

التَّخَلُّصُ مِنَ انْغَمَاطِ التَّفْكِيرِ السَّلْبِيِّ

دَلِيلُكَ لِلْمُسَاعَدَةِ الذَّاتِيَّةِ وَتَقْدِيرِ الدَّعْمِ بِالْعِلَاجِ بِالْمُخَطَّطَاتِ

تَأَلَّفَ

جيتا جاكوب

هاني فان جيندرين

لورا سيبار

تَرْجَمَتْ

نُذْيُ أَحْمَدُ حَجَّازِي



هل سبق وأن أعاقتك أنماط تفكيرك السلبي عن تحقيق أهدافك الشخصية؟
نتطلع إلى مساعدتك على فهم نفسك ومشاعرك وأنماطك الشخصية
بشكل أفضل من خلال هذا الكتاب.

إن أنماط تفكيرك السلبي هي "الطريق المعهود" الذي لطالما سلكته
باستمرار، فإذا كنت تريد العثور على طرق جديدة، فيجب أن
تفهم منشأ الطريق المعهود ولماذا تستمر في السير فيه.
يركز الجزء الأول من الكتاب على فهم أنماط التفكير السلبي والعواطف
والسلوكيات المتعلقة بها.

في الجزء الثاني، سنشرح بالتفصيل كيفية تغيير هذه الأنماط، إذا
وجدت أن التغيير ضروري أو منطقي.

نعتمد في شرحنا على نهج الحالات التخطيطية، وهو آخر تطور في العلاج
بالمخططات اقترحه جيفري يونج وزملاؤه في نيويورك (٢٠٠٦)
ويتشر الآن على نطاق واسع في جميع أنحاء العالم.

يهتم العديد من المعالجين بالعلاج بالمخططات لأنه يجمع بين الخبرات
والأساليب من مختلف النهج العلاجية بشكل فعال للغاية. تؤخذ أفكار
العميل ومشاعره في الاعتبار، ويتم الاهتمام بالمشكلات التي يواجهها
حالياً بالإضافة إلى منشئها في طفولته، وغالباً ما يترك هذا انطباعاً لدى
العميل بأنه يتم العمل على "جوهر" مشكلته بطريقة بسيطة ومفهومة.
يُعتبر المعالجون والعملاء متكافئين خلال العمل على الحالات
التخطيطية، حيث يبحث الطرفان عن طرق أفضل لتلبية احتياجات
العملاء.



المحتويات

الموضوع	الصفحة
مقدمة	٩
١. تمهيد	١٣
١.١ ما هو العلاج بالمخططات؟	١٥
٢.١ فهم منشأ الأنماط الخاصة بك	١٦
١.٢.١ استكشاف الحالات الخاصة بك	١٧
٢.٢.١ تغيير الحالات الخاصة بك	١٨
الجزء الأول: الإلمام بالحالات الخاصة بك	٢١
٢. حالات الطفل	٢٣
١.٢ حالات الطفل الضعيف	٢٧
١.١.٢ اتصل بحالة الطفل الضعيف في نفسك	٣٢
٢.١.٢ الكشف عن حالات الطفل الضعيف في الآخرين	٣٥
٢.٢ حالات الطفل الغاضب والمندفع	٣٥
١.٢.٢ اتصل بحالة الطفل الغاضب أو المندفع في نفسك	٤١
٢.٢.٢ الكشف عن حالات الطفل الغاضب أو المندفع في الآخرين	٤٧
٣.٢ حالة الطفل السعيد	٤٩
١.٣.٢ اتصل بحالة الطفل السعيد في نفسك	٥١
٢.٣.٢ الكشف عن حالات الطفل السعيد في الآخرين	٥٣
٤.٢ ملخص	٥٤

