



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة البصرة  
كلية التربية للعلوم الانسانية



# مجلة أبحاث البصرة للعلوم الانسانية

سلسلة العلوم الإنسانية  
مجلة فصلية محكمة ومفهرسة

العدد (1) المجلد (45)  
كانون الثاني 2020

ISSN Online: 2707-3599  
ISSN Print: 2707-3580

العدد: ١ المجلد: ٤٥ السنة: كانون الثاني ٢٠٢٠

ت	عنوان البحث	اسم الباحث	الصفحة
١.	اثر أسلوب اليقظة العقلية في تنمية الشفقة بالذات لدى عينة من طالبات كلية التربية للعلوم الانسانية	اكتار خليل ابراهيم الكطراي اد. مائدة مردان محي الطعان	٤٠١
٢.	اثر السياق في الخطاب الدعائي لأئمة اهل البيت -عليهم السلام -	م. عثمان عبد السادة شريف اد. حسين عودة هاشم	٦٤-٤١
٣.	اثر فنية التخيل المنطقي العاطفي في خفض الانحياز التأكدي لدى طالبات الجامعة	م. زينب جميل عبد الجليل اد. حامد قاسم ريشان	٩٩-٦٥
٤.	أختيار مدينة الكوفة عاصمة الدولة الإسلامية في عهد الإمام علي (عليه السلام) دراسة في الأسباب والنتائج	م. د. سالم لذيد والي الغزي م. د. شاكر عويد نفاوة الزهيري	١٣٠-١٣٠
٥.	أداء المرشدين التربويين من وجهة نظر المدرسين في المدارس الثانوية في محافظة البصرة	م. د. خلف مطشر دايع	١٤٩-١٣١
٦.	إدارة الذات لدى معلمات رياض الأطفال بناء وتطبيق	الباحث: حسين حسن طعمت اد. فاضل عبد الزهرة مزعل	١٧٧-١٥٠
٧.	أساليب التعلم لدى طلبة المرحلة الإعدادية	اد. بتول غالب الناهي م. انمار يعقوب	١٩٥-١٧٨
٨.	استراتيجية الخطاب الصاعد في القرآن الكريم	م. د. انجيس طعمت يوسف	٢٢٤-١٩٦
٩.	الأسس الدينية والسلوكية لنجاة المولود عند أئمة اهل البيت (عليهم السلام)	م. زينب عبد الجبار سعيد اد. جاسم ياسين الدرويش	٢٤٢-٢٢٥
١٠.	الانحياز التأكدي لدى طالبات الجامعة	م. زينب جميل عبد الجليل اد. حامد قاسم ريشان	٢٨٣-٢٤٣
١١.	الأهمية التاريخية للمدن التهامية بيت الفقيه الحديدة إنموذجا	م. د. شيماء طالب عبدالله	٣٠٦-٢٨٤
١٢.	التحليل المكاني للزراعة المحمية وأثرها في التنمية الزراعية المستدامة في محافظة البصرة ( أنموذجا تطبيقياً )	فاضل عبد الحسين سهر الشمري اد. بشرى رمضان ياسين	٣٣٠-٣٠٧
١٣.	السنن الاجتماعية في القرآن الكريم	م. رياض عبد الرحيم حسين	٣٥٢-٣٣١
١٤.	الشفقة بالذات لدى طلبة جامعة البصرة	اكتار خليل ابراهيم الكطراي اد. مائدة مردان محي الطعان	٣٨١-٣٥٣
١٥.	المال الحلال المختلط بالحرام دراسة في آراء الداودي المالكي (ت ٤٠٢هـ) من خلال كتابه الأموال" دراسة مقارنة	م. د. رحيم علي صياح	٤١٨-٣٨٢
١٦.	التخيل الاستشراقي ودعوى الأصول السامرية لمعارف نبوة النبي (صلى الله عليه وآله وسلم) دراسة في الرؤية الاستشراقية في دائرة المعارف الإسلامية	م. م. نزار ناجي محمد اد. جواد كاظم النصر الله	٤٤٤-٤١٩
١٧.	المرجعيات الثقافية في خطاب عبد الله إبراهيم	م. د. صباح عيدي عطية اد. صدام فهد طاهر الأسدي	٤٦٩-٤٤٥

اثر اسلوب اليقظة العقلية في تنمية الشفقة بالذات لدى عينة من

## طلبة كلية التربية للعلوم الانسانية

أ.د. مائدة مردان محي الطعان  
جامعة البصرة - كلية التربية للعلوم الانسانية  
قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي

الباحثة: اكنار خليل ابراهيم الكطراي  
جامعة البصرة - كلية التربية للعلوم الانسانية  
قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي

### المستخلص

يهدف البحث الحالي الى التحقق من اثر اسلوب اليقظة العقلية في تنمية الشفقة بالذات لدى عينة من طالبات كلية التربية للعلوم الانسانية ، ولتحقيق اهداف البحث قامت الباحثتان بتبني مقياس الشفقة بالذات (نيف، ٢٠٠٣) وبناء برنامج ارشادي قائم على اسلوب اليقظة العقلية وبعد تطبيق مقياس الشفقة بالذات على عينة اساسية بالغة (٤٠٠) طالب وطالبة ، تم سحب عينة التجربة الى مجموعتين تجريبية وضابطة بطريقة عشوائية وبواقع (١٠) طالبات لكل مجموعة وبع تعريض المجموعة التجريبية الى اسلوب اليقظة العقلية وحجبت المعالجة عن المجموعة الضابطة وبعد انتهاء التجربة التي قدمت من خلال (١٢) جلسة ارشادية بواقع جلستين ارشادية وبفترة زمنية (ساعة ونصف) ، ثم قامت الباحثتان بمعالجة بيانات القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين باعتماد اختبار الرتبة لولكوكسن لعينتين مترابطتين واختبار مان وتني لعينة مترابطة فأظهرت نتائج القياس البعدي وجود فروق في مجالي الإنسانية واليقظة والشفقة بشكل عام لصالح القياس البعدي مما يؤكد وجود اثر للأسلوب في تنمية مجالي الإنسانية المشتركة واليقظة العقلية والشفقة ككل ماعدا مجال اللطف بالذات .

## الفصل الاول

### مشكلة البحث:

ومن خلال قيام الباحثة بدورها الإرشادي مع طلبة الجامعة ، لمست من خلال تفاعلها المباشر معهم وقيامها بدراسة مسحية حول مشكلاتهم ، لاحظت أن أكثر ما يعاني منه الطالب الجامعي قلة التركيز وتشنت الانتباه مما يؤثر سلباً على تحصيله الأكاديمي ، وضعف علاقاته الاجتماعية ، فضلاً عن ضعف ثقة البعض بأنفسهم ، وتجنب الخوض في تجاربهم وانفعالاتهم والتعبير عن مشاعرهم وأفكارهم ، وهذا يجعلهم غير متواصلين مع اللحظة ومنفصلين عن واقعهم ، ويتجنبون أي تجربة جديدة ، وهنا تبادر في ذهن الباحثة تساؤلاً غاية بالأهمية هو (هل يمكن جعل الطلبة الجامعيين أكثر وعياً والماماً بتجاربهم وانفعالاتهم ، وأكثر قدرة على الانفتاح عليها والتعبير عنها ، ليتسنى لهم التعاطف مع ذواتهم والرافة بها ، بدلا من جلدتها ومعاقبتها والقسوة عليها ؟) . لذا عكفت الباحثة على تصفح التراث الإرشادي والتنقيب والبحث بالأساليب المتاحة الكفيلة بتنامي التعاطف والرحمة بالذات، فوجدت ضالتها بأسلوب اليقظة العقلية التي تطالعنا الأدبيات النظرية بجدواها في زيادة وعي وانتباه وتركيز المسترشدين بكل ما يتعلق بحياتهم الشخصية والأكاديمية ، فالمتعلم بحاجة إلى الوعي ، وتركيز انتباهه ليحسن من قدراته الذهنية على الفهم والإدراك والانتقاء للمثيرات الخارجية، كون العقل غير المشتت والواعي يساعد على الاحتفاظ بالمعلومة واستيعابها ولا يمكن أن يتم ذلك إلا من خلال التدريب على اليقظة العقلية (الطوطو، ٢٠١٨، ص١٤) .

### اهمية البحث:

يشكل مفهوم الشفقة بالذات واحداً من المفاهيم الهامة في علم النفس الايجابي كونه وضع حداً للنظرة السلبية والحكم الذاتي القاسي الذي يتخذه الفرد تجاه نفسه ، ومن خلاله يتعرف الفرد على مدى ارتباط معاناته بمعاناة الآخرين مما يؤدي الى ايقاف دائرة الانهماك بالمعاناة الذاتية كون الآخرين يمرون بنفس المعاناة إذا لم تكن أسوء ، بالإضافة إلى أنه ينظر ويقيم معاناته في ضوء دائرة أكثر اتساعاً ألا وهي الدائرة الاجتماعية التي ينتمي إليها . (Neef,2003,p٨٥)

ويتفق ( اكسلاين ، ٢٠٠٨ ) مع ( Neef, ٢٠٠٣ ) برؤيته حول تشكل مفهوم الشفقة بالذات من محورين هما فهم الذات وفهم الآخرين ، فضلاً عن التركيز على القواسم المشتركة بين البشر كون الشفقة ترتبط غالباً بتزايد مشاعر الارتباط وتناقص مشاعر الانفصال . فالشفقة مرتبطة بشكل إيجابي وكبير بمشاعر الترابط الاجتماعي ، كما وجد أن الناس أكثر تسامحاً إذا اعتبروا أنفسهم مشابهين للجناة او قادرين أيضاً على ارتكاب أعمال خاطئة مماثلة . (اكسلاين، ٢٠٠٨، ص ٣٧-٣٨)

وأشارت دراسة ((Croc&Canevello,2008,p٥٥٥)) ان المشفقون بذاتهم أكثر ميلاً لمساعدة ومساعدة الآخرين وبناء العلاقات المتينة معهم ، كما أنهم لايسعون الى تحقيق مكاسب لأنفسهم ويتجنبون إيذاء الآخرين ، وأنهم أكثر موضوعية في النظرة للأمور ( حاجم، ٢٠١٨ ، ص ١٣).

كما بينت دراسة ((Neff,Kirkpatrick&Rude,٢٠٠٦)) أن الشفقة بالذات تحسن الرفاهية النفسية من خلال إحداث التوازن في المشاعر الإيجابية والسلبية ، كما تسمح للناس في التعامل مع المشاكل في حياتهم بإجراءات وقائية ، كما ارتبطت الشفقة بالذات بقدر أقل من القلق والتوتر كما تساعد الشفقة بالذات على الاحتفاظ الفرد بالشعور بالكفاءة سواء توصل الى النجاح او الفشل مما يحفزه على القيام بعمل أفضل مستقبلاً . <https://www.Reeve,2009>

وأكدت دراسة كل من ((Hope,Koestner,Milyavskaya,٢٠١٤)) على طلبة الجامعة أن الشفقة بالذات ترتبط ايجابياً بالتغيرات الإيجابية كالرضا عن الحياة وتطوير الهوية ، وانخفاض الحساسية السلبية وأن الطلبة الذين حصلوا على درجة عالية من الشفقة بالذات أقل تأثراً بالعواقب المترتبة على إحباط عملية تحقيق الأهداف . <https://en.m.wikiversity.org>

إلى جانب ذلك توفر الشفقة بالذات مرونة واستقرار عاطفي أكثر من تقدير الذات كونها تنطوي على مستويات أدنى من التقييم الذاتي والتوتر ودفاعية الأنا وتعزيز الذات من تقدير الذات ، بمعنى آخر أن المرء مع الشفقة بالذات بدلاً من تقييم الذات كفرد مستقل بحدود محدودة وعلى النقيض من الآخرين ينظر الى الذات على أنها جزء من مجموعة أكبر مترابطة حيث لا يتعين على المشفق بذاته أن يشعر أنه متفوق على الآخرين حتى يشعر بمشاعر إيجابية تجاه نفسه وهذا يجعل الشفقة بالذات مناسبة عندما يشعر المرء بعدم كفايته . (Neff,2011,p٨)

وارتبطت الشفقة بالذات ارتباطاً ايجابياً مع أهداف الإتقان ، وارتباطاً سلبياً بأهداف الأداء ، وقد توسطت هذه العلاقة من خلال خوف أقل من الفشل وزيادة الكفاءة المدركة للأشخاص المتمتعين بالشفقة بمعنى هي تساعد الفرد على أن يكون أقل قسوة على نفسه عندما يرتبط الأمر بأداء مهمة ما ، وهذا يجعله أقل تناقضاً فيما يتعلق بالكمالية كون التناقض العالي يحدد بشكل أساسي

البعد غير المتكيف للكمالية مما يجعل المشفق بذاته بعيداً عن رد فعل انتقامي ذاتي ضار ومدمر للكمالية غير التكيفية . (Neff, 2011,p.٤١))

كما أظهرت الدراسة التي قام بها ( ويليامز وزملاؤها ٢٠٠٨ ) أن الشفقة الذاتية ترتبط ارتباطاً سلبياً بالتسويق والكمالية غير التكيفية . إذ قسموا ٩١ طالباً من خلال درجاتهم في الشفقة الذاتية إلى ثلاث مجموعات: الشفقة الذاتية المنخفضة والمتوسطة والعالية . ووجد الباحثون أن الطلاب الذين يعانون من انخفاض نسبة الشفقة الذاتية أبلغوا عن المزيد من التسويق بشكل ملحوظ ، كما درست نيف (٢٠٠٣ أ) العلاقة بين الشفقة الذاتية والكمالية . ووجدت أنه على الرغم من أن الشفقة الذاتية لم تكن لها علاقة كبيرة بالمقياس الفرعي للمعايير (مما يشير إلى أن الأفراد الذين لديهم شفقة ذاتية مرتفعة لا يميلون إلى تخفيف معاييرهم الشخصية)، فإن الشفقة الذاتية ترتبط ارتباطاً سلبياً بالمقياس الفرعي للتناقض ، والتي يُطلق عليها " الكمالية العصابية " . (Barnard,John,2011,p.٨)

#### ● أهداف البحث :-

تحدد أهداف البحث الحالي :-

- ١ - التعرف على الشفقة بالذات لدى عينة البحث وفق متغيرات الجنس والمرحلة والتخصص .
- ٢ - قياس الشفقة بالذات لدى أفراد عينة البحث عينة التجربة
- ٣ - التعرف على أثر أسلوب اليقظة العقلية في تنمية الشفقة بالذات لدى عينة التجربة .
- ٥- الكشف عن الأثر طويل المدى لأسلوب " اليقظة العقلية " في تنمية الشفقة بالذات لدى أفراد المجموعة التجريبية بعد انتهاء التجربة .

#### ● فرضيات البحث :-

الفرضية الأولى : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب القياس القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الشفقة بالذات ومجالاته الثلاثة

الفرضية الثانية : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات القياس القبلي والبعدى لأفراد المجموعة الضابطة على مقياس الشفقة بالذات بمجالاته الثلاثة .

الفرضية الثالثة : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات القياس القبلي والبعدى لأفراد المجموعة التجريبية على مقياس الشفقة بالذات بمجالاته الثلاثة .

الفرضية الرابعة : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات القياس البعدى وقياس المتابعة لأفراد المجموعة التجريبية التي تعرضت للمعالجة بـ " أسلوب اليقظة العقلية " على مقياس الشفقة بالذات بمجالاته الثلاثة .

## حدود البحث Research limits :-

أولاً : الحدود البشرية : تحدد البحث الحالي بعينة من طلبة الجامعة ومن :-

١ -الكليات الإنسانية ( كلية التربية للعلوم الإنسانية وكلية الآداب).

٢ -الكليات العلمية ( كلية التربية للعلوم الصرفة، وكلية الزراعة).

٣ -من الجنسين (ذكور ، وإناث).

٤ -من المرحلتين (الثانية والثالثة).

ثانياً : الحدود المكانية : طبقت أدوات البحث في :-

1-مقار الكليات الإنسانية والعلمية الحكومية ( للدراسة الصباحية ) في جامعة البصرة .

٢- طبق برنامج اليقظة العقلية على قاعة الأستاذ سعيد الأسدي بقسم العلوم التربوية والنفسية .

ثالثاً: الحدود الزمانية :-

١ -العامين الدراسيين ( ٢٠١٧-٢٠١٨ ) و ( ٢٠١٨ - ٢٠١٩ ) .

٢-تاريخ تطبيق البرنامج الإرشادي : بأسلوب اليقظة العقلية من يوم الاثنين الموافق

٢٥/٢/٢٠١٩ ولغاية يوم الاثنين المصادف ٨/٤/٢٠١٩

## ● تحديد المصطلحات Define terms :-

أولاً : اليقظة العقلية Mindfulness .

1-عرفها Hayes، ١٩٨٦ : التدخل والمنهج والعلاج المبتكر المبني على اليقظة الفكرية يدمج

مهارات اليقظة ببعض التقنيات والفنيات التي تعتمد مبادئ تحليل السلوك يستخدم مزيجاً انتقائياً من الاستعارات والمفارقات ومهارات اليقظة الفكرية ، إلى جانب مجموعة واسعة من التمارين التجريبية والتدخلات السلوكية الموجهة بالقيم .(p harris,2008)

٢-عرفها Hayes، ٢٠٠٥ : مجموعة من الاستراتيجيات المستندة لعدة بروتوكولات ونماذج

علاجية تتضمن عدة تقنيات وعمليات وفنيات تعتمد القبول والالتزام المبني على اليقظة بهدف زيادة المرونة النفسية ، وتطبق في البرامج الإرشادية او ورش العمل او العيادات النفسية ،(p4- Luoma,2018).

٣- هاريس Harris، ٢٠٠٧ .

أسلوب وتدخل علاجي وإرشادي يساعد على جذب الوعي بإدراك الفرد إلى تجربته الحالية مع الانفتاح والاهتمام والتقبل (p,Harris,2007).

التعريف النظري للباحثة : تبنت الباحثة تعريف هاريس (Harris، ٢٠٠٧) الوارد ذكره سابقاً

التعريف الإجرائي : هي مجموعة من الإجراءات والممارسات الإرشادية التي تهدف الى تحسين وتنمية الشفقة بالذات . وقد تبنت الباحثة تعريف ( هاريس ، ٢٠٠٧ ) كونها اعتمدت أسلوبه في تطبيق البرنامج الإرشادي .

ثانياً:الشفقة بالذات**Self-compassion** .

1- عرفتها نيف Neff،٢٠٠٣.

توجه إيجابي نحو الذات في مواقف الألم والإخفاق وتتضمن اللطف بالذات بدلاً من جلدتها وانتقادها وفهم الخبرات الذاتية المؤلمة كجزء من المعاناة الانسانية المشتركة والتعامل معها بعقل منفتح . (Neff,2003,p٢٢٣-٢٥٠)

٢- عرفها غويتز ، كلينتير ، سايمون توماس (٢٠١٠).

هي الحساسية لتجربة المعاناة الى جانب الرغبة العميقة للتخفيف من تلك المعاناة ( Neff, Katie,p٨٠).

3- Senyuve,Kaya (2013).

قبول مشاعر المرء التي تسبب المعاناة او المشقة وأن يقترب الفرد من نفسه باهتمام ودفء وان يكون واقعي وغير قضائي تجاه نفسه في أوقات الفشل والقصور وقبول التجارب السلبية كجزء من الطبيعة الإنسانية . (Senyuve,kaya,2013, p١٢-١٥).

٤- رودهام ٢٠٠٩ .

نمط صحي للتقبل الذاتي الذي يشمل الميل الى معاملة الذات بعطف في مواجهة عدم الكفاءة المدركة . ( رودهام ، ٢٠٠٩ ، ص١٤٢).

5- Wallace,2010 .

تخلي الشخص إرادياً عن نقده المهين لذاته وأفكاره السلبية والجارحة تجاهها واستبدالها بتعاطف وتواد وتفهم لها مع اتخاذ موقف إيجابي منها يدفعه لتقبلها والالتزام بتصويب ما بها من جوانب قصور او مظاهر ضعف او خبرات فشل .

( سليم ، أبو حلاوة،٢٠١٨، ص١٥٦)

6-التعريف النظري للباحثة : تبنت الباحثة تعريف نيف (Neff،٢٠٠٣) الوارد ذكره سابقاً .

التعريف الإجرائي : هي مجموعة درجات المجالات الثلاثة والتي تعبر عن لطف المستجيب بذاته ، وإنسانيته المشتركة ، ويقظته العقلية . علماً بأن الدرجة الكلية تشير الى شفقة المستجيب بذاته من خلال إجابته على فقرات المقياس المتبنى في البحث الحالي .

## الفصل الثاني

الاطار النظري والدراسات السابقة:

التدخلات العلاجية القائمة على اليقظة العقلية :-

=====

أكد (Hayes، ٢٠٠٤) ان اليقظة هي الموجة الثالثة للعلاج السلوكي بعد تجارب سكينروبافلون والتي تمثل الموجة الأولى ، اما الموجة الثانية تركزت على الجانب المعرفي وتمثل عند بيك واليس Ellis&Beck اما المرحلة الثالثة والتي ركزت على ما وراء المعرفة والانتباه أي التركيز على عملية التفكير بدلاً من محتوى الأفكار ، وإعادة البنية المعرفية للمعتقدات التي تتوسط المشاعر والانفعالات ( الضيع، ٢٠١٣، ص١٦-١٧). كما حدد (Bear، ٢٠٠٤) أربع تدخلات علاجية قائمة على اليقظة العقلية وهي كالاتي :-

١ -العلاج المعرفي القائم على اليقظة العقلية ويرمز له (MBCT)

٢ العلاج السلوكي الجدلي (DBT)

٣ التنبيه الذهني ( التيقظ ) المبني على الحد من الإجهاد (MBST))

٤ العلاج بالقبول والالتزام القائم على اليقظة العقلية ويرمز له (ACT)

<https://www.ingentaconnect.com>

وفيما يلي توضيح لهذه التدخلات العلاجية القائمة على اليقظة العقلية :

١ العلاج المعرفي القائم على اليقظة العقلية ويرمز له (MBCT)

((Mindfulness- Based Cognitive Therapy))

هو التدخل العلاجي الذي طوره كل من سيدال وسيجال ووليامز والذي بني اعتماداً على التأمل العقلي ( الذهني ) Mind fullness Mediation وهو تدخل قصير الأمد لعلاج الاضطرابات النفسية كالاكتئاب . ( الاخرس ، ٢٠١٦ ، ص١٣٦ )

والذي يهدف الى منع الانتكاس لدى الأشخاص المعرضين للاكتئاب من خلال تغيير طريقة الفرد في تحديده واستجابته للأفكار العرضية والمشاعر والأحاسيس الجسدية يبدأ العلاج بجلسة توجيهية فردية ثم ( ٨ جلسات ) أسبوعية لمدة ساعتين لكل جلسة ومن أهم تطبيقاته اضطراب الاكتئاب ، القلق المعتم ، حالات الهلع . ( الحكمي ، ص٢٠ )

٢- العلاج السلوكي الجدلي ((Dialectical Behavior Therapy)) ((DBT))

:-

وهو علاج نفسي شامل تم تطويره في الأصل للذين يعانون اضطراب الشخصية الحدية ،وهو علاج يمزج بين العلاج السلوكي المعرفي مع الفلسفة الشرقية (اليقظة العقلية) ( ميلر ، وايمان ، هوبيرت ، غلاسمانوراثوس ، ٢٠٠٧ )، (ستيبايلير ، جانغ وترل ٢٠٠٨) لم تفحص أي دراسات فيما إذا كانت (DBT) ترفع الشفقة بالذات ما عدا دراستين أثبتت فاعليتها في زيادة اليقظة العقلية باعتبارها احد ابعاد الشفقة بالذات وهي دراسة (لنديوم وآخرون ٢٠٠٧) و (استيب وآخرون ، ٢٠٠٧) ولم تثبت أي دراسة فيما إذا كانت الزيادة في اليقظة العقلية تؤدي الى زيادة في الشفقة بالذات ( Barnard , 2011 , p ٣٠٠). وهو علاج طوره (Marsha Linehan) أواخر الثمانينات كما أثبت فاعليته لعلاج حالات الاكتئاب والشره المرضي وتناول الطعام ، واضطراب ما بعد الصدمة ، إدمان المخدرات، وتحسين القدرة على تنظيم العواطف وتحمل الضغوط النفسية .

٣- التنبية الذهني ( التيقظ ) المبني على الحد من الإجهاد (MBST)  
(Mindfulness- Based Stress  
Reduction))

وهو منحنى تعليمي منهجي متمركز حول المريض والذي يستخدم التدريب المكثف نسبياً في التأمل الإستغراقي باعتباره جوهر برنامج تعليم الناس كيفية رعاية أنفسهم والعيش بطريقة أكثر صحية وأكثر تكتيفاً ، طوره (Kabat- Zinn) يهدف الى تعليم المشاركين كيف يصبحوا أكثر وعياً واتصالاً بأفكارهم ومشاعرهم وأحاسيسهم الجسدية ومن أهم تطبيقات هذا البرنامج في خفض مستوى التوتر ، القلق والاكتئاب ، الضائقة الجسدية وتحسين المزاج اما طريقة العلاج فكانت جماعية بمعدل (٨ جلسات أسبوعياً) تتراوح مدتها بين ساعتين ونصف الى ثلاث ساعات . ( الحكمي ، ص ٣١ ) .

واعتمد (Kabat- Zinn) ١٩٩٦ بتصميم نموذج لليقظة العقلية يتركز على ثلاث حقائق

-:

- ١- القصد ( الطريق لما هو ممكن ) يذكر الفرد لحظة بلحظة لماذا يمارس سلوكه بحيث تحويل مقاصد الفرد الى سلسلة متصلة من التنظيم الذاتي الى مرحلة استكشاف الذات وصولاً الى التحرر الذاتي .
- ٢- الاحتفاظ " بالانتباه " تتضمن ملاحظة العمليات التي يمر بها الفرد لحظة بلحظة من خلال الانتباه لعالمه الخارجي والداخلي .
- ٣- الاتجاه ويقصد به توجيه الخبرة التي تشمل الفضول والتقبل . ( الطوطو ، ٢٠١٨ ، ص ١٥ ) والشكل ادناه يوضح الحقائق الثلاثة لليقظة العقلية وفق نموذج (Kabat- Zinn) :

شكل رقم (٤)

الحقائق الثلاثة لليقظة العقلية

٤ -العلاج بالقبول والالتزام القائم على اليقظة العقلية ويرمز له **ACT**:-

### ((Acceptance and Commitment Therapy))

هو علاج سلوكي قائم على الأدلة التي تهدف للتخفيف من التجنب التجريبي وزيادة في المرونة النفسية ويقصد بالتجنب التجنب التجريبي عدم الرغبة في قبول وتجربة الأحداث الداخلية الخاصة وبهذا يعد نمط سلوكي غير تكيفي مرتبط بالضغط النفسي مما ينجم عنه انخفاض في المرونة النفسية وطور هذا العلاج كل من (Wilson , Hayes,Strosehi ، ١٩٩٩)، ومن خلال هذا التدخل يقدم القبول كبديل للتجنب ويجسده الاستعداد النشط (active willingness) لتبني الأحداث والتجارب الخاصة دون التلاعب والتغيير في شكلها او تكرارها .

<https://www.Academyofpsychology>

واختصاره **ACT**)ويقصد بأحرفه الأولى :-

- (A - تقبل أفكارك ومشاعرك وكن حاضراً .

- (C - اختر اتجاهاً ذو قيمة .

- (T - أخط خطوة . (Harries , 2009 , p) ١٢)

يهدف ACT الى مساعدة المريض وفق قيمهم من خلال توسيع مرونتهم وفاعليتهم السلوكية ، ان العمليات الست في تدخل ACT هي ( التخفيف المعرفي ، القبول ، التركيز على اللحظة الراهنة ، المحتوى الداخلي للذات ، القيم ، العمل الملتمزم ) (هايس ، لوما بوند ، ماسودا ولبليز ٢٠٠٦). الثلاثة الأولى منها هي في الواقع عناصر اليقظة العقلية ( فورمان ، هيربرت ، موتيرا ، يومانسوغيلر ٢٠٠٧ ) ، ( كوكوفزكي ، فليمينغ وروكتر ٢٠٠٩ ) . تتضمن العملية الرابعة والمتمثلة بالمحتوى الداخلي للذات هي استكشاف كيفية الارتباط بين الناقد الذاتي (الحاكم) بالذات التي تختبر هذا الحكم (Hayes et al ، ٢٠٠٦) ، ويركز على زيادة قدرة المرضى على إدراك ان الأحكام الذاتية ليست بالضرورة حقائق وهذا قد يشجع على الشفقة بالذات بتخفيف الأحكام ، وتشرح العملية الرابعة والخامسة من ACT للمرضى كيفية اتخاذ إجراءات موجهة نحو

القيم. حيث لا يوجد أحد يتصرف دائماً بقيمه وهذا قد يكافح العزلة عن طريق تثقيف المرضى حول مدى صعوبة ان يشارك الجميع في العيش القيم وقد يعزز الشفقة بالذات حيث يتصور المرضى نوع الشخص الذين يريدون ان يكونوا بدلاً عن توبيخ أنفسهم لفشلهم . ( Barnard , 2011, p 301 )

يعد القبول والالتزام هو علاج امبريقي ( عملي خبراتي ) يعتمد مبادئ الواقعية والامبريقية في مداخلته التي تبدأ بقبول وإثراء العقل جنباً الى جنب مع الالتزام بهدف تدعيم المرونة النفسية أساساً ، كما يركز على ملاحظة ورصد ومعاينة الأحداث بدلاً من محاولة التحكم في الأفكار التي تكون في علاقة مباشرة مع ( حس النفس ) او بمعنى أكثر دقة ( النفس كسياق ) ويقصد به سياق آخر غير سياق الكلام عن الأفكار والأحاسيس والمشاعر والذكريات وكأنها آليات ووظائف منفصلة عن بعضها البعض مما يساعد على تقبل التفاعلات والأحداث الحاضرة ، ثم ان نتخذ توجهاً " حالاً " يتفق وما تؤمن به من قيم من خلال السلوكيات والتصرفات والمبادرات بدلاً من الاستغراق في التفكير التجريدي بمعنى ( لا تفكر في أفكارك ) . ( الرخاوي، ٢٠٠٨ . )

وهي النظرية الأساسية للغة والمعرفة الإنسانية المتضمنة داخل هذا العلاج ، فإن جوهر اللغة والمعرفة الإنسانية هو القدرة المتعلمة على ربط الأحداث بصورة محكمة وبشكل متبادل ومشارك وفي شكل مجموع والقدرة على تغيير وظائف الأحداث بناءً على هذه العلاقات . ( عطية ، ٢٠١١ ، ص ٤٤٧ ) .

### الجدور الفلسفية للعلاج بالقبول والالتزام القائم على اليقظة :-

=====

يرجع هذا النوع من العلاج الى الفلسفة البراغماتية الخاصة بالسياقية الوظيفية التي تتصف بالتنوع والمتضمنة عدة أهداف كالتنبؤ بالأحداث او تأشير هذه الأهداف بصورة هادئة وبدقة وبعمق ، كما تنظر السياقية للأفعال النفسية على أنها مستمرة (going events) للكائن الحي بجملة تفاعل مع السياقات المحددة تاريخياً وموقفياً وهي أفعال ممكن فصلها لأجل الأهداف البراغماتية وليس على المستوى الوجودي ، ويقوم على أساس علم النفس السلوكي الحديث ويتضمن نظرية الحالة الذهنية الاتصالي . (Relational Frame Theory RFT).

اشتقت (ACT) من نظرية الاطار العلائقي (RFT) النظرية الأساسية للإدراك ، حيث تصف RFT عمليات اليقظة وتطوير الذات واخذ منظور ، أنها تقدم حساباً سلوكياً للغة والادراك الذي يمكن ان يوفر طريقة مفيدة في النظر في كيفية تطوير البشر للإحساس بالذات والاحساس بالآخرين ، وكيف نختبر أنفسنا كما نحن موجودين في الزمان والمكان ( بارنز- هولمز ، هايز ، ديموند ، ٢٠٠١ ، تورنيكي ٢٠١٠ ) ، ووفقاً لنموذج RFT تظهر تجربة " الذات " من نوع التعلم اللفظي الذي يحدد المنظور ويقصد بالمنظور وجهة نظر تقع في الزمان والمكان ، بالنسبة الى وجهات النظر الأخرى يمكننا تمثيل هذا المنظور رمزياً بعدة طرق على سبيل المثال يمكننا تخيل منظورنا بالنسبة الى منظور آخر : " كيف ستشعر إذا كنت مكاني " يمكننا ان نتخيل وجهة نظرنا بالنسبة الى جميع وجهات النظر الأخرى : " أشعر أنني الشخص الوحيد في العالم الذي يشعر بهذه الطريقة " ! ، وباستخدام لغة تحليل السلوك ، تفترض RFT ان هذه العلاقات اللفظية والمعروفة " بالعلاقات الخفية " هي سلوكيات علائقية مكتسبة شكلتها التفاعلات الاجتماعية المستمرة ( بارنس هولمز ، وديموند ٢٠٠١ ) ، وهذه العلاقات الخفية هي أساس البناء في كيفية تجربتنا للعالم ولأنفسنا وتدقق الوقت ، العلاقات اللفظية التي تتضمن " أنا ، أنت " و " هنا ، هناك " و " الآن ، لاحقاً " تشمل على أخذ منظور لكي يكون لمفهوم " أنا " معنى ، يجب ان يكون هناك " أنت " ضمناً ومن أجل ان يكون " هنا " وجهة نظر ( منظور ) يجب ان يوجد " هناك " ان احساسنا بالذات ينبثق من أخذ المنظور .

(neff,tirch,p95-96)

وفي عام ١٩٨٦ أنشأ ستيفن هايز علاج يعرف بالتقبل والالتزام و تكمن خلف نشأة هذا المنهج العلاجي ان أصيب عالم النفس الاكاديمي هايز باضطراب الهلع وحاول استخدام ما كان يطبقه مع مرضاه في العادة ولكنه لم يجد مجدي لذلك حاول ان يصور أسلوب علاجي مختلف يمكن بدوره التخفيف من مشكلته ونجح في ذلك وخلفت تجربته الى تكوين منهج علاجي فريد خضع الى عشرات الدراسات لدراسة مدى فاعليته ، وكان يركز على هدف رئيس الا وهو تحقيق المرونة النفسية ويقصد بها هنا هو ربط وعي الإنسان بواقعه الحالي وباللحظة الآتية من خلال التقبل لوجود الصعوبات وأيضاً الالتزام بسلوكيات متسقة مع مبادئ يوردها العميل ، ومن خلال تلك الخطوتين يفترض أنه تم التعامل مع مشكلتين تكون في أغلب المشاكل النفسية وهي

الاندماج او الانغلاق في أفكار معينة والهروب من المشكلة  
(<https://contextualscience.org>)

ويحصل ACT على اسمه من إحدى رسائله (Acceptance) قبول ما هو خارج سيطرتك الشخصية والالتزام " Commitment " باتخاذ إجراء يثري حياتك . ( Harries , 2009 , p2 )

يعلم أسلوب القبول والالتزام على مهارات اليقظة العقلية ويعتمد عليها في سياق القيم والعمل الملتزم ، ويرى هاريس ، تخيلواوجود علاج يصعب تصنيفه ثم وصف بأنه ( علاج سلوكي إنساني إدراكي وجودي ) هو العلاج المبتكر المبني على اليقظة العقلية والذي يستند بقوة الى تقاليد العلوم التجريبية ولكن مع التركيز بشكل رئيسي على القيم والقبول والشفقة والعيش في الوقت الحاضر ، يستخدم هذا الأسلوب مزيجاً انتقائياً من الاستعارات والمفارقات ومهارات اليقظة العقلية الى جانب مجموعة واسعة من التمارين التجريبية والتدخلات السلوكية الموجهة بالقيم والتي أثبتت فعاليتها عبر مجموعة واسعة من الحالات كالقلق الاجتماعي ، والاكتئاب والوسواس القهري ، وانفصام الشخصية ، واضطراب الشخصية الحدية ، وإجهاد مكان العمل ، والألم المزمن ، التدخين ، الإدارة الذاتية لمرضى السكري وعدم السيطرة على الوزن . ( Harries , 2009 , p 1 )

ويعقب هنا Harris ان (ACT) هو " فعل " وليس أحرف أولية لكلمات وهناك سبب وجيه لهذا في جوهره ، ACT وهو علاج سلوكي فهو يتعلق بالتصرفات لكنه لايتعلق بأي إجراء قديم بل يتعلق الأمر بإجراء موجه بالقيم ، هناك عنصر وجودي كبير في هذا النموذج " ما الذي تريد ان ترعاه في الحياة ؟ ما يهم حقاً في أعماق قلبك ؟ ماذا تريد ان تتذكر في جنازتك ؟ يساعدك ACT على التواصل مع ما يهمك فعلاً في الصورة الكبيرة ، رغبات قلبك الأعمق لمن تريد ان تكون وماذا تريد ان تفعل خلال زمنك القصير على هذا الكوكب ؟ ثم تستخدم قيمك الأساسية لتوجيه وتحفيز وإلهام التغيير السلوكي ، ثانياً يتعلق الأمر بالإجراءات " الواعية " وهي الإجراءات التي تتخذها عن وعي كامل مفتوح لخبرتك ومشاركتها بشكل كامل في كل ما تفعله . ( Harries , 2009 , p 2 )

وهناك هدفان رئيسيان لأسلوب القبول والالتزام :-

- ١ قبول الخبرات الخاصة غير المرغوب فيها والتي هي خارج نطاق السيطرة الشخصية
  - ٢ فعل ملتزم نحو عيش حياة قيمة وبعبارة أخرى " احتضن الشيطان الذي بداخلك، واتبع قلبك " .
- اما الهدف من الناحية النفسية :- هو زيادة المرونة النفسية من خلال تحقيق مكونين أساسيين فيها :-

- ١ القدرة على أن تكون حاضراً نفسياً -أي ان تكون على دراية ووعي وانفتاح وخبرة في تجربتك .
  - ٢ القدرة على التحكم بسلوكك لخدمة الغايات ذات القيمة .
- اما تعريف أسلوب القبول والالتزام (ACT) الرسمي :-
- هو زيادة المرونة النفسية والقدرة على الاتصال بالوقت الحاضر والردود النفسية التي تنتجها كإنسان واعٍ تماماً ، وعلى أساس الموقف الحالي وللاستمرار او تغيير السلوك للغايات القيمة .

ويعرف ACT الرسمي لليقظة :- هو التهدئة والقبول والاتصال المفتوح مع اللحظة الحالية والأحداث الخاص التي تحتوي عليها ، كإنسان واعٍ ومتميز بشكل تجريبي عن المحتوى الذي يتم ملاحظته ، وفي أسلوب ACT ان اليقظة العقلية = القبول = الرغبة. ( , 2007 , Harries , p1-4)

يعد أسلوب القبول والالتزام ACT بطبيعته متفائل فهو يفترض أنه حتى في خضم الألم والمعاناة الهائلة هناك فرصة لإيجاد معنى وهدف وحيوية للحياة ويمكن العثور على أمثلة ملهمة لهذا عن كثر مثل بحث الإنسان عن المعنى (لفكتور فرانكل ١٩٥٩) الذي يروي تجاربه وهو سجين في معتقل أوشفيتز ، او الرحلة الطويلة الى الحرية من خلال السيرة الذاتية ( نيلسون مانديلا ) ، كما لا يعمل ACT على مجرد الحد من المعاناة الإنسانية بل يهدف الى مساعدة الناس على التعلم والنمو كنتيجة لمعاناتهم واستخدام المهم كنقطة انطلاق في خلق حياة غنية وذات مغزى ويؤكد المعالجون بهذا الأسلوب ان هذا التفاؤل يجعلنا ننظر الى العملاء بطريقة " لم يُكسر عملاؤنا " بل أنهم عالقون وما الذي يجعل الناس العاديين عالقين حتى ينتهي بهم الأمر الى الاكتئاب او الإدمان ، الرهاب او الانتحار ، ويؤكد ( Harris ، ٢٠٠٩ ) ان هناك عمليتان

طبيعتان في العقل البشري العادي هما ( الاندماج الإدراكي ) و ( التجنب التجريبي ) .  
( Harris , 2009, p ١٩ )

ويعالج أسلوب القبول والالتزام القائم على اليقظة العقلية ACT ستة مشاكل أساسية من خلال مجموعة من التقنيات التي سيتطرق إليها الباحث في الفصل الثالث وهنا نستعرض هذه المشاكل الآتية :-

١ +الاندماج المعرفي ( الإدراكي ) :-

عندما نتحدث عن قطعتين من المعدن المنصهران معاً ، كيف نصفهما مخلوطة ؟ ملحومة ؟ عالقة ؟ مرتبطة ؟ في حالة الاندماج الإدراكي لا يمكننا الفصل بين أفكارنا فنحن ملتحمون ومرتبطين معها لدرجة أننا غير واعين لما نفكر به أحياناً ، يعني ان أفكارنا تسيطر علينا ونتحكم بأفعالنا وهنا نقارن العقل بالدكتاتور الفاشي لما نجعل هذا التفكير يدير حياتنا عندما تهيم أفكارنا على تركيزنا ، فأنا نتحدث غالباً حول كوننا مدمنين مخدرات او متورطين او مقبوض علينا من قبل هذه الأفكار وهنا يذكر ( هيس ، ٢٠٠٩ ) ان في تدخل ACT نستخدم مصطلحات التفكير والأفكار والإدراك والعقل كمجالات للغة البشرية والتي تشمل ( المعتقدات ، الافتراضات ، الأفكار ، المواقف ، الذكريات ، الصور ، الكلمات ، الإيماءات ، الأوهام ، وبعض جوانب العواطف ) .

( Harries , 2009 ,  
p. 19)

ونحن كبشر نعيش في عالمين مختلفين عند الولادة نسكن فقط في " عالم التجربة المباشرة " ، العالم كما نعرفه مباشرة من خلال الحواس الخمسة الذي يمكننا رؤيته وسماعه ولمسه وتذوقه وشمه ، وكلما تقدمنا بالعمر نتعلم التفكير ومع هذه القدرة ، نبدأ بقضاء المزيد من الوقت في " عالم ثانٍ هو عالم اللغة " يعني الاندماج أننا عالقون في "عالم اللغة " لقد أدركنا كل تلك الصور والكلمات التي تمر عبر رأسنا لدرجة أننا نفقد التواصل مع عالم التجربة المباشرة : أنها تنقلنا من عالم اللغة الى عالم التجربة المباشرة . ( Harris , 2009,p ٢٠ )

٢ +التجنب التجريبي :-

يعني محاولة تجنب او التخلص من او قمع او الهروب من " التجارب الخاصة " غير المرغوب فيها وملاحظة هنا يشير ( هايس ٢٠٠٩ ) ان مصطلح التجربة الخاصة نعني بها أنها خبرة لديك لايعرفها أي شخص آخر ما لم تخبره أنت إياها ويصفها هنا الـ ACT أنها آلة تحل المشكلات من خلال تجنبها او التخلص منها لكن هذا التجنب او آلة حل المشكلات قد ينجح في تجنب مواقف مادية في العالم الخارجي ، اما على مستوى العالم الداخلي ( الصور ، الذكريات ، الأحاسيس ، الأفكار ، المشاعر ) لاينجح في عمله على سبيل المثال نشعر بالقلق من المواقف الاجتماعية تجنبك لهذه المواقف يشعرك بالارتياح على المدى القصير إلا أنه بتكلفة طويلة كونك تصبح معزولاً وحياتك تصبح أصغر . (Harris , 2009,p.٢٤)

٣ -هيمنة الماضي والمستقبل المفاهيمي ( المعرفة الذاتية المحدودة ):-

عندما نتجنب التواصل مع اللحظة والأحداث الآنية فنحن نتأمل في ذكريات ماضية أليمة ونفكر في أسبابها ، كما نتخيل المستقبل ونشعر بالقلق بشأن الأشياء التي لم تحدث بعد وهنا نفقد الحياة هنا والآن ، والتواصل مع اللحظة الحالية نقصد بها التواصل بالأحداث المحيطة بنا والاتصال بعالمنا الداخلي النفسي ( الذات ) وإذا فقدنا الاتصال بالذات يصعب علينا فهمها .

