
- تمارين لعب الأدوار لتخفيف التشدد الذاتي.
- تكرار أوراق العمل وتطبيقها خارج الجلسات.
- ابتكار أسئلة سقراطية شخصية: "هل أعمم؟ هل هناك تفسيرات أخرى؟"

الهدف النهائي

- تمكين المستفيد ليصبح معالجه الداخلي، قادرًا على مراجعة أفكاره، التحكم في ردود أفعاله، وبناء مرونة معرفية-عاطفية مستدامة.

ملحق: لائحة الأسئلة لتقييم الأفكار التلقائية

1. أسئلة الاستيضاح

- ما الذي كان يدور في ذهنك عند حدوث الموقف؟
- ما العبارة أو الفكرة التي تعبر عن ما مرّ في ذهنك؟
- هل تحمل هذه الفكرة معنى شخصياً أو تجربة سابقة؟
- على مقياس من 0 إلى 100، ما مدى تصديقك لها؟

2. أسئلة الأدلة والتقييم

- ما الأدلة التي تدعم هذه الفكرة؟
- هل هناك مواقف أو حقائق تناقض هذه الفكرة؟
- ماذا كنت ستقوله لصديق يحمل نفس الفكرة؟
- ما أفضل وأسوأ ما يمكن أن يحدث؟
- ما أكثر نتيجة واقعية برأيك؟

3. أسئلة استكشاف البدائل والتأثيرات

- ما التفسير الآخر الممكن للموقف؟
- هل هذه الفكرة مفيدة لك؟
- ما البديل الأكثر توازناً وعدلاً لنفسك؟
- كيف ستتغير مشاعرك أو تصرفاتك إذا صدّقت هذا البديل؟

4. أسئلة الهوية والمنظور الخارجي

- هل هذه الفكرة تعرّفك أم أنها وصف لحالة؟
- لو صديقك كان يمر بما تمر به، ماذا ستقول له؟
- ماذا ترى لو شاهدت هذا الموقف ك فيلم؟

5. أسئلة القيم والافتراضات

- ما القيمة التي تشعر أنها مهددة؟
- هل تعتقد أنه يجب أن تكون مثاليًا دائماً؟
- من أين تعلمت أن هذا الأمر غير مقبول؟

6. أسئلة تخفيف التهويل

- ما أسوأ شيء يمكن أن يحدث؟
- كيف يمكنك التعامل معه إن حصل؟
- ما أفضل شيء ممكن أن يحصل؟
- ما النتيجة الأكثر واقعية على الأرجح؟

مهارة إنشاء سجل الأفكار والاستجابات (Thought Log)

الهدف من المهارة:

تمكين المستفيد من رصد أفكاره التلقائية، تقييمها، وتطوير استجابات بديلة واقعية تساعد على إدارة المشاعر والسلوكيات بشكل فعال.

خطوات المهارة:

1. تحديد الموقف:

- سجّل الحدث أو الموقف الذي أثار شعورًا أو فكرة معينة.
- مثال: "لم يرد صديقي على رسالتي".

2. تسجيل الفكرة التلقائية:

- دون أول فكرة خطرت لك فور حدوث الموقف.
- قيّم مدى تصديقك لهذه الفكرة. (0-100%)
- مثال: "لقد تجاهلني لأنه ضاق بي ذرعًا." - تصديق 90%.

3. تحديد المشاعر وشدتها:

- عرّف المشاعر المصاحبة (حزن، قلق، غضب...).
- قيّم شدتها من 0-100%.

4. رصد نوع التشوّه المعرفي:

- حدّد أي نمط تحريف معرفي يظهر في الفكرة (مثل التعميم، التهويل، الكل أو لا شيء...).

5. تقييم الفكرة بالأدلة:

- سجّل الأدلة التي تدعم الفكرة.
- سجّل الأدلة التي تناقضها.
- الهدف: بناء منظور موضوعي ومتوازن.

6. صياغة الفكرة البديلة:

- ابتكر فكرة أكثر واقعية وتوازنًا لتستبدل الفكرة التلقائية.
- مثال: "ربما مشغول أو نسي، وليس تجاهلي مقصودًا".

7. تسجيل النتيجة:

- لاحظ التغير في المشاعر أو الانفعالات بعد تبني الفكرة البديلة.

8. تقييم تصديق الفكرة البديلة:

- قِيم مدى تصديقك للفكرة الجديدة. (0-100%)

9. تحديد الاستجابة السلوكية الناتجة:

- حدد السلوك الذي قمت به أو ستقوم به بناءً على الفكرة البديلة.
- مثال: "أرسل رسالة متابعة بأسلوب ودي".

نصائح لتقوية المهارة:

- قراءة الاستجابات بصوت عالٍ لتثبيت الفكرة البديلة.
- تجريب الاستجابات في المواقف الحقيقية لملاحظة نتائجها العملية.
- مراجعة أسبوعية مع المعالج لتقييم النجاح وتحسين المهارة.
- تكرار التطبيق بشكل دوري لبناء قدرة على التقييم الذاتي المستقل.

اليوم/التاريخ	الحدث	الأفكار التلقائية	المشاعر	الإستجابة التكيفية	النتيجة
	1. ما هو الحدث (الخارجي أو الداخلي) المرتبط بالمشاعر غير السارة؟ أو ما هو السلوك غير المفيد الذي انخرطت فيه؟	1. ما الفكر (الأفكار) و / أو الصورة (الصور) التي مرت في ذهنك (قبل الحدث أو أثناءه أو بعده أو السلوك غير المفيد)؟ 2. إلى أي مدى صدقت الفكر (الأفكار)؟	1. ما هي المشاعر (الحزن / القلق / الغضب / إلخ) التي شعرت بها (قبل الحدث أو أثناءه أو بعده أو السلوك غير المفيد)؟ 2. ما مدى شدة الانفعال (0-100%)	1. (اختياري) ما هو التشويه المعرفي الذي أحدثته؟ 2. استخدم الأسئلة السابقة لتكوين رد على الفكر (الأفكار) التلقائية. حدد مدى تصديقك لكل رد	1. ما مدى تصديقك الآن لكل فكرة تلقائية؟ 2. ما هي المشاعر التي تشعر بها الآن؟ ما مدى شدة هذه المشاعر (0-100%)؟ 3. ما الذي سيكون من الجيد القيام به؟

مهارة تحليل المزايا / العيوب (Pros and Cons Analysis)

الهدف من المهارة:

تمكين المستفيد من تقييم الخيارات، اتخاذ قرارات مستنيرة، وفهم آثار الحفاظ على معتقد معين أو تغييره، وذلك بطريقة منظمة وموضوعية.

خطوات المهارة:

1. تحديد القرار أو المعتقد أو السلوك:

- حدد بوضوح ما تريد تقييمه:
 - خيار قرار (مثل قبول وظيفة، بدء علاقة، تغيير عادة).
 - معتقد محدد (مثل: "أنا غير قادر على النجاح").
 - سلوك (مثل: ممارسة الرياضة، الامتناع عن التدخين).

2. إنشاء جدول المزايا والعيوب:

- ارسم عمودين: مزايا و عيوب.
- دَوِّن جميع الفوائد المحتملة في عمود المزايا.
- دَوِّن جميع السلبيات أو المخاطر المحتملة في عمود العيوب.

3. تقييم الأهمية:

- قيّم كل ميزة و عيب من حيث الأهمية أو التأثير على حياتك (مثلاً النسب المئوية).
- يساعد ذلك على تقدير وزن كل عنصر قبل اتخاذ القرار.

4. تحليل النتائج:

- قارن مجموع نقاط المزايا مقابل العيوب.
- لاحظ إذا كانت بعض العيوب يمكن معالجتها أو التخفيف منها.
- اكتشف البدائل المحتملة أو طرق لتقليل المخاطر.

5. اتخاذ القرار أو تعديل المعتقد:

- استخدم النتائج لتحديد الخيار الأكثر منطقية ومتوازناً.
- إذا كان تحليل المزايا والعيوب مرتبطاً بمعتقد، قرر ما إذا كان تغيير المعتقد منطقياً أو الاحتفاظ به أكثر فائدة.

6. مراجعة النتائج لاحقاً:

- بعد تنفيذ القرار أو التغيير، راجع النتائج الواقعية مقابل توقعاتك.

- هذا يساعد على تحسين مهارة اتخاذ القرار المستقبلية وزيادة الوعي الذاتي.

استخدامات المهارة:

1. اتخاذ القرار:
 - الوزن بين خيارات متعددة.
 - تحديد التوقيت الأمثل لاتخاذ خطوة معينة.
2. تغيير المعتقدات:
 - تقييم الفوائد والمخاطر للاستمرار في المعتقد أو تغييره.
3. تعزيز الدافع:
 - موازنة الانخراط في سلوك معين أو الامتناع عنه.

الاختيار 2	الاختيار 1	
		المزايا
		%
		العيوب
		%

مهارة حل المشكلات خطوة بخطوة

الخطوة 1: وصف المشكلة

- فكر في طبيعة المشكلة بعمق قبل محاولة حلها.
- أعد صياغة المشكلة من زوايا مختلفة:
 - هل هي تحدٍّ أم فرصة؟
 - هل هي متوافقة مع أهدافك وقيمك؟
 - هل هي شيء ترغب بالاقتراب منه (هدف إيجابي) أم مجرد شيء تريد التخلص منه؟
 - كيف سيكون الوضع إذا تم حل المشكلة؟
- وصف شعورك بالمشكلة: معقدة، شائكة، متشابكة، دقيقة، ثقيلة، صعبة؟

الخطوة 2: العصف الذهني

- قم بإدراج أكبر عدد ممكن من الأفكار دون إصدار أحكام.
- شمل كل الأفكار، حتى الغريبة أو غير العملية.
- إذا نفذت الأفكار:
 - فكر بما ستقوله لشخص آخر.
 - تخيل ما قد يفعله شخص آخر.
 - اسأل شخصاً آخر عن أفكاره.
 - خذ استراحة وعد لاحقاً للعمل على الأفكار.

الخطوة 3: اختيار الحلول الممكنة للتجربة

- اختر فكرة واحدة لتجربتها.
- الهدف ليس الحل الأمثل، بل شيء يستحق التجربة.
- يمكنك سرد النقاط الجيدة والسيئة لكل خيار، لكن لا تفرط في التحليل.
- في بعض الأحيان، استخدم شعورك العام لتحديد الخيار الذي يمكنك تجربته.

الخطوة 4: وضع خطة التنفيذ

- قسم الحل إلى خطوات أصغر.
- جمع أي معلومات، أدوات، أو مواد ضرورية.
- حدد:
 - متى ستبدأ؟
 - أين ستنفذ الحل؟
 - مع من ستعمل على الحل؟

الخطوة 5: مراجعة النتائج

• أسأل نفسك:

- هل سارت الأمور كما توقعت؟
- ما المفاجآت التي واجهتها؟
- ماذا تعلمت من التجربة؟
- هل ظهرت تحديات جديدة؟ كيف يمكن حلها؟
- هل واجهت مثل هذه العقبات من قبل؟ كيف تم التعامل معها؟
- ما هي خطواتك التالية؟

ورقة عمل: حل المشكلات خطوة بخطوة

الخطوة 1: وصف المشكلة

- وصف المشكلة من عدة زوايا:
 - هل هي تحدٍ أم فرصة؟
 - هل هي متوافقة مع أهدافك وقيمك؟
 - هل هي شيء ترغب بالاقتراب منه (هدف إيجابي) أم مجرد شيء تريد التخلص منه؟
 - كيف سيكون الوضع إذا تم حل المشكلة؟
- شعوري تجاه المشكلة: ☐ معقد ☐ شائك ☐ متشابك ☐ دقيق ☐ ثقيل ☐ صعب

وصف المشكلة بكلماتك:

الخطوة 2: العصف الذهني

- اكتب كل الأفكار والحلول الممكنة، دون إصدار أحكام:

- أفكار إضافية بعد استراحة أو استشارة شخص آخر:

الخطوة 3: اختيار الحل

- اختر فكرة واحدة لتجربتها:

الحل المختار _____

- نقاط القوة _____
- نقاط الضعف _____

الخطوة 4: وضع خطة التنفيذ

- خطوات أصغر للتنفيذ:

1. _____
2. _____
3. _____

- الموعد _____
- المكان _____
- مع من _____

الخطوة 5: مراجعة النتائج

- هل سارت الأمور كما توقعت؟ ☐ نعم ☐ لا
- المفاجآت أو التحديات _____
- ماذا تعلمت؟ _____
- العقبات الجديدة وكيفية التعامل معها _____
- تجربتك السابقة في مواجهة مثل هذه العقبة _____
- خطواتك التالية _____

Masarat Clinic
— عيادة المسارات —

استخدام العواطف كأداة للمعلومات والتصرف الواعي

الهدف:

تمكين الشخص من التعرف على العواطف، فهم رسالتها، توظيفها في التفاعل مع الآخرين، واستخدامها للتحفيز والتصرف بطريقة بناءة.

خطوات المهارة:

1. التعرف على العاطفة وفهم رسالتها

- لاحظ ما تشعر به في اللحظة الحالية (خوف، قلق، فرح، غضب...).
- سجّل الموقف الذي أثار هذه العاطفة.
- فكّر: "ما الذي تحاول هذه العاطفة أن تخبرني به؟"
- تذكر أن العاطفة ليست حقيقة عن الواقع، بل إشارة لفحص الموقف.

تمرين:

اكتب: الموقف و العاطفة و شدتها (0-100) و الرسالة المحتملة للعاطفة.

2. التحقق من المعلومات والواقع

- استخدم "الحدس" كتنبيه، لكن تحقق من الوقائع قبل اتخاذ القرار.
- اسأل نفسك:
 - ما الأدلة التي تدعم شعوري؟
 - ما الأدلة التي قد تتعارض معه؟

تمرين:

قسّم شعورك إلى "حقائق" مقابل "تفسيرات شخصية".

3. فهم تأثير العاطفة على الآخرين

- راقب كيف تظهر العاطفة في تعابير الوجه، لغة الجسد، ونبرة الصوت.
- فكّر كيف قد تؤثر عاطفتك على استجابة الآخرين.