٥٧	٣. حالات الوالد الضار
٦٤	١.٣ حالات الوالد المتطلب
٦٩	١.١.٣ كيف لي أن أكشف عن حالة الوالد المتطلب في نفسي؟
٧٠	٢.١.٣ كيف لي أن أكشف عن حالة الوالد المتطلب في الآخرين؟
٧٢	٢.٣ حالات الوالد الباعث على الشعور بالذنب
٧٥	١.٢.٣ كيف لي أن أكشف عن حالة الوالد الباعث على الشعور بالذنب؟
٧٨	٣.٣ حالة الوالد التأديبي
٨٢	١.٣.٣ كيف لي أن أكشف عن حالة الوالد التأديبي في نفسي؟
٨٢	٢.٣.٣ كيف لي أن أكشف عن حالة الوالد التأديبي في الآخرين؟
٨٤	٤.٣ ملخص
٨٧	٤. حالات التأقلم
٩٦	١.٤ حالة الاستسلام المنقاد
٩٧	١.١.٤ كيف لي أن أكشف عن حالة التأقلم بالاستسلام المنقاد في نفسي؟
١٠٥	٢.١.٤ كيف لي أن أكشف عن حالة التأقلم بالاستسلام المنقاد في الآخرين؟
١٠٦	٢.٤ حالة التأقلم بالتجنب
١٠٨	١.٢.٤ كيف لي أن أكشف عن حالة التأقلم بالتجنب في نفسي؟
١٠٩	٢.٢.٤ كيف لي أن أكشف عن حالة التأقلم بالتجنب في الآخرين؟
١١٣	٣.٤ حالة التأقلم بالتعويض الزائد
١١٣	١.٣.٤ كيف لي أن أكشف عن حالة التأقلم بالتعويض الزائد في نفسي؟
١١٨	٢.٣.٤ كيف لي أن أكشف عن حالة التأقلم بالتعويض الزائد في الآخرين؟
١٢٠	٤.٤ ملخص
١٢٣	٥. حالة البالغ الصحي
١٢٦	١.٥ كيف لي أن أكشف عن حالة البالغ الصحي في نفسي؟

٢٠٥	كيف لي أن أكشف عن حالة البالغ الصحي في الآخرين؟	١٢٧
٣٠٥	كيف يمكنني أن أفرق بين حالة البالغ الصحي والحالات الأخرى؟	١٢٩
٤٠٥	ملخص	١٣٢
١٣٥	الجزء الثاني: تغيير الحالات الخاصة بك	
١٣٧	٦. علاج حالات الطفل الضعيف	
١٣٧	١.٦ تعرف على حالة الطفل الضعيف في نفسك	
١٤٢	٢.٦ الاعتناء بحالة الطفل الضعيف في نفسك	
١٤٩	٧. التحكم بحالات الطفل الغاضب والطفل المندفع	
١٥١	١.٧ تعرف على حالة الطفل الغاضب أو المندفع في نفسك	
١٥٣	٢.٧ وضع حدود لحالات الطفل الغاضب أو المندفع	
١٥٥	١.٢.٧ الأهداف والاحتياجات	
١٥٦	٢.٢.٧ محادثات الكرسي	
١٥٨	٣.٢.٧ تعلم كيفية التحكم بسلوكك	
١٦٠	٤.٢.٧ كيف أتعلم التحكم بغضبي؟	
١٦٥	٨. تقوية حالة الطفل السعيد	
١٦٥	١.٨ تعرف على حالة الطفل السعيد في نفسك	
١٦٨	٢.٨ تمارين لتقوية حالة الطفل السعيد	
١٧٣	٩. وضع حدود لحالات الوالد الضار	
١٧٣	١.٩ تواصل مع حالة الوالد الضار الخاصة بك	
١٨١	٢.٩ إسكات حالات الوالد الضار	
١٨٤	١.٢.٩ تمارين للحد من رسائل الوالد الضار	
١٨٧	١٠. تغيير حالات التأقلم	

١٨٨	١.١٠ تواصل مع حالات التأقلم الخاصة بك
١٨٨	٢.١٠ الحد من حالات التأقلم
١٩٥	١.٢.١٠ الحد من حالة الاستسلام المنقاد
١٩٦	٢.٢.١٠ الحد من التجنب
١٩٩	٣.٢.١٠ الحد من التعويض الزائد
٢٠٥	١.١. تعزيز حالة البالغ الصحي الخاصة بك
٢١٧	معجم المصطلحات
٢٢١	المراجع والقراءات المختارة
٢٢٣	قاموس

مكتبة للقراءة

مقدمة

هل سبق وأن أعاقتك أنماط تفكيرك السلبي عن تحقيق أهدافك الشخصية؟ نتطلع إلى مساعدتك على فهم نفسك ومشاعرك وأنماطك الشخصية بشكل أفضل من خلال هذا الكتاب. إن أنماط تفكيرك السلبي هي «الطريق المعهود» الذي لطالما سلكته باستمرار، فإذا كنت تريد العثور على طرق جديدة، فيجب أن تفهم منشأ الطريق المعهود ولماذا تستمر في السير فيه. يركز الجزء الأول من الكتاب على فهم أنماط التفكير السلبي والعواطف والسلوكيات المتعلقة بها. في الجزء الثاني، سنشرح بالتفصيل كيفية تغيير هذه الأنماط، إذا وجدت أن التغيير ضروري أو منطقي.

