



رعاية الأقران

مُدافعَاتٌ يَحْمِلُنَ الْمَسْئُولِيَّةَ عَنْ عَافِيَةِ بَعْضِهِنَّ بَعْضًا، بِالتَّضَامُنِ

إعداد:

آسيت غاجييفا

إيلينا سلافينسكايا

لورا إسماعيلوفا

لاريسا ميسارييفا

مدينة لالايفا

إيلينا ماساييفا

تمَّ إعداد هذا الدليل في مركز المصادر "التطوير" وجماعات تنمية النساء الشابات في شمال القوقاز، بدعم وتمويلٍ من منظمة المدافعين عن الحقوق المدنية

إننا وإن كُنَّا نقيم في مختلف أنحاء العالم دون أن يعرف بعضنا بعضاً، ولعلنا لن نلتقي أبداً، إلا أننا نسعد دوماً بنجاحات وإنجازات أقراننا من المدافعين عن حقوق الإنسان. إنَّ انتصاراتكم ما فتئت مبعثَ إلهامٍ لنا، ونشعر بأننا جميعاً أعضاء في حركة عالمية من أجل حقوق الإنسان.

إن كل يوم من أيام حيواتنا إنما هو جهد لكسب ما ندعوه احترام حقوق الإنسان والكرامة الشخصية. إننا نخطو خطوة ونعلم أننا ننطلق في رحلة معقدة لا تتضمن الانتصارات وحسب، بل تكتنفها شتى أشكال سوء الفهم والتهديد. إنَّ للكفاح ضد الظلم ثمناً، هو المتاعب، والمخاوف، والدموع، والقلق، والأرق، وعدم اليقين...

إنَّ الناشطين إذ يواصلون مساعيهم بحثاً عن الحقيقة ونضالاً من أجل الاستقلال، كثيراً ما ينسون أنفسهم وأسرهم وصحتهم. ينسون أنهم بدورهم يحتاجون قسطاً من الراحة والاهتمام باحتياجاتهم الشخصية، كما يحتاجون إلى المساعدة والدعم.

لقد وضعنا هذا الدليل لدعم الناشطين والمدافعين عن حقوق الإنسان في جميع أنحاء العالم، للمساعدة في الوقاية من الإرهاق¹ المهني والعاطفي، وتحسين صحتهم النفسية والبدنية. نعرض هنا عدداً من التمارين والأساليب البسيطة التي يمكن للنشطاء تطبيقها على أنفسهم أو مع زملائهم وأصدقائهم.

هذا الدليل جزءٌ من مشروع دولي معيّن بتعزيز الصحة العاطفية للنشطاء في منطقة شمال القوقاز. وفي إطار هذا المشروع، قمنا بتطوير نموذج بسيط وفعال وسهل المتناول، غايته تحسين الصحة العاطفية ومنع الإرهاق بين الناشطين والمدافعين عن حقوق الإنسان. إنَّ نموذجنا على قدر كبير من الوضوح والبساطة، فهو يقوم على تنفيذ فعالياتٍ تستمر يوماً واحداً، أطلقنا عليها اسم "أيام التضامن". لقد اخترنا هذا النموذج على نشطاء من شمال القوقاز في روسيا، وفيرغيزستان وحققنا نتائج عظيمة، الأمر الذي أثبت فعاليته وأهميته.

إنَّ "أيام التضامن" هذه تشتمل على إتاحة مكان آمن (يمكن أن يكون ذلك موقعاً خارجياً، أو مطعماً أو أي مكان آخر يشعر الناس فيه بالراحة)، حيث يمكن للأشخاص أن يلتقوا في جوٍّ تسوده الألفة بزملائهم وأصدقائهم وحلفائهم، وأن يحصلوا على الدعم بعضهم من بعض، فضلاً عن التعرف إلى أصدقاء جدد، وتوثيق صلاتهم بزملائهم.

يقوم الناشطون خلال "أيام التضامن" بتمرينات جماعية مختلفة ونشاطات ترفيهية أخرى.

من المفترض أن تساعد المسابقات العلاجية على التخلص من المخاوف والشواغل، للحد من مستوى القلق، ومنع حدوث الإرهاق العاطفي، والمساعدة على إدارة عوامل التوتر والإبقاء على مؤشرات الصحة النفسية والعاطفية ضمن حدودها الطبيعية.

¹ الإرهاق هنا يُقابل اصطلاح burnout بالإنجليزية، وهو كناية عن حالة من الإنهاك العاطفي والبدني والذهني الناتج عن التعرُّض المطوَّل إلى عوامل القلق والتوتر. رأينا أنَّ من الأوفق ترجمتها بالإرهاق، على كون المعنى المقصود يتجاوز المتعارف عليه من الإرهاق العارض المؤقت.

يقدم هذا الدليل التمارين والأساليب الأكثر فعالية من خلال معالجة جملةٍ من القضايا والظروف التي طرحها الناشطون والمدافعون عن حقوق الإنسان ممن يعملون في شمال القوقاز وقيرغيزستان، عندما أجرينا بحثاً تهدف إلى تحديد أهم القضايا التي تواجه الصحة العاطفية.

يحدونا الأمل في أن يكون هذا الدليل ذا نفعٍ للكثيرين، إذ إنَّ من شأنه تمكين النشطاء والمدافعين عن حقوق الإنسان من تجنب المواقف العسيرة، ومن اتخاذ الإجراءات اللازمة في الوقت المناسب من أجل الحفاظ على صحتهم النفسية وتعزيزها. إذا كانت لديكم أي أسئلة أو

تعليقات على محتوى هذا الدليل، فلا تترددوا في التواصل معنا عبر البريد الإلكتروني التالي: info@rc-dev.org.

جدول محتويات الدليل

1. لماذا "رعاية الأقران" ولماذا "أيام التضامن"
 2. طريقتنا في القيام بـ "رعاية الأقران" وطريقتكم
 2. 1. ما الذي تبدو عليه أيام التضامن خاصتنا في التطبيق العملي
 3. ما تعلمناه عن احتياجات المدافعين في مجتمعنا
 4. مقارباتٌ نظرية للصددمات النفسية والمبادئ التوجيهية للتوصيات العملية
 4. 1. المبادئ التوجيهية للعمل
 4. 1. 1. الإقرار بمشاعرنا
 4. 1. 2. مواجهة المشاعر المكبوتة (الغضب، الألم، الكراهية) والبدء في إطلاقها بشكلٍ مادي
 4. 1. 3. البدء في التعامل مع الطفل في داخلنا والتواصل معه
 5. مساقات علاجية (تمارين وأساليب، مرتّبة بحسب القضية التي تعالجها)
 5. 1. تمارين للتفاعل مع الطفل في دواخلنا، للتعامل مع مشكلة [قوموا أولاً بتشخيص المشكلة...]
- صورة طفل
- التحدث إلى الطفل بداخلنا
5. 2. تمارين لتعزيز الإدراك الإيجابي للذات، وفهم خصوصيات الإدراك الذاتي وتصور الآخرين؛ أساليب مصدرية
- شخصٌ صغيرٌ ملوّنة
- تجربة أداء لفيلم (تطوير الشعور بالأهمية الشخصية)
- مواطن القوة ونقاط الضعف
- حتى إن...
- أفضل صفاتي
- أنا من أنا
- عندما أكون على طبيعتي
- أنا صديق نفسي
- تحت المطر
- البراعات
- نقاط قوتي
- أريد أن أُغيّر في نفسي
- الإشارات المنعكسة
- أهدائي
- الحق في الحياة
- أنا في المنزل، أنا في العمل
- أنا أفعل، سواءً أكنت أريد ذلك أم لا...
- عينانٍ مقابلَ عينين
- يومياتٌ للمشاعر

5. 3. تمارين للحد من التوتر العاطفي والإجهاد المرتبطين بقلة الوقت

دائرة الحياة

تعلم كيفية الإحساس بالوقت

ما الذي أقوم به

استخدام الوقت خلال اليوم

أداة فعّالة لإدارة الوقت: مصفوفة آيزنهاور

5. 4. الإسعافات الأولية: أساليب ذاتية لاستعادة الاستقرار العاطفي بعد المواقف المسببة للتوتر

5. 5. التمارين العلاجية البدنية

القوس

الوصول إلى الأرض

تمرينٌ لليدين

تمرينُ الاستقامة

تمرينٌ للأصابع

القبضات

تمارين التنفس

الفقاعة

المِنفاخ

5. 6. تمارين الدعم الذاتي

5. 7. تمارين اليوغا

التنفس العميق

التعلُّق بالجدار

وضعية الطفل

الحمامة النائمة

تنويعاتٌ على وضعية الحمامة النائمة

رفع الساقين على الجدار

وضعية النوم

6. الخاتمة

1. لماذا "رعاية الأقران" ولماذا "أيام التضامن"

(يمكنكم تخطي هذا الفصل، إذا رغبتم في الانتقال مباشرة إلى التمارين).

ولدت فكرة "رعاية الأقران" من رحم سنين طوال من النضال من أجل القيام بعملنا كمدافعين في مكان صعب وخطير، مع محاولتنا الإبقاء على أمننا وسلامتنا العقلية وصحتنا البدنية أثناء القيام بذلك. لقد تعرض العديد من نشطاء المجتمع المدني في منطقة شمال القوقاز في روسيا إلى التهديدات والاعتداءات، أو شهدوا على ما لاقاه زملائهم من السجن أو الضرب أو التعذيب أو حتى القتل. لقد قاسينا من الحرب والتشريد واختبرنا الكثير من الألم، ويمكن أن يكون عملنا اليومي متلفاً للأعصاب وبعثاً على الإحباط. وإننا بوصفنا مدافعات عن حقوق الإنسان في مجتمع أبويّ وتقليدي إلى حدٍ بعيد، فإننا نتحمل أيضاً أعباء إضافية تتمثل في العنف ضد النساء، وفرض القيود القاسية على حريتنا الشخصية، و"المنابذة الثانية" التي لا تنتهي من القيام بالأعمال المنزلية ورعاية الأطفال.

لقد تلقينا طوال سنوات الكثير من المساعدة من شركائنا الدوليين، وبها أمكننا أن ننجو من أسوأ التهديدات. لقد عمل شركاؤنا الدوليون على إجلاء المدافعين، وقاموا بإرسال الأموال لتمكيننا من حماية أنفسنا ومن تبادل المعرفة وتقديم التدريب.

ولكن بدا جلياً في نهاية المطاف أنه على الرغم من الاهتمام الحقيقي من قبل شركائنا البعيدين بأحوالنا، فإن المدافعة التي تواجه تهديدات عاجلة ماثلة في هذا المكان وفي الوقت الراهن، لا تقدر على الوصول إلى بر الأمان إلا إذا كانت محاطة بزميلاتها من الناشطات، اللواتي يمكنهن أن يقمن بعدد من الأفعال لحمايتها، من مثل تحبّتها، ومداواة إصاباتها، وإبعادها عن مواطن الأذى. إنّ هذا النوع من الثقة المتبادلة والتضامن في مجتمع الناشطين خاصتنا إنما هو أمر لا غنى عنه لضمان أمننا، ذلك أن أفضل الآليات الدولية لا يسعها أن تبقىنا آمنين إذا لم يكن في مقدورنا أن نثق بأقراننا ونعتمد عليهم، إذ هم يعرفون خيراً من سواهم طرائق العيش والعمل هنا في بلادنا.

قبل بضع سنوات، ومع توجُّه المزيد من الاهتمام إلى عافية المدافعين ورفاههم دون الاقتصار على أمنهم الجسدي، بدأ البعض من شركائنا الدوليين يدعو الناشطين إلى خلوات الرفاه، بعيداً عن ديارهم في أماكن جميلة وآمنة، مع توفير الرعاية النفسية لهم وإتاحة الفرص لممارسة الرياضة ونيل قسط من الراحة. غير أن أمثال هذه الخلوات كانت قليلة ومتباعدة، وكان من العسير أن يحصل الجميع على فرصة للذهاب إليها. وقد توقفوا عن تنظيمها في نهاية المطاف، لأسباب لا علاقة لها بما نحتاج إليه، أو حتى بما قيل لنا عن ذلك.

لقد أدركنا أنه من أجل التوصل إلى تحقيق العافية والسعادة، والتعامل مع التوتر والخوف، لم يكن وارداً أن نكتفي بالعودة وانتظار تلقي دعوة قد لا تأتي أبداً للذهاب إلى مكان جميل بعيد. لقد كان لزاماً علينا أن نستجلب إلينا أمن المدافعين ورفاههم، وأن نأخذ تلك المسؤولية على عاتقنا. إنّ ثمة أماكن جميلة هنا حيث نقيم - كما للجميع في أي مكان في العالم. إن في وسعنا، بل هو واجبٌ علينا، أن نعي بأنفسنا بصحتنا العقلية، هنا في ديارنا وعلى نحوٍ منتظم. لقد تعلمنا الكثير عن رفاها والتحديات التي تواجهها، ولا سيما أن العلاقات الوثيقة والداعمة والمبنية على التفهم إنما هي مفتاح الصحة العقلية السليمة.

إننا كمدافعات عن حقوق الإنسان نعلم أيضاً أن الدعوة إلى ممارسة "الرعاية الذاتية" وإن كانت حسنة النوايا، فإنها لا تكون ممكنة دائماً. في بعض الأحيان، يبدو فعل الرعاية المقترح كما لو أنه عبء إضافي آخر ينبغي أن نقوم به، فوق كل عملنا الحقوقي الذي يستهلكنا بالكامل، مضافاً إليه عبء الرعاية الذي نهض به في عائلاتنا ومجتمعاتنا. بالنسبة للكثيرين منا، ممن يعيشون في بيئات تتجذر فيها القيم الأبوية، فإن فكرة قيام المرأة بشيء ما لنفسها فقط من شأنها أن تؤدي إلى الكثير من العداوة أو السخرية، لدرجة أننا نختار ألا نخوض تلك المعركة، ونحن على ما نحن عليه من الإهناك.

بيد أننا نعرف أنه يمكننا العناية بالآخرين، وأن نوكل إليهم أمر الاعتناء بنا، ولذا أطلقنا على هذه المبادرة اسم "العناية بالأقران". بطريقة ما، فإن دعوة أصدقائنا إلى تمشية جبلية أمر أسهل وأجزل عطاءً من قيامنا بتخصيص الوقت للترئُّص منفردين. وأن يكون المرء مدعواً إلى نزهة على مقربة من النهر، عالماً أن أقرانه يهتمون لأمره بالقدر الذي يحملهم على حمايتنا ومنحنا وقتاً طيباً، إنما هو دفعة حقيقية للمعنويات.

إننا نعلم أيضاً أننا إذ نجونا من تهديدات كثيرة طوال سنين عديدة، فإننا قد غدونا خبراء في هذا الشأن، ولدينا معارف مهمة نتشاركها مع الآخرين.

