

مسرد للمصطلحات الرئيسية للعلاجات ذات المنحى الانساني (عربي -انجليزي)

1-العلاج المتمركز على الشخص:

- **التعاطف الدقيق: Accurate empathy**
أحد الشروط الثلاثة الأساسية للإرشاد أو العلاج النفسي التي حددها كارل روجرز. يشير التعاطف الدقيق أو الفهم التعاطفي إلى "الشعور مع/بالعملاء وهم يستكشفون خبراتهم الشخصية في العلاج.
- **ميل التحقيق أو الميل التكويني: Actualizing or formative tendency**
على غرار ميل ماسلو Maslow لتحقيق الذات، يعتقد كارل روجرز أن الأفراد، عندما توفير لهم بيئة تتميز بالتطابق congruence، والاعتبار الإيجابي غير المشروط، والتعاطف الدقيق (الشروط الأساسية)، سينمون ويتطورون في اتجاهات إيجابية.
- **انعكاس مضخم: Amplified reflection**
هذه تقنية في المقابلات التحفيزية. وهي تنطوي على تضخيم المعالج -عن عمد -أو المبالغة قليلاً في طبيعة ما يقوله العميل. غالباً ما يؤدي استخدام هذه التقنية إلى تراجع العملاء عما قالوه سابقاً وبعد ذلك يصبحوا أكثر انفتاحاً لاستكشاف استثناءات لما ذكروه.
- **العلاج المتمركز على الشخص الكلاسيكي: Classical PCT**
إن العلاج المتمركز على الشخص الكلاسيكي هو المقاربة التقليدية التي استخدمها كارل روجرز. وهي لا تنطوي على الجمع بين العلاج المتمركز على الشخص وأي مقاربة أخرى، وتؤكد على الدور غير التوجيهي للمرشد والحاجة إلى أن يقود العميل عملية استكشاف تركيز على الشخص.
- **العلاج الذي يركز على العميل: Client-centered therapy**
هو المرحلة الثانية من تطور العلاج الذي يركز على الشخص لكارل روجرز.
- **المجارة/ المسايرة: Coming alongside**
هذا مفهوم أو تقنية في إجراء المقابلات التحفيزية. وهي تنطوي على مجارة/ مسايرة حجة العميل ضد التغيير الإيجابي أو الصحي. يشير إليها ميللر وروولنيك Miller and Rollnick (2002) على أنها حالة خاصة من التفكير الانعكاسي المضخم.

- **شروط القيمة: Conditions of worth**

هي شروط قائمة على القيمة توضع على الأطفال (أو البالغين). وبشكل أساسي، تعطي شروط القيمة المتلقي / المستفيد الرسالة: (أنت مقبول أو جدير بالاهتمام فقط عندما تتخرب في سلوكيات أوافق عليها).

- **التطابق: Congruence**

كشروط اساسي للعلاج، يتم تعريف التطابق أو وصفه بأنه أصالة أو شفافية. ويمكن أن يشير أيضاً إلى التطابق بين الذات الحقيقية والمثالية.

- **العلاج المتمركز على الشخص المعاصر: Contemporary PCT**

على النقيض من العلاج المتمركز على الشخص الكلاسيكي، تؤكد مقاربات العلاج المتمركز على الشخص المعاصر، أنه على الرغم من أن المعالجين يبدوون من موقع غير توجيهي، إلا أنه يمكنهم استخدام المبادئ التي تركز على الشخص كأساس لتنفيذ مقاربات علاجية أخرى أكثر توجيهاً.

- **العلاج الذي يركز على الانفعالات (المعروف أيضاً باسم العلاج النفسي الخبروي-العملياتي):**

- **Emotion-focused therapy (aka process-experiential psychotherapy)** هذه المقاربة العلاجية، التي طورتها ليزلي غرينبرغ Leslie Greenberg ، تتمحور حول الشخص بشكل أساسي ، ولكنها تجمع بين الفلسفة أو المقاربة المتمركزة على الشخص و تقنيات الكرسي الخالي الجشطالتيّة. والنتيجة هي علاج يستخدم حوار الكرسي الفارغ لتسهيل الوضوح الانفعالي وتنمية الذات.

- **الذات المثالية: Ideal self**

الذات المثالية مليئة بمطلوبات/ واجبات (ينبغيات shoulds) غير قابلة للتحقيق، مستمدة من الشروط / الظروف المجتمعية والعائلية المختلفة.

