

نِڪ تَرِينتُون THE ART OF SELF-THERAPY



Telegram:@mbooks90



عِيَادَة نَفْسِيَّة مِن دَاخِل غَرَفَتِكَ

دَار تُون

تَرْجَمَة: رَانِيَا صِلَاح

Copyright © 2022 by Nick Trenton
Arabic translation rights arranged with PKCS Mind, Inc.
through TLL Literary Agency

نك ترينتون: عيادة نفسية من داخل غرفتك، كتاب

الطبعة العربية الأولى: يناير ٢٠٢٤

رقم الإيداع: 2023/ 27203 - الترميم الدولي: 1 - 385 - 806 - 977 - 978

جميع حقوق الطبع والنشر محفوظة للناشر
لا يجوز استخدام أو إعادة طباعة أي جزء من هذا الكتاب بأي طريقة
بدون الحصول على الموافقة الخطية من الناشر.

إن الآراء الواردة في هذا الكتاب
لا تُعبر عن رؤية الناشر بالضرورة
وإنما تعبر عن رؤية الكاتب.

© دار دَوْن

عضو اتحاد الناشرين المصريين.

عضو اتحاد الناشرين العرب.

القاهرة - مصر

Mob +2 - 01020220053

info@dardawen.com

www.Dardawen.com

The Art of Self-Therapy

How to Grow, Gain Self-Awareness, and
Understand Your Emotions

Nick Trenton

Copyright © 2022 by Nick Trenton
Arabic translation rights arranged with
PKCS Mind, Inc. through TLL Literary
Agency

الجزء الأول

التعرف على ذاتك الحقيقية

«العلاج النفسي» شيء رائع، ويمكن للمعالج النفسي المُعتَمَد أن يساعدك في استكشاف جوانبك النفسية الخفية وتحديد أهدافك والعمل معك على أنماط تفكيرك الخادعة حتى تتمكن من تغييرها برفق.

لكن، ماذا لو كنت لا ترغب أو لا تستطيع الوصول إلى العلاج النفسي؟

هنا يأتي دور «العلاج الذاتي» كوسيلة فعالة لإعادة تشكيل بعض فوائد العلاج النفسي التقليدي، ولكن بشروطك الخاصة.

ولذا، يدور هذا الكتاب بشكل أساسي حول إعطائك الأدوات التي تحتاجها لاكتساب وعي ذاتي أفضل، وتحقيق النضج العاطفي، وتعلم كيفية تغيير سلوكك حتى تتمكن من البدء في خلق الحياة التي تريدها لنفسك. فالأدوات التي سنستكشفها في الفصول التالية هي نفس الأدوات التي يستخدمها المُعالجون السلوكيون، ومستشارو الصحة العقلية، وعلماء النفس حول العالم.

Telegram: @mbooks90

ومن خلال تكييفها لاستخدامك الشخصي، يمكنك البدء في الوصول إلى مستوى أعلى من الرضا الذاتي، وتحدي أنماط تفكيرك المحدودة، واكتساب رؤية أكثر شمولاً لكيفية تنظيم حياتك. وهكذا يمكنك أن تختار ما تريده لحياتك بدلاً من أن تكون مدفوعاً بالمؤثرات الخارجية.

وفي الصفحات التالية، سنبدأ بأهم شيء؛ وهو ذاتك الحقيقية.

في الجزء الأول، سنلقي نظرة على التقنيات المفيدة وكيفية تغيير طريقة تفكيرك، مما يساعدك على إتقان استكشاف الذات واكتساب وعي أعمق بكل ما هو مهم بالنسبة لك.

وفي الجزء الثاني، سنلقي نظرة على حياتك في الماضي ونستكشف من خلالها كيف أسهمت عائلتك وتجاربك المبكرة في تشكيل شخصيتك اليوم. بعد كل شيء، إذا كنت تريد إعادة كتابة قصة حياتك، فعليك أن تفهمها كما هي حتى الآن، وكيف

أصبحت هكذا.

وفي الجزء الثالث، سنوجه انتباهنا إلى مظاهر معتقداتنا الأساسية والحقائق العاطفية لدينا، أو بعبارة أخرى، «أفكارنا». فباستخدام تقنيات السلوك المعرفي القائم على الأدلة، سنلقي نظرة على طريقة تفكيرنا ونسيطر عليها ونتساءل عما إذا كانت تساعدنا في تحقيق نوعية الحياة التي نريدها.

أخيرًا، وبمجرد الانتهاء من وضع كل هذه الأسس، نستطيع الانتقال إلى التطبيق العملي في الجزء الرابع، حيث نستكشف طرقًا لبدء اتخاذ الإجراءات وتغيير سلوكنا في العالم يومًا بعد يوم.

إن تعلم العلاج الذاتي لا يتحقق بين عشية وضحاها، وإنما يمكن أن يكون صعبًا في بعض الأحيان، ولكن كن مطمئنًا، فلا يهم أين أنت الآن أو أين تريد أن تكون؛ لأن التقنيات الموجودة في الكتاب ستعمل على تطوير حياتك سواء كنت تريد التعرف أكثر على اتجاهك في الحياة وهدفك وترغب في تحسين علاقاتك، أو كنت تحتاج ببساطة إلى التعرف على هويتك وما تريده حقًا في الحياة، هناك شيء نافع من أجلك في هذا الكتاب. دعنا نستعرضه معًا.

الفصل الأول

ما هو إتقان استكشاف الذات؟

• ما سوف تتعلمه في هذا الفصل هو:

كيفية تحسين وعيك الذاتي، ولماذا يجب عليك فعل ذلك، بالإضافة إلى التعرف على عملية مكونة من ستة أجزاء لمعرفة المزيد حول الأمور المهمة في حياتك بالنسبة لك.

إليك سؤال جيد سنبدأ به وهو: من أنت؟

وفقًا لعالم النفس الدكتور توم ستيفنز، فإن إتقان استكشاف الذات يمكن أن يوفر لنا إجابة متطورة ودقيقة عن هذا السؤال، ولكن في الواقع، لا يمكننا الإجابة عن هذا السؤال حقًا إلا عندما يكون لدينا شيء مهم للغاية وهو «الوعي ومعرفة الذات»، حيث يعيش الكثير من الناس في الحياة دون التخطيط الصحيح لها أو في حالة من التشوش والضبابية؛ لأنهم غير متأكدين مما يشعرون به، وماذا يريدون، أو ما هي طبيعتهم، ولا يعرفون القيم التي يتمسكون بها، ولذا يكون طريقهم غير واضح أو ليس لديهم طريق على الإطلاق، ولم يتوقفوا يومًا للتفكير في سبب تصرفهم هكذا.

فلو سبق لك أن سألت نفسك: «لماذا أفعل هذا؟» و«ماذا أريد حقًا؟» أو «لماذا أنا غير سعيد؟»، فربما تكون قد استفدت بقدر أكبر من استكشاف الذات؛ لأنه عندما تستكشف نفسك بعمق كافٍ، يمكنك التعرف على طبيعتك كشخص (نقاط قوتك وضعفك)، وتحمل المسؤولية عن حياتك، وتتخذ قرارات مستنيرة بشأن الاختيارات التي تريدها.

ومع ذلك، إذا شرعت في أي خطة للتنمية الشخصية دون الوعي الذاتي، رغم أنك قد لا تولي الأمر الاهتمام الكامل، فربما ينتهي بك الحال إلى القيام بما تعتقد أنك «يجب» أن تفعله، أو تلبي رغبات الآخرين بدلًا من رغباتك الشخصية. فالوعي الذاتي لا يجعلك أكثر سعادة وأكثر مرونة وتقبلًا لنفسك فحسب، وإنما يتيح لك أيضًا فرصة العيش بشكل حقيقي وخلق الحياة المناسبة لك.

إذن، ما هو استكشاف الذات بالضبط؟

وفقًا لرايان هاوز، عالم النفس والكاتب والأستاذ في جامعة كاليفورنيا، «أن استكشاف الذات ينطوي على استكشاف أفكارك ومشاعرك وسلوكياتك ودوافعك والتساؤل عن الأسباب، إنه يُعد بحثًا عن جذور هويتنا»

والفكرة الأساسية هي أنك إذا كنت تستطيع فهم السبب وراء فعل شيء ما بالتحديد، فسوف تتمكن نفسك من فعل أشياء مختلفة وجديدة. أما إذا لم تفهم ما يدور في قلبك وعقلك حقًا، فسيكون لديك أمل ضعيف لتحقيق إمكاناتك، أو التغلب على العقبات، أو التواصل بشكل كامل في علاقاتك مع الآخرين..

استراتيجيات المبتدئين: اجعل استكشاف الذات عادة

إن معرفة الذات مثل التمارين الرياضية، كلما مارستها أكثر، تمكنت من تحقيقها بشكل أفضل. لذلك، فإن أفضل طريقة لاكتساب المزيد من الوعي الذاتي هي دمجها في حياتك كعادة ثابتة ومنتظمة. يمكن أن يكون الأمر بسيطًا مثل أن تسأل نفسك كلما تذكرت: «ما الذي ألاحظه في نفسي الآن؟»

كل ما عليك فعله هو أن تتوقف ببساطة، وتكون في كامل وعيك، وتجلس مع نفسك للحظة. يمكنك أن تجرّب لمدة عشر دقائق فقط في البداية (ماذا عن المحاولة الآن..بينما تقرأ هذا الكتاب؟).

على سبيل المثال: ماذا عن ملاحظة ما يشئت انتباهك وعقلك، وكيف تشعر، وما هي التجربة التي تمر بها، وملاحظة الأفكار التي تدور في ذهنك وما الشيء الذي تفعله الآن، وما قُمت بفعله من قبل، وملاحظة أفكار مثل، «أنا أشعر بالملل».. «هل أفعل ذلك بالشكل الصحيح؟»

اعزل نفسك عن البيئة المحيطة وافحص نفسك عن كثب. والشيء المهم هو أنه ليس عليك أن تأخذ رد فعل بشأن ما تلاحظه. لا داعي للحكم على نفسك، أو شرح ما تلاحظه، أو التشبث به، أو تجنبه، أو تحليله. ما عليك سوى الملاحظة فحسب.

على سبيل المثال، «ربما تلاحظ فجأة أنك في مزاج سيئ وأنت تستحم؛ لذا تتوقف مؤقتًا وتقرر أن تصبح مدركًا للحظة.

أو ربما تكون جالسا في مكان هادئ، فتلاحظ أنك منزعج. وعندما تفحص أفكارك، تدرك أنك كنت تتخيل لقاء مستقبلي في العمل، وتدرك أيضا أنك كنت تتخيل نقاشا وجدالا في عقلك. وتلاحظ كيف أنك عابس قليلا، وتجد نفسك تضغط على أسنانك، ولا تولي اهتماما كبيرًا لأي شيء آخر».

بدون الوعي والملاحظة، لن يكون بإمكانك إدراك أي من هذا، أليس كذلك؟ دعنا نلقي نظرة فاحصة.

• عملية استكشاف الذات المكونة من ست خطوات لـ «توم ستيفنز»

بمجرد البدء في التدريب السابق، يمكنك تحدي نفسك لتذهب أبعد من ذلك وتتبع نهج الخطوات الست الخاص بالدكتور ستيفنز حتى تنجز العمل بشكل أعمق قليلا.

الخطوة 1: اتبع طريقة «الملاحظة الذاتية» كما فعلنا في التمرين السابق:

كل ما يجب عليك فعله هو تبني عادة مراقبة نفسك بشكل محايد ودون إصدار أحكام، تماما مثل العالم الذي يتراجع خطوة إلى الخلف كي يسجل البيانات من بعيد. ويجب أن تلاحظ ما إذا كان بإمكانك إدراك أفكارك ومشاعرك وأحاسيسك الجسدية وتصرفاتك وتحديد الفرق بينها، كما لاحظت على سبيل المثال مزاجك السيئ أثناء الاستحمام وتشنج أسنانك ونقاش خيالي صغير يبدو أنه كان يدور في عقلك.

الخطوة 2: هل بدأت أي مشكلات في الظهور بعد عملية الملاحظة؟

قد تحدث هذه الخطوة تلقائيا، ولكن ضع في اعتبارك ما إذا كانت أي أجزاء من المشكلة قد بدأت في الظهور.

ما هي المشكلة بالضبط؟

متى بدأت؟

ماذا فعلت قبلها؟

هل يحدث تسلسل الأحداث دائما بهذه الطريقة؟

ماذا يأتي عادة بعد هذه التجربة؟

ماذا كان يحدث في البيئة المحيطة بك في هذا الوقت؟

قد تدرك-على سبيل المثال- مع لحظات الفحص الذاتي المتكررة، أنك تشعر بهذا الشعور في معظم أوقات الصباح، وخلال معظم مرات الاستحمام. وربما تدرك أن هذه إحدى مشكلاتك وأنك كنت تتبع الأسلوب الخاطئ في حلها. وعندما تفحص نفسك عن كثب لبضعة أيام، فقد تلاحظ أنك لا تكون منفعلاً بعد الاستيقاظ مباشرة، وإنما يبدو أنك تشعر بهذه الطريقة فقط بعد أن يتجول عقلك أثناء وقت الاستحمام ويبدأ في التفكير في بعض الأفكار والتنبؤات.

الخطوة 3: لاحظ أقوى المشاعر لديك وإلى أين تقودك.

لا تلاحظ ما تشعر به فحسب، وإنما ما هي شدة تلك المشاعر. ربما يكون هناك بعض المشاعر التي تدرك أنك غير مرتاحٍ تمامًا معها؛ لذا إذا لاحظت أنك تحاول تجنبها أو مقاومتها، ففكر فيما إذا كان بإمكانك الحفاظ على وعيك رغم ذلك. في الواقع، يجب أن تكون أكثر فضولاً بشأن أقوى المشاعر وأصعبها وأكثرها إزعاجاً. ثم استمر في طرح المزيد من الأسئلة حول هذه المشاعر- ما حدث قبلها؟ وما حدث بعدها؟

قد يتضح لك-على سبيل المثال- أن أقوى مشاعرك، على الرغم من محاولتك تجنبها، هي الغضب. إذ تقول أنك منزعج وتجد نفسك تلوم الأحداث العشوائية التي تقع بعد الاستحمام، ولكن كلما زاد وعيك بالموقف، تدرك أنك في الواقع غاضب جدًا من شيء ما.

هل من الصعب الاعتراف بذلك لأنك لا تعتبر نفسك شخصاً غاضباً؟

أكمل ملاحظتك إذن، وكن واعياً فحسب.

الخطوة 4: حاول أن تلاحظ ظهور أي أشياء جديدة ذات صلة بهذه المشاعر

لقد حان الوقت لترتدي قبعة العالم وتحقق بشجاعة في تلك المشاعر الشديدة بدلاً من تجنبها أو إنكارها.

ثم تسأل: ما هي التصورات أو الأفكار أو الذكريات القديمة التي غالباً ما تكون

مرتبطة بهذه العاطفة القوية؟

وما الذي يجعل هذه المشاعر أقوى؟ وما الذي يجعلها تتلاشى؟

هل يمكنك ربط هذه التجربة أو العاطفة بشيء مشابه من الماضي؟

إذا كان هناك العديد من المواقف التي تؤدي إلى ظهور هذه المشاعر، فما هو الشيء المشترك بينها؟ وما الذي يربطها معًا؟

على سبيل المثال، قد تدرك أنك تصنع محادثات خيالية في عقلك، وتتخيل زملاءك في العمل ينتقدونك بينما تدافع عن نفسك بغضب، كما تتخيل نفسك تنطق بقائمة طويلة من عباراتك التخيلية التي تعبر عن الاستياء.

وفي أثناء هذه الأحاديث، تجد نفسك تقول أشياء مثل، «أنت تظن نفسك شخصًا مثاليًا؟» أو «إذا كنت تعتقد أنك الخبير، فلماذا تدفع لي مقابلًا كي أفعلها نيابة عنك، هاه؟»

حينها، قد تلاحظ أن هذا الحديث يذكرك بشيء مثير للاهتمام؛ فإن الطريقة التي تشعر بها متشابهة تمامًا مع النقاشات القديمة التي كنت تجربها مع والدك، حين كان ينتقد عملك دائمًا مهما حاولت بشدة.

الخطوة 5: ما هو المعتقد الأساسي أو القيمة أو الموضوع وراء هذه العاطفة؟

مع استمرارك في الطريق ذاته، سوف تكتشف في النهاية الصورة الأكبر التي تربط كل شيء معًا؛ أفكارك ومشاعرك وسلوكك. حيث يكفن سحر الوعي الذاتي في القدرة على رؤية الأنماط البارزة والموضوعات التي تحدد مسار حياتك.

لقد أصبحت على علم بكل التفاصيل السطحية؛ والآن، ما هو الأساس الأكبر الذي يجمعها معًا؟ وبأي شكل تتشابه كل المشاكل المنفصلة التي تعاني منها؟

على سبيل المثال، ربما تدرك أن الصورة الأكبر هي أنك تشعر بعدم الأمان بشأن أدائك في العمل وتفترض أن الناس يحكمون عليك؛ لذلك تصنع محادثات خيالية في عقلك. لكن في الواقع، هذا ليس انعكاسًا دقيقًا لما يحدث بالفعل في مكان عملك الآن، بل هو صدى لشيء من طفولتك القديمة.

الخطوة 6: استخدم الرؤية التي استنتجتها لوضع الحدود الشخصية الخاصة بك، ثم سيطر على الوضع.

الوعي الذاتي ليس مجرد شيء نقوم به فحسب، وإنما شيء نطوره حتى نستخدمه. وبمجرد أن تكتسب رؤية أعمق تجاه مشكلتك، سيكون لديك إحدى طريقتين للمضي قدماً:

1. تحديد السبب الخارجي للمشكلة وتحمل مسؤولية القيام بالإجراءات اللازمة، نظراً لما نعرفه عن أنفسنا.

2. تحديد السبب الداخلي للمشكلة (أي نحن) وتحمل مسؤولية اتخاذ الإجراءات اللازمة، سواء كان ذلك يعني تغيير أفكارنا أو عواطفنا أو سلوكنا.

وكما يتضح في كلا الخيارين، يتعين علينا أن نتحمل الجزء الخاص بنا من المشكلة ونتصرف وفقاً لاهتماماتنا. بعد كل شيء، فإن الوعي الذاتي الذي لا يؤدي إلى أي تغييرات ملموسة في العالم الحقيقي ليس أكثر من مجرد فحص وتدقيق.

على سبيل المثال: اسأل نفسك بصدق ما إذا كان هناك أي سبب موضوعي للاعتقاد بأن الناس ينتقدونك في العمل، وعندما تتطمئن أنه ليس هناك سبب، قرر أن تكون واعياً في أي وقت تجد نفسك عالماً في تلك المحادثات الخيالية «المكررة».

ثم تدرّب على الجملة السحرية التالية:

«أنا شخص مؤهل وفعال، أنا أقوم بأفضل ما لدي، أنا فخور بنفسي»

قد يبدو المثال أعلاه سطحيًا على أرض الواقع، لكن تخيل لو أخذت هذه المشكلة مجراها دون أن يكشف عنها بواسطة الوعي. قد تخرج بعد الاستحمام كل صباح وأنت في مزاج سيئ، دون أن تعرف السبب. وربما ذات يوم تذهب إلى العمل وأنت تشعر بالغضب والحساسية المفرطة، وتتشاجر مع أحد زملائك، على افتراض أنه كان وقحاً معك. ويمكن أن ينتج عن هذا سلسلة كاملة من النتائج السلبية، التي يمكن تجنبها إذا كنت تعرف نفسك بشكل أفضل.

ومن ناحية أخرى، في أثناء حدوث هذه الأشياء، تظل أشياء أخرى دون إجراء

أي تعديلات عليها، فأنت لا تعطي نفسك الفرصة لإصلاح المشكلة الحقيقية؛ مثل القضايا التي لم تُحل مع والدك، وإحساسك بقيمتك الذاتية.

وربما تفترض أن مشكلتك هي أنك تشعر بالغضب «بدون السبب»؛ لذلك تبدأ في محاولة حل المشكلة بكل الطرق الخاطئة، على سبيل المثال: قراءة كتاب للمساعدة الذاتية عن الغضب أو ممارسة رياضة (التاي تشي).

وعلى الرغم من أن هذه الأشياء رائعة، فإنها لن تنجح -على الأرجح- لأنها لا تُخاطب الجذور الحقيقية لمشكلتك، (مثل تدني احترام الذات). وبالتالي، من المهم جدًا أن نبدأ بالوعي واستكشاف الذات كخطوة أولى.

أن تكون مُدرِّكًا وواعيًا لنفسك هو أمرٌ بسيط
ومجاني وسهلٌ يمكن لأي منَّا فعله الآن، في هذه
اللحظة.

كما يوضح لنا المثال السابق، فإن الشيء الذي بدأ كمجرد فضولٍ وملاحظة
لأكثر الأنشطة اليومية العادية، يمكن أن يسفر عن نظرة ثاقبة على: من أنت
كشخص.

الفصل الثاني

تقبل الجانب الخفي من نفسك الظل - (shadow)

• ما سوف تتعلمه في هذا الفصل:

ما هو الظل؟ وكيف ولماذا يجب تقبله واحتواؤه؟

عندما يعاني معظم الناس من المشاعر غير المريحة، فإنهم يريدون القيام بشيء واحد، شيء واحد فحسب، هو الابتعاد عنها. حيث يلجئون إلى العلاج النفسي بهذه الفكرة: «اجعلها تختفي»

ومع ذلك، يُعد هذا السلوك عكس العقلية التي تحتاجها- كما رأينا أعلاه- ما نحتاجه هو الاستعداد للتسامح ولتقبل المشاعر دون النظر كم هي غير مريحة ودون إصدار الأحكام.

لأنك إذا بدأت في إعطاء الوعي واستكشاف الذات حينًا أكبر من حياتك -عاجلاً أو آجلاً- ستصادف أجزاء من نفسك لا تحبها. وسوف ترغب أن تركز منها إلى أبعد مسافة ممكنة، وهذا هو المكان، حيث تلعب تقنية الظل دورًا كبيرًا في واقع الأمر.

عزف كارل يونج، عالم النفس والمؤلف وواضع النظريات، فكرة الظل لأول مرة قائلاً: إن «الظل» ببساطة هو النقاط النفسية الخفية لدينا، فهو يشمل كل شيء لا يمكننا «رؤيته»، مما يعني، كل ما ليس لدينا وعي به. فإن كل شخص منا لديه الظل، ولكن الفكرة هي أننا إذا استطعنا أن نعترف به ونقبله وندمج في وعينا مرة أخرى كشيء يخصنا، سَنتمتع بصحة عقلية أفضل وإبداع وطاقَة ونضج وأصالة.

عندما نكون صغارًا، نمز ببعض التجارب التي تعلمنا أن بعض أجزاء من أنفسنا مقبولة، وأن أجزاء أخرى ليست كذلك. ومن أجل البقاء في العالم وتلبية احتياجاتنا، نقرر دون وعي التبرؤ من هذه الأجزاء «السيئة» من أنفسنا ونتنصل منها وندفعها بعيدًا عن وعينا.

على سبيل المثال، قد يخبرنا آباؤنا أنه من السيئ أن نغضب ويتم معاقبتنا عندما نصرخ أو نعبر عن إحباطنا؛ لذلك نضع «الغضب» في الظل. ورغم أن مشاعر الغضب

لم تذهب إلى أي مكان، لكننا لم نعد نراها بوضوح.

هذا «الجانب المظلم» من وعينا لا يحتوي في الواقع على الأشياء السيئة فحسب. حيث يمكننا أيضًا تجنّب أو التخلي عن المشاعر أو الصفات أو الأفكار الإيجابية. فقد نضع في الظل أشياء مثل الإثارة والأمل وما إلى ذلك بسبب تجاربنا المبكرة التي علمتنا أن هذه الأشياء سيئة.

إذن، ما هي المشكلة؟ أليس من الجيد أن نتجنّب أسوأ الأجزاء في أنفسنا؟

المشكلة هي أن الظل ليس خفيًا تمامًا، فهو لا يزال يُظهر نفسه من حين لآخر. وقد يفعل ذلك بطرق خادعة. فقد يعبر الظل عن نفسه بواسطة السلوكيات الغريبة التي لا نفهمها، أو في الأحلام، أو عن طريق زلات اللسان، أو في السلوكيات التي يمكن أن يلاحظها الآخرون لكننا لا ندركها. وربما يتخذ غضبنا شكلاً عدوانيًا. فقد نقول أشياء مثل: «أنا أقل الأشخاص غضبًا في العالم» لكن بطريقة أو بأخرى، يمكن للآخرين أن يشعروا بالغضب الذي يشغ بشدة منا.

ويرجع ذلك إلى أنه لا يزال موجودًا في الظل. وطالما أننا لدينا أشياء في الظل، سنظل جزئيًا غير مدركين لدوافعنا العميقة وقد نبقى محاصرين في سلوكيات ليست في صالحنا، دون أن نفهم السبب.

وعلاوة على ذلك، هناك ظاهرة خادعة تسمى الإسقاط، حيث ينتهي بنا الأمر إلى أن ننسب للآخرين بشكل غير صحيح المشاعر والأفكار التي نمتلكها، ولكننا تبرأنا منها ونقلناها إلى الظل. والمثال الكلاسيكي على ذلك هو الشخص الذي يكون غير نزيه، لكنه أخرج هذه الحقيقة من وعيه، فيبدأ الظل لديه في اتهام الآخرين دائمًا بإخفاء شيء ما أو بعدم النزاهة. وقد يقول أشياء مثل: «هذه ليست مُشكلتي، بل مشكلتك أنت»

وبهذه الطريقة، يمكن لهذه الأشياء التي لا ندركها أن تُدمرنا، وتهدد علاقاتنا، وتعرض عملنا للخطر، وتضعف طاقاتنا. كما يمكن أن تتركنا في خيرة من أمرنا، وتجعلنا أشخاصًا غير ناضجين، وضعفاء يفتقرون إلى الحكمة ومعرفة الذات.

ما هو الحل إذن؟

الوعي بالذات بكل تأكيد.

وفقًا لجونغ، «يُمكننا أن نحسن حياتنا ونتعافى عندما نندمج مع الظل».

ورغم أن هذه الفكرة تبدو جيدة، لكن لا أحد يريد أن ينظر إلى ظله في واقع الأمر. لا أحد يريد مواجهة الأشياء التي لا يستطيع الاعتراف بها عن نفسه. فكيف يمكننا التعرف على ما لا نستطيع رؤيته؟

تقبل الظل

أول شيء يجب عليك التوقف عن فعله هو الاستمرار في انتقاد وإدانة «الأجزاء السلبية» في نفسك؛ لأن هذا هو ما أدى إلى إخراجها من الوعي في المقام الأول. لا نستطيع أن نشفى ونندمج مع الظل من خلال تراكم مشاعر الخزي والازدراء. وبدلاً من ذلك، يجب أن نكون فضوليين ورحيمين ومنفتحين.

