

## الاستعارات

تستخدم الاستعارات العلاجية أو العلاج بالاستعارات قصة أو رسوم توضيحية لمعرفة طرق بديلة للتفكير في أمر ما والنظر فيه. تستخدم كل ثقافة ودين هذه الأنواع من القصص، والمقارنات، والأمثال لتحسين الفهم، وتسهيل تذكر الاهتمام بشيء ما، ومساعدتنا على إجراء تغييرات إيجابية.

تساعدنا أمثلة الاستعارات هنا على رؤية الأفكار - طبيعتها ودورها - من منظور مختلف. مجرد رؤية الأفكار بشكل مختلف، يساعد على خلق مساحة، مسافة، بيننا وبين أفكارنا، مما يساعدنا على التراجع قليلاً، ورؤية الأشياء بموضوعية أكثر قليلاً، واتخاذ قرارات أكثر حكمة وأكثر فائدة حول كيفية الرد بفعالية.

### ركاب الحافلة

يمكنك أن تجلس في مقعد القيادة، في حين يكون كافة الركاب (الأفكار) منتقدون، أو مسيؤون، أو متطفلون، أو مشتمون، أو يصرخون. يمكنك السماح لهؤلاء الركاب بالصراخ والثرثرة بصوت عالٍ، مع التركيز على الطريق أمامك، متجهًا نحو هدفك أو قيمتك. (هايز وآخرون ١٩٩٩)

### ملعب التنمر

إن عقولنا مثل ملاعب المدرسة التي تحيط بها أسوار عالية وآمنة - فهي تُبقي الأطفال في الداخل، والآخرون في الخارج. وجود أي متنمرين في هذا الملعب يعني أن الأطفال الآخرين لا يمكنهم النجاة لفترة طويلة. يستخدم هذا المتنمر بالذات الإساءة اللفظية والصراخ والمضايقة والتهديدات (بدلاً من العنف الجسدي). جميع الأطفال محاطون بسياج معاً، ومن الناحية المثالية، يتوجب عليهم فقط تعلم القبول والتواجد مع بعضهم البعض. لذلك لا يمكننا الهروب من أفكارنا، ولا يمكننا إيقافها، لكن ربما يمكننا أن نتعلم كيف نتعايش معها من خلال رؤيتها بشكل مختلف. ويأتي مع ذلك المتنمر، ويتعامل مع 3 "ضحايا" محتملين، الذين يتفاعلون جميعهم بشكل مختلف.

- الضحية ١ - يصدّق المتنمر، حزين، يتفاعل تلقائياً (التنمر يستمر).
- الضحية ٢ - يتحدى المتنمر "مرحباً، أنا لست غيبياً، لقد حصلت على ٨ من أصل ١٠ في اختبار التهجنة هذا الصباح، وأنت حصلت على ٤ فقط" (يستسلم المتنمر في النهاية).
- الضحية ٣ - ينظر إلى المتنمر (يعترف بالفكرة)، ثم يذهب بعيداً ويقوم بلعب كرة القدم مع زملائه (يرفض الفكرة)، ثم يغير تركيز انتباهه. (استناداً إلى حنان وتولين ٢٠٠٥)

## النهر

أحياناً يبدو الأمر وكأننا ننجرف بعيداً مع التيار، ونكافح من أجل النجاة وسط كل الطين والقدارة والحطام. تلك الأوساخ وذلك الحطام هي أفكار وأحاسيس وأحداث ومشاعر، وهذا النهر هو محنتنا ونحن ننجرف عاجزين مع التيار. ولكن يمكننا الوقوف على ضفة النهر والمشاهدة أثناء مرور تلك الأفكار والأحداث والأحاسيس والمشاعر. يمكنك مشاهدة العناصر الفردية أثناء مرورها - ربما فكرة تطفو على ورقة، أو إحساس كقطعة من الأشجار، أو حدث كدراسة قديمة يمكننا الوقوف والمشاهدة.

