

KALISME®

أسس Kalisme

من أين تأتي أفكار Kalisme، وما يقوله البحث عنها.

HAKAN KAYNAR

العربية

www.kalisme.com

ما لا ندّعيه.

أن نكون قد ابتكرنا هذه المقاربات: Kalisme يجمعها. ولا أن يكون Kalisme نفسه قد قُيِّم: أسسه مدروسة، أما أثره فلم يُقَيِّم بعد.

Kalisme تطبيق للرفاه النفسي، غير طبي. يبيّن هذا الكتيّب ما يستند إليه، مع مراجعه وحدوده.

الفهرس

1. ما يقوله العلم، وما لا يقوله
2. الجذور
3. الأذونات الـ 13
4. كيف يبني Kalisme محتوياته
5. Kalisme والوقاية في العمل

ما يقوله العلم، وما لا يقوله

مدرّس

لليقظة الذهنية، والتعاطف مع الذات، وعلم النفس الإيجابي، والعلاج بالقبول والالتزام آثارٌ مقيسة على التوتر والرفاه، وهي في الغالب صغيرة إلى متوسطة.

مصدر الإهام

Carl Rogers، والرواقيون، وأرسطو: تقاليد فكرية، لا نتائج بحث. إنها تُضيء، لكنها لا تُثبت شيئاً.

فرضية Kalisme

أن يُحدث Kalisme هذه الآثار حين يجمع هذه المقاربات في تطبيق. هذا لم يُقيّم بعد: برامجنا التجريبية تختبر أولاً هل يُقبل الناس عليه ويجدونه مفيداً، لا أثره.

تحققنا من كل مرجع في هذا الكتيب في 8 أكتوبر 2026 عبر مُعرّف DOI الخاص به (المُعرّف الدائم لمنشور علمي، ويقود إلى صفحته لدى الناشر)، أو عبر رقم ISBN إن كان المرجع كتاباً. ونذكر فيه أيضاً ما يوازن ذلك: الدراسات التي تجد آثاراً أصغر مما وجدته الدراسات الأولى.

الجدور

الأسس النفسية

اليقظة الذهنية

ما يأخذه Kalisme منها: إعادة الانتباه إلى الحاضر.

ما يقوله البحث: في العمل، آثار على التوتر والضغط النفسي والاحتراق النفسي، تتراوح بين الصغيرة والكبيرة بحسب ما يُقاس (53 تجربة معشاة، نُشرت في 56 مقالاً، لدى Vonderlin وزملائه)؛ ثابتة حتى 3 أشهر، ولم يتأكد استمرارها بعد ذلك؛ وفروق بين الدراسات لا نجد لها تفسيراً.

Vonderlin, R., Biermann, M., Bohus, M., Lyssenko, L. (2020). Mindfulness-based programs in the workplace: a meta-analysis of randomized controlled trials. *Mindfulness*, 11(7), 1579-1598. doi:10.1007/s12671-020-01328-3

Michaelson, M. M., Graser, J., Onescheit, M., Tuma, M. P., Werdecker, L., Pieper, D., Esch, T. (2023). Mindfulness-based and mindfulness-informed interventions at the workplace: a systematic review and meta-regression analysis of RCTs. *Mindfulness*, 14(6), 1271-1304. doi:10.1007/s12671-023-02130-7

Bartlett, L., Martin, A., Neil, A. L., Memish, K., Otahal, P., Kilpatrick, M., Sanderson, K. (2019). A systematic review and meta-analysis of workplace mindfulness training randomized controlled trials. *Journal of Occupational Health Psychology*, 24(1), 108-126. doi:10.1037/ocp0000146

العلاج بالقبول والالتزام

ما يأخذه Kalisme منها: أن يتصرّف المرء وفق قيمه، مع مخاوفه.

ما يقوله البحث: في العمل، آثار متواضعة، قيست خصوصاً لدى العاملين في الرعاية الصحية؛ وأقل النتائج اتساقاً تخصّ تحديدًا القيم والفعل الملتزم.

Prudenzi, A., Graham, C. D., Clancy, F., Hill, D., O'Driscoll, R., Day, F., O'Connor, D. B. (2021). Group-based acceptance and commitment therapy interventions for improving general distress and work-related distress in healthcare professionals: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 295, 192-202. doi:10.1016/j.jad.2021.07.084

Rad, Y., Prudenzi, A., Zernerova, L., Gerson, J., Flaxman, P. E. (2025). Effects of workplace acceptance and commitment therapy (ACT) programs on psychological flexibility's subprocesses: a systematic review. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 37, 100915. doi:10.1016/j.jcbs.2025.100915

Öst, L.-G. (2014). The efficacy of Acceptance and Commitment Therapy: an updated systematic review and meta-analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 61, 105-121.

التعاطف مع الذات

ما يأخذه Kalisme منها: أن يعامل المرء نفسه بالرفق الذي يقدمه لصديق.

ما يقوله البحث: نتائج واعدة (27 تجربة معشاة لدى Ferrari وزملائه)؛ وفي العمل، 10 دراسات فقط، أُجريت كلها على أشخاص يعملون في مهن الرعاية.

Ferrari, M., Hunt, C., Harrysunker, A., Abbott, M. J., Beath, A. P., Einstein, D. A. (2019). Self-compassion interventions and psychosocial outcomes: a meta-analysis of RCTs. *Mindfulness*, 10(8), 1455-1473. doi:10.1007/s12671-019-01134-6

Kotera, Y., Van Gordon, W. (2021). Effects of self-compassion training on work-related well-being: a systematic review. *Frontiers in Psychology*, 12, 630798. doi:10.3389/fpsyg.2021.630798

علم النفس الإيجابي

ما يأخذه Kalisme منها: تنمية ما يعين على الصمود، لا الإصلاح فحسب.

ما يقوله البحث: آثار صغيرة إلى متوسطة، وأصغر بكثير بعد تصحيح انحياز الدراسات الصغيرة (White وزملاؤه).

Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G. J., Riper, H., Smit, F., Bohlmeijer, E. (2013). Positive psychology interventions: a meta-analysis of randomized controlled studies. *BMC Public Health*, 13, 119. doi:10.1186/1471-2458-13-119

Carr, A., et al. (2021). Effectiveness of positive psychology interventions: a systematic review and meta-analysis. *The Journal of Positive Psychology*, 16(6), 749-769. doi:10.1080/17439760.2020.1818807

في العمل: Donaldson, S. I., Lee, J. Y., Donaldson, S. I. (2019). Evaluating positive psychology interventions at work: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 4(3), 113-134. doi:10.1007/s41042-019-00021-8

للموازنة: White, C. A., Uttl, B., Holder, M. D. (2019). Meta-analyses of positive psychology interventions: the effects are much smaller than previously reported. *PLOS ONE*, 14(5), e0216588. doi:10.1371/journal.pone.0216588

مصادر الإلهام

Carl Rogers

التقدير الإيجابي غير المشروط، في التقليد الإنساني. والتحليلات التلوية تتناول العلاقة بين المعالج والشخص الذي يرافقه، لا تطبيقاً.

Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, 21(2), 95-103. doi:10.1037/h0045357

Elliott, R., Bohart, A. C., Watson, J. C., Murphy, D. (2018). Therapist empathy and client outcome: an updated meta-analysis. *Psychotherapy*, 55(4), 399-410. doi:10.1037/pst0000175

Farber, B. A., Suzuki, J. Y., Lynch, D. A. (2018). Positive regard and psychotherapy outcome: a meta-analytic review. *Psychotherapy*, 55(4), 411-423. doi:10.1037/pst0000171

الرواقيون

إبكتيتوس وماركوس أوريليوس: التمييز بين ما يتوقّف علينا وما لا يتوقّف علينا (إبكتيتوس، «المختصر»، 1). فلسفة، لا نتيجة بحث.

إبكتيتوس، Discourses and Selected Writings. Penguin Classics, 2008. (في الفقرة 1 من «المختصر» التمييز بين ما يتوقّف علينا وما لا يتوقّف علينا). ISBN 9780140449464

ماركوس أوريليوس، Meditations. Penguin Classics, 2006. (لا سيّما 6.41، و6.52، و8.47). ISBN 9780140449334

أرسطو

السعادة بوصفها طريقةً في العيش، لا مجموع لذات («الأخلاق النيقوماخية»، الكتاب الأول). وهذه السعادة، عنده، تُنمى بالفضيلة. وهنا يتعد عنه Kalisme: فهو يرى أن السعادة لا يلزم أن تُستحقّ. وقد أخذ علم نفس الرفاه بهذا التمييز (Deci و Ryan).

أرسطو، The Nicomachean Ethics، ترجمة David Ross، بمراجعة Lesley Brown. Oxford World's Classics. Oxford University Press, 2009. ISBN 9780199213610

أرسطو، Nicomachean Ethics، ترجمة Terence Irwin، الطبعة الثانية، Hackett Publishing, 1999. ISBN 9780872204645

Ryan, R. M., Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166. doi:10.1146/annurev.psych.52.1.141

أصداء

يُستشهد في الكتب بـ Eckhart Tolle، و Don Miguel Ruiz، و Brené Brown، و Marshall Rosenberg، كما يُستشهد بمجموعات الدعم المتبادل من قبيل Al-Anon. كان لمؤلفاتهم أثرٌ لدى المؤلف، هاكان كاينار. لكنها لا تستند إلى تجارب مضبوطة (أعمال Brené Brown، وهي باحثة، تقوم على المقابلات)، ولا نقدّمها بوصفها أسسًا.

الأذونات الـ13

كل إذن مبسوط في أحد كتب Kalisme الـ13. ولا يشكّل أيّ منها، كما هو، موضوعاً للبحث: كلٌّ منها يجمع عناصر مدروسة، ومصادر إلهام، وأحياناً أصدقاء، وهذا الجمع فرضية لـ Kalisme لم يُقيّم أثرها بعد.

210 من المراجع المختلفة (246 من الإحالات، إذ تخدم بعض الدراسات أكثر من إذن)، تحقّقنا منها جميعاً عبر DOI أو ISBN. أما النصوص الكلاسيكية والوثائق المنشورة على الإنترنت التي لا تحمل أيّاً منهما، فلا ترد هنا.

لك أن تكون سعيدًا دون أن تستحق ذلك.

