

نم ضهني ااقنك تاي نقت دامرلا



ةيبلسل اراكفل أو تاي ركذلا لصف

تورنتوه تي جريب ، زيتي روم نفي تس

ستيفن موريتز ، بيرجيت هوتنروت وفيونا براون

مثل العفاء (طائر الفينيق من الرماد: طائر الفينيق أو العفاء هو طائر أسطوري) في اللغة اللاتينية: "المولود من جديد / البين الوليد" (هذا الطائر يموت أولاً ثم ينهض من رماده مرة أخرى.

مقدمة

هذا الدليل مخصص بشكل أساسي للأشخاص الذين يعانون من اضطراب القلق، أي الأشخاص الذين يعانون من الذكريات أو التخيلات المزعجة. التطبيق الذاتي لهذه التقنيات ال يمكن أن يحل محل العلاج النفسي. ومع ذلك، إذا كانت أعراضك موجودة إلى حد تجده مزعجاً ولكن ليس منهكاً أو يمثل تهديداً كبيراً، فإن دليل المساعدة الذاتية هذا طريقة جيدة للتعامل مع مخاوفك ويمكن أن يساعد في تقليلها.

في القسم التالي، يتم تحديد الصور السريرية المختلفة بإيجاز تحت اضطرابات القلق ووصف الأعراض الأساسية ذات الصلة. من أجل فهم أفضل لكيفية عمل التقنيات المقدمة في دليل المساعدة الذاتية، هناك أطروحة صغيرة حول عمليات الذاكرة ومدى تعرضها للأخطاء، والتي يمكنك الاستفادة منها بالطريقة المقامة. يهدف هذا إلى تقليل الذكريات السلبية والتخيلات المسببة للخوف، ولكن أيضاً الأفكار والصور الحالية التي تنتقد الذات.

ال يتعين عليك أن تكون مصاباً باضطراب القلق للاستفادة من هذه التقنية. إذا كنت تعاني من ذكريات مؤلمة أو مزعجة (على سبيل المثال، حادث، تجربة مخزية، خطأ ما، أفكار مقلقة) على سبيل المثال، الخوف من الفشل عند تقديم محاضرة، القلق من إيذاء شخص ما عن غير قصد، الخوف من أن تصبح "ضحية" مرة أخرى ("أو تعاني من صورة ذاتية سلبية، لذلك أنت هنا في المكان الصحيح ويجب أن تجرب تلك التقنيات).

اضطرابات القلق تعد

اضطرابات القلق من أكثر مشاكل الصحة النفسية شيوعاً. حوالي 20٪ من الناس يعانون من القلق الذي قد يتطلب العلاج.

طوال حياتهم.

الأطباء النفسيون وعلماء النفس يفرقون بين **المخاوف/الرهاب المحدد** (مثل الخوف من الكلاب، والمرتفعات، والمساحات الضيقة، والمربعات، وما إلى ذلك)، و**المخاوف ال مُعممة** (شعور الخوف من الوجود في الأماكن العامة والقلق في مجالات مختلفة من الحياة) اضطراب القلق العام (أو نوبات الهلع المفاجئة المتكررة التي يبدو أنها تحدث دون أي سبب) اضطراب الهلع ((**واضطرابات ما بعد الصدمة**) السبب هنا هو حدث صادم يفرض نفسه باستمرار على الشخص المعني). بالإضافة إلى الرهاب الذي سبق ذكره، هناك أيضاً **الرهاب الاجتماعي** الذي يحدث بشكل متكرر (الخوف من المواقف الاجتماعية، من المجموعات، من الظهور العام والتقييم الاجتماعي، على سبيل المثال إلقاء محاضرات). القيود أو الأفكار والتصرفات المصاحبة للوسواس القهري (مثل الغسيل المفرط لليدين والسيطرة لنسيان الأفكار السلبية، حتى لو كان الشخص المعني يعلم أن هذه الإجراءات مفرطة أو ال فائدة منها) هنا، على الرغم من أن أنظمة تصنيف الأمراض الحديثة تمنح الوسواس

القهري مكاناً منفصلاً في التصنيف ولم تعد تصنفه كاضطراب قلق كما من قبل. ما تشترك فيه جميع المخاوف هو أن الخوف غالباً ما يكون قوياً لدرجة أن المتضررين يحاولون تجنب جميع المواقف التي قد تثير الخوف (على سبيل المثال، تجنب الحدائق إذا كنت تعاني من رهاب الكلاب، وتجنب مترو الأنفاق أو المصعد إذا كنت تعاني من رهاب الأماكن المغلقة أو الزوايا المظلمة إذا كان لديك اضطراب ما بعد الصدمة ناتج بعد التعرض لحادثة سرقة في الظالم، وتجنب إتساخ الأيدي في حال وجود الوسواس القهري وما إلى ذلك). ومع ذلك، كما أظهرت العديد من الدراسات

باستمرار، فإن هذا يساهم في الحفاظ على القلق وتفاقمه على المدى الطويل ويؤدي إلى مشاكل الحقة (مثل فقدان العلاقات الاجتماعية). على الرغم من أنه يبدو من المفهوم ومن المنطقي تقريباً تجنب المواقف التي تثير القلق نتيجة لذلك، نظراً لوجود شعور من الراحة لفترة قصيرة، فمن الممكن أن تتطور مناهة خطيرة على المدى الطويل: ال يتعلم الشخص المعني كيفية التعامل مع المواقف المسببة للقلق والخوف بطريقة أخرى ويستمران القلق والخوف مما يسبب إلى أن الشخص يتعامل بثقة أقل في الموقف المسبب.