تمرين:

اكتب: "كيف قد يرى الآخرون شعوري؟ وكيف يمكن أن يؤثر على تفاعلي معهم؟"

4. استخدام العاطفة للتحفيز والتحرك

- لاحظ إذا كانت العاطفة تدفعك لفعل شيء محدد.
- استغل قوتها للتحرك بسرعة أو التغلب على العقبات.
- خطط لخطوة عملية صغيرة ومتوازنة بناءً على العاطفة.

تمرين:

حدد إجراءً مناسباً يمكن تنفيذه الآن، مستفيداً من قوة شعورك.

5. المراجعة والتعلم

- بعد التصرف، قيم مدى ملاءمة الاستجابة.
- راجع ماذا تعلمت عن شعورك وكيف أثر على الموقف.
- فكّر في طرق لتحسين استخدام العاطفة في المستقبل.

تمرين:

اكتب النتائج والدروس المستفادة لتكون قاعدة للتصرفات المستقبلية.



ملحق: ما فائدة العواطف؟

1. العواطف تزودنا بالمعلومات

- تعطي العواطف إشارة إلى أن شيئاً ما يحدث، مثل: "أشعر بالتوتر وأنا واقف وحدي في هذا الزقاق المظلم."
- أحياناً تعبر العواطف عن نفسها من خلال "الحدس" أو شعور البطن، ويمكن أن يكون هذا مفيداً إذا دفعنا لفحص الوقائع.
- المشكلة تحدث عندما نتعامل مع العواطف كما لو كانت حقائق عن العالم، مثل:
 - "إذا شعرت بالخوف، فلا بد أن هناك تهديداً".
 - "أنا أحبه، إذاً لا بد أنه جيد بالنسبة لي".
- يجب أن نتذكر أن العواطف ليست حقائق، لذلك من المهم دائماً التحقق من الوقائع المتعلقة بالموقف.

2. العواطف تتواصل مع الآخرين وتؤثر عليهم

- تعبيرات الوجه، وضعية الجسم، ونبرة الصوت تعكس الكثير عن شعورنا. فهي تنقل العواطف للآخرين، مثل: قد يدفع وجهك الحزين شخصاً للسؤال عن حالك وتقديم الدعم.
- سواء أدرکنا ذلك أم لا، فإن عواطفنا—سواء عبر الكلمات، أو الوجه، أو لغة الجسد—تؤثر في كيفية استجابة الآخرين لنا.

3. العواطف تحفزنا وتعدنا للعمل

- الدافع المرتبط بالعاطفة يكون غالباً "مترسحاً بيولوجياً". على سبيل المثال، عند سماع صوت صافرة سيارة فجأة، نصاب بالصدمة وننتقل بسرعة.
- العواطف توفر الوقت في اتخاذ الإجراءات المهمة، إذ يقوم جهازنا العصبي بتنشيطنا فوراً (مثل القفز على الفور لتجنب سيارة قادمة) دون الحاجة للتفكير المطول.
- العواطف القوية يمكن أن تساعدنا على تجاوز العقبات—سواء في أذهاننا أو في البيئة المحيطة بنا.

التعرف على هدايا العواطف الأساسية (Gifts of Primary Emotions) مفهوم المهارة

لكل عاطفة أولية "هدية" أو قيمة إيجابية تساعدنا على النمو الشخصي، فهم أنفسنا، وحماية أهدافنا وقيمنا. فهم هذه الهدايا يساعد في تنظيم العواطف، تحسين القرارات، وتعزيز التوازن النفسي.

خطوات ممارسة المهارة

الخطوة 1: تحديد العاطفة

- لاحظ العاطفة التي تشعر بها في موقف معين.
- استخدم الكلمات المرادفة لوصف العاطفة لتوضيح شعورك:

الكلمات/مرادفات	العاطفة
فرح، بهجة، ارتياح، سرور، نشوة	السعادة
حزن، اكتئاب، خيبة، ألم، كآبة	الحزن
غضب، انفعال، إحباط، سخط	الغضب
قلق، توتر، رعب، رهبة	الخوف
إحراج، ندم، كراهية الذات	العار
أسف، ندم	الذنب
شعور بالملكية، عدم أمان، شك	الغيرة
رغبة، طموح، اشتياق	الحسد
رفض، نفور، انزعاج	الاشمئزاز
مودعة، تعلق، شغف	الحب

الخطوة 2: التعرف على الهدية أو القيمة

- لكل عاطفة هدية يمكن استخلاصها من الشعور:

العاطفة	الهدايا / القيم
السعادة	الوفرة، الامتنان، النمو، السعادة، السلام
الحزن	التعاطف، التقدير، الحكمة، الفهم، البصيرة
الغضب	الطاقة، الحماية، التحفيز، الدفاع عن النفس، الاحترام الذاتي
الخوف	الحفاظ على النفس، الأمان، التحفيز، الحكمة، المخاطرة الصحية
العار	النمو الشخصي، القيم، الاحتواء، الإنسانية، التواصل
الذنب	الاحتواء، التعويض، التعاطف، النمو، الحكمة، القيم
الغيرة	التقدير، القيم، البصيرة، معرفة الرغبات
الحسد	التحفيز، النمو، البصيرة، المرونة، عدم الرضا
الاشمئزاز	الأمان، القيم، الصحة، الاحتواء
الحب	القبول، التواصل، الراحة، الأمل، الحماية، التحفيز، الشجاعة

الخطوة 3: استكشاف الفائدة

- اكتب كيف يمكن أن تساعدك هذه العاطفة في الموقف الحالي.
- مثال: "غضبي من الزميل يحفزني على وضع حدود صحية".

الخطوة 4: تحويل العاطفة إلى سلوك مفيد

- حدد سلوكًا أو استجابة تعكس الهدية الإيجابية للعاطفة.
- مثال: الحزن → الاتصال بصديق للحصول على دعم عاطفي.

الخطوة 5: التأمل

- بعد ممارسة السلوك المفيد، فكر:
 - كيف شعرت بعد ذلك؟
 - هل أصبحت أكثر وعيًا بالقيمة التي تحملها العاطفة؟
 - هل تغيرت استجابتك للعاطفة التالية؟

التصديق الذاتي وتنظيم العواطف

مفهوم المهارة

التصديق الذاتي يعني الاعتراف بأن مشاعرك وأفكارك وسلوكياتك واقعية ومفهومة بالنظر إلى تجاربك، تاريخك، و/أو بيولوجيتك. تساعد هذه المهارة على:

- تقليل الحكم الذاتي القاسي على نفسك
- تعزيز التنظيم العاطفي
- تحسين الاستجابات السلوكية

خطوات ممارسة التحقق الذاتي

1. الانتباه إلى نفسك

- لاحظ مشاعرك وأفكارك وأحاسيسك ودوافعك.
- امنح نفسك مساحة رحيمة لتجاربك العاطفية.

2. انعكاس التجربة لنفسك

- وصف المشاعر دون إصدار حكم.
- أمثلة:
 - "واو، أشعر بالغضب حقًا!"
 - "أشعر بتوتر قليل الآن."

3. الرد بطريقة تُظهر أخذ نفسك بجدية

- اقبل أنه من الطبيعي أن تشعر بهذه المشاعر.
- مثال: "لا بأس أن أشعر بالحزن أحيانًا".

4. كن متفهمًا مع نفسك

- اعترف بأن الشعور قد يكون منطقيًا في الموقف.
- أظهر التسامح مع نفسك ومشاعرك:
 - مثال: "من الطبيعي أن أجد صعوبة في التركيز مع كل هذا الضغط".
- لا تحكم على مشاعرك أو نفسك.

5. الاعتراف بما هو صالح في اللحظة

- ركز على الحقائق حول الموقف وتجاربك العاطفية.

6. إظهار التفهم

- لا تقارن مشاعرك بأنها أقل أهمية من مشاعر الآخرين.
- تجنب تضخيم أو تضييف تجربتك.

الصيغة الأساسية للتحقق الذاتي

"أنا أشعر بـ [اسم المشاعر]. من المنطقي أن أشعر بهذه الطريقة بناءً على [بيولوجيتي، تاريخي، أو الظروف]. أختار أن أتعامل مع نفسي بفهم وتعاطف".



التحقق من الحقائق مع أفكارك (Check the Facts with Your Thoughts)

التعريف:

العواطف، الدوافع، والانزعاج غالبًا ما تنشأ بسبب أفكارنا وتفسيراتنا للأحداث، وليس بسبب الأحداث نفسها. كما يمكن للعواطف أن تؤثر بشكل كبير على أفكارنا حول الأحداث:

الهدف: تقييم أفكارنا من خلال التحقق من الحقائق يساعدنا على تغيير كل من الأفكار والعواطف بشكل أكثر دقة وفعالية.

خطوات التحقق من الحقائق:

1. تحديد الحدث

اسأل نفسك: ما الحدث الذي أثار أفكاري أو عاطفتي؟

- وصف الحقائق التي لاحظتها بدون حكم مسبق.
- عدل أحكامك وأخطاء التفكير.

مثال:

"شاهدت صديقي يغضب مني أثناء الاجتماع. لم يقل شيئًا، فقط رفع حاجبيه".

2. تحديد الأفكار والتفسيرات

اسأل نفسك: ما هي أفكاري أو افتراضاتي حول ما حدث؟

- فكر في تفسيرات أخرى ممكنة.
- انظر لجميع جوانب الموقف ووجهات نظر الآخرين.
- تحقق مما إذا كانت أفكارك وافتراضاتك تتوافق مع الحقائق.

مثال:

"ربما غضب مني، أو ربما كان متوترًا بسبب شيء آخر".

3. تحديد التهديد المحتمل

اسأل نفسك: هل أفترض وجود تهديد؟

- حدّد ما هو هذا التهديد.
- ما احتمال حدوثه فعليًا؟
- ما النتائج الأخرى الممكنة؟
- حدّد النتائج التي لها احتمال أكبر من التهديد المفترض.

مثال:

التهديد: "سيغضب مني تمامًا ويقطع التواصل".
احتمال حدوثه: منخفض جدًا.
نتائج أخرى محتملة: قد يكون فقط متوترًا أو مشغولًا.

4. تقييم مدى تطابق العاطفة مع الحقائق

اسأل نفسك: هل العاطفة، شدتها، أو أفكارها تتوافق مع الحقائق؟

• استخدم العقل الحكيم (Wise Mind) لتقييم ذلك.

- نعم ☐
- لا ☐

5. صياغة أفكار أكثر توافقًا مع الحقائق

• حدد أفكارًا أخرى تتوافق مع الحقائق بدلاً من الانجراف وراء الافتراضات أو الأحكام السريعة.

مثال:

"صديقي كان متوترًا، ليس غضبًا مني. يمكنني التحدث معه لاحقًا لتوضيح الأمر".

مهارة التعرف على العاطفة وفهمها (Emotion Awareness Skill)

مقدمة

العواطف ليست مجرد مشاعر عابرة، بل هي نظام معقد من التفاعلات الداخلية والخارجية يشمل الجسم، العقل، والسلوك. فهم العاطفة ومراقبتها يساعد على تحسين التنظيم العاطفي، اتخاذ قرارات أفضل، وتقليل التفاعلات المدمرة أو الاندفاعية. هذه المهارة تستخدم في العلاج النفسي مثل CBT و DBT و EFT، كما يمكن تعليمها للأفراد لتعزيز الذكاء العاطفي اليومي.

الخطوات التفصيلية للمهارة

1. تحديد الحدث المثير (Prompting Event)

- **الوصف:** أي حدث داخلي (فكرة، شعور، ذاكرة) أو خارجي (سلوك شخص آخر، موقف، خبر) يمكن أن يثير العاطفة.
- **التطبيق العملي:**
 - دَوِّن الحدث فور وقوعه أو بعد دقائق قليلة.
 - اسأل نفسك: ما الذي حدث قبل شعوري بهذه العاطفة؟
- **مثال تدريبي:**
 - "كنت أنتظر صديقي، تأخر عن الموعد".

2. فهم التفسير (Interpretation)

- **الوصف:** كيف نفسّر الحدث بناءً على معتقداتنا وافترضااتنا.
- **تأثيره:** التفسير يحدد شدة العاطفة ونوعها.
- **التطبيق العملي:**
 - اطوّر وعيك بالمعتقدات التي تولد العاطفة.
 - اسأل نفسك: "ما الذي فكرت فيه مباشرة بعد الحدث؟ هل هناك تفسير آخر ممكن؟"
- **مثال تدريبي:**
 - "اعتقدت أنه لا يهتم بي" مقابل "ربما كان عالقاً في زحمة المرور".

3. مراقبة التجربة الداخلية (Emotional Experiencing)

- **الوصف:** العاطفة تظهر تلقائياً في الجسم والفكر والسلوك.
- **عناصرها:**
 - تغييرات بيولوجية (زيادة ضربات القلب، إفراز هرمونات)
 - أحاسيس جسدية (توتر العضلات، خفقان، شعور بالحرارة)
 - دوافع للتصرف (القتال، الهروب، التجمّد)
- **التطبيق العملي:**
 - ركّز على جسمك ومشاعرك دون إصدار حكم.
- **مثال تدريبي:**

○ "قلبي يخفق بسرعة، جسدي متوتر، أرغب في الصراخ".

4. تسمية العاطفة (Emotion Name)

- الوصف: وضع اسم محدد للعاطفة يزيد من الوضوح والتحكم.
- التطبيق العملي:
 - اختر اسمًا دقيقًا: غضب، خجل، قلق، فرح، حزن.
- مثال تدريبي:
 - "أشعر بالغضب".

5. التعبير العاطفي (Emotional Expression)

- الوصف: كيف يظهر الشعور للآخرين ويمكن التحكم فيه جزئيًا.
- عناصره:
 - لغة الجسد (الوقوف، الإيماءات، تغير لون الجلد)
 - تعابير الوجه (ابتسامة، عبوس)
 - الكلمات (النبرة، المحتوى)
 - الأفعال (المغادرة، الاتصال، الصراخ)
- التطبيق العملي:
 - اختر طريقة تعبير صحية تتناسب مع الموقف.
- مثال تدريبي:
 - أخذ نفس عميق قبل الرد بدلاً من الصراخ.