- **التناقض: Incongruence**

يُعرف التناقض بين الذات الحقيقية والمثالية باسم التناقض discrepancy . يمكن أن يكون مرتبطاً بوعي متزايد ولكن غامض بالانزعاج/ عدم الارتياح discomfort، بشيء خاطئ بشكل رهيب.

- **التعاطف بين - شخصي : Interpersonal empathy**

أحد أشكال المعرفة التعاطفية empathic knowing الثلاثة التي حددها روجرز (1964). وقد وصف كلارك Clark (2010) التعاطف بين -شخصي بأنه يحدث عندما: "يحاول المرشد ان يفهم [ويعكس feedback] الخبرة الظاهرانية للعميل من منظور فوري أو ممتد.

- **المقابلات التحفيزية: Motivational interviewing**

هي مقارنة علاجية قائمة على الدليل evidence-based therapy approach طورها ويليام ميلر William Miller وستيفن رولينك Steven Rollnick (2002). تعتمد المقابلات التحفيزية على المبادئ التي المتمركزة على الشخص، ولكنها تستخدم أسلوباً توجيهياً مقصوداً مصمماً لمساعدة العملاء على استكشاف تناقضهم حول التغيير وبالتالي يصبحون قادرين على توضيح مرغوبة / سبب الرغبة في التغيير الإيجابي.

- **الشروط الضرورية والكافية: Necessary and sufficient conditions**

في مقال تاريخي عام 1957، أوجز روجرز الشروط الضرورية والكافية للتغيير العلاجي للشخصية. تضمنت هذه الشروط الظروف الأساسية للتطابق، والاعتبار الإيجابي غير المشروط، والفهم التعاطفي، ولكن أيضاً عوامل إضافية مرتبطة بالاتصال النفسي psychological contact. ينظر معظم الباحثين الآن إلى هذه الشروط باعتبارها "ميسرة" ولكنها ليست ضرورية.

- **الاعتبار / النظر / السلبي للذات: Negative self-regard**

يحدث هذا عندما يعاني/ يخبر شخص ما (خاصةً الطفل) شروط القيمة. يمكن أن تؤدي شروط القيمة هذه إلى تناقض بين ما يريده الشخص حقاً/اصالة genuinely وما يتوقعه الآخرون (عادة الآباء أو الشخصيات الممثلة للسلطة) منهم أو يوافقون عليه. عند وجود هذا التناقض، قد يبدأ الأفراد في تخفيض قيمة رغباتهم الحقيقية وبالتالي تطوير اعتبار الذات السلبي.

- **الارشاد غير الموجه: Nondirective counseling**

يمثل المرحلة الأولى في تطور العلاج المتمركز حول الشخص لروجرز. حدثت هذه المرحلة في الخمسينيات من القرن الماضي.

- **التعاطف الموضوعي: Objective empathy**

أحد أشكال المعرفة التعاطفية الثلاثة التي حددها روجرز (1964). وصف كلارك (2010) التعاطف الموضوعي بأنه "استخدام المرشد لبيانات الملاحظة المستتيرة/ المدعومة نظرياً، والمصادر المعتمدة (الموثوقة) لأجل خدمة فهم العميل".

- **الكائن الحي/ العضوية: Organism**

استخدم روجرز مصطلح الكائن الحي للإشارة إلى موضع locus كل خبرة نفسية. الكائن الحي هو المجال الكامل لخبرة الفرد، في حين أن الذات [هي الجزء الذي يمثل] "أنا" من الكائن الحي.

