

طريقة سيدونا (Sedona Method) ودورها في الارشاد

أ.د. ازهار ماجد كاظم

dr.azhar.m.k@uomustansiriyah.edu.iq

الجامعة المستنصرية/ كلية التربية

الملخص

استهدف البحث الحالي التعرف على مفهوم (طريقة سيدونا) ودورها بالارشاد من خلال التعرف على الاساس الفلسفي-النفسي ومبادئ الطريقة وأهدافها وأساسياتها وفوائدها ومن ثم التعرف على مفاهيم مرتبطة بها والخطوات الاساسية لهذه الطريقة وأخيراً التطبيقات الارشادية لها.

الكلمات المفتاحية: طريقة سيدونا، دورها في الارشاد.

Sedona Method and Its Role in Counseling

Prof. Dr. Azhar Majid Kadhum

Mustansiriyah University/ College of Education

Abstract

The current research aims at exploring the concept of (Sedona Method) and its role in counseling through knowing the Philosophical-Psychological basis in addition to the principles of this method, its objectives, its bases, and its advantages. Moreover, it aims at knowing the related concepts, the main steps of this method and finally the counseling application of this method.

Keywords: Sedona method, its role in counseling.

اهمية البحث والحاجة اليه

يمر الإنسان بمشاعر متعددة خلال حياته اليومية، وقد تتحول هذه المشاعر أحياناً الى ضغوط تؤثر في توازنه النفسي وقد ظهرت تقنيات تهدف الى مساعدة الفرد على تنظيم إنفعالاته ومن بينها طريقة (سيدونا) والتي تعود جذورها التاريخية منتصف القرن العشرين عندما مر رجل

الاعمال والباحث في التنمية الذاتية (ليستر ليفنسون) بأزمة صحية ونفسية حادة في الخمسينيات، إذ شخص بعدة مشكلات جسدية ونفسية مرتبطة بالضغط والانفعال. خلال فترة انعزاله بدأ (ليفنسون) بملاحظة العلاقة بين التعلق الانفعالي والمعاناة النفسية، وتوصل تدريجياً إلى فكرة أن المشكلة لا تكمن في الأحداث بل في التمسك بالمشاعر المرتبطة بها، اعتمد (ليفنسون) على التأمل الذاتي والملاحظة الداخلية، ولاحظ أن السماح للمشاعر بالظهور دون مقاومة يؤدي إلى تراجع شدتها. من هذه الخبرة الشخصية تشكل الأساس الأول لما عُرف لاحقاً بعملية «الإطلاق» أو التحرر الانفعالي. تشير الأدبيات إلى أن ليفنسون لم يقدم الطريقة بصيغة أكاديمية في البداية، بل كانت مجموعة ممارسات وخبرات نقلها إلى طلابه في جلسات تدريبية غير رسمية خلال الستينيات والسبعينيات.

بعد انتقال (ليفنسون) إلى مدينة سيدونا في ولاية أريزونا ارتبط اسم الطريقة بالمكان، ومن هنا ظهر مصطلح Selona Method في تلك المرحلة تأثرت الطريقة بالاتجاهات الإنسانية التي كانت منتشرة آنذاك مثل التأكيد على الوعي والخبرة الذاتية والقدرة الفطرية للفرد على التغيير، وهي أفكار كانت متقاربة مع أعمال علماء النفس الإنسانيين مثل (كارل روجرز) الذين ركزوا على القبول غير المشروط والخبرة الذاتية، خلال الثمانينيات والتسعينيات استمر تداول الطريقة في برامج تدريبية محدودة، لكنها لم تنتشر على نطاق واسع الا بعد أن قام أحد طلاب (ليفنسون) ، وهو الكاتب والمدرّب (هيل دواوسكن)، بصياغة الطريقة بصورة منهجية وعبر كتاب The Sedona Method عام ٢٠٠٣ . مثل هذا الكتاب نقطة التحول التاريخية الأساسية لأنه نقل الطريقة من خبرة شخصية إلى نموذج شبه منظم يتضمن مفاهيم وخطوات تطبيقية وأسئلة إرشادية.

