



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

جامعة الشهيد حمة لخضر - بالوادي -

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم علم النفس



بروتوكول علاجي مقترح قائم على العلاج بالمعنى لتخفيف من
أعراض الاكتئاب الجسيم لدى الراشدين

تحت إشراف الدكتور:

° خشخوش صالح

من إعداد الطالبتين:

° بوراس نور الهدى

° هزلة إسراء

الموسم الجامعي: 2022م/2023م

شكر وعرفان

ما سلكنَا البدايات إلا بتيسيره وما بلغنا النهايات إلا بتوفيقه وما حققنا الغايات إلا بفضلِهِ.

الحمد لله الذي ما تم جهد إلا بعونه، وما تم سعي إلا بفضلِهِ، وما بلغنا مبلغاً إلا برعايته.

نتقدم بالشكر وكل الامتنان لمن كان مساعداً لسعيِنا، ومعيناً لخطواتنا، لأستاذنا الدكتور

صالح خشخوش، الذي تفضل بإشرافه على هذا البحث، ولكل ما قدمه من توجيه وإرشاد

لإتمام هذا العمل.

نتقدم بكل الشكر لكل من ساهم في إثراء قلوبنا بالكلمة الطيبة دعماً، وحباً، لأصدقاء والرفقاء

والعائلات.

كل شكر لكل من لم يبخل علينا بمعلومة أو كتاب، أو مرجع أو فكرة لإغناء هذه الدراسة،

وإتمامها بهذه الحلة.

ملخص الدراسة باللغة العربية:

استهدفت الدراسة الحالية اقتراح بروتوكول علاجي قائم على العلاج بالمعنى للتخفيف من أعراض الاكتئاب الجسيم لدى الراشدين. وقد استخدمت الباحثتان منهج تصميم الحالة الفردية، وفق التصميم (أ، ب) لقياس السلاسل الزمنية، باعتباره من المناهج التجريبية الإكلينيكية التي تدرس الظواهر من بداية الأعراض إلى مرحلة العلاج.

واستندنا خلال بناء البروتوكول المقترح على فنيات العلاج بالمعنى. ومن أجل قياس الاكتئاب قمنا باستخدام مقياس بيك للقياس القبلي والبعدي من أجل معرفة شدة ونوع الاكتئاب وقامت دراستنا على التساؤلين التاليين:

- ما مدى فاعلية بروتوكول علاجي مقترح قائم على العلاج بالمعنى لتخفيف من أعراض الاكتئاب الجسيم لدى الراشدين؟.

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاكتئاب لدى عينة الدراسة بعد وقبل تطبيق البروتوكول العلاجي المقترح على مستوى الاكتئاب الجسيم لصالح القياس البعدي.

ومن خلالهما وضعنا الفرضيات التالية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات التطبيق القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي بعد تطبيق البروتوكول العلاجي المقترح القائم على العلاج بالمعنى للتخفيف من أعراض الاكتئاب الجسيم لدى الراشدين.

الكلمات المفتاحية:

بروتوكول علاجي للعلاج بالمعنى، الاكتئاب الجسيم، الراشدين.

Abstract:

The current study aimed to propose a treatment protocol based on "Logotherapy" to alleviate the symptoms of major depression in adults.

The researchers used the individual case design approach, according to design (A, B) to measure the time series, as it is a clinical experimental approach that studies phenomena from the onset of symptoms to the stage of And we relied during the construction of the proposed protocol on treatment. the techniques of "Logotherapy". In order to measure depression, we used the Beck Scale for pre and post measurement in order to know the severity and type of depression. Our study was based on the following two questions:

- What is the effectiveness of a proposed therapeutic protocol based on "Logotherapy" to reduce the symptoms of major depression in adults?
- Are there any statistically significant differences in the level of depression in the study sample after and before applying the proposed treatment protocol at the level of major depression in favor of the post–measurement?

Through them, we made the following hypotheses:

- There are statistically significant differences between the scores of the pre and post application in favor of the post measurement after applying the proposed treatment protocol based on "Logotherapy" to alleviate the symptoms .of major depression among adults

key words:

A treatment protocol for "Logotherapy" , major depression, adults.

قائمة المحتويات

العنوان	الصفحة
شكر وعرفان	
ملخص الدراسة باللغة العربية	
ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية	
قائمة المحتويات	
مقدمة الدراسة	أ
الجزء النظري	
الفصل الأول: التعريف بالدراسة	
01	مشكلة الدراسة
02	أهداف الدراسة
03	أهمية الدراسة
04	فرضيات الدراسة
05	تحديد المصطلحات
الفصل الثاني: العلاج بالمعنى	
01	المبادئ الأساسية للفلسفة الوجودية
02	خصائص الفلسفة الوجودية
03	الإنسان من وجهة نظر الفلسفة الوجودية
04	المرض النفسي من وجهة نظر الوجودية
05	التعريف بفكتور فرانكل
05	الجدور التاريخية والفلسفية والنفسية للعلاج بالمعنى
06	تعريف العلاج بالمعنى
07	المفاهيم الأساسية
09	أسس ومبادئ العلاج بالمعنى
08	أهمية العلاج بالمعنى
10	فنيات العلاج بالمعنى وتطبيقاتها
الفصل الثالث: الاكتئاب	
01	تعريف الاكتئاب

34	النظريات المفسرة للاكتئاب	02
36	أسباب الاكتئاب	03
38	أنواع الاكتئاب	04
39	تصنيف الاكتئاب حسب DSM5	05
39	التشخيص الفارقي لاضطراب الاكتئاب	06
الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية		
43	منهج الدراسة	01
44	أدوات الدراسة	02
46	مسطرة الحزن	03
48	البروتوكول العلاجي	04
57	الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة	05
58	الخاتمة	
60	قائمة المصادر والمراجع	
64	الملاحق	

مقدمة الدراسة

إن عصرنا هذا يصح تسميته بعصر القلق والاكتئاب، فقد أصبحت كل طرق العيش يشوبها التعقيد والمبالغة والسرعة التي خلقت لتلبية رغبات الإنسان لكنها وبشكل ما أصبحت مسبب لأشد الاضطرابات ألما له.

فالإنسان يعاني أمرين بين إمكاناته وقدراته ومتطلبات هذا العصر، فأما أن يثبت وجوده وشخصيته أو أن ينحصر ويقف خلف السائرين نحو المستقبل المأمول وفي كلا الحالتين هناك ثمن يدفعه الإنسان. وبعد هذا اللهث المستمر في سبيل حياة أفضل وظروف أكثر مناسبة لا عجب أن يصاب النسان بنوع من الأمراض النفسية، قد يكون هذا المرض واضحا جليا، وذلك من خلال سلوكياته وتصرفاته أو يكون مكبوتا داخل نفسه ينتظر اللحظة المناسبة أو الوقت الملائم لينفجر ويظهر أمام الجميع. (الزهراني، 1413، ص4).

ومن بين أهم الاضطرابات التي تنتشر بسرعة في هذا العصر وتؤكد الدراسات والإحصاءات على انتشارها الواسع هو الاكتئاب الذي يتسم بالحزن الشديد والإحباط وفتور الهمة، وعدم الاستمتاع بأي نشاط.

و من ضمن أسباب الإصابة بالاكتئاب هو خلو الحياة من معنى، أو بهتان المعنى وأسباب العيش بنسبة للمكتئب.

متطلبا ذلك، تدخلنا نفسيا يمكننا من تصدي لمثل هذه المشاعر وهذا الخواء، بحيث تعتبر مقارنة العلاج بالمعنى من بين العلاجات النفسية التي تقدم خدمات نفسية بإمكانها التصدي لخواء المعنى ومحابة الاكتئاب.

إن العلاج بالمعنى احد استراتيجيات العلاجية النفسية التي تبناها "فيكتور فرانكل" بحيث يركز على معنى الوجود الإنساني وكذلك سعي الفرد إلى البحث عن ذلك المعنى في حياته والذي يعتبر القوة الدافعية الأولية في الإنسان.

ويصب جل اهتماماته على فهم الوجود الإنساني من الجانب الروحي وزيادة الوعي به، وتحقيق الشعور بالمسؤولية والحرية، وتنمية إرادة المعنى للحياة قصد التوجيه نحو الحياة والتفؤل بالمستقبل. (بن يوب، 2021، ص522).

إن الدراسة الحالية هي محاولة من الباحثين تسعى إلى التحقق من فاعلية العلاج بالمعنى كأسلوب علاجي لتحسين حياة مصاب بالاكتئاب الجسيم، وتطرقنا في الجزء الأول من هذه الدراسة إلى تعريف المدرسة الوجودية التي تعتبر أساس العلاج بالمعنى ثم عرفنا بمؤسس هذا العلاج وتطرقنا لتعريف العلاج بالمعنى وابرار المفاهيم التي يتبناها: النموذج المعنوي، الحرية والمسؤولية، السعي لتحديد الهوية، البحث وراء المعنى، القلق الوجودي، الوعي بالموت والفناء. وعرضنا أهداف هو مبادئه وأسس: حرية الإرادة، إرادة المعنى، معنى الحياة. ثم فنياته : الحوار السقراطي، التحليل بالمعنى، إيقاف الإمعان الفكري، تدخل (تأثير) النظام الاجتماعي، القصد النقيض، تعديل الاتجاهات، فنية الوعي بالقيم..

وعرضنا في الجزء الثاني من الدراسة تعريف اضطراب الاكتئاب والنظريات المفسرة للاكتئاب ثم أسباب الاكتئاب: الوراثة والنفسية، والاجتماعية، والجسمية. بعد ذلك أنواع الاكتئاب: الاكتئاب أساسي، الاكتئاب شديد، الاكتئاب جزئي. وتصنيفه حسب DSM5 وأخيرا تطرقنا للتشخيص الفارقي.

الفصل الأول

1/ مشكلة الدراسة:

إن الكم الهائل من الحداثة والتطور الذي يشهده العالم اليوم قدم الكثير من الأوضاع الإيجابية للإنسان التي تتمثل في الرفع من قيمته، احترام حريته ونشر الوعي والثقافة. لكنها ساهمت أيضا في نشر العديد من المعطيات السلبية المنعكسة على الجانب الشعوري والوجداني للإنسان كشعوره بالحيرة والشك واضطرابات نفسية عديدة.

يختل سواء الفرد وتوازنه النفسي باختلال معنى الحياة لديه لأن هدف الحياة هو ما يفصل الإنسان عن الحيوان، ويجب أن يكون هذا الهدف ليس مرتبطا بالسعي وراء المتعة فقط، بل إيجاد ما تحبه والعيش من أجله، وهذا ما يمكن الإنسان من تجنب المعاناة، واختيار كيفية التعامل معها وإيجاد معنى لها.

أكدت إحصاءات منظمة الصحة العالمية لسنة 2021 أن نسبة انتشار الاكتئاب في تزايد على مستوى العالم، إذ يقدر أنه يصيب 3.8% من الأشخاص في العالم، 5.0% منهم من البالغين و 5.7% من البالغين الذين تزيد أعمارهم عن 60 سنة (1). ويعاني من الاكتئاب نحو 280 مليون شخص في العالم (1). وقد يتحول الاكتئاب إلى حالة صحية خطيرة، لا سيما إذا تكرّر حدوثه بحدّة متوسطة أو شديدة. ويمكن أن يؤدي عند من يصاب به إلى المعاناة الشديدة وتأثر الأداء في العمل والمدرسة والأسرة. ويمكن أن يؤدي الاكتئاب في أسوأ حالاته إلى الانتحار. وينتحر كل عام أكثر من 700,000 شخص. والانتحار هو رابع سبب رئيسي للوفاة عند الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 15 و 29 سنة.

إن الفراغ الوجودي قد يعتبر عرض رئيسي لظهور الاكتئاب ويعود هذا الفراغ إلى فقدان المحتوم على الإنسان مكون من شقين: الأول فقدان الإنسان لبعض غرائزه الحيوانية التي كانت تمثل المعنى والطمأنينة والأمن، والثاني: هو فقدانه للمعنى من خلال مسابرة وتقليده للغير بما يحمل هذا التقليد من تناقضات تنفي عنه صفة المعنى.

وان دعوة سلجمان التي تؤكد على ضرورة أن يعمل علم النفس على دراسة ما يجعل الحياة جديرة بالعيش من جميع جوانبها. إن علم النفس وبالأخص علم النفس العيادي و توجهاته العلاجية عبر الأزمنة المختلفة حاول باستمرار البحث عن حلول لمشكلات الإنسان وخاصة اضطراب الاكتئاب ومن بين هذه العلاجات: العلاج بالمعنى لفكتور فرانكل الذي استخلص هذا العلاج من تجربة اعتقاله في معسكرات الاعتقال النازية ، و يعتبر العلاج بالمعنى أحد التيارات الحديثة في العلاج النفسي، ويتكامل مع المدارس العلاجية الأخرى، حيث لا ينكر فرانكل بأي شكل إسهامات من سبقوه من رواد العلاج النفسي مثل: فرويد، أدلر، سكرنر،... ولكن كل ما ينادي به أن الإنسان إذا وجد معنى في أي جانب من جوانب حياته، فإن هذا سيكون هدفاً يسعى إليه ويعيش من أجله. وعليه فإن العلاج بالمعنى يركز على معنى الوجود الإنساني.(محمد ومعوض،2012،ص14).

ولأن هناك ندرة في استخدام العلاج بالمعنى لخفض الاكتئاب وتحسين جودة الحياة على حد علم الباحثين مما أدى إلى اقتراح برنامج علاجي يتضمن بعض فنيات العلاج بالمعنى للمكتئبين الراشدين. وبناءً على ما سبق تحدد مشكلة الدراسة في ما يلي:

_ ما مدى فاعلية بروتوكول علاجي مقترح قائم على العلاج بالمعنى لتخفيف من أعراض الاكتئاب الجسيم لدى الراشدين ؟

_ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاكتئاب لدى عينة الدراسة بعد وقبل تطبيق البروتوكول العلاجي المقترح على مستوى الاكتئاب الجسيم لصالح القياس البعدي؟.

2/ أهداف الدراسة:

التحقق من فاعلية البروتوكول العلاجي المقترح في التخفيف من مستوى الاكتئاب الجسيم لدى الراشدين.

مساعدة الممارسين على تنويع أساليب علاجية أخرى للاكتئاب كالعلاج بالمعنى والتخلص من الفراغ الوجودي.

3/ أهمية الدراسة :

تتجلى أهميتها فيتكفل بإحدى أكثر الاضطرابات انتشاراً ومحاربة الفراغ الوجودي وتحقيق السواء للمكتئبين وإيجاد معنى للفرد في حياته وهو ما يؤدي إلى تحقيق التوافق.

أهميتها التطبيقية تتمثل في نتائج التي تتمخض عنها هذه الدراسة، والتي تعد عوناً للمكتئبين لبلوغ السواء، كما أنها من شأنها أن تعين الممارسين كطريقة علاجية للمكتئبين.

4/ فرضيات الدراسة:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات التطبيقين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي بعد تطبيق البروتوكول العلاجي المقترح القائم على العلاج بالمعنى لتخفيف من أعراض الاكتئاب الجسيم لدى الراشدين.

5/ تحديد مصطلحات الدراسة:

يعد تحديد المفاهيم والمتغيرات التي تتضمنها الدراسة من أهم خطوات البحث العلمي وسيتم التطرق لمصطلحات الدراسة من الناحية الإجرائية كالآتي:

1.5/الاكتئاب:

تعرفه الجمعية الأمريكية للطب النفسي: حالة مرضية تشمل مجموعة من الأعراض(مزاج مكتئب وفقدان المرح وتغير في الجانب الحركي وانعدام القيمة ولوم الذات والشعور بالإثم والأفكار الانتحارية تمتد هذه الأعراض لفترة زمنية معينة. (محمود، 2017، ص341).

يعرفه دوزيس ودويسون(2015) أن اضطراب الاكتئاب الأحادي الجسيم حالة غير متجانسة سببياً واكينيكية تتسم إما بالمزاج المكتئب، أو تناقص واضح بالاهتمام أو

الاستمتاع في كل الأنشطة. وبالإضافة إلى العرضين الأساسيين اللذين يظهر أحدهما على الأقل، فإن اضطراب الاكتئاب الجسيم يحتوي على عدد من الأعراض، تشمل زيادة أو نقصان الشهية للطعام والوزن، والأرق أو النوم (الإفراط في النوم)، والتأخر النفسي الحركي أو الاهتياج وفقدان الطاقة أو التعب والشعور بالرداءة أو الذنب المفرط مع قصور التركيز والتردد، أو صعوبة التفكير، والأفكار الانتحارية ومحاولة الانتحار أو تكرار التفكير في الموت. (بلحسيني والامام، 2019، ص149 ص150).

إجراءيا:

هو اضطراب مزاجي يسبب شعورًا دائمًا بالحزن وفقدان الاهتمام بالحياة مع أعراض جسدية وشعورية ونفسية تؤثر على جودة حياة الفرد.

2.5/العلاج بالمعنى:

العلاج بالمعنى يركز على معنى الحياة في العلاج وهو مستوحى من الفلسفة الوجودية ويعتبر فيكتور فرانكل رائد العلاج بالمعنى و هذا انطلاقا من التجربة التي عايشها، ويرى أن المعنى لدى كل إنسان هو الذي يمكن أن يجعل من السعي الدؤوب وتحمل المعاناة شيئا يرفع من قيمة الحياة و يجعلها تستحق أن تعاش بل أن الإنسان الذي يكتشف لحياته معنى وهدف هو الإنسان الذي يستطيع أن يتحمل ندرة اللذة و الافتقار إلى المكانة والنفوذ ومهمة العلاج بالمعنى مساعدة الفرد على أن يجد المعنى الحقيقي في حياته ويقوم على ثلاث افتراضات أساسية وهي: حرية المعنى، إرادة المعنى، ومعنى الحياة، وعلى عدة فنيات علاجية. (طايب، 2016، ص20).

إجراءيا:

هو علاج أسسه فيكتور فرانكل يعمل على تشجيع الفرد على إيجاد معانيه الفردية، وإيجاد معنى وراء معاناته وألمه، والتخلص من الخواء الوجودي.

الفصل الثاني

1/ المبادئ الأساسية للفلسفة الوجودية :

و تتلخص بعض تلك المبادئ بشكل عام في :

1. تقديس الحرية، فبدون الحرية يفقد الوجود معناه الحقيقي.
2. حماية رغبة الإنسان في الاستمتاع بالوجود والقضاء على شعور بالخيبة والقلق في هذا العالم، و الاستمرار بالحياة وتشجيع الشعور بالسعادة، والاستمتاع بفرصة امتلاك الحياة والحرية لتحقيقها.
3. تسخير كل الطاقات والإمكانات لصالح تحقيق الذات الفردية دون إعطاء أهمية للماهيات أو الجواهر أو الكليات.(معوض ومحمد، 2012، ص4) .

2/ خصائص الفلسفة الوجودية :

1. تبدأ الفلسفة الوجودية من الإنسان و لا تبدأ من الطبيعية. فهي فلسفة للذات، أكثر منها فلسفة للموضوع، فالذات هي التي توجد أولاً...والذات التي يهتم بها الوجوديون ليست هي الذات المفكرة، بل هي الذات الفاعلة، الذات التي تكون مركزا للشعور... الذات التي تدرك مباشرة وعينا في فعل الوجود المشخص.
2. تتميز الفلسفة الوجودية بميلها إلى الوجود، فهي لا تبالي بماهيات الأشياء و جوهرها، فأول ما تهتم به هو العودة إلى الواقع الحقيقي.
3. الفلسفة الوجودية لا تبالي بما يسمى بالوجود الممكن والصور الذهنية المجردة، بل غرضها الأساسي هو كل موجود، أو بتعبير آخر هو كل ما هو موجود في الواقع والحقيقة.
4. تشترك جميع الفلسفات الوجودية على اختلاف أنواعها في أنها تتبع من تجربة حياتية يطلق عليها اسم "التجربة الوجودية". وهي تتخذ طابعا خاصا عند كل واحد من هؤلاء الفلاسفة. فهي تعني عند(ياسبرز)الإحساس إحساسا مرهفا بمدى ميوعة وهشاشة الوجود الإنساني. وتعني عند(هيدجر)المعنى نحو الموت، وعند (سارتر) الإحساس بالغثيان و النقرز.
5. الفلاسفة الوجوديون قد أخذوا من الوجود المركز الأساسي الذي تدور حوله أبحاثهم.

لأن الإنسان هو وحده الذي يحتوي على الوجود، وأنه هو عين وجوده. وإذا كان للإنسان من ماهية، فإن ماهيته هي وجوده أو هي حصيلة وجوده.

6. لا يمكن إدراك الوجود إلا من حيث إنه وجداني ثائر. والوجود يمر بكينونة متواصلة، فهو لا يسكن أبداً، بل إنه في صيرورة دائبة تبدع نفسها عن طريق الحرية، فهو مشروع خلاق.

7. يعتبر الوجوديون الإنسان ذاتية محصنة، وتتخذ الذاتية عند الوجوديين دلالة إبداعية، فالإنسان هو وحده الذي يخلق ذاته بمطلق حريته، لأنه لا فرق عندهم بين الإنسان وحرية.

8. الإنسان في الفلسفة الوجودية ليس كائناً انفرادياً، منغلقاً على نفسه كما يعتقد البعض، بل إنه شديد الصلة بالعالم وبالأخرين. وذلك من حيث إنه ماهية ناقصة في حاجة إلى الانتفاع على الغير، فالوجوديون جميعهم يفترضون قيام صلة مزدوجة بين الأنا والغير ويؤكدون على وجود ارتباط بين الأفراد، لأن الارتباط بالآخرين هو الوعاء الذي يضم الوجود الفردي. فنجد أن (هيدجر) قد أسماه الوجود مع الآخرين. و(ياسبرز) أسماه الاتصال، و(مارسيل) أسماه اقتحام وجود الأنا.

9. يعتبر الوجوديون التمييز التقليدي بين الموضوع والمحمول، والذي قالت به الفلسفة العقلانية. فالوجوديون من أشد أعداء المعرفة العقلانية، لأن العقل في رأيهم لا يوصل إلى معرفة حقيقية، فالمعرفة لا تأتي إلا عن طريق ممارسة الواقع أي ممارسته لتجربة القلق، فالقلق هو الموقف الذي يدرك فيه الإنسان قيمة تلاشي ماهيته الإنسانية كما يدرك من خلاله مدى ضآلته وضياح موقفه في العالم. ويرى (هيدجر) أن الإنسان ما ألقى في العالم، إلا ليبدأ مسيرته نحو الموت. (معوض ومحمد، 2012، ص 5 ص 6)

4/ الإنسان من وجهة نظر الفلسفة الوجودية:

يبدأ فهم معنى الوجود بالدخول بالتجربة الوجودية الفردية الداخلية و بمعايشة الواقع وجدانياً أكثر منه عقلياً، ثم يبرز اكتشاف المعاني الأساسية في الوجود الإنساني العدم أو الفناء أو الموت أو الخطيئة والشعور بالذنب، أو الوحدة واليأس، ثم القلق الوجودي ثم قيمة الحياة أو الوجود ثم معناه الصادق الملتزم باحترام القيم الإنسانية الخالصة وحقوقه

وحرياته. وقد يتجه القلق الوجودي بالفرد إلى ثلاثة أنماط من الناس، رجل الجمال، ورجل أخلاق، ورجل دين.

1. **رجل الجمال:** هو ذلك الرجل يعيش ويهتم بالمتعة واللذة ويسرف فيها، وشعاره (تمتع بيومك)، (أحب ما لن تراه مرة أخرى).

2. **رجل الأخلاق:** وهو الذي يعيش متحملاً للمسؤولية ويؤدي ما عليه من واجب تجاه المجتمع والوطن والإنسانية.

3. **رجل الدين:** وهو متجرد عن الدنيا، وأحواله في الجملة هي تلك الأحوال المعروفة عند الصوفية.

وقد تقع هذه الأنواع والصنوف لرجل واحد فيتدرج من المرحلة الجمالية إلى المرحلة الساخرة، وهذه تؤدي إلى مرحلة الأخلاق التي تسلمه بدورها إلى العبث ومن العبث يبلغ المرحلة الدينية، ويستطيع الإنسان أن يحل مشاكله بإرادته وحريته، فالإنسان مجبور أن يكون حراً، ويطلب الوجوديون من الإنسان أن يكون نفسه بمعنى أن يلتزم بطريقة يرضاها، ويؤكدون على قيمة العمل. (معوض ومحمد، 2012، ص5 ص6).

5/ المرض النفسي من وجهة نظر الوجودية:

المرض النفسي عند الوجوديين هو (موقف انفعالي) تجاه الوجود والعدم، وهو بالأحرى ليس مرضاً مستقلاً بل تحولاً وجودياً وكذلك يهتمون بالعلاج بالزمن أي أن ينسى الفرد ما تعرض له في الماضي ويتطلع ويصبو إلى المستقبل كحل لمشكلاته. (معوض ومحمد، 2012، ص7).

6/ التعريف بفكتور فرانكل:

فيكتور فرانكل، ولد في 26 مارس 1905 في فيينا، في دولة النمسا، وهو طبيب ومعالج نفسي، اشتهر بنهج نفسي معروف، وقد أطلق عليه أسم "العلاج المنطقي"، وفي الواقع يعتبر أساس نظرية فيكتور فرانكل هو الدافع الأساسي للفرد، حيث أن الإنسان يستنفذ حياته بحثاً عن المعنى في الحياة، وقد استطاع فيكتور فرانكل أن يوضح أن الغرض الأساسي من العلاج النفسي، هو مساعدة الفرد في العثور على هذا المعنى، وكان دوماً يفكر بعمق في الحياة البشرية من حوله.

كان والد فرانكل موظفًا حكوميًا في فيينا، وأظهر فيكتور فرانكل اهتمامًا مبكرًا بعلم النفس، وحتى في المدرسة الثانوية أختار أن يدرس علم النفس والفلسفة، وفي فترة المراهقة أرسل إلى سيجموند فرويد عدة مراسلات، وطلب منه العديد من المرات أن يسمح له بنشر أوراق له، وأختار فيكتور فرانكل أن يدرس الطب في كلية الطب بجامعة فيينا، وهنا درس فيكتور فرانكل العديد من النظريات، وألقى أولى محاضراته عن علم النفس الفردي.

بعد أن حصل على شهادة الدكتوراه في الطب في عام 1930، عمل فيكتور فرانكل في مستشفى شتاينهوف للأمراض النفسية في فيينا، وفيما بعد أسس عيادة خاصة، وبعدها أصبح رئيسًا لأمراض الأعصاب في مستشفى روتشيلد في فيينا، وخدم هناك اليهودية، وكان فيكتور فرانكل معاديًا للسامية، وهذا أدى بدوره إلى اعتقال فيكتور فرانكل هو وعائلته في عام 1942، وتوفي والده هناك، ومع الأسف توفوا كل عائلته في المعتقل، وهذا أبرز في داخل فيكتور فرانكل الكثير من المعاني التي تخص الحياة.

قد استشهد فيكتور فرانكل على نطاق واسع في أبحاثه وكتبه بالبحث عن المعنى في الحياة، وقد قسم هذا البحث إلى ثلاثة مراحل هامة وهي:

-الصدمة أو الإنكار.

-اللامبالاة اتجاه الآخرين.

-انتحال الشخصية والمرارة، التشويه الأخلاقي، وخيبة الأمل لدى الناجين.

وجادل فيكتور فرانكل كثيرًا بشأن إيجاد المعنى في الحياة اليومية التي مر بها في المعتقل، وأوضح كيف تمكن الناجين من الصدمات التي تعرضوا لها، وكيف استطاعوا تجنب المرارة، واللامبالاة التي كانت نتيجة التعذيب، والسجن، والصدمات الطويلة، وشجع الأشخاص الذين تعرضوا للصدمات أن يفكروا بطريقة إيجابية، وأن يفكروا في الأشخاص الذين يشجعونهم على تحقيق آمالهم.

اعتقد فيكتور فرانكل أن المعنى الحقيقي للحياة يأتي من خلال الإبداع، والعمل، والتفاعل البشري، والخبرة، وقد اعتمد في فلسفته على نظريات الفيلسوف سورين كيرك غارد حيث كان هو الآخر يعتقد أن الدافع الرئيسي للحياة هو البحث عن المعنى، وليس أي شيء آخر،

وعلى عكس ما كان يظنه فرويد أن الدافع الأساسي في الحياة هو المتعة، وأسس فيكتور فرانكل العلاج المنطقي، والذي يعتبر شكل من أشكال العلاج الوجودي الذي أكد على أن الناس لديهم القدرة على العثور على معنى في أي شيء يفعلونه. (مهران، 2020)

6/ الجذور التاريخية والفلسفية والنفسية:

1.6/ الجذور التاريخية:

تعلم فيكتور فرانكل رائد العلاج بالمعنى في جامعك فيينا وحصل منها على M.D عام 1930م ودرجة PH.D عام 1949م، وفي الفترة ما بين (1930م-1938م) كان يعمل بعيادة الطب النفسي العصبي بالجامعة وتخصص في الطب النفسي والعصبي، وفي عام 1947م أصبح أستاذاً، وقد تحولت اهتمامات فرانكل الأكاديمية للفلسفة الوجودية وتطبيقاتها في التدريب وتطبيق علم النفس. وقد أظهر فرانكل في البداية اهتماماً بالغاً وشديداً بنظريك التحليل النفسي والفلسفة الوجودية، وفي عام 1921م سجل فرانكل وعمره 16 عاماً أول تجربة روحية وأثناء قراءته لكتاب فرويد "فيما وراء اللذة" وبعد ثلاث سنوات وعمره 19 سنة نشرت له أول مقالة بدعوة من فرويد في مجلة التحليل النفسي الدولية.

