



محور القيم (Values) في العلاج بالقبول والالتزام (ACT)

أ /ناصر الجميحي



محاور الدرس

1. ما المقصود بالقيم في ACT؟
2. الفرق بين القيم والأهداف
3. تفكيك تعريف القيم لدى (Wilson & DuFrene)
4. تمييز وتصحيح صياغات القيم
5. قراءات التصلب والمرونة في حديث القيم
6. أدوات وتمارين لاستخراج القيم
7. خلاصة



ماهي القيم؟



سؤال القيم :كيف أريد أن أكون في هذا الموقف؟

في ACT نبحث عن الصفة التي تريد تجسيدها في سلوكك، لا عن وصف السلوك فقط.

سؤال ماذا يصف ما تفعله كإجراء يمكن ملاحظته.

سؤال كيف أريد أن أكون يلتقط الاتجاه الذي تريد أن تعيشه عبر هذا السلوك.

مثال :أجلس مع الوالدة وأنصت يصف ماذا أفعل، أما أن أكون ابنًا بارًا حاضرًا فيصف الاتجاه الذي أختاره.



تعريف القيم في ACT

القيم هي صفات مختارة في الكينونة والفعل، تكون فيها الصفة التي تسعى إليها متأصلة في السلوك نفسه .
Hayes, S. C. (n.d.))

يعني القيمة هي صفة تختار أن تكون عليها، وترجمها إلى أفعال، ويكون معنى هذه الصفة حاضرًا داخل الفعل نفسه.



القيم والأهداف



القيم مقابل الأهداف

الهدف نتيجة محددة يمكن الوصول إليها ثم ينتهي بوصفه هدفًا، مثل شهادة أو وظيفة أو شراء منزل.
القيمة هي شكل واتجاه للعيش يمكن ممارسته الآن، وهي كيف تريد أن تعيش حياتك لا ماذا تريد أن تملك.

القيمة لا تتوقف على تحقق النتائج كما يتوقع، لأنها مرتبطة بسلوك تختاره وتمارسه، لا بما يحدث خارجك من نجاح أو فشل.



مثال الجبل :الهدف داخل القيمة

تسلق الجبل هدف لأن له نقطة وصول واضحة يمكن بلوغها.
المغامرة والاستكشاف قيمة لأنهما يصفان كيفية السير والتعامل مع الطريق خطوة بخطوة.

الهدف يساعدك على تنظيم المسار والمتابعة، لكن القيمة هي التي تعطي الرحلة معناها المستمر قبل الوصول وبعده.



كيف تخدم الأهداف القيم؟

الهدف يكون مناسباً عندما يكون وسيلة تنظيمية تساعدك على توسيع ممارسة قيمة تختارها، لا عندما يتحول إلى مصدر المعنى كله. قد يحقق الشخص هدفاً كبيراً ثم يشعر بفراغ إذا كان الهدف هو مصدر المعنى كله. وهذه ظاهرة تصيب الكثيرين.

القيم تُمارس في السلوك الآن، بينما الأهداف تفتح فرصاً جديدة لممارسة القيم على نطاق أوسع أو بقدرة أكبر. يمكن أن يكون الهدف محاولة لزيادة مساحة الحياة ذات المعنى، بشرط أن يبقى الاتجاه القيمي حاضراً أثناء السعي، لا مؤجلاً إلى ما بعد الوصول.



استعارة المشي جهة الشرق

الاتجاه ليس مكاناً، لذلك لا توجد لحظة تقول فيها وصلت وانتهى الأمر.
ومع ذلك يبدأ الاتجاه من أول خطوة، لأن كل خطوة تحمل صفة السير في هذا الاتجاه.

القيم تعمل كاتجاه يمكن ممارسته الآن، بينما الأهداف تشبه معالم في الطريق تساعد على التنظيم والتتبع.
هذه الاستعارة تمنع ربط المعنى بوجهة نهائية، وتؤكد أن المعنى يُبنى عبر الممارسة.



العملية مقابل النتيجة

قد يتحرك الشخص باتجاه قيمة واضحة، ومع ذلك لا تتحقق النتيجة كما توقع، وهذا لا يلغي المعنى ولا يثبت الفشل.

