

نموذج السائق، الملاحظ، والكابح أو الفرامل في بنية العلاج بالتقبل والالتزام. (بقلم: دانييل فارمر Daniel Farmer، 2023)

نقله إلى العربية ونسقه : محمد السعيد أبو حلاوة
أستاذ الصحة النفسية المساعد، كلية التربية، جامعة دمنهور.



Feeling Stuck in your Job or Career? The ACT Matrix may be the Tool you Need - OpenLearn - Open...

[Visit >](#)

نموذج السائق، الملاحظ، والكابح أو الفرامل في بنية العلاج بالتقبل والالتزام.

كتب دانييل فارمر Daniel Farmer "الوقاية أفضل من العلاج: مقدمة للتدريب على العلاج بالتقبل والالتزام" سمعت فيما سبق وصفاً للعلاج بالتقبل والالتزام أو الآكت كأنة "اليقظة الذهنية عن قصد وهدف أو غرض Mindfulness with purpose".

ويتمثل الهدف الجوهرى للعلاج بالتقبل والالتزام في تمكين الشخص من تحديد كل ما هو مهم وذا قيمة وفائدة للشخص، علاوة على تنمية وعيه بالمعرفة الصحيحة لتبصيره بما إذا كان يسير في المسار الصحيح في تحقيق كل ما هو مهم ومفيد وذا قيمة أم أنه انحرف عن هذا المسار، وتعليمه إدارة وقته بصورة إيجابية يتمكن بها من تصحيح مساراته في الحياة حتى وإن حاول عقله إبعاده عن هذا المسار؛ وذلك عبر وسائل واستراتيجيات "التقبل - الالتزام - التغيير اتساقاً مع قيمه الشخص وكل ما هو مهم ومفيد له".

وتأسيساً على هذه التركيبة ثلاثية الأبعاد (التقبل + القيم المثمرة + الالتزام والفعل الملتزم) يتم مساعدة الشخص في تعلم وتنمية وتحسين وتعزيز وتقوية "المرونة النفسية" في مواجهة متاعب وتحديات ومنغصات الحياة اليومية، بما يفضي في التحليل النهائي إلى اكسابه مزيداً من "الصمود" في مواجهة عثرات الحياة وأزماتها وظروفها العصبية وأحداثها الضاغطة. ويجدر التنبيه إلى أنه من المتفق عليه أن الوقاية أفضل دائماً من العلاج، ورغم أن العلاج بالآكت يستخدم كوسيلة أو أداء في التدخلات العلاجية، إلا أن تعلم تطبيق العمليات المتضمنة في العلاج بالآكت يمكن أن يساعد في تقليل تأثيرات الأحداث الصادمة التي لا مفر منها طالما نحن على قيد الحياة.

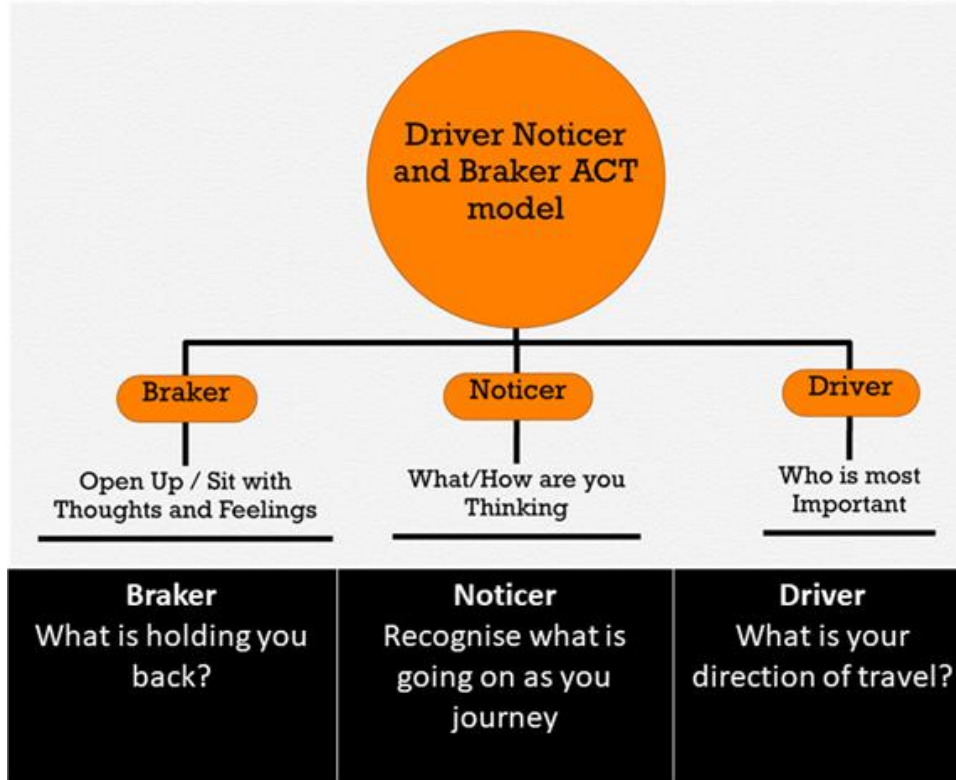
ويجدر الإشارة إلى أن وضعت ثلاثة عناصر معا في تركيبة واحدة للتوجيه × الوعي × التقبل / وفك الاندماج لتكوين نموذج نظري تطبيقي أطلقت عليه اسم "نموذج السائق، الملاحظ، والكابح أو الفرامل The Driver, Noticer and Braker model " كتشبيه استعاري لتمثيل كيفية إبحار الإنسان في حياته الشخصية في ضوء معرفة الوجهة والمسار × الالتزام بهذه الوجهة والمسار × إدراكه متى يعرف أنه خرج عن المسار ومن ثم استخدام الفرامل أو الكابح.

