

العلاج بالتقبل والالتزام

يعد العلاج بالتقبل و الالتزام أحد الاتجاهات العلاجية الحديثة والتي تنتمي إلى الموجة الثالثة من التطور الحادث في العلاج السلوكي والعلاج السلوكي المعرفي أسسه ستيفن هايز في عام ١٩٨٦م. ستيفن هايز هو برفسور في علم النفس الاكلينيكي ومعالج يعتمد علي العلاج المعرفي اصيب باضطراب الهلع وحاول استخدام ماكان يطبقه مع مرضاه في العاده ولكنه لم يجده مجدي لذلك حاول ان يطور اسلوب علاجي مختلف يمكن بدوره تخفيف من مشكلته ونجح في ذلك وخلصت تجربته الى تكوين منهج علاجي فريد خضع الى عشرات الدراسات لدراسه مدى فاعليته. الهدف الرئيسي من هذا العلاج هو تحقيق المرونه النفسيه ويقصد بها هنا هو ربط وعي الانسان بواقعه الحالي وباللحظه الانيه من خلال التقبل وجود الصعوبات. وايضا التزام بسلوكيات متسقه مع مبادي يحددها العميل من خلال تلك الخطوتين يفترض انه تم التعامل مع مشكلتين تكون في اغلب المشاكل النفسيه وهي الاندماج او التركيز في افكار معينه والهروب من المشكله. هذا الهدف الرئيسي يتحقق من خلال مبدئيا تشخيص مشكله الفرد من خلال ست مبادي رئيسيه (التقبل،الفصل المعرفي ،معايشه الحاضر،الذات كسياق،القيم،الالتزام).

تعريف العلاج بالتقبل والالتزام

العلاج بالتقبل والالتزام هو مدخل للعلاج الوظيفي السياقي ويعتبر مشكلات الإنسان ناتجة عن عدم المرونة النفسية التي يسببها التعبئة المعرفية وتجنب الخبرات والهدف الرئيس للعلاج بالتقبل والالتزام هو القدرة علي التواصل مع اللحظه الراهنه بشكل كامل وواعي وان تداوم على السلوك او تغييره اذا كان ذلك يحقق أهدافك كفرد +

أهداف العلاج بالتقبل والالتزام

تقوم على إثراء الإمكانيات الذاتية لدى الفرد والتي تمكنه من العيش حياه هادفة وذات معنى وذلك

من خلال :

- (١) قبول الخبرات الغير مرغوب بها والتي هي خارج نطاق السيطرة الشخصية
- (٢) العمل الملتمزم نحو العيش في حياة ذات قيمة.
- (٣) تغيير علاقه بالمشاعر من خلال تنمية الوعي باللحظه الحالية
- (٤) توضيح القيم والأهداف التي يجب ان يحيى الفرد من اجلها
- (٥) اثراء الجوانب المعرفية والسلوكية والانفعالية في التحرك تجاه القيم (Harris, 2009)

يرى هايز ان هناك نموذج متكون من سته ابعاد تشكل او تحدد ما اذا كان الفرد يعاني من عدم المرونه وهي

- **التجنب**

وهو عكس تقبل وجود المشكله والتعامل معها حيث يلجأ الفرد الى التجنب والهروب من المشكله بعده سلوكيات مثل الافراط في النوم عند الشعور بالحزن او تجنب الحديث عن شعوره أو ادمان المخدرات ، وتحديد هذه السلوكيات تكون خطوه مهمه في علاج المشكله النفسيه.

- **الاندماج المعرفي او الادراكي**

وهو استغراق الفرد في مشاعره ، مثلا عند قول عباره "امر بتجربه صعبه وعندي مشاعر حزينه" مختلفه كقول "انا حزين" الاختلاف بين العبارتين لغوي وادراكي في العباره الاولي المريض مدرك لديه حاله حزن لكن لاياتي الى الذهن انه غارق في حاله بخلاف حاله الثانيه.

- **سيطره الماضي أو المستقبل والتشتت الذهني :**

الى أي درجه يتصل الفرد بحاضره. هل الفرد غارق في ماضيه او مسيطر عليه التفكير في مستقبله.