القيم تُقاس باتساق العملية مع الاتجاه الذي اختاره الشخص، لا بضمان نتائج مثالية أو سريعة.
هذا يغيّر قاعدة شائعة لدى العملاء: إذا لم تظهر نتيجة ممتازة إذن لا جدوى، إذن أتوقف.



النتيجة هي العملية

Outcome is the process through which process becomes the outcome. (Hayes, S.C, n.d.)

في القيم، النتيجة تتجسد داخل الفعل لحظة ممارسته.
إذا كانت قيمتي الشجاعة، فحين أقف وأتحدث ويدي ترتجف فأنا أعيش الشجاعة في تلك اللحظة، ولا يشترط غياب الخوف.

ومع تكرار هذا الفعل يومًا بعد يوم، تتكوّن حصيلة حياتك :ليست ما وصلت إليه، بل كيف عشت.



استعارة التزلج والأبوة

التزلج: في التزلج نزولاً، الاتجاه هو نزول الجبل. هذا هو جوهر التجربة. لو نقلك أحد بالمروحية إلى أسفل الجبل بسرعة، فحصلت على الوجهة وخسرت التزلج نفسه. فالمهم هو الاتجاه الذي تمارسه لا الوصول السريع.

الأبوة: الكل يريدون أبناء صالحين ومتربين، فلو قُدمت لك نتيجة جاهزة بضغط زر (ابن عمره 25 سنة ممتاز وناجح) فهل ستقبل؟ غالباً سترفض؛ لأن الأبوة ليست منتجاً نهائياً، بل رحلة يومية تشمل مواقف وتعباً ومفاجآت.



خصم التأخير (Delay Discounting)

يميل الإنسان لتفضيل مكافأة صغيرة قريبة على مكافأة أكبر لكنها مؤجلة. كلما طال زمن المكافأة المؤجلة، ضعفت قيمتها النفسية، فصار السلوك أقل احتمالاً للاستمرار.

هذا يفسر لماذا تنهار خطط ممتازة منطقيًا أمام إغراء لحظي أو أمام تجنب شعور مزعج. القيم تقلل خصم التأخير لأنها تجعل معنى الخطوة حاضرًا داخل الفعل نفسه، لا معلقًا على نتيجة مستقبلية.

مثال: الرياضة قد لا تعطي نتيجة قريبة، لكن قيمة العناية بالجسد تجعل الذهاب نفسه ممارسة لمعنى حاضر.



القيم لا تعرف الشبع

الأهداف قد تُشبع لأن لها نهاية: وصلت، امتلكت، أنجزت.
القيم لا تُشبع لأنها ليست شيئاً تملكه، بل صفة تمارسها، ويمكن توسيعها بطرق لا تنتهي.

وهذا يفسّر لماذا القيم أكثر مقاومة لخصم التأخير: لأن معنى الخطوة حاضر ومتجدد، لا ينتظر مكافأة نهائية.
لذلك لا توجد لحظة تقول فيها اكتفيت من اللطف أو اكتفيت من الصدق ثم أتوقف.



لماذا هذا مهم؟

هذا الفهم يقطع وضع الانتظار، لانك لا تحتاج زوال القلق أو اختفاء الألم كي تبدأ العيش وفق قيمك.

كما أنه ينقل التركيز من الوصول إلى الوجهة، إلى طريقة السير؛ فتغدو كل خطوة صغيرة وفق القيمة إنجازاً في ذاتها، لا مجرد تمهيد لنتيجة لاحقة.



خصائص القيم الثلاثة في ACT

1. **فورية (Immediate):** بمجرد أن تختار اتجاهًا، تبدأ قيمتك من أول خطوة؛ لا تنتظر نتيجة.
مثال: أختار الحضور مع ابني: فأغلق الجوال الآن وأسمع له.
2. **حاضرة (Present):** القيمة تظهر في كيفية تصرفك الآن، لا في تقييمك لاحقًا لنجاح التجربة.
مثال: أمشي باتجاه الشرق: كل خطوة تحمل صفة الاتجاه حتى لو ما وصلت "لمكان".
3. **غير منتهية (Unending):** لا توجد لحظة تنتهي فيها من قيمة؛ لأنها ليست إنجازًا بل ممارسة متكررة.
مثال: لا تقول انتهيت من اللطف، لأن اللطف طريقة تعامل لا مشروع ينتهي.