وفي هذا السياق، أصبحت طريقة سيدونا جزءاً من حركة أوسع في علم النفس المعاصر تعرف باتجاهات القبول والتحرر الانفعالي، والتي ظهرت كرد فعل على التركيز التقليدي على السيطرة على الأفكار. وقد تزامن انتشارها مع بروز نماذج علاجية مثل العلاج القائم على القبول واليقظة الذي طوّره (ستيفن هايز)، ما جعل بعض الباحثين يرون أن طريقة سيدونا تمثل شكلاً مبكراً أو غير سريري لمفهوم القبول الانفعالي. (Dwoskin, 2003,p.١٥)

ومن الناحية التاريخية يمكن تلخيص تطور الطريقة في ثلاث مراحل أساسية:

المرحلة الأولى تمثلت في الخبرة الشخصية لليفنسون وتشكل فكرة الإطلاق في الخمسينيات والستينيات.

المرحلة الثانية كانت مرحلة التدريب غير الرسمي وانتقال الأفكار إلى المتدربين في السبعينيات والثمانينيات

أما المرحلة الثالثة فكانت مرحلة التقنين والانتشار بعد نشر كتاب (دواوسكن) عام ٢٠٠٣، حيث أصبحت الطريقة تستخدم في برامج التنمية الذاتية وبعض التطبيقات الإرشادية. تشير المصادر إلى أن الخلفية التاريخية للطريقة تعكس تداخلاً بين التأمل الذاتي والفلسفات الشرقية وعلم النفس الإنساني والاتجاهات الحديثة في التنظيم الانفعالي، وهو ما يفسر سبب تصنيفها أحياناً ضمن أساليب التنمية الذاتية أكثر من تصنيفها كمدخل علاجي علمي صارم (Gross 2015,p.١).

ووفقاً لما سبق تتمثل مشكلة البحث الحالي بالتعرف على مفهوم (طريقة سيدونا) ودورها في الإرشاد وذلك من خلال الاجابة عن الآتي:-

أهداف البحث: التعرف على:-

١. مفهوم طريقة سيدونا.
٢. الاساس الفلسفي والنفسي.
٣. مبادئ طريقة سيدونا.
٤. أهداف طريقة سيدونا.
٥. أساسيات طريقة سيدونا.
٦. فوائد طريقة سيدونا.
٧. مفاهيم مرتبطة بطريقة سيدونا.
٨. الخطوات الأساسية لطريقة سيدونا.
٩. التطبيقات الإرشادية.

حدود البحث

يتحدد البحث الحالي بالتعرف على مفهوم (طريقة سيدونا) ودورها في الإرشاد.

تحديد المصطلحات

مفهوم (طريقة سيدونا) (Sedona Method) :-

هي تقنية نفسية وعاطفية بسيطة وفعالة تهدف إلى تحرير المشاعر السلبية والقيود الداخلية، الفكرة الأساسية للطريقة هي أن كل إنسان لديه القدرة الفطرية على "ترك" المشاعر السلبية بدلاً من كبتها أو التعلق بها. تتكون من سلسلة من الأسئلة عليك أن تسألها لنفسك التي توجه الوعي الخاص إلى ما كنت تشعر فوراً وإرشادك إلى تجربة التحرر منه (إطلاق سراحه) (٣) (Dwoskin, 2003,p.

الأساس الفلسفي والنفسي

تتعلق طريقة سيدونا من تصور وجودي وإنساني يرى أن الإنسان كائن واع قادر على الاختيار، وأن حريته النفسية تكمن في وعيه بعلاقته بمشاعره لا في محاولته السيطرة على العالم الخارجي.

