



الفعل الملتزم (Committed Action) في العلاج بالقبول والالتزام (ACT)

أ/ناصر الجمحي



محاور الدرس

1. تمهيد وإطار العمل
2. تصحيح سوء فهم الالتزام
3. تعريف الفعل الملتزم
4. القيم والأهداف
5. بناء خطة الفعل الملتزم ودمج التدخلات السلوكية
6. العوائق والاستعداد والتعثر
7. مؤشرات المرونة والجمود وفتح الباب نحو الفعل الملتزم
8. الملخص



1. تمهيد وإطار العمل



لماذا هذا المحور؟

- لأن كثيرًا من العمل العلاجي يبقى في مستوى الفهم دون انتقال منظم إلى الفعل
- لأن ترجمة القيم إلى عمل فعال تحتاج أدوات سلوكية واضحة
- لأن العوائق ليست استثناءً، بل جزء متوقع من الطريق
- لأننا نحتاج معيارًا عمليًا لقياس التقدم داخل الجلسة وخارجها



ACT علاج سلوكي متجذر بمعنىين

1. يقوم على المبادئ السلوكية بطريقة شاملة
جذوره مغروسة في السلوكية، وتحليل السلوك، والفلسفة السياقية الوظيفية.

2. غايته النهائية سلوكية
الهدف الأسمى هو بناء أنماط سلوك تنجح وظيفيًا لصالح العميل.
أي شيء أقل من ذلك لا يُعد نجاحًا علاجيًا بالمعنى الدقيق.



الفعل الملزم هو قلب ACT

الخطوات السلوكية هي الأفعال الملزمة.
لذلك حرف C في ACT يشير إلى الأهمية الجوهرية للتغيير السلوكي.
إذا لم يتغير السلوك، فإن العمل على العمليات الستة يصبح بلا أثر وظيفي، لأنها صُممت لتقليل العوائق الداخلية أمام السلوك القيمي لا لتكون غايات مستقلة.

معيّار النجاح هو أن يصبح لدى العميل نمط أكبر فأكبر من عادات قائمة على القيم.



انفصال المهارات عن الاتجاه القيمي

قد تُمارس مهارات مثل اليقظة الذهنية والوعي باللحظة الراهنة بصورة معزولة عن الاتجاه القيمي. عندئذ تتحول المهارة إلى ممارسة تقنية معزولة، لا يُنتج تغييرًا مستدامًا في نمط الحياة أو السلوك اليومي.

الخطر الإكلينيكي هو توظيف المهارات بهدف خفض الانزعاج على المدى القصير، بحيث تصبح بديلاً عن الحركة في اتجاه القيم عند ظهور العوائق.



الفعل الملتزم نقطة التقاء العمليات الست

يُظهر تداخل العمليات الست بأوضح صورة داخل الفعل الملتزم، لأنه يتطلب:

- وضوح القيم بوصفها اتجاهًا.
- انفتاحًا على الخبرة الداخلية عبر التقبّل وفك الاندماج.
- قدرةً على الملاحظة عبر الوعي باللحظة والذات كسياق.
- خطوةً سلوكية متكرّرة تتراكم لتصبح نمطًا.

القيم هي البوصلة، والعمليات الأخرى هي معدات التسلّق، والفعل الملتزم هو المشي الفعلي على الجبل.



2. تصحيح سوء فهم الالتزام



الالتزام ليس وعدًا ولا للمستقبل : هو فعل موضعي يحدث الآن

يُساء قياس الالتزام أحيانًا بوصفه وعدًا لفظيًا أو تصريحًا عن المستقبل، بينما المقصود هو العمل الملتزم نفسه لا مجرد الحديث عنه.
قد يرافق الالتزام تصريح لفظي، لكنه ليس جوهره ولا معيار تحققه.

لذلك معيار القياس ليس ما قاله العميل، بل ما فعله عندما ظهر العائق.



ليس ثباتًا ولا مثالية

الأفعال الملتزمة ليست مثالية وليست ثابتة
التعثر لا يلغي الالتزام، ملاحظة الابتعاد عن القيمة ثم اتخاذ خطوة للعودة إلى اتجاهها يُعد فعلًا ملتزمًا بحدّ ذاته.
هذا يقلّل لوم الذات، ويعيد التعثر إلى صياغة سلوكية قابلة للتعلّم والتعديل.



