

بيع من هذا
الكتاب أكثر من
1000000 نسخة
بـ 23 لفة

العقل

قبل

المزاج

النسخة الثانية

غيّر مشاعرك
بتغيير أفكارك



دكتور دينيس جرينبرجر | دكتورة كريستين إيه. بادسكي

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
...net bookstore

عن الكتاب

المعلومات الواردة في هذا الكتاب لا تُعد بديلاً عن استشارات أخصائي الرعاية الصحية. فيجب تقييم المشكلات الصحية لكل فرد من قبل أخصائي مؤهل.

إشادة بهذا الكتاب

" نادرًا ما يظهر كتاب يمكنه تغيير حياتك بحق، وهذا الكتاب ينتمي إلى هذه النوعية من الكتب؛ حيث يستخلص دينيس جرينبرجر وكريستين إيه. بادسكي الحكمة وعلم العلاج النفسي، ويكتبان دليلًا سهل الفهم للتغيير."

– من تقديم الطبيب آرون تي. بيك، واضع نظرية العلاج الإدراكي

"استنادًا إلى أربعين عامًا من الأبحاث الميدانية، يوفر هذا الكتاب الشهير إستراتيجيات مثبتة سريريًا لمساعدتك على إدارة عقلك وانفعالاتك، والتي يمكنها بسهولة

تدمير نوعية حياتك. ويظهر الدكتور جرينبرجر، والدكتورة بادسكي كيف تؤثر أفكارك على مشاعرك، ويعلمانك خطوة بخطوة مهارات معينة؛ بحيث يمكنك تحرير

نفسك من الحالات المزاجية المؤلمة. لقد كانت النسخة الأولى من هذا الكتاب من الكتب الكلاسيكية الرائعة - والنسخة الثانية أفضل وأفضل، وستكون

دليلاً موثقاً

لعدد أكبر من الناس عبر العالم".

– دكتور مارك ويليامز، شريك في تأليف كتاب **The**

Mindful Way Workbook

"لقد استخدم أكثر من مليون شخص هذا الكتاب للتخفيف - والتخلص، في كثير من الحالات - من المعاناة التي يسببها الاكتئاب والمشكلات النفسية الأخرى. إن

دكتور جورج رينبرجر، والدكتور بادس-كي، مع الجان رائع-ان، وتعتمد نسختها الثانية، المحدثّة بصورة شاملة من هذا الكتاب، على أحدث الأبحاث والابتكارات العلاجية. لقد أظهر العلم بما لا يقبل الجدل أن تغيير طريقة تفكيرنا حول حالاتنا العاطفية يُعد من بين الطرق الأكثر فاعلية لتغيير العواطف نفسها؛ لذلك فأي

شخص يواجه أمزجة أو عواطف مرهقة يجب أن يقرأ هذا الكتاب".

– دكتور ديفيد إتش. بارلو، عضو المجلس الأمريكي لعلم النفس المهني، وشريك في تأليف كتاب **10**

Steps to Mastering Stress

"إن هذا الكتاب، الصادق مع عنوانه، يستطيع أن يساعدك بحق على تحويل تفكيرك، بحيث تستطيع إحداث تغييرات دائمة".

– دكتورة جوديث إس. بيك، رئيسة معهد بيك للعلاج السلوكي الإدراكي

مُتاح أيضًا

لعامة القراء

El control de tu estado de animo,

Segunda edicion

(الترجمة الإسبانية للنسخة الثانية لهذا الكتاب)

دينيس جرينبرجر وكريستين إيه. بادسكي، ترجمة

جينيس سانشيز باربيران

للمتخصصين

Collaborative Case Conceptualizati

:on

Working Effective ly with Clients in

C ognitive-Behavioral Therapy

ويلام كايكن، وكريستين إيه. بادسكي، وروبرت

دودلي

تقديم

نادرًا ما يظهر كتاب يمكنه تغيير حياتك بحق، وهذا الكتاب ينتمي إلى هذه النوعية من الكتب؛ حيث يستخلص دينيس جرينبرجر وكريستين إيه. بادسكي الحكمة

وعلم الع-لاج النفس-ي ويكتب-ان م-عًا دلي-لًا
س-هل الف-هم للتغ-يير. لُق-د ق-رأ النس-خة
الأول-ى م-ن هذا الكت-اب - وأع-اد قراءت-ها،
وأوص-ى الآخ-رين بقراءت-ها - مع-الجون،
ومرضى، وأشخاص يبحثون عن تحسين حياتهم.
عندما بدأت لأول مرة تطوير العلاج الإدراكي (CT)
(في نهاية خمسينيات القرن العشرين، لم تكن لديّ
أية فكرة أنه سيصبح واحدًا من العلاجات النفسية
الأكثر

فاعلية والأكثر استخدامًا في العالم، فلقد صُمم هذا
العلاج في المقام الأول لمساعدة الناس على التغلب
على الاكتئاب. إن نتائجنا الإيجابية في علاج الاكتئاب
تبعها

اهتمام واسع النطاق بالعلاج الإدراكي، واليوم يُعد
العلاج الإدراكي الشكل الأكثر انتشارًا للعلاج النفسي

في العالم، والسبب إلى حد كبير هو أن العلاج قد تبين أنه

يحقق نتائج إيجابية، وسريعة في كثير من الأحيان مع آثار دائمة.

ويُسـتخـدم العـلاج الإدراكي-ي بنج-اح لمس-اعدة المرض-ى على-ى التع-امل م-ع الاكتئ-اب واض-طراب ال-ذعر وح-الات الره-اب والقل-ق والغضب والاض-طرابات المرتبطة ب-التوتر، ومشكلات العلاقات وإدمان المخدرات والكحوليات واض-طرابات الأكل والذهان، ومعظم الصعوبات الأخرى التي تجلب الأشخاص إلى العلاج. ويعلم هذا الكتاب

قراءه المبادئ الرئيسية التي أدت إلى إنجاح هذا العلاج بالنسبة لجميع هذه المشكلات.

لقد ثبت أن هذا الكتاب يمثل أحد المعالم المهمة في تطور العلاج الإدراكي. فلم يتم من قبل شرح التفاصيل الدقيقة للعلاج الإدراكي لعامة الناس بهذا القدر من

الصراحة وبأسلوب تدريجي؛ حيث يقدم كل من دكتور جرينبرجر ودكتورة بادسكي - بكرم - الأسئلة التوجيهية، والتلميحات، ورسائل التذكير، وأوراق

العمل

التي طورها في ممارساتهما الإكلينيكية؛ ويمكن أن تكون هذه المواد بمثابة دليل وخريطة طريق على السواء بالنسبة للأشخاص الساعين لإحداث تغييرات جوهرية

في حياتهم. فهذا كتاب نادر ومميز ويمكن استخدامه بسهولة للمساعدة الذاتية أو كملحق للعلاج. فهو ليس كتاباً للمساعدة الذاتية فحسب، بل يُستخدم أيضاً لتعليم طلاب الدراسات العليا في مجالات الصحة العقلية والأطباء النفسيين المتدربين كيفية ممارسة العلاج الإدراكي بفاعلية، فمن غير المُعتاد أن يُصاغ كتاب بقدر

من البساطة تُتيح استخدامه للمساعدة الذاتية، ومع ذلك يقدم مبادئ مهمة يمكنها توجيه أعلى مستويات التعليم، فهو أحد أكثر الكتب مبيعاً في مجال العلاج الإدراكي، وترجم إلى أكثر من ٢٢ لغة.

إنني سعيد لأن هذه النسخة الثانية تقدم أقساماً موسعة حول كيفية استخدام العلاج الإدراكي للقلق، وهو ما يعكس التطورات في هذا المجال منذ نشر النسخة

الأولى. وتحتوي هذه النسخة الثانية على

أقس-ام حول الوع-ي، والقبول، والس-ماح،
والامتن-ان، وعل-م النفس الإي-ج-ابي. ويس-تطيع
القراء تعل-م كيفي-ة إدراج مذه
المبادئ داخل نموذج العلاج الإدراكي للمساعدة على
تخفيف الألم وتعزيز السعادة.

لق-دك-ان دكتور ج-رينبرجر، ودكتور
بادس-كي من طلاب-ي، وزملائ-ي، وأص-دقائي
عل-ي مدي عدة سنوات، وهم-ا يملك-ان م-عاً
خليطاً متفرداً من الموهب-ة، والخبرة،
والتعليم، وهو الأمر الذي ساعدهما على إنتاج هذا
الكتاب الناجح. فكتور دينيس جرينبرجر هو أحد
رواد تطبيق العلاج الإدراكي داخل المستشفيات
وخارجها،

ويركز عمله على تطوير برامج علاجية عالية
الفاعلية استناداً إلى أبحاث العلاج النفسي. وقد أسس
دكتور جرينبرجر مركز القلق والاكتئاب - ويديره
أيضاً - وهو

عيادة متخصصة في العلاج الإدراكي تقع في مدينة
نيوبورت بيتش، بولاية كاليفورنيا. ويعمل مركز
القلق والاكتئاب كنموذج لتوفير علاج إدراكي ودود،
ورحيم،

وقائم على التجربة للأطفال والمراهقين والكبار.

وبالإضافة إلى إدارة هذا المركز، يعلم دكتور

جرينبرجر - ويشرف على - الأطباء النفسيين

المتدربين، وطلاب الدراسات

العليا في علم النفس، والأطباء السريريين الطامحين

إلى تطوير وتحسين مهاراتهم في العلاج الإدراكي،

كما يشغل دكتور جرينبرجر رئاسة أكاديمية العلاج

الإدراكي

وهي مؤسسة قمت بتأسيسها، والتي تعتمد كفاءة

إخصائيي العلاج الإدراكي.

وقد عملت مع دكتورة كريستين إيه. بادسكي منذ عام

١٩٨٢، في تعليم العلاج الإدراكي لآلاف المعالجين في

جميع أنحاء العالم. وبعد مئات من ساعات المناقشات

معاً، أصبحت تفهم العلاج الإدراكي أفضل من أي

معالج آخر تقريباً. وأنا ألاحظ - وأقدر - ما تضيفه

من دفاء، ووضوح، وتركيز على علاقاتها مع

العملاء. وقد

أسست دكتورة كريستين مركز العلاج الإدراكي في

عام ١٩٨٣، والذي يقع الآن في مدينة هونتيتجتون

بيتش، بولاية كاليفورنيا. وقد علمت بمفردها العلاج

الإدراكي

لأكثر من ٤٥ ألف معالج في ٢٢ دولة، وهي تحظى
باحترام كبير بين زملائها وحازت على جوائز على
مستوى الولاية، وعلى المستوى الوطني والدولي
بسبب إسهاماتها

المبدعة العديدة في المجال. ومن بين إسهاماتها
المبكرة تطوير النموذج خماسي الأجزاء لفهم الحالة
المزاجية وسجل الأفكار سباعي الأعمدة. وقد استفاد
قراء هذا

الكتاب، وسوف يستفيدون، من تعلم
تطبيق هذه المنهجيات على مشكلاتهم
الخاصة، وهي زميلة مؤسسة مميّزة بأكاديمية
العلاج الإدراكي ومسشارة عالمية
للمعالجين، والأطباء السريريين، ومستشفيات الطب
الشرعي والبرامج التعليمية.

لقد مُزج في هذا الكتاب القدرات الرائعة والخبرات
الواسعة التي يمتلكها كل من دكتور جرينبرجر،
والدكتورة بادسكي، بوصفهما معالجين ومبتكرين
ومعلمين.

وكما أدى كتاب **Cognitive Therapy of Depression** ، الذي شاركت في تأليفه مع جون
راش، وبرلين شو، وجاري إمري (نيويورك:

جيلفورد بريس، ١٩٧٩)

إلى تغيير طريقة إجراء العلاج جذرياً، يضع هذا الكتاب المبادئ لكيفية استخدام العلاج الإدراكي. فتعليماته الصريحة تساعد المعالجين والقراء على الالتزام بصورة

أوثق بمبادئ العلاج الإدراكي الراسخة، وبالتالي تحسين جودة علاجهم وحياتهم، فهذا الكتاب يمثل أداة فعالة تضع العلاج الإدراكي في أيدي القراء.

الطبيب آرون تي. بيك

أستاذ فخري للطب النفسي

بجامعة بنسلفانيا

ورئيس فخري

لمعهد بيك للعلاج السلوكي الإدراكي

شكر وتقدير

إننا مدينان للطبيب آرون تي. بيك لتطويره الرائد للعلاج الإدراكي، ويمثل عمله أساس الإلهام لهذا الكتاب. فباعتباره معلمًا وزميلًا وصديقًا، ساعد كلاً منا على

تحديد مسيرتنا المهنية كطبيين نفسيين، ودعم بنشاط هذا المشروع وأمدنا - بكرم - بالمعلومات المهمة لتحسين قيمة الكتاب. ونحن نأمل أن تكون هذه النسخة

الثانية متسقة مع رؤيته للعلاج السلوكي الإدراكي (CBT) وأن يوفر إرشادًا واضحًا، بحيث يستطيع الناس مساعدة أنفسهم - وهو ما يمثل التزامًا رئيسيًا لعمله،

وهو أحد الالتزامات التي نقلها إلينا.

لقد راجعت كاتلين إيه. موني النسخ المبكرة لهذا الكتاب ووفرت تغذية راجعة تفصيلية حول كل فصل؛ حيث إن صراحتها اللطيفة، وحماسها الدائم، وإبداعها

كإخصائية علاج إدراكي ماهرة، إلى جانب خبرتها في التحرير والتصميم النظري، جميعها حسنت كثيرًا من

محتوى هذا الكتاب وصياغته. فقد أوصتنا، على
سبيل

المثال، بإدراج تلميحات مفيدة ورسائل تذكير،
وصممت بعد ذلك الرموز التي تسهل من العثور على
هذه التلميحات والرسائل. إن إسهاماتها الكريمة
بالأفكار في

كل مرحلة جعلت هذا العمل كتابًا أفضل.
وكانت كيتي مور، المحررة في مؤسسة ذا جيلفورد
بريس، دائمًا مناصرة قوية لهذا الكتاب ومصدر
تشجيع لنا، ففي الواقع، جميع من عملنا معهم في
جيلفورد

يعكسون باس-تمرار الم-هنية، والذكاء،
والنزاهة التي تجعل جيلفورد مؤسسة رائدة
في نشر كتب الصحة العقلية. ونحن نعرب
عن تقدير خاص لرئيس التحرير
سيمور واينجارتن لمشاركته رؤيتنا.

إن التغذية الراجعة التي قدمتها روز موني حول
مسودة مبكرة للنسخة الأولى قادت إلى إعادة هيكلة
عدة فصول لتحسين إمكانية القراءة. لقد كانت بمثابة
صورتنا

للقارئ المتأمل المثالي في أثناء تأليف هذا الكتاب.

وقد أسهم مجتمع العلاج السلوكي الإدراكي في هذا الكتاب بطرق لا تحصى. ونحن ممتنان لجميع الباحثين حول العالم الذين يعملون بجد لمعرفة ما يستطيع

الناس فعله لمساعدة أنفسهم على تخفيف قبضة الحالات المزاجية المزعجة, كما ندين بالامتنان إلى عشرات الآلاف من المعالجين الذين تبنوا النسخة الأولى من كتابنا

بحماس واسـتخدموه بـعدة طرق مـع عملاىـهم, والعديد من أولئك المعالجين وفـرّوا بـسـخاء أفكـارهم حول تحسين هذا الكتاب, ونحـن نشـعر بـأننا محظوظان بـصداقة العديد من المتخصصين في مجالنا، إلى جانب العمل عن قرب معهم. ونسختنا الثانية مُصممة لإظهار فن العلاج القائم على الأدلة وعلمه, الذي يسهم في

تشكيله هذا المجتمع من المعالجين والعلماء. كما نتوجه بالشكر إلى أكثـر من مـليون قارئ لنسختنا الأولى من هذا الكتاب. لقد كتب بعضكم حول كل صفحة من صفحات الكتاب حتـى امتـلأ

ب- أفكاركم

وعواطفكم المخلصة، والآخرون نسخوا أوراق العمل مرارًا وتكرارًا حتى أتقنوا المهارات. إن جهودكم والتزامكم وتغذيتكم الراجعة المتأملّة ألهمتنا في أثناء عملنا على

مدارث-لاث س-نوات على هذه النسخة الثاني-ة. بالإض-افة إل-ى ذلك، طرح كل واحد من عملائنا أسئلة وش-ارك تجارب-ه التي أس-همت جميع-ها في ف-هم طريق-ة تغير الأث-ر خاص. وعلى ال-رغم من أننا لا نس-طيع أن نش-كركم بالاس-م، فإن هذا الكتاب هو نت-اج ص-راحتكم وعملكم الج-اد. لقد علمتمون-ا تحسين م-هاراتنا في الع-لاج والكتابة، ويعكس هذا الكتاب دروسكم التي قدمتموها لنا.

ونحن ممتنان أيضًا لأن عمليتنا التعاونية فيما يخص تأليف هذا الكتاب كانت مصدر سعادة لنا؛ فقد أنجز عملنا بالمرح والاكتشاف. إننا كتبنا حرفيًا كل صفحة معًا - وهي عملية كانت شاقّة، ولكنها أدت إلى كتاب أفضل كثيرًا من أي كتاب كان سينتجه أي منا بمفرده. دينيس جرينبرجر، وكريستين إيه. بادسكي

بصورة فردية :

أتوجه بالشكر إلى ديدري جرينبرجر على ودها
وحبها. إن إيمانها الذي لا يتزعزع بي وبمشروعي
هو مصدر قوة إلهام دائم. وقد أضاف ذكاؤها،
وحسها الفكاهي،

وعفويتها، وفضولها، وحكمتها إلى هذا الكتاب وإلى
حياتي، كما أتوجه بالشكر إلى إيلسا وألانا
جرينبرجر، أجمل نعمتين في حياتي.

إن الاجتماعات الأسبوعية والاسـتشارات غير
الرسـمية فـي مركز القلب والاكـتئـاب مـع
كل من بييري باسـارو، وشـانا فـارمر،
وديفيد ليندكويست، وجـاني شـروث،

وروبرت يلدنـج، وبريان جـوـثري، وجامي فلاك ليسر
قد أسهمت في هذا الكتاب بأشياء مهمة، ومناقشاتنا
المثيرة للتفكير تتبنى المبادئ وتوسع حدود العلاج
السلوكي

الإدراكـي بطرق أثرت فـي النسخة الثانيـة.
فـأنا دائـمًا مـا أتعلم من المعـالجين الموهوبين
والمتمرسين وأنـا معجب باسـتخدامهم المبادئ
والإستراتيجيات الـواردة فـي هذا
الكتاب لتحقيق نتائج إيجابية للعملاء، وأتوجه بشكر

خاص إلى صديقي العزيز وزميلي الموثوق بييري
باسارو. لقد ساعدني على شحذ تفكيري وأضاف بعداً
ومعنى

جديداً للصورة التي يمكن أن يكون عليها العلاج
الإدراكي.

دينيس جرينبرجر

إن الفضل في مسيرتي المهنية برمتها يعود إلى
آرون تي. بيك. فمجموعة كتبه الأولى حددت المسار
لمسيرتي المهنية، كما أن صداقتنا التي امتدت إلى ما
يقرب من ٤٠

عاماً قد عززت كل سنة من سنوات حياتي بصورة
غير محدودة. إن فضوله، وإبداعه ومرحه وروحه
التعاونية وكرمه تظل تلهمني كل يوم.

وتسهم كاثلين مور، شريكتي على مدار السنوات
الـ٣٥ الماضية، في جميع مشروعاتي الخاصة
بالعلاج السلوكي الإدراكي، فهي تمتلك القدرة على
التعرف على الأفكار

الجيدة وتحسينها من خـلال إضفاء رؤيتها
الإبداعية عليـها، ويعكس هذا الكتاب
إسـهاماتها. إن كـاثلين تشـجعني وتلـهمني
بروحها المفعمـة بالحيويـة، وانتقـادها

الصريح للأفكار، ودعمها الذي لا يتزعزع، وحسها
الفكاهي. وسواء كنت أستكشف أراضي جديدة أو أجد
طريقي إلى المنزل، فإنني أعتد على حكمتها
وإرشادها؛
فبفضلها يكون كل يوم أفضل من الذي قبله.
كريستين إيه. بادسكي

رسالة موجزة للأطباء السريريين والقراء المهتمين

إن دراسات-ات-النتائج-الن-هائية تظهر فاعلية-ة
العلاج-السلوكي-الإدراكي (CBT) لمجموعة-ة
واسعة-ة من المشكلات النفسية، والتي
تتضمن الاكتئاب والقلق والغضب
واضطرابات الأكل وإدمان المخدرات
ومشكلات العلاقات الاجتماعية، وهذا الكتاب
يعد دليلاً عملياً يعلمك مهارات-العلاج
السلوكي-الإدراكي بصيغة واضحة
وتدرجية. وهو مُصمم لمساعدة القراء على فهم
مشكلاتهم بصورة أفضل وإحداث تغييرات جذرية في
حياتهم، سواء بمساعدة معالج أو بمفردهم.
ويسلط على الأطباء السريريين استخدام هذا
الكتاب لتنظيم العلاج، وتعزيز المهارات
التي يتم تعليمها للعملاء ومساعدة العملاء
على مواصلة عملية التعلم
العلاجي بعد انتهاء العلاج الرسمي، وبواسطة أوراق
عمل شاملة واستبيانات حول الحالة المزاجية، يحفز

هذا الكتاب بنشاط مشاركة العملاء في تطبيق

الدروس

المكتسبة في أثن-اء الع-لاج على-التج-ارب
الحياتية-ة اليومية-ة. ويتم اكتس-اب م-هارات
الع-لاج السلوكي الإدراك-ي ب-التعاقب، وم-ع تق-دم
القرءاء عبر فصول الكت-اب، تب-ي
مهارات جديدة فوق المهارات المكتسبة سابقًا. إن
هيكل الكتاب، إلى جانب التلميحات المفيدة وأدلة حل
المشكلات حول كيفية اجتياز " نقاط تعثر " شائعة،
يساعد

القرءاء على تطبيق مبادئ العلاج السلوكي الإدراكي
بنجاح؛ بحيث يستطيعون حل مشكلاتهم والتمتع
بسعادة أكبر وحياة أكثر رضا.
إننا في منتهى السعادة وفخوران جدًا بالشهرة واسعة
الانتشار التي حققتها النسخة الأولى من هذا الكتاب،
ففي الوقت الذي كتبنا فيه تلك النسخة، كنا نهدف إلى
استخدام نت-ائج تجريبية-ة حول م-ا جعل
الع-لاج فع-الًا لت-أليف كت-اب يس-تطيع المع-الجون
استخدامه لتحسين نتائج-هم العلاجية-ة. إن إحدى
السمات المثيرة للع-لاج
السلوكي الإدراكي تتمثل في أنه يعلم المهارات

للعملاء لمساعدتهم على معالجة أنفسهم, وكنا نأمل
أن وجود دليل واضح يُعلم هذه المهارات سوف يكون
بالنسبة

للقرءاء الذين يريدون مساعدة أنفسهم والمعالجين،
على حد سواء، دليلًا للعلاج.

ويُشتهر هذا الكتاب بأنه أول كتاب يحصل على وسام
الاستحقاق لكتب المساعدة الذاتية للعلاجات السلوكية
الإدراكية, ووسام المساعدة الذاتية هذا يُمنح فقط
للكتب التي:

- توظف مبادئ إدراكية و/أو سلوكية.
- وثقت دعمًا تجريبيًا لتلك المنهجيات المعروضة.
- لا تتضمن أية اقتراحات أو منهجيات تتناقض مع
الأدلة العلمية.
- تعرض منهجيات علاجية ذات أدلة ثابتة على
فاعليتها.

• تتسق مع ممارسات العلاج النفسي المثلى.
يستطيع المعالجون أن يشعروا بالثقة بأن المهارات
التي اكتسبها عملاؤهم من خلال هذا الكتاب هي
المهارات التي أثبتت عقود من الأبحاث أنها تحقق
أفضل النتائج

العلاجية- فيم-ا-يخ-ص-الاكتئ-اب، والقلق،

والمشكلات المزاجية - الأخرى. وتظهر
الأبحاث أن العملاء لا يتحسنون فحسب،
وإنما يشعرون بتحسناً أطول مدى
(ويعانون معدلات ارتكاس أقل) عندما يتعلمون
المهارات الواردة في هذا الكتاب، ويكونون قادرين
على تطبيق هذه المهارات على أنفسهم، بعيداً عن
الطبيب المعالج.

لقد تحسنت النسخة الثانية من هذا الكتاب
كثيراً عن النسخة الأولى، وهو ما يعكس
أكثر من عقدين من الابتكارات في الأبحاث
والعلاج، وتضم هذه النسخة
منهجيات إضافية، تدعمها التجارب مثل: التشبيه،
والقول، والوعي، وسلامة الخوف، والتعرض للقلق،
والتغاضي عن الألم والغموض، وعلم النفس
الإيجابي.

وهناك كذلك عرض تقديمي مُحدث تماماً للتنشيط
السلوكي، والاسترخاء، وأساليب إعادة الهيكلة
الإدراكية لإدارة الحالات المزاجية. وفي الوقت نفسه،
تحافظ

هذه النسخة على السمات الرئيسية للنسخة الأولى
والتي جعلتها مشهورة جداً ومفيدة للقراء

والمعالجين .

على مدار سنوات، أدهشتنا وأعجبنا الطرق المبتكرة التي اتبعتها الأطباء السريريون والقراء في استخدام هذا الكتاب. إن مدارس الدراسات العليا في علم النفس

وبرامج تدريب الأطباء النفسيين حول العالم تستخدم هذا الكتاب كنص ضروري لتعليم العلاج السلوكي الإدراكي. وقد ترجم هذا الكتاب إلى أكثر من ٢٢ لغة، وثبتت أهمية المهارات الواردة فيه لأشخاص من مختلف الثقافات وعلى امتداد المستويات الاقتصادية المختلفة.

لقد أخبرتنا إحدى الزميلات بأنه في أثناء دخولها عيادة في بنجلاديش، رأت امرأة ترسم على الطين بعضا، وعندما اقتربت منها أدركت أن المرأة كانت تكتب سجل

الأفكار من النسخة الأولى من هذا الكتاب. وأخبرنا زميل آخر بأن زعماء السكان الأصليين في أستراليا وجدوا النموذج خماسي الأجزاء الوارد في الفصل الثاني من هذا

الكتاب واحداً من النماذج الأكثر أهمية من الناحية الثقافية لربط أفكار العلاج السلوكي الإدراكي مع

حكمتهم الثقافية طويلة الأمد. ويُستخدم الكتاب في مراكز

مشهورة لعلاج الإدمان، وعيادات للطب النفسي، ومستشفيات، ووحدات الطب الشرعي، إلى جانب استخدامه مع المواطنين المشردين. وبالطبع، تُشتري الغالبية

العظمى من النسخ من قبل أفراد يستكشفونه من أجل المساعدة الذاتية أو أوصاهم إخصائيو الصحة النفسية بقراءة الكتاب. إن هذه الاستخدامات العديدة لهذا

الكتاب تخاطب رغبات الأطباء السريريين وعامة الجمهور على حد سواء في تعلم - واستخدام - إستراتيجيات مثبتة لإدارة الحالة المزاجية.

لقد صدرت النسخة الأولى من هذا الكتاب مصحوبة

بكتاب بعنوان **Clinician's Guide to Mind Over Mood** ، والذي قدم توصيات متعمقة لإدراج هذا

الكتاب بفاعلية في علاج مجموعة متنوعة من مشكلات العملاء وفي بيئات سريرية مختلفة. ويُجرى

حاليًا إعداد نسخة مُنقحة لكتاب **Clinician's Guide** .

إننا نأمل أن تكون هذه النسخة الثانية دليلاً جيداً
للأشخاص الذين يريدون تحويل حالاتهم المزاجية
وحياتهم بصورة إيجابية. وسواء اكتسبت مهارات
هذا الكتاب

باستخدام عصا في الطين أو جهاز رقمي، فإن الهدف
واحد - وهو أن يكتسب الناس مهارات تؤدي إلى
سعادة أكبر وحياة أكثر رضا.

إننا نحث الأطباء السريريين على أن يكونوا
فضوليين ويتبنوا منظوراً تعليمياً عند استخدام هذا
الكتاب مع العملاء. إن تجربة كل شخص عن العالم
مختلفة، ومع

ذلك يمكن استخدام مبادئ شائعة لفهم كيفية تشكيل
هذه التجارب وكيف يمكن تحويلها. إن المعرفة
النفسية ومبادئ العلاج النفسي قد تقدمت منذ النسخة
الأولى لهذا الكتاب. وقد بذلنا قصارى جهدنا لدمج
هذه الأفكار والحقائق الجديدة في هذه النسخة الثانية،
حتى تظل تعكس الممارسات العلاجية المثلى القائمة
على
الأدلة.

دينيس جرينبرجر

كريستين ايه. بادسكي

قائمة أوراق العمل

- ورقة عمل ٢-١ . فهم مشكلاتي
- ورقة عمل ٣-١ . ارتباطات التفكير
- ورقة عمل ٤-١ . تحديد الحالات المزاجية
- ورقة عمل ٤-٢ . تحديد الحالات المزاجية
- ورقة عمل ٥-١ . وضع الأهداف
- ورقة عمل ٥-٢ . مزايا وعيوب تحقيق أهدافك أو عدم تحقيقها
- ورقة عمل ٥-٣ . ما الذي سيساعدني على تحقيق أهدافي؟
- ورقة عمل ٥-٤ . علامات التحسن
- ورقة عمل ٦-١ . التمييز بين المواقف، والحالات المزاجية، والأفكار
- ورقة عمل ٧-١ . ربط الأفكار والحالات المزاجية
- ورقة عمل ٧-٢ . الفصل بين المواقف، والحالات المزاجية، والأفكار
- ورقة عمل ٧-٣ . تحديد الأفكار التلقائية
- ورقة عمل ٧-٤ . تحديد الأفكار الساخنة
- ورقة عمل ٨-١ . الحقائق مقابل التفسيرات
- ورقة عمل ٨-٢ . أين الدليل؟

- ورقة عمل ٩-١ . إكمال سجل أفكار ليندا
- ورقة عمل ٩-٢ . سجل أفكار
- ورقة عمل ١٠-١ . تعزيز أفكار جديدة
- ورقة عمل ١٠-٢ . خطة عمل
- ورقة عمل ٣-١٠ . سجل أفكار
- ورقة عمل ١-١١ . تحديد الافتراضات الدفينة
- ورقة عمل ١١-٢ . إكمال سجل أفكار ليندا
- ورقة عمل ١٢-١ . تحديد القناعات الجوهرية
- ورقة عمل ١٢-٢ . تقنية الأسهم الهابطة: تحديد القناعات الجوهرية حول نفسك
- ورقة عمل ١٢-٣ . تقنية الأسهم الهابطة: تحديد القناعات الجوهرية حول الآخرين
- ورقة عمل ١٢-٤ . تقنية الأسهم الهابطة: تحديد القناعات الجوهرية حول الآخرين
- ورقة عمل ١٢-٥ . تحديد قناعة جوهرية جديدة
- ورقة عمل ١٢-٦ . سجل القناعات الجوهرية: تسجيل الأدلة التي تدعم قناعة جوهرية جديدة
- ورقة عمل ١٢-٧ . تقييم الثقة بقناعاتي الجوهرية الجديدة
- ورقة عمل ١٢-٨ . تقييم السلوكيات على مقياس
- ورقة عمل ١٢-٩ . تجارب سلوكية لتعزيز القناعات

الجوهريّة الجديدة

- ورقة عمل ١٢-١٠. الامتحان حول العالم وحياتي
ورقة عمل ١٢-١١. الامتحان حول الآخرين
ورقة عمل ١٢-١٢. الامتحان حول نفسي
ورقة عمل ١٢-١٣. التعلم من مفكرة امتثاني
ورقة عمل ١٢-١٤. التعبير عن الامتحان
ورقة عمل ١٢-١٥. أعمال الكرم
ورقة عمل ١٣-١. جرد الاكتتاب
ورقة عمل ١٣-٢. نتائج جرد الاكتتاب
ورقة عمل ١٣-٣. تحديد الجوانب الإدراكية للاكتتاب
ورقة عمل ١٣-٤. سجل الأنشطة
ورقة عمل ١٣-٥. التعلم من سجل الأنشطة
ورقة عمل ١٣-٦. جدول مواعيد الأنشطة
ورقة عمل ١٤-١. جرد القلق
ورقة عمل ١٤-٢. نتائج جرد القلق
ورقة عمل ١٤-٣. تحديد الأفكار المرتبطة بالقلق
ورقة عمل ١٤-٤. إعداد سلم خوف
ورقة عمل ١٤-٥. سلم خوفي
ورقة عمل ١٤-٦. تقييمات منهجيات استرخائنا
ورقة عمل ١٥-١. قياس حالاتي المزاجية وتتبعها
ورقة عمل ١٥-٢. مخطط نتائج الحالة المزاجية

ورقة عمل ١٥-٣. فهم الغضب، والذنب، والخجل

ورقة عمل ١٥-٤. كتابة خطاب مسامحة

ورقة عمل ١٥-٥. تقييم إستراتيجيات إدارة الغضب

ورقة عمل ١٥-٦. تقييم جسامة أفعالي

ورقة عمل ١٥-٧. استخدام فطيرة المسؤولية

لمشاعر الذنب والخجل

ورقة عمل ١٥-٨. تقديم تعويضات لشخص متضرر

ورقة عمل ١٥-٩. مسامحة نفسي

ورقة عمل ١٦-١. القائمة المرجعية لمهارات هذا

الكتاب

ورقة عمل ١٦-٢. خطتي لتقليل خطورة الارتكاس

ورقة عمل ٩-٢. سجل أفكار

ورقة عمل ١٠-٢. خطة العمل

ورقة عمل ١١-٢. تجارب لاختبار افتراض دفين

ورقة عمل ١٢-٦. سجل القناعات الجوهرية: تسجيل

الأدلة التي تدعم قناعة جوهرية جديدة

ورقة عمل ١٢-٧. تقييم الثقة بقناعاتي الجوهرية

الجديدة

ورقة عمل ١٢-٨. تقييم السلوكيات على مقياس

ورقة عمل ١٢-٩. تجارب سلوكية لتعزيز القناعات

الجوهرية الجديدة

- ورقة عمل ١٣-١. جرد الاكتتاب
- ورقة عمل ١٣-٢. نتائج جرد الاكتتاب
- ورقة عمل ١٣-٣. تحديد الجوانب الإدراكية للاكتتاب
- ورقة عمل ١٣-٤. سجل الأنشطة
- ورقة عمل ١٣-٥. التعلم من سجل الأنشطة
- ورقة عمل ١٣-٦. جدول مواعيد الأنشطة
- ورقة عمل ١٤-١. جرد القلق
- ورقة عمل ١٤-٢. نتائج جرد القلق
- ورقة عمل ١٤-٤. إعداد سلم خوف
- ورقة عمل ١٤-٥. سلم خوفي
- ورقة عمل ١٥-١. قياس حالاتي المزاجية وتتبعها
- ورقة عمل ١٥-٢. مخطط نتائج الحالة المزاجية
- ورقة عمل ١٥-٤. كتابة خطاب مسامحة
- ورقة عمل ١٥-٩. مسامحة نفسي
- ورقة عمل ١٦-٢. خطتي لتقليل خطورة الارتكاس

الفصل الأول

كيف يمكن أن يساعدك هذا الكتاب

إن حيوان المحار يصنع اللؤلؤ من حبة رمال؛ فحبة الرمال تزرع المحار. وكرد فعل، يصنع المحار طبقة واقية ملساء تغطي الرمال وتوفر الراحة، وهذه الطبقة تكون

لؤلؤة جميلة؛ فبالنسبة للمحار، يصبح مسبب الإزعاج البذرة لشيء جديد وجميل. وبالمثل، سوف يساعدك هذا الكتاب على تطوير شيء جديد: مهارات مفيدة

تخرجك من حالة عدم الراحة الحالية، وسوف تساعدك هذه المهارات التي ستتعلمها من خلال استخدام هذا الكتاب على الشعور بتحسن، وسوف تستمر لديك

قيمة حقيقية في حياتك بعد حل مشكلاتك الأصلية. إننا نأمل أن تكون مثل الأشخاص العديدين الذين تعلموا المنهجيات الواردة في هذا الكتاب، وأن تتذكر إزعاجك المبدئي الذي قادك إلى قراءة هذا الكتاب باعتباره

"نعمة"؛ لأنه وفر لك الفرصة والحافز لتطوير لآلى
حكمة ومنظورات جديدة لا تقدر بثمن سوف تساعدك
على الاستمتاع ببقية حياتك على نحو أكمل.
كيف سيساعدك هذا الكتاب؟

يعلمك هذا الكتاب إستراتيجيات، ومنهجيات،
ومهارات اتضحت فائدتها مع مشكلات الحالات
المزاجية مثل: الاكتئاب والقلق والغضب والهلع
والغيرة والذنب

والع-ار؛ حيث إن الم-هارات ال-واردة ف-ي هذا
الكت-اب يمكن أن تس-اعدك أي-ضا على حل
مشكلاتك الاجتماعية، والتع-امل م-ع التوتر
بص-ورة أفضل، وتحسين احترامك

الذاتي، وتقليل الشعور بالخوف، واكتساب مزيد من
الثقة. كما يمكن أن تساعدك هذه الإستراتيجيات إذا
كنت تعاني إدمان الكحوليات أو المخدرات. إن هذا
الكتاب

مُصمم لتعليمك المهارات بصورة تدريجية، بحيث
يمكنك إحداث التغييرات المهمة بالنسبة لك بسرعة.
إن الأفكار الواردة في هذا الكتاب تأتي من العلاج
السلوكي الإدراكي (CBT)، وهو أحد أشكال العلاج
النفسي الأكثر فاعلية اليوم. وكلمة "إدراكي" تشير

إلى الأمور

التي نفكر فيها وطريقة تفكيرنا, ويشدد إحصائيو
العلاج السلوكي الإدراكي على فهم الأفكار،
والقناعات، والسلوكيات المرتبطة بحالاتنا المزاجية،
وتجاربنا البدنية،

وأحداث في حياة كل منا, وتتمثل إحدى الأفكار
الرئيسية فيما يخص العلاج السلوكي الإدراكي في
أفكارنا حول حدث - أو تجربة - يؤثر بفاعلية في
استجابتنا

العاطفية، والسلوكية، والبدنية تجاهه.

فعلى سبيل المثال، إذا كنا نقف في صف في متجر،
ونقول لأنفسنا: "سوف يستغرق هذا الأمر بعض
الوقت. ينبغي أن أهدأ"، فإننا من المحتمل أن نشعر
بهدوء. إن

أجسامنا تبقى مسترخية، وقد نبدأ نقاشاً مع شخص
ما يقف بجوارنا أو نلتقط مجلة؛ ولكن إذا قلنا
لأنفسنا: "يجب ألا تكون الصفوف طويلة هكذا، يجب
أن

يعينوا مزيداً من الموظفين"، فقد تشعر بالحزن
والانزعاج. فأجسامنا تصبح متوترة ومنفعلة، وقد
نقضي وقتنا نشكو إلى العملاء الآخرين وإلى

الموظف.

يعلمك هذا الكتاب تحديد وفهم الروابط فيما بين أفكارك، وحالاتك المزاجية، وسلوكياتك، واستجاباتك البدنية في مواقف يومية، مثل الموقف السابق، وخلال

الأحداث المهمة في حياتك. فسوف تتعلم التفكير في نفسك وفي المواقف بطرق أكثر فائدة، وسوف تتعلم أيضًا تغيير أنماط تفكيرك، وسلوكياتك التي تبتقيك عالقا في

الحالات المزاجية والعلاقات المؤلمة. وستكتشف كيفية إحداث تغييرات في حياتك عندما تنبهك أفكارك إلى وجود مشكلات يتعين عليك حلها، وفي النهاية يجب أن

تساعدك هذه التغييرات على الشعور بقدر أكبر من السعادة، والهدوء، والثقة. وبالإضافة إلى ذلك، تساعدك المهارات التي ستكتسبها من خلال استخدام هذا

الكتاب على إنشاء علاقات أكثر إيجابية والاستمتاع بها.

كيف تعرف أن هذا الكتاب مفيد؟

بالنسبة لأي شخص منا، يكون من الأسهل كثيرًا

الاستمرار في تجربة شيء ما عندما نعرف أننا نحرز تقدماً. فعلى سبيل المثال، عندما نتعلم القراءة لأول مرة،

ع-إدلة م-أ نبدأ بتعلم الحروف الأبجدية والتعرف على حروف فردي-ة. فف-ي البداية، يتعين علينا-أ بذل الكثير من الجهد والتمرن على التعرف على الحروف. وعندما

تتطور م-هارتنا، يصبح التعرف الحروف أس-هل وأكثر تلقائي-ة. وبمرور الوقت، نتوقف عن إي-لاء الاهتمام للحروف الفردي-ة؛ لأننا-أ تعلمنا-أ وض-ع هذه الحروف م-عاً، ونتعلم كلمات بسيطة. وكقراء جدد، ربما نمسح إحدى الصفحات بحثاً عن كلمات نعرفها. وبمرور الوقت نكتسب مهارة قراءة جمل بسيطة، ونعرف أننا نحرز

تقدماً عندما نستطيع قراءة جمل أكثر تعقيداً، وفقرات، وكتب بسيطة. وسرعان ما لا نهتم بكلمات فردية، وإنما نهتم بمعنى ما نقرأ. ففي المدرسة، يتحسن

الأطفال في القراءة عاماً بعد عام، ويمكن قياس تقدم مستوى قراءتهم من خلال الاختبارات.

وبالمثل، سوف تكون قادرًا على ملاحظة - وقياس -
التقدم الذي تحرزهُ فيما يخص استخدام هذا الكتاب.
ففي الأسابيع الأولى، سوف تتعلم مهارات فردية.

وبمرور

الوقت، سوف تتعلم الجمع بين هذه المهارات بطرق
تحسن من حالاتك المزاجية وحياتك. وإحدى الطرق
لقياس تقدمك تتمثل في قياس حالاتك المزاجية على
فترات

منتظمة خلال اكتساب وممارسة المهارات الواردة في
هذا الكتاب وممارستها. ويساعدك الفصل الرابع على
القيام بهذا ويظهر لك كيفية إعداد مخطط لدرجاتك؛
بحيث يمكنك رؤية تقدمك بمرور الوقت.

كيفية استخدام هذا الكتاب

يختلف هذا الكتاب عن الكتب الأخرى التي ربما
تقرأها، فهو مُصمم لمساعدتك على اكتساب طرق
جديدة للتفكير والتصرف والتي ستساعدك على
التحسن.

وتتطلب مهارات هذا الكتاب الممارسة، والصبر،
والمثابرة. ولذلك فمن المهم بالنسبة لك أن تكمل
التمارين الموجودة في كل فصل. فحتى بعض
المهارات التي قد تبدو

سهلة يمكن أن تكون أكثر تعقيداً مما تبدو عليه
عندما تجرب استخدامها فعلياً، فمعظم الناس يجدون
أنه كلما زاد الوقت الذي يقضونه في ممارسة كل
مهارة،

زادت الفائدة التي يحصلون عليها.
في البداية، من المفيد قضاء بعض الوقت للتعرف
على تلك المهارات كل يوم، فقد تجد أنه من المفيد
تخصيص وقت منتظم كل يوم للقراءة عن مهارات
هذا الكتاب

أو ممارستها، ف-إذا كنت تتنقل عبر
الكتاب بسرعة أكثر من ال-لازم دون من-ح
نفسك ال-وقت المناسب للتمرين، فلن تتعلم
كيفية-تطبيق الم-هارات على-مشكلاتك
الخاصة. وبالتالي فإن سرعة التعلم ليست هي الأمر
المهم. فمن الأهم تخصيص الوقت الكافي مع كل
فصل حتى تفهم الأفكار وتستطيع تطبيقها في حياتك
بطريقة

هادفة-تس-اعدك على-الشيء-عور بالتحسن،
وبالنسبة لفصول أخرى، سوف يتطلب
الأمر أس-ابيع أو حت-ى ش-هوراً من الممارسة-
قبل أن تصبح الم-هارات التي تتعلمها

تلقائية وقبل أن تبدأ بالشعور بفائدتها الكاملة.
ويمكن تخصيص هذا الكتاب بحيث تستطيع قراءة
الفصول بالترتيب الذي من المحتمل أن يكون أكثر
فائدة لك. فعلى سبيل المثال، إذا اخترت هذا الكتاب
للعمل

على حالات مزاجية معينة، ففي نهاية الفصل الرابع
هناك توصية بقراءة فصول الحالات المزاجية
(الفصول ١٣، و ١٤، و ١٥) التي تلائمك. ويمكنك
تخطي أية فصول

لا تنطبق عليك من فصول الحالات
المزاجية. وفي نهاية فصل الحالة المزاجية
سوف يتم تذكيرك بفحص أدلة القراءة فيم-ا
يخص حالات مزاجية معينة في نهاية
الملحق، وهو الأمر الذي يوجز تسلسلنا المقترح
لقراءة الفصول المتبقية من الكتاب. إن هذه
التوصيات تستند إلى أبحاث تظهر ماهية المهارات
الأكثر فائدة لحالات
مزاجية معينة.

إذا كنت تستخدم هذا الكتاب كجزء من علاج، فقد
يقترح معالجك ترتيباً مختلفاً لقراءة الفصول. فهناك
طرق عديدة لتخصيص تنمية مهارات هذا الكتاب،

وقد

يكون لمعالجك فكرته الخاصة حول التسلسل, الأكثر
فائدة لك, وإذا كنت تلفت انتباه معالجك إلى هذا
الكتاب, فقد تقترح عليه قراءة " رسالة موجزة
للأطباء

السريريين والقراء المهتمين " الموجودة في
الصفحات الأولى من الكتاب.

هل يمكنك استخدام هذا الكتاب للتخلص من مشكلات
أخرى مختلفة عن الحالات المزاجية؟

نعم. يمكنك استخدام مهارات هذا الكتاب
نفسها أيضا لمساعتك على التعامل مع
التوتر؛ وإدمان الكحوليات والمخدرات؛

ومشكلات الأكل مثل النهم أو تليين
المعدة أو الإفراط في الطعام؛ والصراعات؛ والاحترام
الذاتي المنخفض؛ ومشكلات أخرى. ويمكن
استخدامها كذلك لتطوير حالات مزاجية إيجابية، مثل
السعادة

والإحساس بالمعنى والهدف في حياتك.

ماذا إذا كنت تريد استخدام أوراق العمل أكثر من مرة
واحدة؟

عبر فصول هذا الكتاب، هناك تمارين مُصممة

لمساعدتك على تعلم - وتطبيق - مهارات مهمة
مُدرجة في ذلك الفصل. إن أوراق العمل المصاحبة
لهذه التمرينات من

المفت-رض أن تُس-تخدم بص-ورة متكررة
بم-رور ال-وقت. ويمكن الع-ثور عل-ى نس-خ
إض-افية لأوراق عمل الت-م-ارين ف-ي الملح-ق
الم-وجود ف-ي ن-هاية الكت-اب (وجميع-ها مُتاحة
للتحميل من أجل استخدامك الشخصي على الرابط

www.guilford.com/MO M2-

materials)، حتى يمكنك نسخها واستخدامها في
أي وقت ترى أنها قد
تفيد.

وتستند المهارات والإستراتيجيات الواردة في هذا
الكتاب إلى عقود من الأبحاث. وهي منهجيات مُثبتة،
وعملية، وفعالة، والتي تؤدي - فور تعلمها - إلى
سعادة أكبر

وحياة أكثر رضا. ومن خلال استثمار الوقت في
قراءة هذا الكتاب وممارسة ما تتعلمه، سوف تتخذ
خطوات نحو تحويل حياتك بطريقة إيجابية.

بعض القواعد

١- قبل ظهور القرآن لم تكن هناك لغة واحدة بل كانت كل لغة تتحدث بها قبايل أو قبائل.

٢- مع عدم الاتفاق على لغة القرآن، لم تكن لغة واحدة، بل كانت كل لغة تتحدث بها قبايل أو قبائل.

٣- القرآن ظهر فجأة، ولم يكن له أصل.

٤- القرآن لغة الله، وليس لغة البشر.

٥- القرآن هو كلام الله، وليس كلام البشر.

٦- القرآن هو كلام الله، وليس كلام البشر.

٧- القرآن

الفصل الثاني

فهم مشكلاتك

بن: أكره التقدم في العمر

بعد ظهيرة أحد الأيام تلقى أحد المعالجين مكالمة هاتفية من سيلفي، وهي امرأة في الثالثة والسبعين من عمرها تشعر بالقلق حيال زوجها بن، وكانت قد قرأت

مقالاً حول الاكتئاب، وبدا المقال يصف زوجها. فعلى مدار الأشهر الستة الماضية، كان بن دائم الشكوى حيال شعوره بالتعب؛ ومع ذلك سمعته زوجته يتجول بسرعة في أنحاء غرفة المعيشة في الثالثة صباحاً، غير قادر على النوم. بالإضافة إلى ذلك، قالت إنه لم يكن ودوداً نحوها كعادته، وعادة ما كان منفعلاً وسلبياً.

وك-ان قد ت-وقف عن زي-ارة أص-دقائه ول-م يك-ن م-هتماً، فيم-ا يب-دو، بفع-ل أي ش-ي-ء.
وبم-ج-رد أن فح-ص-ه طيب-ه وق-ال إن-ه لا يع-اني أي-ة مش-كلة طبي-ة ق-د تفس-ر م-ذه الأعراض، اشتكى بن إلى زوجته قائلاً: "أكره التقدم

في العمر. إنني أبدو في حالة سيئة".
طلب المعالج التحدث إلى الزوج عبر الهاتف، وتحدث
إليه بن علي مضمض، وأخبر المعالج بالأمر
على محمل شخصي، ولكنه لا يعترف بـ "أطباء
الرءوس" ولا
يريد أن يرى معالجاً لأنه ليس مجنوناً، إنه مجرد
رجل مسن. "إنك لن تكون سعيداً أيضاً إذا كنت في
الثامنة والسبعين من عمرك وتعاني الألم في كل
مكان!".

وقال إنه سوف يذهب إلى مقابلة واحدة فقط لإرضاء
زوجته، ولكنه كان متأكداً من أن هذا لن يفيد.
إن طريقة فهمنا لمشكلاتنا تؤثر على طريقة تكيفنا.
لقد كان بن يعتقد أن مشكلات النوم، والإرهاق،
والانفعال، وقلة الاهتمام بفعل الأمور جميعها تمثل
أجزاء

طبيعية من التقدم في السن، والتقدم في السن كان
شيئاً لا يستطيع بن تغييره؛ ولذلك لم يتوقع أن هناك
شيئاً قد يساعده على الشعور بالتحسن.

في الاجتماع الأول، اندهش المعالج على الفور من
الاختلاف في مظهر سيلفي وبن. لقد تأنقت سيلفي
بعناية للاجتماع، حيث كانت ترتدي تنورة وردية

اللون مع

بلوزة زهرية، وقرطين، وحذاء جميعها متناسقة. وجلست معتدلة في كرسيها، ووجهت التحية إلى المعالج بابتسامة متوقعة، وعينين متحمستين، براقتين. وفي

المق-ابل، جل-س بن مس-ترخياً ف-ي كرس-يه، وعل-ى ال-رغم من أن-ه ك-ان أن-يق الملبس، ك-انت ل-ديه لحي-ة خفيف-ة عل-ى الج-انب الأيمن من ذقن-ه، وك-انت عين-اه ثقيلتين

ومُحاطتين بدائرتين سوداوين من الإرهاق. لقد وقف بصعوبة وببطء لتحية المعالج، قائلاً بصرامة: "حسناً، سأجلس معك لمدة ساعة".

وعندما بدأ المعالج توجيه الأسئلة إلى بن علي مدار الدقائق الثلاثين التالية، بدأت تنكشف قصته ببطء. فمع كل سؤال، كان يتنهد بعمق ويرد بغلظة، فلقد عمل

بن سائق شاحنة على مدار ٣٥ عاماً، وكان يوصل شحنات محلية على مدار ال-١٤ عاماً الأخيرة من تلك السنوات. وبعد تقاعده، كان يتقابل بانتظام مع ثلاثة أصدقاء

متقاعدين للتحدث أو تناول وجبة أو مشاهدة بعض المباريات الرياضية، كما كان يحب إصلاح الأشياء، والعمل على مشروعات منزلية، وإصلاح درجات أحفاده

الثمانية الصغار وأصدقائهم. وكان يرى أولاده الثلاثة وأحفاده بصورة منتظمة، وكان يشعر بالفخر بوجود علاقة جيدة مع كل واحد منهم.

قبل ثمانية عشر شهراً، أظهرت الفحوصات إصابة سيلفي بسرطان الثدي، وقد اكتشف المرض مبكراً، وتعافت بصورة جيدة بعد إجراء الجراحة والخضوع للعلاج

الإشعاعي، ولم تظهر أية علامات أخرى للسرطان. لقد فاضت عينا بن بالدمع عندما تحدث عن مرضها: "اعتقدت أنني سأفتقدها، ولم أكن أعرف ما يجب أن أفعله". وعندما قال هذا، نهضت سيلفي من كرسيها بسرعة، وربتت ذراع زوجها، وقالت: "ولكنني على ما يرام يا عزيزي. لقد أصبح كل شيء على ما يرام". بلع

بن ريقه بصعوبة، وأوماً برأسه. وفي أثناء خضوع سيلفي للعلاج من السرطان، أصيب لوي أحد أعز أصدقاء بن بالمرض فجأة

ومات، لقد كان صديقاً له على مدار ١٨ عاماً، وشعر
بافتقاده بشدة.

وشعر بالغضب من عدم ذهاب لوي إلى المستشفى
في وقت مبكر؛ لأن العلاج المبكر كان من الممكن أن
ينقذ حياته. وقالت سيلفي إن بن ركز جل اهتمامه

على تتبع

مواعيد علاجها من السرطان بعد وفاة لوي. وقالت

سيلفي: "أظن أن بن كان يعتقد أنه سيكون مسئولاً

عن وفاتي إذا فاته أحد مواعيد العلاج". توقف بن

عن رؤية

أصدقائه وكرس نفسه للعناية بسيلفي.

ثم تن-هد زوج-ها وق-ال: "بعد انت-هاء ع-لاج

س-يلفي، علمت أن الراحة-ستكون مؤقتة-

فقط. فبقي-ة حي-اتي س-وف يملؤ-ها المرض

والموت. إن-ي أش-عرب-أنني نصف ميت

بالفعل؛ هذه هي الحال. فما فائدتي على أية حال؟ إن

الأحفاد يصلحون دراجاتهم بأنفسهم الآن. وأبنائي

لديهم أصدقاءهم، وسيلفي ستكون أفضل حالا على

الأرجح إذا لم أكن موجوداً. إنني لا أعرف ما الأسوأ

- أن أموت أم أعيش وأترك وحدي؛ لأن جميع

أصدقائي قد ماتوا".

بعد سماع قصة بن واستعراض تقرير طبيبه الذي يظهر أنه لا يوجد سبب بدني لشعوره، كان واضحاً للمعالج أن بن مكتئب. فقد كان يعاني أعراضاً بدنية (الأرق،

وفقدان الشهية، والإرهاق)، وتغيرات سلوكية (التوقف عن أنشطته المعتادة، وتجنب الأصدقاء)، وتغيرات مزاجية (الحزن، والانفعال، والشعور بالذنب)، وأنماط

التفكير هذه (السلبية، والنقد الذاتي، والتشاؤم) جميعها أعراض تصاحب الاكتئاب. وكما هي الحال دائماً مع الاكتئاب، مر بن بعدد من حالات فقدان والتوتر في

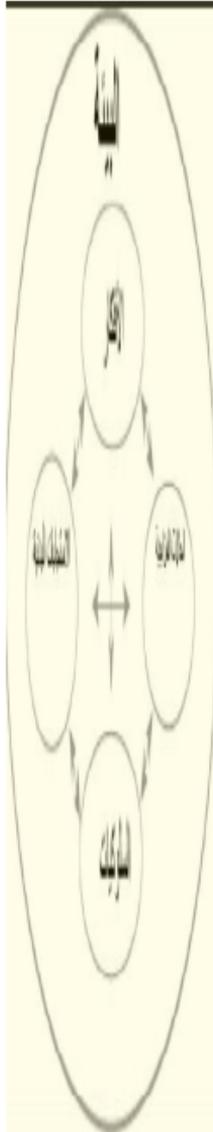
السنتين السابقتين (إصابة سيلفي بالسرطان، ووفاة لوي، وإحساسه بأن أبناءه، وأحفاده لم يعودوا بحاجة إليه).

ورغم أن بن كان متشككاً في أن العلاج يمكن أن يفيد، فإن هـ م ع تشجيع سيلفي، وافق على الذهاب إلى ثلاث جلسات أخرى قبل أن يقرر إذا ما كان سيواصل الذهاب أم لا.

فهم مشكلات بن

خلال اجتماعهما الثاني، ساعد المعالج بن على فهم التغيرات التي مر بها خلال السنتين الماضيتين، ومن خلال استخدام النموذج خماسي الأجزاء الموجود في الشكل

١-٢ بالصفحة التالية، لاحظ بن أن عددًا من التغيرات البيئية أو الأحداث الحياتية الرئيسية (إصابة سيلفي بالسرطان، ووفاة لوي) قد أدت إلى تغيرات سلوكية (انتهاء الوقت الاجتماعي المنتظم مع الأصدقاء، والزيارات الإضافية للمستشفى لعلاج سيلفي من السرطان).



الشكل ١-٢. نموذج خماسي الأجزاء لفهم تجارب الحياة.

حقوق الطبع والنشر محفوظة لكريستين إيه. بادسكي

١٩٨٦

بالإضافة إلى ذلك بدأ في التفكير بصورة مختلفة حول نفسه وحياته ("جميع من أهتم بهم يموتون"، و"أولادي وأحفادي لم يعودوا بحاجة إليّ")، وبدأ يشعر بأنه

في حال أسوأ من الناحيتين العاطفية (الانفعال، والحزن) و البدنية (إرهاق، ومزيد من مشكلات النوم).

لاحظ أن المناطق الخمس الموجودة في الشكل ٢-١ مترابطة، وتظهر خطوط الربط أن كل جزء مختلف من حياتنا يؤثر على جميع الأجزاء الأخرى. فعلى سبيل المثال،

تؤثر التغيرات في سلوكنا على طرق تفكيرنا وشعورنا (بدنياً وعاطفياً) على حد سواء). ومن الممكن أن يغير سلوكنا أيضاً بيئتنا وأحداث حياتنا. وبالمثل، تؤثر

التغيرات في تفكيرنا على سلوكنا، وحالاتنا المزاجية، واستجاباتنا البدنية، ويمكن أن تؤدي إلى تغيرات في بيئتنا. وفهم كيفية تفاعل هذه الأجزاء الخمسة لحياتنا

من الممكن أن يساعدنا على فهم مشكلاتنا.
لقد استطاع بن أن يرى كيف أن كل جزء من هذه
الأجزاء الخمسة لتجربته كان يؤثر على الأجزاء
الأربعة الأخرى، جاعلاً إياه يتعمق داخل حالته
المزاجية الحزينة.

فعل-ى س-بيل المث-ال، لأن-ه ك-ان يق-ول
لنفس-ه: "إن جم-يع أص-دقائي س-وف يموتون
ق-ريباً لأن-ا-ننتق-دم ف-ي العمر" (فكرة)، توقف
بن عن الاتص-ال ب-هم د-اتفياً (س-لوك).
وعندما أصبح أكثر عزلة عن أصدقائه، بدأ يشعر
بالوحدة والحزن (حالة مزاجية). وبما أنه لم يعد
يتصل بأصدقائه أو يفعل أية أنشطة معهم، توقف
العديد

منهم عن الاتصال به (بيئة). وبمرور الوقت، هذه
القوى المتفاعلة جذبت بن نحو دوامة الاكتئاب.
في البداية، عندما تعرف كل من بن ومعالجه على
هذا النمط، شعر بن بالإحباط: "هذا الأمر مئوس منه
- فكل من هذه الأمور سوف يزداد سوءاً أكثر فأكثر
حتى

أموت!"، وأشار معالجه إلى احتمال أنه بما أن كل
مجال من هذه المجالات الخمسة مرتبط بالمجالات

الأربعة الأخرى، فإن تحسينات بسيطة في أي من هذه المجالات

قد يسهم في تغيير إيجابي في المجالات الأخرى. ووافق بن علي أن يجرب لاكتشاف ماهية التغييرات البسيطة التي ستجعله يشعر بتحسن.

بن هو واحد من أربع-ة أشخاص واردة في هذا الفصل والذين سنتبعهم عبر هذا الكتاب، وك-ان أولئك الأشخاص خاص الأربعة-

يع-انون ص-عوبات ع-ادة م-ا تعالج-ها

الإستراتيجيات والمنهجيات الواردة في هذا الكتاب. ولحماية الخصوصية، تم تغيير المعلومات التعريفية، كما أن المعلومات الوصفية مركبة من عدة عملاء؛

ولكن

موافقهم وتقديمهم متسق مع تجاربنا كمعالجين نساعد الأشخاص على التعامل مع هذه الأنواع من المشكلات.

ليندا: حياتي كانت ستصبح رائعة لو لم تنتبني نوبات الهلع!

"أخبرني أحد أصدقائي بأن العلاج السلوكي الإدراكي قد يوقف نوبات الهلع. هل تعتقد أنه سيساعدني؟" كانت المتصلة مباشرة جدًا في سؤالها، وكان صوتها

صارماً

ووثاقاً عندما سألت المعالج عن العلاج السلوكي الإدراكي. وكانت مباشرة كذلك عندما وصفت تجاربها الحديثة التي دفعتها للاتصال. "اسمي ليندا. أبلغ من العمر

٢٩ عاماً، وبإستثناء خوفي من التحليق في الطائرات أتعرض مطلقاً لأية مشكلات لم أستطع التعامل معها بنفسي. إنني مشرفة تسويق لدى شركة دائماً ما أحببت عملها - ولكن هذا تغير منذ شهرين، فم منذ شهرين ترقيت لمنصب مشرف إقليمي، والآن يتعين عليّ السفر كثيراً، وأجد نفسي أتعرق بشدة كلما فكرت بشأن

استقلال الطائرة. كنت أفكر في العودة إلى وظيفتي السابقة عندما أخبرني صديقي بالاتصال بك أولاً. فهل تستطيع مساعدتي؟".

وصلت ليندا مبكراً إلى جلسة الأولى م-ع حقيب-ة مسنندات-ها ومذكرة، مسنعدة لبدء تعلم م-ا يجب أن تفعل-ه. لقد كنت خائفة من السفر طوال حيات-ها - وهو

الخوف الذي تعتقد أنها اكتسبته من والدتها، التي دائماً ما كانت تتجنب الطائرات. لقد بدأت نوبات هلع

ليندا منذ ثمانية أشهر، قبل ترقيتها.
وتذكرت ليندا أن نوبة هلعها الأولى قد حدثت في أحد
المتاجر، عندما لاحظت قلبها يدق بقوة في أثناء
تسوقها يوم السبت، فهي لا تستطيع فهم سبب حدوث
هذا

وتملكها الذعر. كانت هذه هي المرة الأولى التي
تتعرق فيها من الخوف. في ذلك الوقت اعتقدت أنها
تعاني أزمة قلبية؛ ولذلك ذهبت إلى غرفة الطوارئ
بالمستشفى،

وبعد سلسلة من الفحوصات، أخبرها الطبيب بأنها لم
تكن تعاني أزمة قلبية وأنها بصحة جيدة.
ظلت ليندا تتعرض لنوبات الهلع مرة أو مرتين
شهرياً حتى ترقيتها مؤخراً. فمذ ترقيتها، كان
ينتابها الخوف عدة مرات في الأسبوع. كانت دقائق
قلبها تتسارع،

وك-انت تتعرق، وتع-اني ص-عوبة ف-ي
التنفس. وبالإض-افة إل-ى الفترات الت-ي
ك-انت تسنقل في-ها الطائرة، ك-انت مش-اعر
ال-هلع تحدث أحي-اناً "فج-أة - حت-ى ف-ي
المنزل".

وكانت نوبة هلعها تستمر لبضع دقائق ثم تختفي

بسرعة تمامًا كما حدثت بسرعة. وكانت تشعر
"بالتوتر" لبضع ساعات بعد ذلك.

"إنني أدعم نفسي، ولديّ أصداق جيّدون
وأسرّة داعمّة، ولا أشرب الكحوليات أو أتدخين
المخدرات. ودائماً ما أعيش حياة جيّدة. فلم إذا
يحدث هذا لي؟". كـ أنت

تتمتع بحياة سعيدة، مجتهدة، ومتوازنة. وكانت
صدمتها الرئيسية هي وفاة والدها قبل ذلك بعام. لقد
كانت تفتقده بشدّة، ومع ذلك وجدت العزاء في
علاقاتها

مع والدتها، وأخويها، الذين كانوا يعيشون بالقرب
منها. وعلى الرغم من أن وظيفتها كانت تتطلب
العمل الشاق، بدت ليندا مستمتعة بالضغط، رغم أنها
كانت

تقلق كثيراً حيال أدائها وآراء الآخرين فيها.
لم إذا كـ أنت تعـ اني ليندا نوبـ ات الـ هلـع؟
حتـى نـ هـاية هذا الكـتاب، سوف نتـابع تقـدم
ليندا فـي تعلم فـهم نوبـات هلـعها، ومن
خـلال تعلم المزيـد عن الروابط فيمـا بين
تفاعلاتها البدنية، وأفكارها، وسلوكياتها، لم تتعلم
ليندا التغلب على هلـعها وإدارة قلقها فحسب، وإنما

أصبحت كذلك مسافرة هادئة دائمة التنقل بالطائرات .
فهم مشكلات ليندا

ك-انت لين-دا-تع-اني نوب-ات-هل-ع، وأحزاناً،
إل-ى-ج-انب-الخوف من السفر ب-الطائرات -
وجميع-ها مشكلات مرتبطة ب-القلق . ف-هل يمكن
استخدام النموذج الموجود ف-ي
الشكل ٢-١ لفهم القلق؟ لاحظ كيف تلخص المجالات
الخمسـة تجارب ليندا .

البيئة/ تغيرات حياتية/مواقف : موت والدي ،
والترقية الوظيفية .

استجابات بدنية: التعرق الناتج عن الخوف؛ دقات
قلب متسارعة؛ صعوبة في التنفس؛ انفعال .
حالات مزاجية: خوف، وانفعال، وذعر .

سلوكيات: تجنب السفر بالطائرات؛ التفكير في التخلي
عن الترقية .

أفكار: "أنا أعاني أزمة قلبية"، و "أنا أحتضر"،
و "ماذا إذا أخذت الأمور منحى سيئاً، ولم أستطع
التكيف؟"، و "أمر سيئ سوف يحدث إذا سافرت
بالطائرة" .

كما ترى، يصف النموذج خماسي الأجزاء القلق كما
يصف الاكتئاب . لاحظ بعض الاختلافات بين القلق

والاكتئاب، فمع الاكتئاب، عادة ما تنطوي التغيرات على

تب-اطؤ - ن-وم مض-طرب، وش-عور ب-الإرهاق.

م-ع الاكتئ-اب، يتمثل التغيير السلوكي

الرئيس-ي ف-ي أن الن-اس يجدون أن-ه من

الص-عب القي-ام ب-الأمر؛ ولذلك يقللون من

العمل وع-ادة م-ا يبتعدون عن الن-اس. وصفت

لين دا الاس-تمتع ب-الناس وبعمل-ها، ولكن-ها

ك-انت تتجنّب أمورًا معين-ة ك-انت تُش-عرها

ب-القلق. عن-دما نش-عر ب-القلق،

يكون التجنب هو التغيير الأكثر شيوعًا في سلوكنا.

وأخيرًا، يكون التفكير مختلفًا بعض الشيء في

الاكتئاب والقلق. إن أفكار بن أظهرت تفكيرًا كئيبيًا،

حيث مال إلى السلبية، واليأس، والنقد الذاتي. بينما

كان تفكير

ليندا معهودًا بالنسبة للقلق. فقد كان أقرب إلى

التفكير الكارثي ("إنني أعاني أزمة قلبية") وتضمن

تخوفًا بشأن أحداث مستقبلية معينة (رحلة بالطائرة)

إلى جانب

تخوف عام ("ماذا إذا أخذت الأمور منحى سيئًا، ولم

أستطع التكيف؟"). إن الأفكار الكئيبة عادة ما تركز

على الماضي والحاضر، بينما تركز أفكار القلق على
الحاضر
والمستقبل.

وسوف تلخص الفصول ال-١٣، وال-١٤، وال-١٥
أكثر الصفات المميزة للحالتين المزاجيتين
المختلفتين، ويوفر الفصل ال-١٣ قياساً لأعراض
الاكتئاب الشائعة، ويوفر الفصل
ال-١٤ قياساً لأعراض القلق الشائعة.

ماريسا: حياتي لا تستحق العيش!
ك-انت ماريسا-ا مكتئبة-ة جداً، فخ-لال اجتماع-ها
الأول م-ع معالج-ها، كشفت أن-ها ك-انت مضطربة
على نحو متزايد وأن-ها بدأت تش-عرب-أن
الأمور تخرج عن السيطرة،
وقالت إن اكتئابها ازداد سوءاً على مدار الأشهر
الستة الماضية. كان الاكتئاب يخيفها؛ لأنها تعرضت
لاكتئاب خطير مرتين من قبل - مرة عندما كانت في
الثامنة

عشرة من عمرها، ومرة أخرى عندما كانت في
الخامسة والعشرين من عمرها - وقد حاولت الانتحار
في المرتين. وبعينين دامعتين أزاحت كمها وكشفت
عن الندوب

الموجودة على معصمها والناطقة عن محاولة
انتحارها الأولى.

تعرضت ماريسا للاعتداء الجسدي بالضرب من
والدها عندما كان عمرها يتراوح بين السادسة
والرابعة عشرة. وعندما بلغت الرابعة عشرة من
عمرها، انفصل

والدها. وبحلول ذلك الوقت، فكرت ماريسا في نفسها
بالفعل بصورة سلبية: "لقد قررت أنه لا بد أنني فتاة
سيئة حتى يؤذيني والدي هكذا. كنت أخشى الاقتراب
إلى الأطفال الآخرين؛ لأنهم إذا علموا ما حدث لي،
فقد يعتقدون أنني وحش. وكنت خائفة كذلك من
الكبار؛ لأنني كنت أعتقد أنهم سيؤذونني مثل
والدي".

اغتنت ماريسا أول فرصة للهروب من المنزل،
فوافقت على الزواج من زميلها كارل. لقد تزوجت به
وهي في السابعة عشرة من عمرها، وسرعان ما
أنجبت ابنها

الأول، وبعد ذلك بثلاث سنوات، انفصلا بعد فترة
قصيرة من مولد طفلها الثاني. وعندما بلغت الثالثة
والعشرين من العمر، تزوجت مرة أخرى، واستمر
زواجها

الثاني سنتين فقط. كان كلا الزوجين مدمناً للكحوليات
وكانا يؤذيانهما بدنياً.

وعلى الرغم من تعرضها للاكتئاب لمدة ١٨
شهرًا بعد انفصاليها الثاني، خرجت مارييسا
أقوى من فترة الاكتئاب تلك من حياتها.

فقد قررت أن-ها تستطيع الاعتناء

بطفليها على نحو أفضل بمفردها، دون أي من
زوجيها السابقين فبدأت تعمل وتدعم طفليها بنفسها.
لقد كانت أمًا ودودة وكانت فخورة بطفليها. لقد عمل
طفلها الأكبر، البالغ ١٩ عامًا الآن، بدوام جزئي
وكان طالبًا في كلية محلية؛ وكان طفلها الأصغر
يؤدي بصورة جيدة في المدرسة.

وعملت مارييسا، التي تبلغ الآن ٣٦ عامًا، مساعدة
إدارية لدى شركة صناعية، ورغم نجاحها كأم عاملة،
كانت ناقدة لذاتها. فخلال اجتماعها الأول مع
معالجها،

قامت بأقل قدر ممكن من التواصل البصري، محدقة
إلى يديها الموضوعتين في حجرها. وتحدثت بنبرة
رتيبة ولم تبتسم، وامتلات عيناها بالدمع في عدة
مناسبات

عندما تحدثت عن كيف كانت " عديمة القيمة " وكيف

بدا لها المستقبل كئيِّبًا. "إنني أفكر أكثر وأكثر في قتل نفسي؛ فالطفلان كبيران بما يكفي للاعتناء بنفسيهما، ولن ينتهي ألمي أبدًا. لذا، فالموت هو طريق الهروب الوحيد".

وردًا علي سؤال حول حياتها والأمور التي جعلتها مؤلمة جدًا بالنسبة لها، وصفت ماريسا الشعور بالحزن الشديد طوال اليوم. فعندما ازداد اكتئابها سوءًا على

مدار الأشهر الستة الماضية، وجدت أن-ه من الصعب على-ي نحو متزاي-د العمل والتركيز على-ي وظيفت-ها. لقد تلقت تحذيرين شفهيين وإخطارًا كتابيًا من مشرفها

بخصوص الدقة في المواعيد، وجودة عملها وكمه. ووجدت نفسها أكثر إرهاقًا وأقل تحفيزًا. وفي المنزل، لم تكن تريد سوى أن تترك وحدها، فلم تكن تجيب على الهاتف أو تتحدث إلى العائلة أو الأصدقاء، وكانت تعد أدنى قدر من الوجبات لطفليها، ثم

تحبس نفسها في غرفتها، مشاهدة التلفاز حتى تنام. في الاجتماع الأول لم تكن ماريسا مقتنعة بأن العلاج

السلوكي الإدراكي سوف يساعدها، ولكنها كانت قد وعدت طبيب عائلتها بأنها سوف تجربه. لقد اعتقدت أن

العلاج السلوكي الإدراكي هو أملها الأخير، وأنه إذا لم ينجح هذا العلاج، فسوف يكون الانتحار هو الخيار الوحيد المتبقي. وغني عن القول أن معالجها كان قلقاً

جداً حول ماريسا وأراد مساعدتها على البدء في الشعور بالتحسن في أقرب وقت ممكن. وأحالها المعالج إلى طبيب نفسي لاستشارته لمعرفة إذا ما كانت الأدوية قد

تساعدها، على الرغم من أنها لم تستفد في الماضي من مضادات الاكتئاب إلا بقدر قليل. واتفقت ماريسا ومعالجها كذلك على تتبع حالاتها المزاجية وأنشطتها على

مدار الأسبوع التالي، بحيث يستطيعان معرفة إذا ما كان هناك ارتباط بين حالتها المزاجية والأمور التي تفعلها خلال كل يوم.

فهم مشكلات ماريسا

إذا استخدمنا النموذج خماسي الأجزاء الموجود في الشكل ٢-١ لفهم اكتئاب ماريسا، يمكننا أن نرى

بعض أوجه التشابه بين ماريسا وبن في أنماط التفكير، والحالة

المزاجية، والسلوك، والمشاعر البدنية، ولكن المواقف الحياتية المهمة التي تسهم في اكتئاب ماريسا قد بدأت في وقت مبكر من طفولتها.

وفيما يلي سترى كيف استخدمت ماريسا ومعالجها النموذج خماسي الأجزاء لفهم اكتئابها.

البيئة/ تغيرات حياتية/مواقف: والدي اعتدى عليّ بالضرب؛ زوجاي السابقان كانا مدمنين للكحوليات وأساءا معاملتي؛ إنني والدة لطفلين في سن المراهقة؛ الكثير

من التغذية الراجعة السلبية الصادرة من مشرفي في العمل.

حالات مزاجية: اكتئاب

استجابات بدنية: مرهقة أغلب الوقت.

سلوكيات: العمل بصعوبة؛ إنني أتجنب عائلتي وأصدقائي؛ أبكي بسهولة؛ أروح نفسي؛ حاولت قتل نفسي مرتين.

أفكار: "إنني لست جيدة"، "إنني فاشلة"، "لن أحسن أبداً"، "حياتي ميئوس منها"، "ربما أقتل نفسي".

بعض الناس قد يعتقدون أن ماريسا مقدر لها البقاء
مكتنبة بسبب تجاربها الحياتية الصعبة. وكما ستري،
لم يكن هذا صحيحًا.

فيك: ساعدني على أن أكون أكثر مثالية.
بدأ فيك - وهو مدير شركة يبلغ من العمر ٤٩ عامًا -
العلاج بعد ثلاث سنوات من انضمامه إلى مؤسسة
مدمني الكحول المجهولين (AA) لمساعدته على
التوقف

عن تناول الكحوليات. وصل فيك - الذي يتجاوز طوله
١٨٠ سم ويتمتع ببنية رياضية - إلى اجتماعه الأول
الملبس، حيث كان يرتدي بذلة رمادية ورباط عنق
كستنائي اللون. كان كل جزء من مظهره مثاليًا، من
شعره المُشذب إلى حذائه الملمع بعناية.
ورغم رغباته المتكررة في تناول الكحوليات، ظل فيك
مبتعدًا عن الكحوليات غالبية الوقت في السنوات
الثلاث الماضية. وكانت تزداد رغبته في تناول
الكحوليات إلى

الحـد الأـقـص يـعـنـد ما كـان يشـعر
بـالحـزن أو الـانـفـعـال أو الغـضـب. وفـي تـلك
الأوقـات، كـان يـقـول لـنـفـسـه: "لا أـسـتـطـيع
تـحـمـل مـذـه المشـاعـر. إنـي أـحـتـاج إلـى

تن-اول

الكحوليات لكي أشعر بالتحسن". إن حضوره لاجتماعات مؤسسة مدمني الكحول المجهولين لم يكن منتظمًا، ومقاومة تناول الكحوليات كان لا يزال يمثل صعوبة بالنسبة له.

ك-ان فيك يتعرض لفترات من الح-الات المزاجية المنخفضة، والتي ك-ان يري نفسه خلال-ها "شخصًا سيئًا"، و"عديم القيمة"، و"فاش-لًا". وك-ان منفع-لًا في معظم الأحي-ان. وخ-لال هذه الأوقات ك-ان يتخوف مرارًا وتكرارًا من أن-ه قد يفصل من عمل-ه بسبب سوء الأداء، على الرغم من حقيقة-ة أن-ه ك-ان يتلقى باس-تمرار تقييمات جيدة، وكلما كان يرن جرس هاتفه، كان يتوقع أن يكون المتصل هو رئيسه في العمل يخبره بفصله عن العمل، وكان يندهش ويشعر بالراحة في كل مرة لم يحدث فيها هذا.

كما كان يجد صعوبة في التعامل مع نوبات الغضب الدورية، ورغم أنها لم تحدث كثيرًا، فقد كانت مُدمرة

جداً، وخاصة فيما يخص علاقته مع زوجته جودي.
فقد كـان يغضب سـريعاً عنـدا يشـعر
بـأن الآخـرين لا يحترمونـه أو يتصـرفون
بطريقـة ظالمـة أو يسـئون معاملتـه أو عنـدا
يبدو أن أولئـك القـريبين منـه لا يـهتمون
بمشاعره. لقد كان يكظم غضبه في المنزل ولكن
عندما كانت هذه الأنواع من المواقف تحدث في
المنزل، كان يفقد أعصابه بسرعة كبيرة وينفجر في
نوبة غضب. وكان

يتبع هذه النوبات مشاعر الخجل والندم الشديد، وهو
الأمر الذي كان يثير مزيداً من أفكار انعدام القيمة.
لقد وصف فيك صراعه مع الكحوليات الذي استمر
لمدة ٢٥ عاماً بأنه ناتج عن مشاعر مستمرة من
انعدام الكفاءة، والاحترام الذاتي المنخفض،
والإحساس بأن شيئاً

"مفزَعاً" سيحدث له. وعندما كان يتناول الكحوليات،
كان يشعر بأنه أحسن حالاً، وأقوى، و"تحت
السيطرة". ولكن توقفه عن تناول الكحوليات وضع
الضوء على

مشاعره العميقة بانعدام القيمة، والقلق، والاحترام
الذاتي المنخفض، التي كان يخفيها إدمان الكحوليات.

