

برنامج العلاج بالتقبل والالتزام: أسس نظرية وتطبيقات كينمكية

تصور وإعداد (د. جوانا (جودي) بورج تورزوسكي، 2025).



Joanna (Jodi) Burg Torzewski, PhD: I am a licensed Clinical Psychologist with over 25 years of experience. In my private practice in Chicago, I provide individual, evidence-based, psychotherapy for adults.



تعريب وتنسيق وإضافة وتحليل وعرض: محمد السعيد أبو حلاوة (2025)

Understanding Acceptance and Commitment Therapy (ACT)

Source: positivepsychology.com / @positivepsychology_com

What is ACT?

Acceptance and Commitment Therapy is a mindfulness approach to addressing conditions such as anxiety, depression, addictions, and substance abuse. It focuses on a person addressing the issue of focus by accepting its existence and committing to certain courses of action/behaviours to help resolve it.

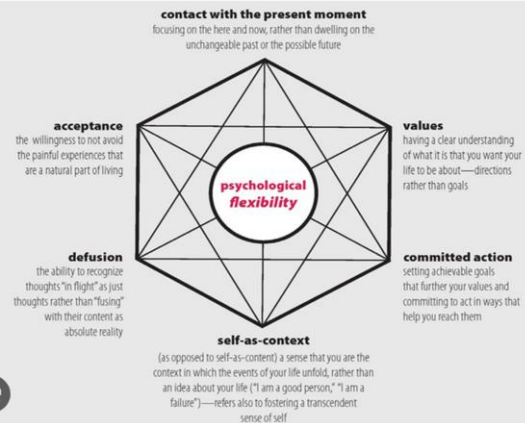
Six core processes

- 1. Acceptance:** An alternative to our instinct to avoid thinking about negative (or potentially negative) experiences. It is the active choice to allow unpleasant experiences to exist, without trying to deny or change them.
- 2. Cognitive defusion:** Refers to the techniques intended to change how an individual reacts to their thoughts and feelings. Acceptance and Commitment Therapy does not intend to limit our exposure to negative experiences, but rather to face them and come out the other side with a decreased fixation on these experiences.
- 3. Being present:** Can be understood as the practice of being aware of the present moment, without judgment the experience. In other words, it involves experiencing what is happening without trying to predict or change the experience.
- 4. Self as context:** The idea that an individual is not simply the sum of their experiences, thoughts, or emotions. The "self as context" process offers the alternative concept that there is a self outside of the current experience.
- 5. Values:** The qualities we choose to work towards in any given moment. We all hold values, consciously or unconsciously, that direct our steps. In ACT, we use tools that help us live our lives in accordance with the values that we hold dear.
- 6. Committed action:** ACT aims to help patients commit to actions that will assist in their long-term goals and live a life consistent with their values. Positive behavior changes cannot occur without awareness of how a given behavior affects us.

CORE TECHNIQUES USED IN ACT



COGNITIVE DEFUSION See thoughts as events, not truths, to reduce their emotional impact.	ACCEPTANCE Allow difficult emotions and thoughts without resistance.	COMMITTED ACTION Take purposeful steps toward meaningful goals despite challenges.
MINDFULNESS Focus on the present moment without judgment.	VALUES CLARIFICATION Identify what matters most to guide actions.	



العلاج بالتقبل والالتزام: فكرة ومفهوماً وممارسة من منظور الآباء
المؤسسون والرواد الأول له: ستيفن سي هايز، روس هارس، ودانيال جي
موران، ومفارقة "المرونة النفسية" في مقابل "الجمود النفسي".

(1) وصف عام لمحتويات برنامج العلاج بالتقبل والالتزام: أسس نظرية وتطبيقات إكلينيكية.

العلاج بالتقبل والالتزام صيغة علاجية معاصرة يطلق عليها بشكل عام اسم "العلاج السلوكي القائم على اليقظة الذهنية" صيغت في التسعينيات من القرن العشرين، وثبت فاعليته في علاج نطاق واسع من الاضطرابات النفسية منها: الاكتئاب، القلق، تعاطي وإدمان المخدرات، الألم المزمن، والفئات المرضية عابرة التشخيصات (Gloster et al, 2020; Morgan et al, 2021). ويعد العلاج بالتقبل والالتزام علاجاً نفسياً قائماً على الأدلة وثبت فاعليته إمبريقياً واعتمدته عديد من المنظمات العلمية المهنية العالمية مثل الجمعية الأمريكية لعلم النفس وإدارة المحاربين في الولايات المتحدة الأمريكية. وأجريت عليه أكثر من (800) دراسة إكلينيكية – تجريبية منضبطة منهجياً حتى سنة (2021) (Hayes, 2021). واكتسب شهرة واسعة بين الكلينيين عبر العامل.

وصيغ البرنامج التدريبي التالي للمعالجين النفسيين وطلاب الدراسات العليا المهتمين بالفهم الشامل للعلاج بالتقبل والالتزام مع التركيز على مستلزمات وضوابط تطبيق العلاج بالتقبل والالتزام في الممارسة المهنية. وتغطي محاضرات البرنامج التدريبي: تتبع نشأت وتطور العلاج بالتقبل والالتزام، تناول الدراسات الإكلينيكية التي أثبتت فاعليته، شرح ووصف السياقية الوظيفية باعتبارها الفلسفة الأساسية التي ينطلق منها العلاج بالتقبل والالتزام، شرح ووصف نظرية "الإطار العلائقي" باعتبارها الأساس الذي يوضح تأثيرات اللغة على صيغ وأشكال المعاناة، ثم شرح ووصف بنية المرونة النفسية وطبيعة ومحددات وديناميات تشكيل المعاناة الإنسانية، والتصوير المفاهيمي للحالة، والعلاق العلاجية، والعميات النفسية الست للعلاج بالتقبل والالتزام: التقبل، تفكيك بنية الالتحام المعرفي، اليقظة الذهنية، الذات كسياق، القيم، والفعل الملتمزم. ثم يركز في البرامج على بعض الموضوعات النوعية الخاصة التي تمكن من تضمين العلاج بالتقبل والالتزام في الممارسة المهنية العلاجية.

وتجدر الإشارة إلى أنه بالإضافة إلى المخاضرة، ستعرض على المشاركين في البرنامج عروضاً توضيحية حية لعمليات العلاج بالتقبل والالتزام، والاندماج في تمارين خبرية فعلية، والانضمام إلى غرف مخصصة للعب الأدوار والنقاش.

وصمم البرنامج لجعل مفاهيم وعمليات اختبار ACT تفاعلية ومفهومة وسهلة الفهم، بحيث يتمكن المشاركون من البدء بدمجها في ممارساتهم.

وتتوزع فاعليات البرنامج التدريبي على أربعة أيام بواقع (20) ساعة تدريبية على النحو

التالي:

• اليوم التدريبي الأول: مقدمة عامة للعلاج بالتقبل والالتزام، ويتضمن العناصر التالية:

- 1- مقدمة عامة.
- 2- تعريف العلاج بالتقبل والالتزام.
- 3- طبيعة المعاناة الإنسانية من منظور العلاج بالتقبل والالتزام.
- 4- الآباء والرواد الأول المؤسسون للعلاج بالتقبل والالتزام.
- 5- الجمعيات والمؤسسات والمعاهد العلمية المهنية للعلاج بالتقبل والالتزام (جمعية العلم السلوكي السياقي ACBS). والإبحار على الموقع الإلكتروني للجمعية بشكل تفصيلي.
- 6- مراجعة أدبيات دراسات الأدلة الإمبريقية الخاصة بفاعلية العلاج بالتقبل والالتزام.
- 7- الاضطرابات النفسية التي يفيد العلاج بالتقبل والالتزام في علاجها.
- 8- تقسيم المشاركين وتوزيعهم على غرف النقاش والتحليل تحديدا للتوقعات وأهداف البرنامج التدريبي ومحتوياته.
- 9- أسس العلاج بالتقبل والالتزام: محاضرة ووصف لمفهوم "السياقية الوظيفية"، و "نظرية الإطار العلائقي".
- 10- المرونة النفسي كنموذج موحد: محاضرة وتمارين خبرية، مع تقديم نموذج هيكسافليكس سداسي الأبعاد للمرونة - الجمود النفسي.
- 11- نقاش جماعي حول مفهوم التدخلات النفسية متجاوزة التخصصات.
- 12- توزيع المشاركين على غرف نقاشية منفصلة ثم نقاش عام.

• اليوم التدريبي الثاني: مقدمة للعلاج بالتقبل والالتزام في الممارسة المهنية:

- 1- مراجعة عامة.
- 2- العمل الخبري المباشر (الاشتباك الموضوعي المباشر مع الواقع في اللحظة الحاضرة).
- 3- صياغة الحالة وتكوين التعاقد العلاجي: محاضرة وتمارين خبراتية.
- 4- تقسيم المتدربين لغرف اجتماعات: صياغة حالة عملية.
- 5- دور التجنب (تكوين سياق للتغيير في العلاج): محاضرة وعروض توضيحية.
- 6- تقسيم وتوزيع المتدربين على غرف اجتماعات: لعب الدور، واليأس الإبداعي.

- 7- العلاقة العلاجية في العلاج بالتقبل والالتزام: محاضرة.
- 8- التقبل: محاضرة، عروض توضيحية، وتمارين خبراتية.
- 9- تقسيم وتوزيع المتدربين على غرف اجتماعات: لعب الدور، والتقبل.

. اليوم التدريبي الثالث- المرونة النفسية:

- 1- تفكيك بنية الانصهار المعرفي: محاضرة، عروض توضيحية، وتمارين خبراتية.
- 2- تقسيم وتوزيع المتدربين على غرف اجتماعات: لعب الدور وتفكيك بنية الانصهار المعرفي.
- 3- الوعي باللحظة الحاضرة: محاضرة، العروض التوضيحية، وتمارين خبرية.
- 4- تقسيم وتوزيع المتدربين على غرف اجتماعات: لعل الدور والوعي باللحظة الراهنة.
- 5- الذات كسياق: محاضرة، عروض توضيحية، وتمارين خبرية.
- 6- تقسيم وتوزيع المتدربين على غرف اجتماعات: لعب الدور والذات كسياق.
- 7- عروض علاجية (مشارك متطوع): الإبحار والتنقل بين عمليات المرونة النفسية.
- 8- تقسيم وتوزيع المتدربين على غرف اجتماعات: التنقل بين عمليات المرونة النفسية.

. اليوم التدريبي الرابع- عمليات المرونة النفسية:

- 1- القيم: محاضرة، عروض توضيحية، وتمارين خبرية.
- 2- تقسيم وتوزيع المتدربين على غرف اجتماعات: لعب الدور والقيم.
- 3- الفعل الملتزم: محاضرة، عروض توضيحية، وتمارين خبرية.
- 4- تقسيم وتوزيع المتدربين على غرف اجتماعات: لعب الدور والفعل الملتزم.
- 5- اعتبارات إضافية: التدريب وجه لوجه وبشكل مباشر، الإرشاد والعلاج الإلكتروني أو عبر الإنترنت.
- 6- تطبيقات (الإرشاد المهني، التدريب التوجيهي أو الكوتشينج، تحليل السلوك، والوعي التنظيمي).
- 7- تقييم الذات: تضمين العلاج بالتقبل والالتزام في ممارساتك المهنية.
- 8- تقسيم وتوزيع المتدربين على غرف اجتماعات: تكوين خطة العلاج بالتقبل والالتزام في ممارساتك المهنية.

9- مستقبل العلاج بالتقبل والالتزام: العلم السياق السلوكي، والعلاج المرتكز على العملية.

10- خاتمة: أسئلة وإجابات.

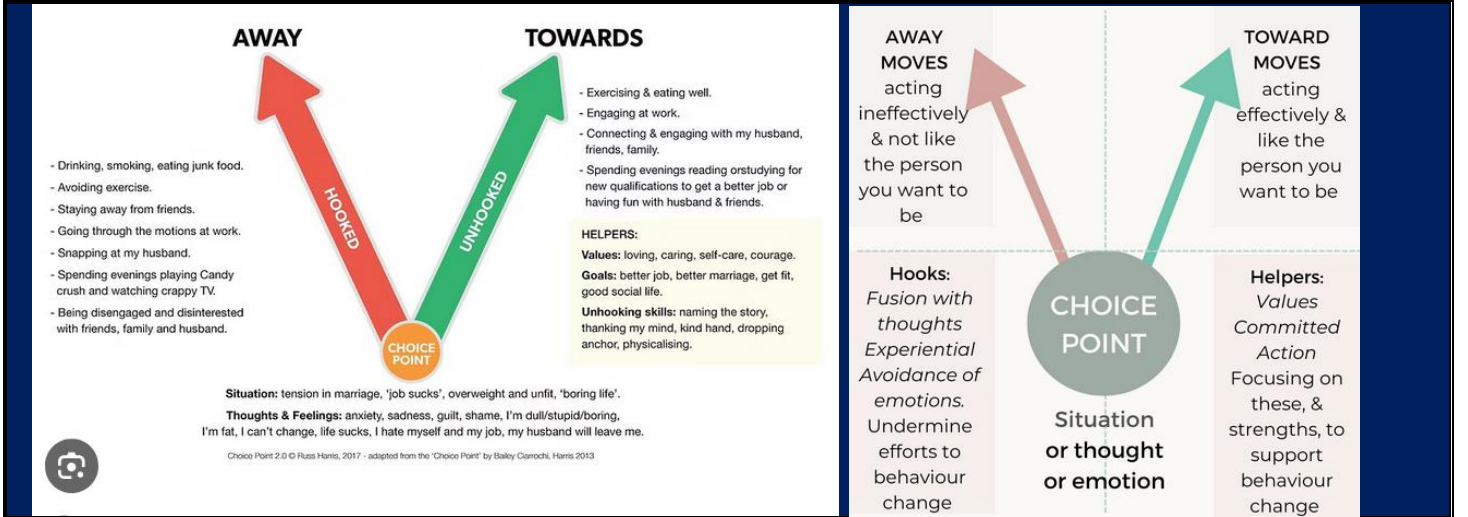


إطار شارح: العمليات المحورية الست للعلاج بالتقبل والالتزام: دليل بسيط.



القاعدة الأساسية في بنية الاضطرابات النفسية: الألم النفسي Psychological Pain المكون المحوري في كل الاضطرابات النفسية بداية من "القلق"، أقصى ما تكون الاضطرابات حتى "الفصام أو الإسكيزوفرنيا" ليس للمريض النفسي فقط ولكن لأسرته وربما لكل من يحيط به في نفس الوقت، والألم النفسي دالة في جزء أساسي منه "لافتقاد الشخص للمرونة النفسية وإبحاره في الحياة بذهنية وحالة الجمود النفسي" والذي يفضي بالتبعية إلى ما يمكن تسميته "استنفاد طاقة اليببدو النفسية للشخص فيما لا يجدي وفيما لا نفع فيه"، وعلى ذلك تأتي متلازمة بنية "التقبل والالتزام" والتي يعبر عنها باختصار وكلمة "الآكت ACT" وتعني: التقبل، اختيار مسار في الحياة مؤسس على القيم ومتسق معها ومؤسس لأهداف شخصية مستنير بالقيم، ثم المبادرة التلقائية الذاتية بأفعال ملتزمة.

(د. أحمد سعد، أستاذ الطب النفسي، 2023).



تتنظم فاعليات وفنيات وإجراءات العلاج بالتقبل والالتزام Acceptance and Commitment Therapy منطلقاً وممارسة في التحليل النهائي تنمية وتيسير وتعزيز "المرونة النفسية psychological flexibility" والتي تجسد "قدرة الشخص على التكيف الفعال والمواجهة الإيجابية للأفكار والانفعالات والمواقف المزعجة المؤلمة غير المريحة بطريقة سوية وإيجابية. وتسطيع في سياق جلسات العلاج بالتقبل والالتزام تحقيق ما يعرف باسم "الرشاقة النفسية والانفعالية" عبر ست عمليات نفسية محورية هي: التقبل Acceptance، التعقل واليقظة الذهنية Mindfulness، تفكيك بنيك الاندماج المعرفي Cognitive Defusion، الذات كسياق Self as Context، توضيح القيم Values Clarification، والفعل الملتمزم Committed Action. وتتنظم هذه العمليات النفسية الست وما تحتويه كل عملية من مهارات في إطار مخطط أو مصفوفة "النموذج السداسي للمرونة النفسية للعلاج بالتقبل والالتزام The ACT Hexaflex model". ويلقي الجزء التالي الضوء على كل عملية من هذه العمليات بطريقة سهلة وقابلة للفهم مقترنة بعدد من التدريبات. وفقاً للعناصر التالية:

- 1- ما المقصود بنموذج هيكسافليكس للعلاج بالتقبل والالتزام؟
- 2- لماذا نتعلم العمليات النفسية العمليات المهارات المحورية الست للعلاج بالتقبل والالتزام؟
- 3- العمليات والمهارات الست للعلاج بالتقبل والالتزام:
 - 3-1- التقبل.
 - 3-2- التعقل واليقظة الذهنية.
 - 3-3- تفكيك بنية الانصهار المعرفي.
 - 3-4- الذات كسياق.
 - 3-5- توضيح القيم.
 - 3-6- الفعل الملتمزم.
- 4- من الذي يمكن أن يستفيد من النموذج السداسي للمرونة النفسية في العلاج بالتقبل والالتزام؟
- 5- المهارات الست في العلاج بالتقبل والالتزام: مثال من الحياة الفعلية.
- 6- ما أفضل طريقة لتعلم المهارات المحورية الست في العلاج بالتقبل والالتزام؟

6-1- استكشاف مصادر المساعدة الذاتية.

6-2- البحث عن معالج نفسي مؤهل ومرخص له بتطبيق العلاج بالتقبل والالتزام.

وفيما يلي تناول شديد الإيجاز لهذه العناصر:

1- ما المقصود بنموذج هيكسافليكس للعلاج بالتقبل والالتزام What is the Hexaflex Model in ACT؟؟:

نموذج هيكسافليكس مخطط مرئي بصري يظهر "العمليات النفسية المحورية الست" التي تكون أساس العلاج بالتقبل والالتزام. وسميت هيكسافليكس Hexaflex بسبب أن العمليات النفسية مرتبة وموزعة على شكل سداسي. ويرتبط كل جزء فيه بالأجزاء الأخرى وتعمل معا على تشكيل بنية "المرونة النفسية psychological flexibility". ومع ذلك ورغم ترابطها معا ليس عليك بالضرورة التعامل معها بنفس التسلسل أو الترتيب بناء على ما يناسب رحلتك، يمكنك التركيز على مبدأ واحد أو عملية وأكثر من غيرها في أوقات مختلفة. يكمن السر في دمج هذه المبادئ والعمليات في حياتك بطريقة طبيعية وداعمة.



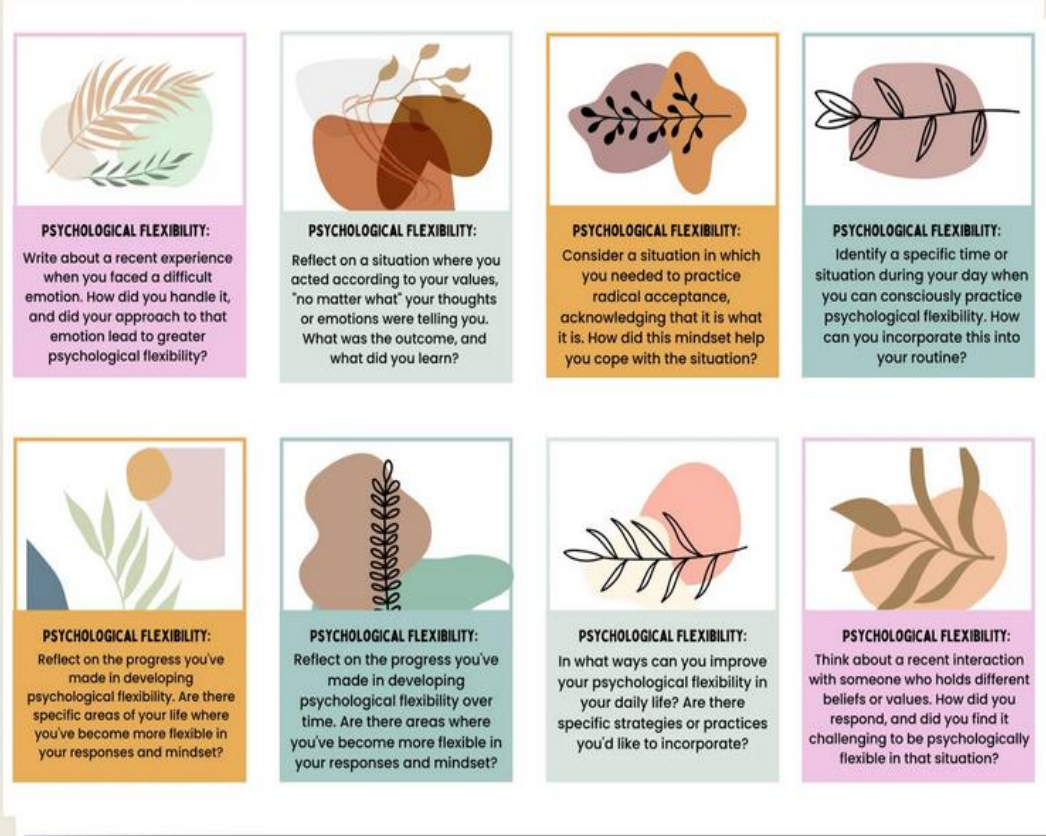
2- لماذا نتعلم العمليات النفسية العمليات المهارات المحورية الست للعلاج بالتقبل والالتزام Why Learn the Six Core Processes of ACT?:

Learn the Six Core Processes of ACT?

ما الهدف من كل هذا؟ لماذا نتعلم عمليات ومهارات العلاج بالتقبل والالتزام؟ كيف ستساعدك هذه العمليات؟ يفضي تنمية وتعزيز هذه العمليات والمهارات المرونة النفسية بما يفضي إلى تنمية قدرتنا على المعالجة الفعالة للأفكار والانفعالات المزعجة وغير المفيدة وغير التكيفية بما يجعلنا لا نحول المواقف الحياتية إلى أن تكون أكثر سوءا موقفاً بالنسبة لك أو للآخرين. على سبيل المثال تخيل أنك تشعر بالوحدة. يدعوك أحدهم للخروج لكن عقلك يبدأ بالتفكير: "أعتقد أن هذه دعوة للشفقة والرتاء للذات"، أو "لا أعرف... ليس من الممتع أن أكون برفقتك"، أو "سأجعل من نفسي أضحوكة". وبدون المرونة النفسية من السهل أن تغرق في هذه الأفكار السلبية وتقرر البقاء في المنزل. ولكن إلى ماذا سيؤدي ذلك؟ على الأرجح ستشعر بوحدة أكبر نفسية وستستمر دائرة الأفكار غير المفيدة أو غير التكيفية. ومع مرور الوقت قد تصبح هذه الأفكار "حقائق" في ذهنك، مما يصعب عليك التخلص منها!. لذا فإن الفائدة الرئيسية لعمليات ومهارات المرونة النفسية للعلاج بالتقبل والالتزام الستة الأساسية هي تقبل الأفكار والمشاعر غير المفيدة، وفصلها والتحرر منها في النهاية.

X1 FULL COLOR HIGH QUALITY PDF

8 CARDS PER PAGE



THE THERAPY WITH CHARLOTTE TINNION

3- العمليات النفسية الست للعلاج بالتقبل والالتزام ACT's Six Core Processes or Skills:

حسنًا! دعنا نلقي الضوء على كل عمليات مع العمليات النفسية المتضمنة في نموذج هيكسافليكس The Hexaflex model:

أ- **التقبل Acceptance**: يقصد بالتقبل ممارسة السماح للأفكار والمشاعر بالوجود دون محاربتها بل الاعتراف بها.

وبدلاً من محاولة إنكار المشاعر الصعبة أو تجنبها أو السيطرة عليها، يعني التقبل الاعتراف بها كما هي. **أهمية**

الأمر Why It Matters: عندما نتقبل مشاعرنا وأفكارنا، تحرر طاقتك العقلية للتركيز على ما هو مهم. تخيل أنك

تحمل حقيبة ظهر ثقيلة مليئة بالهموم والمشاعر السلبية. التقبل أشبه بوضع حقيبة الظهر جانباً حتى لا تشعر بثقل

محاولة السيطرة على كل شيء. **تمرين سريع Quick Exercise**: عندما تشعر بانفعالات ومشاعر غير مريحة،

حاول أن تقول لنفسك: "لا بأس أن أشعر بهذه الطريقة. أنا إنسان، لست روبوتاً". هذه الخطوة البسيطة قد تساعدك

على الانتقال من المقاومة إلى التقبل.

Contact with the Present Moment Being fully aware and engaged in the here and now. Quote: "The only way to live is by accepting each minute as an unrepeatable miracle." - Tara Brach EXAMPLE IN ACTION Do a routine activity mindfully, like eating or walking.	Observing Self Accessing a part of you that is unchanging and aware. Quote: "The soul is the observer who watches the mind and its thoughts." - Ram Dass EXAMPLE IN ACTION Spend 5 minutes in quiet reflection, observing your thoughts without judgment.	Acceptance Actively embracing experiences without attempting to change them. Quote: "Pain is inevitable, suffering is optional." - Buddhist Proverb EXAMPLE IN ACTION Acknowledge a difficult feeling, sit with it without judgment, and let it be.	Self-as-Context Understanding you are not just your thoughts but the context in which they occur. Quote: "The mind is everything; what you think, you become." - Buddha EXAMPLE IN ACTION Imagine stepping back and watching your thoughts as if they were leaves floating down a river.
--	---	---	--

ب- **التعقل واليقظة الذهنية Mindfulness**: يقصد بالتعقل واليقظة الذهنية الإبحار في الحياة بذهنية "هنا والآن"

بدلاً من الضياع والغرق في الأفكار المتعلقة بالماضي. ويساعدك التعقل واليقظة الذهنية في التماس والاتصال المباشر مع الخبرة الحالية والواقع والأحداث الحاضرة وملاحظة كل ما يحيط بها في الحياة، والتواصل مع أفكارك ومشاعرك بدون تقييم نقدي وبدون إسقاط أحكام عليها. **أهمية الأمر Why It Matters**: لا ريب في بقاء الإنسان على تماس وتواصل مباشر بتركيز ووعي في الحاضر يسمح له بالاندماج بشكل تام في الحياة. وعندما تكون حاضراً بكامل منظومات شخصيتك في اللحظة الحاضرة تصبح على درجة عالية من الوعي بأفعالك وردود أفعالك وتستطيع التجاوب المفعم بالوعي بدلاً من الإبحار في الحياة بذهنية الطيار الآلي أو رد الفعل الآلي الأتوماتيكي.

تمارين سريعة Quick Exercise: عندما تشعر بأنك عالق في ماضيك أو هائم في تصور وتخييل المستقبل أو تفكير كثيراً في شيء ما حدث في الماضي أو شيء ما تتصور أو تتخيل أنه سيحدث في المستقبل مارس تفكير معادلة: 5- 4- 3- 2- 1 والذي يعرف باسم تمرير التأريض الذي يجعلك في حالة من الثبات على الأرض هنا والآن والوعي بحاضرك والاندماج فيها. لاحظ خمسة أشياء تراها، وأربعة تلمسها، وثلاثة تسمعها، واثنين تشمهما، واحداً تتذوقه. هذا يساعدك على ترسيخ اللحظة الحالية.