(Harris ,  
2009,p.28)

٤ -عدم وجود او وضوح ( القيم ) :-

كلما يصبح سلوكنا منقاداً بالأفكار غير المفيدة نتيجة لمحاولات تجنب التجارب الخاصة غير السارة ، غالباً ما تضيع قيمنا او تهمل او تُنسى إذا لم نكن واضحين بشأن قيمنا ولم نتواصل معها فلن نتمكن من استخدامها كدليل مؤثر لأفعالنا ، لذا تحقق ACT سلوك متزايد موجه بالقيم بدلاً من التجنب ويضع ( هايس ٢٠٠٩ ) ملاحظة مهمة وهي " ان القيم يجب ان يتم الاحتفاظ بها برفق بدلاً من الاندماج بها ، إذا تم الاندماج معها ستصبح قواعد صارمة". (Harris , 2009,p.٢٨)

٥ -السلوك غير العملي :-

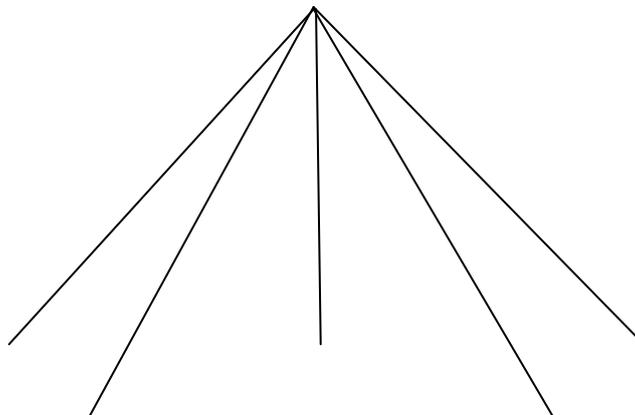
هي أنماط سلوكية تدفعنا بعيداً عن الحياة القيمة الواعية هي أنماط سلوك لا تعمل على جعل حياتنا أكثر ثراء وامتلاء ، بل تجعلنا نعلق او نزيد من صراعاتنا ويتضمن (السلوك المندفع والتفاعلي والتلقائي) بدلاً من السلوك (الواعي والمعتبر والهادف)، كونه سلوك يدفعه التجنب بدلاً من القيم كالتقاعس عن العمل والمماطلة حينما يتطلب الأمر اتخاذ إجراءات فعالة لتحسين نوعية الحياة ، ومن الأنماط السلوكية غير العملية في الاكتئاب مثلاً ، سلوك الإدمان على الكحول او المخدرات ، الانسحاب الاجتماعي ، كثرة النوم ، انعدام النشاط البدني ، الانتحار ، الإفراط والتسويف في المهام المؤكدة اليه وغيرها . (Harris , 2009,p) ٢٩)

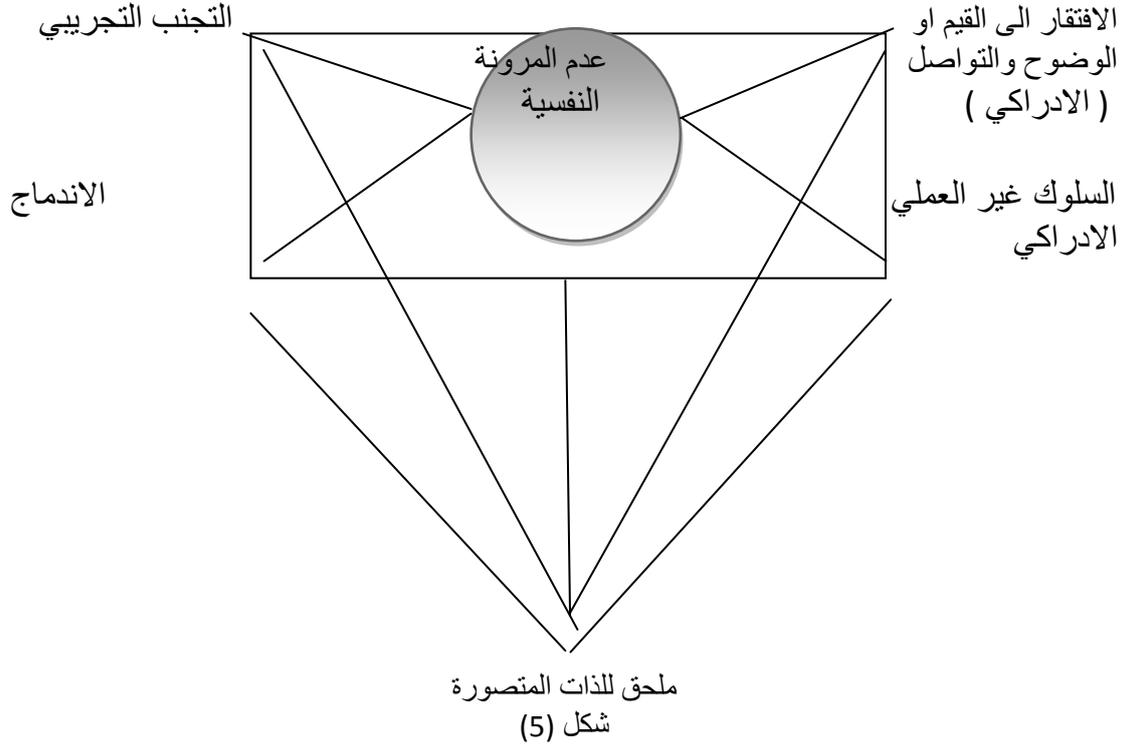
٦ مرفق الذات المفاهيمي :-

لدينا جميعاً قصة عن " من نحن " هذه القصة معقدة ومتعددة الطبقات تشمل بعض الحقائق الموضوعية مثل " أسننا ، العمر ، الجنس ، الخلفية الثقافية ، الحالة الاجتماعية ، المهنية " كما تتضمن أيضاً وصفاً وتقييماً للأدوار التي نلعبها والعلاقات التي نملكها ، ونقاط الضعف والقوة لدينا ، وأمثالنا وما نحبه وآمالنا وأحلامنا وتطلعاتنا ، إذا حملنا هذه القصة بخفة ، يمكن ان يعطينا إحساساً بالذات يساعد على تحديد " من نحن " وماذا نريد في الحياة ، ومع ذلك ، إذا اندمجنا مع هذه القصة ، وإذا بدأنا بالتفكير أننا نحن القصة فإنها تخلق بسهولة كل أنواع المشاكل تشير هذه القصة الى الذات المتصورة (المحتوى الداخلي للذات) او يسميها هاريس ٢٠٠٩ " الوصف الذاتي " وهي عبارة صاغها عالم النفس (باني باتش ) لأنها هي في الواقع طريقة لوصف أنفسنا . (Harris , 2009,p.29)

وإذا اندمجنا وكنا نحن الوصف حتى وان كان وصفاً ايجابياً على سبيل المثال ماذا قد يكون الخطر من الاندماج مع الفكرة ( أنا قوي ومستقل ) سيعطينا بلا شك هذا تقدير كبير للذات يجعله يتعرض للكثير من المشاكل . (Harris , 2009,p30).

هيمنة الماضي والمستقبل المفاهيمي ( معرفة ذاتية محدودة)





يوضح العمليات الأساسية في نموذج ACT (Harris , 2009,p.27)

## الشفقة بالذات Self – Compassion :-

=====

التطور التاريخي لمفهوم الشفقة بالذات :-

على الرغم من الدراسات التجريبية الهائلة التي تناولها علماء النفس الغربيين لموضوع التعاطف والشفق تجاه الآخرين ، إلا أنه في الآونة الأخير بدأ واضح استكشاف الشفقة بالذات ، وتؤكد البوذية ان الشفقة تتطلب التحرك والرغبة بالتخفيف في حدة الاضطرابات التي يعاني منها الآخرون، وأوضحت البوذية ان الانقسام بين التعاطف مع الآخرين والشفقة بالذات يؤدي الى انفصال زائف بين الذات والآخرين ومن هنا بدأ علماء النفس الغربيين بتطوير فهم نظري وتجريبي للشفقة بالذات.(Barnard ,john ,2011,p.٢٨٩)

وقد حفزت المجموعة المتنامية من أبحاث علم النفس الاجتماعي المرتبطة بالشفقة بالذات مع الصحة النفسية مجموعة أخرى من الأبحاث التي نسأل عما إذا كان يمكن زيادة الشفقة بالذات وكيفية زيادتها وما إذا كانت زيادتها تقلل من الأعراض السريرية باستعمال العلاج السلوكي الجدلي، والحد من الإجهاد القائم على اليقظة أو العلاج بالقبول والالتزام .  
( Barnard ,john  
,2011,p289).

ولقيت الشفقة بالذات اهتماماً متزايداً في مجال الأبحاث مؤخراً حيث تم نشر أكثر من (٢٠٠) مقالة ودراسات في المجلات حول الموضوع منذ عام ٢٠٠٣ وهو العلم الذي نشرت فيه أول مادتين تحددان وتقيسان الشفقة بالذات (neff،٢٠٠٣)، إذاً ما هي الشفقة بالذات ولنفهم معناها بشكل أفضل من المفيد أولاً التفكير في معنى الشعور بالشفقة بشكل عام من وجهة نظر البوذية ، تعطى الرحمة لمعاناتنا وكذلك لمعاناة الآخرين ( سالزبرغ ،١٩٩٧) نحن نبقي أنفسنا في دائرة الشفقة لأن القيام بخلاف ذلك سيؤدي الى بناء إحساس زائف بذات منفصلة عنا .  
( Neff & Katie,p٣ )

تنطوي الشفقة على الحساسية تجاه تجربة المعاناة، الى جانب الرغبة العميقة في التخفيف من هذه المعاناة، وهذا يعني أنه من أجل تجربة الشفقة يجب عليك أولاً الاعتراف بوجود الألم، فبدلاً من التسرع في تجاوز تلك المرأة المشردة في الشارع المزدهم على سبيل المثال. يجب ان نتوقف فعلياً للحظة والتفكير في مدى صعوبة حياتها وهذا ينطوي على التوقف والخروج من إطارك المرجعي المعتاد وعرض العالم من وجهة نظر أخرى .  
Barnard& Curry  
(2011,٢٩١,p))

وأشارت (Neef،٢٠٠٣) ان في اللحظة التي ترى فيها تلك المرأة كإنسان حقيقي يعاني من الألم فإن قلبك يحاكي قلبها ( تعني الشفقة حرفياً " ان تعاني مع " ) وبدلاً من تجاهلها تجد أنك تأثرت بسبب حالتها وأنت تشعر بالرغبة في المساعدة بطريقة ما ، وبدلاً من النظر بطريقة دونية الى المرأة او الاعتقاد بأنها منفصلة وغير مرتبطة مع نفسك ، فإنك تدرك ان جميع البشر يعانون ويحتاجون الى الشفقة ، " كأن ذلك سيحدث لولا نعمة القدر " ، ان الشفقة بالذات هي ببساطة الشفقة الموجهة نحو الداخل والمتعلقة بأنفسنا لتقديم الرعاية والاهتمام عند مواجهة تجربة المعاناة .

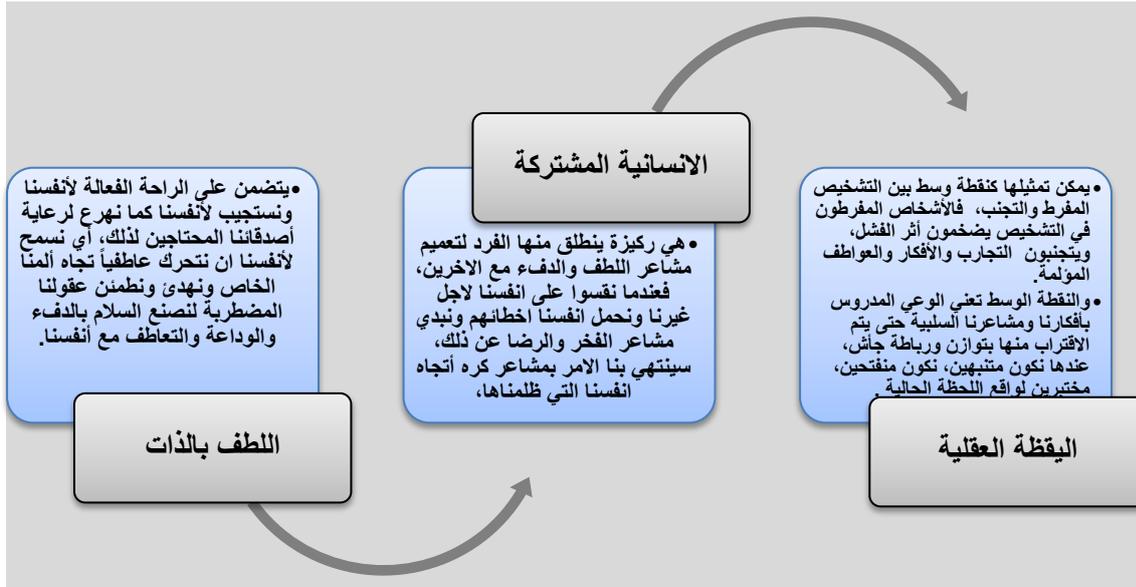
( Barnard&Curry  
,2011,p292)

في حين أكد جلبرت وايرونز (٢٠٠٥) ان اللطف ينطوي على الغفران والتعاطف والدفء والصبر الى جميع جوانب الذات ( التصرفات والمشاعر والأفكار والدوافع ) ، كما ان الذين يتطلعون بأنفسهم ينظرون الى قيمتهم على أنها غير مشروطة ، وعلى النقيض من ذلك الحكم الذاتي الذي ينطوي على كون الفرد عدائياً ومهيناً ومنتقداً لنفسه او لجوانبه الذاتية مما يرفض مشاعره وأفكاره وقيمه وأفعاله ، مسبباً ألم يتجاوز او يساوي ألم موقف الفشل نفسه ، وغالباً ما يبدو الحكم الذاتي طبيعياً بالنسبة للأشخاص لأنهم غير مدركين لأحكامهم الذاتية وارتباطهم السلبي بأنفسهم وكيف سيكون ذلك مصدر معاناتهم ، لذلك يعتقد ان جزءاً من ان يصبح الفرد أكثر لطفاً مع نفسه هو ان يصبح مدركاً للحكم الذاتي وتأثيره الضار. Barnard& Curry,2011,p(٢٩٠))

مكونات الشفقة بالذات :-

=====

تتكون الشفقة بالذات من ثلاث عناصر ومكونات جوهرية وسنبدأ بالمكون الأكثر وضوحاً في الشفقة بالذات وهو اللطف بالذات يليه مكون الانسانية المشتركة ثم اليقظة العقلية وكما هو موضح بالشكل رقم ( ٧ ) :-



شكل رقم (٧)  
( يوضح مكونات الشفقة بالذات )

أولاً : مسار اللطف بالذات :-

تركز الثقافة الغربية على ان نكون لطفاء مع أصدقائنا وعائلتنا الذين يعانون من شيء ما ، إلا أنه إذا ارتبط الأمر بأنفسنا عندما نرتكب خطأ ما او نفشل في تجربة معينة نميل الى ضرب أنفسنا ومعاقبتها عوضاً عن احتضانها، بالإضافة الى تأثير الثقافة الاجتماعية الغربية التي تركز على ان يكون الناس أقوىاء رصينين وصامتين اتجاه معاناتهم الخاصة ولسوء الحظ هذا يسلبنا أهم آليات التكيف عند التعامل مع مصاعب الحياة، لذلك بدلاً من تمزيق أنفسنا باستمرار عندما نتعرض للسقوط يكون لدينا خيار آخر وهو ان ندرك ان الجميع لديهم هذا الوقت الذي يعانون فيه من الأمر ومع ذلك يعاملون أنفسهم بلطف. والسقوط والفشل هو جزء لا مهرب منه في الحياة وهو جزء مشرف في الواقع، وحتى أكون لطيفاً مع ذاتي لا يتطلب فقط التوقف عن النقد الذاتي فهو يتضمن على الراحة الفعالة لأنفسنا ونستجيب لأنفسنا كما نهرع لرعاية أصدقائنا المحتاجين لذلك، أي نسمح لأنفسنا ان نتحرك عاطفياً تجاه ألمنا الخاص ونهدئ ونطمئن عقولنا المضطربة لنصنع السلام بالدفء والوداعة والتعاطف مع أنفسنا.

(neff,2011,p٤٢)

لذلك لا يحصل الناس دائماً على ما يريدون وعند محاربة هذه الحقيقة يزيد من أشكال القلق والنقد الذاتي وهذا ما يدركه المشفقون بأنفسهم بأنهم غير مكتملين وان فشلوا فهم يختبرون

مصاعب الحياة أمر لا مفر منه لذا يميلون الى التعاطف والدفء والتفهم تجاه أنفسهم بدلاً من تجاهل آلامهم او زج أنفسهم بالنقد الذاتي . ( neff, ٢٠١٨ )

## نظام الترابط والرعاية :-

=====

تؤكد (neff) ان لدى أدمغتنا وأجسادنا القدرة الداخلية على إعطاء واستقبال الرعاية ، أنه جزء من طبيعنا المتوارث لايعتمد البقاء فقط على غريزتي ( القتال او الموت ) بل يعتمد أيضاً على غريزة التوافق والصدقة ، ففي وقت التهديد والاجهاد من المرجح ان تتجح الحيوانات التي تحمي نسلها في نقل جيناتها بنجاح الى الجيل الثاني بمعنى يوفر أسلوب الرعاية وظيفية تكيفية قوية .

ولهذا بالذات ولدت جميع الثدييات بنظام يدعى ( الترابط ) ويقصد به مجموعة سلوكيات تمنح الروابط العاطفية القوية بين مقدمي الرعاية وصغارها على عكس الزواحف التي تكون أقل اهتماماً بصغارها بمجرد خروجها من البيض وأحياناً تقوم بأكلها على عكس الثدييات التي تقضي وقت طويل و طاقة في رعاية صغارها والتأكد من أنهم يحصلون على ما يكفيهم من الدفء والطعام والأمان كون صغار الثدييات تولد بصورة غير ناضجة ولا تستطيع العناية بنفسها كطفل حديث الولادة ويعتمد كلياً على الوالدين ، ان مشاعر الرعاية توجد لدينا بطريقة طبيعية لأن بدونها لن نكون قادرين على البقاء فالرعاية جزء من طبيعتنا البيولوجية وان أدمغتنا مهياة لكي ترعى (Neff, 2011, p. ٤٣-٤٤)

حيث أكد ( هاري هارلو ) عالم النفس المشهور الذي اختبر تطور نظام الترابط لدى الثدييات في خمسينيات القرن الماضي في سلسلة تجارب كان مشكوك بأمرها ، قام بدراسة سلوك قرود اليسوس حديثي الولادة الذين تم فصلهم عن أمهاتهم والتي قام بتربيتهم وحدهم في قفص وأراد ان يختبر ما إذا كان صغار القرود ستقضي وقت أكثر مع قطعة قماش متظاهرة بأنهم أم حنونة ومحتضنة والتي تقدم درجة من الدفء والطمأنينة او شكلاً من الأسلاك الشائكة التي تحمل زجاجات الحليب الجاهزة ولكنها لا تقدم الراحة ، وكانت النتيجة تمسك صغار القرود بقطعة القماش خاصتها وكأن حياتها تعتمد عليها وهي تتحرك نحو الأسلاك بغية الحصول على مشروب سريع وخلصت التجربة الى ان الراحة العاطفية التي قدمتها قطعة القماش تبدو أنها

تخلق جذب أقوى لدى القرد عن الطعام نفسه فكانت الرعاية حاجة قوية للبقاء تماماً كحاجة التقنية .(باتر، باودون ، ٢٠١٢ ، ص١٦٨-١٩٦)

وقد أكد جون بولبي (Bowlby ١٩٦٩) في دراسة للترابط بين الثدييات ومفهوم التعلق على ثلاث مرتكزات أساسية :-

أولها :- الحاجات الإنسانية العامة في بناء علاقات ودية وثيقة حيث يصل الطفل الى العالم وهو مزوداً بمنظومة سلوكيات هدفها خلق تقارب مع مقدمة الرعاية الأساسية حيث ان سلوك الطفل يزداد عندما يشعر بالخطر والتهديد إضافة الى حاجته الجسدية والعاطفية، ويقل سلوكه عندما يشعر بالأمان.

والثانية :- أهمية تواجد مقدم الرعاية الأساسية وحساسيتها للإشارات الصادرة عن الطفل وقدرتها على الاستجابة له بشكل مناسب والتعبير الايجابي أتجاه الطفل واحتياجاته، تجعل منظومة التعلق لدى الطفل تعمل على أحسن وجه مما يكون رؤية ايجابية لذاته والآخرين .

الثالثة :- الطريقة التي يستوعب بها الطفل رد فعل الرعاية الأساسية والتي تصبح كنماذج داخلية عاملة (Internal working Models) وتشمل مكونات عاطفية وعقلية ودفاعية ووصفية تعمل في مستوى غير واعٍ وتشمل توقعات الطفل بالنسبة لقيمته الذاتية وقيمة الآخر في إطار العلاقة . كما يبني الطفل نموذج عقلي لمفهوم ذاته Self تعكس الطريقة التي تستوعب فيها ذاته ويقدرها في ظروف مختلفة. ( مرعي ، ٢٠١٦ ، ص١٩٨-١٩٩) .

## كيمائيات الرعاية :-

=====

ان قوة اللطف بالذات ليست مجرد فكرة ان احدهم يشعر بالرضا، بل أنها فكرة جوهرية لا تغير أي شيء في الواقع أنها خفيفة جداً عندما نهدي من ألمنا فنحن ندخل في نظام تقديم الرعاية الخاص بالثدييات، وإحدى أهم الطرق التي يعمل بها نظام الرعاية هو إطلاق العنان للأوكسيتوسين، وهو ما يسمى ( هرمون الحب والترابط ) والذي يلعب دوراً هاماً في العلاقات الاجتماعية . فارتفاع مستوياتالأوكسيتوسين(oxytocin) لدى الأمهات الحوامل خلال الثلث الأول من الحمل تؤكد الارتباط بين الأم والطفل بعد الولادة، كما ان زيادته تزيد من الشعور بالثقة والهدوء والأمان والعطاء والترابط والشعور بالرضا أتجاه أنفسنا، كما يقلل إفراز هذا

الهرمون من الخوف والقلق ويقاوم ارتفاع ضغط الدم والكورتيزول (cortisol) المصاحب للإجهاد. ويرتبط عمل هذا الهرمون بجزء الدماغ يسمى الاميجدالا (amygdala) وهو مصمم للاستجابة الفورية لأي تهديد في البيئة الخارجية ، اذ تقوم الاميجدالا بإرسال إشارات لزيادة ضغط الدم والادرنايين ، ثم يعمل هرمون (cortisol) بتجميع الطاقة المطلوبة للتهديئة او لتجنب التهديد وعلى الرغم من ان هذا النظام موجود منذ النشوء للتعامل مع الهجمات الجسدية يتم تفعيله بنفس الجاهزية للتصدي للهجمات العاطفية سواء من قبل أنفسنا ام من قبل الآخرين (p , 2011,neff. ٤٧- ٤٩) .

وإذا كان اللطف بالذات يعني القدرة على التعامل مع الذات برعاية وليس بالحكم القاس عليها والإنسانية الشاملة وتعني أن عدم الكمال هو حق مشترك في خدمة البشر. (علي ، ٢٠١٨، ص١٢)

نجده بذلك يتعارض مع مفهوم النقد الذاتي اذ تشير الأدلة ان اللطف بالذات والنقد الذاتي يعملان بشكل مختلف تماماً من حيث وظائف الدماغ، فحصت دراسة حديثة ردود الفعل على الفشل الشخصي ، اذ وجد ان النقد الذاتي مرتبط بالنشاط في القشرة الأمامية الجبهية الجانبية والمناطق الحزامية الظهرية في الدماغ وهي المرتبطة بمعالجة الخطأ وحل المشكلات، بينما كان اللطف نحو الذات والطمأنينة مرتبطة بالقطب الصدغي الأيسر وتنشيط الانسولا (وهي مناطق الدماغ المرتبطة بالمشاعر الايجابية والرحمة)، فبدلاً من ان نرى أنفسنا مشكلة يجب إصلاحها، فأنا نلتزم بأن نرى أنفسنا كأشخاص قيمين وجديرين بالرعاية، عندما نشعر بمشاعر الدفاء واللطف أتجاه أنفسنا، فأنا نقوم بتعديل كقولنا وكذلك أجسادنا فبدلاً من الشعور بالقلق والإرهاق، نشعر بالهدوء والاحتواء والثقة والأمان أثناء استجابتنا للتجارب المؤلمة وأنا لم نعد نعمل في مكان الخوف ولمجرد ان نترك عدم الأمان ونحقق أحلامنا بالثقة اللازمة لتحقيقها في الواقع. (p , 2011,neff. ٤٩)

ثانياً: الإنسانية المشتركة :-

جميع البشر لديهم أعمال معينة تعيق التقدم فالجميع يفشل ويخطأ، ويشارك في سلوك غير ملائم، كلنا نواجه أشياء لا يمكننا ان نحصل عليها ونجبر ان نواجه تجارب صعبة نرغب بشده في تجنبها، كلنا نعاني، وفي كثير من الأحيان نشعر بالعزلة ونقطع عن الآخرين عند النظر في صراعاتنا وأوجه قصورنا الشخصية ونتصرف بطريقة غير عقلانية وكأن الفشل والألم هو

انحرافات وهذه ليست عملية منطقية، لكنها نوع من الرؤية الضيقة التي نغفل فيها عن الصورة البشرية الأكبر ونركز في المقام الأول على ذاتنا الضعيفة التي لا قيمة لها.

ويرى (Hayes، ١٩٨٤) ان التمتع بالشفقة تجعلنا نتخذ موقف الشخص الشغوف اتجاه ذاته، ومن خلال ذلك تصبح نظرتنا واسعة وشاملة، فنحن دائماً موجودون في سياق اللحظة الراهنة واستجاباتنا السلوكية مستوحاة من تأريخنا الفردي. ولو فحطنا عن كثب حالات الاخفاق "الشخصية" الخاصة بنا، فسوف يتضح قريباً أنها ليست شخصية تماماً، نحن نعبر عن ملايين من الظروف المسبقة التي اتحدت جميعها لتشكيلنا في الوقت الحاضر وخلفيتنا الاقتصادية والاجتماعية وروابطنا وعلاقتنا السابقة وتاريخ عائلتنا وعلم الوراثة لدينا، كلها جميعاً لها دور عميق في خلق الشخص الذي نحن عليه اليوم وبالتالي يمكننا الحصول على قبول وفهم اكبر لسبب عدم كوننا الأشخاص المثاليين الذين نريد ان نكون. (neff&Katie, p80-81)

وقد اشار (Akin، ٢٠١٤) ان الانسانية المشتركة هي ركيزة ينطلق منها الفرد لتعميم مشاعر اللطف والدفء مع الاخرين، فعندما نقسوا على انفسنا لاجل غيرنا ونحمل انفسنا اخطائهم ونبدي مشاعر الفخر والرضا عن ذلك، سينتهي بنا الامر بمشاعر كره اتجاه انفسنا التي ظلمناها، وكذلك كره كل من كان سببا في ذلك اي المحيطين بنا الذين كانوا مصدرا لمشاعر اللوم والقسوة نحو ذاتنا.

كما يؤكد كل من (Leary, tale, Adems, Allen & Hancock، ٢٠٠٧) ان الافتقار الى القدرة على الشفقة بالذات لن يسعد المحيطين بنا لان ذلك سيخلق فرد يشعر بالتعاسة على الدوام وهو عدو لنفسه كونه لا يتوقف عن توجيه النقد اللاذع وتوبيخ ومعاينة ذاته على امور قد تكون غير ذات اهمية وفي نفس الوقت قد يتعامل نفس الفرد بلطف مع الآخرين. (سليم، ابوحلاوة، ٢٠١٨، ص ١٥٣-١٥٤)

### ثالثاً: اليقظة العقلية :- Mindfulness

تتضمن الشفقة بالذات على وعي مدروس بأفكارنا ومشاعرنا السلبية حتى يتم الاقتراب منها بتوازن ورياسة جأش، عندما نكون متنبهين، نكون منفتحين، مختبرين لواقع اللحظة الحالية بدون حكم او تجنب او قمع. وعليه تعتبر اليقظة العقلية عنصراً أساسياً في الشفقة بالذات، اذ يجب ان نكون مستعدين للتوجه وتجربة أفكارنا ومشاعرنا المؤلمة من اجل احتضان أنفسنا بالشفقة على

الرغم من انه قد يبدو أن ألمنا واضح جداً، فإن العديد من الأشخاص لا يعترفون بمدى الألم الذي يعانونه وخاصة عندما ينبع الألم من نقدهم الذاتي الداخلي، او عندما يواجهون تحديات الحياة، ويرى (Bishop, 2004) لأنه غالباً ما يضيع الناس كثيراً في السعي نحو حل المشكلات، وان أدركنا لأفكارنا ومشاعرنا السلبية يعني أننا لا نصبح (( أكثر تشخيصاً )) معها ، او ان ننشغل برود أفعالنا البغيضة بدلاً من الخلط بين مفاهيمنا الذاتية السلبية وبين ذواتنا الفعلية، ويمكننا ان ندرك ان أفكارنا ومشاعرنا هي تلك- الأفكار والمشاعر- التي تساعدنا على التخلي عن اعتقادنا الذي لا جدال فيه حول قصة ذواتنا غير الكافية واللاقيمة لها. ( Neff & Katie , p ٦.)

ويرى كل من (جلبرت وبروكت ٢٠٠٦) (نيف، وفونك ٢٠٠٩) (نيف وآخرون ٢٠٠٥، شابيرو وآخرون ٢٠٠٧) ( كابات- زين، ٢٠٠٣ ونيف ٢٠٠٣) ( جيرمر، ٢٠٠٩) أنه يمكن احباط اليقظة العقلية من قبل بديلين متقابلين، هما الافراط في التشخيص والتجنب، وتقاوم اليقظة كل ذلك ويمكن رؤيتها كطريق وسط بينهما حيث يقصد بالتشخيص المفرط هو التمتع في القيود الشخصية ويعتقد أنه يؤدي الى رؤية محدودة تمنع حدوث تجربة عميقة للحظة الحالية. فالأشخاص المفرطون في التشخيص يضحون أثر الفشل ، اما الجانب الآخر فهو تجنب التجارب والأفكار والعواطف المؤلمة. من المعتقد ان التجنب يزيد من المشاعر السلبية على المدى الطويل ويحد من الفهم بشكل متزايد. (Barnard&Curry, 2011, p ٣٩٥.)

العلاقات بين مكونات الشفقة بالذات :-

=====

قدمت (Neff,2003b) أكثر المناقشات شمولاً حول موضوع العلاقة بين مكونات الشفقة بالذات وأوضحت ان المكونات تعزز بعضها البعض ويبدو ان الجمع بين العناصر الثلاثة (اللفظ بالذات، الإنسانية المشتركة، اليقظة العقلية) سيساعدنا على التمييز بين الشفقة بالذات والموضوعات الذاتية الأخرى ، في ذات السياق يرى (Brown, 1998) و (Greenberg,Watson&Goldman, 1998) ان اللفظ الذاتي يعزز الإنسانية واليقظة العقلية إذا كان الشخص مهتم ومعطاء ومتفهم وصبور أتجاه نفسه، وقد يكون من غير المرجح ان يشعر بالخجل من أخطائه والتراجع والانعزال عن الآخرين فبدلاً من الانسحاب معتقداً هو وحده يصارع فشله قد يكون أكثر عرضه للبقاء على اتصال مع الآخرين مشاركاً إياهم كفاحهم

او ملاحظة ان الآخرين لديهم صراعات مماثله . قد يعزز اللطف الذاتي اليقظة كونه يسمح للفرد بالبقاء في الحاضر المؤلم واعتماد وجهة نظر متوازنة، بينما يركز الحكم الذاتي على الفشل في الماضي او في المستقبل وينتقص من الحاضر، كما يسمح اللطف الذاتي للأشخاص بعدم مراقبة حواراتهم الداخلية بشكل صريح بدلاً من ان يصبحوا حاكمين على عمليات التفكير الذاتي (النقدي، 2011، p. Barnard & Curry، ٢٩٠))

كما يمكن للإنسانية المشتركة ان تعزز اللطف الذاتي واليقظة العقلية لان الناس المرتبطون بالآخرين قد يحكمون على أنفسهم بقسوة اقل بسبب ضعفهم لأنهم يتقبلون ان كونهم بشر غير كاملين، كما أنهم لن يلوموا الآخرين لفشلهم، كما يجب ان يعاملوا أنفسهم بلطف وعطف ويمدون الآخرين بذلك حيث ينظر الى نقاط الضعف على أنها اقل تهديداً وبالتالي لا يجب تجنبها او تجاوزها .وعليهفات تاكيد(Neff، ٢٠٠٣))على ان اليقظة العقلية تعزز اللطف الذاتي والإنسانية المشتركة قد يساعد فرز الأخطاء في منع الحكم على النفس ومساعدة المرء على التعرف على أخطاء مماثلة في الآخرين، وان الافراط في التشخيص يؤدي الى رؤية سلبية ومشاعر العار التي تمنع الناس من الشعور بالارتباط. (، ٢٠١١، ٢٩٠-٢٩١)Barnard & Curry

المفاهيم الخاطئة حول الشفقة بالذات :

=====

أوضحت (Neff، ٢٠١٥) خمس مفاهيم خاطئة اسمتها(الخرافات الخمسة ) وهي :-

● الشفقة بالذات تعني الشفقة على الذات (self. Com- passion& Self f-pity):

من اكبر المفاهيم الخاطئة التي تصف الشفقة بالذات بأنها الشعور بالاسف والاسى

ازائها وتؤكد نيف ان التراحم الذاتي هو الترياق للشعور بالشفقة على الذات.

<https://www.psychonetnetwork.org>

وتعد الشفقة بالذات عملية ذاتية تأملية تتطلب وجهة نظر ((الآخر)) تجاه الذات فهي تتجنب

الكثير من الجوانب الاشكالية للشفقة على الذات ((self pity)) وتعد الأخيرة عملية فيها انغماس

الفرد في مشاكله الخاصة بمعزل عن الآخرين ممن يعانون مشكلات مماثلة ، وينسى ان

المتغيرات الخارجية لا ينبغي ان تؤخذ بشكل شخصي وبالتالي تؤخذ بشكل مشاعر أنانية قصيرة،

وان ما يميز المشفق على ذاته هو انحرافه برود أفعال ذاتية ضمن عملية (الافراط في التشخيص) اوالمبالغة وتضخم معاناته الشخصية وبنأى به عن تبني منظور أكثر موضوعية حول وضعه، وفي المقابل تسمح الشفقة بالذات للعنصر الإنساني المشترك في خلال الاعتراف بالتجارب الذات الصلة بالآخرين مما تخلصه وتبعده عن الانغماس الذاتي، كما ان تذكير الذات بأن الآخرين يعانون من نفس المشكلات او أسوء منها مما يجعل الفرد يميل الى وضع معاناتهم الشخصية في منظور أكبر.

(Neff, 2005, p.2).

كما تشير Neff، ٢٠١٢ ان ( self-pity ) توضح رثاء الذات ولومها والحكم القاسي عليها مما يزيد من الانغماس الذاتي وتجنب التفاعل الاجتماعي مع الآخرين كون المشفق على ذاته يشعر بمعزل عن العالم وكأنه الوحيد من يعاني مما يسبب الكثير من الاخفاقات في فهم مشاعره وإدراكها موضوعيا كما يعزز مشاعر الأنانية والانعزال والمبالغة ((neff& Katie, p17-18

- الشفقة بالذات تعني ضعف: يعد التعاطف مع الذات اكثر واقوى مصادر التأقلم من خلال المرونة التي يوفرها فعندما نمر بأزمات كبيرة يبدو ان التراحم والشفقة بالذات هي من يزيد من قدرتنا على الازدهار والبقاء لانها تحدد كيف نتواصل مع انفسنا في المواقف الصعبة كحليف داخلي او عدو يهاجم وينتقد الذات دائما.
- الشفقة بالذات مفهوم نرجسي : تؤكد نيف ان كل فرد يريد ان يرى نفسه افضل من الاخرين ولحصول ذلك يتطلب احترام عالي للذات كونهم مميزين دائما وينزعجون عندما يتلقون تقييم محايد عنهم، وعليه يشعر المتعاطف مع نفسه بالاستقرار العاطفي اكثر بغض النظر عن درجة الثناء التي يتلقاها من الآخرين.
- الشفقة بالذات ستجعلني اشعر بالرضا: لعل اكبر عقبة امام الشفقة بالذات هي اعتقادنا بان شعورنا بالشفقة سيقوض حافظنا لنكون افضل، ويعني ذلك اننا اذا لم ننتقد انفسنا سنفشل في الوفاء بمعاييرنا. الا ان التعاطف مع الذات اكثر قوة وفاعلية للتحفيز الذاتي من العقاب الذاتي.
- الشفقة بالذات مفهوم اناني: عادة ما يخطئ الناس بين الانانية والشفقة بالذات فالاخيرة ليست ترفا بل عندما نكون اكثر لطفا مع انفسنا يتم تلبية احتياجاتنا العاطفية، وان تعاطفنا مع تجاربنا المؤلمة يترك مساحة واسعة للتعاطف مع تجارب الاخرين المؤلمة.

## أبعاد الشفقة بالذات :-

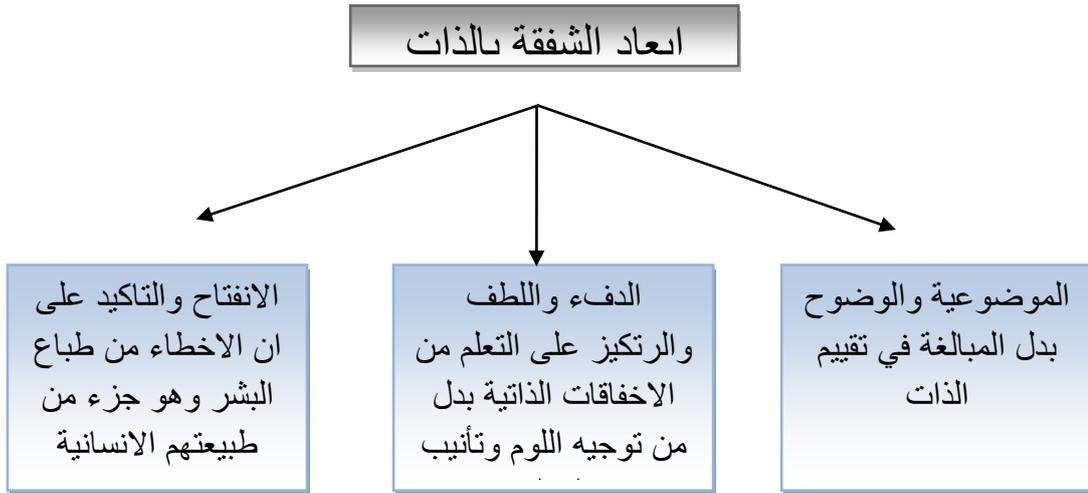
=====

ويرى (halifox، ٢٠١٢) ان الشفقة بالذات بناء متعدد المجالات ، ويتضمن أربع مجالات وهي

:-

- ١ -لوعي بالمعاناة (المجال المعرفي) .
- ٢ -الاهتمام العاطفي للمعاناة (المجال الانفعالي) .
- ٣ -الرغبة في التخفيف من المعاناة (مجال الانتباه والتركيز) .
- ٤ -السلوك والاستجابة لتقليل المعاناة (مجال الدافعية) .

اما (Haivoson، ٢٠١٥)) اكد ان فهم الشفقة بالذات في اطار العفو والتسامح مع الذات وتقديرها كونها تتضمن هذا الاطار ومن خلال وضع الاخفاقات الذاتية في مسارها الصحيح وعزوها الى الداخل وليس للخارج ، كما عدة الشفقة بالذات بناء نفسي يتكون من ابعاد رئيسية كما موضح في الشكل ادناه:



شكل (٨) يوضح ابعاد الشفقة بالذات وفق (Haivoson، ٢٠١٥)

## الشفقة بالذات وعلم النفس الإنساني :-

=====

ان المتصفح للتراث النفسي تستوقفه بعض الموضوعات ذات الصلة الوثيقة بمفهوم الشفقة

بالذات بذكر منها على سبيل المثال لا الحصر:

أولاً - يعد عنصر اللطف بالذات مشابهاً لمواضيع إنسانية والتي يعتقد أنها المفتاح للصحة النفسية مثل :-

١- مفهوم (اليس ١٩٧٣) القبول الذاتي غير المشروط، يعني ان قيمة المرء لا يتم تقييمها بل يتم افتراضها والاعتراف بنقاط الضعف وغفرانها لذلك تجادل (neff) حول هذا التقارب بين اللطف بالذات وهذه المفاهيم مؤكدة ان الشفقة بالذات أكثر شمولاً من هذه المفاهيم الذاتية الإنسانية لأنها تشمل الشعور بالقبول الذاتي على أساس الشعور بالإنسانية المشتركة دون فصل الذات عن الآخرين كما تتضمن اليقظة العقلية. (Barnard, Curry, 2011, p.٢٩١)

٢- (روجرز ١٩٦١)، يمكن مقارنة الشفقة بالذات بما وصفه روجرز الاحترام الايجابي غير المشروط تجاه الذات فهو ينظر للذات كونها تنمو من خلا تفاعل الانسان مع محيطه كما انها قد تتشبع بقيم الاخرين وتتركها بطريقة خاطئة كما يتصرف الفرد بطريقة تتسق وذاته وكلا خلاف ذلك يعد تهديد لها كما تنزع الذات للاتساق وتتطور استنادا الى عمليتي النضج والتعلم (الجرفي، ٢٠١٨، ص١٧)

٣- ماسلو (١٩٦٨): اكد ماسلو على وجوب اشباع حاجات الفرد من خلال الاتصال الانساني لتحقيق النمو والسعادة للذات، وعد الانتماء من الحاجات الرئيسية لتحقيق الصحة النفسية كما عد ماسلو ان الشعور بالوحدة ينبق من الشعور بالانقطاع والعزلة وعدم الارتباط مع الاخرين ، كما أكد والحديث لماسلو ان اكثر ما يعاني منه الافراد الذين يعانون العزلة الاجتماعية من امراض القلب لان المجموعات التي تشكل مجموعات ساندة لبعضها تعد فعالة وموثرة بشكل ايجابي على اعضائها. (المالكي، ٢٠١٦، ص٢٠)

٢- الذكاء العاطفي واستراتيجيات التكيف وعلاقتها بالشفقة :-

قد ترتبط الشفقة بالذات بالعاطفة من خلال تنظيم المشاعر والذكاء العاطفي وهي البنى المرتبطة بالنتائج النفسية الايجابية، خاصة عندما يكون لدى الناس القليل من السيطرة على وضعهم، ينطوي الذكاء العاطفي على فهم مشاعر المرء وقدرته في تنظيم المزاج ، وجدت دراسة نيف وزملائها (٢٠٠٥) ان الطلاب الذين كانوا ذو مستوى أعلى في الشفقة بالذات كانوا اقل

عرضه لقمع انفعالاتهم في أعقاب الفشل والأكثر استخداماً لاستراتيجيات التعامل مع العواطف كالقبول وإعادة التفسير. (Barnard, Curry, 2011, p) ٢٩٢)

### -3 الشفقة بالذات والصحة النفسية :-

تشير (Gilbert, ٢٠٠٥) الى ان الشفقة بالذات تعزز الصحة النفسية في المقام الأول كونها تعمل على تعطيل نظام التهديد (المقترن بالنقد الذاتي، والتعلق غير الأمن ، والدفاعية) وينشط نظام التهدة الذاتي (المرتبط بالتعلق الأمن والسلامة، ونظام الاوكسيتوسن الافيوني) من خلال زيادة مشاعر السلامة وتقليل انعدام الترابط وتخفيف مشاعر التهديد والعزلة، بينما تحمي الشفقة بالذات من الحالات العاطفية غير التكيفية فإنها تساعد على تعزيز نقاط القوة النفسية ، وترتبط بمهارات أكثر توازناً، وقل تعصب عقائدي ومرونة إدراكية أكثر مما يعني تمتع المشفقون بذاتهم بالانفتاح والقدرة على تبديل الاستجابات المعرفية والسلوكية وفقاً لسياق الموقف. وأكد كل من (Hollis-Walker & Colosimo, 2011; Neff et al, ٢٠٠٧) على دورها في التكيف الزواجي، وارتبطها بالعواطف الايجابية كالسعادة والفضول والحماس، والاهتمام والإلهام والإثارة.

(Neff,

Katie, p8-9)

### -4 الشفقة بالذات والعوامل الاجتماعية (الروابط الاجتماعية) :-

تشير ثلاث دراسات الى ان الشفقة بالذات مرتبطة بشكل ايجابي بالشعور بالروابط الاجتماعية في دراسة أجرتها نيف على طلبة الجامعة سنة (٢٠٠٣)، كذلك أجرت دراسة ثانية سنة (٢٠٠٧) باستخدام تمرين جشتالتتيوخلصت الدراسة الى ان الأفراد الذين هم أعلى في الشفقة بالذات يميلون الى استخدام المزيد من الضمائر الجمعية ( نحن، لنا ) وعدد أقل من الضمائر المفردة ( أنا، لي ) وبعبارة أخرى، كان الأفراد الذين لديهم درجة عالية من الشفقة بالذات يميلون الى مناقشة نقاط ضعفهم مع الإشارة الاجتماعية الى الآخرين مما يدل على نظرة أكثر ارتباطاً وقل انفصلاً للذات.

(Barnard, Curry, 2011,

p.297)

### -٥ الشفقة بالذات والارتباط مع الأدلة المختلطة :-

كان لنيف (٢٠٠٣) فرضيتين متعارضتين حول تأثير الجنس على الشفقة بالذات، من ناحية ، توقعت ان تكون للإناث إنسانية مشتركة أعلى لأنهن يميلن الى ان يكن لديهن شعور أكثر ارتباطاً بالذات، من ناحية أخرى، توقعت ان تكون للإناث حكم ونقد ذاتي أعلى وإفراط في التشخيص (التوحد مع الذات) لأنهن يميلن الى ان يكن أكثر انتقاد للذات والتمعن. ( Barnard, Curry, 2011, p ٢٩٧-٢٩٨ ) .