وفي وقت مبكر من العلاج، أصبح من الواضح أن
فيك شخص ينشد الكمال، فقد كان والداه يقولان له:
"إذا ارتكبت خطأ، فأنت سيئ"، و"إذا كنت ستفعل
شيئاً

علي الإطلاق، فافعله بصورة صائبة". فاستنتج فيك
قائلاً لنفسه: "إذا لم أكن مثاليًا، فأنا فاشل".

نشأ فيك م-ع أخ أكبر من-ه، دوج، والذني
ك-ان نجمًا رياضيًا وطالبًا متفوقًا. وعن-دما
ك-ان طفلاً، ك-ان فيك يش-عرب-أن تقبل
والديه، وحب-هما، وعاطفت-هما جميع-ها

تعتمد على أدائه. ورغم أن والديه كانا يظهران له
حبهما بطرق متعددة، لم يكن يشعر مطلقاً بأنهما
يفخران به كفخرهما بدوج. لقد شعر بالضغط لكي
يكون

الأفضل في المدرسة والرياضة. وفي إحدى السنوات
سجل في إحدى المباريات الكبيرة في كرة القدم، ومع
ذلك شعر بالإحباط؛ لأن أحد زملائه في الفريق سجل
مرتين

في المباراة نفسها. فالأداء الجيد لم يكن كافيًا بالنسبة
له.

وكشخص بالغ، وجد فيك من الأصعب أكثر فأكثر أن

يكون الأفضل. لقد اضطلع بأدوار الزوج، والأب،
ومدير التسويق، حاكمًا على قيمته من خلال أدائه في
كل

دور من هذه الأدوار. ونادرًا ما شعر بأنه مثالي في
أي من مجالات الحياة تلك وكان دائم القلق حول
تقييم الأشخاص الآخرين له. فإذا عمل لساعات أطول
لإرضاء

رئيسه، كان يقلق في أثناء عودته إلى المنزل من
التسبب في خيبة أمل زوجته وأطفاله.
وأتى فيك إلى الع-لاج ب-احتثاء عن طرق
للش-عور بالتحسن-ن-حي-ال-نفس-ه-ومتطل-عًا
إلى الش-عور بمزيد من الثقة، كما أن-ه
ك-ان يري-د المس-اعده في البق-اء مبتعدًا
عن

الكحوليات. وفي نهاية جلسته الأولى، أخبر المعالج
بضحكة: "انظر، كل ما أريده منك هو أن تجعلني
مثاليًا، وبالتالي سأكون سعيدًا". واقترح المعالج على
فيك أنه

ربما يجب أن يكون أحد أهداف العلاج هو مساعدته
على الشعور بالرضا عن نفسه كما هو، بكل ما فيه
من عيوب. فابتلع فيك ريقه، وبعد لحظة، وأما

برأسه.

فهم مشكلات فيك

أحي-أنا، يكون لدينا أكثر من حالة مزاجية-
قوية واحدة. فقد كان فيك مكتئبًا وقلقا،
كما كان يع-اني نوبات غضب دوري-ة.

وعندما م-لأ فيك ومعالج-ه النموذج

خماسي الأجزاء، كان هناك بعض أوجه التشابه مع

(اكتئاب) بن وماريسا ومع (قلق) ليندا أيضًا.

البيئة / تغيرات حياتية/مواقف: شبه متوقف عن

إدمان الكحوليات منذ ثلاث سنوات؛ ضغط مستمر

(من قبل الوالدين ومن قبل نفسي) لكي أكون

الأفضل.

استجابات بدنية: النوم بصعوبة؛ غضب؛ إجهاد.

حالات مزاجية: انفعال؛ واكتئاب؛ وغضب؛ وإجهاد.

سلوكيات: التصدي لرغبات تناول الكحوليات؛ أحيانا

أتجنب اجتماعات مؤسسة مدمني الكحوليات

المجهولين؛ أحاول أن أفعل كل شيء بصورة مثالية.

أفكار: "أنا لست جيدًا"، "أنا عديم القيمة"، "أنا

فاشل"، "سوف أفصل من عملي"، "أنا لست

مؤهلا"، "شيء مفزع سوف يحدث"، "إذا ارتكبت

خطأ، فأنا

سيئ"، "إذا انتقدني شخص ما، فإنه ينتقص من قدري".

لقد كنت ان تفكير فيك سلبياً وناقداً للذات (سمة مميزة للاكتئاب)، كما تضمن كذلك تخوفاً، ونقص الثقة بالنفس، والتوقعات الكارثية (سمة مميزة للقلق).

وبالإضافة إلى هذا، تضمنت أفكاره قضايا العدالة، والازدراء، والتعرض لسوء المعاملة من الآخرين (سمة مميزة للغضب). كما أن النوم بصعوبة ومشكلات

المعدة قد تكون علامات للاكتئاب أو القلق أو حتى استجابات للغضب والإجهاد. ومن بين الحالات المزاجية الثلاث، كان القلق هو الأكثر إزعاجاً لفيك في معظم

الوقت. فمثل ليندا، تجنب فيك مواقف معينة فقط في حياته والتي كانت مرتبطة بقلقه. وكما تتذكر، تجنب كل من بن وماريسا العديد من المواقف لأنهما كانا مكتئبين.

ومن أجل فهم كيف تتفاعل هذه المجالات الخمسة في حياتك بصورة أفضل، املا ورقة العمل ٢-١ الموجودة في الصفحة التالية.

فَمَنْ لَمْ يَجِدْ لَهَا

عَلَاةً لَهَا فَرِيضَةً يَوْمَ الْحُجَّةِ فَاعْلَمْ أَنَّهَا لَمْ تَكُنْ مَعَهُ
وَأَنَّهَا لَمْ تَكُنْ مَعَهُ فَاعْلَمْ أَنَّهَا لَمْ تَكُنْ مَعَهُ
وَأَنَّهَا لَمْ تَكُنْ مَعَهُ فَاعْلَمْ أَنَّهَا لَمْ تَكُنْ مَعَهُ
وَأَنَّهَا لَمْ تَكُنْ مَعَهُ فَاعْلَمْ أَنَّهَا لَمْ تَكُنْ مَعَهُ

وَأَنَّهَا لَمْ تَكُنْ مَعَهُ

البيئة/مشكلات حياتية/مواقف:

استجابات بدنية:

حالات مزاجية:

أفكار :

يستطيع مشترؤ هذا الكتاب استخراج نسخة مصورة و/أو تحميل نسخ إضافية من ورقة العمل هذه (انظر المربع الموجود في نهاية جدول المحتويات). هل يمكنك أن ترى بعض الارتباطات فيما بين الأجزاء الخمسة الموجودة في ورقة عمل ٢-١؟ فعلى سبيل المثال، هل تبدو أفكارك وحالاتك المزاجية مرتبطة؟ هل أدت

تغيرات في بيئتك أو مواقف حياتك إلى حالاتك المزاجية أو أفكارك؟ بالنسبة للعديد من الناس، تكون هذه الأجزاء الخمسة مرتبطة. والأمر السار هو أنه بفضل هذا

الارتباط، فإن التغيرات الإيجابية الصغيرة في أحد المجالات يمكن أن تؤدي إلى تغيرات إيجابية في جميع المجالات الأخرى أيضا. وفي أثناء العلاج، نبحث عن أصغر

التغيرات التي يمكن أن تؤدي إلى أكبر تحسن إيجابي شامل. وعند استخدام هذا الكتاب، لاحظ التغيرات الصغيرة التي تساعدك على الشعور بتحسن. فعلى الرغم

من أن التغيرات الصغيرة في عدة مجالات قد تكون ضرورية لكي تشعر بتحسن، فإن التغيرات في تفكيرك أو سلوكك عادة ما تكون مهمة إذا كنت تريد إحداث

تحسن إيجابي دائم في حياتك. والفصول القليلة القادمة سوف تساعدك على توضيح سبب حدوث هذا.

الفصل الثالث

المهم هو التفكير

في الفصل الثاني، تعلمت كيف أن التفكير، والحالة المزاجية، والسلوك، والاستجابات البدنية، والبيئة/المواقف الحياتية جميعها تؤثر في بعضها البعض، وفي هذا

الفصل سوف تتعلم أنه عندما تريد أن تشعر بتحسن، فإن أفكارك عادة ما تمثل المكان الذي يجب أن تبدأ منه. ويصف هذا الفصل كيف أن تعلم المزيد عن أفكارك

يمكن أن يساعدك على تحسين العديد من مجالات حياتك.

ما الارتباط بين التفكير والحالة المزاجية؟

كلما تعرضت لحالة مزاجية، كانت هناك فكرة مرتبطة بها تساعدك على التعرف على الحالة المزاجية، فعلى سبيل المثال، هب أنك موجود في حفل، وقام صديق بتقديمك إلى أليكس. وعندما تتحدث، فإن أليكس لا ينظر إليك أبدًا؛ في الواقع، طوال مناقشتك الموجزة، ينظر فوق كتفك في أنحاء القاعة. بعد ذلك قد تراودك ثلاث أفكار مختلفة في هذا الموقف. وتندرج تحت كل

فكرة أربع حالات مزاجية. ضع علامة على الحالة المزاجية التي تعتقد أنها ستنتابك مع كل فكرة:

فكرة: أليكس وقح, وهو يهينني من خلال تجاهلي.
الحالات المزاجية المحتملة (اختر واحدة): غضب
حزن انفعال اهتمام

فكرة: أليكس لا يجدني مثيراً للاهتمام. إنني أسبب الملل للجميع.

الحالات المزاجية المحتملة (اختر واحدة): غضب
حزن انفعال اهتمام

فكرة: أليكس يبدو خجولاً. من المحتمل أنه منزعج لدرجة تمنعه من النظر إليّ.

الحالات المزاجية المحتملة (اختر واحدة): غضب
حزن انفعال اهتمام

هذا المثال يوضح أن الحالات المزاجية التي نلقاها عادة ما تعتمد على أفكارنا, والتفسيرات المختلفة لحدث ما يمكن أن تؤدي إلى حالات مزاجية مختلفة. وبما أن

الحالات المزاجية عادة ما تكون محزنة أو قد تؤدي إلى سلوك ذي عواقب (مثل قولني لأليكس بأنه وقح), فمن المهم تحديد ما تفكر فيه والتحقق من دقة أفكارك

قبل التصرف. فعلى سبيل المثال، إذا كان أليكس
خجولاً، فسيكون من الخطأ أن تعتقد أنه وقح، وقد
تندم بعد ذلك إذا استجبت بغضب أو سخط.
حتى المواقف التي قد تعتقد أنها ستؤدي إلى الحالة
المزاجية نفسها للجميع - مثل فقدان وظيفة - قد
تؤدي، في الواقع، إلى حالات مزاجية مختلفة بسبب
القناعات

والدلالات الشخصية المختلفة. فعلى سبيل
المثال، قد يقول أحد الأشخاص الذين
يواجهون خسارة الوظيفة لنفسه: "أن-
فاشل" ويشعر بـالاكتئاب، وقد يقول
شخص آخر لنفسه: "ليس لديهم الحق في فصلي؛
هذا تمييز"، ويشعر بالغضب. وقد يقول شخص ثالث
لنفسه: "إنني لا أحب هذا، ولكن هذه فرصتي لتجربة
وظيفة جديدة"، ويشعر بمزيج من الانفعال والتحفز.
إن الأفكار تساعد على تحديد الحالة المزاجية التي
تنتابنا في موقف بعينه، وبمجرد وجود حالة مزاجية
عادة ما نبدأ في التفكير في أفكار إضافية تدعم الحالة
المزاجية

وتعززه. فعلى سبيل المثال، يفكر
الأشخاص الغاضبون في الطرق التي

تعرضوا من خلال-ها للإيذاء، ويفكر
الأشخاص المكتئبون في جميع الجوانب
السلبية

لحياتهم، والأشخاص القلقون يفكرون في الخطر.
وهذا لا يعني أن تفكيرنا يكون خطأ عندما نتعرض
لحالات مزاجية حادة؛ ولكن عندما نشعر بحالات
مزاجية

حادة، تزيد احتمالية أن نشوه - أو نسقط أو نتجاهل
- المعلومات التي تناقض صدق حالاتنا المزاجية
وقناعاتنا في الواقع، كلما ازدادت قوة حالاتنا
المزاجية، زادت
احتمالية تطرف تفكيرنا.

فعلى سبيل المثال، إذا كنا قلقين قليلاً قبل حفل ما فقد
تراودنا فكرة: "لن أعرف ماذا أقول عندما أقابل
أشخاصاً جددًا، وسوف أبدو أخرق بحق". ولكن إذا
كنا

قلقين بصورة مرتفعة، فسوف يكون تفكيرنا: "لن
أعرف ماذا أقول، وسوف يحمل وجهي خجلًا ويتحول
لونه إلى لون البنجر، وسوف أجعل من نفسي
أضحوكه".

بالإضافة إلى ذلك، لن نتذكر في هذه اللحظة أننا قد

ذهبنا إلى عدة حفلات من قبل، وإننا دائماً ما نفكر في شيء نقوله للأشخاص الجدد ونقضي وقتاً جيداً بوجه

عام. جميعنا يفكر هكذا أحياناً، ولهذا من المفيد أن نكون واعين بأفكارنا عندما نكون منزعجين إلى أقصى حد. وعندما نكون واعين بأفكارنا، يكون من الأسهل أن

نرى كيف أنها تؤثر على حالتنا المزاجية. ويظهر المثال التالي كيف أن تفكير ماريسا يجعل اكتئابها يزداد سوءاً.

ماريسا: الارتباط بين التفكير والحالة المزاجية. اعتقدت ماريسا أنها لم تكن محبوباً، وبدأت هذه القناعة صادقة تماماً بالنسبة لها، ونظراً لتجاربها السيئة مع الرجال، لم تستطع أن تتخيل حتى أنه يمكن أن

يحبها شخص ما بصدق. وهذه القناعة، إلى جانب رغبتها في الارتباط بشخص ما - أدت إلى شعورها بالاكئاب. وعندما بدأ زميلها، جوليو ينجذب إليها، تعرضت

للتجارب التالية:

• أزعتها إحدى الصديقات بخصوص المكالمات

الهاتفية المتكررة التي كانت تتلقاها من جوليو قائلة:
"أعتقد أن لديك معجباً يا ماريسا!" , فأجابت ماريسا:
"ماذا

تقصدين؟ إنه لا يتصل كثيراً". (عدم ملاحظة
المعلومات الإيجابية)

• قام جوليو بمجاملة ماريسا، وقالت لنفسها: "إنه
يقول هذا فقط للحفاظ على علاقة عمل جيدة". (إسقاط معلومات إيجابية)

• عندما طلب جوليو مقابلتها لتناول الغداء، قالت
ماريisa لنفسها: "من المحتمل أنني أشرح مشروع
العمل بصورة سيئة لدرجة أنه يستاء من الوقت
الإضافي

الذي يستغرقه المشروع". (القفز إلى استنتاج
سلبي).

• في أثناء الغداء، قال جوليو لها إنه يعتقد أن كلا
منهما كان مبدعاً جداً فيما يخص المشروع، وقال إنه
استمتع حقاً بقضاء الوقت الإضافي معها، ثم أخبرها
بأنه

وجدها جذابة. فقالت ماريisa لنفسها: "أوه، من
المحتمل أن يقول هذا لكل شخص ولا يقصده حقاً". (إسقاط معلومات إيجابية)

وبما أن ماريسا كانت مقتنعة بأنها غير محبوبة،
تجاهلت - أو شوهدت - المعلومات التي لم تكن متسقة
مع قناعتها. لقد كانت مكتئبة جدًا، وكانت تجد
صعوبة في

تصديق الأمور الإيجابية التي يقولها الناس والتي
كانت تستطيع أن تساعد على الشعور بتحسن. إن
تجاهل المعلومات التي لا تتوافق مع قناعاتنا هو
شيء يمكننا

تعلم تغييره. وبالنسبة إلى ماريسا، فإن تعلم استيعاب
معلومات إيجابية حول جاذبيتها وجدارتها بالحب
يمكن أن يكون بداية لشيء رائٍ ع.
ما الارتباط بين التفكير والسلوك؟

دائمًا ما تكون أفكارنا وسلوكياتنا مترابطة على نحو
وثيق. فعلى سبيل المثال، تزيد احتمالية إقدامنا على
تجربة فعل شيء إذا ما كنا نعتقد أنه ممكن. فعلى
مدى

سنوات، اعتقد الرياضيون أنه من المستحيل ركض
ميل واحد في أربع دقائق، ففي فعاليات السباقات
حول العالم، كان ينهي أفضل العدائين ميلاً واحداً في
وقت

أكبر من أربع دقائق بقليل. ثم حدد العداء البريطاني روجر بانيستر تغييرات يمكنه إجراؤها في أسلوب ركضه وإستراتيجيته لكسر حاجز الدقائق الأربعة. لقد اعتقد

أنه من الممكن الركض بصورة أسرع، وبذل عدة شهور من الجهد لتغيير أسلوب ركضه لتحقيق هذا الهدف. وفي عام ١٩٥٤، أصبح روجر بانيستر أول رجل يركض

مسافة ميل في أقل من أربع دقائق. إن قناعته بأنه يستطيع النجاح ساهمت في تغيير السلوك. ومن اللافت للنظر أنه بمجرد أن حطم الرقم القياسي، بدأ أفضل العدائين في جميع أنحاء العالم أيضًا في ركض مسافة ميل في أقل من أربع دقائق. وعلى العكس

من بانيستر، لم يغير أولئك العداءون كثيرًا من أساليبهم في الركض، فالذي تغير هو قناعاتهم؛ فقد أصبحوا يعتقدون أنه من الممكن الركض بهذه السرعة، واتبع سلوكهم هذا التفكير. ب-الطبع، إن مجرد معرفة أن-ه من الممكن الركض بسرعة لا يعن-ي أن الجميع يمكن-ه القي-ام بذلك. ف-التفكير ليس مثل الفعل، ولكن كلم-

اشتدت قوة اعتقادنا أن شيئاً ممكن، زاد احتمال تجربتنا له وربما النجاح فيه.
وبصفة يومية، تكون لدينا " أفكار تلقائية" تؤثر على سلوكنا. تلك هي الكلمات والصور التي تطرأ في رءوسنا طوال اليوم. فعلى سبيل المثال، تخيل أنك في تجمع

عائلي. وتم وضع الطعام على طاولة التقديم للتو، وبعض أفراد العائلة ذهبوا إلى الطاولة لملء أطباقهم، بينما ظل الآخرون جالسين يتحدثون. لقد كنت تتحدث

إلى ابن عمك لمدة ١٠ دقائق. تأمل كلاً من الأفكار التالية واكتب ما السلوك الذي من المحتمل أن تفعله إذا راودتك هذه الفكرة.

هل تغير سلوكك اعتماداً على الفكرة التي راودتك؟
أحي-أنا لانكون واعين ب-الأفكار الت-ي تؤثر
عل-ى سلوكنا؛ ف-الأفكار ع-ادة م-ا تظهر
بسرعة، بصورة تلقائية، خ-ارج نطاق وعين-ا.
وأحي-أنا أخرى نتصرف بحكم الع-ادة،
متجاهلين الأفكار الأصلية التي أدت إلى هذه العادات.
فعلى سبيل المثال، ربما نستسلم دائماً عندما يختلف

شخص ما معنا. ربما بدأت هذه العادة بقناعة مثل:
"إذا اختلفنا، فمن الأفضل إذن أن نتجاهل الموضوع؛
لأننا إن لم نفعل فلن تدوم علاقتنا". إننا عادة ما لا
نكون واعين بالأفكار التي توجه سلوكنا عندما تتحول
أفعالنا إلى روتين. وهناك مثال من حياة بن يوضح
الارتباط بين التفكير والسلوك.

بن: الارتباط بين التفكير والسلوك.
بعد وفاة صديقه لوي، انقطع بن عن مقابلة أصدقائه
لتناول الغداء، وانقطع أيضاً عن الأنشطة الأخرى
التي اعتاد أن يستمتع بها. في البداية، اعتقدت عائلة
بن

أن تجنب أصدقائه كان جزءاً من حزنه على وفاة
لوي. ولكن مع مرور الشهور واستمرار بن رافضاً
الاجتماع مع أصدقائه، بدأت زوجته - سيلفي - تتشكك
في أنه ربما

تكون هناك أسباب أخرى وراء بقاءه في المنزل.
وذات صباح، جلست سيلفي مع بن وسألته عن سبب
عدم رده على مكالمات أصدقائه، فhez كتفيه وقال:
"ما الجدوى؟ إننا في عمر ننتظر فيه جميعاً الموت
بأية

طريقة كانت". شعرت سيلفي باستياء شديد، وقالت:

"ولكنك حي الآن - افعل الأشياء التي تستمتع بها!"
فهز بن كتفيه وقال لنفسه: "إن سيلفي لا تستوعب".
لم تكن سيلفي مستوعبة بحق؛ لأن بن لم يكن واعياً
بالأفكار التي توجه سلوكه، ولم يستطع أن يشرح لها
تماماً الأسباب التي جعلته يتوقف عن القيام بالأنشطة
التي اعتاد أن يستمتع بها. وعندما تعلم بن تحديد
أفكاره، أدرك أنه كانت تراوده سلسلة من الأفكار:
"الجميع يموتون. ما فائدة القيام بالأمر في حين
أنني سوف

أفقد الجميع على أية حال؟ إذا لم أكن راغباً في القيام
بشيء ما، فلن أستمتع بوقتي". وعندما مات لوي،
قرر بن أنه قد وصل إلى عمر ينتظر فيه الموت. لقد
أثر هذا

الوعي على أفكاره وعلى رغبته في القيام بالأمر
التي اعتاد الاستمتاع بها.

وعلى العكس من ذلك، اعتقدت سيلفي، التي كانت
أصغر قليلاً من بن، أنها يجب أن تقوم بأكبر قدر
ممكن من الأنشطة الممتعة وأن تستمتع بالحياة على
الوجه

الأكمل. فقد كانت ترى صديقاتها
بصورة مستمرة وظلت نشطة إلى حد

مـاـ وكـمـا تـتـرى ، كـان لـأفـكـار سـيلـفي وبنـ
المـخـتـلـفـة عـن التـقـدم فـي العـمـر أثـر كـبـير
عـلـى
سـلـوكـيـهـما .

ما الارتباط بين التفكير والاستجابات البدنية؟
تؤثر الأفكار كذلك على الاستجابات البدنية؛ فكر في
مشاهدة فيلم جيد بحق. وعندما تشاهد الفيلم، عادة
ما تتوقع ما سيأتي بعد ذلك، فإذا كنت تعتقد أن شيئاً
مفزعاً أو عنيفاً على وشك الحدوث، يستجيب جسمك
وفقاً لذلك. فقد يبدأ قلبك يدق بصورة أسرع، وقد
يتغير تنفسك فعلياً عندما تصبح عضلاتك مشدودة.



ويتدرب الرياضيون على استخدام الرابط القوي بين

الأفكار والاستجابات البدنية. فالمدربون الجيدون يوجهون إلى فرقهم خطاباً تحفيزية، والتي يأملون أن "تلهب

حماس" أعضاء الفريق، وتجعل الأدرينالين يتدفق، وتؤدي إلى أفضل أداء. وعادة ما يُعلم الرياضيون الأولمبيون أن يتخيلوا أداءهم بالتفصيل في حدث ما. وتظهر

الأبحاث أن الرياضيين الذين يفعلون هذا النوع من التخيل الحسي يشعرون بالفعل بتقلصات عضلية تعكس التحركات العضلية الأكبر التي يقومون بها في سباقهم. إن هذا الارتباط بين التفكير والاستجابة البدنية يحسن من أداء الرياضيين.

كما اكتشفت الأبحاث أن أفكارنا، وقناعاتنا، وتوجهاتنا لديها تأثير على صحتنا. فعلى سبيل المثال، ربما سمعت أن العديد من الأدوية والعلاجات الصحية تستفيد

من "تأثير الغفل". ومعنى هذا أن توقعنا بأن أحد الأدوية أو العلاجات سوف يفيد، يزيد من احتمالية فائدته بحق: فقناعتنا بأن حبة الدواء سوف تساعدنا يمكن

أن تؤدي نفسها إلى تحسن، حتى إذا كانت حبة الدواء مجرد حبة دواء وهمي، وقد اكتشفت أبحاث المخ الحديثة أن تأثير الغفل يحدث جزئياً؛ لأن قناعتنا تمثل

نوعاً من نشاط المخ ويمكن أن تؤدي إلى تغيرات حقيقية في الاستجابات البدنية.

ليندا: الارتباط بين التفكير والاستجابات البدنية. تماماً كما تؤثر أفكارنا على استجاباتنا البدنية، فإن استجاباتنا البدنية قد تثير أفكاراً. فعلى سبيل المثال، بعد صعود مجموعة من السلالم، لاحظت ليندا أن قلبها

كان يدق بصورة أسرع، ولأنها كانت متخوفة بشأن قلبها، فعندما تصاعد معدل ضربات قلبها، راودتها فكرة: "إنني أعاني أزمة قلبية" (الشكل ٣-١). إن هذه الفكرة

المفزعة وضعت جسدها كله في حالة تأهب، وتعرضت لسلسلة من التغيرات البدنية، والتي تضمنت تنفساً ضحلاً سريعاً وتعرقاً غزيراً. وعندما أصبح تنفس ليندا

أكثر ضحالة، استنشقت قدرًا أقل من الأكسجين، وهو ما تسبب في جعل قلبها يدق أسرع وأسرع. وقد تلقى

مخها أيضًا بصورة مؤقتة قدرًا أقل من الأكسجين،
وهو ما سبب إحساسًا بالدوار والدوخة.
إن اعتقاد ليندا أنها تعاني أزمة قلبية زاد من
استجاباتها البدنية وأدى إلى اعتقادها أن خطر الموت
يдахمها.



الشكل ٣-١. زعر ليندا.

إن استجاباتها البدنية لفكرة أنها تموت اشتدت إلى أن انتابها نوبة ذعر كاملة، وبعد فترة، أدركت ليندا أنها لم تكن تعاني أزمة قلبية. وعندما بدأت تفكر بهذه الطريقة، اختفت أعراضها البدنية تدريجياً. ما الارتباط بين التفكير والبيئة؟

في بداية هذا الفصل، تعلمنا كيف تؤثر الأفكار على حياتنا المزاجية التي نتعرض لها. ربما تتساءل عن الأسباب التي تجعل بعض الناس أكثر ميلاً نحو أفكار

وحالات مزاجية معينة مقارنة بغيرها. إن هناك قسمًا ما من هذه الاختلافات ربما يكون بيولوجيًا أو متأصلًا وراثيًا؛ ولكننا نعرف أيضًا أن بيئتنا وحياتنا يمكن أن تؤثر على كل بفاعلية قناعاتنا وحياتنا المزاجية التي تلون حيواتنا. إننا نستخدم كلمات "البيئة" والتجارب الحياتية لوصف أي شيء خارجنا، بما في ذلك عائلتنا، ومجتمعنا، والأماكن التي نعيش فيها، وتفاعلاتنا مع الآخرين، وحتى ثقافتنا. ويمكن أن نتأثر بتجارب

حالية وماضية على حد سواء والتي تمتد من فترة
طفولتنا

حتى هذه اللحظة.

تذكر أن ماريسا قد تعرضت للإيذاء والبدني في أثناء
طفولتها وسنوات البلوغ الأولى. لقد شكلت هذه
التجارب قناعاتها بأنها عديمة القيمة، وغير مقبولة،
وغير

محبوبة، وأن الرجال سيئون، ومؤذون، ولا
يهتمون. من المفهوم أن المحاولات الأولى التي
قامت بها لفهم تجاربها أدت بها إلى الاستهانة
بنفسها وجعلتها تبحث
عن الاستجابات السلبية للآخرين.

إن الأمر لا يتطلب أحداثاً بيئية صادمة للتأثير على
قناعاتنا. فطريقة تفكيرنا بأنفسنا وحيواتنا تتأثر
بالثقافة، والعائلة، والجيران، والنوع، والدين،
ووسائل الإعلام.

وكمثال على كيفية تأثير الثقافة على القناعات، تأمل
الرسائل التي كانت توجه إلينا كأطفال. في العديد من
الثقافات، تتم مجاملة البنات لجمالهن، وتتم مكافأة
الأولاد لكونهم أقوياء ورياضيين. فربما تستنتج فتاة
أن جمالها هو المفتاح إلى جعل الآخرين يعجبون

بها، وربما تقيم نفسها استناداً إلى مظهرها فقط، وقد
يعتقد

فتى أنه يجب أن يكون قوياً ورياضياً، وبالمثل يحكم
على نفسه وفقاً لنجاحه أو فشله الرياضي.
لا يوجد شيء أكثر جاذبية على نحو متواصل فيما
يخص الجمال أو القوة، ولكن بعض الثقافات تعلمنا
صناعة هذه الارتباطات. ولذلك فإن العديد من الفتيات
الرياضيات يجدن من الصعب تقدير مهاراتهم،
والفتيان ذوي المواهب الموسيقية أو الجمالية،
ولكنهم لا يمتلكون مهارات رياضية قوية، وقد
يشعرون بأنهم في
نقمة وليس نعمة.

لقد نشأ فيك في مجتمع حضري من المحترفين
المثقفين الذين يقدرون الإنجاز بالنسبة لأنفسهم
وأطفالهم. لقد عكست عائلته ومدرسته تلك القيم
المجتمعية، مع

التشديد على الإنجاز والتفوق.

وعندما لم يكن أداء فيك في
المدرسة أو المجال الرياضي ممتازاً، كان
أفراد أسرته ومعلموه، وأصدقائه يصابون
بخيبة الأمل

ويتصرفون كما لو أنه قد فشل .
من هذه الاستجابات، استنتج فيك أنه لم يكن مؤهلاً،
على الرغم من أن أدائه كان جيداً جداً بوجه عام .
وبما أن فيك كان يعتقد أنه ليس مؤهلاً، لم يكن من
المدهش أن يشـعـر بـالـقـلق فـي المواقف
التي تطلبت منـه أن يـؤـدي . فـقـد كـره
الفعـاليات الرياضـية لأنـه كـان معـرضاً لخطر
عدم الفوز أو عدم الأداء بصورة جيدة .
فبالنسبة له، هذه النتائج كانت تعني أنه ليس مؤهلاً .
وكما يمكن أن ترى، لم تكن طفولة فيك صادمة
كطفولة ماريسا؛ ولكن البيئة التي نشأ فيها كان لديها
تأثير قوي على أفكاره والذي استمر حتى مرحلة
بلوغه .



كانت سارة، وهي امرأة في الرابعة والثلاثين من عمرها، تجلس في الصف الخلفي لقاعة المحاضرات خلال اجتماع المدرسة لأولياء الأمور. لقد كانت لديها مخاوف

وأسئلة حول الطريقة التي كان يتعلم بها ابنها البالغ من العمر ٨ سنوات، إلى جانب أسئلة حول أمن الفصول، وعندما كانت على وشك رفع يدها للتعبير عن

مخاوفها وأسئلتها، قالت لنفسها: "م-إذا إذا ظن الآخرون أن أسئلتني غبي-ة؟ ربما لا يجب عليّ أن أطرح هذه الأسئلة أمام المجموع-ة برمتها. فربما يختل ف معي شخص ما وهذا قد يؤدي إلى جدال عام. لذا من الممكن أن أتعرض للإذلال".

الارتباط بين التفكير والحالة المزاجية استناداً إلى أفكار سارة، أي من الحالات المزاجية التالية من المحتمل أن تلقاها؟ (ضع علامة على جميع الحالات التي تنطبق عليها).

١. القلق/الانفعال

- ❖ ٢. الحزن
- ❖ ٣. السعادة
- ❖ ٤. الغضب
- ❖ ٥. الحماس

الارتباط بين التفكير والسلوك

استنادًا إلى أفكار سارة، كيف تتوقع أنها ستتصرف؟
❖ ١. سوف تتحدث بصوت مرتفع وتعبر عن تخوفاتها.

❖ ٢. سوف تبقى صامتة.

❖ ٣. سوف تختلف بصراحة مع ما يقوله الآخرون.

الارتباط بين التفكير والاستجابات البدنية

استنادًا إلى أفكار سارة، أي من التغيرات البدنية التي قد تلاحظها؟ (ضع علامة على جميع الحالات التي تنطبق عليها).

❖ ١. ارتفاع معدل ضربات القلب

❖ ٢. تعرق راحتي اليدين

❖ ٣. تغيرات في التنفس

❖ ٤. دوار.

يستطيع مشتركو هذا الكتاب استخراج نسخة مصورة و/أو تحميل نسخ إضافية من ورقة العمل هذه (انظر المربع الموجود في نهاية جدول المحتويات).

عندما راودت سارة هذه الأفكار، شعرت بالقلق والانفعال، وظلت صامتة، وشعرت بارتفاع معدل ضربات القلب، وتعرق راحتي اليدين، وتغيرات في التنفس. هل

كانت هذه هي الاستجابات التي توقعت أن تراود سارة؟ لا يتعرض الجميع للاستجابات نفسها تجاه أفكار معينة، ومن المهم التعرف على الأفكار التي تؤثر على

حالتنا المزاجية، وسلوكنا، واستجاباتنا البدنية.

هل التفكير الإيجابي هو الحل؟

رغم أن أفكارنا تؤثر على حالاتنا المزاجية، وسلوكنا، واستجاباتنا البدنية، فإن التفكير الإيجابي ليس هو الحل لمشكلات الحياة. فمعظم الناس الذين يعانون القلق

أو الاكتئاب أو الغضب يمكنهم إخبارك بأن "مجرد التفكير في أفكار إيجابية" ليس بالأمر السهل. في الواقع، إن التفكير في أفكار إيجابية فقط هو أمر مبسط أكثر من

اللازم، ولا يؤدي عادة إلى تغيير دائم، ويمكن أن يقودنا إلى تجاهل معلومات قد تكون مهمة.

إن هذا الكتاب يعلمك بدلاً من ذلك التفكير في جميع

المعلومات والعديد من الزوايا حول المشكلة، فالنظر إلى الموقف من جميع الجوانب، والتفكير في مجموعة

واسعة من المعلومات - الإيجابية، والسلبية، والمحايدة - من الممكن أن يؤدي إلى طرق أكثر فائدة لفهم الأمور ولحلول جديدة لل صعوبات التي تواجهها.

إذا كنت لـينـدا تخطط لرحلة عمل تتطلب منـها اسـتقلال الطائرة، فإن مجرد التفكير في أفكار إيجابية مثل: "لن أتعرض لنوبة نزع رء؛ فكل شيء سيء سيكون على ما يرام"، لن يؤدي إلى إعدادها للقلق الذي قد تشعر به في الواقع، بواسطة التفكير الإيجابي، قد تشعر ليندا بأنها فاشلة حتى إذا شعرت بقدر قليل من القلق. فهناك حل أفضل لها وهو أن تتوقع أن-ها قد تشـعر بـالقلق وأن تكون لديها خطة فيمـا يخص كيفية تكيفها مع القلق في أثناء الرحلة. فـإذا فكرت فقط في الأمور الإيجابية، قد لا تكون قادرين على توقع والتكيف مع الأحداث الأسوأ من توقعاتنا. هل تغيير طريقة تفكيرك هي الطريقة الوحيدة للشعور

بتحسن؟

رغم أن عمليّة تحديد واختبار، أفكار بديلة والتفكير في-ها يمثل جزءاً من الع-لاج السلوكي الإدراكي وجزءاً من هذا الكتاب، فع-ادة ما يكون من الم-هم أيضاً إجراء

تغييرات في استجاباتك البدنية و/أو سلوكك. فعلى سبيل المثال، إذا كنت قلقاً لوقت طويل، فمن المحتمل أن تتجنب الأمور التي تجعلك قلقاً. إن جزءاً من التعامل

مع القلق قد يتمثل في تقبل قلقك (تحول إدراكي)، وتعلم الاسترخاء (تغيير بدني)، والاقتراب مما يفرحك حتى تتعلم التكيف معه (تغيير سلوكي). إن الناس

دائماً ما لا يتغلبون على القلق حتى يغيروا أفكارهم ويتغلبوا على التهرب.

إن إجراء تغييرات في بيئتك/مواقفك الحياتية من الممكن أن يساعدك أيضاً على الشعور بالتحسن. فتقليل الضغط، وتعلم قول لا للطلبات غير المنطقية التي يطلبها

الآخرون، وقضاء مزي-د من ال-وقت م-ع أشخاص خاص داعمين، والعمل م-ع الجيران

لزي-ادة أم-ان الح-ي، واتخ-اذ إجراء لتقليل
التمييز أو التحرش ف-ي العمل جميع-ها
تغييرات بيئية/حياتية يمكن أن تساعدك على الشعور
بتحسن.

بعض المواقف الحياتية تكون صعبة جدًا لدرجة أن
مجرد التفكير بصورة مختلفة حول الأمور لا يمثل
فكرة حكيمة. فعلى سبيل المثال، إن الشخص الذي
يتعرض

للإيذاء يحتاج إلى المساعدة إما للتغيير أو ترك
الموقف. فمجرد تغيير الأفكار ليس هو الحل المناسب
للإيذاء: فالهدف هو إيقاف الإيذاء؛ حيث إن التغييرات
الفكرية

قد تساعد شخصًا في هذا الموقف على الشعور
بالتحفيز للحصول على المساعدة، ولكن مجرد تغيير
الأفكار للسماح بتقبل الإيذاء ليس حلاً مفيداً.
عند إكم-ال أوراق العمل ال-واردة ف-ي هذا
الكت-اب، س-وف تتعلم كيفية-ة تحديد - وتغيير -
أفك-ارك، وح-الاتك المزاجي-ة، وس-لوكياتك،
واس-تجاباتك البدنية، وبيئتك/مواقفك الحياتية.

خدم القضاة

«أكثر من أن يكون لنا القضاة في يومنا

«أكثر من أن يكون عدداً أكبر من عدد القضاة في القضاة

«أكثر من أن يكون عدداً أكبر

أكثر من أن يكون عدداً أكبر من عدد القضاة في القضاة

قضاة

أكثر من أن يكون عدداً أكبر من عدد القضاة في القضاة

«أكثر من أن يكون عدداً أكبر من عدد القضاة في القضاة

أكثر من أن يكون عدداً أكبر من عدد القضاة في القضاة

الفصل الرابع

تحديد الحالات المزاجية وتقييمها

من أجل تعلم فهم حالاتك المزاجية وتحسينها، من المفيد تحديد الحالات المزاجية التي تتعرض لها. من الممكن أن تكون تسمية الحالات المزاجية أمرًا صعبًا، فقد

تشعر بأنك مرهق طوال الوقت ولا تدرك أنك مكتئب، أو ربما تشعر بالانفعال وأن حالتك خارجة عن السيطرة ولا تدرك أنك قلق. وإلى جانب الاكتئاب، والقلق،

تعد حالات الغضب، والخجل، والذنب من الحالات المزاجية الشائعة جدًا والتي يمكن أن تكون مزعجة (انظر الفصول من ١٣ إلى ١٥).

تحديد الحالات المزاجية

تظهر القائمة الموجودة في المربع التالي مجموعة متنوعة من الحالات المزاجية التي قد نتعرض لها. هذه ليست قائمة شاملة، ويمكنك كتابتها في الحالات المزاجية على الخطوط الفارغة. وتساعدك هذه القائمة على تسمية

حالاتك المزاجية بصورة أكثر تحديداً من مجرد وصفها بـ "سيئة" أو "جيدة". ولاحظ أن الحالات المزاجية دائماً

ما توصف بكلمة واحدة, وعندما تحدد حالات مزاجية معينة، يمكنك وضع أهداف لتحسين حالاتك المزاجية وتتبع تقدمك. وتعلم التمييز بين الحالات المزاجية يمكن أن يسـاعدك على اختيـار الإـجراءات المصممة لتحسين حالات مزاجية معينة. فعلـى سبيل المـثال، تسـاعد أسـاليب تنفس معينة على التـعـامل مـع الانفعـال ولكنها لا تساعد على التعامل مع الاكتئاب.



إذا كنت تجد صعوبة في التعرف على حالاتك المزاجية، فانتبه إلى جسمك. إن الكتفين المشدودتين قد تكونان علامة على أنك خائف أو منزعج؛ والثقل في جميع

أنحاء جسمك قد يعني أنك تشعر بالاكتئاب أو الإحباط، كما أن تحديد استجاباتك البدنية قد يوفر أدلة لمعرفة الحالات المزاجية التي تتعرض لها. وهناك طريقة ثانية للتحسن في تحديد حالاتك

المزاجية، وهي تتمثل في إيلاء مزيد من الانتباه.
انظر إذا ما كان يمكنك ملاحظة ثلاث حالات مزاجية
مختلفة خلال

أحد الأي-ام، أو يمكنك اختي-ار بعض الح-الات
المزاجي-ة من القائمة-ة الموجودة ف-ي المربع
الس-ابق وكتاب-ة مواقف من ماضيك ش-عرت
في-ها بتلك الحال-ة المزاجي-ة. وهن-اك
إستراتيجية أخرى تتمثل في تحديد موقف حديث
انتابتك فيه استجابة عاطفية قوية ووضع علامة على
الحالات المزاجية الموجودة في المربع السابق التي
شعرت بها.

عندما بدأ فيك العلاج للمرة الأولى، عرف أنه كان
يشعر بالقلق والاكتئاب. وعندما تعلم تحديد الحالات
المزاجية، اكتشف أنه كان يشعر بصورة متكررة
بالغضب

أيضاً. كانت تلك معلومة مفيدة له؛ لأنه استطاع
معرفة الأمور التي تجعله غاضباً ووضع أهدافاً
علاجية للتعامل مع تلك المشكلات. ورغم أنه كان
شبه مبتعد عن

الكحوليات على مدار ثلاث سنوات؛ فقد ذكر أنه كان
يشعر برغبة في تناولها كلما كان يخشى من أنه على

وشك "الخروج عن السيطرة". وعندما نظر عن كثب هو

ومعالجه إلى المواقف التي كان فيها "يخرج عن السيطرة"، بدا واضحاً أنه كان في هذه الأحيان يشعر بالانفعال أو الغضب الشديد. فعند الشعور بالانفعال أو الغضب، كـان فيك يتعرض لتسـارع نبضـات القلب، وتعرق اليدين، والإحسـاس بـأن شـيئاً فظيماً سيحدث. وقد أطلق على هذه

الأحاسيس وصف "الخروج عن السيطرة"، وكان بعد ذلك يشعر برغبة في تناول الكحوليات لأنه كان يعتقد أنها ستساعده على استعادة السيطرة.

في العادة لم يكن فيك محددًا حيال حالته المزاجية، قائلًا في كثير من الأحيان إنه "غير مرتاح" أو "فاقد الحس". وعندما تعلم فيك أن صعوباته العاطفية الرئيسية

كانت مع الغضب والقلق، بدأ يركز اهتمامه على المواقف التي كان يشعر فيها بالغضب أو القلق. لقد تعلم التمييز بين غضبه المنفعل وبين الهم المخيف الخاص

بـالقلق. لقد بدأ يحدد هذه الحـالات

المزاجية، بدلاً من جمعها مـعاً تحت
وصف " فقدان الحس". وعن دما أصبح
فيك أكثر دقة-حي-ال م-ا يش-عرب-ه، أصبح
من

الواضح بالنسبة له أنه عندما تكون حالته المزاجية
قلقة، كان يفكر قائلاً لنفسه: "إنني أفقد السيطرة".
وعندما كانت حالته المزاجية غاضبة، كان يفكر قائلاً
لنفسه:

"هذا ليس عدلاً - إنني أستحق مزيداً من الاحترام".
إن تعلم الحالات المزاجية التي كان يتعرض لها كان
خطوة مهمة نحو فهم أفضل لاستجاباته.
من السهل الخلط بين الحالات المزاجية والأفكار. ففي
بداية العلاج، عندما كان معالج بن يسأل عما كان
يشعر به (حالة مزاجية) كان يجيب: "أشعر بأنني
أريد أن

أبقى وحدي". وعندما بدأ بن يحل عن كذب المواقف
التي كان يريد فيها أن يكون وحيداً، اكتشف أنه عادة
ما كان يفكر في أن الآخرين (أفراد العائلة
والأصدقاء) لا

يحتاجون إليه ولا يريدون أن يكونوا معه. وقد أدرك
كذلك أنه كان يتوقع (تفكير) أنه إذا اجتمع مع

أشخاصٍ آخرين، لن ينعم بوقت جيد. وعندما كان يفكر قائلًا

لنفسه: "إنهم لا يريدونني معهم"، و"إذا ذهبت إلى هناك، لن أستمتع بوقتي"، أدرك أن حالته المزاجية حزينة. كان تفكير "أشعر بأنني أريد أن أبقى وحدي" عند

بن مرتبطًا بالحالة المزاجية الحزينة. فجزء من تطوير قدرتك لتحديد حالاتك المزاجية يتمثل في تعلم التفرقة بين حالاتك المزاجية وأفكارك.

كما أنه من المهم تمييز الحالات المزاجية والأفكار عن السلوكيات وعن العوامل الظرفية (جوانب البيئة)، فعادة ما يمكن تحديد السلوكيات والعوامل الظرفية من

خلال الإجابة عن الأسئلة التالية:

١. من كنت معه؟ (موقف)

٢. ماذا كنت أفعل؟ (سلوك)

٣. متى حدث هذا؟ (موقف)

٤. أين كنت؟ (موقف)

كقاعدة عامة، يمكن تحديد الحالات المزاجية بكلمة واحدة. فإذا كنت تشعر بعدة حالات مزاجية في أحد المواقف، فسوف تستخدم كلمة واحدة لوصف كل

حالة

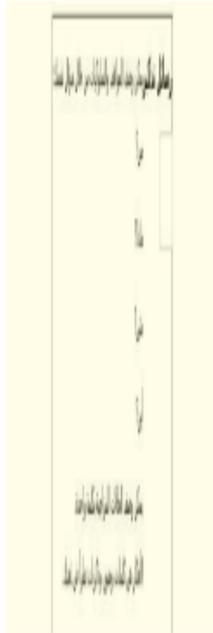
مزاجية. فعلى سبيل المثال، ربما تكون "حزيناً، ومذعوراً، ومرتبكاً) في موقف واحد. فكل حالة من هذه الحالات المزاجية الثلاث تُوصف بكلمة واحدة.

فإذا تطلب

الأمر منك أكثر من كلمة واحدة لوصف حالة مزاجية واحدة، فربما تصف فكرة. والأفكار هي الكلمات والصور، والتي تشمل الذكريات، التي تطرأ في ذهنك.

ومن المفيد تعلم معرفة الاختلافات بين الأفكار، والحالات المزاجية، والسلوكيات، والاستجابات البدنية، والعوامل الظرفية. فمن خلال القيام بذلك، تستطيع

البدء في اكتشاف ماهية الأجزاء التي يمكن تغييرها من تجربتك للمساعدة على جعل حياتك أفضل.



للتمرين على الربط بين الحالات المزاجية والمواقف،
املاً ورقة عمل ٤-١ الموجودة بالصفحة التالية.



صف موقفًا حديثًا تعرضت فيه لحالة مزاجية قوية. وبعد ذلك، حدد الحالات المزاجية التي تعرضت لها خلال تعرضك للموقف أو بعده على الفور. اعمل هذا الأمر

من أجل خمسة مواقف مختلفة.
١. موقف:

حالات مزاجية:

٢. موقف:

حالات مزاجية:

٣. موقف:

حالات مزاجية:

٤. موقف:

حالات مزاجية:

٥. موقف:

حالات مزاجية:

يستطيع مشترى هذا الكتاب استخراج نسخة مصورة و/أو تحميل نسخ إضافية من ورقة العمل هذه (انظر المربع الموجود في نهاية جدول المحتويات).
أحد ردود فيك على ورقة عمل ٤-١ بدت هكذا:
موقف: إنني وحيد، أقود سيارتي، على الطريق نحو العمل في الساعة ٤:٥٠ صباحًا .

حالات مزاجية: خائف، وقلق، ومهتز.
أحد ردود بن على ورقة عمل ٤-١ بدت هكذا:
موقف: تلقيت مكالمة هاتفية من ماكس يدعوني
لتناول الغداء.

حالات مزاجية: الحزن، والحسرة.
كما توضح الأمثلة، فإن معرفة الموقف لا يساعدنا
دائمًا على فهم الأسباب التي جعلت شخصًا ما يشعر
بعاطفة معينة. فلماذا ستسبب دعوة على الغداء
الحزن

لبن؟ إن وجود حالات مزاجية قوية هو دليلنا الأول
الذي يشير إلى أن شيئًا مهمًا يحدث. وسوف تعلمك
الفصول اللاحقة لماذا تعرض كل من بن وفيك -
وأنت - إلى

الحالات المزاجية المعينة الواردة في ورقة ٤-١.
تقييم الحالات المزاجية

بالإضافة إلى تحديد الحالات المزاجية، من المهم تعلم
تقييم حدة حالاتك المزاجية التي تتعرض لها. إن
تقييم حدة كل حالة مزاجية يتيح لك ملاحظة كيفية
تقلب

حالاتك المزاجية، كما أن تقييم حالاتك المزاجية
يساعد على تنبيهك لماهية المواقف أو الأفكار

المرتبطة بالتغيرات في الحالات المزاجية، وفي
النهاية يمكنك استخدام

التغيرات في الحدة العاطفية لتقييم فاعلية
الإستراتيجيات التي تتعلمها.

من أجل رؤية كيف تتفاوت حالاتك المزاجية، سوف
تجد من المريح استخدام مقياس تقييم. لقد طور بن
ومعالجه مقياس التقييم التالي من أجل حالاته
المزاجية:

ثم طلب المعالج من بن استخدام هذا المقياس لتقييم
الحالات المزاجية التي ذكرها في ورقة العمل ٤-١،
ففيما يخص دعوة الغداء، كانت تقييمات بن على
النحو
التالي:

موقف: تلقيت مكالمة هاتفية من ماكس يدعوني فيها
لتناول الغداء.
حالات مزاجية: الحزن، والحسرة .

تشير هذه التقييمات إلى أن بن تعرض لمستوى
مرتفع من الحسرة (٩٠)، ومستوى متوسط من

الحنن (٥٠) في أثناء مكالمته الهاتفية مع ماكس .



١ . موقف :

حالات مزاجية :

٢ . موقف :

حالات مزاجية :

٣. موقف:

حالات مزاجية:

٤. موقف:

حالات مزاجية:

٥. موقف:

حالات مزاجية:

يستطيع مشترى هذا الكتاب استخراج نسخة مصورة
و/أو تحميل نسخ إضافية من ورقة العمل هذه (انظر
المربع الموجود في نهاية جدول المحتويات).
يجد العديد من الناس أنه من المفيد قياس حالتهم
المزاجية أسبوعياً أو مرتين شهرياً على الأقل، فإذا

كنت تعاني الاكتئاب (الحزن) و/أو القلق (الانفعال)،
فيمكنك

استخدام جرد الاكتئاب (ورقة عمل ١٣-١) وجرّد
القلق (ورقة عمل ١٤-١) لقياس هاتين الحالتين
المزاجيتين. وبالنسبة للحالات المزاجية الأخرى،
يمكن استخدام قياس

حالاتي المزاجية وتتبعها (ورقة عمل ١٥-١).
وبمجرد قياس حالاتك المزاجية، ضع علامة على
الدرجة أو الدرجات الموجودة على ورقة العمل
الخاصة بها. وبالنسبة

للاكتئاب استخدم ورقة عمل ١٣-٢؛ وبالنسبة للقلق
استخدم ورقة عمل ١٤-٢؛ وبالنسبة للحالات
المزاجية الأخرى، استخدم ورقة عمل ١٥-٢.
خصص بضع لحظات الآن لإكمال قياسات الحالات
المزاجية التي تنطبق على الحالات المزاجية التي
تريد تحسينها، فمن المفيد بحق إجراء هذا القياس
الأول قبل بدء

قراءة الفصول الأخرى لهذا الكتاب، بحيث يكون لديك
تسجيل للمستوى الذي بدأت منه.

ومع استخدام هذا الكتاب، ربما ستجد من المفيد أيضاً
تتبع التغيرات في حالاتك المزاجية الإيجابية. استخدم

ورقة عمل ١٥-١ لتقييم سعادتك على مدار الأسبوع الماضي، ويمكنك استخدام نسخة من ورقة عمل ١٥-٢ الموجودة في الملحق لتتبع درجات سعادتك إذا كنت تستخدم بالفعل ورقة العمل ١٥-٢ لتتبع التغيرات في حالة

مزاجية أخرى. وبدلاً من ذلك، يمكنك استخدام ألوان مختلفة على ورقة العمل نفسها لتتبع حالات مزاجية مختلفة.

وفي أثناء استخدام هذا الكتاب، قيم سعادتك على ورقة عمل ١٥-١ مرة واحدة شهرياً على الأقل. ومع استخدام وممارسة المهارات الواردة في هذا الكتاب، يمكنك قياس تأثير هذه المهارات على مستوى سعادتك.

إن تتبع التغيرات الموجودة في درجات حالاتك المزاجية يمثل إحدى الطرق لمعرفة إذا ما كان هذا الكتاب يساعدك أم لا. فإذا كان يساعدك، فسوف تشعر بالحالات

المزاجية المحزنة بصورة أقل تكراراً وأقل حدة، وسوف يرتفع المستوى العام لسعادتك.

ماذا إذا كنت تواجه حالات مزاجية متعددة؟ من الشائع إلى حد ما مواجهة العديد من الحالات

المزاجية المختلفة، فحياتنا العاطفية من الممكن أن تكون معقدة، والخبر الجيد هو أن المهارات الواردة في هذا

الكتاب تعد أساسية للمساعدة في علاج جميع مشكلات الحالات المزاجية. إن جميع المهارات التي تتعلمها يمكن أن تساعد على التعامل مع مجموعة متنوعة من

الحالات المزاجية. وللحصول على أسرع النتائج عند مواجهة حالات مزاجية متعددة، نوصيك باختيار الحالة المزاجية الأكثر إيلاً وقراءة ذلك الفصل أولاً (انظر

الفصول من ١٣ إلى ١٥). وفي نهاية ذلك الفصل، سوف نقترح عليك أي الفصول يجب قراءته أولاً. فعلى سبيل المثال، إذا كنت مكتئباً وقلقاً على حد سواء، قرر أي الحالتين المزاجيتين تريد التعافي منها أولاً. فإذا كنت تريد العمل على الاكتئاب أولاً، اقرأ الفصل

الثالث عشر وقم بإجراء التمارين الموجودة به، ثم اقرأ الفصول الأخرى حتى يتحسن مستوى اكتئابك. وعندما يختفي الاكتئاب، ابدأ قراءة الفصل الرابع عشر

حول القلق، ثم اتبـع التسلسل المقترح
للفصول لخفض القلق، وقد يُدهشك أن
تدرك أنـه بمجرد تعلم المهارات التي
تسـاعدك على التـعامل مـع الاكتئاب، فإن
المهارات نفسها من الممكن أن تكون مفيدة لإدارة
الغضب، والذنب، والقلق، وما إلى ذلك. والمهارات
التي تساعدك على إدارة هاتين الحالتين المزاجيتين
من المرجح أن

تساعد كذلك على تعزيز سعادتك في الوقت نفسه.
وإذا أوصاك معالج أو محترف آخر بقراءة هذا
الكتاب، فقد يقترح عليك قراءة الفصول بترتيب
مختلف عن الترتيب الوارد في الكتاب، فهناك عدة
طرق مختلفة

لاستخدام هذا الكتاب. وعلى الرغم من أن
كل فصل يضيف إلى معرفتنا وقدراتنا،
فإن بعض الناس لن يكونوا بحاجة لاستخدام
جميع الفصول لكـي يشـعروا
بتحسن.

أما وقد قرأت ومارست التمارين الواردة في هذه
الفصول الأربعة الأولى، فهذا هو الوقت المناسب
لتخصيص استخدامك لهذا الكتاب، فلقد أظهرت

الأبحاث

والخبرة أن م-هارات معين-ة تكون مفيدة
على نحو خاص-اص-لح-الات مزاجية-ة محددة.
ورغم أن الم-هارات ال-واردة في هذا الكتاب
تكون مفيدة لمعظم الح-الات المزاجية-ة
المحزنة، فقد تشعر بتحسن أسرع من خلال تعلم
المهارات التي تستهدف الحالات المزاجية الأكثر
إزعاجًا بالنسبة لك. ولذلك، فبدلاً من الانتقال مباشرة
إلى الفصل

الخامس، اقرأ الفصل التالي الذي يعلمك المزيد عن
الحالة المزاجية الأكثر إيلاًً بالنسبة لك. وإذا كنت
تريد تعلم المزيد حول أكثر من حالة مزاجية واحدة،
فاختر
الفصل الخاص بالحالة المزاجية التي تريد العمل
عليها أولاً.

• الاكتئاب: الفصل ١٣

• القلق والذعر: الفصل ١٤

• الغضب أو الذنب أو الخجل: الفصل ١٥

بمجرد إنهاء ذلك الفصل والتمارين الواردة فيه،
سوف تكون هناك توجيهات فيما يخص الفصل الذي
يجب قراءته بعد ذلك، بحيث يمكنك استخدام هذا

الكتاب

على النحو الأكثر فاعلية لمساعدتك على الشعور
بتحسن في أسرع وقت ممكن.

للمعالم

أنا أريد أن أكون أكثر فاعلية في حياتي

الفصل الخامس

وضع أهداف شخصية وملاحظة التحسين
إن قصة لويس كارول، أليس في بلاد العجائب،
تصف لحظة تقابل فيها القط تشيشير مع أليس عند
مفترق طرق، وتسأله أي الطرق يجب أن تسلك،
فيسألها

القط إل-ى أي-ن ه-ي ذاهب-ة. فتقول أليس
الت-ي ل-م ت-ذهب إل-ى ب-لاد العج-ائب من
قبل: "لا أهتم كثيرًا ب-المكان -"; فيقاطع-ها
القط بس-عادة: "إذن ف-لا ي-هم أي الطرق
تسلكين". ثم تكمل "أليس فكرتها: " - ما دمت
سأذهب إلى مكان ما".

وتمامًا مثلما لم تذهب أليس إلى بلاد العجائب من
قبل، ربما لم تتعلم مهارات لإدارة حالاتك المزاجية
من قبل، ولذلك لا تعرف ماذا تتوقع أو الوجهة التي
تريد

أن تصل إليها بنهاية هذا الكتاب. ولتحقيق الاستفادة
القصوى من هذا الكتاب، فإن الوجهة التي تذهب
إليها مهمة. فإذا كنت تعرف ماهية أهدافك، فسوف

تكون

لديك أفكار أوضح حول كيفية استخدام هذا الكتاب وتتبع تقدمك. فمع وجود هدف في ذهنك، ربما يكون كذلك من الأسهل ممارسة ما تتعلمه؛ لأن هناك هدفاً أمامك.

فكر في الأسباب التي جعلتك تختار هذا الكتاب أو الأسباب التي جعلت شخصاً ما يقترح عليك قراءته. كيف تأمل أن تكون مختلفاً نتيجة لتطبيق هذا الكتاب؟ تطلب منك ورقة عمل ٥-١ الموجودة بالصفحة التالية كتابة أهدافك حتى لا تنساها، وحتى تتمكن من تتبع تقدمك في أثناء تعلم المهارات الواردة في هذا الكتاب. هل

تود أن تكون أقل اكتئاباً؟ أسعد؟ هل تود أن تتعرض لعدد أقل من نوبات الذعر؟ وأن تكون أقل قلقاً؟ وأن تحسن علاقاتك؟ وأن تتوقف عن إدمان الكحوليات أو المخدرات؟ وأن تذهب إلى-إلى الأم-إلى أو تفعل-الأمور التي تتجنبها-ها-حالياً؟ وأن يكون لديك إحساس أكبر بالهدف أو المعنى؟

ح-أول أن تجعل أهدافك محددة بقدر الإمكان، وصغها بطريقة يمكنك من قياس تقدمك. فعلى سبيل المثال، "تحسين علاقاتي" يعد هدفاً جيداً،

ولكن "إجراء مناقشات إيجابية وممتعة مع أطفالنا
في
كثير من الأحيان" يُعد أفضل وأفضل؛ لأنه من
الأسهل معرفة إذا ما كنت تحرز تقدماً نحو هذا
الهدف المحدد. إن قياسات الحالات المزاجية
الموجودة في أنحاء هذا
الكتاب تساعدك على قياس التغيرات المزاجية إذا
كانت تلك هي أهدافك.



يستطيع مشتركو هذا الكتاب استخراج نسخة مصورة
و/أو تحميل نسخ إضافية من ورقة العمل هذه (انظر
المربع الموجود في نهاية جدول المحتويات).
في كثير من الأحيان تكون لدى الناس مشاعر متباينة
حول إجراء تغييرات في حيواتهم أو قضاء الوقت في
تعلم مهارات جديدة. فعلى سبيل المثال، عادة ما كانت
أنا

تشعر بالقلق وأحياناً كانت تتعرض لنوبات هلع. لقد
تعلمت أنها إذا ظلت في المنزل ولم تخرج، فسوف
تشعر بقدر أقل من القلق. لقد ازدادت راحة مع البقاء
في

المنزل؛ بل إن-ها رتبت م-ع ص-احب العمل
أن تعمل من المنزل معظم الأي-ام، وبذلك
ن-ادرًا ما-ك-انت تحت-اج-إل-ى الخروج. ولكن-ها
افتقدت الأنشطة الاجتماعية-ة-الت-ي

اعتادت الاستمتاع بها. وكانت الأهداف التي حددتها في ورقة العمل ١-٥ تتمثل في خفض قلقها وأن تترك المنزل كلما أرادت. وكان لدى تلك الأهداف مزايا (ستكون

قادرة على القيام بمزيد من الأنشطة) وعيوب (قد تخرج من نطاق منطقة راحتها).

وم-ع تفكير أكثر قلبي-لأ، أدركت أن-أ أن-ه س-تكون هن-أك مزايا-إض-افية لتخفيض قلق-ها حي-ال ترك المنزل. وتضمنت هذه

المزايا-ا احتمالية-ة أن تتمكن من رؤية-ة أصدقائها وعائلتها أكثر، وسوف تكون قادرة على التنزه في الطبيعة كما اعتادت أن تفعل، وسوف يكون أمامها المزيد من الفرص الوظيفية. وعندما ازننت أنا بين مزايا التغيير

وعيوبه، قررت أن المزايا تفوق العيوب، وهو ما زاد من حافزها للتغيير. لقد راجعت هذه المزايا والعيوب بصورة منتظمة، وبخاصة عند ازدياد صعوبة الخطوات

التي تعين لها اتخاذها. وتطلب منك ورقة العمل ٢-٥ التفكير في المزايا والعيوب التي تواجهها إذا حققت الهدف الذي وضعته سابقا.



الهدف ١ :

بدا	غزوة بدر	١	١
نها	غزوة بدر	١	١
موضوع	غزوة بدر	١	١

الهدف ٢ :

بدا	غزوة بدر	١	١
نها	غزوة بدر	١	١
موضوع	غزوة بدر	١	١

يستطيع مشترؤ هذا الكتاب استخراج نسخة مصورة
و/أو تحميل نسخ إضافية من ورقة العمل هذه (انظر
المربع الموجود في نهاية جدول المحتويات).

هل وجدت مزايا وعيوبًا لتحقيق أهدافك أو عدم
تحقيقها؟ هل مزايا تحقيق أهدافك وعيوب عدم
تحقيقها كبيرة بما يكفي لدرجة أنك تشعر بدافع لتعلم
المهارات

وممارستها لمساعدتك على تحقيق أهدافك؟

لحسن الحظ، معظم الناس لديهم معرفة، وصفات
إيجابية، ومهارات تزودهم بالأمل فيما يخص قدرتهم
على تحقيق أهدافهم. فعلى سبيل المثال، عندما كانت
أنا أركز على شيء ما، فإنها كانت تظل تعمل عليه
حتى تنجح. وكانت أسرتها وأصداؤها ودودين
وداعمين. وعلى مدى معظم فترات حياتها، كانت
قادرة على

ترك منزلها وعيش حياتها غير متأثرة
بالقلق. وكل من هذه الصفات والظروف زادت
من احتمالية قدرتها على تحقيق أهدافها
وتقليل التوتر والهلج، إلـى جـانب

عيش حياة ذات حرية وحركة أكبر.

تخيلنا

أولنا حياة ذات حرية وحركة أكبر
أولنا حياة ذات حرية وحركة أكبر

أولنا حياة ذات حرية وحركة أكبر

يستطيع مشترؤ هذا الكتاب استخراج نسخة مصورة
و/أو تحميل نسخ إضافية من ورقة العمل هذه (انظر
المربع الموجود في نهاية جدول المحتويات).
ربما تري د تمييز هذه الصفحات حتى
تتمكن - ف-ي أثن-اء عملك نح-و تحقيق
الأهداف - من مراجع-ة عيوب ومزاي-ا تحقيق-ها
(ورق-ة عمل ٥-٢) إل-ى ج-انب الموارد الت-ي
تحدها في ورقة العمل ٥-٣.



ضع علامة صح على أي من العلامات التالية التي
ستكون علامات مبكرة تشير إلى التحسن:

- النوم بصورة أفضل.
 - التحدث أكثر مع الناس.
 - الشعور باسترخاء أكبر.
 - الابتسام أكثر.
 - إنجاز عملي.
 - الاستيقاظ والنهوض من السرير في وقت منتظم.
 - القيام بالأنشطة التي أتجنبها حالياً.
 - التعامل مع الخلافات بصورة أفضل.
 - فقدان أعصابي بصورة أقل.
 - الأشخاص الآخرون يخبرونني بأنني أبدو أفضل.
 - أشعر بمزيد من الثقة.
 - أدافع عن موافقي.
 - أرى الأمل في المستقبل.
 - زيادة استمتاعي بكل يوم.
 - الشعور بالتقدير والامتنان.
 - رؤية التحسن في العلاقات.
- بالإضافة إلى الأمور التي وضعت عليها علامة بالأعلى، اكتب علامتين أو ثلاثاً قد تبحث عنها لمعرفة أنك بدأت تتحسن وتقترب من تحقيق أهدافك:

يستطيع مشترى هذا الكتاب استخراج نسخة مصورة
و/أو تحميل نسخ إضافية من ورقة العمل هذه (انظر
المربع الموجود في نهاية جدول المحتويات).
من المفيد الانتباه إلى العلامات الصغيرة للتحسن
وملاحظتها عند قراءتك هذا الكتاب. فتماماً مثلما
يمكن أن تزداد المشكلات التي تواجهها سوءاً
بصورة تدريجية

بمرور الوقت، عادة ما تبدأ التغيرات الإيجابية
صغيرة وتنمو إلى تحسينات أكبر، وأكثر قيمة. فإذا
لاحظت تغيرات إيجابية مبكرة، فإن هذا من الممكن
أن يشجعك
على مواصلة تعلم المهارات الواردة في هذا الكتاب
وممارستها.

علم الفلك

1- وجه الأرض نحو النجوم السبع وأيامها، كما أن وجهها نحو النجوم السبع

فصل

2- كما أن وجه الأرض نحو النجوم السبع وأيامها، كما أن وجهها نحو النجوم السبع

فصل

3- كما أن وجه الأرض نحو النجوم السبع وأيامها، كما أن وجهها نحو النجوم السبع

فصل

4- كما أن وجه الأرض نحو النجوم السبع وأيامها، كما أن وجهها نحو النجوم السبع

فصل

الفصل السادس

المواقف، والحالات المزاجية، والأفكار
في أحد أيام الربيع الدافئة في كاليفورنيا الوسطى،
كان هناك مدرب تنس يرشد طالبًا حول فن ضرب
الكرة. ورغم أن الطالب ألقى الكرة وضربها مرارًا
وتكرارًا، فإن

المدرب ركز انتباهه على كل جزء من أجزاء حركة
الطالب وتأرجحه. لم ينتقد المدرب الطالب مطلقًا،
ولكنه بدلًا من ذلك قدم تغذية راجعة بعد كل ضربة
حول

موقع المضرب، وارتفاع قذف الكرة، زاوية المضرب
عند ضرب الكرة، وحركة الطالب في أثناء تأرجح
المضرب بعد ضرب الكرة.

في التنس، يتعين أن تسقط الكرة في مربع الإرسال
من أجل أن تكون الضربة ناجحة، ولكن من الجدير
بالملاحظة أن المدرب لم ينظر مرة واحدة ليرى أين
وقعت

الكرة بعد أن يضربها الطالب. وبدلًا من ذلك، ركز
المدرب تغذيته الراجعة فقط على اقتراحات لتحسين

كل جزء من ضربة الإرسال التي يقوم بها الطالب.
لقد كان

المدرّب واثقًا بأنّه بمجرّد أنّ يتعلّم الطالب كلّاً من المهارات المكوّنة، سوف يكون قادرًا على جمعها بحيث تسقط الكرة باستمرار في المنطقة المناسبة. وتامًا مثلما ركّز المدرّب على تطوير مهارات معيّنة، يساعد مدرّسو الموسيقى الطلاب على أن يصبحوا موسيقيين أفضل من خلال تعليم النوتات، والإيقاعات،

وأساليب الأداء. ويرشد العمال الماهرون تلاميذهم من خلال توضيح كيفية تنفيذ مهام فردية على مشروع عمل، وكلّ مثال من هذه الأمثلة يتضمّن تعليم مهارات

معينة وتشجيع المتعلّم على الممارسة حتى تصبح هذه المهارات مألوفة وسهلة الأداء. إنّنا لدينا جميعًا خبرة في تنمية المهارات من خلال الممارسة (مثل، قيادة

سيارة، وتبديل ملابس طفل صغير، وطهو وجبة). ولحسن الحظ، هناك مجموعة مهارات معيّنة تمكّنك من تعلّم تحسين حالتك المزاجية وإجراء تغييرات إيجابية في الحياة. وبعض هذه المهارات مُوجزة في

ورقة

عمل ذات سبعة صفوف تُسمى "سجل الأفكار" (شكل ٦-١). ومثل الطالب الذي يتمرن على ضرب كرة التنس، سوف تستخدم أجزاء من سجلات الأفكار عدة مرات

في الأسابيع السابقة لإتقان المهارات الضرورية لإكمال ورقة العمل برمتها.

عندما أظهر معالج ماريسا لها سجل الأفكار للمرة الأولى، شعرت بالارتباك والإحباط. فاستخدم المعالج هذه الاستجابة لمساعدتها على إكمال سجل أفكارها الأول

(الشكل ٦-٢). ولاحظ أن أول عمودين من سجل أفكارها يصفان الموقف الذي كانت به وماهية مشاعرها. لقد تعلمت تحديد المواقف والحالات المزاجية في الفصل

الرابع، وعندما ساعد المعالج ماريسا على ملء العمود الثالث الذي يحمل عنوان " أفكار تلقائية (صور)"، كشف أفكارًا معينة تصاحب استجاباتها المزاجية.

وبعد ذلك، قامت ماريسا ومعالجها برسم دائرة حول فكرة (" هذا معقد بدرجة تحول بيني وبين تعلمه")

التي كانت أقوى ارتباطاً بشعورها بالارتباك. وكتبا
في

العمودين الرابع والخامس الأدلة الداعمة لهذه الفكرة
وتلك التي لا تدعمها. وفي العمود السادس، كتبا
بعض الطرق البديلة للنظر إلى الموقف، استناداً إلى
الأدلة

الموجودة في العمودين الرابع والخامس. وقيما
اقتناع ماريسا بتلك الرؤى البديلة بنسبة ٩٠٪،
و ٦٠٪، و ٧٠٪.

وكما ترى في العمود السابع، أدى إكمال سجل الأفكار
هذا إلى خفض شعور ماريسا بالارتباك من ٩٥٪ إلى
٤٠٪، وإلى خفض اكتئابها من ٨٥٪ إلى ٨٠٪.

وتعلمك الفصول القليلة القادمة كيفية استخدام سجل
الأفكار كأداة لتحسين حالاتك المزاجية. وسوف تتعلم
كيفية الكشف عن الأفكار التلقائية والصور في

الفصل السابع. ويبين لك الفصل الثامن كيفية البحث
عن أدلة فيما يخص أفكارك التلقائية. وفي الفصل

التاسع، سوف تتعلم كيفية استخدام الأدلة التي تعثر
عليها لبناء المزيد من الطرق التكيفية للتفكير ورؤية
حياتك. ويركز المتبقي من هذا الفصل على ما تحتاج
إلى معرفته لملء الأعمدة من ١ إلى ٣ من سجل

الأفكار ،
 باستخدام المهارات التي تعلمتها بالفعل .

مذاهب الفكر					
المذاهب العقلية	المذاهب الفلسفية	المذاهب الأدبية	المذاهب العلمية	المذاهب الاجتماعية	المذاهب السياسية
المذاهب العقلية	المذاهب الفلسفية	المذاهب الأدبية	المذاهب العلمية	المذاهب الاجتماعية	المذاهب السياسية
المذاهب العقلية	المذاهب الفلسفية	المذاهب الأدبية	المذاهب العلمية	المذاهب الاجتماعية	المذاهب السياسية
المذاهب العقلية	المذاهب الفلسفية	المذاهب الأدبية	المذاهب العلمية	المذاهب الاجتماعية	المذاهب السياسية
المذاهب العقلية	المذاهب الفلسفية	المذاهب الأدبية	المذاهب العلمية	المذاهب الاجتماعية	المذاهب السياسية
المذاهب العقلية	المذاهب الفلسفية	المذاهب الأدبية	المذاهب العلمية	المذاهب الاجتماعية	المذاهب السياسية

الشكل ٦-١ . سجل أفكار نموذجي . حقوق الطبع
 والنشر مملوكة لكريستين إيه . بادسكي ١٩٨٣ .

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	۴۱	۴۲	۴۳	۴۴	۴۵	۴۶	۴۷	۴۸	۴۹	۵۰	۵۱	۵۲	۵۳	۵۴	۵۵	۵۶	۵۷	۵۸	۵۹	۶۰	۶۱	۶۲	۶۳	۶۴	۶۵	۶۶	۶۷	۶۸	۶۹	۷۰	۷۱	۷۲	۷۳	۷۴	۷۵	۷۶	۷۷	۷۸	۷۹	۸۰	۸۱	۸۲	۸۳	۸۴	۸۵	۸۶	۸۷	۸۸	۸۹	۹۰	۹۱	۹۲	۹۳	۹۴	۹۵	۹۶	۹۷	۹۸	۹۹	۱۰۰
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	۴۱	۴۲	۴۳	۴۴	۴۵	۴۶	۴۷	۴۸	۴۹	۵۰	۵۱	۵۲	۵۳	۵۴	۵۵	۵۶	۵۷	۵۸	۵۹	۶۰	۶۱	۶۲	۶۳	۶۴	۶۵	۶۶	۶۷	۶۸	۶۹	۷۰	۷۱	۷۲	۷۳	۷۴	۷۵	۷۶	۷۷	۷۸	۷۹	۸۰	۸۱	۸۲	۸۳	۸۴	۸۵	۸۶	۸۷	۸۸	۸۹	۹۰	۹۱	۹۲	۹۳	۹۴	۹۵	۹۶	۹۷	۹۸	۹۹	۱۰۰

الشكل ٦-٢ سجل أفكار ماريسا الأول.

العمود ١: موقف

في الفصل الرابع، تعلمت وصف المواقف من خلال الإجابة عن أسئلة مَنْ؟ ماذا؟ متى؟ أين؟ وعند ملء العمود ١ من سجل الأفكار، كن محددًا بقدر الإمكان. واقصر وصف "الموقف" على إطار زمني محدد، من بضع ثوانٍ حتى ٣٠ دقيقة. فعلى سبيل المثال، "طوال يوم الثلاثاء" ليست فترة محددة بما يكفي. حتى إذا كانت

لديك حالة مزاجية واحدة فقط "طوال يوم الثلاثاء"، فهناك العديد من المواقف والأفكار المختلفة التي يمكن أن تحدث خلال اليوم لوصفها في سجل الأفكار

ويقول الباحثون إنه قد يراودنا ما بين ٥٠ و ٧٠ ألف فكرة في اليوم الواحد. ولا يريد أحد أن يكتب هذا الكم من الأفكار في سجل الأفكار! فمن خلال تضيق الموقف إلى

حدث معين ك-انت في-ه ح-التنا المزاجية-قوية-على-نحو-خ-اص، يمكنك التركيز على الأفكار-الأهم-التي-سوف-تس-اعدك-على-ف-هم-ح-الاتك-المزاجية-. إن وصف ماريسا-

لموقفها بأنه " الثلاثاء ٣٠:٩ صباحًا. أنا في مكتب
المعالج، انظر إلى سجل الأفكار " يُعد مثالًا جيدًا
لموقف محدد.

العمود ٢: حالة مزاجية

في عمود " الحالة المزاجية " من سجل الأفكار ، اذكر
الحالات المزاجية التي تشعر بها في الموقف الذي
وصفته، وبالإضافة إلى ذكر الحالات المزاجية، قيّم
حدثها

بمقياس من صفر إلى ١٠٠٪.

وبوجه عام، يمكن وصف الحالات المزاجية بكلمة
واحدة. كما تعلمت في الفصل الرابع، يمكنك الشعور
بأكثر من حالة مزاجية واحدة في أي موقف. وكل
حالة

مزاجية-ة تنت-ابك في الموقف الذي تسجله
يجب أن تُذكر وتُقيّم على مقياس من صفر
إلى ١٠٠٪. وإذا كنت لديك صعوبة في

تحديد الحالة المزاجية التي تشعربها،

يمكنك الرجوع إلى قائمة الحالات المزاجية الموجودة
في صفحة ٤١ لطلب المساعدة، وإذا وصفت حالتك

المزاجية بجملة كاملة، فإن ما كتبتة ربما يكون فكرة
وليس

حالة مزاجية. فإذا كان الأمر كذلك، فاكتب الجملة في
العمود الثالث - عمود "الأفكار التلقائية (الصور) -
وواصل البحث عن كلمة واحدة تصف حالتك
المزاجية في
العمود الثاني.

إن الأشخاص الذين يتعرضون لنوبات هلع أو قلق قد
يريدون كذلك تسجيل - وتقييم - الاستجابات البدنية
التي يشعرون بها (انظر الفصل الرابع عشر). وبما
أنه

لا يوجد عمود منفصل للاستجابات البدنية، يمكن
تسجيل هذه الاستجابات في النصف السفلي من عمود
"الحالات المزاجية" لسجل الأفكار. ارسم خطاً أسفل
الحالات المزاجية التي ذكرت لها، واكتب "
استجابات بدنية" فوق الخط على النحو
الظاهر في الشكل ٦-٥ في. وبوجه عام،
يمكن وصف الاستجابات البدنية بكلمة
واحدة أو كلمتين (مثل، "خفقات القلب ٨٥٪").
العمود ٣: أفكار تلقائية (صور)

في عمود "الأفكار التلقائية"، حدد أي
شيء طرأ على ذهنك في الموقف الذي
تصفه. ويجب تسجيل الأفكار التي كنت

حاضرة ف-ي الموقف فعليًا، ويمكن أن تكون الأفكار لفظية أو مرئية. فإذا كانت هناك صور أو ذكريات، صفها بكلمات أو ارسم صورة تظهر ما طرأ في ذهنك. لاحظ أن ماريسا وصفت إحدى أفكارها كصورة

العودة إلى المنزل بتقرير مدرسي سيئ (الشكل ٦-٢). ويوفر الفصل السابع المزيد من المعلومات التفصيلية لمساعدتك على أن تصبح بارعًا في تحديد أفكارك.

