لا تقلع عينك!

رحلة ممتعة نحو حياة ذات معنى

تعلم كيف تتعامل مع افكارك ومشاعرك بدلاً من محاربتها
دليل عملي مستند الى العلاج بالقبول والالتزام (ACT)



د. محمد السرحان
- اختصاصي الطب النفسي -

The Soul Thrive

لا تقلع عينك!

رحلة ممتعة نحو حياة ذات معنى

تعلم كيف تتعامل مع أفكارك ومشاعرك بدلاً من محاربتها
دليل عملي مستند الى العلاج بالقبول والالتزام (ACT)

•

د. محمد السرحان

اختصاصي الطب النفسي

زميل المجلس العراقي للاختصاصات الطبية
في الطب النفسي والعلاج المعرفي السلوكي

الطبعة الأولى

2026

البريد الإلكتروني: info@thesoulthrive.com

الموقع الرسمي: https://thesoulthrive.com

الإهداء

–

إلى كل من علّمني، ووجّهني، ودرّبني في الطب العام، والطب النفسي والعلاج النفسي، والإرشاد الحياتي.

وإلى عائلتي، التي جعل صبرها ودعمها وإيمانها بي هذه الرحلة الطويلة ممكنة.

بكل الامتنان، أهدي هذا الكتاب إليكم جميعًا.

الشكر والتقدير

–

وُلد هذا الكتاب من سنوات طويلة من التعلّم والتدريب والعمل السريري والتدريس، ومن حوارات كثيرة مع أشخاص شاركوني معرفتهم وخبراتهم بسخاء.

أتقدّم بامتناني العميق إلى الأساتذة والمشرفين والمدرّبين والزملاء الذين أسهموا في رحلتي في الطب العام، والطب النفسي، والعلاج المعرفي السلوكي (CBT)، والعلاج بالقبول والالتزام (ACT)، والإرشاد الحياتي. لقد ساعدني كلٌّ منهم، بطريقته الخاصة، على تشكيل فهمي للمعاناة النفسية، والتغيير العلاجي، وأهمية رؤية الإنسان خلف الأعراض.

وأنا ممتن كذلك للمعالجين والأطباء الذين أتيحت لي فرصة تدريبهم والتعلّم إلى جانبهم. فقد ذكّرني التدريس مرارًا بأن القدرة على شرح الفكرة بوضوح قد تكون من أفضل الاختبارات لمدى فهمنا الحقيقي لها.

ويمتد شكري أيضًا إلى الأشخاص الذين عملت معهم سريريًا على مدى السنوات. لقد علّمتني شجاعتهم وأسئلتهم وصراعاتهم واستعدادهم لخوض تجربة العلاج دروسًا لا يستطيع أي كتاب دراسي أن يقدّمها كاملة. وقد كُتبت أو عُدِّلت أي أمثلة أو قصص سريرية وردت في هذا الكتاب بما يحمي الخصوصية، ولم تُقصد بها الإشارة إلى أي شخص بعينه.

وأخصّ عائلتي بالشكر على صبرها وتشجيعها ودعمها خلال سنوات طويلة من الدراسة والتدريب والسفر والعمل السريري والكتابة. قد تبدو الرحلة المهنية وكأنها تخص شخصًا واحدًا، لكن الأقربين إلينا يحملون بصمت جزءًا من ثقلها.

وأخيرًا، أشكر كل قارئ يفتح هذا الكتاب بروح من الفضول. أتمنى أن تجعل هذه الصفحات الأفكار النفسية أسهل قليلًا في الفهم، وأقل رهبة، وربما طريفة بما يكفي أحيانًا لكي تبقى في الذاكرة.

إلى كل من أسهم في هذه الرحلة، بصورة مباشرة أو غير مباشرة: شكرًا لكم.

المحتويات

المواد التمهيدية

الإهداء 2

الشكر والتقدير 4

تنبيه مهم قبل أن تبدأ 7

لماذا كتبت هذا الكتاب؟ 8

قبل أن نبدأ ...تعرّف إلى حُمَيِّد وحمّودي 11

النص الرئيس

المقدمة :لماذا تُعَدُّ نصيحة »اقلع عينك «!فكرةً سيئة؟ 13

الفصل الأول :فخ السيطرة 29

الفصل الثاني :عقلك ...الببغاء الذي لا يسكت 69

الفصل الثالث :المرشد السياحي الأسوأ في العالم 97

الفصل الرابع :أنت لست الفيلم المكسيكي الحزين 121

الفصل الخامس :وصلنا ...لكن إلى المكان الخطأ ..... 139!

الفصل السادس :تحرّك ...حتى لو كانت ركبتاك ترتعدان 165

الفصل السابع: ACT والروحانية 197

الفصل الثامن :لا تصدّق عقلك بكل هذه الجدية 215

الخاتمة :لا توجد أرض أحلام لكن الرحلة تستحق 239

المواد الختامية

دليل مختصر لممارسة التمارين 251

أوراق العمل 255

مسرد المصطلحات 281

المصادر والمراجع 285

نبذة عن المؤلف 287

تنبيه مهم قبل أن تبدأ

هذا الكتاب كُتب بوصفه كتابًا للمساعدة الذاتية؛ أي ليساعدك أنت على فهم بعض مفاهيم العلاج بالقبول والالتزام (ACT) وتجربة أدواته وتمارينه في حياتك.

1. هذا الكتاب ليس دليلًا لعلاج الآخرين أو إرشادهم.

قراءة الكتاب لا تؤهلك لتقديم العلاج النفسي أو الإرشاد لشخص آخر، ولاستخدام تمارينه بوصفك معالجًا. تطبيق العلاج النفسي يحتاج إلى تدريب مهني وإشراف واختصاص مناسب. لذلك استخدم ما في هذه الصفحات لفهم تجربتك أنت، لا لتشخيص الآخرين أو علاجهم.

2. هذا الكتاب لا يغني عن الطبيب أو المعالج المختص عند الحاجة.

قد تكون كتب المساعدة الذاتية مفيدة، لكنها لا تستبدل التقييم والعلاج المهني عندما تكون الأعراض شديدة، أو مستمرة، أو تؤثر بوضوح في حياتك وعلاقاتك وعملك، أو عندما تشعر أنك بحاجة إلى دعم متخصص.

بعبارة أبسط:

استخدم هذا الكتاب كرفيق في الطريق، لا كبديل عن المتخصص عندما تحتاج إليه.

لماذا كتبت هذا الكتاب؟

منذ أن بدأت أتعلّم العلاج المعرفي السلوكي (CBT)، ورأيت ما يمكن أن يقدّمه للناس من فائدة حقيقية، سواء إلى جانب العلاج الدوائي أو في الحالات التي لا يكون فيها الدواء وحده كافيًا، ظلّت تراودني أمنية بسيطة: أن تصل هذه المعرفة إلى أكبر عدد ممكن من الناس الذين يمكن أن يستفيدوا منها.

لكنني اصطدمت بمشكلة.

العلاج المعرفي السلوكي فعّال ومهم، إلا أن كثيرًا من تقنياته تصبح أوضح وأسهل عندما يكون هناك معالج أو مرشد مدرَّب يساعد الشخص على فهمها وتطبيقها. ولهذا ظلّ سؤال يرافقني: ما الذي يمكن أن نأخذه من العلاج النفسي ونقدّمه في كتاب مساعدة ذاتية يبقى مفيدًا من دون أن يتحول إلى نسخة مبسطة أكثر من اللازم من جلسة علاج؟

ثم بدأت أقرأ عن العلاج بالقبول والالتزام (ACT)، وأتدرّب عليه، وأستخدم أفكاره في عملي. وهنا شعرت أنني وجدت شيئًا كنت أبحث عنه منذ وقت طويل.

في ACT وجدت أفكارًا يمكن أن تُشرح بلغة بسيطة، ومواقف من الحياة اليومية، وتمارين عملية، وقصص ورمزيات تبقى في الذاكرة حتى بعد أن يغلق القارئ الكتاب. لا يحتاج الإنسان إلى أن يصبح خبيرًا في علم النفس، ولا إلى قاموس للمصطلحات العلاجية، حتى يفهم ما الذي يفعله عقله به في لحظة خوف أو حزن أو تردد.

ومن هنا بدأت فكرة هذا الكتاب.

أردت أن أقدّم ACT بطريقة قريبة من الحياة: أمثلة يومية، ورسوم، ورمزيات، وتمارين، وقليل من السخرية حين تكون السخرية أرحم من خطاب رسمي طويل داخل الرأس. هدفي لم يكن أن تبقى هذه الأفكار حبيسة العيادات والكتب

المتخصصة، بل أن يجد القارئ بينها شيئًا يستطيع أن يتذكره ويستخدمه في حياته.