## كرة الشاطئ

نحاول إيقاف الأفكار، لكن هذا مستحيل. يبدو الأمر أشبه بمحاولة متواصلة لحمل كرة شاطئ ضخمة وقابلة للنفخ تحت الماء، لكنّها تستمرّ بالظهور فجأة أمام وجوهنا. يمكننا السماح للكرة بأن تطفو حولنا، فقط اتركها. لذا بدلاً من إيقاف الأفكار، يمكننا التوقف عن محاربتها، والسماح بوجودها، دون الرد أو التفاعل معها.  
(فيفيان ٢٠٠٩)

## قطار الفكر

عند الوقوف على رصيف المحطة، يُنصح أحياناً بالوقوف للوراء حيث يمرّ قطار بسرعة. نحن نسمع ونشعر به وهو يقترب، ويصدر صوتاً مرتفعاً كما لو كان يضربنا بعاصفة رياح قوية. نحن لا نحاول القفز إلى القطار السريع والسماح له بنقلنا إلى وجهات لا نريد الذهاب إليها. يمكننا أن نتعلم كيف نلاحظ الأفكار والمشاعر القادمة، وبدلاً من القفز في قطار الأفكار هذا، يمكننا أن نتعلم الوقوف على المنصة، ونسمح لها بالمرور، وانتظار القطار المناسب الذي سيأخذنا إلى حيث نريد أن نذهب.

## النفق

عندما نشعر بالقلق من القيادة خلال النفق، فإن الخيار الأفضل هو الاستمرار في السير بدلاً من محاولة الهروب، سوف يمرّ هذا الشعور - يوجد نهاية لهذا النفق.

## الجبل

مهما كان الطقس، أو أيّاً ما كان يحدث على سطح الجبل - يقف الجبل راسخاً، وقويّاً، وثابتاً، ومستمرّاً. يمكننا أن نكون مثل هذا الجبل، نراقب الأفكار، والمشاعر، والأحاسيس، ونشعر بالسكون الداخلي.

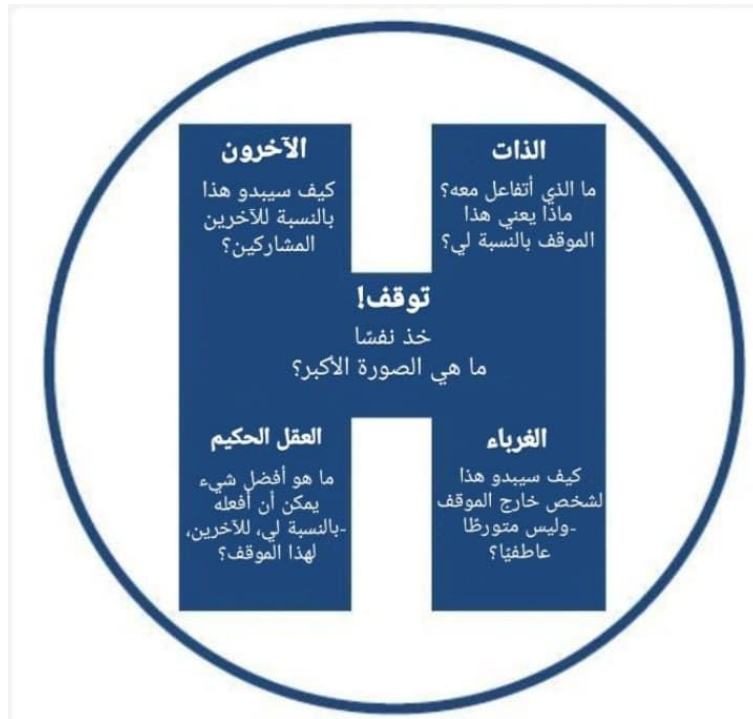
## وحوش العقل (ذئب سيء، ذئب جيد)