وفي ذلك الوقت مل فرانكل من ضيق استخدامات الطب النفسي وتطبيقه في النواحي الخاصة بقضايا الإنسان ووجد معاني أسمى في الكتابات الفلسفية، وقد أوجد وابتكر فرانكل فكرة وجود مراكز توعية وإرشاد للشباب بفيينا لمن يقعون تحت الضغوط والهموم وعندئذ أنشأ فرانكل أصول وأساسيات العلاج بالمعنى. وفي المركز لاحظ فرانكل اليأس، الضعف، الارتباك لدى الشباب. وخلال العمل مع المرضى المراهقين وجد فرانكل من خلال العمليات العلاجية ومن خلال خبرته الشخصية أن الإحساس بالهدف والمعنى هما الاهتمام الأساسي للناس وليس المال أو المكافآت والجوائز الخارجية. وقال: إن بعض الناس لا يوجد معنى بأي شكل في حياتهم، مما ترك عندهم الإحساس بالفراغ غير المحتمل. وهذه المعاناة الوجودية تنشأ غالباً من الشعور باليأس.

2.6/ الجذور الفلسفية:

يعتمد العلاج بالمعنى على الفلسفة الوجودية، فالوجودية تتركز على المجالات والجوانب الموضوعية للكائن البشري، والتفسيرات المختصرة للسلوك هي المثالية والفلسفية، بمعنى ليس من المهم ماذا يفعل الفرد، ولا ما يعيشه ويجسده في اللحظة.

ويشترك العلاج بالمعنى والوجودية في الرأي القائل بتفرد وفردية كل شخص بشخصيته المختلفة عن الآخر. وكل شخص مسئول كلية عن تحديد قيم الحياة واكتشافها وكذلك الاتجاهات والسلوكيات. وقد أكد فرانكل على الاحترام والتعهد الروحي للحياة، الأهداف والمهام. وما يعطيه الناس للحياة وكيفية مواجهة المهام الموكلة إليهم وتحديات الحياة، كل هذا يحدد ويؤدي إلى المعنى. ويرى فرانكل 1973م أن كل إنسان لديه إحساس المعنى الشخصي لحياته، وكل فرد يرى الحياة بصورة مختلفة كلية عن الآخرين، ويعرف مسؤوليته نحو ابتكار وخلق هويته، وأن يرى الإنسان نفسه من الداخل ويعيها ويفهمها غاية في الأهمية لكي يعرف شخصيته ويستطيع وإيجاد واكتشاف المعنى.

وعلى خلاف من يرى أن مبدأ اللذة هو الدافع الأساسي للسلوك أو أن مبدأ القوة هو الدافع الأساسي، فإن فرانكل يرى أن إدارة المعنى هي القوة الوجودية للروح الإنسانية التي تمكن الفرد من فهم الوضع الإنساني وتمكنه أيضاً من مقابلة مهام الحياة. هذا وقد تحبط الظروف الاجتماعية والثقافية (العوامل أو القوى الاجتماعية والثقافية) من إدارة المعنى. وقد يشعر الناس بعدم التحدي وعدم وجود أهداف وعدم إنجاز أي شيء وهذا يؤدي إلى الإحساس بالفراغ والإحساس الضعيف بالهوية الذاتية. وقد وصف فرانكل هذا الفراغ بأنه الفراغ الوجودي. وصعوبة معرفة وتحديد المعنى أو تحديد الهدف من الحياة هو الإحباط الوجودي وأن الأنشطة التي ليس لها معنى تساعد على الشعور بالفراغ الوجودي، وقد تؤدي إلى الشعور بالفراغ في الحياة ويعتقد فرانكل 1963م أن الناس الذين يبحثون عن معنى مجرد للحياة سوف يحبطون. ويرى أن الناس يشفقون المعنى بالحياة من خلال القيم الشخصية

والتجربة. وتوجد ثلاثة أنواع من القيم وهي: القيم الابتكارية: وهي التي تنشأ من خلال الأنشطة الابتكارية، فالمصدر الأعظم للتعبير الابتكاري يمكن أن يوجد في العمل الذي يقوم به الفرد، والذي يعتبر جديراً بالاهتمام وذا فائدة. حيث إن الوسيلة الوحيدة لتحمل الحياة هي وجود مهمة يمكن تنفيذها وإكمالها، القيم التجريبية أو (الخبراتية): وتشير إلى تلك القيم التي تم إحرازها واكتسابها عن طريق خبرة العمل الابتكاري للآخرين، بالإضافة إلى الاتصال بالطبيعة، وجميع الأنشطة التي تمثل الخبرة الإنسانية التي تبعث على المتعة أو الإحساس بالأهمية والقيمة في الحياة، القيم الاتجاهية: وهي تلك القيم التي لا تزال باقية عندما يعيش الفرد موقفاً محبطاً وباعثاً على اليأس والضعف أو موقفاً ميؤساً منه ولا يستطيع تغييره ابتكارياً أو خبراتياً، ويتضمن هذا الحرية الإنسانية في اختيار كيفية مواجهة ومقابلة القدر المحتوم وغير قابل للتغيير (مثل: الأمراض المزمنة) واتجاه الفرد نحو هذه الظروف، ويجعله قادراً على المواجهة ويعيش ذلك كجزء هام للهدف في الحياة.

ويرى فرانكل 1978م أن الحرية تكتسب بقبول الحاجات الفطرية والبيئة. وتنشأ الحرية الشخصية من الإحساس العميق بالمسؤولية تجاه الحياة، وقد تثير القلق وتؤدي إلى زيادة تجنب الفرد للحرية. ويؤكد أن الحرية الشخصية مطلوبة للحياة. ومن خبرته الشخصية في المعتقل يرى أن الناس عندهم الحرية لاختيار مصيرهم حتى عندما يعانون أقصى الظروف، فالحرية تؤدي إلى تحمل المسؤولية.

3.6/ الجذور النفسية الاجتماعية:

يُسلم العلاج بالمعنى بالعمليات السيكلوجية الاجتماعية في الأداء الإنساني. وقد أكد فرانكل 1967م أن البيئة (متضمنة الناس الآخرين) توافر المحيط الموقفي الذي يجعل الفرد مجبراً على الاستجابة. والفرد في أي لحظة قد يختار المعنى للخبرة الاجتماعية. ويعتقد فرانكل 1963م أنه من الخطأ الاعتقاد بأن الغرائز الإنسانية هي أساس السلوك والعامل المحدد له. ففي العلاج بالمعنى ينظر إلى الكائنات البشرية بصورك أساسية على أن لديها

حرية الإرادة وتقرير المصير، واختبار استجاباتهم للظروف البيئية. سواء أن كانت هذه الظروف سعيدة أم غير محتملة، والقيم الذاتية الشخصية للفرد تحدد كالية معنى الوجود. وأن الضغوط النفسية الاجتماعية قد تُنشئ (تؤدي إلى) العصاب الجمعي الذي يتميز ويتصف بأربع صفات وأعراض وهي: الإحساس الدائم بالسأم مع مهام الحياة والعمل، الرؤية الجبرية لوجود فرد وقدره، عدم الانسجام مع القيم الاجتماعية أو القواعد الدينية، والتعصب الجمعي.

ويشير فرانكل 1967م إلى أن العصاب الجمعي يؤدي إلى الخوف من تحمل المسؤولية لوجود الفرد، والهروب من الحرية، ونتيجة لذلك قد يصبح الأفراد في حالة من الشك في وجودهم، ونقص المعنى، والشعور بعدم وجود هدف، والانسحاق نحو المطالب الاجتماعية.

وتسهم المشكلات المتعلقة بوجود الفرد في وجود العصاب الوجودي-الفراغ الوجودي-والفراغ الوجودي يتميز وينشأ من خلال الصعوبات الخبراتية في إدراك الوظيفة اليومية للفرد. والإحباط الوجودي أو إحباط إدراك المعنى هو المفتاح الأساسي والمحدد للعصاب الوجودي. وعليه نجد أن العلاج بالمعنى يختلف عن الاتجاهات العلاجية والإرشادي الأخرى فيما يتعلق بما يسمى بالقوة الدافعية الأساسية للسلوك. حيث يرى التحليل النفسي الفرويدي هذه القوة في مبدأ اللذة، ويتركز العلاج الأدلري على إدارة القوة ومبدأ الدونية (النقص) في حين أن العلاج والمعالجين يعطون الأولوية للبحث عن معنى الوجود، والكفاح نحو تحقيق هذا المعنى.

(7) تعريف العلاج بالمعنى:

يعد العلاج بالمعنى مدخلا علاجيا يستند على مبادئ لفلسفة الوجودية، والتي ترمي إلى إثبات أن البشر لابد أن يُسلموا بفكرة أنهم فانون، وأن تسليمهم بهذه الفكرة سيجعلهم يتقبلون فكرة أنهم أحرار، ومن ثم سيتمكنون إدارة حرية، وحرية الدفاع عن آمالهم ومعتقداتهم في الحياة، بالإضافة إلى تأثرهم بالاتجاه الإنساني الذي يهتم بالإنسان ككل، وليس جانب من جوانب شخصيته أو وظائفه المعرفية، وأن الإنسان بطبيعته مدفوع لفعل الخير، وأنه ينضوي

على دافع رئيسي للنمو، والارتقاء، والابتكار بغية تحقيق الذات، فالإنسان يعيش كذات وليس كشيء، كما أكدوا على رفض الجبرية والاهتمام بالنمو الإيجابي للذات بدلا من الاهتمام بتفسير المرض.

وهذا التيار العلاجي أسسه الطبيب النمساوي فيكتور فرانكل (1905-1997) في منتصف القرن العشرين تقريبا والتي تمثل ثالث مدرسة نمساوية للعلاج النفسي بعد مدرسة التحليل النفسي لفرويد وعلم النفس الفردي لأدلر، وهو يعني العلاج من خلال المعنى، حيث يركز العلاج بالمعنى على اكتشاف معنى الحياة.

واستوحى فرانكل كلمة logos، من مفهوميين الأولى تعني المعنى، والثانية تعني الروح أو الوجود.

حيث تؤكد هذه النظرية على افتراض أساسي للدافعية ويطلق عليه إرادة المعنى، فقد أقام فرانكل اتجاهه على أساس من الانتقادات التي وجهها إلى كل من التحليل النفسي الفرويدي، وعلم النفس الأدلري في تفسير دوافع السلوك الإنساني، حيث يرى فرانكل أن مبدأ اللذة الفرويدي، ودافع المكانة الأدلري غير كافيين لتفسير سلوك الإنسان، فقد ركز فرويد على الحياة الغريزية للإنسان، ودوافع الإنسان الملحة لتحقيق الرغبات، وأن كبت هذه الغرائز هي سبب الاضطرابات النفسية، أما بنسبة لأدلر فركز على دافع الإنسان إلى تعويض شعوره بانخفاض قيمة الذات والبحث والنفوذ للحصول على القوة والمكانة في السلم الاجتماعي.

وبالنسبة لفرانكل فإن كل من مبدأ اللذة، ومبدأ القوة هما دافعان ثانويين لدفع إرادة المعنى، وأن سعادة الإنسان تكمن في معرفته أنه يقوم بمهام ذات معنى، حيث أن معنى الحياة لدى كل إنسان هو الذي يكمن أن يجعل من السعي الدؤوب وتحمل المعاناة شيئا يرفع من قيمة الحياة ويجعلها تستحق أن تعاش، حيث أن الإنسان الذي يكتشف لحياته معنى أو هدفا هو الإنسان الذي يستطيع أن يتحمل ندرة اللذة والافتقار إلى المكانة دون أن ينقص هذا من سعادته أو من صحته النفسية، لأن اللذة ليست هي غاية الإنسان وإنما نتيجة لتحقيق المعنى، وأن القوة ليست غاية في حد ذاتها وإنما هي وسيلة لغاية معينة.

فالمسعى الرئيسي للإنسان هو تحقيق معنى الحياة، وليس الجري وراء اللذة أو تعاضم السطوة إن الشكاوي التقليدية من نقص القدرة على بلوغ الإشباع أو الافتقار إلى الأداء الاجتماعية الماهر أو حتى شكوى الأعراض التقليدية من القلق ومخاوف والوساوس وغيرها، تتضاءل كما وقيمة أمام تعاضم الشكوى من الشعور المؤلم بالافتقار إلى الهدف في الحياة، أو الشعور بأن الحياة مجرد عبث لا طائل من ورائه، إنها شكوى الافتقار إلى معنى الحياة وذلك فإن هذا النوع الأخير من المعاناة عندما ننظر إليه من حيث هو دافع يدفع الإنسان إلى البحث عن معنى لحياته، فإننا لا نجد فيه علامة على المرض أو اللاسوية، وإنما العكس من ذلك يمكن اعتبارها دليلاً على الصحة النفسية وعلى الإيجابية في الحياة، فهو دليل تمسك الإنسان بأن تكون لحياته قيمة تتجاوز مجرد التواجد المشبع إلى الحضور الإنساني الإيجابي الفعال، وفي هذا يقول فرانكل: "إن البحث عن معنى الحياة لا يمكن أن يؤخذ على أنه علامة مرضية أو دليل على اللاسوية، وإنما هو بالأحرى أصدق تعبير عن الوجود الإنساني هو العلامة الأكثر جوهرية في الطبيعة الإنسانية".

حيث يرى فرانكل أن الإنسان يمكنه التسامي على الغرائز، وكذلك على المؤثرات البيئية اعتماداً على خاصيتين يتميز بهما الوجود الإنساني، وهما قدرة الإنسان على التحرر الذاتي والتسامي بالذات، حيث يعتبر فرانكل أن التسامي بالذات هو جوهر الوجود الإنساني عكس ما كان ينظر قديماً، فقد كان الاهتمام بمبدأ استعادة التوازن أي الاهتمام بدرجة الاتزان الداخلي أو السعي لاستعادته مع إشباع الحوافز والحاجات، لكن فرانكل أكد على أن الإنسان "لا يحقق وجوده إلا من خلال معنى ينجزه وقيم يحققها، ولا يمكن أن يكون الوجود الإنساني جديراً بالثقة إلا إذا عاشه الإنسان على أساس من التسامي بالذات أو تجاوزها فالإنسان يعيش بالمثل ويحيا بالقيم". (طايبي، 2016، ص 24 ص 25)

العلاج بالمعنى logotherapy يركز على المستقبل، ومعنى الوجود الإنساني، والخروج من التمرکز حول الذات، حيث يواجه المرء بمعنى حياته التي ينبغي أن يتسامى إليها بعد أن يجدها، ب:إرادة المعنى، هذه الإرادة التي هي قوة أولية وليست ثانوية، فهي ليست مجرد

ميكانيزمات دفاعية، لأن الحياة أكبر من ردود الفعل، فالمثل والطموح مبررات للحياة والموت وليست مجرد ردود فعل غريزية كما يصورها التحليل النفسي التقليدي فالمعنى (logos = الروحي بالمفهوم الإنساني العام وليس بالمعنى لديني فحسب) ليس انبثاقاً من الوجود ذاته فحسب، بل شيء يواجه الوجود، ومعنى وجودنا شيء لا نبتدعه وإنما نسعى لاكتشافه واستبانته... فمهمة البحث عن المعنى هي أن يجد المرء المعنى في الطريق، وما يحدث من صراع داخلي ليس بالضرورة معبراً عن مرض يستدعي العقاقير المهدئة، بل شيء من الصراع والحرارة والطاقة (الدينامية المعنوية) الداخلية دليل وبرهان على سوية الإنسان (الحمدي، 2014، ص 8 ص 9).

8. المفاهيم الأساسية للعلاج بالمعنى:

1.8. الفراغ الوجودي:

هو خلو الحياة من المعنى وافتقاد القيمة، ولا يجد الإنسان ما يستحق أن يعيشه من أجله وعندما يكون الإنسان أمام اختيار لا يعرف ما ينبغي عليه أن يفعله أو ماذا يريد أن يفعل، ويعبر هذا الفراغ عن نفسه في صورة حالة من الملل، والملل هو سبب الكثير من المشكلات التي تفوق ما يسببه الألم والحزن. (مهمل، مخلوف، 2022، ص 947).

ويبدو لي أن إيديولوجية الفراغ الوجودي تنتج عن الحقائق التالية:

أولاً: على عكس الحيوانات، لا توجد دوافع أو غرائز تخبر الإنسان عن ما يجب عليه أن يعمل.

ثانياً: على العكس من الأزمنة السابقة، لا توجد عادات أو تقاليد أو قيم تخبر الإنسان ما يجب أن يفعله وبدلاً من ذلك، يرغب الإنسان أن يفعل ما يفعله غيره من الناس، أو أنه يفعل ما يرغب منه غيره من الناس أن يفعله. وذلك بمعنى، أنه يقع فريسة للنزعة التوافقية أو الديكتاتورية، بصرف النظر عن أن الأولى تمثل الغرب والثانية تمثل الشرق. (فرانكل، 2001، ص 101)

ب- السعي لتحديد الهوية و العلاقة مع الآخرين :

يعني أننا بحاجة إلى شجاعة والجرأة وكمخلوقات يرتبط بعضها ببعض أن نصنع هويتنا، فنحن نعمل من أجل التواصل مع الآخرين، فحالتنا الإنسانية تتعلق بالوحدة والحزن، فالعلاقات مع الآخرين مهمة وأن حضور الآخرين ووجودهم في حياتنا شيء مهم. (مهمل ومخلوف، 2022، ص947)

ج-القلق الوجودي: يظهر من خلال كفاح الفرد للبقاء والحفاظ على كينونته وتأكيداها فالقلق الوجودي هو نتيجة حتمية عند مواجهة (مفاهيم الوجود) مثل الموت، الحرية، العزلة، اللامعنى، فهو يتحول إلى دافع كلما زاد وعينا بحريتنا على هذا القلق. (نفس المرجع، ص948)

9.أسس و مبادئ العلاج بالمعنى:

لخص فرانكل مفهوم الإنسان في ثلاث قواعد أساسية وهي :

1. حرية الإرادة: تعتبر حرية الإرادة الأساس الأول للعلاج بالمعنى، وهذه الحرية التي يمتلكها الإنسان ليست مطلقة، ولكنها محدودة بعوامل كثيرة، فقد ذكر فرانكل (1967) أن الإنسان ليس حراً ومنفصلاً عن عوامل معينة سواء كانت بيولوجية، أو سيكولوجية، أو اجتماعية، لكنه سيظل حراً في اتخاذ موقف معين حسب العوامل والظروف، وأكد فرانكل (2004) أن حرية الإرادة تعني أنه يجب أن نجعل المريض واعياً بالتزامه بمسؤوليته باختياره لأهدافه في الحياة، فللحرية قيود، ولذلك فإن إدراك الفرد للحرية كون قاصراً إذا كانت بلا مسؤولية. (العسكر، 2020، ص52).

و يقوم مبدأ حرية الإرادة علي معارضة مبدأ الحتمية ويرى فرانكل إن حرية الإنسان لا تعني التحرر من الظروف، ولكن قد يقع الإنسان في ظروف ومواقف ويبقى أمامه الخيار أن يختار، أما يكون حراً أو يكون مقيداً ويخضع لهذه الظروف، فحرية الإنسان تعلو فوق الحتمية النفسية إلى وجود الإنسان. (2016، ص408)

2. إرادة المعنى:

تمثل إرادة المعنى الأساس الثاني للعلاج بالمعنى، فعندما يملك الإنسان الحرية في اتخاذ القرارات تجاه الحياة، يلي ذلك أن تكون لديه القوة والإرادة للبحث عن المعنى الذي تمقله هذه الاختيارات. (معوض و محمد، 2012، ص60).

وتتمثل إرادة المعنى في بحث الفرد الدائم و أي احباط لذلك يؤدي إلى الفراغ الوجودي، كما يتصل بإرادة المعنى كما قدمها فرانكل مفهوم التسامي بالذات من خلال نسيان ذاته والتضحية بها من أجل الآخرين و التركيز نحو الخارج. (زكي، 2017، ص17).

كما أشار فرانكل إلى أن إرادة المعنى التي تعتبر القوة الدافعة الأولية للإنسان على النقيض من مبدأ اللذة pleasure principle في التحليل النفسي الفرويدي، وكذلك على النقيض من مبدأ القوة power principle الموجودة في علم النفس الأدلري. (معوض و محمد، 2012، ص65).

3. معنى الحياة:

وتعد الأساس الثالث في العلاج بالمعنى، وتعني أن الحياة ذات معنى تحت كل الظروف، فقد أشار هانتزل إلى "أن الإنسان يمكن أنكتشف المعنى في حياته من خلاله ثلاث طرق: بأدائه لأعماله-بمعايشة خبرة أو قيمة ما في حياته- بالمعاناة عندما يواجه الإنسان موقفا لا يستطيع تجنبه أو الهروب منه، أو قدرا لا يستطيع تغييره، فهنا يتمثل المعنى في الاتجاه الذي يتخذه نحو هذا القدر وتلك المعاناة"، ويشير فرانكل (2004) إلى أن وجود معنى للحياة لدى الفرد يجعل الحياة غنية بالمعاني، وأن الحياة دون معنى تشعر الفرد بعدم القيمة أو الإحساس بالفراغ الوجودي، ويؤكد كيم أن "معنى الحياة يشير إلى معنيين: الأول هو كل ما له أهمية أو دلالة، و يشمل الأفكار التي تتعلق بشيء ما، أو حدث ما، أو خبرة ما، وهنا معنى الحياة يشير إلى تفسير أحداث الحياة بشكل عام، أما المعنى الثاني: فيشير إلى أهداف ودوافع الفرد المرتبطة بأحداث الحياة، وعليه يمكن فهم معنى الحياة على أنه تفسير

لحياة الفرد و دوافعه و أهدافه"، ويشير عزام(2015) إلى أن معنى الحياة يتألف من: (القيم الإبداعية، القيم الخبراتية، القيم الاتجاهية). (العسكر، 2020، ص53)

وهذا الترتيب يعكس الطرق الثلاثة الرئيسية التي يمكن أن يجد بها الإنسان معنى في حياته وهي كالتالي:

1. ما يعطيه للعالم في صورة إبتكارية(أي بواسطة الإتيان بفعل و عمل).
 2. ما يأخذه من العالم في صورة إنتقاءات وخبرات(أي بواسطة أن نخبر قيمة من القيم).
 3. الموقف الذي يتخذه من محنته في حالة ما إذا كان يجب عليه أن يواجه قدرا لا يمكن تغييره(أي أن تعيش حالة من المعاناة). (طايبي، 2016، ص36).
- فالمعاناة عند فرانكل توضح ف ثلاثة صور، ويطلق عليها ثالث المأساوي، ويقصد به الألم والمعاناة، الذنب، والموت، ويوضحها :

أ- معنى المعاناة:

الإرشاد بالمعنى ينظر إلى الأمل والمعاناة بشكل إيجابي، ويرى أنها ذات معنى ولا ينبغي أن يكون الفرد يائسا وقانطا، فعلى الإنسان أن تقبل معاناته و آلامه كما لو أنها مهمة مفروضة عليه، ولا يستطيع أحد بدلا عنه تحمل معاناته ومعاشته فهو مضطر لمعيشة الألم والمعاناة وعليه تقبل هذا القدر.

ب- الذنب:

يعد الذنب من السمات الأساسية في الحياة، فكلما على الفرد مواجهة أقداره وعدم القنوط واليأس منها فإن عليه تقبل المعاناة الناتجة عن الشعور بالذنب نتيجة موقف ما تعرض له الفرد أو قام هو به.

ت- الموت:

يعد الموت من الحقائق الأساسية في الوجود ومسلمة من مسلمات الحياة، فزوال وجودنا في هذه الحياة لا يعني أن نجعل وجودنا في هذا الكون بلا معنى، ويتحتم علنا أن

نحدد التزاماتنا ومسؤولياتنا تجاه الحياة، فنحن مستمرين في تحقيق المعنى والذات إلى نزول الحياة ويحدث الموت. (العسكر، 2020، ص55).

10/ أهمية العلاج بالمعنى:

العلاج بالمعنى اتجاه تفاؤلي وليس تشاؤمي ويبرز أهمية اكتشاف المعنى داخل الشخص وتتميك اتجاهات إيجابية وتفاؤلية نحو الحياة رغم المعاناة، ويمكن إجمال أهداف العلاج بالمعنى من خلال كتابات فرانكل وكذلك الدراسات المرتبطة بمعنى الحياة. ونلخص ذلك أن أهم أهداف العلاج بالمعنى هي:

1- مساعدة الشخص أن يجد معنى في حياته فيشير فرانكل أن العلاج بالمعنى يهدف إلى مساندة الشخص على أن يجد معنى في حياته لوجوده وتحقيق إمكانات المعنى وإثارة إرادة الحياة فيصبح الشخص على وعي بما هو تواق إليه في داخله، كما يرى جرينلي أن الدافع الأصل للفردي هو البحث عن المعنى في الحياة وهو ما يعتبر الجزء الأول للعلاج النفسي، والمعالج في العلاج بالمعنى يهدف إلى مساعدة الشخص على اكتشاف المعنى الأصلي بداخله والتي قد لا يكون على وعي بها فيكتشف الإنسان المعاني الأصيلة التي بأعماقه، ويدرك أن مصيره يتحدد من خلال اختياراته الحرة.

2- مساعدة الشخص على تكوين اتجاهات إيجابية نحو ذاته فالعلاج بالمعنى يتبع الاتجاه الإنساني في علم النفس وهو اتجاه تفاؤلي حيث يستند العلاج بالمعنى طبقاً لهذا الاتجاه أن الإنسان خير بطبيعته ويمتلك دافعاً أصيلاً إلى تنمية ذاته وترقيتها إذا توفرت له الشروط التي تساعده على اكتشاف قدراته بنفسه ومحاولة تحقيقها تحقيقاً للمعنى، فانتفاء العلاج بالمعنى الظاهرياتي الفينومينولوجي الذي من خصائصه التفاؤلية، حيث إن العلاجات تتركز على قدرة فطرية لدى الشخص لتحسين ذاته، وتحقيق ذاته والعمل على ازدهارها، وعلى ذلك فالعلاج بالمعنى ينظر للجوانب الإيجابية داخل الشخص وهو ما يؤكد عليه فرانكل أن

العلاج بالمعنى اتجاه تفاؤلي للحياة وليس تشاؤمياً، حيث يركز على أنه لا توجد جوانب مأسوية سلبية لا يمكن تعديلها وتحويلها من خلال نظرك الإنسان منها إلى إنجازات إيجابية.

3- مساعدة الشخص على الوعي بتحمل المسؤولية والوعي بالذات والقدرات فيوضح فرانكل أن الحياة في النهاية الاضطلاع بالمسؤولية لكي يجد الإنسان الإجابة الصحيحة لمشكلاته، ويحقق المهام التي تستوجب على كل شخص بصفة مستمرة فأحياناً يجد الإنسان نفسه في مواقف تستلزم منه أن يسعى ويكافح لتشكيل مصيره بأفعاله ويشير فرانكل إلى أننا مسئولون ليس شيء فقط لشيء ما ولكن أيضاً تجاه من كلفنا بالمهمة، ويفرق فرانكل بين المسؤولية حيث تأتي بالمهمة والشخص المسئول المسؤولية من امتلاك الفرد لحرية الإدارة في حين تشير الثانية إلى ممارسة الحرية في اتخاذ القرارات الصحيحة تلبية لمطالب كل موقف، وهذا الشخص لديه الحرية ليختار ولكن عليه تحمل المسؤولية وتبعات اختياراته لأن المسؤولية تأتي مع الحرية كما يؤكد حيث أن المسؤولية بدون الحرية نوع من الاستبداد والطغيان، والحرية بدون المسؤولية تؤدي إلى الفوضى إلى تسفر في النهاية إلى القلق والعصاب وهو ما يراه لانتز بأن هدف العلاج بالمعنى هو تحقيق المسؤولية خلال ابتعاث المعنى داخل الشخص وأن يكون على وعي به ويتخذ القرار بالمسؤولية نحو تحقيق هذا المعنى، العلاج بالمعنى يهدف إلى مساعدة الفرد على أن يفهم نفسه كمسؤول أمام ربه وذاته والآخرين، وأن يتخذ قرارات مسؤولة في التعامل مع الحياة بشكل عام، لأن المسؤولية والالتزام بها هي الأساس الجوهري للوجود الإنساني.

4- مساعدة الشخص على تحمل المعاناة في بحثه عن المعنى فالإنسان في بحثه عن المعنى يكون مستعداً كما يقرر فرانكل لتحمل المعاناة، ولتقديم التضحيات حتى بحياته نفسها من أجل الحفاظ على هذا المعنى، أما عندما تفقد الحياة معناها فيكون الفراغ الوجودي، وقد يقدم الشخص على الانتحار ليرى كل احتياجاته مشبعة. والمعاناة قد تكون إنجازاً بشرياً خاصةً عندما تنشأ من الإحباط الوجودي، لذا يرى فرانكل ثلاث أنواع للمعاناة: المعاناة التي تنشأ من الفراغ الوجودي، والمعاناة عندما تحبط محاولة الشخص في إيجاد معنى لحياته،

ومعاناة تتبع خبرة انفعالية أليمة كفقد شخص عزيز أو معاناة مصاحبة لمصير صعب تغييره كالأمراض المزمنة، فالمعنى يتغير دائماً، ولكن لا يتوقف عن أن يكون موجوداً كما قرر فرانكل ووفقاً للعلاج بالمعنى يستطيع الفرد أن يكتشف بالمعنى بثلاث طرق: بواسطة الإتيان بفعل أو عمل، وبواسطة معايشة خبرة قيمة ما، وبواسطة معايشة حالة من المعاناة.