انتباه: للأشخاص الذين يعانون من أعراض شديدة الضطراب ما بعد الصدمة (على سبيل المثال بعد العتداء الجنسي في مرحلة الطفولة) و/أو الذين يميلون إلى التفارق النفسي (الشعور بأنهم فجأة "خارج الجسد"، أو إدراك البيئة على أنها غير واقعية "البعض الوقت" أو يرون فيها أنهم بعيدون عن الحاضر) في تلك الحالات يجب المتناح عن التطبيق الذاتي للتقنيات. نوصي بتطبيق التقنيات في هذه الحالات فقط مع الدعم العالجي.

حرب الجبهة الثالثة للخوف يمكن

للخوف أن يحدد بشكل متزايد كيف يتم تقييم الماضي ويمكنه أن يرسم المستقبل بألوان حزينة (على سبيل المثال، فكرة أن يعضك كلب مرة أخرى أو أن تكون ضحية لعمل عنيف؛ الخوف من الحراج) الرهاب الاجتماعي؛ حصول حادث بسبب الإهمال أو عدم الانتباه، إلخ). بالإضافة إلى ذلك، يسيطر الخوف أيضاً على الحاضر من خلال الإسناد الذاتي اللفظي السلبي (أنا فاشل، ضحية، جبان، تمالك أعصابك) أو صفات أو ألفاظ مشابهة. غالباً ما تبدو هذه الحرب ذات الجبهات الثالث ميؤوساً منها

بالنسبة للمتضررين. 5 لسوء الحظ، ال يمكن محو الذكريات المؤلمة وغيرها من الذكريات السلبية (مثل التمر أثناء أيام المدرسة، والإنهاء المفاجئ للقاء محاضرة بسبب الدوار أو الخوف) بسهولة وغالباً ما تتأشى بشكل أسوأ من الذكريات الأخرى، نظراً لأنها تنجم عن العديد من المحفزات التي تذكر بالموقف في ذلك الوقت، ليتم تذكرها دائماً. بالإضافة إلى ذلك، ننذكر المواقف التي ترتبط بالعديد من المشاعر بقوة أكبر من المواقف والتجارب الأقل ارتباطاً بالعاطفة. القمع المتعمد وعدم التفكير بالتجارب السيئة أمر وواضح.... ولكن للأسف غير ممكن. قمع الذكرى أو فكرة بشكل فعال يزيد فقط من شدة إعادة فرض نفسها على الوعي. جربها. ال تفكر في الفيل الأزرق للديفة القادمة.

[ال تفكر في الفيل الأزرق]

هل نجحت في ذلك؟ ال حسناً....

الإجراءات المضادة المتكررة هي السؤال الحاسم عن معنى التجارب القاسية (بالطبع، كان الأمر سخيفاً في ذلك الوقت، ولكن، لكن مع أنفسنا صادقين، مرة واحدة ال تُحسب؛ من الأفضل أن تخبر نفسك: لحسن الحظ لم يحدث شيء أسوأ... (وتقييم تلك الإجراءات أيضاً مهم. لذلك قل لنفسك) أنت لست فاشلاً، فقط أنك...؛ لم يكن خطأك، كنت ال تزال طفلاً... (هذه المناورات اللفظية في الغالب تساعد بالفعل بعض المتأثرين بشكل جيد للغاية، ولكن بشكل خاص مع التجارب الحيوية للغاية، التجارب الإدراكية التي يمتلكها المرء شبه حية، ثالئية الأبعاد ويمكن رؤيتها بوضوح، غالباً ما تتأشى تلك الإجراءات بشكل غير فعال

نسيباً

هذا يعني أن الذكريات التصويرية لحدث مثير للخوف أو التخيل الواضح جداً لموقف سيء كخطر أو كارثة مخيفة في المستقبل تكون قوية جداً بحيث يصعب السيطرة على تلك الذكريات أو التحكم بها. يعلم العقل أن هذه الصور ليست صحيحة أو ال تعكس الحقيقة الكاملة أو الواقع الحالي بالرغم من ذلك من الصعب الهروب من التأثير السلبي لتلك الذكريات. الهدف من هذا الدليل هو التخفيف من الذكريات السلبية والأفكار المخيفة وتحولها لشكل إيجابي. يرجى التحلي بالصبر! ال تتخطى الأقسام التالية.

ها نحن ذا: خيانة الصور رسم

الفنان البلجيكي رينيه ماغريت لوحة زيتية عام 1929 بعنوان "خيانة الصور" بعنوان فرعي "هذا ليس بغليون" (انظر الصورة أدناه). قد تعتقد أن الصورة غير مناسبة للعنوان وقد تكون هراء وخداع. هذا بالتأكيد غليون! أراد ماغريت أن يُظهر أنه حتى بوجود صورة أو ذاكرة تفصيلية لشيء أو موقف ما قد ال يتطابق مع الشيء أو الموقف نفسه، ألن ما يُرى بالفعل هو مجرد صورة غليون وليس غليون حقيقي. سوف نتطلع لنرى الإختلافات بين الواقع والصورة أو التمثيل (كصورة، وذاكرة، وما إلى ذلك في خيالنا) في الصفحات القليلة التالية، ويجب أن تكون بمثابة تعبير إيجابي.