6. ملاحظة الآثار اللاحقة (Aftereffects)

- الوصف: العاطفة تترك أثرًا بعد الحدث، يؤثر على:
 - الذكريات والتفكير
 - الجسد (تعب، توتر)
 - السلوك (سلوكيات إيجابية أو مدمرة)
 - العواطف الثانوية (الندم، القلق بعد الغضب)
- التطبيق العملي:
 - لاحظ آثار العاطفة على حياتك بعد ساعات أو أيام.
- مثال تدريبي:
 - "أفكر بما حصل وأشعر بالتوتر، أتجنب التواصل مع صديقي".

7. معرفة عوامل الحساسية (Vulnerability Factors)

- الوصف: الظروف أو الخصائص التي تجعل العاطفة أكثر حدة أو سهولة في إثارتها.
- أمثلة:
 - قلة النوم، ضغط العمل، أحداث سابقة، طبيعة شخصية حساسة.

- **التطبيق العملي:**
 - دَوِّن الظروف التي تجعل بعض المواقف أكثر تأثيرًا عليك.

التطبيق العملي الكامل

- استخدم دفتر يوميات العاطفة: سجل الحدث، التفسير، التجربة الداخلية، التسمية، التعبير، الآثار، والعوامل الحساسة.
- راقب الأنماط بمرور الوقت: ستلاحظ مواقف معينة تثير عواطف محددة باستمرار.
- الهدف النهائي: تحسين الوعي العاطفي والتنظيم الذاتي، والتقليل من ردود الفعل التلقائية الضارة.

خطوات المهارة

1. **الحدث المثير (Prompting Event)**
 - ما الذي حدث داخليًا أو خارجيًا قبل شعوري بهذه العاطفة؟
 - مثال: صديقي تأخر عن الموعد.
2. **التفسير (Interpretation)**
 - كيف فسرت الحدث في ذهنك؟
 - مثال: "لا يهتم بي" أو "ربما كان عالقًا في الزحمة".
3. **التجربة الداخلية (Emotional Experiencing)**
 - لاحظ جسمك ومشاعرك:
 - تغيرات بيولوجية: خفقان، توتر
 - أحاسيس جسدية: ضيق صدر، توتر عضلي
 - دوافع للتصرف: الهروب، الصراخ، الانسحاب
4. **تسمية العاطفة (Emotion Name)**
 - ضع اسمًا محددًا للعاطفة: غضب، قلق، حزن، فرح.
 - مثال: "أشعر بالغضب".
5. **التعبير العاطفي (Emotional Expression)**
 - كيف يظهر شعورك للآخرين؟
 - لاحظ لغة الجسد، تعابير الوجه، الكلمات، الأفعال.
 - مثال: التنفس العميق بدل الصراخ.
6. **الآثار اللاحقة (Aftereffects)**
 - راقب تأثير العاطفة على:
 - الأفكار والذكريات
 - الجسد (تعب، توتر)
 - السلوك (سلوكيات إيجابية أو مدمرة)
 - العواطف الثانوية (ندم، قلق)
7. **عوامل الحساسية (Vulnerability Factors)**
 - ما الذي يجعلك أكثر عرضة للشعور بهذه العاطفة؟
 - أمثلة: قلة النوم، ضغط العمل، أحداث سابقة، طبيعة شخصية حساسة

جدول العواطف: الأحداث، التفسيرات، التجربة العاطفية، التعبير العاطفي، والآثار اللاحقة

العاطفة	الأحداث المحفزة	التفسيرات	التجربة العاطفية	التعبير العاطفي	الآثار اللاحقة
السعادة	-حدث إيجابي يحدث لنا أو لأحد نهتم به -الاتصال بأشخاص نحبه ويحبوننا -الحصول على الحب والاهتمام	-رؤية الحدث كما هو، بدون مبالغة أو تقليل	-نشيط، متحمس، مفتوح، ممتد، مسرور، هادئ	-الابتسام، الضحك، العناق، القفز، السلوك المرح، الكلام الإيجابي، استخدام صوت متحمس	-سلوك ودّي، القيام بأشياء لطيفة للآخرين، نظرة أكثر إيجابية للمستقبل، تذكر لحظات سعادة سابقة
الحزن	-فقدان شخص أو شيء -عدم تحقق توقعاتنا أو رغباتنا	-الاعتقاد بعدم الحصول على ما نريد -رؤية الأمور بشكل ميتوس -الاعتقاد بعدم القيمة الشخصية	-طاقة منخفضة، فقدان المتعة، شعور بالفراغ، صعوبة التنفس أو البكاء	-البكاء، الانسحاب، الخمول، الحزن الظاهر، الانعزال، الصوت الهادئ	-التركيز على السلبيات، صعوبة النوم، فقدان الشهية، الانغماس في الذكريات الحزينة، النقد الذاتي
الغضب	-منع أو تعطيل هدف مهم -إيذاء أو تهديد شخص نهتم به	-لوم الآخرين، الشعور بالظلم، التمسك برأينا، التفكير بما يثير الغضب	-شد العضلات، حرارة الجسم، طاقة داخلية عالية	-الصراخ، إغلاق الأبواب، الهجوم اللفظي أو الجسدي، العبوس	-الانعزال، التركيز على سبب الغضب فقط، التفكير بالأحداث الماضية والمستقبلية المسببة للغضب، انفصال عن الواقع
الخوف	-تهديد للصحة أو الحياة -مواقف جديدة أو مألوفة مشابهة للتهديد السابق	-الاعتقاد بوجود خطر، فقدان، الفشل، النقد أو الرفض	-ضربات قلب سريعة، ضيق تنفس، شد عضلي، شعور بالعرشة أو الغثيان	-الهروب، الاختباء، الصراخ، الحذر الزائد، التجمّد، التعرق	-ضيق الانتباه، فقدان التركيز، الانعزال، التفكير في تهديدات أخرى محتملة
العار	-الرفض أو كشف خطأ -عدم تحقيق المعايير المتوقعة	-التفكير بأن الآخرين سيرفضوننا، الحكم على الذات بعدم الكفاءة	-شعور بالضيق، الغثيان، الرغبة في الاختفاء	-الانسحاب، تجنب الآخرين، الاعتذار المفرط، تقليل حجم الصوت، التغطية أو الاختباء	-التركيز المفرط على الذات، استخدام سلوكيات تنشيت الانتباه، الصراع مع الآخرين، الانعزال
الذنب	-القيام أو التفكير بشيء يخالف قيمنا -التسبب بأذى للآخرين	-لوم النفس، الشعور بالمسؤولية	-توتر، إحمرار الوجه، صعوبة التنفس	-محاولة الإصلاح، طلب المغفرة، الاعتراف بالخطأ، اتخاذ إجراءات تصحيحية	-التعلم من الخطأ، تحسين السلوك المستقبلي، الانخراط في برامج لتغيير السلوك
الغيرة	-تهديد العلاقة أو فقدان شخص مهم -اهتمام	-الاعتقاد بعدم اهتمام الشريك، الشعور بالنقص، الشك	-سرعة ضربات القلب، توتر العضلات، شعور بالرفض أو القلق	-السيطرة، لوم الآخر، التجسس، التمسك بشريكنا	-تضييق الانتباه، الانعزال، الشك المستمر، مراقبة المواقف المستقبلية

العاطفة	الأحداث المحفزة	التفسيرات	التجربة العاطفية	التعبير العاطفي	الآثار اللاحقة
	الطرف الآخر بشخص آخر				
الحسد	- رغبة في شيء لدى الآخرين أو شعور بعدم التقدير	- الاعتقاد بعدم استحقاقنا لما لدى الآخرين	- توتر، ألم جسدي، رغبة في الانتقام	- مقارنة الذات بالآخرين، النقد أو محاولة الإضرار بالآخر	- التفكير في ما نفتقده، التركيز على ما لدى الآخرين، وضع خطط لتحسين الذات
الاشمئزاز	- التعرض لشيء ملوث أو ضار - أفعال أو معتقدات تهدد سلامتنا	- الشعور بالتلوث الجسدي أو النفسي، الحكم الأخلاقي على الآخرين	- غثيان، رغبة في التقيؤ، شد الجسم	- التبعاد، الابتعاد عن الشيء الملوث، غلق العيون، الغضب	- التركيز على الحدث المثير للاشمئزاز، الحساسية المفرطة للملوثات
الحب	- الحصول على ما نحتاجه أو نقره من شخص آخر - التجارب المشتركة المميزة	- التفكير بأن الشخص يحبنا ويهتم بنا	- شعور بالدفء، السعادة، الثقة، الاسترخاء	- التواصل البصري، لمس الشخص، التعبير عن الحب، الابتسام، قضاء الوقت مع الشخص	- زيادة الثقة بالنفس، تعزيز العلاقات، التفكير في الحب الذي تلقيناه وأعطيناه للآخرين

خطوات استخدام جدول العواطف عملياً

الخطوة 1: تحديد العاطفة

- راقب نفسك واسأل: "ما هي العاطفة التي أشعر بها الآن؟"
- سجّل اسم العاطفة على الجدول (مثل: غضب، حزن، سعادة).
- قدّر شدة العاطفة من 1 إلى 100 لتقييم مدى تأثيرها عليك.

الخطوة 2: رصد الحدث المحفز

- سجل الحدث الذي أثار العاطفة:
 - ماذا حدث؟
 - متى حدث؟
 - أين؟
 - مع من؟
- الهدف: فصل الحدث الواقعي عن التفسيرات أو التقديرات الذاتية.

الخطوة 3: تحليل التفسيرات

- اكتب تفسيراتك أو افتراضاتك أو أفكارك حول الحدث.
- تحدّث مع نفسك عن احتمالات أخرى أو طرق مختلفة لرؤية الحدث.
- اسأل: "هل أفكاري تتوافق مع الحقائق؟" أو "هل أنا أبالغ أو أقل؟"

الخطوة 4: تقييم التجربة العاطفية

- لاحظ تجربتك الداخلية: الطاقة، التوتر، درجة السعادة أو الحزن.
- سجل أي استجابة جسدية أو شعور بدافع داخلي (مثل الرغبة في الهجوم، الهروب، الانسحاب).

الخطوة 5: مراقبة التعبير العاطفي

- لاحظ كيف تعبّر عن العاطفة في سلوكك، كلامك، لغة جسدك، تعابير الوجه.
- اسأل نفسك: "هل هذا التعبير مناسب للحقائق أم مفرط أو ضار؟"

الخطوة 6: التحقق من الآثار اللاحقة

- بعد الانتهاء من التعبير عن العاطفة، سجّل:
 - كيف تغير مزاجك؟
 - هل شعرت بالراحة أو التوتر أو الانعزال؟
 - هل سلوكك ساعدك أم أضر بموقفك أو بعلاقاتك؟

الخطوة 7: اتخاذ إجراء (إذا لزم الأمر)

- إذا كانت العاطفة غير مناسبة أو مفرطة، استخدم استراتيجيات:
 - الفعل المعاكس: (Opposite Action) التصرف عكس دافع العاطفة.
 - التحقق من الحقائق: (Check the Facts) تعديل الأفكار لتتوافق مع الواقع.
 - التصديق الذاتي: (Self-Validation) قبول مشاعرك وفهم سببها دون الحكم على نفسك.

الخطوة 8: المراجعة اليومية

- راجع الجدول يوميًا لتلاحظ:
 - الأنماط المتكررة للعواطف.
 - ردود أفعالك التلقائية.
 - التحسن في ضبط العواطف وفهم نفسك.

مهارة الفعل المعاكس لتغيير العواطف (Opposite Action Skill) مفهوم المهارة

تأتي العواطف مع دوافع فطرية للتصرف (Action Urges) تدفعنا للتصرف بطرق معينة. أحياناً، نتجنب ألم العاطفة أو نتصرف بطرق مضرّة. الفعل المعاكس يعني: التصرف عكس دافع العاطفة عندما تكون العاطفة غير متوافقة مع الحقائق أو تسبب ضرراً أكثر من النفع.

أمثلة على العواطف ودوافعها الشائعة:

- الخوف: الهروب أو التجنب
- الغضب: الهجوم أو المواجهة
- الحزن: الانسحاب أو العزلة
- العار: الاختفاء، التجنب، مهاجمة الآخرين لتغطية العار
- الذنب: الإفراط في التعهد بعدم تكرار الخطأ، الانحناء، طلب المغفرة
- الغيرة: الاتهام اللفظي، محاولة السيطرة، التصرف بشكل مشبوه
- الحب: التعبير عن الحب، قضاء وقت مع الشخص الآخر، تقديم الاهتمام

خطوات ممارسة المهارة

الخطوة 1: التعرف على العاطفة

- ما العاطفة التي تريد تغييرها؟
- قيم شدتها من 1 إلى 100.

الخطوة 2: تحديد الحدث المحفز

- ما الذي أثار هذه العاطفة؟ (ماذا، متى، من، أين)

الخطوة 3: تقييم العاطفة

- هل العاطفة تتوافق مع الحقائق؟
- هل شدتها ومدة استمرارها مناسبة؟
- هل سيكون التصرف وفق دافع العاطفة مفيداً لتحقيق أهدافك؟
- إذا كانت العاطفة مبررة، استخدم حل المشكلات بدلاً من الفعل المعاكس.
- إذا لم تكن مبررة أو غير فعالة، انتقل للخطوة التالية.

الخطوة 4: التعرف على دوافع العاطفة

- ما هي التصرفات التي تدفعك العاطفة للقيام بها؟
- اكتب ما يوجهك داخلياً للقيام به بناءً على العاطفة.

- استخدم لغة غير قضائية (Nonjudgmental) لوصف دوافعك.