Cognitive Defusion Learning to perceive thoughts and feelings as what they are, not what they say they are. Quote: "You are not your thoughts; you are the observer of your thoughts." - Amit Ray EXAMPLE IN ACTION When a thought arises, label it as "thinking" and return to the present moment.	Present Moment Awareness Fully engaging with the here and now. Mindfulness. Quote: "Be where you are; otherwise, you will miss your life." - Buddha EXAMPLE IN ACTION Practice mindfulness by focusing on your breath or senses for a few minutes each day.	Willingness Being open to experiencing events fully and without defense. Quote: "Embrace the glorious mess that you are." - Elizabeth Gilbert EXAMPLE IN ACTION Choose to face a challenging situation with openness instead of avoidance.	Expansion Making room for difficult feelings and allowing them to be. Quote: "Feelings are just visitors, let them come and go." - Mooji EXAMPLE IN ACTION Practice deep breathing when experiencing difficult emotions.
---	---	--	--

ت- **تفكيك بنية الانصهار المعرفي Cognitive Defusion**: يقصد بتفكيك بنية انصهارك أو اندماجك أو توحدك وتماهيك مع أفكارك ومشاعرك وتغيير هذه العلاقة وبدلاً من رؤية هذه الأفكار كحقائق أو واقع حتمي تعلم أن تراها مجرد أفكار أو أحداث عقلية متغيرة تأتي وتذهب وتتمر من وتطرا على عقلك كأفكار متغيرة وليست جزء من هويتك أو تعريفك لذاتك أو ماهيتك. **أهمية الأمر Why It Matters**: كثيراً ما نغرق في أفكارنا، وخاصة السلبية منها. و يساعدنا التفكيك المعرفي على التراجع مما يسمح لنا برؤية أفكارنا مؤقتة (كغيوم عابرة). قد يكون هذا محرراً، إذ يذكرنا بأن الأفكار مجرد أفكار؛ وبالتالي لا ينبغي أن نتحكم في أفعالنا. **تمرين سريع Quick Exercise**: عندما تراودك فكرة سلبية حاول غنائها بصوت عالٍ على أنغام أغنية "عيد ميلاد سعيد". هذا قد يجعلها تبدو أقل قوة وأكثر شبهاً بأي فكرة أخرى.

PSYCHOLOGICAL FLEXIBILITY Adapting to situations with openness, balance, and presence. Quote: "Flexibility leads to a balanced and engaged life." - Anonymous EXAMPLE IN ACTION When faced with a decision, consider multiple perspectives before acting.	VALUE-DRIVEN BEHAVIOR Choosing actions that align with your core values. Quote: "When your values are clear to you, making decisions becomes easier." - Roy E. Disney EXAMPLE IN ACTION Make a daily decision that's guided by one of your core values.	Creative Hopelessness Recognizing that old coping strategies haven't been effective and being open to new approaches. Quote: "Insanity is doing the same thing over and over again and expecting different results." - Albert Einstein EXAMPLE IN ACTION Reflect on a repetitive negative behavior and consider a new approach to it.	Fusion With A Story Recognizing and detaching from limiting beliefs you tell yourself. Quote: "The greatest weapon against stress is our ability to choose one thought over another." - William James EXAMPLE IN ACTION Identify a recurring negative story you tell yourself and challenge its truth.
--	--	--	---

ث- **الذات كسياق Self-as-Context**: الذات كسياق يعني أن ترى نفسك منفصلاً عن أفكارك ومشاعرك. فكر في الأمر كأنك ترى نفسك مراقباً لتجاربك لا محدداً بها. بهذه الطريقة، كلما راودتك فكرة غير مجدية (مثل: "لا أستطيع فعل هذا"، "لست جيداً بما يكفي"، "أفسد الأمور دائماً"، إلخ)، يمكنك أن تتأى بنفسك عنها دون أن تجبر على التصرف وفقاً لأفكارك. **أهمية ذلك Why It Matters**: إذا كنت تشعر بضغط الأفكار والمشاعر السلبية أو غير المفيدة لدرجة أنك ترغب في... يساعدك هذا المنظور على تقليل انتقاد الذات، ويتيح لك رؤية المشاعر أو المواقف الصعبة بموضوعية أكبر. عندما ترى نفسك "المفكر" لا "الأفكار"، فإنك تخلق شعوراً بالتحرك من الحكم على الذات. **تمرين سريع Quick Exercise**: تخيل نفسك جالسا في دار سينما، تشاهد مشاهد من حياتك تعرض على الشاشة. هذا التمرين الذهني سيساعدك على إبعاد نفسك عن الأفكار والمشاعر الجارفة ورؤيتها بوضوح أكبر.

ج- **توضيح القيم Values Clarification**: القيم هي المبادئ التي تعتبرها مهمة بالنسبة لك (مثل الصدق، والامتنان، والأصالة، أو "الصدق"، إلخ). من جانب آخر يضاف إلى مفهوم "القيم" من منظور العلاج بالتقبل والالتزام كونها تمثيل لكل ما هو مهم ومفيد ونافع لك في مجالات حياتك المختلفة وينبغي أن ترشد حياتك وتضفي عليها معنى. **بخلاف الأهداف** التي تمثل إنجازات محددة، فإن القيم مستمرة ولا يمكن "إكمالها". إنها ما تريد أن تمثله في الحياة. ومع ذلك يؤكد أنصار العلاج بالتقبل والالتزام حتمية أن تتأسس أهدافك في الحياة على قيمك

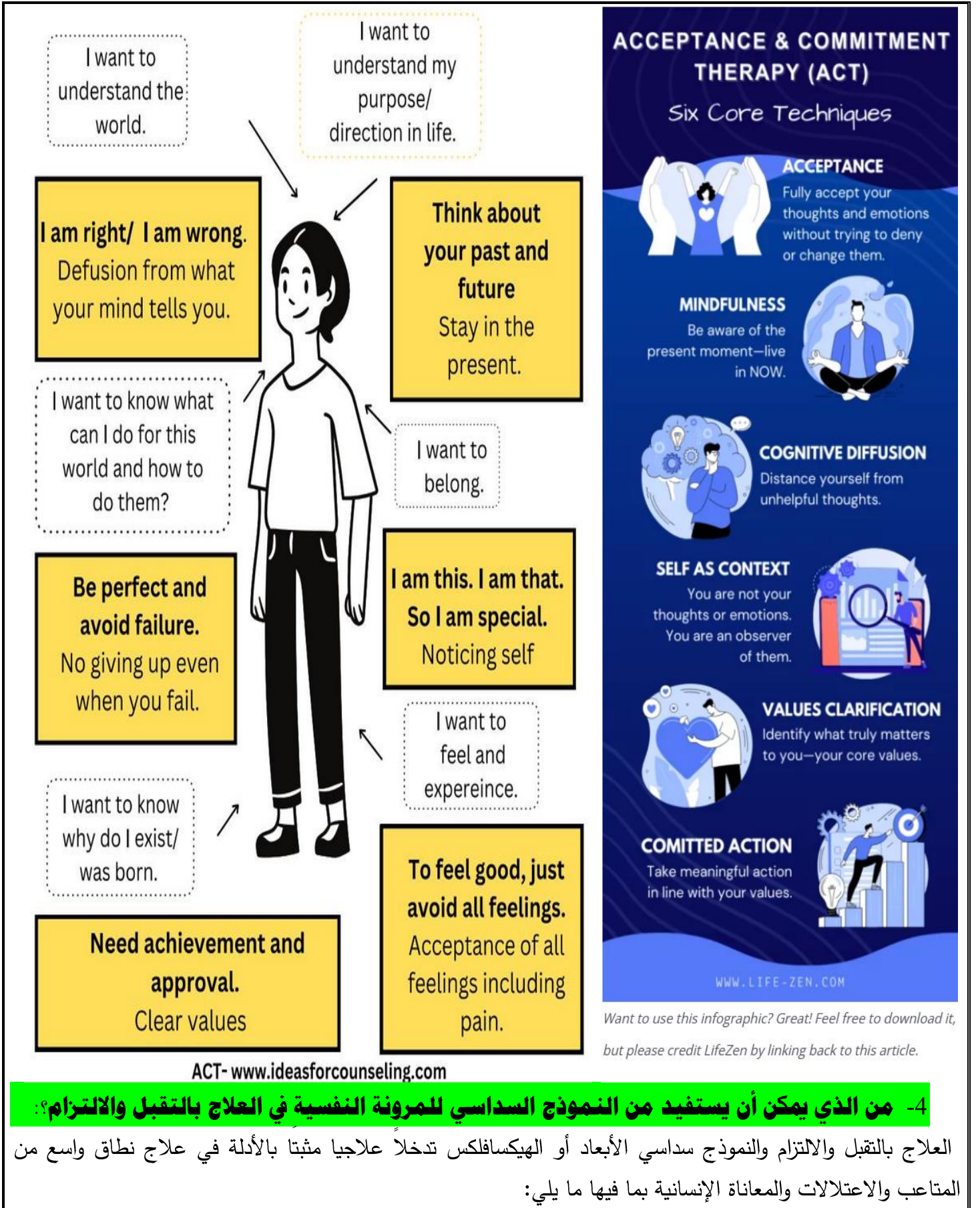
الشخص وتتماهى معها ويطلقون على ذلك "التوجه في الحياة بذهنية السلوك الموجه بالأهداف المستتيرة بالقيم". - **أهمية ذلك Why It Matters**: في كثير من الأحيان، يجد الناس أنفسهم غير راضون عن حياتهم. وعادة ما يكون ذلك لأنهم يعيشونها وفقاً لمعايير الآخرين. وربما تعمل في وظيفة فرضها عليك والداك، أو تتصرف وفقاً لما يتوقعه المجتمع. في كلتا الحالتين، أنت لا تعيش وفقاً لقيمك، مما يجعلك تعيساً. - **تمرين سريع Quick**

Exercise: هل تشعر بالحيرة بشأن قيمك الأساسية؟ اسأل نفسك: "ما الصفات التي أعجب بها في الآخرين؟" سيساعدك هذا على تحديد القيم المهمة بالنسبة لك والتي قد ترغب في ترسيخها في حياتك.

Defusion Techniques Strategies to reduce the impact and influence of harmful thoughts. Quote: "Do not believe in anything simply because you have heard it." - Buddha EXAMPLE IN ACTION Practice saying, "I'm having the thought that..." before expressing a negative thought.	Experiential Avoidance Attempts to avoid thoughts, feelings, memories, and sensations, even when doing so creates harm. Quote: "Avoiding your pain robs you of the opportunity to grow." Anonymous EXAMPLE IN ACTION Identify a small discomfort you've been avoiding and approach it mindfully.	Values Clarification Identifying what truly matters to you and guiding your actions accordingly. Quote: "Values are like fingerprints. Nobody's are the same, but you leave 'em all over everything you do." - Elvis Presley EXAMPLE IN ACTION Write down your top 3 values and how you can live them out this week.	Committed Action Setting goals based on your values and taking action. Quote: "Act as if what you do makes a difference. It does." - William James EXAMPLE IN ACTION Identify a small step you can take today that aligns with your values.
--	---	---	--

ح- **الفعل الملتزم Committed Action**: يعني الفعل الملتزم اتخاذ خطوات وأفعال مباشرة لتلقائية ذاتية تتوافق مع قيمك. هذا يعني الفعل وفقاً لقيمك حتى لو كان ذلك صعباً. الأمر لا يتعلق باتخاذ قرارات مثالية أو القيام بأفعال مثالية، بل بالمضي قدماً باستمرار في اتجاه تشعر أنه ذو معنى بالنسبة لك. - **أهمية ذلك Why It Matters**: يمكنك الفعل الملتزم من أن تعيش حياة هادئة وأصيلة. فإذا تصرفت بطرق تتوافق مع قيمك، فسوف تشعر بسعادة أكبر، وبمزيد من التحكم في مصيرك، وبمزيد من الرضا لأنك تعيش الحياة كما تريدها. - **تمرين سريع Quick**

Exercise: ابدأ بعمل صغير يتماشى مع قيمة أساسية. على سبيل المثال، إذا كان اللطف قيمة والرقعة، فافعل على الأقل عملاً لطيفاً واحداً يومياً، كمدح شخص ما أو مساعدة صديق. كل عمل صغير يعزز زخمك!.



- أ- **القلق Anxiety**: يساعد العلاج بالآكت في تمكين الشخص من تقبل وإدارة الأفكار بدون أن يسمح لها بالتحكم فيه أو التحكم في حياته.
- ب- **الاكتئاب Depression**: يساعد العلاج بالتقبل والالتزام الشخص في ممارسة التقبل وتحديد القيم التي تمكنه من خفض أعراض الاكتئاب.
- ت- **الألم المزمن Chronic Pain**: يوفر العلاج بالتقبل والالتزام أدوات لإدارة الألم من خلال التركيز على القيم واليقظة الذهنية.
- ث- **الأكل الانفعالي Emotional Eating**: يساعد العلاج بالتقبل والالتزام في تمكين الشخص من التعامل مع ومجابهة الأكل الانفعالي من خلال تعلم مهارات تقبل المشاعر الصعبة وخفض الحاجة إلى الأكل كحيلة دفاعية.
- ج- **إدارة المشقة أو الضغط Stress Management**: تساعد "المرونة النفسية" الأشخاص في التكيف مع الضغوط والتحديات بطرائق سوية فعالة ومثمرة أو تكيفية.
- ومع ذلك تجدر الإشارة إلى أن "نموذج الهيكسافلكس للعلاج بالتقبل والالتزام ليس مخصص فقط لذوي الاضطرابات النفسية، بل نموذج العلاج بالآكت يمكن اعتباره وفي تحليله النهائي أسلوب في الحياة يمكن كل شخص يريد أن يصبح أكثر مرونة وأكثر صلابة وأكثر صموداً في إدارة تقلبات الحياة.

5- المهارات الست في العلاج بالتقبل والالتزام- مثال من الحياة الفعلية ACT Six Core Skills: Real-Life

Example:

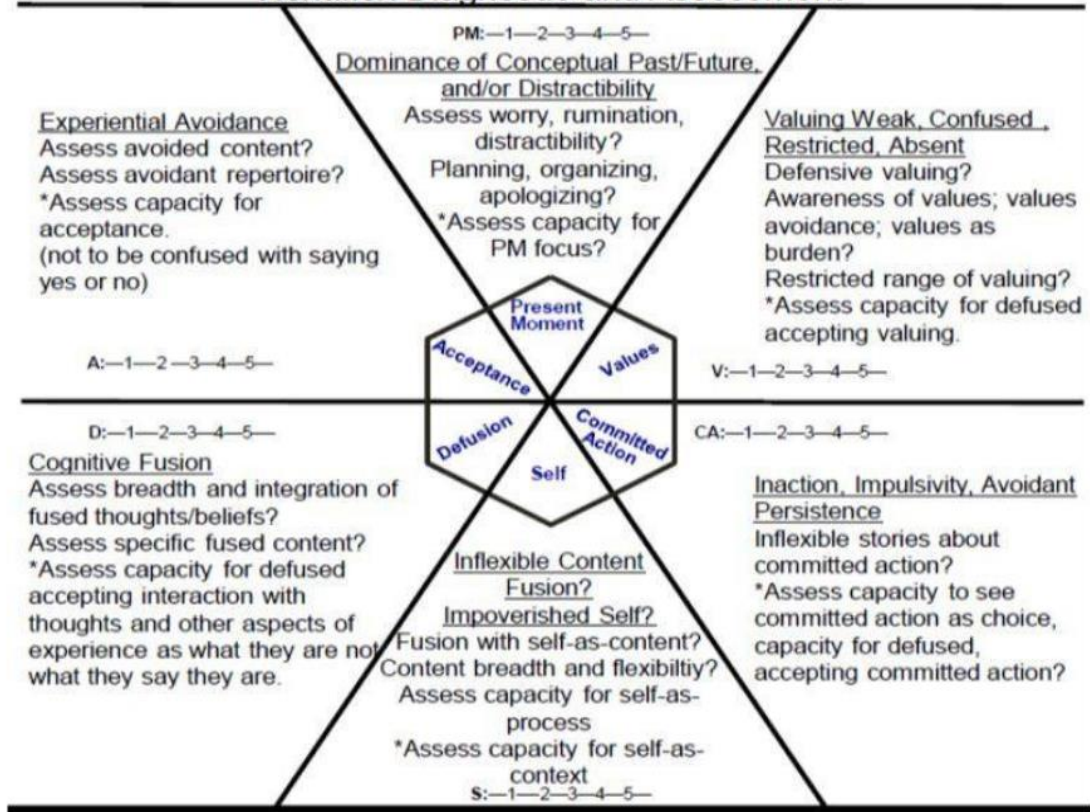
- لكي نظهر لك كيف يمكن للعمليات والمهارات الست الرئيسية في العلاج بالتقبل والالتزام أن تعمل معاً، إليك مثال باستخدام قلق حقيقي في العالم الحقيقي: **قلة الأصدقاء:**
- أ- **التقبل Acceptance**: ابدأ بالاعتراف بأي مشاعر غير مريحة فيما يتعلق بقلة أو افتقارك إلى الأصدقاء مثل: الوحدة النفسية، الارتياح في الذات أو الشك في الذات، أو حتى التعاسة. بدلاً من محاولة إنكار هذه المشاعر أو تجاهلها (مثلاً: "من أنا؟ لست وحيداً!"), اسمح لنفسك بتجربتها (مثلاً: "أقبل شعوري بالوحدة والضعف الآن"). القبول يعني إدراك أنه لا بأس من الشعور بهذه الطريقة وأن هذه المشاعر صحيحة.
- ب- **تفكيك بنية الانصهار المعرفي Cognitive Defusion**: انتبه للأفكار غير المفيدة التي تخطر ببالك، مثل "أنا لست محبوباً" أو "لن أكون أصدقاء أبداً". بدلاً من اعتبار هذه الأفكار حقائق، اعتبرها مجرد أفكار عابرة.
- ت- **اليقظة الذهنية Mindfulness**: ركّز على اللحظة الحالية (الآن) بدلاً من القلق بشأن الماضي أو ما يخبئه المستقبل. مارس اليقظة الذهنية بملاحظة محيطك، وأحاسيس جسدك، أو تنفسك. يساعدك هذا على التحرر من الأفكار العابرة، ويتيح لك الانخراط بشكل أعمق في ما يحدث الآن.
- ث- **الذات كسياق Self-as-Context**: افصل شعورك بذاتك عن أفكارك ومشاعرك. بدلاً من التفكير "أنا شخص وحيد"، حاول إعادة صياغة الأمر على أنه "أشعر بالوحدة الآن".

- ج- القيم Values:** فكر فيما يهيك حقاً في الصداقات. ربما تقدّر الأصالة، أو اللطف، أو الثقة. تحديد هذه القيم قد يحفزك على البحث عن أشخاص يشاركونك اهتماماتك، حتى لو كان العثور على أصدقاء أمراً صعباً.
- ح- الفعل المتوهم Committed Action:** اتخذ خطوات صغيرة ومتعمدة للتواصل مع الآخرين بناءً على قيمك. قد يعني هذا الانضمام إلى دورة أو ناد يتعلق باهتماماتك، أو التواصل مع أحد معارفك، أو ممارسة بعض التصرفات الودية البسيطة كالابتسام لزميل جديد أو جارك. الهدف هو اتخاذ إجراءات تتوافق مع قيمك، حتى لو بدت غير مريحة في البداية. يمكن أن تؤدي هذه الخطوات تدريجياً إلى صداقات قيمة.

ACT Hexaflex Formulation Exercise

Draft version 6-29-07 for The Heart of Acceptance and Commitment Therapy, Kelly G. Wilson.

Hexaflex Diagnostic and Assessment



6- ما أفضل طريقة لتعلم العمليات والمهارات المحورية للعلاج بالتقبل والالتزام

Learn ACT's Core Skills

سواء كنت جديداً في ACT أو تتطلع إلى تعميق ممارستك، فإليك بعض الطرق التي يمكنك من خلالها بناء هذه المهارات:

أ- **استكشف مصادر مفيدة لمساعدة الذات Explore Self-Help Resources:**

• **الكتب وأدلة العمل التدريبي Books and Workbooks:**

فكر في البدء بقراءة كتب شهيرة مثل "فخ السعادة The Happiness Trap" للدكتور روس هاريس، أو كتب تمارين مثل "دليل

التدريب على العلاج بالتقبل والالتزام للراشدين The ACT Workbook for Adults " لأفا والترز Ava Walters. تفصل هذه المصادر مبادئ العلاج بالتقبل والالتزام، وتقدم تمارين تطبق في حياتك اليومية.

- **الدورات والتطبيقات الإلكترونية:** تقدم منصات مثل Udemy و Coursera دورات العلاج بالتقبل والالتزام ACT التي تتيح تعلمًا منظماً. تقدم بعض التطبيقات، مثل " رفيق العلاج بالتقبل والالتزام ACT Companion"، تمارين يومية وممارسات موجهة مصممة خصيصاً لمبادئ ACT الأساسية.
- ب- المدونات الصوتية والمقالات: الاستماع إلى المدونات الصوتية التي تركز على علاج القبول والالتزام (ACT) أو قراءة مقالات لممارسين مختصين يمكن أن يساعدك على فهم التطبيقات العملية لتقنيات علاج القبول والالتزام. غالباً ما تشارك هذه المدونات أمثلة وتمارين واستراتيجيات واقعية يمكنك استخدامها.

7- **ابحث عن معالج بالتقبل والالتزام مؤهل ومرخص Seek Out a Certified ACT Therapist:**

تعد مصادر مساعدة الذات رائعة لبناء المعرفة الأساسية، ولكن إذا كنت بحاجة إلى توجيه فردي، فإن العمل مع معالج مدرب على العلاج بالتقبل والالتزام (ACT) يمكن أن يسرع من تقدمك. يساعدك المعالجون على تطبيق العمليات الأساسية الست للعلاج بالتقبل والالتزام في بيئة داعمة ومخصصة. ويمكنهم تقديم ملاحظات، وتصميم تمارين مخصصة لتحدياتك ومشكلاتك الخاصة، ومساعدتك على التعامل مع المشاعر أو المواقف الصعبة.

8- خاتمة:

العلاج بالتقبل والالتزام والذي صيغ في منتصف وأواخر الثمانينات من القرن العشرين على يد ستيفن سي هايز وكيلي ويلسون وكيرك ستروسال جزء من العلاج المعرفي السلوكي التقليدي. ويعد بطرائق عديد الصيغة الأكثر حداثة للعلاج السلوكي - المعرفي. وإذا كنت لا تعرف شيئاً عن العلاج المعرفي - السلوكي دعنا نبسط القول فيه. على المستوى الأساسي يركز أنصار العلاج المعرفي - السلوكي التقليدي على مساعدة الناس في تغيير أنماط تفكيرهم غير التكيفي أو غير المفيد كطريقة أساسية لتغيير حالاتهم المزاجية وسلوكياتهم. وللعلاج المعرفي السلوكي فاعلية مثبتة بالأدلة ومع ذلك يوجد مشكلة كبرى تتمثل في أن تغيير أنماط التفكير ليس أمراً سهلاً في كل الأحوال. خاصة وأن بعض الأفكار هي ببساطة أفكار ساذجة وعنيدة وربما عصية على التغيير، لذلك يوجد بديل علاجي فعال هو "العلاج بالتقبل والالتزام". وعلى ذلك لا يركز في العلاج بالتقبل والالتزام على تغيير الأفكار كطريقة لتغيير المشاعر والسلوكيات بل بؤرة تركيز أنصاره على تمكين العميل من ممارسة أعلى قدر من القبول لكل ما هو خارج نطاق قدرته على السيطرة عليه أو التحكم فيه بما في ذلك الأفكار والمشاعر من أجل خفض طرائق المواجهة غير السوية التي يستخدمها مع الالتزام والمبادرة بالتوجه التلقائي والذاتي بتغيير كل ما هو في حيز قدرته على السيطرة عليه والتحكم فيه والتوجه لتأسيس حياة هادفة وبناءة بالنسبة له. ومن هنا جاءت تسمية ذلك العلاج بالعلاج بالتقبل والالتزام والتي تنطق كلمة واحدة هي "الآكت ACT" غير منفصلة الحروف الأمر الذي يشير إلى أهمية "الفعل". اسمح لي أن أوضح هذا الأمر بمثال في العلاج المعرفي السلوكي التقليدي ربما يكون لدى الشخص الذي يعاني من الاكتئاب أو القلق أفكاراً سلبية عن نفسه أو قد يفكر ويتصور ويتوقع على نحو دائم حدوث أسوأ السيناريوهات لهل في المستقبل. في مثل هذه الحالة يعمل أنصار العلاج المعرفي السلوكي على دفع ذلك الشخص نحو

تحدي وتنفيذ ودحض أنواع التفكير السلبي والعمل نحو التفكير بأكثر صور التفكير عقلانية وواقعية من أجل تحسين حالته المزاجية. ومرة أخرى يعد هذا العمل أمراً بالغ الأهمية ومع ذلك غالباً لا تختفي أنماط التفكير السلبي وقد تعاود الظهور وقد تتبدل بأنماط تفكير سلبي أخرى. من جانب آخر قد يؤدي مجرد الاندماج في أنماط التفكير إلى تعقدها وإبعاد العميل عن اللحظة الحاضرة وعن واقع حياته الحاضر والحال به خاصة وأن ذلك الحاضر وتلك اللحظة الراهنة هي ما يمتلكه العميل وهي ما يتوافر فيها إمكانيات المبادرة بأفعال لتأسيس حياة بناءة مفعمة بالإثمار. لذلك يتوجه أنصار العلاج بالآكت إلى التركيز على تمكين العميل من استخدام استراتيجيات اليقظة الذهنية والتقبل لإدراك أن أفكار ما هي إلا "أحداث عقلية"، وليس "حقائق أو وقائع ثابتة"، مع السماح لمشاعره المؤلمة بالتواجد اعترافاً بها وتحملها له وتوجهها نحو تسميتها كأنفعالات غير ثابتة بل متغيرة، مع الانسياب التلقائي في المبادرة بأفعال وسلوكيات بناءة تقرب العميل من تحقيقه أهدافه المؤسسة على قيمه الشخصية في الحياة. ويمكن أن يكون لديك أفكاراً سلبية غير واقعية عن ذاتك وقد تكون تعاني من الهم والانشغال المفعم بالخوف من المستقبل، كل ما عليك أن تلاحظ كل ذلك وترصده وتعترف بوجود دون إسقاط أحكام عليه ولا تقييم سلبي للذات أو لا إدانة للذات بسببها، بل كل ما يتعين عليك الانسياب في اللحظة الحاضرة يقظة ووعياً وفعلاً الأمر الذي يترتب عليه ما يسميه أنصار العلاج بالتقبل والالتزام "إبطال تأثيرات هذه الأفكار وتلك الانفعالات والمشاعر المؤلمة المزعجة" لتبدأ الانسياب في رحلة تأسيس الحياة التي تريدها.

Aspect	ACT (Acceptance and Commitment Therapy)	CBT (Cognitive Behavioral Therapy)
Core Approach	Accepts thoughts and feelings without trying to change them. Focuses on living aligned with values.	Identifies and challenges unhelpful thought patterns, reshaping them for healthier behaviors.
Handling Thoughts & Emotions	Encourages embracing discomfort and staying present with mindfulness.	Focuses on actively reshaping negative thought patterns to improve emotional responses.
Tools for Everyday Life	Leans on mindfulness techniques to help you detach from thoughts.	Provides structured tools like thought records and behavior experiments for active change.
Role of Action	Emphasizes action based on core values to foster resilience.	Offers a more directive approach with specific steps to challenge and change thought patterns.
Long-term Benefits	Builds emotional flexibility and resilience.	Equips with lifelong problem-solving skills, teaching you to handle future challenges independently.
Best For	Those seeking emotional flexibility and value-driven action.	Those who prefer structured strategies and clear steps to address thought-driven struggles.