الشكل 1: رينيه ماغريت: خيانة الصور

قبل أن نواصل: ألق نظرة على الصورة التالية لمدة 10-15 ثانية. سنعود إلى ذلك لاحقاً. ماذا ترى؟



الشكل 2: مشهد إجازة على الشاطئ

ذاكرة ≠ حقيقة

يعتقد معظم الناس أن ذاكرتهم تعمل مثل مسجل الفيديو. أي أنهم يعتقدون أنهم عندما يتذكرون تجربة ما، فإنهم يشغلون نوعاً من الأفلام في رؤوسهم تم تسجيله أثناء موقف أو تجربة ما ويقومون الآن بإعادة تشغيله. ومع ذلك، فإن تجاربنا وذاكرتنا ليست محفورة بشكل ثابت في ذاكرتنا، ولكن يمكن تعديلها من خلال التجارب والمعلومات الجديدة والمشاعر المصاحبة. يحدث هذا عادةً بمهارة شديدة، أي دون علمنا بذلك. لذلك فإن ذاكرتنا ليست النسخة الدقيقة للتجربة ولكن يمكن أن تكون بها فجوات، وتكون

معيبة ومشوهة.

غالباً ما يكون ما نتذكره وكيف نتذكره مختلفاً تماماً عما اختبرناه وعشناه بالحقيقة. يحتوي الجدول أدناه على عدد من الأمثلة لذكريات مغلوطة جزئياً.

	<p>غالباً ما ترتبط "beam me up, scotty" بالمسلسل التلفزيوني "Starship Enterprise" عبارة ولكن هذه العبارة لم يقلها أحد في هذا المسلسل.</p>
	<p>يتذكر بعض شهود عيان في الليالي التي قصفت فيها مدينة دريسدن الألمانية أنه بعد القصف قامت طائرات بالتحليق على ارتفاع منخفض ومطاردة هاربيين مطلوبين. ومع ذلك فإن الأمر غير مثبت ومحط شكوك.</p>
	<p>جان بياجيه قال مرة أنه كان على وشك أن يُخطف وهو في الثانية من عمره. ومع ذلك، تبين في ما بعد أن هذه القصة مختلفة عن الواقع بل هي قصة أُخبرته إياها مربيته في ذلك الوقت.</p>
	<p>في إحدى التجارب، عرض على المشاركين إعلانات من عالم ديزني العالمية المزيفة تصور "باغز باني". بعد هذه التجربة تذكر 30% من المشاركين أنهم قد رأوا "باغز باني" عندما قاموا بزيارة "عالم ديزني". على الرغم من أن الشخصية من شركة "وارنر برانرز"</p>

ولكن ماذا عن الذكريات التكوينية مثل 11 سبتمبر 2001 أو الأيام التي تم فيها إطلاق النار على كينيدي، وتوفيت الأميرة ديانا في حادث سير، وما إلى ذلك؟ بصفتك شاهداً معاصراً، يمكنك أن تتذكر ذلك جيداً تقريباً من خلال التصوير الفوتوغرافي. تظهر الأبحاث أن هذه الذكريات، في الواقع، تميل إلى أن تكون أكثر حيوية وتستمر لفترة أطول من الذكريات العادية. للمقارنة: بالكاد يتذكر أي شخص ما فعله في 9 أو 10 سبتمبر 2001. في الوقت نفسه، تحتوي هذه الذكريات أيضاً على العديد من الأخطاء أو ال

تتوافق مع ما أبلغ عنه الأشخاص الآخرون الذين كانوا في نفس الموقف معك. يمكن أن يكون لذكريات الخاطئة جوانب عديدة. غالباً ما تكون التسلسلات الزمنية ملتوية) على سبيل المثال: من قال ماذا ومتى في مشكلة أو سوء تفاهم ما(أو أحياناً يتم تشويه الأحداث. مثال على الأخير: إذا سألت الشهود الذين شاهدوا حادث سيارة وسألتهم عن سرعة السيارة عند الاصطدام أو كم كانت سرعة السيارة عندما اصطدمت بشدة في الجدار، فتكون الأجوبة غالباً أعلى بكثير من السرعة الأصلية لحظة الاصطدام في حالة صيغة السؤال الثاني. يتم تشويش الذاكرة بشكل أو بآخر بواسطة الصيغة اللفظية للسؤال ويتم المبالغة في تقدير السرعة.

ارجع إلى صورة الشاطئ، التي يجب أن تنتظر إليها فقط - من فضلك ال تعود للخلف. ماذا يمكنك أن تتذكر؟ هل رأيت الأشياء التالية:

كرة ماء، أشخاص يستلقون تحت الشمس على الشاطئ، طوق نجاة، منشفة يد

إذا كنت تتذكر كرة أو منشفة، فأنت مثل حوالي 80% من كل الناس. لكن في الواقع، لم تكن هذه الأشياء موجودة! ذاكرتنا تخدعنا هنا من خلال إدخال وربط أشياء معينة بنموذج محدد أولي لعطلة شاطئ، حيث تُدع كأنك ترى كرة ومنشفة ولكنهم في الحقيقة غير موجودين، أو بالمنطق (معظم الناس يأخذون حماماً شمسياً على الشاطئ).