وقد وجدت ( نيف وآخرون ٢٠٠٥ ) (ونيف وآخرون ٢٠٠٨)، ( نيف وفونك ٢٠٠٩ )، (رايس ٢٠١٠) أدلة تشير الى ان الإناث الجامعيات لديهن تعاطف ذاتي أقل من الذكور الجامعيين على الرغم من ان حجم الفرق ليس كبيراً، وجدت دراسة واحدة لـ ( نيف، كريك باتريك ورود، ٢٠٠٧ ) على الطلاب الجامعيين في الولايات المتحدة الأمريكية أنه لا توجد فروق ذاتية دلالة إحصائية بين الجنسين ، وأيضاً لم يتم ملاحظة أي فروق إحصائية بين الطلاب الجامعيين في تايوان وتايلند (نيف وآخرون، ٢٠٠٨)، او في طلاب الدراسات العليا في تركيا (اسكندر، ٢٠٠٩) وبالتالي فإن أي تأثير لمتغير الجنس يكون محددًا ثقافياً. ( Barnara, Curry, 2011, p ٢٩٨p

#### ٦- الشفقة بالذات واليقظة العقلية :-

يرى (Keng, Smoski & Robins, 2011; Macbeth & Gumley, 2012) ان كلا المفهومين يلتقيان في التوجه نحو تجارب مؤلمة بحالة تداخلية من القبول بحيث تنقل العمليات التدميرية للتفاعلات الذهنية، فيشير عنصر اليقظة العقلية في الشفقة بالذات الى الوعي المتوازن للأفكار والمشاعر السلبية ، بينما اليقظة العقلية بشكل عام تشير الى القدرة على الانتباه الى أي تجربة ايجابية ، سلبية ، محايدة باتزان . كما يختلف المفهومين من حيث أهداف كل منهما، ففي الوقت الذي يكون هدف اليقظة العقلية هو طريقة تتعلق بالتجربة الداخلية فإن الشفقة بالذات هي طريقة للتواصل مع الشخص الذي يعاني، فاليقظة تتضمن تقبل الأفكار والعواطف والاحاسيس التي تنشأ في الوعي الحالي بأسلوب غير قضائي، في حين تنطوي الشفقة على الرغبة في ان تكون الكائنات الحية سعيدة وخالية من المعاناة . وتعد اليقظة ضرورية لضمان الا تصبح الشفقة بالذات شكلاً جديداً من اشكال المقاومة، في حين توفر الشفقة الأمان العاطفي اللازم للشعور والانفتاح بشكل كامل على الألم وبالتالي ، فإن اليقظة العقلية والشفقة بالذات يعزز أحدهما الآخر .(neff, Katie ,p21).

الدراسات التي تناولت أسلوب اليقظة العقلية :-

=====

١- الدراسات العربية :-

١) دراسة الضبع وآخرون ٢٠١٣) فاعلية اليقظة العقلية في خفض أعراض الاكتئاب النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة).

هدفت الدراسة الى :-

١ التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين اليقظة العقلية، وإعراض الاكتئاب النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة.

٢ التعرف على إمكانية التنبؤ بالاكتئاب من خلال الدرجة الكلية لليقظة العقلية وأبعادها الفرعية.

٣ إعداد برنامج تدريبي لتنمية اليقظة العقلية والتعرف على فاعليته في خفض أعراض الاكتئاب بعد إنهاء التطبيق وإثناء فترة المتابعة.

٤ ترجمة وتعريف مقياس فيلادلفيا لليقظة وتقنيته على البيئة العربية.

تكونت عينة الدراسة الأساسية من (٢٢٥) طالباً من طلبة قسم التربية الخاص من (الذكور) في كلية التربية بجامعة الملك خالد بالمملكة العربية السعودية وتراوح أعمارهم (١٩-٢٣) سنة وبعد تطبيق مقياس اليقظة العقلية وقائمة بيك للاكتئاب اختبر الطلبة الذين وقعوا ضمن المستوى المرتفع على مقياس الاكتئاب ووقعوا في حدود اليقظة المنخفضة بلغ عددهم (٣٧) طالباً .

وقد أشارت نتيجة الدراسة الى :-

١ وجود ارتباط سالب ودال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين اليقظة العقلية بأبعادها وأعراض الاكتئاب وهذا يعني كلما ارتفع مستوى اليقظة لدى الفرد انخفض مستوى الاكتئاب.

٢ يمكن التنبؤ بأعراض الاكتئاب النفسي من اليقظة العقلية وجاء بعد الوعي لأكثر تنبؤاً بعد التقبل.

٣ أظهرت الدراسة دلالة إحصائية في مهارات اليقظة العقلية وانخفاض واضح في أعراض الاكتئاب النفسي بعد تطبيق البرنامج وبعد فترة المتابعة (الضبع ، محمود، ٢٠١٣ ص ٨-٣٣)

(٢) دراسة عويز ٢٠١٤ (تأثير اليقظة الذهنية في الذاكرة الخاطئة) .

هدفت الدراسة الى :-

- ١ تصنيف الطلبة الى متيقظين ذهنياً وغير متيقظين ذهنياً .
- ٢ التعرف على تأثير اليقظة الذهنية والنوع في الذاكرة الخاطئة بلغت عينة البحث (٢٠٠) طالب وطالبة من جامعة بغداد، وقام الباحث ببناء مقياس الذاكرة الخاطئة اعتماداً على نظرية الاثر الضبابي للمنظرة راينا ١٩٩٥، كما اعتمد الباحث مقياس اليقظة الذهنية لـ (بروان وريان، ٢٠٠٣) وبعد تطبيق المقياسين على عينة البحث حصلت النتائج الى ما يأتي :-
- ١ لا تؤثر اليقظة الذهنية في الذاكرة الخاطئة عند مستوى دلالة (٠,٠٥).
- ٢ لا يؤثر النوع في الذاكرة الخاطئة عند مستوى دلالة (٠,٠٥).
- ٣ لا يؤثر التفاعل بين اليقظة الذهنية والنوع في الذاكرة الخاطئة عند مستوى دلالة (٠,٠٥).

( عويز ، ٢٠١٤ ، ص )

(٣) دراسة الأخرس ٢٠١٥ ( أثر برنامج اليقظة الذهنية في خفض أعراض الوهن النفسي لدى عينة من طلاب جامعة الجوف).

هدفت الدراسة الى:-

- ١ التعرف على العلاقة بين اليقظة الذهنية وأعراض الوهن النفسي لدى عينة من طلاب جامعة الجوف .
- ٢ التعرف على القدرة التنبؤية لليقظة الذهنية بأعراض الوهن النفسي .
- ٣ التعرف على فاعلية اليقظة الذهنية في تخفيف أعراض الوهن النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة .

تكونت عينة الأساس للدراسة من (٢٠٠) طالب من طلاب قسم التربية الخاصة بجامعة الجوف في المملكة العربية السعودية، وبعد تطبيق مقياس اليقظة الذهنية من إعداد (أحلام مهدي ٢٠١٣)، ومقياس الوهن النفسي التابع لاختبار مينيون متعدد الالوجه للشخصية ، ثم حدد الباحث مجموعتين ضابطة وتجريبية حجم كل منها (٢٠) طالب .

وخلصت نتائج الدراسة الى :-

- ١ وجود ارتباط سالب ودالة إحصائياً بين اليقظة الذهنية بأبعادها وأعراض الوهن النفسي وهذا يدل على انه كلما زادت اليقظة الذهنية قلت أعراض الوهن النفسي.
- ٢ يمكن لليقظة الذهنية التنبؤ بحوالي ٣،٢١% من التباين بأعراض الوهن النفسي.
- ٣ توجد فاعلية لبرنامج اليقظة الذهنية في التقليل من أعراض الوهن النفسي لصالح المجموعة التجريبية.
- ٤ عدم وجود فروق دالة إحصائياً في متوسطات المجموعة التجريبية على مقياس الوهن النفسي بين القياسين العقلي والبعدي والمتابعة. ( الأخرس، ٢٠١٥، ص ٣٨٧-٤٠٩ )  
(٤) دراسة ابو زيد ٢٠١٧ :-

(( فاعلية التدريب على اليقظة العقلية كمدخل سلوكي جدلي في خفض صعوبات التنظيم الانفعالي لدى الطالبات ذوات اضطراب الشخصية الحدية وأثرة على أعراض هذا الاضطراب ))

هدفت الدراسة الى التعرف على:-

- ١ فاعلية برنامج التدريب على اليقظة العقلية كمدخل سلوكي جدلي في تحسين مهارات اليقظة العقلية لدى عينة الدراسة .
- ٢ فاعلية البرنامج التدريبي في خفض صعوبات التنظيم الانفعالي لدى الطالبات ذوات اضطراب الشخصية الحدية .
- ٣ أثر البرنامج التدريبي في خفض أعراض اضطراب الشخصية الحدية .
- ٤ أثر البرنامج التدريبي على اليقظة العقلية او صعوبات التنظيم الانفعالي وأعراض اضطراب الشخصية الحدية لدى الطالبات بعد تطبيق البرنامج بشهرين .

تكونت عينة الدراسة من ١٥ طالبة تم توزيعهن على مجموعتين بواقع (٨) طالبات للمجموعة التجريبية و(٧) طالبات للمجموعة الضابطة بمدى عمري من (٢٥-٣٥) سنة اعتمد الباحث على قائمة أعراض الشخصية الحدية وبعد تطبيق البرنامج التدريبي بواقع (١٦) جلسة توصلت الدراسة الى فاعلية برنامج التدريب على اليقظة العقلية في تحسين مهارات اليقظة العقلية وفي خفض صعوبات التنظيم الانفعالي وخفض أعراض الشخصية الحدية لدى عينة البحث. (ابو زيد، ٢٠١٧، ص ٧-٣٣) .

ب- الدراسات الاجنبية :-

(١) دراسة (شابيير وآخرون ٢٠٠٥) (شابيير وآخرون ٢٠٠٧) (مور ٢٠٠٨) :-  
( ( فحص العلاقة بين اليقظة العقلية (MBSR) للحد من الإجهاد والتأمل وبين الشفقة بالذات على غرار بروتوكول ( كابات زين ، ١٩٨٢ ) الذي تألف من ثماني جلسات أسبوعية لمدة ساعتين (شابيير وآخرون ٢٠٠٥ وشابيير وآخرون ٢٠٠٧) كان المشاركون في الدراسة الأولى متخصصين في الرعاية الصحية (١٠) في المجموعة التجريبية و(٢٠) في قائمة تحكم الانتظار

اما في الدراسة الثانية كان عدد الطلبة في برنامج الإرشاد (٢٢) في المجموعة التجريبية أي برنامج الحد من الإجهاد القائم على اليقظة العقلية والتأمل و(٣٢) في قائمة المجموعة غير العشوائية، ووجدت الدراسة ان من تلقوا برنامج (MBSR) القائم على اليقظة اظهروا انخفاض الضغط بشكل كبير وزيادة في الشفقة بالذات بالمقارنة مع زملائهم في قائمة الانتظار وبالمقارنة مع مجموعة التحكم- أظهر طلاب الإرشاد الذين حصلوا على (MBSR) زيادات في اليقظة العقلية والعاطفة الايجابية والشفقة بالذات وانخفاض في التمعن والقلق، كما ان الزيادات في اليقظة العقلية التي قيست بمقياس منفصل تنبأت بالزيادات في الشفقة بالذات واستخدمت كلا الدراستين مقياس نيف (٢٠٠٣) للشفقة بالذات ولم تشير الدراسات عن ما الأبعاد الفرعية لمقياس الشفقة بالذات التي تأثرت فعلياً ببرنامج (MBSR) .

اما الدراسة الثالثة (مور ٢٠٠٨) التي فحصت العلاقة بين ذات المتغيرات سألقة الذكر حيث تكون البرنامج من (١٤ جلسة) منها (١٠) دقيقة من تدريب اليقظة العقلية وتطبيق مقياس الشفقة بالذات في عينة من (١٠) طلاب علم النفس السريري باستخدام تصميم ما قبل وبعد الاختبار وتشير الدراسات الثلاث بالعموم الى ان ممارسة اليقظة العقلية يمكن ان تزيد من الشفقة بالذات او احد مكوناتها، وأشار (مور ٢٠٠٨) الى ان بعد اليقظة العقلية هو البعد الوحيد الذي زاد بعد التدريب على اليقظة العقلية . (Barnard, Curry, 2011, p. ٣٠٠-٣٠١) .

(٢) دراسة مراكز وآخرون ٢٠١٣ :-

((فاعلية التدريب على اليقظة العقلية في تحسين الذاكرة والاستنتاج اللفظي والتركيز))

هدفت الدراسة الى التعرف على فاعلية التدريب على اليقظة العقلية في تحسين الذاكرة والاستنتاج اللفظي والتركيز لدى طلبة الجامعة كلف (٤٨) مشاركاً بحضور أما دورة دراسية عن اليقظة

العقلية او دورة عن التغذية استغرقت الدورتين مدة أسبوعين فقط وكانت عبارة عن ( ٨ جلسات) مدة الجلسة الواحدة (٤٥) دقيقة ، وطلب من الطلاب في مجموعة دورة اليقظة العقلية ممارسة اليقظة العقلية خارج الصف الدراسي وتطبيق ما تعلموه في حياتهم اليومية ، كانت النتائج الدراسية مدهشة فالأشخاص الذين مارسوا اليقظة العقلية :-

١ -كانت لديهم ذاكرة قصيرة المدى أفضل .

٢ -تحسنت درجاتهم في اختبار الاستنتاج اللفظي .

٣ -مروا بشرود ذهني أقل .

واكتشف الباحثون ان التأثير الأخير- انخفاض مستوى شرود الذهن كان هو المسؤول عن تحسين الذاكرة والقدرة على الاستنتاج وأنه أمر منطقي ، فعندما لا يكون ذهنك مشتتاً يصبح من السهل الاحتفاظ بالأشياء في الذاكرة قصيرة المدى وكذلك التركيز الكامل في أي مهمة كانت.

<https://arab-nlp.blogspot.com>

(٢ دراسة (Yadavaia,Hayes,٢٠١٥))

" استخدام علاج القبول والالتزام لزيادة الشفقة بالذات ،تجربة عشوائية مراقبة".

افتترضت هذه الدراسة الى ان تدخل ACT القائم على اليقظة سيؤدي الى تحسينات في الشفقة بالذات والاضطراب النفسي العام وكذلك تفترض ان هذه التحسينات ستتم بوساطة الزيادات في المرونة النفسية . وتكونت عينة الدراسة من(٧٨) طالب جامعي من هم بعمر يتراوح من(١٨- اكبر) من المسجلين في دروس علم النفس في جامعة نيفادا، رينو، بواقع (٣٤) طالب كمجموعة تجريبية و(٤٤) طالب مجموعة ضابطة وبسبب التوزيع العشوائي الذي لا يضمن تكافؤ المجموعتين بالعدد كما لم يكن هناك اختلاف ديمغرافي من ناحية (الجنس،الخلفية العرقية والوثنية، والميل الجنسي)، تم تطبيق الاختبار القبلي للشفقة بالذات (نيف،٢٠٠٣) ووجد انه اقل من المتوسط لدى عينة التحقق الاصلية، استخدم برتوكول التدخل (ACT)الخاص بورش العمل والتي استغرقت ٦ ساعات . وظهرت النتائج ان العينة التجريبية كانت اكثر تحسنا في الشفقة من الضابطة التي هي ايضا تحسنت قليلا من الوقت السابق الى الوقت اللاحق ، كما لعبت المرونة النفسية دورا وسيطا في تأثير التدخل على جميع النتائج،كما اثبتت الدراسة ان تدخل ACT يعد اسلوبا وعلاجا ناجحا لتحسين الشفقة بالذات .(Yadavia&Hayes,2015,p.١٣).

٤) دراسة (Carvajal, Rubio, ٢٠١٦) :-

(( فاعلية ممارسة النموذج التكاملي لليقظة العقلية (MIM) في زيادة ميزة اليقظة العقلية والشفقة بالذات والحالات الايجابية أتجاه الآخرين والنفس)).

هدفت الدراسة الى تقديم وقياس صحة النموذج التكاملي لليقظة العقلية (MIM). وهل ممارسة اليقظة العقلية تؤدي الى زيادة ميزة اليقظة، مما يؤدي الى زيادة في الشفقة بالذات وهذا بدوره يؤدي الى زيادة في الحالات الايجابية أتجاه الآخرين والنفس . واعتمدت الدراسة على فريضتين هما:-

١ يعزز أسلوب MBI المكثف سمة اليقظة الفكرية والشفقة بالذات والحالات الذهنية الايجابية للعقل تجاه الذات والآخرين في كلا المتأملين وغير المتأملين .

٢ نموذج MIM يتوسط بالتسلسل ويغير اكتساب الحالات الايجابية في كل من المتأملين الـ MBI وغير المتأملين .

١ -الزيادة في الشفقة بالذات بسبب برنامج MBI سوف تتخللها الزيادات في سمة اليقظة العقلية .

٢ -الزيادات في الحالات الايجابية للعقل بسبب الزيادات في سمة اليقظة العقلية سوف تتخللها زيادات في الشفقة بالذات .

تكونت العينة المستهدفة من أشخاص تتراوح أعمارهم (١٨-٦٥) عاماً والبالغة ٧٣ مشاركة جميعهم من الإناث وشارك (٣٦) مشاركة في المجموعة التجريبية بواقع (٢٣) من المتأملين على MBI و(١٣) من غير المتأملين على MBI، وشارك (٣٧) مشاركة في المجموعة الضابطة بواقع (٢٦) امرأة بواقع ١٩ متأملة على MBI ، و(١٨) غير المتأملين MBI .

تظهر النتائج تأثيرات كبيرة فيما يتعلق بدور التدخل القائم على اليقظة العقلية MBI على سمة اليقظة العقلية والشفقة بالذات والحالات الذهنية الايجابية تجاه النفس والآخرين، تدعم البيانات نموذج اليقظة العقلية المتكاملة (MIM) مما يشير الى ان ممارسة تأمل اليقظة العقلية يؤدي بطريقة متسلسلة الى ترسيخ وزرع اليقظة العقلية والشفقة بالذات ، والذي يبدو لاحقاً انه يؤدي الى تطوير حالات ذهنية ايجابية تجاه الآخرين والنفس ( Carvajal& Rubio, 2016, p.٧٤٩-٥٢).

٥) دراسة (Moradzadeh, Pirkhaef, ٢٠١٦) :-

(( تأثير القبول وتدريب الالتزام على المرونة الإدراكية والتعاطف الذاتي بين موظفي مكتب

الرعاية في مدينة فارامين الايرانية )) .

هدفت الدراسة لتحديد تأثير القبول والالتزام من خلال التدريب على المرونة الإدراكية والتعاطف الذاتي للعاملين في مكتب الرعاية الاجتماعية لمدينة فارامين.

استخدمت الدراسة المنهج شبه التجريبي من خلال تصميم ما قبل الاختبار وما بعد الاختبار مع المجموعات التجريبية والضابطة تألفت عينة الدراسة من جميع العاملين في مكتب الرعاية الاجتماعية في فارامين خلال عام ٢٠١٦ من بينهم (٣٠٠) متطوعاً للدراسة وتم تعيينهم عشوائياً الى مجموعتين متساويتين تلقت المجموعة التجريبية ثماني جلسات لمدة (٩٠) دقيقة بالتدريب على أسلوب القبول والالتزام ، أكملت كلتا المجموعتين مقياس المرونة الإدراكية ومقياس neff للتعاطف الذاتي في مرحلتي ما قبل الاختبار خلصت النتائج الى وجود اختلاف كبير في المرونة الإدراكية ومتغيرات التراحم الذاتي في مرحلة ما بعد الاختبار بين المجموعتين التجريبية والضابطة ، أي ان التدريب على القبول والالتزام زاد بشكل كبير من المرونة الإدراكية والتعاطف الذاتي ، كما أوصى الباحثان باستخدام هذه الطريقة التعليمية لتحسين المرونة والرحمة المعرفتين .

(Moradzadeh

&pirkhaef2016,)

الدراسات التي تناولت مفهوم الشفقة بالذات :-

=====

١ -الدراسات العربية :-

(١) دراسة العاسمي ٢٠١٤ :-

(( الشفقة بالذات وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى عينة من طلاب جامعة الملك خالد ))

هدفت الدراسة الى الكشف عن العلاقة بين الشفقة بالذات وسمات الشخصية كما تقيسها

قائمة العوامل الخمسة الشخصية وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ايجابية بين الأبعاد

الاجابية للشفقة بالذات ( اللطف بالذات ، الإنسانية المشتركة ، اليقظة العقلية) وبين سمات (

الانبساطية ، والانفتاح على الخبرة ، والمقبولية ، والضمير الحي) وعلاقة سلبية بين ( الحكم

على الذات وبين العزلة والتوحد مع الذات ) وسمة العصابية ، كما أظهرت النتائج ان الإناث

أكثر شفقة بالذات من طلاب الكليات العلمية ، وان هناك تفاعل دالاً بين الجنس والتخصص

والشفقة بالذات (العاسمي، ٢٠١٤، ص ١٧) .

(٢) دراسة منصور ٢٠١٦ :-

(( المرونة النفسية والعصابية والشفقة بالذات والأساليب الوجدانية لدى طلاب قسم التربية الخاصة العلاقات والتدخل)).

تهدف الدراسة :-

١ -فحص تأثير مكان الإقامة والمسار الدراسي والتفاعل بينهما على المرونة النفسية لدى طلاب التربية الخاصة .

٢ -فحص الفروق بين مرتفعي ومنخفضي المرونة النفسية في كل من العصابية والشفقة بالذات والأساليب الوجدانية .

٣ -التحقق من وجود علاقات ارتباطيه بين المرونة النفسية وكل من العصابية والشفقة بالذات والأساليب الوجدانية .

٤ -تحديد مدى إسهام أبعاد متغيري الدراسة في تفسير درجات طلاب التربية الخاصة في أبعاد المرونة النفسية لدى طلاب التربية الخاصة .

٥ -التحقق من فاعلية برنامج معرفي سلوكي في خفض مستوى العصابية لدى طلاب التربية الخاصة

وخلصت النتائج الى:-

عدم وجود فروق دالة إحصائياً في المرونة النفسية تعزى الى مكان الإقامة والمسار الدراسي والتفاعل بينهما .

١ وجود فروق دالة إحصائياً بين مرتفعي ومنخفضي المرونة النفسية في كل من العصابية والشفقة بالذات وأبعاد الأساليب الوجدانية .

٢ وجود ارتباط سلبي دال إحصائياً بين المرونة النفسية والعصابية باستثناء العلاقة بين التكيف والاندفاعية .

٢ وجود ارتباط دال إحصائياً بين دافعية الانجاز وكل من اللطف بالذات، الحكم على الذات ، اليقظة الذهنية ، والدرجة الكلية لمقياس الشفقة بالذات ، وعدم وجود ارتباط دالة إحصائياً بين دافعية الانجاز وكل من الإنسانية المشتركة ، العزلة ، الإفراط في التحديد .

٣ عدم وجود ارتباط دالة إحصائياً بين المساندة الاجتماعية وكل أبعاد مقياس الشفقة بالذات .

٤ وجود ارتباط دال إحصائياً بين التكيف وكل من الحكم على الذات ، الدرجة الكلية لمقياس الشفقة بالذات ، عدم وجود ارتباط مع بقية مقياس الشفقة بالذات .

٥ وجود ارتباط دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية وكل من الدرجة الكلية للطف بالذات ، الحكم على الذات ، اليقظة الذهنية ، والدرجة الكلية للمقياسين .

٣ وجود علاقة سالبة بين المرونة النفسية والعصابية .

٤ وجود ارتباط دالة إحصائياً بين المرونة النفسية والشفقة بالذات بلغ ٧٤%.

٥ وجود فعالية للتدريب بفنيات التقديم المعرفي السلوكي في خفض مستوى العصابية كما لا توجد فروق في القياسين القبلي والبعدي على مقياس العصابية لدى أفراد المجموعة الضابطة. ( منصور، ٢٠١٦، ص ٧١-١٣٩).  
٣) دراسة سليم، ابو حلاوة ٢٠١٨:-

(( أصالة الشخصية وعلاقتها بكل من الشفقة بالذات والتوجه الروحي في الحياة لدى طلاب الدراسات العليا المتفوقين دراسياً بكلية التربية جامعة دمنهور )) .

هدفت الدراسة الى:-

١ -التعرف على مقدار واتجاه العلاقة بين الأصالة كسمة شخصية والشفقة بالذات لدى طلاب الدراسات العليا المتفوقين دراسياً .

٢ -التعرف على مقدار واتجاه العلاقة بين الأصالة كسمة شخصية والتوجه الروحي في الحياة لدى عينة البحث .

٣ -الكشف عن العلاقة بين الكشف بالذات والتوجه الروحي في الحياة لدى أفراد عينة البحث .

٤ -تحديد الوزن النسبي لإسهامات كل من الشفقة بالذات والتوجه الروحي في الحياة في التنبؤ بالأصالة كسمة شخصية لدى أفراد عينة البحث .

٥ -التعرف على الفروق بين مرتفعي ومنخفضي الأصالة كسمة شخصية لدى أفراد عينة البحث في كل من الشفقة بالذات والتوجه الروحي في الحياة .

٦ -الكشف عن القيمة التنبؤية لكل من متغيري الشفقة بالذات والتوجه الروحي في الحياة في سمة أصالة الشخصية لدى أفراد عينة البحث .

٧ -الكشف عن الفروق في أصالة الشخصية والشفقة بالذات والتوجه الروحي في الحياة هل توجد علاقة بين الشفقة بالذات والتوجه الروحي في الحياة لدى أفراد عينة البحث وفقاً لمتغير النوع .

عينة الدراسة :- اختبرت عينة من طلبة الدراسات العليا قوامها (٨١) طالب وطالبة بواقع (٣٧) طالب وطالبة من الدبلوم الخاص و(٤٤) طالب وطالبة من الدبلوم المهني واختير الطلبة الذين حصلوا على عامل نكاه (١٢٠) فأكثر من المتفوقين .

أدوات الدراسة :-

١ - مقياس أصالة الشخصية. (Goldman&kernis، ٢٠٠٦) .

٢ - مقياس الشفقة بالذات. (Neff، ٢٠٠٣) .

٣ - مقياس التوجه الروحي في الحياة من إعداد الباحثين .

وخلصت الدراسة الى النتائج التالية :-

١ وجود علاقات إرتباطية ايجابية دالة إحصائياً تتراوح بين مستوى (٥,٠٥ ، ٠,٠١) بين سمة

أصالة الشخصية وكل من الشفقة بالذات ( الدرجة الكلية والأبعاد ) والتوجه الروحي في الحياة.

٢ قدرة الشفقة بالذات والتوجه الروحي في الحياة في التنبؤ بأصالة الشخصية .

٣ وجود فروق دالة إحصائياً بين طلاب الدراسات العليا المتفوقين دراسياً ( ذوي الدرجات المرتفعة

والمنخفضة ) على مقياس أصالة الشخصية في كل من الشفقة بالذات والتوجه الروحي في

الحياة لصالح ذوي المستويات المرتفعة .

٤ عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين طلاب الجامعة في متغيرات أصالة الشخصية والشفقة

بالذات والتوجه الروحي وفقاً للنوع ( سليم ، ابو حلاوة ، ص ١٣٤-١٨٧ ، ٢٠١٨ ) .

ب - الدراسات الاجنبية

(١) دراسة (Neff, Hsleh&Dejitterat، ٢٠٠٥) :-

سلطت الدراسات الضوء على العلاقة بين الشفقة بالذات وأهداف التحصيل الدراسي والتعامل

مع الفشل الأكاديمي المدرك بين الطلاب الجامعيين وأسفرت الدراسة الأولى ان الشفقة بالذات

ترتبط ارتباطاً طردياً بأهداف الإلتقان وترتبط بشكل عكسي بأهداف الأداء، وهي علاقة تم

توسطها من خلال خوف اقل من الفشل وكفاءة أكبر من الأفراد المتعاطفين مع الذات اما

الدراسة الثانية فقد خلصت الى ان الطلاب الذين أدركوا ان درجاتهم في منتصف الفصل

الدراسي الأخير هي بمثابة فشل مع وجود نتائج تشير أيضاً الى ان الشفقة بالذات ترتبط طردياً

باستراتيجيات التكيف المرتكزة على العواطف وترتبط بشكل عكسي بالاستراتيجيات الموجهة نحو

التجنب (neff, p، ٢٦٣، ٢٠٠٥).

(١) دراسة (Murat&Iskender، ٢٠٠٩) :-

هدفت الدراسة الحالية الى تحديد الفروق في الجنسين في الشفقة بالذات وفعالية الذات

والاعتقاد الخاص حول التعلم ، تكونت عينة الدراسة من (٣٩٠) طالب من طلبة الجامعة ممن

أكملوا ملئ استمارات مقياس الشفقة بالذات، بالإضافة الى ملئ مقياس الفعالية الذاتية ومقياس التحكم في المعتقدات حول التعلم .

وخلصت نتائج الدراسة الى:-

١ عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الشفقة بالذات وفعالية الذات والسيطرة على الاعتقاد حول التعلم وفق متغير الجنس .

٢ ترتبط اللطف بالذات كأحد أبعاد الشفقة بالذات ايجابياً بفعالية الذات والسيطرة على المعتقدات حول التعلم بينما ارتبط الحكم على الذات سلبياً بفعالية الذات والسيطرة على المعتقدات حول التعلم، اما بعد الإنسانية المشتركة ارتباطاً ايجابياً بفعالية الشفقة بالذات وكان له ارتباطات سلبية للحكم على الذات من ناحية أخرى، وارتبطت العزلة سلبياً بفعالية الذات واللطف الذاتي وارتبطت ايجابياً بالحكم على الذات ، وارتبطت يقظة الذهن ارتباطاً ايجابياً بفعالية الذات والسيطرة على المعتقدات حول التعلم كما ارتبطت سلبياً بالحكم على الذات والعزلة ، كما وجد التوحد المفرط مع الذات له ارتباطاً سلبياً بفعالية الذات واللطف الذاتي ولكن كان له ارتباطات ايجابية للحكم على الذات والعزلة. ( علي ، ٢٠١٨ ، ص ٣٣ )

(٢) دراسة ( Neff & katie ، ٢٠١٢):-

هدفت الدراسة الى فحص العلاقة بين الشفقة بالذات والشفقة تجاه الآخرين والاهتمام المتعاطف والإيثار والضيق الشخصي والغفران شمل المشاركون خريجي الجامعات والعينة الأكبر سناً في المجتمع والأفراد الذين يمارسون التأمل البوذي في المجموعات الثلاث. وخلصت النتائج الى :-

١ ان الأشخاص الذين يتسمون بالشفقة بالذات، أقل عرضه للاضطراب الشخصي ، مما يعني أنهم كانوا أكثر قدرة على مواجهة معاناة الآخرين دون الانغماس بالتأثر، بالإضافة الى ذلك ، ارتبطت الشفقة بالذات بشكل كبير بالمغفرة ، ان المقدرة على الغفران للآخرين يتطلب فهم الشبكة الواسعة من الأسباب والظروف التي تدفع الناس الى التصرف كما يفعلون. لذلك فإن القدرة على الغفران والقبول بالإنسانية المحببة ، يبدو أنها تنطبق أيضاً على الآخرين .

٢ كانت الشفقة بالذات مرتبطة بشكل كبير ولكن ضعيف بالشفقة تجاه الآخرين والاهتمام المتعاطف والإيثار بين عينات المجتمع والعينات البوذية ، قد لا يكون هذا الارتباط قوياً

كما هو متوقع بسبب حقيقة ان معظم الناس يفيدون بأنهم أكثر لطفاً تجاه غيرهم مما هو الحال أتجاه أنفسهم مما يخفف من الارتباط .

٣ ومن المثير للاهتمام، أنه لا توجد صلة بين الشفقة بالذات والاهتمام الموجه للآخرين ( أي الشفقة والتعاطف والاهتمام والإيثار ) بين الطلاب الجامعيين ، قد يكون لأن الشباب غالبا ما يناضلون من اجل التعرف على كل الجوانب المشتركة لتجربتهم الحياتية، مبالغين في تقدير تميزهم عن الآخرين، لذلك فمن المرجح ان تكون مخططاتهم حول لماذا هم يستحقون الرعاية ولماذا يستحق الآخرون الرعاية ضعيفة التكامل .

٤ كان الرابط بين الشفقة بالذات والاهتمام الموجه للآخرين هو التأمل المحب واللطيف المصمم لتعميق الشفقة مع الذات . ( Neff & katie, p.15)

(٣) دراسة (senyuve& kaya، ٢٠١٣) :-

هدفت الدراسة التحليل علاقة الشفقة بالذات والذكاء العاطفي لدى طلاب التمريض، تألف مجتمع البحث من جميع طلاب المرحلة الجامعية (٥٧١) طالب في الفصل الدراسي الأول من عام ٢٠١٠/٢٠١١ لقسم التمريض، ثم استخدم نموذج المعلومات ، ومقياس الشفقة بالذات ومقياس الذكاء العاطفي للحصول على البيانات وتم معالجة البيانات بالحزمة الاحصائية للعلوم الاجتماعية وأشارت النتائج الى وجود علاقة بين الشفقة بالذات والذكاء العاطفي، وان الذكاء العاطفي الذي يشمل إدراك الفرد لعواطفه واستخدام المعرفة التي اكتسبها منها للعمل أثناء توجيه الأفكار والإجراءات والتطبيقات المهنية، له إسهامات ايجابية في مزايا ومؤهلات الممرضين ذوي الشفقة بالذات المتقدمة (المتعاطفون مع ذاتهم) (Senyuve& kaya , 2013, p1).

## الفصل الثالث

### ● إجراءات البحث Research procedures

يتضمن هذا الفصل عرضاً لمنهجية البحث الحالي وإجراءاته والتي تتعلق بتحديد منهج البحث واختيار عينة البحث ، وأداة القياس الخاصة بالمتغيرات ووصف لمنهجية التجربة ، والوسائل الاحصائية المستعملة في معالجة بيانات البحث الحالي كما موضح أدناه :-

#### أولاً : منهجية البحث Research Method :-

### ● منهج البحث Research Methodology:

اعتمد البحث الحالي على منهج البحث التجريبي بهدف اختبار أثر أسلوب اليقظة العقلية، وأسلوب إدارة الانفعالات في تنمية الشفقة بالذات لدى عينة البحث المستهدفة، باعتباره المنهج الذي لايفق عند مجرد وصف موقف، أو تحديد حالة، أو التاريخ للحوادث الماضية، وبدلاً من ان يقتصر نشاط الباحث فيه على ملاحظة ووصف ما هو موجود، يقوم بالتغيير المتعمد والمضبوط للشروط المحددة لحدث ما، وملاحظة التغيرات الناتجة في الحدث ذاته وتفسيرها. ( فان دالين، ١٩٩٧، ص ٣٤٨ )

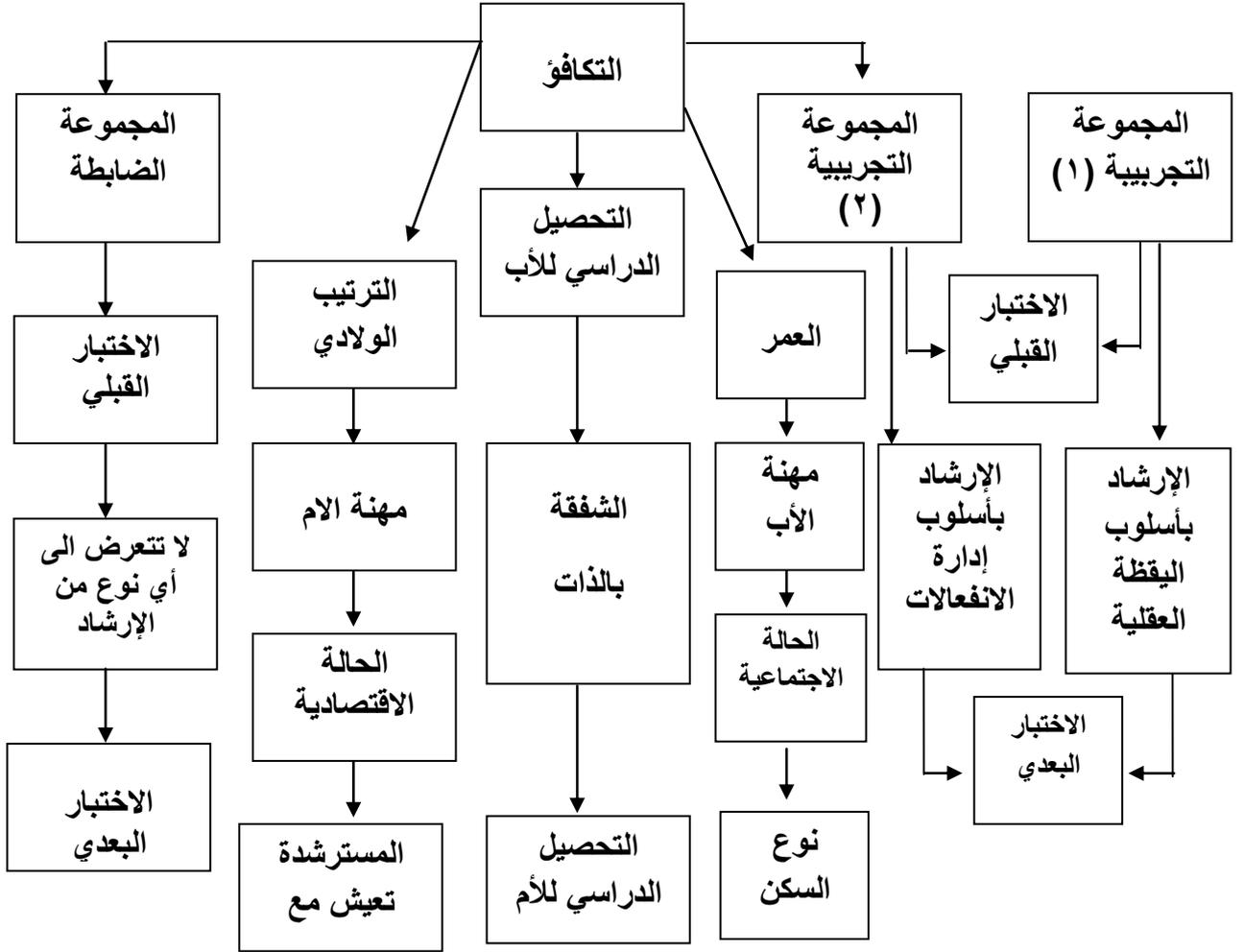
### ● متغيرات البحث Search variables:

- ١ المتغير المستقل الاول ( أسلوب اليقظة العقلية).
- ٢ المتغير المستقل الثاني (أسلوب إدارة الانفعالات ) .
- ٣ المتغير التابع ( الشفقة بالذات ) .

### ثانياً : التصميم التجريبي Experiment Design :-

اعتمدت الباحثة التصميم التجريبي ذي المجموعتين التجريبتين والمجموعة الضابطة الواحدة بقياسين ( قبلي وبعدي ) ، كما موضح في الشكل رقم (٢) .

التصميم التجريبي  
الشكل رقم (٩)



ثالثاً : مجتمع البحث The Population Research :-

١ - للمجتمع الأصلي للبحث .

تألف مجتمع البحث الأصلي من جميع طلبة جامعة البصرة للعام الدراسي ٢٠١٧-٢٠١٨ من الذكور والإناث موزعين على (١٩) كلية منها (٩) كليات في مجمع كرامة علي و(٥) كليات في مجمع باب الزبير ، و(٤) كليات طبية ، وكلية (التربية / القرنة) ، وللمراحل ( الثانية ، الثالثة ، الرابعة ) كون طلبة المرحلة الأولى لم يلتحقوا بالدوام حيث بلغ عدد الطلبة في جامعة البصرة ككل ومن كلا الجنسين (٢٩٩٨٩) طالب وطالبة حسب الإحصائية الخاصة برئاسة جامعة البصرة للعام (٢٠١٧/٢٠١٨) .

● مجتمع البحث research community :

بعد تحديد المجتمع الأصلي قامت الباحثة بتحديد الكليات التي تمثل مجتمع البحث بطريقة عشوائية باستعمال طريقة الخلط، وتم تحديد كليتي ( الآداب، التربية الإنسانية) لتمثل

التخصصات الإنسانية، وكلتي ( التربية للعلوم الصرفة، الزراعة) لتمثل التخصصات العلمية، وشمل مجتمع البحث الحالي طلبة جامعة البصرة من الذكور والإناث وللمرحلتين الثانية والثالثة للعام الدراسي ٢٠١٧-٢٠١٨. والجدول رقم (١) يوضح توزيع مجتمع البحث وفق متغيرات) الكلية والجنس والمرحلة الدراسية).

جدول رقم (١)

(توزيع أفراد مجتمع البحث حسب متغيرات "الكلية والمرحلة الدراسية والجنس")

المجموع الكلي	المجموع	المرحلة الثالثة		المجموع	المرحلة الثانية		الكلية
		إناث	ذكور		إناث	ذكور	
1905	602	357	245	1303	765	538	الأداب
1978	925	734	191	753	561	192	التربية للعلوم الإنسانية
1083	480	315	165	603	381	222	التربية للعلوم الصرفة
716	390	259	131	326	173	153	الزراعة
5382							المجموع

#### رابعاً :- عينة البحث الأساسية Sample of the research :-

عمدت الباحثة إلى اختيار عينة البحث الأساسية بطريقة الطبقة العشوائية stratified Random وبالبالغ حجمها (٤٠٠) طالب وطالبة من مجتمع البحث بواقع (١٤٤) طالب وطالبة من التخصص العلمي ( كلية التربية للعلوم الصرفة ، كلية الزراعة ) ، و(٢٦٦) طالب وطالبة من التخصص الإنساني ( كلية الآداب ، كلية التربية للعلوم الإنسانية ) وللمرحلتين الثانية والثالثة من مجتمع البحث ويعمر زمني يتراوح بين (٢٠-٢١) سنة، وباستعمال طريقة التوزيع المناسب حصلت الباحثة على عينة البحث الأساسية وكما هي موضحة في الجدول رقم (٢) :

جدول رقم (٢)

توزيع أفراد عينة البحث حسب الكلية والمرحلة والجنس

المجموع	المرحلة الثالثة		المرحلة الثانية		الكلية
	إناث	ذكور	إناث	ذكور	
141	27	18	56	40	الأداب
125	55	14	42	14	التربية للعلوم الإنسانية
81	24	12	28	17	التربية للعلوم الصرفة
53	19	10	13	11	الزراعة
400	125	54	139	82	المجموع

● عينة الثبات (Sample of The Reliability) :-

طبقت الباحثة مقياس الشفقة بالذات على عينة عشوائية من طلبة الجامعة قوامها (٢٠) طالب وطالبة لمعرفة مدى ثبات الأداة، وذلك بتاريخ ٢٠١٨/١١/٥ ثم أعيد تطبيق المقياس مرة ثانية بتاريخ ٢٠١٨/١١/١٩ والجدول (٤) يوضح ذلك :-  
جدول (٤)

(توزيع عينة الثبات وفق متغير المرحلة الدراسية والجنس)

المرحلة	ذكور	إناث	المجموع
الثانية	4	6	10
الثالثة	3	7	10
المجموع	7	13	20

أدوات البحث (Research of Tools) :-

- ١ مقياس الشفقة بالذات self-compassion scale تبنت الباحثة مقياس الشفقة بالذات للمنظرة الأمريكية (Neff . ٢٠٠٣) لقياس الشفقة بالذات لدى طلبة الجامعة ومن أهم مبررات تبني الباحثة لهذا المقياس ما يلي :-  
١ يجد من المقاييس الرصينة التي تتمتع بالخصائص السيكومترية، لتقيد (neff 2003) بالخطوات العلمية عند بناءه .  
٢ - هو المقياس الوحيد الذي يقيس الشفقة بالذات لدى طلبة الجامعة على حد علم الباحثة .  
د- ترجم لعدة لغات ( التركية ، الهندية ، اليابانية ، الإيرانية ، الإسبانية ، الهولندية وغيرها من لغات العالم ) مما منحه صفة العالمية.

● وصف مقياس الشفقة بالذات :-

اعتمدت كرسيتين نيف (neff ٢٠٠٣) في بناء مقياسها على نموذج يتكون من ثلاث مجالات تقيس ( اللطف بالذات، الانسانية المشتركة، اليقظة العقلية) وداخل تلك المجالات الايجابية توجد فقرات ذات صياغة سلبية تقيس ( الحكم على الذات، العزلة، والتوحد المفرط مع الذات) وقد اعتمدت نيف على نظريتها في الشفقة بالذات في بناء مقياسها. ويتكون المقياس من (٢٦) فقرة موزعة على ثلاث مجالات- ملحق رقم (١) - ، والجدول رقم (٦) يوضح ذلك:

جدول رقم (٦)

( تسلسل فقرات مقياس الشفقة بالذات الايجابية والسلبية وتوزيعها على مجالاته )

المجالات السلبية	-					+					المجالات الايجابية
الحكم على الذات (self-judgment)	21	16	11	8	1	26	23	19	12	5	اللطف بالذات (self-kindness)
العزلة (isolation)	-	25	18	13	4	-	15	10	7	3	الانسانية المشتركة (common humanity)
التوحد المفرط مع الذات (over-Identifi cation)	-	24	20	6	2	-	22	17	14	9	اليقظة العقلية (mindfulness)

وأمام كل فقرة يوجد مدرج خماسي البدائل ( أبدأ، نادراً، أحياناً، كثيراً، دائماً)، ومفتاح التصحيح يقتضي منح البدائل على الفقرات الايجابية الدرجات (٥، ٤، ٣، ٢، ١) والعكس صحيح بالنسبة للفقرات السلبية ( ١، ٢، ٣، ٤، ٥)، وبهذا تتراوح الدرجة على المقياس بين (٢٦) كحد ادنى الى (١٣٠) كحد اقصى بمتوسط فرضي مقداره (٧٨)، وتشير الدرجة المرتفعة الى ان المستجيب يشعر بالشفقة نحو ذاته عندما يواجه احداث محبطة، بينما تشير الدرجة المنخفضة على المقياس الى ان المستجيب اكثر قسوة على ذاته ومنتقد لها في المواقف والتجارب المؤلمة .

