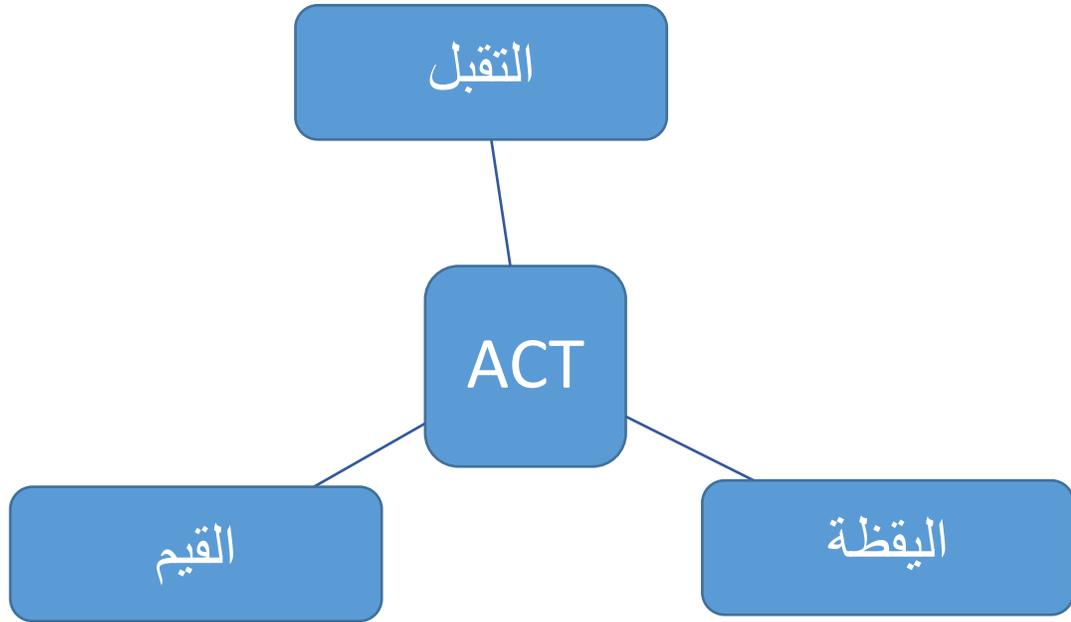


## العلاج بالتقبل والالتزام

### (ACT-Acceptance and commitment therapy)

يختلف العلاج بالتقبل والالتزام (ACT-Acceptance and commitment therapy) عن العلاج المعرفي السلوكي (Cognitive behavioral therapy-CBT) في أنه بدلاً من تحدي الأفكار المؤلمة من خلال البحث عن أدلة والتوصل إلى استجابة أكثر عقلانية، في هذا النوع من العلاج، يتم قبول الفكرة كفكرة، على سبيل المثال "الذي فكرة على أن هذا القارب سيغرق"، ومن ثم نزع الفتيلة باستخدام مجموعة متنوعة من التقنيات، والتي قد تشمل اليقظة والاستعارات واللغة.

يستخدم هذا العلاج ثلاث فئات واسعة من التقنيات: اليقظة، ويتضمن تقنية التواجد في الوقت الحالي؛ و القبول؛ والالتزام بالعيش القائم على أساس القيم.



#### التركيز الكلي للذهن (اليقظة)

اليقظة هي طريقة لمراقبة تجربتنا، في الوقت الحاضر، من دون حكم. تساعدنا اليقظة على "نزع الفتيل" - لإبعاد أنفسنا عن الأفكار وردود الأفعال والأحاسيس غير المفيدة.



"لا يمكنك إيقاف الأمواج، ولكن يمكنك تعلم ركوبها"

كابات زين 2004

## التقبل

يعتمد العلاج بالتقبل والالتزام على فكرة أنه، عمومًا، محاولة تخلص أنفسنا من الحزن والضيق لا يؤدي إلا إلى زيادته، وتحويله إلى شيء صادم. البديل هو قبول كل هذا - لكن هذا لا يعني الاستسلام أو الهزيمة أو الموافقة على المعاناة. القبول هو اعتراف واستعداد للسماح بهذه التجارب.

نتعلم إفساح المجال للمشاعر والأفكار والأحاسيس المؤلمة - السماح لهم بالتواجد والزوال دون أن نكافح ضدهم.

## مثال: تقبل القلق



كلنا نكره القلق. إنه شعور مروع، إنه شعور مزعج للغاية، ومن المفهوم أننا نحاول إبعاده، عن طريق تجنب أي شيء قد يجعلنا قلقين، أو عن طريق القيام بأشياء تساعدنا على الشعور بالأمان في المواقف التي نشعر فيها بالقلق.

## إذا كنت لا ترغب به، فستحصل عليه.

انظر إلى هذه الجملة. ماذا يعني ذلك؟ "إذا لم أكن على استعداد للقلق ولا أريد به، فسوف أكون قلقًا؟" ماذا يعني ذلك؟ قد يقول عقلنا:

"اممم. إذا لم أكن على استعداد للقلق ولا أريد به، فسوف أكون قلقًا. أكره أن أكون قلقًا، لذا أعتقد أنه يمكنني تجربته قليلًا. سأحاول أن أكون أكثر استعدادًا للشعور بالقلق حتى لا أكون قلقًا"

حسنًا. لكن إذا قررت أنك قد تكون على استعداد للقلق، من أجل التخلص من القلق، فأنت لست على استعداد حقًا للقلق، وسيؤدي ذلك إلى الشعور بمزيد من القلق!