تفكيك تعريف Wilson & DuFrene



تعريف القيم في ACT وفق Wilson & DuFrene

القيم هي عواقب مختارة بحرية، مبنية لفظيًا، لأنماط نشاط مستمرة وديناميكية ومتطورة، وهي التي تُنشئ المعززات الغالبة لذلك النشاط، بحيث يكون هذا التعزيز متأصلًا في الانخراط في نمط السلوك القيمي ذاته.
(Wilson & DuFrene, 2009, p. 66).



مختارة بحرية

مختارة بحرية تعني أن الشخص يتبنى الاتجاه عن قصد ويعده خياره، حتى مع وجود تأثيرات اجتماعية ومشاعر صعبة. لا تفهم القيمة هنا بوصفها فعلاً تُدفع إليه فقط لإرضاء الآخرين أو لتجنب لوم أو ذنب أو خوف.

صياغة أقرب للضغط: أدرس لأنني أخاف أن أوصم بالفشل، أو لأن أهلي لن يحترموني إن لم أفعل.
صياغة أقرب للتبني: أدرس لأن التعلم والإتقان اتجاه أريد أن أعيشه، حتى لو لم يمدحني أحد. قد تكون هناك أسباب مشجعة، لكنني لا أجعلها شرطاً كي أستمر.



مبنية لفظيًا

الإنسان في ACT يُفهم بوصفه كائنًا لغويًا، واللغة نظام يبني المعنى الذي يوجّه السلوك. القيمة تُنشأ عندما يضع الشخص صياغة لغوية لما يهمله، ثم يستعمل هذه الصياغة مرجعًا يوجّه اختياراته اليومية.

مبنية تعني أن القيمة لا تظهر بوصفها إحساسًا ثابتًا جاهزًا، بل تتشكل عبر التسمية والصياغة والربط وبناء قصة ذاتية، ثم تُعاد صياغتها مع تغيّر الظروف. لفظيًا تعني أن مادتها الخام ليست شعورًا فقط، بل كلمات ومعانٍ مثل أن أكون صادقًا، أن أكون أبًا حاضرًا، أن أعيش بكرامة.



المعنى يغيّر وظيفة السلوك (مبنية لفظيًا)

قد يفعل الشخص السلوك نفسه، لكن دلالاته ووظيفته تختلف تبعًا للمعنى الذي بناه لفظيًا. مثلاً الاعتناء بالأم: عندما يُصاغ الفعل بوصفه إكراهًا، تقل الاستمرارية، وعندما يُصاغ بوصفه اختيارًا لقيمة، تزيد الاستمرارية رغم التعب.

العمل مثلاً قد يُعاش بوصفه روتينًا متعبًا، وقد يُعاش بوصفه ممارسة لقيمة مثل الشراكة المحبة أو الأبوة الحاضرة عندما تكون وظيفته واضحة مثل: انه يوفر رعايةً واستقرارًا للأسرة، ويخفف أعباء الشريك، ويقدم نموذجًا للمسؤولية والانضباط.

فالحدث واحد، لكن صياغة المعنى تغيّر وظيفة الحدث على السلوك



أنماط نشاط مستمرة وديناميكية ومتطورة

المقصود ليس فعلاً واحداً، بل نمطاً من السلوك يتكرر عبر الزمن في سياقات متعددة، مثل طريقة الشخص في التعلم أو العلاقات أو العمل.

- مستمرة تعني أن القيمة تبقى مرجعاً حتى مع التعثر أو الانقطاع المؤقت، لأنها اتجاه يعود إليه الشخص.
- ديناميكية تعني أن تجسيد القيمة يتغير بحسب الموقف، فالصدق مثلاً يختلف تطبيقه مع النفس عنه مع زميل عمل.
- متطورة تعني أن التعبير السلوكي للقيمة ينضج مع العمر والأدوار والخبرة، دون أن يلغي الاتجاه الأساسي.



