

# القيام بما يهم في أوقات الضغط النفسي:

دليل مصور



ارتكاز  
التصرف وفق القيم  
الإندماج  
إفساح المجال  
التحلي باللطف  
الإنفكاك





# القيام بما يهم في أوقات الضغط النفسي: دليل مصور

**القيام بما يهم في أوقات الضغط النفسي : دليل مصور**  
[Doing what matters in times of stress: an illustrated guide]

(نسخة الإلكترونية) ISBN 978-92-4-001167-0  
(نسخة مطبوعة) ISBN 978-92-4-001168-7

© منظمة الصحة العالمية ٢٠٢٠

بعض الحقوق محفوظة. هذا المصنف متاح بمقتضى ترخيص المشاع الإبداعي "نسب المصنف - غير تجاري - المشاركة بالمثل ٣.٠ لفائدة المنظمات الحكومية الدولية"

(CC BY-NC-SA 3.0 IGO; <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo/deed.ar>).

وبمقتضى هذا الترخيص يجوز أن تنسخوا المصنف وتعيدوا توزيعه وتحوروه للأغراض غير التجارية، وذلك شريطة أن يتم اقتباس المصنف على تعتمد أي منظمة أو منتجات أو خدمات (WHO) النحو الملائم كما هو مبين أدناه. ولا ينبغي في أي استخدام لهذا المصنف الإيحاء بأن المنظمة . وإذا قمت بتعديل المصنف فيجب عندئذٍ أن تحصلوا على ترخيص لمصنّفكم بمقتضى نفس (WHO) محددة. ولا يُسمح باستخدام شعار المنظمة أو ترخيص يعادله. وإذا قمت بترجمة المصنف فينبغي أن تدرجوا بيان إخلاء المسؤولية (Creative Commons licence) ترخيص المشاع الإبداعي ( ) غير مسؤولة عن محتوى (WHO). والمنظمة (WHO) التالي مع الاقتباس المقترح: «هذه الترجمة ليست من إعداد منظمة الصحة العالمية (المنظمة هذه الترجمة أو دقتها. ويجب أن يكون إصدار الأصل الإنكليزي هو الإصدار الملزم وذو الحجية».

ويجب أن تتم أية وساطة فيما يتعلق بالمنازعات التي تنشأ في إطار هذا الترخيص وفقاً لقواعد الوساطة للمنظمة العالمية للملكية الفكرية.  
(<http://www.wipo.int/amc/en/mediation/rules/>).

**القيام بما يهم في أوقات الضغط النفسي : دليل مصور**  
[Doing what matters in times of stress: an illustrated guide]

جنيف: منظمة الصحة العالمية: ٢٠٢٠. الترخيص: CC BY-NC-SA ٣.٠ IGO.

**بيانات الفهرسة أثناء النشر.** بيانات الفهرسة أثناء النشر متاحة في الرابط <http://apps.who.int/iris/>.

**المبيعات والحقوق والترخيص.** لشراء مطبوعات المنظمة (WHO) انظر الرابط <http://apps.who.int/bookorders> ولتقديم طلبات الاستخدام التجاري والاستفسارات الخاصة بالحقوق والترخيص انظر الرابط <http://www.who.int/about/licensing>.

**مواد الطرف الثالث.** إذا كنتم ترغبون في إعادة استخدام مواد واردة في هذا المصنف ومنسوبة إلى طرف ثالث، مثل الجداول أو الأشكال أو الصور فإنكم تتحملون مسؤولية تحديد ما إذا كان يلزم الحصول على إذن لإعادة الاستخدام هذه أم لا، وعن الحصول على الإذن من صاحب حقوق المؤلف. ويتحمل المستخدم وحده أية مخاطر لحدوث مطالبات نتيجة انتهاك أي عنصر يملكه طرف ثالث في المصنف.

**بيانات عامة لإخلاء المسؤولية.** التسميات المستعملة في هذا المطبوع، وطريقة عرض المواد الواردة فيه، لا تعبر ضمناً عن أي رأي كان من جانب المنظمة (WHO) بشأن الوضع القانوني لأي بلد أو أرض أو مدينة أو منطقة أو لسلطات أي منها أو بشأن تحديد حدودها أو تخومها. وتشكل الخطوط المنقوطة على الخرائط خطوطاً حدودية تقريبية قد لا يوجد بعد اتفاق كامل بشأنها.

كما أن ذكر شركات محددة أو منتجات جهات صانعة معينة لا يعني أن هذه الشركات والمنتجات معتمدة أو موصى بها من جانب المنظمة (WHO)، تفضيلاً لها على سواها مما يماثلها في الطابع ولم يرد ذكره. وفيما عدا الخطأ والسهو، تميز أسماء المنتجات المسجلة الملكية بالأحرف الاستهلاكية (في النص الإنكليزي).

وقد اتخذت المنظمة (WHO) كل الاحتياطات المعقولة للتحقق من المعلومات الواردة في هذا المطبوع. ومع ذلك فإن المواد المنشورة تُوزع دون أي ضمان من أي نوع، سواء أكان بشكل صريح أم بشكل ضمني. والقارئ هو المسؤول عن تفسير واستعمال المواد. والمنظمة (WHO) ليست مسؤولة بأي حال عن الأضرار التي قد تترتب على استعمالها.

## المحتويات

0	تصدير.....
٦	كلمات شكر وعرفان.....
١٠	القسم الأول: الإرتكاز.....
٥٢	القسم الثاني: الإنفكاك.....
٧٩	القسم الثالث: التصرف وفق قيمكم.....
٩٩	القسم الرابع: كن لطيفاً.....
١٠٧	القسم الخامس: تخصيص مكان.....
١٢٢	الأداة الأولى: الإرتكاز.....
١٢٣	الأداة الثانية: الإنفكاك.....
١٢٤	الأداة الثالثة: التصرف وفق القيم.....
١٢٥	الأداة الرابعة: اللطف.....
١٢٦	الأداة الخامسة: إفساح المجال.....



القيام بما يهـم في أوقات الضغط النفسي هو دليل صادر عن منظمة الصحة العالمية لمعالجة الضغوط النفسية من أجل التأقلم مع الشدائد. ويدعم هذا الدليل المصور تنفيذ توصية منظمة الصحة العالمية بشأن معالجة الضغط النفسي .

هناك أسباب عديدة للإصابة بالضغط النفسي ، منها الصعوبات الشخصية (مثل الصراعات مع الأبناء، أو الوحدة، أو انعدام الدخل، أو المخاوف بشأن المستقبل)، أو مشاكل في العمل (مثل الصراعات مع الزملاء، أو أداء وظيفة صعبة للغاية أو غير آمنة) أو التهديدات الرئيسية في المجتمع (مثل العنف والمرض وانعدام الفرص الاقتصادية).

ويستهدف هذا الدليل أي شخص يعاني من الضغط النفسي، بدءاً من الآباء وغيرهم من القائمين على الرعاية، وانتهاءً بالمهنيين الصحيين الذين يعملون في أوضاع خطيرة. ويستهدف كلاً من الأشخاص الفارين من أهوال الحروب تاركين وراءهم كل ما يملكون، وأولئك الذين يتعمون بحماية جيدة في مجتمعات تعيش في سلام. ويمكن لأي شخص يعيش في أي مكان أن يعاني من مستويات عالية من الضغط النفسي .

ويوفر الدليل المعلومات والمهارات العملية، مستنيراً بالبيانات المتاحة والاختبارات الميدانية المكثفة، لمساعدة الناس على التعامل مع الشدائد. وبينما يجب معالجة أسباب الشدائد، هناك أيضاً حاجة لدعم الصحة النفسية للأفراد.

ديفورا كيستل

مديرة

إدارة الصحة النفسية وتعاطي المواد بمنظمة الصحة العالمية

تـهـمـنـا مـعـرفـة كـيـف اسـتـخـدم هـذا الكـتـاب ومـدى الـاسـتـفـادـة مـن اسـتـخـدامه. يُرجى تقديم أي ملاحظات إلى: [psych\\_intervention@who.int](mailto:psych_intervention@who.int)

# كلمات الشكر والعرفان

القيام بما يهم في أوقات **الضغط النفسي**: دليل مصور<sup>٢١</sup> هو أحد مكونات دورة قادمة لمنظمة الصحة العالمية بشأن معالجة **الضغط النفسي**، والمساعدة الذاتية بلس (SH+)، التي بدأها مارك فان أومرين (وحدة الصحة النفسية، إدارة الصحة النفسية وتعاطي المواد، منظمة الصحة العالمية)، في إطار سلسلة منظمة الصحة العالمية عن التدخلات النفسية المنخفضة الشدة.

## إعداد المحتوى

أعدّ **روس هاريس** (ملبورن، أستراليا)، مستلهماً أعماله السابقة<sup>٢٢</sup>، محتوى مجموعة المساعدة الذاتية بلس، بما في ذلك كتيب القيام بما يهم في أوقات الإجهاد: دليل مصور. وشمل ذلك كتابة النص وتصميم مسودات أولية لتوجيه الرسومات التوضيحية.

## تسيق المشروع وإدارته

تولى كينيث كارسويل (منظمة الصحة العالمية) (٢٠٢٠-٢٠٢١) وجوان إيبينغ جوردان (سياتل، الولايات المتحدة الأمريكية) (٢٠٢٠-٢٠٢١) مشروع المساعدة الذاتية بلس، بما في ذلك تحرير هذا الكتاب وتصميمه.

## مجموعة إعداد المشروع (ألفبائياً باللغة الإنكليزية، مع بيان الجهات التي يتمون إليها وقت المساهمة)

في مراحل مختلفة من هذا المشروع، ساهم كل من تيريزا أو (منظمة الصحة العالمية)، وفيليسيبي براون (منظمة الصحة العالمية)، وكينيث كارسويل (منظمة الصحة العالمية)، وجوان إيبينغ - جوردان (سياتل، الولايات المتحدة الأمريكية)، وكلوديت فولي (ملبورن، أستراليا)، وكلوديا غارسيا مورينو (منظمة الصحة العالمية)، وروس هاريس (ملبورن، أستراليا) وغاري كوغان (منظمة الصحة العالمية)، ومارك فان أومرين (منظمة الصحة العالمية)، في وضع تصور مشروع المساعدة الذاتية بلس، بما في ذلك هذا الكتاب.

## الرسوم التوضيحية

قدمت جولي سميث (ملبورن، أستراليا) جميع الرسوم والأعمال الفنية.

## إنتاج الكتاب

تولى ديفيد ويلسون (أكسفورد، المملكة المتحدة) مسؤولية تحرير النص، وأليساندرو مانوتشي (روما، إيطاليا) مسؤولية التصميم الغرافيكي.

## رواية التمارين الصوتية

روى سانجو أوجونسي (لاغوس، نيجيريا) التمارين الصوتية المصاحبة للكتاب.

## الدعم الإداري

أوفيل ريانو (منظمة الصحة العالمية).

١ جوان إيبينغ-جوردان، روس هاريس، فيليسيبي براون، كينيث كارسويل، كلوديت فولي، كلوديا غارسيا مورينو، غاري كوغان، مارك فان أومرين، المساعدة الذاتية بلس: حزمة جديدة لمعالجة الإجهاد، صادرة عن منظمة الصحة العالمية.

٢ تولى واء، ليكو إم آر، لادين دي بي، كينيث كارسويل، أوغستينا فيسيوس جي، أدأكو إيه، أو تي إم، فيليسيبي براون، بريانت آر إيه، كلوديا غارسيا مورينو، موسي آر جي، فينتيفوجيل بي، وايت آر جي، مارك فان أومرين، المساعدة الذاتية الموجهة للحد من الضائقة النفسية لدى اللاجئين من جنوب السودان في أوغندا: تجربة عشوائية عشوائية. ذا لانسيت جلوبيال هيلث. ٢٠٢٠؛٢٨(٢٨):e٢٥٤٤-٢٦٣.

٣ روس هاريس، آيزبيت بي. فخ السعادة المصورة. بوسطن: شامبالا، ٢٠٢٠



## مراجعة الكتاب (مع بيان الجهات التي ينتمون إليها وقت المراجعة)

شمل مراجعو الكتاب منى القزاز (منظمة الصحة العالمية)، وإيبرت بيت (أشافنبورغ، ألمانيا)، ويسييل بيزورن (Action Contre la Faim)، ومارغريت بلاو (مؤسسة War Trauma)، وكيت كافاناغ، (جامعة ساسكس)، وراشيل كوهين (جنيف، سويسرا)، وإليزابيث دي كاسترو (مركز موارد حقوق الطفل)، ومانويل دي لارا (منظمة الصحة العالمية)، وريبع الشماخي (وزارة الصحة العامة، لبنان)، ومحمد النواوي (وينثرثر، سويسرا)، وبواز فيلدمان (جنيف، سويسرا)، وكينيث فونغ (شبكة الصحة الشاملة - مستشفى غرب تورونتو)، وأنا غولوكتيونوفا (الهيئة الطبية الدولية آي.إم. سي)، وبراندون غراي (منظمة الصحة العالمية)، وإليز غريد (مؤسسة طفل الحرب، هولندا)، وجينيفر هول (منظمة الصحة العالمية)، وفهمي حنا (منظمة الصحة العالمية)، ولويز هايز (ملبورن، أستراليا)، وتينا هوكانين (Fida International)، وريينكا هورن (جامعة كوين مارغريت)، ولين جونز (كلية هارفارد للصحة العامة)، ومارك جوردانز، (Healthnet TPO)، وديفورا كيستيل (منظمة الصحة العالمية)، وبيانكا كينغ (جنيف، سويسرا)، ونيلز كولستروب (جامعة القطب الشمالي في النرويج)، وعائشة مالك (منظمة الصحة العالمية)، وكارمن مارتينيز (منظمة أطباء بلا حدود)، وكين ميلر (مؤسسة طفل الحرب، هولندا)، وميريام فاجيرهايم موبا (جامعة نجالا)، ولينيت موتيرو (جامعة أوتاوا)، وإيفا مورينو (منظمة الصحة العالمية)، وسباستيانا دا غاما نكومو (منظمة الصحة العالمية)، وبرايان أوغالو (منظمة الصحة العالمية)، وباتريشيا أوميديان (Focusing International)، وأندريا بيريرا (جنيف، سويسرا)، وبافا بوديال (كاتماندو، نيبال)، وبياتريس بولينبي (واشنطن العاصمة، الولايات المتحدة الأمريكية)، وميجين ريجنדרز (منظمة الصحة العالمية)، وياتريشيا روبنسون (مجموعة ماونت فيو للاستشارات)، وشخار ساكسينا (منظمة الصحة العالمية)، وأليسون شافر (وورلد فيجين، النمسا)، وبراتب شاران (معهد عموم الهند للعلوم الطبية)، وماريان شيلبيرورد (مفوضية الأمم المتحدة لشؤون اللاجئين)، مأمون توكل (جمعية اللاجئين)، وأندرو طومسون (Car Gomm)، وميكاى فان أوميرين (Divonne-les-Bains، فرنسا)، وهانا فان أوميرين (Divonne-les-Bains، فرنسا)، وبيتر فينتيفوغيل (مفوضية الأمم المتحدة لشؤون اللاجئين)، وماتيو فيلاتي (معهد الممارسة المسندة بالبيئات)، وسارة واتس (منظمة الصحة العالمية)، وويتس تول (برنامج بيتر سي. ألدريمان التابع لمنظمة هيلث رايت إنترناشيونال)، وانا وايدمان (الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر)، وإنكا ويسبيكر (الهيئة الطبية الدولية)، ومايك ويسيلز (جامعة كولومبيا)، وروس وايت (جامعة غلاسكو)، وإياد يانس (منظمة الصحة العالمية) وديانا زاندي (منظمة الصحة العالمية)، وجميع الأشخاص المتأثرين بالطوارئ في سوريا وتركيا وأوغندا وأوكرانيا الذين شاركوا في التكيف والاختبار الميداني للكتاب والصور الواردة فيه.

## الختبارات (ترتيب أبجدي بالإنكليزية)

ساعدت المنظمات الآتية في إعداد هذا الكتاب من خلال الاختبارات الميدانية: برنامج بيتر ألدريمان التابع لمنظمة هيلث رايت إنترناشيونال (بالتعاون مع وزارة الصحة في أوغندا، ومفوضية الأمم المتحدة لشؤون اللاجئين، ومكتب منظمة الصحة العالمية في أوغندا)، والهيئات الطبية الدولية، وكلية جونز هوبكنز بلومبرج للصحة العامة، ومنظمة أطباء العالم، وجامعة فيرونا وأعضاء آخرين في اتحاد RE-DEFINE والمكتب القطري لمنظمة الصحة العالمية في سوريا. وسُيُضَمَّن شكرٌ وتقديرٌ لمساهمات الزملاء المشاركين في اختبار دورة المساعدة الذاتية بلس في منشورة الدورة والمقالات التي تصف تقييمها.

## التمويل (ترتيب أبجدي)

المفوضية الأوروبية؛ وبرنامج البحوث من أجل الصحة في الأزمت الإنسانية (الذي تديره مؤسسة Elrha)؛ وصندوق الأمم المتحدة للعمل ضد العنف الجنسي في حالات النزاع؛ والمكتب القطري لمنظمة الصحة العالمية في سوريا.

## ملاحظة عن ترجمة هذا الدليل وتكييفه

ستصدر منظمة الصحة العالمية ترجمة لهذا العمل إلى العربية والصينية والفرنسية والروسية والإسبانية.

لتجنب تكرار الترجمات، يرجى مراعاة الاتصال بمنظمة الصحة العالمية على <http://www.who.int/about/licensing> قبل البدء في تكييف الكتاب.

إذا كنت تعاني من الضغط النفسي ، فليست وحدك من تعاني.

فهناك، في هذه اللحظة، آخرون كثيرون في مجتمعك  
وفي شتى أنحاء العالم يعانون أيضاً من الضغط النفسي .

سنساعدك على تعلُّم المهارات العملية للتعامل مع الضغط النفسي .  
سنرافقك طوال هذا الكتاب ونعلِّمك  
المهارات التي تحتاج إليها.


استمتع برحلتك في تعلم كيف تفعل ما يهم حقاً  
في أوقات الضغط!



## كيفية استخدام هذا الكتاب

يحتوي هذا الكتاب على خمسة أقسام، يتناول كل قسم منها فكرة جديدة وأسلوباً جديداً. وهي أفكار وأساليب سهلة التعلُّم، ويمكن استخدامها بضع دقائق فقط كلَّ يوم لمساعدتك على تخفيف وطأة **الضغط النفسي**. ويمكنك قراءة قسم واحد كلَّ بضعة أيام وأخذ بعض الوقت لممارسة التمارين والاستفادة مما تعلمته في الأيام الفاصلة بين القسم والآخر، أو يمكنك قراءة الكتاب كله مرة واحدة، وتطبيق كل ما تستطيع من تمارين، ثم قراءته مرة أخرى، مع أخذ المزيد من الوقت لاستيعاب الأفكار وممارسة الأساليب المعروضة. وتعدُّ ممارسة الأفكار وتطبيقها على حياتك أمراً مهماً للحدِّ من **الضغط النفسي**. ويمكنك قراءة الدليل في المنزل، أو أثناء فترات الراحة في العمل، أو قبل الخلود إلى النوم، أو في أي وقت آخر قد يتوفر لك فيه قليلٌ من الوقت للتركيز على الاعتناء بنفسك.

وإذا وجدت أن ممارسة التمارين الواردة في هذا الكتاب غير كافية للتعامل مع حالة لا تطاق من الإجهاد، فيرجى طلب المساعدة من الخدمات الصحية أو الاجتماعية ذات الصلة، أو من أشخاص تثق بهم في مجتمعك.

إذا كان لديك جهاز يمكنك من خلاله الاتصال بالإنترنت وتخزين الملفات الصوتية، فعندما ترى الرمز  في الكتاب، يمكنك تنزيل إصدار صوتي من التمرين باستخدام الرابط <https://www.who.int/publications-detail/9789240003927> لمساعدتك في الممارسة.

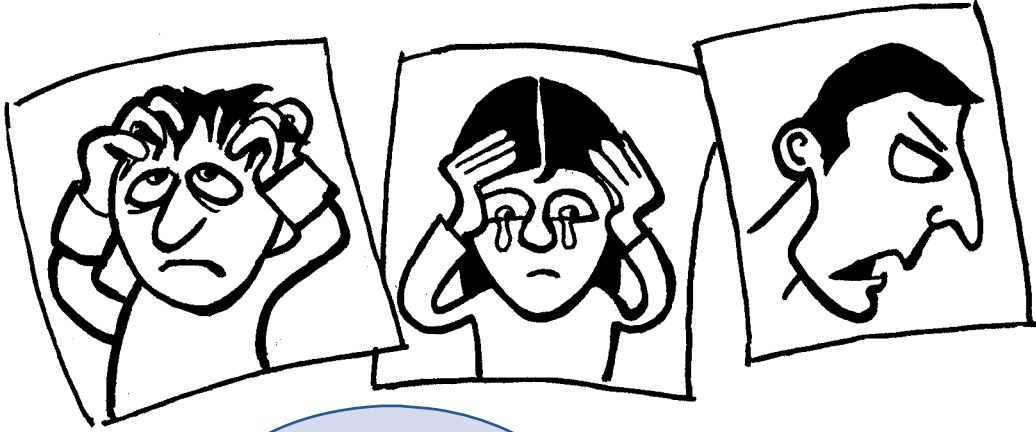
وإذا لم تتمكن من الوصول إلى الملفات الصوتية عبر الإنترنت، فلا يزال بإمكانك الحصول على فائدة مماثلة من قراءة الكتاب، واتباع التعليمات والتمارين الواردة فيه.