ومع تقدّم الكتاب، شعرت أن الحديث عن الإنسان لن يكون كاملًا إذا بقي محصورًا في لغة الأعراض والتقنيات. فبالنسبة إلى كثير من الناس، وخصوصًا في ثقافتنا، يرتبط الألم أيضًا بأسئلة المعنى، والإيمان، والرجاء، والقيم، والعلاقة بما هو أكبر من الراحة اللحظية. ولهذا خصصت الفصل السابع للروحانية والمعنى؛ لا لأجعل ACT دينًا، ولا لأحوّل الدين إلى علاج نفسي، بل لأبحث في المساحة التي يمكن أن يلتقيا فيها عندما يساعدان الإنسان على أن يعيش ما يؤمن به بمرونة وصدق.

وفي الفصل الثامن أردت أن أترك مكانًا لشيء آخر نحتاجه أحيانًا: الخفة وروح الدعابة. ليس لأن الألم مضحك، ولا لأن النكتة تعالج كل شيء، بل لأن العقل عندما يتوتر قد يتحول إلى مذيع أخبار عاجلة، أو محامٍ، أو معلّق رياضي لا يعرف متى يصمت. وأحيانًا تمنحنا ابتسامة صغيرة مسافة كافية لنرى الفكرة كفكرة، لا كحكم نهائي.

الروحانية والفكاهة ليستا عمليتين سابعة وثامنة في ACT. هما جزءان من التجربة الإنسانية يمكن أن يخدما المرونة النفسية عندما يساعداننا على الحضور، والرحمة، وتذكّر ما يهم، والتحرك في اتجاهه بدل الهرب من الحياة.

هذا الكتاب لا يهدف إلى أن يحل محل المعالج النفسي، ولا يعدك بوصفة سحرية لحياة بلا ألم. ولو كنت أملك واحدة، لربما كان عنوان الكتاب أقل غرابة بكثير.

ما أحاول أن أضعه بين يديك هو مجموعة من الأفكار والأدوات التي قد تساعدك على أن تتعامل مع أفكارك ومشاعرك بطريقة مختلفة، وأن تفسح مكانًا لما لا تستطيع التحكم به ببساطة، وأن تستمر في التحرك نحو الحياة التي تهمك حتى عندما لا تسير الأمور كما كنت تتمنى.

وأتمنى، وأنت تقرأ هذه الصفحات، أن تجد فيها شيئًا عمليًا يبقى معك بعد أن تغلق الكتاب؛ فكرة، أو سؤالًا، أو حتى نكتة في الوقت المناسب تساعدك على أن تأخذ خطوتك التالية.

«قبل أن نبدأ... تعرّف إلى حُمَيِّد وحمّودي»

خلال هذا الكتاب سترافقنا شخصيتان: حُمَيِّد وحمّودي. سنستعين بهما لتقريب بعض مفاهيم العلاج بالقبول والالتزام (ACT)، من خلال مواقف يومية توضّح طريقتين مختلفتين في التعامل مع الأفكار والمشاعر والألم النفسي.



المقدمة:

لماذا تُعَدُّ نصيحة «اقلع عينك!» فكرةً سيئة؟

العين تؤلمك؟ الملقط جاهز!

حمّودي: عيني تؤلمني، ولا أعلم ماذا أفعل.

حُمَيِّد: اقلعها.

حمّودي: هل أنت مجنون؟ كيف أقلع عيني؟!

حُمَيِّد: في السنة الماضية فعلت الشيء نفسه وارتحت.

حمّودي: لكنني أرى عينيك في مكانهما!

حُمَيِّد: كان سنّي يؤلمني، فقلعته وانتهى الألم.



وعلى هذه القصة ينطبق المثل العراقي: «إجه يكحّلها عماها»1.

حين تنجح الخطة في السن وتفشل في النفس

كثيرًا ما نستخدم المنطق نفسه عند التعامل مع معاناتنا النفسية؛ فنقارن المشكلات الخارجية بالخبرات الداخلية، ونحاول تطبيق أدوات الحل نفسها على كليهما. وهنا يذكّرنا المثل العراقي: «مو كل مدعبل جوز»2.

فعندما تنكسر قبضة الباب، فالحل هو إصلاحها. وإذا اقتحم لصٌّ المنزل، فالحل هو الابتعاد إلى مكان آمن وطلب المساعدة، لا مبارزته بالسيف... إلا إذا كنتَ عنتر زمانك، وفي هذه الحالة يبدو أنك اشتريتَ الكتاب الخطأ!

وفي كثير من المشكلات الخارجية، تكون السيطرة أو الابتعاد أو الإصلاح أو تحليل الخيارات ثم تطبيق أحد الحلول استراتيجيات مفيدة.

أما مع خبراتنا الداخلية، كالأفكار والمشاعر والذكريات المزعجة، فقد تصبح هذه الاستراتيجيات نفسها غير مفيدة إذا تحولت إلى صراع دائم هدفه التخلص من التجربة الداخلية بأي ثمن. عندها قد نزيد الطين بلّة، ونكرر - بصورة أرقّ قليلًا - قصة قلع العين.

إذًا، ماذا نفعل مع الأفكار والمشاعر المزعجة؟

هذا ما ستتعلّمه خلال قراءة هذا الكتاب وتطبيق تمارينه.

---

1 - **أي:** جاء ليزيّن عينها بالكحل، فتسبّب في عماها. ويُضرَب هذا المثل لمن يحاول إصلاح أمر بطريقة غير مناسبة، فيفسده أو يزيده سوءًا بدلًا من إصلاحه.

2 - أي ليس كلُّ ما كان مستديرًا يكون جوزًا؛ ويُقال للتنبيه إلى أنَّ التشابه في الظاهر لا يعني التشابه في الحقيقة.

المطرقة ممتازة... ما لم تكن كل الأشياء مسامير

في عبارة تُنسب عادةً إلى أبراهام ماسلو: «إذا كانت الأداة الوحيدة التي تملكها مطرقة، فستميل إلى معاملة كل شيء كما لو كان مسمارًا».3

أي إننا عندما لا نملك إلا أداة واحدة للتعامل مع الصعوبات، فقد نميل إلى تفسير كل مشكلة بالطريقة التي تلائم تلك الأداة، حتى عندما لا تكون مناسبة.

فإذا وقعت في حفرة مظلمة، ولم تجد بجانبك إلا مجرفة، فماذا ستفعل؟ إذا بدأت تحفر بها كي تخرج، فقد تجعل الحفرة أعمق وتزيد مأزقك. المجرفة أداة ممتازة للحفر، لكنها تصبح مشكلة عندما يكون ما تحتاجه هو التوقف عن الحفر.



3 - تُنسب الصياغة الشائعة إلى أبراهام ماسلو، بينما عرض أبراهام كابلان الفكرة قبل ذلك تحت اسم «قانون الأداة».

ويحدث شيء مشابه عندما نحاول السيطرة على القلق باستمرار عبر الطمأنة أو الكلام الإيجابي أو تجنّب كل ما يثيره. قد تمنحنا هذه الأساليب راحة مؤقتة، لكن إذا تحولت إلى شرط دائم للشعور بالأمان، فقد تُبقي دائرة القلق مشتعلة وتضيّق حياتنا مع الوقت.

إذًا، ما الحل؟

سيعرّفك هذا الكتاب إلى طرق جديدة للتعامل مع خبراتك الداخلية، ويدعوك إلى تجربتها عمليًا بدل الاكتفاء بفهمها نظريًا.

مشكلات الخارج ومشكلات الداخل: التشابه المضلِّل

استخدام السيطرة والتجنّب في التعامل مع الخبرات الداخلية لا يعني أن الإنسان مريض أو غير طبيعي؛ فهذه استجابات بشرية نتعلّمها مبكرًا، وكثيرًا ما تكون مفيدة في التعامل مع مشكلات العالم الخارجي. المشكلة تبدأ حين نستخدمها بصورة جامدة مع الأفكار والمشاعر والذكريات، ونقيس نجاحنا بقدرتنا على التخلص منها. في ACT لا نسأل فقط: «هل اختفى الشعور؟» بل نسأل أيضًا: «هل ما أفعله الآن يساعدني على عيش الحياة التي تهمني؟»

هل وصلنا؟ الطفل الذي أراد اختصار الطريق

تخيّل حُمَيِّد وحمّودي عندما كانا طفلين. كانا في السيارة مع والديهما، متجهين إلى مدينة الألعاب. ظل حُمَيِّد طوال الطريق يسأل أمه: «متى نصل إلى مدينة الألعاب؟» لم يكن ينتبه إلى الطريق أو المناظر الرائعة من حوله؛ فقد كان مشغولًا بالوصول، وقلقًا من ألّا يصلوا إلى الهدف.