لكي نتمكن من الاندماج مع الظل، نحتاج إلى بعض الأشياء التالية:

- الصبر.
 - اتباع سلوك يتسم بالتقبل وعدم النقد والحكم على النفس.
 - الصدق.
 - التحلي بالشجاعة الكافية لمواجهة الأشياء التي لا نحبها في أنفسنا.
- وفيما يلي بعض الطرق للقيام بذلك:

الطريقة الأولى: انثبه إلى ردود أفعالك القوية

تخيل أن شخصاً ما يواجه مشكلة تناول المشروبات الكحولية، لكنه لا يستطيع أن يعترف بها تماماً. وفي الظل الخاص به، يوجد كل ما يُنكره عن نفسه؛ عدم ضبط النفس، وسلوك طائش متكرر، وحتى عادة الإنكار في حد ذاتها. فهو غير مستعد لمواجهة حقيقة أنه يتصرف بطريقة لا يُحبها عندما يُفرض في الشرب ولا يرغب في تقبل الخزي الذي يشعر به. وفي الحقيقة، يمكن أن يستمر الأمر لسنوات دون الاعتراف بهذه المشكلة.

وفي أحد الأيام، يقوم هذا الشخص بانتقاد صديق له يدخن الماريجوانا. يقول: «هذا تصرف غير مسئول على الإطلاق، ألا يهتم بما يفعل لصحته؟ كم هو متهور.. من الواضح أنه يفتقر إلى ضبط النفس.. أنا أشعر بخيبة أمل كبيرة فيه»

وعندما يستمع إليه الآخرون، يرتبكون ويتساءلون.. ما سبب ردة فعله القوية؟

أما الجواب، فيكفن في الظل. عندما تفحص أفكاره مرة أخرى، ستري أن هذه هي في الواقع الطريقة التي يرى بها نفسه. حيث يمكن للظل أن يختبئ عن الوعي، لكنه غالبًا ما يظهر في شكل حكم على الآخرين، أو ردود أفعال قوية وغير متناسبة تمامًا مع الموقف.

إنها فكرة جيدة أن تكون على دراية بأي شيء يبدو أنه «يُغضبك ويجعلك تنفعل بشدة» وينتج عنه رد فعل أكبر مما ينبغي. لاحظ ما إذا تم إثارة غضبك تلقائيًا بواسطة شيء ما، وفكر في السبب. إذ إن ما يزعجك في الآخرين غالبًا ما يكون شيئًا قد تبرات منه في نفسك.

الطريقة الثانية: تقبل عدم الكمال

رغم أن مشاعر الغضب والغيرة والشهوة قد انتقلت إلى الظل بشكل مفهوم، فإنه عندما نفكر في الأمر، سنكتشف أن الكثير مما نضعه هناك ليس بهذا السوء حقًا. فقد يبدو الظل كبيرًا ومخيفًا وساحقًا، لكنه في كثير من الأحيان يكون مثل الوحش الذي نتخيله تحت السرير؛ فعندما نلقي نظرة خاطفة للتحقق منه، لا نجد شيئًا هناك حقًا.

إذا كنت تستطيع أن تتعلم احتضان العيوب والنقص وتقبل أنك شخص معقد لديه كل من الصفات الجيدة والسيئة، فسوف تكون قادرًا على إضعاف قوة الظل. وإحدى الطرق للقيام بذلك هي أن تقر بوعي أنك سوف تقلل من إدانة الآخرين والحكم عليهم (ملحوظة: بقدر ما تحكم عليهم، فإنك تحكم على نفسك أيضًا)

والطريقة الثانية هي أن تسأل عمدًا: «ما العيب في أن أكون شخصًا غير مثالي؟»

فيما يلي تدريب يجب عليك تجربته:

1. حدد السمات أو الأفكار أو المشاعر التي دائمًا ما تنتقدها في الآخرين.

2. اكتبها (مثال: «أكره الناس الأغبياء»).

3. الان أعد صياغة الجملة حتى تنطبق عليك («أكون غيبًا في بعض الأحيان»).

4. اقرأ هذه الجملة الجديدة ولاحظ ما تشعر به. ثم اسأل نفسك، هل ستكون حقًا نهاية العالم إذا كانت هذه الجمل صحيحة؟ وهل هذا يعني أنك لا تستحق الحب، أو أنك لا تمتلك صفات حميدة؟

ربما تلاحظ أنه كلما زاد تسامحك مع أخطاء الآخرين التي تبدو غبية، أصبح من الأسهل عليك قبول أخطائك التي تحدث في بعض الأحيان، والعكس صحيح.

5. إذا كنت تواجه مشكلة، حاول أن تتخيل شخصًا تحبه لديه هذه الشمة، ورغم ذلك ما زلت تحبه وتحترمه. (ربما تدرك أن حيوانك الأليف لايرادور هو أحد أغبي المخلوقات على هذا الكوكب، ولكن هذا لا يمنع أنك تحبه كثيرًا). وتخيل أنك أيضًا مقبول تمامًا كما أنت، مع عيوبك ومزاياك.

الطريقة الثالثة: اطلب آراء الآخرين

الظل يشبه إلى حد ما الجزء الخلفي من رأسك، لا يمكنك رؤيته، لكنه قد يكون واضحًا بشدة للجميع.

سوف تحتاج بعض الشجاعة حتى تطلب من شخص تثق به وتحترمه أن يساعدك على رؤية نقاطك الخفية، لكن الأمر يستحق ذلك.

لهذا، اختر شخصًا تعتقد أنه يعرفك جيدًا؛ فإن آخر ما تريده أن يعكس شخص آخر ظله عليك عن طريق الخطأ. اسأل شخصًا تمكن من إظهار النضج العاطفي؛ شخصًا سيكون سعيدًا لمساعدتك على النظر بموضوعية إلى ظلك دون الحكم عليك.

ونظرًا لأن هذا قد يكون طلبًا صعبًا، فهناك خيار آخر وهو الاستعانة بمعالج أو مستشار أو طبيب نفسي لمساعدتك في التعامل مع الأجزاء الأكثر حساسية من ظلك. إذ إنه سيكون قادرًا على مساعدتك في تحفل المسؤولية مع الحفاظ على «مساحة آمنة» دون أن تلجأ إلى الدفاع والحكم.

ولو لم يكن لديك أي من الخيارين، يمكنك دائمًا الجلوس والتفكير مليًا في

التعليقات التي تلقيتها بالفعل من أشخاص آخرين. هل يمكنك -على سبيل المثال- العثور على أي موضوعات أو أنماط فيما قيل لك من قبل الشركاء السابقين، أو المديرين القدامى (أو المديرين الحاليين)، أو الأصدقاء، أو أفراد الأسرة، أو حتى أشخاص عشوائيين؟

ربما تكون تلقيت بالفعل أكوامًا من التعليقات التي تُشير باستمرار إلى ظُلك، وأنت لم تكن شجاعًا بما فيه الكفاية لتأخذها على محمل الجد فحسب.

لاحظ ما إذا كنت تجد نفسك تغضب بشكل متكرر من تعليقات الناس عنك (مرة أخرى، يتعلق الأمر بملاحظة ردود الفعل المبالغية) واسأل نفسك بصدق ما إذا كانت لديهم وجهة نظر صحيحة. فكّر في الخلافات التي حدثت معك أو تذكر الانتقادات أو النصيحة التي ربما أعطها لك الآخرون مرارًا وتكرارًا. قد تكون رفضتها في الماضي، لكن..

هل من الممكن أن يثُفق الآخرون في قول نفس الأشياء؟

هل يمكن أن يكون هناك نمط واحد متشابه في تعليقاتهم؟

والشيء المهم في الظل هو ألا تحاول أن تلعب لعبة «أمسك بك»؛ لا تحاول معاقبة أو تأنيب نفسك. وإذا لاحظت أن عددًا كبيرًا من الناس يقولون إنك تُبالغ في ردة فعلك في بعض الأوقات، تمهّل فحسب واعترف بالأمر. تجنّب الشعور بالخجل أو الإحراج من هذا الموضوع، اقبله بلطف وافتخر بأنك قادر على أن تكون واعيًا. وإذا فشل ذلك أيضًا، فمن الأساليب التي تنجح دائمًا: أسلوب المزاح. أضحك على نفسك قليلًا. «أوه، ها أنا أفعلها مرة أخرى.. كيف أتحمّل نفسي؟!»

الفصل الثالث

علم النفس الغشتالي (1) GESTLAT; كُن حاضراً، كن مسؤولاً، اندمج مع كل جوانب حياتك

• ما سوف تتعلمه في هذا الفصل:

كيف تفتح بشكل أكبر على الوقت الحاضر بدلاً من الوقت الماضي.

عندما تشرع في المزيد من استكشاف الذات وتصبح أكثر وعياً في الوقت الحاضر، قد تلاحظ شيئاً مثيراً للاهتمام حقاً، أن أجزاء كثيرة من تجربتك مبنية بالفعل على أشياء من الماضي.

ومن هنا سوف نذكر «العلاج الغشتالي»، وهو نوع من العلاج النفسي، تم تقديمه لأول مرة بواسطة فريتز ولورا بيرلز في الأربعينيات من القرن الماضي، ويتناول مسألة «التخلي عن الماضي».

قد تلاحظ أن ما يمنعك من العيش في الوقت الحاضر أو التخطيط للمستقبل هو حقيقة أنك لم تحل بعد الصراعات والموضوعات التي تستمر معك من الماضي. لذا، ينطوي العلاج الغشتالي على التعافي من هذا الماضي حتى تتمكن من التركيز على اللحظة الحالية ومسئوليتك تجاهها. وإذا كنت تستطيع القيام بذلك بالفعل، فإن النظرية مازالت قائمة وصحيحة، حيث يمكنك اتخاذ قرارات أفضل والتخلي بالمرونة والرفاهية ومعرفة الذات.

في عام 2018، كتبت مستشارة الصحة النفسية المعتمدة جودي كلارك مقالاً جيداً عن مبادئ الغشتالي، قالت: «إن العلاج الغشتالي هو علاج إنساني وشامل يتمحور حول الشخص ويركز على حياة وتحديات الفرد الحالية بدلاً من الخوض في التجارب السابقة».

فإن الفكرة الأساسية ليست في محو الماضي للأبد، ولكن بالتخلي والإفراج عنه حتى نكون أحراراً ونتحمل مسؤولية حياتنا الآن.

ماذا نحتاج لبدء العلاج الغشتالي إذن؟

كما خفنت للتو، نحتاج إلى الوعي الذاتي.

أولاً، دعنا نلقي نظرة على هذه الكلمة «GESTLAT»، وهو مصطلح ألماني يعني «الكل». ويشير بأن «الكل أكبر من مجموع الأجزاء»، مما يعني الشكل الإجمالي الذي نعطيه لكل التجارب التي مرت علينا.

فنحن نستطيع أن نفهم العالم من خلال إدراكنا، ولكن يعتمد العلاج الغشثالتي على تفكيرنا وكيف نرى أنفسنا.

ومع ذلك، كل شخص منا مُتصل ببيئته وبالآخرين ومتأثر بهما. لذا، إن أردنا أن نفهم أنفسنا ونحقق إمكاناتنا، فسنحتاج أيضاً أن نفهم بيئتنا الحالية، وأن نصبح على دراية بالأسباب، ونقبل بها. وبهذه الطريقة نخفف المعاناة والقلق ونحزّر أنفسنا للبحث عن النمو والتطور.

يعتقد معالجو الغشثالتي أن سبب عدم سعادتنا في الحياة هو وجود فجوة بين حاضرتنا ومستقبلنا. في كلمات أخرى، قد تفكر أذهاننا في المستقبل بسرعة كبيرة جداً بالنسبة لظروف حياتنا. وبالتالي، نخلق القلق والترقب وعالماً كاملاً من التوقعات والتفسيرات التي تسبب لنا المتاعب. كما أننا نتسبب أيضاً في مشاكل لأنفسنا عندما نستخدم أذهاننا للتفكير في الماضي.

وهنا، يُقدم بيرلز بعض النصائح مثل: «كل ما يمكن أن نتعامل معه هو الوقت الحاضر فحسب، أما بالنسبة لتصورنا عن الماضي أو المستقبل فهو شيء ليس «موضوعياً»؛ لأن الحاضر هو انعكاس لكيف نعيش الآن.»

إذن، كيف يمكننا تطبيق أي من هذه الرؤى في حياتنا؟

في الصفحات التالية، سألقي نظرة على خمسة من استراتيجيات «الغشثالتي» الشهيرة

التي يمكنك تجربتها بنفسك.

الاستراتيجية الأولى: المشكلات المعلقة

المشكلات المعلقة هي شيء حدث في الماضي لكن تأثيره يستمر في الحاضر، حيث تبدو هذه المشكلات مثل العقدة والعوائق أو سوء الفهم الذي لا يزال قائماً.

على سبيل المثال: ضغينة لديك ضد أحد أفراد الأسرة أو مشكلة لم يتم حلها مع صديق قديم.

وفقًا لـ «بيرلز»، فإننا نتمكن من حل هذه المشكلات من خلال مواجهتها ورفض تجنبها بعد الآن. إذ نحتاج أن نقيم لقاءً خياليًا نواجه فيه هذه المسألة الآن - في الوقت الحاضر- ونضع حدًا لها.

ربما مثلًا نقول عبارات وداعٍ أخيرة لشخص رحل عن عالمنا دون أن يتسنى لنا أن نوّده، وربما نذكر شعورنا الداخلي بالاستياء من شيء ما أو نطلب السماح من أحد الأشخاص.

كيف تفعل ذلك؟

أغمض عينيك وابحث داخل نفسك، ثم استحضِر الشخص أو المشكلة أو الحدث في عقلك. لا تهرب عندما تشعر بعدم الارتياح. افعل كل ما يجب عليك القيام به «لإنهاء الأمر».

سنلقي نظرة تفصيلية على هذه الفكرة عندما نتحدث عن «إعادة تهيئة الطفل الداخلي»، ولكن في الوقت الحالي، ما عليك سوى التمرّن في فخيلتك على أي إجراء أو كلمات من شأنها أن تساعدك في العثور على الخاتمة التي تريدها.

الاستراتيجية الثانية: مخاطبة الكرسي الخالي.

رغم أن هذه تقنية مألوفة، لكن بعض الناس لا يدركون أنها تندرج تحت معالجة الغشالتية. هنا، تنقل تصورك العقلي والعاطفي لشخص أو حدث ثم تُصفي عليه الطابع الخارجي حتى تتمكن من التواصل أو إجراء حوار معه. ويعمل هذا على تحريك القضايا التي لم يتم حلها، كما يسمح بإطلاق سراح المشاعر المحبوسة.

على سبيل المثال، يمكن أن تتخيّل الطفل الذي كان يتنقّر عليك في فترة طفولتك يجلس على الكرسي أمامك. تخيل أنه أمامك حقًا، والآن تخيل كل ما كنت تتمنى قوله له حينئذٍ. ثم عبّر عن كل ما بداخلك.

أو يمكنك تخيل شريك حياتك السابق يجلس على الكرسي، ومن خلال التحدّث معه، شارك مشاعر حزنك على هذه العلاقة حتى يتسنى لك أن تتحرّر من عواطفك.

كما قد يكون الأمر أكثر تعقيدًا مثل أن تضع خوفك نفسه في الكرسي وتجسده. وتتساءل.. ماذا يريد؟ ماذا يخبرك؟ والأكثر أهمية ماذا لديك لتقوله له؟

ومن ناحية أخرى، إذا كنت تشعر بالقلق والخوف، يمكنك أيضًا أن تضع نقاط قوتك في الكرسي والتحدث إليها. أسألها ماذا تحتاج كي تكون أقوى؟ ولماذا تختبئ بعيدًا وتسمح للخوف بالسيطرة.

كما ترى، هناك الكثير من المرونة والإبداع في كيفية استخدامك لهذه التقنية، لكن تذكر أن الهدف هو جلب الماضي إلى الوقت الحاضر حتى تتمكن من معالجته بفاعلية والتعامل معه وتحريره.

الاستراتيجية الثالثة: «أنا مسئول»

عندما تكون مثقلًا بمشاكل الماضي، فإنك تعفي نفسك حقًا من مسؤولية العيش بشكل ديناميكي وبشكل عفوي في الوقت الحاضر.

أما إذا تمكنا من إدراك وقبول واجبنا تجاه الحاضر، يمكننا البدء في تبني مسؤوليتنا واتخاذ قرارات واعية واستباقية. بعبارة أخرى، نتحول من: «هذا هو من أنا / ما كنت عليه»، إلى: «هذا هو ما أريد أن أكون عليه الآن؟»

فيما يلي بعض العبارات أو الكلمات أو طرق التحدث التي من شأنها أن تساعد في انتقالك إلى عقلية مسؤولة تركز على الحاضر:

«أنا مسئول عن ذلك».

«أوافق على أن مسؤوليتي تغيير الأشياء».

«أختار ما سيحدث لاحقًا».

على سبيل المثال، قد تجد أنك محظوم بسبب الذنب والخزي الذي تشعر به نتيجة لكيفية تصرفك في الماضي. وربما تحمل ذلك الإحراج والندم معك، وبالتالي، فإنك تحذ من قدرتك على اتخاذ قرارات جيدة الآن، في الوقت الحاضر.

وباستخدام استراتيجية «أنا مسئول»، سوف تعلم نفسك أن تقول: «لا يمكنني تغيير الماضي، لكنني مسئول عما أفعله وأقوله الآن، وأنا أختار أن أفعل ما هو

أفضل». تذكر فقط أن مسئوليتك متصلة في المكان الوحيد الذي تملكه حقًا:

«الحاضر».

الاستراتيجية الرابعة: استمرارية الوعي

تعتمد هذه التقنية على تحويل التركيز من «لماذا» إلى «كيف»؛ كيف تستجيب لتحديات ومشاكل الحياة؟ كيف تبدو لك؟ وكيف يكون حالك أنت شخصيًا بينما تمر بهذه التجربة؟

في كثير من الأحيان، يسيطر سؤال، «لماذا يحدث هذا؟» على رغبتنا في استكشاف الذات، لكن هذا السؤال يبقيك كما أنت دون اجراء أي تغيير على نفسك. أما طرح الأسئلة عن «الكيفية» يمنحك نظرة أعمق على الطرق الفريدة التي تكشفها لك تجربتك. فلا يمكن لأي نظرية نفسية أن تخبرك ما هذا. ولا يمكن لأي مقدار من القراءة عن تجارب الآخرين الشخصية أن يجعلك تفهم تجربتك الخاصة.

لذا، قبل أن تقفز إلى «لماذا؟» خذ الوقت ببساطة للمراقبة وامتلاك الفضول عن السؤال بـ«كيف؟»، جسّد تجربتك، وصفها، وتوقف لحظة لتتصور كيف تبدو لك.

فبالنسبة لبعض الناس مثلًا، يتم استيعاب التجارب لديهم بشكل أفضل من خلال الصور أو التشبيهات أو القصائد أو الفنون أو غير ذلك من أشكال التعبيرات غير اللفظية.

الاستراتيجية الخامسة: قم بتغيير الأسئلة إلى تأكيدات

هذه التقنية ستساعدك على ترسيخ حقيقتك الداخلية وتأخذك إلى عقلية استباقية ومسئولة، وهي تقنية بسيطة ولكن لها تأثير قوي.

خذ كل أسئلتك ثم حولها إلى تأكيدات إيجابية وصحيحة. على سبيل المثال: في يوم من الأيام ستجد نفسك تفكر، «لماذا أشعر بالاكئاب الشديد اليوم؟»،

قم بتبديل الجملة إلى: «أشعر بالاكئاب اليوم».

وهذا ليس كل شيء، فبمجرد أن تنتهي من الجملة، اتبعها بالسلوك المسئول والاستباقي في الحاضر، أولاً، تقبل ما تشعر به وواجهه، وبعد ذلك، انتقل إلى

السؤال عما يمكنك فعله الآن.

«أشعر بالاكتئاب اليوم، لذلك سأذهب في نزهة تحت أشعة الشمس وأتأكد من الذهاب إلى الفراش في وقت مبكر».

كما ترى، كان هذا اعتراف شجاع بواقِعك، بالإضافة إلى الالتزام باتخاذ الإجراءات في الواقع الحالي.

أما إذا واصلت الخوض في أسئلة مثل («ما مشكلتي؟ لماذا أقول ذلك؟ لماذا لدي الكثير من العقبات الآن؟»)، فأنت تحاصر نفسك في حالة ذهنية تؤدي إلى تفاقم معاناتك بدلاً من معالجتها، حالة تتسم بالسلبية وتشجع على عقلية الضحية. وعلى الجانب الآخر، عندما تظهر شيئاً على حقيقته، فسوف تقنع نفسك بعدم دقته بكل تأكيد. وفي هذه الحالة، يمكنك أن تختار بوعي ترك هذه الأفكار التي بداخلك وترفض أن تشغل أي مساحة أخرى في عقلك.

دعنا نلقي نظرة على المثال التالي:

«لماذا أفضل في كل شيء أفعله؟»

«أنا أفضل في كل شيء أفعله».

«انتظر، ما أقوله يبدو دراماتيكي بعض الشيء. أنا لم أنجح في هذا الشيء حتى الآن، لكنني أتحمّل المسؤولية، وسأظل أتدرب دون أن تثبط عزيمتي».

مع هذه العقلية الجديدة، سوف تحتفظ بعواطفك وتصوراتك منطلقة ومنتدفة بدلاً من تركها في حالة ركود. فكّر في الأمر على أنه وسيلة تحديث وإنعاش لنفسك في الحاضر بدلاً من أن تتورّط في مستنقع الأفكار عديمة الفائدة التي لا تأخذك إلى أي مكان.

الفصل الرابع

أنظمة الأسرة الداخلية

(2) international family systems model (IFS)

• ما سوف تتعلمه في هذا الفصل:

أنك تتكون من عدة أجزاء، ومع ذلك لا تستطيع أن تُحقق السعادة إلا عندما تجد كل هذه الأجزاء طريقة للعيش معًا.

بعد قراءة الاستراتيجية المذكورة أعلاه، قد تلاحظ أن هناك جزأين من نفسك، ويبدو الأمر كما لو كانا يُجريان حوار معًا. كان أحد الأجزاء كثير النقد، عاليًا في الماضي، يتصرف دون تفكير دقيق. بينما كان الجزء الآخر أكثر حكمة وأطفًا وقدرة على تقديم حجج أكثر موضوعية.

تندرج هذه الاستراتيجية ضمن موضوع أنظمة الأسرة الداخلية IFS. حيث تكفّن الفكرة أن كل شخص لديه عدة شخصيات فرعية أصغر، أي أن العقل يبدو مثل عائلة صغيرة.

مما يعني أنه يمكننا التحدث عن والتعامل مع الأجزاء الداخلية المختلفة من أنفسنا بالطريقة ذاتها التي نتبعها مع عائلة حقيقية. كما أن دور كل جزء من هذه الأجزاء ليس ثابتًا، وبالتالي، نستطيع أن نطوره أو نغيّره. فإن طريقة التي تقوم عليها أنظمة الأسرة الداخلية هي إحضار جميع أجزائك المنفصلة معًا للعمل ككل.

تم تقديم استراتيجية أنظمة الأسرة الداخلية لأول مرة من قبل الفعالج الأسري ريتشارد شوارتز. قال شوارتز عن الصفات التي لاحظها في مرضاه: «ما استمعت إليه مرارًا وتكرارًا وصف لما يُطلقون عليه غالبًا «أجزاءهم أو شخصياتهم»؛ بكلمات أخرى الشخصيات الفرعية المتعارضة التي استقرت داخلهم».

شرع شوارتز في محاولة فهم هذه الأجزاء بالإضافة إلى كيفية اتصالها معًا. «فإذا كان العقل مثل عائلة، كيف إذن تبدو الأسرة السعيدة؟».

تنص النظرية على أن من المحتمل أن يكون هناك أجزاء لا حصر لها داخل كل

شخص، لكن هذه الأجزاء تميل إلى الانقسام إلى ثلاث مجموعات رئيسية:

رجال الإطفاء: هذا هو جانب الحماية الذي يشرع في تقديم المساعدة عند الحاجة، أي «إخماد النار» بأي طريقة ممكنة (سواء كانت طريقة صحية ومستدامة أو لا).

المديرون: هذا هو الجانب الذي يُدير العواطف والمواقف عن طريق التخطيط والتحكم.

المنفيون: هذا هو الجانب الذي يعمل كل من المديرين ورجال الإطفاء على احتوائه، ومهمته هي الاحتفاظ بمشاعر الجزي أو الألم أو الأذى الناتجة عن الخبرات السابقة التي لم يتم حلها.

إن هذه الأجزاء من نفسك جميعًا لها غرض محدد، حتى «الأجزاء السيئة»، وعندما تعمل مع معالج متخصص في استراتيجية أنظمة الأسرة الداخلية، يجب أن تحاول تحديد ما هو هذا الغرض.

على سبيل المثال، ربما واجهت صدمة ما في طفولتك، والتي خلقت مشاعر الغضب الشديد بداخلك. فانتقلت هذه المشاعر إلى الفنفي. وهنا، يأتي دور المدير لقمعها وتهديتها. علاوة على ذلك، قد تتور هذه المشاعر وحينها يكون رجل الإطفاء على استعداد للتدخل وإدارة حالة الطوارئ، وقد يحدث ذلك في شكل سلوكيات إدمانية من شأنها أن تهدئك وتشتت انتباهك، أو من خلال الإسقاط على شخص آخر حتى لا تواجه الفنفي عن قرب.

عادة ما يرشدك المعالج من خلال عملية تتكون من ستة أجزاء، ولكن يمكنك أن تطبقها بمفردك:

الخطوة 1: أوجد الجزء الذي يؤزقك

كما هو الحال مع العديد من التقنيات التي نناقشها في هذا الكتاب، فإن أول شيء يجب أن تبدأ به هو الوعي الذاتي. لاحظ كل مشاعرك، وكذلك كيف يتصل جسمك وعقلك. وربما تلاحظ الشيء الذي يزعجك الآن.

الخطوة الثانية: ركز عليه

بدلاً من تجنب أو الفرار من هذه المشاعر التي تُزعجك، ركّز أكثر عليها. لاحظ شعورك بالضيق، دون السماح لعقلك أن يذهب إلى مكان آخر.

الخطوة 3: جسده

بمجرد أن تحافظ على تركيزك على شعورٍ ما أو جزء منك، حاول تجسيده: ما هي المشاعر المرتبطة به؟ وهل تُبادر إلى ذهنك أي أفكار أو أشياء أخرى ذات صلة؟

على سبيل المثال، ربما تُدرك أن هذا الشعور بالضيق يشبه القلق إلى حد ما، لكنه نوع خاص من القلق. وربما تتبادر إلى ذهنك بعض الأفكار أو التصورات، أو تتخيل شخصاً أو رمزاً أو ذكرى تجسّد إحساسك.