على مدى السنوات القليلة الماضية، جربنا إحالة هذه المعرفة إلى عمل، في ديارنا، وبمواردنا وقوانا الذاتية. بدأنا بعقد ما انتهينا إلى تسميته بـ "أيام التضامن"، وهي خلوات منتظمة تستمر مدة يوم واحد، نتجه خلالها إما إلى بقعة جميلة في الطبيعة أو إلى كوخ مريح خلال فصل الشتاء، ندعو لحضورها النشطاء من مجتمعاتنا المحلية. ونقوم وقتئذٍ بتناول الطعام، ونسترخي، ونتحدث، ونتعرف على بعضنا البعض في جوٍّ ملهم لا يشوبه التكلُّف ولا الرسمية. وإرشادٍ يقدمه عدد من قبل الخبراء المهرة من بيننا، نعالج الشؤون والتحديات التي تواجه الصحة العقلية، كما توافقنا عليها وحددناها فيما بيننا.

وفي عام 2018، وبدعم من جائزة تحدي الابتكار التي تمنحها منظمة المدافعين عن الحقوق المدنية، عمدنا إلى استعراض ما تعلمناه، وقمنا باختبار المزيد من الأنشطة والأشكال الجديدة لأيام تضامننا، ونظَّمنا هذا كله على صورة أكثر منهجية. لقد وضعنا هذا الدليل لكي تتمكن من مشاركة العناية بالأقران معكم جميعاً.

إن رسالتنا ليست "قوموا بقراءة هذا الدليل ونقِّدوا أيام التضامن تماماً كما نفعل نحن"، بل هي أن لديكم بالفعل كل ما تحتاجونه لتكونوا على ما يرام وتبقوا كذلك. إنَّ لديكم مجتمعكم، وأصدقاءكم وزملاءكم. إنكم تعلمون المشاكل التي تواجهونها والألم الذي تشعرون به، وتعرفون كيف تنجون منها. إنكم تعرفون ما يجعلكم تشعرون بالسعادة والأمان والصحة. ولديكم طبيعة جميلة وأماكن تلهمكم وتهدئكم. كما أن لديكم الموسيقى والرقص والفن والألعاب وممارسة الرياضة، ولديكم طعام شهِّي يمكنكم مشاركته مع الآخرين. أنتم تعرفون كيف تعتنون بأقرانكم، وهم بدورهم سيعتنون بكم.

2. طريقتنا في القيام بـ "رعاية الأقران" وطريقتكم

(يمكنكم تخطي هذا الفصل، إذا رغبتم في الانتقال مباشرة إلى التمارين).

في منطقة شمال القوقاز في روسيا، كان هدفنا هو "إحضار أمن المدافعين إلى الوطن". قبل بضع سنوات فقط، كانت جميع برامج التدريب على أمن المدافعين وخلوات التعافي الموجهة إليهم تُقام من قبل المنظمات الدولية بعيداً عنا. فبعد كل حساب، لطالما اعتبرت منطقتنا "خطيرة" – من جرّاء سنوات من الحرب والإرهاب والمستويات العالية من القمع الذي ترتكبه قوات الأمن. ومن هنا، فقد كان تنفيذ ممارسات الرفاه لمدافعيننا هنا في بلادنا خطوةً مهمة تحمل رمزية كبيرة للتمكّن² ومقاومة العنف.

لقد جرّينا صيغاً مختلفة من تنظيم "أيام التضامن". خلصنا مثلاً إلى أنّ الخلوات الليلية في منتجعات منطقتنا لم تكن مكلفة ومعتمدةً على التمويل الخارجي من قبل المانحين وحسب، وإنما تجاوزت ذلك إلى كونها اجتذبت اهتماماً غير مرغوب فيه، الأمر الذي جعلنا نشعر بأننا أقل أماناً.

لقد قرّر الرأي على تنظيم "أيام التضامن" في خلوات تمتد يوماً واحداً. ويمكن أن تعقد هذه في أماكن داخلية أو خارجية أو في كليهما معاً. إنّ للمشاهد الطبيعية الجميلة والهواء النقي والواجهات المائية تأثيراً إيجابياً قوياً على المشاركين، ونحن نوصي بجعل هذا جزءاً من فعاليات اليوم، حيثما كان ذلك آمناً وممكناً. وقد أُقيمت بعض أيام التضامن في أماكن داخلية، ضمن مساحات مؤمنة تبعث في المشاركين الشعور بالثقة والأمان، مثل أحد منتديات الشباب التي يقبل على ارتيادها الكثيرون. وقد كانت هذه الخلوات على قدر من الهدوء والبساطة بحيث لم تجذب أي اهتمام غير مرحب به، على الرغم من أنها جمعت عدداً كبيراً من المدافعين المحليين. وكانت تكاليف النقل والمأكولات والمواد والفعاليات وأتعاب الأطباء النفسيين وغيرهم من الخبراء منخفضةً على نحوٍ مكنٍ منظمات المجتمع المدني في المنطقة من تدبير تلك النفقات بمفردها، دون الاضطرار للجوء إلى دعم المانحين. في الواقع، لقد مَحَّصنا في ما إذا كانت التكاليف تحدث فرقاً، فتم تنظيم بعض أيام التضامن التي قمنا بتغطية جميع نفقاتها أو بعضها، وأيام تضامن أخرى كان يتعيّن على المشاركين أن يُساهموا في التكاليف؛ وخلصنا إلى أن ذلك لا يحدث أي فرق في مدى استفادة زملائنا من فعاليات أيام التضامن.

2.1. ما الذي تبدو عليه أيام التضامن خاصتنا في التطبيق العملي:

. إرسال الدعوات، إبداء التضامن. إنّ السمة الأساسية لنموذجنا هي دعوة نشطاء آخرين لحضور أيام التضامن، وحضور أيام التضامن التي ينظمها نشطاء آخرون. تقوم منظمة واحدة أو مجموعة غير رسمية من الناشطين بالتخطيط وتدعو ناشطين آخرين من مجتمعها. وفي الشهر التالي، تأخذ مجموعة أخرى من النشطاء بزمام المبادرة. وليست المسؤولية عن تنظيم هذه الخلوات منوطة بناشط واحد أو منظمة

² التمكّن ترجمة لاصطلاح ownership، الذي يشير في سياق التنمية المجتمعية إلى مفهوم يصف كون الجماعة المحلية المعنية هي صاحبة الصوت والكلمة فيما يتعلق بشؤونها ومساعي تطوير أحوالها (في مقابل فرض الحلول الجاهزة من قبل طرف خارجي)، وكونها ذات سلطة في القرارات التي تُتخذ، وتتحكم بالعملية وكذلك بمخرجاتها. رأينا كلمة التمكّن أوفق من الترجمة الحرفية.

بعينها حصراً. وفي الحالة المثلى، فإنه يجب أن تتاح للنشطاء الفرصة لحضور مثل هذا الحدث مرة كل نحو شهرين أو كل بضعة أشهر (أو أكثر، إذا شاؤوا).

. **حجم المجموعة.** يمكن أن تكون المجموعات صغيرة أو كبيرة على وفق رغبتكم، وبحسب أهدافكم. لاكتساب أصدقاء جدد والتعرف إلى الزملاء بشكل أفضل، فإن عددًا يتراوح بين 15 و 30 فرداً يعتبر ملائماً. لقد قمنا باستضافة أيام تضامن للنساء فقط، وأيام تضامن للناشطين الشباب ومجموعات مختلطة من الجنسين - وكلها مفيدة وضرورية بطريقتها الخاصة. لا يحتاج المشاركون إلى أن يعرفوا بعضهم (معرفةً جيدة)، ولكن من المهم أن يكونوا مرتاحين في صحبة بعضهم البعض لكي يكون بناء الثقة ممكناً. يختلف التضامن عن مجرد التواجد مع الأصدقاء، ذلك أن الغاية هي إبداء الدعم وتلقيه بالتبادل مع أقراننا من النشطاء. كما أنّ التضامن يعني أيضاً عدم إقصاء أي شخص. لقد بذلنا جهداً واعياً لدعوة مجموعة واسعة من المدافعين، ولجعل الجميع يشعرون بأنهم موضع ترحيب وتقبُّل، ولم نقصر الدعوة على أصدقائنا القدامى. إنّ أيام التضامن فرصة للتغلب على حالة الشللية³ والمنافسة التي تشوب أوساط المجتمع المدني في بعض الأحيان.

• **الأسر.** يمكنكم النظر في اتخاذ ترتيبات معينة تتعلق بأسر المدافعين، ولا سيما للأطفال الصغار، حتى لا تكون أعباء العناية بالأطفال حائلاً يمنع الأمهات المدافعات من الحضور. وإذا كان من المقرر حضور الأطفال دون سن الرابعة عشرة، فإنه لا بد من الترتيب لتواجد شخص يرعى الأطفال كذلك، لكي تتمكن أمهاتهم من الاسترخاء ولا يَكُنَّ مضطرات إلى متابعتهم طوال اليوم.

• **الموقع الأمثل.** ينبغي أن يكون الموقع المختار آمناً ومريحاً ويتمشى مع شروط السلامة، وأن يكون الوصول إليه متاحاً لذوي الإعاقة. كما يجب أن يكون مكاناً هادئاً بعيداً عن الإزعاج، ويكفل السرية للحاضرين. وينبغي بطبيعة الحال أن يوفر الحماية من الحر أو البرد، وأن يتضمن مساحة كافية للجلوس، والراحة، والرسم، وممارسة التمارين، ونحو ذلك. أما إذا كان المكان جميلاً وباعثاً على الإلهام فوق ما تقدم، فهذا أفضل وأجود.

• **كونوا على معرفة باحتياجاتكم.** ينبغي أن يستند البرنامج إلى احتياجات المشاركين. يتضمن هذا الدليل عدداً كبيراً من التمارين والنشاطات، مرتبة بحسب الاحتياجات التي تعالجها، والتي اختبرناها خلال أيام التضامن التي نظمناها. ويمكن أن يتولى أي شخص توجيه هذه التمارين. ولئن كان تطويرها قد تم بمساعدة عدد من علماء النفس، فإنه يمكن لأي شخص القيام بدور الميسر مع أصدقائه وزملائه. والأهم من ذلك، أنها مجرد نشاطات مقترحة، وإن كنا نحسب أنها ستكون ذات صلة بالعديد من المدافعين في جميع أنحاء العالم. فإذا كان مجتمعكم يفضل أساليب أخرى، أو إذا كنتم ترغبون في تعديل التمارين التي صممناها، فعليكم بذلك. ولا بد من اختيار الميسرين على نحو مسبق، لكي يتمكنوا من الاستعداد.

³ ترجمة لكلمة cliquishness، التي تشير إلى انغلاق الأفراد على مجموعة محدودة من الأصدقاء أو الزملاء، مع النفور من التعرّف على الآخرين وإبداء شيء من العدائية نحوهم.

. لا تنسوا أهمية الحديث والاسترخاء. إن التدريبات وإن كانت مهمة وموضع تقدير من قبل المشاركين، فإنه يجب أن يكون هناك متسع من الوقت لمجرد التحدث وتعرف المشاركين على بعضهم البعض والاسترخاء.

. **تحركوا.** يتم إدماج التمارين البدنية في برنامج فعاليات اليوم بناء على رغبات المشاركين. ويمكن ممارسة السباحة، والمشي لمسافات طويلة، والتسلق، وممارسة اليوغا، والرقص، وألعاب الكرة، وأي نشاطات يستمتع بها المشاركون. أما إذا كانوا يفضلون الاسترخاء وحسب، فلا بأس في ذلك مطلقاً. ولا بد من أن يشعر المشاركون من ذوي الإعاقة أو المتقدمين في السن أو من ليسوا في أفضل حال من الواجهة البدنية بالراحة في جميع الأوقات. خذوا هذا بعين الاعتبار عندما تكون هناك حاجة، على سبيل المثال، إلى المشي لمسافة قصيرة للوصول إلى الواجهة المقصودة. يتضمن الدليل كذلك عدداً من تمارين اليوغا التي تستهدف احتياجات محددة تتصل بالصحة العقلية.

. **المُدَّة.** عادة ما يستغرق يوم التضامن اليوم بطوله، لجعله حقاً فرصةً للاسترخاء والنأي عن الأعباء المعهودة. بيد أن شطراً من اليوم يمكن أن يكون نافعاً كذلك، إذا ما كان هذا يناسب احتياجات المشاركين على نحو أفضل. وتغادر المجموعات إما في مركبات مستأجرة أو تقوم باتخاذ ترتيبات النقل الخاصة بها، وتجتمع في الموقع المحدد في وقت مناسب في الصباح.

. **الطعام والشراب.** على المنظمين التأكد من تقديم مأكولات طيبة وبكميات ملائمة، وكذلك توفير المشروبات وكميات كافية من المياه. إن تناول الطعام بشكل مشترك يُوجد أوثق الروابط. كما أن إعداد الطعام بشكل جماعي – كالشواء على نار مكشوفة وما شابه – هو أيضاً تجربة إيجابية للغاية. قررنا ما إذا كنتم ترغبون في التأكيد على تناول الطعام الصحي أو تقديم الأطعمة التي تبعث الراحة، وفقاً لاحتياجات أقرانكم المشاركين. وفي المجموعات التي يختلط فيها الجنسان، يُوصى بالتحقق من ألا تقوم النساء بكافة أعمال الطهو، لئلا تقوموا بإدانة الأدوار النمطية الضارة في هذا السياق. وبالنسبة للمجموعات التي تقتصر على النساء، تأكدوا من ألا تكون عملية إعداد الطعام أشبه بعبء ثقيل عليهن، ذلك أن النساء يقمن بما يكفي من تلك المهام في منازلهن (وعلى حد قول إحدى الناشطات في منتصف العمر، "إنَّ أفضل طعام هو الطعام الذي أعدّه شخص آخر لي"). وتبعاً للميزانية المتاحة وأهداف يوم التضامن ذلك، فإنه يمكن للمنظمين إما أن يعملوا على توفير المأكولات جميعها، أو أن يطلبوا من المشاركين إحضار بعض الأطعمة للمشاركة، بطريقة الموائد المشتركة⁴.

. **أنتم تعرفون ما هو مناسب خيراً من سواكم.** أنتم تعرفون مجتمعكم وأقرانكم واحتياجاتهم والسياق الاجتماعي والسياسي على أفضل نحو، وينبغي أن تختاروا ترتيبات يوم التضامن بما يتناسب مع تلك الاعتبارات. ربما تكون الحلوات التي تتضمن المبيت في الموقع أكثر أماناً وبساطة بالنسبة إليكم مما كانت عليه بالنسبة إلينا. ولعل التجمعات الخارجية غير آمنة على الإطلاق إذا كانت منطقتك تشهد نزاعاً مسلحاً على سبيل المثال. ينبغي ألا يُقرأ دليلنا كما لو أنه وصفة طبية يجب اتباعها بحذافيرها، وإنما نأمل أن تتخذوه مصدر معرفةٍ يثبتم على النظر حولكم وإيجاد مساحات آمنة وتجارب إيجابية ومجتمعات داعمة، بالطرق والوسائل التي تعرفون أنها ستؤدي أفضل النتائج في سياقكم.