فرضية Kalisme

مدرّوس: علم النفس الإيجابي (Fredrickson, Seligman)، والتعاطف مع الذات (Neff)

مصادر الإلهام: أرسطو

أصداء: Eckhart Tolle

مصدر إلهام: أرسطو · اليودايمونيا، السعادة بوصفها طريقةً في العيش، نشاطًا موافقًا للفضيلة

Aristote, The Nicomachean Ethics, trad. David Ross, révisée par Lesley Brown, Oxford World's Classics, Oxford University Press, 2009. ISBN 9780199213610

Aristote, Nicomachean Ethics, trad. Terence Irwin, 2e éd., Hackett Publishing, 1999. ISBN 9780872204645

Ryan, R. M., Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. Annual Review of Psychology, 52, 141-166. doi:10.1146/annurev.psych.52.1.141

مدرّوس · Martin Seligman · علم النفس الإيجابي وتدخّلات الرفاه

Seligman, M. E. P., Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: an introduction. American Psychologist, 55(1), 5-14. doi:10.1037/0003-066X.55.1.5

Sin, N. L., Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: a practice-friendly meta-analysis. Journal of Clinical Psychology, 65(5), 467-487. doi:10.1002/jclp.20593

Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G. J., Riper, H., Smit, F., Bohlmeijer, E. (2013). Positive psychology interventions: a meta-analysis of randomized controlled studies. BMC Public Health, 13, 119. doi:10.1186/1471-2458-13-119

Carr, A. et al. (2021). Effectiveness of positive psychology interventions: a systematic review and meta-analysis. The Journal of Positive Psychology, 16(6), 749-769. doi:10.1080/17439760.2020.1818807

White, C. A., Uttl, B., Holder, M. D. (2019). Meta-analyses of positive psychology interventions: the effects are much smaller than previously reported. PLOS ONE, 14(5), e0216588. doi:10.1371/journal.pone.0216588

مدرّوس · Barbara Fredrickson · نظرية التوسيع والبناء للانفعالات الإيجابية

Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: the broaden-and-build theory of positive emotions. American Psychologist, 56(3), 218-226. doi:10.1037/0003-066X.56.3.218

Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J., Finkel, S. M. (2008). Open hearts build lives: positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. Journal of Personality and Social Psychology, 95(5), 1045-1062. doi:10.1037/a0013262

Zeng, X., Chiu, C. P., Wang, R., Oei, T. P., Leung, F. Y. (2015). The effect of loving-kindness meditation on positive emotions: a meta-analytic review. Frontiers in Psychology, 6, 1693. doi:10.3389/fpsyg.2015.01693

- Brown, N. J. L., Sokal, A. D., Friedman, H. L. (2013). The complex dynamics of wishful thinking: the critical positivity ratio. *American Psychologist*, 68(9), 801-813. doi:10.1037/a0032850
- Fredrickson, B. L. (2013). Updated thinking on positivity ratios. *American Psychologist*, 68(9), 814-822. doi:10.1037/a0033584
- Correction to Fredrickson and Losada (2005), « Positive affect and the complex dynamics of human flourishing ». *American Psychologist*, 68(9), 822 (2013). doi:10.1037/a0034435
- Brown, N. J. L., MacDonald, D. A., Samanta, M. P., Friedman, H. L., Coyne, J. C. (2014). A critical reanalysis of the relationship between genomics and well-being. *PNAS*, 111(35), 12705-12709. doi:10.1073/pnas.1407057111
- Brown, N. J. L. et al. (2016). More questions than answers: continued critical reanalysis of Fredrickson et al.'s studies of genomics and well-being. *PLOS ONE*, 11(6), e0156415. doi:10.1371/journal.pone.0156415
- Kok, B. E. et al. (2013). How positive emotions build physical health: perceived positive social connections account for the upward spiral between positive emotions and vagal tone. *Psychological Science*, 24(7), 1123-1132. doi:10.1177/0956797612470827
- Heathers, J. A. J., Brown, N. J. L., Coyne, J. C., Friedman, H. L. (2015). The elusory upward spiral: a reanalysis of Kok et al. (2013). *Psychological Science*, 26(7), 1140-1143. doi:10.1177/0956797615572908

صدى · Eckhart Tolle الحضور في اللحظة الراهنة

- Tolle, E., *The Power of Now: A Guide to Spiritual Enlightenment*, Namaste / New World Library, éd. 2004 (original 1997). ISBN 9781577314806
- Killingsworth, M. A., Gilbert, D. T. (2010). A wandering mind is an unhappy mind. *Science*, 330(6006), 932. doi:10.1126/science.1192439
- Goyal, M. et al. (2014). Meditation programs for psychological stress and well-being: a systematic review and meta-analysis. *JAMA Internal Medicine*, 174(3), 357-368. doi:10.1001/jamainternmed.2013.13018
- Van Dam, N. T. et al. (2018). Mind the hype: a critical evaluation and prescriptive agenda for research on mindfulness and meditation. *Perspectives on Psychological Science*, 13(1), 36-61. doi:10.1177/1745691617709589

مدروس · Kristin Neff التعاطف مع الذات: الرفق بالنفس في مواجهة الإخفاق والمعاناة

- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101. doi:10.1080/15298860309032
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250. doi:10.1080/15298860309027
- Neff, K. D., Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23-50. doi:10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1-12. doi:10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x
- Zessin, U., Dickhäuser, O., Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being: a meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7(3), 340-364. doi:10.1111/aphw.12051
- Ferrari, M., Hunt, C., Harrysunker, A., Abbott, M. J., Beath, A. P., Einstein, D. A. (2019). Self-compassion interventions and psychosocial outcomes: a meta-analysis of RCTs. *Mindfulness*, 10(8), 1455-1473. doi:10.1007/s12671-019-01134-6
- MacBeth, A., Gumley, A. (2012). Exploring compassion: a meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 32(6), 545-552.

Muris, P., Petrocchi, N. (2017). Protection or vulnerability? A meta-analysis of the relations between the positive and negative components of self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 24(2), 373-383. doi:10.1002/cpp.2005

Neff, K. D. (2011). *Self-Compassion: Stop Beating Yourself Up and Leave Insecurity Behind*. William Morrow. ISBN 9780061733512

ما لا يغطيه البحث

لا يختبر أيّ بحث مذكور الفكرة المحورية: هل يزيد الرفاه حين يأذن المرء لنفسه بأن يكون سعيدًا دون شرط الاستحقاق؟ أما الكرامة غير المشروطة التي «يُعتَرَف بها» فأطروحة فلسفية، لم تُقَيِّم. وأن لحظات الفرح الصغيرة تبني موارد عميقة، فهذا يستند إلى تجربة محورية واحدة (139 شخصًا) وإلى أعمال أُعيد تحليلها تحليلًا نقديًا. والتحليل التلوي لتأمل المحبة والرفق لا يغطي إلا الحلقة الأولى (مزيد من الانفعالات الإيجابية)، لا بناء الموارد. والصلة بين الحضور بمعناه عند Tolle وسعادة بلا شرط لم تُختبر على هذا النحو: فالبحث في اليقظة الذهنية يقيس شيئًا آخر، بآثار متواضعة. والصلة بين التعاطف مع الذات والرفاه ارتباطية في الغالب.

في الممارسة

قراءة. يرى الكتاب 1 (مدفوع، أو مُدْرَج في اشتراك «الوصول الكامل») أن الكرامة غير مشروطة: يُعْتَرَف بها، ولا تُكْتَسَب. هذه أطروحة فلسفية، لم يُقَيِّمها البحث.

خطوة. يدعو التطبيق إلى أن يكتب المرء في «دفتر» شيئًا، ولو كان ضئيلاً، يأذن به لنفسه اليوم دون أن يُطالب باستحقاقه.

ما يبقى معلقًا. لم يقس أحد ما تُغيّره هذه الخطوة.

لَكَ أَلَّا تَشْبِهَ أَحَدًا.

فرضية Kalisme

مدرّوس: المقارنة الاجتماعية (Festinger)، وشبكات التواصل الاجتماعي وصورة الذات

أصداء: Brené Brown

Leon Festinger · نظرية المقارنة الاجتماعية **مدرّوس**

Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117-140.
doi:10.1177/001872675400700202

Gerber, J. P., Wheeler, L., & Suls, J. (2018). A social comparison theory meta-analysis 60+ years on. *Psychological Bulletin*, 144(2), 177-197. doi:10.1037/bul0000127

البحث في شبكات التواصل الاجتماعي · المقارنة عبر الإنترنت وصورة الذات **مدرّوس**

McComb, C. A., Vanman, E. J., & Tobin, S. J. (2023). A meta-analysis of the effects of social media exposure to upward comparison targets on self-evaluations and emotions. *Media Psychology*, 26(5), 612-635.
doi:10.1080/15213269.2023.2180647

Saiphoo, A. N., Dahoah Halevi, L., & Vahedi, Z. (2020). Social networking site use and self-esteem: A meta-analytic review. *Personality and Individual Differences*, 153, 109639. doi:10.1016/j.paid.2019.109639

Appel, M., Marker, C., & Gnambs, T. (2020). Are social media ruining our lives? A review of meta-analytic evidence. *Review of General Psychology*, 24(1), 60-74. doi:10.1177/1089268019880891

Valkenburg, P. M., Meier, A., & Beyens, I. (2022). Social media use and its impact on adolescent mental health: An umbrella review of the evidence. *Current Opinion in Psychology*, 44, 58-68.
doi:10.1016/j.copsyc.2021.08.017

Orben, A., & Przybylski, A. K. (2019). The association between adolescent well-being and digital technology use. *Nature Human Behaviour*, 3(2), 173-182. doi:10.1038/s41562-018-0506-1

Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, 3(4), 206-222. doi:10.1037/ppm0000047

Verduyn, P., Gugushvili, N., Massar, K., Täht, K., & Kross, E. (2020). Social comparison on social networking sites. *Current Opinion in Psychology*, 36, 32-37. doi:10.1016/j.copsyc.2020.04.002

Holland, G., & Tiggemann, M. (2016). A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. *Body Image*, 17, 100-110.
doi:10.1016/j.bodyim.2016.02.008

Brené Brown · الأصالة والهشاشة **صدى**

Brown, B. (2010). *The Gifts of Imperfection: Let Go of Who You Think You're Supposed to Be and Embrace Who You Are*. Center City, MN : Hazelden. ISBN 9781592858491

Brown, B. (2012). *Daring Greatly: How the Courage to Be Vulnerable Transforms the Way We Live, Love, Parent, and Lead*. New York : Gotham Books. ISBN 9781592407330

Brown, B. (2006). Shame resilience theory: A grounded theory study on women and shame. *Families in Society*, 87(1), 43-52. doi:10.1606/1044-3894.3483

Sutton, A. (2020). Living the good life: A meta-analysis of authenticity, well-being and engagement. *Personality and Individual Differences*, 153, 109645. doi:10.1016/j.paid.2019.109645

ما لا يغطيه البحث

لا يغطي البحث جوهر هذا الإذن: أن يكون التحرّر من النماذج وتحمل المرء تفرّده أمرًا ممكنًا، ودائمًا، ونافعًا. فالبحث في الأصالة يقيس أن يكون المرء وفيًا لنفسه، لا أن يتميّز عن الآخرين؛ وهو بحث ارتباطي، وتتفاوت الصلة فيه بين الثقافات. ويظهر البحث في شبكات التواصل الاجتماعي آثار مقارنة حقيقية لكنها متواضعة، ثبتت في الغالب على المدى القصير في المختبر؛ أما مدّتها ووزنها في الحياة اليومية فما زال غير معروفين جيدًا. ولا تختبر أيّ دراسة الانتقال من «أقارن نفسي» إلى «أكفّ عن مقارنة نفسي».

في الممارسة

قراءة. يرى الكتاب 2 (مدفوع، أو مُدرّج في اشتراك «الوصول الكامل») في المقارنة عادةً يمكن استبدالها بسؤال يتّجه إلى الذات. ولم تختبر أيّ دراسة هذا الانتقال.

خطوة. يقترح التطبيق أن يرصد المرء مقارنةً خلال يومه، وأن يستبدل بها هذا السؤال: «وأنا، ما الذي يشبهني؟»، ثم أن يعود إليها في «المرايا».

ما يبقى معلقًا. لا نعرف إن كان الكفّ عن مقارنة النفس يدوم مع الوقت.

لك أن تستعيد انتباهك.

فرضية Kalisme

مدرس: كلفة التنقل بين المهام، واليقظة الذهنية، والامتنان

مصادر الإلهام: Herbert Simon، William James

مصدر الإلهام William James · الانتباه بوصفه انتقاءً لما يصير تجربتنا

لم تُدرج في هذه الصفحة أي مرجع: نصّ كلاسيكي أو وثيقة بلا DOI ولا ISBN.

