

فرضيات المعالجة الذهنية



1- الخارطة ليست الحقيقة.

2- كل إنسان يواجه تحديات وضغوطاً نفسية كبيرة في حياته، ويشعر بتعاسة حظه، ولكن مع مرور الوقت يجد أن هذه التحديات لم تكن بالخطورة التي كانت تبدو عليها، وإنما قد تكون السبب في نجاحه وسعادته.

3- يعتقد بعض الناس أن شعورهم وأحاسيسهم السلبية قد تغير مع مرور الوقت، ولكن في الواقع أن المدة الزمنية ليست هي العامل الذي غير أحاسيسه، ولكن نظرتة للتجربة والطريقة التي يتذكرها بها هي التي تغيرت، فيجب أن نفهم أن الرأي في الحياة لا يعتبر حقيقة عن الحياة نفسها، ولكنه فقط وجهة نظر، وعندما تتغير وجهة النظر هذه فسيغير معنى الحياة.

4- الناس يستجيبون لخرائطهم عن الحقيقة وليس للحقيقة نفسها.

5- المعاني مرتبطة بسياقها.

6- المهارات الشخصية تعمل بتتابع الأنظمة التمثيلية.

- 7- العقل والجسم جزء من نظام واحد. 8- نحن نحترم نموذج العالم في أذهان الآخرين.
9- تقبل الآخرين كما هم ابتداءً.

10- خرائط الناس مكونة من صور وأصوات ومشاعر وأذواق وروائح.

11- بعض الخرائط خارج الوعي.

- فرضيات السلوك والاستجابة:

- 1- الناس هم وليسوا سلوكهم. 2- كل تصرف أو سلوك مفيد في سياق ما.
3- نحن نقيّم السلوك والتغيير في ضوء المحتوى والبيئة.
4- يوجد مقصد إيجابي خلف كل الاتصالات الإنسانية. 5- الاختيار أفضل من عدم الاختيار.
6- الناس يعملون أفضل إختيارات متاحة لهم.
7- إذا كنت تعمل ما كنت تعمله دائماً ستحصل دائماً على ما كنت تحصل عليه دائماً.
8- إذا كان ما تعمله لا يصلح إفعل شيئاً آخر.
9- إذا كنت تظن أنك تستطيع أو لا تستطيع فأنت على حق.

- فرضيات الاتصال:

- 1- لا تستطيع إلا أن تتصل "تواصل".

2- الطريقة التي نتصل بها تؤثر على التصور والاستقبال.

3- معنى اتصالك "مخاطبتك" هو الاستجابة التي تحدث "رد الفعل" وليس المضمون اللفظي.

4- من يضع الإطار يحكم النتيجة. 5- لا يوجد إخفاق ولكن تغذية مرتجة.

6- الإنسان صاحب المرونة في أفكاره وسلوكه أميل للسيطرة على حيلة التفاعل المتبادل.

7- المقاومة تعنى فقدان الألفة.

- فرضيات التعلم والاختيار والتغيير:

1- الناس سلفاً يملكون الموارد التي يحتاجونها، لو حدث أنك بصدد اتخاذ أي قرار عد دائماً بذاكرتك إلى التجارب الإيجابية واستخدم نفس الإستراتيجية.

2- ما هو ممكن للناس في مكان ما في العالم ممكن لي.

3- الخبرة في ذاتها وبذاتها ليس لها معنى. 4- الأكثر مرونة هو الأكثر تأثيراً.

أ- إنَّ المرونة هي القدرة على تغيير أي شيء من روتين الحياة، من العادات من السلوكيات من طرق التفكير من إستراتيجيات التعامل، أي شيء يمكن تغييره فيما عدا الثوابت.

ب- إنَّ قدرتك على التغيير تكسبك خيارات جديدة، وتجعلك في سعة من أمرك، وتجدد حياتك بشكل يدفع الملل والسأم وتحرك من أسر الروتين وسجن العادة، وهذا كله يجعل حياتك أرحب وأسهل شرط أن يكون التغيير إيجابياً محسوب العواقب والآثار.

ت- التركيز على التوجيهات الإسلامية المتعلقة بالمرونة، إن ديننا العظيم قد راعى هذا الجانب في توجيهاته المختلفة، وربى أبناءه على المرونة، وأن من أعظم الشواهد على ذلك (صيام رمضان) الذي هو ركن من أركان الإسلام وصيامه فرض عين على المكلفين، حيث يدرّب المسلم على التغيير ويكسبه المرونة، في نظامه العبادي والغذائي والاجتماعي والسلوكي، بشكل إيجابي مقصود يترك آثاراً إيجابية لا حصر

لها، ومثال ذلك: الحج والعمرة، وما فيها من تغييرات متعددة تعلم المسلم أشياء لم يعتد عليها في سائر حياته، يجد إيجابياتها أكبر من أن تحصر، هذا فضلاً عن النصوص الصريحة التي تحث على المرونة وتأمير بها، كحث الرسول (ص) على عدم إلتزام المسلم نمطاً من الحياة روتينياً محدداً في قوله: "اخشوشوا فإنّ النعم لا تدوم"، وقال أمير المؤمنين (ع): "الفرصة تمر مرّ السحاب، فانتهازوا فرص الخير".

ولا يقتصر ذلك على المنظومات البشرية والاجتماعية، بل هي قاعدة صحيحة حتى في المنظومات الآلية، فالسفينة الضخمة العملاقة التي تمخر العباب حاملة آلاف الأطنان، لها في مؤخراتها السفلى أجزاء مرنة متغيرة منها الدفة والمراوح، هذه الأجزاء الصغيرة المرنة هي المتحكممة في تحريك وتوجيه هذا الكيان الضخم الكبير، والطائرات العملاقة التي تحمل مئات الأطنان وتسبح بها في الفضاء لها جنيحات صغيرة هي عبارة عن أجزاء مرنة في مؤخرة جناحي الطائرة ومؤخرة ذنبها، وهذه الأجزاء الصغيرة المرنة هي المتحكممة في توجيه هذه الطائرة العملاقة ارتفاعاً وانخفاصاً وانعطافاً إلى اليمين أو اليسار.

لكن جميعاً والدعاة خاصة مثل دفة السفينة، لم يضرها أن تكون صغيرة، ولم يضرها أن تكون في المؤخرة، ولم يضرها أن تكون مغمورة تحت سطح الماء لا يراها أحد، فهي بحركتها ومرونتها العالية هي المحرك والدافع والموجه لهذا الكيان الضخم العملاق، ولو تصلبت أو توقفت، لتوقفت حركة الفلك وتعطلت فائدتها بل ربما غرقت بمن فيها وما فيها في لجة الخضم.

ونعني بالمرونة هنا القدرة على التكيف الإيجابي المقصود والمحسوب مع الظروف والأحوال والمواقف المختلفة، بناء على الفقه العميق للسياقات والأطر، والحساب الدقيق للمصالح والمفاسد. ▶

المصدر: كتاب (كيف نحيا/ دروس في فن التواصل وإدارة الذات)