Driver	Who/What is Important	Our guiding light on what is most important to us.
Noticer	Awareness	Present moment awareness; noticing what and how we are thinking
Braker	Acceptance	Recognise what is holding us back and ease up on that brake. Turn towards suffering.

REMEMBER: We never try to directly influence or control the content of our minds in ACT; rather we recognise that thoughts and feelings exist, choose to accept and/or defuse them using defusion and re-framing techniques. There are links to YouTube videos and various documents on the **Resources** page

وفيما يلي وصف موجز لهذا النموذج:

أعد هذا النموذج دانييل فارمر Daniel Farmer انطلاقاً من إدخاله تعديلات على نموذج المرونة النفسية ثلاثي الأبعاد للعلاج بالآكت The ACT Tri-Flex والذي صاغه د. روس هاريس Dr Russ Harris، ومصفوفة العلاج بالآكت The ACT Matrix التي طرحها د. كفين بولك Dr Kevin Polk.



شكل (1) نموذج السائق، الملاحظ، والكابح أو الفرامل في العلاج بالآكت.

جدير بالتنبيه أن الهدف الأساسي للعلاج بالآكت في تحليله النهائية ترقية وتنمية المرونة النفسية Psychological Flexibility في التكوين النفسي للشخص وفقاً لفهم نوعي خاص مفاده أن "الجمود النفسي Psychological Rigidity Or Inflexibility" كما يعبر عنه بسجن الذات في الماضي بأحداثه وخبراته ووقائعه اجتراراً وأسى، وتمييع الذات في فضاء المستقبل تمنياً ورغبة، وفي نفس الوقت تجاهل الحاضر افتقاد تركيز الانتباه فيه استثمار لإمكانياته أساس المعاناة والاضطراب النفسي خاصة مع تماهي الشخص مع أفكاره ومشاعره وانفعالاته واعتبارها المحدد الأساسي لماهيته وتعريفه لذاته دون تصور أن هذه الأفكار والمشاعر عابرة متغيرة. وقوام المرونة النفسية التي يستهدف أنصار العلاج بالآكت تتميتها كتركيب نفسي ثلاثة أبعاد أساسية تتمثل في:

(1) **التفكير القائم على المرونة** flexible thinking وتعددية

الرؤية والانفتاح العقلي والتركيز على الحاضر وفقاً لذهنية هنا والآن في مواجهة الشدائد والمآسي والعثرات والإخفاقات.

(2) **إدراك أنه من الممكن إنفاذ التفكير القائم على المرونة**

حتى وإن كان صوت عقولنا الداخلي يخبرنا بضرورة التصرف أو الفعل بطريقة معينة.

(3) **الوعي بأننا نفعل وننفذ سلوكياً ما اخترناه** بإرادتنا

ويمثل قيمنا وكل ما له فائدة وأهمية ذاتية لنا.

