

## حقائب الظهر: علاج بالاستعارة

يبدو أننا جميعًا نحمل حقائب الظهر الخاصة بنا في رحلة الحياة. في حقيبة الظهر خاصتنا نحمل خبرات وتوقعات حياتنا التي تؤثر على ما نحن عليه، وما نفعله، وما نحصل عليه من حياتنا وكيفية تعاملنا مع ذلك.

تؤثر حقيبة الظهر الخاصة بنا - وما نحمله فيها - على طريقة تفكيرنا وشعورنا وتصرفنا: تجاه أنفسنا، وتجاه الآخرين، وتجاه الحياة بشكل عام.



إذا فكرنا في مشاكلنا على أنها "حقائب ظهر"، فيمكننا أن نأخذ المشكلة /المشاكل إلى خارجنا، مما يجعل من السهل تغيير الأشياء بطريقة إيجابية. قبل أن نتمكن من إجراء تلك التغييرات المفيدة، نحتاج إلى فهم المزيد عن حقيبة الظهر الشخصية الخاصة بنا، وكيف تؤثر علينا.

### فهم حقيبة الظهر الخاصة بنا

- ما الذي يوجد في حقيبة ظهرك ويؤثر في قدرتك على التعامل مع الحياة اليومية؟
- التجارب السابقة -الذكريات والأفكار والصور، التفكير مطوّلًا في الماضي.
- المخاوف الحالية -ظروف الحياة، المخاوف.
- ما الذي يحافظ على استمرار مشاكلك الآن؟
- المستقبل - القلق بشأن ما قد يحدث وقدرتك على التأقلم.
- معتقداتك الأساسية عن نفسك والآخرين والعالم نتيجة لتجارب الماضي، ومعتقداتك الأساسية حيال الظروف الحالية والقلق بشأن المستقبل.

### تصور ذلك

- إذا كان بإمكانك تصوير حقيبة الظهر الخاصة بك، فما حجمها؟
- تخيل حقيبة الظهر، في تصورك الآن، ولاحظ كيف يمكن أن تبدو.
- ما لونها؟
- كم وزنها؟
- كيف تحملها؟
- باستخدام حزام واحد على كتف واحد، حزامين، حزام حول البطن، عجلات، مقبض.
- كيف يتم تثبيتها؟ ما مدى إحكام التثبيت؟ إلى أي مدى هي آمنة؟ هل تحتوي على سحاب، لاصق فيلكرو (لاصق الأهداب والخطاطيف)، أزرار، أحزمة، أقفال، وما إلى ذلك؟

- ما الذي من شأنه أن يجعلها متخلخلة ومفتوحة؟ ما الذي سيحدث لك حينها؟
- كيف سيبدو ذلك؟ ما الذي سيراه الآخرون (عنك) عندما يحدث ذلك؟
- هل يوجد جيوب في الخارج يمكنك حفظ الأشياء فيها؟ ماذا يوجد هناك؟ هل يوجد أي شيء آخر متعلق به؟

ضع في اعتبارك رسم حقيبة الظهر.

## حمل

- ما هو شعورك عندما تحمل حقيبة الظهر؟
  - ما الذي تشعر به في جسدك؟
  - ما الذي يدور في ذهنك؟
  - ماذا يعنيه أنك تحمل هذه الحقيبة، أو ماذا يقال عنك وأنت تحمل هذه الحقيبة؟
- كيف يؤثر حمل حقيبة الظهر عليك؟ (في مواقف مختلفة بشكل عام).



## الأفكار

- ما الذي يدور في ذهنك؟
- ما هي الصور أو الذكريات التي تظهر؟
- ما الأفكار التي تستمر في الظهور؟
- ماذا يقول ذلك عنك، أو ما الذي يعنيه؟

## مشاعر

- ما هي المشاعر التي غالبًا ما ستشعر بها؟
- الاكتئاب، القلق، الغضب وما إلى ذلك.

الأحاسيس الجسدية: ما الذي تشعر به كثيرًا في جسدك؟ على سبيل المثال.

- التعب، أو الصداع، أو تسارع ضربات القلب، أو خفقانه، أو تغيرات التنفس، أو الارتعاش، أو الدوار، أو الدوخة، أو توتر العضلات، أو سخونة، أو تعرق، أو عدم القدرة على التركيز، أو ضعف الذاكرة، أو القلق، إلخ.

## السلوكيات

- ما الذي تفعله ويساعدك على التأقلم أو الشعور بالتحسن؟
- ما الذي تفعله ويساعد على استمرار مشكلتك؟
- ما الذي تفعله ويجعلك تشعر بالسوء؟

- ما الذي يراه الآخرون (عندما تحمل حقيبة الظهر الخاصة بك)؟
- ما الذي يلاحظونه عنك؟
- ما الذي قد يرون أنك تفعله؟
- ما الذي يعتقدون أنك تشعر به أو تفكر فيه؟
- ما الذي يجعلهم يعتقدون ذلك عنك؟

هل يوجد حقيبة ظهر واحدة فقط أم لديك حقائب مختلفة؟ كيف تبدو (إلخ)؟ متى تستخدمهم؟ ما الذي بداخلهم... إلخ؟

ما الذي يتعلّق أيضاً بحقيبة الظهر أو بك عندما تحمل حقيبة الظهر؟

## استثناءات

- هل توجد أوقات لا تحمل فيها حقيبة الظهر، أو تشعر فيها بأن الحقيبة أصبحت أخف وزناً، أو مختلفة بأي شكل من الأشكال؟
- هل هناك أوقات تشعر فيها بأنها أكبر وأثقل وما إلى ذلك؟
- هل هناك أوقات تقوم فيها بحملها أو تثبيتها بشكل مختلف؟
- هل هناك أوقات تخلعها فيها، حتى ولو لفترة قصيرة فقط؟
- في هذه الأوقات، كيف تختلف الأشياء؟

