

مهارات نفسية
للتعامل مع
صعوبات الحياة

الطبعة الأولى
1445 هـ / 2024 م

اسم الكتاب: مهارات نفسية للتعامل مع صعوبات الحياة
المؤلف: د. وسيمة فهمي
موضوع الكتاب:
عدد الصفحات: 272 صفحة
عدد الملازم: 17 ملزمة
مقاس الكتاب: 21 X 14
عدد الطبعات: الطبعة الأولى
التقديم الدولي: 978-9921-815-429



يمنع طبع هذا الكتاب أو جزء منه بكل طرق الطبع، والتصوير، والنقل، والترجمة، والتسجيل المرئي والمسموع والحاسوبي، وغيرها من الحقوق إلا بإذن خطي من الدار.



دار البشير
للثقافة والعلوم

elbasheer.marketing@gmail.com

elbasheernashr@gmail.com

01152806533 - 01012355714

مهارات نفسية للتعامل مع صعوبات الحياة

د/ رسمية فهمي

دار الشريعة



المقدمة والإهداء
وآراء الباب الأول
يتكون من ٨ فصول

الصمود أمام تحديات الحياة



إهداء خاص للطيور المهاجرة

عصفورتي سما التي ساندتني ودعمتني
بابتسامتها واهتمامها وكلماتها التي كانت نعم
السند والدعم في أحلك اللحظات

إلى الصقر أنس الذي وقف يقود الرحله
ويستكشف ويستطلع الطريق

إلى النسر المحلق عمر من صاحبي في رحله
التأمل والتفكر

إلى سلمى الابنة الكبرى بل الأم الرؤوم
المتربة الثابتة الراشدة

وأحفادي فرح وياسين أحلي كنز وهدية في رحلتنا

إلى خالد المصري الداعم والسند في عملي
ومسؤول التسويق والدعايه

الحمد لله أن الله وهبني إياكم



إهداء

- لكل موقف صعب مررت به؛ لأن المواقف الصعبة والصعوبات علمتني اليقظة والانتباه لعوامل الدعم الشخصية ولعوامل الدعم في العلاقات والصفات والإمكانات التي أمتلكها، ونهتني لتطويرها ولتحسينها، وهو رزق ساقه الله إليّ.

- إهداء لنفسي (رسمية) التي كانت قيمة السعي وحب الحياة هي القيمة الأسمى، القيمة التي جعلتني أصمد وأقاوم وأكمل مهما كانت الصعوبات.

- د/ علي عسكر - الذي لولاه لوقفت في الطريق حائرة - بدعمه العلمي ومساندته لي كزميلة مهنة، بتشجيعه عندما أشعر بالإخفاق واليأس وأنتقل من موقف صادم لآخر فأجده بجواري بكلماته القليلة الحازمة المشجعة لي وجهني قائلاً: (اثبتي يا ريت في مئتين مثلك كان العالم تغير)

هو من أهم أرزاق الله لي، لم يكن الله ليبتليني إلا ويضع في طريقي من يساندي.

- د/ محمد فريد أول من فتح باب مكتبه ومركز (مقياس) لي للتعلم والتدريب، هو من عرفني الطريق وعرفني على رفقاء الرحلة، رحلة التعلم والتغيير، رحلة التواصل مع ذاتي قبل ما أتعلم أتواصل مع الآخرين.



- إهداء لكل مربي ومدرب تتلمذت على يديه وتعلمت منه المدارس العلاجية المختلفة.
- إهداء لأولادي ولأحفادي (فرح وياسين) فبهم تعلمت التواصل مع نفسي وتشجيعهم لي.
- إهداء لكم لأن الجروب والكتاب خرجا للحفاظ عليكم، خرجا لحمايتكم، خرجا لكل أم وأب ومربي ليستطيع أن يتواصل مع ذاته، وبالتالي يستطيع أن يربي جيل جديد قادر على أن يتعامل وينشأ علاقة صحية آمنة، علاقة شافية مع أهل بيته وخاصة أطفاله.
- خرج الكتاب والجروب ليُقدما وسائل ومهارات تساعدنا على خلق وبناء بيئة آمنة حاضنة لكل طفل مثل: فرح وياسين
- بيئة حاضنة لحمايتكم من الإهمال والإساءات، بيئة تتوفر فيها عوامل النمو النفسي الإيجابي.
- إهداء لكل عميل أو عميلة وثقواقيًا وكنت أحد أفراد أسرهم واستأمنوني على حياتهم وأسرارهم وكنت رفيقة لجزء من حياتهم.

د / رسمية علي فهمي



للاستفادة القصوى من الكتاب

ممتنة لوجود هذا الكتاب بين يديك الآن
وممتنة لثقتك أخي الكريم..

الكتاب عبارة عن رحلة تأهيلية نفسية للتعامل مع صعوبات الحياة، منذ عشر سنوات وأنا أعمل بمجال الإرشاد النفسي وأسست برنامج جروب ثيربي وأطلقت عليه (الصمود أمام تحديات الحياة) هذا البرنامج قمت بالعمل به مع الناس ورفقاء الرحلة لمدة عشر سنوات تقريباً تعاملت فيها مع أكثر من ألف عميل، رجل وامرأة، شاب وشابة .

عشت معهم مواقف صعبة مروا بها وكان الجروب بالنسبة لهم الملجأ والملاذ الآمن.

وبعد خبرة العشر سنوات السابقة مع برنامج (الصمود) قررت أن أجمع هذه الخبرة؛ لأضعها بين يديك لعلها تكون المنجية، لعلها تكون بارقة الأمل التي تُساعدك للخروج من الأزمة، أو تجد فيها ضالتك لتحسين جودة حياتك.



الكتاب مكون من ثلاثة أبواب:

« الباب الأول: (التواصل مع الذات) يحتوي على سبعة فصول

تحتوي على: البنيان النفسي، فيها يتعرف القارئ على البنيان النفسي له.

« الباب الثاني: (أمثلة وتدريبات) يتكون من سبعة فصول فيها:

تدريبات وجداول لأمثلة محلولة، تحتاج أن تطبقها على مواقف مختلفة في حياتك اليومية.

نريد أن نؤكد أن تطبيق المهارات على مواقف حياتية خاصة بك أنت هي الوسيلة الأمثل للتعلم والاستفادة من الكتاب وليس القراءة فقط.

« الباب الثالث: (تحسين جودة الحياة) يتكون من ستة فصول:

هي أبواب لتحسين جودة الحياة مثل: رعاية الذات، والأنشطة اللطيفة، والامتنان.

« الفصل الأخير: (القبول)

فهو الخلاصة أو فلسفة الحياة من الجانب الروحي والنفسي.

الكتاب يحتاج قراءته أكثر من مرتين.

- المرة الأولى للمعرفة.

- المرة الثانية للممارسة.

- المرة الثالثة للوعي والنضج.

الكتاب عبارة عن: إرشادات ومهارات حياتية وتدريبات تم تطبيقها على أكثر من ألف عميل وعميلة وثبتت فاعليتها لاستعمالها مدى الحياة، حتى تستطيع (أنت) أن تبني حياة تستحق أن تُعاش.

وشكرًا لثقتكم.

آراء من تدريبوا على مهارات جروب

(الصمود أمام تحديات الحياة)
كمعالجين وكعملاء



أعمل في مجال الصحة النفسية للطفل وبحثت كثيرًا عن برامج تدعم الأمهات لتصبح قادرة على الاعتناء بنفسها والاعتناء بأطفالها مما يؤهلها وييسر لها عملية التربية، وقدراً قابلت دكتورة (رسمية) وحضرت معها برنامج Resilience وأعجبت كثيرًا به لأنه البرنامج الذي بحثت عنه كثيرًا.

فأشهد بأنه برنامج رائع للتأهيل النفسي للسيدات والبنات وأيضًا الشباب.

ولأنه في مجال (العلاج النفسي) شخصية المعالج أهم من المدارس التي يتبعها فإن شخصية د. رسمية تتسم بالصبر والقبول والقدرة على تبسيط العلم إلى الجميع وتطبيقه وطرحه للناس جميعًا وهذا قلما نجده.

وبعدها تدربت معها على برنامج DBT وهو برنامج قائم على اكتساب المهارات، فقدرتها على تبسيطه بهذا الشكل وإيصاله إلى الناس وخاصة البنات والشباب قلما نجده في شخص يعمل في هذا المجال.

والأهم من كل ذلك - والذي لا يُقدر بهال - هي القدرة على توفير علاقة شافية تسمح للمتدربين بتحرير طاقة الشفاء الذاتية، وهذا لو تم لكفى.

هذه شهادة مني في حق هذين البرنامجين، شرفت بالتعرف عليها وأفتخر بأني صحبتها خلال هذه السنوات الثلاث.

سمية فرحات

مدرس مساعد الصحة النفسية للطفل
ماجستير التربية ودعم السلوك الإيجابي

في فترة ما في حياتي تعرضت فيها إلى بعض الإخفاقات والانتكاسات، كنت أعاني فيها بصمت ووصلت إلى فقدان متعة الاستمتاع بالحياة، وأصبحت علاقتي بمن حولي تسوء. كرجل كان من الصعب عليّ أن أصدق بأنني أحتاج مساعدة.

كيف أحتاج مساعدة وأنا من يجب عليّ أن أساعد غيري وأهلي وأسرتي وأولادي.

في البداية اتجهت إلى أن أزيد من عباداتي وصلاتي معتقداً بأن هذا وحده يكفي، ولكن أموري كانت تسوء أكثر وعلاقتي بمن حولي كانت تسوء أيضاً وأصبحت في بعض الأحيان عصيباً وفي أحيان أخرى منطوي على نفسي وأتجنب من حولي.

لقد كنت أحس عند زيادتي لعبادتي بأنني لا أقوم بهذا الفعل بالشكل الذي يريده الله حقاً، فعبادتي لا يجب أن تكون من أجل أن يقدم الله لي مقابل دنيوي، وإنما يجب أن تكون امتثالاً لأمر الله ومن غير شروط غير طلب رضى الله - عز وجل -.

لقد حاولت أن أرجع نشاطي وحيويتي إلى سابق عهدها، وأن استخدم ما تعلمته في دراستي (للتنمية البشرية) للخروج من هذا الوضع ولكن لم تفدني بشيء غير الشعور الكاذب بالنجاح.

وهنا إشارة مهمة لموضوع التنمية البشرية، هي مفيدة فقط لمن ليس لديه مشاكل، هي مفيدة لشخص ناجح في حياته ويحاول أن يطور من نفسه.

لذلك حاولت أن أقوم وأحاول تغيير نفسي حتى يغير الله ما بي، والحمد لله أن تعرفت على الدكتورة (رسمية) وأكرمتني بالمشاركة معها

بعده دورات منها دورة (الصمود).

لا أكذب إذا قلت بأنني في بداية الدورة قد استغربت من تركيز الدكتور على النفس، أي أن كل مشترك عليه أن يركز على فهم نفسه والتعرف على مشاعره واحتياجاته قبل أن يفكر في إصلاح الآخرين. وكانت تقول بأننا نملك مشاعرنا وأفكارنا وليس مشاعر الآخرين وأفكارهم، لذلك يجب أن نبدأ بما نملك وليس بما لا نملك.

ما درسته عند الدكتور في هذه الدورات ساعدني كثيرًا لأتخلص من المشاعر المؤلمة أو الغير مرغوب فيها التي تكونت عندي في تلك الفترة.

لقد أصبحت أشعر أن علاقتي بالله غدت أنقى وأصفى، وعلاقتي بمن حولي تحسنت واستطعت أن أتقدم في دراستي وعملي بشكل ملحوظ، وجعل هدف لي هو التوجه إلى التخصص النفسي لكي أساعد غيري على تخطي آلام ومصاعب الحياة كما تم مساعدتي.

« لقد حصلت في الدورة على ثلاث أمور أساسية:

أولاً: زيادة ثقتي بنفسي لأنني تعرفت على نفسي أكثر.

ثانيًا: حصلت على دفعة من الأمل بأن الأمور سوف تكون أفضل - إن شاء الله -.

ثالثًا: حصلت على شئمة الأدوات التي تساعدني في حل مشاكلي.

فما طرحه الدكتور في هذه الدورة ليس حلول للمشاكل بل أدوات لحلها.

الموضوع يجمع بين النظريات العلمية في علم النفس والعلاقات

والأمثلة العملية من واقعنا ومن وحي ثقافتنا العربية والإسلامية، لكن الشخص يحتاج إلى حضور الدورة كاملة والتركيز في محتواها ليكون لها الأثر الكبير على المشارك.

وأخيراً أقول لمن يرغب إلى تغيير واقعه وحاله وعلاقاته مع نفسه وربّه ومن حوله: لا يجب أن تستسلم للمعاناة ولا يجب أن تتألم ما دام هناك إمكانية للتخلص من ذلك، اسع إلى التغيير ولا تنتظر التغيير.

وسام جودة

أخصائي نفسي اجتماعي تربوي
متخصص في العلاج النفسي للأطفال
والمراهقين ، متخصص في علاج وتأهيل
المرضى النفسيين ومرضى الإدمان بألمانيا.

من فترة مريت بابتلاء شديد شوية، يمكن يكون بسيط بالنسبة
لناس كتير، بس كان بالنسبة لي كبير لدرجة أنه عمل اللي محدش قدر
يعمله قبل كده.

خلاني فقدت الثقة بنفسى وكنت تائه ومش عارف هو أنا بجد
قليل ولا لا؟

خلاني شكيت في طريق اخترته وكنت دايمًا فخور به
وبدفع ضريبته وأنا في كامل الرضا.

معظم اللي حواليا كان شايف الموضوع كعنوان

لكن محدش كان مدرك ولا مستوعب حجم الضغط اللي كنت فيه
واللي كنت بمر به، وبناء عليه كل اللي حواليا مكنش حابب يشوفني
ضعيف، لازم تفضل (ميسرة) القوي اللي مفيش حاجة بتكسره،
مينفعش حد يشوف ضعفك.

وبناء عليه كل ما يظهر ضعفي في بوست أو موقف أو ملاحى
ييجي حد بسرعة يقولى مينفعش تبقى ضعيف ولا ضعفك بيان!

الجميل أن كل اللي كان بينصحني، بينصحني حبًا وخوفًا عليا!
علشان مطولش عليكم..

نتيجة الفترة دي كان أهوال لا يعلم عنها إلا الله، لدرجة أن في منها
مينفعش يُحكى ولا حد يعرفه.

بسبب الطلب المستمر من كل اللي حواليا بعدم التعبير عن اللي
جوايا؛ أخذت جنب من كل اللي حواليا، وفصلت عن الناس كلها
وفضّلت الكتمان.

ودا عاد عليا بشوية أعراض لأمراض مينفعش تيجي لشاب في عمري .

لغاية ما قرأت عن كورس (الصمود أمام تحديات الحياة)
وشوفت المحاور بتاعته وتعليقات الناس عليه .

فكلمت دكتورة Rasmia Ali Fahmy أسألها عن الكورس
وعملت معايا مقابلة أونلاين علشان تتعرف عليا وتعرف عايز
أخذ الكورس ليه؟.

فكانت أول من يستوعب الألم اللي كنت حاسس به

بالعكس دي قالتلي أن اللي أنا فيه دا طبيعي

وأن اللي بيمر بإبتلاء زي اللي بمر به بيمر بأربع مراحل
وحددت أنا في أنني مرحلة .

وبدأت أخذ الكورس مع مجموعة متفاعلة ومتناغمة مع بعضها،
وطلعت من الكورس بشوية حاجات مش عارف أوصلها ليكم ازاى .

نتيجة الوضع اللي كنت فيه؛ بدأت تتكون مشاعر جوايا غريبة

مشاعر مكنتش عارف أحدها ولا عارف هي إيه!

لأنني عمري ما حسيتها قبل كده، ولما أخذت الكورس، عرفت أنها
مشاعر كره ..

أنا بكره اللي ضرني وأذاني .

بكره لدرجة أنه بقى ضيف أساسي في كوايبي .

وبصحى مفزوع وأنا بدعي عليه جوه حلمي وأنا في عز فرعي،

بكرهه لدرجة أنه بقى الفائز الأول بلقب أو شخص أكرهه في حياتي.

بعيد عن مشاعر الكره والنكد دا..

طلعت من الكورس بشوية مفاهيم:

- أحترم الألم اللي بحس به وأتقبله.

- أحترم وأتقبل آلام ومشاعر اللي حواليا مهما كان أسبابها.

- أعرف أحدد نوع المشاعر اللي حاسس بيها وأعرف أعبر عنها.

- أقبل مشاعري أيًا كانت.

- أدوات أستخدمها في التعامل مع الضغوط والمشاكل.

- أبطل مثالية في التعامل مع الشخصيات المختلفة.

- أقبل نفسي وأحس بحجم الإنجاز اللي وصلته.

- أقسم المشكلة أيًا كان حجمها وأعامل معاها بحجمها الحقيقي.

- أعرف أطالب بحقي بدون إحراج.

وحاجات تانية كتير مقدرتش أستوعبها بسبب عدم التزامي

بالواجبات بسبب انشغالي..

ربنا يبارك في د/ Rasmia Ali Fahmy ويتقبل منها.

ميسرة عادل

رحلتي مع الصمود

هي رحلة فريدة ومتميزة بالنسبة لي، هي رحلة نضج ووعي
نقلة نوعية في حياتي.

حيث كنت أبحث عن نفسي، أتوه مع المشتتات وأغوص مع
الأفكار والصور السلبية عن الذات وأحكام الماضي وصددمات الطفولة،
كنت أعيش في سرداب لا نهاية له.

إلى أن أدلت لي الدكتورة رسمية بحبل الصمود الذي شدتني به
لتساعدني من الخروج من هذا التيه الذي غلف حياتي
ومنعني من معرفة قلبي.

هذا التيه الذي قيدني وجعلني أسيرة أفكارني وأحكام وأخطاء
تفكير ومثالية مفرطة ولون واحد من الحياة يحرمني من رؤية النور
الذي بداخلي.

النور اللي منحه لي ربي.

معوقات كثير اكتشفتها أثناء الرحلة، حجارة كبيرة واقفة في طريقي
تجعل سيرني إلى هدفي عسير وصعب جداً..

أنا أرى أن رحلتي مع الصمود هي بدايتي الحقيقية.

الرحلة التي تأخرت كثيراً.

فيها تعلمت كيف أتواصل مع ذاتي وأتعامل مع الأفكار المعطلة.

تعلمت اليقظة الدائمة وازاي أستمتع بالواقع وأتعامل معاه دون
الغرق في الانفعالات والمشاكل وتراكمات الماضي

عرفت أحدد منظومة قيمية وأتعرف على المعينات وازاي أتعامل معها .

اتعلمت ازاي أقبل نفسي وأرحمها وأتقبلها.

أجدت فن التعامل مع الآخر ومعرفة ما وراء انفعالاته وأفكاره

عرفت ازاي أرتب خطط حياتي. قدرت أتفكر وأتدبر حكمة ربنا صح .

و باختصار بدأت أشوف النور اللي طول عمري بأدور عليه

طبعا كل ده تم من خلال تدريبات كتير (عملي وتطبيقي)

بقى ده طريقة الحياة.

وعى يا ناس في كورس جميل بتديه إنسانة مخلصه محبة

الدكتورة رسمية.

شكرااا لك من أعماق قلبي ..

نجلء عميرة

أخصائي تخاطب وتوحد وتعديل سلوك

و معلمة قرآن كريم، مُجازة بسند

متصل للنبي (صلى الله عليه وسلم)،

وصاحب ومدير مؤسسة (علمني آية)

لتعليم القرآن الكريم وعلوم القرآن.

الصمود

تعلمته في رحلة الصمود أمام تحديات الحياة والتي ارتحلت فيها عدة مرات، في أول الأمر لنفسي لكي أتعافى من أخطاء التفكير الكثيرة التي كنت أعاني منها ولا أعلم.

ومن ثم لأخذ بيد من كنت في مكانها من قبل ومن الله عليّ.

تعلمت الكثير والكثير في هذه الرحلة الشيقة والمؤلمة في نفس الوقت، نعم فهناك ألم في التعافي.

ألم المعرفة ثم ألم التغيير ومن ثم التعافي منه..

تعلمت كيف أتعرف على أفكاري وأعرف أن كانت خاطئة أم لا، وإن كانت خاطئة فكيف لي بتصحيحها.

تعلمت أن المثالية ليست صفة حسنة أتباهى بها، بل هي سيئة ومدمرة.

فأصبحت لا أذكرها إلا مقترنة بما يصفها ويذكرني بسوئها، فهي بغیضة (المثالية البغیضة) هكذا أصبحت أقولها وأرددها.

تذكرت بشريتي ومحدوديتي..

تعلمت كيف أحيأ إنساناً بشراً كما خلقني الله وكما يريدني..

تعلمت الكثير والكثير وإن أسهبت فسأكتب مجلدات..

فشكراً جزيلاً لهذه الرحلة الشيقة

شكراً جزيلاً لربان الرحلة د. رسمية

شكر بلا انقطاع وبلا انتهاء.

رحاب جلال

ماجستير في العلوم الصيدلية

كورس الصمود

هو رحلة من الشك إلى اليقين، ومن الضياع والتشتت إلى تنظيم النفس وتحديد الوجهه، يخرج منه الفرد وقد تعرف على نفسه، مشاعره، أفكاره، احتياجاته، قيمه في الحياة.

كان بالنسبة لي من أعظم الكورسات التي كان لها الأثر الكبير على نفسي وعلى حياتي ومن المهم لكل إنسان يرغب أن يعيش حياته بوعي أن يخوض هذه الرحلة.

منى القزيري

استشارات اسرية ودعم نفسي

في بداية العام الماضي جدّ طاريء على أسرتي زلزل كل كياني، شعرت بالحزن، الإحباط، الخوف، الخيبة، كمية من المشاعر السلبية لا حصر لها، توقعت على نفسي وبدأت أجلد ذاتي وأفكر أن ما حصل لي بسبب قلة إيماني وعدم شكري للنعم ورفض لواقعي، وأنه عليّ أن أجتهد في العبادة وأستغفر، لأنني سبب ما أنا فيه!!! حاولت أن أخرج من قوقعتي بالتواصل مع محيطي، لكن للأسف زادت غربتي الداخلية]] كنت أمارس حياتي وأؤدي مهامتي بالكامل، ولكن كنت جسداً بلا روح، وبدأت فعلاً أفقد الشعور بالرغبة في الحياة لأنها أصبحت بالنسبة لي بلا طعم..

في إحدى صفحات الفيس بوك، أكرمني الله برؤية إعلان عن إحدى البرامج التدريبية التي تقدمها الدكتورة رسمية، ولا زلت أذكر وقتها أنه كان الصمود Resilience

استخرت وتوكلت على الله والتحقت بالبرنامج، منذ البداية بدأت الغيوم تنقشع من سمائي رويداً رويداً، المشاعر، الأفكار، القيم أخطاء التفكير، جدول التراحم الذاتي، إلى آخره من المصطلحات التي قلبت حياتي رأساً على عقب بعد فهمها وتطبيقها والتدرب عليها.

فهمت نفسي، أولادي، زوجي، محيطي، رضيت عن قضاء الله سبحانه، وفهمت أكثر طبيعة وحقيقة الحياة التي أعيشها. بدأت باختصار أحياء، أنتقل وضعي حرفياً من اللاشيء أو العدم إلى الحياة]]

بدأ من حولي يلاحظون تغيري الإيجابي الشديد، ابتداءً من أقرب الناس لي حتى الأشخاص الذين لم أقابلهم من سنوات. وبلا استثناء بدأ الجميع يلاحظ الفرق الإيجابي.

دكتورة رسمية لا تملك عصا سحرية لحل المشاكل، لكن عصاها السحرية تجعلني أفهم نفسي ودواخلها ومحيطي ومن ثم أجد أنا حلولاً لمشاكلي بنفسي، وهذا بعد التجربة أنجح وأثبت وأفضل.

لا أستطيع حقيقة القول بأن ما تعلمته هو كورس أو دورة، لأن هذا صدقاً يعد ظلماً كبيراً برأيي، خضعت لبرنامج تدريبي يستند على أساسيات علم النفس مع الربط المناسب الصحيح البناء لواقعي كمسلمة، وما أبهرنى حقيقة فكرة أن البرنامج ليس الهدف منه فقط: معرفة نفسي ومحيطي وتعديل سلوكي حتى أصل لحلول لمشاكلي من خلالي أنا، ومواجهة كل الأحكام وأخطاء التفكير ومعرفة كيفية التعامل معها، التراحم مع نفسي، ومحيطي ورفع مستوى حياتي وتحسينها إلى آخره من المهارات والسلوكيات الإيجابية الرائعة التي فيه، ما أبهرنى حقاً وجعل للدكتورة - بارك الله فيها - من دعائي نصيب هو رغبتها بتعليمنا حتى نعلم غيرنا! حتى نساعد بعضنا وأمتنا! تكرر لها لآية: (وَمَنْ أَحْيَاهَا فَكَأَنَّمَا أَحْيَا النَّاسَ جَمِيعًا) جعلني أقف عاجزة عن شكر الله على نعمة أنني تعرفت على هذا البرنامج المميز.

إلى كل من يعاني بسبب عدم معرفة نفسه التي هي أغلى ما نملكه، إلى كل من يرغب بأن يرفع من مستوى حياته ويعدل سلوكياته، ويصل

للسلام النفسي، أنصح به بالحضور والتدرب على برنامج الصمود
بمراحله المتعددة وبرنامج العلاج الجدلي السلوكي، وبإذن الله ستصل
إلى بغيتك في حياة تستحق أن تُعاش.

همسة أبو دقة

أخصائية تربية، و مترجم ووسيط
ثقافي في بلدية لودفجسبورغ-
ألمانيا، ومنسق ومدير مشاريع في
شركة بيت الحكمة لحلول التعليم.

د. هدير طاحون

- دكتورة الصحة النفسية
- استشاري نفسي وتربوي بمركز الدعم
والارشاد النفسي بمديرية القاهرة
- معالج شعوري للصدمات
- ممارس للعلاج المعرفي السلوكي
للقلق والاكتئاب من معهد Beck
- ممارس للعلاج الجدلي السلوكي
- مدرب واستشاري تربية جنسية
للأطفال والمراهقين والأمهات
- متخصصة في تعديل سلوك الأطفال
والمراهقين وتشخيص صعوبات التعلم
وتنمية المهارات
- معلم تربية إيجابية معتمد من الجمعية
الأمريكية
- خبرة لأكثر من ١٠ سنوات في تصميم
برامج للأطفال والمراهقين والأمهات

« رزقني الله بكورس الصمود لمدة عامين فتعلمت من د.

رسمية فهمي:

- تعلمت احترام الوقت.
- تعلمت بناء علاقة علاجية سليمة مع العملاء.
- تعلمت إدارة الجلسات العلاجية الجماعية بشكل احترافي.
- تعلمت ممارسة التعاطف مع العميل وأصدق على مشاعره في الوقت المناسب.
- تعلمت أن سعادة العميل ليست مسئوليتي وأنه ليس بالضرورة أن يكون سعيد في نهاية كل جلسة.
- تعلمت أدمج بين المدراس العلاجية المختلفة CBT DBT ACT NVC حسب احتياج العميل.
- تعلمت أساعد العميل إنه يكون أكثر وعياً بذاته بشكل فعال.
- تعلمت أساعد العميل على توليد أفكاره والتعبير عن مشاعره واحتياجاته.
- تعلمت القيم وأهميتها وكيفية استخدامها مع العميل بشكل يزيد من فعالية العملية العلاجية وحياته ككل.
- تعلمت اليقظة العقلية وكيفية ممارستها مع العملاء بشكل فعال.
- تعلمت كيفية التعامل مع الصدمات النفسية للكبار بشكل مهني ومتكامل.
- تعلمت أن يكون تقبل العميل تقبلاً غير مشروط.
- تعلمت التطبيق العملي لمهارات متنوعه في المدارس العلاجية المختلفة.

السلام عليكم ورحمة الله

« تعلمت في برنامج الصمود:

أؤكد على معنى عيش اللحظة « إذا أصبحت فلا تنتظر المساء وإذا أمسيت فلا تنتظر الصباح »

إدارة المشاعر خاصة مشاعر الغضب والقلق والحزن

في التعامل مع المواقف التوقف ووصف الموقف كما هو دون حكم عليه.

من أجل ما في البرنامج تعليم المتدرب كيف يدير المواقف؟ كيف يجد الحلول؟ كيف يبحث عن بدائل للتعامل مع الموقف.

تنقلنا بين اليقظة ومدلول المشاعر، وتحويل الحكم إلى وصف، كذلك حل المشكلات.

ومن أجل المهارات مهارة تخيل الموقف ورسم سيناريوهات مختلفة للحوار والتعبير عن النفس.

خلال البرنامج أتاحت الفرصة للتطبيق العملي من خلال الواجبات التطبيقية، وكانت هذه فرصة عظيمة لإنزال المهارات أرض الواقع ومعايشتها.

تجربة غنية جدًا ومفيدة

شكرًا جزيلاً

ميساء بدر الدين بدر

مستشارة أسرية وتربوية

وسيط أسري

مهمته بالصحة النفسية والجسدية

بعد تعرضي لصدمات وجدت نفسي في حالة من الشلل النفسي الكامل وفقدان ثقتي بنفسي.

اشتركت في برنامج الصمود لعلّي أستطيع أن ألمم جراحي وكُلّي شعور بالأسى والظلم.

خلال البرنامج عرفت إني جاهلة بمشاعري وأفكاري وقيمي وهي المحرك الأساسي لسلوكياتي.

تعرفت بيقظة على ذاتي الجريحة (احتضنتها) عانقت طفلي الداخلي برحمة لم أعرفها من قبل، عرفت كم كنت قاسية على ذاتي وكم أنا قوية لو تحررت من مشاعري وأفكاري.

برنامج الصمود هو مسيرة ورحلة حياة لاكتشاف الذات والتعرف على الرفق والرحمة التي خلقت فينا ولم نعرفها من قبل.

بعد البرنامج شعرت وكأنني ولدت من جديد، صبا التي تعرف ذاتها ورسالتها في الحياة، تتقبل الصعاب والتغيرات التي هي سنة الله في الأرض.

ذاتي تستحق الحب والفرح لأنها ذات مكرمة من رب رحيم.

د/ صبا أبو ريا

طبيبة باطنية مقيمة بألمانيا



المقدمة

رحلتنا في هذا الكتاب تتكون من عدة مراحل، وكأنا نريد أن نبني بناء، والبناء يتكون من عدة طوابق.

فالطابق الأول يتكون من: وضع الأساس ومعرفة البنيان النفسي للفرد، وهذا يتم في الست أبواب الأولى.

يتعرف الفرد منا علي بنيانه النفسي من (مشاعر - أفكار - احتياجات - قيم).

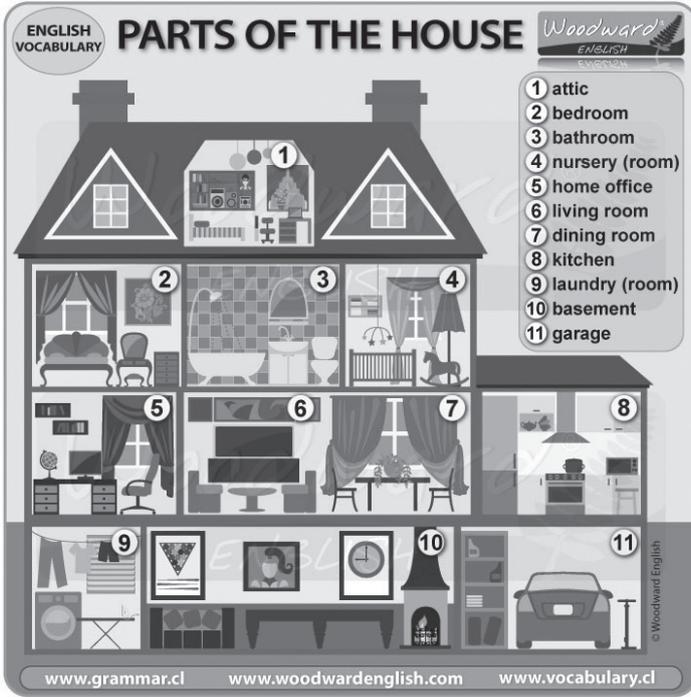
ثم يأتي الطابق الثاني والذي نرصد فيه كل الصعوبات التي قد تواجهنا عند البناء مثل: المعتقدات الجوهرية المعطلة وكيفية تعديلها.

ثم يأتي الطابق الثالث وفيه نبدأ بطلاء الحائط فتدرب على الثقة بالنفس. ثم يأتي الطابق الرابع الذي نبدأ فيه بوضع أهم قطع الأثاث (الفرش) وذلك بالتدريب على التوكيدية والمطالبة بالحقوق والحفاظ على الحدود.

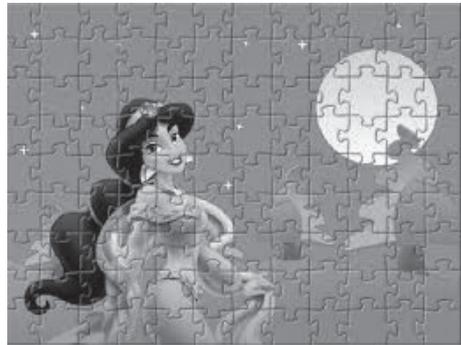
ثم يأتي الطابق الخامس لنبدأ تزيين أركان المنزل بعمل علاقات شافية صحية آمنة.

ثم تأتي آخر مرحلة من التشييد والبناء وهي اللمسة الجمالية الأخيرة، وهي كيفية رعاية الذات والامتنان واليقظة. فلا تتعجلوا النتيجة..

البناء ضخمة ويحتاج وقت ومجهود حتى نستكمل البنيان



© iStock.com



رحلتنا مثل البازل كل باب فيه نضع قطعة البازل
حتى يتم استكمال الصورة كلها



الفصل الأول التواصل مع الذات

أغلبنا يأتي ليتشكي من صعوبات الحياة والآخريين وضيق العيش، بالرغم أن الله - تعالى - قال: (لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا)^(١) يعني أي تحدي أو صعوبة في حياتي أستطيع التعامل معها، وعندما يبتليني الله بمشاعر أستطيع أن أتحملها.

لكننا نعاني من أقل موقف نمر به، نشكي من عدم قدرتنا على تحمل الشعور، أو نشكي من سلوكياتنا أو سوء تصرفاتنا. لكن المشكلة الحقيقية ليست في الخارج، ليست في خارجنا، ليست في الآخريين، أو في صعوبات الحياة، بل في الداخل. فكيف تواجه الحياة وأنت لا تعرف نفسك، وأنت غير مُدرك بأفكارك أو مشاعرك أو احتياجاتك أو قيمك. هناك عالم من علماء علم النفس يُدعى (آرون بيك) هو من أسس مدرسة العلاج المعرفي السلوكي CBT

(١) سورة البقرة.



سلوك

مشاعر

فكرة

موقف

تعتمد المدرسة على فكرة الحدث تدركه وتفسره بفكرة فتنحول إلى مشاعر ثم يظهر سلوك

الحدث هو: الموقف الخارجي الذي ليس لك سيطرة عليه، أنت تدركه بأفكارك وتفسره على حسب إدراكك وتفسيرك، ثم يتحول لشعور، ثم الشعور يتحول لسلوك.

« مثال: غداً عندي امتحان (الحدث) »



الامتحان صعب ممكن أرسب فيه (الأفكار)
قلق - خوف - جلد ذات (الشعور)

لن أذهب للامتحان (سلوك)

« نفس المثال »



عندي امتحان غداً (الحدث) الامتحان مش سهل لكن هحاول (الأفكار) قلق - حماس (شعور)

هزود عدد ساعات المذاكرة (السلوك) لذا أول خطوة للثبات الانفعالي والسلام النفسي أعرف وأدرك ما هو البنيان النفسي؟؟



« البنيان النفسي هو:

سلوك

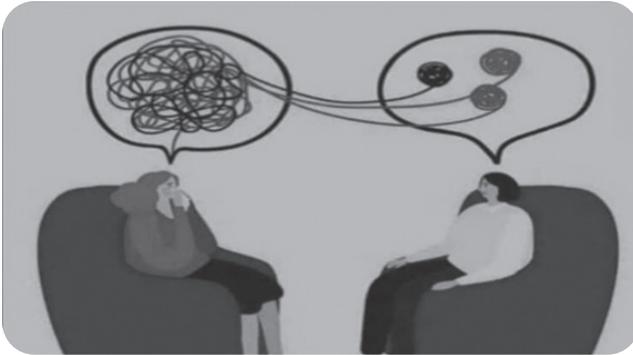
قيم

احتياج

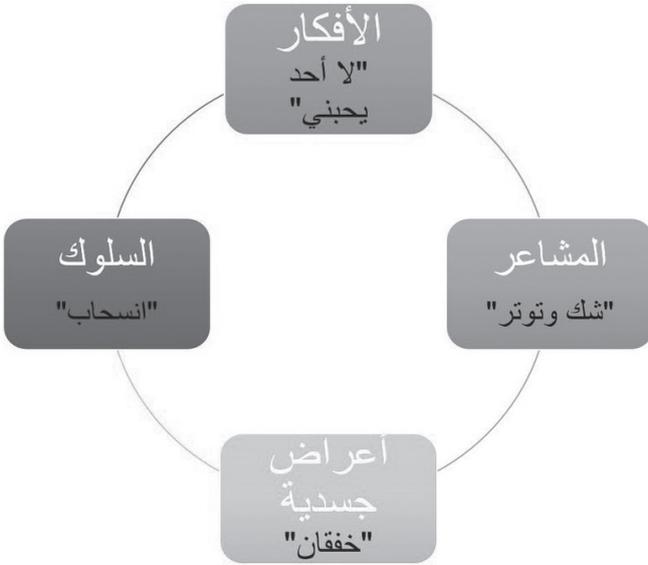
مشاعر

أفكار

أغلبنا نيجي زي شلة الصوف الملعبط في بعضه، ألوان متلغبطة ومتعقدة، والهدف من العلاج هو فك التشابك ومعرفة البنيان النفسي.



موقف	الأفكار	المشاعر	السلوك



الموقف ده باحكيه لنوضح أن الأفكار لها تأثير مباشر علينا وتتحول إلى شعور والشعور يتحول إلى سلوك.

مثلاً الموقف: بنت اتخطبت وانفركشت الخطبة.

هتكون أفكارها: أنا وحشة مش مالية عينه.

الشعور: هيكون خوف

والسلوك: مش هارتبط ثاني

لكن لو فسخت الخطبة (نفس الموقف السابق) لكن ممكن تفسره بإدراك وأفكار مختلفة.

والأفكار: أنا اللي كسبانه، أخذ الشر وراح، ربنا هيرزقني سيد سيده

الشعور: هيكون الراحة مع قليل من الحزن



السلوك: هجرب الخطبة والارتباط بشخص آخر، هسمح لنفسي للتجربة مرة أخرى.



« القصة مش في الموقف لكن في دماغى قالت ايه؟

طريقة تفسيرى للموقف تعتمد على كيفية تفكيرى، تعتمد على النظارة التي أرتديها لأرى الأمور والحياة والمواقف.

سنتدرب الآن على ده

أي موقف يحصل

ألاحظ شعورى ايه؟

يوجد الآن صورة أمامك لأسماء المشاعر في المواقف المختلفة مطلوب منك قراءتها - تصويرها - تضعها أمامك كلما مررت بموقف ولاحظت تغير في مزاجي، أو جسمي مشدود، أو ضربات قلبي زادت أو قلت، أسأل نفسي أنا حاسس بإيه الآن؟

خوف، قلق، حزن، غضب، اشمئزاز، غيره

ثم ألاحظ وأحدد الأفكار التي تدور في ذهني.

قبل كده كنا نركز على الآخر (الزوج - الزوجة - المدير)

دلوقتي مالكش دعوة بالآخر وركز على نفسك



ولما أحدد الشعور أفكر في السبب لهذا الشعور، فأحدد الموقف ثم الأفكار اللي فسرت الموقف (دماغي فسرت الموقف ازاى؟).

كيفية التواصل والتراحم مع الذات

للتواصل والتراحم مع الذات:
أتعامل معها كان هناك
طفل يبكي أو صديق حميم
لي، زعلان ويشتكي من
موقف، المطلوب مني
أعطيه من وقتي، أسمح له
بالتعبير عن مشاعره، أسمح
له بالتعبير عن أفكاره، ونفسي
أولى ونفسي تستحق

معانا عميلة تتردد على العيادة
هنطلق عليها اسم نرجس)
نرجس: لي موقف في الشغل بأسلم على
واحدة صاحبتني وقلت لها ازيك؟ فردت
عليا وقالت: أنتِ صاحبة مش جدعة.
الدكتور: يا ترى ايه اللي دار في ذهنك؟
(الأفكار)

نرجس: اللي دار في ذهني هي دائماً بتغلس عليا
لازم أتعلم أرد على الغلاسة.
أنا بيحصل علي تنمر في الشغل.

في مشكلة في التواصل بيننا بتظهر حتى في المواقف الصغيرة.

الدكتور: في مشكلة في التواصل مع فريق العمل؟

نسأل نفسنا سؤال جوهري، وهذا معناه ايه بالنسبة لك؟) حتى

نتعرف على الأفكار بشكل أعمق.

للتعرف على الأفكار
بشكل أعمق نسأل
نفسنا (وده معناه ايه
بالنسبة لك؟)

الدكتور: وده معناه ايه بالنسبة لك؟

نرجس: محتاجة أتدرب علشان أرد على

الغلاسة وأبطل أكون كيوت ولطيفة.



الدكتور: نخلي بالنا من حاجة بتقولها نرجس إنها نطت على السلوك، بس قبل ما ننتط على السلوك لازم نعرف الأفكار.

نرجس: الناس الي بتعرف ترد بيتعمل لهم حساب.

الدكتور: ايه المشاعر؟ (وخلي بالكم أننا دائماً بنتط على السلوك لكن لازم الأول نفكر في الأفكار والمشاعر).

ايه الشعور؟

نرجس: شعوري بالغضب وكنت متحفزة.