وهي التي تُنشئ المعززات الغالبة لذلك النشاط

المعزز هو ما يزيد احتمال تكرار السلوك، وقد يكون داخليًا أو خارجيًا. المعززات الغالبة تعني أن سلوكنا تحكمه مؤثرات متنافسة، لكن القيم تجعل نوعًا محددًا من التعزيز هو الأكثر وزنًا على المدى الطويل.

هذا يفسر لماذا يستمر الشخص في نمط صعب حين يكون مرتبطًا باتجاه واضح، بدل أن ينهار مع تغير المكافآت الظرفية.



بحيث يكون هذا التعزيز متأصلاً في الانخراط في السلوك القيمي

التعزيز المتأصل يعني أن قيمة الفعل ليست جائزة منفصلة، بل تنبع من ممارسة السلوك المتسق مع الاتجاه المختار. والانخراط يعني فعلاً متكرراً ومحاولة وعودة، لا مجرد نية أو حديث عن القيم.

لذلك لا تُشترط نتائج سريعة أو شعور مريح كي يبقى السلوك، فقد يبقى الألم حاضراً ومع ذلك يستمر الشخص باتساق.



إعادة قراءة التعريف بعد التفكيك

القيم هي عواقب مختارة بحرية، مبنية لفظيًا، لأنماط نشاط مستمرة وديناميكية ومتطورة، وهي التي تُنشئ المعززات الغالبة لذلك النشاط، بحيث يكون هذا التعزيز متأصلًا في الانخراط في نمط السلوك القيمي ذاته.
(Wilson & DuFrene, 2009, p. 66).



تميز وتصحيح صياغات القيم



تمييز القيم عن غيرها

القيمة في ACT ليست أيًا من الآتي:

1. ليست شعورًا: مثل السعادة أو الراحة أو الهدوء، لأن المشاعر تتبدل وقد تغيب، بينما الاتجاه القيمي يمكن ممارسته حتى مع حضور الألم.
2. ليست نتيجة خارجية: مثل أن يحبني الناس أو أن أنجح دائمًا، لأن النتائج لا تقع تحت سيطرتك وقد لا تأتي رغم اتساقك.
3. ليست صياغة عامة غير سلوكية: عبارة جميلة وواسعة لا نخبرنا كيف تظهر في الفعل، مثل كن شخصًا جيدًا أو كن إيجابيًا أو كن أفضل نسخة من نفسك، دون تحديد صفة سلوكية قابلة للممارسة الآن.



انقلاب القيمة إلى قاعدة

القيمة تُمارس باختيار ومرونة، أما القاعدة فتعمل كأمر وتهديد وتدفع إلى جلد الذات.
فمثلاً الإتقان تعتبر قيمة، لكنه قد يتحول إلى قاعدة عقلية تقول يجب أن يكون العمل كاملاً وإلا فأنا فاشل.

فهل اللغة تقول أختار وألتزم، أم تقول يجب وإلا؟

في ACT القيم تُمارس في اللحظة
إذا كنت تكتب الآن بتركيز، فأنت تمارس الإتقان الآن.
وإذا انشغلت بتقييم جودة ما كتبت لاحقاً، انتقلت من الاتجاه القيمي إلى نتيجة مستقبلية، فيزيد القلق.



إمساك القيم بخفة والسعي خلفها بشغف

التمسك القاسي بالقيمة يحولها إلى تصلب، وقد يضعف قيمًا موازنة مثل الرفق بالذات والعناية بالجسد.

الخفة تعني: القيمة اتجاه نعود إليه عند الانحراف، لا معيارًا لمحاكمة الذات.
والشغف يعني: الاستمرار في الخطوة التالية المتاحة الآن، حتى مع وجود الانزعاج، دون انتظار شعور أو ظروف مثالية.



اختيار القيمة: قرار أم اختيار؟

في ACT القيم اتجاهات للعيش، تُختار لأنها تعبر عما هو مهم لك في ذاتها، لا لأنها تؤدي حتمًا إلى نتائج مضمونة.