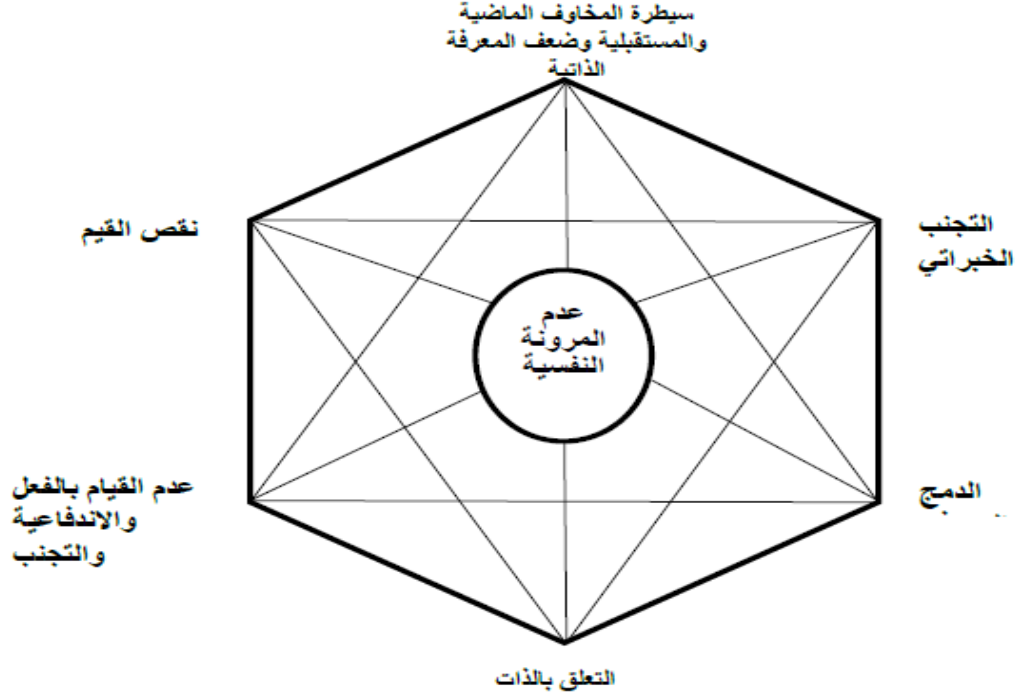
- **تصوره عن الذات**

نجد لدي الفرد افكار لها جذور في داخله عن شخصيته قد لاتخدمه وتعيق تفاعله مع من حوله.

- **نقص او عدم وضوح القيم والمقصود هنا ان الفرد ليس لديه وضوح في ماذا يهتم اوماهو المهم في حياته .**

- **السلبيه في اتخاذ فعل مناسب او التهور في اخذ فعل قد يكون غير مجدي أو ضار ،وذلك نتيجة لعدم وجود قيم يلتزم بها.**

كما ستيفن يرى ان تلك الست المحاوره الوظيفيه تكون او تشكل عدم المرونه النفسيه وبالتالي تؤثر في خلق مشكله نفسيه لدى الفرد، يرى ايضا ان نموذج المرونه النفسيه هو الحل للتعامل مع تلك



العمليات والفنيات الست الأساسية للعلاج بالتقبل والالتزام:

تحقق الهدف الرئيسي للعلاج بالتقبل والالتزام من خلال ست عمليات رئيسية (Hayes et al,2006)

١-التقبل Acceptance

يرى هايز ان التقبل هو الحل الأنسب والبديل لتجنب المشكلة وتعني الاستعداد لأخذ قرار بمواجهه المشكلة وتقبل وجودها لا الخضوع للمشكلة، و استحضار المشاعر والأفكار ، الذكريات والصور كماهي.

كما ان القبول ليس هو الغاية وإنما وسيلة لتحفيز الأفعال المرتبطة بقيم الفرد .كما يعني القبول أن يحدد الفرد الأشياء الخارجة عن سيطرته والتي لا يستطيع تغييرها، ويتقبلها كما هي؛ لأن محاولات تغيير ما هو خارج عن السيطرة سيتسبب في إحباط الفرد من فشله، وتكون انفعالات سلبية تؤثر علي حياته بشكل عام.