الجزء الأول

الإرتكاز



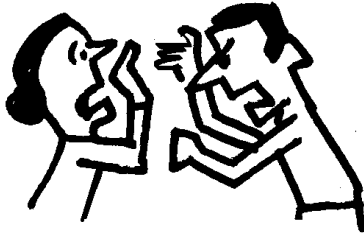
## هذا الكتاب يساعدك على معالجة الضغط النفسي



و«الضغط النفسي» يعني  
الشعور بالاضطراب، أو  
بتهديدات تفرضها الحياة.



يمكن أن يكون الضغط ناجماً عن تهديدات كبرى...



عنف أسري

أحدهم أساء لي بشدة



الانقطاع عن المدرسة



مرض

## النزوح من المنزل



مشاكل في توفير سبل العيش لأسرتك

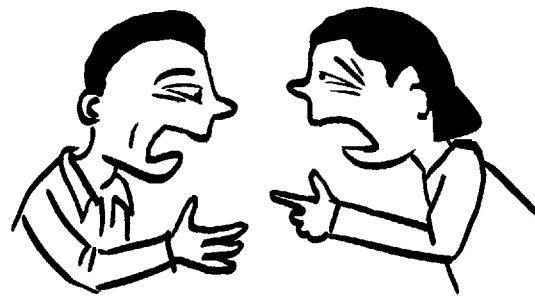
## العنف في مجتمعك



## أو مشكلة أصغر

عدم اليقين بشأن المستقبل

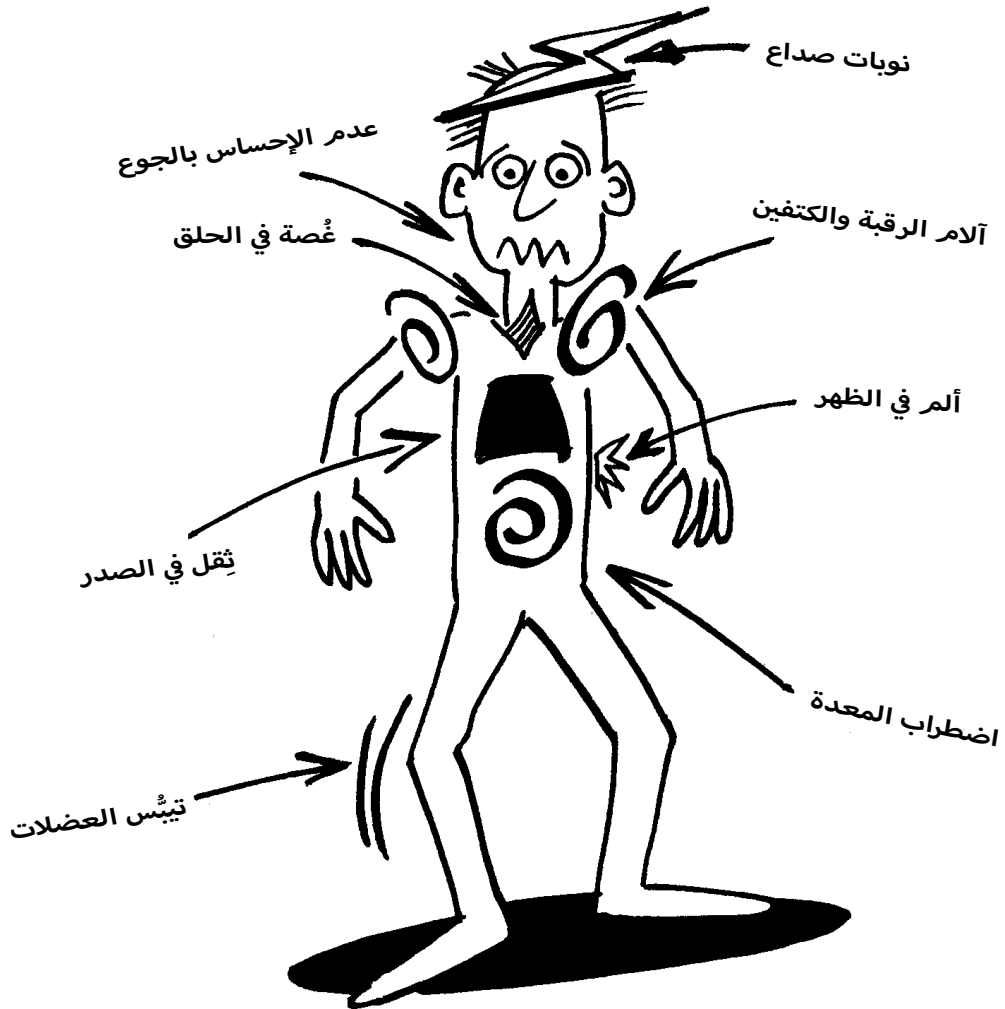
مشاحنات عائلية



كل إنسان يعاني من الضغط من حين لآخر. فالقليل من الضغط ليس بمشكلة.



ولكن الضغط الشديد غالباً ما يؤثر على الجسم. وكثير من الناس تتتابهم مشاعر غير مريحة.



والبعض الآخر يُصابون بأعراض جسدية - طفح جلدي أو التهابات أو أمراض أو مشاكل في الأمعاء

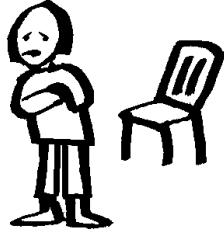


كثير من الناس عندما يصيبيهم الضغط ...

... يعانون صعوبة في النوم.



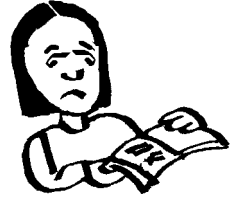
... لا يمكنهم البقاء جالسين



... يغضبون بسهولة.



... لا يمكنهم التركيز.



... يشعرون بالتعب الشديد



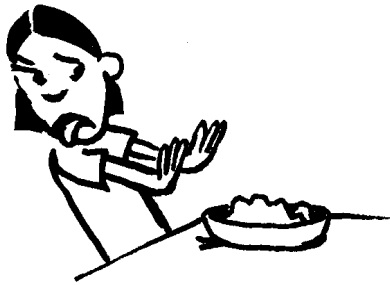
... يكون.



... يتتابهم القلق.

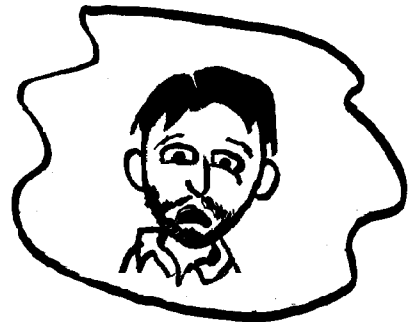
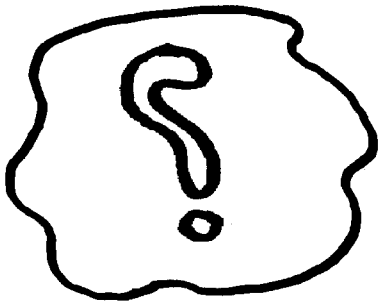


... يشعرون بالحزن أو الذنب.



... تظهر لديهم تغيرات في الشهية.

والكثير منا يفكر كثيراً في أشياء سيئة وقعت في الماضي، أو أشياء سيئة نخشى حدوثها في المستقبل.

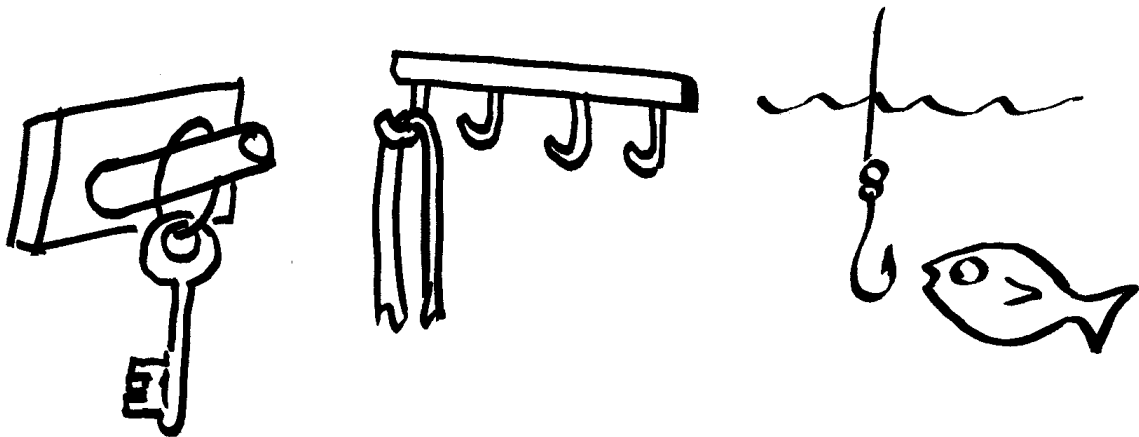


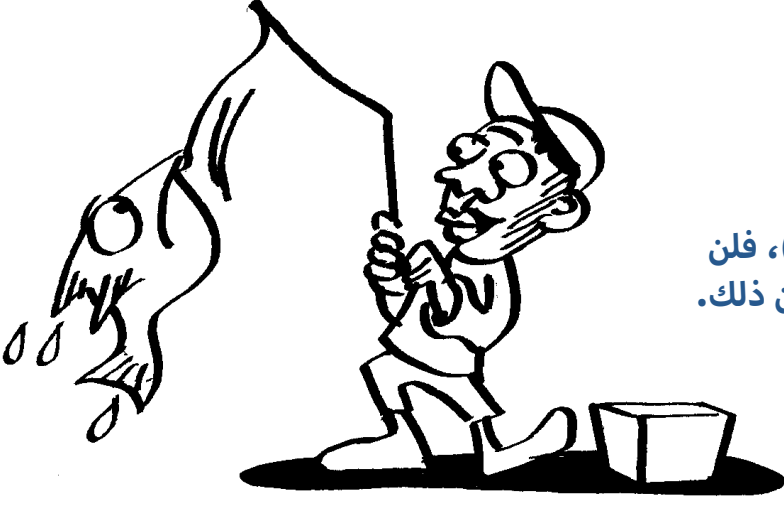


هذه الأفكار والمشاعر القوية هي أحد العناصر الطبيعية للضغط النفسي ولكن يمكن أن تحدث المشاكل إذا علقنا بهذه الأفكار والمشاعر



ماذا تعني كلمة عالقين؟ حسناً، هناك أشكال عديدة من العلاقات (الخطاف).





وعندما يكون الشيء معلقاً على علاقة (خطاف)، فلن يكون بوسعه الإنفكاك منها فالعلاقة تمنعه من ذلك.

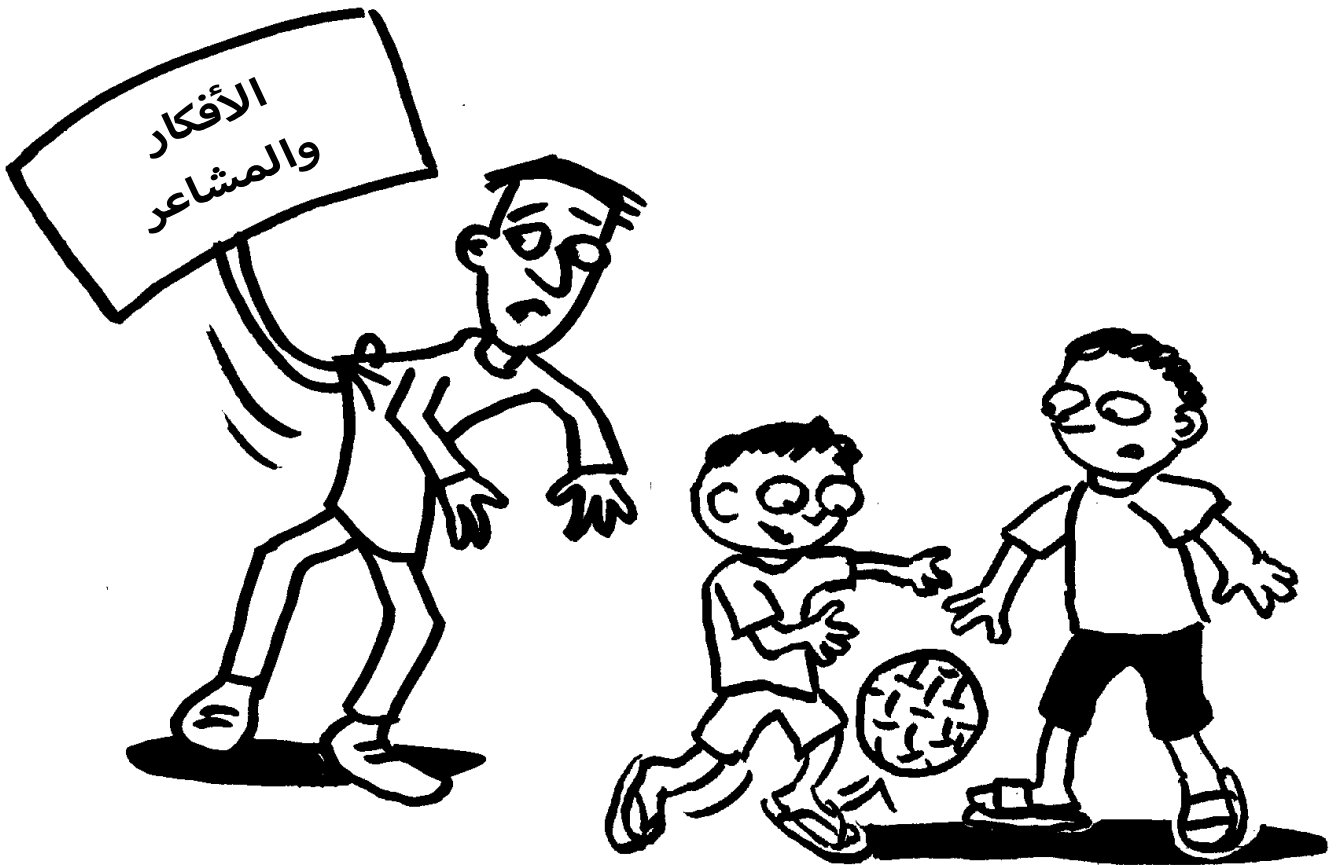


وبالطريقة نفسها، يمكن أن نعلق بأفكارنا ومشاعرنا الصعبة.

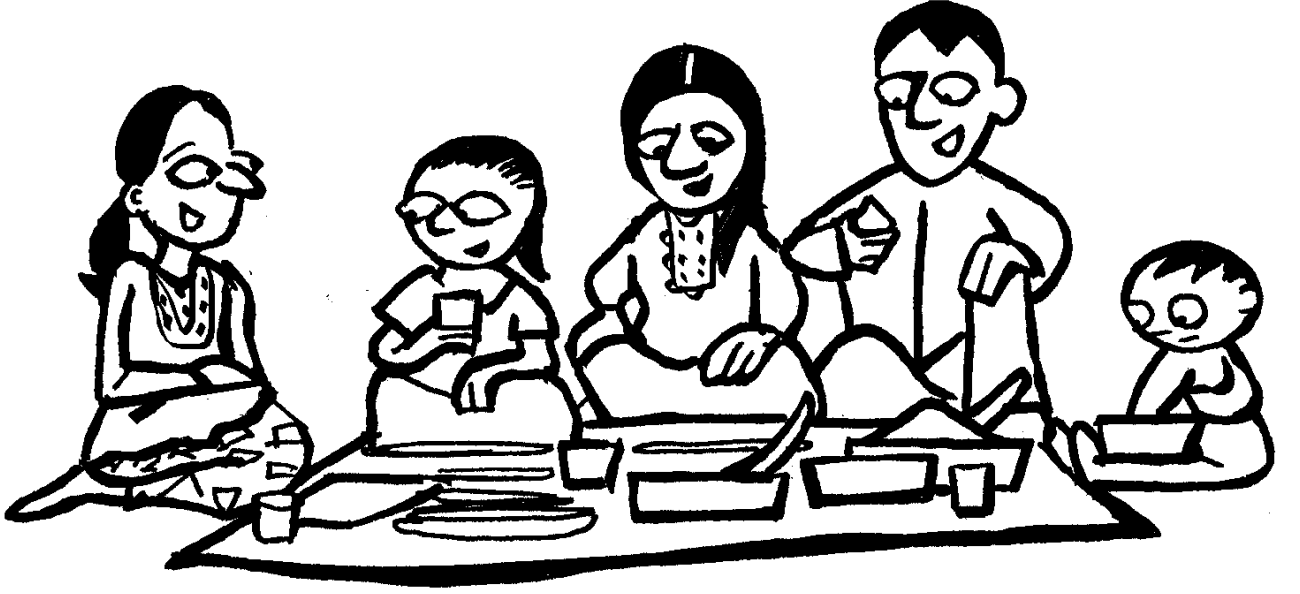


لحظة ما، قد تلعب مع أطفالك ...

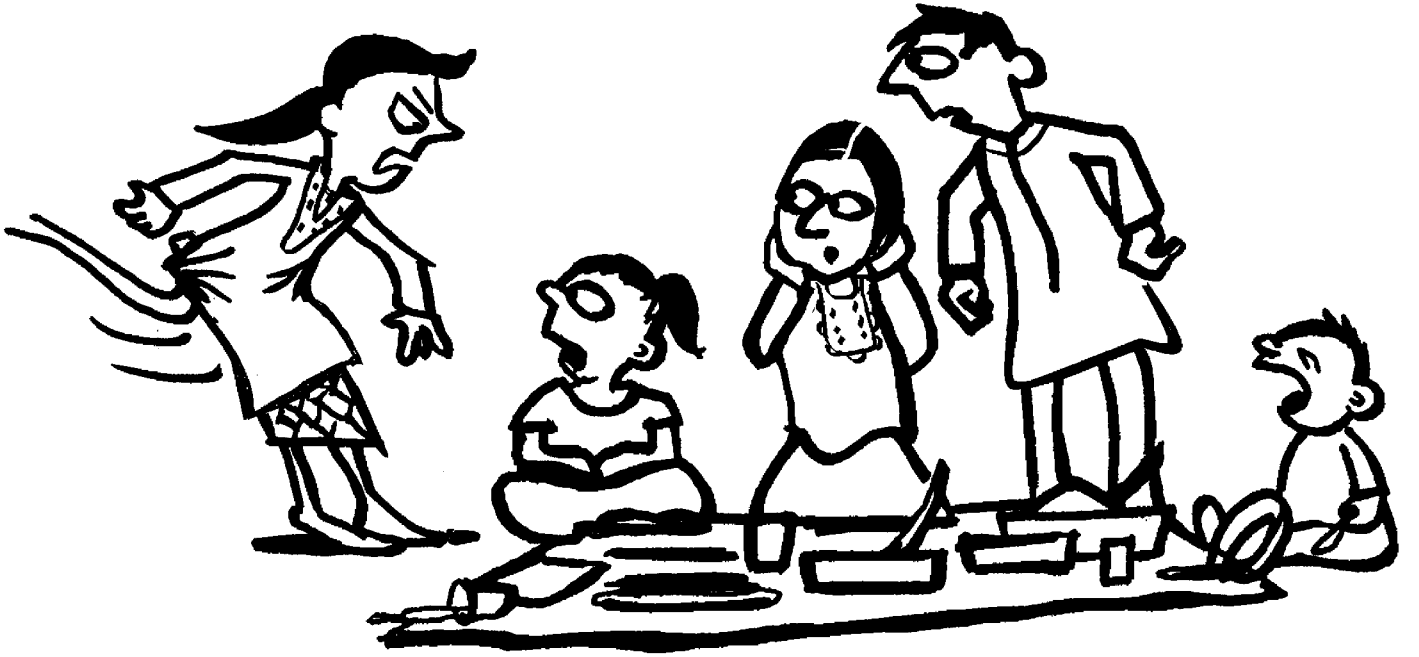
... وفي اللحظة التالية، قد تعلق في علاقة الأفكار والمشاعر الصعبة.



في لحظة ما، قد تستمتع بوجبة طعام مع آخرين ...



... وفي اللحظة التالية، قد تعلق في علاقة الأفكار والمشاعر الغاضبة. قد تشعر كما لو كان الغضب يجرفك بعيداً، حتى لو لم تغادر مكانك.





القيم هي أعمق رغباتك بشأن الشخص الذي تريد أن تكونه.





مثلاً، إذا كنتَ أباً أو أمّاً، أو إذا كانت لديك مسؤوليات رعاية تجاه آخرين، فما نوع الشخص الذي تريد أن تكونه؟

- محب
- حكيم
- معتني
- ملتزم
- مثابر
- مسؤول
- هادئ
- حنون
- حريص على الآخرين
- شجاع



إذاً، فالقيم تصف الشخص تريد أن تكونه؛ كيف تريد أن تعامل نفسك وتعامل الآخرين والعالم من حولك.

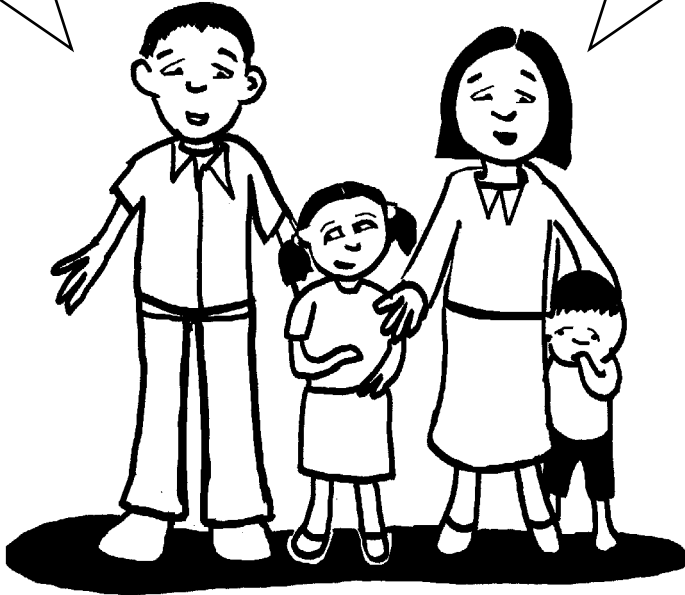


قراءة هذا الكتاب فقط تعني أنك تتصرف على الأرجح بناءً على بعض قيمك.  
فهل ترى كيف؟



نعم، وأنا أهتم بسلامتي.