- القرار: أوازن الإيجابيات والسلبيات وأختار إذا كانت الكفة مطمئنة. يصبح الالتزام مشروطًا إذا اقتنعت تمامًا، أو إذا قلّ الخطر، وإذا ضمنت نتيجة.
- الاختيار: أتبنى الاتجاه لأنه يعبر عني، حتى مع تردد العقل أو وجود كلفة.

فالسؤال هو: هل التزامك معلق على شرط؟ أم أنك تمارس الاتجاه رغم الشروط؟

مثال: شخص يفكر في قيمة الصدق؛ القرار يقول سأكون صادقًا طالما لن أخسر علاقاتي أو سمعتي، والاختيار يقول سأتبنى الصدق اتجاهًا لحياتي لأنه يمثلني، حتى مع احتمال انزعاج أو تكلفة اجتماعية.



عوائق الاختيار القيمي

1. **الاندماج المعرفي (Fusion)** يعني أن الفكرة تتحول إلى شرط قبل تبني القيمة، مثل يجب أن أقتنع تمامًا أو يجب أن أضمن النجاح أو لا بد أن يختفي الخوف أولاً.
2. **التجنب الخبراتي (Avoidance)** يعني أن تجنب الشعور يصبح معيار الاختيار، مثل لن أختار هذا الاتجاه لأنه سيجلب قلقًا أو ذنبًا أو إحراجًا.
3. **الامتثال (Compliance)** يعني أن التوقعات الاجتماعية تصبح معيار الاختيار، مثل سأختار ما يرضي الناس أو ما يجعلني مقبولاً.



مؤشرات التصلّب والمرونة في حديث القيم



كيف نميز التصلب من المرونة؟

في هذا القسم نستخدم مؤشرات سريعة تظهر في لغة الشخص ونبرة كلامه وطريقة اختياره.
تعطينا المؤشرات فكرة: هل الكلام يقود إلى خطوة قيمية قابلة للممارسة؟ أو يتحول إلى ضغط وقواعد وتبرير وتجنب؟

وهم نوعين:

1. إشارات التصلب
2. إشارات المرونة



إشارات التصلّب في حديث القيم

1. **خط الهدف بالقيمة:** يتكلم عن الشهادة أو المال أو المنصب كأنها هي المعنى النهائي، دون تسمية الصفة التي يريد أن يعيشها من خلالها.
2. **الامتثال:** الدافع الأساسي هو إرضاء الآخرين أو كسب التصفيق أو تجنّب اللوم، فتبدو القيمة أقرب لتوقع اجتماعي من كونها اختياراً.
3. **إغلاق القلب لتجنّب الألم:** عبارات مثل “لا يهمني شيء” و “خلاص ما عاد أهتم” بوصفها محاولة لحماية النفس من ألم الاهتمام والخسارة.
4. **كثرة التبريرات:** تمتلئ الإجابة بـ لأن وبسبب وربما، ويصير الالتزام مشروطاً بقناعة كاملة أو ضمان نتيجة.



إشارات المرونة في حديث القيم

1. **دموع المعنى:** قد تظهر الدموع لا لأن الشخص حزين، بل لأنه لامس شيئاً مهماً فعلاً، وفيها قابلية للتأثر والانفتاح بدل التصلّب.
2. **الثبات:** نبرة أوضح وهدوء أكثر، كأنه واقف على أرض صلبة. ويقلّ التردد من نوع: ربما، يمكن، لست متأكداً... ويزيد الوضوح.
3. **الحيوية:** تظهر في الكلام طاقة حياة: رغبة صادقة في الاقتراب والتجربة، حتى لو كانت التجربة صعبة.
4. **بساطة الاختيار:** أحياناً أقوى علامة هي عبارة قصيرة وواضحة: (الصدق يهمني) فقط. (دون شروط كثيرة، ودون تبرير لإقناع العقل).