3. تعريف الفعل الملّزم



تعريف الفعل الملزم

- الفعل الملزم Committed Action هو أن تفعل ما يلزم لتعيش بفعالية وفقاً لقيمك.
- يحدث بوصفه خطوة سلوكية في لحظة محددة، ويبنى بوصفه نمطاً ممتداً عبر الزمن.
- يشمل الاستمرار حين يلزم، وتعديل السلوك حين يلزم، وتغيير المسار حين يخدم الاتجاه القيمي.



الالتزام جزء أصيل من القيم

- الالتزام جزء أصيل من التعبير عن القيم الشخصية.
- القيمة بدون فعل تفقد معناها الوظيفي.
- الأفعال القائمة على القيم مصممة عمداً لتجسيد قيمة معينة.
- قد تكون معززة ذاتياً، بحيث يكون القيام بها جزءاً من المكافأة.
- هذا يختلف عن الفعل الذي تدفعه مكافآت خارجية بحتة.



الفعل الملتزم سلوك علني وسلوك خفي

الفعل الملتزم قد يكون سلوكاً علنياً أو سلوكاً خفياً.
السلوك العلني هو ما يمكن ملاحظته خارجياً.
السلوك الخفي هو ما يفعله الشخص داخلياً بوصفه فعلاً، لا بوصفه شعور.

أمثلة لسلوك خفي ملتزم:

- توجيه الانتباه عمداً إلى ما أفعله الآن رغم حضور أفكار مشتتة.
- إفساح مجال لمشاعر القلق أو الحزن دون صراع، كي أستمر في خطوة مرتبطة بقيمة مختارة.
- تطبيق فك الاندماج مع فكرة مثبّطة، ثم العودة إلى السلوك المقصود بدلاً من الدخول في جدل ذهني.
- ممارسة تعاطف مع الذات عند التعثر



مرادفات تُستخدم لتغطية جوانب المحور

1. الفعل الملتزم (Committed Action) يترجم العمل الملتزم في بعض المراجع العربية)
2. الفعل المرن Flexible Action
3. الفعل الفعّال Effective Action
4. التحركات المقربة Toward Moves

الهدف من تنوع التسميات هو الإشارة إلى:

- الارتباط بالقيم
- المرونة أمام العوائق
- البناء التراكمي للأنماط
- ترجيح الأثر طويل المدى على الراحة القصيرة



ترجمة Committed Action

في الترجمة العربية يفضل استخدام الفعل الملتزم.
كلمة "الفعل اللازم" تحمل إحياء الواجب والإلزام الخارجي، وقد تنقل المعنى من خيار قيمي إلى تكليف أو ضغط معياري.
قد تُستخدم "لازم" بمعنى الخطوة اللازمة لتحقيق هدف قيمي داخل الخطوة الإجرائية، لكن يُفضّل عدم جعلها
مقابلاً تعريفاً لمصطلح Committed Action.



4. القيم والأهداف



خُط القِيم بالأهُداف وعقلية النتائج

كثير من الناس يعتقدون أن تحقيق الأهداف هو مفتاح السعادة. يعيشون وكأن المهم مفقود دائماً، وأن الحياة تبدأ بعد حصول النتيجة. إذا صُنِّفت النتيجة المفضلة على أنها الخير، يصبح غيابها شراً، وغياب النتيجة يكون في الحاضر بطبيعة الحال، لأن النتيجة تقع في المستقبل أو في التخيل.

يتحول الحاضر إلى دليل نقص مستمر، وتزيد المراقبة والتقييم، ويقل السلوك الفعّال، هذا يخلق حالة حرمان وظيفية قد تدفع للعمل لكنها تقتل الحيوية.



تعريف الفعل الملتزم

- عدم المرونة ينتج من ثلاثة مسارات مترابطة:
- الاندماج المعرفي مع قصة النتيجة.
- التجنب التجريبي، للهروب من شعور النقص.
- ضعف الاتصال بالحاضر، لأن الحاضر صار مؤلماً أو بلا معنى.

المفارقة أن الاتصال بالحاضر قد يكون ما نحتاجه لبناء النتيجة.