مصدر الإلهام Herbert Simon · وفرة المعلومات تُولد ندرةً في الانتباه

Simon, H. A. (1971). Designing organizations for an information-rich world. Dans M. Greenberger (dir.), Computers, Communications, and the Public Interest (p. 37-72). Baltimore : Johns Hopkins Press. ISBN 080181135X

مدرس البحث المعرفي في التنقل بين المهام · كلفة التنقل بين المهام وتعدّد المهام

Koch, I., Poljac, E., Müller, H., et Kiesel, A. (2018). Cognitive structure, flexibility, and plasticity in human multitasking: An integrative review of dual-task and task-switching research. Psychological Bulletin, 144(6), 557-583. doi:10.1037/bul0000144

Kiesel, A., Steinhauser, M., Wendt, M., et al. (2010). Control and interference in task switching, a review. Psychological Bulletin, 136(5), 849-874. doi:10.1037/a0019842

Monsell, S. (2003). Task switching. Trends in Cognitive Sciences, 7(3), 134-140. doi:10.1016/S1364-6613(03)00028-7

Rubinstein, J. S., Meyer, D. E., et Evans, J. E. (2001). Executive control of cognitive processes in task switching. Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance, 27(4), 763-797. doi:10.1037/0096-1523.27.4.763

Pashler, H. (1994). Dual-task interference in simple tasks: Data and theory. Psychological Bulletin, 116(2), 220-244. doi:10.1037/0033-2909.116.2.220

Schumacher, E. H., et al. (2001). Virtually perfect time sharing in dual-task performance: Uncorking the central cognitive bottleneck. Psychological Science, 12(2), 101-108. doi:10.1111/1467-9280.00318

Watson, J. M., et Strayer, D. L. (2010). Supertaskers: Profiles in extraordinary multitasking ability. Psychonomic Bulletin & Review, 17(4), 479-485. doi:10.3758/PBR.17.4.479

Wiradhany, W., et Nieuwenstein, M. R. (2017). Cognitive control in media multitaskers: Two replication studies and a meta-analysis. Attention, Perception, & Psychophysics, 79(8), 2620-2641. doi:10.3758/s13414-017-1408-4

Uncapher, M. R., et Wagner, A. D. (2018). Minds and brains of media multitaskers: Current findings and future directions. PNAS, 115(40), 9889-9896. doi:10.1073/pnas.1611612115

Ophir, E., Nass, C., et Wagner, A. D. (2009). Cognitive control in media multitaskers. PNAS, 106(37), 15583-15587. doi:10.1073/pnas.0903620106

مدرّوس • اليقظة الذهنية بوصفها تدريباً للانتباه (MBSR) Jon Kabat-Zinn

Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry*, 4(1), 33-47. doi:10.1016/0163-8343(82)90026-3

Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living*. New York : Delacorte Press. ISBN 0385298978

Cásedas, L., Pirruccio, V., Vadillo, M. A., et Lupiáñez, J. (2020). Does mindfulness meditation training enhance executive control? A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials in adults. *Mindfulness*, 11(2), 411-424. doi:10.1007/s12671-019-01279-4

Sumantry, D., et Stewart, K. E. (2021). Meditation, mindfulness, and attention: a meta-analysis. *Mindfulness*, 12(6), 1332-1349. doi:10.1007/s12671-021-01593-w

Goyal, M., Singh, S., Sibinga, E. M., et al. (2014). Meditation programs for psychological stress and well-being: a systematic review and meta-analysis. *JAMA Internal Medicine*, 174(3), 357-368. doi:10.1001/jamainternmed.2013.13018

Chiesa, A., Calati, R., et Serretti, A. (2011). Does mindfulness training improve cognitive abilities? A systematic review of neuropsychological findings. *Clinical Psychology Review*, 31(3), 449-464. doi:10.1016/j.cpr.2010.11.003

Van Dam, N. T., van Vugt, M. K., Vago, D. R., et al. (2018). Mind the hype: A critical evaluation and prescriptive agenda for research on mindfulness and meditation. *Perspectives on Psychological Science*, 13(1), 36-61. doi:10.1177/1745691617709589

مدرّوس • تدخّلات الامتنان (Seligman, Emmons) • تمارين الامتنان في علم النفس الإيجابي

Davis, D. E., Choe, E., Meyers, J., et al. (2016). Thankful for the little things: A meta-analysis of gratitude interventions. *Journal of Counseling Psychology*, 63(1), 20-31. doi:10.1037/cou0000107

Cregg, D. R., et Cheavens, J. S. (2021). Gratitude interventions: Effective self-help? A meta-analysis of the impact on symptoms of depression and anxiety. *Journal of Happiness Studies*, 22(1), 413-445. doi:10.1007/s10902-020-00236-6

Mongrain, M., et Anselmo-Matthews, T. (2012). Do positive psychology exercises work? A replication of Seligman et al. (2005). *Journal of Clinical Psychology*, 68(4), 382-389. doi:10.1002/jclp.21839

Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., et Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410-421. doi:10.1037/0003-066X.60.5.410

Emmons, R. A., et McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377-389. doi:10.1037/0022-3514.84.2.377

Wood, A. M., Froh, J. J., et Geraghty, A. W. A. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 890-905. doi:10.1016/j.cpr.2010.03.005

Dickens, L. R. (2017). Using gratitude to promote positive change: A series of meta-analyses investigating the effectiveness of gratitude interventions. *Basic and Applied Social Psychology*, 39(4), 193-208. doi:10.1080/01973533.2017.1323638

ما لا يغطيه البحث

لا تختبر أيّ من الدراسات المذكورة أن «استعادة الانتباه» فعّالٌ يختاره المرء ويثبت عليه في الحياة العادية. فكلّفة تعدّد المهام تُقاس على مهامّ مخبرية، والتدريب يقلّلها لدى بعض الناس. وآثار اليقظة

الذهنية على الانتباه موجودة لكنها صغيرة ومتباينة، وهي أضعف حين تُقارَن بمجموعة ضابطة نشطة. ولا شيء يُظهر أن الامتحان يعمل عبر توجيه الانتباه: هذه قراءة الكتاب. والصلة بين الاستخدام المكثف لوسائل الإعلام والتشتت ضعيفة، أو لم تتكرّر نتائجها. أما الآثار الدائمة خارج المختبر فلم تتأكّد.

في الممارسة

قراءة. يرى الكتاب 3 (مدفوع، أو مُدرّج في اشتراك «الوصول الكامل») في الامتحان طريقةً لاختيار الموضوع الذي يستقرّ فيه الانتباه. هذا تأويل، لم يختبره البحث.

خطوة. يقترح «التنفس» دقيقةً مع النَّفس: أربع عدّات في الشهيق، وأربع في الزفير، لإعادة الانتباه إلى حيث يريد المرء.

ما يبقى معلقاً. آثار اليقظة الذهنية على الانتباه صغيرة، ولا شيء يدلّ على أن دقيقة واحدة تكفي خارج المختبر.

لك أن تتوقف قبل أن تنهار.

فرضية Kalisme

مدرّوس: الاحتراق النفسي (Maslach)، والنوم، وشبكة الوضع الافتراضي

مصادر الإلهام: التقاليد التأملية

مدرّوس Christina Maslach · الاحتراق النفسي، متلازمة مرتبطة بالعمل، وأسبابه التنظيمية

Maslach C., Schaufeli W. B., Leiter M. P., 2001, Job burnout, Annual Review of Psychology, 52, 397-422. doi:10.1146/annurev.psych.52.1.397

Maslach C., Jackson S. E., 1981, The measurement of experienced burnout, Journal of Organizational Behavior, 2(2), 99-113. doi:10.1002/job.4030020205

Maslach C., Leiter M. P., 2016, Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry, World Psychiatry, 15(2), 103-111. doi:10.1002/wps.20311

Maslach C., Leiter M. P., 1997, The Truth About Burnout: How Organizations Cause Personal Stress and What to Do About It, Jossey-Bass. ISBN 0787908746

Bianchi R., Schonfeld I. S., Laurent E., 2015, Burnout-depression overlap: A review, Clinical Psychology Review, 36, 28-41. doi:10.1016/j.cpr.2015.01.004

Meier S. T., Kim S., 2022, Meta-regression analyses of relationships between burnout and depression with sampling and measurement methodological moderators, Journal of Occupational Health Psychology, 27(2), 195-206. doi:10.1037/ocp0000273

مدرّوس علم النوم، ومنه Matthew Walker · وظيفة النوم، وآثار الحرمان منه

Watson N. F. et al., 2015, Recommended Amount of Sleep for a Healthy Adult: A Joint Consensus Statement of the American Academy of Sleep Medicine and Sleep Research Society, SLEEP, 38(6), 843-844. doi:10.5665/sleep.4716

Hirshkowitz M. et al., 2015, National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary, Sleep Health, 1(1), 40-43. doi:10.1016/j.sleh.2014.12.010

Walker M. P., Stickgold R., 2006, Sleep, Memory, and Plasticity, Annual Review of Psychology, 57, 139-166. doi:10.1146/annurev.psych.56.091103.070307

Walker M., 2017, Why We Sleep: Unlocking the Power of Sleep and Dreams, Scribner. ISBN 9781501144318

Yetish G. et al., 2015, Natural Sleep and Its Seasonal Variations in Three Pre-industrial Societies, Current Biology, 25(21), 2862-2868. doi:10.1016/j.cub.2015.09.046

مدرّوس شبكة الوضع الافتراضي (Buckner, Raichle) · نشاط الدماغ في الراحة، وشرود الذهن،

والاحتضان

Raichle M. E. et al., 2001, A default mode of brain function, Proceedings of the National Academy of Sciences, 98(2), 676-682. doi:10.1073/pnas.98.2.676

Buckner R. L., Andrews-Hanna J. R., Schacter D. L., 2008, The Brain's Default Network: Anatomy, Function, and Relevance to Disease, *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1124, 1-38.
doi:10.1196/annals.1440.011

Smallwood J., Schooler J. W., 2015, The Science of Mind Wandering: Empirically Navigating the Stream of Consciousness, *Annual Review of Psychology*, 66, 487-518. doi:10.1146/annurev-psych-010814-015331

Sio U. N., Ormerod T. C., 2009, Does incubation enhance problem solving? A meta-analytic review, *Psychological Bulletin*, 135(1), 94-120. doi:10.1037/a0014212

Baird B. et al., 2012, Inspired by Distraction: Mind Wandering Facilitates Creative Incubation, *Psychological Science*, 23(10), 1117-1122. doi:10.1177/0956797612446024

Murray S., Liang N., Brosowsky N., Seli P., 2024, What Are the Benefits of Mind Wandering to Creativity?, *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 18(3), 403-416. doi:10.1037/aca0000420

Steindorf L., Hammerton H. A., Rummel J., 2021, Mind wandering outside the box: About the role of off-task thoughts and their assessment during creative incubation, *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 15(4), 584-595. doi:10.1037/aca0000373

Beaty R. E. et al., 2018, Robust prediction of individual creative ability from brain functional connectivity, *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 115(5), 1087-1092. doi:10.1073/pnas.1713532115

Killingsworth M. A., Gilbert D. T., 2010, A Wandering Mind Is an Unhappy Mind, *Science*, 330(6006), 932.
doi:10.1126/science.1192439

مصدر الإهام: التقاليد التأملية · البطء واليقظة الذهنية

Goyal M. et al., 2014, Meditation Programs for Psychological Stress and Well-being: A Systematic Review and Meta-analysis, *JAMA Internal Medicine*, 174(3), 357-368. doi:10.1001/jamainternmed.2013.13018

Van Dam N. T. et al., 2018 (en ligne 2017), Mind the Hype: A Critical Evaluation and Prescriptive Agenda for Research on Mindfulness and Meditation, *Perspectives on Psychological Science*, 13(1), 36-61.
doi:10.1177/1745691617709589

ما لا يغطيه البحث

لا تختبر أي دراسة الأطروحة في مجملها: أن إعادة التعود على البطء، و«الفراغ الخلاق»، والنوم المصون، مجتمعة، تقي من الإنهاك. ويلاحظ Maslach و Leiter (2016) أنفسهما ندرة البحث التقييمي في التدخلات التي تعالج الاحتراق النفسي أو تقي منه: فليست عبارة «أن تتوقف قبل أن تنهار» نتيجة مؤكدة. تصف Maslach الاحتراق النفسي وأسبابه التنظيمية؛ ولا تدرس التمجيد الثقافي للإنهاك. ويصف البحث في شبكة الوضع الافتراضي نشاطًا دماغيًا في حالة الراحة؛ ولا يبرهن على أن الخمول يُنتج الإبداع، ودراسات الاحتضان تُرَجِّح المهمة السهلة على الراحة. والبحث في اليقظة الذهنية يتناول برامج منظمّة، لا بطء الحياة اليومية. أما الصفحات التي تتناول النوم المُفسد (آلياته الدقيقة، وأرقام Walker) فلا تغطيها المراجعات المعتمدة هنا.

