

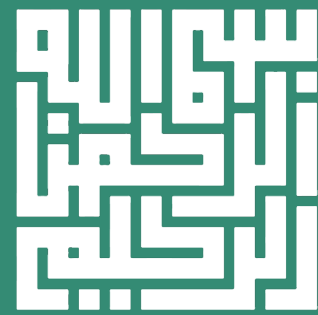


وزارة التنمية الاجتماعية

الدليل

الإرشادي و التأهيلي لنزلاء السجون

الإصدار الأول 2023م



”و نهيب بأبنائنا و بناتنا التمسك بالمبادئ والقيم، التي كانت وستظل ركائز تاريخنا
المجيد، فلنعتز بهويتنا وجوهر شخصيتنا، و لنفتح على العالم، في توازن ووضوح،
وتتفاعل معه بإيجابية، لا تفقدنا أصالتنا ولا تنسينا هويتنا“

صاحب الجلالة السلطان
هيثم بن طارق المعظم
- حفظه الله ورعاه -



تحرص وزارة التنمية الاجتماعية على بناء البرامج والأنشطة الإبداعية والفعالة التي تجنب المخاطر، وبما يسهم في استغلال مفهومي الأمن والعقاب على حساب الأشكال الأكثر تحضراً وإنسانية للفئات الخاصة ومنهم نزلاء السجون

ومن أجل التعامل الفعال مع هؤلاء النزلاء تم بناء هذا الدليل الذي يحتوي على بعض الاحتياجات الأساسية والمهارات الحياتية للنزلاء، والتي تشكل في الغالب تحدياً كبيراً على العاملين في إدارة السجون والمختصين الذين يعملون في الخدمات الإرشادية والتأهيلية للنزلاء لتحقيق التوازن المناسب بين التدابير الأمنية والمعاملة الإنسانية للنزلاء بما يتماشى مع حقوق الإنسان الأساسية والمعايير والقواعد الدولية، وعلى تلك التقسيمات أن تدعم قدر الإمكان إمكانية إعادة الاندماج الاجتماعي والتأهيل النفسي لجميع النزلاء وتعزيز اتزانهم وتوافقهم .

يقدم هذا الدليل الصادر من وزارة التنمية الاجتماعية موجزاً للمسائل والمبادئ الرئيسية التي تستند على البحث العلمي لبناء الجانب النفسي والاجتماعي للنزلاء والتي يتوجب على المختصين العمل على تطبيقها وتطويرها .

كما يتكون هذا الدليل من مجموعة من الورش التأهيلية والعلاجية، والمفاهيم الحيوية مثل: رعاية الذات، وإدارة الضغوطات والصدمات النفسية، والتفكير الإيجابي، ومهارات اتخاذ القرار .



معاني بنت عبدالله بن حمد البوسعيدية
المديرة العامة للتنمية الأسرية

المقدمة 08

المحور الأول | 10 رعاية الذات

- 12 حقائق عن الذات
- 16 المهارات اللازمة للفرد للتعامل مع الذات
- 18 مهارات الوصول للتوافق الذاتي
- 24 الأنشطة العملية

المحور الثاني | 28 إدارة الضغوطات و الصدمات النفسية

- 30 حقائق عن الصدمات النفسية
- 32 مهارات الوقاية من الصدمات النفسية
- 36 مهارات تحديد الأهداف
- 38 الأنشطة العملية

المحور الثالث | 46 التفكير الإيجابي

- 48 مفهوم التفكير الإيجابي
- 49 القواعد الخاصة بالتفكير الإيجابي
- 54 مهارات إستبدال المصطلحات
- 56 الأنشطة العملية

المحور الرابع | 58 مهارات اتخاذ القرار

- 60 مفهوم اتخاذ القرار
- 60 خطوات اتخاذ القرار
- 62 مهارات التجنب من إتخاذ القرارات المشدونة بالعاطفة
- 64 الأنشطة العملية

المحور الخامس | 66 الصحة النفسية و الإلتزان

- 68 تعريف الصحة النفسية و الإلتزان النفسي
- 69 مهارات الوصول إلى التوافق الاجتماعي
- 71 مهارات الإلتزان في الانفعالات
- 76 الأنشطة العملية

المحور السادس | 80 الحديث الذاتي و إستبدال الأفكار

- 82 مفهوم الحديث الذاتي
- 83 الأفكار الأوتوماتيكية و العقل الباطني او اللاوعي
- 85 مهارات تدوين الأفكار و مراقبة الحديث الذاتي
- 88 الأنشطة العملية

المحور السابع | 90 التأقلم و التكيف

مهارات حل المشكلات.....	92
مهارات العمل الاجتماعي و التعاون.....	98
طرق الابتعاد عن منطقة الراحة.....	106
الأنشطة العملية.....	110

المحور الثامن | 112 مهارات الاسترخاء

مهارات الإسترخاء التنفسي.....	114
مهارات الإسترخاء العضلي.....	117
الأنشطة العملية.....	120

المحور التاسع | 126 مهارات التواصل و التعامل مع الغير

مهارات الاصغاء و الاستماع.....	128
مهارات انتقاء الالفاظ.....	132
مراعاة مشاعر و تقدير الآخرين.....	134
الأنشطة العملية.....	138

المحور العاشر | 140 مهارات التفكير النقدي

مفهوم التفكير النقدي.....	142
فئات التفكير النقدي.....	142
مهارات القدرة على التفكير المنطقي.....	146
الأنشطة العملية.....	149

الخاتمة | 152

المقدمة

يعاني العديد من نزلاء السجون بالفعل من مشكلات نفسية و اجتماعية قبل دخولهم السجن، ومن أجل مصلحة المجتمع و الجميع يجب معاملة النزلاء في السجن وفقاً لاحتياجاتهم و تقديم برامج توعوية و تثقيفية تساهم بشكل أو بآخر في حدوث يقظة و تطور في حياتهم ، وقد ترتبط مشاكل الصحة النفسية للنزلاء بالصددمات أو التجارب المريرة في الحياة ، و يمكن تعزيز الصحة النفسية على أفضل وجه من خلال الحفاظ على بيئة ايجابية داخل السجن و العمل على تثقيف و توعية النزلاء بذواتهم و كيف يتعاملون مع أنفسهم، و المشاركة في الأنشطة و البرامج التي توفر التحسين الذاتي و الاستقلالية و تزويدهم بالدعم العاطفي و التعاطف.

الاهتمام الحقيقي بالعالم الداخلي للنزلاء يتطلب إتباع نهج مستنير مع تدريب و تأهيل النزلاء و بناء الثقة، و التواصل وفق الأسس العلمية و المعايير الدولية ، فتعد السجون بيئة فريدة من نوعها تختلف عن الخارج حيث يمكن للنزلاء الذين تعاملوا مع نطاق واسع من المشكلات أن يُغيّروا حياتهم للأفضل إذا تم دعمهم بالطريقة الصحيحة من قبل متخصصين و خبراء، فمن المهم التحدث بنفس لغة النزلاء ، و التحدث عن معتقداتهم وأفكارهم و احتياجاتهم، و من هنا يمكن بناء علاقة ثقة و معرفة كيفية الاتصال، كما أن السجون توفر أيضاً فرصة للنزلاء للتخلي عن العنف و التطرف ، فقد يؤدي قضاء الوقت في السجن إلى إحداث تحول يبتعد به السجين عن التطرف العنيف، بل ويمكن أن يكون حافزاً للتغيير الإيجابي ، كمساعدة النزلاء على اكتشاف الهدف و صنع المعنى حتى يتمكنوا من إصلاح حياتهم، و الاتصال مع عائلاتهم و أصدقائهم قدر الإمكان و افتراض المسؤوليات و الواجبات التي تمكنهم من ممارسة حياة مستقيمة و صادقة داخل المجتمع.

يود نزلاء السجون الارتقاء بحياتهم ، وبطبيعة الحال فإنهم يريدون تغييرات إيجابية وإضفاء معنى على إقامتهم في السجن، ويمكنهم التصالح بطريقة أو بأخرى مع المجتمع ويمكنهم أن يطمحوا إلى أن يصبحوا شيئاً أكثر ، ولكن ما هي أفضل طريقة للحصول على مثل هذه النتائج؟.

ومن هذا المنطلق جاءت فكرة تنفيذ هذا الدليل بهدف تطوير قدرات ومهارات النزلاء الفردية و تهيئتهم للتعامل مع ذواتهم و الأفراد من حولهم. بالإضافة إلى تزويدهم بالمهارات الكافية و اللازمة للتعامل مع تحديات الحياة المختلفة . و بذلك نضع سوياً بيئة تأهيلية و تمهيدية لهذا الفرد ليكن شخصاً جديداً يستطيع التعامل بشكل أفضل مع ذاته أولاً، و من ثم مع ما يواجهه في الحياة.

وبذلك نعمل سوياً على وضع قواعد إيجابية لدمج السياسات الصحية و الجنائية والنفسية والاجتماعية ، و الأخذ في الاعتبار بأن السجون جزء من المجتمع ، و إجراء التقييم لمساعدة النزلاء الذين يعانون من مشكلات نفسية اجتماعية وتنفيذ البرامج وإجراءات الصحة النفسية لتوفير الرعاية والعمل على استمرار هذه الرعاية حتى بعد خروجهم.

على هذا النحو، سيضمن هذا الدليل التعرف على جميع المهارات اللازمة المتعلقة بأكثر المشكلات التي قد يواجهها النزلاء والتعاون معهم على اكتسابها لمواجهة تلك التحديات بصرامة و شجاعة.

المحور الأول

رعاية الذات



01

حقائق عن الذات

لتكون عضواً فاعلاً في المجتمع فإن معرفة الذات أمرٌ بالغ الأهمية ، ذلك أن الفرد الإجتماعي يحتاج إلى تأكيد هويته الشخصية في كل ما يفعله وهي هوية تتغير وتتطور باستمرار . إن الهدف من هذا الفصل هو المساعدة على تعميق الفهم المتصل بتقدير الذات، إن مفهوم الذات هو مهارة أساسية نحتاجها للعيش بكفاءة ولتحقيق جودة الحياة ، حيث يؤثر على قدرة الفرد على إتخاذ قرارات أساسية بشأن نفسه و الآخرين من حوله ، فيتمكن الفرد من إتخاذ قرارات و مسارات حياتية و شخصية أكثر فاعلية و القدرة على القيادة و التوجيه و الإلهام.

يشير مفهوم الذات إلى الأفكار و المشاعر و الاتجاهات المركبة التي يمتلكها الأفراد تجاه أنفسهم ، كما أنه مجموعة من الأنظمة المعقدة و المنظمة من المعتقدات و المواقف و الآراء المكتسبة التي يعتقد بها كل شخص على أنها صحيحة حول وجوده الشخصي و وجود العالم من حوله، و بذلك فإننا نعتبر مفهوم الذات هو محاولتنا لشرح أنفسنا ببناء مخطط يضم انطباعاتنا و مشاعرنا و مواقفنا تجاه أنفسنا ، وهو ليس نموذجاً دائماً أو ثابتاً و لكنه يتغير بتغير مشاعرنا و أفكارنا و انطباعاتنا و مواقفنا من لحظة لأخرى ، فهو بذلك يتسم بعدة صفات و هي أنه:

- فتتغير
- منظم
- متجدد

فمعنى أن مفهوم الذات هو مفهوم **فُتَعَلِمَ** يدل على أننا لم نولد به ؛ بل يتم تشكيله وفق البيئة المحلية ؛ فعلى سبيل المثال أن الصورة الذاتية للطفل هي في الأساس صورة مكتسبة تعتمد على الوصف المقدم من الوالدين و العائلة و الأقران و المعلمين و الأفراد في البيئة المحيطة. و مع ذلك، قد لا يكون بالضرورة صحيحاً ، وإنما ينطبق ذلك على مفهوم الشخصية وليس الذات.

و من ناحية **التنظيم** ، يتفق معظم الباحثين على أن مفهوم الذات يتميز بشكل عام بالانتظام و الإنسجام ، حيث أن هذه الجودة المنظمة لمفهوم الذات هي التي تعطي الاتساق للشخصية و الإتران و الاستقرار. فإذا تخلت الذات عن مفهوم النظام فلن تكون للفرد فردية وستفتقر إلى وجود شخصية متزنة يمكن الاعتماد عليها.

أما مفهوم الذات كونه **متجدد** فهذا يعني أن الذات دائماً ما تتأثر بالنجاح أو الفشل بما يفيد أنها تعيش حالات من التطور المستمر، فالشخصية السليمة دائماً ما تتمكن من استيعاب الأفكار الجديدة بشكل مستمر و التخلص من الأفكار القديمة التي لا تعود بفائدة ملموسة على الذات ، و هنا تكمن صفة التجديد.

و بذلك فإن الذات هي مجموعة المعتقدات التي نحملها عن أنفسنا ، ما هي أهم سماتنا؟ ما الذي نجيده؟ ما الذي لا نجيده بشكل كافٍ؟ ما نوع المواقف التي نفعلها أو المواقف التي نتجنبها؟

الأجزاء الثلاثة لمفهوم الذات

يعتقد عالم النفس الإنساني " كارل روجرز " أن مفهوم الذات يتكون من ثلاث أجزاء مختلفة وهي:

1. **الذات المثالية :** هو الشخص الذي تريد أن تكونه. ويتمتع هذا الشخص بالصفات التي تعمل من أجلها أو ترغب في امتلاكها. إنه الشخص الذي تتخيل نفسك أن تكون عليه إذا كنت كما تريد تمامًا.
2. **الصورة الذاتية :** تشير الصورة الذاتية إلى الطريقة التي ترى بها نفسك في هذه اللحظة من الزمن. تلعب سمات مثل الخصائص الجسدية والسمات الشخصية والأدوار الاجتماعية دورًا في صورتك الذاتية.
3. **تقدير الذات :** إن مدى إعجابك بنفسك وقبولك لها وتقديرك لها، كلها عوامل تساهم في تكوين مفهومك الذاتي. يمكن أن يتأثر تقدير الذات بعدد من العوامل بما في ذلك كيف يراك الآخرون، وكيف تعتقد أنك تقارن بالآخرين، ودورك في المجتمع.

التناقض والتطابق

لا يتوافق مفهوم الذات دائمًا مع الواقع، عندما يكون متماشياً يقال أن مفهومك الذاتي متطابق . إذا كان هناك عدم تطابق بين الطريقة التي ترى بها نفسك صورتك الذاتية وبين من تتمنى أن تكون نفسك المثالية، فإن مفهومك الذاتي غير متطابق، هذا التناقض يمكن أن يؤثر سلباً على تقدير الذات.

يعتقد روجرز أن التناقض له جذوره الأولى في مرحلة الطفولة، عندما يضع الآباء شروطاً على محبتهم لأطفالهم التعبير عن الحب فقط إذا اكتسبه الأطفال من خلال سلوكيات معينة والارتقاء إلى مستوى توقعات الوالدين يبدأ الأطفال في تشويه ذكريات التجارب التي تجعلهم يشعرون بعدم استحقاق حب والديهم.

ومن ناحية أخرى، فإن الحب غير المشروط يساعد على تعزيز التطابق، حيث أن الأطفال الذين يختبرون مثل هذا الحب - والذي يشار إليه أيضًا بالحب العائلي - لا يشعرون بالحاجة إلى تشويه ذكرياتهم باستمرار من أجل الاعتقاد بأن الآخرين سوف يحبونهم ويقبلونهم كما هم.

المهارات اللازمة للفرد للتعامل مع الذات "بناء مفهوم الذات"

إن المهارات اللازمة لبناء مفهوم الذات و التعامل معها هو العامل الأساسي للشخصية و السلوك الفعّال و يتركز ذلك على تحقيق الخطوات الأربع الآتية:

1. الوعي الذاتي
2. قبول الذات
3. تحقيق الذات
4. الإفصاح عن الذات

الوعي الذاتي

يعتبر الوعي الذاتي عن عادة الانتباه إلى الطريقة التي نفكر ونشعر بها، ونتمرّف بناءً عليها. أي البحث عن الأنماط المختلفة في طرق التفكير التي نميل إليها، وكيفية ملاحظة المواقف التي نمرّ بها. بالإضافة إلى كيفية تفسير الأشياء لأنفسنا وفهم العالم من حولنا. وكذلك فهم مشاعرنا الخاصة، المتنوعة. بدلاً من محاولة تجنّبها أو إصلاّحها، نكتفي بمراقبة مشاعرنا وملاحظتها. حتى وإن كانت صعبة أو غير مريحة، و الانتباه إلى الكيفية التي نتمرّف بها في مواقف معيّنة. ما هي استجابتنا الطبيعية للأشياء؟ ما هي عاداتنا وسلوكياتنا؟

قبول الذات

بعد أن نكون على دراية بمن نحن حقًا فإن الخطوة التالية في رحلتنا في بناء مفهوم الذات هي قبول أنفسنا، فإن قبول الذات هو رضا الفرد عن نفسه، ويُعتقد أنه ضروري للصحة النفسية الجيدة. وليس المقصود هنا بالرضا عن النفس هو الخضوع و الإستسلام للوضع الحالي ولكن هي نقطة للإقرار بما أنا عليه و بداية نحو الطموح و الأفضل، يتضمن قبول الذات فهم الذات، والوعي الواقعي، وإن كان ذاتيًا بنقاط القوة والضعف لدى الفرد والتي يتم من خلالها الإستفادة بنقاط القوة و تمكينها والعمل على تطوير و تعديل و نحت نقاط الضعف لتتمكن من مواجهة العقبات، و من هنا ينتج عن ذلك شعور الفرد تجاه نفسه، بأنه ذو "قيمة فريدة".

تحقيق الذات

يتمحور هذا المصطلح حول تحقيق ما يمكن الفرد القيام به بعد إدراكه لإمكاناته الداخلية فتتضمن هذه الخطوة فهم الذات و تطويرها بدافع داخلي فهي الرغبة في تحقيق الذات التي نطمح إليها والنمو و التغيير لإيماننا بأهمية ذلك، فيبدأ الفرد بوضع خطة لنفسه يعمل عليها تدريجياً وبشكل سلس لكي يصل للنسخة الأفضل من نفسه.

الإفصاح عن الذات

الإفصاح عن الذات هو عملية السماح لشخص آخر بمعرفة ما نفكر به ونشعر به ونريد. أي إخبار الآخرين عن أنفسنا، يشمل عدة أنواع من المعلومات مثل : تجارب الحياة، الظروف الشخصية، المشاعر، الأحلام، الآراء وغيرها.

الإفصاح عن الذات هي المرحلة الأخيرة نحو مفهوم الذات الناضجة هي كيفية الكشف عن "ذواتنا"، وهنا يلعب الوعي الذاتي دورًا مهمًا. نحن بحاجة إلى أن نعرف أنفسنا جيدًا قبل أن تتمكن من الكشف عن أي شيء للآخرين حول "ذاتنا الحقيقية"، حيث تشير الأبحاث إلى أن الإفصاح عن الذات يؤدي إلى الرضا الذاتي ويساعد الشخص على أن يكون أكثر إدراكًا وتكيفًا وكفاءة وثقة وإيجابية تجاه الآخرين.

مهارات الوصول إلى التوافق الذاتي

1) التنظيم الذاتي (Self-Regulation)

التنظيم الذاتي هو القدرة على التحكم في سلوك الفرد وعواطفه وأفكاره في السعي لتحقيق أهداف طويلة المدى وبالتالي يتحقق التوافق الذاتي و الرضا عن النفس، وبشكل أكثر تحديداً يشير التنظيم الذاتي العاطفي إلى القدرة على إدارة المشاعر والدوافع التخريبية، وبعبارة أخرى، التفكير قبل التصرف. يتضمن التنظيم الذاتي أيضاً القدرة على التعافي من خيبة الأمل والتصرف بطريقة تتفق مع قيمك، وهو أحد المكونات الخمسة الرئيسية للذكاء العاطفي.

لماذا التنظيم الذاتي مهم؟

يتضمن التنظيم الذاتي التوقف مؤقتاً بين الشعور والفعل وتخصيص الوقت للتفكير ملياً في الأمور، ووضع خطة والانتظار بصر، فمن السهل أن نرى كيف أن الافتقار إلى التنظيم الذاتي سوف يسبب مشاكل في الحياة، قد يفتقر الشخص البالغ الذي يعاني من ضعف مهارات التنظيم الذاتي إلى الثقة بالنفس واحترام الذات ويواجه صعوبة في التعامل مع التوتر والإحباط. في كثير من الأحيان، قد يؤدي هذا إلى الغضب أو القلق، وفي الحالات الأكثر شدة، يمكن أن يؤدي ذلك إلى تشخيص حالة صحية عقلية أو نفسية. ومن هنا ، يسمح لك التنظيم الذاتي بالتصرف وفقاً لقيمك الراسخة أو ضميرك الاجتماعي والتعبير عن نفسك بشكل مناسب.

المهارات الفعّالة للتنظيم الذاتي

أ. اليقظة الذهنية (Mindfulness)

فإن اليقظة الذهنية هي الوعي الذي ينشأ من الاهتمام عن قصد في اللحظة الحالية وعدم اصدار أحكام وذلك من خلال الانخراط في مهارات وفقاً "لجون كابات-زين، دكتوراه"، ومؤسس منظمة الحدّ من التوتر القائم على اليقظة الذهنية (Mindfulness-based-stress-reductiar) مثل التنفس المركز والامتنان حيث تمكّننا اليقظة الذهنية من وضع بعض المساحة بين أنفسنا وردود أفعالنا، مما يؤدي إلى تركيز أفضل ومعايشة مشاعر الهدوء والاسترخاء.

ب. إعادة التقييم المعرفي

إعادة التقييم المعرفي أو إعادة الصياغة المعرفية هي استراتيجية أخرى يمكن استخدامها لتحسين قدرات التنظيم الذاتي، تتضمن هذه الاستراتيجية تغيير أنماط التفكير، على وجه التحديد، تتضمن إعادة التقييم المعرفي إعادة تفسير الموقف من زوايا متعددة من أجل تغيير الاستجابة العاطفية له.

على سبيل المثال تخيل أن صديقاً لم يرد على مكالماتك أو رسائلك النصية لعدة أيام، بدلاً من التفكير في أن هذا يعكس شيئاً ما عنك مثل "صديقي يكرهني"، قد تفكر بدلاً من ذلك في أن "صديقي مشغول حقاً". أن استخدام إعادة التقييم المعرفي في الحياة اليومية يرتبط بتجربة مشاعر أكثر إيجابية وأقل سلبية.

حيث وجد الباحثون أن إعادة التقييم المعرفي مرتبط بالمشاعر الإيجابية اليومية، بما في ذلك مشاعر الحماس والسعادة والرضا. تتضمن بعض الاستراتيجيات المفيدة الأخرى للتنظيم الذاتي القبول وحل المشكلات، في المقابل، فإن الاستراتيجيات غير المفيدة التي يستخدمها الناس أحياناً تشمل التجنب والإلهاء والقمع والقلق.