استخدام الأهداف كوسيلة لا كغرض نهائي

- نستخدم الأهداف لتوجيه الجهد نحو عملية التغيير، فليست هي غاية نفسية نهائية.
- فنقلل سيطرة وجود النتيجة أو غيابها على السلوك.



النتائج تخدم العملية :استعارتان

- استعارة التزلج :الوصول إلى الكوخ اسفل الجبل ليس هو التزلج؛ العملية هي ما يُمارَس خطوة بخطوة، والنتيجة تخدم العملية نفسها.
- استعارة الطريق الصاعد للجبل :المسار قد يلتف ويتضمن منعطفات وقد يبدو كأنه يعود للخلف، تقييم التقدم من نقطة واحدة يخلق قصصاً متقلبة، بينما رؤية الاتجاه العام تكشف أن الالتفاف جزء من الوصول.

الفائدة الإكلينيكية :مقاومة مراقبة النتائج لحظة بلحظة، وحماية الحيوية عبر العودة إلى الخطوة التالية.



من القيم إلى هدف إلى أفعال

القيمة: Values: اتجاه اختياري مستمر يمكن ممارسته الآن وفي سياقات متعددة.
الهدف: Goals: إنجاز محدد يُسعى إليه في خدمة قيمة معينة، ويساعد على التنظيم والمتابعة.
الفعل: Action: خطوة سلوكية محددة محتمل أن تقرّب من الهدف أو تدعمه.

مثال قيمة المساهمة في المجتمع:
هدف: الانخراط في نشاط تطوعي محدد.
أفعال: الاتصال بجهة، تحديد وقت، القيام بزيارة، البدء بنوبة تطوع.

الأفعال قد تكون مرة واحدة، وقد تكون متكررة ومنتظمة، بحسب ما يخدم النمط.



قاعدة الإيجابيات الصغيرة

الخطوات الصغيرة المستمرة أقوى من الخطوات البطولية غير المتسقة.
الهدف رفع كفاءة العميل في بناء أنماط أكبر من الفعل الملتزم، هذه القاعدة تقدم أيضاً نموذجاً عملياً لحل المشكلات يمكن تعميمه في مجالات أخرى.



5.بناء خطة الفعل الملتزم



الأدوات السلوكية لبناء الفعل الملتزم

نستخدم ادوات السلوكية تشمل: تحديد الأهداف، تخطيط العمل، حل المشكلات، التدريب على المهارات، لعب الأدوار، التعرض، التنشيط السلوكي، وغيرها من التدخلات السلوكية.

نلجأ لهذه الأدوات عندما يحتاج العميل مساعدة لبدء الفعل أو للاستمرار فيه.



اختيار المجال والقيمة قبل كتابة الهدف

في كثير من الحالات يكون مجال الحياة واضحاً من المشكلة المطروحة؛ عندئذ ننتقل مباشرة إلى اختيار قيمة مرتبطة بالمجال، ثم صياغة هدف، ثم تحويله إلى أفعال.

نستخدم خطوة تحديد المجال عندما تكون المشكلة:

- منتشرة عبر مجالات متعددة أو غير محددة.
- مصاغة بوصفها تجنباً أو عرضاً فقط، مثل أريد أن يتوقف القلق المعمم
- أو الاكتئاب عندما لا يكون هنالك سبب واضح.



خريطة سريعة :مجال، قيمة، هدف، فعل

• الصحة

قيمة :الاعتناء بالجسد، الحيوية
هدف سلوكي :حركة 15دقيقة يومياً بعد المغرب
أفعال :تحضير الملابس مسبقاً، البدء بخمس دقائق عند عائق البدء

• العمل والدراسة

قيمة :الإتقان، المسؤولية
هدف سلوكي :جلسة إنجاز 25دقيقة يومياً بعد الفطور
أفعال :تقسيم المهمة، إغلاق المشتتات، البدء بخمس دقائق عند التسويف

• العلاقات

قيمة :الحضور، الاحترام، الصدق
هدف سلوكي :محادثة أسبوعية محددة مساء الخميس
أفعال :صياغة جملة افتتاح، تحمل انزعاج الصراحة مع الاستمرار



تحديد الأهداف نوعان : غير رسمي ثم رسمي

- هدف غير رسمي :مبكراً لتحريك السلوك خارج الجلسة دون خطة تفصيلية.
أمثلة :ملاحظة التحركات، ممارسة اليقظة، تجربة سلوكية صغيرة مرتبطة بقيمة.
- هدف رسمي :عند صعوبة الهدف أو تكرار التعثر لرفع احتمال التنفيذ عبر التفصيل.
يتضمن :هدف سلوكي محدد، سياق وزمن واضحان، فحص الواقعية، وخطة بديلة عند العائق.