الدكتور: حسيتي بقلق، توتر؟

نرجس: لا، كنت عايزة أضايقها وكنت حاسة إني ضعيفة، أشعر باللغبطة أو التشتت، علشان أنا مردتش، بس لازم الناس تكون حلوين مع بعض.

الدكتور: كل دي أفكار، لما أقول لازم الناس يكونوا حلوين مع بعض ده كلام وأفكار جواك، سواء قُلتيه أو مَقُلتيهوش، هيتخزن جواك ويطلع بسلوك غلط.

إني أسمع الصوت الي جوايا وأكون متراحة مع نفسي خطوة خطوة بمتتهى الهدوء.

كأن فيه طفل جواك بيعيط يا نرجس هتعملي ايه معه؟

نرجس: هانزل لمستواه أحضنه، أتواصل معاها، وأسأله مالك ايه الي مزعلك حاسس بيايه؟

الدكتور: احنا لازم نعامل نفسنا زي الطفل الصغير، تقولي لنفسك:

ايوه يا نرجس يا حبيبتى مالك؟ حاسة بيايه؟ بيدور ايه في ذهنك؟



مالك يا نرجس؟ أنا زعلانة، لازم الناس تكون كويسة مع بعض
أنا لازم أكون شجاعة وأطلع وأواجه اللخبطة اللي جوايا



الدكتور: مش معنى إنه دار في ذهننا إنه يكون حقيقي، مش
كل الكلام اللي بيدور في ذهننا بيكون حقيقي، دماغى بتقولي دول
بيضطهدوني، الست دي بتغلس عليا
أرد؟ لا ماردش، عشان لازم الناس تكون حلوة مع بعض.
وده عمل لي شعور جلد ذات وحزن وقلق إن لازم أدافع عن نفسي
لكن مش عارفة.

فيايها اللي تعلمتية من الموقف ده؟

نرجس: إني لا أنط على السلوك لأن أول حاجة جت في دماغى يالا
نتعلم ازاي نرد لكن لازم أسمع أفكارى الأول، ويمكن أكون عايزة
أتعلم السلوك ده كله، ولكن دلوقتي لازم أعرف ايه اللي بفكر فيه وإنه
ممكن يكون جوايا أفكار مش حقيقية فعلاً.

الدكتور: أي أتدرب أرد ازاي ده سلوك مش هتدرب عليه دلوقتي،
لازم الأول أعرف الأفكار اللي بتدور جوايا وأحدد الشعور، وكمان
أحدد الموقف.



أفرق بين الثلاثة دول لو عرفت ده هيكون إنجاز عظيم، المشاعر مش بسهولة تطلع والأفكار مش بسهولة تطلع ولازم أحدد الموقف. الواجب ملء الجدول وملاحظة الأفكار وتسمية الشعور وتحديد الفرق بين الموقف - الفكرة - المشاعر - السلوك

الموقف	الفكرة (وده معناه ايه بالنسبة لي)	الشعور	السلوك
قابلت صديقتي وقالتلي أنت مش جدعة	أصحابي بيتنمروا عليه - أنا مبعرفش أرد - لازم اتعلم أرد - الناس بقت وحشه - أنا مش عارفة أتعامل معاهم - هيقولوا عليا ضعيفة	غضب - خوف - جلد ذات	

هناك جدول لرصد الأفكار الهدف منه أستطيع أن أفرق بين الموقف، والأفكار، والمشاعر، والسلوك عندما تمر بموقف سجل داخل الجدول

الخلاصة: ألاحظ الموقف (الحدث)، ثم أستطيع التمييز بين الأفكار (ما يدور في ذهني ويفسر الموقف) والمشاعر التي أحس بها، والسلوك الفعل الذي أقوم بعمله، أتعامل مع نفسي كالصديق الحميم الذي عنده مشكلة فأقتطع من وقتي لأجلس مع صديقي وأنا أستحق أن أقعد مع نفسي وقت لأنفهم أفكارها أسمعها وأشعر بمشاعرها مثل صديقي الحميم.



الفصل الثاني الأفكار المعطلة السلبية

في هذا الفصل نتناول كيف نلاحظ أفكارنا
ونستطيع تقييمها، هل هي أفكار هتساعدني
وتدفعني للحركة والسعي في اتجاه قيمي أم
هي أفكار سلبية ومعطلة؟



فضلاً انظر لهذه الصورة وقل ماذا ترى في الصورة؟ اوصف الصورة
اكتب هنا تعليقك على الصورة

.....

.....

.....



تعليقات العميل:

- شايقة أم كأنها بتنصح بنتها وبنتها مش عايزة تسمعها.
- شايقة أم بتزعق لبنتها والبنت زهقت وطهقت وقفلت باب التواصل ومش عايزة تتواصل.
- شايقة بنت قليلة الأدب مش راضية تسمع كلام أمها.
- شايقة إن سن المراهقة مزعج والعيال بتضيع.
- الدكتور: اللي أنت قلتها ده أحكام - وجهة نظرك أنت - تفسيرك أنت للأمر لكن عندما أسأل وأقول الوصف تقول صورة فتاة، لون شعرها بُني، ترتدي بلوزة زرقاء فاتح بُنصُكم، تضع إصبعها في أذنها، وفتاة أخرى تقف بجانبها ترتدي بلوزة بُني.
- فهذا ما رأيته عيني أما ما قلته كان أحكامكم ورأيكم وتفسيراتكم وليس الحقيقة.

هناك أفكار لاعقلانية تكلم عنها عالم النفس (ألبرت إليس)

وعالم النفس مؤسس مدرسة العلاج المعرفي السلوكي (آرون بيك)

تُدعى أخطاء التفكير

- وهي نمط من أنماط التفكير.
- إذا كنت بفكر بهذه الطريقة فسأصاب باضطراب نفسي (قلق - اكتئاب - فشل في العلاقات).



أخطاء التفكير

١ - الفلتر الذهنية: التركيز على السلبيات وبخس الإيجابيات.

أي التركيز على الجوانب السلبية وتجاهل الإيجابيات حتى وإن كانت الإيجابيات أكثر.

مثال: شخص قام بإلقاء محاضرة وأتته العديد من التعليقات الإيجابية ولكن تعليق واحد كان سلبي فترك التعليقات الإيجابية وقام بالتركيز على التعليق السلبي الوحيد.

٢ - القفز إلى النتائج:

الوصول إلى استنتاجات سلبية بدون أدلة تدعم تلك الاستنتاجات.

مثال: شخص لم يدعى إلى حفل زفاف زميله بالعمل فيفترض أن زميله يتعمد إخراجاه أو أنه يراه نكرة

٣ - الشخصية:

وقد يسمى لوم الذات أو جلد الذات، وفيه يعزو الشخص سبب حدوث الأشياء إليه شخصياً ولو لم يكن المسئول الأساسي عنها.

مثال: ابني حصل له حادث مروري لأنني لم أعلمه القيادة بشكل جيد
أکید زوجي بيص لست تانية لأنني أنا مش مالية عينه علشان أنا مقصرة.

٤ - نمط أبيض أو أسود (الكل أو لا شيء):

حينما نشاهد الأشياء بطريقة أبيض أو أسود، لا وجود للوسط أو المنطقة الرمادية.

مثال: إما أن أحصل على الدرجة الكاملة بالاختبار أو أنا طالب فاشل .



٥ - الإلزامات (ما يلزم ويجب) ينبغيات

يستخدم كثيراً ألفاظ الإلزام مثل: لازم ويجب وضروري، له متطلبات صارمة نحو ذاته أو الآخرين.

مثال: يجب أن لا أخطيء، يجب على الآخرين أن يعرفوا تماماً كيف أشعر، يجب أن يُنجز العمل بهذه الطريقة.

٦- التعميم:

أخذ موقف سلبي وتعميمه على كل ما سوف يمر به في المستقبل أو اعتبار حادثة حدثت مرة واحدة دليل على ما سيحدث في كل مرة. مثال: تفشل في تجارة فتقول أنا ما في أمل أصبح تاجر أو تسمع كلمة سيئة فتعممها وتقول أنا دائماً الناس يهينوني.

٧- التصنيف أو العنونة: الأحكام

الحكم على نفسك أو الآخرين ووضع تسميات بناءً على فعل سلبي معين

مثال: يخطيء في أمر ما، بدل أن يقول: أنا أخطأت يقول أنا فاشل ولا مني فائدة

ابنه لديه صعوبة في مادة معينة فيقول: ابني غبي

٨ - الاستدلال بالعاطفة:

تستنتج استنتاجات معينة عن نفسك أو الأحداث أو الآخرين بناءً على إحساسك أو شعورك.

مثال: تدخل مجلس وتشعر بقلّة الإهتمام فتقول أنا لا أحد يهتم بي أو أنا لا قيمة لي.



٩ - التضخيم أو التقليل (المبالغة)

تضخيم السلبيات وتصغير الإيجابيات، أو تهويل التحديات والمشاكل والتقليل والتصغير من نفسك ومن قدراتك.

١٠ - التفكير الكارثي (التشاؤمي):

يتوقع أن الأسوأ دائماً سيحصل، يرى المستقبل بسلبية فتكون ردة الفعل مبالغة أو أكبر من الحدث نفسه.

مثال: اتصل على ولده أكثر من مرة ولم يرد، فوراً يظن أن ابنه تعرض لحادث.

يعاني من صداع فيظن أنه بسبب سرطان في المخ.

١١ - ربط قيمتي بإنجازاتي:

أنا أنهيت مهامي إذا أنا كُفء، أنا لم أنتهي من كل المهام إذا أنا غير كُفء، أنا مقصر، أنا مذنب، أكيد المشكلة فيا أنا.

١٢ - المقارنة:

أقارن نفسي بآخر أو أقارن ابني بابن صديقي أو زوجتي بزوجة صديقي، أو أقارن نفسي بنفسي من ١٠ سنوات مثال: قبل الزواج كانت لي طقوس وشعائر وعبادات أكثر من الآن.

بمعرفتك نوع التفكير الخاطيء لديك، تستطيع معرفة سبب المشاعر السلبية ومن ثم العمل على تغيير طريقة تفكيرك.

ففي مثال الشخص الذي لم يدعى إلى الزفاف، بدل أن يفكر أن زميله أراد إحراجه بعدم دعوته يمكن أن يقول لعل الزواج عائلي أو أن الدعوة لم تصلني لسبب ما وهكذا.



بعد ما بنعرف أخطاء التفكير نقوم بواجبنا ومسؤوليتنا نحو أنفسنا
بأننا نكون يقظين وملاحظين لما يدور في أذهاننا من أفكار ونسمي
مشاعرنا .

وهنا يتجلى معنى الآية: (إِنَّ اللَّهَ لَا يُعَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُعَيِّرُوا مَا
بِأَنفُسِهِمْ)

أبدأً ألاحظ أفكارى المعطلة وهشوف هتعامل معها ازاى، ليس
الهدف إن ابني يتغير أو زوجتي تتغير أو البيئة والعالم يتغير بل أكون
يقظ لما يعطلني ألا وهو أفكارى.

مثال مع أم وأولادها وتعالوا نتدرب كيف نلاحظ الأفكار وكيف
نقيّمها هل معطلة أم لا؟

العميلة: عندي ٣ أولاد ابني الكبير مراهق وكسول، والأوسط
مش بيرفض لي طلب ومتعاون ويعتمد عليه أكثر من الكبير والمفروض
خلصنا الإفطار، عندنا قاعدة (لما حد يحط الأكل التاني بيثيله)
وطلبت منهم يشيلوا ومحدش عبرني رحت غضبت جداً وقلت لهم
كلام كثير، أنا زهقت جداً وجات لي أفكار كثير.

الدكتور: الله ينور، يا جماعة ركزوا في اللي احنا بنعمله ده لأننا بنعمل
تغيير لكيمياء الدماغ بنغير وصلات في كيمياء الدماغ، الموقف لازم يكون
محدد قلت لابني شيلوا الأكل من التراييزة لمدة ساعة متشالتش.

ايه الأفكار اللي بتدور في ذهني اللحظة دي؟

العميلة: التربية دي حاجة تقرف، العيال وسنينهم، هما مش
هيعتمدوا على أنفسهم وهيعتمدوا عليا أنا تعبت



هما كسولين كدا ليه، دي حاجة بسيطة
هيبقوا اعتماديين في المستقبل وهيقرفوا زوجاتهم
الدكتور: حلو تعالي واحدة واحدة كده، هو ولد كسول وهيفضل
كده ده معناه ايه بالنسبة لي؟

العميلة: معناه حد اعتمادي، ومش بحب الاعتماديين
الدكتور: هو هيطلع اعتمادي معناه ايه بالنسبة لك؟
العميلة: مجهود عليا إني لازم ألم وراه لو مبقتش موجودة هيعملوا
ايه، أنا عندي قيمة في التريبة، أنا أربيهم علشان يقدرُوا يعيشوا بي أو
من غيري.

الدكتور: لو معرفش يعمل حاجة لنفسه وطلع كسول ده معناه ايه
بالنسبة لك؟
العميلة: هاكون متضايقة.

الدكتور: ده معناه ايه بالنسبة لك لو بقى مُتعب؟
العميلة: هاكون أم فاشلة
الدكتور: هتقولي أنا معرفتش أربي، معرفتش أحقق هدفي.
طيب لو أنا ماعرفتش أربي ومعرفتش أحقق هدفي، ده معناه ايه
بالنسبة لك؟

العميلة: أنا منجحتش في الحتة دي.
الدكتور: معناه ايه بالنسبة لك؟
العميل: معناه إني فشلت في الحتة دي.
الدكتور: أيوه معناه إني غير كفاء.



ركزوا معايا..

التفكير بيكون طبقات أول طبقة برمي فيها المسئولية على الآخرين،
الفكرة بنعرفها ازاي لما أستمر في سؤال نفسي
ده معناه ايه بالنسبة لي، حتى أعرف طبقات التفكير اللي تحت الأفكار.

الولد كسول

لكن معناه ايه بالنسبة لي؟

إني معرفتش أربي، إني فاشلة، دي الأفكار اللي تحت.

الدكتور: شعورك ايه؟

العميلة: أشعر بالغضب وشعور بالغضب من نفسي

الدكتور: الغضب من نفسي ده جلد ذات، لما أشعر بالضيق من

نفسي ده جلد ذات

العميل: أشعر بالغضب وجلد الذات، وأشعر في جسمي بحاجات،

صوتي بيروح وعضلاتي بتتشد

الدكتور: أنا ممتنة لك جداً لأنك مركزة مع نفسك ومع جسمك

وقادرة تلاحظي صوتك ووجهك.

أول خطوة في التغيير هي الملاحظة mindfulness

لا تتخيلي سعادتي بك اليوم.

لاحظتي الأحاسيس الجسدية وممكن فيه قلق، أنا لما أطلع الأفكار،

أطلع المشاعر، فيه غضب - جلد ذات - قلق، ممكن يكون فيه خزي

من كلام الناس وهيقلوا ايه.

العميلة: مش عندي خزي لأن مش بيهمني كلام الناس، أنا بس



قلقانة على زوجاتهم.

الدكتور: أنا مش بفرض عليك شعور معين بس محتاجين نركز في الأفكار والشعور اللي عندنا.

العميلة: لا مش باهتم بكلام الناس.

الدكتور: يا ترى ايه القيمة اللي بنحققها في الموقف ده؟^(١)

العميلة: إنه يكون مسؤل.

الدكتور: دي مش قيمة، القيمة أنا أبذلها، أحب حياتي تكون عليها، حاجة أنا بعملها، ايه القيمة اللي عايزة أحققها؟
العميلة: ممكن السيطرة.

الدكتور: جميل أوي السيطرة مش قيمة لكنها فكرة، السيطرة والتحكم (فكرة)، القيمة أنا عايزة حاجة أحققها، هدف أحققه.

لنفترض إني تحكمت وسيطرت هيحصل ايه؟

العميلة: هيخفوا عني شوية.

الدكتور: ممكن تكون القيمة رعاية الذات؟

العميلة: نعم عاوزه أرتاح.

الدكتور: أنا ممتنة لك حكايتك للموقف ده.

العميلة: أنا ممتنة لك إنك بتفصلي معايا الموقف.

الدكتور: ايه القيمة الثانية اللي في الموقف ده بينك وبين ابنك؟

العميلة: كنت عايزة أتواصل معه وأعلمه بس معرفتش.

(١) (سيتم شرح القيم في الباب السادس)



الدكتور: علشان أحقق قيمة التعلم، ايه اللي أقدر أعمله علشان أحققه معه؟ قيمة (التواصل) لأن التحكم والسيطرة هتخليه ينفر مني، أنا قيمتي التواصل علشان ابني يتعلم، علشان ابني يهتم بنظافته، محتاجة (التواصل)

أنت قيمك في الموقف (رعاية الذات والراحة)
ليه تتخانقي مع ابنك؟

روحي ارتاحي علشان تقدري تحققي قيمة التواصل مع الابن.

القيمة	المشاعر	التقييم (أخطاء التفكير)	الأفكار (وده معناه ايه بالنسبة لي)	الموقف
رعاية الذات التواصل	غضب جلد ذات خزي حزن المشاعر كانت عالية بنسبة ٩٠٪ قبل بداية عمل الجدول بعد عمل الجدول وتحديد أخطاء التفكير وتحديد القيم المشاعر أصبحت ٤٠٪ فقط مع شعور التعاطف مع ذاتي والتعاطف مع ابني	أحكام - أحكام - قفز للاستنتاج - تفكير كارثي - شخصية - جلد ذات - مثالية - ينبغيات - ربط قيمتي بإنجازي - مبالغة - تعميم - تركيز سلبيات	الواد ده هيطلع كسول - اعتمادي - هيطلع عين مراته - لما يكبر هيقولوا عليه معرفتش أربي - طول عمره كده - لازم الشقة تبقي نظيفه ١٠٠٪ - ممكن أمراض وأموت ومش هيعرف يتصرف بعدي - كده أنا أم فاشلة	قلت لابني شيلوا الأكل من الترابيزة لمدة ساعة ماتشلتش

الجدول ده اسمه جدول التراحم الذاتي.



أنا لاحظت نفسي أن ايدي اترعشت، ظهري فيه ألم (الأحاسيس الجسدية) أو لاحظت شعور عالي (غضب - إحباط - حزن)، لما أمر بموقف أرحم نفسي.

يعني ايه أرحم نفسي؟ أشوف ايه شعوري؟ أفكارى؟ ايه قيمى؟
ما هي أفكارى؟ وهل أفكارى فيها أخطاء تفكير؟ وما هو شعوري؟ قيمتى رعاية الذات والراحة السلوك الفعال يلقى (ارتاح)

بس ممكن دماغى هتقولي: علشان أدخل ارتاح لازم الدنيا تكون تمام بس أحياناً ممكن أسيب الدنيا تضرب تقلب وأدخل ارتاح.
القيمة الحقيقية اللي خلت الموقف ده يحصل إن قيمة النظام أعلى عندي من رعايتي لذاتي.

الموقف ده من قلب المطبخ الخاص بكم، الموقف ده بيحصل ٣ مرات في اليوم، احنا جايين موقف من قلب الحدث.
الأطباق مش نضيفه على الترابيزة.

العميلة: الأفكار(دي قلة نضافة لازم الدنيا تكون ١٠٠٪) وعلشان ارتاح لازم الدنيا تكون ١٠٠٪)

المشاعر هتكون ايه بالنسبة لي ومشاعري غضب؟
الدكتور: ويكون فيه جلد ذات كمان أنا اللي غلطانة، أنا اللي دلعتهم.

ويا ترى ايه السلوك؟

العميلة: هضرب ابني - هتخايق معاه - هعاقبه



السلوك	القيمة	المشاعر	تقييم (أخطاء التفكير)	فكرة (وده معناه ايه بالنسبة لي)	موقف
	التواصل الحب	قبل عمل الجدول خزي - قلق - حزن - غضب ٩٠٪ بعد عمل الجدول حزن فقط ٤٠٪ تعاطف مع نفسي -تعاطف مع زوجي	مثالية - أحكام - شخصنة -جلد ذات - مبالغة وتعميم -ينبغيات - ربط قيمتي بإنجازي - تركيز على السلبيات لي أنا وبخس ايجابياتي أنا تركيز علي سلبياته هو وبخس ايجابياته هو	هو لا يجبني - لا يقدرني -لا يقضي معني أوقات أكثر- ييحب شغله أكثر مني - لازم يقعد معايا ويتكلم والا يبقي مش عاوزني، أكيد أنا مقصرة - لو أنا مالية عينه كان قعد معايا -أنا فاشلة	زوجي يومياً يذهب للعمل من س ٧ ص حتى س ٧ م

تعالي نطبق الجدول ونلاحظ الأفكار ونقيمها ونلاحظ مشاعرنا..

الواجب:

- ١ - تسجيل موقف حصل خلال اليوم في الجدول
- ٢ - ملاحظة وتقييم أخطاء التفكير (ليس كل ما يقوله دماغه حقيقي)



السلوك	القيمة	المنشاعر، %	تقييم الأفكار (أخطاء التفكير)	فكرة (وده معناه ايه بالنسبة لي)	موقف

الخلاصة: عندما ألاحظ أحاسيس جسدية (تنميل - جز على الأسنان - ضربات القلب زادت) أو لاحظت شعور عالي، أعمل جدول التراحم الذاتي (ألاحظ أفكار، وهل فيها أخطاء تفكير؟) من أهم الملاحظات ملاحظة المشاعر قبل وبعد عمل الجدول هل الشعور (الغضب والقلق والخوف) كما هو أم زاد أم قل؟

هناك صورتين للعالم نسخة خارجية ونسخة داخل دماغنا،
دماغك مش أحسن حد ممكن تقعد معاه





الفصل الثالث: الأحكام

الأحكام مثل: هو كسول - هي ممش ملتزمة
- بيضيع وقت على الفاضي - مبيحبنيش -
مش نازلاه من زور - أنا بسوّف - أنا ممش
فالح في حاجة.

دي أمثلة من الأحكام التي تدور في ذهننا ونطلقها على أنفسنا
وعلى الآخرين.

أثر الأحكام على مشاعرنا وعلى صورتنا عن نفسنا وعلى علاقتنا
بالآخرين:



١- أنا بخنق نفسي وبخنق
الآخر.

٢- شيطنة الآخر، التركيز
على سلبيات الآخر، فأحكم
عليه فهذا بخس بحقه (وَلَا
تَبْخَسُوا النَّاسَ أَشْيَاءَهُمْ)^(١)

(١) سورة هود.



عندما أنتبه للسلوك السلبي فقط وأحكم عليه من خلاله ولا أرى أي شيء إيجابي فيه مما يجعله يصدّق حكمي ويفسد في الأرض.
مثال: أحكم عليه (أنت كذاب) فيصدّق حكمي ويحقق النبؤة التي تنبأت بها عليه.

أو أنت كسول، سيفعل السلوك ويكرر الفعل الذي حكمت عليه به.
شيطنة الآخرين (تزيد المعاناة وتقطع التواصل)

٣ - عندما نحكم نخلق الآخر بأحكامنا، فنقطع التواصل مع الآخرين ولذا هناك فساد في الأرض.

الحكم على ابني وعلى زوجي وعلى زوجتي وعلى الآخرين، أقطع التواصل معهم فأكون سبباً في فسادهم (عندما يصدّق حكمي ويصدّق ظني به فيخرج للمجتمع إنسان من صنع أفكاري وأحكامي).

٤ - تفسد الآخر وامنع عن نفسي وعن المجتمع خيره.

قصة شاب عمره الآن ٢١ سنة جاء يشتكي من الاكتئاب، وعدم قدرته على النجاح وإتمام الدراسة الجامعية ويحكم على نفسه (أنا كسول) يقولها على نفسه في الساعة الواحدة أكثر من ٢٠ مرة.

وعندما سألته: لماذا حكمت على نفسك هذا الحكم؟

قال: أبي وأمي وأنا صغير دائماً النقدي، دائماً العتاب والتوبيخ ويركزوا على أي سلوك سلبي أقوم به، وينصحاني كثيراً ويطلقا عليا أحكام (أنت واد كسول - أنت بطئ - أنت فاشل)

فصدقت حكمهم عليا والآن أنا صوري عن نفسي أنا كسول وفاشل ولن أستطيع أن أنتهي من الدراسة الجامعية.



٥ - عند الأحكام لا يوجد حلول أنا حصرت نفسي في حلول تخنق فعندما يقول الزوج عن زوجته: زوجتي نكدية، ليس أمامه حلول إلا (أطلقها أو مروحش البيت وأقعد مع أصحابي في القهوة)، أو عندما أطلق حكم على صديقي: صاحبي مش ملتزم فليس هناك حل إلا (هقطع علاقتي بيه)

أو عندما تطلق الزوجة حكم على زوجها: زوجي أناني فليس أمامي حلول إلا (إما أطلق وإما أتخاّنق معاه) ابني مستهتر (إما أضربه وإما أقاطعه بالأسبوع)

ماذا تفعل الأحكام وأخطاء التفكير في الحوار والتواصل مع الآخرين (العلاقات)؟

تظهرني أنا المتحكم والمسيطر على الآخرين وأتعامل مع الآخر بدونيّه (أنا داخله الحوار لفرض الرأي).

أمثلة للأحكام وأخطاء التفكير في الحوار:

- ١ - أنا الصّح وأنت الغلط.
- ٢ - أنا فاهم كل حاجة وأنت لسه صغير.
- ٣ - هيضحكوا عليك.
- ٤ - أنت مش فاهم حاجة.
- ٥ - طريقة تفكيرك غلط في غلط.
- ٦ - وكمان هشتلك.
- ٧ - أهلك بيستغلوك ويضحكوا عليك.



- ٨ - أهلك بيستعبطوا ومبلطين مش عاوزين يمشوا.
٩ - أنت طول عمرك طيب مع اللي بره ومعانا احنا بتستخسر.
عما يجعل الآخر يشعر أنه مخنوق، محاصر، مقيد.



وَمَنْ أَحْيَاهَا فَكَانَتْ أَحْيَا
النَّاسَ جَمِيعاً^(١)

أكبر هدية تعطيها للآخر هي
أن توفر له بيئة حاضنة يكمل
فيها نموه بدون أحكام.

إذا ما الحل؟ ما هو العلاج؟

العلاج هو مهارة تحويل الحكم لوصف

(١) سورة المائدة.



بدلاً ما نطلق الأحكام (أخطاء التفكير نحوها لوصف)
الوصف يعني يقظة، يعني ما سمعته أذني ورأته عينا، اليقظة
بالحواس الخمس
الواجب سجل بالجدول الحكم وحوله لوصف، أغير النظارة التي
أرى بيها بدلاً من نظارة الأحكام، أردي نظارة الوصف.

نظارة الوصف	نظارة الحكم
عنده ٥ واجبات لم يعمل إلا واجب واحد فقط	ابني كسول
يزور أهله مرة أسبوعياً ويقول عنهم أنهم له فضل عليه	زوجي يجب أهله أكثر مني
زوجي يخرج للعمل من الساعة ٧ ص يرجع ٧ م	زوجي يبغ شغله أكثر مني
خرجت تزور أختها ولم تبلغني	زوجتي مش مقدراني
عندما أرجع من العمل تتكلم معي حتى أنام في مواضيع خاصة بالأولاد	زوجتي رغبة
لم يتصل بي خلال الشهر السابق إلا مرتين ليطلب مني مساعدة في العمل	صديقي بتاع مصلحة

لا تسمع إلا ما تسمع ولا ترى إلا ما ترى = اليقظة بالحواس
الخمس = الوصف بدلاً من الحكم



فالإدراك دائماً متحيز، نحتاج أن نكون يقظين ونستعمل حواسنا الخمس لوصف الحدث أو لوصف الشخص بدلاً من الأحكام؛ لأن إدراكنا دائماً متحيز فلا يوجد على وجه الأرض رأي محايد.
فكلاً منا ينحاز لثقافته - لبيئته - لوطنه - لأفكاره -

فحتى لا نظلم أنفسنا ونظلم الآخرين علينا أن نصف بما تراه عيوننا أو تسمع أذنا.

أمثلة تحويل من حكم لوصف وأهميته:

العميلة: (الحكم) أنا مش فالحة في حاجة

الدكتور: الوصف عيني شافت ايه؟ سمعت ايه؟ تذوقت ايه؟
شميت ايه؟

العميلة: بقى لي خمس أيام أنام الساعة ٣ الفجر
وده بيخليني أأجل المهام اللي عليّ.

الدكتور: ايه رأيك في الجملة الأولى كان شعورك ايه؟

العميلة: عملت لي إحباط وخزي، فرقت كثير شعرت بالترحم
مع نفسي وتعاطف.

الدكتور: الله ينور عليك، تلاحظوا إن الحكم اللي قولناه ده أخطاء
التفكير.

(مش فالحة في حاجة) تفكير مأساوي، جلد ذات

تعميم، ومبالغة، تركيز على السلبيات.

العميلة ٢: أنا متأخرة أوي (ده الحكم)



الدكتور: الوصف ايه بالحواس الخمس؟

العميلة: عايزة أغير للأولاد وعايزة أحضر بنتي قبل ما ننزل وعايزة أجهز الشنطة اللي فيها حاجاتهم وعايزة أحضر لبسي وأكوي وألبس.

الدكتور: ايه الفرق بين الحكم والوصف في الجملة الأولى بيكون شعورك ايه؟

العميلة: شعور بالقلق والتوتر، الانسحاب حتى لا أشعر بالمشاعر السلبية دي.

الدكتور: ممتاز أنك يقظة، ولاحظت مشاعرك وسلوكك هتكون ايه؟

تعالى نشوف أثر الجملة الثانية عمل لك ايه؟

العميلة: رتب الخطوات، وممكن لم يزيل قلقي من عدم النزول في الميعاد بس حددي الوقت اللي محتاجاه، وأخذ قرار هاعمل ايه؟

الدكتور: جميل لما وصفت حددت المهام، حددت الوقت، وهاخذ قرار على أساسه بدل سماع كلام دماغي لاقيت فيه حلول ثانية.

عميل: ٣ (حكم) لازم أعمل المطلوب ١٠٠٪.

الدكتور: فيها تعميم حددي أكثر

العميلة: محتاجة أكنس، أطبق الغسيل، أعمل بسلة ورز أستحم، أسرح شعري، أطعم ابني، أساعده في الأكل، ألاعب ابني هو وأخته.

الدكتور: محتاجة كلمة (لازم) حولتها إلى (محتاجة)



أحول ١٠٠٪ إلى قدر المستطاع

الجملة الأولى عملت شعور ايه؟ فرق معاك استخدام مهارة تحويل الحكم لوصف؟

العميلة: شعور بالتوتر والقلق والانسحاب

الدكتور: لازم أعمل كذا.

لازم ألعب مع ابني بالطريقة كذا.

يعني مش لازم بالطريقة دي، لكن هاعمل على قدر ما أستطيع، مش لازم أعمل أكل ممكن نأكل حاجات بسيطة.

طيب ايه الفرق بين الجملتين؟ فرقوا في ايه؟

العميلة: أنا اللي بحدد المطلوب مني وفيه خيارات قدامي ممكن توصلني للرضا.

الدكتور: شفتم أخطاء التفكير تعمل ايه؟ اكتئاب وانسحاب أخطاء التفكير والأحكام سببت ذلك.

ولغة الوصف هي لغة الحقيقية، لما أوصف أقدر أهدي المشاعر وألاحظ أن لغة الحقيقة غير لغة الأحكام

محتاجين نعيش الأمور دي ونتدرب على اللغات الجديدة دي

الواجب:

١- كن يقظ لما يدور في ذهنك من أحكام وأخطاء تفكير وحولها لوصف.



وصف (ما أراه وما أسمعه)	حكم
خلال أزمة الكورونا لم أجد عمل إلا بنصف الراتب فقط	أنا فاشل
قلت لابنتي اغسلي الاطباق قالت لا	أنا معرفتش أربي
لم أزر أمي منذ أسبوعين ولكن كلمتها بالموبيل ٥ مرات	أنا مقصر مع أمي
أصلي الفروض الخمس والنوافل فقط - لم أصل قيام الليل خلال السنة اللي فاتت إلا في رمضان	أنا أنتكست في عباداتي

٢- ابحث عن صفات الإنسان في القرآن الكريم وعلاقتها بالأحكام وأخطاء التفكير.

* إنسان ظلوم، يعني عنده استعداد كبير للانتقاص من الحقيقة واختزالها وتسطيحها بأحكامه، والتركيز بكلامه وفكره على جانب دون جانب من الحقيقة.

* الإنسان جهول، يعني عنده استعداد وطاقة كبيرة أنه يتهادى في ظلمه ويعمل أعمال تتسم بالرعونة وبالعدو والغباء.

* الإنسان عجول، أول ما يبان قدامه طريق لهدفه يبقى عاوز يجيب آخره بسرعة، يحرق المراحل ويتجاوز الأطوار التي تقضي بها طبيعة الأمور، ما عندوش وقت يهتدي أو يتأمل أو يتبصر طريقه أو يستمتع بحاجة في الرحلة نفسها.



* الإنسان هلع، يخاف من أقل حاجة، وعنده ميل للمبالغة وأنه يخلق دراما كبيرة من أقل تهديد.

* الإنسان كفور، رغم إن نفسه متطلعة ومتشوقة لبلوغ الحقيقة إلا أن عنده إمكانية كبيرة للعمى والتغطية والمرء والتشويش على الحقيقة والجحود بها ونكرانها.

* الإنسان جزوع عند الشر، سهل يفقد الأمل وميشفش غير المشكلة الى ألامه مهما كانت النعم والفرص المتاحة بالفعل.

* الإنسان منوع عند الخير، يخاف على الخير الى عنده يخلص أيًا كان نوعه أو كميته.

الإنسان الذي لا يعرف نفسه يتورط في هذه المثالب كلها وهو يحسب أنه يحسن صنعًا، نفتقد في حياتنا اليوم إلى الإنسان اليقظ الذي يدرك هذه الطباع في نفسه ولا ينكرها ولا يدعي البراءة منها ولا يستسلم لها ويكره نفسه،

ولكن يستعين بالله ويرجو منه السلامة ويتوقع الخطأ ويراجع نفسه ويصحح، وهو أمر عظيم وطريق وعمر من أجله جاء الدين وشرع الصيام وسائر العبادات^(١).

الخلاصة في الوصف سعة - مرونة - رحمة بنفسه وبالآخر، أجد حلول في الوصف، شعوري يهدأ وأصبح إنسان حكيم يستطيع ويقرر ويتحمل مسؤولية اختياراته، أصبح إنسان يدرك قيمه وليس ما يدركه مشاعر عالية ناتجة من أفكار معطلة وأخطاء تفكير.

(١) بقلم المصلح خالد صالح.



الفصل الرابع المشاعر

أنا فتاة عمري الآن ٢٥ سنة أعاني من الاكتئاب وليس عندي رغبة أو دافعية للذهاب للعمل. في جلستنا مع د/ رسمية تسألني دايماً عن شعورك إيه؟ وأنا لا أعرف الرد على هذا السؤال فهو سؤال صعب لم أنتبه له؛ لأن عندي شيء يُطلق عليه شعور، ولم يوجهني أحد له، أبي أو أمي لم يسألوني ما هو شعورك؟

أغلب الأوقات يسألوني هل أنهيت واجباتك المدرسية؟ ما هي درجاتك في الامتحان؟ هل تناولتي طعامك؟

فلم يسألني والدي أبداً عن مشاعري، ماذا تشعرني الآن؟ أو لم يلاحظوا عندما أكون حزينة وغضبانة ولم يتبهوا لي..

شعور الحزن معناه أنا بنت نكدية زي أمي، أما شعور الغضب فهذا شعور عيب مينفعش البنت تغضب دي قلة أدب!

تعريف المشاعر: إن المشاعر معقدة بطبيعتها، فوفقاً لبعض النظريات، أنها حالات من الشعور التي تؤدي إلى التغيرات الجسدية والنفسية التي تؤثر على السلوك.



وترتبط المشاعر فيسيولوجيًا ارتباطًا وثيقًا بإثارة الجهاز العصبي، فهي سلسلة معقدة من التغيرات العصبية والجسدية والهرمونية تحدث في الجسم مما يؤدي لزيادة هرمونات:

* ادرينالين، كورتيزون: الذي يؤدي إلى شد العضلات، زيادة التنفس، زيادة ضربات القلب، سلوك أو تعبير بالكلام أو الجري أو الهجوم.

* هرمون السيرتونين أو الدوبامين: تؤدي لارتخاء العضلات وانسائها ثم الابتسامة والانفتاح على العالم والآخرين.

فهي مكون عصبي + نفسي + كيميائي + هرموني + فيسيولوجي جسدي = ينتج سلوك أو انفعال

* العصب الحائر: من أهم الأعصاب الموجودة للإنسان ويؤثر على الحالة الجسدية للإنسان وسمي بالعصب الحائر لأنه مُرتبط بأكثر من عضو من أعضاء الجسم، فهو يتحرك في عضلات الوجه ليؤثر على الانفعالات وتعبيرات الوجه ثم يتجه على منطقة الرقبة والبلعوم لذا عند القلق والخوف قد نشعر بخنقة في الصدر، ثم يتجه ناحية القلب، ثم يتجه ناحية المعدة والأمعاء، لذا فهو يؤثر فينا ويظهر آثار المشاعر على الجسد (الفيسيولوجيا)

* ضربات القلب (الخفقان)

* هز الرجلين

* ارتعاش اليد - تميل

* العرق

* الهمدان

* توتر العضلات - إسهال - إمساك



* الوخز

* ضغط الحرارة

* الجز علي الأسنان

* حرقان في المعدة

* قرحة المعدة

* ترجيع

المشاعر مرتبطة بالجدسد (الجدسد يعبر قبل إدراك اسم الشعور) لذا

قال العالم Basel Der Kock

الجدسد هو البوابة الملكية للشعور، لاحظ جدسدك تستطيع أن تعرف

وتحدد شعورك.

أهمية المشاعر:

* التواصل (ملامح الوجه)، عن طريق ملامح الوجه أستطيع

أحدد الإنسان الي بتواصل معه شيرير أم أمين؟ أتواصل معه أم لا؟

* الحافز والدافعية، عاوزة أفرح لذا هذاكر - هقرب من فلان

علشان بحبه

* الحماية، ترسل رسالة علي أن أفهمها

* المشاعر مصدر مهم للمعلومات

* بدون شعور أنا مش إنسان

إذا فالمشاعر رسالة مهمة مُشفرة علي أن أفك شفرتها وأعرف ما

هي الرسالة التي تحتويها؟ وما هي كلمة السر؟



كيف أتعامل مع المشاعر؟

١ - السماح لها بالتواجد بدون غلوشة أو تشتيت لأن التشتيت سيزيد الشعور.

٢ - اسمِّها، ما اسم الشعور الذي أشعر به الآن؟

٣ - هل يؤثر في جسدي (جز الأسنان - تنميل - رعشة - سخونية - ضربات القلب - التنفس)

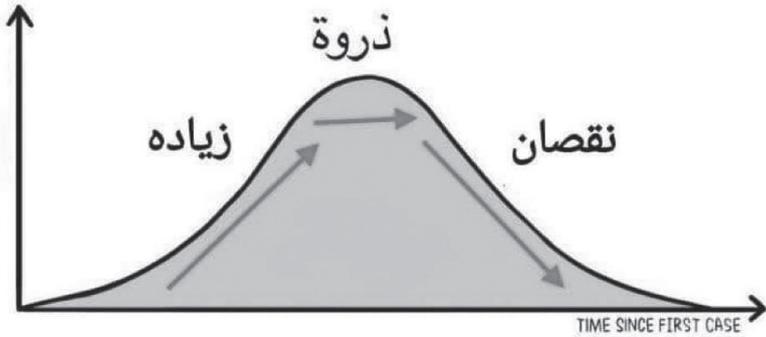
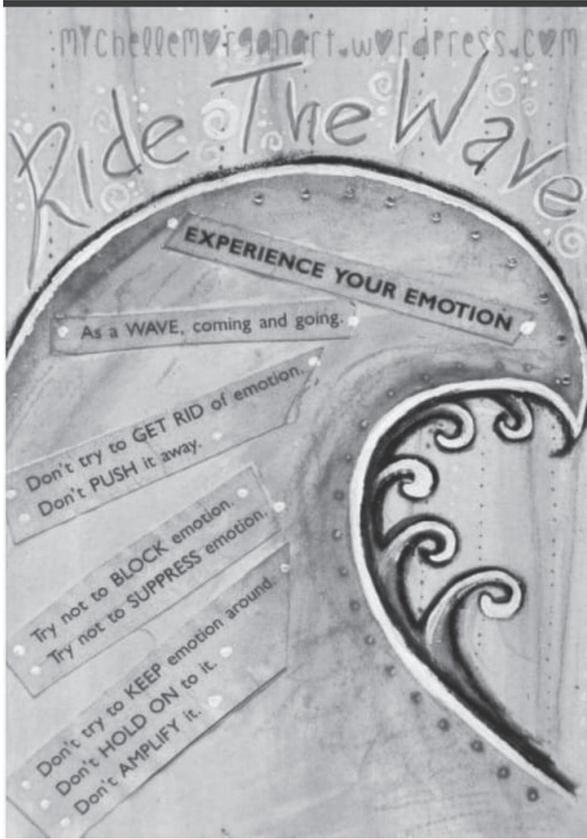
٤ - أكون يقظ أن الشعور يأتي ويذهب لن يستمر طويلاً فترة ويمر كأنه ضيف، يأتي لفترة ثم يمضي (أحياناً الشعور يزيد بسبب صراعنا معه للتخلص منه أو عدم رغبتنا في وجوده أو نتجاهله ونشتته) دون محاولة مناقمعه أو كبته أو المبالغة فيه.

٥ - ملاحظة الموقف الذي أدى لظهور الشعور.

٦ - ملاحظة الأفكار، وهل هناك في دماغي أحكام وأخطاء تفكير أم لا؟

٧ - قد يكون الشعور بسبب عوامل هشاشة (لم أنم جيداً أو جائع أو مريض وأحتاج راحة أو لم أتناول أدويتي)

المشاعر تأتي كالضيف تصل لذروتها ثم تهدأ وتتناقص.