الخطوة 5: تحديد الفعل المعاكس

- ما الأفعال التي ستكون معاكسة لدوافع العاطفة؟
- كيف يمكن ممارسة الفعل المعاكس بالكامل؟ (أفكار، تعابير الوجه، إيماءات، تصرفات تجاه الآخرين، لغة الجسد)
- أمثلة:

العاطفة	دافع العمل	الفعل المعاكس
الغضب	الهجوم	التنفس بعمق، الاسترخاء، الابتسام نصف ابتسامة، القيام بفعل لطيف أو تجنب الشخص بهدوء
الخوف	الهروب أو التجنب	الاقترب، مواجهة الموقف تدريجيًا، ممارسة ما يخيفك بطريقة متكررة
الحزن	الانسحاب	النشاط والحركة، الاجتماع مع الآخرين، القيام بشيء ممتع
العار	الاختباء أو الانكماش	الوقوف بثقة، النظر للآخرين مباشرة، تكرار السلوك مع أشخاص آمنين
الذنب	الاختباء أو التوقع	الاعتراف بالخطأ، الاعتذار، القيام بالإصلاح، الوقوف بثقة
الحسد	التمني أو المقارنة	ممارسة الامتنان، التوقف عن المبالغة في تقدير الآخرين، التركيز على نفسك
الغيرة	السيطرة أو التجسس	التنفس ببطء، عدم محاولة السيطرة، مشاركة الحقائق، ملاحظة الحقائق كاملة
الاشمئزاز	الابتعاد	الاقترب، الملاحظة بهدوء، التعامل بلطف، ممارسة التعاطف
الحب المفرط	الإفراط في الانشغال بالموضوع	تحويل التفكير بعيدًا عن العاطفة غير المفيدة، التركيز على أهدافك

الخطوة 6: تنفيذ الفعل المعاكس

- مارس الفعل المعاكس كليًا، مع مراعاة جميع مكونات السلوك (التفكير، الجسم، الوجه، الكلام).

□ تصرّف عكس دافع العاطفة مع كل جوانبك:

- **الجسم:** لغة الجسد، وضعية الرأس والكتفين.
- **الوجه:** تعابير الوجه.
- **الأفعال:** ما تفعله، تقول وما تقول وكيف تقول.
- **الأفكار:** عدّل طريقة تفكيرك تجاه الموقف.

□ مهم: إذا تصرف عكس العاطفة نصف الطريق فقط، لن يكون التأثير كافياً.

الخطوة 7: التأمل والانعكاس

• كيف أثر ممارسة الفعل المعاكس على:

- المزاج
- الحالة الذهنية
- العواطف
- السلوكيات
- الذكريات
- الاستجابات الجسدية

ملاحظات هامة

1. الفعل المعاكس يكون فعالاً عندما:
 - العاطفة لا تتوافق مع الحقائق أو شدتها/مدتها غير مناسبة.
 - يتم تنفيذه كلياً: السلوك، الكلام، التفكير، تعابير الوجه، لغة الجسد.
2. التمرن المستمر على الفعل المعاكس يعزز القدرة على تنظيم العواطف والتحكم بالسلوكيات.

نصائح عملية لتعزيز فعالية Opposite Action

1. الوعي الذاتي: سجل العواطف، الأحداث، دوافع العمل، والفعل المعاكس يومياً.
2. ابدأ بالمواقف البسيطة: قبل مواجهة مواقف معقدة أو مؤلمة.
3. تقييم النتائج: لاحظ كيف تغيرت مشاعرك، أفكارك، وسلوكك بعد تطبيق الفعل المعاكس.
4. الدمج مع أدوات أخرى: مثل Check the Facts و Self-Validation لتحسين النتائج.
5. الصبر: التغيير العاطفي يحتاج ممارسة مستمرة، لا تتوقع نتائج فورية في البداية.

مهارات التعامل مع الأزمات

1. مهارة STOP

الغرض: إيقاف رد الفعل العاطفي المتفجر والتحكم بالموقف بطريقة واعية.

الخطوات:

1. توقف

- تجدد ولا تفعل أو تقول أي شيء بشكل عفوي.
- مثال: إذا شعرت بالغضب الشديد في نقاش، توقف قبل الرد.

2. ابتعد خطوة للخلف

- خذ عدة أنفاس عميقة.
- ابتعد جسدياً عن الموقف إذا كان ذلك ممكناً.

3. راقب

- لاحظ ما يحدث داخلك واصفاً العاطفة بدون حكم أو تقييم.
- كن حذراً من الافتراضات أو التفسيرات الخاطئة.

4. تصرف بوعي

- اختر طريقة استجابة فعالة تعتمد على أهدافك وقيمك وليس على اندفاعاتك العاطفية.
- مثال: بدلاً من الصراخ على زميلك، استخدم كلمات هادئة لتوضيح موقفك.

2. مهارة TIPP

الغرض: تخفيف حدة التوتر الشديد والسيطرة على الاستجابات العاطفية.

الطرق:

1. تمارين شديدة

- ممارسة تمارين رياضية سريعة أو شد العضلات لتفريغ الطاقة العاطفية.

2. تنفس منتظم

- تنفس ببطء وعمق للسيطرة على الجهاز العصبي.

3. تغيير درجة الحرارة

- استخدم ماء مثلج أو قطعة ثلج لتخفيف التوتر الفسيولوجي.

4. استرخاء العضلات التدريجي

- شد واسترخ كل مجموعة عضلية تدريجياً لتخفيف التوتر.

3. مهارة تهدئة النفس عبر الحواس الخمس

الغرض: تهدئة الجهاز العصبي وتقليل شدة العاطفة من خلال التركيز على الحواس.

الطرق:

1. الرؤية: (Vision)
 - انظر إلى شيء مبهرج أو مناظر طبيعية جميلة.
2. السمع: (Hearing)
 - استمع لموسيقى مهدئة أو أصوات الطبيعة.
3. اللمس: (Touch)
 - المس شيئاً ناعماً أو مريحاً (مثل بطانية أو وسادة).
4. الشم: (Smell)
 - استخدم رائحة مريحة أو عطر تحبه.
5. الذوق: (Taste)
 - تناول مشروب أو طعام مهدئ (مثل الشاي الساخن أو قطعة شوكولاتة).

4. مهارة تشتيت الانتباه

الغرض: تحويل التركيز بعيداً عن مصدر الضيق مؤقتاً لتخفيف الضغط العاطفي.

طرق التشتيت:

- القيام بأنشطة ممتعة أو مفيدة.
- مساعدة الآخرين أو القيام بأعمال تطوعية.
- مقارنة الموقف بالآخرين بطريقة تولد الامتنان.
- ممارسة نشاطات تثير عواطف مختلفة.
- استخدام أفكار أو أحاسيس قوية لتغيير الانتباه.

5. مهارة تحسين اللحظة

الغرض: إدخال عناصر إيجابية في اللحظة الحالية لتخفيف التوتر.

طرق التحسين:

1. التخيل
 - تخيل نفسك في مكان آخر أو موقف مختلف.
2. الصلاة
 - استخدام الدعاء أو التأمل الروحي لتهذئة النفس.
3. إيجاد معنى
 - البحث عن معنى في الموقف الحالي أو التعلم منه.
4. الاسترخاء
 - القيام بنشاط مريح مثل التنفس العميق أو الاستماع لموسيقى هادئة.
5. التركيز على شيء واحد
 - ركز كل انتباهك على عنصر واحد حالياً لتخفيف التشويش العقلي.
6. إجازة قصيرة
 - ابتعد مؤقتاً عن الموقف لإراحة ذهنك.
7. تشجيع الذات

○ ذكر نفسك بأنك قادر على التعامل مع الموقف، واستخدم كلمات داعمة لنفسك.

جدول مهارات البقاء في الأزمات (Crisis Survival Skills)

المهارة	الخطوات العملية	أمثلة يومية	ملاحظات للتطبيق
STOP	1. توقف فوراً 2. ابتعد خطوة للخلف وتنفس 3. راقب مشاعرك بدون حكم 4. اختر استجابة فعّالة	الغضب أثناء نقاش: توقف قبل الرد، تنفس بعمق، فكر قبل أن تقول شيئاً	استخدم مع أي موقف يثير انفعلاً شديداً
TIPP	1. تمارين شديدة 2. تنفس منتظم 3. تغيير درجة الحرارة 4. استرخاء العضلات التدريجي	ممارسة الجري السريع، استخدام ماء مثلج، شد واسترخاء العضلات	فعال لتخفيف التوتر العاطفي الشديد بسرعة
Self-Soothe	استغلال الحواس الخمس: رؤية، سمع، لمس، شم، تذوق	مشاهدة فيلم مبهج، الاستماع لموسيقى هادئة، لمس بطانية ناعمة، شم عطر، تناول الشاي	اختر عنصرًا واحدًا على الأقل يوميًا لتهدئة نفسك
Distract	تحويل الانتباه عن مصدر الضيق، التركيز على نشاط آخر	القراءة، مشاهدة برنامج ممتع، ممارسة هواية، مساعدة الآخرين	فعال لتخفيف شدة العاطفة مؤقتًا قبل التعامل مع السبب
IMPROVE the Moment	1. تخيل مكان/حالة مختلفة 2. استخدام الصلاة أو التأمل 3. البحث عن معنى 4. الاسترخاء 5. التركيز على شيء واحد 6. إجازة قصيرة 7. تشجيع الذات	تخيل نفسك في مكان هادئ، ممارسة التنفس العميق، التركيز على نشاط ممتع، قول جمل داعمة لنفسك	مناسب لتحويل اللحظة الحالية إلى تجربة إيجابية

استراتيجية شاملة لإدارة العواطف وتحسين الحياة ABC PLEASE

المفهوم العام

الهدف من ABC PLEASE هو زيادة المشاعر الإيجابية، تقليل الانفعالات العاطفية المفرطة، وتعزيز قدرة الشخص على التكيف مع الضغوط. الاستراتيجية تجمع بين الخبرات الإيجابية، التحكم الذاتي، الصحة الجسدية، والعناية بالنفس، وهي مستندة إلى مهارات العلاج النفسي ونماذج تنظيم العاطفة.

A: Accumulating Positive Experiences

تراكم الخبرات الإيجابية

الغرض

بناء "سد" ضد الانفعالات العاطفية السلبية عن طريق زيادة التجارب الإيجابية قصيرة وطويلة المدى.

الخطوات العملية

1. القصيرة المدى (Short Term)

- قم بنشاط يومي ممتع يمكنك فعله الآن.
- كن حاضراً ذهنياً: ركز على المتعة في اللحظة الحالية وتجنب القلق بشأن انتهاء التجربة أو الاستحقاق الشخصي لها.
- مثال: المشي في الطبيعة، الاستماع لموسيقى هادئة، قراءة صفحة من كتاب تحبه.

2. الطويلة المدى (Long Term)

- حدد أهداف حياتية ترتبط بقيمك الأساسية (مثل: تطوير العلاقات، النجاح الأكاديمي، الصحة الجسدية).
- قسم الهدف إلى خطوات صغيرة قابلة للتنفيذ.
- مثال:
 - الهدف: تحسين العلاقات الاجتماعية
 - الخطوة 1: الاتصال بصديق قديم
 - الخطوة 2: تحديد لقاء صغير لمتابعة العلاقة

3. العناية بالعلاقات

- أصلح العلاقات القديمة، أنشئ جديدة، اعمل على الحالية، وأنه العلاقات المدمرة.
- تجنب التجاهل: تجاهل المشكلات يزيد الانفعالات السلبية.

4. المراقبة والتقييم

- سجل نشاطاتك اليومية وقيمتها على المزاج (قبل وبعد النشاط).
- قيم تأثير النشاط على شعورك العام ودوام التركيز الذهني أثناء التجربة.

B: Build Mastery

بناء الكفاءة والتحكم

الغرض

زيادة الشعور بالكفاءة والسيطرة على الحياة، مما يقلل من الشعور بالعجز ويعزز الثقة بالنفس.

الخطوات العملية

1. مهام يومية صغيرة:
 - اختر شيئاً تحدياً قليلاً أو مشروعاً صغيراً (مثل إنهاء واجب، تعلم مهارة جديدة).
 - قم بتنفيذ المهمة واحتفل بالنجاح مهما كان صغيراً.
2. التصعيد التدريجي:
 - زد صعوبة المهام تدريجياً لتعزيز الشعور بالتحكم والكفاءة.
 - مثال: بعد إنهاء مشروع صغير، حاول تعلم جزء أصعب في اليوم التالي.
3. التقييم المستمر:
 - لاحظ ما شعرت به بعد الإنجاز: شعور بالإنجاز، الراحة النفسية، زيادة الطاقة.
 - استخدم هذه التجربة لتطوير خطط جديدة لأهداف أكبر.

C: Cope Ahead

الاستعداد المسبق للمواقف العاطفية

الغرض

التحضير الذهني والعمل لمواجهة المواقف العاطفية الصعبة بحيث تصبح الاستجابة أكثر فعالية وأقل انفعالية.

الخطوات العملية

1. تحديد الموقف
 - اختر موقعاً قد يثير انفعالات قوية.
 - حدد المشاعر التي تتوقعها (خوف، غضب، حزن، إحراج...).
2. اختيار المهارات المناسبة
 - حدد المهارات التي ستستخدمها، مثل:
 - التحكم بالنفس
 - الاسترخاء
 - مهارات التنظيم العاطفي
3. التصور الذهني (Imagery)
 - تخيل الموقف بوضوح شديد وكأنك فيه الآن.
 - استشعر المشاعر والأفكار المحتملة.
4. التدريب الذهني (Rehearsal)
 - تدرب على الاستجابة الفعالة خطوة خطوة: أفعال، كلمات، لغة جسد.
 - تفاعل مع المشكلات المحتملة وتصور الحلول البديلة.

PLEASE Skills:

العناية الجسدية والصحية

علاج الأمراض الجسدية

- راقب الصحة العامة، راجع الطبيب عند الحاجة.
- التزم بالأدوية الموصوفة، واتبع تعليمات الطبيب بدقة.
- أهمية ممارسة الرياضة بانتظام لتعزيز الجسم والعقل.

توازن الغذاء وتأثيره على المزاج

- راقب تأثير الأطعمة على المزاج:
 - سلبي: أطعمة سريعة، سكريات، كافيين، أطعمة دسمة
 - إيجابي: بروتينات، حبوب كاملة، فواكه، خضار، منتجات ألبان منخفضة الدسم
- خطط تغييرات صغيرة ومتدرجة، سجل النتائج اليومية لتقييم التأثير على المزاج.

تجنب المخدرات والمنشطات

- تجنب أي مواد تؤثر على المزاج بشكل سلبي، مثل المخدرات والكحول.