قراءة. يجمع الكتاب 4 (مدفوع، أو مُدرّج في اشتراك «الوصول الكامل») البطء، ووقتًا فارغًا بلا غاية، والنوم المصون، في نهج واحد في مواجهة الإنهاك. ولم تُقَيِّم هذه التوليفة قط.

خطوة. يدعو التطبيق إلى أن يمنح المرء نفسه خمس دقائق بلا شاشة وبلا غاية، دون شعور بالذنب.

ما يبقى معلقًا. لم يتأكد أن توفّقًا يختاره المرء يقي من الإنهاك. أما الإنهاك الذي استقرّ فيستدعي استشارة طبيب؛ وهذه الخطوة لا تُعني عنها.

لك أن تكف عن إثبات نفسك.

فرضية Kalisme

مدرّس: التعاطف مع الذات (Neff)، والكمالية

مصادر الإلهام: Carl Rogers

مدرّس Kristin Neff · التعاطف مع الذات

Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101. doi:10.1080/15298860309032

Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250. doi:10.1080/15298860309027

MacBeth, A., & Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 32(6), 545-552. doi:10.1016/j.cpr.2012.06.003

Zessin, U., Dickhäuser, O., & Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7(3), 340-364. doi:10.1111/aphw.12051

Ferrari, M., Hunt, C., Harrysunker, A., Abbott, M. J., Beath, A. P., & Einstein, D. A. (2019). Self-compassion interventions and psychosocial outcomes: A meta-analysis of RCTs. *Mindfulness*, 10(8), 1455-1473. doi:10.1007/s12671-019-01134-6

Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23-50. doi:10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x

Crocker, J., & Wolfe, C. T. (2001). Contingencies of self-worth. *Psychological Review*, 108(3), 593-623. doi:10.1037/0033-295X.108.3.593

Crocker, J., & Park, L. E. (2004). The costly pursuit of self-esteem. *Psychological Bulletin*, 130(3), 392-414. doi:10.1037/0033-2909.130.3.392

Neff, K. D. (2023). Self-compassion: Theory, method, research, and intervention. *Annual Review of Psychology*, 74, 193-218. doi:10.1146/annurev-psych-032420-031047

Muris, P., & Petrocchi, N. (2017). Protection or vulnerability? A meta-analysis of the relations between the positive and negative components of self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 24(2), 373-383. doi:10.1002/cpp.2005

Muris, P., & Otgaar, H. (2020). The process of science: A critical evaluation of more than 15 years of research on self-compassion with the Self-Compassion Scale. *Mindfulness*, 11, 1469-1482. doi:10.1007/s12671-020-01363-0

مصدر الإلهام: Carl Rogers، وامتداده في نظرية تقرير المصير (Deci, Roth, Assor) · التقدير

الإيجابي غير المشروط وشروط القيمة

Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, 21(2), 95-103. doi:10.1037/h0045357

Rogers, C. R. (1961). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Boston : Houghton Mifflin (réédition 1995). ISBN 9780395755310

Farber, B. A., Suzuki, J. Y., & Lynch, D. A. (2018). Positive regard and psychotherapy outcome: A meta-analytic review. *Psychotherapy*, 55(4), 411-423. doi:10.1037/pst0000171

Assor, A., Roth, G., & Deci, E. L. (2004). The emotional costs of parents' conditional regard: A self-determination theory analysis. *Journal of Personality*, 72(1), 47-88. doi:10.1111/j.0022-3506.2004.00256.x

Roth, G., Assor, A., Niemiec, C. P., Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2009). The emotional and academic consequences of parental conditional regard: Comparing conditional positive regard, conditional negative regard, and autonomy support as parenting practices. *Developmental Psychology*, 45(4), 1119-1142. doi:10.1037/a0015272

· **المدرّس** البحث في الكمالية (Stoeber و Flett و Hill و Curran، وغيرهم) الكمالية والخزي والإنهاك

Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3), 456-470. doi:10.1037/0022-3514.60.3.456

Hewitt, P. L., Flett, G. L., Sherry, S. B., Habke, M., Parkin, M., Lam, R. W., McMurtry, B., Ediger, E., Fairlie, P., & Stein, M. B. (2003). The interpersonal expression of perfection: Perfectionistic self-presentation and psychological distress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(6), 1303-1325. doi:10.1037/0022-3514.84.6.1303

Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10(4), 295-319. doi:10.1207/s15327957pspr1004_2

Hill, A. P., & Curran, T. (2016). Multidimensional perfectionism and burnout: A meta-analysis. *Personality and Social Psychology Review*, 20(3), 269-288. doi:10.1177/1088868315596286

Limburg, K., Watson, H. J., Hagger, M. S., & Egan, S. J. (2017). The relationship between perfectionism and psychopathology: A meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 73(10), 1301-1326. doi:10.1002/jclp.22435

Harari, D., Swider, B. W., Steed, L. B., & Breidenthal, A. P. (2018). Is perfect good? A meta-analysis of perfectionism in the workplace. *Journal of Applied Psychology*, 103(10), 1121-1144. doi:10.1037/apl0000324

Bellam, A., & Curran, T. (2025). Perfectionism and work performance: A meta-analysis. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 98(3). doi:10.1111/joop.70050

Fedewa, B. A., Burns, L. R., & Gomez, A. A. (2005). Positive and negative perfectionism and the shame/guilt distinction: Adaptive and maladaptive characteristics. *Personality and Individual Differences*, 38(7), 1609-1619. doi:10.1016/j.paid.2004.09.026

Stoeber, J., Harris, R. A., & Moon, P. S. (2007). Perfectionism and the experience of pride, shame, and guilt: Comparing healthy perfectionists, unhealthy perfectionists, and non-perfectionists. *Personality and Individual Differences*, 43(1), 131-141. doi:10.1016/j.paid.2006.11.012

Tangney, J. P. (2002). Perfectionism and the self-conscious emotions: Shame, guilt, embarrassment, and pride. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (dir.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (p. 199-215). American Psychological Association. doi:10.1037/10458-008

ما لا يغطيه البحث

لا تُظهر أي دراسة أن الكمالية استراتيجية لتجنّب الخزي: فالصلات المنشورة ارتباطات، ولا تصحّ إلا على المخاوف الكمالية. أما المساعي الكمالية فتقترن بمزيد من الفخر، وقدر أقل من الخزي، ومكسب صغير في الأداء. والسلسلة التي يرسمها الكتاب (طفلٌ يُحبّ بشرط، فراشدٌ لا يكفّ عن إثبات نفسه، فكمالية، فخزي، ثم تعاطفٌ مع الذات يُرمّم) لم تُختبر دفعةً واحدة. والدراسات في المودة المشروطة تقوم على ذكريات طلاب جامعيين ومرافقين وتصريحاتهم. وأخيرًا، يقتزن التعاطف مع الذات بشعور بالقيمة أكثر ثباتًا من تقدير الذات (Neff و Vonk، 2009)، وهذا لا يعني إثبات أن تقدير الذات المشروط ينهار.

في الممارسة

قراءة. يربط الكتاب 5 (مدفوع، أو مُدرّج في اشتراك «الوصول الكامل») بين الحبّ الذي يُتلقّى بشرط، والحاجة إلى إثبات النفس، والكمالية، وبستلهم التعاطف مع الذات للخروج منها. ولم تُختبر هذه السلسلة دفعةً واحدة.

خطوة. يقترح التطبيق أن يدوّن المرء في «دفتر» شيئًا يُحسن فعله أصلًا، وكان يعدّه بديهيًا.

ما يبقى معلقًا. الصلات المنشورة ارتباطات.

لَكَ أَنْ تَخْتَارَ مَنْ يَحِيطُ بِكَ.

فرضية Kalisme

مدرّوس: علاقات التسلّط، والعلاج بالقبول والالتزام

مصادر الإلهام: شوبنهاور

أصداء: Marshall B. Rosenberg

مدرّوس **البحث في علاقات التسلّط والعنف النفسي** · علامات العنف النفسي: الانتقاص، والتحقيق، والهيمنة، والعزل

Tolman, R. M. (1989). The development of a measure of psychological maltreatment of women by their male partners. *Violence and Victims*, 4(3), 159-177. doi:10.1891/0886-6708.4.3.159

Dokkedahl, S. B., Kirubakaran, R., Bech-Hansen, D., Kristensen, T. R., Elklit, A. (2022). The psychological subtype of intimate partner violence and its effect on mental health: a systematic review with meta-analyses. *Systematic Reviews*, 11, 163. doi:10.1186/s13643-022-02025-z

Stark, E. (2007). *Coercive Control: How Men Entrap Women in Personal Life*. Oxford University Press. doi:10.1093/oso/9780195154276.001.0001

Dutton, M. A., Goodman, L. A. (2005). Coercion in intimate partner violence: toward a new conceptualization. *Sex Roles*, 52, 743-756. doi:10.1007/s11199-005-4196-6

Hirigoyen, M.-F. (1998). *Le harcèlement moral : la violence perverse au quotidien*. Syros. ISBN 2841465993

صدي **Marshall B. Rosenberg** · التواصل اللاعنف

Rosenberg, M. B. (2003). *Nonviolent Communication: A Language of Life* (2nd ed.). PuddleDancer Press. ISBN 9781892005038

Wacker, R., Dziobek, I. (2018). Preventing empathic distress and social stressors at work through nonviolent communication training: a field study with health professionals. *Journal of Occupational Health Psychology*, 23(1), 141-150. doi:10.1037/ocp0000058

Museux, A.-C., Dumont, S., Careau, E., Milot, E. (2016). Improving interprofessional collaboration: the effect of training in nonviolent communication. *Social Work in Health Care*, 55(6), 427-439. doi:10.1080/00981389.2016.1164270

Adriani, P. A., Hino, P., Taminato, M., Okuno, M. F. P., Santos, O. V., Fernandes, H. (2024). Non-violent communication as a technology in interpersonal relationships in health work: a scoping review. *BMC Health Services Research*, 24, 289. doi:10.1186/s12913-024-10753-2

مدرّوس **العلاج بالقبول والالتزام (Steven C. Hayes)** · الفعل الملتزم، المتّسق مع القيم

Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1-25. doi:10.1016/j.brat.2005.06.006

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., Wilson, K. G. (1999). Acceptance and Commitment Therapy: An Experiential Approach to Behavior Change. Guilford Press. ISBN 9781572304819

A-Tjak, J. G. L., Davis, M. L., Morina, N., Powers, M. B., Smits, J. A. J., Emmelkamp, P. M. G. (2015). A meta-analysis of the efficacy of acceptance and commitment therapy for clinically relevant mental and physical health problems. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 84(1), 30-36. doi:10.1159/000365764

Gloster, A. T., Walder, N., Levin, M. E., Twohig, M. P., Karekla, M. (2020). The empirical status of acceptance and commitment therapy: a review of meta-analyses. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 18, 181-192. doi:10.1016/j.jcbs.2020.09.009

Öst, L.-G. (2014). The efficacy of Acceptance and Commitment Therapy: an updated systematic review and meta-analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 61, 105-121. doi:10.1016/j.brat.2014.07.018

Atkins, P. W. B., Ciarrochi, J., Gaudiano, B. A., et al. (2017). Departing from the essential features of a high quality systematic review of psychotherapy: a response to Öst (2014) and recommendations for improvement. *Behaviour Research and Therapy*, 97, 259-272. doi:10.1016/j.brat.2017.05.016

مصدر الإلهام: آرثر شوبنهاور · معضلة القنافذ والمسافة المناسبة

لم تُدرج في هذه الصفحة أي مرجع: نصّ كلاسيكي أو وثيقة بلا DOI ولا ISBN.