"الحياة ليست ما عشته، ولكن ما تتذكره وكيف تتذكره - لتحدث عنه" (غابرييل غارسيا ماركيز، 2002). حقيقة أن ذاكرتنا ليست تمثيلاً دقيقاً للماضي وقابلة للتغيير مهمة لهذا الدليل لسببين. من ناحية، يجب أن نوضح بالتأكيد أن ذاكرتنا ليست أرسيفاً يصنف الأشياء في المكان والزمان بطريقة كرونولوجية تمثيلية تماماً. قبل كل شيء، نتذكر تلك الأشياء التي أثرت فينا أو التي نفكر فيها كثيراً. يمكن أن تكون هذه حلقات قصيرة نسبياً في حياتنا. على سبيل المثال، إذا تعرضت للمضايقات

والتعذيب من قبل زملائك لمدة عامين في المدرسة وتذكرت ذلك لبقية حياتك، فقد يكون ذلك عندما تنتظر إلى طفولتك وأنت في سن الأربعين الآن، على سبيل المثال- بدلاً من 11.11% بالضبط (سنتان/18 عاماً) ممن يتذكروا طفولتهم على أنها سلبية، مروا بما شعرت به كطفولة سلبية بنسبة 100%) "كانت طفولتي مروعة، كان الجميع يضايقوني دائماً" (تتألى النطباعات المحايدة أو الإيجابية الأخرى قيل أن تتذكر ذكرى الخوف من الرمي في سلة المهملات أثناء فترة الاستراحة في المدرسة أو الخوف من تُحبس في الخزانة في غرفة تغيير الملابس في حوض السباحة. قد تكون الذكريات هنا قريبة جداً من الحدث أو ربما حتى تتصورها بطريقة تصويرية واقعية، لكن تلك الذكريات مسيطرة للغاية وواضحة بشكل كبير بسبب المشاعر القوية التي تنطوي عليها، والتمثل بأي حال انعكاساً حقيقياً للطفولة بأكملها.

لسوء الحظ ، هناك أشخاص لديهم طفولة رهيبة دون أي نقاط مضيئة. نطلب منك أَل تأخذ القياس بسخرية.

من ناحية أخرى، فإن حقيقة أن الذاكرة والخيال قابلين للتغيير مفيدة في تقنيات العلاج النفسي الجديدة، والتي يتم تقديمها الحقا في النص، والتي تهدف إلى تغيير الذكريات والصور. من أجل تجنب سوء الفهم، يجب التأكيد هنا بوضوح: ال نريد تشويه الحقائق، لأن ما حدث قد حدث. ال يمكننا العودة بالزمن إلى الوراء وإعادة توجيه مسار الحياة كما في كالميكانيك هو ليودود (الفالم). لكن يمكننا احتواء الصور التي تعذبنا، أشباح الماضي التي لم تُخلص، إذا جاز التعبير، وخاصة المشاعر التي تثيرها. الهدف ليس إنكار ما حدث، ولكن تحسين التعامل والتصنيف المناسب في الجدول الزمني لسيرة المرء الذاتية. سنتان سينتان من المضايقة هما سنتان سينتان، لكن بالنظر إلى الوراء، فأنا لست في مرحلة الطفولة تلك بعد الآن. لناخذ مثال ماغريت: يجب أن ننهي "خيانة الصور" (الذكريات المعذبة والتخيلات) التي تمنعنا من أن نعيش حياتنا خالية من الهموم في الحاضر) ربما حذرنا في المستقبل بأحداث معينة ولكن لم يبينها القدر بالفعل).

"لم يفت ألوان بعد على طفولة سعيدة!" هذه الجملة لمقدم البرامج والكاتب التلفزيوني هوبرتوس ماير-جوركهارت، الذي عاش هو نفسه طفولة صعبة، يلخصها بشكل جيد للغاية. استرجع الذكريات الجيدة وال تدعها تتلوث من الذكريات التي كانت سيئة ولكنها مختلفة من الناحية المكانية والزمانية. ال تجعلها جداً ولكن أيضاً ال تدعها سوداء*. وفوق كل ذلك، يجب أل تقسد هذه الذكريات حياتك اليوم وتقف في طريق تشكيلها كما يحلو لك. لهذا من المهم من ناحية تصنيف التجارب على أنها سابقة ومن ناحية أخرى إضعاف قوة الصور والأفكار.

ال أن نفرق بين ذكرياتنا والواقع. ال يتعلق الأمر بالسؤال عما إذا كانت المواقف التي نتذكرها قد حدثت بالفعل. في الوقت نفسه، غالباً ما تكون الذاكرة عبارة عن قسم من الواقع يتم تعديله، وقيل كل شيء، غير تمثيلي، لأن صور الماضي التي تظهر ال تأتي بمفعول إيجابي للتكيف أو نسيان الذكريات السيئة، بل بالحرى تزيد شعورنا بالإنزاج. لوحة خيانة الصور!

نظراً لأنه نادراً ما يمكن هزيمة هذه الذكريات والأفكار بالكلمات، لجأ علماء النفس بشكل متزايد إلى مكافحة النار بالنار. بمعنى آخر: تبديل الصور مقابل صور أخرى (التفكير في شيء لطيف عندما نتذكر الصور السلبية) وهذا هو جوهر التمارين الموصوفة أدناه، تعديل الذكريات (الماضي) والأفكار (المستقبل) أو التخفيف من النطباعات السلبية عن الذات (الحاضر).