هذا ليس هراء  
اقرأ مرة اخرى!

يبدو شيئاً غريباً، ليس صحيحاً. ومع ذلك، يبدو أنه صحيح. إذا كنت على استعداد فقط للشعور بالقلق، لأنك تأمل أنه من خلال الاستعداد للشعور به، سيقال من قلقك، فإنه لن ينجح. هذا لا يعني أنك على استعداد للشعور بالقلق.  
القلق أمر طبيعي. كلنا نشعر به. وسنستمر جميعاً في الشعور به في بعض الأحيان.  
للمساعدة في بدء ممارسة الاستعداد لتقبل القلق:

- لاحظ عندما تبدأ في الشعور باستجابة الجسم الطبيعية للأفكار غير المفيدة
- لا تكافح أو تقاتل المشاعر والأفكار، فقط دعهم موجودين
- سوف تمضي

فقط لاحظ - هذه مجرد استجابة طبيعية للجسم للأفكار غير المفيدة. سوف تمضي.....

## الالتزام والعيش القائم على القيم

يمكنك تعلم تحرير نفسك من فخاخ وقيود الحياة، رؤية ما تريد حقاً أن تكون عليه حياتك.

## القيم



القيم هي موجّه للحياة، بوصلة داخلية ترشدنا طوال الحياة. تختلف القيم عن الأهداف التي لها نقطة نهاية. غالباً ما تكون القيم على مدى الحياة. ربما نريد أن يتذكرنا الناس بقيم معينة كنا نملكها ونحن من وضعها، أو كتابتها كنقش على شاهد قبرنا.

## القيم تعطي معنى الحياة والغرض منها

لتحديد قيمنا، يمكننا التفكير في ما هو مهم حقاً بالنسبة لنا في الحياة، الأهم، وما الذي يعطي حياتنا معنى وهدفاً.

هل هي علاقاتنا، على سبيل المثال أن تكون والدًا جيّدًا؟ هل هي وظائفنا أم التواصل مع الطبيعة أم خدمة المجتمع أم إحداث فرق؟ فكر في الإرث الذي تريد نقله.

بعد تحديد قيمنا، نعرف إلى أين نريد أن نسير في الحياة، الاتجاه الذي نريد أن نتقدم نحوه. قد نحدد أهدافاً على طول الطريق.

ستساعدنا معرفة قيمنا في تحديد كيفية التعامل مع التوتر والضيق. على الرغم مما نشعر به، لا يزال بإمكاننا التحرك في اتجاه قيمنا وما يخدمها.

## الرمال المتحركة

لنفترض أنك صادفت شخصًا بعض من جسده غارق في الرمال المتحركة، ولا توجد حبال أو أغصان شجرة متاحة. الطريقة الوحيدة التي يمكنك من خلالها المساعدة هي التحدث إلى الآخرين. يصرخ الشخص "ساعدوني! أخرجوني!"، ويبدأ في فعل ما يفعله أغلب الناس الذين يوضعون في نفس الموقف - يكافحون من أجل الخروج. 99.9% من الوقت، الإجراء الفعال الذي يجب اتخاذه هو المشي أو الجري أو الخطو أو القفز خارج المشكلة.



عادة، للخروج من شيء ما، تحتاج إلى رفع قدم واحدة وتحريك الأخرى إلى الأمام. مع الرمال المتحركة، هذه فكرة سيئة. بمجرد رفع قدم واحدة، يستقر كل وزن الشخص على القدم الأخرى فقط (نصف مساحة السطح السابقة)، ويتضاعف الضغط السفلي. فيغرق الشخص بشكل أعمق.

أثناء مشاهدتك، تراه يبدأ بالغرق بشكل أعمق. إذا فهمت كيفية عمل الرمال المتحركة، فقد تصرخ عليهم للاستلقاء، وبسط ذراعيهم وأرجلهم، لزيادة التلامس مع السطح. لذلك من المحتمل ألا يغرق الشخص، وقد يكون قادرًا على التدرج إلى بر الأمان.

نظرًا لأن الشخص يحاول الخروج من الرمال المتحركة، فإن ذلك يتعارض مع كل غرائزه الطبيعية لغرز القدم بها. شخص ما يكافح من أجل الخروج من الوحل، قد لا يدرك أبدًا أن التصرف الحكيم والأكثر أمانًا هو التحرك مع الوحل.

مشاكل حياتنا قد تشبه هذا التشبيه لحد كبير، يمكن لطرق حل المشكلات العادية التي نستخدمها (أحيانًا بشكل متكرر لسنوات) لمحاولة التعامل مع الصعوبات التي نواجهها، أن تكون جزءًا من المشكلة، تمامًا مثل شخص يحاول التحرر من الرمال المتحركة.

يقدم العلاج بالتقبل والالتزام شيئًا مختلفًا تمامًا، لمساعدتنا على تحرير أنفسنا من الرمال المتحركة التي نجد أنفسنا فيها، وللتعامل معها. من خلال القيام بذلك، يمكننا أن نخفف من معاناتنا ونصبح قادرين على عيش حياة إنسانية قيمة وذات مغزى وكريمة.