الخطوة 4: لاحظ شعورك تجاه هذا الإحساس أو الجزء من نفسك

كن على دراية بما تشعر به تجاه هذا الإحساس، وما الدور الذي يلعبه في حياتك؟ وما هي استجابتك له؟

قد تلاحظ، على سبيل المثال: أن هذا الشعور بالضيق يحدث بشكل منتظم بالنسبة لك، وعندما تشعر به تميل إلى الدُعر وتفعل كل ما بوسعك لتتجاهله أو لتشتت انتباهك.

الخطوة 5: كن صديقاً له

هذا هو المكان حيث يحدث العمل الشاق: فبدلاً من التجاهل أو تشتيت الانتباه، قرّر التعرف على هذا الجزء بشكل أفضل. تخيل أنه حديقاً صديقاً قديماً تركك منذ فترة طويلة أو أحد أفراد العائلة الذي ترحب بعودته مرة أخرى في حياتك.

لكن تذكر أنه ليس عليك احتضانه أو التظاهر بأنه يبدو أفضل مما هو عليه. كل ما عليك القيام به هو أن تراه، وتعترف به، وتقبله كما هو. ومع ذلك، قبلك له لا يعني أنك تريده أن يبقى للأبد.

الخطوة 6: استكشف مخاوفك

إن العديد من هذه الأجزاء موجود لسببٍ واحد: الخوف. الآن، اسأل هذا الجزء

من نفسك أو هذا الشعور: «ما الذي تخشى أن يحدث إذا لم تكن هنا؟». حاول أن تتخيل ما يحاول هذا الجزء أن يحققه وما دوره في حياتك. ربما تلاحظ، على سبيل المثال: أن شعورك بالضييق في الواقع، بطريقة الغريبة، يحاول حمايتك.

ما تفعله هذه العملية المكونة من ست خطوات هو أن تجعل ردود أفعالك طبيعية وتجمعها معًا. وفي الواقع، تمتلك كل من استراتيجية أنظمة الأسرة الداخلية والعلاج الغشتالتي الكثير من القواسم المشتركة لأن الأمر كله يتعلق بالاندماج مع النفس. كما يتشابهوا أيضًا مع نظرية الظل الخاصة بيونج؛ لأننا عندما نتعامل مع الأجزاء المختلفة من أنفسنا، نستطيع أن نصلح الجوانب الخفية بداخلنا ونتقبلها. ويشجع علاج أنظمة الأسرة الداخلية على الوعي، ويدعونا إلى النظر إلى أنفسنا بطريقة لطيفة وشاملة. فبدلاً من أن ننظر على أجزاء من أنفسنا على أنها سيئة أو معيبة، فإننا نتقبلها ونتعرف عليها أكثر.

لذا عليك أن تسأل نفسك ما هو الدور الذي يلعبه هذا الجزء الذي يزعجك؟

فإذا استطعنا أن نفهم الغرض منه، فسيمكننا أن نختار تحقيق هذا الغرض بطريقة صحية، وبطريقة أكثر وعي. يمكننا أن نقول على سبيل المثال: «شكراً لك أيها القلق، على محاولتك الحفاظ على سلامتي، لكن لا يوجد ما يدعو للخوف.»

في الختام، يُعد نهج أنظمة الأسرة الداخلية نهجاً رائعاً لتعميق الاتصال بين العقل والجسد، وقد يساعد في حل مشكلات كثيرة، مثل الألم المزمن أو الألام الجسدية الناتجة عن الاكتئاب والقلق؛ وذلك لأنه لا يرى أن أي إحساس داخلي هو المشكلة، بل يعتنقه ويرحب به في «العائلة»

• وإليك بعض الأشياء التي يجب وضعها في الاعتبار:

• كما أصبحت تعلم، عليك أن تحاول تجسيد أجزاء من نفسك وتساءل نفسك حرفياً: «أي جزء يحتاج إلى الاهتمام الآن؟»

• غالباً ما تحتاج الأجزاء الخاصة بالمشاعر وردود الأفعال (أي تلك التي تتأثر بالألم أو الأحاسيس غير الشارة) ببساطة إلى التحقق والاهتمام. تذكر أنه ليس عليك أن تفعل أي شيء، كُن مدركاً لها فحسب.

• لا تُصدر الأحكام على نفسك واستمر في السؤال: ما هي «مهمة» هذا الجزء. وكيف حصل عليها (أي ما هي التجارب المبكرة التي جلبته إلى حيث الوجود)؟ ولو لم يكن من الضروري قيامه بهذه المهمة، فما هي المهمة التي يجب أن يفعلها بدلاً من ذلك؟ وماذا سيحدث إذا توقّف عن فعلها؟

قد تبدو هذه الأنواع من الأسئلة مُبتذلة بعض الشيء في البداية، ولكن يمكن أن يكون تأثيرها قويًا جدًا. ربما تقول: «إذا تخلّيت عن هذا الخوف، فأنا أخشى أن يسير كل شيء على نحو خاطئ»، أو: «مهمتي هي الاحتفاظ بالأجزاء الأخرى آمنة من خلال التحكم في كل شيء».

وهنا نأتي إلى الأنواع الثلاثة مرةً أخرى. فسوف يعمل كل من المديرين ورجال الإطفاء بجدّ لإبقاء المنفيين بعيدًا.

على سبيل المثال، ربما يكون جزء منك مكتئبًا وبائسًا حقًا، ولكن يحاول الجزء الآخر ببساطة أن يرتدى وجهًا شجاعًا ولا يُظهر الخوف الذي تشعر به الأجزاء الأخرى.

أو بمعنى آخر، هناك علاقة وثيقة بين الأجزاء التي بداخلك. قد يحاول جزء منك التحكم في الآخرين، وقد يختبئ الجزء الثاني في خجل، وربما يحاول الجزء الثالث جمع كل شيء معًا.

ومن ثم، فإن هدف نهج الأسرة الداخلية ليس إقصاء هذه الأجزاء من نفسك كي تختار الفائز بينها. وإنما هدفه هو نفس هدف العلاج الأسري التقليدي: أن يجعل كل الأجزاء تعمل في وئام وبطريقة صحية وسعيدة.

وبالرغم من أنه قد يتم تحرير بعض الأجزاء من تلقاء نفسها بمجرد إدراكك ألا يوجد حاجة لها أو قد يتم تطويرها أو تحديثها، لكن يجب أن يحدث ذلك بدون نبذها أو إخراجها من الوعي.

في الواقع، لا يرى نموذج الأسرة الداخلية الناس على أنهم مجرد فوضى من شخصياتٍ فرعية مختلفة، بل يعتمد على أن هناك ذاتًا تمثل جوهر الإنسان، وهي الجزء الذي يتعرف على وجود الأجزاء الأخرى، ويراقبها، ويحدد بعض المحفّزات وردود أفعال معينة، ويقرر بوعي أن يكون أكثر إنتاجية وأكثر قبولًا..

إليك الصفات التي تتسم بها الذات الصحية والمتوازنة:

- الثقة.
- الهدوء.
- الإبداع.
- الوضوح.
- الفضول.
- الشجاعة.
- العطف.
- الترابط.
- التواجد.
- الصبر.
- المثابرة.
- المرح.
- المنظورز

كلما شعرت بالصفات المذكورة أعلاه، كانت الذات الخاصة بك متطورة، وأكثر اندماجاً مع الحاضر.

إن، يعد هدفنا من نهج أنظمة الأسرة الداخلية:

1. تحرير أجزاء معينة من أنفسنا من أدوارها القاسية غير المنتجة.
2. إعادة إحياء الثقة في جوهر أنفسنا.
3. تحقيق الانسجام بين جميع أجزاء أنفسنا بوعي وتقبل حتى يتمكنوا من العمل ككل.

لو كان كل هذا يبدو معقداً، فلا تقلق. إذ يمكنك استخدام هذا النموذج في أي وقت تشعر بإحساس صعب أو غير سار. ثم تبحث بداخلك وتتساءل، أي جزء هذا؟ وما هي أهميته؟ وتبدأ من هنا.

كيف تفعل، الأمر متروك لك. يمكنك الكتابة في دفتر أو الخلط بين هذا النهج مع بعض التقنيات التي سبق مناقشتها، ولا سيما تقنية الكرسي الخالي. يمكنك إنشاء رسم بياني يوضح الجوانب النفسية المختلفة الخاصة بك، أو خلق الحوارات بين جميع الأجزاء التي بداخلك، وبينما تفعل ذلك، فأنت تشرع في تقوية جوهر ذاتك.

وكما قد تتخيل، فإن IFS ليس مناسباً لمن يعانون من الأوهام أو الذهان أو الفصام لأسباب واضحة. فإذا وجدت أن فكرة التعامل مع أجزاء منفصلة من نفسك خطيرة أو تُعرضك للخطر أو غريبة، فاتركها ببساطة إذن، فهناك الكثير من التقنيات البديلة التي يمكنك تجربتها.

ملخص الجزء الأول:

- بغض النظر عن هويتك، من الممكن تحسين حياتك بنفس التقنيات القائمة على الأدلة التي يستخدمها المعالجون السلوكيون في كل مكان في العالم، أي أن العلاج الذاتي يمكن أن يساعدك أن تعيش الحياة التي تريد أن تعيشها.
- ابدأ بسؤال نفسك عن هويتك، مما يعني انخرط في استكشاف ذاتك. ومع الوقت والتدريب سيصبح سؤال، «ماذا لاحظ في نفسي الآن؟» أسهل عليك.
- استخدم نهج الدكتور توم ستيفنز المكون من ست خطوات لاستكشاف الذات:

- (1) اتبع نهج «الملاحظة الذاتية» وراقب نفسك دون الحكم عليها.
- (2) قُم بفحص «المشكلة» عن كثب.
- (3) لاحظ مشاعرك الأقوى.
- (4) حاول أن تلاحظ ظهور أي أشياء جديدة ذات صلة بالمشكلة.
- (5) فكّر ما هو المعتقد الأساسي أو القيمة أو الموضوع وراء هذه العاطفة الذي يربط كل شيء معاً.

6) استخدم الاستنتاجات للحصول على سلوك أكثر وعياً.

• كان كارل يونج أول من تحدّث عن نظرية الظل، فالظل هو نموذج يحتوي على كل ما وضعناه في اللاوعي أو الأجزاء من أنفسنا التي تبرزنا منها. يجب أن ندمج الظل مع الصبر والتقبُّل وعدم الحكم والصدق والاستعداد لمواجهة جانبنا المظلم. ويمكننا القيام بذلك من خلال ملاحظة ردود أفعالنا العاطفية المبالغ فيها التي قد تشير إلى وجود الظل والتفكير في كل من عيوبنا ونقاط ضعفنا، وكذلك سؤال الآخرين عن تعليقاتهم الصادقة بشأن ما لا نستطيع رؤيته في أنفسنا.

• يدور علاج الغشتالتلي حول فهم كيف يشكل إدراكك العالم من حولك، وكذلك التخلّي عن الماضي لتكون أكثر استعدادًا للتعامل مع الحاضر.

ومن بعض الطرق للقيام بذلك:

1) تدرب على إنهاء المشاكل المعلقة.

2) جرّب تقنية الكرسي الخالي.

3) تحمل مسؤولية حياتك.

4) انتقل من «لماذا» إلى «كيف» في تجربتك.

5) فم بتغيير الأسئلة إلى التأكيدات.

• تفترض نظرية أنظمة الأسرة الداخلية أن العقل يتكون من أجزاء كثيرة مترابطة: رجال الإطفاء والمديرون والمنفيون. عليك أن تكون صديقًا مع المشاعر الصعبة وتجعلها عادية عن طريق طرح سؤال: ما هو الدور الذي تلعبه في حياتك؟

الجزء الثاني

كيف وصلت إلى هنا؟

بينما تتدرب على تطوير وعيك الذاتي، وتتواصل مع ظلك وتكشف عنه، وتستخدم تقنيات العلاج الغشائتي المختلفة لتقوية وعيك في الوقت الحالي، يمكنك أن تواجه شيئًا مثيرًا للسخرية حقًا. قد تكتشف أن زيادة الوعي في الحاضر أظهر لك أن هناك الكثير من المواضيع المتعلقة وغير المعترف بها من الماضي.

وفي الجزء الثاني، سنعزز وعينا من أجل إلقاء نظرة أوسع على حياتنا وماضيها وكل تلك التجارب المبكرة في الحياة التي شكلت من نحن اليوم. مرة أخرى، فإن الهدف ليس الندم أو البكاء على كل ما لم يسر بالشكل الصحيح. بدلًا من ذلك، نحن نتطلع إلى الفهم بهدف إعادة كتابة أو تحرير أو حتى تحدي هذه الخبرات المبكرة. لنبدأ بالتفكير في واحدة من أكبر المؤثرات على طريقة تفكيرنا: العلاقة القديمة بيننا وبين مقدمي الرعاية (3) الأساسيين.

الفصل الخامس

ما هو أسلوب التعلق الخاص بك؟

• ما سوف تتعلمه في هذا الفصل:

كيف يؤثر أسلوبك في التعلق على كل شيء في حياتك؟ وكيف تتعرف عليه؟ وكيف تتعامل من خلاله كشخص ناضج وإع في الوقت الحاضر؟.

ليس من الغريب أن تلعب بيئتنا والعلاقات التي شكلت سنوات طفولتنا دورًا كبيرًا في هويتنا كأشخاص بالغين. ورغم أنه من مسئوليتنا أن نواجه أنفسنا كما نحن- بعيوبنا وكل شيء- في الوقت الحاضر. لكن ربما كنت تتساءل أكثر من مرة: «من أين جاء كل هذا؟»

قبل أن نشرع في طرح الأسئلة حول طفولتك المبكرة والطفل الذي بداخلك، لا بد أن ننتبه إلى تحذير مهم: «نحن نسعى لفهم طفولتنا، وليس إلقاء اللوم على الآخرين، أو الوقوع في فخ التشاؤم، أو غيش دور الضحية، نحن نسعى للفهم حتى نتمكن من استعادة السيطرة الواعية والمسئولة على أنفسنا في الوقت الحاضر. [Telegram: @mbbooks90](https://t.me/mbbooks90)

كان عالم النفس البريطاني جون بولبي هو أول من ابتكر نظرية التعلق. بالنسبة له؛ التعلق هو الارتباط العاطفي الذي تطوره مع مقدم الرعاية الأساسي الخاص بك، والتي عادة ما تكون والدتك.

حيث تعتبر طبيعة هذه العلاقة بمثابة نموذج مبكر يؤثر على كل العلاقات الأخرى في حياتك، كما أن لها تأثيرًا كبيرًا على كيفية تعاملك مع العلاقات كشخص بالغ، وتؤثر على المستوى الفسيولوجي أيضًا؛ لأن عقل الطفل ينمو ليتكيف مع البيئة التي يجذب نفسه فيها.

ولذلك، تختلف أساليب التعلق لدى الأشخاص وفقًا لما اكتسبوه من علاقاتهم القديمة مع مقدمي الرعاية. والفكرة الأساسية هي أنه إذا كان لديك علاقة مستقرة وأمنة ومتجاوبة مع مقدم الرعاية الخاص بك، فقد قمت بتطوير نمط تعلق آمن.

على سبيل المثال، عندما يستجيب مقدم الرعاية للإشارات غير اللفظية التي

يُصدرها الطفل الذي لا يستطيع أن يطلب احتياجاته، فإن هذا الطفل يكبر ليكون واثقًا من نفسه، وواعيًا لذاته وقادرًا على تكوين علاقات جيدة مع الآخرين.

وتتضمن الخصائص والسلوكيات الأخرى الناتجة عن أسلوب التعلق الآمن ما يلي:

- اكتساب مهارات التعاطف.
- القدرة على وضع حدود جيدة.
- ارتفاع قيمة الذات.
- التمتع بعلاقات أكثر إرضاءً.
- اكتساب مهارات التواصل الجيدة.
- القدرة على التعبير عن الاحتياجات بصدق.
- الثقة في النفس.
- القدرة على البقاء وحيثًا، مع تقدير التواصل الاجتماعي.
- النضج والقدرة على إدارة الصراعات والتعافي من خيبات الأمل.

في الواقع، أنت لا تحتاج إلى اهتمام ورعاية كاملة مائة بالمائة من الوقت لتشكل أسلوب التعلق الآمن. وبالمثل، لا يمكن ضمان أنك لن تواجه صعوبات في علاقاتك لمجرد أنك لديك أسلوب تعلق آمن.

لكن، بدون استجابة متسقة من مقدمي الرعاية، قد يكون لديك نمط تعلق غير آمن. والذي يتصف بصعوبات في علاقتك مع الأشخاص المقربين لك، أو غير المقربين، أو الشعور بالرغبة الشديدة في التقرب من الآخرين والشعور بالقلق، أو القليل من كل هؤلاء؛ وبالتالي تعيش حياة فوضوية للغاية.

• وفيما يلي ثلاثة أنواع رئيسية لأسلوب التعلق غير الآمن:

١. التناقض

يُسمى هذا النمط أيضًا بـ«القلق»، ويتصف بالاحتياج المستمر للآخرين وعدم اليقين وتدني احترام الذات. حيث يريد الشخص إنشاء علاقات وثيقة، ولكن هناك

خوف دائم من أن الآخر لا يريد أن يشاركه نفس الشعور. هذا هو الشخص الذي لا يسعه سوى أن يقلق ما إذا كان شريك حياته يحبه أم لا، وغالبًا ما يشعر بالحرج نظرًا لتعلقه المفرط.

وقد يجعل هذا الشخص من شريكه محورًا لحياته ويجد صعوبة في الثقة به أو السماح له بالحصول على مساحته الخاصة، ويشعر بأن رغبة شريكه في المساحة الشخصية تسبب له الدُعر. وقد يكون لديه مشكلة مع الحدود الشخصية ويشعر بأنه لا قيمة له إلا إذا كان في علاقة. وقد يكون غيورًا أو حتى متلاعبًا، أو يبحث ببساطة عن الطمأنينة المستمرة.

فإن السبب المنطقي لهذا الأسلوب: أن علاقة هذا الشخص مع مُقدم الرعاية كانت غير مُتسقة وغير مستقرة، مما يعني أن الطفل تعلم أن يقلق، ولم يعرف أبدًا ما إذا كان سيتم تلبية احتياجاته أم لا.

٢. الرفض - التجنب

هذا الأسلوب، في الواقع، هو عكس النمط المذكور أعلاه تمامًا. الأشخاص هنا لا يتوقفون إلى العلاقات المقربة، ولكن يقاومونها، ويشعرون أن هذا القرب يمثل تهديدًا؛ لذلك يفضلون تلبية احتياجاتهم الخاصة دون الاعتماد على الآخرين. هؤلاء هم الأشخاص الذين يقدرون استقلالهم، وقد يشعرون بالاختناق في العلاقات وبعدم الارتياح تجاه العواطف (سواء كانت خاصة بهم أو بالآخرين) لدرجة أنهم يُظهرون مشاعر باردة ويميلون نحو الغزلة.

لقد شعر هؤلاء الأشخاص بالرفض في علاقتهم المبكرة مع مُقدمي الرعاية. وبدلاً من حصولهم على أساليب رعاية غير متسقة، لم يكن لديهم سوى القليل جدًا منها. وهذا يعني أن مثل هذا الطفل اضطر إلى قطع التواصل عن عمدٍ حفاظًا على نفسه، وحتى يقتنع أنه يستطيع تلبية احتياجاته الخاصة بمفرده.

٣. غير منظمة أو فوضوية

إذا كانت علاقتك بمقدم الرعاية في وقت مبكرٍ مسينة أو صادمة أو تتصف بالتجاهل، فقد ينتج لديك مشاعر معقدة حول العلاقات، وقد تُصدّق حتى أنك لا

تستحق الحب أو الألفة. وربما لم يتم تلبية احتياجاتك عندما كنت طفلاً، ومع ذلك لم تتعلم كيفية تلبية نفسك؛ لذلك قد يبدو الأمر أن عالمك والأشخاص من حولك غير آمنين ولا يمكن التنبؤ بأفعالهم.

ومن ثم، قد يجد هذا الشخص أن العلاقات مؤلمة ومربكة ويتأرجح من طرف إلى آخر. وقد يلجأ إلى الإدمان ويُظهر سلوكيات مدمرة مثل العدوان والعنف أو تعاطي المخدرات. وقد يثقُ بشدة إلى التواصل مع الآخرين، ولكنه يدفع هذا التواصل بعيداً عندما يحدث بدلاً من التحكم في نفسه أو الشعور بالقدرة على التحكم. فإن العلاقات مع هؤلاء الأشخاص الذين لديهم أساليب تعلق غير منظم يمكن أن تبدو مُخيفة ومربكة في واقع الأمر.

في الأساليب الثلاثة السابقة، رأينا كيف تظهر نتائج العلاقات الأولية عندما يصل الشخص إلى مرحلة النضج. وقد يكون لدى الشخص الواحد أيضاً مزيج من الأساليب الثلاثة. والشيء المهم، أن الأمر لا يتعلّق بسلوك مُقدم الرعاية فحسب، وإنما بتصورات الطفل تجاه هذا السلوك.

بعد معرفة كل هذا: كيف يمكننا استخدام نظرية التعلق لتحسين حياتنا الخاصة؟

الخطوة الأولى: حدّد ما هو الأسلوب الذي قد يكون لديك. ثم، بشكل حاسم، اعلم أنه يمكن أن يتغير؛ فإنك لست مظهرًا أن تبقى على هذا النحو إلى الأبد، وكلما فهمت طبيعة تفكيرك في العلاقات، تمكّنت من اتخاذ خطوات نحو التصحيح. وفيما يلي بعض الأفكار البسيطة التي ستساعدك:

• **النصيحة الأولى:** كُن على دراية بأنماط التواصل غير اللفظية لديك.

كان تواصلنا الأول مع مقدمي الرعاية الأساسيين غير شفهي. وبالتالي كلما تتفاعل مع الآخرين، فإنك (دون وعي) تعيد تكرار نفس الديناميكية التي اتبعتها قديماً في إيماءاتك ونبرة صوتك واتصالك بالعين واختيار الكلمات.

لذلك يمكنك تحسين العلاقات مع الآخرين على الفور عن طريق الانتباه إلى الرسائل غير الواعية التي تُرسلها. ففي المرة القادمة التي تدخل في محادثة،

استرخ بشكل متعمد، وخذ نفساً عميقاً، وابتسم. سوف يحدث ذلك فرقاً هائلاً.

•النصيحة الثانية: طور من ذكائك العاطفي emotional intelligence

الخبر السار هو أنك من خلال تطبيق بعض التقنيات الواردة في هذا الكتاب، فإن تطوير ذكائك العاطفي سيكون بالضبط ما تفعله. حيث إن الذكاء العاطفي، أو EQ، هو القدرة على فهم وتنظيم مشاعرك حتى تتمكن من التعاطف والتواصل وإدارة الصراعات. ورغم أن تطوير ذكائك العاطفي قد يستغرق مدى الحياة، لكن يمكنك أن تتخذ خطوات قليلة أولاً عن طريق التأكد من أنك حاضر وواعٍ في كل تفاعلاتك مع الآخرين.

كن هادئاً وواعياً لما يحدث بالفعل في تواصلك مع الآخرين، اسمع بصدق، وضع تركيزك في كل شيء يفعله الشخص الآخر، وليس ما يقوله فحسب. ثم لاحظ ما هي استجابتك. فإن بداية أي استجابة عاطفية ذكية هي ببساطة أن يكون عقلك حاضرًا ومستعدًا لي طرح السؤال التالي: «ما هو شعوري الآن؟ وما هو شعور الشخص الآخر؟»

•النصيحة الثالثة: ابحث عن نموذج يحتذى به

في بعض الأحيان، يكون التعلق الآمن أسهل في الشعور به من محاولة فهمه. على سبيل المثال: إذا أصبحت قريباً من أشخاص لديهم نمط تعلق آمن، فيمكنك التعلم منهم، وصياغة نموذجك على أساس

سلوكهم. أما إذا حاولت أن تتواصل مع شخص لديه تعلق غير آمن هو الآخر، فقد يهدد كل منكما استقرار الآخر، مما يسبب المزيد من الألم والارتباك. إذ يمكن للشخص الذي لديه تعلق بشكل آمن تنظيم وتهدئة التفاعل.

قد يستغرق الأمر بعض الوقت، ولكن الشريك أو الصديق الذي لديه أسلوب تعلق آمن، يمكن أن يساعدك تدريجياً في تعلم ما تعنيه الثقة ووضع الحدود والتقبل... وما إلى ذلك. فمن الأسهل بكثير تحديد سلوكياتك غير المفيدة إذا كانت موجودة في سياق علاقة طبيعية وآمنة.

أما في حالة عدم وجود نموذج يحتذى به، فقد تُقرر أن تبحث عن معالج أو

معلم آخر يمكن أن يساعدك على «ممارسة» ما يعنيه الغيش كشخص مُتسق في العلاقة.

•النصيحة الرابعة: تحد نفسك

أخيراً، إذا كنت تعلم أن لديك أساليب أو توجهات معينة في العلاقة، فيمكنك تحدي نفسك لفعل شيء مختلف. على سبيل المثال: إذا كنت تعلم أنك لديك مشكلات تتعلق بالثقة، حاول إخراج نفسك من مننطقة الراحة الخاصة بك واختبر «الثقة» على أي حال، فقط لترى ما سوف يحدث. راقب النتيجة، ثم عدل سلوكك وفقاً لها. وبهذه الطريقة تقوم ببناء التجارب السلوكية التي تساعدك في تبني طرق تفكير مختلفة (سنشرح المزيد عن التجارب السلوكية لاحقاً في الكتاب).

يحتاج جميع البشر للعلاقات الصحية ويتوقفون لها، ولكن يمكن أن تتداخل تجاربنا المبكرة مع الطريقة التي نبحث بها ونحافظ ونوفر الألفة مع الآخرين. ولا ينطبق هذا على العلاقات الرومانسية فحسب، إذ إن أي تواصل يطرأ بيننا وبين الآخرين، بأي شكل، هو انعكاس لأسلوب التعلق لدينا. ويمكن أن يؤثر أسلوبنا في التعلق على كل شيء في الحياة؛ لأن العلاقات جزء أساسي من التجربة البشرية. كما يمكن أن يؤثر على مفهومنا الذاتي وتصوراتنا وتحديد السلوكيات التي نختارها.

فإذا لاحظت سلوكيات متكررة في علاقاتك، احرص على معرفة التأثيرات المبكرة التي ربما تكزرها الآن. لقد كنت عاجزاً وغير مستقل حين تكيفت لأول مرة مع مقدمي الرعاية وشكلت أسلوب التعلق الخاص بك. لكن الآن، كشخص ناضج يتمتع بقوة الوعي والمسئولية الواعية، يُمكنك أن تختار إعادة تشكيل تلك الأنماط إلى شيء يساعدك على الاتصال مع آخرين بالطرق التي تريدها.

الفصل السادس

كيفية شفاء طفلك الداخلي

ما ستتعلمه في هذا الفصل: ما هي طبيعة طفلك الداخلي؟ وكيف يؤثر على حياتك كشخص بالغ؟ بالإضافة لتعلم ست طرق يمكنك أن تبدأ بها لتلبية الاحتياجات التي لم يتم تلبيتها في طفولتك.