توثيق المقال:

LifeZen Publications (2025). The Six Core Processes of Acceptance and Commitment Therapy: A Simple Guide: https://life-zen.com/six-core-processes-of-act/#Explore_Self-Help_Resources

(2) الأهداف التعليمية:

• أهداف اليوم التدريبي الأول:

- أ- أن يتمكن المتدربون من وصف تاريخ العلاج بالتقبل والالتزام كموجة ثالثة للعلاج السلوكي.
- ب- أن يتمكن المتدربون من تحديد أهدافهم من تعلم العلاج بالتقبل والالتزام.
- ت- أن يتمكن المتدربون من تلخيص العمليات المرتكزة على اللغة (نظرية الإطار العلائقي) التي تكون وتشكل المعاناة.
- ث- أن يتمكن المتدربون من تلخيص السياقية الوظيفية بوصفها الفلسفة الكامنة وراء العلاج بالتقبل والالتزام.
- ج- أن يتمكن المشاركون من تعريف ووصف العمليات النفسية الست المتضمنة في بنية المرونة النفسية.
- ح- أن يتمكن المتدربون من التعامل مع المشكلات الكلينيكية المتعددة والمشكلات التي يشتكى منها العملاء.

• أهداف اليوم التدريبي الثاني:

- 1- أن يتمكن المتدربون من وصف الجانب الخبري لممارسة العلاج بالتقبل والالتزام ومسوغاته العلمية.
- 2- أن يتمكن المتدربون وتوضيح كيف يمكن استخدام العمليات النفسية الست في صياغة الحالة.
- 3- أن يتمكن المتدربون من التعبير عن قدرتهم على صياغة حالة من منظور العلاج بالتقبل والالتزام.
- 4- أن يتمكن المتدربون من وصف كيفية استخدام اليأس الإبداعي للتحفيز على التغيير في أجندة التحكم.
- 5- أن يتمكن المتدربون من تعريف العلاقة العلاجية من منظور العلاج بالتقبل والالتزام بما فيها العمليات بين الشخصية والعمليات النفسية الشخصية الداخلية.
- 6- أن يتمكن المتدربون من وصف كيفية تطبيق عمليات المرونة في العلاقة العلاجية.
- 7- أن يتمكن المتدربون من وصف وتوضيح وعرض عمليات التقبل والتمارين الخبرية.

• أهداف اليوم التدريبي الثالث:

- 1- أن يتمكن المتدربون من وصف والتعبير عن عمليات تفكيك بنية الانصهار المعرفي والتمارين الخبرية المرتبطة.

- 2- أن يتمكن المتدربون من وصف والتعبير عن عمليات الوعي باللحظة الحاضرة.
- 3- أن يتمكن المتدربون من وصف وإظهار عمليات الذات كسياق والتمارين الخيرية ذات العلاقة.
- 4- أن يتمكن المتدربون من تعرف طريقة واحدة على الأقل من طرق التجنب الخيري، الانصهار المعرفي، نقص الارتباط باللحظة الحاضرة.
- 5- أن يتمكن المتدربون من وصف وإظهار القدرة على تبديل التركيز بين عمليتين من عمليات المرونة.

• أهداف اليوم التدريبي الرابع:

- 1- أن يتمكن المتدربون من وصف وإظهار عمليات القيم والتمارين الخيرية ذات العلاقة.
- 2- أن يتمكن المتدربون من وصف وإظهار عمليات الفعل الملتزم والتمارين الخيرية المرتبطة.
- 3- أن يتمكن المتدربون من وصف وإظهار القدرة على تبديل التركيز بين عمليتين من عمليات المرونة.
- 4- أن يتمكن المتدربون من وضع خطة لتضمين العلاج بالتقبل والالتزام إلى ممارسة وتعرف المجالات التي تتطلب مزيد من التدريب.
- 5- أن يتمكن المتدربون من تلخيص التوجهات المستقبلية للعلاج بالتقبل والالتزام والعلوم السلوكية السياقية.

(3) مصادر علمية وتدريبية مرجعية:

- 1- Doorley, J. D., Goodman, F. R., Kelso, K. C., & Kashdan, T. B. (2020). Psychological flexibility: What we know, what we do not know, and what we think we know. *Social and Personality Psychology Compass*, 14(12), 1-11.
- 2- Eubanks, C. F., Muran, J. C., & Safran, J. D. (2018). Alliance rupture repair: A meta-analysis. *Psychotherapy*, 55(4), 508-519.
- 3- Forsyth, J. P., & Eifert, G. H. (2016). *The Mindfulness & Acceptance Workbook for Anxiety: A guide to breaking free from anxiety, phobias, and worry using Acceptance and Commitment Therapy*. Oakland, CA: New Harbinger.
- 4- Gloster, A.T., Walder, N., Levin, M. E., Twohig, M. P., Karekla, M. (2020). The empirical status of acceptance and commitment therapy: A review of meta-analyses. *Journal of Contextual Behavioral Science* 18, 181-192.
- 5- Gloster, A.T., Walder, N., Levin, M. E., Twohig, M. P., Karekla, M. (2020). The empirical status of acceptance and commitment therapy: A review of meta-analyses. *Journal of Contextual Behavioral Science* 18, 181-192.

- 6- Godbee, M., & Kangas, M. (2020). The relationship between flexible perspective taking and emotional well-being: A systematic review of the “self-as-context” component of acceptance and commitment therapy. *Behavior Therapy*, 51(6), 917-932.
- 7- Harris, R. (2019). *ACT made simple: an easy-to-read primer on acceptance and commitment therapy*. (2nd ed.). New Harbinger Publications.
- 8- Hayes, S. C. & Hofmann, S. G. (2021). “Third-wave” cognitive and behavioral therapies and the emergence of a process-based approach to intervention in psychiatry. *World Psychiatry*, 20(3), 363-375. DOI: 10.1002/wps.20884
- 9- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and Commitment Therapy, Relational Frame Theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Therapy*, 35, 637-638.
- 10- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and Commitment Therapy, Relational Frame Theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Therapy*, 35, 637-638.
- 11- Hayes, S. C., & Hofmann, S. G. (2017). The third wave of cognitive behavioral therapy and the rise of process-based care. *World Psychiatry*, 16(3), 245.
- 12- Hayes, S. C., & Smith, S. (2005). *Get out of your mind and into your life: The new Acceptance and Commitment Therapy*. Oakland, CA: New Harbinger.
- 13- Hayes, S. C., & Smith, S. (2005). *Get out of your mind and into your life: The new Acceptance and Commitment Therapy*. Oakland, CA: New Harbinger.
- 14- Hayes, S. C., Ciarrochi, J., Hofmann, S. G., Chin, F., & Sahdra, B. (2022b). Evolving an idionomic approach to processes of change: Towards a unified personalized science of human improvement. *Behaviour Research and Therapy*, 156, 104155.
- 15- Hayes, S. C., Hofmann, S. G. & Ciarrochi, J. (2020). A process-based approach to psychological diagnosis and treatment: The conceptual and treatment utility of an extended evolutionary model. *Clinical Psychology Review*, 82, 101908. doi: 10.1016/j.cpr.2020.101908
- 16- Hayes, S. C., Hofmann, S. G. & Wilson, D. S. (2020). Clinical psychology is an applied evolutionary science. *Clinical Psychology Review*, 81, 101892. doi: 10.1016/j.cpr.2020.101892
- 17- Hayes, S. C., Levin, M. E., Plumb-Villardaga, J., Villatte, J. L., & Pistorello, J. (2013). Acceptance and commitment therapy and contextual behavioral science: Examining the progress of a distinctive model of behavioral and cognitive therapy. *Behavior Therapy*, 44(2), 180-198.
- 18- Hayes, S. C., Levin, M. E., Plumb-Villardaga, J., Villatte, J. L., & Pistorello, J. (2013). Acceptance and commitment therapy and contextual behavioral science: Examining the progress of a distinctive model of behavioral and cognitive therapy. *Behavior Therapy*, 44(2), 180-198.
- 19- Hayes, S.C, Strosahl, K.D., & Wilson, K.G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change* (2nd edition). New York, NY: The Guilford Press.

- 20- Hayes, S.C, Strosahl, K.D., & Wilson, K.G. (2012). Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change (2nd edition). New York, NY: The Guilford Press.
- 21- Hayes, S.C. (September, 2021). *ACT Randomized Controlled Trials* (1986 to present). Association for Contextual Behavioral Science (ACBS). www.contextualscience.org
- 22- Hayes, S.C. (September, 2021). *ACT Randomized Controlled Trials* (1986 to present). Association for Contextual Behavioral Science (ACBS). www.contextualscience.org
- 23- Hebert, E. R., Flynn, M. K., Wilson, K. G., & Kellum, K. K. (2021). Values intervention as an establishing operation for approach in the presence of aversive stimuli. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 20, 144-154.
- 24- Hofmann, S. G., & Hayes, S. C. (2018). The Future of Intervention Science: Process-Based Therapy. *Clinical Psychological Science*, 2167702618772296.
- 25- Hofmann, S. G., & Hayes, S. C. (2018). The Future of Intervention Science: Process Based Therapy. *Clinical Psychological Science*, 2167702618772296.
- 26- Luoma, J. B., Hayes, S. C., & Walser, R. D. (2017). *Learning ACT: An acceptance and commitment therapy skills-training manual for therapists* (Second Ed.). Oakland, CA: New Harbinger.
- 27- Luoma, J. B., Hayes, S. C., & Walser, R. D. (2017). *Learning ACT: An acceptance and commitment therapy skills-training manual for therapists* (Second Ed.). Oakland, CA: New Harbinger.
- 28- Morgan, T.A., Dalrymple, K., D'Avanzato, C., Zimage, S. Balling, C., Ward, M., Zimmerman, M. (2021). Conducting outcomes research in a clinical practice setting: The effectiveness and acceptability of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) in a partial hospital program. *Behavior Therapy* 52(2), 272–285.
- 29- Morgan, T.A., Dalrymple, K., D'Avanzato, C., Zimage, S. Balling, C., Ward, M., Zimmerman, M. (2021). Conducting outcomes research in a clinical practice setting: The effectiveness and acceptability of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) in a partial hospital program. *Behavior Therapy* 52(2), 272–285.
- 30- Twohig, M. P.(2012). The basics of acceptance and commitment therapy. *Cognitive and Behavioral Practice*, 19, 499-507.
- 31- Twohig, M. P.(2012). The basics of acceptance and commitment therapy. *Cognitive and Behavioral Practice*, 19, 499-507.
- 32- Villatte, J. L., Vilardaga, R., Villatte, M., Vilardaga, J. C. P., Atkins, D. A., & Hayes, S.C.(2016). Acceptance and Commitment Therapy modules: Differential impact on treatment processes and outcomes. *Behaviour Research & Therapy*, 77, 52-61. doi:10.1016/j.brat.2015.12.001
- 33- Wahyun, E., Juntika, N., Syamsu, Y. (2019). Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy to enhance students' wellness. *Journal of Evidence-Based Psychotherapies* 19(1). 91–114.

- 34- Wahyun, E., Juntika, N., Syamsu, Y. (2019). Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy to enhance students' wellness. *Journal of Evidence-Based Psychotherapies* 19(1). 91–114.
- 35- Walser, R. D. (2019). *The heart of ACT : developing a flexible, process-based, and client-centered practice using acceptance and commitment therapy*. New Harbinger Publications, Inc.
- 36- Walser, R. D., & O'Connell, M. (2021). Acceptance and commitment therapy and the therapeutic relationship: Rupture and repair. *Journal of Clinical Psychology*, 77(2), 429-440.
- 37- Walser, R. D., Karlin, B. E., Trockel, M., Mazina, B., & Taylor, C. B. (2013). Training in and implementation of Acceptance and Commitment Therapy for depression in the Veterans Health Administration: Therapist and patient outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 51(9), 555-563.

Thought Defusion

cognitive distancing techniques

Thoughts have a way of consuming our attention, especially if they are upsetting. When this happens, you may feel stuck inside a thought, unable to focus on anything else. This is called being *fused* with thoughts.

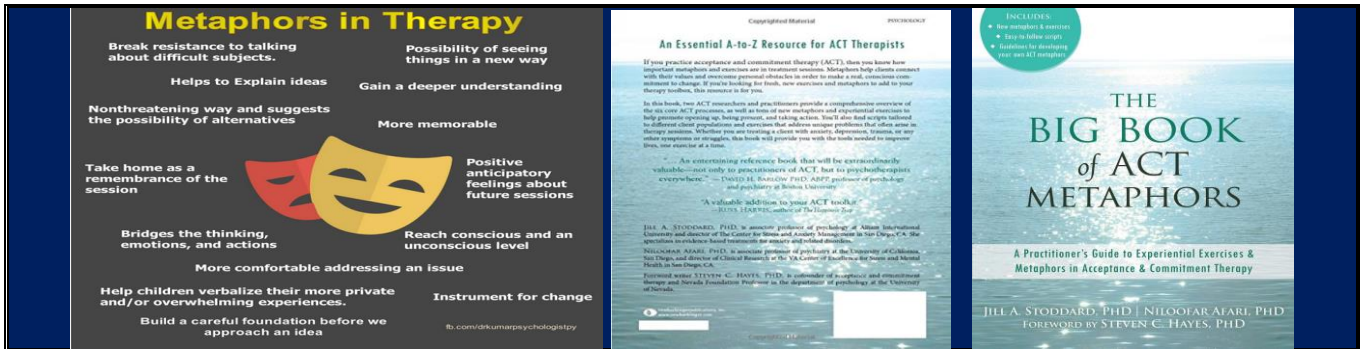
Thought defusion techniques help you break free from this trap. These skills work by shifting attention from the *content* of thoughts to the *process* of thinking, loosening the hold thoughts have over you.

Use Thought Defusion When...

- **You feel triggered.**
A thought spikes your anxiety or worsens your mood.
- **Your thoughts are one-sided.**
You lose perspective or are fixated on a thought.
- **You're lost in thought.**
You're preoccupied and not present to what's happening.

Defusion Techniques

 Put Your Thoughts on Clouds	 Use a Silly Voice
Imagine placing your thoughts on clouds high in the sky. Watch as the clouds slowly drift away. Remind yourself that thoughts—just like clouds—have no actual substance as they come and go.	Write down your upsetting thought, then read it out loud 10 times in a silly voice. Try impersonating a cartoon character or a favorite actor. The more ridiculous, the better!
 File Your Thoughts Away	 Name the Story
Visualize folders with labels for types of thinking, such as <i>predicting, regretting, comparing, doubting</i> , and so on. Bring attention to your thoughts and file them into the corresponding folders.	Think of repetitive thoughts as familiar stories. Pay attention to how often they recur. You might spot the <i>I'm-a-failure</i> story, the <i>no-one-likes-me</i> story, or the <i>my-life-is-horrible</i> story. You get the idea!
 Click the "X" Button	 Screen Your Thoughts
Thoughts can crowd your mind like dozens of browser windows on your computer. Imagine closing the windows by clicking the "X" on each of them. Watch as thoughts disappear, one by one!	Imagine your thoughts projected onto a large movie screen. Sit in the back row and watch the scenes unfold. Can you just observe the movie without getting lost in it?
 Say "I'm Having the Thought That..."	 Zoom Out
When you have an upsetting thought, put the phrase "I'm having the thought that..." in front of it. This creates distance between you and the thought, loosening its grip on you.	When you're fused with a thought, picture yourself rising high above the earth. Notice how tiny your worries look from space. Does your triggering thought feel as significant from this distance?



1- عنوان الكتاب:

• باللغة الإنجليزية:

The Big Book of ACT Metaphors: A Practitioner's Guide to Experiential Exercises and Metaphors in Acceptance and Commitment Therapy. (2014).

• باللغة العربية:

الكتاب الكبير لاستعارات العلاج بالتقبل والالتزام: دليل الممارس للتمارين الخبراتية والاستعارات في العلاج بالتقبل والالتزام. (2014).

2- إعداد:



About the author

Jennifer Villatte is a clinical psychologist committed to advancing health equity through contextual behavioral science. She is an Assistant Professor of Psychiatry and Behavioral Sciences and a core faculty member in the Behavioral Science and Technology (BeST) Center at the University of Washington. Her approach to health promotion is holistic and person-centered, with an emphasis on efficiently targeting core drivers of behavior change and a goal of living well. She is also a leader in team science, partnering with innovators in technology, human-centered design, and data science to optimize behavioral interventions that enhance well-being and improve access to evidence-based health practices.

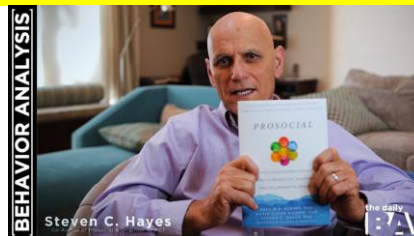
أ- جيل أ. ستودارد Jill A Stoddard



About the author

Jill Stoddard is passionate about sharing science-backed ideas from psychology to help people thrive. She is a psychologist, writer, TEDx speaker, award-winning teacher, peer-reviewed ACT trainer, and co-host of the popular Psychologists Off the Clock podcast. Dr. Stoddard is the author of three books: The Big Book of ACT Metaphors: A Practitioner's Guide to Experiential Exercises and Metaphors in Acceptance and Commitment Therapy; Be Mighty: A Woman's Guide to Liberation from Anxiety, Worry, and Stress Using Mindfulness and Acceptance; and Imposter No More: Overcome Self-doubt and Imposterism to Cultivate a Successful Career. Her writing has also appeared in Psychology Today, Scary Mommy, Thrive Global, The Good Men Project, and Mindful Return. She regularly appears on podcasts and as an expert source for various media outlets. She lives in Newburyport, MA with her husband, two kids, and disobedient French Bulldog.

ب- نيلوفر أفاري Niloofer Afari



ت- تقديم ستيفين سي هايز Steven C Hayes

3- الفكرة العامة للكتاب:

تلعب الاستعارات والتمارين الخبراتية أو التجربة دورا محورياً بالغ الأهمية في فاعلية العلاج بالتقبل والالتزام. وتمثل هذه الاستعارات والتمارين أدوات قوية جداً تمكن العملاء من التماس المباشر مع قيمهم وتعطيهم الدافعية المطلوبة لجعل التغيير الإيجابي في حياتهم قائم على الواقعية والاعتدال والوعي بمسار الحركة في اتجاه تأسيسه واستدامته. وتجدر الإشارة إلى أن الاستعارات التي

يستخدمها المعالجون والأطباء النفسيين في سياق العلاجات التقليدية قديمة وربما غير فعالة، الأمر الذي استلزم الحاجة إلى مصادر جديدة ومتجددة لعتاد المهني التطبيقي في هذا المجال. لذلك يلقي الباحثان في هذا الكتاب الرّاق الضوء على العلاج بالتقبل والالتزام كدليل مرجعي شامل يتضمن العديد من الاستعارات الجديدة والتمارين التجريبية العملية التي تساعد على تعزيز تقبل العميل لذاته ولواقع حياته، والتخلص من الأفكار المزعجة، واتخاذ أفعال مسندة إلى القيم ومستتيرة بها. كما يتضمن الكتاب نصوصاً مصممة خصيصاً لفئات مختلفة من العملاء، واستعارات وتمارين خاصة تعالج مشاكل فريدة قد تظهر أحياناً خلال جلسات العلاج. وجدير بالإشارة إلى أنه نشرت عديد من نصوص وأدلة تمارين العلاج بالتقبل والالتزام (ACT) لعلاج مجموعة متنوعة من المتاعب والاضطرابات النفسية. ومع ذلك لا يوجد مرجع واحد يمكنك من العثور على قائمة شاملة بالاستعارات والتمارين التجريبية العملية الموجهة نحو العمليات النفسية الست الأساسية للعلاج بالتقبل والالتزام. سواء كنت تعالج مريضاً يعاني من القلق، أو الاكتئاب، أو الصدمة، أو اضطراب الأكل، فإن هذا الكتاب سيزودك بالمهارات اللازمة لتحسين حياتك، تمريناً تلو الآخر. وتأسيساً على المقدمة الرائعة التي كتبها ستيفن سي هابس مؤسس العلاج بالتقبل والالتزام ورائده الأول لهذا الكتاب يكسبه أهمية وقيمة نسبية كبرى لأي ممارس للعلاج بالآكت. يتضمن كتاب "الكتاب الكبير لاستعارات العلاج بالتقبل والالتزام: دليل الممارس للتمارين التجريبية والاستعارات في العلاج بالتقبل والالتزام The Big Book of ACT Metaphors: A Practitioner's Guide to Experiential Exercises and Metaphors in Acceptance and Commitment Therapy"، مئات الاستعارات Metaphors والتمارين exercises التي تلعب دوراً جوهرياً في نجاح تطبيق العلاج بالتقبل والالتزام. وتعد هذه الاستعارات والتمارين أدوات قوية وبالغة الأهمية في مساعدة العملاء على الارتباط بقيمهم الشخصية في الحياة أي بكل ما له قيمة وفائدة ونفع وأهمية لحياتهم الشخصية كما يتصورونها، علاوة على استنهاض دافعية العملاء على التعهد الذاتي والإرادي بالانسياب في مسار التغيير الإيجابي للذات من خلال ما يعرف باسم "الفعل الملتزم Committed Action". ومن الجدير بالإشارة أن عديداً من الاستعارات والتمارين التي يستخدمها الإكلينيكيون ذوو التوجهات العلاجية التقليدية أصبحت قديمة وغير فعالة، الأمر الذي استدعى صياغة وتطوير استعارات وتمارين جديدة تمثل عتاداً للإكلينيكي وجزءاً من ترسانة موارده المهنية. لذلك يحتوي هذا الكتاب العلمي الذي يمثل اختراقاً احترافياً نوعياً في المجال والذي كتبه اثنتان من رائدات البحث العلمي والتطبيقي في مجال العلاج بالتقبل والالتزام على عديداً من المصادر الإرشادية لعشرات من الاستعارات الجديدة والتمارين الخيرية الفعلية الفعالة لمساعدة العملاء على:

1- التقبل acceptance لكل ما لا يمكن تغييره.

2- تفكيك بنية الالتزام أو الانصراف defusion في الأفكار المزعجة البغيضة والسينة والمربكة.

3- الاندفاع باتجاه المبادرة بأداء "الأفعال المسندة إلى أو القائمة على القيم values-based action".

ويحتوي الكتاب أيضاً على عديداً من النصوص التي تم تفصيلها لتتناسب مع مجموعات معينة من العملاء، واستعارات نوعية خاصة وتمارين نوعية تتناسب مع مشكلات نفسية وسلوكية معينة ربما تطرأ أثناء الجلسات العلاجية. وتجدر الإشارة أنه يوجد عديداً من النصوص العلمية والأدلة التدريبية عن العلاج بالآكت نشرت لعلاج مشكلات نفسية متنوعة، ومع ذلك لا يوجد مصدراً أو مرجعاً علمياً يجمع بين دفيته قائمة الاستعارات والتمارين الخيرية أو العملية التي تغطي العناصر أو بالأحرى العملية النفسية الست في نموذج العلاج بالتقبل والالتزام. وجديراً بالتحذير كذلك سواء كنت تعالج عميلاً يعاني من القلق، الاكتئاب، الصدمة، أو اضطراب أكل سيزودك هذا الكتاب بعديد من المهارات المطلوبة لتحسين حياتهم، على أن يمارس كل تدريب وكل استعارة لوحدها في كل مرة.

4- توثيق الكتاب:

Stoddard, J., & Afari, N. (2014). The Big Book of ACT Metaphors: A Practitioner's Guide to Experiential Exercises and Metaphors in Acceptance and Commitment Therapy. Oakland: New Harbinger Publications, Inc.



A6 SIZE



ACT METAPHORS

ACT metaphor cards include images as well as descriptions that help with psychological flexibility, defusion, willingness, acceptance vs. resistance, and more core ACT concepts. These are useful to use in therapy sessions or to cut and carry with you. Visualization helps to heal and move closer towards our life goals.

HEAD.HEARTS.HANDS

5- بعض الاستعارات:

What is a Metaphor?

A **metaphor** is a literary device used to imply a comparison between ideas, things, or people.

1 Metaphors compare an idea to something tangible for creative analogy.

She's a **ticking time bomb**.



Her eyes are **pure stars**.



2 Metaphors inject life into music, poetry, speeches, and novels.

"I'm a riddle in nine syllables,
An elephant, a ponderous house,
A melon strolling on two tendrils."
- Sylvia Plath, *Metaphors*



"They are the hunters, we are the foxes, and we run."
- Taylor Swift, *I Know Places*



WHAT IS A METAPHOR?

METAPHOR DEFINITION



A metaphor is a form of figurative language. A metaphor is a rhetorical device in which an object, idea or situation is referred to directly as something it is not. It moves away from referring to something in a literal sense, and refers to it as something else in order to create a more imaginative figure of speech and description of something.

When used as a literary device, a metaphor can add a more detailed and complex description to something giving the reader a more in depth experience. A metaphor is more easily able to convey an idea or an emotion than by simply using a literal statement.

Metaphor Examples in Spoken Language

- The snow was a blanket of white on the ground.
- Her singing was so good, she was a shining star.
- She cried a river of tears after her father passed away.
- My next-door neighbour is a real old dragon.
- When it comes to eating, he is a pig.
- My sister is a night owl.
- My wife is an old dinosaur.
- You are such a chicken.
- The crocodile had teeth that were white daggers.
- The dancer was a swan.
- He is so clumsy he is a bull at a china shop.
- My husband is a sofa hog.
- He is my sunshine.
- The desert is a dry bone.
- The clouds are fluffy cotton candy.

METAPHOR EXAMPLES



Metaphor Examples in Literature

- In the song sing by Michael Buble, we see an example of metaphor in the line 'why do you not cry me a river?'
- In 'The sun rises' written by John Donne, we see an example of metaphor in the line 'she is all princes and she is all states.'
- 'I carry your heart with me' written by E E Cummings, shows a good example of metaphor in the line 'you are what a moon means and what a sun sings is you.'
- Kate Chopin uses metaphor in her piece 'The storm' where she writes the line 'her words are a fountain of delight.'
- The song by Rascal Flatts, 'life is a highway' features a metaphor in it's title by stating that life is in fact a highway.