نصائح التنظيم الذاتي للبالغين

أولاً : إدراك أن كل شخص لديه خيار في كيفية الرد على المواقف، على الرغم من أنك قد تشعر أن الحياة قد وجهت إليك يداً سيئة، إلا أن اليد التي عوملت بها ليست هي الأهم، ولكن كيفية رد فعلك عليها هي الأكثر أهمية.

ثانياً : عليك أن تدرك أنه في كل موقف لديك ثلاثة خيارات : **الاقتراب، والتجنب ، والهجوم**. رغم أنه قد يبدو الأمر كما لو أن اختيارك للسلوك خارج عن سيطرتك إلا أنه ليس كذلك قد تدفعك مشاعرك أكثر نحو طريق واحد لكنك أكثر من تلك المشاعر.

ثالثاً : كن واعياً لمشاعرك ، هل تشعر بالرغبة في الهروب من موقف صعب؟ هل تشعر بالرغبة في الغضب من شخص جرحك؟

رابعاً : راقب جسمك للحصول على أدلة حول ما تشعر به إذا لم يكن الأمر واضحاً لك على الفور، على سبيل المثال قد يكون معدل ضربات القلب المتزايد بسرعة علامة على دخولك في حالة من الغضب أو حتى التعرض لنوبة هلع.

خامساً : ابدأ في استعادة التوازن من خلال التركيز على قيمك الراسخة بدلاً من تلك المشاعر العابرة. انظر إلى ما هو أبعد من الانزعاج اللحظي إلى الصورة الأكبر.

2) التعاطف الذاتي

ما هو التعاطف الذاتي ؟

تتضمن الحياة كثيرًا من الإخفاقات بصفتنا بشرًا سوف نفشل وعندما يحدث ذلك تعلم الكثير منا أن يلوموا أنفسهم بدلاً من تقبل الفشل بصفته جزءًا طبيعيًا من كوننا بشرًا. ربما تكون قد سمعت في أوقات الفشل عقلك الذي يصدر الأحكام وهو يقول لك أشياء من قبيل «ما خطبك؟ كان عليك أن تعرف أكثر. هذا كله خطأك». عندما يهزمنا العقل الحَكَم من الصعب أن نكون متعقلين وأن نلاحظ ما نشعر به ونحتاج إليه عند ذلك يكون التراحم الذاتي مفيدًا.

ولكن ماذا لو كانت هناك طريقة أفضل؟ عندما نغفر لأنفسنا، وتتقبل عيوبنا، ونظهر اللطف لأنفسنا، فإننا نمارس التراحم مع الذات. غالبًا ما يكون الأمر أصعب مما يبدو ولكن باستخدام التقنيات الصحيحة يمكننا أن نتعلم كيفية جعلها عادة تدوم. يصفان نيف وجيرمر- وهما رائدتان في مجال التراحم الذاتي - التراحم الذاتي بأنه الاهتمام بنفسك عندما تعاني وتشمل هذه المعاناة المرور بمشاعر قوية والاعتقاد أنك غير كفء بطريقة ما في نموذجهما، يتضمن التراحم الذاتي، أن تدرك أنك تعاني، وأن تشجع أو تهدئ نفسك، وأن تعامل نفسك بصفتك صديقًا تحبه، وذلك لأن كونك إنسانًا يعد أمرًا صعبًا ونحن جميعًا نستحق الحب والتعاطف قد تعتقد أن هذه الأشياء اللطيفة لا تلائمك. التراحم الذاتي ليس مجرد أشياء لطيفة، ولكنه يعني أيضاً الدفاع عن نفسك، وتأكيد ذاتك من أجل التعاطف. يعامل معظمنا الأشخاص الذين نحبهم برحمة، ولكننا نواجه صعوبة في حب أنفسنا سوف يعلمنا نموذج التراحم الذاتي القائم على التَّعَظُّل ذلك.

مكونات التعاطف الذاتي:

يوجد ثلاثة مكونات للتعاطف الذاتي وفقاً لنيف وجيرمر:

- أ. "التعقل" الوعي بالمعاناته دون إصدار أحكام
- ب. "التعاطف الذاتي" قول أو فعل أشياء لطيفة لنفسك
- ت. "الإنسانية المشتركة" تذكير نفسك بأنك لست الوحيد الذي يعاني

التعقل:

يشمل التعقل الوعي بال اللحظة الحالية (كلاً من تجاربنا الداخلية والخارجية) مع التخلي عن الأحكام في سبيل احتضان تجربتنا. حيث أن التعقل ضروري لحدوث التراحم الذاتي ، حيث أن التعقل قد يجعلك تقول شيئاً مثل " هذه الحظة معاناة، ولا بأس أن تشعر بهذه الطريقة" ، في حين قد يقول التعاطف الذاتي، " كن لطيفاً مع نفسك. وعاملها كما لو كنت تعامل صديقاً" مما يساعدنا على الحب والتواصل. وأن تصبح أكثر حضوراً مع الآخرين ومع أنفسنا عندما نعاني.

التعاطف الذاتي:

إن التعاطف الذاتي هو معاملة نفسك بحب وتفهم عندما تشعر بالفشل أو عندما تشعر بأنك لست جيدًا بما يكفي، يشمل هذا تهدئة نفسك من خلال ممارسة نشاط معين معظمنا معتاد على العقل الحُكم الذي ينتقدنا عندما نرتكب خطأ أو نشعر وكأننا فشلنا. يعلمنا التعاطف الذاتي أن نلاحظ العقل الحكم ونعيد توجيهه إلى فعل محب بدلاً من الانغماس في النقد الذاتي. يمكن أن يساعد التعاطف الذاتي عندما يحضر العقل الحكم ويقول أشياء من قبيل: «ما خطبك؟ أنت ضعيف. تجاوز هذا بالفعل». يمكن أن يساعدك التعاطف الذاتي عندما يقول العقل: «يمكن للآخرين التعامل مع هذا الأمر بطريقة أفضل». يمكنك أن تسأل هل تسمح لي هذه الأفكار بأن أكون لطيفاً ومحباً لنفسي أو للآخرين؟، إذا كانت الإجابة بالنفي، فيمكنك الانفصال عن هذه الأفكار واختيار فعل شيء محب، مثل طرح السؤال، كيف أشعر الآن؟ ما الذي احتاجه للعناية بنفسى على المدى الطويل؟، ثم الالتزام بهذا السلوك.

الإنسانية المشتركة:

يربطنا التعاطف بجميع الكائنات الحية الأخرى، ويقر بأن الألم والمعاناة والفشل أمور طبيعية يمكن أن نمر بها جميعاً لكوننا بشراً. إن إدراك أن لدينا هذه الأمور المشتركة مع الآخرين يمكن أن يساعدنا على الشعور بمزيد من الترابط وقليل من الوحدة.

الأنشطة العملية

النشاط الأول : كلمات تصفي

يساعدك هذا التمرين على تحديد صفاتك الشخصية ، التي من خلالها تتحدد هويتك ، فمن خلال هذا التمرين نسلط سويماً الضوء على ذاتك و الوعي بها .
ضع دائرة ○ حول الكلمات التي تصفك ، و صف المزيد من الكلمات.

متسامح

ذكي

سريع البديهة

جدير بالثقة

شجاع

عطوف

هادئ

نشط

مبدع

متواضع

كاتم للأسرار

متعاون

خجول

صبور

كريم

القوة

متفائل

محب للتحدي

أضف المزيد من الكلمات التي تعبر عنك:

.....

.....

.....

النشاط الثاني : من أنا ؟

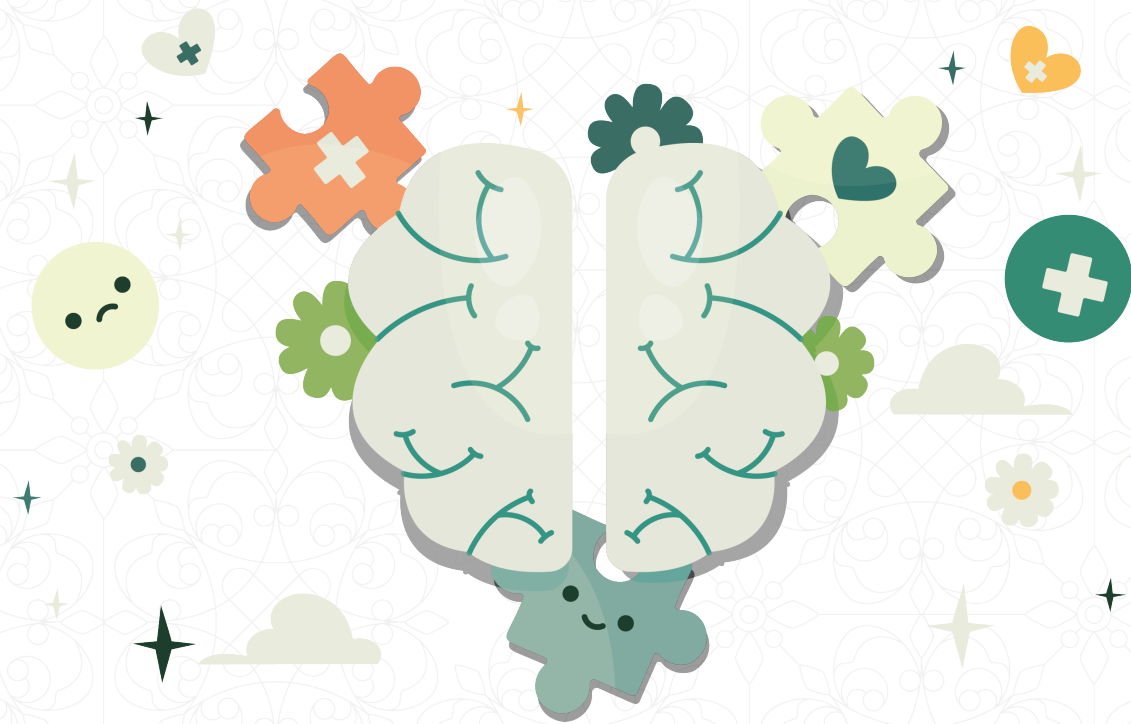
يساعدك هذا النشاط على فهم ذاتك بشكل أعمق من خلال التعرف على نقاط قوتك و نقاط ضعفك و أهدافك و طموحاتك و نشاطك و قيمك و غيرها .



النشاط الثالث: عامل نفسك كصديق!

يساعدك هذا التمرين على رؤية الفرق بين طريقة تعاملك مع نفسك و طريقة تعاملك مع الآخرين.

- فذكر في وقت كان فيه صديق مقرب لك يشعر بالإحباط أو يعاني من شيء ما و كيف تعاملت معه في ذلك الموقف؟ ما هي الأفعال والكلمات و النبرات التي استخدمتها؟
- فكر الآن في الوقت الذي كنت تشعر فيه بالإحباط تجاه نفسك و خيبة الأمل ، كيف تعاملت مع نفسك في ذلك الوقت ؟ ما الأفعال والكلمات و النبرة التي استخدمتها ؟
- فذكر في الاختلافات التي لاحظتها بين الطريقتين تلك التي استجبت بها إلى صديقك و الأخرى التي استجبت بها لنفسك، هل هناك أي أسباب لهذه الاختلافات؟
- تخيل لو أظهرت لنفسك نفس التعاطف و الإهتمام الذي ستظهره لصديق مقرب عندما تعاني ، كيف تتوقع أن يؤثر ذلك على مشاعرك و أفكارك و سلوكك؟



المحور الثاني

إدارة الضغوطات و الصدمات النفسية



02

حقائق عن الصدمات النفسية:

من طبيعة الصدمة ، أنه غالباً ما يتضمن مكوناً عضوياً أو عصبياً، كإصابات الدماغ، أو الأجهزة العصبية، أو إحداث تلف أو عطب، أو اضطراب فيزيوكيميائي أو فيزيو عصبي ببعض أعضاء الجسم وأجهزته أو بالرأس أو بالدماغ كما يحدث في الحروب، وفي المشاجرات. ومن طبيعته كذلك أنه يترك آثاراً نفسية وظيفية سلبية لا يقوى الفرد بما يملكه من طاقات وقدرات ومهارات على مواجهتها والصمود أمامها فيتكون بسببها عدة أعراض مثل حالات الهلع والأرق المميت والمخاوف والاكتئاب النفسي وتغير معدلات الاستثارة والانفعال والتنبه واليقظة الحادة، وتشتيت الانتباه، والخدر والوهن، وفقد الذاكرة والكلام والبصر الهستيري.

ومن طبيعة الصدمة أن الفرد يمكن أن يمر بالصدمة، ويمر بأعراض متعددة، ومنها:

- الاقتحام المستمر والمتكرر لأحداث الصدمة في الذاكرة (ذاكرة الضحية أو المصدوم)، أو تكرار استعادة الصدمة المؤلم عن طريق التخيل والأحلام والكوابيس، أو الأفكار والمعتقدات التي يستدعيها الشخص المصدوم، أو تقتحم عليه عقله وتفكيره.
- أو إنكار الصدمة، كما ينعكس ذلك في استجابات التجنب وتشمل التقليل من الاستجابات للعالم الخارجي والإحساس بالعزلة وعدم الاهتمام بالأنشطة، وضعف الاستجابات العاطفية، مع زيادة حادة في الاستجابات الانفعالية كالغضب والخوف والقلق واللجوء للانحراف وتعاطي المخدرات وشرب الكحوليات بالإضافة إلى اضطرابات النوم وضعف التركيز وتكرار نوبات الغضب الشديد.

- وفى حالات نادرة، يحدث لدى المصدوم حالة من التفكير في النشاط العقلي تتراوح مدتها بين ثوان معدودات إلى عدد من الساعات، وربما أيام، مما يتيح الفرصة لمكونات الصدمة لأن تحيا ثانية في الذاكرة، ويسلك الفرد كما لو كانت الصدمة وقعت للتو.

- وعادة ما يتجنب المصدومون كل المواقف والهاديات المرتبطة بالأحداث الصدمية، ويبدلون جهوداً ذهنية ونفسية مضنية لتفادي الأفكار والمشاعر والحوار والمناقشات التي تدور حول الصدمة. كما يتجنبون النشاطات والمواقف، أو حتى الأشخاص الذين يذكرونهم بالحدث الصدمي وربما يتضمن تجنب هذه الذكريات فقد وظيفي لبعض المكونات والجوانب المهمة للحدث الصدمي. وتعزى حالة الضعف في الاستجابة العامة للعالم الخارجي من قبل الضحية إلى اللامبالاة أو الخدر أو ضعف الإحساس النفسي، أو الخدار أو فقد الحس الوجداني.

وعادة ما تبدأ هذه الحالة بعد وقوع الحادث الصدمي وربما يشكو الشخص من كونه أصبح يعاني من عدم الاهتمام أو المشاركة في ممارسة بعض الأنشطة السارة التي كانت تمتعه من قبل بشكل ملحوظ، وربما يشكو من تسطح في مشاعره، أو عجز قدرته الملحوظ للشعور بالعواطف أو تبادل المشاعر مع الآخرين وبصفة خاصة مع هؤلاء الأشخاص الذين تربطه بهم علاقات عائلية وأسرية وعاطفية و جنسية، وعلاقات صداقة ومودة. وربما يتولد لدى الفرد شعور بضالة مستقبليته أو ضياعه ، حيث يتوقع أنه لن تكون له وظيفة ولا مهنة ولا بيت ولا زوجة ولا أطفال، أو حياة طبيعية تستحق أن تعاش ويكون لها معنى من قبلهم أو من وجهة نظرهم. وتتملك الضحية أعراض القلق الدائم والاستثارة التفاعمية التي لم يكن لها وجود مطلقاً قبل وقوع الصدمة. وربما تتضمن هذه الأعراض الانهيار النفسى الحاد، وصعوبات في النوم، واستمرار اليقظة التي تُعزى إلى تذكر الأحلام والخوف من الكوابيس المرعبة التي تجلب صور الحادث الصدمي، وإفراط في التنبيه واليقظة واستجابات الإجهال. ويظهر بعض الضحايا نوبات من الهياج، وشدة الاستثارة، والعجز عن إتمام المهمات التي يكلفون بإنجازها.

مهارات الوقاية من الصدمات النفسية:

1) تعزيز المرونة

تعني المرونة القدرة على التكيف مع مصائب الحياة والنكسات عندما تسوء الأمور. هل تتماسك وتتحمل أم تفقد أعصابك وتنهار؟

إذا كنت تتمتع بشخصية مرنة فستعتمد على قوتك الداخلية التي تساعدك على التماسك عندما تواجه الصدمات أو التحديات. لكن إذا كنت تفتقر إلى المرونة فقد تغرق في التفكير في المشكلات أو تشعر بأنك ضحية الظروف السيئة أو تشعر بالارتباك، أو تلجأ إلى آليات التأقلم غير الصحية مثل تعاطي المخدرات أو الكحوليات أو اضطرابات الأكل أو السلوكيات المحفوفة بالمخاطر.

لن يؤدي تحليّك بالمرونة إلى القضاء على مشاكلك ولكنه يمكن أن يمنحك القدرة على تجاوزها والاستمتاع بالحياة والتعامل بشكل أفضل مع الضغوط. وإذا لم تكن مرناً بالقدر الذي تريده، فيمكنك اكتساب المهارات المتعلقة بكيفية التحلي بقدر أكبر من المرونة وتعلّمها.

المرونة والصحة النفسية

يمكن أن يساعدك التحلي بالمرونة واكتساب المهارات اللازمة لتحمل الصعاب على حماية نفسك من العديد من اضطرابات الصحة النفسية، مثل الاكتئاب والقلق، إذا كانت لديك أعراض قائمة لحالة تتعلق بالصحة النفسية فقد يحسن تحليّك بالمرونة قدرتك على التكيف مع هذه المشكلة. أظهرت الأبحاث أنه على الرغم من أن بعض الأشخاص يتمتعون بالمرونة بشكل طبيعي، إلا أنه من الممكن أيضاً تعلم هذه السلوكيات سواء كنت تمر بوقت عصيب الآن أو كنت تريد الاستعداد لمواجهة التحديات المستقبلية يمكنك بناء المرونة من خلال الآتي:

أ. العثور على الشعور بالهدف

يمكن أن يساعدك الإحساس بالهدف في العثور على معنى لتحديات الحياة، بدلاً من أن تثبط عزيمتك بسبب مشاكلك، بهدف محدد. ستكون أكثر تحفيزاً للتعلم من تجارب الماضي والاستمرار، في مواجهة الصدمات النفسية يمكن أن يكون العثور على شعور بالهدف موهباً بشكل خاص في تعافيك. قد يعني هذا الانخراط في مجموعة، أو تنمية روحانياتك، أو المشاركة في الأنشطة ذات المعنى بالنسبة لك.

ب. ثق بقدراتك

إن الثقة في قدرتك على التعامل مع ضغوط الحياة يمكن أن تلعب دوراً موهباً في المرونة، أن تصبح أكثر ثقة في قدراتك، بما في ذلك قدرتك على الاستجابة للأزمة والتعامل معها، هي طريقة رائعة لبناء القدرة على الصمود في المستقبل. استمع للتعليقات السلبية في رأسك. عندما تسمعها، تدرب على استبدالها على الفور بكلمات إيجابية واقعية تحتوي على نقاط قوتك و تعزز قدراتك. أثبتت الأبحاث أن احترامك لذاتك يلعب دوراً موهباً في التعامل مع التوتر والتعافي من الأحداث الصعبة. ذكر نفسك بنقاط قوتك وإنجازاتك.

ت. قبول التغيير

المرونة جزء أساسي للتطوير. وذلك من خلال تعلم كيفية أن تكون أكثر قدرة على التكيف، ستكون مجهزاً بشكل أفضل للاستجابة عند مواجهة أزمة في الحياة. غالباً ما يستخدم الأشخاص المرنون هذه الأحداث كفرصة للتوسع في اتجاهات جديدة. في حين أن بعض الناس قد يتعرضون للسحق بسبب التغيرات المفاجئة، فإن الأفراد ذوي المرونة العالية قادرون على التكيف والازدهار.

ث. رعاية نفسك

عندما تشعر بالتوتر قد يكون من السهل جدًا إهمال احتياجاتك الخاصة، إن فقدان الشهية وتجاهل أنشطتك الروتينية وعدم الحصول على قسط كافٍ من النوم كلها ردود أفعال شائعة في حالة الأزمات بدلًا من ذلك ركز على بناء مهاراتك في رعاية الذات حتى عندما تكون مضطربًا خصص وقتًا للنشطة التي تستمتع بها. ومن خلال الاهتمام باحتياجاتك الخاصة، يمكنك تعزيز صحتك العامة ومرونتك وتكون جاهزًا تمامًا لمواجهة تحديات الحياة و الصدمات.

2) مهارة إدارة ردود الفعل

عندما يتعرض الناس للضغط الشديد والخوف نتيجة لكارثة غالبًا ما تكون أجسادهم في حالة تأهب وجاهزة للخطر حتى استرخاء جسدهم يمكن أن يجعلك تشعر بالضعف الشديد سوف تتعلم أدوات لإدارة ردود الفعل الجسدية والعاطفية المؤلمة بشكل أفضل وكيفية وضعها موضع التنفيذ في حياتك اليومية وذلك لمساعدتك على التعامل مع الصدمات في حالة حدوثها في أي وقت ممكن. قد تتعلم أيضًا كيفية التفكير في أي ذكريات مثيرة للقلق بشكل خاص حتى تتمكن من فهمها بشكل أفضل وإتقانها بنجاح أكبر. يمكن أن يؤدي الجمع بين المحفزات والإجهاد المزمن إلى خلق ردود فعل جسدية وعاطفية مكثفة تجعل من الصعب عليك التزام الهدوء. إذا تعلمت كيفية إدارة ردود الفعل المؤلمة هذه فيمكنك تقليل آثارها السلبية على اتخاذ القرار والحياة الشخصية والأداء اليومي والنوم والصحة البدنية. يمكنك أيضًا تقليل خطر تعاطي المخدرات أو استجابات التكيف الأخرى غير القادرة على التكيف.

والنقاط الآتية :

1. قم بوصف الموقف المجهود ورد الفعل المؤلم الذي يزعجك أكثر.
2. قرر ما يمكنك فعله لتساعدك على الشعور بالتحسن.
3. اذكر المهارات التي يمكنك استخدامها للمساعدة في تقليل رد الفعل المؤلم (التنفس، التحدث مع صديق، الكتابة ... إلخ).
4. ضع خطة لمعالجة المواقف وردود الفعل الضاغطة، حدد المواقف العصبية المزعجة، وحدد المهارات اللازمة للمساعدة مع كل حالة محددة.

ماذا يمكنني أن أفعل قبل أو أثناء أو بعد الموقف العصيب؟	حالة محددة تسبب إستشارة للمشاعر

مهارات تحديد الأهداف:

تحديد الأهداف عندما تتم بشكل صحيح ينتج الحافز ويوجه الانتباه ويزيد الجهد والمثابرة ويعزز تطوير استراتيجيات جديدة. تشمل عملية تحديد الأهداف المكونة من 7 خطوات على مكونات رئيسية معروفة بجعل الأهداف أكثر فعالية.