وفقاً لمركب تعبير "الآكت ACT" والتي تعني تقبل × اختر × بادر بالفعل؛ ومن ثم ورغم أنها تكوينات تبدو منفصلة إلا أنها تمثل عملية تفاعلية متتابعة تجعل من الشخص لا يندفع مباشرة في التغيير المباشر لتصوراته ورؤاه عن الموقف، التحدي والصعوبة، أو المعاناة التي يخبرها، بل التوجه لتغيير علاقاته بهذه الموقف وذاك الحدث الذي سبب معاناته، بما يعني التقبل والاعتراف بالمعاناة دون تجاهل أو رفض أو إنكار، ثم تحديد واختيار ما له قيمة وفائدة، ثم الاندفاع ذاتياً إرادياً نحو تحقيقه بفعل ملتزم بالقيم.

وانطلاقاً من هذا التصور صاغ دانييل فارمر Daniel Farmer نموذج تطبيقي في العلاج بالآكت سماه "نموذج السائق، الملاحظ، والكابح" في إطار تصوره أننا جميعاً رواد أو موجهو حياتنا الشخصية، وتتمثل المكونات الأساسية لهذا النموذج فيما يلي:

(1) **عنصر السائق أو القائد The Driver element**: ويعنى به أن

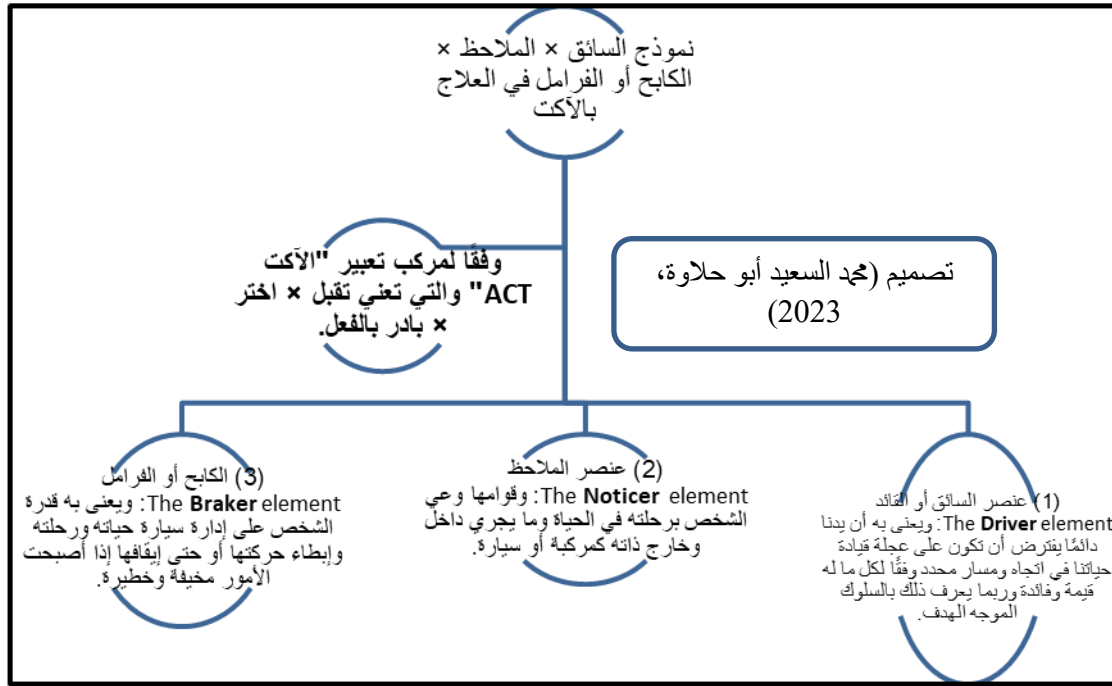
يدنا دائماً يفترض أن تكون على عجلة قيادة حياتنا في اتجاه ومسار محدد وفقاً لكل ما له قيمة وفائدة وربما يعرف ذلك بالسلوك الموجه الهدف.

(2) **عنصر الملاحظ The Noticer element**: وقوامها وعي الشخص

برحلته في الحياة وما يجري داخل وخارج ذاته كمركبة أو سيارة.

(3) **الكابح أو الفرمال The Braker element**: ويعنى به قدرة

الشخص على إدارة سيارة حياته ورحلته وإبطاء حركتها أو حتى إيقافها إذا أصبحت الأمور مخيفة وخطيرة.



شكل (2) نموذج السائق أو القائد × الملاحظ × الكابح في إطار العلاج بالآكت (Farmer, 2023).