وهذه قائمة بالمشاعر الأساسية.

المشاعر وموافقتها للحقايق

الخوف	١ - هناك ما يهدد حياتك أو سلامتك الجسدية أو النفسية أو يهدد من تحب.
الغضب	١ - لن أو لم تتمكن من الوصول لهدف هام لك لسبب ما. ٢ - قد تم التعدي على حقوقك أو حقوق من تحب. ٣ - تمت مهاجمتك أو أذيتك أو مهاجمة وأذية من تحب.
الانتمئزاز	١ - شيء ما أنت على اتصال به قد يسممك أو يلوثك. ٢ - شخص ما أنت تكرهه يقوم بلمسك. ٣ - تتواجد مع شخص أو مجموعة يقومون بعمل سلوك منفر لك.
الحسد	١ - شخص ما يستطيع الحصول على أشياء أنت تريدها أو تحتاجها ولكن لا يمكنك الحصول عليها.
الغيرة	١ - هناك ما يهدد بفقدان علاقة أو شيء هام جدا بالنسبة لك.
الحب	١ - شعورك بالحب تجاه شخص أو حيوان أو شيء الذي يؤثر بالإيجاب على حياة كلا منكما. ٢ - يساعدك هذا الشعور ويعطيك دوافع للوصول إلى أهدافك.
الحزن	١ - فقدانك لشخص ما أو شيء ما. ٢ - لم تحدث الأشياء كما أردت أو توقعت أو تمنيت.
الخبيل	١ - سيتم رفضك من قبل شخص أو مجموعة تهتم بوجودك معهم لو شيء يخصك أو يخص طباغك وسلوكك.
الندم/ الإحساس بالذنب	١ - حينما تتعارض سلوكياتك مع مبادئك.



لذا فالمشاعر مهما كانت مؤلمة فهي رزق ونعمة، عليّ استقبالها بالترحاب
وأفسح لها المكان لأعرف شفرتها والرسالة التي جاءت من أجلها.





ولكننا تعلمنا تجاهل مشاعرنا منذ الطفولة، أصبحنا خبراء في تجاهل مشاعرنا.

وأنا طفل لم يسمح لي الوالدين بالتعبير عن شعوري وقالوا لي: أنت ولد نكدي - أنت ولد قليل الأدب - أنت زنان - أنت أناني - أنت عيوطة أو المدرسين في المدرسة اتهموني بالزنان أو الطفل المؤدب الذي لا يعبر عن مشاعره.



الشعور قد يكون مؤلم ولا أستطيع تحمله ولكنه مهم حتى أستطيع استخلاص وقراءة الرسالة التي جاء بها، فشعور القرف (الاشمئزاز) مؤلم ولكن لولاه لم أكن أتحرك أو أمتنع عن أكل طعام فاسد قد يسبب لي مغص.

وشعور الغضب مؤلم ولكنه جاء برسالة لأدافع عن حقي،
وشعور الخوف مؤلم ومُرَبِّك ولكنه جاء برسالة لأحمي نفسي
للبحث عن الأمان، لأخذ احتياطي
فعليّ أن أتحمل وجوده، فالشعور جاء كالضيف وعليّ استضافته
لفترة محددة.

فالأم (المشاعر الغير مريحة) عند استقبالها تساعد على النضج



والنمو النفسي .

ليه تساعدني على التقرب لله ومعرفة حجمي ومحدوديتي؟
لأنني أتعرف على مشاعري وأحددها وأطلق عليها اسم (خوف -
غضب - قلق....) فتكون أول خطوة للتراحم مع ذاتي وبالتالي أستطيع
التراحم مع الآخرين.

فتراكم الشعور وكتبها تخرج بشكل مُفاجئ في مواقف غير محسوبة
وتخرج بطريقة خاطئة بشكل غير فعال بالنسبة لي

BEHIND ANGER, THERE might BE:





قصة:

رجع الزوج من عمله الساعة ٥ م أخذ يفعل ويتكلم بصوت عالي ويضرب الابن ويعنف الزوجة؛ لأن الطعام لم يتم تجهيزه بعد.

في هذا الموقف ياترى ما هو شعوره؟ وما الذي خلف الشعور؟ وهل هو يشعر بالغضب بسبب عدم تجهيز الطعام فقط أم هناك مشاعر أخرى لم يكن يقظ لها؟

قد يكون يشعر بالإحباط بسبب مشكلة مع مديره في العمل، أو مشاعر غضب من ازدحام الطريق أو مشاعر قلق بسبب أنه ليس معه مال يكفي لباقي الشهر أو أحاسيس جسدية بالجوع والإجهاد بسبب المواصلات، أو شعور خوف على أمه لأنها مريضة.

هذا ما يحدث لنا، تتراكم المشاعر ولا نكون يقظين لها فتخرج في مواقف أخرى لنظلم بها أنفسنا ونظلم بها علاقتنا القريبة.

فهذه الصورة تظهر كيف تراكم وكبت الشعور يجعلنا تراكم المشاعر فتخرج بانفجار، وليس شعور واحد بل قبلة من المشاعر.

علمني الألم..

علمني أن أحترم ضعفي وألتزم حدودي البشرية..

علمني الألم أن أقبل بالصراعات الى جوايا، أقبل الطفل العنيد الى

بيكى طول الوقت ومعترض، وبالحكيم الى ساكن داخلى يؤنبنى.

علمني الألم أن لا حيلة لي، كل الأمور تجرى بمقادير الله وليس لي إلا

نفس شهيق يدخل منه الهواء الملبد بالغيوم والسواد وزفير فيه الراحة.

علمني الألم أن لي رب اسمه رب كريم، حكيم، عليم بضعفي



وعجزي وكسري.

علمني الألم أن ليس للدنيا قيمة وسهل خلعها.

علمني الألم أن تهون عليّ كما هانت علي خالقها.

علمني الألم أن أشعر باحتياج البشر للقبول والخصن واحترام

الضعف.

فعند لحظة الألم لأحرم متألم من دفء الخصن، فالخصن في هذه اللحظات يكون بمثابة رحم الأم الذي يحتضن وليدها ٩ شهور حتى ينضج .

علمني الألم أن أقرب من ربي بعد العناد والتصرفات الصبيانية، أن أرجع لخالقي، أبكي ليس ألمًا بل فرحًا لأنني عرفت أنه أذاقني من الدنيا ألمها ومرارتها، والألم والمرار أوصلني للذة القرب منه.

كم أنا صغيرة ببعدي عنك يا ربي.

كم أنا لست ذات قيمة عند تمسكي بالدنيا الفانية.

فأذاقني الله الألم؛ لأتلدذ بانكساري بين يدي مولاي ليس انكسار حزن وليس انكسار حرمان، بل انكسار العبد لمولاه، أشعر معه بالراحة وطمأنينة وأمان بنور يملؤني.

فالحمد لله على نعمة الألم.

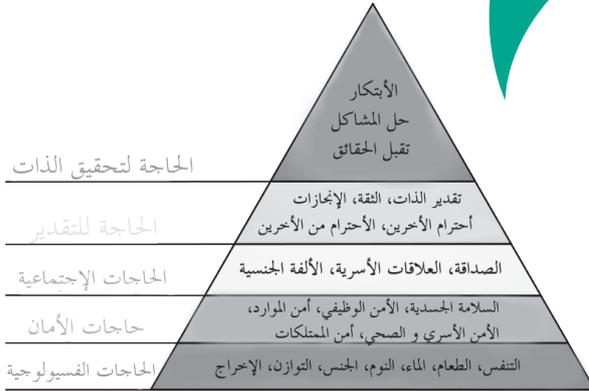
الواجب:

ملاحظة جسدي وملاحظة الشعور والنظر إلى عجلة المشاعر وتسمية الشعور.



الفصل الخامس الاحتياجات

الاحتياجات الأساسية: تكلم عنها العالم
ماسلو وهناك هرم الاحتياجات الإنسانية
وسُمي بهرم ماسلو





أنا كإنسان محتاج:

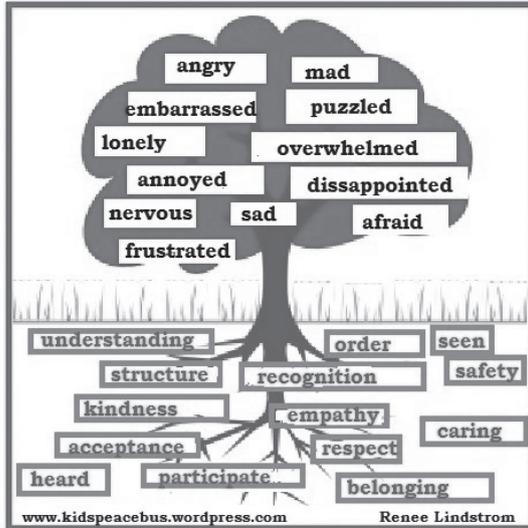
- ١ - الأمان الجسدي المتمثل في: الأكل - الشرب - التنفس - الحماية من الأمراض.
- ٢ - الأمان النفسي المتمثل في: أكون محبوب، شخص مرغوب في وجوده، لن أقابل بالرفض أو اللوم والنقد والعقاب، ولا أقابل بالنصائح على الفاضي والمليان.
- ٣ - متشاف أكون أنا شايفني (معجبين بيا) بتشجعوني على الحاجات الحلوة اللي بعملها، شايفين المجهود اللي ببذله وتشجعوني عليه، متشاف من بره، شكلي وسلوكي وما أقدمه، ومتشاف من جوايا تشعروا بيا عندما أشعر بالحزن أو الغضب، شايفين مشاعري واحتياجاتي، متعاطفين معايا، مجرد ما تعرف أنا أتمنى شيء (أكلة أو هدية) تُسارع وتفكر فيه لتحضرها لي.
- ٤ - الدعم، إني كإنسان هناك من يدعمني ويقف يساندني في ظهري، مجرد الرغبة في مساعدتي حتى ولو لم تقدم لي شيء.
- ٥ - متطيب بخاطري، أحتاج شخص بجانبني يهدينني ويطيب خاطري عندما أكون منفعل أو مشاعري عالية.
- ٦ - محتاج النجاح في مجال معين (تحقيق الذات).
- ٧ - العطاء، أنا محتاج أعطي للآخرين وللعالم وللمجتمع، أعطي من نفسي، مجهودي ووقتي وخبرتي.



Roots of Satisfied Feelings



Roots of Dissatisfied Feelings





قصتنا:

أنا نرجس زوجة وأم لولدين ١٠ سنوات و٧ سنوات مجرد ما يدخل زوجي من الباب يركز على نظافة البيت والترتيب، ويسأل على الطعام (ماذا طبختي اليوم؟) والأولاد مجرد ما يدخلوا يسألوا أين الطعام؟ أو ما هي الحلويات اللي عملتها اليوم؟ أو أين البيجامة؟ لم يسألني أحد فيهم كيف قضيت اليوم؟ هل كنت مبسوطة؟ هل كان هناك أمر يشغل بالي؟ لم يُعجب أحد بالملابس التي أرتديها، تناولوا الطعام ولم يقل لي أحدهم (تسلم ايديك) أو (شكرًا لتعبك) وعندما كنت مضغوطة بسبب امتحان الدبلومة لم يساعدي أحد أو حتى يشجعوني أو يقولوا لي حاسين بيك، أو حتى هدوني وجبروا بخاطري وساندوني.

◀ ما هي علاقة المشاعر بالاحتياجات؟

أما أشعر بالسعادة ← لأن احتياجي اتلبي.
لما أغضب أحزن ← معناه أن فيه احتياج غير مُلبي.

◀ ايه الاحتياجات دي؟

- ١ - الأمان الجسدي: من توفير الطعام، والشراب، والدواء، والنوم، والسكن.
- ٢ - الأمان النفسي: يعني أشعر إني مقبولة ومحبوبة.



ممكن أغلظ والي حوليا يقولي عادي مش مهم أننا نغلظ لأننا كلنا بشر ونغلظ، لكن تعالي نفكر نصلح الغلط ده ازاى؟ مش إن الناس تنقدي وتركز على سلبياتي وبس، محدش يقعد شغال على نقد ونصائح ولوم ويتسبب في الشعور بالغضب والإحباط.

٣- احتياج الشوفان: لما زوجي أول ما يدخل يقول عملت أكل ولا لا، يعني أهم حاجة الأكل! أنا محتاجة اتشاف يسألني عن حالي ونفسي ..

احتياج الشوفان كلنا محتاجينه، زوجي وابني والبقال والبواب وكل الناس.

لما تقولي للبياع (الله يقويك أنت تعبان طول النهار) نعم أنا شايفك. الشوفان بيحصل لما أعمل لايك علي القيس بوك، لما ١٠٠ واحد يعمل لايك هافرح لأني متشاف.

احتياج الشوفان من جوة ومن برة تشوف مشاعري ايه؟

٤- احتياج الدعم: لما أتعرض لموقف حد يقولي أنا جنبك وفي ظهرك وشوفي أنت عايزة ايه وهنعمل اللي أنت عايزاه حتى لو لم يفعل شيء، ويكفي أن أشعر بالهدوء والراحة.

٥ - احتياج التطيب بالخواطر: لما أكون زعلانة ومتضايقه حد يهديني ويطيب بخاطري ويكون هادي معي.

عندما تكون الأم غاضبة ودماغها كلها أحكام ومتعصبة طول النهار، هتنقل المشاعر دي غصب عنها بدون وعي



(فالمشاعر مُعدية) ويمكن ابنها يتعصب ويضرب أخواته. ليه
بيعمل ده؟

علشان أنتِ نقلتي له مشاعرك (المشاعر مُعدية، مشاعر الغضب
والحزن تنتقل من الأم إلى البيت أو من الأب إلى البيت).
أنتِ محتاجة تشتغلي على نفسك وتهدّي وترحمي نفسك، وتتدربي
على جدول التراحم الذاتي حتى تستطيعي أن تعطي الهدوء وتطيب
الخاطر لأهل بيتك.

ازاي أعمل جدول التراحم الذاتي؟^(١)

ألاحظ شعوري وأفكاري وإحساسي الجسدي.

وأكون أهدأ إلى حد ما وأنقل ده لأبنائي.

كل ما هتبذل مجهود مع نفسك بدون استعجال سيتنقل وستراه
على أهل بيتك بالعدوى.

خطوة خطوة

الله يراني، اسع واجتهد، وأجاهد لأغير من نفسي.

فكم من طفل يعاني من سلوكيات مضطربة (العادة السرية - قضم

الأظافر - التأتأة - التبول اللاإرادي - إدمان الشاشات)

وعلاج كل هذه السلوكيات هي التهدئة.

الطفل يبحث عن الأمان والهدوء الطفل يبحث عن تطيب الخاطر،
الطفل يبحث عن الطمأنينة فلا يجدها في بيته فيسلك سلوكيات
مضطربة للتعبير عن هذا الخلل، عواصف من مشاعر القلق واحتياج

(١) فضلاً قم بمراجعة الفصل الأول والثاني والثالث.



عميق للأمان).

لكل أب ولكل أم خد خطوة لإنقاذ نفسك وإنقاذ أولادك بالتدريب على جدول التراحم الذاتي حتى أكون أكثر هدوء وبالتالي أستطيع نقله لأهل بيتي.

مسكت الورقة والقلم وعملت جدول التراحم الذاتي لاحظت شعوري وسميته أنا كإنسانة محتاجة حد يطيب خاطري، ولو مالقيتش هاعمل جدول التراحم الذاتي الاحتياجات دي مهمة جداً.

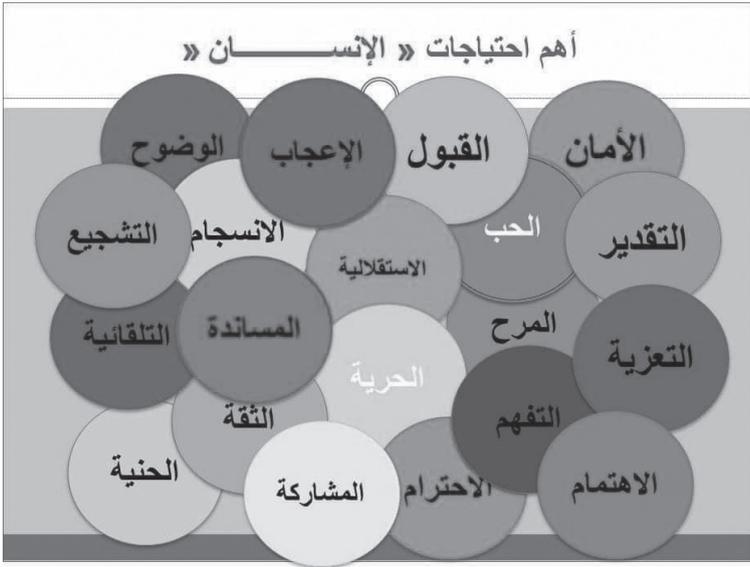
ولما أعرف الشعور أقدر أحدد الاحتياج ولما أحدد الاحتياج أقدر أطلبه، لكن لما أكون مش محددة شعوري واحتياجي مش هقدر أحدد طلبي، ومش هقدر أتصرف غير لما أحدد البنيان النفسي (الشعور والأفكار والاحتياج والملاحظة)

مثل الطالب لن يفسر بيت شعر جاهلي وهو غير قادر على القراءة والكتابة.

وتعلم الأبجدية للقراءة والكتابة، هي نفسها الأبجدية التي نتعلمها الآن وتكوّن البنيان النفسي لنا.

تذكرة البنيان النفسي مثل تعلم الأبجدية أ – ب، فلن أستطيع تعلم لغة جديدة إلا بعد تعلم أبجديتها.

وأبجدية التواصل مع الذات هي البنيان النفسي.
قائمة بأسماء الاحتياجات الإنسانية.



وإذا لم تلبى أحد هذه الاحتياجات؛ ستسبب لي مشاعر غير مريحة، لذا واجبي نحو نفسي لأن نفسي تستحق عندما ألاحظ شعور غير مريح (غضب - خوف - قلق - غيرة - احباط - حزن) أنتبه وألاحظ ما هو الموقف؟ ما هي الأفكار؟ ثم يا ترى ما هو الاحتياج الذي كنت أحتاجه في هذا الموقف؟
أعمل جدول التراحم الذاتي.

قصتنا:

يدخل الزوج يومياً الساعة ٥ م من العمل يصرخ في الأولاد والزوجة وينتقد ويوبخ الزوجة أنها زوجة غير مسئولة وزوجة مقصرة وزوجة لا تفهم.



قد يكون هذا الزوج يشعر بالإجهاد الجسدي والجوع ويحتاج للطعام والراحة.

فبدلاً من الاتهامات التي وجهها لأهل بيته، يطلب منهم ما يحتاجه.

أريد طبق من الأرز وقطعة دجاج، وأريد السرير لأنام ساعتين.

أغلب مشاكلنا أننا لا نعرف ما هو الشعور الذي أشعر به في هذه اللحظة.

وما هو الاحتياج الذي أريد أن ألبيه الآن؟

وطريقة تلبية هذا الاحتياج.

سؤال: <<

الفرق بين الاحتياج والرغبة؟ need and want

الحاجة هي الحاجة للأشياء الرئيسية التي تقوم عليها الحياة كالجوع والعطش، أما الرغبة فهي الطريقة التي نلبي بها الحاجة الموجودة لدينا مثل: أن نروي العطش بالماء أو بمشروب آخر، أما الطلب فهو القدرة الشرائية على إشباع الرغبة التي لديك، فالحاجة تأتي أولاً ثم الرغبة ثم الطلب.

عوزان - رغبة	احتياج	شعور
بيتزا - فول - فراخ - كباب - جبنة	طعام	الجوع

مثال ١: محتاج أتعرف على بنياني النفسي، فاهم شعوري وأسميه وأحدده مثلاً (الجوع) ثم أحدد الاحتياج (الطعام) ثم أحدد الإستراتيجية



أو الطريقة التي تناسبني صحياً (قد أكون مريض سكر) فالرغبة تكون مختلفة، ومادياً (هل أنا معي فلوس اشترى كباب وكفتة؟) وتحديد الرغبة مهمة فلن أذهب للمطعم وأطلب منه طبق من الطعام، بل أطلب طبقاً من الدجاج والأرز، أو طبق سلطة. شعور الجوع هيهدأ بالخبز والعيش ولا لازم فراخ ولحم؟

عوزان - رغبة	احتياج	شعور
الاتصال بصديق - الزوج - الأم - عمل تطوعي - أقرأ قصة مع ابني - أحضن ابني - التواصل مع القطة - أو العصافير.	الحب أو التواصل	الحزن
أحضن أمي - الدعاء لله - أجمع فلوس - أدرس الدكتوراة.	الأمان	الخوف

مثال ٢: عندي مشاعر حزن

الاحتياج، الحب، التواصل هاجيه منين؟ ما هي الرغبة؟ الوسيلة؟ الاستراتيجية التي يتم بها تلبية الاحتياج؟
قد أربي احتياج الحب بالتواصل مع خطيبي، أو حضن مع أمي، أو التواصل مع أختي، أو أنزل وأخرج مع صديقة.



مثال ٣: شعور الخوف سيكون احتياج للأمان، قد أحصل على الأمان من حضن أمي، أو القرب من الله، أو أجمع فلوس.
كل شخص مختلف عن الآخر باختيار الوسيلة والرغبة التي يحددها لتلبية احتياجه.

جميل كل ده، أعمله بيقظة^(١)

لما قربت من ابنك ولاحظت رائحته وملمسه وخرجت بمشاعر حب وتعاطف، لما صليت ركعتين ودعوت الله، فالأمان الحقيقي في معية الله.

ملحوظة هامة جداً: أنا يقظ للحلو وللوحش، يقظ وملاحظ نص الكوباية الفاضي ونص الكوباية المليان، أنا مش بخدر نفسي، أنا مش بضحك على نفسي.

أنا بلا حظ الناقص وأفكر كيف أتعامل معه؟ ازاي وكيف أحصل عليه وأزوده؟

وألأحظ الجزء المليان حتى أشبع نفسي، حتى ألبى جزء من احتياجي، مش لازم ألبى احتياجي ١٠٠٪، أستطيع أن ألبيه جزئياً.

الخلاصة: أنا يقظ للحلو وللوحش، يقظ وملاحظ نص الكوباية الفاضي ونص الكوباية المليان، أنا مش بخدر نفسي، أنا مش بضحك على نفسي
أنا بلا حظ الناقص وأفكر كيف أتعامل معه؟ ازاي وكيف أحصل عليه وأزوده؟
وألأحظ الجزء المليان حتى أشبع نفسي، حتى ألبى جزء من احتياجي، مش لازم ألبى احتياجي ١٠٠٪، أستطيع أن ألبيه جزئياً.

(١) فضلاً مراجعة باب اليقظة الباب التاسع عشر.



الواجب:

تحديد الشعور ثم الاحتياج ثم أحدد الرغبة بالضبط التي أريد تحقيقها حتى أسهل علي نفسي وأسهل على الشخص الآخر عندما أطلب الاحتياج.

أنا أشعر بالحزن، أنا أحتاج الحب، بطلب منك تشتري لي ورد أحمر.

أنا أشعر بالخوف، أنا أحتاج أمان، بطلب منك تقعد معايا فترة أطول يوم الجمعة.

أنا أشعر بالغضب، أحتاج التقدير، بطلب منك لما أتكلم معاك تبص لوجهي.

اخترت المعاناة عندما لا تستطيع التعبير عن مشاعرك.

اخترت المعاناة عندما لم تستطع تحديد احتياجك.

اخترت المعاناة لك وللآخرين عندما لم تحدد الرغبة أو الطريقة التي تناسبك لتلبية احتياجك.

احنا عملنا بازل

اتكلمنا الأول عن الملاحظة بالحواس الخمس (باب اليقظة)

هنا يأتي أهمية اليقظة: الملاحظة هي الملاحظة بالحواس (الحكم) ماذا أشم؟ ماذا أسمع؟ ماذا أتذوق؟ ماذا ألمس؟ ماذا أشاهد؟

الملاحظة بالحواس الخمس وسيلة هامة جداً حتى أستطيع تلبية احتياجي من البيئة التي أعيش فيها.

تحدث المعاناة عندما أضع كل احتياجاتي كلها في سلة واحدة.

اخترت المعاناة إذا وضعت احتياجاتك كلها في سلة واحدة.



فمثلاً احتياج الجوع لا يُلبى إلا بأكل الفراخ.
وكده أنا حققت المعاناة وتوقفت عن تحقيق قيمتي لأنني أصريت
على طريقة واحدة لتلبية الاحتياج.

لأنني عندما أرفض وأعانده وأصمم مثل الأطفال ألي لن ألبى
احتياج معين عندي إلا بطريقة وبشكل وبوسيلة معينة، وهذه الطريقة
غير متاحة في هذا التوقيت، إذاً أنا اخترت المعاناة لأن حياتي ستتوقف
ولن أستطيع تحقيق أهدافي وقيمي، حتى إذا قدرت أتحرّك في الحياة
فسأتحرك وأنا موجه، وأنا أتألم، أتحرّك وأنا بعذب نفسي ولست
متراحم معها، وكأن نفسي رخيصة، أدوس عليها من أجل الهدف أو من
أجل الآخرين، ولا ألتفت لنفسي وأرعاها وألبي لها احتياجاتها جزئياً.



مثال: طالب في الجامعة عنده امتحان غدًا، يشعر بالجوع، يحتاج طعام (رغبة لأكل بيتزا)

ولكن البيتزا غير متوفرة إذا فلن آكل حتى تأتي البيتزا.

هناك طريقتين: إما يذاكر ويجتهد ونفسه تحتاج للطعام (حتى ولو جبنة أو فول) وهنا يكون غير متراحم مع نفسه وضحي بنفسه في سبيل تحقيق هدف.

أو لا يذاكر وينام حتى يأتي بالبيتزا، وهنا وقف حياته ولم يحقق قيمه وأيضًا لم يتراحم ويرعى ذاته.

في الحلين الطالب أساء لنفسه ولم يتراحم معها ولم يعطيها حقها من الرعاية ألا وهي (الطعام)

نحن نتصبر (ومن يتصبر يصبره الله)

ده رزق الله ده اللي موجود.

أتصبر حتى أستطيع أن أقوم وأتحرك وأحقق قيمي، لو عملت كده هاشعر إني مبسوطة.

علشان كده احنا لازم نلاحظ ده ونقفشه، لأن أنا مصرة على الاهتمام بطريقة معينة وأرفض أي أمر آخر وده يسبب المعاناة.

زوجي علشان يعبر عن اهتمامه لازم يجيب ورد ومش ملاحظة أي طريقة ثانية، ولو معملش ده هاسيب البيت وهطلق.

أكون يقظة بالحواس الخمس بدون أحكام، قد يكون الزوج يعبر عن الحب بطريقة أخرى.



موقف	الأفكار (وده معناه ايه بالنسبة لي)	تقييم (أخطاء التفكير)	المشاعر	الاحتياج
بنتي عندها ٧ سنوات مش عاوزة تعمل الواجب	هي بتدلع عليا - بنت كسولة - كل يوم بتعمل كده - الأولاد التانيين في المدرسة أحسن منها - إذا معملتش الواجب المعلمة هتكلمني - هتقول عليا أم مهملة أم فاشلة	أحكام - تركيز على السلبيات - مقارنة - ينبغيات - مبالغة - تعميم - شخصنة وجلذ ذات	غضب ٩٠٪ في بداية الموقف غضب ٤٠٪ ومعه تعاطف مع ابنتي بعد عمل الجدول	أنا الأم محتاجة الإنجاز - محتاجة القبول البنات محتاجة اللعبة - الراحة - الحرية القبول

الموقف السابق تعالوا معاً نلاحظ في بداية الموقف غضب ٩٠٪ بسبب الأفكار والأحكام وأخطاء التفكير، فالمشاعر كانت طبيعتها ٤٠٪ فقط ولكن المبالغة والتعميم والتركيز على سلبيات البنات وجلذ الذات واتهام نفسي أنا الأم المقصرة وأنا أم فاشلة هذه لغة عنيفة مما زود الشعور حتى أصبح غضب ٩٠٪.

عندما لاحظت الشعور والأفكار والأحكام، ثم لاحظت



احتياجي أنا.

أنا كأم محتاجة إنجاز (نخلص الواجب بسرعة)
وأيضاً أنا كأم محتاجة قبول، محتاجة أقبل أن ابنتي ذات
الـ ٧ سنوات ولها قدرة محدودة.

وأيضاً لاحظت احتياج ابنتي، قد تحتاج الراحة، أو اللعب، أو
المسكينة كانت في المدرسة من الصباح حتى الآن وتحتاج راحة، فيتحول
الغضب إلى تعاطف مع ابنه.

في الواجب: أضيف للجدول خانة الاحتياج.

قلنا أن صفارات الإنذار والمشاعر يبقى فيه حاجة غير ظاهرة.

لما الغضب يظهر يبقى فيه تحت احتياج غير ملبي، احتياج للحب
والتواصل، أو احتياج لقبول نفسي ومحدوديتي،
أو قبول الآخر أنها طفلة مثلاً.

الواجب: عمل جدول التراحم الذاتي بإضافة خانة الاحتياج.

الخلاصة: كل شعور أشعر به علي أن احترمه واستضيفه واسمح بوجوده واطلق
عليه اسم، ثم أعرف ما هي الرسالة التي جاء بها الشعور - هناك احتياج غير ملبي
- دي الرسالة التي جاء بها الشعور علي الاستفادة منها، وأحدد الاحتياج، ثم أحدد
الرغبة أو الوسيلة المناسبة لي لتلبية الاحتياج بناء على اليقظة بالحواس الخمس
(المناسب لي والمتاح لهننا والآن)



الفصل السادس البحث فيما وراء السلوك

أي سوء سلوك هو نتيجة احتياج غير مُلبى.

الشعور	الاحتياج	الرغبة (أحددها بيقظة المتاح بالنسبة لهننا والآن)
حزن	حب	ورد - حزن - زيارة صديق - أجلس مع أمي أو ابني - أرعى نبات أو حيوان

عن الاحتياجات أتمدث..

الحاجات قلب الحياة والوجود فينا جميعاً..

أصل الحياة فينا احتياج، هي دي جدور الحياة جوا البشر،

يعني اللي حي فيك وفيها هي الحاجات..



بس الله يجازيهم علمونا أن الاحتياج كلمة وحشة، يعني معناها أنت ناقص حاجة أو محووج لحد..

يعني أنا لو محتاج حاجة يبقى أنا معيوب، مسكين، ضعيف..

دول حتى خلوها مرادف لشيء، يعني الحاجة شيء !!!

بس الحقيقة إن الحاجات، كل الحاجات حق أصيل لينا جميعاً.

لينا جميعاً الحق نشبع أى حاجة.

كل البشر والكائنات ليها حاجات، نفس الحاجات.

مفيش حد مش محتاج هوا ولا ماية وأكل ونوم.

كلنا في احتياج لحب، إهتمام، راحة، وحرية، محتاجة أمل، تعاطف وقبول، آه من القبول..

كل الحاجات ليها نفس الاعتبار، الاحترام.

احتياجاتي واحتياجات الآخرين كلهم ليهم نفس المكانة والاعتبار.

احتياجي مش أهم من احتياجك، واحتياجك مش أهم من احتياجاتي..

أصله عدل..

اللى خلقنا العدل..

لما رب الكون خلق الحياة والكائنات، خلق فيهم شوية حاجات..

يمكن عشان نلببها، نشبعها، نوفيها، أو على الأقل نسعى لكده.

و لأنها خلقة ربنا وبحكمته ملهاش سبيل تانى أبداً غير أنها تتملي،

ترتوي، تشبع لحد الحمد.

وخلق لينا مصادر تكفي إشباع كل حاجة لكل كائن في أى وقت،

لأنه رب..



بس نظم الطريقة.

واحنا بنسعى نلبي حاجتنا، لا تجور عليا ولا أجور عليك.
يعني حقى أتنفس وده حقك كمان، وأنا مش هلوث هواك وأنت
مش هتلوث هوايا.

حقنا نعيش على أرضنا، لا أنت تجور على أرضي، ولا أنا كمان.
الحرية حق واحتياج، لا تستعبدني ولا تكتفني، ولا أنا كمان.
وهكذا في كل احتياج..

والحاجات يا إما تشبع في العلن وفي النور، بوضوح شديد، يا
إما الحاجات هتشوف لها سكة تانية، في الخفاء وبتحایل سكة ملوية،
خلفية، من ورا ضهورنا..

الحاجات يا إما تتلبي بصحة يا إما تتلبي بمرض..
الحاجات يا إما تتلبي بوعي يا إما تتلبي في الخباثة، من ورا وعيك
يا سيدي.

الحاجات تتلبي ونعمر الكون يا إما تتلبي بعنف يدمر شكل الحياة.
لما حد يتحرم من الأمان وهو صغير، يمكن لما يكبر يكتنز مال
مناصب وشهادات وبيت محصن، ويبقى عبد لى جمعه.
اجمع كمان، ابقى جشع، ابقى نهم، نهم في أكلك وفي فلوسك..
أنت فاكر كل ده هيعوضك معنى الأمان!!

لما حد يتحرم حقه في أنه يتشاف، ممكن يجرح نفسه عشان تشوفه،
أو يتشعبط في اللي يديله الفتات، اللي يديله بقايا الإهتمام.
هى عبادة الموضة ايه غير محاولات تميز يمكن بنان.
تشاف ونظهر للعينين، نملى الخواء اللي فينا من الطفولة.



اجمع كمان.. كمان.. كمان.. وابقى قول لي البير اتملى ولا بيرك طلع
أنه بير من غير قرار..
اشرب كمان.. كمان.. كمان.. وابقى قول لي ارتويت ولا كانت مائة
مالحة، مائة البحر ما بترويش يا سيدي من العطش..
مائة الشرب ليها قانونها، تبقى عذبة، وفي أوانها.
عن الاحتياجات أتمدث^(١)



(١) د. احمد ضيع.



وراء كل شعور غير مريح (رسالة)

وراء كل سوء سلوك (مشاعر)

وراء كل سوء سلوك (احتياج غير ملبي)

أحياناً كثيرة نتهم أنفسنا ونحكم على أنفسنا بأحكام مما يسبب لنا مشاعر عالية غير مريحة، وإذا حولنا لوصف، ثم بحثنا وراء الاحتياج سيخف حدة الشعور وستتغير اللغة العنيفة التي نتعامل فيها مع أنفسنا. نحتاج نتعامل مع أنفسنا بتراحم وليس بعنف.

ففي المثال الأول: أنا أم مقصرة، معها شعور جلد ذات وخزي مما يدفعني لسوء عنيف مع الأولاد أو أعطيهم عطاء غير محدود مما يسبب في إفسادهم.

لكن عند تحويل لوصف، أنا لم أقصر دائماً وأبداً، اليوم لم أحضر الإفطار، كنت محتاجة أرتاح لأني مجهدة.

مما يحول شعور جلد الذات إلى شعور تعاطف مع الذات وتعاطف مع أولادي.

لن نستطيع أن أتراحم مع الآخرين وأنا لم أتراحم مع نفسي نفسياً أولاً.

المثال ٢: (الحكم) أنا كسول تصاحبها شعور بالإحباط والخزي ولن أخذ خطوة للحلول أو للتغيير، بينما

الوصف أنا عملت ٤ مهام مطلوبة مني من ٥ مهام باقين لي، مهمة واحدة يصاحب هذا الكلام شعور الفخر والحماس بينما نظارة الاحتياج محتاجة أرتاح، تصاحبها مشاعر تعاطف وتراحم مع ذاتي مما



يزيد دافعتي وأجد حلول للتغيير.

المثال ٣: (الحكم) أنا بسّوف، يصاحبها مشاعر جلد ذات ومضغوط وتدفعني للإجباط وعدم فعل أي شيء بينما نظارة الوصف أنا أشعر بالضغط خلال الأسبوع السابق، أذهب للعمل الساعة ٨ ص وأرجع الساعة ٨ م.

نظارة الاحتياج: أنا محتاج راحة، رعاية الذات يصاحبها مشاعر تعاطف مع الذات وتفتح باب للتغيير والحلول.

نظارة الحكم	نظارة الوصف	نظارة الاحتياج
أنا مقصرة مع عيالي	مقدرتش أعمل إفطار النهارده	أنا محتاج ارتاح
أنا كسول	عندي ٥ مهام عملت ٤ بس	تشجيع - راحة - رعاية ذات
أنا بسوف	عندي ٢٠ رسالة مبعوثة مردش عليهم	رعاية - هدوء
أنا مسرف	عزمت زوجتي ودفعت ربيع المرتب بتاعي علشان كانت زعلانة	حب - تعاطف - تشجيع - شوفان - تقدير

مثال ٢: التراحم مع الآخرين

أولاً: أتراحم مع نفسي كما المثال السابق ثم أتراحم مع الآخرين. عندما ألاحظ أن دماغي تحكم على الآخر، أقف لحظة صمت،



وبدلاً من الحكم أو وصف، ثم لحظة صمت وألاحظ احتياج الآخر،
ألاحظ السر وراء سلوكه.

ابني قليل الأدب (حكم) مما يُسبب لي مشاعر غضب نحوه،
وشعور جلد ذات.

قف بره ولاحظ الوصف، لماذا حكمت عليه هذا الحكم؟
الوصف: رسم بالقلم الرصاص على الحائط.

قد تقل شعور الغضب ولكنه لم يختفي

قف بره واصمت وراقب ياترى ما هو السر الذي دفعه لهذا
السلوك؟ (البحث فيما وراء السلوك)

قد يكون محتاج الشوفان، يحتاج ألعب معه، قد يحتاج أراه يأخذ
من وقتي، يحتاج حرية، يحتاج إبداع.
هذا من حقه.

فسأجد شعوري تحول من الغضب نحوه إلى تعاطف معه
ثم أتوجه إلى تحمل مسؤوليتي ودوري نحوه.

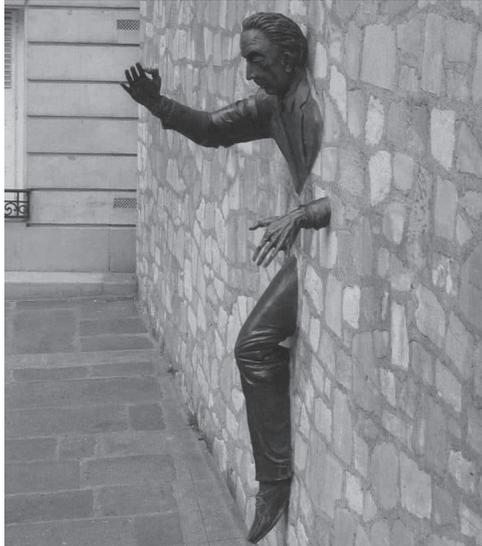
لأعطيه احتياجه من الشوفان، فأخصص له وقت للعب معه، أو
أحكي له قصة، أو نرسم ونلون معاً في الدفتر المخصص لذلك، أو أعلمه
كيف يلبي احتياجه من اللعب أو الشوفان بدلاً من الرسم على الحائط،
يطلب مني نشترتي دفتر جديد وأشاركه اللعب والتلوين لمدة ساعة.

٢- ابنتي كسولة (لغة عنيفة) وحكم على بنتي ومبالغة وتعميم مما
يسبب لي مشاعر غضب ونفور منها وقد يؤدي للعنف معها.

الوصف: قامت بعمل واجبين من ٤ واجبات ٢ / ٤ قد يكون



شعور الغضب قلَّ، لاحظت الي عملته والي معملتهوش.
 الاحتياج: قد تكون محتاجة شوفان، إعجاب وتشجيع مني على ما فعلته.
 شعوري في الموقف تغير من الغضب إلى التعاطف معها
 وتبدل السلوك أني هحاول أشجعها وأركز على ما قامت به.
 لغة الوصف هي لغة الحقيقة.
 لما أوصف أقدر أهدي المشاعر وألاحظ أن لغة الحقيقة غير لغة الأحكام.
 ثم لغة التراحم لنفسي والآخر
 عن طريق الاحتياجات لي والآخرين.
 نحتاج مجهود كبير، لغة الأحكام لغة صلبة ليس من السهل أن
 تتكسر، ولكن النتيجة مبهرة عند تكسير الأحكام والخروج من التفكير
 المتصلب إلى رحابة وسعة القبول والتراحم.





محتاجين نعيش الأمور دي ونتدرب على اللغات الجديدة دي، هي لغة جديدة، أحتاج التدريب عليها حتى أستطيع أن أغير من البرمجة القديمة لتوصيلات عصبية جديدة.

يوجد في منطقة المخ الإنساني neocortex منطقة تسمى الأعصاب المرآوية، وظيفتها التواصل مع الآخرين والتعاطف معهم بدلاً من التمرکز حول الذات والتركيز على نفسي فقط والتركيز على احتياجاتي أنا فقط.

بل في الحياة التي أعيشها هناك آخر (ابني أو الزوج أو الأم أو أصدقائي) وله احتياجات قد تختلف عني.

إذا تمركزت حول ذاتي واستعملت لغة الأحكام العنيفة هتكون سبباً لقطع التواصل أو الانسحاب من العلاقة أو العنف والسيطرة. أما استعمال لغة الوصف، لغة الحقيقة حتى أكون عادلة مع الآخر بدون أحكام.

أما استعمال لغة التراحم ألا وهي النظر للآخر أنه عنده احتياجات مثلي تماماً وهذه الاحتياجات من حقه أيضاً، مما يسمح لنا بالتعاطف والتراحم والتواصل معاً. فأنا والآخر فقراء محتاجين.

سوء السلوك حتى تراني، حتى ألفت انتباهك، فألم العقاب بسبب سوء السلوك أقل ألماً من التجاهل والإهمال منكم.