لنبدأ: دعنا نغير ونجمل الصور الداخلية والمبادئ كما نريد! الآن سنبدأ بالتقنيات التي سيتم استخدامها خلال الأسابيع القليلة المقبلة. تم تصميم هذه الأساليب لمساعدتك على تخفيف ذكرياتك وأفكارك السلبية. في بضع جمل، نود أل أن نشرح بإيجاز لماذا لم نبدأ بشكل مباشر بالتمارين ولماذا لم نتخطى المقدمة الطويلة إلى هنا. تحدثنا لفترة طويلة نسبياً عن الفرق بين الواقع والذاكرة / الخيال، لأن الأمر ال يتعلق بالتساؤل أو إنكار الماضي. يتعلق الأمر كله بتقليل الصور التي يثيرها حدث ماضي سيئ أو الخوف مما سيحدث في المستقبل. لكن كان من المهم إظهار أن هذه الصور الداخلية يمكن تغييرها على الإطلاق. بالإضافة إلى ذلك، تزداد فعالية تقنية العلاج النفسي عندما يفهم المرء معناها والغرض منها. ال تعمل الإجراءات النفسية بشكل سلبي مثل الأدوية. يتم تدريس 3 تقنيات:

1. تجميل / تغيير الذكريات السلبية (الماضي)
2. تجميل / تغيير التخيلات المخيفة (المستقبل)
3. تغيير الأفكار السلبية والوصف الذاتي (الحاضر)

1. تجميل / تغيير الذكريات السلبية (الماضي)

في بداية الأمر، يجب أن تفكر في أي ذكرى تتبادر إلى ذهنك في أغلب الأحيان وأي ذكرى تُعذبك أكثر. إذا كان هناك العديد من الذكريات، فاختر الذكرى التي تريد العمل عليها أولاً، قبل تطبيق التقنية على الصور والمشاهد الأخرى. بقدر ما هو مؤلم، استحضر الذكرى عن قصد في خيالك واسترجعها. إذا لزم الأمر، فكر قليلاً في الصورة أو المشهد وحاول إدراكهما ووصفهما بأكبر قدر ممكن من التفاصيل. إذا أمكن، اكتب المشهد. ألن، دون الرجوع إلى المشهد، فكر في الذكرى، كيف يمكنك تغيير

المشهد إلى "نهاية سعيدة". العديد من الخيارات موجودة هنا. يمكنك تغيير الصور من الماضي، على سبيل المثال عن طريق الدخول إلى المشهد والتدخل في خيالك كشخص بالغ اليوم ("شخصيتك البالغة"). بهذه الطريقة يمكنك مساعدة ودعم الشخص الذي كان في موقف غير مريح أو محرج أو موقف تكون فيه تحت التهديد في ذلك الوقت، أي أنك في سن أصغر ("أنا سابقاً" أو "طفلي"). بدلاً من ذلك، يمكن لشخص آخر أو قوة أخرى أن يتدخلوا في تمرينك التخيلي ويقوموا بتغيير ما يحدث ويؤدي إلى نهاية أفضل. من المفيد هنا غالباً التفكير في شخص أو شخصية تربطك بها فقط أشياء إيجابية أو ترتبط به القوة والثقة والدعم.

يمكن أن يكون هذا شخصاً حقيقياً أو بطل فيلم أو حتى شخصية خيالية. إذا كنت قد فكرت في تغيير مسار الموقف في ذلك الوقت، مما يؤدي إلى نهاية سعيدة، فيجب عليك رسم هذا المشهد الجديد بأكبر قدر ممكن من التفاصيل وكتابة السيناريو الخاص بك لهذا المشهد، على غرار فيلم (في علم النفس، يسمى إعادة الكتابة). ثم عش هذا المشهد الجديد مراراً وتكراراً في مخيلتك، بكل التفاصيل. قم بتشغيل الفيلم في خيالك بكل التفاصيل (أصوات، ألوان، روائح، أصوات... (كلما أصبح المشهد الجديد أكثر حيوية، كان من النسب تجميل الصور المزعجة وتقليل تأثير الأحداث الماضية والمرسومة على الحاضر. جرب أيًا من الأساليب المقترحة يناسبك بشكل أفضل.

<p>تتدخل نفسك الحالية "البالغة" (أي الشخص الذي أنت عليه اليوم) في المشهد وتقوم بتغييره إلى نهاية سعيدة من خلال حماية نفسك "أنا" الأصغر سناً في الموقف الذي حصل في الماضي. على سبيل المثال، كشخص بالغ، تطارد كلباً عضك ذات مرة عندما كنت طفلاً؛ قم بمواساة نفسك "أنا" الطفل أو تبعد الجاني؛ توجه السيارة على الطريق الصحيح لمنع حادث ما حصل في الماضي؛ تكمل العرض التقديمي الذي قطعته في الماضي بالبكاء دون أن تتعثر وتقول لنفسك "أنا" الصغير أنكم فتم عمل رائع معاً وفي المستقبل يمكنكم فعل ذلك أيضاً.</p>	<p>النسخة الأولى: العودة إلى المستقبل (الماضي)</p> 
<p>تابع بطريقة مشابهة للنسخة الأولى، باستثناء أنك لا تستخدم نفسك الحالية في خيالك ولكن تخيل منقذاً يكون دائماً بالقرب منك في ذلك الوقت ويدعمك مثل رفيق محب. أو على سبيل المثال، سوبرمان أو باتمان أو شخصية خيالية رمزية من لعبة فيديو. يمكنك أيضاً أن تتخيل شخصاً حقيقياً تربط به القوة والدعم الذي كنت تتمناه كمنقذ لك في الموقف في ذلك الوقت. حتى المشاهد السخيفة يمكن أن تكون مناسبة تماماً للتغلب على مشاهد الماضي السلبية أو السيطرة عليها؛ يمكن أن يؤدي رسم الذاكرة إلى تقليل القلق. على سبيل المثال، يمكنك أن تتخيل، عند تذكر حادث سيارة، دخول هاري بوتر وأصدقائه، وقيل أن تصطدم السيارة بشيء ماء تتسارع السيارة ثم تفلح وتصبح مركبة طائرة كما في الفيلم.</p>	<p>النسخة الثانية: البطل الخارق يتدخل</p> 
<p>هذه التقنية هي تقريباً نفس التقنية التي نحن على وشك دراستها في الوقت الحاضر. تتحول ذاتك "الضحية" إلى شخص آخر (مثل نفسك الحالية) أو شخصية خيالية (على سبيل المثال، فارس، قزم، انظر أيضاً المثال في الشكل 3 أناه) أو تطور قوى خاصة وتقلب الحادث لصالحك (على سبيل المثال في هجوم جسدي، كما في المثال في الشكل 4 أناه) أو تحريك عجلة القيادة في حادث، أو - بشكل عام - قلب مسار الأشياء. من خلال ذلك تدافع عن نفسك أو توقف وقوع حادث.</p>	<p>النسخة الثالثة: التحول، كعقلاء ينهض من الرماح</p> 

