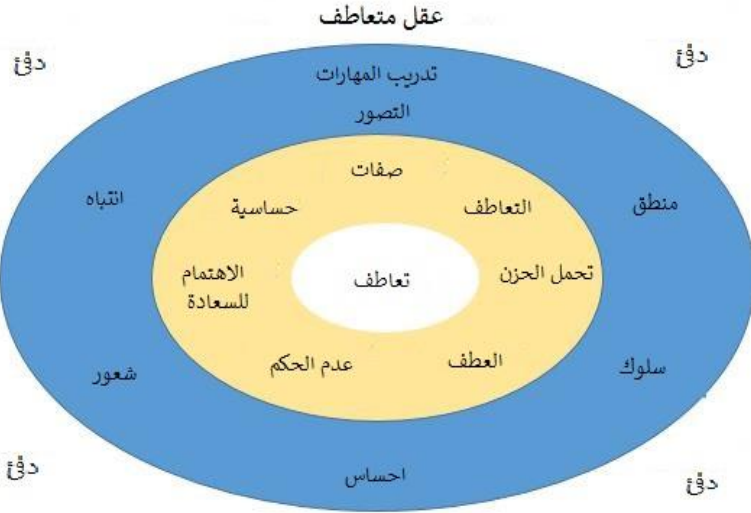


التعاطف (Compassion)

مقدمة في مواضيع العطف الذاتي بسبب الخجل، والنقد الذاتي وكرهية الذات، واستراتيجيات العلاج القائم على التعاطف للمساعدة الذاتية.

يستخدم العلاج القائم على التعاطف (Compassion Focused Therapy) لعلاج المشاكل المرتبطة بالعار والنقد الذاتي وكره الذات، والتي قد تكون سمة متعلقة بالقلق والاكتئاب والذهان، كما وترتبط ارتباطاً وثيقاً بصدمات الطفولة.

يقول بول جيلبرت (2011) " إن تدريب العقل على إظهار التعاطف يساعد الناس على التطور والعمل مع الشعور بالدفء الداخلي والأمان والهدوء، من خلال الشفقة والتعاطف مع الذات".



العقل البشري

تطور الدماغ البشري مع مرور الوقت بطريقة تجعله يخدم الحياة البدائية جيداً، وظيفته الأساسية هي إبقائنا على قيد الحياة، ولكنه لم يتطور ليحافظ على اتباع طريقة تفكير صحيّة أو إيجابية. بينما طوّر البشر قدرتهم على التفكير بتمعّن في الماضي (إطالة التفكير) والتفكير في المستقبل (القلق).

يملك البشر "طريقة تفكير بالمخاطر"، والتي تساعدنا على البقاء أحياء وتحافظ على سلامتنا. لسوء الحظ، الطريقة التي تطورت بها طريقة التفكير بالتهديد والخطر جعلتها تعمل بشكل قوي وتساعد على رؤية المخاطر حتى دون وجود الخطر.

هذه العوامل تعني أننا معرضون للإصابة بمشاكل نفسية. يُعد العلاج القائم على التعاطف مفيداً عندما نعرف ما نحتاج القيام به أو التفكير فيه، رغم أننا لا نؤمن به أو نشعر به حقاً. لا يوجد هنا تطابق بين تفكيرنا وعواطفنا في هذه الحالة.

الدماغ مذهل ومعقد للغاية ومصمم جيداً للحياة البدائية، ومع ذلك، نظراً لقدرتنا على الإفراط في التفكير بالأشياء وامتلاك "طريقة تفكير بالمخاطر"، فهذه ليست الطريقة الأنسب لعيش حياتنا في الوقت الراهن، العلاج القائم على التعاطف يسمى هذا "العقل المخادع" أو Tricky Brain.