TESL.COM

أ- تطبيق استعارة انتظار القطار الخطأ Waiting for the wrong train في سياق العلاج بالتقبل والالتزام:

صيغت هذه الاستعارة انطلاقاً مما لاحظته أنصار العلاج بالتقبل والالتزام من أن عديداً من العملاء "يلقون في مكانهم ثباتاً وخمولاً" انتظارا إلى أن "تتحسن الأمور من تلقاء ذاتها" مع امتلاء تكوينهم النفسي بجمل يحدثون بها أنفسهم مفادها "يجب أن تتحسن الأمور أولاً، ثم سأتحرك". والغريب أن عديداً من العملاء بل ونحن أنفسنا في واقع الأمر نعرف إلى أين ينبغي علينا أن نذهب، ومع ذلك تأتي كلمة "لكن" الاعتراضية السخيفة التي تجعلنا نقول "لدى معاناتي"، "يجب أن يخفني ما أنا فيه أولاً أو يجب أن يتحسن ما أنا عليه أولاً قبل أن أتمكن من النهوض والتحرك". إنه وهم انتظار أن تغادر مشاكلنا ومتاعبنا قبل أن نتمكن من المضي قدماً في طريق رحلة البحث عن راحة البال والسعادة والبهجة، ومع هذا الوهم في واقع الأمر نفوت كل الفرص التي تتاح أمامنا للتحرك باتجاه تحقيق كل ما هو مفيد ومهم لنا في حياتنا. الغريب ومع وهم الانتظار تمر بنا الحياة بينما ننتظر تحسن الأمور، نكبر وربما نشيخ ونحن مغرمون ببقه تجنب المتاعب وتجنب الانزعاج ثم نفاجئ أن الحياة أوشكت على الانتهاء أو مر منها الكثير. وتدور استعارة في انتظار القطار الخطأ حول أن تتخيل أنك ذاهب في رحلة إلى مكان جميل ومميز حقاً حيث تتمتع الرغبة في الذهاب إليه بالفعل وعندما تصل إلى محطة القطار ترى أمامك قطارين أحدهما غريب الشكل بعض الشيء ومقاعد صلبة قاسية وتبدو غير نظيفة وغير مريحة، وعلى الجهة المقابلة قطار آخر

فائق الجودة والسرعة ويبدو مألوفاً وآمناً وموثوقاً ومكيف وبه سينما ومطعم فرنسي فاحر إلا أنه غير معلوم توقيت الإقلاع. وما كان منك إلا أن انتظرت ذلك القطار الفاخر ومر بك أكثر من قطار آخر على شاكلة القطار الأول الصعب أو القاسي، والسؤال ماذا لو لم يغادر القطار الفاخر المحطة على الإطلاق لأي سبب من الأسباب؟ هنا أنت تنتظر القطار الخطأ ولن تصل على الإطلاق للمكان الذي تريده. ويمكن أن تستخدم استعارة انتظار القطار الخطأ في أي سياق جلسات العلاج بالآكت خاصة إذا كنت تتعامل مع عميل لديه فكرة واضحة عن قيمه أو ما يريده في الحياة ويمكنه تصور الأشياء بوضوح، وقوام هذه الاستعارة التأكيد على تمكين العميل من:

• الاعتقاد بأنه الشخص الوحيد الذي يعرف أين يريد أن يذهب في الحياة؟

• ما الذي هـ

• وعلى استعداد لاكتسابه والقيام به للوصول إلى ما يريد؟

• استثمار الفرص المتاحة ليترحك إلى تحقيق ما يريد.



If your train's on the wrong track
every station you come to is the
wrong station.

— Bernard Malamud —

AZ QUOTES

ب- استعارة النحل الطنان (النضال) Bumblebees ('the struggle') metaphor (ألكسندرا

زاكسي Alexandra Zax ودانا باكولا Dana Bakula، 2024):

- الغرض من الاستعارة: استعارة النحل الطنان: صيغت هذه الاستعارة للمساعدة في وصف وشرح حالة النضال الشاق الذي يسيطر على تكويننا العقلي طوال حياتنا في إطار الانشغال الشديد والتنبه التام لكل ما يعترينا من أفكار وانفعالات ومشاعرنا وإحساسات، ويرى أنصار العلاج بالآكت أن استعارة النحل الزنان أو الطنان الذي لا يتوقف على الإطلاق عن الكد والطين تختلف عن استعارة "الرمال المتحركة" riptip .
- طبيعة استعارة النحل الطنان: طبيعي عندما تعترينا أفكارا أو مشاعر مزعجة ومؤلمة وسلبية مخيفة أو محزنة أو محبطة أن نجتهد ونتوجه بصورة مباشرة نحو التخلص منها بكل الطرق الممكنة والمتاحة. وتعرف عملية التكوين الطبيعي لمثل هذه التوجه بالحالة الغرائزية المبرمج عليها البشر ويتم تفعيل هذه الحالة الغريزية على النحو التالي:

- التوجه بشكل مباشر تجاوبنا مع غريزة وقاية الذات إلى تجنب هذه الأفكار وتلك المشاعر.

- يأخذ عقلنا بشكل عام نحو التركيز على شيء آخر.

- نتوجه مباشرة إلى التحكم في كل ما بوسعنا التحكم فيه والسيطرة عليه.

بههدف منع هذه الأفكار والمشاعر من أن تكون حقيقة وتعرف مثل هذه العملية بحالة "النضال والتعب والصراع الدائم" مع أفكارنا ومشاعرنا واعتقاداتنا وتصوراتنا وإحساسات أو بخبراتنا النفسية الداخلية المزعجة والمؤلمة بصورة عامة. وقد تتجسّد مثل هذه العملية في بعض الأحيان الأمر الذي يدعونا للتمسك بها، إلا أن لمثل هذا النضال والتعب والصراع تكاليف نفسية باهظة خاصة وأن الأفكار والمشاعر عادة ما تعود دائماً ربما أسوأ وأصعب مما كانت. ولفهم طبيعة هذه الحالة دعونا نفكر في المثال التالي، دعونا نتوقف عند رد فعلنا الطبيعي تجاه "النحل" تخيل أنك تمشي في الخارج وفجأة وجدت نفسك محاطاً بسرب من النحل. بسرعة: ما الذي ستخبرك به غريزتك؟ هل ستركله؟ هل ستهجم عليه؟ وإذا كانت إجاباتك: الجري، الضرب، الركل، الضرب بمضرب فإنك تشبهنا جميعاً ولكن السؤال ما الذي يمكن أن يحدث في حالة ضربك لسرب النحل أو بدأت في الهرب؟. ببساطة هل مثل هذه التصرفات مفيدة؟ حسناً لا ريب أن الركل والتلويح باليد والهجوم على النحل سيجعله يشتاق غضباً وخوفاً أو ربما فتنولّد لديه غريزة الدفاع عن ذاته من خلال الهجوم عليك ولدغك دون رحمة. والسؤال الأهم في هذا الصدد ما الذي يمكن أن يساعدك بالفعل في الهروب من سرب النحل هذا؟. كل ما عليك هو البقاء ساكناً وهادئاً مثل التمثّل، وعندما تفعل ذلك يبدأ النحل بالهدوء ويفقد اهتمامه بك، وستجد نفسك ما زلت محاطاً بالنحل لكن لم يعد النحل غاضباً ويمكنك المشي بعيداً عنه إلى بر الأمان. البقاء ساكناً وهادئاً للغاية مثل التمثّل. عندما تفعل ذلك، يبدأ النحل بالهدوء ويفقد اهتمامه بك. أنت لا تزال محاطاً بالنحل، الذي لم يختف بعيداً - لكنه لم يعد غاضباً ويمكنك المشي ببطء بعيداً إلى بر الأمان.

Expressions

Bright future
refers to the potential for success, happiness, and positive outcomes in someone's life or career.
After receiving her scholarship to a prestigious university, Maria felt confident that she had a bright future ahead of her.

Heart of gold
someone who is very kind, generous and caring.
Elsa volunteers at the animal shelter every weekend; she has a heart of gold.

Shining star
someone who is exceptionally talented or outstanding.
The young musician quickly became a shining star in the local music scene.

commonly used METAPHORS

Sea of faces
a large crowd of people, making it difficult to distinguish one person from another.
In the crowded marketplace, I felt lost in a sea of faces.

myenglishteacher.co.uk

SKYPE ENGLISH LESSONS
myenglishteacher.co.uk

Commonly used metaphors

Bugs, Bugs, Bugs!

Titles in this set:

- Ants
- Beetles
- Bumble Bees
- Butterflies
- Centipedes
- Cicadas
- Crickets
- Dragonflies
- Fireflies
- Flies
- Grasshoppers
- Ladybugs
- Mosquitoes
- Moths
- Praying Mantises
- Spiders
- Walkingsticks
- Wasps

Bumble bees fly from flower to flower. Learn about bumble bees and their buzzy lives.



If you like crawl creatures, then these informative books are for you. Large, full-color photographs and easy-to-read text introduce the bugs' appearance and common behavioral characteristics. Take a close-up look at the world's creepy creatures.

Capstone

Capstone Publishers
www.capstonepublishers.com

ISBN-13 978-0-7368-5100-8
ISBN-10 0-7368-5100-3

9 780736 851008

ت- تطبيق استعارة الأفكار كمندوب مبيعات Thoughts as sales representatives في سياق جلسات العلاج بالتقبل والالتزام:

صيغت هذه الاستعارة في إطار العمل مع صاحب شركة أعمال تجارية صغيرة، وهي من الاستعارات المفيدة جداً للتمكن من إدارة الأفكار والانفعالات المزعجة، وتتضمن دفع العميل باتجاه تصور أفكاره ومشاعره كمندوبي

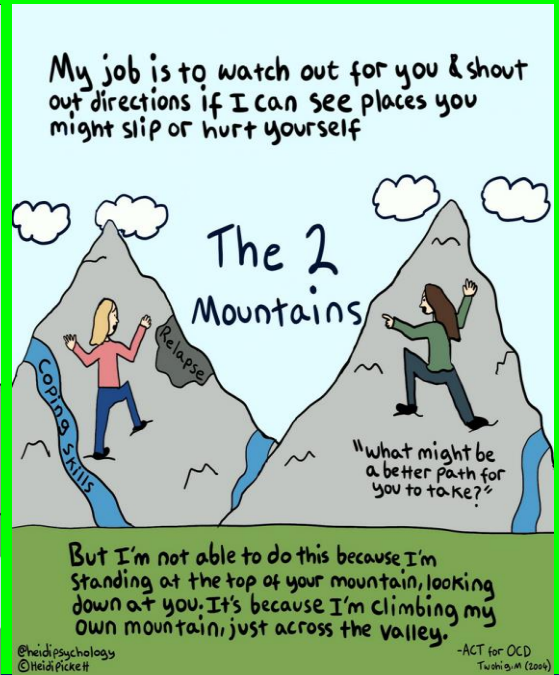
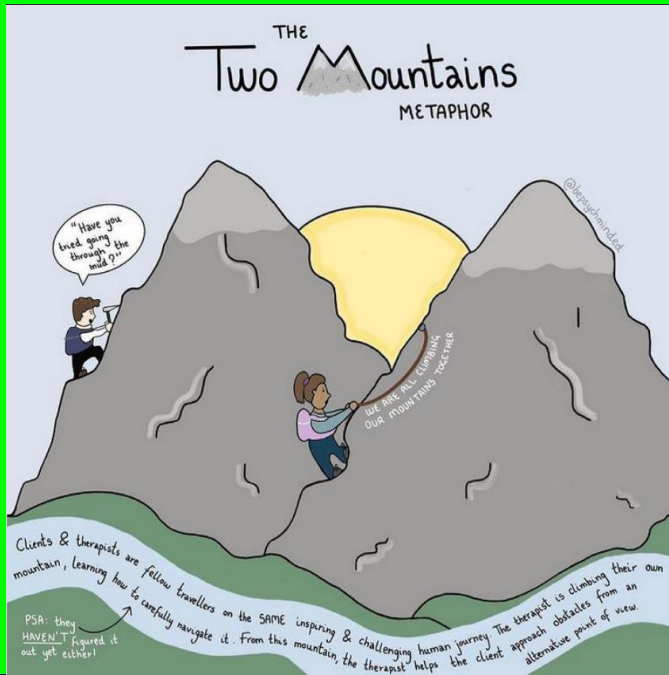
المبيعات الذين لا يتوقفون عن الإلحاح عليه بشراء منتجات معينة. وعليك أن تتعامل مع انفعالاتك ومشاعرك كما تتعامل مع بعض مندوبي المبيعات غير الجيدين وتذكر ما تفعله معهم فقد تخبرهم أنك غير مهتم أو أنك مشغول الآن وستجدهم يعتذرون لك عن الإزعاج أو سيقولون لك أنهم لن يزججوك مرة أخرى. واعلم أن بعض مندوبي المبيعات الأقوياء إذا رفضت منحهم موعداً أو رفضت التحدث معهم سيظهرون لك في كل موقف ستجدهم يطاردونك في موقف السيارات أو حتى عند وصولك إلى منزلك ويضعون حقيبتهم المفتوحة تحت عينيك وتحت أنفك لتسويق المنتجات التي يريدون بيعها لك. الأمر الذي يجعلك حياتك مليئة بالمتاعب وتحتاج مزيد من الوقت في محاولة الهروب منهم ويبدو أننا جميعاً نقوم بكل ما نستطيع لتجنب مندوبي المبيعات ومع ذلك لا نفلح لذلك قد يكون من الأفضل السماح لهم بالدخول والتحدث معهم والسماع إلى ما يريدون إخبارنا به وشكرهم على حضورهم والسماح لهم بالرحيل الهادئ، وفي كل الأحوال الأمر متروك له لتحديد المنتج الذي ستشتريه ربما تفاجئ بعرض منتج جيد يغير لك حياتك أو على الأقل يحسنها ويجود نوعيتها.



ث- تطبيق استعارة الجبلين The Two Mountains Metaphor في سياق العلاج بالتقبل والالتزام:

وصف توهيج (2004) في كتابه "استخدام العلاج بالتقبل والالتزام في علاج اضطراب الوسواس القهري: دليل علاجي مختصر ACT for OCD: Abbreviated Treatment Manual" وتشير هذه الاستعارة إلى ما يلي "يبدو الأمر كما لو كنت أنت بصدد تسلق جبل كبير به كثيراً من الأماكن الخطرة، ووظيفتي أنا أن أحذرك على الدوام وأن أوجهك بالاتجاهات الصحيحة حال رؤيتي للأماكن التي قد تتزلق منها أو قد تؤذي نفسك عند ارتيادها، ومع ذلك قد لا أستطيع القيام بمثل هذا التوجيه لأنني أقف على قمة جبلك أنت وأنظر إليك وأنت تتسلق ولا أعرف أي شيء بالضبط عن ما تشعر به في رحلة تسلقك لجبلك ومن ثم قد لا أرى تحركاتك ولا موضع أقدامك لكي أوجه ولا أعرف إذن بطبيعة الحال الطريق الأفضل الذي يتعين عليك ارتياده. ويحدث في سياق العلاج النفسي أن يتصور العميل أن المعالج قام بتجميع كل شيء معا في وحدة كلية وأنه كائن إنساني مستنير قادر على اكتشاف كل شيء، وفي الواقع الفعلي فإن هذا التصور غير حقيقي. ويتم استخدام استعارة الجبلين للمساعدة في تعزيز العلاقة العلاجية بين المعالج - العميل من خلال إلقاء الضوء على الخبرات الإنسانية المشتركة فيما بينهما بوصفها بشراً. وواقع الحال أن المعالج مثله مثل العميل يتعلم أيضاً كيفية التنقل والإبحار في رحلة الحياة وتسلق دروبها

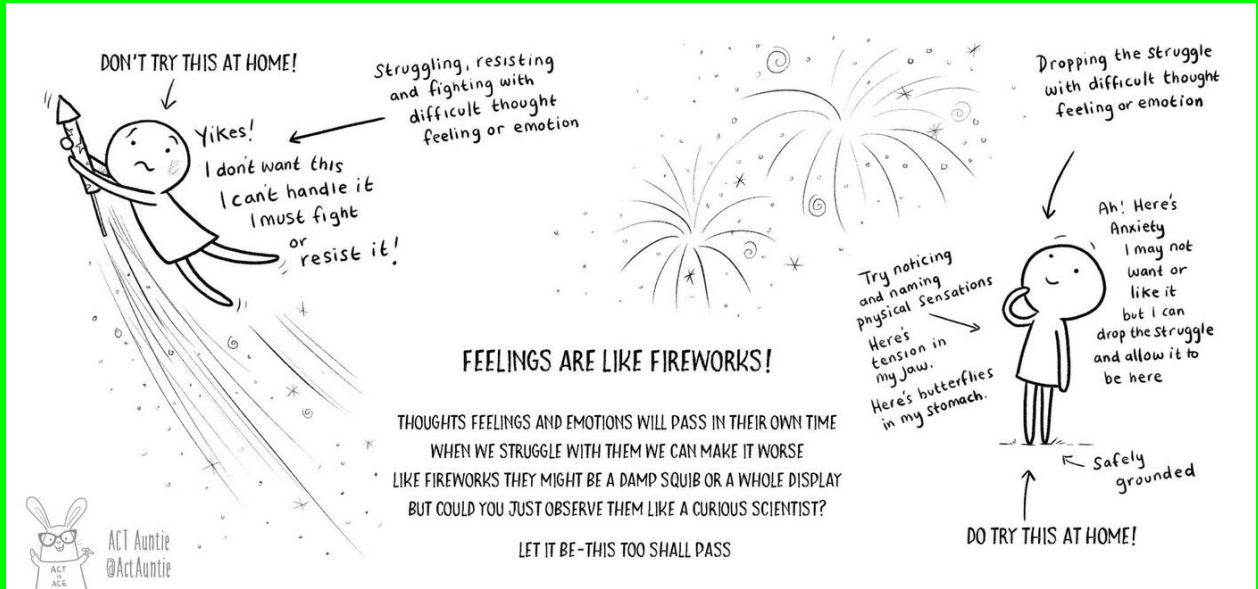
ووعورها وحوافها الصخرية القاسية والسير في طرقها الموحلة وتفادي الانهيارات الجليدية. ومع ذلك وبما أن المعالج يقف على أرضية جبل مجاور قد يكون لديه رؤية أوضح لطريق العميل ويمكن أن يساعد في إرشاده لاستخدام الوسائل والأدوات التي تمكنه من ارتياد جبل الحياة بشكل أكثر فاعلية. وما تجدر الإشارة إليه أنه لا يوجد معالج أو شخص يجلس على قمة جبل حياته دون أي مشاكل، نحن جميعاً نتسلق جبالنا ونتعلم بالاجتهاد كيفية التسلق بشكل أكثر فاعلية وكفاءة وفي نفس الوقت نحاول قدر المستطاع الاستماع بالرحلة والاستمتاع بالمنظر. ويعد ستيفن سي هايز وستروسال وويلسون (1999) أول من وصفوا استعارة الجبلين بشكل تفصيلي انطلاقاً من كتاب "تبسيط العلاج بالتقبل والالتزام ACT made Simple".



ج- استعارة مزاد الأفكار/المشاعر: في سياق العلاج بالتقبل والالتزام:

وهي استعارة جديدة نسبياً في ممارسات العلاج بالآكت واستخدمت مع العملاء الذين يعانون من صعوبات ومتاعب في التعامل مع الأفكار الاقتحامية الجائحة. ومنطق هذه الاستعارة على النحو التالي "تخيل أنك في مزاد حيث يتم بيع الأفكار والمشاعر بالمزاد العلني، ويسمح لك بفحص المنتجات المعروضة قبل بدء المزاد، ومراقبة شكلها ووظائفها المحتملة، وحتى كيفية تصنيفها، ثم تجلس وتتبادر إلى ذهنك أفكاراً إيجابية أولاً، ثم تعتريك أفكار/انفعالات صعبة ومزعجة، والسؤال ما الأفكار/الانفعالات التي ترغب في المزايدة عليها؟ وما المبلغ الذي ترغب في دفعه كمقابل لها؟". تخيل أنك في مزاد حيث يتم بيع الأفكار والمشاعر بالمزاد العلني. يسمح لك بفحص "المنتجات" قبل بدء المزاد، ومراقبة شكلها، والوظائف المحتملة، وحتى كيفية تصنيفها. عندما يبدأ المزاد، تجلس وتتبادر إلى ذهنك أفكار "إيجابية" أولاً، ثم لاحقاً أفكار/عواطف أكثر صعوبة. ما هي الأفكار/العواطف التي ترغب في المزايدة عليها وما المبلغ الذي ترغب في دفعه مقابلها؟. ومع استخدام هذه الاستعارة قد يقول عميل "لا أريد أن أدفع أي شيء مقابل الأفكار/المشاعر السلبية"، ورغم هذه الإجابة يتجه المعالج إلى دفع العميل باتجاه معرفة أنه يدفع في واقع الأمر الكثير مقابل هذه الأفكار/الانفعالات السلبية، والسؤال المطروح ما السبب في ذلك؟. ومع ذلك

جدير بالإشارة أن استعارة مزاد الأفكار/المشاعر مفيدة جدا في تمكين العميل من الوعي بالتكاليف النفسية الباهظة المزعجة والمتعبة التي يدفعها نتيجة تمسكه وتعلقه أو بالأحرى التحامه بأفكار ومشاعر معينة وتصوره لها على أنها سمات شخصية تمثل ذاته. وعلى ذلك من الجائز التصريح بأن استعارة مزاد الأفكار/المشاعر مناسبة جدا لتحقيق هدف مركزي في إطار العمليات النفسية الست للعلاج بالآكت وهو "الانفصال عن الذات التصورية أو المفاهيمية The conceptualized self" تلك التي يبينها الشخص من خلال تصور أن ما يعتريه من أفكار واعتقادات ومشاعر وإحساسات تعبيرا عن ماهية ذاته وليست وقائع وأحداث وخبرات متغيرة طارئة تأتي وتذهب وليست جزء من الذات. والأكثر أهمية أن المزايدة على الأفكار الإيجابية bidding on positive thoughts قد يغذي التوجه نحو بعض التجنب الخبري experiential avoidance في شقه الإيجابي إذ أن المزايدة على الأفكار/المشاعر الإيجابية يزيد من احتمالية وجودها أو على الأقل الاقتراب منها وتصديقها ومن ثم إمكانية دفع الأفكار/المشاعر السلبية بعيدا".



ج- استعارة إسقاط (تثبيت) المرساة في سياق العلاج بالتقبل والالتزام (مركب ACE):

أفاد د. تيرير ديفيز (2020) (Dr Tyrer-Davies) بأن استعارة إسقاط المرساة أحد فنيات اليقظة الذهنية التي تساعد الأشخاص في الحفاظ على هدوئهم وثباتهم ورباطة جأشهم أثناء التعرض لعاصفة انفعالية emotional storm' وقدّم د. روس هارس Dr. Russ Harris وصفا تفصيليا لهذه الاستعارة في كتابه "فخ السعادة The Happiness Trap" وبين أن هذه الاستعارة وما تتعلق به من إجراءات وفنيات تطبيق تفيد فيما يلي:

- التعامل مع الأفكار والمشاعر والذكريات والحفيزات أو الاندفاعات والإحساسات المزعجة الصعبة والمؤلمة.
- إيقاف الاستجابات الآلية أو الأوتوماتيكية عند التواجد في موقف صعب ومشكل.
- الاحتفاظ بالهدوء والثبات في المواقف الصعبة.
- التعامل مع الاجترار المؤلم والمتعب والمزعج (تكرار تواجد وتذكر الأشياء في دماغك).

- السيطرة على الهم والانشغالات الوسواسية القهرية.
- كسر دائرة السلوكيات الاندفاعية القهرية، العدوانية، أو الإدمانية.
- تركيز انتباهك على المهمة التي تتعامل معها.
- تطوير مزيد من ضبط الذات.

ويمكن أن تكون استعارة إسقاط المرساة أول خطوات إدارة الخبرات الصعبة مثل الصور الاقتحامية الجائحة والمباغته، الألم المزمن، وعديد من المتاعب الأخرى. وأشار د. روس هارس إلى فنية إسقاط المرساة باستخدام تعبير رمزي هو ACE والذي يشير إلى مسار دفع الشخص باتجاه الاعتراف بمشاعره وأفكاره ثم الارتداد إلى جسمه في محاولة الوعي به ثم اندماج الشخص فيما يفعله، ويمكن توضيح ذلك على النحو التالي:

✓ **يشير حرف A إلى اعتراف الشخص بأفكاره ومشاعره Acknowledge:** اعترف بصمت بأي أفكار أو مشاعر أو ذكريات أو أحاسيس أو حوافز ظهرت في عالمك الداخلي.

✓ **يشير حرف C إلى ارتداد الشخص إلى جسمه Come back into your body:** استمر في القيام بما سبق والتواصل مع جسدك المادي في ضوء ما يلي:

- ادفع قدميك ببطء نحو الأرض.
- قم بفرد ظهرك ببطء، وإذا كنت جالساً، اجلس للأمام على كرسيك.
- مد ذراعيك أو رقبتك ببطء وهز كتفيك.
- اضغط ببطء على أطراف أصابعك معاً.
- تنفس ببطء.

وعلى ذلك فالمفتاح الأساسي لعمل هذه الاستعارة تمكين الشخص من الدراسة بانفعالاته وأفكاره واعترافه بها وفي نفس الوقت الوعي بجسمه والدراية به أثناء ممارسات تدريبات تحريكه، إذ يؤدي ذلك إلى وقاية الشخص من الوقوع في دوامة التجنب الخبيري.

✓ **يشير حرف E إلى "اندماج فيما تقوم بفعله أو أدائه Engage in what you are doing"** فمع الاستمرار في الاعتراف بأفكارك ومشاعرك وفي نفس الوقت الارتباك بجسمك عليك أن تعيد تركيز انتباهك على النشاط الذي تؤديه أو تقوم به. وفيما يلي بعض الأفكار المفيدة في هذا الصدد:

- ❖ انظر حولك ولاحظ 5 أشياء يمكنك رؤيتها.
- ❖ لاحظ (3)، أو (4) أشياء يمكنك سماعها.
- ❖ لاحظ شيء يمكنك شمه أو تذوقه.
- ❖ لاحظ ما تفعله في ذلك الوقت.

Dropping Anchor

Adapted from the work of Dr Russ Harris author of The Happiness Trap

HANDLE DIFFICULT THOUGHTS,

feelings, emotions, memories, urges, and sensations more

SWITCH OFF AUTOPILOT

and engage in life; ground and steady yourself in difficult situations.



Focus YOUR ATTENTION

on the task or activity you are doing; develop more self-control

DISRUPT RUMINATION

Obsessing and worrying

WHAT IS INVOLVED?

DROPPING ANCHOR involves playing around with A-C-E:



ACKNOWLEDGE your thoughts and feelings



COME BACK into your body



ENGAGE in what you are doing

Drop Anchor in the middle of any kind of emotional 'storm':

- Flashbacks
- Panic attacks
- Chronic pain

To support and hold you steady, so you don't get swept away, slowing time for the storm to pass.

To bring your focus back to what's important to you right here and now.

Put together by James Warren, North Bristol NHS trust, UK.

Dropping Anchor

Adapted from the work of Dr Russ Harris author of The Happiness Trap



ACKNOWLEDGE your thoughts and feelings

Adopt the stance of a scientist, curiously observing what's going on in your inner world.



COME BACK into your body

You aren't trying to turn away from, avoid, escape, or distract yourself from what is happening in your inner world.



ENGAGE in what you are doing

Try all or some of these suggestions, or try your own.

End the exercise by giving your full attention to the next task or activity at hand.

Silently and kindly acknowledge whatever is 'showing up' inside you:

- Thoughts
- Feelings
- Emotions
- Memories
- Sensation
- Urges

Come back into and connect with your physical body.

- You could try some or all of these:
- Slowly push your feet hard into the floor.
- Slowly straighten up your back and spine; if sitting, sitting upright and forward in your chair.
- Slowly press your fingertips together
- Slowly stretch your arms or neck, shrug your shoulders.
- Slowly breathe.

Get a sense of where you are and refocus your attention on the activity you are doing.

In your surroundings, notice:

- 5 things you can see
- 4 things you can hear
- 3 things you are touching
- 2 things you can smell
- 1 taste in your mouth

Finally, notice what you are doing.

Ideally, run through the A-C-E cycle slowly 3 or 4 times, to turn it into a 2-3 minute exercise.

You can practice these kinds of exercises, any time, any place. It's a good idea to practice them often in less challenging situations, when your thoughts, feelings, and sensations are less difficult, so you can build up your skill levels. Over time, the idea is to use this in more challenging situations, when your thoughts and feelings are more intense and can more easily overwhelm you.