تنظيم النوم

- حافظ على جدول نوم ثابت
- حاول النوم الكافي لشعور بالراحة واليقظة
- النوم المنتظم يعزز المزاج ويقلل الانفعالات السلبية

ممارسة النشاط البدني

- نشاط يومي: مشي، تمارين خفيفة، رياضة تحبها
- النشاط البدني يعزز الطاقة والمزاج ويقلل التوتر

تحسين النوم (Sleep Hygiene Skill)

الهدف:

الحصول على نوم عميق ومريح، مما يقلل من الحساسية العاطفية ويحسن المزاج، التركيز، والطاقة اليومية.

الالتزام بجدول نوم منتظم

- اذهب للنوم واستيقظ تقريبًا في نفس الوقت كل يوم، حتى في عطلة نهاية الأسبوع.
- **السبب:** يساعد الجسم على تنظيم الساعة البيولوجية وتقليل اضطرابات النوم.

إنشاء روتين مسائي مهدئ**أمثلة:**

- إطفاء الشاشات قبل النوم
- ارتداء ملابس مريحة للنوم
- شرب مشروب عشبي دافئ
- خفض الإضاءة والضوضاء
- قراءة كتاب

- **الهدف:** تهيئة الجسم والعقل للإسترخاء والدخول في حالة النوم.

تجنب الأكل والشرب قبل النوم مباشرة

- تناول عشاء خفيف قبل ساعتين على الأقل من النوم.
- تجنب السوائل بكثرة لتقليل الاستيقاظ للحمام.
- ابتعد عن الأطعمة الحارة التي تسبب حرقه المعدة.

تجنب الكافيين والنيكوتين

- لا تتناول الكافيين قبل النوم بما لا يقل عن 8 ساعات.
- **السبب:** هما من المنبهات التي تعيق الدخول في النوم.

ممارسة التمارين الرياضية بانتظام

- أفضل وقت: الصباح أو بعد الظهر.
- **الهدف:** تحسين جودة النوم وتنظيم الطاقة الجسدية والعقلية.

الحفاظ على برودة الغرفة

- استخدم مكيف أو مروحة لتقليل حرارة الغرفة.
- ضَع أو أزل أغطية إضافية حسب شعورك بالحرارة أو البرودة.

- **السبب:** درجة حرارة الجسم الطبيعية تنخفض أثناء النوم، والبرودة المعتدلة تساعد على النوم العميق.

النوم ليلاً والحد من القيلولة

- تجنب النوم أثناء النهار أو قلل مدة القيلولة لأقل من ساعة قبل الساعة 3 مساءً.
- **السبب:** النوم النهاري الطويل يسرق ساعات النوم الليلي.

الحفاظ على الظلام والهدوء وعدم استخدام الشاشات

- استخدم ستائر داكنة، أطفئ الضوء والراديو والتلفاز.
- استخدم سدادات أذن أو ضوضاء بيضاء إذا لزم.
- توقف عن استخدام الهواتف والحواسيب لمدة ساعة على الأقل قبل النوم.

استخدام السرير للنوم فقط

- اجعل السرير مكاناً مريحاً للنوم فقط، وليس للدراسة أو مشاهدة التلفاز.
- إذا لم تستطع النوم خلال 30 دقيقة، انهض وافعل نشاطاً مريحاً بعيداً عن الشاشات ثم عد للنوم.

الاسترخاء قبل النوم

- حمام ساخن أو دش قبل النوم يساعد على استرخاء العضلات وتقليل التوتر الجسدي.

عدم الاعتماد على الحبوب المنومة

- استخدمها فقط تحت إشراف طبي، مع الانتباه للتفاعلات مع أدوية أخرى.
- **الهدف:** تجنب الاعتماد النفسي والجسدي على الحبوب.

عدم التفكير الكارثي

- قل لنفسك: "لا بأس، سوف أنام في النهاية".
- **السبب:** القلق من عدم النوم يزيد صعوبة الدخول في النوم.

نصيحة تدريبية

- جرّب تطبيق 3-4 نصائح يومياً بشكل مستمر، وراقب تأثيرها على جودة النوم.
- اجعل هذا الروتين جزءاً من مهارات إدارة الطاقة النفسية والتنظيم العاطفي.

DEAR MAN التواصل الحازم والفعل

الهدف:

تمكين الفرد من التواصل بطريقة واضحة وحازمة للحصول على ما يريد أو قول “لا” بطريقة محترمة، مع الحفاظ على العلاقة الإيجابية وتجنب الصراع غير الضروري.

الفائدة النفسية:

- تحسين التنظيم العاطفي.
- تقليل التوتر والصراع في العلاقات.
- زيادة الثقة بالنفس.
- تعلم التعبير عن الاحتياجات بوضوح.

تفصيل خطوات DEAR MAN

D – Describe (الوصف)

الوصف:

- اذكر الموقف بدقة وموضوعية، دون مبالغة أو حكم على الشخص الآخر.
- ركّز على الحقائق القابلة للرصد.

لماذا مهم؟

- يمنع الدفاعية عند الطرف الآخر ويجعل النقاش أكثر عقلانية.

أمثلة عملية:

- “في الأسبوع الماضي، لاحظت أنك تعود للمنزل بعد موعد الحظر في ثلاثة أيام.”
- “خلال الاجتماع، لم يتم تقديم التقارير المطلوبة كما هو مخطط.”

تمرين تدريبي:

- دون موقف حدث لك هذا الأسبوع وركز على الحقائق فقط، بدون أحكام أو تعليقات شخصية.

E – Express (التعبير عن المشاعر)

الوصف:

- عبّر عن مشاعرك باستخدام جمل تبدأ بـ “أنا أشعر...” أو “أود...”
- تجنب لوم الشخص الآخر أو استخدام “يجب أن...”

لماذا مهم؟

- يعزز الوعي العاطفي ويجعل الطرف الآخر أكثر تقبلاً.

أمثلة عملية:

- “عندما تأتي متأخراً، أشعر بالقلق عليك”.
- “أشعر بالإحباط عندما لا يتم الالتزام بالمواعيد النهائية”.

تمرين تدريبي:

- ضع شعورك بدقة تجاه موقف محدد، وعبر عنه بجملة واحدة فقط.

A – Assert (المطالبة أو قول “لا”)

الوصف:

- اطلب ما تريد بوضوح أو قل “لا” بطريقة صريحة.
- لا تقترض أن الشخص يعرف ما تحتاجه.

لماذا مهم؟

- يزيل الالتباس ويضع توقعات واضحة للطرف الآخر.

أمثلة عملية:

- “أود أن تكون في المنزل قبل موعد الحظر”.
- “أحتاج أن يتم الانتهاء من المهمة بحلول الجمعة”.

تمرين تدريبي:

- اختر موقفًا يمكنك طلب شيء محدد أو قول “لا”، وصياغته بوضوح.

R – Reinforce (التعزيز الإيجابي)

الوصف:

- بين الفوائد للطرف الآخر إذا استجاب لطلبك.
- استخدم مكافآت غير مالية أو اجتماعية لتعزيز التعاون.

لماذا مهم؟

- يزيد دافع الطرف الآخر للاستجابة ويجعل التعاون أكثر احتمالاً.

أمثلة عملية:

- “سأتمكن من الوثوق بك أكثر ومنحك مزيداً من الصلاحيات إذا التزمت بالموعد”.
- “إذا أتممت المهمة في الوقت المحدد، سيكون لدينا المزيد من الوقت لمناقشة مشروعتك الشخصي”.

تمرين تدريبي:

- فكر في مكافأة بسيطة أو فائدة للطرف الآخر عند استجابته لطلبك.

M – Mindful (التركيز الواعي)

الوصف:

- حافظ على تركيزك على هدفك، حتى إذا واجهت اعتراضاً أو هجوماً.
- كرر موقفك بهدوء عند الحاجة (أسلوب “السجل المكسور”).

لماذا مهم؟

- يمنع الانحراف عن الهدف أو الدخول في جدال عقيم.

أمثلة عملية:

- “أعلم أن الآخرين يبقون خارج البيت لوقت أطول، ومع ذلك أود أن تحترم الموعد المتفق عليه”.
- “أفهم اعتراضك، ولكن هدفي هو الالتزام بالخطّة”.

تمرين تدريبي:

- حدد موقفاً قد يشنت تركيزك، واكتب جملة واحدة لتكرارها عند الحاجة.

A – Appear Confident (الظهور بثقة)

الوصف:

- حافظ على التواصل البصري.
- استخدم نبرة صوت واضحة وثابتة، وابتعد عن التردد أو التنازل المبكر.

لماذا مهم؟

- الثقة في الظهور تعزز مصداقيتك وتزيد احتمال الاستجابة من الطرف الآخر.

أمثلة عملية:

- النظر مباشرة أثناء الكلام، استخدام نبرة واثقة، تجنب الهمس أو الردود المتذبذبة.

تمرين تدريبي:

- تدرب أمام المرأة أو مع صديق على التحدث بثقة حول موقف محدد.

N – Negotiate (التفاوض)

الوصف:

- كن مستعدًا لتقديم تنازلات أو حلول وسط.
- اسأل الطرف الآخر عن رأيه وابدأ بالحوار البناء.
- اعرف متى “توافق على الاختلاف” وتمشي بعيدًا إذا لزم الأمر.

لماذا مهم؟

- يعزز التعاون ويحول الصراع إلى حل عملي.

أمثلة عملية:

- “إذا تمكنت من الالتزام بالموعد لمدة أسبوعين، سأسمح لك بالبقاء خارج المنزل لفترة أطول في الحفلة”.
- “ما رأيك إذا فعلنا كذا وكذا لتلبية احتياجاتنا جميعًا؟”

تمرين تدريبي:

- حدد نقطة يمكن التنازل عنها مقابل ما تريد، ودون صياغة واضحة للتفاوض.

تطبيق كامل للمهارة

1. اختر موقفًا خلال الأسبوع استخدمت فيه. DEAR MAN.
2. دَوِّن كل خطوة مع الأمثلة الخاصة بك:

الخطوة	السؤال	إجابتك
Describe	ما هو الموقف بالحقائق فقط؟	
Express	ما شعورك؟	
Assert	ماذا تريد تحديدًا أو ما هو "لا" الذي قلته؟	
Reinforce	ما التعزيز الإيجابي الذي ذكرته؟	
Mindful	كيف حافظت على تركيزك؟	
Appear Confident	كيف أظهرت الثقة؟	
Negotiate	ما المقترحات أو التنازلات التي قدمتها؟	
Result	ما النتيجة؟	

نصيحة تدريبية

- ابدأ في مواقف بسيطة لتعتاد على استخدام. DEAR MAN.
- لاحقًا، طبقها في مواقف أكبر أو أكثر صعوبة.
- الهدف النهائي: تواصل حازم، واضح، وفعل مع الحفاظ على علاقات صحية.

— عيادة المسارات —

عوامل يجب أخذها بعين الاعتبار عند طلب ما تريد أو قول "لا"

1. الأولويات (Priorities)

. الأسئلة الأساسية:

- هل الحصول على ما أريده مهم جدًا الآن؟
- هل الحفاظ على العلاقة أهم من هدفي؟
- هل كرامتي واحترامي لذاتي على المحك؟
- مثال: إذا أردت من زميلك أن يساعدك في مشروع، لكنك تعلم أنه مثقل بالأعمال، قد يكون الحفاظ على العلاقة والتقدير المتبادل أهم من الإصرار.

2. القدرة (Capability)

. الأسئلة الأساسية:

- هل الطرف الآخر قادر فعلاً على تلبية طلبي؟
- هل لدي ما يريده بالمقابل؟
- مثال: طلب زيادة راتب من مدير ليس لديه سلطة إدارية مباشرة على الميزانية قد لا يكون واقعياً.

3. التوقيت (Timeliness)

. الأسئلة الأساسية:

- هل هذا وقت مناسب لطلب ما أريد؟
- هل الشخص في مزاج يسمح بالاستماع؟
- هل هذا وقت سيئ لقول "لا"؟
- مثال: تجنب مناقشة موضوع حساس مع شريكك في لحظة غضب أو تعب.

4. التحضير (Preparation)

. الأسئلة الأساسية:

- هل أعرف جميع الحقائق التي أحتاجها؟
- هل أنا واضح بشأن ما أريد؟
- هل أملك حججاً مناسبة لتفسير رفضي؟
- مثال: قبل أن تقول "لا" لطلب عمل إضافي، من المهم أن تعرف ما هي التزاماتك الحالية وتكون قادراً على شرحها.

5. العلاقة (Relationship)

. الأسئلة الأساسية:

- هل طلبي مناسب لطبيعة علاقتنا؟
- هل طلبه مني مناسب لطبيعة علاقتنا؟
- مثال: طلب مبلغ مالي كبير من صديق ليس مقرباً قد يُفسد العلاقة.

6. الأخذ والعطاء (Give and Take)

- الأسئلة الأساسية:
 - هل ساعدني الطرف الآخر في الماضي؟
 - هل أنا أستغل مساعدته أكثر من اللازم؟
 - هل قدمت له المساعدة سابقاً؟
- مثال: إذا كنت دائماً من يطلب المساعدة من زميلك دون أن تبادله، فقد يكون الوقت مناسباً لإعادة التوازن.

تمرين عملي (Reflection Exercise)

اختر موقفًا حقيقيًا أو متوقعًا تريد فيه أن تطلب شيئًا أو تقول "لا".
دوّن إجابتك على الأسئلة التالية:

1. ما أولويتي هنا؟ (الهدف، العلاقة، أو احترام الذات)
2. هل الطرف الآخر قادر على تلبية طلبي؟
3. هل التوقيت مناسب؟
4. هل أنا مستعد وواضح بما أريد قوله؟
5. هل هذا مناسب لطبيعة علاقتنا؟
6. كيف تبدو موازنة الأخذ والعطاء بيننا؟

النقطة الجوهرية:

هذه العوامل تساعدك على اتخاذ قرار واع:

- هل أستخدم مهارة DEAR MAN الآن؟
- هل أحتاج لتأجيل طلبي؟
- أم الأفضل أن أقول "لا" بطريقة واضحة مع الحفاظ على العلاقة؟

بناء والحفاظ على علاقات إيجابية: مهارة GIVE

ما هي مهارة GIVE ؟

مهارة GIVE من مهارات الفعالية في العلاقات (Interpersonal Effectiveness Skills) ضمن العلاج الجدلي السلوكي (DBT). هدفها هو المحافظة على علاقات صحية، قوية، وإيجابية مع الآخرين، من خلال أسلوب تواصل يدمج اللطف، الاهتمام، التصديق، والسهولة.

