

# تقنيات الانشطار

## تقنيات الانشطار (Defusion Techniques)

يتضمن الانشطار الابتعاد أو الانفصال أو رؤية الأفكار والمشاعر على حقيقتها (تيارات من الكلمات، أحاسيس عابرة)، وليس كما يقولون (مخاطر أو حقائق).

**توقف**، تراجع، راقب (الأفكار والمشاعر، ما يحدث للشخص الآخر).



لاحظ ما يحدث - أفكارك، وأحاسيسك الجسدية، وعواطفك، وصورك، وذكرياتك. لاحظ الطريقة التي تفسر بها ما تعنيه، وكيف يؤثر ذلك عليك.



لاحظ الأفكار غير المفيدة. قد يساعدك أن تقولها بطريقة مختلفة، بطريقة لا تشكل تهديداً: ببطء، بصوت حاد أو كوميدي أو يمكنك تدوينها.

- حدّد المشاعر التي تشعر بها، وقم بتسمية الأفكار غير المفيدة
- تقييم أو إصدار الأحكام.
- تنبؤ.
- شعور أو إحساس.

- ذكرى.

- رأي.

- عادة تفكير غير مفيدة: قراءة العقل (بافتراض أننا نعرف ما يفكر به الآخرون)، النظارات القاتمة (ملاحظة الأشياء السيئة فقط)، التفكير العاطفي (أشعر بالسوء لذا يجب أن يكون سيئاً)، الكارثة (تخيل الأسوأ)، الناقد الداخلي، إلخ.

تعلم المزيد ومارس اليقظة الكاملة (Mindfulness) حتى تكون على دراية عندما تكون في اللحظة الحالية بدلاً من أن تكون "في رأسك" - ربما تفكر في الماضي أو تقلق بشأن المستقبل.

لاحظ ما لا تلاحظه بالعادة - المشاهد، الأصوات، الأحاسيس، والأفكار، والقوام أو التركيب المميز، وما إلى ذلك.

استخدم الاستعارات وحاول أن ترى الأشياء بشكلٍ مختلفٍ. يمكن أن تساعدنا الاستعارات على فهم الأفكار بطريقة مختلفة. فمثلاً:

## ركاب الحافلة



يمكنك أن تكون في مقعد القيادة، في حين أن جميع الركاب (الأفكار) يتحدثون بصوت عالٍ أو ينتقدون أو يعطون توجيهات بالصراخ. يمكنك السماح لهم بالصراخ، ولكن يمكنك تركيز انتباهك على الطريق أمامك.

## المتنمر في ساحة اللعب



الملعب محاط بالسياج ويتعين على الأطفال تعلم كيفية العيش مع المتنمر. يستخدم هذا المتنمر التهديدات، والكلمات الساخرة والمُسيئة لإزعاج ضحاياه. لا يمكننا إيقاف أفكارنا، لكن ربما يمكننا الرد عليها بطريقة مُختلفة، كما يوضح لنا هؤلاء الضحايا.

**الضحية ١** - يصدّق المتنمر (الأفكار)، ويصبح حزينا، ويتفاعل تلقائيا. يرى المتنمر أن هذا ترفيه رائع وسيواصل استهداف هذه الضحية. هذه هي الطريقة التي نستجيب بها عادةً لأفكارنا.

**الضحية ٢** - يتحدى المتنمر، ويتخلى المتنمر عن هذه الضحية في النهاية.

**الضحية ٣** - يلاحظ المتنمر ثم يتجاهله، ويغيّر تركيز اهتمامه، ويستسلم المتنمر قريبا.

## النهر



أشياء وعناصر تعوم أسفل النهر - ربما أوراق أو أجزاء من حطام موحل (الأفكار والمشاعر والصور) - بدلاً من كفاحها لتبقى طافية، يمكننا الوقوف على الضفة ومشاهدة أفكارنا وصورنا وأحاسيسنا تمرّ.

## كرة الشاطئ



يمكننا أن نحاول إيقاف أفكارنا، مثل محاولة إبقاء كرة الشاطئ تحت الماء، لكنّها ستستمر في الظهور فجأة أمام وجوهنا (الأفكار المتطفلة المؤلمة). يمكننا أن نسمح للكرة (أفكارنا) أن تطفو حولنا، لا نتطفل علينا، فقط يمكن تركها.