يمكننا الاعتقاد بأن الأفكار غير المفيدة أو المؤلمة عبارة عن وحوش العقل. (يستخدم أفراد الشيروكي من الأمريكيين الأصليين مثالاً مشابهاً "ذئب سيء، ذئب جيد"). كونها وحوشاً، لا يمكننا فعل الكثير لإيقافها أو محاربتها - وهذا يبدو غير مجدٍ في بعض الأحيان. عندما نقاتل، يمكن أن يساعد ذلك لفترة من الوقت، ولكن تلك الوحوش قد تستمر بالعودة. وحالها كباقي الوحوش، فإنّ وحوش العقل هذه بحاجة للطعام. إذا تمكنا من حرمانها الطعام، فسوف تذهب في النهاية للبحث عن مصدر رزق في مكان آخر. تتغذى هذه الوحوش (أو "الذئب السيء") على ردود أفعالنا - إيماننا بتلك الوحوش، والتفاعل معها، والانزعاج منها، والتصرف تبعاً لها، والذي غالباً ما يحدث بشكل تلقائي ودون تفكير. يمكننا الإبقاء على مواقفنا وجعلها أسوأ فقط من خلال ردود الفعل تلك. هذه الحلقات المفرغة من ردود أفعالنا تعني أن الوحوش تستمر في القيد. إذا تمكنا من التوقف عن "إطعام" الوحوش - فستصبح أكثر ضعفاً وفي النهاية ستبتعد. سوف يأتي آخرون، ولكن لمرة أخرى يمكننا اختيار عدم إطعامهم - من خلال تغيير طريقة تفكيرنا وردود أفعالنا، ومن خلال إيلاء المزيد من الاهتمام لـ "الذئب الجيد" فينا.



## جوجل إيرث وطريقة عرض الهليكوبتر

من المفيد أحياناً رؤية الصورة الأكبر. عندما يزعجنا شيء ما، نكون قريبين جداً منه، مشاركين فيه، نكون جزءاً منه - من الصعب حقاً التراجع عن ما يحدث. إنه يشبه إلى حدّ ما برنامج جوجل إيرث (Google Earth) - نرى المشهد عن قرب ولكن كلّ شيء آخر مخفي عنا". لا نستطيع رؤية الخشب للأشجار". يمكننا تصغير منظورنا، ورؤية الصورة الأكبر. قد يصفها البعض بأنها مثل عرض الهليكوبتر - حيث تقلع المروحية، وتبعد إلى أعلى أكثر فأكثر، ممّا يساعد على رؤية الصورة الأكبر، وتصبح رؤية التفاصيل أضعف ممّا هي عليه عند التواجد على مستوى الأرض. (رسم بياني: فيفيان ٢٠٠٩)



## المقدمة والخلفية – شاشات وعدسات تكبير

عند إجراء عروض تقديمية باستخدام كمبيوتر محمول وجهاز عرض، يوجد خيار لما يُراد عرضه على كل شاشة. تسمى شاشة الكمبيوتر المحمول شاشة 1، وجهاز العرض هو شاشة 2، ويظهر الرسم الموجود في لوحة التحكم على شكل شاشتين كبيرتين مرقمة بأرقام بيضاء كبيرة الحجم. انقر فوق شاشة 1 لتكبيرها وجعلها في المقدمة، بينما تصبح الشاشة 2 أصغر وأكثر بُعداً. انقر فوق شاشة 2 لتكبيرها باتجاهك، وتصبح أكبر، بينما تختفي الشاشة 1. يمكن أن يكون الأمر كذلك باهتمامنا. شيء ما يجذب انتباهنا - صوت، مشهد، شعور، فكرة - ونقوم بالتكبير، بوضعها في مقدمة انتباهنا، مما يجعلها أكبر وأكثر تدخلًا. كل شيء آخر يتحرك بعيدًا في الخلفية. يمكننا اختيار ما نضعه في المقدمة - أفكار مفيدة أكثر، أنفاسنا، تصوّرنا، أحاسيسنا، ما نراه، ما نسمعه - وبذلك تصبح الأفكار أو الأحاسيس الأخرى غير المفيدة أكثر ضبابية وتعتم في الخلفية. كعدسة الزووم (العدسة المقرّبة) التي عندما تركز على تكبير شيء معين، تبقى باقي الصورة خارجًا عن نطاق التركيز، وتفقد الوضوح. يمكننا التكبير والتصغير، وتحويل تركيز اهتمامنا.