وعلى ذلك فإن مواجهة المعاناة بشجاعة يحفظ للحياة معناها وقيمتها، ويمكن للإنسان أن يواجه المعاناة من خلال: تحويل الألم لإنجاز وأن يتخذ من زوال الحياة دافعاً ليتصرف بشكل أكثر مسئولية في الحياة. (الشعراوي، ص9 ص10).

1.1. فنيات العلاج بالمعنى وتطبيقاته:

1. الحوار السقراطي:

هو حديث استرجالي بين المرشد والمسترشد، و يتحدث فيه المرشد عن ماضيه وحاضره وعن انجازاته و يحاول المرشد أو المعالج أن يستثير في نقاشه معه حول شكوكه عن معنى الحياة لديه، فيحوّله تجاه شكوكه و يستثيرها ثم يصارعها بعد ذلك، وهكذا يتم المصارعة مع اليأس الوجودي اللاشعوري المكبوت لدى المريض، و يهدف كذلك إلى إيصال المريض للاقتناع بإنجازات الماضي، و أن الماضي هو أكثر أنواع الكينونة أمناً وهو مخزن الانجازات و في النهاية "يبارك" المريض حياته من خلال تسليط الضوء على امكاناته الكامنة بداخله و ما يمكنه أن يقدم للحياة و التي من خلالها يحقق معنى حياته أي أن مهمة المعالج إيقاظ تساؤلات المريض عن معنى حياتهم على مستوى الشعور بدلا من كبت شكوكهم والكشف عن المصادر الروحية والوصول للمعنى الروحاني للحياة عن طريق جسر التسامي بالذات والانفصال عن الذات. (طايبي، 2016، ص64).

2. تشتت التفكير:

ان بمبدأ تشتت التفكير هو عملية تحويل انتباه الفرد من أعراضه العصابية إلى مجالات أخرى متبقية داخل شخصيته والتي مازال بإمكانها تأدية وظائفها بشكل كاف، مما مكنه من إيجاد معنى وهدف يجعلان حياة الإنسان جديرة بالعيش، فهذه التقنية تهدف إلى تحويل انتباه الفرد من نقاط الضعف الموجودة في شخصيته إلى نقاط قوة وتشجعه على تجاوز الذات والتوجه إلى العالم الخارجي أكثر منه داخل الذات لهذا يجب على المريض أن يصرف تفكيره عن قلقه التوقعي إلى شيء آخر وخلال هذه العملية يمكن للمريض إغفال عصابه عن طريق تركيز انتباهه بعدا عن ذاته ويتوجه نحو حياة مفعمة بالمعاني الممكنة وبالقيم ذات الجاذبية الخاصة لإمكاناته الشخصية. (مهمل ومخلوف، 2022، ص953).

يمكن تلخيص هذه الفنية كما أشار لها (خاتمي (1987))، وفابري (1994)) كما يلي:

1. تحقيق النمو الداخلي من خلال نسيان الذات.
2. التحول من شيء ما ذاتي يبدو كمشكلة إلى شيء ما أو هدف ذي معنى.
3. اكتشاف شيئا ما جديدا يزيد من معنى وأهمية الحياة.
4. قهر الأنانية و الانعزالية عن العالم، وذلك عن طريق فتح الذات عن العالم.
5. مساعدة العميل على التسامي بالذات والتحرك تجاه القيم الابتكارية والتجريبية. (معوض ومحمد، 2012، ص102).

يتضمن العلاج بفنية تشتت الفكر ثلاثة جوانب، يمكن تلخيصها كما يلي:

1. ضبط العرض:

إن المرضى تنامي لديهم الإحساس بالضعف و العجز و خواء المعنى نتيجة لمرضهم واضطراباتهم، وهذا الإحساس بالعجز و تكراره يضعف من صورة الذات وهؤلاء المرضى لا يظهرون تلك الاتجاهات نحو أنفسهم فقط ولكن نحو العالم أيضا. وعلى ذلك نجد حياتهم اليومية قد حكمت بخبرة الألم والمعاناة، والسعي الغير مجدي وراء الراحة والارتياح والهدوء،

كما أن اهتمامهم بمجالات حياتهم الأخرى تنخفض بصورة كبيرة وتكاد تكون معدومة. وقد صمم هذا الجانب وتلك الخطوة من الفنية لتخفيف هذه الاتجاهات اليائسة، عن طريق تعليم المرضى قهر أو ضبط الأعراض الأساسية لاضطراباتهم وقهر الألم وتحفيز القلق والتوتر. ويتم ذلك عن طريق:

أ- تخصص النصف الأول من كل جلسة علاجية خلال الأسابيع الأولى لضبط العرض.

ب- تكليف المرضى بالتدرب على الاسترخاء في المنزل ثلاث مرات يوميا.

ت- تكليف كل مريض إكمال سجل يومي وأسبوعي بشأن خطوة وتكرار الألم والمعاناة خلال أنشطته اليومية.

2. ضبط المثير:

وهنا يوضح كيف أن الإثارة الداخلية والخارجية تفسر وتعطي المعنى، حيث إن التفسير الذاتي للأحداث البيئية هي التي تنشئ المعارف. وهذه المعارف أو الاتجاهات تسبب وتنتج القلق و التوتر واستجابات نفسة أخرى. وعليه فتعديل هذه المعارف تسبب والمعتقدات (كتقييم المريض واستجابته للأحداث المدركة كضغوط) وتغييرها يمكن أن يغير في الاستجابات النفسية لديه.

وفي هذه الخطوة (ضبط المثير) توظف الوسائل والأساليب (مثل: الأساليب اللفظية- الواجبات المنزلية) لتعليم المريض كيفية تعديل و تغيير المعارف والأفكار والمعتقدات غير العقلانية، حيث يتم تعليمه ذلك من خلال تنمية التقويم الأكثر واقعية للأحداث أو الضغوط لديه، وان تصبح استجاباته وردود أفعاله أكثر ملاءمة لها، وكذلك تعليمه القياس الواقعي والتصحيح لهذه المعارف والأفكار سيئة التكيف. وقد خصص نصف وقت العلاج تقريبا لضبط المثير لضبط المثير تطبيقا بعد التدريب من خلال قيام المريض بتسجيل الأفكار المرتبطة بزيادة الألم والمعاناة والقلق أو المثير المسبب لهما والمرتبطة بالسلوك.

3. تدخل (تأثير) النظام الاجتماعي:

حيث إن التعليمات المباشرة لأعضاء الأسرة يمكن أن تعدل المعززات السالبة والموجبة لسلوك الألم والمعاناة، والقلق والتوتر لدى المريض، فعلى سبيل المثال:

قد يعطي الأزواج تعزيزا إيجابيا للأنشطة المختلفة المرتبطة بالعلاج وهدفه (مثل: التدريب، والعمل، والنشاط الاجتماعي..) التي يقوم بها المريض، أو سحب تعزيز موجب للسلوك المرتبط بالألم (مثل: التذمر، والانسحاب من الأنشطة..). (معوض ومحمد، 2012، ص104).

4. القصد النقيض:

طرح فرانكل فنية القصد بالنقيض أو المقصد المتناقض، بهدف معالجة الحالات التي تنطوي على قلق المتوقع والذي يؤدي إلى حدوث الأعراض المرضية بشكل فعلي.

وقد استند فرانكل في وضع هذه الفنية على خاصيتين أساسيتين للوجود الإنساني، وهما: القدرة على التسامي بالذات، والتحرر الذاتي.

ويتم تطبيق هذه الفنية في جو فكاهيو حيث يطلب من المسترشد أن يظهر أعراضه بشكل مبالغ لدرجة تدعو إلى الضحك والسخرية من أعراضه، حيث أن تكرار اقتران تطبيق القصد بالنقيض بردود فعل معينة لدى المسترشد كالرغبة في حدوث الأعراض والضحك والسخرية منها، سيؤدي إلى حدوث اقتران شرطي جديد بين الأعراض وردود الفعل المرغوب. (الحارثي، 2022، ص203).

5. التحليل بالمعنى:

قدم كرومباخ فنية التحليل بالمعنى في سنة 1973 كامتداد للعلاج بالمعنى لفرانكل، ويعرف هذه الفنية بأنها عملية تحليل لخبرات الفرد للبحث عن معاني جديدة خلالها، ومن تقييم هذه الخبرات أن نصل لجوانب جديدة نكتشف منها إحساسا جديدا بالمعنى والهدف في الحياة. وتلك طريقة لإثارة القدرات الابتكارية من خلال التفكير الإبداعي، والتحليل بالمعنى عبارة

عن سلسلة منظمة وأنشطة مكتوبة تتكون من سبع تدريبات وضعت بحيث يستخدمها الفرد لاكتشاف وإيجاد المعنى في حياته. (معوض ومحمد، 2012، ص106).

وتعتمد فنية التحليل بالمعنى على إجراء مهمين وهما: توسيع دائرة الوعي الشعوري بمعنى أنه يجب أن تصبح أكثر وعياً وإدراكاً بالعالم من حولنا، وماذا يحدث فيه و به ، أما الاجراء الثاني فيتمثل إثارة الخيال الخلاق وبعبارة أخرى نستخدم قدراتنا الإبداعية ف تحمل حلول جديدة للمشكلات القديمة، وهذا يعن أننا يجب أن نصنع خبراتنا وتجاربنا في طرق جديدة بهدف العثور على معاني جديدة للحياة، وإعطاء أملا جديدا في المستقبل، وفرصا جديدة في الحياة، ومعنى وهدفا جديدين يحلان محل المشاعر القديمة من المآسي والقنوط. هذا ويعتبر التحليل بالمعنى أحدث فنيات العلاج بالمعنى، ويتم استخدامه بتطبيقه على بعض الاضطرابات النفسية ومشكلات الإدمان، ومن قبيل هذه الاضطرابات الفراغ الوجودي، ونقصان الهدف الحقيقي لسبب وجودهم في الحياة. (عبيد، 2017، ص111، ص112).

6. إيقاف الإمعان الفكري:

إن الاهتمام المباشر باللذة يدحض ذاته، فكلما ركز الفرد على اللذة لهدف أخطأ الهدف وفي العلاج بالمعنى نتحدث في هذا الصدد عن الإفراط في القصد أو الإفراط في النية وإضافة إلى النية المفرطة، يوجد الانتباه أو ما يسمى بالإفراط في التفكير.

إن التلقائية والنشاط تتعرضان للإعاقة إذا أصبحنا هدفا للاهتمام وفي العلاج بالمعنى تتم مناقضة الإفراط في التفكير بفنية إيقاف الإمعان الفكري، ومن المجالات التي تستخدم فيها هذه الفنية "الأعصبية الجنسية" سواء كانت تبدا أو عجزا جنسيا فالأداء أو الخبرة الجنسية تختنق بالقدر الذي تصبح فيه موضوعا للاهتمام أو هدفا للقصد، ففي حالات العجز الجنس يقدم المريض بشكل متكرر على الاتصال الجنسي كما لو كان واجبا عليه، وهنا

تعمل الخاصة على إزالة الواجبة التي تربط بينها وبين الاتصال الجنسي. (طايبي، 2016، ص 60).

7. لوحة المعنى logo chart:

تعد فنية لوحة المعنى أسلوباً إرشادياً وعلاجياً يساعد المسترشد على أن يصبح واعياً بمشكلاته، كما تعمل هذه الفنية على تعديل الحالة النفسية التي يمر بها المسترشد، ومساعدته في إيجاد حلول واستجابات مناسبة لمشكلاته، واكتشاف المعنى من خلال المواقف المختلفة. (الحارثي، 2022، ص 206).

من خلال هذه الفنية يستطيع العميل بمساعدة المعالج أن يطبق اللوجوتشارت (خريطة أو جدول المعنى) للأحداث اليومية في حياته و خاصة تلك الأحداث التي تثير الاكتئاب، وتساعد هذه الفنية العميل في حل المشكلات في جوانب عدة مثل : العمل، والأسرة، والعلاقات بين الشخصية، ويعد اللوجوتشارت (خريطة أو جدول المعنى) فنية وواجبا منزليا يساعد العميل على أن يكون على وعي كاف بالأسلوب أو الطريقة التي يختارها وتشوه الواقع وتجعله يرفض مواجهة مسؤولياته، وعليه فهذه الفنية تمتد يد العون للعميل بأسلوب عملي، وظيفي، يومي تجاه علاقاته بين الشخصية وحينما يواجه مشكلة أو موقفاً يتطلب حلاً، حيث تساعده على التفكير في الموقف واكتشاف المعنى فيه، وأن يبتعد برد فعله تجاه الموقف أو المشكلة من الأتوماتيكية إلى استجابة بها المزيد من الاختيار وأن تكون حقيقية. (معوض ومحمد، 2012، ص 204، ص 205).

8. تعديل الاتجاهات:

أما مسعود (2013) فيوضحها على أنها تخفيف حدة الشعور باليأس والحزن مؤدياً إلى توسع نطاق المعاني وتعزيزها والمساعدة على اكتشاف معانٍ وتحديد اتجاهات جديدة، وتعد هذه الفنية أنها وسيلة وإعادة تواصل الفرد مع من حوله بفاعلية مثمرة وبناءة، وتتمثل هذه الفنية

عند مارشال في "الاعتراف بأنه يمكن تعديل وتغيير بعض الحالات والتي يمكن أن يراها الفرد على الاستجابة لهذه المواقف بطرق معينة بما في ذلك مواقف الموت والمعاناة، وذلك في ضوء الخطوات التالية:

- اكتشاف الفرد للمواقف وفهم سبب المعاناة أو الألم الذي يمر به.
- التركيز على نقاط القوة والضعف والإمكانات المتاحة للفرد.
- معرفة الاتجاهات السلبية والتي تزيد من حدة المعاناة ومحاولة تغييرها. (العسكر، 2020، ص59).

9. فنية الوعي بالقيم:

هي عملية اكتشاف السمات المشتركة بين الشخصيات، وبالتالي تعزيز وزيادة تحسين وحدة الهدف وتفردته وتقليل مقاومة الاندماج والتكامل. وقد صممت هذه الفنية في الأساس لمساعدة الأفراد في اكتشاف أو توضيح قيمهم الكامنة، والقيام بذلك بطريقة غير مهددة وبمقاومة قليلة، وقد طورت فنية الوعي بالقيم كوسيلة (طريقة) شبه موحدة لمساعدة الأفراد على اكتشاف القيم الابتكارية والتجريبية والاتجاهاتية لإيجاد المعنى الشخص (الفردى) لحياتهم، كما تتضمن الفنية سلسلة من تدريبات الورقة والقلم، يمكن تنفيذها من خلال ثلاثة خطوات وهي: توسيع الشعوري *expanding conscious awareness*، وإشارة الخيال الإبداعي *stimulating creative imagination*، وإبراز القيم الذاتية *projecting personal values* (الشخصية). أما الخطوة الأولى فهي توسيع دائرة الوعي الشعوري بما يسمح للفرد أن يخطط جيدا عن نمطية حياته اليومية ورؤية الحياة من منظور آخر، والخطوة الثانية آثار الخيال الإبداعي، حيث يطلب المعالج من الفرد أن يفكر في كل الأسباب المحتملة والممكنة لحل الإجابة على سؤال "ماذا تريد أن تكون" التي تمت في الخطوة الأولى ذات معنى لأي فرد فمثلا لو كانت الإجابة أريد أن أكون "مزارعا" فإن القيم الكامنة وراءها: الأسرة حيث كان والدي مزارعا، والإلمام حيث انه شيء أعرفه وأعرف كيف أؤديه في العمل في الخلاء، والاستقلالية، والحرية، حيث أعمل تحت رئاسة نفسي، ونتاج

شيء ملموس وله فائدة مباشرة، ومساعدة الأشياء لتنمو، والطبيعة وفي الخطوة الثالثة إبراز القيم الشخصية يحدد الفرد ثلاث قيم مذكورة ومدونة في الخطوة الثانية ويفكر فيها بشكل خاص. (عبيد، 2017، ص88، ص89)

الفصل الثالث

1. تعريف الاكتئاب:

يعد الاكتئاب أحد لمظاهر النفسية التي يعاني منها العديد من الأفراد، ويتسم بالشعور بالإحباط، والفقدان الذي يظهر في المراحل العمرية المختلفة عبر الحياة، وبذلك فإن الفرق في الاكتئاب لا يكون في النوع ولكن في الدرجة، ومصطلح اكتئاب-في حد ذاته-يشير إلى درجة تتراوح من المزاج الطبيعي الذي يتأثر أغلبنا بأي تغير في حياتنا سواء أكان تأثراً بسيطاً أم شديداً، ومعظم الأفراد يصيبهم اكتئاب خفيف، استجابة للعديد من الأحداث الصادمة في حياتهم، بينما عدد أقل لديهم رد فعل اكتئابي شديد تجاه هذه الأحداث نفسها، ويعتمد تشخيص الاكتئاب لدى الفرد أو قابليتهم للإصابة به على عوامل عديدة كالعوامل البيولوجية والوراثية، والعوامل النفسية التي ربما تتأثر بالعوامل الخارجية. (الهور، 2016، ص33).

يعرفه زهران الاكتئاب "حالة من الحزن الشديد المستمر تنتج عن الظروف المحزنة الأليمة، وتعتبر عن شيء مفقود، وإن كان المريض لا يعي المصدر الحقيقي لحزنه. (زهران، 2004، ص514).

عرفه بيك "استجابة لا تكيفية مبالغ فيها تتم بوصفها نتيجة منطقية لمجموعة التصورات والإدراكات السلبية للذات أو الموقف الخارجي أو المستقبل أو للعناصر الثلاث مجتمعة تأخذ هذه التصورات شكل خبرة معرفية-وجدانية تظهر على شكل جملة من الأعراض المرضية-"

تعرفه الجمعية الأمريكية للطب النفسي: حالة مرضية تشمل مجموعة من الأعراض (مزاج مكتئب وفقدان المرح وتغير في الجانب الحركي وانعدام القيمة ولوم الذات والشعور بالإثم والأفكار الانتحارية تمتد هذه الأعراض لفترة زمنية معينة. (محمود، 2017، ص341).

الاكتئاب كمرض نفسي يعد حالة عابرة أو مستمرة، تحدث نتيجة للأحداث المؤلمة، تتسم بانخفاض في قيمة الذات ومزاج من التعاسة والأفكار غير السارة، بالإضافة إلى العجز عن

مزاولة الحياة اليومية وضعف الطاقة، وصعوبة التركيز والإنهاك عادة.(عشاشة وبلميهور، 2020، ص172).

(2) نظريات المفسرة للاكتئاب:

1. نظرية التحليل النفسي:

يمثل الاكتئاب من وجهة نظر مدرسة التحليل النفسي اضطهاداً من الأنا الأعلى للأنا أو تعامل الأنا الأعلى مع الأنا بالطريقة التي كان يرغب المريض شعوريا معاملة مصادر الإشباع المفقودة بها. ومن يأتي اتهام الذات الذي يعبر به المريض الاكتئاب، أيضا يرى الفرويديون أن الفرد المهيأ للاكتئاب جمد على مرحلة يتوقف فيها تقديره لذاته على الإشباع الخارجي، فإذا لم يتم إشباع حاجاته النرجسية يصبح تقديره لذاته في خطر ويكون حينئذ عنده الاستعداد للقيام بأي عمل ليرغم الآخرين على أن يشركوه في مصادر قوتهم، ويؤدي بهم جمودهم على المرحلة الفمية للوصول إلى ما يريدون بالخضوع والذلة وهكذا يجدون أنفسهم في صراع بين أسلوب العنف وأسلوب الخضوع، والاكتئاب العصابي يمثل محاولات يائسة لإرغام مصادر الإشباع الخارجية على أن تكون طوع يد المريض بينما الاكتئاب الذهاني يمثل فقدان التام لهذه المصادر.(الزهراني، 1413، ص15 ص16).

فسر أبراهام والذي يعتبر من أوائل المحللين النفسيين فترة الحب مقابل الملائخولي إذا يرى أن من الطبيعي أن يشعر الفرد بالحزن إذا فقد شخصا عزيزا عليه، ولكن الملائخونيا هي حزن خارج الحدود الطبيعية من حيث المدة والشدة، وهو ما يسمى بالاكتئاب والاكتئاب عند أبراهام يستمد طاقته من الغضب والحب ويقول أن الشخص المكتئب لابد أنه تعرض لضربة قوية لتقدير ذاته وللشعور بالأمان في المرحلة الفمية، ويرى أبراهام أن الطفل يتميزون بالنرجسية وإذا لم يغدق عليهم الحب فأنهم يعتقدون أن لا أحد يحبهم، فتسود عليهم مشاعر الكراهية، ويعتقدون بأنهم مكروهين من قبل الآخرين والذين يفترضون أنهم يحبونهم.(عبدالله، 2018، ص10).

2. النظرية السلوكية:

يرى أنصار المدرسة السلوكية أن السلوك العصابي يتم تعلمه تبعا للمبادئ العامة ذاتها والتي تحكم اكتساب كل سلوك يتم تعلمه، ألا وهي مبادئ التشريط سواء لدى بافلوف في صورتها الكلاسيكية أم لدى سكنر في صورتها الإجرائية، كما يؤكد هذا الوضع الأساسي على رفض المفاهيم السيكودينامية العصابية، ومن قبيل مفاهيم الصراع العصابي، والأسباب الكامنة للمرض، ودور الكبت في نشأة الكبت...إلى غير ذلك من المفاهيم.

وتعتمد أيضا المفاهيم الأساسية لنظرية التعلم في تفسير السلوك على مفهوم التدعيم (التعزيز) وبخاصة خفض التعزيز الإيجابي، مما من شأنه أن يترك الأثر السلبي نتيجة لعدم وجود أو خفض للمعزز الإيجابي، والذي يكون من نتائجه الأعراض التي حددها ليونسون.

ووفقا لأقوال المدرسة السلوكية على حد قول أحد أقطابها، وهو لازاريوس، فإن الاكتئاب يمكن النظر إليه على أنه نتيجة لتعزز الخاطئ أو التعزيز غير الكافي، ويمكن حدوث الاكتئاب عند انسحاب التعزيز الكافي، كانسحاب الحب أو العطف والتأييد مع موت أحد الأقارب المقربين. (الهور، 2016، ص42).

3. النظرية البيولوجية:

تصرح هذه النظرية أن الاكتئاب يحدث بإرسال إشارات مستمرة بوجود كرب ما بين القشرة نتيجة إرسال إشارات مستمرة بوجود كرب ما بين القشرة الدماغية مثل اللوزة، وربما يضطر الأطباء إلى قطع الاتصال والإشارات الكهربائية بين القشرة وباقي أجزاء الدماغ في حالات الاكتئاب الحاد، إذا فشلت جميع طرق العلاج الأخرى. وتشير بعض الأدلة الضعيفة على ارتباط الاكتئاب بتغيرات في كيميائية الدماغ ولاسيما في مستويات الناقلات العصبية والهرمونات، والناقات العصبية هي إشارات كيميائية، لكنها على عكس الهرمونات، لا تنتقل عبر الجسد بأكمله، بل تعمل عملها لمسافة قصيرة جدا موفرة للإشارات التي تمكن العصبونات من التفاهم مع بعضها عبر المحاور لا ينتقل هذه الإشارة إلى الخلية الأخرى مباشرة، وإنما يتصل أولا بمشبك على سطح الخلية العصبية المنشودة حيث تصل النبضة

الكهربائية على شكل ذرة صغيرة تحط على سطح العصبون، تبعا للإشارة الكهربائية المرسلّة، ومن الناقلات العصبية المرتبطة بالاكتئاب نوعان من الهرمونات هما السيروتونين والنورادرينالينز. (ولبرت، 2014، ص189).

4. النظرية الوجودية:

يرى أصحاب النظرية الوجودية (الذات) أن المريض بالاكتئاب يعاني من وجود فكرة عن نفسه، وهذه الفكرة أكثر مما تحتمله ذاته، فيحاول جاهداً اتخاذ عدة سبل والقيام بأوجه نشاط ليثبت لنفسه أنه أحسن مما يشعر وكثيراً ما ينجح في ذلك، ويستمر هروبه من مواجهة نفسه ومن مشكلته، فإذا انهارت إمكانياته الجسمية والصحية أحسب ضعفه وحقارة فكرته عن نفسه، وبذلك يجرد من سلاحه الذي كان يواجه به شعوره بالنقص والضعف فيعبر عنه الاكتئاب، فإذا ما مرت مرحلة الاكتئاب عاوده نشاطه ليمر بمرحلة هوس تتمثل في نشاط زائد ليقنع نفسه بأنه ليس كما يحس ويشعر، وهكذا تتناوب مراحل الهوس والاكتئاب وتتضمن انحطاط فكرة المرء عن نفسه وعجزه عن مواجهة ذلك.

كما يرى فرانكل أن الفراغ الوجودي هو عرض رئيس في الاكتئاب، ويعود هذا الفراغ إلى فقدان محتوم على الإنسان مكون من شقين: الأول فقدان الإنسان لبعض غرائزه الحيوانية التي كانت تمثل المعنى والطمأنينة والأمن، والثاني: هو فقدانه للمعنى من خلال مسابرة وتقليده للغير بما يحمل هذا التقليد من تناقضات تنفي عنه صفة المعنى.

وبذلك يفقد الإنسان مصدر الأمن والطمأنينة وتقدير الذات وتحقيق المعنى؛ فيعيش القلق الوجودي ويظهر الاكتئاب. (الهو، 2016، ص43).

3/ أسباب الاكتئاب:

1. أسباب وراثية:

تمت دراسة أثر الوراثة في إحداث الاكتئاب في عدة مراحل :

دراسة الأسرة: أثبتت هذه الدراسات أن أفراد العائلات المصابة بالاكتئاب أكثر قابلية لإصابة بالاكتئاب من غيرهم وتبلغ نسبة الإصابة كالآتي:

1. في حالة إصابة أحد الوالدي 12%.
 2. في حالة إصابة أحد التوائم المتشابهة 68%.
 3. في حالة إصابة أحد الإخوة 30%.
 4. في حالة إصابة الأقارب من الدرجة الثانية من 7. 10%.(عبدالله، 2017، ص14)
2. الأسباب النفسية:

يرى المحللون النفسيون أنه إذا لم تشبع الحاجات النرجسية للفرد المهياً للإصابة بالاكتئاب يصبح تقديره لذاته في خطر، وحينئذ يكون مستعداً للقيام بأي عمل ليرغم الآخرين على الالتفات إليه، وقد يلجأ إلى الذلة والمسكنة لإرغام مصادر الإشباع الخارجية على أن تكون طوع يده، وكثيراً ما ينجح في محاولة التحايل على بيئته.

ومن أهم أسباب الإصابة بالاكتئاب: التوتر، والانفعال، والإحباط، والفشل، وخيبة الأمل، والكبت، والقلق، وضعف الأنا الأعلى، والصراع اللاشعوري، والشعور بالإثم، والرغبة في عقاب الذات واتهام الذات، والتفسير الخاطئ غير الواقعي للخبرات الصادمة، وعدم التطابق بين مفهوم الذات الواقعية وبين مفهوم الذات المثالية، وسوء التوافق، ويكون الاكتئاب على هيئة انسحاب، مع وجود عدوان مكبوت قد يتجه نحو الذات يظهر في شكل محاولات انتحارية ويكون الاكتئاب بمثابة الكفارة. وهذا السلوك محاولة من المريض للمحافظة على تكامل الأنا محتفظة وليقلل من مشاعر الذنب لديه عن طريق الألم، وليقلل من العدوان داخله بالانسحاب وتحريك الآخرين لمحاولة السيطرة عليهم.(بن شويخ، 2015، ص46).

3. الأسباب الاجتماعية:

يرتبط الإنسان بعلاقات اجتماعية مع أسرته والآخرين من حوله ومع المجتمع الذي يعيش فيه، وهو يتفاعل معهم بقدر احتياجه لهم فيؤثر فيهم ويؤثرون فيه، وترجع معظم الاضطرابات النفسية إلى اختلال التوازن بين الفرد والمجتمع وبين الفرد والآخرين.

ومن أهم الأسباب الاجتماعية الضاغطة التي قد تتسبب في إصابة الإنسان بالاكْتئاب

1. الحرمان وفقدان الحب والمساندة العاطفية .
 2. عالقة الطفل بأمه، فإذا كانت الانطباعات التي كونها عن هذه العالقة حسنة فإن الحياة مبهجة، وإذا لم تكن كذلك فإن الحياة قاسية مملوءة بالألم.
 3. امتصاص الطفل سلوك الوالدين الخاطئ في مواجهة المشاكل.
 4. التربية الخاطئ كالتفرقة في المعاملة والتسلط والإهمال.
 5. سلوك التنشأة في المدرسة.
 6. أثر الرفاق على الطفل.
 7. الهجرة من الوطن.
 8. الوحدة والعنوسة، وسن التقاعد، والطلاق، والفشل العاطفي. (عبدالله، 2017، ص19).
4. الأسباب الجسمية:

هناك بعض العوامل الجسمية التي تقلل من قدرة بعض الناس على التكيف، فينهارون عند تعرضهم لشدة بسيطة ، يستطيعون مقاومتها في الحالات العادية مثل : الإصابة بالحميات والتسمم، وارتجاج المخ أو في حالات ما بعد الولادة .لكن في الحالات الشديدة أو الإصابة بمرض خطير يؤدي إلى القنوط وتوقع الموت كاضطراب القلب والسرطان...الخ. (بن شويخ، 2015، ص47).