وكمثال، أحضرت ماريسا سجل الأفكار الموجود في الشكل ٦-٣ إلى جلستها العلاجية التالية، مع إكمال الأعمدة الثلاثة الأولى.

ويظهر مثال آخر كيف استجاب فيك إلى خلاف مع زوجته (الشكل ٦-٤).

ويُظهر الشكل ٦-٥ سجل أفكار ليندا الذي يصف إحدى نوبات هلعها الأولى، مع اكتمال الأعمدة الثلاثة الأولى، لاحظ أنها تعرضت لعدد من الاستجابات البدنية،

والتي سجلتها في النصف السفلي من العمود الثاني. وأحضر بن الأعمدة الثلاثة الأولى من سجل الأفكار في (الشكل ٦-٦) لمعالجه بعد بدء العلاج بوقت

وعلق ابن عبد الجبار على هذا القول القائل بأن هذه الأفعال بالإنسان

مفكوك لأن الله لا يربطه بمادة، وإنما يربطه بالعلم، وهو العلم بالحق.

وأما إذا علمت أن هذه الأفعال بالإنسان

فإن العلم بالحق هو العلم بالحق.

وهذا هو العلم بالحق، وهو العلم بالحق.

وهو العلم

العلم	العلم بالحق	العلم بالحق
العلم	العلم بالحق	العلم بالحق
العلم	العلم بالحق	العلم بالحق
العلم	العلم بالحق	العلم بالحق
العلم	العلم بالحق	العلم بالحق

العلم بالحق	العلم بالحق	العلم بالحق
العلم بالحق	العلم بالحق	العلم بالحق
العلم بالحق	العلم بالحق	العلم بالحق
العلم بالحق	العلم بالحق	العلم بالحق
العلم بالحق	العلم بالحق	العلم بالحق

الشكل ٦-٣. الأعمدة الثلاثة الأولى لسجل أفكار
ماريسا الأول.

أفكار	أفكار	أفكار

الشكل ٦-٤ . الأعمدة الثلاثة الأولى لسجل أفكار فيك

<p>المعنى المعنى المعنى المعنى المعنى المعنى المعنى</p>	<p>المعنى المعنى المعنى المعنى المعنى المعنى المعنى</p>
<p>المعنى المعنى المعنى المعنى المعنى المعنى المعنى المعنى المعنى</p>	<p>المعنى المعنى المعنى المعنى المعنى المعنى المعنى المعنى المعنى</p>

الشكل ٥-٦. الأعمدة الثلاثة الأولى لسجل أفكار ليندا الأول.



الشكل ٦-٦. الأعمدة الثلاثة الأولى لسجل أفكار بن الأول.

أولاً : مقدمة	1
ثانياً : الأهداف	2
ثالثاً : أهمية الموضوع	3
رابعاً : أهداف المقرر	4
خامساً : منهجية العمل	5
سادساً : خطة العمل	6
سابعاً : أساليب التعليم	7
ثامناً : أدوات القياس	8
تاسعاً : الاختبارات	9
عاشراً : التقويم	10
الحادي عشر : الخاتمة	11

(يتبع في الصفحة التالية)
يستطيع مشترو هذا الكتاب استخراج نسخة مصورة
و/أو تحميل نسخ إضافية من ورقة العمل هذه (انظر
المربع الموجود في نهاية جدول المحتويات).

وَاللَّهُ عَلِيمٌ خَبِيرٌ	
1	مقدمة
2	الجزء الأول
3	الجزء الثاني
4	الجزء الثالث
5	الجزء الرابع
6	الجزء الخامس
7	الجزء السادس
8	الجزء السابع
9	الجزء الثامن
10	الجزء التاسع
11	الجزء العاشر
12	الجزء الحادي عشر
13	الجزء الثاني عشر
14	الجزء الثالث عشر
15	الجزء الرابع عشر
16	الجزء الخامس عشر
17	الجزء السادس عشر
18	الجزء السابع عشر
19	الجزء الثامن عشر
20	الجزء التاسع عشر
21	الجزء العشرون
22	الجزء الحادي والعشرون
23	الجزء الثاني والعشرون
24	الجزء الثالث والعشرون
25	الجزء الرابع والعشرون
26	الجزء الخامس والعشرون
27	الجزء السادس والعشرون
28	الجزء السابع والعشرون
29	الجزء الثامن والعشرون
30	الجزء التاسع والعشرون
31	الجزء الثلاثين
32	الجزء الحادي والثلاثين
33	الجزء الثاني والثلاثين
34	الجزء الثالث والثلاثين
35	الجزء الرابع والثلاثين
36	الجزء الخامس والثلاثين
37	الجزء السادس والثلاثين
38	الجزء السابع والثلاثين
39	الجزء الثامن والثلاثين
40	الجزء التاسع والثلاثين
41	الجزء الأربعين
42	الجزء الحادي والأربعين
43	الجزء الثاني والأربعين
44	الجزء الثالث والأربعين
45	الجزء الرابع والأربعين
46	الجزء الخامس والأربعين
47	الجزء السادس والأربعين
48	الجزء السابع والأربعين
49	الجزء الثامن والأربعين
50	الجزء التاسع والأربعين
51	الجزء الخمسين
52	الجزء الحادي والخمسين
53	الجزء الثاني والخمسين
54	الجزء الثالث والخمسين
55	الجزء الرابع والخمسين
56	الجزء الخامس والخمسين
57	الجزء السادس والخمسين
58	الجزء السابع والخمسين
59	الجزء الثامن والخمسين
60	الجزء التاسع والخمسين
61	الجزء الستين
62	الجزء الحادي والستين
63	الجزء الثاني والستين
64	الجزء الثالث والستين
65	الجزء الرابع والستين
66	الجزء الخامس والستين
67	الجزء السادس والستين
68	الجزء السابع والستين
69	الجزء الثامن والستين
70	الجزء التاسع والستين
71	الجزء السبعين
72	الجزء الحادي والسبعين
73	الجزء الثاني والسبعين
74	الجزء الثالث والسبعين
75	الجزء الرابع والسبعين
76	الجزء الخامس والسبعين
77	الجزء السادس والسبعين
78	الجزء السابع والسبعين
79	الجزء الثامن والسبعين
80	الجزء التاسع والسبعين
81	الجزء الثمانين
82	الجزء الحادي والثمانين
83	الجزء الثاني والثمانين
84	الجزء الثالث والثمانين
85	الجزء الرابع والثمانين
86	الجزء الخامس والثمانين
87	الجزء السادس والثمانين
88	الجزء السابع والثمانين
89	الجزء الثامن والثمانين
90	الجزء التاسع والثمانين
91	الجزء التسعين
92	الجزء الحادي والتسعين
93	الجزء الثاني والتسعين
94	الجزء الثالث والتسعين
95	الجزء الرابع والتسعين
96	الجزء الخامس والتسعين
97	الجزء السادس والتسعين
98	الجزء السابع والتسعين
99	الجزء الثامن والتسعين
100	الجزء التاسع والتسعين
101	الجزء المائة

فيما يلي الإجابات عن ورقة العمل ٦-١. استعرض الأقسام ذات الصلة من هذا الفصل لتوضيح أية اختلافات بين إجاباتك والإجابات التالية.

١. انفعال حالة مزاجية
٢. في المنزل موقف
٣. لن أستطيع القيام بهذا فكرة
٤. حزن حالة مزاجية
٥. أتحدث إلى صديق على الهاتف. موقف
٦. منزعج حالة مزاجية
٧. أقود سيارتي موقف
٨. دائماً ما سأشعر هكذا فكرة
٩. في العمل موقف
١٠. سيصيبني الجنون فكرة
١١. غضب حالة مزاجية
١٢. لست جيداً فكرة
١٣. الساعة ٠٠:٤ عصرًا موقف
١٤. شيء فظيع سيحدث فكرة
١٥. ليس هناك شيء ينجح أبداً فكرة
١٦. مثبط حالة مزاجية

١٧. لن أتجاوز هذا أبدًا فكرة
 ١٨. جالس في المطعم موقف
 ١٩. خارج عن السيطرة فكرة
 ٢٠. أنا فاشل فكرة
 ٢١. أتحدث إلى والدي موقف
 ٢٢. إنها لا تراعي مشاعري فكرة
 ٢٣. مكتئب حالة مزاجية
 ٢٤. أنا خاسر فكرة
 ٢٥. ذنب حالة مزاجية
 ٢٦. في منزل ابني موقف
 ٢٧. أعاني أزمة قلبية فكرة
 ٢٨. يتم استغلالي فكرة
 ٢٩. مستلق في سريري محاولاً النوم موقف
 ٣٠. هذا لن ينجح أبدًا فكرة
 ٣١. خجل حالة مزاجية
 ٣٢. سوف أخسر كل ما لديّ فكرة
 ٣٣. هلع حالة مزاجية
- إذا كانت لديك صعوبة في التمييز بين المواقف،
والحالات المزاجية، والأفكار، راجع الفصلين الثالث
والرابع، فمن خلال التفرقة بين هذه المكونات، سوف
تكون أكثر

قدرة على إحداث تغييرات مهمة بالنسبة لك. فعلى
سبيل المثال، أحياناً يكون من الأسهل تغيير موقف أو
فكرة مقارنة بتغيير حالتك المزاجية بصورة مباشرة.

الفصل السابع

الأفكار التلقائية

كانت ماريسا تعمل على مكتبها عندما أتى مشرفها وقال مرحباً. وفي أثناء حديثهما، قال مشرفها: "على أية حال، أريد أن أعبر عن إعجابي بالتقرير الجيد الذي

كتبته بالأمس". وبمجرد أن قال المشرف هذا، شعرت ماريسا بالانفعال والخوف، ولم تستطع التخلص من هذه الحالة المزاجية طوال اليوم. وكان فيك يضع الصحون على الطاولة بعد العشاء عندما قالت زوجته: "لقد أخذت السيارة لتغيير الزيت اليوم". فقال بانزعاج: "لقد أخبرتك بأني سأغير الزيت

يوم السبت". فردت زوجته: "حسناً، إنك تقول إنك ستعتني بها منذ أسبوعين؛ ولذلك اعتنيت بها بنفسني". فصاح فيك قائلاً: "حسناً!" ملقياً منشفة الصحون عبر

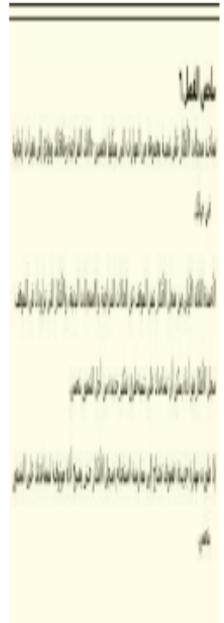
الغرفة، ثم قال: "لماذا لا تجدين لنفسك زوجاً آخر!"، ثم التقط معطفه وأغلق الباب بقوة عند مغادرته

للمنزل.

عندما تبدأ في تتبع حالاتك المزاجية، سوف تلاحظ أوقاتاً تتعرض فيها، مثل ماريسا، لحالة مزاجية تبدو غير مناسبة للموقف. إن معظم الناس لا يشعرون بالقلق

بعد تلقي مجاملة. وفي أوقات أخرى، سوف يكون لديك ردود فعل سريعة، وقوية مثل فيك. إن الشخص الغريب الذي ينظر إلى هذا المشهد قد يعتقد أن فيك كان يبالغ في رد فعله في ذلك الموقف، ومع ذلك فإن هذه الاستجابة قد تبدو الاستجابة المناسبة تماماً بالنسبة له.

كيف يمكننا فهم حالاتنا المزاجية؟ إذا كنا نستطيع تحديد الأفكار التي تراودنا، فإن حالاتنا المزاجية دائماً ما تكون منطقية تماماً. تأمل الأفكار باعتبارها أدلة لفهم



الحالات المزاجية. بالنسبة إلى ماريسا، لدينا الأحجية التالية:



كيف يمكن أن يكون هذا منطقيًا؟ كانت ماريسا حائرة بشأن السبب الذي جعلها تستجيب على هذا النحو إلى أن تحدثت إلى معالجها.
المعالج: ما الذي كان مخيفًا حول هذا الموقف؟

ماريسا: لا أعرف - أعتقد مجرد معرفة أن المشرف قد لاحظ عملي.

المعالج: وما المخيف حول هذا؟

ماريسا: حسناً، إنني لا أقوم دائماً بعمل جيد.

المعالج: وما الذي قد يحدث إذن؟

ماريسا: يوماً ما سوف يلاحظ المشرف خطأ ما.

المعالج: وبعد ذلك ما الذي قد يحدث؟

ماريسا: سوف يستشيط المشرف غضباً مني.

المعالج: وما أسوأ ما قد يحدث؟

ماريسا: إنني لم أفكر في هذا، ولكنني أعتقد أنني قد

أعرض للفصل.

المعالج: هذه فكرة مخيفة. وبعد ذلك ماذا قد يحدث؟

ماريسا: مع وجود خطابات توصية سيئة، سوف أجد

صعوبة في العثور على وظيفة أخرى.

المعالج: إذن هذا يساعد على شرح سبب شعورك

بالخوف. هل يمكنك أن تلخصي لي ماذا اكتشفتِ هنا؟

ماريسا: ربما جعلتني المجاملة أدرك أن المشرف

يلاحظ عملي. وأنا أعلم أنني ارتكبت أخطاءً؛ ولذلك

شعرت بالقلق حول ما قد يحدث إذا لاحظ مشرفي أحد

هذه

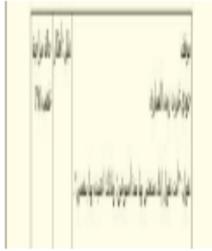
الأخطاء. أعتقد أنني قفزت إلى استنتاج أنني

سأتعرض للفصل، وأني لن أستطيع الحصول على وظيفة أخرى. إن هذا يبدو سخيفًا بعض الشيء الآن. لاحظ كيف أن الأفكار التي كشفتها ماريسا ومعالجها قد وفرت الأدلة الضرورية لفهم استجابتها العاطفية.



معظمنا نشعر بالقلق والخوف إذا فكرنا في أننا سوف نتعرض للفصل ولن نتمكن من الحصول على وظيفة أخرى. الآن تبدو الحالات المزاجية لماريسا منطقية. وكما

تري، تتمثل إحدى الخطوات المهمة لفهم حالاتنا المزاجية في تعلم تحديد الأفكار المصاحبة لها. انظر إذا ما كنت تستطيع تخمين أفكار فيك التلقائية التي ربما جالت بذهنه عندما أصبح غاضبًا جدًا من زوجته لأنها غيرت زيت السيارة.



في عمود "دليل: أفكار"، اكتب أية أفكار قد تعتقد أنها ستفسر استجابة فيك القوية، الغاضبة. بعد مغادرة فيك للمنزل، أدرك أن-ه لم يكن حزينا؛ لأن زوجت-ه غيرت زيت السيارة. في الواقع، كان أسبوعه مشغولاً جداً، وقد أسدت ل-ه زوجت-ه خدمة كبيرة بالاعتناء بهذا العمل. كان غضبه مرتبطاً بأفكار راودته بشأن قيامها بتغيير الزيت، فقد قال لنفسه: "إنها غاضبة مني لعدم قيامي بهذا الأمر. إنها لا تقدر كيف

أحاول بجد القيام بكل شيء. إنها ناقدة لي؛ إنها تعتقد أنني لست جيداً بما يكفي. مهما كان ما أبذله من جهد، فإنها لا ترضى معي أبداً".

تساعدنا هذه الأفكار على فهم استجابات فيك، ومثل هذه الأفكار تُسمى "الأفكار التلقائية"؛ لأنها ببساطة تطرأ في رؤوسنا بصورة تلقائية طوال اليوم؛ فنحن

نخطط أو ننوي التفكير بطريقة معينة. ففي الواقع،
إننا لا نعي حتى بأفكارنا التلقائية. وأحد أغراض
العلاج السلوكي الإدراكي هو جلب الأفكار التلقائية
إلى وعينا.

والوعي هو الخطوة الأولى تجاه التغيير وتحسين حل
المشكلات. بمجرد وعي فيك بهذه الأفكار، أصبح
متاحاً أمامه عدد من احتمالات التغيير. فإذا قرر أن
أفكاره

كـانت مشـوهة أو غير ناجحة بالنسبة لـه،
استطاع العمل لتغيير فهمه للموقف. ومن
جهة أخرى، إذا استنتج فيك أن أفكاره كـانت
صـائبة، يستطيع التحدث بصورة مباشرة مع
زوجته لمناقشة مشاعره ولكي يطلب منها تقدير
جهوده بصورة أكبر.

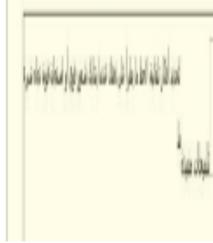
كيف نصبح واعين بأفكارنا التلقائية؟

بما أننا نفكر ونتخيل باستمرار، تكون لدينا أفكار
تلقائية طوال الوقت. فتراودنا أحلام اليقظة حول
أصدقائنا أو عطلة نهاية الأسبوع أو نقلق حول إنجاز
المهام،

وهذه جميعها أفكار تلقائية. وعندما نريد الشعور

بتحسن، تكون الأفكار التلقائية هي الأفكار الأكثر أهمية حيث تساعدنا على فهم حالاتنا المزاجية القوية. ويمكن

أن تكون هذه الأفكار كلمات ("سوف أتعرض للفصل") أو صوراً أو رسومات عقلية (ربما "رأت" ماريسا نفسها كشخص متشرد يجلس في زاوية الطريق) أو ذكريات (ربما طرأت على ذهن ماريسا ذكرى ضربها على يدها بالمسطرة من معلمها في المدرسة عندما ارتكبت خطأ).



لممارسة تحديد الأفكار التلقائية، اكتب ما يطرأ على ذهنك عندما تتخيل نفسك في المواقف التالية.

1. موقف: إنك في مركز تسوق وسوف تشتري هدية مميزة جداً لنفسك. وقد رأيتها منذ بضعة أسابيع وتوفر المال لشرائها. عندما تصل إلى المتجر، يخبرك البائع

بأنهم لم يعودوا يبيعون هذا المنتج.
أفكار تلقائية:

٢. موقف: قمتِ بطبخ طبق من أجل إحدى ال حفلات ,
وأنتِ متوترة بعض الشيء لأنكِ جربتِ وصفة جديدة.
وبعد ١٠ دقائق، أتى بعض الناس وقالوا إنهم يرون
أن
الطعام الذي قمتِ بإعداده لذيذ.
أفكار تلقائية:

تنتاب أفكار تلقائية مختلفة أشخاصاً

مختلفين ف-ي هذه المواقف. فبالنسبة لموقف الطعم-ام الموجود ف-ي المثل-ال ٢، بعض الن-اس يقرولون لأنفس-هم: "حسنأ، اتض-ح أن الطعام جيد"، ويشعرون بالراحة والفخر. بينما يقول أشخاص آخرون لأنفسهم: "هؤلاء الأشخاص يحاولون فقط ألا يؤذوا مشاعرك؛ من المرجح أن مذاق الطعام

سيئ"، ويشعرون بالخجل أو الإحراج. وفي أي موقف، يكون هناك العديد من الطرق لتفسير معنى الأحداث. ويؤثر تفسيرك للحدث على حالتك المزاجية.

في الواقع، دائماً ما نتناوبا عدة أفكار تلقائية خلال المواقف التي نمر بها في حيواتنا. ويمكن أن تساعدك الأسئلة الواردة في التلميحات المفيدة التالية على تحديد

أفكارك التلقائية. إن كل سؤال من هذه الأسئلة لن يساعدك على التصرف في جميع المواقف، ولكن من خلال طرح هذه الأسئلة على نفسك، سوف تضع يدك على معظم أفكارك التلقائية. وهناك تلميح بعد كل سؤال يشير إلى أي الأسئلة قد تكون أفضل للمساعدة على تحديد أفكار تلقائية مرتبطة بحالات مزاجية



يستطيع مشترى هذا الكتاب استخراج نسخة من هذا الصندوق للاستخدام الشخصي أو للاستخدام مع عملاء فرديين.

لتحديد الأفكار التلقائية، اطرح على نفسك هذه الأسئلة حتى تحدد الأفكار التي تساعدك على فهم استجاباتك العاطفية، وقد يتعين عليك أن تسأل نفسك

بعضاً

من هذه الأسئلة مرتين أو ثلاث مرات للكشف عن جميع الأفكار التلقائية. وللبحث عن صور وذكريات، دع فقط عقلك ير إذا ما كانت هناك أية صور تطرأ على

ذهنك عندما تفكر في الموقف الذي انتابتك فيه مشاعر قوية.

إنك لست بحاجة للإجابة عن جميع تلك الأسئلة. فأحياناً ما تكون الإجابة عن سؤال فقط أو اثنين من هذه الأسئلة كافية لتحديد الأفكار التي تجوب عقلك عندما

تتعرض لحالة مزاجية قوية. أجب عن أقل عدد - أو أكبر عدد - ضروري من الأسئلة الموجودة في المربع لتحديد الأفكار المرتبطة بحزنك. ابدأ بأسئلة عامة

دائماً ما نبدأ بأول سؤاليين من الأسئلة الموجودة في التلميحات المفيدة السابقة (السؤالان المصنفان بوصف "عام"). فهذان السؤالان يمكنك طرحهما على نفسك مع

أية حالة مزاجية تشعر بها. في البداية، ربما لا تعرف ما طرأ على ذهنك قبل أن تبدأ تشعر بهذه

الطريقة. وبواسطة الملاحظة والممارسة، يصبح

العديد من الناس

خبراء في تحديد أفكارهم التلقائية الرئيسية من خلال طرح أول سؤالين فقط في الصندوق.

ربما تتساءل لماذا يسأل السؤال الثاني عن الصور والذكريات. لقد اتضح أن جميعنا نمتلك صوراً عندما نتعرض لحالات مزاجية قوية. وقد تكون هذه الصور مرئية،

أو أغنية، أو كلمات تطرأ على أذهاننا، أو شعوراً بدنياً. وأحياناً ما تكون هذه الصور خيالية تماماً (مثل أن ترى نفسك مستلقياً على الأرض والناس يحدقون النظر

إليك)، وأحياناً ما تكرر هذه الصور ذكريات التجارب التي عشناها (مثل تذكر يوم ضحكك فيه زملاؤك في الفصل عليك). وعندما تراودك هذه الصور أو الذكريات،

عادة ما تثير حالات مزاجية قوية جداً - أقوى من تلك التي تتعرض لها بواسطة الأفكار الكلامية، ولذلك فمن المهم جداً ملاحظة هذه الصور والذكريات، وكتابتها

(أو رسمها) على سجل الأفكار إلى جانب الأفكار

الأخرى.

ثم اطرح أسئلة الحالة المزاجية المحددة بعد طرح الأسئلة العامة والإجابة عنها، قد تجد أنه من المفيد أن تسأل نفسك أسئلة الحالة المزاجية المحددة الواردة في تلميحات مفيدة في الصفحة السابقة.

وأسئلة الحالة المزاجية المحددة تدرج تحت تصنيف "القلق" أو "الاكتئاب" أو "الغضب" أو "الذنب" أو "الخجل". ومن المحتمل أن تحدد الأفكار التلقائية المرتبطة بأي

من هذه الأسئلة التي تبدو مفيدة بالنسبة لك، ولكن هناك أسئلة حالات مزاجية محددة مكتوبة لمساعدتك على تحديد أنواع الأفكار التي عادة ما تصاحب حالات مزاجية بعينها.

الاكتئاب

على سبيل المثال، عندما نشعر بالحزن أو الاكتئاب، عادة ما نتجه إلى النقد الذاتي وعادة ما تراودنا أفكار حول حياتنا ومستقبلنا، كما هو موضح في الفصل الثالث

عشر. ولذلك إذا كنت تشعر بالاكتئاب أو حالات مزاجية مشابهة، مثل الحزن أو فتور الهمة أو

الإحباط، اسأل نفسك: "ماذا يعني هذا بالنسبة لي؟"،
و"ماذا يعني

هذا بالنسبة لحياتي؟"، و"ماذا يعني هذا بالنسبة
لمستقبلي؟". إن هذه الأسئلة تساعدك على تحديد
الأفكار التلقائية السلبية المرتبطة بتلك الحالات
المزاجية.

القلق

يصف الفصل الرابع عشر، كيف أننا نميل، عند
التعرض للقلق، إلى تخيل سلاسل من أحداث ونتائج
"السيناريو الأسوأ": فنحن نبالغ في تقدير الخطر
ونستهين

بقدرتنا على التكيف مع الأمور التي تسير على نحو
خطأ. وأحيانا ما تبدأ أفكار القلق بـ "ماذا إذا...؟"
وتنتهي بتوقع شيء فظيع يحدث. وعندما يحدث هذا،
بالإضافة

إلى كتابة سؤال "ماذا إذا...؟"، يكون من المفيد كتابة
إجابتك عن هذا السؤال التي تجعلك تشعر بأكثر قدر
من القلق. فعلى سبيل المثال، إذا كنت تقول لنفسك:
"ماذا إذا تعرضت لنوبة هلع في المتجر؟" فقد تكتب:
"إذا تعرضت لنوبة هلع في المتجر، فسوف أنهار.
إنني أرى صورة المسعفين يأتون ويحملونني.

والجميع يحدقون

إليّ، وأنا محرج جداً". ولذلك عندما تشعر بالقلق أو الخوف أو الانفعال أو حالات مزاجية مشابهة، من المفيد أن تسأل: "ما الذي أخشى أنه قد يحدث؟ ما أسوأ ما

يمكن أن يحدث؟" وعندما تسأل هذه الأسئلة، قد يكون من المفيد أيضاً أن تفكر في أسوأ استجابة تتخيلها قد تقوم بها تجاه الموقف (مثل صورة فقدان السيطرة أو الخروج مهرولاً، وصارخاً من القاعة).

الغضب

عندما نشعر بالغضب أو الاستياء أو الانزعاج، تكون أفكارنا مركزة بوجه عام على الأشخاص الآخرين وكيف تسببوا في إيذائنا أو جرحنا. وقد تعتقد (صواباً أو خطأ)

أن الآخرين ظالمون، أو مجحفون، أو وقحون، أو سيئون معاملتنا بطريقة ما. ولهذا توصيك التلميحات المفيدة الواردة في صفحة ٧٠ بأن تسأل نفسك: "ما معنى

هذا بالنسبة لمشاعر/ أفكار الشخص الآخر حيالي؟"، و"ما معنى هذا بالنسبة للشخص الآخر أو بالنسبة

للناس بوجه عام؟" ويعلمك الفصل الخامس عشر
المزيد

عن الأفكار التي تصاحب الغضب على نحو شائع.
الذنب أو الخجل

دائماً م-ا-ي-رتبط ال-ذنب أو الخجل ب-الأفكار
الخاصة ب-ارتكاب ش-يء خطأ. ويشرح

الفصل الخ-امس عشر د-اتين الح-تين

المزاجيتين بالتفصيل، وقد ترتبط مجموعة

متنوعة من الأفكار والسلوكيات بالشعور بالذنب أو

الخجل. فعلى سبيل المثال، ربما انتهكت قاعدة أو

التزاماً أخلاقياً مهماً بالنسبة لك أو ربما راودتك أفكار

تنتهك

الأمر التي تقدرها. ولذلك فإذا كانت حالتك المزاجية

هي الذنب أو الخجل، فإن قسم التلميحات المفيدة

الموجود في صفحة ٧٠ يوصيك بأن تسأل نفسك: هل

انتهكت قواعد أو آذيت الآخرين أو لم أفعل شيئاً كان

يجب عليّ فعله؟ وكيف أرى نفسي بما أنني فعلت هذا

أو أعتقد أنني فعلت هذا؟"، ومع الخجل ربما يكون

من المفيد أيضاً أن تسأل نفسك: "ما معنى هذا

بالنسبة لمشاعر/ أفكار الشخص الآخر حيالي؟" أو

"ماذا قد يعتقد إذا عرف هذا عني؟".

ملخص لكيفية تحديد الأفكار التلقائية

عندما تبحث عن الأفكار المرتبطة بحالة مزاجية معينة، تأكد من أن تسأل نفسك سؤاليين عامين من قسم التلميحات المفيدة الموجود في صفحة ٧٠، وسؤاليين أو ثلاثة

من الأسئلة المحددة الخاصة بالحالة المزاجية التي تحاول أن تفهمها. ولكن أحياناً ما يكون من المفيد أن تسأل أسئلة مرتبطة بحالات مزاجية أخرى. فعلى سبيل المثال، أجابت أنيا التي كانت تعاني القلق الاجتماعي عن السؤال "ما أسوأ ما قد يحدث؟" بالإجابة "لن أعرف ما يجب قوله وسوف أبدو غبية". ولكن من خلال

طرح سؤال الاكتئاب "ماذا يعني هذا بالنسبة لي؟"، كشفت أنيا عن فكرة "لن يحبني أحد أبداً". ومثل أنيا يمكنك استخدام التصنيفات الموجودة في نهاية كل سؤال

كأدلة، ولكن الإجابة عن بعض الأسئلة المرتبطة بحالات مزاجية أخرى قد يساعدك على تحديد أفكار تلقائية مهمة أخرى.

يستطيع مشترؤ هذا الكتاب استخراج نسخة مصورة
و/أو تحميل نسخ إضافية من ورقة العمل هذه (انظر
المربع الموجود في نهاية جدول المحتويات).
فيما يلي الإجابات الخاصة بورقة العمل ١-٧ . راجع
الفقرات ذات الصلة في هذا الفصل أو الفصول ١٣ ،
و ١٤ ، و ١٥ لفهم لماذا قد ترتبط هذه الأفكار المحددة
بالحالات
المزاجية المذكورة.

- ١ . أنا غبي ولن أفهم هذا أبداً اكتباب
- ٢ . سوف أفقد وظيفتي لأنني متأخر جداً قلق
- ٣ . إنها ظالمة جداً غضب
- ٤ . لا يجب أن أكون جارحاً هكذا ذنب
- ٥ . إذا علم الناس بهذا عني، لن يحبوني خجل
- ٦ . عند إلقاء الخطاب، سوف يضحك الناس عليّ قلق
- ٧ . من الخطأ أن أفكر في هذا الأمر ذنب
- ٨ . إنه يغشني ويهينني غضب
- ٩ . لا جدوى من الاستمرار في المحاولة اكتباب
- ١٠ . إذا سار أمر علي نحو خطأ، لن أستطيع التكيف ذ

أما وقد فهمت كيف ترتبط الأفكار والحالات المزاجية،
فسوف يمنحك التمرين التالي فرصة لرؤية كيف
ينجح هذا الربط في حياتك.



و/أو تحميل نسخ إضافية من ورقة العمل هذه (انظر المربع الموجود في نهاية جدول المحتويات). هل وجدت أنك تعرضت لأكثر من حالة مزاجية واحدة في الموقف الذي كتبت عنه؟ عادة ما نتتابنا عدة حالات مزاجية في الموقف نفسه. وبما أنه من المحتمل أن

تكون هناك أفكار مختلفة مرتبطة بكل حالة مزاجية، فمن المفيد أن ترسم دائرة حول - أو ضع علامة على - الحالة المزاجية الأكثر إزعاجًا بالنسبة لك في العمود

الثاني. ثم اسأل نفسك الأسئلة ذات الصلة لتحديد الأفكار المرتبطة بتلك الحالة المزاجية. إن تعلم تحديد أفكار تلقائية يمكن أن يكون أمرًا شائعًا جدًا، وتحديد

سيساعدك على فهم الأسباب التي تجعلك تشعر بما تشعر به في مواقف مختلفة. وكلما انتبهت إلى أفكارك، كان من الأسهل تحديد عدة أفكار مرتبطة بإحدى

الحالات المزاجية.

إن الأعمدة الثلاثة الأولى لسجل الأفكار تأخذ موقفًا عاطفيًا في حياتك وتضعه تحت ميكروسكوب نفسي.

فأنت تتعلم التقاط شريحة من تجربتك وفحصها عن
كثب. وهذه النظرة القريبة إلى الأمور التي تحدث في
الموقف وداخل نفسك تعد ضرورية قبل الانتقال إلى
النصف الآخر من سجل الأفكار ، والذي سيساعدك
على

اكتشاف التغيرات التي ستساعدك على الشعور
بتحسن.

ورقة العمل ٧-٣ (الموجودة بالصفحة التالية)
مُصممة لمنحك المزيد من الممارسة فيما يخص
تحديد أفكارك التلقائية. وتمثل الأفكار التلقائية نقطة
الانطلاق نحو

التغيير على طول الفصول القليلة القادمة لهذا الكتاب.
ولذلك فمن المهم بالنسبة لك أن تصبح ماهراً في
تحديدها. وقبل مواصلة القراءة، أكمل ورقة العمل
٧-٣

مستخدمًا موقفاً آخر تعرضت فيه إلى واحدة أو أكثر
من الحالات المزاجية التي تهتم بها.

توبيخ عبد القدر الشافعي

علم إن الذم ذمُّ من ذمَّ نفسه بعد أن أهدى الناس إليه طريق الحق والعدالة والبر والسنة
وهدم الناس بيوتهم وهدم الله الجوامع والمساجد وهدم الناس البيوت والبيوت
فأبى الناس أن يهدموا البيوت والبيوت فهدم الله البيوت والبيوت فهدم الله البيوت
فهدم الله البيوت فهدم الله البيوت فهدم الله البيوت فهدم الله البيوت فهدم الله البيوت

فهدم الله

وفاة عام 1142 بعد الفجر الشافعي

رقم الصفحة	الموضوع
1	الكتاب الأول
2	الكتاب الثاني
3	الكتاب الثالث
4	الكتاب الرابع
5	الكتاب الخامس
6	الكتاب السادس
7	الكتاب السابع
8	الكتاب الثامن
9	الكتاب التاسع
10	الكتاب العاشر
11	الكتاب الحادي عشر
12	الكتاب الثاني عشر
13	الكتاب الثالث عشر
14	الكتاب الرابع عشر
15	الكتاب الخامس عشر
16	الكتاب السادس عشر
17	الكتاب السابع عشر
18	الكتاب الثامن عشر
19	الكتاب التاسع عشر
20	الكتاب العشرون

يستطيع مشترى هذا الكتاب استخراج نسخة مصورة
و/أو تحميل نسخ إضافية من ورقة العمل هذه (انظر
المربع الموجود في نهاية جدول المحتويات).

أفكار ساخنة

تخيل أنك تدخل غرفة، وتضيء مصباح الطاولة، ولكن لا يظهر أي ضوء. ربما تكتشف أن المصباح غير موصل بالكهرباء أو أن مفتاح الجدار مُغلق. إن توصيل المصباح بالكهرباء وتشغيله يؤدي إلى تدفق الكهرباء وإضاءة المصباح.

وتسمى الأسلاك التي تحمل الكهرباء أسلاكًا "ساخنة"، وبالمثل تسمى الأفكار الأكثر ارتباطًا بالحالات المزاجية الحادة أفكارًا "ساخنة". وتلك هي الأفكار التي توصل

الشحنة العاطفية؛ ولذلك فهذه أيضًا هي الأفكار التي من الأهم بالنسبة لنا أن نحددها، ونفحصها، ونفكر فيما إذا كنا نحتاج إلى تغيير للشعور بالتحسن.

ولمعرفة المزيد حول الأفكار التلقائية الساخنة، دعنا ننظر إلى واحد من

سجلات أفكار فيك (الشكل ١-٧). لقد أراد فيك تحديد الأفكار والصور التلقائية التي ستساعده على فهم انفعاله؛ ولذلك رسم دائرة حول هذه الحالة المزاجية الموجودة في العمود ٢.

الشكل ١-٧ . سجل أفكار فيك الجزئي
وللمساعدة على تحديد أفكاره التلقائية، سأل فيك
نفسه السؤالين العامين الواردين في التلميحات
المفيدة "أسئلة للمساعدة على تحديد الأفكار
التلقائية" (صفحة

٧٠). ووُضع خطأ أسفل هذين السؤالين في الشكل ١.
وبالإضافة إلى ذلك، لما كان شعوره بالانفعال
مرتبطاً بصورة أقرب بالحالة المزاجية الخاصة
بالقلق، فسأل

نفسه سؤالاً القلق الواردين في التلميحات المفيدة ،
ووضع خطأ أسفل هذين السؤالين أيضاً.

لاحظ أن فيك وصف الموقف ثم حدد حالاته المزاجية
وقيّمها. ورسم دائرة حول حالة "الانفعال"؛ لأنها
الحالة التي كان يريد معرفة المزيد عنها. ولأن هناك
أفكاراً مختلفة مرتبطة بحالات مزاجية مختلفة، من
المفيد رسم دائرة حول - أو وضع علامة على -
الحالة المزاجية التي تريد معرفة المزيد عنها.
ولاكتشاف الأفكار التلقائية

المرتبطة بانفعاله، طرح على نفسه بعض الأسئلة
الواردة في التلميحات المفيدة الواردة في صفحة ٧٠.

فطرح على نفسه السؤالين العامين ("ما الذي كان يطرأ في

ذهني تماماً قبل أن أبدأ بالشعور هكذا؟" و"ما الصور أو الذكريات التي راودتني في هذا الموقف؟")، إلى جانب أسئلة متخصصة مرتبطة بالقلق ("ما الذي أخشى

احتمالية حدوثه؟" و"ما أسوأ ما يمكن أن يحدث؟")؛ لأن الانفعال مشابه للقلق.

ولاكتشاف أي من أفكاره كانت أكثر سخونة -

المحملة أكثر بالعواطف - فكر فيك في كل فكرة

بمفردها لكي يرى إلى أي مدى ستجعله هذه الفكرة بمفردها يشعر

بالانفعال. فعلى سبيل المثال، إذا كان يفكر فقط في

الفكرة الأولى - "لماذا تقرأ التقرير هنا؟" - قرر فيك

أنه كان سوف يقيّم انفعاله بـ ١٠٪. ولكن عندما كتب الإجابة

التي جعلته أكثر انفعالاً، "إنها تبحث عن مشكلات

وستنتقدني"، زاد تقييم انفعاله. ويمكن مشاهدة كل

تقييمات فيك في الجدول التالي:



كما يمكن أن ترى، لم تؤد فكرة فيك الأولى ("لماذا
تقرأ التقرير هنا؟") إلى جعله منفعلًا جدًّا؛ ولذلك لم
تكن فكرة ساخنة على نحو خاص. وأدت أفكاره

الثلاث

التالية إلى زيادة انفعاله؛ ولذلك فقد كانت أفكارًا أكثر
سخونة، أما الفكرتان الأخيرتان ("أظن أن موظفي
المبيعات الآخرين قاموا بعمل أفضل هذا الشهر"،
و"سوف

أعرض للفصل أو الخصم من المرتب")

فقد تسببنا في جعل فيك غاية في الانفعال؛ ولذلك فهاتان الفكرة انك انتا الأكثر سخونة. إن طرح عدد من الأسئلة على نفسك، مثلما فعل فيك، يزيد من احتمالية عثورك على أفكار ساخنة لمساعدتك على فهم استجاباتك العاطفية.

هناك أمر أخير مهم حول سجل أفكار فيك. لاحظ أن ذكرى الطفولة التي استدعاها بدت وثيقة الصلة باستجابته تجاه مشرفته. وبعد ذلك، تعلم فيك أن يبحث

عن أوجه تشابه واختلافات بين قراءة مشرفته لتقريره وانتقاد والده لطريقته في تشذيب العشب. إن الوعي بهذه الذاكرة - إلى جانب تعلم رؤية الاختلافات بين

تجاربه في فترة الطفولة وتجاربه بعد بلوغه سن الرشد - قد ساعد فيك على تعلم الاستجابة بطرق أكثر فائدة مع كل من مشرفته وزوجته.

الفصل الأول	
أولها	أولها
ثانيها	ثانيها
ثالثها	ثالثها
رابعها	رابعها
خامسها	خامسها
سادسها	سادسها
سابعها	سابعها
ثامنها	ثامنها
عاشرها	عاشرها
الحادية عشرها	الحادية عشرها
الثانية عشرها	الثانية عشرها
الثالثة عشرها	الثالثة عشرها
الرابعة عشرها	الرابعة عشرها
الخامسة عشرها	الخامسة عشرها
السادسة عشرها	السادسة عشرها
السابعة عشرها	السابعة عشرها
الثامنة عشرها	الثامنة عشرها
التاسعة عشرها	التاسعة عشرها
العشرونها	العشرونها

يستطيع مشترى هذا الكتاب استخراج نسخة مصورة
و/أو تحميل نسخ إضافية من ورقة العمل هذه (انظر
المربع الموجود في نهاية جدول المحتويات).

الجدول رقم ١٠٠٠ - المدة المتوقعة

المدة المتوقعة	العدد المتوقع	العدد المتوقع	العدد المتوقع	العدد المتوقع
١	١	١	١	١
٢	٢	٢	٢	٢
٣	٣	٣	٣	٣
٤	٤	٤	٤	٤
٥	٥	٥	٥	٥
٦	٦	٦	٦	٦
٧	٧	٧	٧	٧
٨	٨	٨	٨	٨
٩	٩	٩	٩	٩
١٠	١٠	١٠	١٠	١٠

يستطيع مشترى هذا الكتاب استخراج نسخة مصورة
و/أو تحميل نسخ إضافية من ورقة العمل هذه (انظر
المربع الموجود في نهاية جدول المحتويات).



ا	انظر كتابي	لمدة عبادة كل شهر
ويلك	العبادة اليومية	العبادة اليومية
ملائكة	العبادة اليومية	العبادة اليومية
العبادة	العبادة اليومية	العبادة اليومية
العبادة	العبادة اليومية	العبادة اليومية
العبادة	العبادة اليومية	العبادة اليومية
العبادة	العبادة اليومية	العبادة اليومية
العبادة	العبادة اليومية	العبادة اليومية
العبادة	العبادة اليومية	العبادة اليومية
العبادة	العبادة اليومية	العبادة اليومية
العبادة	العبادة اليومية	العبادة اليومية
العبادة	العبادة اليومية	العبادة اليومية
العبادة	العبادة اليومية	العبادة اليومية
العبادة	العبادة اليومية	العبادة اليومية
العبادة	العبادة اليومية	العبادة اليومية
العبادة	العبادة اليومية	العبادة اليومية
العبادة	العبادة اليومية	العبادة اليومية
العبادة	العبادة اليومية	العبادة اليومية
العبادة	العبادة اليومية	العبادة اليومية

يستطيع مشترؤ هذا الكتاب استخراج نسخة مصورة
و/أو تحميل نسخ إضافية من ورقة العمل هذه (انظر
المربع الموجود في نهاية جدول المحتويات).

الحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله الطيب الطاهر محمد وآله الطيبين الطاهرين أجمعين أما بعد فإن الله خلقنا على فطرة إسلامية فطرة الإسلام التي هي أحسن فطرة خلق الله لأن الإسلام دين الله والله أعلم بما يكفون	الحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله الطيب الطاهر محمد وآله الطيبين الطاهرين أجمعين أما بعد فإن الله خلقنا على فطرة إسلامية فطرة الإسلام التي هي أحسن فطرة خلق الله لأن الإسلام دين الله والله أعلم بما يكفون	الحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله الطيب الطاهر محمد وآله الطيبين الطاهرين أجمعين أما بعد فإن الله خلقنا على فطرة إسلامية فطرة الإسلام التي هي أحسن فطرة خلق الله لأن الإسلام دين الله والله أعلم بما يكفون
--	--	--

يستطيع مشترؤ هذا الكتاب استخراج نسخة مصورة
و/أو تحميل نسخ إضافية من ورقة العمل هذه (انظر
المربع الموجود في نهاية جدول المحتويات).

فحص الحالات المزاجية

أما وأنك تبدأ في تعلم كيفية تحديد الأفكار التلقائية،
فهذا وقت جيد لقياس حالاتك المزاجية مرة أخرى.
تذكر، يمكنك استخدام المقاييس وأوراق النتائج
التالية:

• الاكتئاب/الحزن: جرد الاكتئاب

ورقة عمل ١٣-١، وورقة عمل ١٣-٢.

• القلق/الانفعال: جرد القلق

ورقة عمل ١٤-١، وورقة عمل ١٤-٢.

• الحالات المزاجية الأخرى/السعادة: قياس حالاتي

المزاجية وتتبعها

ورقة عمل ١٥-١، وورقة عمل ١٥-٢.

علم الفلك

الفلك هو العلم الذي يدرس النجوم والكواكب والأجرام السماوية.

الفلك هو العلم الذي يدرس النجوم والكواكب والأجرام السماوية.

الفلك هو العلم الذي يدرس النجوم والكواكب والأجرام السماوية.

الفلك هو العلم الذي يدرس النجوم والكواكب والأجرام السماوية.

الفلك هو العلم الذي يدرس النجوم والكواكب والأجرام السماوية.

الفلك هو العلم الذي يدرس النجوم والكواكب والأجرام السماوية.

الفلك هو العلم الذي يدرس النجوم والكواكب والأجرام السماوية.

الفلك هو العلم الذي يدرس النجوم والكواكب والأجرام السماوية.

الفصل الثامن

أين الدليل؟

فيك: توقف، وانظر، وأنصت من جديد.
في مساء أحد أيام الخميس، كان فيك وزوجته جوادي يقفان في المطبخ، ويناقشان خططهما لعطلة نهاية الأسبوع التالية. قال فيك لزوجته إنه وضع خططا لصباح

يوم السبت لمقابلة صديقه جيم في اجتماع مدمني الكحول المجهولين. لقد تغيرت تعابير وجه جوادي في أثناء حديثه، وبدأ على وجهها نظرة استياء؛ فشعر فيك

بموجة غضب إذ قال لنفسه: "إنها حزينة لأنني أقضي الوقت بعيداً عنها وعن الأطفال. ليس من العدل ألا ترى أن برنامج علاجي مهم بالقدر نفسه. إذا كانت

تهتم بي بقدر اهتمامها بالأطفال، فستكون سعيدة لذهابي إلى جمعية مدمني الكحول المجهولين. إنها لا تهتم بي".

انفجر فيك في وجه جوادي: "إذا لم تكوني مهتمة

بشفائي من الإدمان، فلن أهتم أيضًا!"، ثم ضرب
بقبضته على الطاولة واندفع خارجًا من المنزل. وعند
مغادرته،

صاحت زوجته به قائلة: "كيف تتوقع مني أن أهتم
وأنت تتصرف هكذا؟ ما خطبك؟".

وعندما قاد السيارة مبتعدًا عن المنزل، كانت الأفكار
تتسارع في ذهنه: "إنها لا تفهم أبدًا مدى أهمية
جمعية مدمني الكحول المجهولين بالنسبة لي. إنها لا
تعرف

مدى الصعوبة التي أعانيها للامتناع عن تناول
الكحوليات. ما فائدة بذل الجهد إذا لم تكن مهتمة
بشفائي من إدمان الكحول؟ إنني لا أتحمّل الشعور
بهذا القدر

من الغضب. إن تناول مشروب كحولي سيشعرنني
بتحسن".

وعند اقتراب فيك من متجر بيع الكحوليات، أدخل
سيارته ساحة انتظار وأوقف المحرك، ووضع رأسه
على عجلة القيادة لكي يأخذ نفسه. وعندما بدأ غضبه
يهدأ،

تذكر قول معالج-ه-ل-ه-إن-ه-ف-ي-المرّة
التالي-ة-الت-ي يتعرض في-ها لعاطفة-قوي-ة أو

رغبة قوية لتناول الكحوليات، يجب أن
يسخدم هذا الشـعور كفرصة للتعرف على
أفكاره والبحث عن دليل على سجل الأفكار، ورغم
رغبته القوية في تناول الكحوليات، فإنه كان قد وعد
معالجه بأنه سوف يقوم بتحديد أفكاره مرة واحدة
على

الأقل، ويظهر الشكل ١-٨ ما كتبه فيك على قطعة
ورق وجدها بسيارته.

وكما تعلمت في الفصل السابع، ملأ فيك الأعمدة

الثلاثة الأولى لسجل الأفكار من خلال وصف

الموقف، وتحديد حالته المزاجية وتقييمها، وكتابة
مجموعة متنوعة

من الأفكار المرتبطة بحالته المزاجية. وبدلاً من كتابة

تقييماته لمدى "سخونة" كل فكرة من الأفكار

التلقائية، تأمل عقلياً إلى أي مدى جعلته كل فكرة من

هذه الأفكار

يشعر بالغضب، ورسم دائرة حول الفكرة الأكثر

سخونة: "إنها لا تهتم بي".

الشكل ١-٨ . سجل أفكار فيك

كما رسم دائرة حول فكرة ساخنة أخرى - "إنني لا
أتحمل الشعور بهذا القدر من الغضب. إن تناول
مشروب كحولي سيشعرنى بتحسن" - لأن فيك أدرك
أن هذه

الأفكار كانت تجذبه نحو تناول الكحوليات، وهو الأمر
الذي كان يعلم أنه سيندم عليه لاحقاً.

وبمجرد تحديده - اتين الفكـرتين

السـاخنتين، تذكر أن معالجـه كـان قـد

أخبره بـأن العمـودين ٤ و ٥ فـي سـجل

الأفكار يطرحـان السـؤال الأهم فـي العـلاج

السـلوكي

الإدراكي: "ما الدليل؟"، وبدأ فيك يفكر في الأدلة

التي تدعم أفكاره التي تقول: إن جودي لم تكن تهتم

به، وأنه يحتاج إلى تناول الكحوليات من أجل التكيف

مع

الغضب.

لقد بدأ غضب فيك عندما فسر النظرة الموجودة على

وجه زوجته بأنها استياء من قراره بحضور اجتماع

جمعية مدمني الكحول المجهولين يوم السبت.

إنه فهم من ذلك أنها لم تكن تهتم ببرنامجه العلاجي أو به. ومن خلال البحث عن الأدلة التي كانت تؤيد استنتاجاته أو لا تؤيدها، وضع فيك نفسه في موقف أفضل لتقييم - والتفاعل مع - أفكاره حول ما كان يحدث بينه وبين جودي. وكما يظهر في النصف السفلي من العمودين ٤ و ٥، جمع فيك أيضاً أدلة لاختبار أفكاره

بأنه لم يكن يستطيع تحمل الشعور بالغضب وأنه بحاجة إلى تناول الكحوليات لمساعدته على الشعور بتحسن.

كما تذكر فيك من مناقشته مع معالجه، يناقش العمودان ٤ و ٥ لسجل الأفكار السؤال "أين الدليل؟" (الشكل ١-٨). هذان العمودان مُصممان لمساعدتك على

جمع المعلومات التي تدعم ولا تدعم أفكارك الساخنة التي حددتها في عمود "الأفكار التلقائية" (العمود ٣). إن الأدلة المُجمعة في العمودين ٤ و ٥ تساعدك على تقييم أفكارك الساخنة.

عندما تبدأ في ملء عمودي الأدلة، يكون من المفيد التفكير في أفكارك الساخنة كافتراضات أو تخمينات،

فإذا علقت مؤقتًا قناعتك بأن أفكارك الساخنة حقيقية،
سوف تجد أنه من الأسهل البحث عن أدلة داعمة
وغير داعمة لاستنتاجك على حد سواء.
وعن-دما-جل-س في-ك في-س-يارته-خ-ارج
متجر-الكحولي-ات-مت-أملًا-الأدل-ة-ال-داعمة
والمناقض-ة-لقناعات-ه-حول-ج-ودي-والحاج-ة
إل-ى-تن-اول-الكحولي-ات، ح-اول-التمسك
بالبيانات أو الحقائق أو التجارب الفعلية التي كانت
تدعم أفكاره الساخنة أو لا تدعمها.

يستطيع مشترؤ هذا الكتاب استخراج نسخة مصورة
و/أو تحميل نسخ إضافية من ورقة العمل هذه (انظر
المربع الموجود في نهاية جدول المحتويات).

فيما يلي الإجابات عن ورقة العمل ١-٨ .

١. إنها دائماً ما توجه إليَّ نظرات سلبية، مثلما فعلت
الليلة تفسير

٢. تغيرت تعابير وجه جودي حقيقة

٣. أشعر بالغضب (فيك) حقيقة

٤. إنها ليست مهتمة بعلاجي من إدمان الكحول تفسير

٥. جودي تهتم بالأطفال أكثر من اهتمامها بي تفسير

٦. جودي صرخت في وجهي عند مغادرتي للمنزل
حقيقة

٧. جودي ظلت معي خلال جميع سنوات إدمان

الكحوليات حقيقة

٨. إنها لا تدعم تواجدي في جمعية مدمني الكحول

المجهولين تفسير

٩. إنني لا أتحمل الشعور بهذا القدر من الغضب تفسيد

١٠. لا يمكنك أن تتوقع مني أن أهتم وأنت تتصرف ه
(جودي) تفسير

إن المعلومات الواردة في أعمدة الدليل لسجل الأفكار
يجب أن تتكون في معظمها من بيانات أو حقائق
موضوعية؛ ولكن عندما تبدأ أولاً في ملء هذه
الأعمدة، من

المحتمل أن تخلط بين الحقائق والتفسيرات، كما فعل
فيك في سجل أفكاره. فعل سبيل المثال كتب: "إنها
دائماً ما توجه إليّ نظرات سلبية، مثلما فعلت الليلة"،
وهو ما يعكس تفسيره لنظرتها البائسة بأنها نظرة
سلبية موجهة إليه، ولما كانت جودي لم تعبر بحق
عما كانت تشعر به عندما نظرت إليه، فإن فيك لم
يكن

يعرف على وجه اليقين أن نظرتها كانت "نظرة
سلبية" موجهة إليه، كما أن فكرة "إنها دائماً ما
توجه إليّ نظرات سلبية، مثلما فعلت الليلة" قد تكون
مبالغة لعدد

المرات التي نظرت إليه جودي نظرات سلبية.
هل استطعت معرفة الفارق بين الحقائق والتفسيرات
الواردة في ورقة العمل ١-٨؟ الحقائق هي جميع
الأمر الموصوفة في بداية الفصل، فأني شخص

شاهد جودي

وفيك سوف يتفق على-ي الأرجح على-ي أن

هذه الأمور قد حدثت: (٢) تغيرت تعبير

وجه جودي، (٣) ك-ان فيك يش-ع بال غضب،

(٦) جودي صرخت ف-ي وج-هي عند

مغادرتي للمنزل، و(٧) جودي ظلت معي خلال جميع

سنوات إيمان الكحوليات.

التفسيرات هي الأمور التي نقرؤها في المواقف. تلك

هي أفكارنا حول الموقف أو الشخص الآخر والتي

ربما تكون حقيقية وربما لا تكون كذلك. فعلى سبيل

المثال، من

الممكن أن (٤) جودي لم تكن مهتمة بعلاج فيك من

إيمان الكحول أو أنها (٥) تهتم بالأطفال أكثر من

اهتمامها بفيك. ولكن بما أن جودي لم تقل حقا هذه

الأمور،

فإننا لن نعرف على وجه اليقين ما لم نقرر أن

نسألها. وبالمثل، لم تكن جودي تعرف على وجه

اليقين (١٠) لا يمكن أن يتوقع منها أن تهتم وهو

يتصرف هكذا. لقد

كان هذا تفسيرها والذي قد يكون صائبا أو قد لا

يكون كذلك. أحيانا نحتاج إلى جمع مزيد من

المعلومات قبل أن نعرف إذا ما كانت إحدى العبارات تمثل حقيقة أم

تفسيرًا. فعلى سبيل المثال، كان بإمكان فيك أن يسأل جودي مباشرة إذا ما كانت تدعم تواجده في جمعية مدمني الكحول المجهولين (٨)، كما كان بإمكانه تأخير

تناوله للكحول واكتشاف أنه بإمكانه تحمل الشعور بالغضب لوقت أطول مما كان يتخيل (٩).

إن العمود الرابع (" أدلة تدعم الفكرة الساخنة ") والعمود الخامس (" أدلة لا تدعم الفكرة الساخنة ") من سجل الأفكار مُصممان لمساعدتك على اختبار دقة

أفكارك الساخنة، فعند ممارسة إكمال عمودي أدلة أفكارك التلقائية، حاول أن تتحرى الواقعية فيما تكتب؛ ولكن حتى إذا أدرجت بعض الأفكار التي لا تمثل

حقائق في العمود الرابع، فسوف يكون سجل الأفكار قيمًا إذا كان بإمكانك العثور على أدلة لكتابتها في العمود الخامس. فهذا العمود هو العمود الأهم في سجل

الأفكار ؛ لأنه يطلب إليك البحث عن معلومات لا تدعم

استنتاجاتك. فقد يكون من الصعب الكشف عن الأدلة التي لا تدعم قناعاتنا عندما نتعرض لحالة مزاجية قوية, ومع ذلك فإن البحث عن كل من الأدلة الداعمة وغير الداعمة لاستنتاجاتنا يمثل أحد الأسرار لخفض حدة حالاتنا المزاجية.

وكما تلاحظ، تساعدنا الأعمدة الأربعة الأولى لسجل الأفكار على أن نكون متيقنين ومجددين حيال ما يحدث عندما نتعرض لحالات مزاجية قوية, ولكن لا يُطلب

إلين-التفكير في الأمور بصورة مختلفة. حتى نصل إلى العمود الخامس. ربما ال-هذا السبب، ع-ادة م-ا يكون العمود الخامس أص-عب خطوة يجب إتقانها. حتى إن بعض الناس يفشلون في الإجابة عندما يصلون إلى العمود الخامس. وفي التلميحات المفيدة الواردة في صفحة ٩١، نقدم بعض الأسئلة التي يجب أن تطرحها على

نفسك لمساعدتك على إكمال العمود الخامس. ربما يستغرق الأمر بضعة أسابيع من الممارسة قبل أن يصبح من الأسهل عليك العثور على أدلة لا تدعم أفكارك

الساخنة (العمود ٥). وعند إكمال المزيد من سجلات الأفكار ، سوف يكون من الأسهل بالنسبة لك العثور على الأدلة التي لا تدعم أفكارك الساخنة.

بن: أفكار ثانية

أحد الأمثلة من حياة بن يوضح أكثر أهمية استخدام أدلة واقعية لاختبار تفسيراتنا واستنتاجاتنا، فبعد بداية علاجه بثلاثة أشهر تقريباً، شعر بن بحزن شديد عند

عودته إلى المنزل بعد يوم قضاؤه في زيارة ابنته وأسررتها. فبعد وصوله للمنزل، قرر إكمال سجل أفكار لفهم حزنه بصورة أفضل ولمحاولة تحسين حالته المزاجية.

وبعد تحديد سلسلة من الأفكار التلقائية، قرر بن أن جميعها كانت "ساخنة"؛ ولكن الفكرة التي بدت أوثق صلة بحزنه كانت فكرة أن أبناءه وأحفاده لم يعودوا يحتاجون إليه. فرسم بن دائرة حول هذه الفكرة باعتبارها فكرته الأكثر سخونة في سجل الأفكار الموضح في الشكل ٢- ٨.

عندما نتتأبنا أفكار تلقائية سلبية، عادة ما ننغمس في بيانات تؤكد استنتاجاتنا، وقبل أن يملأ بن سجل أفكاره ، كانت أفكاره مركزة على حالات العمود

الرابع

الداعمة لاقتناعه بأن "الأبناء والأحفاد لم يعودوا بحاجة إليّ". إن التفكير فقط في الحالات التي لم تعد فيها عائلته بحاجة إليه قد جعل بن يشعر بحزن شديد،

ويعد التفكير في التجارب السلبية أمرًا طبيعيًا عندما نتعرض للاكتئاب.

وقد دفع العمود الخامس من سجل الأفكار بن إلى البحث بنشاط في ذاكرته عن تجارب لم تكن تدعم استنتاجاته، وعندما تذكر بن حالات تشير إلى أن عائلته

ما زالت تحتاج إليه وتحبه، تحسنت حالته المزاجية. فعلى الرغم من أن أبناءه قد كبروا ورغم أن أحفاده أصبحوا يفعلون المزيد من الأشياء بمفردهم، استطاع بن

أن يتذكر حالات تشير إلى أنه لا يزال شخصًا مهمًا لديهم.

إن إدراك أن-ه لا يزال شخصًا مهمًا بالنسبة لعائلته-ه لم يكن مت-احًا لبن طوال فترة تركزه فقط على الأدلة التي كانت تدعم أفك-اره السلبية. لقد شجع العمود

الخامس بن علي أن يتذكر بنشاط ويتفحص
المعلومات والتجارب التي لا تدعم أفكاره التلقائية
السلبية الأصلية.

أسماء الصحابة على غير ألف آدم خللاً ألقاباً

عن أبي بصير قال سألت رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم عن رجل من أصحابه

قال إن كنت ألقب باسم من أسماء الصحابة

ألقبني باسم من أسماء الصحابة قال نعم

ألقبني

ألقبني باسم من أسماء الصحابة قال نعم

ألقبني

ألقبني باسم من أسماء الصحابة قال نعم

ألقبني باسم من أسماء الصحابة قال نعم

ألقبني باسم من أسماء الصحابة قال نعم

ألقبني

ألقبني باسم من أسماء الصحابة قال نعم

ألقبني باسم من أسماء الصحابة قال نعم

ألقبني

ألقبني باسم من أسماء الصحابة قال نعم

ألقبني باسم من أسماء الصحابة قال نعم

ألقبني

يستطيع مشترو هذا الكتاب استخراج نسخة مصورة لهذا الصندوق للاستخدام الشخصي أو للاستخدام مع عملاء فرديين.

ومثل بن، ربما تتعرض لتحول في الحالة المزاجية إذا استطعت العثور على أدلة لكتابتها في العمود ٥؛ ولكن إذا كنت تتعرض لحالة مزاجية قوية جدًا أو تتبنى

قناعة تبدو صائبة تمامًا بالنسبة لك، فمن الممكن أن يكون من الصعب رؤية الأدلة التي لا تدعم قناعاتك.

الشكل ٢-٨ . سجل أفكار بن
إن الأسئلة الواردة في قسم التلميحات المفيدة
السابق، التي تذكر بالنظر إلى الموقف من عدة
منظورات مختلفة، سوف تساعدك على العثور على
الأدلة التي لا
تدعم أفكارك الساخنة.

ليس من الضروري الإجابة عن جميع الأسئلة
الواردة في قسم التلميحات المفيدة في صفحة ٩١ .
فعندما تتعلم إكمال العمود ٥ للمرة الأولى، قد يكون
من المفيد أن

تجيب عن عدد من الأسئلة. وعندما تكتسب خبرة،
سوف تتعلم أيًا من هذه الأسئلة هي الأكثر فائدة
بالنسبة لك وأنواع الأفكار الساخنة التي تنتابك.
ماريسا: ضع نفسك في موقف شخص آخر.

في بداية علاجها، لاقت ماريسا بعض الصعوبة في
الإجابة عن سؤال "أين الدليل؟"، وأحضرت ماريسا
سجل الأفكار المكتمل جزئيًا، الظاهر في الشكل ٣-٨
، إلى

إحدى جلسات العلاجية المبكرة.
لم تتمكن ماريسا بمفردها أن تكتشف أي-ة

أدلة تؤكد أن فكرت-ها الس-اخنة لم تكن ص-ائبة
بنسبة ١٠٠٪, وقد س-اعدها الحوار الت-الي م-ع
معالج-ها عل-ى تحديد الأدل-ة

لكتابتها في العمود ٥. لاحظ أن الأسئلة التي طرحها
معالج ماريسا كانت مشابهة لتلك الواردة في قسم
التلميحات المفيدة في صفحة ٩١.

المعالج: إذا كنت أفهم سجل أفكارك بصورة صحيحة،
فإن فكرتك الساخنة هي "هذه المشاعر مؤلمة لدرجة
تدفعني إلى قتل نفسي؛ لأنني لم أعد أستطيع
تحملها".

ماريسا: هذا صحيح.

المعالج: هل شعرت من قبل في الماضي أن ألمك
كبير لدرجة تدفعك لقتل نفسك؟
ماريسا: عشرات المرات.

المعالج: في الماضي عندما كنت تشعرين بهذا، ما
الأمور التي فعلتها - أو فكرت فيها - ساعدتك على
الشعور بالتحسن؟

ماريسا: هذا غريب، ولكن أحياناً ما يساعدني حديثي
عن ألمي على الشعور بالتحسن.

المعالج: إذن، الحديث عنه أحياناً ما يفيد، بالإضافة
إلى الحديث إلى شخص ما، هل تراودك أحياناً أية

أفكار تساعدك على الشعور بتحسّن؟
ماريسا: عندما أكون في أسوأ حالاتي، أحاول تذكر
أنني شعرت بهذا من قبل وأتجاوز هذه الحالة في كل
مرة.



الشكل ٣-٨ . سجل أفكار ماريسا المكتمل جزئياً.
المعالج: حسناً، هذه معلومة مهمة. هل هناك أي
شيء في موقفك الآن يشير إلى أن الانتحار ليس
الخيار الوحيد؟

ماريسا: ماذا تعنين؟

المعالج: إنني أتساءل إذا ما كان لديك أي أمل بأن
شيئاً ما بخلاف الانتحار سوف يخفف ألمك أم لا.

ماريسا: حسناً، أظن أنني أتعلم التفكير بصورة
مختلفة، ولكنني لست واثقة بجدوى هذا.

المعالج: جزء منك متشكك حول جدوى العلاج
السلوكي الإدراكي، وجزء منك متفائل.

ماريسا: إنني أقرب إلى التشكك مني إلى التفاؤل.

المعالج: كنسبة مئوية، ما مدى تشككك وما مدى
تفاؤلك بأن المهارات التي تتعلمينها ستساعدك على

تخفيف ألمك؟

ماريسا: أنا متشككة بنسبة تتراوح ما بين ٩٠ و ٩٥٪، ومتفائلة بنسبة تتراوح بين ٥ و ١٠٪.
المعالج: سوف ننتبع مدى تقلب مستويات تشكك
وتفاؤلك في أثناء التقدم في العلاج. إذا أخبرت أعز
صديقاتك، كايت، بأن "الألم كبير لدرجة أنه يجب
عليّ أن

أقتل نفسي"، فماذا ستقول لك؟

ماريسا: إنني لن أخبرها أبداً، ولكن إذا فعلت، فمن
المحتمل أن تخبرني بأن أمامي الكثير لكي أحققه،
ولديّ الكثير للتطلع إليه، والكثير للمساهمة به في
العالم؛

ولكنني لن أصدقها.

المعالج: هل ستقول لك أي شيء آخر قد تصدقينه
جزئياً؟

ماريسا: من المحتمل أن تقول لي إن هناك بعض
الأمر في الحياة تمنحني بعض المتعة، وأن لديّ
بعض اللحظات خلال معظم الأيام أشعر فيها بتحسن
وانخفاض

في درجة الألم. وستذكرني أن بعض الأمور تبدو لي
مسلية وأنني أضحك أحياناً.

المعالج: إذا قالت لكِ كايِت إنها تعاني ألمًا عاطفيًا
شديدًا وأنها تعتقد أن الانتحار هو الحل الوحيد، فماذا
ستقولين لها؟

الشكل ٤-٨ . سجل أفكار ماريسا مع أدلة كاملة .
ماريسا: سأقول لها بأن تستمر في تجربة حلول
أخرى, فيجب أن يكون هناك أمل بالنسبة إلى كايت,
ولكنني لا أرى الكثير من الأمل بالنسبة لي.
المعالج: سوف نفكر في مقدار الأمل المنطقي في
غضون بضع دقائق. أولا، دعينا نكتب في سجل
الأفكار الأمور التي تحدثنا عنها للتو التي يمكن
ذكرها في العمود ٥ .

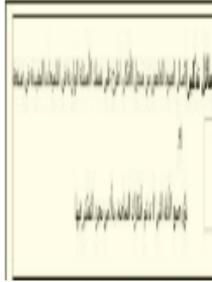
يعكس الشكل ٤-٨ المعلومات التي جمعتها ماريسا
بمساعدة معالجها.

من المهم أن تدون الأدلة التي تكشف عنها في أثناء
الإجابة عن الأسئلة الواردة في قسم التلميحات
المفيدة في صفحة ٩١ . لقد ظلت ماريسا يائسة بعض
الشيء في

أثناء مناقشة هذه الأدلة مع معالجها؛ ولكن عندما
دونتها في سجل أفكارها ، اكتشفت أن رؤية جميع
الأدلة في اللحظة نفسها جعلتها تشعر بتفاؤل أكبر
إلى حد

ما , وقل شعورها بالاكتئاب . وبالمثل، سوف تستفيد
أكثر من تدوين الأدلة التي تدعمها مقارنة بمجرد

التفكير فيها.



ليندا: أزمة قلبية أم قلق؟

مع تقدم علاجها، أصبحت ليندا أكثر مهارة في سؤال نفسها الأسئلة التي أتاحت لها إكمال العمود ٥ من سجل الأفكار. وقد ساعدتها هذه المهارة على منع أعراض

القلق من التفاقم إلى نوبة ذعر, وعند جلوس ليندا في طائرة منتظرة عملية الإقلاع، بدأت تشعر بالقلق. فقررت تسجيل تجربتها في سجل الأفكار، لرؤية إذا ما

كان بإمكانها تحديد - وفحص - الأفكار المرتبطة بقلقها.

الشكل ٥-٨ . سجل أفكار ليندا المكتمل جزئياً .
وكم-ا يظ-هر ف-ي الشكل ٥-٨ ، بدأت ليندا
من خ-لال وصف الموقف، وحالت-ها المزاجي-ة،
والأفك-ار التلقائي-ة. وبمجرد تحديد فكرت-ها
الس-اخنة - "إن-ي أتعرض إل-ى أزم-ة
قلبية" - دونت ليندا الأدلة التي دعمت هذه الفكرة في
العمود ٤، ثم بدأت في جمع الأدلة التي لا تدعم
فكرتها الساخنة، وفي أثناء جلوسها في الطائرة،
فكرت فيما

قد تقوله لها أعز صديقاتها لو كانت جالسة بجوارها .
لقد عرفت أن صديقتها ستقول إن دقات قلبها
السريعة ناتجة على الأرجح من انفعالها وقلقها، ولا
تعني

بالضرورة أنها تتعرض لأزمة قلبية. بالإضافة إلى
ذلك، تذكرت ليندا أن طبيبها قد أخبرها بأن قلبها هو
عضلة من عضلات الجسم، وجعله يدق بصورة
أسرع هو

جزء من التمارين الصحية. وأخبرها بأن دقات القلب
السريعة ليست خطيرة بالضرورة، كما أنها ليست
علامة قاطعة على وجود أزمة قلبية. وأنه لم يعثر

على أية

مشكلة مع قلبها بعد أن أخضعها لفحص دقيق .
كما سألت ليندا نفسها إذا ما كانت لديها أية تجارب
تؤكد عدم صحة فكرتها الساخنة .

في الواقع، لقد أدركت أنها تعرضت لتسارع دقات
القلب عدة مرات من قبل على متن الطائرات، وفي
المطارات، وعندما كانت تفكر في الطيران، ورغم
أنها كانت

تعتقد أنها تتعرض لأزمة قلبية في تلك المواقف، فقد
فهمت الآن أنها كانت تتعرض لنوبة هلع، وليس
أزمة قلبية .

وأخيراً، سألت ليندا نفسها عن الأمور التي فعلتها
وفكرت فيها في الماضي، والتي ساعدتها على
الشعور بتحسن، وتذكرت أن الأمور التي ساعدتها
في الماضي تضمنت

التركيز على قراءة مجلة، والتنفس ببطء وعمق،
وملء سجل أفكار ، والتفكير في قلبها بطرق أقل
كارثية .

الشكل ٦-٨ . سجل أفكار ليندا مع أدلة كاملة .
وعندما سألت ليندا نفسها الأسئلة الواردة في
التلميحات المفيدة في صفحة ٩١ ، كتبت إجاباتها في
العمود ٥ ، على النحو الظاهر في الشكل ٦-٨ . إن
الأسئلة

والإجابات ساعدت ليندا على التوصل إلى
معلومات مهمة والتي لم تتوافق مع
فكرتها الساخنة التي تشير إلى تعرضها
لأزمة قلبية . وعندما تأملت ليندا هذه
المعلومات ، انخفض قلقها .

هي: هذا النكاح من لفظ النكاح

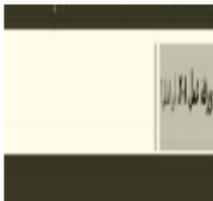
فلما قالوا يا رسول الله اني اريد ان نكح نسوة من اهل القرى فقال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم اني قد ايسرت لكم ذلك ما لم ينزل عليكم كتابي فاجابوا يا رسول الله انك تعلم اننا لا نكح نسوة من اهل القرى الا نكح نسوة من اهل القرى فقال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم اني قد ايسرت لكم ذلك ما لم ينزل عليكم كتابي فاجابوا يا رسول الله انك تعلم اننا لا نكح نسوة من اهل القرى الا نكح نسوة من اهل القرى فقال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم اني قد ايسرت لكم ذلك ما لم ينزل عليكم كتابي

وروي عن علي بن ابي طالب انه قال ما نكحنا من نسوة من اهل القرى الا نكحنا من اهل القرى فقال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم اني قد ايسرت لكم ذلك ما لم ينزل عليكم كتابي

وفي رواية اخرى انه قال ما نكحنا من نسوة من اهل القرى الا نكحنا من اهل القرى فقال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم اني قد ايسرت لكم ذلك ما لم ينزل عليكم كتابي

وروي عن ابي ابي طالب انه قال ما نكحنا من نسوة من اهل القرى الا نكحنا من اهل القرى فقال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم اني قد ايسرت لكم ذلك ما لم ينزل عليكم كتابي

يستطيع مشترى هذا الكتاب استخراج نسخة مصورة
و/أو تحميل نسخ إضافية من ورقة العمل هذه (انظر
المربع الموجود في نهاية جدول المحتويات).



يستطيع مشترؤ هذا الكتاب استخراج نسخة مصورة
و/أو تحميل نسخ إضافية من ورقة العمل هذه (انظر
المربع الموجود في نهاية جدول المحتويات).



يستطيع مشترؤ هذا الكتاب استخراج نسخة مصورة و/أو تحميل نسخ إضافية من ورقة العمل هذه (انظر المربع الموجود في نهاية جدول المحتويات).

سوف يعلمك الفصل التاسع ما تحتاج إلى معرفته لإكمال العمودين الأخيرين من سجل الأفكار , وقبل الانتقال إلى الفصل التالي، مارس تحديد الأدلة فيما يخص خمس أو ست أو أكثر من الأفكار الساخنة من خلال إكمال الأعمدة الخمسة الأولى لعدة نسخ أخرى من ورقة العمل ٢-٨ (ويمكن طباعة نسخ إضافية من

ورقة العمل ٢-٨ من الرابط www.aterials.guilford.com/MOM2-m

www.guilford.com/MOM2-m).

ويمكنك استخدام الأفكار التي حددتها في ورقة العمل ٤-٧ أو يمكنك استخدام

أفكار جديدة. وكلما مارست البحث عن أدلة داعمة

وغير داعمة لأفكارك الساخنة، اكتسبت بصورة

أسرع نوع التفكير المرن المرتبط بالشعور بتحسن.

والآن حان الوقت لقياس حالاتك المزاجية مرة

أخرى. تذكر أنك تستطيع استخدام القياسات

والمخططات التالية لتسجيل نتائجك:

- الاكتئاب/الحزن: جرد الاكتئاب
ورقة عمل ١٣-١، وورقة عمل ١٣-٢.
- القلق/الانفعال: جرد القلق
ورقة عمل ١٤-١، وورقة عمل ١٤-٢.
- الحالات المزاجية الأخرى/السعادة: قياس حالاتي
المزاجية وتتبعها
ورقة عمل ١٥-١، وورقة عمل ١٥-٢.

علم الفلك

أصل علم الفلك من اللغة الفلكية، أي علم السماء، وهو العلم الذي يدرس النجوم والكواكب والشمس والقمر والنيازك والمذنبات وغيرها من الأجرام السماوية.

أصل علم الفلك من اللغة الفلكية، أي علم السماء، وهو العلم الذي يدرس النجوم والكواكب والشمس والقمر والنيازك والمذنبات وغيرها من الأجرام السماوية.

أصل علم الفلك من اللغة الفلكية، أي علم السماء، وهو العلم الذي يدرس النجوم والكواكب والشمس والقمر والنيازك والمذنبات وغيرها من الأجرام السماوية.

أصل علم الفلك من اللغة الفلكية، أي علم السماء، وهو العلم الذي يدرس النجوم والكواكب والشمس والقمر والنيازك والمذنبات وغيرها من الأجرام السماوية.

أصل علم الفلك من اللغة الفلكية، أي علم السماء، وهو العلم الذي يدرس النجوم والكواكب والشمس والقمر والنيازك والمذنبات وغيرها من الأجرام السماوية.

أصل علم الفلك من اللغة الفلكية، أي علم السماء، وهو العلم الذي يدرس النجوم والكواكب والشمس والقمر والنيازك والمذنبات وغيرها من الأجرام السماوية.

أصل علم الفلك من اللغة الفلكية، أي علم السماء، وهو العلم الذي يدرس النجوم والكواكب والشمس والقمر والنيازك والمذنبات وغيرها من الأجرام السماوية.

علم

الفصل التاسع

تفكير بديل أو متوازن

كانت أكيكو في المنزل مُصابة بالأنفلونزا، وطلبت من ابنتها ذات الأعوام السبعة - يوكي - أن تلعب بهدوء لأنها تريد بعض الراحة، وبعد ساعة دخلت الأم إلى المطبخ

لإعداد كوب من الشاي وانزعجت لرؤية أقلام التلوين ملقاة هنا وهناك على الأرض، وقطع ممزقة من الورق الملون، وزجاجة مفتوحة من الغراء على الطاولة،

ومقص في سلة المهملات، وكوب حليب مشروب نصفه على المنضدة بجوار الثلاجة.

فذهبت أكيكو - الغاضبة من الفوضى - للبحث عن ابنتها ووجدتها مُستغرقة في النوم أمام التلفزيون في حجرة المعيشة، وعلى الوسادة القريبة من رأس يوكي

كانت هناك بطاقة كبيرة مُلونة بألوان زاهية ومُغطاة بالقلوب ومكتوب عليها: "أحبك يا أمي! أتمنى لك الشفاء سريعاً!"; فهزت أكيكو رأسها ببطء وابتسمت،

ولفت بطانية حول كتفي يوكي وعادت إلى المطبخ

لإعداد الشاي.

أحياناً ما تؤدي معلومة صغيرة إضافية إلى تغيير تفسيرنا وفهمنا للموقف ١٨٠ درجة، فعندما دخلت الأم إلى المطبخ للمرة الأولى، لم تكن تتوقع وجود فوضى،

وشعرت بالغضب على الفور لأن يوكي أحدثت فوضى، في أثناء مرضها. إن الفكرة الساخنة التي صاحبت غضب أكيكو كانت: "يوكي مستهترة جداً لإحداث هذه

الفوضى وهي تعلم أنني مريضة".

وعندما اكتشفت أكيكو البطاقة الجميلة

التي أعدتها يوكي، تحولت استجابتها

العاطفية على الفور، فقد قالت لنفسها:

"يوكي متهمة بي وتريد مساعدي على

الشعور بتحسن... كم هي لطيفة!". إن مشاعر

التقدير والحنان تجاه يوكي تبعت هذه الفكرة البديلة،

فمعرفة المعنى وراء الفوضى أدت إلى تحول في

توجه أكيكو

وحالتها المزاجية.