شرح المكونات الأربعة لـ GIVE

1. كن لطيفاً – (be) Gentle

- تحدث بنبرة هادئة ومحترمة.
- تجنب التهديد، الانتقاد، السخرية أو لغة الجسد العدوانية.
- راقب تعابير وجهك وحركاتك حتى لا تحمل معنى سلبياً.

مثال تطبيقي: بدل أن تقول لشريكك "أنت لا تهتم أبداً!"، قل "بحسب إني بحاجة لمزيد من وقتنا سوياً".

2. أظهر الاهتمام – (act) Interested

- استمع بتركيز لما يقوله الآخر.
- لا تقاطع، ولا تهيمن على الحوار.
- استخدم التواصل البصري المناسب.
- أظهر بلغة جسدك أنك حاضر في الحوار.

مثال تطبيقي: عندما يشاركك صديق عن يومه الصعب، أومئ برأسك، وقل "فهمت، شكاك مرّيت بيوم متعب فعلاً".

3. صدّق مشاعر الآخر – Validate

- اعترف بمشاعر وتجارب الآخر حتى لو لم تتفق معها.
- عبّر بتعاطف وبدون إصدار أحكام.
- استخدم عبارات مثل:
 - "بفهم إنك حاسس بهيك..."
 - "يعرف إنه صعب..."
 - "شكلك متضايق وهذا طبيعي..."

مثال تطبيقي: عندما يقول زميلك "أنا متوتر من العرض التقديمي".
أجب: "مفهوم، العروض التقديمية بتوتر أي شخص، طبيعي تحس بهيك".

4. تصرّف بسهولة – (use an) Easy manner

- ابتسم عندما يناسب الموقف.
- استخدم الدعابة الخفيفة لتخفيف التوتر.
- تجنّب الصرامة الزائدة أو المبالغة في الرسمية.
- أظهر دفء إنساني طبيعي في التعامل.

مثال تطبيقي: أثناء نقاش جاد، يمكنك أن تضيف تعليقاً لطيفاً أو تبتسم ل تهدئة الجو.

التمرين العملي: تطبيق GIVE

اختر موقفين خلال هذا الأسبوع لتطبيق المهارة.

الموقف الأول

- مع من تحاول الحفاظ على علاقة جيدة؟ _____
- ما هو الموقف الذي اخترت فيه استخدام مهارة GIVE ؟ _____
- كيف طبّقت الخطوات (Gentle – Interested – Validate – Easy manner) ؟ _____
- ما النتيجة التي حصلت عليها؟ _____
- كيف شعرت بعد استخدام المهارة؟ _____

الموقف الثاني

- مع من تحاول الحفاظ على علاقة جيدة؟ _____
- ما هو الموقف الذي اخترت فيه استخدام مهارة GIVE ؟ _____
- كيف طبّقت الخطوات؟ _____
- ما النتيجة؟ _____
- كيف شعرت بعد استخدام المهارة؟ _____

الخلاصة

- GIVE تساعدك على الحفاظ على الاحترام المتبادل.
- تزيد من التعاطف والتفاهم في العلاقات.
- تعزز قدرتك على حلّ النزاعات بدون تصعيد أو خسارة الطرف الآخر.

مهارة FAST للحفاظ على احترام الذات

أولاً: تعريف عام

مهارة FAST في (Dialectical Behavior Therapy) DBT هي أداة أساسية ضمن مهارات **الفعالية في العلاقات Interpersonal Effectiveness Skills** ، هدفها مساعدة الفرد على المطالبة بحقوقه أو التعبير عن احتياجاته من دون أن يضحى باحترامه لذاته. أحياناً في المواقف الاجتماعية، قد نحصل على ما نريد لكن نشعر أننا خسرنا أنفسنا، أو على العكس نحافظ على صورتنا ولكن نخسر العلاقة FAST. صُممت لحماية الكرامة والهوية الشخصية أثناء التعامل مع الآخرين.

مكونات FAST

1. Fair (كن عادلاً)

- كن عادلاً مع نفسك ومع الآخرين: لا تُقلّ من قيمة نفسك ولا تظلم الآخر.
- العدالة هنا تعني التوازن: الاعتراف بحق الآخر لكن أيضاً بحقك.

2. (No) Apologies (لا تبالغ بالاعتذار)

- لا تعتذر عن كونك موجوداً أو عن التعبير عن احتياجاتك.
- الاعتذار المبالغ فيه يضعف احترام الذات ويُرسِل رسالة ضمنية أنك غير مستحق.
- الاعتذار الصحيح: فقط عند ارتكاب خطأ حقيقي.

3. Stick to Values (التزم بقيمك)

- لا تتنازل عن قيمك أو مبادئك فقط لتكسب قبول الآخرين أو لتجنب صراع.
- القيم تمثل البوصلة الداخلية، والتخلي عنها يولد استياء داخلي وضعف احترام الذات.

4. Truthful (كن صادقاً)

- لا تكذب، لا تبالغ، ولا تتصنع الضعف لتتال التعاطف.
- الصدق يبني احترام الذات والثقة مع الآخرين.

ثانياً: تحويل الأفكار السلبية إلى Wise Mind Statements

العقل الحكيم (Wise Mind) هو الدمج بين العقل العاطفي و العقل المنطقي. عند ممارسة FAST ، يواجه الفرد أفكاراً مثل:

- " ❌ إذا قلت لا، ما رح يحبوني".
- " ✅ إذا احترموني بس لأني بقول نعم دائماً، فهيدا مش احترام حقيقي".
- " ❌ ما فيني أتحمل إذا حدا زعل مني".

• " ☒ ممكن يز علوا، بس بقدر أتحمل مشاعرهم ومشاعري".

هذا التحول يساعد الشخص على الموازنة بين حماية العلاقة وحماية احترامه لذاته.

ثالثًا: تمرين عملي (Homework)

♦ اختر موقفين خلال هذا الأسبوع مارست فيهما FAST ، ودون:

1. ما هو الموقف؟
2. أي عنصر من FAST استخدمته؟
3. كيف كان شعورك بعد الموقف؟
4. هل لاحظت فرقًا بين التجارب السابقة قبل والآن؟



إعادة التواصل مع الطفل الداخلي المجروح ومنحه ما لم يحصل عليه في الماضي

أولاً: الغرض من التمرين

- تقوية القدرة على التعاطف الذاتي بدلاً من النقد الذاتي.
- التخفيف من أثر ذكريات الطفولة المؤلمة أو الصدمات المبكرة.
- إعادة صياغة العلاقة الداخلية بين "الأنا الحالية" و "الأنا الطفولية".
- بناء شعور بالاستمرارية والقدرة على الرعاية الذاتية.

ثانياً: خطوات التمرين الموسعة

1. التهيئة

- اجلس في مكان مريح، أغمض عينيك أو ثبّت نظرك على نقطة معينة.
- تنفّس ببطء وعمق، وركز على كل شهيق وزفير.
- دع نيتك أن تكون "حضوراً مع نفسك برفق".

2. الدخول في المخيلة

- تخيل أنك تركب آلة زمنية تعود بك إلى طفولتك.
- اختر لحظة محددة في الماضي حيث كنت تعاني من ألم، خوف، خجل أو وحدة.
- الهدف هنا هو الاقتراب من هذه النسخة الصغيرة منك، وليس إعادة المعاناة بل منحها رعاية جديدة.

3. مقابلة الطفل الداخلي

- انظر لطفلك: كيف يبدو؟ هل يبكي؟ هل يبدو غاضباً؟ خائفاً؟ منسحباً؟
- صف داخلياً حالته: "أرى طفلاً يشعر بالوحدة والخوف".
- اعترف بمعاناته: "أنا أعلم ماذا حدث. أعلم كم هو مؤلم ما عشته".

4. تقديم التعاطف

- أخبره أنه لا يحتاج إذنًا أو اعترافاً من الآخرين، لأنك أنت نفسك تفهمه وتصدق.
- ذكّر أنه نجا من هذه التجربة، وأنها أصبحت الآن مجرد ذكرى مؤلمة وليست خطرًا حاضراً.
- اعرض عليه ما يحتاج: كلمات طمأنة، حضن، هدية رمزية، أو أخذ استراحة في مكان آمن تتخيله معه.

5. البقاء بجانبه

- إذا لم يعرف ماذا يريد أو لم يثق بك، اطمئننه بأنك ستبقى إلى جانبه.
- أكد له: "أنا هنا لأرعاك. لن أتركك. سأدعمك لتعيش حياة مليئة بالمعنى والقيمة".

6. نهاية التمرين

- بعد أن تشعر أن الطفل تقبل رعايتك، ودّعه برفق.
- عد بوعيك إلى تنفّسك وإلى اللحظة الحالية.
- افتح عينيك ببطء أو حرّك جسدك لتستعيد حضورك.

ثالثاً: واجب منزلي (Homework)

- مارس التمرين مرتين هذا الأسبوع.
- بعد كل ممارسة، اكتب:
 1. ما هي الذكرى أو المشهد الذي ظهر؟
 2. ماذا قال أو احتاج الطفل الداخلي؟
 3. ماذا قدمت له؟
 4. كيف شعرت بعد انتهاء التمرين؟



Masarat Clinic
— عيادة المسارات —

مهارة تحديد القيم

في أعماق قلبك، ما الذي تريد أن تكون عليه حياتك؟ كيف تريد لحياتك أن تكون؟ ماذا تريد أن تفعل بوقتك القصير على هذا الكوكب؟ ما الذي يهملك حقاً في الحياة؟ القيم هي الصفات المرغوبة للعمل المستمر. وبعبارة أخرى، فهي تصف كيف نريد أن نتصرف على أساس مستمر. يعد توضيح القيم خطوة أساسية في خلق حياة ذات معنى. في العلاج، غالباً ما نشير إلى القيم على أنها "اتجاهات الحياة المختارة". نحن عادة نقارن القيم بالبوصله لأنها تعطينا الاتجاه وتوجه رحلتنا المستمرة.

قائمة القيم

1. القبول/قبول الذات: أن أقبل نفسي والآخرين والحياة وما إلى ذلك.
2. المغامرة: أن أكون مغامراً؛ لاستكشاف تجارب جديدة أو محفزة بنشاط
3. الحزم: أن أدافع باحترام عن حقوقي وأطلب ما أريد
4. الأصالة: أن أكون أصيلاً وحقيقياً وواضحاً؛ أن أكون صادقاً مع نفسي
5. الاهتمام/الرعاية الذاتية: أن أهتم بنفسي وبالآخرين وبالبيئة وما إلى ذلك.
6. التعاطف/التعاطف الذاتي: التصرف بلطف تجاه نفسي والآخرين الذين يعانون من الألم
7. الاتصال: الانخراط بشكل كامل في كل ما أفعله والتواجد بشكل كامل مع الآخرين
8. المساهمة والكرم: المساهمة أو البذل أو المساعدة أو الخدمة أو المشاركة
9. التعاون: أن أكون متعاوناً مع الآخرين
10. الشجاعة: أن أكون شجاعاً؛ الاستمرار في مواجهة الخوف أو التهديد أو الصعوبة
11. الإبداع: أن أكون مبدعاً أو مبتكراً
12. الفضول: أن أكون فضولياً، ومنفتحاً، ومهتماً؛ لاستكشاف الجديد
13. التشجيع: تشجيع ومكافأة السلوك الذي أقدره في نفسي أو في الآخرين
14. المشاركة: الانخراط بشكل كامل فيما أفعله
15. الإنصاف والعدالة: أن أكون عادلاً ومنصفاً مع نفسي أو مع الآخرين
16. اللياقة البدنية: الحفاظ على صحتي الجسدية والعقلية أو تحسينها أو الاعتناء بها
17. المرونة: التكيف بسهولة مع الظروف المتغيرة
18. الحرية والاستقلال: اختيار الطريقة التي أعيش بها ومساعدة الآخرين على القيام بالمثل
19. الود: أن أكون ودوداً أو رقيقاً أو مقبولاً مع الآخرين
20. التسامح/مسامحة النفس: أن أسامح نفسي أو الآخرين

21. المرح والفكاهة: أن أكون محباً للمرح؛ البحث عن الأنشطة المليئة بالمرح وإنشائها والمشاركة فيها
22. الامتنان: أن أكون ممتناً ومقدراً لنفسي وللآخرين وللحياة
23. الصدق: أن أكون صادقاً ومخلصاً مع نفسي ومع الآخرين
24. الإنتاجية: أن أكون مجتهداً ومنتجاً ومخلصاً
25. العلاقة الحميمة: الانفتاح والكشف والمشاركة عن نفسي عاطفياً أو جسدياً
26. اللطف: أن أكون لطيفاً أو مراعيّاً أو مهتماً بنفسي أو بالآخرين
27. الحب: التصرف بمحبة أو حنان تجاه نفسي أو الآخرين
28. اليقظة الذهنية: أن تكون منفتحاً ومهتماً باللحظة الحالية وفضولياً بشأنها
29. النظام : أكون منظماً
30. المثابرة والالتزام: الاستمرار بثبات رغم المشاكل أو الصعوبات.
31. الاحترام/احترام الذات: أن أعامل نفسي والآخرين بعناية ومراعاة
32. المسؤولية: أن أكون مسؤولاً عن أفعالي
33. السلامة والحماية: تأمين أو حماية أو ضمان سلامتي أو سلامة الآخرين
34. اللذة: خلق أو الاستمتاع بتجارب ممتعة وحسية
35. الحياة الجنسية: استكشاف حياتي الجنسية أو التعبير عنها
36. المهارة: ممارسة مهاراتي وتحسينها باستمرار وتطبيق المهارات بشكل كامل
37. الدعم: أن أكون داعماً ومفيداً ومتاحاً لنفسي أو للآخرين
38. الثقة: أن أكون جديراً بالثقة؛ أن تكون مخلصاً وموثوقاً

تمارين القيم الأربع (راس هاريس)

1 :عمرك 80 عامًا إذا نظرت إلى حياتك اليوم....