- **مسايرة / مجازة إيقاع/ مواكبة: Pacing**
أثناء الارشاد أو العلاج النفسي، عادة ما يقوم المعالجون إما بمواكبة إيقاع العميل أو قيادته. وتتطوي مواكبة العميل على الانخراط في سلوكيات العلاج غير التوجيهي.
- **العلاج الذي يركز على الشخص: Person-centered therapy**
هو المرحلة الثالثة من تطور العلاج الذي يركز على الشخص لروجرز. وخلال هذا الوقت (الستينيات من القرن الماضي) أعاد روجرز تسمية مقاربه بـ "العلاج المتمحور حول الشخص".
- **الذات الحقيقية: Real self**
في نظرية الشخصية لروجرز، الذات الحقيقية هي الذات العضوانية organismic الكلية أو الذات المتعلقة بالتحقيق actualization.
- **نظرية الذات: Self-theory**
توصف نظرية الشخصية لروجرز بأنها "نظرية الذات" بسبب تركيزها على تطور الذات.
- **التعاطف الذاتي: Subjective empathy**
أحد أشكال المعرفة التعاطفية الثلاثة التي حددها روجرز (1964). وصف كلارك (2010) التعاطف الذاتي كمصدر للتعاطف الذي يمكن المرشد من التماهي مع العميل مؤقتاً من خلال ردود الفعل البديهية ويتخيل ويختبر ما يشبه أن يكون عميلاً.
- **الاعتبار الإيجابي غير المشروط: Unconditional positive regard**
يُشار إلى الاعتبار الإيجابي غير المشروط على أنه قبول أو احترام أو تقدير. يتضمن التركيز على تقييم العميل كشخص منفصل يتم قبول أفكاره ومشاعره ومعتقداته ووجوده بالكامل علانية بدون شروط.
- **المشي في الداخل: Walking within**
هي "تقنية" تتطوي على دخول المعالج بشكل مجازي إلى العالم النفسي للعميل والتحدث من هذا المنظور باستخدام ضمير الشخص الأول (المتكلم).
- **الظاهراتية: phenomenology**
هي حركة في الفلسفة الأوروبية الحديثة التي بدأها الفيلسوف الألماني إدموند هوسرل (1859-1938) في كتاباته في العقد الأول والثاني من القرن العشرين. وقد جادل هوسرل من أجل مقارنة جديدة للمعرفة البشرية، حيث يتم وضع كل من الاهتمامات التقليدية للفلسفة (مثل الميتافيزيقيا والأبستمولوجيا) والاهتمام الحديث بالسببية العلمية scientific causation جانبا لصالح انتباه متأنى لطبيعة الخبرة الواعية الفورية/ المباشرة. يجب دراسة الأحداث العقلية ووصفها من حيث هي، بدلاً من علاقتها بالأحداث في الجسم أو في العالم الخارجي. ومع ذلك، يجب تمييز الظاهراتية عن الاستبطان

introspection لأنها تتعلق بالعلاقة بين أفعال الوعي ومواضيع تلك الافعال ... لقد أثبتت مقارنة هوسرل أنها مؤثرة على نطاق واسع في علم النفس (وخاصة علم نفس الجشطات) والعلوم الاجتماعية. كما ألهمت [هذه المقاربة] عمل الفيلسوف الألماني مارتن هايدغر (1889-1976)، الذي وفرت ظاهريته الوجودية أساسا للوجودية وعلم النفس الوجودي.

● التحليل الظاهراتي: phenomenological analysis

مقاربة لعلم النفس يتم فيها وصف ودراسة الخبرات العقلية بدون افتراضات نظرية [مسبقة] أو تخمينات حول أسبابها أو عواقبها. بشكل عام، مثل هذه المقاربة تفضل الملاحظة والوصف على التحليل والتفسير؛ وتحاول أيضاً فهم خبرة الشخص من وجهة نظر ذلك الشخص، بدلاً من منظور نظري أكثر تجريداً.

● العلاج الظاهراتي: phenomenological therapy

هو شكل من أشكال العلاج، وربما يكون أفضل مثال عليه العلاج المتمركز على العميل، حيث يتم فيه التركيز على عملية اكتشاف الذات لدى العميل بدلاً من التركيز التفسيري، مثل ذلك الموجود في التحليل النفسي.

● علم النفس الإنساني: humanistic psychology

مقاربة لعلم النفس ازدهرت بشكل خاص في الأوساط الأكاديمية بين الأربعينيات وأوائل السبعينيات، وهو أكثر وضوحاً اليوم كعائلة من الأساليب المستخدمة على نطاق واسع في العلاج النفسي والارشاد. وهي مستمدة إلى حد كبير من الأفكار المرتبطة بالوجودية والظاهراتية وتركز على قدرة الأفراد على صنع أفكارهم، اختياراتهم، وخلق نمط حياتهم الخاصة، وتحقيق ذواتهم بطريقتهم الخاصة. مقاربتهم [علم النفس الإنساني] كلية، وتركيزه على تنمية الإمكانات البشرية من خلال الوسائل الخبروية بدلاً من تحليل اللاوعي أو تعديل السلوك. تشمل الشخصيات القيادية المرتبطة بهذا النهج أبراهام ماسلو وكارل روجرز ورولو ماي. ويسمى أيضاً النظرية الإنسانية...