⁴ نقلاً عن كلمة potluck، التي تشير إلى تقليد يقوم بموجبه كل فرد من المدعوين بإحضار طبق، غالباً ما يكون منزلي الصنع، أو طبقاً وطنياً إذا كان التجمع يضم أجناساً من الناس، ليقوم الجميع بعدها بالاشتراك في تناول الأطعمة الموجودة جميعاً.

3. ما تعلمناه عن احتياجات المدافعين في مجتمعنا:

على مدى ثلاث سنوات من تجربة الرعاية الذاتية التي تُنظَّم محلياً وبشكل جماعي من قبل النشطاء على المستوى الشعبي لأقرانهم، كنا نتبع حدسنا وملاحظاتنا التجريبية حيثما تعلق الأمر بتحديد مشاكل الصحة العقلية التي يمكن أن يواجهها المدافعون بسبب عملهم. في عام 2018، عندما أطلقنا مبادرة رعاية الأقران، أردنا بها أن نقيّم عملنا على أساس تحليلي أمتن، لنستوثق من تقديمنا أفضل صور الدعم بعضنا إلى بعض، وكذلك صنوف الدعم التي تشتد الحاجة إليها أكثر مما عداها.

ولهذه الغاية، قام ثلاثة علماء نفس من جمهوريات داغستان والشيشان وإنغوشيتيا، ممن يعملون بشكل رئيسي في قطاع المجتمع المدني، بتصميم نموذج بحثي لمعرفة ما يؤدي المدافعون بالفعل وأكثر ما يحتاجون إلى المساعدة بشأنه. ثم أجروا مقابلات مع 127 ناشطاً من هذه الجمهوريات الثلاث، من بينهم 109 نساء و18 رجلاً. ويعمل هؤلاء الناشطون في مجتمعاتهم المحلية على مجموعة واسعة من القضايا، بما في ذلك الدفاع عن حقوق الإنسان، والدعم النفسي، والتوعية بحقوق المرأة، والتمثيل القانوني، والتعليم اللاصفي للفتيات والفتيان، وتوجيه الشباب، وحقوق ذوي الإعاقة، وتقديم الدعم الاجتماعي والاقتصادي للأسر المحتاجة إلى العون. وكان بعض هؤلاء متطوعين، في حين كان البعض الآخر يعمل بدوام كامل في قطاع المجتمع المدني، ومن عمله هذا يحصل مورد عيشه الرئيسي.

لقد توصلت أبحاثنا إلى ما يلي:

1. تقوم نسبة 46.5 في المئة من المدافعين بالمماطلة والتأجيل، وترجيء التعامل مع الحالات إلى أن تصبح عاجلة؛
2. يعاني 38.6 في المئة من المدافعين من انعدام الدعم العاطفي والإلهام؛
3. يعاني 37.0 في المئة من المدافعين من النزوع إلى الكمالية، وهي حاجة ملحة للقيام بكل شيء بأفضل طريقة؛
4. أبدى 36.2 في المئة من المدافعين الرغبة في إرضاء الآخرين، حتى وإن لم يُطلب منهم ذلك، بل حتى عندما يكون هذا على حساب مصالحهم هم أنفسهم؛
5. يعاني 32.3 في المئة من المدافعين من مشاكل تتصل بنقص الدافع وعُسر التخطيط، وغالباً ما لا يكون لديهم ما يكفي من الصبر لتحقيق النتائج النهائية؛
6. ذكر 27.6 في المئة من المدافعين معاناتهم من أعراض متعددة، كالتعب، والاكتئاب، وفقدان الثقة بالنفس، وزيادة القلق، وفقدان الاهتمام والرغبة، واضطرابات النوم، واضطرابات الانتباه، وانخفاض مستوى الأداء، والتغيرات في الروتين اليومي، والانزعاج البدني، والتوتر، وفرط الضيق.

مستعنين بنتائج البحث هذه التي توصلنا إليها، وبمعارف ستّ مؤلفات، وكذلك مساهمات جمهرة من علماء النفس والناشطين المحليين، قمنا بوضع الفصول التالية من التمارين، بحيث يهدف كل فصل إلى معالجة واحدة من التحديات التي تمّ توصيفها على أنها الأكثر إلحاحاً بالنسبة إلى أقراننا.

4. مقارباتٌ نظريةٌ للصدّامات النفسية والمبادئ التوجيهية للتوصيات العملية

"أنا أحتج"

كانت فتاةٌ صغيرةٌ تجري جدى في حقل.

"أمي، أنا أحب هذه الزهرة كثيراً. وأنا لا أحب هذه الحشرة على الإطلاق!" قالت هذا وداست الأرض بقدمها الصغيرة. بدت ظريفةً جداً وهي تقوم بذلك، لدرجة أنّ الحشرة طارت بعيداً على الفور، لأنها لا تريد أن تزجج الطفلة.

"أمي، لمّ ليس كل شيء في هذا العالم على نحو ما أريده أن يكون؟ لمّ هناك الكثير من الدموع والأشياء السيئة؟ لماذا لا يمكننا التخلص منها وحسب؟"

وراحت الفتاة الصغيرة تبعد كل شيء لا يروق لها. لقد أخفت كل شيء في الداخل.

وضعت كل الناس الذين كانت تبغضهم، وأخفتهم في صندوقها، ثم حبستهم في خزانتها.

وقامت بالشيء نفسه لكل الأحداث التي آذتها.

وهذا نفسه حدث للأيام التي مرّت دون والدتها، عندما افتقدتها وشعرت بالحزن، وكذلك فعلت مع الأيام التي خلت من أبيها، عندما اختفى من حياتها.

لقد مضت بعيداً في هذه العملية، لدرجة أنها لم تلاحظ حتى كيف أخفت نفسها هي في الخزانة وأخفت احتجاجها، لأنها لم تحب ذلك أيضاً.

لقد أرادت أن يكون هذا العالم جميلاً، أرادت أن تترك فقط الزهور وأقواس قزح، ولكنها بطريقة ما أصبحت كئيبة، ولم تحب نفسها، وأخفت الذات الحقيقية في الخزانة أيضاً.

بقيت هناك لفترة طويلة جداً، في انتظار شخصٍ يقوم بتنظيف العالم من كل شيء لا تحبه، وتمكينها من الخروج.

"إذا كنت لا تحبين بعض الأشياء، فإن في وسعك الاحتجاج. وحتى وإن كنت لا تحبين الاحتجاج، فإنه يمكنك الاحتجاج على حقيقة أنك لا تحبين الاحتجاج. يمكنك أن تدوسي مغضبةً بقدميك إذا كنت لا تحبين شيئاً. دعي كل شيء يخرج من خزانتك. لا يتوجب عليك الاحتفاظ بكل شيء هناك حتى وإن كنت لا تحبين بعض الأشياء. دعيهم يكونون جزءاً من عالمهم، ويمكنك أن تحطي بعالمك كما توجدينه أنت".

"أحقاً يمكنني أن أفعل ذلك؟" سألت الفتاة الصغيرة، ولم تنتظر حتى الحصول على إجابة، وإنما راحت تجري في الحقل مع الزهور.

إنَّ ثمة حوالي سبعمئة من اتجاهات المدارس النفسية ومنهجياتها. وتهدف جميع الأساليب النفسية الموجودة إلى مساعدة الناس، إذ يعالج كل منها مسألة معينة، ويساعد على حل المشاكل السلوكية، وتحسين التواصل، وأسلوب الحياة. ومع ذلك فإن من العسير على المرء أن يتلمَّس طريقه وسط زحام المتاح من الحلول، واختيار الأساليب والتقنيات الأكثر ملاءمة، ومحاولة فهم طائفة واسعة من الاصطلاحات المتخصصة والكلمات المعقَّدة، ثم بعد هذا كله الشروع في تطبيق أي شيء من الوجْهة العملية. إنَّ هذا حقاً لمرْتقى صعب! وليس في وسع الكثير من الناس تحمل تكاليف مراجعة الطبيب النفسي بشكل منتظم من أجل العلاج طويل المدى.

يهدف هذا الجزء من الدليل إلى منح القُرَّاء الفرصة لتتبع مختلف جوانب شواغلهم الشخصية والمصاعب في حياتهم (من حيث منشأ تلك الصعوبات، وكيف تشكَّلت، وكيف غدت جزءاً من حياتهم). وسنلقي نظرة أيضاً على بعض التوصيات والأساليب العملية التي ثبتت فعاليتها، والتي من شأنها أن تساعد على تجاوز بعض تلك الشواغل. ستتعرفون إلى معنى أن يكون المرء "عالقاً" في تجربة مؤلمة، وستتمكنون من المضي في عملية تعافيتكم بالوتيرة التي تناسبكم كأفراد. إنَّ الأحداث المختلفة التي نواجهها في الطفولة، والصدمات، الجسدية والنفسية منها على حد سواء، تُخَلِّف دوماً علاماتاً.

أنَّ التجارب المؤلمة تترك بصماتها علينا، وتُراكم نحن بدورنا تلك البصمات على نفوسنا وأجسادنا. إنَّ هذا هو السبب الذي جعل العلاج الموجَّه نحو الجسم ذا شعبية وفعالية كبيرتين. وهذا هو أيضاً السبب في كون أساليب التأمل والتأكيد⁵ المختلفة غير فعالة إلى حد بعيد. والحقُّ أنها مُجديّة بعض الشيء، ولكن لفترة قصيرة من الزمن. إلى أن تتم معالجة جميع مشاعرنا المؤلمة والصدمات النفسية على الصعيد الجسدي، فإنها ستبقى حبيسة في داخلنا، في أجسادنا، ولكنها ستتخذ أشكالاً مختلفة. وإذ تتخذ هذا الشكل المقنَّع، سيغدو العمل على الأسباب الجذرية أصعب.

على سبيل المثال، تعرَّض طفلٌ للعقاب (ولا يهم هنا ما إذا كانت العقوبة مستحقة أم لا؛ وإن لم تكن، فإن حالة الصدمة تكون أعمق). يقف الطفل أو الطفلة في زاوية، أو يُجس في حُجيرة كعقاب له أو لها على سلوكه أو سلوكها. إن رد فعله أو فعلها - أي الغضب - أمرٌ طبيعي جداً لأي كائن حي. إنَّ الطفل يشعر بالغضب تجاه أبيه. وعندما يكبر الطفل أو الطفلة، يُقال لهم إنَّ الآباء بمثابة "قديسين"، وأنه لا يمكن للمرء أن يغضب منهم. وهنا يحدث ما سيكون له تأثير على حياة الأطفال. فإنَّ دافع الغضب المكبوت ذاك لن يختفي، وإنما ستتحول هذه الطاقة إلى موضع آخر (كأن ينصب الغضب على الذات، أو إيذاء الغير بقصد أو بغير قصد، أو العدوانية تجاه الآخرين، أو تدمير العلاقات).

بخلاف ما سبق، ستكون تلك المشاعر مخفية في النفس، حيث ستتراكم لسنوات عديدة. وستظهر تجلياتها في حياة البالغين من خلال نوبات عاطفية مفرطة، ونوبات الذعر، والأمراض، والإدمان. أو أهما سٌطلق ضد بعض الموجودات، كما ستتم إقامة العلاقات مع أشخاص

⁵ ترجمة لاصطلاح affirmation، وهو ضربٌ من العلاج السلوكي الذي يقوم على تأكيد الجوانب الإيجابية والخصائص الفُضلى في شخصية المرء، ويُنتظر من هذا الأسلوب تعزيز شعور الشخص بقيمته الذاتية.

آخرين بما يتسق مع هذه الخلفية، أي أنها ستعرض دوماً إلى الخراب بسبب المشاجرات. إنَّ المشاعر غير المقبولة اجتماعياً والمشاعر المحرّمة⁶ تظلُّ محفوظة في نفوسنا وتتراكم إلى أن تخرج في فورة عفوية عند حدوث خلافٍ ما، أو في صورة سلوك منحرف، أو بعض الأدواء، أو الشعور بعبثية الحياة والعواطف. بيد أنَّ المشاعر المتراكمة المكبوتة لا تختفي حتى بعد حدوث مثل تلك الفورات - أنها تضعف قليلاً لبعض الوقت، كما لو بعض الانفراج قد تحقق بإطلاق البخار من القدر، غير أنها تعود إلى التراكم مجدداً، وتواصل تحطيم حياتنا وأبداننا وصحتنا العقلية.

قبل الشروع في العمل، من الضروري أن يدرك المرء شيئاً واحداً - **ليست هناك مشاعرُ خاطئة!** إذا كان ثمة مشاعر، فهذا يعني أننا على قيد الحياة. أمّا مسألة الكيفية التي بها نعبر عن تلك المشاعر وما إذا كانت ملائمة أم لا، فهذه قضية مختلفة. إذا كنا نشعر بشعور معين فهذا يعني أنه مُحقٌّ ومشروع. يجب أن نسمح لأنفسنا بأن تكون لنا مشاعر من أي نوع، وينبغي أن نُقرَّ بحقنا في الشعور بالانفعالات والتعاشيش معها.

إنَّ إقرار هذا الحق هو الخطوة الأولى في علاجنا. وهو مشابهٌ للحاجة إلى استخدام دورة المياه - بلى، قد تطرأ تلك الحاجة أحياناً في الوقت والمكان غير المناسبين، ولكن هذه هي حاجتنا. إننا نشعر بالحاجة للذهاب إلى دورة المياه - ونحن بذلك لا نسيء أو نُؤذي أي شخص، فهذه حاجة فسيولوجية، موجودة سواء أردناها أم لم نردها.

الأمر نفسه ينطبق على مشاعرنا - فهي موجودة سواء أردناها أم لا، ومهمتنا في المرحلة الأولى هي الإقرار بها وتقبُّلها. بل إنَّه من الأفضل أن نسميها بأسمائها، كأن نقول "أنا غاضب الآن"، أو "أشعر بالسعادة"، أو "أنا مستاء"، أو "أنا مُتألِّم".

وأما الخطوة التالية بعد التقبُّل فهي القدرة على التحدث عن مشاعرنا والتعبير عنها بطريقة ملائمة (أو إبداء رد الفعل في مكان مناسب وبالوسائل المقبولة).

4.1. المبادئ التوجيهية للعمل:

4.1.1. الإقرار بمشاعرنا

يمكن أن يكون هذا أمراً مخيفاً، لأنه قد يعيدنا إلى الزمن الذي كنا فيه أطفالاً، وبخشي الأطفال كثيراً من أن يغضبوا من البالغين، وبخاصة من الأشخاص المهمين في حياتهم، كالأبوين والمعلمين وكل من يتخذونه قُدوةً لهم. يوجد هذا شعوراً بالذنب "كيف يمكنني أن أشعر على هذا النحو؟ إنَّ هذا خطأ. أنا شخصٌ سيء إذا كانت لدي هذه المشاعر تجاههم...". إنَّ مثل هذه الأفكار تعيق النمو الداخلي وتؤدي إلى تدني صورة المرء عن ذاته، وإلى الصراع الداخلي وأنواع مختلفة من العُقَد.