نعتمد في شرحنا على نهج الحالات التخطيطية، وهو آخر تطور في العلاج بالمخططات اقترحه جيفري يونج وزملاؤه في نيويورك (٢٠٠٦) وينتشر الآن على نطاق واسع في جميع أنحاء العالم. يهتم العديد من المعالجين بالعلاج بالمخططات لأنه يجمع بين الخبرات والأساليب من مختلف النهج العلاجية بشكل فعال للغاية. تؤخذ أفكار العميل ومشاعره في الاعتبار، ويتم الاهتمام بالمشكلات التي يواجهها حاليًا بالإضافة إلى منشئها في طفولته، وغالبًا ما يترك هذا انطباعًا لدى العميل بأنه يتم العمل على «جوهر» مشكلته بطريقة بسيطة

ومفهومة. يُعتبر المعالجون والعملاء متكافئين خلال العمل على الحالات التخطيطية، حيث يبحث الطرفان عن طرق أفضل لتلبية احتياجات العملاء.

ونحاول في هذا الكتاب عرض نهج الحالات التخطيطية بطريقة سهلة الفهم لأي شخص مهتم. ونريد تشجيعك على تغيير أنماطك بطريقة تُضعف من مشاعرك السلبية حتى تأخذ المشاعر الإيجابية مكانًا أكبر في حياتك. ولتحقيق هذا الهدف، تحتاج إلى تقليل الاستراتيجيات الضارة التي تستخدمها للتأقلم مع المشاعر السلبية. يمكنك الاستعانة بهذا الكتاب كمساعدة ذاتية أو أثناء العلاج بالمخططات. تظهر مصطلحات علم النفس المتخصصة التي قد لا تكون على دراية بها بالخط العريض، ويتم شرحها في معجم المصطلحات. يمكنك تحميل بطاقات التمارين وطبعها من موقع الكتاب (www.wiley.com/go/Jacob/breakingnegativethoughtpatterns). انظر نهاية هذا الكتاب لمزيد من الإرشادات التفصيلية.

يعد مشروع الكتاب جزءًا من برنامج تبادل وتعاون طويل الأمد بين جامعة فرايبورج (في ألمانيا) والمعهد الإقليمي للرعاية الصحية العقلية (RIAGG) في ماستريخت بالإضافة إلى جامعة ماستريخت (في هولندا). لقد كان من دواعي سرورنا العمل على هذا التعاون طوال الفترة، والذي زودنا بالعديد من الرؤى المثيرة للاهتمام والمشاريع المشتركة. نتقدم بخالص الشكر لدارين ريد وزملائه من وإيلي بلاكويل لدعمهم المستمر والفعال. لقد رسمت كلوديا ستيرسكي صورًا كرتونية لطيفة في هذا الكتاب لا يُمل منها أبدًا! وأخيرًا وليس آخرًا، نود أن نشكر أزواجنا وعائلاتنا على صبرهم (مرة أخرى) في

مساعدتنا على تكريس عطلات نهاية الأسبوع وأوقات الفراغ الثمينة
للمغاية من أجل هذا المشروع!

هامبورغ وماستريخت وفرايبورغ، خريف ٢٠١٤
جيتا جاكوب وهاني فان جيندرين ولورا سيباور

عينه للقراءة

١. تمهيد

مثال لحالة «الإقصاء»

تبلغ كارول من العمر ٣٤ عامًا وهي أم لولد سنه ٤ سنوات وهي في علاقة مستقرة، وتعمل بدوام جزئي كموظفة في بنك. قد تكون راضية إلى حد كبير عن حياتها، ولكن في بعض الأحيان قد تُؤلّد بعض الأحداث البسيطة لديها إحساسًا قويًا بالرفض أو الإقصاء. قد يحدث هذا، على سبيل المثال، عندما يلقي زملاؤها الذين يعملون بدوام كامل نكتة لا يفهمها غيرهم؛ غالبًا ما يكون رد فعلها أن تتبعد عنهم. لكنها في بعض الأحيان تتصرف كطفل صعب المراس، خاصةً عندما يحدث ذلك في يوم سيئ بالنسبة لها. وبعد ذلك، فإنها لا تصبح فقط منزوعة من زملائها، ولكنها أيضًا تشعر بالخزي من رد فعلها.

لقد عانت كارول من هذه المشكلة طوال حياتها.. قد يرجع السبب لشيء في طفولتها؛ بسبب التغيرات المستمرة لوظيفة والدها، فقد أُجبرت على الانتقال والبدء من جديد عدة مرات، وغالبًا ما كانت تشعر بالإقصاء كلما قابلت صفتًا جديدًا في المدرسة، كما أنها تعرضت لمضايقات عنيفة في المدرسة عندما كانت في الثانية عشرة من عمرها.

هل حدث لك هذا من قبل؟ هل لديك أنماط متكررة لا يمكنك التخلص منها؟ هل لديك نفس المشاعر التي تنغص عليك حياتك مرارًا وتكرارًا؟

إذا كنت ترغب في تغيير أنماطك، يجب عليك أولاً معرفة النمط الذي يزعجك في حياتك اليومية الآن، وفهمه. تعرف على كيفية تطور هذه الأنماط طوال حياتك وسبب تكرارها بهذا الشكل، نشرح في الجزء الأول من الكتاب كيفية استكشاف منشأ الأنماط الخاصة بك، وستكتشف أيضاً ما هي احتياجاتك الحقيقية وكيفية تليتها على نحو أفضل.