ال تتردد في تزيين و تجميل المشهد. من المهم أن تكون نقطة البداية هي المشهد القديم بحيث يتنافس المشهدان في وعيك/ ذاكرتك. عندما تظهر الصور القديمة، يتردد صدى الخليط بينهما . من ناحية أخرى، لن يتمكن مشهد جديد تماماً من التغلب على الصور القديمة، حيث يتم الاحتفاظ بهم بشكل منفصل في الذاكرة. وبذلك نغطي الحدث السيء. ال تضع مشهد جديد بجانب الحدث القديم!

2. تجميل / تغيير التخيلات المخيفة (المستقبل)

يمكنك البدء بشكل مشابه للذكريات السلبية إذا استمرت الأفكار المخيفة حول ما يمكن أن يحدث، مثل التسبب في كارثة في المستقبل أو تخيل "أسوأ السيناريوهات". يجب أن تفكر هنا أولاً في المخاوف التي تتبادر إلى الذهن في أغلب الأحيان أو أكثر ما يخيفك. إذا كانت هناك عدة مواقف، فحدد مرة أخرى الموقف الذي تريد العمل عليه أولاً قبل تطبيق التقنية على الذكريات والمشاهد الأخرى. تخيل الموقف بوعي شديد وعيش فيه حتى أن تأتي النتيجة السيئة التي كنت تخشى منها. إذا لزم الأمر، تحرك قليلاً في خيالك في المشهد الذي تخاف منه وحاول إدراكه ووصفه بأكبر قدر ممكن من التفاصيل. إذا أمكن، اكتب المشهد. فكر الآن في كيفية تغيير المشهد إلى نهاية سعيدة. قد يكون من الأسهل هنا تخيل مشهد مختلف وأكثر إيجابية، لأن المشهد لم يحدث بالفعل بعد، ولكنه يتكون أساساً من خيالك ويعمل بشكل سلبي. في ممارسة تخيل الأحداث القادمة، يمكنك تغيير أفعالك وبالتالي مسار الأحداث أو تخيل مساعدة أو تغييرات أخرى في الموقف وبالتالي عيش الشعور بالقوة والكفاءة في مشهد مخيف مماثل للمشهد الذي تتخيل أنه قد يحدث لك في المستقبل. المزيد من

الخيارات متاحة لك. على سبيل المثال، لن تفشل كما تخشى، ولكنك ستنجح في السيطرة على مشكلة ما، أو لن تتجمد من الخوف من شيء ما، أو ستكون قادر على مساعدة نفسك، لكي ال تقع في كارثة ما، سيكون بإمكانك أن تتصرف بكفاءة في ذلك الموقف المخيف حتى ال يحدث أي شيء سيء. هنا أيضاً، يجب أن تكتب نصاً جديداً، أي مسار متغير للموقف المخيف بأكبر

قدر ممكن من التفاصيل والنتباعات، والذي يبدأ بالفكرة الأصلية المخيفة ثم يصل إلى نهاية إيجابية مع تقدم ذلك المشهد. يجب أن تعيش بعد ذلك المشهد الجديد مراراً وتكراراً في خيالك، بكل التفاصيل. هنا أيضاً، قم بشغيل الفيلم في خيالك بكل التفاصيل (ضوضاء، ألوان، روائح، أصوات...)... كلما أصبح المشهد الجديد أكثر حيوية وواقعية، كلما كان أكثر ملاءمة لتجميل المشهد المحفز للخوف. جرب أيّاً من الأساليب المقترحة يناسبك بشكل أفضل.