وتفترض الطريقة أن الخطأ بين الذات والمشاعر يؤدي إلى فقدان هذا الوعي، حيث يصبح الفرد أسيراً لانفعالاته ويعرف نفسه من خلالها. ومن هنا، تؤكد سيدونا على ضرورة الفصل بين "الذات الواعية" و "التجربة الشعورية"، وهو فصل لا يتحقق بالقمع أو الإنكار، بل بالملاحظة والتقبل، وفي هذا السياق، تقدم طريقة سيدونا مفهوماً خاصاً للمشاعر، إذ لا تنظر إليها بوصفها حالات سلبية يجب التخلص منها، ولا بوصفها عناصر ثابتة في الشخصية، بل تعتبرها طاقات نفسية مؤقتة تظهر ثم تزول بطبيعتها. وترى الطريقة أن المشكلة لا تكمن في وجود المشاعر ذاتها، وإنما في مقاومة الإنسان لها أو تشبثه بها، حيث يؤدي الكبت إلى تراكمها في الذاكرة النفسية والجسدية، بينما يؤدي التعلق إلى استمرارها وتضخيم أثرها. ومن هنا، يصبح التعامل الواعي مع المشاعر شرطاً أساسياً للصحة النفسية (Dwoskin, 2003, p.٢٧).

مبادئ طريقة سيدونا الأساسية

تقوم طريقة سيدونا على مجموعة مبادئ نفسية تنظم عملية التحرر الانفعالي. هذه المبادئ تمثل الإطار النظري الذي يوجه التطبيق العملي للطريقة.

أولاً:- مبدأ أن المعاناة ناتجة عن التعلق لا الحدث: يرتكز الأساس الأول للطريقة على أن الأحداث الخارجية لا تحدث المعاناة مباشرة، بل إن التمسك بالمشاعر والتفسيرات هو ما يحافظ على الألم النفسي، فالفرد يعيد تنشيط الانفعال عبر التفكير والاجترار، بينما يسمح الإطلاق بتفكك هذا الارتباط.

ثانياً: مبدأ السماح بدلاً من المقاومة:

تفترض الطريقة أن مقاومة المشاعر تقويها، بينما القبول الواعي يخفف شدتها. لذلك يُطلب من الفرد أن يسمح للشعور بالوجود دون محاولة تغييره فوراً. هذا المبدأ يتقاطع مع الاتجاهات الحديثة في القبول والتنظيم الانفعالي التي تؤكد أن القبول يقلل الاستثارة الانفعالية.

ثالثاً: مبدأ قابلية المشاعر للزوال:

تُعامل المشاعر في سيدونا بوصفها حالات مؤقتة وليست خصائص ثابتة للشخص عندما يُزال التعلق والانتباه القهري تميل المشاعر إلى الانخفاض تدريجياً.

رابعاً: مبدأ المسؤولية الداخلية:

تؤكد الطريقة أن الفرد يمتلك قدرة داخلية على تغيير علاقته بالمشاعر حتى لو لم تتغير الظروف. وهذا يعزز مفهوم الضبط الداخلي والشعور بالفاعلية الذاتية في التعامل مع الانفعالات.

خامساً: مبدأ الأسئلة الإرشادية كأداة للتغيير: تستخدم سيدونا مجموعة أسئلة بسيطة (هل يمكنني السماح؟ هل يمكنني تركه؟ متى؟) بوصفها أدوات لإحداث تحول معرفي-انفعالي. هذه الأسئلة تساعد على نقل الفرد من المقاومة إلى الاختيار الواعي.

سادساً: مبدأ جذور التعلق الأساسية:

تفسر الطريقة استمرار المشاعر عبر ثلاث نزعات أساسية: (الرغبة في التحكم الرغبة في القبول أو الاستحسان الرغبة في الأمان) وترى أن أغلب الانفعالات المعقدة تعود إلى هذه الدوافع. **سابعاً: مبدأ التكرار والتراكم:** التحرر الانفعالي لا يحدث غالباً مرة واحدة بل عبر تكرار عملية الإطلاق، مما يؤدي إلى تراكم التغيير وتراجع الشحن الانفعالي بمرور الوقت . ٧٢-٧٠ (Dvoskin, 2003, p.

ثامناً: مبدأ التعلق والرفض:

هما جذور المعاناة، التعلق بالأشياء أو رفضها هو ما يخلق الألم الداخلي، والتحرير من التعلق أو النفور يفتح الباب للسلام النفسي. فالمشاعر تظهر وتزول، وهي ليست من جوهرك، وعندما تعي هذه الحقيقة يسهل عليك تحريرها وحتى وإن لم تكن نعي ذلك، فإننا نمتلك القدرة على اختيار تحرير المشاعر بدلاً من الانغماس فيها.