تم طرح نظرية الطفل الداخلي في الأصل بواسطة الفعالج النفسي كارل يونغ، مرتكزا على فكرة أننا نتكون من جميع الأعمار التي كنا عليها في يوم من الأيام، ومع تقدُّمنا في السن، نضيف المزيد من الطبقات إلى أنفسنا، ولكن في قرارة أنفسنا، يظلُّ الطفل الصغير الذي كنا عليه من قبل.

لقد كان طفلك الداخلي في يوم من الأيام ضعيفا وقابلا للتأثر، ومن خلال خبراته المبكرة مع مقدمي الرعاية، تم تحديد عواطفه ومعتقداته الأساسية. وقد يشعر هذا الطفل الداخلي بالوحدة أو الخوف أو الألم أو الارتباك نتيجة لتجارب الطفولة المبكرة؛ لهذا يحب أن يكون هدفك هو تعافي وشفاء الطفل الداخلي من هذه المشاعر المؤلمة.

فعندما نشزع في «إصلاح الطفل الداخلي»، نجد حلاً لقضايا الماضي التي لم يتم حلها، مما يحرر أنفسنا للتعامل مع الحاضر بشكل كامل وسعيد وبطريقة صحية.

إذن، ما الذي تعتقد أن طفلك الداخلي سيقوله لك لو كان يستطيع أن يتكلم؟

هل سيبيكي أم سيصاب بنوبة غضب؟ هل سيلعب ويكون مرتاحا؟ أم سيبحث عن الطمأنينة؟

ربما لم تفكر أبدا في التعامل حقًا مع هذا الجزء العاطفي اللاواعي من نفسك، ولكن قد يكون ذلك من أقوى أشكال العلاج الذاتي التي سوف تجربها. ويرجع ذلك لأنه عندما يكون طفلك الداخلي سعيدًا وبخير، فأنت كذلك تكون قادرًا على الفضي قُدما في الحياة بمزيد من الطاقة والإبداع والأصالة والرضا.

وحدها يمكن أن تشجع على تحرير نفسك. حيث لم يُفَت الأوان لمنح نفسك ما كنت تحتاجه يوماً، والنتائج التي ستحصل عليها يمكن أن تكون مبهرة.

فإذا كانت مشاكل البالغين تنبع من احتياجات الطفولة غير الفلباه، فإن تلبية هذه الاحتياجات في الوقت الحاضر سيكون لديه القدرة على تحريرنا من ألم الطفولة والسماح لنا أن نمضي قُدماً ونتعافى.

وفيما يلي بعض التمارين العملية التي يمكنك تجربتها على نفسك؛ كن صبوراً ولطيفاً ومبدعاً لأن طفلك الداخلي هو مجرد طفل. وهذا يعني أنه فريد، وأكثر ما يحتاجه هو الحب والتفهم.

•التدريب الأول: قابل طفلك الداخلي

خذ بعض الأنفاس العميقة، ثم أغمض عينيك وحاول أن تتخيل نفسك كطفل. أنظر إلى نفسك الصغيرة، كيف تبدو؟ وماذا تفعل؟ وبماذا تشعر؟ استرخ ودرع كل شيء يصبح واضحاً أمامك.

هل دارت في عقلك أي محادثات؟ أو هل تذكّرت أحداث أو ذكريات معينة؟ تخيل ما قد يقوله طفلك الداخلي أو يطلبه.

وإذا كنت ترغب، يمكن أن تتخيل أنك تقدّم نفسك له. ومن الطرق الرائعة للقيام بذلك هي العثور على صور الطفولة القديمة لتنشيط ذاكرتك وإعطائك أداة بصرية. «مرحباً، أنا هو أنت ولكن أكبر سناً، سعدت بلقائك.» حاول ألا تقوم بفرض الرقابة على نفسك أو تتحكّم فيما يتبادر إلى ذهنك (أي لا تُثقل لنفسك مثلاً، «يبدو هذا سخيفاً»).

•التدريب الثاني: ابدأ حواراً

إذا كنت تريد أن تكتسب ثقة طفلك الداخلي وتجعله يعرف أنك تريد الأفضل له. تجنّب التدخل لإخبار هذا الطفل الداخلي بما يجب عليه فعله، أو الحكم عليه في عقلك. بدلاً من ذلك، دعه يتحدث عن نفسه في حوار مفتوح.

اكتب رسالة من طفلك الداخلي إلى الشخص البالغ الذي أصبحت عليه، أو العكس. تذكّر أن الحقائق والتفاصيل لا تهم، بل المشاعر هي التي تهم. وليس هناك

تصور أو منظور خاطئ، وأنت لست في مهمة لتقضي الحقائق.

اسأل ببساطة، ما الذي فاتك كطفل؟ وماذا كنت تحتاج أن تسمع؟ وماذا كنت تتمنى أن يُقدّم لك البالغون من حولك؟ ثم استمع بلطف وافتح قلبك للإجابات التي تتضح أمامك.

•التدريب الثالث: ربط الماضي بالحاضر

يمكن أن يستغرق التعامل مع طفلك الداخلي الكثير من الوقت. لذا كي تعالج الماضي، ابحث عن المواضيع التي تجد أنها تؤثر عليك عاطفياً أثناء محادثاتك مع طفلك الداخلي. ثم اسأل نفسك إذا كنت لا تزال تشعر بنفس الطريقة الآن كشخص بالغ. وهل تستطيع أن ترى أي علاقة أو مواضيع تربط الحاضر مع الماضي؟

ومن الأساليب الجيدة أن تسأل نفسك: «ما هي الطرق التي أثبتتها في مرحلة الطفولة لتكثيف مع الحياة دون تلبية احتياجاتي؟». ثم، تنظر إلى حياتك كشخص بالغ وتفكر فيما إذا كنت تستخدم نفس الطرق والأساليب في حياتك الآن.

على سبيل المثال، ربما كان لديك في طفولتك أسلوب تعلق غير آمن، مما قادك إلى التكثيف مع الواقع عن طريق إنشاء معتقد أساسي معين عن نفسك: «إذا كنت مثاليًا وأرضي الجميع، فيمكنني حينئذ أن أكون مفيدًا للناس ولن يتخلوا عني».

وعندما تنظر إلى حياتك البالغة، يمكنك أن ترى كيف أثر هذا الاعتقاد على علاقاتك.

لكن الآن في الواقع لديك سبب للتخلي عن هذا النمط المتأصل والبدء في التعامل مع الآخرين بطرق أكثر صحة وواقعية.

•التدريب الرابع: افنّخ نفسك الآن ما كنت تحتاجه عندما كنت طفلاً

يمكنك أن تسأل مباشرة: «أيها الطفل الداخلي، ما الذي تحتاجه؟»

وبعد ذلك تطلب من نسختك البالغة أن تتدخل وتعيد تهيئة نسخة الطفل، افعل ذلك عن طريق:

• تصوّر لقاء مع طفلك الداخلي - في شكل تأمل أو تخيل على سبيل المثال.

• كتابة رسالة إلى طفلك الداخلي كي تطمئنه.

• التمرن على إقامة حوار؛ حاول استخدام تقنية الكرسي الخالي الخاصة بعلاج الغشتالتي.

• امنح طفلك الداخلي هدية صغيرة حرفيًا أو اصطحبه إلى مكان خاص. على سبيل المثال: إذا كنت تشعر أن إبداعك قد قُتل حين كنت طفلًا، فيمكنك الذهاب لشراء بعض الحروف واللوازم والهدايا وتقديمهم كهدية لطفلك الداخلي. «هذه لك.. لا أستطيع الانتظار لأرى ما سوف تصنعه»

• استخدم الرؤية التي تكتسبها من حوارك مع طفلك الداخلي، ثم قزر أن تُجري تغييرات على حياتك تعكس التزامك بشفاء ذلك الجزء الأكثر ضعفًا من نفسك.

على سبيل المثال، يمكنك وضع حدود تعامل جديدة في العمل، أو تحجز موعدًا طويلًا مع الطبيب، أو تتمتع بقليل من العناية الذاتية.

•التدريب الخامس: استخدم التأكيدات

بناء على أكثر ما أراد طفلك الداخلي أن يسمعه خلال مرحلة الطفولة، ابتكر بعض الجمل التي تؤكد حبك وتعاطفك معه:

«أنت تنتمي».

«أنت تستحق الحب والاحترام».

«أنت آمن».

«أنت رائع كما أنت».

«لا بأس في اللعب والاستكشاف والتعبير عن نفسك».

«أنت تكفي».

كزّر هذه التأكيدات لنفسك كلما تذكّرت. وحاول كتابتها في أعلى كل صفحة من يومياتك أو ادمجها في التأمّلات والتصورات عندما تتحدث إلى طفلك الداخلي. ومن خلال القيام بذلك، فإنك تعيد كتابة النمط الذي سارت عليه حياتك كل تلك السنوات الماضية.

ففي ذلك الوقت، كنت صغيرًا، لا تستطيع أن تدافع عن نفسك، وتعتمد كليًا على مقدمي الرعاية. لكن الآن، كشخص بالغ، أنت أقوى وأكثر وعيًا بذاتك وقادر على أن تختار بوعي بين التمسك بهذه المعتقدات المقيدة للذات أم إنشاء شيء أفضل.

•التدريب السادس: اذهب في موعد للعب

قد يبدو هذا محرّجًا في البداية، لكنه ربما يكون النشاط الأسهل على الإطلاق. طفلك الداخلي يحبُّ اللعب والمرح؛ لذا، خُصَّص بعض الوقت في جدولك للسماح له في القيام بذلك. اترك الأشياء التي يتحتم عليك القيام بها في الوقت الحالي، وكن مبدعًا وممتعًا وحرًا.

على سبيل المثال: ضع الأيس كريم على رقائق الذرة الخاصة بك إذا كنت ترغب في ذلك، اركض بأسرع ما يمكن عبر الحقل، ارسم الوجوه على الصخور التي وجدتها على الشاطئ، أو قم بالغناء بأعلى صوت دون أن تهتم لما يبدو عليه صوتك.

للحظة فقط، ضع أعباءك جانبًا؛ تخلص من الخجل والشعور بالذنب والقلق، وأعد الاتصال بهذا الجزء الطفولي منك المليء بالتفاؤل والأمل والقدرات.

الفصل السابع

أعد كتابة قصة حياتك

• ما سوف تتعلمه في هذا الفصل:

أنت مسئول عن إعادة كتابة قصة حياتك، ولم يفت الأوان بعد لإعادة كتابتها. عندما تمارس العلاج الذاتي وتعيد تشكيل طفلك الداخلي، فإنك تفعل شيئاً مميزاً؛ أنت تعيد كتابة سيناريو حياتك.

دعنا نلقي نظرة على العبارات التالية:

«أنا خجول جداً؛ لا يمكنني فعل شيء.»

«كنت طفلاً شقيماً.»

«أنا غير محظوظ بعض الشيء.»

«أنا شخص لا يحبذ الرياضيات.»

«تتركني النساء دائماً في النهاية.»

في كل مرة تكرر عبارات مثل هذه، فإنك تكشف عن طريقة السرد التي كانت تدور في اللاوعي الخاص بك طوال حياتك. إذ إن هذا الحديث الذاتي يشبه تماماً سيناريو الفيلم، يُخبرنا عن الدور الذي تلعبه ونوع القصة التي نعيشها. لكن على الرغم من أن السيناريو قد يبدو وكأنه مكتوب على الحجر، فإنه ليس كذلك في واقع الأمر، فقد تم تحديده بواسطة تجاربنا في الحياة، وهو أمر يمكن تغييره بالتأكيد. لكن علينا أولاً أن نعترف بحقيقة أننا من وضعنا هذا السيناريو في البداية.

ومن الممكن أيضاً أن يكون تصورنا الذاتي متأصل للغاية في نفوسنا ويحدث تلقائياً لدرجة أنه لا يمكننا اكتشاف خداعه ونفترض ببساطة أنه الحقيقة. على سبيل المثال: ربما اكتسبنا تصوراً معيناً كأطفال صغار؛ إما عن طريق مقدمي الرعاية أو المجتمع ككل، وبالتالي أصبحنا مقتنعين بهذا التصور لدرجة أننا اعتبرناه تصورنا الخاص.

ففي قصتك أو روايتك الشخصية عن نفسك، قد تكون أنت الشرير أو البطل أو الضحية. حيث تشكل نظرتك لنفسك كل شيء في حياتك، وكيف تتعامل مع الآخرين، وكيف تشعر تجاه نفسك وهويتك وأهدافك واختياراتك وكيف تفسر الأحداث، كل شيء. لذا، إذا قمت بتغيير ما تراه عن نفسك، فإن كل شيء يتغير كذلك، ويمكن أن تتغير حياتك بأكملها إذا استطعت تغيير القصة التي تسير عليها حياتك.

وهنا حيث يمكن أن يساعد العلاج بالسرد (بالرواية)، الذي ابتكره الفعال مايكل وايتز «العلاج بالسرد» هو طريقة لاستعادة معنى حياتك بشكل واعٍ. فبدلاً من أن تلتزم بالنص الذي اعتدت عليه، تخرج عنه وتنظر إليه بموضوعية.

• يشمل العلاج بالسرد ما يلي:

- نحن جميعاً فريدون من نوعنا، وخبراتنا وتصوراتنا مهمة، نحن نكفي كما نحن.
- لا نحتاج إلى اللوم أو توجيه أصابع الاتهام، بل تكفن الفكرة في الفهم وتحمل مسؤولية تحديد السرد الذي يدور في عقلنا، وليس إدانة أنفسنا.
- نحن لسنا أفكارنا، ونستطيع أن نُضفي الطابع الخارجي على مشاكلنا. وعندها يمكن لقصصنا أن تتغير.
- كل واحد منا هو الخبير في حياته، ونحن من يكتبها.

هناك العديد من التقنيات المفيدة الخاصة بالعلاج السرد، ولكن هناك تمرين واحد مناسب بشكل خاص لمن يريد ممارسة العلاج الذاتي. وهو تمرين «قصة حياتي» الذي يعتمد على مبادئ العلاج بالسرد، ويشجع على التمتع بمنظور شامل حول ماضيك وحاضرك.

قصة حياتي:

الخطوة الأولى

تخيل أنك تكتب قصة حياتك، ابدأ بإنشاء عنوان رئيسي (وربما عنوان فرعي)، وهو شيء تشغره أنه يجسد جوهر حياتك. على سبيل المثال: «فتحة إلى أعلى

الجبل الخاطئ، قصة لسارة جونز».

الخطوة الثانية

اكتب ما لا يقل عن ستة عناوين لكل فصل من القصة، والتي تعكس لحظات مهمة في حياتك. ركز فيها على مراحل الحياة أو الأحداث المحورية الكبرى. ثم اكتب جملة أو جملتين تصف كل فصل.

على سبيل المثال: «الفصل الرابع: دائرة العمل».

«لقد عملتُ بجدُّ لمدة أربع سنوات للحصول على درجة الدكتوراه، وعندما أردت أن أخذ قسطًا من الراحة، أدركت أن الحياة قد تغيرت من حولي عندما كنت عالمًا بين الكتب. ومع ذلك، ما زلت أستمع بحقيقة أنني خلال تلك الفترة بدت كشخص ذكي.»

ثم افعل نفس الشيء في بقية الفصول.

الخطوة الثالثة

اكتب الفصل الأخير من حياتك والذي يتضمن أحلامًا وتطلعات وأهداف المستقبل وخطة العمل. يجب أن يكون هذا الفصل أطول وأكثر تفصيلًا من الفصول الأخرى؛ لأنه الأقرب إلى الحاضر ومن المرجح أن يحتوي على موضوعات وقضايا أكثر صلة بك الآن.

على سبيل المثال: يمكنك كتابة.. الفصل العشر: «العثور على نفسي».

في المستقبل، سوف أتعلم المزيد عن القيم الخاصة بي وعن جعل حياتي كما أريد وليس كما يبدو النجاح التقليدي. سوف أجد نهايتي السعيدة.. وفقًا لشروطي الخاصة».

الخطوة الرابعة

بعد كتابة الفصل الأخير، يمكنك العودة وإضافة المزيد من الجمل إلى الفصول السابقة إذا كنت ترغب في ذلك، ولكن ليس من الضروري القيام بالأمر. تذكر أن هذا التمرين لا يتعلق بالتوثيق الدقيق للذكريات أو إنشاء سيرة ذاتية ليقرأها شخص

آخر. وإنما يتعلق الأمر بإنشاء مخطط أو إطار عمل يساعدك على تحديد الأنماط وجمع نقاط المشاعر في حياتك لمساعدتك على التفكير.

• حاول استخدام هذه الأسئلة:

- هل هناك أي مواضيع متكررة أو رموز أو أفكار ظهرت خلال الفصول؟
- هل هناك تقدم أو تطور عبر كل هذه الفصول أو الأحداث؟
- هل تناسب القصة مع طريقة تفكيري عن نفسي اليوم؟ وهل تتوافق مع: كيف يراني الآخرون؟
- هل هناك أي شيء اعتدت أن أفكر فيه أو أعتقده عن نفسي ولكنني لم أفعله؟
- ما الذي أريد تغييره في قصتي في المستقبل؟ كيف أحب أن أفكر عن نفسي؟
- إذا كنت أريد إعادة كتابة هذه القصة، كيف أفعل ذلك؟
- من أين تأتي هذه القصة أو هذا الموضوع؟ متى بدأت أفكر في نفسي بهذه الطريقة لأول مرة؟
- ما هي الفصول التي يجب إضافتها من أجل تقليل الفجوة بين اليوم والنتيجة النهائية التي أريدها؟
- هل هناك طرق مختلفة لتفسير أو لفهم هذه الأحداث؟ هل أستطيع أن أنظر إليها بطريقة مختلفة الآن بعد أن صاروا من الماضي؟
- بالنسبة لبعض الناس، تصبح الأفكار لديهم واضحة عندما يتم جعلها مرئية؛ في شكل رسم تخطيطي على سبيل المثال.
- ويمكن أيضًا القيام بالتمرين السابق عن طريق رسم خريطة أو رسم بياني لحياتك حتى الآن. حيث تضع التوقيت على المحور «السيني»، ثم تحدد ما هي شدة الموقف أو العاطفة أو السعادة على المحور «الصادي».
- وبينما تتحرك عبر حياتك على الرسم البياني، تحدد «المواقف الصعبة» أو

الأحداث الرئيسية عندما تغيرت الأمور. وقد تجد، على سبيل المثال: أن الخط يرتفع بحدّة بعد زواجك، وينخفض مرة أخرى بعد مرض أو مشكلة مالية.

ففي بعض الأحيان، رؤية كل شيء مكتوبًا في صفحة واحدة يمكن أن يكشف عن الأنماط التي يتم إدراكها بعد فوات الأوان؛ لأنها كانت خفية عن الوعي.

على سبيل المثال، قد تلاحظ أن كل تحولٍ رئيسي في حياتك يدور حول الصعود والهبوط في العلاقات الرومانسية. وعند رؤية كل شيء مرثب أمامك، تكشف أنك كنت دون وعي تحدد هويتك وتقديرك لذاتك وفقًا لحالة العلاقة.

ينتمي العلاج بالسرد لفلسفة ما بعد الحداثة، مما يعني أن من مبادئه عدم وجود «حقيقة موضوعية» (4)، وأن ذاكرتنا ومفهومنا الذاتي وقصصنا كلها مبنية وفقًا للتغيرات الاجتماعية والنفسية.

ومع ذلك، هذا لا يعني أننا لا نستطيع اكتساب المزيد من الاستنتاجات عن طريق العثور على «شخص موثوق به» يساعدنا في رؤية الأشياء على حقيقتها.

إذا كان لديك صديق مقرب، قد تختار أن تسرد قصتك عليه لترى ماذا يعتقد. قد يكون قادرًا على اكتشاف الأشياء الخفية عليك (على سبيل المثال: إذا كان هناك شيء لديك في الظل).

ومن ناحية أخرى، قد يُقدم لك أيضًا تفسيرًا بديلًا أو يقترح نقطة في قصتك لا تتوافق مع تصورك. وحينها يكون الأمر متروكًا لك لتقرر ما تفعله عندما تواجه مثل هذه الاختلافات، ومن الممكن أن ترفض تلك التصورات وتتكئ على تصورك الخاص إذا كنت لا تتفق مع الجميع.

أو من الممكن أن تكون قادرًا على التكيف مع وجهات نظرهم والسماح لهم بإفادتكم، وتحقيق التوازن لديك. فما يهم في النهاية ليس القصة في حد ذاتها، ولكن حقيقة أنك تتعامل مع القصة باعتبارك كاتبها، وليس مجرد فاعل طائش.

اطلب رأي الآخرين، مع العلم أنه قد يكون من الصعب عليك سماعه، وليس عليك أن تأخذه كأمر مُسلم به بالضرورة.

إن حياتك فريدة من نوعها مائة بالمائة، ومن مسؤوليتك تحديد طريقة تتوافق

مع قيمك ومعتقداتك.

في كلمات أخرى، نحن جميعًا ننمو ونتطور؛ لذا لا تخف أن تتعلم شيئًا من الآخرين، والسماح لهم بمساعدتك على رؤية النقاط الخفية، أو الاعتراف بأنك ترى الأشياء من منظور واحد.

وكما يمكنك أن تتخيل، يحتاج العلاج بالسرود إلى القليل من الشجاعة والصدق والإبداع. وإذا استطعت فعل ذلك، فستجد أنها طريقة رائعة للتحكم في حياتك والبدء في عيش القصة التي تريد أن تعيشها.

ملخص الجزء الثاني:

• لكي تفهم نفسك بشكل أفضل، عليك أن تفهم تجارب طفولتك المبكرة. حيث يُعد أسلوب التعلق الخاص بك هو النموذج الذي تستند عليه جميع علاقاتك اللاحقة، ويؤثر في مفهومك الذاتي ومعتقداتك وسلوكك. فإذا تم تلبية احتياجاتنا بواسطة مقدمي الرعاية الأساسيين، فإننا نقوم بتطوير أسلوب تعلق آمن وصحي وسلوك صحي تجاه العلاقات المقربة. أما إذا لم يتم تلبية احتياجاتنا أو تم تلبيتها بشكل سيئ، فقد تطور نمط تعلق غير آمن.

• هناك ثلاثة أنواع للتعلق غير الآمن:

التناقض: (كانت أساليب الرعاية غير متسقة وينتهي بنا الأمر إلى أن نكون شديدي التعلق والتشبث).

التجنب: (كانت الرعاية غير متوفرة وبالتالي بالغنا في إحساسنا بالاستقلالية ونبذ العلاقات المقربة).

غير منظم: (أدت التغيرات الفسيحة في الطفولة المبكرة إلى موقف فوضوي تجاه العلاقات).

• يمكننا تحسين علاقاتنا من خلال تحدي الأفكار القديمة عن طريق الوعي بها والبحث عن قدوة إيجابية والانتباه إلى ذكائنا العاطفي وطرقنا في التواصل غير اللفظي.

• يمكننا حل العديد من المشكلات القديمة عن طريق إعادة تهيئة الطفل

الداخلي. الطفل الداخلي هو النسخة الأصغر منك التي ما زالت موجودة معك في الوقت الحاضر. أما بالنسبة لإعادة تهيئة الطفل الداخلي، فهذا يتضمن تحديد الاحتياجات التي لم تستطع تلبيتها عندما كنت طفلاً ثم تلتزم بتحقيقها لنفسك الآن في الوقت الحاضر. على سبيل المثال: يمكن أن تُقيم حواراً مع طفلك الداخلي، وتستخدم التأكيدات، وتحذد وقتاً للعب.

• يخبرنا العلاج بالسرود أننا لُسنا عبارة عما يدور في عقولنا، حيث يمكننا إعطاء المشكلة الطابع الخارجي، ومن ثم، يمكن للقصص أن تتغير. استخدم تمرين قصة حياتي لتصبح مدركاً للأنماط والموضوعات الشاملة في حياتك. ارسم حياتك كقصة، لكن فكّر في الطرق التي قد ترغب في تغيير تلك القصة بها. يمكن أيضاً أن يقدم لك «شخص موثوق به» الملاحظات ويساعدك على إعادة صياغة قصة حياتك.

الجزء الثالث

أفكارك هي الرموز

التي تُبرمج حياتك

الفصل الثامن

تحديد وتغيير مُعتقداتك الجوهرية

* ما سوف تتعلمه في هذا الفصل:

ما هي المعتقدات الأساسية؟ ومن أين جاءت؟ وما يمكنك القيام به لتتحداها؟

تُعرّف الافتراضات الأساسية التي لدينا عن أنفسنا وعن الآخرين وعن العالم بشكل عام بالمعتقدات الجوهرية. ويطلق عليها كلمة «جوهريّة»؛ لأنها متأصلة في نفوسنا للغاية، فقد تبدو كأنها جزء منك، مثل اسمك.

في الفصول السابقة، نظرنا بالفعل إلى بعض الأمثلة عليها، ورأينا كيف يمكن أن تتبع من تجارب الطفولة المبكرة.

إذ تنشأ المعتقدات الجوهرية في مرحلة الطفولة عندما نتعلم تفسير العالم من حولنا، بناء على تجاربنا الشخصية وعلى تواصلنا مع مُقدمي الرعاية. وعلى الرغم من أن هذه المعتقدات يمكن أن تكون مفيدة في كثير من الأحيان، لكن يمكن أن تصبح أيضًا أنماط تفكير ومشاعر وسلوك متأصل بداخلنا، والتي قد تؤدي في النهاية إلى التدمير الذاتي.

إذا شعرت يومًا أنك علقت في عادة لا تستطيع تخطيها أو تعلقت بسلوك ما كنت ترغب في تغييره (مثل الإدمان أو ضعف التواصل)، فقد يكون لديك اعتقاد جوهري خلف الكواليس.

على سبيل المثال، خلال رحلة العلاج الذاتي، قد تكون اعترفت تدريجيًا بأسلوبك في التقليل من قيمة نفسك. وعندما تتعمق أكثر، يظهر أمامك اعتقاد أساسي: «أنا ليس لدي قيمة مثل الآخرين».

وبمجرد تحديد هذا الاعتقاد الأساسي، تراه جليًا وواضحًا في كل شيء؛ على سبيل المثال: في كلامك السلبي عن نفسك، في اختياراتك التي لا تؤدي إلى التطوير وفي تجنبك للمخاطرة أو تجنبك التعرض للصعوبات، وفي الميل إلى إنشاء علاقات مع أشخاص يعتقدون أنك لا تستحق الكثير.