فيك: جمع أدلة جديدة

بدأ الفصل الثامن بوصف لاستجابة فيك للتغير الذي

حدث في تعابير وجه زوجته عندما أخبرها بأنه
يخطط لحضور اجتماع لجمعية مدمني الكحول
المجهولين يوم

السبت، وكان تفسير فيك لتعابير وجه جودي: "إنها
حزينة لأنني أقضي الوقت بعيداً عنها وعن الأطفال".
وإزداد غضبه أكثر من خلال أفكار إضافية: "ليس
من

العدل ألا ترى أن برن-امج علاج-ي م-هم
بالقدر نفس-ه"، و"إذا كنت تهتم بي
بقدر اهتمامها بالأطفال، فس تكون س-عيدة
لذهابي إلى جمعية مدمني الكحول
المجهولين"، و"إنها لا تهتم بي".

لقد أثار تفسير فيك لتعابير جودي على
سلوكياته إلى جانب عواطفه، فقد ص-اح
في وجهها، وضرب بقبضته على الطاولة،
واندفع خارج المنزل، وقد سيارته إلى
متجر قريب لبيع المشروبات الكحولية. ولحسن
الحظ، قبل دخول المتجر، ملاحظ أفكار والذي بحث
من خلاله عن أدلة داعمة وغير داعمة لفكرته
الساخنة:

"إنها لا تهتم بي" (انظر الشكل ١-٨)

وعندما تأمل فيك جميع المعلومات الواردة بسجل أفكاره ، أدرك أن جودي بدت مهتمة به بطرق عديدة مهمة. في الواقع، لقد بدأ التساؤل عن سبب انزعاجها

حول تخطيطه لحضور اجتماع جمعي-ة مدمني الكحول المج-هولين. لقد أش-ار مع-الج فيك إلى أن انزع-اج فيك ف-ي العمل ع-ادة م-ا يتب-ع لحظات وض-ع في-ها فيك افتراضات حول ما كان يفكر فيه مديره - وهي افتراضات عادة ما كانت خطأ. وبدأ فيك في التساؤل إذا ما كان مخطئاً في افتراضه حول ما فكرت فيه جودي.



الشكل ١-٩. سجل أفكار فيك.

وبدلاً من شراء الكحوليات من المتجر، قرر فيك الاتصال براعي مجموعته في جمعية مدمني الكحول المجهولين، وبعد التحدث إلى فيك لبضع دقائق، نصحه الراعي

بالذهاب إلى اجتماع بالجمعية قبل العودة إلى المنزل. وبعد انتهاء النقاش مع الراعي، قرر فيك الاتصال هاتفياً بجودي. وعندما بدأ كل من فيك وجودي التحدث

عن شجارهما، قرر فيك اختبار افتراضاته من خلال سؤال جودي عن رد فعلها عندما أخبرها بأنه قد وضع خططا للذهاب إلى اجتماع جمعية مدمني الكحول

المجهولين يوم السبت. لقد تفاجأ فيك من رد جودي. فقد قالت إنه عندما ذكر يوم السبت، تذكرت أن يوم السبت يوافق ذكرى ميلاد أختها، وأنها نسيت إرسال بطاقة معايدة لها. كانت جودي متخوفة من انزعاج أختها أو شعورها بالألم إذا لم تصل البطاقة لها في الوقت المناسب. ولم تكن جودي واعية بالتغير في تعابير

وجهاها، ولكنها إذا كان قد طرأ تغيير على تعابير
وجهاها، فقد كانت متأكدة من أن السبب في ذلك هو
تلك الأفكار - فهي لم تكن تفكر في فيك على الإطلاق!
وكما

يظهر في الشكل ١-٩ ، كتب فيك هذه التفسيرات
البديلة في العمود ٦ لسجل الأفكار .
فقال فيك إلى جودي بخجل إنه اعتقد أن نظرتها كانت
تعني أنها منزعة منه لتخطيطه لحضور اجتماع
جمعية مدمني الكحول المجهولين يوم السبت، وأنه
كان

غاضباً لأنه اعتقد أن هذا يعني أنها لا تهتم به أو
بتعافيه من الإدمان.

لقد أعربت جودي عن دعمها لبرنامج فيك العلاجي
وأخبرته بأنه عندما خرج، خافت أن يتناول
الكحوليات فيموت في حادث في أثناء قيادته. وقالت
إنها تحبه

كثيراً، على الرغم من أنه أصبح من الصعب عليها
تحمل غضبه السريع. فاعتذر فيك بصدق. وذكرها
بأنه يعمل على التحكم في غضبه، وطلب منها أن
تصبر معه.

إن تغير الحالة المزاجية لدى أكيكو عندما شاهدت

بطاقة ابنتها وإدراك فيك أن تعبير وجه زوجته لا يتعلق به، كلاهما يوضحان كيف أن المعلومات الجديدة أو

الإضافية يمكن أن تحول منظور شخص ما لموقف مزعج. لقد اكتشف كل من فيك وأيكو تفسيراً بديلاً للحادث أقل إزعاجاً من تفسيرهما الأصلي. لقد شعر كل

من فيك وأيكو بتحسن بعد جمع الأدلة وفهم موقفهما بطريقة مختلفة.

في الفصل الثامن، تعلمت أن تسأل نفسك أسئلة للبحث بنشاط عن أدلة داعمة وغير داعمة لأفكارك الساخنة (انظر التلميحات المفيدة في صفحة ٩١). أحياناً يظهر

الدليل الذي تكتشفه أن أفكارك الساخنة لا تروي كل تفاصيل القصة. فقد اكتشفت أيكو أن الفوضى التي أحدثتها ابنتها ذات السنوات السبع كانت نتيجة حب ابنتها واهتمامها، واكتشف فيك أن تعبير وجه زوجته لم تكن استجابة سلبية تجاهه. فعندما لا تدعم الأدلة الواردة في العمودين ٤ و ٥ من سجل الأفكار فكرتك

التلقائية الأصلية، اكتب تفسيراً بديلاً للموقف في

العمود ٦، على النحو المبين في الشكل ١-٩ .
لاحظ أن فيك قد قيم قناعته بالأفكار البديلة بقيم
مرتفعة جداً، فقد اقتنع تماماً بأن التغيير الذي بدا على
تعبير وجه جودي كان بسبب تذكر ذكرى مولد
أختها؛

ولذلك قيم اقتناع-ه ب-هذه الفكرة البديلة
بنسبة ١٠٠٪. كم-أ أن-ه ك-ان واثقا تماماً
بعد نقاش-ه م-ع ج-ودي بدعمها إي-اه
لحضوره اجتماعات جمعية-مدمني الكحول
المجهولين وأنها كانت تريده أن يظل مبتعداً عن
الكحوليات. وقد قيم فيك اقتناعه بالفكرة البديلة
الأخيرة - الخاصة باهتمام جودي به - بنسبة ٨٠٪.
إنه مقتنع

بقوة باهتمامها به، ولكن لا يزال لديه قدر قليل من
الشكوك العالقة. إن الرؤى البديلة التي تكتبها يجب
أن تأخذ بعين الاعتبار الأدلة التي تكتبها في
العمودين ٤

و٥.

لقد تغيرت وجهة نظر فيك بصورة شبه كاملة. فقد
تحول من الاقتناع بعدم اهتمام جودي به إلى الاقتناع
باهتمامها به. وكما هي الحال مع فيك، أحياناً ما

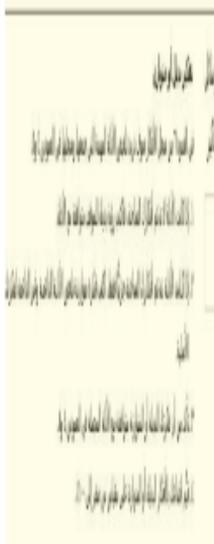
تؤدي

الأدلة إلى تحول كامل في وجهة النظر، وفي أحيان أخرى ستكون الرؤية الجديدة للموقف أقرب إلى وجهة النظر المتوازنة المستندة إلى أدلة داعمة وغير داعمة للفكرة الساخنة.

ولتكوين فكرة متوازنة، من المفيد كتابة عبارة أخرى أو عبارتين لتلخيص مدخلاتك في العمود هـ. فإذا كان ذلك مناسباً، فيمكنك الربط بين مجموعتي العبارات بحرف العطف "و". فعلى سبيل المثال، بعد فحص الأدلة، فإن الشخص الذي يقول لنفسه في البداية: "أنا والد سيئ"، قد يتوصل إلى هذه الفكرة الأكثر توازناً:

"إنني ارتكب بعض الأخطاء كوالد، ولكن جميع الآباء والأمهات يرتكبون أخطاءً. إن ارتكاب بعض الأخطاء لا يجعلني والداً سيئاً. فأنا أحب أطفالي، وأعتقد أن الأمور الجيدة التي أفعلها تتجاوز الأخطاء التي ارتكبها"، ومن المحتمل أن هذه العبارة تمثل رؤية أكثر توازناً بالنسبة لجميع تجارب الشخص في تربيته الأطفال. مقارنة بالفكرة الساخنة الأصلية: "أنا والد سيئ"،

التي تركز فقط على التجارب السيئة لتربية الأطفال.



عادة ما ينتج التفكير البديل أو المتوازن عن النظر إلى الأدلة التي جمعتها في العمودين ٤ و ٥. فالنظر إلى الأدلة الداعمة وغير الداعمة لفكرتك الساخنة يوفر منظورًا

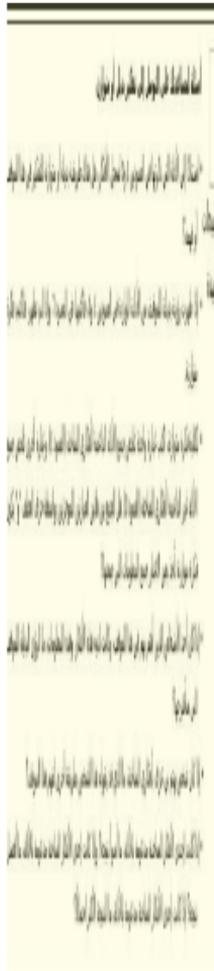
أوسع تجاه الموقف الذي تتعرض له، وعادة ما يكون التفكير البديل أو المتوازن أكثر إيجابية من الفكرة التلقائية الأولى، ولكنه لا يمثل مجرد الاستعاضة عن التفكير

السـلبي بـآخر إيجـابي. فـالتفكير الإيجـابي يميـل إلـى تجـاهل المعلومـات

السلبية ومن الممكن أن يكون مدمراً مثل
التفكير الإيج-ابي. فعل-ى س-بيل المث-ال، لن
تري-

الاس-تعاضة عن الفكرة الس-اخنة "أن-ا وال-د
س-يئ" بفكرة "أن-ا وال-د رائ-ع" إذا كنت
تفكر ف-ي موقف ارتكبت ف-ه بعض الأخطاء
ف-ي تربي-ة الأطف-ال، ف-التفكير البديل أو
المتوازن يأخذ بعين الاعتبار المعلومات السلبية
والإيجابية على السواء، فهو يمثل محاولة لفهم معنى
جميع المعلومات المتاحة. وبواسطة هذه المعلومات
الإضافية،

قد يتغير تفسيرك لحادث ما. تُظهر التلميحات المفيدة
التالية الأسئلة التي يمكنك أن تطرحها على نفسك
للتوصل إلى تفكير متوازن أو بديل.



يستطيع مشترو هذا الكتاب استخراج نسخة مصورة
لهذا الصندوق للاستخدام الشخصي أو للاستخدام مع
عملاء فرديين.

العمود ٧ يطلب إليك إعادة تقييم الحالات المزاجية

التي حددتها في العمود ٢, فإذا كَوَّنت فكرة متوازنة/
بديلة مُصدقة بالنسبة لك, فمن المحتمل أن تنخفض
شدة

حالتك المزاجية السلبية, بل قد تتغير حالتك
المزاجية.

وتظهر الأمثلة التالية كيف اكتسب كل من ماريسا,
وبن, وليندا أفكارًا بديلة أو متوازنة وأكملوا
العمودين ٦ و ٧ لسجلات أفكارهم. وهذه الأمثلة
تُكمل سجلات

الأفكار التي بدأت في الفصل الثامن (الأشكال ٢-٨,
و ٤-٨, و ٦-٨).
بن: تفكير بديل.

على النحو المبين في الفصل الثامن, أكمل بن سجل
أفكاره فيما يخص تجاربه بعد قضاء يوم مع أسرة
ابنته (الشكل ٢-٨). وحدد بن فكرته التلقائية
الساخنة بأنها

"الأبناء والأحفاد لم يعودوا بحاجة إليّ", ثم جمع
الأدلة الداعمة وغير الداعمة لفكرته الساخنة. وبعد
كتابة الأدلة في العمودين ٤ و ٥ من سجل الأفكار,
راجع بن

الأسئلة الواردة في التلميحات المفيدة السابقة

لمساعدته على تكوين فكرة متوازنة لكتابتها في
العمود ٦.

وتأمل الأسئلة الواردة في التلميحات المفيدة في أثناء
دراسته للأدلة الواردة في العمودين ٤ و ٥. في
البداية وجد صعوبة في رؤية الموقف بصورة
مختلفة، وبعد النظر

عدة مرات إلى الأدلة الواردة في العمود ٥، استنتج
بن أن الأدلة لم تكن تدعم تمامًا فكرته الساخنة
"الأبناء والأحفاد لم يعودوا بحاجة إليّ"، وتوصل إلى
طريقة

أكثر دقة وتوازنًا لفهم موقفه تتمثل في: "رغم أن
الأبناء والأحفاد لم يعودوا يحتاجون إليّ كما كانوا من
قبل، فإنهم لا يزالون يستمتعون، فيما يبدو، بوجودي
معهم، ويطلبون نصيحتي بضع مرات. إنهم يهتمون
بي، على الرغم من أن اهتمامهم لم يعد الاهتمام
نفسه الذي كانوا يمنحوني إياه في السابق". وبعد أن
كتب

بن هذه الفكرة المتوازنة، لاحظ أن تقييمه لشدة حزنه
قد انخفض من ٨٠٪ إلى ٣٠٪. ويظهر ذلك سجل
أفكاره المكتمل في الشكل ٢-٩.

لوك-ان قد استعاض ببس-اطة عن فكرته

الس-اخنة بفكرة إيجابية، لكتب: "إن-هم
يحتاجون إل-ي أكثر من أي وقت مضى".
ولو أن-ه ح-اول فقط ترشيد حزن-ه، لقال
لنفسه: "إنهم لم يعودوا يحتاجون إليّ، ولكن لماذا
أهتم بهذا؟" إن التفكير الإيجابي والتبسيط يمكن أن
يؤديا إلى مشكلات. فبالنسبة إلى بن، كان التفكير
الإيجابي

سيجاهل تغييرات حقيقية تحدث في عائلته (الأبناء
والأحفاد يتقدمون في العمر). وكان التبسيط من
الممكن أن يؤدي إلى شعوره بمزيد من العزلة
والوحدة. وفي

المقابل، ظهرت فكرة بن المتوازنة من الأدلة التي
أتاحت له فهم تجربته بطريقة خفضت من حزنه
وزادت من ارتباطه بعائلته.

بالإضافة إلى ذلك، لاحظ أن فكري بن المتوازنتين
كانتا قابلتي للتصديق بالنسبة له. فقد قيم اقتناعه
بهاتين الفكرتين الجديدتين بنسبة ٨٥٪ و ٩٠٪. فكلما
كانت

الفكرة البديلة أو المتوازنة قابلة للتصديق بالنسبة
لك، أدت إلى تخفيض حدة حالاتك المزاجية السلبية
أو إلى تغييرها تمامًا. فإذا اكتفيت بكتابة فكرة مُبسطة

أو
إيجابية لا تصدقها في العمود ٦ ، فمن المحتمل ألا
يكون لها تأثير دائم على حالتك المزاجية.

تر	عنا
1	أحمد جباري
2	فيا أبا سلمة
3	يا حرديا
4	فيا رب لذي
5	فيا جباري
6	فيا أسعد
7	القيس
8	أبناه
9	فيا الربيع
10	الكويك
11	أبو ذؤان
12	سرجان
13	سوم
14	محمد
15	أحمد
16	أحمد
17	أحمد
18	أحمد
19	أحمد
20	أحمد
21	أحمد
22	أحمد
23	أحمد
24	أحمد
25	أحمد
26	أحمد
27	أحمد
28	أحمد
29	أحمد
30	أحمد
31	أحمد
32	أحمد
33	أحمد
34	أحمد
35	أحمد
36	أحمد
37	أحمد
38	أحمد
39	أحمد
40	أحمد
41	أحمد
42	أحمد
43	أحمد
44	أحمد
45	أحمد
46	أحمد
47	أحمد
48	أحمد
49	أحمد
50	أحمد

الشكل ٢-٩. سجل أفكار بن.

ماريسا: تفكير بديل

كما يظهر في الفصل الثامن، وصفت ماريسا تجربة شعرت فيها بالاكتئاب، والإحباط، والوحدة، والارتباك، والافتعال (الشكلان ٣-٨، و ٤-٨). وقد حددت عدة

أفكار تلقائية وقررت أن فكرتها الساخنة كانت "هذه المشاعر مؤلمة لدرجة تدفعني إلى قتل نفسي؛ لأنني لم أعد أستطيع تحملها". وأكملت ماريسا العمودين ٤ و ٥

لسجل الأفكار بمساعدة معالجها. ولإكمال العمود ٦، راجعت الأسئلة الموجودة في التلميحات المفيدة (صفحة ١١٦) مع معالجها. إن السؤال الأكثر ارتباطًا بماريسا

هو: "إذا كنت صديقتي ك-ايت ف-ي ماذا الموقف، وك-انت لديها هذه الأفكار، وهذه المعلومات، م-ا الـروى البديلة للموقف الت-ي س-أقترحها؟" واستنتجت ماريسا-أن-ها ستقترح على كايت هذه الرؤية: "على الرغم من تعرضك لكثير من الألم في الوقت الحالي، فإن

التحدث إلى شخص يهتم بك قد ساعدك على الشعور
بتحسن في

الماض-ي. إنك تعرفين أن هذا الش-عور ل-ن
ي-دوم للأبد، وسوف تش-عرين بالتحسن ف-ي
مرحلة م-ا، ف-الانتحار ليس الحل الوحي د -

ف-أنت تكتسبين م-هارات جديدة قد

تساعدك على الشعور بتحسن والبقاء في حال أفضل
لوقت أطول". وأكملت ماريسا سجل الأفكار على

النحو الظاهر في الشكل ٣-٩ .

كان من الأسهل بالنسبة لماريسا التفكير في بدائل
للانتحار عندما تخيلت النصيحة التي ستسديها إلى
كايت.

<p>١. موقف من؟ ماذا؟ متى؟ أين؟ من المنزل والحدائق. السبت. ٩:٣٠ مساءً</p>	<p>٢. حالة مزاجية أ. ما الذي شعرت به؟ ب. قلم كل حالة مزاجية (صفر - ٥). ج. ارسم دائرة أو دائرة ثلاثية المزاجية التي تريد فحصها</p> <p>٥١٠٠</p> <p>إحباط ٢٥٠ وحدة ٢١٠ ارتباك ٢٥٠ اضطراب ٢٥٠</p>	<p>٣. أفكار تلقائية (صور) أ. ما الذي كان يدور بذهنك قبل أن تشعر بهذا تصاقًا وهل هناك أية أفكار أخرى؟ أو صور؟ ب. ارسم دائرة أو صغ علامة على الفكرة الساخنة. أريد أن أتحرك حتى لا أشعر بضيق بعد ذلك. إنني لا أحرز أي تقدم. إنني مرتبكة جدًا لدرجة أنني لا أستطيع التفكير بصورة واضحة. لا أعرف ما الحقيقي وما غير الحقيقي.</p> <p>لا شيء بعد. الاتجاه لا تستحق العيش. إنني فاسدة.</p>	<p>٤. أدلة تدعم الفكرة الساخنة لا أستطيع ما أن أتحدث بمساعدتي هذا. أريد التحدث إلى أن أمومي. قبل نفسي هو الطريقة الوحيدة للتخلص من الألم. لا يوجد أحد يستطيع مساعدتي.</p> <p>أدلة لا تدعم الفكرة الساخنة ما أن أتحدث بمساعدتي هذا. أريد التحدث إلى أن أمومي. قبل نفسي هو الطريقة الوحيدة للتخلص من الألم. لا يوجد أحد يستطيع مساعدتي.</p> <p>في بعض الأيام أسهر بنفسي بعض الشيء. في بعض الأحيان أسهر بنفسي بعض الشيء. في بعض الأحيان أسهر بنفسي بعض الشيء.</p>	<p>٦. أفكار تلقائية (صور) أ. ما الذي شعرت به؟ ب. قلم كل حالة مزاجية (صفر - ٥). ج. ارسم دائرة أو دائرة ثلاثية المزاجية التي تريد فحصها</p> <p>٥١٠٠</p> <p>إحباط ٢٥٠ وحدة ٢١٠ ارتباك ٢٥٠ اضطراب ٢٥٠</p> <p>أفكار تلقائية (صور) أ. ما الذي كان يدور بذهنك قبل أن تشعر بهذا تصاقًا وهل هناك أية أفكار أخرى؟ أو صور؟ ب. ارسم دائرة أو صغ علامة على الفكرة الساخنة. أريد أن أتحرك حتى لا أشعر بضيق بعد ذلك. إنني لا أحرز أي تقدم. إنني مرتبكة جدًا لدرجة أنني لا أستطيع التفكير بصورة واضحة. لا أعرف ما الحقيقي وما غير الحقيقي.</p> <p>لا شيء بعد. الاتجاه لا تستحق العيش. إنني فاسدة.</p> <p>أدلة لا تدعم الفكرة الساخنة ما أن أتحدث بمساعدتي هذا. أريد التحدث إلى أن أمومي. قبل نفسي هو الطريقة الوحيدة للتخلص من الألم. لا يوجد أحد يستطيع مساعدتي.</p> <p>في بعض الأيام أسهر بنفسي بعض الشيء. في بعض الأحيان أسهر بنفسي بعض الشيء. في بعض الأحيان أسهر بنفسي بعض الشيء.</p>
---	---	--	--	--

الشكل ٣-٩. سجل أفكار ماريسا المكتمل جزئياً. ومن خلال القيام بذلك، استطاعت ماريسا إبعاد نفسها عن أفكارها والعثور على منظور مختلف، واستطاعت أن ترى أن هناك طريقة بديلة للتفكير بشأن ألمها

العاطفي، ورغم أن أفكارها البديلة لم تكن مقنعة كثيراً بالنسبة إلى ماريسا؛ فقد أحدثت اختلافاً إيجابياً بسيطاً في مشاعرهما. وحتى هذا التغيير الصغير كان لديه

تأثير مهم على رغبة ماريسا في قتل نفسها. لقد ذكرها معالجها بأن لديها هذه الأفكار والمشاعر التلقائية منذ وقت طويل؛ ولذلك فحتى التغييرات البسيطة يمكن

تفسيرها بأنها تغييرات مشجعة ومُبشرة. إن مقدار التغيير في حالاتك المزاجية الذي تلاحظه عند إعادة تقييمها في العمود ٧ سوف يعتمد على مدى اقتناعك بأفكارك البديلة أو المتوازنة، وبما أن ماريسا قد

اقتنعت بأفكارها البديلة على نحو ضئيل فقط (تقييمات تراوحت بين ١٠ و ٢٠٪)، فإن حالتها المزاجية لم

تتغير كثيرًا. وبمرور الوقت، إذا كانت لديها تجارب تتوافق

مع رؤاها البديلة، فسوف تتغير حالات ماريسا المزاجية أكثر، حيث سيصبح أملها في التحسن أكثر قابلية للتصديق بالنسبة لها. ومن المهم أن تستند الرؤى المتوازنة

والبديلة إلى الأدلة الواردة في العمودين ٤ و ٥. وكلما كانت رؤاك البديلة مرتبطة بتجارب حقيقية عشتها، زادت احتمالية اقتناعك بقوة بتلك الأفكار الجديدة.

تذكر أن بن قد قيم حزنه بنسبة ٨٠٪ عندما كان يقود سيارته عائداً من منزل ابنته وهو يقول لنفسه: "الأبناء والأحفاد لم يعودوا بحاجة إليّ".

وبعد تكوين الفكرة المتوازنة: "رغم أن الأبناء والأحفاد لم يعودوا يحتاجون إليّ كما كانوا من قبل، فإنهم لا يزالون يستمتعون، فيمضي يبدو، بوجودي معهم، ويطلبون نصيحتي بضع مرات"، انخفض تقييم حزن بن إلى ٣٠٪.

إن حزن بن لم يختف تماماً بعد إكمال سجل الأفكار، رغم أن فكرته المتوازنة كانت مُقنعة جداً (٨٥٪).

بالنسبة له. لقد ظل بعض الحزن، لأن بعضاً من الأدلة

ذكرت بن بخسائر حقيقية تعرض لها، فالهدف من سجل الأفكار ليس القضاء على العواطف. فسجل الأفكار مُصمم لمساعدتك على اكتساب منظور أوسع تجاه

الموقف، بحيث تكون استجاباتك العاطفية استجابات متوازنة تجاه جوانب الموقف الإيجابية والسلبية على حد سواء.

ماذا إذا لم تتغير حالتك المزاجية؟

إذا أكملت سجل أفكارك بصورة صحيحة ولم تتغير حالتك المزاجية، فهناك احتمالان واران:

١ . أحياناً، بعد النظر إلى جميع الأدلة، فإنها تدعم بوجه عام فكرتك الساخنة. فسجل الأفكار لا يهدف إلى دحض فكرتك الساخنة، ولكنه يهدف إلى فحصها واكتشاف إذا ما كنت تتجاهل أدلة مهمة - كما نفعل عادة عندما تنتابنا عواطف قوية. فإذا كانت فكرتك الساخنة مدعومة بالأدلة بصورة كبيرة، فإنك قد

تحتاج

إما إلى إكمال خطة عمل أو ممارسة القبول قبل أن تتحسن حالتك المزاجية. ويساعدك الفصل العاشر

على تطوير خطط عمل و/أو تعلم كيفية تطوير قبول أكبر.

وتحدد خطة العمل الخطوات التي يمكنك اتخاذها لتحسين أحد المواقف، والقبول يمكن أن يكون إستراتيجية مفيدة، وخاصة عندما لا تستطيع تحسين الأمور أو

عندما تكون في خضم فترة صعبة في حياتك.

٢. وفي أحيان أخرى، ورغم أن جميع الأدلة لا تدعم

فكرتك الساخنة، يكون من الصعب عليك تصديق الفكرة البديلة أو المتوازنة؛ لأن فكرتك الساخنة تمثل "قناعة

رئيسية" - وهي نوع من القناعات السلبيهة الراسخة التي لا تتغير بسهولة رغم الأدلة. وعن-دما تق-رأ الفصل الث-اني عشر، س-وف تتعلم أفك-ارًا إض-افية لتحويل القنوات الرئيسية.

ما الأمور التي يتوجب عليك التفكير فيها أو فعلها إذا لم يكن هناك تغيير في تقييمات حالاتك المزاجية بعد إكمال سجل الأفكار؟ أولاً، راجع سجل أفكارك للتأكد من إكماله بصورة صحيحة. وفي الصفحة التالية، سوف تجد أسئلة يجب أن تطرحها على نفسك إذا لم

يكن هناك تغيير في حالاتك المزاجية بعد إكمال سجل الأفكار .

أنا سعيد بعد يوم من التفكير

أنا سعيد لأنني بعد التفكير في كل هذا أظن أنني سعيدة

أنا سعيدة

أنا سعيدة لأنني لم أفعل

أنا سعيدة لأنني لم أفعل

أنا سعيدة لأنني لم أفعل

أنا سعيدة

أنا سعيدة لأنني لم أفعل

أنا سعيدة لأنني لم أفعل

أنا سعيدة

أنا سعيدة لأنني لم أفعل

أنا سعيدة لأنني لم أفعل

أنا سعيدة لأنني لم أفعل

أنا سعيدة

أنا سعيدة لأنني لم أفعل

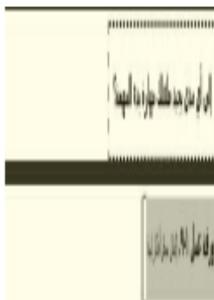
أنا سعيدة لأنني لم أفعل

يستطيع مشترو هذا الكتاب استخراج نسخة مصورة لهذا الصندوق للاستخدام الشخصي أو للاستخدام مع عملاء فرديين.

ليندا: تفكير بديل.

أحياناً ما يكون تحديد طرق بديلة للآخرين لرؤية المواقف أمراً أسهل علينا من تحديد طرق بديلة لأنفسنا، فكما هو موضح في الفصل الثامن، كتبت ليندا سجل

أفكار يصف خوفها في أثناء جلوسها في الطائرة منتظرة عملية الإقلاع (انظر الشكلين ٨-٥، و ٨-٦). إن سجل أفكارها المُكتمل جزئياً مُكرر في ورقة العمل ٩-١.



من الممكن أن يكون هناك أكثر من فكرة بديلة أو متوازنة واحدة تناسب الأدلة، وعندما أكملت ليندا العمود ٦ درست الأدلة الواردة في العمودين ٤ و ٥، وفكرت في

بدائل لفكرتها الساخنة. لقد أشارت الأدلة إلى أنها لا تتعرض لأزمة قلبية، وأن دقائق قلبها السريعة وحالات التعرق كانت ناتجة عن قلقها ولا تمثل خطورة أو

ضرراً. فبدلاً من أن تقول لنفسها: "أنا أتعرض لأزمة قلبية"، فكرت ليندا في أفكارها البديلة: "إنني أتعرق وتتسارع دقائق قلبي؛ لأنني قلقة/منفعلة حيال وجودي في الطائرة. وأخبرني طبيبي بأن دقائق القلب السريعة ليست خطيرة بالضرورة، وأن قلبي سيعود على الأرجح إلى طبيعته في غضون دقائق فقط".

الشكل ٩-٤. سجل أفكار ليندا المكتمل
ويظهر في الشكل ٩-٤ سجل أفكار ليندا، الذي أنهته
بينما كانت مازالت موجودة على ممر الإقلاع.
عندما فكرت ليندا بصورة مختلفة حيال دقائق قلبها
السريعة وتعرقها، انخفض خوفها بصورة كبيرة. لقد
كان خوفها مرتبطاً بفكرتها "إنني أتعرض لأزمة
قلبية"،

وليس بمجرد تجاربها البدنية الخاصّة
بدقائق قلبها السريعة وتعرقها. وعندما
تفحصت الأدلة الداعمة وغير الداعمة
لفكرتها واسنتجت أن-ها لا تتعرض لأزمة
قلبية، قل خوفها.

إنك تعلمت الآن ما تحتاج إلى معرفته لإكمال جميع
الأعمدة السبعة لسجل الأفكار. وتساعدك سجلات
الأفكار على تحديد الأفكار والقناعات المرتبطة
بحزنك،

وفحصها وربما تغييرها. إن تكوين الأفكار البديلة أو
المتوازنة يساعدك على تحريرك من أنماط التفكير
التلقائية التي تسهم في الصعوبات التي تتعرض لها.
فاذا

كنت قادرًا على رؤية نفسك وموافقك من منظور مختلف، فمن المحتمل أن تشعر بتحسن حول نفسك وحياتك.

أكمل سجلي أفكار أو ثلاثة سجلات أفكار كل أسبوع للمساعدة على مهاراتك في تطوير تفكير بديل ومتوازن. (هناك نسخ إضافية من ورقة العمل ٢-٩ في ملحق هذا

الكتاب). في المستقبل، كلما وجدت صعوبة في تقييم فكرة، يمكنك كتابة الأدلة وفكرة بديلة أو متوازنة على سجل أفكار.

وهناك ثلاث مزايا لإكمال سجلات الأفكار بانتظام. أولاً، عادة ما نستجيب بطرق عاطفية والتي يمكن أن تكون مربكة بعض الشيء. فعلى سبيل المثال، في البداية،

لم تدرك ليندا لماذا كانت تتعرض لنوبة هلع على الطائرة. فسجلات الأفكار يمكنها مساعدتك على فهم استجاباتك العاطفية، تمامًا كما ساعدت ليندا. وثانيًا،

يستطيع سجل الأفكار مساعدتك على توسيع نطاق منظورك حول المواقف المزعجة، بحيث تستجيب بطرق متوافقة مع "الصورة الشاملة" بدلًا من رؤية ضيقة،

ومشوهة على الأرجح. ثالثاً، إن الممارسة المتكررة لملء سجلات الأفكار تساعدك فعلياً على تعلم التفكير بمرونة أكبر. وبعد إكمال ما يتراوح بين ٢٠ و ٤٠ سجل أفكار ،

يذكر العديد من الناس أنهم يبدأون تلقائياً في التفكير في أفكار بديلة أو متوازنة في المواقف المزعجة دون ملء سجل أفكار . وعندما تصل إلى هذه المرحلة، سوف

تتعرض لعدد أقل كثيراً من المواقف المزعجة بحق، ويمكنك إنفاق طاقتك على حل المشكلات المتبقية وعلى الاستمتاع بوقتك في مزيد من المواقف. ماذا إذا كانت فكرتك الساخنة مدعومة بالأدلة؟

قبل أن ننهي هذا الفصل، نريد توضيح نقطة مهمة بحق. فحتى الآن، ربما تحصل على انطباع مفاده أن سجلات الأفكار مُصممة لإظهار أن الأفكار السلبية دائماً ما

تكون غير دقيقة أو غير متوازنة. ولكن الأمر ليس كذلك.

إننا دائماً ما نملأ سجل الأفكار عندما نشعر بعاطفة قوية، ونحن نعرف من الأبحاث أننا عندما نتعرض لعواطف قوية، نفكر بوجه عام في التجارب المناسبة

لهذه العواطف. فعندما نشعر بالحزن، على سبيل المثال، نفكر في أمور حزينة؛ وعندما نشعر بالخجل، نفكر في جميع الأمور السيئة التي ن فعلها. ولذلك، ففي معظم

الأحيان عندما نقرر ملء سجل أفكار، سوف يكون من المفيد لنا أن نحصل على نظرة مختلفة أو أكثر متوازناً للأمور؛ لأن هذا يدفعنا إلى التفكير في أمور غير متسقة

مع حالتنا المزاجية.

ولكن أحياناً ما تكون أفكارنا الساخنة دقيقة وتمثل أوصافاً جيدة لمواقف صعبة. فعلى سبيل المثال، إحدى أفكارنا الساخنة قد تكون: "رئيسي يسيء معاملتي"،

وقد يكون هذا دقيقاً. وقد يقول فيك لنفسه: "إذا واصلت فقدان أعصابي، فقد تسأم جودي من هذا وتتركني". ففي هذه الحالات، يؤدي سجل الأفكار وظيفته

بطريقتين: (١) يساعدنا على اختبار إذا ما كانت أفكارنا الساخنة صائبة، فقط للتأكد من أننا لا نقفز إلى استنتاج مدفوع بالعواطف؛ و(٢) إذا اكتشفنا أن الفكرة

الساخنة مدعومة بالأدلة، فإنه ينبهنا إلى وجود شيء يتعين علينا إدارته أو تغييره بطريقة أو بأخرى. ويعلمك الفصل التالي عدة طرق للتعامل مع الأفكار الساخنة

المدعومة بأدلة، والتي تتضمن حل المشكلات، وإعادة فحص المعاني التي نضيفها للمواقف، أو تطوير القبول، وتعلم التحلي بالمرونة في وجه صعوباتنا.

فحص الحالات المزاجية

كرسالة تذكير، إننا نوصي، طوال استخدامك هذا الكتاب بنشاط، أن تكمل مقاييس الحالات المزاجية كل أسبوع أو اثنين. وفي هذه المرحلة، لقد تعلمت الكثير من

المهارات الواردة في هذا الكتاب، وقد حان الوقت لإكمال تقييمات الحالات المزاجية لرؤية تأثير تلك المهارات على حالاتك المزاجية. فتأكد من تقييم ورسم مخططات

لجميع الحالات المزاجية التي تتبعها، بما في ذلك سعادتك. وتذكر، يمكنك استخدام المقاييس وأوراق العمل التالية لتسجيل نتائجك.

• الاكتئاب/الحزن: جرد الاكتئاب

ورقة عمل ١٣-١، وورقة عمل ١٣-٢.

• القلق/الانفعال: جرد القلق

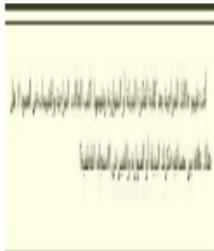
ورقة عمل ١٤-١، وورقة عمل ١٤-٢.

• الحالات المزاجية الأخرى/السعادة: قياس حالاتي
المزاجية وتتبعها

ورقة عمل ١٥-١، وورقة عمل ١٥-٢.



يستطيع مشترؤ هذا الكتاب استخراج نسخة مصورة
و/أو تحميل نسخ إضافية من ورقة العمل هذه (انظر
المربع الموجود في نهاية جدول المحتويات).



علم القرآن

١ علم القرآن العلم بما فيه من الآيات بعد الوصف أو التفسير

٢ العلم بالأسرار والعلوم في آيات القرآن التي لم يشر إليها القرآن في ذاته

بمثابة العلم

٣ العلم بالآيات في التفسير، وهو معرفة علم القرآن الذي لم يذكره القرآن في نفسه

الآيات غير المتكلمة في التفسير

٤ العلم بصفة القرآن في التفسير، وهو معرفة العلم الذي لم يذكره القرآن في نفسه

٥ العلم بالأسرار والعلوم في القرآن، وهو العلم بالآيات التي لم يذكرها القرآن في نفسه

بمثابة العلم في التفسير

٦ العلم بالأسرار والعلوم في القرآن، وهو العلم بالآيات التي لم يذكرها القرآن في نفسه

٧ العلم بالأسرار والعلوم في القرآن، وهو العلم بالآيات التي لم يذكرها القرآن في نفسه

بمثابة العلم في التفسير

٨ العلم بالأسرار والعلوم في القرآن، وهو العلم بالآيات التي لم يذكرها القرآن في نفسه

بمثابة العلم في التفسير

٩ العلم بالأسرار والعلوم في القرآن، وهو العلم بالآيات التي لم يذكرها القرآن في نفسه

بمثابة العلم في التفسير

الفصل العاشر

أفكار جديدة، وخطط عمل، وقبول

لقد اشتركت جيا في دورة لتعليم اللغة الإسبانية لإعدادها لرحلة إلى المكسيك، وقد تعلمت أن تسأل عن الاتجاهات، وطلب الطعام، وإجراء حوار بسيط، وعندما

وصلت إلى المكسيك، تحدثت مع سائق التاكسي بالإنجليزية، وكذلك فعلت مع المولون في الفندق. وبعد حزم حقائبها، قررت الذهاب إلى متجر مجاور لشراء بعض البطاقات والطابع البريدية.

وفي المتجر، كان الجميع يتحدثون بالإسبانية بسرعة؛ فراجعت جيا قاموسها الرقمي، ووقفت مترددة عند المنضدة وتحدثت بعبارات بالإسبانية التي اعتقدت أنها

مناسبة لطلب البطاقات والطابع البريدية. ولكن ما فاجأ جيا، أن السيدة الواقفة خلف المنضدة ابتسمت وسلمتها العدد الذي أرادت شراءه من البطاقات

والطوابع البريدية.

فلماذا تفاجأت جيا؟

إن تعلمنا الأول لشيء ما عادة ما يكون عقلياً أو

"في رءوسنا". فنحن نعلم أن لغة معينة من

المفترض أن تعمل في دولة أخرى - ولكن عندما

نتحدث هذه اللغة

فعلياً، نتشكك في أن-ه-س-يتم-ف-همها؛ لأن

الكلمات والعبارات تكون مختلفة جداً عن

اللغة الأكثر ألفة بالنسبة لنا. ففي

البداية، تبدو لغتنا الأم هي الطريق-ة

الوحيدة للتحدث، ولا تبدو اللغة الجديدة وسيلة

تواصل حقيقية إلا بعد الكثير من الممارسة.

رغم أن جي-ا اعتقدت أن عبارات-ها

الإسبانية كانت صحيحة، فإنها لم تكن

واثقة بلغت-ها حتى بدأت تتلقى

استجابات إيجابية من الأشخاص الذين

قابلت-هم في

المكسيك. وعندما تحدثت بالإسبانية بانتظام أكبر،

اكتسبت ثقة أكبر.

إن تطوير أفكار بديلة أو متوازنة قد يبدو مثل الكتابة

بلغة جديدة بالنسبة لك، فمثل أية لغة جديدة، من

المحتمل أن تبدو الأفكار الجديدة غريبة وقابلة
للتصديق

جزئياً فقط. فبينما تتدفق أفكارك التلقائية-
بس-هولة، مثل لغتك الأم المؤلف-ة، فإن
أفكارك البديلة لا تظهر سوى بجهد كبير.
وربما تصدق الأفكار الجديدة "ف-ي
رأسك"، ولكنها لا تبدو ملائمة لتجربتك الحياتية مثل
أفكارك التلقائية القديمة.

وكم-ا فعلت جي-ا ف-ي أثن-اء تعلم-ها
الإسبانية، ف-إن أفضل طريق-ة لزي-ادة
مصداقية أفكارك البديلة أو المتوازن-ة تكمن
ف-ي تجربت-ها ف-ي حي-اتك اليومي-ة لجم-ع
مزيد من

الأدلة. فإذا كانت تجاربك الحياتية تدعم أفكارك
البديلة والأكثر توازناً، فسوف تبدأ في تصديق هذه
الأفكار الجديدة أكثر، وسوف تصبح حالتك المزاجية
المُحسنة

أكثر استقراراً. وإذا لم تدعم تجاربك قناعاتك
الجديدة، فيمكنك استخدام هذه المعلومة لإنتاج أفكار
بديلة مختلفة تلائم تجاربك بصورة أفضل.
بن: جمع مزيد من الأدلة وتعزيز أفكار جديدة.

تحسنت حالة بن المزاجية الحزينة - التي أصابته في
اليوم الذي زار فيه أسرة ابنته - عندما أدرك أنه على
الرغم من أن الأبناء والأحفاد لم يعودوا يحتاجون
إليه كما

كانوا من قبل، فإنهم لا يزالون يستمتعون بصحبته،
ويطلبون نصيحته أحياناً. وعلى الرغم من أن هذه
الفكرة البديلة (انظر الفصل التاسع، خاصة الشكل
٩-٢) قد

س-اعدت بن-عل-ى الش-عور بتحس-ن، ف-إن
طريق-ة تفكيره الجديدة لم تكن قابلة-ة
للتصديق تم-امًا بالنسبة ل-ه - رغم أن الأدل-ة
بدأت داعمة-ة للفكرة الجديدة. وإحدى
الطرق الت-ي يس-تطيع بن من خلال-ها ت-عزيز
اقتناع-ه بالاس-تننتاج الجديد تمثلت ف-ي جم-ع
مزيد من الأدل-ة حول أفك-اره البديلة. فقرر
بن اختب-ار اس-تننتاجاته الجديدة

("إنهم لا يزالون يستمتعون بتواجدي معهم، على
الرغم من أنهم لم يعودوا يحتاجون إليّ كما كانوا من
قبل"). فاتصل بابنته وزوجها وعرض عليهما
مساعدهما

على القيام بمشروع جديد، فأخبرته ابنته بأنهما

ليست لديهما أية مشروعات تحتاج إلى مساعدة.
وبدلاً من استنتاج أنه لم تعد هناك حاجة إليه، كما
فعل في

الماضي، قرر بن أن يسألها إذا كان بإمكانه
مساعدهما بأية طريقة أخرى.

وبعد تفكير للحظة، أخبرته ابنته بأن أعز صديقة
لحفيدته آمي قد انتقلت للعيش خارج البلدة. وأن آمي
تشعر بالوحدة، ولا سيما بعد عودتها من المدرسة،
حيث

اعتادت قضاء هذه الفترة مع صديقتها. وسألت بن
إذا ما كانت لديه القدرة والرغبة في فعل شيء مع
آمي. فوافق بحماس على قضاء الوقت مع آمي
مرتين أو ثلاث
مرات أسبوعياً بعد المدرسة.

لقد أحببت آمي هذه الفكرة، وخاصة عندما سألها بن
عن الأمور التي قد تكون مهمة بفعلها. فقالت إنها
انضمت مؤخراً إلى فريق كرة القدم وتود ممارسة
كرة

القدم، فوافق على توصيلها إلى ملعب لكرة القدم،
حيث يكون لديهما مساحة للقيام بهذا. وشعرت آمي
بالسعادة لأن الملعب كان بعيداً جداً، فلم تكن تستطيع

الذهاب إليه مشياً على الأقدام أو بالدراجة، وكان
والداها يعملان ولم يستطيعا توصيلها إلى الملعب.
وكان بن سعيداً لتمكنه من الاشتراك في هذا الجزء
من حياة
حفيدته.

لقد أدت هذه التجربة إلى معلومات عززت فكرة بن
البديلة ("إنهم لا يزالون يستمتعون بتواجدي معهم،
على الرغم من أنهم لم يعودوا يحتاجون إليّ كما
كانوا

من قبل"). فقد زادت استجابة عائلته من اقتناع بن
بفكرته البديلة، وحسنت من ثقته بالتصرف اعتماداً
على هذه القناعة، وأتاحت قضاء وقت ممتع وإيجابي
مع

أمي. فبواسطة أسلوب تفكيره القديم، كان بن سيشعر
بالرفض وكان سيستسلم عندما أخبرته ابنته وزوجها
بأنهما ليس لديهما مشروعات ("ما الفائدة؟ إنهم لم
يعودوا يحتاجون إليّ"). إن فكرة بن الجديدة منحتة
الثقة للعثور على طرق جديدة للشعور بأهميته، بدلاً
من الاستسلام عند رفض عرضه الأول.



من خلال مراجعة سجلات الأفكار أو التمارين الأخرى التي أكملتها حتى الآن، اختر فكرة متوازنة أو بديلة يقل اقتناعك بها عن نسبة ٥٠٪. واكتب هنا الفكرة وتقييم اقتناعك بها:

الفكرة: تقييم الاقتناع %:

على مدار الأسبوع القادم، ابحث عن أدلة كل يوم تدعم هذه الفكرة الجديدة. واكتب أية أدلة تعثر عليها. وإن أمكن، تأكد من القيام بأمر ستوفر دليلاً بطريقة أو

بأخرى:

في نهاية الأسبوع، أعد تقييم قناعتك بالفكرة الجديدة: _____ %

هل البحث عن أدلة وتسجيلها عززت ثقتك في فكرتك
البديلة أو المتوازنة الجديدة؟

نعم _____ لا لماذا أو لماذا لا؟

يستطيع مشترؤ هذا الكتاب استخراج نسخة مصورة
و/أو تحميل نسخ إضافية من ورقة العمل هذه (انظر
المربع الموجود في نهاية جدول المحتويات).

ماريسا: إعداد خطة عمل للحفاظ على وظيفة.

أحياناً عندما تجمع أدلة لاختبار فكرة، تجد أن معظم
الأدلة تدعم فكرتك؛ وبذلك لا تكون هناك فكرة بديلة
قابلة للتصديق حقاً. وعندما يحدث هذا، فإنه عادة

ما يشير إلى وجود مشكلة يجب حلها، ورغم أن
التغيير في التفكير عادة ما يكون مفيداً، فإنه لا يمثل
دائماً الحل الكامل. فعندما تدعم معظم الأدلة فكرتك،
قد

تريد إعداد خطة عمل .



قضت ماريسا ومعالجها عدة جلسات لتحديد الأسباب التي جعلتها تفكر في الانتحار، وأحد الأسباب الرئيسية التي أدت إلى شعورها بالإحباط الشديد تمثل في

اقتناعها بأنها ستُفصل من عملها ولن تكون قادرة على تحمل نفقاتها ونفقات أطفالها. إنها تمتلك بوليصة تأمين على الحياة، وكانت تعتقد أنها سوف توفر المال

لأطفالها حتى يتمكنوا من تحمل نفقات أنفسهم. لقد اختبرت ماريسا الفكرة التلقائية "سأخسر وظيفتي" على سجل أفكار (انظر الفصول من ٦ إلى ٩). وعلى الرغم من أن هذه الفكرة لا يمكن اعتبارها صحيحة

تمامًا إلى أن تحدث، كان لدى ماريسا بعض الأدلة المقنعة بعض الشيء والتي تشير إلى أن خسارة وظيفتها يعد احتمالاً حقيقياً. ففي الشهر السابق، تلقت ثلاثة

تحذيرات من مشرفها - تلقت واحداً من أجل اعتياد الحضور إلى العمل متأخرة في الصباح وبعد الغداء، واثنين من أجل "سوء العمل المُنتج". ففي شركتها،

من

الممكن أن يتبع ثلاثة تحذيرات فصل من العمل.
شعرت ماريسا بفقدان السيطرة فيما يخص وظيفتها،
وكانت تشعر بالاكنتاب الشديد في فترات الصباح
وكان من الصعب عليها النهوض من السرير، على
الرغم

من أنها كانت تعلم أن الأمر سيبدو سيئاً إذا تأخرت
مرة أخرى. وذات مرة كانت ماريسا في العمل،
ووجدت صعوبة في التركيز، فارتكبت أخطاء - وهو
الأمر الذي

لفت انتباه مشرفها أكثر إلى سوء أدائها.
وبما أنه كان هناك العديد من الأدلة الداعمة لفكرة
ماريسا الأكثر إثارة للاكتئاب الخاصة بفقدان
الوظيفة، وضعت هي ومعالجها خطة عمل لمساعدتها
على حل

المشكلة. لقد ناقشا وكتبا مجموعة متنوعة من
الإجراءات التي يمكن أن تتخذها ماريسا لتحسين
أدائها وزيادة تأمين وظيفتها. أولاً، يمكنها إخبار
مشرفها بأنها

تح-اول القي-ام بعمل أفضل وتطلب
المس-اعدة. فقد ج-امل المشرف ماريسا-اعلى

عمل-ها من ذ-بض-عة أش-هر فق-ط. وك-انت
ماريس-ا تدرك أن مش-رفها قد يكون مس-تعداً
لمس-اعدتها إذا عل-م أن-ها تح-اول القي-ام بعمل
أفض-ل. ث-انياً، ق-ررت ماريس-ا أن-ها تس-تطيع
أن تطلب إل-ى م-اجي - إحدى ص-ديقاتها والت-ي
تشق ب-ها ف-ي العمل - مراجع-ة

عملها قبل تسليمه إلى المشرف. وأخيراً، فكرت
ماريسا في مجموعة متنوعة من الإستراتيجيات
للوصول إلى العمل في الوقت المناسب حتى عند
شعورها بالاكئاب.

قادت خطة العمل ماريسا إلى أن تصبح أكثر تفاؤلاً
بشأن الاحتفاظ بوظيفتها. ولكن بعد بضع دقائق،
بدأت ترى مشكلات قد تعترض طريقها. وتمثلت أكبر
مشكلة

في عدم ارتياحها من إخبار مشرفها بأنها مكتئبة،
لأنها لم تكن واثقة بأمان هذا الإجراء. فقد كانت قلقة
من أنه قد يخبر الآخرين، وهو الأمر الذي سيشعرها
بالعار

بعد ذلك. فاقترح معالجها عليها أن تفكر فيما ترغب
في قوله لمشرفها لطلب مساعدته.

فق-ررت ماريس-ا إخب-ار مش-رفها بأن-ها

تتعرض للكثير من الضغوط، ولكن-ها تعمل
بجد لتسوية الأمور بحيث لا يتأثر أداءها في
العمل. وفكرت أن-ها تستطيع تذكير
مشرفها ب-أن عمل-ها ك-ان أفضل في
السابق، وأن تدعه يعلم أن المشكلات الحالية-
مؤقتة، وأن تؤكد ل-ه أن أداءها سيتحسن
قريباً. واقترح مع-الج ماريسا-ا أن تدع
مشرفها يعلم أيضا أنها تحتاج إلى الحفاظ على
الوظيفة وأنها تقدر مساعدته على تعريفها ما يتعين
عليها فعله للحفاظ على معايير جودة الشركة، وتظهر
خطة

عمل ماريسا المكتملة في الشكل ١٠-١ في صفحة
١٣٨.

لقد انخفض يأس ماريسا وتراجع تفكيرها في
الانتحار بعد وضع خطة العمل والبدء في اتباعها.
لاحظ أنها اتخذت عدة خطوات مختلفة لتحسين أداء
عملها. وبما

أن الاكتئ-اب ك-ان يجعل من الص-عب علي-ها
العمل بصورة جيدة، فقد أدرجت مس-اعدة
الأخرين لوقت قصير. فقد طلبت من
رئيس-ها المس-اعدة المناسبة وذكرت-ه

بعمل-ها الجيد-ف-ي-الس-ابق-كم-ا-طلبت
مس-اعدة-ص-ديقتها-م-اجي، ووعدت بعمل-ش-يء
لم-اجي-ف-ي-المق-ابل-لقد-س-اعدت-هذه-الخطوات
ماريس-ا-على-البدء-ف-ي-الش-عور
بالسيطرة على الموقف مرة أخرى، فاستطاعت أن
ترى ضوءاً في نهاية النفق.

يظهر مثال ماريسا كيفية استخدام خطة عمل عندما
تدعم الأدلة في حياتنا بصورة أساسية فكرة مُحزنة.
كما يمكننا استخدام خطط العمل كلما حددنا مشكلة
يتعين حلها.

فيك: وضع خطة عمل لتحسين زواجه.
بمرور الوقت، أصبح فيك أكثر ثقة بأن جودي تهتم
به بحق وتريده أن يظل مبتعداً عن تناول الكحوليات؛
ولكن كانت زوجته تشتكي على مدار عدة سنوات
بأنها

أصبحت مُحبطة من نوبات غضبه المتكررة. كما
أخبرته بأنها تفتقد الأمور الجيدة التي اعتاد أن
يفعلها من أجلها في وقت مبكر من زواجهما؛ كما
اعترف أنه كان

أكثر مودة في تصرفه معها. لقد كان يريد حقاً تحسين
زواجه؛ ولذلك قرر وضع خطة عمل على النحو

الظاهر في الشكل ١٠-٢.

كتب فيك هدفين من شأنهما أن يحسنا زواجه. أولاً، سوف يفعل أموراً أكثر إيجابية لجودي لكي يظهر تقديره لها. ثانياً، كان يريد إيقاف نوبات غضبه. وبواسطة

العمل مع معالجه، صاغ فيك خطة عمل في الشكل ١٠-٢ للمساعدة على توجيه تقدمه. ومن المفيد أن تكون مُحدداً في خطة العمل، من أجل تحقيق أقصى استفادة منها. حدد فيك وقتاً لبدء العمل على خطته، وتوقع المشكلات التي قد تعترض طريق نجاحه، ووضع إستراتيجيات لحل المشكلات من أجل إحراز التقدم

وفقاً لخطة عمله. وأخيراً، وفرت خطة العمل لفيك مكاناً لتسجيل تقدمه.

لقد تحسن زواج فيك بمجرد البدء في زيادة التفاعلات الإيجابية مع جودي وتقليل نوبات الغضب. لقد استخدم فعلياً المقترحات الواردة في عمود "إستراتيجيات

للتغلب على المشكلات" الموجود في خطة عمله لمساعدته على اجتياز المواقف التي كانت تؤدي في الأسابيع السابقة إلى غضب مدمر. إن خطط التكيف

المحددة

للتعامل مع درجات حدة غضبه المختلفة، التي
صاغها مع معالجه، كانت ناجحة في تقليل نوبات
غضبه.

واتبع فيك خطة عمله عدة أسابيع حتى تعلم التعامل
مع معظم المواقف دون فقدان أعصابه، وعندما كان
يُصاب بالغضب في الأسابيع التالية، استخدم هذه
الانتكاسات لتحسين فهمه لغضبه ولصياغة مزيد من
الخطط الفاعلية الإضافية للتحكم في غضبه والتعبير
عنه.

الهدف: إنقاذ وظيفتي.

الشكل ١٠-١ . خطة عمل ماريسا .
الهدف: تحسين زواجي .

(يتبع في الصفحة التالية)
الشكل ١٠-٢ . خطة عمل فيك .

الشكل ١٠-٢ . (تابع الصفحة السابقة)



الهدف:



يستطيع مشترى هذا الكتاب استخراج نسخة مصورة
و/أو تحميل نسخ إضافية من ورقة العمل هذه (انظر
المربع الموجود في نهاية جدول المحتويات).
قبول

عندما نستطيع فعل شيء لحل مشكلة، فإن خطة العمل يمكن أن تساعدنا على اكتشاف ما يجب فعله. أحياناً لا يمكنك حل المشكلات التي نواجهها، وفي أحيان

أخرى، ربما نمر بظروف حياتية من الصعب جداً تحملها، ولكنها ليست المشكلات التي نستطيع العمل عليها بواسطة سجل أفكار أو خطة عمل. فعلى سبيل المثال، ربما نصبح غاية في المرض أو أن شخصاً قريباً منا يموت أو ربما تكون لدينا مهمة مزعجة جداً يجب إنجازها. ففي هذه الحالات، يمكن أن يساعدنا اكتساب

توجه القبول على التكيف والشعور بتحسن. تأمل لوبي، التي كشفت الفحوصات إصابتها بسرطان المخ منذ ستة أشهر. في البداية، كانت رافضة للتشخيص؛ فقد سعت وراء الحصول على رأي ثان، وثالث،

وحتى رابع لحالتها وتشخيصها. وكان الأطباء الذين رأتهم مصريين على أنهم لا يستطيعون فعل شيء؛ لأن السرطان كان منتشرًا وقد تطور لمرحلة لا يفيد فيها

العلاج. تعرضت لوبي للصدمة، ثم انتابها الغضب

لإصابتها بالسرطان، وسرعان ما صاحب غضبها
الخوف. لقد كانت في التاسعة والخمسين من عمرها،
وشعرت

أنها صغيرة جدًا لكي تموت في هذه السن، على
الرغم من أن أطباءها قالوا إن مرضها مميت.
من السهل فهم استجابتها. ومع ذلك، فبعد شهر من
تلقي تشخيصها، بدأ شعور لوبي بالخوف والذعر
ينخفض. لقد وصفت التغير الذي طرأ على حالتها
المزاجية

إلى صديقة قائلة: "إنني لا أريد أن أموت. ولكن إذا
كنت سأموت قريبًا، وهو ما يبدو محتملاً، فإنني أريد
أن أموت بكرامة. سوف أجعل هذه الأيام المتبقية
جيدة

وقيمة بقدر الإمكان بالنسبة لي، ولعائلتي،
ولأصدقائي". لقد ساعد توجهها الجديد على رفع
حالتها المعنوية والمزاجية. كانت لا تزال تواجه
الموت، ولكن قبولها

لمرضها جعل من الممكن بالنسبة لها أن تركز على
الأمور المهمة بالنسبة لها في شهورها الأخيرة.
فبمجرد قبولها بإصابتها بسرطان مميت، استطاعت
لوبي التفكير في

الطريقة التي أرادت بها إنفاق أيامها المتبقية. وكانت الأولوية القصوى بالنسبة إليها هي قضاء أطول وقت ممكن مع أسرتها وأصدقائها من أجل ترك تجارب لا تنسى معهم. لقد كان القبول نقطة تحول بالنسبة إلى لوبي. فالقبول ساعد على إخراجها من حالة اليأس، وركز اهتمامها على الطريقة التي أرادت بها أن تعيش حياتها.

وكان القبول مهمًا جدًا بالنسبة إلى رودني أيضًا، والذي كان يزور والده المُسن في عطلة نهاية كل أسبوع. وفي كل مرة كان يزوره فيها، كان والده يسأله: "من أنت؟"

هل أنا أعرفك؟" في البداية، كان رودني يشرح قائلاً: "أنا ابنك... ألا تعرفني؟" وكان والده يشعر بالانفعال والحزن عندما يقول رودني هذا، وأحيانًا كان والده يبكي

ويصيح قائلاً: "إنني لا أعرفك" أو "إنك لست ابني!" لقد كان من المُحزن والمؤلم جدًا بالنسبة إلى رودني أن يدرك أن والده لم يعد يعرفه. وكان من الممكن أن يملأ

ألمه وحزنه كل الوقت المتبقي الذي يقضيه مع

والده.

لقد ساعدت إحدى ممرضات دار الرعاية رودني على اكتساب القبول. فقالت له: "إن والدك لا يعرفك. إذا أيقنت هذا وتركته يشعر بأنك رجل لطيف تأتي لزيارته، فربما يمكن أن تظل مستمتعًا بمصاحبته بين الحين والآخر". فكر رودني في هذا الأمر وحاول قبول هذا الواقع الجديد في علاقته مع والده. وعندما سأله والده:

"من أنت؟ هل أعرفك؟" كان يجيب رودني قائلاً:

"اسمي رودني... إنني أحب الحضور هنا والتحدث إلى الناس. هل سيكون من المناسب أن أتحدث إليك اليوم؟" لقد

أرضي هذا الأمر والده وكانا يجلسان معًا، يتحدثان، وأحيانًا كانا يناقشان أحداثًا حدثت منذ زمن طويل في ماضي والده. ظلت هذه المناقشات مؤلمة بالنسبة إلى رودني؛ لأنه افتقد التمتع بعلاقة كاملة مع والده. إن قضاء الوقت معًا ذكره بالعديد من الأمور التي افتقدها من علاقته السابقة مع والده، مثل روح الدعاية

والمناقشات الحماسية في الرياضة. لكن رودني اكتشف متعة أخرى في القدرة على إظهار الاحترام

لوالده ورفع روحه المعنوية خلال تلك الزيارات الأسبوعية.

وكما توضح تجربتا لوبي ورودني، لا يعني التفكير أننا بحاجة إلى التفكير بصورة إيجابية حول أحداث سلبية أو الشعور بسعادة حول الأمور التي نمر بها. فهذا

الكتاب والعلاج السلوكي الإدراكي لا يشيران إلى أنه من الجيد أن نستبدل ببساطة بالفكرة السلبية أخرى إيجابية. فلن يفيد لوبي أن تقول: "إنني لست مُصابة بالسرطان" أو "لا يهمني أن أموت". فبدلاً من ذلك، فإن قبول ظروف سلبية أو حالات مزاجية مؤلمة من الممكن أن يقيم أساساً نعتمد عليه لإحراز التقدم بطريقة

تض في معن-ي ش-خصياً عل-ي ظروف حزين-ة.
ف-القبول يعن-ي أن-ا ن-درك الص-عوبات الت-ي نواجهها ف-ي الحيا-ة، ونتوصل إل-ي طريقتن-ا الخاص-ة لف-هما، ونكتشف كيفي-ة

التعايش معها بطرق تتوافق مع قيمنا ومع الأمور المهمة بالنسبة لنا.

وهذه الأفكار نفسها تنطبق على التجارب اليومية الأقل مأساوية. فنحن نفعل العديد من الأمور غير

المتعة. فقد نستيقظ في وقت مبكر عما نريد من أجل
الذهاب

إلى العمل. وإذا كان أحد أطفالنا مريضاً، فربما يتعين
علينا إلغاء خطط اجتماعية والبقاء في المنزل. إننا
نقبل هذه التجارب؛ لأن لدينا قيماً أكثر أهمية بالنسبة
لنا

من انزعاجنا. فنحن عادة ما نؤجل احتياجاتنا قصيرة
المدى لصالح عائلتنا أو عملنا أو الأمور الأخرى التي
نقدرها.

إن التوجه الذي نتبناه في أثناء القيام بالأنشطة غير
المتعة لديه تأثير كبير على شعورنا. فعلى سبيل
المثال، إذا انغمسنا كل يوم عند استيقاظنا مبكراً
للذهاب إلى

العمل في التفكير في مدى إرهاقنا وكيف أننا نتمنى
البقاء في السرير، فمن المرجح أن نكون في حالة
مزاجية سيئة؛ ولكن إذا استيقظنا مبكراً وقلنا: "أوه،
إنني مرهق

وأتمنى لو استطعت النوم لوقت أطول. ولكنني سعيد
بحصولي على هذه الوظيفة لأنها تساعدني على
توفير نفقات أسرتي"، فمن المرجح أن تصبح حالتنا
المزاجية

أفضل كثيرًا. إن أخذ قيمنا والأمور المهمة بالنسبة لنا بعين الاعتبار، يمكن أن يمثل مساعدة حقيقية عندما نواجه مهام صعبة.

إن قبول الأفك-ار والح-الات المزاجية-ة أحي-انا م-ايكون بديلاً مجزياً لتجديد الأفك-ار، وتقييم-ها، وتغييره-ا. ف-القبول ينطوي على ملاحظة أفك-ارك، وح-الاتك المزاجية-ة،

والاستجابات البدنية دون إصدار أحكام حيالها. فعلى سبيل المثال، يجد العديد من الناس أنه من المفيد أن يتمكنوا من مجرد ملاحظة أفكارهم عند ظهورها وعند

اختفائها. إن قبول أفكارك يجب ألا يختلط مع الاعتقاد أن أفكارك صائبة أو تكيفية. فالقبول يعني ببساطة أنك تدرك وجود هذه الأفكار، وأنت تستطيع ملاحظتها دون إضافة أي معنى أو حكم حيالها.

فعلى سبيل المثال، فهم سال أن إحدى الخطوات المهمة في الطريق إلى تعلم إدارة القلق تتمثل في دخوله المواقف التي كانت تجعله قلقاً، من أجل اختبار تخوفاته

وممارسة التكيف. في البداية، عندما كان يشعر بالقلق في هذه المواقف، كان يحكم على نفسه

بصورة سلبية: "ما مشكلتي؟ إنني ضعيف جدًا. إنني أريد هذا القلق

أن يختفي". ف-ي ال-واقع، ك-انت مثل هذه الأفك-ار ت-ؤدي إل-ى زي-ادة قلق س-ال. ومن المف-ارقات أن-ه اكتشف أن إحدى الخطوات نحو إدارة قلق-ه تمثلت ف-ي قبول حالته. المزاجية: "إنني أشعر بالقلق الآن لأنني هنا. حسنًا، هذا متوقع. سوف أظل في هذا الموقف وألاحظ ما يحدث إلى قلقي في أثناء مواجهته. سأحاول فهم استجاباتي،

بدلاً من إبع-ادها". إن التوج-ه التقبل-ي ال-ذي لا ينطوي عل-ى إصدار أحكام-ام أبق-ى س-ال مركزاً عل-ى أفك-اره وحالات-ه المزاجية، إل-ى جانب مدفه لتعلم إدارة قلق-ه بطرق جديدة أفضل.

وكما تظهر هذه الأمثلة، هناك عدة مسارات للقبول:
١. يمكننا ببساطة ملاحظة أفكارنا ومشاعرنا دون إصدار أحكام عليها أو محاولة تغييرها، وهذا هو المسار الذي اتبعه سال في التعامل مع قلقه. وكما قالت إحدى

النساء: "يمكنني أن أرى أفكاري ولا أكون صورة

لأفكاري".

٢. يمكننا وضع أفكارنا ومشاعرنا في منظورها الصحيح من خلال التفكير في الصورة الأشمل. فعلى سبيل المثال، كان مشرف ماريسا مُعتادًا أن يقول إلى الموظفين:

"دعونا نكن مرحين، يا نساء"، كل صباح. لقد أزعج هذا الأمر جميع الموظفين لأنه بدا مصطنعًا، وكان يزعج ماريسا على نحو خاص عندما كانت تشعر بالاكْتئاب.

فوجدت أنه من المفيد النظر إلى الصورة الأشمل. فعندما انغمست في التفكير في انزعاجها، تضررت حالتها المزاجية بحق. ففكرت ماريسا في أن هذا الأمر يحدث في

دقيقة واحدة فقط كل يوم، وفكرت كيف كان مشرفها مستعدًا لمساعدتها على الحفاظ على عملها. لقد ساعدها هذا التفكير المستند إلى الصورة الشاملة على قبول

التعليق المزعج باعتباره ثمنًا صغيرًا يجب دفعه للمشرف الذي كان بوجه عام داعمًا وجيدًا بالنسبة لها.

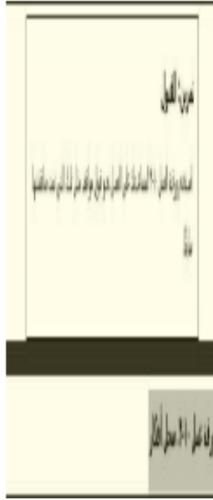
٣. أحيانًا يكون من الأسهل قبول استجابات داخلية أو

ظروف خارجية عندما نربط قبولنا للأفكار والمشاعر
بالقيم المهمة بالنسبة لنا. لقد فعل رودني هذا عندما
وضع حبه لوالده واهتمامه به فوق ألمه الناتج عن
عدم قدرة والده على التعرف إليه. ورغم أن رودني
ما زال يشعر ببعض الألم في أثناء الجلوس مع
والده، فإنه لم

يدع هذا يمنعه من قضاء الوقت معه. لقد أدرك
رودني آساه وحزنه على الحالة الصحية المتراجعة
لوالده، وظل يقضي معه وقتاً مفعماً بالحب والرحمة.
لقد كان

كل من الأسى، والحزن، والرحمة جزءاً من تجربة
رودني. وبمرور الوقت، زادت قيمة هذه الساعات
التي كان يقضيها مع والده، عندما استطاع قبول هذا
الوقت

باعتباره مرحلة أخيرة في علاقته مع والده.



حدد موقفًا خارجيًا (مثل موقف عائلي أو عملي أو صحي أو خاص بالعلاقات) تعتقد فيه أن تنمية قبول أكبر قد يكون مفيدًا. وفكر في المواقف التي لا يمكن تغييرها

أو حلها بسهولة. أو بدلاً من ذلك، اكتب بعض التجارب الداخلية (أفكار أو حالات مزاجية) التي تتكرر عادة وتؤثر سلبياً على حالتك المزاجية.

الموقف:

الأفكار:

الحالات المزاجية:

جرب واحدًا أو أكثر من مسارات القبول التالية،

وليس من الضروري أن تجرب جميع المسارات لكل موقف أو فكرة أو حالة مزاجية. وبمرور الوقت، مع ممارستك

للقبول، قد تريد تجربة كل منهج من هذه المناهج مرة واحدة على الأقل لمعرفة إذا ما كان مفيداً أم لا. ١. لاحظ أفكارك وحالاتك المزاجية (حول الموقف الذي ذكرته سابقاً) دون إصدار أحكام أو توجيه انتقادات أو محاولة تغييرها. فقط شاهدها في أثناء حدوثها، وكن

فضولياً وليس انتقائياً، وحاول إجراء هذه الملاحظات بضعة دقائق كل يوم على مدار أسبوع. إن هذا أصعب كثيراً مما قد يبدو.

ولا بأس إذا لاحظت أنك تصبح محبطاً أو مشتتاً أو مضجراً أو انتقادياً. فعندما تشعر بهذه الأمور، فقط أعد انتباهك بلطف إلى الأفكار والحالات المزاجية الأصلية التي كنت تلاحظها.

٢. فكر في صورة أشمل. ما فوائد قبول هذا بدلاً من الشعور بالحزن؟ هل تركز على الأجزاء السيئة فقط من هذه التجربة ولا تدرك أبعداً أخرى؟ هل هناك

جوانب

للموقف توازن الأجزاء السلبية؟ إذا كان يمكنك قبول

الأجزاء التي تزعجك، هل ستكون قادرًا على الاستمتاع ببقية تجربتك - أو تقديرها - بسهولة أكبر؟

٣. أحيانًا يؤدي إيلاء الكثير من الاهتمام بحزننا إلى منعنا من الوصول إلى أهدافنا أو العيش بما يتوافق مع القيم المهمة بالنسبة لنا.

أ. فـي هـذا المـوقف،
هـنـاك قـيمـة أو هـدف أكـثر
أهميـة ومـغزى بالنسـبة لـك
مـن حـزنـك؟ فـإذا كـان الأمر
كـذلك، اكتب تـلك القـيم أو
الأهداف

هنا:

ب. فكر في مدى أهمية تلك القيم أو الأهداف بالنسبة لك.

ج. كيف يمكنك استخدام مهارات هذا الكتاب لمساعدتك على إدارة موافقك أو أفكارك أو حالاتك المزاجية المحزنة بحيث يمكنك الاقتراب أو الوصول إلى قيمك أو أهدافك؟

د. هل يمكنك التحرك في اتجاه قيمك وأهدافك في

أثناء قبول الحزن الذي تشعر به؟
سواء اتبعت المسار الأول أو الثاني أو الثالث للقبول،
اكتب ما تعلمته من هذا التمرين: _____

يستطيع مشترؤ هذا الكتاب استخراج نسخة مصورة
و/أو تحميل نسخ إضافية من ورقة العمل هذه (انظر
المربع الموجود في نهاية جدول المحتويات).

فـي هذا الفصل، تعلمت ومارست الخطوات
الثلاث الشائعة التي يمكن اتخاذاها بعد
تحديد واختبار الأفكار المرتبطة بحالاتك
المزاجية واختبارها: تعزيز الأفكار
الجديد، واستخدام خطط العمل، وتنمية القبول.
ويعتمد اختيارك لأي من هذه الخطوات قليلاً على
الأفكار التي تعمل عليها. فتعزيز أفكار جديدة من
خلال

جمع مزيد من الأدلة يكون مفيداً على نحو خاص
عندما تجد صعوبة في تصديق أفكار بديلة أو
متوازنة، حتى إذا كانت هذه الأفكار مناسبة لتجربتك
الحياتية.

وتعد خطط العمل خطوة تالية ممتازة عندما تشير
الأدلة الصادرة من تجربتك الحياتية إلى أنك تعاني

مشكلة حقيقية تحتاج إلى حل. وعادة ما يكون القبول هو

المسار الأمثل إذا لم يكن من الممكن حل المشكلات أو إذا كنت في خضم صعوبات تحت-اجل-تج-أوزها أو إذا كنت تريد وضوح-حزنك-في منظوره الصحيح بحيث تستطيع التقدم في اتجاه الأمور التي تقدرها أكثر. وعادة ما يمكن استخدام مجموعة متنوعة من هذه الخطوات معًا لمساعدتك على اكتساب منظور جديد،
بـحـيـث

تشعر بثقة أكبر بأنك قادر على إدارة المواقف والحالات المزاجية المزعجة.

فحص الحالات المزاجية

إذا كنت تتبع دليل قراءة لحالة مزاجية معينة، فقبل الانتقال إلى الفصل التالي الذي يقترحه دليل القراءة، قيم حالتك المزاجية مرة أخرى واكتب نتائجك وتاريخ اليوم على أوراق النتائج ذات الصلة.

• الاكتئاب/الحزن: جرد الاكتئاب ورقة عمل ١٣-١ ،
ورقة عمل ١٣-٢ .

• القلق/الانفعال: جرد القلق ورقة عمل ١٤-١ ،
ورقة عمل ١٤-٢ .

• الحالات المزاجية الأخرى/السعادة: قياس حالاتي
المزاجية وتتبعها ورقة عمل ١٥-١، وورقة عمل
١٥-٢.

فحص الأهداف

هذا وقت مناسب أيضًا من أجل مراجعة الأهداف التي
تضعها في ورقة العمل ٥-١، فمن خلال إبقاء هذه
الأهداف في اعتبارك عند مواصلة ممارسة مهارات
هذا

الكتاب، من المحتمل أن تحرز تقدمًا نحوها. وربما
تريد أيضًا مراجعة ورقة العمل ٥-٤، علامات
التحسن، لرؤية التغيرات التي يمكنك ملاحظتها
بالفعل. ويمكنك

صياغة خطة عمل لتحديد الخطوات التي يمكنك
اتخاذها للوصول إلى أهدافك بسرعة أكبر.

ملحق العر أ

أولاً: بالأمور التي لا بد من أن تكون

منها ما

الفصل الحادي عشر

افتراضات دفيئة وتجارب سلوكية

إن شونتل وتراي قد تزوجا منذ عام ويحبان بعضهما بشدة؛ ولكن على الرغم من شغفهما ببعضهما، فقد كان هناك قدر كبير من التوتر، وعادة ما كانا يتشاجران

عند استعدادهما للحفلات. فدائماً ما كان يستعد تراي قبل الموعد بـ ١٠ دقائق ويقف عند الباب، منقراً بقدمه على الأرض. وكان كل بضعة دقائق يرسل رسالة نصية،

سائلاً شونتل إذا ما كانت تعرف الوقت ويذكرها أنه قد آن الوقت للذهاب، وكانت تشعر بقدر متساو من الانزعاج والإحباط بسبب رسائل تذكير تراي ولم تكن تفهم لماذا هو دائماً في عجلة من أمره.

في الفصلين ٦ و ٩، تعلمت استخدام سجل الأفكار لتحديد الأفكار التلقائية - أي تلك الأفكار التي تطرأ على ذهنك تلقائياً في مواقف معينة. وبالإضافة إلى الأفكار

التلقائية، يمتلك كل واحد من اقن-اعات تدفق ب-هدوء تحت السطح. وعادة ما لا نكون واعين ب-هذه الأفكار، ولكن لها لديها

كذلك تـأثير قـوي عـلى حـالنا المزاجيـة،
وسلوكنـا، واستجاباتنا البدنية. ولأن هذه الأفكار دائماً
ما تعمل على مستوى أدنى من وعينا، فإننا نسميها
"افتراضات دفيئة". والافتراضات الدفيئة هي القواعد
التي نلتزم بها. ويمتلك كل واحد منا الآلاف من
الافتراضات الدفيئة، وكل واحدة منها يمكن ذكرها
كعبارة "إذا ... ف...".

فعلى سبيل المثال، تبدو استجابات تراي وشونتل
للاستعداد للحفل غامضة بعض الشيء في البداية.
لماذا استمر تراي في الوقوف عند الباب وإرسال
رسائل تذكير

إلى شونتل، عندما كان يستطيع بوضوح رؤية أن
هذا الأمر يزعجها؟ إن الافتراضات الدفيئة التي كان
يحملها كل من تراي وشونتل يمكن أن تساعدنا على
فهم

استجاباتهما على نحو مثالي.

لقد نشأ تراي في أسرة قدرت الانضباط وكانت تعمل
بموجب قاعدة أن الدعوى لحضور حفل أو التجمع
الساعة ٧:٠٠ يعني أن الضيوف من المنتظر أن
يصلوا الساعة

٧:٠٠. فـي عائلـة تـراي كـان الحـضـور فـ

وقت مت-أخر عن الس-اعة ٧:٠٠ يمثل
إش-ارة على عدم الاحترام. ولذلك-ان يحمل
الافتراض الـدفين "إذا لم نصل في الوقت
المحدد، فستكون هذه وقاحة، وسوف يشعر الآخرون
بالضيق حيالنا". ولكن في عائلة شونتل، كان يُنظر
إلى وقت بدء الحفل باعتباره شيئاً من قبيل الاقتراح.
فلا

يُنظر من أحد أن يكون هناك وقت للبدء. في الواقع،
كان الحضور في وقت البدء المذكور أمراً غير متوقع
في عائلتها، وقد يمثل ضغطاً على المضيفين، الذين
من

المرجح أنهم لا يزالون يستعدون للحفل. إن افتراض
شونتل الدفين كان: "إذا وصلنا في الوقت المحدد،
فسوف يمثل هذا ضغطاً على المضيفين". من السهل
رؤية

كيف وج-هت الافتراض-ات الـدفيـنة
س-لوكهما. ولكن، بما أن تراي وش-ونتل
لم يكون-ا واعين بعد بتلك الافتراض-ات،
فقد ض-منت افتراض-اتهما المتض-اربة التوتـر
في
علاقتهما.

