



[ali\\_psychos5@yahoo.com](mailto:ali_psychos5@yahoo.com)

## هل تتسم بالعقل الحكيم؟... تقنية في العلاج السلوكي الجدلي

إليوت دريسكول - معالج سلوكي في مركز تاوسن-ميرلاند.

ترجمة: علي عبد الرحيم صالح - علم النفس / العراق - جامعة القادسية.

تعد تقنية العقل الحكيم wise mind من العناصر الأساسية في العلاج السلوكي الجدلي ، فهي تستند على مفهوم الحالات العقلية الثلاث: العقل الانفعالي، والعقل المنطقي، والعقل الحكيم. ويظهر العقل الحكيم ضمن هذه الحالات بوصفه الحالة المثلى التي يجتمع فيها التفكير العقلاني والانفعالي معا، مما يسمح للأفراد باتخاذ قرارات سليمة تتوافق مع قيمهم وأهدافهم. لذلك تُستخدم تقنية العقل الحكيم في مساعدة الأفراد على الوصول إلى مستوى عقلهم الفطن وتطويره، خاصة في أوقات الضيق الانفعالي أو السلوك الاندفاعي. وتتضمن هذه التقنية تمارين اليقظة العقلية، مثل الملاحظة والوصف والمشاركة الكاملة في اللحظة الحالية.

### \* مفهوم العقل الحكيم

يشير هذا المفهوم إلى حالة ذهنية مثالية، يجتمع فيها التفكير العقلاني والانفعالي. فهو الحالة التي يستطيع فيها الأفراد اتخاذ قرارات سليمة تتوافق مع قيمهم وأهدافهم، مما يسمح ذلك باتباع منهج متوازن في حل المشكلات واتخاذ القرارات، ومراعاة كلٍ من التفكير المنطقي والحدس الانفعالي. ويتميز العقل الحكيم بعدة صفات هي:

**الوضوح Clarity:** هو القدرة على رؤية المواقف بوضوح وموضوعية، دون أن تغطي على الفرد المشاعر القوية.

**الحدس Intuition:** هو فهم عميق وبصيرة تأتي من الداخل، وتوجه الأفراد نحو الإجراءات الحكيمة والمناسبة.

**التوازن Balance:** يقوم العقل الحكيم بدمج الجوانب الانفعالية والعقلانية، ويجد أرضية مشتركة بين ردود الفعل الاندفاعية والتحليل المنفصل.

**الأصالة Authenticity:** سمة تشجع الأفراد على التصرف بما يتماشى مع ذاتهم وقيمهم الحقيقية، بدلاً من التأثر بالتأثيرات الخارجية.

**الشفقة Compassion:** يعمل العقل الحكيم على تعزيز التعاطف والرحمة تجاه الذات والآخرين، وتعزيز الفهم والقبول.

من خلال تنمية العقل الحكيم، يمكن للأفراد التغلب على التحديات واتخاذ القرارات التي تؤدي إلى النمو الشخصي والرفاهية.

تعد تقنية العقل الحكيم wise mind من العناصر الأساسية في العلاج السلوكي الجدلي ، فهي تستند على مفهوم الحالات العقلية الثلاث: العقل الانفعالي، والعقل المنطقي، والعقل الحكيم.

يظهر العقل الحكيم ضمن هذه الحالات بوصفه الحالة المثلى التي يجتمع فيها التفكير العقلاني والانفعالي معا، مما يسمح للأفراد باتخاذ قرارات سليمة تتوافق مع قيمهم وأهدافهم

تُستخدم تقنية العقل الحكيم في مساعدة الأفراد على الوصول إلى مستوى عقلهم الفطن وتطويره، خاصة في أوقات الضيق الانفعالي أو السلوك الاندفاعي

يشير هذا المفهوم إلى حالة ذهنية مثالية، يجتمع فيها التفكير العقلاني والانفعالي. فهو الحالة التي يستطيع فيها الأفراد اتخاذ قرارات سليمة تتوافق مع قيمهم وأهدافهم.