في الجزء الثاني، سنعرض أساليب لتغيير أنماطك خطوة بخطوة وبالطريقة التي ترغب بها، يمكنك أن تفعل ذلك بنفسك من خلال النصائح الواردة في الكتاب، أو فكر في طلب المساعدة من معالج إذا وجدت صعوبة في ذلك.

إن العلاج الذي يهدف إلى تغيير أنماطك يسمى العلاج التخطيطي، تسمى الفكرة المركزية للعلاج بالمخططات بـ «الحالة التخطيطية» أو باختصار «الحالة». هذه الحالة هي نمط متكرر من السلوك أو الشعور الذي يسبب دائماً نفس المشكلات. في الواقع، هي حالة ذهنية مرتبطة بالتجارب السيئة في شبابك أو طفولتك.

سنشرح في هذا الكتاب الحالات التخطيطية التي نعرفها وكيفية تغييرها. يمكنك الاستعانة بهذا الكتاب كدليل للمساعدة الذاتية وكذلك كدعم أثناء العلاج بالمخططات. إذا قررت تغيير الحالات الخاصة بك بنفسك، نوصيك بمناقشة أنماطك مع شخص تثق به. ونوصي أيضاً بقراءة الكتاب خطوة بخطوة، وفكر في كل فصل قرأته قبل الانتقال إلى الفصل التالي؛ بهذه الطريقة، ستتعلم التعامل مع المواقف الصعبة بشكل أفضل، وسوف تقل مشاعرك السلبية، وستتمكن من تلبية احتياجاتك بطريقة صحية.

١.١ ما هو العلاج بالمخططات؟

يُعد العلاج بالمخططات أحد أحدث التطورات في العلاج النفسي، فهو تطور للعلاج السلوكي المعرفي، ويجمع الأفكار من مناهج العلاج النفسي المختلفة. يسرد الصندوق ١.١ مناهج العلاج النفسي التي أثرت على العلاج بالمخططات.

📖 الصندوق ١.١: المناهج المؤثرة في العلاج بالمخططات

العلاج السلوكي المعرفي: يركز على التغيرات التي تطرأ على الأفكار والسلوك في المشكلات الحياتية الحالية والواقعية.
علم النفس العمقي: يرجع منشأ معظم المشكلات النفسية إلى تجارب مرحلتَي الشباب والطفولة.
علاج الدراما النفسية والعلاج الجشطالتي: أساليب تغيير العواطف المسببة للمشكلات.
العلاج الإنساني / المرنكز على العميل: يركز على الاحتياجات البشرية وأهميتها للصحة النفسية.

تلعب العواطف الدور الأكثر أهمية في العلاج بالمخططات، تشكل تجارب الطفولة السلبية والإيجابية ردود أفعالنا العاطفية نحن البالغين. تخيل لو تمت إهانتك عندما كنت طفلاً؛ لارتدائك ملابس مختلفة، أو بسبب أن أنفك كبير بصورة ملحوظة. إذا شعرت غالباً بالرفض أو الإهانة عندما كنت طفلاً، فمن المرجح أن تشعر بالرفض أو بالإهانة بسهولة وأنت شخص بالغ، حتى لو لم يقصد أحد أن تعاني بهذه الطريقة. يمكن أن تؤدي هذه المشاعر غالباً إلى عدد من المشكلات: على سبيل المثال، قد تجد صعوبة في التواصل مع الآخرين، مما يجعل من الصعب تكوين علاقات مقربة وصحية، وقد تتفاعل بعنف مع

الإهانة لوضع حدٍ لها، حتى ولو لم يكن فعلك صائبًا.

لذلك، فإن الخطوة الأولى في العلاج بالمخططات هي أن تفهم دائمًا مشاعرك السلبية ومنشأها في حياتك؛ وبعد ذلك، استكشف كل العواقب السلبية لهذه المشاعر ولتجارب الطفولة. أما الخطوة الثانية، فهي دعمك أثناء تغييرك لمشاعرك وللسلوكيات ذات الخلل الوظيفي؛ لذلك ستكون أكثر رضى وقدرة على تلبية احتياجاتك بطريقة صحيحة وصائبة وعلى نحو أفضل.