ما لا يغطيه البحث

لم نجد أيّ دراسة تختبر المعيار الخاص بالكتاب، أي التمييز بين علاقة تُتعب وعلاقة تُؤذي. ولا تختبر أيّ دراسة كذلك وضع حدّ بوصفه تدخّلًا، لا في التواصل اللاعنفي ولا في العلاج بالقبول والالتزام. فأدبيات العنف النفسي تتناول علاقاتٍ مسيئة، وتقيسها بمقاييس صُمّمت للعنف الزوجي: ولا تُصادق على أداة فرزٍ للعلاقات العادية. والتواصل اللاعنفي لا يحظى إلا بضعة دراسات صغيرة، تكاد تكون كلها في بيئات الرعاية. و«السّمية» ليست مفهومًا سريريًا راسخًا. أما معضلة القنافذ عند شوبنهاور فليست موضوعًا للبحث.

في الممارسة

قراءة. يميّز الكتاب 6 (مدفوع، أو مُدرّج في اشتراك «الوصول الكامل») بين علاقة تُتعب وعلاقة تُؤذي. هذا المعيار خاصّ به؛ ولم تختبره أيّ دراسة.

خطوة. يدعو التطبيق إلى أن يرصد المرء مصدرًا يشدّه إلى الأسفل (حسابًا، أو موجزًا، أو علاقة) وأن يكتم صوته لهذا اليوم.

ما يبقى معلقًا. لم يُختبر وضع حدّ بوصفه تدخّلًا. وعلاقة التسلّط تستدعي اللجوء إلى مختصّ أو إلى جهة دعم، لا إلى خطوة من خطوات اليوم.

لَكَ أَنْ تَضَعْ عَنْكَ مَا تَحْمَلُهُ.

فرضية Kalisme

مدرّوس: الصفح (Worthington)، والاجترار (Nolen-Hoeksema)، والصدمة النفسية (van der Kolk). (EMDR)

مدرّوس Everett L. Worthington Jr. · علم نفس الصفح

Exline, J. J., Worthington, E. L. Jr., Hill, P., McCullough, M. E. (2003). Forgiveness and justice: a research agenda for social and personality psychology. *Personality and Social Psychology Review*, 7(4), 337-348. doi:10.1207/S15327957PSPR0704_06

Worthington, E. L. Jr., Witvliet, C. V. O., Pietrini, P., Miller, A. J. (2007). Forgiveness, health, and well-being: a review of evidence for emotional versus decisional forgiveness, dispositional forgivingness, and reduced unforgiveness. *Journal of Behavioral Medicine*, 30(4), 291-302. doi:10.1007/s10865-007-9105-8

Wade, N. G., Hoyt, W. T., Kidwell, J. E. M., Worthington, E. L. Jr. (2014). Efficacy of psychotherapeutic interventions to promote forgiveness: a meta-analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 82(1), 154-170. doi:10.1037/a0035268

Akhtar, S., Barlow, J. (2018). Forgiveness therapy for the promotion of mental well-being: a systematic review and meta-analysis. *Trauma, Violence, & Abuse*, 19(1), 107-122. doi:10.1177/1524838016637079

Worthington, E. L. Jr. (2006). *Forgiveness and Reconciliation: Theory and Application*. Routledge. ISBN 9781583913338

مدرّوس Susan Nolen-Hoeksema · الاجترار

Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(4), 569-582. doi:10.1037/0021-843X.100.4.569

Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400-424. doi:10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x

Lyubomirsky, S., Nolen-Hoeksema, S. (1995). Effects of self-focused rumination on negative thinking and interpersonal problem solving. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(1), 176-190. doi:10.1037/0022-3514.69.1.176

Lyubomirsky, S., Tucker, K. L., Caldwell, N. D., Berg, K. (1999). Why ruminators are poor problem solvers: clues from the phenomenology of dysphoric rumination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(5), 1041-1060. doi:10.1037/0022-3514.77.5.1041

Watkins, E. R. (2008). Constructive and unconstructive repetitive thought. *Psychological Bulletin*, 134(2), 163-206. doi:10.1037/0033-2909.134.2.163

Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: a meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217-237. doi:10.1016/j.cpr.2009.11.004

مدروس · Bessel van der Kolk · الصدمة والجسد، أطروحة موضع نقاش

van der Kolk, B. A. (2014). The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma. Viking. ISBN 9780670785933

van der Kolk, B. A., Spinazzola, J., Blaustein, M. E., et al. (2007). A randomized clinical trial of eye movement desensitization and reprocessing (EMDR), fluoxetine, and pill placebo in the treatment of posttraumatic stress disorder: treatment effects and long-term maintenance. *Journal of Clinical Psychiatry*, 68(1), 37-46. doi:10.4088/jcp.v68n0105

van der Kolk, B. A., Stone, L., West, J., et al. (2014). Yoga as an adjunctive treatment for posttraumatic stress disorder: a randomized controlled trial. *Journal of Clinical Psychiatry*, 75(6), e559-e565. doi:10.4088/JCP.13m08561

Scheeringa, M. S. (2025, en ligne le 3 novembre ; 2026). Evaluating evidence behind popular trauma narratives: neurobiological and treatment claims in *The Body Keeps the Score*. *BJPsych Bulletin*, 50(4), 345-347. doi:10.1192/bjb.2025.10174

مدروس · المقاربات الجسدية (Peter Levine .Somatic Experiencing) · علاجات جسدية

للصدمة، ما زالت قليلة الدراسة

Brom, D., Stokar, Y., Lawi, C., et al. (2017). Somatic Experiencing for posttraumatic stress disorder: a randomized controlled outcome study. *Journal of Traumatic Stress*, 30(3), 304-312. doi:10.1002/jts.22189

Kuhfuß, M., Maldei, T., Hetmanek, A., Baumann, N. (2021). Somatic experiencing: effectiveness and key factors of a body-oriented trauma therapy: a scoping literature review. *European Journal of Psychotraumatology*, 12(1), 1929023. doi:10.1080/20008198.2021.1929023

مدروس · Francine Shapiro · EMDR، علاج للصدمة

Shapiro, F. (1989). Eye movement desensitization: a new treatment for post-traumatic stress disorder. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 20(3), 211-217. doi:10.1016/0005-7916(89)90025-6

Shapiro, F. (2001). *Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR): Basic Principles, Protocols, and Procedures* (2e éd.). Guilford Press. ISBN 9781572306721

Lewis, C., Roberts, N. P., Andrew, M., Starling, E., Bisson, J. I. (2020). Psychological therapies for post-traumatic stress disorder in adults: systematic review and meta-analysis. *European Journal of Psychotraumatology*, 11(1), 1729633. doi:10.1080/20008198.2020.1729633

Bisson, J. I., Roberts, N. P., Andrew, M., Cooper, R., Lewis, C. (2013). Psychological therapies for chronic post-traumatic stress disorder (PTSD) in adults. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2013(12), CD003388. doi:10.1002/14651858.CD003388.pub4

Cuijpers, P., van Veen, S. C., Sijbrandij, M., Yoder, W., Cristea, I. A. (2020). Eye movement desensitization and reprocessing for mental health problems: a systematic review and meta-analysis. *Cognitive Behaviour Therapy*, 49(3), 165-180. doi:10.1080/16506073.2019.1703801

Lee, C. W., Cuijpers, P. (2013). A meta-analysis of the contribution of eye movements in processing emotional memories. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 44(2), 231-239. doi:10.1016/j.jbtep.2012.11.001

ما لا يغطيه البحث

لا تختبر أيّ دراسة مذكورة، بوصفه تدخلاً، طقساً لوضع الأحمال أو قراءة كتاب في تطوير الذات. فتدخّلات الصفح المدروسة برامج يقودها مختصّون (Wade وزملاؤه، 2014)؛ وتتوقّف فعاليتها على مدّتها وشكلها. والدراسات التجريبية في الاجترار تتناول في الغالب طلاباً جامعيين في المختبر، والصلة بالاضطرابات النفسية ارتباطية (Aldao وزملاؤه، 2010)؛ بل إن التفكير المتكرّر الملموس قد يكون نافعا (Watkins، 2008). وفي الصدمة، يُوصى بـ EMDR علاجاً في الخطّ الأول (Lewis وزملاؤه، 2020)، لكن Cuijpers وزملاءه (2020) لا يجدون سوى 4 دراسات من أصل 27 منخفضة خطر الانحياز. وفي المقاربات الجسدية، تتوقّر تجربة معشاة أولى لـ (Brom Somatic Experiencing وزملاؤه، 2017، 63 مشاركا، مقارنةً بقائمة انتظار) ومراجعة استكشافية لـ 16 دراسة متفاوتة الجودة. والأطروحة المحورية في The Body Keeps the Score موضع نقد (Scheeringa، 2025). ولا شيء يبرهن على التوليفة الخاصة بالكتاب.

في الممارسة

قراءة. يستلهم الكتاب 7 (مدفوع، أو مُدّج في اشتراك «الوصول الكامل») الأعمال في الصفح والاجترار ليقترح طقساً لوضع الأحمال: أن يسمّي المرء ما يحمله، ثم يضعه عنه. ولم يُدرّس هذا الطقس بوصفه تدخلاً.

خطوة. يقترح التطبيق أن يسمّي المرء في «دفتر» شيئاً ما زال يحمله، وأن يكتب: «لم يعد عليّ أن أحمله اليوم».

ما يبقى معلّفاً. تدخّلات الصفح المدروسة يقودها مختصّون. أما التجربة الصادمة فتستدعي معالجا؛ وهذه الخطوة لا تُعني عنه.

لك أن تحبّ دون أن توافق على كلّ شيء.

فرضية Kalisme

مدرّوس: التقدير الإيجابي (Rogers)، والتعلّق (Bowlby)، وتمايز الذات (Bowen)، وفكّ الاندماج
أصدقاء: مجموعات الدعم المتبادل (Al-Anon)، Don Miguel Ruiz

مدرّوس Carl Rogers · التقدير الإيجابي غير المشروط

Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, 21(2), 95-103. doi:10.1037/h0045357

Rogers, C. R. (1961, rééd. 1995). *On Becoming a Person*. Boston : Houghton Mifflin. ISBN 9780395755310

Farber, B. A., Suzuki, J. Y., & Lynch, D. A. (2018). Positive regard and psychotherapy outcome: A meta-analytic review. *Psychotherapy*, 55(4), 411-423. doi:10.1037/pst0000171

Haines, J. E., & Schutte, N. S. (2023). Parental conditional regard: A meta-analysis. *Journal of Adolescence*, 95(2), 195-223. doi:10.1002/jad.12111

Assor, A., Roth, G., & Deci, E. L. (2004). The emotional costs of parents' conditional regard: A self-determination theory analysis. *Journal of Personality*, 72(1), 47-88. doi:10.1111/j.0022-3506.2004.00256.x

Roth, G., Assor, A., Niemiec, C. P., Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2009). The emotional and academic consequences of parental conditional regard: Comparing conditional positive regard, conditional negative regard, and autonomy support as parenting practices. *Developmental Psychology*, 45(4), 1119-1142. doi:10.1037/a0015272

مدرّوس John Bowlby · نظرية التعلّق

Bowlby, J. (1969, 2e éd. 1982). *Attachment and Loss*, vol. 1 : Attachment. New York : Basic Books. ISBN 9780465005437

Verhage, M. L., Schuengel, C., Madigan, S., Fearon, R. M. P., Oosterman, M., Cassibba, R., Bakermans-Kranenburg, M. J., & van IJzendoorn, M. H. (2016). Narrowing the transmission gap: A synthesis of three decades of research on intergenerational transmission of attachment. *Psychological Bulletin*, 142(4), 337-366. doi:10.1037/bul0000038

Haines, J. E., & Schutte, N. S. (2023). Parental conditional regard: A meta-analysis. *Journal of Adolescence*, 95(2), 195-223. doi:10.1002/jad.12111

مدرّوس Murray Bowen · تمايز الذات

Bowen, M. (1978). *Family Therapy in Clinical Practice*. New York : Jason Aronson. ISBN 9780876683347

Miller, R. B., Anderson, S., & Keala, D. K. (2004). Is Bowen theory valid? A review of basic research. *Journal of Marital and Family Therapy*, 30(4), 453-466. doi:10.1111/j.1752-0606.2004.tb01255.x

Skowron, E. A., & Friedlander, M. L. (1998). The Differentiation of Self Inventory: Development and initial validation. *Journal of Counseling Psychology*, 45(3), 235-246. doi:10.1037/0022-0167.45.3.235

مجموعات الدعم المتبادل (Al-Anon) · الانفصال بمحبة

صدي

لم تُدرج في هذه الصفحة أي مرجع: نصّ كلاسيكي أو وثيقة بلا DOI ولا ISBN.