**الوضوح Clarity:** هو القدرة على رؤية المواقف بوضوح وموضوعية، دون أن تغطي

**الحدس Intuition:** هو فهم عميق وبصيرة تأتي من الداخل، وتوجه الأفراد نحو الإجراءات الحكيمة والمناسبة.

**التوازن Balance:** يقوم العقل الحكيم بدمج الجوانب الانفعالية والعقلانية، ويوجد أرضية مشتركة بين ردود الفعل الاندفاعية والتحليل المنفصل

**الأصالة Authenticity:** سمة تشجع الأفراد على التصرف بما يتماشى مع ذواتهم وقيمهم الحقيقية، بدلاً من التأثير بالتأثيرات الخارجية

**الشفقة Compassion:** يعمل العقل الحكيم على تعزيز التعاطف والرحمة تجاه الذات والآخرين، وتعزيز الفهم والقبول

**يعد تحقيق التوازن والتكامل بين العقلانية والانفعالية أمراً بالغ الأهمية لاتخاذ قرارات فاعلة وجيدة في حل المشكلات**

**الاعتماد على المنطق وحده قد يؤدي إلى الصرامة والتشدد، بينما قد يؤدي الاعتماد على الانفعالات لوحدها إلى قرارات متهورة وخير عقلانية.**

**إن لليقظة العقلية دوراً أساسياً في الوصول إلى العقل الحكيم. كونها تتضمن التركيز على اللحظة الراهنة وقبولها دون إصدار أحكام عليها**

**تمارين التنفس العميق Deep**

## \*دمج العقل المنطقي والعقل العاطفي في العلاج السلوكي الجدلي

يقوم مفهوم العقل الحكيم في العلاج السلوكي الجدلي على تكامل العقل المنطقي والانفعالي. ويشير العقل المنطقي إلى الجانب العقلاني والتحليلي في التفكير، بينما يمثل العقل الانفعالي الجانب العاطفي والحدسي. وعبر دمج هذين العقلين، يُمكن للأفراد اتخاذ قرارات تُراعي العقلانية والانفعالية معاً. ويعد تحقيق التوازن والتكامل بين العقلانية والانفعالية أمراً بالغ الأهمية لاتخاذ قرارات فاعلة وجيدة في حل المشكلات. فالاعتماد على المنطق وحده قد يؤدي إلى الصرامة والتشدد، بينما قد يؤدي الاعتماد على الانفعالات لوحدها إلى قرارات متهورة وغير عقلانية. وبهذا يتيح تكامل العقلين اتباع نهج شمولي، يضمن تطابق القرارات مع القيم والأهداف الشخصية، ومراعاة الرفاهية العاطفية.

## \*تنمية اليقظة العقلية

إن لليقظة العقلية دوراً أساسياً في الوصول إلى العقل الحكيم. كونها تتضمن التركيز على اللحظة الراهنة وقبولها دون إصدار أحكام عليها. لذا فمن خلال تنمية اليقظة العقلية، يمكن للأفراد أن يصبحوا أكثر وعياً بأفكارهم ومشاعرهم وأحاسيسهم الجسدية. مما يعمل هذا الوعي على تهيئة مساحة لملاحظة العقل المنطقي والعقل العاطفي، ويسمح بتكاملهما. وهناك مجموعة من التقنيات والتمارين التي تطور اليقظة العقلية، هي

1. تمارين التنفس العميق Deep breathing exercises: أخذ أنفاس بطيئة وعميقة للتركيز على اللحظة الحالية وإعادة الانتباه إلى الحاضر.
  2. تأمل مسح الجسم Body scan meditation: مسح الجسم ببطء من الرأس إلى أخمص القدمين، مع الانتباه إلى مشاعر أو مناطق التوتر.
  3. الأكل اليقظ Mindful eating: الانتباه بصورة جيدة إلى طعم ولمس وأحاسيس كل قضمة من الطعام.
  4. التأمل في اللطف المحب kindness meditation-Loving: تنمية مشاعر الحب والرحمة واللطف تجاه الذات والآخرين.
- ومن خلال دمج هذه التقنيات والتمارين العقلية في الحياة اليومية، يمكن للأفراد تعزيز قدرتهم في الوصول إلى العقل الحكيم واتخاذ قرارات متوازنة.