⁶ ترجمة لكلمة taboo، الذي يشير إلى المحرّم عامة. في سياق علم النفس، يشير المحرّم إلى إدانة مسلك ما أو طريقة معينة في التفكير، باعتبارها غير لائقة أو لأخلاقية. ومثال ذلك شعور المرء بالغضب نحو أبويه، الذي دُكر آنفاً. وجدنا التوضيح ضرورياً لتمييز هذا الاصطلاح عن المعنى الشائع ذي الصبغة الدينية.

إنَّ في دواخلنا قدراً كبيراً من المشاعر المكبوتة. وهي في معظم الحالات بقايا مشاعر الغضب المتخلِّفة من الماضي، والغضب المكبوت تجاه أبويننا وأقربائنا ومعلمينا، ونحو ذلك. نواجه العديد من الأحداث بينما نكبر، ونفقد أحياناً بعض الذكريات عن تلك الوقائع، فلا يمكننا أن نتذكر تلك الأحداث على نحوٍ واضحٍ. ومع ذلك، فإن جميع المشاعر العاطفية القوية التي نختبرها إنَّ هي إلا استجاباتٌ للأحداث التي وقعت في ذلك الوقت، وهي موجودة في أجسادنا. إننا لا نسمح لأنفسنا بالاعتراف بتلك المشاعر، وما لم نفعل، فلن نتمكن من معالجتها وإطلاقها.

إنَّ الإقرار بمشاعرنا لا يعني العيش معها، فهذه هي الخطوة الأولى وحسب – غير أنها خطوة تتسم بالنضج وتقبل المساءلة. بعد الإقرار، يشعر غالبية الناس بالارتياح على الفور. يشعرون أنهم وجدوا "مخرجاً".

4. 1. 2. مواجهة المشاعر المكبوتة (الغضب، الألم، الكراهية) والبدء في إطلاقها بشكلٍ مادي.

القاعدة هي أن نعبر عن مشاعرنا بطريقةً مادية (أي محسوسة)، وأن نحصر إذ نقوم بذلك على ألا نتسبب بالضرر لأنفسنا أو لأشخاصٍ آخرين (أي أننا لا نريد أن نتعارك مع شخص ما أو نؤذي أنفسنا أو الآخرين جسدياً أو بأي طريقة أخرى).

إنَّ ثمة طرقاً عديدة للقيام بذلك، ويجب أن تكون جميعها ذات طابعٍ مادي – يمكننا أن نعلمد إلى ضرب وسادة، أو كيس ملاكمة، أو أن نقوم بالصراخ، أو تحطيم الأطباق في مكان نُعدُّه لهذه الغاية، أو أن نعبر عن مشاعرنا من خلال القيام بكتابة أي شيء نريده باليد اليمنى أو اليسرى، دون أن نقوم بتحرير ما نكتب أو بتطبيق الرقابة الذاتية على أنفسنا. والطريقة الأخيرة بالتحديد مُجديةٌ من الناحية المالية، أو عندما نكون محاطين بالناس، ونشعر في الوقت نفسه بانفعالات عنيفة ليس في وسعنا التعبير عنها بوسيلةٍ أخرى، لأنه ليس في وسعنا مغادرة الحجرة أو إيجاد مكان نحظى فيه بالخصوصية.

تستغرق هذه المرحلة فترة تتراوح بين أسبوعين وثلاثة، أو مدة أطول في بعض الحالات. أما عن التكرار، فيمكن أن يكون مرةً في اليوم، أو مرةً كل يومين لمدة عشر دقائق إلى خمس عشرة دقيقة. بعد ذلك، يُنتظر أن تقل شدة الفورات العاطفية والحاجة إلى إطلاقها. ومن الممكن أن نشعر بالضعف والفراغ بعد كلِّ من تلك المحاولات. وإذا كنا نشعر بهذه المشاعر بعد الفورات أكثر مما نشعر بها في غير ذلك من الأوقات، فهذا يعني أننا على الطريق الصحيح.

4. 1. 3. البدء في التعامل مع الطفل في داخلنا والتواصل معه.

في هذه المرحلة يمكننا البدء في استخدام جميع التمارين التي يمكن أن نجدها. وستكون هذه الجولة فعالة على أفضل وجه إذا كنا قد أتممنا المرحلتين السابقتين بنجاح.

الإقرار بمشاعرنا (تتبع منشئها، الاعتراف بوجودها وتسميتها بأسمائها)؛ ثم العيش رغم وجودها من خلال إدراكنا لبنيتنا الداخلية - والطفل الذي في دواخلنا - وأخيراً، تقبل هذه المشاعر (إذا كانت لدينا استجابة أو شعور قويّان فإننا في حاجة إلى التعامل معها بشكلٍ مادي كما هو مبين أعلاه في المرحلة الثانية). إنّ من شأن هذه المراحل الثلاث مجتمعة أن تقدّم لنا أساساً متيناً لنبدأ حقاً في قبول ومحبة نفسنا، وقبول ما لنا من القيمة والتفرد (وهذه بداية التوصل إلى تقدير الذات). سيسمح لنا هذا كله ببناء علاقاتنا مع الناس، ومراعاة الحدود الشخصية.

وبناءً على ذلك، سيكون في وسعنا استخدام جميع الأدوات النفسية المتاحة لنا (بما في ذلك ما يقدمه هذا الدليل)، وستكون تلك الأدوات فعالة للغاية. علينا أن نضع معاً خطةً شخصية للعلاج والمضي قدماً بالوتيرة التي نرتاح إليها، مع أخذ احتياجاتنا الشخصية وقدراتنا بعين الاعتبار.

5. مساقات علاجية (تمارين وأساليب، مرتّبة بحسب القضية التي تعالجها)

5.1. تمارين للتفاعل مع الطفل في داخلنا، للتعامل مع مشكلة [قوموا أولاً بتشخيص المشكلة...]

صورة طفل:

التعليمات: يمكن أن يُجرى التمرين ضمن مجموعة من أي حجم. يتم تقديم التعليمات بعد أن يكون المشاركون قد أعدّوا صورههم. يقترح الميسر على المشاركين مناقشة المشاعر التي كانت لديهم عند بدء التمرين وعند نهايته، لمقارنة تلك المشاعر والتفكير في ما وجدوه يسيراً أو عسيراً عليهم. في نهاية التمرين، يكون قيام المشاركين بتقديم تعليقاتهم موضع ترحيب، ولكن فقط إذا أرادوا ذلك. يجب على الميسر أن يتأكد من عدم استخدام عبارات تتضمن إصدار أحكام أو انتقادات.

جدّ صورك عندما كنت طفلاً، عندما كان لك من العمر خمس سنوات أو ست. أنظر إلى تلك الصور بانتباه. كيف ترى الصورة؟ ما الذي تشعر به؟ هل هذا الطفل سعيد؟

حاول التحدث مع ذلك الطفل. اسأله/ اسألها عن شعوره/ شعورها؟ ما الذي يفتقده/ تفتقده؟ ما الذي يؤلمه/ يؤلمها؟

أنصت إليه/ إليها وقدم الدعم. امنحه/ امنحها وعداً بأنك ستعتني به/ بها، وتقوم بحمايته/ حمايتها ومساعدته/ مساعدتها. أخبر الطفل/ الطفلة أنك تحبه/ تحبها، أنه رائع/ أنها رائعة. دعه/ دعها يشعر/ تشعر بأنه/ بأنها محبوب/ محبوبة وأنه/ أنها مرغوبٌ فيه/ مرغوب فيها. لا تتحقّق في مشاعرك وكلماتك. إنّ هذا هو الطفل الذي بداخلك، الذي يحتاج إلى دعمك واهتمامك ورعايتك. خذ الوقت الذي تشعر أنك بحاجة إليه. لا تخجل من مشاعرك. يمكنك إنهاء التمرين إذا نشأ لديك شعور بالراحة والقبول.

التحدث إلى الطفل بداخلنا:

التعليمات: يتم إجراء التمرين في مجموعة صغيرة (ثمانية أشخاص على الأكثر). بعد قراءة التعليمات، يقوم الميسر بطرح الأسئلة على كل مشارك ويستمع بعناية إلى الإجابة، دون إصدار أي حكم ودون مقاطعة. ثم يعمد كل مشارك بمساعدة من الميسر إلى وضع خطة فردية لشراء لعبة للطفل الذي بالداخل (أو اصطحابه إلى السينما، أو أي نشاط آخر). وفي نهاية التمرين يطلب الميسر إلى المشاركين التأمل في مشاعرهم.

اجلس بشكل مريح، أغمض عينيك وحاول أن تتذكر نفسك في سن الخامسة أو السادسة. إذا كنت تقوم بهذا التمرين للمرة الأولى، فقد يكون من الصعب عليك التواصل مع الطفل الذي بداخلك، لكن تابع المحاولة إلى أن تتمكن من إقامة هذا التواصل. قل له/ لها أنك ترغب في التحدث، وفي أن تراه/ تراها وتنصت إليه/ إليها.

اعتذر عن تجاهله/ تجاهلها لسنوات عديدة، وعن توبيخك إياه/ إياها، وعن عدم العناية به/ بها ومحبتة/ محبتها. قل إنك تريد تعويض ما فات وجعله/ جعلها سعيداً/ سعيدة، واسأل عما يحتاج/ تحتاج إليه ليكون سعيداً/ تكون سعيدة، وما يرغب/ ترغب في سماعه والشعور به، وما يرغب/ ترغب في تلقيه كهدية. أعطه/ أعطها تلك الهدية، سواءً أكانت لعبة أو مغامرة صغيرة أو شيئاً آخر. حاول التحدث إلى الطفل بداخلك لدقيقة واحدة كل يوم على الأقل. بعد فترة من الوقت، ستلاحظ تغييرات في نفسك، وفي ما تشعر به وما يحس به جسمك.

5. 2. تمارين لتعزيز الإدراك الإيجابي للذات، وفهم خصوصيات الإدراك الذاتي وتصور الآخرين؛ أساليب مصدرية

شخصٌ صغيرٌ ملوّن:

التعليمات: لا معنى لهذا التمرين إلا ضمن مجموعة من الناس لا يعرف بعضهم بعضاً. وإلا فإن التجارب السابقة للتفاعل بينهم ستدخل في التمرين. نتيجة للعمل المشترك، سيتلقى أعضاء الفريق تعليقاتٍ من بعضهم البعض تستند إلى المعلومات التي يسمعونها. يساعد التمرين على فهم الذات وتطوير مهارات تقديم الذات.

لإجراء التمرين، يتوجب على المشاركين التركيز على مشاعرهم وأفكارهم. يستخدم الميسر بطريقة غير مباشرة طريقة الحضور المركّز. يتطلب التمرين استخدام أوراق مختلفة الألوان.

قُل للمجموعة ما يلي: اختر اللون الذي تفضله أكثر من سواه. اثنِ ورقة من المنتصف، ودون استخدام المقص، حاول تمزيق الورقة بحيث تجعلها على هيئة شخص. هذا الشخص الصغير هو أنت.

اسأل كلاً من المشاركين عن سبب اختيارهم لذلك اللون بعينه، واسألهم عن أسمائهم، وهي أيضاً أسماء الشخصور الورقية الصغيرة. اطلب من المشاركين أن يخبروا المجموعة بمزيد من التفصيل عما يعنيه كل اسم، ومن الذي أطلق هذا الاسم على الشخص، وعمّا إذا كانوا يحبون أسمائهم. اطلب من كل مشارك كتابة حلمه على رأس الشخصور الورقي. اطلب منهم مشاركة الآخرين في التحدث عن أحلامهم. وعلى أيدي الشخصور الورقي، على المشاركين كتابة ما يمكنهم القيام به بأيديهم. وعلى الساقين، يُطلب منهم أن يكتبوا اسم شخص أو شيء ما يلهمهم.

يتيح هذا التمرين أيضاً مجالاً للمشاركين لطرح أسئلة أخرى على الشخصور الورقي واختيار مواضيع مختلفة للمناقشة. يمكنهم التحدث عن الصحة والسلامة والتهديدات والمخاطر. ويمكن أن يتم السرد بضمير المتكلم أو الغائب، الأمر الذي يمنح المشاركين حرية الاختيار ويشعرهم بالأمان. وفيما يلي بعض الأسئلة التي قد يكون المشاركون راغبين بطرحها:

1. ما الذي يشعر به الشخص في الوقت الحاضر؟
2. ما هي القيم التي يتمثلها/ تتمثلها في حياته/ حياتها؟
3. كيف يكون رد فعل هذا الشخص عندما يشعر/ تشعر بالألم؟
4. كيف يقاوم/ تقاوم الألم، إذا تعرض/ تعرضت للخيانة أو عندما يشعر/ تشعر بالخطر؟
5. كيف يشعر الشخص، عندما يكون/ تكون في خطر؟ هل يحتاج/ تحتاج إلى أشخاص آخرين؟ ماذا يتوقع/ تتوقع من الآخرين؟
6. ما الذي يساعده/ يساعدها على التغلب على أصعب المواقف في حياته/ حياتها؟

تجربة أداء لفيلم (تطوير الشعور بالأهمية الشخصية):

التعليمات: يمكن أن يُجرى التمرين في مجموعة من أي حجم. الهدف من هذا التمرين هو تعزيز الشعور بالمغزى، والتصورات الإيجابية عن الذات، وفهم خصوصيات الإدراك الذاتي وتصورات الآخرين.

1. ضع قائمة بخمس لحظات رئيسية من حياتك تجعلك فخوراً.
2. اختر إنجازاً واحداً من قائمتك تعتزُّ به أكثر من سواه.
3. انخفض و قُل للمجموعة "لا أقصد التبجح بهذا الشأن، ولكن..."، ثم أنه العبارة بذكر ذلك الإنجاز.

أسئلة للمناقشة:

- ما الذي شعرت به عندما شاركت إنجازك مع الآخرين؟
- هل تظنُّ أن الآخرين في هذه الغرفة شعروا بنفس ما شعرت به أنت؟ ولم؟

مواطن القوة ونقاط الضعف:

التعليمات: ستحتاج لإجراء هذا التمرين إلى الورق والأقلام. يمكن القيام بالتمرين في أزواج. يساعد هذا التمرين على الإقرار بوجود الصفات المرفوضة وتقبلها، في حين تسمح إعادة التشكيل بمعرفة المزيد عن الذات وتعزيز احترام الذات.

على ورقة، قم بتدوين عشر تعريفات أو كلمات أو عبارات تصفك، على أن تكون مما يؤذيك، يملكك على التشكك في قدراتك ويجعلك تكره نفسك. ويمكن أن تكون تلك العبارات مما تردده أنت عن نفسك، أو مما سمعته من آخرين وكنت تتفق مع مضمونه.

مسترشداً بمبدأ أن الوجه الآخر لأي عيب هو ميزة، فم بكتابة شيء جيد عن نفسك مقابل كل من العبارات غير السارة التي سبق أن دوّتها. على سبيل المثال، يمكن أن يكون ضدّ الوقاحة هو الشجاعة؛ ومقابل الغطرسة تجد التوقعات المرتفعة، وإزاء العناد هناك قوة الشخصية. فكر في الجوانب الإيجابية من الصفات السلبية التي ألصقت بك.