● صدق الترجمة :-

تمت ترجمة المقياس بأسلوب الترجمة والترجمة العكسية عبر ترجمته من اللغة الانكليزية الى اللغة العربية وبالعكس من اللغة العربية الى اللغة الانكليزية من قبل استاذين متخصصين- ملحق رقم (١)، وبعد الترجمة عرضت النسختين على اساتذة متخصصين بعلم النفس والإرشاد

النفسي لهم دراية باللغة الانكليزية لغرض الوقوف على صدق الترجمة من حيث الصياغة النفسية لل فقرات والتأكد من كونها معبره عن المحتوى (الموضوع) المراد قياسه وقد تبين ان الترجمة صادقة وان هناك تطابق بين النسختين بعد اجراء بعض التعديلات عليه\_ ملحق رقم ( ٢).

● الصدق الظاهري **face validity** :-

تم عرض المقياس بعد ترجمته على مجموعة من الخبراء والمختصين في الإرشاد النفسي وعلم النفس- ملحق رقم (٣)- للتحقق من صلاحية عبارات المقياس ومدى ملائمتها لقياس مفهوم الشفقة بالذات بلغ عددهم (١٠) محكمين - ملحق (٢) وبعد تفريغ اجابات المحكمين على فقرات المقياس تبين ان جميع الفقرات حصلت على نسبة قبول (١٠٠%) وبهذا احتفظ المقياس بفقراته كافة دون حذف والبالغة (٢٦) فقرة والجدول (٧) يوضح ذلك .

جدول رقم (٧)

المجالات وأرقام الفقرات وعدد المحكمين والموافقين والمعترضين والنسب المئوية لصلاحية فقرات مقياس الشفقة بالذات

النسبة المئوية	غير الموافقون	الموافقون	عدد الخبراء	أرقام الفقرات	المجالات
100%	-	10	10	8، 5، 1، 19، 16، 12، 11، 26، 23، 21	اللفظ بالذات
100%	-	10	10	13، 10، 7، 4.3، 25، 18، 15	الإنسانية المشتركة

	-	10	10	6.2، 9، 14، 17، 20، 22، 24	اليقظة العقلية
100%					

#### ١ الثبات Reliability.

للتحقق من ثبات مقياس الشفقة بالذات اعتمدت الباحثة طريقتين :-

#### ١ طريقة الاختبار وإعادة الاختبار (Test-Retest) .

للتحقق من مدى استقرار إجابات الأفراد على مقياس الشفقة بالذات على اختلاف فترات التطبيق، طبق الباحث المقياس على عينة الثبات البالغ حجمها (٢٠) طالباً وطالبة، ثم أعيد تطبيق الاختبار مرة أخرى بعد مرور أسبوعين من التطبيق الأول وبعد تحليل بيانات التطبيقين ومعالجتها إحصائياً باستعمال معامل ارتباط بيرسون تراوحت قيم (r) المحسوبة لمقياس الشفقة بالذات بمجالاته الثلاثة على التوالي (0.538، 0.389، 0.608، 0.604)، وعند مقارنة تلك القيم بالقيمة الجدولية عند درجة حرية (١٨) ومستوى دلالة (٠,٠٥) البالغة (٠,٣٧٨) نلاحظ ان جميع تلك القيم هي اكبر من القيمة الجدوليه، الأمر الذي يشير إلى وجود ارتباط موجب ودال إحصائياً بين نتائج التطبيقين. وباستعمال معادلة الاختبار التائي لدلالة الفرق بين التباينات المترابطة كانت القيم التائية المحسوبة لتلك المجالات على التوالي (1.067، 0.280، 1.266، 0.977) وبمقارنة تلك القيم بالقيمة الجدوليه عند درجة حرية ( ١٨ ) وبمستوى دلالة (٠,٠٥) والبالغة ( ١,٧٣٤ ) نلاحظ أن جميع تلك القيم كانت اقل من القيمة

الجدولية الأمر الذي يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج التطبيقين لمقياس الشفقة بالذات ومجالاته الثلاثة. والجدول (١١) يوضح ذلك:-

### جدول (١١)

( قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم معاملات الارتباط والقيم التائية لدلالة الفرق بين نتائج الاختبار وإعادة الاختبار لعينة الثبات على مقياس الشفقة بالذات )

المجال	نوع الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	القيمة التائية
اللفظ بالذات	الاختبار	29.100	3.655	0.538 <sup>١</sup>	1.067 <sup>٢</sup>
	إعادة الاختبار	29.200	4.456		
الإنسانية المشتركة	الاختبار	25.400	4.604	0.389	0.280
	إعادة الاختبار	25.350	4.332		
اليقظة العقلية	الاختبار	29.200	4.456	0.608	1.266
	إعادة الاختبار	25.650	3.523		

<sup>١</sup> ارتباط موجب ودال إحصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠٥ .

<sup>٢</sup> الفرق غير دال عند مستوى دلالة ٠,٠٥ .

0.977	0.604	9.533	79.850	الاختبار	الشفقة بالذات
		11.441	84.050	إعادة الاختبار	

## 2- الثبات بمعادلة ألفا كرونباخ Cronbach Alpha Reliability

وباستعمال طريقة الفاكرونباخ لتحليل بيانات التطبيق الثاني لعينة الثبات البالغ حجمها (٢٠) طالب وطالبة فقد بلغت معاملات الثبات للمقياس ومجالاته الثلاثة على التوالي ( ٠,٧٥٣ ، ٠,٦٥٦ ، ٠,٥٩٤ ، ٠,٦٨٠ ، ٠,٧٥٩ ، ٠,٥٨٧ ، ٠,٦٨٦ ، ٠,٥٧٤ ، ٠,٨٥٦ )، كما يوضحها الجدول رقم (١٢) :-

### جدول رقم (١٢)

(قيم معاملات الثبات المستخرجة بطريقة ألفا كرونباخ لمقياس الشفقة بالذات ومجالاته الثلاثة )

الشفقة بالذات	اللطف بالذات	الإنسانية المشتركة	البقطة العقلية	ثبات المقياس الكلي الشفقة بالذات
0.792	0.792	0.792	0.873	0.867

وبناءً على ما اتفق عليه المختصون في ميدان القياس التربوي والنفسي من معايير والتي

تشير إلى أن معامل الثبات:

- الأكثر من (٠,٧٥) يعد معاملاً عالٍ.
  - تكون معاملات الثبات المحصورة ما بين (٠,٥٠ - ٠,٧٥) مقبولة.
  - معاملات الثبات الأقل من (٠,٤٩) فتكون مرفوضة . ( عبد الهادي ، ٢٠٠١ : ٣٨٨ )
- لذا تعد جميع معاملات الثبات المحسوبة لمجالات المقياس الثلاثة وللمقياس ككل مقبولة ، وعليه يتمتع المقياس الحالي بثبات جيد، يمكن اعتماده في البحث الحالي والوثوق بنتائجه.

البرنامج الإرشادي القائم على أسلوب اليقظة العقلية:-

يشير (عبد العظيم ٢٠١٣) إن اختيار البرنامج لا يأتي من فراغ وإنما يستند إلى مدرسة خاصة، ويقوم على محكات محددة، حيث يكون الهدف منه إتاحة الفرصة للمشاركين لاكتساب استراتيجيات ومهارات ومفاهيم تساعدهم في حل المشكلات واتخاذ القرار. وتتنوع البرامج حسب أهدافها فمنها البرامج التنموية التي تهدف إلى تنمية احد جوانب النمو في الشخصية تحقيقاً لمبدأ "أ تنمية الإمكانيات البشرية كالجوانب المعرفية أو المهارية أو القدرات أو تنمية الاتجاهات والقيم الايجابية. ( عبد العظيم ، ٢٠١٣، ص ١١-١٤)

لذا يهدف البرنامجين المعتمدين في البحث الحالي إلى تنمية الشفقة بالذات لدى عينة التجربة، وقد اعتمدت الباحثة في إعداد البرنامج الأول القائم على أسلوب اليقظة العقلية انطلاقاً من المبررات الآتية

توضح الباحثة المبررات في اختيار هذا الأسلوب لتنمية الشفقة بالذات التي أشار

إليها (Yadavaia & Hayes، ٢٠١٥) لأن هناك أوجه للتشابه والتوازي بين مفاهيم المرونة

النفسية التي تهدف اليقظة العقلية إلى تحقيقها والشفقة بالذات وهي كالاتي:

(١) من منظور أسلوب اليقظة العقلية : قد يكون مفهوم (Neff، ٢٠٠٣)) الأساسي للشفقة

بالذات مرتبط بشكل كبير بقبول الذات وهو عكس التجنب التجريبي داخل أسلوب القبول

والالتزام،ليشمل التقييم المفرط لتجارب الشخص على انه سيء أو خاطئ وبالتالي فهو يلغي النقص بشكل شديد يمكن أن يشكل قبول تجارب الشخص المؤلمة (عندما يكون الشخص متألماً) موقفاً واضحاً من اللطف العميق علاوة على ذلك يعد الاتصال بالألم بشكل علني ضرورياً لتوسيع نطاق فهم النفس ، وهي مهارة التعامل التي يتم تضمينها تعريف نيف للشفقة بالذات.

(٢) من وجهة نظرية الأطر العلائقي RFT فإن توسيع نطاق هذا الفهم الذاتي ينطوي على اطر علائقي متصورة أو (اخذ منظور) والتي يتم تعريفها على أنها إطارات (تحدد العلاقة من حيث منظور المتحدث)(p,2001; Hayes et al. ٣٨) هذه الأطر العلائقية ذاتها هي من ضمن عوامل الشعور بالإنسانية المشتركة (الجانب الأساسي من جوانب اليقظة ) وأنها تتيح للمرء رؤية أن لكل من الذات والآخرين وجهات نظر لحظية يمكن أن تشهد على التجارب الصعبة ، مع تقوية اخذ منظور تحاول نظرية RFT بأن الوعي المشترك يظهر على مدار الزمن والمكان والشخص

(٣) تؤكد كل من الشفقة بالذات وأسلوب القبول والالتزام ACT على مفهوم اليقظة العقلية والتي من منظور ACT تتكون من (التهدئة، القبول والاتصال مع اللحظة الحالية ،المحتوى الداخلي للذات) (Fletcher) (Hayes,2001) ، كما تعد التهدئة مهمة للشفقة لأنها تسمح للنقد الذاتي بالمرور عبر العقل دون الحاجة إلى تصديق أو إثبات خطأه أو الانخراط فيه بطريقة أو بأخرى وهو موقف يمكن أن يكون أكثر قابلية للتطبيق من أجنداث التغيير المعرفي أن التهدئة من النقد الذاتي مناسبة بشكل خاص لأولئك الذين يعانون من النقد الذاتي لأن التعليمات بأن تكون اقل نقداً للذات من المرجح ان تؤخذ بالاعتبار كنقد، وبالتالي ستقوي ذخيرة النقد الذاتي ، أما المحتوى الداخلي للذات او الذات الملاحظة هي شعور بالذات ينشأ من التهدئة من التصورات الذاتية على عكس تقدير الذات الذي يعتمد على التقييمات الذاتية الايجابية لا يمكن تهديد المحتوى الداخلي للذات من خلال الإخفاقات وبالتالي فهي مستقرة بشكل كبير .

(Yadsvaia&Hayes,2015,p2-3)

وقامت الباحثة ببناء البرنامج الإرشادي وفقاً للخطوات الآتية :

أولاً- تحديد الأهداف The goal Limitation

١ - الأهداف العامة :- يقوم هذا الأسلوب على هدفين رئيسيين:

الأول: قبول الخبرات الخاصة غير المرغوب فيها والتي هي خارج السيطرة الشخصية .

الثاني: القيام بفعل أو عمل ملتزم نحو عيش حياة قيمة

٢ -الأهداف الخاصة : تتحدد الأهداف الخاصة للبرنامج الحالي بتعزيز قابلية المسترشدات على حل المقاومة وتقبل التغيير وتحفيز الدافع الخاص نحو التغيير عن طريق استكشاف الدوافع الداخلية للسلوك وحل أي تناقض. من خلال فنيات أسلوب اليقظة العقلية.

ت -الأهداف السلوكية :- تعد هذه الاهداف اجرائية تعمل إلى تحويل الاهداف الخاصة إلى إجراءات قابلة للتطبيق، تسعى إلى احداث تغييرات في سلوك المسترشدین، وتتضمن وصفا للسلوك الذي يجب أن يؤديه المسترشد بعد انتهاء من كل جلسة إرشادية وذلك عن طريق التحديد الدقيق لهذا السلوك كي يستطيع المرشد معرفة مدى تحقيقه. وعليه تتحدد الأهداف السلوكية في ضوء الأهداف الخاصة لكل جلسة، والتي تشكل بمجموعها الهدف العام للبرنامج.

### ثانياً- تحديد الحاجات : Need Assessment

تمثل خطوة "تحديد الحاجات" ركناً مهماً يقوم عليه بناء البرنامج الإرشادي، ولتحديد حاجات الطالبات قامت الباحثة ببناء قائمة الحاجات بناءً على الإطار النظري الدراسات السابقة - كما موضح في الملحق رقم ( ٩ ) - تم عرضها على نخبة من المحكمين من ذوي الاختصاص الدقيق في مجال الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي وجاء الاتفاق بنسبة بلغت (١٠٠%) مع مراعاة صياغة الفقرات صياغة تتناسب مع مستوى العينة.

### ١. تحديد الأولويات : Baskal Limilatrom

بعد تطبيق قائمة الاحتياجات على عينة التجربة، وتحليل البيانات المتجمعة، قامت الباحثة بتحديد حدة كل حاجة من خلال قيم الأوساط المرجحة والأوزان المئوية. ثم رتب درجات العينة تنازلياً، لتحديد أولوياتها وقد تراوحت الأوزان المئوية للحاجات ما بين (٩٦,٦٦% - ٧٠%) . والجدول رقم (١٤) يوضح ذلك:

جدول رقم (١٤)

الأوساط المرجحة والأوزان المئوية للحاجات الخاصة بالبرنامج القائم على أسلوب اليقظة العقلية

ت	الحاجات	نادرا	أحيانا	دائما	الوسط المرجح	الوزن المئوي
		(1)	(2)	(3)		

96.66%	2.9	9	1	0	1	الانفتاح الواعي على جوانب القصور الذاتية
93.33%	2.8	2	8	0	2	الرعاية والتسامح مع الذات
86.66	2.6	7	2	1	3	التركيز على القبول بالمعاناة الذاتية
83.33%	2.5	5	5	0	4	الوعي المتوازن بإخفاقاتنا الذاتية
83.33%	2.5	5	5	0	5	المعاناة الذاتية جزء من المعاناة الانسانية
70%	2.1	1	9	0	6	الجميع يشترك بمشاعر عدم الكفاءة

ولإخضاع تلك الحاجات إلى المعالجة التجريبية اعتمدت الباحثة تصميم التدخلات الخاصة باليقظة العقلية .

● تصميم تدخلات اليقظة العقلية :-

١ تصميم تدخل اليقظة هو أمر بسيط له ثلاث خطوات أساسية:-

١ توقف للحظة.

٢ -تثبيت الانتباه على التنفس، ووضع الجسم، أو أي مرساة أخرى .

ج- المراقبة مع الانفتاح والاهتمام وتقبل أي أفكار أو مشاعر أو غيرها من الخبرات الخاصة الموجودة.

٢ يمكن إدخال اليقظة العقلية في جلسات العلاج في أي نقطة حيث يعاني العميل (المسترشد) من ضائقة شعورية.

مثال : إذا بدا المسترشد منزعجاً ، فيقول المرشد: لا يمكنني رؤية أنك منزعج. ما هو شعورك، الآن! أين تشعر بذلك ثم نطبق اليقظة العقلية.

٣ -عندما يبدو المرشد غارقاً في العاطفة أو ذاكراً التجارب السابقة الخاصة سندخل الوعي بالبيئة الخارجية أو التنفس أو وضع الجسد.

٤ -معظم السلوكيات المندفعة وذاتية الهدم (الدمرة للذات) هي محاولات للتجنب أو الهروب والتخلص من الأفكار والمشاعر غير المرغوب يمكن تصميم تمارين اليقظة لتعزيز الإدراك الذاتي للمسترشد لما يحاول تجنبه.

٥ -تعطل تمارين اليقظة السلوكيات الإشكالية، يمكن توجيه المسترشدين لملاحظة طريقة سلوكهم الإشكالي وملاحظه كل جانب من جوانبه بالتفصيل وعلى وجه الخصوص ملاحظه الأفكار والمشاعر الموجودة أثناء قيامهم بذلك في كثير من الأحيان بمجرد جلب الوعي الكامل للسلوك يتسبب بإفساده.

٦ بمجرد أن يكون المسترشد على دراية باليقظة العقلية يمكنك البدء أو إنهاء الجلسات بشكل منتظم من خلال تمارين اليقظة العقلية.

٧ التفكير في أن المشكلة المراد معالجتها تتطلب تركيزاً أوسع أو أضيق من اليقظة العقلية .

٨ كلما كان المسترشد عرضه للقلق والإمعان بالتفكير، فقد يرغب المرشد في التشجيع على تركيز أضيق من خلال جعل المسترشدون يخطرطن في أنشطة ذات قيمة وجعلهم يركزون على هذا النشاط يمكن أن تدع الأفكار تأتي وتذهب في الوعي المحيطي، في حين تجلب اهتمامهم مراراً وتكراراً إلى النشاط نفسه .

٩ في المقابل اذا كانت المشكلة المراد علاجها هي الالم المزمن، قد ترغب في تشجيع التركيز على نطاق أوسع، في حين يتم الاعتراف بالألم وقبوله يتم توسيع الوعي ليشمل الحواس الخمسة، والبيئة المحيطة والنشاط الحالي وهكذا يصبح الألم مجرد جانب واحد من تجربة أوسع بكثير.

ويؤكد (Russ harris) في ملاحظه له يؤكد فيها انه في غرفة العلاج (الإرشاد) وأيضاً في الواجب المنزلي، او أثناء الممارسة الرسمية، يُطلب من المسترشدين التركيز في المقام الأول على جانب واحد من تجاربهم الخاصة كالأفكار مثلاً او المشاعر، ومن المهم ان يدركوا ان هذا ببساطه هو تعلمهم مهارة في عالم الحياة اليومية تكمن الفكرة في أنه حينما تنشأ أفكار ومشاعر مؤلمة، يمكن قبولها كواحد من جوانب الوعي.( Russ harris Cactmindfully.com.au,p.11-12).

● تسلسل الجلسات :-

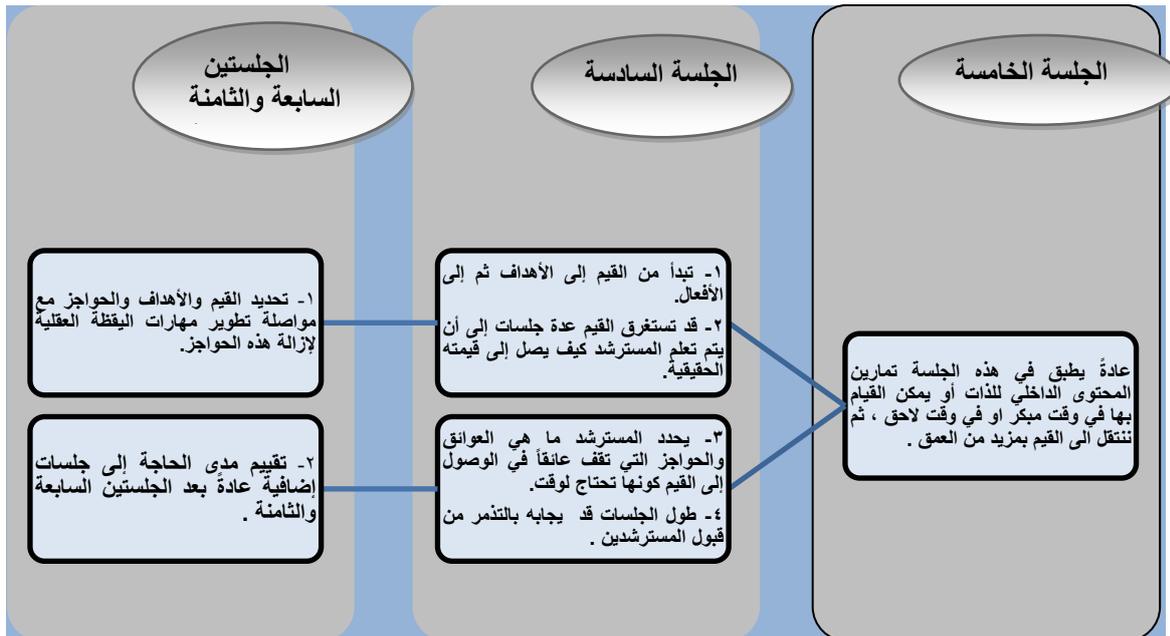
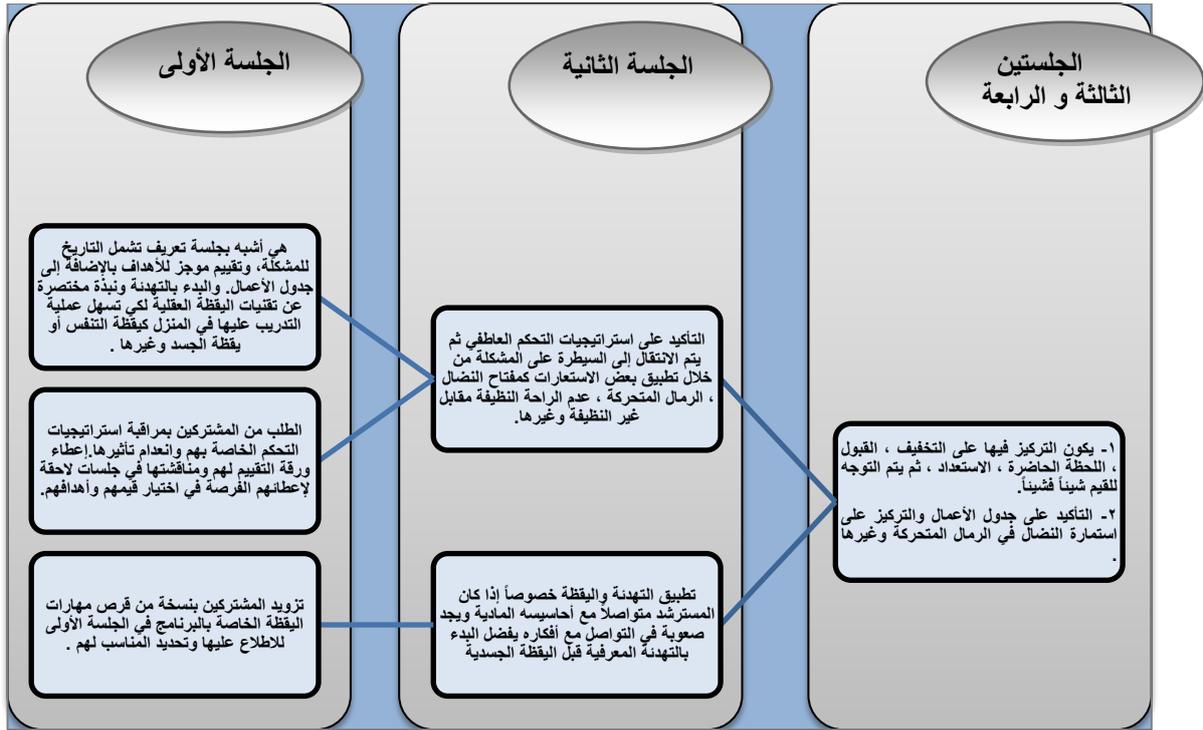
يعتمد برنامج اليقظة بالقبول والالتزام ACT على تتابع سلسلة من الجلسات مع ملاحظة يؤكد عليها (هاريس ، ٢٠٠٩) الى ان هذا التسلسل هو تجربته الخاصة وتتابع جلساته هو ما ينفع في ممارسته لأسلوب اليقظة حسب مسترشديه وطبيعة مشكلاتهم ، لذا قد تكون تجارب الآخرين مختلفة وعليه يؤكد هاريس على تكيف هذا العلاج وتسلسل جلساته بما يلائم المرشدين

الآخرين ومسترشديهم، ويشير أيضاً الى ان بروتوكولات هذا الأسلوب المنشورة تستغرق من (٤-١٤) جلسة بعضها موجه بشدة نحو القيم والعمل والبعض الآخر موجه بشكل أكبر نحو ممارسة اليقظة العقلية المطولة ، يعتمد هاريس على العلاج او الإرشاد المختصر حيث اقتصرت جلساته العلاجية على (٥-١٠) جلسات ويؤكد ان بعض المعالجين يكونون أبطأ فيستغرقون مدة أطول وهذا يعتمد على الخلفية النفسية وطبيعة المشكلات التي يتعاملون معها ، كما يؤكد في خطواته لتطبيق هذا الأسلوب بالتعريف بالمنهج ( الأجندة ) وفي أوقات أخرى قد يبدأ بالقيم وأحياناً أخرى قد يبدأ في جلسته الأولى بالقبول كل حسب المسترشدين وطبيعتهم وما يعانونه من اعراض ، فمثلاً قد لا يتجاوب المسترشدين مع الأسلوب الا بعد ان تطبق التهدئة المعرفية ، وملخص القول والحديث لـ(هاريس) ان هذا الأسلوب مرن للغاية ويمكن لأي مرشد او معالج البدء بأي نقطة على الشكل السداسي الموضح أدناه ، كما يؤكد ان معظم كتب بروتوكولات الـ ACT يكون ترتيب التدخلات فيها كما يلي :-

- ١ - عرض جدول الأعمال .
- ٢ -التحكم هو المشكلة .
- ٣ -الاستعداد هو البديل ( التخفيف ، القبول ، اللحظة الحالية ) .
- ٤ -المحتوى الداخلي للذات .
- ٥ -القيم والعمل الملتمزم .

وقدم ( Harris,2007 ) توضيحاً لأهم ما يدور في الجلسات المتضمنة في تلك البروتوكولات

-:

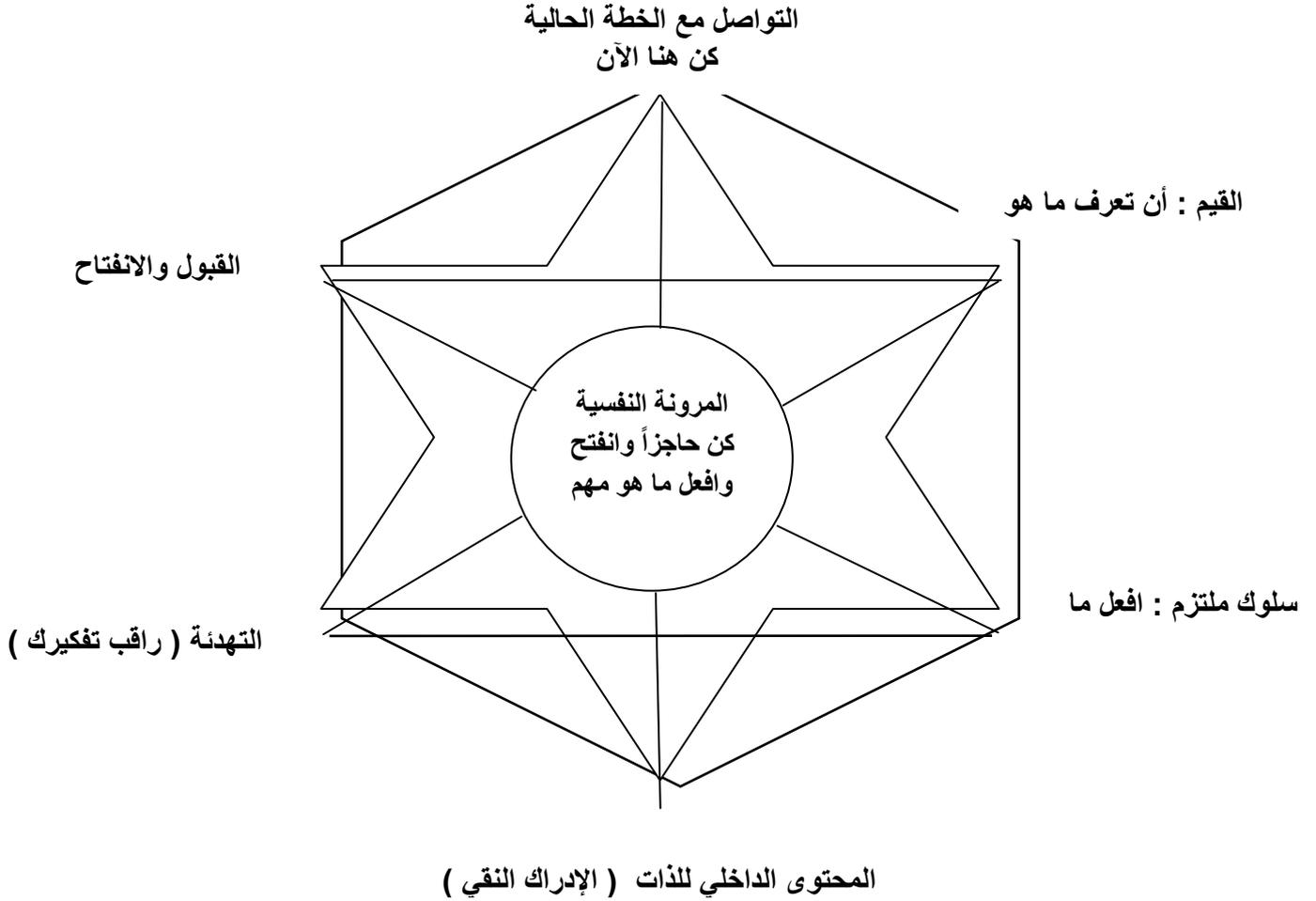


شكل رقم (١٤)

( الخطوط العامة لجلسات برتوكولات اليقظة العقلية ) (Harris,2007,p39 )

● التقنيات والفنيات المستخدمة في البرنامج الخاص باليقظة العقلية :-

بشكل عام يقوم أسلوب اليقظة العقلية على ست استراتيجيات لا تعمل بشكل منفصل، بل من المفيد أن نفكر فيها على شكل ست جوانب تشكل ماسة واحدة. والتي يوضحها الشكل رقم (15):-



شكل رقم (١٥)

الشكل السداسي ذو الأوجه الست لتقنيات ( Harris , 2009 , p ) ( ACT ١٠ ) .

وفيما يلي عرضاً لما تعنيه أبعاد تلك الماسة والتي ستقودنا حتماً لليقظة العقلية :-

### 1 - التواصل مع اللحظة الحاضرة ( كن هنا الآن ) ( Being present ) :-

يعني أن تكون حاضراً نفسياً والتواصل بوعي مع أي شيء يحدث في هذه اللحظة والانخراط فيه ، وهنا نجد أن البشر يجدون صعوبة في البقاء حاضرين ، وكغيرنا من البشر نحن

نعرف مدى سهولة الإيقاع بنا من قبل أفكارنا وفقدان الاتصال بالعالم من حولنا ، فنحن نقضي الكثير من الوقت في استيعاب الأفكار حول الماضي أو المستقبل بدلاً من إدراك تجربتنا الحالية ، وهنا نعمل كالطيّار الآلي ( مجرد المرور عبر الحركات ) . أن التواصل مع اللحظة الحالية يعني جذب إدراكنا للعالم المادي من حولنا أو العالم النفسي في داخلنا أو كليهما على حدٍ سواء ( Harries 2009 , p ١٢ ) .

تهدف هذه التقنية هو جعل المسترشدين أو المرضى يخبرون العالم بصورة أكثر مباشرة حتى تكون سلوكهم أكثر مرونة وهذا ما يجعل تصرفاتهم منسجمة مع قيمهم التي يلتزمون بها من خلال (اللغة) كأداة تصف الأهداف ، وليس بهدف التنبؤ أو التحكم بها، وذلك من خلال الأفكار والمشاعر الخاصة (عطية ، ٢٠١١ ، ص٤٥٥) .

## ٢ - التهذئة ( راقب تفكيرك ) :-

وتعني التراجع إلى الخلف وفصل أو عدم ترابط أفكارنا وصورنا وذكرياتنا ، والمصطلح الكامل هو التهذئة الإدراكية ونطلق عليها التهذئة بدلاً من الإيقاع والتلاعب بنا من قبل أفكارنا . ندعها تأتي وتذهب كما لو كانت سيارات تمضي في طريقها خارج منزلنا ، نتراجع ونراقب تفكيرنا بدلاً من التورط فيه ، ولا شيء أكثر أو أقل من الكلمات والصور نحملها بخفة بدلاً من نمسكها بإحكام.

( Harries 2009 , p.12 )

وتعمل التهذئة على إزالة الخطر المعرفي من خلال تغير وتبديل الوظائف غير المرغوب فيها ( للأفكار والمواقف الخاصة ) ، بتغير الطريقة التي يتفاعل فيها الأفراد مع أفكارهم من خلال إنشاء سياقات يقلل فيها من الوظائف غير المفيدة لهذه الأفكار كالنظر إلى الأفكار بصورة تخلو من العاطفة ، يكرر ذلك عدة مرات بصوت ترتفع إلى أن يظل صوته فقط ( صوت التفكير فقط ) ، أو يتعامل معها كملاحظة خارجية عن طريق إعطائها شكلاً رقمياً وحجماً وهيئة ( أقصد الأفكار ) ويمكن للفرد أن يشكر نفسه لهذا التفكير الممتع ، كما يمكن أن يقول " لدي فكرة انت لست جيداً " ، ولا يتمسك بالمعنى الحرفي للتفكير ( أنا لست جيداً ) مما يخفض ويقلل من ارتباطه بالأفكار والأحداث الخاصة بدلاً من التغير المباشر والفوري في تكرارها ( عطية ، ٢٠١١ ، ص٤٥٥ ) .

## ٣ - القبول Acceptance :-

الانفتاح والتقبل الواعي للأحداث الخاصة ، التي يمر بها الفرد بدون المحاولة غير الضرورية لتغير تكرارها أو شكلها ، خاصة إذا كانت أحداث تسبب ضرراً نفسياً للفرد ، فمثلاً مرض الفلق يتم تعليمهم أن يشعروا بالقلق كشعور ( as Feeling ) دون دفاع ، ومرض الألم

يتم تعليمهم طرق تشجيعهم على أن لا ينصرفوا بعيداً ويكافحوا هذا الألم وهكذا ، وأن القبول والتهديئة ليست غاية في حد ذاتهما بقدر ما هما طريقتان لزيادة الفعل والسلوك القائم على القيم (Values-Based).

(عطية ، ٢٠١١ ، ص ٤٥٤)

فإفساح المجال والانفتاح على المشاعر المؤلمة والأحاسيس والحوافز والعواطف يسقط النزاع معها وتمنحنا بعض المساحة لالتقاط الأنفاس ، والسماح لها بان تكون كما هي بدلاً من محاربتها ومقاومتها أو الهروب منها أو ندعها تتغلب علينا ( ملاحظة : هذا لا يعني أن هذه الأفكار نرغب بها أو تعجبنا ، أن الأمر ببساطة يعني أن نوفر مساحة لها ) ( Harries , p ١٣.2009 ) .

٤ - المحتوى الداخلي للذات ( الإدراك النقي ) الذات كساق ( Self-as Context )

( العقل مجموعة معقدة من العمليات المعرفية ، كالتحليل والمقارنة والتقييم والتخطيط والتذكر والتصور ... إلخ ، تعتمد كل هذه العمليات على اللغة البشرية والتي هي عبارة عن نظام معقد من الرموز يتضمن العمليات والصور والأصوات والإيماءات الجسدية. ) ( Harries , 2009 , p ٤ ) وخلال اللغة اليومية نتحدث عن العقل دون إدراك أن هناك عنصرين مميزين هما : الذات المفكرة والذات المراقبة ، فنحن جميعنا على دراية بالذات المفكرة هي : ذلك الجزء منا الذي يفكر دائماً ، وهو توليد الأفكار والمعتقدات والذكريات والأحكام والأوهام والخطط وما إلى ذلك ، لكن معظم الناس ليسوا على دراية بالذات المراقبة هي : ذلك الجانب منا الذي يدرك كل ما نفكر به أو نشعر به أو نفعله في أي لحظة وله مصطلح آخر في (ACT) هو " الإدراك النقي " ، والمصطلح الفني له هو " المحتوى الداخلي للذات " على سبيل المثال ، أثناء خوضك تجارب الحياة يتغير جسمك وتتغير أفكارك ومشاعرك وأدوارك لكن الـ (أنت) فقط هي القادرة على مراقبة أو ملاحظة أن كل هذه الأشياء لا تتغير أبداً ، إنها نفسها الـ (أنت) التي كانت هناك طوال حياتك. ( Harries , 2009 , p ١١ ) .

٥ - القيم ( معرفة ما هو مهم ) Values :

القيم هي أنواع مختارة من السلوكيات الهادفة والتي لا نستطيع الحصول عليها كأشياء مادية ، بل من الممكن أن تكون مطلوبة لحظة بلحظة ، ومن خلال التدخل الإرشادي بالقبول والالتزام الذي يساعد المسترشد على اختيار اتجاهات هادفة في الحياة سواء على مستوى ( الأسرة أو المهنة أو الجانب الروحي ) ، مما يضعف العمليات اللفظية المبنية على التجنب أو

الإذعان الاجتماعي للأفكار والأحداث ، مما يفسح الطريق للفرد من أجل حياة أكثر قيمة وثباتاً وحيوية. ( عطية ، ٢٠١١ ، ص ٤٥٦ )

ويشير هاريس ( Harris ٢٠٠٩ ) أن القيم هي ما نريده من اعماق قلبك وحول ماذا تريد ان تدار حياتك ؟ وعلى ماذا تريد أن تقف ؟ وما الذي تريد القيام به من وقتك القصير على هذه الأرض؟ ما الذي يهكم حقاً في الصورة الكبيرة ؟ القيم هي الصفات المرغوبة للعمل المستمر ، لذا تعد القيم خطوة أساسية في خلق حياة ذات معنى ، وفي ACT غالباً ما تشير إلى القيم على أنها " اتجاهات الحياة المختارة " ونقارن عادة القيم بالوصلة لأنها تقدم لنا التوجيه وتوجه رحلتنا المستمرة في الحياة.

( Harries , 2009 , p.11 )

## ٦ - التصرف الأهتمامي الإلتزامي ( السلوك الملتزم ) **Committed Action** :-

يشجع العلاج بالقبول والالتزام على تطوير نماذج أكبر من التصرفات والسلوكيات الفعالة المرتبطة والموجهة من القيم المختارة . أن الأهداف المتوافقة والقيم من الممكن ان تتحقق ، كما تظهر بروتوكولات القبول والالتزام دائماً، وعمل العلاج والواجب المنزلي مرتبط بوضع أهداف قصيرة أوالمتوسطة أو الطويلة المدى ، والتي تعد ملائمة بصورة متعاقبة للتحديد والتعامل مع الحواجز والموانع النفسية التي تقف حائلاً في طريق تحقيقها. ( عطية ، ٢٠١١ ، ص ٤٥٧ ) .

يعد السلوك الملتزم ( أفعل ما يستلزم ) : هو اتخاذ سلوك فعال يقاد من قبل القيم الخاصة بنا، لذا من النافع والجيد معرفة قيمنا، باعتبارها البوصلة ( القيم ) التي تحدد رحلتنا فقط، وعادة ما يؤثر السلوك القائم على القيم مجموعة واسعة من الأفكار والمشاعر، سواء كانت سارة أو غير سارة، ممتعة أو مؤلمة، لذا فان الفعل الملتزم يعني " القيام بما يلزم " للعيش بقيمنا حتى لو كان ذلك يسبب الألم أو عدم الراحة ، يمكن استخدام أي من التدخلات السلوكية التقليدية كتحديد الأهداف والتدخلات والتنشيط السلوكي والتدريب على المهارات في هذا الجزء من ( ) . ( ACT , 2009 , p. ١ ) .

## ● التقنيات والفنيات المستخدمة في البرنامج الخاص باليقظة الفعلية :-

### ١ - الاستعداد :-

يقصد به الإرادة وهو أن توفر مساحة للآثار الجانبية السلبية كالأفكار والمشاعر غير السارة من أجل خلق حياة ذات معنى ، ويعد الاستعداد وجه آخر لمصطلح التقبل ويقصد به الاستعداد للتقبل والانفتاح على الأفكار والانفعالات بعمومها بغض النظر عن أهميتها سلبية كانت أم إيجابية أو محايدة غير مؤثرة .

## ٢ - الاستعارات ( المجازات ) :-

هي عبارة عن صورة أو قصة تصف خبرات الحياة التي نمر بها بطريقة مفهومة ومحبية .  
وتستخدم لتسهيل التهدئة الإدراكية للتقبل والتواصل مع الأفكار والمشاعر المؤلمة وتجعل  
المسترشد يعيش قصة خيالية تعكس واقع معاناته الذاتية . ( Harris , 2009 , pp ٢٧،٣٠ ) .

### ● تمارين النقطة العقلية Practice Mindfulness :-

#### ١ - التنفس الواعي واليقظ Mindful Breathing :

هي أن تكون واعين ومتيقظين لعملية التنفس من خلال الملاحظة والانفتاح الذهني لعملية  
التنفس ومراقبة عملية دخول الهواء ( الشهيق ) إلى الرئتين ، وعملية الزفير عندما يخرج الهواء  
من الرئتين دون ان نحاول فرض سيطرة ، وإلى عملية التنفس هذه دون أن نصدر أحكام من نوع  
ما ، ندع الامور تأخذ مجراها الطبيعي ونحن نراقب بوعي كامل لعملية التنفس ( وتستغرق مدة  
التمرين ٩ دقائق ) . ( Harris , 2009 , p ١٧ ) .

#### ٢- مراقبة الأفكار Observe Thoughts :

يستغرق هذا التمرين ( ٧ ) دقائق وهو ان تجلس في مكان هادئ ومريح تضمن عدم  
مقاطعتك من أحد ، ثم ركز على جسدك وأحاسيسك وتنفسك ثم تتخيل جلوسك قرب نهر أو  
جدول وملاحظة أوراق الأشجار وهي تنساب على سطح الماء ، ثم لاحظ ما يدور بخلدك من  
افكار وذكريات ومخاوف ، ثم ضع هذه المخاوف على الأوراق التي تذهب مع تيار الماء  
البطيء .

<https://www.va.gov>

#### ٣ - مراقبة الأحاسيس Sensation Observing :-

يستغرق مدة (٩) دقائق يتلخص بتركيز انتباهك على أجزاء جسمك ، ركز انتباهك على  
أصابعك ذلكهم أفركهم وتحسس حرارتهم هل جسدك مسترخي ، ثم ركز بالانتقال الى الراس كيف  
وضعة مستقيم ، مائل ، ثم انتقل الى وجهك وتلمسه ثم لاحظ انفك أثناء خروج ودخول الهواء ،  
بالإضافة إلى وضعية الصدر أو البطن وأصابع القدمين بحيث تستحضر كل هذه الأحاسيس .

<https://www.va.gov>

#### ٤- مراقبة الانفعالات Emotions Observing :

يستغرق هذا التمرين (٧) دقائق بعد أن تجد لنفسك مكاناً مريحاً وترتكز على التنفس ثم  
تسمح لنفسك أن تكون واعياً بكل سلوكك وإحباطاتك ومخاوفك وذكرياتك راقب دون اصدار  
أحكام بحقها واسمح لنفسك أن تستحضر قيمك والتزاماتك وأسأل نفسك : ما هو الشيء المهم  
بالنسبة لي ؟ وما الشيء الذي يعنيني أكثر ؟ اسمح لمشاعرك القاسية ان تكون في حيز وعيك

حاضراً وانت تراقبها محاولاً التفرق بخبرات المؤلمة من خلال الانفتاح عليها وتقبلها كما هي ،  
وإذا كان بإمكانك ان تترك حيزاً أو مجالاً لمصادر الضيق هذه . <https://www.va.gov>

#### ● تقويم البرنامج :-

١ -التقويم التمهيدي : قامت الباحثة بتطبيق مقياس الشفقة بالذات على عينة التجربة لقياس (الشفقة بالذات ) قياساً قلياً .

٢ -التقويم البنائي : يشكل الواجب البيئي إجراء تقييمي لجلسات البرنامج التي عادة ماتنتهي به، ويعكس الواجب البيئي مدى التطور الحاصل لدى المسترشدات من خلال تقييم أدائهن باستمرار . فضلاً عن ذلك اعتمدت الباحثة استمارة الإرادة اليومية أو مايسمى " باليأس الإبداعي" وهي عبارة عن استمارة تبقى لدى المسترشدات طوال جلسات البرنامج، يسجلن فيها العوائق والأفكار التي استطعن تقبلها، وتلك التي واجهن معوقات في تقبلها، وما طبيعة تلك المعوقات مؤرخة بالتاريخ واليوم والمواقف التي يواجهنها . ويتم التسجيل فيها نهاية كل يوم يتعرضن فيه لمواقف مزعجة .

٣ -التقويم النهائي : ويتمثل بإجراء القياس البعدي قياس المتابعة الذي تجريه الباحثة على أفراد التجربة بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج .

عرض جلسات البرنامج الإرشادي القائم على أسلوب اليقظة العقلية :-  
قبل عرض محتوى جلسات أسلوب اليقظة العقلية بعد تطبيقه على المسترشدات في المجموعة التجريبية الأولى، فيما يلي جدول يوضح تسلسل الجلسات ومواعيد انعقادها وعناوينها :-

جدول (١٨)

ت	الجلسات الإرشادية	اليوم وتاريخ انعقادها	عنوان الجلسة
1	الجلسة الأولى	الاثنين ٢٥ / ٢ / ٢٠١٩	الافتتاحية
2	الجلسة الثانية	الخميس ٢٨ / ٢ / ٢٠١٩	التواصل مع اللحظة الحاضرة والقبول والتهدئة الإدراكية
3	الجلسة الثالثة	الاثنين ٤ / ٣ / ٢٠١٩	الذات المراقبة والسلوك الملتمزم القائم على القيم الانسانية
4	الجلسة الرابعة	الخميس ٧ / ٣ / ٢٠١٩	تنمية الاتجاه الايجابي نحو الذات
5	الجلسة الخامسة	الاثنين ١١ / ٣ / ٢٠١٩	تنمية الاتجاه الايجابي نحو الذات
6	الجلسة السادسة	الخميس ١٤ / ٣ / ٢٠١٩	تنمية الاتجاه الايجابي نحو الذات
7	الجلسة السابعة	الاثنين ١٨ / ٣ / ٢٠١٩	تنمية القبول بالمعاناة الذاتية

عطلة رسمية	الخميس ٢١ / ٣ / ٢٠١٩	الجلسة الثامنة	8
تنمية القبول بالمعاناة الذاتية	الاثنين ٢٥ / ٣ / ٢٠١٩	الجلسة التاسعة	9
تنمية القبول بمعاناة الذاتية	الخميس ٢٨ / ٣ / ٢٠١٩	الجلسة العاشرة	10
تنمية التشارك الإنساني	الاثنين ١ / ٤ / ٢٠١٩	الجلسة الحادية عشر	11
تنمية التشارك الإنساني	الخميس ٤ / ٤ / ٢٠١٩	الجلسة الثانية عشر	12

### تسلسل جلسات برنامج اليقظة العقلية

ترتيب الجلسة	اليوم والتاريخ	موضوع الجلسة	مدة الجلسة
الأولى	25/02/2019 الاثنين	الافتتاحية	ساعة ونصف

الاحتياجات	هدف الجلسة الخاص	الأهداف السلوكية	الفنيات والاستراتيجيات
<p>1 - حاجة المسترشدين للتعرف على بعضهم البعض وعلى المرشدة</p> <p>2 - التعرف على البرنامج الإرشادي</p> <p>3 - التعرف على زمان ومكان الجلسات الإرشادية</p>	<p>تهيئة المسترشدين لمفاهيم البرنامج الإرشادي وبناء جسور الثقة بين المسترشدين والمرشدة (عرض جدول الأعمال)</p>	<p>أن يتعرف المسترشدين على المرشدة ، - أن يتعرف على أسلوب " اليقظة العقلية ،- أن تمد المرشدة جسور الثقة بينها وبين المسترشدين</p> <p>أن يتعرفن على تعليمات الجلسات - ( الإرشادية ) زمان ومكان الجلسات</p>	<p>1 - الأسئلة</p> <p>2 - المحاضرة</p> <p>3 - المناقشة</p>

### محتوى الجلسة

- بدأت أولى الجلسات الإرشادية بإلقاء التحية والترحيب بالمسترشدين من خلال تعريف المرشدة بنفسها ( الاسم , التخصص ) وطبيعة عملها ضمن البرنامج الحالي وشكر المسترشدين على حضورهن للجلسة واحترامهن للوقت المحدد , ثم أوضحت أهمية البرامج الإرشادية في ما تقدمه من أنشطة وإجراءات بهدف مساعدة المسترشدين في تنمية شخصياتهن من خلال مجموعة من الجلسات المحددة بوقت وزمان معينين , وهذا ما سيتم تطبيقه في هذا البرنامج .

- وبدأت المسترشدات بطرح وآبل من الأسئلة حول دورهن في البرنامج وكيف سيعود عليهن بالنفع في تنمية شخصياتهن , كما أنهن أبدن حاجتهن للمشاركة ضمن البرنامج نتيجة ضغوط المحاضرات والروتين اليومي , كما أكدت المرشدة على سرية المعلومات التي ستطرح في البرنامج , وأن يكن المسترشدات على ثقة تامة بذلك مما يقلل من الحاجز النفسي لديهن في الجلسات الأولى كما تم الاتفاق على الآتي :-

- 1 - اتفقت المرشدة على مواعيد الجلسات الإرشادية ومكانها بعد التأكد من مدى ملائمة ذلك لجدول المسترشدات ( الطالبات ) الدراسي بحيث لا يتقاطع ومحاضراتهن .
- 2 - جهزت المرشدة ما يحتاجن إليه المسترشدات من أقلام ودفاتر ومستلزمات ممكنة كأجندة يديوية لتدوين ملاحظتهن .
- 3 - أوضحت المرشدة الهدف من البرنامج الإرشادي , ألا وهو تنمية شخصياتهن .

ترتيب الجلسة	اليوم والتاريخ	موضوع الجلسة	مدة الجلسة
الأولى	25/2/2019 الاثنين	الافتتاحية	ساعة ونصف

- 4 - التأكيد للمرشدات أن مدة البرنامج سيستغرق (12) جلسة بواقع جلستين أسبوعياً من كل أسبوع , وأن وقت الجلسة يستغرق ( ساعة ونصف ) وتحديد الزمان والمكان للجلسات الإرشادية في قاعة السمندر لقسم العلوم التربوية والنفسية .

- كما استفادت المرشدة من وسائل الاتصال كالاتساب بعمل كروب خاص بالطالبات (المسترشدات) بهدف التبليغات والمستجدات عن موعد الجلسات , إذا صادفت بمناسبات أو احتفال أو غيرها ...بالإضافة إلى التعليمات والضوابط الخاصة بالجلسات الإرشادية السرية التامة لكل ما يحدث داخل الجلسات الإرشادية . كما أن مشاركة المسترشدات يكون بشكل طوعي واختياري كما عليهن الالتزام بالحضور , بالإضافة إلى الاحترام المتبادل والمشاركة الإيجابية والثقة المتبادلة بين المرشدة والمسترشدات , إعطاء الحرية للمسترشدات في التعبير عن آرائهن .

- وبعد تبليغهن بالزمان والمكان وتعليمات الجلسات الخاصة بالبرنامج الإرشادي , انهت المرشدة أولى الجلسات الخاصة بالبرنامج المستند الى أسلوب اليقظة العقلية مودعة المسترشدات على أمل لقائهن في الجلسات القادمة .

- التقويم البنائي :-

- ١ - هل توجد مسترشدة ليس لديها الرغبة الكافية في المشاركة في البرنامج .
- ٢ - هل من صعوبات في زمن ومكان ووقت عقد الجلسات .
- ٣ - ما هي أسباب مشاركتك في البرنامج الإرشادي .
- ٤ - هل هناك من تحتاج الى جلسة فردية .

الحاجات	هدف الجلسة الخاص	الأهداف السلوكية	الفنيات والاستراتيجيات
---------	------------------	------------------	------------------------

1 - الأسئلة . 2 - المحاضرة . 3 - المناقشة .	-أن يتعرف المسترشدات على المرشدة ، أن يتعرف على أسلوب " اليقظة العقلية ، أن تمد المرشدة جسور الثقة بينها وبين المسترشدات -أن يتعرفن على تعليمات الجلسات الإرشادية ( زمان ومكان الجلسات )	-تهيئة المسترشدات لمفاهيم البرنامج الإرشادي وبناء جسور الثقة بين المسترشدات والمرشدة (عرض جدول الأعمال)	1 - حاجة المسترشدات للتعرف على بعضهم البعض وعلى المرشدة . 2 - التعرف على البرنامج الإرشادي 3 - التعرف على زمان ومكان الجلسات الإرشادية.
---	--	---	---

### محتوى الجلسة

- بدأت أولى الجلسات الإرشادية بإلقاء التحية والترحيب بالمسترشدات من خلال تعريف المرشدة بنفسها ( الاسم , التخصص ) وطبيعة عملها ضمن البرنامج الحالي وشكر المسترشدات على حضورهن للجلسة واحترامهن للوقت المحدد , ثم أوضحت أهمية البرامج الإرشادية في ما تقدمه من أنشطة وإجراءات بهدف مساعدة المسترشدات في تنمية شخصياتهن من خلال مجموعة من الجلسات المحددة بوقت وزمان معينين , وهذا ما سيتم تطبيقه في هذا البرنامج .
- وبدأت المسترشدات بطرح وإبل من الأسئلة حول دورهن في البرنامج وكيف سيعود عليهن بالنفع في تنمية شخصياتهن , كما أنهن أبدن حاجتهن للمشاركة ضمن البرنامج نتيجة ضغوط المحاضرات والروتين اليومي , كما أكدت المرشدة على سرية المعلومات التي ستطرح في البرنامج , وأن يكن المسترشدات على ثقة تامة بذلك مما يقلل من الحاجز النفسي لديهن في الجلسات الأولى كما تم الاتفاق على الآتي :-
- 1 - اتفقت المرشدة على مواعيد الجلسات الإرشادية ومكانها بعد التأكد من مدى ملائمة ذلك لجدول المسترشدات ( الطالبات ) الدراسي بحيث لا يتقاطع ومحاضراتهن .
- 2 - جهزت المرشدة ما يحتاجن إليه المسترشدات من أقلام ودفاتر ومستلزمات ممكنة كأجندة يدوية لتدوين ملاحظتهن .
- 3 - أوضحت المرشدة الهدف من البرنامج الإرشادي , ألا وهو تنمية شخصياتهن .
- 4 - التأكيد للمرشدات أن مدة البرنامج سيستغرق ( 12 ) جلسة بواقع جلستين أسبوعياً من كل أسبوع , وأن وقت الجلسة يستغرق ( ساعة ونصف ) وتحديد الزمان والمكان للجلسات الإرشادية في قاعة السمندر لقسم العلوم التربوية والنفسية .
- كما استفادت المرشدة من وسائل الاتصال كالواتساب بعمل كروب خاص بالطالبات (المسترشدات) بهدف التبليغات والمستجدات عن موعد الجلسات , إذا صادفت بمناسبات أو احتفال أو غيرها ...بالإضافة إلى التعليمات والضوابط الخاصة بالجلسات الإرشادية السرية التامة لكل ما يحدث داخل الجلسات الإرشادية . كما أن مشاركة المسترشدات يكون بشكل طوعي واختياري كما عليهن الالتزام بالحضور , بالإضافة إلى الاحترام المتبادل والمشاركة الإيجابية والثقة المتبادلة بين المرشدة والمسترشدات , إعطاء الحرية للمسترشدات في التعبير عن آرائهن .
- وبعد تبليغهن بالزمان والمكان وتعليمات الجلسات الخاصة بالبرنامج الإرشادي , انتهت المرشدة أولى الجلسات الخاصة بالبرنامج المستند الى أسلوب اليقظة العقلية مودعة المسترشدات على أمل لقائهن في الجلسات القادمة .
- التقويم البنائي :-

- ٥ - هل توجد مسترشدة ليس لديها الرغبة الكافية في المشاركة في البرنامج .
- ٦ - هل من صعوبات في زمن ومكان ووقت عقد الجلسات .
- ٧ - ما هي أسباب مشاركتك في البرنامج الإرشادي .
- ١ - هل هناك من تحتاج الى جلسة فردية.

ترتيب الجلسة	اليوم والتاريخ	موضوع الجلسة	مدة الجلسة
الثانية	الخميس 28 / 2 / 2019	التواصل مع اللحظة الحاضرة والقبول – والتهئية الإدراكية	ساعة ونصف
الحاجات	هدف الجلسة الخاص	الأهداف السلوكية	الفنيات والاستراتيجيات
1 - حاجة المسترشدات للتعرف على مفهوم اليقظة العقلية . فوائدها . 2 - حاجة المسترشدات للتعرف على تمارين اليقظة . 3 - حاجة المسترشدات للتعرف على القبول والالتزام .	- تهيئة المسترشدات لأسلوب اليقظة العقلية . - أن تتعرف المسترشدة على... 1- مفهوم اليقظة العقلية . 2- أن تتعرف على ممارسات اليقظة العقلية . 3- أن تتعرف على تقنيات القبول والالتزام .	تمارين يقظة الجسد . المناقشة . المحاضرة .	

#### محتوى الجلسة

- بعد ترحيب المرشدة بالمرشدات ومناقشة ما طرح في الجلسة السابقة , وضحت المرشدة أهمية أسلوب اليقظة بالقبول والالتزام ( ACT ) في حياتنا , حيث كونها تحتاج إلى ممارسة بعض

التدريبات لإتقانها لما لها من أثر إيجابي على الجوانب الشخصية والأكاديمية والمهنية , يعرف أسلوب اليقظة بأنه أحد الأساليب الإرشادية التي تساعد على القبول بالمعاناة والتواصل معها بحيادية ووضع أهداف في الحياة قائمة على أساس القيم الانسانية ، ونوضح أن أسلوب اليقظة العقلية الفعال في إكساب مهارات جديدة لتغيير حياتك للأفضل , لذلك لدينا هدفان أساسيان نسعى لتحفيزها .

أولهما : مساعدتك على خلق حياة غنية وكاملة وذات مغزى , وسنحتاج إلى قضاء بعض الوقت في الحديث عما نريده حقاً من الحياة وما مهم ومناسب بالنسبة إليك , وبعد ذلك نستخدم هذه المعلومات كدليل يوجهك في كيفية تحديد الأهداف وتغيير السلوك نحو ما تريد تحقيقه في الحياة .

ثانيهما : هو تعليمك مجموعة من المهارات التي تسمح لكن بالتعامل مع الأفكار والمشاعر المؤلمة بشكل أكثر فعالية , بحيث يكون لها تأثير أقل بكثير على حياتك ثم أخذ هذه المهارات إلى المنزل ومكان العمل وفي الشارع وفي أي مكان ومع أي نشاط تزاوله مما يزيد من فوائدها مستقبلاً .

ما سيتم عرضه مستقبلاً في بعض الجلسات سنحتاج في الواقع إلى طرح الأفكار والمشاعر المؤلمة أثناء الجلسة حيث يمكنك تعلم واستخدام مهاراتك الجديدة للتعامل معها بشكل أفضل . وهنا ما سنوضح ما نقصده بالقبول : هو عملية تقبل المشاعر والأفكار المؤلمة من خلال ترك لها مساحة أو نعتف بوجودها ونراقبها ونسمح لها بالبقاء لأنها موجودة فعلاً .

● ويتم تقبل الأفكار والمشاعر من خلال :-

١ - الاستعداد والارادة للانفتاح والقبول على ماهو سار وغير سار من الخبرات من خلال تمارين اليقظة العقلية .

٢ - مراقبة الافكار والمشاعر دون تقييم مبالغ فيه .

٣ - عدم تجنب كل ما يدور في الذهن ( الأفكار ، الخبرات ، الذكريات السابقة وغيرها ) .

● أما التواصل مع اللحظة الحالية وهي عملية التواصل مع معاناتها واخفاقاتنا الآنية لكل حواسنا بدل من الألتفاء عنها بالتفكير بالأحداث الماضية والمستقبلية التي لم تأتي بعد .

● تدريب المرشدة المسترشدات على يقظة الأحاسيس للتشجيع على التواصل مع اللحظة الحاضرة ، والآن لنبدأ .

١ - أجلسي بوضع مريح ثم ركزي ذهنك على أطراف أصابعك .

٢ - الإحساس بأصابعك وفركهم مع بعضهم البعض .

٣ - انتقلي الى ذراعيك ويديك وركزي ذهنك بما تشعرين به في هذه المنطقة من جسمك (

هل هن ثفيلتان أم مسترخيتان )

● ثم توضح المرشدة ان الانتقال بذهنك الى مناطق جسدك يقلل من حالة التجنب ويجعلك مراقبة لكل الأحداث حيث ننتقل من تركيز الذهن على الجسد ثم الى الأفكار والمشاعر المؤلمة ( أي الانتقال الى التجربة المؤلمة من خلال ان نسمح لها بالوجود والتصالح معها بأن نترك لها مساحة دون أي محاولة للتصارع معها او كبتها)

● أما التهدئة الإدراكية هي عملية التقليل من الآثار المعرفية للأفكار المزعجة التي ترد إلى اذهاننا باستمرار من خلال عبارات تلطف الاجواء بيننا وبين هذه الأفكار كأن نقول " أفكارى المؤلمة هي عبارة عن السيارات المارة من تأخذني اراقبها وهي تمر إلا اني لا أملك القدرة على ايقافها" ، هذه تعابير مجازية تخفف من حالة التجنب للأحداث والأفكار المؤلمة ويتم ذلك من خلال الاستعارات التي تخفف من وقع هذه الأحداث على الفرد ومن الأمثلة على هذه الاستعارات :-

- ١ - تشبيه الأفكار المؤلمة بقطرات المطر المتساقطة من السماء .
- ٢ - مراقبة مشاعرنا السلبية وكأنها الناس المارة في الطريق فنحن لا نملك سلطة لإيقافهم .
- ٣ - مراقبة تجاربنا المؤلمة كأنها الغيوم العائمة في السماء .
- وتعمل التهدئة الإدراكية من خلال :-
- ١ - انتزاع الذات من الأفكار والمشاعر السلبية .
- ٢ - ينظر للأفكار والمشاعر المؤلمة كمراقب محايد ( كمراقبة الطيور في السماء ) . دون التساؤل أين اتجاهها وما سبب تحليقها .
- فصل الأفكار والمشاعر المؤلمة عن الذات.
- أما الذات المراقبة " المحتوى الداخلي للذات " وهي الذات المحايدة التي تنظر إلى سلبياتنا وإيجابياتنا فهي تحافظ على نظراتنا الموضوعية للأمور عندما نتعرض لمواقف وظروف ضاغطة وقلما نجد شخص في هذه الحالة خالياً منها , كما انها تفصل بين الذات والمعاناة كون المعاناة والإخفاقات تجارب للذات فهي جزء من الذات وليس كلها.
  - التقويم البنائي :-
  - 1 - ما المقصود بمفهوم اليقظة العقلية .
  - 2 - ما أهمية التهدئة الإدراكية .
  - 3 - كيف تجعلنا الذات المراقبة نحافظ على حياديتنا .
  - 4 - كيف نتواصل مع اللحظة الحاضرة .
  - الواجب المنزلي :-
  - 1 - اذكرى عدد مواقف مزعجة استطعتَ تقبلها .
  - 2 - ما فوائد أن تكوني حيادية

ترتيب الجلسة	اليوم والتاريخ	موضوع الجلسة	مدة الجلسة
الثالثة	الأثنين 4 / 3 / 2019	الذات المراقبة والسلوك الملتزم القائم على القيم الانسانية	ساعة ونصف
الحاجات	هدف الجلسة الخاص	الأهداف السلوكية	الفنيات والاستراتيجيات
1 - حاجة المسترشادات للتعرف على قيمهن المستمدة من فلسفتهن في الحياة . 2 - حاجة المسترشادات للتعرف على الأهداف الموجهة من قبل القيم وما يترتب عليها من تصرفات	● عرض (جدول الأعمال) تهيئة المسترشادات لتطبيق أسلوب اليقظة العقلية وتمريناتها.	- أن تتعرف المسترشادات على: 1- مفهوم القيمة المستمدة من المنظومة الأخلاقية والقيمة للمسترشادات . 2- أهدافها الموجهة بالقيم المختارة. 3 - طبيعة السلوك الملتزم الذي يوصلها لتحقيق القيم.	المحاضرة , المناقشة , طرح الأسئلة

## محتوى الجلسة

● ترحب المرشدة بالمسترشدات وتشكرهن على حسن التزامهن بموعد الجلسات الإرشادية كما تناقش معهن الواجب المنزلي للجلسة السابقة كحلقة وصل بينها وبين الجلسة الحالية التي ستتطرق فيها الى أسلوب الذات المراقبة ويقصد بها :- المحتوى الداخلي للذات ( الذات المحايدة التي تنظر الى سلبياتها وايجابياتها بشكل متوازن وموضوعي دون مبالغة او تحيز حيث تقيم المعاناة بمعزل عن الذات ). وللذات ثلاث صور هي :-

- ١ - الذات الجسدية وهي الذات المتحركة والمتغيرة عبر مراحل حياة الفرد .
- ٢ - الذات المفكرة وهي أيضاً في حالة تغير مستمر وتتضمن ( التفكير ، التخطيط ، التحليل ، وغيرها من العمليات المنطقية ) .
- ٣ - الذات المراقبة وهي الذات الثابتة التي تراقب عن كثب كل الأحداث والتجارب الذاتية السارة وغير السارة فهي لا تجامل بل تقيم بموضوعية وهي منفصلة عن المعاناة وما تحمله من مشاعر وأفكار تعيقها عن الموضوعية في التقييم .

● ولتسهيل عمل الذات المراقبة سنتدرب على يقظة الأفكار ولنبدأ الآن :- أجلسي بشكل مريح وخذي راحتك بوضعية تشعرين فيها بالارتياح ويكون جذعك منتصب بدون تشنج وأرخي وركزي وعيك وانتباهك على تنفسك مراقبة عملية دخول وخروج الهواء ، تخيلي نفسك تجلسين قرب جدول ماء جاري وقربه أشجار بأوراق ملونة وأنت تراقبين تساقط بعض الأوراق على سطح الماء واستمري بمراقبة هذه الأوراق في جريانها على سطح الماء والتي تذهب بعيداً ، تخيلي الآن أفكارك ومشاعرك غير المرغوبة وأنت تضعيها على الأوراق بحيث كل فكرة على ورقة وأنت تراقبي الماء وهو يأخذها بعيداً ، ان ذهابها بعيداً لا يعني اختفائها بل مراقبتها بمعزل عن الذات وأن نترك لها مساحة لتقبلها كما هي

● توضح المرشدة أهمية أن يكون لنا قيم نؤمن بها ونتصرف على أساسها ، فالقيم هي البوصلة التي توجهنا لرسم أهداف طويلة الأمد أم قصيرة الأمد تترجم إلى أفعال وتصرفات نلتزم بالقيام بها بحيث لا يحدث نوع من التناقض بين ما نؤمن به وما نقوم به في الواقع ، كما أن الكثير منا يضع أهداف غير حقيقية هو نفسه يعلم أنه لا يستطيع الوصول إليها لذلك لا بد من مناقشة هذه الأهداف وتعديلها أو تهذيبها وتعديلها بما يلائم طموحاتنا وقدراتنا ، وكذلك مناقشة كيفية تحويلها إلى خطوات إجرائية وفعالية قابلة للتطبيق ، كما تؤكد المرشدة على ان عدم تحقيق الأهداف أو ظهور ظروف تحول دون تحقيقها ، فلا بد من مناقشة ذلك هي ظروف وأسباب حقيقية أم أعدار نضعها بأنفسنا للتهرب من الالتزام بالتصرفات المؤدية لتلك الأهداف .

● توزع المرشدة استمارة القيم لإطلاع المسترشدات عليها موضحة كيفية ملئها في وقتها كما تعطي المرشدة مثالاً توضح فيه ما الفرق بين القيم والأهداف

مثال :- ( بر الوالدين .... قيمة )

( احترامهم واطاعتهم .... هدف )

( أخذهم للطبيب ، تقبيل أيديهم ، قضاء حاجاتهم .... أنشطة وسلوكيات ملتزمة )

● فأن أي إخفاق أو فشل في تحقيقها فهو أمر طبيعي لذلك تعد الأهداف متغيرة وغير ثابتة كون جميع البشر معرضين للانتكاس والإخفاق وهو أمر بديهي في ظل عصر العولمة والضغوط المستمرة والغرض من التغيير المستمر للأهداف توفر عنصر المرونة في شخصياتنا بما يجعلنا قادرين على التأقلم والتعايش مع مختلف الظروف والأحداث المتغيرة بما يحقق لنا حياة ذات معنا لنشعر فيها بوجودنا ودورنا الإنساني في التعامل مع معاناتنا وكذلك معاناة الآخرين .

- التقويم البنائي :-
- 1 - ماذا نقصد بالقيم .
- 2 - هل تغيير وتعديل أهدافنا يقربنا من تحقيقها .
- الواجب المنزلي :-
- 1 - حددي ثلاث قيم تعديها أساسية في حياتك .
- 2 - ضعي ثلاث أهداف لهذه القيم .

ترتيب الجلسة	اليوم والتاريخ	موضوع الجلسة	مدة الجلسة
الرابعة	الخميس 7 / 3 / 2019	تتمية الاتجاه الإيجابي نحو الذات	ساعة ونصف

الحاجات	هدف الجلسة الخاص	الأهداف السلوكية	الفنيات والاستراتيجيات
- الحاجة للانفتاح الواعي على جوانب القصور الذاتي	- مساعدة المسترشدات على الشعور باللطف نحو الذات	1 - أن تتعرف على جوانب القصور الذاتية . 2 - أن تلاحظ جوانب القصور الذاتية دون إصدار حكم تجاهها 3 - أن تتقبل جوانب القصور الذاتية	1- القبول . 2- التواصل مع اللحظة الحاضرة . 3 - يقظة الأفكار . 4 - استعارة تشابك الأيدي 5- تمارين اليقظة .

### محتوى الجلسة

- رحبت المرشدة بالمسترشدات وتناقش معهن الواجب المنزلي للجلسة السابقة وتعزيز أدائهن لهذا الواجب بعبارات التشجيع والشكر .
- البدء بتوضيح أن التحكم والسيطرة على المعاناة هي أساس المشكلة كلما ألزمتنا أنفسنا بعدم التفكير بالأفكار والإحاطات كلما عاودت إلى عقولنا على سبيل المثال :  
1 - لا نفكر بالأيس كريم ← أول ما سأفكر به هو الأيس كريم .  
2 - لا تشعر بساقتك ← سأشعر بها قبل كل شيء .  
3 - أنسى ما حدث هذا الصباح ← سأتذكره .

وهكذا فإن ما تربينا عليه وما يشجعنا عليه مجتمعنا التجنب العاطفي لكل الأفكار والمحبطات والإخفاقات مما يجعلها أكثر تعلقاً بالذهن بدل من قبولها والتصالح معها كما يعتقد ان العواطف الأفكار تسبب السلوك او تتحكم فيه , نحن بحاجة إلى أن نتذكر أنها بالتأكيد تؤثر في السلوك إلا أنها لا تسبب السلوك ولا تتحكم فيه .

توضح المرشدة أسلوب القبول والانفتاح على الأفكار والعواطف المحيطة والمقناة , يعني القبول وعدم تجنب كل ما يرد إلى الذهن أو ما يأتي من الذكريات المؤلمة للذهن , هنا توضح المرشدة الآن سنركز على الأفكار من خلال تمرين ( و فنية يقظة الأفكار , أو مراقبة الأفكار ( Observe Thoughts ) .

هيأت المرشدة قاعة الجلسة وكانت مطلة على نافورة مياه في باحة الكلية وبهذا تحقق وجود مكان هادئ ومريح يضمن عدم مقاطعة أحد للقيام بهذه الفنية بشكلها الصحيح مدة التمرين (٧) دقائق .

#### ● إجراءات التمرين :-

أجلسي بشكل مريح على مقعدك بحيث تكون قدميك على الأرض وجذعك منتصب بدون تشنج ، أرخي عيناك وركزي انتباهك على تنفسك ملاحظة دخول وخروج الهواء من منخريك ، ولاحظي ارتفاع صدرك وبطنك ونزولهما وأسماحي لعملية تنفسك أن تكون هادئة وبسرعة طبيعية مع تركيز الانتباه عليها .

الآن تخيلي إنك تجلسين قرب جدول صغير للماء في جو معتدل ربيعي ، تلاحظين في الجدول أوراق كبيرة لأشجار مختلفة اللون والشكل تتساب مع تيار الماء واحدة تلو الأخرى ، مع تيار ماء بطيء أبقى لدقيقة وأنت تتمتعين في الصورة بعيني عقلك . لاحظي الآن ما الذي يجري داخل أفكارك ، وأحاسيسك ومشاعرك ونبضاتك وركزي بشكل خاص على ما يحدث في ذهنك ، وراقبي بهدوء الأفكار التي تظهر قد تكون هذه الأفكار عبارة عن أحكام ، وذكريات ، ومخاوف... إلخ ، حاولي أن تلاحظيها وتراقبها باهتمام وتعاطف ، والآن استرجعي صورة الجدول إلى ذهنك ثانية ، بعد أن لاحظتي أفكارك ضعها برفق واحدة تلو الأخرى على أوراق الشجر الطافية المناسبة مع الجدول ، راقبي كل ورقة وهي تقترب منك وكيف أنها بعد ذلك تذهب بعيداً عنك ، يحملها تيار الماء بعيداً بهدوء وكل واحدة منها تحمل افكارك ، استمري بوضع افكارك واحدة تلو الأخرى على أوراق الشجر الطافية ، دعها تذهب بعيداً عنك استمري هكذا لما لا يقل عن (٥) دقائق ، عندما تكونين متهيئة لانهاء هذا التمرين ، غيري انتباهك تجاه تنفسك لوضع لحظات قبل ان تمضي لتكملي بقية يومك.

● بعد تمرين يقظة الأفكار توضح المرشدة أسلوب القبول وعدم التجنب من خلال محاوره توجهها للمسترشدات كالاتي :-

" ليس عليك أن تحبها ( أفكار ) ، أو تريدها ، أو توافق عليها بل ببساطة ....

\*- السماح لها أن تكون هناك ( لأنها ببساطة موجودة بالفعل ) .

\* - أعطيتها الإذن لتكون مكانها بالفعل .

\* - ترك الصراع مع ذلك الامر .

\* - توقف عن القتال معها .

تمرين : ما هي الفكرة ؟

ما عليك سوى أخذ بضع دقائق للتفكير فيما ستفعله في عطلة نهاية الاسبوع وبينما تفكرين في ذلك ، ألقي نظرة فاحصة على أفكارك ، ولاحظي الشكل الذي تتخذه أغلقي عينيك ، وأفعلي هذا لمدة دقيقة .

المرشدة : أرجو توضيح ما شاهدته ؟

ستلاحظين هناك تشابه بسيط هنا هو أن الصور تشبه الصور على شاشة التلفزيون ، في حين الأفكار تشبه الأصوات على الراديو ، أما الأحاسيس هي ما تشعرين به في جسمك .

● تنتقل المرشدة إلى تمرين قصير يوضح كيف يمكننا بسهولة الحكم على العواطف السيئة كما موضح :-

تخبر المرشدة المسترشدات سوف تملئ عليهن قائمة من (٩) مشاعر إنسانية أساسية ( المذكورة أدناه ) وتطلب منهن أن يقولن بصوت عالٍ دون التفكير ملياً في الأمر ، أيها جيد ، أيها سيء : ( الحب ، الخوف ، الاشمئزاز ، الفرح ، الغضب ، الحزن ، حب الاستطلاع ، الصدمة ، والذنب).

تم استخلاص المعلومات ، معظم الناس يحكمون على (٦) من (٩) أنها سيئة ، لماذا لأنهم يشعرون بالانزعاج .

● تستخدم المرشدة تمرين ( تشابك الأيدي ) بهدف التواصل مع اللحظة الحالية ، أو التهذئة . تخيلن اللحظة أن اياديكن هي أفكاركن أفتحن راحة أياديكن ببطء وثبات نحو وجوهكن ، استمرن حتى تغطين اعينكن ، اسغرقن بضع ثواني لكي تنظرن إلى العالم من حولكن ، والآن لاحظن كيف يؤثر ذلك على نظرتكن للعالم يرجى القيام بهذا التمرين قبل قراءة بقية التمرين . إذا ، كيف سيكون الأمر لو مضيتن اليوم واياديكن تغطي أعينكن بهذه الطريقة ؟ كم ستقيدن ؟ كم ستفوتكن الأحداث ؟ كيف سيقبل ذلك من قدرتكن على الاستجابة للعالم من حولكن ؟ هذا يشبه " الاندماج " نصبغ منخرطين في أفكارنا لدرجة أننا نفقد الاتصال بالعديد من جوانب تجربتنا الحالية ، ولأفكارنا تأثير كبير على سلوكنا لدرجة أن قدرتنا على التصرف بشكل فعال قد انخفضت بشكل كبير .

الآن مرة أخرى ضعن أياديكن بحيث تغطي عيونكن ثم خفضها عن وجوهكن ببطء شديد ، كلما زادت المسافة بين ايديكن ووجوهكن ، لاحظن مدى سهولة التواصل مع العالم من حولكن ، جربي ذلك الآن .

- والآن لنكرر الوضع الأول بوضع الأيدي على الوجه وسأوجه اليك بعض الأسئلة :
- \*- تستطيع العمل على جهاز اللابتوب وأنتن بهذا الوضع .
- \*- هل تستطيع حمل الأدوات المكتبية إلى أمامك .
- \*- هل تستطيع قراءة تعابير وجهي .

كانت إجابة المسترشدات بالنفي كونهن لا يستطعن التواصل مع العالم المحيط بهنّ لاندماجهنّ بأفكارهنّ ، والآن لننتقل إلى الوضع الثاني وهو خفض الأيدي ببطء تمكنك من التواصل مع اللحظة الحالية بما فيها من سلبيات أو ايجابيات .

- توضح المرشدة أن ما فعلت للتو هو شبيه بالتهدة موجه بعدة تساؤلات :-
  - ١ - ما مدى سهولة اتخاذك إجراء فعال دون أن تغطية عيونك بأيديك ؟
  - ٢ - ما مقدار المعلومات التي يمكنك الحصول عليها ؟
  - ٣ - ما مدى تواصلك مع العالم من حولك ؟
  - ٤- تكافئ المرشدة الطالبات " أحسنتم بارك الله فيكن لأداء هذا التمرين "
- توضح المرشدة هنا للمسترشدات ما يلي :-

غالباً ما يشعر الناس بتحسن عند نزع فتيل أفكارهم المؤلمة وذكرياتهم ولكن في ( ACT ) تعتبر هذه مكافأة أو منتجاً ثانوياً ، ليس الهدف أو الأساس فالتهدة ليس أداة ذكية للتحكم بالمشاعر بل إنها وسيلة لتجعلك حاضراً ومنتخداً إجراءات فعالة ومن خلال هذه التمارين التجريبية تحول علاقتنا بأفكارنا ومشاعرنا بشكل جذري بدلاً من تجنبها أو الاندماج فيها مجرد نراقبها وتتواصل معها باللحظة لنتخذ إجراءات فعالة ازائها .

توزع المرشدة استمارة جدول الأعمال أو ما يسمى " باليأس الإبداعي " وهي عبارة عن استمارة تبقى لدى المسترشدات على مدى وقت البرنامج ومع تقدم المسترشدات في البرنامج يسجلن العوائق والأفكار التي استطعن تقبلها ، وتلك التي واجهنّ معوقات في تقبلها وما طبيعة هذه المعوقات مؤرخه بالتاريخ واليوم والمواقف التي يواجهنها وتسمى استمارة الإرادة اليومية يسجلن فيها نهاية كل يوم ما يمرن به من مواقف مزعجة .

يوميات الإرادة اليومية : في نهاية كل يوم قم بتقييم الابعاد الثلاث التالية حول ذلك اليوم

اليوم	الانزعاج ( مثلاً ) الاكتئاب ، الغضب ، الارق ( الدرجة )	الصراع ( كم من الجهد بذلت لجعل هذا الانزعاج يذهب بعيداً ) ( الدرجة ) -٠	قابلية العمل اذا كانت الحياة مثل هذا اليوم الى أي درجة ستفعل ما فعلته اليوم كجزء من	تعليقات

	أسلوب حيوي وفعال للعمل ) = غير قابل للتطبيق على الاطلاق ( ١٠ = عملي للغاية )	( ١٠	( ١٠-٠	
				الاثنين
				الثلاثاء
				الأربعاء
				الخميس
				الجمعة
				السبت
				الأحد

- 1 - كيف نستطيع تقبل أفكارنا المزعجة والملحة .
- 2 - أهمية ان نعيش اللحظة مع ما يخطر على أذهاننا من أفكار .
- 3 - لماذا كل ما نحاول تجنبه يلح على أذهاننا .

● الواجب المنزلي :-

- 1 - تدريبي على تمرين يقظة الأفكار .
- 2 - تدريبي على تمرين تشابك الأيدي
- 3 - اكمل استمارة الارادة اليومية

مدة الجلسة	موضوع الجلسة	اليوم والتاريخ	ترتيب الجلسة
ساعة ونصف	تنمية الاتجاه الإيجابي نحو الذات	الاثنين <b>11 / 3 / 2019</b>	الخامسة
الفتيات والاستراتيجيات	الأهداف السلوكية	هدف الجلسة الخاص	الحاجات
1 - التهئة الإدراكية . 2 - الذات المراقبة(فصل الذات عن المعاناة) 3 - يقظة المشاعر .	- أن تتعرف المسترشدات على: 1- الدعم واللفظ الموجه للذات المحببة 2 - التواصل بلطف مع ذاته . 3-أهمية الرعاية الذاتية عند التعرض لمواقف ضاغطة . 4 - أهمية الرعاية والاحترام لذاته	- مساعدة المسترشدات على الشعور باللطف نحو الذات	- الحاجة للانفتاح الواعي على جوانب القصور الذاتي

## محتوى الجلسة

- ترحب المرشدة بالمسترشدات وتشكرهن على الالتزام في الموعد المحدد بعدها تناقش معهن الواجب المنزلي التي كلفن به من الجلسة السابقة .
- توضح المرشدة أهمية التهدئة الإدراكية في التقليل من الخطر المعرفي أثناء السماح للأفكار والمشاعر والأحاسيس من الولوج إلى الوعي , حيث كوننا ندرك أن الذات والمعاناة هما وأحد لا يتجزآن وهذا ما يجعلنا ننظر إلى الذات نظرة سلبية ونعدها هي المعاناة .

( تجارب الفشل والإخفاقات ) وانها كوننا نمر بعدة تجارب ومواقف نفشل في بعضها وننجح في أخرى إلا إننا ندرك أن المعاناة كجزء من الذات . وهنا في التهدئة نلاحظ الأفكار من منظور غير قضائي أو تقيمي .

لذا نستخدم الآن بعض الاستعارات التي تسهل التهدئة المعرفية من خلال بعض العبارات والجمل كما مبيّن ادناه :

أفكارنا هي مثل :-

- 1 - غيوم عائمة أو طيور محلقة في السماء .
- 2 - السيارات تمر بينما أنت تنتظر عند التقاطع .
- 3 - النوافذ المنبثقة على الانترنت, البريد الغير مرغوب فيه , لا يمكنك منعه من الدخول - ولكنك لست بحاجة الى قراءته!
- 4 - الرسائل النصية على هاتفك المحمول .

● تستعمل المرشدة عبارة احتضن شياطينك ( أفكارك ) بدل من تجنبها كون هدف هذا الأسلوب الإرشادي هو ليس التقليل من المعاناة كونها موجودة ومستمرة ومتغيرة حسب طبع وشخصية كل فرد في هذا العالم .

تنتقل المرشدة إلى تطبيق أسلوب الذات المراقبة ( المحتوى الداخلي للذات ) من خلال تمرين استعارة الطقس و السماء النفس الملاحظة ( السماء ) .

الأفكار والأحاسيس والصور ( الطقس ) .

الطقس : يتغير باستمرار على مدار اليوم , وبغض النظر عن ذلك , فإن السماء : دائماً لديها مساحة لذلك التغيير المستمر بالرغم من عن مدى سوء الطقس وعنف العواصف الرعدية , وبالرغم من حدة الشمس , لا يمكن أن تتضرر السماء بأي شكل من الأشكال , حتى الأعاصير وأمواج تسونامي , التي تسبب الموت والدمار على الأرض , أيضاً هي غير قادرة على إيذاء السماء , وبالطبع مع مرور الوقت , سيتغير الجو مراراً وتكراراً , بينما تظل السماء بقعة واضحة كما كانت دائماً.

عرض مقطع فيديو يوضح الأعاصير العنيفة مع بقاء السماء كما هي .

من خلال التمرين والاستعارة أعلاه يتضح لنا أن هناك محتوى داخلي للذات وهي الذات المراقبة التي ترانا وتلاحظ أفكارنا ومشاعرنا وأحاسيسنا وطريقة تفكيرنا لذا لا بد أن نفصل هنا المحتوى الداخلي ( الذات ) عن معاناتنا واحباطاتنا كونها تتأثر بأحكامنا وتقييماتنا لذاتنا , كما أن هذه الإخفاقات جزء واحد من تجارب الذات وليس كل الذات .

ملاحظة : لا يعني أن نفصل المحتوى الداخلي للذات عن المعاناة هي أن ننظر إلى ذاتنا بشكل منفصل أو متجزء لا بل أن نتعامل مع المعاناة كجزء من الذات وليس كل الذات حتى نقرب من الموضوعية والحيادية في الحكم أو تقييم الأحداث ولتحقيق تقبل مشاعرنا تجاه أنفسنا وتجاه الآخرين تستعمل المرشدة تمرين يقظة المشاعر من خلال الخطوات التالية :

١ - عندما تشعرين بعاطفة غير سارة , فأن أول خطوة هي أخذ بعض الأنفاس البطيئة والعميقة , وتمشيط جسمك بسرعة من الرأس إلى أخمص القدمين .

٢ - ربما ستلاحظين العديد من الأحاسيس غير المريحة , ابحثي عن الإحساس الأقوى الذي يزعجك أكثر على سبيل المثال " قد يكون تورماً في الحلق أو تهيج في المعدة أو وجع وضيق في الصدر .

٣ - ركزي انتباهك على هذا الإحساس ولاحظي ذلك بفضول كما لو كنت عالماً فضولياً وأكتشفي بعض الظواهر المثيرة للاهتمام .

٤ - مراقبة الإحساس بعناية ولاحظي أين يبدأ الإحساس وأين ينتهي إذا كان عليك رسم خط حول الإحساس مما شكله هل هو على سطح الجسم أم في داخلك أو على حدٍ سواء إلى أين يذهب داخلك ؟ أين هو الإحساس الأكثر كثافة ؟ وأين يكون الأضعف ؟ كيف يختلف هذا الإحساس في المركز عن الأطراف ؟ هل هناك نبض أو اهتزاز داخله

٥ - هل هو ضعيف أم ثقيل هل تتغير درجة حرارته أم هي ثابتة ؟

خذي أنفاساً عميقة قليلاً , واتركي المقاومة مع هذا الإحساس وتنفسي بالتناغم مع ذلك , وتخيلي انفاسك تتدفق حوله . أفتحي المجال كذلك واتركيه واسمحي له أن يكون هناك ليس عليك أن تحبيه أو تريديه ببساطه فقط دعيه هناك .

5- الفكرة هي مراقبة الإحساس : وليس التفكير فيه لذلك عندما يبدأ ذهنك بالتعليق على ما يحدث .. فقط أشكريه بعبارة " شكراً يا ذهني " وارجعي إلى الملاحظة .

6- قد تجدين هذا صعباً قد تشعرين بالحاجة القوية للصراع معه او رفعه بعيداً " الإحساس المزعج " إذا كان الأمر كذلك , فما عليك سوى الاعتراف بهذا الإلحاح دون الاستسلام له ( الإقرار هو بمثابة إيماء رأسك تقديراً , كما لو أن تقولين " ها انت , أنا أراك " ) بمجرد أن تعترفين بهذا حافزاً . قومي الان بتوجيه انتباهك ليعود إلى الإحساس نفسه .

7- لا تحاولين التخلص من الإحساس أو تغييره, إذا تغير من تلقاء نفسه , هذا جيد , وإذا لم يتغير فلا بأس أيضاً , التغيير أو التخلص منه ليس الهدف .

8- قد تحتاجين التركيز على هذا الإحساس ليس سوى ثوانٍ إلى بضع دقائق حتى نتخلص تماماً عن الصراع معه , كوني صبوراً , وخذي وقتك أنتِ تتعلمين مهارة ثمينة .

9- بعد الانتهاء من ذلك , أفحصي جسمك مرة أخرى , وتحققي مما إذا كان هناك إحساس آخر يزعجك إذا كان الامر كذلك كرري الإجراء معه .

10- يمكنك القيام بذلك مع العديد من الأحاسيس المختلفة كما تريدين استمري حتى تكون لديك شعوراً بأنك لم تعدي تصارعين مشاعرك

11- أثناء قيامك بهذا سيحدث احد الامرين , أما أن تتغير مشاعرك أو لن تتغير , ولا يهم في أي من الاتجاهين , هذا التمرين ليس عن تغير مشاعرك بل قبولها .