٢.١ فهم منشأ الأنماط الخاصة بك:

إن القاعدة الأساسية لمفهوم «الحالة» هي أن الجميع تختلف مشاعرهم في مختلف اللحظات؛ لأنك قد تشعر بالصحة والاسترخاء في لحظة، والضعف والحزن في لحظة أخرى، بل ومن الممكن ألا تشعر في مواقف أخرى بأي شيء وتشعر بالبرود العاطفي. تسمى هذه الأوضاع المختلفة «بالحالات». نعرف الحالات التالية في العلاج بالمخططات كالتالي:

- حالات الطفل الضعيف والغاضب: يمر معظم الأشخاص بأوقات يشعرون فيها بالضعف أو الدونية أو الحزن أو الحنق الشديد أو التمرد أو الغضب مما يجعلهم يشعرون بأنهم غير ناضجين، تسمى هذه الأوضاع في العلاج بالمخططات بـ «حالات الطفل»، ونطلق عليها «حالات الطفل» لأننا نفترض أنه عندما لا يتم تلبية احتياجات الشخص المهمة في طفولته، فإن بعض الجوانب العاطفية له لن تنضج.

- حالات الوالد الضار: غالبًا ما يميل الأشخاص الذين يعانون من حالات الطفل العنيفة إلى التقليل من شأن أنفسهم أو ممارسة الكثير من الضغط على أنفسهم، تُعرف هذه الحالات بحالات «الوالد الضار»، وتشكل من خلال إيذاء الوالدين لأولادهم أو تقليلهم من قيمتهم، وقد يلعب التمر من

زملاء الدراسة أو الأصدقاء دورًا أيضًا في هذا التشكيل. لا تشير كلمة والد في حالات الوالد إلى الوالد الحقيقي فحسب، بل تشمل أيضًا أي شخص ذي ارتباط يسيء استخدامه.

- **حالات التأقلم:** عندما يتأثر الشخص بمشاعر سلبية، فإنه يميل إلى استخدام واحدة أو أكثر من استراتيجياته المفضلة لتقليل تلك المشاعر أو إخفائها عن الآخرين، إن المصطلح التقني لـ «استراتيجيات النجاة» النفسية هذه هو «حالة التأقلم». يتضمن هذا التأقلم سلوكيات التجنب مثل: الانسحاب الاجتماعي، أو تعاطي الحشيش لتهدئة المشاعر السلبية. وهناك طريقة أخرى للتأقلم مع المشاعر السلبية وهي التصرف بعنف أو التظاهر بالثقة الزائدة عند الشعور بالضعف أو الدونية.
- **حالة البالغ الصحي:** نحن بالطبع ليس لدينا فقط الحالات ذات الخلل الوظيفي أو غير الناضجة، فهناك أيضًا جزء صحي في شخصيتنا يتمكن من التواصل بشكل صحي وفعال مع الآخرين، بالإضافة إلى امتلاكه للعواطف الإيجابية. يسمى الجزء الذي ينظم حياتك ويحل المشكلات ويعتني كذلك بالعلاقات الجيدة بـ «حالة البالغ الصحي».
- **حالة الطفل السعيد:** يحتاج جميع الأشخاص، الأطفال والكبار على حد سواء، إلى الشعور بالاستمتاع والسعادة والسهولة. تتعلق حالة الطفل السعيد بهذه المشاعر.

١.٢.١ استكشاف الحالات الخاصة بك

يتمحور الجزء الأول من الكتاب حول الإلمام بالحالات الخاصة بك، سيتم وصف جميع الحالات وشرحها، ويتضمن أيضًا العديد من الأمثلة لكيفية اكتشاف وجود الحالات في نفسك والآخرين، وسوف نكتشف مدى قوة الحالات

المختلفة في حياتك، بالإضافة إلى كيفية نشأتها في حياتك ولماذا برزت بعض الحالات عن غيرها؟ كما سنركز على كيفية تأثير مشاعرك بحالاتك وما هي المواقف التي تجعلها تتجلى.

٢.٢.١ تغيير الحالات الخاصة بك

في الجزء الثاني من الكتاب، ستتعلم الاستراتيجيات والتمارين التي يمكن أن تساعدك على تغيير الحالات الخاصة بك، يهدف هذا الجزء بشكل عام إلى تمكينك من التعامل مع المواقف الصعبة بطريقة تناسبك، ستتعرف على احتياجاتك الخاصة على نحو أفضل وستتعلم كيفية تليتها، تتعلق هذه التمارين والتغييرات بثلاثة مستويات مختلفة من المهارات البشرية:

- الأفكار (المستوى المعرفي). فعلى المستوى المعرفي، من الأفضل معرفة كل ما يمكن معرفته عن حالتك، والتفكير في صحة تلك المعرفة فيما يتعلق بحالتك. في هذا المستوى، ستقوم أيضًا بوضع خطط واقعية للأشياء التي تريد تغييرها، ستوجهك البروتوكولات وبطاقات التمارين وتساعدك في هذا الأمر.
- المشاعر (المستوى العاطفي). ستجد الكثير من الاقتراحات حول كيفية تغيير مشاعرك المزعجة، وتعتبر التمارين التخيلية أساليب عاطفية فعالة. في هذه التمارين، تتخيل نفسك في موقف معين وتفكر فيما تحتاجه وما تريد تغييره؛ ثم تتصرف بطريقة ما لتغيير الموقف. هذا التمرين له تأثير عاطفي أقوى بكثير من مجرد التفكير في المشكلة نفسها.
- السلوكيات (المستوى السلوكي). غالبًا ما يتغير السلوك بعد معالجة المعرفة والعاطفة، يقدم الكتاب العديد من الأمثلة والاقتراحات حول كيفية تغيير أنماط السلوك المتكررة في حياتك.

لا شك أن كل شخص فريد من نوعه، وستكون حالتك مختلفة عن حالات

الآخرين؛ وبالتالي ستكون استفادتك من هذا الكتاب مختلفة عن أي شخص آخر. قد ترغب فقط في الحصول على بعض المعلومات حول العلاج بالمخططات، وقد ترغب أيضاً في معرفة كيف ينطبق منظور «الحالات» عليك. من المحتمل أيضاً أن تكون لديك مشكلات عاطفية، أو أنك تفكر في تغيير طريقة تصرفك في مواقف معينة. ستجد العديد من بطاقات التمارين في الكتاب والتي من المفترض أن تساعدك في العمل على حالاتك. ولكن من فضلك كن على دراية بأن هذا الكتاب لا يُغنيك عن العلاج النفسي الذي قد تحتاجه إذا كنت تعاني من مرض نفسي خطير!

نأمل أن يساعدك هذا الكتاب في معرفة المزيد عن نفسك وحالاتك. استمتع «بالرحلة داخلك»!

الجزء الأول:
الإلمام بالحالات الخاصة بك

عبد الله بن عبد الرحمن
للقرآن

٢. حالات الطفل

أحيانًا نشعر أو نتصرف مثل الأطفال، ولكن ينجح معظمنا في كبح جماح سلوكنا الطفولي في المواقف غير المناسبة.

يتم تنشيط حالات الطفل عندما نشعر بعواطف قوية لا يمكن تفسيرها بشكل كافٍ في الوضع الحالي. عندما نعاني من حالة الطفل، تأخذ مشاعر الحزن والغضب والخزي والوحدة حجمًا أكبر من حجمها، وقد يكون من الصعب تهدئتها.

في حالات الطفل، يرى الشخص العالم والآخرين من وجهة نظر الأطفال، فعندما يمر الأطفال بعواطف قوية، قد يكون من الصعب عليهم قبول وجهة نظر شخص آخر أو تبنيها. يعاني البالغ في حالة الطفل بنفس المشاعر تقريبًا، بالإضافة إلى ذلك، عندما تكون في حالة الطفل، فقد تشبه ردود أفعالك تجاه الآخرين سلوك الأطفال، قد تجد صعوبة في التحكم في اندفاعاتك كالأطفال، وقد تبدأ في البكاء أثناء مناقشتك مع مديرك في العمل، أو تغلق الباب بعنف أثناء الشجار مع شريكك.

تتولد حالات الطفل غالبًا عندما نشعر بالرفض أو النبذ أو أننا تحت ضغط. وفي مثل هذه المواقف، قد تشعر أن تلبية الاحتياجات العاطفية الأساسية مثل الشعور بالقرب أو الأمان أو الاستقلال (صندوق ٢.١) مهددة بالخطر، على الرغم من أن هذا قد لا يكون هو الحال إذا نظرنا للأمر بموضوعية. قد تلغي صديقتك

معجم المصطلحات

الوجدان، الوجداني **Affect, affective**: يعتبر لفظ الوجدان مرادفًا للشعور أو العاطفة. يشمل مصطلح وجداني جميع الأحاسيس والسلوكيات التي تتأثر بشدة بالمشاعر، أو التي ترتبط ارتباطًا وثيقًا بالمشاعر أو التي تصاحبها الإثارة العاطفية.

الجسر الوجداني **Affective bridge**: الجسر الوجداني هو الرابط بين موقف في الوقت الحالي وموقف في الماضي كانت نفس العواطف حاضرة فيه. ليس بالضرورة أن يكون مضمون هذه المواقف متشابهًا، فالأمر كله يتعلق بالارتباط العاطفي. على سبيل المثال: يمكنك أن تسمي الأمر جسرًا وجدانيًا إذا كان صوت مديرك الهادئ يصيبك بالذعر؛ لأن صوت والدك كان يبدو هادئًا قبل أن ينفجر في نوبة غضب.