يمكن القيام بهذا التمرين في أزواج، حيث ستقوم بمساعدة شريكك في التمرين. ويمكنكما تبادل القوائم وكتابة الشمائل الإيجابية واحكما للآخر.

إذا كنت تشعر بالسعادة والارتياح، وبأنك متحرر وتشعر بالتقبّل، فيمكنك إنهاء التمرين. وفي وسعك أن تحوّل هذا التمرين إلى عادة إيجابية، فعندما تُنسب إليك صفاتٌ مُجحفة، قم بتغييرها إلى عبارات تمنحك الحماية والدعم.

حتى إن...

التعليمات: لإجراء هذا التمرين ستحتاج إلى الورق والأقلام. ليس هناك حد أقصى لعدد المشاركين. يساعد التمرين على تطوير الشعور بتقدير الذات والحب غير المشروط.

قم بإعداد قائمتين. اكتب في الأولى "أنا لا أحب نفسي، لأن..."، ثم أضف عشرة أسباب تبين لماذا في رأيك لا تستحق أن تكون محبوباً.

في القائمة الثانية اكتب "أحب نفسي، لأن..."، ثم دوّن عشر عبارات إيجابية عن نفسك.

الآن، إذ تنظر إلى القائمة الأولى، قلّ لنفسك: "أستحق أن أكون محبوباً حتى إن..."، و أكمل الجملة بقراءة العبارات السلبية.

كيف تشعر؟ هل تشعر بأي مقاومة؟ هل تشعر بالسعادة أو بالارتياح؟

تناول القائمة الثانية وقل (أو اكتب): "أستحق الحب حتى إن لم أكن..."، وأنه الجملة بإضافة العبارات الإيجابية.

كيف تشعر الآن؟ هل من السهل عليك أن تتقبّل نفسك؟ هل تشعر بالراحة والاسترخاء؟

الهدف من هذا التمرين هو تطوير الشعور بالحب غير المشروط تجاه الذات، أي قبول المرء لنفسه على نحو إيجابي دون أي محددات.

أفضل صفاتي:

التعليمات: لإتمام هذا التمرين ستلزمك بعض الأوراق من قياس A4، وعدد من الأقلام، وبعض الغراء وصور المشاركين (أو بديلاً عن الصور، يمكنك أن تطلب من المشاركين أن يرسموا أنفسهم على ورقة؛ وفي هذه الحالة، ستحتاج إلى بعض الأقلام الملونة). يساعد الميسر المجموعة على أن تكون إيجابية ويقدم التعليمات بحسب الحاجة.

الهدف من هذا التمرين هو تعزيز الفهم لطبيعتنا متعددة الجوانب، واستعادة "صورة الأنا" الإيجابية.

تناول صورتك المفضلة، وإذا لم تكن لديك واحدة، قم بالتقاط صورة وطباعتها. ألصقها في وسط ورقة. الآن، على وُريقات الملاحظات الصغيرة اللاصقة، قُم بكتابة صفاتك الجيدة (صفة واحدة على كل وريقة). من المستحسن أن تشير إلى ثلاثين صفة على الأقل. قُم بإلصاق تلك الوريقات حول صورتك. جِد لهذه الصورة المدهشة مكاناً في المنزل أو في المكتب، وواصل إضافة صفات جديدة كلما عرض لك ذلك.

أنا من أنا:

التعليمات: لهذا التمرين ستحتاج إلى الورق والأقلام. يمكن أن يتم إجراء هذا التمرين مع مجموعة من أي حجم. وتتمثل مهمة الميسر في مساعدة المشاركين على فهم مشاعرهم والتعبير عنها.

يهدف هذا التمرين إلى تطوير فهم فردانية المرء وتقبلها.

قُل ما يلي: أكتب رسالة حب إلى نفسك. قم بسرد صفاتك الفردية، والأشياء المتميزة الخاصة بك ونقاط الضعف لديك. يجب أن تكون الرسالة صادقة، كما لو كنت تكتب إلى أقرب أصدقائك. أنصت إلى قلبك لا إلى عقلك أثناء كتابة الرسالة. بعد الانتهاء، اقرأ ما كتبتة. ما هو شعورك؟ استمع إلى مشاعرك وتقبَّل تلك المشاعر. عبّر عن امتنانك إلى ذاتك على كل ما مررت به، وتمنِّ لنفسك شيئاً تحتاجه حقاً.

عندما أكون على طبيعتي:

التعليمات: لهذا التمرين ستحتاج إلى الورق من قياس A4 وإلى الأقلام. يمكن إجراء هذا التمرين مع مجموعة من أي حجم. وينبغي للميسر أن يولي اهتماماً خاصاً إلى تعليقات المشاركين عند نهاية التمرين.

الهدف من هذا التمرين هو تعزيز القدرة على وضع توقُّعاتٍ إيجابية للمستقبل.

تناول ورقة، وقم بتقسيمها إلى أربعة أجزاء، بحيث تنشأ لديك أربع مساحات صغيرة. قُم برسم رمز في كل منها: "عندما لا أكون راضياً تماماً عن نفسي"، "أنا بلا عيوب وأتصف بالكمال"، "أنا هادئ وحر"، "رسالة مني - من شخص حر يعيش في انسجام، إلى نفسي عندما أكون غير سعيد وأطمح إلى الكمال".

فكر في المشاعر التي لديك لكل من هذه الحالات. ما الذي ستخلص إليه وتحفظ به من هذا التمرين؟

يمكنك إجراء هذا التمرين بشكل فردي أو ضمن مجموعة.

أنا صديق نفسي:

التعليمات: لهذا التمرين ستحتاج إلى الورق والأقلام. على الميسر أن يتأكد من أن تكون جميع مراحل التمرين مفهومة للمشاركين، وأن يتحقق مما إذا كانوا يقومون بملء الجداول بشكل صحيح. ويوصى بأن تُعقد مناقشة ضمن المجموعة لبحث الصعوبات والأفكار التي عرضت للمشاركين أثناء التمرين.

الهدف من هذا التمرين هو تتبع الصعوبات الحقيقية التي تتطلب الوقت والانتباه والرعاية الذاتية، والتحليل الذاتي، والبحث عن مخرج من هذه الأوضاع.

دوّن في أربعة أعمدة الخصائص التالية:

- كل ما يخبرنا به بدننا (الشعور بعدم الراحة، والألم، والتعطل في بعض الوظائف، وأين هي مواضع ذلك الاضطراب؟)
- لعواطف والمشاعر التي تزعجنا والتي تتكرر من آنٍ لآخر؛
- الأفكار عن نفسك وحول حياتك؛
- الصعوبات التي تواجهها في العمل؛
- الاعتناء بصحتك: صحة الجسم والروح، والحالة النفسية العاطفية، وتقبُّل نفسك.

في هذا التمرين، نتصرف كأننا صديق متفهمل أنفسنا. ونتبصّر بصدق في كل جانب من الجوانب المذكورة أعلاه، في محاولة لملاحظة كل شيء ، دون انتقاء ما نعدُّه أفكاراً ذات مغزى وأخرى ذات مغزى أقل.

تصرّف كصديق حقيقي، كصديق يعتني بك حقاً، ولا تكتفِ بتهدئة نفسك وحسب، بل قم بوضع خطة واضحة للكيفية التي بها ستقوم بالاهتمام بنفسك.

اجعل الخطة مفصلة بقدر الإمكان؛ وضمّنها التواريخ، وقم بالإشارة إلى أشخاص بعينهم أو إلى المتخصصين الذين قد تحتاج إليهم من أجل التداوي، أو الحصول على الراحة، أو التماس العلاج. لاحظ أن كل شيء مهم، وتذكر أنك خلال هذا التمرين أفضل صديق لنفسك، وعليك أن تأخذ كل شيء على محمل الجد. إنَّ عليك أن تدعم نفسك جسدياً وعقلياً لمواصلة العيش والشعور بأنك تحيا إلى أقصى مدى.

تحت المطر:

التعليمات: هذا تمرين فردي يمكن أن يُعطى للمشاركين باعتباره واجباً منزلياً. يشرح الميسر بالتفصيل المهمة التي يتطلبها التمرين، ويتم تمكين المشاركين من تدوين العبارات التوكيدية.

الهدف من هذه العملية هو تطوير الشعور بالتوحد مع الذات.

للقيام بهذا التمرين، ستحتاج إلى الماء الدافئ. ليس هناك أحد في الفضاء الخاص بك - هذا الفضاء هو ملك لك أنت فقط. إذا قمت بأداء هذا التمرين في الصباح، فإن عليك التخلص من المشاعر السلبية التي خلّفتها الأيام الماضية، أما إذا كنت تقوم به بعد الظهر أو في المساء - فحاول طرد التوتر وتناسي ما قمت به من تواصل مع الآخرين. سيساعدك هذا التمرين على استعادة حدودك، واسترداد التواصل مع ذاتك، وإعادة بناء ما لديك من الثقة والحب والرعاية تجاه نفسك. إنَّك أنتَ ذاتك الحقيقية التي ستظل حقيقية تحت المطر. قم بتريد العبارات الإيجابية: "أنا منسجم مع نفسي، أشعر بالراحة والسكينة. أنا أتفاعل مع نفسي، لكنني من أنا، وأنا شخص متفرد. إنني أسمح لنفسي بأن تكون حرة. أشكر الناس الذين رأيتهم اليوم. وأدعهم يمضون، وأسترد ذاتي. أنا متحدٌ بذاتي".

اليراعات⁷:

التعليمات: يقوم الميسر بقراءة الكلمات على المشاركين. يمكن القيام بالتمرين شفويًا أو كتابةً. وتتمثل مهمة الميسر في مساعدة المشاركين الذين يجدون هذا التمرين صعباً. يُرجى ملاحظة أن إيجاد مساحةٍ من الثقة يساعد المشاركين على الانفتاح. ويُنصح بإجراء التمرين عقب تمرينٍ لكسر الجليد (أي النشاط الهادف إلى إزالة الحواجز، وإحداث جوٍّ من الود والإيجابية والثقة، تمهيداً للانتقال إلى فعاليات أخرى) ضمن مجموعة صغيرة. ويهدف هذا التمرين إلى جعل المرء يفهم مواهبه ويدرك ما عنده من إمكانيات القيادة.

يقول الميسر التالي للمجموعة: "... وبالعودة إلى أولئك الذين كانوا أول من اعتنى بنا، إلى معلمينا وأقاربنا، الذين لم يتمكنوا دائماً من الإقرار بأيٍّ من مواهبنا ولا من قبولها، أريد أن أضيف أن موقفنا تجاه أنفسنا وأهبيتنا شئني نحمله معنا طوال حياتنا. إننا لا نني نشقُّ طريقنا عبر عدد لا يحصى من الشكوك، وهو ما يثبت أننا متميزون، كما لو أننا كنا نجتاز امتحاناً. إنَّ هذا يقف عائقاً في طريق تكشّف مواهبنا، وحتى إن لم تتكشف، فإننا نظل بوعي أو في اللاوعي متمسكين بوجهات النظر العائدة إلى طفولتنا، إذ تبقى الذاكرة محتفظة بها في داخلنا.

لنتقبّل مواهبنا، فإنَّ علينا أن ننظر إلى الأشياء البسيطة، التي غالباً ما نغفل عن ملاحظتها. دعونا نفكر في سبع مواهب مختلفة على الأقل. على سبيل المثال، أعرف ناشطة تتمتع بالموهبة - موهبة إدخال البهجة إلى نفوس الجميع. إنها تستمتع بالتواصل، لكنها لا تعتبر الأمر موهبة، غير أنّ من حولها يعتبرونها كذلك. أعرف امرأة أخرى تعمل بجد، لكنها تنتقد نفسها دائماً. هناك أيضاً امرأة شابة، تجيد

⁷ مفراها يراعة firefly وتسمى أيضاً بالحبّاب، وهي حشرة تنتمي إلى أسرة الخنافس غمدية الأجنحة، تتميز بكون أجسامها تضيء عند حلول الظلام.

لغةً أجنبية، وهي نشيطة وملتزمة، لكنها خجولة جداً. هناك امرأة أخرى تُقبل على التواصل كثيراً، وتتحدى بالشجاعة والاستعداد للتغيرات في نفسها وفي عملها، وهي تطهو بشكل ممتاز، كما أنها روح الفرح في أي حفل، غير أنها تعتقد أنها عاطفية جداً. إنَّ كل هؤلاء الناس حقيقيون. وهم موهوبون للغاية ولديهم إمكانيات كبيرة. يلاحظ الناس من حولهم هذه الصفات الفريدة، ولكن هاتيك النساء يسرفن في توجيه الانتقاد إلى أنفسهن ولا يتقبلن مواهبهن وصفاتهن الإيجابية.

عقلاني وعاطفي، نشيط وهادئ، شاب وحكيم، شجاع وحذر، مبدع ومحافظ، ممتليء بالطاقة أو متحفظ – نحن جميعاً مختلفون، لكننا نتحرك نحو مهمة مشتركة واحدة. لذا، فلا ينبغي لنا أن نتحرَّج من الإقرار بأن لدينا مواهب".

يمكنك سرد مواهبك بنفسك، أو يمكنك أن تطلب من زملائك وأصدقائك القيام بذلك، إذ يمكنهم في بعض الأحيان رؤية شيء لا نلاحظه نحن.

نقاط قوتي:

التعليمات: يمكن القيام بالتمرين شفويًا أو كتابةً. ومن المهم أن يقوم الميسر بتتبع ما إذا كان المشاركون يركزون على الصعوبات الحقيقية التي يواجهونها في حياتهم. ولا بد من التحدُّث وطرح أسئلة إضافية من شأنها أن تسمح بتحليل الوضع الحقيقي. يساعد هذا التمرين على إدراك الموارد الذاتية والخارجية المتاحة للمرء.

أكتب التحديات التي كثيراً ما تواجهها في حياتك. فكِّر في ما يعينك على التغلب عليها، ويسمح لك بالاستمرار على الرغم من الصعوبات. يمكن أن تكون هذه قوى خارجية تدعمنا، أو ما نستند إليه من مصادرنا الذاتية. إنَّ من المهم أن نفهم ماهيتها وأن نبقيها حاضرة في أذهاننا.

أريد أن أُغيِّر في نفسي...

التعليمات: يمكن إجراء التمرين ضمن مجموعة من أي حجم. ستحتاج إلى الورق والأقلام. يقوم الميسر بتوجيه المجموعة ناحية الاختصار على العبارات التي لا تتضمن إصدار الأحكام، ويتأكد من ألا يقوم المشاركون بانتقاد الآخرين أو انتقاد أنفسهم. يساعد هذا التمرين على تطوير صفات جديدة وقبول المرء صفاته الخاصة.