إن التعرف على افتراضاتنا الدفينة يوفر فهمًا أعمق
لجذور سلوكياتنا وأفكرنا التلقائية، فالتعرف على
افتراضاتنا يتيح لنا الفرصة لتقييم إذا ما كانت مفيدة
أم لا،

ويمنحنا فرصة للنظر إلى احتمالية إقامة افتراضات
جديدة قد تنجح بصورة أفضل في حيواتنا.
وعلى العكس من الأفكار التلقائية، تعمل افتراضاتنا
الدفينة عبر عدة مواقف، موجهة أفعالنا وحالاتنا
المزاجية. تخيل أنك في تجمع عائلي كبير، وكان أحد
أقاربك

يسير في أنحاء القاعة- يثرثر م-ع الجميع،
وهناك قريب آخر يجلس في الزاوية ولا
يتحدث سوى إلى من يقترب ويبدا
نقاشًا مع-ه. ما الذي يؤدي إلى مثل هذه
السلوكيات المختلفة؟ من الأسهل التجول وسط حشد
من الناس والتحدث بحرية إذا كانت لديك افتراضات
دفينة مثل: "إذا تحدثت إلى الناس، فسأستمتع أكثر
بوقت-ي؛ لأنني عن-دما أقابل الناس
يحبونني بوجه-عام" أو "إذا كان جميع
الموجودين هنا من العائلة، إذن سيكون لدينا
الكثير لك-ي نتحدث عن-ه وسوف نستمتع

بصحبة بعضنا البعض". ومن جهة أخرى، قد يحمل
القريب الأكثر هدوءاً افتراضات دفيئة مثل: "إذا بدأت
نقاشاً، فإنني أخاطر بقول شيء خطأ؛ ولذلك فمن
الأفضل الانتظار حتى يقترب شخص مني لإجراء
مناقشة" أو "إذا كان هناك شخص كبير في السن
مثلي، فيجب أن يأتي أفراد العائلة الأصغر سناً لبدء
النقاش

معي لإظهار احترامهم". لاحظ أن هناك العديد من
الافتراضات الدفيئة المختلفة يمكن أن تفسر السلوك
نفسه. فمن المهم معرفة ماهية افتراضات الناس
الدفيئة

من خلال مجرد النظر إلى سلوكياتهم أو معرفة
حالاتهم المزاجية.

ولحسن الحظ، على الرغم من أن-ها تعمل
بوجه-عام تحت السطح، من السهل التعرف
على الافتراضات الدفيئة. والأدلة التي تشير
إلى وجود الافتراضات هي

المواقف التي تجد نفسك فيها تستجيب دائماً بالحالة
المزاجية نفسها أو بالسلوك نفسه. فعلى سبيل
المثال، إذا كنت دائماً ما تنظف منزلك، فمن المرجح
أن لديك

افتراضاً دفيناً والذي يمكنك اكتشافه من
خلال وضوح سلوكك في جزء "إذا..." من
الجملة: "إذا حافظت على نظافة غرف
منزلي، فس يبدو منزلتي رائياً إذا زارني
الأصدقاء لتبادل أطراف الحديث"، وشخص آخر قد
يقول: "إذا حافظت على نظافة غرف منزلي،
فسأشعر باسترخاء أكبر وسأكون قادراً على العثور
على الأشياء
عندما أحتاج إليها".

وبالمثل، إذا كنت دائماً ما تستجيب بالبقاء وحيداً في
المنزل في ليلة عطلة نهاية الأسبوع مع الشعور
بالحزن، فهذا دليل على وجود افتراض دفين يعمل
في الخلفية.

فقد تفترض: "إذا كانت هذه ليلة عطلة نهاية
الأسبوع، فيجب أن أفعل شيئاً ممتعاً. وإذا كنت في
المنزل ولا أفعل شيئاً ممتعاً، فهذا يعني أنني فاشل".
وقد يشعر

شخص آخر يحمل افتراضاً دفيناً مختلفاً بالاطمئنان
بدلاً من الحزن: "إذا كانت هذه هي ليلة عطلة نهاية
الأسبوع، فيمكنني أن أفعل ما أريد. إن وجودي في
المنزل

وحيثاً يمثل فرصة للاسترخاء والتمتع بليلة رائعة هادئة".

وأحياناً ما تمثل الافتراضات الدفينة مستوى التفكير الأهم الذي يجب تحديده واختباره.

• عندما نشعر بالقلق، تكون العديد من أفكارنا الأكثر سخونة افتراضات "إذا ... ف-..."، مثل هذه الأمثلة: "إذا تحدثت، فسأجعل من نفسي محل سخرية" أو "إذا

كان قلبي يدق بسرعة، إذن فهذا يعني أنني أتعرض لأزمة قلبية" أو "إذا حدث شيء سيئ، فلن أتكيف".

• ف-ي علق-اتنا، تحدث الكثير من ح-الات س-وء الف-هم؛ لأن كل ش-خص يحمل افتراض-ات دفين-ة مختلف-ة. فعل-ى س-بيل المث-ال، قد يفترض ش-ريك الحي-اة: "إذا كنت مهتمًا، فسوف تعرف ما أريد دون أن أطلب"، ولكن قد يفترض شريك الحياة الآخر: "إذا كنت تريد شيئًا، فستخبرني".

• السلوكيات التي نقوم بها إلى درجة التطرف، مثل إدمان الكحوليات أو المخدرات، والإفراط في تناول الطعام، وحتى توخي الكمال، عادة ما تدفعها افتراضات

دفيئة: "إذا تناولت الكحوليات، فسأكون أكثر انفتاحاً على المجتمع" أو "إذا تعرضت ليوم صعب، فإنني أستحق تناول قدر كبير من الحلوى" أو "إذا لم يكن الأمر

مثاليًا، فإنه لا يستحق الجهد".

ويمكن تحديد الافتراضات الدفيئة واختبارها تمامًا مثل الأفكار التلقائية؛ ولكننا لا نستخدم دائمًا سجل أفكار (الفصول من ٦ إلى ٩) لهذا الغرض؛ لأن سجلات

الأفكار مُصممة لاختبار الأفكار في موقف واحد، وتُطبق الافتراضات الدفيئة عبر عدة مواقف.

والطريقة المثالية لاختبار افتراض دفين هي إجراء سلسلة من التجارب

السلوكية، والتجارب السلوكية هي اختبارات نشطة لرؤية إذا ما كانت قاعدة "إذا... ف..." تتنبأ بدقة بما يحدث. وهناك العديد من أنواع التجارب السلوكية، مثل

إجراء جزء "إذا... الخ-اص بقن-اعتنا ورؤي-ة إذا م-ا ك-ان جزء "إن... س-يحدث أم لا،

مجربين سلوكًا جديدًا لاكتش-اف م-ا يحدث أو متحدثين إل-ى أشخاص آخرين

لاكتشاف إذا ما كانوا يحملون الافتراضات نفسها التي نحملها، ويعلمنا هذا الفصل كيفية التعرف على الافتراضات الدفينة واختبارها بواسطة التجارب السلوكية.

ليندا: ليس هناك ما نخاف منه إلا الخوف نفسه. كما ستتذكر، عندما بدأ قلب ليندا يخفق بسرعة، أصابها الهلع؛ لأنها ظنت أنها كانت تتعرض لأزمة قلبية. وعندما أكملت سجل أفكار (انظر الشكل ٤-٩ في

الفصل التاسع)، كانت فكرة ليندا البديلة، القائمة على الأدلة التي جمعتها، هي أن السبب في سرعة خفقان قلبها وتعرقها هو القلق وليست أزمة قلبية. وعلى الرغم من أن تجاربها، فقد أيدت هذه الفكرة الجديدة، لم تقتنع ليندا تمامًا بالنفسير الجديد لأعراضها. ففي أثناء الجلوس في مكتب معالجها، كانت ليندا مقتنعة بأن تغيراتها الجسدية كانت مجرد أعراض للقلق. ولكن في وسط نوبة الهلع خارج مكتب معالجها، ظلت ليندا تقتنع، كلمًا تعرضت لتسارع خفقان القلب والتعرق، بأنها تحتضر نتيجة

إص-ابتها بأزم-ة قلبي-ة. إن مجرد اس استخدام
سجلات الأفك-ار لم يكن ك-افياً، لأن ليندا لم
تكن تقتن-ع تم-اماً ب-أفكارها البديلة إلا
عندما لم تكن تشعر بالقلق.

عندما نجد صعوبة في تصديق فكرة بديلة برغم أن
الأدلة تدعمها، فمن المرجح أن تكون فكرتنا الساخنة
مدعومة بافتراض دفين. ففي حالة ليندا، كانت تحمل
قبل بدء العلاج هذا الافتراض الدفين: "إذا تسارعت
دقات قلبك وتعرفت، إذن فإنك تتعرض لأزمة قلبية".
وقد صاغت هي ومعالجها افتراضاً دفيناً بديلاً: "إذا
تسارعت دقات قلبك وتعرفت، وكان قلبك سليماً، إذن
فإن تسارع دقات القلب ليس بالأمر الخطير".

كان هناك العديد من الأدلة التي تدعم هذا الافتراض
الدفين الجديد الذي يفيد بأن تسارع دقات قلبها
وتعرقها ليسا خطيرين. فعندما ذهبت إلى غرفة
الطوارئ

خلال تعرضها لنوبة هلع، فحص الأطباء قلبها وقالوا
إنه سليم وأنها لا تعاني أزمة قلبية. وناقشت هي
ومعالجها كيف أن القلب يُعد عضلة، وأن العضلات
تزداد

قوة عندما تتمرن. ولم تكن ليندا تظن

أن-ها ف-ي خطر عن-دما ك-انت تتم-رن وتب-دا
تتع-رق وتث-ع-ر بتس-ار ع-دق-ات قلب-ها؛ ولكن-ها
ظلت تعتق-د أن تس-ار ع-دق-ات قلب-ها والتعرق
هما علامتان من علامات الأزمة القلبية إذا حدثتا في
وقت لا تتمرن فيه.

ومن أجل اختبار افتراضها الدفين الجديد، "حتى إذا
كان قلبي يدق بسرعة، فإنني لست في خطر"
وابتكرت ليندا ومعالجها سلسلة من التجارب
السلوكية. ففي

البداية، أجرت هي ومعالجها مجموعة متنوعة من
التجارب في المكتب والتي زاد فيها معدل خفقان
قلبها وتعرقها. فمن خلال التنفس بسرعة أو تذكر
نوبة هلع

حدثت مؤخرًا، استطاعت ليندا في غضون بضعة
دقائق صناعة جميع الأعراض التي أرهبتها. وقد
فعلت هي ومعالجها هذا الأمر عدة مرات وناقشا
تجاربها. وعندما

نظرت إل-ى الملخص المكتوب ل-هذه التجارب
السلوكية التي أجريتها في مكتب معالجها،
رأت أن-ه-حت-ى عن-دما ك-ان معدل ضربات
قلب-ها مرتفعًا بعض الش-يء لبض-ع

دقائق، فإنها توقفت عن التعرق، وكانت تشعر بالهدوء. وقد زاد هذا الأمر من ثقتها بافتراضها الجديد بأن تسارع ضربات قلبها ليس بالأمر الخطير، ولكنها لم تكن متأكدة من أنها ستعتقد هذا خارج مكتب معالجها.

وفي سلسلة ثانية من التجارب، قررت ليندا ومعالجها أن-ها ستعرض لإحضار هذه الأعراض خارج المكتب. فبصفة يومية، كانت تزيد من معدل ضربات قلبها

وتعرقها من خلال التنفس بسرعة لبضع دقائق، ومن ثم تقيم ثقتها بأن-ها لم تكن تتعرض لأزمة قلبية. فإذا راودتها أفكار مثل: "إنني بخير، ولكن إذا تنفست

بسرعة لفترة أطول من ذلك، فقد أتعرض لأزمة قلبية". كان عليها اختبار هذه الفكرة من خلال التنفس بسرعة لفترة أطول. (ملحوظة: خضعت ليندا لاختبار بدني

آخر قبل البدء في تجارب التنفس السريع السلوكية، وأكد طبيبها مجددًا أنها لا تعاني أية مشكلات في القلب وأنه من الآمن طبيًا بالنسبة لها أن تتنفس

بسرعة

لجعل قلبها يتسارع، على الرغم من أنها لم تكن تعتقد دائماً أن هذا الأمر آمن).

وبعد ذلك، شجع المعالج ليندا على تخيل رحلات الطيران من البداية إلى النهاية حتى ارتفع معدل ضربات قلبها وتعرقها بسبب القلق. لقد ساعدت هذه التجارب

السلوكية على إقناعها بأن خيالها وقلقها يمكن أن يؤديا إلى تزايد معدل ضربات قلبها المتزايد وتعرقها. وخلال هذه الرحلات الجوية الخيالية، أصبحت ليندا أكثر

تيقناً من أن أعراضها البدنية كانت ناتجة عن القلق وليس عن أزمة قلبية. وأخيراً، بدأت في تحديد مواعيد رحلات الطيران التي كانت تتجنبها.

وفي طريقها إلى المطار لاستقلال الطائرة، كانت تتمنى أن تؤدي تجاربها السلوكية السابقة إلى تجنبها الشعور بالقلق. وقد اندهشت عندما رأت أن قلبها قد بدأ

يخفق على نحو جامح منذ لحظة مغادرة المنزل صبيحة يوم السفر. وتسارع قلب ليندا وبدأت تتعرق، وذكّرت نفسها طوال الوقت بأنها قد شعرت بالشعور

نفسه

عندما كانت تتنفس بسرعة أو تشعر بالقلق وكيف
أنها لم تتعرض قط قبل ذلك إلى أزمة قلبية على
الرغم من اعتقادها بهذا، ولاختبار احتمالية كون
الأعراض التي

واجهتها في طريقها إلى المطار هي أعراض قلق
وليست أعراض أزمة قلبية، صرفت ليندا نفسها عن
التركيز على جسمها من خلال التركيز على أحد
التقارير التي

كانت تحتاج إلى مراجعته خلال الرحلة. وبعد ١٠
دقائق من التركيز على التقرير، لاحظت أن معدل
ضربات قلبها كان قد تباطأ. وبما أن التشتت قد
يخفض من

التوتر، ولكنه لا يستطيع التأثير على أزمة قلبية،
بدأت ليندا تتنفس بصورة أسهل، فهي لم تكن تموت،
ولكنها كانت قلقة فحسب.

وعلى مدار الشهور التالية، وبعد عدد من رحلات
الطيران، وجدت ليندا أنه أصبح من الأسهل عليها
السفر بالطائرات. وأحياناً ما كانت تشعر بالقلق،
وخاصة

عندما كانت الطائرة تصادف مطبات هوائية.



الشكل ١١-١ . ورقة عمل تجارب ليندا لاختبار الافتراضات الدفينة.

ولكن نوبات هلعها توقفت عندما اكتسبت الثقة في افتراضها الجديد بأن أعراضها كانت تشير إلى القلق، وليس إلى أزمة قلبية. ويبين الشكل ١١-١ كيف خططت

وعرضت ليندا اثنين من افتراضاتها، باستخدام ورقة عمل تجارب لاختبار افتراض دفين التي سيتم تقديمها لاحقاً في هذا الفصل (ورقة عمل ١١-٢).

وحتى بعد أن أصبح قلقها أقل تكراراً، واصلت ليندا إجراء تجارب سلوكية لتعزيز قناعتها؛ لأن أعراضها لم تكن خطيرة، ولكنها مجرد أعراض غير مريحة. لقد

تركت قلبها يتسارع أحياناً لمدة ١٠ دقائق أو أكثر، لتذكر نفسها بأن تسارع دقات القلب لم يكن خطيراً. لقد عرفت ليندا أنها تغلبت على قلقها، عندما ربحت للمرة

الأولى تذكرة طيران مجانية "للسفر الجوي المتكرر"
وكانت سعيدة بحق لأنها استطاعت تحديد موعد
لرحلة طيران جديدة - لقضاء عطلة هذه المرة!
إرشادات لتخطيط التجارب السلوكية
١. اكتب الافتراض الذي تختبره

في الجزء التالي من هذا الفصل، سوف نقدم بعض
النصائح لاختيار افتراض لاختباره، وكما يظهر في
الشكل ١١-١، كتبت ليندا الافتراض الدفين الجديد
الذي كانت

تختبره: "إذا تسارعت دقات قلبي وتعرقت، فإن الأمر
لا يمثل خطرًا، ولكن من المرجح أن هذا الأمر يكون
ناتجًا عن التنفس بسرعة أو القلق أو عوامل
أخرى".

٢. قدم توقعات محددة

تأكد من أن التجارب التي تخطط لها سوف تؤدي إلى
معلومات جديدة ستساعدك على تقييم افتراضك.
وإحدى الطرق للقيام بهذا تتمثل في تقديم توقعات
محددة للأمور التي يخبرك افتراضك القديم أو الجديد
بأنها ستحدث. فقد قررت ليندا أن تتنفس بسرعة
لزيادة معدل دقات قلبها وجعلها تتعرق. وبالنسبة
للتجربة الثانية، خططت لتمرين تخيل، والتي اعتقدت

أنه سوف يؤدي أيضًا إلى تسارع دقات القلب والتعرق. وبالنسبة لكلتا التجربتين، توقعت ليندا أن يعود

معدل دقات قلبها وتعرقها إلى المعدل الطبيعي فور انتهاء التجربة.

٣. قسم التجارب إلى خطوات صغيرة

من الأسهل تنفيذ خطوات صغيرة، والأمور التي تتعلمها من كل خطوة صغيرة يمكن أن تساعدك على اتخاذ خطوات أكبر في وقت لاحق. وبدأت ليندا تجاربها

السلوكية في مكتب معالجها من خلال التسبب في إحداث أعراضها من خلال التنفس بسرعة. وبعد ذلك، مارست التنفس السريع في المنزل لإجراء التجربة دون

وجود المعالج. وأخيرًا بدأت في إجراء التجارب التي حدثت فيها أعراضها بسبب القلق - بالتخيل أولاً، ثم في رحلات الطيران الواقعية. إن تجاربها الكثيرة مع تسارع

دقات القلب الناتج عن التنفس بسرعة (الخطوة الصغيرة الأولى) ساعدتها على التكيف مع تسارع دقات القلب الناتج عن القلق (الخطوة الأكبر).

٤. افعِلْ عِدَّةً ١ مِّنَ التَّجَارِبِ

دائمًا ما نحتاج إلى إجراء عدد من التجارب قبل أن نؤمن بحق بطريقة التفكير الجديدة نحو الأمور. لقد اقتنعت ليندا أن أعراضها لم تكن خطيرة عندما لم تكن

قلقة؛ ولكن استغرق الأمر عددًا من التجارب ورحلات الطيران قبل أن تقتنع بافتراضها الجديد ("تسارع دقات القلب يمكن أن ينتج عن القلق وهو ليس بالأمر الخطير") ليس فقط عندما تكون هادئة، وإنما عندما تكون قلقة أيضًا. كما ساعدت عدة تجارب ليندا على أن تصبح ماهرة في التعامل مع قلقها، بحيث لم تعد بحاجة إلى تجنب المواقف التي كانت تتوقع فيها الشعور بالقلق.

٥. حل المشكلة، ولا تستسلم

عندما لا تتخذ التجارب المنحى الذي نأمله، فهذا يكون الوقت المناسب لحل المشكلة، وليس الاستسلام. ومن المستحسن أيضًا أن تتوقع المشكلات التي قد تحدث

قبل البدء في إجراء التجارب، بحيث يمكنك تخطيط كيفية التعامل مع تلك المشكلات. وفي الشكل ١١-١، كتبت ليندا تلك المشكلات في عمود "المشكلات

المحتملة"

و"إستراتيجيات للتغلب على تلك المشكلات"؛ ولكن
لیندا تعرضت بصورة مفاجئة إلى قدر كبير من القلق
في رحلتها الأولى بالطائرة، وقد أجريت بعض
التغييرات في

خطة تكيفها عند تخطيطها لرحلتها الثانية. أولاً، لقد
تناولت كوباً من الحليب بدلاً من القهوة قبل المغادرة
إلى المطار. ثانياً، غادرت قبل الموعد بنصف ساعة،
حتى

لا يتعين علي-ها التعجل وحت-ي يكون لديها
الكثير من الوقت لت-هدئة نفس-ها في حالة-
ش-عورها ب-القلق. لقد أدى مذان التغييران إل-ي
تقليل سببين طبيعيين لمعدل
دقات القلب المتسارع (الكافيين والتعجل). كما أخذت
بضع دقائق للاسترخاء قبل مغادرة المنزل؛ وهو
الأمر الذي أدى إلى خفض معدل دقات قلبها قبل
الذهاب

إل-ي المطار، وهو م-ا س-هل من تكيف-ها م-ع
قلق-ها. ورغم أن-ه ك-ان من الم-هم أن تش-عر
بتس-ارع دق-ات القلب من أجل اختب-ار
افتراض-ها، وجدت ليندا أن-ه من الأس-هل

التعامل مع المواقف التي كانت تنشط قلقها عندما لم تكن متعجلة وعند وجود متسع للوقت للتركيز على تجاربها.

٦. اكتب التجارب ونتائجها

من المفيد أن تكتب تجاربك ونتائجها، فكتابة التجارب تزيد من احتمالية تعلمك منها. فعندما كانت ليندا تقوم برحلات جوية قبل تجاربها الرسمية، كانت تعتبر نفسها "محظوظة" إذا سارت الرحلة الجوية بصورة جيدة، وكانت تعتبر نفسها "مريضة نفسية" إذا تعرضت إلى نوبة هلع. ومن خلال كتابة تجاربها، استطاعت

ليندا التعلم من تجاربها الجيدة والسيئة على السواء. يستطيع مشتررو هذا الكتاب استخراج نسخة مصورة لهذا الصندوق للاستخدام الشخصي أو للاستخدام مع عملاء فرديين.

وقد ساعدت جهود ليندا على إعدادها للتكيف مع رحلة طيرانها الأولى بنجاح، وبالنسبة لها لم يكن النجاح يعني عدم التعرض للقلق؛ وإنما كان يعني معرفة ما

يجب أن تفعله عندما تشعر بالقلق. وقد كانت ناجحة أيضاً لأنها عززت افتراضها بأن دقائق قلبها السريعة

لم تكن خطيرة؛ فهي ناتجة عن القلق وليس عن
أزمة
قلبية.

تحديد الافتراضات الدفينة

رغم أن الافتراضات الدفينة تقبع "أسفل السطح"
فمن السهل تحديدها إذا كنت تعرف المكان الذي يجب
البحث فيه، ولما كانت الافتراضات الدفينة توجه
سلوكياتنا

واستجاباتنا العاطفية، فإننا نعرف أنها تكون نشطة
عندما نريد تغيير سلوك ما، ولكننا نجد من الصعب
القيام بذلك أو عندما نتجنب شيئاً ما أو عندما تكون
لدينا استجابات عاطفية قوية.

ولتحديد افتراض-اتك الـدفينة ف-ي هذه
الظروف، ض-ع السلوك أو الموقف الذي
يشير هذه الاستجابة (التجنب أو العاطفة-ة
القوية-ة) ف-ي جملة-ة تبدأ ب-"إذا..." واتب-ع
ذلك

بجواب الشرط "ف-..." - واترك عقلك يكمل تلك
العبارة. ومن الممكن أن يكون من المفيد كذلك كتابة
عبارة تقول العكس: "إذا لم ... فإنني ... " وفيما يلي
بضعة

أمثلة:

ريتا: لا أستطيع البدء في خطة التمرينات.
ريتا تريد إجراء التمرينات الرياضية حتى تستطيع
إنقاص الوزن، ولكنها لا تستطيع اكتشاف السبب
الذي يجعلها لا تبدأ أبدًا، على الرغم من نياتها
الحسنة. وهي

تحدد افتراضها الدفين من خلال كتابة:

إذا تمرنت لإنقاص الوزن، فإنني ...

عندما تنظر ريتا إلى هذه الجملة، فإن عقلها يكملها
بسرعة كما يلي:

إذا تمرنت لإنقاص الوزن، فإنني سيزيد وزني مجددًا،
فما الفائدة إذن؟

كما تعتبر ماذا قد يكون الافتراض القائم على "إذا لم
... فإنني...":

إذا لم أتمرن لإنقاص الوزن، فإنني لن أكون مضطرة
للاستيقاظ مبكرًا في الصباح.

هذان الافتراضان يساعدان ريتا على فهم الأسباب
التي تجعلها لا تبدأ خطة تمرينها.

ديريك: أريد أن يكون الأمر مثاليًا.

ديريك ينشد المثالية؛ فهو ينفق ساعات
وساعات على مشروعاته في العمل، ولكن-

لا يسلمه أبداً لأن-ه "لا يزال يمكن أن يكون
أفضل-ل". فم-ا افتراض-ه الـدفين؟ إن-ه
يكتشفه من خلال كتابة:

إذا سلمت مشروعى قبل أن يكون مثالىاً، فإننى ...
وبعد بضع ثوان من التفكير، يكمل ديريك افتراضه
هكذا:

إذا سلمت مشروعى قبل أن يكون مثالياً، فإننى
سأتعرض للانتقاد، ولن يفكر مديري أبداً فى منحي
ترقية .

كلي: أنا خجولة جداً.

كلي لا تريد أن يعرف الناس بما يحدث فى حياتها
الشخصية؛ لأنها تخجل من أنها عاطلة ولا تزال
عزباء وهى فى الخامسة والثلاثين من عمرها. وهذا
أمر تتقبله

عن نفس-ها؛ ول-ذلك ف-هى تش-عر ب-الحيرة
فيم-ا يخص السبب الذى يجعل-ها تخجل من
إخب-ار الآخرين ب-هذا الأمر، وتس-اعدها
افتراض-اتها الـدفيئة عل-ى اكتش-اف هذا
السبب:

إذا عرف الآخرون أننى عاطلة وعزباء، فسوف
يعتقدون أننى فاشلة، ويتحدثون عني، وينشرون

تعليقات وقحة على الإنترنت.

إذا لم أَدعهم يعرفون أنني عاطلة وعزباء، فإنني لن أشعر بالقلق، وسوف أقضي وقتاً أفضل.

إنك لا تستطيع أن تعرف حقاً ماهية الافتراضات الدفينة للأشخاص من خلال مجرد النظر إلى سلوكهم أو استجاباتهم العاطفية. فعلى سبيل المثال، ديريك ينشد

المثالية؛ لأنه يخشى الانتقاد. وقد ينشد أشخاص آخرون المثالية؛ لأنهم يستمتعون بفعل شيء أفضل من أي شخص آخر ويتمنون الحصول على المجاملات، فأنت

وحدك الذي تعرف ماهية افتراضاتك الدفينة.

الخطوة الأولى : تحديد المتغير

الهدف الأول : اعداد المسئلة

هدف المتغير : تحديد المتغير الذي نريد ان نحل المسئلة من خلاله

المسئلة

الخطوة الثانية : رسم المسئلة

المسئلة التي نريد ان نحلها من خلالها

مسئلة : اعداد المسئلة من خلال

مسئلة : اعداد المسئلة من خلال

مسئلة : اعداد المسئلة من خلال

المسئلة التي نريد ان نحلها من خلالها

المسئلة التي نريد ان نحلها من خلالها

من المسئلة التي نريد ان نحلها

المسئلة

المسئلة التي نريد ان نحلها من خلالها

المسئلة التي نريد ان نحلها

المسئلة التي نريد ان نحلها من خلالها

بالنسبة إلى البندين ١ و ٢، حدد السلوكيات التي
تواصل فعلها حتى عندما يكون من الأفضل عدم فعلها
(مثل، البقاء مستيقظًا لوقت متأخر لمشاهدة
التلفزيون،

وتناول الكحوليات، والإفراط في الأكل، وانتقاد
شخص ما، ومصادقة الأنواع الخطأ من الأشخاص،
وتنظيف المنزل طوال الوقت)، اكتب كل سلوك في
جزء "إذا..."

من العبارة، ثم أكمل جزء "فإن..." من العبارة.
وافعل الأمر نفسه مع جزء "إذا لم..."

١. إذا

فإنني

إذا لم

فإنني

(يتبع في الصفحة التالية)

يستطيع مشترو هذا الكتاب استخراج نسخة مصورة
و/أو تحميل نسخ إضافية من ورقة العمل هذه (انظر
المربع الموجود في نهاية جدول المحتويات).

٢ . إذا

فإنني

إذا لم

فإنني

بالنسبة إلى البندين ٣ و ٤ ، حدد الأمور التي عادة ما تتجنبها، وانظر ما الافتراضات الدفينة التي يمكن أن تساعدك على شرح تجنبك.

٣ . إذا تجنبت

فإنني

إذا لم أتجنب

فإنني

٤ . إذا تجنبت

فإنني

إذا لم أتجنب

فإنني

بالنسبة إلى البندين ٥ و ٦ ، حدد أوقاً معينة تنتابك فيها على نحو خاص عواطف قوية (مثل شخص مانتقذك، أو تتركب خطأ، أو أشخاص آخرون، أو

مقاطعتك في أثناء الحديث, أو شخص يحاول
استغلالك, أو أحد مندوبي التسويق عبر الهاتف
يتصل بك). ما الافتراضات الدفينة التي قد تشرح
استجابتك؟ اكتب
الموقف الذي يثير عاطفتك في قسم "إذا", ثم أكمل
الأقسام الأخرى.

٥. إذا

فهذا يعني

إذا لم يحدث هذا

فهذا يعني

٦. إذا

فهذا يعني

إذا لم يحدث هذا

فهذا يعني

يستطيع مشترى هذا الكتاب استخراج نسخة مصورة
و/أو تحميل نسخ إضافية من ورقة العمل هذه (انظر
المربع الموجود في نهاية جدول المحتويات).

هل استطعت تحديد عدة افتراضات على الأقل في هذا
التمرين؟ إذا كان الأمر كذلك، فهل ساعدتك

افتراضاتك على فهم سلوكك واستجاباتك العاطفية
بصورة

أفضل؟ إن الافتراضات الـدفينة، شـأنها شـأن
الأفكار التلقائية، يمكن اختبارها وحتـى
تغييرها. ولأن الافتراضات الـدفينة تتكون من
توقعات "إذا... فـإن..."، تكون
الطريقة المثلى لاختبارها هي من خلال إجراء تجارب
سلوكية. وأحد أنواع التجارب يتمثل في كتابة جزء
"إذا... وروية إذا ما كان "فإن... " يتبعه دائماً أم
لا. وهناك

نوع آخر والذي يتمثل في ملاحظة الأشخاص
الآخرين وروية إذا ما كانت قاعدة "إذا... فإن..."
تنطبق عليهم، كما أننا أحياناً ما نفعـل ما يناقض
افتراضنا الدفين

لمعرفة ما يحدث عند تغيير سلوكنا، وتوضح الأمثلة
الثلاثة التالية أنواع التجارب الثلاث.
التجربة ١: هل جزء "فإن... دائماً ما يتبع جزء
"إذا...؟"

كـان مـايك يشـعر بـالكثير من القلق فـي
المواقف الاجتماعية، وعنـدما كـان يتواجد
فـي اجتماعات العمل، كـان يتجنب التواصل
بـالعين، متمنياً ألا يـدعوه مشـرفه
للتحدث. وفي الحفلات، كان يريد مقابلة أشخاص

آخرين، ولكنه كان يشعر بخجل شديد ولا يغمس في الحشود؛ لأنه كان يخشى أن يبدو أحرق في كلامه أو مظهره، وحدد افتراضيه الدفينين كما يلي:
إذا قلت شيئاً، فإنني سأبدو غيباً، وسوف يسخر الناس مني.

إذا تحدثت إلى شخص جديد، فسوف يعتقد أنني ممل.
وقرر مايك إجراء بعض التجارب لاختبار افتراضه حول الظهور بمظهر الغبي وسخرية الناس منه.
وكما يظهر في الشكل ١١-٢، قرر إجراء تجربة واحدة ثلاث مرات.

فقد كان يريد البدء بتجربة سهلة نسبياً، لذلك خطط للحديث عن خطط نهاية الأسبوع مع بائعي أحد المتاجر في أثناء قيامه بالتسوق. وبدلاً من تجنب التواصل

بالعين، قرر النظر مباشرة إلى كل بائع لجمع الأدلة حول إذا ما كان البائع يسخر منه أو يحكم عليه بصورة سلبية بطريقة أو بأخرى.

وكما يظهر في الشكل ١١-٢، على الرغم من أنه كان منفعلاً، لم يسخر أي بائع من مايك أو يقل شيئاً سلبياً. في الواقع، بدأ بائعان مستمتعين بصدق بالحديث عن

عطلة نهاية الأسبوع معه, وقد كانت تلك النتائج بمثابة مفاجئة سارة لمايك. فتوقعه " ... فإنني سأبدو غيباً، وسوف يسخر الناس مني أو يقولون شيئاً سلبياً" لم يكن صائباً. فبدلاً من ذلك، دعمت تجاربه افتراضاً بديلاً: "إذا تحدثت إلى الناس، ففي بعض الوقت سوف يبدو مهتمين بصدق، ولن يظهروا وكأنهم ينتقدونني".

واستناداً إلى تلك النتائج، خطط إلى إجراء تجارب إضافية في العمل وفي المواقف الاجتماعية لرؤية إذا ما كان هذا الافتراض الجديد قد توقع ما سيحدث معظم الوقت أم لا.

الشكل ١١-٢. ورقة عمل تجارب مايك لاختبار الافتراضات الدفينة.

التجربة ٢: لاحظ الآخرين وانظر إذا ما كانت قاعدة "إذا... فإن..." تنطبق عليهم

ك-انت كلودي-أرمل-ة وك-انت تعمل كنادل-ة للوف-اء ب-احتياجات ابنت-ها, وك-انت تلزم نفس-ها وابنت-ها بمع-ايير مثالي-ة. فق-د ك-انت

تطالب ابنتها بالحرص على أفضل الدرجات في المدرسة؛ وكانت كلوديا تنظف المنزل كل يوم لإبقائه نظيفاً تماماً؛ وكانت تهزول هنا وهناك خلال يوم عملها للتأكد من أن جميع أوامرها تُنفذ بسرعة

وبدون أية أخطاء. وعلى الرغم من أنها كانت تشعر دائماً بأنها مُجبرة على محاولة بذل قصارى جهدها، فإنها عادة ما تشعر بالإرهاق الشديد، وأصبحت علاقتها

مع ابنتها متوترة. وبواسطة تشجيع معالجها، حددت كلوديا الافتراضين الدفينين التاليين:

إذا لم يكن ما أفعله مثاليًا، فإنني سأكون فاشلة.

إذا لم يكن الأمر مثاليًا، فإنه عديم القيمة.

لقد شجع المعالج كلوديا على التفكير في تجربة

لاختبار تلك الافتراضات لرؤية إذا ما كان غياب

المثالية دائماً ما يؤدي إلى الفشل أو إحساس بانعدام القيمة. لم

تستطع كلوديا أن تتخيل نفسها تفعل أشياء بصورة لا

ترقى إلى المثالية. فاقترح معالجها خطوة أولى أن

تلاحظ كلوديا الآخرين يفعلون أشياء بصورة لا ترقى

إلى

المثالية، وأن ترى إذا ما كانت قواعدها تنطبق على هؤلاء الناس. لم يكن لدى كلوديا مشكلة في تحديد الأخطاء التي يرتكبها الآخرون؛ ولذلك رأت أن هذه التجربة ستكون أسهل.

في البداية، وجدت كلوديا نفسها انتقادية لأخطاء النادلات الأخريات، ولكن عندما كتبت نتائج أخطائهن على ورقة عمل تجارب لاختبار الافتراضات الدفينة، لاحظت كلوديا أن توقعاتها لم تكن صائبة. فالنادلات الأخريات لم يشعرن، فيما بدا، بأنهن عديمات القيمة؛ في الواقع ظل العملاء يمنحونهن إكراميات جيدة حتى بعد ارتكابهن الأخطاء. ومن الواضح جداً أن العملاء كانوا يعتقدون أن خدمات النادلات لها قيمة، حتى إذا لم تكن مثالية. ولم تشعر، على ما يبدو، أي من

النادلات الأخريات بأنها فاشلة بعد ارتكاب الأخطاء؛ في الواقع، لقد ضحكت إحداهن على الأخطاء التي ارتكبتها، كما يظهر في الشكل ١١-٣. وأشار هذا إلى أنه ليس

الجميع يتبنون الافتراض نفسه فيما يخص التحلي بالمثالية. ورغم عدم اقتناعها الكامل، اضطرت كلوديا

للاعتراف بأنه من الممكن للأشخاص والأنشطة أن
يتمتعوا

بقيمة ما حتى عندما لا يرقى مستواهم إلى المثالية.
وقد جعلت هذه التجربة كلوديا أكثر استعدادًا لإجراء
بعض التجارب التي فعلت فيها أشياء بصورة لا ترقى
إلى
المثالية.

التجربة ٣: افعّل النقيض وانظر ما يحدث
كانت جابريلا دائمة القلق على أطفالها، وكلما خرجت
ابنتها الكبرى أنجلينا مع صديقاتها، كانت الأم تجلس
في المنزل مضطربة البال حتى تعود ابنتها، فقد كانت
تتخيل تعرض ابنتها إلى حادث سيارة أو تعرضها
للاختطاف أو اتخاذ خيارات سيئة أو التحدث إلى
الغرباء أو الوقوع ضحية لجريمة عنف. إن القلق
الدائم كان
يبقي جابريلا مستيقظة في الليل ومنزعجة طوال
النهار.

وعندما وضعت قلقها في عبارة "إذا... فإن..."،
حددت جابريلا عدة افتراضات كانت تتبناها:
إذا شعرت بالقلق، فإنني أستطيع توقع أمور سيئة
وحمية أطفالتي.

إذا لم أشعر بالقلق، فإن أطفالي سيكونون أكثر عرضة للخطر.

إذا لم أشعر بالقلق، فإنني لن أكون أمًا جيدة. ورغم أن هذه الافتراضات قد جعلت قلق جابريل يبدو كأنه أمر جيد، فإنها كانت قلقة طوال الوقت. وكانت تتساءل إذا ما كانت تستطيع حماية أطفالها وأن تكون أمًا جيدة دون دفع هذا الثمن الباهظ المتمثل في الانزعاج والتوتر. فعلى سبيل المثال، لاحظت أن أختها بدأت أمًا جيدة جدًا دون أن تعاني ذلك القدر من القلق والتوتر.

الکتاب المعجم از آرایه های مذکر و مؤنث

نوع	الفاظ	معنی	مثال	نوع
مذکر	مذکر	مذکر	مذکر	مذکر
مؤنث	مؤنث	مؤنث	مؤنث	مؤنث

الکتاب

معجم

مذکر

الشكل ١١-٣. ورقة عمل تجارب كلوديا لاختبار الافتراضات الدفينة.

وعندما تحدثت إلى أختها، قالت أختها: "إنني أحاول ألا أقلق أكثر من اللازم؛ فالأمور التي قلقت بشأنها في الماضي لم تحدث، والأمور السيئة التي حدثت، لم أفكر

قط في القلق بشأنها! ولكنني كنت قادرة على التعامل معها عندما حدثت؛ لذلك حاولي فقط أن تتعاملي مع الأمور عند حدوثها".

وبعد هذا النقاش -م- ع أختها، قررت ج-ابريلا إجراء تجربة تفعل في-ها م-ا ين-اقض القلق، لرؤية إذا م-ا ك-ان القلق ضرورياً لحماية أطفالها أو لك-ي تكون أمًا جيدة.

وقررت أن نقيض القلق سيكون شيئاً يساعد عقلها على الاسترخاء. والأفضل من ذلك أنها اعتقدت أنه سيكون من المفيد القيام بشيء ممتع وهادف بالنسبة لها.

فعندما خرجت ابنتها ف-ي عطل-ة ن-هاية الأسبوع التالية، قررت أن-ها ستخطط لأنشطة ممتعة ف-ي المنزل والتي ستبقي

عقلها مشغولاً حتى تقل احتمالية شغورها بالقلق. فتحدثت إلى أطفالها الأصغر على تنظيم "ليلة لعب" ودعت بعض الجيران للانضمام إليهم، وقامت جابريلاً بتشغيل الموسيقى وإعداد الوجبات الخفيفة للمساعدة على خلق جو الحفلات.

ولتحقيق أقصى استفادة من تجربتها، ملأت جابريلاً ورقة عمل تجارب لاختبار الافتراضات الدفينة. وكما ترى في الشكل ١١-٤، كانت توقعاتها "إذا لم أشعر بالقلق، فإن شيئاً سيئاً سوف يحدث لأنجلينا. وسواء حدث شيء سيئ أم لم يحدث، سوف أشعر بأنني أم سيئة لعدم القلق على ابنتي". لقد أدركت جابريلاً أنه قد يكون من الصعب عليها منع نفسها من القلق. وقد كتبت هذا على ورقة عملها، إلى جانب خطتها للتكيف مع أية أفكار مقلقة من خلال إعادة انتباهها إلى

الألعاب والتركيز على الأطفال الأصغر سنًا والمتعة التي يشعرون بها.

نجحت جابريلاً في خفض قلقها والاستمتاع بليلة الألعاب. وعلى الرغم من توقعاتها، لم يحدث شيء سيئ لابنتها لمجرد انخفاض قلق جابريلاً. فبدلاً من الشعور

بأنها أم سيئة، شعرت جابريلًا فعليًا بالفخر بنفسها
لقدرتها على الاستمتاع بوقتها بدلًا من الشعور
بالانزعاج طوال الليل. واستنتجت أن القلق طوال
وقت غياب

أطفالك لا يمثل شرطًا ضروريًا لكي تكون والدًا جيدًا.
في الواقع، بدأت جابريلًا تعتقد أنها كانت أمًا جيدة
لأنها كانت موجودة في حالة احتياج أي من أطفالها
إليها،

وقد أنفقت بعض الوقت الممتع مع
أطفالها الأصغر سنًا في تلك الليلة. كما
أدركت أيضًا أن-ها قد علمت أطفالها على
مدى سنوات كيفية تولي المسئولية عندما
يكونون بمفردهم. وبدأت في تشكيل
افتراضات جديدة: "إنني لست بحاجة
للقلق دائميًا لك-ي أكون أمًا جيدة. إذا علمت
أطفالي أن يتخذوا خيارات جيدة وأن
يكونوا بأمان، فهذا جزء من مهام الأم الجيدة".

الشكل ١١-٤. ورقة عمل تجارب جابريل للاختبار
الافتراضات الدفينة.

موضوع: علم النفس التربوي

يريد طالب وطالبة من علم النفس التربوي معرفة كيف يمكنه ان يكتسب 100 كورس
من علم النفس التربوي من خلال الانترنت دون ان يخرج من منزله او
الطريق

الرد على التعليق 12

العلماء يقولون ان العلم في

العلم هو العلم

يريد طالب وطالبة من علم النفس التربوي معرفة كيف يمكنه ان يكتسب 100 كورس
من علم النفس التربوي من خلال الانترنت دون ان يخرج من منزله او
الطريق

يريد طالب وطالبة من علم النفس التربوي معرفة كيف يمكنه ان يكتسب 100 كورس
من علم النفس التربوي من خلال الانترنت دون ان يخرج من منزله او
الطريق

يريد طالب وطالبة من علم النفس التربوي معرفة كيف يمكنه ان يكتسب 100 كورس
من علم النفس التربوي من خلال الانترنت دون ان يخرج من منزله او
الطريق

يريد طالب وطالبة من علم النفس التربوي معرفة كيف يمكنه ان يكتسب 100 كورس
من علم النفس التربوي من خلال الانترنت دون ان يخرج من منزله او
الطريق

يريد طالب وطالبة من علم النفس التربوي معرفة كيف يمكنه ان يكتسب 100 كورس

يريد طالب وطالبة من علم النفس التربوي معرفة كيف يمكنه ان يكتسب 100 كورس

يريد طالب وطالبة من علم النفس التربوي معرفة كيف يمكنه ان يكتسب 100 كورس

يريد طالب وطالبة من علم النفس التربوي معرفة كيف يمكنه ان يكتسب 100 كورس

يريد طالب وطالبة من علم النفس التربوي معرفة كيف يمكنه ان يكتسب 100 كورس

يريد طالب وطالبة من علم النفس التربوي معرفة كيف يمكنه ان يكتسب 100 كورس

يريد طالب وطالبة من علم النفس التربوي معرفة كيف يمكنه ان يكتسب 100 كورس

يريد طالب وطالبة من علم النفس التربوي معرفة كيف يمكنه ان يكتسب 100 كورس

يريد طالب وطالبة من علم النفس التربوي معرفة كيف يمكنه ان يكتسب 100 كورس

يستطيع مشترو هذا الكتاب استخراج نسخة مصورة
و/أو تحميل نسخ إضافية من ورقة العمل هذه (انظر
المربع الموجود في نهاية جدول المحتويات).
في الفصل التاسع، تعلمت اكتساب فكرة بديلة لفكرتك
الساخنة الأصلية بعد جمع الأدلة واستعراضها.
وبطريقة مماثلة، بعد إجراء تجاربك، سوف تتمكن
من

رؤية إذا ما كان افتراضك البديل يناسب تجاربك
بصورة أفضل من افتراضك الأصلي. فعلى سبيل
المثال، بعد أن أجرى مايك تجاربه متحدثاً إلى بائعي
المتجر (انظر

الشكل ١١-٢)، كتب افتراضه البديل: " إذا
تحدثت إلى الن-اس، ففي بعض الوقت
سوف يبدو م-هتمين بصداق، ولن يبدو
وكانهم ينتقدوني". وعندما لاحظت كلوديا
النادلات الأخريات من أجل تجربتها (انظر الشكل
١١-٣)، استنتجت أنه: "من المحتمل ألا يرقى شيء
إلى المثالية ويظل ذا قيمة. وإذا ارتكبت خطأ، فإن
هذا

لا يعني أنني فاشلة". كما توصلت جابريلاً إلى الافتراض البديل التالي استناداً إلى تجربتها (انظر الشكل ١١-٤): "إنني لست بحاجة للقلق دائماً لكي أكون أمّاً جيدة.

إذا علمت أطفالى أن يتخذوا خيارات جيدة وأن يكونوا بأمان، فهذا جزء من مهام الأم الجيدة". وبمجرد إجراء تجاربك، فكر في إذا ما كانت تدعم افتراضك الدفين أم لا. راجع نسخك من ورقة العمل ١١-٢. إذا اتضح أنه ليس جميع توقعاتك صحيحة،

جرب

كتابة افتراض بديل يتماشى بصورة أقرب مع نتائج تجاربك. ويمكنك كتابة هذا الافتراض البديل في الجزء السفلي من ورقة العمل ١١-٢.

إن-أ-ع-أداة-م-أ-نتعلم-افتراض-أنا-ال-دفينة
الأصلية-من-ع-أنا-أو-من-المجتمع-ات
والثق-أفات-الت-ي-ننش-أ-في-ها. وداي-م-أ-لا
نكون-واعين-تم-أمّاً-بافتراض-أنا، و-ع-أداة-م-أ-
ندهش-عندما-نعرف-أنه-ليس-كل-شخص-يتصرف
بموجب-مجموعة-القواعد-نفسها.

أحياناً لا تعد الافتراضات - التي كانت تخدم غرضاً جيداً ذات يوم - تنجح بصورة جيدة، بل إنها قد تشكل

عائقا لإجراء التغييرات الإيجابية التي نريد إجرائها.
ولأن

الافتراضات تُعلم، فالخبر السار هو
أنك تستطيع تعلم افتراضات جديدة.
وتحديد افتراضاتك الدفينة وإجراء التجارب
لاختبارها يمثّلان خطوات يمكنهما
مساعدتك على اكتشاف افتراضات جديدة - افتراضات
يمكن أن تؤدي إلى تغيير ذي مغزى وسعادة أكبر.
وينفق بعض الناس شهراً أو يزيد لاختبار عدة
افتراضات

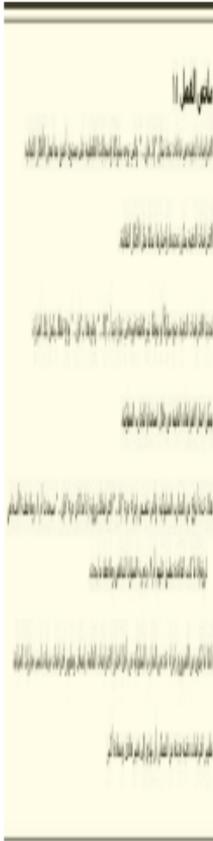
يتبنونها. وبدلاً من ذلك، يمكنك العودة إلى هذا الفصل
كلما تريد لاختبار افتراضات دفيئة إضافية في حياتك.
فحص الحالات المزاجية

إذا كنت تتبع دليل قراءة لحالة مزاجية معينة، فقبل
الانتقال إلى الفصل التالي الذي يقترحه دليل القراءة،
قيم حالتك المزاجية مرة أخرى واكتب نتائجك وتاريخ
اليوم على أوراق النتائج ذات الصلة.

• الاكتئاب/الحزن: جرد الاكتئاب ورقة عمل ١٣-١،
ورقة عمل ١٣-٢.

• القلق/الانفعال: جرد القلق ورقة عمل ١٤-١،
ورقة عمل ١٤-٢.

• الحالات المزاجية الأخرى/السعادة: قياس حالاتي
المزاجية وتتبعها ورقة عمل ١٥-١، وورقة عمل
١٥-٢.



الفصل الثاني عشر

قناعات جوهرية

بعدة طرق، تتشابه الأفكار التلقائية بالزهور والأعشاب الضارة في الحديقة. فسجلات الأفكار (الفصول من ٦ إلى ٩)، إلى جانب خطط العمل

والقبول (الفصل

العاشر)، هي أدوات يمكنك من قطع الأعشاب الضارة (الأفكار التلقائية السلبية) على المستوى الأرضي من حديقتك، متيحًا المجال للزهور. وبالممارسة، سوف

تنجح

هذه الأدوات بالنسبة لك لبقية حياتك. وكلما ازدهرت الأعشاب الضارة في حديقتك، سوف تعرف كيفية قطعها مرة أخرى. وبالنسبة للعديد من الناس، تكون المهارات الواردة في الفصول من ١ إلى ١٠ كافية للتكيف مع المشكلات بفاعلية.

ويجد أشخاص آخرون أن-ه-حتى بعد استخدام هذه الأدوات، لا تزال الأعشاب الضارة أكثر من الزهور أو أن-ه-كلمة تخلصوا من عشبة ضارة، حل محلها عشبتان

أخريان. وفي الفصل الحادي عشر، تعلمت تحديد الافتراضات الدفينة واختبارها بالتجارب. وعندما تكتشف أن افتراضاتك ليست دقيقة وتتخلص منها، فإن هذا

يشبه اقتلاع الأعشاب الضارة من جذورها، ويمكن زراعة افتراضات جديدة وتغذيتها لدعم مزيد من الزهور في حديقتك. وعادةً يتطلب الأمر عدة أسابيع أو شهرًا

لكي تستطيع أن تصدق حقًا الافتراضات الجديدة؛ ولذلك فمن المهم أن تنفق الوقت الضروري، مهما طال، على الفصل ١١ لتعزيز قناعتك بافتراضاتك الجديدة.

وعادةً ما سيحتاج الناس إلى إنفاق عدة أشهر على إجراء التجارب الواردة في الفصل ١١ قبل أن يكتسبوا درجة عالية من الثقة بافتراضاتهم الجديدة. يلاحظ العديد من الناس تحسنًا كبيرًا في الحالة المزاجية بمجرد اكتساب وتطبيق المهارات الواردة في فصول الحالات المزاجية (الفصول من ١٣ إلى ١٥) والفصول الأولى

لهذا الكتاب (الفصول من ١ إلى ١١). ويتطلب الأمر الوقت والممارسة المتكررة من أجل أن تؤثر هذه

المهارات في حياتك بطريقة هادفة. وبمجرد أن تنفق هذا الوقت،

سوف يتمثل العائد في تحول الأفكار والافتراضات البديلة إلى استجاباتك التلقائية الجديدة، وسوف تتحسن العديد من مناحي حياتك نتيجة لذلك. وربما تلاحظ

تحسينات في حالاتك المزاجية، وعلاقاتك، وإحساسك العام بالرفاهية. فإذا كانت هذه هي حالك، فهذا الفصل اختياري بالنسبة لك. وحتى إذا قررت أنك لست بحاجة إلى إكمال هذا الفصل بأكمله، فربما تظل تجد من المشير قراءة وإكمال القسمين الأخيرين في الفصل، حول التقدير وأفعال العطف؛ لأن تلك الأقسام تعلمنا طرقاً لدعم حالاتك المزاجية الإيجابية.

ولكن إذا أنفقت الوقت المطلوب لاكتساب مهارة بواسطة سجلات الأفكار (الفصول من ٦ إلى ٩)، وخطط العمل والقبول (الفصل العاشر)، والتجارب (الفصل

الحادي عشر)، وظللت تجد صعوبة في التعامل مع حالاتك المزاجية، فإن الحل قد يكمن في تعلم تحديد "قناعاتك الجوهرية" والعمل معها.

ويوضح المخطط التالي الروابط فيما بين ثلاثة مستويات مختلفة من التفكير: الأفكار التلقائية، والافتراضات الدفينة، والقناعات الجوهرية. والأفكار التلقائية التي

عملت معها في الفصول من ٦ إلى ٩ تمثل المستوى الأسهل تحديداً. والأفكار التلقائية هي أجزاء من الأعشاب الضارة أو الزهور تكون فوق سطح الأرض، وتتجذر

الأفكار التلقائية تحت السطح في الافتراضات الدفينة والقناعات الجوهرية. لاحظ أن الأسهم في هذا المخطط تسير في اتجاهين. وهذا لأن كل مستوى من المستويات

الثلاثة مرتبط بالمستويين الآخرين. ولهذا عندما تعمل على أي مستوى تفكير، فإنك تؤثر أيضاً في المستويين الآخرين. ولهذا فمن المنطقي أن تعمل على المستويات

الأبسط (الأفكار التلقائية والافتراضات الدفينة) أولاً. وبالنسبة للعديد من الناس، بمجرد أن يغيروا المستويين العلويين فإن القناعات الجوهرية تتغير من تلقاء

نفسها، وهذا هو كل ما يحتاجون إلى فعله لإحداث

تغييرات إيجابية دائمة في الحالات المزاجية.
الأفكار التلقائية

الافتراضات

القناعات الجوهرية

ويمكن وصف الأفكار التلقائية ككلمات أو صور تطرأ
على أذهاننا تلقائياً، وكما تعلمت في الفصل الحادي
عشر، لا تتمتع الافتراضات الدفينة بمثل هذا
الوضوح،

ولكنك تستطيع تحديدها عندما تضع سلوكاً أو موقفاً
يثير عاطفة قوية في عبارة تبدأ بـ "إذا..."، يتبعها
"فإن..."، وتدع عقلك يكمل هذه العبارة.

القناعات الجوهرية هي عبارات قاطعة عن نفسك أو
الآخرين أو العالم. وتضمنت قناعات ماريسا
الجوهرية "أنا عديمة القيمة"، و"أنا غير محبوبة"،
و"أنا غير

لائقة". وتضمنت قناعاتها الجوهرية عن الآخرين:

"الآخرون خطرون"، "والناس سيسببون لك
الضرر"، "والناس سيئون". كما كانت تعتقد أيضاً أن
"العالم مليء

بمشكلات غير قابلة للحل". وجميع تلك القطاعات هي
قطاعات "قاطعة" - فلا توجد أية تحفظات, فلم تكن
ماريسا تقول لنفسها: "إنني أكون ذات قيمة أحياناً";
فقد كانت تؤمن بفكرة "إنني عديمة القيمة" (على
نحو مطلق).

ويمتلك كل شخص قطاعات جوهرية سلبية وإيجابية,
وهذا أمر طبيعي. فقطاعاتنا الجوهرية تنشط عندما
نشعر بحالات مزاجية قوية أو تكون لدينا تجارب
حياتية

إيجابية جداً أو سلبية جداً على السواء. فعندما نشعر
بالرضا، تكون قطاعاتنا الجوهرية الإيجابية نشطة
("أنا ذكي"). وعندما نتعرض لحالة مزاجية سلبية،
تنشط

قطاعاتنا الجوهرية السلبية ("أنا غبي"). وبمجرد
تنشيط قطاعاتنا الجوهرية، فإنها تؤثر على طريقة
نظرتنا للأمور، ما يؤدي إلى إثارة الأفكار التلقائية
والافتراضات

ذات الصلة (سواء الإيجابية أو السلبية). فعلى سبيل
المثال، عندما تنتابنا حالات مزاجية إيجابية ونرتكب
خطأ، فربما نقول لأنفسنا: "إذا ارتكبت خطأ، فيمكنني
إصلاحه لأنني ذكي"، وعندما نرتكب الخطأ نفسه في

يوم نتعرض فيه لحالة مزاجية سلبية، فقد نقول
لأنفسنا: "إذا ارتكبت خطأ، فسوف يُظهر كم أنا
غبي".

وبوجه عام، إننا نعمل مع الأفكار التلقائية
والافتراضات الدفينة أولاً؛ لأن التغيرات في مستويات
التفكير تلك تحدث بسرعة وسوف تؤدي عادة إلى
رفع حالاتنا

المزاجية. ولهذا فإن سجلات الأفكار ، و خطط العمل
، والقبول، والتجارب، تمثل جميعها أفضل الخطوات
الأولى لتحسين الحالة المزاجية. وعندما لا تؤدي
التغييرات على مستويات الأفكار التلقائية
والافتراضات الدفينة إلى إحداث التغيرات المزاجية
التي نأملها، فقد يكون هذا علامة على أن قناعاتك
الجوهرية الإيجابية

أضعف كثيراً من قناعاتك الجوهرية السلبية وأنها
بحاجة إلى تعزيز.

وتماماً كما تعلمت تحديد أفكارك التلقائية وتقييمها
(الفصول من ٦ إلى ٩) والافتراضات الدفينة (الفصل
الحادي عشر)، يمكنك تعلم تحديد قناعاتك الجوهرية
وتقييمها. فإذا كانت لديك قناعات جوهرية سلبية
نشطة معظم الوقت، فإنك عادة ما ستريد تحديد

قناعاتك الجوهرية وتعزيزها. وبمجرد أن تصبح
القناعات

الجوهرية الإيجابية أكثر نشاطًا، من المرجح أن
تشعر بتحسن وتستمتع بحياة أكثر إشباعًا. فعلى
سبيل المثال، عندما كانت ماريسا ترى نفسها غير
محبوبة (قناعة

جوهرية-ة سلبية)، لم تكن تدع الن-اس
يتع-رفون علي-ها، فقد ك-انت تتص-رف بطرق
انغزالي-ة وتحفظي-ة، وعندما طورت قناعة-ة
جوهرية-ة إيجابية، ("أن-ا محبوب-ة")،
أصبحت أكثر استعدادًا للاقتراب من الناس، وبواسطة
هذه القناعة الجديدة، أصبحت ماريسا أكثر استرخاءً
بمرور الوقت واستمتعت بتفاعلات أكثر إيجابية مع
الآخرين.

من أين تأتي القناعات الجوهرية؟ في كثير من
الأحيان نمتلك هذه القناعات منذ الطفولة. فإننا نعرف
أنفسنا والعالم في البداية من خلال أفراد عائلتنا
والأشخاص

الآخرين المحيطين بنا، فهم يعلموننا أمورًا مثل:
"السماء زرقاء. هذا كلب. أنت عديم القيمة". والكثير
جدًا من الرسائل التي نحصل عليها تكون صحيحة

("السماء)

زرقاء... هذا كلب...") لدرجة أننا نصدق جميع الأمور التي تُقال لنا، حتى الأمور التي قد تكون خطأ ("أنت عديم القيمة").

كما يصل الأطفال إلى استنتاجاتهم الخاصة استنادًا إلى ما يمرون به في الحياة، فبعض الأطفال ربما لا يُقال لهم: "إنك عديم القيمة"، ولكنهم قد يلاحظون أن

طفلاً أكبر فـي الأسرة يُمنح امتيازات خاصة أو الأولاد يُقدرون أكثر من الفتيات أو أن الأطفال الرياضيين أكثر شهرة من القراء النهمين. فقد يخرجون من هذه التجارب بقرار مفاده: "إنني لست جيدًا مثل (طفل أكبر أو ولد أو طفل رياضي)". وبمرور الوقت هذه الفكرة قد تُخزن في عقولهم بصيغة "أنا لست جيدًا" أو "أنا معيب" أو "أنا فاشل".

وليس جميع القناعات الجوهرية تكون عن أنفسنا. فاستنادًا إلى التجربة، يكتسب الأطفال العديد من القناعات الجوهرية مثل "الكلاب تعض" أو "الكلاب ودودة"،

والتي توجه سلوكهم (فهم يتعلمون الابتعاد عن كلب غير مألوف أو الاقتراب منه). كما يتعلم الأطفال قواعد من الأشخاص الآخرين حولهم ("الأولاد الكبار لا يكون"، "الأفران ساخنة").

إن القواعد والقناعات التي يكتسبها الطفل لا تكون صائبة بالضرورة (فمثلاً الأولاد والرجال من جميع الأعمار يكون بالتأكيد)، ولكن الطفل الصغير لا يمتلك بعد

القدرة العقلية على التفكير بطرق أكثر مرونة. فالقواعد تتبنى سمة مطلقة بالنسبة للطفل. فقد تعتقد فتاة في الثالثة من عمرها: "أنه من السيئ أن تضرب شخصاً

ما"، وتغضب من والدتها لأنها ضربت أخاها على ظهره عندما كان يختنق لوجود قطعة طعام عالقة في حلقه، أما الطفل الأكبر فسيكون قادراً على التفرقة بين

الضرب للإيذاء والضرب للمساعدة.

وفي معظم مناحي الحياة، تطور قواعد وقناعات أكثر مرونة مع تقدمنا في العمر. فنتعلم الاقتراب من الكلاب التي تهز ذيولها ونتجنب الكلاب التي تصدر نباحاً.

كما نتعلم أن السلوك نفسه من الممكن أن يكون "سيئاً" أو "جيداً"، اعتماداً على السياق. ولكن بعضاً من قناعاتنا من الطفولة تبقى مطلقة حتى في سن البلوغ.

والقناعات المطلقة قد تظل ثابتة إذا ما تطورت من ظروف مؤلمة أو تجارب حياتية مبكرة ثابتة تقنعنا بأن تلك القناعات حقيقية حتى عندما نتقدم في العمر. فعلى

سبيل المثال، بسبب تعرض ماريسا للإيذاء عندما كانت طفلة، استنتجت أنها سيئة وأن الأشخاص الآخرين خطرون، ويميل الأطفال الصغار إلى تصديق أن كل

شيء يحدث يتحملون مسؤوليته. ولذلك، فرغم أن هـ لا يوجد طفل يس تحقق التعرض للإيذاء، يقرر العديد من الأطفال المعرضين للإيذاء أن هذا الإيذاء يرجع لأخطائهم وأنه حدث لأنهم سيئون. ولسوء الحظ، يمكن أن تستمر هذه القناعات حتى البلوغ، وخاصة عندما لا تكون للشخص أية تجارب مهمة تعلمه رسالة

مختلفة. وبما أن ماريسا كانت قد تعرضت أيضاً

للإذاء البدني في علاقتها مع كلا زوجيها، فإن
قناعاتها الجوهرية السلبية ازدادت قوة بمرور
الوقت.

نشأ فيك مع أخ أكبر، دوج، والذي كان نجمًا رياضيًا
وطالبًا متفوقًا. ومهما كان النجاح الذي أحرزه فيك
في المدرسة والرياضة، لم يرق قط نجاحه إلى نجاح
دوج.

وعلى الرغم من نجاحات فيك الشخصية، فقد نما
بقناعة جوهرية مفادها أنه لم يكن لائقًا. وبدأت هذه
القناعة حقيقية بالنسبة إلى فيك لأنه، في نظره، كان
أي

إنجاز عديم القيمة - لم يكن الأفضل
على الإطلاق (أي أفضل من إنجازات دوج).
وفي عقل فيك، تـ عززت هذه القناعة
عندما كـ ان يسمع والديه، ومعلميـه،
ومدربيـه يصفون إنجازات دوج بفخر.

ولأن القناعات الجوهرية تساعدنا على فهم بداية
عالمنا في سن صغيرة، فقد لا يخطر ببالنا أبدًا تقييم
إذا ما كانت هذه القناعات تمثل الطرق الأكثر دقة
وفائدة

لفـهم تـجـاربتنا فـي سـن الرشـد. وبدلاً من

ذلك، نتصـرف ككبـار كمـال و كـانت هـذه
القنـاعات لا تزال صـحيحة ١٠٠٪. إن هـذا
مفـهوم، وخصـصة لأن بـعضاً من قنـاعاتنا
الجوهريـة ربما كانت دقيـقة ومفيـدة بالنسبة لنا
كأطفـال. فعلى سبيل المـثال، إذا نشأنا في منازل تنضـح
بالإيذاء وإدمان المخدرات مـثل منزل ماريـسا، فقد
تتمثـل

طريـقة تـكيفنـا فـي رؤيـة الآخريـن كأشـخاص
خطريـن والبـقـاء متنبـهين لعلامـات العـدوان؛
ولكن تلك القنـاعات الجوهريـة نفسـها التـي
سـاعدت عـلى حمايـة ماريـسـا فـي
علاقتها المسيئة تـداخلت مع قدرتها على تكوين
علاقات وثيقة، وقائمة على الثقة مع أشخاص لم
يسيئوا إليها. فمع قناعة جوهريـة ثابتة بأن "الناس
خطرون"،

كانت ماريـسا معرضة لخطر إساءة تفسير السلوكيات
اليومية باعتبارها سلبية وعدوانية.

سوف يكون من المفيد أن تكتسب ماريـسا قناعات
جوهريـة إيجابية جديدة - مثل أن العديد من الناس
ودودون ورحماء. فاكتساب هذه القناعة الإيجابية
المكتملة

س-وف يمن-ح ماري-ا المرون-ة ال-ذهنية
للاستفادة من القناع-ة الجوهرية-ة والأكثر دق-ة
والأكثر ملاءمة-ة بالنسبة للشخص الذي تتواجد
مع-ه ف-ي أي وقت بعين-ه (الن-اس
خطرون"، "الناس رحماء"). فإذا تبيننا كلا النوعين
من القناعات الجوهرية (الإيجابية والسلبية)، سوف
نكون قادرين على عيش حيواتنا على تسلسل كامل -
من

منتهى السلبية إلى الحياد إلى منتهى الإيجابية.
فعندما نتبنى قناعات جوهرية سلبية فقط، تصبح كل
تجربة حياتية سلبية بطريقة أو بأخرى؛ لأنه يُنظر
إليها عبر

تلك العدسات السلبية، غير المرنة.
تحديد القناعات الجوهرية: تقنية الأسهم الهابطة
إحدى طرق تحديد القناعات الجوهرية تسمى "تقنية
الأسهم الهابطة". ففي الفصل السابع، تعلمت طرح
أسئلة حول معنى الأحداث - مثل "ماذا يعني هذا
بالنسبة لك؟" - لتحديد الأفك-ار التلقائي-ة.
وبمجرد تحديد الأفك-ار التلقائي-ة، يمكنك أن
تس-أل نفسك أسئلة مماثلة أو مش-ابهة
للمس-اعدة على تحديد القن-اعات

الجوهرية. فعلى سبيل المثال، يمكنك أن تسأل نفسك بالنسبة لأية فكرة تلقائية بعينها: "إذا كان هذا حقيقياً، فما معنى هذا بالنسبة لي؟".

إن سؤال نفسك مراراً وتكراراً "ما معنى هذا بالنسبة لي؟" أحياناً ما يساعد على الكشف عن قناعات جوهرية حول نفسك تدعم الأفكار التلقائية التي حددتها من قبل.

فعلى سبيل المثال، إذا كانت لدى ماريسا الفكرة التلقائية "لا أعتقد أن مارشا تحبني"، وأسهمت هذه الفكرة في حالتها المزاجية المزعجة، فإن تقنية الأسهم الهابطة

سوف تساعد على إيجاد قناعاتها الجوهرية بهذه الطريقة:

لا أعتقد أن مارشا تحبني.
(إذا كان هذا حقيقياً، فما معنى هذا بالنسبة لي؟)

كلما اقتربت، سوف يكرهني الناس في النهاية.
(إذا كان هذا حقيقياً، فما معنى هذا بالنسبة لي؟)

لن تكون لديّ أبداً علاقة وثيقة.

(إذا كان هذا حقيقياً، فما معنى هذا بالنسبة لي؟)

أنا لست محبوبة.

ف-ي هذا المثال-ال من تقني-ة الأس-هم
ال-هابطة، ك-انت الفكرة التلقائي-ة ("لا أعتقد أن
مارش-ا تحبني-ي") مرتبطة بموقف بعين-ه.
وعن-دما حددت ماري-س-ا قناعت-ها الجوهرية-ة
المرتبطة بحالتها المزاجية المزعجة ("أنا لست
محبوبة"), كانت عبارة مطلقة تعتقد أنها تنطبق على
جميع المواقف في حياتها.

ويوضح المثال السابق كيفية تحديد القناعات
الجوهرية عن المرء، كما أننا نمتلك قناعات جوهرية
حول الآخرين والعالم. ويمكن استخدام تقنية الأسهم
الهابطة

لتحديد القناعات الجوهرية عن الآخرين أو العالم من
خلال تعديل الأسئلة.

فعلى سبيل المثال، يمكن تحديد القناعات حول
الأشخاص الآخرين بواسطة تقنية الأسهم الهابطة من
خلال طرح هذا السؤال:

"إذا كان هذا حقيقياً، ماذا يعني هذا - أو يقوله -
بالنسبة للأشخاص الآخرين؟".

والافتراضات أو القناعات عن العالم يمكن تحديدها
من خلال طرح هذا السؤال:

"إذا كان هذا حقيقياً، ماذا يعني هذا - أو يقوله -
بالنسبة للعالم وكيف يسير؟".

وفيما يلي أمثلة على استخدام تقنية الأسهم الهابطة
لتحديد القناعات الجوهرية حول الآخرين والعالم:
موقف: تلقى فيك وزملاؤه حصص المبيعات الجديدة.
فكرة فيك التلقائية: الجميع سينجح في الوفاء بهذه
الحصص إلا أنا.

سهم هابط:

(إذا كان هذا حقيقياً، ماذا يعني هذا - أو يقوله -
بالنسبة للأشخاص الآخرين؟).

إنهم سيستطيعون إنجاز العمل بصورة أسهل مقارنة
بي.

(إذا كان هذا حقيقياً، ماذا يعني هذا - أو يقوله -
بالنسبة للأشخاص الآخرين؟).

الآخرون أكثر كفاءة مني.

موقف: قام مشرف ماريسا باستدعائها من أجل أحد
اجتماعات تقييم الأداء.

فكرة ماريسا التلقائية: لقد ارتكبت خطأ مرة أخرى.
سوف يفصلني من العمل.

سهم هابط:

(إذا كان هذا حقيقياً، ماذا يعني هذا - أو يقوله -
بالنسبة للعالم وكيف يسير؟).

دائماً ما تحدث لي أمور سيئة.

"إذا كان هذا حقيقياً، ماذا يعني هذا - أو يقوله -
بالنسبة للعالم وكيف يسير؟".

العالم قاس ومؤذ.

"إذا كان هذا حقيقياً، ماذا يعني هذا - أو يقوله -
بالنسبة للعالم وكيف يسير؟".

العالم يسير ضدي.

أحياناً سيكون من الكافي تحديد قناعات جوهرية حول
نفسك لمساعدتك على فهم مشكلة متكررة في حياتك؛
ولكن عادة ما تخبر القناعات الجوهرية حول نفسك
جزءاً فقط من القصة. فتحديد القناعات الجوهرية
حول الآخرين والعالم يمكن أن تكمل فهمك للأسباب
التي تجعل أحد المواقف مزعجاً جداً. فعلى سبيل

المثال،

سيكون فيك أقل تخوفاً من الفشل في تلبية حصة المبيعات إذا كان قد اعتقد أن الآخرين سيفشلون أيضاً. فرؤية الأشخاص الآخرين أكثر كفاءة منه عززت حزنه

وأضافت إلى إحساسه بأنه غير لائق.

كما أن قناعتي ماريسا بأن "العالم قاس ومؤذ"، و"العالم يسير ضدي"، قد أضفتا بالتأكيد إلى شعورها بالاكئاب والعجز. فكانت تجد صعوبة في بذل الجهد

يوماً بعد يوم بسبب قناعتها بأن العالم سوف ينهار على رأسها في النهاية، مهما بذلت من جهد. ففي الواقع، إن الاستمرار في العمل بجد في الحياة، على الرغم

من قناعاتها حول العالم، كان دليلاً على شجاعة ماريسا.

ومن المفهوم أن القناعات السلبية حول العالم قد تطورت لدى الأشخاص الذين يشهدون أو يمرون بصدمة أو الذين عاشوا في ظل أوضاع اقتصادية صعبة دون

راحة أو نشأوا في ظل أوضاع فوضوية غير متوقعة

أو تعرضوا إلى الإيذاء من خلال تمييز مستمر أو
تعرضوا لتجارب حياتية من أي نوع والتي غالباً ما
كانت مؤذية

أو ش-اقّة. والأطف-ال ال-ذين تعرض-وا لتلك
الأن-واع من التج-ارب يك-ونون، فيم-ا يب-دو،
أكثر- عرض-ة لاكتس-اب قن-اعات جوهرية-ة
سلبية حول الع-الم. وم-ع ذلك، ف-إن
التجارب السلبية القوية يمكن أن تساعد على اكتساب
قناعات جوهرية سلبية في أية سن.

وب-المثل، دائ-مًا م-ا تتطور القن-اعات
الجوهرية-ة السلبية حول الآخرين من تف-اعلات
ص-ادمة أو سلبية بصورة مستمرة م-ع
الآخرين. وأحي-ا أنا كم-ا رأين-ا م-ع فيك، ف-إن
تجربة غير مباشرة مثل ملاحظة أخ ناجح جدًا يمكن
أن تساعد على خلق وجهة نظر عن الآخرين تسبب
الانزعاج. ووجهة نظر فيك الإيجابية عن الآخرين
("إنهم

أكفاء")، ساعدت على تفسير مستوى قلقه المرتفع.
من المهم تذكر أنه من المفيد تبني قناعات جوهرية
إيجابية وسلبية على السواء، فالقناعات الجوهرية
السلبية لا تمثل مشكلات إلا عندما تصبح ثابتة

وعندما نفقد

المرونة عند رؤية أنفسنا، والآخرين، والعالم بطرق
إيجابية. وبالمثل، من الممكن أن تمثل القناعات
الجوهرية الإيجابية مشكلات إذا فقدنا المرونة لإدراك
الجوانب

السلبية لأنفسنا، والآخرين، والعالم. فعلى سبيل
المثال، إذا حاول شخص ما استغلالك، فمن المفيد أن
تكون قادرًا على التعرف على نيات هذا الشخص
السلبية.

فمن المفيد أن تكون واعيًا بأن بعض الكلاب تعض
أحيانًا.

فيما يلي بعض التمارين (أوراق العمل ١٢-١،
و ١٢-٢، و ١٢-٣، و ١٢-٤) لمساعدتك على اكتشاف
بعض قناعاتك الجوهرية. انظر إذا ما كان يمكنك
الكشف عن القناعات

الجوهرية حول نفسك، والآخرين، والعالم، المرتبطة
بأنواع الصعوبات التي تعمل عليها في أثناء
استخدامك هذا الكتاب. فإذا وجدت صعوبة في تحديد
قناعة

جوهرية-ف-ي أحد هذه الجوانب، فقد
يعن-ي هذا أن المواقف التي اخترت-ها لا

تنطوي على هذا النوع من القناعات
الجوهريّة. وتعد ورقة العمل ١٢-١ من هجاً
بسيطاً
لتحديد القناعات الجوهريّة. وأوراق العمل ١٢-٢،
و ١٢-٣، و ١٢-٤ تمثل مناهج أكثر تفصيلاً والتي
تستخدم تقنية الأسهم الهابطة، ويمكنك أن تحكم أي
المنهجين
(البسيط أو منهج الأسهم الهابطة) سوف يساعدك
على تحديد قناعاتك الجوهريّة بصورة أسهل.



١. أنا
٢. الآخرون

٣. العالم

يستطيع مشتركو هذا الكتاب استخراج نسخة مصورة
و/ أو تحميل نسخ إضافية من ورقة العمل هذه (انظر
المربع الموجود في نهاية جدول المحتويات).



موقف (مرتبط بحالة مزاجية قوية)

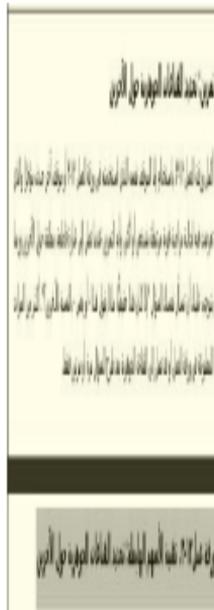
ماذا يقول هذا - أو يعني - بالنسبة لي؟

إذا كان هذا حقيقياً، ماذا يقول هذا - أو يعني -
بالنسبة لي؟

إذا كان هذا حقيقياً، ماذا يقول هذا - أو يعني -
بالنسبة لي؟

إذا كان هذا حقيقياً، ماذا يقول هذا - أو يعني -
بالنسبة لي؟

يستطيع مشترو هذا الكتاب استخراج نسخة مصورة
و/أو تحميل نسخ إضافية من ورقة العمل هذه (انظر
المربع الموجود في نهاية جدول المحتويات).



موقف (مرتبط بحالة مزاجية قوية)

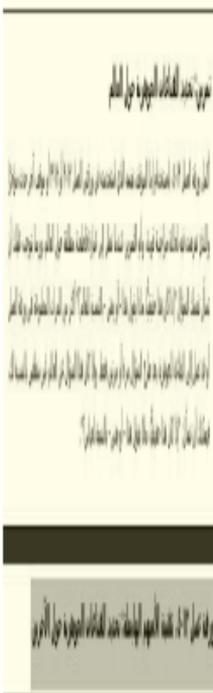
ماذا يقول هذا - أو يعني - بالنسبة للآخرين؟

إذا كان هذا حقيقياً، ماذا يقول هذا - أو يعني -
بالنسبة للآخرين؟

إذا كان هذا حقيقيًا، ماذا يقول هذا - أو يعني -
بالنسبة للآخرين؟

إذا كان هذا حقيقيًا، ماذا يقول هذا - أو يعني -
بالنسبة للآخرين؟

يستطيع مشترؤ هذا الكتاب استخراج نسخة مصورة
و/أو تحميل نسخ إضافية من ورقة العمل هذه (انظر
المربع الموجود في نهاية جدول المحتويات).