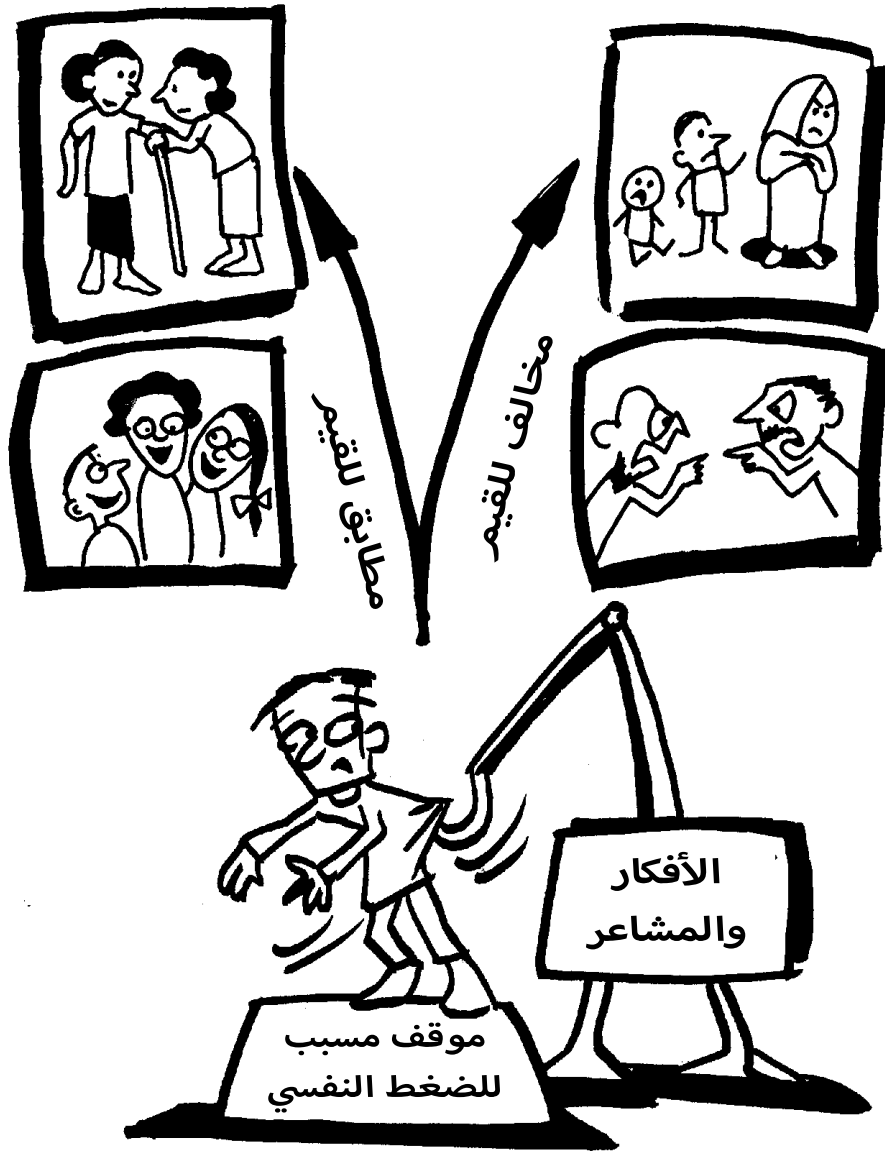
نعم، أنا أقرأ هذا الكتاب  
لأنني أهتم بأسرتي.



هذا صحيح. إذاً، فأنت على  
الأرجح تتصرف وفقاً لقيمة واحدة  
مهمة لكثير من الناس: الإهتمام



تهتم بنفسك وتهتم بالآخرين



في المواقف المسببة  
للضغط ، تملكنا الأفكار  
والمشاعر الصعبة وتجرفنا  
بعيداً عن قيّمنا.



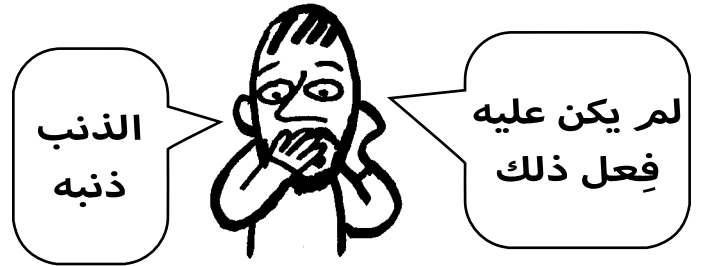


هناك أنواع عديدة من الأفكار والمشاعر الصعبة التي يمكن أن تملكنا.. أفكار عن الاستسلام ...



أحكام قاسية عن أنفسنا ...

أفكار عن إلقاء اللوم على الآخرين ...



أفكار عن المستقبل، خصوصاً عمّا نخشاه ...

ذكريات، خصوصاً عن الأحداث الصعبة ...

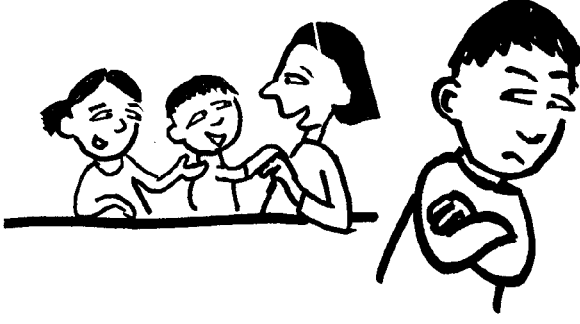




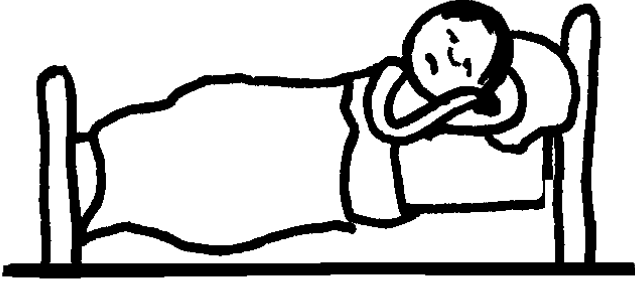
أفكار تثير قلقنا على الآخرين.



قد ندخل في مشاجرات أو مجادلات أو خلافات.



أو قد ننسحب ونبتعد عن أشخاص  
نحبهم.



أو قد نقضي وقتاً طويلاً في السرير.

نحن نسمي هذه السلوكيات  
«تحرُّكات البعد»؛ لأننا حين  
نتصرف بهذه الطريقة، فإننا  
نتحرك بعيداً عن قِيَمنا.



إليك هذا الكتاب  
لمساعدتك!



إذاً، ماذا نفعل؟



وماذا تقصد بـ"التركيز"  
و"الإندماج"؟



كيف سيساعدنا  
ذلك؟



تعلم أولاً كيفية التركيز و  
الإندماج والانتباه بشكل  
أفضل.



عندما نعاني من  
الضغط ، فإننا نجد  
صعوبة في الإندماج  
في الحياة.



صبراً! سوف  
أشرح لكم.



لا أفهم ما تعني  
بالإندماج



”الإندماج في شيء  
هو أن تعطيه  
انتباهك الكامل.



عندما تشرب شيئاً، هل تعطيه  
انتباهك الكامل؟ هل تستمتع  
برائحته ومذاقه؟



عندما تستمع إلى الموسيقى،  
هل تعطيتها انتباهك الكامل؟  
هل تنصت إليها وتستمتع بها؟





عندما تعطي أي نشاط انتباهك  
الكامل، نقول إنك "مدمج"  
فيه.



ولكن عندما تعلق بالأفكار أو  
المشاعر، فأنت «غير مدمج»  
أو «مشئت الذهن».

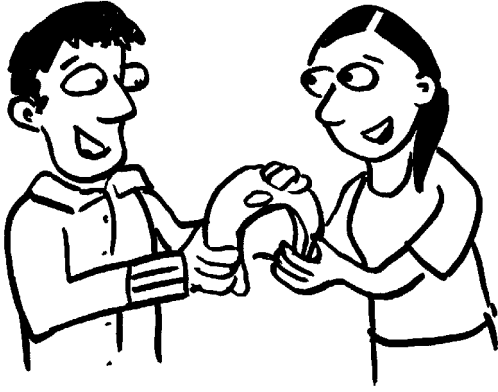
عندما تعطي أي نشاط انتباهك  
الكامل، نقول أنت "مرکز".



ولكن عندما تملك الأفكار أو المشاعر،  
فأنت «غير مركز».

وعندما نعمل شيئاً ما دون تركيز، فإننا غالباً  
نعمله بشكل سيئ، أو لا نستطيع الاستمتاع  
به، ونشعر بعدم الرضا.

إذن، إذا استطعت أن تتعلم كيف تكون أكثر  
إندماجاً ، وكيف تركز بشكل أفضل، فسوف  
تتعامل مع الضغط بشكل أفضل.



فمثلاً، ستجد علاقاتك مع الآخرين أكثر إرضاءً.



وستكون قادراً على فعل أشياء مهمة بشكل  
أفضل.



هناك العديد من  
الطرق لممارسة  
الإندماج في الحياة أو  
التركيز على ما تفعله.

كيف  
تتعلم  
فِعَل ذلك؟

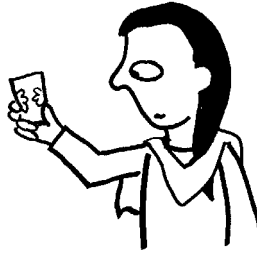


يمكنك ممارسة هذه المهارات في أي نشاط تفعله.  
فمثلاً، إذا كنت تشرب الشاي أو القهوة ...

استمتع برائحته.



... فركّز انتباهك كاملاً على ما تشربه.  
انظر إلى الشراب بفضول، كما لو أنك لم  
تَر مثله من قبل. لاحظ لونه.



اتركه على لسانك،  
وتحسّس مذاقه  
بأسنانك، واستمتع  
بطعمه.

ارتشفه ببطء.





لاحظ حركات حلقك وأنت  
تبتلع الشراب.



اشربه ببطء قدر الإمكان،  
تذوق طعمه، ولاحظ  
درجة حرارته.



واشرب كل رشفة  
بالطريقة نفسها: ببطء،  
وبانتباه، وبتذوق.



ولاحظ تلاشي مذاقه من  
لسانك أثناء البلع.



وكلما عقلت بالأفكار والمشاعر ...



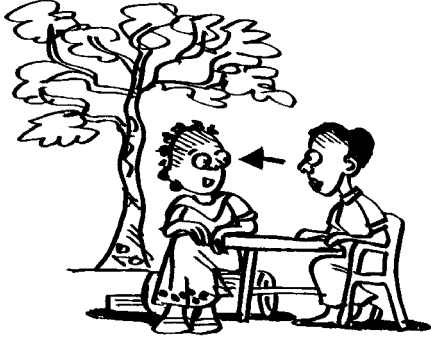
أعيد تركيزي  
إلى الشراب.



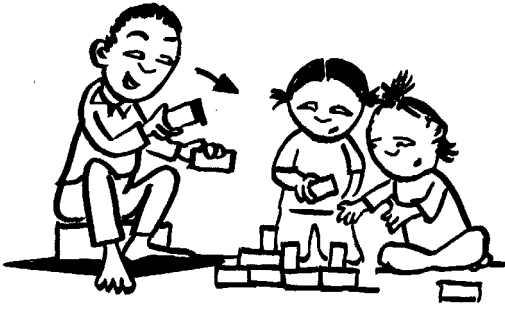
تماماً! ما الأنشطة  
الأخرى التي يمكنك  
استخدامها لممارسة  
الإندماج أو التركيز؟



هيا بنا، مارس هذا التمرين الآن. اجلب بعض الماء أو الشاي أو القهوة، واتبع الصور والتعليمات السابقة. يمكنك أيضاً الضغط على هذا الرابط والاستماع إلى تمرين الوعي بالشراب أو تنزيله. أو يمكنك ببساطة اتباع الصور والتعليمات الواردة في هذا الكتاب.



يمكنك ممارسة ذلك أثناء التحدث إلى العائلة أو الأصدقاء. لاحظ ما يقوله الآخرون ونبرة صوتهم وتعابير وجوههم. ... أعطهم انتباهك كاملاً.



يمكنك ممارسة ذلك أثناء اللعب، أو أثناء القيام بنشاط ما مع الأطفال، مثل تعليمهم القراءة. ببساطة، كرّس كل انتباهك للأطفال أو للعبة.



ويمكن ممارسة ذلك أثناء الغسيل أو الطبخ أو أداء أعمال المنزل. كل ما عليك هو التركيز بشكل كامل على ما تقوم به من نشاط.



وكلما لاحظت أنك عقلت بالعلاقة ..

خَلِّصْ نَفْسَكَ مِنْهُ بِإِعَادَةِ  
التركيز والإندماج فيما  
تقوم به.



حَسَنًا! يُمْكِنُنِي فِعْلُ  
ذَلِكَ عِنْدَمَا لَا تَكُونُ  
أفكاري ومشاعري  
صعبة جداً.





نعم، أحياناً تكون المشاعر غامرة إلى حدّ يجعلها تنقلب إلى "عواصف انفعالية".

ولكن أحياناً تكون مشاعري وأفكاري مؤلمة للغاية.



"العاصفة الانفعالية" تعني أنك تعاني من أفكار ومشاعر قاسية للغاية، حتى أنها تتحول من شدتها إلى دوامة عاصفة يمكن أن تجتاحك بسهولة.



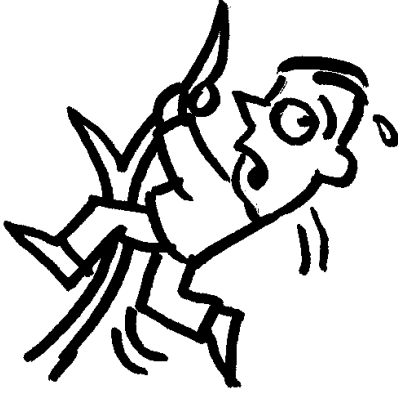
ماذا يعني ذلك؟

وعندما تلوح في الأفق عاصفة انفعالية، يجب أن تتعلم كيف نرتكز.





تخيل أنك معلق على شجرة عندما تهب  
العاصفة،



فهل ترغب في البقاء على غصن الشجرة؟

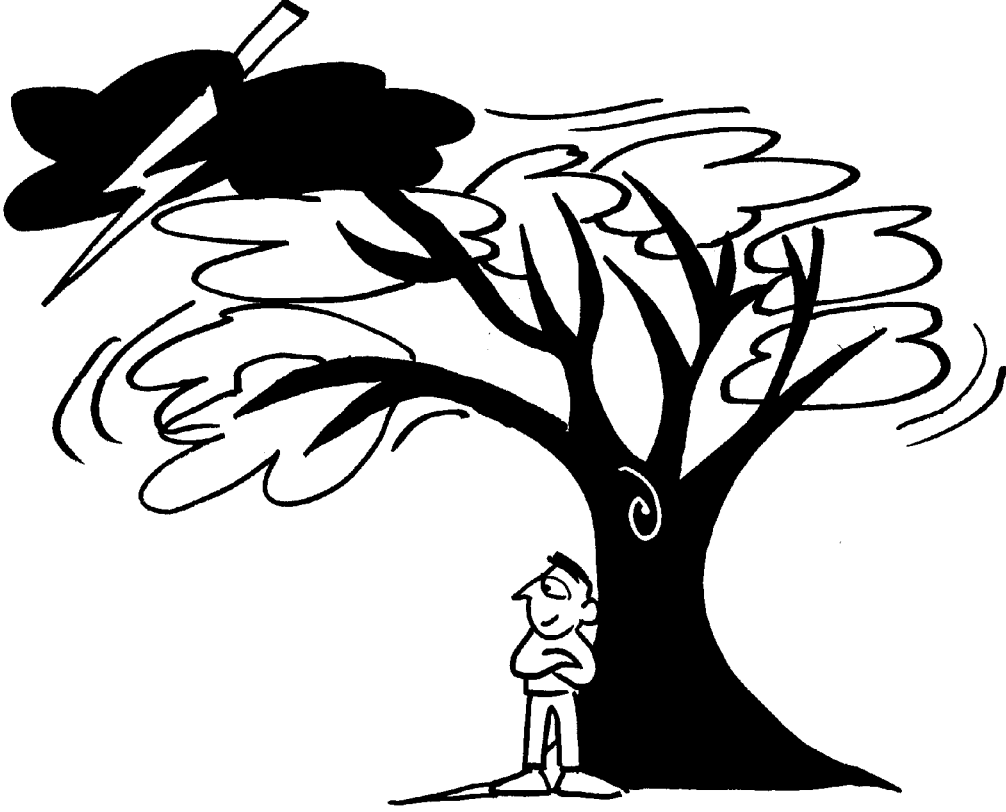


إذا بقيت على الشجرة، ستتعرض إلى خطر  
شديد!



ويجب أن تنزل إلى الأرض بأقصى سرعة ممكنة!

على الأرض، ستكون في مأمن من العاصفة.



وعلى الأرض، يمكنك مساعدة الآخرين. فمثلاً، يمكنك طمأنتهم عندما تشتد العاصفة.



وإذا كان هناك مكان آمن يمكنك الاحتماء به، فلن تستطيع اللجوء إليه إلا إذا كنت على الأرض.



لذلك، يجب  
أن نهبط إلى  
"الأرض" عندما  
تهب عاصفتنا  
الانفعالية.



مرة أخرى، من خلال الإندماج  
في العالم من حولك، والتركيز  
على ما تفعله.



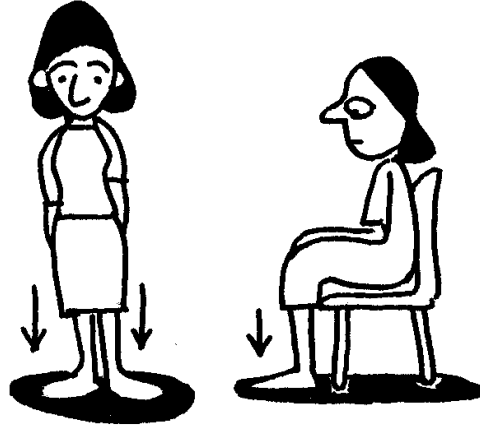
الخطوة الأولى هي أن تلاحظ  
كيف تشعر، وبماذا تفكر.



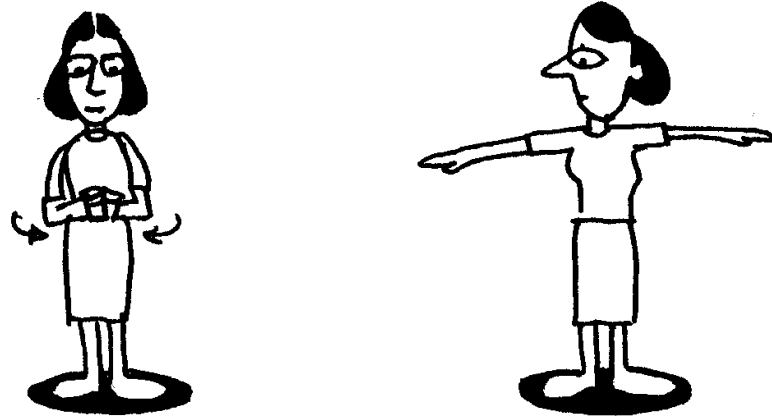
وبعد ذلك، تمهل وتواصل مع جسدك. أبطئ أنفاسك. أفرغ رئتيك تماماً. ثم اتركهما لتمتلئ بالهواء بأبطأ ما يمكن.



اغرس قدميك ببطء في الأرض.

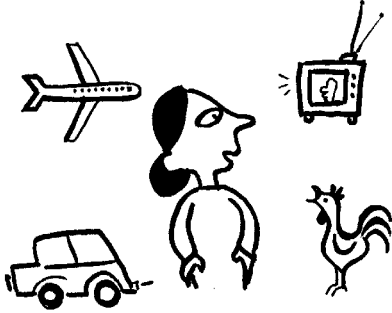


مدّ ذراعيك ببطء، واضغط يديك بعضهما على بعض ببطء.





حدد ثلاثة أو أربعة أصوات يمكنك سماعها



الخطوة الثانية في الإرتكاز هي إعادة التركيز على العالم من حولك. لاحظ أين توجد. حدد خمسة أشياء تراها حولك؟



لاحظ أين أنت، وماذا تفعل.



استنشق الهواء. ماذا تشم؟



المس ركبتيك، أو الأرضية من تحتك، أو أي شيء يمكنك الوصول إليه.





لاحظ أن هناك أفكارا ومشاعر صعبة تخطر في ذهنك..

وأن هناك أيضاً عالماً من حولك  
يمكنك أن تراه وتسمعه وتلمسه  
وتذوقه وتشمه.



ويمكنك أيضاً أن تحرك ذراعيك ورجليك وفمك -  
ولذلك، إذا أردت، يمكنك أن تتصرف وفقاً لقيمك.



يمكنك الدخول على الرابط والاستماع إلى تمرين  
الإرتكاز الأول أو تنزيله. أو يمكنك ببساطة اتباع الصور  
والتعليمات الواردة في هذا الكتاب.

الإنترنت لن يجعل عاصفتك  
الانفعالية تختفي. ولكنه يجعلك  
في أمان إلى أن تبتعد العاصفة.



وبعضها يمضي سريعاً.