قُم بتقسيم ورقة إلى عمودين. في أعلى العمود الأول اكتب "الصفات التي أريد أن أتخلص منها"، وكتب في أعلى الثاني "الصفات التي أريد أن أكتسبها". فكِّر في نفسك ثم ضع في العمود الأول الكلمات التي تتبادر إلى ذهنك. لا تسرف في التفكير. اكتب ما بين خمس صفات وثمانٍ. ثم انتقل إلى العمود الثاني ودوِّن الصفات التي ترغب في حيازتها. لا تنتقد نفسك، وكتب كل ما يخطر ببالك. ثم اقرأ ما كتبت. إذا وجدت في العمودين صفات يناقض بعضها البعض، قُم بحذف الصفة من العمود الأول. على سبيل المثال: "أريد التخلص من تدني احترام الذات" و "أريد أن أعزز احترام الذات".

ثم قُم بتحديد الأولويات من خلال منح كل صفة رقماً - رقم 1 يمثّل كون الصفة مهمة جداً وذات مغزى، ورقم 2 يمثّل ما هو مهم، ويمثّل رقم 3 صفة سيكون اكتسابها أمراً حسناً، لكنه ليس كبير الأهمية. فكر فيما يمكنك القيام به بنفسك، وفيما ستحتاج إلى بعض العون لتحقيقه. ما نوع المساعدة التي ستحتاجها؟ اكتب ذلك بالتفصيل واحرص على طلب الدعم.

الإشارات المنعكسة⁸:

التعليمات: يتم إجراء هذا التمرين في أزواج أو مجموعات مصغرة (3 أشخاص كحد أقصى). يوزّع الميسر المشاركين في أزواج ويشرح معنى الموقف الذي لا ينطوي على إصداء الأحكام. يكون هذا التمرين فعالاً إذا أُجري ضمن مجموعات صغيرة (10 مشاركين على الأكثر). يرجى ملاحظة أنّ على الميسر مراعاة الوقت المحدد للتمرين، وأن ينتبه إلى متابعة كيفية تفاعل المجموعة مع القصص. في نهاية التمرين، ينبغي للميسر أن يركز على تعقيبات المشاركين. الهدف من هذا التمرين هو المساعدة في تعلّم اتخاذ موقف أقلّ نزوعاً إلى إصدار الأحكام بحق الذات والغير.

قُم بإعطاء المجموعة التعليمات التالية: سنتدرب اليوم على اتخاذ موقف خالٍ من إصدار الأحكام ضد أنفسنا والآخرين. بعد أن نقسم إلى أزواج، سأبدأ باحتساب الزمن، ثم يبدأ أحد المشاركين في رواية قصة عن نفسه/ نفسها لشريكه في التمرين. ثم، عندما أعطي الإشارة، سيتم التبادل، ويقوم الشخص الثاني بإخبار شريكه بحكايته لمدة ثلاث دقائق أو أربع - كل ما يعتقد/تعتقد أنه مهم ومثير للاهتمام. وخلال الدقائق الأربع أو الخمس التالية، يمكن للمشاركين إطلاع المجموعة الأكبر على الحكايات المتعلقة بأنفسهم وبشركائهم، ولكن فقط إذا كانوا يرغبون في القيام بذلك. وعلى الآخرين أن يلاحظوا ما إذا كان الراوي يصدر أحكاماً في العبارات أو الإيماءات التي يستخدمها، فإذا فعل، قاموا بإعطاء إشارات عن طريق التصفيق أو رفع الأيدي. ثم يقوم الراوي بمشاركة مشاعره/ مشاعرها مع المجموعة.

أهدافي:

التعليمات: يمكن إجراء التمرين في مجموعة، أو ضمن أزواج أو بشكل فردي. ستحتاج إلى الورق والأقلام. إذا تم إجراء التمرين ضمن مجموعة، فيجب أن تكون مجموعة صغيرة (10 أشخاص على الأكثر). وتتمثل مهمة الميسر في مراقبة الوقت ودعم المشاركين في عملية تحديد الأهداف الشخصية.

⁸ اسم التمرين بالإنجليزية mirror signal. والمرأة هنا تشير إلى تبادل الأدوار وإلى قيام المجموعة بإعطاء الإشارات بحسب مضمون كلام الراوي (على نحو ما تفعل المرأة إذ تعكس صورة الجسم المائل أمامها). وجدنا هذا الاسم أوفق من الترجمة الحرفية.

يرجى ملاحظة أنّ استجابات المشاركين ينبغي أن تكون محددة بمدة زمنية - لكل مشارك مهلة محددة للتعبير عن أهدافهم والاتجاه الذي تمضي فيه حياتهم.

الهدف من هذا التمرين هو المساعدة في تطوير أهداف حياة المرء.

يمكن أن يتم إجراء هذا التمرين بشكل فردي، أو ضمن أزواج أو في مجموعات.

أولاً، قُم بكتابة ما تريده من حياتك. لديك خمس عشرة دقيقة لإتمام هذه المهمة. كن حراً ومنفتحاً في رغباتك، كن مبدعاً وفكر في جوانب مختلفة من حياتك.

ثم خذ دقيقتين، واختَر ما تريد القيام به خلال السنوات الثلاث المقبلة. ستكون لديك قائمة جديدة في نهاية هذه المهمة. إذا لزم الأمر، يمكنك أن تمضي دقيقتين أو ثلاثاً أخرى لتضيف بعض العناصر إلى القائمة الثانية.

يجب أن تكون أهدافك الواردة في القائمة محددة وواقعية بقدر الإمكان. اعتبر قائمة الأهداف هذه أهم شيء في حياتك.

بعد الانتهاء، قُم بقراءة قائمة الأهداف للسنوات الثلاث التالية، وباستخدام تلك القائمة، ضع خطة للأشهر الستة المقبلة.

قم بإلقاء نظرة على خطتك الجديدة، وفكّر فيما إذا كانت تتضمن أهدافاً يمكن أن يكون تحقيقها خلال ستة أشهر أمراً واقعياً. فكر في ما هو متاح لك من الوقت والموارد. هل تحتاج إلى التأكد من أنّ لديك كل ما يتطلبه الأمر أولاً ثم البدء في تنفيذ الأهداف؟

قُم بتنقيح الخطة الجديدة إذا لزم. إنّ الغرض الرئيسي من التدريب السابق هو أن يصبح الاتجاه الذي يجب أن تنتقل إليه واضحاً عند نهاية التمرين.

الحق في الحياة:

التعليمات: يمكن إجراء التمرين مع أي عدد من المشاركين. في بداية التمرين، يمكن للميسر استخدام أي من أساليب التأمل التي من شأنها وضع المجموعة في حالة تحث على استكشاف الذات. يقوم الميسر من خلال طرح الأسئلة بتحفيز المشاركين على تحليل ذواتهم. الهدف من هذا التمرين هو مساعدة المشاركين على فهم مدى أهمية الاعتناء بأنفسهم، وفهم الترابط بين العوامل الخارجية والداخلية التي تساعد على النجاة والبقاء.

هناك بعض الاحتياجات الأساسية المهمة لبقائنا.

دعونا نبدأ مع القوى الرئيسية الأربع - الماء والهواء والأرض والنار.

ماذا يمثّل الماء بالنسبة للإنسان؟ عدا عن استخدام المياه للشرب (نحو لترين في اليوم)، فإنّ الماء يرمز إلى النماء والطاقة والتطهّر والحريّة.

إلى أي مدى تزوّد نفسك بالماء؟

الهواء يعني استنشاق الهواء النقي، والتنفس بحرية، وأن آخذ من الحياة، وأعطي للحياة. إلى أي مدى تسمح لنفسك بالتنفس بشكل كامل؟ هل تتنفس المعلومات "السامة"؟ هل تتذكر أن تُخرج مع الزفير الإساءات القديمة والجديدة، والغضب، والشعور بالذنب، التي تحولت إلى كربون؟

الأرض هي الأساس والاستقرار والثبات. ما مدى اهتمامك بنفسك واعتنائك بالاستدامة من خلال الانتباه إلى صحتك، ونيل ما يكفي من الراحة، والعمل على تحقيق الذات؟

هل هناك توازن بين عملك وأوقات فراغك، وبين المسؤولية والاسترخاء، وبين المتاح من الموارد وما تصبو إليه من تطلعات؟ النار ترمز إلى الدفء في علاقاتك، والحب، والصدقة، والتواصل. ما مدى استعدادك لتقبُّل الدفء من الناس ومنحه إليهم؟ إنَّ التوازن والانسجام جوانبٌ مهمةٌ هنا.

إنَّ الأفكار أثناء إجراء هذا التمرين وفي نهايته تساعد على إدراك أن شعورنا الأساسي بالأمان ونوعية حياتنا تعتمد إلى حد كبير على اعتنائنا بأنفسنا، وعلى تقبُّل الذات ومحبتها.

أنا في المنزل، أنا في العمل:

التعليمات: يمكن إجراء التمرين مع أي عدد من المشاركين. ستحتاج إلى الورق والأقلام. يقرأ الميسر التعليمات على المجموعة ويطلب إلى المشاركين أن يكونوا واعين بذواتهم. من المهم الاستماع إلى تعقيبات جميع المشاركين عند نهاية التمرين.

الغرض من هذا التمرين هو توسيع القدرات الشخصية، وفهم نماذج السلوك النمطية.

قُم بمخاطبة المجموعة كما يلي: ليتناول كل منكم ورقة ويقسمها إلى عمودين يرسم خط عمودي. في رأس العمود الأول اكتب "أنا في المنزل"، وفي أعلى الثاني اكتب "أنا في العمل". ثم املاء العمودين كليهما مع إعطاء أكبر قدرٍ ممكن من التفاصيل من خلال الإجابة عن الأسئلة التالية: كيف أتصرف عندما أكون في المنزل؟ كيف أتصرف وأنا في العمل؟

وهناك طريقة أخرى لملء الأعمدة من خلال وضع تنمة للعبارات التالية: "عندما أكون في المنزل لا أقوم أبداً بفعل...". و "عندما أكون في العمل لا أفعل كذا مطلقاً...". يساعد هذا على التدبُّر في بعض أنماط السلوك والتفكير في المواقف المختلفة.

بعد الانتهاء، قم بتحليل ما يلي:

- الصفات المتشابهة؛
- الصفات المتضادة؛
- الصفات المتشابهة في حالات مختلفة؛

▪ انعدام الصفات المشتركة؛

▪ أيُّ قائمة كان وضعها أيسر؟ أي القائمتين أطول؟

▪ كيف تنظر إلى الاختلافات البادية بين القائمتين؟

تعليق: يساعد هذا التمرين المشاركين على التراجع خطوةً والنظر في كيفية تفاعلهم مع عملهم. إنَّه يساعد على فهم موقفنا من الوضع العام، ومعرفة أين قد تكمن مشكلة ما، وبمكِّننا من تتبع كيفية تحقيق التوازن في طاقتنا بين العمل والمنزل.

أنا أفعل، سواءً أكنت أريد ذلك أم لا ...:

التعليمات: يمكن إجراء التمرين ضمن مجموعة من أي حجم. ستحتاج إلى الورق والأقلام. على الميسر التأكد من ألا تصدر عن المشاركين عبارات انتقادية أو تتضمَّن إصدار الأحكام أثناء المناقشة التي تتم عند نهاية التمرين. من المهم أن نستمع إلى ما لدى كل مشارك من تعقيبات.

يهدف التمرين إلى توضيح الأهداف الشخصية وتحليلها، وإلى تحديد الأولويات.

اطلب إلى المشاركين أن يكتبوا على أوراق منفصلة:

- ثلاثة أشياء التي يرغبون في القيام بالمزيد منها (يمكن أن تكون هذه بعض المهام، أو التماري، أو الترفيه، إلخ).

- ثلاثة أمور يرغبون في التوقف عن القيام بها بقدر ما يفعلون في الحاضر، أو يرغبون في الكفِّ عنها تماماً.

ثم اطلب من المشاركين أن يبيِّنوا لماذا لا يفعلون ما يكفي من الأشياء الواردة في العمود الأول، ولماذا لا يقومون إلا بالقليل من الأشياء المذكورة في العمود الثاني.

في نهاية التمرين، ناقش مع المجموعة ما كان وجه الصعوبة في إتمام ذلك التدريب.

عينانٍ مقابل عينين:

التعليمات: يتم إجراء التمرين ضمن أزواج. ويُستحسن استخدام هذا الأسلوب في مجموعة صغيرة (8 أشخاص على الأكثر). يمكن للميسر استخدام طريقة الحضور المركز. يتعيَّن أن تُراعى التعليمات والمهلة الزمنية. في نهاية التمرين، من المهم أن يتم تقديم الملاحظات من قبل جميع المشاركين من خلال أسلوب التبصُّر الجماعي.

يهدف التمرين إلى تطوير مهارات التواصل والتعاطف.

يتم تقسيم المشاركين إلى أزواج وينظر الشريكان واحدهم إلى عيني الآخر لمدة بين ثلاث وخمس دقائق، ويحاول كلٌّ منهما تصوّر ما كان شريكه/ شريكها عليه عندما كان طفلاً. ثم يخبر الآخر بما يظنّه. وبينما يتحدث أحدهما، ينصت الآخر إليه باهتمام ودون مقاطعة. ثم يتبادلان الأدوار. في نهاية التمرين، يقدّم المشاركون تعقيباتهم على ما قيل، ويتحققون مما إذا كانت تلك التصورات صحيحة أم لا.

يوميات للمشاعر:

التعليمات: يمكن استخدام التمرين كمهمة منزلية للعمل الفردي. ستحتاج إلى الورق والأقلام. يشرح الميسر كيفية استخدام يوميات العواطف. وخلال الاجتماع القادم، سيكون نافعاً توجيه الأسئلة إلى المشاركين الذين أمّوا المهمة، وأن تتم مناقش النتائج ضمن مجموعة صغيرة.

الهدف من هذا التمرين هو تعلم مهارات مراقبة النفس والانضباط، ومعرفة الذات، والتشخيص الذاتي للمشاعر المكبوتة التي تتطلب "رد فعل".

تناول ورقة واقسمها إلى قسمين عن طريق رسم خط عمودي. في العمود الأيمن اكتب "الوقائع"، وفي العمود الأيسر اكتب "المشاعر". خلال الأيام العشرة المقبلة، قُم بكتابة جميع المواقف السلبية التي واجهتها في العمود الأيمن، واطب في العمود المقابل عن المشاعر التي بعثتها تلك الأحداث.

على سبيل المثال، "داس شخص على قدمي"، ويقابلها "الانزعاج، أو الغضب، أو الإحساس بالمهانة" (أو أي مشاعر أخرى تولدت لديك).

"قامت حماتي (أو الزوج، أو الرئيس في العمل، إلخ) بالصراخ في وجهي"، ويقابل ذلك مشاعر "الغضب، أو الألم، أو الحزن، إلخ". حدد المشاعر الأكثر تكرراً خلال الأيام العشرة (ولنكتفِ بثلاثة). على سبيل المثال، "الغضب - 112 مرة، الشعور بالمهانة - 64 مرة، الشعور بخيبة الأمل - 55 مرة".