4)أنواع الاكْتئاب:

هناك تقسيمات عديدة للاكْتئاب يعتمدها الباحثون والعلماء فمنهم من يصنفه بحسب شدته ومنهم من يصنفه إلى داخلي ذهاني وخارجي عصابي ويتحدث جماعة الطب العقلي عند

تصنيف يعتمد على الحالات الإكلينيكية وفيما يأتي أحد التصنيفات المعتمدة التي تعد الاكتئاب اضطرابا مزاجيا:

1. الاكتئاب الأساسي: ويسمى أيضا بالسريري وفيه تنتاب المريض جملة من الأعراض لأكثر من أسبوعي نوفيها يفقد الفرد ولا يبالي لأغلب النشاطات الحياتية.
2. الاكتئاب الشديد: هذا النوع يأخذ شكل نوبات اكتئابية قد يصاحبها مجموعة من الأعراض الذهانية مثل الهلوس والأوهام.
3. الاكتئاب الجزئي: وهو اضطراب في المزاج أقل شدة وحدة من الاكتئاب الأساسي لكنه يبقى مدة أطول قد تصل إلى سنوات عديدة.
4. الاضطراب الثنائي: ويأخذ شكلا دوريا فترات يرتفع فيها مستوى الطاقة والابتهاج ثم حدوث الركود ويمكن أن تأخذ هذه النوبات نمطا موسميا. (محمود، 2017، ص345).
- 5) تصنيف الاكتئاب حسب DSM5:

ميز الدليل التشخيصي الإحصائي في طبعته الخامسة بين الاضطرابات المزاجية أحاديك القطب (الاضطرابات الاكتئابية) والاضطرابات المزاجية ثنائية القطب، حيث تم حذف مصطلح اضطرابات المزاج وأصبح كل يصنف على حدا، وكان تصنيف الاضطرابات الاكتئابية كالتالي:

- 1- اضطراب المزاج التخريبي.
- 2- اضطراب الاكتئاب الأساسي.
- 3- اضطراب الاكتئاب المزمن.
- 4- اضطراب عسر المزاج السابق للحيض.
- 5- اضطراب اكتئابي ناتج عن تعاطي مواد أولية.
- 6- اضطراب اكتئابي عائد إلى حالة طبية.

7- اضطراب اكتئابي محدد آخر.

8- اضطراب اكتئابي غير محدد. (بلحسني والامام، 2019، ص154)

6/ تشخيص الاضطراب الاكتئابي الجسيم حسب DSM-5:

يعرض الباحثين هنا المعايير التشخيصية الواردة في الدليل التشخيصي والإحصائي الأمريكي الخامس DSM-5:

1/ اضطراب الاكتئاب الجسيم: توجد خمسة (أو أكثر) من الأعراض التالية لنفس الأسبوعين. والتي تمثل تغييراً عن الأداء الوظيفي السابق، على الأقل أحد الأعراض يجب أن يكون إما (1) مزاج منخفض أو (2) فقد الاهتمام أو المتعة.

ملاحظة: لا تتضمن الأعراض التي تعزى بصورة جلية لحالة طبية أخرى.

(1) مزاج منخفض معظم اليوم، كل يوم تقريباً، ويعبر عنه إما ذاتياً (مثل الشعور بالحزن أو بالفراغ أو اليأس) (أو يلاحظ من قبل الآخرين) مثل أن يبدو دامعاً).

ملاحظة: يمكن أن يكون عند الأطفال أو المراهقين مزاج مستثار.

(2) انخفاض واضح في الاهتمام أو الاستمتاع في كل الأنشطة أو معظمها وذلك معظم اليوم في كل يوم تقريباً، (ويستدل على ذلك بالتعبير الشخصي أو بملاحظك الآخرين).

(3) فقد وزن بارز بغياب الحمية عن الطعام، أو كسب وزن (مثل، التغير في الوزن لأكثر من 5% في الشهر) أو انخفاض الشهية أو زيادتها، كل يوم تقريباً.

ملاحظة: ضع في الحسبان، الإخفاق في كسب الوزن المتوقع، عند الأطفال.

(4) أرق أو فرط في نوم كل يوم تقريباً.

(5) هياج نفسي حركي أو خمول، كل يوم تقريباً (ملاحظ من قبل الآخرين، وليس مجرد أحاسيس شخصية بالتململ أو البطء).

(6) تعب وفقد الطاقة كل يوم تقريباً.

(7) أحاسيس بانعدام القيمة أو شعور مفرط أو غير مناسب بالذنب (والذي قد يكون توهيميا) كل يوم تقريباً، وليس مجرد لوم الذات أو شعور بالذنب لكونه مريضاً.

(8) انخفاض القدرة على التفكير أو التركيز، أو عدم الحسم، كل يوم تقريباً (أما بالتعبير الشخصي أو بملاحظة الآخرين).

(9) أفكار متكررة عن الموت (وليس الخوف من الموت فقط)، أو تفكير انتحاري متكرر دون خطة محددة، أو محاولة انتحار أو خطة محددة للانتحار.

A. تسبب الأعراض انخفاضاً واضحاً في الأداء الاجتماعي أو المهني أو مجالات الأداء الهامة الأخرى.

B. لا تُعزى الأعراض لتأثيرات فيزيولوجية لمادة (مثل سوء استخدام العقار، تناول الدواء) أو عن حالة طبية أخرى. المعايير A-C تشكل نوبة اكتئابية جسمية.

ملاحظة: الاستجابة لخسارة كبيرة (فقد عزيز)، الانهيار المالي، الخسائر الناجمة عن الكوارث الطبيعية، مرض طبي خطير أو إعاقة (قد تتضمن مشاعر الحزن الشديد، واجترار الخسارة، وأرق، وفقدان الشهية، وفقدان الوزن حيث تتواجد هذه الأعراض في المعيار A. والتي قد تشبه نوبة اكتئاب، على الرغم من أن مثل هذه الأعراض قد تكون مفهومة أو تعتبر مناسبة للخسارة، فإن وجود نوبة اكتئاب بالإضافة إلى الاستجابة الطبيعية للخسارة الكبيرة يجب أن يؤخذ بعين الاعتبار. هذا الفرار يتطلب حتماً الخبرة السريرية للمحاكمة المبنية على تاريخ الفرد والمعايير الثقافية للتعبير عن الكرب في سياق الخسارة.

6/التشخيص الفارقي لاضطراب الاكتئاب: (Michael، 2022، ص274).

التشخيص الفارقي لاضطراب الاكتئاب الجسيم

اضطراب الاكتئاب الجسيم، الذي يتميز بنوبات من المزاج المكتئب أو انخفاض الاهتمام /اللذة، التي تستمر لمدة أسبوعين على الأقل، وتكون مصحوبة بأعراض مميزة للاكتئاب (مثل: تغيرات في النوم، تغيرات في الشهية، تغيرات في مستوى النشاط، التعب، صعوبة التركيز، الشعور بانعدام القيمة أو الشعور المفرط بالذنب، التفكير أو السلوك الانتحاري).	في مقابل اضطراب الاكتئاب الجسيم
ويجب تمييزه عن...	

الفصل الرابع

الإجراءات المنهجية:

1/ منهج الدراسة:

إن مصطلح المنهج يطلق على الأسلوب الذي يجري اعتماده في تناول المباحث النظرية أو إجراءات البحوث العلمية.

وتقوم الطريقة على مبادئ خاصة أو منطلقات أساسية لها علاقة بمنهج البحث وانتظام التفكير حسب قواعد علمية ومنطقية معينة، وهناك أنواع متعددة من الطرائق التي يجري استخدامها في مجالات البحث والاستكشافات العلمي.

ويعود استعمال الباحث لمنهج دون آخر لطبيعة موضوع الدراسة التي تفرض نوعية المنهج الذي ينبغي استخدامه، حيث تختلف المناهج باختلاف مشكلة الدراسة والأهداف العامة له وفرضياته وبما أن موضوع الدراسة الحالية يتناول تدخلا علاجيا بالمعنى لدى المصابين بالاكتهاب الجسيم للراشدين، استخدمت الباحثتين منهج دراسة الحالة المفردة. والذي يعد من أكثر الأساليب التجريبية الإكلينيكية عملية وفائدة في الوقت نفسه، حيث تؤدي إلى التوصل إلى معلومات علمية صادقة ويوفر هذا النوع من المناهج البحثية بالدقة العلمية والاستراتيجية البحثية المؤدية إلى الحصول على بيانات موضوعية حول نتائج العلاج. (فالق، 2021، ص123، ص124).

يقوم منهج الحالة المفردة على مبدأ أساسي وهو الفرد هو الذي يسلك وليست الجماعة، حيث يقارن أداء الفرد نفسه في مرحلة الخط القاعدي بأدائه في مرحلة العلاج، بهدف توضيح وتأکید العلاقة الوظيفية بين طريقة العلاج والتغيير في السلوك المستهدف. أي مقارنة سلوك الفرد قبل المعالجة بسلوكه بعد المعالجة وتوضيح ما إذا كان السلوك في مرحلة العلاج قد تغير عما كان عليه في مرحلة قبل العلاج. (معمرية، 2019، ص133).

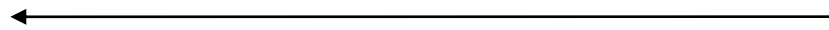
وقامت الباحثتين بتطبيق منهج الحالة المفردة من خلال قياس قبلي للحالة ثم تطبيق البروتوكول العلاجي القائم على أسس العلاج بالمعنى، وبعد الانتهاء من تطبيق البروتوكول العلاجي تم إجراء القياس البعدي للحالة.

واخترنا منهج الحالة المفردة في بحثنا الحالي لأنه الأنسب لتقييم نتائج البروتوكول، ومعرفة فاعلية العلاج بالمعنى لتخفيف من أعراض الاكتهاب الجسيم.

1.1/التصميم التجريبي :

اعتمد و ارتكز الباحثات في هذه الدراسة على التصميم التجريبي (أ.ب). أحد التصميمات التجريبية في منهج بحث الفرد الواحد، حيث (أ هو خط القاعدة، ب هو المعالجة)، يهتم الباحث في هذا التصميم بتعريض نفس الفرد الى إجرائيين (مرحلتين أو ظرفين) الاجراء الأول قبل المعالجة، ويدعى مرحلة خط القاعدة، و يرمز لها (أ.ب). وخلال هذا الاجراء يقوم الباحث بملاحظة سلوك الفرد بشكل متكرر وقياسه لعدة مرات حتى يتأكد أن السلوك المعني ثابت في ظهوره بصفته اضطرابا و سلوكا غير مرغوب فيه. وبعد ذلك يعرض الفرد لمعالجة من نوع معين (علاجي، ارشادي، تدريبي) تعرف بالرمز ب و خلال تطبيق أو بعد تطبيق كل معالجة، يلاحظ سلوك الفرد المضطرب مباشرة بعد المعالج. (معمرية، 2019، ص13).

تطبيق البروتوكول



قياس بعدي

قياس قبلي

2/ أدوات الدراسة:

1.2/ المقابلة العيادية:

هي علاقة لفظية حيث يتقابل شخصان، فينقل الواحد منهما معلومات خاصة للآخر حول موضوع أو موضوعات معينة. فهي نقاش موجه و هو اجراء اتصالي يستعمل سيرورة اتصالية لفظية للحصول على معلومات على علاقة بأهداف محددة (زغيدي، 2014، ص56). يعرفها لويس كامل 1980 المقابلة الاكلينيكية بصورة عامة على أنها تتضمن عمليتي التشخيص و العلاج، مؤكداً على صعوبة الفصل بين التشخيص و التنبؤ و العلاج في المقابلات الاكلينيكية. و أشار لويس كامل في موضع سابق عن تعريف المقابلة الاكلينيكية الى أن عملية التشخيص في الطب النفسي و علم النفس تتطلب عمليات خاصة بتقويم السمات المختلفة لشخصية المريض مما يساعد على فهم مشكلاته بناء على تجميع تلك المعلومات المتاحة و اللازمة عنه و تحليلها و دراستها. و أشار الى أن عملية التنبؤ عبارة عن رسم و مباشرة خطة العلاج النفسي للمريض و متابعتها وتقويمها. (زغيدي، 2014، ص58).

استخدمت المقابلة العيادية كأداة دائمة لجمع أكبر عدد من البيانات حول المتعالج في جميع الجلسات وبناء علاقة علاجية تعاونية بين المعالج والمتعالج من أجل المرافقة المباشرة في تطبيق العلاج لضمان السيولة الحسنة له.

2.2/ مقياس بيك للاكتئاب :

هو عبارة عن سلم وضعة الإكلينيكي الأمريكي أرون بيك تحت جسم مقياس بيك للاكتئاب، و هو مقياس يزود الباحث و المعالج بتقدير سريع وصادق لدرجة الاكتئاب لدى الفرد. (عشاشة وبلميهور، 2020، ص175).

استخدمنا مقياس بيك من أجل تقدير نسبة الاكتئاب وتحديد نوعه وشدته.

1.2.2/ نبذة عن مقياس بيك:

ترجم هذا المقياس إلى العربية الدكتور عبدالستار إبراهيم، ويزود هذا المقياس المعالج بتقدير صادق وسريع لمستوى الاكتئاب، يتكون المقياس من (21) سؤال، لكل سؤال سلسلة متدرجة من أربع بدائل مرتبة حسب شدتها، والتي تمثل أعراضاً للاكتئاب، وتستخدم الأرقام من (0-3) لتوضيح مدى شدة الأعراض.

2.2.2/ طريقة التطبيق والتصحيح:

- يطبق المقياس على الأشخاص البالغين 15 سنة فأكثر.
- يختار المفحوص إحدى البدائل الأنسب لوضعه الحالي، بوضع دائرة حوله.
- درجة كل سؤال هي رقم العبارة، التي اختارها المفحوص فمثلاً إذا اختار المفحوص البديل رقم 3 فإن درجته لهذا السؤال هي 3... وهكذا.
- ملاحظة : في السؤال 19 يسأل المفحوص هل هو خاضع حالياً لبرنامج تخسيس؟ فإذا كان الجواب نعم يعطى 0، وإذا كان لا يعطى درجة بحسب اختياره من البدائل، وتجمع الدرج الكلية وتصنف وفق للجدول التالي:

9 - 0	لا يوجد اكتئاب
15 - 10	اكتئاب بسيط
23 - 16	اكتئاب متوسط
36 - 24	اكتئاب شديد
37 فما فوق	اكتئاب شديد جدا

3.2.2/3.2.2 : تعليمية :

في هذه الكراسة 21 مجموعة من العبارات، الرجاء أن تقرأ كل مجموعة عن حدة، وستجد أن كل 4 منها تتناول موضوع معين اختر عبارة واحدة ترى أنها تصف حالتك ومشاعرك خلال هذا الاسبوع، ثم ضع دائرة حول العبارة التي تختارها (0 أو 1 أو 2 أو 3). تأكد من قراءة عبارات كل مجموعة قراءة جيدة قبل أن تختار واحدة منها، وتأكد أنك أجبت على كل مجموعة.

3/ مسطرة الحزن:

وهي فنية مستنبطة من العلاج المعرفي السلوكي، وهي عبارة عن مسطرة بها تدرجات تمثل نسبة الحزن من أعلى درجة إلى أخف درجة، ويطلب من المفحوص اختيار درجة حزنه قبل وبعد تطبيق فنيات كل جلسة. استخدمنا مسطرة الحزن لقياس نسبة الحزن قبل وبعد تطبيق فنيات البروتوكول المقترح، وتتبع فاعلية البروتوكول.

4/ عينة البحث:

تعتبر العينة جزء أساسي في الدراسات والبحوث العلمية ككل و تم اختيار مشاركي الدراسة حسب طبيعة البحث العلمي. وقد تم هذا الاختيار بطريقة قصدية من أجل اختبار حالة معينة مما بمقدوره تحقيق غاية الدراسة، من خلال تحديد عدة محكات حسب DSM5:

العينة	شروط العينة
الاكتئاب	- المدى العمري لحالة: أن يكون ما بين 18 سنة فما فوق.
	-قادر على المشاركة في الخطة العلاجية.
	-أن تشخص الحالة بالاكتئاب الجسيم.

3/ البروتوكول العلاجي:

1.3/ تعريف البروتوكول العلاجي:

مستنبط من نظرية فيكتور فرانكل من خلال استخدام مبادئ وأساليب وفنيات العلاج بالمعنى القائم على 3 أسس: حرية الإرادة، إرادة المعنى ومعنى الحياة ومن خلالها تم

تصميم جلسات نفسية وتطبيقها على حالة تعاني من الاكتئاب الجسيم، وتقييم نتائج المستخلصة بقياس قبلي وبعدي ومقارنة النتائج.

2.3 / محتوى البروتوكول:

سيكون عدد البروتوكول العلاجي 9 جلسات على النحو التالي:

- جلسة تعريفية (بناء ثقة، التعرف على محاور البروتوكول العلاجي).
- جلسة تمهيدية (التعرف على طبيعة المشكلة، والقياس القبلي للاكتئاب).
- 6 جلسات لتطبيق الفنيات بحيث كل فنية تعادل جلسة أو جلستين أو ثلاث حسب أهداف الفنية.
- وفي الجلسة الأخيرة تطبيق القياس البعدي مع بعض الفنيات حسب أهداف الجلسة.
- مدة الجلسات تقارب: 45د، بواقع مرة في الأسبوع لمدة شهرين.

3.3 / فنيات البروتوكول العلاجي:

الحوار السقراطي، التحليل بالمعنى، تعديل الاتجاهات، تشتت التفكير، إيقاف الإمعان الفكري، اللوجودرما، فنية الوعي بالقيم.

4.3 / الأهداف العامة للبروتوكول:

-التخفيف من أعراض الاكتئاب الجسيم.

5.3 / الأهداف المرحلية للبروتوكول:

- إيجاد معنى للحياة للحالة من خلال اكتشاف أو إيجاد هدف للحياة والاستفادة منه.
- تحويل التفكير من المشكلة إلى البحث عن حلول لها.
- إثارة إرادة المعنى الكامنة داخل الحالة والعمل على تطويرها.
- تبصير الحالة بمواطن القوة لديها، وكيفية تحفيزها، ونقاط الضعف، وكيفية التغلب عليها أو تجنبها.
- تخفيف شعور الحزن والخواء الوجودي.

6.3/ بروتكول الخطة العلاجية المقترحة:

الجلسة الأولى:

الجلسة	أهداف الجلسة	فنيات الجلسة	إجراءات الجلسة	الوقت المستغرق
تعارف	-تعارف ما بين المعالج والمتعالج. -بناء علاقة مهنية. -تعريف الحالة بالبرنامج العلاجي وأهدافه. -الاتفاق على عدد الجلسات والمدة الزمنية لكل جلسة. -تطبيق مقياس بيك للاكتئاب (قياس قبلي)	-الحوار والمناقشة.	-الترحيب بالحالة... -التعارف بين المعالج والحالة حيث يعرف المعالج نفسه ثم يطلب تعريف الحالة بنفسها على نحو التالي: (الاسم-العمر-المستوى...). -بناء علاقة مهنية قائمة على الألفة، وتوفير مناخ يتخلله الثقة والمساندة الوجدانية. -توضيح أهداف العلاج وأهميته والنتائج المطلوبة من تطبيقه بطريقة مبسطة. -الاتفاق مع الحالة عن : • سير الجلسات وعددها. • تشجيع الحالة على الالتزام بالمواعيد. • الوقت المستغرق لكل جلسة. -تطبيق مقياس بيك للاكتئاب.(قياس قبلي)	45د

الجلسة الثانية:

الجلسة	أهداف الجلسة	فنيات الجلسة	إجراءات الجلسة	الوقت المستغرق
الثانية	التعرف على طبيعة مشكلة الحالة.	- الحوار والمناقشة.	الترحيب بالحالة... الحصول على معلومات أولية تخص الحالة من شكوى وتاريخ المشكلة والعلاقات العائلية والاجتماعية والحالة النفسية والاقتصادية وغيرها من المعلومات. إفساح المجال للحالة لتكلم عن الأمور التي تضايقها وأعراض الاكتئاب المزعجة بنسبة لها.	45د

الجلسة الثالثة:

الجلسة	أهداف الجلسة	فنيات الجلسة	إجراءات الجلسة	الوقت المستغرق
الثالثة	-قيادة الحالة لسؤال عن المعنى. -البحث عن نقاط القوة في شخصية الحالة والممارسات الجيدة والنجاحات في حياته.	-الحوار السقراطي. -فنية التحايل بالمعنى.	-الترحيب.. -تطبيق مسطرة الحزن(قياس قبلي). -مراجعة الحقائق الأساسية لحياة الحالة ومراجعة مواطن القوة لديه. -تقيم الحالة نفسها تفصيليا وأين هي الآن من حياته ومسؤولياته وإمكاناته. وحظوظه السعيدة وأهدافه وطموحاته، وإحباطاته. ثم يسأل عن خطته من أجل معاشته لمشكلاته. -يسأل عن مواطن القوة لديه . -يطلب الباحث من الحالة أن تقدم 3أمنيات ومعانيها بنسبة له و كيف يمكنه أن يحققها. -يطلب الباحث من الحالة تفكير في خبرات مشبعة بنسبة له، شعر فيها بالكمال أو سعادة أو رضا عن نفسه. -تطبيق مسطرة الحزن (قياس بعدي).	45د

الجلسة الرابعة:

الجلسة	أهداف الجلسة	فنيات الجلسة	إجراءات الجلسة	الوقت المستغرق
الرابعة	- خفض التفكير بالاكْتئاب وأعراضه. - محاولة البحث عن معنى إيجابي في حياة الحالة. - تحويل التفكير من المشكلة للحلول.	- الحوار السقراطي. - إيقاف الإمعان الفكري.	- الترحيب.. - تطبيق مسطرة الحزن. - مساعدة الحالة على فهم الحياة، ومعنى الهدف من الحياة، ومعنى الاستمتاع بالحياة على رغم من كل صعوبات التي تواجهها. - إخبار الحالة أن المعاناة قانون سائد للبشر ومن المفترض أن تكون المعاناة بمعنى. - استثارة الحالة للبحث عن معنى وسبب لمعاناتها. - تبصير الحالة لإمكانية تحقيق الإنسان معاني في حياتي حتى في ظل أسوء الحالات. - سؤال الحالة عن المواقف الصعبة التي عايشتها وكيف تغلبت عنها؟. - وخلال الحوار تصل الحالة إلى استبصار أهمية تحويل التفكير للحلول. - تطبيق مسطرة الحزن (قياس بعدي) واجب منزلي: الكتابة عن رغبات كان يتمنى تحقيقها في حياته الماضية.	45د

الجلسة الخامسة:

الجلسة	أهداف الجلسة	فنيات الجلسة	إجراءات الجلسة	الوقت المستغرق
الخامسة	- تحويل الانتباه لحقيقة وجود معنى دائم لدى الإنسان. - تغيير منظور المعاناة. - تخفيف من الأعراض الجسمية للاكتئاب.	- الحوار السقراطي - تعديل الاتجاهات. - تشتت التفكير.	- الترحيب.. - تطبيق مسطرة الحزن. - مناقشة الواجب - البحث عن أسباب معاناة الحالة. - ملاحظة مواطن القوة وإمكانيات الحالة. - ملاحظة الاتجاه الغير صحي الذي تسلكه الحالة ومحاولة تغييره. - المساعدة في تأكيد أن الحياة لها معنى. - تطبيق تقنية الاسترخاء. - توجيه فكر الحالة من الأعراض الجسمية التي توريقها إلى ما يزال بقدرتها ممارسته من نشاطات. - تطبيق مسطرة الحزن. - الواجب: تأكيد على تطبيق الاسترخاء.	45د

الجلسة السادسة:

الجلسة	أهداف الجلسة	فنيات الجلسة	إجراءات الجلسة	الوقت المستغرق
السادسة	-البحث عن المعنى من خلال الأمانى المؤجلة للحالة. -فتح صورة جديدة للماضي والمستقبل.	-الحوار السقراطي -التحليل بالمعنى -اللوغودراما	-الترحيب.. -الطلب من الحالة التخيل ان عمرها 90 سنة فتنظر للماضي وتتأمل إن كان مُرضيا. والسؤال عن: -ماهي أهم إنجازاته؟ -ماهي مشاعرك؟ -وهل هي راضية عن نفسها؟ -السؤال عن شعوره قبل التخيل و بعد التخيل وأثناء التخيل.	45د

الجلسة السابعة:

الجلسة	أهداف الجلسة	فنيات الجلسة	إجراءات الجلسة	الوقت المستغرق
السابعة	-توضيح القيم الكامنة.	-الحوار السقراطي. - الوعي بالقيم	-الترحيب.. -تطبيق مسطرة الحزن(قياس قبلي) -توسيع الوعي الشعوري: ماذا تريد ان تكون؟ -إثارة الخيال الإبداعي: البحث عن أسباب محتملة وممكن لتكون الإجابة ذات معنى. -إبراز القيم الشخصية. -الإجابة عن أسئلة التدريب. -تطبيق مسطرة الحزن(قياس بعدي).	45د

الجلسة الثامنة:

الجلسة	أهداف الجلسة	فنيات الجلسة	إجراءات الجلسة	الوقت المستغرق
الثامنة	-التأكيد للحالة بأن للحياة أهمية . -إغفال المريض عن عصابه.	-تشتت التفكير. -تأثير النظام الاجتماعي.	-الترحيب... -تطبيق مسطرة الحزن(قياس قبلي). -تشجيع الحالة على تجاوز الذات والتوجه إلى العالم الخارجي. - سحب تعزيز موجب للسلوك المرتبط بالألم (التذمر، الانسحاب من الأنشطة).	45د

الجلسة التاسعة:

الجلسة	أهداف الجلسة	فنيات الجلسة	إجراءات الجلسة	الوقت المستغرق
الجلسة الختامية	- إعطاء فرصة للحالة للحدث عن مدى تأثير البروتوكول العلاجي قبل وبعد تطبيقه. - اختتام الجلسات العلاجية.	- الحوار والمناقشة.	- الترحيب.. - تطبيق مسطرة الحزن (قياس قبلي). - معرفة مدى استيعاب الحالة للخطة العلاجية. - تطبيق مسطرة الحزن (قياس بعدي). - تطبيق مقياس بيك (قياس بعدي). - اختتام جلسات الخطة العلاجية بشكر الحالة على مدى تعاونها والتزامها بالحضور.	20د

4/ الأساليب الاحصائية المستخدمة في الدراسة:

اعتمدت الباحثين لمعرفة فعالية الخطة العلاجية المقترحة حساب كل من الدلالة العملية "حجم التأثير" كأسلوب معرفة مدى فعالية البروتكول وبالتالي مدى قبوله من عدمه

حساب الدلالة العملية " حجم التأثير ":

يعبر حجم التأثير بشكل عام عن قوة و مقدار العلاقة بين متغيرات الدراسة و ما اذا كان هذا المقدار ضعيفا أو متوسطا أ كبيرا، و يمثل مؤشر حجم التأثير الفرق بين متوسطي مجتمعين مقسومة على الانحراف المعياري الكلي للمجتمع و تعطى معادلته في الشكل الأساسي كما يلي:

$$ES=d= \frac{u1-u2}{a}$$

حيث:

$$d = ES \text{ مؤشر حجم التأثير}$$

$$U1 = \text{المتوسط الحسابي لمقياس القبلي}$$

$$U2 = \text{المتوسط الحسابي لمقياس البعدي}$$

$$a = \text{الانحراف المعياري للمقياس القبلي}$$

(فالح، 2021، ص156).

استنتاج عام

استنتاج عام:

وفي خاتمة دراستنا التي كانت بعنوان " مقترح بروتوكول علاجي قائم على العلاج بالمعنى لتخفيف من أعراض الاكتئاب الجسيم لدى الراشدين " التي تناولت اقتراح بروتوكول علاجي من أجل التخفيف من حدة أعراض الاكتئاب الذي يعتبر من أكثر الاضطرابات النفسية المنتشرة في العالم، هدفنا من دراستنا مساعدة الممارسين وفتح مجالات واقتراحات جديدة لعلاج الاكتئاب.

بنيت الدراسة على التساؤل التالي: ما مدى فاعلية بروتوكول علاجي مقترح قائم على العلاج بالمعنى لتخفيف من أعراض الاكتئاب الجسيم لدى الراشدين ؟، هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاكتئاب لدى عينة الدراسة بعد وقبل تطبيق البروتوكول العلاجي المقترح على مستوى الاكتئاب الجسيم لصالح القياس البعدي؟ بالفرضيات التالية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات التطبيقين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي بعد تطبيق البروتوكول العلاجي المقترح القائم على العلاج بالمعنى لتخفيف من أعراض الاكتئاب الجسيم لدى الراشدين. والعينة المستهدفة شملت المكتئبين الراشدين.

مؤكدین على ضرورة التدخلات النفسية لتصدي لأعراض الاكتئاب الذي يعد اضطراب العصر ومحاربة خواء المعنى الذي يتركه لدى المصاب.

لم نكن بذلك مبتدئين، ولا منتهين، أملین أن يطبق هذا المقترح من قبل باحثين آخرين ليسفر عن نتائج ملموسة.