أما حمّودي، فمع شوقه إلى مدينة الألعاب، كان يلتفت إلى الحدائق والمزارع الممتدة على جانبي الطريق. كان ينتظر الوصول، نعم، لكنه كان يعيش الرحلة أيضًا ويستمتع بما فيها.

ثم جاءت النهاية التي لم تعجب حُمَيِّد: تعطلت السيارة في منتصف الطريق، واضطروا إلى سحبها والعودة إلى المنزل. شعر حُمَيِّد أن اليوم كله قد ضاع؛ أما حمّودي، فعلى الرغم من خيبته، ظل يلاحظ الأشياء التي يشاهدها في طريق العودة...





الحياة ليست مدينة ألعاب نصل إليها لاحقًا

ماذا يحدث إذا طبّقنا قصة مدينة الألعاب على حياتنا؟

كثير منا يعيش وهو يطارد هدفًا بعد آخر، ويؤجل الإحساس بالحياة إلى لحظة الوصول. فإذا وصل، شعر بالرضا فترة قصيرة ثم انتقل إلى هدف جديد؛ وإذا حالت صعوبات الطريق دون تحقيقه، فقد يشعر أن الرحلة كلها فقدت معناها. المشكلة ليست في وجود الأهداف؛ فالأهداف مهمة. المشكلة أن نجعل الحاضر مجرد ممر ضيق نحو مستقبل نعتقد أن الحياة ستبدأ فيه.

تخيّل أن لديك بنكًا غريبًا يودع في حسابك كل صباح 86,400 دينارًا، بشرط واحد: لا تستطيع الاحتفاظ بشيء منها لليوم التالي. ما لم تنفقه قبل نهاية اليوم يختفي، وفي الصباح يُفتح لك حساب جديد بالمبلغ نفسه.

هذا البنك موجود فعلًا، لكن عملته ليست النقود.

إنها حياتك.

في كل يوم نحصل على 86,400 ثانية. وما ينقضي منها لا يمكن إيداعه في حساب الغد، ولا استرجاعه من حساب الأمس.

لكن المغزى ليس أن نملأ كل ثانية بإنجاز، أو أن نعيش مذعورين من ضياع الوقت. فالنوم، والراحة، والجلوس مع من نحب، وحتى لحظة هادئة نشرب فيها الشاي قد تكون من أثمن ما «ننفق» عليه حياتنا.

السؤال الذي يهمنا في ACT ليس:

«هل استفدت من كل ثانية؟»

بل:

«على ماذا أنفقت وقتك؟ وهل كان ما فعلته يقربك مما يهمك حقًا؟»

قد يقضي حُمَيِّد جزءًا كبيرًا من رصيده اليومي وهو يحاول ألّا يقلق بشأن أهدافه، وألّا يحزن إذا تعثّر، وألّا تزوره فكرة مزعجة.

أما حمّودي فلا ينتظر اختفاء القلق كي يبدأ بالعيش؛ يفسح له مكانًا، ثم يوجّه يومه نحو ما يهمه ويخطو - بما يستطيع - في اتجاه قيمه.



تعرّف إلى مرشدك قبل أن نضلّ الطريق

تخيل كم ضعينا من عمرنا نقاتل مشاعرنا وافكارنا السلبية، وكم من الوقت انتظرنا زوالها حتى نبدا العمل ونخطوا باتجاه الاشياء المهمة في حياتنا.

هل حان الوقت لتغيير المسار، والانطلاق بدلًا من الانتظار؟

هل ستجعل تحرّكك مشروطًا بزوال أفكارك ومشاعرك المزعجة، أم ستتعلّم أن تتحرك نحو ما يهمك حتى وهي موجودة؟

بعد كل ما سبق، قد تشعر بالحاجة إلى مرشد يرافقك خلال الرحلة. فماذا يفعل هذا المرشد؟

تخيّل شخصين يتسلّق كلٌّ منهما جبلًا مختلفًا.

أنت على جبلك، وأنا على جبلي.

وأنت، وسط الصخور والمنحدرات، قد لا تستطيع رؤية الطريق كاملًا. ربما يوجد أمامك منعطف أسهل لا تراه، أو صخرة على وشك أن تنزلق، أو ربما تمسك أداة التسلق بطريقة تجعل المهمة أصعب مما ينبغي.

أما أنا، فمن موقعي على الجبل المقابل، فقد أستطيع رؤية شيء لا تستطيع رؤيته من مكانك.

لكن هناك تفصيل مهم:

أنا لست على قمة الجبل.

ولست جالسًا هناك أحتسي القهوة وأصرخ عليك:

«قلت لك! خذ الطريق إلى اليمين!»

أنا أيضًا أتسلّق.

لديّ صخوري، ومنحدراتي، وأتعثر أحيانًا، وأخطئ في اختيار الطريق، ثم أتعلم وأواصل السير.

وهكذا يمكننا أن نفهم العلاقة في العلاج بالقبول والالتزام.

المعالج لا يعيش حياتك بدلًا منك، ولا يستطيع أن يتسلّق جبلك نيابةً عنك. لكنه قد يساعدك على رؤية ما يصعب عليك رؤيته وأنت وسط الرحلة، ويشير إلى أدوات أو طرق ربما لم تنتبه إليها.

وفي النهاية، أنت من يضع قدمه على الصخرة التالية.

لا يوجد إنسان أنهى تسلّق جبله ثم عاد ليعطي الآخرين التعليمات.

كلنا نتسلّق.

لكن يمكننا أن نتعلم كيف نتسلّق بمرونة أكبر، وكيف نلاحظ الطريق من حولنا، وربما — بدل أن نقضي الرحلة كلها ونحن نلعن الجبل — أن نرفع رؤوسنا أحيانًا ونرى المنظر.

وفي هذا الكتاب، اسمح لي أن أرافقك كمرشد أثناء التسلق: لا لأتسلّق بدلًا منك، بل لأساعدك على رؤية الطريق وأدواته، ولتتعلّم أن تعيش الرحلة لا أن تؤجل الحياة إلى القمة.

وما الطريقة التي سنستخدمها في هذه الرحلة؟



ما العلاج بالقبول والالتزام؟

العلاج بالقبول والالتزام (ACT) نهج علاجي يهدف إلى تنمية المرونة النفسية: أن تكون حاضرًا مع ما يحدث هنا والآن، وأن تنفتح على أفكارك ومشاعرك وخبراتك الداخلية بدل أن تجعل التخلص منها شرطًا للحياة، وأن تختار أفعالك وتواصلها في اتجاه قيمك. وهو لا يطلب منك الاستسلام لما يمكن تغييره، بل أن تميّز بين الصراع غير المفيد

مع ما لا يمكنك التحكم فيه مباشرةً، وبين العمل الفعّال على ما تستطيع فعله الآن.

المعنى والفكاهة... رفيقان إضافيان في الطريق

وفي الفصول الأخيرة من الكتاب سنوسّع الصورة قليلًا، ونقترب من جانبين لا يمكن اختزالهما بسهولة في قائمة تقنيات علاجية: المعنى والروحانية من جهة، وروح الدعابة من جهة أخرى.

بالنسبة إلى كثير من القرّاء العرب، يرتبط المعنى الروحي بالإيمان، والدعاء، والعبادة، والرجاء، والمسؤولية الأخلاقية، والانتماء، والشعور بأن الحياة أوسع من الراحة اللحظية. وقد يجد آخرون معنى أيضًا في الأسرة، والخدمة، والعلاقات، والتعلّم، والطبيعة، أو في الطريقة التي يريدون أن يعيشوا بها قيمهم. لن يحاول هذا الكتاب أن يقرر لك ما الذي ينبغي أن تؤمن به؛ بل سيسأل سؤالًا أقرب إلى ACT: إذا كان هذا المعنى مهمًا لك، فكيف يظهر في طريقة عيشك وتعاملك مع الألم والاختيار؟

وسنتحدث كذلك عن الفكاهة، لا بوصفها طريقة لإنكار الألم أو تحويل كل شيء إلى نكتة، بل لأنها قد تمنحنا أحيانًا مسافة صغيرة عن دراما العقل، وتساعدنا على رؤية الفكرة كفكرة بدل أن نتعامل معها كأمر نهائي.