أهداف طريقة سيدونا

تتوافق أهداف طريقة سيدونا التي تعود جذورها إلى أعمال ليستر ليفنسون مع الأهداف العامة لنماذج القبول والانفتاح الانفعالي التي طوّرها باحثون مثل ستيفن هايز، حيث تركز على تغيير علاقة الفرد بالمشاعر بدلاً من محاولة التخلص المباشر منها.

١. **تعزيز المرونة النفسية:** تهدف الطريقة إلى زيادة قدرة الفرد على الاستجابة للمشاعر الصعبة دون تجنب أو اندفاع، وهو ما يُعرف بالمرونة النفسية. يشير هايز إلى أن القبول والانفتاح على الخبرة الداخلية يمثلان شرطاً أساسياً للتكيف النفسي.

٢. **تقليل التجنب الانفعالي:** من أهداف سيدونا الحد من التجنب الانفعالي لأن تجنب المشاعر يرتبط بزيادة القلق والاكتئاب. توضح أدبيات التنظيم الانفعالي أن القبول يقلل الاستثارة ويمنع تضخيم الانفعال.

٣. **تغيير العلاقة مع الأفكار والمشاعر:** تركز الطريقة على فك الاندماج مع الخبرة الداخلية بحيث يدرك الفرد أن الأفكار والمشاعر أحداث نفسية عابرة وليست حقائق مطلقة، وهو هدف أساسي في نماذج القبول.

٤. **زيادة الوعي اللحظي (Mindful Awareness)** تسعى سيدونا إلى تطوير الانتباه للحظة الحالية وملاحظة المشاعر كما هي، وهو هدف يتقاطع مع تدخلات اليقظة الذهنية المستخدمة في الإرشاد النفسي.

٥. **تحسين جودة الحياة والرفاه النفسي:** ترى نماذج القبول أن التحرر من الصراع الداخلي يسمح للفرد بالتركيز على القيم والسلوك الفعّال، وهو ما يتوافق مع الهدف النهائي لطريقة سيدونا المتمثل في الحرية النفسية. (Hayes & Wilson, 2012, p. ١٧).

أساسيات سيدونا

أمسك قلم بيدك ولف إصبعك حوله، هل يسقط القلم؟ لا، لن يسقط ولن يفلت ويترك يدك. وهكذا هي السلبيات لن تترك طالما لها هذه العقدة الشبيهة بالإصبع الملفوف حول القلم. فنحن من نخلق هذه العقد، ونحن من نتمسك بها، وينطبق الأمر مع مشاعرك أيضاً. عندما نشعر بالغضب أو الحزن، نحن لا نقول عادة: "أشعر بالغضب" أو "أشعر بالحزن"، بل نقول: "أنا غاضب" أو "أنا حزين". ومن دون أن ندرك ذلك نجعل عقلنا يعتقد أننا هذا الشعور. افلت عقدة الإصبع عن القلم وضع القلم على راحة يدك هل سيسقط القلم؟ نعم، إذا قررت أن يسقط فسوف يسقط. وهكذا تصبح المشاعر والسلبيات عندما ن فك عقدها من العقل والجسم. فعند قرارنا بالتححرر منها سوف نتحرر بسهولة.

فوائد طريقة سيدونا

- تخفيف القلق والتوتر
 - تحسين التركيز والإنتاجية
 - تعزيز الهدوء الداخلي والسلام
 - دعم التغيير الإيجابي بدون مقاومة . (Dvoskin, 2003, p. ٤١)
- مفاهيم مرتبطة بطريقة سيدونا:

التعلق والرفض:

يُعد التعلق والرفض من المفاهيم المركزية في تفسير المعاناة النفسية ضمن إطار طريقة سيدونا. فالتعلق يتمثل في رغبة الفرد في الاحتفاظ بمشاعر معينة أو الهروب من زوالها، في حين يتمثل الرفض في محاولة التخلص من المشاعر غير المرغوب فيها بالقوة. وفي كلتا الحالتين، يبقى الفرد عالقا في دائرة المعاناة، لأن المشاعر لا تزول إلا عندما يُسمح لها بالوجود دون مقاومة. وتشير الطريقة إلى أن القبول الواعي لا يعني الاستسلام، بل يعني التوقف عن الصراع الداخلي الذي يغذي المشاعر السلبية. (Levenson, ١٩٥٠)