قائمة المصادر والمراجع:

قائمة المصادر والمراجع:

- أحمد الحمدي(2014/5/5)، فلسفة المعنى: العلاج بالمعنى المتسامي، مدونة أحمد الحامدي المعرفة غذاء الدماغ، <https://alhamdi.blog>.
- الدليل التشخيصي و الاحصائي للاضطرابات النفسية الطبعة الخامسة المنقحة.
- ابتسام مهران(2020)
- إدريس زغيدي(2013/2014)، تقدير الذات لدى الراشد المصاب بالعقم، [ماستر]، جامعة محمد الأخضر، بسكرة.
- باهية فالتق(2021/2020)، خطة علاجية معرفية مقترحة لإدارة الألم لدى مرضى السرطان [أطروحة دكتوراه]، جامعة باتنة 1.
- بن شويخ طارق(2015)، الأعراض الاكتئابية لدى المصابين باضطراب ما بعد الصدمة من اللاجئين السوريين بمدينة المسيلة، [الماجستير]، جامعة محمد بوضياف المسيلة.
- بلحسيني وردة و سعيدة الامام(جوان 2019)، تشخيص الاكتئاب كيف نفهمه من منظور DSM5، مجلة أفاق للبحوث والدراسات سداسية، دولية محكمة مركز الجامعة، العدد(4)، إيليزي.
- تجاني محمد حسن عبدالله(2018)، فاعلية برنامج علاج معرفي سلوكي في معالجة الاكتئاب لدى مرضى الفشل الكلوي المزمن [أطروحة دكتوراه]، جامعة الجزيرة، السودان.
- حسام محمود زكي(1 مارس 2017)، فاعلية العلاج بالمعنى في تخفيف المكيافيلية لدى المتفوقين دراسيا بجامعة المينا، مجلة العلوم التربوية و النفسية، 18(1)، 17ص.
- حامد عبد السلام زهران(2004)، الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط4، عالم الكتب، القاهرة.
- سعيد عايض عويض الحارثي(2022)، فاعلية الإرشاد في خفض الضغوط النفسية وقلق المستقبل لدى الأحداث الجانحين المودعين بدار الملاحظ الاجتماعي بمنطقة مكة المكرمة، المجلة العربية للنشر العلمي، (44)، <http://www.ajsp.net>.

- صالح فؤاد محمد الشعراوي، فاعلية العلاج بالمعنى في تحسين جودة الحياة لدى عينة من شباب الجامعي، القسم صحة النفسية، كلية التربية، جامعة بنها.
- طايبي مريم (2016/2016)، فاعلية العلاج بالمعنى للتخفيف من الضغوط النفسية وقلق المستقبل لدى والدي الأطفال المعاقين ذهنيا [أطروحة دكتوراه]، جامعة الجزائر 2 أبو القاسم سعد الله.
- عاشة حنان، بلميهوب كلتوم (2020)، فاعلية برنامج معرفي سلوكي في التخفيف من حدة الاكتئاب لدى مرضى المصابين بالسيدا، مجلة دراسات نفسية، 11(01).
- علاء صبح حموده الهور (2016)، فاعلية برنامج إرشادي نفسي إسلامي لخفض أعراض الاكتئاب النفسي [الماجستير]، الجامعة الإسلامية- غزة شؤون البحث العلمي والدراسات العليا كلية التربية-.
- علي حسن صحفان الزهراوي (1413)، تشخيص الاكتئاب والعوامل المرتبطة به باستخدام مقياس بك للاكتئاب بالمنطقة الغربية من المملكة العربية السعودية، جامعة أم القرى.
- عماد الدين مهمل، مخلوف ياسمين (2022) نظرية الإرشاد والعلاج النفسي الوجودي بالمعنى-مقاربة نفسية إرشادية علاجية عند-فيكتور ايميل فرانكل-، مجلة طبنة للدراسات العلمية الأكاديمية، 5 (01)، -ISSN 2661-7633/EISSN2716 8883.
- عهود بنت بشري بن سعود العسكر (2020)، فاعلية برامج قائم على الإرشاد بالمعنى في خفض قلق المستقبل لدى المعاقات حركيا بمدينة الرياض، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، المملكة العربية السعودية.
- فاعلية برنامج قائم على العلاج بالمعنى لتحسين الهدف من الحياة لدى مجموعة من المراهقين صم (أبريل 2016)، مجلة كلية التربية، 168 الجزء الرابع، جامعة الأزهر.
- فيكتور ايميل فرانكل (2001)، إرادة المعنى (أسس وتطبيقات العلاج بالمعنى)، "إيمان فوزي، ترجمة، ط2"، مكتبة زهراء الشرق، القاهرة.
- لويس ولبرت (2014)، الحزن الخبيث تشريح الاكتئاب، (عبلة عودة، ترجمة، ط1)، هيئة أبوظبي للسياحة والثقافة.

- محمد عبد التواب معوض و سيد عبد العظيم محمد(2012)، العلاج بالمعنى النظرية الفنيات التطبيق، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ميشال ب. فيرس(2022)، الدليل DSM5 لتشخيص الفارقي،"فرحات بوزيان،ترجمة،ط1"، دار نشر أجيال الرقمي، الجزائر العاصمة.
- معتز محمد عبيد أحمد(ديسمبر 2014)، برنامج إرشادي قائم على العلاج بالمعنى لتنمية حب الحياة لدى عينة من المطلقين الذكور، مجلة الإرشاد النفسي، 1(52).
- معمريّة بشير(2019)، منهج بحث الفرد الواحد وتصميماته التجريبية للباحثين والمعالجين والمرشدين النفسيين، المجلة العربية نفسانيات، العدد62.
- وليد قحطان محمود(2017)، تطور الاكتئاب لدى المراهقين والراشدين، مجلة أبحاث الذكاء والقدرات العقلية، (23)، كلية التربية، الجامعة العراقية.

الملاحق

. فنيات العلاج بالمعنى:

1/ الحوار السقراطي:

هو حديث استرجالي بين المرشد والمسترشد، و يتحدث فيه المرشد عن ماضيه وحاضره وعن انجازاته و يحاول المرشد أو المعالج أن يستثير في نقاشه معه حول شكوكه عن معنى الحياة لديه، فيحوله تجاه شكوكه و يستثيرها ثم يصارعها بعد ذلك، وهكذا يتم المصارعة مع اليأس الوجودي اللاشعوري المكبوت لدى المريض، و يهدف كذلك إلى إيصال المريض للاقتناع بإنجازات الماضي، و أن الماضي هو أكثر أنواع الكينونة أمنا وهو مخزن الانجازات و في النهاية "يبارك" المريض حياته من خلال تسليط الضوء على امكاناته الكامنة بداخله و ما يمكنه أن يقدم للحياة و التي من خلالها يحقق معنى حياته أي أن مهمة المعالج إيقاظ تساؤلات المريض عن معنى حياتهم على مستوى الشعور بدلا من كبت شكوكهم والكشف عن المصادر الروحية والوصول للمعنى الروحاني للحياة عن طريق جسر التسامي بالذات والانفصال عن الذات. (طايبي، 2016، ص64).

2/ تشتت التفكير:

ان بمبدأ تشتت التفكير هو عملية تحويل انتباه الفرد من أعراضه العصابية إلى مجالات أخرى متبقية داخل شخصيته والتي مازال بإمكانها تأدية وظائفها بشكل كاف، مما مكنه من إيجاد معنى وهدف يجعلان حياة الإنسان جديرة بالعيش، فهذه التقنية تهدف إلى تحويل انتباه الفرد من نقاط الضعف الموجودة في شخصيته إلى نقاط قوة وتشجعه على تجاوز الذات والتوجه إلى العالم الخارجي أكثر منه داخل الذات لهذا يجب على المريض أن يصرف تفكيره عن قلقه التوقعي إلى شيء آخر وخلال هذه العملية يمكن للمريض إغفال عصابه عن طريق تركيز انتباهه بعدا عن ذاته ويتوجه نحو حياة مفعمة بالمعاني الممكنة وبالقيم ذات الجاذبية الخاصة لإمكاناته الشخصية. (مهمل ومخلف، 2022، ص953).

يمكن تلخيص هذه الفنية كما أشار لها (خاتمي (1987))، وفابري (1994)) كما يلي:

6. تحقيق النمو الداخلي من خلال نسيان الذات.
 7. التحول من شيء ما ذاتي يبدو كمشكلة إلى شيء ما أو هدف ذي معنى.
 8. اكتشاف شيئاً ما جديداً يزيد من معنى وأهمية الحياة.
 9. قهر الأنانية و الانعزالية عن العالم، وذلك عن طريق فتح الذات عن العالم.
 10. مساعدة العميل على التسامي بالذات والتحرك تجاه القيم الابتكارية والتجريبية. (معوض ومحمد، 2012، ص102).
- يتضمن العلاج بفنية تشتت الفكر ثلاثة جوانب، يمكن تلخيصها كما يلي:

3/ ضبط العرض:

إن المرضى تنامي لديهم الإحساس بالضعف و العجز و خواء المعنى نتيجة لمرضهم واضطراباتهم، وهذا الإحساس بالعجز و تكراره يضعف من صورة الذات وهؤلاء المرضى لا يظهرون تلك الاتجاهات نحو أنفسهم فقط ولكن نحو العالم أيضاً. وعلى ذلك نجد حياتهم اليومية قد حكمت بخبرة الألم والمعاناة، والسعي الغير مجدي وراء الراحة والارتياح والهدوء، كما أن اهتمامهم بمجالات حياتهم الأخرى تنخفض بصورة كبيرة وتكاد تكون معدومة. وقد صمم هذا الجانب وتلك الخطوة من الفنية لتخفيف هذه الاتجاهات اليائسة، عن طريق تعليم المرضى قهر أو ضبط الأعراض الأساسية لاضطراباتهم وقهر الألم وتحفيز القلق والتوتر. ويتم ذلك عن طريق:

- ث- تخصص النصف الأول من كل جلسة علاجية خلال الاسابيع الأولى لضبط العرض.
- ج- تكليف المرضى بالتدرب على الاسترخاء في المنزل ثلاث مرات يوميا.
- ح- تكليف كل مريض إكمال سجل يومي وأسبوعي بشأن خطوة وتكرار الألم والمعاناة خلال أنشطته اليومية.

4/ ضبط المثير:

وهنا يوضح كيف أن الإثارة الداخلية والخارجية تفسر وتعطي المعنى، حيث إن التفسير الذاتي للأحداث البيئية هي التي تنشئ المعارف. وهذه المعارف أو الاتجاهات تسبب وتنتج

القلق و التوتر واستجابات نفسة أخرى. وعليه فتعديل هذه المعارف تسبب والمعتقدات(كتقييم المريض واستجابته للأحداث المدركة كضغوط) وتغييرها يمكن أن يغير في الاستجابات النفسية لديه.

وفي هذه الخطوة(ضبط المثير) توظف الوسائل والأساليب(مثل: الأساليب اللفظية- الواجبات المنزلية) لتعليم المريض كيفية تعديل و تغيير المعارف والأفكار والمعتقدات غير العقلانية، حيث يتم تعليمه ذلك من خلال تنمية التقويم الأكثر واقعية للأحداث أو الضغوط لديه، وإن أصبح استجاباته وردود أفعاله أكثر ملاءمة لها، وكذلك تعليمه القياس الواقعي والتصحيح لهذه المعارف والأفكار سيئة التكيف. وقد خصص نصف وقت العلاج تقريبا لضبط المثير لضبط المثير تطبيقا بعد التدريب من خلال قيام المريض بتسجيل الأفكار المرتبطة بزيادة الألم والمعاناة والقلق أو المثير المسبب لهما والمرتبطة بالسلوك.

5/ تدخل(تأثير)النظام الاجتماعي:

حيث إن التعليمات المباشرة لأعضاء الأسرة يمكن أن تعدل المعززات السالبة والموجبة لسلوك الألم والمعاناة، والقلق والتوتر لدى المريض، فعلى سبيل المثال: قد يعطي الأزواج تعزيزا إيجابيا للأنشطة المختلفة المرتبطة بالعلاج وهدفه(مثل: التدريب، والعمل، والنشاط الاجتماعي..) التي يقوم بها المريض، أو سحب تعزيز موجب للسلوك المرتبط بالألم(مثل: التذمر، والانسحاب من الأنشطة..). (معوض ومحمد، 2012، ص104).

6/ القصد النقيض:

طرح فرانكل فنية القصد بالنقيض أو المقصد المتناقض، بهدف معالجة الحالات التي تنطوي على قلق المتوقع والذي يؤدي إلى حدوث الأعراض المرضية بشكل فعلي. وقد استند فرانكل في وضع هذه الفنية على خاصيتين أساسيتين للوجود الإنساني، وهما: القدرة على التسامي بالذات، والتحرر الذاتي.

ويتم تطبيق هذه الفنية في جو فكاھيو حيث يطلب من المسترشد أن يظهر أعراضه بشكل مبالغ لدرجة تدعو إلى الضحك والسخرية من أعراضه، حيث أن تكرار اقتران تطبيق القصد بالنقيض برود فعل معينة لدى المسترشد كالرغبة في حدوث الأعراض والضحك والسخرية منها، سيؤدي إلى حدوث اقتران شرطي جديد بين الأعراض وردود الفعل المرغوب. (الحارثي، 2022، ص203).

7/ التحليل بالمعنى:

قدم كرومباخ فنية التحليل بالمعنى في سنة 1973 كامتداد للعلاج بالمعنى لفرانكل، ويعرف هذه الفنية بأنها عملية تحليل لخبرات الفرد للبحث عن معاني جديدة خلالها، ومن تقييم هذه الخبرات أن نصل لجوانب جديدة نكتشف منها إحساسا جديدا بالمعنى والهدف في الحياة. وتلك طريقة لإثارة القدرات الابتكارية من خلال التفكير الإبداعي، والتحليل بالمعنى عبارة عن سلسلة منظمة وأنشطة مكتوبة تتكون من سبع تدريبات وضعت بحيث يستخدمها الفرد لاكتشاف وإيجاد المعنى في حياته. (معوض ومحمد، 2012، ص106).

وتعتمد فنية التحليل بالمعنى على إجراء مهمين وهما: توسيع دائرة الوعي الشعوري بمعنى أنه يجب أن تصبح أكثر وعيا وإدراكا بالعالم من حولنا، وماذا يحدث فيه و به ، أما الاجراء الثاني فيتمثل إثارة الخيال الخلاق وبعبارة أخرى نستخدم قدراتنا الإبداعية ف تحمل حلول جديدة للمشكلات القديمة، وهذا يعن أننا يجب أن نصنع خبراتنا وتجاربنا في طرق جديدة بهدف العثور على معاني جديدة للحياة، وإعطاء أملا جديدا في المستقبل، وفرصا جديدة في الحياة، ومعنى وهدفا جديدين يحلان محل المشاعر القديمة من المآسي والقنوط. هذا ويعتبر التحليل بالمعنى أحدث فنيات العلاج بالمعنى، ويتم استخدامه بتطبيقه على بعض الاضطرابات النفسية ومشكلات الإدمان، ومن قبيل هذه الاضطرابات الفراغ الوجودي، ونقصان الهدف الحقيقي لسبب وجودهم في الحياة. (عبيد، 2017، ص111، ص112).

8/ إيقاف الإمعان الفكري:

إن الاهتمام المباشر باللذة يدحض ذاته، فكلما ركز الفرد على اللذة لهدف أخطأ الهدف وفي العلاج بالمعنى نتحدث في هذا الصدد عن الإفراط في القصد أو الإفراط في النية وإضافة إلى النية المفرطة، يوجد الانتباه أو ما يسمى بالإفراط في التفكير.

إن التلقائية والنشاط تتعرضان للإعاقة إذا أصبحنا هدفا للاهتمام وفي العلاج بالمعنى تتم مناقضة الإفراط في التفكير بفنية إيقاف الإمعان الفكري، ومن المجالات التي تستخدم فيها هذه الفنية "الأعصاب الجنسية" سواء كانت تبليداً أو عجزاً جنسياً فالأداء أو الخبرة الجنسية تختنق بالقدر الذي تصبح فيه موضوعاً للاهتمام أو هدفاً للقصد، ففي حالات العجز الجنس يقدم المريض بشكل متكرر على الاتصال الجنسي كما لو كان واجباً عليه، وهنا تعمل الخاصية على إزالة الواجبة التي تربط بينها وبين الاتصال الجنسي. (طايبي، 2016، ص 60).

9/ لوحة المعنى logo chart:

تعد فنية لوحة المعنى أسلوباً إرشادياً وعلاجياً يساعد المسترشد على أن يصبح واعياً بمشكلاته، كما تعمل هذه الفنية على تعديل الحالة النفسية التي يمر بها المسترشد، ومساعدته في إيجاد حلول واستجابات مناسبة لمشكلاته، واكتشاف المعنى من خلال المواقف المختلفة. (الحارثي، 2022، ص 206).

من خلال هذه الفنية يستطيع العميل بمساعدة المعالج أن يطبق اللوجوتشارت (خريطة أو جدول المعنى) للأحداث اليومية في حياته و خاصة تلك الأحداث التي تثير الاكتئاب، وتساعد هذه الفنية العميل في حل المشكلات في جوانب عدة مثل : العمل، والأسرة، والعلاقات بين الشخصية، ويعد اللوجوتشارت (خريطة أو جدول المعنى) فنية وواجباً منزلياً يساعد العميل على أن يكون على وعي كاف بالأسلوب أو الطريقة التي يختارها وتشوه

الواقع وتجعله يرفض مواجهة مسؤولياته، وعليه فهذه الفنية تمتد يد العون للعميل بأسلوب عملي، وظيفي، يومي تجاه علاقاته بين الشخصية وحينما يواجه مشكلة أو موقفاً يتطلب حلاً، حيث تساعده على التفكير في الموقف واكتشاف المعنى فيه، وأن يبتعد برد فعله تجاه الموقف أو المشكلة من الأتوماتيكية إلى استجابة بها المزيد من الاختيار وأن تكون حقيقية. (معوض ومحمد، 2012، ص204، ص205).

10/ تعديل الاتجاهات:

أما مسعود (2013) فيوضحها على أنها تخفيف حدة الشعور باليأس والحزن مؤدياً إلى توسع نطاق المعاني وتعزيزها والمساعدة على اكتشاف معانٍ وتحديد اتجاهات جديدة، وتعد هذه الفنية أنها وسيلة وإعادة تواصل الفرد مع من حوله بفاعلية مثمرة وبناءة، وتتمثل هذه الفنية عند مارشال في "الاعتراف بأنه يمكن تعديل وتغيير بعض الحالات والتي يمكن أن يراها الفرد على الاستجابة لهذه المواقف بطرق معينة بما في ذلك مواقف الموت والمعاناة، وذلك في ضوء الخطوات التالية:

- اكتشاف الفرد للمواقف وفهم سبب المعاناة أو الألم الذي يمر به.
- التركيز على نقاط القوة والضعف والإمكانات المتاحة للفرد.
- معرفة الاتجاهات السلبية والتي تزيد من حدة المعاناة ومحاولة تغييرها. (العسكر، 2020، ص59)

11/ فنية الوعي بالقيم:

هي عملية اكتشاف السمات المشتركة بين الشخصيات، وبالتالي تعزيز وزيادة تحسين وحدة الهدف وتفردته وتقليل مقاومة الاندماج والتكامل. وقد صممت هذه الفنية في الأساس لمساعدة الأفراد في اكتشاف أو توضيح قيمهم الكامنة، والقيام بذلك بطريقة غير مهددة وبمقاومة قليلة، وقد طورت فنية الوعي بالقيم كوسيلة (طريقة) شبه موحدة لمساعدة الأفراد على اكتشاف القيم الابتكارية والتجريبية و الإبتكاريات لإيجاد المعنى الشخص (الفرد) لحياتهم، كما تتضمن الفنية سلسلة من تدريبات الورقة والقلم، يمكن تنفيذها من خلال ثلاثة

خطوات وهي: توسيع الشعوري expanding conscious awareness، وإشارة الخيال الإبداعي stimulating creative imagination، وإبراز القيم الذاتية projecting personal values (الشخصية). أما الخطوة الأولى فهي توسيع دائرة الوعي الشعوري بما يسمح للفرد أن يخطط جيدا عن نمطية حياته اليومية ورؤية الحياة من منظور آخر، والخطوة الثانية آثار الخيال الإبداعي، حيث يطلب المعالج من الفرد أن يفكر في كل الأسباب المحتملة والممكنة لحل الإجابة على سؤال "ماذا تريد أن تكون" التي تمت في الخطوة الأولى ذات معنى لأي فرد فمثلا لو كانت الإجابة أريد أن أكون "مزارعا" فإن القيم الكامنة وراءها: الأسرة حيث كان والدي مزارعا، والإلمام حيث انه شيء أعرفه وأعرف كيف أؤديه في العمل في الخلاء، والاستقلالية، والحرية، حيث أعمل تحت رئاسة نفسي، ونتاج شيء ملموس وله فائدة مباشرة، ومساعدة الأشياء لتنمو، والطبيعة وفي الخطوة الثالثة إبراز القيم الشخصية يحدد الفرد ثلاث قيم مذكورة ومدونة في الخطوة الثانية ويفكر فيها بشكل خاص. (عبيد، 2017، ص88، ص89).

الكتيب العلاجي الخاص بفنية الوعي بالقيم:

القسم الأول

قيمك (أي قيم العميل)

الجزء الأول

فنية الوعي بالقيم:

في الواقع أن هذه الخطوات واضحة وسهلة المتابعة وسنشرحها فيما يلي أولا، ثم نذكر ونقدم أمثلة لإظهار سهولتها وواقعها بالنسبة للعميل.

- الخطوة الأولى: هنا يبدأ العميل في النظر لحياته من زوايا متعددة، لتوسيع الطرق العادية التي ينظر بها لنفسه. حيث يقول له المعالج: ارجع إلى الوراء وانظر ور الصورة

الأوسع لحياتك، وهذه الخطوة الأولى من شأنها مساعدتك على فحص ودراسة جوانب حياتك التي لها قيمة، ولكن قد تفوقك هذه القيمة ولا تدركها. ولنظر في هذه الجوانب نصف المنسية، سوف تركز على مجموعة متنوعة من الأسئلة المثيرة للاهتمام عن نفسك.

وتفتح (تكشف) الخطوة الأولى المتمثلة في توسيع الوعي الشعوري الطريق للخطوة الثانية وهي: إثارة الخيال الإبداعي.

- في الخطوة الثانية: يطلب المعالج من العميل قائلًا له: عليك في هذه الخطوة النظر للعديد من القيم الكامنة التي قد تكون وراء إنتاجك للإجابة في الخطوة الأولى.
- في الخطوة الثالثة: يطلب المعالج من العميل قائلًا له: عليك مراجعة واستعراض الاحتمالات المشتقة والمذكورة من الخطوات (2)، عندئذ اختر القيم الخاصة التي تتاسبك بشكل أفضل، فإبراز القيم الشخصية يحدث من قيمك الكامنة. في هذه المرحلة تجاهل الخطوتين (1)، (2)، واحتفظ فقط (استبق فقط) القيم الكامنة لمزيد من الاستخدام.

مثال: هذا المثال سيوضح كم أن هذه العملية حقاً سهلة، على الرغم من أنك ستستخدم تفكيرك.

الخطوة الأولى: توسيع الوعي الشعوري: انظر في الأمر التالي: فكر في العودة إلى واحدة من أوائل المرات التي يمكن أن تتذكر أنك تكون قادراً على الإجابة على السؤال: "ماذا تريد أن تكون؟ قد يكون ذلك وأنت في عمر (5) سنوات أو مرحلة المراهقة أو أكبر من ذلك.. فالعمر لا يهتم. إذا لم تستطع تذكر إجابة محددة، تخيل ما يكون. وبالنسبة للمثال التالي سوف نستخدم فكرة كونها "أي الإجابة على السؤال" على. انني أردت أن أكون عالماً.

- الخطوة الثانية: "استثارة الخيال الإبداعي : تتضمن هذه الخطوة توليد (إنتاج) الأسباب الكامنة وراء إعطاء أي فرد هذه الإجابة. وللاستمرار مع المثال يتم إضافة الأسباب المحتملة مع القيم الكامنة الموضحة. (التي تم توضيحها).

القيم	الأسباب المحتملة
التعلم	إنها تتضمن التعليم
المكانة	-انها توفر المكانة prestige
المساعدة	-تتمى الأشياء المفيدة (المساعدة)
الاكتشاف	إنها اكتشاف أشياء جديدة
العلم	-استخدام طرق علمية
البحث	-عمل البحوث
توجيه الذات	-اختيار الاتجاه

الخطوة الثالثة: إبراز القيم الشخصية: بالنسبة للأسباب المحتملة المتنوعة لاختيارك، حدد قبل كل شيء اثنين أو ثلاثة من الأسباب التي تعتقد أنها تجعل اختيارك ذا معنى خاص بالنسبة لك.

*هنا ثلاثة اختيارات محتملة للمثال المذكور:

- قيمي الكامنة الخاصة هي:

- الاكتشاف.

- التعليم.

- توجيه الذات.

لذلك ترى أن المثال يظهر الشخص الذي يرى القيم في: الاكتشاف، والتعليم، والابتكارية. لاحظ أنه ليس من المهم ما إذا كان الشخص سيصبح عالماً أم لا. ما يهم هو أن الشخص يعتقد أنه سيكون. وفي هذا التدريب على الشخص كشف (استكشاف) ثلاثة من القيم الممكنة. وخلال هذه الخطوات الثلاث سيتوفر لدى الشخص فكرة أولية عن بعض القيم الحقيقية له ولاستنتاج ان هذه القيم الخاصة تناسب حق نظام القيم للشخص، سنحتاج

للمظهر الخارجي مرة ومرة أخرى عند تكرارك لهذه الخطوات في التدريبات الذاتية التي ستأتي لاحقاً لزيادة الأهداف ذات المعنى.

دورك: دور العميل:

بعد شرح المثال السابق جاء دورك لتقوم بتنفيذ الخطوات والمهام التالية على أول خطوات تطبيق الفنية وتدريباتها المختلفة:

1. الآن حان دورك (أي العميل) لتوسيع الوعي الشعوري من خلال التفكير إلى الورا للمرة الأولى التي يمكن أن تذكر فيها أنك تتمكن من الإجابة على السؤال: ماذا كنت تريد أن تكون؟.

إذا كنت لا تستطيع تذكر إجابة محددة، تخيل ما يمكن أن يكون. خذ وقتاً طويلاً كما تحتاج للإجابة على ذلك، لا تذهب بعيداً حتى تكتب إجابتك أدناه.
-إنني أردت أن أكون...

2. الخطوة التالية: عليك باستثارة الخيال الإبداعي، من خلال التفكير في الأسباب المتعددة الكامنة وراء اختيار أي شخص لهذه الإجابة، وعادة كل سبب مكتوب سيكتب داخل واحد أو اثنين من القيم كما هو مبين في المثال أعلاه. إذا كان لديك صعوبة في التفكير للقيم المحتملة الكامنة وراء الأسباب التي ذكرتها (أسبابك) فقد ترغب للذهاب إلى الجزء التالي وعنوانه "قائمة القيم" حيث تم فيه عرض قائمة لبعض القيم النموذجية، ثم تعود مرة أخرى هنا لإكمال هذا التدريب والمضي قدماً مع بقية هذا التدريب.

الأسباب المحتملة	القيم

3. الخطوة الثالثة: الآن حدد اثنين أو ثلاثة من القيم التي تبدو أنها وراء أهم الأسباب لديك. قد يختار شخص آخر أسباباً مختلفة. من المهم أن تختار أفضل الأسباب بالنسبة لك، وليس ما قد يكون أفضل بالنسبة لشخص آخر. قد تسأل نفسك:

ما الجانب الذي يجعل اختياري جذاباً لي؟

-هل هذا الاختيار مناسباً لي؟

وللوصول إلى القيم الكامنة تمثل المعنى لك، أكمل هذا الجزء من تدريب.

-قيمي الكامنة الخاصة :

.....

.....

.....

.....

إن أسلوب الوعي بالقيم مستمر خلال عدة أجزاء قادمة، لتزويدك بالعديد من الفرض لاستكمال القيم الشخصية ذات المعنى بالنسبة لك. خذ الكثير من الوقت الذي تحتاجه لإكمال هذه التدريبات الشخصية كما يمكن لك. لا تتردد في استثمار عدة ساعات أو خلال عدة أيام، لإكمال هذه الأجزاء. أقضى جزءاً معقولاً من الوقت والجهد أثناء هذا العمل الذي سيؤدي بك لعمل أساسي مناسب لوضع الأهداف ذات المعنى والهدف.

الجزء الثاني

قائمة إسترشادية للقيم

قبل أن تخوض أكثر في نظام قسمك الشخصي، و فسوف نسرد لك بعض القيم التي يحتفظ بها كثير من الناس. هذه القائمة ليست شاملة، لكنها يمكن أن تثير تفكيرك تجاه (حول) العديد من الاختيارات المحتملة. معظم الناس يجدون عددا من القيم المذكورة مناسبة لهم، لكن أيضا يذكرون كلمات إضافية. إذا كانت قيمك تأتي من هذه القائمة أو من أماكن أخرى، حاول اختصار استجاباتك لكلمة أو كلمتين تعبر عما تعني هذه القيم. لاحقا ستسجل قائمة القيم الخاصة بك على أوراق عمل أخرى، وستكون العملية سهلة إذا كان لديك كلمة أو اثنين فقط لكل قيمة.