الروحانية والفكاهة ليستا عمليتين سابعة وثامنة في ACT. إنهما جانبان من الحياة يمكن، حين يخدمان القيم ولا يتحولان إلى هروب، أن يدعما الهدف نفسه: أن نكون أكثر حضورًا ومرونة، وأكثر اتصالًا بما يهمنا، وأقدر على اختيار الخطوة التالية.

لمن كُتب هذا الكتاب؟

هذا الكتاب موجَّه إلى طيف واسع من القرّاء.

قد تقرؤه لأنك تريد أن تفهم نفسك بصورة أفضل، أو تغيّر عادة، أو تتعامل مع مشكلات الحياة اليومية بمرونة أكبر، أو تتخذ قرارات أوضح، أو ببساطة تعيش بوعي أكبر تجاه ما يهمك.

وقد تقرؤه أيضًا لأن القلق، أو انخفاض المزاج، أو النقد الذاتي، أو الإفراط في التفكير، أو الخوف، أو التجنّب، أو المشاعر الصعبة بدأت تأخذ مساحة من حياتك أكبر مما تريد.

لست بحاجة إلى تشخيص نفسي كي تستفيد من الأفكار الموجودة هنا. فالعلاج بالقبول والالتزام لا يقتصر على تخفيف المعاناة النفسية، بل يساعد أيضًا على التعامل بمرونة أكبر مع الصعوبات العادية الملازمة لكوننا بشرًا، وعلى التحرك نحو حياة تعبّر عمّا يهمنا حقًا.

لذلك قد يكون قارئ هذا الكتاب شخصًا يواجه ضغوطًا يومية، أو يسعى إلى تطوير نفسه، أو يمر بمرحلة صعبة، أو يعيش مع أعراض ملحوظة من القلق أو الاكتئاب ويبحث عن طرق عملية لتغيير علاقته بهذه الخبرات.

لكن هناك حدًّا مهمًّا ينبغي تذكّره.

هذا كتاب للمساعدة الذاتية، وليس بديلًا عن التقييم أو العلاج المهني. وقراءته لا تؤهلك لتشخيص الآخرين أو تقديم العلاج النفسي أو الإرشاد لهم. وإذا كانت معاناتك شديدة، أو مستمرة، أو تزداد سوءًا، أو تؤثر بوضوح في حياتك اليومية، أو كنت تعتقد أنك تحتاج إلى مساعدة متخصصة، فاستخدم هذا الكتاب إلى جانب الرعاية المناسبة من طبيب أو مختص مؤهل في الصحة النفسية، لا بدلًا عنها.

فكّر في هذا الكتاب كمرشد للطريق، لا كبديل عن الطبيب أو المعالج أو أي مختص مؤهل حين تكون الحاجة إليه موجودة.

والهدف ليس أن يحوّلك الكتاب إلى معالج لنفسك — والأسوأ من ذلك، إلى معالج لكل أفراد العائلة في كل جلسة عائلية.

الهدف أبسط من ذلك: أن يمنحك طرقًا عملية لملاحظة ما يفعله عقلك، وإفساح مساحة أكبر للخبرات الداخلية الصعبة، والعودة إلى ما يهمك، واتخاذ خطوات مفيدة في اتجاهه.

تنبيه للمسافرين: هذا الكتاب لا يَعِدُكم بالسعادة الدائمة

تخيّل أن الحياة مثل يوم تقضيه على الشاطئ.

ذهبت إلى هناك لتسبح، وتستمتع بالماء، والشمس، والهواء، وربما لتقضي وقتًا جميلًا مع من تحب.

وفجأة، وأنت تسبح، يجذبك تيار ساحِب بعيدًا عن الشاطئ.

تنظر حولك، ترى اليابسة تبتعد، فيصرخ عقلك:

«ارجع فورًا!»

فتبدأ بالسباحة بكل قوتك عكس التيار.

تسبح أسرع.

ثم أسرع.

لكن التيار أقوى منك.

تتعب، ويزداد خوفك، فتقول لنفسك:

«يجب أن أبذل جهدًا أكبر!»

فتضاعف المقاومة.

وهنا تبدأ المشكلة.

لم يعد يومك على الشاطئ متعلقًا بالسباحة أو الشمس أو الأشخاص الذين جئت معهم.

أصبح كل شيء متعلقًا بشيء واحد فقط:

التخلّص من التيار.



وهذا يشبه أحيانًا ما نفعله مع القلق، والحزن، والخوف، والذكريات المؤلمة، والأفكار المزعجة.

نقول:

«يجب أن أتخلّص منها أولًا.»

فنبدأ بالجدال مع أفكارنا، وتجنّب مشاعرنا أو المواقف التي تثيرها، ومحاولة السيطرة على ما يحدث في داخلنا.

وعندما لا تختفي، نبذل جهدًا أكبر.

فنصبح مثل شخص يسبح بكل قوته عكس تيار لا يستطيع هزيمته بالقوة.

أما البديل فليس الاستسلام للبحر وتركه يأخذنا حيث يشاء.

بل أن نتوقف عن المقاومة غير المفيدة، ونفهم ما يحدث، ثم نغيّر طريقة السباحة.

قد نبقى خائفين.

وقد نشعر بسحب الماء.

وقد تأخذنا الأمواج أبعد قليلًا مما نريد.

لكننا نتعلّم أن نتحرك بطريقة أكثر فاعلية، خطوة بعد خطوة، حتى نخرج من مجرى التيار ثم نعود إلى الشاطئ.

وفي ACT، يشبه ذلك الانتقال من جعل التخلص من المشاعر شرطًا للحياة إلى إفساح مكان لها، ثم التحرك بمرونة نحو ما يهمك.

فالهدف ليس أن يصبح البحر بلا أمواج.

الهدف أن تتعلم كيف تسبح عندما تأتي الأمواج.

وهذا ما يَعِدُك به هذا الكتاب: ليس بحرًا بلا أمواج، بل طرقًا أكثر مرونة للسباحة عندما تأتي الأمواج.

احزم حقائبك... واترك كماشة قلع العيون في المنزل

الآن، بعدما تعرّفت بصورة إجمالية إلى محطات الرحلة، هل أنت مستعد لتجربة طريقة مختلفة في التعامل مع أفكارك ومشاعرك؟ لا أطلب منك أن تصدّق كل ما ستقرأه مسبقًا، ولا أن تترك عقلك النقدي عند الباب. أطلب فقط أن تحمل معك شيئًا من الفضول، وأن تجرّب ما سنفعله ثم تسأل نفسك: «هل يساعدني هذا على عيش حياة أقرب إلى ما يهمني؟»

فإذا كنت مستعدًا لترك كماشة قلع العيون في المنزل، فلننطلق... وإن لم تقتنع بعد، فارجع إلى بداية المقدمة، ثم قابلني هنا مرة أخرى.

الخاتمة:

لا توجد أرض أحلام... لكن الرحلة تستحق

المرونة النفسية والتعاطف مع الذات

وصلنا إلى آخر صفحات الكتاب، وهذا عادة المكان الذي يُفترض أن يظهر فيه المؤلف بملامح الحكيم الذي عرف أسرار الحياة كلها، ثم يضع أمامك ثلاث جمل مذهلة فتغلق الكتاب وقد أصبحت نسخة محسّنة من نفسك.

يؤسفني إفساد المشهد مبكرًا: لا توجد هذه النسخة السحرية، ولا يوجد زر أخير يجعل العقل يصمت إلى الأبد.

إذا خرجت من هذا الكتاب بشيء واحد، فليكن هذا: العلاج بالقبول والالتزام لا يعدك بأن تصبح حياتك مرتبة، ولا بأن تختفي الأفكار المزعجة، ولا بأن يتحول القلق إلى موظف محترم يرسل طلب إجازة قبل أن يزورك.

ما يحاول ACT أن يبنيه هو شيء أكثر واقعية: أن تصبح أقدر على العودة إلى حياتك عندما يحضر كل ذلك.

وهذا ما سميناه طوال الطريق بالمرونة النفسية.

ليست المرونة ابتسامة دائمة ولا قدرة خارقة على تحمّل كل شيء.

هي أن تعرف متى تتمسك، ومتى تفسح المجال، ومتى تغير الخطة، ومتى تقول: «هذا مؤلم، ومع ذلك سأختار الخطوة التالية التي تخدم ما يهمني».