٢- الفصل المعرفي : Cognitive Defusion

رؤية المشكله او التجربه الشعوريه كتجربة منفصلة عن الذات او بعبارة أخرى بدلا من الاندماج في الحالة الشعوريه.

ويهدف الفصل المعرفي إلى تغيير وظائف الأفكار الخاصة بحدث ما، بدلا من تغيير شكل ذلك الحدث، أو الحساسية الموقفية لهذا الحدث. ويمكن تكرار الكلمات المرتبطة بالأفكار حتى تفقد محتواها الانفعالي، أو يتم التعامل معها وكأنك ملاحظ خارجي أو أنها لا تعنيك. وينتج عن الفصل المعرفي تقليل المصادقية لفكرة ما، أو التعلق بها.

٣- عيش الحاضر : Being Present

ويقصد بها الاتصال باللحظة الحالية والمحيط الذي يعيش فيه بدلا من الانغماس بالماضي او المستقبل. حيث يصبح الفرد أكثر تجاوبا مع سلوكياته .

وتهدف هذه الفنية إلى أن يعيش الفرد الحاضر دون إطلاق الأحكام، وأن تكون السلوكيات أكثر مرونة، والأفعال متسقة مع الأقوال والقيم التي يتبناها الفرد.

٤- الذات كسياق : Self as Context

وهي المرونة في رؤية الذات وتصور الحياة من خلال عدم سيطرة فكره على المشكلة ، رؤية ذاته من خلال رؤية اوسع واشمل

إن استخدام أشكال من التعبير مثل (أنا - أنت)، (الآن - آنذاك)، (هنا - هناك)، وغيرها هو الذي يؤدي لتفسيرات مختلفة لنفس الموقف.

٥- القيم : Values

وجود قيم تعكس الجانب المهني والشخصي للفرد و التي تجعل لحياته معنى (من وجهه نظر الفرد وليس امور تفرض عليه)، فهي كالبوصلة التي تساعد الفرد نحو تحديد اتجاهاته ومراقبة تجاربه الداخلية الغير مرغوبة.

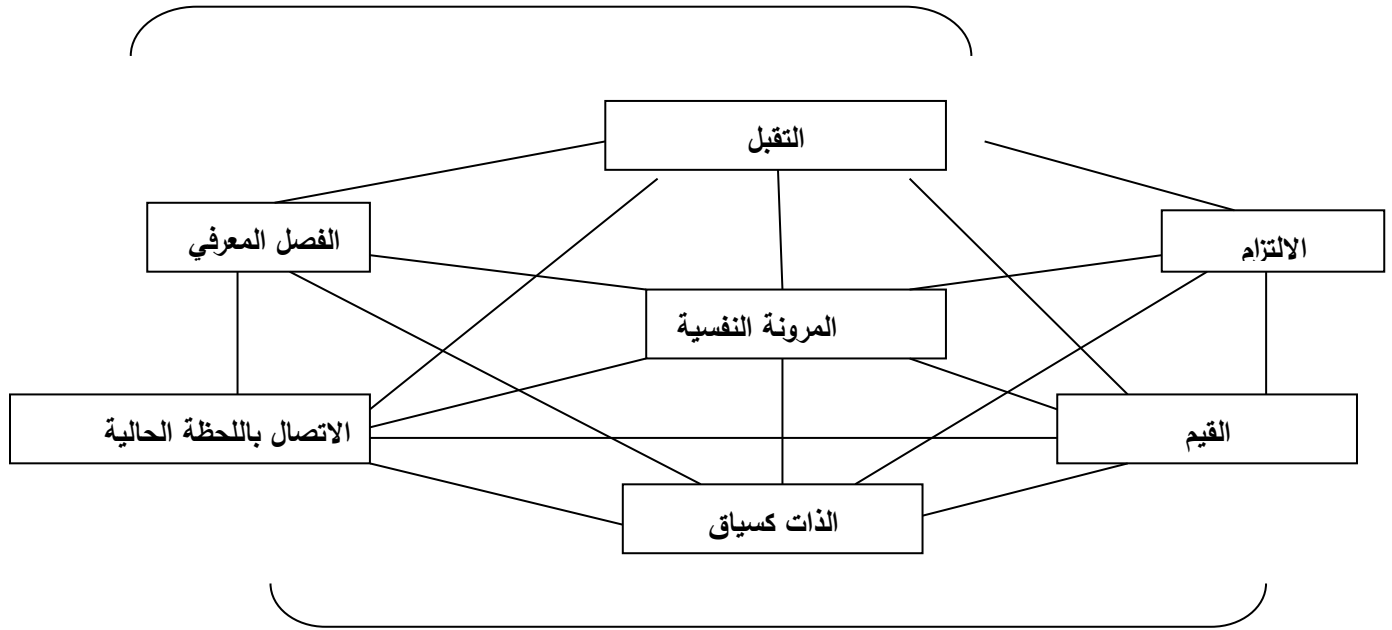
وهي صفات مختارة لأفعال هادفة، لا يمكن الحصول عليها كشيء، ولكن يمكن تفعيلها لحظة بلحظة. أي يبني الفرد اختياراته علي قيمه هو وليس قيم الآخرين، وذلك حتي يلتزم بتحقيقها.