الخطوة 1: تحديد هدفك

حدد هدفًا والتزم به. وحدد كيف تدعم قيمك الشخصية وذلك للسعي لتحقيق هدفك.

الخطوة 2: اعرف أين أنت الآن

حدد فوائد تحقيق هذا الهدف. ثم فكر في العقبات التي تقف في طريق تحقيقه حاليًا.

الخطوة 3: قرر ما تحتاج إلى تطويره

بناءً على المخزون الموجود في الخطوة 2، حدد المجالات ذات الأولوية التي يتعين عليك معالجتها لتحقيق هدفك.

الخطوة 4: ضع خطة للتحسين المستمر
ضمن كل مجال من مجالات الأولوية من الخطوة 3، حدد العمل الذي تحتاج إلى البدء في القيام به وكيف تحتاج إلى التفكير من أجل التحرك نحو هدفك.

الخطوة 5: متابعة الإجراءات المنتظمة
بمجرد اكتمال خطتك قم بتطوير استراتيجيات لبدء إنجاز العمل والتفكير بطرق تساعدك على تحقيق الهدف.

الخطوة 6: ألزم نفسك بالكامل
قم بتطوير استراتيجيات لضمان رؤيتك لهدفك ولا تنسى ما تسعى لتحقيقه.

الخطوة 7: راقب تقدمك باستمرار
التحقق بانتظام لتحديد التقدم المحرز الخاص بك وإجراء التعديلات اللازمة لضمان استمرارك في الاقتراب من هدفك، حتى عند ظهور العقبات

الأنشطة العملية

الخطوة 1 : تحديد هدفك

الهدف (الحلم الذي تطمح للوصول له):

التاريخ المتوقع لتحقيقه:

الدافع الداخلي : فيما يلي بعض القيم المشتركة أختَر حوالي خمس منها لها التأثير الأكبر على الطريقة التي تعيش بها حياتك و اختياراتك تقوم به على أساس يومي.

القيادة	التسامح	التعلم	التنظيم الذاتي
المعرفة	الصدقة	الحب	الصمود
الإنجاز	الكرم	الوفاء	السكون والهدوء
الطموح	الإمتنان	الإنفتاح	الذكاء الإجتماعي
الرعاية	العمل الشاق	الأصالة	الروح الرياضية
التواصل	الأمانة	الصبر	القوة
الإحساس	الشرف	السلام	العمل بروح الفريق الواحد
الحماس	الأمل	المثابرة	التقاليد
التفوق	التواضع	الشجاعة	الثقة
الإنصاف	المرح	الإحترام	التعاون
العائلة	النزاهة	التضحية	الحكمة
الإيمان	العطف	المسؤولية	الحيوية
أخرى:	أخرى:	الخدمة	العدل

في جملة أو جملتين ، صف كيف لكل قيمة اخترتها أن تساعدك على تحقيق هدفك

القيمة	كيف ستساعدني لتحقيق هدفي

الخطوة 2 : اعرّف أين أنت الآن

حدد الفوائد و العقبات التي سوف تؤثر على تحقيق هدفك.

عوائق	فوائد
ما هي العقبات أو السلوكيات الشخصية التي قد تعيق تقدمك؟	ما هي الفوائد التي ستعود على من تحقيق و الوصول لهذا الدفع ؟

الخطوة 3 : حدد ما تحتاج إلى تطويره

إستناداً إلى العوائق التي قمت بتحديدّها من الخطوة 2 ، قم بتقسيم هدفك إلى 4 أهداف قصيرة المدى يجب العمل عليها ، هذه الخطوة تساعدك للوصول إلى هدفك بدقة أكثر . مثال (اللياقة البدنية ، التغذية ، الإطلاع...)

1.

2.

3.

4.

الخطوة 4 : ضع خطة للتحسين المستمر

ضع أهدافك قصيرة المدى و قم بإنشاء 3-4 " خطوات عمل " تحدد العمل الذي يتعين عليك القيام به للتحرك نحو هدفك. بالإضافة إلى وضع 1-2 " جمل تحفيزية " لتساعدك على التفكير بإيجابية و إكمال خطوات العمل بأفضل طريقة ممكنة.

يجب على الجمل التحفيزية أن تكون:

- هادفة
- تساعدك على الإنتاج
- ممكن تحقيقها

يجب أن تكون خطوات العمل على منهج SMART :

- محددة Specific
- قابلة للقياس Measurable
- تركز على العمل Action-focused
- واقعية / حقيقية Realistic
- محددة بالزمن Time-bound

خطوات العمل	العبارات التحفيزية

الخطوة 5 : متابعة الإجراءات المنتظمة

ضع خطة عملية لتنفيذ أهدافك

- خطوة عملية يجب تنفيذها خلال الـ 24 ساعة القادمة:

.....

- العبارة التحفيزية التي ستشجعك على إجراء خطوة العمل:

.....

- كيف قمت بالتحقق من تطبيق إستراتيجية SMART الخاصة بك للوصول لخطوة العمل المحددة؟

.....

الخطوة 6 : الزم نفسك بالكامل

طور استراتيجيتك الخاصة للحفاظ على التحفيز تجاه تحقيق هدفك

- ماذا يمكنني أن أفعل لتهيئة البيئة المحيطة من حولي لتحفيزي لتحقيق الهدف ؟
.....
- من الشخص الذي سأشارك معه هدفي و الخطوات و الذي سيساعدني على البقاء مسؤولاً و نشطاً على المسار الصحيح ؟
.....
- عندما يقف في طريقي عائق لتحقيق هدفي ، سأقوم بالتالي.....
.....

الخطوة 7 : مراقبة التقدم الذي تحرزة بإستمرار

خط للتحقق من تقدمك نحو هدفك خطوة بخطوة

كم عدد المرات التي سأقوم فيها بالتحقق من سير الخطه ؟

.....

أول تاريخ سأقوم بالتحقق فيه من سير الخطه نحو تحقيق الهدف هو

الهدف قصير المدى	الهدف قصير المدى
خطوة العمل:	خطوة العمل:
خطوة العمل:	خطوة العمل:
خطوة العمل:	خطوة العمل:
خطوة العمل:	خطوة العمل:
العبارة التحفيزية:	العبارة التحفيزية:
الهدف قصير المدى	الهدف قصير المدى
خطوة العمل:	خطوة العمل:
خطوة العمل:	خطوة العمل:
خطوة العمل:	خطوة العمل:
خطوة العمل:	خطوة العمل:
العبارة التحفيزية:	العبارة التحفيزية:

المحور الثالث

التفكير الإيجابي



03

مفهوم التفكير الإيجابي

التفكير الإيجابي يعني التعامل مع تحديات الحياة بنظرة إيجابية. وهذا لا يعني رؤية العالم من خلال عدسات وردية اللون من خلال تجاهل الجوانب السلبية في الحياة أو التستر عليها، التفكير الإيجابي لا يعني بالضرورة تجنب المواقف الصعبة، بدلاً من ذلك يعني التفكير الإيجابي تحقيق أقصى استفادة من العقبات المحتملة، ومحاولة رؤية الأفضل في الآخرين، والنظر إلى نفسك وقدراتك في ضوء إيجابي. وضع عالم النفس الإيجابي مارتن سليجمان، إطاراً للتفكير الإيجابي من حيث الأسلوب التفسيري، تنقسم أنواع الأساليب التفسيرية إلى نوعين و هو ما يعني طريقة تفسير الأفراد لمواقف الحياة المختلفة، و فيما يلي شرح لهذه الأساليب:

الأسلوب التفسيري المتفائل:

يميل الأشخاص ذوي الأسلوب التفسيري المتفائل إلى منح أنفسهم الفضل عندما تحدث أشياء جيدة، وعادةً ما يلقون اللوم على القوى الخارجية في النتائج السيئة، كما أنهم يميلون إلى رؤية الأحداث السلبية على أنها مؤقتة وغير نمطية و تتعدد لديهم الأسباب في حدوث الأحداث فلا تكون سلبية محدودة.

الأسلوب التفسيري المتشائم:

غالبًا ما يلوم الأشخاص ذوي الأسلوب التفسيري المتشائم أنفسهم عندما تحدث أشياء سيئة، لكنهم يفشلون في منح أنفسهم الفضل الكافي لتحقيق النتائج الناجحة كما أن لديهم ميلًا إلى رؤية الأحداث السلبية على أنها متوقعة ودائمة. كما أن إلقاء اللوم على نفسك بسبب أحداث خارجة عن إرادتك أو النظر إلى هذه الأحداث المؤسفة باعتبارها جزءًا مستمرًا من حياتك يمكن أن يكون له تأثير ضار على حالتك الذهنية و النفسية.

يميل المفكرون الإيجابيون أكثر إلى استخدام أسلوب تفسيري متفائل. لكن الطريقة التي ينسب بها الأشخاص الأحداث يمكن أن تختلف أيضًا اعتمادًا على الموقف الدقيق على سبيل المثال، قد يستخدم الشخص الذي يفكر بشكل إيجابي أسلوبًا تفسيريًا أكثر تشاؤمًا في المواقف الصعبة بشكل خاص.

القواعد الخاصة بالتفكير الإيجابي

• تحدي الأفكار غير المفيدة

من أول الأشياء التي يفعلها الناس عندما يواجهون الكثير من الأفكار السلبية هي المحاولة في عدم التفكير فيها أو دفعها بعيدًا عن أذهانهم. ومع ذلك هذه الطريقة قد لا تعمل دائمًا في الواقع كلما حاولت عدم التفكير في شيء ما يمكن أن يتطفل على عقلك أفكارا أخرى.

توضح لك النقاط الآتية خمس طرق لتحدي الأفكار غير المفيدة :-

1. ما هي فرصة تحقق هذا الأمر؟

يفترض هذا التحدي أن الأشياء التي تقلق بشأنها من غير المرجح أن تحدث وهنا بعض الأمثلة:

"إذا لم أخرج من هنا سأصاب بالإغماء "

التحدي "ما هي فرص الإغماء لدي؟ أعتقد دائمًا أنني سأصاب بالإغماء ولكن لم يحدث ذلك منذ عدة سنوات. لقد مررت بنفس الشعور ولم أصب بالإغماء، لذلك سأبقى أشجع نفسي بأنني سأكون بخير"

2. ما هو أسوأ شيء يمكن أن يحدث؟

يفترض هذا التحدي أن الأشياء التي تقلق بشأنها قد تحدث معك و أنك تتعرض للكثير منها.

"ماذا لو بدأ وجهي أحمرًا خجلًا أمام الناس في العمل؟ أريد أن أموت"

التحدي "ما هو أسوأ شيء يمكن أن يحدث؟ لقد أحقر وجهي خجلًا أمامهم عدة مرات وكنت خجولًا جدًا لا شيء

آخر حدث. لذا إذا حدث مرة أخرى - هل ستكون نهاية العالم؟ - هل سيترؤون مني؟ - لا. لذلك، في أسوأ الأحوال سأكون محرجًا بالطبع شعور ليس جيد ولكنه ليست النهاية مجرد شعور و سيعبر بعد قليل.

3. هل أنا محق في الاعتقاد بأن ...؟ "وزن الدليل"

يفترض هذا التحدي أنك ربما تفتقد بعض الأدلة المهمة إذا بحثت عن هذا الدليل فقد يقل توترك، فيما يلي بعض الأمثلة:
"أنا فاشل"

تحدي "هل أنا محق في الاعتقاد بأنني فاشل. أعلم أنني أصرخ في الأطفال كثيرًا قد يكون ذلك بسبب معاناتي حالياً مع الاكتئاب، أبدل قصارى جهدي وفي كثير من الأحيان يمكنني أن أكون بخير، أنا أحافظ على وظيفتي - لكني ما زلت أنأقلم أطلب الكثير من نفسي - لا يمكنني أن أكون مثالياً، أنا بعيد عن ذلك لكنني لست الأسوء"

4. حكم الخمس سنوات "(لعبة التاريخ)"

يفترض هذا التحدي أن الشيء الذي تعلق بشأنه قد حدث أو سيحدث ثم يطلب منك التراجع عنه ومعرفة مدى سوء الأمر حقًا، تسأل نفسك "هل هذا مهم في غضون 5 سنوات؟"

"لقد أفسدت الأمور حقاً هذا الصباح، لقد جعلت من نفسي أضحوكة حقيقية لن أعود.

تحدي "ما حجم هذا الإخفاق في غضون خمس سنوات؟ ضع الأمور في نصابها هنا، كان الوضع مروعاً هذا الصباح لكنه انتهى وما زلت على قدمي، لقد تعلمت شيئاً ولن يحدث مرة أخرى.

5. ما قيمة هذا؟ "(هل الحياة قصيرة جداً؟)"

يسألك هذا التحدي انظر لكل الأشياء الأخرى في حياتك ما إذا كنت تقضي وقتاً طويلاً في التفكير في أشياء لا تستحق ذلك، أذهب إلى الفراش كل ليلة قلقاً بشأن كيفية تعاملتي اليومي، هل قلت شيئاً سخيماً لجاري ؟ هل كنت قاسياً جداً على الأطفال؟ أشعر دائماً أنني فشلت وأشعر أنني واقع في حفرة عميقة"

التحدي:

هل الحياة أقصر من أن تقلق هكذا؟ لا أحد في المنزل يقول إنني أفشل. في الواقع ، غالباً ما يقولون كيف أتعامل مع الأطفال بشكل جيد. جيرانني يتحدثون معي دائماً لذا يجب أن يعتقدوا أنني بخير. من الجيد أن أقوم بتقييم نفسي و تقويمها و لكن يجب أن يكون ذلك بإتزان و أن لا يكون بتشاؤماً على ذاتك و تحميلها فوق قدراتها.

مهارات استبدال المصطلحات

لقد ثبت علميًا أن الناس لديهم رد فعل أفضل للكلمات الأكثر إيجابية وينجذبون بشكل طبيعي إلى الإيجابية. تدعم اللغة الإيجابية التواصل الواضح والمثمر. وهي بناءة وليست تصادية وستزيد من احتمالية أن يحفز تواصلك الإيجابي العمل على الهدف التي تسعى للوصول إليه. فالعبارات الإيجابية تجعل المستمع يشعر بأنه مسموع ، فيما يلي بعض الطرق لتحويل اللغة السلبية إلى تفاعلات إيجابية :

استخدم عبارات "أنا"

إن استخدام عبارة تبدأ بكلمة "أنا" بدلاً من كلمة "أنت" يمكن أن يتجنب في كثير من الأحيان الرسائل السلبية التي تجعل المستمع يشعر باللوم أو الدفاع. تساعد عبارات "أنا" في التعبير عن مشاعرك بطريقة إيجابية. حتى عندما تشعر ببعض الانزعاج.

سليبي : أنت دائما تعود إلى المنزل متأخرا

إيجابي : أشعر بالقلق عندما تعود إلى المنزل متأخراً

اشرح ما يمكنك فعله

الناس حقًا لا يحبون سماع كلمة "لا". فبدلاً من تقديم الرفض بشكل مباشر و بحدده ، يمكنك المحاولة في البقاء إيجابيًا. فمن الأفضل أن تشرح شخصًا ما بما يمكن أن يحدث، بدلاً من إخباره بما هو غير ممكن. إن شرح الإجراء المتاح يبدو واثقًا وحاسمًا .

سليبي: لا أستطيع مقابلتك الأسبوع المقبل

إيجابي: يوم الثلاثاء يعمل بشكل أفضل بالنسبة لي

إعطاء تعليمات واضحة

نقضي الكثير من الوقت في إخبار الآخرين بما لا يجب عليهم فعله. إحدى الطرق لتحويل هذا الهيكل إلى منطقة إيجابية هي التركيز على الإجراء المطلوب بدلاً من المشكلة التي يجب تجنبها. هذه التقنية فعالة بشكل خاص مع الأطفال وتزيد من فرص تحقيق نتيجة إيجابية .

سلي: لا تركض في المنزل
إيجابي: ما رأيك بالركض في الخارج؟

التركيز البناء

هناك طريقة أخرى لجعل حوارك أكثر إيجابية وهي اختيار تركيزك. فعند التحدث غالبًا ما يُطلب منك تحديد مشكلة تحدث وشرح بعض المقترحات. ولكن كيف يمكنك مناقشة شيء سلبي. مثل مشكلة ما. باستخدام لغة إيجابية؟ عن تركيزك البناء
هنا مثال

" هل تحتاج شاحنتك القديمة المتهالكة إلى الاستبدال " ؟ مقابل " هل أنت في السوق لشراء شاحنة جديدة ؟ "
كلاهما يعترف بأن القارئ يحتاج إلى مركبة جديدة. لكن الثاني لا يتطرق إلى الجانب السلبي منها.

في حين أن هذين البيانيين لهما نفس الرسالة المقصودة. فإن الأخير يأتي أقل عدوانية وأكثر لطفاً بشكل عام. تؤدي إزالة السلبيات أيضًا إلى جعل الجمل أقصر وأكثر دقة. مما يؤدي إلى وضوح وفعالية أكثر حتى في تنفيذ المطلوب !.
إن استخدام المفردات الإيجابية والنبرة المتفائلة والتركيز البناء لن يؤدي فقط إلى تحسين جودة تواصلك. بل سيقدم حديثك بطريقة أكثر جاذبية و تقوية للعلاقات .

الأنشطة العملية

النشاط الأول : نشاط تحليل التكاليف و الفوائد

هناك طريقة أخرى لتحدي تفكيرنا تسمى تحليل التكلفة والعائد. هذا يعني حقًا النظر إلى مزايا وعيوب الاستمرار في اعتناق فكرة أو معتقد معين. تحتاج أولاً إلى اختيار فكرة أو معتقد ترغب في العمل عليه. ثم حاول التفكير في مزايا الاحتفاظ بهذه الفكرة. ضعهم في عمود الفوائد في الجدول أدناه. بعد ذلك ، ضع قائمة بالتكاليف التي تحملها هذه الفكرة على حياتك .

فوائد الفكرة	تكلفة الفكرة " الخسائر "

بعد هذا التمرين مفيدًا لإظهار أن ما قد تعتقده هو وسيلة مفيدة لك للتفكير في الواقع حيث يكلف أكثر مما تدرك. نأمل أن يساعدك هذا في أن تكون متحمسًا لتغيير تفكيرك. يمكن أيضًا استخدام هذا التمرين لفحص تكاليف / فوائد السلوك .

النشاط الثاني : حوّل حديثك من سلبى إلى إيجابى!

1. هل تتذكر موقف استخدمت به بعض المصطلحات السلبية و أدى ذلك إلى حدوث عقبات أو مشكلات ، تحدث عنه.

2. إذا عاد بك ذلك الموقف ، كيف يمكنك أن تعيد صياغة كلماتك لتوصل رسالتك بطريقة إيجابية ، ما هي المصطلحات التي تود استبدالها و المصطلحات التي تود إستخدامها بدلاً عنها؟

3. ما هي أكثر الكلمات التي تلقيتها من آخرين و تركت أثر سلبى عليك ؟ ما الكلمات البديله التي كنت تتمنى أن تُستخدم بدلاً عنها؟

المحور الرابع

مهارات اتخاذ القرار



04

مفهوم اتخاذ القرار

صنع القرار هو عملية تحديد الخيارات من أجل اتخاذ الخطوة المناسبة وجمع المعلومات وتقييم القرارات البديلة. يمكن أن يساعدك استخدام عملية اتخاذ القرار خطوة بخطوة في اتخاذ قرارات أكثر تعمداً ومدروسة من خلال تنظيم المعلومات ذات الصلة وتحديد البدائل. يزيد هذا النهج من فرص اختيار البديل الأكثر إرضاءً قدر الإمكان.

خطوات اتخاذ القرار

الخطوة 1: تحديد القرار

أنت تدرك أنك بحاجة إلى اتخاذ قرار. حاول أن تحدد بوضوح ماهي طبيعة القرار الذي يجب عليك اتخاذه. هذه الخطوة الأولى مهمة جداً.

الخطوة 2: جمع المعلومات ذات الصلة

اجمع بعض المعلومات ذات الصلة قبل اتخاذ قرارك: ما هي المعلومات المطلوبة، وأفضل مصادر المعلومات، وكيفية الحصول عليها. تتضمن هذه الخطوة "العمل" الداخلي والخارجي. بعض المعلومات داخلية: سوف تبحث عنها من خلال عملية التقييم الذاتي. المعلومات الأخرى خارجية: ستجدها عبر الإنترنت، وفي الكتب، ومن أشخاص آخرين، ومن مصادر أخرى .

الخطوة 3: تحديد البدائل

أثناء قيامك بجمع المعلومات، من المحتمل أن تحدد عدة مسارات عمل أو بدائل محتملة. يمكنك أيضاً استخدام خيالك والمعلومات الإضافية لبناء بدائل جديدة. في هذه الخطوة، سوف تقوم بإدراج جميع البدائل الممكنة والمرغوبة .

الخطوة 4: وزن الأدلة

اعتمد على معلوماتك وعواطفك لتتخيل كيف سيكون الأمر إذا نفذت كل البدائل حتى النهاية. قم بتقييم ما إذا كانت الحاجة المحددة في الخطوة 1 سيتم تلبيتها أو حلها من خلال استخدام كل بديل. أثناء مرورك بهذه العملية الداخلية الصعبة، ستبدأ في تفضيل بعض البدائل : تلك التي يبدو أن لديها إمكانات أكبر للوصول إلى هدفك، وأخيرًا، ضع البدائل حسب ترتيب الأولوية و الأنسب، بناءً على نظام القيم الخاص بك.

الخطوة 5: الاختيار من بين البدائل

بمجرد تقييم جميع الأدلة، تصبح جاهزًا لاختيار البديل الذي يبدو أنه الأفضل بالنسبة لك. يمكنك حتى اختيار مجموعة من البدائل. من المحتمل جدًا أن يكون اختيارك في الخطوة 5 هو نفسه أو مشابهًا للبديل الذي وضعته في أعلى قائمتك في نهاية الخطوة 4 .

الخطوة 6: اتخاذ الإجراءات اللازمة

أنت الآن جاهز لاتخاذ بعض الإجراءات الإيجابية من خلال البدء في تنفيذ البديل الذي اخترته في الخطوة 5.

الخطوة 7: راجع قرارك وعواقبه

في هذه الخطوة الأخيرة، ضع في اعتبارك نتائج قرارك وقم بتقييم ما إذا كان قد حل الحاجة التي حددتها في الخطوة 1 أم لا. إذا لم يلبي القرار الحاجة المحددة، فقد ترغب في تكرار خطوات معينة من العملية لإجراء قرار جديد. على سبيل المثال، قد ترغب في جمع معلومات أكثر تفصيلًا أو معلومات مختلفة بعض الشيء أو استكشاف بدائل إضافية .