جدول القيم:

الإنجاز	التحكم	الصحة	الاعتماد على الذات	الأصالة
الكسب	التعاون	المساعدة	الحساسية	غير متحفظ
المغامرة	المجاملة	الأمانة	العاطفية	الخلاء
العاطفة	الإبداع	التاريخ	الصفاء	الصبر
التأهب	حب الاستطلاع	الفكاهة	الخطورة	الوطنية
الطموح	التأمين الاجتماعي	المثالية	الفضول	السلام
التسلية	الوفاء	التخيل	العزلة	الناس
الامتحان	الاكتشاف	الاستقلال	السرعة	الكمالية
الاهتمام	التعليم	الفضول	الروحانية	الإصرار
الجاذبية	الكفاءة	التبصر	الرياضة	الإقناع
الأصالة	الطاقة	الذكاء	الاستقرار	القدرة البدنية
الجمال	النظام	القوة	الطهارة	الحياة النباتية
الانتماء	الحماسة	الحدس	السفر	الجمال

الجرأة	الفرار	اللطف	الثقة	الكياسة
الهدوء	الإثارة	المعرفة	الحقيقة	القوة
التعقل	الممارسة	القيادة	الجدارة بالثقة	العملية
الرعاية	استكشاف	التعلم	الفهم	الكبرياء
الحذر	الشهرة	الحياة	المنافسة	الإنتاجية
التحدي	الأسرة	المنطق	الإلتزام	السرعة
المرح	الأنوثة	الحب	الثقة	الانتظام
الأطفال	الملاءمة	الولاء	الطاعة	الهدوء
الذكاء	الغذاء	الذكورة	الانسجام	التعرف
الاتصال	المغفرة	البراعة	الأمن	العلاقات
الرفقة	الصراحة	الرجال	السلامة	الصواب
الكفاءة	الصحة النفسية	الحرية	الثقة بالذات	الاسترخاء
الصدق	العذوبة	التواضع	المهارة	الثبات
النمو والسعادة	الصداقة	الأخلاقية	الرزانة	التدين
الجنس	التشـئة الاجتماعية	الطبيعة	الكرم	الإقدام
المشاركة	تأكيد الذات	النظافة	نمو الذات	المسؤولية
الصدق	تقدير الذات	المراعاة	الطبقة	المخاطرة
الاكتراث	التعبير عن الذات	المفاجأة	القبول	الدفع
الادخار	العمل	الموهبة	الخدمة	الحكمة
التحمل	النظام	الذوق	المساهمة	الظرف
الحيوية	العمل الصعب	المساهمة		

الجزء الثالث

القيم التي تعطيها لعالمك

في هذا الجزء ستكتشف بعض القيم الكامنة من خلال الانتباه للأشياء التي تفعلها أو التي تجدها مثيرة للقيام بها، هنا تعطي العالم أعمالك (أفعالك)، إنتاجاتك، إبداعاتك.

في هذا الجزء وفي الجزئين التاليين ستستمر في متابعة نفس العملية التي تعلمتها في وقت سابق. (توسيع الوعي الشعوري، الخيال الإبداعي، إبراز القيم الشخصية)، وفي نهاية المطاف ستجد حقا قيما لحياتك والأمثلة على ذلك موجودة على طول الطريق، لذلك يمكنك أن ترى مدى سهولة العملية. ولاحظ أننا لن نستمر في تسمية كل خطوة باسمها الكامل (الخطوة 2 استثارة القيم الإبداعية) كل مرة، ولكن اكتب فقط الخطوة (2)، وإذا أردت عمل ذلك على ورقة منفصلة فلا مانع.

سنبدأ من رؤية الوظيفية في البداية في الجزء الأيسر وتحت عنوان "دورك" عليك بترتيب خمس وظائف لم تحققها قبل ذلك ولكن تعتقد أنها قد تكون مفضلة لك كما ترى في الجزء الأيسر من الشيت تحت المثال. هذه الوظائف لا يجب أن تكون قد خطط لها من قبل، إذا كانت مثيرة للاهتمام بالنسبة لك اكتبها، بغض النظر عما إذا كنت قد حاولت الحصول عليها من قبل. نفذ ذلك الآن قبل الذهاب والانتقال إلى المرحلة التالية.

التدريب الأول

تدريب الوظائف

اكتب خمس وظائف لم تحصل عليها من قبل ولكنك تعتقد أنها مثيرة للاهتمام ومفضلة بالنسبة لك وفي العمود الثاني اكتب ثلاثة جوانب للوظيفة تعتقد أنها تمثل المتعة لك.

المثال دورك (دور العميل)

الوظائف	القيم	الوظائف	القيم
عمل الكمبيوتر	النظام		
	المعرفة		
	الصبر		
رائد فضاء	التسويق		
	الأمن		
	التعرف		
الفنان	الإبداع		
	الحرية		
	الجمال		
العمل الاجتماعي	المساعدة		
	الناس		
ناقل البريد	الخلاء		
	التدريب		
	الأمن		

نحن نفترض أن لك قائمة وظائف في العمود الأيسر(في ورقة العمل الخاص بتدريب الوظائف). والآن عليك بالتفكير في كل الأسباب المحتملة التي تعتقد أن أي فرد يستمتع بها بالنسبة للوظيفة الأولى التي سجلتها في قائمتك. قد ترغب في مراجعة الجزء 2 الخاص بقائمة القيم الارشادية لمزيد من الأفكار. إذا كنت تفضل كتابة أفكارك في ورقة منفصلة، يمكنك ذلك. بعد أن فكرت في الأسباب المحتملة التي تجعل أي فرد يستمتع بالوظيفة، عليك الآن اختيار ثلاثة جوانب أكثر اقناعاً للوظيفة لوظيفة بالنسبة لك. اكتب هذه الجوانب في العمود الخاص بك في الشيت(الجزء الأيسر).

بعد ذلك افعل نفس الشيء مع الوظيفية الثانية في القائمة، وبعد ذلك الثالثة والرابعة والخامسة، تكمل هذا التدريب الخاص بالوظائف.

أشعر بأن لديك الحرية في تغيير تفكيرك، فقد تحذف استجابة بعد تفكيرك العميق فيها، وفي بعض الحالات قد لا تستطيع ملء كل الفراغات وهذا المقبول، فقط عليك الاجابة كلما امكنك ذلك. ومن الممكن أن تكون قد فكرت في شيء ما في وقت لاحق، فعليك بوضعه في ورقة العمل. وإذا لم تفعل ذلك سيكون امامك عدة فرص خلال المضي في التدريبات الأخرى.

لإيضاح القيم ذات المعنى والأهمية لك. فقد لا يكون لديك إجابة لكل جزء في كل تدريب بشكل كامل، فقط عليك العمل بأحسن ما يمكنك الآن، ثم استمر وتحرك للأمام.

والآن سوف نكرر التدريب ولكن مع تغيير الرؤية (وجهة النظر) قليلا. ومازلنا نطلب منك رسم صورة لحياتك من خلال (عن طريق) التفكير في الأشياء التي تفعلها أو تجدتها مثيرة للاهتمام لفعلها (في هذه الحالة الهوايات).

في الجزء تحت "دورك" اكتب (سجل) خمس هوايات لديك أو تعتقد أنها مثيرة للاهتمام ومفيدة لك (نعرف الهواية: على نطاق واسع أي شيء تحب عمله أو تريد فعله يمكن أن يكون هواية، طالما أنك لا تحصل على راتب له) ثم فكر لنفسك في الأسباب التي تجعل أي شخص لديه هذه الهوايات (كل هواية). تذكر أنك لا تكتب أي شيء عن الخطوة الثانية نحن فقط نريدك أن تحصل على الاحتمالات المختلفة في رأسك، لتكون مستعدا للخطوة الثالثة (ولكن إذا كان من الأسهل بالنسبة لك لاستعراض قائمة القيم أو لكتابة بعض الأفكار الخاصة بك أن يكون ذلك على ورقة منفصلة فلا تتردد في القيام بذلك.

وأخيرا في عمود "دورك" اكتب الأشياء لكل هواية تشعر أنها تحمل القيم الأعلى.

التدريب الثاني

تدريب الهوايات

سجل في الجزء الخاص ب(العمود الأيمن) خمس هوايات لديك أو تعتقد أنك تجدها مثيرة للاهتمام ومفيدة. وفي العمود الأيسر اكتب ثلاثة أشياء تجدها شخصيا أنها أكثر اهتماما وامتاعا تجاه كل هواية.

دورك (دور العميل)

المثال

الهوايات	القيم	الهوايات	القيم
الجولف	التدريب		
	المنافسة		
	الخلاء		
المشي لمسافات طويلة	الطبيعة		
	السلام		
	التدريب		
القراءة	الوحدة		
	التسلية		
	المعرفة		
الخزف	الإنجاز		
	الاسترخاء		
	الكبرياء		
التصوير الفوتوغرافي	المهارة		
	التسلية		
	المتعة(الاثارة)		

مع بدايتك سترى بعض الكلمات المكررة في عمود القيم، معظم الناس ترى تكرار القيم ليس فقط داخل هذا التدريب، ولكن أيضا بين هذا التدريب للهوايات والتدريب الذي أكملته في الوظائف والتدريبات الأخرى التي سوف تؤديها لاحقا.

إن القيم التي يزداد تكرارها بالنسبة لك من المحتمل أن تكون أكثر معنى لك.

ولاحقا في الجزء 6 سوف يطلب منك تحديد القيم الأكثر تكرارا لك. أولا وعلى أية حال استمر في اكتشاف هذه القيم الكامنة من خلال إكمال الأجزاء 4,5. وفي الجزء 4 سوف يتحول التركيز من الأنشطة إلى التجربة (المعيشة).

الجزء الرابع

القيم التي تأخذها من العالم

في هذا الجزء أنت مستمر في إضافة بعض الأجزاء لصورة حياتك، لكن من منظور مختلف. في الجزء السابق ركزت على القيم المرتبطة بالأنشطة التي تستمتع بعملها (الأشياء التي تعملها وتعطيها للعالم). وفي هذا الجزء تتحول إلى الخبرات أو التجارب المحببة والمفضلة التي تحبها (أي الأشياء التي أخذتها من العالم)، إنك لا تحتاج إلى تغيير هذه الأشياء من خلال النشاط، ولكن مجرد أخذ الراحة الداخلية من خلال معاشتها والإعجاب بها. يمكنك استكشاف هذه القيم خلال أسلوب وفنية الوعي بالقيم، مثلما حدث في الجزء السابق.

بداية في العمود الأيمن في الجزء الخاص تحت "دورك" سجل خمسة أحداث حالية (أو حديثة) حضرتها باختيارك، وسجل الأحداث التي قد تكون تجنبتها لكنك اخترت حضورها. يمكنك التفكير في أحداث رسمية جدا (مثل: حفلة زفاف-التخرج-الموسيقى..). أو أحداث غير رسمية (مثل: مشاهدة فيلم-النزهة-لعبة الكرة...). وبعد تسجيلك الأحداث، فكر في الأسباب المحتملة التي تجعل أي شخص يحضر هذه الأحداث، سوف تجد العديد من الأسباب لذلك. ثم بعد ذلك، في العمود الأيسر تحت جزء القيم، وأمام كل حدث سجل أكثر ثلاثة أسباب تجعلك تختار حضور الحدث، وهذا يعني تسجيلك ثلاث قيم حققتها من خلال حضورك. لاحظ أنه في المثال التالي العديد من القيم التي تضمنها أو ذكرها أشخاص آخرون.

التدريب الأول

تدريب الأحداث الحديثة (الأخيرة)

في العمود الأيمن من الجزء الأيسر، سجل خمسة أحداث حضرتها باختيارك، وأمام كل حدث في العمود الأيسر تحت جزء "القيم" سجل ثلاث قيم حققتها من حضورك.

دورك (دور العميل)

المثال

الأحداث	القيم	الأحداث	القيم
حفلة موسيقى	الصدقة	1	1.
	الاسترخاء		2.
	الموسيقى		3.
لعبة الكرة	الإثارة	2	1.
	الصدقة		2.
	المنافسة		3.
مشاهدة فيلم	الإثارة	3	1.
	المغامرة		2.
	التبصر		3.
	الأسرة		1.

العشاء	الحب	4	2.
	الاسترخاء		3.
العشاء بالخارج	الأسرة	5	1.
	الاختيال		2.
	الإنجاز		3.

وبعد ذلك مرة أخرى فإن الرؤية ومنظورك يتغير ببطء، حيث ينصب التركيز الآن على الخبرات (التجارب) ذات القيمة. لذلك دعنا نستعرض الطرق التي يمكنك بها معايشة العالم. لديك خمس وسائل (أو طرق) وهي إحساساتك: الرؤية، والسمع، والشم، والتذوق، واللمس.

في التدريب التالي يمكنك التركيز على كل من هذه الحواس الخمس في الجزء الخاص تحت عنوان "دورك" سجل واحدة من الخبرات أو التجارب المفضلة لكل واحدة من الحواس الخمس. ثم فكر في الأسباب العديدة المحتملة لاختياراتك، ثم سجل في العمود الأيسر أكثر ثلاثة أسباب في الأهمية جعلتك تتمتع بكل تجربة، وقد تشمل أسبابك الذكريات المرتبطة بالتجارب الماضية، بالإضافة لمشاعرك الحالية التي تجعل هذه الخبرات والتجارب ذات قيمة لك. في كل حالة لمعرفة القيم الكامنة اسأل نفسك ماذا تعني الخبرة (التجربة) لك؟ بماذا تذكرك؟، كيف تجعلك تشعر؟، أو لماذا تمثل قيمة لك؟.

وفي كثير من الأحيان فإن هذا التدريب يؤدي بالأشخاص أولاً إلى إدراك ذكريات الماضي، وثانياً للقيم الكامنة وراءها. ونحن نرى ذلك حينما نشم رائحة "الخبز الطازج" يذكرنا بيوم من الأيام الخوالي وزيارة الأجداد، كما يمثل لنا بشكل غير مباشر قيمة الانتماء للأسرة. وبطبيعة الحال قد يكون للاستمتاع برائحة الخبز الطازج أسباباً أخرى مختلفة تماماً.

في هذا الجزء لزيادة (MPGs) إنك استخدمت فنية (VAT) لاستكشاف الطريق الثاني لإيجاد القيم، من خلال النظر إلى التجارب والخبرات التي تشعرك بالمتعة. وفي الجزء القادم ستحول إلى نوع ثالث من القيم وهو القيم الاتجاهاتية أو معتقدات الحياة.

التدريب الثاني

التدريبات المفضلة للحواس الخمسة

في العمود الأيمن من جزء "دورك" سجل واحدة من التجارب المفضلة لديك لكل من حواسك الخمس: الرؤية، والسمع، والشم، والتذوق، واللمس، وفي العمود الأيسر سجل ثلاثة من أكثر الأسباب أهمية لتمتعك شخصياً بهذه التجارب.

دورك (أي العميل)

المثال

التجارب	القيم	التجارب	القيم
موسيقى الروك	الإثارة		1.
	الصداقة		2.
	الروحانية		3.
إعداد الخبز الطازج	الأسرة		1.
	الحب		2.
	النضارة		3.
بيتزا	الصداقة		1.
	المغامرة		2.
دش ساخن	الاسترخاء		1.
	السلام		2.
	الوحدة		3.
الطيور	النمو		1.
	الاكتشاف		2.

الجزء الخامس

القيم في معتقداتك/ اتجاهاتك

إن المعتقدات الأساسية والاتجاهات لها تأثير منتظم وقوي على سلوكك اليومي. قد يكون لديك معتقدات عزيزة (محببة لك) جدا وقد تعاني منها، أو اتجاهات كنت تأمل أن توصلها حتى لو كنت على وشك الموت. قد ترغب في أن يرتبط أشخاص آخرون بهذه المعتقدات والاتجاهات التي لديك (معك) حتى بعد رحيلك (أو رحيلهم).

في هذا الجزء فإن أداة التدريبات يتحول إلى التركيز على قيمك والاتجاهات الكامنة ومعتقدات الحياة. هذه القيم تكون من القيم الأكثر أهمية لدينا، لكنها تميل إلى أن تدفن في الأعماق. ونحن نادرا ما نحضر هذه القيم إلا إذا واجهنا احتمالية موتنا، مثل افتقاد شخص قريب أو سماع أننا نواجه مرضا أخيرا (نهائيا) إلا أن هذه القيم تؤثر على حياتنا اليومية حتى عندما نعطي اهتماما قليلا لها. ونستطيع الكشف عنها من خلال فنية الوعي بالقيم.

والتدريبات في هذا الجزء غالبا ما تكون أكثر صعوبة في الإكمال عن تلك الموجودة في الأجزاء السابقة. ولكن لا تدع ذلك يقلل من عزمك، تذكر أنك لا تحتاج إلى ملء وإكمال كل قائمة في التدريبات، لكن فقط افعل أقصى ما تستطيعه.

في التدريب الأول وتحت جزء "دورك" سجل أسماء 5 خمسة أشخاص كان لهم أثر إيجابي ومعهم في حياتك، قد يكون هؤلاء الأشخاص قريبين منك، أو معارف أقل قربا، أو حتى أناس عرفتهم بشكل غير مباشر مثل: شخص ما قرأت له أو عنه أو شاهدت فيلما عنه.

بالنسبة لهؤلاء الأشخاص فكر في السمات والخصائص التي جذبتك أو تراها مفضلة لك، ثم سجل ثلاثة جوانب أو سمات أكثر تفصيلا وتقبلا نحو هذا الشخص (أو لدى هذا

الشخص). ثم سجل ما الذي استفدته أو تعلمته من هذا الشخص، والاتجاهات التي أعجبتك في هذا الشخص، والسمات التي اكتسبتها من هذا الشخص، أو القيم الأخرى التي قد يعكسها هذا الشخص لك.

التدريب الأول

تدريب الناس المهمين

في العمود لأيمن سجل (أو اكتب) أسماء 5 خمسة أشخاص كان لهم أهمية وأثرا ايجابيا على حياتك، وفي الجزء الثاني من العمود تحت "دورك" سجل ثلاثة جوانب أو صفات أعجبتك بشدة في هذا الشخص.

دورك (أي العميل)

مثال

الأشخاص	القيم	الأشخاص	القيم
المعلم	الاحترام		
	القبول		
	الثقة بالنفس		
أحمد عرابي	الوطنية		
	الخدمة		
	التحدي		
الزوج/ الزوجة	الحب		
	الانتماء		
	الدعم/ المساندة		
الأجداد	الحب		
	الإثارة		
	الأسرة		

التدريب الثاني

تدريب منظمات/ قضايا

سجل في الجزء الخاص "بدورك" تحت العمود الأيمن 5 خمس منظمات (مؤسسات) أو قضايا جندت نفسك لها طوعية وتحت كل واحدة سجل 3 ثلاثة من القيم الكامنة التي جعلتك مهتما بها.

المثال دورك (أي العميل)

القيم	القضايا	القيم	القضايا/ المنظمات
		المعرفة	الطلائع (الكشافة)
		القيادة	
		المثالية	
		المساعدة	الصليب الأحمر
		الصحة	
		العطاء	
		الروحانيات	المسجد (الكنيسة)
		الإيمان	

لقد وصلنا إلى نهاية التدريبات الذاتية التي صممت من أجل تحقيق وإحضار (إعادة) قيمك الكامنة المهمة إلى السطح والظهور. هذه التدريبات استخدمت من آلاف الناس في مختلف المجموعات وقد أشاروا جميعا إلى أنها من أكثر التدريبات شعبية مقارنة بالعديد من تدريبات فنية الوعي بالقم التي استخدمناها. والأن بعد أن انتهت من تدريبات الذات، إنك ستجد مجموعة من القيم التي تشكل التسلسل الهرمي الخاص لقيمتك، اتبع تعليمات الجزء القادم.

الجزء السادس

التسلسل الهرمي لقيمك

لقد قمت بإكمال تدريبات الذات على القيم وربما سجلت عددا غير قليل. والتالي سوف تركز على تكوين مجموعات من القيم تلك التي ظهرت في التدريبات الذاتية هذه الافكار أو القيم المتكررة تشكل جوهر وقلب الاهداف ذات المعنى والقيمة ومثل معظم تدريبات التحليل الذاتي فالفرد يكملها من اجل زياده اهدافه الهادفة وذات المعنى ترك مجال للخطأ لعل في الخطوة ثلاثة- ابراز القيم الذاتية- من التدريب قررت وجود قيمه خاصه وراء استجاباتك، اذا كانت هذه القيمة تمثل أهميه حقيقه لك فإنه من المحتمل ظهور مره أخرى في بعض التدريبات الأخرى. وإذا كانت هذه القيمة انتجت خطأ فإنها من المحتمل الا تظهر في مكان اخر.

وأنت في حاجة لأكبر قدر من الانتباه والاهتمام لهذه القيم التي تظهر بشكل متكرر في التدريبات الذاتية، والقيم التي تظهر مرة واحدة تكون أقل أهميه لأسباب مختلفة بما في ذلك إمكانيه حدوثها مع الخطأ، لذلك ففي هذا الجزء سنقدم لك ورقه عمل لمساعدتك في العثور على قيمك المتكرر، ومراجعتك لاستجاباتك على التدريبات التي انجزت حتى الآن ثم اطبع أو سجل على ورقة العمل كل القيم التي ظهرت لك ضع علامة واحده بعد عدة القيمة وكتابتها لأول مره، وإذا تكررت نفس القيمة ضع علامه أخرى بدل من سردها وكتابتها مرة أخرى.

إذا كنت تجد أنك أظهرت كلمتين مختلفتين في التدريبات لكنهما يعطيان نفس المعنى بالنسبة لك عليك إختيار الكلمة التي تشعر أنها تصف قيمتك بشكل أفضل، وعدّها كلمة أخرى مكررة.

أحيانا قد تضطر إلى إنشاء كلمة مركبة لنقل المعنى بدقة شكل (اضبط) الكلمة اذا كنت مضطرا لذلك ما دمت تعرف ماذا تعني لك.

ما تقوم به في هذه الخطوة هو الجمع بين علامات الإحصاء العد وراء الكلمة التي تصف أفضل قيمة بالنسبة لك، على سبيل المثال: "الناس" و"الانتماء" قد تشترك مع "الصداقة" من قبل بعض الناس، ولكن ليس من قبل الآخرين كلهم، ويجب عليك عد الكلمات المختلفة التي تدل على وتصف بشكل أفضل القيمة لك. عد كل قيمة عندما تتكرر العديد من المرات كما يتم ظهورها. فبعض القيم سوف تكرر مره او مرتين أو بعض الآخر سيتكرر عدة مرات.

وفي ورقة العمل الخاصة بملخص القيم، اعمل الاشتراك (الاندماج) بين القيم حسب الضرورة فعليك ترتيب وليس عد القيم فقط.

التدريب الأول

ورقة عمل ملخص القيم

دور (سجل) حصيلة القيم من التدريبات الذاتية التي أكملتها. ستسجل بعض القيم أكثر من مرة، وقد تسجل بعض القيم عدة مرات (أو مرات عديدة)، وتعني عدد العلامات في المثال التالي عدد مرات التكرار.

-المعرفة (التبصر) /// -التجريب //

-الاكتشاف / -التشويق (المغامرة/الإثارة) /////

-السلام /// -الوحدة (الاستقلال) ///

-القبول (الانتماء) -الابتكار /

-الإنجاز (المهارة) - الصحة /

-الحرية (المثالية/ الوطنية) /// -الاسترخاء ///

-النمو الذاتي / -الجمال /

-العجب (الثقة بالذات) -الأسرة (الجنور) ///

-المساعدة (الدعم/ الخدمة/العطاء) /////

-الناس (الصداقة) /// -الحب ///

دورك

ورقة عمل ملخص القيم

دورك (سجل) حصيلة القيم من التدريبات الذاتية التي أكملتها ستسجل بعض القيم أكثر من مرة، وقد تسجل بعض القيم مرات.

والآن انتقل إلى ورقة ملخص (MPGs) في الجزء 10، وسجل التسلسل الهرمي للقيم الخاص بك في العمود المسمى بـ "القيم"، ويعني التسلسل الهرمي ترتيب أو تصنيف بدءاً من الأعلى في القمة، بحيث تبدأ مع القيمة الأكثر تكراراً، والعمل باستمرار مع تلك تظهر مرتين. وهذا يعني أنك تسجل قيمك المتكررة في ترتيب حسب تكرارها (تجاهل جميع الأعمدة الأخرى في الجزء 10 في الوقت الراهن، كما يمكنك من خلال مزيد من العمل ملء الفراغات الأشخاص في نهاية المطاف يكون لديهم ما بين (6-24) قيمة في ورقة عمل ملخصهم لل (MPGs)، في الجزء 10 استخدم هذا المدى كمرشد (دليل)، ولكن استمر أيا كان العدد الذي ستسجله. أكمل هذه المهمة بالطريقة التي تجعلك أكثر احساساً ووعياً.

قبل الانتقال والذهاب إلى المرحلة التالية. تذكر أنه يمكنك وضع علامة على ورقة العمل بقدر ما تحتاج.

والآن لديك التسلسل الهرمي لقيمك الشخصية المسجلة في الجزء 10، خذ وقتاً للاطلاع على ومراجعته. هل هناك أي مفاجآت بالنسبة لك؟ فمعظم الناس يتعرضون لنوعين من المفاجآت:

الأول: عندما تظهر قيم غير متوقعة في القائمة، أو عندما تظهر قيم غير متوقعة في القائمة، أو عندما تظهر قيم أعلى في القائمة عما كانوا يتوقعون. فكر في العودة إلى القيم التي كنت تتوقعها للقائمة قبل البدء في التدريبات الوعي بالقيم، فقد تكون سجلت ببساطة ما

كنت تتوقع (تخمن) أنه القيم الأكثر أهمية بالنسبة لك. هل هناك بعض القيم التي لم تكن سجلتها أصلاً؟ هل هناك بعض القيم برزت (ظهرت) في مكان أعلى مما كنت تتوقع أو تخمن؟ هل هذه بعض الأجزاء للصورة الكلية لحياتك التي كنت تجاهلتها أو أغفلتها؟ من خلال تحديد الأهداف التي تسمح لك بتحقيق هذه القيم، هل يمكن أن تعيش بقية حياتك مع مزيد من المعنى والهدف؟. أنت وحدك فقط الذي تستطيع الإجابة على هذه الأسئلة، وحتى إذا لم تعرف الإجابة الكاملة على هذه الأسئلة الآن (في هذا الوقت)، ربما يكون كثير من التفكير والعمل من جانبك هو المطلوب للإجابة على هذه الأسئلة بطريقة مرضية ومشبعة لك تماماً.

الثاني: النوع الثاني من المفاجآت هو عكس ما هو أعلاه، فالقيم المتوقعة التي لا تظهر في قائمتك، فهي التي تعطيك الطريقة التي تعيش بها في حياتك، قد تتوقع قيمة خاصة معينة تظهر أعلى القائمة، ولكن لا يحدث ذلك، هنا يجب أن تسأل نفسك: لماذا لم يحدث ذلك؟ هل كنت أعيش حياتي كما لو كان شخص آخر يلزمني بهذه القيم (يملي على قيمي)؟ هل أنجزت الأسئلة الأهداف التي تتحقق القيم التي لم أهتم بها أبداً؟ هل هناك بعض التغيرات التي أنا بحاجة لها في سلوكي المستقبلي بالمقارنة مع الماضي الخاص بي؟

وكما هو الحال مع النوع الآخر من المفاجآت، أنت وحدك فقط الذي تستطيع الإجابة على هذه الأسئلة قد تحتاج إلى الكفاح بعض الوقت لإيجاد إجابات مرضية ومقنعة.

القسم الثاني

أهدافك (أي العميل)

الجزء (7)

أهدافك الحالية

الآن سوف نطلب منك تغيير وتحويل الأداة لفترة من الوقت، إذا اتبعت التعليمات حتى الآن، ستوظف جهدك الكبير في توضيح قيمتك الخاصة، فقد حان الآن الوقت للتركيز على الأهداف بعدما تقضي بعض الوقت في التركيز على أهدافك، وطموحاتك، سوف نوضح لك كيف نقوم بدمج هذه الأهداف مع قيمك. الفكرة هنا هي التأكيد من أن أهدافك تتناسب مع قيمك، لذلك عندما تحقق هذه الأهداف، ستحقق قيمك المهمة.

ستتعلم أيضا كيف تبحث عن أي بقايا أو قيم غير محققة تحتاج الأهداف إضافية.

للبدء في هذه العملية ستحتاج للتركيز على أهدافك الحالية والتفكير فيها بواقعية. ولتحقيق ذلك نطلب منك القيام ببعض التفكير المكثف اتجاه أهدافك تذكر أنك ستحصل على أكبر زياده في (MPGs) الخاصة بك عن طريق العمل في التدريبات الشاملة، طبقا للترتيب المعطى لك بدل من مجرد قراءتها. ستحتاج إكمال هذا الجزء في جلسته الواحدة وذلك قبل مواصلة العمل، تأكد أن لديك حوالي 20 دقيقة من وقت الفراغ وهذا هو الوقت الذي يمكن استغراقه لإكمال هذا الجزء، ستحتاج إلى مؤقت (أو ساعة إيقاف)، من فضلك لا تذهب بعيدا حتى يكون لديك الوقت ولديك شيء ما سيسمح لك باجتياز فترات زمنية مدتها دقيقتان.