(فيفيان ٢٠٠٩)

## تحطم الطائرة



منذ وقت ليس ببعيد، هبطت طائرة على ما يبدو بأعجوبة على نهر هدسون. خرج منها ١٥٥ شخصًا جميعهم أحياء. ماذا شعر هؤلاء الأشخاص البالغ عددهم ١٥٥ شخص عندما وقفوا على أرض جافة وأدركوا ما مروا به؟ هل سيكون لدى الجميع نفس ردّ الفعل وقتها؟ بالطبع لا! الكثير منهم كان سيشعر بالحزن والانزعاج الشديد - لقد كانوا على وشك الموت، وقد يقرّرون عدم السفر بالطائرة مرة أخرى لأنه كما اتضح لهم أمر خطير للغاية. قد يشعر آخرون بالارتياح والسعادة الغامرة بعد

نجاتهم. قد يقرّر البعض أن يعيش حياته لأقصى درجة ويتمتع بها نتيجةً لتجربته، ويصمّم على السفر بالطيران أكثر. يمكن أن يكون هناك ١٥٥ ردّ فعل مختلف.

نفس الحدث، ردود فعل مختلفة. ليس الحدث الذي يسبب مشاعرنا، إنه المعنى الذي نعطيه له. أولئك الذين فسّروا الحدث على أنه خطير بشكلٍ مرعب قد يشعرون بالحزن الشديد، والقلق من السفر مرة أخرى بشكلٍ كبير. سيشعر الآخرون بالنشوة لأنّ المعنى الذي قدموه للحدث هو أنهم كانوا محظوظين بشكلٍ لا يصدق لبقائهم على قيد الحياة.

(ايريس ٢٠٠٩)

## حادث المرور

عند وقوع حادث مروري، تطلب الشرطة من الشهود التقدّم ووصف ما حدث. إنهم يحبون الحصول على أكبر قدر ممكن من إفادات الشهود حتى يتمكنوا من تجميع أدلة كافية لمنحهم نسخة أوسع وأكثر واقعية عن الأحداث. في حادث مروري، سيكون هناك العديد من وجهات النظر المختلفة حول ما حدث. سيكون لسائق إحدى السيارات وجهة نظر، أما السائق الآخر أو الراكب فسيكون أمامه وجهة نظر أخرى. سيكون لكلّ متفرج شهد الحادث وجهة نظر مختلفة قليلاً، اعتماداً على المكان الذي كانوا فيه، ومقدار تواجدهم فيه، ووضوح المشهد لديهم، وما الذي كان يحدث أيضاً، ومقدار الخطر الذي شعروا أنهم فيه، وكيف أثر الحادث عليهم، وما الذي يعنيه الحادث بالنسبة لهم.

إنه نفس المبدأ مع كل شيء - كلّ موقف، حدث، حوار، يعني شيئاً مختلفاً لكافة المعنيين، وأيضاً لأولئك غير المعنيين.

(فيفيان ٢٠٠٩)



## الرمال المتحركة

استخدمه ستيفن هايز بهدف تقديم العملاء لعلاج القبول والالتزام (ACT). عندما نكون عالقين في الرمال المتحركة، الدافع الذي ينتابك فوراً هو الكفاح والقتال من أجل الخروج. ولكن هذا بالضبط ما لا يجب عليك فعله مع الرمال المتحركة - لأنك عندما تضع وزنك على جزء واحد من جسمك (قدمك)، يستمرّ بالنزول عميقاً. لذلك كلّما كافحت أكثر، كلّما زاد عمق غرقك - وزادت معاناتك. وضع غير مربح إلى حدّ كبير. مع الرمال المتحركة، هناك خيار واحد فقط للبقاء على قيد الحياة. وزّع وزن جسمك على مساحة كبيرة من المنطقة - استلق. الاستلقاء والتواجد بالفعل في الرمال المتحركة يتعارض مع كلّ غرائزنا، ولكن هذا بالضبط ما يتعين علينا القيام به. هكذا الحال مع الضيق. نحن نكافح ونحارب ضده، لكن ربما لم نفكر أبداً في ترك الأمر، والتعامل مع الأفكار والمشاعر المُحزنة، ولكن إذا فعلنا ذلك، فسند أننا نتغلب عليه ونعيش بشكلٍ أكثر فعالية مما لو كنا قد قاتلنا وكافحنا.