موقف (مرتبط بحالة مزاجية قوية)

ماذا يقول هذا - أو يعني - بالنسبة للعالم (أو حياتي)؟

إذا كان هذا حقيقياً، ماذا يقول هذا - أو يعني - بالنسبة للعالم (أو حياتي)؟

إذا كان هذا حقيقياً، ماذا يقول هذا - أو يعني - بالنسبة للعالم (أو حياتي)؟

إذا كان هذا حقيقياً، ماذا يقول هذا - أو يعني - بالنسبة للعالم (أو حياتي)؟

يستطيع مشترو هذا الكتاب استخراج نسخة مصورة و /أو تحميل نسخ إضافية من ورقة العمل هذه (انظر

المربع الموجود في نهاية جدول المحتويات)..
وأياً م-ا ك-انت أصل-ول القن-اعات الجوهرية-ة
الت-ي تس-هم ف-ي إزع-اجك، س-وف يعلمك
القس-مان الت-اليان من ماذا الفصل-ل من-هجيات
لتغيير-ها. بالنسبة إل-ى ماري-س-ا، ك-ان
معنى إحداث تغيير في قناعاتها الجوهرية أن تتعلم
رؤية أن العالم لم يكن دائماً صعباً ومؤلماً، وأنه
أحياناً كانت تسير الأمور كما تريد. إن القناعة بأن
الأمور يمكن

أحي-ا أنا أن تس-ير كم-ا تري-د ش-جعت ماري-س-ا
عل-ى البدء ف-ي البحث عن علاق-ات وبيئ-ات
يمكن-ها الاعتماد علي-ها لك-ي تتلق-ى ال-دعم
باس-تمرار، ثم تعلمت اس-تخدام هذا
الدعم لمساعدتها على التكيف مع العلاقات والمواقف
الأصعب في حياتها. وبالنسبة إلى فيك، كان يعني
التغير في القناعات الجوهرية تعلم الشعور بالرضا
حول

نفسه عندما لا يكون "الأفضل". كما استفاد فيك من
تعلم رؤية أرضية مشتركة بين تحقيق "الأفضلية"
والتعرض "للفشل التام".
اختبار القناعات الجوهرية

ربما تعتقد أنه، تمامًا مثلما استخدمنا سجلات الأفكار
لاختبار الأفكار التلقائية، بإمكاننا اختبار القناعات
الجوهرية من خلال جمع الأدلة الداعمة وغير
الداعمة

للقناعات الجوهرية. إن هذا المنهج لا ينجح بصورة
جيدة بالنسبة للقناعات الجوهرية. فلأننا نرى تجاربنا
من خلال عدسة القناعة الجوهرية النشطة، فإننا
عادة ما

لا نلاحظ - أو نصدق - التجارب التي لا تدعم هذه
القناعة الجوهرية.

فعلى سبيل المثال، كانت ماريسا تعتقد أنها غير
محبوبة، وعندما حاولت اختبار هذه الفكرة، لم تقدر
أدلة مثل الدعوات التي كانت تتلقاها في العمل من
الآخرين

لتناول الغداء أو الترحيب الدافئ الذي كانت تتلقاه من
زملائها عند وصولها إلى العمل أو الحب الذي كانت
تتلقاه من أطفالها أو التقدير الكبير من أصدقائها -
حتى عندما كانوا يخبرونها بمدى حبهم لها. كان هذا
دليلاً مهماً يشير إلى أن ماريسا محبوبة، ولكنها
تجاهلته؛ لأنها كانت تقول لنفسها: "إنهم فقط
يشعرون

بالشفقة حيالي" أو "إنهم لم يعرفونني بعد". فعندما تكون إحدى القناعات الجوهرية السلبية نشطة، فإننا نشوه تجاربنا لكي تتماشى مع القناعة.

وبدلاً من اختبـار قنـاعاتنا الجوهرية السلبية، دائماً مـا يكون من المفيد (١) تحديد قناعات جوهرية جديدة نود تبنيها، و(٢) البحث عن أدلة لدعم تلك القناعات الجوهرية الجديدة أو تعزيزها. وهذا يوفر لنا فرصاً رؤيوية تجاربنا الحياتية بطرق جديدة. وإذا وجدنا أن هنالك الكثير من الأدلة التي تدعم قناعاتنا الجوهرية الجديدة، فسوف نبدأ في تصديقها. إننا لا نحتاج إلى التخلص من قناعاتنا الجوهرية السلبية. فعندما تكون قناعاتنا الجوهرية الجديدة بقوة قناعاتنا الجوهرية السلبية، فإننا يمكن أن نكون أكثر مرونة في تفكيرنا. فالقناعات الجوهرية الأكثر ملاءمة لموقف بعينه من المرجح أن تنشط، بدلاً من أن نفهم دائماً تجاربنا من خلال قناعاتنا الجوهرية السلبية.

تحديد القناعات الجوهرية الجديدة

إن ميزة تحديد قناعة جوهرية جديدة ("أنا محبوبة")، كقناعة بديلة لمحاولة اختبار وتغيير

قناعة جوهرية سلبية ("أنا غير محبوبة")، تكمن في
أن وجود زوج من
القناعات الجوهرية-ة يتيح لنا-التمتع-ع
بمرون-ة أكبر-فيم-ا يخص تفكيرنا-ا وف-همنا
التجارب بطرق تسعدنا-على-تحقيق مزي-د
من الرضا-ا والسعادة. ف-إذا ك-انت قناعة-ة
جوهريّة واحدة ناشطة طوال الوقت، فإن أغلب
تجاربنا سيُنظر إليها عبر عدسة هذه القناعة
الجوهريّة؛ ولكن عندما يكون لدينا بدلاً من ذلك
توازن بين قناعتين

جوهريتين، يحدث أمر مثير للاهتمام: مع وجود
قناعتين يمكننا تقييم تجاربنا بمرونة أكبر ورؤية أي
من القناعتين تتماشى مع الموقف بصورة أفضل، كما
أنه عندما

تكون لدينا قناعات جوهرية متوازنة، يمكننا فهم -
وتقبل - مجموعة متنوعة من تجاربنا الحياتية
بصورة أفضل. فعلى سبيل المثال، عندما ابتسم
زملاء العمل إلى

ماريسا، استطاعت أن تتقبل هذا الأمر وتتعامل معه
باعتباره تجربة إيجابية، دون ترشيحه خلال قناعاتها
الجوهريّة الخاصة بالحب والكراهية. فتمكنت ببساطة

من الاستمتاع بتفاعل لطيف.

بالإضافة إلى تزويدنا بمرونة أكبر فيما يخص كيفية رؤيتنا للأمور، فإن تحديد قناعات جوهرية جديدة يتيح لنا تذكر التجارب الإيجابية بسهولة أكبر. فإذا لم يكن

لدينا قناعة جوهرية إيجابية، فإن الأمر يشبه قليلاً وجود حاوية تخزين ذات ثقب بالأسفل. فيمكننا صب السائل (التجارب الإيجابية) بداخل الحاوية والاستمتاع به

لفترة قصيرة، ولكن السائل سرعان ما يتسرب ويُفقد. وتحديد قناعة جوهرية جديدة يصنع حاوية جديدة لتخزين تلك التجارب الإيجابية. وبمجرد وجود قناعة

جوهرية جديدة، يمكننا اغتنام، وتخزين، وتذكر تجاربنا الإيجابية لفترة طويلة من الوقت. وهذا يساعدنا على الشعور بسعادة أكبر والحفاظ على هذا الشعور.

فعلى سبيل المثال، إذا كانت القناعة الجوهرية السلبية "أنا غير محبوبة" نشطة دائماً، فإن أيّاً ما سيحدث سوف يفهم في هذا السياق وسيُخزن في تلك الحاوية.

تذكر أن-ه-حت-ى عن-دما بدأ أن-الن-اس
يحبون ماريس-ا، فإن-ها-ش-وهت تجربت-ها
لك-ي-تت-لاعم-م-ع قناعت-ها الجوهرية-ة "أن-ا-غير
محبوبة-ة"، "إن-هم فقط يش-عرون بالش-فقة
حيالي" أو "إنهم لم يعرفوني بعد". ولأنها لم تكن
ترى العالم إلا من خلال عدسة قناعتها الجوهرية
السلبية، فقد وضعت كل تجاربها في حاوية "أنا غير
محبوبة".

ف-إذا اكتسبت ماريس-ا قناع-ة جوهرية-ة
جديدة مؤداها "أن-ا-محبوبة-ة"، س-يكون لديها
الخي-ار لاس-تخدام تلك القناع-ة لف-هم التج-ارب
وتخزين-ها. وبمرور ال-وقت، م-ع
تخزين المزيد والمزيد من التجارب في حاوية "أنا
محبوبة"، فإن قناعة ماريسا الجوهرية الجديدة
سوف تزداد قوة.

أحياناً ما تكون القناعة الجوهرية الجديدة هي
النقيض للقناعة الجوهرية الأولية. فعلى سبيل
المثال، حولت ماريسا قناعتها من "أنا غير محبوبة"
إلى "أنا محبوبة".

ولا تعني هذه القناعة أنها كانت تتوقع أن يحبها
الجميع؛ ولكنها كانت تعني فقط أنها محبوبة ولديها

الكثير من السمات الجيدة، سواء أحبها الناس أو لا.
وفي

أحيان أخرى، قد تغير قناعة جوهريّة جديدة قناعة
مطلقة إلى قناعة مقيدة. فعلى سبيل المثال، غيرت
ماريسا قناعتها "الناس سيسببون لي الضرر" إلى
"رغم أن

بعض الناس مؤذون، فإن معظم الناس رحماء
وكرماء". وفي أحيان أخرى، ربما تقيم قناعة
جوهريّة تجربة من منظور مختلف تمامًا. فعلى سبيل
المثال، حول

فيك قناعته بأن نجاحه وقيّمته يتوقفان على أن يكون
"الأفضل" إلى قناعة بأنه مقبول بصرف النظر عن
جودة أدائه.

أحي-أنا سوف تتض-من القناع-ة الجوهري-ة
الجديدة نظرة تقبل. فعل-ى سبيل المثال، ربح-ا
تخت-ار التحول من قناع-ة جوهري-ة مف-ادها
"الن-اس غير جديرين بالثقة" إل-ى

أخرى مفادها "لا بأس إذا كان الناس غير جديرين
بالثقة؛ لأنني قادر وأستطيع التعامل مع الأمر". ففي
هذه الحالة تساعدك قناعة جوهريّة إيجابية عن
نفسك

على تقبل قناع-ة جوهرية-ة سلبية حول
الآخرين. وكما يظهر في تلك الأمثلة، لا
تنطوي القناع-ة الجوهرية-ة الجديدة دائماً
على تحول إلى كلمة نقيضة (مثل من
"مكروهة" إلى "محبوبة"). فقد تتحول إلى كلمة
جديدة، كما فعلت ماريسا فيما يخص تغيير وجهة
نظرها عن الآخرين من "مؤذنين" إلى "رحماء
ومعطاءين" أو
كما فعل فيك فيما يخص تغيير قناعته الجوهرية عن
نفسه من "عديم القيمة" إلى "مقبول".



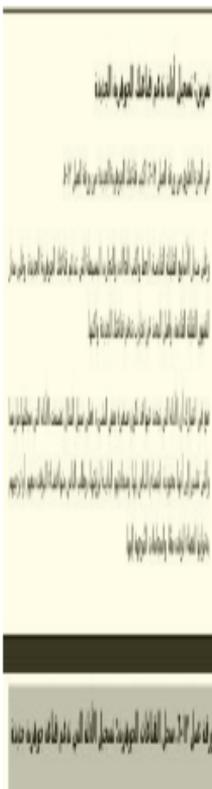
افحص القناعات الجوهرية السلبية التي حددتها في
أوراق العمل من ١٢-١ إلى ١٢-٤. هل تلاحظ أن

واحدة من تلك القناعات باعتبارها القناعة التي عادة
ما تكون
نشطة في حياتك؟ اكتبها على خط القناعة الجوهرية
السلبية فيما يلي.
والآن حدد قناعة جوهرية جديدة. ما الكلمة أو
الكلمات التي تجسد ما تود أن تفكر فيه بخصوص
هذا الأمر؟



يستطيع مشترؤ هذا الكتاب استخراج نسخة مصورة
و/أو تحميل نسخ إضافية من ورقة العمل هذه (انظر
المربع الموجود في نهاية جدول المحتويات).
بمجرد تحديد قناعات جوهرية جديدة،
سوف ترید البحث عن أدلة لدعمها؛ لأن
الأمر سوف يتطلب بعض الوقت قبل أن
تتمكن من تصديق تلك القناعات
الجوهرية الجديدة بالقوة التي تصدق بها حالياً
قناعاتك الجوهرية السلبية. وفي القسم التالي، سوف
تتعلم كيفية ملاحظة التجارب وإجرائها؛ بحيث

تستطيع البدء في تعزيز قناعاتك الجوهرية الجديدة. تعزيز القناعات الجوهرية الجديدة



قناعة جوهرية جديدة:
أدلة أو تجارب تدعم قناعاتي الجديدة:
1.

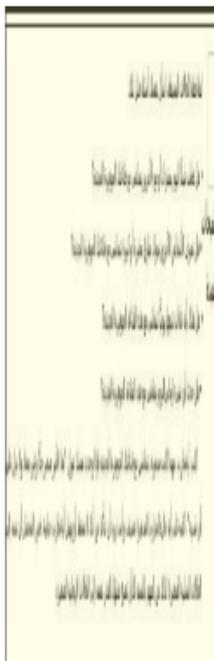
.2
.3
.4
.5
.6
.7
.8
.9
.10
.11
.12
.13
.14
.15
.16
.17
.18
.19
.20
.21
.22

.23

.24

.25

يستطيع مشترو هذا الكتاب استخراج نسخة مصورة
و/أو تحميل نسخ إضافية من ورقة العمل هذه (انظر
المربع الموجود في نهاية جدول المحتويات).



لنتب-ع مدى تغيير قن-اعاتك، من المفيد تقويم
ثقتك بقن-اعتك الجديدة على-مقي-اس مش-ابه
لذلك المُستخدم في الفصل الث-الث لتقويم
ح-الاتك المزاجي-ة. فعل-ى سبيل

المثال، بدأت ماريسا النظر إلى القناعة التي تفيد بأنها محبوبة، ولم تكن تعتقد أنها تنطبق عليها على الإطلاق؛ ولذلك بدأ مقياس محبتها كما يلي:
أنها محبوبة

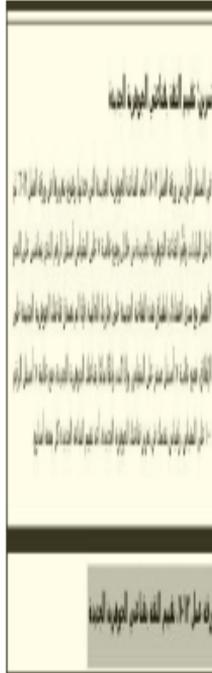
وبعد إكمال سجل قناعاتها الجوهرية (ورقة العمل ١٢-٦) لقناعاتها الجديدة لمدة ١٠ أسابيع، بدأ مقياس ماريسا هكذا:
أنها محبوبة

ورغم أن هذا قد يبدو تغييرًا صغيرًا بالنسبة لك، فقد كان مهمًا جدًا بالنسبة إلى ماريسا. فقد كانت هذه هي المرة الأولى في حياتها التي شعرت فيها بأنها محبوبة.

وحتى هذا القدر الصغير من الثقة بمحبتها أتاح لها البدء في الشعور بالحب الصادر عن أطفالها وأصدقائها، وتتبعته الإشارات الصغيرة والكبيرة لمحبتها على مدار

عام، وبدأت تلاحظ المزيد والمزيد من التجارب الإيجابية التي كانت دائمًا تشكل جزءًا من حياتها، ولكن لم تكن تلاحظها قط أو كانت تسقطها أو

تشوهها في الماضي.
وعندما بدأت ملاحظة تلك التجارب الإيجابية
وتقديرها، شعرت ماريسا بقدر أكبر من الفرح
والسعادة بداخل نفسها وبداخل علاقاتها.



قناعة جوهرية جديدة :
تقييمات الثقة بقناعاتي
التاريخ:

التاريخ:

التاريخ:

التاريخ:

التاريخ:

التاريخ:

التاريخ:

يستطيع مشترى هذا الكتاب استخراج نسخة مصورة
و/أو تحميل نسخ إضافية من ورقة العمل هذه (انظر
المربع الموجود في نهاية جدول المحتويات).

عندما تسجل المزيد من التجارب على ورقتي العمل
١٢-٦، و١٢-٧، وتجري التمارين المتبقية في هذا
الفصل، فمن المرجح أن تصبح قناعتك الجوهرية
الجديدة أكثر

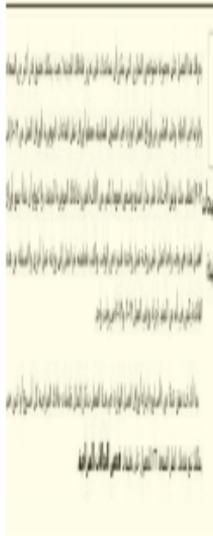
مصادقية بالنسبة لك. واكتساب الثقة بقناعتك

الجوهريّة الجديدة عادة ما تتطلب شهورًا؛ لذلك لا تشعر بالإحباط إذا ازدادت تقييمات ثقتك بوتيرة بطيئة جدًا -

أو حتّى ظلت في بقعة واحدة لفترة طويلة. وكلمًا ازدادت التجارب التي تلاحظها وتكتبها لدعم قناعتك الجديدة، زادت احتمالية أن تبدأ في اكتساب الثقة بها. وبمرور الوقت، عادة ما يسهل عليك رؤية المزيد والمزيد من التجارب الإيجابية، وهو الأمر الذي يمكن أن يزيد من رضاك وسعادتك في الحياة.

ليس من الضروري أن تكون واثقًا ١٠٠٪ بقناعتك الجوهريّة الجديدة. في الواقع، غالبية الناس يبدأون بالشعور بالتحسن عندما تصل ثقتهم بالقناعة الجديدة إلى

نقطة متوسطة على المقياس. وعند تقييم نفسك على المقاييس الواردة في ورقة العمل ١٢-٧، تأكد من أن تشيد بنفسك عند إحراز نجاح جزئي أو تقدم.



فيك: استخدام مقاييس لتقييم التغيرات الإيجابية في السلوك

أحياناً يمكننا تعزيز قناعاتنا الجوهرية الجديدة بسرعة أكبر إذا مارسنا سلوكيات جديدة أو أجرينا تغييرات متسقة مع قناعاتنا الجوهرية الجديدة. فعلى سبيل

المثال، أراد فيك الاقتناع بأنه كان مقبولاً، بصرف النظر عن مدى إجادته في فعل الأشياء. وقد لاحظ أنه كان يشعر بالانزعاج عندما كان "يفشل" في شيء ما أو لا

ينجز مهمة بصورة مثالية. وكان من المنطقي

بالنسبة إلى فيك أنه يجب أن يتمكن من الشعور
بالرضا حول إنجاز مهمة في العمل أو المنزل بصورة
لا ترقى إلى المثالية.

ولكن-ه-ل-م-ي-ك-ن-م-ت-أ-ك-د-أ-م-ن-أ-ن-ه-لا-ي-ج-ب-أ-ن
ي-ش-ع-ر-ب-ال-ذ-ن-ب-أ-و-ال-ا-م-ت-ع-ا-ض-ك-ل-م-ا-ا-ن-ف-ج-ر-غ-ض-ب-أ
ف-ي-و-ج-ه-ز-و-ج-ت-ه-،-ج-و-د-ي-ف-ه-و-ل-م-ي-ك-ن
ي-ر-ي-د-ال-ت-ص-ر-ف-ب-ه-ذ-ه-الص-و-ر-ة-،-و-ك-ا-ن
ي-ع-ر-ف-أ-ن-غ-ض-ب-ه-ي-م-ث-ل-م-ش-ك-ل-ة-؛-ل-أ-ن-ه-ن-و-ب-ات-غ-ض-ب-ه
ك-ان-ت-م-د-م-ر-ة-ل-ح-ي-ا-ت-ه-ال-ز-و-ج-ي-ة-و-ت-ق-د-ي-ر-ه-ل-ذ-ا-ت-ه-،-و-ع-ر-ف
أ-ن-ه-إ-ذا-ت-م-ك-ن-م-ن-ت-غ-ي-ي-ر-س-ل-و-ك-ه-ال-غ-ا-ض-ب-ب-ص-و-ر-ة
إ-ج-اب-ي-ة-،-ف-إ-ن-ه

سيبدأ في رؤية نفسه بأنه مقبول بدرجة أكبر. والأهم
من ذلك أنه كان متأكدًا من أن تغيير هذا السلوك
سوف يحسن علاقته مع زوجته.

وضع فيك هدفًا لتغيير سلوكه عندما كان يشعر
بالغضب. فقد أراد أن يبقى متحكمًا في سلوكه وعدم
استخدام سلوكيات أو كلمات تهديدية. وبدلاً من ذلك،
أراد

أن يبقى على اتصال بجودي، وأن يناقشا الخلافات
بصورة محترمة. وكان معنى هذا أنه أراد الاستماع
أكثر إلى جودي حتى عند خلافهما، كما أنه أراد

التعبير عن

آرائه بصورة حاسمة دون انتقاد زوجته. ولأنه كان
يميل إلى التطلع إلى المثالية، تعلم فيك استخدام
مقاييس تقييم لخفض تطلعه إلى المثالية. فعلى سبيل
المثال،

ق-ام المع-الج بتعليم فيك أن يقيم غضبه
ف-ي العمل والمنزل على-ي مقي-اس "التحكم
ف-ي الغضب". والمقي-اس الت-الي يظهر كيف
قيم "فيك" تحكمه-ف-ي غضبه ف-ي أثن-اء
النقاش مع جودي.

في أثناء النقاش، أصبح فيك منزعًا ورفع صوته
عدة مرات. كما أنه ضرب الطاولة بقبضة يده مرة
واحدة. ولكنه لم ينتقد جودي أو يترك المنزل أو
يتصرف بأية

طريقة تعتبر تهديدية. فقد ظل مركزًا على الموضوع
وأخذ استراحة لمدة ثلاث دقائق لكي يهدأ عندما بدأ
غضبه في الخروج عن السيطرة.

قبل أن يتعلم تقييم تجاربه، كان يحكم على النقاش
بأنه "فشل" في التحكم في الغضب؛ لأنه لم يكن
متحكمًا في غضبه بصورة مثالية طوال الوقت.

وتقييم هذه

التجربة باعتبارها فاشلة كان سيتسبب في إحباط فيك وربما كان سيزيد من يأسه حول تعلم التحكم في سلوكه الغاضب. فاستخدام المقياس غير وجهة نظر فيك؛

فاستطاع أن يرى أنه لم يكن "فاشلًا": فقد كان ناجحًا بنسبة ٧٥٪ وليس ناجحًا بنسبة صفر ٪. وعلى الرغم من أنه كان غاضبًا جدًا، فإنه لم ينفجر أو ينسحب أو

يؤذي جودي. فقد استمع إلى ما قالته، وتحدث إليها كذلك عن الأمور المهمة بالنسبة له. وحتى عندما تزايد غضبه، استطاع العودة إلى النقاش بعد أخذ استراحة

لمدة ثلاث دقائق. ولهذه الأسباب، اعتبر هو وجودي أن جهوده كانت مجدية، رغم أنه أظهر تحكماً لا يرقى إلى المثالية. إن إدراك نجاحه الجزئي أظهر إلى فيك أنه

كان يحرز تقدماً وساعده على الشعور بالرضا حول ما كان يفعله بصورة جيدة.

وتقييم تجاربك على مقياس ربما يكون مفيداً بالقدر نفسه في حياتك، فإذا كانت لديك تغييرات تحاول

إحداثها أو تجارب تميل إلى تجربتها أو النظر إليها
باعتبارها

"إخفاقات" إذا لم يكن أداؤك فيها مثاليًا، حاول
تقييمها على مقياس. وتأمل الفارق الذي يحدث نتيجة
لتركيزك على الجوانب الإيجابية الجزئية لتجربتك،
بدلاً من

النظر فقط إلى الجوانب السلبية.

عقله كذا قاله في كتابه في اللغة العربية كذا
عقله كذا قاله في كتابه في اللغة العربية كذا

عقله

عقله كذا قاله في كتابه في اللغة العربية كذا

عقله كذا قاله في كتابه في اللغة العربية كذا
عقله كذا قاله في كتابه في اللغة العربية كذا
عقله كذا قاله في كتابه في اللغة العربية كذا
عقله كذا قاله في كتابه في اللغة العربية كذا
عقله كذا قاله في كتابه في اللغة العربية كذا
عقله كذا قاله في كتابه في اللغة العربية كذا
عقله كذا قاله في كتابه في اللغة العربية كذا
عقله كذا قاله في كتابه في اللغة العربية كذا
عقله كذا قاله في كتابه في اللغة العربية كذا
عقله كذا قاله في كتابه في اللغة العربية كذا

عقله كذا قاله في كتابه في اللغة العربية كذا

الموقف: السلوك الذي أقيمه:

الملخص:

يستطيع مشترى هذا الكتاب استخراج نسخة مصورة

و/أو تحميل نسخ إضافية من ورقة العمل هذه (انظر

المربع الموجود في نهاية جدول المحتويات).

تحديد القناعات الجوهرية بواسطة تجارب سلوكية

في الفصل الحادي عشر، تعلمت استخدام التجارب

السلوكية لاختبار افتراضاتك الدفينة، ويمكن أن

تساعد التجارب السلوكية أيضًا على تعزيز قناعاتك
الجوهرية

الجديدة. فمن الصعب اكتساب الثقة في قناعة
جوهرية جديدة من خلال مجرد التفكير فيها. فعادة ما
لا تزيد ثقتنا بقناعة جوهرية جديدة إلا بعد البدء في
تجربة

سلوكيات جديدة مرتبطة بالقناعة الجوهرية الجديدة.
فعلى سبيل المثال، لم يكتسب فيك الثقة بقدرته على
التحكم في غضبه إلا بعد أن بدأ في تجربة السلوكيات
التي ساعدته على البقاء متحكمًا في غضبه.

كانت تنظر امرأة، تدعى كارلا إلى نفسها باعتبارها
غير مقبولة وعديمة الأهمية، وكانت تعتقد أن
الآخرين أكثر أهمية منها؛ ولذلك كانت دائمًا ما تفعل
ما يريده

الآخرون وكانت تضع احتياجاتهم في مرتبة أعلى من
احتياجاتها، كما أنها كانت تتجنب النزاعات في
علاقاتها، لأنها كانت تشعر بالانزعاج عندما يستاء
الآخرون

من-ها. ك-ان هذا ص-حيحًا عل-ى نحو خ-اص؛
لأن-ه كلم-ا وق-ع نزاع، ك-انت تفترض أن الخطأ
خطؤه-ا، وك-انت تش-عر ب-الحزن الش-ديد.

وعندما مضت قدماً في استخدام أوراق العمل، قررت أنها تريد تعزيز ثلاث قناعات جوهرية جديدة، وهي: "احتياجاتي مهمة أيضاً"، و"النزاع الطبيعي في العلاقات، لأن الأشخاص المختلفين يريدون

أشياء مختلفة"، و"إذا دافعت عن نفسي وتحملت الشعور بالانزعاج، فسوف أشعر بالتحسن على المدى الطويل". وقررت إجراء واحدة أو أكثر من تجارب سلوكية متنوعة كل يوم:

١. "سوف أنتبه إلى ما أريد وأدافع عن نفسي".
٢. "عندما أختلف مع شخص ما، سوف أعبر عن وجهة نظري، وسوف أتحمّل انزعاجي وأتوصل إلى حل وسط مع شخص آخر لمجرد تجنب النزاع".
٣. "سوف أنفق بعض الوقت كل يوم لكي أفعل شيئاً مهماً بالنسبة لي".

وضعت كارلا توقعات استناداً إلى قناعاتها الجوهرية القديمة والجديدة حول ما سيحدث في تلك التجارب. وقد توقعت قناعاتها الجوهرية القديمة بأن الناس سوف ينزعجون أو ينتقدونها عندما تفعل هذه الأمور، وسوف تشعر بالحزن. وتوقعت قناعاتها

الجوهرية الجديدة أنه على الرغم من أنه قد يكون
هناك انزعاج

على المدى القصير، فإنها ستشعر بالرضا عن نفسها
على المدى الطويل.

ولما كانت متخوفة على نحو خاص مما قد يظنه
أصدقاؤها المقربون وأفراد عائلتها حيالها إذا قامت
بإجراء تلك التغييرات؛ فقد مارست تجاربها في
الأسابيع القليلة

الأولى مع الغرباء، وقد أدهشت كارلا عدة أمور
عندما تصرفت بهذه الطرق مع أصحاب المتاجر،
والبائعين، والأشخاص الجدد الذين قابلتهم. أولاً،
وعلى العكس

من توقعاتها، في أغلب الأحيان لم يصدر عن الناس،
فيما يبدو، حتى رد فعل عندما دافعت عن نفسها
وأوضحت ما تريد. بل إن بعض الناس ردوا بتأييد
وقالوا

أمورًا مثل: "أوه، يمكنني أن أفهم ما تقصدين".
وبواسطة هذه النتائج المشجعة، قررت
كـارلا البدء في إجراء تجارب سلوكية
مشابهة مع عائلتها وأصدقائها. وفي هذه
العلاقات، تلقت أحيانا ردودًا إيجابية أو

محايدة، ولكنها لاحظت أن بعض أفراد العائلة قد انزعجوا بعض الشيء عندما دافعت عن موقفها. وعندما واصلت الدفاع عن نفسها، اندهشت كارلا من أنه

على الرغم من شعورها بالانزعاج في البداية، فإنها أحياناً ما شعرت بالتحسن إلى حد ما حتى عند مواصلة الخلاف. لقد بدأت تدرك أنه لا بأس من التعبير عن

احتياجاتها، سواء اتفق معها كل أفراد العائلة أو لم يتفقوا، كما أدركت أن لها من الممكن أن تكون مقبولة وتعبّر عن أن احتياجاتها مهمة، حتى عندما لا يتفق الآخرون في عائلتها معها.

وعندما فكرت في تجاربها، أدركت كارلا أن بعض أفراد عائلتها كانوا قد توصلوا إلى الاقتناع بأنها سوف ترضخ دائماً إلى آرائهم وتفضيلاتهم. وعندما لم ترضخ،

تفعلوا بصورة سلبية. ولهذا قررت أن تتحدث إليهم وتشرح لهم أن لها أرادت أن تكون أكثر صراحة في التعبير عن متطلباتها واحتياجاتها. واستغرق الأمر بعض

الوقت، ولكنها غيرت تدريجيًا دورها في عائلتها.
وعندما صرحت بآرائها بصورة أكثر انتظامًا،
اكتشفت أن الآخرين عادة ما كانوا مستعدين لتسوية
الخلاقات وحلها
بصور أدت إلى تلبية احتياجاتها إلى جانب
احتياجاتهم.

وتطلبت تلك التجارب من كارلا تحمل الشعور
بالانزعاج، خاصة في البداية. وقد كانت مفاجأة سارة
بالنسبة لها عندما عرفت أن انزعاجها لم يدم، وأنه
انخفض

عندما أجرت المزيد والمزيد من التجارب. وبمجرد
إجراء تجاربها، زادت ثقتها عندما انتبه الناس إليها
واتفقوا مع ما أرادت. وعندما لم يستجب الناس إلى
طلباتها،

استطاعت أن ترى أن الاختلافات في الرأي لا تعني
أنها عديمة الأهمية. وتمكنت من فهم أن النزاع يمثل
جزءًا طبيعيًا من العلاقات؛ لأن حتى الناس الذين
يهتمون

ببعضهم بعضًا عادة ما يريدون أمورًا مختلفة.

هي: حارة معلقات لغز القناديل الموهجة العبد

لو فالتدب ما أجاز صفاً أوزم لولم أفسدته لغز من ذلك لغزاً أفسد به لغز
لغز اللؤلؤ

المتعجب من أن اللؤلؤ اللؤلؤ وفيه اللؤلؤ اللؤلؤ اللؤلؤ اللؤلؤ اللؤلؤ
لو لم يدر في اللؤلؤ اللؤلؤ اللؤلؤ اللؤلؤ اللؤلؤ اللؤلؤ اللؤلؤ

لو لم يدر في اللؤلؤ اللؤلؤ اللؤلؤ اللؤلؤ اللؤلؤ اللؤلؤ اللؤلؤ

لو لم يدر في اللؤلؤ اللؤلؤ اللؤلؤ اللؤلؤ اللؤلؤ اللؤلؤ اللؤلؤ
لو لم يدر في اللؤلؤ اللؤلؤ اللؤلؤ اللؤلؤ اللؤلؤ اللؤلؤ اللؤلؤ

لو لم يدر في اللؤلؤ اللؤلؤ اللؤلؤ اللؤلؤ اللؤلؤ اللؤلؤ اللؤلؤ
لو لم يدر في اللؤلؤ اللؤلؤ اللؤلؤ اللؤلؤ اللؤلؤ اللؤلؤ اللؤلؤ

لو لم يدر في اللؤلؤ اللؤلؤ اللؤلؤ اللؤلؤ اللؤلؤ اللؤلؤ اللؤلؤ
لو لم يدر في اللؤلؤ اللؤلؤ اللؤلؤ اللؤلؤ اللؤلؤ اللؤلؤ اللؤلؤ

وقد نقل ١٧٧ حارة معلقات لغز القناديل الموهجة العبد

اكتب القناعة - أو القناعات - الجوهرية الجديدة التي تريد تعزيزها:

اذكر سلوكين أو ثلاث-ة تتماشى م-ع قن-اعتك الجوهرية-ة الجديدة, واذان السلوكان قد يكون-ان السلوكين اللذين ستعود الي-ام ب-هما إذا ك-ان لديك الثقة-ة ف-ي قن-اعتك الجوهرية الجديدة, وقد يكونان سلوكين تشعر بالتردد للقيام بهما, ولكنهما سوف يعززان قناعتك الجوهرية الجديدة إذا فعلتهما:

ضع توقعات حول ما سيحدث، استناداً إلى قناعاتك الجوهرية القديمة والجديدة.

توقع قناعاتي الجوهرية القديمة:

توقع قناعاتي الجوهرية الجديدة:

نتائج تجاربي مع الغرباء (اكتب ما فعلته، والشخص الذي فعلت السلوك معه، وماذا حدث):

نتائج تجاربي مع أشخاص أعرفهم (اكتب ما فعلته، والشخص الذي فعلت السلوك معه، وماذا حدث):

ماذا تعلمت (هل تدعم النتائج قناعاتي الجوهرية الجديدة ولو جزئياً؟):

التجارب المستقبلية التي أود إجراؤها:

يستطيع مشترؤ هذا الكتاب استخراج نسخة مصورة

و/أو تحميل نسخ إضافية من ورقة العمل هذه (انظر
المربع الموجود في نهاية جدول المحتويات).
الامتحان

لقد عملت، في هذا الفصل حتى الآن، على تحديد
القناعات الجوهرية الجديدة وتعزيزها. وربما تتذكر
أن القناعات الجوهرية تأتي أزواجًا. وبمجرد أن
تكتسب كلا

من القناعة الجوهرية الإيجابية والسلبية، فإن أيًا
منهما قد تنشط في أية لحظة معينة. وربما تتساءل
إذا ما كانت هناك طريقة ما يمكنها التأثير في عقلك؛
بحيث

تنشط القناعات الجوهرية الإيجابية والحالات
المزاجية الإيجابية على نحو أكثر تكرارًا من قناعاتك
الجوهرية وحالاتك المزاجية السلبية. إن إضافة
الامتحان إلى حياتك

يمثل أحد المناهج التي يمكن أن تشكل مسارًا لتعزيز
القناعات الجوهرية والحالات المزاجية الإيجابية.
وتظهر الكثير من الدراسات الحديثة أن توجه
الامتحان يمكن أن يؤدي إلى سعادة أكبر، وتحسن في
مجموعة متنوعة من الحالات المزاجية، وحتى
تحسن في الصحة

البدنية. ومن المثير ملاحظة أن الامتحان يلعب دورًا في جميع العقائد الروحية. فيبدو أن الامتحان يمكن أن يُعتبر قيمة إنسانية عالمية تتقاطع عبر الثقافات، ومثلت

أهمية على مر الزمان. ويعني "الامتحان" التفكير في - والإقرار بالفضل نحو - التجارب والسّمات الخاصة بأنفسنا، والآخريّن، والعالم. فعندما يمكننا تحديد أمور

نمتنّ لـها أو أمور نقدرها، من المرجح أن يؤدي هذا إلى تنشيط قناعاتنا الجوهرية الإيجابية وتعزيزها. ولذلك فأحد الأمور التي يمكن أن يفعلها كل واحد منّا لتحسين حالتنا المزاجية هو تطوير ممارسة منتظمة للامتحان. فالامتحان يوفر مسارًا للتعرف على التجارب الإيجابية واغتنامها. وعندما نتبع هذا المسار ونغذي هذه

العقلية، فإننا نستغل أفضل أجزاء طبيعتنا ونشعر بحالات مزاجية أكثر إيجابية.

والتركيز على الأمور التي نقدرها عادة ما يؤدي إلى تحول في المنظور من السلبي إلى الإيجابي. تأمل لويزا التي كانت تتناول الغداء مع صديقتها، فلم يكن

طعامها

ساخناً مثلما كانت تريد، وكانت النكهات محببة بعض الشيء بالنسبة لها. فإذا ركزت على تلك الجوانب من تجربتها، من المحتمل أن تشعر بتحول سلبي في حالتها المزاجية. ولكن، إذا شـ عرت لـ ويزا بـ الامتنان لأن شـ خصاً آخر أعد لـها الغداء؛ ولأن الطعمـ ام كـ ان مقبولاً بوجهـ عـ ام؛ ولأنـها تستمتع بالتواجد مـ ع صـ ديقها وتجري معها نقاشاً مفعماً بالحماس، فمن المحتمل أن تشعر بحالة مزاجية أفضل.

والامتنان لا يعني بالضرورة تجاهل الأمور السلبية. فمن الممكن أن تطلب لويزا من المطعم إعادة تسخين الطعام أو إحضار شيء آخر لها، ومهما كانت الطريقة التي

تختارها للتعامل مـ ع هذه الجوانب السلبية من حياتها وغيرها، فإن ممارسة الامتنان عن قبول الجوانب السلبية والنظر بنشاط إلى مـ ا وراءها لملاحظة أبعـ اد إيجابية تقدرها فيما يخص تجاربها.

أوراق العمل الواردة في هذا الجزء من الفصل مُصممة لمساعدتك على تطوير ممارسة الامتنان في

حياتك. ويشعر بعض الناس بتأثير هذا التمرين على
الفور، وقد لا

يلاحظ الآخرون أي-ة-ت-أثيرات-حتى
يسخدموا أوراق العمل لعدة أس-ابيع. ف-إذا-ك-ان
هذا التمرين مفيدًا بالنسبة لك، فربما-تقرر
اكتس-اب-ع-ادة-الامت-ان-ك-ممارس-ة
منتظمة لبقية حياتك.

أمور في العالم وحياتي أمتن لها وأقدرها:

.1

.2

.3

.4

.5

.6

.7

.8

.9

.10

.11

.12

.13

.14

.15

.16

.17

.18

.19

.20



يستطيع مشترؤ هذا الكتاب استخراج نسخة مصورة
و/أو تحميل نسخ إضافية من ورقة العمل هذه (انظر
المربع الموجود في نهاية جدول المحتويات).

أمور حول الآخرين (الأصدقاء، والزملاء،
والحيوانات الأليفة، وما إلى ذلك) أمتن لها وأقدرها:

.1

.2

.3

.4

.5

.6

.7

.8

.9

.10

.11

- .12
- .13
- .14
- .15
- .16
- .17
- .18
- .19
- .20



يستطيع مشترؤ هذا الكتاب استخراج نسخة مصورة
و/أو تحميل نسخ إضافية من ورقة العمل هذه (انظر
المربع الموجود في نهاية جدول المحتويات).

أمور حول نفسي (صفات، ونقاط قوة، وقيم، وأفعال
حميدة، وما إلى ذلك) أمتن لها وأقدرها:

- .1
- .2
- .3
- .4

.5

.6

.7

.8

.9

.10

.11

.12

.13

.14

.15

.16

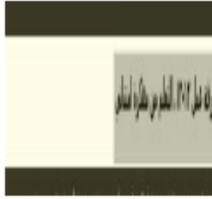
.17

.18

.19

.20

يستطيع مشترى هذا الكتاب استخراج نسخة مصورة
و/أو تحميل نسخ إضافية من ورقة العمل هذه (انظر
المربع الموجود في نهاية جدول المحتويات).



١. هل الاحتفاظ بهذه المفكرة غير توقعاتي حول الحيا أو الآخرين أو نفسي بأية طريقة من الطرق؟ وإذا كان الأمر كذلك، فكيف حدث هذا؟
٢. كيف أثرت على حالتي المزاجية، إذا كان لها تأثير على الإطلاق؟
٣. هل كانت هناك فوائد لاستعراض ما قد كتبته بالفعل، حتى إذا لم أضف الكثير في ذلك الأسبوع؟
٤. هل أصبح من الأسهل بمرور الوقت ملاحظة الأمور التي يجب أن أمتن لها؟
٥. كيف أثر الاحتفاظ بهذه المفكرة على واعي بالامتنان طوال الأسبوع؟
٦. هل بدت التأثيرات تدوم لوقت أطول مع استمراري في هذه الممارسة؟
٧. هل الاحتفاظ بمفكرة الامتنان هذه وجه عملي على تعزيز قناعاتي الجوهرية الجديدة؟ وإذا كان الأمر كذلك، فكيف حدث هذا؟
٨. هل سيكون من المفيد بالنسبة لي مواصلة ممارسا الامتنان؟ وإذا كان الأمر كذلك، فكيف يتم هذا ولماذا؟

يستطيع مشترؤ هذا الكتاب استخراج نسخة مصورة
و/أو تحميل نسخ إضافية من ورقة العمل هذه (انظر
المربع الموجود في نهاية جدول المحتويات).

إذا ك-انت مفكرة امتن-انك تس-اعدك على-
ت-عزيز ح-التك المزاجي-ة الإيجابي-ة، فقد تخت-ار
مواصل-ة الكتاب-ة ف-ي مذك-ة المفكرة بعد
الأس-ابيع الستة. إن ميزة المفكرة المكتوب-ة
تكم-ن ف-ي أن ك-تس-تطيع ق-راءة ومراج-ة
الأمور الت-ي تجعلك ممتنا ف-ي الأي-ام
الت-ي تكون في-ها ح-التك المزاجي-ة منخفضة
بعض الش-يء، وهو الأمر ال-ذي يمكن أن
يساعدك على الشعور بتحسن. ويفضل بعض الناس
أن يفكروا ببساطة حول ما يجعلهم ممتنين، وإذا كان
هذا مفيداً بالنسبة لك، فهذا مقبول أيضاً.

التعبير عن الامتنان للآخرين

معظم الناس يجدون فوائد صادقة من الاحتفاظ
لمفكرة امتنان؛ فالوعي بالأمور الموجودة في حياتنا
التي يمكن أن نمتن لها يمثل خطوة مهمة. وأحياناً
يمكن أن

يك-ون ل-هذا الوع-ي قيم-ة مض-افة إذا عبرن-ا
ع-ن امتن-اننا للآخرين. وهن-اك عدة مزايا-

محتملة للتعبير عن امتن-اننا للآخرين. أولاً،
يمنحنا هذا الأمر المزيـد من الوقت
للتركيز على الامتنان؛ لأنـه يطيـل من لحظة
الامتـنـان. ثانياً، عندما نتحدث للآخرين عن
الأمر التـي نشـعر بـالامتـنان حيالـها، ربـمـا
يخبروننا بـالأمر التـي تجعلـهم
يشعرون بالامتـنان. وهذا قد يؤدي إلى مناقشات أكثر
إيجابية، والتي يمكن أن تساعد على رفع حالاتنا
المزاجية. ثالثاً، إخبار الناس مباشرة بأننا ممتنون
لهم بسبب
شيء مـا يفعلونـه أو لمجرد التواجد فـي
حيواتنا، قد يعمق تجربـة امتنـاننا ويحسن
علاقـتنا، ووجود المزيـد من العلقـات
الإيجابية مـع الآخرين يمثل مسـاراً آخر
للسعادة. وبوجه عام، يبقينا التعبير عن الامتنان في
حالة نفسية أكثر إيجابية.



١. مَنْ عبرت له عن امتناني:
ماذا قلت أو كتبت:
ماذا حدث؟

٢. مَنْ عبرت له عن امتناني:
ماذا قلت أو كتبت:
ماذا حدث؟

٣. من عبرت له عن امتناني:
ماذا قلت أو كتبت:
ماذا حدث؟

٤. من عبرت له عن امتناني:
ماذا قلت أو كتبت:
ماذا حدث؟

٥. من عبرت له عن امتناني:
ماذا قلت أو كتبت:
ماذا حدث؟

يستطيع مشتمرو هذا الكتاب استخراج نسخة مصورة

و/أو تحميل نسخ إضافية من ورقة العمل هذه (انظر
المربع الموجود في نهاية جدول المحتويات).

أعمال الكرم

بالإضافة إلى الشعور بالامتنان للإيجابيات الموجودة
في حيواتنا، هناك طريقة أخرى لتفعيل قناعاتنا
الجوهرية الإيجابية الجديدة وتعزيزها، والتي تتمثل
في فعل

أمر بكرم للآخرين. فعندما نكون كرماء نحو
الآخرين، عادة ما نشعر بتحسن في حالتنا المزاجية
وسعادة أكبر. وقد ذكرت إحدى الدراسات أن
الأشخاص الذين

أدوا أفعالاً كريمة نحو الآخرين بصفة يومية على
مدار أربعة أسابيع قد شعروا بقدر أكبر من السعادة
والرضا في علاقاتهم. وأنواع الأعمال الكريمة التي
تؤدي إلى

تلك التغييرات تضمنت أموراً ص-غيرة مثل
فتح الباب لشخص م-ا، وشراء الغداء
لصديق، والابتسام ف-ي وجه شخص غريب،
والسماح لشخص م-ا بالتقدم ف-ي
الصف، وزيارة صديق مريض، وتوجيه مجاملة،
ومساعدة أحد جيرانك في التسوق أو إصلاحات

المنزل. فعندما نفعل أعمال الكرم تلك نحو الآخرين،
نميل إلى

الشعور بتحسن حول أنفسنا، وبارتباط أكثر إيجابية
مع الآخرين، وبسعادة أكبر بمرور الوقت.
لقد أجرت كريستين تجربة بواسطة أعمال الكرم.
فعندما بدأت في الذهاب إلى مكتب بريد جديد، لاحظت
أن جميع من هناك بدوا تعساء ومنزعجين حول
انتظار

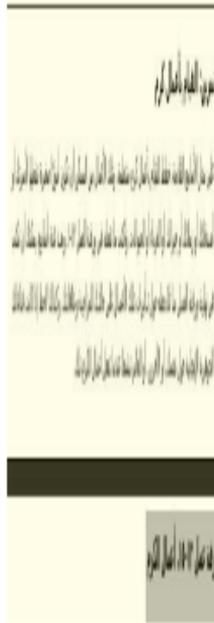
الخدمة. فقررت أن تتعامل مع كل زيارة كفرصة
للابتسام في وجه الناس، وتحية الموظفين بحرارة،
والاشتراك مع العملاء الآخرين في الصف في مناقشة
سعيدة.

وبعد بضعة أسابيع، لاحظت أن الموظفين يحيونها
بابتسامة رائعة عند حضورها. وامتد هذا الدفاء إلى
العملاء الآخرين. وبمرور الوقت، أصبح مكتب البريد
مكاناً

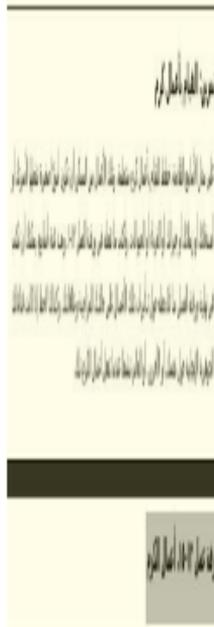
للفكاهة، والود، والابتسامات، بدلاً من الحزن. إن
تجارب كريستين تبين فكرة مهمة: أعمال الكرم
تساعد الناس على الشعور بالتحسن مثلما تساعدنا.
كما أنها

يمكن أن تساعد على تحويل الأماكن التي نذهب إليها

إلى فرص للحصول على حالة مزاجية مُحسنة وارتباط إيجابي مع الآخرين.



أعمال كرمي:



كيف أثرت أعمال الكرم تلك في حالاتي المزاجية
(السلبية والإيجابية على السواء)؟
كيف أثرت أعمال الكرم تلك على علاقاتي؟
أي من قناعاتي الجوهرية الإيجابية نشطت (قناعاتي
حول نفسي أم الآخرين أم العالم)؟
يستطيع مشترؤ هذا الكتاب استخراج نسخة مصورة
و /أو تحميل نسخ إضافية من ورقة العمل هذه (انظر
المربع الموجود في نهاية جدول المحتويات).
تجارب التعلم الواردة في هذا الفصل تغرس البذور
لقناعات جوهرية إيجابية جديدة. وتساعدك القناعات

الجوهريّة الإيجابية على الشعور بسعادة أكبر،
وعندما

تزداد هذه القناعات قوّة، سوف تقل الأفكار-ال
التلقائيّة السلبية التي تراودك. ولكن ربمّا
تظل هنالك أوقات في حياتك تتشعر فيها
بمسئوليات أكبر من الاكتئاب أو
القلق أو الغضب أو أية حالات مزاجية محزنة أخرى.
وخلال أوقات الحزن، ربمّا تعود الأفكار السلبية
والقناعات الجوهريّة السلبية. وفي تلك الأوقات، من
المفيد

مراجعة أوراق العمل التي أكملتّها
طوال هذا الكتاب، وخاصّة سجلات
وتقييمات قناعاتك الجوهريّة الإيجابيّة
الجديدة (أوراق العمل من ١٢-١٠ إلى
١٢-١٢)،

وسجلات تعبيراتك عن الامتنان للآخرين وأعمال
الكرم (ورقة العمل ١٢-١٤ و ١٢-١٥). وخلال
الأوقات الصعبة، قد يكون من المفيد استئناف
التمارين التي كانت مفيدة

في السابق. والأفضل من ذلك أن ترى كم من تلك
الممارسات المفيدة يمكنك أن تجعلها جزءاً من حياتك

اليومية. وبمرور الوقت، قد تصبح هذه الممارسات عادات

مألوفة بالنسبة لك، وربما ترى أنك تلاحظ التجارب الإيجابية، وتشعر بالامتنان وتعبر عنه، وتغتتم الفرص لكي تتصرف بكرم تجاه الآخرين، بصورة تلقائية.

فحص الحالات المزاجية

استخدم المقاييس وأوراق العمل نفسها التي استخدمتها من قبل لوضع درجات لحالاتك المزاجية:

• الاكتئاب/الحزن: جرد الاكتئاب ورقة عمل ١٣-١، وورقة عمل ١٣-٢.

• القلق/الانفعال: جرد القلق ورقة عمل ١٤-١، وورقة عمل ١٤-٢.

• الحالات المزاجية الأخرى/السعادة: قياس حالاتي المزاجية وتتبعها ورقة عمل ١٥-١، وورقة عمل ١٥-٢.

من المهم على نحو خاص تقييم سعادتك، حيث إن العديد من التمارين الواردة في هذا الفصل من المحتمل أن تؤثر في مستوى سعادتك. ماذا نفعل بعد ذلك؟

بم-١ أن هن-اك العديد من الترتيبات المختلفة

لقراءة الفصول الواردة في هذا الكتاب،
فعدن- نهاية قراءة هذا الكتاب، ربما تكون قد
انت- هيت من قراءة الكتاب كل-
تقريباً. فإذا وصلت إلى أهدافك، وكنت
تشعر بتحسّن الآن، فقد حان الوقت
للانتقال إلى الفصول الس- ادس عشر،
الحفاظ على مكاسبك والشعور بمزيد من
السعادة.

وإذا كنت تعمل على حالة مزاجية واحدة وما زلت
تجد صعوبة في التعامل معها أو مع حالات مزاجية
أخرى، فهذا وقت مناسب لمراجعة فصول الحالة
المزاجية

ذات الصلة (الفصل الثالث عشر للاكتئاب؛ والفصل
الرابع عشر للقلق؛ والفصل الخامس عشر للغضب،
والذنب، والخجل). وترشدك فصول الحالات المزاجية
هذه إلى اكتساب مهارات هذا الكتاب الأكثر فائدة لكل
حالة مزاجية.

وحتى إذا تحسّنت حالتك المزاجية، إذا لم
تكن قد قرأت جميع فصول هذا الكتاب
بعد وتريد تعلم مهارات إضافية، فهذا وقت
مناسب لقراءة تلك الفصول

طهر العرق

إذا زاد عود العرق الزاوية وصب عليه القليل من الماء فطهر العرق العود

بالقوة العود العرق من الزاوية والعود العود

العود العود من العود العود

العود العود من العود العود

العود العود من العود العود من العود العود العود

طهر العود العود العود العود العود العود العود

طهر العود العود العود العود العود العود العود

الفصل الثالث عشر

فهم اکتئابک

إذا كنت تقرأ هذا الفصل في فترة مبكرة من استخدامك لهذا الكتاب، فمن المحتمل أن السبب في ذلك يعود إلى شعورك بالاکتئاب. وطوال هذا الكتاب، تتعلم طرقاً

للمساعدة على التعامل مع الاکتئاب من خلال اتباع قصص بن، وفيك، وماريسا. فكل منهم أصيب بالاکتئاب بطريقة مختلفة.

عاش بن أغلب حياته دون أن يتعرض للاکتئاب بصورة خطيرة. وبدأ اکتتابه خلال سنة صعبة مات فيها أحد أعز أصدقائه، وتبين فيها إصابة زوجته - سيلفي -

بالسرطان، ورغم أن علاجها سار على ما يرام، وتعافت تماماً، بدأ بن يشعر بالإحباط واليأس حول مستقبله، وبدأت تراوده المزيد من الأفكار السلبية حول نفسه

وأنشطته. وبمرور الوقت، فقد شهيته وتوقف عن القيام بالأمور التي كان يستمتع بها، وفي بعض الأيام

كان يجد صعوبة حتى في النهوض من فراشه. وبدأ
اكتئاب

بن ببطء ونما تدريجياً شيئاً فشيئاً حتى أضفى جواً
من الكآبة على كل يوم.

ومن جهة أخرى، انت-اب فيك إحس-اس
بانع-دام القيم-ة، وتق-دير منخفض للذات من-ذ
طفولت-ه. وفي معظم حيات-ه ك-ان يع-اني
تن-اول الكحوليات، ولكن-ه اس-تطاع
الابتعاد عن الكحوليات معظم السنوات القليلة
الماضية بدعم من زوجته وجمعية مدمني الكحوليات
المجهولين. إن فيك لم ينزلق قط بصورة تامة إلى
الاكتئاب.

فبدلاً من ذلك كان يتعرض غالبية الوقت لمستوى
منخفض من الاكتئاب، والذي تكون بصورة أساسية
من الشك الذاتي، وإحساس بعدم الكفاءة.
وتعرضت ماريسا إلى اكتئاب حاد عدة مرات طوال
حياتها. فقد تعرضت للاعتداء الجسدي من والدها
عندما كانت طفلة صغيرة، ثم تعرضت للإيذاء بعد
ذلك من

زوجين مختلفين. وعندما كان يصل اكتئاب ماريسا
إلى درجة حادة، كانت تعاني دوافع لإيذاء نفسها، بل

إنها أقدمت على محاولتي انتحار. لقد تعلمت التفكير في

نفسها بصورة سلبية في عمر مبكر. وكان اكتتابها هداماً بعض الشيء لحياتها وجعل من الصعب بالنسبة لها التركيز في العمل. وأحياناً ما كان اكتتابها سيئاً لدرجة

أنها كانت تصل متأخرة إلى العمل وعانت التركيز عند وجودها في العمل؛ وكنتيجة لهذا، تعرضت لخطر فقدان وظيفتها.

كما يوضح أولئك الأشخاص الثلاثة، يمكن أن يكون للاكتتاب وجوه مختلفة: من الممكن أن يبدأ بسرعة أو ببطء، ويمكن أن يكون خفيفاً أو حاداً، وربما يحدث

مرة واحدة أو عدة مرات طوال الحياة، أو حتى يكون حاضراً دائماً في الخلفية. فكر في اكتتابك:

هل بدأ بسرعة أم نما ببطء بمرور الوقت؟

هل لديه تأثير خفيف أم متوسط أم حاد على حياتك؟

هل هذه هي المرة الأولى التي تشعر فيها هكذا، أو

هل شعرت هكذا من قبل أو هل صاحبك الاكتتاب

معظم حياتك؟

أياماً ما كانت إجاباتك عن هذه الأسئلة، فسوف

يساعدك هذا الفصل على فهم اكتئابك والبدء في اتخاذ الخطوات الأولى نحو الشعور بتحسن.

تحديد أعراض الاكتئاب وتقييمها

رغم أن العواطف تغذي حيواتنا بوجه عام، فإن مقدار العاطفة الزائد عن الحد يمكن أن يكون مدمراً،

وعندما نشعر بالحزن حول شيء ما، يمكن أن تساعدنا

العاطفة على فهم الأمر المهم بالنسبة لنا وتعطي لحيواتنا معنى. فعلى سبيل المثال، إذا كانت تجمعنا علاقة وثيقة بصديق نحب، وانت هت العلاقة، فعادة ما

نشعر بالحزن. فحزننا يسعدنا على إدراك مدى أهمية هذا الشخص بالنسبة لنا وإلى أي مدى نريد استمرار العلاقة. إن هذه العواطف تقودنا إلى التفكير في

الأخطاء التي حدثت والأمور التي يمكن فعلها بصورة مختلفة في المرة القادمة للمساعدة على نجاح العلاقة؛ ولكن إذا تطور الحزن، بعد انتهاء العلاقة، إلى

اكتئاب، فربما نبدأ في الشعور بأننا غير محبوبين ونياس من أن يهتم بنا أي شخص مرة أخرى في يوم

من الأيام, وقد نبدأ في البقاء في الفراش وتجنب
التواصل مع

الآخرين. وفي حالات متطرفة، يمكن أن تدمر
عواطفنا حيواتنا وتزيد الأمور سوءاً فعلياً.

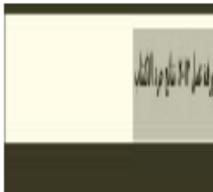
الجميع يتعرض للاكتئاب بصورة مختلفة بعض
الشيء، ولذلك تتمثل إحدى الخطوات الأولى نحو فهم
اكتئابك في تقييم مدى تكرار شعورك بأعراض معينة
التي

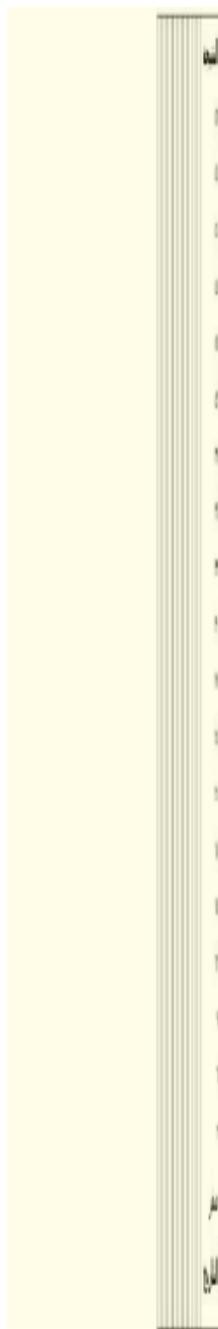
عادة ما تصاحب الاكتئاب. ويجد الكثير من الناس أنه
من المثير معرفة أن هذه التجارب المتنوعة جميعها
يمكن أن تكون جزءاً من الاكتئاب؛ ولكن عندما يزداد
الاكتئاب سوءاً، من الشائع وجود العديد من علامات
الاكتئاب تلك نشطة كل يوم تقريباً.

ارسم دائرة حول - أو ضع علامة على - الرقم
الخاص بكل بند الذي يصف على النحو الأفضل مدى
شعورك بكل عرض على مدار الأسبوع الماضي.

ردیف	عنوان	تاریخ	محل	شرح	ملاحظات
۱
۲
۳
۴
۵
۶
۷
۸
۹
۱۰
۱۱
۱۲
۱۳
۱۴
۱۵
۱۶
۱۷
۱۸
۱۹
۲۰
۲۱
۲۲
۲۳
۲۴
۲۵
۲۶
۲۷
۲۸
۲۹
۳۰
۳۱
۳۲
۳۳
۳۴
۳۵
۳۶
۳۷
۳۸
۳۹
۴۰
۴۱
۴۲
۴۳
۴۴
۴۵
۴۶
۴۷
۴۸
۴۹
۵۰
۵۱
۵۲
۵۳
۵۴
۵۵
۵۶
۵۷
۵۸
۵۹
۶۰
۶۱
۶۲
۶۳
۶۴
۶۵
۶۶
۶۷
۶۸
۶۹
۷۰
۷۱
۷۲
۷۳
۷۴
۷۵
۷۶
۷۷
۷۸
۷۹
۸۰
۸۱
۸۲
۸۳
۸۴
۸۵
۸۶
۸۷
۸۸
۸۹
۹۰
۹۱
۹۲
۹۳
۹۴
۹۵
۹۶
۹۷
۹۸
۹۹
۱۰۰

يستطيع مشترؤ هذا الكتاب استخراج نسخة مصورة
و/أو تحميل نسخ إضافية من ورقة العمل هذه (انظر
المربع الموجود في نهاية جدول المحتويات).





يستطيع مشترؤ هذا الكتاب استخراج نسخة مصورة و/أو تحميل نسخ إضافية من ورقة العمل هذه (انظر المربع الموجود في نهاية جدول المحتويات).

مرة أخرى، يمثل جرد الاكتئاب وورقة نتائجها (ورقتا العمل ١٣-١، و ١٣-٢) أداتين يمكنك إكمالهما بصفة دورية (أسبوعياً أو مرتين شهرياً على سبيل المثال) لتتبع

التغيرات في حالتك المزاجية. في المرة الأولى التي تكمل فيها الجرد تحصل على خط الأساس أو نتيجة البداية، وقد تلاحظ تغيرات في نتائجك (تحسن أو

تدهور) بمرور

الوقت في أثناء تجربة إستراتيجيات مختلفة لتحسين حالتك المزاجية. فعلى سبيل المثال، ربما تبدأ في التمرن أو تأخذ خطوات لحل مشكلة تزعجك أو تبدأ في تناول

العلاج أو الانخراط في العلاج السلوكي الإدراكي. مع كل تدخل من هذه التدخلات، سوف تتمنى وتتوقع أن تنخفض أعراض اكتئابك، ما ينتج عنه انخفاض

نتائج

جرد الاكتئاب, وتلك هي إحدى طرق قياس فائدة المنهجيات المختلفة التي تجربها. إن نتائج جرد الاكتئاب لا تستخدم لتشخيص الاكتئاب, فإذا كنت تعتقد أنك مكتئب, فيمكنك إحضار جرد اكتئاب مكتمل إلى موفر الرعاية الصحية أو إخصائي الصحة العقلية, ويمكن أن تساعدك إجاباتك الموجودة في هذا الجرد على إخبار هذا الشخص بتجاربك, بحيث يمكنه تحديد تشخيص ومناقشة العلاجات المتاحة ومناقشتها معك.

والأعراض التي تقيمها في جرد الاكتئاب هي أعراض إدراكية (فكر), وسلوكية, وعاطفية, وتغيرات بدنية, تمامًا مثل تلك الواردة في النموذج الموصوف في الفصل

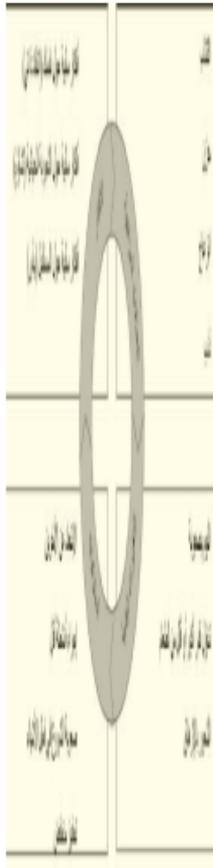
الثاني. لاحظ أن الأعراض الإدراكية-اللاكتئاب تتضامن الانتقادات الذاتية, واليأس, والأفكار الانتحارية, وصعوبة التركيز, والأفكار السلبيّة. والتغيرات السلوكية

الشائعة المرتبطة بالاكتئاب تتضمن الابتعاد عن الآخرين, وعدم القيام بالقدر المعتاد من الأنشطة

الممتعة والسارة، ووجود صعوبة في "بدء"
الأنشطة. وتتضمن

الأعراض البدنية الأرق، والنوم أكثر أو أقل من
المعتاد، والشعور بالإرهاق، وتناول كميات طعام أكثر
أو أقل، وتغيرات الوزن. ويمكن أن تشمل الأعراض
العاطفية

للاكتئاب مشاعر الحزن، والانعاج، والغضب،
والذنب، والانفعال. ويوضح الشكل ١٣-١ لمحة عن
أعراض الاكتئاب.



الشكل ١٣-١. لمحة عن أعراض الاكتئاب
هل تندهش لمعرفة أن بعضاً من هذه الأعراض تُعد
من الخصائص المميزة للاكتئاب؟ بعض الناس لا
يدركون أن مشكلات النوم أو الشهية أو التحفيز أو
التركيز أو الغضب يمكن أن تكون جزءاً من الاكتئاب؛
ولكن بالنسبة للعديد من الناس، يؤدي العلاج الناجح

للاكتئاب إلى تحسن في جميع تلك الأعراض.
الأفكار والاكتئاب

لقد مهد آرون تي. بيك الطريق لفهمنا الحديث
للاكتئاب، ففي ستينيات القرن العشرين، أوضح أن
الاكتئاب يتصف بأنماط أفكار تحافظ فعلياً على الحالة
المزاجية

المكتئبة. فعلى سبيل المثال، لاحظ بيك أنه عندما
نكون مكتئبين، تكون لدينا أفكار سلبية حول أنفسنا
(انتقاد ذاتي)، وتجاربنا (سلبية عامة)، ومستقبلنا
(اليأس).

تصف الأقسام التالية هذه الجوانب الثلاثة للتفكير
المكتئب بالتفصيل.

أفكار سلبية حول نفسي

قبل أن تبدأ ماريس-العلاج السلوكي
الإدراكي، كنت ناقدة لذاتها بصورة
مفرطة. فعلى سبيل المثال، كنت تقول
لنفسها: "تلك الأمور المفزعة حدثت لي
لأنني سيئة"

و"أنا أم قبيحة وشخصية فظيعة"، و"كنت
أنا المخطئة عندما كان يضربني زوجاي". إن
الموضوعات الكامنة وراء هذه الأفكار كانت: "أنا

عديمة القيمة"،

و"أنا مكروهة"، و"أنا لست جيدة".

لتوضيح كيف يلعب الانتقاد الذاتي دوراً في حياتك، تذكر وقتاً شعرت فيه بالحزن على نحو خاص. ربما يكون وقتاً شعرت فيه بأنك عديم القيمة أو مكروه. تخيل

في ذهنك اللحظة التي كنت تشعر فيها بأقصى قدر من الاكتئاب، وتذكر أو خمن الأمور التي كنت تفكر فيها. هل راودتك أية أفكار سلبية حول نفسك؟ إذا كان

الأمر كذلك، فاكتبها هنا:

هذه الأفكار توضح الأفكار الناقدة للذات المرتبطة بالاكتئاب.

أفكار سلبية حول تجاربي الحياتية

التفكير حول تجاربك الحالية بطريقة إيجابية يمثل صفة مميزة أخرى من صفات التفكير المكتتب. إننا عادة ما لا نحكم على الأمور بظواهرها: فنحن نفسر أو نسيء

تفسير الأحداث التي تقع حولنا. فعلى سبيل المثال، عندما يتحدث صديق أو قريب أو زميل، ربما نعتقد أن هذا الشخص سلبي أو وقح أو انتقادي، رغم أننا

قد لا

ننظر إليه بهذه الصورة عندما لا نكون مكتئبين.
كما أن التفكير السلبي حول تجاربنا يمثل أيضاً أحد
أنماط التفكير التي نلاحظ فيها ونتذكر جوانب سلبية
من حيواتنا بصورة أكثر وضوحاً من الجوانب
الإيجابية أو

المحايدة. فعلى سبيل المثال، عندما نكون مكتئبين،
نميل إلى النظر إلى - وتذكر - الأمور السلبية التي
حدثت خلال اليوم ولا نتذكر الأمور الإيجابية. إن
التركيز على

مهمتين من عشر مهام لم يتم إنجازهما يوم السبت،
بدلاً من التركيز على المهام الثماني التي أنجزت، يُعد
مثالاً آخر على التفكير السلبي حول تجاربنا.

فكر في فترة حديثة شـعرت فيـها
بـالـاكتئاب علـى نحو خـاص. اكتب أيـة أمثـلة
للأفكار التـي راودتك والتـي (١) ركزت فيـها
علـى السـلبيات وتـجـاهلت الإيجـابيات أو (٢)
فسرت الأحداث بطريقة سلبية.

أفكار سلبية حول مستقبلي

خلال جلسته العلاجية الأولى ظهر يأس بن في هذه
العبارة: "ما الفائدة؟ إن بقية حياتي ستكون مليئة

بالمرض والموت". فبعد المعركة الناجحة التي
خاضتها زوجته

مع السرطان، ووفاء صديقه الجيد لوي، أصبح يعتقد
أن حياته وحيوات الأشخاص الذين كان قريباً منهم
سوف تكون سلسلة من المآسي، والتي ستبلغ أوجها
في

النهاية بوفاته، ولم يكن قادراً على تصور أي شيء
سوى مستقبل قاتم.

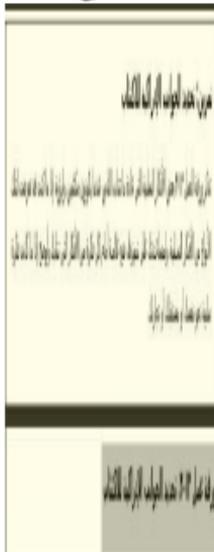
عندما نكون مكتئبين، نتخيل أن المستقبل سوف
يكون سلبياً جداً. وهذا التوقع أو التنبؤ بأن الأحداث
سوف تقع بصورة سلبية يُسمى "يأساً". وتتضمن
الأمثلة على

هذا النوع من التفكير: "فليذهب الأمر إلى الجحيم"،
و"لن يحبني أحد هناك"، و"لن أكون جيداً في هذا".
والتوجه السلبي نحو المستقبل قد يعبر عن نفسه
بأفكار

مثل: "لن أخرج أبداً من هذا الاكتئاب" أو "ما فائدة
المحاولة؟ لن أحسن أبداً". ربما نتوقع أن يسير
النقاش بصورة سيئة أو ألا تنجح علاقة جديدة أو أن
إحدى

المشكلات لا يمكن حلها أو أنه لا يوجد مهرب من

الاكتئاب. وفي الصورة الأكثر تطرفاً، من الممكن أن يسهم اليأس في أفكار الانتحار. ولتوضيح كيفية عمل التفكير السلبي حول المستقبل في حياتك، اكتب بعض التوقعات السلبية التي تضعها حول المستقبل. فعلى سبيل المثال، ربما تحدد نشاطاً تستمتع به أحياناً ولكنك لا تفعله عندما تكون مكتئباً؛ لأنك تتوقع أنه لن يسير على ما يرام.



بسم الله الرحمن الرحيم
الحمد لله رب العالمين
والصلاة والسلام على
سيدنا محمد وآله الطيبين
الطاهرين

عزنا

1. الله

2. النبي

3. الدين

4. العلم

5. الحق

6. العدل

7. الشريعة

8. الجماعة

9. الكرم

10. الشرف

11. البر

12. الشكر

13. التواضع

14. الصبر

15. الشجاعة

16. الشكر

يستطيع مشترؤ هذا الكتاب استخراج نسخة مصورة
و/أو تحميل نسخ إضافية من ورقة العمل هذه (انظر
المربع الموجود في نهاية جدول المحتويات).
فيما يلي الإجابات عن ورقة العمل ١٣-٣. راجع
الأقسام ذات الصلة من هذا الفصل لتوضيح أية
اختلافات بين إجاباتك وتلك الإجابات التالية, وعند
إعطاء إجابتين،

فهذا يعني أن كليهما إجابة صحيحة.

إجابات ورقة العمل ١٣-٣

١. أنا لست جيداً ا. نفس
٢. أنا فاشل نفس
٣. لا أحد يحبني نفس/تجارب
٤. الأمور لن تتحسن أبداً مستقبل
٥. أنا خاسر نفس
٦. أنا عديم القيمة. نفس
٧. لا أحد يستطيع مساعدتي. تجارب/مستقبل
٨. إنني أخيب آمال الناس نفس /تجارب
٩. إنه يكرهني (إنها تكرهني) تجارب/نفس
١٠. الآخرون أفضل مني. تجارب
١١. إنني دائماً ما أرتكب الأخطاء. نفس

١٢ . حياتي كارثية نفس

١٣ . إنه لا يحبني (إنها لا تحبني). تجارب

١٤ . هذا أمر مئوس منه مستقبل /تجارب

١٥ . خابت آمال الآخرين تجاهي تجارب

١٦ . لا أستطيع أن أتغير نفس /مستقبل

علاج الاكتئاب

إن الخبر السار يكمن في إمكانية تخفيف

الاكتئاب بصورة شبيهة دائمة؛ فمعظم

الإستراتيجيات الواردة في هذا الكتاب قد

طورت في البداية لمساعدة الناس على

التغلب على الاكتئاب. ويلخص هذا الفصل

أساليب العلاج التي اتضح أنها الأكثر

فاعلية: العلاج الإدراكي، والأدوية، وتحسين

العلاقات، والتنشيط السلوكي.

وتشير الدراسات إلى أن التنشيط السلوكي

والعلاج الإدراكي هما المنهجيتان الأكثر

فاعلية لمساعدة الناس على الحفاظ على

تحسنهم. وعادة ما يُشار إلى هاتين

المنهجيتين معاً باسم العلاج السلوكي الإدراكي.

ورغم أننا نصف الأسلوبين الإدراكي والسلوكي

بصورة منفصلة، فإنك ستتعلم استخدامهما في وقت

واحد. ومثلما

هي الحال مع المهارات الأخرى، من المفيد تعلم استخدامهما بصورة منفصلة؛ لذا تم بالجمع بينهما بمجرد أن تشعر بالثقة باستخدام كل منهما. ولأنهما أسلوبان

فعالان جدًا، فإننا نشدد عليهما في هذا الفصل وفي الفصول الأخرى الواردة في هذا الكتاب.

إن الأشخاص الذين يتناولون الأدوية فقط معرضون لخطر الانتكاس في المستقبل أكثر من أولئك الذين يجمعون بين الأدوية والتدخلات الإدراكية والسلوكية. فإذا

وُصِفَ لك دواء للاكتئاب، فـإن تعلم المهارات الواردة في هذا الكتاب يمكن أن تساعدك على تقليل احتمالية التعرض للاكتئاب مرة أخرى بمجرد أن تتحسن وتتوقف عن تناول الأدوية.

وتصف الأقسام التالية كل نوع من أنواع التدخل فيما يخص الاكتئاب، فإذا كنت مكتئبًا، فعادة ما يكون من الأفضل البدء بالتنشيط السلوكي. ونحن نريدك أن تقرأ استعراضًا لجميع تلك المنهجيات أولاً. ونحن نصف التنشيط السلوكي في النهاية، بحيث عندما

تصل إلى ذلك القسم، يمكنك إجراء التمارين

الموصوفة في ذلك

القسم لمدة بضعة أسابيع قبل مواصلة قراءة فصول
أخرى من هذا الكتاب.

العلاج الإدراكي

عندما نكون مكتئبين، نميل إلى ملاحظة -

وتذكر - الجوانب السلبية من تجاربنا بصورة

أسرع مما نفعلم. ع الجوانب الإيجابية أو

المحايدة، كما أننا نكون أكثر

عرضة إلى تفسير الأحداث في حياتنا بتحيز سلبي

عندما نكون مكتئبين. وعندما لا نكون مكتئبين، نميل

إلى تفسير الأحداث بتحيز إيجابي؛ فعلى سبيل المثال،

هـب

أنك دعوت ثلاثة أشخاص لتناول الغداء معك، ووافق

شخصان على الحضور. فإذا كنت مكتئبًا، فسوف

تميل إلى التركيز على الشخص الذي لم يحضر، بل

إنك

قد تستنتج: "لا أحد يحبني". وإذا لم تكن مكتئبًا، من

المرجح أن تقول لنفسك: "معظم الناس يحبونني؛

فالشخص الذي لم يستطع الحضور لتناول الغداء

ربما

لديه خطط أخرى ولكنه فاته قضاء وقت ممتع".
العلاج الإدراكي يعلم الناس كيفية تحديد أفكارهم
السلبية، وفحصها، وربما تغييرها، من خلال
استعراض جميع المعلومات في حياتهم - الإيجابية
والمحايدة إلى

ج- انب السلبية. وتعلمك الفصل من ٦ إلى-٩
٩ والفصل-١١ و١٢، كيفية التفكير بطرق
أكثر تكيفية لخفض اكتئابك. ومثلما ترى
يظهر لك العديد من فصول هذا
الكتاب كيفية إجراء تغييرات في تفكيرك من شأنها
مساعدتك على الشعور بتحسن.

الأدوية

رغم أن الأدوية يمكنها تخفيف الاكتئاب
أحيانا، فإنها ليست جميع المكتئبين سوف
يسفيدون منها. ربما يقترح عليك
معالجك أو أي مقدم رعاية صحية آخر
استشارة طبيب نفسي أو طبيب آخر يمكنه تقييم إذا
ما كانت الأدوية مفيدة لك أم لا، ويقلق بعض الناس
حيال آثار الأدوية المضادة للاكتئاب، وفيما يلي

سنناقش

بعضاً من أكثر التخوفات شيوعاً.

"كيف أعرف إذا ما كان الدواء سيفيد؟"
من الممكن المرور بعملية التجربة والخطأ لوصف
مضادات الاكتئاب؛ فهناك حالياً عشرات مُضادات
الاكتئاب مُتاحة؛ ولذلك فلا تستطيع أنت ومعالجك أن
تعرفا

عل-ى وج-ه ال-يقين إذا م-ا ك-ان دواء مض-اد
للاكتئ-اب س-وف ينج-ح بالنسبة لك حت-ى
تتن-اول واحداً من تلك الأدوية-ة لبض-عة
أس-ابيع، وربما يوصف مض-ادات اكتئ-اب
مختلفة، اعتماداً على الأعراض المعينة التي تتعرض
لها وعلى التأثير المعين الذي يريد طبيبك تحقيقه.
فإذا لم يُنتج مضاد الاكتئاب الذي وُصف لك أولاً أثراً
مفيداً،

فس-وف يجرب طبيبك مض-ادات اكتئ-اب
أخرى لرؤي-ة إذا م-ا ك-ان من الممكن تحقيق
الأثر المرغوب في-ه. وعل-ى خ-لاف العديد من
الأدوي-ة الأخرى، ع-ادة م-ا تسغرق
مُضادات الاكتئاب ما يتراوح بين أسبوعين وأربعة
أسابيع لتحقيق آثارها المفيدة. ولأنك قد لا تستجيب
بصورة إيجابية تجاه الدواء المبدئي الموصوف لك؛
فقد يتطلب

الأمر ثمانية أسابيع أو أكثر لتحقيق المستويات
العلاجية الخاصة بمضاد الاكتئاب المناسب.
وأحد المعوقات التي تحول دون تناول مُضادات
الاكتئاب يتمثل في أن العديد من هذه الأدوية لديها
آثار جانبية مزعجة، وخاصة عندما يبدأ الشخص في
تناولها.

وربما تتضمن الآثار الجانبية جفاف الفم، والنعاس،
وتغيرات الوزن، برغم أن هذه الآثار عادة ما تتقلص
أو تختفي بعد تناول الدواء لفترة من الوقت.

