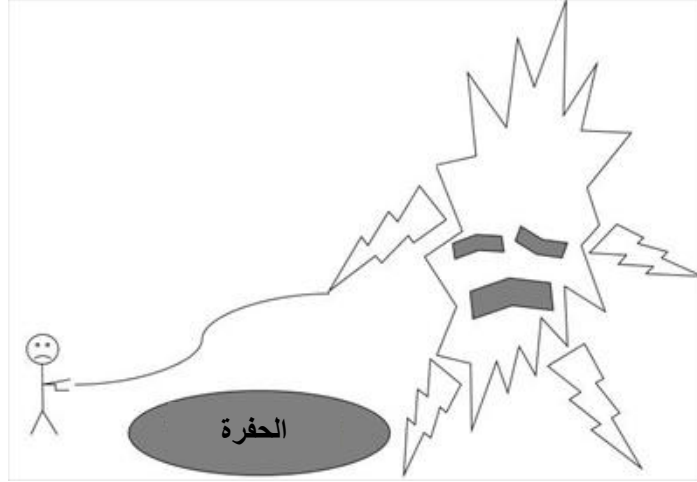


العقل المتتمر The Mind Bully

يبدو العقل المتتمر (The Mind Bully) أو الوحش المتعلق بالقلق والاكتئاب قويًا وضخمًا جدًا حيث أنه يقول أشياءً مزعجةً للغاية ويحاول جر المرء وسحبه إلى حفرة الخوف واليأس الضخمة. لذا، يحاول المرء تلقائيًا سحب الحبل بقوة أكبر لتجنب الانجرار إلى الحفرة. تستمر لعبة شد الحبل هذه لمدة طويلة فتصبح مُرهقة حيث كلما سحب المرء الحبل بقوة أكبر، زادت قوة شد الحبل من جهة العقل المتتمر.



يساهم الشخص في إطعام الوحش وجعله أكبر وأقوى من خلال شد الحبل بقوة أكبر والاستماع والانتباه للوحش وتصديقه والرد عليه عبر ما نشعر به وما نفعله. ماذا لو تركت الحبل، ماذا سيحدث؟ سيظل الوحش في مكانه ويقول ما يريد، لكن لن يستطع جرك نحو حفرة اليأس الضخمة. عند التوقف عن إطعام العقل المتتمر، سيصبح تدريجيًا أضعف وأصغر وأكثر هدوءًا.

اترك الحبل:

- أدرك ولاحظ العقل المتتمر
- لا تصدق كل ما تفكر به!
- حاول تغيير تركيز انتباهك
- افعل شيئًا آخر – بكامل يقظتك الذهنية (بانتهاء)

العقل المتتمر (The Mind Bully)

تخيل أنك في ساحة المدرسة وهناك شخص متمم. لا يتصف هذا المتمم بالعنف، لكنه يسخر من الآخرين ويضايقهم ويتهمك ويضحك عليهم وينتقدهم بكلمات قاسية. تخيل أن هذا المتمم يختار 3 ضحايا وقت اللعب ويقترّب من كل واحد منهم ويتحدث بنفس التهكم: "أنت هناك! أنت غبي جداً – أعطني مصروف غدائك الآن وإلا سأخبر الجميع كم أنت غبي!" كيف تتفاعل كل ضحية؟

- الضحية رقم 1 يُصدّق المتمم ويشعر بالضيق ويعطيه المال.
- الضحية رقم 2 يتحدى المتمم ويقول: "أنا لستُ غبيّاً، لقد حصلتُ على 10/8 في اختبار الإملاء هذا الصباح، بينما حصلت أنت على 10/4، أغرب عن وجهي!"
- الضحية رقم 3 بالكاد ينظر إلى المتمم ليعرف هويته ولن يتفاعل معه على الإطلاق، ثم يستدير ليلعب كرة القدم مع أصدقائه.

كيف سيتفاعل المتمم مع كل منهما؟ على الأغلب سيعود إلى الضحية رقم 1 في معظم الأيام، قد يحاول مرة أخرى مع الضحية رقم 2 لكنه سيستسلم قريباً، ولن يُزعج الضحية رقم 3 كثيراً. يتشابه العقل المتمم لدى الإنسان مع ذلك المتمم في الملعب، لذا بدلاً من التصرف مثل الضحية رقم 1 وتصديق المتمم والقيام بما يقول، يمكنك اختيار الرد مثل الضحية رقم 2 و 3. يمكنك تعلّم الآتي:

- تحدي عقلك المتمم.
- ببساطة اعترف بوجود العقل المتمم ثم اترك الفكرة وغيّر مركز انتباهك من خلال القيام بشيء آخر.