خلاصة تربوية: الاحتياج للشوفان عند الأطفال هام جدًا يحتاج أن تراه وتشجعه وتصفق له، محتاج تشوف فعله الجيد وتثني عليه ومحتاج تشوف مشاعره هل حزين أو فرحان فتشاركه احزانه وأفراحه، احتياج الشوفان إذا لم يلبى يخرج أسوأ ما في الطفل، سوء السلوك يظهر عندما لا تلبى احتياج الشوفان وكأنه يقول: هتشفوني يعني هتشوفوني هعمل الحلو علشان تشوفوني وإذا لم تنتبهوا لي فاعمل سوء سلوكيات حتى تنبهوا لي، ألم الضرب والعنف بعد العقاب منكم أقل ألمًا من التجاهل والإهمال وعدم الشوفان.



نظارة الحكم	نظارة الوصف	نظارة الاحتياج
ابني قليل الأدب	رسم بالقلم الرصاص علي الحائط	شوفان - لعب - حرية
ابنتي كسولة	عندها ٤ واجبات عملت ٢ فقط	راحة - تشجيع
زوجي عاوز يتحكم فيه	طلب مني قبل ما أخرج أبلغه	تقدير - احترام - تطمين
زوجتي نكدية	لما رجعت من الشغل قالتلي أنا تعبت من العيال وبشتكي من المذاكرة	تقدير - استماع - تفهم - حب - دعم
حماتي بتدخل في اللي ملهاش فيه	سألتني عن ابنها وعن شغله	تطمين

مثال ٣:

الحكم: (زوجي عاوز يتحكم فيا) يصاحبها مشاعر غضب ضد الزوج تدفعه لسلوك عنيف.

بينما نظارة الوصف: طلب مني قبل ما أخرج من البيت أبلغه بذلك، تصاحبها مشاعر غضب أقل.

بينما نظارة الاحتياج: زوجي يحتاج يطمئن عليا، يحتاج تقدير واحترام يصاحبها مشاعر تعاطف وحب ويدفعني لسلوك يحقق التواصل والونس بين الزوجين.



مثال ٤ :

الحكم: (زوجتي نكدية) يصاحبها شعور غضب - إحباط - حزن.
بينما الوصف: لما رجعت من الشغل قالتلي أنا تعبت من العيال
وبتشتكي من مذاكرة العيال يصاحب ذلك شعور غضب أقل.
الاحتياج: زوجتي تحتاج ونس - مساعدة - دعم - تواصل
يصاحب ذلك مشاعر تعاطف - حب - هدوء.
الصورة دي هتغير كثير لو طبعيتها في عقلك.
أي سوء سلوك مني والآخر معناها احتياج غير ملبي.
المطلوب تبذل الجهود وتعمل الواجب وتنفذ الخطوات اللي
أخذناها كل مرة بتأخذ خطوة جديدة.

أدعيس جوه نفسي علشان أقدر أفهم وأتواصل مع الآخر
أفهم احتياجي ومشاعري
ووقتها أقدر أفهم وأتواصل مع الآخرين والتعاطف مع الآخر
قدرتك علي التواصل مع نفسك بالأدوات اللي بتعملها هي اللي هتعلمك تتواصل
مع الآخر.
سؤال متكرر حتى الآن لم نعرف كيفية التصرف، لم نتعلم السلوك الفعال، لم
نعرف الحل، فين الحل؟
غير السؤال، بدل السؤال
بدلاً من ما هو الحل؟ وتبحث عن الحل في الخارج
أسأل نفسك ماذا أشعر؟ ما هي الأفكار التي تدور في ذهني؟ ما هو الاحتياج الذي
سبب لي هذا الشعور؟ نحول الحكم لوصف والبحث فيما وراء السلوك.
مجرد ما تصل للإجابات السابقة (جدول التراحم الذاتي) ستستطيع أن تحدد أنت
الحل المناسب والفعال لك.



دورنا هنا أن نعطيكم أدوات تستعملوها.
محتاجة أدعيس في نفسي علشان أفهم الآخرين وأتعاطف مع نفسي
ومع الآخرين
الواجب: هنعوّل من حكم إلى وصف إلى احتياج

« عندي سؤال

ليس منطقيًا عندما أمر بموقف ساخن مع ابني، اتركه حتى أعمل
جدول التراحم الذاتي، هناك مواقف تحتاج تدخل سريع أو ليس عندي
متسع من الوقت لعمل جدول التراحم الذاتي.

ليس المطلوب منك عمل الجدول أثناء المواقف بل التدريب مرة
على الأقل يوميًا، أقعد مع نفسي ومع أفكارني
حتى بعد انتهاء الموقف وعملت سلوك غير فعال.

نحن الآن نتدرب على مهارة جديدة (استراتيجية جديدة) الدماغ
والتوصيلات العصبية بالمخ معتادة على الطريقة القديمة.

دماغني بتنط أحكام واتهامات وتفسر لي أن الولد أو الزوج أو الآخر
يهاجمني وعلي الدفاع عن نفسي بالهجوم.

لذا نحتاج إعادة برمجة، نحتاج إعادة ضبط المصنع، نحتاج وقت
وتدريب لتغيير التوصيلات العصبية القديمة بتوصيلات جديدة وهذا
يتم في كل مرة تقوم بعمل جدول التراحم الذاتي يوميًا مرة على الأقل،
حتى بعد انتهاء الموقف ليس مطلوبًا منك تعمل الجدول أثناء الموقف
نفسه، ممكن بعد فترة يكون الدماغ اترمج وتستطيع التصرف بدون
الكتابة.



لأن دماغى قد تبرمجت قبل أى اندفاع بسلوك هعمله هحدد أولاً
ما هو شعورى، أفكارى، أخطاء التفكير، الاحتياج من حكم لوصف
التدريب هيخلي الجدول يترسم فى عقلك، ايوه الميكانيزم يشتغل
فى دماغى

هل نستخدم الجدول فى المواقف الصادمة القديمة من الذكريات؟

اختراروا مواقف بسيطة، واحدة واحدة نتدرب عليها والمواقف
الصعبة نؤجلها الآن بعد الانتهاء تماماً من جميع الأدوات نستطيع أن
نستخدمه فى المواقف الصعبة أو المواقف الصادمة.



الفصل السابع القيم

تعريف القيم:



القيم هي صفات السلوك المرغوبة، الصفات التي تريد أن تضيفها على أفعالك الآن، وعلى أساس مستمر.

هي أعمق رغبات قلبك لكيف تريد أن تتصرف كإنسان، كيف تريد أن تعامل نفسك والآخرين والعالم من حولك.

على النقيض من الأهداف التي تصف النتائج التي نهدف إليها ما نريد أن نحققه أو نحصل عليه في المستقبل، تصف القيم كيف نريد أن نتصرف في هذه اللحظة وعلى أساس مستمر



القيمة: توضح ما هي الطريقة التي أحب أن أعيش بيهها الحياة، ما
أرغب أن أقدمه لنفسي وأقدمه للآخرين.
هذه قائمة فيها أهم أسماء القيم الإنسانية.





الأصالة	الاحترام	الفضول	القيادة
الإنجاز	المسؤولية	العزيمة	التعلم
المغامرة	الأمان	العدل	الحب
السلطة	احترام الذات	الإيمان	الإخلاص
الاستقلال	الخدمة	الصدقة	العمل
التوازن	الروحانية	المرح	الإنفتاح
الجمال	الإستقرار	النمو	الإيجابية
الجرأة	النجاح	السعادة	السلام
التعاطف	المكانة	الأمانة	المتعة والسرور
التحدي	الثقة	الفكاهة	الإتزان
الوطنية	الثروة	التأثير	الشعبية
الفواصل	الحكمة	الإنسجام الداخلي	التقدير
الكفاءة	الوفرة	العدالة	الإدراك
المساهمة	الإلتزام	اللطف	الدين
الإبداع	الترتيب	المعرفة	السمعة



كيف يتم التعرف علي القيم؟

أولاً: قراءة القائمة.

ثانياً: حدد مجالات الحياة التي درجة أهميتها مرتفعة عندك

ثالثاً: حدد اسم القيمة التي تحب أن تعيشها في هذا المجال

القيمة	مجال الحياة
الحب - العطاء - الاهتمام - الرعاية	١ - الأمومة - الأبوة
الحب - التواصل - الاحتواء - الاستقرار	٢ - شريك الحياة
بر الوالدين - صلة الرحم - التواصل	٣ - الأسرة
تحقيق الذات - النجاح - الاستقلالية المادية	٤ - العمل
القرب من الله	٥ - الروحانية
رعاية الذات - التوكيدية - احترام الذات	٦ - الذات
المتعة -	٧ - الترفية



خدمة الآخرين - مساعدة -	٨- المجتمع
التواصل - الونس - الانتفاء	٩- العلاقات الاجتماعية

حدد أهم ٥ قيم مهمة بالنسبة لك



« طريقة أخرى لمعرفة القيم التي أعيش بها.

سؤال: ما هي المهام التي تلزم نفسك بتأديتها يومياً؟

وما هي المهام التي تتمنى أن تضيفها وتعملها وهي غير متوفرة

الآن؟

مثال: المهام التي أقوم بها يومياً

تجهيز الطعام لأسرتي - تنظيف المنزل - أسقي الزرع - أأكل

العصافير - أتصل بأمي للاطمئنان عليها - أغتسل وأضع مكياج -

أذاكر - أصلي - أشاهد فيلم كوميدى.

« من هذه المهام نستطيع تحديد القيم مثل:

قيم الاهتمام والرعاية للأسرة.



قيم التعاطف والحب والتواصل مع العصافير والزرع.

قيم صلة الرحم (بر الوالدين).

قيم رعاية الذات والجمال.

قيم التعلم وتحقيق الذات.

قيم القرب من الله.

قيم المتعة.

أتعبد لله بالاهتمام بنفسي وأستحم وأشرب كوب شاي بتركيز
بحواسي الخمس.

لو معملتش الرعاية الذاتية مش هاعرف أعمل الباقي.

سؤال: هيفرق معايا ايه أني أعرف قيمتي؟

فرقت معايا في النية ولما أسميها باسمها بتكون واضحة قدامي،
مثلاً لما أكون عايزة ربح ساعة أشم هواء أو كده، دي قيمة الحرية
وبعملها في حاجات ثانية وتسمية القيمة خلاني أشوفها من جوانب
ثانية، لما فصصت قيمة رعاية البيت والأولاد أنا حاطة فيها كل حاجة
بس لاقيت هي معناها مسئولية ورعاية، وأنا بحب المفاهيم ومش
عايزة أخذ الحياة باكيدج.

أنا مش باخد الحياة باكيدج على بعضها.

أنا عندي قيم بتحركني.

أفتح الشباك علشان عندي قيمة الاستمتاع والحرية ورعاية الذات
وبحمي نفسي من جلد الذات والاحساس بالتقصير ويكون مبسوطه
باللي بعمله.



حياتنا أصبحت اللهث وراء الانجازات وتحقيق الأهداف بدون معرفة القيمة التي تحركني مما أدى إلى الكدر والكرب وحيياة مضغوطة. أغلبنا نعيش الحياة مجرد ما نستيقظ من النوم ونفتح عيوننا على يوم جديد ونحن نجري ونلهث لتحقيق أهداف وإنجازات فإذا لم تتحقق أو حدث أي إخفاق نشعر بالإحباط والخزي، لذا فمعرفة القيم تساعدنا لنعيش حياة ذات معنى.

حتى ولم نحقق الهدف استطعنا أن نعيش لحظات مشبعة بسبب أننا نبذل مجهود لتحقيق القيمة.

السعي للقيمة أشعر بالراحة والسعادة حتى وإن لم أصل، بينما الهدف لا أشعر بالسعادة إلا عند بلوغ الهدف.

(دكتور فيكتور فرانكيل) الإنسان والبحث عن المعنى أو الإنسان يبحث عن المعنى.

دكتور فرانكل، مؤلف هذا الكتاب، كان في بعض الأحيان يوجه كطبيب نفسي إلى مرضاه، ممن يعانون من عديد من ألوان العذاب القاسية أو الضئيلة، السؤال التالي: «لماذا لم تتحرر؟» ومن إجاباتهم يستطيع غالبًا أن يجد الخط الذي يهديه إلى علاجه النفس.



وبعرض فرانكل في هذا الكتاب للخبرة التي آلت به إلى اكتشافه للعلاج بالمعنى.

لقد وجد نفسه كسجين مخضرم في معسكرات رهيبة للاعتقال، متجردًا متعريًا في وجوده.

فوالداه وأخوه وزوجته قد لقوا حتفهم في معسكرات أو أرسلوهم إلى أفران الإعدام بالغاز، أي أن كل أسرته عدا أخته قد هلكت في هذه المعسكرات، وكل ما يملكه قد ذهب أدراج الرياح، ليعاني من الجوع والبرد والقسوة، ومن توقع الإبادة في كل ساعة.

إنسان هذا شأنه كيف يجد في الحياة ما يجعلها جديرة بالبقاء؟ هذا الطبيب النفسي الذي واجه شخصيًا تلك الظروف الشاذة لهو طبيب نفسي جدير بأن نصغي إليه.

ما الذي يفعله الكائن الحي الإنساني حينما يتحقق فجأة من أنه «لا يملك شيئًا يفقده عدا حياته المتعرية بطريقة تبعث على السخرية». وفي هذا الكتاب يحكي قصته في معسكرات الاحتلال النازية ولماذا لم يحاول فرانكيل والمعتقلين معه الانتحار؟ بالرغم أن حياتهم كلها بؤس ولا تدعو للتفاؤل.

ومن هنا كتب فيكتور فرانكيل وأسس مدرسة جديدة للعلاج النفسي اسمها العلاج بالمعنى.

والمعنى هنا هو القيمة التي أعيش من أجلها.

القيمة التي تجعل لحياتي معنى وتعطيني الدافعية مهما كانت الحياة من حولي ليس فيها ما يدعو للاستمرار.

فيكتور فرانكيل اسمها المعنى.

وروس هاريس أطلق عليها القيمة value



وفي الإسلام هي النية العليا.
النية لله تعالى التي يندرج تحتها باقي القيم.
عندما أسمع قول الله تعالى: (إِنَّمَا يُوفِي الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ
حِسَابٍ)^(١)

أو قول الرسول (حَتَّى الشُّوْكَهُ يُشَاكُهَا إِلَّا كَفَّرَ اللَّهُ بِهَا مِنْ خَطَايَاهُ)^(٢)
أو (كلكم راع، وكلكم مسؤول عن رعيته)^(٣)
هنا تزيد دافعتي للعمل وللبقاء وللاستمرار حتى ولو كانت
الحياة صعبة.

فمعرفةنا للقيم التي نعيش من أجلها تجعل حياتنا ثرية، مشبعة،
غنية، حياة تستحق أن تُعاش حتى ولو كل ما فيها يدعو للاحباط.
فالمسلم عندما ينظر للساء لأن عنده قيمة التواصل مع ربه، قيمة
أنه يقول: لك أشهد يا الله، أشهد يا الله عما أمر به، أنت الشاهد وأنت
البصير وأنت السميع وأنت العالم بحالي.

فعندما أمر بموقف صعب ويكون عندي شعور غضب عالي
يدفعني للعنف، أكون يقظ لشعوري ويقظ للقيمة التي تحركني، هل
قيمة التواصل أم قيمة الاحترام أم قيمة التعاطف أم قيمة البر؟
فتجعلني أغير من سلوكي بدلا من العنف والصراخ يتحول لهدوء
وحضن، أو احتواء أو استماع أو اشترى هدية.

سلوكي قد يتغير ١٨٠ درجة مجرد معرفتي بالقيمة.

قصتنا: زوجي رجل بخيل ولا أشعر معه بالأمان ولكنني مضطرة

(١) سورة الزمر.

(٢) الراوي: أبو هريرة - المحدث: البخاري - المصدر: صحيح البخاري.

(٣) الراوي: عبدالله بن عمر - المحدث: البخاري - المصدر: صحيح البخاري.



بجبر نفسي أعيش معاه، عايشة معاه غضب عني علشان خاطر الأولاد.
يا ترى في هذه القصة ما هي الأدوات التي تحتاجها هذه السيدة
لتستطيع أن تعيش حياة أقل ضغطاً؟

أولاً: تحويل من حكم لوصف رجل بخيل (حكم).
الوصف (-----؟؟؟-----)

ثانياً: الموقف المحدد حتى تستطيع عمل جدول التراحم الذاتي
(الأفكار - المشاعر - الاحتياج)

ثالثاً: ما هي القيمة التي تريد أن تعيش لها في هذا الموقف؟ لما
تعيش حياة مجبورة عليها مضطرة ليها؟

نعم هناك قيمة الاستقرار المادي لأنني ليس معي مال الآن لأعيش
منفصل أو قيمة الاستقرار بالنسبة للأولاد ليعيشوا في أسرة فيها أب وأم،
أو قيمة مسؤوليتي ناحية أولادي، فأولادي شباب ويحتاجوا الأب في هذه
المرحلة.

إذاً هناك قيم أنا اخترت بكامل إرادتي أن أعيش لها.
ليس غضباً، ليس إجباراً، بل اختياراً.

نعم هناك شعور مؤلم لكنني أعيش لتحقيق قيمة وليس عبثاً
فالمعاناة الحقيقية أن تكون معاناتك بلا معنى بلا قيمة بلا هدف،
تتعذب على الفاضي

لكنني أنا اتألم لأن هناك قيمة أسعى لتحقيقها، أنا اخترتها
قصتنا: أعمل غضب عني في شركة مش محترمة، المدير فيها ظالم،
أنا مجبور ومضطر اشتغل فيها.

ترى في هذه القصة ما هي الأدوات التي يحتاجها هذا الرجل
ليستطيع أن يعيش حياة أقل ضغطاً؟



أولاً: تحويل من حكم لوصف، شركة مش محترمة والمدير ظالم (حكم)

الوصف (-----؟؟؟-----)

ثانياً: الموقف المحدد حتى تستطيع عمل جدول التراحم الذاتي (الأفكار - المشاعر - الاحتياج)

ثالثاً: ماهي القيمة التي يريد أن يعيش لها في هذا الموقف؟ لما يعيش حياة مجبور عليها مضطر ليها؟
نعم هناك قيمة الاستقرار المادي لأني ليس معي مال الآن لأكتب استقالتي وأمشي.

أو قيمة الاستقرار بالنسبة للأولاد حتى أستطيع أن أدفع الإيجار واحتياجات البيت.

أو قيمة مسؤوليتي ناحية أولادي وأهل بيتي.
أو قيمة تطوير ذاتي لأن هذه الشركة أكتسب منها خبرة عملية.
إذاً هناك قيم أنا اخترت بكامل إرادتي أن أعيش لها ليس غضباً ليس إجباراً بل اختياراً لفترة حتى أجد مكان أو شركة أخرى.

نعم هناك شعور مؤلم، لكنني أعيش لتحقيق قيمة وليس عبثاً
فالمعاناة الحقيقية أن تكون معاناتك بلا معنى بلا قيمة بلا هدف،
تتعذب على الفاضي.

لكنني أنا أتألم لأن هناك قيمة أسعى لتحقيقها أنا اخترتها
قصتنا: أنا طالب جامعي، الدراسة في الجامعة صعبة جداً ولكن
غضب عني لازم أجبر نفسي على الاستمرار في الدراسة.

ابحث عن القيمة التي تجعلك تختار طريق الدراسة بالرغم أنه
يصاحبه مشاعر مؤلمة.



قد تكون قيمة التعلم، أو قيمة تحقيق الذات، أو قيمة النجاح أو قيمة بر الوالدين، الوفاء لأهلي إذا أنت اخترت بكامل إرادتك باختيار حر أن تسلك طريق دراسة في الجامعة لأن عندك قيمة تريد أن تحققها لذلك نحتاج أن نراجع هذا الفصل أكثر من مرة حتى نعرف وندرك ما هي القيم؟ ما هي البوصلة التي تحدد وجهتنا وطريقنا؟ معرفتنا بقيمتنا يهون علينا المشاعر المصاحبة للطريق فأنا لا أخاف عليك من المشاعر المؤلمة التي تعاني منها عند السير في طريق تحقيق القيمة بل كل ما أخشاه أن تكون تسعى وتتألم بدون ما تعرف القيم التي تسعى لها أو تسعى في طريق لتحقيق قيمة ليست قيمتك أنت الأصيلة، بل هي قيمة دفعني لها المجتمع دفعاً، أو دفعني لها أبويًا وليس قيمتي أنا.

فأنا أسير في الحياة لأسعى لتحقيق قيمتي أنا الأصيلة ولا أعيش لأحقق ناس تانية.

الخلاصة: لذا نحتاج أن نراجع هذا الفصل أكثر من مرة حتى نعرف وندرك ما هي القيم ما هي البوصلة التي تحدد وجهتنا وطريقنا؟ معرفتنا بقيمتنا يهون علينا المشاعر المصاحبة للطريق فأنا لا أخاف عليك من المشاعر المؤلمة التي تعاني منها عند السير في طريق تحقيق القيمة، بل كل ما أخشاه أن تكون تسعى وتتألم بدون ما تعرف القيم التي تسعى لها أو تسعى في طريق لتحقيق قيمة ليست قيمتك أنت الأصيلة بل هي قيمة دفعني لها المجتمع دفعاً - أو دفعني لها أبويًا وليس قيمتي أنا فأنا أسير في الحياة لأسعى لتحقيق قيمتي أنا الأصيلة ولا أعيش لأحقق ناس تانية



الفصل الثامن

التعرف على جذور الأفكار (المعتقدات الراسخة) الأفكار الأعمق

قصتنا أب يومياً عند كل صلاة يغضب وينفعل على ابنه، عمره تسع سنوات، ويأمره بالصلاة، ويقول له: (قوم صلّ وإلا هضرك وهعاقبك وهحرمك من المصروف، أنتَ دائماً كسول وبتصلي بالعافية، عاوزك تصلي صلاة بإتقان وتحشع)

رد فعل الابن يصلي وهو خائف من الأب خوفاً من الصوت العالي وخوفاً من العقاب.

يا ترى ايه الأدوات والمهارات التي تساعد هذا الأب ليخفف الضغط والكرب عليه وعلى الابن، ويحوّل موعد الصلاة إلى موعد هادئ بدلاً من المشكلات.

أولاً: جدول التراحم الذاتي ويحدد اسم الشعور (الغضب - الخوف لدرجة الهلع)



ثانيًا: الأفكار - وهنا ليها وقفة -

المستوى الأول من الأفكار: ابني هيبوظ - مش مواظب على الصلاة - لازم أخليه يصلي غضب عنه

المستوى الثاني من الأفكار: لازم يصلي الصلاة في موعدها وبخشوع وإلا هيبقي واد بايظ، إذالم يصل الوقت بوقته هيبضيع وهيطلع جيل مش ملتزم.
المستوي الثالث من الأفكار: أنا أب فاشل

نلاحظ أن الابن الذي عمره تسع سنوات يحتاج أسلوب مرن في التعامل، نحكي له قصص عن فضل الصلاة، نعلمه سيرة الرسول حتى يحبه ويقتدي به، نعمل معه رحلات في الطبيعة ليتعرف على قدرة الله في خلقه، من خلق السموات والأرض والأشجار، نذهب به إلى الغابة أو حديقة الحيوان، أو نتفرج معًا على برنامج الطبيعة وعالم البحار وعالم الحيوان حتى يؤمن بقدرة الله.

ونكون مرنين ونقبل منه الخطأ والنسيان.

لكن التعامل مع الطفل بهذه الشدة والتصلب، هناك معتقدات متصلبة معطلة تسبب كرب وهلع عند الأب وتسبب غلق آذان الولد وقد تسبب في كرهه للصلاة.

إذ الذي يمنع الأب من عمل ما سبق (يحكي القصص ويعمل الرحلات) أن الأب لديه معتقد جوهرى (أنا أب غير كفاء)، لذا الأب لا يملك المرونة للتعامل مع أخطاء الطفل، بل يريد السيطرة والتحكم في الولد بالضرب أو النقد وهذه الوسائل قد تكون معطلة وليست فعالة.

فما الذي يمنع الأب من استعمال الرحلات والقصص؟



المعتقدات الجوهرية ومشاعر الملح التي يشعر بها

وعدم معرفته باحتياج الابن في هذا الموقف فقد يحتاج الابن في هذا الموقف الحرية (أريد أن أصلي برغبتني أنا ولست أنت من تدفعني دفع) أو احتياج للعب في هذا الوقت وهو طفل.

يا ترى ما هي القيمة التي تريدها أنت كأب في هذا الموقف؟ من الممكن أن تكون قيمة (الأمان) نشر العلم لابني، قيمة ترك أثر، قيمة المسؤولية نحو ابني، أو قيمة التواصل مع ابني. فإذا كنت محتاج أطمئن عليه أو محتاج أعلمه علم، أو أترك أثر، فأولاً وأخيراً أنا محتاج أحقق قيمة (التواصل معه) فبالتواصل مع ابني سأعلمه، وأنقل له العلم الذي تعلمته بالتواصل، ولتحقيق قيمة التواصل محتاج أنا كأب أن أكون هادئ حتى أستطيع أن أوصل له العلم.

أكون هادئ حتى يقبلني ابني ويحبني ويقبل عليّ ويسمعني، أكون له مصدر أمان وحب واحترام وليس مصدر خوف وقلق. يقول (آرون بيك) مؤسس مدرسة العلاج المعرفي السلوكي: إن الأفكار تنقسم إلى ثلاث مستويات:

*** المستوى الأول (الأفكار التلقائية):** وهي الأفكار التي تدور في ذهننا وقريبة من وعيننا، وهي أول ما تخرج من لساننا أو من الفم بمجرد وقوع الحدث.

مثال المستوى الأول: أفكار تلقائية (الواد ده مستهتر - هيبوظ - جوزي عاوز يعانديني - هو مش فاهم حاجة - كده بنعصي ربنا - ربنا



مريضاش بده - ربنا مش عاوزني - مفيش حد يبساعدني - مفيش حد بيدعمني كله فوق دماغني - على طول بيتتقديني - مفيش حد يبشكر ولا بيقدّر - مينفعش يومي كله يبقى للعيال لازم أعمل حاجة تانية) وهذه الأفكار نستطيع أن نقيّمها ونخرج منها أخطاء التفكير.

*** المستوى الثاني (الأفكار الوسيطة):** وهي أفكار أكثر عمقاً من التلقائية وتخرج عندما نسأل أنفسنا (وهذا معناه ايه بالنسبة لك؟)

مثل: (لازم يعمل اللي أنا شايفاه - مينفعش حد ينتقديني - مينفعش أغلط - لازم أسيطر وأتحكم وأعرف كل الأمور - إذا في حاجة مجهولة بالنسبة لي ده خطر وتهديد - لازم أستغل الوقت تماماً - لازم أخذ بكل الأسباب - مينفعش أخذ خطوة إلا لما أكون مؤهلة تماماً - لازم يلاحظوا اللي بعمله ويشكروني ويقدروني - لازم أجي على نفسي علشان أثبت إني مش فاشلة - لازم أراضى العيال علشان يجبوني وميقولوش أبونا أحسن من ماما).

*** المستوى الثالث (الأعمق):** أنا لست ذات كفاءة - أنا معرفتش أربي - أنا زوج فاشل.

المعتقدات الجوهرية الراسخة العميقة هي:

أنا لست ذات كفاءة لها علاقة بالعمل والإنجاز

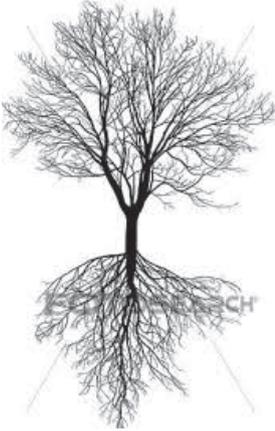
أنا مش محبوب لا أستحق لها علاقة بالعلاقات

من أين أتت هذه الأفكار وهذه المعتقدات وكيف تكونت؟

تكونت منذ الطفولة، عندما كنت صغير وأبكي ولم يرد عليّ أحد ولم يهتم بأمري أب أو أم، عندما كان أبي وأمّي مشغولين عني بالعمل والإنجاز الخارجي أو بالموبيل.



تكونت عندما مررت بمواقف تعرضت فيها للإهمال والتجاهل ..
تكوّن معتقد أنا غير محبوب، لا أستحق الحب والاهتمام، لذا حياتي
كلها أصبحت في خدمة الآخرين أتقرب منهم وأراضيهم وأجني على
نفسي حتى يرضوا عني ويعطوني الحب الذي أفقدته.



وعندما كنت صغيراً أعمل أي سلوك
وأقابل بالنقد والأحكام والتأنيب والمواعظ
واللوم والعتاب، عندما تعاملت مع بيئة
لم تقبلني كما أنا، بيئة تطلب مني المثالية،
وعدم الوقوع في الخطأ، وأنا لم أجرب الصح
ولم أعرف كيف أقوم به.

ففي أول تجربة لي لعمل أي سلوك
أواجه بالرفض والنقد.

تكوّن عندي مُعتقد أنا غير كُفء، أنا فاشل، أنا شخص لا يُعتمد
عليه؛ لذا حياتي كلها أصبحت في خدمة الغلوشة على هذا المعتقد



بإثبات للآخرين أنا لست كذلك بل أنا مثالي ولا أغلط.
وكان المعتقد الراسخ الجوهري مثل الجذر المدفون تحت الأرض
الغير مرئي.

وعندما يكون المعتقد أنا غير كفاء أو أنا لا استحق كيف تتخيل
أوراق الشجر أو ثماره؟ ستنتج أوراق شجر جافة عطنة وثمار معطوبة
ألا وهي السلوكيات التي تخرج من المعتقد الراسخ، سلوكيات معطلة.
عندما نواجه المعتقد الراسخ ونبدأ التعامل معه نستطيع أن نغيّر
سلوكياتنا



« أمثلة للأفكار الوسيطة التي قد تدور في ذهننا:

- * بما إن هو عمل كده إذاً
- * إذا حصل كده يبقى
- * لازم يبقى
- * إذا حصل كذا يبقى
- * لو معملتش كده أبقى
- * لما حصل كده
- * الخطة الي رسمتها لم تطبق؛ إذاً أنا مستهترة.



- * عيالي مقصرين في العبادة؛ إذا أنا فاشلة.
- * زوجي مش عاوز يقعد معي؛ إذا أنا مش محبوبة.
- * مقدرش أقول لا لصاحبتي علشان هتزعج وإذا زعلت مني؛ إذا أنا مليس حد، أنا مش محبوبة.
- * إذا أنا مكملتش تعليمي؛ إذا أنا مش كفاء.
- * إذا كل أصحابي اتخرجوا وأنا لسه؛ إذا أنا مش كفاء.
- * بما إن باخد وقت في اتخاذ قراراتي؛ إذا أنا بضيع وقت، وإذا أنا بضيع وقت؛ إذا أنا هتضيع مني فرص، إذا أنا لست كفاء.
- * بما إن أمي بتطلب مني حاجات كتير؛ إذا هي مش حاسة بيا وبما إن مش حاسة بيا؛ إذا هي لا تحبيني.
- * بما إن جوزي مشغول دايماً؛ إذا هو مش عاوز يقعد معي وبما إن مش عاوز يقعد؛ إذا مبيحبنيش.
- * بما إن ماما بتفضل أخويا عليا؛ إذا أنا مليس قيمة.
- * بما إن أختي تستولى على حاجتي؛ إذا أنا ملطشة.
- * بما إن أبي مش مقدر إنجازي؛ إذا أنا ليس لي إنجاز.
- * بما إن أختي لم تقدر ما أفعله؛ إذا أنا لم أنجز شيء.





- * لازم أبقى طالبة متميزة، وزوجة متميزة، وأم متميزة وإلا أبقى فاشلة.
- * لازم أبقى مثالي وأعمل الصبح دايماً، مينفعش أغلط، مش هينفع أتبسط إلا لما أوصل وأخلص اللي ورايا.
- * لازم أراضي الناس كلها.
- * أجي على نفسي علشانهم.
- * لازم أسيطر على كل الأمور وإلا الدنيا هتبوظ.
- * لازم ابني يسمع كلامي وإلا هيضيع.
- * مينفعش ابني يغلط
- * لازم يبقى عندي معلومات ثقيلة وإلا هبقي فاشلة أو هيكتشفوا أمري.
- عندما أفكر بهذه الطريقة تدفعني أن أكون إنسان غير حقيقي، مزيف، أظهر عكس ما أبطنه.
- فهنا الفكرة الأعمق عندي (أنا فاشل، غير كفء) لذا أحسن الصورة فأبذل مجهود غير عادي، مجهود غير مطلوب مني، مجهود خرافي حتى أثبت لنفسي إني ناجح، ولست فاشل، أثبت للآخرين أنني ناجح ولست فاشل.
- إذا لم أستطع الحصول على ١٠٠٪ وأكون مثالي وأعمل اللي عاوزه بالطريقة اللي أنا عاوزها.
- وبالتالي سأتعامل مع الآخرين بعنف وتحكم وسيطرة، وأحاول أقنعهم برأيي أنا وبطريقتي أنا.
- المشاعر المصاحبة لهذه الأفكار (غضب - قلق - خوف - إحباط - يأس)



مما يؤدي لسلوكيات تحكم وسيطرة أو انفعال مما يؤدي لقطع علاقات أو انسحاب أو خلافات.



الهدف من معرفة الأفكار الأوسط والأعمق:

أكون يقظ لما يجركني ويدفعني للسلوك، هل أنا بعمل السلوك ده
علشان أثبت إني أنا مش فاشل؟ أو لإثبات للآخرين إني أنا مش فاشل؟
هل الموقف يستدعي كل هذه المشاعر؟ أم إن الفكرة الأعمق
ضخمت وبالغت من الشعور؟

مثال:-

موقف	فكرة	تقييم	الأعمق	المشاعر	الاحتياج	القيمة
طلبت من بنتي عملي شاي قالتلي لا	بنت قليلة الأدب - دائماً هي مبتسمعش الكلام - إذا لم تنفذ طلبي إذا أنا معرفتش أربي - أنا فاشلة	أحكام - تركيز سلبيات - مبالغة - وتعميم - شخصية	أنا غير كفاء	غضب ١٠٠٪ بعد ٤٠٪ غضب وتعاطف مع نفسي ومع بنتي	أنا محتاجة احترام - اهتمام هي محتاجة راحة - حرية	التواصل مع ابنتي



المشاعر في هذا الموقف غضب ١٠٠٪ بسبب البنت قالت لا مش
هعمل الشاي.

هل الغضب ١٠٠٪ مناسب للموقف؟ أم بسبب وجود الأحكام أو
وجود الفكرة الأعمق إذا لم تنفذ طلبي إذا أنا معرفتش أربي؟

مجرد ما أدرك وأعي واستبصر الفكرة الأعمق نسبة المشاعر تقل
وقد تتبدل لمشاعر أخرى بعد إدراكي وأكون يقظ لاحتياجي واحتياج
البنت، وأكون يقظ للقيمة التي أسعى لتحقيقها مع ابنتي.

الفكرة الأعمق هي كالظل الذي يلاحقك، إذا حاولت أن تجري
منه وتهرب ستقع ولن تعيش إلا في خوف من الوهم.

بينما إذا واجهته وعرفته وأدركت ما هو الإظل وهم أحتاج أواجهه
بشجاعة.

يُخبرنا كارل يونج:

«عندما تواجه أحدهم بظله، هي اللحظة نفسها التي تُريه فيها نوره، تلك اللحظة
هي كل شيء».



الفصل التاسع

أمثلة من جداول التراحم الذاتي بعد معرفتنا بالبنيان النفسي وجميع أجزاء الجدول.

السلوك	القيمة	الاحتياج	المشاعر	الأعمق	التقييم (أخطاء التفكير)	فكرة وده معناه إيه بالنسبة لي	موقف
	تحقيق الذات الإنجاز التواصل	أنا محتاجة منهم مساعدة - هدوء محتاجة من نفسي رعاية ذاتي - وراحة - وقبول أقل إنني محدودة هما	خوف - غضب - حزني احباط حزن ١٠٠٪ لدرجة إنني صرخت وقعدت أبكي	أنا غير كفاء	أحكام تركيز سلبيات بخس إيجابيات العيال أحكام مبالغة وتعميم - تفكير مأساوي - شخصنة	عيال معندهمش دم، أنا اتفقت معاهم بشتغل علشان أوفر دخل إضافي، العيال مش مقدرين تعبي مش عارفة أنجز وهما بيعطلوني أنا مش مسيطرة على حياتي بشكل جيد	عندي شغل مهم وقلت للأولاد (٩-١٣ سنوات) عاوزه هدوء لمدة ساعة أخلص اللي ورايا - بعد ١٠ ق سمعت



صوت ضرب وصريخ بين الأولاد	معناه إني فاشلة لم يتحقق النجاح اللي حظيته في دماغي كل لما أخذ خطوة مش بكملها فكرة إنهم معطلني أشعر أن العيال قيد و مش عارفة أحقق ذاتي بسببهم وهتقي مصيبة لو لم أحقق اللي عاوزاه. أنا مش فالحة في حاجة.	الغضب والخزي ٪٤٠ الحزن ٪٦٠ بعد عمل الجدول	محتاجين حرية -لعب
---------------------------------------	--	---	-------------------------

من أهم العوامل التي تساعدنا في عمل جدول التراحم الذاتي هي الصدق والوضوح، أكون مخلص و حقيقي عندما أواجه أفكارى ومشاعري بسؤال نفسي: وده معناه ايه بالنسبة لي؟

الأفكار منتهى الشجاعة أن أخرجها وأكتبها أمامي (إني مش فالحة في حاجة - أنا ببدأ العمل ومبكملهوش - إني لو محققتش الإنجاز ده هبقي فاشلة)

إذا الأولاد ملهمش ذنب، الأولاد كانوا القشة التي قصمت ظهر البعير .

الموقف كان عود الثقب الذي في فحم مشتعل أصلاً داخلنا .
في فكرة وسيطة بتقول لازم أحقق إنجاز وإذا لم أحقق إذا أنا مش فالحة .



اللي بيحصل إن دماغنا زي التاجر المخادع يحط الطماطم الحلوة فوق والوحشة تحت، يخفي الأفكار العميقة ويظهر الموقف فقط (الأولاد قليلة الأدب، الأولاد لا يسمعون الكلام أي أن المشكلة في الأولاد وليست في أنا، وعندما أكون شجاع وأواجه دماغي وأفكاري بصراحة أجد المعتقد الأعمق يطل علي برأسه وهو من سبب لي الانفعال والصريخ والبكاء وليس الأولاد.

وش الففص ستجد الأفكار التلقائية أنا فشلت، شغلي هيتعطل، أنا كده عندي خزي، منهم لله العيال معطلني .

ازاي أجيب الصف البايظ من الطماطم ازاي؟

عن طريق ده معناه ايه بالنسبة لي؟

وها وصل إلى فكرة أنا فاشلة

وكل المشاعر العالية مش سببها العيال

مممكن يكون داخل فيها حاجات من وأنا صغيرة، دايماً أمي كانت

تنتقدني لأنني لست الأولى ولم أحصل على نتائج عالية في المدرسة.

الصورة دي بتعبر عن اللي العميل بيقله.

جبل الثلج هو السلوك السيء، وتحتة أفكار عميقة بتقول إني أنا

فاشلة ولازم أعمل تحكم وسيطرة، لو لم أتحكم يبقى أنا فاشلة، يبقى

اللي خلاني أزعق وأعيط إني عندي فكرة عميقة اسمها (أنا فاشلة) أنا لم

أحقق النجاح اللي أريده.

ده فيه أخطاء تفكير كبير، تحكم وسيطرة وتفكير مأساوي، فيه

مثالية .



إذا لم أحقق الي أنا عايزه ده مثالية.
كل لما أخذ خطوة لم أستطع إكمالها، ده تركيز على السلبيات.
العيال مقيدني، تركيز على السلبيات ومثالية، لأني لازم أحقق كل
حاجة ١٠٠٪ وفيه مقارنة، يمكن حد من صحباتي قدر يشتغل وأنا
لسه وعندهم عيال وبينجزوا وأنا لسه.
شفت لما بدأنا طلعلنا الصف الحلو



لكن عايزين الوحش اللي جوا علشان تطلعه ونظفه.
الله تعالى يقول: (إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ) (١)
الدكتور: يا تري ايه الاحتياج؟



العميلة: تقدير وكمّان دعم ومساندة.

الدكتور: عايزة دعم ومساندة ليه؟

العميلة: علشان أحقق اللي عايزاه وأسيطر على حياتي.

الدكتور: ماذا يعني السيطرة على حياتك؟

العميلة: أنجز كل اللي ورايا، أكون أم ناجحة وزوجة ناجحة وموظفة ناجحة، فمحتاجة دعم ومساندة علشان أحقق ده.

الدكتور: دي أحكام ومثالية، أكون ١٠٠٪ في جميع المجالات وأنا بني آدم من لحم ودم! أمتلك يدين فقط وأمتلك قدمين فقط ودمغ واحدة ممكن تكون محتاجة قبول، أحتاج أقبل إني بني آدم إمكانياته محدودة، أنا مش أم ٤٤!

ده أول احتياج هو القبول، أقبل إني إنسانة عندي مهام عديدة الأولاد ورعايتهم، والإنجاز، وشغلي، وأصحابي، وعيلتي، وجوزي. محتاجة أقبل.





يمكن أوصل بعد ١٠ سنين وغيري يوصل بعد سنتين.
الأفكار ديه لغة عنيفة.

أنا محتاجة أعرف أهدي نفسي ازاي؟
بجدول (التراحم الذاتي)

الموقف بيتكرر وكل مرة أعمل الجدول حتى لو صرخت بس
أعمله ثاني.
أعيد نحت دماغى.

الدكتور: في الموقف ده يا ترى ايه القيمة اللي عايزة بتحقيقها؟
العميلة: احترت شوية وبصيت على القيم، ولما قلنا دلوقتى أعتقد
الدعم والمساندة والاطمئنان والإنجاز.
الدكتور: ممكن قيمة الإنجاز والفاعلية، هل أنت مش بتعملهم
خالص؟

العميلة: لا بالعكس، المشكلة إننا عايزين نحقق القيمة بنسبة
١٠٠٪. وده مش ممكن يتحقق، يبقى القيمة هي السعي، لو أنا محققة
قيمة السعي أبقي حققت الإنجاز والفاعلية ومش لازم يكون بنسبة
١٠٠٪، مش لازم أكون د/ ضبيح ولا د/ الفقى ولا د/ مجدى يعقوب
ولا د/ زويل

الناس ديه حققت الإنجاز في سن الـ ٦٠ و ٧٠ سنة، وهما أصغر
كانوا بيحققوا قيمة السعي.