(هايز وآخرون ١٩٩٩)



## البيغاء السام

تخيل أنك أعطيت بيغاء. هذا البيغاء مجرد بيغاء - ليس لديه أي معرفة أو حكمة أو بصيرة. إنه عقل طائر بعد كل شيء. يسرد الأشياء "نمط البيغاء" - دون أي فهم أو استيعاب. إنه بيغاء. ومع ذلك، فإن هذا البيغاء بالذات هو بيغاء مسموم وسام. لقد تم تدريبيه بشكل خاص على عدم مساعدتك، والتعليق المستمر عليك وعلى حياتك، بطريقة تحبطك باستمرار، وتنتقدك. على سبيل المثال، علقت حافلتك في ازدحام مروري، ووصلت إلى العمل متأخرًا بـ ٥ دقائق. يجلس البيغاء هناك ويقول: "ها أنت ذا مرة أخرى. متأخر. لا يمكنك الوصول إلى هناك في الوقت المناسب، يمكنك ذلك؟ غبي جدًا. إذا غادرت المنزل وركبت الحافلة السابقة، فقد تصل ولديك متسع وافر من الوقت والمدير سيكون سعيدًا. لكنك هل تفعل ذلك؟ مستحيل. فقط لا تستطيع فعل ذلك. عديم الفائدة. تشغل حيزًا في الفضاء دون نفع. قطعًا مثير للشفقة!"



إلى متى ستتحمل هذه الإساءة قبل إلقاء منشفة فوق القفص، أو التخلص من البيغاء؟ يمكننا غالبًا تحمل أفكار هذا المتنمر الداخلي لفترة طويلة جدًا. يمكننا تعلم كيفية استخدام الترياق: لاحظ هذا "البيغاء" - وقم بتغطية القفص. "هناك هذا البيغاء مرة أخرى - لست مضطرًا للاستماع إليه"، اذهب وافعل شيئًا آخر. ضع تركيزك في مكان آخر. كن مثابرًا في ممارستك! في النهاية هذا البيغاء المسموم سوف يتعب من المنشفة، يتعب منك لعدم استجابتك. ستلاحظ وجوده بصورة تقل تدريجيًا مع الوقت. قد يتخلى عن سموه فقط لأن الترياق الخاص بك يتغلب عليه، أو ربما يطير إلى أي مكان تذهب إليه البيغاوات المسمومة. (فيفيان ٢٠٠٩ - مقتبس من "البيغاء الخبيث" كريستينا إيفينجز).

## لعبة شد الحبل مع الوحش

تخيل أنك في لعبة شد الحبل مع وحش القلق الشديد (الاكتئاب ، إلخ). لديك أحد طرفي الحبل، والوحش لديه الطرف الآخر. بينكما، هناك هاوية ضخمة لا يمكن رؤية قعرها. إنك تسحب للخلف بأقصى ما تستطيع، لكن الوحش يستمر في جعلك أكثر قربًا من الحفرة. ما هو أفضل شيء تفعله في هذه الحالة؟



السحب بقوة يأتي بشكل تلقائي، ولكن كلما زادت قوة السحب، زاد شد الوحش. أنت عالق. ماذا تريد أن تفعل؟

إسقاط الحبل يعني أن الوحش لا يزال موجودًا، لكنك لم تعد مقيدًا في صراع معه. الآن يمكنك القيام بشيء أكثر فائدة.