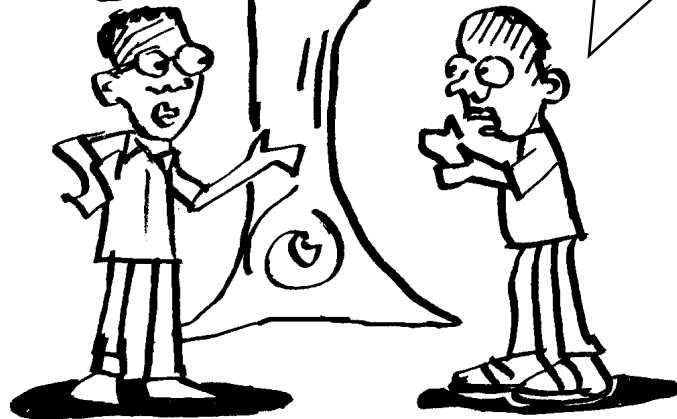


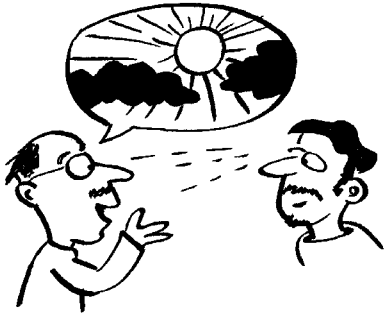
بعض العواصف تبقى طويلاً.



صحيح! ليس  
هذا هو  
الغرض منها.

هل تعني أن هذه  
التمارين للإنفكاك من  
الأفكار والمشاعر و  
الإنترنت على الأرض لن  
تخلصني من أفكاري  
ومشاعري الصعبة؟

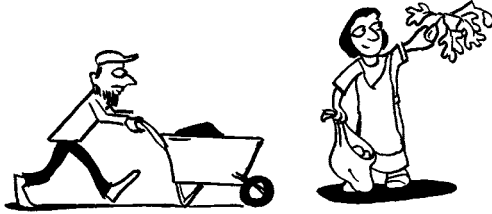




الغرض من هذه التمارين مساعدتك على الإندماج في الحياة؛  
مثلاً، مساعدتك على إعطاء العائلة والأصدقاء انتباهك  
الكامل.



ومساعدتك أيضاً على التحرك في اتجاه قيمك؛ مساعدتك  
على التصرف بشكل أكبر مثل الشخص الذي تريد أن  
تكونه.



ومساعدتك على التركيز على ما تفعله، حتى تنجزه بإتقان.

عندما تعطي انتباهك لأي نشاط و تندمج فيه اندماجاً تاماً،  
ربما يمنحك شعوراً أكبر بالرضا. وينطبق ذلك حتى على  
الأنشطة المملة أو المحبطة.



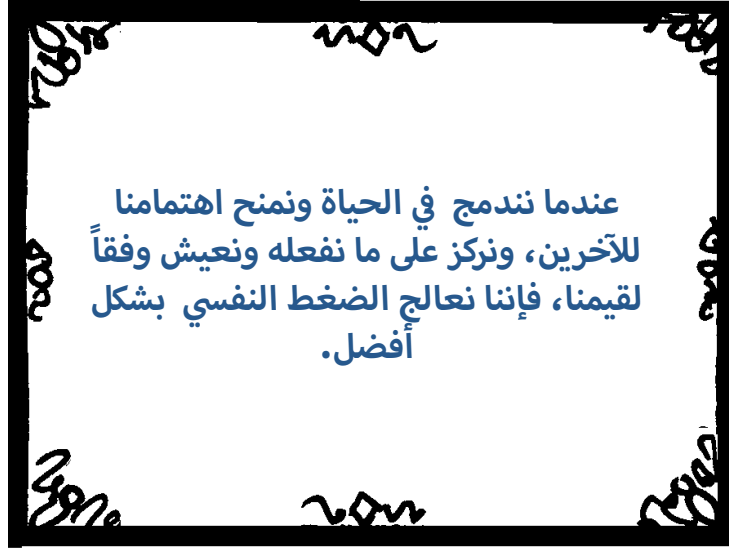
سؤال جيد!  
سوف نتطرق  
إلى ذلك في  
القسم التالي  
من الكتاب.

ولكني يتتابني  
ألم بالغ.  
هل بإمكانني  
أن أتخلص  
من شعوري  
بالغضب  
والخوف  
والحزن؟

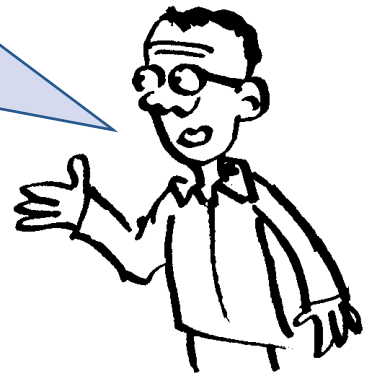


ولكن في هذه المرحلة،  
يُرجى ممارسة تلك المهارات  
الجديدة. وتذكر أن الغرض  
منها ليس تخليصك من  
شعورك بالغضب أو الخوف  
أو الحزن.





الإندماج والتركيز والإرتكاز أمور  
تساعدنا على فعل كل هذه  
الأشياء.



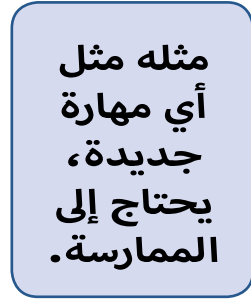
ولكن الأمر يبدو صعباً للغاية...



ازدادت  
مهارتنا!



كلما  
مارسناها...



مثله مثل  
أي مهارة  
جديدة،  
يحتاج إلى  
الممارسة.



إنه مثل بناء عضلاتك لكي تجري أسرع،  
أو ترفع أحمالاً أثقل. فمع الممارسة،  
تصبح عضلاتك أقوى!

أثناء قراءة هذا الكتاب، اتبع  
التعليمات. لا تقرأها فقط، بل  
تدرب عليها أيضاً.



هناك طرق كثيرة لممارسة مهارات  
الإندماج و الإرتكاز . وسوف  
نمارسها الآن.

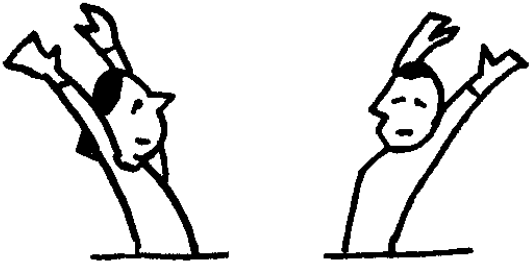


أولاً، لاحظ كيف تشعر وفيما تفكر. ثم، خذ وقتك وتواصل مع جسدك. ازفر ببطء. تمطط ببطء.  
اضغط قدميك على الأرض ببطء.



والآن، أعد التركيز على العالم من حولك. وكرّس انتباهك بشيء من الفضول إلى ما تستطيع أن:





والآن، تمطط جيداً، واندمج في العالم من حولك، ولاحظ أين أنت، من معك، وماذا تفعل.

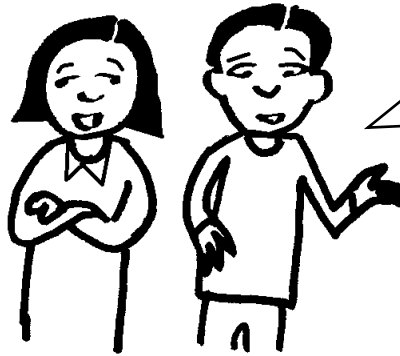


يمكنك الدخول على الرابط والاستماع إلى تمرين الإرتكاز الثاني أو تنزيله. أو يمكنك ببساطة اتباع الصور والتعليمات الواردة في هذا الكتاب.



يستغرق هذا التمرين ٣٠ ثانية، ويمكنك ممارسته في أي وقت أينما كنت.

نعم، كلما مارسنا، أصبحنا أفضل.



هذا رائع. يمكنني ممارسته في أي وقت.

الآن، مع تمرين أطول على الإرتكاز. أولاً، لاحظ كيف تشعر وفيما تفكر.

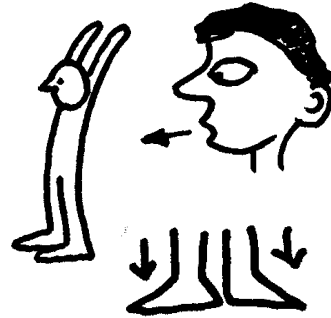


والآن تنفس ببطء أكثر فأكثر. وبيطء وبرفق، أفرغ رئتيك.



ثم، خذ وقتك وتواصل مع

جسدك. ازفر ببطء. تمطط ببطء. اضغط قدميك في الأرض ببطء.



إذا تنفست بقوة أو بسرعة جداً، فقد يجعلك ذلك تشعر بالفزع أو القلق أو الدوار أو ضيق النفس.



تأكد أنك تتنفس ببطء وبرفق.



إذا بدأت تشعر بدوار أو دوخة خفيفة، فأنت تتنفس بعمق شديد أو بقوة شديدة أو بسرعة شديدة.



وأنت تأخذ شهيقاً، خذه أيضاً ببطء وبرفق.

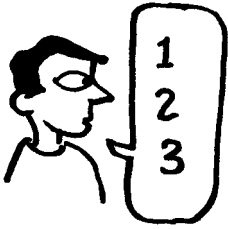




لذلك، إذا بدأت في الشعور بدوار أو دوخة خفيفة أو ضيق في الصدر، فأبطئ تنفّسك. وأخرج الزفير برفق وخذ شهيقاً ببطء وبلطف قدر الإمكان. (لا تأخذ أنفاساً عميقة، فذلك سوف يزيد شعورك بالدوار).



الآن، أخرج زفيراً ببطء أشد. وبعد إفراغ رئتيك، عدّ إلى ثلاثة في صمت قبل أن تأخذ شهيقاً مرة أخرى. ثم اترك رئتيك تمتلئ بالهواء بأبطأ ما يمكن.



الآن، لاحظ أنفاسك بفضول - كما لو أنك تتنفس لأول مرة.

بينما تمارس هذا التمرين، ستعلق بالأفكار والمشاعر بين الحين والآخر وتبعدك عن التمرين.



أنت تدرّب قدرتك على مواصلة الاندماج والتركيز. هل يمكنك أن تسلط انتباهك على أنفاسك؟



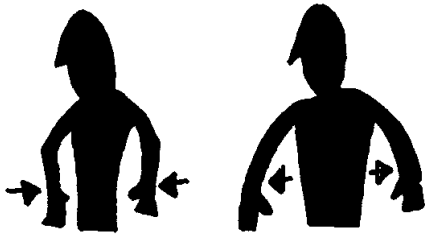
لاحظ الهواء يتدفق دخولا وخروجاً من  
فتحات أنفك.



حالما تدرك حدوث ذلك، أعد التركيز على  
أنفاسك. وأعطها كل انتباهك.



لاحظ حركة صدرك صعوداً وهبوطاً.



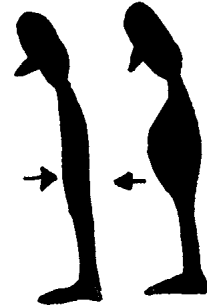
لاحظ حركات كتفيك اللطيفة.



مرة تلو الأخرى،  
ستقطع عليك  
الأفكار والمشاعر  
حبل التمرين.  
وبمجرد أن تدرك  
حدوث ذلك،



لاحظ حركة بطنك دخولا وخروجاً.



... أعد تركيزك على أنفاسك.

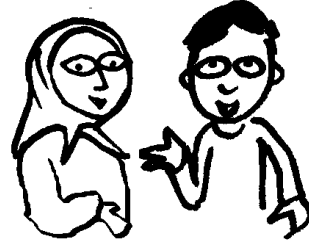
وحتى لو داهمتك  
الأفكار والمشاعر  
ألف مرة...



نعم هذا صحيح!  
ثم تعيد تركيزك  
على أنفاسك.



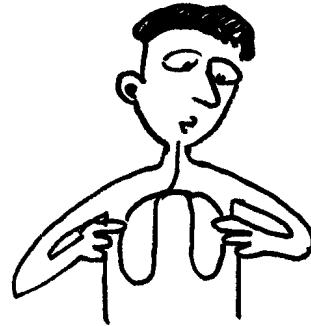
سنفضها عنا  
كذلك ألف  
مرة!



إلى متى نفعل ذلك؟



مرة تلو المرة، ستسترجع  
انتباهك وتسلطه على  
أنفاسك، وتلاحظها بكل  
فضول.



بإمكانك أداء التمرين لفترات قصيرة  
تستمر دقيقة أو اثنتين، ولفترات  
أطول تستمر من خمس إلى عشر  
دقائق.

مثل أي مهارة، كلما  
مارستها أتقنتها؛  
لذلك...

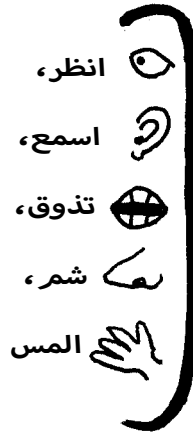


خذ وقتك.  
أخرج زفيراً ببطء.  
تمطط ببطء.  
واضغط قدميك في الأرض ببطء.



ولكي تُتَهِى التمرين،  
عد إلى الأرض مجدداً  
وانغرس فيها.

لاحظ أين تكون،  
ومَن معك، وماذا  
تفعل.



ثم أعد التركيز  
واندمج في العالم  
من حولك. وأعطِ  
انتباهك بفضول  
لما يمكنك



يمكنك الدخول على الرابط والاستماع إلى تمرين الإرتكاز  
الثالث أو تنزيله. أو يمكنك ببساطة اتباع الصور  
والتعليمات الواردة في هذا الكتاب.

بصحتي، وصحة  
الآخرين، ومجتمعي.

فإني أعيش وفقاً  
لقيمي المتمثلة  
في الاهتمام...



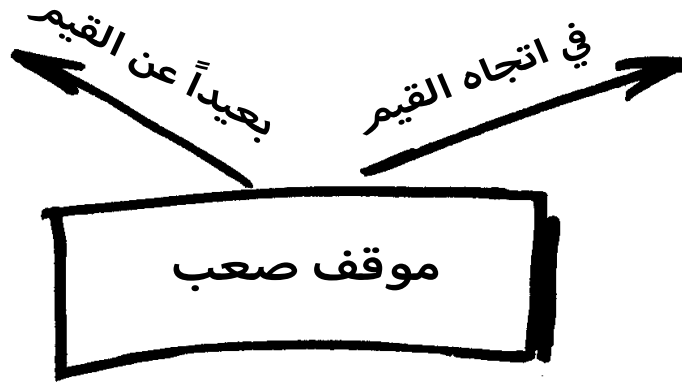
وخذ دقيقة لتقرّ بأن  
كل مرة تمارس فيها  
هذا التمرين...



هذا صحيح! لأن هذه المهارات  
سوف تساعدك على الإندماج  
والتركيز والإنفكاف من الأفكار  
والمشاعر الصعبة...



...لكي تستطيع التحرك تجاه قيمك.



لذلك، احرص على ممارسة هذه المهارات طوال  
اليوم، في كل فرصة تتاح لك.  
قد يساعد في ذلك وضع خطة للتمرّن. مثلاً، فكّر  
متى وأين وكم مرة يومياً سوف تمارس تمارين  
الإرتكاز. لا حاجة للتمرّن في وقت غير ملائم.  
يمكنك التمرّن في أي وقت وفي أي مكان، حتى  
لدقيقة أو دقيقتين. وللحصول على أفضل النتائج،  
خذ يوماً أو يومين على الأقل للتمرّن على المهارات  
الواردة في هذا القسم قبل الانتقال إلى القسم  
التالي.

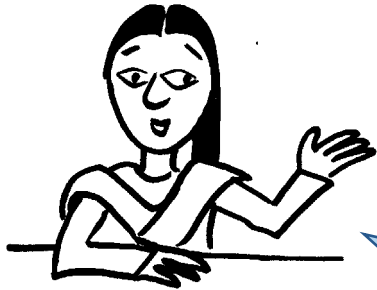


وتجد في نهاية الكتاب شروحات موجزة لكل مهارة،  
وهو ما قد يذكرك بالنقاط الأساسية.

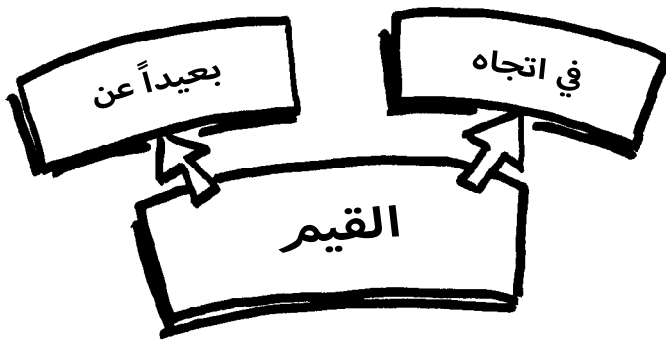
القسم الثاني

الإنفكاك





مرحباً بكم مجدداً. أتمنى أن تكونوا  
مارستم تمارين الإندماج في الحياة، والتركيز  
على الأنشطة، والإرتكاز في الأرض أثناء  
العواصف الانفعالية.



ربما تتذكرون  
أننا تحدثنا من  
قبل عن التحرك  
في "اتجاه"  
القيم أو  
"بعيداً" عنها.



عندما تملكنا الأفكار والمشاعر الصعبة، نميل لأن «نتحرك بعيداً»- نبتعد عن قِيَمنا.



قد ندخل في مشاجرات أو مجادلات أو خلافات.

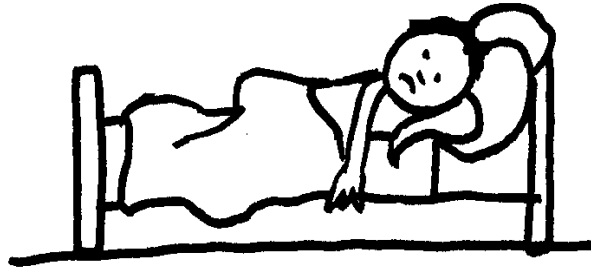




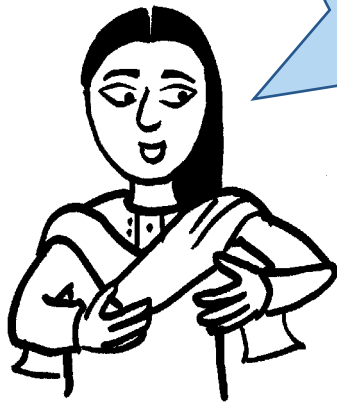
أو قد ننسحب ونبتعد عن أشخاص نحبههم.



أو قد نقضي وقتاً طويلاً في السرير.



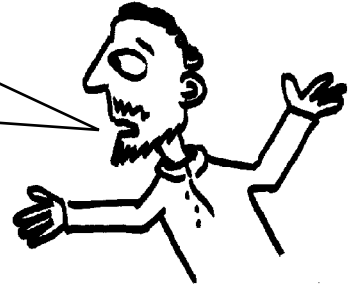
لذلك، سوف نتعلم اليوم  
المزيد عن كيفية الإنفكاك  
من الأفكار والمشاعر  
الصعبة.





سؤال جيد. من المنطقي أنك تريد أن تفارقك تلك الأفكار والمشاعر.

حياتي صعبة جداً الآن. هل سيأتي وقت أتخلص فيه من أفكاري ومشاعري الصعبة؟



ولكن هل من الواقعي أن نعتقد أن بإمكاننا التخلص منها بسهولة؟

هل نستطيع أن نجسها ونخبئها في مكان ما؟



هل نستطيع أن نحرقها مثل القمامة؟



هل نستطيع أن ندفنها في حفرة؟



هل نستطيع أن نجري ونتركها خلفنا؟



خذ لحظة لتفكر في جميع الطرق التي جربتها للتخلص من هذه الأفكار والمشاعر.

بعض الناس يجربون على الأقل واحدة من هذه الاستراتيجيات:

تجنب أفراد أو أماكن أو مواقف



الاستسلام

محاولة عدم التفكير في الأمر



عزل النفس

الصراخ!



البقاء في السرير



العقاقير الممنوعة



التبغ



الكحول



ما الطرق الأخرى التي جربتتها؟

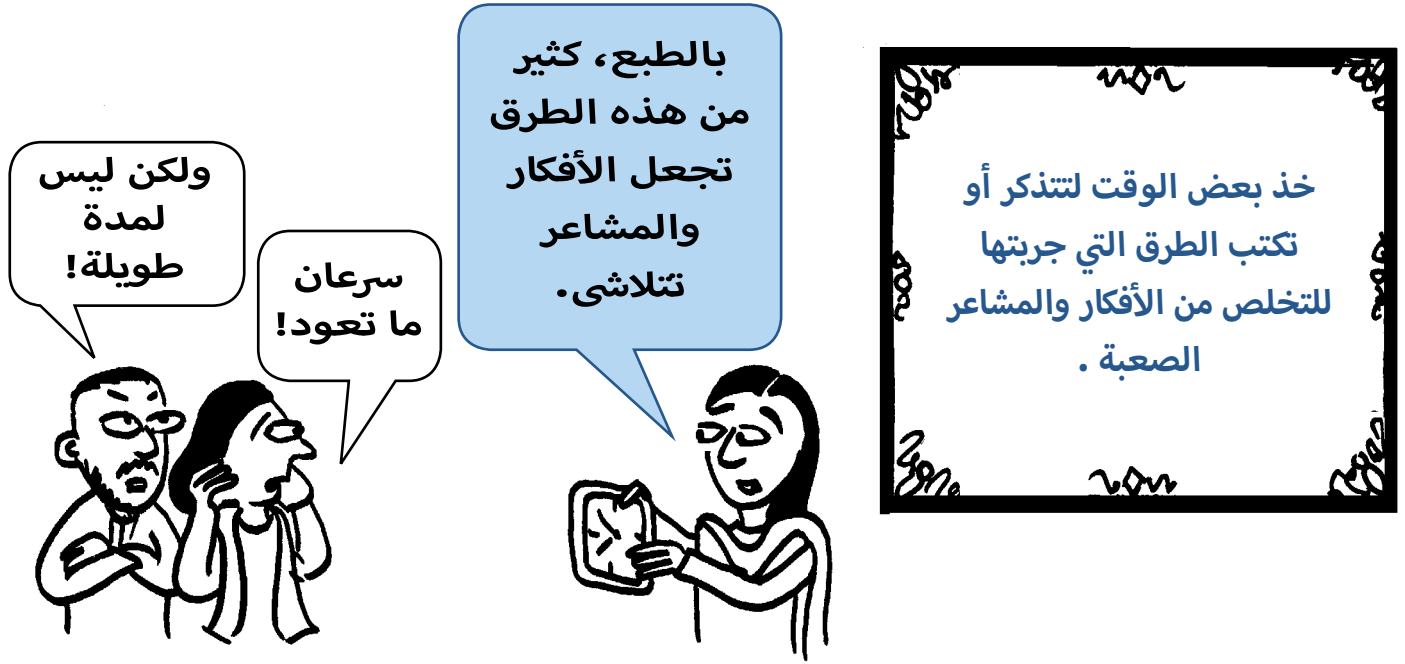


إلقاء اللوم على الذات أو نقد الذات



الدخول في مشاجرات





بدلاً من محاولة إبعادها...