"هل تناول الدواء يعني أنني مجنون؟"

الجميع تقريباً يتعرضون للاكتئاب-أب-أحي-أنا،
والتعرض للاكتئاب-أب-لا يعنى-ي أنك مجنون؛ ف-إذا
استمر ش-عورك ب-الاكتئاب لفترة طويلة- أو إذا
ك-ان اكتئ-أبك ح-أداً بعض

الشيء، فمن المنطقي محاولة العثور على أمور
جديدة ستساعدك على الشعور بتحسن. فإذا كان
الدواء سينفك، فمن الممكن أن يكون إضافة مجزية
لخطتك

للشعور بالتحسن. فتناول الأدوية لا يعني أنك
مجنون، بل يعني أنك مستعد لتجربة أمور مختلفة
لمساعدتك على الشعور بتحسن. ويمكنك أن تناقش

مع طبيبك

أية مخاوف لديك حول الأدوية، كما يمكنك سؤاله عن الفترة التي قد تحتاج إلى تناول الأدوية فيها. "ما الفترة التي سأحتاج فيها إلى تناول دواء مضاد للاكتئاب؟"

بمجرد أن تعثر أنت وطبيبك على مضاد اكتئاب فعال، فمن المحتمل أن تتناوله لفترة عام أو اثنين، برغم أن بعض الأشخاص يستفيدون من تناول الدواء لفترة أطول. ويمكنك أنت ومعالجك أن تقيّمًا معًا الفترة التي يجب أن تتناول فيها الدواء. وفي جميع الأحوال، عندما يقترح عليك طبيبك تقليل الدواء المضاد للاكتئاب،

فإنه سوف يريد منك تقليل الأدوية تدريجيًا، وبمنهجية. ومن المهم بالنسبة لك اتباع تعليماته فيما يخص تناول مضادات الاكتئاب أو التوقف عن تناولها. وأحيانًا

ما يتعين زيادة الجرعات أو خفضها ببطء لتحقيق الآثار المرغوب فيها ولتقليل الآثار الجانبية. تحسين علاقاتك

بعض علاج-ات الاكتئاب-تسبب-د-ع-لى-أهمي-ة
تحسين-العلاق-ات-الوثيق-ة-فالعائل-ة

والأصدقاء يمكن أن يوفروا دعمًا إيج-إيبًا
ويساعدوك على التعافي من الاكتئاب.
ويمكنك استخدام الإستراتيجيات الواردة في هذا
الكتاب لتحسين علاقاتك. وقد استخدم أحد الأشخاص
الذين تتابعهم في هذا الكتاب - فيك - المهارات التي
تعلمها

لتحسين علاقته بزوجه - جودي. وأحد كتب
المساعدة الذاتية الأخرى التي تستخدم أسلوب العلاج
الإدراكي من أجل المشكلات الزوجية هو كتاب بيك

Love Is

Never Enough (نيويورك: هاربر كولينز،

١٩٨٨). كما أن كتاب جوتمان **The Seven**

Principles for Making Marriage

Work، المتوافر الآن بطبعة ثانية

(نيويورك: هارموني بوكس، ٢٠١٤)، يعد دليلًا
قيمًا آخر من أدلة المساعدة الذاتية لتحسين زيجتك
أو علاقتك الوثيقة.

إذا كنت منخرطًا في علاقة مسيئة أو علاقة مع
شخص ينتقدك باستمرار، فقد يكون من الأصعب
التعافي من الاكتئاب. فالعلاج الزوجي أو العلاج
الأسري من

الممكن أن يسـاعدك علـى تحسـين الظروف
الخاصـة بـالعلاقات التـي قد تغـذي اكتئـابك .
فـإذا كنت تتعـرض لـلإسـاءة بـدنياً أو عـاطفياً ،
فـإن معظم المجتمعـات تقـريباً
تمتلك برامـج قـريبة لمساعدتك ، ويمكنك الاتصال
بمركز الصحة النفسية الخاص بمجتمعك المحلي أو
إخصائي صحي للحصول على اقتراحات بالبرامج
القريبة منك .

التنشيط السلوكي

إذا كنت تتبع أنشطتك ومشاعر الاكتئاب الخاصة بك ،
فقد تكتشف أنه عندما تكون مكتئباً ، تكون أقل نشاطاً .
ولهذا السبب ، فإن زيادة عدد الأنشطة التي تمارسها
يوميًا يعد جزءاً مهماً من التعافي من الاكتئاب .
والأهم من عدد الأنشطة هو أنواع الأنشطة التي
نمارسها ونوعيتها . وبوجه عام ، إننا نحصل على
أكبر دفعة للحالة

المزاجية من الأنشطة التي تجلب لنا السعادة
والإحساس بالإنجاز ، والتي تقود إلى التعامل مع
التحديات الحياتية بدلاً من تجنبها ، والمرتبطة بالأمور
التي نقدرها

إلى أقصى حد . وكل واحد منا يحتاج إلى اكتشاف

المزيج الشخصي المناسب لهذه الأنواع المختلفة من الأنشطة لتحسين حالتنا المزاجية. ويساعدك هذا القسم من

الكتاب على اكتشاف المزيج المناسب بالنسبة لك. ويمكنك استخدام سجل أنشطة لتتبع أنشطتك واكتشاف مدى تأثيرها على حالتك المزاجية. وعندما تملأ هذا السجل لمدة أسبوع واحد، سوف يساعدك على تحديد

الأمر التي تفعلها عندما تشعر بأقصى درجات الاكتئاب وأدناها. وبالإضافة إلى تحديد أنشطتك وحالاتك المزاجية، يمكن استخدام سجل الأنشطة كدليل لمعرفة

ماهية التغيرات في السلوك التي قد تساعدك على الشعور بتحسن.

انظر إلى سجل أنشطة بن المكمّل في الشكل ١٣-٢. ولاحظ أنه قد كتب كلمة واحدة فقط أو كلمتين لوصف نشاطه - وهذا قدر كافٍ لتذكيره بالأمر التي كان يفعلها عندما يعاود النظر إلى السجل. وعندما كان يفعل أكثر من نشاط واحد في فترة زمنية واحدة، كان يكتب الشيء أو الشيئين الأكثر أهمية (مثل "المشي"،

"الإفطار"، أو كلمة تصف التجربة الشاملة
("تسوق").

ورغم أن بن اعتقد أنه سيكون من الصعب ملء سجل
الأنشطة ، فإنه وجد أنه يحتاج فقط إلى بضع ثوان
كل ساعة لكتابة نشاط وتقييم الاكتتاب. لاحظ أنه في
يوم الخميس من الساعة ١٠:٠٠ إلى ١١:٠٠
صباحاً، عندما تغيرت درجة اكتتابه كثيراً في خلال
الساعة، كتب تقييماً منخفضاً ومرتفعاً على السواء
لإظهار التغيير.

No. of the Government	Date of the Government	Name of the Government	Address of the Government	Name of the Government	Address of the Government	Name of the Government	Address of the Government
1	1871	Government of India	Government of India	Government of India	Government of India	Government of India	Government of India
2	1872	Government of India	Government of India	Government of India	Government of India	Government of India	Government of India
3	1873	Government of India	Government of India	Government of India	Government of India	Government of India	Government of India
4	1874	Government of India	Government of India	Government of India	Government of India	Government of India	Government of India
5	1875	Government of India	Government of India	Government of India	Government of India	Government of India	Government of India
6	1876	Government of India	Government of India	Government of India	Government of India	Government of India	Government of India
7	1877	Government of India	Government of India	Government of India	Government of India	Government of India	Government of India
8	1878	Government of India	Government of India	Government of India	Government of India	Government of India	Government of India
9	1879	Government of India	Government of India	Government of India	Government of India	Government of India	Government of India
10	1880	Government of India	Government of India	Government of India	Government of India	Government of India	Government of India

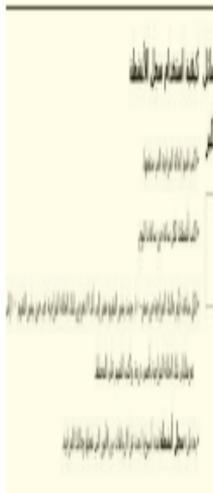
Copy submitted to the Government of India

الشكل ١٣-٢. سجل أنشطة بن

الارتباط بين الأنشطة والحالات المزاجية مهم بما يكفي لكي نقترح عليك التوقف عن قراءة هذا الفصل حتى تحصل على فرصة لملاءمة سجل أنشطة لأسبوع كامل, ثم

واصل بعد ذلك قراءة هذا الفصل. وسوف تكون بقية هذا الفصل أكثر قيمة بالنسبة لك بمجرد أن يكون لديك فهم أفضل للارتباط بين أنشطتك وحالاتك المزاجية.

ورقة العمل ١٣-٤، هي ورقة العمل الأولى في سلسلة من أوراق العمل التي تساعدك على تعلم كيف تستطيع الأنشطة تحسين حالاتك المزاجية.



توقف هنا حتى تحصل على الفرصة لملء سجل
الأنشطة لمدة أسبوع كامل.

عربي العداد على الخط

أبكر من أن يكون العدد الذي أمامك أكبر من العدد الذي يظهر في العداد. تصحيب اليك
هذا العداد ليبدأ

العددي

أبكر من أن يكون العدد الذي أمامك أكبر من العدد الذي يظهر في العداد



أبكر من أن يكون العدد الذي أمامك أكبر من العدد الذي يظهر في العداد. تصحيب اليك
هذا العداد ليبدأ
العددي
أبكر من أن يكون العدد الذي أمامك أكبر من العدد الذي يظهر في العداد

أبكر من أن يكون العدد الذي أمامك أكبر من العدد الذي يظهر في العداد. تصحيب اليك
هذا العداد ليبدأ
العددي
أبكر من أن يكون العدد الذي أمامك أكبر من العدد الذي يظهر في العداد

DATE	DESCRIPTION	AMOUNT	CHECK NO.	BANK	BALANCE
11/1/10	OPENING BALANCE				
11/2/10	DEPOSIT				
11/3/10	DEPOSIT				
11/4/10	DEPOSIT				
11/5/10	DEPOSIT				
11/6/10	DEPOSIT				
11/7/10	DEPOSIT				
11/8/10	DEPOSIT				
11/9/10	DEPOSIT				
11/10/10	DEPOSIT				
11/11/10	DEPOSIT				
11/12/10	DEPOSIT				
11/13/10	DEPOSIT				
11/14/10	DEPOSIT				
11/15/10	DEPOSIT				
11/16/10	DEPOSIT				
11/17/10	DEPOSIT				
11/18/10	DEPOSIT				
11/19/10	DEPOSIT				
11/20/10	DEPOSIT				
11/21/10	DEPOSIT				
11/22/10	DEPOSIT				
11/23/10	DEPOSIT				
11/24/10	DEPOSIT				
11/25/10	DEPOSIT				
11/26/10	DEPOSIT				
11/27/10	DEPOSIT				
11/28/10	DEPOSIT				
11/29/10	DEPOSIT				
11/30/10	DEPOSIT				
TOTAL					

يمكن أن تساعدك إجاباتك عن ورقة العمل ١٣-٥ على تحديد الأنشطة التي قد تحتاج إليها للتغيير لكي تشعر بتحسن. راجع سجل أنشطة بن (الشكل ١٣-٢)،

وانظر كيف أجاب عن الأسئلة الواردة في ورقة العمل ١٣-٥ (الشكل ١٣-٣).



١. هل تغيرت حالتني المزاجية خلال الأسبوع؟ إذا كان الأمر كذلك، فكيف؟ ما الأنماط التي لاحظتها؟
٢. هل أثرت أنشطتي على حالتني المزاجية؟ وإذا كان الأمر كذلك، فكيف؟

٣. ماذا كنت أفعل عندما شعرت بتحسن؟ هل تلك الأنشطة هي الأفضل فائدة لي على المدى الطويل؟ وما الأنشطة الأخرى التي كان يمكنني القيام بها وكانت

ستجعلني أيضاً أشعر بتحسن؟

٤. ماذا كنت أفعل عندما شعرت بأنني أسوأ حالاً؟ هل تلك الأنشطة هي الأفضل فائدة لي على المدى الطويل؟ إذا كان الأمر كذلك، هل هناك طريقة كان بإمكانني

اتباعها للقيام بهذه الأمور والتي كانت ستساعدني على الشعور بتحسن في أثناء القيام بها؟

٥. هل كانت هناك أوقات معينة من اليوم (مثل ساعات الصباح) أو الأسبوع (مثل عطلات نهاية الأسبوع) شعرت فيها بأنني أسوأ حالاً؟

٦. هل يمكنني التفكير في أي شيء كان بإمكانني فعله للشعور بتحسن خلال تلك الأوقات؟

٧. هل كانت هناك أوقات معينة من اليوم أو الأسبوع شعرت فيها بتحسن؟ هل يمكنني تعلم أي شيء مفيد من هذا؟

٨. من خلال النظر إلى الإجابات عن هذه الأسئلة، ما الأنشطة التي يمكنني تخطيطها في الأسبوع القادم

لزيادة فرص شعوري بتحسن هذا الأسبوع؟ وعلى مدار

الأسابيع القليلة القادمة؟

يستطيع مشترؤ هذا الكتاب استخراج نسخة مصورة و/أو تحميل نسخ إضافية من ورقة العمل هذه (انظر المربع الموجود في نهاية جدول المحتويات).

١. هل تغيرت حالتى المزاجية خلال الأسبوع؟ إذا كان الأمر كذلك، فكيف؟ ما الأنماط التى لاحظتها؟

نعم، تغيرت حالتى المزاجية. وبمجرد أن يصيبني

الحزن، تدوم هذه الحالة المزاجية لساعات على ما يبدو؛ ولكن بعض الأيام لم تكن سيئة بهذا القدر.

٢. هل أثرت أنشطتى على حالتى المزاجية؟ وإذا كان الأمر كذلك، فكيف؟

نعم، فى الأيام المفعمة بالأعمال، دائماً ما شعرت

بتحسن بعض الشيء. فعندما أكون مع أشخاص أهتم

بشأنهم، مثل زوجتى، وأولادى، وأحفادى، دائماً ما

أشعر بتحسن. وعندما أكون وحيداً، جالساً فقط هنا

أو هناك، فإننى أميل إلى الإسهاب فى التفكير فى

الأمور وأشعر بأننى فى حال أسوأ.

٣. ماذا كنت أفعل عندما شعرت بتحسن؟ هل تلك

الأنشطة هى الأفضل فائدة لى على المدى الطويل؟

وما الأنشطة الأخرى التي كان يمكنني القيام بها
وكانت

ستجعلني أيضاً أشعر بتحسن؟

فعل أشياء مع سيلفي - إنها إنسانة سعيدة وهي تعني
الكثير بالنسبة لي. وإصلاح الباب - لقد شعرت بأنني
مفيد. إن إعداد الإفطار في الجمعية الخيرية أمر ممتع
لأنني أتحدث إلى الناس وأحصل على فرصة
للمساعدة. نعم. إنفاق الوقت مع الأحفاد. وممارسة
الجولف لوقت أطول. والتطوع بمزيد من الوقت
للقيام بالأنشطة

الخيرية, واصطحاب سيلفي للعشاء بالخارج.

٤. ماذا كنت أفعل عندما شعرت بأنني أسوأ حالاً؟ هل
تلك الأنشطة في صالحك على المدى الطويل؟ إذا كان
الأمر كذلك، هل هناك طريقة كان بإمكانني اتباعها
للقيام بهذه الأمور والتي كانت ستساعدني على
الشعور بتحسن في أثناء القيام بها؟
الجلوس على الكرسي أفكر - متخوفاً من نفاذ
أموالنا.

مكالمة هاتفية من بوب يوم الخميس - لقد كُسرت
ذراع حفيدتي نيكول.

نعم، إنها في صالحني - فمن الضروري التعامل مع

المواقف الصعبة أو اكتشاف ما يجب فعله. ربما
يمكنني، بدلاً من مجرد القلق، أن أناقش الأمور مع
سيلفي

والبت في كيفية التعامل معها.

٥. هل كانت هناك أوقات معينة من اليوم (مثل ساعات
الصباح) أو الأسبوع (مثل عطلات نهاية الأسبوع)
شعرت فيها بأنني أسوأ حالاً؟
شعرت بأنني أسوأ حالاً في ساعات الصباح حتى
شرعت في العمل.
شعرت بأنني أسوأ حالاً في وقت مبكر من هذا
الأسبوع.

٦. هل يمكنني التفكير في أي شيء كان بإمكانني فعله
للشعور بتحسّن خلال تلك الأوقات؟
أظن أنه من الأمور التي تساعدني هي الاستحمام
وارتداء الملابس للخروج، كما أن المشي يساعد على
ما يبدو، على الرغم من أنني لا أريد المشي عندما
أكون حزينا.

كما أن الخروج من المنزل يساعدني في الأيام
السيئة. فالذهاب هنا وهناك أو مساعدة الآخرين عادة
ما يحسن حالتي المزاجية.

٧. هل كانت هناك أوقات معينة من اليوم أو الأسبوع

شعرت فيها بتحسن؟ هل يمكنني تعلم أي شيء مفيد من هذا؟

بوجه عام، كنت أشعر بتحسن في وقت لاحق من اليوم. وفي هذا الأسبوع شعرت بتحسن يوم الجمعة، والسبت، والأحد، وهذا يبين لي أن أسوأ حالاتي المزاجية لا

تدوم للأبد. وأن-أ-أمي-ل-لك-ي أتواجه م-ع-الن-اس-ف-ي عطلات ن-هاية الأسبوع، وهو م-ا-يس-اعدني. ربم-ا-يمكنن-ي اكتش-اف بعض الطرق لرؤي-ة المزي-د من الأش-خاص-ل-الأسبوع.

٨. من خلال النظر إلى الإجابات عن هذه الأسئلة، ما الأنشطة التي يمكنني تخطيطها في الأسبوع القادم لزيادة فرص شعوري بتحسن هذا الأسبوع؟ وعلى مدار

الأسابيع القليلة القادمة؟

إصلاح الأشياء في المنزل. والتخطيط لمزيد من الأنشطة - وبخاصة الأشياء التي تتضمن أشخاصاً أهتم بشأنهم.

زيارة أحفادي. وتمشية كلب بوب. وقضاء وقت أقل في الجلوس بمفردي. والتطوع أكثر في الجمعيات

الخيرية.

الشكل ١٣-٣. ماذا تعلم بن من سجل أنشطته.
كما يمكنك أن ترى، تعلم بن الكثير من سجل أنشطته
. واعتمادًا على الحالة المزاجية التي تتبعتها، ربما
تكون قد تعلمت مجموعة متنوعة من الأمور من
خلال

ملاحظة حالاتك المزاجية المتغيرة. وعادة ما يلاحظ
الأشخاص المكتتبون أنهم عندما يصبحون أكثر
نشاطًا، فإن هذا يساعدهم على الشعور بتحسن. اكتب
فكرة أو

أكثر هنا حول الأسباب التي ترى أنها قد تجعل
الأنشطة تحسن حالتك المزاجية.

إننا لا نعلم على وجه اليقين لماذا عادة ما يشعر
الأشخاص المكتتبون بتحسن عندما يكونون أكثر
نشاطًا. وفيما يلي قائمة بالأسباب المحتملة:

- بعض أنواع الأنشطة، مثل المشي، تزيد من المواد
الكيميائية في المخ المرتبطة بالشعور بتحسن.
- عندما لا نفعل شيئًا، عادة ما نفكر في الأمور
السلبية مرارًا وتكرارًا. ويساعد النشاط على إبعادنا
عن الأفكار السلبية.

• يمكن أن تمنحنا الأنشطة الفرصة للنجاح (مثل تنظيم غرفة أو مكتب) أو لفعل شيء ممتع (مثل التحدث إلى شخص نحبه) أو للتعامل مع مشكلة (مثل بدء

العمل على شيء يجب إنجازه). وكل من هذه التجارب - أي النجاح، والمتعة، والتعامل مع الأمور التي نريد تجنبها - يمكن أن تساعدنا على الشعور بتحسن قليلاً.

والقيام بأمور مهمة بالنسبة لنا أو مرتبطة بأمور نقدرها أو أشخاص نقدرهم، يساعد على خلق معنى في حياتنا. وبوجه عام، يشعر الناس بتحسن عندما يكون

لحيواتهم معنى أو هدف.

كخطوة أولى - نحو ع-لاج الاكتئ-اب، ع-ادة م-ا-يكون من المفيد زي-ادة الأنشطة - وبخاصة- الأنشطة الممتعة، وتلك التي تؤدي إل-ى إحس-اس ب-الإنجاز، والأنشطة التي تساعدنا على المواجهة بدلاً من تجنب الأمور، والأنشطة التي تعكس قيمنا. فعندما نقوم بهذه الأنواع من الأنشطة، دائماً ما نشعر بتحسن.

لرؤية إذا ما كان هذا الأمر ينجح بالنسبة لك، املاً

جرد الاكتتاب (ورقة العمل ١٣-١) مرة أخرى،
واكتب نتيجتك الحالية على ورقة العمل ١٣-٢. ربما
تكون النتيجة

أعلى أو أقل أو مساوية لتلك التي حصلت عليها
عندما ملأت هذا الجرد للمرة الأولى، ثم استخدم
ورقة العمل ١٣-٦، لتحديد مواعيد لبعض أنواع
الأنشطة التي

حددتها على ورقة العمل ١٣-٥ بأنها تلك التي من
المحتمل أن تحسن حالتك المزاجية. لاحظ أن ورقة
العمل ١٣-٦ مماثلة تمامًا لسجل أنشطة ؛ لأنك
ستكتب

أنشطة مُخطّطاً لها مسبقاً على أمل القيام بمزيد من
الأمر التي تساعد على شعورك بالتحسن.
خطط لتحديد موعد لعدد من الأنشطة كل يوم. وجرب
توليفات مختلفة من أنواع الأنشطة. فإذا كنت شخصاً
يظل منشغلاً جداً قائماً في أغلب الأحيان بأمور
تحقق شيئاً ما، فربما تحقق الاستفادة القصوى من
إضافة أنشطة ممتعة. ومن جهة أخرى، إذا كنت
شخصاً يقوم بالفعل بالعديد من الأنشطة الممتعة،
فربما

تحصل على أكبر دفع-ة للحال-ة المزاجي-ة

من خ-لال إض-افة الأنشطة الت-ي تحقّق شيئاً
م-ا أو تتغلب عل-ى الت-هرب. ويظهر الش-كل
١٣-٤ الأنشطة الت-ي كتب-ها بن خ-لال
تحديد مواعيد أنشطته.

أنشطة ممتعة: التنزه مع سيلفي، وزيارة الأحفاد،
ولعب الجولف، وإلقاء كرة مع كلب بوب، ودعوة
صديق لتناول الغداء، وتنظيم لعبة ورق، والذهاب
إلى السينما، واصطحاب سيلفي لتناول العشاء،
والذهاب إلى بروفة حفيدتي، وتشغيل الموسيقى في
أثناء القيادة، والانتباه إلى الطيور المغردة والزهور
عندما أكون
بالخارج، ومشاهدة الأطفال وهم يلعبون بالجوار،
والنظر إلى النجوم في الليل، والاستمتاع برائحة طهو
الطعام.
أنشطة تحقّق شيئاً ما: إصلاح صنبور يقطر، وبناء
بيت للطيور، ودفع الفواتير، وتنظيم الصور الرقمية،
وتنظيف المرآب، وغسيل الملابس، والاتصال
للحصول على
إعلان عن الوظائف التطوعية التي لم تُشغل بعد في
الجمعية الخيرية.

ما يمكنني أن أفعله للبدء في التعامل مع الأمور التي
أتجنبها: الاتصال لتحديد موعد مع الطبيب ،
والنهوض من السرير على الفور والاستحمام (خاصة
عندما

أشعر بحزن)، والتحدث إلى سيلفي حول بعض من
مخاوفي، ومطالبة سيلفي بمساعدتي على اكتشاف
أنشطة لوضعها في جدول مواعيدي لكي أفعلها
بنفسي

عندما أشعر بالحزن.

أنشطة تتماشى مع قيمي: الاضطلاع بمزيد من العمل
التطوعي في الجمعية الخيرية، ومساعدة الأحفاد في
واجباتهم المدرسية، وعرض إصلاح بوابة الجار،
وقول

شيء إيجابي لشخص ما كل يوم، وزيارة صديقي
الموجود في المستشفى.

الشكل ١٣-٤ قائمة أنشطة بن لجدول مواعيد
أنشطته

حدد مواعيد لأنشطة ممتعة أو أنشطة تحقق شيئاً
من خلال تحديد مواعيد للأنشطة الممتعة أو التي
تحقق شيئاً، والقيام بهذه الأنشطة، سوف تجري

تغييرات سلوكية يمكنها تقليل اكتئابك.

• القيام بعشرة أنشطة ممتعة من المحتمل أن

يساعدك أكثر من القيام بخمسة أنشطة فقط.

• القيام بأنشطة ممتعة جدًا من المحتمل أن يساعدك

أكثر من القيام بأنشطة ممتعة قليلًا.

• يستمتع الأشخاص المختلفون بأنشطة مختلفة.

• اختر الأنشطة التي تتماشى مع اهتماماتك وقيمك.

• الأنشطة الممتعة لا يتعين أن تكون باهظة التكلفة

أو مستهلكة للوقت.

• تشمل أمثلة الأنشطة الممتعة التحدث

إلى صديق أو الاس-تماع إلى-ى الموسيقى أو

الاس-تمتاع بلعبة-ة على الكمبيوتر أو التنزه أو

الخروج لتن-اول الغداء أو مش-اهدة

البرنامج التليفزيوني المفضل أو اللعب مع طفلك. كل

هذه الأنشطة تعد أحداثًا يومية ممتعة.

عربي لغة السنة

قراءة بطول النظر في لغة السنة في اللغة العربية باعتبارها لغة وعلم اللغة العربية
باعتبارها لغة في اللغة العربية باعتبارها لغة وعلم اللغة العربية باعتبارها لغة

لغة سنة

لغة سنة

بالعلم في اللغة العربية في اللغة العربية

لغة سنة

في اللغة العربية
في اللغة العربية في اللغة العربية في اللغة العربية في اللغة العربية في اللغة العربية
في اللغة العربية في اللغة العربية في اللغة العربية في اللغة العربية في اللغة العربية
في اللغة العربية في اللغة العربية في اللغة العربية في اللغة العربية في اللغة العربية
في اللغة العربية في اللغة العربية في اللغة العربية في اللغة العربية في اللغة العربية

Table 1. Summary of the data.

Year	Number of cases	Number of deaths	Number of recoveries	Number of hospitalizations	Number of ICU admissions	Number of ventilator days	Number of deaths due to COVID-19
2020	1,234,567	123,456	876,543	234,567	45,678	12,345	123,456
2021	2,345,678	234,567	1,765,432	456,789	89,012	23,456	234,567
2022	3,456,789	345,678	2,654,321	678,901	123,456	34,567	345,678
2023	4,567,890	456,789	3,543,210	890,123	156,789	45,678	456,789
2024	5,678,901	567,890	4,432,109	1,012,345	189,012	56,789	567,890
2025	6,789,012	678,901	5,321,098	1,234,567	223,456	67,890	678,901
2026	7,890,123	789,012	6,210,987	1,456,789	256,789	78,901	789,012
2027	8,901,234	890,123	7,100,876	1,678,901	290,123	89,012	890,123
2028	9,012,345	901,234	7,210,987	1,789,012	301,234	90,123	901,234
2029	9,123,456	912,345	7,321,098	1,890,123	312,345	91,234	912,345
2030	9,234,567	923,456	7,432,109	1,901,234	323,456	92,345	923,456

بمجرد القيام بالأنشطة الموجودة في ورقة عمل قائمة الأنشطة على مدار أسبوع واحد، املاً مجرد الاكتئاب (ورقة العمل ١٣-١) مرة أخرى، واكتب نتيجتك على ورقة

العمل ١٣-٢. ومن خ-لال مقارنة-نتائجك قبل هذا الأسبوع من الأنشطة وبعده، سوف تكون قادراً على رؤية-إذا ما-كانت قائمة الأنشطة تحدث فارقاً في طريق-شعورك. فحتى التغيرات الص-غيرة في نت-ائجك تبين أن التغيرات السلوكية البسيطة يمكن أن تؤدي إلى تحسينات في-حالتك المزاجية-واعتما-دا على مستوى

اكتئابك، ربما يكون من الضروري أن تقوم بقائمة الأنشطة لعدد من الأسابيع قبل أن تحصل على دفعة مزاجية ملحوظة في نتائج اكتئابك. أسئلة حول قائمة الأنشطة

الأسئلة والإجابات التالية يمكن أن تساعدك إذا لم تتحسن حالتك المزاجية عند إضافة أنشطة إلى أسبوعك.

"ماذا إذا لم أرغب في فعل الأنشطة التي حددت موعدها؟"

إذا لم ترغب في فعل نشاط، انظر إذا ما كان يمكنك فعله بصورة جزئية، حتى لبضع دقائق. فعادة ما لا نشعر بالتحفيز للقيام بأمر حتى نشرع فيها فعلياً، وربما

تتفاجأ من معرفة أن التحفيز عادة ما يتبع القيام بالشيء بدلاً من أن يأتي أولاً، وخاصة عندما تكون مكتئباً.

إذا تخطيت نشاطاً أو أكثر من الأنشطة الموجودة على جدول مواعيدك، فحاول ألا تيأس أو تنتقد نفسك. فقط استأنف العمل من خلال القيام بالنشاط التالي على

جدول مواعيدك. وإذا أردت، يمكنك إعادة تحديد موعد للأنشطة التي فاتتك لوقت آخر خلال الأسبوع. فالهدف من جدول مواعيد الأنشطة هو زيادة عدد أنواع

الأنشطة التي تفعلها، وليس إكمال جميع الأنشطة التي خططت لها على نحو مثالي. وإذا قمت بتحديد مواعيد الأنشطة لعدة أسابيع، فربما تجد من الأسهل القيام بمزيد من الأنشطة مع مرور الأسابيع.

"ماذا إذا لم أستمتع بالأنشطة بقدر استمتاعي بها سابقاً؟"

إذا قررت تجربة تحديد مواعيد الأنشطة كخطوة أولى لتقليل اكتئابك، فلا تتوقع أن تجد الأنشطة ممتعة أو مرضية بقدر ما كنت تجدها قبل إصابتك بالاكتئاب. فعل-ي س-بيل المث-ال، اس-تمتع ب-ن ب-ممارس-ة الج-ولف ك-ثيراً ق-بل أن يص-بح م-كت-ئباً، وم-ع ذلك وجد أن ممارس-ة الج-ولف ليس-ت مرضية بالق-در نفس-ه عن-دما أص-ابه الاك-تئاب. فإذا قارن بن متعته في ممارسة الجولف عند تعرضه للاكتئاب بمتعته الأولى بهذا النشاط، فقد يستنتج: "لا جدوى من هذا. إنني لم أعد استمتع مثلما

اعتدت". وكنتيجة لتلك الأفكار، ربما كان سيشعر بنمزيد من الاك-تئاب بعد ممارسة الجولف. ولكن، إذا قارن متعة ممارسة الجولف بالجلوس في المنزل وعدم

القي-ام بش-ي-ء، فق-د يق-ول لنفس-ه: "م-ن الجي-د أن-ي ذهبت لممارس-ة الج-ولف. فق-د اس-تمتعت بوقت-ي ق-لي-لاً عل-ى الأ-قل، ف-هذا أفضل من الجلوس ف-ي المنزل والش-عور

بالحزن".

"ماذا إذا لم أستمتع بالأنشطة على الإطلاق؟"
لاحظ ما يجول بذهنك في أثناء القيام بالأنشطة. إذا
كنت تفعل شيئاً كنت تعتقد أنه سيكون ممتعاً (مثل
المشي في متنزه)، ومع ذلك فإنك تفكر في أمور
سلبية في

كل خطوة، فمن المرجح أنك لا تمتع نفسك. فعندما
تجد نفسك منغمساً في التفكير في أمور سلبية في
أثناء قيامك بالأنشطة، شجع نفسك بلطف على
التركيز على

النشاط نفسه والبحث عن شيء تشعر بالرضا حياله
(متعة، إنجاز، التغلب على التهرب، التصرف وفقاً
لقيمك). ولا تيأس إذا ظلت تعود إلى الأفكار السلبية؛
لأن

هذا أمر شائع في الاكتئاب. فربما تحتاج إلى دفع
نفسك مرة أخرى إلى البحث عن جوانب جيدة للنشاط
مئات المرات كل يوم. فالوعي بأنك تنجرف نحو
التفكير

السلبى هو أمر جيد بحق؛ لأنه يمنحك الخيار لتجربة
فعل شيء مختلف.

بعض الناس، وبخاصة أولئك الذين تعرضوا للاكتئاب

لفترة طويلة من الوقت، يجدون صعوبة في الشعور
بالحالات المزاجية الإيجابية. فإذا كانت هذه هي الحال
بالنسبة لك، فجرب اغتن-ام تج-ارب إيجابي-ة
ضئيلة جدًا. وإحدى الإستراتيجيات المفيدة
للعديد من الناس الذين يري-دون الش-عور
بمتعة أكبر تتمثل في ممارسة

"اغتنام المتعة". وهذا الأمر لا ينطوي على مجرد
القيام بالأنشطة، وإنما البحث بنشاط عن المتعة في
أثناء القيام بتلك الأنشطة.

عادة ما يكون من المفيد البدء بملاحظة تجاربك
الحسية (البصر، والشم، واللمس، والسمع،
والتذوق). انتبه إلى جميع حواسك الخمس في أثناء
اجتياز يومك.

ولاحظ الملمس، والأصوات، والروائح،
والمن-اظر الت-ي تجدها ممتعة ولو قلبي-لا.
فعندما ت-أكل شيئاً، اس-تمتع بالنكهات الت-ي
تتذوقها. وعن-دما تخرج، توقوف وشم
الهواء، باحثاً عن أية رائحة قد تكون ممتعة. واشعر
بالهواء على بشرتك. هل درجة الحرارة دافئة أم
باردة؟ استمع للأصوات المثيرة للانتباه أو الممتعة،
مثل أصوات

الطيور أو حتى أصوات دوران محرك. انظر إلى الألوان التي تحيط بك؛ ولاحظ الناس الذين يبدو ممتعين أو حتى فكاهيين، فمن المفيد أن تتمكن من الشعور حتى

بلحظة بسيطة من الاستجابة الإيجابية نحو شيء ما. فمثل هذه اللحظات القليلة يمكن اغتنامها طوال اليوم. وبمرور الوقت، سوف يصبح من الأسهل الشهور بحالات مزاجية إيجابية بصورة أكثر انتظامًا ولفترات أطول من الوقت. انغمس في عقلية الاستمتاع بالأجزاء الصغيرة من تجاربك. وبمجرد أن تستطيع القيام بذلك، يمكنك إضافة طبقات إلى متعتك من الأنشطة من خلال البحث عن جوانب إيجابية لتجاربك. فعلى سبيل

المثال، قد تستمتع بالاستماع دون قصد إلى جزء قليل من حوار مضحك أو من إجراء مناقشة ودودة مع بائع. فعندما نختار عن عمد البحث عن إيجابيات في

يومنا، نكون قد فتحنا نافذة للسماح بدخول التجارب الإيجابية. وفي الوقت نفسه، عندما نبحث بنشاط عن إيجابيات، تكون عقولنا أقل تركيزًا على السلبيات.

بالحل والشرح، عند رأي الأستاذة الأستاذة من غير نظام من اللغات أو اللغة؟
بالحل والشرح، عند رأي الأستاذة الأستاذة من غير نظام من اللغات أو اللغة؟
بالحل والشرح، عند رأي الأستاذة الأستاذة من غير نظام من اللغات أو اللغة؟
بالحل والشرح، عند رأي الأستاذة الأستاذة من غير نظام من اللغات أو اللغة؟
بالحل والشرح، عند رأي الأستاذة الأستاذة من غير نظام من اللغات أو اللغة؟

سؤال 2

1. عند اختيارنا بين خيارين، نختار الخيار الأفضل.

2. في اللغة، نستخدم الحروف البنية لتوضيح معنى كلمة ما.
بالحل والشرح، عند رأي الأستاذة الأستاذة من غير نظام من اللغات أو اللغة؟

3. في اللغة، نستخدم الحروف البنية لتوضيح معنى كلمة ما.

4. في اللغة، نستخدم الحروف البنية لتوضيح معنى كلمة ما.
بالحل والشرح، عند رأي الأستاذة الأستاذة من غير نظام من اللغات أو اللغة؟

5. في اللغة، نستخدم الحروف البنية لتوضيح معنى كلمة ما.

6. في اللغة، نستخدم الحروف البنية لتوضيح معنى كلمة ما.

7. في اللغة، نستخدم الحروف البنية لتوضيح معنى كلمة ما.
بالحل والشرح، عند رأي الأستاذة الأستاذة من غير نظام من اللغات أو اللغة؟

8. في اللغة، نستخدم الحروف البنية لتوضيح معنى كلمة ما.
بالحل والشرح، عند رأي الأستاذة الأستاذة من غير نظام من اللغات أو اللغة؟

الفصل الرابع عشر

فهم قلقك

ربما تقرا هذا الكتاب للحصول على مسـاعدة في التغـامل مـع القلق؛ فـرغم أن القلق شـائع جداً، فإنـه يـعد إحدى الحـالات المزاجيـة الأكثر أـلماً التـي نتـعرض لـها. إن بعض الناس يشعرون بالقلق معظم ساعات اليوم، وبعضهم الآخر يشعرون بالقلق في مواقف معينة فقط.

إحدى النساء اللاتي يتم وصفهن ومتابعتهن في هذا الكتاب - ليندا - قد تعرضت لنوبات هلع وقدر كبير من القلق عندما كانت تحتاج إلى السفر على متن طائرة.

وهناك العديد من الأيام التي لم تتعرض فيها إلى أي قلق؛ ولكن عندما كانت تتعرض للقلق، أحياناً ما كان القلق حاداً جداً لدرجة أنها ذهبت إلى غرفة الطوارئ بالمستشفى، كما أنها فكرت في رفض ترقية لأنها لم تكن تريد السفر على متن طائرة أو التعرض لمزيد من نوبات الهلع.

كانت ليندا واعية بعض الشيء بأنواع المواقف التي جعلتها قلقة. وبالنسبة لأشخاص آخرين، من الممكن

أن يبدو القلق غامضًا قليلاً، وخاصة عندما يبدو كأنه يأتي

"دون سابق إنذار". عندما تتعلم المزيد عن القلق وتُفعل التمارين الواردة في هذا الكتاب، من المحتمل أن تتحسن في تحديد الأمور التي تثير قلقك.

وكلمة "قلق" أحياناً ما تستخدم لوصف الانفعال أو الخوف المؤقت الذي ينتابنا قبل أو في أثناء تجارب حياتية صعبة، مثل مقابلة عمل أو فحص طبي. كما أنها

تُستخدم لوصف أنواع من القلق أكثر ديمومية، مثل حالات الفوبي-ا (الخوف من أشياء أو مواقف محددة، مثل المرتفعات، والحيوانات، والحشرات، والسفر

بالطائرة)، والقلق الاجتماعي (الخوف من الظهور بمظهر الأحمق، و/أو التعرض للانتقاد أو الرفض في مواقف اجتماعية)، واضطراب الهلع (مشاعر حادة بالقلق

عادة ما يشعر خلالها الناس بأنهم على وشك الموت أو الجنون)، واضطراب كرب ما بعد الصدمة (

ذكريات متكررة للصددمات المفزعة مع مستويات مرتفعة من

الضيق)، وتخوفات صحية (تخوفات مستمرة حول الإصابة بالمرض أو التعرض لمشكلة بدنية، على الرغم من إظهار الفحوصات الطبية لتمتع الشخص بالصحة

الجيدة)، واضطراب القلق العام (يتميز بتخوفات متكررة والأعراض البدنية للقلق).
فكر في قلقك لمدة دقيقة:

متى كانت أول مرة تتذكر الشعور فيها بالقلق؟

هل تشعر بالقلق معظم الوقت أم أحياناً فقط؟

هل قلقك بسيط أم متوسط أم حاد؟

هل تشعر بالقلق طوال اليوم أم في مواقف معينة

فقط؟

إذا كنت تشعر بالقلق في مواقف معينة، اكتب أنواع

الأحداث أو المواقف:

أشعر بالقلق عندما

أشعر بالقلق عندما

أشعر بالقلق عندما

أشعر بالقلق عندما

أم-ا-وق-د-ح-د-ت-ب-ع-ض-الم-ع-ل-وم-ا-ت-ح-ول-ق-ل-ق-ك،

ف-ال-ت-م-ر-ي-ن-ال-ت-ال-ي-س-ي-س-ا-ع-د-ك-ع-ل-ي-ف-ه-م-أ-ن-و-ا-ع

الأعراض-التي-تش-ع-ر-ب-ها-ع-ن-د-ش-ع-ورك

ب-القلق بصورة أفضل. لدى كل شخص طريقته الخاصة في الشعور بالقلق, وتحديد أنماطك الخاصة من الممكن أن يساعدك على استهداف تجارب معينة تريد تغييرها.



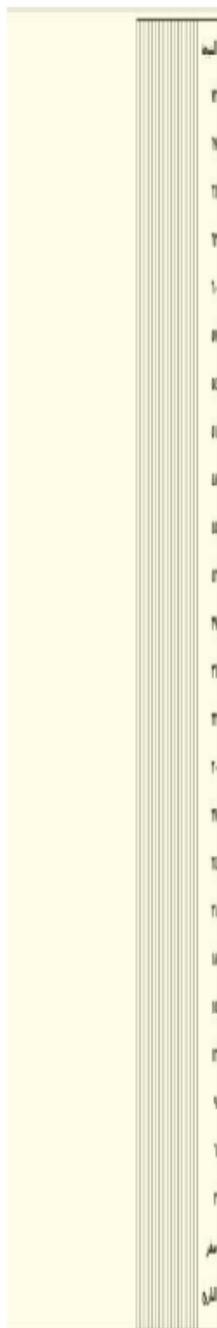
ارسم دائرة حول - أو ضع علامة على - الرقم الخاص بكل بند الذي يصف على النحو الأفضل مدى

شعورك بكل عرض على مدار الأسبوع الماضي.

ردیف	شرح	مبلغ	تاریخ
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41
42
43
44
45
46
47
48
49
50
51
52
53
54
55
56
57
58
59
60
61
62
63
64
65
66
67
68
69
70
71
72
73
74
75
76
77
78
79
80
81
82
83
84
85
86
87
88
89
90
91
92
93
94
95
96
97
98
99
100

يستطيع مشترؤ هذا الكتاب استخراج نسخة مصورة
و/أو تحميل نسخ إضافية من ورقة العمل هذه (انظر
المربع الموجود في نهاية جدول المحتويات).





يستطيع مشترؤ هذا الكتاب استخراج نسخة مصورة
و/أو تحميل نسخ إضافية من ورقة العمل هذه (انظر
المربع الموجود في نهاية جدول المحتويات).
يمثل جرد القلق وورقة نتائجها (ورقتا العمل ١٤-١،
١٤-٢) أداتين يمكنك إكمالهما بصفة دورية (أسبوعياً
مرتين شهرياً على سبيل المثال) لتتبع التغيرات في
قلقك.

وتسمى نتيجتك الأولى الخاصة بالجرد خط الأساس
أو نتيجة البداية. وقد تلاحظ تغيرات في نتائجك
(تحسن أو تدهور) بمرور الوقت في أثناء تجربة
إستراتيجيات

مختلفة لخفض توترك، فعلى سبيل المثال، ربما تبدأ
في تعلم الإستراتيجيات الواردة في هذا الكتاب أو أخذ
خطوات لحل مشكلة تزعجك أو الانخراط في العلاج
السلوكي الإدراكي. ومع كل تدخل من هذه التدخلات،
سوف تتمنى وتتوقع أن تنخفض حدة ووتيرة
أعراض اكتئابك، مما ينتج عنه انخفاض نتائج جرد
القلق.

وتلك هي إحدى طرق قياس فائدة المنهجيات
المختلفة التي تجربها.

إن نتـائج جرد القلق لا تُستخدم لتشخيص

القلق. ف-إذا كنت تعتقد أنك قلق، يمكنك
إحضار جرد قلق مكتمل إلى موفر
الرعاية الصحية أو إخصائي الصحة
العقلية. ويمكن أن تساعدك إجاباتك الموجودة في هذا
الجرد على إخبار هذا الشخص بتجاربك، بحيث يمكنه
تحديد تشخيص ومناقشة العلاجات المتاحة معك.

والأعراض التي تقيمها في جرد القلق تتضمن
أعراضاً إدراكية (فكر)، وسلوكية، وعاطفية،
وتغيرات بدنية، تماماً مثل تلك الواردة في النموذج
الموصوف في الفصل

الثاني، الذي يساعدك على فهم مشكلاتك. لاحظ أن
الأعراض الإدراكية للقلق تتضمن أفكاراً حول الخطر
أو حدوث أمور سيئة، وأفكاراً لن تكون قادراً على
التكيف

معها، ومجموعة متنوعة من الأفكار الأخرى. وعادة
ما تحدث هذه الأفكار كصور، وليس ككلمات فقط.
وعندما نكون قلقين، نميل إلى تجنب المواقف
والأماكن

التي قد نشعر فيها بعدم الراحة أو القلق. والتجنب
هو السلوك الأكثر شيوعاً من بين السلوكيات
المرتبطة بالقلق. وهناك العديد من الأعراض البدنية

، والتي

تتضمن ضيق التنفس أو سرعة دقات القلب أو جفاف الفم أو التعرق أو توتر العضلات أو الارتعاش أو الدوار أو الأرق أو

مشكلات المعدة، وهنالك عدة كلمات

تُستخدم لوصف الحالة المزاجية للقلق، مثل

"الانفعال" أو "الذعر" أو "توتر الأعصاب".

ويُلخص الشكل ١٤-١ الموجود في الصفحة التالية

أنواع الأعراض الشائعة فيما يخص القلق. والخبر

الساار هو أن العلاج السلوكي الإدراكي والمهارات

الواردة في هذا

الكتاب جميعها فعالة جدًا لخفض جميع تلك الأنواع

من أعراض القلق.

ويمكن أن تسهم التجارب الحياتية في القلق أو تثيره؛

فالصدمة (التعرض للإيذاء البدني أو العاطفي أو

التعرض للتممر؛ أو التعرض لحادث سيارة؛ أو

التواجد في

حرب)؛ وحالات المرض أو الوفاة؛ والأمور التي

نتعلمها ("الثعابين سوف تعضك"، أو "إذا لم تحافظ

على نظافتك، سوف تمرض")؛ والأمور التي

نلاحظها (مقال

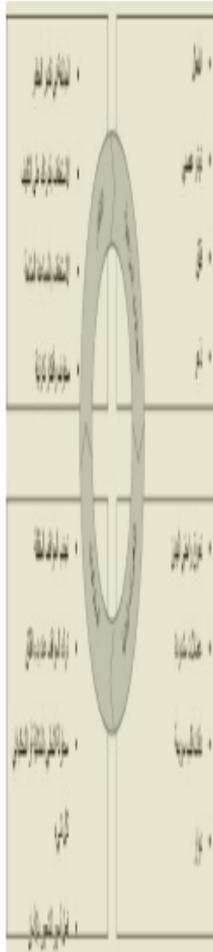
ف-ي الجري-دة حول تحطم طائرة، "دق-ات قلب-ي مض-طربة"؛ والتج-ارب الت-ي تبدو ص-عبة بدرجة تحول دون الت-ع-امل مع-ها (إلق-اء خطاب علن-ي، ترقية-ة وظيفية-ة أو

فصل، الحصول على طفل جديد) يمكن جميعها أن تؤدي إلى مشاعر القلق. لقد بدأ قلق ليندا بعد وفاة والدها؛ ففي ذلك الوقت، شعرت بالارتباك وبصعوبة أكبر في التكيف مع المشكلات، وبدأت تتوقع أن كارثة أخرى ستحدث وأنها لن تكون قادرة على التكيف معها.

جميع تلك التغيرات البدنية، والسلوكية، والفكرية التي نشعر بها عندما يصيبنا القلق تمثل جزءاً من استجابات القلق تُسمى "القتال أو الفرار أو التجمد". تلك

الاستجابات الثلاث قد تكون تكيفية عندما نواجه خطراً. ولرؤية كيف يكون هذا، تخيل أنك موجود في بلدة جديدة. إنك تقرر أن تذهب في جولة في الليل وتجد

نفسك تائهاً في شارع مظلم،



الشكل ١٤-١. لمحة عن أعراض القلق
وتلاحظ رجلاً ضخم الجثة على بعد نحو ٢٠ متراً
يتجه نحوك. وأنت تعتقد أنه يراك وتعتقد أنه سوف
يهاجمك ويسرقك؛ فماذا يجب أن تفعل؟ أحد الخيارات

سيكون القتال. وللقيام بهذا، سوف يدق قلبك بصورة أسرع، وسوف يتسارع تنفسك، وسوف تتوتر عضلاتك. إن التعرق سيساعد على تبريد جسمك. وكما ترى،

جميع تلك التغيرات البدنية سوف تكون مفيدة في هذا الموقف. وهذه التغيرات تشكل استجابة "القتال". ولكن ربما لا تعتقد أن قتال الرجل يُعد فكرة جيدة، وربما تعتقد أنه من الأفضل أن تركض... تركض بسرعة، وسوف تحتاج أيضاً إلى معدل ضربات قلب متسارع،

ومق دار كبير من الأوكسجين، وتوتر عضلي، وتعرق. ولذلك، فإن التغيرات البدنية التي تشكل استجابة "القتال" هي نفسها التي تشكل استجابة "الفرار". إنك ببساطة تستخدم طاقة إضافية للركض بدلاً من البقاء والعراك. ومع القليل من الحظ، قد ينقذك الركض من التعرض للهجوم.

والاستجابة الثالثة التي قد تنجح بصورة جيدة هي التجمد. فربما لم يرك الرجل، وربما إذا بقيت ثابتاً، لن يلاحظك. وفي هذه الحالة، سوف يتطلب التجمد أن

تكون لديك عضلات متوترة، ومتصلبة جدًا. ومع ضيق الصدر، سوف يكون حتى تنفسك غير مرئي بالنسبة له. إن تلك الأنواع من التغيرات البدنية التي تساعدك على أن تكون ساكنًا جدًا، وتمثل جزءًا من استجابة "التجمد".

هذه الاستجابات الثلاث للقلق - القتال والفرار والتجمد - تعد ردود فعل جيدة تجاه الخطر. ويكون القلق تكيفيًا عندما تكون الأخطار حقيقية وخطيرة. ولذلك

فإننا لا نريد حقًا التخلص من القلق تمامًا؛ ففكر في القلق كأمر شبيه لاستجابة الألم لدينا: فقد يكون من الخطير بعض الشيء إذا لم نشعر بالألم؛ لأننا لن نعرف حينئذ أن نسحب أيدينا عن فرن ساخن، فنحن نعتمد، بطريقة أو بأخرى، على استجابات قلقتنا لتنبيهنا إلى الأخطار التي قد نحتاج إلى مواجهتها أو إدارتها.

وللأسف، إننا نتعرض للقلق أيضًا عندما نشاهد فيلمًا حول سرقة أو عند الوقوف أمام مجموعة من الناس لإلقاء خطاب. ويعلمنا هذا الكتاب منهجيات لخفض قلقتنا عندما لا يكون الخطر موجودًا أو عندما لا يكون

الخطر خطيراً كما قد نظن أو عندما يتداخل قدر أكبر من اللازم من القلق مع تكيفك الجيد، وتتمثل أهداف ع-لاج القلق ف-ي مس-اعدتك ع-لى تق-ييم درجة الخطر بس-رعة أكبر ومعرفة كيفية-ة خفض اس-تجابات قلقك عن-دما تك-ون الأخطار أص-غر مم-ا تتخيّل أو عن-دما يمك-ن

إدارتها من خلال التكيف. وعادة ما يعني هذا الحاجة إلى التعامل مع الأمور التي تخشاها، من أجل معرفة المزيد عن درجة الخطر وقدرتك على التكيف معها. سلوكيات القلق

هناك نوعان من السلوكيات تميز القلق: سلوكيات التجنب والأمان. فنحن نتجنب ونلتمس الأمان عندما نشعر بالقلق؛ لأن هذه السلوكيات تساعدنا على الشعور

بتحسن على المدى القصير. ولكن هذه الطرق الشائعة للتكيف مع القلق تميل أيضاً إلى إطالة فترة قلقنا، ما يزيد الأمر سوءاً بمرور الوقت. التجنب

احتاج بيتر إلى الالتحاق بفصل دراسي للخطابة كأحد متطلبات المدرسة؛ ف شعر بقلق بحق عندما تخيل إلقاء خطاب أمام فصله الدراسي. وكنتيجة لهذا، كلما

كان

يفكر في العمل على خطابه، كان يلجأ إلى التسوية
وفعل أمور أخرى حتى يتمكن من تجنب الشعور
بالقلق. فعندما كان يخرج مع أصدقائه بدلاً من العمل
على

خطابه، كان يشعر بتحسن على الفور. ولكن بمرور
الأيام، ازداد خوف بيتر أكثر فأكثر حول الخطاب
القادم. وبالإضافة إلى ذلك لم يتحدث بصورة علنية
في الفصل

الدراسي؛ ففي كل مرة كان لديه شيء يقوله، كان
يشعر بزيادة في قلقه. وعندما قرر ألا يتحدث،
انخفض قلقه على الفور. وفي كل مرة تجنب فيها
بيتر الحديث،

كان يُكافأ بالشعور بتحسن، ما زاد من احتمالية
استمراره في التجنب.

وعلى الرغم من أن تجنب بيتر قد ساعده على
الشعور بقدر أقل من القلق في تلك اللحظة، فقد أدى
إلى زيادة قلقه سوءاً بمرور الوقت. فالتجنب دائماً ما
يؤدي إلى

زيادة في القلق لأربعة أسباب: (١) من خلال عدم
التعامل ومعرفة المزيد حول ما يخيفنا، لا تكون لدينا

فرصة لتعلم طرق لتخفيف قلقنا؛ و(٢) إننا لا نتعلم
طرقاً

للتكيف مع الموقف الذي يخيفنا؛ و(٣) لا تكون لدينا
فرصة لمعرفة أن الموقف قد لا يكون خطيراً كما
نخشى؛ و(٤) لا يكون لدينا فرصة لاكتشاف إذا كنا
قادرين

بالفعل على التعامل بصورة جيدة مع الموقف.
مارك، أحد الطلاب الآخرين في فصل بيتير للخطابة،
شعر أيضاً بالقلق حول إلقاء خطاب. ولكن بدلاً من
تجنب العمل على خطابه، اتخذ خطوات لخفض قلقه.
أولاً، سأل مارك الطلاب الآخرين عن المعلم وفصل
الخطابة، لاكتشاف مدى ارتفاع المعايير التي ستطبق
في الفصل. وعرف أن المعلم كان مُصححاً صارماً،
ولكنه

كان مشجعاً ما دام الطلاب بذلوا جهوداً للمشاركة في
الفصل. لقد شعر مارك بالقلق عندما جلس لإعداد
خطابه، ولكنه واصل العمل وعلم أن قلقه انخفض
قليلاً عندما بدأ في كتابة مواضيع وأفكار محتملة.
وبدأ إعداد خطابه في وقت مبكر وتمرن عشرات
المرات، واكتشف أن قلقه انخفض مع الممارسة
والإعداد.

كما أدلى مارك بتعليقات في مناقشات الفصل؛ بحيث تمكن من التعبير عن نفسه في المجموعة. لقد زادت هذه التجارب من ثقته لدرجة أنه تمكن من التحدث علانية والتكيف مع جميع الأشخاص الذين كانوا ينظرون إليه. وذات يوم، اختلف أحد أعضاء الفصل مع إحدى أفكاره وسخر منه. فشعر بوجهه يتوهج، ولكنه

أدرك لاحقاً أن هذا ليس نهاية العالم، وشعر بالرضا حول الطريقة التي قد تعامل بها مع هذا الموقف، وأخبرته إحدى زميلاته في الفصل بأنها اعتقدت أن الانتقاد

الذي وُجه له كان وقحاً؛ وهو ما ساعد مارك على إدراك أنه حتى إذا ارتكب بعض الأخطاء أو اختلف الناس مع ما يقول، فإن بعض الناس قد يظنون يفكرون فيه بإيجابية.

أحد الأمور التي يمكن أن نتعلمها من مثالي بيتر ومارك هو أن التجنب يجلب راحة فورية، ولكنه يزيد القلق بمرور الوقت. في حين أن مواجهة مخاوفنا عادة ما

تؤدي إلى ضيق في البداية، ولكنها تساعدنا على

التغلب على القلق بمرور الوقت. فإذا كنت تشعر
بالقلق، ربما تتجنب عددًا من المواقف والتجارب. قم
بإعداد قائمة
ببعض الأمور التي تتجنبها بسبب القلق.

تمرین: أمور أتجنبها بسبب الفلق

.١

.٢

.٣

.٤

.٥

.٦

.٧

سلوكيات الأمان

بالإضافة إلى التجنب، عادة ما ننخرط في سلوكيات الأمان عندما نشعر بالقلق. فما "سلوكيات الأمان"؟ تلك أمور نفعها لتقليل إحساسنا بالخطر أو لمنع الضرر في

المواقف التي تجعلنا قلقين. وعلى الرغم من أن هذه الأغراض تبدو أمورًا جيدة، فإن سلوكيات الأمان عادة ما تزيد القلق سوءًا؛ لأنها تزيد من تصورنا بأن هذا

الموقف أخطر بكثير مما قد يكون في الواقع، وفيما يلي بعض الأمثلة:

تخشى تيرا الثعابين. وعندما اصطحبت ابنتها إلى حديقة الحيوان، تفحصت الخريطة لكي ترى مكان عرض الثعابين. وعلى الرغم من أنها كانت تفضل تجنب ذلك

المعرض، فإن ابنتها تريد مشاهدة الثعابين، ولذلك ذهبت إلى المعرض. وبينما كانت هناك، ظلت تيرا واطعة ذراعها فوق ابنتها حتى تتمكن من جذبها والخروج

سريعًا من المعرض فـي حـال هروب أحد

الثع-ابين. وبسبب اس-تمرارها ف-ي وض-ع
ذراع-ها عل-ى ابنت-ها (سلوك أم-ان)، فكثرت
تيرا أكثر ف-ي الخطر، وش-عرت بمزي-د من
القلق، على الرغم من أن درجة الخطورة الفعلية
كانت تقترب من الصفر.

كنجي قلق حول الكثير من الأمور المختلفة، ففي الليل
يتخوف من أن يقوم شخص ما بافتحام المنزل. فيغلق
بابه، وبعد بضع دقائق يشعر بالقلق ويتفحص الباب
(سلوك أمان) للتأكد من أنه مغلق. ويكرر هذا الأمر
ثمانى أو تسع مرات في الليلة، كل ليلة. وينخفض
قلقه لوقت قصير في كل مرة يرى فيها أن الباب
مغلق،

ولكن قلقة سرعان ما يعود، ويتشكك في ذاكرته بأن
الباب مغلق. فحص الباب هو سلوك أمان، وهو يُبقي
كنجي مركزا على خطر دخول لص؛ ولكن سلوكيات
أمانه ليست لديها فائدة دائمة فيما يخص خفض قلقة.
ينبغي على روبرتا حضور اجتماع عمل أسبوعي،
وفي كل أسبوع، تصبح قلقة جدًا، لأنها تخشى أن
يسألها المدير سؤالاً أو يسند إليها عملاً لا تستطيع
القيام به.

وهي تحضر جميع الاجتماعات، ولكنها تجلس في

الصف الخلفي (سلوك أمان)، كما أنها تمتنع عن السعال أو إجراء تواصل بالعين أو التطوع بذكر المعلومات

التي لديها بالفعل (مزيد من سلوكيات الأمان)، ولكنها لا تريد لفت الانتباه إليها. وتنجح سلوكيات الأمان تلك في إبقاء روبرتا خارج نطاق انتباه المدير، ولكنها لا

تقلل قلقها بمرور الوقت؛ فبدلاً من ذلك، في كل أسبوع لا يتحدث مديرها إليها، يزداد اقتناعها أكثر فأكثر بأنها لن تتمكن من التعامل مع الأمر إذا تحدث إليها؛

وبالتالي فيمرور الوقت تصبح أكثر قلقاً في اجتماعات العمل.

ما الفارق بين سلوكيات الأمان والتكيف مع القلق؟ عندما نستخدم سلوكيات الأمان، عادة ما نعتقد أننا نقوم بعمل جيد فيما يخص التكيف مع قلقنا؛ ولكن كالأمثلة السابقة، تبقينا سلوكيات الأمان بوجه عام مركزين على الخطر وتعزز قناعتنا بأن المواقف خطيرة جداً، حتى عندما قد لا تكون كذلك. وشأنها شأن التجنب، تساعدنا سلوكيات الأمان على الشعور بتحسن في

لحظة استخدامها، ولكنها تطيل فعلياً معاناتنا مع القلق. ويرجع السبب في ذلك إلى أنها تمنعنا من مواجهة مخاوفنا بصورة كاملة واغتنام الفرصة لتعزيز ثقتنا

بأننا نستطيع التعامل مع الأمور التي قد تفشل أو تبدو خطيرة بالنسبة لنا.

ومن جهة أخرى، دائماً ما يتضمن التكيف الجيد التعامل مع مخاوفنا وإدارة استجاباتنا والمواقف التي تخيفنا، وعندما نمارس التكيف مع مخاوفنا، نبني الثقة

بقدرتنا على التعامل معها، وينخفض قلقنا. وهناك طريقتان لمعرفة الفارق بين سلوكيات الأمان وسلوكيات التكيف:

١. سلوكيات الأمان مُصممة للتخلص من الخطر؛ وسلوكيات التكيف مُصممة للتعامل مع المواقف التي تخيفنا، والبقاء فيها، وإدارتها.

٢. سلوكيات الأمان تحافظ على مستوى القلق أو تزيده؛ وسلوكيات التكيف تؤدي إلى خفض القلق بمرور الوقت.

ومن المحتمل أن يشعر كل من تيرا، وكنجي، وروبرتا بانخفاض في القلق بعد فترة إذا ما بدأوا في

استخدام التكيف بدلاً من سلوكيات الأمان. فعلى سبيل المثال،

أحد سلوكيات التكيف الجيدة بالنسبة إلى تيرا قد يكون إزاحة يدها عن ابنتها ومشاهدة حماسها عند مشاهدة الثعابين. وبالإضافة إلى ذلك، يمكن أن تذكر تيرا

نفسها بأن جميع الثعابين، بما في ذلك الثعابين الأكثر خطورة، محبوسة بأمان ولا تستطيع الفرار.

ومن أجل التكيف، بإمكان كنجي تركيز انتباهه على إجراء غلق الباب. وبعد ذلك، عندما يبدأ في الشعور بالقلق، يمكنه منع نفسه من إعادة فحص الباب وبدلاً من ذلك، يذكر نفسه بأنه يستطيع تحمل الشك

والانزعاج. قد يكون هذا صعباً في البداية، ولكن بمرور الوقت، سوف تقل رغبته في فحص الباب، وسوف يدرك أن

الفحص لا يزيد حقاً من أمانه.

روبرت متخوفة من توجيه الأسئلة لها أو إسناد أعمال لها تضعها تحت دائرة الضوء وتؤدي إلى الإحراج أو الفشل. وقد يتضمن التكيف الجيد التحدي بصراحة في

الاجتماعات عند معرفتها بالمعلومات، وبإمكانها أيضاً

التمرّن على الأشياء التي قد تقولها إذا وجه لها
مديرها سؤالاً لا تعرف الإجابة عنه. وإذا أسند إليها
عمل لا

تعرف كيفية القيام به، بإمكانها طلب المساعدة من
زميل لتعزيز مهاراتها. في المرات القليلة الأولى التي
تجرب فيها روبرتا سلوكيات التكيف تلك، من
المحتمل أن

تشعر بمزيد من القلق. ولكن، مع التجربة،
سوف تتعلم أن هذه عادة ما لا يحدث شيء
سيئ، وحتى عندما يحدث، فإنها تستطيع
التكيف. وبمرور الوقت، ومع
الممارسة، سوف ينخفض قلقها وستزداد ثقتها.

وتماماً مثل تيرا، وكنج-ي، وروبرت-ا، ربما
تستخدم سلوكيات الأم-ان عندما تشعر
بالقلق. انظر إذا ما كان يمكنك تحديد اثنين أو
ثلاثة من سلوكيات الأم-ان التي
تستخدمها أحيانا لمنع القلق أو تقليله.

وتذكر أن سلوكيات الأم-ان أحيانا تكون
أموراً تفعلها (مثل الذهاب فقط إلى
الحفلات إذا كان هنالك صديق معك،
والاحتفاظ بحبة دواء مضاد للقلق في جيبك في حالة

بدأت في الشعور بالقلق)، وأحياناً ما تكون أموراً لا تفعلها (مثل عدم التواصل بالعين حتى لا يتحدث إليك الناس، والجلوس في مقعد جانبي بدلاً من الجلوس في منتصف الصف بحيث يمكنك الخروج سريعاً عند الضرورة). وبالنسبة لهذا التمرين، فكر في مواقف معينة

تشعر فيها بالقلق، وتذكر سلوكيات الأمان التي تستخدمها. ربما يكون هناك أكثر من سلوك أمان واحد بالنسبة لكل موقف.



أفكار القلق

السلوكيات المرتبطة بـالقلق (سلوكيات التجنب والامان) تكون أكثر منطقيّة عن دما تفهم الأفكار التي تصاحب القلق. فعندما نشعر بـالقلق، تراودنا أفكار حول الخطر، والتهديد، وقابلية التأثير. والتهديد أو الخطر من الممكن أن يكون بدنيًا أو عقليًا أو اجتماعيًا. يحدث التهديد البدني عندما تعتقد أنك سوف تتعرض لأذى

بدني (مثل لدغة ثعبان، أو أزمة قلبيّة، أو التعرض للضرب). ويحدث التهديد الاجتماعي عندما تعتقد أنك ستعرض للرفض أو الإذلال أو الإحراج أو التنمر، ويحدث التهديد العقلي عندما يؤدي شيء إلى خوفك من الإصابة بالجنون أو فقدان العقل.

وبالإضافة إلى أفكار الخطر، عندما نشعر بالقلق نعتقد أننا لا نستطيع التكيف. في الواقع، يحدث القلق عندما يكون تصورنا أن الخطر الذي نواجهه أكبر من قدرتنا على التكيف. تأمل كيف قد تشعر إذا طلب إليك شخص ما أن تقفز من صخرة كبيرة إلى بحيرة. إن الأمر ينطوي على قدر كبير من الخطر، ولكن إذا كنت

واثقا بأنك تعرف كيفية الغوص، وكان الماء عميقا
بما يكفي لكي تكون بأمان، كما أنك شاهدت الآخرين
يفعلون القفزة نفسها وبدوا مستمتعين بهذا الأمر،
فقد

تشعر بالحماس بدلاً من القلق. ويرجع السبب في ذلك
إلى أنك تعتقد أنك تستطيع التكيف مع درجة الخطر
التي ينطوي عليها هذا الأمر. فبدلاً من التركيز على
الخطر، يمكنك التفكير في حماس و متعة اللحظة؛
ولكن إذا لم تكن واثقا بأنك تستطيع الغوص بأمان
وإذا لم تكن واثقا بقدرتك على السباحة، فمن
المحتمل أن

تشعر بالقلق بدلاً من الحماس في الموقف نفسه.
إننا نصدر تلك الأحكام حول الخطر وقدرتنا على
التكيف كل يوم من أيام حياتنا. أحكامنا حول مدى
السرعة أو بطء قيادتنا، وقراراتنا للبقاء على حافة
الرصيف أو

عبور الشارع، وخياراتنا للتحدث علانية في مجموعة
أو البقاء في صمت - جميع هذه الأمور يحددها
تقييمنا للأخطار الواردة وقدرتنا على التكيف معها.
وعندما

نفكر في قدرتنا على التكيف مس-اوية أو

أكبر من الأخطار الواردة، ف-إننا نفعّل
الأنشطة بيسر. وعن-دما نعتقد أن-الانس تطيع
التكيف م-ع المخاطر أو الت-هديدات ف-ي
موقف معين، ثم نميل إلى الانسحاب، والتجنب،
والانخراط في سلوكيات الأمان.

القلق ليس دائماً شيئاً سيئاً؛ فإذا كانت الأخطار أكبر
من قدرتنا على التكيف، فمن الحكمة أن ننسحب.
ولكن عندما نشعر كثيراً بالقلق، نميل إلى المبالغة في
تقدير

الخطر والاستخفاف بقدرتنا على التكيف في العديد
من المواقف. ويقودنا نمط التفكير هذا إلى التعرض
للقلق في مواقف أكثر كثيراً من اللازم. وبمرور
الوقت، يمكن

أن يصبح القلق أكثر حدة ويبدأ في التأثير على
جوانب أكثر وأكثر من حيواتنا.

أفكار "ماذا إذا...؟"

عادة ما تتنبأ أفكار القلق بالمستقبل أو بكارثة وشيكة
الحدوث، وعادة ما تبدأ هذه الأفكار ب-"ماذا إذا...؟"
وتنتهي بنتيجة كارثية. وكثيراً ما تتضمن أفكار القلق
صوراً

لأخطار أيضاً، فعلى سبيل المثال، ربما يقول رجل

يخشى مخاطبة الجماهير لنفسه قبل إلقاء خطاب: " ماذا إذا تلعثت في الكلام؟ ماذا إذا نسيت ملاحظاتي؟ ماذا

إذا اعتقد الناس أنني غبي ولا أعرف الموضوعات التي أتحدث عنها؟" ربما تكون لديه صورة لنفسه وهو يقف متجمداً مُحرجاً أمام الحشد. تلك الأفكار ترتبط

بالمستقبل وتتنبأ بنتيجة سلبية.

شخص ما يخشى السفر على متن الطائرات أو القيادة على الطريق السريع قد يقول لنفسه: " ماذا إذا انفجرت الطائرة؟ ماذا إذا تعرضت لنوبة هلع على الطائرة؟

ماذا إذا لم يكن هناك على الطائرة ما يكفي من الأكسجين للتنفس؟", أو " ماذا إذا تعرضت لحادث مروري على الطريق السريع؟ ماذا إذا علقت في ازدحام ساعة

الذروة، وشعرت بصعوبة في التنفس، ولم أستطع الوصول إلى مخرج الطريق السريع؟ يمكنك أن ترى أن تلك الأفكار أيضاً موجهة نحو المستقبل وتتنبأ بخطر أو

كارثة. إنها ستجعل الشخص يعيد التفكير حول

الصعود على متن طائرة أو القيادة في طريق سريع.
يشعر بعض الناس بالقلق في العلاقات الوثيقة، فقد
يخشون الألفة أو الالتزام، كما أنهم قد يتخوفون من
تعرضهم للانتقاد أو الرفض أو الإحراج. والأفكار
التي

تراودنا عندما نكون متخوفين بشأن العلاقات، شأنها
شأن تلك الأفكار التي تمت مناقشتها للتو، مُوجهة
نحو المستقبل وتتنبأ بخطر أو كارثة. وتتضمن تلك
الأفكار

" ماذا إذا تعرضت للإيذاء؟ ماذا إذا تعرضت للرفض؟
ماذا إذا شعر الشخص الآخر بضعفي واستغلني؟"،
ومرة أخرى توضح هذه الأفكار فكرة أن "شيئاً ما
فظيماً

سيحدث" التي تميز القلق.

ويختلف تخيل الخطر من شخص إلى آخر؛
فبعض الناس يشعرون بخطر كبير من
السلامة والأمن، وبعضهم الآخر يشعرون
بالتهديد بسهولة كبيرة وعادة ما
سيشعرون بالقلق. وأحيانا يرجع السبب
في ذلك إلى تجارب حياتية؛ فعلى سبيل
المثال/ إذا نشأت في بيئة فوضوية

ومتقلبة، ربما-تنتج أن الع-الم والآخرين
دائمًا ما يكونون خطرين. في هذه الحالة، فإن قدرتك
على توقع الخطر وفهم قابليتك للتأثر قد تساعدك
على النجاة كطفل. فإذا نشأت في منزل خطير، فإن
القدرة

على إدراك الخطر أو علامات-ه التحذيرية
المبكرة قد تكون حاسمة بالنسبة لنج-اتك
العاطفية وربما البدنية. وربما اكتسبت
قدرة جيدة جدًا على تحديد المواقف
الخطرة والتجاوب معها.

ولكن في هذه المرحلة من الحياة، ربما يكون من
المهم تقييم إذا ما كنت تبالغ في الاستجابة نحو
الخطر والتهديد أم لا، فربما لا يمثل الناس بعد بلوغك
تهديدًا

كأولئك الذين تعاملت معهم في طفولتك. وربما كذلك
تفكر في إذا ما كانت مواردك وقدراتك كشخص بالغ
يمكن أن تفتح المجال لطرق جديدة وإبداعية للتكيف
مع التهديد والقلق.

التخيل

عادة ما تحدث أفكارنا المثيرة للقلق كصور، وعندما
نبالغ في تقدير الخطر، لا نقول لأنفسنا: "ماذا إذا

تعرضت لحادث سيارة؟" فحسب، وإنما نتخيل فعلياً
بوضوح

المش-اهد الت-ي نخش-اها. فربم-ا ن-رى ح-ادث
س-يارة ف-ي عقولن-ا أو نس-مع ص-فارات
س-يارات الإس-عاف ف-ي تخيلاتن-ا. وعن-دما
نس-تخف بق-درتنا عل-ى التكيف، ع-ادة م-ا ن-رى
أنفس-نا ف-ي مظهر المرتبك أو حت-ى
ت-رتعش بص-ورة خارج-ة عن س-يطرتك، وق-د
نتخي-ل الأش-خاص الآخ-رين يس-خرون من-ا، أو
نس-مع أص-وات الن-اس يض-حكون علين-ا.
وأحياناً تعتمد الصور التي تظهر في أذهاننا على
ذكريات من أوقات سابقة شعرنا فيها بالقلق أو
تعرضنا لأحداث صادمة. وفي أحيان أخرى، تكون
الصور خيالية -

صنعناها عقولنا. فعلى سبيل المثال، ربما نتخيل
رئيسنا في العمل بطول ٣ أمتار ويصرخ فينا بوجه
أحمر متضخم. ولأن هذه النوعية من الصور تثير
مشاعر قوية

بالقلق، فمن المهم أن نصح أكثر وعياً بها من أجل
تعلم طرق للاستجابة إليها. وطوال هذا الكتاب، كلما
طلب إليك تمرين تحديد أفكار، فهذا يعني الأفكار التي

تحدث إما ككلمات أو صور.

ليندا: أفكار مثيرة للقلق في أثناء نوبة هلع

تعرضت ليندا للقلق ونوبات الهلع

عندما كنت تسافر بالطائرات،

و"الهلع" هو قلق أو خوف مفرط،

وتتكون "نوبة الهلع" من تركيب متميزة

من الأفكار،

والعواطف، والاسـتجابات البدنية. وعادة

ما تتميز نوبة الهلع بتغير في

المشاعر البدنية أو العقلية، مثل زيـادة

ضربات القلب أو التعرق أو ضيق أو

إحساس

بالاختناق أو رعشة أو دوار أو ألم في الصدر أو أرق

أو شعور مفاجئ بالسخونة أو حالات القشعريرة أو

الارتباك.

إن ليندا كانت مضطرة للسفر إلى مدينة على بعد نحو

٣٢٢ كيلومترًا لحضور اجتماع عمل حُد فجأة، فراقب

أفكارها واستجاباتها العاطفية قبل الرحلة ولخصتها

في سجل الأفكار الجزئي الظاهر في الشكل ١٤-٢.

لاحظ كيف تأثر قلق ليندا وهلعها بأفكارها التي ركزت

على الخطر وضعفها الشخصي. لم يكن الانتظار في

الشكل ١٤-٢. سجل أفكار ليندا الجزئي.

توبيخ بعد الفجر الموعظ للفقير

الحمد لله الذي جعل في القرآن الكريم ما يهدى به الخلق إلى صراط مستقيم، وما يذم به الخلق إلى طريق ضال. وقد ورد في القرآن الكريم ما يوجب التوبيخ بعد الفجر الموعظ للفقير، وهو ما يجب علينا أن نتفهمه ونتفكر فيه، ونتذكره دائماً، ونحذر من الوقوع فيه.

وقفة على الآيات الموعظة للفقير

الآية	المعنى
﴿فَمَنْ كَفَرَ بَعْدَ ذَلِكَ مِنْكُمْ أُولَئِكَ هُمُ الْمَكِيدُونَ﴾	فمن كفر بعد ذلك منكم أولئك هم المكيدون
﴿وَمَنْ يَفْرُقْ بَيْنَ زَوْجَيْهِ فَيَصِلْ إِلَى حُرْمَةٍ فَغُلِبَتْ عَلَيْهِ فَلَا مَلْجَأَ لَكَ مِنَ اللَّهِ شَيْئاً ذُنُوبُهُ قَبْلَ ذَلِكَ وَلَا لَمَّا جَاءَهُ غُلِبَتْ عَلَيْهِ فَلَا مَلْجَأَ لَكَ مِنَ اللَّهِ شَيْئاً﴾	ومن يفرق بين زوجيه فيصل إلى حرمته فغلبت عليه فلا ملجأ لك من الله شيئاً ذنوبه قبل ذلك ولا لما جاءه غلبت عليه فلا ملجأ لك من الله شيئاً
﴿وَمَنْ يَفْرُقْ بَيْنَ زَوْجَيْهِ فَيَصِلْ إِلَى حُرْمَةٍ فَغُلِبَتْ عَلَيْهِ فَلَا مَلْجَأَ لَكَ مِنَ اللَّهِ شَيْئاً ذُنُوبُهُ قَبْلَ ذَلِكَ وَلَا لَمَّا جَاءَهُ غُلِبَتْ عَلَيْهِ فَلَا مَلْجَأَ لَكَ مِنَ اللَّهِ شَيْئاً﴾	ومن يفرق بين زوجيه فيصل إلى حرمته فغلبت عليه فلا ملجأ لك من الله شيئاً ذنوبه قبل ذلك ولا لما جاءه غلبت عليه فلا ملجأ لك من الله شيئاً
﴿وَمَنْ يَفْرُقْ بَيْنَ زَوْجَيْهِ فَيَصِلْ إِلَى حُرْمَةٍ فَغُلِبَتْ عَلَيْهِ فَلَا مَلْجَأَ لَكَ مِنَ اللَّهِ شَيْئاً ذُنُوبُهُ قَبْلَ ذَلِكَ وَلَا لَمَّا جَاءَهُ غُلِبَتْ عَلَيْهِ فَلَا مَلْجَأَ لَكَ مِنَ اللَّهِ شَيْئاً﴾	ومن يفرق بين زوجيه فيصل إلى حرمته فغلبت عليه فلا ملجأ لك من الله شيئاً ذنوبه قبل ذلك ولا لما جاءه غلبت عليه فلا ملجأ لك من الله شيئاً

يستطيع مشترى هذا الكتاب استخراج نسخة مصورة

و/ أو تحميل نسخ إضافية من ورقة العمل هذه (انظر المربع الموجود في نهاية جدول المحتويات). هل الأفكار التي حددتها في التمرين موجهة إلى المستقبل؟ وهل تعكس الأفكار إحساسًا بالخطر أو عدم القدرة على التكيف أو توقع كارثة؟ إذا كان الأمر كذلك،

فإنك حددت أفكارًا مرتبطة بالقلق.

عادة ما يُثار القلق في مواقف غامضة ومبهما، ويُعد هذا منطقيًا؛ لأننا إذا كنا نميل إلى الحذر من الخطر، فمن الصعب الفصل في مدى خطورة موقف بحق إذا كانت التفاصيل ملتبسة. إن الأشخاص القلقين أحيانًا ما يفضلون معرفة أمر سلبي على وجه اليقين، بدلًا من البقاء في حالة "انعدام المعرفة". وقد يكون هذا هو

أحد الأسباب التي تجعلنا نقفز مباشرة إلى استنتاج أن شيئًا ما خطير، حتى عندما لا نعرف ذلك على وجه اليقين. فعلى سبيل المثال، عندما نتعرض لأحد الأعراض

البدنية التي تربكنا، أحيانًا ما نبدأ على الفور في التفكير في مرض خطير بدلًا من التفسيرات الأقل خطورة.