مفاجأة الرحلة: لا توجد محطة أخيرة

ربما بدأت هذا الكتاب وفي جزء منك أمل صغير ومحترم جدًا:

إذا فهمت ACT جيدًا، فقد أصل أخيرًا إلى مكان لا أقلق فيه كثيرًا، ولا أتشاجر مع نفسي، ولا أتعثر، ولا أعود إلى العادات القديمة.

ثم يأتي الخبر الذي لا يصلح إعلانًا تجاريًا رائعًا: لا توجد محطة أخيرة اسمها «تم إصلاح الإنسان بالكامل».

الحياة ليست تطبيقًا يُظهر لك شريط تقدم يصل إلى 100% ثم يقول: تهانينا، لن تتضايق مجددًا.

ستعود أيام تعرف فيها جيدًا ما ينبغي فعله ولا تفعله.

ستعود أفكار قديمة كنت متأكدًا أنك «تجاوزتها».

وقد يظهر القلق بعد أسابيع هادئة كأنه يقول: «اشتقت لي؟» هذا لا يعني أن الكتاب فشل، ولا أنك عدت إلى نقطة الصفر. يعني فقط أنك إنسان يعيش حياة متحركة.

المرونة النفسية لا تعني ألّا تنحرف عن الطريق.

تعني أن تصبح أسرع في ملاحظة الانحراف، وأرحم بنفسك أثناءه، وأقدر على العودة.

لماذا عاد القلق بعد قراءة الكتاب؟

لأن القلق لم يوقّع عقدًا معنا أصلًا. لم نقل له في الفصل الأول: «بعد الصفحة الأخيرة ممنوع الدخول».

المشاعر ليست مشاكل تقنية تُحذف بعد فهمها؛ هي أنظمة بشرية قديمة تظهر عندما يرى العقل خطرًا أو فقدًا أو غموضًا أو شيئًا مهمًا.

حُمَيِّد قد ينهي الكتاب ثم يشعر بالقلق في اليوم التالي فيقول: «ممتاز. قرأت كل هذا ولم أستفد شيئًا.» وهذه جملة تبدو منطقية فقط إذا كان هدف الكتاب إلغاء القلق.

حمّودي قد يشعر بالقلق نفسه، لكنه يضيف سؤالًا: «هل أستطيع أن أسمح له بأن يكون هنا قليلًا من دون أن أسلمه برنامج اليوم؟» الفرق ليس أن حمّودي

أقل إنسانية. الفرق أنه يتعامل مع عودة القلق كعودة راكب، لا كدليل على انهيار الحافلة.

قد تحتاج أحيانًا إلى مهارة قبول، وأحيانًا إلى فك اندماج، وأحيانًا إلى أن تعود للحظة الحالية، وأحيانًا إلى أن تتذكر قيمك. لا توجد أداة واحدة تعمل في كل موقف. وهذه نقطة سنعود إليها بعد قليل.

المرونة النفسية: الانحناء دون الانكسار

تخيّل بالونًا يتمدد. كلما أضفت إليه قليلًا من الهواء اتسع بدل أن يقاوم كل ذرة تدخل إليه. ليس المطلوب أن يصبح بلا حدود، ولا أن نواصل النفخ حتى ينفجر المسكين ثم نقول إن هذا كان تمرين قبول متقدمًا.

الرمزية هنا بسيطة: الإنسان المرن يستطيع أن يفسح مساحة لما يظهر داخله من خوف وحزن وارتباك، من دون أن يضطر إلى طرد كل إحساس قبل أن يعيش.

حين تضيق مساحتنا النفسية، يصبح أي شعور صغير أزمة إدارية كاملة.

يتغير المزاج فنلغي الموعد. يظهر الخوف فنؤجل الخطوة. تأتي فكرة «ربما أفشل» فنبدأ كتابة خطاب الاستقالة من الحياة قبل أن نجرب.

أما الاتساع النفسي فيعني: «يمكن لهذا الشعور أن يكون هنا، ويمكنني أنا أيضًا أن أكون هنا». لا أحد منهما يحتاج إلى مغادرة الغرفة كي يبدأ الآخر حياته.

المرونة ليست أن تنحني أمام كل شيء. أحيانًا المرونة تعني أن تقول «لا»، أن تبتعد عن علاقة مؤذية، أن تغيّر هدفًا، أو أن تطلب مساعدة. الفرق أن القرار يأتي من وعي وقيم، لا فقط من رغبة عاجلة في إطفاء الانزعاج.

ست مهارات في حقيبة سفر واحدة

طوال الكتاب مررنا بست عمليات أساسية في ACT. وإذا أردنا ضغطها في حقيبة سفر واحدة، فستجد فيها الآتي:

• القبول: أن تفسح مجالًا للتجربة الداخلية حين لا يكون الصراع معها مفيدًا.

• فك الاندماج: أن ترى الأفكار كأفكار، لا أوامر عسكرية ولا تقارير نهائية عن حقيقتك.

• الحضور في اللحظة: أن تعود إلى ما يحدث الآن بدل أن تعيش كامل اليوم في اجتماع داخلي مع الماضي والمستقبل.

• الذات كسياق: أن تتذكر أنك أوسع من قصة واحدة، شعور واحد، أو وصف واحد يطلقه عليك عقلك.

• القيم: أن تعرف الاتجاه الذي تريد أن تمثله حياتك، لا فقط قائمة الأشياء التي تريد امتلاكها.

• العمل الملتزم: أن تحوّل الاتجاه إلى خطوات فعلية، حتى عندما لا يصفق المزاج للمشروع.

«كل صنعة إلها عدّة».[4]

المشكلة تبدأ عندما نحب أداة واحدة أكثر من اللازم.

شخص يتعلم القبول فيحاول قبول شيء يحتاج إلى تغيير.

وآخر يحب العمل الملتزم فيحوّل نفسه إلى مدير صارم لا يمنح الموظف الوحيد في الشركة — نفسه — يوم راحة.

وثالث يعجبه فك الاندماج فيحوّل كل ألم إلى نكتة حتى لا يقترب منه.

المهارة ليست استخدام ACT أكثر. المهارة أن تعرف أي عملية تخدم الموقف الآن.

حين تنتكس الخطة ويبدأ العقل بالشماتة

لنقل إنك قررت أن تتصرف وفق قيمة الصحة. مشيت عدة أيام، نمت أفضل، وبدأت تشعر أنك أخيرًا الشخص الذي لديه حياته تحت السيطرة. ثم يأتي أسبوع مزدحم وتعود إلى عادات قديمة.

4.مثل عراقي يعني أن لكل عمل أدواته المناسبة، ولا تكفي أداة واحدة لكل المواقف.

هنا يدخل العقل حاملًا دفتر الحسابات: «ألم أقل لك؟ أنت لا تستمر. كل هذا كان مؤقتًا». وقد يضيف بعض المؤثرات الصوتية إذا كان متفرغًا.

الانتكاس ليس دليلًا أن الاتجاه خطأ. هو معلومة.

ربما كانت الخطة أكبر من طاقتك، ربما تغيرت الظروف، ربما نسيت لماذا بدأت، وربما أنت فقط إنسان تعب أسبوعًا.

حُمَيِّد يرى التعثر ويقول: «خربت الخطة، إذن أتركها».

حمّودي يرى التعثر ويسأل: «ماذا حدث؟ وما أصغر طريقة أعود بها؟» هذه ليست شخصية أكثر قوة؛ إنها علاقة أكثر مرونة مع الخطأ.

بدل أن تحوّل الانتكاسة إلى سيرة ذاتية، حوّلها إلى بيانات.

ما الذي جعل العودة أصعب؟

ماذا يمكن تبسيطه؟

ما القيمة التي ما زالت مهمة؟

ثم عد بخطوة صغيرة.

عامل نفسك كرفيق سفر، لا كحقيبة زائدة

هناك طريقة غريبة يتعامل بها بعضنا مع نفسه: يحمل نفسه طوال الرحلة وهو منزعج من وجودها. كأنك أنت الحقيبة التي لم يرد أحد أخذها ولكنها ظهرت على السير في المطار.

«الرفيق قبل الطريق».[5]

والرفيق الذي سيبقى معك في كل فصل من حياتك هو أنت. لذلك طريقة حديثك مع نفسك ليست تفصيلًا تجميليًا.

5.مثل عراقي وعربي شائع يؤكد أهمية من يرافقك في الرحلة، لأن الرفقة قد تجعل الطريق أسهل أو أصعب.

لو كان صديقك خائفًا قبل مقابلة مهمة، هل ستقول له: «أنت مثير للشفقة، انظر كيف ترتجف»؟

ربما لا، إلا إذا كنت تخطط لإنهاء الصداقة بسرعة.

