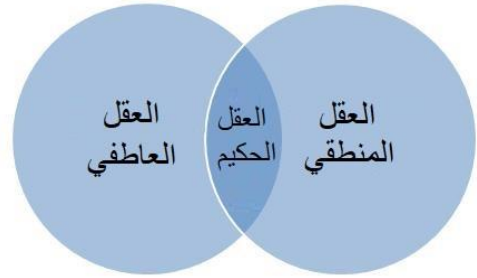


العقل الحكيم

العقل الحكيم هو معرفتنا الداخلية وحسنا، حيث يجتمع عقلنا في التفكير العاطفي (الأفكار المدفوعة بمشاعر مؤلمة) والتفكير العقلاني، الجزء منا الذي "يعرف" أن هذا واقعٌ صحيح. يدفع العقل العاطفي بالرأي، في حين أن العقل العقلاني قائم على الحقائق، وإن سؤلنا لأنفسنا عما يراه "العقل الحكيم" يساعدنا في التراجع للخلف لنرى الصورة الأكبر ، ويساعدنا على الاستجابة بطرق أكثر فائدة وفعالية. عندما يلتقي الناس ببعض، سيكون لجميع الأفراد بالطبع نظام معتقداتهم الخاص، وبالتالي سيكون لديهم وجهات نظر مختلفة - يرون ويفكرون في الأشياء بشكل مختلف- وهذا سيؤثر على الطريقة التي يتفاعل بها هؤلاء الأفراد مع بعضهم البعض. يمكننا أن نتعلم أن نكون أكثر وعياً بكيفية تأثير نظام معتقداتنا علينا، والنظر في الكيفية التي قد يرى بها الآخرون نفس الموقف بشكل مختلف تماماً. العقل الحكيم هو الجزء المتوازن منا الذي يشتمل على معرفتنا وحسنا، حيث يجتمع العقل المفكر والعقل العاطفي معاً، الجزء منا الذي "يعرف" تلك الحقيقة الداخلية.



يمكن استبدال "العقل الحكيم" بالمصطلح الأكثر فائدة بالنسبة لك، على سبيل المثال يمكن استخدام مصطلح "العقل النظيف" و يمكن استبدال "العقل العاطفي" بعقل فقدان الشهية، عقل الوسواس القهري، عقل الاكتئاب، عقل الصدمة. يستخدم العلاج السلوكي الجدلي (Dialectical Behavioral Therapy- DBT) نظرية العقل الحكيم - الجزء من أذهاننا الذي يتم فيه دمج "العقل العاطفي" (الأفكار المبنية على مشاعرنا) و "العقل المنطقي" (جزء التفكير العقلاني) معاً.

العقل العاطفي

- التفكير والسلوك اللذان تتحكم فيهما الحالة العاطفية
- الأفكار غير مفيدة ومزعجة
- صعب التفكير بشكل منطقي وعقلاني
- الحقائق مشوهة لتناسب الصِّيق الحالي
- الآراء
- المشاعر القوية هي الدافع وراء السلوك القوي
- ماذا أريد أن أفعل

العقل المنطقي

- الفكرية والعلمية
- التفكير المنطقي والعقلاني
- التفكير الواقعي القائم على الأدلة
- قادر على التخطيط لكيفية الرد
- تركيز الانتباه
- رائع في التعامل مع المشاكل
- ما يجب أن أقوم به

العقل الحكيم

- يدمج العقل العاطفي مع العقل المنطقي
- يضيف معرفة بديهية إلى الصِّيق العاطفي والتحليل المنطقي
- الهدوء الذي يلي العاصفة
- يرى أو يعرف شيئاً بشكل مباشر وواضح
- يستوعب الصورة الأكبر، وليس الأجزاء فقط
- يضمن تلبية احتياجات كل من العقل العاطفي والمنطقي: العقلانية صحيحة، لكن العاطفة بحاجة إلى تهدئة
- ما هي المهارات الأنسب والأكثر فاعلية التي يمكنني استخدامها في هذا الموقف؟

الأفكار العاطفية	الأفكار المنطقية
مبنية على آرائنا وتفسيراتنا الشخصية للأحداث وتحركها. ما الذي دار في ذهني؟ ما الذي أزعجني؟ ما الذي يجعلني أشعر بهذه الطريقة؟ ما الذي أتفاعل معه؟ ما هو أسوأ شيء في ذلك، أو أسوأ شيء يمكن أن يحدث؟ ماذا أريد أن أفعل أو يحدث؟ ما هو شعوري؟	مبنى على أدلة واقعية. ما الذي سيكون أكثر منطقية؟ ما الذي أعتقد أنني يجب أن أفعله؟ ما النصيحة التي سأعطيها لصديق، أو ما الذي سيقوله لي الصديق المهتم؟ هل هذا حقاً مهم كما يبدو؟ ما الدليل الموجود حول ما أعتقد أنه من المحتمل أن يحدث؟ ما هي الحقائق؟ لقد شعرت بهذه الطريقة من قبل بأفكار عقلانية وتجاوزتها.
<h3>العقل الحكيم</h3> <p>توقف! خذ نفساً. ماذا يفعل العقل الحكيم من هذا؟ ما هي الصورة الأكبر؟ ماذا ستكون عواقب ردة فعلي؟ (على المدى القصير والبعيد) ماذا ستكون أفضل استجابة لهذا الموقف - الأفضل بالنسبة لي وللآخرين وللموقف. - ما الذي سيكون أكثر فائدة وفاعلية، كل الأشياء التي تم أخذها في الاعتبار؟</p>	