تمرين المؤشرات

- اسمع العبارة ثم حدّد الإشارة : مرونة أو تصلّب.
- ثم اذكر لماذا؟



أدوات وتمارين لاستخراج القيم



المداخل الأربعة لاستخراج القيم

هذه أربعة مداخل لاستخراج القيم:

1. **لحظات حلوة (Sweet):** متى شعرت باتصال وامتلاء؟ ما الصفة التي كنت تمارسها؟
2. **ألم مُرّ (Sour):** ما الذي يؤلمك لأنه مهم؟ ما الصفة التي يكشفها هذا الألم؟
3. **أبطال وقدوات (Heros):** من تُعجب به؟ ما الصفة التي تحترمها فيه؟
4. **التأليف (Authorship):** لو حياتك قصة، ما الثيمة التي تريدها لهذا الفصل؟ وما الصفة التي ستعيشها لخدمتها؟



المدخل الأول :لحظات حلوة

هذا المدخل يبدأ من لحظة كان فيها الشخص حيًّا من الداخل، قبل أن تتحول التجربة إلى تحليل وتقييم.

اطلب من العميل أن يستحضر لحظة شعر فيها باتصال ومعنى أو فخر، ثم اسأله:

- ما الذي كنت تفعله بالتحديد؟
- كيف كنت تتصرف وأنت تفعله؟
- لو لم يحدث النجاح الخارجي، ما الذي يبقى “حلوًا” في الطريقة التي كنت تكون بها؟



المدخل الثاني :الم مر

الألم أحياناً يدل على أن هناك قيمة متعلقة بالموضوع، لأن الألم غالباً يظهر حيث يوجد اهتمام ومعنى.

ويمكن استخدامه لاستخراج هذه القيمة عبر هذه الاسئلة مثلا:

- ما الألم أو العائق الداخلي الذي يظهر هنا؟
- ما الذي كان يجب أن لا أهتم به كي لا يؤلمني هذا؟
- إذا كان هذا الألم يقول شيئاً عن الذي يهملك، فما هو؟

مثال :ألم الفقد لا يعني ضعفاً، بل قد يكشف قيمة الحب والارتباط.
وألم الإحباط في الدراسة قد يكشف قيمة الإتقان أو النمو.



خدعة الورقة : لا قيمة بلا كلفة

هايز يستخدم تشبيه الورقة ذات الوجهين : لا يمكنك تمزيق وجه وترك الآخر.

إذا أردت معنى وقيماً حقيقية، فغالباً سيأتي معها قدر من الألم.

- إذا اهتممت ستتألم أحياناً.
- إذا أحببت ستخاف أحياناً.
- إذا التزمت ستصطدم بالعقبات أحياناً.

الألم ليس دليلاً أن الاتجاه خطأ.

بل غالباً هو إشارة أنك تقترب من شيء مهم، وأنت تتحرك باتجاه قيمة حقيقية.



المدخل الثالث: الأبطال والقذوات

هذا المدخل يعتمد على ملاحظة من تحترمه ولماذا تحترمه، لأن الاحترام غالبًا يكشف صفة تعتبرها مهمة في الحياة.

اطلب من العميل أن يختار شخصًا يقدره أو يعجبه، ثم اسأله أسئلة محددة:

- ما السلوك أو الموقف الذي تتذكره لهذا الشخص ويجعلك تحترمه؟
- ما الصفة التي يظهرها هذا السلوك؟

مثال: إذا كانت قدوته شخصية شجاعة، فربما أيضا ما يجذبه هو الثبات، أو الصدق تحت الضغط، أو قول الحق رغم الخوف.



المدخل الرابع :التأليف

تخيّل نفسك بطل قصة مثلاً، تخيّل أن هذا الفصل من حياتك له عنوان أو ثيمه يعبر عن الطريقة التي تريد أن تعيش بها

لذلك نسأل:

- ما العنوان الذي أريده لهذا الفصل؟
- ما الصفة التي يعبر عنها هذا العنوان؟

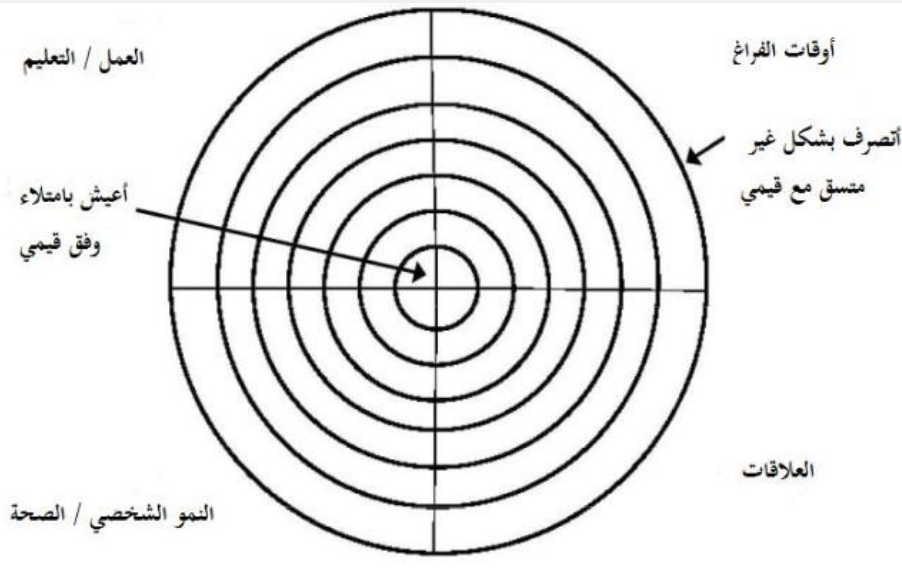
مثال :إذا كان العنوان الصدق مع النفس، فالخطوة اليوم ان أقول (لا (لالتزام واحد لا أريده بدل المجاملة ثم الاختناق.



تمارين إضافية لتوضيح القيم: تمرين الجنازة

تمرين الجنازة يوضح القيم عبر تخيل الأثر الإنساني الذي تريد أن تتركه . يطلب من الشخص أن يتخيل أنه في نهاية حياته، وأن أقرب الناس إليه يتحدثون عنه .

الهدف استخراج الصفات التي يريد أن يُعرف بها في علاقاته وسلوكه .
يذكر المتدرب عبارات قصيرة يتمنى سماعها عنه، ثم تُستخرج منها 3 إلى 5 صفات سلوكية تصلح كقيم



تمارين إضافية لتوضيح القيم :بوصلة الحياة او (Bull's-Eye)

نستخدم لوحة الهدف لتقدير مدى اتساق سلوكك الحالي مع قيمك في مجالات مختلفة، ثم نختار خطوة صغيرة ملتزمة نحوها.

طريقة التطبيق:

- اختر أربعة مجالات مثلاً: العمل/التعليم -العلاقات -النمو الشخصي/الصحة -وقت الفراغ.
- لكل مجال :صغ قيمة بصيغة صفة قابلة للممارسة.
- مثال :مساند/رحيم/منضبط/صادق/متعلم...
- ضع علامة X داخل دوائر الهدف لتعبّر عن :كم أتصرف الآن باتساق مع هذه القيمة؟
(كلما اقتربت من المركز =سلوك أكثر اتساقاً مع القيم، وكلما ابتعدت =أقل اتساقاً).
- يمكن تحويل موقع الـ X إلى تقدير رقمي 0-10، بشرط أن يكون المقصود اتساق السلوك وليس قرب شعوري.



القيم لا تعمل وحدها

- القيم تصبح قابلة للعيش عندما يستطيع الشخص أن:
- يلاحظ أفكاره ومشاعره بدل أن ينقاد لها تلقائيًا
 - يقبل وجود الانزعاج دون أن يجعله شرطًا للتوقف
 - يعود للحظة الحالية ليسأل ما الخطوة التالية المتاحة الآن؟

لذلك نربط القيم دائمًا بمهارات مثل الحضور، وفك الاندماج، والقبول، ثم نعود للفعل الملتزم.



مارس قيمك سرًا

يقترح ستيفن هايز أن تمارس سلوكًا متسقًا مع قيمة لديك دون أن تخبر أحدًا، لتخفيف اعتماد السلوك على المديح أو الصورة، وتقوية اختيارك له كاتجاه تمارسه حتى عندما لا يوجد تعزيز اجتماعي.