يتعاطى الناس الهيروين أو المورفين لأسباب عديدة، ويمكنك مقارنة عملية التعاطي هذه تشبيها بما يحدث لشخص أتاحت أمامه فرصا متنوعة للتنزه في رحلات بحرية بقوارب فخمة ومريحة بصورة مجانية في البداية ويتحقق لك نوعا ممتعا من البهجة والارتياح والنشوة بل تواعد بأن يكون لديك قاربا ملكية خاصة لك، ثم تفاجئ ومع إبحارك بهذا القارب أنك تسير في خضم بحر هادر الأمواج ويحيط بك القراصنة من كل اتجاه وكل ما عليك أن تبحث بشكل فوري عن مأوى في أرخبيل ملئ بأسماك القرش، والشعاب المرجانية والضفاف الرملية والتيارات الخطرة، هنا لا تجد غير الخوف والرعب والضيق والإزعاج. الاستجابة المفيدة في هذا الموقف والمعقولة والمقبولة والتي يجب عليك فعلها هي "تثبيت مرساتك" حتى وإن كنت في نفس المنطقة ونفس المكان قم بتثبيت القارب وأنت في مأمن من الجنوح والغرق واحتمال التعرض لقيام سمك القرش بالتهامك. وعليك أن تدرك أن إسقاط المرساة وتثبيت قاربك عند هذه النقطة لن يفيد في حط ذاته بل كل ما يحدثه وقايتك من الاستمرار في الإبحار على غير هدي في مياه خطيرة، هنا المرساة ليست مشكلتك بل خلاصك. ومع مرور الوقت ترغب في الماضي قدما لذلك عليك أن تفكر في أين تتجه من المكان الذي أنت فيه، عليك أن تبحث عن اتجاه آمن وهدف جدير بالاهتمام. وبمجرد أن تقرر المكان الذي تريد الذهاب إليه فإنك ترسم مسارًا للخروج من المياه الغادرة، وعند هذه النقطة قد تتحول مرساتك إلى عائق وعليك أن تحررها وأن تفك المرساة لتتمكن بالتحرك بالقارب نحو الأهداف التي اخترتها وفقا لقيمك الشخصية الراسخة.

خ- استعارة صندوق البريد (بعض الأفكار تشبه البريد المزعج غير المفيد وغير الهام) في سياق

تطبيقات العلاج النفسي بالتقبل والالتزام:

تستخدم استعارة صندوق البريد (Mailbox metaphor) (some thoughts are like junk mail) مع العملاء الذين يعانون من امتلاء تكوينهم النفسي بأفكار مزعجة على الدوام، وتعد تدريباً مفيداً في إطار تنمية السلوك الموجه بالقيم value driven behavior ودفع الشخص باتجاه التقبل acceptance باعتبارهما عمليتين أساسيتين لتنمية المرونة النفسية من منظور أنصار العلاج بالآكت، علاوة على أنها استعارة وتدريباً يمكن القيام به بشكل سهل ومنتظم في نفس الوقت إذ نقوم جميعاً بفحص صندوق البريد الإلكتروني الخاص بنا على الدوام. وتتخذ عملية تطبيق هذه الاستعارة المسار التالي:

■ عندما تعود إلى المنزل اليوم ماذا تتوقع أن تجد في صندوق البريد الإلكتروني الخاص بك؟:

– ربما يجيب العملي: أتوقع وجود فواتير، إعلانات، بريد غير هام أو مزعج ومتكرر، أو ربما خطابات نصية من شركات أو مؤسسات ما.

■ كيف يمكنك فرز هذا البريد لتحديد الرسائل التي تحتاج إلى متابعة واهتمام والرسائل التي تعد غير هامة؟

– إجابة العميل: على أن أدقق النظر في مضمون كل رسالة لتحديد أيها أكثر أهمية وأكثر حتمية للتعامل معها.

■ كيف ستعرف الرسائل المهمة التي تستلزم الاستجابة لها؟.

– إجابة العميل حسناً: إذا لم أدفع فواتيري فسيتم قطع التيار الكهربائي عن منزلي، وإذا لم أجد رخصة قيادة سيارتي لن أستطيع القيادة، أي الرسالة التي يترتب على الاستجابة لمحتواها أثراً مهماً.

■ إذا أرى أنك ترتب الأمور حسب أهميتها بالنسبة لك، كما يتبدى أنك تحدد أولوياتك لأن تقدر أو تثمن قيمة استقرار المنزل المريح وحرية قيادتك لسيارتك! نعم لكن ماذا تفعل مع رسائل البريد الإلكتروني المزعجة غير المهمة؟

– إجابة العميل: أرميها وأتخلص منها.

■ عندما تتخلص منها وتحذفها، هل هذا نهاية الأمر؟

– إجابة العميل: لا بالتأكيد سأجد مزيداً من الرسائل في المرة التالية التي أفتح فيها صندوق بريدي.

■ إذ كان الأمر كذلك فلماذا لا تتخذ إجراءً آخرًا كأن تتحقق من هذه العروض أو الرد بغضب أو تتصل بالمرسلين وتحذّرهم؟

– إجابة العميل: نعم ولكن هذا مجرد مضيعة للوقت فأنا أعرف أن هذه الرسائل وما تتضمنه من عروض غير مهمة ولا أحتاج إليها، وحاولت بالفعل إيقاف هذا البريد ولكن يوجد مؤسسات وشركات أخرى ترسل المزيد والمزيد من الرسائل، وعلى ذلك وفي كل الأحوال يوجد المزيد من الرسائل البريدية غير المرغوبة في كل يوم، وهذا أمر لا يستحق الانزعاج. إذن ما يمكن الانتهاء إليه أن خبراتك الحياتية تساعدك على نحو منتظم لفرز وتحديد كل ما هو مهم ومفيد بالنسبة لك بناءً على الأشياء التي تهتمك، وتتعلم كيف تتعايش مع كل الرسائل غير المرغوبة التي

تتلقاها كل يوم، إنها مجرد رسائل في صندوق وهكذا الآلاف من الأفكار والانفعالات والإحساسات مجرد رسائل أو أشياء في صندوق حياتنا تنتهي وتختفي بالتقدم، وما يمكن التأكيد عليه في هذا الصدد أن حياتنا مثل صندوق البريد هنا رسائل فيها ينبغي التوقف عندها واتخاذ إجراء بصدها وفي نفس الوقت علينا تقبل حقيقة أنه سيكون هناك بعض الوقائع، الأحداث، الخبرات، الأفكار، بل والعواصف المزعجة غير المرغوبة فلندعها تأتي وتذهب من تلقاء ذاتها.

Metaphors: Unlocking the Power of Your Imagination!

Metaphors are powerful tools that help us understand complex ideas and express ourselves in creative ways. Here are some examples of common metaphors and what they mean:

- Life is a journey**
Life is a long and unpredictable road with many twists and turns.
- Love is a rose**
Love is beautiful and delicate, but can also be painful if not handled with care.
- Time is money**
Time is a valuable resource that should be used wisely and not wasted.
- The world is a stage**
Life is like a play, with people playing different roles and putting on performances for others.
- Knowledge is power**
Having knowledge gives you the ability to make informed decisions and take control of your life.

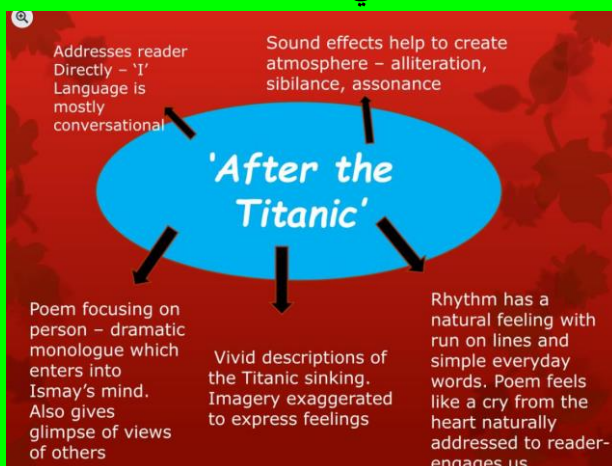
Love English
www.loveenglish.org



د- تطبيق استعارة السفينة تيتانيك The Titanic metaphor في سياق العلاج بالتقبل والالتزام:

يستخدم أنصار العلاج بالتقبل والالتزام استعارة السفينة تيتانيك لوصف الفروق بين العلاج بالتقبل والالتزام والعلاجات النفسية الأخرى، من خلال طرح السؤال التالي: ماذا لو كنت على متن السفينة تيتانيك؟ ربما يقوم الجميع بتحريك كراسي الاستلقاء للمزيد من الراحة والمتعة ورؤية منظور مختلف على نحو دائم مع إقرار صورة حياة مفعمة بالضحك في كل جانب من جوانبها. ويشبه هذا الأمر تصور العميل للعلاج النفسي إذ قد يأتي بأمل بالغ في نتائج مبهرة ورائعة وممتعة تخلصه مباشرة من معاناته، ومع ذلك قد يكتشف أنه يشبه من كانوا على متن السفينة تيتانيك كانت نجاتهم في تركها بل والقفز في المحيط بحثاً عن النجاة. وتجدر الإشارة إلى أن المعنى المجازي للسفينة تيتانيك يدور حول سفينة عملاقة بها كل المباهج والمتع وسبل الراحة والتنعيم وفي نفس غير قابلة للغرق ولا يتصور أنها ستغرق ومع ذلك أضحت قابلة للغرق تماماً في رحلتها الأولى. وعلى ذلك مثلت هذه الاستعارة ما يعرف بقصة التجبر والغرسة وانكسارها أمام لا مبالاة الطبيعة وجبروتها، فبدلاً من ترتيب الأوضاع الحياتية بصورة مثالية وتصويرها خالية من أية متاعب أو مشاق علينا أن نعرف أنه وفي كثير من الأحيان الترك والتخلي الأمر الأكثر أماناً مقارنة بالمعافاة الكاذبة والاصرار على الاصطدام بجبال الجليد القاسية في غيابات جب عمق محيط الحياة. والدرس المستفاد من هذه الاستعارة أن النظر إلى الوراء والتأمل في الأخطاء لا يمكن أن يغير ما حدث بالفعل، وما يمكن تغييره بدلاً من ذلك هو الأشياء التي تحدث هنا والآن والاختيارات التي نقوم بها اليوم، وعلى ذلك لا فائدة من بقاء الشخص عالقاً في الماضي بل كل ما يجب عليه بدلاً من ذلك التركيز اليقظ على

الحاضر والتوجه الواعي نحو المستقبل.



ذ- استعارة فنجان القهوة في العلاج بالتقبل والالتزام Cup of Tea: التواجد في اللحظة الحاضرة (الحضور):

تواجد الإنسان في اللحظة الحاضرة وإبحاره في الحياة بذهنية "هنا والآن" والاستمتاع بمذاق الخبرات الإيجابية محددا أساسيا للتخلص من الألم وعدم تحويله إلى معاناة ويشبه هذا الأمر ارتشاف فنجان شاي في يوم عاصف وبارد، تستمتع بمذاقه مع كل رشفة، تشعر بدفء يسري في جسدك وينساب إلى روحك، دع الطمأنينة التي تتناكب في هذه اللحظة بأن يكون لها الكلمة الأولى والأخيرة بوعي تام بالراحة والبساطة.

IDIOMS & PHRASES

CUP OF TEA

Meaning:
The meaning of the idiom **cup of tea** refers to something that you like.

Origin:
The phrase **cup of tea** comes from the 1800's and then over 100 years later in the 1920's the word **not** was added onto the start of the phrase to create a negative version of it.

Conversation:
The conversation is taking place between two friends.

- Person 1: "Shall we go and see a movie?"
- Person 2: "Yes, what did you want to see?"
- Person 1: "I was thinking of a horror movie."
- Person 2: "No, the action is more my **cup of tea**."

Examples:

- I love English lessons but maths is more my **cup of tea**.
- Tomato soup is my **cup of tea**.

TESL.COM

Bestseller

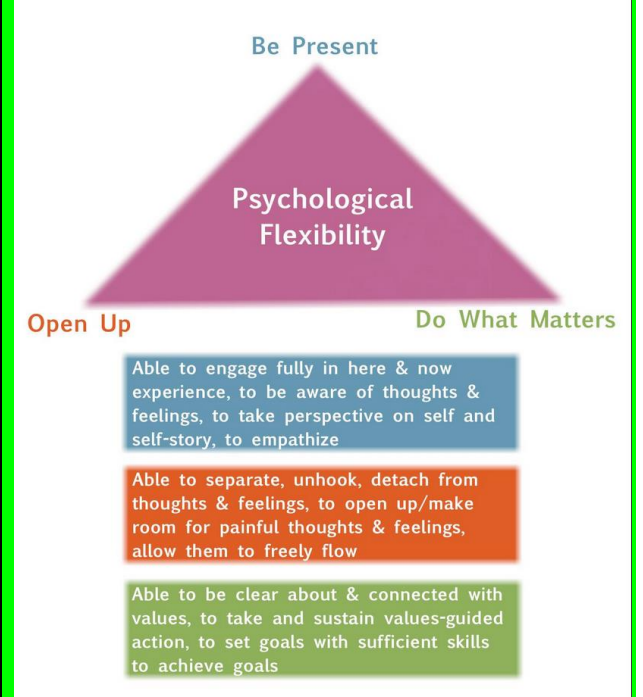
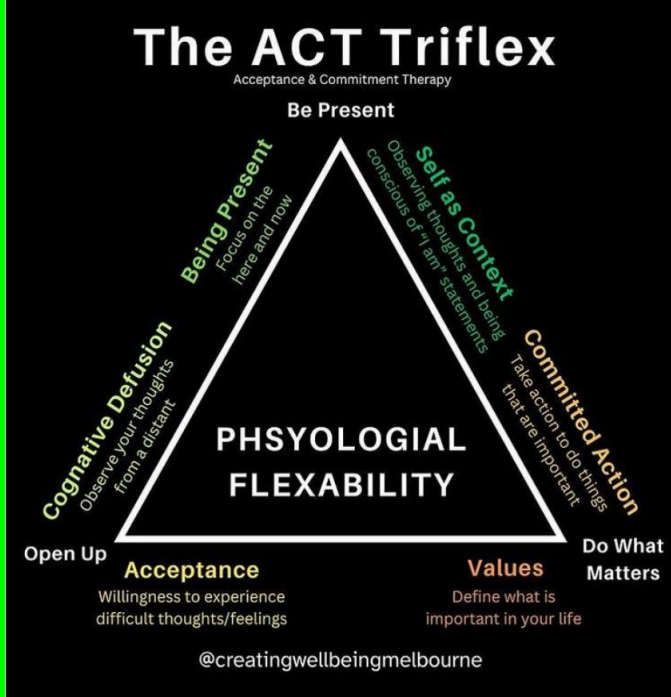
ACT METAPHORS

STRENGTHEN YOUR UNDERSTANDING USING METAPHORS

• فكرة أولية: العلاج بالتقبل والالتزام وفكرة أسس وديناميات الشفاء: (جوزيف سيارتوتشي، ولويس هاي، 2020)

لا مرأى في أنه لا يوجد أي إنسان على سطح الأرض منذ نشأت الحياة محصن من التعرض للآزمات والشدائد ونكبات الحياة وصدماتها، إذ نتعرض جميعا في فترة ما من حياتنا لعدد من الصدمات والنوازل والشدائد وخيبات الأمل والعثرات والإخفاقات ربما مثل انهيار علاقات كانت مستقرة لفترات طويلة، أو فقدان العمل أو الوظيفة، أو الأمراض المهددة للحياة، أو التحولات النوعية الكبرى في الحياة ربما مثل الانتقال للعيش في مكان آخر مغاير لمكان النشأة والتعود، أو الاقتراب من الموت، أو موت شخص عزيز على القلب غال على الروح، أو التعرض

لتهديدات مباشرة أو غير مباشرة في الحياة. ويبدو أن التكوين النفسي لنا جميعاً على المستوى العقلي والانفعالي مبرمج على "توقع الخطر"، و "تجنب الألم"، ويبدو أننا لا نعذب أنفسنا فقط من مجرد التعرض الفعلي للآزمات، بل ربما نعذب أنفسنا كذلك من تمسكنا بأفكار وعدم توقفنا عن التفكير في أننا سنتعرض لآزمات في المستقبل. وجدير بالتنبيه أن اللغة التي نتحدث بها عن أنفسنا ومع أنفسنا، علاوة على فقداننا الوعي بالذات أحد المصادر الأساسية التي تعزز التأثيرات السلبية لتوقع الخطر والتفكير السلبي في المستقبل.



• مقدمة:

الآكت (ACT) كتعبير اصطلاحي معتمد للتدريب/العلاج القائم على التقبل والالتزام Acceptance Commitment Training/Therapy واحداً من أهم العلاجات السلوكية القائمة على اليقظة الذهنية mindfulness-based behaviour therapies. ولا يحاول أنصار العلاج بالآكت إزالة الألم بسبب إذا أحببنا ذلك أو لم نحب "الألم" و "المعاناة" جزء لا يتجزأ من حياة كل إنسان في الوجود البشري. ويعد مفهوم "المرونة النفسية Psychological Flexibility" المفهوم المركزي والجوهري والأساس في قلب العلاج بالآكت؛ وعلى ذلك يمكن أن يقال أن الهدف الرئيس للعلاج بالتقبل والالتزام في تحليله النهائي تحقيق ارتفاع في مستوى المرونة النفسية لدى الأشخاص. ولكن ماذا نعني بذلك؟. يعنى بالمرونة النفسية "رغم تسليم واعتراف الشخص بأنه لديه أفكار ومشاعر صعبة وغير مرغوبة، إلا أن هذا التسليم والاعتراف لا يحول بينه وبين الاندماج في الحياة والترحيب بها وأداء الأشياء والمهام التي تجعل حياته هادفة مثمرة وذات معنى". ومن ثم تعد "المرونة النفسية" بهذا المعنى النقيض النفسي لما يعرف "بالجمود النفسي Psychological Rigidity Or Inflexibility"، ويعنى بالسلوك أو التصرف بجمود نفسي التعامل مع المتاعب والمشاق والتحديات الحياتية بطريقة غير مفيدة تتمثل أساساً في "تجنب مثل هذه المتاعب والمشاق" وربما "تجاهلها وإنكارها" كأنها غير موجودة، والمعروف أن إدارة الظهور لمثل هذه

المتاعب والمشاق والمعاناة الفعلية الواقعية الموجودة وتجنبها لا يؤدي إلا إلى تجذير المشاعر والآلام السلبية وزيادة المعاناة في تكويننا النفسي. وجدير بالتتويه أن الإبحار في الحياة بذهنية "التجنب" كحل بسيط يتجاهل حقيقة أن الحياة بالغة التعقيد وحبل دائم بعيد من مصادر وأحداث ووقائع إحداث الألم والمعاناة، من جانب آخر إذا كان هدفنا المركزي في الحياة "تجنب الألم" فلن نتمكن من تعلم طرائق جديدة للتعامل مع الحياة ولن يتحقق لنا أي ارتقاء أو ازدهار فيها. من جانب آخر إذا تجاهلنا حقيقة أن "الأخطاء" جزء من التعلم، وأن الإخفاق غالبا رفيق للإنسان في رحلته ومساره نحو النجاح، فإننا ننسى ما قد سندفعه من ضريبة باهظة ومؤلمة بسبب مثل هذا التجاهل، ببساطة شديدة الضريبة التي سندفعها عندما نؤمن ونبحر في الحياة بذهنية محاولات تجنب الألم هي "مزيدا من الألم، مزيدا من المعاناة، ومزيدا من المشقة". ورغم التسليم بأن "الألم" و "المعاناة" جزء طبيعيا من الحياة، فإن توجه أنصار العلاج بالآكت لتنمية وتحسين وتعزيز وتقوية المرونة النفسية من خلال طرائق تعليمية وفنيات تدخل قائمة على الدليل يترتب عليها انخفاض جوهري في المعاناة الانفعالية. ذلك لأن أنصار العلاج بالآكت يركزون بصورة مباشرة على تعليمنا أن "هدفنا من الحياة أن نعيش حياة كاملة مثمرة هادفة ذات معنى"، وأن "الهدف من الحياة ليس تجنب الألم بل عيش الحياة والاندماج فيها والتعامل مع نطاق كل خبراتها الواسعة الإيجابية والسلبية". ويمكن ببساطة شديدة تحديد بعض الملامح الأساسية المميزة للعلاج بالآكت مقارنة بصيغ العلاجات النفسية الأخرى فيما يلي:

أ- يستهدف أنصار العلاج بالتقبل والالتزام تنمية وتقوية **وتعزيز المرونة النفسية** من خلال تعليمنا حزم من المهارات الجديدة التي يمكننا تطبيقها للتعامل مع الحياة بطرائق جديدة وفقا لأدلة وتطبيقات وأوراق عمل واضحة ومباشرة وبفنيات عملية سهل استخدامها.

ب- يستهدف أنصار العلاج القائم على التقبل والالتزام تعليمنا **"الصمود النفسي"** بدلالاته الواسعة التي تتجاوز مجرد التحمل والتعافي والنهوض إلى "الارتقاء بالرغم من الشدة أو المحنة"، مع التوجه لتعليمنا التخلص مما يسمونه حالة الشجار مع أفكارنا ومشاعرنا، بل التعامل معها على أنها حالات نفسية تأتي وتذهب وذات طابع عابر وليست حقائق أو وقائع ثابتة أو تعبير عن ذواتنا أو ماهيتنا.

ت- يستهدف أنصار العلاج بالآكت مساعدتنا في تعلم استراتيجيات وإجراءات وطرائق تحديد ما **نقدره في الحياة أي كل ما له قيمة وفائدة وأهمية لنا في الحياة (توضيح القيم)**؛ ومن ثم إرشادنا وتوجيهنا ودفعنا باتجاه المبادرة بأفعال سلوكية قائمة على ما يصطلح على تسميته بالفعل الملتزم.

ث- يؤكد أنصار العلاج المرتكز على التقبل والالتزام على الأخذ **بمنحى كينيكي عابر للتشخيصات ومتجاوز للتسميات أو الوسم الكينيكي وفقاً لقوائم تصنيف الاضطرابات**، علاوة على الأخذ بما يسمونه "المنحى السياقي" للحياة، مع التوجه لتنمية السلوك الاجتماعي الإيجابي، الأمر الذي يجعل العلاج بالتقبل والالتزام صيغة علاجية مفيدة ويمكن استخدامها في عديد من البيئات أو السياقات التطبيقية: الإرشاد النفسي الفردي، الصحة النفسية والتدريب المؤسسي، بناء وتكوين فرق التدخل، صنع

القرار، والتدريب التوجيهي أو الكوتشينج.

COMMUNITY LIVING
Toronto

December 17th, 2020

LEARNING TOGETHER

Specialized Services at Your Fingertips

IN THIS ISSUE

Introduction & Webinar

In this edition we are reviewing a therapeutic model based on the principles of behaviour analysis called Acceptance & Commitment Therapy also known as ACT.

We are now 9 months into the pandemic and about to enter a long winter. This results in us spending even more time inside and even less time with family and friends. Under these conditions we spend a great deal of time with our thoughts and feelings which can become quite loud and negative towards ourselves.

While ACT is a form of therapy only practiced by those accredited in the field, we are going to provide you with some basic tools to manage these thoughts when you have them.

We will also be hosting a webinar on January 6th at 12pm which you can access at this



Join our Cloud HD Video Meeting
Zoom is the leader in modern enterprise video communications, with an easy...

cltoronto-ca.zoom.us

<https://cltoronto-ca.zoom.us>

We also Invite you to watch a terrific Interview that we did with Kerry-Anne Robinson, a Board Certified Behaviour Analyst who finds these tools so useful she even uses them with her young children.

[Click here to view the interview.](#)



What is ACT?

Acceptance and Commitment Therapy (ACT) is a set of tools and strategies that can be used to help people to accept and make peace with events that happen day to day that are out of their control or cause negative feelings. ACT is aimed at helping people to commit to behaviours (actions) that bring them closer to the things that are important to them. ACT utilizes a variety of exercises to help people experience the 6 core processes and to develop psychological flexibility. See 'The Hexaflex' diagram.

"Psychological Flexibility is the ability to stay in contact with the present moment regardless of unpleasant thoughts, feelings, and bodily sensations, while choosing one's behaviour based on the situation and personal values." (Hoffmann D., Frostholm L., 2019)

The Hexaflex



What is the ACT Matrix?

The ACT Matrix is a simple exercise designed to learn how to discriminate between our internal and external experiences. It also helps us identify behaviours that we may engage in that are unhelpful resulting in moving further away from the things we care about (values). Additionally, the Matrix helps us to identify actions that we can take to be more aligned with our values. In a nutshell, the ACT Matrix is an exercise to teach you psychological flexibility using real life scenarios.

- The inner circle represents you as an observer, noticing what is going on in the quadrants without making judgements (self as context)

The Matrix outlines how the 6 core processes of ACT work at any given time. Please refer to the hexaflex infographic on the first page for a brief description of the 6 core processes.

Do not worry too much about understanding the hexaflex and core processes, for now we want you to become familiar with what ACT is and how to use the ACT Matrix. Click below for a brief video.

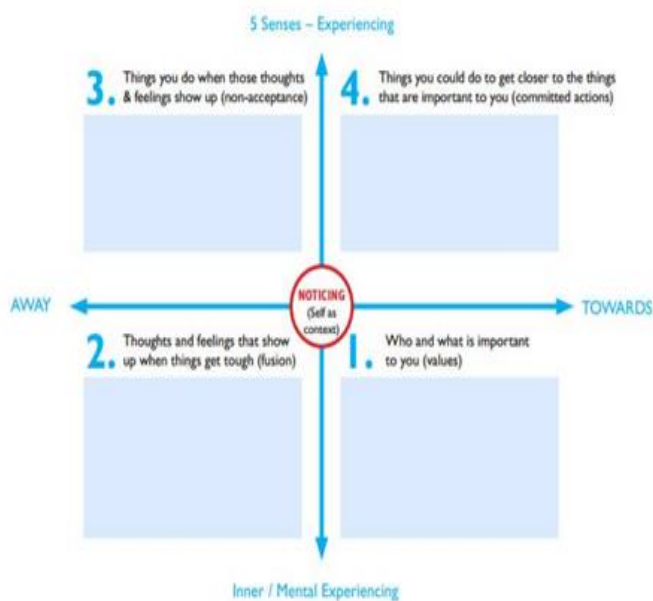
<https://neshnikolic.com/hexaflex>

The main goal of the ACT Matrix is to learn how to take notice of our thoughts and behaviours, and to align that with what is important.

This means that we can choose to engage in the actions that move us closer to what we care about despite the negative uncomfortable thoughts or feelings that we have. Filling out the Matrix allows us to identify and sort through our thoughts, behaviours, and experiences. It is a tool to help build mindfulness, self-awareness, and valued living.