العقل المخادع

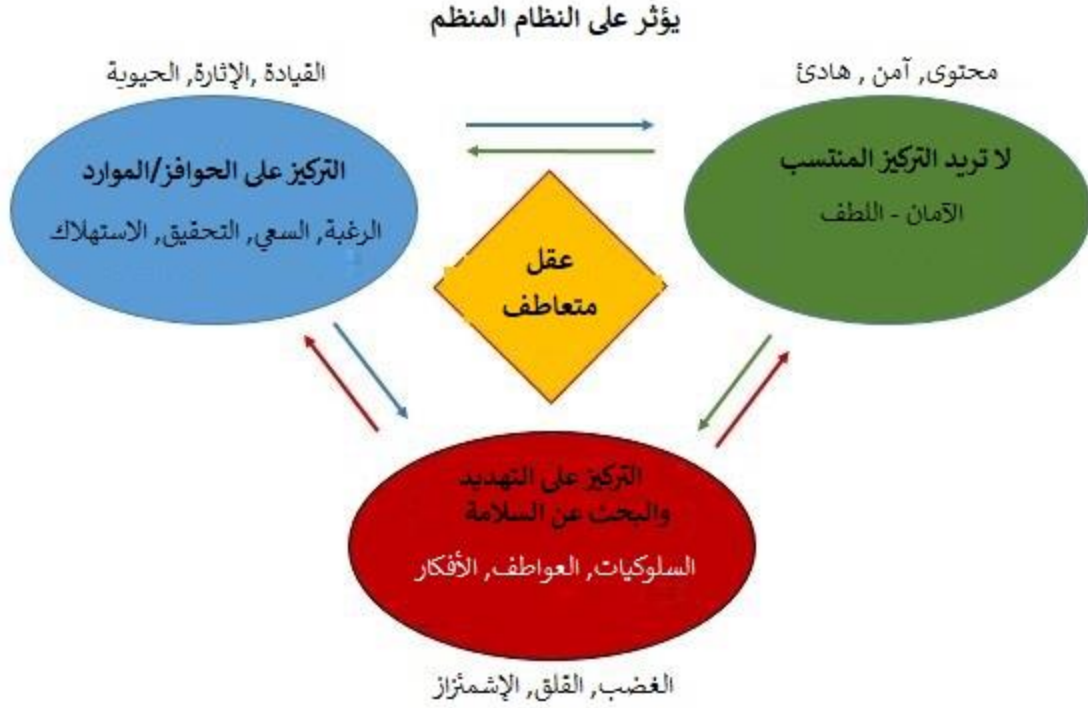
من المفيد أن نذكر أنفسنا بـ Tricky Brain عندما ننشغل بالنقد الذاتي وكراهية الذات والشعور بالعار، إذ يؤثر الدماغ والبيولوجيا العصبية والطبيعة البشرية وتجاربنا الحياتية على طريقة عمل عقولنا.

ليس ذنبنا بأننا نفكر بهذه الطريقة! نحن ببساطة نبذل قصارى جهدنا، إنها فقط الطريقة التي يعمل بها الدماغ.

يحدّد العلاج القائم على التعاطف وجود ثلاثة أنواع من أنظمة الضبط التي تؤثر على حالتنا الذهنية:

- نظام يركز على الحوافز أو المصادر Incentive/resource focused – لتحقيق الإنجاز والتحفيز.
- نظام يركز على عدم الرغبة بالانضمام Non-wanting affiliative focused – من أجل الأمان والهدوء.
- نظام يركز على التهديد Threat focused - يسعى لحمايةنا والحفاظ على سلامتنا.

عندما نمر بصدمة متكرّرة، خاصّةً في الفترة الأولى من حياتنا، فإننا نقضي الكثير من الوقت في نظامنا الذي يركز على التهديد، لذلك فإن تركيزنا على الاهتمام والأفكار والمشاعر والسلوك يتم التعامل معه بخوف وشعور بالخطر لمحاولة الحفاظ على سلامتنا.



عقلنا المتطور

بالإضافة إلى كيفية تطور الدماغ البشري، فإن الجينات التي انتقلت إلينا من أبائنا البيولوجيين وبينتنا والتجارب المبكرة تؤثر على كيفية تطور عقولنا.

رغم تأثير جيناتنا، فإن البيئة التي نعيش فيها، وتجارب المراحل المبكرة من حياتنا، هي التي تؤثر في الغالب على تطور عقولنا، الجينات ذاتها ولكن الاختلاف في المراحل المبكرة من الحياة سيؤدي إلى تكوين نسخة مختلفة منّا، نحن نكون "نسخة مني" كنتيجة للحياة التي نعيشها حتى الآن، ووجود حياة مختلفة سيؤدي إلى تكوين نسخة مختلفة منّا.

لذا، مرة أخرى، ليس ذنبنا هو أننا نفكر أو نتفاعل بهذه الطريقة، نحن نبذل قصارى جهدنا في ظل هذه الظروف، ولكن مسؤوليتنا هي تغيير الأشياء الآن.

على سبيل المثال، إذا أوقفت سيارتي في مكان مناسب لوقوف السيارات، ثم عدت لاحقاً ووجدت سيارة أخرى قد اصطدمت بها، فلن يكون ذلك خطأي، ومع ذلك، سيكون من مسؤوليتي ترتيب الأمور.