والأن أنت مستعد لإعطاء أهدافك التفكير المكثف، كن مستعدا لإعطاء نفسك حوالي دقيقتين لتكون مهيا لبعض التفكير والكتابة.

التدريب الأول

أهمية الخمس سنوات

مثال:

خذ دقيقتين لتفكير حول أهدافك، التي تتمنى أن تحققها في (خلال) السنوات الخمس القادمة، سجل 6 ستة أشياء ترغب في أن تحدث خلال الخمس سنوات المقبلة.

1. فتح متجر للخزف.
2. الانتقال (التوجه) للوطن.
3. علاقة حميمية مع شخص آخر.
4. إجازة في عالم ديزني.
5. حضور لقاء عائلي.
6.

وكما ترى قد لا تستطيع ملء جميع الفراغات، وهذا مقبول وعادي الآن. فقط أعطي هذه الأهداف دقيقتين من انتباهك غير المجزأ (غير المقطوع) وكن واقعياً. اكتب بالأسفل فقط هذه الأشياء التي تعتزم (تصر على) تحقيقها. اعمل بأفضل ما يمكنك، ثم وصل الاستمرار.

دورك:

خذ دقيقتين للتفكير في أهدافك لخمس سنوات قادمة.

أهدافك الخمس سنوات

خذ دقيقتين للتفكير حول أهدافك، التي تتمنى أن تحققها في (خلال) السنوات الخمس القادمة، سجل 6 ستة أشياء ترغب في أن تحدث خلال الخمس سنوات المقبلة.

1.
2.
3.

4.
5.
6.

التدريب الثاني

أهداف العام الواحد

بعد ذلك نصبح أقرب قليلا إلى الوقت الحاضر. سجل 6 ستة أهداف لديك للعام القادم. سجل هنا 6 ستة أشياء ترغب أن تحدث في غضون 12 شهرا. قد تجد أن بعض أهدافك هي نفسها الموجود في أهدافك للخمس سنوات. والبعض قد يكون أحد خطوات الطريق لأهدافك للخمس سنوات، والبعض الآخر قد يكون مختلفا تمام الاختلاف عن أهداف الخمس سنوات.

مثال:

أهداف العام الواحد

خذ دقيقتين للتفكير حول أهدافك التي ترغب في تحقيقها في (خلال) العام القادم. سجل 6 ستة أشياء تريد أن تحدث أو تصل إليها خلال 12 شهرا القادمة.

1. البدء في الحصول على المزيد من التعليم في الخزف.

2. توثيق العلاقة مع شخص ما وليكن (أ.م).

3. زيادة دخلي.

4. جدول للتدريب النظامي.

5. مقابلة مع ما لا يقل عن ثلاثة أشخاص.

6. صرف أو انفاق 20 ألف جنيه أو مبلغ من المال.

دورك:

ومرة أخرى يأتي دورك خذ دقيقتين للتفكير في أهدافك للأشهر 12 المقبلة.

أهداف العام الواحد

خذ دقيقتين لتفكير حول أهدافك التي ترغب في تحقيقها في (خلال) العام القادم.

سجل ستة أشياء تريد أن 6 ستة أشياء تريد أن تحدث أو تصل إليها خلال 12 شهرا القادمة.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

التدريب الثالث

أهداف الـ 6 أشهر

الآن، أهداف الـ 6 شهور. مرة أخرى قد تكون هي نفسها بعضا من أهدافك بعيدة (طويلة) المدى، قد تكون إحدى خطوات طريقتك نحو أهدافك طويلة المدى، أو قد تكون أشياء مختلفة تماما.

مثال:

أهداف ال6 أشهر

خذ دقيقتين لتفكير في الأهداف التي تتمنى (ترغب) في تحقيقها خلال ال6 أشهر القادمة.
سجل 6 ستة أشياء تريد أن تحدث لك خلال (في غضون) ال36 أسبوعا القادمة.

1. قراءة كتابين على الأقل عن الخزف.
2. توثيق العلاقة مع شخص ما وليكن (أ.م).
3. استعراض الرفعة، والترقية، أو احتمالات أخرى.
4. زيادة التدريب النظامي.
5. الانضمام إلى منظمة (مؤسسة) خدمية أو منظمة اجتماعية.
6. صرف أو انفاق 20 ألف جنيهه (أو مبلغا من المال).

دورك:

دورك مرة أخرى، لديك دقيقتان للتفكير فيما ترغب أن تحققه خلال ال6 أشهر القادمة.
لديك دقيقتان لتفكير في الأهداف التي تريد تحقيقها في غضون الأشهر الستة 6 المقبلة،
سجل 6 ستة أشياء ترغب في أن تصل إليها وتحدث لك في غضون الأسابيع 26 المقبلة.

1.
2.
3.
4.
5.

6.

التدريب الرابع

أهداف الشهر الواحد

الآن: أهدافك الشهر الواحد

مثال:

لديك دقيقتان لتفكير في الأهداف التي ترغب في تحقيقها خلال الشهر القادم. سجل 6 ستة أشياء ترغب في أن تصل إليها (تحدث لك) في غضون الـ 4 أربعة أسابيع المقبلة.

1. البدء في قراءة كتاب عن الخزف.
2. هدية لشخص ما وليكن (أ.م.).
3. الحصول على مزيد من التدريب.
4. النظر في خيارات التحكم في الوزن (التفكير في خيارات...).
5. الذهاب إلى السينما مرة واحدة على الأقل.
6. شراء إطارات جديدة.

دورك: أهداف الشهر الواحد. الالتزام بدقيقتين.

لديك دقيقتان لتفكير في الأهداف التي ترغب في تحقيقها خلال الشهر القادم. سجل 6 ستة أشياء ترغب في أن تحدث لك في غضون الـ 4 أربعة أسابيع المقبلة.

1.
2.
3.
4.

..... 5.

..... 6.

التدريب الخامس

أهداف الأسبوع الواحد

مثال:

لديك دقيقتان للتفكير حول الأهداف التي تريد أن تحققها خلال الأسبوع القادم. سجل 6 أشياء تريد أن تحدث في غضون 7 أيام القادمة.

1. الخروج مع شخص ما (أ.م) مرة واحدة على الأقل.

2. تستعمل السلم بدلا من المصعد 75% من الوقت.

3. تأجيل فيلمان.

4. الانتهاء من المشروع.

5. غسيل السيارة.

6. كتابة خطاب إلى صحيفة.

دورك: أهداف الأسبوع الواحد (دقيقتان).

لديك دقيقتان للتفكير في الأهداف التي تريد أن تحققها خلال الأسبوع القادم، سجل 6 ستة أشياء تريد أن تحدث لك في غضون ال 7 السبعة أيام القادمة.

..... 1.

..... 2.

..... 3.

..... 4.

5.

6.

التدريب السادس

أهداف اليوم الواحد

مثال: أهداف اليوم الواحد

لديك دقيقتان للتفكير حول الأهداف التي ترغب في تحقيقها في اليوم التالي. سجل 6 ستة أشياء تريد أن تحدث في غضون الـ 24 ساعة القادمة.

1. الاتصال بشخص ما وليكن (أ.م).

2. تستخدم السلالم بدلاً من المصعد على الأقل مرة واحدة.

3. لا تستخدم مادة الكافيين بعد الساعة مساءً.

4. الذهاب إلى النوم في الوقت المحدد.

5. التوقف عن العمل في الوقت المحدد.

6. البدء في كتابة الرسالة.

دورك: أهداف اليوم الواحد:

لديك دقيقتان للتفكير حول الأهداف التي ترغب في تحقيقها في اليوم التالي. سجل 6 ستة أشياء تريد أن تحدث في غضون الـ 24 ساعة القادمة.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

إذا كتبت أهدافك خلال فترة الدقيقتين، فربما تشتكي من أن الدقيقتين مدة ليست كافية لتخطيط شيء ما بأهمية مستقبلك طالبا منك تسجيل أهدافك المهمة من اليوم التالي (خمس سنوات)، وأعطيت فقط (12) دقيقة. ومن ناحية أخرى، متى كانت المرة الأخيرة التي قضيت 12 دقيقة كاملة حقيقية في التركيز على أين كنت متجهًا (أو متصداً أو قائداً) لحياتك؟. إذا كنت مثل معظم الناس لا تقضي الكثير من الوقت للتخطيط لأهدافك، كثيرا من الناس تجد تخطيط الأهداف عملية مهمة (صعبة) لأن لديهم تجارب قليلة معها ومع ذلك فقد عملنا مع العديد من الناس الذين يجدون (الخاصة بك يكون مفيدا للغاية. حسنا، هذه النقطة من MPGs هذا الجزء من زيادة) هذا الجزء هو بداية تفكيرك الواقعي نحو أهدافك المستقبلية وسنستمر بهذا التركيز في الأجزاء القادمة.

التدريب السادس

أهداف اليوم الواحد قبل الموت

مثال: أهداف اليوم الواحد قبل الموت

خلال دقيقتين، سجل ستة (6) أهداف ترغب في تحقيقها خلال اليوم القادم، إذا عرفت أنك ستموت في نهاية هذه المدة.

1-أكون مع (ج.س).

2-الاتصال بأسرتي.

3-أكتب جيدا؟.

4-التفكير في الحياة.

5- تناول وجبة مفضلة.

6-عدم مشاهدة التلفاز.

دورك: أهداف اليوم الواحد قبل الموت

خلال دقيقتين، سجل (6) ستة أهداف ترغب في تحقيقها خلال اليوم القادم، إذا عرفت أنك ستموت في نهاية هذه المدة.

1-.....

2-.....

3-.....

4-.....

5-.....

6-.....

يجد العديد من الناس هذا التدريب تجربة هادئة واقعية، ويعتقد البعض أنه غريب جداً. إنه من الغريب أننا طلبنا منك تسجيل أهدافك في موقفين غير متوافقين (متعارضين). من جهة أخرى، فإن التدريب يعكس الواقع المزدوج للحياة الإنسانية، وعندما طلبنا منك تسجيل أهدافك في المرة الأولى خلال الفصل السابق، ربما استجبت كما لو أنك ستعيش لفترة طويلة. وفي المرة الثانية في الفصل الحالي فقد استجبت كما لو أنك ستعيش فترة قصيرة جداً. معظم الناس لا يعرفون الوضع (الموقف) الذي سيكون في الواقع.

إذا كنت لا تعرف ما إذا كنت ستكون على قيد الحياة لوقت طويل أو فترة زمنية قصيرة، فإذا اعتبرت ونظرت لطريقة واحدة منها، فعليك إذن أن تعيش حياتك وفقاً لذلك، فنحن لا نعتقد ذلك. يمكن للمشكلات الخطيرة أن تنشأ إذا لم تأخذ كلا الاحتمالين في الحسبان حينما تقوم بوضع أهدافك.

قد تكون على علم ببعض الناس الذين عاشوا حياتهم كما لو أنهم سيعيشون لفترة طويلة جدا، مثل هؤلاء الناس حافظوا على كل شيء للمستقبل، فقد أجلوا جانب ملذات الحياة لوقت لاحق، وفي النهاية تقاعدوا، وبعد أسبوعين أصبحوا موتى، وتركوا وراءهم خططا مستقبلية طال انتظارها ومسؤوليات لم تتحقق.

ربما تماما كما يحدث للعديد من الناس يعيشون حياتهم كما لو كان العكس هو الصحيح، كما لو أنهم ذاهبون إلى موت قريبا، يعيشون فقط لهذا اليوم، فإنهم يستخدمون كل ما لديهم من مصادر، ويستيقظون غدا ليجدوا أنه ليس لديهم شيء يتركوه، وعليهم البدء من جديد من نقطة الصفر كل يوم.

إنه من المعقول أن تعرف أن أي إطار زمني يمكن أن يصبح حقيقيا (واقعيا) لا تحفظ جميع احتمالاتك (توقعاتك) للمستقبل، لأنك قد لا تملك المستقبل في الحياة (أي قد لا يكون لديك مستقبل في الحياة). ومع ذلك عليك الحفاظ على بعض موارد اليوم، لأنك من المحتمل أنك ستعيش على الأرجح ليوم آخر، أسبوع آخر، شهر آخر... هل بعض هذه الأشياء تريد القيام بها إذا كنت ستموت قريبا، ولكن أيضا خطط لتلبية الفرص المتاحة للمستقبل فقد يكون ذلك جيدا للغاية.

وفي هذا الجزء عليك بوضع الأهداف، الأهداف العالية، ولكن ضع الأهداف المعقولة القابلة للتحقيق.

الخاص بك، المقصود منه مساعدتك للتفكير بصورة (MPGs) وفي هذا الجزء من زيادة أكثر واقعية تجاه (أهدافك المستقبلية)، ومعظم الناس الذين أكملوا هذه التدريبات قالوا إنهم الآن أصبحوا يفكرون بشكل أكثر تحديدا في الأهداف وبواقعية أكبر مما كانت عليه في السابق.

تحديد الأهداف الفعلية:

فلديك بعض الوقت للتعلم فيه، وربما (MPGs)، إذا كنت قد تركت الجزء السابق من زيادة تكون جاهزا وعلى استعداد لإلقاء نظرة واقعية على الأهداف التي تنوي التركيز على إنجازها. في هذا الجزء سيطلب منك مراجعة عملك وبعد ذلك ترتيب وتسجيل الأهداف التي تنوي بالفعل العمل تحقيقها. لقد ركزت على أهداف في الأجزاء السابقة، لكن عملت بذلك بسرعة كبيرة، ولا تحتاج تحمل هذه الاستجابات على نحو صارم. أيضا فإن الأجزاء السابقة قد أثارت لديك مزيدا من التفكير الواقعي حول الأهداف التي ستعمل في الواقع على تحقيقها. وحتى الآن أنت على استعداد للتفكير بجدية حول الأهداف، بدون التقيد بالفترة الزمنية المحددة بدقيقتين. في هذا الجزء خذ أكبر وقت تحتاجه للتفكير في أهدافك.

في هذا الجزء ستسجل قائمة بالأهداف المستقبلية طويلة المدى، ومتوسطة المدى، وقصيرة المدى، والأهداف التي يتعين إنجازها خلال أكثر عام من الآن هي الأهداف طويلة المدى، وندعو الأهداف التي يتعين تحقيقها بين شهر وعام من الآن الأهداف متوسطة المدى، في حين أن الأشياء التي يمكن إنجازها في أقل من شهر هي الأهداف قصيرة المدى.

سجل فقط الأهداف التي تنوي حقا إكمالها إنجازها لاحظ أنه يمكن إدراج كلمة من المحتمل عدم تحقيقها، لأنك قد تموت قبل تحقيق أو إكمال جميع أهدافك، وإن بعض الأهداف قد تأخذ وقتا أطول مما تتوقع، ويمكنك تغيير بعض الأهداف محل أخرى بسبب تغيير الظروف والأولويات ولا ضير (ومن الجيد أو الأفضل) تغيير أهدافك ما دمت تفعل ذلك لأسباب جيدة. وفي الواقع إذا كنت لا تريد تغيير أهدافك، قد تحتاج إلى فحص ومعرفة عما إذا كانت هذه الأهداف جامدة جدا، متصلبة جدا، أو غير مدرك للتغيرات في عالمك الخارجي. ومن ناحية أخرى إذا كنت دائما تغير أهدافك قبل إنجاز أي منها، فقد تكون غير واقعية حينما وضعتها أول مرة.

فكر في أهداف مماثلة للنقاط على الخريطة طول الطريق لوجهة معينة. إذا كنت في الطريق لأخذ رحلة طويلة، ربما ستنتظر في الخريطة، وتحاول إيجاد نقاط على طول الطريق إلى وجهتك المقصودة.

على أية حال إذا تركت في رحلة طويلة، فإنك كنت ستحدد وجهتك المقصودة والبحث عن نقاط على طول الطريق.

ويمكنك تخطي بعض النقاط التي قصدت أصلاً أن تراها، ولكنك إذا لم تكن قد خططت لأي نقاط منذ البداية، فإنك قد تفقد (تضيع) الوقت بلا هدف. ولجعل الحياة بالنسبة لك رحلة ذات وجهة مرضية أو مفيدة، فإنك ستعرب في البحث عن النقاط (الأهداف) وطول المسار والتي تقودك إلى المقصد المفضل لك.

والآن هذه المرحلة تم تحديدها في الفصلين (الجزئين) السابقين، خذ الكثير من الوقت الذي تحتاجه لملء بعض الصفحات التالية بالأهداف التي تنوي بحزم الوصول إليها. حاول أن تعمل بطريقة جيدة قدر المستطاع، وتذكر أنك حتى إذا فعلت ذلك وقمت بعمل ذلك بشكل مثالي هنا، لا شك أنك سوف تعود إلى هذه الأهداف وتتدخل عليها بعض التعديلات في وقت لاحق.

اكتب واملأ العديد من الأهداف طويلة المدى، ومتوسطة المدى وقصيرة المدى التي تعتقد أنها تناسبك. فالمهم هنا الأهداف التي تهتم بها وتعزم وتصر على السعي وراءها، وليست الأهداف التي تتسم بالحمق أو عدم الموضوعية. ضع ما فعلته وقمت به في الجزئين السابقين كدليل لك، ولكن لا تشعر أنها مقيدة لك أو أنك أسير لها.

الأهداف التي ستسجلها في الصفحات القادمة قد تكون ظهرت في عملك في الجزئين السابقين (الفصلين السابقين)، أو أن بعضها الآخر قد يكون قد فكرت فيه الآن ولوقت طويل. ربما قد تتدهش أنه ليس لديك سوى عدد قليل من الأهداف الرئيسية. فلا يمكن لأي شخص أن يفعل أشياء كثيرة في مرة واحدة، أنت لا تملك إلا وقتاً محدوداً هنا اليوم على

الأرض. حتى لو كنت مثل معظم الناس سيكون لديك فقط أهداف قليلة عليك النظر إليها باهتمام وأهمية، فالمهم أن تنتظر فيها حقاً.

التدريب الأول

املاً أهدافك طويلة ومتوسطة وقصيرة المدى التي تنوي وتعتزم السعي وراءها (أو متابعتها).

أ- الأهداف الفعلية طويلة المدى (أكثر من عام من الآن):

1- توثيق العلاقة مع الزوج أو الزوجة.

2- توثيق العلاقة مع العائلة (الأسرة).

3- تقوية الحياة الروحية.

4- معرفة الخزف وفتح المتجر.

5- الانتقال إلى الوطن.

6- زيارة الجبال، شاطئ البحر أو الطبيعة (أماكن طبيعية).

7- حضور إعادة الشمل.

8- تحسين الدخل.

9- امتلاك حياة صحية (الوزن، والضغط، والتدخين).

10- زيادة الصداقات.

11-

12-

ب- الأهداف الفعلية متوسطة المدى (شهر واحد إلى سنة من الآن)

1- توثيق العلاقة مع الزوج أو الزوجة.

2- زيارة مع أسرتي.

3- البدء في تقوية الحياة الروحية.

4- البدء في تعلم الكثير من الخزف.

5- زيارة الجبال، شاطئ البحر. أو أماكن طبيعية.

6- النظر في خيارات الدخل.

7- الجدول الزمني للتدريب (ممارسة الرياضة).

8- الانضمام لمؤسسة خدمية أو اجتماعية (منظمة اجتماعية).

9- مقابلة (3) أصدقاء جدد محتملين.

10- إنفاق مبلغ من المال.

11- وهكذا.....

دورك:

سجل أهدافك طويلة ومتوسطة وقصيرة المدى التي تعتزم السعي وراءها ومتابعتها.

أ- الأهداف الفعلية طويلة المدى (أكثر من عام من الآن)

1- 2- 3-

4- 5- 6-

7- 8- 9-

.....-10-11-12

ب- الأهداف الفعلية متوسطة المدى (شهر إلى عام واحد من الآن)

.....-1-2-3

.....-4-5-6

.....-7-8-9

.....-10-11-12

ج- الأهداف الفعلية قصيرة المدى (أقل من شهر من الآن)

.....-1-2-3

.....-4-5-6

.....-7-8-9

.....-10-11-12

والآن لديك قائمة أهداف ستخطط فعلاً لتحقيقها، وسنوضح لك كيف تقارنها مع قيمك (القيم الخاصة بك)

أولاً: لتبسط هذه العملية، ستحتاج لكتابة أهدافك على الورقة الخاصة بملخص (...)-

صفحة ملخص أهدافك في الفصل (16) (في النصف العلوي من الصفحة على سبيل المثال، والنصف الأسفل هو مساحتك الخاصة بكتابة أهدافك). اختصر كل واحد من أهدافك إلى كلمة أو كلمتين تدل على أهدافك. ثم اكتب التعبيرات القصيرة في الفراغات الخاصة في -صفحة ملخص الأهداف في الفصل (16). اعمل ذلك الآن. لاحظ (MPGs) ورق ملخص

أن هناك مساحات للتعبيرات المختصرة لكل واحد من أهدافك المهمة سواء طويلة المدى، أو متوسطة المدى، أو قصيرة المدى.

الجزء 8

الأهداف مع منعطف جديد

يوفر هذا الجزء المزيد من التدريبات الذاتية لتحصل على تفكير واقعي نحو أهدافك المستقبلية، ومرة أخرى نطلب منك التفكير لفترات مدتها دقيقتين ومرة أخرى نطلب منك أن تكتب أسفل بعض أهدافك المستقبلية. ومره أخرى ستحتاج تخصيص حوالي 20 دقيقة لإكمال هذا الجزء في الجلسة الأولى وطريقتنا في هذا الجزء تبدو غريبه جدا في البداية لبعض الناس ولكن بعد إكمالك هذا الجزء ستري كيف ساعدت هذه الطريقة على تركيزك على بعض الاهداف الواقعية والمهمة.

مره أخرى سنبدأ مع أهدافك 5 الخمس سنوات. وفي الواقع، نطلب منك التكامل كما أكملت التدريب الاول، لديك دقيقتان للتفكير حول الأهداف التي ترغب في تحقيقها في السنوات الخمس القادمة سجل 6 ستة أشياء تريد ان تحصل خلال (في غضون) السنوات الخمسة القادمة. ولكن هناك تغيير في التدريب بطريقه واحده هذه المرة، فمن المفترض أنه في نهاية السنوات الخمسة سوف تكون قدمت، فجأة وبدون ألم أو تدهور بعد خمس سنوات في هذه اللحظة سوف تموت. افترض أنك تعرف أن هذا حقيقي وصحيح ، ما هي بعض الاهداف الاساسية التي سوف تكون لديك لخمس سنوات، إذا كنت تعرف إنك ستموت في نهاية هذه المدة؟.

أهدافك التي ستسجلها في هذا الجزء، قد تكون جميعها هي نفسها التي سجلتها في الجزء السابق، وقد تكون جميعها مختلفة. بالنسبة لمعظم الناس قد تكون هي نفسها إلى حد ما ومختلفة الى حد ما.

التدريب الأول

أهداف الخمس سنوات قبل الموت

خلال دقيقتين، سجل 6 ستة أهداف ترغب في تحقيقها خلال الخمس سنوات القادمة، إذا عرفت أنك ستموت في نهاية هذه المدة.

1. توثيق العلاقة مع (أ.م).
2. توثيق العلاقة مع الأسرة.
3. الانتقال للوطن.
4. فتح متجر الخزف.
5. حضور لقاء عائلي.
6. زيارة الجبال، وشاطئ البحر.

والأن لديك دقيقتان، كن واقعياً، ماهي أهدافك الأكثر أهمية خلال الخمس سنوات القادمة؟.

دورك: أهدافك الخمس سنوات قبل الموت.

خلال دقيقتين، سجل 6 ستة أهداف ترغب في تحقيقها خلال الخمس سنوات القادمة، إذا عرفت أنك ستموت في نهاية هذه المدة.

1- 2- 3-

4- 5- 6-

التدريب الثاني

أهدافك العام الواحد قبل الموت

إذا عرفت أنك ستموت فجأة بعد سنة من اليوم، ما الأشياء الستة التي ترغب حقيقة في تحقيقها قبل ذلك؟ ما الأهداف الستة التي يمكن أن تسجلها؟

مثال: خلال دقيقتين، سجل 6 ستة أهداف ترغب في تحقيقها في العام القادم، إذا عرفت أنك ستموت في نهاية ذلك الوقت.

1. توثيق العلاقة مع (أ.م).
2. زيارة الجبال و شاطئ البحر.
3. ابتكار العديد من الأعمال الخزفية.
4. زيارة الجبال و شاطئ البحر.
5. أن يكون لدى حياة زوجية دينية قوية.
6. حضور المزيد من الأحداث.

دورك: اهداف العام الواحد قبل الموت.

خلال دقيقتين، سجل 6 ستة أهداف ترغب في تحقيقها خلال الخمس سنوات القادمة، إذا عرفت أنك ستموت في نهاية هذه المدة.

- 1- 2- 3-
- 4- 5- 6-

التدريب الثالث

أهداف الستة أشهر قبل الموت

مثال:

ماذا إذا كان لديك 6 ستة أشهر للحياة أي قبل الموت؟

خلال دقيقتين، سجل 6 ستة أهداف ترغب في تحقيقها في الشهور السنة القادمة، إذا عرفت أنك ستموت في نهاية ذلك الوقت.

1. توثيق العالقة مع (أ. م).

2. زيارة أسرتي.

3. قراءة المزيد من الخزف.

4. زيارة الجبال أو شاطئ البحر.

5. أن يكون لدى حياة دينية روحية قوية.

6. حضور مزيد من الحفلات.

دورك: أهداف الشهور الستة قبل الموت.

خلال دقيقتين، سجل 6 ستة أهداف ترغب في تحقيقها في شهور السنة القادمة، إذا عرفت أنك ستموت في نهاية ذلك الوقت.

1- 2- 3-

4- 5- 6-

التدريب الرابع

أهداف الشهر الواحد قبل الموت

خلال دقيقتين، سجل 6 ستة أهداف ترغب في تحقيقها خلال الشهر القادم، إذا عرفت أنك ستموت في نهاية ذلك الوقت.

1. توثيق العالقة مع شخص ما / زوجتي.

2. زيارة عائلتي (أسرتي).

3. البدء في العمل الحياة روحية أقوى.

4. الذهاب لحفلة.

5. الاستقالة من العمل.

6. التأمين على الحياة.

دورك: أهداف الشهر الواحد قبل الموت.

خلال دقيقتين سجل 6 سنة أهداف ترغب في تحقيقها خلال الشهر القادم، إذا عرفت أنك ستموت في نهاية هذه المدة.

1- 2- 3-

4- 5- 6-

التدريب الخامس

أهداف الأسبوع الواحد قبل الموت

مثال:

أهداف الأسبوع الواحد قبل الموت.

خلال دقيقتين، سجل 6 سنة أهداف ترغب في تحقيقها خلال الأسبوع القادم، إذا عرفت أنك ستموت في نهاية هذه المدة.

1. أكون مع شخص ما / زوجتي.

2. الاتصال مع أسرتي.

3. حضور خدمة روحية.

4. ترك العمل.

5. أكتب جيدا.

6. التفكير في الحياة.

دورك: أهداف الأسبوع الواحد قبل الموت.

خلال دقيقتين، سجل 6 سنة أهداف ترغب في تحقيقها خلال الأسبوع القادم، إذا عرفت أنك ستموت في نهاية هذه المدة.

1- 2- 3-

4- 5- 6-

القسم الثالث:

مزج القيم والأهداف :

أوراق عمل عن مقوماتك:

الفصل يمكن تسميته مزج أو دمج القيم والأهداف، ويحتوي على أوراق العمل التي ستمزج مكونات و مقومات عملية MPGs والجزئين (11، 12) قوس ستوفر وتعزز هذه الاتجاهات، وإذا اتبعت التعليمات بدقة في هذه النقطة، سيكون لديك بالفعل قائمة بتسلسل الهرمي لقيمك في العمود المسمى القيم، وسيكون لديك أيضا قائمة بالتعبيرات المختصرة لأهدافك طويلة ومتوسطة وقصيرة المدى في المسافة المناسبة. الأعمدة التي تبقى فارغة بالنسبة لك ثلاثة أعمدة تحت المنجزات (الإنجازات).

الآن انتقل إلى الجزء (11) للتعرف على التعليمات الأولية لكيفية إتمام الأعمدة التي لا يزال يتعين عليك ملؤها.

ورقة عمل ملخص MPG's:

القيم			القيم
الإنجازات			
قصيرة	متوسطة	طويلة المدى	
S 1,7,8,10	I 1,2,6,9	L 1,2,4,7,8	الإثارة
S 2,5,7	I 1,2,9	L 2,7,10	المساعدة
S 1,2,7,9	I 1,2,9	L 1,2,7,10	الصدقة
S 3,4,10	I 3,4,5	L 3,4,6,9	المعرفة

القيم			القيم
الإنجازات			
قصيرة	متوسطة	طويلة المدى	
–	I 5	L 5,6	الطبيعة
S 4,6	I 1,4,6,7,8	L 4,5,8,9,10	التحدي
S 1,3,10	I 1,3,5,8	L 1,3,5,5,6,7	الاسترخاء
S 2,5	I 2	L 2,10	العائلة
S 1,2,5,9	I 2,1	L 1,2,7,10	الحب
S 3	I 3	L 3,6,9	الروحانية
S 3	I 5,6,8	L 5,6,8,9	الحرية
S 6	I 7,8	L 9	التدريب
S 1,2,3,10	I 1,2,3,5	L 1,2,3,5,6	السلام
S 4,7,8,10	I 4,6,9	L 4,5,8,10	الاستقلال

التسلية	L 6,7,10	I 5,7	S 4,6,10
الإنجاز	L 4,5,7,8,9	I 4,6,7,8,9	S 4,5,6,8,9
الثقة بالذات	L 1,2,3,7,8,9	I 1,2,4,7,8	S 4,6
الاحترام	L 1,7,8,9	I 1,6,7,8	S 6
الأمن	L 1,2,7,10	I 1,2,3,6	S 1,2,3,5
القبول	L 1,2,7,10	I 1,2,8,9	S 1,2,9

ورقة عمل ملخص الأهداف

أ- أهداف طويلة الأمد (المدى):

1- العلاقة مع (الزوج/الزوجة). 2- العلاقة الأسرية.