SMART بصياغة هاريس

تمرين SMART هو أحد تمارين صياغة الأهداف وربطها بالقيم. ميزته أنه يرفع احتمال التنفيذ عبر جعل الهدف واضحاً، مرتبطاً بالقيم، ومناسباً للموارد والواقع اليومي. وهو أداة اختيارية للضبط والتحديد، وليس معياراً ثابتاً أو وحيداً في ACT.

معايير صياغة الهدف:

- محدد: Specific: تجنب العموميات مثل أن أكون أفضل. اكتب سلوكاً يمكن وصفه بوضوح.
- مدفوع بالقيم: Motivated by values: راجع أن الهدف يخدم القيمة المختارة لا مجرد التخلص من شعور.
- تكيفي: Adaptive: يزيد احتمال تحسين الحياة في الاتجاه القيمي.
- واقعي: Realistic: متسق مع الوقت والموارد والصحة والدعم والمهارة.
- مؤطر زمنياً: Time-framed: حدّد وقتاً أو فترة تنفيذ قدر الإمكان.



تمرين :خطوات تطبيق SMART في ACT

1. اختر مجالاً واحداً.
2. اختر قيمة واحدة أو اثنتين.
3. اكتب هدفاً سلوكياً يصف ما ستفعله أنت، علنياً أو خفياً.
4. حدّد سياق التنفيذ وزمنه.
5. تحقق من الواقعية والموارد، وعدّل الهدف إن لزم.
6. قد تحتاج ان تستخرج من الهدف قائمة أفعال مساعدة تسهّل البدء والاستمرار.



فحص الواقعية والخطأ البديلة

• مقياس الواقعية: ما احتمال تنفيذ هذا الفعل في أسبوعك الحقيقي، من صفر إلى عشرة، إذا كانت الدرجة منخفضة، نصغر الفعل ونقربه من الواقع.

• نتوقع ظهور العوائق، ونضع خياراً بديلاً يحفظ الاتجاه القيمي عند التعذر.



أين تندمج الأدوات السلوكية

ضمن محور الفعل الملتزم يمكن استخدام تدخلات سلوكية تقليدية عند الحاجة لتحويل القيم إلى سلوك قابل للتنفيذ.

أمثلة لأدوات شائعة:

- التعريض Exposure
- ضبط المثيرات Stimulus Control
- منع الاستجابة Response Prevention
- التنشيط السلوكي Behavioral Activation
- تدريب المهارات
- الواجبات المنزلية

معيار الاختيار هو توظيف الأداة بما يدعم زيادة الحركة في اتجاه القيم وليس لتخدم التجنب وتقييد السلوك.



قاعدة اختيار الأداة

نختار التدخل بناءً على فهمٍ وظيفي للسلوك: ما الذي يمنع الحركة القيمية الآن، وما الذي يزيدها عملياً في الواقع.

خطوات اختيار الأداة:

1. حدّد المجال والقيمة والهدف السلوكي.
2. عرّف العائق الحالي بدقة: صعوبة البدء، صعوبة الاستمرار، تجنب موقف، نقص مهارة، اضطراب في البيئة.
3. اختر الأداة التي تعالج العائق مباشرة وتخدم الاتجاه القيمي.
4. حول الأداة إلى سلوك محدد داخل الجلسة وخارجها.
5. قيم الاثر وظيفياً: هل زادت الحركة القيمية واتسع النمط السلوكي، أم تقلصت الحركة وعاد التجنب.

كل أداة قد تصبح تدخلاً داخل ACT عندما تُربط بالقيم، وتُعرّف وظيفتها، وتُترجم إلى أفعال قابلة للتنفيذ.