الدكتور: لما نعمل ده المشاعر ممكن تهدأ وممكن تتغير، بدل الحزى
يبقى فخر بنفسى.



عندك كام سنة؟

العميلة: ٤٠ سنة وعندي ٣ أولاد وعاشة في مصر.

الدكتور: مشاعر الخزي أكون مكسوفة من نفسي واستخبي، بينما الآن بعد ما لاحظت الأفكار والمشاعر والاحتياج والقيمة فأنا فخورة بنفسي لأنني ها لاحظ ازاى يسعى وبجتهد.

الدكتور: لاحظتم جدول التراحم الذاتي عمل ايه؟ حول الخزي إلى فخر وعرفت قيمتي.

ايه اللي استفدتيه من الجدول ده والأفكار العميقة؟

العميلة: باكون متخيلة الجدول في دماغي ولما هبدأ بلاقي إني مركزة على المشاعر والأفكار اللي وراها.

وده بيخليني أهدي كثير وقادرة أتواصل مع نفسي وأهدّي نفسي، والمشاعر المتأججة بتكون كأنها بتخدم واحدة واحدة، لما الموقف يحصل أطلع البنود في دماغي وده ببساطي.

الدكتور: إنك عرفتي احتياجك ايه؟

الأول كنت عايزة تقدير، وبعدين اكتشفت إني عايزة القبول

عايزة بدل الإنجازات عايزة السعي في المجالات اللي عايزها.

الجدول يساعدي أعرف الاحتياج لما بحط الرصة الأولية لتظهر احتياجات مش حقيقية، لكن لما أخلص الجدول تظهر الاحتياجات الحقيقية، اللي كتبه بالأحمر ديه الأفكار الأعمق (أنا فاشلة وفيه تحكم وسيطرة)

(ارون بيك) قال إن الأفكار اللاواعية أو المعتقدات الراسخة أو



المعتقدات الجوهرية هي اللي بتحركنا.

(أنا فاشل، أنا مش محبوب)

ودي عند كل الناس وبتكون في العمق خالص ومش واضحين
واحنا اللي بنحفر ندور عليهم.

والأفكار دي بتخلي المشاعر عالية جدًا تجاه موقف بسيط بيكون
مخفي تحت جبل الثلج.

العميلة قالت: (وأنا صغيرة)

لأن الفكرة العميقة ناتجة من الطفولة ومش خاصة بي، أمي صبتها
عليّ وأنا صدقتها، أنا محتاجة ألاحظ الفكرة وأعرف إنها مش بتاعتي
أنا.

فكرة الأعمق (أنا مش فالحة) دي مش حقيقة دي مش بتاعتي، دي
فكرة جاية من الطفولة وأنا صدقتها زمان..

لكن الآن أنا لست هذا المعتقد.

الملاحظة أول خطوة العلاج.

الخلاصة: الملاحظة هي أول خطوات العلاج

ملاحظة الأفكار وعدم تصديقها بل تقييمها، ثم ملاحظة الفكرة الأعمق التي
تحركني وتكون الدافع لمشاعري وسلوكياتي، وملاحظة إن الفكرة الأعمق ليست
بتاعتي بل في الطفولة سمعتها وأنا صغيرة صدقتها لكن الآن لن أجعلها هي
المحرك لسلوكي



موقف ٢

العميل: زوجتي خرجت تزور أهلها لأن أمها مريضة ولم تحضر الغدا قبل

الموقف	الفكرة وده معناه ايه بالنسبة لك	تقييم (أخطاء التفكير)	الأعمق	المتشاعر	الاحتياج	القيمة
زوجتي خرجت تزور أهلها لأن أمها مريضة ولم تحضر الغدا قبل المغادرة	هي مبتحنيش - بتحب أهلها أكثر مني - مبتحرمينش - لو كانت بتقدرني كانت قالتلي قبل ما تنزل - مش شايفاني راجل - لو كانت مقدراني كانت استأذنتني - أنا مش مالي عينها	أحكام - تركيز سلبيات ويخس إيجابيات الزوجة - مبالغة وتعميم - تفكير مأساوي - شخصية - ينبغيات - مثالية	أنا غير كفاء	خزي - غضب حزن ١٠٠٪ قبل، بعد الجدول تحول لتعاطف	الاحترام هي تحتاج التفهم - التعاطف	الاستقرار أحترام الذاتي، التعاطف مساعدة الآخرين الدعم

الأفكار هي بتحب أهلها أكثر - أنا لا أعني لها شيء

الدكتور: وده معناه ايه بالنسبة لك؟

العميل: أنا مش مالي عينها، لازم أبقى متحكم ومسيطر على بيتي وإلا أنا مش زوج كفاء، أبويا دايمًا يقول كده، اللي ميتحكمش في مراته



وتخرج على مزاجها يبقى مش راجل.

الدكتور: يا ترى الأفكار دي ملاحظ فيها أخطاء تفكير؟

العميل: نعم ينبغي، وأحكام وتركيز على السلبيات، زوجتي ست أصيلة ومفيس مرة خرجت إلا لما بتستأذن.

الدكتور: يا ترى ايه الفكرة الأعمق؟

العميل: إني لازم زوجتي تستأذني على طول وإلا أنا مش كُفء.

الدكتور: يا ترى ايه شعورك؟

العميل: الخزي - الغضب

الدكتور: يا ترى احتياجك ايه في الموقف ده؟

العميل: الاحترام وتستأذن قبل الخروج.

الدكتور: ويا ترى احتياجها هي ايه؟

العميل: التعاطف معها - المساعدة - أدمعها

الدكتور: ايه القيمة؟

العميل: من قيمي المساعدة والدعم للآخرين وخاصة ذي الرحم والمرضى، والاستقرار والتعاطف مع زوجتي.

موقف ٣:

طالب في الجامعة

(الموقف) عندي امتحان خلال أسبوع

الدكتور: ما هي أفكارك؟

الطالب: المادة صعبة، في ناس كثير بتسقط - لازم أجييب درجة



امتياز - أنا منمتش وبذاكر ٢٤ ساعة - حارم نفسي من الراحة علشان
أخلص - أنا حاسس إني مقصر - والمذاكرة بتطير من دماغي - لو
مجتش درجة كويسة يبقى أنا بدلع وأنا فاشل - كل زملائي شاطرين
وأنا مقصر.

الدكتور: وده معناه ايه بالنسبة لك؟

الطالب: أنا غير كُفء

الدكتور: يعني عاوز تقول إني غير كُفء لذا هبذل مجهود مضاعف
لأسيطر وأتحكم في الأمر وأثبت للأخرين إني ناجح مش فاشل وهحرم
نفسى من الراحة علشان أنجز أكثر، وكأنك رابط قيمتك بإنجازك، أنا
نجحت أنا ذو قيمة، أنا فشلت أنا فاشل ومليش قيمة ودا شعور مُبالغ فيه.

الطالب: الشعور قلق - جلد ذات - خوف - خزي - إجهاد جسدي

الطالب: أحاسيس جسدية زي رعشة في اليد وضربات القلب سريعة.

الدكتور: إني يكون عندي امتحان أكيد هيكون في شعور قلق بنسبة
٥٠٪. يدفعني للمذاكرة، لكن كل هذه المشاعر بسبب الأحكام واللغة
العنيفة التي تتكلم فيها مع نفسك، وربط قيمتك بإنجازك.

إذاً أنا قيمتي كإنسان في تهديد على المحك.

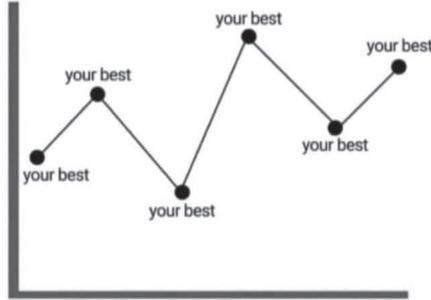
الاحتياج: القبول، أقبل نفسي، أقبل محدوديتي.

محتاج الإنجاز، تحقيق الذات، قبول إني إنسان عندي مقدرة على
الإنجاز محددة وأحتاج أيضاً راحة، ووقت للمتعة والترفية، فأنا لست
آلة ماكينة.

القيمة: قيمة رعاية الذات - تحقيق الذات.



You Are Not a Machine



Your "Best" Will Look Different Each Day
(and that's totally okay!)

الموقف	الفكرة وده معناه ايه بالنسبة لي	تقييم الأفكار	الأعمق	الشعور	الاحتياج	القيمة
أنا طالب عندي امتحان بعد أسبوع	الطالب:المادة صعبة - في ناس كثير بتسقط - لازم أجب درجة امتياز - أنا منمتش وبذاكر ٢٤ ساعة - حارم نفسي من الراحة علشان أخلص - أنا حاسس إنى مقصر - والمذاكرة بتطير من دماغي - لو مجبش درجة كويسة يبقى أنا بدلع وأنا فاشل - كل زملائي شاطرين وأنا مقصر	أحكام - تركيز على السلبيات - بخس الايجابيات - مقارنه - شخصنه - ربط قيمتي بإنجازي - تفكير مأساوي - ينبغيات - مثالية	أنا لست كفاء	خزي - قلق خوف - مع أحاسيس جسدية ١٠٠٪ قبل الجدول بعد الجدول خوف ٥٠٪ وتعاطف مع نفسي	قبول محدوديتي وأنا لست ماكينه راحة إنجاز	تحقيق الذات رعاية الذات القبول



أصبحنا نستطيع نحت الدماغ كلما عملنا جدول التراجع الذاتي وكنا ملاحظين للأفكار والمشاعر والاحتياج والقيمة - قمنا بتغيير التوصيلات العصبية وغيرنا من تركيب الدماغ
فالملاحظة هي أول خطوة للتغيير



الواجب: عمل جدول التراجع الذاتي

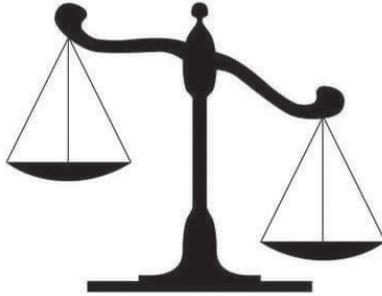
الموقف	القيمة	الاحتياج	المشاعر	الأعمق	تقييم (أخطاء التفكير)	الفكرة وده معناه ايه بالنسبة لك	الموقف

الاحتياج شيء أحصل عليه (أخذه) من الآخر أو من نفسي
القيمة صفة (أعطيتها) لنفسي وللآخرين وللحياة شيء أريد تحقيقه وأصبع به حياتي



الفصل العاشر طرق تعديل الأفكار

بعد ما تم ملاحظة جدول التراحم الذاتي
نأتي لآخر خانة من الجدول ألا وهي تعديل
الفكرة
لن نستطيع تعديل الفكرة بدون ملاحظتها
ومواجهتها ومعرفتها.



أول طريقة: السؤال السقراطي
ما الدليل على هذا الكلام؟
كان سقراط الفيلسوف اليوناني عندما يقول له أي شخص أي كلام
كان يرد عليه: ما الدليل على صحة هذا الكلام؟



ففي الأمثلة والجداول السابقة الأم قالت الفكرة (أنا أم فاشلة) فما
الدليل على هذا القول؟

ابني لم يسمع الكلام ولم يرتب الأطباق، وما الدليل العكسي؟
الدليل إني أم ناجحة؟

يومياً أهتم بهم بتحضير الطعام وترتيب المنزل - أذاكر لهم - أتابع
تربيتهم وأحكي لهم قصص يومياً - أحدد وقت لهم يومياً للتعلم سوياً
أي كفة الميزان الأكثر أنا فاشلة أم أنا ناجحة؟

الأكثر هو إني أم ناجحة، كنت يقظة أكثر لما أفعله، حوّلت من حكم
لوصف، عملت رصد لكل الأعمال التي أقوم بها؛ إذاً أنا أم ناجحة.

موقف آخر، فكرة (ابني قليل الأدب)

ما الدليل على هذه الفكرة؟

إنه لم ينقل الأطباق إلى المطبخ وتركها على الطاولة

ما الدليل العكسي؟ إنه ولد مؤدب

إنه يذهب للمدرسة يومياً - يعمل واجباته لوحده - درجاته في
المدرسة ممتازة - المدرسين في المدرسة يحبوه - يبصلي في مواقيت الصلاة

يا ترى أي كفة الميزان أعلى؟ إنه قليل الأدب؟ أم إنه مؤدب؟

الأعلى إنه ولد مؤدب.

موقف آخر، الفكرة (زوجتي لا تحترمني وتحب أهلها أكثر مني)

ما الدليل على هذه الفكرة؟

إنها خرجت بدون ما تستأذني لتزور أمها المريضة.



ما الدليل العكسي؟ إن زوجتي تحبني وتحترمني .
تستيقظ معي صباحًا - تهتم بأمور البيت والأسرة - تهتم بي
وبطلباتي - عندما أغضب تحاول أن تراضيني
يا ترى أي كفة الميزان أعلى؟
إنها تحبني وتحترمني .

الطريقة الثانية: أليس لها تفسير آخر؟

أي الفكرة التي تدور في ذهنك وتفسرك للموقف أليس لها تفسير
آخر؟

ابني لم يسمع كلامي ويشيل الأطباق؛ إذا أنا أم فاشلة، أليس لها
تفسير آخر؟

نعم، الولد جاي من المدرسة تعبان وعاوز يرتاح.
الموقف الثاني: زوجتي خرجت بدون إذني؛ إذا هي لا تحترمني
وتحب أهلها أكثر مني .
أليس لها تفسير آخر؟

نعم أمها مريضة وعاوزة تذهب لها بسرعة ولم يكن معها رصيد
لتكلمني بالموبيل وأنا بره في الشغل .

الطريقة الثالثة: لعب الأدوار role play

أن أضع نفسي مكان الشخص الآخر وكأني أعب دوره، وكأني أنا
هو بنفس أفكاره ومنطقه في التفكير واحتياجه ومشاعره .

الموقف ١: ابني لم يحمل الأطباق ولم يسمع كلامي، إذا كنت مكانه
هفعل نفس الشيء فهو راجع من المدرسة مجهد وعاوز يرتاح .



الموقف ٢: زوجتي ذهبت لأمها بدون ما تقولي، إذا كنت مكانها هفعل نفس الشيء فهي كانت تشعر بالقلق على أمها المريضة.

الطريقة الرابعة: النموذج model

أتخيل نموذج للزوج أو للزوجة أو للأم أو للأب.

أتخيل نموذج للشخص الذي أحب أن أكون عليه وأحب أن أقتدي به في أفعاله.

في الموقف الأول مع الابن أتخيل نموذج لأم ناجحة ويا ترى لو الأم النموذج الي في ذهني كانت في نفس الموقف يا ترى كيف كانت ستتصرف؟

ممكن تتفهم تعبه، ممكن كانت تقوله أنا هترك الأطباق وأنت شيلهم خلال ساعة من الآن، أو أشيلهم أنا وأقوله أنت تعبان ادخل ارتاح.

في الموقف الثاني أتخيل نموذج للزوج المحب المتعاون مع زوجته النموذج الذي أحب أن أكون عليه، ويا ترى هذا الزوج النموذج كيف كان يتصرف في هذا الموقف؟

كان سيذهب معها لأمها ويساعدها مادياً ومعنوياً ويتعاطف معها.

الطريقة الخامسة: (أسوأ الفروض) وتستعمل عندما أشعر بمشاعر قلق عالية تعطلني عن ممارسة حياتي الطبيعية.

الطالب: عندي امتحان وقلق، اسأل نفسك (ما هي أسوأ الفروض؟)

الطالب: ممكن أحصل على درجة ٦٠٪ بدلاً من ١٠٠٪.



اسأل نفسك وإذا حدث ده هتصرف ازاى؟

هرتب نفسي وأحاول أجتهد في الشهر والامتحان القادم - هعمل خطة للمذاكرة - هجمع الملفات للمادة العلمية من أول يوم - هحضر المحاضرات.

الطريقة السادسة: فنية المتصل المعرفي Cognitive Continuum Technique

وفي هذه الفنية يُطلب من العميل أن يُوضح كيف يرى نفسه مقارنة مع الآخرين، على سبيل المثال: يُطلب من العميل الذي لديه الاعتقاد (أنا شخص عديم الفائدة) أن يعرف المقصود بعديم الفائدة، ثم يُطلب منه أن يُشير أين سيكون بعض الناس الذين يعرفهم على معيار متدرج لهذه الصفة.

يبدأ بصفر (عديم الفائدة تمامًا) و ١٠٠٪ (فعال جدًا).

وهي فنية مفيدة لاستبدال الأفكار التلقائية وكذلك الاعتقادات الأساسية، وتفيد في التعامل مع التفكير الثنائي (كل شيء أو لا شيء)

١٠٠٪ ————— ٥٠٪ ————— ٠٪

الدكتور: ترى نفسك كأم تقوم بمهامها بنسبة ٪؟

الأم: ٤٠٪ فقط

الدكتور: ما رأيك في أم تخرج يوميًا للنادي وللأصدقاء ولا تعطي

لأولادها وقت؟

الأم: أعطيها ٢٠٪

الدكتور: ما رأيك في أم تجلس مع أبنائها ولكنها يوميًا تضر بهم؟



الأم: أعطيتها ٣٠٪

الدكتور: ما رأيك في أم تجلس مع أطفالها ولا تضر بهم ولكن تذاكر معهم فقط ولا تقضي معهم وقت للعب أو حكي القصص؟

الأم: أعطيتها ٥٠٪

الدكتور: وأنتِ هل ما زلتِ تعطي نفسك ٤٠٪ فقط؟

الأم: لا، يمكن أعطي نفسي ٧٠٪

الطريقة السابعة: الفطيرة

فنية الفطيرة تُستعمل عندما يكون الشخص يشعر بجهد ذات عالي والفكرة المسيطرة عليه

أنا فاشل - أنا السبب - ما حدث بسبب تقصيري أنا

وفي هذه الفنية يقوم العميل بسرد ورصد العوامل المؤثرة للوصول للنتيجة المرجوة.

١- مثال الأم التي تسيطر عليها فكرة أنا أم فاشلة - أنا السبب في إن ابني مريض بالوسواس القهري ويرسب في الجامعة.

الدكتور: يا ترى ما هي نسبة % مسؤوليتك عما حدث؟

الأم: أنا المسؤولة ١٠٠٪

الدكتور: يا ترى ما هي العوامل المؤثرة حتى يخرج الولد أو الشاب (ناجح دراسياً صالحاً إنسانياً وأخلاقياً)

وأعطي لكل عامل منهم نسبة مئوية حتى نصل للمجموع لـ ١٠٠٪

مسئولية الأب ----- ٥٪



- مسئولية المدرسة أو الجامعة ----- ١٠٪
- مسئولية الأوصحاب ----- ٢٠٪
- مسئولية الإعلام والإنترنت ----- ١٠٪
- مسئولية الأهل ----- صفر
- نحن في غربة بعيداً عن الأهل والجد والجددة
- مسئولية الوراثة والصحة والبيولوجي ----- (ورث من جده
مرض) ٢٠٪
- مسئولية الشخصية للشباب ----- ٢٠٪
- مسئولية الأم ----- ١٥٪
- هنا ستلاحظ الأم أن النسبة اختلفت من أنا المسؤولة ١٠٠٪ إلى أنا
مسؤولة بـ ١٥٪
- عندما تم سرد العوامل المؤثرة في تنشئة الابن أمام الأم تلاحظ أن
نجاح الابن يعتمد على عوامل عديدة، أنا كأهم جزء منها ولست الكل،
أنا مسؤولة بنسبة معينة ولست المسؤولة عن ١٠٠٪
- فيقل الشعور جلد الذات، ثم تبدأ تتفحص الأم الأسباب والعوامل
المؤثرة وتحدد أي من هذه العوامل أستطيع أن أغير وأبدل فيها وأي منها
لا أستطيع وليست من مسؤولياتي
- فأتعلم التواضع ويخفني وهم التحكم والسيطرة وأتحول لشخص
فاعل مؤثر فيما أستطيع السيطرة عليه.
- وهذه النسب متغيرة على حسب المرحلة العمرية للطفل، من سن
مراهقة لطفل عنده سنتين لشباب عنده ٢٢ سنة.



٢- مثال أنا زوجة فاشلة، وهنا تسيطر على العميلة فكرة أنا زوجة فاشلة أنا المسؤولة عن فشل العلاقة الزوجية.

السؤال ما هي نسبة مسؤوليتك عن فشل العلاقة أو وجود خلافات زوجية؟
الزوجة: أنا مسؤولة بنسبة ٨٠٪

الدكتور: يا ترى ما هي العوامل المؤثرة والتي تساعد على نجاح العلاقة الزوجية؟

مسئولية الزوج ----- ٢٠٪

مسئولية الزوجة ----- ٢٠٪

مسئولية الصحة هل الزوج مصاب بمرض؟----- ١٥٪
الزوج عنده اكتئاب ويتناول أدوية.

الضغوطات العمل -- ١٥٪ بسبب الكورونا هناك مشاكل في العمل

الإعلام ----- ٥٪ أنا وهو متابعين للسوشيال ميديا

الأصحاب ----- ٥٪

الفلوس والمستوى المادي ----- ١٠٪

الأولاد قد يؤثروا سلبيًا أو إيجابًا بمشاكلهم أو إنجازاتهم --- ١٠٪
الأهل الحموات والسلايف ----- غير موجود أنا في بلد غربة

هنا تلاحظ الزوجة أنها ليست إله، ليست المسؤولة عن الكون، هي ترس في ماكينة، وهناك أسباب عديدة ليس لها سيطرة عليها.

فيقل شعور جلد الذات المعطل وتبدأ تتحمل مسؤوليتها عن العلاقة



فأي علاقة المسئول عنها شريكين وليس شريك واحد فقط.
للأسف الإعلام والمجتمع ظلم الزوجة، عندما حَمَل الزوجة مسئولية
نجاح العلاقة (العلاقة الزوجية الناجحة بفضل الزوجة فقط أم إذا فشلت
تكون بسبب الزوجة أيضاً) وكأن الزوجة والسيدة المسئولة لوحدها وكأن
الزوج طفل نزعته منه المسئولية بالرغم أنه في يديه القوامه.



مثال ٣ - العميل أنا مدير فاشل في الشركة وأنا المسئول عن أي
خسائر في الشركة التي أديرها.

ما هي العوامل المؤثرة لنجاح الشركة؟

مسئوليتي أنا كمدير ----- ٢٠٪

مسئولية السوق وسعر الدولار ----- ٣٠٪

الموظفين الباقين ----- ٢٠٪

الأزمات كالكورونا ----- ٣٠٪

عندما يلاحظ العميل النسب المختلفة ومسئوليته هو التي لا تتعدي



٢٠ أو ٣٠٪ ويكون هو المطلوب منه ومسؤوليته عن دوره أن يطور نفسه، يتعلم مهارة حل المشكلات - فن التسويق - إدارة الانفعال، كيف يدير الموظفين ويحفزهم

فهذا دوره أما السوق وسعر الدولار والكورونا فهي أسباب ليست في يدي وليست تحت مسؤوليتي

الهدف من الفطيرة

* ١ - معرفة العوامل المؤثرة، هل أقدر أُغَيِّر حاجة؟

* ٢ - التركيز على دوري أنا

* ٣ - التسليم والتوكل

* ٤ - التهدئة

* ٥ - التخلص من السيطرة والتحكم

* $A+B+C+D+E+F+Iam=RESULT$

أنا مش إله، أنا عبد ربنا أعطاني التمكين لجزء وليس الكل

What I can control and what I can't

Data source: @mindfulenough | Infographic design by @agrasnoblog for educational and motivational purposes





الطريقة الثامنة: فنية صرف الانتباه Distraction Technique

تُستخدم فنية صرف الانتباه في العلاج المعرفي السلوكي لأهداف محددة وقصيرة المدى، وذلك بأن يُطلب من العميل الذي يعاني من القلق مثلاً القيام بسلوك يصرف انتباهه عن الأعراض التي يشعر بها، لأن التركيز على هذه الأعراض يجعلها تزداد سوءاً. ولكن لفنية صرف الانتباه بعض الجوانب السلبية التي قد تؤثر سلباً على سير العملية العلاجية على المدى البعيد، عندما يستخدمه العميل كأسلوب لتجنب الأعراض.

ويستطيع المعالج المعرفي السلوكي استخدام فنية صرف الانتباه في بداية العلاج؛ لكي يجعل العميل يُدرك أن باستطاعته التحكم في الأعراض التي يشكو منها، وهذه خطوة مهمة جداً في العلاج، وقد تستخدم هذه الفنية في مراحل متأخرة من العلاج للتعامل مع الأعراض، عندما يكون العميل في وضع لا يسمح له بتحدي الأفكار السلبية التلقائية، مثال ذلك: عندما تأتي للعميل الأعراض وهو يتحدث مع شخص ما؛ ففي هذه الحالة بإمكان العميل طرد الأفكار السلبية من خلال الاقتراب أكثر من الشخص الذي يتحدث معه مما يُعطي المجال البصري للعميل، أو التركيز على المحادثة نفسها بدلاً من الأفكار المتعلقة بتقويمه لنفسه.

ومن الممكن استخدام أساليب صرف الانتباه لتوضيح النموذج المعرفي السلوكي للاضطرابات النفسية للعميل.

فقد يطلب المعالج من العميل عندما يكون قلقاً خلال الجلسة أن يصف بصوت مسموع محتويات الغرفة، ومن ثم يستخدم الأسئلة ليوضح للعميل كيف أن تمرينات صرف النظر تخفف من القلق، مما



يدلل على أن الأفكار تلعب دورًا كبيرًا في ظهور الأعراض لديه.
وفيما يلي بعض الأساليب المستخدمة في صرف الانتباه:

أ- التركيز على شيء معين: Focus on a Particular Object

يُدرَّب العميل على التركيز على شيء ما ويصفه بالتفصيل لنفسه باستخدام الأسئلة التالية والإجابة عليها: (أين هو بالضبط؟ ما حجمه؟ ما لونه؟ كم يوجد منه؟ ما الفائدة منه.. الخ).

ب- الوعي الحسي: Sensational Awareness

يُدرَّب العميل على ملاحظة البيئة المحيطة به ككل باستخدام النظر، السمع، الذوق، اللمس، والشم مستعينًا بالأسئلة التالية: (ما الذي تراه بالضبط إذا نظرت حولك؟ ما الذي تستطيع سماعه داخل جسمك؟ في الغرفة؟ خارج الغرفة؟ خارج المبنى؟).

ج- التمرينات العقلية: Mental Exercises

يشتمل ذلك مثلاً على العد إلى الخلف من ١٠٠ بطرح ٧ كل مرة، التفكير في أسماء الحيوانات التي تبدأ بالحرف (أ) ثم بالحرف (ب)... وهكذا. تذكر حادثة معينة بالتفصيل.

د- الذكريات والخيالات السارة: Pleasing Memories and

Images

تذكر الحوادث السارة بأكبر قدر ممكن من الوضوح مثلاً (رحلة سعيدة) أو التخيل (ما الذي سيفعله العميل لو كسب شيء غير متوقع. مما سبق يرى الباحث أن فنية صرف الانتباه تفيد في خفض مستوى القلق والتوتر عند الفرد بعدة طرق من شأنها أن تصرف انتباه الفرد عن



الأعراض التي يشعر بها نتيجة للأفكار التي تدور في ذهنه، مما يؤدي به إلى تغيير محتوى تفكيره إلى أمور أخرى تجعله أكثر هدوءاً وأقل توترًا.

أحد المواقف التي تم استخدام فيها فنيات تعديل الأفكار

العميلة: (الموقف)

كنت مع أصحابي في مكان هو جزء مغلق وجزء مفتوح طلبت منهم نطلع بره وبعد شوية طلبت ندخل ثاني وهما رفضوا تمامًا وقالوا لي أنتِ فرفورة وعايزة تمشي كل حاجة على مزاجك.

الدكتور: ايه الأفكار لما قالوا كده ايه الكلام اللي دار في عقلك؟

العميلة: هما عندهم حق وعايزة فعلاً إن كل حاجة لازم تبقى زي ما أنا عايزة وإلا مش هانبسط.

لو أصحابي ماسمعوش كلامي ده معناه إنهم مش بيقدروني وهاكون خايفة طول القعدة.

الدكتور: ليه ايه الكلام اللي دار في ذهنك؟

العميلة: مش عارفة أنا قلت الأفكار

هما مش مقدرني مش حاسين بيا مش بيحبوني.

أنا مش بستحمل البرد هما بيحاولي يجبوني ويمشوا الدنيا زي ما أنا عايزة.

الدكتور: طيب ده معناه ايه بالنسبة لك؟

العميلة: مش بيحترموني، لازم أنا أمشي كلمتي

الدكتور: طيب لو كلمتي ما مشيت زي ما أنا عايزة ده معناه ايه؟

العميلة: أنا عايزة أمشي كلمتي علشان أظمن



الدكتور: ركزوا في الموقف ده جميل أوي.

كلنا بتعرض له

إما ابني يسمع كلامي وإلا يبقى قليل الأدب.

أو لإما زوجي يساعدي في تربية الأولاد ويذاكر لهم وإلا يبقى مالوش لازمة وأنا لو حدي.

لإما أمي تساعدي وتكلمني بصوت واطي لإما تكون بتزعجني ومش طايقاني.

شوفوا جمال الكلام

أنا خايفة وده يدفعني إلى السيطرة على اللي حولي ولازم الناس تسمع كلامي علشان أسيطر وأطمئن.

زي العميلة، عندي خوف من الخروج، لازم أجمع زوجي وأولادي حولي وأسيطر وإلا هاشعر بالخوف وعلشان أطمئن

لازم أتحكم فيهم وأسيطر.

أنا عارفة إنها كلمة كبيرة.

الخوف هو اللي بيخليني أسعى للسيطرة والتحكم رغم الحب لكن الخوف يدفعنا إلى التحكم والسيطرة.

أنا خائفة لاحسن أتعب، عايزة أسيطر على أصحابي وتختار مكان الجلوس.

ولو ماعرفتش أسيطر أو ماسمعوش كلامي يبقى أنا أم فاشلة، أنا موظفة فاشلة ومحدش بيقدري ومحدش بيحبني

ده كلامكم مش من آخرين



تقييم الأفكار

فيه تفكير مأساوي

ده موجود عندكم كلكم

لو العيال ماذكروش مستقبلهم هيضع.

لو أمي كلمتني بصوت عالي يبقى اليوم أصبح سيء.

لو الولد جاء متأخر نفكر إنه أصبح فاسد ومستقبله ضاع.

الدكتور: ايه ثاني من أخطاء التفكير اللي موجودة؟

العميلة: فيه تركيز على السلبيات لما طلبت أول مرة سمعوا كلامي،

وفي المرة الثانية لما رفضوا أنا نسيت المرة الأولى وزعلت، جلد ذات طبعًا

فضلت أقول أنا اللي غلطانة، أنا مش بستحمل.

فيه مثالية، يا يسمعوا كلامي كله وإلا مش بيحبوني

فيه ينبغيات.

الدكتور: ايه الفكرة الأعمق؟

العميلة: أنا غير كفاء مش بستحمل أنا خايفة

الدكتور: الموقف الأصلي يسبب مشاعر ٢٥٪ فقط، اللي زود

المشاعر أخطاء التفكير والفكرة العميقة مش بس الموقف.

الفكرة الأعمق تعتبر من عوامل الهشاشة لأنها دائماً تدوس عليّ

وتزود مشاعر أي موقف.

يكون الموقف طبيعي ولا يسبب مشاعر عالية لكن لأن الفكرة

الراسخة عندي أنا مش كفاء زادت المشاعر من ٢٥٪ إلى ١٠٠٪



مجرد عمل الجدول وملاحظة الأفكار وأخطاء التفكير
مش هحتاج أي شيء إضافي والمشاعر ستهدأ.

الدكتور: ما هي مشاعرك؟

العميلة: خوف، فقد للسيطرة

الدكتور: ركزوا في هذه الجملة

الدكتور: أنا بشكرك جداً لأنك شجاعة

بتقول أنا فاقدة للسيطرة عايزة يسمعوا كلامي وإلا مش بيحبوني.

احنا ليس لنا سيطرة على شيء..

أنا ليس لي سيطرة على نفسي وصوتي وجسمي.

أي مرض يآثر عليّ ويمنعني من الكلام والحركة.

هل رغم كل ده أستطيع أسيطر على كل المحيطين بي؟

إننا عباد لله وليس آله

ايه ثاني حسيته من المشاعر؟

العميلة: خوف، جلد ذات، خزي

الدكتور: فقد السيطرة مش شعور لكنه فكرة

تمام

محتاجة ايه في الموقف ده؟

العميلة: المشكلة أنا مش عارفة أحدد الاحتياج لأنهم لبوا احتياجي

لما نقلوا المرة الأولى.



يمكن أكون محتاجة كمان التفهّم.

الدكتور: لأنك وصلت لك هذه المشاعر، أنت محتاجة فعلاً الأمان والتفهم.

بس الموقف ده أنت محتاجة منهم قبول، ومن نفسي القبول أن ليس لي سيطرة على شيء.

أقبل المحدودية إني عبد ضعيف ليس لي سيطرة على أي حد.

أقدر أقول لهم وهما لهم حرية الرفض أو القبول.

محتاجة أقبل أن الآخر ممكن يرفض طلبي.

ايه القيمة اللي عايزة تعيشها في الموقف ده؟

العميلة: أنا أكثر حاجة كنت مركزه عليها إما رعاية ذاتي وتطمئن

أو المرح والانبساط في الخروج وأعددي الموقف.

الدكتور: جميل جداً أنت محتاجة تصقيفه.

إنك قادرة تفصلي بين الاحتياج والقيمة حالياً.

الله ينور عليك.

القيمة: الونس والمرح أو الاستمتاع

تعالى نعدّل الفكرة

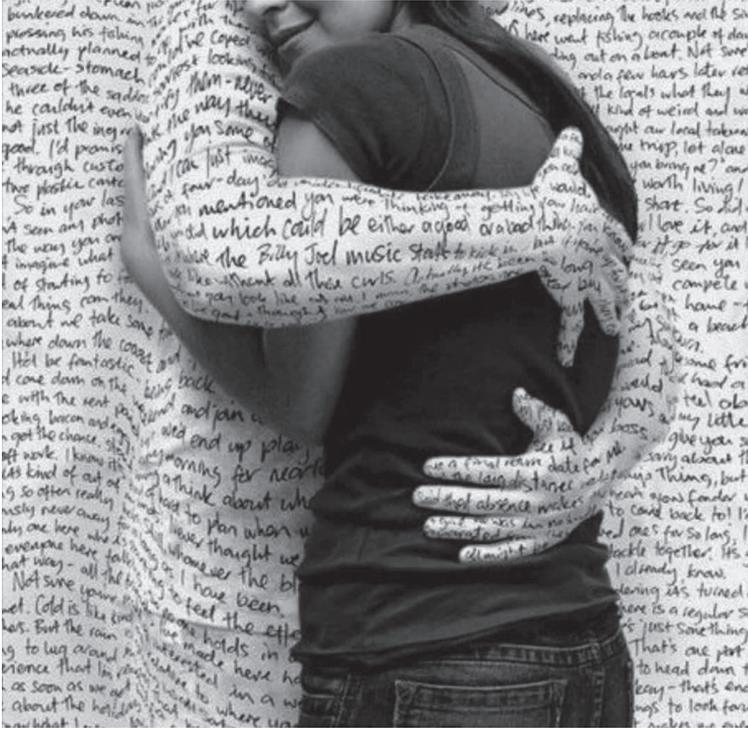
جمال الجدول ده وفاعليته اني أكون صادقة لو لم أكن صادقة مش

هيكون له أي فائدة.

صادقة يعني أخرج كل الأفكار اللي تدور في عقلي بصدق.



الموقف	الفكرة	تقييم	الأعمق	الشعور	الاحتياج	القيمة
كنت مع أصحابي في مكان هو جزء مغلق وجزء مفتوح طلبت منهم نطلع بره وبعد شوية طلبت ندخل ثاني وهما رفضوا تمام وقالوا لي أنت فرفورة وعايزة تمشي كل حاجة على مزاجك	لو أصحابي ماسمعوش كلامي ده معناه ايه أنهم مش بيقدروني وهاكون خايفة طول القعدة، هما مش مقدرني مش حاسين بيه، مش بيحبوني، أنا مش بستحمل البرد، هما بيحاولي يجبوني ويمشوا الدنيا زي مانا عايزة، مش بيحترموني لازم أنا أمشي كلمتي: أنا عايزة امشي كلمتي علشان أطمئن لو مقدرتش اسيطر ويسمعوا كلامي يبقى كده أنا مش مسيطرة أنا فاشلة	ينبغيات - مثالية - شخصية - تركيز - سلبيات - بحس الايجابيات -	أنا غير كفاء	قلقي - خوف غضب	القبول إني إنسانة محدودة القدرة ليس لي سيطرة على الآخرين	المتعة - الانبساط



أول طريقة لتعديل الفكرة

فكرة هما مش بيقدروني

الدكتور: أول طريقة لتعديل الفكرة **سؤال**: ايه الدليل؟؟

العميلة: مفيش أي دليل على دي، لا هما بيقدروني

الدكتور: طيب ايه الدليل العكسي؟

العميلة: إني لما طلبت منهم نخرج خرجوا، لما طلبت نغير مكاننا

وافقوا أول مرة.



لو قلت لهم مش هاخرج الخروج لا تتم، ومش هيخرجوا.
 أصحابي يبجبوني ويبتشجعوا من مقترحاتي للخروج.
 الدكتور: جميل أوي يعني فكرة (إنهم مش مقدرني وأنا فاشلة)
 أفحصها وأشوف ايه الدليل وايه الدليل العكسي عليها.
 وأقارن ايه الأكثر، الدليل على صحة الفكرة أم الدليل العكسي؟
 أعتقد الفكرة الملحة أكثر هي إني فرفورة، الأفكار الثانية بسا فيهم
 الفكرة دي اتلغت لما عملت الجدول.

أنا أحكم على نفسي إني فرفورة
 ايه الدليل؟

العميلة: أخاف على نفسي من البرد وأخاف من القلط.
 الدكتور: ايه الدليل العكس؟

العميلة: إني بنت قوية مش فرفورة مش في الموقف ده بس عمومًا، إني
 بنزل أشتغل، مخلص الجامعة، يخلص شغلي بارجع أساعد ماما في البيت.
 الدكتور: هل فيه واحدة فرفورة تعمل ده؟

العميلة: صح!! صح!!

أنا بتشغل سبع ساعات وناجحة في شغلي

لازم أساعد ماما في البيت

اتخرجت من الكلية بتقدير

بس فيه جوانب وجوانب

لأن مفيش إنسان ممتاز في كله.



الدكتور: سؤال ايه الدليل وايه الدليل العكسي
لاقيت ايه بعد المناقشة والتعديل لأفكار أصلاً غير حقيقية أغلبها
أو كلها؟

طريقة أخرى لتعديل الأفكار.

أليس لها تفسير آخر؟

- أصحابي هما قلقانين أن يكون شكلهم وحش من كثرة النقل في
المكان

- الجو مش برد أوي، هي خايفة لحسن تبرد ويمكن جداً لا تشعر
بالبرد.

فيه طريقة أخرى لتعديل الأفكار؟

طريقة لعب الأدوار

الدكتور: لو أنتِ مكانهم كنت هتعملي ايه؟

العميلة: كنت هعمل زيهم ومكتش نقلنا المكان.

الدكتور: ايه رأيك في اللي عملناه؟

العميلة: بعد اللي احنا عملناه ده

أنا مش مشحونة من الناس اللي حواليا وشايفة نفسي أكثر

إني إنسانة في مواطن ضعف وقوة وزبي ما أفرح بمواطن القوة لازم
أقبل مواطن الضعف.

شعوري الآن، مرتاحة وأفكاري مترتبة

الدكتور: كل ما أكون إنسانة أرتاح، كل ما أكون إله عاوز أتحمك



وأسيطر على الآخرين أقلق وأشعر بالخوف والخزي والقلق.
الدكتور: ايه طرق تعديل الأفكار اللي تعلمتها اليوم؟
العميلة: أسأل نفسي ايه الدليل إن الفكرة صحيحة؟
أسأل نفسي أليس لها تفسير آخر وإن تفسيري مش دقيق.
أعمل لعب أدوار وأحط نفسي مكانهم وألاقي إن لو كنت في
مكانهم هاعمل رد فعل أسوء وهما تصرفهم فيه مراعاة.



الفصل الحادي عشر ربط قيمتي بانجازي

تحقيق الذات احتياج إنساني فطري لا خلاف عليه فالإنسان يريد أن يحقق نجاحًا معينًا في مجالًا معينًا وهذا حق فطري



ولكن هناك تشوهات معرفية ومفاهيم مجتمعية ظالمة خادعة معطلة تجعلنا نلهث وراء الإنجازات حتى نصبح عُرضة للأمراض والاكتئاب



والقلق وعدم الرضا عن النفس وتدني صورة الذات.
فتحقيق الذات والنجاح يجب أن يكون بصورة معينة والوصول
لنتيجة معينة.

فالطبيبة والموظفة والمهندسة هي التي يطلق عليها حققت ذاتها
وناجحة، أما الأم أو الزوجة فقط يُنظر لها كأنها مرتبة أدنى
مما يُسبب لنا احباطات.

مثل أفكار معطلة (موروثات فكرية خاطئة)

١- **المقارنة بالآخرين** مثل: صديقتي سافرت للتعلم بالخارج وأنا
تزوجت ولم أستكمل تعليمي.



٢- **المثالية**: يجب أن يكون الإنجاز بشكل معين ملموس مرئي،

النتيجة لازم تبقى ملموسة

الحرص على الصورة المزيفة



* ابني لازم يحفظ القرآن

* ابني لازم يتعلم مهارات

* ابني لازم يجيب درجات عالية

* تربية العيال دي مش حاجة حلوة لأن نتيجتها مش ملموسة

بتاخذ وقت.