تمارين لأفكار/ التخيالت المخيفة

<p>تخيل "نفسك المستقبلية" كشخص قوي وكفاء وشجاع يتفاعل ويستجيب بشكل مختلف مع المواقف المثيرة للقلق عما تتخيله حالياً. قد تكون أطول وأقوى في خيالك مما أنت عليه في الواقع. إذهب مباشرة إلى ما يخيفك وتصرف بطريقة أخرى تتمنى أن تكون قادر على التصرف بها. على سبيل المثال، أنه يمكنك التحدث بحرية أمام مجموعة والجميع يستمع لك باهتمام، أو أن تذهب إلى كلب تعطيه يدك ليشمها ثم تداعبه. أو ترى عنكبوتاً في بيتك ويمكنك إزالته بنفسك باستخدام كأس، دون الحاجة إلى طلب المساعدة من أي شخص أو الخوف من</p> <p>ول الغرفة. تدخل المصعد وتترك أنك تستمتع الآن بالقدرة على استخدامه دون خوف وأن تستخدمه عدة مرات للتسلية. هنا أيضاً، يمكنك المحاولة مرة أخرى لتعرف لو كنت تشعر بتحسن إذا بالغت حقاً أو لو أن خوفك أصبح أقل.</p>	<p><u>النسخة الأولى: الوصول إلى العدو</u></p> 
<p>تخيل مرة أخرى رقيقاً محبباً وحيوياً يقف بجانبك في الموقف المخيف ويساعدك على تجاوزه. من المهم هنا ألا يقوم الرفيق/المساعد بحل المشكلة نيابة عنك، بل يهمس لك فقط بما يجب عليك فعله ويعطيك تعليمات مفيدة للتصرف في الخطوة القادمة. على سبيل المثال، تخيل أن لديك زراً في أذنك أو سماعات رأس تعطيك ثادات مفيدة. ومع ذلك، فأنت تقوم بها بنفسك وتعرف أن هناك مساعد قوياً بالقرب منك. يمكن أن يكون هذا فعالاً للغاية، لأن معظم المتأثرين يعرفون بالضبط ما يودون فعله في موقف مخيف مماثل، لكن ال يمكنهم فعل ذلك بمفردهم. غالباً ما يكون من المفيد نقل هذه التعليمات عقلياً عن طريق شخص مختص.</p>	<p><u>النسخة الثانية: صوت بطل خارق في الأذن</u></p> 
<p>تتوافق هذه التقنية مع تلك الموجودة في الذكريات السلبية. يمكنك استخدامها أيضاً إذا كانت لديك مخاوف بشأن المواقف المستقبلية. هنا يجب أن تتحول نفسك "الضحية" إلى شخص آخر (مثل نفسك "المستقبلية" الجريئة) أو شخصية خيالية) على سبيل المثال، فارس، قزم، انظر أيضاً المثال الرسم في الشكل 3) أو تطور قوى خاصة وتقلب الحادث لصالحك) على سبيل المثال في حالة وقوع هجوم جسدي، كما في المثال في الشكل 4) أو تحريك عجلة القيادة في حالة وقوع حادث أو - بشكل عام - قلب مسار الأحداث. من خال ذلك أنت تدافع عن نفسك وال تقع في مصاعب أو توقف كارثة وشيكة على الحدوث.</p>	<p><u>النسخة الثالثة: التحول، كعقواء ينهض من الرماد</u></p> 

ال تتردد في تزيين وتجميل المشهد. من المهم أن تكون نقطة البداية هي المشهد المخيف القديم بحيث يتنافس المشهدان في وعيك/مخيلتك. كلما ظهرت مخاوف قديمة، يتردد صدى الريمكس. إفضل بينهما!



الشكل 3: إذا كنت تخشى التعرض للمضايقة أو التتمر أو الهجوم من قبل الآخرين (أو كنت بالفعل قد تعرضت لذلك في الماضي)، تخيل نفسك تتحول إلى فارس محصن جيداً أو شخصاً يندفع لمساعدتك.

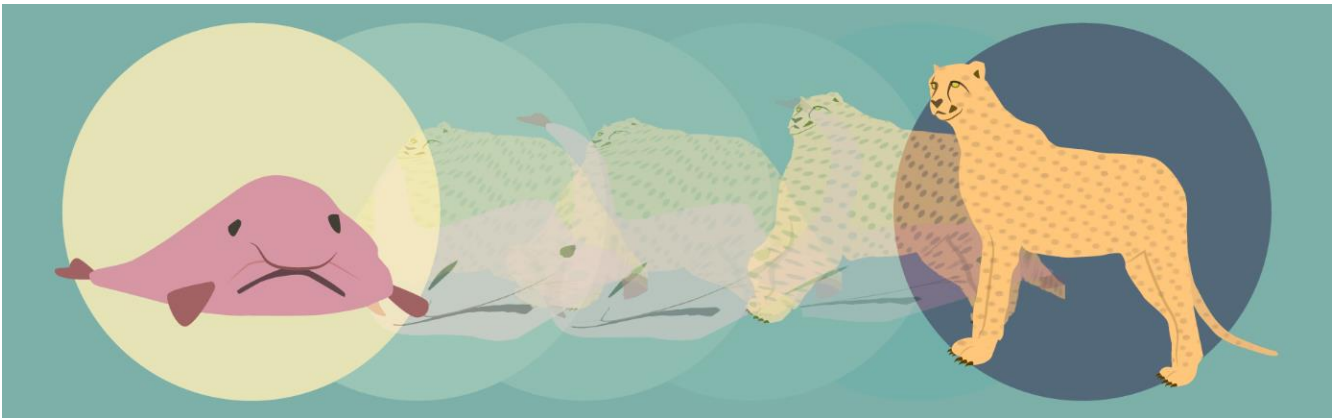


3. تغيير الأفكار السلبية والوصف الذاتي (الحاضر)

الشكل 4: نهايتان سعيبتان محتملتان هما فكرة أن تصبح نفسك أكبر وأقوى بحيث ال يؤديك الآخرون على سبيل المثال على اليسار) أو أن تدافع عن نفسك أو الآخرين ينقلون على بعضهم البعض بدلاً من أن يقوموا بمضايقتك، كما موضح في المثال.