يفيد هذا التمرين في التشخيص والتصحيح، ويساعد المرء على معرفة مشاعره وفهمها، كما أنه يساعد على قبولها ويمكّن من الاهتمام بالمشاعر المكبوتة والمهملة التي ستحتاج إلى التعامل معها.

5. 3. تمارين للحد من التوتر العاطفي والإجهاد المرتبطين بقلة الوقت

توجد أربع قواعد ذهبية لإدارة الوقت بشكل فعال.

1. فهم المهم.
2. التخلص مما هو غير مهم
3. تعلّم أن تقول "لا".
4. اقبل المساعدة من الآخرين.

دائرة الحياة:

التعليمات: يمكن أن يتم التمرين في مجموعة من أي حجم. ستحتاج إلى الورق وأقلام الحبر والأقلام الملونة. يتأكد الميسرون من اتباع التعليمات، ويقدمون الدعم إلى المشاركين لدى إجراء التمرين. وينبغي أن تتم مراقبة الوقت المخصص للتعقيب. الهدف من هذا التمرين هو تطوير المهارات اللازمة لمعرفة الذات، والتحليل الذاتي، وتشخيص الإنجازات الشخصية، وتطوير موقف إيجابية من الذات.

تناول ورقة وقلماً وأقلاماً ملونة. ارسـم دائرة أو مربعاً كبيراً وقم بتقسيمه إلى ثمانية أجزاء. قُم بتسمية هذه الأجزاء على النحو الآتي:

- . الصحة
 - . الحياة الشخصية
 - . العلاقات الأسرية
 - . المال
 - . العمل
 - . النمو الروحي
 - . التنمية الذاتية
 - . وقت الراحة
- على مقياس من خمس نقاط، قُم بتقييم كل جزءٍ من تلك الأجزاء ولوّنها بأي لون تريد. يرمز اللون الأحمر إلى الفضاءات الأكثر إثارة للاهتمام في حياتنا، واللون الأخضر والأزرق إلى الجوانب الأقل إثارة للاهتمام. بعد الانتهاء من التمرين، سيكون في وسعك أن ترى أيّ الجوانب في حياتك تحتاج إلى مزيد من الاهتمام.

من المستحسن إجراء هذا التمرين مرة على الأقل كل ستة أشهر ليتسنى لك أن تتبّع ما إذا كنت تُحرز تقدماً أم لا.

تعلم كيفية الإحساس بالوقت:

التعليمات: يُفضّل إجراء التمرين بشكل فردي من قبل المشاركين، ويقوم الميسر بعرض تعليمات مفصّلة.

الهدف من هذا التمرين هو تعلّم أن تكون أكثر حساسية للإيقاع الحيوي الداخلي لأجسامنا، وتعلم مهارات إدارة الوقت.

إنّها مهارة مهمة. فهي تسمح لنا باستخدام مواردنا الزمنية بكفاءة. ربما حدث لك أن نظرت الى ساعة وتساءلت عن الكيفية التي بها انقضت مدة ثلاثين دقيقة، أو ساعة أو ساعتان بسرعة فائقة. فم بتدريب قدرتك على أن تحس الوقت عن طريق تخمين الوقت على مدار اليوم دون النظر إلى ساعة. سيساعدك هذا التمرين على تعلم الإحساس بالوقت والإنصات إلى ساعتك البيولوجية.

ما الذي أقوم به:

التعليمات: يُستحسن أن يتم التدرّب على التمرين بشكل فردي من قبل المشاركين.

الهدف من هذا التمرين هو تطوير مهارات تحديد الأهداف وإدارة الوقت، ومنع المماطلة والتأجيل.

فم طوال اليوم بتوجيه هذا السؤال لنفسك "ما الذي أقوم به الآن ولماذا أقوم به؟". سيساعدك هذا على إدراك مدى أهمية الأعمال التي تقوم بها في ذلك الوقت، وما إذا كنت تقوم بإضاعة وقتك عبثاً. يمكن إجراء هذا التمرين لمدة ثلاثة أيام متتالية، ويجب بعد ذلك القيام بتتبع النتائج وتكرار التمرين بعد أسبوع.

استخدام الوقت خلال اليوم:

التعليمات: يُفضّل أن يقوم المشاركون بالتمرين بشكل فردي. ويمكن للميسر أن يقدّم إلى المشاركين مثلاً على كيفية القيام بهذا التمرين.

الهدف من هذا التمرين هو تعلم مهارات إدارة الوقت، ومنع المماطلة والتأجيل، وتطوير مهارات ترتيب الأولويات والقدرة على ممارسة الانضباط.

سيساعدك هذا التمرين على معرفة مدى كفاءتك وإنتاجيتك. فم خلال اليوم بتدوين الوقت الذي أنفقته على المهام المختلفة.

على سبيل المثال:

مشاهدة التلفاز: ساعتان

الدرشة مع صديق على الهاتف: أربعون دقيقة

إعداد الطعام: ساعة ونصف

الاستحمام: ثلاثون دقيقة... إلخ.

سيساعدك هذا على أن تدرك مقدار الوقت الذي تضيِّعه والوقت الذي تنفقه في القيام بشيء ما. كما أنه سيساعدك على ترتيب المهام بحسب ما لها من أولوية، وعلى أن تكون أكثر تنظيماً.

أداة فعّالة لإدارة الوقت: مصفوفة آيزنهاور

التعليمات: يقوم الميسر بقراءة التعليمات على المجموعة ويساعد المشاركين على ملء المربعات. ستحتاج إلى الورق والأقلام. وعند مناقشة التمرين، يقدِّم الميسر التفاصيل ويشرح المخرجات المتوقّعة من التمرين.

الهدف من هذا التمرين هو تعلم إدارة الوقت وتعزيز مهارة تحديد الأولويات.

مصفوفة آيزنهاور أداة تساعد على ترتيب المهام بحسب ما لها من أولوية. عندما نقوم بترتيب الأولويات بشكل فعال فإنّ نوعية الحياة تتحسن، ويتم استخدام الموارد على النحو الأرشد. إنّ كل دقيقة وكل ساعة من حياتنا تمضي إذ نستخدمها في عملٍ ما. لذا، فلا بد من استخدام بعض الطرق لإدارة وقتنا بفعالية، وهذه المصفوفة واحدة منها.

كيف تستخدم المصفوفة؟

ستحتاج إلى تقسيم المهام إلى أربع فئات:

مهم وعاجل

مهم وغير عاجل

غير مهم وعاجل

غير مهم وغير عاجل

1. مهم وعاجل	2. مهم وغير عاجل
3. غير مهم وعاجل	4. غير مهم وغير عاجل

المربع الأول: قم هنا بإعداد قائمة بجميع الواجبات المهمة والتي يجب عليك القيام بها على الفور. إذا لم تُقم بإتمام هذه المهام ستكون هناك عواقب سلبية. في الوضع الأمثل، فإنك إذا كنت تدير وقتك بشكل فعّال يُفترض أن يكون هذا المربع فارغاً. إنَّ علينا أن نسعى جاهدين لإنجاز مهامنا في الوقت المحدد حتى لا تصبح عاجلة.

المربع الثاني: ضع هنا المهام ذات الأهمية، غير أنَّ لديك ما يكفي من الوقت لإتمامها. إذا لم تنجز هذه المهام في الوقت المناسب، فإنها تصبح عاجلة. إنَّ قدرتك على تحديد الأولويات لإتمام مهامك المختلفة تساعدك على تجنب الضغوط النفسية والجسدية.

المربع الثالث: هنا يمكنك وضع المهام التي عليك القيام بها، ولكنها ليست كبيرة الأثر فيما يتعلق بتحقيق أهدافك. إنَّ هذه هي المهام التي ليست مهمة ولكن يجب القيام بها على الفور. قد تكون مهمة لشخص آخر، ولكنها ليست كذلك بالنسبة إليك.

المربع الرابع: المهام التي لا تجلب لنا أي منافع عملية. وهي ليست مهمة ولا عاجلة. إنَّ استكمال هذه المهام يجلب لنا الشعور بالرضا والارتياح، ولكن لن تكون هناك أي عواقب سلبية حتى إن لم نُقم بإتمامها.

ستعلمك هذه المصفوفة استخدام وقتك بكفاءة. وبذا، يكون لديك المزيد من الوقت الحر المتاح لتعزيز إنتاجيتك، وستتمكن من إتمام المزيد من المهام ومن تحقيق أهدافك، الأمر الذي سيحسن حالتك الذهنية.

5. 4. الإسعافات الأولية: أساليب ذاتية لاستعادة الاستقرار العاطفي بعد المواقف المسببة للتوتر

1. قُم بتطبيب جبهتك وصدغيك بالماء البارد.
2. انظر حولك وقُم عقلياً بوصف كلِّ من الموجودات التي تلاحظها.
3. انظر عبر النافذة، وقُم بالتركيز على ما تراه.
4. ارتشف ببطء كوباً من الماء، مع التركيز على مشاعرك بينما يمر الماء من خلال حلقك.
5. تخيل أنك في مكان تحبه، مثل حديقة ما، أو الشاطئ، أو تحت المرشَّة (الدوش)، إلخ.
6. قُل شيئاً مهدئاً بصوت عالٍ. على سبيل المثال "أنا اليوم أتجاهل الأمور السلبية".
7. فكر في شيء مثير للاهتمام ودعه يسيطر على تفكيرك.
8. فكر في لحظات سعيدة من حياتك وحاول أن تستعيد ما شعرت في تلك اللحظة بجسمك كله؛ قم باتخاذ نفس الوضعية، وتبسّم، وحاول أن تتذكر إيماءاتك ويومها والطريقة التي مشيت بها، إلخ.
9. قُم باستخدام المنطق وتحليل الوضع. قلل التفكير في المعنى السلي للواقعة وحاول إيجاد شيء إيجابي. اهدأ أولاً وقُل لنفسك "سأفكر في الأمر غداً".
10. لا تمنع ردود الفعل الفسيولوجية كالبكاء، والضحك، والرغبة في ضرب شيء ما، أو الحاجة إلى التحدث.

- يمكنك التخلص من حالة الانزعاج والعدوانية عن طريق ضرب شيء وهمي أو وسادة، ونحو ذلك.
- يمكنك أن تهدّيء من حدة ما تشعر به إذا ما تكلمت مع شخص ما، لأنّ هذا سيساعدك على الإفراج عن العواطف واتخاذ القرارات الصحيحة.
- عليك بالقيام ببعض الأنشطة البدنية الإضافية (كتمارين المعدة، والجري، وصعود السلم، إلخ).
- جِد مكاناً يمكنك فيه التحدث عن كل شيء، بل أن تقوم حتى بالصراخ أو البكاء، مثل غرفة فارغة، أو سيارة.
- أسلوب "الكرسي الشاغر": تخيل الشخص الذي أساء إليك جالساً على هذا الكرسي. أخبره بكل ما تريد، وعبر عن جميع مشاعرك.

5. 5. التمارين العلاجية البدنية

تمكّن هذه التمارين من الاسترخاء البدني، وتساعد على التخلص من الضيق والإحباط. لهذه التمارين ستحتاج من أجل أداء هذه التمارين إلى ارتداء ملابس مريحة، وإلى عدد من القُرُش المخصصة للتمارين الرياضية. ينبغي إعلام المشاركين بهذا مسبقاً.

القوس:

قف منتصباً، وباعد بين ساقيك، مع توجيه أصابع القدم قليلاً نحو الداخل. اثنِ ركبتيك بقدر ما تستطيع. حاول إبقاء كعبيك قريبين من الأرض. ضع قبضتيك على خصرك وانحن قليلاً إلى الورا. تنفس بعمق بحيث يصل الهواء إلى بطنك. قف في هذا الوضع لدقيقة. تنبّه إلى أجزاء الجسم المتوترة. إذا استرخيت في هذه الوضعية فستبدأ ساقك في الارتعاش. إنّ هذا هو رد الفعل الطبيعي لجسمك إزاء التوتر.

الوصول إلى الأرض:

قف منتصباً، وباعد بين ساقيك، مع توجيه أصابع القدم قليلاً نحو الداخل وحاول أن تنحني إلى الأمام. اثنِ ركبتيك ولامس الأرض بأصابعك. تأكد من أن يتركز وزن جسمك على أصابع قدميك. خذ نفساً عميقاً من فمك. ببطء، أعد ساقيك إلى وضع الاستقامة، ولكن ليس بشكل كامل. واصل التنفس بعمق وحاول البقاء في هذه الوضعية إلى أن تبدأ ساقك في الارتعاش. أشعر بالارتباط بالأرض، واعتدل ببطء.

تمرين لليدين:

اثنِ ذراعيك مبقياً إياهما أمام صدرك. أغمض عينيك. تنفس بهدوء واجعل يديك على هيئة قبضتين. ثم قلّص كل عضلات الذراع بدءاً من الكتف وانتهاً باليدين. عليك أن تضم قبضتيك بقوة بحيث تأخذ عضلاتك في الارتعاش. واصل التنفس بهدوء. فم بتقليص العضلات

إلى أن تؤلمك قليلاً. أنزل يديك حتى تتعلّقا بحرية على جانبي جسمك. خذ الشهيق والوفير بهدوء. حاول أن تسترخي تماماً. ركّز على ما تحس به في ذراعيك – كم هما قويتان ودافتتان. إذا لم تكن ذراعاك دافتتان بعد، فكرّر التمرين.

تمرين الاستقامة:

خذ نفساً عميقاً، وبينما تأخذ الشهيق، اجعل جميع أجزاء الجسم بقدر استطاعتك في وضع الاستقامة والاعتدال، بما في ذلك ظهرك، العمود الفقري، العنق، الخصر، الذراعان والساقان، والأصابع وأصابع القدمين. اثبت على هذا الوضع بينما تتنفس لبعض الوقت، ثم أطلق الزفير واسترخِ بالكامل. كرر التمرين عدة مرات.

تمرين للأصابع:

اثنِ معصميك بقدر ما تستطيع وباعد بين أصابع يديك كليهما. افعل المثل لقدميك أيضاً إذا استطعت. كرر التمرين عدة مرات.

القبضات:

اجعل يديك في هيئة قبضتين وشُدَّ قبضتيك بأقصى ما تستطيع من قوة. ثم افتح كفيك، وباعد بين أصابعك، وانفُض يديك عدة مرات. يمكنك من خلال القيام بذلك التخلص من المخاوف والقلق. كرر التمرين عدة مرات. يساعدك هذا التمرين على الاسترخاء قبل خطاب أو اجتماع مهم، أو عندما تشعر بالتوتر.

تمارين التنفس:

اجلس بشكل مريح. أبقِ ظهرك مستقيماً. خذ بعض الأنفاس العميقة. ثم أغلق منخر الأيسر بإصبعك، واستنشق من خلال المنخر الأيمن وقم بإطلاق الزفير من خلال المنخر الأيسر. ثم خذ الشهيق من المنخر الأيسر، وأخرج الزفير من المنخر الأيمن. كرر هذا لخمس دقائق أو عشر. لتحقيق مزيد من الفائدة، تخيل أنك تأخذ الطمأنينة مع الشهيق، وتخرج الهموم مع الزفير. من المستحسن أن تمارس تمارين التنفس بانتظام.