* شغلي بره بيحجب نتايج ملموسة (تقدير - فلوس - علاوة -

لقب وظيفي)



٣- الاستعجال: أريد أن أرى النتيجة سريعاً



ولكن على قدر الهدف الذي تسعى له، على قدر المجهود الذي تبذله والصبر على مشقة المجهود والوقت الطويل حتى تظهر نتيجة الهدف .

فالهدف الذي يتحقق بسرعة بدون مشقة أو صبر على الوقت فلا يستحق أن تسعى له .



٤ - ربط قيمتي بانجازي: يعني أنا ذات قيمة إذا فعلت عدد كبير من الإنجازات الضخمة وإذا لم يتيسر لي فعل الإنجازات العديدة فأنا فاشلة مما يشعرني بالقلق والخوف من صورتي أمام الناس.

أو عدم قبول ذاتي إلا بهذا الإنجاز الخارجي أو إذا حدث إخفاق أو فشل مؤقت في أمر ما أو وقعت في ذنب ولكن في سورة البقرة قال الله تعالى عندما خلقك:

«وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً قَالُوا أَتَجْعَلُ فِيهَا مَن يُفْسِدُ فِيهَا وَيَسْفِكُ الدِّمَاءَ وَنَحْنُ نُسَبِّحُ بِحَمْدِكَ وَنُقَدِّسُ لَكَ قَالَ إِنِّي أَعْلَمُ مَا لَا تَعْلَمُونَ»

أي إن الله خلقك ويعلم أنك هتخطئ وتُصيب، خلقك وهو يعلم أنك ستنجح وتحقق مرة وستفشل وتقع مرات، بل ستقتل وتسفك الدماء وتظلم لكنه خلقك وقدرك وكرّمك وأسجد لك ملائكته بالرغم أن آدم في موقف السجود لم يكن قام بعمل أي إنجاز.

لم يكن ركع لله ركعة، لم يكن صام أو أدى مناسك الحج، ولكنه أمر الملائكة أن تسجد له بدون أي إنجاز إلا إنه إنسان نفخ الله في روحه وخلقته بيديه

فقيمتك داخلك أنت وليس بما تعمل من إنجاز

٥ - عدم معرفتي بذاتي واحتياجاتي وألوياتي والسعي وراء أولويات المجتمع أو الغير

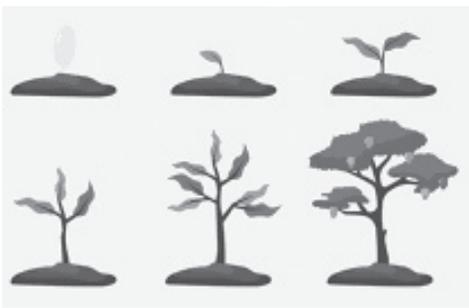
أنا غير متواصل مع ذاتي، أنا لا أعلم ما هي القيم التي تحركني وتدفعني للسعي، لا أعلم ما هي البوصلة أو الوجهة التي



أتحرك لها؛ لذا فأنا مكروب، أعيش في ضنك، أبذل مجهود وجري ولكن ليس لوجهتي أنا، بل لوجهة المجتمع أو لوجهة أهلي أو لوجهة الآخرين، حتى أعجبهم فأصل لأني لن أعجب بنفسي ولن أعجب الآخرين.

العلاج:

- ١- أي هدف نبيل وسامي يحتاج لوقت فلا للاستعجال
 - ٢- اليقظة عش هنا والآن، عيش اللحظة، الحضور بالحواس الخمس^(١)
 - ٣- انشغل بدورك الآن ولا تستهين به ولا تستقله (أنا الآن عامل نظافة، أو أعمل بغسل الصحون) كلها وظائف شريفة.
- بناء سور عالي قد يستغرق يوم بليلة أو أقل، ولكنه جماد ليس به حياة، أما نمو النبات فيحتاج وقت لتمايز الجذر ثم ظهور الساق ثم نمو البرعم ثم تمايز الزهرة ثم تنضج الثمرة.
- أنت كائن حي تحتاج وقت للنمو والنضج ولست سور بناء أو مجموعة حجارة صماء.



(١) الباب الخامس عشر اليقظة.



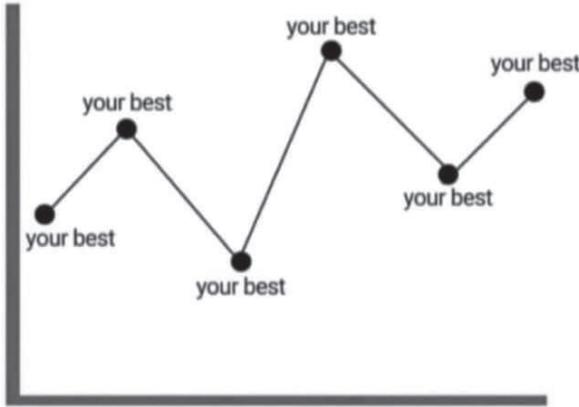
الإنجاز الحقيقي ليس بعدد الدورات
ولا بالشغل ولا بعدد الأعمال التي
أقوم بها
الإنجاز الحقيقي هو النضج
والوعي والتغير الداخلي



ان أكون يقظ لأفكاري ومشاعري واحتياجاتي وقيمي، متراحم مع ذاتي (جدول التراحم مع ذاتي) وهذا يأخذ وقت فلم ولن ترى شخص حكيم ويبلغ من العمر ٢٠ سنة أو ٣٠ سنة أو حتى ٥٠ سنة، فالحكمة تأتي بمرور التجارب.



You Are Not a Machine



Your "Best" Will Look Different Each Day
(and that's totally okay!)

نحن نعيش لنحقق قيم وليس بعدد الإنجازات والدورات وليس بعدد الكتب التي أقرأها.

فليس هناك عمل عظيم وإنجاز عظيم، بل هناك نية عظيمة، قد يكون العمل بسيط ولكنه عند الله عظيم بسبب النية والقيمة التي أريد تحقيقها وكنت مخلص في أدائها.

سيدنا سعد بن معاذ أسلم وعمره ٣٠ سنة استشهد وهو ما زال عمره ٣٦ سنة فقط! وقال سيدنا محمد (صلى الله عليه وسلم): (اهتز لموته عرش الرحمن) ليس بالعدد ولا بالضخامة بل بالنية.

وسيدنا عمرو بن العاص أسلم وعمره قد تجاوز الخمسين وبعدها قام بالفتوحات والإنجازات فلا تستعجل النتيجة.



هون عليك إن كان إنجازاتك لله .

هون عليك .

يدخل الجنة كل هين لين سهل ليس بعظمة الفعل، بل كان فعلك لأي قيمة أو نية؟

قال رسول الله ﷺ: لا تدخلون الجنة حتى تؤمنوا، ولا تؤمنوا حتى تحابوا، إلا أدلكم على شيء إذا فعلتموه تحاببتم؟ أفشوا السلام بينكم^(١) فدخلوا الجنة ممكن بإفشاء السلام.

فكن يقظ واسأل نفسك: لماذا أريد الإنجازات الضخمة الكثيرة؟ هل لأثبت لنفسي أو للآخرين أنني لست ذات كفاءة (الفكرة الأعمق)؟

أم أريدها لله؟

فإن كانت لله فلن تعيش في كرب القلق والاكتئاب .

عن عائشة زوج النبي (صلى الله عليه وسلم)، أنها كانت تقول: قال رسول الله (صلى الله عليه وسلم): سَدُّوا وَقَارُبُوا، وَأَبْشُرُوا، فَإِنَّهُ لَنْ يُدْخَلَ الْجَنَّةَ أَحَدًا عَمَلُهُ قَالُوا: وَلَا أَنْتَ؟ يَا رَسُولَ اللَّهِ، قَالَ: وَلَا أَنَا، إِلَّا أَنْ يَتَغَمَّدَنِي اللَّهُ مِنْهُ بِرَحْمَةٍ، وَاعْلَمُوا أَنَّ أَحَبَّ الْعَمَلِ إِلَى اللَّهِ أَدْوَمُهُ وَإِنْ قَلَّ^(٢).

الواجب:

كل يوم صباحًا أرعى نفسي وأنظر في المراية وأقول لها الله ينور عليك، الله يحبك وأنا بحبك، أنا فخورة بسعيك واجتهادك، أنت تبذل أقصى ما تستطيعي

(١) الراوي: أبو هريرة - المحدث: مسلم - المصدر: صحيح مسلم.

(٢) الراوي: عائشة أم المؤمنين - المحدث: مسلم - المصدر: صحيح مسلم.



الفصل الثاني عشر الثقة بالنفس

كان هناك فيل صغير يعمل في سيرك منذ مولده، وكان مدرب الفيل قد درّبه على القيام ببعض الحركات المحددة، وبعد كل أداء أمام الناس كان المدرب يأخذ الفيل الصغير إلى المكان المخصص له في السيرك ثم يربط كاحله بسلسلة لمنعه من الهرب، في البداية كان الفيل الصغير يحاول بشدة كسر السلسلة والهرب منها، ولكن السلسلة كانت قوية عليه وبالتالي لم يستطع كسرها.





وبعد أن كبر الفيل استمر المدرب في استخدام نفس السلسلة.
وفي نهاية الأمر صار الفيل بالغاً واكتمل نموه، ولكن المدرب ظل
يستخدم نفس السلسلة القديمة.

ومع مرور السنوات لم يعد الفيل يحاول الهروب لاقتناعه بأن
السلسلة لا يمكن كسرها؛ لذلك فإنه لم يعد يهتم حتى بالمحاولة.
لقد كان من الواضح أن الفيل بعد أن وصل إلى حجمه الكامل
أصبح لديه من القوة ما يمكنه بسهولة من كسر السلسلة، وكان كل
ما يحتاجه هو أن يشدها لا أكثر ولكن الفيل كان قد اعتاد على الاعتقاد
بأنه لا يستطيع التخلص من السلسلة.

تأمل عملك وتعرف على الأشياء التي اعتدت على تصديقها أو
قبولها كمسلمات ولكنها الآن تعوقك عن اتخاذ الاجراءات المطلوبة
لتنمية عملك.

قصة الطالب الذي نام في حصة الرياضيات

في إحدى الجامعات في «كولومبيا» حضر أحد الطلاب إلى محاضرة
مادة الرياضيات وجلس في القاعة وغلب عليه النوم فنام بهدوء وفي
نهاية المحاضرة استيقظ على أصوات الطلاب ونظر إلى السبورة فوجد
أن الدكتور كتب عليها مسألتين فنقلهما بسرعة وخرج من القاعة
وعندما رجع إلى البيت ولشعوره بالذنب بدأ يفكر في حل المسألتين.
- كانت المسألتان صعبتين جداً جداً فذهب إلى مكتبة الجامعة وأخذ
المراجع اللازمة وبعد أربعة أيام استطاع أن يحل المسألة الأولى وهو ناقم



على الدكتور الذي أعطاهم هذا الواجب الصعب واضطر للذهاب إلى مكتبة أخرى للحصول على مراجع تخص المسألة الثانية وهو يتعجب لصعوبة المسألتين والتي لا علاقة لهم بدراسته

وفي محاضرة الرياضيات اللاحقة استغرب أن الدكتور لم يسألهم عن الواجب فذهب إليه وقال له يا دكتور: لقد استغرقت في حل المسألة الأولى أربعة أيام وحللتها في أربعة أوراق والمسألة الثانية في عشرة أوراق!!

- تعجب الدكتور!! وقال للطالب ولكني لم أعطيكم أي واجب والمسألتان التي كتبتهما على السبورة هي كانت أمثلة كتبتهما للطلاب للمسائل التي عجز علماء الرياضيات عن حلها.

- إن هذه القناعة السلبية جعلت الكثير من العلماء لا يفكرون حتى في محاولة حل هذه المسألة ولو كان هذا الطالب مستيقظاً وسمع شرح الدكتور لما فكر في حل المسألة

«ما زالت هذه المسألة بورقاتها معروضة في تلك الجامعة حتى الآن»

وبناء على اقتراح أستاذه، جعل الطالب طريقته هذه في حل المعضلتين أساساً لنيل رسالة الدكتوراة فيما بعد.

ومهدت دراسات هذا الطالب وأبحاثه الطريق أمام غيره من الباحثين والأساتذة لنيل جوائز نوبل، ويعتبره البعض الأب الروحي للبرمجة الخطية، أو السبملكس! هو georg dantzig

ولأنه دخل على المشكلة بدون أي قناعات سابقة أو معتقدات سلبية سابقة، سوى أنها مجرد مشكلة تبحث عن حل، الأمر الذي ساعده للتركيز أكثر على حل المشكلة، بدلاً من إضاعة الوقت والجهد،



محاولة التغلب على صورة ذهنية مسبقة رسمها غيره وعقله وصدقها، فكانت العقبة تمكنه من حلها.

هذه النقطة هي أهم ما نخرج به من هذه القصة القصيرة لأن الصورة الذهنية المسبقة الناتجة منا أو من غيرنا نتيجة معتقدات سلبية هي التي تحدد شكل حياتنا ويجب علينا فكفكة هذه الصور واحدة تلو الأخرى ليتحرر عقلنا من القناعات السابقة الخاطئة وبعدها يبدأ فضاء الإبداع في الازدهار.

يا ليت الأباء يستفيدون من هذه القصة بعدم وضع العقبات أمام أبنائهم من الصغر، وتربيتهم على أن لا شيء مستحيل لزرع معتقدات إيجابية بداخلهم حتى يكبروا وعقلهم منفتح ومهاراتهم وتطورهم يكبر معهم .

إن السماء لا تمطر ذهبًا ولا فضة، وإن الإلهام لا ينزل على كسول جهول .

اعمل، واجتهد، وانزع الأفكار السلبية من رأسك أولاً وتخلص من معتقداتك السلبية البالية، وستصل إلى نتائج إيجابية حتمًا.

إذا نقص شرط من هذه الشروط، فلن تتحقق المعادلة!

نسف المعتقدات

تمرين يقظة: اجلس في مكان مريح هادئ واعمل تمرين يقظة

التنفس ثم ابدأ في عمل الاستبيان

لنتيجة أفضل نعمل الاستبيان أكثر من ٣ مرات



استبيان عن تقدير النفس وقبولها

	أبدًا	نادراً	أحياناً	كثيراً	دائمًا	
١						أعلم مميزاتي، ونقاط قوتي، وأجيد استخدامها.
٢						أسمح لنفسني بالمشاعر المختلفة (سعادة، حزن، غضب).
٣						أعتني بنفسني وأعطيها حقها.
٤						لا أقوم باللقاء الأحكام على نفسي.
٥						لا أشعر بالذنب لما وقعت فيه من أخطاء في الماضي.
٦						أعامل نفسي برفق، وحنان.
٧						أشعر أنني محبوب، وأدع الناس تحبني.
٨						أعلم أن الله قد اختصني بنعم كثيرة، وأنه يحبني.
٩						أسمح لنفسني بالسعادة وأرى أنني أستحقها.
١٠						أسمح لنفسني بالخطأ.
١١						أسمح لنفسني بأن أشعر بالفخر لما استطعت أن أنجزه من نجاح.
١٢						أقبل نفسي كما هي هنا والآن.



هذه نقاط القوة الشخصية، اجلس في مكان مريح هادئ واعمل تمرين يقظة التنفس ثم ابدأ في تحديد نقاط القوة الشخصية لديك.

نقاط القوة الشخصية	
حسن الخلق	تقدير الجمال والتميز
القيادة	الشجاعة
الحب	الإبداع
حب التعلم	الفضول للتعلم
الإصرار والمثابرة	العدل
امتلاك وجهة نظر	التسامح
بصيرة	العرفان
السيطرة على النفس	الأمانة
الذكاء الاجتماعي	الأمل والتفاؤل
حسن الصلة بالله	التواضع
القدرة على العمل في فريق	الحس الفكاهي
الحيوية والنشاط	القدرة على التقييم
	حسن الخلق
	القيادة



تعريف الثقة بالنفس: هي حسن اعتماد الفرد على نفسه واعتباره لذاته وقدراته (دون إفراط ولا تفريط) دون تقليل من الشأن أو استكبار واستعلاء.

الثقة بالنفس هي العمود الفقري للإنسان بدونها يفقد الإنسان احترامه لذاته ويعيش حياة بائسة راكدة، فهي تزيد من دافعية الشخص لمواجهة التحديات.

وتذكر دائماً أنه لا يوجد إنسان لا يخطئ فعندما ترتكب خطأ ما، لا ينبغي أن تهتز ثقتك بنفسك بل بالعكس اجعل هذا الخطأ يساعدك على زيادة الثقة بنفسك والتعلم من تجاربك وأخطائك السابقة.

تعتمد الثقة بالنفس على:

١ - معرفة الإنسان بنفسه وإمكانياته والصفات التي تساعد على مواجهة التحديات.

٢ - قبول الإنسان لذاته ولحظات ضعفه وإنه إنسان بشر وليس إله فقد يخطئ ويصيب.

٣ - التوكيدية وهي قدرة الإنسان على التعبير عن مشاعره السلبية والايجابية.

أولاً معرفة الإنسان لذاته وإمكانياته والصفات التي يتسم بها فهذا يحتاج منك بقطعة.

خذ فنجان من القهوة أو مشروبك المفضل واجلس في مكان هادئ وقم بعمل تمرين التنفس

ثم قم وحل الاستبيان الثاني والثالث



واسأل نفسك ما هي الإمكانيات التي لديّ ولاحظتها على نفسي خلال السنوات الأخيرة؟
أو اسأل أصحابك ومعارفك المقربين.
ثم لاحظ ما هي الصفات والمهارات التي أمتلكها واكتسبتها خلال السنوات السابقة.
اكتب كل ما يدور في ذهنك (إمكانيات - صفات - مهارات) والأدلة على ذلك.

أهمية إني كإنسان أعرف إمكانياتي و صفاتي الجيدة ونقاط قوتي.
لأن الحياة مليئة بالصعوبات والتحديات والمشكلات فلا أواجهها بصدر عاري، بل الله رزقني إمكانيات و صفات هي الأسلحة التي أواجه بها الحياة وصعوباتها.

ثانياً القبول (قبول ضعفي)

أنا بني آدم ضعيف
أنا غير مسيطر ومهيمن على البيئة (ابني - زوجي - زوجتي - عملي....)

أنا بني آدم لي نقاط قوة ونقاط ضعف.
قد أتخذ قراراً خاطئاً، قد يتابني مشاعر خوف وقلق
الذي يجعلني أعيش في صراع مع مشاعري وجلد الذات هي اللغة العنيفة التي أتعامل بها مع نفسي من أخطاء التفكير.



المثالية وجلد الذات والينغيات والتفكير المأساوي، مما يجعلني لا أقبل ذاتي ولا أقبل أخطائي فأعيش في كرب وضغوط وأعيش في خناقات مع نفسي ومع الآخرين.

فإذا لم تستطع أن تقبل ذاتك بعيوبك ونقاط ضعفك فلن تستطع أن تقبل تقصير الآخرين وبالتالي تعيش حياة فيها كرب وخناقات.

ثالثاً التوكيدية Assertiveness





الفصل الثالث عشر التوكيدية والحفاظ على الحدود (أنا مش ملطشة)

- ركبت تاكسي أمس والحساب كان ٩٠ جنيه
أعطيته ١٠٠ جنيه وأتكسفت أطلب الباقي.

- ذهبنا نتعشى في مطعم ولما جت فاتورة الحساب جاء فيها طبق لم
نكن طلبناه والحساب كان زيادة ٥٠ جنيه واتكسفت أقوله ودفعت تمن
طبق لم أطلبه.

- صديقتي اتصلت لتزورني في البيت والوقت كان غير مناسب
لكنني استقبلتها كضييفة واتكسفت أقولها لا.

- كنت في محاضرة وفي نقطة مش فاهمها واتكسفت أسأل.

- كنت عاوز طلب من صديقي يوصلني ولكني اتكسفت أطلب منه.

هل مررت بمواقف زي كده؟ وكنت حاسس الشعور ده؟

تعالى نفكر يا ترى ايه اللي معطلنا ومخلينا عايشين ومش عايشين؟

عايشين مش أحرار.



التوكيدية هي: القدرة على التعبير عن المشاعر الإيجابية والسلبية من حقي أقول لأ، من حقي أطلب احتياجاتي.



مجلس صوابك للأعمال والتنمية

الأسلوب التوكيدي

من أهم سمات الأسلوب التوكيدي:

- قادر على التعبير عن رغباته ومشاعره للآخرين
- قادر على التحدث مع الآخرين من كل المستويات والعمل معهم بشكل جيد
- قادر على تقدير آراء الآخرين وتقبل ما يبدو منها أكثر منطقية من آرائه هو
- قادر على الإختلاف مع الآخرين ولكن الإحتفاظ بصدقتهم واحترامهم

من سمات التوكيدية:

الفرد قادر على التعبير عن مشاعره الإيجابية مثل:
 الحب - الإهتمام - المساندة - التقدير - الاحترام.
 التشجيع يا فلان أنا ممتن ليك؛ لأنك علمتني كذا وكذا..
 أنا سعيدة؛ لأنك قدرت تعمل الواجب لوحدك بعد ما رجعت من المدرسة.

أنا مقدره أد ايه أنت بتتعب علشاننا.
 أنت قدرت تسيطر على غضبك الصبح مع أخوك.
 لا تتخيل اللي عملته معايا أتر في حياتي ازاى.
 أنا طول النهار كنت مبسوطه لما سمعت صوتك.
 مما يزيد من التواصل وتقوية العلاقات.



الفرق بين التوكيدية والعنف والانسحاب

السلوك التوكيدي وعلاقته بالمفاهيم الأخرى

Aggressive

I am OK;
You are not.



Assertive

I am OK;
You are OK.



Passive

I am not OK;
You are OK.



١- الشخص الذي يمتلك مهارة التوكيدية هو فرد صورته عن نفسه: (أنا جيد بما فيه الكفاية والآخر احترامه وهو جيد أيضاً نحن أُنْدَاد متساويين لنا حقوق وعلينا واجبات).

٢- الشخص العنيف صورته عن نفسه: (أنا جيد ولكن الآخر غير جيد، أقل مني لذا فسوف أعتدي عليه).



٣- الشخص المنسحب صورته عن نفسه: (أنا غير جيد بما فيه الكفاية والآخر أفضل مني لذا فسوف تكون سلوكياتي الانسحاب - الانبطاح - الطاعة العمياء للآخر؛ لأنه أفضل مني).



الأعمق	الأفكار الوسيطة	الأفكار الغير توكيدية في المواقف
أنا لا استحق أنا غير محبوبة	هو غالي عليا - ميز عlish - أنا مقصرة - شكلي ميقاش وحش - عlishان مخسر وش - عlishان أكون محبوبة - عlishان ميمسكش عليا -العلاقة هتتوتر - احتراماً له - عlishان لما أطلب منه يدينني - ولو زعل مني ممكن يبعد عني ولو بعد هبقي لو حدي ومليش حد لذا فأنا لازم أدفع تمن حب الناس ليا	مقدرش أرفض لحد طلب - مقدرش أقول لا



أنا لا أستحق أنا غير محبوبة	الطلب ثقيل - ممكن يقولي لا - هبقي ضعيفة - عيب - غلط - أنا أكبر من إني أطلب - مش من حقي أطلب	مقدرش أطلب من حد حاجة
		لا أستطيع إرجاع حاجة للسوبر ماركت أو أطلب الباقي
		مقدرش أمدح حد أو أعبر عن مشاعري له - مش من حقي أعبر عن غضبي
		لازم أسكت ومقولش رأيي

الأفكار الغير توكيدية تظهر عند التعامل مع الآخرين في العلاقات، فإن صورتني عن نفسي أنا ليست جيدة كفاية (أنا لا أستحق - أنا غير محبوبة).

فإذا عبرت عن رأيي ورفضت طلب الآخر طلبه مني؛ إذا هيزعل وأنا لا أستطيع تحمل شعور غضبه أو حزنه، وقد يتركني ويخاصمني وأنا لا اتحمل أن يتركني وحيدة، لذا فعلي أن أدفع ثمن تواجد الناس حولي، علي أن أدفع ثمن جههم لي وذلك أدفعه من نفسي، فأقدم من



نفسي وأجبي على نفسي، المهم الآخر لا يحزن، لكن أنا مش مهم أنا ممكن أزعل لكن الآخر لا، وكأني أقول أني لا أستحق وأنا غير محبوبة لدرجة إني لا أطلب.

وبالتالي أنا خانقة نفسي ووضعت لنفسي سجن هو لازم أوافق على كل طلب يطلبه مني الآخر مما يشعرني بجلد الذات والخزي والضغط.

الفكرة الثانية: لا أستطيع أن أطلب من شخص طلب، حتى لا أكون ضعيفة (اللي بيطلب ده ضعيف لكن اللي بيعطي ده قوي) كأن أخاف يرفض طلبي فلا أستطيع تحمل الرفض، مش من حقي أطلب حاجة، أنا قليلة، ومش عاوزة أبقى ثقيلة على حد،

وبالتالي أنا عملت لنفسي سجن ووضعت نفسي فيه ووضعت الآخر في سجن آخر.

السجن الأول: أنا لا أستطيع قول لا وأبذل وأبذل ومفتحش فمي بكلمة.

السجن الثاني: الآخر لا يقول لي لا، غير مسموح له يقولي لا؛ لذا فلن أطلب.

وهنا مكمّن العقدة التي تتحطم عندها العلاقات، عندما أضغط نفسي بمشاعر (جلد الذات والغضب) فلا أقول لا، ولا أطلب والآخر لازم ينفذ وإلا هيبقي مبيحبنيش وهيكسفني.

فلننك العقد ونعيش أحرار.



نتحرر من الأحكام التي تدور في دماغنا ونتحرر من القيود التي صنعناها بنفسنا لنسجن نفسنا.





العلاقات عبارة عن خد وهات، اطلب وارفض



الخلاصة: هناك فرق بين فك كرب المكروب ومساعدة المحتاج وقيمة الإيثار التي وجهها لنا ديننا الحنيف وهذا واجب علينا فعله. لكن الأفكار الموجودة في الجدول لم يكن فيها الإيثار فإذا كنت تفعل ذلك لتحقيق قيمة مساعدة الآخرين والإيثار فهنيئاً لك بالثواب والأجر أما إذا كنت تفعل ذلك خوفاً من زعل الآخر فهذا غير توكيدي

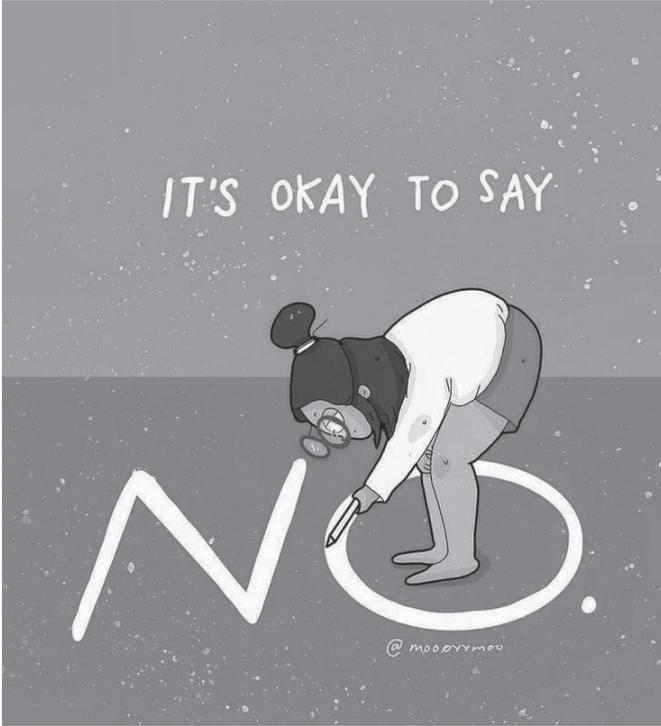
- من حقي أن لا أوافق على رأي شخص.
- من حقي أن أخطأ وأكون مسئول عن خطئي.
- من حقي أقول لا.
- قولي لا يعني رفضي للطلب وليس رفضي للشخص.



- من حقي أن أقول هذا ليس منطقي.
- من حقي أقول أنا لا أفهم.
- من حقي أقول أنا لا أهتم.
- من حقي أقول لا بدون إبداء أسباب.
- من حقي أغير من رأيي.

I ♥ Myself

موقف	الأفكار وده معناه ايه بالنسبة لي	التقييم (أخطاء التفكير)	الأعمق	المشاعر	الاحتياج	القيمة	السلوك



أمثلة للردود

- أنا مش مرتاح إننا نتكلم في الموضوع ده دلوقتي، بطلب منك نأجله .
- رأيك على عيني وراسي وبحترمه لكن ده قراري .
- يوم أجازتي مبردش على الاتصالات .
- إذا استمرت تتكلم بصوت مرتفع كده أنا هقفل المكالمة .
- أعبر عن مشاعري الإيجابية والسلبية .



أقول رأيي .

أقول لا .

أنا مش ملطشة .

أطلب احتياجي .

الواجب:

١ - اعمل جدول التراحم الذاتي وتعديل الفكرة لماذا لا أقول لا؟

٢ - اختر موقف واطلب من شخص طلب للتدريب على الطلب .

٣ - أدرّب على موقف شخص يطلب مني حاجة وأقوله لا .

٤ - (موقف للتدريب) أشتري من المحل شيء وأدفع ثمنه ثم

أرجعه بعد يوم .

الهدف من التدريبات السابقة هي تعديلات سلوكية .

المدرسة العلاجية التي نتبناها هي مدرسة العلاج المعرفي السلوكي

معرفي برصد الأفكار وعمل جدول التراحم الذاتي ثم نأخذ

خطوات سلوكية .

ملحوظة هامة: عند عمل الواجب

أولاً: نحدد المواقف التي نشعر فيها بمشاعر قلق عند التعبير عن

نفسنا .

ثانياً: نرتب المواقف تصاعدياً، الأقل شعور قلق ثم الأكثر

ثالثاً: نختار الموقف الذي يصاحبه مشاعر أقل شعور قلق لنبدأ به

ثم نتصاعد في المواقف .



أمثلة من العملاء:

اتصلت بعيادة الدكتور وأخذت موعداً وأكده، ثم بعد ساعتين
اتصلت لغيته (التوكيدية في أحدد موعد وألغيه)
اشترت طرحة من المول وتاني يوم ذهبت لأرجعها (التوكيدية من
حقي أرجع شيء لا أريده)
صديقتي طلبت مني أقابلها قلت لها لا (التوكيدية من حقي أرفض)
طلبت من صديقة لي مبلغ من المال (التوكيدية إني أطلب ما أريد)
(اطلبوا الحوائج بعزة النفس فإن الأمور تجري بمقادير الله)

الخلاصة: كن يقظاً لأفكارك عن نفسك وعن العلاقات، وكن يقظاً ما الذي يحركك
في التعامل مع الآخر؟ هل ما يحركني أفكار وأحكام ومعتقد راسخ (لا أستحق)؟ أم
يحركني قيمة الإيثار ومساعدة الآخرين؟
وإذا كان المعتقد الراسخ هو ما يحركني فاكسره وقل لا.





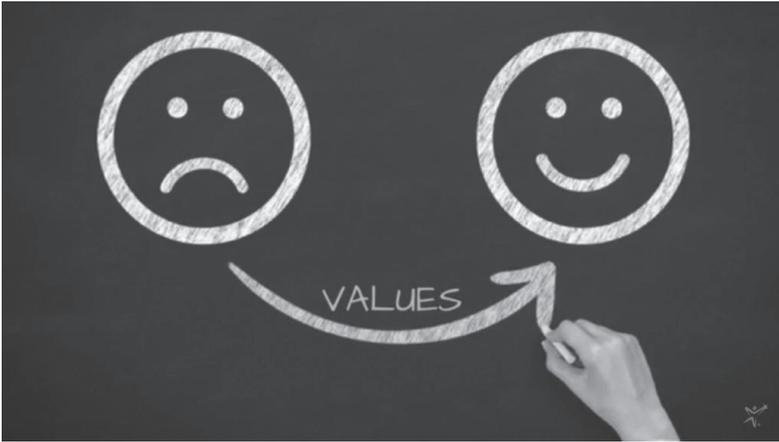
هذا هو نتيجة عدم التعبير عن شعورنا والتعبير عن أنفسنا، نشعر بالضغط وهذه المشاعر لازم تعبر عن نفسها فلن تموت، الذي يحدث أنها تظهر وتفصح عن نفسها في الآخرين أو في الأشخاص الأضعف.

الزوج يضغط على الأم، والأم لا تعبر خوفاً من الأب، لكن الابن أضعف فتظهر مشاعرها على الابن وهكذا تتوارث الضغوط وتظهر الاضطرابات النفسية.





مجرد ما أبدأ أعبر عن مشاعري السلبية أو الإيجابية
أو أعرض رأيي حتى ولو مخالف للآخرين، أبدأ أزهر
وتبدأ الحياة تتلون، أعيش حياة ملونة بدلاً من حياة أبيض في
أسود.





الفصل الرابع عشر رعاية الذات أنا أستحق

بعد ما أصبحت يقظة للأفكار التي تدور في ذهني ولاحظت إنها لغة عنيفة تسبب لي مشاعر جلد ذات وتدفعني للعمل واللهث وراء الإنجازات والأهداف بدون تحقيق قيمة الجري واللهث، وكأن أسد يجري خلفي وعلّي الهروب أو أعطي نفسي بأعمال كثيرة حتى لا أكتشف أنني غير كفاء أو حتى الآخرين يكتشفوا ذلك.

مما أدى إن حياتي أصبحت جري فقط دون معنى أو قيمة لما أجري خلفه، وأصبح الإنجاز وتنظيف الشقة أو الإنتهاء من المهام اليومية أهم من رعايتي لذاتي.

وأصبح قيمة رعاية الذات التي هي قيمة أساسية إنسانية حيوية بدونها الإنسان يقع في براثن الاكتئاب والقلق والأمراض الجسدية أو النفس جسدية، أو أعراض كثيرة لأمراض ليس لها سبب عضوي بل سببها نفسي.

الآن بعدما وصلت لهذه الاكتشافات أحتاج أن أرعى ذاتي التي



طالما ظلمتها ولم أعطها حقها من الراحة والرعاية والاهتمام، فلم تذق معي معنى السعادة الوقتي، عند تحقيق الإنجاز فقط أشعر بالسعادة، ثم تتحول السعادة لقلق وكرب لأنني لازم والمفروض استكمل الجري والسباق الذي بدأت به.

يا ترى ما هو طعم السعادة؟

قد يكون طعمها مسكر أو راحة أو سلام أو تفاؤل أو امتنان.

تخيل أكثر موقف كنت فيه سعيداً يا ترى ما هو حالك وكيف كانت مشاعرك؟

حماس، حب، تفاؤل، وكأني أمسك السماء بيدي.

إذاً فلماذا لا تتدرب على أن تشعر بهذه المشاعر وتحتفظ بهذه الحالة؟

ما هي موانع السعادة؟

١- قد يكون بسبب أنني لا أستطيع أن أعيش اللحظة (اليقظة) وفي كل لحظة أحمل هم الأمس والغد.

٢- أو إنني منغمس في الماضي وذكرياته أو المستقبل وقلقه.

٣- أو إنني لا أستطيع أن أشعر بالسعادة إلا لما أخلص الي عليّ من مهام.

٤- أو السعادة متعلقة بشيء خارجي (لا أسعد إلا بوجود فلان، أو لما أنجز شيء).

اعلم أخي الكريم أن السعادة داخلية، تحتاج لقرار مني، قرار يعتمد على جدول التراحم الذاتي بعد اكتشاف أفكارتي ومشاعري وقيمي.



٥- أو إنني لا اعرف أصلاً ما الذي يسعدني!
يا ترى إذا سألتك أخي الكريم ما هي الأنشطة التي إذا فعلتها
ستشعر بالسعادة أو يتغير مزاجك للأفضل؟ هل ستعرف الإجابة؟
إجابتك ستكون (لم يسألني أحد ما الذي يسعدني، دائماً كانوا
يسألوني عن إنجازاتي، وهل أنهيت المهام المطلوبة مني؟ أو توبيخ ونقد
لفعل عملته)
لذا فسؤالك ما الذي يسعدك ده سؤال صعب لا أعرف له إجابة..



إذاً تعالى نستكشف معاً الطفل الداخلي الذي تم خنقه بالمهام
والإنجازات والسرعة والاستعجال، تعالى نكتشف معه بدون ملل
وبدون استعجال ونجرب معاً يا ترى ما الذي يبسطه ويجعله يشعر
بالمتعة؟



* أنت تستحق فالرسول (صلى الله عليه وسلم) أمرنا من آداب الدعاء أن نشي على الله ثم نصلي على الرسول (صلى الله عليه وسلم) ثم ندعو لأنفسنا بالخير أولاً.

* الله تعالى كرمني (وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ)^(١) لذا فأنا أستحق.

* من يتغنى (أنه لا يريد أن يسعد نفسه وإسعاد الآخرين أهم منه - أنا أحب العطاء فقط) فهذه أكذوبة لأننا بشر، إنسان يحتاج الرعاية والاهتمام.

إن لنفسك عليك حق، أنت لست إله يعطي فقط، أنت عبد وتحتاج الرعاية من نفسك ومن الآخرين.

الإله هو الذي يعطي فقط بينما أنا إنسان أأخذ وأعطي، فكما تعبد لله بالعطاء، تعبد لله بالأخذ وطلب احتياجك من الآخرين أو أستقطع من وقتك لرعاية ذاتك.



الواجب: ملء خانات الجدول لتعرف على ما يشعرك بمشاعر

مُرِيحَة .

(١) سورة الإسراء.



ما الذي يسعدني السعادة تحدث عندما تمارس أشياء اخري

أشياء تسعدني بدون فلوس	أشياء تسعدني بفلوس	أشياء تسعدني مع اهلي	أشياء تسعدني مع صديقاتي	أشياء تسعدني مع اولادي	أشياء تسعدني مع شريكي	أشياء تسعدني بفردني



- عمل نشاط واحد يومياً لمدة لا تقل عن ١٥ دقيقة وعندي هدف ونية الانبساط.



- تسجيل المشاعر قبل النشاط وبعده.
- لازم تبذل مجهود علشان تتبسط، أنت تستحق، السعادة لن تنزل علينا بالبارشوت، بل نحتاج مجهود نبذله.
- من المهم أن تسأل نفسك عن مشاعرك قبل النشاط وبعده.
- عمل قائمة بالأفلام التي تسعدني.
- عمل قائمة بأسماء الأماكن التي أحبها.
- عمل قائمة بالأنشطة التي تغير المزاج للأفضل.
- مجرد النظر في هذه القائمة يشكل لي سعادة (انبساط) وراحة.



الفصل الخامس عشر الامتنان الامتنان - gratitude

هو الاعتراف بالفضل.
هو الاعتراف بالفضل والمنة لله تعالى.
هو الاعتراف بالفضل للشخص.
هو الاعتراف بالفضل للأشياء التي حولي ثم
التعبير عنها بأنا مُمتن ل.....

أهمية الامتنان

* إذا ركزت على النعمة فلن أركز على ما ينقصني.
* يزيد من مشاعر الراحة والطمأنينة ويقلل من الكآبة.
* أشعر بالثراء وأني غنية، مستقرة، مدعومة، مسنودة.
عكس الامتنان (البطر) النعمة موجودة ومش حاسس بيها،
السخط.

« ما يمنعني من الامتنان

عدم اليقظة بالأحكام على الشيء (حد قدم لي كوب شاي أقول يا
سلام لو كان بالنعناع)



أو أنا في زحمة من النعم وغير يقظ لتفاصيل كل نعمة، مثل: الشخص المعزوم في open boffe سفرة مليئة بالطعام المختلف (سمك ولحم ودجاج) فلا يستطيع تمييز تفاصيل الموجود. لذا فاليقظة تساعدنا على الامتنان.



الواجب

- ١- عمل قائمة الامتنان ويوميًا أضيف لها ما لاحظته
مثل: مُمتن لوجود اللاب توب في يدي الآن - مُمتن للكتاب الذي أقرأه - مُمتن لوجود الثلاجة لأشرب كوب ماء مُثلج في الحر.
وألأحظ المشاعر قبل وبعد الكتابة
- ٢- كتابة جواب امتنان لنفسي



- مُمتنة لنفسي إني قدرت أواجه ظروف صعبة في بلدي وبعد خروجي منها.

- مُمتنة لنفسي إني صبرت وأنا عايشة لحظات المخاض وولادتي الجديدة،

وأنا أرى نفسي كبذرة في باطن الأرض تُنبت وتُحترق الأرض لترى نور الحياة.

- مُمتنة لنفسي إني قدرت أجمع حُطام نفسي لأقوم من جديد.

- مُمتنة لنفسي إني برعى نفسي على قدر استطاعتي وبحاول أسعد نفسي بالمتاح والموجود.

- مُمتنة لنفسي إني بحاول أعيش كل لحظة بيقظة، إن كانت لحظة شعرت فيها بمشاعر سعادة أو مشاعر مؤلمة بدون تشويش أو هروب.

- مُمتنة لنفسي إني قدرت على قدر استطاعتي أواجه مواقف تحتاج المواجهة.

- ومُمتنة لنفسي إني قدرت أصبر وأقبل محدوديتي في مواقف كنت فيها عاجزة عن التصرف ولا أملك فيها أدوات وأسباب.



- مُمتنة لنفسي إني بحاول أساعد زملاء مهنتي.
- مُمتنة لنفسي لاجتهادي في تحصيل المعرفة.
- مُمتنة لنفسي لأني أعيش المعرفة بيقظة قبل نقلها لغيري.
- مُمتنة لمشاعر الخير اللي جوايا.
- مُمتنة لمُشرفي د/ محمد فريد

الذي علمني أن الحكمة ليست بعدد الدورات والشهادات وحفظ الكتب، بل باليقظة والاستبصار والتأمل والتفكير، مُمتنة له حتى السماء فله الفضل بعد الله في وجود رسمية الجديدة.