هي طريقة  
جديدة  
للتعامل  
مع الأفكار  
والمشاعر  
الصعبة.

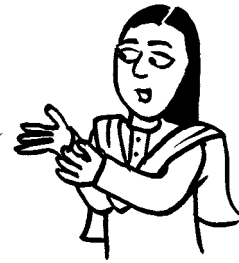
وكلما عقلت بخطافها..



عليك أن تتوقف عن مصارعتها.



... فعليك أن تتجرد منها  
مجدداً.



سوف أوضح لكم بعد لحظات. ولكن  
دعونا أولاً نحدد - أي أفكار ومشاعر  
تتملكك؟

كيف نفعل  
ذلك؟



هل تملك أفكار عن....

أمر سيئة قد  
تحدث في المستقبل

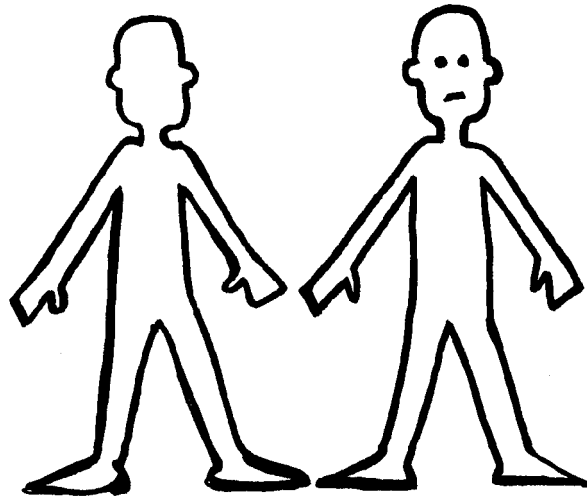
لست جيداً بما فيه  
الكفاية - أنا ضعيف أو  
مجنون أو سيئ

أمر سيئة حدثت  
في الماضي



A large rectangular box with a decorative border and several horizontal lines inside, intended for writing.

دوّن بعض الأفكار  
التي تملك:



الخلف

الأمام

هل تداهمك تلك المشاعر في  
جسدك؟ حدّد أين تتركز تلك  
المشاعر:



أولاً تلاحظ أن هناك فكرة أو شعوراً يستحوذ عليك. ثم بعد ذلك تطلق عليه اسماً. ولكي تسميه، تقول لنفسك في صمت شيئاً مثل...



هنا فكرة مؤلمة من  
الماضي.



هنا غضب.



هنا فكرة قاسية حول  
عائلي.





إذاً، تبدأ التسمية؛ بأن تقول في صمت:  
«هنا فكرة» أو «هنا شعور».



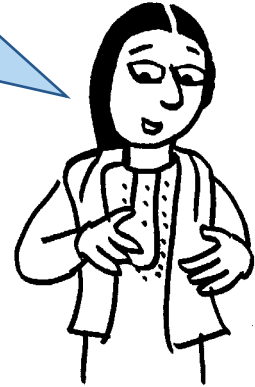
ولكن إذا أضفنا عبارة «أنا ألاحظ»، نجد عادة أننا ننفك من المشاعر والأفكار أكثر بعض الشيء.



ألاحظ ثقلاً في  
صدري.



جرّب ذلك الآن،  
وشاهد ماذا  
يحدث.

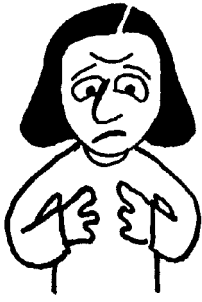


ألاحظ  
غضباً.



ألاحظ  
ذكرى  
مؤلمة.





ألاحظ فكرة  
عما أخشى  
حدوته

ألاحظ  
اضطراباً في  
معدتي.



يُرجى تجربة هذا الآن قبل أن تقرأ  
المزيد. قم بملاحظة وتسمية فكرة أو  
شعوراً كان يداخلك اليوم.



يمكنك الدخول على الرابط والاستماع إلى تمرين  
الملاحظة والتسمية أو تنزيله. أو يمكنك ببساطة اتباع  
الصور والتعليمات الواردة في هذا الكتاب.

حسناً، تملكنا الأفكار  
والمشاعر ونحن غير  
مدركين لها.



كيف تساعدنا الملاحظة  
والتسمية؟



ففي لحظة ما تتكلم مع صديقة،  
وتكون مهتماً بما تقوله...



وفي اللحظة التالية، تملكك الأفكار والمشاعر.



فجأة، لم تعودى تستمعين لصديقتك.



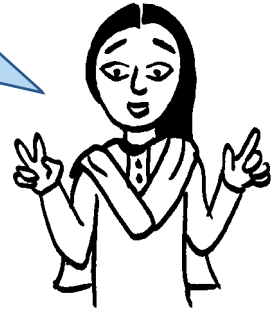
ربما توصلين الحديث مع صديقتك...



...ولكنك غير "منخرطة" في المحادثة.

فأنت لا تستمعين جيداً. لا تعيرينها انتباهك كاملاً. لماذا؟ لأنك علقى بخطاف الأفكار أو المشاعر.

الخطوة الأولى لـ"التجرّد" هي أن تلاحظ أنك  
علقت في خطاف الأفكار والمشاعر، والخطوة  
الثانية هي أن تسمي تلك الأفكار والمشاعر. وأن  
تقول لنفسك في صمت...



ألاحظ شعوراً  
ثقيلاً في صدري.

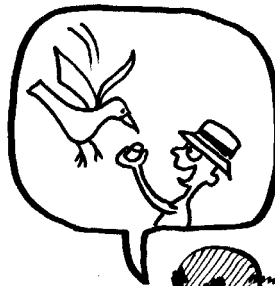
ها هي فكرة  
قاسية تدور  
في رأسي.

ألاحظ أنني علقت  
ببعض الذكريات.

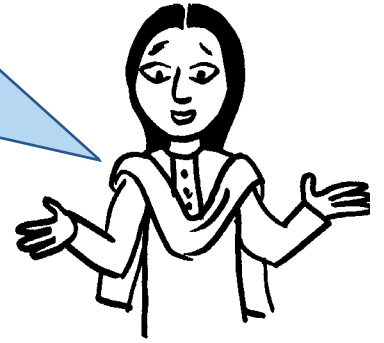


الخطوة الثانية هي استعادة التركيز على ما تفعله - سواء كنت تطبخ أم تأكل أم تلعب أم تغسل أو  
تحدث مع أصدقائك - و الإندماج تماماً في ذلك النشاط؛ وأن تعطي انتباهك الكامل للشخص الذي  
يشاركك النشاط ولما تفعله أيّاً كان.

ألاحظ شعوراً  
مؤلماً في حلقي.



يمكننا فعل الشيء نفسه كل مرة تملكنا الأفكار والمشاعر وتتوقف عن الإندماج في الحياة.



ألاحظ مشاعر غضب.



ورغم أن لديّ مشاعر غضب، فإني أختار أن أتصرف وفقاً لقيمة الاهتمام بالآخرين من خلال إعادة التركيز والإندماج مع عائلتي.

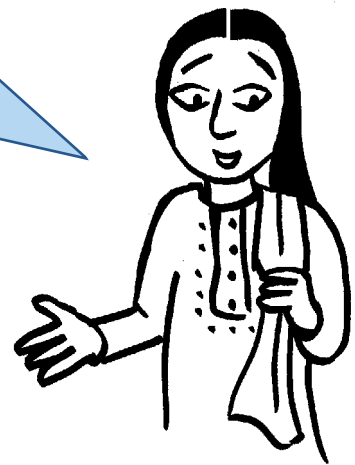




إذاً، لكي تتجرد من الأفكار والمشاعر...



كلما مارست ذلك ازددت اتقاناً. انظر إذا كان بإمكانك ممارسة ذلك عدة مرات طوال اليوم وأنت تمارس أنشطتك اليومية. وكل مرة تلاحظ أنك وقعت فريسة للأفكار والمشاعر، اتبع هذه الخطوات.





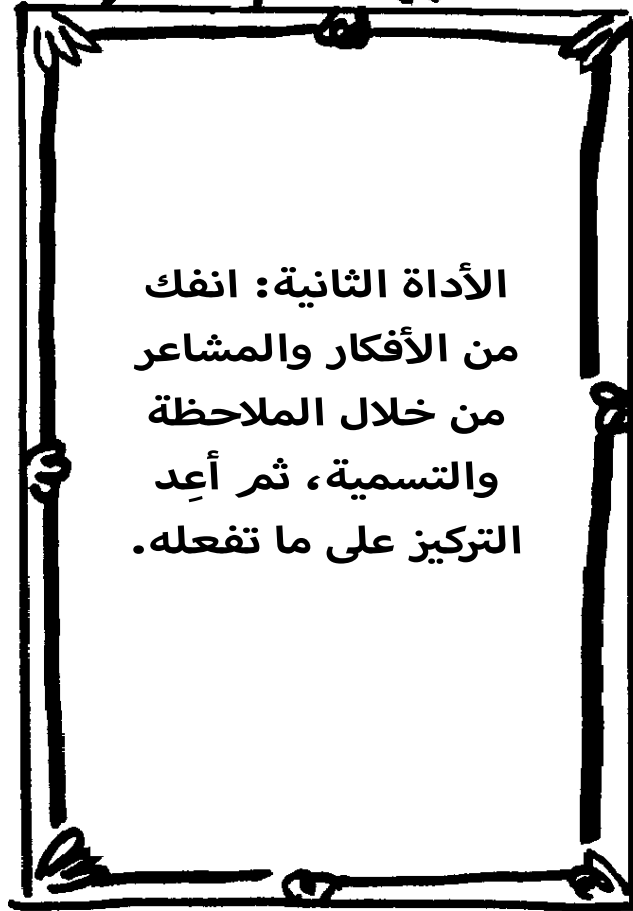
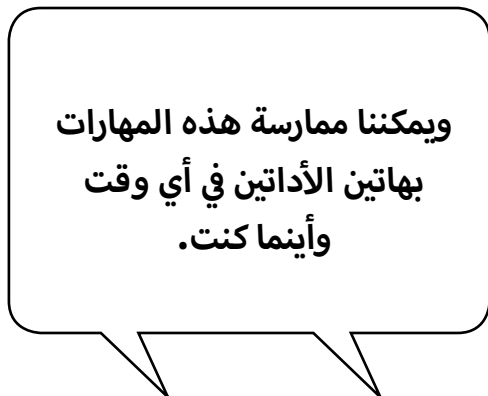
وتذكر أن من الطبيعي أن تداهمك الأفكار  
والمشاعر الصعبة وأنت مجهد. فهذا يحدث  
لنا جميعاً!





بعد الملاحظة والتسمية، يمكننا إعادة التركيز على العالم من حولنا.

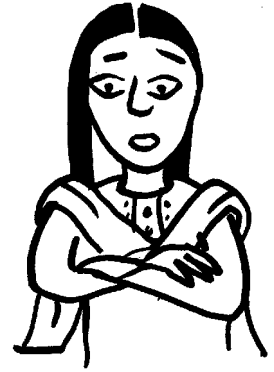




لذلك، خَصِّصْ وقتاً لممارسة هذه المهارات بانتظام. مثلاً، في السرير أو قبل الوجبات الغذائية أو بعدها.



بالطبع، بعض الناس ينسون الممارسة.



يمكنك الدخول على الرابط والاستماع إلى جميع التمارين التي تعلمتها حتى الآن أو تنزيلها. أو يمكنك ببساطة اتباع الصور والتعليمات الواردة في هذا الكتاب.

فكّر في بعض الأوقات أو الأماكن أو الأنشطة للممارسة المنتظمة.

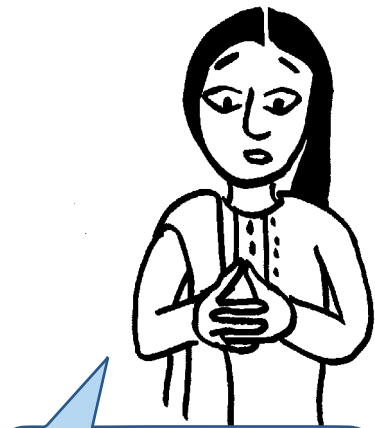


ومتى كنت مستيقظاً في السرير ولا تستطيع النوم، فمارِسْ مهارات الإبطاء والتواصل مع جسدك. ربما لن تجعلك تنام (رغم أنها أحياناً تجعلك تنام)، ولكنها سوف تساعدك على الاسترخاء.

قد تكون متعباً للغاية.



متعب  
للعاية!



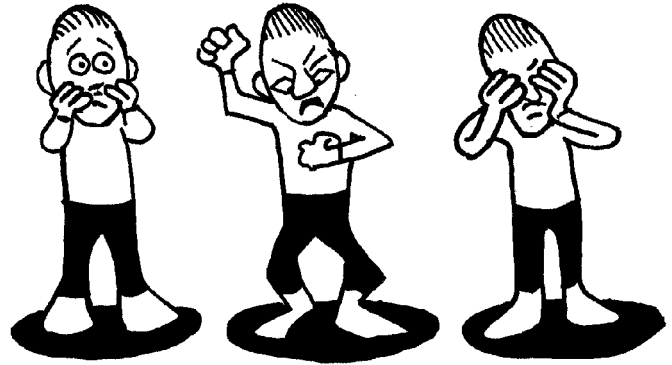
قد تحول أمور أخرى أيضا  
دون التمرن على هاتين  
الأداتين.

قد تشعر بحزن أو غضب أو خوف شديد...

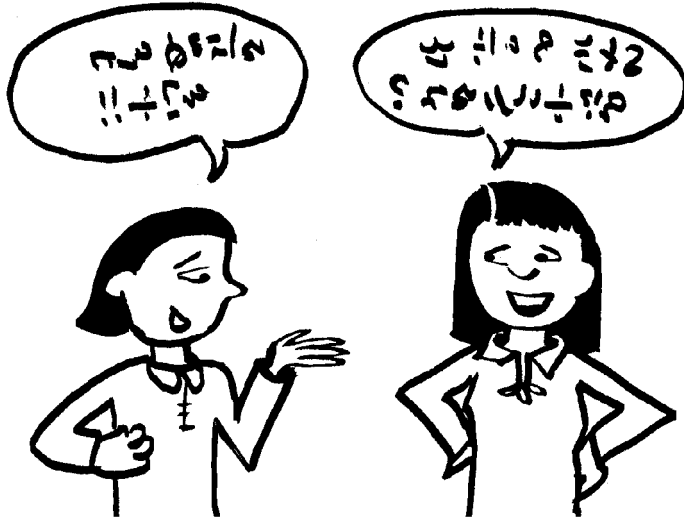
ربما فقط لا تود أن تزج نفسك ...



لا جدوى من  
ذلك!



الأمر يشبه تعلّم لغة جديدة، ويتطلب الممارسة  
والتمرين!



قد تملكك أيضاً مشاعر سلبية.

لا أهمية لذلك.  
لن يكون مفيداً!  
أنا مشغول للغاية!  
لا فائدة منه!  
إنه مضيعة للوقت!  
لا أستطيع القيام بهذا!



لذلك، حالما تدرك أنك وقعت فريسةً  
لهذه المشاعر...



لاحظ مشاعوك، قم بتسميتها، وأعد المركز



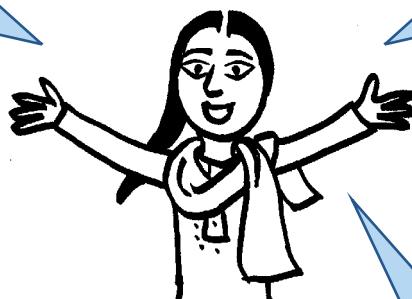
كل ممارسة بسيطة للمهارات سوف  
تصنع فرقاً

وكل مرة تتمرّن فيها، تتصرف وفقاً لقيم  
الاهتمام بالآخرين!



نعم، هذا صحيح. وسوف  
نتناول في القسم الآتي من  
هذا الكتاب معنى القيم  
بمزيد من العمق.

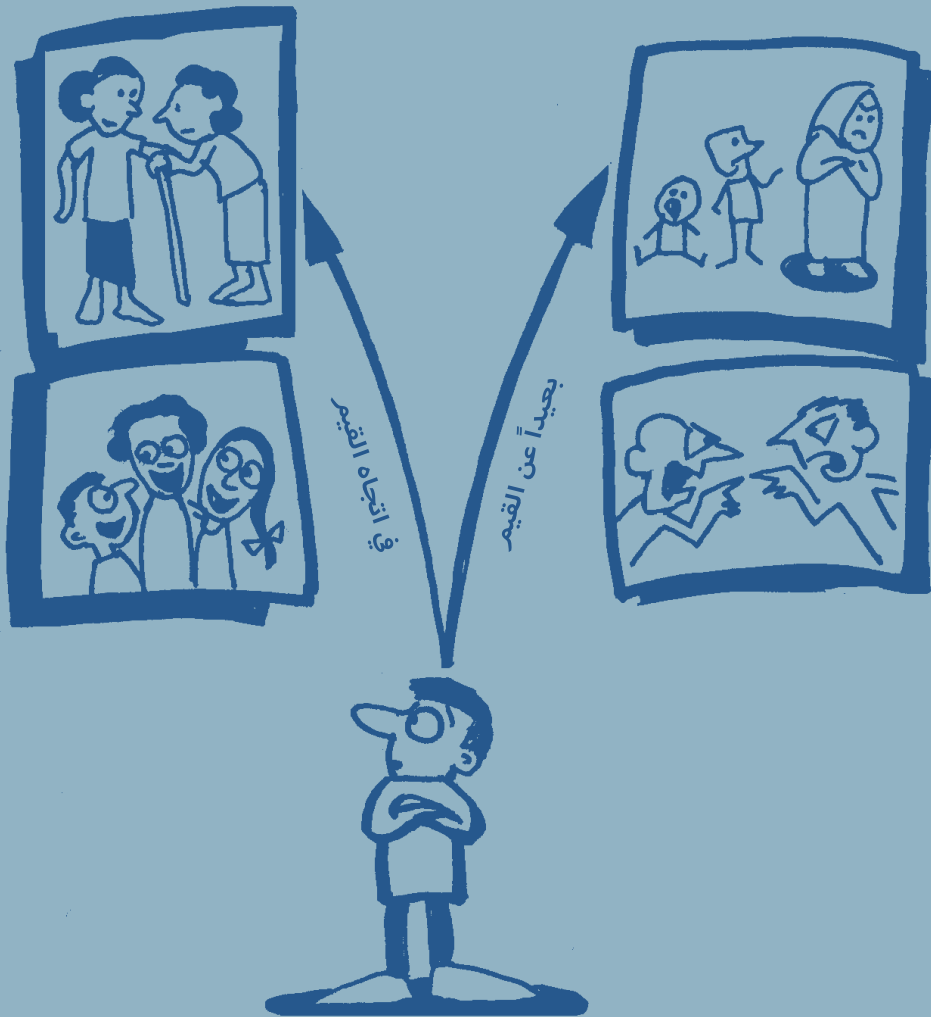
ولكن قبل الذهاب إلى  
القسم التالي، لطفاً  
تمرّن على ما جاء في  
هذا الفصل يوماً أو  
يومين.



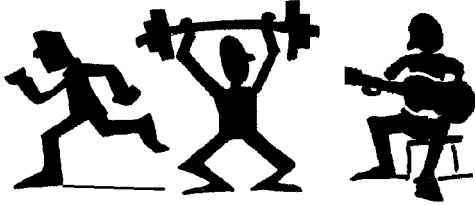
وتذكر أنك ستجد في نهاية الكتاب شروحات  
موجزة لكل مهارة تعلمتها.



## التمسك بالقيم



تذكر، أن ممارسة هذه التمارين مثل تعلم أي مهارة جديدة. والممارسة تجعلك أفضل وتصبح المهارة أسهل.



مرحباً بكم مجدداً. هل تمرنتم على مهارات الانفكاك و الارتكاز؟



قيمك تبيّن أي نوع من الأشخاص تريد أن تصبح؛ وكيف تريد أن تعامل نفسك والآخرين والعالم من حولك.

الآن سوف ننظر إلى القيم بمزيد من العمق.



الأهداف تصف الشيء الذي تسعى إلى تحقيقه. أما القيم فتصف نوع الشخص الذي تريد أن تكونه.