3- الحياة الروحية. 4- متجر الخزف.

5- الانتقال للوطن. 6- زيارة الطبيعية.

7- جمع الشمل. 8- الدخل.

9- أسلوب حياة صحي. 10- الصداقات.

11- وهكذا.....

ب- أهداف متوسطة المدى:

1- العلاقة مع (الزوج/الزوجة). 2- العلاقة الأسرية.

3- الحياة الروحية. 4- متجر الخزف.

5- زيارة الطبيعية. 6- خيارات الدخل.

7- التدريب العادي. 8- إنفاق (20) جنيهاً.

9- الانضمام لمنظمة. 10- (3) أصدقاء جديد.

11- وهكذا.....

ج-أهداف قصيرة المدى:

1-العلاقة مع (الزوج/الزوجة). 2- العلاقة الأسرية.

3-الخدمة الروحية. 4- كتابة الخزف.

5- التأمين. 6-بدء التدريب.

7- المنظمات الخدمية. 8- إطارات جديدة.

9- بدء الخطاب. 10- تقليل مشاهدة T.V.

11- وهكذا.....

ورقة عمل ملخص الأهداف:

أ- أهداف طويلة المدى:(اكتب اثني عشر هدفاً):

1-..... 2-.....

3-..... 4-.....

5-..... 6-.....

7-..... 8-.....

9-..... 10-.....

11-..... 12-.....

ب-أهداف متوسطة المدى: (اكتب إثني عشر هدفاً (12) هدفاً):

1-..... 2-.....

3-..... 4-.....

--5-6
--7-8
--9-10
--11-12

ج-أهداف قصيرة المدى: (أكتب اثني عشر هدفاً (12) هدفاً)

--1-2
--3-4
--5-6
--7-8
--9-10
--11-12

ورقة عمل ملخص MPG's:

الانجازات			القيم
قصيرة	متوسطة	طويلة المدى	

هل أهدافك وقيمك مناسبة:

في هذا الجزء تحسب أيًا من قيمك الخاصة تتحقق إذا تحققت أنجزت (أهدافك).

بالرغم من كون هذا الفصل صغيراً (مختصراً)، فإن العمل الذي يُطلب منك أن تفعله سيستغرق وقتاً قليلاً لإكماله، لكن لاحتياج لإكمال العمل كله في جلسة واحدة، فمعظم الناس يتعلمون من هذا الجزء زيادة MPGs الخاص بهم، فبعض الأهداف كانت لهم على طوال الطريق ولكن أهملت وتم تجاهلها، وهي ذات معنى حقيقي بالنسبة لهم. فإنهم ببساطة لم يدركوا كيفية تحقيق هذه الأهداف الموجودة من قبل بالنسبة لهم، هذا الإدراك غالباً ما يؤدي لبعض العمل الحقيقي من أجل تلك الاهداف.

ولإتمام هذه العملية وللتحقق من وجود تناسب وملاءمة، سوف نستخدم أعمدة الإنجازات لورقة العمل في الجزء (10)، ومن خلال أهدافك التي عايشت أو حققت قيمك من خلالها، لذلك سنستدعي الأهداف التي أنجزتها في ورقة العمل. ابدأ من خلال العودة إلى هدفك الأول طويل المدى (L1) في ورقة العمل الخاصة بملخص الأهداف الجزء (10)، وقارنه مع قيمتك الأولى واسأل نفسك عما إذا كنت ستعايش قيمتك الأولى بالطريقة التي لديك ضرورة بالنسبة لك لإكمال الهدف. على نحو أدق، عليك رؤية عما إذا كان إكمال الهدف كاف لك لتشعر بالقيمة بالطريقة التي ترغب فيها. تعتمد الإجابة إلى حد كبير على مشاعرك الخاصة، وليس على كيف يشعر شخص آخر؛ لذلك الإجابة لنفسك، وليست كيف كنت تعتقد أن المجتمع بشكل عام كيف يفكر وما هي إجابته. فالإجابة فقط كيف تشعر به. إذا كام جوابك (لا، فإكمال الهدف سوف لا يحقق القيمة بالطريقة التي كانت في عقلي لتحقيق

لذلك)، عندئذٍ لا أفعل شيئاً، غالباً ما يكون جوابك هنا "لا" لا تكون منزعجاً.معظم وأفل أهدافنا هو فقط ما يحقق بعض قيمنا بالطريقة التي نرغب في معاشتها.

وإذا كانت إجابتك ("نعم" إكمال الهدف سوف يحقق القيمة بالطريقة التي كانت في ذهني لتحقيق ذلك)، عندئذٍ لاحظ أن الحقيقة على الخط في عمود الإنجازات طويلة المدى. لحفظ أو لتوفير المسافة للقائمة المبسطة لعدد الأهداف طويلة المدى (هنا 1) في عمود الفي السابق اتخذت قرارك تجاه (L1) وقيمتك الأولى، وعملت نفس القرار بين (L1) وقيمتك الثانية، ثم عملت نفس القرار بين (L1) وقيمتك الثالثة. استمر في عمل ذلك حتى يتم مقارنة (L1) بهذا الأسلوب مع كل واحدة قيمك الخاصة، افعل ذلك الآن. وبعد ذلك ابدأ من حديد مع (L2) ومقارنتها مع كل واحدة من القيم الخاصة بك بنفس الطريقة، ثم (L3) وهكذا حتى تستخدم كل أهدافك طويلة المدى. لاحظ أنه قد يكون بعض القيم لديك الكثير من الترميزات، بعد وضعها في الإنجازات طويلة المدى، والبعض وليس له مثل هذه الترميزات. وبمجرد الانتهاء من هذه العملية مع أهدافك طويلة المدى، كرر ذلك مع الأهداف متوسطة المدى، اعمل ملاحظاتك (ترميزاتك) في عمود الإنجازات متوسطة المدى، وبعد ذلك كرر مرة أخرى مع أهدافك قصيرة المدى، اعمل ملاحظاتك في عمود الإنجازات قصيرة المدى. أكمل كل ذلك قبل الاستمرار (الذهاب) إلى الجزء التالي من هذا العمل (الكتيب).

عند إكمال عملية المقارنة ستري بعض قيمك لديها العديد من الإنجازات على مستوى الأهداف الطويلة ومتوسطة وقصيرة المدى. بعض القيم الأخرى لديها عدد قليل من الإنجازات أو ليس لها إنجازات في واحد أو أكثر من مستويات الأهداف الثلاثة، وقد تكون هذه بقايا القيم (فهي القيم التي تعتبر مهمة بالنسبة لك، ولكن ينقصها الأهداف التي ستسمح لك بتحقيقها). فكر بعناية واهتمام تجاه هذه القيم الباقية (أو المتبقية) المحتملة. ربما يكون لديك هدف واحد فقط مرتبط (ذو علاقة) بالقيمة، لمك هذا الهدف سيسمح لك بتحقيق القيمة بشكل تام أو كامل. إذا كان الأمر كذلك، وإذا كنت حقاً ستكمل الهدف، فالقيمة ليست في الحقيقة من البقايا. أو ربما لديك بعض الأهداف التي تحقق القيمة ولكن ما كنت ببساطة

تستطيع تسجيلهم في ورقة عمل أهدافك الفعلية السابقة في الجزء (9). امضي قدماً الآن وسجل هذه الأهداف في الجزء (10)، ثم كرر العمل في هذا الجزء لهذه الأهداف المسجلة حديثاً.

فمن المقبول تماماً لك العمل مثل هذه المراجعات في عملية زيادة MPGs لك. في الحقيقة نحن نشجع ذلك، للعديد من الأسباب، سوف تضيف وتطرح (تحذف) أهدافاً خلال حيات إذا ما تبين أن قيمة متبقية حقاً هي حقاً بقايا، ستحتاج لإضافة أهداف جديدة تهدف لتحقيق هذه البقايا، خلاف ذلك، أنت قد تشعر أنه لم يتم الوفاء بها، على الرغم من القيام بالأشياء الصحيحة، لأنك لا تفعل ما يكفي لها. في هذه الحالة أهدافك لا تحتاج لإضافة بعض الأهداف الإضافية، أكثر من الأشياء الصحيحة، للسماح لك بتحقيق قيمك المهمة.

في الجزء القادم سنوضح لك كيفية الإضافة لأهدافك للاهتمام بهذه البقايا.

ماذا عن تلك البقايا؟

فلسفتنا هي أن تعيش شخصياً حياة مرضية ولتحقيق أكبر عدد ممكن من قيمك الخاصة ذات المعنى قدر ما تستطيع. وبالطبع لا يمكنك تحقيق جميع قيمك المهمة (بشكل تام) كل يوم. ولكن يجب عليك تحقيق العديد منها إما جزئياً أو بشكل غير مباشر بقدر ما تستطيع. وبالتالي من المهم إكتشاف قيمك الباقية (بقايا قيمك الخاصة)، وتحديد الأهداف التي تسمح لك بتحقيق هذه القيم.

كما اقترحنا في الوقت السابق في زيادة MPGs الخاصة بك (ملخص القيم والأهداف ذات المعنى)، قد يكون عملك في الأهداف التي تتوافق جداً مع قيمك وبعد شعورك بشيء ما مفقود. ويمكن أن يظهر ذلك عندما يكون لديك قيمة باقية. وفي هذا الجزء سيوضح لك بطريقة بسيطة هي العصف الذهني كيفية وضع أهداف جديدة لقيمك الباقية. قد تكون عقدت العزم في الجزء (11) بأنه ليس لديك قيم متبقية. هذا قد يكون محتملاً، ولكن من خبرتنا حوالي نصف الأشخاص الذين أكملوا هذا الكتيب (كتيب العمل) غلى الأقل كان

لديهم بعض البقايا (القيم المتبقية). إذا لم يكن لديك أي بقايا، فإنك قد ترغب في الانتقال الآن إلى الجزء 13 إذا كان لديك قيم متبقية، فإن الخطوة الأولى هي أن تكتبها في الجزء العلوي من ورقة العمل الخاصة بالعصف الذهني في نهاية هذا الجزء، وإذا كان لديك قيم متبقية افعل ذلك الآن.

بعد تسجيل قيمك المتبقية، فإن الخطوة الثانية هي أن تفكر بحرية في العديد من الأهداف المحتملة التي يمكن أن تحقق القيم التي سجلتها. وكلما كان الهدف يحقق العديد من القيم المتبقية كان ذلك أفضل. سجل استجاباتك على الخطوة الثانية في الجزء المعنون تحت الأهداف الكمية. هذا الجزء سمي بذلك لأن مهمتك هنا هي ببساطة تسجيل أكبر عدد من الأهداف، لا تقلق أو تنزعج بشأن الكيفية (الجودة) والتي ستأتي لاحقاً، فقط دع عقلك يذهب بعيداً وسجل كل شيء يمكنك التفكير فيه، كل شيء جديد تفكر فيه بشكل جيد سيحفزك إلى أفكار إضافية وجديدة، أي شيء يتبادر إلى ذهنك اكتبه ودونه هنا، لا تكون محرجاً في هذه المرحلة. إنه من المفيد جداً أن تجد شخصاً آخر ليساعدك في (جزء الأهداف الكمية)، سوف يطرحون أفكاراً قد لا تفكر فيها. وهذا سيؤدي لتوجيهك لجوانب واتجاهات لم تتطرقها أو تتناولها.

أكمل جزء الأهداف الكمية بطريقة العصف الذهني قبل الذهاب في المرحلة أو الفقرة التالية. سجل أكبر قدر من الاحتمالات بقدر استطاعتك واستخدم أوراق إضافية إذا احتجت لذلك. وربما عمل هذا الجزء يستغرق عدة أيام، ليسمح باحتمالات إضافية تأتي أو ترد لذهنك.

قد تكون ذات مرة مقتنعاً بإنهاءك جزء الأهداف الكمية، أنت في هذه الحالة تكون مستعداً للانتقال والتحرك للخطوة الثالثة في العصف الذهني. انظر لنتائجك بعين ناقدة فاحصة، سيكون من الواضح أن بعض الاحتمالات غير قابلة للتنفيذ، أو غير مرغوب فيها، أو حتى سخيفة. يمكنك التخلص منها الآن. راجع واستعرض الاحتمالات المسجلة تحت جزء

الأهداف الكمية، وحدد تلك التي تجد فيها المتعة والاهتمام. سجل هذه الاحتمالات التي ترغب فيها في الجزء المسمى (الأهداف النوعية أو الكيفية).

بعد إكمالك للأهداف الكيفية، اطرح جانبا زيادة الملخص القيم والأهداف ذات المعنى، بينما دع نفسك تنظر إلى هذه الاحتمالات على نحو أكمل. عندما تعود كن مستعدا لاختيار بعض هذه الأهداف التي سترغب في العمل معها فعلا، وإذا كنت أكملت العمل في هذه المرحلة، فإنه سيكون لديك قائمة موسعة للأهداف الكمية، عندئذ عليم إختيار وتحديد تلك الأهداف التي قد ترغب في العمل معها. والآن أنت مستعد للخطوة التالية: لكل قيمة متبقية، سجل ثلاثة أهداف تكون فعلا مستعد للعمل معها. من متأكدا أن الأهداف مناسبة للإطار الزمني (طويلة المدى - متوسطة - أو قصيرة المدى).

على الرغم أنك قد تحتاج لهدف واحد فقط جديد لتحقيق القيمة المتبقية، وهدف واحد قد يكون كاف لأكثر من قيمة متبقية، فإننا نطلب منك تسجيل ثلاثة، لأنك قد تحتاج العديد من الأهداف الجديدة. وقد تجد أن اختيارك الأول غير جيد بالنسبة لك كما كنت تعتقد في البداية، فإذا حدث ذلك فلا تعود لنقطة الصفر يمكنك ببساطة العودة إلى صفحة العصف الذهني لإلقاء نظرة على الهدفين البديلين لديك لتحديد الاحتمالات الملائمة لك.

عندما توضح الأهداف المحددة في صفحة العصف الذهني ثلاثة أهداف جديدة لمل قيمة متبقية، اكتب الهدف المحدد والأول لكل قيمة متبقية في ورقة العمل للأهداف الحقيقية (الفعالية) في الجزء 9. ثم أضف الاختزال للمسافات المناسبة للأهداف في الجزء (10). ارجع إلى الجزء (11) وأجر التحليلات، لقد قمت بإضافة ل MPGs الخاصة بك.

مثال ورقة عمل العصف الذهني:

طبيعة التدريب		القيم المتبقية	
أ- الأهداف الكمية			
تسلق الجبال	المشي إلى العمل	زراعة شجرة	إشعال النار

الركض في الهواء الطلق	العمل في المزرعة	مصنع الزهور	نزهة على الأقدام
الصيد	التخييم(المعسكر)	قص العشب	تجميع الزهور
الصور في الهواء الطلق	قيادة الكشافه	نزهة(القيام بنزهة أو رحلة)	زيارة قريب
العمل في حديقة للحيوانات	تدريب فريق الكرة	جمع حشرات	قراءة ما تحبه
زيارة حديقة المدنية	إجازة	جمع أوراق	ترتيب غرفتك
ركوب الدراجات	حديقة النباتات	مناظر طبيعية	الرسم
ب- الأهداف النوعية			
زيارة حديقة الحيوان	نزهة	زيارة حديقة المدينة	نزهة على الاقدام
إجازة	المناظر الطبيعية	تجميع الزهور	
ج- الأهداف المحددة			
نزهة على الأقدام	إجازة	تجميع الزهور	

دورك: ورقة عمل العصف الذهني

القيم المتبقية

أ-الأهداف الكمية:

1-.....

2-.....

3-.....

ب- الأهداف النوعية:

- 1-.....
- 2-.....
- 3-.....

ج- الأهداف المحددة (المختارة):

- 1-.....
- 2-.....
- 3-.....

ما يجب فعله تالياً؟

لقد زاد MPGs الخاص بك من خلال العمل تجاه الأهداف التي تتلاءم مع قيمك الخاصة ووضع الأهداف الجديدة التي تحقق القيم المتبقية الآن تذكرها (يمكنك حفظها)، وعملك قد انتهى- أليس كذلك؟. خطأ أبدأ أهدافك مجموعة متكاملة فلقد بدأت حقاً الآن العمل الخاص بك. تغير الزمن. تغيرت الأهداف أنت لن توجه بقيه حياتك من خلال الأهداف التي وضعتها في المرة الأولى خلال زيادة MPGs وهناك عدة أسباب تفسر ذلك. كل عملية تقدير تكون منقوصة ومعيبة بما في ذلك الواحدة فقط التي أكملتها. ما يبدو وكأنه مجموعة كاملة تامة من الأهداف لك الآن، قد لا تعمل بشكل جيد تجاهه كما كنت تأمل. لديك فرص اليوم قد تتلاشى غداً، والخيارات الأخرى قد تظهر في مكانها. أو ربما تكون راضي حالياً عن بعض قيامك بشكل كامل، وبطريقة ما قد تتجاهلها في تدريب الوعي بالقيم الخاصة بك- إذا أبقى فقط الأهداف التي طورتها أثناء وقت واحد من خلال زيادة MPGs، هذه القيم قد تصبح أقل في التحقيق، وربما تصبح سطحية لاحقاً إذا قمت بإعادة عمل تدريبات

الوعي بالقيم. وعلى ذلك لا يمكن الافتراض بأن الأهداف التي وضعتها هنا ستكون MPGs الحقيقية بالنسبة لك من الآن فصاعداً. وكما كنت تستخدم خريطة الطريق لتوجيهك في الرحلة، يمكن للMPGs الخاصة بك أن تكون بمثابة دليل في حياتك.

استخدامك MPGs الخاصة بك كدليل ومرشد يمكن أن تراجع وتعديل وتخضع للتغيير. لديك تحكم السيطرة على الأهداف التي وضعتها، للحفاظ على التحكم فيها لا تدعها تكتسب التحكم فيك. تذكر أن العديد من الأهداف يمكن أن تكون مرضية لقيمك وتلبيها. إذا كان واحدا لا يعمل بها، فإن الأهداف الأخرى يمكن أن ترضي قيمك على حد سواء وبشكل جيد. إذا وجدت نفسك تغير أهدافك بشكل متكرر ولكن لا تحقق أيّاً منها إبدأً، فسوف تشعر بالإحباط وعدم الرضا. وهكذا وضع الأهداف التي تتوي حقاً العمل معها ثم إعادة تقييم أهدافك أحياناً. بما عليك إعادة بذل كل ما من شأنه زيادة MPGs الخاصة بك، عدل أهدافك حسب الضرورة ربما تجد نفسك تعمل مع أكثر من الأهداف ذات معنى لك شخصياً وأيضاً تحقق أكثر من الأهداف التي وضعتها لنفسك. هل كل هدف قليل قمت بوضعه من الآن فصاعداً في حاجه لتقسيمه وتجزئته وتحليله بواسطة العملية التي تعلمتها من زيادة MPGs الخاصة بك؟ بالتأكيد لا. وإلا ما كنت لتقضي كل وقتك هذا في تحليل أهدافك والتي تعمل فيها. ومن الواضح أن بعض الأهداف مناسبة لأنه يمكنك أن ترى أنها خطوة نحو الأهداف الأكبر التي حددتها على أنها ذات معنى بالنسبة لك. تحقق الأهداف الأخرى واحداً أو أكثر من قيمك بشكل واضح بحيث لا تحتاج لقضاء وقت في تجزئتها وتقسيمها. ولكن يجب عليك الاستمرار في فحص أهدافك الرئيسية (الأكثر أهمية) أنت لا ترغب في الوصول إلى هذه الأهداف الرئيسية المقصودة فقط لتكتشف أنك أهدرت جهدك فيها، لذا كيف يجب عليك في كثير من الأحيان إعادة القيام بالعملية الموضحة في زيادة MPGs الخاصة بك؟ ليست لدينا إجابة كاملة على هذا السؤال. بعض الناس اتبع القول المأثور (إذا لم يتم كسرهما لا إصلاح لها). وهذا هو إذا كانت حياتك تسير بطريقة جيدة بالنسبة لك، قد تختار السماح لها بالاستمرار في ذلك حتى تصبح (لا تعد) على غير ذلك. هذا هو رد

الفعل لعمل تعديلات على حياتك، رد فعلك عند الكشف عن وجود حاجه للقيام بذلك. وعادة ما يكون استباق الفعل أكثر فعالية من رد الفعل. وطريقة استباق الفعل طريقة فعالة لإجراء تعديلات على حياتك لمراجعة وإعادة عمل التحليلات لـ MPGs الخاصة بك على فترات زمنية محددة. ضع جدولاً (برنامجاً زمنياً) تشعر أنه سيكون أكثر مساعدة بالنسبة لك، ثم أعطي هذا الجدول المحاولة. إذا شعرت أنك تضيع الكثير من الوقت في القيام بالتحليل، عندئذ مدد الجدول إذا قمت بإجراء العديد من التغييرات الكبيرة في أهدافك كل مره تعيد فيها التقييم أو إذا أصبحت محبطاً.

وأنت تحرر من الحياة قبل أن تصل إلى وقت إعادة تقييم جدولك، عندئذ قم بتقليل وقت إعادة تقييم جدولك. بهذه الطريقة يمكنك وضع جدول إعادة التقييم الذي يمكنك أن تعمل معه بطريقة جيدة حتى لو قمت بوضع جدول جيد بطريقة كاملة لإعادة التقييم، فالمواقف في حياتك قد تتغير بشكل جذري بحيث تحتاج إلى إكمال إعادة التقييم من وقت لآخر، لذا وكما ترى عليك فقط البدء في عملك. يجب عليك وضع أو تحديد المسار الذي سيزيد MPGs الخاص بك، ولكن بطبيعة الحال سيحتاج المسار لإعادة تعديل في ضوء التقدم الحادث في حياتك. فعملية إعادة التكيف يمكن أن تشكل تحدياً ويمكن أن تكون مثيرة أيضاً. نأمل في أن تكون المواد والتدريبات الذاتية التي أكملتها الآن قد تساعدك لزيادة MPGs الخاصة بك. أضف ما تعلمته هنا لما كنت تعرفه عن نفسك والحياة عملية، أبق نشاطاً في عمليتك، احتفظ بالإضافة، احتفظ بالعمل، واستمر في زيادة الأهداف ذات المغزى والمعنى في حياتك.

2. مقياس بيك للاكتئاب:

تعليمات

في هذه الكراسة إحدى وعشرون مجموعة من العبارات، الرجاء أن تقرأ كل مجموعة في حدة، وستجد أن كل أربع منها تتناول موضوعاً معيناً اختر عبارة واحدة لترى أنها تصف حالتك ومشاعرك خلال هذا الأسبوع، ثم ضع دائرة حول رقم العبارة التي تختارها (0 أو 1 أو

2 أو 3).

تأكد من قراءة عبارات مل مجموعة قراءة جيدة قبل أن تختار واحدة منها، وتؤكد انك أجبت على كل مجموعة.

أولاً:

0_ لا أشعر بالحزن.

1_ أشعر بالحزن.

2_ أشعر بالحزن طوال الوقت، ولا أستطيع أن أتخلص منه.

3_ أنني حزين بدرجة لا أستطيع تحملها.

ثانياً:

0_ لست متشائماً بالنسبة للمستقبل.

1_ أشعر بتشاؤم بالنسبة للمستقبل.

2_ أشعر بأنه ليس هناك شيء يشدني للمستقبل.

3_ أشعر بأن المستقبل لا أمل فيه وأن الأمور لن تتحسن.

ثالثاً:

0_ استمتع بدرجة كافية بجوانب الحياة كما اعتدت من قبل.

1_ لا استمتع بجوانب الحياة على النحو الذي تعودت عليه.

2_ لم أعد أحصل على استمتاع حقيقي في أي شيء في الحياة.

3_ لا استمتع إطلاقاً بأي شيء في الحياة.

خامساً:

0_ لا أشعر بالذنب.

1_ أشعر بأنني قد أكون مذنباً.

2_ أشعر بشعور عميق بالذنب في أغلب الأوقات.

3_ أشعر بالذنب بصفة عامة.

سادساً:

0_ لا أشعر بأنني أتلقي عقاباً.

1_ أشعر بأنني قد أتعرض للعقاب.

2_ أتوقع أن أعاقب.

سابعاً:

0_ لا أشعر بعدم الرضا عن نفسي.

1_ أنا غير راضٍ عن نفسي.

2_ أنا ممتعض من نفسي.

3_ أكره نفسي.

ثامناً:

0_ لا أشعر بأنني أسوء من الآخرين.

1_ أنقد نفسي بسبب ضعفي و أخطائي.

2_ ألوم نفسي معظم الوقت على أخطائي.

3_ ألوم نفسي على طل شيء سيء يحدث.

تاسعاً:

0_ أشعر بضيق من الحياة.

1_ ليس لي رغبة في الحياة.

2_ أصبحت أكره الحياة.

3_ أتمنى الموت إذا وجدت فرصة لذلك.

عاشراً:

0_ لا أبكي أكثر من المعتاد.

1_ أبكي الآن أكثر من ذي قبل.

2_ أبكي طوال الوقت.

3_ لقد كنت قادراً على البكاء في ما مضى ولمنني الآن لا أستطيع البكاء حتى لو كانت لي رغبة في ذلك.

الحادي عشر:

0_ لست متوتراً أكثر من ذي قبل.

1_ أتضايق أو أتوتر بسرعة أكثر من ذي قبل.

2_ أشعر بالتوتر كل الوقت.

3_ لا أتوتر أبداً من الأشياء التي كانت توترني فيما مضى.

الثاني عشر:

0_ لم أفقد الاهتمام بالناس الآخرين.

1_ إنني أقل اهتماماً بالآخرين مما اعتدت أن أكون.

2_ لقد فقدت معظم اهتمامي بالناس الآخرين.

3_ لقد فقدت كل اهتماماتي بالناس الآخرين.

الثالث عشر:

0_ اتخذ قرارات على نفس المستوى الذي اعتدت عليه.

1_ لقد توقفت عن اتخاذ القرارات بصورة أكبر من ما مضى.

2_ أجد صعوبة أكبر في اتخاذ القرارات على الإطلاق.

3_ لم أعد أستطيع اتخاذ القرارات على الإطلاق.

الرابع عشر:

0_ لا أشعر أنني أبدو في أسوأ مما اعتدت أن أكون.

1_ يقلقني أن أبدو أكبر سناً وأقل حيوية.

2_ أشعر بأن هناك تغيرات مستديمة في مظهري تجعلني أبدو أقل حيوية.

3_ أعتقد أنني أبدو قبيحاً.

الخامس عشر:

0_ أستطيع أن أقوم بعملتي كما تعودت.

1_ أحتاج لجهد كبير لمتي أبدأ في عمل شيء ما.

2_ إن علي أن أضغط على نفسي بشدة لعمل أي شيء.

3_ لا أستطيع أن أقوم بعمل أي شيء على الإطلاق.

السادس عشر:

0_ أستطيع أن أنام كالمعتاد.

1_ لا أنام كالمعتاد.

2_ استيقظ قبل موعدي بساعة أو ساعتين وأجد صعوبة في النوم مرة أخرى.

3_ استيقظ قبل بضعة ساعات من موعدي المعتاد ولا أستطيع العودة للنوم مرة أخرى.

السابع عشر:

0_ لا أشعر بالتعب أكثر من المعتاد.

1_ أتعب بسرعة عن المعتاد.

2_ أتعب من القيام بأي جهد في عمل أي شيء.

3_ إنني أتعب لدرجة أنني لا أستطيع أن أقوم بأي عمل.

الثامن عشر:

0_ إن شهيتي للطعام ليست أقل من المعتاد.

1_ إن شهيتي للطعام ليست جيدة كالمعتاد.

2_ إن شهيتي للطعام أسوأ كثيراً الآن.

3_ ليس لدي شهية على الإطلاق في الوقت الحاضر.

التاسع عشر:

0_ لم ينقص وزني في الآونة الأخيرة.

1_ فقدت أكثر من كيلو جرامات من وزني.

2_ فقدت أربعة كيلو جرامات من وزني.

3_ فقدت ستة كيلو جرامات من وزني.

العشرون:

0_ لست مشغولاً على صحتي أكثر من السابق.

1_ أني مشغول جداً ببعض المشكلات البدنية مثل الأوجاع واضطرابات المعدة والإمساك.

2_ أني مشغول جداً ببعض المشكلات اليومية ومن الصعب أن أفكر في أي شيء آخر.

3_ أني مشغول جداً ببعض المشكلات البدنية لدرجة أنني لا أستطيع أن أفكر في أي شيء آخر.

الواحد وعشرون:

0_ لم ألاحظ أي تغيرات حديثة في اهتمامي الجنسية.

1_ أنني أقل اهتماماً بالجنس عن المعتاد.

2_ لقد قل الآن اهتمامي بالجنس كثيراً.

3_ لقد فقد اهتمامي بالجنس تماماً. (محمد ومعوذ، 2012، ص 218 ص 260).