Don Miguel Ruiz · الحبّ والخوف

صدي

Ruiz, D. M. (1999). La Maîtrise de l'amour. Paris : Jouvence (éd. originale : The Mastery of Love, San Rafael : Amber-Allen, 1999). ISBN 9782883531871

العلاج بالقبول والالتزام · فكّ الاندماج المعرفي

مدرّوس

Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes and outcomes. Behaviour Research and Therapy, 44(1), 1-25.

doi:10.1016/j.brat.2005.06.006

Levin, M. E., Hildebrandt, M. J., Lillis, J., & Hayes, S. C. (2012). The impact of treatment components suggested by the psychological flexibility model: A meta-analysis of laboratory-based component studies. Behavior Therapy, 43(4), 741-756. doi:10.1016/j.beth.2012.05.003

Öst, L.-G. (2014). The efficacy of Acceptance and Commitment Therapy: An updated systematic review and meta-analysis. Behaviour Research and Therapy, 61, 105-121. doi:10.1016/j.brat.2014.07.018

Atkins, P. W. B., Ciarrochi, J., Gaudiano, B. A., Bricker, J. B., Donald, J., Rovner, G., Smout, M., Livheim, F., Lundgren, T., & Hayes, S. C. (2017). Departing from the essential features of a high quality systematic review of psychotherapy: A response to Öst (2014) and recommendations for improvement. Behaviour Research and Therapy, 97, 259-272. doi:10.1016/j.brat.2017.05.016

Öst, L.-G. (2017). Rebuttal of Atkins et al. (2017) critique of the Öst (2014) meta-analysis of ACT. Behaviour Research and Therapy, 97, 273-281. doi:10.1016/j.brat.2017.08.008

Gloster, A. T., Walder, N., Levin, M. E., Twohig, M. P., & Karekla, M. (2020). The empirical status of acceptance and commitment therapy: A review of meta-analyses. Journal of Contextual Behavioral Science, 18, 181-192. doi:10.1016/j.jcbs.2020.09.009

ما لا يغطيه البحث

يقيس البحث في التقدير الوالدي المشروط، في الغالب بالاستبيانات وبطريقة ارتباطية، ما يعيشه الطفل أو المراهق الذي يتلقّى حبّاً مشروطاً. ولا يختبر مسعى الكتاب، أي مسعى راشدٍ يختار أن يحبّ قريباً له دون أن يوافق على أفعاله. ولا نعرف إن كان هذا الفصل بين الشخص وأفعاله يحسّن رفاه من يحبّ، أو العلاقة نفسها. والتقدير الإيجابي الذي يُقاس في العلاج هو تقدير المعالج. وفكّ الاندماج تمرين على الأفكار، لا على شخص. والانفصال بمحبة لدى Al-Anon لا أساس تجريبيّاً خاصاً به في المراجع المعتمدة. ولا تغطي أيّ دراسة الجمع بين هذه التيارات في ممارسة واحدة.

قراءة. يدعو الكتاب 8 (مدفوع، أو مُدرّج في اشتراك «الوصول الكامل») إلى أن يحبّ المرء قريبًا له دون أن يوافق على أفعاله، مستلهمًا التقدير الإيجابي عند Rogers وفكّ الاندماج. ولا تختبر أي دراسة هذا المسعى لدى الراشد الذي يحبّ.

خطوة. يرافق «التنفس» خطوةً بسيطة: أن يستمتع المرء تمامًا بشيء من يومه، فنجان قهوة أو سماء، دون أن يسعى إلى الإمساك به.

ما يبقى معلقًا. لا نعرف إن كان هذا الفصل بين الحبّ والموافقة ينفع من يحبّ، أو العلاقة نفسها.

لك أن تأتي في المقام الأول.

فرضية Kalisme

مدروس: برنامج التعاطف مع الذات (Neff و Germer)، وإرهاق التعاطف

مدروس Christopher Germer و Kristin Neff · برنامج Mindful Self-Compassion

Neff, K. D., et Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the Mindful Self-Compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28-44. doi:10.1002/jclp.21923

Neff, K. D., et Pommier, E. (2013). The relationship between self-compassion and other-focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing meditators. *Self and Identity*, 12(2), 160-176. doi:10.1080/15298868.2011.649546

Welp, L. R., et Brown, C. M. (2014). Self-compassion, empathy, and helping intentions. *The Journal of Positive Psychology*, 9(1), 54-65. doi:10.1080/17439760.2013.831465

Ferrari, M., et al. (2019). Self-compassion interventions and psychosocial outcomes: a meta-analysis of RCTs. *Mindfulness*, 10, 1455-1473. doi:10.1007/s12671-019-01134-6

Kirby, J. N., Tellegen, C. L., et Steindl, S. R. (2017). A meta-analysis of compassion-based interventions: current state of knowledge and future directions. *Behavior Therapy*, 48(6), 778-792. doi:10.1016/j.beth.2017.06.003

Neff, K. D. (2003). Self-compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101. doi:10.1080/15298860309032

مدروس البحث في إرهاق التعاطف · استنزاف العاملين في الرعاية ومقدمي الرعاية

Cocker, F., et Joss, N. (2016). Compassion fatigue among healthcare, emergency and community service workers: a systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 13(6), 618. doi:10.3390/ijerph13060618

Sinclair, S., Raffin-Bouchal, S., Venturato, L., Mijovic-Kondejewski, J., et Smith-MacDonald, L. (2017). Compassion fatigue: a meta-narrative review of the healthcare literature. *International Journal of Nursing Studies*, 69, 9-24. doi:10.1016/j.ijnurstu.2017.01.003

Lynch, S. H., Shuster, G., et Lobo, M. L. (2018). The family caregiver experience: examining the positive and negative aspects of compassion satisfaction and compassion fatigue as caregiving outcomes. *Aging and Mental Health*, 22(11), 1424-1431. doi:10.1080/13607863.2017.1364344

Day, J. R., et Anderson, R. A. (2011). Compassion fatigue: an application of the concept to informal caregivers of family members with dementia. *Nursing Research and Practice*, 2011, 408024. doi:10.1155/2011/408024

Duarte, J., Pinto-Gouveia, J., et Cruz, B. (2016). Relationships between nurses' empathy, self-compassion and dimensions of professional quality of life: a cross-sectional study. *International Journal of Nursing Studies*, 60, 1-11. doi:10.1016/j.ijnurstu.2016.02.015

Neff, K. D., Knox, M. C., Long, P., et Gregory, K. (2020). Caring for others without losing yourself: an adaptation of the Mindful Self-Compassion Program for Healthcare Communities. *Journal of Clinical Psychology*, 76(9), 1543-1562. doi:10.1002/jclp.23007

Kalisme · العناية بالذات بوصفها من النظافة اليومية، لا من الترف: موقف خاص
بالكتاب

لم تُدرج في هذه الصفحة أي مرجع: نصّ كلاسيكي أو وثيقة بلا DOI ولا ISBN.

ما لا يغطيه البحث

لا تُظهر أي دراسة مذكورة أن زيادة العناية بالذات ترفع بعد ذلك المساعدة المقدّمة فعلياً للآخرين: فتجربة برنامج Mindful Self-Compassion تقيس تعاطفاً مُصنّحاً به في استبيان، وأعمال أخرى تقيس نوايا المساعدة. ولا تُظهر أي دراسة أن المرء «ينتهي إلى ألا يعطي شيئاً، ثم ينهار» إن لم يملأ نفسه؛ فلدى مقدّمي الرعاية من الأسرة، يكون إرهاق التعاطف المقيس معتدلاً، ويتعايش مع الاستمرار في الرعاية. وتُشكّك مراجعة في أن استنزاف العاملين في الرعاية يأتي من التعاطف نفسه (Sinclair وزملاؤه). والبيانات التي تربط التعاطف مع الذات بإنهاك أقل لدى العاملين في الرعاية مقطعية، أو بلا مجموعة ضابطة. وتُطير «النظافة لا الترف» موقفٌ للكتاب، لا نتيجة.

في الممارسة

قراءة. يقَدِّم الكتاب 9 (مدفوع، أو مُدرّج في اشتراك «الوصول الكامل») العناية بالذات بوصفها من النظافة اليومية، لا من الترف: أن يملأ المرء نفسه ليقدّر على العطاء. هذا موقفٌ للكتاب، لا نتيجة.

خطوة. يدعو التطبيق إلى أن يفعل المرء شيئاً صغيراً لنفسه قبل أن يلبي طلبات الآخرين.

ما يبقى معلقاً. لا شيء يُظهر أن العناية بالذات ترفع بعد ذلك المساعدة المقدّمة فعلياً.

لَكَ أَلَّا تَدْعُ الْخَوْفَ يَقَرَّرَ عَنْكَ.

فرضية Kalisme

مدرّوس: العلاج بالقبول والالتزام (Hayes)

أصداء: Brené Brown ,Don Miguel Ruiz

Steven C. Hayes (مدرّوس) · العلاج بالقبول والالتزام: التصرف وفق القيم، مع الخوف

Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., Lillis, J. (2006). Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes and outcomes. Behaviour Research and Therapy, 44(1), 1-25.

doi:10.1016/j.brat.2005.06.006

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., Wilson, K. G. (1999). Acceptance and Commitment Therapy: An Experiential Approach to Behavior Change. New York, Guilford Press. ISBN 9781572304819

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., Wilson, K. G. (2012). Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change (2e éd.). New York, Guilford Press. ISBN 9781609189624

Hayes, S. C., Lillis, J. (2012). Acceptance and commitment therapy. Washington, American Psychological Association (série Theories of Psychotherapy). doi:10.1037/17335-000

A-Tjak, J. G. L., Davis, M. L., Morina, N., Powers, M. B., Smits, J. A. J., Emmelkamp, P. M. G. (2015). A meta-analysis of the efficacy of acceptance and commitment therapy for clinically relevant mental and physical health problems. Psychotherapy and Psychosomatics, 84(1), 30-36. doi:10.1159/000365764

Öst, L.-G. (2014). The efficacy of Acceptance and Commitment Therapy: An updated systematic review and meta-analysis. Behaviour Research and Therapy, 61, 105-121. doi:10.1016/j.brat.2014.07.018

Gloster, A. T., Walder, N., Levin, M. E., Twohig, M. P., Karekla, M. (2020). The empirical status of acceptance and commitment therapy: A review of meta-analyses. Journal of Contextual Behavioral Science, 18, 181-192. doi:10.1016/j.jcbs.2020.09.009

Stockton, D., Kellett, S., Berrios, R., Sirois, F., Wilkinson, N., Miles, G. (2019). Identifying the Underlying Mechanisms of Change During Acceptance and Commitment Therapy (ACT): A Systematic Review of Contemporary Mediation Studies. Behavioural and Cognitive Psychotherapy, 47(3), 332-362.