هل القيم هي الأهداف؟

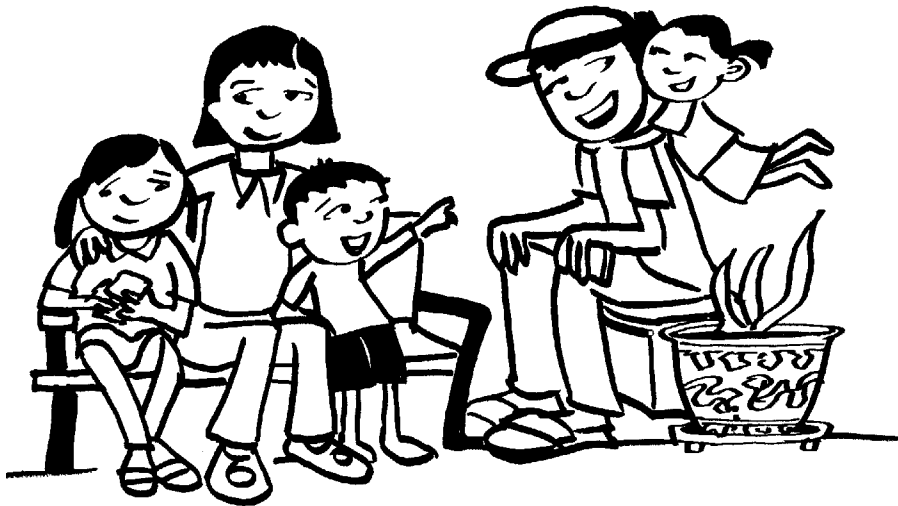
لا!



افترض أن هدفك هو أن  
تحصل على وظيفة حتى  
تستطيع مساعدة الأفراد  
الذين ترعاهم.



وافترض أن قيمك، وهي الطريقة التي تريد أن تكون عليها مع عائلتك وأصدقائك والناس من حولك، هي أن تكون عطوفاً ومهتماً بالآخرين وودوداً ومساعداً.





... ولكنك لم تزل قادراً على أن تعيش وفقاً لقيمك المتمثلة في أن تكون لطيفاً ومهتماً بالآخرين وودوداً ومساعداً لعائلتك وأصدقائك والناس من حولك.



قد يكون من المستحيل تحقيق هدفك...



وحتى إن كنت تواجه موقفاً صعباً جداً، ولم تكن تعيش مع عائلتك وأصدقائك، لم تزل قادراً على أن تعيش وفقاً لقيمك بأن تكون لطيفاً ومهتماً بالآخرين وودوداً ومساعداً. يمكنك إيجاد طرق بسيطة لتتصرف وفقاً لهذه القيم مع الناس من حولك.

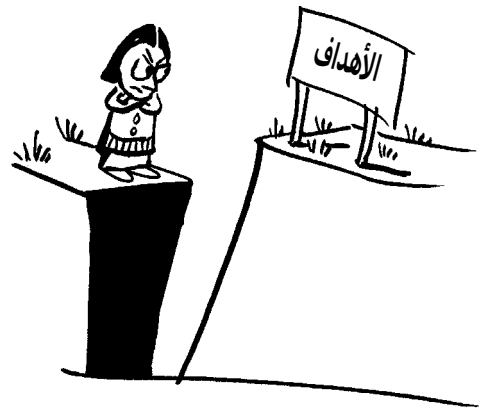
ولكن يمكنك دائماً أن تجد طرقاً لتتصرف وفقاً لقيمك.



ما سبب أهمية ذلك؟



كثير من أهدافك قد تبدو مستحيلة حالياً



لأن الطريقة التي تؤثر بها في العالم  
من حولك تكون من خلال أفعالك.



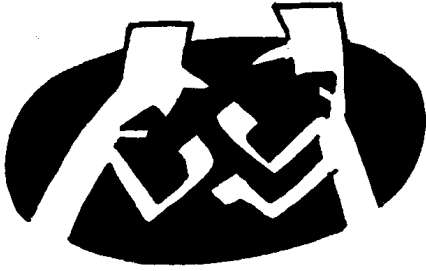
«الأفعال» هي ما تفعله بذراعيك ويديك ورجليك  
وقدميك، وما تنطقه بلسانك.



كلما ركزت على أفعالك...

... تمكنت من التأثير في العالم من حولك مباشرة، أي: الناس  
والمواقف التي تواجهها كل يوم.

... ولكن يمكنك التوقف عن الشجار مع الأفراد في  
مجتمعك...



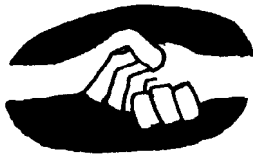
إذا كانت بلدك في حالة حرب، لا يمكنك إيقاف  
كل الأعمال القتالية...



ولاحظ: قد تؤثر في الناس من حولك  
بأفعالك.



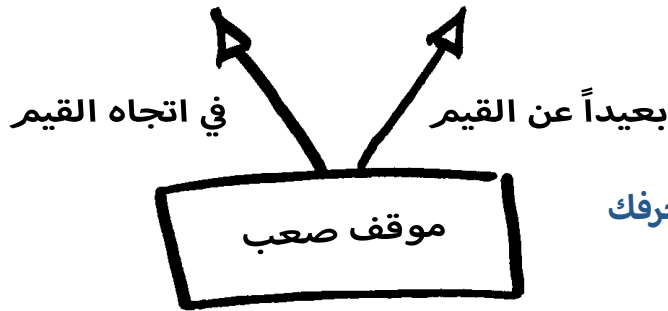
الشجار



التعاون

... بدلاً من ذلك، تصرف وفقاً لقيمك





نعم، هل أفعالك تحركك تجاه قيمك أم تجرّك بعيداً عنها.

لمساعدتك على إيضاح قيمك، إليك هذه القائمة. وهذه ليست القيم «الصحيحة» أو «أفضل» القيم - ولكنها ببساطة القيم الشائعة.

أن تكون شجاعاً  
أن تكون مثابراً  
أن تكون متسامحاً  
أن تكون شكوراً

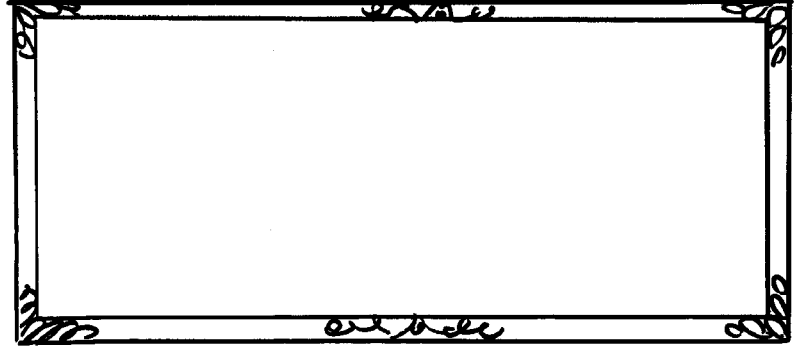
أن تكون لطيفاً  
أن تكون مهتماً بالآخرين  
أن تكون كريماً  
أن تكون مساعداً  
أن تكون متعاوناً

أن تكون مخلصاً  
أن تكون موقراً/شريفاً  
أن تكون محترماً  
أن تكون جديراً بالثقة  
أن تكون عادلاً/منصفاً  
أن تكون ...  
أن تكون ...

أن تكون صبوراً  
أن تكون مسؤولاً  
أن تكون منضبطاً  
أن تكون مجتهداً  
أن تكون ملتزماً

الآن، سوف نقوم بتمرين آخر. فكّر في  
مَثَل أعلى لك في مجتمعك؛ شخص ينال  
احترامك.

الآن، اختر ثلاثاً أو أربعاً من هذه  
القيم التي تبدو مهمة لك، وكتبها  
في الإطار الآتي.



هل هذا الشخص يعامل  
الآخرين بطرق مشيرة  
للإعجاب؟



ما الذي يقوله هذا  
الشخص أو يفعله  
ويحظي بإعجابك؟



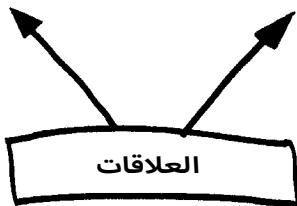
أيّ هذه القيم تود أن  
يتبنّاها الآخرون من  
حولك؟



ما القيم التي يجسدها  
هذا الشخص من خلال  
أفعاله؟

العيش وفقاً لقيمك

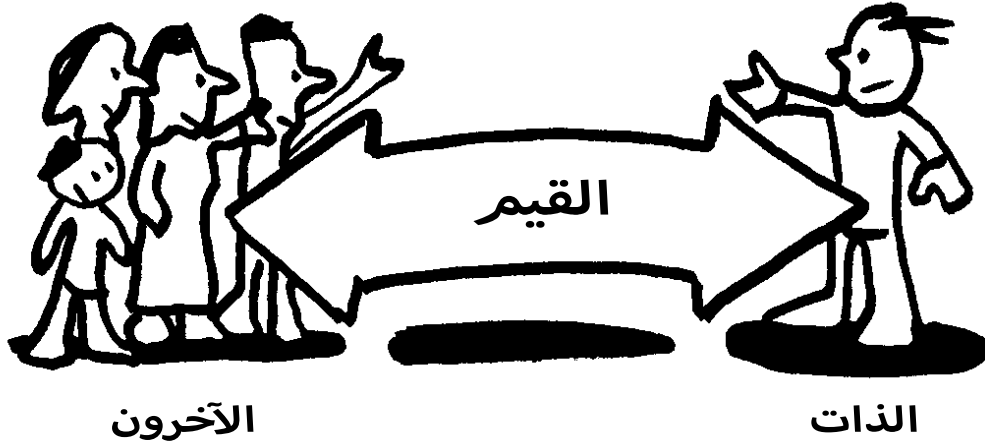
التحرك بعيداً عن قيمك



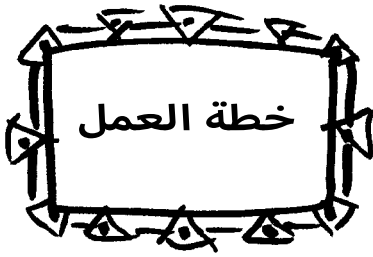
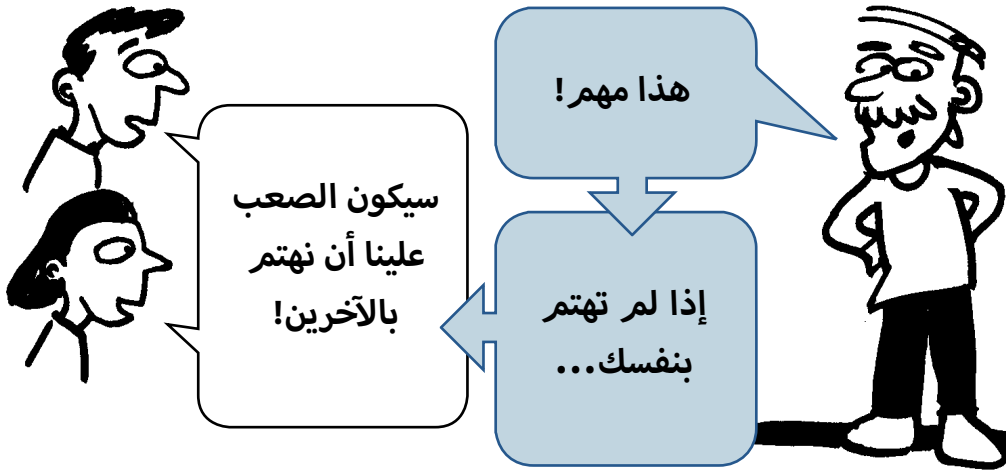
الآن، فكّر في الناس من حولك. ما القيم التي تريد أن  
تتصرف وفقاً لها في تعاملك مع هؤلاء الناس؟



القيم تتحرك في الاتجاهين: تجاه نفسك وتجاه الآخرين.



... إذا أنت تهدف إلى أن تعيش تلك القيم تجاه ذاتك وتجاه الآخرين.



لذلك حان الوقت لكي تترجم قيمك إلى أفعال.



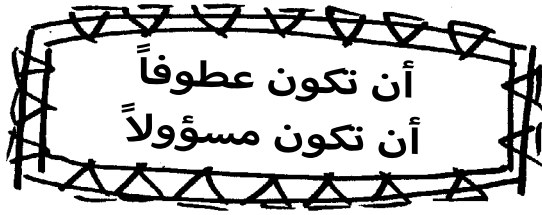
اختر علاقة مهمة؛ واختر شخصاً تهتم به كثيراً وتراه بانتظام.



ما القيم التي تريد أن تتصرف وفقاً لها في هذه العلاقة؟

مثلاً، افترض أنك اخترت طفلك.

والقيم التي تريد أن تتصرف وفقاً لها هي:

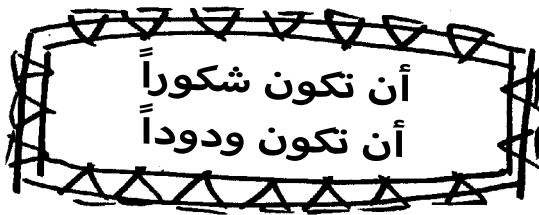


إذاً، خطوة بسيطة قد تتمثل في اللعب مع طفلك أو القراءة له ١٠ دقائق يومياً.



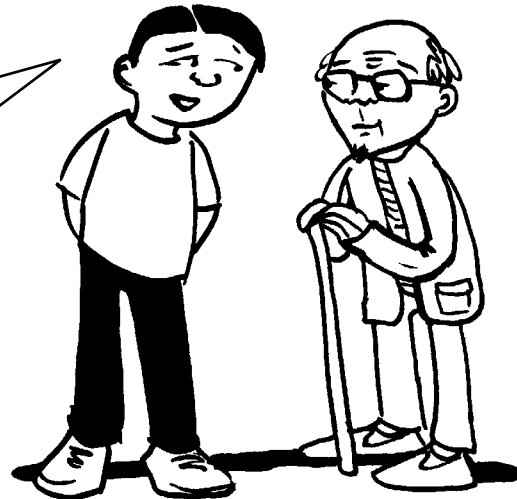
أو افترض أنك اخترت أحد الأقارب.

والقيم التي تريد أن تتصرف وفقاً لها هي:



شكراً عمي على مساعدتك لي.

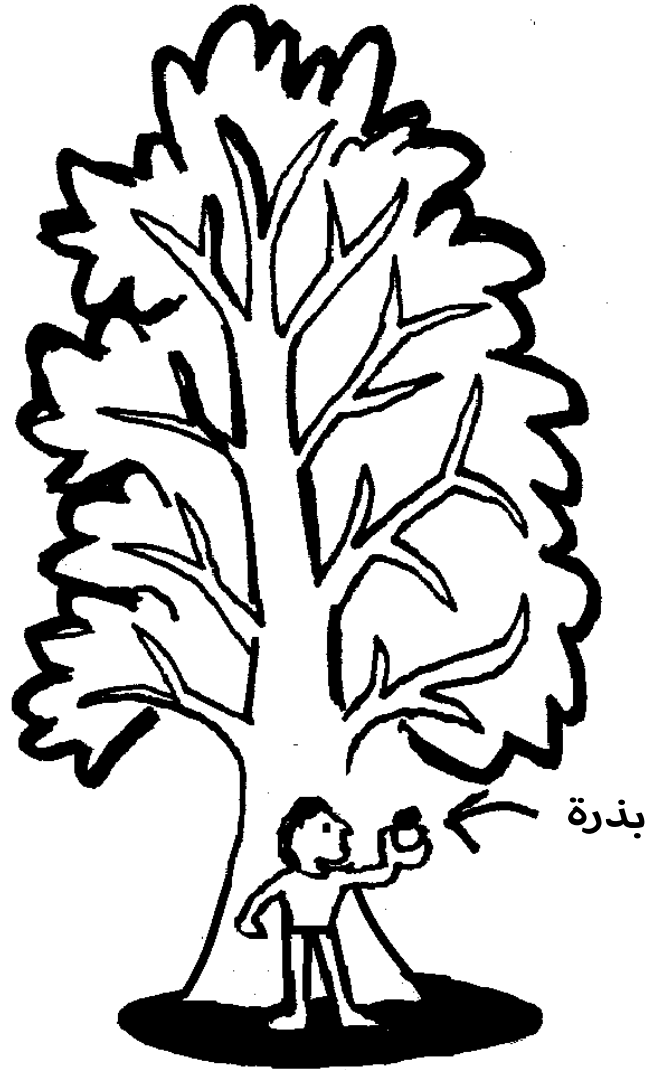
إذاً، خطوة بسيطة قد تتمثل في تحية ذلك الشخص بدفء والتعبير عن امتنانك له.



تذكر أن أصغر الأفعال لها أهمية.

الشجرة العملاقة تنمو من بذرة صغيرة. وحتى في أصعب الأوقات وأكثرها إجهاداً، يمكنك تبني أفعال صغيرة لتعيش وفقاً لها.

عندما تتصرف وفقاً لقيمك، سوف تبدأ في بناء حياة أكثر إرضاءً وإشباعاً.



ماذا ستفعل الأسبوع القادم  
لكي تتصرف وفقاً لقيمك؟

ضع خطة العمل الخاصة  
بك الآن.



فكّر في أفعالك. ماذا ستقول بلسانك؟ ماذا ستفعل  
بيديك وذراعيك ورجليك وقدميك؟

هل تعتقد أنك  
تستطيع فعل ذلك؟

اختر شيئاً يبدو واقعياً  
لك.

نعم!

لا!





حسناً!

إذا بدت خطتك صعبة جداً - إذا لم  
تعتقد أنك تستطيع فعل ذلك الشيء -  
فاختر شيئاً أصغر وأسهل.



اختر علاقة مهمة. من الشخص الذي تهتم به وتراه  
بانتظام؟

ما القيم التي تريد أن تعيش وفقاً لها في هذه العلاقة؟  
يمكنك الرجوع إلى الصفحة ٨٥ للاطلاع على بعض الأمثلة  
على القيم الشائعة.

مع هذا الشخص، ما هو الفعل أو الأفعال التي ستقوم  
بها الأسبوع القادم لكي تتصرف وفقاً لقيمك؟ ما الذي  
ستفعله أو ستقوله لهذا الشخص على وجه التحديد؟

ضع خطة العمل هذه الآن  
من فضلك قبل قراءة المزيد.  
هذا مهم جداً!



هل تبدو خطتك واقعية لك؟ إن لم يكن الأمر كذلك، فاختر شيئاً  
أصغر وأبسط وأسهل.

هل هذه الأفعال سوف تدفعك تجاه قيمك  
أم سوف تجرفك بعيداً عنها؟

التحرك بعيداً  
عن قيمك

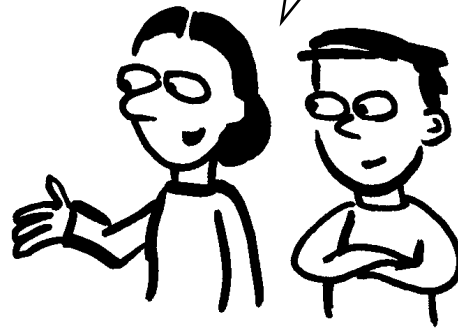
العيش وفقاً  
لقيمك

علاقات  
مهمة

هل تشعر أن اقترابك من  
نوع الشخص الذي تريد أن  
تكونه يضيء على حياتك  
معنى أو عمقاً أو هدفاً؟

هذه واحدة من فوائد العيش وفقاً  
لقيمك.

نعم، نشعر  
بذلك!



عادةً، حالما نبدأ في التفكير  
في فعل شيء ما، تلوح  
الأفكار والمشاعر الصعبة،  
وتتملكنا بسهولة.



الآن لاحظ: هل بدأت  
الأفكار والمشاعر  
الصعبة تتملكك وتوقفك  
عن اتباع خطة عملك؟



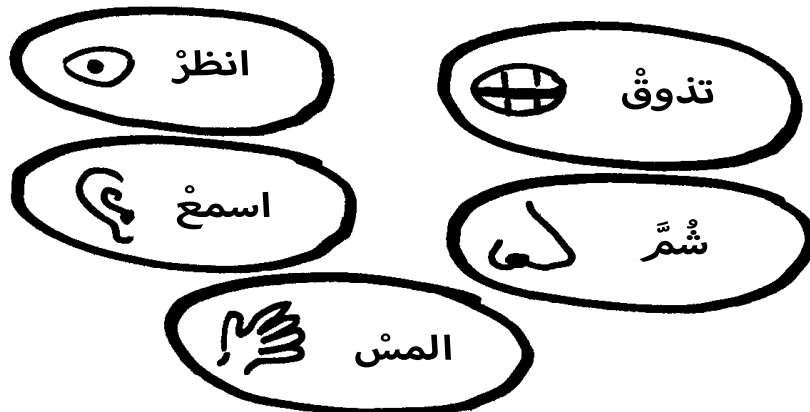
إذا كان الأمر كذلك، فهل تعرف ما عليك فعله؟



لاحظ الأفكار والمشاعر وقم بتسميتها

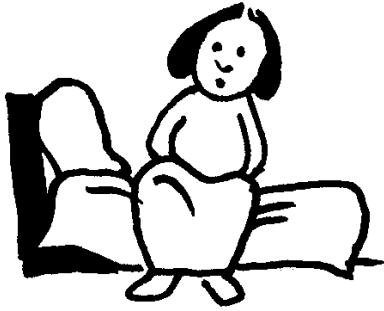


واندمج في العالم من حولك.





بينما لا تزال في السرير، أو قبل أن تهض  
من الفراش.



ليكن هدفك أن تفكر  
كل يوم في قيمتين أو  
ثلاث تريد أن تعيش  
وفقاً لها.



نعم! حتى الأفعال  
الصغيرة لها أهمية!



ابحث عن طرق لتتصرف من خلالها  
وفقاً لقيمك.



وطوال اليوم...

هذه هي الأداة التالية في مجموعة أدواتك

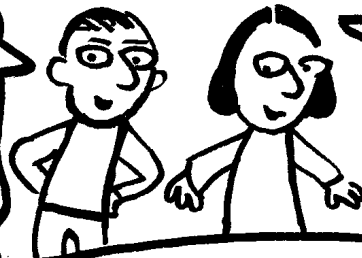


رحلة الألف ميل تبدأ بخطوة!



وكل مرة تتصرف فيها وفقاً لقيمك...