مثال تطبيقي: العلاقات وتدريب المهارات

مهارات يُستفاد منها في مجال العلاقات
توكيد الذات، التواصل، التفاوض، حل النزاعات، التهدة الذاتية، الحميمية.

ترجمة المهارة إلى فعل ملتزم:
تُصاغ المهارة كسلوك محدد في سياق وزمن واضحين، وتُدَرَّب عند الحاجة داخل الجلسة، ثم تُنقل إلى البيئة الطبيعية عبر واجب منزلي يختبر التطبيق الفعلي ويُنتج بيانات قابلة للمراجعة.

مثال مختصر للصياغة

قيمة: الاحترام والحضور

مهارة: توكيد الذات

سلوك: طلب محدد بصيغة واضحة مرة واحدة هذا الأسبوع في موقف متفق عليه.



ملخص :القواعد واحدة والتمارين متعددة

- في هذا المحور نستخدم تمارين مختلفة لبناء خطة الفعل الملتزم، مثل SMART وغيرها.
- اختلاف التمرين لا يغير جوهر المنهجية في ACT؛ التمرين مجرد أداة لضبط الصياغة ورفع احتمال التنفيذ.
- البوصلة هي القيم :نختار مجالاً، ثم قيمة، ثم نحولها إلى هدف سلوكي يخدم الاتجاه القيمي.
- نفحص الواقعية في الأسبوع الحقيقي، ونعدّل الخطة عند الحاجة.



العوائق والاستعداد والتعثر داخل الفعل الملتزم



العوائق تظهر دائما عند الفعل القيمي

عند الانخراط في أفعال قائمة على القيم تظهر عوائق داخلية وخارجية بصورة متوقعة.

العائق الداخلي هو تجربة تحدث داخل الشخص وتؤثر في السلوك.
العائق الخارجي هو ظرف أو عاقبة في البيئة تؤثر في السلوك.

أمثلة للعوائق الداخلية:

- أفكار مثبّطة: لن أنجح، لا فائدة، سأتعرّض للإحراج.
- مشاعر: قلق، خجل، حزن، غضب، ملل.
- أحاسيس جسدية: شد عضلي، تسارع نبض، ضيق نفس، ثقل وإرهاق.
- اندفاعات وتجنّب: رغبة قوية في الانسحاب، التسويف، إلهاء الذات، فحص وطمأننة متكرر.



العوائق الخارجية

أمثلة للعوائق الخارجية قد تشمل:

- ضغوط اجتماعية أو أسرية.
- نقص الوقت أو الموارد.
- بيئات محفزة للتجنب.
- عواقب متوقعة مثل نقد أو فقدان دعم.
- وقد تُنتج الضغوط الاجتماعية الامتثال (Pliance) أو الامتثال المضاد (Counterpliance).

وجود العائق لا يعني فشل الخطة، بل يعني أن الخطة أصبحت واقعية وتمس ما يهم.



تعريف الفعل الملزم

قد يكون التوقف أو التردد صراعاً بين قيمتين كلتاها ذات معنى. يظهر الصراع عندما يبدو أن فعلاً قيمياً سيقوّي اتجاهًا، لكنه يكلف اتجاهًا قيمياً آخر. فمثلاً التقدم المهني قد يقلل حضورك الأسري، والاستقلال في القرار قد يرفع احتمال التوتر العائلي، والعناية بالصحة قد تتعارض مع ضغط العمل أو الدراسة في المدى القصير.

إذا كانت القيم كلها مهمّة، فالاختيار يكون زمنياً، ما الخطوة الأكثر إلحاحاً أو الأعلى أثراً في هذه المرحلة ثم تضع حداً أدنى لبقية القيم، وتراجع التوازن لاحقاً وتعّدّل الخطوة.



أسئلة لتحديد العائق وتوصيفه وظيفياً

- ما نوع العائق الأكثر حضوراً الآن :تجربة داخلية، عاقبة خارجية، أم صراع قيم.
- ما المكوّن الأشد تأثيراً في خفض الاستعداد :الفكرة، الشعور، الإحساس الجسدي، الاندفاع، أم العاقبة المتوقعة.
- ما السلوك الذي يحدث مباشرة بعد ظهور العائق :تراجع، تجنب، انشغال، انقطاع، أم استمرار مع تعديل.
- هل يمكن إفساح مجال للعائق مع الاستمرار في الفعل، أم نحتاج تعديلاً في الخطة أو في السياق.