إتمام هذه ثلاثة جمل :

- لقد أمضيت الكثير من الوقت في القلق بشأن....
- لم أقضي وقتاً كافياً في القيام بأشياء مثل....
- لو كان بإمكانني العودة بالزمن إلى الوراء، ما كنت سأفعله بشكل مختلف هو....

2: أنت تشاهد فيديو جنازتك التي أقيمت بالخطأ...

وترى شخصاً تحبه، في الفيديو، يلقي خطاباً عنك. ماذا تحب أن يقولوا عنك؟ اكتب إجاباتك أدناه:

- نوع الشخص الذي كنت عليه....
- أعظم ثلاث نقاط قوتك وصفاتك....
- طريقة معاملتك لهم....

3. بعد عام من الآن، تنظر إلى الوراء

اختر التحدي أو الصعوبة التي تواجهها اليوم، وتخيل أنك تنظر إليها بعد عام من الآن. تخيل أنك تعاملت مع الأمر بأفضل طريقة ممكنة، وتصرفت كالشخص الذي تريده حقاً، في أعماق قلبك. ومن هذا المنظور أجب عن هذه الأسئلة:

- ما هي القيم التي كنت تعيش بها عند التعامل مع هذه المشكلة؟ على سبيل المثال، هل كانت قيمك تمثل الشجاعة، واللطف، والرحمة، والمثابرة، والصدق، والرعاية، والدعم، والنزاهة، والحب، والالتزام؟
- كيف تعاملت مع نفسك وأنت تتعامل مع هذه المشكلة؟
- كيف تعاملت مع الآخرين الذين تهتم بهم؟

4. تمرين جوانب الحياة الأربعة

حدد قيمك: ما الذي يهيك حقاً، في أعماق قلبك؟ ماذا تريد أن تفعل بوقتك على هذا الكوكب؟ أي نوع من الأشخاص تريد أن تكون؟ ما هي نقاط القوة أو الصفات الشخصية التي ترغب في تطويرها؟
حدد مدى قربك من عيش قيمك في كل من المجالات التالية:

1. العمل/التعليم : يشمل مكان العمل، والوظيفة، والتعليم، وتنمية المهارات ، وما إلى ذلك.
2. العلاقات : تشمل شريكك، وأطفالك، ووالديك، وأقاربك، وأصدقائك، وزملائك في العمل، وغيرهم من جهات الاتصال الاجتماعية.
3. النمو الشخصي/الصحة : قد يشمل الدين، والروحانية، والإبداع، والمهارات الحياتية، والتأمل، واليوغا، والطبيعة؛ ممارسة الرياضة والتغذية و/أو معالجة عوامل الخطر الصحية مثل التدخين والكحول والمخدرات أو الإفراط في تناول الطعام وما إلى ذلك
4. وقت الفراغ : كيف تلعب أو تسترخي أو تحفز أو تستمتع بنفسك؛ أنشطة للراحة والتسلية والمرح والإبداع.

مهارة القبول

أولاً: المراحل الثلاثة للقبول (Acceptance Stages)

الانتباه (Awareness / Attention)

- **التعريف:**
الانتباه هو المرحلة الأولى للقبول، ويعني ملاحظة التجربة الداخلية الصعبة دون محاولة تغييرها أو مقاومتها. يشمل هذا الأفكار، المشاعر، الذكريات، أو الأحاسيس الجسدية.
- **الآلية النفسية:**
عند الانتباه الواعي، يكتسب الفرد قدرة على تحديد موقع التجربة في الجسم والعقل، ومعرفة شدتها وطبيعتها. هذا يقلل من ردود الفعل التلقائية مثل الهروب أو المقاومة، ويبدأ في خلق مسافة بين الشخص والتجربة، وهي خطوة أساسية نحو القبول.
- **التمارين التطبيقية:**
 1. تسمية الشعور: على سبيل المثال، "أشعر بالتوتر"، "هذا شعور بالحزن"، "هذه فكرة مزعجة عن الماضي."
 2. الفحص الجسدي: ملاحظة أي شد أو توتر في الجسم عند ظهور الشعور.

السماح (Allowing)

- **التعريف:**
بعد الانتباه للتجربة، السماح هو منح التجربة الداخلية الإذن بالوجود. هذا لا يعني الرضا بها أو موافقتها، بل التخلي عن المقاومة أو محاولة دفعها بعيداً.
- **الآلية النفسية:**
مقاومة المشاعر غالباً تزيد من شدتها أو تطيل مدة معاناتنا. السماح يخلق مساحة داخلية يمكن فيها الشعور أو الفكرة أن تكون موجودة دون أن تتحكم في السلوك.
- **جمل تدريبية: (Self-talk)**
 - "أنا لا أحب هذا الشعور، لكنني أسمح له أن يكون هنا".
 - "هذا قلق، سأترك له مساحة، ولن أحاول دفعه بعيداً".

استيعاب الخبرة (Accommodation / Acceptance-in-action)

- **التعريف:**
أعمق مراحل القبول، وهي تغيير علاقة الشخص بالتجربة بدلاً من محاولة تغيير التجربة نفسها. يشبه ذلك استقبال ضيف غير مرغوب فيه ومنحه مساحة في المنزل بدون طرده.
- **الآلية النفسية:**
 - الفرد يتعلم التعايش مع التجربة الداخلية بدلاً من محاولة التحكم بها أو قمعها.
 - يسمح هذا بتقليل المعاناة الثانوية (Secondary Suffering) المرتبطة بالمقاومة.
- **تمارين تطبيقية:**
 - السماح للشعور بالحزن أن "يجلس" معك لبضع دقائق.

- التعبير عن التجربة بالرسم، الكتابة، أو الحديث.
- متابعة الأنشطة اليومية دون الانغماس في محاولة التهرب من التجربة.

ثانيًا: تمرين القبول بالعواطف (Practical Exercise)

الهدف

- زيادة الوعي الجسدي والعاطفي بالمشاعر غير المرغوبة.
- تدريب العقل على التعامل بفضول وبدون حكم مع التجارب الداخلية.
- تطوير مهارة السماح والاستيعاب بدلاً من المقاومة أو القمع.

خطوات التمرين

1. ملاحظة الإحساس الأقوى في الجسد:
 - اختر شعورًا مزعجًا حاليًا.
 - لاحظ مكانه في الجسم وشدته وحرارته أو طبيعة الإحساس (ثقل، وخز، حرارة).
2. استكشاف الإحساس بفضول:
 - تصوّر أنك عالم يدرس هذه الظاهرة الجديدة.
 - لاحظ كل تفاصيل الإحساس: البداية، النهاية، الحركة، التغيرات الدقيقة.
3. التنفس نحو الإحساس:
 - خذ شهيقًا عميقًا وركّز على الإحساس أثناء الشهيق والزفير.
 - لا تحاول تغييره، بل تقبله كما هو.
4. التخلي عن الصراع معه:
 - إذا ظهرت رغبة في دفع الإحساس بعيدًا، اعترف بها: "أرى هذه الرغبة، ولن أستسلم لها".
 - أعد الانتباه إلى الإحساس نفسه.
5. الاستمرار بالصبر والوعي:
 - استمر لمجموعة أنفاس أو عدة دقائق حتى تخف المقاومة.
 - الهدف ليس إزالة الإحساس، بل تغيير العلاقة معه.

ملاحظات

- ممارسة هذا التمرين بانتظام (5-15 دقيقة يوميًا) تعزز المرونة النفسية وتقليل القلق والتوتر.
- يمكن استخدامه مع الأفكار أو المشاعر أو حتى الألم الجسدي.
- في حالات الشدة العالية أو تاريخ الصدمات، يوصى بالبدء بممارسة قصيرة جدًا، مع دعم المعالج لتجنب استعادة الذكريات المؤلمة بشكل مفاجئ.

تحليل سلسلة السلوك الإشكالي (Chain Analysis)

تحليل السلوك الإشكالي هو أداة مركزية في العلاج السلوكي الجدلي (DBT) والعلاج المعرفي السلوكي (CBT) لفهم كيف تتكون السلوكيات غير المرغوبة وتستمر. الهدف هو فك السلسلة ومعرفة نقاط التدخل لمنع تكرارها وتحويلها لسلوكيات أكثر فاعلية.

المكونات الأساسية للتحليل

1. **السلوك الإشكالي (Problem Behavior)**
 - هو السلوك المراد تغييره أو إزالته.
 - عادة ما يكون ضارًا للشخص أو للآخرين أو يسبب إحباطًا.
 - مثال: الانفعالات العنيفة أثناء الغضب، الأكل العاطفي، التسويف المفرط.
2. **الأحداث المحفزة (Triggering Events)**
 - أي حدث داخلي (فكرة، شعور، ذكرى) أو خارجي (موقف، كلام شخص) يبدأ سلسلة الأحداث نحو السلوك الإشكالي.
 - مثال: انتقاد المدير في العمل يثير القلق والغضب.
3. **عوامل القابلية للتأثر (Vulnerability Factors)**
 - ظروف تجعل الشخص أكثر عرضة للانخراط في السلوك الإشكالي.
 - يمكن أن تكون:
 - جسدية: التعب، الجوع، المرض.
 - نفسية: التوتر، المزاج السيء، التشتتات المعرفية.
 - بيئية: ضغوط العمل، الضوضاء، العلاقات المتوترة.
4. **روابط السلسلة (Chain Links)**
 - تسلسل الأفكار، المشاعر، الأحداث، والردود السلوكية بين الحدث المحفز والسلوك الإشكالي.
 - كل حلقة تمثل فرصة للتدخل أو الاستبدال بسلوك بديل.
5. **العواقب (Consequences)**
 - النتائج الفورية وطويلة المدى للسلوك الإشكالي.
 - قصيرة المدى: قد تكون شعور مؤقت بالراحة أو التخلص من ضغط.
 - طويلة المدى: غالبًا سلبية (إفساد العلاقات، الشعور بالذنب، الأذى الجسدي أو النفسي).

خطوات تحليل السلسلة خطوة بخطوة

1. وصف السلوك الإشكالي بوضوح.
2. تحديد الحدث المحفز الذي بدأ السلسلة.
3. وصف العوامل التي جعلت الشخص عرضة للسلوك الإشكالي (جسدية، نفسية، بيئية).
4. وصف روابط سلسلة الأحداث بين الحدث المحفز والسلوك الإشكالي بالتفصيل.
5. تحديد العواقب قصيرة وطويلة المدى للسلوك الإشكالي.
6. تحديد السلوكيات البديلة التي يمكن استخدامها لاستبدال الروابط في السلسلة.
7. وضع خطط وقائية لتجنب التعرض للأحداث المحفزة.

8. معالجة أو إصلاح العواقب المهمة للسلوك الإشكالي، إذا أمكن.

تحليل الروابط المفقودة (Missing Links Analysis)

يهدف هذا التحليل لفهم السلوك الفعال الذي لم يُمارس رغم أهميته، وتحديد العوائق أمام تنفيذه.

خطوات التحليل

1. هل تعرف ما هو السلوك الفعال المطلوب؟
○ إذا لا: حل المشكلة من خلال طلب توضيح التعليمات، زيادة الانتباه، البحث عن المعلومات.
2. هل كنت مستعداً للقيام بالسلوك؟
○ إذا لا: حل المشكلة عبر ممارسة القبول الجذري، مراجعة الإيجابيات والسلبيات، أو الفعل المعاكس.
3. هل خطر في بالك القيام بالسلوك؟
○ إذا لا: حل المشكلة عبر تذكيرات، ضبط منبه، وضع ملاحظات مرئية، أو التدريب على المواقف الصعبة.
4. ما الذي منعك من القيام بالسلوك الفعال فوراً؟
○ الأفكار المانعة قد تشمل المماطلة، الشعور بعدم الكفاءة، عدم الرغبة، أو الإحباط.
○ الحلول: مكافأة النفس عند الإنجاز، استخدام الإيجابيات والسلبيات، أو الفعل المعاكس.

مثال:

- السلوك الإشكالي: السهر لوقت متأخر ومشاهدة التلفاز بدلاً من النوم.
- الحدث المحفز: تلقي رسالة مزعجة قبل النوم.
- العوامل القابلة للتأثر: التعب، التوتر العمل، الانشغال بالهاتف.
- روابط السلسلة: شعور بالضيق → رغبة في التشتت → فتح التلفاز → السهر.
- العواقب: قصيرة المدى: تخفيف الضيق مؤقتاً. طويلة المدى: التعب في اليوم التالي، ضعف التركيز.
- السلوكيات البديلة: ممارسة تمرين التنفس أو المسح الجسدي → تسجيل المشاعر في دفتر يومي.
- الخطط الوقائية: إيقاف الهاتف قبل ساعة من النوم، تحضير غرفة مظلمة وهادئة.

جدول تحليل سلسلة السلوك الإشكالي والروابط المفقودة

البند	الوصف / الأسئلة الموجهة	الملاحظات / أمثلة عملية
1. السلوك الإشكالي	ما هو السلوك الذي تريد تغييره أو إزالته؟	مثال: السهر ومشاهدة التلفاز بدل النوم.
2. الحدث المحفز	ما هو الحدث الداخلي أو الخارجي الذي بدأ السلسلة؟	مثال: تلقي رسالة مزعجة قبل النوم.
3. عوامل القابلية للتأثر	ما الظروف التي جعلتك أكثر عرضة للانخراط في السلوك؟ (جسدية، نفسية، بيئية)	مثال: التعب، القلق، الانشغال بالهاتف، بيئة نوم غير مريحة.

البند	الوصف / الأسئلة الموجهة	الملاحظات / أمثلة عملية
4. روابط السلسلة	اكتب تسلسل الأفكار، المشاعر، والأفعال التي أدت للسلوك الإشكالي	مثال: شعور بالضيق → رغبة في التشتت → فتح التلفاز → السهر.
5. العواقب قصيرة المدى	ما النتائج الفورية للسلوك؟	مثال: تخفيف الضيق مؤقتًا.
6. العواقب طويلة المدى	ما النتائج طويلة المدى للسلوك؟	مثال: التعب في اليوم التالي، ضعف التركيز، شعور بالذنب.
7. السلوكيات البديلة / التدخلات	ما السلوكيات البديلة التي يمكن استخدامها بدلاً من السلوك الإشكالي؟	مثال: ممارسة تمرين التنفس، المسح الجسدي، تدوين المشاعر.
8. الخطط الوقائية	كيف يمكن تقليل التعرض للأحداث المحفزة في المستقبل؟	مثال: إيقاف الهاتف قبل النوم، تجهيز غرفة هادئة للنوم.