يُعد تحديد معتقداتك الأساسية وافترضااتك أمرا بالغ الأهمية؛ لأنه يسمح لك بإقامة اتصال بين أفكارك ومشاعرك في كل لحظة. مما يساعدك على فصل نفسك عن المشكلة والتفكير فيها من منظور مختلف. ويتسنى لك أن تسأل نفسك «انتظر، هل هذه هي الطريقة التي أريد أن أتعامل بها مع هذه المشكلة؟ هل أريد الاستمرار في اتباع هذه الطريقة القديمة الفتعبة، أم أريد اختيار شيئا مختلفا؟»

ومن ثم، يعتمد جزء كبير من العلاج السلوكي المعرفي (CBT) (5) على تعلم كيفية تحديد وتحدي معتقداتك الأساسية حتى تتمكن من إعادة تشكيل تصورك وعيش الحياة التي تريد أن تعيشها وتجرب المزيد من السعادة وتحقق إمكاناتك.

فإن المعتقدات الجوهرية هي بمثابة «قاعدة» داخلية توجه طريقة إنشاء قصتنا الشخصية؛ ولذلك فإننا نتصرف وفقا لهذه القواعد، أي إذا واجهنا شيئا يؤكدنا، نتشبث به ونركز عليه، أما إذا واجهنا شيئا نعتبره ضد القواعد التي وضعناها، نرفضه.

وكلما زادت ثقتنا في هذا الاعتقاد، أصبح أكثر رسوخا لدينا؛ ولهذا السبب قد يستغرق الأمر الكثير من الوقت والجهد لتغييره وتحديه. وفي النهاية نلجأ إلى تفسير كل شيء من خلاله.

على سبيل المثال: إذا كنا نعتقد أننا أشخاص ليس لهم قيمة، فقد نقول عندما يبتسم أحدهم لنا في الشارع «أتساءل لماذا يضحك عليّ هذا الشخص؟» أو ربما حتى لا نلاحظ ابتسامته في المقام الأول.

وفي الواقع، يمكن أن تختلف المعتقدات الأساسية من حيث دقتها وفائدتها؛ أما هدفنا في العلاج الذاتي فهو استبدال المعتقدات الأساسية غير الملائمة وغير الدقيقة بالبدائل التي تدعم الرفاهية والنمو الشخصي. لكننا لا نستطيع أن نفعل ذلك إذا كنا غير مدركين أو غير راغبين في تحدي ما «نعرفه أو اعتدنا عليه».

نحن نحتاج أن نذكر أنفسنا باستمرار أن المعتقدات الأساسية ليست حقائق، بل هي مجرد خواطر وأفكار كررناها مرات عديدة حتى اعتقدنا أنها صحيحة.

ويمكن للمعتقدات الأساسية أيضا أن تخلق أنماط تفكير سلبية؛ لذلك، عندما نتحدى ما يسمى «بالتشوهات المعرفية (الإدراكية)» (6) نخفف برفق من المعتقد

الأساسي ونُعطي البديل الصحي فرصة للنمو بدلاً منه.

دعنا نعود إلى المثال الذي أشرنا إليه عن المعتقد الجوهري - «أنا ليس لدي قيمة مثل الآخرين» - ثم فُكِّر كيف تتجلى أمامك أنماط التفكير السلبية:

1. «تجاربك المبكرة» عندما كنت طفلاً، كان والدك يقارنك بإخوتك، وكان يتم مقاطعتك أو لا يهتم أحد لما تقول؛ لأنك كنت الطفل الصغير.

2. «الاعتقاد الجوهري» ينشأ نتيجة لتفسير هذا الشعور المؤلم كي يساعدك على التعامل مع الحياة «يعاملني الناس بهذه الطريقة؛ لأنني أقل شأنًا بطريقة ما، وأقل قيمة من الآخرين».

3. «الموقف العاطفي» موقف صعب يحدث في وقت لاحق من الحياة، مثل فقدان وظيفتك.

4. «التشويه المعرفي الثلقائي» على سبيل المثال: تقول: «أنا فقدت وظيفتي؛ لأنني أسوأ موظف والجميع يكرهني وأعتقد أنني غبي، ولن أحصل على وظيفة أخرى أبداً؛ لأنني ليس لدي أي قيمة».

5. «عواقب تلك الأفكار» شعورك بتدني احترام الذات والاكتماب والذنب والخزي وعدم القدرة على البحث عن عمل جديد بسبب افتراض أنه سيتم رفضك على أي حال. وربما حتى تعاني أعراضاً جسدية مثل الأزرق وإدمان الطعام.

قد يبدو هذا درامياً بعض الشيء، ومع ذلك يمكن أن تبدو المعتقدات الأساسية عكس ما هي عليه في الحقيقة. على سبيل المثال: إذا اعتدت أن تعبر بشكل روتيني عن شعورك بالشك والخوف إلى مُقدمي الرعاية، وكان الرد الذي تتلقاه هو «لا تكن سخيًّا، لا يوجد ما تخاف منه، أنت كبيرٌ وقويٌّ»

على الرغم من أن نواياهم قد تكون نبيلة، فإنك قد تستوعب الأمر أنه من المُخزي أن تكون خائفًا، ولكي تكون قويًّا فإنك تحتاج إلى أن تخفي ما تشعر به.

وقد يظهر هذا الاعتقاد الأساسي في جميع الأشياء في مرحلة النضج. وقد تقع فريسة لعادة عدم التعبير عن نفسك للآخرين، وعدم طلب المساعدة عندما تحتاج إليها، والشعور العميق أنه إذا عرف الآخرون مدى خوفك في بعض الأحيان،

فسوف يعتقدون أنك «سخيف».

وفي أحد الأيام، تتشاجر مع شريك حياتك، وحينها تُدرك المشكلة: أنك لا يمكنك التعبير عن خوفك بصدق؛ لذلك تعبر بالغضب وتتسبب في كل أنواع سوء الفهم.

تتكون عملية العلاج المعرفي السلوكي من:

1. تحديد معتقداتك الأساسية.
2. اسأل عفا إذا كان هذا الاعتقاد يساعدك في الوقت الحاضر.
3. إذا لم يكن كذلك، تحذ الفعتقد، أو قم بالتقليل منه، أو غيره.
4. قزر بوعي أن تدعم الاعتقاد البديل الصحي من خلال اتخاذ الإجراءات اللازمة للتغيير.

على سبيل المثال:

1. اعتقادك الجوهرى «أنه شيء خاطئ/ ضعف / شيء سخيف أن تشعر أو تعبر عن الخوف»
2. يؤدي هذا الاعتقاد إلى جعل علاقاتك تبدو ضحلة وغير أصيلة؛ لذا اعلم أنك لا تحتاجه ولا تريده أكثر من ذلك.
3. قرران تحدهاه عن طريق تغيير الفعتقد الجوهرى («يتطلب التعبير عن مشاعري الحقيقية إلى النزاهة وقوة الشخصية») أو التقليل منه («قد لا يشعر الناس بالارتياح مع هؤلاء الذين يعبرون عن الخوف، ولكن لا يعني ذلك أنه لا يمكنني مشاركة مشاعري الحقيقية مع أقرب الناس لي»).
4. اتخذ الإجراءات اللازمة: قرران تتخذ خطوات صغيرة في الوقت الراهن للاعتراف بالخوف والشك. ثم فكر... هل كان الأمر سيئا كما تتوقع؟ هل يستجيب الناس بنفس الطريقة التي افترضتها؟

تقنية السهم الهابط

تقنية «السهم الهابط» (7) هي استراتيجية أخرى ستساعدك على كشف الأفكار

التي تنشأ بشكل عفوي في عقلك ولم تعد تخدمك. تذكر أنه ليست كل معتقداتك الجوهرية ضارة، ولكن إذا وجدت أن تكلفة هذا الاعتقاد باهظة للغاية، فيمكنك تغييره.

الخطوة 1: اختر موقفًا يولد المشاعر السلبية بداخلك؛ على سبيل المثال: التحدث أمام العامة.

الخطوة 2: حدد الأفكار التي تنشأ لديك نتيجة للموقف، على سبيل المثال: «أنا غريب وأشعر بالإحراج ويمكن للناس معرفة ذلك».

الخطوة 3: اسأل نفسك الآن، ماذا يعني هذا التفكير السلبي لك؟

وهل يعني هذا أنني فشلت في الارتقاء إلى مستوى توقعات الناس؟

ويمكنك أيضًا أن تسأل، «وإذا كان هذا صحيحًا، فلماذا هو سيئ للغاية؟»

الآن، استمر في طرح الأسئلة من الخطوة الثالثة.

«إذا لم أرق إلى مستوى توقعات الناس، لماذا يكون الأمر سيئًا للغاية؟»

الجواب: «لأنهم لن يتقبلوني وسيحكمون علي».

«وماذا يعني ذلك بالنسبة لي؟»

«هذا يعني أنني لا أنتمي».

«وماذا يعني ذلك بالنسبة لي؟»

«أني سأكون شخصًا سيئًا».

وها هو معتقدك الجوهرية: لكي أكون شخصًا جيدًا، أحتاج أن أتصرف مثل الآخرين.

قد تحتاج أن تبحث داخل نفسك كثيرًا، أو قد تكون المعتقدات الجوهرية واضحة جدًا، لكن استمر في ذلك حتى تصل إلى شيء يبدو وكأنه «قاعدة» عميقة وأساسية تعتمد عليها حياتك الحالية.

تنقسم المعتقدات الأساسية إلى ثلاث فئات: أفكار عن نفسك، أفكار عن أشخاص

آخرين، وأفكار حول عالم. وفيما يلي بعض الأنواع الشائعة:

- أنا لدي العيوب بطريقة ما.
- لدي قيمة فقط إذا أحبني الآخرون.
- العالم مكان غير آمن ولا أستطيع أن أثق بأحد.
- أنا غير قادر على التأقلم في الأساس.
- الحياة غير عادلة.
- لا يمكنني الاسترخاء إلا إذا كانت لدي سيطرة كاملة على الوضع.
- يتم تحديد مسار حياتي من خلال اختيارات الآخرين.

بعد تحديد المعتقدات الأساسية، ماذا ستفعل الآن؟

عليك أن تستمر في تحديها، أو تغييرها أو التقليل منها، فإن الفكرة الأساسية هي استبدال الأفكار التي تنشأ تلقائياً، ودون وعي، وغير قابلة للتكيف وغير دقيقة وغير عقلانية بأفكار متعمدة وواعية ومفيدة ودقيقة وعقلانية.

•النصيحة الأولى: لغة كل شيء أو لا شيء

إذا اكتشفت أنك تقول كلمات مثل «لن أفعل ذلك أبداً، سأفعل نفس الشيء إلى الأبد، الجميع يقول هذا» أو الكلمات القوية مثل «الكراهية، المستحيل، الفشل» حاول إعادة صياغتها لجعلها أكثر دقة وأقل سوداوية.

على سبيل المثال:

«أنا دائماً أرتكب الأخطاء.»

هل حقاً ترتكب الأخطاء دائماً؟

قد يكون أكثر دقة أن تقول لا أخضل على ما أريد في بعض الأحيان، ولكن هناك أيضاً بعض الأشياء التي يجب أن أكون فخوزاً بها. فلا يعني عدم الوصول إلى الشكل المثالي أنه لا يمكنك التعلّم أو المحاولة مرة أخرى والقيام بعمل أفضل في المرة التالية.

•النصيحة الثانية: واجه مخاوفك

غالبًا ما يعتمد الحديث السلبي عن النفس والتشوهات الإدراكية على التفكير الكارثي(8)، على سبيل المثال: تقول: «إذا فقدت شريك حياتي، لن أجد أي شخص آخر مجددًا، وسأكون وحيدًا وبائسًا لبقية حياتي».

فأنت تخلق المعاناة لنفسك بسبب افتراضك لأسوأ نتيجة ممكنة. ولكن حتى لو حدث ما تخاف منه، فهل هو حقًا أمر سيئ؟ وهل هو صحيح أنه أمر لا يمكن التعامل معه؟

تخيل أنك فقدت بالفعل شريك حياتك ولم ترتبط بأحد آخر. هل صحيح أن شريك حياتك يمثل الطريق الوحيدة للسعادة في الحياة؟ وهل هذا الوضع هو نهاية العالم؟

إذا واجهت أسوأ نتيجة ممكنة، فستجد غالبًا أنك تبالغ في مدى سوء الأمر وثقل من قدرتك على التعامل معه. والحقيقة هي أنك ستجد على الأرجح شخصًا آخر. وحتى لو لم تفعل، حسنًا، يمكن التعامل مع هذه النتيجة أيضًا؛ وربما تكون الأفضل لك.

الفصل التاسع

نموذج ABCD

ما سوف تتعلمه في هذا الفصل: كيف تستخدم نموذج ABCD لتحديد وإعادة تشكيل أنماط تفكيرك الراسخة والتشوهات الإدراكية.

ابتكر ألبرت إليس، أحد رواد العلاج المعرفي السلوكي، تقنية ABCD الشهيرة، وهي تقنية كلاسيكية للعلاج السلوكي المعرفي (CBT)، ويمكننا الاستفادة منها في العلاج الذاتي.

وعند استخدامها بشكل صحيح، يمكن أن تساعدنا في معالجة مجموعة واسعة من القضايا المتعلقة بالشعور، بما في ذلك الغضب والاكتئاب أو القلق.

• نهج الـ ABCD:

يشير الحرف A إلى activating event (حدث التحفيز أو السبب)

يشير الحرف B إلى Belief System (معتقداتك تجاه الحدث المحفز، أي كيف تفسر المحفز الخاص بك، سواء كان معتقداً أساسياً أم لا؟).

يشير الحرف C لـ consequences (العواقب أو النتائج العاطفية والسلوكية التي تنتج).

يشير الحرف D لـ disputes (الصراع أو النزاع) هذا هو المكان الذي نقوم فيه بفحص، وتحدي، وإعادة صياغة المعتقدات الأساسية والافتراضات والتوقعات).

يعد إطار ABCD رائع لهيكله جهودك من أجل تحديد وتغيير التشوهات الإدراكية، وبالتالي تغيير حياتك بأكملها. في حين أن التقنيات التي أشرنا إليها في الأقسام السابقة جيدة للكشف عن المعتقدات الجوهرية العميقة والدائمة، فإن تقنية ABCD أكثر ملاءمة للأفكار اليومية والحديث الذاتي.

وعلى الرغم من أنه من الجيد دائمًا فهم الجذور العاطفية والنفسية العميقة لمفهومك الذاتي، لكن يمكنك أيضًا أن تخطو خطوات واسعة من خلال التعامل مع التشوهات الإدراكية. في الواقع، يفكر كثير من الناس في العلاج المعرفي السلوكي

وفقًا للطريقة التالية؛ حيث يكون عقلك مثل نوع من الكمبيوتر وتكون أفكارك هي البرمجة التي ينتج عنها بعض النتائج والمخرجات العاطفية والسلوكية. ومع تغير البرمجة، تتغير المخرجات بطبيعة الحال.

تعمل عقولنا بسرعة كبيرة لدرجة أن استجاباتنا تحدث تلقائيًا وعفويًا في بعض الأحيان؛ لذا يساعدنا نموذج ABCD على إبطاء الأمور والسيطرة على الوضع. كما يمكننا أن نستخدمه في نفس لحظة الموقف أو التجربة التي نتعامل معها، أو يمكننا أن نستخدمه بعد وقوع الموقف أو التجربة عندما نحاول أن نفهم لماذا حدثت الأشياء بهذه الطريقة؛ لأن التفكير في المواقف أو التجارب التي سبق أن حدثت قد يكون أسهل عليك في البداية، ولكن مع الممارسة، يجب أن تكون قادرًا على البدء في ملاحظة بعض أنماط التفكير فور حدوثها.

للبدء في استخدام نموذج ABCD، ما عليك سوى أن تنظر إلى كل حرف من الحروف بالترتيب، وستكتشف أن السحر يحدث في D (الصراع)، حيث تمنح نفسك الفرصة للتصرف واختيار طريقة مختلفة للمضي قدمًا.

يعتقد الكثير من الناس أن هذا النهج هادئ ومريح في واقع الأمر، ويمكن بالتأكيد أن يساعدك على استعادة المشاعر القوية واتخاذ طرق أكثر عقلانية ووضوحًا وبساطة للفضي قدمًا.

إليك الطريقة:

أحضر دفترًا أو قلمًا وورقة وابدأ في تدوين الملاحظات (إذا كنت تقوم بهذه العملية في هذه اللحظة، فمن الواضح أنك ستكتب في المضارع وتفعل ذلك بشكل أسرع إلى حد ما).

• الخطوة الأولى: حدث التنشيط أو التحفيز

ابدأ بحدث التنشيط... ما هو الحدث والمحفز؟

ما هو الحدث، الفكر، الشعور، أو الوضع الذي أدى إلى الشعور الحالي؟

ضع في اعتبارك أن المحفز يمكن أن يكون أي شيء، بداية من الأحداث الخارجية إلى الأحاسيس الداخلية، مثل:

• رائحة التبغ الذي كان يُدخنه الجُد.

• التواجد في السيارة.

• الحاجة إلى التقييم من رؤسائك.

• رؤية نوع معين من العنف في فيلم.

• ذكرى لشيء حدث في المدرسة قبل ثلاثين عامًا.

• الشعور بالمرض أو الإعياء.

• **الخطوة الثانية: اعتقادك تجاه الحدث المحفّز**

حدد معتقداتك وماذا تقول لنفسك عن هذا المحفّز؟

ما هو تفسيرك للأحداث؟

ما هو أسلوب التفكير أو التشويه المعرفي الذي تتبعه؟

ما هو المعتقد الأساسي الذي تم تنشيطه؟

تذكّر أن هذا يمكن أن يحدث في سرعة البرق وبشكل عفوي بحيث لا تستطيع أن تأخذ فرصة ثانية للتفكير. فقد تشم رائحة التبغ وتذكر دون وعي الجُد الراحل، وتجد أفكارك تتدفق فجأة، مما يدفعك إلى الاعتقاد، «أنا وحدي في هذا العالم.» أو يمكن أن يحدث الاعتقاد بشكل عفوي، «لم أخبره أبدًا كم أحببته. هذا خطئي.»

• **الخطوة الثالثة: حدّد النتائج والعواقب**

• بماذا تجعلك أفكارك ومعتقداتك تشعر؟

كيف تتصرف، بالنظر إلى أفكارك ومعتقداتك؟

ماذا يعني هذا الفكر أو الاعتقاد، وماذا يسبّب، أو يجلب لك؟

في المثال السابق، كانت أفكارك عبارة عن، «أنا وحدي في هذا العالم»، وقد تم تحفيزها نتيجة لرائحة التبغ، وقد تسبب مشاعر الحزن أو اليأس. كما يمكن أن يؤدي التفكير، «لم أخبره أبدًا كم أحببته كثيرًا» إلى الشعور بالذنب والندم.

من ناحية أخرى، فإن العواقب لا تتمثل في المشاعر فحسب، بل يمكن أن تكون أيضًا سلوكًا أو قرارًا أو اختيازًا أو حتى طريقة للتكيف مع الموقف أو مفهوم ما عن الذات.

وعلى الرغم من أن مظهرك الخارجي قد لا يتغير كثيرًا، ولكن يمكن أن تجد نفسك تُجري التغييرات على مفهومك الذاتي حتى يعكس ويستوعب معتقداتك، مثل، «أنا دائمًا أخذل الناس».

• الخطوة الرابعة: النزاع

بمجرد استكشاف هذه المعتقدات بالتفصيل، فقد حان الوقت لتحدي أفكارك ومعتقداتك.

ما هي الطرق التي يمكنك من خلالها تعديل معتقداتك؟

هل يمكنك جعلها أكثر مرونة وعقلانية ودقة وفائدة؟

هل هناك بديل أكثر واقعية؟

بعد اتباع عملية ABCD، ربما تدرك جيدًا مدى سوء الاحتفاظ ببعض الأفكار والمعتقدات بداخلك. ولكن الآن حان الوقت لتجربة شيء أفضل. انثبه إلى كيف تبدو البدائل المحتملة، فالأمر لا يتعلق بإيجاد شيء أكثر عقلانية وواقعية فحسب. وإنما يتعلق أيضًا بإيجاد منظور يجعلك تشعر بالراحة والإيجابية. منظور من شأنه أن يلهمك ويمكّنك من التصرف بإيجابية..

على سبيل المثال، يمكن أن توضح لك عملية ABCD كم هو مُقيد ومخرب للذات أن تستمر في تأنيب نفسك لعدم توديع جذك قبل وفاته. إذ إنه ليس من المنطقي الاستمرار في الندم على شيء لا يمكن تغييره، وليس من العدل أن تحمل هذا الذنب إلى الأبد.

لذلك، عليك أن تفكر وتكتب البديل: «لقد أحببت جدي وكان جدي يعلم ذلك. أنا لست مثاليًا، وكان يمكنني أن أعامله بشكل أفضل عندما كان على قيد الحياة، لكن يُمكنني دائمًا تكريم ذكراه الآن من خلال اختيار تذكّر الذكريات الجميلة وعدم القسوة على نفسي».

• وفيما يلي بعض الأمثلة البسيطة:

المثال الأول

«المحفز أو السبب»: «اكتشفت أن اثنين من أصدقائك قد أمضوا بعض الوقت معاً دون دعوتك»

«الاعتقاد الذي ينشأ لديك عن المحفز»: «ربما يتحدثان عني.»

«العواقب»: «لشعور بالشك والاستبعاد والأذى والانسحاب الاجتماعي والرغبة في العزلة في المرة القادمة التي تصادفهم فيها»

الصراع: لا يوجد سبب للاعتقاد بوجود مشكلة عندما يقضي اثنان من الأصدقاء الوقت معاً بأي شكل من الأشكال. وإنما هناك العديد من التفسيرات المعقولة حول عدم دعوتهم لك. والفكرة البديلة الجديدة: «أستطيع الوثوق في أن أصدقائي يحبونني ويقدرونني.»

المثال الثاني

المحفز: كان موظف الاستقبال فظاً معك.

الاعتقاد الذي ينشأ لديك حول المحفز: «لا أحد يعرف ما هي خدمة العملاء في هذا البلد.»

العواقب: الشعور بالعجز والغضب واللامبالاة، فضلاً عن الميل لأن تكون وقحاً في المقابل.

الصراع: «قد يكون هذا الموظف وقحاً، ولكن ليس كل موظف استقبال في البلد بأكمله غير مهذب. وفي كل الأحوال، الغضب لن يساعد في حل المشكلة، فلا فائدة من رفع صوتك ووضع نفسك في موقف دفاعي.»

تكمن القوة الحقيقية لهذه التقنية في الخطوة الأخيرة، حيث تُتاح لنا الفرصة لاختيار شيء مختلف بوعي.

وفي الحقيقة، مجرد إكمال العملية وتدوينها لا يعني أنك لن تواجه نفس التفكير الذي يحدث بشكل تلقائي مرة أخرى، أو أن المعتقد الأساسي قد اختفى للأبد.

إذ يمكنك أن تتخلص من التفكير المشوه بنفس الطريقة التي تعلمته بها: ببطء،
ويوماً بعد يوم، وعلى مدى فترة طويلة.

أما الخبر السار أنه في كل مرة تكون فيها على دراية بالمحفز وتلاحظ
استجابتك وطريقة تأثير معتقداتك الأساسية على مشاعرك وسلوكياتك، يمكنك أن
تضعف الأنماط القديمة وتشرع في تقوية الأنماط الجديدة. وهذا يعني أنه عليك
أن تتحلّى بالصبر والثبات وألا تثبط عزيمتك إذا لم تتمكن من تحقيق التغيير بين
عشية وضحاها.

على الرغم من أنك لست مضطراً إلى تدوين عملية ABCD، فإنها فكرة جيدة أن
تسجل في دفتر، على الأقل في البداية، وذلك لعدة أسباب:

• من خلال الكتابة، فإنك تبطن من وتيرة تفكيرك وتقوم بمعالجة البيانات وتمنح
نفسك فرصة أقل للوقوع في أنماط اللاوعي.

• سوف تقوم بجمع عدد من المحفزات والسلوكيات والعواقب التي ستبين لك
الموضوعات والأنماط المتكررة مع مرور الوقت. ويمكن أن يسفر هذا عن إدراك
هائل.

• مع الممارسة، سوف تتعلم كيفية التعرف على المحفزات وردود أفعالك
تجاهها، حتى تختفى تماماً. وستعرف أن العملية ناجحة عندما تكون قادراً على
قول، «أها.. لقد رأيت هذا المحفز من قبل، ويمكنني أن أرى نفسي أسير في نفس
المسار القديم. لكنني أشعر بالقوة الكافية لاختيار الاعتقاد البديل».

الفصل العاشر

تقنية الأعمدة الثلاثة

• ما سوف تتعلمه في هذا الفصل:

تقنية الأعمدة الثلاثة، وهي تقنية بسيطة لكنها مفيدة للتركيز على التشوهات المعرفية.

ما تقول لعقلك أن يُصدِّقه، سوف يُصدِّقه

هذا يعني أنك إذا كنت تملأ عقلك بالحديث الذاتي السلبي كل يوم، فسوف تتشكل حياتك من خلال تلك السلبية.

يعتقد الكثير منا أن الحديث مع النفس هو مجرد راوٍ محايد يسرد الأحداث بشكل تلقائي، ولكن الحقيقة، أن الحديث مع النفس يشكل إدراكنا وتصورنا، ومن ثم يعمل هذا الإدراك على تأكيد ما قررنا أن نؤمن به بالفعل.

والهدف هو أن نلاحظ حديثنا الذاتي وأن نكون أكثر انتباهاً لتأثيره على إدراكنا، وبالتالي على حياتنا. ليس علينا أن نأخذ حديثنا مع أنفسنا على أنه تأكيدات، بل يمكننا التحقق لمعرفة ما إذا كان مشوهاً، ونطلب من الجزء الأكثر وعياً وصحة وواقعية في أنفسنا الرد على الحديث الذاتي السلبي وتصحيح تلك التشوهات.

هذا ما يمكن لتقنية الأعمدة الثلاثة أن تساعدك على القيام به، باستخدام هذه التقنية، يمكنك التركيز على التشوهات المعرفية حتى تتمكن من جعلها معتدلة، وإليك الطريقة، خطوة بخطوة.

• الخطوة 1: قُم بإنشاء جدول

ارسم على قطعة من الورق خطين لتصنع ثلاثة أعمدة، ويكون لكل منها عنوان:

1. الأفكار التي تحدث تلقائياً.

2. التشويه المعرفي.

3. الاستجابة المنطقية.

•الخطوة 2: اكتب أفكارك الناقدة للذات.

في العمود الأول، في أقصى اليسار، ابدأ بكتابة الحديث الذاتي السلبي الذي أصبحت مُدرِّكًا له. والذي سيكون مزيجًا من المعتقدات الأساسية والعواطف والتوقُّعات والافتراضات والتحيزات والتخمينات والأحكام والتفسيرات وردود الفعل، على سبيل المثال:

هذه كارثة كاملة.

هذا يحدث دائمًا.

أنا الفلام.

أراهن أنه غاضب مني.

كان من المفترض أن أفعل ما هو أفضل.