تلخص المرشدة أربعة خطوات سريعة للقبول العاطفي :

- 1 - الملاحظة : جلب الوعي إلى المشاعر في جسمك .
  - 2 - التنفس : خذ نفساً عميقاً عدة مرات , تنفس حول وبالتناغم مع المشاعر .
  - 3 - التوسيع : افتتاح المجال لهذه المشاعر , اخلق بعض المساحة لها .
  - 4 - السماح : اسمح لها بأن تكون هناك , اصنع السلام معها .
- بعد إتمام تمرين تقبل المشاعر تطلب المرشدة من المسترشدات أن يرددن مع أنفسهن فانه من المفيد ان يقولن بصمت لأنفسهن " لا أحب هذا الشعور , ولكن لدي مساحة لذلك , أو انه أمر غير سار ولكن يمكن قبوله " .
- توضح المرشدة للمسترشدات ما يلي :-

من خلال الاستعارات والتمارين السابقة نتعلم كيفية تقبل مشاعرنا والإحساس بها وبالأخص تلك الأحاسيس غير المرغوبة بدلاً من كبتها أو تجنبها وذلك بالتواصل مع الذات في اللحظة الراهنة ومراقبتها والتعامل معها بلطف وعناية من خلال ترك مجال ومساحة أن تكون موجودة في مكان ما لأنها كمعاناة أو مشاعر سلبية لا تخلو الذات منها فلا بد من التعامل معها كجزء من الذات مما يزيد من الاهتمام والرعاية المواجهة للذات بدلاً من قمعها مما يخلق اتجاه سلبياً نحو الذات خصوصاً ونحن لا نفصل بين الذات المراقبة والمشاعر السلبية .

اعتبار المشاعر والأفكار السلبية والذكريات المزعجة جزء من الذات يخفف من الأحكام والتقييمات المتطرفة تجاه الذات مما يقلل من جلدتها ولومها وتأنيبها , وتوفير مساحة لهذه المشاعر في داخلنا بالرغم من عدم حبنا لها إلا أننا نتقبل وجودها يجعلنا ننظر بعين اللطف والعطف الى الذات ونكون أكثر تقبلاً لها .

● التقويم البنائي :-

- 1 - ما دور الذات المراقبة في نظرنا لأنفسنا .
- الواجب المنزلي :-
- 1 - تدريبي على تقبل المشاعر .
- 2 - أعطي اعتبارات لنفسك جديدة تساعد على التهدئة والإدراكية .
- 3 - أكتبي استعارة مشابهة للاستعارة الطقس والمناخ

ترتيب الجلسة	اليوم والتاريخ	موضوع الجلسة	مدة الجلسة
السادسة	14 / 3 / 2019 الخميس	تنمية الاتجاه الإيجابي نحو الذات	ساعة ونصف

الحاجات	هدف الجلسة الخاص	الأهداف السلوكية	الفنيات والاستراتيجيات
- توجيه الرعاية والتسامح نحو الذات	- مساعدة المسترشدات على الشعور باللطف نحو الذات	1- أن تتقبل المسترشدة ذاتها 2- أن تتسامح مع ذاتها . 3- ان يوجه الرعاية والاحترام لذاته .	1- القبول(التسامح مع الذات ) 2- الاستعارة . 3- القيم . 4 - المحتوى الداخلي للذات

محتوى الجلسة

● ترحب المرشدة بالمسترشدات شاكرة إياهنّ التزامهنّ بالحضور ثم تناقش الواجب المنزلي الخاص بالجلسة السابعة , من خلال توجيه بعض الأسئلة حول ممارستهن تقبل المشاعر ومضحات أهم الآثار الإيجابية المترتبة على ذلك من وجهة نظرهن

● ثم عمدت المسترشدات إلى إعطاء عبارات تزيد من التهدئة الإدراكية مثلاً ( مراقبة الأفكار والمشاعر المزعجة , كما نراقب اسراب الطيور المهاجرة فنحن لا نملك حق ابقائها فقد نراقبها كما هي .

● أما استعارة الطقس والسماء أعطت المسترشدات أمثلة حولها الأرض هي الذات المراقبة الملاحظة ( لا تتغير ) . الأعاصير هي الأفكار والمشاعر المزعجة , وهي متغيرة وغيرها من الأمثلة والاستعارات المعبرة عن ذلك .

قامت الباحثة بتوضيح أهمية اللغة باعتبارها من العوامل المؤثرة في حياتنا اليومية فتكون الصورة والذكريات والأحداث في اذهاننا الماضية منها والمستقبلية, فعادة ما يستغرق وقت طويلاً ونحن نعيش قصة بحوارها وشخصها تنتقل بنا من مكان لآخر ومن ثقافة لأخرى , ونحن لم نغادر أماكننا, فاللغة سيف ذا حدين له جانب سلبي وآخر ايجابي. فهي ترسم خرائط العقل ونماذج الحياة والتنبؤ والتخطيط للمستقبل وتبادل المعرفة والتعلم من الماضي وتحمل أشياء لم تكن موجودة أبداً . ونستخدم اللغة في وصف ما نشعر به من ألم وما يعترينا من أحاسيس وما يخطر على أذهاننا من أفكار وفي أي لحظة تمكننا اللغة من استعادة ذكرى مؤلمة حتى وان كنا في قمة السعادة , فهي تشعرنا بالألم في أي لحظة من خلال :

1 - استعادة ذكريات مؤلمة .

2 - أو تضيعنا في التنبؤ المخيف للمستقبل .

3 - أو مقارنة أنفسنا بالآخرين وإطلاق الأحكام الذاتية .

وعلى سبيل المثال ( 1 ) : - في يوم زفاف سوزان وهي في قمة السعادة اللغة ← قالت : أتمنى لو كان والدي موجود

تأخذها اللغة ( العقل ) إلى تذكر والدها وكيف انتحر وهي في عمر (16) سنة وهي الآن تعاني ألم .

مثال (2) :- اللغة في الأحكام الذاتية والمقارنة مع الآخرين

● أنا بدينة

● أنا لست ذكية بما يكفي

● وظيفية زميلي أفضل من وظيفتي وهكذا ...

● وضحت الباحثة المحتوى الداخلي للذات المكون من ثلاث انواع :-

1- الذات الجسدية : وهي كل ما يرتبط بجسدنا والدماغ والجهاز العصبي , والتي تتغير باستمرار خلال مراحل النمو التي نمر بها ( الطفولة , المراهقة , الشباب , الشيخوخة ) .

2- الذات المفكرة : هي تلك المرتبطة بالأفكار والذكريات والمشاعر المتغيرة نتيجة تجدد خبرتنا من خلال التعلم المستمر والتجارب الجديدة التي تضيف لنا عدة أفكار ومشاعر وتراكم خبرات على مدى الحياة التي نعيشها .

3 - الذات المراقبة : وهي الذات غير المتغيرة التي تقع في مكان امن في داخلك مما يمكنها من مراقبة الفكر والجسد دون ان تتعرض لأذى .

ملخص القول أن البشر يسكنون في عالمين مختلفين عند الولادة يسكن فقط ( عالم التجربة المباشرة ) , العالم كما نعرفه مباشرة من خلال الحواس الخمس , العالم الذي يمكننا ( رؤيته . سماعه , لمسه , تذوقه , شمه ) , لكن مع تقدمنا في العمر نتعلم التفكير ومع نمو هذه القدرة , نبداً بقضاء المزيد من الوقت في عالم ثاني وهو " عالم اللغة " .

● أننا عالقون في "عالم اللغة" لقد أدركنا كل تلك الكلمات والصور التي تمر عبر رأسنا لدرجة أننا نفقد التواصل مع عالم التجربة المباشرة , واليقظة العقلية هي المكوك الذي ينقلنا من عالم اللغة إلى عالم التجربة المباشرة .

وتستعمل المرشدة هنا تمرين لإثبات أمرين مهمين هما :-

1 – الاندماج مقابل التهدئة .

2 – كيف يمكن للأفكار الإيجابية أن تجذب الأفكار السلبية ( والعكس بالعكس ) .

توضح المرشدة أنه في هذا التمرين سأقول بضع جمل , بينما أقولها بصوت عالٍ , أريدكن أن تغمضن أعينكن وتفعلن شيئين :

أولهما : لاحظن الكلمات التي أقولها .

ثانيهما : لاحظي ردة فعلك التلقائي على الكلمات – الأفكار والمشاعر التي تبرز على الفور في رأسك بينما أقولها , أقر أن كل جملة أدناه بصوت عالٍ ببطء وهدوء .

● أنا إنسان .

● أنا إنسان ذو قيمة .

● أنا جدير بالاهتمام , إنسان محبوب .

● أنا جدير بالاهتمام , محبوب , إنسان قيم .

● أنا جدير بالاهتمام , محبوب , قيم , إنسان رائع .

● أنا كامل ومتكامل ومثالي ,

● أنا قطعة غير مجدية من القمامة البشرية .

وبعد استخلاص المعلومات من المسترشدات طرحت المرشدة عدة تساؤلات :

- ماذا كانت ردة فعلك على كل بيان ؟

- عندما أصبحت الكلمات أكثر إيجابية , ما ردود الفعل السلبية التي ظهرت ؟

- عندما تم قراءة البيان السلبي الختامي , ماهي الأفكار الإيجابية التي ظهرت ؟

توضح المرشدة ملاحظة مهمة تذكرهن أن التعليمات كانت لملاحظة الكلمات وعدم تحليلها أو الاتفاق عليها أو عدم موافقتها أو تغييرها أو تقييمها على أنها صحيحة أو خاطئة .

كأفأت المرشدة المرشدات اللواتي أدين بشكل سليم (بارك الله فيكن) .

● والآن تطلب المرشدة من المرشدات تكرار التمرين , ولكن أطلب منكن هذه المرة ببساطة ملاحظة الكلمات السابقة أيضاً مع ملاحظة ( الصوت , الحجم , السرعة , درجة الصوت , النبرة ... إلخ ) بعد ذلك كيف كانت افعالكن مختلفة عندما لاحظتن الكلمات فقط .

● يتضح مما سبق أننا نندمج مع أفكارنا ومشاعرنا المزعجة فنأتي بعبارات التهدئة الإدراكية لتنفية الصورة لتكون أكثر تقبلاً من خلال العبارات الإيجابية مقابل السلبية .

● كما توضح المرشدة كيف نتعامل مع الذات بأي نقد أو حوار سلبي وكلمات مزعجة نوجهها لأنفسنا ماهي إلا صفات ونعوت لأفكارنا وتجاربنا ومعاناتنا , وهذا من خلال (الذات المراقبة) التي تلاحظ كل الصور والكلمات والرموز التي نتعامل بها يومياً مع اخفاقاتنا ومعاناتنا .

● توضح الباحثة أن ما نحاور به ونطلقه على الذات ما هي الا صفات موجهه للتجربة المزعجة وللموقف المحبط الذي يمرنا به أو لذكريات طفولة لطالما أزعجتنا . وأن تحقيق السلام الداخلي مع الذات وتقبلها كما هي بعيوبها وسلبياتها يحتاج إلى التسامح مع مشاعرنا وأفكارنا المؤلمة ولتحقيق ذلك تستعمل المرشدة أسلوب القبول من خلال تطبيق استعارة دولتان تتحاربان حيث تمثل الأولى ( ذاتك ) والثانية ( معاناتك , أفكارك , مشاعرك المزعجة ) . يعد التسامح مع الذات أفضل من التركيز على حل المشكلة كون الاخير جزء من تجارب الذات المتغيرة وليست الذات بمجملها .

● تقدم الباحثة هذه الاستعارة للوصول إلى مرحلة من التقبل الذاتي :

(استعارة " دولتان تتحاربان " ( القبول والاستلام / مقابل التسامح ) تتلخص هذه الاستعارة فيما يلي :

1- تخيلي إنك تعيشين في بلد صغير يشترك في حدود مع جار معاد له ( معاناتك ) وهناك توتر طويل الامد بين البلدين , البلد المجاور لك له دين ونظام سياسي مختلف , ويرى بلدك ( ذاتك ) على انه يمثل تهديد كبير له , وهناك ثلاث سيناريوهات محتملة للكيفية ارتباط بلدك ( ذاتك ) بجاره ( معاناتك ) .

2- السيناريو الأسوأ هو الحرب أن يقوم بلدك بالهجوم, والبلد الآخر ينتقم ( أو العكس ) , ومع دخول البلدين في حرب كبرى يعاني شعب الدولتين ( فكر كيف ستكون الحرب كبيرة , والتكاليف التي تنطوي عليها ضخمة , من حيث الحياة والمال والصحة النفسية.

3- سيناريو آخر أفضل من الاول ولكنه لا يزال بعيداً عن كونه مرضياً هو هدنة مؤقتة , يتفق البلدان على وقف اطلاق النار , لكن لا توجد مصالحة, ويبقى الاستياء تحت الطاولة , وهناك التهديد الكامن المستمر بان الحرب ستتدلع مرة اخرى .

الاحتمال الثالث السلام الحقيقي , أنت تقري باختلافاتك مع البلد الآخر , والسماح له فقط ان يكون موجود , والتوجه نحو توظيف أموالك ومواردك لبناء البنية التحتية في بلدك , بدلاً من تبذيرها في ساحة الحرب .

● نوضح الباحثة المغزى من هذه الاستعارة التخيلية :

● السيناريو الأول : الحرب , وهو بمثابة الكفاح للتخلص من الأفكار والمشاعر غير المرغوب فيها . أنها معرفة لا يمكن كسبها أبداً , وتستهلك قدراً كبيراً هائلاً من الوقت والطاقة .

● السيناريو الثاني : التهدة , هو بالتأكيد أفضل, لكنه لا يزال بعيداً عن القبول الحقيقي إنها أشبه بالتسامح على مضض, لا يوجد أي أحساس بالتقدم إلى المستقبل الجديد, على الرغم من عدم وجود حرب نشطة, إلا أن العداء لازال مستمراً , أن التسامح على نحو متعاضم مع الأفكار والمشاعر أفضل من الصراع مباشر, ولكنه يشعرك وكأنك عالقا وعاجزاً إلى حد ما . إنه شعور بالاستسلام أكثر من القبول والتقييد بدلاً من الحرية , والوقوف بدلاً من المضي قدماً .

السيناريو الثالث : السلام , يمثل القبول الحقيقي , لاحظي إنه في هذا السيناريو لا يجب على بلدك أن يعجبه البلد الآخر , أو الموافقة على وجوده هناك , أو التحول إلى دينه, أو تعلم التحدث بلغته , أنت ببساطة تصنعين السلام معهم , وستركزين جهودك على جعل بلدك مكاناً أفضل للعيش فيه .

السيناريو نفسه يتكرر عندما تقبل حقاً أفكارك ومشاعرك غير المريحة, ليس عليك أن تحبها , أو تريدها أو توافق عليها , أنت ببساطه تصنع السلام معها وتتركها تكون كما هي , هذا يترك لك الحرية في تركيز طاقاتك على اتخاذ إجراءات العمل التي تحرك حياتك إلى الأمام في اتجاه القيم

● التقويم البنائي :-

الواجب المنزلي :

1 - ما الآثار الايجابية للتسامح مع الذات .

1 - أعطي استعارة مناسبة توضح التسامح مع الذات .

2 - ما دور اللغة في وصف الذات ومعاناتها .

2 - أعطي عبارات ايجابية تصفي بها ذاتك .

3 - أهمية العبارات بلغة ايجابية تجاه الذات في تقبل الذات كما هي .

ترتيب الجلسة	اليوم والتاريخ	موضوع الجلسة	مدة الجلسة
--------------	----------------	--------------	------------

ساعة ونصف	تنمية القبول بالمعانة الذاتية	الاثنين 18 / 3 / 2019	السابعة
الفنيات والاستراتيجيات	الأهداف السلوكية	هدف الجلسة الخاص	الحاجات
1 - التهذئة الإدراكية . 2 - التواصل مع اللحظة الحالية 3 - التنفس الواعي . 4 - الاستعارات .	1- أن تتعرف المسترشدات على أفكارهن وعواطفهن وأحاسيسهن 2- أن تتواصل المرشدات بوعي مع أفكارهن وعواطفهن وأحاسيسهن . 3 - أن يلاحظن جوانب قصورهن دون تقييم	مساعدة المسترشدات على التركيز والقبول بالمعانة الذاتية	التركيز والقبول بالمعانة الذاتية

### محتوى الجلسة

- ترحب المرشدة بالمسترشدات وتناقش معهن الواجب المنزلي الخاص بالجلسة السابقة .
- بعد مراجعة التدريب البيتي تقدم المرشدة موضوع هذه الجلسة وتكتب العنوان على السبورة " تنمية التركيز الذهني باللحظة الراهنة والانفتاح على المعانة بموضوعية " . توضح المرشدة أهمية التواصل من اللحظة الحاضرة , وهي أن نكون حاضرين نفسياً وأن لا نقع فريسة سهلة من قبل أفكارنا مما يفقدنا الاتصال بالعالم الخارجي , وفي خضم انشغال البشر بالأحداث وضغوط الحياة اليومية يجعل من الصعوبة أن نكون حاضرين ذهنياً إلا بعد التدريب على ممارسة فنيات اليقظة العقلية .
- ولتحقيق التواصل مع اللحظة الحاضرة تستعمل المرشدة التنفس الواعي ( المتيقظ ) كمدخل قبل البدء بأنشطة أخرى بهدف جذب الذهن بمرونة إلى حيز الوعي ( العالم المادي ) قبل تطبيق أي أسلوب أو استشارة في الخطوات التي تليها .
- التنفس الواعي واليقظ : هو أن تكن واعيات ومتيقظات لعملية التنفس وببساطة تعني أن تكن ملاحظات وواعيات ومتيقظات ذهنياً لعملية التنفس ( مراقبة خروج ودخول الهواء بوعي ) .
- إجراءات التمرين تستغرق (9) دقائق .
- أجلسي بشكل مريح على مقعدك على ان تضعي قدميك على الأرض وجذعك مستقيماً بدون تشنج , انتبهي لما يحيط ويتصل بك حاولي أن تشعري بنفسك وأنت جالسة على المقعد ورجليك على الأرض , وملاسك الملتصقة بجلدك , أرخي نظرك , استغريقي برهة من الوقت لتركزي انتباهك على كل الأصوات المحيطة بك .
- أرخي انتباهك من الأصوات المحيطة بك وركزي على طرف أنفك , وابدأي بملاحظة تنفسك والهواء الداخل والخارج إلى منخريك , أنتبهي إلى التغيرات في درجة حرارة الهواء الداخل والخارج منه تتبعي تنفسك بهدوء , كذلك لاحظي صعود وهبوط صدرك وبطنك , استرخي في تنفسك واسمحي له أن يكون طبيعياً وتلقائياً . إذا اصبح انتباهك مشتتاً بسبب افكارك فلاحظي الأمر فقط وراجعية كي يتركز على تنفسك فقط , إذا تشتت انتباهك (100) مرة فلابأس عليك ,

وكل ما عليك هو أن تعيدي أنتباهك إلى عملية التنفس , الآن حاولي أن تستغريقي بضع دقائق أخرى في عملية الانتباه إلى تنفسك . عندما تكوني مستعدة , أسترجي أنتباهك من عملية التنفس وركزيه باتجاه الأصوات المحيطة لبضع لحظات , بعد ذلك ركزي انتباهك على جسمك ثانية , عندما تكوني مستعدة ركزي انتباهك على الغرفة التي أنت فيها , مددي جسمك وأطرافك إذا احببت , وأقضي بقية يومك .

● تطلب المرشدة بعد الانتهاء من التمرين إلى كتابة ما تشعرين به الآن بعد اجراء التمرين :  
(1 - الشعور بالاسترخاء ، 2 - انتظام عملية التنفس، 3 - صفاء الذهن). ثم تناقش الباحثة ذلك مع المسترشدات .

● ولتحقيق التهدئة الإدراكية وتقليل مخاطر الأفكار المزعجة التي تراوح إلى أذهاننا وتفصلنا عن عالمنا المادي تنتقل المرشدة إلى استعارة جديدة الا وهي "حافضة الأفكار" . تستخدم المرشدة فنية استعارة حافضة الافكار لتحقيق حضور الذهن من خلال اتباع الخطوات التالية :-

● تطلب المرشدة تطوع إحدى المسترشدات للقيام بهذه الاستعارة ثم تستعمل المرشدة حافضة او كتاب ضخم ذا غلاف كبير وتعرضه للمرشدة اريدك ان تتخيلي هذه الحافضة تمثل جميع الافكار والمشاعر والذكريات الصعبة , , واريد منك ان تمسكيها وتقضيها بأحكام قدر الامكان ( تمسكها المرشدة بأحكام ) , الآن اود منك أن تمسكيها أمام وجهك وجعلها قريبة لدرجة انها تقترب من لمس انفك تقريباً حتى لا تتمكني من رؤيتي " تحمل المسترشدات الحافضة بشكل مباشر امام وجهها " هذا الشكل يعوق رؤية المرشدة للمرشدة والغرفة والمسترشدات الأخريات وهنا تبدأ الباحثة بتوجيه بعض الأسئلة للمرشدة:

الباحثة : الآن كيف هي محاولة اجراء محادثة معي بينما انت عالقة تماماً مع افكارك ومشاعرك

المسترشدة : صعب جداً .

الباحثة : هل تشعرين انك على اتصال معي , تشتركين معي ؟ هل تستطيعين قراءة تعابير وجهي ؟ كيف أتصرف هل تتمكنين من رؤية ذلك ؟  
المسترشدة، لا .

الباحثة : هل تشعرين انك على اتصال معي , تشتركين معي ؟ هل تستطيعين قراءة تعابير وجهي ؟ كيف أتصرف هل تتمكنين من رؤية ذلك ؟  
المسترشدة : لا

الباحثة : كيف تبدو لك الغرفة الآن , بينما انت عالقة كلياً في هذا .

المسترشدة : لا استطيع رؤية أي شيء باستثناء الحافضة .

توضح الباحثة أن كنت مستغرقة في تماماً في كل هذه الاشياء فتستفقدين الكثير ، مما يقطع اتصالك بالعالم من حولك ، وتم فصلك عني لاحظي أيضاً انه اثناء تمسكك بشده بهذه الاشياء لا يمكنك فعل أي شيء في حياتك .

الآن أقبضي على الحافضة بشدة ( تمسك بالحافضة بأحكام ) الآن تطلب الباحثة من

المسترشدة ما يلي :-

١ - إذا طلبت منك أن تحضني طفلاً .

٢ - إذا طلبت منك أن تقودي سيارة .

٢ - إذا طلبت منك أن تكتبي على الكمبيوتر .

هل تستطيعين وأنت تمسكين بشدة بهذه الحافظة ( أفكار ، مشاعر ... إلخ ) هل تستطيعين ذلك .

الباحثة : لا .

الباحثة : إذا طالما أنت عالقة تماماً في هذه الأفكار والمشاعر والذكريات المؤلمة تقصد الحافظة لا تفقدين الاتصال بالعالم من حولك فقط وتتفصل علاقاتك ، ولكن أيضاً تصبحين عاجزة عن القيام بأي شيء .

الباحثة : الآن سأجلس بجانبك وأخذ المحفظة إذاً مرة ثانية وإذا لم تكوني تعانين من ألم في الرقبة أو الكتف أريد القيام بإجراء آخر إذا لم يكن لديك مانع ...  
المسترشدة : حسناً لا توجد مشكلة لدي.

الباحثة : حسناً أردت التحقق كوني احتاج منك بعض الجهد البدني أريك ان تتضعين يديك على جانب واحد من الحافظة هنا ، وسأضع يدي على الجانب الآخر ، وأريد منك دفع الحافظة بعيداً عنك ادفعي بثبات لكن لا تضغطي قوياً حتى لا تصطدم بي ( كلانا سيدفع حافظة الأفكار بالاتجاه المعاكس لكلينا ) .

الآن انت تكرهين هذه الأشياء تكرهين الأفكار والمشاعر ، اليس كذلك اذن ادفعيها بأقصى ما تستطيعين لتجعلها تبعد عنك ، أذن ها أنت تحاولين التخلص منها ( الأفكار والمشاعر المؤلمة بعيداً ) ، لقد كنت تفعلين ذلك لسنوات ، ولكن هل تذهب الأفكار بعيداً إلى أي مكان ؟ بالتأكيد أنت تبقيها على مسافة بعيدة ، ولكن ما هو الثمن بالنسبة لك ؟ كيف تشعرين في كتفك .

الباحثة : ليست سيئة كثيراً .

الباحثة : لا بأس حسناً هذا جيد في الوقت الراهن ، لقد قضينا بضع ثوان فقط ، ولكن كيف سيكون شعورك بعد يوم كامل من هذا ؟  
المسترشدة : سأكون متعبة جداً .

الباحثة : اذا طلبت منك أن تقودي سيارة أو احتضان طفل وأنت بهذه الحالة فهل يمكنك ذلك ؟  
المسترشدة : لا .

الباحثة : كيف هي اجراء المحادثة معي اثناء قيامك بذلك .

المسترشدة : مشتتة للغاية .

الباحثة : هل تشعرين بالانغلاق او الانقطاع بعض الشيء في التواصل معي .

المسترشدة : نعم .

- تتوقف الباحثة عن الضغط وتخفف المقاومة وتأخذ الحافظة .
- الباحثة : حسناً سأجرب شيئاً آخر سأضع الحافظة على حركٍ ونتركها هناك ، والآن اليس هذا أقل جهداً كيف حال كتفك الآن .
- المسترشدة : أفضل بكثير .
- الباحثة : أنت الآن حرة في استثمار طاقتك في القيام بشيء مهم ، إذا طلبت منك الكتابة على الكمبيوتر الآن يمكنك فعل ذلك
- المسترشدة : بسهولة طبعاً .
- الباحثة : هل تشعرين بمزيد من التفاؤل معي ، هل يمكنك قراءة وجهي الآن .
- المسترشدة : نعم بشكل واضح .
- الباحثة : وكذلك أصبح لديك رؤية واضحة للغرفة من حولك يمكنك استيعاب كل شيء
- أن بقاء الحافظة في حركٍ هل يشعرك بالارتياح بعض الشيء لكن هذا لايعني تخلصك منها .
- المسترشدة : نعم ولكن أريد التخلص منها .
- الباحثة : نعم أنت حاولت التخلص من الأفكار والمشاعر والذكريات المؤلمة التي تقيدك طول سنوات إلا انها لازالت هنا مشيرة إلى حجر المسترشدة
- الباحثة : كل ما نحاول التخلص من الأفكار والمشاعر التي تفصلنا عن تجربتنا المباشرة تختفي لفترة قصيرة ولكنها سرعان ما تظهر وتعود مرة أخرى تشكر الباحثة المسترشدة على تفاعلها في أداء هذه الاستعارة ثم تكرر ذلك مع مسترشدة أخرى .
- الهدف من هذه الاستعارة هو ان نوضح للمسترشدات أن التصارع من الاندماج الإدراكي (حبس انفسنا في أفكارنا) أو التجنب التجريبي ( قمع مستمر وتجنب الأفكار ) ، لا يتم ذلك إلا من خلال القبول والتعايش مع الشعور وتركه كما هو. وإفساح المجال له ويتضح ذلك من خلال ( جعل الحافظة على حجر المسترشدة ) ، وكذلك التهدة التي تساعد المسترشدة على الانفصال عن الحافظة والابتعاد والتراجع ( اتخاذ خطوة للخلف رؤية الأفكار على حقيقتها ) .
  - توضح الباحثة ما الفائدة من تطبيق تقنيات التهدة الإدراكية لضبط العمليات اللغوية أثناء وضع الطيران الآلي ( مراقبة الأفكار والمشاعر والأحاسيس دون تقييم ) وجعلها تحت السيطرة بحيث يمكن النظر إليها بدلاً من البحث عنها . بعبارة أخرى ننظر إلى الأفكار بدل من التفكير في الأفكار ، وبدلاً من تشابك الأفكار ، نرى الأفكار على حقيقتها، فقط صور وكلمات وأصوات ( استعارة تجعلك مثل الراديو)
  - توضح الباحثة للمسترشدات أن العقل أشبه بالراديو، يعمل باستمرار في الخلفية في معظم الأحيان ، يكون هذا البرنامج راديو الإحباط أو برنامج الكآبة ، إذ يبتان قصصاً سلبية على مدار ( ٢٤ ) ساعة يومياً ، هذا يذكرنا بالأشياء السيئة من الماضي ( أنت حقاً أخفقت هناك ! )

، فإنه يحذرنا من أشياء سيئة تأتي في المستقبل ( ستفشل مرة أخرى ! ) ، ويعطينا تحديثات منتظمة على كل ما هو خطأ معنا ( حياتك في حالة فوضى ! ) ، وقليل جداً ما تبت شيئاً مفيداً أو مبهجاً ، ولكنها قليلة جداً ما تفعل ذلك ، لذلك إذا تم ضبطنا باستمرار على هذا الراديو والاستماع إليه باهتمام ، والأسوء من ذلك تصديقنا لكل ما نسمعه ، عندئذ يكون لدينا مشكلة بالتأكيد مع الإجهاد والبيوس . للأسف لا توجد طريقة لإيقاف هذا الراديو، ولكن بعض الأحيان يتوقف الراديو من تلقاء نفسه لبضع ثوان ( أو في حالات نادرة جداً - لبضع دقائق ) . لكننا لا نملك القدرة على إيقافه، في الواقع بشكل عام كلما حاولنا أن نجعل هذا الراديو يتوقف ، كلما كان صوته أعلى .

● ولكن هناك طريقة بديلة ، هل سبق أن قمت بتشغيل راديو في الخلفية ، ولكنك كنت عازماً على ما كنت تفعله ولم تكن تستمع إليه حقاً ؟ يمكنك سماع الراديو ، لكنك لم تكن مهتماً به ، في ممارسة مهارات التهدئة . تهدف في النهاية به إلى القيام بذلك على وجه التحديد من خلال أفكارنا . لمجرد ان نعرف أن الأفكار هي مجرد أجزاء من اللغة يمكننا أن نعاملها كضجيج في الخلفية ، يمكننا أن ندعها تأتي وتذهب دون التركيز عليها ودون أن نزعجنا . يتجلى ذلك بأفضل شكل من خلال أسلوب " توجيه أفكارك " إذا كان لديك غير مرغوب بدلاً من التركيز عليه ، فأنت ببساطة تعترف بوجوده ، وتشكر عقلك ، وتعيد انتباهك إلى ما تفعله .

● توضيح الباحثة خلاصة تمرين " استعارة عقلك كالراديو " إلى نقطتين :

1 - التفكير الذاتي يبت شيئاً غير مفيد ، فإن المراقبة لا تحتاج الى الانتباه بدلاً من ذلك على الذات أن تركز اهتمامها على ما تقوم به الآن وهنا .

2- أن التفكير الذاتي يبت شيئاً مفيداً ونافعاً فيمكن للذات الملاحظة ان تستجيب وتنتبه وهذا يختلف اختلافاً كبيراً عن الأساليب مثل التفكير الايجابي الذي يشبه برنامج إذاعي ثاني ، كإذاعة السعادة والابتهاج الى جانب إذاعة الحزن والاكتئاب على أمل تطغي الأولى على الثانية وهنا سيكون من الصعب عليك جداً التركيز على ماتفعله عندما يكون لديك جهازي راديو يشغلان نغمات مختلفة في الخلفية .

● التقويم البنائي :-

١ -قارني بين وضعك حافظة الافكار على حرك وعندما كانت بين يديك.

٢ ما أهمية التنفس اليقظ .

٣ كيف تتصرفين اذا ما استمر راديو عقلك يبت افكار مزعجة .

٤ ما هي فوائد ومضار التفكير الذاتي .

● الواجب المنزلي :-

١ تدريبي على التنفس الواعي في المنزل.

٢ مارس تمارين اليقظة عند اداء الاعمال المنزل (التركيز على وضعية غسل الصحون، التركيز على كي الملابس).

٣ اكتبني استعارة شبيهه باستعارة الراديو.

ترتيب الجلسة	اليوم والتاريخ	موضوع الجلسة	مدة الجلسة
الثامنة	25/3/2019 الاثنين	تنمية القبول بالمعانة الذاتية	ساعة ونصف

الحاجات	هدف الجلسة الخاص	الأهداف السلوكية	الفتيات والاستراتيجيات
الحاجة للوعي المتوازن بإخفاقاتنا الذاتية	مساعدة المسترشدات على التركيز والقبول بالمعانة الذاتية	- أن تتعرف المسترشدات على جوانب القصور الذاتية . - أن يتقبلن جوانب القصور الذاتية . - أن تعي المسترشدات معاناتهن بموضوعية .	-القبول (تقبل المعاناة). - الذات المراقبة (المحتوى الداخلي للذات) . -الاستعارات (الرمال المتحركة) و (مفتاح النضال). القيم والعمل الملتمزم.

### محتوى الجلسة

ترحب المرشدة بالمسترشدات وتناقش معهن الواجب المنزلي للجلسة السابقة وتوضح المرشده اهمية تغير افكارنا ومعاناتنا ومشاعرنا المؤلمة كونها جزء من حياتنا ولا مفر منها، ولكن كيف سيتم تقبلها ولتحقيق ذلك نستعمل استعارة الرمال المتحركة، وتبديل الصراع مع المعاناه، وتسمى أيضاً عدم الراحة النظيفة مقابل عدم الراحة القذرة) .  
قد تبدو المصطلحات غامضة في البداية الا ان الامور ستتضح كلما تقدمنا في هذا التمرين .

وألان هل سبق لك وان شاهدتن احد تلك الأفلام القديمة حيث يقع الشرير في بركة من الرمال المتحركة، وكلما كان يكافح، كلما كانت الرمال تمتصه؟  
اذا كان يجب ان تسقط في الرمال المتحركة، فأن النضال هو اسوء ما يمكن القيام به، ما يفترض بك فعله هو الاسترخاء، نشر ذراعيك، والاستلقاء بأكبر قدر ممكن، وان تعوم على السطح ((ثم تصفر ليأتينك الحصان وينقذك!!)) (ضحك).

ان التعرف بفعالية في هذه الحالة أمر صعب لأن كل غريزة تخبرك بمحاولة الهروب. ولكن اذا لم تتوقف عن المكافحه والمقاومة فستغرق قريباً تحت السطح بالتأكيد، ليس ممتعاً تماماً ان تكون عائماً على الرمال المتحركة، لكنه افضل من جحيم الغرق!

ينطبق نفس المبدأ على المشاعر الصعبة، كلما حاولنا محاربتها، كلما خنقنا اكثر مثلاً: لما يجب ان يكون هذا الشعور المزعج، تخيل الان- ان هناك زر في الجزء الخلفي من عقلك سنطلق عليه ((زر النضال)) عندما يتم تشغيله، يعني ذلك اننا سنكافح ضد أي ألم جسدي او عاطفي يأتي في طريقنا، مهما كان نوع عدم الراحة التي نواجهها، سنحاول التخلص منها او تجنبها .

مثال: العاطفة التي تظهر نفترض هي ((القلق))

اذا كان مفتاح النضال مفعلاً فأن هذا الشعور غير مقبول على الاطلاق لذا ينتهي بنا الامر بالغضب من قلقنا . ((كيف تجرؤ على جعلي اشعر بذلك!))

\* او الحزن ازاء قلقنا ((ليس مرة اخرى! هذا أمر مأساوي!))

\* او القلق من قلقنا (( هذا لا يكون جيداً بالنسبة لي.. أتساءل ما الذي يفعله الان بجسدي )).

\* او الشعور بالذنب ازاء قلقنا ((لا ينبغي ان اسمح لنفسي بأخذ هذا العمل! يجب أن احصل على ما هو أفضل، مرة اخرى، اتصرف مثل الطفل))

او ربما نشعر بخليط من كل تلك المشاعر في وقت واحد!

(( نلاحظ هنا ما تشترك به كل هذه المشاعر انها غير سارة وغير مفيدة، وتستنزف طاقتنا وحيويتنا ثم نشعر بالغضب والقلق والاكنتاب حول ذلك! لاحظي (( كالحلقة المفرغة لا تنتهي ))

لنترك هذا الوضع، تخيل الان ان مفتاح النضال الخاص بنا في وضع ايقاف التشغيل.... في هذه الحالة، مهما كانت العاطفة التي تظهر بغض النظر عن مدى عدم الرضا، فنحن لا نكافحها وهكذا. عندما يظهر القلق، ليست مشكلة، بالتأكيد، انه شعور مزعج ونحن لانحب ذلك لكنه ليس شيئاً فظيماً (المبالغة).. وهنا مع ايقاف الصراع، تكون مستويات القلق لدينا حرة في الارتفاع والهبوط حسب ما تمليه الحالة، مهما كانت مرتفعة او منخفضة فألاهم .

((أنا لا نهدر طاقتنا ووقتنا في مكافحتها))

بدون النضال والكفاح ما نحصل عليه هو المستوى الطبيعي للإزعاج الجسدي والعاطفي اعتماداً على ما نكون والوضع الذي نحن فيه يسمى (الانزعاج النظيفة) عدم الراحة النظيفة لا يوجد تجنب لهذا الانزعاج .

اما اذا لم نتوقف عن تجنبها تزداد مستويات عدم الراحة النظيفة بسرعة مما يزيد إلينا معاناة اضافية تسمى (عدم الراحة القذرة) .

وسبب تسميتها اننا لن نتوقف عند هذا الحد ومع تفعيل زر النضال وتفعيل الكفاح ضد المعاناة فأنا غير راغبين في قبول هذه المشاعر ((غير المريحة)) سنفعل كل ما في وسعنا للتخلص منها حتى وان لجأنا لطرق قذرة لصرف انتباهنا عنها كالإدمان على المخدرات او الكحول، الانحرافات، مشاكل العلاقات، شدة الطعام، السمنة، التدخين... وغيرها توضح المرشدة الفرق بين الحالتين :-

#### مقارنة بين حالة مفتاح النضال المفعّل وغير المفعّل

مع مفتاح النضال المفعّل	مع مفتاح النضال غير المفعّل
<ul style="list-style-type: none"> <li>● تعلق عواطفنا ( تقييد )</li> <li>● نهدر كمية هائلة من الوقت والطاقة للصراع الداخلي</li> <li>● نحن نطلق الكثير من عدم الراحة القذرة المؤلمة وغير المفيدة</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● عواطفنا حرة الحركة</li> <li>● لا نصنع الوقت والطاقة من خلال كبحها او تجنبها</li> <li>● نحن لا نولد كل هذه الانزعاج القذر</li> </ul>

توزع المرشدة للمرشدات استمارة (( مذكرات عدم الراحة النظيفة مقابل عدم الراحة القذرة وهي كالآتي :-

التعليمات : في كل مرة تصادفين فيه وضعا تشعرين فيه بأنك "عالق" او الذي تكافح فيه أفكارك ومشاعرك بإمكانك ملأ الاستمارة الخاصة بالنضال ( المذكرات الخاصة بعدم الراحة النظيفة مقابل عدم الراحة القذرة ) كما موضح أدناه .

مذكرات عدم الراحة النظيفة مقابل عدم الراحة القذرة				
التعليمات: في كل مره تصادف فيها وضعا تشعر في بأنك "عالق" او الذي تكافح فيه أفكارك أو مشاعرك، يرجى إكمال كل عمود أدناه.				
الموقف	(الأشياء النظيفة) رد الفعل الأولي	مستوى عدم الراحة الأولي	(الأشياء السيئة) ما فعلته حول ردود أفعالي الأولية	مستوى عدم الراحة الثانوي

ماذا حدث وتسبب بهذا الأمر؟	ما الذي "ظهر" على الفور في طريقة الأفكار أو المشاعر أو الذكريات أو الأحاسيس الجسدية؟	مستوى ضيق فوري على مقياس من 0 الى 100 = 0 لا شيء و = 100 الحد الأقصى	هل عانيت مع أشياء لم أحبها؟ هل أنتقدت نفسي؟ هل حاولت إعادة ردود أفعالي مرة أخرى، أو التظاهر بأنها لم تكن موجودة؟ هل حاولت أن اشغل نفسي بالأكل والكحول والتلفزيون وما الى ذلك؟	قيم كيف تغير مستوى الضيق لديك نتيجة "للأشياء القذرة". (على مقياس 0 الى 100)
----------------------------------	--	---	---	--

لتحقيق الوعي التوازن لابد من مراقبة وملاحظه معاناتنا وإخفاقاتنا بحيادية بعيداً عن المبالغة في التقييم ولتحقيق ذلك تطبق المرشدة استمارة ((عقلك، صانع الوثائقي (المحتوى الداخلي للذات)).

- هل شاهدت فيلماً وثائقياً عن أفريقيا، فإذا رأيت؟ الكثير من التماسيح والأسود والضباع والزرافات؟ الرقصات القبلية ، الصراع العسكري، الخطابات السياسية، أسواق ملونه، جبال مذهله، القرى الهادئة، الجميلة من الريف، مدن الصقيع الفقيرة، الأطفال الجائعون... الخ
- يمكن تعلم الكثير من مشاهدة فيلم وثائقي، ولكن هناك أمر واحد مؤكد ((ان الفيلم الوثائقي عن أفريقيا ليس أفريقيا نفسها)). يمكن ان يمنحك هذا الفيلم انطباعات عن أفريقيا، يمكن ان تظهر بالتأكيد بعض المشاهد والصور والأصوات المثيرة ، لكنها لن تقترب حتى من التجربة الفعلية للسفر جسدياً الى هناك فما كان البراعة في تصويره وما يحويه من مؤثرات إلا أنه لا يعكس أفريقيا نفسها
- لننتقل الآن اليك لو شاهدت فيلم وثائقي عنك لن يكون هو نفسه كما تفعل أنت بنفسك، حتى وان استمر هذا الفيلم لمدة الف ساعة وشمل جميع تجاربك ومشاهد حياتك الماضية بمراحلها ومعاناتها ولحظات سعادتها، وجميع أنواع المقابلات مع الناس الذين يعرفونك وجميع التفاصيل وأعمقها عندها أيضاً ((هذا الفيلم الوثائقي لن يكون أنت)) لتوضيح ذلك فكري الآن في الشخص الذي تحبه أكثر على هذا الكوكب لديك خيارين هل تريد قضاء الوقت معه وهو موجود فعلاً معك، ام ترغبين ان تري فيلم وثائقي عنه ؟
- لذلك هناك فرق كبير بين ما نحن عليه وما ممكن ان يقدم أي فيلم وثائقي عنا بصرف النظر عن مدى ((صدق)) هذا الفلم الوثائقي كون جميع الأفلام الوثائقية متحيزة بشكل كبير حيث أنها لا تعرض إلا جزء صغير من الصورة الكبيرة .
- هنا انحياز المخرج السينمائي البشري لا شيء مقارنة بتحيز تفكيرنا الذاتي من العمر الكامل للتجربة- بمئات الآلاف من الساعات من الأفلام السينمائية ((الأرشيفية)) تختار نفسك في

التفكير في بعض الذكريات الدرامية وتحررها مع بعض الأحكام والآراء ذات الصلة، وتحولها الى فيلم وثائقي قوي بعنوان ((هذا هو من أنا!!)).

● ملاحظة :- والمشكلة هي انه عندما نشاهد هذا الفيلم الوثائقي ننسى انه مجرد فيديو تم تعديله بشكل كبير بدلاً من ذلك نصدق فعلاً ان هذا الفيديو هو نحن!!

● ولكن بنفس الطريقة التي تدرك بها ان فيلماً وثائقياً عن أفريقيا نفسها، فان فيلماً وثائقياً عنك هو ليس أنت بالفعل . نستنتج ان الإدراك المتزن والوعي المتوازن بفعل المعاناة عن الذات كون تجاربنا هي ليست نحن كوننا نتحيز في مدركاتنا لأفكار وتجارب دون أخرى مما يجعلنا غير مدركين أننا شيء وتجاربنا شيء آخر ، توضح المرشدة مما سبق .

● في استمارة النضال السابقة وعدم الراحة النظيفة وعدم الراحة الفذرة، وسنكون في الحالتين نعاني كون الحياة البشرية غير مثالية الا ان معاناة اقل من أخرى من حيث الطاقة والجهد والوقت والجهد المستنفذ في التخلص والمقاومة لهذه الأفكار كالقلق والغضب، وغيرها لابد من مساعدة الناس على التعلم من معاناتهم واستخدامها كنقطة انطلاق في خلق حياة غنية وذات مغزى. كحياة ماندلا وغاندي، وغيرها وفي تراثنا الإسلامي خير الناس رسول الله (صلى الله عليه وسلم) وما عاناه من أمته لبلوغ الهدف الاسمي وهو نشر تعاليم الله سبحانه وتعالى تؤثر عملية تجنبنا ومكافحتنا للمعاناة على قيمنا والتي تحدد اتجاهنا في الحياة كونها ستعرض للنسيان والاهمال مما يفقدنا التواصل معها كما يفقدنا دليل مؤثر على افعالنا. وهناك عدة قيم يسعى الناس لتحقيقها مثلاً ((كالقيم المهنية، والرياضية، التعليمية، الاخلاقية وغيرها)) وتعد القيم هي البوصلة التي تحرك سلوكنا وتجعله أكثر التزاماً لتحقيق ما ترغب به من أهداف للوصول الى حياة ذات معنى، ويعد سلوك الادمان، والتسويق والانسحاب الاجتماعي، والتوقف عن ممارسه ما نحب من هوايات وانشطة ما هي الا أنماط سلوكية تدفعنا بعيداً عن الحياة الواعية والقيمه كوننا نلجأ إليها كمحاولات لمقاومة ومكافحة المعاناة الناجمة من ضغوط الحياة ومتاعبها .

● وتوضيحاً لكل ما سبق تستعمل المرشدة أسلوب ورقة القيم وهي عبارة عن جدول ستحدد فيها كل مسترشدة قيمة انسانية مهمة بالنسبة لها وما ترغب في تحقيقه من أهداف قصيرة او وطويلة الامد من خلال اجراءات وسلوكيات تلتزم المسترشدة بالقيام بها لتحقيق حياة ذات معنى وللتواصل مع المعاناة بدل من محاربتها ..

في البداية لابد من ان نحدد ما هو الفرق بين الأهداف والقيم والسلوك الملتمزم والحواجز

التي تعيق عمل المسترشدة .

توزع المرشدة ورقة القيم للمسترشدات وتبدأ بشرح هذا الأسلوب اليهن .