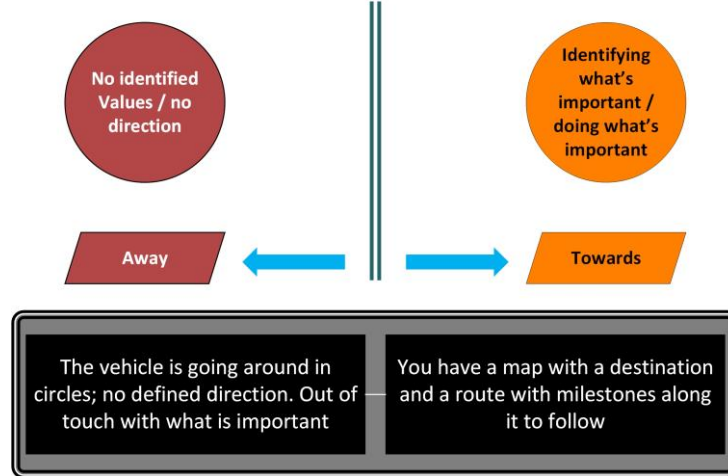
وفيما يلي تناول موجز لهذه المكونات:

أ- السائق أو القائد Driver: (الأيدي على عجلة القيادة، وتحديد اتجاه السفر ورحلة الحياة).

من أجل أن نتمكن من تحديد مسار الحياة التي نريد أن نكون عليها لابد وأن يكون لدينا أولاً فكرة وتصورا واضحا لوجهتنا ومسيرنا في الحياة. وحتى وإن تعذر علينا أن نصل إلى هذا المصير، علينا على الأقل أن نثابر ونناضل من أجل الاندفاع الواعي في هذا المسار، على سبيل المثال قد يصعب على الشخص أن يصل إلى نهاية ما يعرف بماهية الوالدية الجيدة والطيبة بصورة مطلقة وتامة، لكن قد يكفيه شرفاً بذل كل ما في وسعه والمثابرة والنضال من أجل تحقيق هذه الغاية.

وعلى ذلك فإن مجرد وعي الشخص بالرغبة في أن يكون والداً طيباً وجيداً يسمح له بتحديد وجهته ومساره في الحياة في إطار ما يعرف بمعايير الوالدية الطيبة والجيدة ونظم الأهداف والأفعال خلال رحلة الوالدية.

Driver

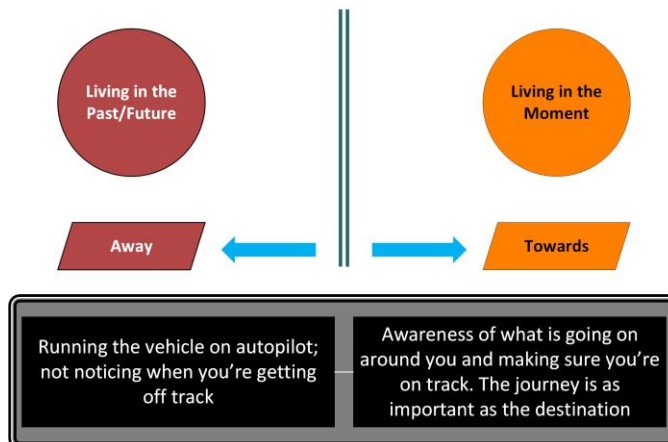


ب- الملاحظ Noticer: (انظر حولك، وكن على وعي بما يدور حولك):

دون الخوض في التفاصيل خلصت نتائج عديد من الدراسات أن اتصال الشخص بانتظام وبعمق وبتفاعل مباشر مع خبراته الشخصية في اللحظة الراهنة يعزز شعوره بالسعادة ويقلل مشاعر القلق، ويتحقق ذلك من خلال اليقظة الذهنية التي تمنحنا فائدة كبيرة ومباشرة تتمثل في توسعة نطاق البدائل أمامنا ومن ثم تحقيق المكون الثاني من مكونات الأكت وهو "الاختيار، اختر".