(هاريس ٢٠٠٩)



## المكافحة أثناء صعود المنحدر بالسرعة القصوى

في بعض الأحيان، قد نشعر وكأننا نكافح من أجل قيادة المركبة أو الدراجة صعودًا لأعلى تل طويل وحادّ، بأقصى سرعة. لا يمكن للمحرك الوصول بنا إلى هناك. إنه يعمل بجد حقًا، لكن من المستحيل صعود هذا التل شديد الانحدار بأقصى سرعة. نحن بحاجة لتغيير السرعة وتقليلها درجة أو اثنتين. التبديل إلى سرعة أقل يمنح المحرك عزم دوران أكثر، ويجعله أكثر قدرة على تحريك تلك العجلات لأعلى هذا التل، وإن كان ذلك أبطأ قليلاً. يمكن أن يكون الأمر كذلك مع الحياة في بعض الأحيان. نحاول أن نكافح بأقصى سرعة ونتوقع الكثير من أنفسنا ومن الآخرين ومن الحياة نفسها. في بعض الأحيان نحتاج إلى تغيير السرعة. أبطئها، قلل من الكفاح. استمر، ولكن بسرعة أقل.

## نافذة متصفح جديدة

يمكننا أن نتخيل إمكانية مقارنة أذهاننا بمتصفح الإنترنت. الوضع الافتراضي لعقلنا يشبه وظيفة محرك البحث الذي يبحث في الإنترنت عن المعلومات الجديدة والقديمة المفيدة وغير المفيدة. الحالية وغير النافعة. الحقيقة والرأي. بمجرد أن تجد أذهاننا شيئاً نلتصق به، قد يكون من الصعب تركه - كما لو كان يظهر ويبقى في نافذة المتصفح.

تماماً كما هو الحال مع متصفح الإنترنت، لا يتعين علينا الاستمرار في التركيز على الأشياء التي لا نريد أو نحتاج التركيز عليها. يمكننا اختيار فتح علامة تبويب جديدة أو نافذة جديدة، وإنشاء صفحة فارغة. لا تزال علامات التبويب أو النوافذ القديمة موجودة، لنعود إليها في أي وقت، إذا اخترنا ذلك.

فتح علامة تبويب أو نافذة جديدة يعني أننا نتخلص من الفوضى، فوضى الأفكار لدينا، ونبدأ من جديد. هذه المرة، يمكننا اختيار ما نضعه في هذه النافذة. ما الذي سيكون مفيداً؟ ما هو أفضل شيء يجب التركيز عليه؟ أو ربما يمكننا تركه فارغاً تقريباً - مراقبة هذه اللحظة الحالية. أنفاسنا، وجسدنا المدعوم، وبيئتنا.

في كل مرة تلاحظ فيها أن عقلك يتبع خاصية الوضع الافتراضي، تتصفح وتنشغل في أنماط تفكير غير مفيدة أو مزعجة:

- لاحظ أنّ عقلك في الوضع الافتراضي.
- فكر في فتح نافذة تصفح جديدة.
- اختر تركيزك، على سبيل المثال تنفسك، البيئة، نشاطك (الحالي أو اختر نشاطاً جديداً).

**المسافر بالقطار** (شرح الأساس المنطقي للتجارب السلوكية)  
راكب قطار يجلس في زاوية عربية، يمزق الورق بهدوء إلى قطع صغيرة ثم يرميها من النافذة.  
جامع التذاكر: سيدي، لماذا ترمي قطع الورق من النافذة؟  
الراكب: "لإبعاد التنانين عن خط سكة الحديد"  
جامع التذاكر: "لكن لا توجد تنانين على الخط يا سيدي."  
الراكب: "بالضبط!"  
كيف سيكتشف الراكب أن إلقاء قطع الورق من النافذة لا يبعد التنانين لعدم وجودها بالأساس؟  
استعارات للعقل (فعل بسيط، هاريس ٢٠٠٩)



### حكواتي ماهر

أعظم حكواتي في العالم - لا يتوقف أبدًا! إنها قصة لا تقل عن مجرد سرد،  
وتتطلب منا أن نستمع إليها، مهما كانت القصة. كأبي راوي قصص رائع،  
سيقول أي شيء لجذب انتباهنا. بعض القصص صحيحة: يمكننا تسميتها  
حقائق. البعض الآخر عبارة عن آراء، ومعتقدات، وأفكار، ومواقف،  
واقتراضات، وأحكام، وتنبؤات وما إلى ذلك. قصص تدور حول كيفية رؤيتنا للعالم، وما نريد  
القيام به، وما نعتقد أنه صواب أو خطأ، عادل أو غير عادل، جيد أو سيء.  
فقط استمع الآن إلى القصة التي يخبرك بها عقلك الآن.