- مُمتنة لكل مدرسة علاجية ودكتور أخذ بيدي وعلمني (لا أُحصيهم)

- مُمتنة لكل (عميل) رفيق رحلة اختارني لأشاركه جزء من حياته وأستأمني على قلبه.

- مُمتنة لمن أذن لي وسمح لي بمشاركته مراحل نموه وتعافيه.

- مُمتنة لله تعالى أن وهبني هذا العمل لأرى معجزات الله في خلقه وكيف (يُحْيِي الْعِظَامَ وَهِيَ رَمِيمٌ)^(١)

- مُمتنة لله أن هداني ووهبني الله كل هذا.

(١) سورة يس.



الفصل السادس عشر العلاقات (١)

بعد ما كنت يقظ وملاحظ للمشاعر التي أشعر بها ويقظ للأفكار التي تدور في ذهني، وهل هي لغة عنيفة معطلة أم لغة تراحمية؟ هل ما يحركني معتقد جوهرى (أنا غير كفاء أو أنا لا أستحق)؟ مُراجعة الأبواب السابقة قبل البدء في هذا الباب فضلاً لتحقيق أعلى استفادة.

لا تنسى أن من حقلك..

إغلاق كتاب لا يناسبك، إنشاء حدود في التعامل، عدم الرد على مكالمة



التشبيهُ بالأشياء التي تحب



(١) لتحقيق استفادة أفضل رجاءً مُراجعة الـ ٥ أبواب الأولى من الكتاب.



أبدأ في التواصل مع الآخرين

أبدأ في تلوين حياتي بألوان مبهجة، عندما أتحرر من قيود الأحكام
والمعتقدات الجوهرية، أبدأ بأخذ خطوة في التعامل مع الآخرين ونحن
أنداد، ونحن متساويين، ونحن أحرار

أولاً: التعبير عن المشاعر الإيجابية

بأنني كلما لاحظت شيء يسعدني في الآخر أعبر وأقول: (يا فلان
أنا أشعر بالسعادة؛ لأنك قدرت تعمل كذا وكذا)
(يا فلان أنا اتبسطت لما ساعدتني وعملت لي كذا)
(يا فلان أنا اطمنت لوجودك ولما قتلتي كذا وكذا)

ثانياً: التعبير عن المشاعر السلبية بحروف OFNR

OBSEVTION/. FEELING /NEED/. REQUEST

O تعني الملاحظة بدون أحكام أي وصف فقط. (١)

F تعني الشعور الذي أشعر به الآن. (٢)

N تعني الاحتياجات. (٣)

R تعني الطلب أي تحديد الطلب بالضبط (طلب محدد موصوف وواقعي)

كن أنت وعبر عن مشاعرك (بلاش اللف والدوران) بلاش النقد
والتأنيب، بلاش لُوي عُنق الحقيقة، بلاش الكلام من تحت الترابيزة،
بلاش جملة لو هو يبحبني كان فهم لوحده!

(١) ملحوظة: رجاء مُراجعة الباب الثالث نظارة الحكم ونظارة الوصف.

(٢) ملحوظة: رجاء مُراجعة باب المشاعر الباب الرابع.

(٣) ملحوظة: رجاء مُراجعة باب الاحتياجات الباب الخامس وباب السادس البحث فيها وراء السلوك.



التعبير عن نفسي بصدق وأمانة أنا أشعر - ملاحظة وصف بدون أحكام - أحتاج - بطلب طلب محدد	لغة عنيفة
أنا أشعر بالحزن؛ لأنك خرجت للعمل من الساعة ٧ صباحاً حتى س ٧ م، أنا محتاجة ونس، بطلب منك نخرج يوم الجمعة بعد العصر.	أنت مبتحبنيش، سايني طوال النهار في البيت
أنا أشعر بالإحباط؛ لأنني قتلناك هات كوب ماء لي ولم تحضره، أنا محتاجة منك إهتمام، بطلب منك لما أقولك عاززة مياه تهييها لي من فضلك.	أنت مش مؤدب، عمرك ما نفذت لي طلب
أنا أشعر بالغضب؛ طلبت منك تشيلي الأطباق بعد الغدا ولم تنفذي المطلوب، أنا محتاجة مساعدة ودعم منك، بطلب منك تشيلي الأطباق وتضعيها في المطبخ.	أنت كسولة دائماً ومبتساعدينيش في حاجة
أنا أشعر بالغيرة؛ لأنك يوم الجمعة تزور أهلنا من الساعة ١٢ ظ حتى س ٤ م، أنا محتاجة حب وإهتمام بطلب منك تخصص لي ٤ ساعات كل أسبوع نخرج معاً أنا وأنت فقط.	أنت بتحب أهلنا أكثر مني
أنا أشعر بالغضب؛ لأنك خرجتني اليوم عند أمك ولم تتصلي تبليغني، أنا محتاج تقدير واحترام، بطلب منك قبل الخروج تتصلي تبليغني حتى ولو برسالة	أنت مبتحتر منيش
أنا أشعر بالغضب؛ لأنك بتلبسي ملابس التي طبختي بها الأكل في المطبخ وأنا أشم رائحة غير محببة لي، أنا محتاج احتواء - حب - إهتمام، بطلب منك لما ارجع من العمل تلبسي ملابس غير ملابس المطبخ وتضعي عطر	أنت مش مهتمه بنفسك زي الستات الحلوة



الواجب:

نلاحظ ونرصد الجمل التي تتكرر على ألسنتنا (في البيت أو الشغل) وأحوّلها من لغة عنيفة إلى لغة رحيمة، لغة رحيمة بي أنا، برحم ذاتي وبرحم الآخرين.

التغيرات الطفيفة ينتج عنها تغييرات كبيرة
فالإلكترون الغير مرئي ممكن بتغير طفيف فيه نضع منه طاقة
نووية أو قنبلة ذرية.

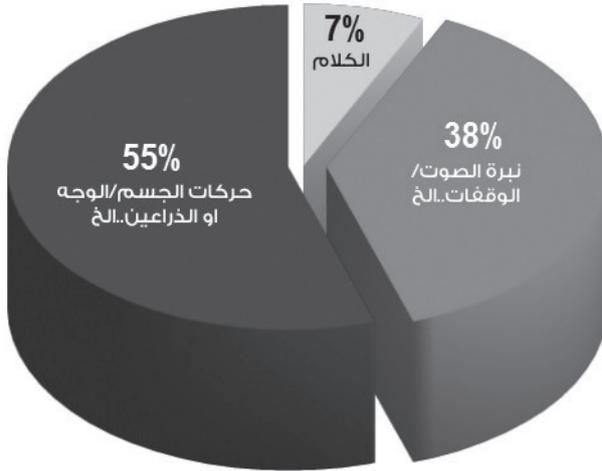
وكذلك أي تغيير بسيط في حياتنا قد يؤدي لتغيير كبير ونتائج مؤثرة.
قال رسول الله - صلى الله عليه وسلم - : (لا تدخلوا الجنة حتى
تؤمنوا، ولا تؤمنوا حتى تحابوا، أو لا أدلكم على شيء إذا فعلتموه
تحاببتم؟ أفشوا السلام بينكم)⁽¹⁾

فدخول الجنة لا يحتاج عمل عظيم بل يحتاج نية عظيمة، يحتاج
تواصل رحيم مع نفسي ومع الآخرين.

إذا كان اللي هقوله (حكم - إساءة للآخر - مش حقيقي - مش
ضروري - يؤذي الآخرين) فبلاش تقولوه.

عند التواصل أنتبه وألاحظ ما هي الكلمات التي أقولها والتي
يكون تأثيرها على التواصل ٧٪ فقط، وهذا يحتاج تدريب كثير مثل
الجدول السابق، ثم الانتباه وملاحظة نبرة الصوت والتي يكون تأثيرها
على التواصل ٣٨٪، هل ملائمة للجمل أم فيها نبرة صوت عالية أو
نبرة تهديد؟

(١) الراوي: أبو هريرة - المحدث: مسلم - المصدر: صحيح مسلم.



ثم الانتباه للغة الجسد والتي يكون تأثيرها ٥٥٪ على التواصل، هل لغة الجسد وحركات اليد والوقوفه ونظرة العين وعضلات الوجه متناسبة مع ما أقوله أم لا؟

الآخر ليس أنا وأنا ليس الآخر

ثم الانتباه لأن الآخر له أفكار ومعتقدات وتصورات مختلفة عني. فهو يرى الموضوع من ثقافة ومعتقدات مختلفة، فأناست وهو ر جل .

أنا أم وهو ابن مراهق .

أنا أب ناضج فوق الـ ٥٠ وهو شاب مراهق ١٥ سنة .

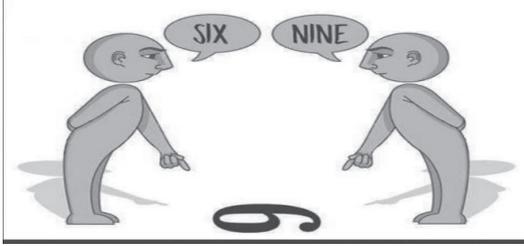
أنا موظف والآخر المدير .

فكلاً منّا يرى بمنظور مختلف، فأحترم ذلك وأقوم بالتعبير عن

مشاعري أكثر واحتياجاتي .



وتحويل الأحكام لوصف حتى نصل للحقيقة سويًا ثم أطلب طلبًا
محددًا



قبل التواصل مع الآخر أحتاج مراجعة مهارة

- ١ - جدول التراحم الذاتي ومراجعة اللغة العنيفة التي تفسر دماغي بها الأمور.
- ٢ - تحويل الأحكام لأوصاف، (هل أنا عادل وأصف بدون أحكام أم أنا أصب على الآخرين أفكارى ومشاعري؟)
- ٣ - (العدل في الرضا والغضب) فأكون عادل معهم، فلا أرفعهم سابع سما عندما أكون مبسوط وراضي عنهم وأعطيهم من نفسي وأظلم نفسي أو عندما أغضب منهم أرميه في سابع أرض.
- ٤ - تحديد احتياجي بالضبط
- ٥ - تحديد القيمة التي أسعى لتحقيقها
- ٦ - البحث فيما وراء السلوك والتركيز والانتباه إلى احتياجات ومشاعر الآخر، فليست الحياة لي أنا فقط بل الحياة أنا والآخر.
- ٧ - لا أغفل ولا أنسى أبدًا إن العلاقات خد وهات، يعني كما أعبر عن مشاعري السلبية (الغضب والخوف والإحباط) الآخر يحتاج



يسمع أيضًا مشاعرك الإيجابية والتشجيع له، وإنك ترى ما يصنعه من إيجابيات ومجهود مَبذول أنا أراه وأقدّره

٨ - أسأل نفسي ما هو هدي من العلاقة؟

الاستقرار - التواصل - الحب - الونس - البر - صلة الرحم - احترام لذاتي

٩ - هل العلاقة مهمة؟ (علاقات قريبة مع الأسرة والأهل وعلاقات أنا مسؤلة عنها مثل الابن وأحتاج بذل مجهود ومسؤلية لتحسينها وصيانتها)

أم هي علاقات هامشية لا أراها إلا كل سنة مرة أو لا تؤثر عليّ؟

١٠ - ماهي مشاعري وأفكاري واحتياجي من العلاقة؟

فليس هناك كتالوج أو طريقة محددة للتعامل مع الآخرين.

الكورة في ملعبك أنت، انتبه ولاحظ وكن يقظ جواك حتى تستطيع أن تتعامل مع اللي برّه.

التواصل مع الذات في الداخل (جدول التراحم الذاتي) هي الخطوة الأولى للتواصل مع الآخر والعالم الخارجي.

* الأمانة في إظهار مشاعري، لا نرتدي (ماسكات) تعبير عن مشاعري، ليس معناه إني كُره وتعبير الآخري ليس تهديدي! أسمح لنفسي للتعبير عن شعوري وأسمح للآخر وأستمع له بإنصات للتعبير عن نفسه.

* العدالة، فلا أكون ظالمة وحاكمة على الآخر بالظن (حكم - وصف)



* بدون أحكام إن العلاقة لازم تكون كذا وإلا بلاش (يقولي كل حاجة، يوافق على كل حاجة، لا يعارضني في شيء) تعبيره عن مشاعره ليس تهديد لك.

* لا تضع الناس كلها في سلة واحدة بل قسم العلاقات إلى مجموعات:

مجموعة للتسوق وللمتعة

مجموعة للدعم النفسي والاستماع

مجموعة لحل مشكلات الزوجية أو التربوية.

فصديقي الذي أجلس معه على القهوة للعب الطاولة أو مشاهدة مباريات كره القدم، ليس الصديق الذي أتكلم معه عن أولادي، ليس الصديق الذي يساعدني على التزكية وعلاقتي بربي.

* حدد نوع العلاقة (علاقة تعلم - علاقة جيرة - علاقة شغل - علاقة أصحاب)

وفي الختام لا ننسى أن الله تعالى قال: **(وَالكَافِرِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ**

عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ)^(١)

عَنْ مُعَاذِ بْنِ أَنَسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: «مَنْ كَظَمَ غَيْظًا وَهُوَ قَادِرٌ عَلَى أَنْ يُنْفِذَهُ، دَعَاهُ اللَّهُ سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى عَلَى رُؤُوسِ السَّمَاوَاتِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ حَتَّى يُخَيَّرَهُ مِنْ حُورٍ الْعَيْنِ مَا شَاءَ»^(٢)

(١) سورة آل عمران.

(٢) الراوي: معاذ بن أنس - المحدث: الألباني - المصدر: صحيح أبي داود.



أنت من تستطيع تحديد متى اتغافل وأكظم الغيظ؟
ومتى أعبر عن رأيي ومشاعري؟
ومتى أرفض وأقول لا؟
ومتى أشجع وأعبر عن مشاعر الإيجابية للآخر؟
بعد اليقظة وملاحظة وعمل جدول التراحم الذاتي
لن تجد علاقة على وجه الأرض تُرضيك وتُشبعك ١٠٠٪.



هكذا أراد الله للعلاقات فيها النقص والحرمان.

الحل:

العلاقات لن تكون مثالية وأيضاً أنت توقف عن المثالية
ارض بما قدمه الآخر واشكره على ما قدم ولا تلومه على ما قصر فيه.
فهذه سنة الله وفطرته، كُتِبَ على العلاقات مصدر احتياجاتنا
الإنسانية النقصان وعدم الكمال.

عليك بالرضا بما قدم الآخر وامتن له بما منحك
ولا تبخس حقه كما قال الله تعالى: (وَلَا تَبْخَسُوا النَّاسَ أَشْيَاءَهُمْ)^(١)
وأقبل نقصان العلاقة، فالله كتب نقصان العلاقة حتى لا تكون
تحت رحمة وسيطرة علاقة واحدة، فالوحدانية ومصدر العطاء هو رب
العزة (الغني الكريم الواحد الأحد)
وأيضاً حتى تنمو أنت بمعرفة علاقات عديدة وتستمتع بأخذ من
كل بستان زهرة فيظهر الإبداع والتجدد والنضج.
فلا نكون تحت وطأة الملل وعدم التجديد والتوقف عن النمو
فلا تلوموا العلاقات ونقصانها بل اقبلها وابدأ في التجديد والنمو.

التواصل مع الذات بجدول التراحم الذاتي (الفصول الأولى) هي الخطوة الأولى
لعمل علاقة وللتواصل مع الآخرين
فلن تستطيع أن تصنع علاقة وأنت لا تعرف شعورك أو أفكارك أو الهدف من
العلاقة أو احتياجي من هذه العلاقة

(١) سورة هود.



الفصل السابع عشر التوازن أعمدة الحياة قوم اطمئن على جوانب حياتك

تمرين يقظة

- * النوم كم ساعة؟ كافية أم لا؟
- * الطعام صحي أم لا؟ هل تأكل طعام بالليل؟ وما هي الكمية؟
- * هل تلعب الرياضة على الأقل ١٥ ق يوميًا؟
- * العلاقات، كم صديقة لك في مجال العمل - الأمومة - الدين؟
من هو أقرب شخص من الأهل؟
- * الهواية، متى كانت آخر مرة قضيت وقت لعمل هواية خاصة
بيك؟
- * التعلم، ما هو آخر كورس أو كتاب تم قرأته؟
- * الروحانية، ما السلوك الذي تفعليه لتتقرب من الله؟



المدرسة العلاجية التي نتبناها هي مدرسة العلاج المعرفي السلوكي أي معرفي = أفكار وقد قتلناها بحثًا وتدريبنا عليه في الفصول السابقة. فليست القصة أن ندور حول الأفكار وإثبات أنها أفكار خاطئة وسنعد لها بل نحتاج أن ننطلق لعمل سلوكيات وتعلم مهارات سلوكية مثل :

- مهارة حل المشكلات
- مهارة اتخاذ القرار
- مهارة إداره الانفعال
- مهارة إداره الوقت

أما الآن فعلينا أن نتدرب سلوكيًا؛ لبناء حياة تستحق أن تعاش نحتاج أن نحافظ على التوازن والانسجام بين مجالات وأعمده الحياة، فالله خلقنا نحقق ذواتنا في مجالات عديدة.





- مجال الذاتي النفسي
 - مجال الصحة
 - مجال الأسرة
 - مجال الزواج
 - مجال العلاقات الاجتماعية
 - مجال العمل
 - مجال التعلم
 - مجال الهوايات
 - مجال الاستمتاع والترفيه
 - مجال الروحانية
- يحدث الخلل والاضطراب النفسي عندما يحدث خلل في إحداها أو التركيز على مجال وإهمال مجال آخر.
- فكم من عميل يأتي العيادة يشتكي من الاكتئاب أو القلق؛ مما أدى لقطع علاقات أو عمل أزمه في العمل، وذلك بسبب مرض جسدي ولم يهتم بصحته ولم يتناول له دواء؛ مما أدى إلى اضطرابات في النوم أو اضطراب في الأكل مما أدى إلى انفعالية وعصبية مع الآخرين فأثر على العمل والعلاقات.
- لذا فإهتمامك بذاتك ورعايتك لها من أهم المجالات التي قد لا نهتم بها



فأولاً مجال الصحة:



١- نعمل رصد لساعات النوم، فلا يقل عن ٦ ساعات ولا تزيد عن ٨ ساعات حتى يتحقق التوازن، وذلك باستبعاد أي مشتتات أو منبهات قبل النوم.

٢- رصد وملاحظة الطعام، عدد الوجبات ونوعيتها، وهل تحتوي على خضروات وفاكهة أم أغلبها دهون وزيوت؟
أيضاً ملاحظة مواعيد الوجبات بحيث لا تزيد عدد الوجبات أو لا نتناول إلا وجبة واحدة كلها عادات سيئة والتي قد تفسد علينا حياتنا على المدى البعيد.

٣- هل أعاني أو أشكو من مرض وأحتاج متابعة طبية؟ أو هناك أدوية عليّ تناولها وأنا أنساها؟

٤- ممارسة الرياضة يوميًا على الأقل ١٥ ق مشي لأنها توازي حبة دواء مضاد للاكتئاب.



ثانيًا مجال العلاقات:



من أهم عوامل الدعم النفسي وجود بيئة آمنة من العلاقات الشافية^(١)

والعلاقات لن تنزل عليّ بالبراشوت، بل تحتاج مني لمجهود أبذله لبناء علاقات جديدة، ومجهود لتحسين العلاقات الموجودة.

علاقة تشاركني لحظات السعادة والانتصارات وأيضًا علاقة تشاركني لحظات الانكسارات وتكون مصدر دعم وسند لي.

ولذا حرص الإسلام على بناء العلاقات وأهميتها وذلك بالأمر بالحفاظ على صلوات الجمع والجماعات حتى أكون منتمي لجماعة تطمئن عليّ ويفرق معاهم وجودي، وتسأل عني إذا غبت.

- واجبات المشاركة في العزائم والأفراح والعزاء وزيارة المرضى.

- الحث على قيمة وفضيلة صلة الأرحام.

(١) راجع باب العلاقات الباب ١٦.



عن أبي هريرة قال: قال رسول الله ﷺ: «من كان يؤمن بالله واليوم الآخر فليكرم ضيفه، ومن كان يؤمن بالله واليوم الآخر فليصل رحمه، ومن كان يؤمن بالله واليوم الآخر فليقل خيراً أو ليصمت»^(١)

وعن أنس بن مالك قال: قال رسول الله ﷺ: «من أحب أن يبسط له في رزقه، وينسأ له في أثره، فليصل رحمه»^(٢)

* الأحاديث التي تحفز لفك الكرب والتخفيف عن المحتاج

* آثاره: تفريج كرب الدنيا والآخرة، كما في حديث أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: (مَنْ نَفَسَ عَنْ مُؤْمِنٍ كُرْبَةً مِنْ كُرْبِ الدُّنْيَا نَفَسَ اللهُ عَنْهُ كُرْبَةً مِنْ كُرْبِ يَوْمِ الْقِيَامَةِ، وَمَنْ يَسِّرْ عَلَى مُعْسِرٍ يَسِّرَ اللهُ عَلَيْهِ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ، وَمَنْ سَتَرَ مُسْلِمًا سَتَرَهُ اللهُ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ، وَاللهُ فِي عَوْنِ الْعَبْدِ مَا كَانَ الْعَبْدُ فِي عَوْنِ أَخِيهِ...)^(٣)

* علاقة الرسول بالصحابة: لم يرى سيدنا محمد قط وحيداً بل كان أغلب الوقت في وسط أهل بيته أو بين أصحابه، وأكبر شاهد على ذلك علاقته بسيدنا أبي بكر الصديق.

* عن عمرو بن العاص - رضي الله عنه - إنه قال يوم بعثه رسول الله - صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - في غزوة ذات السلاسل: (فأتيته، فقلت: يا رسول الله، أي الناس أحب إليك؟ قال: عائشة، قلت: من الرجال؟ قال: أبوها)^(٤)، وكذلك قول الرسول صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: (إِنَّ مِنْ أُمَّنِّ

(١) الراوي: أبو هريرة - المحدث: مسلم - المصدر: صحيح مسلم.

(٢) الراوي: أنس بن مالك - المحدث: البخاري - المصدر: صحيح البخاري.

(٣) الراوي: أبو هريرة - المحدث: مسلم - المصدر: صحيح مسلم.

(٤) الراوي: عمرو بن العاص - المحدث: البخاري - المصدر: صحيح البخاري.



الناس على في صحبته وماله أبا بكر، ولو كنت مُتخذاً خليلاً غير ربي
لاتخذتُ أبا بكر، ولكن أخوة الإسلام ومودته، لا يبقين في المسجد باب
إلا سدّ إلا باب أبي بكر^(١)

* وفي أحد مواقف في الحرب العالمية الثانية كان هناك جندين
مصابين نفس الإصابة ونفس الألم ولكن أحدهما كان يأخذ جرعات
مسكنات عالية والآخر لا؛ لأنه كان هناك من يزوره ويطمئن عليه،
فالعلاقات الآمنة شافية، وجود علاقة واحدة على الأقل أشعر معها
بالأمان والانتفاء تزيد من مستوى السكينة والهدوء.

ثالثاً التعلم:



من أهم مجالات الحياة التي تحفزني وتجعلني أطور من ذاتي لتعلم
الجديد في الحياة، فلا يكون آخر عهدي بالكتب أيام الجامعة أو الدراسة،
بل لا يمر شهر إلا وقد تعلمت شيء جديد حتى لا يتعرض دماغي
للصدأ.

(١) الراوي: عبدالله بن مسعود - المحدث: البخاري - المصدر: صحيح البخاري.



ولا نقصد بالتعليم هنا التعليم الأكاديمي الجامعي فقط، بل أيضاً قراءة كتاب أو حضور دورة للتطوير الذات أو التعلم والتدريب على طريقة جديدة للمكياج أو مهارة جديدة أو لغة جديدة. مما يساعدني على التطوير والشعور بالارتياح والتمكين من أدوات الحياة.

رابعاً الهوايات:



الهوايات مثل شحن البطارية، فالحياة كلها ليست لهث وراء الإنجازات وإنهاء المهام، بل نحتاج بين الحين والآخر وقت للعمل نشعر فيه بالراحة والانبساط.

تسأل نفسك ما هي الأنشطة التي أحب ان أقضي وقت فيها وتجعلني أندمج فيها وأشعر بالسعادة؟

وهذا يحتاج إلى صبر وتجربة

فأنا لم يسألني أحد عن هواياتي؟

أو لم يسألني كيف تحب أن تقضي وقتك وأنت سعيد؟

أو ما هو النشاط الذي تحب أن تقضي فيه اوقاتك؟

لذا فمعرفة هواياتي يحتاج لصبر وبقظة وتجربة وبدون أحكام.



صبر في البحث، فقد أختار نشاط وأجربه مرات ومرات ولا يكون هو هوايتي المفضلة.

ويحتاج تجربة مرات عديدة، ويحتاج يقظة وملاحظة المشاعر قبل وبعد النشاط، وعدم الحكم على النشاط بأنه ممل أو مكلف أو حلو أو وحش .

◀ أمثلة لأسماء الهوايات:

هوايات ممارسة في البيت	هوايات ممارسة في الخارج	هوايات تجميع	هوايات منافسة
<ul style="list-style-type: none"> * هواية العناية بالحيوانات * هواية اللاسلكي [١] * Audiophilia * Baton twirling * بريك دانس * صنع التروس * التلوين * البرمجة * لغة مصطنعة * الطبخ * كوزبلاي * الكتابة الإبداعية * الكروشية * الرقص * التطريز 	<ul style="list-style-type: none"> * حزم حقائب الظهر * BASE * jumping * كرة القاعدة * كرة السلة * تربية النحل * مراقبة الطيور * Board * sports * بونساي * القفز بالحبال * التخميم * كانو-كاياك * كوزبلاي 	<ul style="list-style-type: none"> * مقتنيات خاصة * جمع الكتب * جمع البطاقات * جمع العملات * Deltiology (جمع البطاقات البريدية * Element * collecting * Modelling * Record * collecting * جمع طوابع البريد 	<ul style="list-style-type: none"> * الريشة الطائرة * البلياردو * البولينج * الملاكمة * بريدج * التشجيع * الشطرنج * Color * Guard * Cubing * Cricket (Indoor * دوري كرة القدم الأسترالية * سباق سيارات



* الرقص * المرملة * مبارزة سيف الشيش Gaming * * غو * الجمباز * كرة زجاجية (لعبة) * الفنون القتالية * البوكر * البرمجة * طاولة كرة قدم * كرة طائرة * تدريب بالأثقال * إير سوفت * كرة القدم الأمريكية * النبالة * لعبة كرة القدم * كرة القاعدة * كرة السلة * التسلق داخل الصالات المغلقة * الكريكيت * ركوب الدراجات	* جيولوجيا للهواة * الكتب القديمة * السيارات القديمة * الملابس القديمة * آثار Auto * audiophilia * فن صناعة لوحات الزهور المجففة Fossil * hunting * جمع الحشرات * فن صناعة لوحات الزهور المجففة * كاشف المعادن Mineral * collecting * موازنة الصخور * زجاج البحر الأصداف	* ركوب الدراجات * قيادة مركبات Foraging * * زراعة الحدائق * هواية العثور على المخابئ Ghost * hunting * جرافيتي * تجوال * هولاهوب * صيد Inline * Skating * الركض * كانو-كاياك * التزلج الشراعي * صناعة الطائرات الورقية واللعب بها * لعبة تمثيل الأدوار الحية [لغات أخرى] * تشغيل إلى (صناعة معدنية) * التنقيب عن المعادن	* كرة القدم الخيالية * العناية بأسمك الزينة * تعلم اللغات الأجنبية * ممارسة لعبة تقمص الأدوار * علم الأنساب * علم الأنساب الجينية * هواية تربية الزواحف والبرمائيات * تصوير الأفلام المنزلية Homebrewing * * صنع المجوهرات * ألعاب الخفة * تشذيب الحجارة * الحياكة * صناعة المخمرات * سقل الحجارة الكريمة * أشغال الجلود اليدوية * اللعب بالليغو Locksport * * فن الوهم Model * Building Model * Railroading * آلة موسيقية * فن طي الورق (أوريغامي)
--	--	---	--



* غولف القرص
* رياضة الكلاب
* فروسية

Exhibition *

Drill

* هوكي الحقل
* تزلج فني على
الجليد

* صيد السمك

Footbag *

* كرة قدم
* الجولف
* كرة اليد
* هوكي الجليد
* الجودو

Jukskei *

* كارتينغ

Model *

**aircraft
making and
flying**

* كرة الطائرة

* سباق الحمام

* كرة الراح

Radio- *

**controlled
car racing
(hobby
(grade**

* رياضة المحركات
الآلية

* ركوب

الدراجات في الجبال

* البحث عن الفطر

أو علم الفطريات

Nordic *

skating

* باركور

* تصوير

* تسلق الجبال

* التزلج

بالعجلات

* الرغبي (رياضة)

* الركض

* سباق القوارب

الشراعية

* بناء القلاع

الرملية

* التجديف

* المصطلح

Skating

* التزلج على الجليد

* الهبوط بالمظلات

* ركمجة

* التزلج على

الثلوج

* تصوير (فنون تشكيلية)

* تنس الطاولة

* فخار

* تضريب الحف

RC cars *

* القراءة

Scrapbooking *

[الإنجليزية]

* النحت

* الخياطة

* الماكياج

* الغناء

* صنع الصابون

* تخنيط الحيوانات

* ألعاب الفيديو

* الحفر على الخشب

* مشغولات خشبية

* بناء عالم

* الكتابة

* ممارسة اليوجا

اللعب باليوبو



<ul style="list-style-type: none"> * رولر ديري * دوري الرغبي * الركض * الرماية * التزلج على اللوح Slot car racing * التزلج السريع * الاسكواش * الركمجة * السباحة * تنس الطاولة * الرماية * كرة المضرب 	<ul style="list-style-type: none"> * السباحة * تاي تشي شوان * الاستكشاف الحضري Vehicle restoration * رياضات مائية
---	--





مثال على محطة إذاعة للهواة، ذات أربع أجهزة بث ومكبرات وكمبيوتر.



* الواجب: تحديد الهوايات المناسبة لك من الجدول السابق والتدريب عليها.

خامساً الروحانية مع الله:

فهذا المجال هو الأهم، أبذل مجهود وأستثمر وقت لتحسين العلاقة بيني وبين الله؛ للتقرب والوصل مع خالقي وذلك بـ

١- تحديد وقت لدراسة أسماء الله الحسنى، فكيف أسعى في الحياة وأريد أن أبنى حياة تستحق أن تُعاش وأنا لا أعلم من هو خالقي حتى أحبه! وتتحول عباداتي والشعائر التي أقوم بها إلى وسيلة للتقرب والوصل مع الله وليس حمل ثقيل أريد أن أخلص منه.



٢- تحديد وقت لدراسة السيرة، قصة حياة الرسول (صلى الله عليه وسلم) مع أهل بيته وأصحابه وغزواته وسفره وهجرته، حتى أرى الرسول القدوة.

ومن يدرس أسماء الله الحسنى والسيرة فقد فهم القرآن وتفسيره تقريباً،

فعند قراءة القرآن سوف يكون فهمك وقربك من الله أكبر؛ لأن أغلب آيات القرآن تنتهي باسم من أسماء الله الحسنى، وأغلب آيات القرآن فيها أجزاء من سيرة الرسول (صلى الله عليه وسلم).

عندما تبذل مجهود للسعي في طريق المجالات السابقة فبالفعل أنت تستطيع بناء حياة تستحق أن تُعاش.

فلا توجد حياة تستحق أن تُعاش وأنت وحيد، لست متمي لعلاقة أو مجموعة، أو لا تعرف ربك ومتواصل به، أو لا تقضي وقت في هواية أنت تحبها.

ولا يوجد حياة تستحق أن تُعاش وأنت تعاني من آلام جسدية بسبب أني لا أهتم بنفسي ورعايتها بالأكل والنوم والرياضة وتناول الأدوية التي وصفها لي الطبيب.



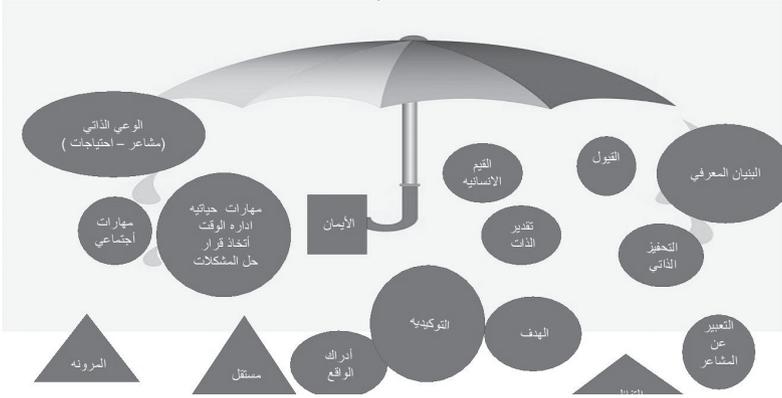
الفصل الثامن عشر عوامل الدعم

كيف أبنى حياة تستحق أن تُعاش وأنا لا عرف
ما هي الإمكانيات وعوامل الدعم التي وهبها
الله لي وتحت سيطرتي

العوامل المساعدة للمعافاه (ببِقْطه)

- عوامل داصه شخصيه
- عوامل داصه أسريه و علاقات
- عوامل داصه موارد خارجيه
اسمح لنفسي باستقبالها





كيف أواجه الحياة بصدر عاري وأنا لا أعرف ما هي الفرص التي لدي!

هنا نحتاج تدريب يقظة لمدة ٣٠ ق

حضر مشروبك المفضل وخذ نفس عميق واسأل نفسك.

ما هي عوامل الدعم الشخصية؟ عوامل داخلية في شخصيتي

تساندي وتدعمني مثل:

- **أفكاري:** هل أفكاري إيجابية متفائلة؟

- **صورتني عن نفسي:** هل أرى نفسي فاعل مؤثر في الحياة أم أنا ملطشة؟

- **ما هي صورة العالم من حولي؟** العالم وحوش أم العالم آمن أم العالم

يحتاج مني يقظة وتعلم مهارات جديدة حتى أستطيع التعامل معه بفاعلية.

- **ما هي صورة الحياة؟** الحياة ظالمة وأنا ضحية أم الحياة فرصة

أعطاها لي ربي مثل الاختبار وأنا أبذل أقصى ما أستطيع فيها؟

- **إيماني بالله** (حسن الظن بالله)



هل أنا عندي مقدرة لعمل علاقات وشخص اجتماعي؟
هل أنا أعرف بنياني النفسي يقظ وواعي لـ (أفكاري - مشاعري احتياجي)؟
هل أنا عندي قيم أسعى في الحياة لتحقيقها؟
هل عندي أهداف محددة أعيش لتحقيقها؟

عوامل دعم علاقات

العلاقات هي أهم داعم في حياة الفرد، لذا حرص الإسلام على التأكيد عليها وإعطاء الثواب لتحفيز المسلمين على عمل علاقات داعمة.
* الشعور بالوحدة = واحد يضربك بالبوكس
* الشعور بالوحدة = زيادة الكورتيزون = إصابة أعلى بالاكتئاب والقلق.

* الشعور بالوحدة = تأثير السمينة المفرطة (ضغط سكر)
* الناس الي معندهاش علاقات اجتماعية من السهل إصابتها بفيروس انفلونزا ٣ مرات أضعاف الآخرين.

ما هي شكل علاقتي؟

من هي العلاقات القريبة مني؟

الأب - الأم - الأخوات - الخال العم - الجيران - الأصحاب

هل عندي شبكة من العلاقات الداعمة؟ وإذا كان لا يوجد، أخطط

وأضع هدف لبناء شبكة علاقات^(١)

(١) فضلاً راجع الباب السادس عشر



« عوامل دعم في البيئة أو في البلد التي أعيش فيه:

فإن الله تعالى عندما ابتلاك بصعوبة في حياتك لم يتركك وحيداً، بل وضع مع الابتلاء هبات ونعم ورزق وفرص تحتاج يقظة منك فقط. فمثلاً هناك في البلد التي أعيش فيها جامعات بنفس اللغة التي أتكلم بها والدراسة متاحة في أي وقت ليس هناك سن معين. هناك شغل أستطيع أن ألتحق به.

هناك كورسات بسعر زهيد لتعلم حرفة أو لغة جديدة.

هناك مكان للعب الرياضة.

هناك مدارس مجانية للأولاد.

هناك مواصلات وأوتوبيس وقطار.

هناك سوبر ماركت لشراء احتياجاتي.

الواجب: ملء الجدول التالي

عوامل دعم بينيه	عوامل دعم علاقات	دعم شخصيه

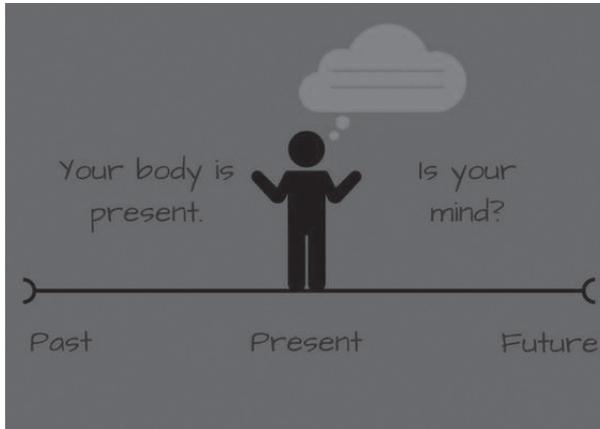


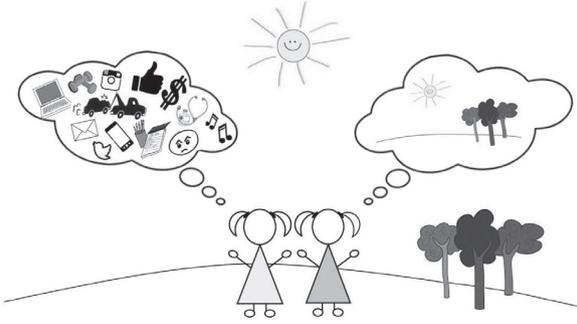
الباب التاسع عشر

اليقظة الذهنية

هي القدرة على توجيه الذهن للحظة الحالية بلطف، بدون أحكام وبدون توقع يعني أسأل نفسي: أين تقف قدمي؟ أين يقف جسدي؟ إذاً هنا يوجد دماغي وتفكيري؟ أوّجه ذهني للمكان اللي موجودة فيه بالحواس الخمس،

فلا أكون معلق بذكريات ماضية فأصاب بالكآبة ولا معلق بالمستقبل فأصاب بالقلق.





MIND FULL, OR MINDFUL?

كما يجب أن يكون لديّ وعي باللحظة الحاضرة.
 حيث كانت حياة البدو وحياة الريف والبادية لا تنازع فيها ولا صراع،
 أمّا الحياة الآن فيها تنازع وصراع على وعي الإنسان.
 أناقاعدة مع عيالي بجسدي ولكن روحي ووعيي مع أحداث
 الفيس بوك أو بالماضي أو بالمستقبل.





القدرة على توجيه الذهن للحظة الحالية بقبول تام، بدون أحكام و برفق وبدون تعلق وبدون ارتباطات وبدون توقعات.
أنا ببذل مجهود، أنا بدرب عضلات دماغي على هنا والآن. كلما سرح عقلي وذهني للماضي أو للمستقبل أو لأحكام ألاحظه وأوجه ذهني هنا والآن برفق.



اليقظة الذهنية: هي القدرة على قيادة دماغي.

الخطوات:

- ١ - توجيه الذهن للحظة الحالية بدون أحكام.
- ٢ - عمل شيء واحد فقط في الوقت الواحد، يعني لا أكون يقظة إذا كنت أتناول طعام العشاء وأشاهد التلفاز في نفس الوقت.
- ٣ - ألاحظ النشاط الذي أقوم به بالحواس الخمس بدون أحكام، وصف فقط.
- ٤ - الاندماج فيما أقوم به مثال: تمرين يقظة أكل ثمرة فاكهة.



أكل الثمره فقط ولا أقوم بنشاط آخر، وألاحظها بالحواس الخمس (اللون - الشكل - الملمس - الرائحة - الطعم) وأندمج مع ما ألاحظه. ألاحظ داخلي من أفكار وأنتبه (هل أفكاري في الماضي - أحكام..... إلخ) ثم أرجع مرة أخرى للنشاط والحواس الخمس. أنا من يقود ذهني.

* لون التفاح أحمر وملمسها ناعم بدون نتؤات وليس لها رائحة ووزنها تقريباً ١٠٠ جرام، يدي تحتوي التفاحة، عندما أقضمها ألاحظ طعم العصير وصوت القضم بالأسنان.
* شعوري الآن هو راحة وهدوء، القلق أصبح أقل من بداية التمرين.

أهمية التدريب على اليقظة:

- * عند التركيز على شيء واحد تصبح الحياة أقل اضطراباً.
- * زيادة القدرة على التركيز، مفتاح الوعي هو ملاحظة اللحظة التي يتشتت فيها الانتباه ثم إرجاعه عن عمد للحاضر مما يحسن التركيز مع الوقت.
- * زيادة القدرة على ضبط السلوكيات (مش قادر أتحكم في أعصابي) فاليقظة هي القدرة على التحكم في أفعالنا وعدم الاستجابة لل رغبات.
- * تحسين القدرة على تنظيم المشاعر كأننا نلملم مشاعرنا في صندوق ونحتويها.
- * العلاج النفسي الحديث يقول إن اليقظة بتساعد على أن الناس تكون مسترخية وبعيدة عن المشتتات.
- * أحتاج إلى أن أعيش اللحظة بالحواس الخمس.



« الفرق بين اليقظة واليوجا

اليقظة مش معناها إني أكون بوذا وأمارس اليوجا؛ لأن اليوجا والتأمل في وقت محدد ومكان محدد، لكن اليقظة هي إني أركز في أثناء الفعل وفي أي وقت.

لما أذاكر مع ابني أركز في اللحظة بحواسي الخمس، بدون تركيز على المستقبل أو الماضي.