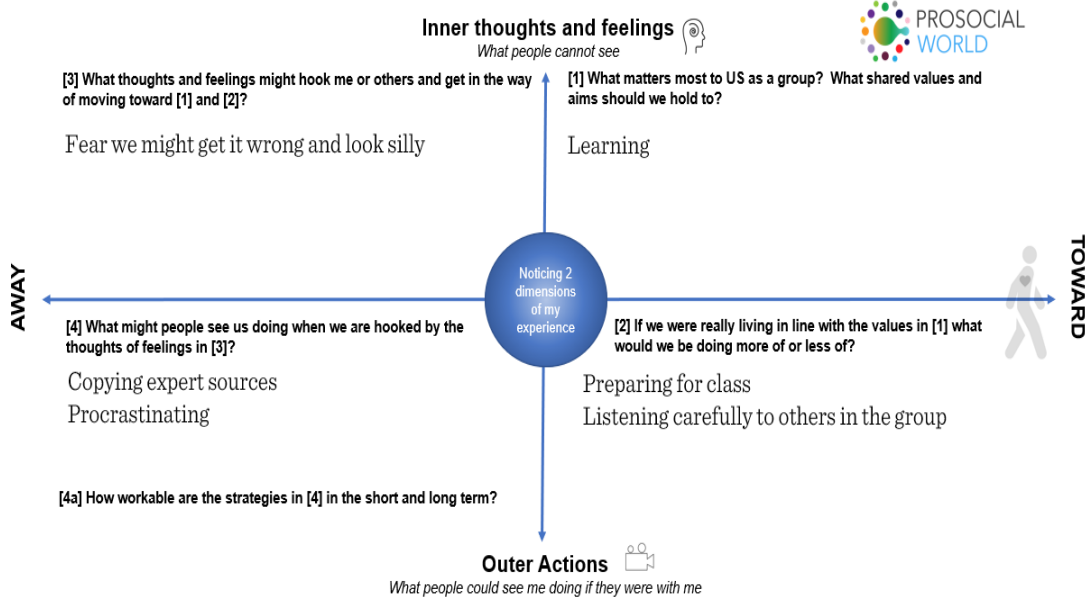
فعندما نتصرف بدون عقل أو بدون وعي وباستخدام أنماط السلوك التقليدية الجامدة لا يكون أمامنا أي فرصة للاختيار، أما إذا توافر لنا الوعي فإننا نختار بعقلانية وجلاء ووضوح ومن ثم نحدد بدقة من/وما هو المهم لنا في الحياة وما يجب أن نقرب منه وما يجب أن نفر أو نبتعد عنه.

Noticer



ويعبر عن هذا المكون بالليقطة الذهنية كحالة معرفية من التركيز عن قصد وتعلم إدراك وتحديد كل ما هو ذا قيمة وكل ما هو مفيد ومثمر، وتنمية القدرة على الاختيار بوعي وبتدبر، ووصف د. روس هاريس Dr Russ Harris هذا التصور فيما يعرف بنموذج نقطة الاختيار The Choice Point model developed كما يتمثل في الشكل التالي.

A matrix for a school classroom



شكل (3) نموذج نقطة الاختيار صياغة وتطوير د. روس هاريس.

على سبيل المثال عندما تطرأ علينا أفكارا ومشاعر ونتعرض لمواقف صعبة وغير سارة أمامنا مسارين إما أن نغرق فيها وننتقل بها بصورة تامة ونتجاوب معها بذهنية رد الفعل التقليدي، أو يمكننا التدبر والتفكير واختيار كيفية الاستجابة بطريقة مثمرة ومفيدة. ويمكن توضيح ذلك في مسارين:

– الأول: إذا أصبحنا عالقين وغارقون ومسجونين في الأفكار والمشاعر Getting Hooked by thoughts and feelings فإن هذا الأمر يأخذنا بعيدا عن كل ما هو مفيد ومهم.