جدول تحليل الروابط المفقودة

السؤال	التحليل	الحلول / الاستراتيجيات
1. هل تعرف ما هو السلوك الفعال المطلوب؟	مثال: النوم في الوقت المحدد.	طلب تعليمات واضحة، زيادة الانتباه، استخدام تذكيرات.
2. هل كنت مستعداً للقيام بالسلوك؟	مثال: شعور بالكسل أو الإحباط.	القبول الجذري، مراجعة الإيجابيات والسلبيات، الفعل المعاكس.
3. هل خطر في بالك القيام بالسلوك؟	مثال: نسيت الخطة أو لم أفكر فيها.	وضع خطة، استخدام تقويم، ضبط منبه، ملاحظات مرئية.
4. ما الذي منعك من القيام بالسلوك فوراً؟	مثال: المماطلة، عدم المزاج، التفكير بأن لا أحد سيلاحظ.	مكافأة النفس عند الإنجاز، ممارسة الإيجابيات والسلبيات، الفعل المعاكس.

عشرة خطوات للتعامل مع أي معضلة

10 Steps for Any Dilemma

الخطوة 1: القبول (Acceptance)

- أدرك أن القرار النهائي لن يحدث اليوم على الأغلب.
- لا تحارب شعور الحيرة أو الضغط النفسي؛ المقاومة تزيد المعاناة.
- مثال: بدلاً من التفكير المستمر “ماذا أفعل؟”، قل لنفسك: “حسنًا، سأقبل أن القرار لن يُتخذ الآن.”

الخطوة 2: تحليل التكلفة والفائدة (Costs & Benefits)

- اكتب على الورق كل مزايا وعيوب كل خيار.
- الفكرة هنا: “رؤية الأشياء بالأبيض والأسود” تساعدك على التفكير بوضوح أكبر.
- ملاحظة: إذا كان الاختيار واضحًا، فلن تكون هناك معضلة أصلاً.

الخطوة 3: لا يوجد حل مثالي (No Perfect Solution)

- اعترف أن كل خيار له عيوبه، وأن القلق بشأن الخطأ أمر طبيعي.
- لا تنتظر أن تختفي المشاعر السلبية قبل اتخاذ القرار.

الخطوة 4: لا يمكنك عدم الاختيار (There's No Way Not to Choose)

- كل يوم تتخذه دون اتخاذ قرار هو قرار ضمنيًا.
- مثال: إذا لم تستقل وظيفة بعد، فأنت تختار البقاء فيها.

الخطوة 5: الاعتراف بالاختيار اليومي (Acknowledge Today's Choice)

- في كل صباح، ركّز على الاختيار الذي ستعيشه اليوم فقط.
- مثال: “اليوم، سأبقى في هذا العمل” أو “اليوم، سأبقى في هذه العلاقة.”

الخطوة 6: تحديد القيم التي ستعيشها (Take A Stand)

- بعد اختيارك اليومي، حدّد القيم والسلوكيات التي تريد تمثيلها اليوم.
- مثال: إذا اخترت البقاء في وظيفة، فماذا يعني أن تكون موظفًا جيدًا اليوم؟

الخطوة 7: خصص وقتًا للتأمل (Make Time to Reflect)

- خصص وقتًا محددًا أسبوعيًا للتفكير في الخيارات:
 - استخدام دفتر أو حاسوب لكتابة التكاليف والفوائد مجدّدًا.
 - تصوّر الحياة بعد كل خيار: الإيجابيات والسلبيات.
- مدة: 10-15 دقيقة، 3-4 مرات أسبوعيًا، بتركيز كامل.

الخطوة 8: سمّ القصة (Name the Story)

- عندما يطفو القلق طوال اليوم، سمّه بصوت داخلي:
○ مثال: “آه، هنا قصة البقاء أو المغادرة، شكرًا لك أيها العقل.”
- بعد ذلك، انتقل إلى نشاط قيم-موجه بدل الغرق في التفكير.

الخطوة 9: التوسيع (Expand)

- اعترف بمشاعر القلق أو الخوف وافتح مجالاً لها.
- مثال: “هنا شعور القلق... طبيعي جداً في موقف صعب.”
- الهدف: قبول المشاعر دون الانجراف وراءها.

الخطوة 10: التعاطف الذاتي (Self-Compassion)

- عامل نفسك بلطف.
- استخدم تقنيات الانفصال عن الأفكار السلبية مثل:
○ شكر عقلك،
○ استخدام أصوات مضحكة،
○ التذكير بأنك إنسان عادي.
- قد يشمل ذلك أنشطة تهدئة الذات:
○ قضاء وقت مع أصدقاء مقربين،
○ ممارسة هواية أو رياضة،
○ تحضير وجبة صحية،
○ أو ممارسة تأمل تعاطفي.

تطبيق عملي سريع

1. حدد معضلة محددة تواجهها اليوم.
2. اتبع الخطوة 1 و2: اقبل الحالة وقم بكتابة المزايا والعيوب.
3. اختر قيمة واحدة فقط لليوم (خطوة 6).
4. خصص 10 دقائق للتأمل (خطوة 7).
5. كلما ظهر القلق، سمّه ووسع مجال المشاعر (خطوات 8 و9).
6. أخيراً، مارس التعاطف مع نفسك (خطوة 10).

10 نصائح لتحفيز نفسك

1. اربط الهدف بالقيم (Link the Goal to Values)

- القيم هي المحرك العميق للسلوك المستدام، حتى عندما يكون التطبيق مملاً أو مثيراً للقلق.
- اسأل نفسك: ما الذي يجعل هذا الهدف مهماً حقاً لي؟ وما القيم التي يدعمها هذا الهدف؟
- مثال عملي: إذا كان هدفك تعلم مهارة إدارة الوقت، فالقيمة يمكن أن تكون احترام الذات وتنظيم الحياة.

2. ضع أهدافاً فعالة (Set Goals Effectively – S.M.A.R.T.)

- **محدد** ما الإجراء المحدد الذي ستقوم به؟
- **ذو معنى** كيف يرتبط هذا الهدف بقيمك؟
- **تكيفي** هل الهدف يساعد حياتك؟ إذا كان مضاداً للفائدة، عدله.
- **واقعي** هل لديك الموارد اللازمة؟ (وقت، طاقة، صحة، دعم اجتماعي).
- **مؤطر بالوقت** متى ستبدأ؟ ولأي مدة؟

3. خذ خطوات صغيرة (Take Small Steps)

- ابدأ بخطوات صغيرة قابلة للتحقيق لتجنب الإحباط.
- مثال: بدل ممارسة 10 دقائق يوميًا، ابدأ بخمس دقائق، ثم زد تدريجيًا.
- استخدم مقياس الالتزام: من 0 إلى 10، إذا كان أقل من 7، قلل الهدف ليصبح أكثر قابلية للتحقيق.

4. الجزرة مقابل العصا (Carrot vs Stick)

- توقف عن انتقاد نفسك أو معاقبتك.
- ركّز على الجزرة: الربط بين الهدف والقيم والفوائد طويلة المدى.
- كافئ نفسك على كل خطوة صغيرة: تسجيل الإنجازات في دفتر أو مشاركة التقدم مع شخص داعم.

5. توقع العقبات (Anticipate Obstacles)

- حدد مسبقاً ما يمكن أن يعيق تنفيذ الهدف.
- خطط لكيفية تجاوز العقبات، أو ضع هدفاً بديلاً إذا لم يكن هناك حل.
- مثال: إذا كانت العائلة أو العمل يستهلك وقتك، اسأل نفسك: “ما الذي يمكنني تأجيله أو التخلي عنه مؤقتاً؟”

6. واجه التكاليف (Confront the Costs)

- تأمل عواقب عدم متابعة الهدف.

- مثال: ماذا سيكلفني تجاهل تعلم مهارة جديدة بعد سنة أو سنتين؟ كيف ستتأثر صحتي وعلاقاتي؟

7. ازرع الاستعداد (Cultivate Willingness)

- التمرين المستمر أو مواجهة أهداف صعبة غالبًا يكون مملاً أو مثيراً للقلق.
- اسأل نفسك: “هل أنا مستعد للشعور بعدم الراحة من أجل ما يهم حقاً؟”
- إذا لم تكن مستعداً، استخدم:
 - مهارات القبول،
 - تعزيز الارتباط بالقيم،
 - أو تعديل الهدف ليكون أقل إجهاداً.

8. الانفصال عن تقديم الأعدار (Defuse from Reason-giving)

- العقل سيختلق دائماً أذاراً تمنعك: “أنا متعب، مشغول، لا أستطيع، سأفشل، الخ”.
- استخدم تقنيات الانفصال:
 - مثال: “آه، هنا مرة أخرى قصة ‘لا أستطيع فعلها’. شكراً لك، أيها العقل!”

9. اطلب الدعم الاجتماعي (Enlist Support)

- الدعم الاجتماعي يزيد الدافع بشكل كبير.
- ابحث عن شريك أو صديق أو مجموعة تشاركك الهدف، تشجعك، وتحتفل معك بالإنجازات.
- مثال: زميل دراسة، شريك رياضي، أو مجموعة تعلم عبر الإنترنت.

10. استخدم التذكيرات (Use Reminders)

- ضع رسائل أو تنبيهات لتذكيرك بالهدف.
- أمثلة:
 - ملاحظات على المرأة أو الثلاجة،
 - تنبيهات الهاتف،
 - أحداث متكررة كمؤشر لبدء النشاط (مثل ممارسة التنفس بعد العشاء).
- اجعل الهدف ظاهراً في حياتك اليومية لتفادي التنازع مع الأنشطة الأخرى.

مهارة كتابة رسالة الفقد (Loss Letter)

هذه الرسالة تُكتب عندما نفقد شيئاً مهماً أو شخصاً مهماً، أو حتى علاقة مهمة. الهدف منها هو التعبير عن المشاعر، الاعتراف بالخسارة، وتنظيم الأفكار بطريقة مفيدة.

1. What I Lost – ما فقدت

- ابدأ بوصف واضح لما فقدته.
- كن محدداً وصريحاً، بدون تقييم أو لوم نفسك أو الآخرين.
- مثال:
 - “لقد فقدت صديقي المقرب الذي كنت أشارك معه كل تفاصيل حياتي.”
 - “لقد فقدت شعوري بالأمان في العمل بعد تسريحي.”

2. Thoughts – الأفكار

- دَوِّن كل الأفكار التي تراودك حول الفقد.
- هذه الأفكار يمكن أن تكون عقلانية أو غير عقلانية، سلبية أو مختلطة.
- مثال:
 - “لماذا حدث هذا لي؟”
 - “لن أجد أبداً شخصاً يفهمني كما كان يفعل.”
 - “ربما لو تصرفت بطريقة مختلفة، لما خسرت هذا الشيء.”

3. Emotions – المشاعر

- صف كل المشاعر المرتبطة بالخسارة.
- حاول أن تكون محدداً وصادقاً مع نفسك.
- مثال: حزن، غضب، شعور بالوحدة، خيبة أمل، شعور بالذنب.

4. What I Miss – ما الذي أفتقده

- اكتب الأشياء أو الجوانب التي تفتقدها أكثر شيء.
- يمكن أن تكون مشاعر، أفعال، أو مواقف محددة مرتبطة بالشخص أو العلاقة.
- مثال:
 - “أفتقد محادثاتنا الطويلة التي كانت تريح قلبي.”
 - “أفتقد شعور الأمان الذي كنت أشعر به عندما كنت معه.”

5. Validation – الاعتراف

- اعترف بمشاعرك وأفكارك، وتأكد لنفسك أن هذه المشاعر مشروعة وطبيعية.
- يمكنك أن تكتب:

- “من الطبيعي أن أشعر بالحزن والغضب بعد فقدانه.”
- “هذه الخسارة صعبة، ويحق لي أن أستغرق وقتًا للتعامل معها.”

6. What Would Be Effective – ماذا سيكون مفيداً –

- ركز على الخطوات العملية أو الدعم الذي قد يساعدك على التعامل مع الفقد.
- أمثلة:
 - التحدث مع صديق موثوق أو معالج.
 - كتابة المزيد من الرسائل لتفريغ المشاعر.
 - ممارسة نشاط يخفف التوتر (رياضة، رسم، موسيقى).
 - تذكير نفسك بالقيم التي ترغب في الالتزام بها رغم الفقد.
- الهدف: تحويل الطاقة العاطفية إلى عمل مفيد يدعم التعافي والنمو الشخصي.



لائحة المراجع المعتمدة

استند هذا الكتيب في جمع التقنيات العلاجية على الخبرة العيادية للمعالج النفسي والتدريبات المهنية، بالإضافة إلى مجموعة من المراجع العلمية والعملية الموثوقة، وهي:

1. **Beck, J. S. (2021).** *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond* (3rd ed.). New York: Guilford Press.
2. **Linehan, M. M. (2015).** *DBT Skills Training Handouts and Worksheets* (2nd ed.). New York: Guilford Press.
3. **Harris, R. (2009).** *ACT Made Simple: An Easy-to-Read Primer on Acceptance and Commitment Therapy*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

4. كوكباني، ب. (2024). *بوصلة المعالج*. الأردن: دار الفكر.
5. كوكباني، ب. (2025). *مسارات السعادة*. مصر: عصير الكتب.
6. كوكباني، ب. (2025). *دليل تعلم العلاج المعرفي السلوكي*. لبنان: عيادة المسارات.

لمزيد من المهارات والتقنيات العلاجية، يرجى زيارة صفحة عيادة المسارات. **Masarat Clinic** – للانضمام إلى الفرق الدراسية التي ينظمها المعالج النفسي بول كوكباني، يرجى التواصل معه عبر البريد الإلكتروني: paulkawkabany@gmail.com

Masarat Clinic
— عيادة المسارات —