كما هو موضح ، فإن التجارب السلبية المفصلية في الماضي ومخاوفنا من الأحداث المستقبلية التي قد تحدث تشكل بشكل عام صورتنا الذاتية. يحدث هذا بطريقتين: بشكل مباشر، من خلال رؤية أنفسنا أقل رتبةً وضعفاً من غيرنا ومن ناحية أخرى، من خلال تقليل قيمتنا لفظياً. يمكن أن تساعد هنا تقنية مشابهة لأسلوب الثالث من أول سلسلتين من التمارين. اختر صورة ربما تكون قد استخدمتها لتمييز نفسك. أرنب جبان يرتدي قبعة صغيرة، ككوت صغير قبيح، سمكة في قاع حوض الأسماك تنظر إلى أي شخص آخر يحتقرها بسبب قبحها، ثم حول هذه الصورة في عقلك إلى صورة وخيال أجمل. (انظر أيضاً للشكلين 5 و 6) – "نفسك المثالية"، إذا جاز التعبير. تهدف الرسومات الواردة في هذا الدليل إلى أن تكون دليلاً. دع خيالك ينطلق بحرية، ما هي الصور والأفكار التي تعطيك قوة. ثم تبنى الموقف المناسب، إفرّد كنفك، اجعل نفسك أكبر وأنت تنهض من بين الرماد كعنفاء (طائر الفينيق).

من المهم أيضاً البدء بالمشهد/ الصورة السلبية وتغييرها، لأنه ال يمكنك إخراج أو قمع الصورة/ الخيال القديم تماماً من رأسك. مثل تغيير وشم قبيح قديم إلى شيء جميل.



الشكل 5: السمكة القبيحة في أسفل حوض الأسماك، التي يحتقرها الجميع، تتحول في مخيلتها إلى فهد جميل وسريع.



الشكل 6: من كَنكوت صغير قبيح و غير قادر على حماية نفسه, يتحول في مخيَلته إلى نسر شامخ ال يستطيع أحد أن يؤذيه.

تعامل مع التسميات والصفات الذاتية اللفظية المهينة بطريقة مماثلة. هنا، يجب علينا أن نحاول وجود رابط إيجابي لتلك الصفات. مثالاً لو كان بإمكاننا تغيير الكلمات السلبية إلى كلمات أخرى إيجابية (تغيير حروف معينة في الكلمات السلبية للحصول على كلمات إيجابية أي إعادة صياغة الكلمات) لنكون رابط جميل أو إيجابي. في بعض الأحيان، تكون الكلمات غير المنطقية أو الساخرة جيدة، لأنها تستخدم الفكاهة لتضع مشاعر الخوف والعجز السائدة تحت السيطرة أو تقللها. لذا فإن القليل من إبداعك

مطلوب هنا. قم بعمل قوافي أو سلسل من الكلمات أو قم ببديل الحرف في كلمة إنشاء واحدة جديدة. ال تعيد الكلمة السلبية بعد إنشاء جملة بالصفة الجديدة لأن هذا لن يفيد كثيراً لأن الكلمة السلبية تبقى وتؤثر بشكل غير مباشر على فكرتك (انظر إلى مثال الفيل الأزرق في المثال أعلاه). من الجيد أن تشهد لنفسك أنك لست فاشلاً أو تؤكد على ما قمت به من عمل جيد. هناك العديد من أساليب العلاج النفسي المعرفي المفيدة التي تهدف إلى تغيير التفكير الذي يستنكر الذات وال ننوي استبدال تلك الأساليب العالجية في تمريننا هنا. ومع ذلك، ال يزال الأمر يستحق تجربة هذا التمرين الأكثر مرحاً ومن السهل تجربته بمفردكم.

أخيراً - القواعد الذهبية

1. ال تقم أفكارك: ال تقاوم الصور أو الكلمات السلبية، ولكن قم بتغييرها. أن قمع الأفكار يعزز الأفكار السلبية.
2. ال تقم بإنشاء مشاهد جديدة تماماً، ولكن قم بتغيير "مسرح الجريمة" أي الحدث المخيف بالنسبة لك وقد المشهد إلى نهاية سعيدة. قم بتجميل الصورة / المشهد القديم.
3. استخدم التقنيات. هذا الدليل قصير وليس حالاً سحرياً. من ناحية أخرى، عليك أن تمشي في الطريق بنفسك ويمكنك ويجب أن تبعد عنه قليلاً.
4. قاعدة عامة: إذا كنت تشعر بتحسن باستخدام نسخة من التقنيات المذكورة أعلاه، فاستمر في استخدامها.
4. التقنية غير نافعة؟ خذ استراحة من يوم إلى يومين. اقرأ التعليمات بعناية مرة أخرى. هل من المحتمل أنك تفعل شيئاً خاطئاً بتطبيق التقنية أو أنك نسيت أمراً مهماً من التعليمات؟ بالمناسبة، هناك العديد من تقنيات العلاج النفسي. إذا لم تحب التقنيات المذكورة هنا أو استفدت منها، فال تفقد الأمل لأن هناك العديد من الأساليب والتقنيات الأخرى لتحسين الراحة النفسية.

نتمنى لك النجاح!