2-العلاج الوجودي: Existential Therapy

● إعادة التأطير المعرفي: Cognitive reframing

هي تقنية العلاج حيث يساعد المعالج العميل على رؤية شيء ما من منظور مختلف. في العلاج الوجودي، يتم استخدام هذا لمساعدة العملاء على رؤية المعنى في المواقف التي لم يصادفوا فيها معنى.

- **الديالكتيك / الجدلية: Dialectic**

مفارقة paradox يحدث فيها التعلم من استكشاف ودمج الأضداد أو وجهات النظر المتقابلة.

- **العملية الجدلية: Dialectical process**

الطريقة التي اعتقد هيجل ان بها تطورت الأفكار والتفكير البشري. وتتضمن العملية توليد مفهوم يغذي بعد ذلك تطوير فكرة معارضة. ونتيجة للتعارض بين الأفكار يمكن الوصول إلى مستوى أعلى من الفهم ومستوى أعلى من الحقيقة.

- **العالم الخالص: Eigenwelt**

إحدى الطرق الوجودية الأساسية الأربعة للتواجد في العالم being-in-the-world ؛ تُعرّف على أنها التواجد مع الذات أو عالم الذات.

- **التكامل الوجودي: Existential integration**

التكامل (من نموذج العلاج التكامل الوجودي لشنايدر، 2010، 2008) الذي ينطوي على قبول وادماج في الوجود الشامل whole [للشخص] الخبرات الانفعالية والحسية المتنوعة ...

- **الفلسفة الوجودية: Existential philosophy**

منظور فلسفي تجريدي يركز على الظروف الحتمية التي يواجهها الإنسان أثناء الحياة، مثل الموت والمسؤولية والحرية والهدف. يستبعد العلاج الوجودي تقليدياً البحث العلمي، ويسترشد بالمقاربة الفلسفية وحساسية المعالج الناتجة بدلاً من المعرفة المجمعّة من الممارسة العلاجية أو مجموعة من التقنيات المحددة جيداً.

- **الديناميات النفسية الوجودية: Existential psychodynamics**

تسمى أيضاً الاهتمامات النهائية/ القصوى ultimate concerns ، وتشمل هذه القضايا: الموت والحرية والعزلة وعدم المعنى. يساعد المعالجون الوجوديون عملائهم على مواجهة وتبني هذه الاهتمامات (انظر أيضاً الاهتمامات النهائية/ القصوى).

- **خبرة أنا كائن / موجود: I-Am experience**

خبرة الكينونة being أو الوجود existing (انظر أيضاً خبرة الوجود ontological). كتركيز أساسي للعلاج الوجودي، فان خبرة (أنا أكون) هي الإحساس باليقظة والتركيز تماماً على ما هو بمثابة أن تكون على قيد الحياة، ان تكون موجوداً، ان تكون هنا، في هذه اللحظة بالذات.

- **استدعاء/ استحضر الراهن: Invoking the actual**

طريقة للوجود، يتم فيها تركيز المعالج الوجودي على كل ما يتم توصيله من قبل العميل بأي شكل من الأشكال، ويقوم بعكس كل المشاعر التي يظهرها العميل.

- **علاقة انا - انت: I-Thou relationship**

علاقة عميقة بين شخصين متبادلة تمامًا واحتفائية celebratory حيث يتم اختبار كل من الذات والآخر بشكل كامل.

- **العلاج بالمعنى: Logotherapy**

نموذج paradigm علاجي تم تطويره بواسطة فرانكل Frankl يركز على مساعدة العملاء في العثور على المعنى في الحياة. تم تطوير العلاج بالمعنى من قبل فرانكل بعد أن تم سجنه في معسكرات الاعتقال النازية ويركز على مجابهة العملاء بإرادتهم المعنى والحاجة إلى تحديد واختيار ومتابعة ما يعتبرونه ذا مغزى شخصيًا.