الاستعداد داخل الالتزام

الاستعداد Willingness موقف سلوكي اختياري يتمثل في مواصلة الحركة في الاتجاه القيمي مع قبول احتمال حضور ألم نفسي.

يُستدل على الاستعداد بسؤال سلوكي: هل أوصل الحركة نحو ما يهمني مع حضور القلق (أو أي خبرة داخلية مزعجة)، أم أعلّق الحركة على شرط زوال القلق.

لا يميل الإنسان إلى تحمّل الألم النفسي بلا غاية ذات معنى؛ إذ تمنح القيم هذا الاحتمال وظيفية محددة، وتُعيد تعريف الألم بوصفه تكلفة متوقعة قد ترافق المسار نحو حياة ذات اتجاه.

الاستعداد يعني تقليل تحكم الألم في القرار السلوكي عندما تكون الحركة القيمية هي الأهم.



استعارة الركاب في الحافلة

تخيّل أن حياتك حافلة، وأنت السائق المتجه نحو محطة ذات معنى تمثل قيمة مهمة. تظهر أفكار ومشاعر مزعجة كركاب صاخبين. قد يهددون، وقد يطالبونك بتغيير الطريق أو التوقف.

الاستعداد **Willingness** يعني أن تسمح بوجود الركاب في الحافلة دون الدخول في صراع لإسكاتهم، ثم تواصل القيادة نحو الاتجاه القيمي.



عائق شائع :الخوف من الفشل

يظهر الخوف من الفشل عندما يفسّر العميل تعثراته السابقة على أنها دليل على استحالة الالتزام. تتحول الخبرات الماضية إلى قصة استحالة تُضعف البدء، وتعزّز التأجيل، وتربط السلوك بشرط الأمان أو ضمان النتيجة.

التدخل داخل ACT يجمع بين :التقبل، وفك الاندماج المعرفي، ثم اختيار خطوة سلوكية صغيرة قابلة للتنفيذ في الواقع.



الالتزام الكامل دون شروط

الالتزام يعني التحرك باتجاه الفعل القيمي دون اشتراطات داخلية مسبقة.
الالتزام الجزئي يظهر غالباً بصيغة شرطية: أتحرك إذا اختفى القلق، أو إذا ضمنت النتائج، أو إذا شعرت بالثقة.
الالتزام في ACT هو اختيار كامل مئة في المئة من حيث الموقف والاتجاه: أن أختار المسار القيمي الآن، مع تقبل احتمال حضور القلق أو الشك أثناء التنفيذ.

وهذا لا يعني كمال الأداء ولا يعني غياب الخطأ أو التعثر؛ بل يعني أن التعثر لا يُلغِي الاختيار، وإنما تُعاد مواءمة السلوك مع القيم في كل مرة.



التعثر والعودة :خطوات إجرائية مستمدة من منطق ACT

1. التمرکز في الوعي :لاحظ ما يحدث الآن من أفكار ومشاعر وأحاسيس وسلوك، دون الدخول في جدال ذهني أو محاولة قسرية لإزالة الخبرة.
2. تسمية الحدث بدقة وظيفية :سمِّ ما حدث بوصفه تعثراً سلوكياً، لا حكماً نهائياً على الذات ولا دليلاً على استحالة المسار القيمي.
3. استحضار القيمة بوصفها بوصلة :حدِّد الاتجاه القيمي المقصود في هذا المجال، واسأل :ما الذي أريد أن أقف إلى جانبه هنا وعلى المدى الأبعد؟
4. اختيار فعل ملتزم صغير ومحدد :اختر أصغر خطوة سلوكية قابلة للتنفيذ الآن في سياقك الحالي، بحيث تُعيدك إلى الاتجاه القيمي.
5. تحييد المحاكمات وتحويل التعثر إلى بيانات :لاحظ أحكام اللوم والتقييم ودعها تمر دون اندماج، وتعامل مع ما حدث بوصفه معلومات للتعديل وتحسين الخطوة، لا مادة للإدانة أو الانسحاب.