doi:10.1017/S1352465818000553

Don Miguel Ruiz (صدي) · الاختيار بين الحب والخوف

Ruiz, D. M. (1999). La Maîtrise de l'amour, Paris, Jouvence. Édition originale : The Mastery of Love: A Practical Guide to the Art of Relationship, San Rafael, Amber-Allen Publishing, 1999. ISBN 9781878424426

Brené Brown (صدي) · الهشاشة بوصفها شكلاً من الشجاعة

Brown, B. (2006). Shame Resilience Theory: A Grounded Theory Study on Women and Shame. Families in Society: The Journal of Contemporary Social Services, 87(1), 43-52. doi:10.1606/1044-3894.3483

Brown, B. (2012). Daring Greatly: How the Courage to Be Vulnerable Transforms the Way We Live, Love, Parent, and Lead. New York, Gotham Books. ISBN 9781592407330

ما لا يغطيه البحث

لا يقول البحث شيئاً عن الإذن نفسه («لَكَ أَلَا تدع الخوف يقرّر عنك») بوصفه مبدأً للحياة أو للقراءة. فالعلاج بالقبول والالتزام علاج نفسي اختُبر على مرضى، بوصفه كُلاً: وفعاليته لا تُصادق على كتاب، ولا، بمعزل عن غيره، على أثر القيم أو الفعل الملتزم، ودراسات الوساطة فيهما ما زالت قليلة ومحدودة الجودة. ولا تختبر أي دراسة التقابل بين الحب والخوف الذي يقترحه Ruiz، ولا فكرة أن الهشاشة قوّة بالمعنى السببي. وأعمال Brené Brown تقوم على المقابلات وعلى النظرية المجدّرة، لا على تجارب مضبوطة. ولم يُقَسَّ قط أثر القراءة على الخوف.

في الممارسة

قراءة. يقابل الكتاب 10 (مدفوع، أو مُدرّج في اشتراك «الوصول الكامل») بين الخيارات التي يملئها الخوف وتلك النابعة ممّا يهّم، على نهج القيم في العلاج بالقبول والالتزام. ولم يُختبر هذا التقابل خارج سياق العلاج.

خطوة. يقترح التطبيق، أمام قرار من قرارات اليوم، أن يتبيّن المرء من يتكلّم: الخوف أم الحب، ثم أن يعود إلى ذلك في «المرايا».

ما يبقى معلّقاً. لم يُقَسَّ قط أثر القراءة على الخوف.

لك أن ترفض ما يكلفك راحة بالك.

فرضية Kalisme

مدرّوس: اليقظة الذهنية، وتنظيم الانفعالات، والغضب والفعل

مصادر الإلهام: إيكيتيتوس، ماركوس أوريليوس

مصدر إلهام: إيكيتيتوس وماركوس أوريليوس · التمييز بين ما يتوقّف علينا وما لا يتوقّف علينا

Épictète, Discourses and Selected Writings, Penguin Classics, 2008 (le Manuel, § 1, porte la division entre ce qui dépend de nous et ce qui n'en dépend pas). ISBN 9780140449464

Marc Aurèle, Meditations, Penguin Classics, 2006 (notamment 6.41, 6.52, 8.47). ISBN 9780140449334

مدرّوس: Jon Kabat-Zinn (MBSR) · التأمل باليقظة الذهنية، بما فيه الصمت

Kabat-Zinn J., 1982, An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: theoretical considerations and preliminary results, General Hospital Psychiatry 4(1):33-47. doi:10.1016/0163-8343(82)90026-3

Kabat-Zinn J., Full Catastrophe Living, édition révisée, Bantam Books, 2013 (première édition Delacorte, 1990). ISBN 9780345536938

Goyal M. et al., 2014, Meditation programs for psychological stress and well-being: a systematic review and meta-analysis, JAMA Internal Medicine 174(3):357-368. doi:10.1001/jamainternmed.2013.13018

Khoury B. et al., 2013, Mindfulness-based therapy: a comprehensive meta-analysis, Clinical Psychology Review 33(6):763-771. doi:10.1016/j.cpr.2013.05.005

Goldberg S.B., Riordan K.M., Sun S., Davidson R.J., 2022, The empirical status of mindfulness-based interventions: a systematic review of 44 meta-analyses of randomized controlled trials, Perspectives on Psychological Science 17(1):108-130. doi:10.1177/1745691620968771

Van Dam N.T. et al., 2018, Mind the hype: a critical evaluation and prescriptive agenda for research on mindfulness and meditation, Perspectives on Psychological Science 13(1):36-61. doi:10.1177/1745691617709589

Britton W.B., Lindahl J.R., Cooper D.J., Canby N.K., Palitsky R., 2021, Defining and measuring meditation-related adverse effects in mindfulness-based programs, Clinical Psychological Science 9(6):1185-1204. doi:10.1177/2167702621996340

مدرّوس: البحث في تنظيم الانفعالات (Gross, Webb, و Bushman, وغيرهم) · كبت

الغضب أو تفرّغه

Bushman B.J., 2002, Does venting anger feed or extinguish the flame? Catharsis, rumination, distraction, anger, and aggressive responding, Personality and Social Psychology Bulletin 28(6):724-731. doi:10.1177/0146167202289002

Kjærvi S.L., Bushman B.J., 2024, A meta-analytic review of anger management activities that increase or decrease arousal: what fuels or douses rage?, Clinical Psychology Review 109:102414. doi:10.1016/j.cpr.2024.102414

Gross J.J., John O.P., 2003, Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being, *Journal of Personality and Social Psychology* 85(2):348-362. doi:10.1037/0022-3514.85.2.348

Gross J.J., 2002, Emotion regulation: affective, cognitive, and social consequences, *Psychophysiology* 39(3):281-291. doi:10.1017/S0048577201393198

Webb T.L., Miles E., Sheeran P., 2012, Dealing with feeling: a meta-analysis of the effectiveness of strategies derived from the process model of emotion regulation, *Psychological Bulletin* 138(4):775-808. doi:10.1037/a0027600

مدروس) البحث في الغضب والفعل (Harmon-Jones و Carver و van Zomerén، وغيرهم) - الغضب دافعاً إلى الفعل

Carver C.S., Harmon-Jones E., 2009, Anger is an approach-related affect: evidence and implications, *Psychological Bulletin* 135(2):183-204. doi:10.1037/a0013965

van Zomerén M., Postmes T., Spears R., 2008, Toward an integrative social identity model of collective action: a quantitative research synthesis of three socio-psychological perspectives, *Psychological Bulletin* 134(4):504-535. doi:10.1037/0033-2909.134.4.504

Reifen Tagar M., Federico C.M., Halperin E., 2011, The positive effect of negative emotions in protracted conflict: the case of anger, *Journal of Experimental Social Psychology* 47(1):157-164. doi:10.1016/j.jesp.2010.09.011

Del Vecchio T., O'Leary K.D., 2004, Effectiveness of anger treatments for specific anger problems: a meta-analytic review, *Clinical Psychology Review* 24(1):15-34. doi:10.1016/j.cpr.2003.09.006

Kjærvi S.L., Bushman B.J., 2024, A meta-analytic review of anger management activities that increase or decrease arousal: what fuels or douses rage?, *Clinical Psychology Review* 109:102414. doi:10.1016/j.cpr.2024.102414

ما لا يغطيه البحث

لا تتناول أيّ دراسة تحقّقنا منها رفض أمرٍ أو وضع حدٍّ صوناً لسلام المرء الداخلي. فبرنامج MBSR يتضمن يوماً من الصمت، لكن لا تعزل أيّ تجربة تحقّقنا منها أثر الصمت: فالنتائج تخصّ البرنامج بأكمله. و«الغضب العادل»، الذي يدافع عن الكرامة دون أن يحرق صاحبه، فئة من فئات الكتاب، لا متغيّر مقيس. والبيانات عن الكبت متباينة: ففي المختبر، يخفّف كتم التعبير عن انفعالٍ من حدّته قليلاً (أثّر صغير إلى متوسط، بكل المقاييس مجتمعة)، أما مجاهدة النفس كي لا تشعر به فلا تخفّفه؛ والاعتقاد على الكبت يقتن برفاه أقل. وأخيراً، لم يُبرهن على أن الغضب «المتحوّل إلى فعل» يبيّن؛ فالبحث يُظهر أن الغضب يدفع إلى الفعل، ولا سيّما الفعل الجماعي، لا أن هذا الفعل نافع لصاحبه؛ والأنشطة البدنية التي ترفع الاستثارة لا تخفّف الغضب.

قراءة. يتحدّث الكتاب 11 (مدفوع، أو مُدرّج في اشتراك «الوصول الكامل») عن «غضبٍ عادل»، يدافع عن الكرامة دون أن يحرق صاحبه. هذه فئة من فئات الكتاب، لا متغيّر مقيس.

خطوة. يدعو التطبيق إلى التخلّي، لهذا اليوم، عن شيء صغير يسرق راحة البال: إشعارٌ، أو جدالٌ لا طائل منه.

ما يبقى معلقًا. لا تتناول أيّ دراسة الرّفص وسيلةً لصون راحة البال.

لك أن تجرّب بلا ضمانات.

فرضية Kalisme

مدرّس: عقلية النمو (Dweck)، والندم (Gilovich)، والتعرّض التدريجي

Carol Dweck · عقلية النمو **مدرّس**

- Dweck, C. S. et Leggett, E. L. (1988). A social-cognitive approach to motivation and personality. *Psychological Review*, 95(2), 256-273. doi:10.1037/0033-295X.95.2.256
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The New Psychology of Success*. Random House. ISBN 9781400062751
- Burgoyne, A. P., Hambrick, D. Z. et Macnamara, B. N. (2020). How firm are the foundations of mind-set theory? The claims appear stronger than the evidence. *Psychological Science*, 31(3), 258-267. doi:10.1177/0956797619897588
- Sisk, V. F., Burgoyne, A. P., Sun, J., Butler, J. L. et Macnamara, B. N. (2018). To what extent and under which circumstances are growth mind-sets important to academic achievement? Two meta-analyses. *Psychological Science*, 29(4), 549-571. doi:10.1177/0956797617739704
- Macnamara, B. N. et Burgoyne, A. P. (2023). Do growth mindset interventions impact students' academic achievement? A systematic review and meta-analysis with recommendations for best practices. *Psychological Bulletin*, 149(3-4), 133-173. doi:10.1037/bul0000352
- Burnette, J. L., Billingsley, J., Banks, G. C., Knouse, L. E., Hoyt, C. L., Pollack, J. M. et Simon, S. (2023). A systematic review and meta-analysis of growth mindset interventions: For whom, how, and why might such interventions work? *Psychological Bulletin*, 149(3-4), 174-205. doi:10.1037/bul0000368
- Yeager, D. S., Hanselman, P., Walton, G. M. et al. (2019). A national experiment reveals where a growth mindset improves achievement. *Nature*, 573, 364-369. doi:10.1038/s41586-019-1466-y

Victoria Medvec و Thomas Gilovich · ندم الفعل وندم التقاعس **مدرّس**

- Gilovich, T. et Medvec, V. H. (1995). The experience of regret: What, when, and why. *Psychological Review*, 102(2), 379-395. doi:10.1037/0033-295X.102.2.379
- Gilovich, T. et Medvec, V. H. (1994). The temporal pattern to the experience of regret. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(3), 357-365. doi:10.1037/0022-3514.67.3.357
- Yeung, S. K. et Feldman, G. (2022). Revisiting the temporal pattern of regret in action versus inaction: Replication of Gilovich and Medvec (1994) with extensions examining responsibility. *Collabra: Psychology*, 8(1). doi:10.1525/collabra.37122
- Feldman, J., Miyamoto, J. et Loftus, E. F. (1999). Are actions regretted more than inactions? *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 78(3), 232-255. doi:10.1006/obhd.1999.2833
- Roose, N. J. et Summerville, A. (2005). What we regret most... and why. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31(9), 1273-1285. doi:10.1177/0146167205274693
- Davidai, S. et Gilovich, T. (2018). The ideal road not taken: The self-discrepancies involved in people's most enduring regrets. *Emotion*, 18(3), 439-452. doi:10.1037/emo0000326