## استراتيجيات المواجهة

- هل توجد أشياء في حقيبة ظهرك تساعدك على التأقلم مع الصعوبات الخاصة بك؟ ما هي؟
- ما الذي يميّز حقيبة الظهر الخاصة بك لجعلك تستمر في العمل أو يمنعك من التراجع؟
- هل تساعدك استراتيجيات التأقلم هذه على المدى الطويل؟
- ما هو أول شيء ترغب بتغييره في الطريقة التي تتأقلم بها؟
- ما الذي ستفعله أكثر أو تبدأ في فعله؟
- ما الذي قد تفعله بشكل أقل، أو تتوقف عن فعله؟



## أفكار

- ما الذي يدور في ذهنك في تلك الأوقات؟
- ما الأفكار التي تخطر في بالك؟
- هل تلاحظ أي صور أو ذكريات؟

## مشاعر

- بماذا تشعر عاطفياً في تلك الأوقات؟
- الأحاسيس الجسدية: بماذا تشعر في جسدك؟ أين تشعر به؟

## السلوكيات

- ما الذي تفعله بشكل مختلف في تلك الأوقات؟
- ما الذي سيرى الآخرون أنك تفعله؟
- هل يمكنك التفكير في وقت شعرت فيه بتحسن كبير؟
- ماذا حدث لحقبة الظهر الخاصة بك في ذلك الوقت؟

## تغيير حقبة الظهر

- هل يمكنك حمل حقبة ظهر مختلفة، أو هل يمكنك إجراء تغييرات على الحقبة التي لديك؟
- كيف ستكون حقبة الظهر الجديدة؟ ما لون الحقبة الذي ترغب به؟ كم سيكون حجمها؟ كيف يتم ربطها أو تثبيتها؟ كيف ستلبسها؟ كم سيكون وزنها؟ ما الذي سيكون فيها؟ ما الذي ستحملة؟
- ما الذي ستحملة معك ويكون مفيداً للغاية بالنسبة لك؟
- كم سيكون شعورك مختلفاً إذا كنت قادراً على خلع حقبة الظهر؟
- هل ستبدأ بتخفيف حقبة الظهر بطريقة ما؟ كيف؟
- إذا خلعت حقبة الظهر، فما هو أول شيء ستلاحظه؟ وماذا بعد ذلك؟
- ما الذي سيلاحظه الآخرون إذا لم تكن ترتدي حقبة الظهر الخاصة بك؟
- ما الذي يجب أن يحدث قبل أن تتمكن من إزالة حقبة الظهر أو تخفيف الحمل؟

## التخلص من حقبة الظهر

- متى يمكنك البدء بإزالة حقبة الظهر؟ أين يمكنك تركها؟ وكم من الوقت؟
- هل يمكنك تخيل إزالة حقبة الظهر وتركها لفترة من الوقت؟
- هل يمكنك تخيل التخلص من حقبة الظهر تماماً وعدم الحاجة إليها بعد الآن؟
- كم ستكون الأمور مختلفة إذا لم تكن لديك حقبة ظهر خاصة بك؟
- ما هي الأفكار التي ستخطر في بالك في ذلك الوقت؟

- كيف سيكون الشعور؟ (عاطفيًا وفي جسدك)
- كيف سيبدو ذلك؟ ماذا كنت ستفعل بشكل مختلف؟

### المعجزة...

- هل يمكنك أن تتخيل الاستيقاظ في صباح أحد الأيام وتجد أن حقيبة الظهر قد اختفت، ولم تعد مضطراً إلى حملها معك.
- ما أول شيء ستلاحظ أنه كان مختلفاً؟
- ماذا سيكون الشيء التالي؟
- ماذا بعد؟
- ماذا سيلاحظ الآخرون عنك؟
- ما هو أول شيء قد يلاحظونه أو يعلقون عليه؟
- ماذا بعد ذلك؟

### المضي قدماً والأداء بشكل مختلف

- الآن بعد أن عرفنا المزيد عن حقبتك، وكيف تحب أن تكون الأمور عندما تتخلص من حقيبة الظهر، ضع خطة عمل لتحقيق هذه الأشياء:
- ما الذي أحتاج أن أتوقف عن فعله؟
- ما الذي أحتاج أن أفعله بشكل أقل؟
- ما الذي أحتاج أن أبدأ بفعله؟
- ما الذي أحتاجه لأفعل المزيد؟

### التفكير بشكل مختلف

- لاحظ وأذكر نفسي بحقيبة الظهر وكيف أنها تؤثر على طريقة تفكيري، وشعوري، وتصرفي، وكيف أنها تجعلني أشعر بالسوء.
- أذكر نفسي بحقيبة الظهر الجديدة أو أن أكون بدون حقيبة ظهر، وكيف سأفكر وأشعر بشكل مختلف.
- أذكر نفسي ما الذي قد أفعله بشكل مختلف بدون حقيبة ظهر، أو بحقيبة ظهر جديدة.
- أتخيل نفسي (٣ مرات يومياً على الأقل) بدون حقيبة الظهر، أفعل الأشياء وأفكر وأشعر بشكل مختلف.
- أخبر نفسي أنني قد تخلصت من حقيبة الظهر، ويمكنني أن أكون شخص آخر.