التوازن في العلاقات الاجتماعية **Balance in social relationships**: يبحث علماء النفس الاجتماعي في كيفية شعور الناس في العلاقات الاجتماعية وكيف يقيمونها. لقد بحثت بعض الدراسات في المساهمة التي يقدمها كل شريك في العلاقة (على سبيل المثال: كيفية توزيع مهام شؤون المنزل)، فأظهرت أن الناس يبالغون في تقدير مساهمتهم في العلاقة بشكل منهجي، وبنحو ٥٠ بالمائة في المتوسط! لذلك إذا كنت تميل إلى قول «في علاقتي، أنا أعتني بحوالي ثلثي إلى ثلاثة أرباع الأشياء التي يجب القيام بها»، فمن المحتمل جدًا أنك تعيش في علاقة متوازنة يساهم فيها كل شريك بنسبة ٥٠ بالمائة إذا نظرنا للأمر

بموضوعية! وبالطبع، هذه مجرد قاعدة عامة لا تنطبق على كل حالة، ومع ذلك، فإنها تنطبق كثيرًا إلى حد ما، وقد يكون من الضروري معرفة ذلك إذا كنت تنوي أن تكون راضيًا في العلاقة.

التممر Bullying: يعني التمرر تعذيب الآخرين جسديًا أو إيذائهم عاطفيًا بشكل منتظم. وهذا يمكن أن يحدث في المدرسة أو في العمل أو في نادٍ رياضي أو على الإنترنت. للمضايقات عواقب سلبية على صحة الضحايا وعملهم ووضعهم الخاص.

التأقلم Coping: التأقلم هو الطريقة التي نتعامل بها مع أحداث الحياة أو مع الفترة التي نعيشها ونعتبرها مهمة وصعبة في حياتنا. يمكن أن يكون للناس «استراتيجيات تأقلم» خاصة بهم، وهذه الاستراتيجيات إما أن تكون وظيفية أو ذات خلل وظيفي. التأقلم الوظيفي يعني إيجاد حل مستدام وطويل الأجل لمشكلة ما. وعلى الجانب الآخر، غالبًا ما يمنح التأقلم المختل وظيفيًا راحة على المدى القصير فقط، وتستمر المشكلة طويلة الأجل.

العواطف، الأساسية Emotions, primary: أولاً، إن العواطف الأساسية هي تلك المشاعر التي تظهر مباشرة بعد حدوث العامل المثير. يمكن أن تكون العواطف الأساسية: الفرح والحزن والقلق والغضب والدهشة والاشمئزاز. ثانيًا، نسمي المشاعر «أساسية» في العلاج النفسي عندما تمثل «جوهر» المشكلة.

العواطف، الثانوية Emotions, secondary: عادةً ما تظهر العواطف الثانوية (أو الاجتماعية) بعد فترة من حدوث العامل المثير لها، وهي عواطف «استجابية» تتأثر بالعمليات المعرفية. ومن الأمثلة على ذلك: الإحراج والغيرة والذنب والخزي، وما إلى ذلك. التعريف النفسي المتمم لذلك هو ما يلي: في بعض الأحيان توجد عواطف أخرى غير العواطف «الجوهرية» (على سبيل المثال:

شخص ينتقد شريكته بشدة وبشكل دائم تقريبًا، على الرغم من أنه يشعر بالحزن عند زوال الغضب)، في هذه الحالة سيكون الحزن هو العاطفة الأساسية التي تخفيها العاطفة الثانوية وهي الغضب.

العواطف الساخنة Hot emotions: تسمى العواطف «ساخنة» إذا كانت تصاحب الإثارة القوية و/أو الأفعال الاندفاعية، مثل الحنق أو الغضب أو التمرد.

اضطراب الشخصية التمثيلي **Histrionic personality disorder**: يتسم هذا الاضطراب بسلوك متصنع ساع لجذب الانتباه. غالبًا ما يكون الأفراد المتأثرون بذلك مستفزين أو مغرين بشكل غير لائق، ويقدمون صورة ذاتية مبالغًا فيها وتتغير عواطفهم بسرعة، كما يعبرون عن عواطفهم بشكل درامي، ويسهل التأثير عليهم.

هستيري **Hysterical**: تتصف الشخصية الهستيرية بمعضلة معينة: من ناحية، تخاف من الالتزام بشيء ما، ومن ناحية أخرى تتوق إلى الاستقرار. هي شخصية نشيطة دائمًا، وتسعى للحصول على أفكار جديدة وتتوق إلى أن تكون مركز الاهتمام. عادةً ما يتم تشخيص الشخصية الهستيرية حاليًا على أنها تعاني من اضطراب الشخصية التمثيلية مع تغيير معايير التشخيص جزئيًا.

الاحتياجات **Needs**: الاحتياجات هي دوافع شديدة أو رغبات مهمة للفرد. يعتقد علماء النفس أنه يجب تلبية العديد من الاحتياجات الأساسية لتعيش حياة مرضية وصحية نفسيًا.