راديو "العذاب والكآبة" (Doom and gloom)  
بيت الكثير من الكآبة حول الماضي، والهلاك الذي سيحدث  
في المستقبل، وعدم الرضا عن الحاضر.

### طفل مدلل

وضع كافة أنواع المطالب، واشتعال نوبات الغضب في حالة  
عدم تقديمها على طريقته الخاصة.

### آلة إعطاء تفسير

إعداد قائمة لا تنتهي من الأسباب التي تجعلك لا تستطيع التغيير أو لا ينبغي عليك ذلك.

### آلة كلمات

تصنيع مجرى لا ينتهي من الكلمات.



### دكتاتور فاشي

يأمرك باستمرار ويخبرك بما يمكنك وما لا يمكنك فعله.

### مصنع الحكم

يقضي يوم كامل في إصدار الأحكام.

### مناحي الحياة

عندما نسير على طول ممر المشاة، فإننا نميل في معظم الأوقات إلى  
النظر مباشرة للأمام، قد ننظر بين الحين والآخر وراءنا وللأمام  
بعيداً. نحن ننظر إلى الوراء لأننا نحتاج إلى معرفة أي شيء يقترب  
من الخلف أو لنرى من أين أتينا، وننظر بعيداً للتأكد من أننا نسير في  
الاتجاه الصحيح للوصول إلى حيث نريد أن نذهب. ومع ذلك، في  
معظم الوقت نحن بحاجة لمعرفة أين نضع أقدامنا.

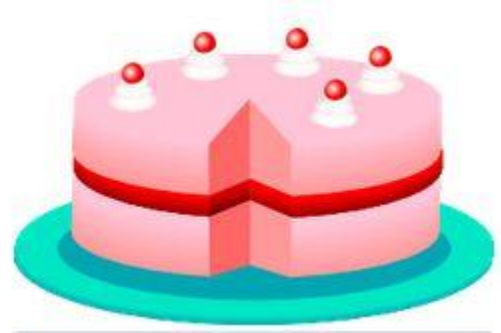
إذا كنا ننظر خلفنا باستمرار، حينها سنكون قد واجهنا عقبات أو  
عثرات في طريقنا. أما إذا ركزنا باستمرار على المسافة البعيدة،  
فسنزلق ونتعثر فوق العقبات الموجودة في الأسفل. (قد يكون من  
المتع القيام بذلك!) كذلك الأمر مع الحياة. في بعض الأحيان نركّز  
بشدة على ماضيها، لدرجة أننا نتجاهل الحاضر، ونتساءل لماذا نستمر  
في السقوط على وجوهنا. أو ربما نكون منتبهين جداً لتوقع الأخطار القادمة، مرة أخرى، نسقط  
ونتعثر في طريقنا إلى الحياة. (كارول فيفيان ٢٠١٢)



## الأفعوانية أو قطار الموت

ذهب طفلان إلى ساحة ألعاب وركض "توم" ليصطف في طابور الأفعوانية، يقفز حوله ويبتسم. سار "نوح" ببطء أكبر وعلى مضض ليصطف وينظر إلى الأرض. ناقش المشاعر المحتملة التي قد يشعر بها توم ونوح. هل تجعلهم الأفعوانية يشعرون بهذه الطريقة؟ هل من الممكن أن يكون هناك شيء آخر يفسر شعورهم؟

## الحياة مثل كعكة



وصف الكثير من الناس الحياة بأنها مثل الكعكة. يمكن إدخال العديد من المكونات في صنعها، لكن تعتمد النتيجة النهائية للكعكة على ما نفعله بهذه المكونات. لدينا جميعًا مواقف مختلفة في حياتنا، لكن يمكننا اختيار ما نفعله بهذه المكونات. بعض الناس لديهم العديد من المكونات الرائعة، لكن الكعكة فاشلة. البعض الآخر يمتلك مكونات قليلة، أو مكونات أقل استحسانًا، لكنهم طهاة رائعون ويصنعون كعكات رائعة.