مهارات التجنب من اتخاذ القرارات المشحونة بالعاطفة

تعمل عملية اتخاذ القرار في بيئة عادية بشكل جيد للغاية. و أوقات عدة تكون العاطفة محرّكًا عظيمًا لاتخاذ القرارات. لكن تحت الإكراه، يصبح أكثر مجازفة ونسمح للعاطفة بتفعيل القرارات دون أي إشراف يذكر من قبل الجزء المنطقي من دماغنا. وهذه مشكلة.

للمساعدة في الوقاية من ذلك، إليك بعض الطرق التي يمكنك استخدامها لإبعاد المشاعر عن القرارات الحاسمة التي يتعين عليك اتخاذها خلال هذه الأوقات المضطربة:

الخطوة 1: حدد المشاعر التي تحرك أفعالك

قبل الانتهاء من أي قرار، من المهم تحديد المشاعر الأساسية التي تدفع حاجتك الملحوظة إلى اتخاذ إجراء. بشكل عام، يعود هذا إلى شكل من أشكال الخوف أو خطر الخسارة. إن جلب هذه المشاعر من اللاوعي إلى الوعي يساعدك على تنظيم الإيجابيات والسلبيات الأكثر منطقية للفعل المتصور.

إن معرفة متى تأتي قراراتك من مكان الخوف أو المخاطر أو الأمان يمكن أن يساعدك في تحديد ما إذا كان الإجراء المتصور منطقيًا أم لا. حيث أثبت العديد من علماء النفس أن البشر يشعرون بالحاجة الملحة لتجنب خسارة محتملة وضعف ما يشعرون به لتحقيق مكاسب محتملة.

الخطوة 2: تنفيذ سلسلة العواقب

أسلوب "سلسلة العواقب" يساعدك على اتخاذ قرارات أفضل - ومن المحتمل أنك تفعل شيئاً مشابهاً بالفعل. جزء من اتخاذ القرار هو تصور ما سيحدث بعد اتخاذ هذا القرار، ولكن الحصول على وضوح تام حول ماهية تلك النتائج ومن أو ما الذي ستؤثر عليه هو أمر أكثر صعوبة مما قد يبدو .

بالنسبة لكل قرار تتخذه، قم بإجراء الأسئلة التالية:

- ماذا سيحدث خلال الـ 30 و 60 و 90 يوماً القادمة إذا اتخذت هذا القرار؟
- كيف سيؤثر هذا القرار سلباً على نفسي؟
- كيف سيؤثر هذا القرار سلباً على من حولي؟

للبدء، ستساعدك هذه الأسئلة على تحديد العواقب الحقيقية لقراراتك، سيساعدك تدوينها على الورق على ضمان اتخاذ قرارات منطقية وعقلانية - بدلاً من القرارات التي تحركها العواطف .

لكن الفائدة الحقيقية لهذا التمرين تأتي عندما تبدأ في تكييفه مع حياتك عن طريق إضافة المزيد من الأسئلة المحددة والحصول على مزيد من الوضوح بشأن المجالات التي تحتاج إلى النظر فيها لكل قرار .

الأنشطة العملية

الإنطلاقة لمتخذي القرار!

يساعدك هذا التمرين بعد الإنتهاء من الخطوات السابقة على تلخيص أهم الأفكار الرئيسية حول إختيار قرارك و طرق التعامل مع التحديات التي واجهتك و توقع النتائج ، لمساعدتك على الإنطلاقة في اتخاذ القرار المناسب بعد الإختيار من بين البدائل .

1. لماذا اتخذت هذا القرار تحديداً؟

2. ما هي الصعوبات التي واجهتك في عملية إتخاذ القرار ؟ كيف تعاملت معها؟

3. ما هي النتائج المتوقعة بعد البدء في تنفيذ القرار؟

أنت الآن مستعد للإنتلاقة و السير نحو القرار المُختار !

المحور الخامس

الصحة النفسية و الاتزان



05

تعريف الصحة النفسية و الاتزان النفسي

الصحة النفسية هي حالة من الرفاه النفسي تمكّن الشخص من مواجهة ضغوط الحياة، وتحقيق إمكاناته، والتعلّم والعمل بشكل جيد، والمساهمة في مجتمعه المحلي. وهي جزء لا يتجزأ من الصحة والرفاهية اللذان يدعمان قدراتنا الفردية والجماعية على اتخاذ القرارات وإقامة العلاقات وتشكيل العالم الذي نعيش فيه. والصحة النفسية هي حق أساسي من حقوق الإنسان . والصحة النفسية لا تقتصر على غياب الاضطرابات النفسية، فهي جزء من سلسلة متصلة معقدة، تختلف من شخص إلى آخر، وتتسم بدرجات متفاوتة من الصعوبة والضغط، وبصعوبات اجتماعية وسريّة يحتمل أن تكون مختلفة للغاية .

وتشمل اعتلالات الصحة النفسية الاضطرابات النفسية وحالات الإعاقة النفسية الاجتماعية، فضلاً عن الحالات النفسية الأخرى المرتبطة بالضيق الشديد أو ضعف الأداء أو خطر إيذاء النفس. ومن المرجح أن يعاني الأشخاص المصابون باعتلالات الصحة النفسية من تدني مستويات الراحة النفسية، ولكن لا يحدث هذا دائماً أو بالضرورة .

التوازن النفسي هو المستوى الثالث في الصحة النفسية (بعد السعادة وهي غلبة المشاعر الإيجابية ، والرضى النفسي وهو القناعة بما هو موجود) وهو حالة ديناميكية تكاد تتساوى فيه كفتان تحمل كل منهما شيئاً يناقض بحيث يسمح هذا التوازن بحالة من الاستقرار النفسي. والتوازن الدينامي يعي أن الإنسان والبيئة المحيطة به في حالة تغير مستمر (وأحيانا اضطراب أو زلزلة) وبالتالي تكون ثمة احتمالات لتغيرات واضطرابات مؤقتة في حالة التوازن ولكنها سرعان ما تختفي بالإضافة أو الحذف في كفتي الميزان بحيث يبقى على حالة الاستقرار. والإنسان بحكم تكوينه يسعى للوصول لحالة التوازن.

مهارات الوصول إلى التوافق الاجتماعي

أن التوافق الاجتماعي يعنى " التكيف مع البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها الكائن الحي، فالشخص اجتماعياً هو الذي يشكل اتجاهاته وسلوكه لمواجهة المواقف الجديدة"، إذ التوافق الاجتماعي عملية تكيف المرء لنفسه مع البيئة الاجتماعية واندماجه فيها وتلبية لمتطلبات أو خضوعه لظروفها. ويشير إلى حسن التوافق مع المجتمع بنظامه ومؤسساته وأعرافه وتقاليده وجماعاته و أفراده.

ولتحقيق التوافق الاجتماعي يجب أن نأخذ في الاعتبار الأمور الآتية:

- **تقبل الآخر :** أن يتقبل الفرد الآخرين كما يتقبل ذاته وأن يضع نفسه في مكان الآخرين . فيتطلب ذلك أن يكون الفرد منفثاً لفهم و إحترام قيم و معتقدات الآخرين . حتى لو كانت مختلفة عن قيمه الشخصية .
- **التواصل الفعال :** الإهتمام بالتواصل الفعال حيث يجب أن يكون الفرد مستعداً للاستماع بشكل فعال للآخرين و تبادلآ للأفكار و المشاعر بصدر رحب . و عدم السيطرة في الحوارات و فرض الآراء .
- **التسامح :** أن يكون الفرد متسامحاً مع الآخرين ومتغاضياً عن نقاط ضعفهم ومساوئهم . أي أن يدرك الفرد أن جميع البشر قد يقعون في فخاخ الأخطاء مثلنا تماماً فيتعاطف مع كونهم بشر يخطئ و يصيب و يمد يد العون لإعطاء فرصة لتصحيح الأخطاء إذا بدر من الآخر رغبة في ذلك.
- **المرونة الإجتماعية :** الشخصية المتكاملة المتوافقة تؤدي وظيفتها كجهاز يتمتع بمرونة كافية للتفاعل مع متطلبات الواقع المتجدد دائماً. فالمرونة الإجتماعية هي القدرة على التكيف و التعامل مع مختلف الأشخاص و المواقف المجتمعية المختلفة .

- **المشاركة المجتمعية :** نجاح الفرد في إقامة علاقات اجتماعية سوية مع الآخرين يتيح له أن يشارك بحرية في أنشطة الجماعة . أي أن يكون عضواً فعالاً في مجتمعه مشاركاً من حوله مؤدياً وظائفه الاجتماعية .
- **التوافق مع أهداف الجماعة :** أن تكون أهداف الفرد متماشية مع أهداف الجماعة فإن كانت أهداف الجماعة تقوم أساساً على احترام حقوق الآخرين ، فيلتزم الفرد بتلك الأهداف لتحقيق أكبر قدر من التوافق الإجتماعي .
- **المسؤولية الاجتماعية :** شعور الفرد بالمسؤولية الاجتماعية بين أفراد الجماعة الآخرين. و هي تعني الالتزام و التفاعل الإيجابي للأفراد تجاه المجتمع الذين يعيشون به .
- **الإحترام المتبادل :** أن تتواجد قيمة الإحترام المتبادل بين أفراد المجتمع ، بغض النظر عن الإختلافات الثقافية و الإجتماعية و غيرها.

مهارات الاتزان في الانفعالات

مشاعرك: ماذا تعني؟

ببساطة، المشاعر هي إشارات داخل جسمك تخبرك بما يحدث عندما يحدث لك شيء ممتع، تشعر أنك بحالة جيدة، وعندما يحدث لك شيء مزعج، تشعر بالسوء من نواح عديدة، تشبه مشاعرك خدمة الأخبار الفورية التي تمنحك تحديثات مستمرة حول ما تفعله وما مررت به إن ردود أفعالك المبدئية تجاه ما يحدث لك تسمى المشاعر الأولية. هذه مشاعر قوية تأتي بسرعة ولا تتضمن الاضطرار إلى التفكير في ما يحدث. على سبيل المثال: إذا فزت في مسابقة، فقد تشعر بالدهشة على الفور. عندما يموت شخص عزيز عليك تشعر بسرعة بالحزن عندما يفعل شخص ما شيئاً يسيء إليك، فقد تشعر بالغضب على الفور.

ولكن بالإضافة إلى خبرة المشاعر الأولية من الممكن أيضاً المرور بالمشاعر الثانوية، وهي تمثل ردود أفعال انفعالية تجاه مشاعرك الأولية أو بعبارة أخرى، فإن المشاعر الثانوية هي مشاعر حول مشاعرك. إليك مثالا بسيطا، صرخ شخص في اخته لأنها فعلت شيئاً جعله يشعر بالغضب جاء شعوره بالغضب بسرعة كبيرة، لكن بعد ذلك بقليل شعر بالذنب بسبب غضبه الشديد منها، كان الغضب هو شعوره الأساسي، وكان الشعور بالذنب هو شعوره الثانوي. ومع ذلك، فمن الممكن أيضاً أن تواجه عديداً من المشاعر الثانوية استجابة لشعور أولي.

كيف تعمل المشاعر ؟

إن المشاعر هي إشارات كهربائية وكيميائية في جسمك تنبهك لما يحدث. غالبًا ما تبدأ هذه الإشارات من حواسك البصر والسمع واللمس والشم والتذوق. ثم تنتقل الإشارات إلى المخ، حيث تعالج في منطقة تسمى الجهاز الطرفي، وهو متخصص في مراقبة ومعالجة المشاعر حتى تتمكن من الاستجابة للمواقف الانفعالية. يرتبط الجهاز الطرفي أيضًا ببقية مخك وجسمك حتى يتمكن من إخبار جسمك بما يجب فعله استجابة للموقف الانفعالي .

إن مشاعرك مهمة جدا لأسباب عديدة، أهمها بقاءك على قيد الحياة ، تذكر الناس و المواقف ، التكيف مع المواقف اليومية ، التواصل مع الآخرين ، تجنب الألم و الشعور بالمتعة .

ما مهارات تنظيم المشاعر ؟

ستساعدك مهارات تنظيم المشاعر على التكيف مع ردود أفعالك تجاه مشاعرك الأساسية والثانوية بطرق جديدة وأكثر فاعلية. **(تذكر، لا يمكنك دائما التحكم في ما تشعر به، ولكن يمكنك التحكم في رد فعلك تجاه هذه المشاعر)** هناك بعض المهارات التي تختص بتنظيم المشاعر ستساعدك على التحكم في مشاعرك والسلوكيات المرتبطة بها. هذه المهارات هي:

1. التعرف على مشاعرك:

إن تعلم كيفية التعرف على مشاعرك و تأثيرها في حياتك هو الخطوة الأولى للتحكم في ردود أفعالك الإنفعالية الشديدة. ومن خلال هذه التساؤلات قد تصل إلى صورة أفضل للتعرف على ما تشعر به : ماذا حدث؟ لماذا تعتقد أن هذا الموقف حدث ؟ كيف جعلك هذا الموقف تشعر انفعالياً و جسدياً؟ ماذا كنت تريد أن تفعل نتيجة لما شعرت به؟ ماذا فعلت و قلت؟ كيف أثرت مشاعرك وتصرفاتك عليك و على من حولك من بعد؟

2. التغلب على العقبات التي تحول دون المشاعر الصحية:

من الواضح أن مشاعرك وسلوكك مرتبطان بقوة، وليس من المستغرب أن تؤدي المشاعر القوية غالباً إلى ردود أفعال سلوكية قوية. نتيجة لذلك، يعاني عديد من الأشخاص الذين لديهم مشاعر غامرة أيضاً من سلوكيات خارجة عن السيطرة. في بعض الأحيان، يسلك الأشخاص الذين لديهم مشاعر غامرة ويتصرفون بطريقة مدمرة للذات عندما يشعرون بالغضب أو الاكتئاب أو القلق. وبذلك فإنه من المهم بعد التعرف على الشعور أن تتيقظ لتبعات مشاعرك و تبطئ ردات الفعل لتقوم بإستبدال العادات المدمرة للذات ذات التأثير المهدئ قصير المدى إلى عادات صحية طويلة المدى .

3. الحد من مواطن ضعفك الجسدي:

هناك العديد من الأمور المتعلقة بالصحة الجسدية قد تؤثر على مشاعرك مثل : الغذاء ، الإفراط أو تقييد الطعام ، المخدرات و الكحوليات ، ممارسة التمارين الرياضية ، النوم ، المرض و الألم الجسدي ، التوتر الجسدي و الضغوط. وبذلك متابعة مثل هذه الأمور و التأكد من أنها تسير في نصابها الصحيح يساعدك على التحكم في إتران و تنظيم إنفعالاتك و مشاعرك .

4. الحد من مواطن ضعفك المعرفي:

هناك عدة أفكار قد تكون محفزة للمشاعر الغامرة التي قد تؤدي إلى الأذى منها أن يرى الشخص نفسه فاشل ، غير كفؤ ، غير محبوب، يائس ، وحيداً ، عاجز ، غير مستحق للسعادة، جميع الأفكار السابقة و مثلها قد يؤدي إلى عدم إتران في مشاعر الفرد وبالتالي قد يقوده إلى العدوانية و غيرها. فمن المهم تعلم كيفية تعديل مثل تلك الأفكار – كما تعلمنا في الفصول السابقة- بالإضافة إلى ممارسة تمارين الانفصال عن المشاعر و الأفكار ، فنتعامل من خلال هذه المهارة مع الذات على أنها سياق بمعنى أنه لا يتم تعريفنا من خلال أفكارنا و مشاعرنا بل هي شئ منفصل عنا فنحن ببساطة فقط نعتبر الوعاء الذي يحتوي ذلك فعلى سبيل المثال استعارة السماء والطقس، وتعني أن تعامل نفسك كأنتك السماء، والأفكار والمشاعر مثل الطقس، يتغير الطقس باستمرار، ولكن بغض النظر عن مدى سوء حالته، فإنه لا يمكن أن يضر السماء بأي حال من الأحوال، فالسماء دائماً تتسع لذلك، فهي تمتد في كل الاتجاهات ولا حدود لها، ولا تتأثر بأقوى العواصف الثلجية ولا أقوى الأعاصير، حيث أن مثل هذه المهارات يساعدك على تقبل مشاعرك بشكل أكبر و بالتالي تتجنب العقبات الغير صحية التابعة لها.

بالإضافة إلى ذلك يمكنك التعامل مع أفكارك من خلال طرح التساؤلات التالية التي أيضا تساعدك على التعامل مع أفكارك السلبية : ماذا حدث؟ نتيجة لذلك بما فكرت و شعرت ؟ ما الدليل الذي يدعم الفكرة؟ ما الدليل الذي يتعارض مع الفكرة ؟ ما التفكير الأكثر واقعية في هذا الموقف؟ ما الذي يمكنك فعله للتعامل مع هذا الموقف بطريقة صحيحة؟.

5. زيادة مشاعرك الإيجابية:

العديد من الأشخاص من الذين لديهم مشاعر غامرة يتجاهلون مشاعرهم السارة أو لا ينتهزون الفرصة أبداً لمعايشتها في المقام الأول. ونتيجة لذلك، فهم يركزون فقط على مشاعرهم المجهدة، مثل الغضب والخوف والحزن، ونادراً ما يلاحظون مشاعرهم السارة. مثل السعادة والمفاجأة والحب. من المهم جداً أن تبدأ في ملاحظة مشاعرك السارة. ستعجب في العثور على مزيد من الطرق لتجربة المشاعر السارة. هذا لا يعني أنك لن تشعر أبداً بأي شعور مؤلم آخر. فهذا مستحيل لدينا جميعاً مشاعر مؤلمة في مراحل مختلفة من حياتنا، ولكنها لا يجب أن تسيطر على حياتك. إن إحدى الطرق الفعالة جداً للتركيز على المشاعر السارة هي خلق تجارب سارة لنفسك لكي تبدأ في بناء حياة أكثر توازناً وصحة لنفسك، خذ بعض الوقت من كل يوم لخلق تجربة سارة لنفسك، وسجل ما شعرت و ما فكرت به نتيجة تلك التجربة.

6. الانتباه لمشاعرك دون الحكم عليها:

أن تكون واعياً بمشاعرك دون الحكم عليها يقلل من احتمالية أن تزداد حدتها و تصبح أكثر إيلاماً وإجهاذاً. وللقيام بذلك عليك إتباع الخطوات التالية: ركز على أنفاسك ، ركز على مشاعرك ، لاحظ الأحاسيس الجسدية المرتبطة بالمشاعر ، قم بتسمية المشاعر ، لاحظ الأحكام التي قد تصدرها على ذاتك أو الآخرين أو المشاعر نفسها و اتركها تذهب "استخدم صورة ورقة شجر تطفو على سطح مجرى مائي " ، ذكر نفسك أن لك الحق فيما تشعر ، استمر في الملاحظة و اترك الأحكام تمر ، قم بتمارين التنفس قبل الإنتهاء .

7. التعرض للمشاعر:

إن مواجهة مشاعرك بدلاً من تجنبها هو الهدف الرئيسي لتطوير القدرة على تقبلها و تقبل الخوف منها. الخطوة الأولى هي البدء في الإحتفاظ بسجل المشاعر حتى تصبح أكثر وعياً بأحداث أنفعالية معينة و كيفية التعامل معها و اذا قد قمت بالقيام ببعض السلوكيات التي تتجنب المرور بالمشاعر أو تؤدي لطمسها ، إستبدل تلك السلوكيات بملاحظة تلك المشاعر و تقبل مرورها على ذاتك مع إعطاء نفسك الفرصة للوعي بالمشاعر و أسبابها و تقبل وجودها ووضع سلوكيات أكثر كفاءة للتعامل معها و مع الممارسة ستلاحظ مرور المشاعر و انتهائها دون طمسها أو محاولة التخلص منها و تجنبها مما لا يؤثر بشكل لاحق على سلوكياتك سلباً .

الأنشطة العملية

تمرين عجلة المشاعر "تسمية المشاعر و الوعي بها"

يساعدك هذا التمرين على التعرف على مشاعرك بصورة أكثر قرباً و دقة مما يؤدي إلى التعامل معها بشكل أفضل ، إلق نظرة على عجلة المشاعر و أختَر شعور معين تشعر به الآن أو شعرت به في موقف سابق و قم بتسجيل الموقف و كيف يؤثر عليك هذا الشعور حالياً .

استحضر موقف معين مررت به سابقاً وتحدث عن مشاعرك أثناء حدوثه – قم بتسمية الشعور:-

كيف أثر عليك هذا الشعور جسدياً ، سلوكياً ، اجتماعياً؟



النشاط الثاني : العناية بصحتي النفسية

اصنع لنفسك قائمة من الأعمال الصحية التي تساعدك بدورها على العناية بصحتك النفسية و استعادة توازنك النفسي . كالكتابة ، القراءة ، الرسم ... إلخ

1.

2.

3.

4.

.5

.6

.7

.8

.9

.10

المحور السادس

الحديث الذاتي و استبدال الأفكار



06

مفهوم الحديث الذاتي

ما هو الحديث الذاتي؟

الحديث الذاتي هو الطريقة التي نتحدث بها مع أنفسنا، أو صوتك الداخلي. قد لا تكون على علم بأنك تفعل ذلك، ولكن من المؤكد أنك تفعل ذلك. يجمع هذا الصوت الداخلي بين الأفكار الواعية والمعتقدات والتحييزات المتأصلة لإنشاء حوار داخلي طوال اليوم. إن الحديث مع النفس ذو أهمية لأنه له تأثير كبير على ما تشعر به وما تفعله. يمكن أن يكون داعماً ومفيداً، ويحفرك، أو يمكن أن يكون سلبياً، مما يخفض ثقتك بنفسك.

ما هو الحديث السلبي مع النفس؟

الحديث السلبي مع الذات هو عندما يكون صوتك الداخلي سلبياً بشكل مفرط، ويبدو أشبه بالناقد الداخلي. متشائم ويركز على السيئ، إنه يؤدي إلى تآكل ثقتك بنفسك ويمنعك من الوصول إلى أهدافك و أحلامك. يمكن أن يجعلك تشعر وكأنك سوف تفشل قبل حتى أن تبدأ. يمكن أن يبدو الأمر مثل "لن أتمكن أبداً من القيام بذلك"، أو "أنا لست جيداً في هذا"، أو "لقد جربت كل شيء - لا شيء يعمل". يمكن أن يكون الحديث الذاتي السلبي متكرراً، وفي كثير من الأحيان لا يعكس الواقع. يمكن أن يؤدي إلى الاجترار، وهو أمر متكرر مع أفكار السلبية المتطفلة.

كيف يمكن أن يؤثر الحديث مع الذات على صحتك النفسية؟

يمكن أن يؤثر حديثك مع نفسك على صحتك النفسية وعلاقاتك مع الآخرين. إذا كنت تفكر بشكل سلبي في نفسك بشكل أساسي، فسوف تشعر بالسوء في معظم الأوقات. يمكن أن يسحبك هذا إلى الأسفل، أو إذا كنت في الأسفل، فقد يكون من الصعب عليك العودة مرة أخرى. غالبًا ما يعاني الأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب أو القلق من الحديث السلبي مع الذات. يمكن أن تكون الأثر السلبية المستمرة مؤذية وبصعب الخروج منها. كما أن الحديث السلبي مع النفس يمكن أن يزيد من صعوبة التعامل مع الألم المزمن. ويمكن أن يؤثر أيضًا على ثقة الشخص الجنسية وصورة جسده. كما يؤدي إلى التوتر والسعي الدائم نحو الكمال .