غالبًا ستقول شيئًا مثل: «أفهم أنك خائف. لنأخذها خطوة خطوة».

التعاطف مع الذات ليس تحويل كل خطأ إلى عذر.

يمكنك أن تكون رحيمًا وحازمًا في الوقت نفسه: «نعم، أخطأت. نعم، أتحمل مسؤوليتي. ولا أحتاج إلى إهانة نفسي كي أصلح الخطأ».

التعاطف مع الذات ليس حفلة شفقة

بعض الناس يسمعون عبارة «تعاطف مع الذات» فيتصورون بطانية، كوبًا ساخنًا، وأغنية حزينة تقول لك إن العالم لم يفهم عبقريتك. التعاطف مع الذات أوسع وأقل درامية من ذلك.

يمكن أن يكون التعاطف أن تذهب إلى الطبيب بدل أن تواصل الإنكار.

أن تنام لأن جسدك منهك.

أن تعترف بخطأ من دون أن تضيف إلى الخطأ عشرين دقيقة من الشتائم الداخلية.

أحيانًا نرتكب خطأ بسيطًا مع المفاهيم النفسية: نجمع الكلمات الجميلة كلها في مكان واحد — قبول، قيم، وعي، رحمة، حضور — ثم ننتظر أن يظهر الحل لمجرد أننا عرفنا أسماءها.

لكن الكلمات وحدها لا تغيّر الكثير.

القبول يصبح مهمًا عندما تعرف ماذا ستفعل به في لحظة خوف حقيقية.
والقيم تصبح مفيدة عندما تتحول إلى خطوة.
والرحمة تصبح حقيقية عندما تظهر في الطريقة التي تعامل بها نفسك بعد خطأ.

المفاهيم لا تعمل لأنها تبدو حكيمة على الورق، بل عندما تتحول إلى استجابة محددة في موقف محدد.

التعاطف ليس كلمة تقولها. هو طريقة تقف بها بجانب نفسك وأنت تتألم، مثلما تقف بجانب شخص تحبه من دون أن تدعي أن مشكلته بسيطة.

يمكنك أن تتألم من دون أن تهجر نفسك

تذكّر حب المدرسة الثانوية. بعض التجارب تجعلنا نكتشف مبكرًا أن المشاعر تستطيع أن تكون ضخمة جدًا بينما العالم — بوقاحة واضحة — يستمر في الدوران. تذهب إلى المدرسة وقلبك محطم، والمدرس يطلب الواجب كأنه لم تصله نشرة نهاية العالم الخاصة بك.

كبرنا، لكن الفكرة بقيت: الألم لا يوقف الحياة دائمًا، ولا يعني أن علينا أن نترك أنفسنا وحدها حتى يمر.

في ACT، الصبر لا يعني الوقوف بلا فعل. قد يكون الصبر أن تسمح للحزن بأن يأخذ وقته بينما تستمر في الطعام والنوم والاتصال بمن تحب وطلب المساعدة. أن تقول: «أنا متألم، ولذلك سأعامل نفسي بعناية أكبر، لا أقل».

يمكنك أن تفقد شيئًا عزيزًا من دون أن تفقد نفسك معه. قد تتغير. قد تحتاج وقتًا طويلًا. لكنك لست مضطرًا إلى الهجر الداخلي فوق الفقد الخارجي.

لا تنتظر حياة بلا مطبّات

إذا كان تعريف النجاح عندك هو أن تصبح الأيام متعاونة، والناس منطقيين، والجسم مطيعًا، والمال مستقرًا، والعلاقات واضحة، فأقترح أن تحتفظ بالإيصال لأن الصفقة غير واقعية.

«الدنيا ما تمشي على كيف واحد».[6]

المطبات ليست دليلًا أنك في الطريق الخطأ. أحيانًا هي مجرد مطبات.

أحد أكثر آثار ACT فائدة هو أن تقل الحاجة إلى تفسير كل انزعاج كرسالة كونية تقول «توقف».

6.مثل عراقي يعني أن الحياة لا تجري دائمًا وفق رغبات شخص واحد أو خطته.

قد تسير نحو علاقة مهمة ويكون الطريق مرهقًا.

قد تدرس شيئًا تحبه وتشعر بالملل.

قد تعمل في مجال ينسجم مع قيمك، ومع ذلك تستيقظ بعض الأيام وأنت تنظر إلى المنبّه كأنه خصم شخصي.

القيم لا تجعل كل لحظة ممتعة، بل تجعل بعض الصعوبات مفهومة داخل سياق أوسع.

البوصلة أهم من الطقس

الطقس الداخلي يتغير: يوم ثقة، يوم شك، صباح هادئ، مساء يريد فيه عقلك عقد مؤتمر طارئ حول مستقبلك كله.

إذا قررت اتجاهك بناءً على الطقس فقط، ستقضي جزءًا كبيرًا من حياتك في موقف السيارات.

القيم تشبه البوصلة لأنها لا تحتاج إلى مزاج ثابت. يمكنك أن تتحرك نحو اللطف وأنت منزعج، نحو الصدق وأنت خائف، نحو التعلم وأنت محبط.

لكن تذكّر: البوصلة لا تخبرك بالتفاصيل الدقيقة لكل منعطف. تحتاج أن تلاحظ الأرض أيضًا. المرونة هي جمع الاتجاه مع الواقع.

المعنى والخفة: رفيقان إضافيان في الطريق

في الفصلين الأخيرين وسّعنا الصورة قليلًا. تحدثنا عن الروحانية وروح الدعابة، وهما ليسا عمليتين سابعتين وثامنتين في ACT. لا نريد أن نعيد تصميم النموذج لأن الفصل صار طويلًا.

لكن بالنسبة لكثير من الناس، المعنى الروحي والديني جزء عميق من القيم والسياق الذي يفهمون به حياتهم. قد يمنحهم الإيمان لغة للصبر، والرحمة، والرجاء، والمسؤولية، والاتصال بما هو أكبر من اللحظة الحالية. ACT لا يحتاج إلى منافسة هذا المعنى؛ يمكنه أن يسأل ببساطة: كيف تريد أن يظهر ما تؤمن به في الطريقة التي تعيش بها؟

أما الخفة وروح الدعابة، فهما تذكراننا أن العقل يمكن أن يكون مهمًا من دون أن يكون رسميًا إلى هذه الدرجة. يمكن أن نأخذ الألم بجدية، ولا نأخذ كل تعليق داخلي كأنه بيان حكومي عاجل.

المعنى يمنع الطريق من أن يصبح مجرد سلسلة مهام. والخفة تمنع المعنى من أن يتحول إلى حمل ثقيل طوال الوقت. أحيانًا نحتاج إلى أن نرفع أعيننا للسماء، وأحيانًا إلى أن نضحك لأن عقلنا قرر أن رسالة واتساب بلا رد تعني نهاية الحضارة.

كلاهما، عندما يخدم القيم ولا يتحول إلى هروب، يمكن أن يوسّع المرونة النفسية.

الرحلة تستمر... والببغاء قادم معنا

لو كان للعقل شكل في هذا الكتاب، فقد يستحق أن يكون ببغاءً كثير الكلام يجلس على كتفك. سمع جملة قبل عشر سنوات ويحب إعادة بثها في أوقات غير مناسبة. يعرف مخاوفك، ويحب استخدام الأرشيف.

«الطبع بالبدن ما يغيّره إلا الكفن».[7]

لن نستخدم هذا المثل هنا لنقول إن الناس لا يتغيرون؛ الإنسان يتعلم ويتغير فعلًا. لكن بعض أنماط العقل القديمة قد تبقى تزورنا حتى بعد أن تتغير علاقتنا بها.

الببغاء قد يقول: «ستفشل». الخوف قد يركب. الحزن قد يحمل حقيبته ويقرر البقاء مدة أطول مما تحب. المهم أن وجودهم لا يساوي قيادتهم.

وهذا يعيدنا إلى حُمَيِّد وحمّودي.

لن يختفي حُمَيِّد من داخلك بعد الصفحة الأخيرة، ولا ينبغي أن نعلن الحرب عليه. هو جزء يحاول أن يحميك بطرقه القديمة: تجنب، سيطر، تأكد، انتظر، لا تخاطر.

7.مثل شعبي عراقي يشير إلى أن الطباع الراسخة قد تكون شديدة الثبات وصعبة التغيير.