أنا أتصرف مثل  
الشخص الذي أريد  
أن أكونه



أنا أتصرف وفقاً  
لقيمي.

هي نفسك على ذلك.

نعم لديكم! وهناك  
ثلاثة أساليب في  
التعامل مع موقف  
صعب

ولكن، لدينا  
مشاكل كثيرة!

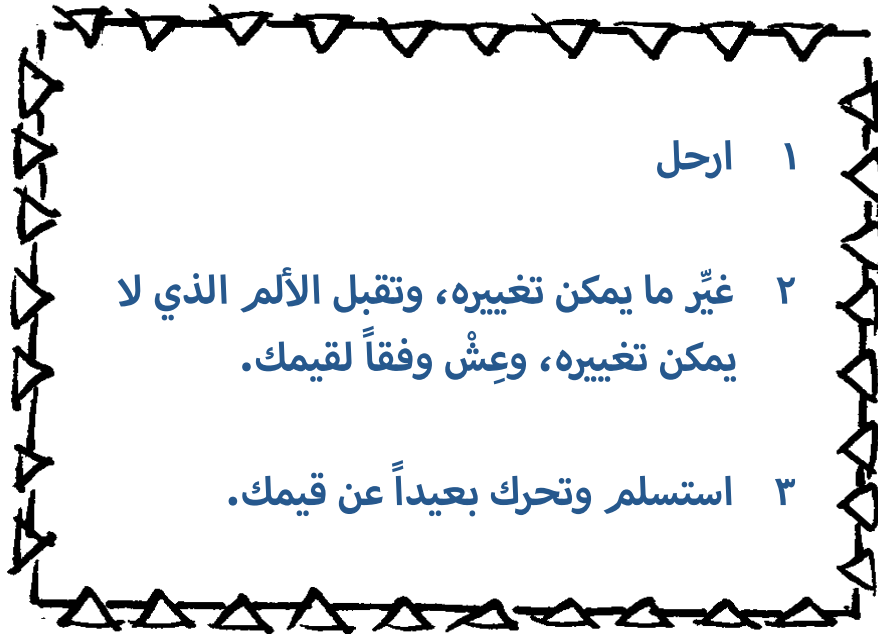
إذاً، الآن لديكم ثلاث  
أدوات قوية:

\* الإنفكاك

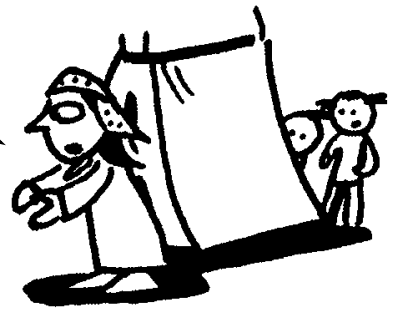
\* الإرتكاز

\* التصرف وفق القيم

ما هي؟



ولكن، أحياناً لا يمكنك الرحيل... مثلاً، إذا كنت في  
سجن، أو إذا كان الرحيل أسوأ من البقاء.



هذا صحيح! يجب أن تختار ما بين  
خيارين أو ثلاثة.

والتمسك

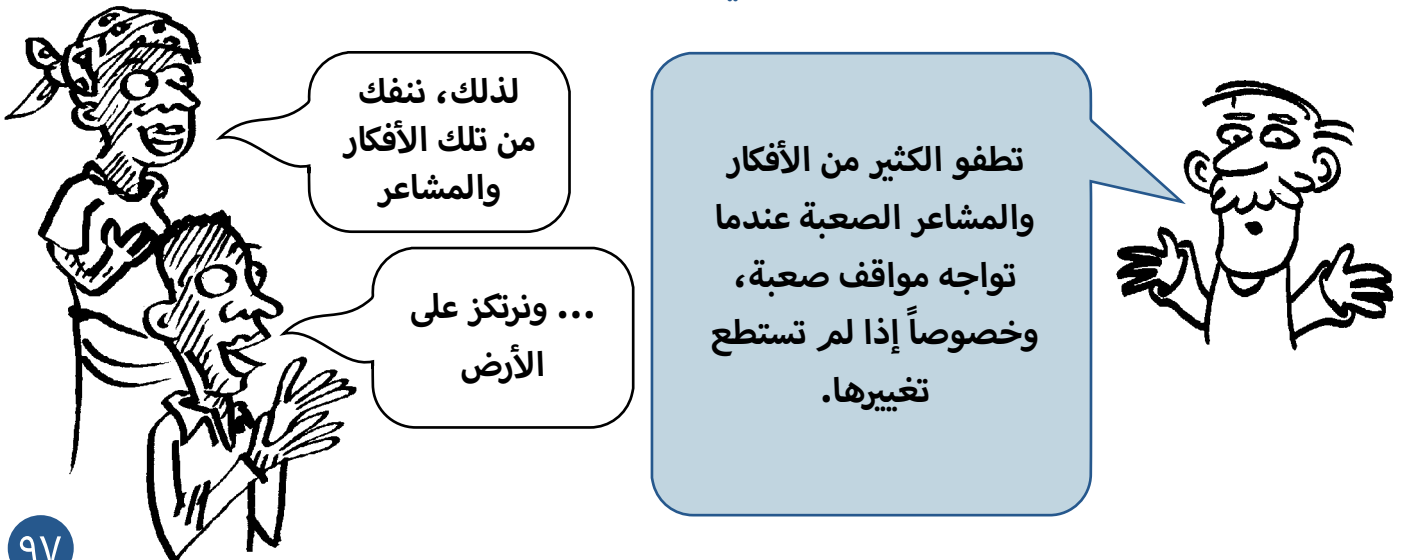


غير ما يمكن تغييره...

استعمل ذراعيك ويديك وقدميك وفمك لكي تؤدي أفعالاً:  
افعل ما يمكنك فعله، مهما كان صغيراً، لكي تحسّن  
الموقف.



تقبل الألم الذي لا يمكن تغييره...



## ونعيش وفقاً لقيمنا.



نجد طرقاً أخرى لنعيش  
وفقاً لقيمنا.

لذلك، إذا لم يكن  
هناك ما تستطيع فعله  
لتحسّن الموقف...



نعم! احتفظ  
بذلك في الذاكرة،  
واستخدمه  
ليساعدك على  
التعامل مع  
مشاكلك.

والآن، حان الوقت  
لبعض

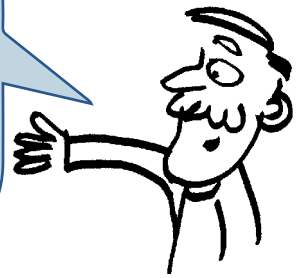


غير ما يمكن  
تغييره، وتقبل  
الألم الذي لا  
يمكن تغييره،  
وعشّ وفقاً  
لقيمك.



ما هو؟

هناك شيء ما بإمكانك فعله  
لتحسين أي موقف صعب، على  
الأقل بعض الشيء.



سؤال جيد! هذا ما سوف تناوله في القسم التالي. ولكن أولاً تذكروا  
أن تستغرقوا يوماً أو اثنين في التمرّن على المهارات التي تناولناها  
في هذا القسم. ويمكنكم استخدام الملخصات في نهاية الكتاب  
لتذكركم بكيفية استخدام الأدوات التي تعلمناها حتى الآن.



القسم الرابع

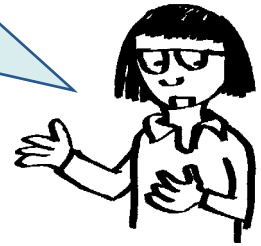
كن لطيفاً



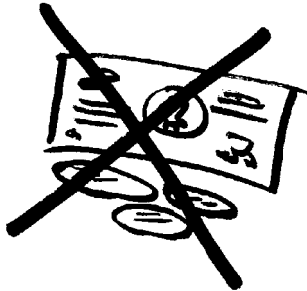
سواء كنت في خطر ...



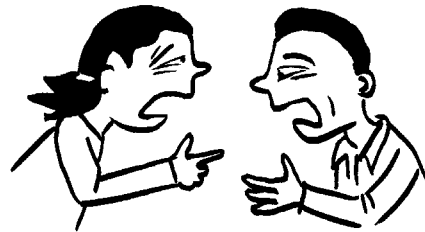
مهما كان موقفك سيئاً.



أمر دون دخل ...



أمر في خلاف عائلي ...



شخص لطيف ومهتم ومتعاون ...



... فدايماً يكون وضعك أفضل إذا كان إلى جانبك أصدقاء.



شخص يخفف عنك عندما تشعر بالألم.

أرى الأمر صعباً عليك. دعني أساعدك.



لكن الكثير منا لا يبدون لطيفاً في التعامل مع أنفسهم عندما يواجهون مواقف صعبة.

عادةً، تملكنا الأفكار القاسية.



أنا مجنون

أنا ضعيف

اقتربت خطأً

أنا سيئ



إنه خطئي

ما كان عليّ  
فِعل هذا

لا يمكنني أن  
أسامح نفسي



الأفكار القاسية أمور طبيعية وقد تحدث أحياناً؛ لا بأس في ذلك.



... عندما نمتلكنا الأفكار القاسية،  
فإننا ننجرف بعيداً عن قيمنا.

جرب ذلك الآن. اختر فكرة قاسية عن نفسك.

أنا  
ضعيفة

أنا أمر سيئة

إذاً، علينا أن نلاحظ  
هذه الأفكار ونسميها،  
لكني نستطيع الإنفكاك  
منها.





وفي صمت قل لنفسك...



ثم أضف كلمة «ألاحظ»



ثم ارتكز و اندمج في العالم من حولك.



يمكنك الدخول على الرابط والاستماع إلى تمرين الإنفكاك من الأفكار القاسية أو تنزيله. أو يمكنك ببساطة اتباع الصور والتعليمات الواردة في هذا الكتاب.



كيف تشعر عندما تصارع وتعاني من ألم، ويأتيك شخص ما مُبدياً اللطَف والاهتمام والتفهم؟



حتى في أصعب المواقف، هناك طرق تتصرف من خلالها وفقاً لقيمنا المتمثلة في اللطف والاهتمام.



حتى الأفعال البالغة الصغر يمكنها أن تصنع الفرق.



أنا هنا من أجلك.

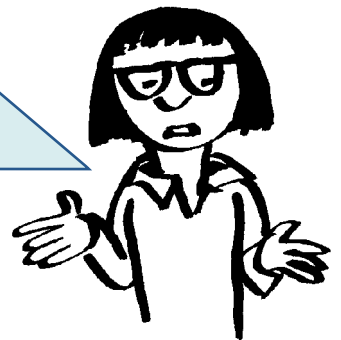
هذا مؤلم للغاية.

ويشمل ذلك كلمات اللطف.

كل فعل لطيف صغير يصنع فرقاً كبيراً.



عندما ترى شخصاً ما يصارع ويعاني من ألم، فما الأفعال اللطيفة الصغيرة التي يمكن أن تؤديها؟



لذلك، تجرّد من تلك الأفكار مثل...

احتياجاتي لا  
تهم.



أنا لا أستحق  
اللطف.

ويمكننا أن نكون  
لطفاء مع أنفسنا  
أيضاً.



كل شخص يحتاج إلى صديق. كل شخص يحتاج إلى لطف.

... فسوف تمتلك طاقة أكبر لمساعدة  
الآخرين، وحافزاً أكبر لأن تكون لطيفاً مع

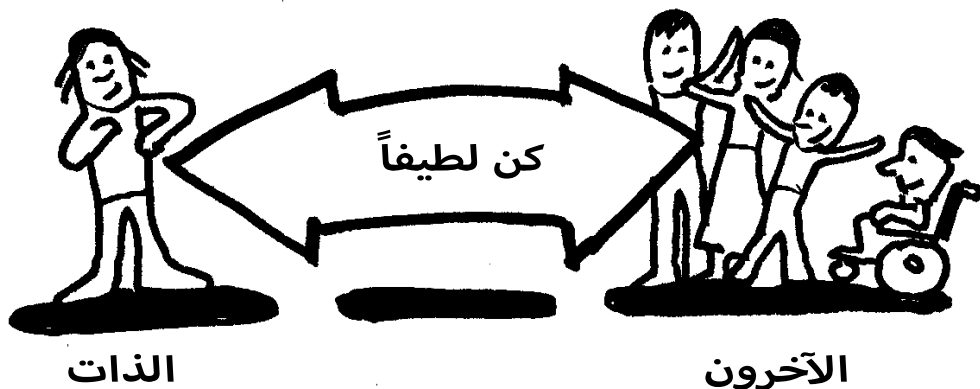
الآخرين، ومن  
ثم يستفيد  
الجميع.



وإذا كنت لطيفاً مع نفسك...



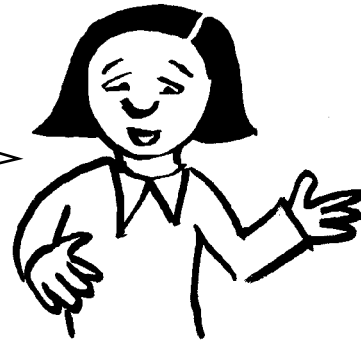
تذكر: اللطف، مثل كل القيم، يسير في اتجاهين.



إذاً، تحدث إلى نفسك بلطف .

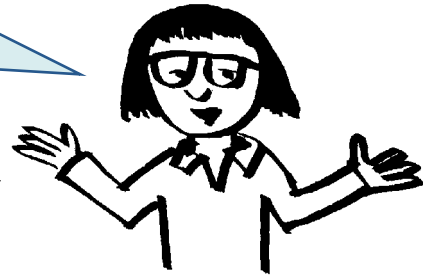


هذا صعب.  
هذا مؤلم.



ما زلت قادراً على الاهتمام  
بنفسي وبالآخرين.

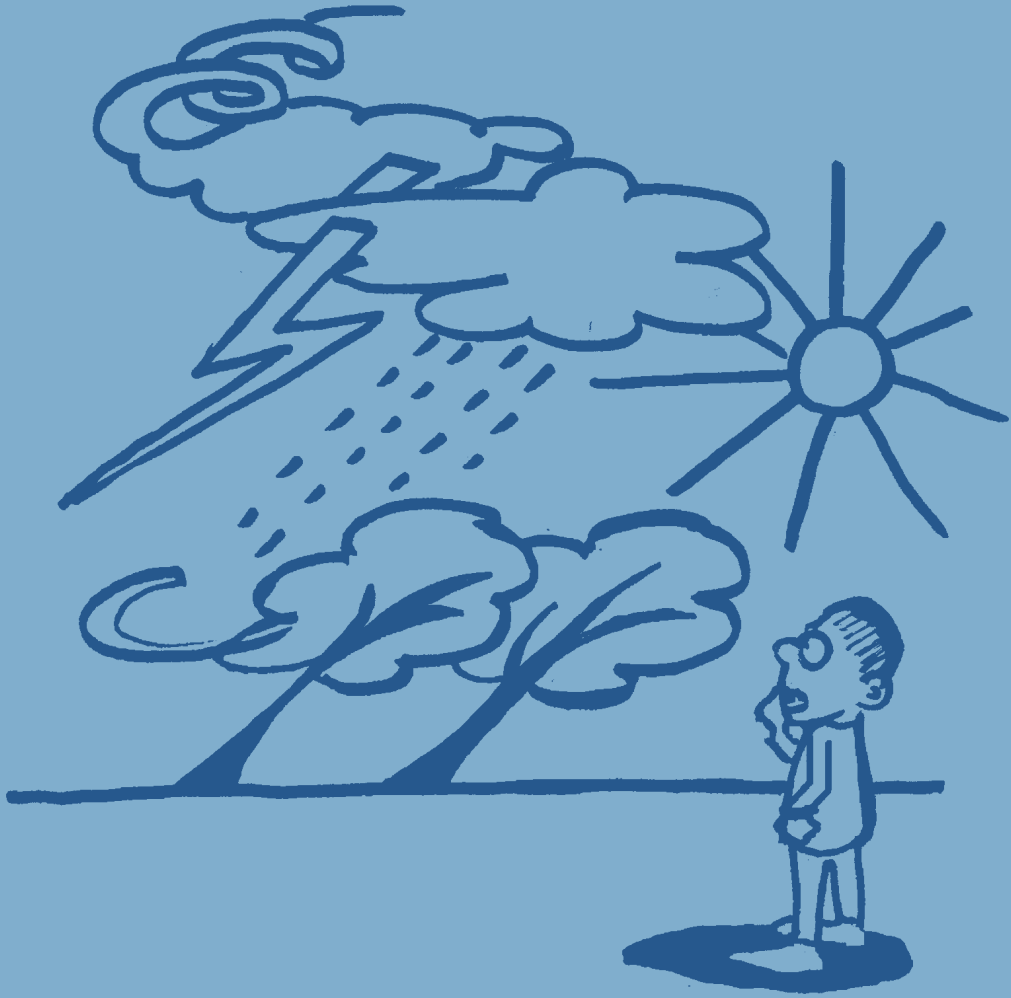
نعم هذا صحيح. والآن في القسم الأخير  
من الكتاب، سوف نتعلم مهارة أخرى  
تساعدنا على التعامل مع الضغط النفسي.



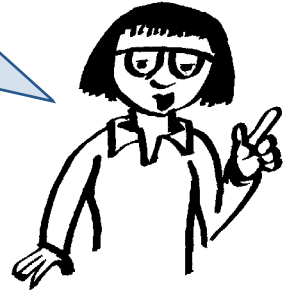
وقبل الانتقال إلى القسم الأخير، أرجو أن تتذكروا التمرّن يوماً أو يومين على  
المهارات التي تعلمناها في هذا القسم. ويمكنكم استخدام الملخصات في  
نهاية الكتاب لتذكيركم بكيفية ممارسة الأدوات التي تعلمناها حتى الآن.

القسم الخامس

## إفساح المجال



نظرنا في الصفحات ٥٦-٥٧ إلى المشاكل الشائعة التي تحدث عندما تتصارع مع أفكارنا ومشاعرنا: نحاول أن ندفعها بعيداً وتجنبها وتتخلص منها. إذا كنتم نسيتم، يرجى الرجوع إليها قبل مواصلة القراءة.



إذن الإنفكاك هي إحدى الطرق لوقف هذا الصراع مع أفكارنا ومشاعرنا.

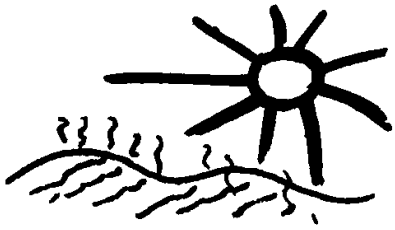


وهناك طريقة أخرى لفعل ذلك، نسميها إفساح المجال.

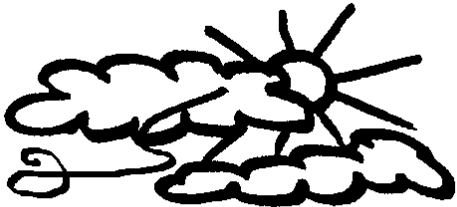
مهما كان الطقس شديداً...



ولا يمكن أبداً أن تتأذى السماء أو تتضرر من  
الطقس؛ سواء كان حراً شديداً...



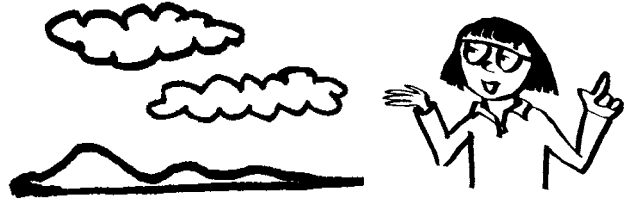
وعاجلاً أم آجلاً، سوف يتغير الطقس دائماً.



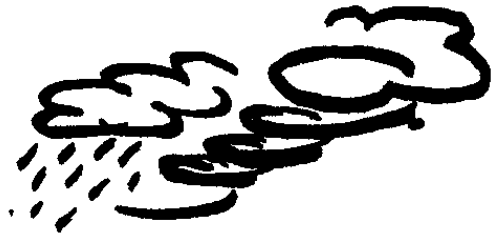
ويمكننا أن نتعلم أن نكون مثل السماء، وأن  
نفسح المجال «للتقس السيئ» الذي تأتي به  
أفكارنا ومشاعرنا الصعبة من دون أن تتأذى  
منها.



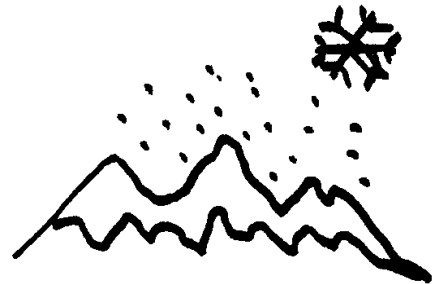
لكي تتعلم هذه المهارة، من المفيد أن تفكر في  
السماء.



... فإن في السماء مكاناً له!



... أم برداً قارساً.



أفكارنا ومشاعرنا  
تشبه الطقس.



نعم، فهي تتغير  
على الدوام!



هنا أفكار  
صعبة.



ألاحظ ألاماً  
في صدري  
وبطني.

جرّب ذلك الآن.  
أولاً، وفي صمت،  
لاحظ الأفكار  
والمشاعر وقم  
بتسميتها.



وتخيل أن هذه الأفكار والمشاعر مثل الطقس...



لاحظ هذه الأفكار  
والمشاعر الصعبة  
بشيء من الفضول.



ركّز انتباهك على فكرة أو شعور صعب. لاحظته  
وقم بتسميته، ثم  
راقبه بشيء من  
الفضول.



وأنتك مثل السماء  
...للطقس.

ثم خذ شهيقاً، وتخيل أن نفّسك يتدفق  
من خلال ألك وحوله.