العار

العار هو كراهية الذات وجعلنا نشعر أننا لا نستطيع التغيير.

نشعر بالذنب حيال الأشياء التي فعلناها "لقد فعلت شيئاً سيئاً"، نشعر بالعار من أنفسنا "أنا سيء". إذا شعرنا بالرفض من قبل هؤلاء الأشخاص الذين نعتبرهم "مجموعتنا"، فإن الشعور بالعار هو النتيجة. في بعض الأحيان يمكننا أن نقوم بفعل شيء لمساعدتنا على الشعور بالاندماج والقبول أكثر، ولكن قد تكون هناك مواقف أخرى لا يمكننا تغييرها، مثل ثقافتنا، وسمات مظهرنا، والأحداث الماضية.

العار يجعلنا نختبيء ونسحب من علاقاتنا مع الآخرين ونعزل أنفسنا. في بعض الأحيان نحاول جاهدين التكيف مع الآخرين، ولكننا نخفي الأجزاء التي نعتقد أنها مخزية. يتحدث المعالجون في بعض الأحيان عن العار الداخلي والخارجي. العار الداخلي هو ما نشعر به اتجاه أنفسنا، أما العار الخارجي فهو ما نعتقد أو نصدق أن الآخرين يفكرون فيه. يفقدنا العار والكره الذاتي إلى نقد الذات. يقوم العقل بالتمتر داخلياً (أو ترديد الأقوال) مما يتسبب في إحباطنا باستمرار، ويذكرنا بالخزي من أنفسنا، وينتقدنا.

الإنسانية المشتركة

لا يمكننا الهروب من الألم والمعاناة. إنه جزء من حياة الإنسان. بالطبيعة البشرية، نحن حيوانات اجتماعية وعلينا أن نشعر بالعناية والحماية والقبول والتقدير من قبل الآخرين، والانتماء.

لدى البشر غريزة الشفقة تجاه الآخرين. نشعر بالرضا عندما نساعد أو نفعل شيئاً لطيفاً للآخرين. وعندما نجرح جزءاً من أجسامنا، فإننا نفعل شيئاً على الفور لمساعدته على الشعور بالتحسن. ونشعر بالحاجة إلى المساعدة عندما نرى شخصاً مصاباً.

يمكننا استخدام هذه القدرة الطبيعية على الشعور بالتعاطف، والبدء في استخدامها لمساعدة أنفسنا، بدلاً من تصديق أفكار نقد الذات والانشغال في هزيمة أنفسنا. يمكننا البدء في التعامل مع أنفسنا بشفقة وتعاطف.



مساعدة النفس بالعطف

يؤدي تعلم أن نكون أكثر تعاطفًا مع أنفسنا إلى زيادة الشعور براحة البال، وتحسين العلاقات، وتخفيف القلق والاكتئاب، وزيادة الشعور بقيمة الذات.

تمهل وتنفس

فقط خذ لحظات للتأني والتنفس

STOPP

(STOP! :S) بمعنى توقف للحظة.

(TAKE A BREATH :T) راقب تنفسك شهيقًا من خلال الأنف، وزفيرًا عبر الفم.

(OBSERVE :O) راقب ما الأفكار التي تدور في ذهنك الآن؟ أين تركيز اهتمامك؟ ما هو ردّ فعلك؟ ما هو الشعور الذي تلاحظه في جسمك؟

(PULL BACK :P) تراجع، ضع القليل من الانطباع وقم بالآتي: لا تصدق كل شيء تفكر به. ما هي الصورة الأوضح؟ خذ صورة عن بعد. ما هي الطريقة الأخرى التي تبحث عنها في هذا الموقف؟ ما النصيحة التي سأعطيها لصديق؟ ما الذي سيقوله صديق ثقة لي في هذه اللحظة؟ هل هذا التفكير حقيقة أم رأي؟ ما هو التوضيح الأكثر منطقية؟ كم هي أهمية ذلك؟ كم ستكون أهميته خلال 6 شهور؟ هذا سيمرّ.

(PRACTICE :P) تدرب على ما ينجح وتقدم، فما هو الشيء الأفضل القيام به حالياً؟ ما هو الشيء الأكثر فائدة لي وللآخرين، وللموقف؟ ما الذي يمكنني فعله ليناسب قيمتي؟ أين يمكنني تركيز انتباهي الآن؟ قم بما هو فعال وملائم.

تنفس

التنفس الواعي يعطينا المرساة التي تساعدنا على التركيز على هذه اللحظة، وتسمح لنا بعدم الاستسلام للقلق حول المستقبل أو التفكير الكثير في الماضي. تنفسنا دائماً معنا.