وحمّودي ليس شخصية وصلت إلى التنوير الدائم. هو فقط القدرة التي يمكن تدريبها على أن تقول: «أفهم لماذا ظهر هذا. والآن، ما الذي يهم؟»

في بعض الأيام سيقود حمّودي. وفي أيام أخرى سيختطف حُمَيِّد المقود ويبدأ بإعطاء تعليمات كثيرة. المرونة ليست منع الاختطاف تمامًا؛ هي أن تلاحظ أسرع وتستعيد القيادة.

الكلمة الأخيرة: أبقِ عينك في مكانها وتحرك

اسم الكتاب بدأ بصورة ساخرة: لا تقلع عينك. ربما تبدو الجملة غريبة، لكنها تحمل شيئًا من الرسالة كلها. حين يؤلمنا شيء، يميل العقل إلى اقتراح حلول شديدة الحماس: تخلص من الشعور، احذف الفكرة، انتظر اليقين، غير نفسك بالكامل، ثم ابدأ الحياة.

لكن ربما لا تحتاج إلى اقتلاع شيء من داخلك حتى تتحرك. قد تحتاج إلى أن ترى بوضوح، وأن تفسح مكانًا، وأن تلاحظ ما يقوله العقل، وأن تتذكر اتجاهك، ثم تأخذ الخطوة التالية بعينك ما زالت في مكانها.

«عينك ميزانك».[8]

لا أريدك أن تغلق الكتاب وأنت تحمل قائمة جديدة من الأشياء التي يجب أن تفعلها بإتقان. إذا تحول ACT إلى معيار آخر تعاقب نفسك به، فقد أخذنا البوصلة وصنعنا منها عصًا.

الأفضل أن تغلقه بسؤال أو اثنين يمكنك العودة إليهما:

ماذا يحدث داخلي الآن؟ وهل أستطيع أن أفسح له بعض المكان؟

ما الذي يهمني في هذا الموقف؟ وما أصغر خطوة أستطيع أن أفعلها في ذلك الاتجاه؟

8.مثل عراقي يعني أن ملاحظتك المباشرة وحكمك العملي يساعدانك على تقدير الأمور بدل الاعتماد الأعمى على ما يقال لك.

قد تكون الخطوة مكالمة. اعتذارًا. راحة. طلب مساعدة. عشر دقائق عمل. صلاة أو لحظة صمت. نكتة تخفف قبضة العقل. أو مجرد أن تبقى مع شعور كنت تهرب منه دائمًا.

لا توجد أرض أحلام في نهاية الطريق. توجد حياة حقيقية: جميلة ومزعجة، مرتبة وفوضوية، وفيها أيام تعرف فيها ما تفعل وأيام تبحث فيها عن النظارة وهي فوق رأسك.

لكن الرحلة تستحق.

ليس لأن الطريق سيصبح سهلًا، بل لأن بإمكانك أن تتعلم كيف تكون حاضرًا فيه، وكيف تختار اتجاهك، وكيف تعود إلى نفسك عندما تبتعد.

فأبقِ عينك في مكانها... وتحرك.



مسرد المصطلحات

أهم مصطلحات ACT والأفكار المستخدمة في هذا الكتاب

يشرح هذا المسرد أهم المصطلحات النفسية والرمزيات والأفكار المتكررة في الكتاب. التعريفات هنا مبسطة عمدًا؛ والغرض منها أن تساعدك على تذكّر الطريقة التي استُخدمت بها هذه المفاهيم في الصفحات السابقة، لا أن تحل محل كتاب أكاديمي أو مرجع سريري متخصص.

الاستعداد. اختيار أن تفسح مجالًا لخبرة داخلية مزعجة عندما يكون ذلك في خدمة شيء مهم بالنسبة لك. الاستعداد موقف نشط مرتبط بالقيم، وليس استسلامًا سلبيًا.

التجنب. الابتعاد عن مواقف أو أفكار أو مشاعر أو ذكريات أو أحاسيس جسدية بهدف الهروب من الانزعاج. التجنب ليس سيئًا دائمًا؛ لكنه يصبح مشكلة عندما يضيّق الحياة باستمرار أو يبعدك عما يهمك.

التجنب التجريبي. نمط من محاولة الهرب من الأفكار أو المشاعر أو الذكريات أو الأحاسيس غير المرغوبة، أو قمعها أو السيطرة عليها، خصوصًا عندما تبدأ هذه المحاولات بإعاقة الحياة ذات المعنى.

التعاطف مع الذات. أن تتعامل مع ألمك وأخطائك وحدودك بصدق ورحمة بدل القسوة غير الضرورية. التعاطف مع الذات لا يلغي المسؤولية؛ بل قد يجعل الإصلاح والتغيير أسهل.

الجدوى العملية. سؤال عملي مهم في ACT: هل تساعدني هذه الاستراتيجية على بناء الحياة التي أريدها؟ ليست القضية أن يكون السلوك أو الفكرة «جيدين» أو «سيئين» بصورة مطلقة، بل هل يعملان في هذا السياق أم لا؟

الجمود النفسي. نمط جامد تسيطر فيه الأفكار أو المشاعر أو التجنب أو القواعد الصارمة على السلوك، حتى عندما لا يعود هذا السلوك يخدم قيم الشخص أو الموقف الذي يعيشه.

بوصلة القيم. رمزية استخدمناها في الكتاب لوصف الطريقة التي تمنحنا بها القيم اتجاهًا عندما تتغير الظروف والمشاعر. البوصلة لا توقف العاصفة، لكنها تساعدك على تذكّر الجهة التي تريد السير نحوها.

الذات كسياق. فكرة في ACT تقول إنك أكبر من أي فكرة واحدة، أو شعور، أو ذكرى، أو دور، أو وصف لنفسك. الخبرات تتغير، بينما يمنحك المنظور الذي يلاحظها مساحة أوسع للاستجابة بمرونة.

العقل. نقصد به في هذا الكتاب تدفق الأفكار والتوقعات والذكريات والأحكام والقواعد والقصص التي ينتجها الدماغ. العقل ليس عدوًا؛ فهو غالبًا يحاول حمايتنا، لكن نصائحه ليست مفيدة دائمًا.

العلاج بالقبول والالتزام (ACT). نهج علاجي سلوكي يركز على تنمية المرونة النفسية: أن تكون حاضرًا، وتنفتح على الخبرات الداخلية الصعبة، وتأخذ مسافة من الأفكار غير المفيدة، وتتصل بقيمك، ثم تتحرك في اتجاه ذي معنى.

العمل الملتزم. اتخاذ خطوات عملية تسترشد بالقيم حتى عندما يكون الخوف أو الشك أو الحزن أو ضعف الدافعية حاضرًا. قد تكون الخطوة صغيرة جدًا؛ المهم هو الاتجاه الذي تخدمه.

فك الاندماج المعرفي. أن تتعلم رؤية الفكرة بوصفها فكرة، بدل التعامل معها تلقائيًا كحقيقة أو أمر أو حكم نهائي. من أمثلته أن تقول: «عقلي يقول لي إن...» أو أن تغيّر نبرة الفكرة كي تلاحظ شكلها بدل أن تبتلع معناها مباشرة.

الفكاهة والخفة. تُستخدم في هذا الكتاب أحيانًا كأدوات لخلق مسافة ومنظور أوسع. الفكاهة ليست عملية أساسية مستقلة في ACT، ولا هدفها إنكار الألم؛ لكنها قد تخفف قبضة العقل عندما تُستخدم بحذر وفي السياق المناسب.

القبول. إفساح مجال للأفكار والمشاعر والذكريات والأحاسيس الجسدية عندما يصبح الصراع معها غير مفيد. القبول لا يعني الإعجاب بالموقف أو الموافقة عليه أو الاستسلام له؛ بل السماح للخبرة الداخلية بأن تكون موجودة بينما تختار ما ستفعله بعد ذلك.

القيم. صفات مختارة في السلوك تصف كيف تريد أن تعيش ومن تريد أن تكون في مجالات حياتك المختلفة. القيم اتجاهات وليست محطات نهائية. من أمثلتها الصدق، والشجاعة، والرحمة، والتعلم، والوفاء، والرعاية.

المرونة النفسية. الهدف المركزي في ACT. وهي القدرة على البقاء على اتصال باللحظة الحالية، وإفساح مساحة للخبرة الداخلية، وأخذ مسافة من الأفكار غير المفيدة، وتذكّر ما يهم، ثم تعديل السلوك في اتجاه مفيد.

مراقبة اللحظة الحالية. إعادة الانتباه إلى ما يحدث هنا والآن بدل الانجراف الكامل إلى الماضي أو المستقبل أو التعليق الداخلي المستمر.