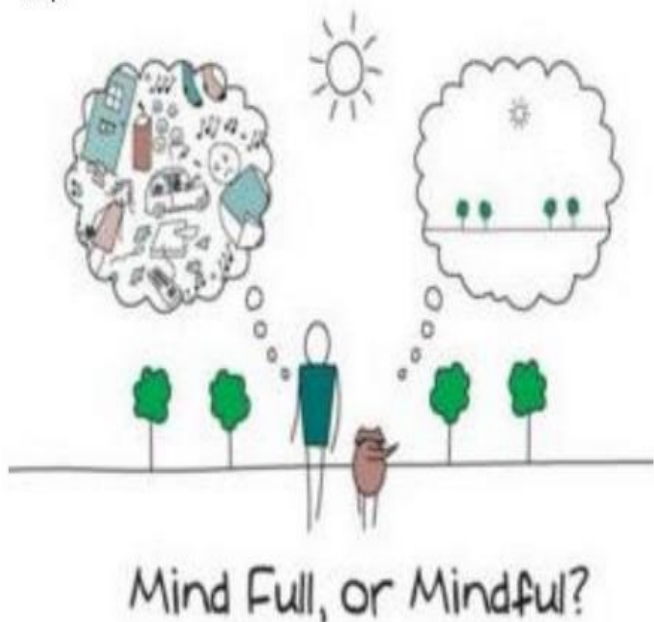
This may sound overwhelming and that is okay! This is a new skill that needs to be learned and requires practice. We will walk you through a case study and show you how to fill out the Matrix step by step.

ACT MATRIX



Components:

- The vertical line pointing up represents experiencing with the senses, also referred to as the present moment, and pointing down which represents our inner experiences, such as thoughts and feelings.
- A horizontal line intersects with the vertical line at 90 degrees to create four quadrants. The horizontal line represents our behaviour which either moves us **toward** our values (the right side) or **away** from our values (the left side).
- The lower right quadrant is for identifying who and what is important (your values)
- The lower left quadrant is for identifying unwanted internal thoughts or feelings that show up when things get hard (fusion)
- The top left quadrant is for identifying the specific behaviours that you do to avoid the unwanted internal thoughts and feelings (non-acceptance)
- And the top right quadrant is for identifying the specific behaviours that you can do to move towards what is important to you (committed action)

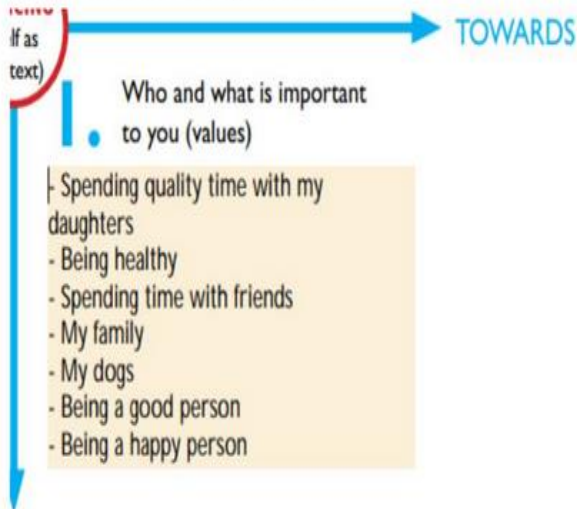


ACT Matrix Case Study

Trudy is a 36-year-old single mom with two children. She works shifts in a long-term care facility as a nurse and then comes home to take care of her 14 and 15-year-old girls along with all the household chores that need to be done daily.

She finds herself to be over tired, endlessly agitated with her daughters, and just fed up with the constant cleaning at home. She dreads getting home at the end of her shift and recognizes that this is something that she needs to work on.

Through work she has learned about ACT and decides to complete the ACT Matrix to get a better understanding of what she is feeling and how to move in the right direction.



Now that Trudy has identified her values, she is now considering what thoughts and feelings she has when the going gets rough. This has been occurring a lot of late and so she quickly notes all the negative thoughts she has been having.

Now Trudy focuses on what actions she takes when she feels these thoughts. What are the actual behaviours she exhibits when these thoughts take over her brain. She finds these actions difficult to write down. It is quite an emotional experience.

3. Things you do when those thoughts & feelings show up (non-acceptance)

- Go to bed
- Watch a lot of t.v.
- Stay home instead of going out
- Don't talk to my daughters or
- Get frustrated with my daughters
- Cry

AWAY

Next Trudy identifies the behaviours that will bring her towards her values. She thinks about those things that she wishes would happen naturally. How it would feel to be relaxed coming home? What would make her more relaxed? What would be an ideal day? Week? This really helps her to identify how to fill in the next quadrant.

4. Things you could do to get closer to the things that are important to you (committed actions)

- Ask my daughters for help with chores
- Do fun activities with my daughters
- Eat a meal with my daughters
- Go for walks with the dogs
- Get enough sleep
- Set time aside to see friends each week
- Enjoy moments of peacefulness

TOWARDS

TOWARDS

• للمزيد أبحر في الموقع التالي:

ACT Hub Wales Home page (2023). What is ACT?: Psychological Flexibility:

<https://www.act-hub-wales.co.uk/information/>

• تجميع بعض الاستعارات الأكثر استخداماً في مجال العلاج بالتقبل والالتزام:

USE THESE 32 KIDS ACT METAPHOR CARDS FOR:

- **Improved Emotional Awareness:** Helps kids recognize and name their emotions.
- **Enhanced Coping Skills:** Teaches kids to manage emotions and cope with challenges.
- **Increased Mindfulness:** Encourages kids to observe their feelings without immediate reaction.
- **Promotes Acceptance:** Assists in understanding it's okay to have different thoughts and feelings.



• للمزيد راجع:

- 1- Bailey, J., Ciarrochi, J., & Hayes, L. (2024). The impact of Acceptance and Commitment Therapy on psychological distress and burnout in healthcare professionals: A randomized controlled trial. *Journal of Medical Internet Research*, 26(1), e59093. <https://www.jmir.org/2024/1/e59093/>
- 2- Fang, Z., Yang, X., Zhou, Y., & Liang, X. (2023). Acceptance and Commitment Therapy for older adults with depression and anxiety: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 30(1), 15-30. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/jpm.13138>
- 3- Gloster, A. T., Walder, N., Levin, M. E., Twohig, M. P., & Karekla, M. (2020). The empirical status of Acceptance and Commitment Therapy: A review of meta-analyses. *Psychological Medicine*, 50(9), 1-17. <https://doi.org/10.1017/S0033291719004095>
- 4- Hakamata, Y., Watanabe, Y., & Iwamoto, Y. (2023). Effects of Acceptance and Commitment Therapy-based interventions on mental health outcomes: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 79(2), 489-506. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11653371/>
- 5- Juncos, D. G., & de Paiva e Pona, E. M. (2018). Acceptance and Commitment Therapy for musicians with music performance anxiety: A pilot study. *Music & Science*, 1(1), 1-10.

<https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/2059204317748807>

- 6- Villatte, J. L., Vilardaga, R., Villatte, M., Plumb Vilardaga, J. C., Atkins, D. C., & Hayes, S. C. (2016). Acceptance and Commitment Therapy modules: Differential impact on treatment processes and outcomes. *Behaviour research and therapy*, 77, 52–61. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2015.12.001>
- 7– Swain, J., Hancock, K., Hainsworth, C., & Bowman, J. (2013). Acceptance and Commitment Therapy in the treatment of anxiety: A meta-analysis. *Journal of Anxiety Disorders*, 27(2), 182-192. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23999201/>

العلاج بالتقبل والالتزام: فنياته، تطبيقاته، أنشطته وفوائده.

(مقال: هيئة تحرير موقع اختيار نقطة التعافي الصحيح. Right Choice Recovery, 2025).

Introduction to Acceptance and Commitment Therapy (ACT)



Mindfulness-Based Therapy

ACT is a therapy rooted in mindfulness and values-based behavior. It helps clients learn to accept the difficult internal experiences they often try to avoid, so they can move on to live a fulfilling life.

Client-Centered Therapy

This type of therapy is collaborative and client-centered. The therapist works with the client to help them achieve their goals.

Effective Treatment for Mental Health

ACT has been shown to be effective in treating a wide variety of mental health disorders, including depression, anxiety, and chronic pain.

jyotirgamy.org

THE "NAME" PRACTICE (ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY)

This practice is about "acceptance" and learning to go towards our emotions (instead of rationalizing, struggling with them etc).

- 1 NOTICE THE "FEELING"**

The first step to catch yourself "feeling", because too often we deal with feelings by trying to fight them or suppress them unconsciously.

Let's bring them to our consciousness instead. Emotions reside in our body, where is this emotion sitting in your body?
- 2 ACKNOWLEDGE**

What emotion is it that you're feeling? Is it sadness, anxiety, anger, disappointment? Label it.

If it had a voice, what would this emotion be saying?
- 3 MAKE ROOM**

We are doing something different here by going towards the emotions rather than "thinking" them away.

Ask yourself, "are you struggling with it"? If yes, then what can you do to let it be there instead?
- 4 EXPAND AWARENESS**

After we spend some time going inwards, we need to take ourselves back "into the present" again.

Use your preferred present-ness activity here, e.g. noticing your environment, breathing, what you are currently doing etc.

www.kayatoastforthesoul.com



تعريب وتنسيق وعرض: محمد السعيد أبو حلاوة، أستاذ الصحة النفسية المشارك، (2025)

An Easy-to-Read Primer on Acceptance and Commitment Therapy

MORE THAN 100,000 COPIES SOLD

ACT made simple

SECOND EDITION



A quick-start guide to ACT basics and beyond

- Understand and apply the six core processes of ACT
- Use cutting-edge tools, such as the "choice point"
- Overcome resistance and motivate the unmotivated
- Explore new chapters on extreme fusion, self-compassion, shame, and exposure

RUSS HARRIS
Foreword by STEVEN C. HAYES, PhD

Acceptance & Commitment Therapy

for the Treatment of Post-Traumatic Stress Disorder & Trauma-Related Problems

A Practitioner's Guide to Using Mindfulness & Acceptance Strategies

Includes online link to downloadable client worksheets

ROBYN D. WALSER, PhD
DARRAH WESTRUP, PhD

FOREWORD BY STEVEN C. HAYES, PhD

ACT in Steps

A Transdiagnostic Manual for Learning Acceptance and Commitment Therapy

MICHAEL P. TWOHIG
MICHAEL E. LEVIN
CLARISSA W. ONG

OXFORD

العلاج بالتقبل والالتزام: فنياته، تطبيقاته، أنشطته وفوائده.

Your Practice Name Here

Therapist Name: Therapist Name Here

ACT Values Worksheet

Client Name: Client Name Here

Date: 02/02/2022

An ACT Values list will help you identify what is truly important in your life. Click the check mark indicating how important each value is to you in your life.

Value	Description	Not Important	Somewhat Important	Very Important
Acceptance	To be open and accept yourself and others.			
Accuracy	To be accurate in opinions and in communication.			
Achievement	To accomplish important accomplishments or milestones in your life.			
Adventure	To regularly have exciting experiences in your life.			
Assertiveness	To openly be able to stand up for myself, my rights, and what I want or need.			
Attractiveness	To be physically attractive.			
Authenticity	To be real, genuine, and true to yourself.			
Authority	To be in a position of power over others.			
Beauty	To appreciate, create, nurture, or cultivate beautiful in myself, others, or in the world.			
Caring	To take care of others.			
Challenge	To keep growing, learning, and improving in life.			
Change	To experience a life full of new experiences.			
Comfort	To have a comfortable and pleasant life.			
Community	To experience a sense of belonging.			
Compassion	To feel or act on concern or care for others in need.			

• مقدمة:

العلاج بالتقبل والالتزام صيغة معاصرة من صيغ العلاج النفسي تشجع الأفراد على الارتباط الفوري والمباشر بالواقع والإبحار فيه بذهنية "هنا والآن" فيما يفيد بالوعي باللحظة الحاضرة مع الالتزام الذاتي الإرادي بقيامه بأفعال مستتيرة بقيمهم الشخصية في الحياة، مع اقتران ذلك بتنمية قدراتهم على التقبل والصمود والتكيف.

وعلى ذلك يتمثل الهدف الأساسي للعلاج بالتقبل والالتزام في تشجيع الأفراد على تقبل أفكارهم ومشاعرهم بدلاً من إنكارها والاحتراب معها أو الشعور بالذنب تجاهها مع التحرك التلقائي بالالتزام شخصي إرادي للقيام بأفعال متماهية مع ومستتيرة بقيمهم الذاتية في الحياة أي فعل كل ما يقربهم من تحقيق ما هو مهم ومفيد لهم في المجالات الحياتية المختلفة.

ويستخدم أنصار العلاج بالتقبل والالتزام فنيات عديدة تتعلق بشكل مباشر بست عمليات نفسية محورية كبرى في سياق ما يعرف بمصفوفة العلاج بالآكت وتتمثل في: تفكيك بنية الانصهار المعرفي، التقبل، الوعي باللحظة الراهنة، الذات كسياق، توضيح القيم، والفعل الملتزم. وتساعد هذه الفئات الأفراد على عدم التعلق بالأفكار غير المفيدة، مع الاعتراف بخبراتهم وتقبلها بدون تجنب، علاوة على التركيز على عيش حياة هادئة ذات معنى.

ويطبق العلاج النفسي بالتقبل والالتزام في سياقات متنوعة بما فيها علاج اعتلالات الصحة النفسية مثل القلق، الاكتئاب، والاضطرابات المرتبطة بالمشقة والكرب. وأوردت كارليل لينك كوان وآخرون Carlile N, Link JS, Cowan A, et al في دراسة نشرت (2019) وعنوانها "تصرف كطبيب نفسي ACTing Like a Psychiatrist" أن العلاج بالتقبل والالتزام مفيد أيضاً ويطبق في إدارة ضغوط العمل وإدارة الألم المزمن، ويساعد الأفراد أيضاً على تغيير علاقتهم بمظاهر الكدر وعدم الارتياح.

وأشارت الاختصاصية النفسية جو ناش Jo Nash في سياق تناولها لفنيات العلاج بالتقبل والالتزام 14 فنية تدخل علاجي تجعل العلاج بالتقبل والالتزام مناسباً للتعامل مع عديد من الاضطرابات النفسية والسلوكية، وبينت أن الممارسات الشائعة في العلاج بالتقبل والالتزام تتضمن: التأمل القائم على اليقظة الذهنية والتي تمكن الأشخاص من الوعي باللحظة الراهنة ومراقبة أفكاره ومشاعره بدون إنكار وبدون تقييم نقدي وبدون إسقاط أحكام عليها، تقييم وقياس القيم والتي تمثل الأساس الذي يصيغ الأفراد عليه أهدافهم الشخصية في الحياة، مع ممارسة تدريبات صيغته لتشجيع الأفراد على تقبل أفكارهم ومشاعرهم وفي نفس الوقت عدم الانصهار فيها وعدم اعتبارها محددات لتعريف الذات بل النظر إليها كحالات قابلة للتغيير.

وعلى ذلك تتمثل فوائد العلاج بالتقبل والالتزام فيما يلي:

- تنمية المرونة النفسية.

- تحسين قدرة الأفراد على الصمود الانفعالي.
 - تقليل وخفض التوتر والضغط النفسي.
 - تنمية وتعزيز الوعي بالذات.
 - زيادة القدرة على المثابرة والإصرار والانسحاب في مسار تحقيق الأهداف بغض النظر عن المتاعب والمشاق والتحديات.
- ويلقي المقال الحالي الضوء على العناصر التالية:

- أولاً- ما المقصود بالعلاج بالتقبل والالتزام.
- ثانياً- ديناميات تأثيرات العلاج بالتقبل والالتزام.
- ثالثاً- ما الفنيات المستخدمة في العلاج بالتقبل والالتزام؟
- رابعاً- كيف يطبق العلاج بالتقبل والالتزام؟
- خامساً- ما فوائد العلاج بالتقبل والالتزام؟
- سادساً- ما التدريبات والممارسات والأنشطة الأكثر استخداماً في العلاج بالتقبل والالتزام؟
- سابعاً- ما الذي تتضمنه جلسة العلاج بالتقبل والالتزام؟
- ثامناً- ما فاعلية العلاج بالتقبل والالتزام؟
- تاسعاً- ما حدود العلاج بالتقبل والالتزام؟
- عاشراً- كيف تبدأ في تطبيق العلاج بالتقبل والالتزام؟
- إحدى عشر- كيف يختلف العلاج بالتقبل والالتزام عن العلاجات النفسية الأخرى؟
- اثنا عشر- توثيق المقال:

1- باللغة العربية:

- هيئة تحرير موقع اختيار نقطة التعافي الصحيح (2025). العلاج بالتقبل والالتزام: فنياته، تطبيقاته، أنشطته، وفوائده. تعريب وتنسيق وعرض: محمد السعيد أبو حلاوة، 2025.

2- باللغة الإنجليزية:

- Right Choice Recovery (2025). Acceptance and Commitment Therapy (ACT): Techniques, Application, Activities and Benefits. <https://rightchoicerecoverynj.com/addiction/therapy/acceptance-commitment/>

وفيما يلي تناول موجز لهذه العناصر:

– أولاً- ما المقصود بالعلاج بالتقبل والالتزام؟

العلاج بالتقبل والالتزام صيغة من صيغ العلاج النفسي القائم على الأدلة يجمع في بنيته بين استراتيجيات اليقظة الذهنية والاستراتيجيات السلوكية لترقية وتنمية وتعزيز المرونة النفسية ومساعدة الأفراد على تقبل أفكارهم وانفعالاتهم بدلاً من تجنبها أو الصراع معها. وصيغ العلاج النفسي بالتقبل والالتزام على يد ستيفن هايز في الثمانينيات من القرن العشرين، وتكمن مبادئه المحورية في "الموجة الثالثة من موجات تطور العلاج المعرفي السلوكي"، يؤكد بشكل مباشر على: التقبل، اليقظة الذهنية، والفعل المرتكز على والمستنير بالقيم بدلاً من مجرد خفض أو اختزال الأعراض المرضية فقط.



ويتأسس العلاج النفسي بالتقبل والالتزام على ما يطلق عليه "نظرية الإطار العلائقي Relational Frame Theory (RFT)" وتمثل إطاراً مرجعياً سلوكياً يصف ويفسر كيف تؤثر اللغة والعمليات المعرفية أو عمليات الدراية والاستعراف على المعاناة الإنسانية أو تنتج المعاناة الإنسانية.

ويشجع أنصار العلاج بالتقبل والالتزام الأفراد على الاندماج التلقائي في أنشطة هادفة وبناءة وذات معنى تتسق مع وتستنير بقيمهم الشخصية في الحياة وفي نفس الوقت خفض تأثيرات الأفكار والانفعالات السلبية على حياتهم.

وأظهرت نتائج عديد من الدراسات فاعلية العلاج بالتقبل والالتزام في علاج نطاق واسع من الاضطرابات النفسية مثل: القلق، الاكتئاب، والألم المزمن، الأمر الذي يجعله صيغة علاجية قائمة على الأدلة. ومن ثم توصي عديد من الجمعيات العلمية المهنية المتخصصة بتطبيقه.

وعلى ذلك يعرف العلاج بالتقبل والالتزام بأنه "علاجاً نفسياً قائماً على اليقظة الذهنية" يستهدف تنمية المرونة النفسية. ولا يحاول أنصار العلاج بالتقبل والالتزام دفع العميل باتجاه

تغيير أفكاره أو مشاعره وانفعالاته بل يشجعونه على تقبل هذه الأفكار وتلك الانفعالات والمشاعر رغم الألم والمعاناة النفسية مع حثهم على العمل باتجاه تأسيس حياة هادئة مستتيرة بالقيم ومرتكزة عليها.

ويتضمن الدليل التدريبي المنتظر إعداده في هذا الصدد سبعة أقسام أساسية ينتظم كل قسم منها حول مفهوم أو أكثر من مفاهيم العلاج بالتقبل والالتزام وتتمثل هذه الأقسام فيما يلي:

3- القسم الأول- مقدمة عامة عن العلاج بالتقبل والالتزام: حيث يتم التركيز على وصف المصطلحات المحورية وإلقاء الضوء بشكل تفصيلي على العمليات الست المحورية في مصفوفة العلاج بالتقبل والالتزام.

4- القسم الثاني: ما الذي يفعله الاختصاصي النفسي الإكلينيكي؟ ويتضمن دليل عام لتبئية وتنظيم الجلسات العلاجية، وصياغة الحالة، وأدوات التقييم.

5- القسم الثالث- وظيفة السلوك وإلقاء الضوء بشكل تفصيلي على ما يعرف باستراتيجية "نقطة الاختيار".

6- القسم الثالث: الضبط أو التحكم هو المشكلة: ويتضمن مناقشة المشكلة، تكوين ووضع الأهداف السلوكية، تدريبات وممارسات التخلص من التجنب الخبري، السؤال الملغز أو المعجزة، وبطاقات تدوين المذكرات اليومية على مدار أيام الأسبوع.

7- القسم الرابع- اليقظة الذهنية، ويتضمن - التقبل، فك الانصهار، واستخدام الاستعارات.

8- القسم الخامس- القيم: ويتضمن القيم المحورية والفعل الملتزم.

9- القسم السابع- وضع الهدف: ويتضمن خصائص الأهداف الفعالة، أوراق العمل، والفعل الملتزم.

- ثانياً- ديناميات تأثيرات العلاج بالتقبل والالتزام، كيف يعمل العلاج بالتقبل والالتزام؟

تدور فاعليات وديناميات عمل وتأثيرات العلاج بالتقبل والالتزام حول ست عمليات نفسية محورية تتمثل في: تفكيك بنية الانصهار المعرفي، التقبل، الوعي باللحظة الحاضرة، الذات كسياق، توضيح القيم، والفعل الملتزم. ويستهدف بشكل مباشر مساعدة الأفراد في تنمية "المرونة النفسية" من خلال تغيير علاقاتهم بأفكارهم وانفعالاتهم ومشاعرهم.



وتتمثل هذه العمليات النفسية المحورية فيما يلي:

- 1- **تفكيك بنية الانحصار المعرفي Cognitive Defusion**: مساعدة الأفراد على عدم "التعلق" بالأفكار غير المفيدة من خلال إدراك أن هذه الأفكار مجرد كلمات أو أحداث نفسية مؤقتة طارئة متغيرة وليست حقائق مطلقة ثابتة. وتتضمن فنيات التعامل مع هذه العملية النفسية "ملاحظة الأفكار بدون تقييم نقدي أو إسقاط أحكام عليها"، "استخدام الاستعارات لتكوين مسافة فاصلة بين العميل وبين الأفكار والمشاعر والانفعالات السلبية المؤلمة المزعجة.
- 2- **التقبل Acceptance**: تشجيع الأفراد على الاعتراف بالانفعالات والمشاعر والأفكار أو الخبرات السلبية غير السارة وتقبلها وتفهمها بدلاً من تجنبها. وتقلل هذه العملية الصراع الانفعالي وتسمح للأفراد بمزيد من الانفتاح النفسي.
- 3- **الوعي باللحظة الراهنة Present-Moment Awareness**: تتضمن تنمية "اليقظة الذهنية" من خلال تمكين الأفراد من التركيز على اللحظة الحاضرة بدلاً من الإقامة الجبرية في الماضي أو المستقبل. وتساعد الأفراد على أن يصبحوا أكثر وعياً بأفكارهم ومشاعرهم بدون الانهيار أو الارتباك والتوتر بسببها.

4- **الذات كسياق Self-as-Context**: يعلم الأفراد رؤية أنفسهم من منظور أوسع، يفصل هويتهم الجوهرية عن أفكارهم ومشاعرهم. ويعزز هذا المنظور المرنة النفسية ويمنع الإفراط في التماهي أو الانصهار في الخبرات السلبية.

5- **توضيح القيم Values Clarification**: يشجع الأفراد على تحديد قيمهم الجوهرية في الحياة والتواصل معها، مما يوجه أفعالهم وقراراتهم الهادفة. ويوفر توضيح القيم دافعا وتوجيها لتغيير السلوك.

6- **الفعل المتزامن Committed Action**: يتضمن اتخاذ الأفراد خطوات ملموسة نحو أهداف قائمة على القيم، رغم وجود تحديات أو مشاعر سلبية. وتركز هذه العملية على المثابرة والمرونة في تحقيق الأهداف الهادفة.

– ثالثاً. ما الفنيات المحورية المستخدمة في العلاج بالتقبل والالتزام؟

تتضمن الفنيات الأساسية المستخدمة في العلاج النفسي بالتقبل والالتزام: فنيات تفكيك بنية الانصهار المعرفية، استراتيجيات التقبل، وممارسات اليقظة الذهنية. وتساعد هذه الفنيات الأفراد على تنمية المرونة النفسية من خلال تغيير علاقاتهم بأفكارهم وانفعالاتهم ومشاعرهم وإحساساتهم وحبراتهم النفسية. وتعزز هذه الفنيات التقبل، اليقظة الذهنية، والأفعال المرتكزة على القيم والمستتيرة بها.

وتساعد عملية تفكيك بنية الانصهار المعرفي الأفراد في تفكيك تعلقهم أو ارتباطهم بالأفكار غير المفيدة، وتشجع استراتيجيات التقبل الأفراد على الاعتراف بانفعالاتهم ومشاعرهم المؤلمة أو غير المرغوبة وتقبلها بدون تجنب أو إنكار، على الجانب الآخر ترقى ممارسات اليقظة الذهنية من وعي الأفراد باللحظة الحاضرة.

CORE TECHNIQUES USED IN ACT



COGNITIVE DEFUSION See thoughts as events, not truths, to reduce their emotional impact.		ACCEPTANCE Allow difficult emotions and thoughts without resistance.	COMMITTED ACTION Take purposeful steps toward meaningful goals despite challenges.
	MINDFULNESS Focus on the present moment without judgment.	VALUES CLARIFICATION Identify what matters most to guide actions.	

علاوة على أن ممارسات التدريب على عملية التعامل مع الذات كسياق تساعد الأفراد في النظر إلى أنفسهم من منظور رحب وأكثر اتساعاً، بينما تعمل فنيات عملية توضيح القيم على توجيه الأفراد نحو تعرف ورصد وتحديد كل ما هو مهم ومفيد لهم في حياتهم. وأخيراً فإن استراتيجيات الفعل الملتزم تساعد الأفراد في المبادرة بأفعال إرادية تقربهم تلقائياً من تحقيق أهدافهم رغم العقبات والتحديات. وتعمل هذه الفنيات معاً لتمكين الأفراد من الصمود النفسي والولوج في مسار تكوين ما يطلق عليه طيب الحياة والهناء فيها. وعلى ذلك تتمثل فنيات العلاج بالتقبل والالتزام فيما يلي:

1- استراتيجيات تفكيك بنية الانصهار المعرفي Cognitive Defusion Strategies:

يعد تفكيك بنية الانصهار المعرفي هدفاً مركزياً في العلاج بالتقبل والالتزام، ويعني به تمكين الأفراد من تغيير علاقاتهم بأفكارهم المزعجة من خلال تقليل وخفض تأثيراتها عليهم. فبدلاً من التعامل مع هذه الأفكار كحقائق مطلقة وثابتة، تشجع ممارسة فك الانصهار الأفراد على رؤية هذه الأفكار كمجرد أحداث نفسية متغيرة تأتي وتذهب. ويتضمن أحد التمارين الشائعة تكرار كلمة أو عبارة مزعجة بصوت عالٍ حتى تفقد معناها، مما يساعد على خلق مسافة بين الفرد وبينها ومن ثم تقليل ثقلها أو عبئها الانفعالي. ومن الفنيات الأخرى في هذا الصدد فنية "تسمية الأفكار labeling thoughts" من خلال قول "لدى فكرة عامة مفادها....." لتسريع عملية الوعي بها ومن ثم فك الارتباط أو فك الاشتباك منها. وعلى ذلك تقلل هذه التدريبات من "الجمود المعرفي cognitive rigidity" من المشقة الانفعالية، وتحسين من المرونة النفسية، وتسمح للأفراد من التجاوب مع أفكارهم بطريقة أكثر فاعلية بدلاً من السماح لهذه الأفراد بأن تتحكم فيهم.