NOW

(Notice :N) لاحظ الآن تركيز انتباهك.

(Observe :O) راقب وحدّث نفسك ما الذي تقوم به، مثل: أنا أنتفّس، أنا جالس، أنا أنظر، أنا اسمع، أنا أمشي.

(Wise Mind :W) العقل الحكيم، أين يجب أن أركّز انتباهي الآن؟

تطوير صورة عطفة

تعد القدرة على استخدام الصورة العطفة من الأمور الأساسية في العلاج القائم على التعاطف. نحن بحاجة لخلق وبناء فكرة خيالية عن التعاطف. من الأفضل استخدام موضوع أو فكرة وليس شخصاً حقيقياً. هذا مهم، حيث لا يوجد أحد كامل.

مهما كانت الصورة التي تختارها، يجب أن تتمتع بصفات عطف محدّدة وأن تكون هذه الصورة: حكيمة، ومتفهّمة، ولطيفة، ومعروفة كلياً، ومتسامحة، ومقبولة تماماً (منك ، وماضيك ، إلخ).

إذا كنت تستطيع التفكير فقط في شخص حقيقي، فقم بتغيير ذلك الشخص ليصبح أفضل نسخة منه بهذه الصفات المثالية من التعاطف.

ابدأ فقط بالتأني والتفكير في نفسك. قم بإبطاء تنفسك قليلاً ولاحظ نُسقه.

لاحظ الصور التي تخطر في بالك وإذا كان يمكنك استخدام واحدة منها. قم ببناء الصورة من خلال التفكير في:

- كيف من الممكن أي يكون شكلهم؟ إنسان، حيوان، ضوء، طبيعة؟ شخص واحد عطوف أم فريق؟
- كيف كانوا سينظرون إليك إذا كانوا حكماء، متفهمين ولطفاء ومقبولين؟
- ما هو التعبير الذي سيكون لديهم عندما ينظرون إليك بحكمة وفهم وعاطفة وقبول؟
- كيف تريد أن ينظروا إليك بغير تلك الطريقة؟
- كيف سيتواصلون أو يتفاعلون معك؟
- ما هو الصوت الذي ستعطيه لهم؟
- كيف سيكون صوتهم ليبدو حكيماً ومتفهماً ولطيفاً ومقبولاً؟
- ما هو اللون الذي تربطه بالحكمة والفهم والعاطفة والقبول؟
- كيف يمكنهم أيضاً التواصل معك؟
- ماذا تريد صورتك العطوفة منك أن تعرف؟ ما هي الكلمات التي يقولونها؟
- ما هو شعورك عندما تقضي الوقت مع صورتك العطوفة؟ ماذا تلاحظ؟

اعلم أن صورتك العطوفة هي صورتك وصورتك وحدك، وهي موجودة في ذهنك وبالتالي فهي موجودة من أجلك في جميع الأوقات.

عامل نفسك بالطريقة التي تعامل بها الآخرين

غالبًا ما نكون متعاطفين جدًا مع الآخرين، لكننا أكثر قسوة وانتقادًا لأنفسنا. نحن أكثر تفهمًا وتعاطفًا مع شخص آخر، خاصةً مع شخص نهتم به.

تحدث إلى نفسك بالطريقة التي تتحدث بها مع شخص آخر في الموقف نفسه.

"إذا كان شخص آخر يقول لي هذه الأشياء، فماذا سأقول له؟"

ابدأ باستبدال مقولة "أنا أسف..." بـ "شكرًا لك...".

على سبيل المثال، إذا وصلت متأخرًا عن الاجتماع، قل "شكرًا لك على انتظاري.."

العقل العطوف / العقل اللطيف

يساعدنا العقل اللطيف (Kind Mind) على أن نكون أكثر وعيًا بأفكارنا وكيف نتحدث مع أنفسنا.

استخدم صورتك العطوفة.

اعرف بأن لدينا دماغ معقد - هذا ليس خطأي، إنها فقط كيفية عمل الدماغ!

"أنا أفكر بهذه الطريقة بسبب الدماغ المخادع (Tricky Brain). ماذا سيقول العقل العطوف؟"
"إذا كنت أشعر الآن بهدوء أكثر وعاطفية أقل، فكيف سأرى ذلك بطريقة أخرى؟"
هل هذا الفكر صحيح، مفيد، مهم، ضروري، لطيف؟

الاهتمام بالذات

اعتنِ بنفسك بالطريقة التي تعتني بها بشخص تحبه.