* اليقظة هي توجيه الذهن للحظة الحالية بدون أحكام وتركيز بالحواس الخمس.

* أرجع نفسي لما أتشتت ولا أنساق ورا أفكارى.

* أنا اللي أقود دماغى مش دماغى اللي تقودنى.

مثال ٢: هنعمل تمرين يقظة اللي هو مشروبي الخاص

* أشرب المشروب بيقظة.

* أول لما أضرب الجرس نبدأ التمرين.

* رجلى لامسة الأرض وظهري مفروود.

* أمسك كوب الشاي كأني طفل شغوف أول مرة يشوف كوب.

* أول مرة يبص على المجر أو كوب المشروب أو كأني واحد شايف

تحفة فنية والأحظ شكلها وأميز هل سادة ولا عليها رسومات؟

هل ملساء ولا عليها نقوش؟

* ألاحظ إيدي إزاي ماسكة إيد الفنجان وألاحظ ثقل الكوب

وأثره على صوابع إيدي وذراعي.



* أمسك الكوب وألاحظها بإيدي سخنة ولا باردة؟ وأقرب الكوب من الأنف وأشم الرائحة، أقرب الكوب من الشفاه بدون شرب وألاحظ درجة حرارة الشفاه من الكوب وألاحظ اللعاب اللي بينزل .

* أخذ رشفة واحدة بدون بلع وألاحظ درجة حرارة الفم ودرجة حرارة المشروب.

* ألاحظ الرغبة الملحة للبلع، حركة لساني، أبدأ أبلعه.

* ألاحظ كام عضلة ساعدتني في البلع.

* أشفط رشفة ثانية وأبلعها وأركز مع صوت البلع وأركز مع عضلات اللسان والفك والحلق اللي بتساعد على البلع.
* أول لما أضرب الجرس أرجع مرة ثانية من التمرين.

مثال ٣: تمرين التنفس

أجلس جلسة مريحة

قدمي تلمس الأرض وظهري مفرد ومغمض العينين.

أركز على الشهيق (الهواء يدخل الأنف) ألاحظ عضلات الصدر وهي ترتفع ليمتلئ صدري بالهواء.

ألاحظ الزفير والهواء يخرج من الفم.

التنفس هو ما أملكه الآن، التنفس هو المرسى أو الشاطئ، عندما ألاحظ مشاعري عالية، أبدأ إلى التنفس، وألاحظ خروج ودخول الهواء، ألاحظ عضلات جسدي عند الزفير وعند الشهيق.

ألاحظ أفكارني إذا كانت في الماضي أو المستقبل أو أحكام.



أرجع ذهني للتنفس مرة أخرى.
(حين تأتي العاصفة تمسكوا بـنفسِكُم إنه مرسى النجاة)
ملاحظة التنفس، صوت دخول وخروج الهواء، أصوات حولي
ملاحظة عضلات الجسد، ملاحظة الشعور.

أي ألاحظ داخلي ما يدور من أفكار ومشاعر وألاحظ خارجي
وألاحظ جسدي.

اليقظة هي: أن نعي في كل لحظة كل ما هو موجود حولنا، المكان،
الأشياء، الأصوات.

أن ندعها تشر بنا لنصير جزءاً منها أو ليصير كل ما حولنا جزءاً
من وجودنا.

إنها أيضاً وفي الوقت نفسه أن نعي كل ما يحدث بداخلنا، تنفسنا
ونبض قلبنا وتوتر عضلاتنا ووضعيتنا جسدينا.

أن نعي أيضاً نهر أفكارنا ومشاعرنا الذي لا يكف عن الجريان
والتبدل.

كل ذلك في لحظة دون محاولة لتغييره أو الرد عليه.

ويمكننا مع الممارسة أن نعيشه في لحظات كثيرة من يومنا.

أن نعيش حاله وعي كامل هذا يعني أن نعطي إهتماماً منتظماً وهادئاً
للحظة الحاضرة.

قد تغيّر هذه الحالة من طبيعة علاقتنا مع العالم بشكل جذري

وتخفف من معاناتنا وتزيد من ابتهاجنا، التمرين يحتاج لممارسة

يومية، وللوصول والتمكن يحتاج لسنوات من التمرين. (١)



(١) مقتبس من كريستوفر أندريه

الهدف من تدريبات اليقظة هو تدريب الدماغ على أن أعيش اللحظة بالحواس الخمس وعندما ألاحظ دماغي بتفكر في شيء في الماضي أو المستقبل أو أحكام أرجع ذهني مرة أخرى للحظة الحاضرة. ليس الهدف من تمرين اليقظة أن لا أتشتت تماماً أو مشاعري تتغير أو أشعر بالسعادة.

الهدف هو التدريب على قيادة الدماغ وقيادة التفكير.

تمرين يقظة ٤

اجلس جلسة مريحة (رجلي لأمسة الأرض، مغمض العينين، ألاحظ أفكارى وأوجه ذهني للحظة الحالية، ألاحظ مشاعري، أفتح عيني وألاحظ ٥ أشياء موجودة في الغرفة فقط أستطيع أن أستمتع بها وأشعر بالانبساط.

تمرين يقظة ٥

اجلس جلسة مريحة واغمض عينيك ولاحظ أفكارك ووجه ذهنك للتمرين فقط ولاحظ مشاعرك لمدة دقيقة، استمع لمقطوعة موسيقية ولاحظ الآلات الموسيقية التي سمعتها (ناي - طبله - بيانو - عود - اورج.....) ولاحظ شعورك.

تمرين يقظة ٦

لمدة ٢ ق امسك ورقة بيضاء وارسم عليها طفل ولونه ولاحظ بالحواس الخمس حركة اليد عند الرسم، لاحظ الألوان وصوت حركة اليد وحركة القلم على الورقة.



لاحظ شعورك وأفكارك ووجه ذهنك للتمرين والرسم

تمرين يقظة ٧

امسك ورقة وقلم ووجه ذهنك لصفات أنت فخور بيها في نفسك، وحوّلها لوصف أو ما فعلته من سلوك ليؤكد هذه الصفة لمدة ٣ ق ولاحظ الأفكار، إذا لاحظت أفكار بتقولك أنت منافق - أنت أناني ووجه ذهنك للتمرين وكتب المطلوب ثم لاحظ شعورك.

تمرين يقظة ٨

امسك ورقة وقلم وقم بتلوين صورة مرسومة بدون ألوان لمدة ٣ ق لاحظ الأفكار (ده تضيع وقت - ده هبل - قوم شوف اللي وراك) انتبه للتمرين وللرسم وانتبه للألوان وما هو اللون المناسب للرسم؟ ثم لاحظ شعورك.

تمرين يقظة ٩

لمدة دقيقتين احضر كريم للعناية بالبشرة وانتبه بالحواس الخمس لرائحة الكريم - اللون - الملمس - الشكل - صوت الكريم وأنا بدهن بيه يدي ألاحظ الأفكار (قوم خالص اللي وراك - ده كلام فارغ) ووجه ذهنك للحظة الحالية ولاحظ شعورك.

تمرين يقظة ١٠

لمدة ١٥ ق الاغتسال ألاحظ بالحواس الخمس درجة حرارة المياه ورائحة الصابون والشامبو وملمس المياه وملمس الصابون والرغوة والمياه على كتفي وجسدي.

ألاحظ الأفكار وأوجه ذهني للتمرين ثم ألاحظ مشاعري.



Mindfulness اليقظة

هي أن نقرر فتح روحنا لكل ما هو حاضر، بدلاً من الاختباء في إحدى قلاعنا الداخلية.

التأملات القلقة، التأكيدات، التوقعات.

إنه فعل التحرر من تفكيرنا بالمستقبل أو بالماضي.

تُحررنا من أحكامنا المسبقة لتعيدنا إلى الحضور.

التدريب على اليقظة يأخذ وقت طويل.

سأل تلميذ معلمه كم من الوقت يلزمني كي أصل إلى حالة صفاء

الروح؟

أجاب الفيلسوف : ثلاثون سنة

أجاب التلميذ هذا وقت طويل، إذا ضاعفت جهدي ليلاً ونهاراً

فكم يستغرق؟

أجاب الفيلسوف إذا خمسون سنة!

الواجب: ممارسة تدريبات اليقظة يومياً عند ممارسة نشاط روتيني

يومي (غسيل الأسنان - الوضوء - الصلاة) ملاحظة الأفكار والشعور

والاندماج بالحواس الخمس عند ممارسة النشاط.

عمل نشاط واحد فقط في اللحظة.

فعندما أتناول الإفطار وأنا أشاهد فيديو في نفس الوقت ليس

بيقظة.



تحويل الأحكام إلى وصف بالحواس الخمس

ما هي الأحكام؟ هي الأفكار التي تدور في ذهني وهي رأي في موقف ما أو تفسيري أنا للموقف ويحتوي على (مبالغة وتعميم وقولبة وأحكام وتركيز على السلبي) مما يسبب شعور عالي، عاصفة من الشعور التي قد تعطلني وتدفعني لسلوك غير فعال.

العلاج هو الوصف، تحويل الحكم لوصف
(ولا تبخسوا الناس أشياءهم)

هنا سنكتب عدد من أهم تمارين اليقظة

١ - تمرين يقظة التنفس

نتنفس لمدة دقيقة (شهيق ٨ عدات ثم أكتم النفس ٤ عدات ثم الزفير ٨ عدات)

من أهم التمارين ونحتاج نتدرب عليه على الأقل مرة يوميًا.

الهدف من التمرين: هو تدريب عضلة الدماغ على التركيز على اللحظة الحالية، التركيز على جسدي - نفسي - الشهيق - الزفير - عضلات البطن - عضلات الصدر - صوت النفس والهواء.

هدف التمرين مش إني أطلع بمشاعر مريحة.

الهدف إني ألاحظ هل أنا أتشتت ولا لا؟

الهدف إني ألاحظ أفكاري.

طب أنا معرفتش أعمل التمرين (ايه الهبل ده التمرين مُمل جدًا).

كل ديه أفكار وأحكام ألاحظ الأفكار وألاحظ مشاعري وألاحظ جسدي وألاحظ نفسي بدون حكم على نفسي ولا التمرين حلو ولا وحش.



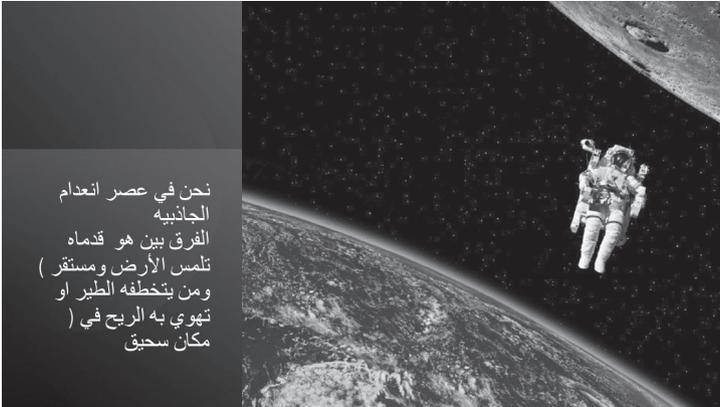
البعض لما عمل التمرين قال لاحظت أن لما وضعت إيدي على
بطني أنه فيه شحوم وكرش.

تمرين التنفس ممكن يساعدني في حياتي اليومية على

١- الشعور بالهدوء.

٢- تقليل المعاناة لأني وجهت ذهني لشيء واحد فقط.

٣- ألتقطت أنفاسي لأعطي نفسي فرصة للتصرف بحكمة.



نحن في عصر انعدام
الجانبيه
الفرق بين هو قدماء
تلمس الأرض ومستقر ()
ومن يتخطفه الطير او
تهوي به الريح في ()
مكان سحيق



grounding

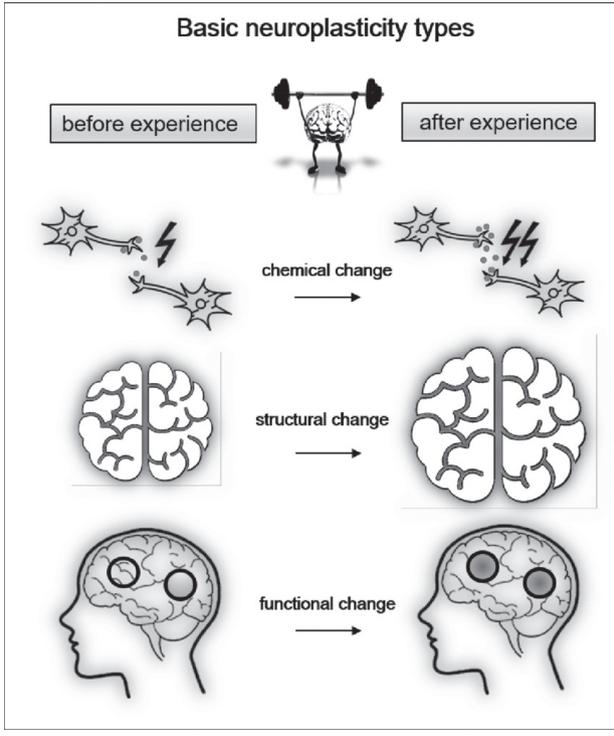
- خفاء يد غير متحركين بيداً ومن يشره ياداً فقاماً عز من السماء
فتخطفه الطير أو تهوي به الريح في مكان سحيق (31)
- (ضربت الله عتلا زجلاً فيه شربكاؤ متشكشكوى ور يلا يتقدا البرجل
على يستويان معلا الخصة يداً على الكترهم لا يتصون))
- : (الذين آمنوا وتطمئن قلوبهم بذكر الله ألا بذكر الله تطمئن القلوب)
- (السلب، والحسب، والجدال، والدين، فانظر نبات الدين تربت
بذلك،)



اليقظة تساعدني على الطمأنينة والهدوء لأكون مستقر.
عكس اليقظة أكون مثل ريشة في مهب الريح، أكون مثل الذي
يسير على سطح القمر غير مستقر غير ثابت غير موصول بالأرض.
أول خطوة لعلاج كرب ما بعد الصدمة هو (اليقظة)
اليقظة تحتاج فترات تدريب كثيرة وتظهر النتيجة بعد فترة ليست آتية.

أصبحنا نستطيع نحت الدماغ

نعم كل مهارة من مهارات برنامجنا (الصمود أمام تحديات الحياة)
يغير من التركيب التشريحي للدماغ، يغير من مكونات الدماغ.
فالدماغ الإنساني يتكون من ٣ أجزاء:
- دماغ الزواحف الأحمر المسئولة عن الوظائف اللاإرادية (ضربات
القلب - التنفس - الهضم - الإخراج).
- دماغ الثدييات الموف المسئولة عن الشعور والذكريات.
- دماغ الإنساني الأزرق المسئولة عن التسلسل والمنطق والقرارات
والإحصاء واللغة والخيال والقيم.

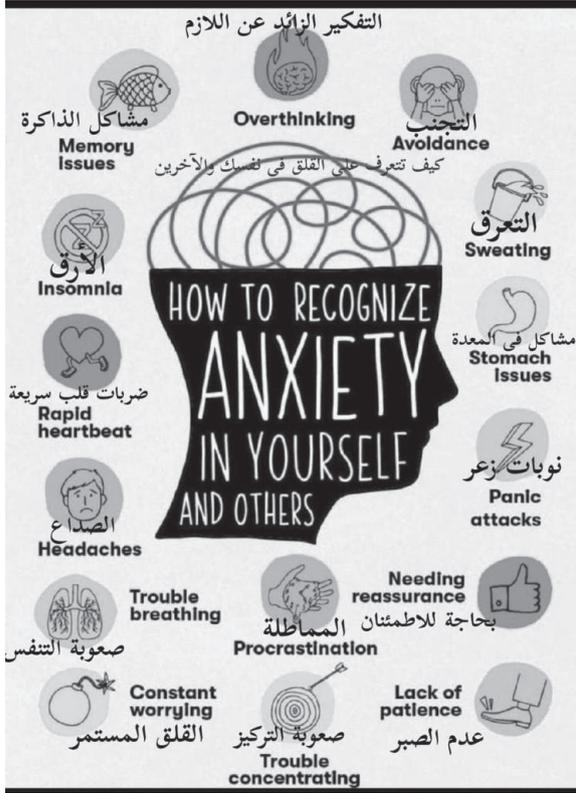


Triune Brain Theory

Lizard Brain	Mammal Brain	Human Brain
Brain stem & cerebellum	Limbic System	Neocortex
Fight or flight	Emotions, memories, habits	Language, abstract thought, imagination, consciousness
Autopilot	Decisions	Reasons, rationalizes



The Triune Brain in Evolution. Paul MacLean. 1960



كلما كنت يقظ للحظة الحالية (هنا والآن) زاد التركيز على اللحظة وقلت الموجة الشعورية، مما يزيد فرصة أن يمتلك العقل الإنساني قيادة أمور الحياة وقيادة أخذ القرارات والخطوات، كلما كنت يقظ للشعور وأطلقت عليه مسمى (غضب - خوف - قلق - ----)، كلما كنت يقظ للاحتياج وكيفية تلبيته ويقظ للبيئة حولي، كلما كنت يقظ للقيم التي تحركني، كلما استطعت أن أعبر عما يدور في داخلي وعندي قدرة على البيان والتعبير عما أشعر وأفكر فيه (جدول التراحم الذاتي) زادت



سماكة القشرة المخية في المخ الإنساني، كلما استطعت أن استمع للآخر من القلب ولا أركز على سلوكه، لكن أركز على مشاعره واحتياجه (الباب السابع والثامن) الاحتياجات والبحث فيما وراء السلوك، كلما زادت سماكة القشرة المخية وتم تنشيط منطقة الأعصاب المرآوية الموجودة بالدماغ الإنساني.

كل ذلك يساعد على تهدئة اللوزة الاميجدالا الموجودة بدماغ الثدييات وبالتالي تقل الموجة الشعورية.

<p>المرونة الذهنية</p> <p>القدرة على رؤية المواقف من وجهات نظر متعددة وعلى التفكير بإبداع وعبرونة.</p>		<p>ضبط النفس</p> <p>القدرة على تغيير وتنظيم الأفكار والمشاعر والسلوكيات وفسولوجيا الجسم من أجل الوصول إلى نتيجة مرغوب فيها.</p>		<p>الوعي الذاتي</p> <p>القدرة على الانتباه للأفكار والمشاعر والسلوكيات وردود الأفعال الفسيولوجية.</p>	
<p>التفاؤل</p> <p>القدرة على ملاحظة ونقح الإيجابي، والتركيز على ما يمكنك التحكم فيه، والقيام بسلوكيات هادفة.</p>		<p>التواصل</p> <p>القدرة على بناء والإبقاء على علاقات قوية، صادقة.</p>		<p>القوى الشخصية</p> <p>القدرة على استخدام القوى الشخصية للاندماج بصدق، وتنظيم التحديات، واصنع حياة تتوافق مع قيم المرء.</p>	

المرونة النفسية: هي مهارة نستطيع التدريب عليها حتى نكتسبها

لنحصل على

- ١ - الوعي الذاتي: بجدول التراحم الذاتي.
- ٢ - ضبط النفس: بتنظيم الشعور ومعرفة القيم التي تحكممني.
- ٣ - المرونة الذهنية: بالبحث فيما وراء السلوك والتركيز على احتياج الآخر وشعوره وليس سلوكه فقط.
- ٤ - القوي الشخصية: أعرف إمكانياتي وأكون يقظ للفرص التي حولي وأكون متوافق مع قيمي.
- ٥ - التواصل: وعمل علاقات وحدود.
- ٦ - التفاؤل: باليقظة لما حولي مما يزيد الامتنان والتراحم مع ذاتي.



الفصل العشرون القبول

ما الفرق بين المشكلة والأزمة؟
المشكلة هي وضع مؤقت لتحدي أو عطلا
في حياتي في شيء محدد ونستخدم معه
الأدوات السابقة ومهارة حل المشكلات.
أما الأزمة فهي عطلا ليس لها حل وتحتاج
لوقت ومطلوب مني الرضا والقبول والتكيف
مع الموجود.

معني القبول:

من أول معاني القبول أن أقبل أن الحياة فيها صعوبات وتحديات
وليس مطلوب مني التغلب وإنهاء هذه الصعوبات، بل مطلوب مني
كيفية التعامل معها.

ليس مطلوب مني التخلص من المشاعر السلبية بل مطلوب مني
كيف أتعامل معها.

عليّ أن أقبل أن الحياة ليست عادلة وأن الألم جوهر الحياة ولا سبيل
لمنع الألم.



من أقوال فرويد:

العلاج النفسي: هو تحويل المعاناة اللاحتملة إلى حالة البؤس الإنساني.

فَقُلْنَا يَا آدَمُ إِنَّ هَذَا عَدُوٌّ لَكَ وَلِزَوْجِكَ فَلَا تَخْرُجَنَّكُمَا مِنَ الْجَنَّةِ فَتَشْقَى^(١)

أي الخروج من الجنة والنزول للأرض فيه شقاء لم يعدنا الله في الأرض بالراحة.

ما الفرق بين الألم الشريف والمعاناة؟

قصتنا: ابني رسب في امتحان الإعدادية، الألم هنا هو شعور الحزن والإحباط الناتج من الموقف.

أما المعاناة بسبب الأفكار (أنا مقصرة - أنا السبب - طول عمري مليش حظ - أنا مش فالحة كزوجة ولا فالحة كأم)

الألم الشريف بدون جلد ذات، بدون مبالغت، بدون أفكار سلبية عن الذات

لذا أهمية عمل جدول التراحم الذاتي حتى أتعرف على الحقائق والوصف وليس الأحكام والمبالغة والتعميم.

(ما حدث بسببي أنا - أنا السبب - دايمًا أنا كده قليل الحظ - الدنيا وحشة)

وعندما أتساءل لماذا أشعر بالألم؟ لماذا احتياجاتي غير ملباة؟ لماذا الابتلاءات؟

(١) سورة طه



فهذه الاسئلة من الطبيعي أن تدور في أذهاننا فكيف نتعامل معها؟
* هل أكتّم الأسئلة وأرفض وجودها؟ إذا كتّمت الأسئلة هحرم نفسي من الرحلة والتعلم وتصحيح مفاهيم كثيرة.
* أم أنغمس فيها وأبحث لها عن إجابة وأعطل حياتي ولن أتحرك حتى أجد الإجابة؟
للإجابة عن هذا السؤال نحتاج أولاً:
* رحلة للبحث عن الإجابة ونتعرف على حكمة الله



بجدول التراحم الذاتي لأتراحم مع نفسي وأنفهم احتياجاتي وأكتشف قيمي
ثم أسأل نفسي ما هو دوري الآن؟ ما هي الإمكانيات أو الأدوات التي في يدي للتعامل مع الموقف؟
بدون انغماس في الحكمة من تعرضي لهذا البلاء، فالحكمة قد تظهر



الآن أو تظهر بعد زمن أو قد لا تظهر ولا أعرفها إلا يوم القيامة.
ولنا في قصة سيدنا الخضر مع سيدنا موسى آية وموعظة في سورة
الكهف.

فهناك أصحاب السفينة الذين فهموا الحكمة من تدمير جزء من
السفينة بعد ما عرفوا أن هناك ملك يأخذ كل سفينة غصبًا (بالقوة)
وهناك أيضًا الأب والأم الذين قُتل ابنهم ولم ولن يعرفوا الحكمة
من قتله إلا يوم القيامة.

* فاعلم ان الحياة ابتلاءات وكدر واحتياجات غير ملبأة من
العلاقات.

نعم احتياجات غير ملبأة فنحن لم نُخلق لتلبية احتياجاتنا وإلا
أصبحنا كالأنعام، نعيش لنأكل ونتزاوج و فقط، بل خلقنا الله لبيتلينا
باحياجات غير ملبأة.

* فأنا أعيش لتحقيق قيمتي (الصدق - الأمانة - المسؤولية -
التعاطف - رعاية الذات - الحب - الصداقة ----)(^١)

خلقت للسعي لتحقيق قيمتي وليس لألبي احتياجاتي

هل هذا معناه أن لا ألبي احتياجاتي وأعيش مكروب؟
لا، عليّ أن أتراحم مع نفسي بجدول التراحم الذاتي لأكون يقظ
للأفكار. وهل بالفعل ده احتياج مُلبي أم لا؟ وإذا كان مُلبي فبأي نسبة %؟
قصتنا: أنا سيدة وأم لـ ٣ أطفال ومطلقة، لي احتياجات من الحب

(١) مُراجعة الفصل السادس



والتعاطف غير مُلبى عندي لذا أشعر بالحزن والإحباط.
سؤالنا هنا يا ترى احتياجك للحب غير مُشبع تمامًا؟ أي كوب
الحب فيه صفر؟

يا ترى يمكن نلبي احتياجك للحب من فين؟
أولادي يعطوني حب عندما أحضن ابني وعندما أَلعب مع أولادي.
(أولادي يشبعوني بـ ٤٠٪)

أمي تزورني وتدعولي (أمي تشبعني بـ ٣٠٪)
لي صديقة تحبني وتصنع لي الطعام الذي أحبه (صديقتي تشبعني بـ
١٠٪) إذاً كوب الحب مملوء بنسبة ٨٠٪، لكن مازال ٢٠٪ غير موجودة
كنت أتمنى وجود الزوج.





هنا الصورة اتضحت كوب الحب مملوء بـ ٨٠%.
أنا محتاج اليقظة مع مشاعري وأفكاري وعوامل الدعم التي حولي
أنا بلقط رزقي مثل العصفور



فأنا في سعي دائم داخل نفسي لأعرف احتياجاتي ثم أكون في سعي دائم ويقظ للبيئة من حولي حتى ألتقط احتياجاتي مثل الطائر.

حتى أستطيع أن أحقق قيمي (مسؤولية الأولاد - رعاية الذات - التواصل - الاستقلالية - تحقيق الذات) ولا أغفل أبداً أن أطلب احتياجي.^(١)

فاطلب التقدير والحب والاحترام من العلاقات ومن الآخرين فقد يعطوه لك أو قد يبخلوا به عليك فلا يستطيع بشر أن يعطيك ويقدر ما تصنع؛ لأن البشري جاهل ضعيف مثلك، فكيف تطلب من مسكين مثلك أن يُقدّر ويُثمن ما فعلت؟!

لكن اعلم أن الله هو الأعلم بخوفك وبقلقك وبكربك.

الله هو الأعلم برجفة قلبك، بدمعة عينك.

الله هو الأعلم بالمجهود الذي بذلته لتحافظ على علاقة لم يقدرها فيها حبك وجهدك.

(الله هو الأعلم)

* (وَنَضَعُ الْمَوَازِينَ الْقِسْطَ)^(٢) موازين نعم الله، عنده موازين وليس ميزان واحد (ميزان لمشاعرك وللمجهود الذي بذلته) لذا هو يزن ويعلم وهو القادر على المكافأة والتقدير.

* (وَاصْبِرْ لِحُكْمِ رَبِّكَ فَإِنَّكَ بِأَعْيُنِنَا)^(٣) إن لم يُقدّر الناس ما تفعل لأنهم لا يروا ولم يبصروا لكن الله يرى وبصير وسميع، فأنت بعين الله، الله شاهد عليك وعلى مشوارك.

(١) مُراجعة فصل (١٢ - ١٥ - ١٣) اطلب احتياجي فصل العلاقات

(٢) سورة الأنبياء

(٣) سورة الطور



* (فَلَا كُفْرَانَ لِسَعْيِهِ) ^(١) سعيك ومجهودك لن يضيعه الله فاطلب احتياجه مرات عديدة وبطرق مختلفة، ^(٢) ثم اقبل ما يقدمه الآخر لأن هذا أقصى ما يستطيع تقديمه.

منطقة الراحة والخروج منها شئنا أم أبينا

كَمَا أَخْرَجَكَ رَبُّكَ مِنْ بَيْتِكَ بِالْحَقِّ وَإِنَّ فَرِيقًا مِّنَ الْمُؤْمِنِينَ لَكَارِهُونَ ^(٣)
 هذه الآيات تمثل واقع أي إنسان، إنه يعيش في المنطقة الآمنة له.
 منطقة الراحة التي يتوفر فيها مشاعر الراحة والهدوء وتحديات بسيطة هو قادر على أن يتعامل معها.
 فيحدث الابتلاء أو الصعوبات لتخرجنا من منطقة الأمان والراحة إلى منطقة الخوف والقلق ومشاكل وصعوبات لسنا معتادين على التعامل معها ولا نعرف كيف نتعامل معها فنتخبط في الحياة.



(١) سورة الأنبياء

(٢) راجع فصل العلاقات والتوكيدية

(٣) سورة الأنفال



في منطقة الخوف تقل ثقتنا بأنفسنا وتهتز صورتنا عن ذاتنا، نتأثر
بآراء الآخرين عنا وعن أفكارنا (هل نستطيع؟ العالم غير آمن - مش
هقدر)

وفي هذه المرحلة نحتاج أن نلوذ بالله ونلجأ إليه وأن نعتمد به
ونسأله الثبات، ونأخذ قرار بالاستمرار بالرغم من وجود عواصف من
القلق والخوف تضرب قلوبنا.

إِذْ تَسْتَغِيثُونَ رَبَّكُمْ فَاسْتَجَبَ لَكُمْ أَنِّي مُمَدِّكُمْ بِالْفِ مِّنَ الْمَلَائِكَةِ
مُرْدِفِينَ (إِذْ يُوحِي رَبُّكَ إِلَى الْمَلَائِكَةِ أَنِّي مَعَكُمْ فَثَبَّتُوا الَّذِينَ آمَنُوا) (١)

ثم تأتي منطقة التعلم وفيها نتعلم مهارات جديدة لمواجهة
المشكلات الجديدة التي لم نعتاد عليها، نشعر ببعض الهدوء ويقل التوتر
والقلق التي كانت في المنطقة الأولى.

(وَمَا جَعَلَهُ اللَّهُ إِلَّا بُشْرَىٰ وَلِتَطْمَئِنَّ بِهِ قُلُوبُكُمْ وَمَا النَّصْرُ إِلَّا مِنْ
عِنْدِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ حَكِيمٌ) (٢)

ثم منطقة النمو حيث نصل في هذه المرحلة لتحديد أهداف جديدة
ونضع لأنفسنا أحلام جديدة بعد اكتشافنا لأنفسنا ومعرفتنا بأننا لدينا
مواهب وقدرات وإمكانيات لم نكن نعرفها عن أنفسنا إلا بعد الخروج
من منطقة الراحة.

وتعلمنا مهارات وأدوات لم نكن نتخيل أن نتعلمها، فيتم ولادة
إنسان جديد لم يكن ليُولد إلا بمروره بهذه الأزمة وخروجه من منطقة
الراحة.

(١) سورة الأنفال

(٢) سورة آل عمران



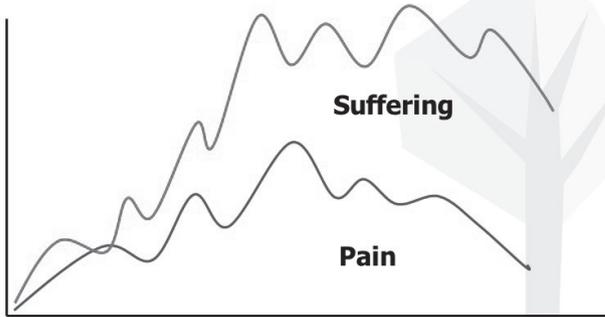
(وَمَا جَعَلَهُ اللَّهُ إِلَّا بُشْرَىٰ وَلِتَطْمَئِنَّ بِهِ قُلُوبُكُمْ وَمَا النَّصْرُ إِلَّا مِنْ عِنْدِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ حَكِيمٌ)
 الله هو الذي قضى ونحن كارهين ** وهو عليه السكينة والثبات
 ونحن علينا السعي

أنواع الناس في التعامل مع البلاء:

- ١ - **منسحق ملطشة سلبى:** شخص ميت منغمس في الأفكار ودور الضحية، منغمس في الشعور، مدمن الشكوى.
- ٢ - **طفل غاضب معترض** وزعلان من ربه، شعاره أخذ اللي أنا عاوزه أو مش لاعب، مش قابل اللي حصل ومش راضي به ولازم أغير ده ومش ممكن أقبل بالي حصل ده، وكأنه يخبط رأسه في الحيط مما يزيد المعاناة.

Why Radical Acceptance Matters

Suffering = Pain + non-acceptance of the pain





* المعاناة = الألم من حدوث المصائب + رفضنا وعدم قبولنا لما حدث.

القبول لن يزيل الألم مطلقاً بل سيقبل، سيتحول لألم نستطيع تحمله.
فنحن من نزيد الألم ويصبح معاناة باعتراضنا ورفضنا وعدم قبولنا
لما حدث، فالله تعالى لن يكلفنا ما لا طاقة لنا به (لا يكلف الله نفساً إلا
وسعها)

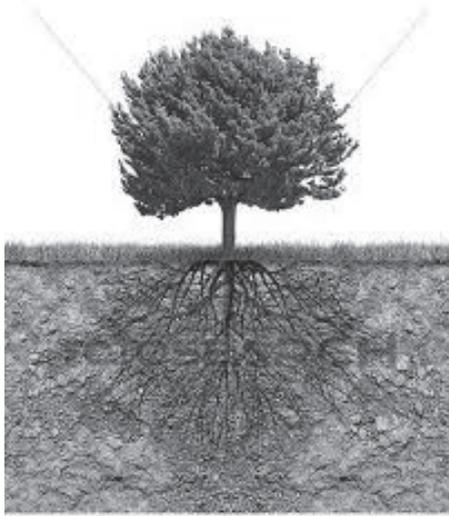
٣ - الفاعل المؤثر (خلقت لأعيش) وهذا ما نريد.



فرد شجاع عنده المقدرة لمواجهة نفسه بجدول التراحم الذاتي، يعرف يتعاطف ويتراحم مع نفسه أثناء فترة الأزمة والابتلاء. قادر أن يُحوّل المعاناة إلى ألم فقط بدون مبالغات وتعميم وجلد ذات. موصول بقيمه، يسعي ويتحرك في اتجاه قيمه، لا يحركه شعور عالي أو أفكار مغلوطة (أخطاء التفكير).

عنده مهارات الصمود والمتانة النفسية التي تحدثنا عليها سابقاً، يقظ لداخله ولخارجه، قادر على تسمية الشعور ويستطيع تحديد احتياجه ويقظ للبيئة من حوله، ويعرف كيف يلبي احتياجه من البيئة التي حوله.

يقظ لعوامل الدعم وللفرص التي يمتلكها في ذاته أو علاقاته أو بيئته.



k22997302 www.fotosearch.com



يستطيع أن يرعى ذاته في وقت الأزمات، مؤمن برب اسمه الكريم
القادر على أن يغير الأحوال من حال إلى حال (إِنَّمَا أَمْرُهُ إِذَا أَرَادَ شَيْئًا أَنْ
يَقُولَ لَهُ كُنْ فَيَكُونُ) (١)

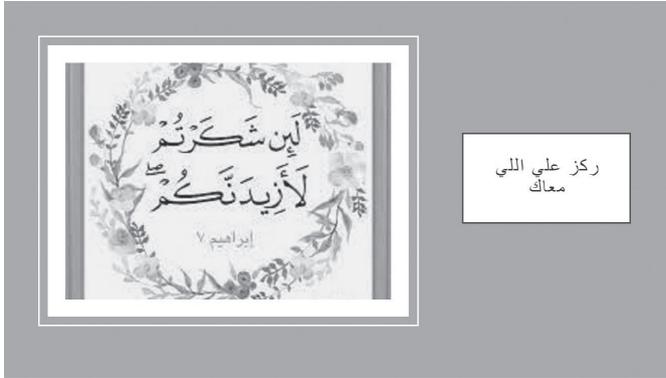
النبات يبحث عن احتياجه ليعيش

فتمتثش وأنت عايش

فلتكن فاعل مؤثر مثل النبات والأشجار تمد جذورها بالأمتار
داخل الأرض لتحصل على احتياجاتها من الماء والأملاح.

فلا تعش وأنت ميت..

عش الحياة واروي نفسك ومد نفسك بالاحتياجات المتاحة
والموجودة (ومن يتصبر يصبره الله)



كن يقظ للمتاح، كن يقظ للموجود أمام عينيك حتى تصل
للامتنان فيزيدك الله من فضله.

أما الاحتياج الذي لم أستطع أن ألبيه وعشت حياتي كلها ولم أتذوقه



فالله شاهد وبصير

إلا يكفي أن الله يقول: (إِنَّمَا يُؤْفَى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ) (١)
 ويموتُ أحدهم وحاجته في صدره لا يستطيع لها قضاءً فيقولُ
 اللهُ لِمَن يشاءُ مِن ملائكتِهِ: اتُّوهم فحيُّوهم فيقولُ الملائكةُ: رَبَّنَا نحنُ
 سُكَّانُ سَمَوَاتِكَ وَخَيْرُتِكَ مِن خَلْقِكَ أَفَتَأْمُرُنَا أَنْ نَأْتِيَ هَؤُلَاءِ فَنُسَلِّمَ
 عليهم؟ قال: إِنَّهم كانوا عباداً يعبدوني لا يشركون بي شيئاً وتَسُدُّ بهم
 الثُّغورُ وتَتَّقَى بهم المكارهُ ويموتُ أحدهم وحاجته في صدره لا يستطيعُ
 لها قضاءً قال: فتأتِيهم الملائكةُ عندَ ذلكَ فيدخلونَ عليهم مِن كلِّ بابٍ:
 (سَلَامٌ عَلَيْكُمْ بِمَا صَبَرْتُمْ فَنِعْمَ عُقْبَى الدَّارِ) (٢)

الخلاصة: أكون يقظ لمشاعري السلبية واستغيث واستعصم بالله
 (ربنا افرغ علينا صبراً وثبت اقدامنا)

وأكون يقظ لقيمي

وأكون يقظ للبيئة حولي حتى أستطيع أخذ احتياجاتي من المتاح
 والموجود في البيئة فأعيش بالرضا والامتنان ولست عايش كالميت
 وأكون يقظ للاحتياج الذي لم يتم تلبيته وأسأل الله تعالى أن
 يعوضني ويجبرني ويؤجرني.

(١) سورة الزمر

(٢) الراوي: عبدالله بن عمرو - المحدث: ابن حبان - المصدر: صحيح ابن حبان



الفصل الآخير (شنطة العدة)

فضلاً مطلوب منك بعد قراءة الكتاب مرتين أن تكتب هنا أهم المهارات والأدوات والمفكات التي استعملناها لنُحسِّن من جودة حياتنا ولنكون مؤثرين فاعلين في الحياة.





يا ترى ما هي أهم المهارات؟

- ١- تسمية الشعور
- ٢- تحديد الأفكار
- ٣- هل الأفكار فيها أخطاء تفكير؟
- ٤- الفكرة الأوسط والأعمق
- ٥- الاحتياج
- ٦- القيمة
- ٧- تحويل من حكم لوصف
- ٨- نظارة الحكم - نظارة الوصف - نظارة الاحتياج
- ٩- تعديل الأفكار (الفطيرة - ما الدليل - أليس لها تفسير آخر
-)
- ١٠- رعاية الذات
- ١١- الأنشطة السارة
- ١٢- اليقظة
- ١٣- الامتنان
- ١٤- أعمدة الحياة
- ١٥- التوكيدية
- ١٦- الثقة بالنفس
- ١٧- الروحانية (أسماء الله الحسنى - السيرة النبوية - تفسير القرآن)
- ١٨-



- ١٩

- ٢٠

هناك مفك لم تتكلم عنه في الصفحات السابقة ألا وهي مفك
الجنسنة

أي أعيش جنسي

أنا رجل فأعيش حياتي بالرجولة والشجاعة والمسؤولية

أنا سيدة فأعيش حياتي كأنتى، أهتم وأرعى نفسي كأنتى (بالزينة

ولين الجانب)

فكلما اقترب الإنسان من جنسه من فطرته التي فطره الله عليها

كلما كان متزن نفسيًا، ولكنه إذا عاش جنس غير جنسه ولم يعيش فطرته

كان قلق مكروب مهزوز.



المراجع

القرآن الكريم

السنة النبوية

كتاب العلاج المعرفي الأسس والابعاد ----- جوديث بيك

تقديم آرون بيك

كتاب التواصل اللاعنيف --NVC----- مارشال

رزونبرج NV C د/ احمد ضبيح

كتاب مهارات الحياة -----اوسم وصفي

كتاب الجسد لا ينسي -----باسيل كوك

DBT made simple-----شيري فان ديجك

DBT SKILL-----مارشا لينهان



فهرس الموضوعات

7	إهداء
9	للاستفادة القصوى من الكتاب
11	آراء من تدربوا على مهارات جروب
19	رحلتي مع الصمود
21	الصمود
22	كورس الصمود
29	المقدمة
31	الفصل الأول: التواصل مع الذات
41	الفصل الثاني: الأفكار المعطلة السلبية
55	الفصل الثالث: الأحكام
65	الفصل الرابع: المشاعر
77	الفصل الخامس: الاحتياجات
93	الفصل السادس: البحث فيما وراء السلوك
107	الفصل السابع: القيم
	الفصل الثامن: التعرف على جذور الأفكار (المعتقدات الراسخة)
119	الأفكار الأعمق



129	الفصل التاسع
143	الفصل العاشر: طرق تعديل الأفكار
165	الفصل الحادي عشر: ربط قيمتي بانجازي
175	الفصل الثاني عشر: الثقة بالنفس
		الفصل الثالث عشر: التوكيدية والحفاظ على الحدود (أنا مش
185	ملطشة)
199	الفصل الرابع عشر: رعاية الذات أنا أستحق
205	الفصل الخامس عشر: الامتتان
209	الفصل السادس عشر: عشر العلاقات
		الفصل السابع عشر: التوازن أعمدة الحياة قوم اطمن على جوانب
219	حياتك
233	الفصل الثامن عشر: عوامل الدعم
237	الفصل التاسع عشر: اليقظة الذهنية
253	الفصل العشرون: القبول
267	الفصل الأخير: (شنطة العدة)
270	المراجع