2- تدريبات وممارسات اليقظة الذهنية Mindfulness Practices: خلصت نتائج

دراسة بعنوان "التقبل والالتزام: تدخل سلوكي عابر للتشخيص لعلاج حالات الصحة النفسية والحالات الطبية Acceptance and Commitment Therapy: A Transdiagnostic Behavioral Intervention for Mental Health and Medical Conditions" قامت بها ليليان دندو Lilian Dindo وجولي فان ليو Julia R. Van Liew وجوانا آرثش Joanna J. Arch (2017) إلى أن تدريبات اليقظة الذهنية في العلاج بالتقبل والالتزام جزء أساسي في تحسين الوعي باللحظة الحالية ودفع الأفراد باتجاه تبني توجه غير نقدي وغير حكمي على أفكاره وانفعالاته. فمن خلال مراقبة الأفراد

لخبراتهم النفسية أثناء تطورها، يستجيبون بمرونة أكبر بدلاً من رد الفعل التلقائي أو الآلي. ومن الممارسات الأساسية في هذا السياق فنيات التنفس الواعي الذي يستهدف ترسيخ الانتباه والتركيز في اللحظة الراهنة، ومن ثم تقليل التششت الذهني. من جانب تستخدم فنيات فحص ومسح الجسم بما يفضي إلى تمكين الشخص من إدراك إحساساته الجسدية بدون محاولة تغييرها، وعلى ذلك تؤدي حالة الوعي بالجسم إلى دفع الشخص للاندماج في الملاحظة الواعية للأفكار والمشاعر وتصور أنها مجرد أحداث ذهنية عابرة متغيرة وليست حقائق ثابتة مطلقة. وعلى ذلك فإن ممارسات اليقظة الذهنية مفيدة في تمكين الأفراد من ضبط وتنظيم انفعالاتهم ومشاعرهم، وتعزيز الوعي بالذات، وتساعد الأفراد في التوفيق بين أفعالهم وقيمهم الشخصية في الحياة.

3- تدريبات وممارسات التقبل Acceptance Exercises: تركز تدريبات اليقظة

الذهنية في العلاج بالتقبل والالتزام على دفع الأفراد للاعتبار بأفكارهم وانفعالات الصعبة والمؤلمة بدلاً من تجنبها أو قمعها. وتشجع هذه التدريبات الأفراد على النفاذ لخبرات غير السارة دون مقاومتها أو الاحتراب معها بل التعامل معها باعتبارها حالات طارئة ومتغيرة وجزء طبيعي من بيئة الحياة. وتساعد عملية التقبل على تخفيف المعاناة الانفعالية، وتعزيز المرونة النفسية بتحويل التركيز من السيطرة أو التحكم إلى الانفتاح والوعي والاعتراف بها وتقبلها. وتشمل التمارين الشائعة ما يلي:

أ- تسمية الانفعال Emotion Labeling: الاعتراف وتسمية الانفعالات كما تنشأ لتكوين حالة من الوعي بها وتقليل تأثيراتها.

ب- السماح للأفكار والمشاعر Allowing Thoughts and Feelings: ممارسة السماح للانفعالات والمشاعر بأن تأتي وتذهب بدون محاولة تغييرها أو قمعها.

ت- الملاحظة بدون إسقاط أحكام Observing Without Judgment: مشاهدة الأفكار والمشاعر كما تمر أي باعتبارها سحب في السماء مفارقة وليست ثابتة مما يؤدي إلى إمكانية الانفكاك عنها وعدم التعلق بها ومن ثم خفض التعامل معها بذهنية رد الفعل الآلي.

ث- تدريبات وممارسات التوسيع **Expansion Exercise**: التصور البصري للأنفعالات والمشاعر كتوسيع داخل الجسم لإيجاد مساحة لها بدلاً من محاربتهم.

ج- مراقبة الرغبات أو الحفزات **Urge Surfing**: مراقبة الرغبات والحفزات دون التصرف بناء عليها، مما يسمح لها بالوصول إلى ذروتها ثم التراجع بشكل طبيعي.

وتساعد هذه التمارين الأفراد على تطوير علاقة أكثر صحة مع خبراتهم الداخلية، وتمكنهم من التركيز على الأفعال ذات المغزى.

4- **توضيح القيم Values Clarification**: يعد توضيح القيم في العلاج بالتقبل والالتزام عملية حيوية تساعد الأفراد على رصد وتعرف وتحديد قيمهم المحورية مع توجيههم نحو الالتزام بها والعمل على وضع أهداف شخصية مؤسسة عليها ومستتيرة بها. ويوفر فهم القيم الشخصية التوجيه والتحفيز، مما يمكن الأفراد من اتخاذ قرارات وإجراءات تتماشى مع ما يهمهم حقاً. يساعد توضيح القيم الأفراد على إعطاء الأولوية للأهداف طويلة المدى على حساب الانزعاج قصير المدى، مما يعزز المرونة والالتزام بالنمو الشخصي. تشمل الأنشطة العملية المستخدمة في توضيح القيم ما يلي:

أ- ترتيب القيم **Value Ranking**: الإنصات إلى وترتيب أولويات القيم لتقرير أيهما أكثر أهمية وأكثر فائدة وأكثر معنى بالنسبة للشخص.

ب- تمرين بوصلة الحياة **Life Compass Exercise**: رسم خرائط لمجالات الحياة المختلفة (على سبيل المثال، العلاقات، والوظيفة، والصحة) وتقييم التوافق مع القيم الشخصية.

ث- تمرين عيد الميلاد الثمانين **80th Birthday Exercise**: تخيل ما يريد الشخص أن يقوله الآخرون عن حياته لتوضيح القيم والتطلعات الأساسية.

ث- كتابة بيان القيم **Writing a Values Statement**: إنشاء بيان مهمة شخصية يعكس المعتقدات الأساسية والمبادئ التوجيهية.

ج- مراجعة الأفعال اليومية **Daily Actions Review**: تقييم ما إذا كانت السلوكيات اليومية تتسق مع القيم المختارة وتفضي إلى التوافق في الحياة أم لا.

وتساعد هذه الأنشطة والتمارين الأفراد على اكتساب الوضوح والدافعية، مما يمكنهم من العيش بهدف أكبر وأصاله.

5- **خطط الفعل المتزامن** Committed Action Plans: يتضمن الفعل المتزامن في العلاج

بالتقبل والالتزام مبادرة الأفراد بأفعال وخطوات هادفة في مسار تحقيق أهدافهم التي تعكس قيمهم المحورية في الحياة حتى مع التعرض لتحديات وعقبات ومشاق. وتترجم هذه العملية القيم المحددة إلى سلوكيات ملموسة، مما يعزز حياة هادفة ومرضية. يشجع العملاء على وضع أهداف محددة وقابلة للتحقيق، تتماشى مع قيمهم، مما يعزز الشعور بالتقدم والنمو الشخصي. على سبيل المثال، إذا كان الشخص يقدر العلاقات، فقد يضع هدفاً لقضاء وقت ممتع مع عائلته؛ وإذا كانت صحته أولوية، فقد يلتزم ببرنامج لياقة بدنية منتظم. ووفقاً لأولغا ف. بيركوت Olga v Berkout من قسم علم النفس والإرشاد بجامعة تكساس، في دراستها "التعامل مع القيم: نظرة عامة على المناهج والاعتبارات في التنفيذ Working with Values: An Overview of Approaches and Considerations in Implementation"، تستخدم فنيات مثل أطر تحديد الأهداف، وتخطيط العمل، وتتبع السلوكيات للحفاظ على الاتساق والمساءلة. ومن خلال الاندماج في أنشطة قائمة على القيم، يبني الأفراد المرونة النفسية والمثابرة، مما يمكنهم من تجاوز العقبات مع الحفاظ على قيمهم الأساسية.

- **رابعاً. كيف يطبق العلاج بالتقبل والالتزام في علاج الاضطرابات النفسية؟**

يطبق العلاج بالتقبل والالتزام في سياقات العلاج النفسي لعلاج نطاق واسع من المتاعب والاضطرابات النفسية مثل: الاكتئاب، اضطرابات الاكتئاب، اضطراب كرب ما بعد الصدمة، وإدارة الألم المزمن عبر تنمية "المرونة النفسية"، و "عيش حياة قائمة على القيم".



وتتمثل التطبيقات الأساسية للعلاج بالتقبل والالتزام فيما يلي:

1- **الاكتئاب Depression**: يساعد العلاج بالتقبل والالتزام الأفراد الذين يعانون من الاكتئاب من خلال تشجيع تقبل الأفكار والانفعالات المؤلمة مع تعزيز الاندماج في الأنشطة ذات المغزى. وجدت دراسة أجراها Fledderus et al. (2012) بعنوان "العلاج بالتقبل والالتزام كمساعدة ذاتية موجهة للضائقة النفسية والصحة النفسية الإيجابية: تجربة عشوائية محكمة Acceptance and commitment therapy as guided self-help for psychological distress and positive mental health: a randomized controlled trial" أن العلاج بالتقبل والالتزام فعال في تقليل أعراض الاكتئاب مقارنة بالعلاج المعرفي التقليدي.

2- **اضطرابات القلق Anxiety Disorders**: يعد العلاج بالتقبل والالتزام فعالاً في علاج القلق من خلال تعليم فنيات اليقظة الذهنية لإدارة الأفكار المقلقة والتخلص سلوكيات التجنب. ويساعد العلاج بالتقبل والالتزام الأفراد على تطوير استجابات صحية للمواقف المثيرة للقلق.

3- **اضطراب كرب ما بعد الصدمة (Post-Traumatic Stress Disorder) PTSD**: خلصت نتائج دراسة بعنوان "العلاج بالتقبل والالتزام: تدخل سلوكي عابر للتشخيص للصحة النفسية والحالات الطبية Acceptance and Commitment Therapy: A Transdiagnostic Behavioral Intervention for Mental Health and Medical Conditions" أجرتها ليليان ديندو وجوليا ر. فان ليو وجوانا جيه آرثش من كلية بايلور للطب أن العلاج بالقبول

والالتزام يدعم الأفراد الذين يعانون من اضطراب كرب ما بعد الصدمة من خلال تعزيز تقبل الذكريات المؤلمة والحد من التجنب الانفعالي.

4- إدارة الألم المزمن Chronic Pain Management: يستخدم العلاج بالتقبل والالتزام

(ACT) على نطاق واسع في إدارة الألم المزمن، من خلال تشجيع الأفراد على تقبل الخبرات المرتبطة بالألم دون تجنب، مع ممارسة الأنشطة القيمة أي النافعة والمفيدة. وقد تم إثبات صحة مدخل العلاج بالتقبل والالتزام (ACT) القائم على الأدلة من خلال العديد من التجارب الإكلينيكية، مما يجعله خياراً علاجياً قيماً لمجموعة من حالات الصحة النفسية.

خامساً- ما فوائد العلاج بالتقبل والالتزام؟

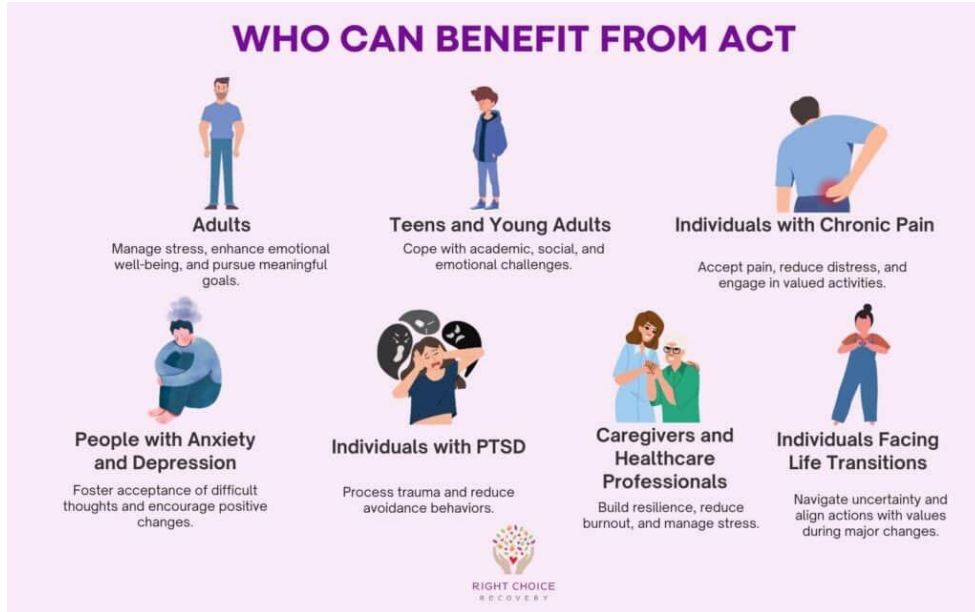
تشمل فوائد العلاج بالتقبل والالتزام تحسين قدرة الأفراد على ضبط وتنظيم انفعالاتهم ومشاعرهم، تقليل أو خفض المشقة والضيق النفسي، وتحسين وتعزيز المرونة النفسية. ويساعد الأفراد على تنظيم انفعالاتهم بشكل أكثر فعالية، مما يؤدي إلى تقليل الضائقة النفسية والمشقة والكرب النفسي وتحسين استراتيجيات التأقلم أو المواجهة.

وتشير مناقشة حول موضوع مماثل مع عيادة كليفلاند إلى أن العلاج بالتقبل والالتزام فعال في علاج العديد من حالات الصحة العقلية، مما يساهم في تحسين الوضوح العقلي وجودة الحياة بشكل عام.

من جانب آخر يساعد العلاج بالتقبل والالتزام على تحسين "اليقظة الذهنية" كونه يسمح للأفراد بالبقاء على اتصال فوري مباشر مع الحاضر بتركيز ووعي والاندماج في حياتهم رغم التحديات والمتاعب والمشاق.

وفي مجال إدارة الألم المزمن وجد أن العلاج بالتقبل والالتزام يحسن جودة الحياة من خلال تعزيز تقبل الألم وتشجيع السلوكيات القائمة على القيم. ويعزز العلاج بالتقبل والالتزام المرونة النفسية من خلال مساعدة الأفراد على بناء ارتباط أقوى بقيمتهم، مما يؤدي إلى تحفيز ودافعية أكبر ورضا أكبر عن الحياة. وتجعل هذه الفوائد العلاج بالتقبل والالتزام تدخلاً قيماً لمجموعة واسعة من التحديات النفسية والانفعالية.

ومع ذلك فالسؤال المطروح من يمكن أن يستفيد من العلاج بالتقبل والالتزام؟ يفيد العلاج بالتقبل والالتزام في التعامل مع نطاق واسع من فئات الأفراد بما فيهم الراشدين، المراهقين، والصغار، والأفراد الذي يعانون من الألم المزمن، والقلق، والاكتئاب، وذوي اضطراب كرب ما بعد الصدمة. ومقدمي الرعاية والعاملين في مجال الرعاية الصحية والأفراد الذين يواجهون تحولات في الحياة من خلال مساعدتهم على تنمية المرونة النفسية والتعامل مع تحديات الحياة ومشاقها.



وتتمثل الفئات التي يمكن أن يطبق عليها العلاج بالتقبل والالتزام ما يلي:

- 1- **الراشدون Adults**: يساعد العلاج بالتقبل والالتزام الراشدين على إدارة التوتر وتحسين الصحة الانفعالية وطيب الحال وتعزيز قدرتهم على تحقيق أهداف ذات معنى على الرغم من الصعوبات.
- 2- **المراهقون Teens**: يمكن العلاج بالتقبل والالتزام ACT المراهقين في التعامل مع الضغوط الأكاديمية والتحديات الاجتماعية والصراعات الانفعالية من خلال تعليمهم استراتيجيات اليقظة والتقبل.
- 3- **الأفراد ذوي الألم المزمن Individuals with Chronic Pain**: يساعد العلاج بالتقبل والالتزام الأشخاص الذين يعانون من الألم المزمن من خلال تعزيز التقبل وتقليل الضيق المرتبط بالألم مع تشجيع المشاركة في الأنشطة القيمة.
- 4- **الأفراد ذوو اضطراب القلق والاكتئاب People with Anxiety and Depression**: يساعد العلاج بالتقبل والالتزام الأشخاص الذين يعانون من القلق والاكتئاب من خلال تعزيز تقبل الأفكار الصعبة وتشجيع التغييرات السلوكية الإيجابية.
- 5- **الأفراد ذوو اضطراب كرب ما بعد الصدمة Individuals with PTSD**: يوفر العلاج بالتقبل والالتزام أدوات لعلاج الخبرات المؤلمة وتقليل سلوكيات التجنب المرتبطة باضطراب كرب ما بعد الصدمة.
- 6- **مقدمو الرعاية والمحترفون في مجال الرعاية الصحية Caregivers and Healthcare Professionals**: يدعم العلاج بالتقبل والالتزام ACT مقدمي الرعاية والمحترفين من خلال تعزيز مرونتهم وتقليل الإرهاق وتحسين قدرتهم على التعامل مع ضغوط العمل.

7- الأفراد الذين يواجهون تحولات في الحياة Individuals Facing Life Transitions: يساعد

العلاج بالتقبل والالتزام ACT الأشخاص الذين يخضعون لتغييرات كبيرة في الحياة، مثل التحولات المهنية أو تحديات العلاقات، من خلال توفير استراتيجيات للتغلب على حالة عدم اليقين ومواءمة الإجراءات مع القيم الشخصية. من جانب آخر قد يكون من المفيد طرح السؤال التالي: هل يمكن أن يساعد بالتقبل والالتزام ACT في علاج الحالات الصحية الجسدية؟ نعم، يمكن أن يساعد العلاج بالتقبل والالتزام (ACT) في تحسين الصحة الجسدية من خلال تعزيز المرونة النفسية وتحسين استراتيجيات التأقلم والتوافق.

ويستخدم العلاج بالتقبل والالتزام على نطاق واسع في إدارة الألم المزمن، حيث يساعد الأفراد على تقبل الخبرات المرتبطة بالألم مع التركيز على أنشطة هادفة. ويخفف العلاج بالتقبل والالتزام من الضيق المرتبط بالألم ويحسن جودة الحياة من خلال تشجيع أساليب التقبل واليقظة. كما يطبق في حالات مثل السكري والسرطان وأمراض القلب والأوعية الدموية لدعم الصحة النفسية والالتزام بخطط العلاج. ويحسن العلاج بالتقبل والالتزام النتائج الصحية العامة من خلال معالجة الجوانب النفسية والسلوكية لإدارة الأمراض المزمنة.

من جانب آخر يمكن أن يستخدم العلاج بالتقبل والالتزام مع الأطفال من خلال تكييف فنياته بما يتناسب مع مستوى نموهم. ويساعد العلاج بالتقبل والالتزام الأطفال على إدارة المشاعر والأفكار الصعبة من خلال استراتيجيات مبسطة مثل سرد القصص، واللعب التخيلي، وتمارين اليقظة الذهنية.

كما أن فنيات مثل "بالونات الأفكار"، حيث يتخيل الأطفال التخلص من الأفكار السلبية، والأنشطة القائمة على القيم، مثل تحديد ما هو الأهم من خلال الألعاب، تجعل العلاج بالتقبل والالتزام ممتعاً وسهلاً المنال. ويدعم العلاج بالتقبل والالتزام الأطفال بفعالية في إدارة القلق والتوتر والتحديات السلوكية من خلال تعزيز المرونة الانفعالية والنفسية.

سادساً- ما التمارين والممارسات والأنشطة الأكثر استخداماً في العلاج بالتقبل والالتزام؟:

تتضمن التمارين والأنشطة العملية المستخدمة في العلاج بالتقبل والالتزام: تدوين ما يعرف بالمذكرات الواعية، تمارين التباعد عن الأفكار، تمارين الأوراق على تيار الماء، ورقة عمل تدريبات توضيح القيم، التأمل القائم على فحص الجسم، والتعبيرات اللفظية المتعلقة بالتقبل بما يساعد الأفراد في تنمية المرونة النفسية والقيام بأفعال ملتزمة مستتيرة بقيمهم الشخصية في الحياة.

- 1- **تتوين الملاحظات اليومية بتأمل ووعي Mindful Journaling**: كتابة الأفكار والانفعالات على نحو يومي دون إصدار أحكام عليها لزيادة الوعي بالذات والتقبل.
 - 2- **تمارين إبعاد الفكر أو إبعاد الذات عن الأفكار Thought Distancing Exercises**: مراقبة الأفكار كأشياء خارجية، مثل تخيلها كسحب عابرة أو أوراق تطفو في مجرى مائي، لتقليل تأثيرها.
 - 3- **تمرين الأوراق على سطح الماء Leaves on a Stream Exercise**: تصور الأفكار كأوراق شجر تطفو في النهر مما يساعد الأفراد على التخلص من الأفكار الدخيلة والبقاء حاضرين. وفقاً لهاريس Harris. (2009)، والتي عبر عنها في كتابه "تبسط العلاج بالتقبل والالتزام" "ACT made simple" التي نشرتها دار نشر نيو هاربنجر أن الممارسين يدمجون أسلوب "أوراق شجر على النهر" لمساعدة العملاء على مراقبة أفكارهم دون أي تعلق، مما قد يساعد في تنظيم مشاعرهم وإدراك اللحظة الراهنة.
 - 4- **ورقة عمل توضيح القيم Values Clarification Worksheet**: إدراج وتصنيف القيم الأساسية لتوفير التوجيه والدافع للأفعال السلوكية ذات المغزى.
 - 5- **تأمل مسح الجسم Body Scan Meditation**: التركيز على الأحاسيس الجسدية لتنمية الوعي باللحظة الحاضرة وتخفيف التوتر. ويساعد تأمل مسح الجسم في إدارة الألم المزمن من خلال زيادة الوعي بالألم وتقبله، مما يؤدي إلى تحسين النظرة إلى الحياة ونوعيتها.
 - 6- **جمل وتعبيرات التقبل Acceptance Statements**: تكرار التأكيدات مثل "أنا أشعر بهذا الشعور، وهذا أمر جيد" لتشجيع الانفتاح الانفعالي.
- وتفصي هذه التمارين إلى تعزيز قدرة الأفراد على ضبط وتنظيم انفعالاتهم ومشاعرهم، وتحسن من قدراتهم على الصمود، وتحقيق الارتقاء الشخصي عبر تشجيع اليقظة الذهنية والتقبل.

- سابعاً- ما الذي تتضمنه جلسة العلاج بالتقبل والالتزام؟

تتضمن جلسة العلاج النفسي بالتقبل والالتزام مدخلاً علاجياً مقنناً ومخططاً يصاغ لمساعدة الأفراد في تنمية المرونة النفسية والمبادرة بأفعال سلوكية متسقة مع قيمهم ومستتيرة بها. وتبدأ الجلسات بجلسة تسجيل، حيث يناقش العملاء أفكارهم ومشاعرهم وأي تحديات ومشكلات يواجهونها منذ الجلسة السابقة. يلي ذلك تمرين تأمل لمساعدة العملاء على البقاء حاضرين وتنمية وعيهم بخبراتهم النفسية دون إصدار أحكام.

ثم يرشد المعالج العميل من خلال تمارين توضيح القيم لتحديد أهم ما يهمه واستكشاف مدى توافق أفعاله مع هذه القيم. وتقدم فنيات تفكيك بنية الانصهار المعرفي لمساعدة العملاء

على التخلص من الأفكار غير المفيدة، وتستخدم استراتيجيات التقبل لتشجيع الانفتاح على المشاعر الصعبة. وتختتم كل جلسة بتحديد الأهداف، حيث يلتزم العملاء بإجراءات محددة قائمة على القيم لتنفيذها بين الجلسات، مما يعزز التغيير السلوكي على المدى الطويل.

– ثامناً- ما فاعلية العلاج بالتقبل والالتزام؟:

تصل الفاعلية العلاجية للعلاج النفسي بالتقبل والالتزام إلى (95%)، فقد نشر سنة 2023 تقرير نتائج دراسة استخدمت منهجية التحليل البعدي في مجلة "حوليات الطب النفسي العام Annals of General Psychiatry" وعنوانها "تأثير العلاج بالتقبل والالتزام على الاضطرابات الاكتئابية: تحليل بعدي Effect of acceptance and commitment therapy for depressive disorders: a meta-analysis" استهدفت تقييم فاعلية العلاج بالتقبل والالتزام في علاج الاضطرابات الاكتئابية وأفادت بأن هذا العلاج يخفف الأعراض الاكتئابية بشكل جوهري بمعامل تأثير كبير لصالح المجموعات التي تلقت العلاج بالتقبل والالتزام. وعلى ذلك فالعلاج بالتقبل والالتزام مدخل علاجي قائم على الأدلة ثبت فاعليته في علاج نطاق واسع من الاضطرابات النفسية بما فيها الاكتئاب، القلق، والألم المزمن.

وتشير نتائج عديد من الدراسات إلى أن العلاج بالتقبل والالتزام يحسن المرونة النفسية، مع انخفاض ملحوظ في أعراض القلق والاكتئاب بنسبة تصل إلى 30%. وبالمقارنة مع العلاج المعرفي السلوكي التقليدي (CBT)، فإن فعالية العلاج بالتقبل والالتزام لا تقل عن فعالية العلاج المعرفي السلوكي، لا سيما في علاج الحالات المزمنة التي يلعب فيها التجنب الانفعالي دوراً رئيسياً. وقد أظهر العلاج بالتقبل والالتزام نتائج إيجابية في تحسين جودة الحياة وتقليل التوتر لدى الأفراد المصابين بأمراض مزمنة. وتدعم هذه النتائج الاعتراف المتزايد بالعلاج بالتقبل والالتزام كمدخل علاجي موثوق وفعال وتوصي به عديد من المنظمات العلمية المهنية العاملة في المجال.

1- كم من الوقت يستغرق تطبيق العلاج بالتقبل والالتزام؟:

يأخذ تطبيق العلاج بالتقبل والالتزام فترة زمنية تتراوح ما بين (8) إلى (16) أسبوعاً، في سياق جلسات أسبوعية تستمر كل جلسة ما بين (50) إلى (60) دقيقة. ووفقاً لنتائج دراسة عنوانها "العلاج بالتقبل والالتزام للاكتئاب" عادة ما تنخفض الأعراض المرضية خلال ثمانية جلسات وقد تتطلب حالات بعض العملاء (16) جلسة علاجية.

وتختلف المدة بناءً على عوامل مثل شدة مشاكل الفرد، ومدى التزامه بممارسة فنيات العلاج بالتقبل والالتزام، ومدى تعقيد أهدافه. ويلاحظ بعض الأفراد تحسناً ملحوظاً خلال بضع جلسات، بينما يحتاج آخرون إلى دعم مستمر لتحقيق تقدم طويل الأمد.

2- تاسعاً- ما حدود العلاج بالتقبل والالتزام؟:

قد يكون العلاج بالتقبل والالتزام غير مناسب في علاج ذوي الأمراض النفسية الشديدة، وتثار في هذا الصدد مخاوف بشأن مدى ملائمة العلاج بالتقبل والالتزام في التعامل مع مثل هذه الحالات، علاوة على صعوبات الالتزام بخطة العلاج وتباين المعالجين في الاعتقاد بفاعليته. والأدلة التي تدعم فاعلية العلاج بالتقبل والالتزام في التعامل مع الأفراد الذين يعانون من أمراض نفسية حادة مثل الفصام أو الاضطراب الوجداني ثنائي القطب قليلة جداً.