- تناول الأكل بشكل صحي.
- تأكد من حصولك على نوم جيد.
- تمرن بانتظام.
- خطط للأنشطة التي تستمتع بها و / أو تجدها مريحة.
- حقق وتواصل، واستمتع.
- ابحث عن ما يجعلك تتحسن، كن لطيفاً مع نفسك.

لاحظ الدماغ المخادع أو العقل المتنمر (أو مررد الأقوال السام)، واستجب لانتقادك لذاتك بلطف وفهم داعم.

اعترف بتجارب حياتك الصعبة وتحدياتك. اكتب قصة حياتك باستخدام ورقة عمل الخط الزمني (Time Line worksheet). تعلم وافهم أنه لا عجب أنك تفكر وتتفاعل بالطريقة التي تعمل بها، بالنظر إلى ما مررت به.
اكتب خطاباً عطوفاً لنفسك.

إعادة التوجيه

عندما نتخذ منعطفاً خاطئاً أثناء رحلة الملاحه عبر الأقمار الصناعية، يجد الملاح ببساطة مساراً بديلاً. لا يقول "أيها الأحمق! لماذا فعلت ذلك؟ لا يمكنك عمل أي شيء بشكل صحيح؟ انتبه!"
يبقى الملاح هادئاً وعقلانياً، ويجد طريقاً بديلاً ببساطة.
كن مثل الملاح! بدلاً من ضرب أنفسنا عندما نرتكب خطأ، لاحظ، ثم فكر في الخطوة الأولى للطريق البديل.

الحديث الذاتي العطوف

لدينا جميعًا حوار داخلي في رؤوسنا، وغالبًا ما يكون نقدًا للذات كما ونحكم على أنفسنا بشكل أقسى بكثير من الطريقة التي نحكم بها على الآخرين. يمكننا التدريب على الملاحظة عندما نفعل ذلك، والبدء في استخدام العقل العطوف.

اجلب صورتك العطوفة إلى ذهنك.

شاهد المواقف باستخدام العقل العطوف: إذا لم أكن أشعر بالعواطف الشديدة، فكيف سأرى هذا الموقف على خلاف ذلك؟

صندوق أدوات التعاطف مع الذات

صندوق أدوات التعاطف مع الذات: مجموعة الأدوات الفردية اللازمة لرحلة الحياة

يشكل صندوق أدوات التعاطف (Compassionate Kit) مكانًا خاصًا لوضع التذكارات العاطفية لتتمكن من استخدامها كموارد لتغذيتك طوال رحلة الحياة.

يمكنك استخدام أي حقيبة أو صندوق وتزيينها كما يحلو لك. احتفظ بهذا الصندوق في مكان بارز حيث تراه وتذكره يوميًا.

اجمع الأشياء التي تشكل معنى بالنسبة لك أو الأشياء التي تعرف أنها ستكون مفيدة لك. ستجد أن هذه الأشياء ملهمة ومهدئة وتشعرك بالراحة ومحفزة وتزودك بالثقة والقوة ورباطة الجأش والحكمة.

قد يصاحب بعض الأشياء التي تختارها شعور الحزن لارتباطها بحدث ما أو شخص معين، لذا عليك التفكير فيما إذا كان عليك تضمينها في هذا الصندوق.

إذا لم تتمكن فعليًا من وضع شيء معين في الصندوق، يمكنك استخدام شيء ما يذكر به كصورة.

ستبدأ بصندوق صغير وأشياء قليلة، قد يكون هناك بعض الأشياء التي تعرف فورًا بأنها مناسبة للصندوق، لكنك ستجد أشياء أخرى مناسبة للمجموعة وستضيفها إلى الصندوق تدريجياً بمرور الوقت. اختر الأشياء التي تجعلك تشعر بالرضا عن نفسك - ربما تذكرك بأمر إيجابية أو تمثل شيئاً مهماً أو ملهماً أو محفزاً أو يمنحك القوة بطريقة ما.

حاول تضمين الأشياء الآتية:

- الموسيقى
- الصور
- الروائح
- صورة تذكارية عاطفية (صورة عن النفس أو الغير)
- كتاب، قصيدة، اقتباسات

- رسالة من ذاتك العاطفية
- أشياء ذات معنى
- هوايات
- تذكير بنقاط قوتك
- أشياء تساهم في التهدئة

احتفظ بصندوق أدوات التعاطف في مكان قريب منك، بجوار سريرك مثلاً لتذكير نفسك كل يوم. كما يمكنك استخدام صندوق أدوات التعاطف مع حقيبة الطوارئ/التهدئة أو بدونها، أو يمكنك دمجها معاً.