## عنوان الجريدة

معظم الصحف الوطنية (وربما المحلية) لديها تحيز معين، وخاصة التحيز السياسي. إذا قرأنا صحيفة مختلفة عن جريدتنا المعتادة، فمن المفيد أن نعرف تحيز تلك الصحيفة، لأنها تعطينا فكرة عما إذا كان ينبغي علينا أن نثق ونصدق كل ما تقوله. تصنع معظم الصحف عناوين إخبارية تجذب انتباهنا. تمامًا كما تفعل عقولنا. هل نصدق كل ما تقوله الصحيفة؟ هل نصدق كل ما تقوله أذهاننا؟

## الطقس



لا يمكننا التحكم في الطقس، لذلك علينا أن نتعلم كيف نتكيف معه. يمكن أن نرتدي معطفاً على سبيل المثال، ولكن لا يمكننا إيقاف الرياح أو المطر، وسيكون من الحماقة محاولة فعل ذلك. بغض النظر عما نفعله، فإن العاصفة ستمر. أفكارنا ومشاعرنا كالطقس، تأتي وتذهب. لا يمكننا السيطرة عليها أو إيقافها، لكن يمكننا تعلم كيفية الردّ عليها بشكلٍ مختلف. إذا تخلينا عن النضال غير المجدي لمحاولة إيقافها أو السيطرة عليها، فسوف تمرّ عاصفة الأفكار والمشاعر.

## التسوق عبر الإنترنت



عندما نزر متجراً عبر الإنترنت، فإننا نميل إلى معرفة ما نبحث عنه بالتحديد. نحن نعرف ميزانيتنا والعنصر الذي نريده واللون والحجم، ومقدار الوقت الذي يلزمنا لتوفير هذا العنصر. قد يتم الإعلان عن مئات العناصر على الصفحة، لكننا لا نضع كل عنصر نراه في سلة التسوق الخاصة بنا ونشتريها جميعها. سيكون ذلك جنونياً.

ومع ذلك، فإننا نميل إلى الاقتناع بكل فكرة في واجهة المتجر عبر الإنترنت في أذهاننا، وخاصة تلك الأفكار التي تتناسب مع عادات التفكير التي نرغب بها. إذا تمكنا فقط من معاملتها بنفس طريقة التعامل مع المتجر عبر الإنترنت! هل أحتاج لشراء هذه الفكرة الآن؟ هل يمكنني تحملها؟ هل ستكون مفيدة؟ هل هي صحيحة حقاً؟

## زر إعادة الضبط

Reset

عندما نشعر بأننا عاطفيين، قد نحسّ بالارتباك ويتوقّف دماغنا المفكّر (قشرة الفص الجبهي) عن العمل - تماماً كما يفعل الكمبيوتر أحياناً عندما يحاول القيام بالعديد من العمليات في وقت واحد. لجعل أجهزة الكمبيوتر الخاصة بنا تعمل مرة أخرى، يمكننا إمّا الانتظار، أو يمكننا إعادة ضبطها.

يمكننا استخدام آلية إعادة ضبط أذهاننا من خلال إخبار أنفسنا بالتوقف والتنفس - أبداً قليلاً، شهيق من خلال الأنف، وزفير من خلال الفم. عند التفكير في تنفسنا، قمنا بتحويل تركيز انتباهنا، وتلاشت الأفكار العاطفية قليلاً في الخلفية. بأخذ أنفاس عميقة أبداً، نقوم بتهدئة أحاسيسنا الجسدية العاطفية. يقلل هذا من العاطفة لدرجة كافية تسمح لعقلنا المفكّر بالعودة للاتصال، مما يمكننا من تقديم استجابات أكثر عقلانية.