مفهوم "الإطلاق" أو "التحرر":

ينبثق مفهوم "الإطلاق" أو "التحرر" في طريقة سيدونا، والذي يُعد حجر الأساس في تطبيقها العملي. فالإطلاق هو عملية داخلية تتضمن الاعتراف بالشعور كما هو والسماح له بالوجود في الوعي دون حكم أو تفسير، ثم اتخاذ قرار واع بالتخلي عنه في اللحظة المناسبة. وتؤكد الطريقة أن هذا القرار لا يعتمد على الظروف الخارجية أو تغير الأحداث، بل على استعداد الفرد نفسه للتحرر، وهو ما يمنح الإنسان شعورا بالسيطرة الداخلية والاستقلال النفسي.

وتلعب الأسئلة دورا محوريا في تفعيل عملية الإطلاق، إذ تعتمد طريقة سيدونا على مجموعة من الأسئلة البسيطة التي تهدف إلى توجيه انتباه الفرد من التفكير التحليلي إلى الخبرة الشعورية

المباشرة. وتكمن أهمية هذه الأسئلة في أنها تعيق العقل عن الدخول في الجدل الداخلي أو البحث عن الأسباب، وتفتح المجال أمام الوعي لاختبار الشعور والتخلي عنه بصورة طبيعية. وترى الطريقة أن فاعلية هذه الأسئلة لا ترتبط بنوع الإجابة بقدر ما ترتبط بصدق التجربة الشعورية المصاحبة لها.

الخطوات الأساسية لطريقة سيدونا

الخطوة ١:

قبل البدء عليك بالاسترخاء والتركيز والتأمل داخلياً، قد تكون عينيك مفتوحة أو مغلقة. ركّز على المشكلة التي تود أن يصبح شعورك بها أفضل واسمح لنفسك أن تطلق أي شعور تشعر به في هذه اللحظة.

الخطوة ٢:

اسأل نفسك أحد الأسئلة الثلاثة التالية:

- هل يمكنني أن أدع هذا الشعور يذهب؟
- هل يمكن أن أسمح ببقاء هذا الشعور هنا؟
- هل بإمكانني الترحيب بهذا الشعور؟

الخطوة ٣:

اسأل نفسك: هل أنا مستعد للسماح لهذا الشعور أن يذهب؟

الخطوة ٤:

اسأل نفسك: متى؟

والإجابة تكون الآن.

الخطوة ٥:

كرر الخطوات السابقة كلما دعت الحاجة حتى تتحرر من الشعور. (١٣٣، ٢٠٠٣، Dvoskin)

التطبيقات الإرشادية

استخدمت طريقة سيدونا في مجالات متعددة، مثل الإرشاد النفسي الفردي وإدارة الضغوط، وتحسين العلاقات الإنسانية، ودعم برامج التنمية الذاتية. وتشير الأدبيات المرتبطة بالطريقة إلى أن دمجها ضمن الجلسات الإرشادية يساعد المسترشدين على تنمية الوعي الذاتي وتحمل المسؤولية عن خبرتهم الانفعالية، مما يعزز فاعلية العملية الإرشادية بشكل عام.

التوصيات

- تدريب المرشدين التربويين في المدارس والمرشدين النفسيين في الجامعات على استخدام (طريقة سيدونا).
- توفير الامكانيات المادية من اجل تطبيق (طريقة سيدونا) في المدارس والجامعات.

المقترحات

- إجراء دراسة حول (طريقة سيدونا) وأمكانية تطبيقها كجانب إرشادي في المدارس والجامعات.

المصادر

- Dwoskin, H. (2003). The Sedona Method: Your key to lasting happiness, success, peace and emotional well-being. Sedona Press.
- Gross, J. (2015). Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects.
- Hayes, S. C., Strosahl, K., & Wilson, K. (2012). Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change.
- Levenson, L. (1950). The Sedona Method (Unpublished teachings).