- **اليقظة الذهنية: Mindfulness**

مقاربة تقليدية بوذية للحياة اليومية تؤكد على قبول المرء لأفكاره ومواقف الحياة الصعبة. هي مقاربة علاج نفسي شائع في أصل/ اساس العلاج السلوكي الجدلي dialectical behavior therapy ، وعلاج القبول والالتزام acceptance and commitment therapy ، والعلاج المعرفي القائم على اليقظة الذهنية mindfulness based cognitive therapy ، كما أنه يتشارك عناصر مهمة مع المنظور الوجودي بما في ذلك الحكم المعلق suspended judgment ، وعدم الكفاح nonstriving ، والتخلي عن أي اجندة تتعلق مباشرة بالعلاج ...

- **مع العالم: Mitwelt**

إحدى الطرق الوجودية الأساسية الأربعة للتواجد في العالم. يتم تعريف mitwelt على أنها: مع الآخرين أو العالم الاجتماعي.

- **القلق العصابي: Neurotic anxiety**

واحد من نوعين من القلق تم تحديده من خلال المنظور الوجودي، وهو شعور بالقلق (إما مكبوتا أو مبالغ فيه) بالنسبة لوضع / موقف مستخدم لتجنب أو إنكار أو الاستجابات المدمرة الأخرى بدلاً من ردود الفعل الإبداعية أو الفعالة.

- **القلق الوجودي: existential anxiety**

إحساس عام بالألم أو اليأس المرتبط باعتراف الفرد بحتمية الموت والبحث المصاحب للغرض والمعنى في الحياة، في ضوء محدودية الخيارات السابقة والمجاهيل الملازمة للخيارات المستقبلية.

- **الشعور بالذنب العصابي: Neurotic guilt**

أحد أنواع الذنب التي حددتها النظرية الوجودية، الذنب العصابي هو الشعور المرضي بالذنب الذي لا يساعد مستشعره / صاحبه على فهم السلوك الأخلاقي أو القرارات الأخلاقية، ولكنه بدلاً من ذلك خبرة ملتوية أو مبالغ فيها أو مصغرة الشعور بالذنب تيرر أو تسبب سوء التكيف أو السلوكيات المرضية.

- **القلق السوي: Normal anxiety**

من بين نوعين من القلق الذي يحددهما المنظور الوجودي، القلق السوي، وهو الشعور بالقلق الذي يتناسب بشكل مباشر مع الموقف الذي يكون في وعي الفرد ويمكن استخدامه بشكل خلاق وفعال في حياة المرء.

- **الشعور بالذنب السوي: Normal guilt**

أحد مشاعر الذنب اللذين تحددهما النظرية الوجودية، الشعور بالذنب السوي / العادي هو شعور صحي وتكفي يعمل كمستشعر ينبه الفرد إلى السلوكيات والأفكار والأفعال الصحيحة أخلاقياً والمقبولة أخلاقياً.

- **خبرة الوجود: Ontological experience**

تجربة الوجود من جذر الكلمات: ontos التي تعني "أن تكون" و logical التي تعني "علم/ دراسة" التركيز الرئيسي للعلاج الوجودي، ... الاستيقاظ والتناغم التام مع ما هو بمثابة أن يكون [الشخص] على قيد الحياة، ان يكون موجوداً، ان يكون هنا الآن في هذه اللحظة بالذات.

- **نية متناقضة: Paradoxical intention**

تقنية علاجية استخدمها في الأصل ألفريد أدلر Alfred Adler حيث يتم تشجيع العميل على المبالغة عمداً بدلاً من تجنب واقع أو موقف يسبب له القلق أو صعوبة. وكما تم توظيفه ومناقشته بواسطة فرنكل، فإن التحول المتعمد في المنظور الذي تقدمه [تقنية] النية المتناقضة علاجياً هو في السماح للعميل بالابتعاد عن الأعراض أو صعوبة الواقع وحتى استدعاء القليل من الفكاهة. شعر فرانكل أنها تقنية فعالة بشكل خاص للقلق والقهر compulsions والأعراض الجسدية.

- **الفلسفة: Philosophy**

من جذور يونانية حب وحكمة والتي تعني دراسة الطبيعة الأساسية للمعرفة والواقع والوجود.

- **التواجد/ الحضور: Presence**

مصطلح يستخدم لوصف مقارنة المعالج الأولية لعلاقة العلاج. إن الوجود، وهو عنصر حاسم في المقاربة الوجودية، يمهد الحضور الطريق للتفاعل العلاجي، ويسلط الضوء على السمات الهامة للتفاعل نفسه ويؤثر على العميل مباشرة.