•الخطوة الثالثة: حدِّد التشوهات المعرفية

قد تكون بعض أفكارك إيجابية ومُلهممة ولطيفة وعقلانية. لكن إذا كنت تقرأ هذا الكتاب، فمن المرجَّح أن حديثك الذاتي يميل لأن يكون ناقذاً وسلبيًا.

لذا، في العمود الأوسط، حدِّد التشوهات المعرفية التي تتطابق مع كل فكرة من الأفكار التي سجلتها في الخطوة الثانية.

•الخطوة الرابعة: اكتشف البدائل المنطقية

في العمود الأخير، حاول العثور على معلومات أكثر دقة، وبدائل مفيدة وإيجابية لكل مُعتقد. ومن المهم أن يكون هذا التفكير البديل واقعيًا. لا تحتاج أن تقول لنفسك أكاذيب من شأنها أن تهدئك أو تفاهات لا يمكن تصديقها، ولا يجب أن تخدع نفسك أو تتظاهر بأن هذه الأشياء تبدو أفضل مما هي عليه بالفعل.

على سبيل المثال، قد يكون المُعتقد البديل لـ«أنا سمين وجسمي غير متناسق وغير جذاب تمامًا»، «لدي الكثير من الصفات الإيجابية، وإذا كنت غير راضٍ عن صحتي أو مظهري، فيمكنني دائمًا القيام بتغييرات إيجابية».

أما إذا كان البديل هو، «أنا الشخص الأكثر جاذبية على الإطلاق» فهذا تفكير مشوه تمامًا، ومن غير المرجح أن تُصدقه على أي حال.

بعد تحديد البدائل المحتملة، سوف يبدأ الجزء الصعب، إذ تحتاج أن تذكر نفسك باستمرار إلى ضرورة مواجهة كل جزء سلبي من الحديث الذاتي بأسلوب إيجابي. مرة أخرى، يحتاج الأمر وقتًا وممارسة. وقد تكون متفاجئًا في البداية من كم الحديث السلبي عن النفس الذي تتعامل معه.

دعنا الآن نلقي نظرة على التشوهات الإدراكية، وهي بالضبط ما تبدو عليه: تصورات غير دقيقة وملتوية لا تعكس الواقع بشكل صحيح.

ومن الجدير بالذكر أن امتلاكك أفكار عقلانية وقابلة للتكيف لن يعفيك من المعاناة. لكن سيضمن أنك لا تزيد من معاناتك بسبب أفكارك. فالهدف من أي علاج ذاتي مستوحى من العلاج المعرفي السلوكي ليس التخلص تمامًا من المشاعر السلبية؛ لأن هذا مستحيل. ولكن بالأحرى أن يكون لديك استجابة أكثر صحة، وأكثر نضجًا لتحديات الحياة التي لا مفر منها.

وفيما يلي بعض الأنماط الشائعة للتشوهات المعرفية:

استبعاد التفكير الإيجابي

عندما يكشف شيء إيجابي عن كذب مُعتقد أساسي سلبي أو افتراض تلقائي خاطئ، فإنك تميل إلى استبعاد التفكير الإيجابي.

على سبيل المثال، قد تقول: «أعلم أنني تلقّيت تقييمًا جيدًا للأداء الأسبوع الماضي، ولكن ربما كان ذلك مجرد حظ، ما يهم هو حقيقة أن عملي تمت مراجعته هذا الصباح. وهذا انعكاس أكثر دقة لقدراتي المهنية.»

والبديل عقلائي: نحن جميعًا أشخاص معقدون نتمتع بكل من الصفات الجيدة والسيئة في داخلنا، ونحن جيدون كما نحن.

قراءة الأفكار (التنبؤات)

يحدث هذا عندما نتصرف كما لو كنا متأكدين مائة بالمائة من الطريقة التي يُفكر

بها الآخرون، أو نعرف بالضبط ما هي الأحداث التي سيكشفها المستقبل.

«هو يعتقد أنني أحمق، وأنا أعلم ذلك.»

«لا يمكنني مشاركة فكرتي لأنه سيتم تجاهلي.»

البديل العقلاني: لا يمكننا قراءة العقول أو التنبؤ بالمستقبل. والطريقة الوحيدة للتأكد هي التواصل مع الآخرين أو الانتظار لرؤية ما يحمله المستقبل.

المبالغة أو التقليل من شأن شيء ما

التعامل مع المواقف بطريقة مبالغ فيها أو التقليل منه حسب ما يقتضيه المعتقد الأساسي السائد.

«لقد ارتكبت خطأً إملائيًا في الصفحة الثالثة، وهذا يعني أن مديري سوف يطردني يوم الإثنين، أنا متأكد من ذلك.»

«لا أريد أن أتعب هؤلاء الأطباء المساكين بساقي المكسورة، فالأمر ليس بهذا السوء حقًا...»

البديل العقلاني: عادة ما تكمن الحقيقة في مكان ما في المنتصف.

مهما كان ما أواجهه، سواء كان صعبًا أو سهلاً، إيجابيًا أو سلبيًا، يمكنني التعامل معه.

إضفاء الطابع الشخصي

يحدث هذا عندما نفسر الأحداث كما لو كانت دائمًا مرتبطة بنا بطريقة ما، مما يجعلنا نتحمل المزيد من المسؤولية أو اللوم أو حتى الثناء على أشياء لا علاقة لنا بها في الحقيقة.

«ابني لم يكن ليرسب في الرياضيات لو كنت ضغطت عليه أكثر من ذلك.»

«يبدو أنها في مزاج سيئ، أتساءل ماذا فعلت لها.»

بديل عقلائي: على الرغم من أنني أهتم، فلا يمكن أن أكون مسئولًا عن مشاعر الآخرين وأفعالهم.

يبدو هذا التشوه المعرفي كما هو تمامًا؛ حيث تُعطي التصنيفات، وغالبًا ما تكون تصنيفات قاسية أو تجارب أو تصورات. عندما تصف نفسك بشيء معين، فأنت تُسند لنفسك دورًا ثابتًا في قصتك الشخصية. والمشكلة أن هذا التصرف عادة ما يكون غير دقيق ويُقيّد أفعالك.

«أنا غبي»

«لا يمكنني الاسترخاء بسبب معاناتي من الوسواس القهري».

يمكن أن يتراوح التصنيف بين ما هو واضح مثل («أنا أحمق»). أو الأكثر دقة («حسنًا، أنا نصف إيطالي.. أنا شخص عصبي»)، ولكن في كل حالة، يجعلك تتخلى عن الاختيار الواعي وتتصرف وفقًا لطرقك المعتادة والنمطية بدلًا عن ذلك.

البديل العقلاني: يمكن أن أمتلك الكثير من الصفات، ولكن في كل لحظة، يمكنني اتخاذ خيارات جديدة، ولست ملزمًا بمواصلة اتخاذ نفس الخيارات التي اتَّخذتها بالأمس.

تفكير كل شيء أو لا شيء

من السهل تحديد هذا النهج بمجرد الملاحظة. ينص نهج كل شيء أو لا شيء على أن هناك طرفين متعارضين فحسب، لكن في الواقع هناك خيارات متعددة في الحياة.

«لم يوظفوني لهذا المنصب؛ لذا أعتقد أنهم يظنون أنني غير كفء».

«إذا هطل المطر في اليوم الأخير، كل إجازتنا سوف تُدمر».

«أنت معي أم ضدي».

والبديل عقلاني: هناك عدد لا نهائي من الظلال الرمادية بين الطرفين الأبيض والأسود، وعادة ما يكون هناك أكثر من خيارين فقط في الحياة.

أحد أنواع التشوه المعرفي الشائع جدًا هو التعميم، أي أخذ مثال واحد والافتراض أنه ينطبق على كل حالة أخرى، وفي كل مكان وفي جميع الأوقات. ومثل الكثير من التشوهات الإدراكية الأخرى في هذه القائمة، فإن تأثيره يكون التخلص من الفروق الدقيقة، وتبسيط الواقع، وإعطاءنا صورة للعالم يسهل التعامل معها، والثمن هو أن هذه الصورة المبسطة عادة ما تكون خاطئة.

«الرجال لا يهتمون بالزواج مثل النساء».

«إنها محامية؛ لا تُثق بكلمة تقولها».

بديل عقلائي: الحياة معقدة، ويجب أن أواجه كل موقف، وكل شخص، وكل حدث على جِدَّة. أنا دائفا على استعداد للتشكيك في تحيزاتي وإثبات عدم صحتها.

عبارات «ينبغي»

قد نبالغ في تقدير معرفتنا أحيانًا ونفترض أننا نفهم على أكمل وجه «القواعد» التي تعتمد عليها حياتنا؛ لهذا السبب يمكننا أن نقول بجزأة ما «ينبغي» أو «لا ينبغي» أن يحدث، ونشعر بالاستياء عندما لا تسير الأمور بالطريقة التي خططنا لها، ونغفل حقيقة أننا نادرًا ما نمتلك المعلومات الكاملة اللازمة لإصدار مثل هذه التصريحات.

عندما تفحص سبب اعتقادك بأن الأمر كان يجب أن يسير بهذه الطريقة، قد لا تجد سوى القليل من الافتراضات الواهية والتوقعات التي لا تعتمد حقًا على الواقع.

«أنت تبلغ كذا من العمر؛ إذن ينبغي أن تكون قد اكتشفت كل هذا الآن».

«لم يكن ينبغي أن يحدث هكذا».

البديل العقلائي: قد أميل نحو نتيجة معينة، ولكن كيف يعمل العالم ليس تحت سيطرتي إلى حد كبير. لا فائدة من الجدل مع الواقع، لكنني أعلم أنه مهما كانت نتيجة الموقف، فإنني أستطيع التعامل والاختيار وفقًا لقناعاتي.

من السهل فهم التشوهات المعرفية على المستوى النظري، ولكنها تتطلب الوعي والممارسة كي تتعرف عليها في حياتك الخاصة. بعد كل شيء، من المرجح أن تكون أكثر التشوهات تأثيرًا هي الأكثر رسوخًا والأكثر غموضًا بالنسبة لك.

لحسن الحظ، لدينا مؤشر على وجود التشوهات المعرفية: وهو الوقت الذي نشغز فيه بالإرهاق العاطفي، سواء كان ذلك غضبًا أو حزنًا أو قلقًا أو ارتباكًا، حينها يمكننا التوقف، والقول، «ماذا يجري مع أفكاري الآن؟ وكيف تجعلني هذه الأفكار أشعر؟».

اكتب ما تشعر به (فقد يكون لديك الكثير من المشاعر)، وحدد التشوهات الإدراكية، ثم أعد تشكيل أفكارك.

وفي المرة القادمة التي تواجه نفس المحفز، يجب أن تتذكر البديل وتعود إليه. نعم، سيستغرق الأمر بعض الوقت لإجراء التعديلات، ولتبني نسخ أكثر اعتدالًا، وقد لا يبدو الأمر مريحًا أو طبيعيًا في البداية. ولكن مع الممارسة المتسقة، فسوف تجد الأمر أسهل. وسوف تصل إلى نقطة حيث يكون التفكير القديم غير القابل للتكيف شعورًا غير طبيعي، بينما يبدو التفكير العقلاني هو الأفضل.

الفصل الحادي عشر

العلاج بالقبول أو الالتزام (9)

ما سوف تتعلمه في هذا الفصل: ثلاث تقنيات لزيادة المسافة النفسية (أي فصل نفسك عن الأفكار والمشاعر والتجارب...) واكتساب السيطرة والوعي عندما تشعر أنك غارق في الأفكار والمشاعر.

قد يبدو تحديد المعتقدات الأساسية واستخدام نموذج ABCD وتقنية الأعمدة الثلاثية مرفهًا بشدة، خاصة إذا كنت تعاني من القلق والإفراط في التفكير، فقد تشعر أن كل هذه التقنيات والنماذج تزيد الضغط عليك؛ لأنك تحاول إدارة وفك تشابك أفكار.

فعلى الرغم من أن العلاج المعرفي السلوكي لا يتعلق بإيقاف بعض الأفكار بالقوة، لكن تشعر أحيانًا وكأنك تلعب لعبة «(10) whack-a-mole» بينما تحارب التدخلات أو السلبيات أو الأفكار الناقدة للذات.

إذا كان هذا هو الحال، وتشعر غالبًا بأن رأسك مليئة بفوضى كبيرة من الغقد والتشابك، فقد تستمتع بالنهج الذي تم اقتراحه بواسطة علاج القبول أو الالتزام؛ لأن هذا العلاج لا يهدف إلى تغيير أو قتال أو قمع الأفكار والمشاعر، بل يهدف إلى تغيير كيف نتعامل مع تلك الأفكار والمشاعر. وهناك فرق كبير بينهما في الحقيقة.

بعبارة أخرى، تعد الفكرة الأساسية أن محتوى أفكارنا ليس هو المشكلة. ولكن موقفنا أو استجابتنا لهذا المحتوى هو الذي يمكن أن يسبب لنا مشكلة.

على سبيل المثال: لتخيل أن هناك رجلين (أ) و(ب)

يقول (أ): «لا أحد يحبني»، ويستجيب لهذا التفكير بالافتناع به، والتركيز عليه بشكل كامل، ويسمح له أن يأخذه إلى حفرة من الأفكار المظلمة المماثلة.

وقد يكون لدي (ب) نفس التفكير، «لا أحد يحبني»، لكنه لم يعترف بهذا التفكير (أو «ينصهر معه» وفقًا لعلاج القبول). فهو لا يعتبر هذا التفكير حقيقة مطلقة مائة في المائة.

يعاني «أ» من كونه غير محبوب، بينما يعاني (ب) من فكرة أنه غير محبوب. مما يعني أن «أ» يندمج مع تجاربه وأفكاره، ويشعر أنها الحقيقة المطلقة، في حين يفهم «ب» أنه يمر بتجربة فحسب، وأن الواقع والأفكار ليسا بالضرورة نفس الشيء.

ومن ثم، يمارس «ب» العلاج بالقبول، ويفصل نفسه عن التجربة بدلاً من الاندماج معها.

نعم، أعلم أن الشخص «ب» ليس إنساناً آلياً بلا مشاعر، فهو لديه كل من الفكر، والشعور، والتجربة. ولكن الاختلاف الوحيد أنه لا يضيع أو يفرق في الأفكار، وإنما ينظر إليها من الخارج، ولا ينظر إلى العالم من داخل أفكاره فحسب. إذ يستطيع أن يدرك ويلاحظ ما يحدث له.

ففي بعض الأحيان، عندما تُحارب أفكارنا، ينتهي بنا الأمر إلى خلق المزيد من نفس المشكلة. فمن المهم أن نعرف أن «الانصهار مع التجربة» يمكن أن يحدث كل من التثبُّت بالتجربة، أو تجنبها وإنكارها بشدة.

وفي كلتا الحالتين، ما زلنا مدفوعين بالأفكار. فإن طريقة استجابتنا هي ما تُخلق المشاكل، وليس الأفكار في حد ذاتها. لذلك ما لم نغير استجابتنا، سنبقى غارقين وسط الأفكار والمشاعر المتشابكة.

إن كل تقنيات العلاج بالقبول الموضحة أدناه سوف تكون ناجحة؛ لأنها تحقق ما يلي:

• المساعدة في وضع مسافة نفسية بينك وبين تجاربك القوية وانخفاض السلبية.

• تذكُّرنا أن الأفكار ليست هي الواقع والحقيقة المطلقة.

• تذكُّرنا أننا لسنا عبيداً لتأثير أفكارنا.

• تساعدنا على البقاء مرثين ومنفتحين ومبدعين.

• تُبقينا في الوقت الحاضر حتى يُمكننا الاستجابة لتجارِبنا بطريقة عفوية.

• تبقينا على اتصال بقوتنا لنختار ما نفعله، وكيف نستجيب له.

يعد العلاج بالقبول وسيلة فعالة لتطوير ما وراء معرفتك، أي للتفكير في أفكارك.

لذلك، ضع جانباً محتوى أي أفكار أو مشاعر وتجارب تمر بها، وانظر إليها على أنها مجرد أفكار.. هل هي في الواقع تساعدك بأي شكل من الأشكال؟ هل تتسبب في معاناتك؟ هل تسيطر هي عليك أم تسيطر أنت عليها؟ هل تساعدك أن تحقق نوع الحياة التي تريدها لنفسك، أم أنها تعترض الطريق؟

حتى لو لم تجب حقاً عن هذه الأسئلة، فمجرد طرحها يضعك في إطار عقلي مختلف كلياً؛ إطار ذهني أكثر هدوءاً، وعقلانية، ومبادرة.

• التقية الأولى: أنا ألاحظ أن...

حاول أن تقول هذه الكلمات: «أنا ألاحظ أن لدي فكرة / شعور / تجربة...»

وبذلك تكتسب المسافة النفسية التي تحتاجها. حيث إنك لست عبارة عن هذه الأفكار؛ أنت تفكر فحسب. وإذا جاءتك أفكار معينة، فسوف تنتهي وترحل مرة أخرى؛ لأنها مجرد تجربة مؤقتة يمكنك ملاحظتها في نفسك. من المهم ألا تحكم أو تفسر التجربة. مهمتك هي الملاحظة فحسب.

على سبيل المثال:

«لقد لاحظت نفس التشويه المعرفي القديم مرة أخرى...».

«لقد لاحظت رغبة عقلي في متابعة كل من هذه الأفكار الفلقة. كما أنني لاحظت أنني عندما أفعل هذا، أشعر بالضيق.».

• التقية الثانية: «شكراً، يا عقلي.»

أنت لست عقلك. فقد يُنشئ عقلك كل أنواع الأفكار التي تسبب مجموعة مشاعر لا نهاية لها. لكن عقلك ليس سوى جزء واحد منك، مثل جهاز الدورة الدموية أو إصبع قدمك الأوسط.

تخيل أنك مصاب بالحساسية، وأن جهاز المناعة الخاص بك يحاول القيام بعمله،

لكنه يبالغ في رد فعله ويرتكب نوعاً من الخطأ من خلال إدراك شيء ضارّ باعتباره تهديد محتمل. وهنا تكمن المشكلة في الاستجابة نفسها. فقد يحتاج جهاز المناعة أن يكون لديه رد فعل سريع، لكنك لست جهاز المناعة، ولحسن الحظ أنت تعرف أنه لا يوجد أي تهديد حقا. لهذا السبب يمكن أن تأخذ مضادات الحساسية للتعامل مع الأعراض بأمان، وتقول بشكلٍ فعالٍ: «شكراً، جهاز المناعة، كل شيء تحت السيطرة».

وبالمثل، فإن وظيفة عقلك هي التفكير والابتكار والتخطيط والإبداع وما إلى ذلك. ومثل جهاز المناعة، قد يبالغ في رد فعله في بعض الأحيان. فإن الإفراط في التفكير والقلق والحديث الذاتي السلبي لا يساعدك في الواقع بأي شكل من الأشكال، حتى لو كنت لا تشعر بذلك. وفي هذه الحالات، يمكنك أن تشكر عقلك بوعي لمحاولة القيام بعمله على أفضل حال، وتختار ألا تصدقه.

«شكراً لك، يا خوف، لمحاولتك إبقائي آمناً؛ سأغتنم الفرصة، على أي حال».

«شكراً لك، يا عقلي، لثقت انتباهي إلى ذلك؛ سأفكر في الأمر لاحقاً».

يجب ألا تتعامل مع أفكارك على أنها مثل الكتاب المقدس، ويمكن أن تستخدم القليل من الفكاهة أو السخرية في بعض الأحيان إذا كنت تريد، كما قد تعطي أسماء وتعريفات للمعتقدات غير المفيدة والمتكررة. على سبيل المثال: يمكن أن تخيل قلقك على أنه باندا كوميدية تحمل لافتة مكتوباً عليها:

«اقتربت النهاية». وعند ملاحظة ذلك، تبتسم، ثم تقول: «شكراً باندا، أعلم أنك

تحاول المساعدة، لكن اجلس واسترخ لأنني مشغول بعيش حياتي».

• التقنية الثالثة: دع أوراق الشجر تسير مع التيار (11)

عندما نندمج مع تجربتنا، فإنها تبدو كأنها تتوسع وتملأ كل وغيثنا. فقد نشعر بالقلق، على سبيل المثال: ويبدو فجأة كما أننا لطالما شعرنا هكذا، ولا يمكننا أن نتخيل أي شعور مختلف في المستقبل. وننسى أن الأحاسيس والتصورات والأفكار عابرة؛ يمكن أن تأتي إلينا ثم تذهب مرة أخرى.

ولهذا، يُعد تمرين «دع أوراق الشجر تسير مع التيار» أحد طرق التأمل البسيطة

التي يمكن أن تجربها عندما تشعر بتضارب العديد من الأفكار والأحاسيس.

حيث يساعدك على إدراك أن هذه المشاعر ليست دائمة؛ ففي كثير من الأحيان،
تُطيل المعاناة؛ لأننا إما نتمسك بها أو نقاومها.

ولكن، إذا استرخينا وتركناها تذهب فحسب، فسوف تتحرك وتختفي من تلقاء
نفسها دون الاضطرار إلى قتالها أو التشبث بها.

إليك كيفية القيام بالتمرين:

1. أغمض عينيك، وأخذ نفثا عميقا، تخيل أن هناك تيار ماء هادئ وأمن ووصاف
يتدفق بلطف أمام قدميك.

2. استمتع بهذا التيار ولاحظ كيف يتحرك دائما ببطء ودون تسرع، وكيف يتحرك
إلى الأمام بكل سهولة.

3. عندما تتبادر إلى ذهنك فكرة غير مريحة، تخيل أنك تأخذ هذا الفكرة من رأسك
وتضعها برفق فوق ورقة شجر تطفو على النهر. شاهد الورقة تختفي بلطف عن
الأنظار بينما يحملها النهر بعيدا.

4. عندما تظهر فكرة أخرى في رأسك، ضعها على ورقة أخرى، وشاهدها وهي
تطفو بجانب الورقة الأولى.

5. وبذلك لا تقاوم أيًا من هذه الأفكار. وإنما تسمح لها أن تأتي ثم تذهب فحسب.

6. عندما تشعر بقليل من الهدوء، افتح عينيك مرة أخرى. يمكنك تكرار هذا التمرين
في أي وقت تشعر فيه أنك غارق في الأفكار والمشاعر.

وإذا كنت ترغب في ذلك، يمكنك دمج هذه التقنيات الثلاثة في تقنية واحدة
وتصنع التعديلات التي تريدها. على سبيل المثال: يمكن أن تتخيل شخصا صغير
الحجم يجلس فوق رأسك، وفي كل مرة تراودك أفكار سلبية، يظهر أمامك بالون
صغير. ويقوم الرجل الصغير بربط غقدة في هذا البالون ثم يتركه يطفو في الهواء
بعيدا إلى أن يصبح نقطة صغيرة في السماء.

فعندما تتخيل كل هذا، تقول أشياء مثل: «ألاحظ شعوري بالخزي. شكرا لك يا

عقلي على هذا البالون، لكنني لن أحتاجه. مع السلامة».

أو ربما تتخيل كل فكرة على أنها بالون مختلف الألوان، أو تتخيل وضع نسخ صغيرة ومختصرة من المشاكل والمخاوف في البالونات، حتى تصبح غير ضارة وغير منطقية.

أيًا كانت الطريقة التي تختارها لممارسة العلاج بالقبول، فقط تذكر بعض المبادئ الأساسية:

• حافظ على مسافة نفسية.

• ابقَ حاضرًا.

• انظر إلى أفكارك كأفكار.

• كن مرثًا واختر عدم القيام بالاستجابة المبالغ فيها.

• والأهم، لا تُقاتل الأحاسيس، واتركها ترحل ببساطة.

ملخص الجزء الثالث:

• المعتقد الأساسي هو افتراض أو فكرة عميقة وأساسية تؤثر على هويتنا وسلوكنا، وتؤثر كذلك على طريقة السرد والحديث الذاتي الذي نقوله لأنفسنا. يمكننا تحويل المعتقدات الأساسية اللاواعية لدينا وغير القابلة للتكيف وغير الدقيقة إلى البدائل التي تدعم الرفاهية والنمو حقًا.

• في العلاج السلوكي المعرفي، نتحدى ونحدّد ونُعيد التفكير في مُعتقداتنا الأساسية. ويمكننا أيضًا تحديد المعتقدات الأساسية بتقنية السهم الهابط.

• هدفنا هو استبدال الأفكار التلقائية، وغير الواعية، وغير القابلة للتكيف، وغير الدقيقة، وغير العقلانية إلى شيء مُتعمّد، وواعٍ، ومفيد، ودقيق، وعقلاني.

• يشير نموذج ABCD إلى حدّث التنشيط أو التحفيز واعتقادك تجاه الحدّث والعواقب والصراع.

يمكننا استخدامه لتحديد وإعادة هيكلة أنماط تفكيرنا الراسخة والتشوهات المعرفية. ومن خلال تحديد الأربعة أجزاء، يمكننا اكتشاف البدائل الأكثر عقلانية

لأنماط التفكير المعتادة.

• يمكن أن تساعدنا تقنية الأعمدة الثلاثية في تحديد ومعالجة التشوهات المعرفية. اكتب الفكرة، حدد التشوه المعرفي، ثم قم بالتقليل منه أو تغييره أو تعديله، وبعد ذلك غد إليه في المرة القادمة التي يراودك فيها هذا التفكير مرة أخرى.

• العلاج بالقبول هو وسيلة سريعة لترك مسافة نفسية والتحكّم واكتساب المنظور عندما تشعر أنك مغرق في الأفكار والمشاعر. نحن لا نعاني بسبب التجارب أو الأفكار نفسها، ولكن بسبب استجابتنا والمواقف التي نتخذها تجاه تلك التجارب، أي الانصهار معها.

• تشمل تقنيات العلاج بالقبول استخدام عبارة: «أنا ألاحظ ذلك...» «شكرًا يا عقلي، لمحاولة المساعدة». وتقنية دع أوراق الشجر تسير مع التيار» للسماح بتدفق الأفكار دون أن تقاومها أو تتمسك بها.

الجزء الرابع

امتلك الحياة التي تريدها
واتخذ الإجراءات اللازمة في نفس الوقت

الفصل الثاني عشر

تقنية العلاج بالتعرض (12)

• ما سوف تتعلمه في هذا الفصل:

كيف تواجه مخاوفك بشكل منهجي وتحرر من تأثيرات التجارب القديمة حتى تتمكن من خلق تجارب جديدة.

في الأجزاء الأول والثاني والثالث، قُمْتُ بفحص صحتك النفسية بعمق، وأدركتُ معتقداتك الأساسية بعناية، واندمجت مع خبرات طفولتك المبكرة، وتواصلت مع ظُلك، وأعدت النظر في قصة حياتك الشخصية.

إن هذا النوع من العمل لا يقدر بثمن على الإطلاق. ومع ذلك، فسوف يكون العمل غير مكتمل ما لم يكن يسير جنبًا إلى جنب مع اتخاذ التدابير والإجراءات اللازمة له.