التعلم بالمحاولة والخطأ

- كثير من العملاء يبحثون عن خطة تمنع الخطأ، لكن التعلم السلوكي يتأسس على المحاولة ثم التعديل.
- المحاولة تنتج بيانات، والبيانات تُحسن الخطة وتكشف العوائق الفعلية بدلاً من عوائق متخيلة.
- العودة بعد التعثر فعل ملتزم بحد ذاته، لأنها تُعيد بناء النمط بدل السعي إلى كمال لا يحدث في الحياة الواقعية.



مؤشرات المرونة والجمود وفتح الباب في محور الفعل الملتزم



مؤشرات الجمود Inflexibility Reads

راقب مؤشرات مثل:

- عدم الحفاظ على الالتزامات :مثل نسيان الواجبات المنزلية أو عدم تنفيذ ما تم الاتفاق عليه بين الجلسات.
- الاندفاعية :فعل سريع مدفوع بالدفع اللحظي بدل تنظيم السلوك في نمط مرتبط بالقيم.
- ادعاء العجز عن المتابعة بعد امتلاك المهارات :تكرار عبارات لا أستطيع، حتى بعد تدريب التقبل وفك الاندماج.
- الملاحركة :غياب الخطوات القيمية رغم وضوح القيمة أو الهدف.
- التجنب :الانسحاب من مواقف مرتبطة بالقيم أو تقليص التعرض لما يهم.
- التسويف :استبدال الفعل بالتخطيط والتجهيز والحديث عن الخطوات بدل اتخاذ خطوة فعلية.



مؤشرات المرونة Flexibility Reads

راقب مؤشرات مثل:

- العودة بعد التعثر: التزام ثم تعثر ثم عودة إلى الالتزام.
- مبادرة تلقائية لأفعال توسع الحياة: خطوات قيمية تحدث دون تكليف مباشر أو خطة مفصلة، مع اتساع طبيعي في السلوك.
- انخفاض القصص التبريرية: غياب الأعذار والأسباب والتفسيرات كبديل عن وصف واضح لما فعل فعلياً.
- وضوح أعمق لما يستحق الالتزام: إدراك ما يريد العميل أن يلتزم به حقاً، مع انتقال من أهداف قصيرة إلى اتجاه أوسع ذي معنى.
- الاستعداد لخطوات صغيرة صعبة: قبول القيام بأفعال محدودة لكنها غير مريحة في خدمة قيمة مختارة.



فتح الباب نحو الفعل الملتزم Opening the Door

أمثلة تدخلات لغوية وتنظيمية تيسر الانتقال من الحديث إلى خطوة:

- سؤال مباشر موجّه للقيم: ما الذي لا تفعله الآن وتعتقد أنه سيقربك من قيمك في هذه المرحلة؟
- بناء عادات جديدة ودمجها في نمط قائم: ابحث عن سلوك صغير قابل للتكرار، واربطه بسلوك قائم لتسهيل الثبات وتحويله إلى نمط.
- دعوة إلى الفضول لتسهيل البدء: ماذا لو تعاملنا مع هذه الخطوة كتجربة ونرى ما الذي يحدث؟ أو ماذا لو كانت لعبة؟



مراجعة سريعة :أسئلة ختامية

1. ما معيار التقدم في محور الفعل الملتمزم؟
2. ما الفرق بين القيمة والهدف والفعل؟
3. ما خطوات بناء خطة الفعل الملتمزم من القيم إلى التنفيذ؟
4. كيف نفحص الواقعية في تطبيق الهدف السلوكي؟
5. ما معيار اختيار الأدوات السلوكية داخل ACT؟
6. اذكر امثلة لقراءة جمود ولقراءة مرونة.
7. اذكر عبارة واحدة لفتح الباب نحو الفعل الملتمزم داخل الجلسة.



الخاتمة

نشكر حضوركم، وننتقل للأسئلة



المراجع

- Hayes, S. C. (n.d.). *Committed action pivot* [Course lesson]. In *ACT Immersion* [Online course]. Praxis Continuing Education & Training.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change* (2nd ed.). Guilford Press.
- Harris, R. (2019). *ACT made simple: An easy-to-read primer on acceptance and commitment therapy* (2nd ed.). New Harbinger Publications.