الأفكار التلقائية و العقل الباطني أو اللاواعي

الأفكار التلقائية : هو مصطلح أطلقه عالم النفس " بيك " على الأفكار و الصور الذهنية التي تظهر بشكل لا إرادي خلال تدفق الوعي الشخصي فهي تيار سريع و عابر للدماغ يمر لعدة لحظات في شكل عمليات فكرية وصور خيالية سرعان ما تجري و لا تخضع للوعي لحظة مرورها بخاطرنا

رغم أن الأفكار الآلية تأتي بشكل تلقائي وإلى أذهاننا إلا أنه يمكننا التعامل معها ووضعها تحت الوعي و السيطرة و الإرادة بنوع من التدريب و الممارسة ، حيث يتم ملاحظتها و تقييمها لتعكس لنا دوماً المعتقدات الأساسية التي تكمن ورائها. قد تكون الأفكار الآلية صادقة وواقعية و منطقية ولكن ما نستخلصه منها هو الذي يمكن أن يكون مشوهاً بسبب المعاناة أو الإضطراب النفسي ، وقد تعكس مشكلات حقيقية تحتاج إلى بعض الحلول.

العقل الباطني / اللاواعي:

في شرح سيغموند فرويد نظرية التحليل النفسي للشخصية ، تم تعريف العقل اللاواعي على أنه مخزن للمشاعر والأفكار والحوافز والذكريات التي تقع خارج نطاق الوعي. وفي إطار هذا الفهم، تعتبر معظم محتويات اللاوعي غير مقبولة أو غير سارة، مثل مشاعر الألم أو القلق أو الصراع. يعتقد فرويد أن العقل اللاوعي يستمر في التأثير على السلوك على الرغم من أن الناس لا يدركون هذه التأثيرات الأساسية.

كيف يعمل العقل اللاواعي؟

عند تصور العقل اللاواعي، قد يكون من المفيد مقارنة العقل بجبل الجليد. كل شيء فوق الماء يمثل الوعي الواعي بينما كل شيء تحت الماء يمثل اللاوعي . فكر في الشكل الذي سيبدو عليه الجبل الجليدي إذا كان بإمكانك رؤيته بالكامل. في الواقع، لا يمكن رؤية سوى جزء صغير من الجبل الجليدي فوق الماء. ما لا يمكنك رؤيته من السطح هو الكمية الهائلة من الجليد التي تشكل الجزء الأكبر من الجبل الجليدي المغمور في أعماق الماء. إن الأشياء التي تمثل عقلنا اللاوعي هي ببساطة "قمة جبل الجليد". أما بقية المعلومات التي تقع خارج نطاق العقل الواعي فتقع تحت السطح. في حين أن هذه المعلومات قد لا يمكن الوصول إليها بشكل واعي، إلا أنها لا تزال تمارس تأثيرًا على السلوك الحالي . يعتقد فرويد أيضًا أن جميع غرائزنا وحوافزنا الأساسية موجودة أيضًا في العقل اللاواعي. فغرائز الحياة والموت ، على سبيل المثال، وجدت في اللاوعي. غرائز الحياة، التي تُعرف أحيانًا بالغرائز الجنسية، هي تلك المتعلقة بالبقاء. تشمل غرائز الموت أشياء مثل أفكار العدوان والصدمة والخطر. يتم إبعاد مثل هذه الحوافز عن الوعي لأن عقولنا الواعية غالبًا ما تعتبرها غير مقبولة أو غير عقلانية. ومن أجل إبعاد هذه الحوافز عن الوعي، اقترح فرويد أن يستخدم الناس عددًا من آليات الدفاع المختلفة لمنعهم من الارتفاع إلى مستوى الوعي .

مهارات تدوين الأفكار و مراقبة الحديث الذاتي

تدوين الأفكار له أهمية كبيرة في حياة الإنسان . حيث يساعد تدوين الأفكار على تنظيمها وترتيبها بشكل منطقي. مما يسهل فهمها واستيعابها. كما أنه يمكن للشخص أن يعود إليها في وقت لاحق ويقوم بتطويرها وتحسينها. وبالتالي يمكن أن يصل إلى حلول أفضل وأفكار مبتكرة. وهي طرق مهمه لإكتشاف الأفكار التي قد تؤثر سلباً على حياتنا و مشاعرنا و سلوكياتنا وبالتالي هي فرصة جديدة لتصحيح المسار. فيما يلي طريقتين من أهم طرق التعرف على الأفكار و تدوينها .

أ. طريقة السؤال الرئيس:

نستخدم هذا الأسلوب دوماً وذلك للإدراك و الربط و العلاقة بين الأفكار الآلية و المشاعر و الإنفعالات من ناحية ، و الحالة الجسمية و الفسيولوجية و السلوكية من ناحية أخرى وبذلك فإذا شعرت بأي تغيير يطرأ على مشاعرك أو مزاجك أو جسمك اسأل نفسك هذا السؤال ما الذي يدور في ذهنك الآن من أفكار؟ و بذلك تتعرف أكثر على الأفكار الآلية التي تخطر بذهنك و تأثيرها عليك .

ب. سجل الأفكار التلقائية:

من أهم وظائف هذا السجل مساعدة الأفراد على كيفية الإستجابة المزاجية أو الجسمية أو السلوكية أو الإجتماعية بطريقة ايجابية و التدريب على مواجهة الأفكار و الكشف عن المعتقدات من ورائها و عدم تجنبها أو الهروب منها بل معالجتها و تعديلها.

سجل الأفكار الآلية

التاريخ و اليوم و الساعة	الموقف	الفكرة الآلية	الإنفعالات و المشاعر و (% ---) تقييمها

الأنشطة العملية

نشاط إستبدال الأفكار السلبية بالأفكار الإيجابية

إن استعادة السيطرة على أفكارنا يسمح لنا بتغيير ما نشعر به، حتى نتمكن من تحسين مزاجنا. أن نصبح أكثر وعيًا بأفكارنا السلبية أو الناقدة للذات هي الخطوة الأولى في بناء ذلك الوعي الذاتي .
اكتب أي أفكار سلبية تلقائية يمكنك التفكير فيها. بعد ذلك، فكر في كل منها على حدة وانظر ما إذا كان بإمكانك تحديها بفكرة إيجابية أكثر واقعية. هذا التمرين ليس له حد زمني. قد تحتاج إلى تحسين قدرتك على العثور على الإيجابيات في المواقف والأشخاص لتخصيص بعض الوقت الهادئ كل يوم أو أسبوع لتحويل بعض الأفكار السلبية إلى أفكار بديلة إيجابية .

- يمكنك أن تطرح على نفسك سؤالًا يساعدك على إكتشاف الفكرة الإيجابية البديلة مثل : هل سيري الآخرون الموقف بنفس طريقتهك و فكرتك ؟ ما هي الأفكار الأخرى التي قد تتواجد لدى الآخرين تجاه مرورهم بموقف مشابه؟

الفكرة السلبية	الفكرة الإيجابية البديلة

المحور السابع

التأقلم و التكيف



07

مهارات حل المشكلات:

حل المشكلات هو أداة لتحديد العوامل التي تسببت في المشكلة من خلال طرح الأسئلة و البحث عن الأدلة. حيث يركز حل المشكلات بشكل فعال حول سبب حدوث المشكلة ، بالإضافة إلى التعرف على العوامل المساهمة في حدوث المشكلة من خلال أسئلة و أدلة حاسمة ثم تقييم العوامل التي يمكن السيطرة عليها نهاية بوضع و تطوير خطوات العمل التي من شأنها إحداث تغيير إيجابي.

إن **الانحياز التأكيدي** يجعلنا نلاحظ الأدلة التي تناسب أفكارنا و معتقداتنا و نتغاضى عن تلك التي تتعارض معهم و لذلك من المهم تجنب الوقوع في الانحياز التأكيدي و ملاحظة كل الأدلة تلك التي تتوافق أو لا تتوافق مع أفكارنا و مبادئنا ، أبعد نفسك عن أفكارك الخاصة و قم بكتابتها و أطرح الأسئلة و الأدلة بشكل متحيز ، و استشر الآخرين.

التطبيق:

الخطوة الأولى : ما هي المشكلة التي تحاول حلها (من ، ماذا ، متى ، أين) ؟

الخطوة الثانية : ما هي أسباب المشكلة ؟
قم بإدراج أفكارك حول سبب المشكلة في الرسم ، حيث كلما كان تأثير السبب أكبر كلما كانت مساحته في الدائرة أكبر.



الخطوة الثالثة : هل هناك أسباب أخرى لم تعلم بها ؟

استخدم هذه الأسئلة النقدية الثلاث لتحديد العوامل الأخرى التي قد تكون ساهمت في حدوث المشكلة ، و دوّن العوامل الجديدة.

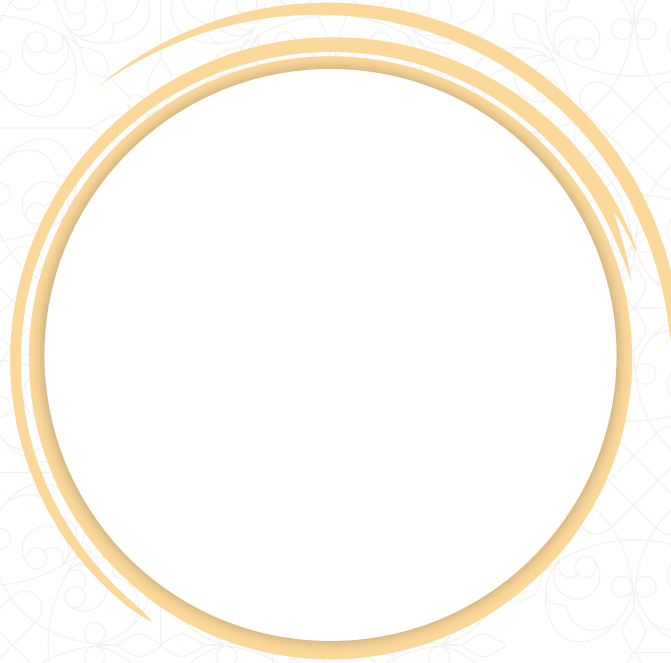
- كيف ساهم الآخرون أو الظروف المحيطة في هذه المشكلة؟
- كيف ساهمت أنا في حدوث هذه المشكلة؟
- ما هي السلوكيات المحددة التي ساهمت في حدوث المشكلة؟

الخطوة الرابعة : ما الدليل على أن كل عامل ساهم في حدوث المشكلة ؟
 قم بجمع الأدلة لتحديد ما إذا كان كل عامل تم تحديده في الخطوتين السابقتين قد ساهم في المشكلة فعلياً أم لا . ضع علامة صح بجانب الأدلة في الخطوة 2 و 3 إذا تأكدت من مساهمتها في حدوث المشكلة .

أدلة تنفي (ضد)	أدلة تؤيد (مع)

الخطوة الخامسة : ما سبب المشكلة الحقيقي ؟

قم بإدراج العوامل التي وضعت علامة صح بجانبها في الخطوتين 2 و 3 و ضعها في الرسم البياني الدائري بحيث كلما زاد تأثير العامل زادت مساحته في الدائرة





المبادئ الرئيسية

- **تمهول:** بالنسبة للمشكلات التي لا تتطلب حلولاً سريعة، تمهول واحصل على مزيد من المعلومات
- **حدد الأسباب:** استخدم الأسئلة المهمة لتحديد الأسباب التي فاتتك في البداية
- **تجنب انحياز التأكيد :** يمكن أن يتداخل انحياز التأكيد مع الدقة، لذا عليك التغلب عليه
- **المرونة النفسية :** المرونة النفسية هي الهدف الأساسي لحل المشكلات

مهارات العمل الاجتماعي و التعاون

تعتبر المهارات العمل الاجتماعي مهمة جداً وذلك لأنها تساعد في بناء العلاقات الفعالة مع الزملاء والأقارب والأصدقاء وحتى جهات الاتصال المختلفة، حيث تمكن من اختساب الأفكار والبيانات والمعلومات وتجعل الفرد قادراً على تبني وجهات نظر مختلفة تزيد من خبرته في المجالات المتنوعة. بالإضافة إلى أنها تمكن الفرد من أن يقدم وجهة نظره الخاصة للآخرين بشكل واضح ومفهوم وبالطريقة التي يرغب بها الفرد ، وكذلك تحقيق الأهداف المطلوبة من الفرد في مجتمعه، أو التي وضعوها لأنفسهم، كما أنها تحقق الأهداف المشتركة التي يمكن أن يضعها الفرد مع الآخرين.

تُمكن المهارات الاجتماعية من توفير الدعم بين الأفراد في الحالات التي تتطلب الدعم أو في المواقف الصعبة. كما توسّع من شبكة المعارف للفرد وتجعله أكثر عرضة للتواصل مع أشخاص جدد يساعدونه على تطوير نفسه. يحصل الفرد بفضل المهارات الاجتماعية على بعض التعليقات والانتقادات البناءة من أشخاص موثوقين. وهذا يؤدي بدوره إلى أن يعمل الفرد على تطوير عمله ومهاراته. تجعل المهارات الاجتماعية المتوفرة لدى الأفراد المكان الذي هم متواجدون فيه أكثر متعة. وبالتالي تزيد البهجة والسعادة في حياة الأفراد.

1. الحزم:

هو إحدى أهم المهارات التي تسمح للشخص التعبير عن احتياجاتهم ورغباتهم ومصالحهم في أنسب الطرق وفي الوقت المناسب. يتم ذلك بناءً على احترام أنفسهم والآخرين ودون الشعور بنوع من عدم الراحة أو القلق. الشخص الحازم واضح وصادق ومباشر لأنه يعبر حقًا عما يريد ولكن دون إيذاء مشاعر الآخرين، لغرض وحيد هو تأكيد حقوقه الشخصية. ويمكن إتباع بعض النصائح لتطوير مهارة الحزم أهمها:

- قيّم أسلوبك. هل تعبر عن آرائك أم تلزم الصمت؟ هل تقبل عملًا إضافيًا حتى عندما يكون جدولك مزدحمًا بالأعمال؟ هل أنت سريع في الحكم أو إلقاء اللوم؟ هل يبدو الناس خائفين منك أو يخشون التحدث إليك؟ افهم أسلوبك قبل البدء في إجراء التغييرات اللازمة.
- استخدم عبارات تتضمن كلمة "أنا". يتيح استخدام العبارات التي تبدأ بكلمة "أنا" للآخرين معرفة ما تفكر به أو تشعر به من دون أن يبدو أسلوبك وكأنه ينطوي على توجيه اتهامات. فعلى سبيل المثال، قل "أنا أختلف" بدلاً من "أنت مخطئ". إذا كان لديك طلب، فقل "أنا أريد منك المساعدة" بدلاً من "يجب عليك القيام بذلك". واجعل طلباتك بسيطة ومحددة.

- تمرن على قول "لا". إذا واجهت صعوبة في رفض ما يُطلب منك، فحاول قول "لا يمكنني فعل ذلك الآن". تذكر أن كلمة "لا" جملة كاملة ولست بحاجة إلى شرح سبب رفضك. لا تتردد في أن تكون مباشرًا. وإن كان الإيضاح ضروريًا، فاجعله مختصرًا .
- تدرب على ما تريد قوله. إذا كان من الصعب عليك قول ما تريده أو تفكر فيه، فعليك تجربة السيناريوهات العامة التي تواجهها. قل ما تريد قوله بصوت عالٍ. قد يكون من الأفضل أن تكتبه أولاً، حتى تتمكن من التدرب بقراءة نص مكتوب. يُنصح بتمثيل مواقف معينة (تبادل الأدوار) مع صديق أو زميل مع طلب ملحوظات واضحة .
- استخدم لغة الجسد. لا يقتصر التواصل على كونه لفظيًا فقط، فتصرف بشقة حتى لو كنت لا تشعر بذلك. حافظ على وضعية الجسد المستقيمة، لكن انحنى إلى الأمام قليلاً. وحافظ على التواصل البصري المنتظم. وحافظ على تعبيرات الوجه المحايدة أو الإيجابية. لا تعقد ذراعيك أو تضع ساقيك فوق بعضهما. واجه الشخص الذي أمامك. تدرب على لغة الجسد الحازمة أمام المرأة أو مع صديق أو زميل. لا تهلل لغة الجسد وتعبيرات الوجه أهمية أيضًا عما ستقوله.

2. الدعم:

دائمًا ما تمر على الفرد بعض الأوقات التي قد تضعف قدراته على الكفاح ، الإنتاج و المعرفة. يأتي هنا و يتجلى دور تقديم الدعم و المساندة كإحدى أهم مهارات العمل الإجتماعي و التعاون ، حيث يقدم الدعم كل المساندة و القوة الممكنة لتزيد من حوكك بالطاقة التي يحتاجها للبدء من جديد و مواجهة تحديات الحياة. وبذلك يمكنك إتباع تلك التعليمات لتتمكن من دعم الأشخاص الذين يمرون بتحديات في حياتهم من حولك:

- **كن متاحًا للاستماع :** دع الشخص الذي تهتم به يعرف أنك على استعداد للاستماع، دون انتقاد، عندما يتطلب الموقف ذلك.
- **كن متاحًا للمشورة :** عندما يتم الاتصال بك للحصول على المساعدة، فإن تقديم المشورة يمكن أن يكون داعمًا للغاية.
- **أظهر الحب والمودة :** غالبًا ما يكون كافيًا فقط معرفة أن شخصًا ما يهتم بمساعدة الفرد المتوتر خلال الأوقات الصعبة. سواء كان بإمكانك إظهار هذا الحب و المودة واقعياً أو حتى إفتراضياً .
- ساعد بين الحين والآخر في إنجاز المهمات أو تقديم الخدمات التي يمكنها مساعدة الشخص على تخفيف الأعباء و الاحمال من عليه.

3. الثقة بالنفس :

الثقة بالنفس هي الوثوق في القدرات و المهارات و الصفات الخاصة بالفرد كما أنها الاعتقاد بأن الفرد قادراً على تلبية المهمات المكلفة إليه بنجاح و هو القدرة على التحكم في حياتك بشكل عام. يمكنك إتباع بعض التعليمات التالية التي من شأنها أن تساعدك بأن تكون أكثر ثقة بذاتك:

- توقف عن مقارنة نفسك بالآخرين سلباً حيث وجد الباحثون أنه عندما يقارن الناس أنفسهم بالآخرين ، فإنهم قد يشعرون بمشاعر الغيرة ، الحسد أو الضيق مما يزيد شعورهم بالسوء تجاه أنفسهم و يقلل من ثقتهم بقدراتهم و إمكانياتهم.

- كن لطيفاً مع نفسك حيث يتضمن ذلك أن تصبح أكثر مرونة مع ذاتك و مرونة مع المشاعر الصعبة مما يعزز تواصلك مع ذاتك و من حولك.
- واجه مخاوفك و توقف عن تأجيل الأمور فإذا كنت تخاف من إحراج نفسك أو التفكير في أنك ستخطئ فحاول على أيه حال بالقيام بخطوات بسيطة تجاه مواجهة مخاوفك مما يعزز ثقتك بالذاتك و مهارات إدارتك لتحديات الحياة. فقد تدرك أن الشعور بالقلق هو شيء يمكن التعامل معه و تحمله .
- افعل الأشياء التي تجيدها ، حيث تبدأ ثقتك بنفسك في الارتفاع و تصبح نقاط قوتك أقوى. حيث يبدأ ذلك بتحديد نقاط قوتك تم أعمل على جعلهم أقوى من خلال الممارسة و التطبيق بانتظام .
- حدد أهدافاً واقعية حيث أن وضع أهداف عالية و غير واقعية و منطقية بالتأكيد يؤدي إلى عدم الإنجاز مما يترتب عليه ضعف الثقة بالنفس ، و من خلال تحقيقك لأهداف أكثر واقعية تزداد ثقتك بذاتك و قدراتك بشكل أعلى.

4. القدرة على التفاوض :

- عندما ينشأ صراع يتطلب التفاوض بينك وبين شخص آخر، يجب أن تبدأ من الموقف الذي يتضمن احتياجات مشروعة لكل منكما. ستبتكيك إرشادات استراتيجية رافين RAVEN على المسار الصحيح .
- الاسترخاء Relax أي تقبل الصراع بهدوء. خذ نفساً عميقاً قبل أن تبدأ في الحديث ، اعمل على خروج كل مشاعر التوتر في الزفير

• تجنب التنفير Avoid the aversive. ضع في اعتبارك الاستراتيجيات المنفرة التي قد تميل إلى استخدامها وراقب ما تقوله لتجنبها

• تصديق احتياجات أو مخاوف الشخص الآخر Validate the person's need or concern. ركز على تحقيق نتيجة عادلة ومقبولة للطرفين تلبي بعض احتياجاتهما .

• فحص قيمك Examine your values. كيف تريد أن تُعامل في علاقة وكيف تريد أن تعامل الآخرين؟ ما الذي تريد تحقيقه، ليس فقط فيما يتعلق بالصراع، ولكن في هذه العلاقة؟

• استخدام نبرة صوت محايدة Neutral voice . أبقِ نبرة صوتك خالية من الغضب أو الاحتقار

بمجرد الالتزام بإرشادات استراتيجية رافين ، يحين البدء في عملية التفاوض الفعلية. يبدأ كل شخص بالتناوب و تقديم الحلول. تأكد من أن الحل الذي تقدمه يلي على الأقل بعض احتياجات الطرف الآخر. بعد تقديم كل منكما عدداً من الحلول البديلة دون التوصل إلى اتفاق فقد حان الوقت للبحث عن حلٍ وسط. فيما يلي بعض الحلول التوافقية :

- تقسيم العمل على مجموعتين ، و يتخذ الشخص الآخر المجموعة الأولى
- التناوب : مرة على طريقته و مرة على طريقته
- فعل الاثنين معاً : أن نحظى بكل شيء
- الفترة التجريبية : الموافقة على حل لفترة زمنية مؤقتة ، و بعد ذلك نعيد التقييم
- كل شخص يتخذ الطريقه المفضله له : يتخذ كل شخص طريقته الخاصه عند التعامل مع المشكلة
- هذه مقابل تلك : يحصل طرف على ما يريد مقابل تنفيذ شيء في المقابل
- جزء مما أريد مع جزء مما تريد

5. القدرة على إدارة الصراعات :

هي مهارة تتطلب القدرة على التعامل مع الصراعات و النزاعات و حلها بطرق فعالة و بناءة. و تشمل هذه المهارة القدرة على التعرف على أسباب الصراعات و فهمها و تحليل الوضع بشكل موضوعي ، و تطوير استراتيجيات لحل الصراعات بطرق تعزز التفاهم و التعاون بين الأطراف .