## الملاحظة من دون الحكم:

هي كيفية مراقبة وقبول الأفكار والعواطف دون إصدار أحكام عليها. فنجد أن من خلال ممارسة الملاحظة من دون حكم، يتعلم الأفراد إدراك أفكارهم ومشاعرهم من دون تصنيفها على أنها جيدة أو سيئة، وهذا ما يمكنهم من اكتساب فهم عميق حول أنفسهم وتجاربهم الشخصية، كذلك تعمل على التقليل من نقد الذات وتُعزز التعاطف معها ، وتسمح للأفراد بالتعامل مع عالمهم الداخلي بقبول ولطف. إذن نجد أن الملاحظة من دون حكم أداة فاعلة في الحد من النقد الذاتي، فبدلاً من لوم أنفسنا على أفكارنا ومشاعرنا، نتعلم الاعتراف بها دون إصدار أحكام عليها. فتُعزز هذه الممارسة التعاطف مع الذات، الذي يتضمن معاملة أنفسنا بلطف وتهمهم. ومن خلال تنمية التعاطف مع الذات، يمكن للأفراد بناء علاقة أكثر رعاية ودعماً مع أنفسهم، مما يسمح بالنمو الشخصي والرفاهية العاطفية.

## \*تطبيق العقل الحكيم في الحياة اليومية

إن طريقة العقل الحكيم أداة عملية في دعم عملية اتخاذ القرارات بصورة عقلانية متوازنة. وتتضمن هذه الطريقة التفكير في الموقف، وتحديد خيارات مختلفة، ووضع قائمة بالإيجابيات والسلبيات لكل خيار. كذلك تشجع هذه الطريقة على تحليل المزايا والعيوب المحتملة لكل خيار، مما يساعد الأفراد على اتخاذ قرارات مدروسة ومتكاملة. لذا فمن خلال دراسة وجهات النظر والاحتمالات المختلفة بشكل منهجي، يستطيع الأفراد إدارة عملية اتخاذ القرارات بوضوح وثقة. وهناك نصائح عملية لدمج تقنية العقل الحكيم في الحياة اليومية، ومنها:

1. مارس التأمل العقلي بانتظام لتنمية الوعي باللحظة الحالية والتواصل مع مشاعرك.
2. خصص وقتًا كل يوم للتفكير في أفكارك ومشاعرك، ولتحديد أي مجالات قد يتعارض فيها المنطق والعواطف.
3. استخدم كتابة المذكرات كأداة لاستكشاف وفهم مشاعرك، والحصول على وضوح بشأن العوامل المؤثرة على عملية اتخاذ القرار.
4. ابحث عن أصدقاء أو مرشدين موثوق بهم للحصول على النصيحة ووجهات نظر مختلفة حول قراراتك، مع البقاء مخلصًا لقيمك الخاصة.
5. تفهم أن اتخاذ القرارات باستخدام العقل الحكيم هو عملية منظمة، وقد يستغرق الأمر وقتًا وممارسة لدمج هذه التقنية بشكل كامل في حياتك اليومية.
6. التعامل مع المواقف الصعبة والمحفزات المثيرة للانفعالات السلبية.
7. عندما تواجه موقفًا صعبًا، توقف وتراجع خطوة إلى الوراء للسماح بمساحة للوضوح والحكم الحكيم.
8. حدد أي محفزات عاطفية قد تؤثر على عملية اتخاذ القرار لديك وخصص الوقت لاستكشاف الأسباب الكامنة وراءها.
9. استخدم تقنيات التأريض، مثل التنفس العميق أو التركيز على حواسك، للمساعدة في إعادة نفسك إلى اللحظة الحالية وتنظيم مشاعرك.
10. مارس التعاطف مع الذات واعترف بأنه من الطبيعي أن ترتكب أخطاء أو تشعر بعدم اليقين أثناء عملية اتخاذ القرار.
11. اطلب الدعم من معالج أو مستشار إذا وجدت صعوبة في التعامل مع المواقف الصعبة أو المحفزات العاطفية بمفردك.