مدرّوس التعرّض التدريجي · العلاجات المعرفية السلوكية للقلق

Foa, E. B. et Kozak, M. J. (1986). Emotional processing of fear: Exposure to corrective information. *Psychological Bulletin*, 99(1), 20-35. doi:10.1037/0033-2909.99.1.20

Carpenter, J. K., Andrews, L. A., Witcraft, S. M., Powers, M. B., Smits, J. A. J. et Hofmann, S. G. (2018). Cognitive behavioral therapy for anxiety and related disorders: A meta-analysis of randomized placebo-controlled trials. *Depression and Anxiety*, 35(6), 502-514. doi:10.1002/da.22728

Craske, M. G., Treanor, M., Conway, C. C., Zbozinek, T. et Vervliet, B. (2014). Maximizing exposure therapy: An inhibitory learning approach. *Behaviour Research and Therapy*, 58, 10-23. doi:10.1016/j.brat.2014.04.006

Wolitzky-Taylor, K. B., Horowitz, J. D., Powers, M. B. et Telch, M. J. (2008). Psychological approaches in the treatment of specific phobias: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 28(6), 1021-1037. doi:10.1016/j.cpr.2008.02.007

ما لا يغطيه البحث

لا تختبر أيّ دراسة مذكورة أن إعادة تعريف الإخفاق بوصفه معلومة، أو جرأة يومية صغيرة، تزيد الإقدام أو تقلّل الندم لدى راشدين بلا اضطراب. فالتعرّض مُصادَق عليه لاضطرابات القلق المعالَجة في العلاج، لا بوصفه تمريناً في الحياة اليومية. والتحليلات التلوية لعقلية النمو تقيس في الغالب النجاح الدراسي، لا المجازفة، والاختبار المباشر لمقدمات النظرية يجدها ضعيفة. والبيانات عن الندم تقوم في جزء كبير منها على الذكريات والسيناريوهات، وأشدّ الندم يرتبط بما يُدرَك أنه كان فرصةً سائحة.

في الممارسة

قراءة. يتعامل الكتاب 12 (مدفوع، أو مُدرّج في اشتراك «الوصول الكامل») مع الإخفاق بوصفه معلومة، ويقترح جرأة يومية صغيرة، مستلهماً التعرّض التدريجي. وخارج سياق العلاج، لم يُقَيِّم هذا المسعى. **خطوة.** يقترح التطبيق أن يخطو المرء الخطوة الأولى نحو أمرٍ أُجِّلَ منذ زمن طويل، وهذه الخطوة وحدها. **ما يبقى معلقاً.** التعرّض مُصادَق عليه لاضطرابات القلق المعالَجة في العلاج، لا بوصفه تمريناً في الحياة اليومية.

لَكَ أَنْ تَبْدَأَ الْيَوْمَ.

فرضية Kalisme

مدرّوس: الوحدة والروابط الاجتماعية (Holt-Lunstad)

مصادر الإلهام: Herbert Simon، والرواقيون، والتقاليد التأملية

أصداء: Eckhart Tolle

مصدر إلهام: Herbert A. Simon · ندرة الانتباه

لم تُدرج في هذه الصفحة أي مرجع: نصّ كلاسيكي أو وثيقة بلا DOI ولا ISBN.

مدرّوس: البحث في الوحدة والروابط الاجتماعية (Holt-Lunstad، و Wang، وغيرهما) · العزلة

والوحدة وخطر الوفاة

Holt-Lunstad J., Smith T. B., Layton J. B., 2010, « Social relationships and mortality risk: a meta-analytic review », PLoS Medicine 7(7):e1000316. doi:10.1371/journal.pmed.1000316

Holt-Lunstad J., Smith T. B., Baker M., Harris T., Stephenson D., 2015, « Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: a meta-analytic review », Perspectives on Psychological Science 10(2):227 à 237. doi:10.1177/1745691614568352

Wang F., Gao Y., Han Z. et al., 2023, « A systematic review and meta-analysis of 90 cohort studies of social isolation, loneliness and mortality », Nature Human Behaviour 7(8):1307 à 1319. doi:10.1038/s41562-023-01617-6

Rico-Uribe L. A., Caballero F. F., Martín-María N., Cabello M., Ayuso-Mateos J. L., Miret M., 2018, « Association of loneliness with all-cause mortality: a meta-analysis », PLoS ONE 13(1):e0190033. doi:10.1371/journal.pone.0190033

Stephoe A., Shankar A., Demakakos P., Wardle J., 2013, « Social isolation, loneliness, and all-cause mortality in older men and women », PNAS 110(15):5797 à 5801. doi:10.1073/pnas.1219686110

Masi C. M., Chen H. Y., Hawkey L. C., Cacioppo J. T., 2011, « A meta-analysis of interventions to reduce loneliness », Personality and Social Psychology Review 15(3):219 à 266. doi:10.1177/1088868310377394

صدى: Eckhart Tolle · الحضور في اللحظة الراهنة

Tolle E., The Power of Now: A Guide to Spiritual Enlightenment, Vancouver et Novato, Namaste Publishing et New World Library, édition de 2004 (première publication 1997). ISBN 9781577314806

مصدر إلهام: الرواقيون والتقاليد التأملية · أن يعرف المرء نفسه جزءًا من كُلٍّ أوسع

Marc Aurèle, Meditations (Pensées pour moi-même), trad. G. Hays, New York, Modern Library, 2003. ISBN 9780812968255

Piff P. K., Dietze P., Feinberg M., Stancato D. M., Keltner D., 2015, « Awe, the small self, and prosocial behavior », Journal of Personality and Social Psychology 108(6):883 à 899. doi:10.1037/pspi0000018

ما لا يغطيه البحث

تتناول الدراسات التي قرأناها الارتباط بين العزلة أو الوحدة والوفاة؛ ولا تُظهر أن اختيار الصلة بدل الانطواء يقلل هذا الخطر، والتجارب المعشاة لتدخلات مكافحة الوحدة تعطي آثارًا أضعف من الدراسات غير المعشاة. ولا شيء مما قرأناه يختبر استعادة زمام النظر، أو الحضور المُهدى إلى المقرّبين، أو التخفّف المقصود من مركزية الذات، ولا تسلسل هذه العناصر. أما البحث في نوايا الفعل وتكوين العادات، وهو الأقرب إلى «أن تبدأ اليوم»، فلم يُدرّس هنا بعد.

في الممارسة

قراءة. يدعو الكتاب 13 (مدفوع، أو مُدرّج في اشتراك «الوصول الكامل») إلى العودة نحو الآخرين بدل الانطواء، مستندًا إلى الأعمال التي تربط العزلة بالصحة. وهذه الأعمال تصف ارتباطًا، لا أثر اختيار. **خطوة.** يقترح التطبيق أن ينقل المرء إلى شخص ما شيئًا تعلّمه على امتداد الأذونات الـ 13. **ما يبقى معلقًا.** تعطي تجارب مكافحة الوحدة آثارًا أضعف من دراسات الملاحظة.

كيف يبنى Kalisme محتوياته

الاختيار مقاربات لها مراجعات منشورة.

التحقيق كل مرجع تحققنا منه عبر DOI أو ISBN، بما في ذلك ما يوازنه.

الترجمة اللغات الـ15 تقول الشيء نفسه، بالحدود نفسها.

التصريح بالحدود ما لا يقوله البحث مكتوب.

لا يحوّل Kalisme منشورًا علميًا إلى دليل على أن Kalisme يُجدي.

حين تنسب جملةً في كتبنا إلى البحث تأكيدًا لا يقدمه، نصّحها. وفي أكتوبر 2026، أُعيدت صياغة تسعة مقاطع من ثمانية كتب باللغات الـ15.

Kalime والوقاية في العمل

تدعو المبادئ التوجيهية لمنظمة الصحة العالمية بشأن الصحة النفسية في العمل (2022) إلى النظر في التدخلات الفردية، بدرجة يقين منخفضة، ولا تعدها أبدًا استجابةً كاملة. أما المذكرة المشتركة بين منظمة الصحة العالمية ومنظمة العمل الدولية فتضع الوقاية في جانب تنظيم العمل، عبر إدارة المخاطر النفسية الاجتماعية.

Universally delivered psychosocial interventions that aim to build workers' skills in stress management [...] may be considered for workers to promote positive mental health, reduce emotional distress and improve work effectiveness.

التوصية 8A: توصية مشروطة، ودرجة يقين منخفضة في البينات («conditional recommendation, low-certainty of evidence»).

ترجمتنا: «يمكن النظر في تدخلات نفسية اجتماعية تُقدّم للجميع، وتهدف إلى تعزيز مهارات العاملين في إدارة التوتر [...]، من أجل تعزيز صحة نفسية إيجابية، والحدّ من الضيق الانفعالي، وتحسين الفعالية في العمل». ويذكر المقطع المحذوف على سبيل المثال التدخلات القائمة على اليقظة الذهنية أو على المقاربات المعرفية السلوكية.

منظمة الصحة العالمية، WHO guidelines on mental health at work، 2022، التوصية 8A.

These interventions form one part of self-care or self-management options, but alone they would not constitute comprehensive delivery.

ترجمتنا: «هذه التدخلات جزءٌ من خيارات العناية بالذات أو التدبير الذاتي؛ ولا تشكّل وحدها استجابةً كاملة». منظمة الصحة العالمية، الوثيقة نفسها، الاعتبارات المرافقة للتوصيتين 8A و 8B.

WHO guidelines recommend that organizational interventions are used as a means of preventive measures that can be universally implemented within the workplace.

ترجمتنا: «توصي المبادئ التوجيهية لمنظمة الصحة العالمية باللجوء إلى التدخلات التنظيمية بوصفها تدابير وقائية، يمكن تطبيقها على مكان العمل بأكمله».

منظمة الصحة العالمية ومنظمة العمل الدولية، Mental health at work: policy brief، 2022.

Kalime طبقةٌ فردية وطوعية. ولا يحلّ محلّ الوقاية من المخاطر النفسية الاجتماعية، ولا محلّ الإدارة، ولا محلّ تنظيم العمل.

المصادر

- منظمة الصحة العالمية (2022). WHO guidelines on mental health at work. جنيف: منظمة الصحة العالمية, ISBN 978-92-4-005305-2
- منظمة الصحة العالمية ومنظمة العمل الدولية (2022). Mental health at work: policy brief. جنيف: منظمة الصحة العالمية ومنظمة العمل الدولية, ISBN 978-92-4-005794-4

أسس Kalisme

الطبعة الأولى، أكتوبر 2026

الناشر: Kalisme Kaynar، لوزان، سويسرا

© 2026 Hakan Kaynar. Kalisme® علامة تجارية مسجلة.

رخصة Creative Commons BY-NC-SA 4.0: نسبة العمل إلى صاحبه واجبة، استعمال غير تجاري، مشاركة بالشروط نفسها.

بصمة SHA-256 لمصادر هذا الكتيب

b25710dac0621ebde25ffcd146dd0d16a857cb502b5e98d58607a66cb3d72825

يبيّن هذا الكتيّب من أين تأتي أفكار Kalisme، وما يقوله البحث عنها وما لا يقوله. وهو يرافق البيان وكتب المجموعة الـ13.

ما تختبره برامجنا التجريبية، ونتائجها حين تتوفّر: www.kalisme.com/fondements/ar/

هذا الكتيّب حرّ ومجاني: يُشارك ويُطبع، مع ذكر Kalisme والمؤلف.