- تحديد مصدر الصراع : كلما زادت المعلومات المتوفرة لديك حول سبب المشكلة، أصبح بإمكانك المساعدة في حلها بسهولة أكبر. للحصول على المعلومات التي تحتاجها، يمكن اعتماد استراتيجيات حل معينة على النحو التالي. استخدم سلسلة من الأسئلة لتحديد السبب، مثل "متى شعرت بالانزعاج؟" "هل ترى علاقة بين ذلك وهذه الحادثة؟" "كيف بدأت هذه الحادثة؟" عليك أن تمنح كلا الطرفين الفرصة لمشاركة جانبهم من القصة. سوف يمنحك فهماً أفضل للموقف، كما سيظهر حيادك .

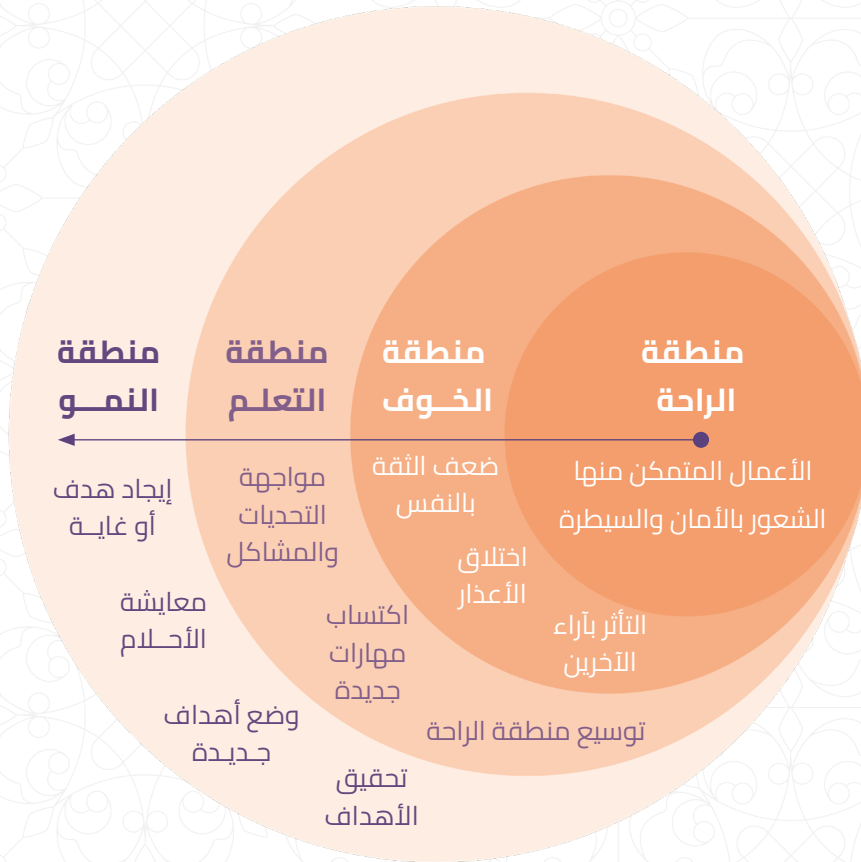
- انظر إلى ما هو أبعد من الحادث. في كثير من الأحيان، ليس الموقف، بل وجهة النظر في الموقف هي التي تسبب تفاقم الغضب وتؤدي في النهاية إلى مباراة صراخ أو صراع آخر بين الأشخاص. قد يكون مصدر الصراع في مكان العمل مشكلة بسيطة حدثت قبل أشهر، لكن مستوى التوتر ارتفع إلى درجة بدأ الطرفان في مهاجمة بعض شخصيًا بدلاً من معالجة المشكلة الحقيقية. يمكنك جعلهم ينظرون إلى ما هو أبعد من الحادثة المثيرة لمعرفة السبب الحقيقي. مرة أخرى، ستساعد الأسئلة الاستقصائية في تخفيف الخلاف، مثل "ما رأيك في ما حدث هنا؟" أو "متى تعتقد أن المشكلة بينكما نشأت لأول مرة".
- طلب الحلول. بعد الحصول على وجهة نظر كل طرف، فإن الخطوة التالية هي جعلهم يحددون كيف يمكن تغيير الوضع. مرة أخرى، اسأل الأطراف المتنازعة لاستنباط أفكارهم: "كيف يمكنك تحسين الأمور بينكما؟" عند إدارة الصراع كوسيط، عليك أن تكون مستمعًا نشطًا، واعيًا بكل الفروق الدقيقة في اللفظ، بالإضافة إلى قارئ جيد للغة الجسد. أنت تريد أن تجعل المتنازعين يتوقفون عن القتال وبيدؤون بالتعاون، وهذا يعني توجيه المناقشة بعيداً عن توجيه أصابع الاتهام نحو طرق حل النزاع .
- تحديد الحلول التي يمكن أن يدعمها كلا المتنازعين. أنت تستمع إلى مسار العمل الأكثر قبولاً. أشر إلى مزايا الأفكار المختلفة، ليس فقط من وجهة نظر بعضها البعض، ولكن من حيث الفوائد التي تعود من ورائها .
- الاتفاق. يحتاج الوسيط إلى جعل الطرفين يتصافحان ويقبلان أحد البدائل المحددة في الخطوة السابقة. والهدف هو التوصل إلى اتفاق عن طريق التفاوض. يذهب بعض الوسطاء إلى حد كتابة عقد يتم فيه تحديد الإجراءات والأطر الزمنية. ومع ذلك، قد يكون كافياً مقابلة الأفراد ومطالبتهم بالإجابة على هذه الأسئلة: "ما هي خطط العمل التي ستضعونها لمنع نشوء الصراعات في المستقبل؟" و"ماذا ستفعل إذا ظهرت مشاكل في المستقبل؟ تعمل عملية الوساطة هذه بين المجموعات وكذلك الأفراد .

طرق الابتعاد عن منطقة الراحة

مثل العناق الدافئ والمألوف، يمكن أن تكون منطقة الراحة مشجعة ومقيدة في نفس الوقت، حيث قد تم التفكير على نطاق واسع في إيجابياته وسلبياته. في حين أن مناطق الراحة تشجع على ضبط النفس والهدوء، إلا أنها يمكن أن تمنع النمو أيضًا.

لتحقيق أقصى استفادة من حياتك، يجب أن تتعلم كيفية تحقيق التوازن بين هذه القوى. عندما يتم التعامل معها بشكل جيد، يمكنك تجاوز الحدود الشخصية لتحقيق الإنجاز والتطور مع الحفاظ على مساحة مريحة في عقلك للرجوع إليها عندما تحتاج إلى إعادة الشحن أو التفكير. إن منطقة الراحة "هي بنية نفسية/عاطفية/سلوكية تحدد روتين حياتنا اليومية" والتي "تضمن الألفة والسلامة والأمن". لا شك أن هناك أسبابًا مقنعة لقضاء بعض الوقت في منطقة الراحة الخاصة بك. ومع ذلك، فإن التحرر من هذه التركيبات قد يكون أمرًا مطورًا أيضًا. تشمل سلبيات البقاء في منطقة الراحة الخاصة بك التراجع إذا بقيت في منطقة الراحة لفترة طويلة، فقد يجعلك ذلك تشعر بعدم الرضا عن الذات. إذا لم تقم بأنشطة تجدد من حيويته و تتحداك إلى حد ما، فإنك تفوت فرص النمو. فلا يمكنك إحراز تقدم من خلال البقاء ثابتًا. فإذا لم تجرب شيئًا جديدًا، فلن تنجح في أي شيء جديد. تأتي المكافآت الكبيرة لأولئك الذين هم على استعداد لتحمل التحديات، حتى لو لم تكن كبيرة.

إن عدم تعلم مهارات جديدة أو إذا كنت تعمل فقط على نقاط القوة الحالية، فإنك تهمل فرصة تطوير مهارات جديدة. فعند خوض التحديات، فإنك تعمل على تطوير وإنشاء مهارات جديدة وتقضي وقتًا في تحسين نقاط الضعف النسبية. عندما تخوض التحديات الجديدة، وتتقبل بعض الانزعاج والشك، وتنجح، فإنك لا تحسن مجموعة مهاراتك الإجمالية فحسب، بل تعزز ثقتك بنفسك. كلما حاولت القيام بالأنشطة الصعبة، أصبحت هذه المهام أكثر طبيعية، مما أدى إلى توسيع منطقة الراحة الخاصة بك إلى أبعاد أكبر وأكبر. لتحقيق أقصى استفادة من مناطق الراحة في حياتك، يجب أن تتعلم موازنة الوقت داخلها وخارجها.



خطوات للخروج من منطقة الراحة:

الخطوة 1 : احصل على المعلومات

القلق يأتي عادة من الخوف من المجهول. عادةً ما تتخيل السيناريو الأسوأ لما يمكن أن يحدث عندما تتجاوز حدود ما يجعلنا نشعر بالأمان. لاختراق منطقة الراحة الخاصة بك، عليك أولاً تثقيف نفسك. هدفك هنا هو التعرف على أي مهارة أو نشاط تقوم بممارسته. سوف تتحدث مع الأشخاص الذين فعلوا نفس الشيء. سوف تقرأ الكتب حول هذا الموضوع. المعلومات هي القوة. وكلما زادت معرفتك بشيء ما، كلما شعرت بقوة أكبر على مواجهته.

الخطوة 2 : ضع خطة

بعد تثقيف نفسك، من المهم إنشاء خطة عمل لتجاوز الحدود الموضوعه. بهذه الخطوة ستكتب مخططاً خطوة بخطوة كيفية الخروج من منطقة الراحة الخاصة بك. عليك أن تبدأ بأسهل شيء يمكنك القيام به ثم تقوم بإنشاء خطة للوصول إلى كل مستوى. علاوة على ذلك من المهم تحديد التحديات الرئيسية التي ستواجهها وما ستفعله للتغلب عليها.

الخطوة 3 : حاسب نفسك

يمكنك العثور على شريك للمساءلة أو تشكيل مجموعة العقل المدبر. هذه خطوة مهمة لأن الأشخاص الموجودين في حياتك سوف يبقونك على المسار الصحيح فهم يزودوك بـ"الدفعة" لتتمكن من تخطي حدود الراحة بثقة.

الخطوة 4 : خذ خطوات بسيطة

رحلة الألف ميل تبدأ بخطوة واحدة. الخروج من منطقة الراحة الخاصة بك يبدأ بالخطوة الأولى. بمجرد أن يكون لديك خطة جاهزة ستبدأ ببساطة بهذا الإجراء الأولي الحاسم. حيث يعد اتخاذ "خطوات صغيرة" طريقة رائعة لإزالة حساسية نفسك تجاه مشاعر القلق. أنت لا تحاول أن تصبح ناجحًا بين عشية وضحاها. وبدلاً من ذلك فإنك تدفع بثبات حدود مستويات راحتك وتعمل على تحقيق هدف شامل.

الخطوة 5 : ابق إيجابيًا

ستكون هناك أوقات تواجه فيها نتيجة سلبية. شيء يهز ثقتك بنفسك ويجعلك تشعر بالخوف، الحيلة هي ألا تدع أي شيء يمنعك من تجاوز نقطة الراحة. ندرك أنه سيكون لديك نتائج سلبية. إنه جزء طبيعي من العملية. لا تسمح للسلبية أن تتسلل إلى عقلك. ذكر نفسك بأن ذلك سيحدث في الواقع وجود هذه اللحظات هو أكبر دليل على إنطلاقك للإبداع و التطوير.

الأنشطة العملية

نشاط الخروج من منطقة الأمان:

" الحياة تبدأ عند نهاية منطقة الراحة الخاصة بك "

- ما الأشياء التي تفعلها يومياً و تكون مريحة ولكنها ليست الأفضل بالنسبة لك ؟
- ما الأشياء التي تود إضافتها إلى روتينك اليومي و تعتقد أنها ستساعدك على النمو و التطور ؟
- ما النتائج التي ستحدث على المدى البعيد إذا قررت الخروج من منطقة الراحة الخاصة بك ؟ بماذا ستشعر حينها ؟
- أكتب بجانب كل شيء تريد تغييره أو تريد إضافته إلى يومك ، خطوة عملية واحدة تساعدك على الخروج من منطقة الراحة الخاصة بك.



المحور الثامن

مهارات الاسترخاء



08

يعد القلق والاكتئاب والاستشارة الحادة والتوتر والتيقظ الشديد من الانفعالات الحادة التي تؤثر على فعالية المشاركة في أنشطة الحياة اليومية، كما تمنعك من التفاعل بإيجابية مع الآخرين وتجنبهم، وتمنعك من الاستمتاع بلحظات الحياة الاجتماعية، ومن هنا يمكننا التطرق إلى تمارين الإسترخاء المناسبة التي تساعد على تهدئة الفرد و مساعدته على بث الهدوء في نفسه.

1. الاسترخاء بالتنفس العميق Deep Breathing Relaxation

أسلوب استرخاء يتم إجراؤه عن طريق اتخاذ خطوات بطيئة لإجراء تنفس عميق، عند ممارسة التنفس العميق بانتظام فإنه يوفر على المدى الطويل من التوتر والقلق.

لماذا تعتبر تمارين التنفس مهمة؟

التنفس، على الرغم من أنه يبدو بسيطًا، إلا أنه عملية معقدة تشمل الرئتين والحجاب الحاجز والعضلات الوربية. هناك العديد من الفوائد الجسدية والعقلية والعاطفية التي توفرها تمارين التنفس.

ومن أهم فوائد تمرين الإسترخاء بالتنفس العميق ما يلي :

أ. انخفاض مستويات التوتر والقلق : تتمتع جميع أشكال تمارين التنفس تقريبًا بالقدرة على تقليل التوتر والقلق من خلال العمل على الجهاز العصبي اللاإرادي والعصب المبهوم.

ب. الحصول على مستويات أعمق من الاسترخاء : توفر تمارين التنفس واسترخاء العضلات التدريجي حالات استرخاء فورية ولها فوائد فسيولوجية دائمة للجهاز العصبي يمكن أن يؤدي استرخاء توتر العضلات أيضًا إلى تحسين النوم والراحة ونوعية الحياة طوال اليوم.

ث. تحسين الصحة البدنية : تتأثر جوانب معينة من الصحة البدنية بالتنفس. وتحسين وظائف الجهاز التنفسي والرئة وبذلك تصبح الجوانب الأخرى في الصحة البدنية أفضل مثل القيلم بالحركة و النشاط.

ث. تعزيز الإدراك : يعمل التنفس العميق على تحسين التركيز العقلي والوظيفة الإدراكية. تعمل تأثيرات التنفس على الجهاز العصبي على تحسين وظائف المخ عن طريق تغيير النشاط العصبي وتقليل نشاط الجهاز السمبتاوي وتحسين القدرة على التركيز .

كيف يعمل التنفس العميق خلال فترات القلق؟ يثير الجسم مجموعة من الأعراض تسمى الاستجابة للضغط النفسي. يصبح التنفس سطحيًا وسريعًا، ويزداد معدل ضربات القلب، وتتوتر العضلات. في مقابل الاستجابة للضغط النفسي هناك استجابة للاسترخاء. ويصبح التنفس أعمق وأبطأ، وتتلاشى أعراض القلق ، التنفس العميق يثير هذه الاستجابة .

تعليمات

اجلس أو استلق في وضع مريح. أغمض عينيك، إذا كنت ترغب في القيام بذلك. حاول وضع يدك على بطنك، إذا تنفست بعمق كافٍ، فيجب أن تلاحظ ارتفاعه وهبوطه مع كل شويق وزفير .

4 ثواني شهيق

4 ثواني قم بحبس النفس

6 ثواني زفير

1. شهيق: تنفس ببطء من خلال أنفك لمدة 4 ثواني

2. وقفه : احبس بالهواء في رئتيك لمدة 4 ثواني

3. زفير : قم بإخراج الهواء ببطء من خلال فمك لمدة 6 ثواني.

نصيحة: قم بتضمين شفيتك، كما لو كنت تنفخ في القش، لإبطاء عملية الزفير.

4. كررها : تدرب لمدة دقيقتين على الأقل، و يفضل من 5 إلى 10 دقائق

نصائح

- إذا كنت لا تشعر بتحسن ، أبطئ! الخطأ الأكثر شيوعًا هو التنفس بسرعة كبيرة. عد ببطء لكل خطوة منهما في رأسك
- عد أنفاسك يخدم غرضًا ثانيًا. إنه يشتت عقلك عن مصدر القلق. عندما تجد عقلك شاردًا، ما عليك سوى إعادة تركيزك إلى العد.
- الأوقات التي نستخدمها لكل خطوة هي اقتراحات، ويمكن تطويلها أو تقليلها. قم بإطالة الوقت إذا كان مناسب لك القيام بذلك، أو تقليل الوقت إذا شعرت بعدم الراحة .

2. مهارات الإسترخاء العضلي العميق :

ما المقصود بالاسترخاء ؟

من الثابت علمياً أن الزيادة الشديدة في الشد العصبي والتوتر العضلي تتوقف أساساً على شدة الاضطرابات الانفعالية كالخوف والقلق والاكتئاب النفسي ، خاصة عندما يواجه الفرد بمشكلات تتصل بتوافقاته النفسية في الحياة . ومن المؤسف أن التوتر والشد العصبي والعضلي والنفسي لا يساعد قدرة الإنسان على التوافق والعمل و الإنتاج ولا يساعده على بذل الجهد الفعال والكفاءة العقلية . بل يصيبه بالإرهاك والتعب لأقل مجهود جسدي أو ذهني . فالأشخاص في حالات الشد والتوتر والقلق تنهار مقاومتهم وقدرتهم على الاستمرار في النشاط العقلي والجسمي بسبب عجزهم عن توظيف العضلات النوعية المختلفة توظيفاً بناءً. ومن ثم فإن الاستجابة والسلوك المضاد الذي يقتل ويكف الخوف والقلق والأفكار والصور الذهنية والمواقف المثيرة للشد العصبي والعضلي والتوتر هي أن نتعلم الاسترخاء بكل أنواعه .

ويقصد به : " قدرة المريض على إيقاف كل الانقباضات والتقلصات العضلية المصاحبة التدريب لاكتساب هذه المهارة المهمة"

و الاسترخاء بهذا المعنى يختلف عن الهدوء الظاهري أو حتى النوم ، لأنه ليس من النادر أن نجد شخصاً ما يرقد على أريكته أو سريره لساعات معدودة لكنه لا يكف عن إبداء كافة العلامات الدالة على الاضطراب العضوي والحركي مثل عدم الاستقرار الحركي والتقلب المستمر والذهن المشحون بالصراعات والأفكار .

وتزداد فاعلية الاسترخاء عندما يكون الاضطراب العضوي والعقلي والاستثارة البدنية جزءاً من مشكلات المريض النفسية. ولهذا تزداد فاعليته في حالات القلق النفسي والمخاوف المرضية أكثر من حالات الاكتئاب بسبب النشاط الاستثاري المصاحب لهما . كذلك يبدو أن نجاح الاسترخاء في علاج حالات الربو وتحمل الألم ومشكلات علاج الأسنان يرجع إلى هذا السبب نفسه. وهو بروز الجانب العضوي كجانب رئيسي من جوانب التعبير عن الاضطراب النفسي . أما عندما يكون الاضطراب النفسي غير مصحوب بذلك فيكون من الأفضل الاعتماد على الأساليب العلاجية الأخرى ومن أهم شروط نجاح الاسترخاء هي درجة متوسطة من الذكاء . وقدر من النضج ، والقابلية لتنفيذ التعليمات، والاتجاه الإيجابي نحوه.

تستجيب أجسامنا تلقائياً للمواقف والأفكار المسببة للتوتر من خلال الشد و التشنج وتوتر العضلات. العلاقة المعاكسة جيدة أيضاً: الطريقة الجيدة لإرخاء العقل هي إرخاء الجسم عمداً .

في استرخاء العضلات التدريجي، نقوم بعمل شد لكل مجموعة عضلية بدورها، فيحدث الشد ثم نستحضر و نقوم بالإرخاء . يجعلك ذلك قادراً على ملاحظة التباين بين الشد و الإرخاء و بذلك معايشة تجربة الإسترخاء العضلي .

يجب أن يكون الاسترخاء ممتعاً، لذا إذا كان أي جزء من التمرين صعباً للغاية، فتخطيه في الوقت الحالي. و إذا كان لديك أي إصابات يمكنك ترك هذا الجزء من التمرين .

التعليمات

استلق على ظهرك، أو على سرير ثابت، أو أريكة، أو على الأرض. ادعم رأسك ورقبتك بوسادة . أو بإمكانك، الجلوس على كرسي مريح مع دعم رأسك بشكل جيد. أغمض عينيك إذا كنت مرتاحاً للقيام بذلك .

ركز انتباهك على أجزاء مختلفة من جسمك بالتسلسل. انتقل من خلال التسلسل ثلاث مرات :

1. الشد و الإرخاء: قم بشد جزء الجسم هذا، وثبته لبضع لحظات، ثم استرخ.

2. شد خفيف و إرخاء خفيف: قم بشد جزء الجسم بما يكفي لمجرد ملاحظة عملية الشد ، ثم استرخ.

3. الإرخاء فقط: فقط انتبه لكل مجموعة عضلية وقرر إرخائها.

يمكنك تنفيذ هذا التسلسل أو التسلسل المذكور في النشاط العملي.

1. اليد اليمنى والذراع (قبض اليد وشد عضلات الذراع)

2. اليد اليسرى و الذراع (قبض اليد وشد عضلات الذراع)

3. الرجل اليمنى (شد الساق، رفع الركبة قليلاً)

4. الرجل اليسرى (شد الساق، رفع الركبة قليلاً)

5. المعدة و الصدر

6. عضلات الظهر (سحب الكتفين إلى الخلف قليلاً)

7. الرقبة و الحلق (ادفع الرأس للخلف قليلاً داخل الوسادة/السطح)

8. الوجه (قم بشد عضلات وجهك)

الأنشطة العملية

تدريب تنفيذ تمرين الإسترخاء العضلي العميق

قم بإتباع الخطوات التالية خطوة بخطوة لتنفيذ تمرين الإسترخاء العضلي العميق بأكثر دقة ممكنه.