إذ إن هناك الكثير من نصائح المساعدة الذاتية التي تأخذ منهجًا عكسيًا، مما يعني أنها تبدأ بالأهداف والأفعال والسلوكيات على أمل تحقيق التغييرات الداخلية الإيجابية. ومع ذلك، من المرجح أن تنجح أكثر إذا كنت تبدأ «من الداخل إلى الخارج» وتسمح لأفعالك وسلوكياتك أن تتبع من شعور صحي وقوي تجاه ذاتك.

ومن هنا سوف ننتقل إلى «تقنية العلاج بالتعرض»، وهو أسلوب علاجي يجمع بين تقنيات الاسترخاء والتعرض التدريجي للمخاوف لمساعدتك على تخطي الرهاب والفوبيا؛ مثل الخوف من الطيران أو المرتفعات أو التحدث أمام العامة. ومع ذلك، فإن هذه المبادئ والتقنيات مفيدة حتى لو لم يكن لديك رهاب معين تريد أن تتحداه.

تكمن قوة تقنية العلاج بالتعرض في أنها تسمح لعالمك الداخلي بالتفاعل مع عالمك الخارجي؛ وتمنحك مساحة حتى يمكنك اختبار معتقداتك الجوهرية وافتراساتك وتحيزاتك وتوقعاتك. فالإجراءات التي تتم على أرض الواقع أقوى بكثير من مجرد التحدث أو التفكير في التغييرات التي تريد أن تصنعها في حياتك.

وإليك كيفية ممارسة تقنية العلاج بالتعرض: في البداية يجب أن تبدأ بالتعامل مع الأشياء التي لديها تأثير عاطفي منخفض عليك، ثم تبدأ تدريجياً أن تتعامل مع الأشياء التي لها تأثير عاطفي أكثر حدة، وهو ما يفسر المصطلح الآخر الذي تُعرف به هذه التقنية: علاج قائم على التعرض التدريجي. ابدأ بالمشاعر التي لها تأثير قليل عليك، ثم قم بزيادة جدة المشاعر عن عمد.

• هناك ثلاث طرق رئيسية لبدء اتخاذ الإجراءات:

1. التسلسل الهرمي للشدة العاطفية (في الحالة الكلاسيكية، تكون العاطفة التي يتم فحصها في هذا النهج هي الخوف أو الدُعر).
2. التعرض ببطء أو بشكل تدريجي.
3. تقنيات الاسترخاء المستخدمة لإزالة الحساسية لديك حتى تصل إلى مستويات متقدمة من شدة التعرض.

الهدف العام لهذه التقنية يعتمد على الشكل الكلاسيكي، حيث إنها تربط تقنيات الاسترخاء بمصدر التهديد أو الخوف. وبمرور الوقت، سيتوقف الحافز أو الموقف أو الشيء عن خلق نفس رد الفعل السلبي بداخلك؛ لأنك «ستعلم» نفسك تدريجياً طريقة استجابة جديدة.

هناك عدة طرق مختلفة للتدريب على تقنية العلاج بالتعرض، ولكن فيما يلي طريقة بسيطة يمكنك تطبيقها بمفردك.

• الخطوة 1: اختر تقنية الاسترخاء المفضلة لديك

فأنت تحتاج أن تجد طريقة لخلق مشاعر الهدوء، وتسيطر على نفسك. وهناك عدة طرق للقيام بذلك:

التصور أو التخيل

على سبيل المثال، أغمض عينيك وتخيل مكاناً جميلاً وهادئاً يجعلك تشعر بالهدوء؛ مثل حديقة أو شاطئ هادئ.

التنفس العميق

فم بإبطاء وتنظيم تنفسك حتى تتمكن من خفض معدل ضربات قلبك، ويصبح جهازك العصبي هادئًا ومنتظفًا. حُدِّد عددًا قليلًا من الأنفاس العميقة والبطيئة، وتخيل نفسك تسترخي سواء جسديًا أو عقليًا.

أرخ عضلاتك تدريجيًا

يمكن لعضلاتك أن تصل إلى حالات عميقة من الاسترخاء إذا تعرّضت في البداية لحالة ضغط؛ لذا استرح في مكانٍ ما، فكّر في أجزاء مختلفة من جسدك، وقم بشد إحدى عضلاتك لبضع ثوانٍ، ثم ببطاء شديد حرّز التوتر بينما تتنفس وتسترخي كثيرًا. كرر العملية عدة مرات قبل الانتقال إلى المنطقة التالية من جسدك، مع إعطاء اهتمام وثيق للأماكن التي يحدث فيها التوتر غالبًا مثل: الرقبة والفك والكفين.

التأمل

يمكن أن تستخدم تقنية «دع أوراق الأشجار تسير مع التيار» المذكورة سابقًا؛ لأنها تعمل على التهدئة والتركيز الشديد، كما يمكن أيضًا استخدام تمارين اليقظة الذهنية الأخرى مثل المانترا 13 أو الغناء أو مجرد إحضار عقلك إلى اللحظة الحالية عندما يتجول بعيدًا.

• الخطوة 2: أنشئ التسلسل الهرمي لمستوى شدة المشاعر

بعد ذلك، تحتاج إلى إعداد إطار يمكنك من الدمج بين الاسترخاء والمواقف أو الأفكار أو الرهاب الذي عادة ما يثير ردود فعل سلبية بداخلك. هذا هو الجزء «المنهجي» من تقنية العلاج بالتعرض. وتعتمد كيفية قيامك بالأمر على ما تحاول تحقيقه.

قد يبدو النهج الكلاسيكي لمعالجة الفوبيا والرهاب كما يلي:

1. حدد مستوى معين للفوبيا الأكثر رعبًا بالنسبة لك ثم حدّد ما هي... على سبيل المثال: الفوبيا الأكثر رعبًا بالنسبة لك هي التحدث في الأماكن العامة أمام حشد كبير من الناس لأكثر من خمس دقائق. من ثم ضعها على «المستوى 10».
2. الآن قرر ما هي الفوبيا التي ستضعها في أدنى مستوى، على سبيل المثال المستوى 1: مجرد تخيل التحدّث أمام حشد من الناس.

3. املا الفجوات بين المستوى 1 والمستوى 10 بحيث تكون المشاعر التي تؤدي إلى الخوف لديك مرتبة بشكل تدريجي من الأكثر شدة إلى الأقل، مثل التحدث أمام شخصين فقط، أو التحدث إلى حشد من الناس لكن لمدة ثلاثين ثانية. لا توجد قواعد هنا! يعتمد الأمر على تصوراتك الشخصية فحسب.

4. في كل مستوى، قُم بإنشاء نشاط عملي ينطبق على الواقع. على سبيل المثال: إذا كنت وضعت التحدث في غرفة صغيرة أمام بعض الأشخاص في المستوى 5، فيجب عليك أن تسجل في دورة الخطابة العامة حتى يمكنك فعل هذا حرفياً.

5. سوف تنتهي بهذه الخطوة من تقنية العلاج بالتعرض عندما يكون لديك نوع من تدرج المشاعر من حيث الشدة.

• الخطوة 3: التعرض التدريجي

أول ما يجب أن تتذكره: أنت الفتحكم في الأمر. لا توجد قوة خارجية. وأنت تختار سرعة صعودك إلى أعلى.

والأمر الثاني هو أنه أثناء انتقالك من مستوى إلى آخر، يجب أن تُعطي اهتماماً شديداً لدمج تجربتك مع تقنية الاسترخاء التي اخترتها من الخطوة الأولى. إذ إنك لا تعرض نفسك للتوتر أو الأشياء السارة بلا داع. بل تحاول التحرر من الأشياء التي تخيفك بواسطة خلق تجارب جديدة؛ لذلك، بدون عنصر الاسترخاء، قد تكون -في الواقع- تعزز الأنماط السلبية، لا أن تتخلص منها.

العملية بسيطة. ابدأ من المستوى الأول. دعنا نُقل إننا سنفكر في خوفك من العناكب.

أثناء قيامك بذلك، لاحظ مستويات القلق لديك. وعندما يتعذر عليك التعامل معها، استخدم تقنية الاسترخاء لتهدئتك مرة أخرى، ثم استمر في التقدم.

كيف تعرف أنك يمكنك التقدم إلى المستوى التالي؟ هذا أمر سهل: عندما تشعر بالراحة في المستوى الحالي. لذا، إذا كنت قادراً على التفكير في العناكب بشكل مريح، فيمكنك تجربة المستوى الثاني، حيث يمكنك مثلاً إلقاء نظرة على صور كرتونية لمجموعة من العناكب.

ومرة أخرى، عندما يظهر القلق، استخدم تقنية الاسترخاء من جديد. حاول عن كثب تفرن الاسترخاء بالتعرض التدريجي. أو بعبارة أخرى، حاول أن تستحضر مشاعر الهدوء والراحة أثناء انشغالك في أحاسيس غير سارة. وعندما تصل إلى المستوى النهائي والأكثر شدة، تهانينا لقد عالجت نفسك من الرهاب الخاص بك.

ربما تتساءل كيف يمكن تطبيق هذه التقنية على مواقف أخرى غير التحدث أمام العامة أو الخوف من العناكب؟!

صحيح، أن هذا النهج لا يتماشى مع كل الموضوعات أو المواقف، ولكن طالما يمكنك بناء المكونات الثلاثة (التسلسل الهرمي، والتعرض التدريجي، وتقنية الاسترخاء)، فسوف تندهب من مدى تنوعه.

• أمثلة على تقنية العلاج بالتعرض:

القلق الاجتماعي

يمكن أن يشتمل القلق الاجتماعي مجموعة كاملة من السلوكيات والمشاعر والمواقف والتحديات والأفكار في واقع الأمر. لنفترض أنك شخص خجول إلى حد كبير، وتعمل على تعزيز ثقتك بنفسك وعلى معتقداتك الأساسية، لكنك تدرك في إحدى المراحل أن عليك أن تكون جريئًا وتحمل المخاطر. يمكنك بالتالي أن تنشئ «تسلسلاً» من التعرض التدريجي وتضيف التنفس العميق والتخييل في كل خطوة.

على سبيل المثال:

1. فكر في إلقاء التحية على شخص واحد في العمل.
2. فكر في إلقاء التحية على مجموعة من الناس في العمل وأقم الحوار معهم.
3. ابتسم لشخص ما في العمل.
4. ألق التحية على شخص في العمل.
5. ألق التحية على مجموعة أشخاص في العمل، ثم ابدأ المحادثة.
6. ابتسم في وجه شخص غريب في الشارع أو السوبر ماركت.

7. ألقِ التحية على شخص غريب.

8. فم بإجراء محادثة مع شخص غريب.

9. قدم نفسك لمجموعة من الغرباء.

10. أقم محادثة مع مجموعة من الغرباء.

اعتمادًا على كيفية استخدامك له، يمكنك تكييف هذا النهج مع إدارة الغضب والقلق العام أو التعامل مع العادات السيئة أو الإدمان. وإذا كنت تحاول إنشاء استجابة محددة بدلاً من مجرد التخلص منها، فقد تختار استخدام كل من تقنيات الاسترخاء والتأكيدات لترسيخ المعتقدات الأساسية الجديدة.

على سبيل المثال، إذا كنت تحاول تطوير عادات غذائية أفضل وثنى علاقة صحية مع الطعام، فيمكنك أن تُعرض نفسك تدريجيًا للمواقف التي تعرف أنها تؤدي إلى بعض السلوكيات غير المرغوب فيها، مثل موائد الطعام.

ففي المرة القادمة التي تكون فيها على مائدة طعام كبيرة (دعنا نُقل إننا سنضع هذا في المستوى 4)، فم بعمل تخيل سريع حيث ترى نفسك هادئًا وسعيدًا ومتحكفًا في نفسك، ويمكنك أيضًا تذكر بعض العبارات والتأكيدات التي تم اللجوء إليها سابقًا. على سبيل المثال: «أنا أصنع خيارات تدعم صحتي ورفاهيتي. يمكنني الإفراط في الأكل إذا أردت، لكنني أختار تناول الطعام بطريقة تجعلني أشعر بشعور جيد حيال نفسي بدلًا من ذلك».

أما إذا كان لديك فوبيا أو مشكلة العند أو إحدى الصفات المنهكة للنفس، فقد يكون من الحكمة استشارة معالج كي يستطيع على الأقل توجيهك ووضعك على الطريق الصحيح. إذ إن هذه الصفات التي تؤدي إلى الإجهاد، قد لا تتأثر من تقنية العلاج بالتعرض.

ولهذا، قد تحتاج إلى بعض المساعدة في وضع الأهداف المناسبة (على سبيل المثال: ليس من المستحسن استخدام هذا النهج لمساعدتك في تقليل حساسيتك تدريجيًا تجاه الأشياء التي تؤذيك بالفعل، مثل العلاقات السامة).

تذكر أنه على الرغم من أن العملية قد تكون مخيفة وغير مريحة في بعض

الأحيان، لكنك دائفا مسيطر على الأمر، ويمكنك أن تختار دائفا ما مدى سرعتك في العلاج، وأين تفعله، ومتى. فإن هذا هو جمال العلاج الذاتي.

الفصل الثالث عشر

التنشيط السلوكي

• ما سوف تتعلمه في هذا الفصل:

لماذا يكون من المهم أن تبقى نشيطًا ومشاركًا في الحياة، وكيف تُنشئ حياة تعكس أعماق قِيَمك.

تعد فكرة التنشيط السلوكي بسيطة: عندما تكون مكتئبًا، تصبح أقل نشاطًا. وهذا يعني أنك لا تتخرط في العالم، أو تواجه تجارب جديدة مجزية؛ لذلك ينتهي بك الأمر إلى المزيد من الاكتئاب.

ودون أن تدرك ذلك، تجد نفسك عالقًا في دائرة المزاج السيئ والمشاعر السلبية. خلال هذه الحالة، قد يكون بقاؤك في المنزل من أجل التأمل و«العلاج الذاتي» هو بالضبط ما يزيد من شعورك بالسوء.

بدلاً من ذلك، وفقاً لنظرية التنشيط السلوكي، تحتاج أن تفعل شيئاً ما.

لأنه مع كل هذا الحديث عن الطفل الداخلي، والظل، والمعتقدات الأساسية غير المرئية والروايات الشخصية، قد تنسى أنك لديك الجسد من الأساس. لكنك لديك واحد، وهناك علاقة وطيدة بينه وبين مزاجك وماذا تفعل بهذا الجسد. ورغم أن العلاج الذاتي أمر رائع، فإن هناك أشياء عظيمة يمكنك القيام بها لنفسك، والتي تشمل الأشياء الواضحة مثل: قضاء الوقت مع أحبائك، ممارسة الرياضة، تعلم شيء جديد، أو الذهاب في مغامرة.

ومن خلال القيام بذلك، فإنك تمنح نفسك الفرصة لإنشاء ثلاثة أشياء مهمة:

1. المتعة.

2. الإتقان.

3. التواصل.

أخرج من دوامة الخمول والاكتئاب بأن تكون نشيطًا ومبادرًا. فأنت هكذا تُحظم

دائرة مفرغة من المشاعر السيئة، ورغم أنه قد يكون لديك القليل من الحماس في البداية، لكن يجب عليك أن تتخذ الخطوة الأولى حتى عندما لا تشعر بضرورة فعل ذلك. من الخطأ أن تفكر أنك تحتاج إلى الدافع كي تقوم بالعمل؛ لأن في بعض الأحيان يكون العكس هو الصحيح، والعمل يلهم الدافع.

هناك بعض الأشياء التي يلزم أن تعرفها عندما تستخدم التنشيط السلوكي في حياتك:

• الخطوة 1: مراقبة نشاطك

تحتاج أولاً أن تفهم مستويات وأنماط نشاطك، وكيف يؤثر على حالتك المزاجية يوماً بعد يوم. وللقيام بذلك، احتفظ بشيء لتسجل فيه ما تفعله كل ساعة من حياتك.

قد تعتقد أنك تعرف بالفعل كيف تقضي وقتك، ولكن استعد لتكون مندهشاً. ففي بعض الأحيان، تمنحك رؤية الجدول الزمني أمامك في صفحة واحدة إحساساً دقيقاً وغير متوقع لما تفعله في الواقع مع وقتك، أي حياتك.

يمكنك بسهولة إنشاء مخطط لنفسك على Microsoft Excel أو ببساطة كتابة الجدول بخط اليد على ورقة، مع ترك مساحة كافية لتدوين كلمة أو كلمتين، مثل «مشاهدة التلفزيون» أو «العمل».

وقد ترغب أيضاً في تقديم البيانات بطرق مختلفة أو تحديد عدد الساعات التي تقضيها في كل نشاط (يمكن أن يكون الرسم البياني الدائري مفيداً).

وهناك أيضاً شيء مهم يجب عليك القيام به: هو تتبع حالتك المزاجية أثناء كل نشاط. على سبيل المثال: يمكنك رسم مقياس من عشر نقاط أو ببساطة تضع كلمة تصف حالتك المزاجية في كل يوم، مثل «هادئ» أو «غاضب».

• الخطوة الثانية: تحليل نشاطك

بمجرد جمع هذه البيانات لمدة أسبوع (كلما كانت المدة أكبر، كان ذلك أفضل)، فقد حان الوقت لإلقاء نظرة على الصورة الأكبر وتساءل نفسك: هل هناك أي علاقة بين أنشطتي وحالتي المزاجية؟

ويمكنك إضافة بعض الأسئلة الأخرى لتوجيه تحليلك:

ما هي الأنشطة التي ارتبطت مع أفضل حالة مزاجية؟ والعكس صحيح؟

هل هناك علاقة بين النشاط / الشدة والحالة المزاجية؟

كيف كان شعورك في الأيام التي لم تغادر فيها المنزل أو تتحدث مع شخص آخر؟

وبناء على إجاباتك، يمكنك تجميع قائمة بالأنشطة التي تعرف أنها تخلق مشاعر طيبة بالنسبة لك، وقائمة بالأشياء التي تعلم أنها لا تفعل ذلك.

على سبيل المثال: يمكن أن تشمل قائمة الأنشطة «التي تجعلني أشعر أنني بحالة جيدة» على المشي يوميًا، أو التحدث مع صديق على الهاتف، أو تناول وجبة صحية في المنزل.

ويمكن أن تشمل قائمة الأنشطة التي «تجعلني أشعر بشعور سيئ» على مشاهدة نيتفليكس كثيرًا، أو تصفح مواقع التواصل الاجتماعي بلا هدف، أو الاستيقاظ في وقت الظهيرة.

فالهدف من مراقبة وتحليل البيانات الخاصة هو أن تثبت لنفسك أو لترى حرفيًا العلاقة بين مستويات نشاطك ومزاجك. وقد يكون هناك القليل من المفاجآت التي ستكتشفها. على سبيل المثال: قد تكتشف أن التحدث إلى الأصدقاء عبر الهاتف يجعلك تشعر بتحسن، ولكن بعض الأصدقاء فحسب ليس جميعهم.

• الخطوة الثالثة: فُكر في قيمك

ربما تكون أحد هؤلاء الأشخاص الذين يقولون: «العائلة تعني كل شيء بالنسبة لي». ومع ذلك عندما تنظر إلى كيف تقضي وقتك فعليًا، تدرك أنك تكزس ساعات لمشاهدة التلفاز، ولتصفح الإنترنت والتسوق أكثر من أن تقضي وقتًا ممتعًا مع عائلتك. بعبارة أخرى، لا تعكس حياتك أعمق وأصدق القيم لديك.

«القيم» هي تلك الأشياء التي تُضيف معنى أصيلاً لحياتنا. وتؤثر على كيفية تعاملنا مع الآخرين، وأولوياتنا، وكيف نرى أنفسنا، وما هي الخيارات التي نأخذها.

ومن ثم، تُعد الحياة السعيدة والمتوازنة هي الحياة القائمة على قيم؛ أما الحياة غير السعيدة فهي تلك التي تكون فيها أهدافنا وأفعالنا وأولوياتنا غير متعلقة بقيمتنا.

خذ بعض الوقت لتحديد ما هي قيمك، على سبيل المثال: ما هو «السبب المهم» الذي يجب أن يوجه جميع أفعالك. وهنا بعض الأمثلة على ذلك:

الحياة الأسرية والأطفال والأبوة والأمومة.

علاقاتك الرومانسية والزواج.

العلاقات.

الروحانيات.

المرح والمغامرة والتجارب الجديدة.

التعليم والتعلم.

التنمية الشخصية والشفاء.

تقديم المساعدة.

المجتمع.

النجاح المالي والتطوير المهني.

الحياة المهنية.

الإبداع.

الصحة والعافية الجسدية.

يمكن أن تتغير قيمك طوال الحياة، وقد يكون لديك عدة قيم، بأولويات متفاوتة. لذا عندما تفكر في قيمك، اسأل نفسك: «هل عشت حياتي وفقاً لقيمي؟». ولحسن الحظ، أن الأنشطة والتمارين السابقة سوف تعطيك نظرة ثاقبة على القيم التي تهتمك حقاً.

• الخطوة 4: شجع الأنشطة التي تعبر عن قيمك

الآن بعد أن عرفت كيف تقضي وقتك وما تقدره ودرجة التداخل بين هذين الأمرين، يمكنك اتخاذ إجراءات واعية ومدروسة للتحسين.

إن مجرد القيام بالنشاط ليس جيدًا بما فيه الكفاية؛ بل يجب أن يكون النشاط متعلقًا بالقيم التي لديك. تذكر أيضًا أنك قد لا تشعر بضرورة الأمر في الوقت الحالي، ولكن إذا كنت قد راقبت روتينك وحذدت قيمك، فأنت تعرف أن بعض الأنشطة ستفيدك بالتأكيد.

راجع قائمة الأنشطة التي «تجعلني أشعر أنني بحالة جيدة»، وابتكر بعض المهام المتعلقة بقيمك كي تجربها. غالبًا ما تكون الأنشطة التي تجعلك تشعر بشعور جيد هي نفسها الأنشطة القائمة على قيمك، ولكن في بعض الأحيان يمكن أن تحتاج أن تُجرى بعض التعديلات. لذا حاول إنشاء «قائمة للأنشطة» بالخيارات التي تعرف أنك تستمتع بها وتعتبرها مهمة. على سبيل المثال:

ممارسة اليوجا.

تناول أو طهي وجبة جيدة.

مشاهدة التلفاز مع الزوج أو الزوجة.

التطوع في عمل الخير.

قراءة كتاب جيد.

أخذ الكلب في نزهة.

ممارسة الرياضة مع الأصدقاء.

الاستمتاع بممارسة هواية فردية.

ترتيب المنزل.

الآن، لا تتعمق في كل شيء وتحاول أن تفعل كل هذه الأنشطة على الفور. فبدلاً من ذلك، قُم بترتيب الأنشطة من الأسهل إلى الأكثر صعوبة، تمامًا كما فعلت مع نظام تقنية العلاج بالتعرض حيث إن كل نشاط يحتاج إلى قدر مختلف من الطاقة، وينتج عنه مستويات مختلفة من المنفعة؛ لذلك، رتبها حسب السهولة، واختر

أسهلها أولاً. بهذه الطريقة أنت تُخلق الحماسة لديك وتشق طريقك نحو المزيد من الأنشطة المكثفة بمرور الوقت. وبعد ذلك يمكنك أن تحدد موعدًا لبعض الأنشطة في الأسبوع القادم، حتى تتمكن من التخطيط لما تفعله، ومتى، ومع من، وما إلى ذلك.

هناك خطوة أخيرة مهمة: استمر في ملاحظة شعورك، وتتبع كل من مستويات نشاطك ومزاجك خلال هذا الأسبوع، ولاحظ كيف شعرت بعد الانتهاء لكي يكون لديك بيانات كافية لإجراء أي تعديلات لازمة للأسبوع التالي.

بخطوة تلو الأخرى، تستطيع أن تصمم حياتك بوعي ووفقًا لمبادئك، فأنت لا تتخذ أي إجراء فحسب، بل تتخذ إجراء يتوافق مع قيمك. وربما تتفاجأ بمدى فاعلية هذا النهج.

وفيما يلي بعض النصائح التي تحتاج إليها بينما تتعلم هذه الاستراتيجية:

• ابدأ ببطء واتخذ خطوات صغيرة؛ لأن التقدم التدريجي سيؤول إلى نشاط أكبر، لكن التقدم السريع قد يرهقك.

• قرر تقسيم المهام الكبيرة والتي تستهلك طاقة هائلة إلى أجزاء أصغر، وأسهل في البداية. فإن هذا يجعل الأشياء أقل إرهاقًا ويمكن السيطرة عليها.

• امنح نفسك مكافأة عند قيامك بإجراء تغييرات إيجابية بنجاح، وحُد الوقت الكافي للاعتراف بالتقدم الذي قُمت به.

• تعاطف مع نفسك ولا تؤنبها إذا انتهى بك الأمر إلى التسويف أو إلغاء الأنشطة. وفي نفس الوقت، تحُد نفسك ولا تدعها تردد وتقول: «أنا متعب جدًا. سوف أفعل ذلك عندما أشعر بتحسن».

• وأخيرًا، تأكد أنك تضع اهتمامك على المهام الضرورية وترتبها من حيث الأولوية. وقد تكون هذه الأشياء مثل وقت الاستحمام أو الالتزام بأخذ الدواء بانتظام أو التأكد من شراء البقالة.

• يسعى الكثير منا إلى التغيير، ولكننا نفقد التركيز عندما يتعلق الأمر بضغ الخطة والأهداف في العالم الحقيقي. فقد يكون من الصعب معرفة كيفية تحويل

الاستنتاجات التي تكتسبها من العلاج الذاتي إلى تغييرات حقيقية في حياتك؛ لذا يُعد التنشيط السلوكي إطاذا مفيدا يمكن أن يساعدك على البقاء منظفا أثناء القيام بتغييرات دائمة وذات معنى في روتين حياتك اليومي.

الفصل الرابع عشر

التجارب السلوكية

• ما سوف تتعلمه في هذا الفصل:

كيفية اختبار معتقداتك وافتراساتك، وتصميم التجارب التي تساعدك على تحديد بدائل أكثر صحة وعقلانية.

يرتكز الفصل الأخير على تحدي كل المفاهيم الخاطئة والتحييزات والافتراضات بأفضل طريقة ممكنة؛ وبشكل عملي.

«التجارب السلوكية» هي وسيلة لفحص معتقداتنا وأفكارنا السابقة عن عمد، وتعد جزءًا كبيرًا من التوجيه الذاتي القائم على العلاج المعرفي السلوكي.

في القسم السابق، تناولنا التشوهات الإدراكية وكيفية مواجهتها، وفحصنا معتقداتنا الأساسية عن كتب ورواياتنا الشخصية وكيف يمكن أن نتحداها حتى يتم إعادة كتابتها. ومع ذلك، فإن العقل قوي للغاية، والعديد من الناس يجيدون خداع أنفسهم، ويتشبثون بمعتقدات لا عقلانية على الرغم من عدم وجود أي دليل ملموس عليها.