## ● ورقة القيم :-

في أعماقك، ما هو مهم بالنسبة لك؟ على ماذا تريد ان تستند حياتك؟ ما نوع الصفات التي ترغب في تميمتها كإنسان؟ كيف تريد ان تكون في علاقتك مع الآخرين؟ القيم هي أعمق رغبات قلبنا بالطريقة التي نريد أن نتفاعل معها ونرتبط بها مع العالم، ومع الآخرين، وأنفسنا، إنها مبادئ رائدة يمكن ان ترشدنا وتحفزنا ونحن نتحرك في الحياة

القيم لا تشبه الأهداف. القيم هي اتجاهات نتحرك فيها ، بينما الأهداف هي ما نريد تحقيقه على طول الطريق. القيمة هي مثل الاتجاه شمال؛ الهدف هو مثل النهر أو الجبل أو الوادي الذي نهدف الى عبوره أثناء السفر في هذا الاتجاه. يمكن تحقيق الأهداف أو "شطبها"، في حين أن القيم هي عملية مستمرة. على سبيل المثال، إذا كنت ترغب في أن تكون شريكاً حالمًا وراعياً ومخلصاً ، فإن ذلك يمثل قيمة ( عملية مستمرة ) وإذا توقفت عن المحبة والرعاية والمساندة فأنت لم تعد شريكاً حالمًا وراعياً وداعماً. لم تعد تعيش بهذه القيمة. في المقابل، إذا كنت تريد الزواج، فهذا هو هدف " تجاوزه " أو تحقيقه. عندما تتزوج، أنت متزوج حتى لو بدأت في معاملة شريكك بشكل سيء للغاية. إذا كنت تريد وظيفة أفضل، فهذا هو الهدف. بمجرد أن تحصل عليه تحقق الهدف. ولكن إذا كنت ترغب في تغمر نفسك تماماً في العمل، فستكون هذه قيمة عملية مستمرة. فيما يلي بعض مجالات الحياة التي يقدرها بعض الناس. ليس لدى الجميع نفس القيم، ولا يعد هذا اختباراً لمعرفة ما إذا كان لديك القيم "الصحيحة". فكر في كل مجال من حيث اتجاهات الحياة العامة، وليس من حيث الأهداف المحددة. قد تكون هناك مناطق معينة لا تثمنها كثيراً؛ يمكنك تخطيها إذا كنت ترغب في ذلك. قد تكون هناك مناطق تتداخل على سبيل المثال، إذا كنت تقدر المشي لمسافات طويلة في الجبال، فقد يأتي ذلك تحت بند كل من الصحة البدنية والترفيه. من المهم أيضاً أن تكتب ما قد تقدره إذا لم يكن هناك شيء في طريقك. ما هو مهم؟ ماذا يهمك؟ بماذا كنت ترغب؟

١ - العلاقة الأسرية: ما نوع الأخ / الأخت، الابن / الابنة، عم / العمة ، التي تريد أن تكون؟ ما هي الصفات الشخصية التي تود أن تحضرها إلى تلك العلاقات؟ ما نوع العلاقات التي ترغب في بناءها؟ كيف تتفاعل مع الآخرين إذا كنت مثالياً في هذه العلاقات؟

٢ - الزواج : ما نوع الشريك الذي تود أن تكونه في علاقة حميمة؟ ما هي الصفات الشخصية التي ترغب في تطويرها؟ ما نوع العلاقة التي ترغب في بنائها؟ كيف تتفاعل مع شريكك إذا كنت "الشخص المثالي" في هذه العلاقة ؟

٣ - الأبوّة والأمومة: أي نوع من الآباء تريد أن تكون؟ أي نوع من الصفات تود أن تكون؟ ما نوع العلاقات التي ترغب في بنائها مع أطفالك؟ كيف تتصرف إذا كنت "مثالي".

٤ - الصداقات / الحياة الاجتماعية: ما نوع الصفات التي تود أن تجلبها إلى صداقاتك؟ إذا كنت تستطيع أن تكون أفضل صديق ممكن، كيف ستتصرف تجاه أصدقائك؟ ما نوع الصداقات التي ترغب في بنائها؟

٥ - المهنة / الوظيفة: ماذا تقدر في عملك؟ ما الذي يجعله أكثر فائدة؟ ما نوع العامل الذي تود أن تكونه؟ إذا كنت ترقى إلى مستوى المعايير المثالية الخاصة بك، ما هي الصفات الشخصية التي تود أن تحضرها إلى عملك؟ ما نوع علاقات العمل التي ترغب في بنائها؟

٦ - التعليم / النمو الشخصي والتنمية: ما الذي تقدره في التعلم أو التعليم أو التدريب أو النمو الشخصي وما هي المهارات الجديدة التي ترغب في تعلمها؟ ما هي المعرفة التي ترغب في اكتسابها؟ ما هو المزيد من التعليم الذي ترغب به؟ أي نوع من الطلاب تود أن تكون؟ ما الصفات الشخصية التي ترغب في تطبيقها؟

٧ - الترفيه / المرح / المتعة: ما هي أنواع الهوايات أو الرياضه أو الأنشطة الترفيهية التي تستمتع بها؟ كيف يمكنك الاسترخاء والراحة؟ كيف تستمتع؟ ما أنواع الأنشطة التي ترغب في القيام بها؟

٨ - الروحانية: لا بأس أن كانت الروحانية تهملك. قد يكون الأمر بسيطاً مثل التواصل مع الطبيعة، أو بشكل رسمي مثل المشاركة في مجموعة دينية منظمة كتأدية بعض الشعائر والممارسات الدينية . ما هو المهم بالنسبة لك في هذا المجال من الحياة؟

٩ - المواطنة / البيئة / الحياة المجتمعية: كيف ترغب في المساهمة في مجتمعك أو بيئتك، على سبيل المثال، من خلال التطوع، أو إعادة التدوير، أو دعم مجموعة / حزب خيري / سياسي؟ ما نوع البيئات التي ترغب في إنشائها في المنزل والعمل؟ ما هي البيئات التي ترغب في قضاء المزيد من الوقت فيها؟

#### ● التقويم البنائي :-

١. كيف نكون عالقين في أفكارنا .

٢. ما الفرق بين عدم الراحة النظيفة وعدم الراحة غير المريحة ( القذرة ) .
٣. كيف نعي أفكارنا بموضوعية .
٤. ما الفرق بين القيم والهدف .

● الواجب المنزلي :-

١. املاء استمارة مذكرات عدم الراحة النظيفة وعدم الراحة غير النظيفة .
٢. اكتب استمارة شبيهه باستمارة الرمال المتحركة .
٣. اختاري قيمة أو أكثر من القيم المطروحة وضعي لها أهداف محددة في الاستمارة وما هي الحواجز المعيقة في الوصول لذلك .

ترتيب الجلسة	اليوم والتاريخ	موضوع الجلسة	مدة الجلسة
التاسعة	28/3/2019 الخميس	تنمية القبول بالمعانة الذاتية	ساعة ونصف
الحاجات	هدف الجلسة الخاص	الأهداف السلوكية	الغنيات والاستراتيجيات
الحاجة للوعي المتوازن بإخفاقاتنا الذاتية	مساعدة المسترشادات على التركيز والقبول بالمعانة الذاتية	يركز على الجانب الايجابي من المعانة الذاتية . ٢- ان يضع مساحة لإخفاقاته الذاتية . ٣- ان يتقبل معاناته كما يتقبل معاناة الآخرين	١ -التهدئة الادراكية ( استعارة السفينة ) . ٢ - استعارة (الشياطين على سطح القارب) . ٣-القيم . ٤- العمل الملتمزم . ٥ يقظة المشاعر .

١٠ - الصحة / السلامة البدنية: ما هي قيمك المتعلقة بالحفاظ على سلامتك البدنية؟  
كيف تريد أن تعتني بصحتك، فيما يتعلق بالنوع، والنظام الغذائي، وممارسة الرياضة ،  
والتدخين، والكحول، وما إلى ذلك؟ لماذا هذا مهم؟

● خطة الاستعداد والعمل :

هدفي هو .....

القيم الكامنة وراء هدفي هي .....

الأفكار ، الأحاسي ، المشاعر ، الحوافز التي أرغب في الحصول عليها ( من أجل تحقيق هذا الهدف) .

- أفكار....
- مشاعر....
- أحاسيس....
- حوافز.....
- سيكون من المفيد أن اذكر نفسي .....
- يمكنني تقسيم هذا الهدف إلى خطوات أصغر، مثل .....
- أصغر وأسرع خطوة أبدأ بها هي .....
- الوقت واليوم والتاريخ الذي سأأخذ فيه تلك الخطوة الأولى، هو .....
- التقويم البنائي :-

٥. كيف نكون عالقين في افكارنا .
٦. ما الفرق بين عدم الراحة النظيفة وعدم الراحة غير المريحة ( القدرة ) .
٧. كيف نعي افكارنا بموضوعية .
٨. ما الفرق بين القيم والهدف .

#### ● الواجب المنزلي :-

٤. املاء استمارة مذكرات عدم الراحة النظيفة وعدم الراحة غير النظيفة .
٥. اكتب استمارة شبيهه باستمارة الرمال المتحركة .
٦. اختاري قيمة أو أكثر من القيم المطروحة وضعي لها أهداف محددة في الاستمارة وما هي الحواجز المعيقة في الوصول لذلك .

### محتوى الجلسة

- بعد ترحيب المرشدة بالمسترشدات وتجدد اللقاء معهن تراجع الواجب المنزلي للجلسة السابقة وتناقش المسترشدات فيما تم تطبيقه على مستوى تمارين او إعطاء استمارات او ملئ استمارات كانت المرشدة قد كلفت المسترشدات بإنجازها . توضح المرشدة أهمية تقنية التهدئة الادراكية في التعامل مع الافكار اذا كنا مندمجين معها وعندما نكون في حاله تهدئه كيف تكون نظرتنا وتعاملنا مع نفس الافكار المحيطة والمزعجة .
- المقارنة بين حالة الاندماج والتهدئة

الفكرة في حالة التهدة	الفكرة في حالة الاندماج
<p>قد تكون او لا تكون صحيحة *</p> <p>هي ليست امرأ واجب عليك اتباعه او قاعدة ملزم * بتطبيقها</p> <p>بالتأكيد ليس تهديداً لك *</p> <p>ليس شيء سيحدث في العالم المادي فهو كلمات وصور * داخل رأسك</p> <p>يمكن السماح لها بالخروج او العودة من تلقاء نفسها * دون حاجة الى التمسك بها او دفعها بعيداً</p>	<p>الحقيقة مطلقه ان نطيعه *</p> <p>امر لا بد من تطبيقه وقاعدة انت ملزم باتباعها *</p> <p>تهديد تحتاج التخلص منه في اقرب وقت ممكن *</p> <p>شيء يحدث هنا و الان على الرغم من انه يتعلق * بالماضي او المستقبل</p> <p>شيء مهم جداً يتطلب منك كل الاهتمام، شيء لن * تتركه حتى ان زاد من سوء حياتك</p>

- وكل ما سبق يوضح أهمية المرونة في التعامل مع الافكار السلبية او المعاناة كما يعرفنا بأهمية التهدة الإدراكية للتعرف على اين يمكن اخفاقنا او عدم كفاءتنا بطريقة تفكيرنا وابتعادنا عن الموضوعية في النظر لعدم كفاءتنا بمعزل عن الاطار الاجتماعي الذي ننتمي اليه .

-: ثم تناقش المرشدة ورقة القيم التي وزعتها على المسترشدات موجهة اسئلة اليهن

- ١ ما هي القيمة التي اخترتها .
  - ٢ لماذا هذه القيمة بالذات (اسباب اختيارها).
  - ٣ هل هذه القيمة تشترك بها مع الآخرين .
  - ٤ هل اخترت قيمة بمعزل عن السياق الاجتماعي .
- تحرص المرشدة على إبقاء المسترشدات بتواصل مستمر مع اللحظة الآنية وكلما شعرت المسترشدة بابتعاد المسترشدات عن التواصل مع الان وأبدن غارات في الافكار والمشاعر الماضية او المستقبلية جذبت المرشدة دعيهن بإحدى فنيات اليقظة العقلية ، كما تطلب المرشدة منهن اذا شعرت بأن اذهانهن اخذت بالتحليق نحو الذكريات والتجارب والأفكار والقرارات المستقبلية ما عليهن سوى الطلب من المرشدة انهن بحاجة الى يقظة عقلية تعيدهن الى ان يعيشن الخبرات والمواقف اللحظية.
  - وعادة ما يحدث ذلك عندما تأخذ الجلسة طابع المحاضرة او شرح مطول، وعلى هذا الأساس تتوجه الباحثة لتطبيق إجراءات يقظة المشاعر (مراقبة الانفعالات) (Observe Fmotions) مدة التمرين (٧ دقائق) بعد أن هيأت الباحثة مكاناً مريحاً بعيداً عن ضوضاء الطلبة بحيث لا يقاطعها أحد.... والآن لنبدأ ..

- أجلسي بشكل مريح ورجلاك على الأرض وجذعك مستقيم، استغرقي دقائق قليلة لملاحظة أحاسيسك البدنية، كالإحساس بالبدن وهو يلامس المقعد أو الأرض حيث تجلسين، لاحظي ارتفاع وانخفاض بطنك وأنت تتنفسين، محاولة التنفس بشكل طبيعي، وانت تبدلين افضل ما تستطيعين حاولي ان جلب بهدوء وسكينة كل خبراتك الى وعيك
- الان اسمحي لنفسك ان تكوني واعية بكل شكوكك واحباطاتك ومخاوفك، لاحظي.. وراقبي.. واعلمي بوجود هذه الاشياء في داخلك فقط ولا تقومي بأي شيء اخر، لا تحاولي ان تحلي او تناقشي هذه الاشياء وانت تلاحظين مخاوفك، واهتماماتك اسمحي لنفسك ان تستحضري قيمك والتزاماتك، وأسألي نفسك :-

- ما هو الشيء المهم بالنسبة إلي؟

- ما هو الشيء المهم الذي يعنيني أكثر؟

- عندما تكوني مستعدة ركزي انتباهك على فكرة واحدة او موقف واحد أثر بك بشكل خاص وقوي يمكن ان يكون هذا الموقف عبارة عن مجرد افكار مشوشة، او مخاوف (قلق، صور) او احاسيس جسمية، غيري انتباهك بهدوء ولكن بصرامة تجاه هذه الاشياء غير المريحة.. لاحظي اذا كان هناك حث او دفع باتجاه تجنب او تقادي هذه الاحاسيس لاحظي هل هناك مشاعر قوية في داخلك، اسمحي وببساطة لكل هذه المشاعر والأحاسيس ان تبعث في حيز وعيك وانتباهك حتى وان كانت غير سارة بالنسبة لك، وانظر اذا كان بإمكانك ان تفتحي ذهنك لهذه الخبرات غير السارة وان تتقبلها كما هي ولا تحاولي تغييرها او الغاءها او محاربتها .
- اذا وجدت نفسك متوترة تحاولين مقاومة هذه الخبرات، راقبي عملية التوتر والمقاومة هذه فقط ولا شيء اكثر وابقى مع كل هذه الاشياء، وحاولي ان تترفعي بخبراتك المؤلمة هذه وتركزي انتباهك على مصادر الضيق وعدم الارتياح .

- هل بإمكانك ان تتركي حيزاً او مجالاً لمصادر الضيق هذه ؟

- هل تحاولين ان تعرفي كيف يكون بالضبط الاحساس بالالم وعدم الراحة والانزعاج في دقيقة تلو الأخرى، حتى تستطيعين ان تستجلي كل الخبرات الى مجال وعيك وتركيزك .

- اذا تنافى الاحساس بعدم الارتياح وأصبح كبيراً، لاحظي هذا فقط ، وابقى مع حالة الصراع هذه مراقبة فقط ، وانت في حالة تنفس هادئة حاولي ترك مجال لكل هذه المشاعر والانفعالات القوية على ان تكوني عطوفه وشفيفة تجاه نفسك وكل خبراتك المؤلمة هذه ربما تلاحظين ظهور افكار من نوع آخر وانت تراقبين خبراتك افكار تتضمن احكاماً تقييميه مثل ((هذه قضيه خطيرة)) أو ان ((الامور اصبحت اسوء)) اشكري عقلك وبكل بساطه على هذه الافكار التقييميه وارجعي لخبراتك الحالية وكما هي بدون أحكام او تقييمات وانظري الى الافكار على انها مجرد افكار، والأحاسيس مجرد احاسيس والمشاعر مجرد مشاعر، لا شيء اكثر ولا شيء اقل عندما يضعف

الانزعاج والألم قدرته على جذب انتباهك، دعي كل هذه الخبرات تمر واتركها عندما تكوني مستعدة، اجلي انتباهك الى الاصوات، والمناظر المحيطة بك، ثم انتهي الى تنفسك بعدها امضي لتكملي بقية يومك .

- تشكر المرشدة تعاون المسترشدات على اجراء هذا التمرين الفنية موجهه اليهن عبارات الثناء والامتان ((بارك الله فيكن)) ((لقد احسنتن)) وأبليتن بلاءً حسن ويمكنني رؤية تأثير ذلك بايدي عليكن .

- بعد الوصول بالمسترشدات الى مرحلة من السكينة والهدوء والتواصل مع مشاعرهن المزعجة وتعلم كيف يمكن ترك مساحة لهن ومراقبتهن أفضل من قمعهن او تجنبهن تتوجه المرشدة الى تطبيق استعارة أخرى وهي (( استعارة الشياطين على متن القارب وهو شكل مختلف من ((الركاب)) .

- والآن أغمضي عينيك وتخيلي معي الآتي :-

- تخيلي انك تقودين سفينة بعيدة في البحر تحت السطح، بعيداً عن الأنظار، تكمن مجموعة كبيرة من الشياطين، مع كل المخالب الهائلة والأسنان الحادة وهي أي الشياطين بأشكال مختلفة وبعضها يمثل: العواطف كالشعور بالذنب او الغضب، اليأس، الخوف، وبعضها الآخر ذكريات لأوقات فشلت فيها او تعرضت فيها للأذى، والبعض عبارة عن الافكار مثل (الامر صعب للغاية) (سأجعل من نفسي حمقاء) (سأفشل)، بعضها صور عقلية تريك فيها انك تمارسين اداء سيئاً او يرفضك الآخرون، وهناك من هذه الشياطين ما يحتك على اشياء سيئة كالإدمان، (الافراط في تناول الطعام) (الاضرار بنفسك) والبعض الآخر منها أحاسيس كرهية كالضيق في صدرك او تهيج في معدتك.

- والآن طالما كنتِ تبقين على متن هذه السفينة تنجرف في البحر ستبقى الشياطين تحت، ولكن بمجرد أن تبدأي بالتوجه نحو اليابسة فأنها تتسلق الى السطح وتهددك، ليس من المستغرب ان هذا لا يعجبك كثيراً، لذا قومي بعقد صفقة ((اذا بقيت ايتها الشياطين بعيداً عن الأنظار بالأسفل سأبقي السفينة تنجرف في البحر)) توافق الشياطين ويبدو أن كل شيء على ما يرام.. للحظات.

- في النهاية سئمتي من وجودك في البحر وتشعرين بالملل والوحدة والبؤس والاستياء والقلق ترين الكثير من السفن الأخرى متجهه إلى الشاطئ إلا أنت (اي نوع من الحياة هذه؟) (تلك اليابسة هناك حيث أريد أن أكون متجهاً) تقولين مخاطبة نفسك، الا ان الشياطين في الاسفل ليست مهمة بشكل خاص بما تريد ان، انها تريدك البقاء في البحر وهذا نهائي! اذاً في اللحظة التي تبدأين بالتوجه الى اليابسة فأنها تحتشد على سطح السفينة وتبدأ في تهديدك مرة أخرى .

الشيء المثير للاهتمام هو أنه على الرغم من ان هذه الشياطين تهددك الا انها في الواقع لا تسبب لك أي ضرر جسدي. لم لا؟ لانها لا تستطيع، لا يمكنهم حتى ان يمسوك، وبمجرد ان

تدركي هذا فأنت حرة، وهذا يعني انه يمكنك ان تأخذي سفينتك اينما تريدين طالما انك على استعداد لقبول وجود الشياطين، وكل ما عليك فعله للوصول الى الارض اليابسة هو قبول ان الشياطين فوق سطح السفينة وتقبلي بأنهم يقومون بأفضل ما لديهم لإخافتك ومواصله توجيه السفينة نحو الشاطئ ستقوم الشياطين بالضجيج والاحتجاج، لكنهم عاجزون لان قوتهم تعتمد كلياً على ايمانك بتهديداتهم، ولكن اذا لم تكوني على استعداد لقبول هذه الشياطين، اذا كنت ترغبين في الاحتفاظ بها تحت السطح بأي ثمن فإن خيارك الوحيد هو ان تبقيين على غير هدي في البحر، بالطبع، يمكنك محاولة رمي الشياطين في البحر، لكن بينما انت مشغولة بذلك لا يوجد احد يقوم بتوجيه السفينة، لذا فأنت تخاطرين بالاصطدام بالصخور او الانقلاب، بالإضافة الى ذلك انه صراع لا يمكنك الفوز به، لان هناك عدد محدود من تلك الشياطين في الموقع .  
قد تحتجين قائلة (( لكن هذا فظيع )) .

[ أنا لا اريد ان أعيش محاطاً بالشياطين ] وهذا ما أشارت له المسترشدات وهنا ترد المرشدة مستطردة: حسناً انا اسفة لأنني احمل لك الاخبار السيئة، لكنك بالفعل كذلك، وستستمر هذه الشياطين في الظهور مراراً وتكراراً، بمجرد بدء حياتك في اتجاه ذي قيمة .

وألان إليك ا الاخبار السارة (الجيدة) اذا استمدت في توجيه سفينتك نحو الشاطئ (بغض النظر عن تهديد الشياطين لك) سوف يدرك العديد منهم انهم لن يكون لهم اي تهديد او تأثير، وسوف يتخلون عنك ويتركوك وحدك، اما تلك التي تبقى بعد فترة ستعتادين عليها، واذا القيت نظرة جيدة وطويلة عليها، فستدرك انها ليست مخيفة كما ظهرت اول مرة، ستدركين أنهم قد استخدموا مؤثرات خاصة لجعل انفسهم يبدون اكبر بكثير مما هم عليه بالفعل، بالتأكيد ستظل تبدو قبيحة لن يتحولوا الى ارناب رقيقة ولطيفة! (ضحك).

لكنك ستجديها أقل إثارة للخوف وستجدين أنه يمكنك السماح لهم بالتسكع دون ان يزعجوك (علاوة على ذلك، فبينما تستمرين في هذه المرحلة، لا يقتصر الامر على الشياطين فقط بل ستواجهين أيضاً الملائكة وحوريات البحر والدلافين!) وهنا اشارة للافكار والمشاعر الايجابية ولا يهم كم تبعدين عن الشاطئ، في اللحظة التي تبدأين بالتوجه نحوها فأنت تعيشين الحياة، أنت تمارسين مغامرة وانت تتحركين في اتجاه ذو قيمة وكما قالت هيلين كيلر .

((الحياة اما مغامرة جريئة، او لا شيء على الاطلاق))

● أنتت الباحثة على التفاعل الايجابي للمسترشدات في تطبيق هذه الاستمارة وبعدها أخذت قسطاً من الراحة وفتح باب الاسئلة والاستفسار وتوضيح كل ما هو غامض أثناء تطبيق الاستعارة .

١ توضح الباحثة أهمية العمل الملتزم الموجه من قبل القيم التي تم اختيارها في الجلسة السابقة وتعمل الباحثة على متابعة أعمال المسترشدات ومناقشة ما تم اختياره من أهداف طويلة

او قصيرة المدى موجهه ببوصلة القيم وهنا توضح ما المقصود بالعمل الملتزم (السلوك الملتزم) هو عمل مدروس وقيم وفعال كما يعد عبارة عن خطوات وإجراءات لا تعتمد على :- (العود ، التنبؤات ، المحاولة لتكون مثالياً، من الطبيعي ان تذهب خارج المسار وترتب الاشياء مراراً وتكراراً ، الالتزام بالعودة إلى المسار مره أخرى بعد إدراك ما حدث) .

كما تقاد هذه السلوكيات والتصرفات التي نلتزم بها اتجاه انفسنا او الآخرين من قبل القيم التي نؤمن بها والمنبثقة من فلسفة وجودنا في الحياة مما نعطي لحياة معنى وقيمة عندما لا نتناقض بين ما نؤمن به من قيم وما نقوم به من سلوك، كما يثير السلوك (العمل الملتزم) القائم على اساس ما نختاره من قيم مجموعة واسعة من الافكار والمشاعر السارة وغير السارة، الممتعة والمؤلمة فالعمل الملتزم يعني القيام بما يلزم للعيش بقيمنا حتى لو كانت تسبب الالم والمعاناة وتلخص اليس معنى كلمة حياة بمعنى كلمه (معاناة) .

● تمرين يوضح ان الافكار لا تتحكم بالسلوك هي تؤثر به لكنها لا تتحكم به تمرين (١) فكري في نفسك وانت تخاطبها ((لا استطيع حك رأسي! لا استطيع حك رأسي!!)) وبينما تقولين ذلك ارفعي يدك وحك رأسك .

(٢) فكري في نفسك مخاطبة اياها ((علي ان اقف! علي ان اقف!!)) وعندما تفعلين ذلك ((ابقي جالسة))

تسأل الباحثة المسترشدات: كيف سار الأمر؟ لا اشك انك وجدتني انه يمكنك اتخاذ هذه الاجراءات على الرغم من ان افكارك تفيد بأنك لا تستطيعين ذلك، بالطبع يمكن لأفكارك ان تؤثر على سلوكك ولكنها لا يمكنها التحكم به، وكلما اندمجنا مع تفكيرنا كما زاد تأثيرها على سلوكنا .

● التقويم البنائي :-

١ - كيف تؤثر الافكار على سلوكنا بينما لا تتحكم به

٢ - ما الفائدة التي اكتسبتها من استعارة الشياطين على سطح القارب

٣ - ما الفرق بين حالة الاندماج وحالة التهدة

● الواجب المنزلي :-

١ - اكتبى مقالة توضحها فيها عبارة ((احتضن شياطينك) موضحة الى اي مفهوم تنتمي هذه الاستعارة .

٢ - حددي ضمن جدول القيم السلوكيات المرتبطة بالأهداف التي اخترتها .

٣ - اكتبى استعارة شبيهه باستعارة الشياطين على القارب .

ترتيب الجلسة	اليوم والتاريخ	موضوع الجلسة	مدة الجلسة
--------------	----------------	--------------	------------

ساعة ونصف	تممية التشارك الانساني في المعاناة	1/4/2019 الاثنين	العاشرة
-----------	---------------------------------------	------------------	---------

الحاجات	هدف الجلسة الخاص	الأهداف السلوكية	الفنيات والاستراتيجيات
١ - المعا ناة الذاتية جزء من المعاناة الانسانية . ٢ - الجم يع يشترك بمشاعر عدم الكفاءة .	مساعدة المسترشدات بإدراك المشاركة الإنسانية في المعاناة	١ ان تدرك معاناتها الذاتية كجزء من معاناة الآخرين تتقبل مشاعر عدم الكفاءة الذاتية في إطارها الاجتماعي.	١ - القبول . ٢ - يقظة الجسد . ٣ - التهدئة الادراكية ٤- الاستعارة

### محتوى الجلسة

ترحب المرشدة بالمسترشدات بتجدد اللقاء والسؤال على أحوالهن وان كن على استعداد للبدء بالأنشطة ولكن قبل ذلك تناقش الواجب المنزلي واطلعت المرشدة على بعض الاستعارات التي تبنتها المسترشدات بالإضافة الى مناقشة المقالة التي تناولت مفهوم ((احتضن شياطينك)) .

توضح المرشدة اهمية الشعور بأنفسنا ومعاناتنا كجزء من معاناة الآخرين وان ندرك اخفاقاتنا ضمن سياقها الاجتماعي، كوننا بشر نخطأ ونصيب وننجح ونفشل خلال تجاربنا الحياتية فهو امر وارد لدى الجميع ممن يعيشون على هذا الكوكب وقد خلق الله سبحانه وتعالى الانسان غير متكامل وينقصه الكثير وهو محدود الارادة والقدرات حيث قال سبحانه عز شأنه في سورة الروم ايه (٥٤) {اللَّهُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ ضَعْفٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ ضَعْفٍ قُوَّةً ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ قُوَّةٍ ضَعْفًا وَشَيْبَةً يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ ۗ وَهُوَ الْعَلِيمُ الْقَدِيرُ . }

تطلب المرشدة الاطلاع على ورقة الارادة اليومية وتناقش بعض الامور التي استطعن المرشدات انجازها خلال الجلسات السابقة وما هي التجارب اليومية التي مررن بها وكيف تصرفن حيالها .. كما توضح المرشدة اهمية ان يكون لدينا ارادة (استعداد) لتقبل ما هو سلبي كما نتقبل ما هو ايجابي فالاستعداد: لا يعني الارادة أي انك تحب او تريد او تستمتع او ترغب

او توافق على شيء ما بك يعني الاستعداد انك ستسمح بذلك او تخصص له مساحة او تسمح له ان يكون هناك لكي تفعل شيء له قيمة عندك ولتوضيح هذا سنتطرق لمثال :-  
مثال: هل تريدون دورة حقن ستجعلك تشعرون بالضعف والتعب أشهر ويتساقط شعرك كله، وتجعلك تتقيئين مراراً؟ انا متأكدة انك ستقولين ((مستحيل))

ولكن ركزي هنا ماذا لو كنت لا سامح الله مصابة بالسرطان، فأن هذه الدورة من العلاجات ستعالجك تماماً، ستأخذينها عن طيب خاطر وستلتهمين الآثار الجانبية ، ليس لأنك تريديه او توافقي عليه ولكن لكي تستمري في فعل شيء تقدره الحياه، وبذلك يعني الاستعداد ان توفر مساحة للآثار الجانبية السلبية، مثل الافكار والمشاعر غير السارة من أجل خلق حياة غنية وذات معنى .

وبذلك يعد الاستعداد - القبول - التواصل مع اللحظة الحالية بعد ذكر ما سبق تتطرق المرشدة الى اهمية التمارين غير الرسمية لليقظة العقلية ونقصد بها ممارسة تمارين اليقظة لا تقتصر على الجلسات الإرشادية بل تأخذ أثرها في جوانب وأماكن أخرى من حياتنا كما يستوضح بالآتي :-

#### ١ - تمارين اليقظة في الروتين الصباحي الخاص بك .

أختاري نشاطاً يشكل جزء من روتينك الصباحي كتنظيف الأسنان او الاستحمام، تحضير الفطور وغيرها ثم ركزي على هذا النشاط بدقة عندما تفعل ذلك ركزي على حركات الجسم، الذوق، اللمس، الرائحة، البصر، الصوت .... الخ

التركيز على كمية الماء الموضوعه في أبريق الشاي، صوت بخار الماء الساخن رائحة الهيل المنبعثة من الشاي، شكل أفراس الخبز، لون البيض المقلي، كمية السكر الموضوعه في كوب الشاي .... الخ وهكذا انشغالك باللحظة الراهنة يقلل من الافكار والمشاعر الماضية او المستقبلية التي تمر عبر ذهنك، وعندما تنشأ هذه الافكار ما عليك سوى الاعتراف بها، ولتكن موجودة، واجلب انتباهك مرة أخرى الى نشاط تحفيز تطور الصباح، مراراً وتكراراً ستشنت انتباهك، بمجرد ان تدركي ان هذا قد حدث اعترفي به بلطف، لاحظي ما يشنت انتباهك، ألفتي انتباهك مرة اخرى الى ما تعمليه في مطبخك .

وكذلك الحال بكل الاعمال المنزلية التي تكونين فيها مشتته وغارقة في موقف تعرضت له صباحاً والذي أصبح من الماضي او احداث وقرارات مترددة في اتخاذها متعلقة بمستقبلك الا ان عالم الافكار لا نهاية له حتى وانت تعملين عقلك يتكلم ويسافر ويتخاصم ويحزن ويسعد فلا بد من (المرساة) الا وهي اليقظة العقلية واستخدام كافه الحواس في أعمالنا حتى البسيط منها مما يجعلنا متقبلين لهذه الافكار المزعجة مراقبين جيدين لها ونسمح بأن نفسح لها المجال لأنها

موجودة بالفعل بدلاً من الصراع في عملية قمعية وتجنبها مما يجعل حياتنا متوترة غير مستقرة  
مما يجعلك حبيسة هذه الافكار تطرح المرشدة هنا أسئلة مهمة .

\* هل جميع الناس يشعرون بالسعادة .

\* هل هناك من الناس من يمرون بأوقات اكثر سعادة منا .

\* هل جميع البشر لا يمرون دامتاً بأوقات مفرحة .

للإجابة عن كل ما سبق من نتطرق الآن الى العمل من الأهداف وصولاً الى القيم من  
خلال بعض الاسئلة المفيدة .

عندما اسألكن عن قيمتين هدفاً .

مثال: ((السعادة، الثقة بالنفس، تقدير الذات، الشهرة، الثروة، المكانة المرموقة، النجاح)) .

وهنا تشير المرشدة الى ان كل ما سبق هي أهداف لأنه يمكن محوها وتغييرها، وتحقيقها،  
انجازها، او تبديلها)) لذا تؤكد المرشدة هنا شيء هام جداً أنه قد تكون أهداف بعيدة المنال أي  
طويلة الأمد او أهداف مركبه نحتاج الى تحليلها الى أهداف فرعية قصيرة الأمد ممكن تحقيقها  
تدريجياً اذن كي نفرق بين القيمة والهدف .

القيمة: تتسم بالثبات اما الأهداف: تتسم بالقابلية على التغيير والتعديل من قبل ذات الفرد .  
وتوضح مضيئة ان أهدافكن لابد ان نتناقش عنها على سبيل المثال اذا كانت احد الأهداف

(( أريد ان اتوقف عن الادمان على الانترنت ))

وهنا دوري كباحثة لابد ان استفسر عن هذه الأهداف من خلال الاسئلة التالية:-

١ - اذا كنت تريد ان تتوقف عن الادمان على الانترنت (هدف) .

٢ - إذن ماذا تريد ان تفعل بدلاً من ذلك .

٣ - وكيف تفضلين قضاء وقت فراغك ؟

٤ - وكيف ستكون حياتك مختلفة بعد ذلك ؟

وتعمل الباحثة على تحويل الأهداف السلبية الى أهداف ايجابية وذلك من خلال الأسئلة  
السابقة .

اما إذا قدمت المسترشدات أهداف ايجابية، فأن الأسئلة المفيدة للوصول الى القيمة  
الأساسية تشمل :-

١ - ماذا يحقق ذلك ؟

٢ - كيف يكون هذا مهماً / المعنى من ذلك ؟

٣ - ما هي قيمتك لتحقيق هذا الهدف .

٤ - إذا حققت هذا الهدف كيف ستكون مختلفاً ؟

٥ - ماذا كنت ستفعل بشكل مختلف .

ولتوضيح الصورة اكثر تطرح المرشدة مثال لذلك :-

إذا كان هدفك هو الشعور بالسعادة سأطلب منك :

- إذا شعرت بالسعادة كيف ستكونين مختلفة ؟

- ماذا كنت ستفعلين بشكل مختلف ؟

- كيف تتصرفين بشكل مختلف في العمل، العلاقات العائلية وما الى ذلك ؟

- ما المهام والمشاريع والأنشطة التي ستقومين بها .

- ما هي التغييرات التي ستفعلينها في حياتك ؟

الهدف من هذه الأسئلة المفيدة هي الوصول بالفرد الى التأكد من أهدافه الحقيقية والتي تحقق حياة غنية وذات مغزى تحافظ على علاقاته الاجتماعية والمهنية بالإضافة الى التأكيد على ان عدم القدرة على تحقيق بعض الأهداف مسألة طبيعية فما على الفرد الا تعديلها وتبديلها بما يتناسب وقدراته وإمكاناته ويحولها الى خطوات بسيطة وإجراءات تنتهي بأهداف كبيرة وعمل ذات قيمة ولا يحدث ذلك الا من خلال تحديد الحواجز والمعوقات التي نحن على علم انها ستعترض طريق الوصول لأهدافنا وقيمنا، الا ان تقبلها والتواصل معها يقلل من مخاطرها مما يجنبنا الانعزال عن الآخرين المحيطين بنا والذين يمرون بذات الظروف اذا لم تكن اسوء الا انهم لا زالوا متواصلين في العيش ومواصلة السعي لبلوغ الأهداف فاستمارة الإرادة اليومية هي بمثابة تحدي للمسترشدات في ما يواجهنه كل يوم خلال مده البرنامج من مواقف وأفكار ومشاعر مزعجة وكيف تعاملن مها، ومراقبة انفسهم وتطورهن شيئاً فشيئاً في التواصل مع كل ما يحيط بهن من مؤثرات .

تأخذ المسترشدات قسطاً من الراحة بعد مناقشة ورقة القيم والأسئلة المفيدة الموجهة اليهن حول اختيار أهدافهن وتسجيل ملاحظاتهم .

تطلب المرشدة من المسترشدات مشاركتها في ممارسة استعارة جديدة من الخيال هي (استعارة الاحتفال بعيد الميلاد الـ ٨٠ عاماً على شركك ) في هذه الاستعارة سأطلب منكن الآن التالي :-

أغمضي عينيك الآن وركزي انتباهك وتخيلي أنك (٨٠) من العمر وان هناك احتفال بعيد ميلادك تخيلي ذلك بالطريقة التي تحببها ، بعض الناس يتخيلون ذلك كصور حية كتلك التي على شاشة التلفاز وآخرون يتخيلونها كالأصوات وأفكار مجردة ، على أية حال تخيلي بالطريقة التي تناسبك، وتذكري ان هذا هو خيالك، لذا لا يجب ان تطيعي قواعد المنطق، الوالدان موجودان وعمرهما (١٢٠ عاماً)، لا بأس اذا كان أصدقاؤك موجودون تماماً كما يفعلون اليوم أيضاً، وكوني متيقظة للملايين من الطرق التي سيحاول بها ((عقلك)) اخراجك من هذا الخيال ،

قد يبدأ تفكيرك، بالتدخل في أي وقت، من خلال القيام بتعليقات استفزازية.... ألخ، ببساطة قولي لعقلك ((شكراً لك))! وأرجعي الى خيالك .

لذا أغمضي عينيك الآن وتخيلي انك في الثمانين من العمر وان هناك احتفال بعيد ميلادك وعلى شرفك وكل شخص تهتم به موجود هناك لتكريمك- الاصدقاء والعائلة وزملاء العمل، تخيل الان شخصاً واحداً تهتم به حقاً- صديقة، او احد أفراد العائلة، او زميلة، انت اختاري أحداً، أي شخص مهم بالنسبة لك، تخيلي ان هذا الشخص يقوم بكتابة خطاب قصير عنك - عن شخصك والحياة التي عشتها، وعلى ماذا استندت حياتك، وماذا تعنين لهم، تخيلي انهم يقولون ويعنون فعلاً ما هو اكثر مما تودين سماعه ، لاحظي كيف تشعرين بينما يقولون هذه الأشياء .

تخيلي الآن شخصاً آخر تهتمين به حقاً- صديقة أو عضواً في العائلة او زميلة- أنتِ اختاري أي شخص مهم بالنسبة لك- تخيلي ان هذا الشخص يقوم بكتابة خطاب قصير عنك والحياة التي عشتها، وما الذي استندت اليه في حياتك، وماذا تعنين بالنسبة لهم، تخيلي انهم يقولون ويتحدثون عنك ويعنون ما هو اكثر مما تود سماعه منهم .

لاحظي مرة أخرى كيف تشعرين بينما يقولون تلك الاشياء عنك الآن استغرقى بعض الوقت للتفكير في ما سمعت والنظر فيه ما الذي يخبرك به هذا الأمر عن قيمك ؟ كيف يكون هذا مهماً حقاً بالنسبة لك في اعماق قلبك ؟

توضح المرشدة ان الحياة لا تخلو من المتاعب وقد اطلق عليها بوذا (المتاعب) وهي ترجمة كلمة حياة لدى ألبرت إليس، وكذلك سكوت بيك اعتبر الحياة هي (حياه صعبة ) وقد حدد هاريس أربع مناهج لأي موقف اشكالي تواجههن في الحياة وهي :-

س/ ما هي خياراتك عندما تواجهين موقف صعب خلال مراحل حياتك المختلفة والمتقلبة ..

١ - مغادرة الوضع (اترك الموقف) .

٢ - البقاء وتغيير ما يمكن تغييره .

٣- البقاء وقبول ما لا يمكن تغييره .

٤- البقاء والاعتماد على استراتيجيات التحكم العاطفي .

● قامت الباحثة بمناقشة تلك الخيارات مع المسترشدات وتحديد الجوانب السلبية والايجابية لكل خيار .

ثم قدمت الباحثة استمارة حول الحلول التجريبية واثارها طويلة الامدد للتعرف على اجاباتهم ومناقشتها .

ماهي تكلفة هذه الاستراتيجية من حيث الوقت والطاقة والمال والصحة والعلاقات ، هل جعلتك أقرب الى الحياة التي تريد ان تعيشها	على المدى الطويل : هل عادت الاعراض ، هل تفاقمت او ازدادت	المدى القصير : هل تم تخفيض الاعراض	ما هي الاستراتيجيات التي حاولت التحكم بها او تجنبها او التخلص من الاعراض غير المرغوب فيها

● التقويم البنائي :-

١ - هل ما تخيلته في تمرين (الاحتفال بميلاد ٨٠ عاماً) عن ما يقوله الآخرين عنك مطابقاً لقيمك ؟

٢ - ما هو خيارك عندما تواجه موقفاً صعباً ؟

● الواجب المنزلي :-

١ - أكتبي مقالة عن مفهوم السعادة من وجه نظرك .

٢ - استبدلي وأجري تعديلات على أهدافك على وفق ما تم مناقشته في الجلسة .

٣ - استكمال ورقة (الإرادة اليومية) لمناقشتها في الجلسة القادمة .

ترتيب الجلسة	اليوم والتاريخ	موضوع الجلسة	مدة الجلسة
الحادية عشر	4/4/2019 الخميس	تنمية القبول بالمعاناة الذاتية	ساعة ونصف

الحاجات	هدف الجلسة الخاص	الأهداف السلوكية	الفنيات والاستراتيجيات
---------	------------------	------------------	------------------------

<p>١ - القيم ٢ - العم ل الملتزم ٣-الاستعارة</p>	<p>١-أن تحدد القيم التي تجعلها تحيا حياة ذات معنى . ٢-أن تناقش مع المرشد قيمه وأهدافها . ٣-أن تعدل بالأهداف الموضوعية ٤-أن تعيد ممارسة بعض الاستعارات والتمارين.</p>	<p>مساعدة المسترشدات على إدراك المشاركة الإنسانية في المعاناة</p>	<p>1-المعاناة الذاتية جزء من المعاناة الإنسانية . 2-الجميع يشترك بمشاعر عدم الكفاءة .</p>
---	--	---	---

### محتوى الجلسة

- ترحب الباحثة بالمسترشدات وتشكرهن على التزامهن وحرصهن على الحضور ومواصلة المشاركة في جلسات البرنامج على الرغم من زخم المحاضرات التي تسبق وقت البرنامج .
- تناقش الباحثة ورقة القيم التي وزعتها على المسترشدات في جلسة سابقة وابتدأت فعلاً المسترشدات باختيار القيم المناسبة لهن الا ان بعضهن حاولن الاستفسار عن مدى صحة اختيارهن للأهداف وكيفية تجزئتها الى أهداف صغيرة وقريبة المدى، كما اردن مناقشة كيفية ترجمة أهدافهن الى عمل يلتزم القيام به وقد خصصت الباحثة هذه الجلسة لمناقشة ومتابعة ما تم تحديده من قيم وما يرتبط بها من أهداف وسلوك ملتزم هدف المتابعة كان للتأكد من واقعية الأهداف وتوجيه المسترشدات الى كيفية وضع سلوكيات تتناسب وكل هدف، وستوضح ذلك من خلال عمل مسترشدة تطرح قيمها وأهدافها لنبدأ الآن .
- القيمة: التعليم النمو الشخصي والتنمية .
- الهدف: تعلم اللغة الانكليزية للتواصل مع اصدقائي من دول مختلفة .
- س: لماذا اخترت هذه القيمة .
- س: ما الذي تقدرينه بالتعليم والتدريب والنمو الشخصي .
- س: ما هي المهارات الجديدة التي ترغبين في اكتسابها ؟

س: أي نوع من الطلبة تريدين ان تكوني ؟

س: ما القيمة الكامنة وراء هدفك هذا ؟

س: كيف ستكون علاقتك بالآخرين بعد اكتساب هذا التعليم والنمو الشخصي .

س: ما اهمية كونك تتدربين لتحقيق نمو شخصي ؟

● طرحت الباحثة تلك التساؤلات وتلقت الإجابات من المسترشدات ودارت حلقة نقاشية حول القيم والأهداف.

● وبعد ان حددت المسترشدة القيمة والهدف ننقل الآن إلى تحديد الإجراءات (السلوك الملتمزم): هو عبارة عن خطوات اوليه كمقدمات بسيطة تتراكم خطوة خطوة للوصول للأهداف المنشودة .

● وهكذا.. تستمر المسترشدة بخطوات بسيطة وإجراءات قابلة للتنفيذ الا ان هناك حواجز ومعوقات قد تعترض طريق المسترشدة في طريقها للوصول لقيمها وهنا عليها تحديد هذه المعوقات (لنرجع الى المثال) .