على الرغم من أن العلاج بالتقبل والالتزام أظهر نتائج واعدة في إدارة الأعراض، إلا أنه لا يكفي كعلاج مستقل للأفراد الذين يحتاجون إلى رعاية نفسية مكثفة أو إدارة دوائية. كما أن تركيز العلاج بالتقبل والالتزام على التقبل واليقظة الذهنية لا يناسب الأفراد الذين يفضلون مداخل علاجية مقننة ومنظمة تركز على الأعراض، مثل العلاج المعرفي السلوكي (CBT).

ومن التحديات الأخرى التي تواجه العلاج بالتقبل والالتزام مدى التزام العميل بتطبيق فنياته وأنشطته الالتزام، إذ يتطلب هذا العلاج ممارسة مستمرة لاستراتيجيات اليقظة الذهنية والتقبل خارج جلسات العلاج. ويجد بعض الأفراد صعوبة في التعامل مع مفاهيم مجردة، مثل تفكيك بنية الانصهار المعرفي والذات كسياق؛ مما يؤثر على نتائج العلاج.

علاوة على ذلك تتوقف فعالية العلاج بالتقبل والالتزام بشكل كبير على مهارة المعالج في توجيه العملاء من خلال التمارين الخبرية، مما يعني أن تنوع تدريب المعالج وخبرته يؤثر على نجاح العلاج. وتبرز هذه القيود أهمية مراعاة التفضيلات والاحتياجات الفردية عند اختيار العلاج بالتقبل والالتزام كمدخل علاجي.

3- من الذي لا يستخدم معه العلاج بالتقبل والالتزام؟:

العلاج بالتقبل والالتزام غير مناسب للتطبيق على الأفراد ذوي الإعاقات المعرفية الشديدة؛ ذلك لأن العلاج بالتقبل والالتزام يستلزم الاندماج المعرفي والقدرة على التدبر والتفكير في الأفكار والانفعالات والمشاعر.

كما أنه أقل فعالية لدى الأفراد الذين يعانون من حالات نفسية مرضية حادة، مثل الذهان، والتي تتطلب تدخلاً طبياً فورياً. ولا يعد العلاج بالتقبل والالتزام مثالياً للعملاء غير المحفزين أو غير الراغبين في ممارسة ممارسات التأمل الذاتي، إذ يعتمد العلاج على المشاركة الفعالة والالتزام بالأفعال القائمة على القيم.

4- ما أبرز الانتقادات التي وجهت للعلاج بالتقبل والالتزام؟:

تتنظم الانتقادات التي وجهت للعلاج بالتقبل والالتزام حول افتقاده لما يعرف بالبروتوكولات العلاجية المنظمة والمقننة؛ مما يصعب توحيد وقياس النتائج بين مختلف الفئات

السكانية. إضافةً إلى ذلك تعدّ الأبحاث طويلة الأمد محدودة مقارنةً بالعلاجات الأكثر رسوخاً، مثل العلاج المعرفي السلوكي (CBT).

ومع ذلك يسلط مؤيدو العلاج بالتقبل والالتزام الضوء على مرونته في علاج مختلف الحالات النفسية، ويشيرون إلى أدلة متزايدة تدعم فعاليته في تحسين المرونة النفسية وجودة الحياة. وتعزز فعالية العلاج بالتقبل والالتزام في مختلف مشاكل الصحة النفسية قيمته كتدخل قائم على الأدلة.

- تاسعاً- كيف يبدأ تطبيق العلاج بالتقبل والالتزام؟-

يتضمن دليل تطبيق العلاج بالتقبل والالتزام تفصيل مراحل تطبيقه:

- 1- المعالجون المؤهلون والمرخص لهم Research Qualified Therapists: ابحث عن المعالجين المرخصين ذوي الخبرة في العلاج بالتقبل والالتزام من خلال الأدلة عبر الإنترنت أو عيادات الصحة النفسية أو الإحالات من مقدمي الرعاية الصحية.
- 2- التحقق من المؤهلات والخبرة Check Credentials and Experience: تأكد من أن المعالج لديه الشهادات المناسبة ويتخصص في ACT لمعالجة مخاوفك المحددة بشكل فعال.
- 3- جدولة الاستشارة Schedule a Consultation: احجز جلسة أولية لمناقشة أهدافك، والاستفسار عن نهج المعالج، وتحديد ما إذا كان العلاج بالتقبل والالتزام مناسباً لاحتياجاتك.
- 4- التحضير للجلسات Prepare for Sessions: فكر في تحدياتك وقيمك وأهدافك للمساعدة في توجيه المناقشات وتعظيم فعالية العلاج.
- 5- الالتزام بالعملية Commit to the Process: ابق منفثاً على تعلم فنيات العلاج بالآكت (التقبل والالتزام) ACT مثل استراتيجيات اليقظة الذهنية والتقبل، وقم بتطبيقها باستمرار خارج الجلسات.
- 6- راقب وتتبع تقدمك Track Your Progress: احتفظ بمذكرات للأفكار والانفعالات والسلوكيات لتقييم التحسينات والمجالات التي تحتاج إلى مزيد من الاهتمام.
- 7- الاندماج في ممارسة مستمرة Engage in Ongoing Practice: مارس تمارين التقبل والالتزام ACT بشكل مستمر، مثل تفكيك بنية الانصهار المعرفي والأفعال القائمة على القيم، لبناء المرونة النفسية على المدى الطويل.

• هل يمكنك تطبيق العلاج بالتقبل والالتزام بنفسك Can You Do ACT Therapy

:on Your Own

نعم، تستطيع تطبيق العلاج بالتقبل والالتزام من خلال استخدام وتطبيق ما يعرف بمصادر مساعدة الذات مثل: أوراق عمل التدريب على الآكت، التطبيقات الهاتفية الإلكترونية، وغير ذلك من المقررات عبر الإنترنت.

وتوفر هذه الأدوات تمارين واستراتيجيات لمساعدة الأفراد على تطوير الوعي بالذات والحاضر والتقبل والسلوكيات القائمة على القيم. ومع ذلك، ينصح بالاستعانة بإرشادات مهنية للأفراد الذين يعانون من مشاكل نفسية معقدة أو من يجدون صعوبة في تطبيق تقنيات العلاج بالتقبل والالتزام بشكل مستقل. يقدم المعالج المؤهل دعماً شخصياً ويضمن التطبيق الفعال لمبادئ العلاج بالتقبل والالتزام.

- عاشرًا- كيف يختلف العلاج بالتقبل والالتزام عن العلاج النفسية الأخرى؟

يختلف العلاج بالتقبل والالتزام عن العلاج المعرفي السلوكي في مقارنته للأفكار والانفعالات. فالعلاج المعرفي السلوكي علاجاً موجهاً بالهدف يساعد الأفراد على تعرف وإدراك التشوهات المعرفية وتنمية أنماط تفكير سوية.

وبينما يركز العلاج المعرفي السلوكي على "تعرف وتحديد وتحدي ودحض وتنفيذ أنماط التفكير السلبي لخفض الأعراض، يركز أنصار العلاج بالتقبل والالتزام على تقبل الأفكار والمشاعر بدون أحكام نقدية مع تشجيع الأفراد على المبادرة بأفعال سلوكية مؤسسة على قيمهم الشخصية ومستتيرة بها.

ويستهدف العلاج المعرفي السلوكي تغيير أنماط التفكير غير المفيد أو غير التكيفي من خلال فنيات متعددة مثل فنية إعادة التأطير المعرفي أو إعادة التكوين أو البناء المعرفي cognitive restructuring يشجع أنصار العلاج بالآكت الأفراد على تفكيك بنية انصهارهم المعرفي في أفكارهم وتكوين مسافة فاصلة بينهم وبين أفكارهم بدلاً من تغييرها.

من جانب آخر يؤكد في العلاج بالتقبل والالتزام على "اليقظة الذهنية"، و "توضيح القيم" بما يساعد الأفراد على عيش حياة تتسق مع اعتقاداتهم وقيمهم المحورية بدلاً من مجرد التركيز على خفض الأعراض المرضية.

Aspect	ACT (Acceptance and Commitment Therapy)	CBT (Cognitive Behavioral Therapy)
Core Approach	Accepts thoughts and feelings without trying to change them. Focuses on living aligned with values.	Identifies and challenges unhelpful thought patterns, reshaping them for healthier behaviors.
Handling Thoughts & Emotions	Encourages embracing discomfort and staying present with mindfulness.	Focuses on actively reshaping negative thought patterns to improve emotional responses.
Tools for Everyday Life	Leans on mindfulness techniques to help you detach from thoughts.	Provides structured tools like thought records and behavior experiments for active change.
Role of Action	Emphasizes action based on core values to foster resilience.	Offers a more directive approach with specific steps to challenge and change thought patterns.
Long-term Benefits	Builds emotional flexibility and resilience.	Equips with lifelong problem-solving skills, teaching you to handle future challenges independently.
 Best For	Those seeking emotional flexibility and value-driven action.	Those who prefer structured strategies and clear steps to address thought-driven struggles.

ومقارنة بالعلاج الجدلي السلوكي Dialectical Behavior Therapy (DBT) كصيغة من الصيغ النوعية للعلاج المعرفي السلوكي، يركز أنصار العلاج بالتقبل والالتزام بشكل مباشر على تنمية "المرونة النفسية"، بينما يؤكد أنصار العلاج الجدلي السلوكي على "ضبط وتنظيم الانفعالات"، و "الفاعلية بين الشخصية".

كما أن العلاج الجدلي السلوكي علاجاً منظماً مخططاً ومقنناً ينتظم حول وحدات تدريبية معينة لتكوين المهارات مثل وحدة تحمل المشقة، ضبط وتنظيم المشاعر، الفاعلية بين الشخصية، واليقظة الذهنية الأمر الذي يجعله علاجاً أكثر مناسبة للأفراد ذوي اضطراب الشخصية الحدية أو البيئية الذين يعانون من صعوبات جوهرية في ضبط وتنظيم الانفعالات.

Aspect	Cognitive Behavioral Therapy (CBT)	Dialectical Behavior Therapy (DBT)	Acceptance and Commitment Therapy (ACT)
Philosophy	Identify and change negative thought patterns and behaviors.	Enhance emotional regulation, interpersonal effectiveness, and distress tolerance.	Promote psychological flexibility, acceptance of emotions, and commitment to values-driven actions.
Focus	Modification of thoughts and behaviors.	Emotion regulation, distress tolerance, and interpersonal skills.	Mindfulness, acceptance, and commitment to values-based actions.
Mindfulness	Moderate emphasis, but not a core component.	The integral part of the therapy includes mindfulness skills.	The central focus is on mindfulness as a core element.
Dialectics	Less emphasis on dialectical approaches.	The core concept is the synthesis of seemingly conflicting ideas.	It is not based on dialectics but encourages acceptance of paradoxes.
Emotion Regulation	Addressed indirectly through cognitive restructuring.	Central focus, with specific skills training for managing intense emotions.	Emphasis on accepting and experiencing emotions without judgment.
Distress Tolerance	Not a central focus.	Significant emphasis on developing skills to tolerate distress.	Acknowledges the importance of tolerating distress without avoidance.
Values and Commitment	Considered goal setting but not a central focus.	Emphasized, especially in terms of building a life worth living.	Central to the therapy is promoting commitment to values-driven actions.
Applicability	Widely used across various mental health conditions.	Initially developed for BPD, now used for various emotional regulation issues.	Broad applicability, including anxiety, depression, and chronic pain.

على الجانب الآخر يتصف العلاج بالتقبل والالتزام بمرونة أكبر، ويركز على تقبل الانفعالات والمشاعر المؤلمة بدلاً من محاولة ضبطها أو تغييرها. وبينما يتضمن كلا العلاجين ممارسات اليقظة الذهنية، يطبق العلاج بالتقبل والالتزام اليقظة الذهنية لتعزيز التقبل والالتزام، بينما يستخدمها أنصار العلاج الجدلي السلوكي لبناء الوعي الانفعالي وتحمل الضيق.

THERAPY

A non-exhaustive list of therapeutic approaches
by Jeffrey Cohen, PsyD

COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY (CBT)



You identify thoughts and behaviors that you want to change, and the therapist helps you create a plan (using coping skills and other tools) to change those thoughts and behaviors. CBT often emphasizes practical solutions for problems.

ACCEPTANCE & COMMITMENT THERAPY (ACT)



ACT is about accepting our thoughts and feelings, without trying to change them. This type of therapy focuses on helping people do what matters to them in life. Put another way, ACT helps us get out of our head and into our life.

DIALECTICAL BEHAVIOR THERAPY (DBT)



DBT incorporates a dialectical worldview which means two opposite ideas can be true at the same time. DBT balances the acceptance of ourselves where we are, while *also* changing what we want to change to build the life we want to be living.

INTERPERSONAL THERAPY (IPT)



IPT draws connections between your mood and relationships to underlying interpersonal issues. These issues could be adjustment difficulties in social or professional roles, complicated grief, and problems relating to others.

PSYCHOANALYSIS



Developed by Freud, psychoanalysis focuses on "changing problematic behaviors, feelings, and thoughts by discovering their unconscious meanings and motivations" (APA). In pop culture, this is the "couch therapy," where a patient is lying on a couch and talking.

 COLUMBIA | PSYCHIATRY

– إحدى عشر- مزيد من المراجع:

- 1-Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change (2nd ed.). The Guilford Press.
- 2-Li Z, Shang W, Wang C, Yang K and Guo J (2022) Characteristics and trends in acceptance and commitment therapy research: A bibliometric analysis. *Front. Psychol.* 13:980848. doi: 10.3389/fpsyg.2022.980848
- 3-Atkins, P. W. B. (2008). Leadership as response not reaction: Wisdom and mindfulness in public sector leadership. In P. t Hart & J. Uhr (Eds.), *Public Leadership: Perspectives and Practices* (pp. 73-82). Canberra: ANU E-Press
- 4-Atkins, P. W. B. (2011). Building Trust at the Beginning of a New Leadership Role: The role of learning and collaboration. In P. t Hart & J. Uhr (Eds.), *How Power Changes Hands: Transition and Succession in Government* (pp. 191-207). Sydney: Palgrave Macmillan [This is not so much ACT as dialogue training]
- 5-Atkins, P. W. B. (2012). Elemental realism and pragmatism in psychology: Making our assumptions clear. *Coaching: An International Journal of Theory, Research and Practice* 7(1), 101-105.
- 6-Atkins, P. W. B. (2013). Empathy, self-other differentiation and mindfulness. In K. Pavlovich & K. Krahne (Eds.), *Organizing Through Empathy* (pp. 49-70). New York: Routledge
- 7-Atkins, P. W. B., & Parker, S. K. (2012). Understanding individual compassion in organizations: the role of appraisals and psychological flexibility. *Academy of Management Review*, 37(4), 524-546.
- 8-Atkins, P. W. B., & Styles, R. (2012). A Behavioral Measure Of The Construction Of Self As Story, Process And Perspective. Paper presented at the *Academy of Management*, Boston, MA.
- 9-Atkins, P. W. B., & Styles, R. (2012). Changes in self-construal as a result of a MBSR course: Application of a new behavioral measure. Paper presented at the *Academy of Management*, Boston, MA.
- 10- Atkins, P.W.B., & Styles, R. (2015). Mindfulness, identity, and work: Mindfulness training creates a more flexible sense of self. In P.W.B. Atkins & J. Reb (Eds.). *Mindfulness in organizations: Foundations, research, and applications*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- 11- Atkins, P.W.B., & Reb, J. (Eds.). (2015). *Mindfulness in organizations: Foundations, research, and applications*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- 12- Baer, R. A. (2003). *Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review*. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 125-143.
- 13- Barkham, M., & Shapiro, D.A. (1990). *Brief psychotherapeutic interventions for job-related distress: A pilot study of prescriptive and exploratory therapy*. *Counselling Psychology Quarterly*, 3, 133-147.
- 14- Bellini, D, Presti, G, Ramaci, T & Santisi, G. (2019). *Psychological Flexibility and Mindfulness as Predictors of Individual Outcomes in Hospital Health Workers*. *Frontiers in Psychology*
- 15- Biglan, A., Hayes, S. C., & Pistorello, J. (2008). *Acceptance and Commitment: Implications for prevention science*. *Prevention science*, 9, 139-152
- 16- Biron, M.m & van Veldhoven, M. J. P. M. (2012). *Emotional labor in service work: Psychological flexibility and emotion regulation*. *Human Relations*. doi: 10.1177/0018726712447832.
- 17- Bond & Bunce (2003). *The role of acceptance and job control in mental health, job satisfaction and work performance*. *Journal of Applied Psychology*, 88, 1057-1067.
- 18- Bond, F., & Bunce, D. (2000). *Mediators of Change in emotion-focused and problem focused worksite stress management interventions*. *Journal Of Occupational Health Psychology*, 5, 156-63.
- 19- Bond, F., (2004). *ACT for stress*. In Hayes & Strosahl (Eds). *A Practical Guide to ACT*. Springer.
- 20- Bond, F. W. (2012). *Enhancing the effectiveness of transformational leadership with acceptance and commitment therapy (ACT)*. Manuscript in preparation.
- 21- Bond, F. W., & Bunce, D. (2003). *The role of acceptance and job control in mental health, job satisfaction, and work performance*. *Journal of Applied Psychology*, 88, 1057-1067.
- 22- Bond, F. W., Flaxman, P. E., & Lloyd, J. (2016). Mindfulness and meditation in the workplace: An acceptance and commitment therapy approach. *The Psychology of Meditation: Research and Practice.*, (February), 241–258.
- 23- Bond, F. W., Hayes, S. C., & Barnes-Holmes, D. (2006). *Psychological flexibility, ACT, and organizational behavior*. *Journal of Organizational Behavior Management*, 26, 25-54.

- 24- Bond, Flaxman, van Veldhoven & Biron (2010). *The impact of psychological flexibility and ACT on health and productivity at work*. In Houdmon & Leka (Eds). Contemporary occupational health psychology: Global perspectives on research, education and practice. Wiley-Blackwell.
- 25- Bond & Flaxman (2006). *The ability of psychological flexibility and job control to predict learning, job performance and mental health*. Journal of Organisaitonal Behaviour management, 26, 113-30.
- 26- Bond, Flaxman & Bunce (2008). *The influence of psychological flexibility on work redesign: Mediated moderation of a work reorganisation intervention*. Journal of Applied Psychology, 93, 645-54
- 27- Bond, F.W., Lloyd, J. & Guenole, N. (2013). The work-related acceptance and action questionnaire (WAAQ): Initial psychometric findings and their implications for measuring psychological flexibility in specific contexts. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 86(3), pp. 331-347.
- 28- Bond & Hayes (2002). *ACT at work*. In Bond & Dryden (Eds). Handbook of brief cognitive behavioural therapy. John Wiley.
- 29- Brinkborg, H., Michanek, J., Hesser, J. & Berguland, G. (2011). *Acceptance and commitment therapy for the treatment of stress among social workers: A randomized controlled trial*. Behaviour Research and Therapy, 49, 389-398.
- 30- Bunce, D. (1997). *What factors are associated with the outcome of individual-focused worksite stress management interventions?* Journal of Occupational and Organizational Psychology, 70, 1-17.
- 31- Ciarrochi, J. & Blackledge, J. (2006). Emotional intelligence and interpersonal behavior: A theory and review of the literature. In Forgas, J.P. (Ed.). Affect in social thinking and behavior. New York: Psychology Press.
- 32- Dahl, Wilson & Nilsson, (2004). *ACT and the treatment of persons at risk for long-term disability resulting from stress and pain symptoms: a preliminary randomized trial*. Behaviour Therapy, 35, 785-801.
- 33- David, S., & Congleton, C. (2013). Emotional agility. Boston: Harvard Business Review.
- 34- Donaldson-Feilder, E., & Bond, F. W. (2004). Psychological acceptance and emotional intelligence in relation to workplace well-being. British Journal of Guidance and Counselling, 34, 187-203.
- 35- Flaxman & Bond (2010). *A randomised worksite comparison of ACT and stress inoculation training*. Behaviour Research & Therapy, 48, 816-820.
- 36- Flaxman, P. E., & Bond, F. W. (2010). *Worksite stress management training: Moderated effects and clinical significance*. Journal of Occupational Healthy Psychology, 15, 347-358.
- 37- Flaxman & Bond (2010). *Acceptance and Commitment Training: Promoting Psychological Flexibility Training in the workplace*. Baer (ed). Assessing mindfulness and acceptance processes in clients: Illuminating the theory and practice of change. New Harbinger.
- 38- Flaxman & Bond (2006). *ACT in the Workplace*. In Baer (Ed) Mindfulness-based treatment approaches. Elsevier.
- 39- Flaxman, P. E., Bond, F. W., & Livheim, F. (2013). *The Mindful and Effective Employee: An Acceptance and Commitment Therapy Training Manual for Improving Well-Being and Performance*. New Harbinger Publications.
- 40- Fledderus, M., Bohlmeijer, E. T., Smit, F., & Westerhof, G. J. (2010). *Mental health promotion as a new goal in public mental health care: A randomized controlled trial of an intervention enhancing psychological flexibility*. American Journal of Public Health, 100(12),2372-2378.
- 41- Fledderus, M., Bohlmeijer, E. T., Pieterse, M. E., & Schreurs, K. M. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy as guided self-help for psychological distress and positive mental health: A randomized controlled trial*. Psychological Medicine, 42, 485-495.
- 42- Hayes, Bisset, Roget, Padilla, Kohylenberg, Fisher et al (2004). *The impact of Acceptance and Commitment Training and multicultural training on the stigmatising attitudes and professional burnout of substance abuse counselors*. Behaviour Therapy, 35, 821-35.
- 43- Hayes, S. C., Bond, F. W., Barnes-Holmes, D., & Austin, J. (Eds.). (2006). *Acceptance and mindfulness at work: Applying acceptance and commitment therapy and relational frame theory to organisational behaviour management*. New York: Haworth Press.
- 44- Hayes, S. C., Bunting, K., Herbst, S., Bond, F.W., & Barnes-Holmes, D. (2006). *Expanding the scope of organizational behavior management*. Journal of Organizational Behavior Management, 26, 1-23.

- 45- Herbst, S. A., & Houmanfar, R. (2009). *Psychological approaches to values in organizations and Organizational Behavior Management*. Journal of ORganizational Behavior Management, 29(1), 47-68.
- 46- Hulbert-Williams, L., Hochard, K., Hulbert-Williams, N., Archer, R., Nicholls, W., & Wilson, K. (2016). Contextual behavioural coaching: An evidence-based model for supporting behaviour change. *International Coaching Psychology Review*, 11(2), 142–154.
- 47- Gardner & Moore (2007). *The Psychology of Enhancing Human performance*. Springer.
- 48- Kashdan, T. B., Barrios, V., Forsyth, J.P., & Steger, M. F. (2006). *Experiential avoidance as a generalized psychological vulnerability: Comparisons with coping and emotion regulation strategies*. Behaviour Research and Therapy, 44, 1301-1320.
- 49- Kashdan, T., & Rottenberg, J. (2010). *Psychological flexibility as a fundamental aspect of health*. Clinical Psychology Review, 30 (7), 865-878. [Link](#)
- 50- Lamb, Danielle & Cogan, Nicola. (2015). Coping with work-related stressors and building resilience in mental health workers: A comparative focus group study using interpretative phenomenological analysis. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*
- 51- Longmore, R. J., & Worrell, M. (2007). *Do we need to challenge thoughts in cognitive behavior therapy?* Clinical Psychology Review, 27, 173-187.
- 52- Lloyd, J., Bond, F.W., & Flaxman, P.E. (2013). Identifying the psychological mechanisms underpinning a cognitive behavioural intervention for emotional burnout. *Work & Stress*, 27, 181-199.
- 53- Lloyd, J., Bond, F. W. & Flaxman, P. (2017). Work-Related Self-Efficacy as a Moderator of the Impact of a Worksite Stress Management Training Intervention: Intrinsic Work Motivation as a Higher Order Condition of Effect. *Journal of Occupational Health Psychology*, 22(1), pp. 115-127. doi: 10.1037/ocp0000026
- 54- Ly, K. H., Asplund, K., & Andersson, G. (2014). Stress management for middle managers via an acceptance and commitment-based smartphone application: A randomized controlled trial. *Internet Interventions*, 1, 95–101. doi: DOI: 10.1016/j.invent.2014.06.003
- 55- McCracken, L. M., & Yang, S-Y. (2008). *A contextual cognitive-behavioral analysis of rehabilitation workers' health and well-being: Influences of acceptance, mindfulness, and values-based action*. Rehabilitation Psychology, 53, 479-485.
- 56- McConachie, D. A. J., McKenzie, K., Morris, P. G., & Walley, R. M. (2014). Acceptance and mindfulness-based stress management for support staff caring for individuals with intellectual disabilities. *Research in Developmental Disabilities*, 35, 1216-1227. doi: 10.1016/j.ridd.2014.03.005
- 57- Mitmansgruber, H., Bekcer, T. N., & Schüssler, G. (2008). *"Mindful helpers": Experiential avoidance, meta-emotions, and emotion regulation in paramedics*. Journal of Research in Personality, 42, 1358-1363.
- 58- Moran, D. J. (2011). *ACT for Leadership: Using acceptance and commitment training to develop crisis-resilient change managers*. International Journal of Behavioral Consultation and Therapy, 7, 68-77.
- 59- Moran, D. J. (2015). Acceptance and Commitment Training in the Workplace. *Current Opinion in Psychology*, 2, 26-31.
- 60- Noone S.J.. (2015). Promoting resilience in Carers: Using acceptance and mindfulness based interventions to support direct care staff. *Journal of Intellectual Disability Research*, 59, 17. doi:10.1111/jir.12214
- 61- O'Hora, D., & Maglieri, K. A. (2006). *Goal statements and goal-directed behavior: A relational frame account of goal setting in organizations*. Journal of Organizational Behavior Management, 26(1/2), 131-170.
- 62- Stewart, I., Barnes-Holmes, D., Barnes-Holmes, Y., Bond, F., & Hayes, S. C. (2006). *Relational frame theory and industrial/organizational psychology*. Journal of Organizational Behavior Management, 26, 55-90.
- 63- Van der Klink, J. J. L., Blonk, R. W. B., Schene, A. H., & van Dijk, F. J. H. (2001). *The benefits of interventions for work-related stress*. American Journal of Public Health, 91, 270-276.
- 64- Varra, Hayes, Roget & Fisher (2008). *A randomized control trial examining the effect of ACT on clinician willingness to use evidence-based psychopharmacology*. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 76, 449-458.
- 65- Vilardaga, R., Luoma, J. B., Hayes, S. C., Pistorello, J., Levin, M. E., Hildebrandt, M. J., et al. (2011). *Burnout among the addiction counseling workforce: The differential roles of mindfulness and values-based processes and work-site factors*. Journal of Substance Abuse Treatment, 40, 323-3345.

- 66- Wardley, M. N. J., Flaxman, P. E., & Gillanders, D. (2015). “ Feel the Feeling ”: Psychological practitioners ’ experience of acceptance and commitment therapy well-being training in the workplace. *Journal of Health Psychology*. doi:10.1177/1359105314557977
- 67- Williams, K. A., Kolar, M. M., Reger, B. E., & Pearson J. C. (2001). *Evaluation of wellness-based mindfulness stress reduction intervention: A controlled trial*. *American Journal of Healthy Promotion*, 15, 422-432.
- 68- Williams, Virginia , Ciarrochi, Joseph and Patrick Deane, Frank(2010) ‘*On being mindful, emotionally aware, and more resilient: Longitudinal pilot study of police recruits*’. *Australian Psychologist*, 45: 4, 274 — 282.