ومن ثم، فإن التجارب السلوكية هي طريقة رائعة لرؤية الأشياء على حقيقتها. فقد تم تصميم هذا النهج ليجعلك تتق أن استنتاجاتك دقيقة؛ لأن معرفة أن استنتاجاتك منطقية ومعقولة وسليمة (بدلاً من الاعتماد على الخرافة أو العادة أو الخوف أو الافتراضات) هي طريقة محزنة بشكل لا يُصدق.

إن إجراء تجربة سلوكية ليس بالأمر الصعب، ولكنه يتطلب بعض الصدق. يجب أن نكون على استعداد للتخلي عن رؤية تصوراتنا القديمة بشكل أفضل مما هي عليه في الحقيقة، وأن نكون منفتحين بما يكفي لتغييرها عندما يتم مواجهتنا بالأدلة. فإننا جميعًا لدينا نماذج عقلية تشجعنا على التركيز على ما يناسب أفكارنا، ورفض ما لا يناسبها، وتشويه كل شيء آخر حتى تظل الأشياء التي نؤمن بها دون تغيير. لكننا في الواقع نمتلك القدرة على تحدي هذه النماذج.

هنا يعتقد الشخص ويحمل في نفسه أنه لا يستحق، ويتم ذلك من خلال إعطاء تفسيرات مغايرة لكل شيء. فإنه يكون غير قادر على الاعتراف بأي ثناء أو جوائز أو ترقيات، وبدلاً من ذلك يفسرها في سياق عَدَم جدارته.

على سبيل المثال: يعتقد أن أي إنجاز له قد حدث عن طريق الخطأ، وسيتم اكتشاف أنه شخص مُحتال في أي يوم.

ولهذا، عندما تُجري التجارب السلوكية، يجب أن نضع معتقداتنا وافترضااتنا تحت الاختبار، ونلتزم بالاحتفاظ بالأفكار التي لها أساس في الواقع فحسب.

كيف تضع افتراضاتك أو معتقداتك تحت الاختبار؟

الافتراض أو الاعتقاد هو تخمين أو تنبؤ بما سيحدث في المستقبل. فإنه لا يختلف عن «قراءة الأفكار» أو «التنبوء» الخاص بالتشوه المعرفي؛ لأن في كثير من الأحيان، تعتمد الافتراضات على أسس هشة للغاية.

ووفقاً للمنهج العلمي، يجب علينا أن نقترح افتراض في البداية ثم نختبره: أي يكون لدينا افتراض ما، ونجمع البيانات حوله، ونفسر هذه البيانات، ثم نتحقق من النتيجة لمعرفة ما إذا كانت تسمح لنا برفض افتراضنا، أم الاتفاق معه.

هناك عدد لا حصر له من الطرق لإجراء التجارب على الافتراضات، ولكنها جميعاً تتبع النمط الأساسي لاختبار الافتراضات. مما يؤدي إلى أنه عندما يتبادر هذا الافتراض إلى ذهنك لاحقاً، يمكنك أن تواجهه بشكل فعال جداً؛ لأنك أثبتت لنفسك أنه ليس صحيحاً. فما يهم هو أن نتعامل مع الافتراضات كما يفعل العلماء: أي بفضول وحيادية ورغبة حقيقية في فهم الافتراض الذي بين أيدينا. أي بدون خجل أو لؤم.

• الخطوة 1: حدد الافتراض

حدد الافتراض الذي تريد اختباره وحاول كتابته في جملة واحدة، مع البحث عن الأفكار التي يمكن أن تنتمي إلى التشوهات المعرفية. على سبيل المثال:

«لا يمكنني الانضمام إلى فصل الرقص؛ لأن الناس سوف يضحكون علي».

«الجميع في العمل يشعرون بالأسف من أجلي».

«إذا شاركت مشاعري الحقيقية مع الآخرين، سأفقد الجميع».

•الخطوة الثانية: قيم ما مدى إيمانك به،

اسأل ببساطة: ما مدى إيماني بالأفكار المذكورة أعلاه على مقياس من واحد إلى عشرة؟

قد ترغب أيضًا في الفصل بين «مدى إيمانك بهذه الأفكار» على المستوى العقلي مقابل «مدى إيمانك بها» على المستوى العاطفي. على سبيل المثال: قد تعرف على المستوى العقلاني أن الناس لا يتأمرون عليك، ولكنك قد تشعر بهذا أحيانًا على المستوى العاطفي.

•الخطوة 3: اصنع تجربتك

قد يتطلب هذا الجزء القليل من الإبداع، ولكن إليك ثلاث أفكار لتبدأ بها:

أنشئ استطلاع رأي.

على سبيل المثال، إذا كنت تعتقد أن شكل أنفك قبيح للغاية والناس يكرهونه، فمُنشر صورتك في منتدى مجهول واسأل الناس عن رأيهم؛ هناك أماكن على الإنترنت مُصممة من أجل هذا الغرض بالتحديد.

إذا لم يلاحظ ثمانية عشرة من أصل عشرين شكل أنفك، فلديك أدلة مقنعة للغاية أن افتراضك القائل: «أنفي بشع» كان خاطئًا.

كن شجاعًا، جرّب الأمر، وراقب ما سيحدث.

على سبيل المثال، هناك طريقة واحدة واضحة جدًا لمعرفة ما إذا كان افتراض «لا يمكنني الانضمام إلى دروس الرقص؛ لأن الآخرين سوف يضحكون علي» حقيقيًا أم لا.

وهي أن تنضم إلى درس الرقص وتقرّر بنفسك. وكي ينجح هذا، يجب أن تكون

شجاعاً وصادقاً.

قم بتجربة شيء جديد بجدية وتجنب التدمير الذاتي أو تفسير الأحداث بشكل يدغم استنتاجاتك السابقة.

وإذا كان هذا يبدو صعباً، خذ بعض الإلهام من نهج تقنية العلاج بالتعرض، وجزب شيئاً قليل الخطورة في البداية، مثل الاشتراك في درس رقص على تطبيق زوم بحيث لن يركز الناس عليك كثيراً.

افعل العكس

في بعض الأحيان، تكون الطريقة الوحيدة لاختبار افتراضاتك هي أن تتوقف عن فعل الشيء الذي أقنعت نفسك أنك يجب أن تفعله. على سبيل المثال: إذا كان لديك الافتراض «لو لم أستمِر في المراقبة الدقيقة للعاملين لدي، سوف يفسدون الأمر»، فيمكنك اختباره عن طريق اختيار عدم التدخل في التفاصيل حتى تعرف ما إذا كان موظفوك سيخطئون حقاً. مرة أخرى، تحتاج إلى القليل من الشجاعة.

الخطوة 4: حدّد العقبات بشكل استباقي

اعتماداً على ما تحاول تحقيقه، خُطّط للمستقبل وتأكد من منح تجربتك أفضل فرصة للنجاح.

على سبيل المثال: اطلب المساعدة إذا احتجت إليها، واحصل على نصيحة من الآخرين، أو فكّر فيما يمكن أن يفعله الأصدقاء أو أفراد العائلة أو المعالج للمساعدة في إعداد السيناريو الصحيح. فمن الواضح أنك تريد تجنب أي تجارب خطيرة أو غير مناسبة أو قد تأتي بنتائج عكسية.

الخطوة 5: قُم بالتجربة وسجّل النتيجة

قُم بتنفيذ التجربة التي صممتها، وسجّل النتائج على الفور بشكل محايد قدر الإمكان. فمن الأفضل أن تجمع الاستنتاجات؛ لأنه من الصعب مواجهة الحقائق والأرقام المجردة.

وبنفس الطريقة التي عدّلت بها المعتقدات المشوّهة في وقت سابق، خذ الوقت

الكافي الآن لتقارن النتائج التي وصلت إليها مع الفرضية الأصلية الخاصة بك.
وعلى الرغم من أنه في بعض الحالات النادرة قد يتم التأكيد على افتراضاتك
بالفعل، فإنك ستحتاج على الأرجح أن تُجري بعض التعديلات؛ لذا خذ الوقت
الكافي لتعيد كتابة الجملة التي بدأت بها.

على سبيل المثال:

«لا يمكنني الانضمام إلى فصل الرقص؛ لأن الآخرين سيضحكون عليّ».
قد يكون البديل: «لا أحد يبدو أنه يهتم بما يفعله الآخرون في درس الرقص».
«الجميع في العمل يشعرون بالأسف من أجلي».

قد يكون البديل: «عند القيام باستطلاع مجهول الهوية بين 360 شخصًا، لم
يكن لدى تسعين بالمائة من الناس أية مشاعر قوية تجاهي، بينما أعرب عشرة في
المائة عن قلقهم الحقيقي حول مستويات التوتر الخاصة بي، ولكنهم أنكروا الشعور
بالشفقة».

«إذا شاركت مشاعري الحقيقية مع الآخرين، سأفقد الجميع».
قد يكون البديل: «عندما أشارك ما أشعر به، يكون لدى الناس مجموعة من ردود
الفعل، لكنني لم أكتشف دليلًا واحدًا على أن ردود أفعالهم تعني أنهم سوف يتخلون
عني تمامًا».

ارجع إلى الرقم الذي أعطيته لافتراضك في الخطوة الثانية، ثم فكّر كيف تشعر
الآن بعد انتهاء التجربة. ففي معظم الحالات، لن تتمكن من جعل هذا الرقم يقل
بطريقة سحرية إلى صفر، وتشعر أنك بلا هموم ومشاكل تمامًا. لكنك ستكون
متأكدًا من رؤية هذا الرقم يتناقص.

وأثناء قيامك بعملية التجارب السلوكية، قد تراودك أفكار مثل: «حسنًا، هذا
يبدو جيدًا، لكن معتقداتي وافتراضاتي صحيحة حقًا. أعلم أنها كذلك، ولا أحتاج أن
أختبرهم».

حينها، من المهم أن ندرك أن هذا على الأرجح هو مجرد صوت الخوف. فإذا كنت

تشعر بالرعب من احتمال التعرض للأذى أو الحرج عندما يتم الكشف عن أسوأ مخاوفك، كن فضوليًا بشأن هذا الخوف في حد ذاته.

لنكن صادقين: الحياة معقدة، ومن المحتمل أن تكون تصوراتنا مزيجًا من الحقيقة والخيال، والحقيقة والوهم. قد لا يكون لديك في الواقع أنف مميز. ولكن ليس صحيحًا أن أنفك «مثير للاشمئزاز»، وأنك غير جذاب، وأن الآخرين يلاحظون أو يهتمون بهذا الأمر لدرجة أنك غير قادر تمامًا على العيش بسعادة ونجاح.

في واقع الأمر، التجارب السلوكية ليست وسيلة تجعلك تشعر بالارتياح حتى تستطيع أن تطمن نفسك. بل، هي تتعلق بترويض الواقع واحتضان عالمك بالكامل دون التأثير بالتحيزات والتوقعات والافتراضات والتفسيرات المشوهة.

فلاستنتاجات التي كنت قد توصلت إليها ربما تكون غير صحيحة؛ ويجب أن يكون هدفك هو الوصول إلى الوضوح؛ لذلك، بعد اللجوء إلى التجارب السلوكية، يمكنك أن تغير اعتقادك إلى شيء أكثر راحة ونضج ومرونة.

«أنا ليس لدي أفضل أنف في العالم، ولكن هذا لا يهم كثيرًا؛ لأن هناك العديد من الأشياء الرائعة الأخرى عني، خاصة الأشياء التي لا تتعلق بمظهري».

وبجانب التقنيات الأخرى التي تمت مناقشتها في هذا الكتاب، يمكن أن تكون التجارب السلوكية وسيلة قوية لتصنع تجربتك، وتسيطر على حياتك، وتكتسب تصورًا حقيقيًا.

إذا كان كل هذا يبدو وكأنه الكثير من الجهد، فيمكنك أن تبدأ ببساطة بطرح هذا السؤال: هل لدي دليل على صحة هذا الاعتقاد (الافتراض)؟

مع الأخذ في الاعتبار أن المشاعر ليست دليلًا.

أما إذا كنت تواجه أي صعوبة في إثبات صحة معتقد معين، فاعلم أنك تختار أن تصدق شيء قد يكون خاطئًا تمامًا. وقد يكون البديل المحتمل: أن تتوقف عن إصدار الأحكام على نفسك... فمن قال إنه يجب أن يكون لديك دائمًا رأي أو إجابة أو استنتاج؟

حتى لو لم يكن لديك أي دليل إثبات سواء مع أو ضد، فلا حرج في القول: «أنا

لا أعرف فحسب». لأنه عندما لا تكون هناك إجابة محددة، قد تظل منشغلاً في كل أنواع الأسباب، لماذا حدث ذلك الشيء. ولكن إذا سألت نفسك: «هل لدي أي دليل يثبت هذه المعتقدات؟». فربما تجد أن الجواب: لا.

في هذه الحالة لا يمكنك تصميم تجربة لتكتشف «الحقيقة»، لكن يجب أن تقرر ألا تلجأ إلى التخمين. ففي بعض الأحيان يكون أكثر شيء عقلاني يمكننا القيام به هو الاعتراف بأن هناك أشياء في الحياة لا يمكننا أبداً أن نفهمها.

ملخص الجزء الرابع:

• تقنية العلاج بالتعرض هو العلاج القائم على الأدلة والذي يجمع بين تقنيات الاسترخاء والتعرض بشكل تدريجي للمخاوف حتى يساعدك في التغلب على الرهاب والفوبيا، ويمكن استخدامه أيضاً لمعالجة القضايا الأخرى مثل القلق الاجتماعي أو التعامل مع الغضب.

• أولاً: اختر أسلوب الاسترخاء الذي تفضله؛ مثل استرخاء العضلات التدريجي أو تقنيات اليقظة، أو عملية التنفس العميقة. ثم قم بإنشاء تسلسل هرمي لمستويات الخوف، أي من الأنشطة الأقل شدة أو أقل تحفيزاً إلى الأنشطة الأكثر شدة.

• ابتكر نشاطاً لتجربته في كل مستوى. ثم تحرك من مستوى إلى آخر، بينما تعرض نفسك تدريجياً للمخاوف، مع الأخذ في الاعتبار ضرورة استخدام تقنيات الاسترخاء عندما تكون لديك مشاعر غامرة.

• عندما تكون مكثباً، تكون أقل نشاطاً؛ لهذا يُعد التنشيط السلوكي وسيلة فعالة لاتخاذ الإجراءات وخلق المتعة والإيقان والتواصل مع الآخرين. اتخذ الإجراءات وقم بالعمل حتى لو كنت لا تشعر بالرغبة في ذلك.

• ابدأ بمراقبة حالتك المزاجية وكيف تقضي في الواقع كل ساعة في الأسبوع. ثم حلل هذا النشاط وكتبه حتى يكون مرئياً بالنسبة لك، وابتحث عن أنماط وأشياء ذات صلة بين النشاط وحالتك المزاجية.

• اسأل نفسك عما إذا كانت الطريقة التي تقضي بها وقتك تعكس أعماق قيمك أم لا. ثم اختر تفعيل هذه الأنشطة التي تعبر عن قيمك من خلال تسجيلها في جدول،

ومراقبة النتيجة ثم إجراء التعديلات.

- التجارب السلوكية تسمح لك باختبار معتقداتك وافتراساتك وتصميم تجارب لمساعدتك على تحديد بدائل أكثر صحة وعقلانية. أولاً، حذد الاعتقاد (الافتراض) الذي تريد اختباره وقيم قوته ثم صمّم تجربة لاختبار هذا الافتراض، فم بإجراء التجربة، وقزّر ما إذا كانت النتائج تدعم افتراضك أم لا.
- ومن الطرق البسيطة لامتلاك تفكير أكثر عقلانية هي أن نسأل أنفسنا: «هل لدي دليل على هذا الاعتقاد؟»

[Telegram:@mbooks90](https://t.me/mbooks90)

ملخص كامل

ملخص الجزء الأول:

• بغض النظر عن هويتك، من الممكن تحسين حياتك بنفس التقنيات القائمة على الأدلة التي يستخدمها المعالجون السلوكيون في كل مكان في العالم، أي أن العلاج الذاتي يمكن أن يساعدك أن تعيش الحياة التي تريد أن تعيشها.

• ابدأ بسؤال نفسك عن هويتك، مما يعني انخرطاً في استكشاف ذاتك. ومع الوقت والتدريب سيصبح سؤال: «ماذا ألاحظ عن نفسي الآن؟» أسهل عليك.

• استخدم نهج الدكتور توم ستيفنز المكون من ست خطوات لاستكشاف الذات:

(1) اتبع نهج «الملاحظة الذاتية» وراقب نفسك دون الحكم عليها.

(2) فم بفحص «المشكلة» عن كُتب.

(3) لاحظ مشاعرك الأقوى.

(4) حاول أن تلاحظ ظهور أي أشياء جديدة ذات صلة بالمشكلة.

(5) فكّر ما هو المعتقد الأساسي أو القيمة أو الموضوع وراء هذه العاطفة الذي يربط كل شيء معاً.

(6) استخدم الاستنتاجات للحصول على سلوك أكثر وعياً.

• كان كارل يونج أول من تحدث عن نظرية الظل؛ الظل هو نموذج يحتوي على كل ما وضعناه في اللاوعي والأجزاء من أنفسنا التي تبرأنا منها. يجب أن ندمج الظل مع الصبر والتقبل وعدم الحكم والصدق والاستعداد لمواجهة جانبنا المظلم. ويمكننا القيام بذلك من خلال ملاحظة ردود أفعالنا العاطفية المُبالغ فيها، التي قد تشير إلى وجود الظل والتفكير في كل من عيوبنا ونقاط ضعفنا، وكذلك سؤال الآخرين عن تعليقاتهم الصادقة بشأن ما لا نستطيع رؤيته في أنفسنا.

• يدور علاج الغشتالتي حول فهم كيف يشكل إدراكك العالم من حولك، وكذلك التخلص عن الماضي لتكون أكثر استعداداً للتعامل مع الحاضر.

ومن بعض الطرق للقيام بذلك:

(1) تدرب على إنهاء المشاكل المعلقة.

(2) جرب تقنية الكرسي الخالي.

(3) تحمل مسؤولية حياتك.

(4) انتقل من «لماذا» إلى «كيف» في تجربتك.

(5) قم بتغيير الأسئلة إلى التأكيدات.

• تفترض نظرية أنظمة الأسرة الداخلية أن العقل يتكون من أجزاء كثيرة مترابطة: رجال الإطفاء والمديرون والمنفيون. عليك أن تكون صديقًا مع المشاعر الصعبة وتجعلها عادية عن طريق السؤال التالي: ما هو الدور الذي تلعبه في حياتك؟

ملخص الجزء الثاني:

• لكي تفهم نفسك بشكل أفضل، عليك أن تفهم تجارب طفولتك المبكرة. حيث يعد أسلوب التعلق الخاص بك هو النموذج الذي تستند عليه جميع علاقاتك اللاحقة، ويؤثر في مفهومك الذاتي ومعتقداتك وسلوكك. فإذا تم تلبية احتياجاتنا بواسطة مقدمي الرعاية الأساسيين، فإننا نقوم بتطوير أسلوب تعلق آمن وصحي وسلوك صحي تجاه العلاقات المقربة. أما إذا لم يتم تلبية احتياجاتنا أو تم تلبيتها بشكل سيئ، فقد نطور نمط تعلق غير آمن.

• هناك ثلاثة أنواع للتعلق غير الآمن:

التناقض: (حيث كانت أساليب الرعاية غير متسقة وينتهي بنا الأمر إلى أن نكون شديدي التعلق والتشبث).

التجنب: (حيث كانت الرعاية غير متوفرة، وبالتالي بالغنا في إحساسنا بالاستقلالية ونبذ العلاقات المقربة).

غير منظم: (حيث أدت التقنيات المسيئة في الطفولة المبكرة إلى موقف فوضوي تجاه العلاقات).

• يمكننا تحسين علاقاتنا من خلال تحدي الأفكار القديمة عن طريق الوعي بها والبحث عن قدوة إيجابية والانتباه إلى ذكائنا العاطفي وطرقنا في التواصل غير اللفظي.

• يمكننا حل العديد من المشكلات القديمة عن طريق إعادة تهيئة الطفل الداخلي؛ الطفل الداخلي هو النسخة الأصغر منك التي ما زالت موجودة معك في الوقت الحاضر. أما بالنسبة لإعادة تهيئة الطفل الداخلي فذلك

ينطوي على التعرف على الاحتياجات التي لم تستطع تلبيتها عندما كنت طفلاً ثم تلتزم بتحقيقها لنفسك الآن في الوقت الحاضر. على سبيل المثال: يمكن أن تقيم حوار مع طفلك الداخلي وتستخدم التأكيدات وتحدد وقتاً للعب.

• يخبرنا العلاج بالسردي أننا لسنا عبارة عما يدور في عقولنا، حيث يمكننا إعطاء المشكلة الطابع الخارجي، ومن ثمّ يمكن للقصص أن تتغير. استخدم تمرين قصة حياتي لتصبح مدركاً للأنماط والموضوعات الشاملة في حياتك. ارسم حياتك كقصة، لكن فكر في الطرق التي قد ترغب في تغيير تلك القصة بها. يمكن أيضاً لـ «شخص موثوق به» أن يقدم لك الملاحظات ويساعدك على إعادة صياغة قصة حياتك.

ملخص الجزء الثالث:

• المعتقد الأساسي هو افتراض أو فكرة عميقة وأساسية تؤثر على هويتنا وسلوكنا، وتؤثر كذلك على طريقة السرد والحديث الذاتي الذي نقوله لأنفسنا. يمكننا تحويل المعتقدات الأساسية اللاواعية لدينا وغير القابلة للتكيف وغير الدقيقة إلى البدائل التي تدعم الرفاهية والنمو حقاً.

• في العلاج السلوكي المعرفي، نتحدى ونحدد ونعيد التفكير في معتقداتنا الأساسية. ويمكننا أيضاً تحديد المعتقدات الأساسية بتقنية السهم الهابط.

• هدفنا هو استبدال الأفكار التلقائية، وغير الواعية، وغير القابلة للتكيف، وغير الدقيقة، وغير العقلانية إلى شيء متعمد، وواع، ومفيد، ودقيق، وعقلاني.

• يرمز نموذج ABCD إلى حدث التنشيط أو التحفيز واعتقادك تجاه الحدث

يمكننا استخدامه لتحديد وإعادة هيكلة أنماط تفكيرنا الراسخة والتشوهات المعرفية. ومن خلال تحديد الأجزاء الأربعة، يمكننا اكتشاف البدائل الأكثر عقلانية لأنماط التفكير المعتادة.

• يمكن أن تساعدنا تقنية الأعمدة الثلاثية في تحديد ومعالجة التشوهات المعرفية. اكتب الفكرة، وحدد التشوه المعرفي، ثم قم بالتقليل منه أو تغييره أو تعديله، وبعد ذلك غذ إليه في المرة القادمة التي يراودك فيها هذا التفكير مرة أخرى.

• العلاج بالقبول هو وسيلة سريعة لترك مسافة نفسية والتحكم واكتساب المنظور عندما تشعر أنك مغرق في الأفكار والمشاعر. نحن لا نعاني بسبب التجارب أو الأفكار نفسها، ولكن بسبب استجابتنا والمواقف التي نتخذها تجاه تلك التجارب، أي الانصهار معها.

• تشمل تقنيات العلاج بالقبول استخدام عبارة: «أنا ألاحظ ذلك...» «شكراً يا عقلي لمحاولة المساعدة». وتقنية ذع أوراق الشجر تسيير مع التيار» للسماح بتدفق الأفكار دون مقاومة أو تشبث.

ملخص الجزء الرابع:

• تقنية العلاج بالتعرض هو العلاج القائم على الأدلة والذي يجمع بين تقنيات الاسترخاء والتعرض بشكل تدريجي لمخاوفك حتى يساعدك في التغلب على الرهاب والفوبيا، ويمكن استخدامه أيضًا لمعالجة القضايا الأخرى مثل القلق الاجتماعي أو التعامل مع الغضب.

• أولاً: اختر أسلوب الاسترخاء الذي تفضله، مثل استرخاء العضلات التدريجي، أو تقنيات اليقظة، أو عملية التنفس العميقة. ثم قم بإنشاء تسلسل هرمي لمستويات الخوف، أي من الأنشطة الأقل شدة أو أقل تحفيزاً إلى الأنشطة الأكثر شدة.

• ابتكر نشاطاً لتجربته في كل مستوى. ثم تحرك من مستوى إلى آخر، بينما تعرض نفسك تدريجياً للمخاوف، مع الأخذ في الاعتبار ضرورة استخدام تقنيات

الاسترخاء عندما تكون لديك مشاعر غامرة.

• عندما تكون مكنثًا، تكون أقل نشاطًا؛ لهذا يُعد التنشيط السلوكي وسيلة فعالة لاتخاذ الإجراءات وخلق المتعة والإتقان والتواصل مع الآخرين. اتُخذ الإجراءات وقُم بالعمل حتى لو كنت لا تشعر بالرغبة في ذلك.

• ابدأ بمراقبة حالتك المزاجية، وكيف تقضي في الواقع كل ساعة في الأسبوع. ثم حلل هذا النشاط واكثبه حتى يكون مرئيًا بالنسبة لك، وابحث عن أنماط وأشياء ذات صلة بين النشاط وحالتك المزاجية.

• اسأل نفسك عفا إذا كانت الطريقة التي تقضي بها وقتك تعكس أعماق قيمك أم لا. ثم اختر تفعيل هذه الأنشطة التي تعبر عن قيمك من خلال تسجيلها في جدول، ومراقبة النتيجة ثم إجراء التعديلات.

• التجارب السلوكية تسمح لك باختبار معتقداتك وافتراساتك وتصميم تجارب لمساعدتك على تحديد بدائل أكثر صحة وعقلانية. أولاً: حدد الاعتقاد (الافتراض) الذي تريد اختباره وقيم قوته، ثم صمّم تجربة لاختبار هذا الافتراض، قُم بإجراء التجربة، وقُرّر ما إذا كانت النتائج تدغم افتراضك أم لا.

• ومن الطرق البسيطة لامتلاك تفكير أكثر عقلانية هي أن نسأل أنفسنا: «هل لدي دليل على هذا الاعتقاد؟»

(1) GESTLAT (الغشتالتي) هو شكل من أشكال العلاج النفسي الذي يركز على زيادة وعي

الشخص وتحريده وتوجيهه الذاتي، كما يركز على اللحظة الحالية بدلاً من التجارب السابقة.

(2) ifs: نموذج أنظمة الأسرة الداخلية. هو نهج تكاملي للعلاج النفسي الفردي. حيث يعتمد

على وجهة النظر أن العقل يتكون من شخصيات فرعية منفصلة نسبيًا، ولكل منها وجهة نظرها وصفاتها الخاصة.

(3) فقدم الرعاية الأساسي هو الشخص الذي يتولى واجب رعاية صديق أو شخص عزيز.

على سبيل المثال؛ رعاية الأطفال، أو أحد كبار السن، أو أي صديق أو فرد من أفراد الأسرة يحتاج إلى المساعدة في الأنشطة اليومية.