- التواجد في/ داخل العالم: Überwelt

إحدى الطرق الوجودية الأساسية الأربعة للتواجد في العالم؛ تُعرف überwelt على أنها مع التواجد مع العالم الروحاني ...

- الاهتمامات النهائية/ القصوى (انظر أيضاً الديناميكا النفسية الوجودية): Ultimate concerns

وهي تحدد طبيعة الواقع للفلسفة الوجودية وتعمل كمحور للعلاج الوجودي. وتشمل الاهتمامات النهائية: الموت والحرية والعزلة واللامعنى. يساعد المعالجون الوجوديون العملاء على مواجهة وتبني هذه الاهتمامات التي يمكن أن تكون مصادر للقلق، والتجنب والسلوك غير المتكيف أو العصابي.

- مع العالم المادي: Umwelt

إحدى الطرق الوجودية الأساسية الأربعة للتواجد في العالم؛ يتم تعريف umwelt على أنه مع الطبيعة أو العالم المادي.

3-العلاج الجشطالتي: Gestalt therapy

- وهذا هو وجودي: And this is my existence

تقنية جشطالتي لعمل الحلم حيث يُطلب من العملاء وصف صورة الحلم واتباع وصفهم بـ "وهذا هو وجودي".

- التغذية الراجعة الجسمية: Body feedback

جزء مهم من علاج الجشطالت حيث يلاحظ المعالج باستمرار ويشير إلى سلوك العميل غير اللفظي والمظاهر الجسدية.

- اضطرابات الحدود: Boundary disturbances

في نموذج الجشطالت، هذه هي طرق "مقاومة الاتصال / التلامس contact". الطرق المحددة التي يمكن للأفراد من خلالها قطع أو مقاومة الاتصال هي:

الاستدخال introjection؛ (ب) الإسقاط projection؛ (ج) التأمل retroflection؛ (د) الانحراف deflection أو (هـ) الحشد confluence.

- درع الشخصية: Character armor

استخدم ثيودور رايش Theodore Reich مصطلح درع الشخصية لوصف المقاومة العضلية التي يقاوم من خلالها العملاء ضد الطاقة الجنسية libido .

- إلتقاء: Confluence

نوع من اضطراب الحدود الذي ينطوي على دمج الحدود أو خبرة عدم معرفة من أين يتوقف شخص ويبدأ آخر.

- الاتصال/ التماس: Contact

تعتبر شريان الحياة للعلاج الجشطات ومكوناً ضرورياً لجميع إمكانيات التعلم، الاتصال هو تبادل المعلومات بين الذات والآخرين. تعريف الاتصال يشير إلى الحدود التي تعمل لوصل وكذلك فصل الذات عن غيرها.

- انحراف: Deflection:

اضطراب حدودي يشتمل على إلهاء مصمم لتوسيع / نشر أو تقليل أو تجنب الاتصال.

- عمل الحلم: Dream work

العمل مع الأحلام بطرق تساعد العملاء على امتلاك جميع الأشخاص والأجزاء والأشياء في حلمهم هو إجراء أو نشاط أساسي في علاج الجشطات.

- العلاج المتمركز على الانفعالات: Emotion-focused therapy

مقاربة طورتها ليزلي غرينبرغ ، يدمج تقاليد العلاج المتمركز على الشخص ، الجشطاتية والوجودية.

- تقنية الكرسي الفارغ: Empty chair technique

تجربة أو تقنية جشطات أساسية يتخيل العميل فيها شخصاً أو جزءاً من الذات على كرسي فارغ ثم يبدأ حواراً مع هذا الشخص أو جزء من نفسه ويحافظ عليه.

- تقنية المبالغة: The exaggeration technique

تجربة experiment جشطات يبالغ فيها العملاء في سلوكهم غير اللفظي الخفي. تساعد هذه التقنية العملاء على استعادة أنفسهم بالكامل -بما في ذلك أجسادهم -وتضخيم معنى السلوكيات التي ربما كانت خارج الوعي.

- الطبقة المتفجرة: Explosive layer

إحدى طبقات العصاب في نظرية الجشطات

- الشعور بالراهن: Feeling the actual:

تجربة الجشطات التي يطلب فيها المعالج من العميل تكوين جمل بدءاً بالكلمات "الآن" أو "في هذه اللحظة" أو "هنا والآن" كوسيلة لجلب الخبرات الجسدية والانفعالية الحالية للعميل إلى وعي أكبر.