1. استلق الآن على أريكة مريحة أو كرسي أو سرير في وضع مريح لك ولكل أعضاء جسمك بقدر المستطاع ، واغمض عينيك واصغ إلى...
سأنبهك الآن لبعض التوترات في جسمك ، وسأبين لك بعدها أنه باستطاعتك أن تقلل منها وأن تتحكم فيها...
2. وجه وركز انتباهك على ذراعك اليمنى أولاً . كل انتباهك منصب الآن عليها بشكل خاص اغلق راحة يدك اليمنى بإحكام وقوة . لاحظ إن عضلات يدك اليمنى وعضلات مقدمتها تنقبض وتتوتر . انتبه لهذا التوتر و الشد . لاحظ بدقة . والآن دعك من الشد ، وافتح يديك اليمنى و ارخها في أفضل وضع يريحك ويريحها من الشد والتوتر على مسند الأريكة . لاحظ الفرق بين ما كانت عليه من شد وتوتر وما هي عليه الآن من استرخاء (مدة الشد خمس ثوان ومدة الاسترخاء ١٥ ثانية) . كرر هذا التمرين بالطريقة نفسها من 3 إلى 5 مرات .
3. لتتجه الآن ونركز على يدك اليسرى . اغلق راحة اليد اليسرى بإحكام ولاحظ التوتر فيها وفي مقدمة الذراع لمدة خمس ثوان . الآن استرخ وارخ يدك اليسرى وضعها في أفضل وضع يريحها لمدة خمس عشرة ثانية . استمتع بهذا الانتقال وحاول أن تشعر به. كرر الشد ثم الراحة في اليد اليسرى ليعرف العقل الفرق بين التوتر والشد العضلي والراحة والاسترخاء الآن بدأ كلا ذراعيك يسترخيان بوضوح ويزول منهما التشنج والشد العصبي والعضلي .

4. والآن ركز على راحة اليد . اثن راحتيك كليتهما إلى الخلف إلى أن تشعر بالشد والتوتر في المعصم وظهر اليد تفحص هذا التوتر ولاحظه لمدة خمس ثوان ... والآن استرخ وعد بمعصميك إلى وضعهما المريح ولاحظ الفرق بين التوتر والاسترخاء لمدة خمس عشرة ثانية ... كرر هذا التمرين بالطريقة نفسها من ٣ - ٥ مرات ، حتى تميز بدقة بين حالتي الألم والشد من ناحية والراحة والاسترخاء فيها من ناحية أخرى .

5. والآن اغلق كفيك بإحكام واثنهما بشدة في اتجاه الوجه والذراعين إلى أن تشعر بتوتر في عضلة الذراعين في ذلك الجزء الممتد من الرسغ حتي الكوع . حاول التركيز على حالة التوتر فيهما وأن تحسه لمدة خمس جانب ملاحظة الراحة والاسترخاء الذي دب فيهما لمدة خمس عشرة ثانية . كرر هذا التمرين مع تعمد التركيز على الفرق بين الشد فيهما والتوتر من ناحية والاسترخاء من ناحية أخرى من ٣ - ٥ مرات .

6. والآن ستتحول بتركيزنا إلى منطقة أخرى في جسمك ، وهي منطقة الكتفين . ارفع كلا الكتفين كما لو كنت تريد لمس أذنيك بهما . عليك طوال مدة الخمس ثوان المعتادة أن ترصد بدقة كم الشد والتوتر في كتفين وفي عضلات الرقبة . ادرس هذا التوتر ولاحظه.. والآن استرخ بحيث تعود بهما وضعها الطبيعي المريح لهما وتدع العضلات على طبيعتها لمدة خمس عشرة ثانية . وكرر هذا التمرين من ٣ - ٥ مرات لتتقن مدى التعارض و التناقض بين الشد والاسترخاء . ولتعرف أن التوتر والشد سيء وضار وأن الاسترخاء كمهارة مضادة أمر لذيذ وشيق علينا أن نحرص عليه مهما كانت الأحوال.

7. ويمكنك الآن بالطريقة نفسها أن تتعلم كيف ترخي مختلف عضلات وجهك ، وذلك بتجعيد جبهتيك وحاجبيك كما يمكن أن تساعد نفسك في ذلك باستخدام إحدى يديك لتساعدك في تقطيب الجبين حتى تشعر بأن عضلاتك الجبهة قد اشدت و أن جلدها توتر لمدة خمس ثوان كالاعتاد . والآن جاء دور الاسترخاء كاستجابة مضادة للتوتر في هذا الجزء من الجسم . عليك أن تعود بعضلات الجبهة إلى وضعها المريح .. ارخها أكثر فأكثر لمدة خمس عشرة ثانية . كرر تمرين الجبهة من ٣ - ٥ مرات حتى تدرك الفرق بين الحالتين لتعرف قيمة الاسترخاء.

8. عليك الآن أن تغلق عينيك بإحكام وقوة حتى تشعر أن التوتر قد شملهما وكل المناطق المحيطة بهما وكل العضلات التي تسيطر على حركة العينين لمدة خمس ثوان . والآن ارخي هذه العضلات ولاحظ الفرق لأن هذا الأمر في غاية الأهمية لمدة خمس عشرة ثانية وكرر هذا التمرين ٣ - ٥ مرات بالطريقة نفسها.

9. والآن اطبق فكيك و أسنانك بإحكام كما لو كنت تعض على شيء ، ثم لاحظ التوتر فيهما لمدة خمس ثوان . ثم دع فكيك واسترخ بشدة ودع شفتيك منفرجتين قليلاً ولمدة خمس عشرة ثانية . لاحظ التناقض بين التوتر والاسترخاء في منطقة الفكين . وتذوق الاسترخاء والراحة لأن هي المهارة التي نريد منك أن تتعلمها لتكون تلقائياً وتدع نفسك في كل هذه المناطق على سجيته مسترخياً أكثر فأكثر كالاعتاد هذه.

10.وعليك الآن أن تركز على شفتيك ، قم بضمها بشدة واضغط بإحداهما على الأخرى بشدة وإحكام ، واضغط كل منهما على الأخرى بكل قوتك . وعليك أن تلاحظ التوتر الذي بدأ ينتشر حول الفم لمدة خمس ثوان فقط لأننا لا نريد منك أن تتعلم مهارة التوتر والشد العصبي بل نريدك أن تتعلم المهارة المضادة لذلك . والآن استرخ وارخ عضلات شفتيك ودعهما في وضع مريح وتذوق هذه الراحة . كرر هذا التمرين من ٣ - ٥ مرات بالطريقة نفسها حتى تدرك الفرق بين التوتر الذي يصيبهما والاسترخاء الذي ينبغي أن تعلمه لهما بأوامر من العقل عليك أن تلاحظ معي الآن " أن كل يدك وذراعيك ووجهك وكتفيك ورقبتك ومختلف ما تحتويه من عضلات مسترخية بأوامرك وبتركيز منك وهي الآن في وضع هادئ نسبياً لأن هذه أول مرة - غالباً - تمر فيها بهذه الخبرة وتتعلم الاسترخاء . حافظ على هذه الراحة والهدوء والاسترخاء فيها.

11.والآن صوب تركيزك على منطقة الرقبة من الخلف . قم بضغط الرأس إلى الخلف حتى تشعر بتوتر في خلف الرقبة والجزء الأعلى من الظهر بالذات . وعليك أن تظل على هذا الوضع الملبى بالتوتر فيها لمدة خمس ثوان . والآن عد برأسك إلى وضعها المريح مردداً بنوع من الحوار الذاتي استريح ، اهدأ ، استرخ ... راحة اطمئنان . و تتمتع بالراحة والاسترخاء الذي يحل محل التوتر لمدة خمس عشرة ثانية وتتمتع بالفرق بين التوتر الذي أصابها والاسترخاء الذي تنعم به الآن . أكثر فأكثر سيطر ... اهتم . كرر هذا التمرين من ٣ - ٥ مرات لتتعلم الاسترخاء العضلي ... هدوء ... العميق.

12. والآن مد رأسك إلى الأسفل وللأمام كما لو كنت ستدفن ذقنك في صدرك . ولا حظ التوتر الذي أصاب الرقبة من الأمام كما كان قد أصابها من الخلف لمدة خمس ثوان كالمعتاد . والآن استرخ لمدة خمس عشرة ثانية لتقض على التوتر في كل عضلات الرقبة . الأمامية والخلفية . كرر ذلك مع محاولة دفن ذقنك في صدرك في كل مرة من ٣ - ٥ مرات حتى تدرك الفرق بين الشد والاسترخاء واحرص على تعلم الاسترخاء مهما كانت الأحوال.

13. ركز الآن على الجزء الأعلى من الظهر وقوس ظهرك كما لو كان صدرك سيلتصق بالبطن لكي تلاحظ التوتر في الظهر بصفة عامة وفي الجزء الأعلى بصفة خاصة لمدة خمس ثوان . والآن استرخ ، وعد بجسمك إلى وضعه الطبيعي فارداً ظهرك في وضع مستريح لتسترخي تماماً لمدة خمس عشرة ثانية متأملاً الهدوء و الاسترخاء الذي يسيطر على جسمك الآن . قوس الظهر بالطريقة نفسها وكرر التمرين من 3 - 5 مرات.

14. يجب عليك الآن التركيز على عضلات الصدر وأسفل البطن. خذ نفساً عميقاً وانفخه في أسفل البطن. وليس أعلى الحجاب الحاجز. ثم احبسه بقوة لمدة خمس ثوان لتلاحظ التوتر العصبي في منطقة البطن. استرخ الآن ودع البطن يعود إلى حالته الطبيعية. فيعود إليه الاسترخاء ويعود إلى طبيعته كما كان... والآن تنفس بشكل طبيعي لمدة خمس عشرة ثانية. ودع الاسترخاء بأمرك يزيل التوتر الموجود فيك البطن والصدر أكثر فأكثر. ردد وعيناك مغمضتان وفي سرك... راحة... هدوء. استرخي حتى تتمكن من التحكم بجميع عضلات البطن من الداخل. كرر هذا التمرين بنفس الطريقة 3-5 مرات حتى تتقن مهارة الاسترخاء.

15. الآن ركز على عضلات الساقين العلوية. الآن قم بمد ساقيك إلى الأمام. مع ضم الركبتين والفخذين معاً وإبقاء الساقين بعيدتين عن بعضهما البعض بقدر ما تستطيع لمدة خمس ثواني لثرى مدى التوتر الذي تعاني منه الفخذين وعضلات الجزء العلوي من الساقين والفخذين. خاصة إذا كنت حاول أن ترفعهم إلى أعلى قليلاً دون مساعدة. ستجد فيهم توتراً شديداً. والآن تأكد من إيقاف هذا التوتر والشد العضلي عن طريق إرخائها وإعادةتها إلى الأرض في أفضل وضع مريح لك ولها لمدة خمس عشرة ثانية. كرري هذا التمرين بنفس الطريقة 3-5 مرات حتى يعتادوا على الراحة والاسترخاء .

16. وأخيراً التركيز على عضلات البطن في الساقين والفخذين. الآن قم بمد ساقيك بالكامل وجمعهما معاً. واثني قدميك تجاه وجهك لمدة خمس ثواني أثناء رفعهما. ستجد أن التوتر والتوتر يغزو بطنك. كلا الساقين والفخذين. الآن استرخي تماماً وضع ساقيك في الوضع الأكثر راحة لمدة خمس عشرة ثانية لتستمتع بالاسترخاء الذي ينتشر من خلالهما. تذوق هذا الاسترخاء واعتني به. كرر هذا التمرين مرة أخرى ولكن هذه المرة مع مد القدمين إلى الأمام وليس إلى الخلف في اتجاه الوجه لمدة خمس عشرة ثانية. وركز على الفرق بين الحالتين حتى تدرك الاسترخاء وضرورة الحرص عليه حتى يتمكن الجسم من الاسترخاء. ويتوقف التوتر والتوتر العصبي والعضلي معاً .

مع تقييم ما يلي :

- مستوى القلق الجسدي قبل التمرين (10/) وبعده (10/).
- تهدئة الأفكار السلبية قبل التمرين (10/10) وبعد (10/10).
- التغيرات والفسيولوجية قبل التمرين (10/10) وبعد التمرين (10/10).

ويستمر التمرين مع التقييم مرة واحدة في كل جلسة. ثلاث مرات يومياً. لمدة شهر ونصف. حتى نبني قدراً كبيراً من القدرة على مواجهة الأحداث المؤلمة والتعامل معها. والتحكم في شدة الاستشارة والتغيرات الفسيولوجية. والتحكم في الأفكار السلبية .

المحور التاسع

مهارات التواصل والتعامل مع الغير



09

مهارات الاصغاء و الاستماع

الاستماع النشط هو مهارة تواصل تتضمن تجاوز مجرد سماع الكلمات التي يتحدث بها شخص آخر ولكن أيضًا السعي لفهم المعنى والقصد من وراءها. في التواصل، يعد الاستماع الفعال أمرًا مهمًا لأنه يبقيك منخرطًا مع الآخر في المحادثة بطريقة إيجابية. كما أنه يجعل الشخص الآخر يشعر بأنه مسموع ومقدر. هذه المهارة هي أساس المحادثة الناجحة في أي مكان، سواء في العمل أو المنزل أو في المواقف الاجتماعية .

تقنيات الاستماع النشط

تشير كلمة "نشط" إلى أنك تتخذ نوعًا من الإجراءات عند الاستماع إلى الآخرين. وهذا ينطوي على استخدام استراتيجيات أو تقنيات معينة. فيما يلي سبع تقنيات للاستماع النشط يجب مراعاتها .

أ. كن حاضراً بشكل كامل

يتطلب الاستماع النشط أن تكون حاضراً بشكل كامل في المحادثة. وهذا يتيح لك التركيز على ما يقال. إن الحضور يتضمن الاستماع بكل حواسك (البصر، السمع، إلخ) وإعطاء انتباهك الكامل للمتحديث. لاستخدام تقنية الاستماع النشط هذه بشكل فعال، ضع هاتفك الخلوي بعيداً، وتجاهل عوامل التشيت، وتجنب أحلام اليقظة، وأغلق حوارك الداخلي. ضع تركيزك على شريك المحادثة الخاص بك واترك كل شيء بعيداً .

ب. انتبه إلى الإشارات غير اللفظية

ما يصل إلى 65% من اتصالات الشخص تكون غير معلنة إن الاهتمام بهذه الإشارات غير اللفظية يمكن أن يخبرك بالكثير عن الشخص وما يحاول قوله. على سبيل المثال، إذا تحدثوا بسرعة، فقد يكون ذلك علامة على أنهم متوترون أو قلقون. إذا تحدثوا ببطء، فقد يكونون متعبين أو يحاولون اختيار كلماتهم بعناية. أثناء الاستماع النشط، فإن سلوكياتك غير اللفظية لا تقل أهمية. لإظهار اهتمامك الحقيقي للشخص، استخدم لغة جسد منفتحة وغير موددة. يتضمن ذلك عدم طي ذراعيك، والابتسام أثناء الاستماع، والانحناء والإيماء عند المنعطفات الرئيسية. قد يكون من المفيد أيضًا الانتباه إلى تعبيرات وجهك عند الاستماع النشط حتى لا تنقل أي نوع من الاستجابة السلبية.

ت. حافظ على التواصل البصري الجيد

عند المشاركة في الاستماع النشط، يعد التواصل البصري أمرًا مهمًا بشكل خاص. وهذا يخبر الشخص الآخر أنك حاضر وتستمع إلى ما يقوله. كما يوضح أنك لا تشتت انتباهك بأي شيء آخر من حولك، وفي الوقت نفسه، لا ترغب في استخدام الكثير من التواصل البصري بحيث تبدو المحادثة غريبة. لمنع حدوث ذلك، اتبع قاعدة 50/70. يتضمن ذلك الحفاظ على التواصل البصري لمدة 50% إلى 70% من الوقت الذي تقضيه في الاستماع. مع الاستمرار في الاتصال بالعين لمدة أربع إلى خمس ثوانٍ قبل النظر بعيدًا لفترة وجيزة

ث. اطرح أسئلة مفتوحة

إن طرح أسئلة "نعم أو لا" غالباً ما يؤدي إلى إجابات مسدودة. هذا ليس مفيداً أثناء الاستماع النشط لأنه يمنع المحادثة من التدفق. كما أنه يجعل من الصعب الاستماع حقاً إلى الشخص الآخر لأنه لا يوجد الكثير الذي يمكنك الاستفادة منه من خلال إجابة قصيرة غير وصفية. بدلاً من ذلك، اطرح أسئلة مفتوحة لتظهر أنك مهتم بالمحادثة وبالشخص الآخر. تتضمن أمثلة الأسئلة المفتوحة التي يمكنك استخدامها عند الاستماع النشط ما يلي .

- هل يمكن أن تخبرني المزيد عن ذلك؟
- ما رأيك في ذلك؟
- في رأيك ما هي أفضل طريقة للتعامل مع هذا الأمر؟
- كيف تعتقد أنه كان بإمكانك الرد بشكل مختلف؟

ج. اعكس ما تسمعه

بعد أن يتحدث الشخص، أخبره بما سمعته. تضمن تقنية الاستماع النشط هذه أنك قد التقطت أفكارهم و/أو عواطفهم بدقة. كما أنه يساعد الشخص الآخر على الشعور بالتحقق من صحته وفهمه مع تقليل أي سوء فهم محتمل إلى الحد الأدنى. إحدى الطرق لعكس ما سمعته هي إعادة الصياغة. على سبيل المثال، يمكنك أن تقول: "بعبارة أخرى، ما تقوله هو أنك محبط" أو "أسمع أنك محبط بشأن هذا الموقف". لخص ما سمعته وامنح الشخص الفرصة ليقول ما إذا كنت قد فهمت معناه أو قصده. إذا كنت ترغب في فهم شيء قاله الشخص بشكل أفضل، فاطلب التوضيح. لكن لا تركز كثيراً على التفاصيل غير المهمة بحيث تفوتك الصورة الكبيرة

ج. التحلي بالصبر

الصبر هو أسلوب مهم للاستماع النشط لأنه يسمح للشخص الآخر بالتحدث دون مقاطعة. كما أنه يمنحهم الوقت ليقولوا ما يفكرون فيه دون أن تحاول إنهاء جملهم لهم. التحلي بالصبر يعني عدم محاولة ملء فترات الصمت بأفكارك أو قصصك. كما يتطلب الاستماع للفهم، وليس للرد. أي لا تقم بإعداد رد بينما الشخص الآخر لا يزال يتحدث. أيضًا، لا تغير الموضوع بشكل مفاجئ لأن ذلك قد ينقل الملل ونفاد الصبر. أثناء الاستماع النشط، أنت موجود لتكون بمثابة لوحة صوتية بدلاً من القفز بأفكارك وآرائك حول ما يقال .

خ. حجب الحكم

إن البقاء محايدًا وغير قضائي في ردودك يمكّن الشخص الآخر من الشعور بالراحة عند مشاركة أفكاره. إنه يجعل المحادثة منطقة آمنة حيث يمكنهم الوثوق بأنهم لن يتعرضوا للعار أو الانتقاد أو اللوم أو تلقيهم بشكل سلبي بأي شكل من الأشكال. تشمل الطرق التي تجعلك أقل إصدارًا للحكم عند الاستماع ما يلي :

- التعبير عن التعاطف مع الشخص أو حالته
- التعرف على المزيد عن الأشخاص والثقافات المختلفة
- ممارسة قبول الآخرين
- معرفة الوقت الذي قد تقوم فيه بالحكم على الشخص الآخر. ثم إيقاف تلك الأفكار

مهارات انتقاء الألفاظ

"فكر مرتين قبل أن تتحدث. لأن كلماتك وتأثيرك يزرع بذور النجاح أو الفشل في ذهن الآخر"

تشير عبارة "فكر قبل أن تتحدث" إلى ممارسة التفكير في كلماتك قبل أن تقول شيئاً أو ترد على تعليقات شخص آخر. عندما تفكر قبل أن تتحدث، فإنك تأخذ في الاعتبار أن كلماتنا تؤثر على مشاعر الآخرين. التواصل المدروس يبني الثقة بين الأشخاص ويعزز التواصل مع الأحياء. كما أنه يجعلهم محاورين جيدين. يمكن للشخص الذي يستمع بنشاط بينما يتحدث الآخرون أن يصيغ ردًا يعزز المحادثة. وبذلك نستخدم تلك الفنيات معاً لتحقيق أفضل طرق للتواصل الجيد .

يمكنك استخدام هذه التقنيات الخمسة لاختيار كلماتك بحكمة

أ. تحدث مع وضع النهاية في الاعتبار

ابدأ والنهاية في الاعتبار. من الضروري استخدام الكلمات وإنشاء محادثة من شأنها أن تتحرك نحو النتيجة المرجوة. عند تقديم تعليقات أو مشاركة رأيك، حدد النتيجة المرجوة قبل الدخول في المحادثة. هل تريد تغيير السلوك؟ ثم اختر الكلمات التي من شأنها أن تلهم تلك النتيجة .

ب. اطرح أسئلة توضيحية

حاول أن تفهم ما هو مزعج. وباستخدام النهج التعاوني لحل المشكلات، يمكنك تحويل التحدي إلى فرصة. طرح أسئلة مثل "ما هو أكبر عائق واجهته؟"، "ما الذي تريد أن تفعله بشكل مختلف في المرة القادمة؟"، "ما هو أعظم ما تعلمته من خلال هذه التجربة؟" سيسمح لك باستكشاف المشكلة بطريقة مثمرة. تركز الأسئلة المثيرة للتفكير على التحدي بينما تسمح للشخص الآخر بالحفاظ على ثقته وكرامته بلباقة .

ث. تحديد الضرورة

ما هو الوقت المناسب لك؟ ما هي التعليقات والمدخلات والإرشادات التي ستضيف قيمة في تلك اللحظة؟ على الرغم من أننا بطبيعتنا قادرون على حل المشكلات، إلا أن الوقت ليس دائمًا وقتًا للتعلم. في بعض الأحيان يكون من الكافي إخبار الشخص الآخر أن كل شيء سيكون على ما يرام. بدلًا من التدخل لإصلاح مشكلة ما أو التركيز على ما هو مهم بالنسبة لك، فكر في ما هو مهم بالنسبة للموقف. اسأل نفسك ما الذي سيحقق أكبر قيمة في تلك اللحظة، ليس فقط أن يكون له تأثير إيجابي على الموقف ولكن أيضًا تعزيز العلاقة.

ث. استخدم القاعدة الذهبية

القاعدة الذهبية "عامل الآخرين بالطريقة التي تحب أن يعاملوك بها" تتطلب أن تضع نفسك مكان الشخص الآخر. إذا ارتكبت خطأ، كيف تريد أن يرد الآخرون؟ ما الذي يبرز الأفضل في أدائك؟ عندما تغير وجهة نظرك لترى الموقف من خلال عيون الآخرين، فمن المرجح أن يتخذ ردك نبرة مختلفة.

ج. كن لطيفًا مع نفسك

من الطبيعة البشرية انتقاد الذات. في الواقع، الكثير منا هم أسوأ منتقدي لأنفسنا. قد ترى عيوبك بشكل أوضح بكثير مما ترى نقاط قوتك. أو يمكنك التركيز على ما يمكن أن يكون أفضل، بدلًا من تقدير ما يعمل بشكل جيد بالفعل. في حين أن الكمالية - أي الالتزام بمعايير عالية وعدم القبول بأقل من ذلك - يمكن أن يكون لها فوائد، إلا أنها قد تكون لها أيضًا عواقب وخيمة. يمكن أن يعيق التقدم ويخلق القلق ويؤدي إلى الحديث السلبي مع النفس.