واسأل نفسك: لو لم يره أحد، هل أفعله؟ ثم لاحظ الفرق في شعورك واستمراريته بعد التنفيذ.



محطات سريعة لصياغة القيم

استخدم هذه الأسئلة عندما يطرح العميل عبارة تبدو كقيمة، لتتأكد هل هي قيمة قابلة للممارسة أم صياغة تحتاج ضبطاً:

1. هل العبارة تصف اتجاهًا وسلوكًا يمكن ممارسته الآن؟
2. هل فيها اختيار أم لغة يجب أو خوف أو إرضاء؟
3. هل الدافع متأصل في الفعل نفسه أم معلق على نتيجة أو تقييم الناس؟



الخلاصة



خلاصة المفهوم : ما هي القيم في ACT؟

القيم في العلاج بالقبول والالتزام ليست ما أريد أن أملكه بل كيف أريد أن أكون وأنا أعيش.
هي صفات مختارة في الكينونة والفعل، بحيث تكون الصفة حاضره داخل السلوك نفسه لحظة ممارسته.

سؤال القيم الرئيسي : كيف أريد أن أكون في هذا الموقف؟

تتميّز القيم بثلاث خصائص:

1. **فورية** : تبدأ من أول خطوة بعد الاختيار.
2. **حاضرة** : تُقاس بما تفعله الآن بوعي واتساق.
3. **غير منتهية** : ليست مشروعًا ينتهي؛ بل ممارسة متكررة تتسع وتتنوّج عبر الزمن.



القيم مقابل الأهداف

الهدف :نتيجة محددة يمكن الوصول إليها ثم تنتهي بوصفها هدفًا.
القيمة :اتجاه للعيش يمكن ممارسته في اللحظة الحالية، ولا يعتمد على تحقق النتائج كما يتوقعها الفرد.

تخدم الأهداف القيم عندما تُستخدم كوسائل تنظيمية تُوسّع فرص ممارسة القيمة، لا عندما تتحول إلى المصدر الوحيد للمعنى أو شرط للاستمرار.

المعنى يتكوّن عبر العملية المتسقة مع الاتجاه القيمي، لا عبر الوصول فقط.
وعليه، قد يتحرك الفرد باتجاه قيمة واضحة دون تحقق النتيجة المتوقعة، وهذا لا ينفي قيمة المسار ولا يُعد دليلًا على الفشل.



خلاصة التطبيق :كيف نختار القيم ونحميها من الانحراف؟

- 1) **تمييز القيم** :ليست شعورًا، ولا نتيجة خارجية، ولا عبارة عامة غير سلوكية؛ بل صفة قابلة للممارسة الآن.
 - 2) **حماية القيم من التحول إلى قواعد إلزامية** :راقب اللغة :يجب وإلا مقابل أختار وألتزم.
 - 3) **عوائق الاختيار القيمي** :الاندماج :اشتراط الاقتناع أو ضمان النتائج؛ التجنب :جعل الانزعاج معيار التوقف؛ الامتثال :جعل رضا الناس مرجعًا للاختيار.
 - 4) **استخراج القيم عمليًا** :تُستخرج الصفة القيمية عبر مداخل مثل :لحظات إيجابية أو ألم مرّ أو من القدوات أو من ثيمة روايتك.
- والقيمة لا تعمل وحدها؛ تُفَعَّل مع ملاحظة الداخل، وقبول الانزعاج، والعودة للحاضر، ثم فعل ملتزم.



الخاتمة

إذا لم نُحدّد إلى أين نريد أن نذهب، فسنتهي حتمًا إلى حيث تقودنا وجهتنا الحالية.
—مثل صيني

نشكر حضوركم، وننتقل للأسئلة



المراجع

- Hayes, S. C. (n.d.). *Values 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.
- Wilson, K. G., & DuFrene, T. (2009). *Mindfulness for two: An acceptance and commitment therapy approach to mindfulness in psychotherapy*. Oakland, CA: New Harbinger.
- Harris, R. (2007). *The happiness trap: Stop struggling, start living*. Exisle Publishing.