- نظرية المجال: Field theory

تم وصفها في الأصل بواسطة كورت ليفين ، وتؤكد هذه النظرية على أن الأفراد والبيئة في حالة تفاعل مستمر. إنه منظور شمولي يكون فيه كل شيء علائقياً، ولا يحدث أي شيء في عزلة.

- **عملية تشكيل الشكل: Figure-formation process**
مصطلح الجشطالت للتحويل في التركيز المعرفي أو الإدراكي. عادة ما يشير إلى تكوين شكل أو تركيز على ما كان عليه من قبل في الخلفية.
- **الكتاب الأساس للجشطالت: Gestalt Bible**
نُشر في عام 1951، علاج الجشطالت: الإثارة ونمو الشخصية البشرية: Gestalt Therapy: Excitement and Growth of the Human Personality (ف. بيرلز ، هيفرفلين ، وجودمان) ، يعتبر الكتاب التأسيسي ... للعلاج الجشطالتي. لقد تم وصفها بأنها صعبة فكريًا ويصعب فهمها ولكنها خالدة بطريقة تجعل أهميتها طويلة الأمد.
- **تجارب الجشطالت: Gestalt experiments**
طرق العلاج التي يُطلب فيها من العملاء التفكير أو التصرف أو التحدث بطريقة محددة كجزء من العلاج. تتضمن أمثلة تجارب الجشطالت تقنية الكرسي الفارغ وتقنية الانعكاس ولعب الإسقاط.
- **هنا والآن: Here-and-now**
إحدى العبارات الثلاث التي استخدمها يونتاف (2010) Yontef لوصف العوامل النظرية الأساسية في علاج الجشطالت. هنا والآن يصف الفورية أو التركيز على التواجد في الوقت الحالي.
- **الشمولية: Holism**
فكرة أساسية مرتبطة بنظرية الجشطالت حيث يكون الكل أكبر من مجموع أجزائه الفردية ويختلف عنه.
- **أنا وأنت: I and Thou**
تم توضيح علاقة أنا وأنت في الأصل من قبل مارتن بوهر، أنا وأنت هي واحدة من العبارات الثلاثة التي استخدمها يونتاف (2010) لوصف العوامل النظرية الأساسية في علاج الجشطالت. تصف أنا وأنت العلاقة الأعمق والأكثر مثالية والأصالة بين المعالج والعميل.
- **الاستدخال: Introjection**
نوع من اضطراب الحدود الذي ينطوي على قبول كامل لمعتقدات أو معايير الآخرين دون أي تفكير نقدي أو تقييم.
- **أتحمل المسؤولية عن: I take responsibility for**
تجربة جشطالت يُطلب فيها من العميل استخدام العبارة (أتحمل المسؤولية عنه) كبادئة لكل ما يقوله في العلاج. وهي مفيدة بشكل خاص للعملاء الذين يبدون externalize الأعراض، إنها تقنية مصممة لمعالجة المشاكل الناتجة عن عدم امتلاك [الشخص] لشمولية whole ذاته .