يمكن تطبيق تقنية العقل الحكيم في مختلف المواقف الحياتية، مع تحقيق نتائج إيجابية. من الأمثلة على ذلك:

- اتخاذ القرارات المهنية: من خلال الجمع بين التفكير المنطقي والحدس العاطفي، يمكن للأفراد اتخاذ خيارات مهنية تتوافق مع شغفهم وقيمهم، مما يؤدي إلى زيادة الرضا الوظيفي.

breathing exercises:

أخذ أنفاس بطيئة وعميقة للتركيز على اللحظة الحالية وإعادة الانتباه إلى الحاضر

تأمل مسح الجسم Body scan

meditation: مسح الجسم

بطء من الرأس إلى أخمص القدمين، مع الانتباه إلى مشاعر أو مناطق التوتر

الأكل اليقظ Mindful eating

الانتباه بصورة جيدة إلى طعم وملح وأحاسيس كل قسمة من الطعام

مارس التأمل العقلي بانتظام

لتنمية الوعي باللحظة الحالية والتواصل مع مشاعرك

خصص وقتًا كل يوم للتفكير في أفكارك ومشاعرك، ولتحديد أي مجالات قد يتعارض فيها المنطق والعواطف

عندما تواجه موقفًا صعبًا، توقف وتراجع خطوة إلى الوراء للسماح بمساحة للوضوح والحكم الحكيم.

مارس التعاطف مع الذات واعترف بأنه من الطبيعي أن ترتكب أخطاء أو تشعر بعدم اليقين أثناء عملية اتخاذ القرار

يمكن أن تساعد تقنية العقل الحكيم في فهم مشاعر الفرد والتعاطف مع الآخرين، مما يتيح التواصل بشكل أكثر تعاطفًا وفعالية أثناء النزاعات

تقدم تقنية العقل الحكيم فوائد عديدة، ويمكن أن

تكون أداة قيمة لاتخاذ القرارات وتنظيم المشاعر. مع ذلك، من المهم إدراك حدودها والحاجة إلى أساليب فردية للقيام بها، والحصول على دعم إضافي في بعض الحالات

- حل النزاعات في العلاقات: يمكن أن تساعد تقنية العقل الحكيم في فهم مشاعر الفرد والتعاطف مع الآخرين، مما يتيح التواصل بشكل أكثر تعاطفًا وفاعلية أثناء النزاعات.
- إدارة التوتر والقلق: من خلال تنمية الوعي الذهني وتنظيم الانفعالات، يمكن للأفراد تقليل مستويات التوتر والقلق، وتحسين الصحة العامة.
- تقدم تقنية العقل الحكيم فوائد عديدة، ويمكن أن تكون أداة قيمة لاتخاذ القرارات وتنظيم المشاعر. مع ذلك، من المهم إدراك حدودها والحاجة إلى أساليب فردية للقيام بها، والحصول على دعم إضافي في بعض الحالات.

إرتباط كامل النص:

<http://www.arabpsynet.com/Documents/DocAli-ATechniqueInBehavioralTherapyControversy.pdf>

**شبكة العلوم النفسية العربية**

نحو تعاون عربي رقيقا بعلوم وطب النفس

الموقع العلمي  
<http://www.arabpsynet.com/>  
المتجر الإلكتروني  
<http://www.arabpsyfound.com>

الكتاب السنوي 2025 1 " شبكة العلوم النفسية العربية " (الصدار الثامن عشر)

الشبكة تدخل عامها 25 من التأسيس و 23 على الويب

25 عاما من الكد... 23 عاما من المنجزات

( التأسيس: 2000/01/01 - على الويب: 2003/06/13 )  
<http://www.arabpsynet.com/Documents/eBarabpsynet.pdf>

كتاب " حصاد النشاط العلمي لمؤسسة العلوم النفسية العربية للعام 2024

التحميل من الموقع العلمي  
<http://www.arabpsynet.com/Documents/eBarabpsynet-AIHassad2024.pdf>

الكتاب الذهبي لشبكة العلوم النفسية العربية للعام 2025

التحميل من الموقع العلمي  
<http://arabpsynet.com/Documents/eBarabpsynetGoldBook.pdf>

\*\*\* \*\*

شاركونا اعمالنا على صفحاتكم للتواصل الاجتماعي....

معا يصل صوتنا ومعكم نذهب أبعد...

معا نرقى بأنساننا، فترقى مجتمعاتنا فأوطاننا، فامتنا

\*\*\* \*\*

"نحو لياقة نفسانية أفضل لحياة طيبة"

الصفحة العلمية للدكتور جمال التركي

تسجيل الاشتراك  
[www.facebook.com/turky.PsyFitness](http://www.facebook.com/turky.PsyFitness)