باستخدام تقنية "التقدير الذاتي"، يمكنك تغيير حوارك الداخلي وتغيير الكلمات التي تستخدمها مع نفسك. خذ بعض الوقت كل يوم للتفكير في ما تقدره فيك... نقاط قوتك ونجاحاتك، مهما كانت صغيرة. ابدأ في تغيير طريقة حديثك مع نفسك وعن نفسك، لأنه فقط عندما ترى عظمتك، يمكنك رؤيتها بسهولة أكبر في الآخرين .

" الكلمات هي على نحو فريد أقوى قوة متاحة للبشرية. يمكننا أن نختار استخدام هذه القوة بشكل بناء بكلمات التشجيع، أو بشكل هدام باستخدام كلمات اليأس. الكلمات لها طاقة وقوة ولها القدرة على المساعدة والشفاء والإعاقاة والإيذاء والإذلال والتواضع"

مراعاة المشاعر و تقدير الآخرين

يتجسد دوماً الإحساس بمشاعر و تقدير الآخرين في مفهوم " التعاطف ". التعاطف هو القدرة على الفهم العاطفي لما يشعر به الآخرون، ورؤية الأشياء من وجهة نظرهم، وتخيل نفسك في مكانهم. في الأساس، هو أن تضع نفسك في موقف شخص آخر وتشعر بما يشعر به فهو يعني أنه عندما ترى شخصاً آخر يعاني، على سبيل المثال بعد أن فقد أحد أفراد أسرته ، فإنك قادر على تصور نفسك على الفور تمر بنفس التجربة وتشعر بما يمر به .

في حين أن الناس يمكن أن يكونوا متناغمين جيداً مع مشاعرهم وعواطفهم، إلا أن الدخول إلى رأس شخص آخر قد يكون أكثر صعوبة بعض الشيء. إن القدرة على الشعور بالتعاطف تسمح للناس "بالسير مسافة ميل في مكان شخص آخر"، إذا جاز التعبير. يسمح للناس بفهم المشاعر التي يشعر بها الآخرون .

أهمية التعاطف في حياتنا :

إن القدرة على تجربة التعاطف لها العديد من الاستخدامات المفيدة.

- يتيح لك التعاطف بناء روابط اجتماعية مع الآخرين . من خلال فهم ما يفكر فيه الناس ويشعرون به، يمكنك الاستجابة بشكل مناسب في المواقف الاجتماعية .
- يساعدك التعاطف مع الآخرين على تعلم كيفية تنظيم عواطفك . التنظيم العاطفي مهم لأنه يسمح لك بالتحكم في ما تشعر به، حتى في أوقات التوتر الشديد، دون أن تصاب بالإرهاق.
- التعاطف يعزز سلوكيات المساعدة . ليس فقط أنك أكثر عرضة للانخراط في سلوكيات مفيدة عندما تشعر بالتعاطف مع الآخرين، ولكن من المرجح أيضًا أن يساعدك الآخرون عندما يشعرون بالتعاطف .

العوائق التي تحول دون التعاطف

يفتقر بعض الأشخاص إلى التعاطف، وبالتالي لا يتمكنون من فهم ما قد يمر به شخص آخر أو يشعر به. يمكن أن يؤدي هذا إلى سلوكيات تبدو غير مهتمة أو حتى مؤلمة في بعض الأحيان. على سبيل المثال، الأشخاص الذين يعانون من انخفاض التعاطف العاطفي لديهم معدلات أعلى من التمر عبر الإنترنت . هناك بعض الأسباب التي تجعل الناس يفتقرون في بعض الأحيان إلى التعاطف، بما في ذلك التحيزات المعرفية، والتجريد من الإنسانية، وإلقاء اللوم على الضحية .

• التحيزات المعرفية

في بعض الأحيان تتأثر الطريقة التي ينظر بها الناس إلى العالم من حولهم بالتحيزات المعرفية . على سبيل المثال، غالبًا ما يعزو الناس إخفاقات الآخرين إلى خصائص داخلية، في حين يلقون اللوم على عوامل خارجية في عيوبهم. هذه التحيزات يمكن أن تجعل من الصعب رؤية جميع العوامل التي تساهم في الموقف. كما أنها تجعل من غير المرجح أن يتمكن الناس من رؤية الموقف من منظور شخص آخر.

• التجريد من الإنسانية

يقع الكثيرون أيضًا ضحية فخ الاعتقاد بأن الأشخاص المختلفين عنهم لا يشعرون ويتصرفون بنفس الطريقة التي يتصرفون بها. وهذا أمر شائع بشكل خاص في الحالات التي يكون فيها الأشخاص الآخرون بعيدًا جسديًا. على سبيل المثال، عندما يشاهدون تقارير عن كارثة أو صراع في أرض أجنبية، قد يكون الناس أقل عرضة للشعور بالتعاطف إذا كانوا يعتقدون أن أولئك الذين يعانون يختلفون جوهريًا عن أنفسهم .

• لوم الضحية

في بعض الأحيان، عندما يعاني شخص آخر من تجربة مروعة، يرتكب الناس خطأ إلقاء اللوم على الضحية بسبب ظروفهم. وهذا هو السبب وراء سؤال ضحايا الجرائم في كثير من الأحيان عما كان من الممكن أن يفعلوه بشكل مختلف لمنع الجريمة. وينبع هذا الاتجاه من الحاجة إلى الاعتقاد بأن العالم مكان عادل ومنصف، إنها الرغبة في الاعتقاد بأن الناس يحصلون على ما يستحقونه ويستحقون ما يحصلون عليه. ويمكن أن يخدعك ذلك في الاعتقاد بأن مثل هذه الأشياء الفظيعة لا يمكن أن تحدث لك أبدًا .

نصائح لممارسة التعاطف

لحسن الحظ، التعاطف هو مهارة يمكنك تعلمها وتعزيزها. إذا كنت ترغب في بناء مهارات التعاطف لديك، فهناك بعض الأشياء التي يمكنك القيام بها :

- اعمل على الاستماع إلى الناس دون مقاطعة
- انتبه إلى لغة الجسد وأنواع التواصل غير اللفظي الأخرى
- حاول أن تفهم الناس. حتى عندما لا تتفق معهم
- اطرح أسئلة على الأشخاص لمعرفة المزيد عنهم وعن حياتهم
- تخيل نفسك في موقف الشخص الآخر
- قم بتعزيز تواصلك مع الآخرين لمعرفة المزيد حول ما يشعرون به
- اسغ إلى تحديد التحيزات التي قد تكون لديك وكيفية تأثيرها على تعاطفك مع الآخرين
- ابحث عن الطرق التي تتشابه بها مع الآخرين بدلاً من التركيز على الاختلافات
- كن على استعداد لأن تكون ضعيفًا، ومنفتحًا بشأن ما تشعر به
- انخرط في تجارب جديدة، مما يمنحك رؤية أفضل لما قد يشعر به الآخرون في هذا الموقف
- شارك في الأعمال الخيرية و التطوعية التي تدفع من أجل التغيير الاجتماعي

الأنشطة العملية

DEAR MAN يشير هذا الإختصار إلى إستراتيجية للتواصل الفعّال. حيث تساعدك هذه الإستراتيجية على التعبير عن رغباتك و احتياجاتك بطريقة يتم بها إحترام إحتياجاتك و احتياجات الآخرين. حيث إستخدامها يؤدي إلى زيادة إحتماية تحقيق نتائج ايجابية من تفاعلاتك .

صف Describe

قم بوصف حقائق الموقف وما حدث بوضوح و إيجاز دون أي حكم.

عبر Express

استخدم عبارة " أنا " بدلا من " أنت " للتعبير عن مشاعرك.

أكد Assert

اذكر بوضوح ما تريده او تحتاجه. كن محدداً عند تقديم الطلب.

عزز Reinforce

كافئ الشخص الآخر إذا استجاب لك بشكل جيد ، كتقديم الشكر أو إيماءات الوجه و الجسد التي تعبر عن اللطف و الشكر.

كن حاضر الذهن Mindfulness
كن مدرك لهدفك لهذا النقاش و حاول الابتعاد عن المشتتات او تشتيت ذهنك بمواضيع أخرى.

كن واثقاً Appear confident
استخدم لغة جسد تعبر عن الثقة ، حتى لو لم تشعر بها بشكل كامل ، قف بشكل مستقيم و قم بالتواصل البصري المناسب و تحدث بوضوح
ونبرة صوت مناسبة و تجنب التملل .

تفاوض Negotiate
اعرف حدود ما أنت مستعد لقبوله ، ولكن كن على استعداد لتقديم تنازلات داخل هذه الحدود.

المحور العاشر

مهارات التفكير النقدي



10

يعرف التفكير النقدي دوماً على أنه "التفكير في التفكير" مما يجعلنا قادرين على تولي مسؤولية تفكيرنا. كما تعرف عملية التفكير النقدي بأنها "نهج منطقي وهادف واستبطاني لحل المشكلات أو معالجة الأسئلة بأدلة ومعلومات غير كاملة والتي من غير المرجح أن يكون لها حل لا يقبل الجدل". قد نستخدم التفكير النقدي لمساعدتنا في إجراء تقييمات وأحكام مدروسة جيداً في مهام مثل التخطيط وإدارة المشاريع وتقييم العمليات التجارية والاستماع إلى زملاء العمل والتوسط في النزاعات وحل المشكلات المعقدة. نستخدم عمليات التفكير النقدي في أغلب الأحيان مع المشكلات غير المحددة. أي المشكلات المعقدة وليس لها نتائج واضحة أو حل متوقع. لا توجد إجابة "صحيحة" لهذه المشاكل. ومع ذلك، هناك طرق أفضل للتعامل مع المشكلة من أجل تحقيق النتائج المرجوة.

فئات التفكير النقدي :

يتطلب التفكير النقدي المرور بست مراحل و عمليات منهجية يستخدمها الفرد للوصول إلى النتائج المرجوة ، و هي ما يلي :

التفسير: فهم معنى مجموعة واسعة من التجارب أو الأحداث أو البيانات و من ثم التعبير عنها ، تتضمن مرحلة التفسير طرح الأسئلة للتوضيح ، كتحديد مشكلة ما ووصفها بشكل محايد و دقيق .

- ما الذي يحدث؟
- ماذا يعني هذا ؟
- كيف ينبغي أن نفهم ذلك ؟
- ما المقصود من هذه الكلمة تحديداً وماذا تعني لك ؟
- ما الطريقة المثلى لتمييز ذلك ؟

التحليل : تحديد العلاقات المتوقعة و الفعلية ضمن العبارات أو الأسئلة أو المفاهيم

- أخبرنا ما هي أسبابك ؟
- ما إستنتاجاتك و ما الأمر الذي تعتقده ؟
- لماذا تعتقد ذلك؟
- ما الإفتراضات التي يجب أن نتخذها لقبول هذا الإستنتاج؟

التحليل : تحديد العلاقات المتوقعة و الفعلية ضمن العبارات أو الأسئلة أو المفاهيم

- ما الذي يحدث؟
- ماذا يعني هذا ؟
- كيف ينبغي أن نفهم ذلك ؟
- ما المقصود من هذه الكلمة تحديدا وماذا تعني لك ؟
- ما الطريقة المثلى لتمييز ذلك ؟



الإستنباط : تحديد و تأمين العناصر اللازمة لإستخلاص استنتاجات معقولة و تكوين تخمينات و فرضيات بناءً على المعلومات ذات الصلة ، و استنتاج العواقب المترتبة عليها .

- بالنظر إلى ما نعرفه حتى الآن . ما الإستنتاج الذي يمكننا التوصل إليه ؟
- بالنظر إلى ما نعرفه حتى الآن . ما الأمور التي يمكن إستبعادها؟
- ما الذي يشير إلى هذا الدليل؟
- ما عواقب القيام بالأمور بهذه الطريقة ؟
- ما البدائل المعينة التي لم تستكشف بعد؟
- ما المعلومات الإضافية التي نحتاج إليها لحل هذا السؤال ؟



التقييم : تقييم مدى موثوقية العبارات أو أشكال التعبير الأخرى التي تمثل أو تصف تصور الفرد أو خبرته أو موقفه أو حكمه أو اعتقاده أو رأيه، أو تحديد مصداقية مصدر المعلومات، أو تقييم ما إذا كان هناك بيانان يتعارضان مع بعضهما البعض .

- ما مدى موثوقية هذا الكلام؟
- ما الذي يجعلنا نعتقد أنه بإمكاننا الثقة في ما يقال ؟
- ما مدى قوة هذه الحجج؟
- هل نمتلك الحقائق الصحيحة ؟

التوضيح : قدرة الفرد على وضع استنتاجات متماسكة و مقنعة وهذا يعني القدرة على إعطاء فرد ما نظرة شاملة عن الصورة العامة .

- ما الإكتشافات أو النتائج المحدده في هذا الموضوع ؟
- كيف توصلت إلى هذا التفسير ؟
- لماذا تعتقد أن تلك هي الإجابة الصحيحة ؟
- كيف ستشرح أسباب اتخاذ هذا القرار بحد ذاته ؟
- كيف وصلت إلى هذا الإستدلال و التحليل ؟

التقنين الذاتي : الوعي الذاتي لمراقبة فرد ما لأنشطته المعرفية و العناصر المستخدمة في تلك الأنشطة و النتائج المستنبطة و تقييم أحكام الفرد نفسه.

- ما مدى جودة منهجيتنا ، و ما مدى اتباعنا لها بصورة جيدة ؟
- ما جودة أدلتنا ؟
- ما الأمور المتبقية ؟
- هل يمكننا أن نعيد النظر فيما قمنا به قبل اتخاذ أي قرارات جديدة ؟

مهارات القدرة على التفكير المنطقي

هناك ست مهارات رئيسية يمكنك تطويرها لتحليل الحقائق والمواقف بنجاح والتوصل إلى استنتاجات منطقية :

1. التواصل الجيد

سواء كنت تستخدمه لجمع المعلومات أو إقناع الآخرين بصحة استنتاجاتك، فإن التواصل الجيد أمر بالغ الأهمية في عملية التفكير النقدي. يعدّ حث الأشخاص على مشاركة أفكارهم ومعلوماتهم معك وإظهار تفكيرك النقدي من مكونات النجاح. إذا كنت تتخذ قرارًا متعلقًا بالعمل، فإن التواصل المناسب مع زملائك في العمل سيساعدك على جمع المعلومات التي تحتاجها لاتخاذ القرار الصحيح.

2. التفكير الإبداعي

إن القدرة على اكتشاف أنماط معينة من المعلومات وإجراء اتصالات مجردة بين البيانات التي تبدو غير ذات صلة ستؤدي إلى تحسين تفكيرك النقدي. عند تحليل إجراء أو عملية عمل، يمكنك التوصل إلى طرق مبتكرة لجعلها أسرع وأكثر كفاءة. الإبداع هو مهارة يمكن تعزيزها بمرور الوقت وهي ذات قيمة في كل منصب ومستوى خبرة ومجال .

3. الانفتاح

تترك تجارب التعليم والحياة السابقة بصماتها على قدرة الشخص على التقييم الموضوعي لمواقف معينة. ومن خلال الاعتراف بهذه التحيزات، يمكنك تحسين تفكيرك النقدي وعملية اتخاذ القرار بشكل عام. على سبيل المثال، إذا كنت تخطط لعقد اجتماع بطريقة معينة واقترح شريكك استخدام استراتيجية مختلفة، فيجب عليك السماح له بالتحدث وتعديل أسلوبك بناءً على مداخلته .

4. القدرة على حل المشاكل

تعد القدرة على تحليل المشكلة بشكل صحيح والعمل على تنفيذ الحل مهارة قيمة أخرى. فقدرتك على توفير حلول مختلفة و إبداعية و متزنة لحل المشكلات يساهم بشكل كبير في تحسين جودة العمليات .

5. طرح أسئلة مدروسة

في كل من المواقف الخاصة والمهنية، يعد طرح الأسئلة الصحيحة خطوة حاسمة في صياغة الاستنتاجات الصحيحة.

- **أسئلة مفتوحة :** إن طرح أسئلة مفتوحة يمكن أن يساعد الشخص الذي تتواصل معه في تزويدك بالمعلومات ذات الصلة والضرورية. هذه أسئلة لا تسمح بإجابة بسيطة بـ "نعم" أو "لا"، وتتطلب من الشخص الذي يتلقى السؤال توضيح الإجابة .
- **الأسئلة المبنية على النتائج :** عندما تشعر أن خبرة ومهارات شخص آخر يمكن أن تساعدك على العمل بشكل أكثر فعالية، فكر في طرح أسئلة مبنية على النتائج، إن سؤال شخص ما عن كيفية تصرفه في موقف افتراضي معين سوف يمنحك نظرة ثاقبة لمهارات التفكير النقدي الخاصة به ويساعدك على رؤية الأشياء التي لم تفكر فيها من قبل .

• **أسئلة عاكسة :** يمكنك الحصول على نظرة ثاقبة من خلال مطالبة الشخص بالتفكير في تجربة ما وتقييمها وشرح عمليات تفكيره خلال تلك الفترة. يمكن أن يساعدك هذا على تطوير تفكيرك النقدي من خلال تقديم أمثلة واقعية لك .

• **الأسئلة الهيكلية :** الطريقة السهلة لفهم شيء ما هي أن تسأل كيف يعمل شيء ما. أي نظام عمل ينتج عن عملية طويلة من التجربة والخطأ، والفهم الصحيح للخطوات التي يجب اتخاذها للحصول على نتيجة إيجابية يمكن أن يساعدك على أن تكون أكثر كفاءة في مساعيك الخاصة .

صفات المفكر الناقد

- يستطيع التكيف مع الأشخاص الجديدة من حوله
- يستطيع التمييز بين الحقائق و الآراء
- يستطيع تقييم الأدلة لتحديد ما إذا كان الرأي منطقياً أم لا
- يستطيع النظر للمشكلة من زوايا مختلفة

الأنشطة العملية

النشاط الأول : حقيقة أم رأي ؟

يدور هذا التمرين حول التمييز بين الحقيقة و الرأي. الحقيقة يمكن إثباتها بأنها إما أن تكون صحيحة أم خاطئة ، الرأي هو تعبير عن شعور أو وجهة نظر ولا يمكن إثبات صحته أو خطأ .
تحقق من العبارات التالية و حدد ما إن كانت حقيقة أم رأي ، و اذكر سبب إختيارك.

..... الأفلام عادة تكون ممتعة أكثر من الكتب

..... تم إكتشاف الذهب في كاليفورنيا عام 1848

..... تقع دولة الصين في قارة آسيا

..... في نهاية هذا القرن ، سيارات الكهراء سوف تكون هي الأساس عند

..... شراء أو امتلاك السيارات

..... يجب على المقبلين على الزواج أن تستمر خطبتهم سنه كاملة قبل الزواج

لا يجب على الأفراد السباحة بعد تناول الطعام

الطقس في الصيف يكون حارّ مقارنة بالطقس في الشتاء

كيلو الحديد أثقل من كيلو القطن

النشاط الثاني : كلماتي عالمية!

تخيل أنك تعيش في عالم لا يوجد فيه سوى 10 كلمات ، يمكنك تكرارها بقدر ما تريد ، لكن لا يمكنك إستخدام غيرها من الكلمات على الإطلاق. اكتب الكلمات العشر التي تختارها ، ثم قم بتكوين 5 جمل مستخدماً تلك الكلمات فقط و نوع بينهم للتحدث عن أشياء مختلفة .

كلماتي العشر

1.

2.

3.

4.

5.

.6

.7

.8

.9

.10

قم بإنشاء جمل مختلفة باستخدام تلك الكلمات المختارة فقط.

.1

.2

.3

.4

.5

الخاتمة

في الختام، يعد تطوير وتنفيذ دليل نفسي للسجناء خطوة حاسمة نحو تعزيز إعادة التأهيل، وتقليل معدلات العودة إلى الإجرام، وتعزيز مجتمع أكثر أمانًا. يعد هذا الدليل بمثابة دليل شامل يتناول الاحتياجات والتحديات النفسية الفريدة التي يواجهها الأفراد المسجونين. ومن خلال تزويد السجناء بالأدوات والاستراتيجيات اللازمة لفهم وإدارة عواطفهم وأفكارهم وسلوكياتهم، يهدف الدليل إلى تسهيل النمو الشخصي والتأمل الذاتي والتغيير الإيجابي.

من خلال مزيج من التقنيات العلاجية القائمة على الأدلة، والتدخلات السلوكية المعرفية، والتثقيف النفسي، يزود الدليل النفسي السجناء بالمهارات اللازمة لتطوير عقلية أكثر صحة، وتحسين رفاهيتهم العاطفية، وتعزيز علاقاتهم الشخصية. ومن خلال معالجة القضايا النفسية الأساسية مثل الصدمة وإدارة الإنفعالات والتعامل مع الأفكار، يمكن الدليل السجناء من التحرر من الأنماط المدمرة واتخاذ خيارات أكثر استنارة.

علاوة على ذلك، يؤكد الدليل النفسي على أهمية الوعي الذاتي والتعاطف والمساءلة. ومن خلال تشجيع السجناء على تحمل المسؤولية عن أفعالهم واستكشاف الأسباب الجذرية لسلوكياتهم، يعزز الدليل الشعور بالقوة الشخصية ويمكن الأفراد من إجراء تغييرات إيجابية في حياتهم. وهذا التحول في العقلية لا يفيد السجناء أنفسهم فحسب، بل يساهم أيضًا في خلق بيئة سجن أكثر أمانًا وانسجامًا.

والأهم من ذلك، أن الدليل النفسي يعترف بالاحتياجات والخلفيات المتنوعة للسجناء، مع الأخذ في الاعتبار عوامل مثل العمر والجنس والاختلافات الثقافية وظروف الصحة النفسية، ومن خلال توفير تدخلات ودعم مخصصين، يضمن الدليل حصول جميع السجناء على الموارد التي يحتاجونها لمواجهة تحدياتهم المحددة والعمل على إعادة الاندماج الناجح في المجتمع .

وفي الختام، فإن تطوير وتنفيذ هذا الدليل يعد خطوة حيوية نحو تعزيز إعادة التأهيل، وخفض معدلات العودة إلى الإجرام، وتعزيز مجتمع أكثر أماناً. ومن خلال تزويد السجناء بالأدوات والاستراتيجيات النفسية اللازمة، فإن هذا الدليل لديه القدرة على تغيير حياتهم، وتمكين الأفراد، والمساهمة في نظام عدالة جنائية أكثر راحة وفعالية .

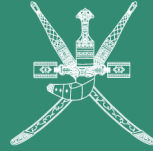
المديرية العامة للتنمية الأسرية
دائرة الإرشاد و الإستشارات الأسرية



counseling@mosd.gov.om



22641600 - 22641601



وَأَرَادَ التَّوْفِيقَ الْإِجْمَاعِيَّ

مركز الإتصالات

1555

www.mosd.gov.om

info@mosd.gov.om

[X](#) [f](#) [@](#) [mosdOman](#)