٦-الالتزام Commitment

التصرف الالتزامي وهو تحفيز الفرد على القيام بالتصرفات الصحية. فالالتزام يعكس تحقيق أنشطة مع مراعاة القيم و معرفة التجارب السلبية.

ويشجع علي تنمية أنماط من السلوكيات الفعالة المرتبطة بالقيم المختارة للفرد، ويستخدم فنيات مثل (العلاج بالتعرض، اكتساب المهارة، طرق التشكيل، وضع الأهداف، والواجب المنزلي الخاص بأهداف طويلة ومتوسطة وقصيرة المدى)

ويمكن توضيح هذه الفنيات من خلال الشكل التالي



- ١- امال ابراهيم الفقي. (٢٠١٦). فعالية العلاج بالتقبل والالتزام في تنمية المرونة النفسية لدى أمهات أطفال الأوتيزم.مجلة الارشاد النفسي، العدد ٤٧ (٢)، ٩٤-١٣٦.
- ٢- سهام علي عليوه. (٢٠١٩). فعالية برنامج علاجي بالتقبل والالتزام في تنمية الشفقة بالذات لتخفيف (الإجهاد المدرك) الضغوط الحياتية لدى أمهات الأطفال مرضى الصرع.مجلة التربية الخاصة، ١٣٦، ٢٦-٢٣٨.
- ٣- محمد السعيد أبو حلاوة. (٢٠١٨). نموذج العلاج النفسي القائم على التقبل - الالتزام. الكتاب العربي "نفساني"- عدد ٥٨ .

- 4- Harris, R. (2009). **ACT made simple**. Oakland, CA: New Harbinger.
- 5- Hayes, S. (2007). **ACT in action**. Oakland, CA: New Harbinger.
- 6- Hayes, S., Strosahl, K. & Wilson, K. (1999). **Acceptance and commitment therapy: an experiential approach to behavioral change**. New York: Guilford Press.
- 7- Harris, R. (2009). **ACT made simple: An easy-to-read primer on acceptance and commitment therapy**. Oakland, CA: New Harbinger Publications, Inc.
- 8- Harris, R. (2012). **The reality slap: Finding peace and fulfillment when life hurts**. Oakland, CA: New Harbinger Publications, Inc.
- 9- Harris, R. (2007). **The happiness trap: How to stop struggling and start living**. Boulder, CO: Trumpeter Books.
- 10- 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 Publications, Inc.
- 11- Luoma, J. B., Hayes, S. C., & Walser, R. D. (2007). **Learning ACT: An acceptance and commitment therapy skills-training manual for therapists**. Oakland, CA: New Harbinger Publications, Inc.
- 12- Stoddard, J. A., & Afari, N. (2014). **The big book of ACT metaphors: A practitioner's guide to experiential exercises & metaphors in acceptance & commitment therapy**. Oakland, CA: New Harbinger Publications, Inc.