## قطار الأفكار



عند الوقوف على رصيف المحطة، يُنصح أحياناً بالوقوف للخلف عند مرور القطار السريع بسرعة. نستطيع سماعه والشعور به وهو يقترب، وهو يدوي من أمامنا ويلطمنا بعاصفة رياح قوية. لكننا لا نحاول القفز على القطار السريع والسماح له بنقلنا إلى وجهات لا نريد الذهاب إليها.

يمكننا أن نتعلم كيف نلاحظ الأفكار والمشاعر القادمة، وبدلاً من القفز على قطار الأفكار هذا، يمكننا أن نتعلم الوقوف على الرصيف، والسماح له بالمرور، وانتظار القطار المناسب الذي سيأخذنا إلى حيث نريد أن نذهب.

## النفق



عندما نشعر بالقلق من القيادة عبر نفق، فإن الخيار الأفضل هو الاستمرار حتى الوصول إلى نهاية النفق (الطرف الآخر)، بدلاً من التوقف أو البحث عن مخرج في النفق. سوف يمرّ هذا الشعور - هناك نهاية لهذا النفق.

## الجبل



مهما كان الطقس، أو أيًا كان ما يحدث على سطح الجبل، وحتى في داخله - يظل الجبل ثابتًا، وغير متأثر في الغالب. قويّ، وثابت على الأرض، ودائم. يمكننا أن نكون مثل هذا الجبل، نراقب الأفكار والمشاعر والأحاسيس، ومع ذلك نحافظ على السكون الداخلي.

## الطقس



لا يمكننا التحكم في الطقس، لذلك علينا أن نتعلم كيف نتأقلم معه. يمكننا أن نلبس معطفًا على سبيل المثال، لكن لا يمكننا إيقاف الرياح أو المطر، وسيكون من الحماسة المحاولة. بغض النظر عما نفعله، فإن العاصفة ستمرّ. أفكارنا ومشاعرنا كالطقس، تأتي وتذهب. لا يمكننا السيطرة عليها أو إيقافها، لكن يمكننا تعلم كيفية الرد عليها والتفاعل معها بشكلٍ مختلف. إذا تخلينا عن النضال غير المُجدي لمحاولة إيقافها أو السيطرة عليها، فإنّ عاصفة الأفكار والمشاعر هذه سوف تعبر.

## التسوق الإلكتروني



عندما نزور متجرًا إلكترونيًا، فإننا نميل إلى معرفة ما نبحت عنه. نحن نعرف ميزانيتنا، والعنصر الذي نريده، ولونه، وحجمه، والسرعة اللازمة لحصولنا عليه، وما إلى ذلك. قد يتم الإعلان عن مئات العناصر على الصفحة، لكننا لا نضع كل عنصر نراه في سلة التسوق ونشتريها جميعًا. سيكون ذلك جنونيًا. ومع ذلك، فإننا نميل إلى الاقتناع بكلّ فكرة على صفحة متجر أذهاننا الإلكتروني، وخاصة تلك الأفكار التي تتناسب مع عادات التفكير التي في داخلنا. إذا تمكنا فقط من معاملتها بنفس طريقة التعامل مع المتجر الإلكتروني! هل أحتاج الأخذ بهذه الفكرة الآن؟ هل يمكنني تحمل تكاليفها؟ هل ستكون مفيدة؟ هل هي فعلاً حقيقية؟

## زر إعادة الضبط

إعادة ضبط

عندما نكون عاطفيين، يُمكننا أن نشعر بالإرهاق، ودماعنا المفكّر (قشرة فص الجبهة) يتوقّف عن العمل- تمامًا كما يفعل الحاسوب أحيانًا عندما يحاول القيام بالعديد من العمليات في وقتٍ واحد. لجعل أجهزة الحاسوب الخاصة بنا تعمل مرة أخرى، يُمكننا إمّا الانتظار، أو يمكننا إعادة ضبطها.

يمكننا استخدام آلية إعادة ضبط في أذهاننا من خلال إخبار أنفسنا **بالتوقف والتنفس** – ببطء قليلاً، الشهيق من خلال الأنف، والزفير من خلال الفم. عند التفكير في عملية تنفسنا، فإننا نقوم بتغيير تركيز انتباهنا وبذلك نتراجع الأفكار العاطفية وتختفي قليلاً في الخلفية. بأخذ أنفاس عميقة وببطء، نقوم بتهديئة إحساسنا الجسدي بالعاطفة. هذا يقلل من العاطفة للحدّ الذي يسمح لعقلنا المفكّر بالعودة للعمل، حيث يمكننا تقديم استجابات أكثر عقلانية.