خذ نفساً عميقاً ببطء. عُبِّ من الهواء قدرَ ما تستطيع. عندما تشعر أنك لا تقدر على المزيد، تنفس أكثر قليلاً بعدُ. تخيل أنك فقاعة تكبر. اشعر بالهواء يملأ جميع أجزاء جسمك. عندما لا يعود في وسعك التمدد أكثر، اكنم أنفاسك وتخيل أن الهواء الذي بداخل يقوم بتدليك أعضائك الداخلية. ثم أخرج كل الهواء ببطء وهدوء.

المنفاخ⁹:

تخيل أن خوفك منفاخ، وأنه يتحرك في صدرك. خذ نفساً واضغطه بداخلك، ثم أخرج الزفير ببطء. كرر التمرين عدة مرات. يمكن أن تساعدنا اللمسات أيضاً على الاسترخاء، وعلى أن نشعر بأجسامنا وبالدمع البدني. إنَّ الأمر يتعلَّق بذكريات طفولتنا، فقد كنا نهدأ عندما يتم حملنا ومداعتنا. إنَّ هذا النوع من التمارين يعلمنا أيضاً أن نعتني بأنفسنا ونحب ذواتنا بشكل أفضل. ستساعدك التمارين التالية على "التعافي"، والحد من الخوف والقلق، عندما يخيفك شيء ما. يمكنك أيضاً أن تطلب إلى شخص تثق به أن يضمك أو يعانقك أو يلفَّ بطانية حولك. لا تخشى من أن تطلب المساعدة أو من التعبير عن مخاوفك أو مشاركة مشاعرك، إذا كان هذا يجعلك تشعر بتحسن.

5. 6. تمارين الدعم الذاتي

يعرّف الميسر المشاركين بالتمارين للممارسة الفردية، ويُجريها ضمن مجموعة ويتتبع التغييرات في حالة المشاركين. في النهاية، يوصى بتلقي تعقيبات المشاركين:

2. يمكنك القيام بهذا التمرين في وضعية الجلوس والاستلقاء على حد سواء. ضع يدك على مؤخرة عنقك. لا تضغط على العنق، فقط أبقها في مؤخر العنق. ضع يدك الأخرى أدنى القفص الصدري. احتفظ بهذه الوضعية إلى أن تشعر بتراجع الخوف.
3. ضع يديك كليهما على جانبي رأسك، كما لو كانت كل منهما تلامس وتهديء شطري الدماغ. احتفظ بهذه الوضعية إلى أن تشعر بتحسن.
4. ضع يداً على جبهتك والأخرى على مؤخر العنق. تخيل أن يديك تشكلان حافظة تضمُّ أفكارك. احتفظ بهذه الوضعية إلى أن تتمكن من الاسترخاء وتشعر بتراجع الخوف أو القلق.
5. التريبت. سيساعدك هذا التمرين على الإحساس بجسمك، والتخلص من مشاعر الخوف الساحقة. قم بالتريبت على كل موضع من جسمك لوضع لحظات، إلى أن تتحسن حالتك النفسية والعاطفية.

⁹ اسم التمرين بالإنجليزية هو squeezebox، وهو كناية عن المنفاخ الذي يعمل بالسحب والضغط (كما في آلة الأكورديون).

5.7. تمارين اليوغا

توصيات لممارسة تمارين اليوغا: قُم بإعداد غرفة لجلسات اليوغا. ينبغي أن تكون الحجرة مريحة، وأن تكون درجة الحرارة مناسبة للمشاركين، فإذا كانت الغرفة باردة جداً أو لم يكن فيها ما يكفي من الهواء فإنَّ التمارين لن تكون فعالة. قد تؤثر عوامل أخرى أيضاً على جودة التمارين، كأن تكون الإضاءة في الغرفة أشد مما ينبغي، أو أن تُسمع منها ضوضاء عالية. كما أنه لا يمكن ممارسة التمارين مباشرة بعد تناول الوجبات. يُستحسن بدء التمارين عند الشعور بالهدوء الداخلي والراحة.

التنفس العميق:

أول ما ستلاحظه عند القيام بهذا التمرين للمرة الأولى هو الشعور بدفقةٍ من الطاقة. ذلك أنَّ التنفس السليم يثري الجسم بالأكسجين ويحفز عمليات الأيض. وأماً عن تأثيره على الضغوط والمشاعر السلبية، فهو إما يؤدي إلى انخفاضها، أو يقلل من أثرها في التسبب بالشعور بالقلق، وهذا بدوره يساعد على تحسين جودة النوم.

قف منتصباً، أبق يديك على جنبيك. تنفس بعمق، وارفع يديك، والكفَّان متجهان إلى أعلى، إلى أن يلتقيا فوق رأسك. قُم الآن بالزفير، واخفض يديك إلى مستوى الصدر. كرر التمرين ما بين ثلاث مرات وخمس. يجب أن يتركز انتباهك على التوازن بين حركاتك وتنفسك.

التعلُّق بالجدار:

تمكِّنك هذه الوضعية¹⁰ من مدِّ أجزاء الجسم كلها. وتهدف إلى خفض مستوى التعب، والتوتر البدني أو الذهني. إنَّ الاستخدام السليم والمستمر لهذا التمرين لن يخلصك من التعب ويحسن من شكل جسمك وحسب، وإمَّا سيساعد أيضاً في تحسين أعراض عرق النساء¹¹.

قف إلى جانب جدار. ضع يديك عليه، وأبقهما متباعدتين بعرض الكتفين. الآن تراجع ببطء واخفض يديك إلى أن تصلا إلى مستوى المعدة. اثن ركبتيك قليلاً وادفع يديك في اتجاه الجدار، مع إحناء ظهرك على هيئة قوس. يمكنك "إسقاط" رأسك. اثبت على هذه الوضعية، وخذ الشهيق والزفير بعمق عدة مرات. مع كل زفير، حاول أن ترخي عضلات فكِّيك. ببطء، اخط مقترباً من الجدار، وارفع يديك ببطء لتعيدهما إلى الوضع الأولي.

مزية هذا التمرين هو إمكان القيام به في المنزل وفي العمل، كما أنه مناسب للنساء الحوامل.

¹⁰ تمت الإشارة إلى الوضعية في النص الإنجليزي بلفظة asana، وأسانا فرع من فروع اليوغا يركز على الوضعيات asanas.

¹¹ المقابل العربي للفظ sciatica، وهو يشير إلى أعراض تتعلق بالآلام في أسفل الظهر، والردف، وصولاً إلى أجزاء مختلفة من الساق والقدم.

وضعية الطفل:

تهديء وضعية الطفل¹² الأعصاب، وتساعد على مقاومة الإجهاد والتعب المزمين. كما أنها مفيدة إذا كنت تعاني من الدوار، وتحسن الدورة الدموية.

اجلس على كعبيك وبعده قليلاً بين ركبتيك. مع أخذ الشهيق، ارفع يديك إلى أن تصبحا فوق رأسك. ومع الثبات في هذه الوضعية، مُدَّ يديك إلى الأعلى قليلاً، ثم قم ببطء مع إخراج الزفير بخفض يديك ومدِّهما على الأرض بعيداً عن جذعك بقدر ما تستطيع. اشعر بالتمدد في الفقرات القطنية¹³ من ظهرك. تنفس بعمق. ثم بينما تأخذ الشهيق، عُد مجدداً إلى وضعية "رفع اليدين فوق الرأس". وبينما تطلق الزفير، ضع يديك على ركبتيك. استرخ. كرر ثلاث مرات.

الحمامة النائمة:

تفيد وضعية الحمامة في التخلص من التوتر، وتتيح لجسمك الاسترخاء وتجنب التوتر والإجهاد.

استلقِ على ظهرك واثني ركبتيك، مع وضع قدميك منبسطين على الأرض. ارفع ساقك اليمنى وضع الكاحل على الركبة اليسرى. حافظ على ساقيك مثنيتين لتجنب إلحاق الأذى بمفصل الركبة. في هذه الوضعية ستشعر بأن عمودك الفقري "يهوي" إلى الأرض. لتحقيق مزيد من التمدد، اشبك يديك وراء ساقيك واسحبهما نحو الجذع. تنفس بعمق. ثم أعد وضع قدميك على الأرض وكرر الشيء نفسه مع الساق اليسرى. تعمل هذه الوضعية على تمديد عضلات الفخذين والظهر.

تنويعات على وضعية الحمامة النائمة:

تؤدي هذه الوضعية إلى زيادة طفيفة في ضغط الدم، وتقوم أيضاً بتوسيع الرئتين. ونتيجة لذلك، يتعرض القلب إلى قدر من الضغط الصحي. هذا التمرين مفيد أيضاً للوقاية من اضطرابات المجرى البولي. ستشعر بعد هذا التمرين بخفة في الجسم وتحسن في حالتك العامة. قم باتخاذ الوضعية ذاتها المبينة آنفاً (وضع الكاحل الأيمن على الركبة اليسرى)، ثم "ألف" ساقك اليسرى بحيث تلامس قدمك اليمنى الأرض والقدم منبسطة بالكامل. اضغط بقدمك اليمنى على الأرض لتمديد عضلات الفخذ الأيمن. أبقِ ظهرك مسطحاً على الأرض. ستشعر بالشد في العمود الفقري. استخدم عضلات المعدة لإنهاء الوضعية، وأرجع قدميك إلى الوضع الأولي. ضع قدمك اليمنى على الأرض وكرر التمرين بساقك اليسرى.

¹² balasana في الأصل.

¹³ في الأصل the small of the back، وتشير إلى الفقرات القطنية lumbar vertebrae.

رفع الساقين على الجدار:

ثمّة العديد من المزايا لهذه الوضعية البسيطة: إذ تجعل الجسم يقوم بإصلاح نفسه ويسترخي، وتخلّص العمود الفقري من التوتر، كما تهدئ من تورّم القدمين والساقين أو تشنّجاتهما، وتحسن الدورة الدموية، وتسهل التصريف الوريدي.

هذه الوضعية نسخة "هيّنة" من وضعية "الوقوف رأساً على عقب". في البداية، اجلس إلى جانب جدار، واجعل كتفك الأيمن أقرب إليه. ثم اثن ركبتيك مع إبقاء قدميك مسطحتين على الأرض. ضع يديك على الأرض ثم اتجه إلى الجدار، وانحن قليلاً إلى الوراء وضع قدميك منبسطتين على الجدار، ثم قَرّب وركيك إلى الجدار. اثبت على الوضعية ما دامت مريحة بالنسبة لك، لكن دون إجهاد. تنفس بعمق. إذا كانت الأرضية قاسية، غطّها بسجادة أو ببساط ممارسة اليوغا قبل البدء في التمرين.

عند إتمام الوضعية، اثن ركبتيك وقم ببطء بإماتهما إلى الجانب، واستعن بيديك. بعد ذلك، عد إلى وضعية الجلوس. من المستحسن أن تستلقي على ظهرك لمدة عشرين أو ثلاثين ثانية أو لدقيقة واحدة بعد اتخاذ هذه الوضعية من أجل استعادة الدورة الدموية. سيساعدك التمرين التالي على ذلك.

وضعية النوم¹⁴:

هذه الوضعية فعالة لتخفيف جميع أنواع التوتر، البدني منه والذهني والعاطفي. وبالنسبة للشخص الذي يعيش في إيقاع متسم بالسرعة والحركة، فإنّ هذه الوضعية مهمةٌ للحفاظ على صحة المرء وتعافي البدن. يتم تنفيذ هذه الوضعية بعد وضعيات "الوقوف رأساً على عقب" وتنويعاتها، وعند نهاية جلسة اليوغا. يتم تنفيذ هذه الوضعية البسيطة على النحو الآتي: استلق منبسطاً على ظهرك، ويداك إلى جنبك، وباعد بين ساقيك بما يتراوح بين 15 و20 سم أو 30 إذا كان ذلك مريحاً أكثر. اجعل راحتيك متجهتين إلى الأعلى. تنفس بعمق، دون إجهاد. ركز على تنفسك وتخيل جسمك ليناً، كما لو أنه يدوب. فرّغ ذهنك تماماً. إذا ظلت الأفكار تخطر لك، فمُ بالتركيز على أنفاسك. مارس هذه الوضعية لخمس دقائق كحد أدنى. ويمكن البقاء فيها لفترة أطول، تصل إلى أربعين دقيقة، إذا أُتيح لك ما يكفي من الوقت. ويعتقد أن ممارسة هذه الوضعية لأربعين دقيقة يمكن أن تغني عن نوم ليلة كاملة (ولكن فقط إذا بلغ المرء غاية التمرّس في أداء هذه الوضعية).

في النهاية، نود أن نتمنى لجميع الناشطين والمدافعين عن حقوق الإنسان وأيِّ شخص آخر، ممن وجدوا في هذا الدليل شيئاً جديداً أو نافعاً، أن تظلوا ملتزمين، وأن تتبّعوا مبادئ حياتكم وتواصلوا المضي في الوجهة التي اخترتموها. نرجو لكم التوفيق! وها هي ذي أقصوصة تلخّص كل شيء:

"المجاذيف"

كان نُوتوي¹⁵ ينقل مسافراً إلى الضفة الأخرى. لاحظ المسافر علامات على المجذاف. على أحد طرفي المجذاف قرأ كلمة "فكّر"، وعلى الآخر قرأ كلمة "افعل".

"إنَّ مجذافيك مثيران للاهتمام حقاً"، قال المسافر. "لكن لماذا؟"

"انظر"، أجاب النُوتوي مبتسماً. وبدأ باستخدام مجذاف واحد فقط، ذاك الذي كُتبت عليه كلمة "فكّر". صار القارب يدور حول نفسه في الموضع ذاته. "كنت أفكّر أحياناً، وأضع الخطط"، قال النُوتوي. "لكن لم يحدث شيء نافع، ولم أعد أن درتُ حول نفسي، تماماً كحال هذا القارب الآن".

ثم بدّل النُوتوي المجذاف مستخدماً ذاك الذي كُتبت عليه كلمة "افعل". ظلَّ القارب يدور حول نفسه، لكن في الاتجاه المعاكس هذه المرة. "في أحيانٍ أخرى فعلتُ العكس - قُمتُ بأفعالٍ دون أن أفكّر، ودون أي خطط، فأضعت الكثير من الوقت والجهد، غير أنني ظللتُ أتحرّك في دوائر على أي حال"، أضاف النُوتوي.

"لذا قررت كتابة هذه العلامات، لكي لا أنسى أنه في كل مرة أستخدم فيها المجذاف على يساري، ينبغي أن تكون الحركة التالية حتماً بواسطة المجذاف على يميني. هذه هي الطريقة الوحيدة للوصول إلى حيث أريد".

¹⁵ النُوتوي هو المراكبي، أي الملاح الذي ينقل الناس بمركبه من ضفة إلى أخرى.