تقمص السلطة الأبوية **Parentification**: تبديل الأدوار بين الوالد والطفل لأن الوالدين لا يوفون بالتزاماتهم، أو غالبًا لا يستطيعون الوفاء بها. ثم يُنهك الطفل لأنه يتعين عليه أداء «دور الوالدين»: يجب على الطفل العناية برفاهية أفراد الأسرة على الرغم من أنه في الواقع صغير للقيام بذلك.

السلوك المسبب للمشكلات **Problematic behavior**: يُطلق على السلوك أنه مسبب للمشكلات إذا كان مُرضيًا على المدى القصير ولكنه يسبب مشكلات على المدى الطويل. قد تكون السلوكيات المسببة للمشكلات المعتادة هي التدخين أو الإفراط في تناول الطعام، إذ تمنح الشخص المتعة والرضا على المدى القصير، ولكن على المدى الطويل تسبب المشكلات.

التسويف **Procrastination**: يعني التسويف تأجيل المهام الضرورية المزعجة، إلى أجل غير مسمى غالبًا.

التعزيز **Reinforcement**: يتم تعزيز السلوك إذا حدث تحفيز جيد كنتيجة لذلك، مما يعني أنه تتم مكافأة السلوك وتزداد احتمالية تكراره. على سبيل المثال، إذا تمكن طفل صغير من الحصول على شوكولاتة كاستجابة لنوبة غضبه، فقد «يُنتج» ذلك التصرف مثل هذه النوبات بشكل أكبر في المستقبل.

الإدراك الانتقائي **Selective perception**: وهو ملاحظة الأشياء التي تؤكد افتراضاتك (السلبية) فقط. يمكنك أيضًا القول بأنك تضع «غمامات» على عينيك. على سبيل المثال، شخص يلقي خطابًا وأمامه ٥٠ مشاهدًا مهتمًا، لكنه يلاحظ في الصف الخلفي أن شخصين يستمران في الدردشة. إذا شعر بأن لا أحد مهتم بخطابه، فمن المحتمل أنه يعاني من الإدراك الانتقائي، فلقد نسي أمر الخمسين مشاهد المهتمين.

التعلم بالتقليد **Vicarious learning**: عملية تعلم يكتسب فيها الشخص سلوكًا جديدًا من خلال مشاهدة الآخرين. قد يكون هذا مقصودًا (على سبيل المثال: إذا قلدت حركة معينة يعرضها لك مدربك) أو غير مقصود (على سبيل المثال: «القدوة السيئة»).

المراجع والقراءات المختارة

- American Psychiatric Association (2000). Diagnostic and Statistical Manual of Mental disorders. DSM-IV-TR. 4th edition, Text Revision. American Psychiatric Association: Washington, DC.
- Arntz, A., & van Genderen, H. (2009). Schema Therapy for Borderline Personality Disorder. John Wiley & Sons: Chichester.
- Arntz, A., Bernstein, D. P., & Jacob, G. (2013). Schema Therapy in Practice. An Introductory Guide to the Schema Mode Approach. John Wiley & Sons: Chichester.
- First, M. B., Gibbon, M., Spitzer, R. L., Williams, J. B. W., & Benjamin, L. S. (1997). Structured Clinical Interview for DSM-IV Axis II Personality Disorders, (SCID-II). American Psychiatric Press: Washington, DC.
- Young, J. E., & Klosko, J. S. (1993). Reinventing Your Life: The Breakthrough Program to End Negative Behavior and Feel Great Again. Penguin Books: Harmondsworth.
- Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2003). Schema Therapy: A Practitioner's Guide. Guilford Press: New York.

قاموس

المصطلح بالإنجليزية	مقابله بالعربية
Schema Therapy	العلاج بالمخططات
Child Modes	حالات الطفل
Vulnerable Child Modes	حالة الطفل الضعيف
Angry and Impulsive Child Mode	حالة الطفل الغاضب والمندفع
Undisciplined Child Mode	حالة الطفل غير المنضبط
Happy Child Mode	حالة الطفل السعيد
Dysfunctional Parent Mode	حالة الوالد الضار
Demanding Parent Mode	حالة الوالد المتطلب
Guilt-Inducing Parent Mode	حالة الوالد الباعث على الشعور بالذنب
Punitive Parent Mode	حالة الوالد التأديبي
Coping Modes	حالات التأقلم
Compliant Surrender Mode	حالة الاستسلام المنقاد
Avoidant Coping Mode	حالة التأقلم بالتجنب
Overcompensatory Coping Mode	حالة التأقلم بالتعويض الزائد
Healthy Adult Mode	حالة البالغ الصحي
Obstinate Spoilt Child Mode	حالة الطفل المدلل العنيد