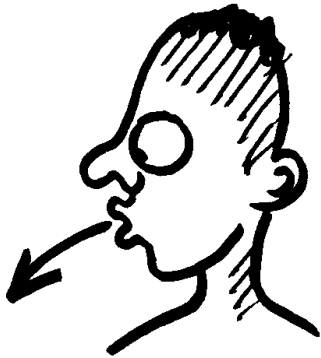


وبينما تفعل ذلك، أخرج زفيراً ببطء، ثم فوراً إفراغ  
رئتيك، توقف وعد  
من واحد إلى ثلاثة





أخرج زفيراً، أفرغ رئتيك...



تخيل هذا بأي طريقة تريدها.



تنفس من خلال ألك وحوله...

خذ شهيقاً ببطء...

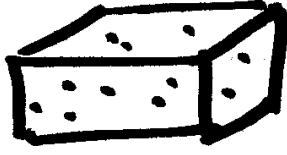


اسمح له بالدخول

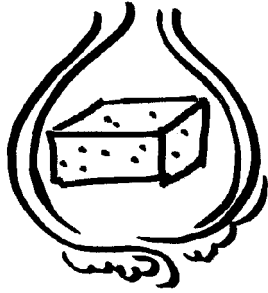
افتح صدرك وافسح له المجال...



تخيل أن له حجماً وشكلاً ولوناً ودرجة حرارة



وتخيل أن تتنفس من خلال هذا الشيء ومن حوله - افسح له المجال.



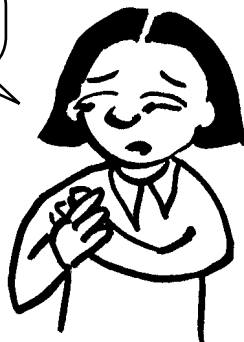
يمكنك الدخول على الرابط والاستماع إلى تمرين إفساح المجال أو تنزيله. أو يمكنك ببساطة اتباع الصور والتعليمات الواردة في هذا الكتاب.

... على أنها كلمات أو صور على صفحات كتاب.



لاحظ فكرتك الصعبة...

أنا ضعيف



من المفيد عادة أن تتخيل الشعور المؤلم وكأنه شيء ملموس.



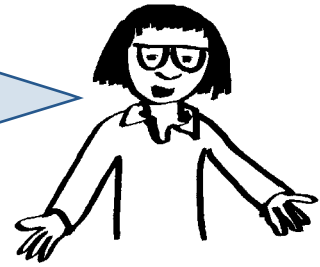
مثل وجود حجر ثقيل بني بارد على صدري.



ومن المفيد عادةً أن تتخيل فكرة صعبة...



يرجى تجربة هذا الآن.



... وتخيله مستلقياً بلطف في حضنك.



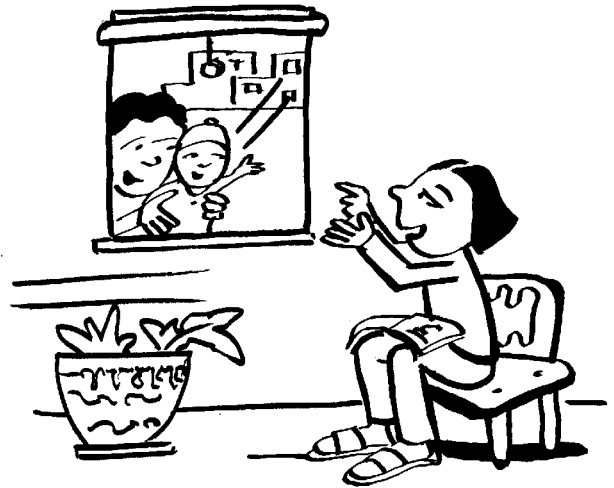
وتخيل أنها كلمات وصور على صفحات كتاب.



يمكنك أيضاً تخيل أنك تطوي الكتاب تحت ذراعك وتأخذه معك.



...وانخرط في العالم من حولك.



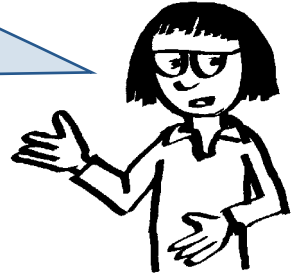
إذاً، فالفكرة لم تزل معك،  
ولكن يمكنك الاندماج  
في العالم من حولك.

فإنه يصبح  
بالممارسة أسهل!

وأسرع كثيراً!



قد يستغرق هذا  
التدريب في البداية  
بضع دقائق، ولكن  
مثل تعلم أي مهارة  
جديدة...



تذكر: الأمر مثل تعلم أي مهارة  
جديدة!

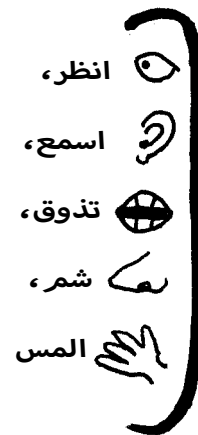


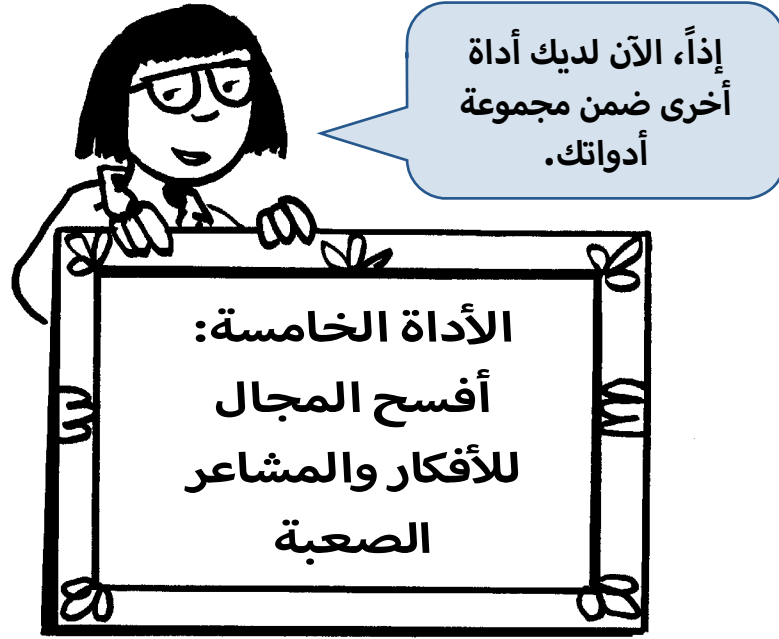
لذلك، عد ومارس هذه  
التمارين الآن قبل قراءة  
المزيد من فضلك. ويمكنك  
أيضاً الممارسة خلال اليوم  
متى استحوزت عليك أفكار أو  
مشاعر صعبة.



لاحظ أين تكون، ومن معك، وأعطِ النشاط الذي  
تمارسه انتباهك كاملاً.

وبعد أن تفسح المجال، اندمج في العالم من  
حولك.





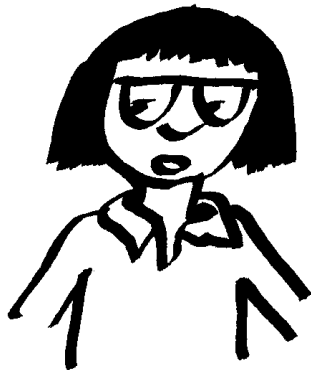
خصوصاً إذا كنت في السرير ولا تستطيع النوم؛ يمكنك التمرن على إفساح المجال إلى جانب تمارين التنفس.



تأخذ شهيقاً من الأفكار والمشاعر الصعبة...

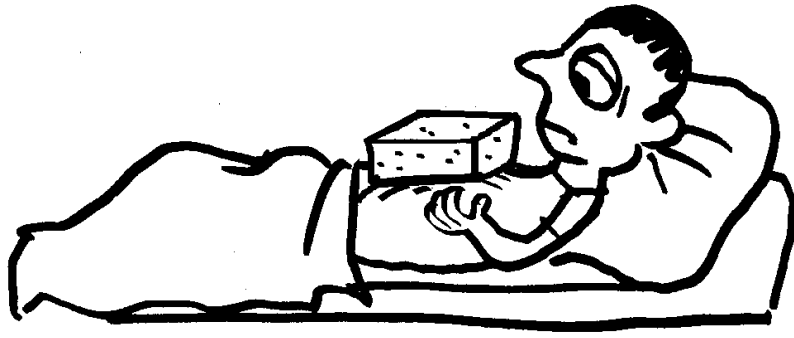


... وتترك النفس يتدفق من خلالها ومن حولها.



إذا شعرت بألم في  
جسدك، فلاحظه  
بفضول.

لاحظ شكله وحجمه ودرجة حرارته...



... ولاحظ ما يحدث بفضول. قد يصير ألمك أكبر أو أصغر؛ قد يبقى أو قد يذهب. وهدفك هو ببساطة أن تفسح له المجال؛ أن تسمح له بأن يبقى هناك؛ وأن تتوقف عن الصراع معه، وأن تمنحه مكاناً.



ومتى تملكك الأفكار والمشاعر وجرفتك بعيداً عن التمرين...

...وأعد التركيز على  
التنفس وافسح لها  
المجال.



لاحظ تلك الأفكار  
والمشاعر وقم  
بتسميتها...

التمرين هو أن تكون عطوفاً مع نفسك، وأن  
تفسح المجال  
لألمك.



إذاً، نحن الآن على وشك  
أن ننتهي من الكتاب.  
ولدينا وقت للقيام  
بتمرين أخير.



خذ إحدى يديك وتخيل أنك  
تملؤها بالعطف...



هذا تمرين جيد يمكنك ممارسته وأنت في السرير  
أو عندما تكون بمفردك.



والآن ضع يدك بلطف على جزء من جسدك: على قلبك أو بطنك أو جبهتك أو أي مكان  
تشعر فيه بالألم.



اشعرْ بالدفء يتدفق من يدك إلى سائر جسدك،  
وانظر هل تستطيع أن تكون عطوفاً على نفسك  
من خلال هذه اليد.



احضن نفسك بعطف...

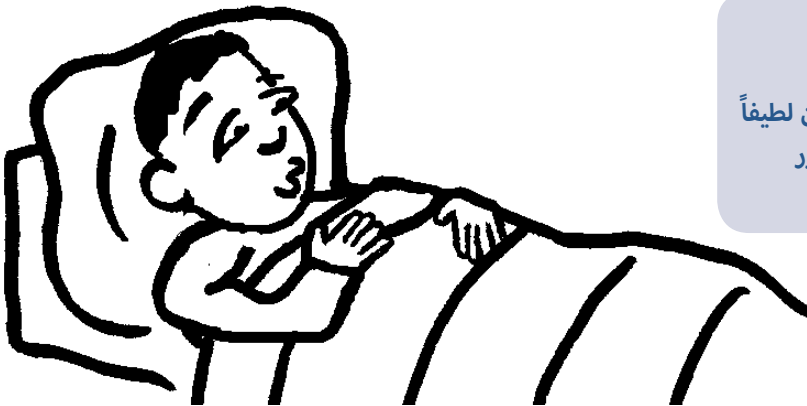
يمكنك استخدام اليدين إن كنت تفضل ذلك.



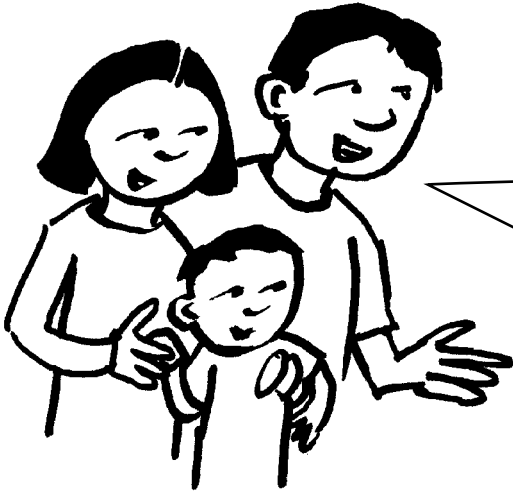
إذا كنت في السرير ولا تستطيع النوم، فمن المفيد أن تضيف هذا التمرين إلى تمارين التنفس وإفساح المجال.



ضع يداً على موضع شعورك بالألم. وحاول أن تكون لطيفاً مع نفسك بأن تتخيل أنك تتنفس عبر يدك إلى هذا الشعور المؤلم.



يمكنك الدخول على [الرابط](#) والاستماع إلى تمرين كن لطيفاً مع نفسك أو تنزيله. أو يمكنك ببساطة اتباع الصور والتعليمات الواردة في هذا الكتاب.



فهو بمنزلة لطف  
مع أنفسنا ومع  
الآخرين!

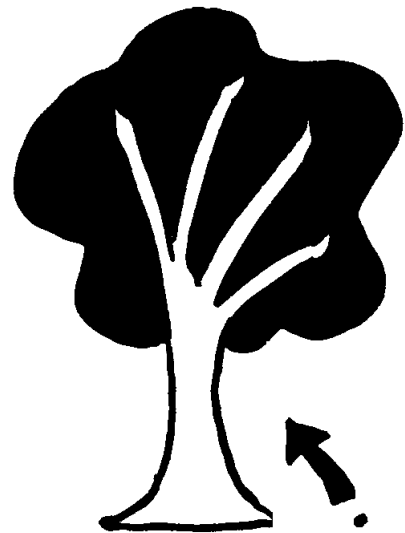
وبالطبع كلما  
فعلت شيئاً مما  
تعلمته من هذا  
الكتاب...



تذكر أيضاً: الأمر يشبه بناء العضلات. كلما تمرنا  
كان أفضل. وفكر في إعادة قراءة الكتاب مرة أخرى؛  
إذ يساعدك ذلك على فهم الأفكار والمهارات  
بصورة أفضل.

ورحلة الألف ميل تبدأ بخطوة.

وكل خطوة صغيرة هي خطوة مهمة. فالبذرة  
الصغيرة إنما تنمو لتصبح شجرة عملاقة.



استمتع برحلتك الحالية! وحاول أن تتمرّن على المهارات  
الواردة في الكتاب، وأن تفكر في إعادة قراءته لكي تفهم  
الأفكار والمهارات بصورة أفضل.



## الأداة الأولى: الإرتكاز

إرتكز في الأرض أثناء العواصف الانفعالية من خلال ملاحظة أفكارك ومشاعرك، والإبطاء، والتواصل مع جسدك بضغط قدميك في الأرض ببطء، والتمطط والتنفس، ثم بعد ذلك إعادة التركيز و الإندماج في العالم من حولك.

ماذا تستطيع أن ترى وتسمع وتلمس وتذوق وتشم؟ أعط ما أمامك انتباهك بفضول. ولاحظ أين تكون ومن معك وماذا تفعل.

نصيحة بشأن التمرين:

الإرتكاز مفيد خاصة أثناء المواقف المسيّبة للإجهاد أو العواصف الانفعالية. ويمكنك ممارسته عندما تتوافر لديك دقيقة أو دقيقتان، مثل عند انتظارك لشيء ما، أو قبل أحد أنشطتك اليومية أو بعدها، مثل الاغتسال أو الأكل أو الطبخ أو النوم. وإذا مارست التمرين في هذه الأوقات، فربما تجد تلك الأنشطة المملة قد صارت أكثر إمتاعاً، وسيكون من الأسهل ممارسة الإرتكاز بعد ذلك في مواقف أكثر صعوبة.



يمكنك تنزيل تمارين الإرتكاز أو الاستماع إليها بالدخول  
على الرابط

## الأداة الثانية: الإنفكاك

يمكنك الإنفكاك من الأفكار والمشاعر من خلال الخطوات الثلاث الآتية:

(١) ملاحظة أن فكرة أو شعوراً صعباً قد تملكك كالخطاف. وإدراك أنك مشئت بفعل فكرة أو شعور صعب، وملاحظته بشيء من الفضول.

(٢) ثم في صمت، تسمية هذه الفكرة أو هذا الشعور الصعب؛ مثلاً:

«هنا شعور صعب»

«هنا ضيق في صدري»

«هنا شعور بالغضب»

«هنا فكرة صعبة عن الماضي»

«ألاحظ هنا فكرة صعبة»

«ألاحظ هنا مخاوف من المستقبل»

(٣) ثم، أعد التركيز على ما تفعله. وأعط أي شخص معك أو أي شيء تفعله انتباهك كاملاً.



يمكنك تنزيل تمرين الملاحظة والتسمية أو الاستماع إليه  
بالدخول على الرابط.

## الأداة الثالثة: التمسك بالقيم

اختر القيم الأهم لك، مثلاً:

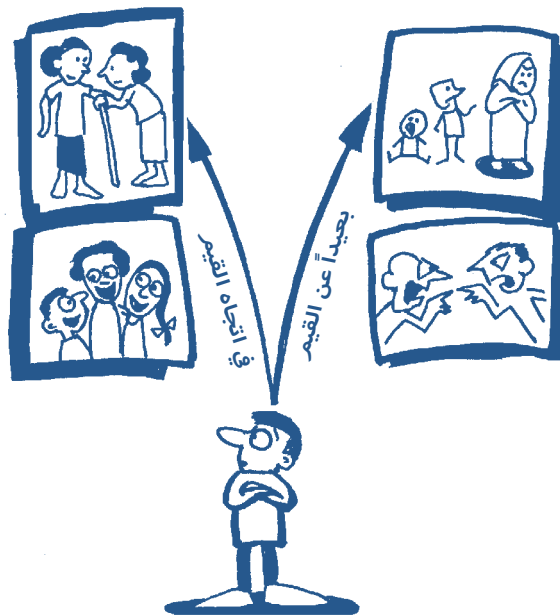
- أن تكون عطوفاً ومهتماً بالآخرين
- أن تكون متعاوناً
- أن تكون شجاعاً
- أن تكون مجتهداً

عليك أن تقرر القيم الأهم بالنسبة لك!

ثم اختر طريقة واحدة بسيطة يمكنك من خلالها أن تتصرف وفقاً لهذه القيم في الأسبوع التالي. ماذا ستفعل؟ وماذا ستقول؟ حتى الأفعال الصغيرة مهمة!

وتذكر أن هناك ثلاثة أساليب للتعامل مع أي موقف صعب:

- 1- ارحل
- 2- غيّر ما يمكن تغييره، وتقبل الألم الذي لا يمكن تغييره، وعش وفقاً لقيمك.
- 3- استسلم وتحرك بعيداً عن قيمك.



## الأداة الرابعة: اللطف

كن لطيفاً. لاحظ الألم في نفسك ولدى الآخرين وتصدّ له باللطف.

تجرّد من الأفكار القاسية من خلال ملاحظتها وتسميتها. ثم حاول أن تتحدث إلى نفسك بلطف. وإذا كنت لطيفاً تجاه نفسك، فستكون لديك طاقة أكثر لمساعدة الآخرين وحافز أكبر لأن تبدي اللطف تجاه الآخرين، ومن ثمّ يستفيد الجميع.



يمكنك تنزيل تمارين التجرد من الأفكار القاسية أو الاستماع إليها بالدخول على الرابط

## الأداة الخامسة: إفساح المجال

قليلاً ما تكون محاولة إبعاد الأفكار والمشاعر الصعبة مجديّة. بدلاً من ذلك، أفسح لها المجال:

(١) لاحظ الفكرة أو الشعور الصعب بفضول، وركز انتباهك عليه. وتخيل أن الشعور المؤلم عبارة عن شيء مادي، ولاحظ حجمه وشكله ولونه ودرجة حرارته.

(٢) قم بتسمية هذه الفكرة أو الشعور الصعب. مثلاً:

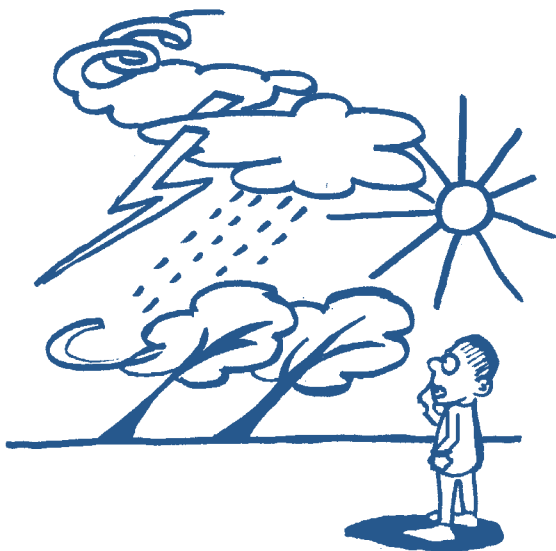
”هنا شعور صعب“

”هنا فكرة صعبة عن الماضي“

”ألاحظ هنا حزناً“

”ألاحظ هنا فكرة بأنني ضعيف“.

(٣) اسمح للشعور المؤلم أو الفكرة المؤلمة أن تأتي وتذهب مثل الطقس. فبينما تتنفس، تخيل أن نفسك يتدفق إلى داخل ألمك وحوله لكي يفسح له المجال. وبدلاً من الصراع مع الفكرة أو الشعور، اسمح لها بالتحرك بداخلك مثلما يتحرك الطقس خلال السماء. فإذا لم تتصارع مع الطقس، فسيكون لديك وقت أطول وطاقة أكثر لكي تتخبط في العالم من حولك، وأن تفعل أشياء مهمة لك.



يمكنك تنزيل تمارين إفساح المجال أو الاستماع إليها  
بالدخول على الرابط









# القيام بما يهم في أوقات الضغط النفسي: دليل مصور

## القيام بما يهم في أوقات الضغط النفسي: دليل مصور

إذا كنت تعاني من **الضغط النفسي** ، فهذا الدليل مصمم من أجلك.

يحتوي الدليل على معلومات ومهارات عملية لمساعدتك على التأقلم.

حتى في وجه الشدائد الهائلة، يمكنك أن تجد **معنى وغاية وهمة** في حياتك.

World Health Organization  
Department of Mental Health and Substance Use  
20, avenue Appia  
1211 Geneva 27  
Switzerland

E-mail: [psych\\_interventions@who.int](mailto:psych_interventions@who.int)

[www.who.int/mental\\_health](http://www.who.int/mental_health)

9789240011670



9 789240 011670