- التمثيل الغذائي العقلي: Mental metabolism
مصطلح جشطالتي [يصف مجازياً] عملية استيعاب الأفكار عن طريق قضم ما يمكن، ومضغه، وهضم الفكرة.
- لعب الإسقاط: Playing the projection
تجربة جشطالتيّة تتطبق بشكل خاص على العلاج الجماعي الذي يأخذ فيه أحد العملاء وينفذ الخصائص التي يصفها أو يراها في الأعضاء الآخرين. كما تستخدم في العلاج الفردي، يمكن أن يطلب من العملاء أن يكونوا أو يتصرفوا بطريقة مما يزعجه في الأفراد الآخرين. تم تصميم هذه التقنية أيضاً لمساعدة العملاء على امتلاك أجزاء من أنفسهم يتم التوصل منها غالباً.
- علاج العملية الخبروي: Process experiential therapy
هو الاسم الأصلي للعلاج الذي يركز على الانفعال.
- الإسقاط: Projection
واحدة من اضطرابات الحدود لدى الجشطالت. ويحدث الإسقاط عندما يضع شخص ما انفعالاته أو سماته على الآخرين. غالباً ما تكون السمات المتوقعة هي تلك التي يفضل الفرد تجاهلها أو نبذها.
- علاج الجشطالت العلائقي: Relational Gestalt therapy
مقاربة تتميز بالاعتقاد بأن كل من العميل والمعالج يجلبان الذاتية [ذاتيتيهما] إلى العلاج ولا أي من وجهات النظر دقيقة أو صحيحة بطبيعتها.
- مقاومة الاتصال: Resistance to contact
تُنفذ على أنها اضطراب حدودي، ومقاومة الاتصال هي التردد أو الدفاع ضد التفاعل الحقيقي مع البيئة أو الآخرين الذي يسمح بالتعلم. في نموذج الجشطالت، تشكل المقاومة المتكررة للاتصال الاضطراب.
- الانعكاس الرجعي: Retroflexion
أحد اضطرابات الحدودية الخارجية، يتكون من مكونين. أولاً، يحدث عندما يقوم شخص ما بنفسه بما يرغب في فعله لشخص آخر. ثانياً، يحدث عندما يفعل المرء لشخص آخر ما يرغبون في فعله بأنفسهم.
- تقنية الانعكاس: The reversal technique
غالباً ما تُستخدم تقنية الجشطالت في العلاج الجماعي حيث يُطلب من العملاء ملاحظة الأحاسيس الجسدية والمشاعر والأفكار التي تظهر عندما ينخرط في سلوكيات أقل وضوحاً أو نموذجية أو عكس

الطبيعي بالنسبة لهم. تساعد هذه التقنية العملاء على استعادة ذواتهم الكاملة والتواصل مع الأجزاء التي عادة ما يصغرونها / يحجمونها أو يرفضونها أو يتجاهلونها.

- **التنظيم الذاتي: Self-regulation**

يتم التركيز بشكل أساسي على علاج الجشطات، ويتم تحقيق التنظيم الذاتي عندما يدرك المرء احتياجاته أو أحاسيسه ورغباته الخاصة، وبالتالي يمكن التعامل معها بشكل مباشر وأصلي.

- **البقاء مع الشعور: Staying with the feeling**

هي استراتيجية عامة أو فلسفة العلاج الجشطات المستخدمة لمساعدة العملاء على التركيز على ما يواجهونه في الوقت الحالي. من خلال تشجيع العملاء على أن يكونوا على دراية بما يشعرون به، ويفعلونه، ويختبرونه في الوقت الحالي، مع منح انتباه أو صوت أو حتى فعل للتجربة لحظة بلحظة. البقاء مع الشعور يعزز الاتصال الكامل، ويحسن الوعي، ويحفز النمو الشخصي.

- **ظاهرة "الكلب الأعلى / الأدنى": Top dog/underdog phenomenon**

الكلب الأعلى هو الجزء الصالح أو الذي يعرفه الجميع من الشخصية (على غرار الأنا العليا أو الضمير) وعادة ما يتعارض/ يكون في صراع مع الأدنى، وهو جزء آخر من الشخصية الذي يقوض أو يحبط الكلب الأعلى.

- **عمل غير مكتمل: Unfinished business**

يشير هذا المصطلح إلى تجارب من الماضي لم يتم الانتهاء منها أو معالجتها بالكامل. يسعى المعالجون الجشطات لإستحضار أعمال غير منتهية من الماضي إلى جلسة الإرشاد الحالية حتى يمكن معالجتها و "الانتهاء" منها.

- **ماذا وكيف: What-and-how**

إحدى العبارات الثلاث التي استخدمها يونتاف (2010) لوصف العوامل النظرية الأساسية في علاج الجشطات. ما هو وكيف، هو التركيز على العملية على حساب المحتوى، وفحص كل لحظة لما يحدث وكيف يحدث.

- **علاج الزن: Zen Therapy**

علاج نفسي قائم على خلفية ومدمج لفلسفة وممارسات (الزن) البوذية والتي، مثل الوجودية، تهتم بالمعنى الفريد لحياة العميل في السياق الشامل، بدلاً من التعديل البسيط أو إزالة الأعراض. ويعتقد أن التفكير Contemplation، من خلال التأمل والحدس، للطبيعة البشرية والوجود البشري يؤدي إلى مواءمة علاجية للعميل مع إحساس بوحدة الكون والتحول الروحي (وبالتالي، المعرفي والعاطفي والسلوكي).