الروحانية والمعنى. نستخدم الروحانية في هذا الكتاب بمعنى واسع. عند بعض الناس ترتبط بالدين، والإيمان، والدعاء، والعبادة، والنصوص المقدسة، أو العلاقة بالله. وعند آخرين قد ترتبط بالمعنى، أو الخدمة، أو الطبيعة، أو الدهشة، أو المجتمع، أو الشعور بالاتصال بشيء أكبر من الراحة اللحظية. الروحانية ليست عملية أساسية مستقلة في ACT، لكنها قد تتقاطع مع القيم والمرونة النفسية.

اليقظة الذهنية. توجيه الانتباه إلى الخبرة الحاضرة بوعي وانفتاح. وفي ACT تُستخدم بطريقة عملية لا غامضة: ملاحظة ما يحدث الآن ثم اختيار طريقة الاستجابة.

حُمَيِّد. الشخصية المتكررة في الكتاب التي تميل إلى محاربة الخبرة الداخلية، والمطالبة باليقين، وتجنب الانزعاج، وطاعة الأفكار المخيفة، أو اختيار الراحة الفورية. حُمَيِّد ليس «شخصًا سيئًا»؛ بل يمثل عادات بشرية تظهر فينا جميعًا بدرجات مختلفة.

حمّودي. الشخصية التي تتدرّب على ملاحظة الأفكار والمشاعر، وإفساح مساحة للانزعاج، والعودة إلى القيم، واختيار خطوة تالية قابلة للتنفيذ. حمّودي ليس هادئًا أو مستنيرًا طوال الوقت؛ بل يمثل مهارات يمكن تدريبها.

أجندة السيطرة. المحاولة المستمرة للسيطرة على الخبرات الداخلية غير المرغوبة أو التخلص منها أو تجنبها قبل السماح للحياة بالاستمرار. يسأل ACT هنا: هل هذا الصراع قابل للعمل؟ وما كلفته؟

الاندماج المعرفي. أن تقترب من الفكرة إلى درجة تبدو فيها كأنها الواقع نفسه. في الاندماج تتحول عبارة «تراودني فكرة أنني سأفشل» بسرعة إلى «سأفشل». فك الاندماج يعيد مساحة بينك وبين الفكرة.

المصادر والمراجع

ملاحظة حول المصادر .كُتب هذا الكتاب للقارئ العام، لا بوصفه كتابًا أكاديميًا .وتبرز المصادر الآتية أهم الأعمال التي أسهمت في بناء نموذج العلاج بالقبول والالتزام (ACT)، والمرونة النفسية، والتعاطف مع الذات، والروحانية، وعدد من التمارين والرمزيات المستخدمة في الكتاب.

A-Tjak, J. G. L., Davis, M. L., Morina, N., Powers, M. B., Smits, J. A. J., & Emmelkamp, P. M. G. (2015). A meta-analysis of the efficacy of acceptance and commitment therapy for clinically relevant mental and physical health problems. Psychotherapy and Psychosomatics, 84(1), 30–36. https://doi.org/10.1159/000365764

Harris, R. (2019). ACT made simple: An easy-to-read primer on acceptance and commitment therapy (2nd ed.). New Harbinger Publications.

Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. Behaviour Research and Therapy, 44(1), 1–25. https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006

Hayes, S. C., & Smith, S. (2005). Get out of your mind and into your life: The new acceptance and commitment therapy. New Harbinger Publications.

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change (2nd ed.). Guilford Press.

Kaplan, A. (1964). The conduct of inquiry: Methodology for behavioral science. Chandler Publishing Company.

Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. Clinical Psychology Review, 30(7), 865–878. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.001

Maslow, A. H. (1966). The psychology of science: A reconnaissance. Harper & Row.

Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. Self and Identity, 2(2), 85–101. https://doi.org/10.1080/15298860309032

Pargament, K. I. (2007). Spiritually integrated psychotherapy: Understanding and addressing the sacred. Guilford Press.

نبذة عن المؤلف

تخرّج المؤلف من كلية الطب بجامعة السليمانية عام 2002، وبدأ تدريبه الرسمي في الطب النفسي عام 2007، ثم أصبح اختصاصيًا في الطب النفسي عام 2012.

بعد إكمال تدريبه في الطب النفسي، اتجه اهتمامه بصورة متزايدة نحو العلاج النفسي والأساليب غير الدوائية في التعامل مع المشكلات النفسية. وخلال السنوات اللاحقة سافر إلى عدد من دول العالم للتدرب في مجالات العلاج النفسي والإرشاد الحياتي، بهدف توسيع فهمه لطرق تقديم الرعاية النفسية وجعلها أكثر تنوعًا وملاءمة لاحتياجات الناس.

في عام 2018 أصبح مدربًا معتمدًا من وزارة الصحة العراقية، وفي عام 2021 أكمل زمالة تخصصية في العلاج المعرفي السلوكي (CBT).

يتمثل أحد أهم جوانب عمله في تبسيط مفاهيم العلاج النفسي وجعلها أقرب إلى الناس. وهو يرى أن الفكرة النفسية لا تحتاج إلى لغة معقدة أو مصطلحات ثقيلة حتى تكون مفيدة؛ لذلك يهتم بتقديمها من خلال لغة بسيطة، ومواقف من الحياة اليومية، وتمارين عملية، وقليل من السخرية حين يكون ذلك مناسبًا.

كما يهتم بتدريب المعالجين على العلاج المعرفي السلوكي (CBT) والعلاج بالقبول والالتزام (ACT)، مع التركيز على تحويل المعرفة النظرية إلى مهارات علاجية قابلة للتطبيق داخل الجلسة.

ينطلق في ممارسته السريرية من قناعة بأن العلاج النفسي يمكن أن يحدث تغييرات عميقة وطويلة الأمد في الطريقة التي يفهم بها الإنسان صعوباته النفسية ويتعامل معها ويعيش حياته في وجودها.

ويرى في الوقت نفسه أن العلاج الدوائي قد يكون جزءًا مهمًا من الخطة العلاجية عندما تدعو الحاجة إليه، وليس أداة منفصلة بالضرورة عن العلاج النفسي. ففي بعض الحالات قد تساعد الأدوية على تخفيف شدة القلق أو الاكتئاب أو التهيج أو غيرها من الأعراض إلى درجة تسمح للمراجع بأن يركز أكثر، ويشارك بصورة أفضل، ويستفيد من جلسات العلاج النفسي.

ومن هذا المنطلق، لا ينظر إلى الدواء والعلاج النفسي بوصفهما خيارين متنافسين، بل أداتين يمكن أن تخدما الهدف العلاجي نفسه عندما تُستخدمان بطريقة مدروسة ووفق احتياجات كل شخص.

ويظل هدفه المستمر بسيطًا: أن يجعل العلاج النفسي أكثر وضوحًا، وأكثر إنسانية، وأقرب إلى الناس، وأن يساهم في نشر ثقافة العلاج النفسي خارج حدود العيادات والكتب المتخصصة.

للتواصل

لأي استفسارات حول الكتاب أو للتواصل، يمكنكم استخدام الوسائل التالية:

البريد الإلكتروني:

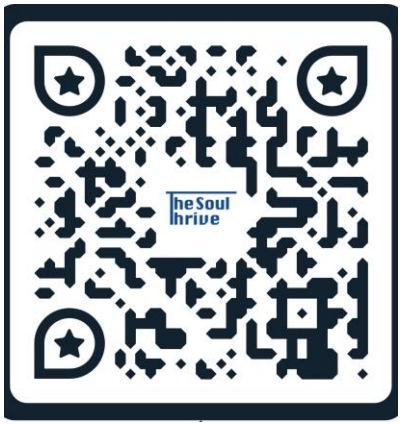
info@thesoulthrive.com

الموقع الرسمي:

https://thesoulthrive.com

واتساب التواصل:

009647809686796



لزيارة الموقع مباشرة امسح رمز QR

د. محمد السرحان

طبيب واختصاصي في الطب النفسي، وزميل المجلس العراقي للاختصاصات الطبية في الطب النفسي والعلاج المعرفي السلوكي. يهتم بتبسيط المفاهيم النفسية وتقديمها بأسلوب عملي قريب من الحياة اليومية، ويجمع في هذا الكتاب بين المعرفة المهنية والحكاية الساخرة لمساعدة القارئ على تنمية مرونته النفسية والسير نحو حياة ذات معنى.



thesoulthrive.com

رقم الإيداع: _____