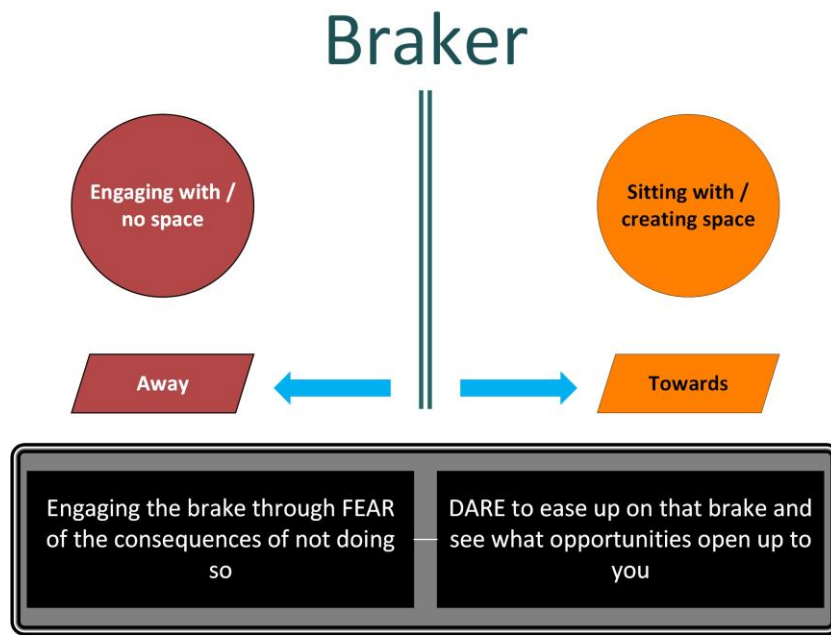
– الثاني: عندما نتحرر من التعلق والانصهار في أفكارنا ومشاعرنا Getting Unhooked from thoughts and feelings فإن هذا الأمر يأخذنا باتجاه الاقتراب من كل ما هو مهم ومفيد.

ت- الكابح أو الفرامل Braker: متى ومتى لا تطبق أو لا تستخدم الفرامل:

قد يضع تعلقنا بأفكارنا ومشاعرنا أو حتى تحررنا منها عقبات أمام رحلتنا في الحياة بصورة تحول دون أن نعيش بما يتسق مع ما هو مفيد ومفيد لنا، من جانب آخر إن تحديد ما نفكر فيه ليس سوى جزء من قصتنا في الحياة.

وإذا أخبرنا صوت عقلنا الداخلي بأن نتصرف بطريقة معينة من المرجح أن ننصت إليه، ببساطة لأنها عقولنا قبل وبعد كل شيء. ومع ذلك فإن المشكلة هي أن عقولنا تعمل على الحفاظ على سلامتنا كوحدات عضوية، إلا أن هذا التوجه يغلق أمام عدد من الفرص والتجارب في الحياة، لذلك فإن من بين أهم المقولات المأثورة عن ستيفن هايز مؤسس العلاج بالآكت "أخرج من عقلك أو تحرر من رأسك واندمج في الحياة".

لذلك فإن مهمة العقل وفقاً لهذه البرمجة هي كبح أنشطتنا في محاولة للحفاظ على سلامتنا، وقد يكون هذا الأمر مناسباً في بعض المواقف وفي بعض الأحيان على سبيل المثال إذا كنا نشارك في سلوك متهور أو خطير؛ ومع ذلك وفي كثير من الأحيان قد يفضي ذلك إلى ترسيخ بعض الأفكار السلبية في التكوين النفسي للشخص مثل "ريح نفسك أنت لست جيداً بما فيه الكفاية للقيام بهذا الفعل"، "كل محاولتك تنتهي بالفشل ومن ثم لا داعي للقيام بها"، ويعد ذلك أحد أهم مصادر المشقة والمعاناة والخمول والتجنب.



وفي نهاية الأمر فإن المخرج من مثل هذه العقبات أن نؤسس وننمي ونقوي ونعزز القدرة على الصمود من خلال عمليات العلاج بالآكت **Build resilience through ACT processes** والتي تدور بصفة عامة حول دفع الشخص باتجاه:

- أ- تعرف وتحديد كل ما هو مهم وذا قيمة وفائدة بالنسبة لنا.
- ب- تنمية وتحسين الوعي بطريقةنا في التفكير.
- ت- التخفيف من الكوابح والعقبات التي تعيقنا وتعيدنا إلى الوراء.

وعلى ذلك قد نتمكن من التخرج من رؤوسنا والاندماج في الحياة والعيش فيها بفاعلية وتكوين فرصا عديدة أكثر مما كنا نحلم به، مع زيادة قدراتنا على رؤية التحديات كفرص لتوسيع أفق الحياة أماننا وإعادة مقارنة المواقف الصعبة كواقف يمكن التعلم منها والارتقاء بسببها.

• المصدر:

- 1- Daniel Farmer (2023). Prevention is Better than Cure: An Introduction to ACT Training. ACT Hub Wales home page: <https://www.act-hub-wales.co.uk/an-introduction-to-act/>
- 2- ACT Hub Wales (2023). What is ACT? Psychological Flexibility: Driver Noticer and Braker ACT Model: <https://www.act-hub-wales.co.uk/information/>