\* الإصابة بوعكة صحية قبل انتهاء دورة التعليم على اللغة الانكليزية .

\* فقدان صديق افقدي الدافعية على مواصلة عملي الملتمزم .

\* افكار مزعجة تراودني باستمرار تجزم بعدم قوتي على المواصلة .

\* اخفاقي في النجاح بالاختبار الذي يحدد اجتيازي لهذه الدورة .

كما توضح المرشدة الى ان من المهارات التي تساعد المسترشدة على تطبيق سلوكها الملتمزم هي مهارات اليقظة العقلية التي تكسبها التواصل مع ما لديها الآن من عمل ملتمزم كذلك مرونة تعديل وتغيير الأهداف غير القابلة للتحقق والقبول بالإخفاقات اثناء المسيرة الطويلة للوصول للقيم التي تعطي معنى لوجودنا الانساني تقبل الاخفاقات في الخطوات والإجراءات امر وارد فأثناء سفرك على متن الطائرة تتعرض لمطبات هوائية تتجاوزها للوصول الى غايتك المنشورة ((وجهتك أي الدولة التي ترغب بقضاء عطلتك الصيفية فيها)) والان سنراجع بعض هذه المهارات كالتهدئة الادراكية (عبارات التخفيف والتقليل من اثار الافكار المزعجة) منها .

كل العبارات الخاصة بالتهدئة الادراكية هي من مخيلة المسترشدات وعندما وجهت المرشدة

سؤالاً عن ما أهميتها:

ش: هي عبارات تهدئة للذهن نتيجة الافكار المزعجة والمشاعر السلبية التي لطالما ترد الى الذهن دون توقف فنحن لا نملك القدرة على ايقافها بل بإمكاننا مراقبتها والاعتراف بوجودها والتواصل معا بدل من اخطار قمعها او تجنبها، كون الافكار كلما اجتهدت لتجنبها تجد نفسك منغمس فيها..

● وتوضح المرشدة ان المسترشدات طالبين بإعادة تطبيق بعض الاستعارات كاستعارة حافظة الافكار التي سبق وان طبقت بشكل فردي لكل المسترشدات وأكدت المسترشدات على الاثر

الذي تركته على (افكارهن ومشاعرهن المزعجة) التي طالما حاولن قمعها او تجنبها ونزولاً عند حاجتهن لذلك تم اعادة تطبيق هذه الاستعارة في هذه الجلسة بالإضافة الى استعارة تشابك الايدي للتواصل مع اللحظة الحالية كما ورد خطواتها في جلسات سابقة .

● لمست الباحثة أن المسترشدات اصبحن اكثر قدرة على التحدث عن الافكار والمشاعر المزعجة التي تلح على اذهانهن وبدأن يبحثن عن استعارات ومهارات اخرى للتعامل مع هذه الافكار والمشاعر وهذا بعكس الجلسات الأولى التي كانوا المسترشدات أكثر تحفظاً في الافصاح عن هذه الافكار والمشاعر المؤلمة وغير المرغوبة اما الان يتكلمن بشكل واضح وصريح وبدون تحفظ

● كما اكدت المسترشدات على تطبيق مهارات اليقظة العقلية في المنزل وقبل النوم وأول ساعات الصبح مما ترك اثر عليهن حيث بينت بعض المسترشدات عن فائدة اليقظة العقلية في التخلص من الأرق قبل النوم وتحدث اخرى عن الاثر الجيد الذي تركه ممارستها لليقظة العقلية على طريقة مذاكرتها لأحدى اصعب المقررات الدراسية، بينما بينت ثالثة على اهميتها في التقليل من الضغط المترتب على القيام بالإعمال المنزلية الشاقة، وتم تسجيل ذلك في واجباتهن المنزلية بعد تطبيق كل المهارات حسب ورودها في الجلسات السابقة مما حفز المرشدة على اعادة تطبيق يقظة الافكار في هذه الجلسة ولكن بإيعاز من احدى المسترشدات المتطوعات التي ستأخذ المبادرة في تطبيق هذه المهارة او الفنية على زميلاتها داخل القاعة..

● وبعد الانتهاء من تمرين يقظة الأفكار، قدمت الباحثة الشكر لها واثنت عليها لما قدمته وكانت جديرة بذلك .

● ثم شكرت المرشدة المسترشدات على تعاونهن وأخذ التمارين وممارستها داخل وخارج الجلسة على محمل الجد مما ترك اثراً واضحاً في دافعتيهن للاستمرار ومحاولة معرفه المزيد وتعلم الكثير عن هذه المهارات والاستعارات .

مثال آخر :- اذا كان هدفك هو ان تصبح طبيباً (هدف طويل الامد) يحتاج الى وقت للدراسة والتدريب وانا اكره ان تقضى عشر سنوات من حياتك مركزة بشكل كبير على هذا الهدف معتقداً انك لا يمكنك ان تكون سعيداً حتى تحققه، والآن اسأل نفسك ماذا يحقق هذا الهدف؟ ما الذي سيمكنك هذا من فعله؟ ستجيب سأتمكن حينها من مساعدة الأشخاص.. الآن قد حددت قيمة أساسية وجوهرية وإنسانية مهمة (مساعدة الآخرين) ومساعدتهم هو شيئاً يمكنك القيام به الآن بطرق لا حصر لها منها:-

١ خيارة شخص قريب (طاعن في السن) .

٢ التبرع بالمال لدار الأيتام .

٣ مساعدة احد زملائك الطلبة في واجباتهم الدراسية .

#### ٤ -التطوع في العمل لتنظيف شوارع منطقتك .

وهذا لا يعني انك تتخلى عن أهدافك بل ما يعنيه هو ان خلال السنوات العشرة القادمة، وإثناء عملك نحو هذا الهدف، فأنت ستشعر بالرضا المستمر عن العيش بقيمك في هذه الحالة (( وهي مساعدة الناس )) .

وتلخص الباحثة من كل ما سبق ان مهما كانت أهدافنا بعيدة المدى فنلاحظ ما لدينا الآن من تصرفات وأنماط سلوكية حاضرة اذا ما مارسها توصلنا بأهدافنا الموجهة بقيمنا من خلال اعمالنا وتصرفاتنا اليومية نشعر بالرضا والسعادة كون كل ما نقوم به يوميا يوصلنا اكثر بما حددناه من أهداف لذلك التصرف الملتزم بالقيم يجعلنا نعيش حياة غنية وممتعة .

وفي الجلسة الحالية ستوضح المرشدة الفرق بين الأعذار التي نتعذر بها عندما لا نلتزم بالعمل والإجراءات التي ترتبط بالأهداف الموجهة بالقيم، والأسباب الحقيقية التي تعترض حياة كل إنسان لدية حياة قائمة على أساس قيم وأهداف مهمة له ولأحبائه ومحيطه الاجتماعي .

س/ كيف نميز العذر من الحقيقة ؟ قدمت الباحثة إجابة للسؤال.

- وأكدت على تلك الأفكار من خلال التواصل معها ومراقبة عملها بدل من الانغماس فيها والتقليل من أثارها فالذات المراقبة (الذات المحايدة الموضوعية) قادرة على مراقبة هذه الأفكار والتمييز بين الأعذار والحقائق، كما أن كثرة الأعذار تدفعنا إلى تسويق قراراتنا المصيرية في حياتنا الحاضرة مما يجعلنا أعضاء غير فاعلين وغير منتجين ومؤثرين في المجتمع الذي ننتمي إليه، كما يضعف طموحاتنا في اثبات وجودنا لأنفسنا وللآخرين في اخفاقاتنا وانجازاتنا هناك جهد بذل للوصول الى الخبرة المتراكمة التي تعطينا دفعا لخوض تجارب جديدة بشكل متفائل وايجابي من خلال تعلم العديد من المهارات التي تطور شخصياتنا تجعلنا قادرين على التعايش مع الحياة بمرها وحلوها دون ان تترك اثر سلبياً علينا . ثم تطرح المرشدة عدة أسئلة .
- بعدها وبناءاً على طلب من المسترشدات راجعت المرشدة معهن استعارة (الرمال المتحركة) (واستعارة دولتان متحاربتان) بعد ان مارسن المسترشدات يقظة المشاعر والأحاسيس .
- قامت الباحثة بتهيئة المسترشدات لقبول فكرة قرب انتهاء البرنامج، وان هذه الجلسة هي ما قبل الجلسة الختامية .

#### ● التقويم البنائي :-

- ١ -ما أهمية مناقشة قيمك مع المرشدة .
- ٢ -كيف تختارين أهدافك .
- ٣ -من اين تبدئين خطواتك الأولى في عملك الملتزم .

#### ● الواجب المنزلي :-

- ١ -خاقتي قيمك بطريقتك الخاصة .

- ٢ - أرسى مخططاً بالقيم والأهداف والعمل الملتزم الخاص بك .
- ٣ - كما هي أفكارك ومشاعرك المزعجة التي تحول دون تحقيق أهدافك .

ترتيب الجلسة	اليوم والتاريخ	موضوع الجلسة	مدة الجلسة
الثانية عشر	8/4/2019 الاثنين	الختامية	ساعة

الحاجات	هدف الجلسة الخاص	الأهداف السلوكية	الفنيات والاسراتيجيات
<p>١ - تذكير المسترشدات بما تم طرحه في الجلسات الإرشادية وتهيئتهن لإنهاء جلسات البرنامج الإرشادي .</p> <p>٢ - استطلاع آراء المسترشدات بالأسلوب الإرشادي المتبع ضمن البرنامج الإرشادي .</p> <p>٣ - تبليغ المسترشدات بموعد الاختبار البعدي واختبار المتابعة</p>	<p>إنهاء جلسات البرنامج الإرشادي بعد تلبية الاحتياجات وتحقيق الأهداف الموضوعية، والتعرف على مدى الاستفادة منه باستطلاع آراء المسترشدات عن أهمية ما تم تعلمه خلال فترة تطبيق البرنامج الإرشادي</p>	<p>١ - ان تلخص المرشدة بشكل مختصر بمشاركة المسترشدات ما تم اكتسابه اثناء جلسات البرنامج الإرشادي .</p> <p>٢ - إن تشجع المسترشدات على إبداء آرائهن بحرية تامة حول جلسات البرنامج الإرشادي .</p> <p>تأكد المرشدة من استفادة المسترشدات من الجلسات الإرشادية</p>	<p>المناقشات وطرح الاسئلة</p>

## محتوى الجلسة

رحبت المرشدة بالمسترشديات وشكرتهن على الحضور للجلسة الختامية ومدى التزامهن طوال فترة تطبيق البرنامج ، كما أثنت على احترامهن بموعد الجلسات وانجازهن للواجب المنزلي ومشاركتهن خلال الجلسات الإرشادية، والمحافظة على سرية كل ما طرح من معلومات أثناء الجلسات والتزامهن بما تم الاتفاق عليه من تعليمات قبل البدء بالبرنامج .

بعد مناقشة المسترشديات والمرشدة الواجب المنزلي للجلسة السابقة والإجابة عن بعض التساؤلات حول ما تم انجازه من واجبات قامت المرشدة بتهيئه المسترشديات للتذكير وتلخيص ما تم طرحه ومراجعة ما تم تعلمه من ممارسات وتمارين لاكتساب مهارات اليقظة العقلية ، كما أوعدت المرشدة على استعدادها الكامل في الاستماع الى وجهات نظر المسترشديات حول ما تم تعلمه بحريه تامة والإصغاء الى نقدهن البناء للجلسات الإرشادية وما هي اكثر الأساليب التي استفدن منها وتركت أثرها عليهن من خلال اجابتهن على الأسئلة الآتية :-

- ١ - ما أهمية اليقظة العقلية في الحياة من وجهة نظرك ؟
- ٢ - ما الفائدة التي تركت اثرها عليك من فنيات وتمارين مارستها خلال الجلسات الإرشادية .

٣ - هل استطعت ممارسة هذه الفنيات والأساليب في حياتك بشكل عام ؟

٤ - ضعي قائمة بمزايا وعيوب البرنامج الإرشادي .

وتم حددت المرشدة موعداً لإجراء الاختبار البعدي على المجموعتين (التجريبية والضابطة)، يوم الاحد ١٢/٤/٢٠١٩ .

والاتفاق على إجراء اختبار المتابعة بتاريخ ( ٢٠١٩/٥/٨ )

● وفي ختام الجلسة شكرت المرشدة جميع المسترشديات المتطوعات اللواتي شاركن باختيارهن في البرنامج الإرشادي، كما تعبر المرشدة لهن عن فائق الحب والتحية على حسن الالتزام والإصغاء والمشاركة الفعالة والايجابية ودفء العلاقة الإرشادية والثقة المتبادلة والتعاون في انجاز جلسات هذا البرنامج متمنية لهن التوفيق وتحقيق الأمانى والنجاح الباهر في حياتهن الشخصية والمهنية المستقبلية كما تمننت المرشدة منهن تطبيق ما تعلمنه في البرنامج عند حاجتهن اليه في مواقف الحياة المختلفة ثم تودعهن بعبارات لطيفة ((استودعكن الله وفي امان الله وحفظه)) متأملة لقائهن في لقاءات مقبلة مع الحفاظ على التواصل معهن عبر وسائل التواصل الاجتماعي .

## الوسائل الاحصائية :-

- ١ المتوسط الحسابي .
- ٢ +الانحراف المعياري .
- ٣ المتوسط المرجح .
- ٤ النسبة المئوية .
- ٥ للوزن المئوي .
- ٦ +الاختبار التائي لعينة ومجتمع .
- ٧ +الاختبار التائي لعينتين مستقلتين .
- ٨ معامل ارتباط بيرسون (Person Correlation Coefficient).
- ٩ -اختبار مان وتتي (Mann- Whitney Test) .
- ١٠ -اختبار ولكوكسن (Wilcoxon Test) .
- ١١ -اختبار كروسكل ولس .
- ١٢ -اختبار تحليل التباين الثلاثي .
- ١٣ -اختبار تحليل التباين الأحادي .
- ١٤ -المقارنة المتعددة باستخدام مدى ستيودنت .
- ١٥ -الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)

## الفصل الرابع

## ● عرض النتائج The results raising :-

=====

للتحقق من أثر أسلوب اليقظة العقلية في تنمية الشفقة بالذات لدى عينة طلبة كلية التربية للعلوم الانسانية ، تبنت الباحثة سلسلة من الخطوات العلمية المعهودة في البحث العلمي سعت من خلالها لتحقيق عدد من الأهداف، عبر مجموعة من الفرضيات الصفرية التي خضعت للتحقق من صدقها ومعالجة بالطرق الإحصائية . وبعد انتهاء فترة تطبيق البرنامج حصلت الباحثة على كم من البيانات تمت معالجتها باستخدام معالجات إحصائية تأرجحت في بساطتها ما بين معالجات إحصائية وصفية ك (المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري، والنسبة المئوية). فضلاً عن استعمال عدد من الاختبارات المعلمية كمعامل الارتباط بيرسون واختبار الدلالة المعنوية للفرق بين عينتين مستقلتين واختبار الدلالة المعنوية للفرق بين عينة ومجتمع، واختبار تحليل التباين واختبار المقارنات المتعددة باستخدام مدى ستيودنت، إلى جانب اختبارات لا معلمية ك ( اختبار كروسكل ولس، اختبار مان وتني، اختبار ولكوكسن) فجاءت المعالجة في ضوء أهداف وفرضيات البحث بالشكل التالي :-

الهدف الأول

## التعرف على الشفقة بالذات

### لدى عينة البحث وفق متغيرات الجنس والمرحلة والتخصص

انتهت عملية تطبيق مقياس الشفقة بالذات على عينة البحث البالغ حجمها (٤٠٠) طالب وطالبة، بتوفير كم من البيانات المتجمعة، وبعد تحليل تلك البيانات بلغت قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمقياس بمجالاته الثلاثة على التوالي (٣١,١٢٠,٢٥,١٢٠)، (٨١,٥٧٠,٢٥,٣٤) وانحرافات معيارية مقدارها على التوالي (٥,٥٠٧، ٤,٩٥٩، ٥,٠١٦، ١٢,٢٧٢)، وللوقوف على نوعية الفروق ومستوى دلالتها بين متوسطات العينة المحسوبة والأوساط الفرضية للمقياس ومجالاته استعانت الباحثة بالمعالجة الإحصائية الخاصة بالاختبار التائي لعينة واحدة، إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة على التوالي (٤,٥١٧,٥,٣٢٣، ٤,٠٤٩) وبمقارنة تلك القيم بالقيمة الجدولية عند درجة حرية (٣٩٩) وبمستوى دلالة (٠,٠١) ، واختبار ذو نهائيتين وبالغة (٢,٥٧٦) نلاحظ ان القيم المحسوبة لكل من (اللفظ بالذات ، والإنسانية المشتركة، واليقظة العقلية، والشفقة بالذات ) كانت اكبر من القيمة الجدولية الأمر الذي يشير الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أوساط العينة والأوساط الفرضية الخاصة بها، علما بأن الفروق لتلك المجالات سجلت لصالح متوسط العينة. والجدول (٢٠) يوضح ذلك

-:

### جدول رقم (٢٠)

قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوساط الفرضية والقيم التائية ودلالة الفروق

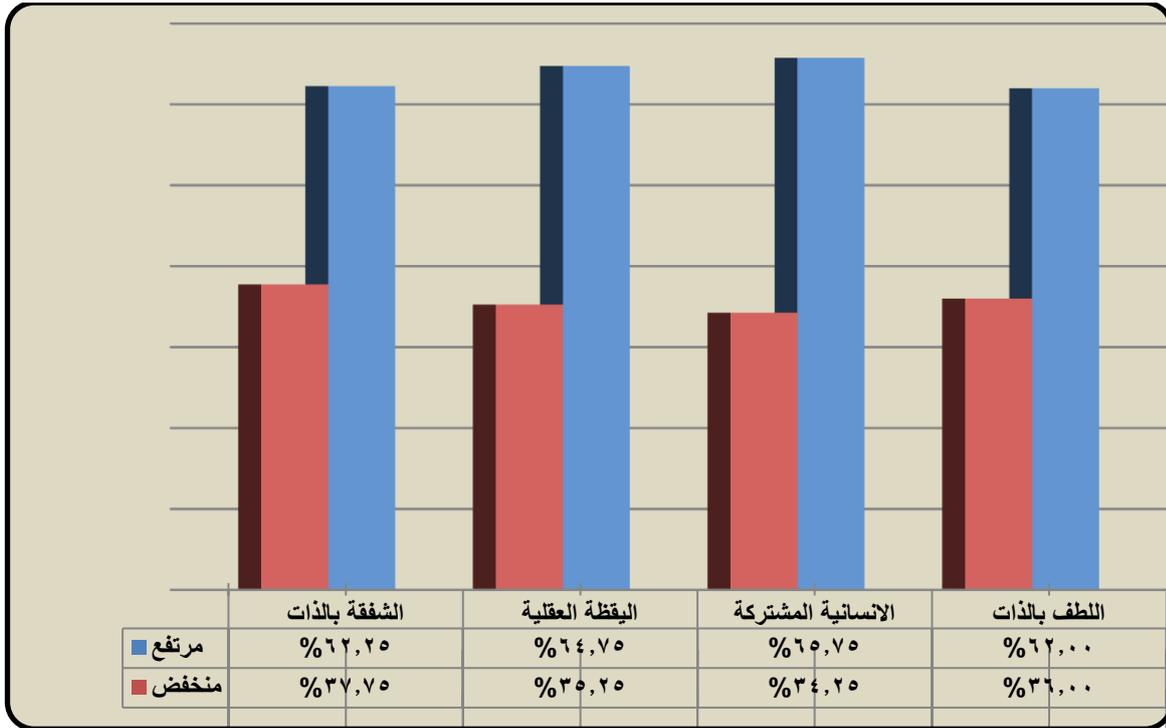
على مقياس الشفقة بالذات ومجالاته الثلاثة لدى عينة البحث الكلية

مستوى دلالة الفرق	القيمة الجدولية	القيمة التائية المحسوبة	الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	حجم العينة	مجالات الشفقة بالذات
الفروق الدالة عند مستوى ٠,٠١	2.576	4.049	30	5.507	31.120	400	اللفظ بالذات
		4.517	24	4.959	25.120		الإنسانية المشتركة
		5.323	24	5.016	25.340		اليقظة العقلية
		5.818	78	12.272	81.570		الشفقة بالذات

وفي ضوء قيم الأوساط الفرضية للمقياس ومجالاته الثلاثة، قامت الباحثة بحساب تكرارات أفراد العينة الحاصلين على درجات أعلى وأقل من قيم تلك الأوساط الفرضية، وأولئك الحاصلين على درجات أقل من قيم الأوساط الفرضية، وقامت بمعالجة تلك التكرارات باستعمال المعالجة الإحصائية للنسبة المئوية، إذ سجل أفراد العينة الأساسية للبحث أعلى النسب على مجال ( الإنسانية المشتركة) بنسبة بلغت (٦٥,٧٥%)، تليها الأفراد الذين يتمتعون باليقظة العقلية والذين بلغت نسبتهم (٦٤,٧٥%)، في حين بلغت نسبة الذين يتمتعون باللطف بالذات (٦٢%)، وبشكل عام تفوقت الأفراد الذين لديهم شفقة عالية بالذات، وذلك بحصولهم على نسبة بلغت (٦٢,٢٥%) مقابل (٣٧,٧٥%) ممن لديهم شفقة بالذات منخفضة . وهذا ما يوضحه الرسم البياني رقم (١٩) :-

شكل (١٩)

النسب المئوية لأفراد عينة البحث الأساسية على مقياس الشفقة بالذات بمجالاته الثلاثة



الهدف الثالث

## التعرف على اثر أسلوب اليقظة العقلية

### في تنمية الشفقة بالذات لدى عينة التجربة

لتحقيق الهدف الثاني تم اختبار فرضيات العدم التالية :-

الفرضية الثانية : ( لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات القياس القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الضابطة على مقياس الشفقة بالذات بمجالاته الثلاثة .

بالرجوع إلى قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية المتجمعة من إجابات أفراد المجموعة التجريبية التي تعرضت للمعالجة باستعمال (أسلوب اليقظة العقلية) في القياسين القبلي والبعدي، نلاحظ وجود اختلافات نوعية بين القياسين. ولإيجاد دلالة الفرق بين رتب درجات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، استعملت الباحثة اختبار الرتب لعينتين مترابطتين متوسطة الحجم لولكوكسن، وأوجدت الباحثة بعد تنظيم بيانات القياسين قيمة الفرق مع المحافظة على اتجاه الطرح بشكل ثابت (بعدي- قبلي) لجميع أزواج المشاهدات، ثم أعطت رتباً لتلك الفروق وإعطائها ذات إشارة الفرق، وبهذا حصلت الباحثة على مجموع رتب ذات الإشارة السالبة والموجبة، ثم تم اعتماد مجموع الرتب ذات التكرارات الأقل لتمثل قيمة ((W) المحسوبة وكانت على التوالي (٦,٠٠، ١٠,٠٠، ٢٥,٠٠، ٢١,٠٠) وبمقارنة تلك القيم بالقيمة الجدولية عند درجة حرية (١٠) ومستوى دلالة (٠,٠١) والتي تبلغ (٣) تبين أن القيم المحسوبة للمجالات وللمقياس ككل كانت اكبر من القيمة الجدولية الأمر الذي يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة، والجدول رقم (٢١) يوضح ذلك :-

#### جدول رقم (٢١)

مجالات المقياس وقيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم T+ و T- وقيم W والقيمة الجدولية

ومستوى دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

مستوى دلالة الفروق	القيمة الجدولية	قيمة W	T-	T+	القياس القبلي		القياس البعدي		القياس
					الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
الفرق غير دال	3	6	6	30	4.541	29.800	4.448	27.300	اللفظ بالذات
		10	35	10	2.485	25.200	2.974	27.200	الإنسانية المشتركة





إحصائياً عند مستوى ٠,٠١			6.659	10.15	16.15	20.20	الإنسانية المشتركة
			12.041	7.70	20.15	18.65	اليقظة العقلية
			17.275	6.10	20.90	19.50	الشفقة بالذات

ولإرجاع تلك الفروق إلى مصدرها ، قامت الباحثة بمعالجة بيانات القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة باستعمال اختبار تحليل التباين الأحادي إذ بلغت النسب الفائية المحسوبة بين تقدير التباين بين المجموعات وداخلها للمقياس بمجالاته الأربعة على التوالي ( ١٠,٠٩٠ ، ٥,٨٨١ ، 7.495 ، ١٢,٩٦٩). وبمقارنة تلك القيم بالقيمة الجدولية عند درجة حرية (٢) مقترنة مع البسط و (٢٧) مقترنة مع المقام وبمستوى دلالة (٠,٠١) وبالباغ (٥,٤٩) نلاحظ أن القيم المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية الأمر الذي يشير إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين تقدير التباين بين المجموعات وداخل المجموعات. والجدول رقم (٢٨) يوضح ذلك

-:

#### جدول رقم (٢٤)

جدول تحليل التباين لبيانات القياس البعدي للمجموعتين التجريبيتين

والضابطة على مقياس الشفقة بالذات بمجالاته الثلاثة

مستوى الدلالة	النسبة الفائية الجدولية	النسبة الفائية (F)	متوسط المربعات (s.m)	درجة الحرية	مجموعات المربعات (ss)	مصدر التباين	مجالات المقياس	
الفروق دالة عند مستوى دلالة ٠,٠١	5.49	10.090	255.234	2	510.467	بين المجموعات	اللفظ بالذات	
			25.296	27	683.000	داخل المجموعات		
				29	533.467	الكلي		
		5.881	82.534	165.067	2	165.067	بين المجموعات	الإنسانية المشتركة
				14.033	27	378.900	داخل المجموعات	
					29	543.967	الكلي	

	7.495	141.733	2	283.467	بين المجموعات	اليقظة العقلية
		18.907	27	510.500	داخل المجموعات	
			29	976.967	الكلي	
	12.969	1200.700	2	2401.400	بين المجموعات	الشفقة بالذات
		92.585	27	2499.800	داخل المجموعات	
			29	4901	الكلي	

ولمعرفة أي القياسات البعدية للمجموعتين هي المسئولة عن ظهور هذا الفرق، اعتمدت الباحثة أسلوب المقارنة المتعددة باستخدام مدى ستيودنت حيث رتبت المتوسطات الحسابية تنازليا وحسب المجالات :-

#### جدول رقم (٢٥)

يوضح أحجام المجموعتين التجريبيين والضابطة وقيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياس البعدي على مجال اللطف بالذات

مج ض	مج ت ٢	مج ت ١	المجموعة
10	10	10	حجم العينة
27.300	29.800	32.100	المتوسط الحسابي

ثم حسبت الفروق بين المجموعتين فحصلنا على النتائج التالية :-

جدول رقم (٢٦)

"يوضح قيم Q المحسوبة للمقارنات المتعددة باستخدام مدى ستودنت بين نتائج القياس البعدي للمجموعتين التجريبتين والضابطة على مجال اللطف بالذات"

	مج ت ١	مج ت ٢	مج ض
مج ت ١		5.53 <sup>***</sup>	0.064*
مج ت ٢			
مج ض			5.47**

وبالرجوع إلى جدول توزيع (q) (المدى المنسوب إلى ستودنت) وبدرجة حرية (٢٧) وعند مستوى دلالة ٠,٠١ تم الحصول على القيمة الحرجة ل Q عندما K=٢,٣ وهي :-  
=٢Q3= 3.925Q٤,٤٩٥

وبمقارنة القيمة المحسوبة (٥,٥٣) والمتضمنة قيمة الفرق بين نتائج القياس البعدي للمجموعة ت ١ والمجموعة الضابطة. بقيمة المحك (=٣4.495Q)، والقيمة المحسوبة (٥,٤٧) والمتضمنة قيمة الفرق بين نتائج القياس البعدي للمجموعة ت ٢ والمجموعة الضابطة. بقيمة المحك (=3.925Q2) القيمتين اكبر من قيم المحك، مما يشير إلى وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١)، وقد سجلت الفروق ولصالح القياس البعدي للمجموعتين ت ١ وت ٢. في حين جاءت الفروق بالنسبة لمجال الإنسانية المشتركة عند إتباع ذات الإجراءات بالشكل الآتي :-

جدول رقم (٢٧)

يوضح أحجام المجموعتين التجريبتين والضابطة وقيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياس البعدي على مجال الإنسانية المشتركة

المجموعة	مج ت ١	مج ت ٢	مج ض
حجم العينة	10	10	10
المتوسط الحسابي	36.400	36.000	27.300

<sup>٣</sup> \*\* الفرق دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠١.  
\* الفرق غير دال عند مستوى ٠,٠١

ثم حسبت الفروق بين المجموعات فحصلنا على النتائج التالية :-

جدول رقم (28)

يوضح قيم Q المحسوبة للمقارنات المتعددة باستخدام مدى ستودنت بين نتائج القياس البعدي للمجموعتين التجريبيتين والضابطة على مجال الإنسانية المشتركة

	مج ت ١	مج ت ٢	مج ض
مج ت ١		7.679 <sup>***</sup>	0.338*
مج ت ٢			
مج ض			7.342**

وبالرجوع إلى جدول توزيع (q) (المدى المنسوب إلى ستودنت) وبدرجة حرية (٢٧) وعند مستوى دلالة ٠,٠١، تم الحصول على القيمة الحرجة لـ Q عندما  $K=٣,٢$  وهي :-  
 $=٢Q3= 3,925Q٤,٤٩٥$

وبمقارنة القيمة المحسوبة ( ٧,٦٧٩ ) والمتضمنة قيمة الفرق بين نتائج القياس البعدي للمجموعة ت ١ والمجموعة الضابطة. بقيمة المحك ( $=٣4.495Q$ )، والقيمة المحسوبة ( ٧,٣٤٢ ) والمتضمنة قيمة الفرق بين نتائج القياس البعدي للمجموعة ت ٢ والمجموعة الضابطة. بقيمة المحك ( $=4.495Q2$ ) القيمتين أكبر من قيم المحك، مما يشير إلى وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١)، وقد سجلت الفروق ولصالح القياس البعدي للمجموعتين ت ١ وت ٢. في حين لم تكن الفروق بين المجموعتين دالة إحصائية عند ذات المستوى. وللوقوف على نوعية الفروق بالنسبة لمجال اليقظة العقلية، قامت الباحثة بترتيب المتوسطات الحسابية تنازلياً :-

جدول رقم (29)

يوضح أحجام المجموعتين التجريبيتين والضابطة وقيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياس البعدي على مجال اليقظة العقلية

المجموعة	مج ت ٢	مج ت ١	مج ض
حجم العينة	10	10	10
المتوسط الحسابي	29.700	28.700	23.300

\*\*\* الفرق دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠١.  
 \* الفرق غير دال عند مستوى ٠,٠١

ثم حسبت الفروق بين المجموعات فحصلت على النتائج التالية :-

### جدول رقم (30)

"يوضح قيم Q المحسوبة للمقارنات المتعددة باستخدام مدى ستودنت بين نتائج القياس البعدي للمجموعتين التجريبتين والضابطة على مجال اليقظة العقلية"

	مج ت ٢	مج ت ١	مج ض
مج ت ٢		4.672 <sup>***</sup>	0.724*
مج ت ١			
مج ض			3.941**

وبالرجوع إلى جدول توزيع (q) (المدى المنسوب إلى ستودنت) وبدرجة حرية (٢٧) وعند مستوى دلالة ٠,٠١ تم الحصول على القيمة الحرجة ل Q عندما  $K=٢,٣$  وهي :-  
 $=٢Q3= 3.925Q٤,٤٩٥$

وبمقارنة القيمة المحسوبة (٤,٦٧٢) والمتضمنة قيمة الفرق بين نتائج القياس البعدي للمجموعة ت ١ والمجموعة الضابطة. بقيمة المحك ( $=٣4.495Q$ )، والقيمة المحسوبة (٣,٩٤١) والمتضمنة قيمة الفرق بين نتائج القياس البعدي للمجموعة ت ٢ والمجموعة الضابطة. بقيمة المحك ( $=3.925Q2$ ) القيمتين اكبر من قيم المحك، مما يشير إلى وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١)، وقد سجلت الفروق ولصالح القياس البعدي للمجموعتين ت ١ وت ٢.

وأخيرا وبإتباع ذات المعالجة تم حساب الفروق بين القياسات البعدية للمجموعات الثلاثة للمقياس ككل ( الشفقة بالذات، ورتبت المتوسطات تنازليا كما هو موضح بالجدول رقم (٣٥) :-

### جدول رقم (31)

يوضح أحجام المجموعتين التجريبتين والضابطة وقيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياس البعدي على مجال اليقظة العقلية

المجموعة	مج ت ١	مج ت ٢	مج ض
حجم العينة	10	10	10
المتوسط الحسابي	97.700	95.900	77.800

\*\*\* الفرق دال إحصائيا عند مستوى ٠,٠١.  
 \* الفرق غير دال عند مستوى ٠,٠١

ثم حسبت الفروق بين المجموعات فحصلنا على النتائج التالية :-

جدول رقم (٣٢)

يوضح قيم Q المحسوبة للمقارنات المتعددة باستخدام مدى ستودنت بين نتائج القياس البعدي للمجموعتين التجريبتين والضابطة على مجال اللطف بالذات

	مج ت ١	مج ت ٢	مج ض
مج ت ١		6.537 <sup>٦**</sup>	0.591*
مج ت ٢			
مج ض			5.945**

وبالرجوع إلى جدول توزيع (q) (المدى المنسوب إلى ستودنت) وبدرجة حرية (٢٧) وعند مستوى دلالة ٠,٠١ تم الحصول على القيمة الحرجة لـ Q عندما K=٣،٢ وهي :-

$$4.495Q3 = 3.925Q2 =$$

وبمقارنة القيمة المحسوبة (٦,٥٣٧) والمتضمنة قيمة الفرق بين نتائج القياس البعدي للمجموعة ت ١ والمجموعة الضابطة. بقيمة المحك ( $3.925Q2 =$ )، والقيمة المحسوبة (٥,٩٤٥) والمتضمنة قيمة الفرق بين نتائج القياس البعدي للمجموعة ت ٢ والمجموعة الضابطة. بقيمة المحك ( $3.925Q2 =$ ) القيمتين اكبر من قيم المحك، مما يشير إلى وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١)، وقد سجلت الفروق ولصالح القياس البعدي للمجموعتين ت ١ وت ٢.

<sup>٦</sup>\*\* الفرق دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠١.

### الهدف الثالث

الكشف عن الأثر طويل المدى لأسلوب " اليقظة العقلية " في تنمية الشفقة بالذات لدى أفراد المجموعتين التجريبيية بعد انتهاء التجربة لغرض الوقوف على الأثر طويل الأمد الذي يتركه هذا الاسلوب لدى افراد المجموعتين التجريبيية والضابطة قامت الباحثان بتعريض المجموعتين لقياس متابعة وذلك بتطبيق مقياس الشفقة بالذات بعد مرور ( ٣٠ يوم ) من انتهاء التجربة، وتم تحقيق هذا الهدف في ضوء ما أسفرت عنه نتائج الفرضيات التالية :

الفرضية السابعة :- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات قياس المتابعة والقياس البعدي لأفراد المجموعة التجريبيية التي تعرضت للمعالجة بـ " أسلوب اليقظة العقلية" على مقياس الشفقة بالذات بمجالاته الثلاثة .

للقوف على نوعية الفروق ومستوى دلالتها بين رتب درجات قياس المتابعة والبعدي للمجموعة التجريبيية ، استعملت الباحثة اختبار الرتب لعينتين مترابطتين لولكوكسن ، فبلغت قيم ولكوكسن قيمة ( W المحسوبة على مقياس الشفقة بالذات بمجالاته الثلاثة، إذ كان مجموع الرتب ذات التكرارات الأقل على التوالي ( ٠,٠٠ ، ٣ ، ٨ ، ٠,٠٠ )، وبمقارنة تلك القيم بالقيمة الجدولية عند درجة حرية (١٠) ومستوى دلالة ( ٠,٠١ ) والبالغة ( ٣ )، نلاحظ أن القيم المسجلة لكل من ( مجال اللطف بالذات، والشفقة بالذات ) كانتا اصغر من القيمة الجدولية الأمر الذي يشير إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القياسيين وبالرجوع إلى قيمهما سجل الفرق لصالح القياس البعدي. في حين كانت القيمتين المسجلتين لـ ( مجال الإنسانية المشتركة واليقظة العقلية) فكانتا مساوية واكبر من القيمة الجدولية الأمر الذي يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياسين للمجموعة التجريبيية الأولى. كما في الجدول (٣٧). ووفق هذه النتيجة تم رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة .

جدول رقم (٣٣)

مجالات المقياس وقيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم T+ و T- وقيم W والقيمة

الجدولية ومستوى دلالة الفروق بين القياسين البعدي والمتابعة للمجموعة التجريبية الأولى

دلالة الفروق عند مستوى ٠,٠١	القيمة الجدولية	قيمة W	T-	T+	القياس البعدي		القياس المتابعة		المجالات
					الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
الفرق دال	3	0.00	0.00	55	5.660	36.400	3.887	31.000	اللطف بالذات
الفرق غير دال		3	3	52	4.654	32.100	4.541	28.200	الإنسانية المشتركة
الفرق غير دال		8.00	8.00	47	3.057	28.700	3.565	25.600	اليقظة العقلية
الفرق دال		0.00	0.00	55	15.428	97.700	9.886	84.800	الشفقة بالذات

## ● تفسير النتائج ومناقشتها Raising &defending the results :-

=====

أظهرت نتائج البحث تمتع عينة البحث بالشفقة بالذات بنسب مختلفة عدم وجود فروق دالة إحصائياً لدى عينة البحث الأساسية على مقياس الشفقة بالذات وفق متغيرات (الجنس، المرحلة، التخصص) نظراً لكون طلبة الجامعة يتعلمون في بيئة تعليمية تكاد تكون متشابهة في ظروفها ومتغيراتها، وتتفق هذه النتيجة مع (دراسة ادم، الشيخ، ٢٠١٨) و (دراسة سليم، ابو حلاوة، ٢٠١٨) اما (دراسة حاجم، ٢٠١٨) (دراسة الجوفي، ٢٠١٨) فهي تتفق مع نتائج البحث في أنه لا توجد فروق في الشفقة بالذات وفق التخصص بينما توجد فروق وفق متغير الجنس، اما دراسة (المنشاوي، ٢٠١٦، دراسة Murat ,Iskender، ٢٠٠٩) أظهرت عدم وجود فروق في الشفقة بالذات وفق متغير الجنس اما دراسة (العاسمي، ٢٠١٤) فاختلفت مع نتائج البحث من خلال وجود فروق دالة إحصائياً على مقياس الشفقة بالذات وفق متغير الجنس والتخصص .

كما أظهرت النسب المئوية لأفراد العينة الأساسية للبحث على مقياس الشفقة بالذات بمجالاته الثلاث حصل مجال (الإنسانية المشتركة) على أعلى نسبة بلغت (٦٥%) ويمكن تفسير هذه النتيجة كون الإنسان كائن اجتماعي بطبعه ويتعاطف مع الآخرين أحياناً أكثر حتى من نفسه وهذا ما أشارت اليه نيف ٢٠٠٣، وهذا يتفق مع دراسة (Neff, Kiate، ٢٠١٢) كون طلبة الجامعة أكثر تعاطفاً مع الآخرين من أنفسهم .

اما سبب حصول مجال اللطف بالذات الى أقل نسبة (٦٢%) نتيجة المفاهيم الخاطئة نحو اللطف بالذات (نيف، ٢٠١٥)، وهذا ما نجده من تناقض بين نفس المفهوم في مجتمعاتنا العربية والإسلامية التي تعد من الأهمية بمكان ان يحاسب الإنسان نفسه ويؤنبها بهدف تقويمها واستقامتها .

وبعد تطبيق أسلوب اليقظة العقلية على المجموعة التجريبية وجد ان هناك فروق في مجالي الإنسانية واليقظة والشفقة بشكل عام لصالح القياس البعدي مما يؤكد وجود اثر للأسلوب في تنمية مجالي الإنسانية المشتركة واليقظة العقلية والشفقة ككل ماعدا مجال اللطف بالذات نتيجة للاختلاف الثقافي في المجتمعات العربية وهذا يؤكد ما ظهر من نسبة تمتع بها هذا المجال وهذا يتفق مع دراسة (شابير، ٢٠٠٧، ومور، ٢٠٠٨) اللتان أكدتا على انه بالإمكان أن

يزيد أسلوب القبول والالتزام القائم على اليقظة من الشفقة بالذات او احد مجالاتها ، كما جاءت هذه النتيجة متطابقة مع دراسة (Moradzadeh ,Pirkha (Yadavaia,Hayes,2015)) (2016).

كما أظهرت النتائج وجود اثر طويل الأمد للبرنامج القائم على أسلوب اليقظة العقلية عند تطبيق مقياس الشفقة بالذات بعد مرور شهر من تطبيق البرنامج إذ حافظ أفراد المجموعة التجريبية على ذات المستوى من التغيير في القياسيين على مجالي ( الإنسانية المشتركة واليقظة العقلية ) كون أسلوب ACT القائم على اليقظة العقلية متفائل فهو يفترض أنه حتى في خضم الألم والمعاناة الهائلة هناك فرصة لإيجاد معنى وهدف وحيوية للحياة (Harris , 2009, p19) وهذا يتفق مع دراسة (Yadavaia,Hayes,2015). في حين فقدوا أفراد المجموعة بعض الأثر بانخفاض أدائهم في قياس المتابعة ومحافظة القياس البعدي على متوسطات أعلى عند مجال اللطف بالذات والشفقة بالذات ككل

#### الاستنتاجات The Conclusions :-

- في ضوء ما تم التوصل اليه من نتائج توصلت الباحثة للاستنتاجات التالي :-
- ١ تمتع طلبة الجامعة بمستوى مقبول من الشفقة بالذات ومجالاته ( اللطف بالذات، الإنسانية المشتركة، واليقظة العقلية)،
  - ٢ أظهر أسلوب اليقظة العقلية فاعلية محدودة في تنمية الشفقة بالذات وخصوصاً في جانب الإنسانية المشتركة واليقظة العقلية.

#### ● التوصيات Recommendations:-

- ١ توصي الباحثة بتفعيل محور الدراسة التطبيقية، للمواد التخصصية في قسم الإرشاد مثل تعديل السلوك، النظريات الإرشادية، الأساليب والبرامج الإرشادية، والاستفادة من البرنامج المعتمد في البحث الحالي من خلال تدريب طلبة الإرشاد النفسي على كيفية العمل وفقهما وزيادة مهاراتهم الإرشادية بكيفية تطبيقهما.
- ٢ عقد ندوات تثقيفية لتوعيه أولياء أمور الطلبة حول مخاطر سلوك إيذاء الذات لدى أبنائهم، وحثهم على فسح المجال أمام أبنائهم للمشاركة بالأنشطة الترويحية الايجابية لإبراز مواهبهم لغرض تفريغ الشحنة العدوانية وتوجيهها بعيداً عن ذاتهم والآخرين.

٣ - عقد ندوات توعوية وتنقيفية لطلاب الجامعة والعاملين فيها من تدريسيين وموظفين لبحث أهمية الشفقة بالذات بكل أبعادها من لطف بالذات والإنسانية المشتركة واليقظة العقلية، وسبل تعزيزها لتكون واحدة من السمات الايجابية التي تحرص الجامعة على دفع منتسبيها وطلبتها للتخلي بها.

٤ - عقد الندوات الاهتمام بفئة العاديين من الطلبة والتركيز على ايجابيات الشخصية الجامعية لتحفيزهم على مواجهة الصعوبات والأزمات الحياتية من خلال أساليب إرشادية تنموية حديثة تساعد على تقبل المعاناة بدلا من البحث عن طرق لإنهائها كون الإنسان في صراع دائم مع المعاناة أياً كان نوعها وشدتها او أسبابها .

٥ - تنظيم ورش عمل تنمي روح التعاطف والمسامحة والتعاون وتقبل الآخر لطلبة الجامعة .

٦ - توفير نسخ من البرنامج واعتمادهما كدليل لعمل المرشدين النفسيين في المركز الإرشادي والوحدات الإرشادية التابعة لكليات جامعة البصرة .

٧ - تفعيل اللجان الثقافية والرياضية والفنية في الكليات وتوفير فضاء من الثقافة والوعي لزيادة أواصر التالف والانسجام بين طلبة الجامعة، وحثهم على المشاركة بالانشطات الطلابية لدورها في تنمية المشاعر والقدرات، وتوثيق العلاقات الإنسانية بينهم .

#### ● المقترحات :- Suggestions

١ - إجراء دراسة تهدف إلى التعرف على اثر أسلوب اليقظة العقلية على الشفقة بالذات لدى

عينات أخرى كالمعاقين من منتسبي قوات الحشد الشعبي والقوات الأمنية وأسر الشهداء

٢ - إجراء دراسة تهدف لقياس الشفقة بالذات وعلاقتها بالإدمان على الانترنت ..

٣ - إجراء دراسة ارتباطية بين الشفقة بالذات والعزو المعرفي .

٤ - بناء برنامج إرشادي قائم على استراتيجيات الشفقة بالذات لتنمية التسامح لدى النساء

المتعنفات او ضحايا حالات الاعتداء والتحرش الجنسي .

٥ - القيام بدراسة تهدف للتعرف على أثر أسلوب القبول والالتزام لتنمية الشفقة بالذات لدى

المتفوقين