بالإضافة إلى ذلك، عادة ما يُثار القلق لأننا لا نتحكم في الأحداث؛ فعندما نشعر بالقلق، نحاول أن نكون مسيطرين وأن نفعل الأمور بصورة مثالية، على أمل أن

يمنع هذا الأمر وقوع أمور سيئة، وبما أننا نفتقد الثقة في قدرتنا على التكيف مع الأخطار التي تقلقنا، فمن المنطقي أن نحاول منعها. والمشكلة مع هذا الأسلوب

تكمن في أنه من المستحيل حقاً القيام بالأمور بصورة مثالية أو التحكم فيما سيحدث في المستقبل. وبالتالي، فإن تعلم تعزيز ثقتنا بأننا نستطيع التكيف عندما نتخذ

الأمور منحى خطأ يعد أسلوباً أكثر فائدة لإدارة القلق من محاولة منع الأمور من اتخاذ منحى خطأ. هل راودتك أية أفكار مرتبطة بالتحكم أو تحقيق المثالية أو "

انعدام المعرفة" في الموقف الذي وصفته في ورقة العمل ١٤-٣؟

أفكار شائعة في أنواع متنوعة من مشكلات القلق يلخص الشكل ١٤-٣ الأفكار المشتركة المرتبطة بأنواع معينة من مشكلات القلق المذكورة في وقت

سابق في هذا الفصل. لاحظ أن هذه الأفكار تناسب
الخطر الذي يُعد

محوريًا لكل نوع من أنواع القلق، فعلى
سبيل المثال، الناس الذين يعانون من فوبيا
الثعابين لديهم أفكار مثيرة للقلق وصورة
مرتبطة بـ الثعابين، والأشخاص الذين
لديهم مخاوف صحية تراودهم أفكار وصورة عن
المرض. وبالنسبة لكل فئة، من الشائع أيضًا وجود
شكوك حول قدرتنا على التكيف مع الأمور التي
نخشها.

التغلب على القلق

عندما نتعرض للقلق، عادة ما نريد فقط التخلص منه
بأسرع ما يمكن، فقد تعتقد أنه سيكون من الرائع إذا
لم نشعر بالقلق مطلقًا بعد ذلك. في الواقع، إن
التخلص من القلق لن يكون فكرة جيدة؛ فالقلق هو
نظام إنذار الجسم. إنه ينبهنا إلى الخطر، فإذا كان
لديك في المنزل نظام إنذار ينشط عند دخول كلب أو
قطة

إلى حديقتك، فعادة ما ستكون في حالة تأهب بصورة
غير ضرورية، ولكن هذا لن يكون سببًا جيدًا لفصل
الإنذار. فستحتاج فقط إما إلى ضبطه بحيث لا ينطلق

الشكل ١٤-٣. أفكار وصور شائعة في أنواع مختلفة من القلق

يستطيع مشترؤ هذا الكتاب استخراج نسخة مصورة لهذا الصندوق للاستخدام الشخصي أو للاستخدام مع عملاء فرديين.

بالإضافة إلى ذلك يمكننا تعلم تقييم مستوى التهديد في أحد المواقف وإغلاق استجابة القلق بصورة أسرع عند المبالغة في تقييم الخطر، ويمكننا زيادة ثقتنا بقدرتنا

على التكيف مع مواقف تجعلنا قلقين، إلى جانب التكيف مع القلق نفسه.

ضبط نظام إنذار القلق

يُعد العلاج السلوكي الإدراكي أكثر نجاحًا في علاج القلق عن علاج أي نوع آخر من المشكلات المزاجية، وهناك أساليب علاج محددة وفعالة لكل نوع من أنواع القلق

الموصوفة في الشكل ١٤-٣. وتصف الأقسام التالية بإيجاز المنهجيات التي يُشاع استخدامها في جميع تلك العلاجات.

التغلب على القلق: التعرُّض

كما هو موصوف سابقاً في هذا الفصل، يُعد التجنب هو السلوك الأكثر شيوعاً من بين السلوكيات المرتبطة بالقلق، فعندما نتجنب موقفاً صعباً، نشعر في البداية

ب-انخفاض ف-ي مس-توى القل-ق، وتلك الراحة-ة الت-ي نش-عر ب-ها تك-ون مجزي-ة بعض الش-يء، وهو م-ا يزي-د من احتمالي-ة رغبتن-ا ف-ي مواصلة التجنب ف-ي المستقبل، ومن

المفارقات أننا كلما تجنبنا موقفاً، زاد قلقنا حول مواجهته في المستقبل. وبهذه الطريقة، يعزز التجنب من القلق فعلياً على المدى الطويل؛ لأنه يساعدنا على إقناع

أنفسنا بأن الأخطار التي نخشاها جسيمة، وأننا لسنا قادرين على التكيف معها.

وللتغلب على القلق، يتعين علينا تعلم التعامل مع المواقف أو الأشخاص الذين نتجنبهم، ومن خلال هذه التجارب، يكون لدينا فرصة لزيادة ثقتنا بقدرتنا على التكيف مع المواقف التي تخيفنا. وتعلم التعامل مع المواقف التي نشعر فيها بالقلق والتكيف معها يعد طريقة دائمة وفعالة لخفض قلقنا. والتعامل مع

مخاوفنا

والتكيف معها يُسمى "التعرُّض". وبوجه عام، كلما زادت تجارب التعرُّض لديك، قلت حساسية إنذار قلقك. بعبارة أخرى، عندما تنخرط في مواقف مثيرة للقلق

بصورة أكثر، يتعلم نظام إنذار قلقك عدم رؤية تلك المواقف كمواقف بالغة الخطورة. وجعل إنذارك أقل حساسية من خلال التعرُّض المتكرر لفترات زمنية متزايدة

تدريجياً يُسمى "إزالة الحساسية". وفي القسم التالي، تتعلم إعداد سلم خوف لمساعدتك على تخصيص خطتك للتعرُّض، بحيث يمكنك التغلب على مخاوفك بأسرع ما يمكن.

إعداد تسلسل هرمي أو سلم خوف عن-دما نتعرض لمس-تويات عالمي-ة من القلق، يكون من المفيد صياغة تسلسل هرمي للمواقف أو الأحداث أو الأشياء خاص الذين نخش-اهم. و"التسلسل ال-هرمي" هو قائمة، مكتوبة وفقاً لترتيب حدة الخوف، مع وجود الموقف أو الحدث الأكثر إثارة للخوف في الأعلى

والموقف الأقل إثارة للخوف في الأسفل, ويمكنك التفكير في هذا

التسلسل باعتباره "سلم خوف" والذي تصف في أدنى درجاته موقفًا تشعر فيه بقدر صغير من الخوف، وتمثل كل درجة أعلى السلم مواقف تشعر فيها بدرجات

أكبر من الخوف. ابدأ في التعامل مع المواقف الموجودة أسفل السلم أولاً، وشق طريقك إلى الأعلى تدريجيًا، صاعدًا السلم عندما تتغلب بنجاح على الأحداث حتى

تستطيع القيام بـها بقدر متوسط من القلق. وسوف تبقى في كل درجة وتستمر في ممارستها التعرض حتى تصبح واثقًا بأنك تستطيع التعامل مع تلك الدرجة وتتعلم تحمل مستوى القلق الذي تشعر به أيًا ما كان. ومن خلال التعامل تدريجيًا مع ما تخشاه، سوف تجمع أيضًا أدلة حول دقة توقعاتك الكارثية وقدرتك على التكيف.

وكمثال، شعرت جوانيتا بالانفعال عندما طلبت إليها تقديم عرض في اجتماع مجلس المدينة التالي. إن لها دائمًا تجنبت التحديث

أم-ام مجموع-ات؛ لأن-ها ك-انت
تسعر بقلق شديد. وللتغلب على قلقها والتجنب،
أعدت سلم خوف مشابهًا لذلك الظاهر في الشكل
٤-١٤؛ الموجود في الصفحة التالية. وبدءًا من الموقف
١ الموجود

أسفل سلم خوفها، واجهت بنجاح التحديات
الموجودة في كل موقف من المواقف الموجودة في
سلم خوفها من خلال الجمع بين منهجيات الاسترخاء
(الموصوفة

لاحقًا في هذا الفصل)، وإعادة الهيكلة الإدراكية
(الفصول من ٦ إلى ٩)، و خطط العمل (الفصل ١٠)
لحل المشكلات التي قد تحدث. ولم تتقدم جوانيتا إلى
الموقف

التالي في سلم الخوف حتى تمكنت من التعامل مع
الموقف الحالي مع قدر مقبول من القلق وثقة
متزايدة، وقد مارست الدرجة ٤ - وهي خطوة لا
يمكن تكرارها

بس-هولة عدة مرات - ف-ي خيال-ها قبل أن
تش-عر بالثقة-ة وتس-تطيع القي-ام ب-ها بص-ورة
ش-خصية، وعل-ى ال-رغم من أن-ها قد ش-عرت
ببعض القلق عن-دما قد مدت عرض-ها

التقديمي فعلياً إلى مجلس المدينة، فإن مقدار قلقها
كان أقل كثيراً مما كانت تشعر به في مواقف مشابهة
في الماضي، وقد عزت نجاحها إلى ممارستها
التدرجية،

بالإضافة إلى ذلك، عند اتجاها جوانيتا
إلى المشكلة، ذكرت نفسها بمدى نجاحها
في تقديم العرض في التمرين. ومن
خال استخدام من هجيات مختلفة مَعاً،
استطاعت إلقاء خطاب عام، وهو الشيء الذي كانت
قد تجنبته سابقاً.

سلم الخوف

٧

٦

٥ التحدث في اجتماع مجلس المدينة.

٤ إجراء لقاء خاص مع أحد أعضاء المجلس لعرض أفكاره.

٣ إلقاء خطاب إلى الأسرة والأصدقاء.

٢ ممارسة العرض التقديمي في المنزل بمفردي.

١ كتابة خطاب.

الشكل ١٤-٤. سلم خوف جوانيتا
لقد استخدمت جوانيتا سلم الخوف لمساعدتها على
التعامل على مخاطبة الجماهير. إن ما يشعرنا بالقلق
أحياناً لا يكون مجرد حدث واحد قادم، وإنما مجموعة
كاملة من المواقف والتجارب. فعلى سبيل
المثال، تجنب بول مجموعة متنوعة من
المواقف التي خشى فيها أن-ه قد يتعرض
لنوبة هل-ع. فقد تجنب قي-ادة السيارة
بمفرده، والابتعاد أكثر من اللازم عن المنزل،
واستخدام المصاعد، والجلوس في منتصف صف من
المقاعد، والتواجد في أماكن مزدحمة. جميع هذه
المواقف جعلت

بول قلقاً، وكان يخشى من أن يُصاب بنوبة هلع إذا
تعامل مع هذه المواقف وظل فيها وقتاً، وقد فكر في
أي من تلك المواقف كان الأصعب بالنسبة له، ثم أعد
سلم

الخوف الظاهر في الشكل ١٤-٥.

لاحظ أن بول خطط درجات على سلم خوفه أكثر مما
احتاجت جوانيتا أن تخطط إليه، وبالنسبة لكل درجة
من درجات بول خطط مجموعة متنوعة من تجارب

التعرُّض التي كانت متدرجة الصعوبة بالنسبة له .
فعلى سبيل المثال، عندما كان في السينما أو في
فاعلية رياضية، جلس أولاً على بعد بضعة مقاعد
فقط من الممر

(درجة ١) وانتقل تدريجياً إلى المنتصف عندما
ازدادت ثقته (درجة ٢). وبالنسبة للدرجات من ٣
إلى ٧، بدأ كل درجة من مرحلة أسهل. وبمجرد نجاح
تعرُّضه (أي

قدرته على البقاء في الوقت الضروري لإدارة قلقه)،
زاد من الوقت وشدة التجربة. ولذلك فقد استقل
المصعد، على سبيل المثال، عدة مرات، مع زيادة
عدد الطوابق

حتى استطاع أن يستقل المصعد إلى أعلى البناء .
وبمجرد أن تمكن من القيام بذلك في مصعد غير
مزدهم، أضاف تحدي القيام بذلك الأمر في وقت
الذروة عندما

تكون المصاعد مزدهمة بعض الشيء. قد يبدو أن
الأمر سيستغرق من بول وقتاً طويلاً لاتخاذ جميع هذه
الخطوات الموجودة على سلم خوفه، ولكنه في الواقع
استطاع إكمال العديد من تحديات التعرُّض في يوم
واحد - ولذلك فقد وصل إلى أعلى السلم في بضعة

أشهر، وهي فترة أقل مما كان يتوقع.
استخدم ورقة العمل ٤-١٤ و ٥-١٤ لصياغة سلم
خوفك .
سلم الخوف

٧ قيادة السيارة على بعد ٥، ١٠، ١٥، ٢٥، ٥٠ ميلاً
من منزلي بمفردي.

٦ قيادة السيارة بمفردي لمدة ٥، ١٠، ٢٠، ٤٠ دقيقة.

٥ استقلال مصعد مزدهم ١، ٢، ٥، ١٠ طوابق.

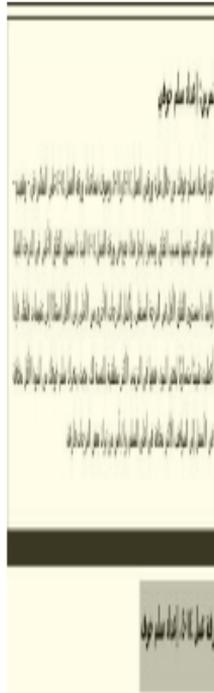
٤ استقلال مصعد غير مزدهم ١، ٢، ٥، ١٠ طوابق.

٣ قضاء الوقت في مجموعة متنوعة من الأماكن
المزدهمة.

٢ الجلوس في منتصف صف من المقاعد.

١ الجلوس على بعد مقعدين أو ثلاثة من طرف صف
المقاعد.

الشكل ٤-٥. سلم خوف بول.



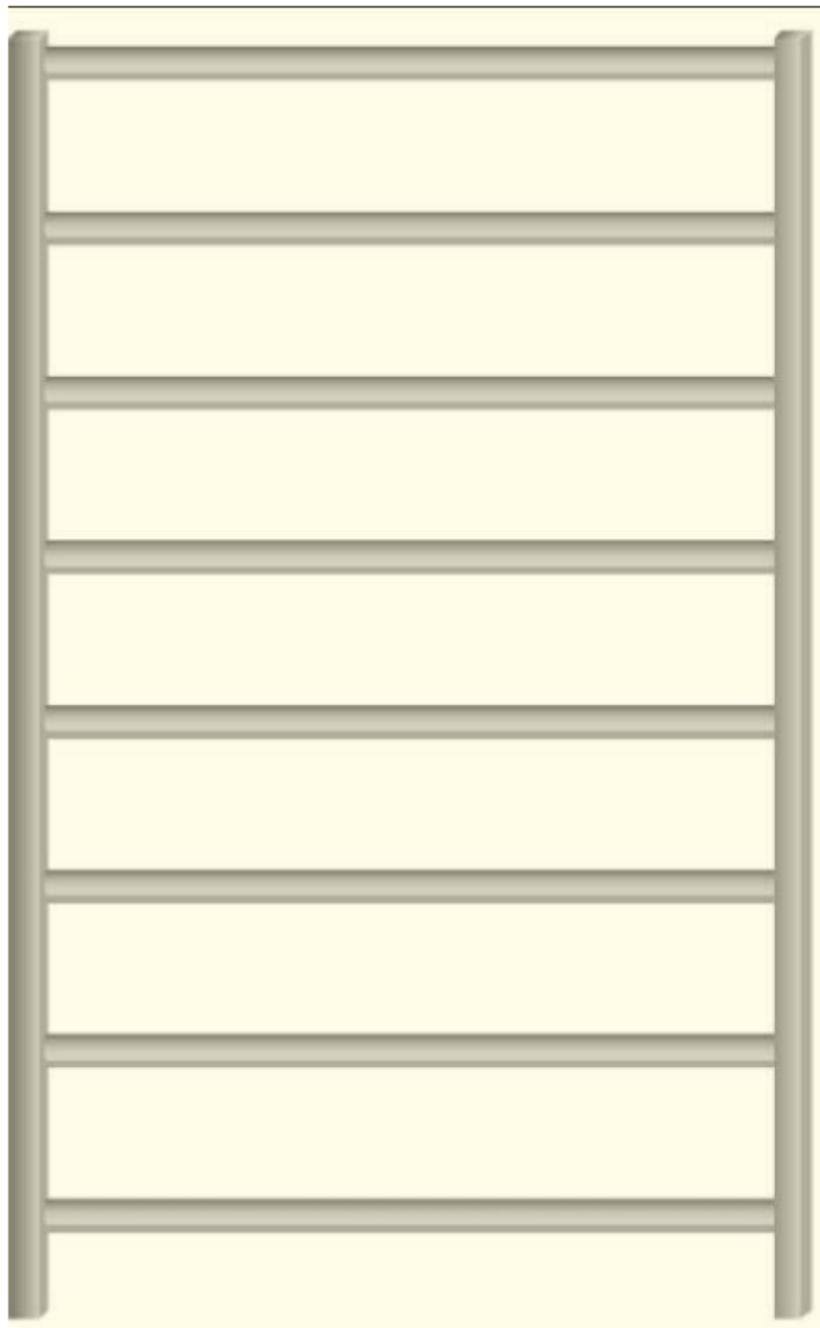
١. أولاً فكر في قائمة المواقف أو الأحداث أو الأشخاص الذين تتجنبهم بسبب قلقك, وكتبها في العمود الأيمن التالي، بأي ترتيب.
٢. بعد إكمال قائمتك، قيّم مدى القلق الذي تشعر به عند تخيل كل شيء من الأشياء المذكورة في العمود الأيمن، وقيّم تلك الأمور من صفر إلى ١٠٠، بحيث تعني

الدرجة صفر عدم وجود قلق، وتعني الدرجة ١٠٠ أقصى قدر من القلق شعرت به على الإطلاق، وكتب تلك التقييمات بجانب كل بند في العمود الأيسر.



يستطيع مشترى هذا الكتاب استخراج نسخة مصورة و/أو تحميل نسخ إضافية من ورقة العمل هذه (انظر المربع الموجود في نهاية جدول المحتويات).





يستطيع مشترؤ هذا الكتاب استخراج نسخة مصورة
و/أو تحميل نسخ إضافية من ورقة العمل هذه (انظر
المربع الموجود في نهاية جدول المحتويات).
استخدام سلم خوفك للتغلب على القلق والتجنب
بمجرد إعداد سلم خوفك ، تكون مستعدًا للتعامل مع
مخاوفك (التعرض) وتعلم إدارة قلقك. إنك تملك
السيطرة على مدى سرعة أو بطء تقدمك أعلى
السلم.

وتعرضك لكل درجة على السلم هو أمر متروك لك،
فلا يجب أن تشعر بالإكراه أو الضغط للتحرك بصورة
أسرع مما تعتقد أنه يفوق قدرتك. ووجود إحساس
بالسيطرة على السرعة التي تعمل بها من المحتمل
أن يساعدك على خفض قلقك والتغلب على التجنب
بصور أسرع.

إن صعود سلم الخوف ليس بالأمر المريح على
الإطلاق؛ ولكن الناس الراغبين في تحمل الانزعاج
المؤقت فيما يخص صعود السلم يتغلبون على قلقهم
بسرعة أكبر.

فتمامًا مثلما يؤدي التجنب إلى راحة قصيرة المدى،
زيادة في القلق على المدى الطويل، فإن التعرض

لدرجات الموجودة على سلم خوفك يؤدي إلى
انزعاج قصير المدى

وراحة طويلة المدى من القلق. ولذلك يجب أن تنفق
أطول قدر ممكن من الوقت للعمل على سلم خوفك .
وحتى إذا وجدت أن الموقف الأقل مخافة على سلم
خوفك يبدو صعباً أكثر من اللازم، يمكنك إما تقسيم
تلك الدرجة إلى أجزاء أصغر أو ابدأ بممارسة
التخيل.

وممارسة التخيل تتمثل ببساطة في تصور نفسك
تنفق الوقت على هذه الدرجة.

عادة ما يكون من المفيد تخيل الموقف بتفصيل كبير.
فعلى سبيل المثال، نظرت جوانيتا إلى صور أعضاء
مجلس المدينة الذين خططت لزيارتهم وفكرت في
التعابير

البادية على وجوههم، وتخيلت كيف ستشعر عند
مصافحتهم والجلوس في مكاتبهم. كما أنها تخيلت
صوتها يرتعش قليلاً عندما بدأت في الحديث، وقد
وجدت

من المفيد تخيل تلك الاجتماعات بطريقتين: أحياناً
عندما كان يسير كل شيء بسلاسة، وأحياناً أخرى
عندما كانت تتلعثم في الكلام وبدأت محرجة بعض

الشيء.

فمن خلال تخيل الظروف السهلة والصعبة على
السواء، استطاعت التخطيط لطرق للتعامل مع
الاجتماعات بصرف النظر عما حدث، وهذا زاد ثقتها.
بمجرد أن تكون مرتاحاً في التعمق، امل مع
موقف في-ي-ال-ك، يمكنك دخول الموقف
في-ال-واقع. وكم-ا-تبين تجرب-ة-جوانيت-ا، من
المفيد اس-تخدام أكثر قدر ممكن من
الحواس الخمس عند إجراء التعرّض في خيالك.
تخيل ما ستري، وتسمع، وتشم، وتتذوق، وتلمس.
كما أنه من المفيد تخيل الأمور التي قد تفكر فيها،
وتشعر

بها، وتفعلها في الموقف. ويجد بعض الناس أنه من
المفيد كتابة تعرّضهم المتصور أو تسجيله رقمياً؛
فبهذه الطريقة، يمكنك إما الاستماع إلى التسجيل أو
قراءة ما

تكتب لزيادة عدد حالات التعرّض والانتقال أعلى سلم
الخوف بصورة أسرع.

كيف تعرف متى يجب أن تنتقل من إحدى الدرجات
على سلم الخوف إلى الدرجة التالية؟ إنك لا تحتاج أن
يخثفي قلقك بالكامل (وصولاً إلى تقييم صفر). ففي

الواقع، معظم الناس سوف يستمرون في الشعور ببعض القلق حتى يواجهوا المواقف التي يخشونها عدة مرات، والهدف هو الوصول بالقلق إلى مستوى مقبول.

وبالنسبة لمعظم الناس، هناك قاعدة عامة جيدة تتمثل في البقاء على كل درجة إلى أن ينخفض القلق إلى أكثر من النصف أو ينخفض إلى ما دون التقييم ٤٠ على

مقياس من صفر إلى ١٠٠.

وإذا وجدت صعوبة في البقاء في الموقف، يمكنك استخدام بعض مهارات التكيف الموصوفة لاحقاً في هذا الفصل والتي ستساعدك على البقاء على كل درجة لفترات

أطول من الوقت. وأحياناً يستطيع شريك حياة أو صديق مساعدتك على أن تصبح أكثر استعداداً وتحفيزاً لمواجهة الدرجات الموجودة على سلم خوفك. فإذا كنت

تريد مساعداً، فاختر شخصاً تثق به والذي يفهم طبيعة مخاوفك وتجنبك. وهذا الشخص من الممكن أن يكون بمثابة مصدر تعاطفي للتحفيز والدعم عندما تفعل

في البداية أنشطة صعبة. وبصورة مثالية، سوف تواجه فيما بعد مخاوفك بنفسك بالقدر نفسه من السهولة الذي تجده مع حضور مساعد.

يجب أن تتوقع زيادة قلقك عندما تبدأ في البداية التعامل مع سلم خوفك، فهذه علامة جيدة تشير إلى أنك تواجه مخاوفك. وفي المقابل، إذا لم تشعر بأي قلق،

فإما إنك لا تتخذ خطوات كبيرة بما يكفي لمواجهة مخاوفك أو أنك تعتمد أكثر من اللازم على سلوكيات أمان. بالإضافة إلى ذلك، بالنسبة لكل درجة من درجات

سلم خوفك، تتعلم تحمل القلق عندما تبقى في الموقف لوقت أطول. وكلما فعلت هذا، سوف يصبح من الأسهل بالنسبة لك الشعور بالقلق والصعود إلى أعلى

درجات سلم خوفك، ومن المفارقات أننا عندما نصبح أكثر راحة مع القلق، عادة ما ينخفض قلقنا. ومن أجل التعامل بنجاح مع المواقف المخيفة والبقاء فيها،

استخدم المهارات الموصوفة تالياً لإدارة قلقك في أثناء العمل على سلم خوفك .

إدارة قلقك

من الطبيعي أن تريد ترك المواقف أو تجنبها عندما تشعر بالقلق. وكما تعلمت بالفعل، من المهم التغلب على هذه النزعة والبقاء في الموقف، بحيث تتعلم تحمل

قلقك واكتشاف أنك قادر على التعامل مع التحديات التي نخشاها، وفي هذا الفصل والفصول الأخرى لهذا الكتاب سوف تتعلم طرقاً لإدارة - وخفض - قلقك إلى جانب تحمل القدر المتزايد من القلق.

هناك عدد من الأمور يمكنك فعلها، وبمجرد أن تتعلم مهارتين أو ثلاثاً لإدارة قلقك وتحمله، سوف تنتقل إلى أعلى سلم الخوف بسرعة أكبر. ومن المهم استخدام

تلك المهارات للبقاء في المواقف الموجودة على سلم خوفك. فأنت لا تريد استخدام تلك المهارات كسلوكيات أمان لحمايتك من الأخطار التي تخشاها أو كطرق لمحاولة

التخلص من القلق. فبدلاً من ذلك يكمن الهدف في استخدام إستراتيجيات إدارة القلق لخفض القلق إلى مستوى يمكنك تحمله وللبقاء في الموقف. الوعي والقبول

"الوعي" هو ممارسة تعلم البقاء في اللحظة الحالية وملاحظة تجربتك والبيئة المحيطة الحالية بانتباه كامل, وجزء من الوعي يتمثل أيضًا في قبول تجاربك دون

إصدار أحكام حولها. فعلى سبيل المثال، عادة ما تمشي في شارع مع تركيز عقلك على ما حدث في وقت مبكر من ذلك اليوم أو ما سيحدث بعد ذلك أو ربما حتى

تتفحص نصوصًا أو رسائل البريد الإلكتروني على أحد الأجهزة المتنقلة. إن المشي الواعي يعني تركيز انتباهك على حركة قدميك، والشعور بعضلاتك عند تحركها،

والرياح التي تصطدم ببشرتك، والألوان والأصوات التي تحيط بك، والتجارب الحسية الأخرى مثل الروائح وحتى تنفسك. وعندما تكون هناك أجزاء حزينة من

تجربتك، قد يكون من المجدي ممارسة القبول، والذي يعني ملاحظة الحزن دون محاولة تغييره إلى شيء مختلف أو إيجابي.

هذا ليس سهلاً كما يبدو، فعندما تحاول أولاً ممارسة الوعي لمجرد دقيقة أو اثنتين، فمن الشائع بعض

الشيء أن ينجرف عقلك إلى المستقبل أو الماضي،
وهذا أمر

متوقع. والدراية بانجراف عقلك أمر جيد؛ لأنها
تمنحك الفرصة للتذكر والعودة إلى لحظتك وتجربتك
الحالية. وجزء من التحلي بالوعي يكمن في ملاحظة
انجرافك

العقلي دون الحكم عليه، فبدلاً من ذلك، أعد نفسك
بلطف إلى اللحظة الحالية. ويمكن ممارسة الوعي في
أثناء أنشطة متنوعة طوال اليوم، مثل الأكل أو
المشي أو

التحدث إلى شخص. وبمجرد أن تكون قادراً على
التحلي بالوعي لبضع دقائق في مواقف لا تجعلك
قلقاً، تكون مستعداً لاستخدام هذه المهارة في مواقف
تثير قلقك.

تعلمت ليندا ممارسة الوعي بفاعلية في المراحل
الأولى من علاجها، فقد كانت على متن طائرة عندما
أعلن الطيار أن الطائرة سوف تتأخر على ممر
الإقلاع لمدة ٢٠

دقيقة. وكانت أفكارها الأولى: "إنني لن أستطيع
التعامل مع هذا. سوف أتعرض إلى نوبة هلع"،
وأصابها القلق، ثم قررت تجربة الوعي.

لقد ركزت انتباهها على أجزاء متنوعة من تجربتها الحالية، ولاحظت درجات اللون الأزرق في السماء وألوان السحب وأشكالها، وأتاحت لعينيها المرور على حدود

الألوان ولاحظت عن كثب ملمس كل سحابة. وانتقلت إلى تنفسها ولاحظت أنه بدأ يتباطأ بعض الشيء مع انخفاض قلقها. وشعرت بملمس ملابسها واستمعت إلى أصوات المسافرين القريبين. أصبحت ليندا منشغلة تمامًا في تلك المشاهد لدرجة أن مدة التأخر البالغة ٢٠ دقيقة قد مضت سريعة بمستويات مقبولة من القلق،

وما أفادها أيضًا هو قبولها للقلق الذي شعرت به. فقد قالت لنفسها: "هذا تأخر غير متوقع. إنني ما زلت قلقة حيال السفر بالطائرة، وأنا أفهم وأقبل شعوري

بالقلق، ولا أحتاج إلى تغييره، ويمكنني تحمله".
ويساعد الوعي والقبول على التعامل مع القلق بعدة طرق: أولاً، معظم القلق يكون بشأن مخاوف لا تحدث حالياً، ولكنه يكون بشأن أشياء نخشى أنها قد تحدث فـي المسـتقبل، حتـى بعـد بضـع دقـائق من الآن. إذا تعلمت إبقى بعقلك فـي اللحظة

الحالية، فسوف ينخفض قلقك. ثانياً، عندما تكون منخرطاً تماماً في اللحظة الحالية، لا يركز مخك على مخاوفك. فالتركيز على اللحظة الحالية يشغل عقلك ويساعدك على الشعور بالانغماس في تجربتك، وهذا بوجه عام يؤدي إلى شعور

بالاسترخاء. ثالثاً، إحدى الفوائد طويلة الأجل للوعي والقبول تتمثل في أنهما يستطيعان مساعدتك على تحمل القلق والشعور بقدر أقل منه؛ لأنك ستتعلم رؤية

أفكارك المثيرة للقلق باعتبارها مجرد نشاط عقلي بدلاً من اعتبارها الحقيقة. وبالممارسة، يمكنك البدء في فهم أنماطك الشخصية للتفكير والاستجابة إلى الأحداث.

ويمكنك تعلم أنك لست بحاجة إلى الاستجابة إلى أنماط تفكيرك وتفاعلاتك العاطفية. فبدلاً من ذلك يمكنك ملاحظتها فقط في أثناء حدوثها، والناس الذين يمارسون الوعي بصفة منتظمة، يصرحون بوجه عام بتمتعهم بمشاعر من الهدوء، والسعادة، وقبول مصاعب الحياة.

إذا بدأ الوع-ي كش-ي ءمفيد بالنسبة لك،
فالعديد من المجتمعات لديها فصول لتعليم
الوع-ي، كما أن هنالك كتبًا، وبرامج صوتية،
وتطبيقات للحواتف المحمولة
والتي تعلمك الانخراط في ممارسة الوعي، ويمكنها
تذكيرك بالقيام بذلك.

التنفس

هناك طريقة ذات صلة لإدارة قلقك تتمثل في ممارسة
تنفس متوازن عميق، فالعديد من الناس يتنفسون
ببطء أو بصورة غير منتظمة عندما يشعرون بالقلق
أو

التوتر. وأنماط التنفس تلك تؤدي إلى عدم توازن في
الأكسجين وثنائي أكسيد الكربون في جسمك، والذي
يمكن أن يسبب أعراض القلق البدنية. فعلى سبيل
المثال،

عندما نتنفس بصورة أبطأ، نستنشق مقدارًا أقل من
الأكسجين، وإحدى وظائف القلب هي ضخ الأكسجين
في جميع أنحاء جسمك بواسطة مجرى الدماء. فإذا
حصل القلب على قدر أقل من الأكسجين، فإنه يدق
بصورة أسرع لمحاولة تزويد الجسم بالمقدار نفسه
من الأكسجين.

في البداية، من المهم ممارسة تنفس عميق لمدة لا تقل عن أربع دقائق في المرة الواحدة، لأن هذه هي الفترة التي يستغرقها الأمر لاستعادة توازن الأكسجين وثاني

أكسيد الكربون في جسمك. وينجح التوازن بصورة أكثر فاعلية إذا قمت بالشهيق والزفير ببطء لفترة متساوية من الوقت. إذا وضعت يداً على أعلى صدرك وأخرى

على معدتك، فإن اليد الموضوعة على معدتك يجب أن تتحرك للخارج عند قيامك بالشهيق.

حاول القيام بالشهيق بالعد البطيء إلى ٤، والزفير بالعد إلى ٤ لمدة أربع دقائق الآن، وانظر إذا ما أصبحت أكثر استرخاءً. لا يهم إذا ما كنت تتنفس من فمك أو

أنفك؛ تنفس بالطريق-ة التي تريحك.

وتأكد من التنفس بلطف وعدم اس-تنشاق

جرع-ات كبيرة من ال-هواء. وح-اول إبق-اء

انتب-اهك على تنفسك وحركة يديك على

معدتك في أثناء التحرك إلى الأعلى والأسفل، ومرة

أخرى من المفيد ممارسة هذه المهارة عندما تكون قلقاً جداً. وإذا كنت تمارس التنفس العميق المتوازن

لمدة أربع

دقائق في المرة الواحدة، أربع مرات يومياً أو أسبوعياً، فسوف تتقن هذه المهارة بعض الشيء، ثم ستكون مستعداً لاستخدامها لإدارة قلقك ومساعدة نفسك على

البقاء فترات أطول من الوقت في المواقف التي تشعر فيها بالقلق.

الاسترخاء العضلي التقدمي

"الاسترخاء العضلي التقدمي" هو تقنية يتم فيها قبض وإرخاء المجموعات العضلية الرئيسية في الجسم بالتناوب، ويمكن أن تتقدم العملية من الرأس إلى القدمين

أو من القدمين إلى الرأس. والاسترخاء العضلي التقدمي يمكن أن يؤدي إلى مستويات عميقة من الاسترخاء البدني والعقلي. وتتمثل هذه الفكرة في قبض ثم إرخاء

العضلات الموجودة في الجبهة، والعينين، والفم، والفك، والرقبة، والكتفين، والجزء العلوي من الظهر، والصدر، وعضلات الذراعين، والساعدين، واليدين،

والمعدة، والردفين، والأربية، والرجلين، والفخذين،

وبطني الساقين، والقدمين. وتقبض كل مجموعة عضلية لمدة ٥ ثوانٍ، ثم ترخي لمدة تتراوح ما بين ١٠ و ١٥ ثانية،

ثم تقبض مجددًا لمدة ٥ ثوانٍ وترخي مجددًا لمدة تتراوح ما بين ١٠ و ١٥ ثانية. وبوجه عام تريد اختيار وقت للقيام بهذا التمرين يكون هادئًا نسبيًا، وفي مكان تشعر فيه

بالراحة ويكون من المستبعد أن تُشتت فيه، وسوف يستغرق الأمر ١٥ دقيقة للمرور على جميع المجموعات العضلية.

عندما تستخدم الاسترخاء العضلي التقدمي، من المهم بحق ملاحظة الفارق بين مشاعر الاسترخاء ومشاعر القبض، فبالنسبة لبعض الناس يبدو الاسترخاء أثقل

أو أطفأ-أ من الش-عور ب-القبض، وهن-أك آخرون يتعرضون لش-عور أخف. وأيا م-أك-ان م-أتش-عرب-ه، لاحظ الف-ارق حت-ى تصبح أفضل وعياً ب-الانقباض والاس-ترخاء ف-ي جسمك.

بمجرد أن تصبح أكثر وعياً بتوترك العضلي، يمكنك استخدام تمارين الاسترخاء تلك طوال يومك وخاصة

عندما تبدأ في الشعور بالقلق. والأشخاص المختلفون يحملون التوتر العضلي في أجزاء مختلفة من أجسـامهم؛ ولذلك في إنـان المنـاطق المعينة التي تحتـاج إلـى تركيز تتراوح من شخص لآخر. ومعظم الناس يصـرحون بشعورهم بمستويات متزايدة من الاسترخاء ومستويات متناقصة من التوتر البدني والقلق عندما يقومون بالاسترخاء العضلي التقدمي، والممارسة المتكررة لأية

منهجية استرخاء تؤدي إلى مستويات أعلى من الاسترخاء. والاسترخاء مهارة يمكن اكتسابها، شأنها شأن العزف على البيانو أو إلقاء الكرة: فكلما مارست مهارة ما زادت تنمية هذه المهارة. وعندما تصبح أكثر مهارة، يمكنك استخدام هذه المنهجية كبديل للتجنب، لمساعدتك على إدارة قلقك والبقاء على درجات سلم خوفك لوقت طويل بما يكفي لخفض مستوى قلقك.

التخيل

يمكن استخدام التخيل لمساعدتك على الهدوء قبل دخول موقف من المحتمل أن يجعلك تشعر بالقلق. كما يستطيع التخيل منحك الشجاعة للبقاء في مواقف

لفترة طويلة بما يكفي للشعور بالانخفاض الطبيعي للقلق الذي يحدث بمرور الوقت. ومن المفيد تخيل مشاهد مطمئنة أو مريحة بالنسبة لك، أو أفكار ملهمة

تزيد من التزامك بمواجهة القلق، والمشاهد المريحة من الممكن أن تكون أماكن فعلية تعرفها والتي تبدو آمنة ومريحة أو قد تكون مشاهد مطمئنة تبتكرها في عقلك.

والتخيل الملهم قد يتضمن أشخاصًا أو موسيقى أو مواقف تزيد من شجاعتك وثقتك، والمشهد المحدد أقل أهمية من كيف تجعلك الصورة تشعر، وإذا ما كان هذا

يساعدك على مواجهة القلق أم لا.

وكلما زادت المشاهد التي يمكنك إدراجها في صورتك، زادت احتمالية أن يكون تخيلك مفيدًا. فإذا كنت تستطيع تخيل روائح وأصوات ومشاهد وأحاسيس لمسية

للمشهد، فسوف تحسن قدرتك على الاسترخاء أو التحفيز. فعلى سبيل المثال، إذا تخيلت نفسك تمشي على طول مسار جبلي محفوف بالأشجار، ربما تريد تركيز

اهتمامك على الطيور المغردة، والضوء المتراقص
عبر فروع الأشجار، ورائحة الصنوبر، وخضرة
الغابة، والنسيم البارد وهو يلمس بشرتك. وإذا كان
لديك مشهد

ملهم من فيلم، وتريد استخدام هذه
الصورة لمساعتك على تحمل مستوى مرتفع
من القلق، فقد تتخيل كيف ينظر هذا
الشخص، والموسيقى التي تعزف في
الخلفية، والشعور بالشجاعة في صدرك. وكل مشهد
من مشاهدك يمكن أن يسهم في تجربة استرخائك و/
أو ثققتك.

التخيل لا يتعين أن يكون حول مك-ان أو
شخص آخر. وقد تجد من المفيد أن تتذكر
بوضوح تجارب شـعرت فيـها بالثقة والقدرة.
لقد كانت جولتين منفعة حول

اجتماع قادم مع مديرها. في الماضي وجدت طرقاً
لتجنب مثل هذه الاجتماعات، ولكن هذه الاجتماعات
أصبحت الآن درجة على سلم خوفها، وقد التزمت
بصعود

هذه الدرجة، وقبل الاجتماع قررت استخدام التخيل
للمساعدة على تهدئة نفسها، وتعزيز ثققتها، ووضع

نفسها في حالة نفسية أفضل. إن إحدى المراحل في حياتها

التي شعرت فيها بالثقة كانت عملها الجزئي كمدرسة بيانو. فقررت أن تتخيل بوضوح كيف كانت تشعر عندما كانت تعمل مع طلابها في دروس البيانو. وتذكرت

وتخيلت إحساسها بالفخر والإنجاز عندما عزف طلابها الموسيقى بصورة جيدة. واستمعت إلى الموسيقى في عقلها وشعرت بالهواء البارد الصادر عن المروحة في غرفة البيانو الخاصة بها. وشعرت بظهرها يعتدل، واتخذت وضعية المعلمة الناجحة. وبعد إنفاق خمس دقائق في تخيل هذا المشهد، بدت جولين أكثر هدوءاً وثقة، وأكثر قدرة. وعندما دخلت الاجتماع مع مديرها، استطاعت الجلوس معتدلة في كرسيها، وشعرت بأنها أكثر استعداداً للبقاء في الموقف وتحمل أي قلق قد يُثار.

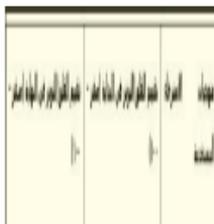


أسفل " منهجيات الاسترخاء المستخدمة" اكتب
"الوعي والقبول" أو "التنفس" أو "الاسترخاء
العضلي التقدمي" أو "التخيل". وبالنسبة لكل جلسة
من جلسات

ممارستك، قيّم مستوى قلقك أو توترك على مقياس من صفر إلى ١٠٠، بحيث تعني الدرجة صفر عدم وجود قلق، وتعني الدرجة ١٠٠ أقصى قدر من القلق شعرت به

على الإطلاق، قبل وبعد التمرين على السواء. وقم بـإجراء عدد من جلسات الممارسة بواسطة كل من هجيتة من المنهجيات التي تريدها تجربتها. وفي أسفل ورقة

العمل، اذكر بعض التعليقات حول ما تعلمته. وانظر إذا ما كانت مهارات استرخائك تتحسن مع الممارسة، وقارن أيضاً منهجيات الاسترخاء المختلفة لمعرفة أيها يناسبك على النحو الأفضل.



ماذا تعلمت (هل تحسن استرخائي مع الممارسة؟ وما

المنهجيات التي تناسبني على النحو الأفضل؟):
يستطيع مشترؤ هذا الكتاب استخراج نسخة مصورة
و/أو تحميل نسخ إضافية من ورقة العمل هذه (انظر
المربع الموجود في نهاية جدول المحتويات).

تغيير أفكار القلق

تغيير أفكار قلقك يمثل واحدًا من أهم الأمور التي
يمكنك القيام بها لإحداث انخفاض دائم في القلق،
ويمكن خفض القلق إما من خلال تقليل إدراكك للخطر
أو

من خلال زيادة ثقتك بقدرتك على التكيف مع الأمور
التي تخشاها. والعديد من المهارات الواردة في جميع
أنحاء هذا الكتاب سوف تساعدك على تعلم اختبار
أفكار

قلقك وتغييرها. وفي نهاية هذا الفصل، يقترح الشكل
٤-٦ ترتيبًا لقراءة فصول هذا الكتاب والذي سيساء
على تعلم مهارات لإدارة قلقك.

وإحدى المهارات الأساسية التي سوف تساعدك على
التعامل مع قلقك تتمثل في استخدام التجارب
السلوكية (انظر الفصل الحادي عشر) لاختبار أفكارك
المتعلقة

بالدرجات الموجودة على سلم خوفك . وكما تعلمت

في هذا الفصل، تتمثل أسرع طريقة لتقليل القلق في
مواجهته من خلال استخدام سلم خوف . ويمكنك
إجراء

تجارب على كل درجة من درجات سلم خوفك لرؤية
مدى قدرتك على التكيف مع المواقف التي كنت
تتجنبها سابقاً. وتوفر هذه التجارب احتمالية لتعلم
أنك أكثر

قدرة على التكيف مما كنت تعتقد في البداية.
ويساعدك الفصل العاشر على صياغة خطط عمل
واستخدام القبول لمساعدتك على مواجهة المواقف
الموجودة على
سلم خوفك .

ويعلمك الفصل الحادي عشر المزيـد عن
الافتراضات الـدفينة، والتي تعد نوعاً شـائعاً
من القنـاعات التي تكون حاضرة في القلق،
فعلـى سبيل المـثال، يتمثل أحد

الافتراضات الشائعة بالنسبة للأشخاص القلقين في:
"إذا حدث شيء خطأ، فلن أستطيع التكيف". وفي
الفصل الحادي عشر، تتعلم كيفية إعداد تجارب
سلوكية

لاختبار تلك الأنواع من الافتراضات المثيرة للقلق.

إذا ثبت أن العمل على سلم خوفك مفيد بالنسبة لك،
يمكنك قراءة الأفكار الواردة في الفصلين ١٠ و ١١
وإستخدامها بمجرد إنهاء هذا الفصل. وإذا قررت
قراءة هذين

الفصلين أولاً، يمكنك قراءة الفصول من ٥ إلى ٩ من
الكتاب بعد إكمال الفصلين ١٠ و ١١.

وتعلمك الفصول من ٥ إلى ٩ كيفية وضع أهداف
شخصية، وملاحظة التحسين، واختبار أفكار قلقك
بحيث يمكنك أن تقيم بصورة أسرع مدى الخطورة
الفعلية

لموقف ما ومدى قدرتك على التكيف معه. وقد
ينخفض قلقك إذا تفحصت الأدلة واكتشفت أن الخطر
الذي تواجهه ليس سيئاً كما كنت تعتقد وأن قدرتك
على

التكيف أفضل مما كنت تعتقد.

عندما تكون أفكار قلقك صورة

كما هو مذكور آنفاً في هذا الفصل، عادة ما تحدث
أفكار القلق في شكل صور إلى جانب كلمات، ويمكن
أن تكون هذه الصور صوراً ثابتة، مثل احمرار
وجهك خجلاً.

وفي كثير من الأحيان، تبدو الصور أشبه بفيلم يتم

فيه عرض مشهد كامل. فعلى سبيل المثال، قد تتخيل تسلسلاً تقول فيه شيئاً محرّجاً ثم يتحول وجهك إلى اللون الأحمر، بينم-ا يضحك الن-اس عليك وي-هزون رعوس-هم وهم يبتعدون. وسواء ج-اعت ككلم-ات أو ص-ور، دائماً م-ا تتعلق أفك-ار القلب إم-ا بخطر ("ش-ي ء م-ا سيفشل"، "سوف أموت من الإحراج"، "رئيسي سوف يستقل بي وسأفصل من عملي") أو عدم القدرة على التكيف ("لا يمكنني التعامل مع هذا"، "أنا ضعيف"،

"الأشخاص الآخرون أكثر ثقة مني").

وعادة م-ا تكون الصور مشوهة، فعل-ي سبيل المثال، إذا ك-انت لديك صورة لرئيسك وهو منزعج منك، ف-إن صورتك قد تظهر رئيسك كشخص أطول وأكثر إثارة للخوف مم-ا هو ف-ي ال-واقِع. أو قد تب-الغ صورتك ف-ي مدى الانزعاج الذي تبدو عليه-ه لشخص آخر، ومثل هذه التشوهات ش-ائعة ف-ي تخيل القلب. ويمكن اس-تخدام

سجلات الأفكار (الفصول من ٦ إلى ٩) لاختبار صورك ورؤية مدى ملاءمتها لتجربتك الفعلية،

ويمكنك أيضًا استخدام التجارب لاختبار القناعات المشوهة. فعلى

سبيل المثال، إذا تخيلت وجهك أحمر اللون، يمكنك اتخاذ صورة لنفسك ومقارنة الصورة مع خيالك. وعن-دما تمثل صور-قلقك أوص-افا دقيق-ة للأخطار الت-ي تواجه-هها، من المفيد اكتش-اف ماهي-ة الإستراتيجيات الت-ي ستساعدك على النحو الأفضل على التكييف مع-ها

(الفصل ١٠). وكما يمكنك أن ترى، يتضمن تغيير أفكار قلقك كلا من اختبار تنبؤاتك بالخطر وتحسين وعيك بالثقة بقدرتك على التكيف، والأساليب التي تتعلمها في

هذا الكتاب سوف تنجح بصورة جيدة، سواء كانت أفكارك كلمات أو صورًا.

الأدوية

رغم أن الأدوية قد توفر راحة من القلق، فإنها يمكن أن تعوق التحسن الدائم. وتشير الدراسات إلى أن السبب في ذلك ربما يعود إلى أن الأدوية عادة ما تقلل فرص

التعلم، والممارسة، واكتساب مهارات جديدة، مثل تلك التي نتعلمها في هذا

الكتـاب . بالإضـافة إلـى ذلـك ، عنـدما يتعـامل
النـاس مـع مخاوفـهم فـي أثنـاء تناولـهم
للأدويـة ، فإنـهم يـميلون إلـى التفكـير فـي أن
العقـاقير هـي سـبب نـجاحـهم . فعـلـى سـبيل
المثـال ، تخيـل أنـك نجحـت فـي البقـاء
لـوقت طويـل علـى واحـدة من الـدرجات
الموجودة على سلم خوفك . فإذا فعلت هذا الأمر في
أثناء تناولك للأدوية ، قد تعتقد أن نجاحك يعود إلى
العقار وليس إلى مهاراتك وممارستك للتكيف .
وجزء مهم من التغلب على القلق يتمثل في تعلم
تحمل الشعور بالقلق . فإذا قللت الأدوية من مشاعرك
بالقلق ، فإنك لا تملك فرصة لتعلم أنك قادر على تحمل
وإدارة هذه المشاعر . ولاكتساب مهارات لإدارة
القلق ، يتعين عليك الشـعور بـالقلق وتعلم
كيفية تقليله و/أو تحمله . إنك لا تستطيع أن
تقدر بصورة كاملة آثار
الوعـي والقـبول ، والتنفس ، والاسـترخاء
العضـلي التـقديمي ، والتخيـل ، وتغيـير أفـكار
القلـق ، والتغلب علـى التجنـب إذا كنت
تتنـاول الأدويـة . وإحـدى فوائـد وجود
مستوى مرتفع أولـى من القلق تتمثل فـي

أن-ه يزيـد من ح-افزنا لتعلم م-هارات التكيف
وممارستها. فعن-دما نش-عرب-القلق الش-ديد،
تكون رغبتن-ا ف-ي تعلم من-هجيات
جديدة لإدارة القلق مرتفعة جدًا.

إن فاعلية أي ابتكار، بما في ذلك الأدوية، يُقاس
بمعدلات الارتكاس إلى جانب التأثير الفوري. وتسجل
معدلات الارتكاس عدد الأشخاص الذين ساعدهم
الابتكار

ثم شعروا مجددًا بالأعراض نفسها عند انتهاء
العلاج. إن الأشخاص الذين يُعالجون بنجاح من
اضطرابات قلقهم بواسطة الأدوية فقط يتعرضون
لمعدلات ارتكاس

مرتفعة. بع-ارة أخرى، إن غالبية الن-اس
الذين يستفيدون من الأدوية ب-اعتبارها
علاج-هم الوحيد للقلق يعودون إل-ى القلق
ف-ي خ-لال ع-ام بعد التوقف عن تن-اول
الدواء. وفي المقابل، تظهر الدراسات أن معظم
الناس الذين يُعالجون بنجاح من القلق بواسطة
العلاج السلوكي الإدراكي يظلون بعيدين عن القلق
لمدة تصل إلى

ع-ام واح-د بع-د ن-هاية الع-لاج. ويعلم الع-لاج

السلوكي الإدراكي-م-هارات لإدارة القلق
والت-ي-تؤدي إل-ى تحسن-ي-دوم لوقت
طويل. بع-ب-ارة أخرى، بمجرد أن تش-عر
بالتحسن بواسطة العلاج السلوكي الإدراكي، فمن
المحتمل أن تستمر في الشعور بالتحسن، ولا ينطبق
الأمر نفسه على الأدوية.

وهناك تحذير إضافي يتعلق بالأدوية المضادة للقلق
يتمثل في الإحاطة باحتمالية إدمانها، فالعديد من
الأدوية الموصوفة لعلاج القلق تعد من المهدئات،
والمهدئات

من الممكن إدمانها، والأشخاص الذين يتناولون
المهدئات لفترات طويلة من الوقت قد يكتسبون
تحملاً، وهو ما يعني أن الأمر يتطلب مقادير أكبر
وأكثر من المهدئات

لإنتاج تأثير مريح. بالإضافة إلى ذلك، بعد تناول
المهدئات لفترة طويلة من الوقت، يشعر العديد من
الناس بأعراض الانسحاب إذا توقفوا فجأة عن تناول
الأدوية،

وتتضمن أعراض الانسحاب الأرق، والتعرق،
والغضب، ورغبة حادة في تناول الدواء، والانسحاب
والتحمل هما الصفتان الأساسيتان للإدمان، ولهذا

سوف يراقبك

طبيبك عن كذب إذا كنت تتناول أيًا من هذه الأدوية. ولهذا أيضًا قد يقترح طبيبك هذا الكتاب لمساعدتك على تعلم منهجيات أخرى للتكيف مع قلقك. هذا لا يعني أن الأدوية لا يجب أن تستخدم أبدًا في علاج القلق؛ ولكن تشير معظم الأبحاث إلى أنه عند استخدام الأدوية، فإنها يجب أن تستخدم لفترة قصيرة فقط - لمدة أسابيع بدلًا من سنوات. كما تشير الأبحاث إلى أن الأدوية نادرًا ما ستكون كافية لإحداث تحسن دائم. لذلك فإن تعلم مهارات إدارة القلق ضمن إطار

العلاج السلوكي الإدراكي يجب أن يكون جزءًا من خطة العلاج لتعظيم احتمالية تحقيق نتائج طويلة الأمد.

تحقيق أقصى استفادة من هذا الكتاب للتعامل مع القلق

إذا كنت قد قرأت الفصول من ١ إلى ٤ بالفعل (الخطوة أ في الشكل ٦-١٤ في الصفحة التالية)، فإنك مستعد الآن لاكتساب مهارات هذا الكتاب. وعلى الرغم من أن

جميع المهارات الواردة في هذا الكتاب يمكن أن

تساعدك على التعامل مع القلق، قد يكون من الأفضل
اكتساب تلك المهارات بتسلسل خاص. فلتحقيق أسرع
تعافي

من القلق، أقرأ الفصول المتبقية من هذا الكتاب
بالترتيب الوارد في الشكل ١٤-٦.

الفهرس اءى اءى اءى اءى

الفهرس اءى اءى اءى اءى اءى اءى

الفهرس اءى اءى اءى اءى اءى اءى اءى اءى اءى اءى

الفهرس اءى اءى

الفهرس اءى اءى

الفهرس اءى aءى

الفهرس اءى aءى aءى

الفهرس اءى اءى اءى اءى اءى aءى aءى aءى aءى aءى aءى aءى aءى

الشكل ١٤-٦. دليل قراءة هذا الكتاب للقلق.

طاهر العطار

١- تصير أرواحنا في عالمها الذي لا يملكه إلا الله تعالى، والحمد لله رب العالمين.

الله ربنا ورب كل شيء

٢- تصير أرواحنا في عالمها الذي لا يملكه إلا الله تعالى، والحمد لله رب العالمين.

الله ربنا ورب كل شيء

٣- تصير أرواحنا في عالمها الذي لا يملكه إلا الله تعالى، والحمد لله رب العالمين.

الله ربنا ورب كل شيء

٤- تصير أرواحنا في عالمها الذي لا يملكه إلا الله تعالى، والحمد لله رب العالمين.

٥- تصير أرواحنا في عالمها الذي لا يملكه إلا الله تعالى، والحمد لله رب العالمين.

٦- تصير أرواحنا في عالمها الذي لا يملكه إلا الله تعالى، والحمد لله رب العالمين.

٧- تصير أرواحنا في عالمها الذي لا يملكه إلا الله تعالى، والحمد لله رب العالمين.

٨- تصير أرواحنا في عالمها الذي لا يملكه إلا الله تعالى، والحمد لله رب العالمين.

الله ربنا ورب كل شيء

٩- تصير أرواحنا في عالمها الذي لا يملكه إلا الله تعالى، والحمد لله رب العالمين.

الله ربنا ورب كل شيء

١٠- تصير أرواحنا في عالمها الذي لا يملكه إلا الله تعالى، والحمد لله رب العالمين.

١١- تصير أرواحنا في عالمها الذي لا يملكه إلا الله تعالى، والحمد لله رب العالمين.

١٢- تصير أرواحنا في عالمها الذي لا يملكه إلا الله تعالى، والحمد لله رب العالمين.

الله ربنا ورب كل شيء

الفصل الخامس عشر

فهم الغضب، والذنب، والخجل

ربما تقرأ هذا الفصل بسبب معاناتك أنت - أو معاناة شخص آخر تهتم به - في التعامل مع الغضب أو الذنب أو الخجل، وتؤثر هذه الحالات المزاجية على معظمنا

أحياناً، وهي تمثل مشكلة عندما تؤثر علينا في معظم الأيام، وعندما تقودنا إلى اتخاذ قرارات أو خيارات في حياتنا تؤذي أو تؤذي الآخرين.

هناك شخصان من الأشخاص الذين وُصفت حالاتهم بالتفصيل في هذا الكتاب عانا من هذه الحالات المزاجية. إن فيك كان موظف مبيعات والذي توافق بوجه عام

مع الزملاء والأصدقاء، ولكنه أحياناً ما كان يتعرض لنوبات غضب، وخاصة عندما كان يشعر بالامتهان أو عندما لم يكن يبدو على الأشخاص المقربين منه أنهم

ي-هتمون ب-ه. إن الص-عوبات الت-ي لاق-اها
ف-ي التحك-م ف-ي غضبه ف-ي المنزل نتجت

عن-ها مشكلات كبيرة ف-ي حيات-ه الزوجي-ة
م-ع جودي, وك-انت ماري-س-ا أمًا عامل-ة لطفل-ين
مراهقين. وعلى الرغم من التغلب على العديد من
الصعوبات في حياتها، كثيرًا ما شعرت بالخجل حول
تعرضها للاعتداء الجسدي كطفلة صغيرة, وأثر
شعورها

بالخجل على تقديرها الذاتي وعلى علاقاتها.
وكما توضح تجارب فيك، الغضب هو شعور يقودنا
عادة إلى مهاجمة الآخرين وإيذائهم, وعندما نشعر
بالذنب أو الخجل، فقد نهجم أنفسنا كما كانت ماري-سا
تفعل. ويصف هذا الفصل الغضب، والذنب، والخجل
ويشرح بالتفصيل إستراتيجيات لفهم هذه الحالات
المزاجية والتعامل معها.

إذا كنت تستخدم هذا الكتاب لاستهداف الغضب أو
الذنب أو الخجل، فاستخدم المقاييس الموجودة في
ورقة العمل ١٥-١ لتقييم حالاتك المزاجية بصفة
منتظمة,

وسوف يظهر التغيير الإيجابي في صورة التعرض
لهذه الحالات المزاجية بصورة أقل أو لفترات أقصر
من الوقت أو بصورة أقل حدة. فعلى سبيل المثال، إذا
كنت

تتعامل مع الغضب، ففي أثناء تقدمك في قراءة الكتاب ربما تجد أنك تتعرض للغضب بصورة أقل، وتبقى غاضبًا لفترات أقل من الوقت، وتشعر به بصورة أكثر

اعتدالًا. والتغيرات في أي من هذه الجوانب قد تكون علامات على التقدم وهي مهمة لمتابعة الحالات المزاجية وقياسها بمرور الوقت.



اس-تخدم ورق-ة العمل هذه لقي-اس وتتبع-ع معدل تكرار وقوة ومدة أي-ة حالة مزاجية-ة تريدها، كما يمكن اس-تخدام ورق-ة العمل هذه أيضا لقي-اس وتتبع-ع العواطف الإيجابية، والتي تتضمن السعادة.

الحالة المزاجية التي أقيمتها:

معدل التكرار

ارسم دائرة حول - أو ضع علامة على - العدد
الموجود بالأسفل الذي يصف بصورة أكثر دقة عدد
المرات التي تعرضت فيها لهذه الحالة المزاجية هذا
الأسبوع:

القوة

ارسم دائرة حول - أو ضع علامة على - مدى حدة
شعورك بهذه الحالة المزاجية هذا الأسبوع، وقيم
الوقت الذي كان شعورك فيه بهذه الحالة المزاجية
هو الأقوى،

حتى إذا لم تشعر معظم الوقت بالحالة المزاجية بهذه
الحدة. إن الدرجة صفر سوف تعني أنك لم تشعر
بالحالة المزاجية هذا الأسبوع. والدرجة ١٠٠ سوف
تظهر أنها

أكثر مرة ف-ي-حي-اتك تش-عر-في-ها ب-هذه
الحالة المزاجية-ة. إن الح-الات المزاجية-ة التي
يتم الش-عور ب-ها بقوة س-تزيد درجت-ها
على ٧٠. وإذا ش-عرت ب-أن الحالة المزاجية-ة
ف-ي

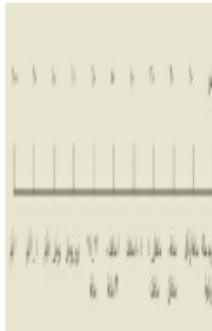
مستوى متوسط من الحدة، امنحها تقييماً يتراوح بين ٣٠ و ٧٠. وقيّم الحالة المزاجية المعتدلة بدرجة تتراوح بين ١ و ٣٠.

المدة

ارسم دائرة حول - أو ضع علامة على - العدد الموجود بالأسفل الذي يتماشى مع استمرارية حالتك المزاجية. مرة أخرى، امنح هذا التقييم للوقت الذي شعرت فيه

خلال الأسبوع بهذه الحالة المزاجية بأقصى قوة (فكر في التقييم الذي منحته لهذه الحالة المزاجية على مقياس القوة بالأعلى). وإذا لم تشعر بهذه الحالة المزاجية

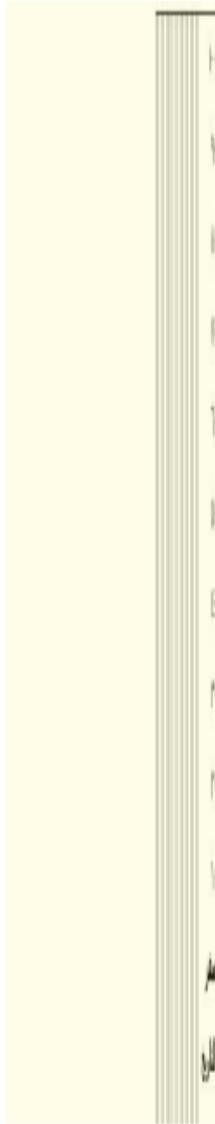
هذا الأسبوع، فارسم دائرة حول الرقم صفر.



يستطيع مشتركو هذا الكتاب استخراج نسخة مصورة
و/أو تحميل نسخ إضافية من ورقة العمل هذه (انظر
المربع الموجود في نهاية جدول المحتويات).



الحالة المزاجية التي أقيمها:



يستطيع مشترى هذا الكتاب استخراج نسخة مصورة
و/أو تحميل نسخ إضافية من ورقة العمل هذه (انظر

المربع الموجود في نهاية جدول المحتويات).
بمجرد تقييم معدل تكرار وقوة ومدة حالتك المزاجية،
وتسجيل نتائجك مع التاريخ على ورقة العمل ١٥-٢،
تكون مستعداً لتعلم المزيد حول الغضب، والذنب،
والخجل والأمور التي يمكنك فعلها للشعور بتحسن
فيما يخص هذه الحالات المزاجية.

الغضب

طلب ريك من زميله جون أن يضع قميصه الجديد في
المغسلة في أثناء ذهابه لشراء البقالة. كان جون
سعيداً للقيام بهذا ووضع القميص في المجفف بعد
غسله،

وعندما عاد ريك إلى المنزل، سأل عن القميص،
وأدرك جون أنه نسي إخراجَه من المجفف. وعندما
أزال القميص من المجفف، بدا أنه انكمش، فاستشاط
ريك غضباً

لأنه اعتقد أنه كان ينبغي على جون أن يكون أكثر
اهتماماً ويقرأ التعليمات لكي يكتشف إذا ما كان يمكن
وضع القميص في المجفف أم لا. وصاح ريك في
وجه جون

قائلاً: "إنك لا تهتم بأشيائي! إنك مهمل مستهتر!"
شعر جون بالألم، ورغم أنه كان حزينا بشأن قميص

ريك، فإنه اعتقد أن غضب ريك غير مناسب ألبتة.
فصاح

جون قائلاً: "إن الخطأ خطوك! إذا كان قميصك
يحتاج إلى عناية خاصة، كان يجب أن تخبرني! إنني
لن أفعل لك أية خدمات أخرى!".

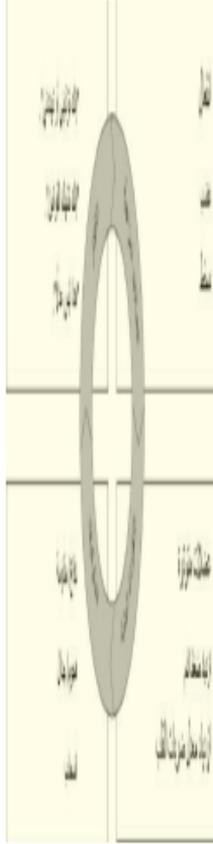
ربما تعبر عن غضبك أو لا تعبر عنه مثلما فعل كل
من ريك وجون، ولكنك من المحتمل أنك تعرضت
لمشاعر مماثلة من الغضب عندما فكرت بأنك
تعرضت لسوء

معاملة بصورة حادة، أو أن شخصاً ما يؤذيك أو
يستغلك. ومثل جميع الحالات المزاجية، يتحقق
الغضب من خلال تغيرات في التفكير، والسلوك،
والاستجابات

البدنية، على النحو الظاهر في الشكل ١٥-١. وعندما
نكون غاضبين، تتأهب أجسادنا للدفاع أو الهجوم.
وعادة ما تتشبع أفكارنا بخطط الانتقام أو
"القصاص" أو

نركز على مدى "الظلم" الذي تعرضنا له.
لاحظ أن عاطفة الغضب يمكن أن تتراوح بين الانفعال
والسخط وقد تتأثر درجة غضبنا في موقف معين
بتفسيرنا لمعنى الحدث؛ فبعد خلافهما حول القميص،

أصبح جون صامتًا بقية اليوم.



الشكل ١٥-١. لمحة عن أعراض الغضب
إذا فسر ريك هذه الاستجابة بأن جون يشعر بالألم،
فقد ينفعل ريك بصورة معتدلة أو حتى يهتم بمشاعر
جون، ولكن إذا اعتقد ريك أن صمت جون يعني أنه
لا

يهتم به أو أنه يتجاهل اهتماماته، فمن المحتمل أن يزداد غضب ريك.

هناك تنوع فردي كبير في أنواع الأحداث التي تثير الغضب، فقد يشعر شخص بالغضب عندما يقف في صف، ومع ذلك قد يستمع بهدوء إلى الانتقادات الخاصة

بأدائه في العمل. وقد يكون شخص مختلف راضياً تماماً عن الوقوف في الصف، ومع ذلك فقد يهاجم بسرعة أي شخص يشير إلى أخطاء العمل. إن أنواع الأحداث

التي تثير غضبنا عادة ما تكون مرتبطة بماضينا، إلى جانب القواعد والقناعات التي نتبناها.

فعلى سبيل المثال، إذا كنا قد تعرضنا للإساءة كثيراً أو بحدة في الماضي، فربما يكون لدينا ميل إلى أن نكون "حذرين" ضد إيذاء مستقبلي، فبعض الأشخاص الذين

لديهم تاريخ طويل من الإساءة أو الانتقاد يرون سريعاً الأحداث الحالية كأحداث مسيئة وقد يشعرون بغضب مزمن، والذي يبدو أحياناً غير مناسب للأحداث

التي تثير غضبهم.

إن نمط الغضب السريع والمتكرر يتماشى مع قناعة مفادها أننا نستطيع حماية أنفسنا من خلال مواجهة الإساءة. فماذا عن الأشخاص الذين يتعرضون بصورة

متكررة للإساءة، ولكنهم يشعرون بالعجز لحماية أنفسهم. الأشخاص الذين يعتقدون أنهم عاجزون عادة ما يتفاعلون مع الإساءة ليس بالغضب، وإنما بالتنازل

أو الاكتئاب. فإذا كنت تشعر بالعجز في مواجهة الإساءة، فقد يتمثل تحديك في تعلم الشعور بالغضب عندما يؤذيك شخص ما، بدلا من تعلم السيطرة على الغضب. ولذلك يمثل الغضب مشكلة، إما لأنه يتكرر أكثر من اللازم، ولا يناسب الحدث، ويُعبر عنه بطرق مدمرة، أو لأنه غائب. فمن الطبيعي الشعور بالغضب أحيانا، ويمكن أن يكون الغضب استجابة صحية وتكيفية.

يستطيع مشترؤ هذا الكتاب استخراج نسخة مصورة
و/أو تحميل نسخ إضافية من ورقة العمل هذه (انظر
المربع الموجود في نهاية جدول المحتويات).
أفكار الغضب

الغضب م-رتبط ب-إدراك ت-هديد أو خطر أو
أذى، وبقناع-ة تفي-د بأن-ه يتم انت-هاك قواعد
م-همة، ويمكن-ا كذلك أن نغضب إذا اعتقدنا
أن-ا ن-ع-امل بظلم أو نمن-ع من
الحصول على شيء من المتوقع أن نحققه. ففي
الشجار حول القميص التالف، شعر ريك بالغضب لأنه
توقع أن جون سينظف قميصه دون أية أضرار.
وشعر جون

بالغضب لأن هجوم ريك الش-خصي ("إنك
م-همل وع-ديم الفكر!") بدأ ظ-المًا جدًا. فقد
تج-اهل حب-ه واهتمام-ه بريك ونيت-ه الطيب-ة
الخاص-ة بغسل القميص. لاحظ

التشديد على العدل، والمعقولية، والتوقع. إنه ليس مجرد الألم أو الضرر هو ما يجعلنا غاضبين، وإنما انتهاك قواعدها وتوقعاتها.

تخيّل رجلاً يخسر وظيفته. هل يشعر بالغضب؟ ماذا يتوقف على نظرتك. إذا خسرت الوظيفة واعتقد أن هذا قرار عادل (ربما لأن الشركة أفلست وجميع الموظفين خسروا وظائفهم)، فمن المسبب أن يشعر بالغضب. ولكن إذا كان يعتقد أن خسارة الوظيفة كانت ظلمًا (ربما لأن الآخرين لم يُطردوا أو أن الرجال المنتمين فقط إلى جنس معين أو عمر معين هم من خسروا وظائفهم)، إذن سيشعر بغضب شديد.

وبالمثل، إذا وقف طفل على قدمك في أثناء ركوب الحافلة، فإنك تشعربألم. أما شعورك بالغضب فسوف يعتمد على نفسيرك لنية ومنطقتك سلوك الطفل،

فغضبك من المحتمل أن يكون سريعًا إذا اعتقدت أن الإيذاء كان مقصودًا، ولكن إذا اعتقدت أن الطفل وقف على قدمك بالخطأ عندما فقد الطفل اتزانه

بسبب

التفـاف الحافلـة، فربمـا تتـأوه من الألم،
ولكن من المحتمل ألا تشـعر بالغضب.
واحتماليـة الغضب اسـتجابة للإيـذاء ترتبط
بـأحكام عـلى المنطقيـة أو النيـة. فعـلى
سبيل المثال، في حافلة مزدحمة، قد تتجاهل وقوف
شخص ما على قدمك بسهولة أكبر مما ستفعل في
حافلة شبه خالية.

وقد تبدو قواعد الغضب هذه مباشرة بعض الشيء
حتى تأخذ بعين الاعتبار أن نظرة الناس تتفاوت كثيرًا
فيما يرونه عادلاً ومنطقيًا. فقد توقع ريك من جون
أن

يكون منتبهاً وداعماً له، حتى عندما
كان ريك يتصرف بطرق اعتبرها جون
مؤذيـة، وتوقع جون من ريك أن يتحدث
بهدوء إلىـه، حتى عندما كان ريك
يشـعر

بالغضب. وقد اعتقد كل من ريك وجون أن توقعاتهما
كانت منطقية وأن توقعات الآخر لم تكن عقلانية.
وكما اكتشف ريك وجون، من المرجح أن يظهر
الغضب في العلاقات الوثيقة. ونادرًا ما يكون الغضب
شديدًا كما يكون عندما نشعر به مع شخص نكون

على اتصال

وثيق معه، سواء كان هذا الشخص شريك حياة أو زميل عمل. والرابط بين الغضب والمودة يمكن أن يفهم على النحو الأفضل من خلال إدراك أن كلامنا لديه عدة

توقعات بالنسبة لصدقاتنا، وعلاقاتنا بمن نحب، وشاركاتنا في العمل، وما إلى ذلك. ومن النادر أن تكون لدينا توقعات شخصية معينة بالنسبة للأشخاص الذين

نقابلهم مصادفةً. فنادرًا ما نشعر بالغضب الحاد نحو بائع بمتجر؛ لأن توقعاتنا لهذا النوع من العلاقة تكون منخفضة بعض الشيء. فكلما كانت العلاقة قريبة مع شخص ما، زادت احتمالية أن تكون لدينا توقعات مرتفعة لهذا الشخص. ولتعقيد الصورة، ربما لا نخبر الأشخاص بتوقعاتنا، بل قد لا نكون على دراية بهذه التوقعات، حتى يتم انتهاكها. فعندئذ نشعر بالألم، والإحباط، والكثير من الغضب.

إستراتيجيات إدارة الغضب

اختبار أفكار الغضب

إن طريقة استجابتنا إلى أفكار الغضب تعتمد على الدور الذي تلعبه هذه الأفكار في حياتنا. فإذا كنا

نادراً ما نشعر بالغضب، وكانت أفكار الغضب تثور
من ظلم

واضح، فإن استجابتنا سوف تتمثل في اكتشاف كيفية
استخدام غضبنا للاستجابة بصورة بناءة إلى
الموقف. وعندما نشعر بالغضب مراراً وتكراراً،
وخاصة إذا كان

الغضب يؤدي إلى مشكلات لنا ولعلاقتنا، إذن فإننا
نريد تعلم فحص أفكار غضبنا ورؤية إذا ما كانت
هناك طريقة أخرى للتفكير في الأمور. ويعد سجل
الأفكار

الذي تعلمت استخدامه في الفصول من ٦ إلى ٩ أداة
جيدة لتعلم التفكير في طرق بديلة.

عندما نكون غاضبين، نميل إلى تفسير - أو إساءة
تفسير - نيات الشخص الآخر بطريقة شخصية
وسلبية. وقد نعتقد أنه يسيء معاملتنا عن قصد أو
يستغلنا،

حتى عندما لا يكون الحال هكذا. فعلى سبيل المثال،
هب أنك تقف على بعد بضعة أمتار من منضدة
الحساب في متجر، منتظراً حتى ينتهي البائع من
عميل آخر

لأنك تحتاج إلى المساعدة. وبمجرد أن ينتهي البائع

مع ذلك العميل، يتجه شخص آخر إلى المنضدة ويبدأ في التحدث إلى البائع. إذا اعتقد أن هذا الشخص رآك وتجاوزك متعمداً، فقد تشعر بالغضب. ومن ناحية أخرى، إذا اعتقدت أن ذلك كان خطأ بريئاً وأن الشخص الآخر لم يرك واقفاً هناك، فمن المستبعد أن تشعر

بالغضب. والفارق بين هذين التفاعلين يتمثل في إذا ما كنا نأخذ أفعال الشخص الآخر على محمل شخصي أم لا. هل نعتقد أنهم فعلوا ذلك "بنا"، أم أن الشخص الآخر لم يكن واعياً بأننا كنا نقف هناك؟

عندما نشعر بالغضب، نميل إلى أخذ أفعال الشخص الآخر على محمل شخصي. وإحدى مميزات سجلات الأفكار هي أنها تساعدنا على دراسة هذه الأنواع من المواقف بتمعن. وتستطيع سجلات الأفكار مساعدتك على التفكير في تفسيرات بديلة لسلوك الشخص الآخر. هل تتذكر مرة تجاوزت فيها شخصاً آخر كان يقف في

الصف لأنك لم تر ذلك الشخص يقف هناك؟ إنك لم تقصد الإساءة إلى هذا الشخص. فقد كان الأمر خطأ بسيطاً يرتكبه الجميع من وقت لآخر. إن تعلم عدم تفسير أفعـال الآخرين على محمل شخصي،

وتعلم التفكير في-ني-ات-الن-اس بطرق أكثر
رحمة، وتعلم النظر إل-ى الموقف من منظورات
مختلفة تعد جميعها طرقاً
مفيدة للاستجابة إلى الغضب.

وأفكار الغضب عادة ما تضع الناس في صناديق، إن
جاز التعبير. ففي المثال المذكور آنفاً في هذا الفصل،
أصبح ريك غاضباً جداً من جون عندما قام جون
بغسل

قميص ريك وانكماش القميص. ووصف
ريك جون بأن-ه "م-همل" و"مستهتر". إن-ا
ع-ادة م-ا نصنف الأشياء خاص - مثل م-ا فعل
ريك - عن-دما نش-عر بالغضب. وإذا
استخدمت هذه التصنيفات كثيراً بما يكفي، فإنها
تصبح صناديق تعوق نظرتنا المرنة لنيات الشخص
الآخر. فإذا استمر ريك في التفكير في جون باعتباره
"مستهتراً"،

فقد يبدأ في إساءة تفسير العديد من السلوكيات كدليل
على هذا التصنيف. فعلى سبيل المثال، إذا دخل جون
إلى المطبخ وأعد لنفسه كوباً من القهوة، ربما قال
ريك لنفسه: "أوه، إنه مستهتر جداً. إنه لم يعرض
عليّ كوباً من القهوة". إن ريك لم يفكر في أن جون

يعلم أن ريك لم يشرب مطلقاً أكثر من كوبي قهوة في اليوم

وقد تناول بالفعل كوباً من القهوة في صباح ذلك اليوم. إن جون لم يكن مستهتراً، وإنما كان يبرهن على اهتمامه بعادات ريك. في الواقع، كان جون يرى نفسه

مهتمًا ومكترثًا، وكان سلوكه يدعم هذه النظرة بوجه عام. إن وضع شخص في صندوق يحمل ملصق تصنيف واحدًا دائمًا ما يتسبب في العديد من التفسيرات

الخطأ والانزعاج غير الضروري. فإذا وجدت نفسك تصنف شخصًا في حياتك وتصدر أحكامًا عليه بطريقة مستمرة، فعادة ما يكون هذا علامة على أنك تضع هذا الشخص في صندوق. وعندما

تصبح واعياً بهذا، هناك عدة أمور يمكنك فعلها لتقليل غضبك وفتح الصندوق. أولاً، يمكنك أن تكون واعياً بمشكلات "الأزرار الساخنة" الخاصة بك التي يتم

الض- غط علي-ها. لقد أدرك ريك أن-ه ك-ان حس-اسًا جدا تج-اه علام-ات تش-ير إل-ى تج-اهل

مش-اعره واحتياجات-ه. فعند الض-غط على
أزرارك الس-اخنة، بدلاً من التف-اعل
بطريقة غاضبة، يمكنك محاولة أن تكون مراقباً لا
يصدر أحكاماً، وأن تجمع المزيد من المعلومات،
بحيث تستطيع اختبار افتراضاتك حول نيات
الأشخاص الآخرين.

أراد ريك تحسين علاقته مع جون؛ ولذلك بدلاً من
الشعور بالغضب بصورة صامتة حول إعداد جون
كوباً من القهوة لنفسه، سأل ريك جون: "لماذا لم
تحضر إليّ

كوباً من القهوة؟" لقد منح هذا الأمر ريك فرصة
لاختبار افتراضه بأن جون مستهتر، فأجاب جون:
"لقد وجدت أنك قد تناولت كوباً من القهوة هذا
الصباح، وأنا

أعرف أنك لا تشرب أكثر من كوب واحد. ولكن إذا
كنت تريد كوباً آخر، فيسعدني إحضار كوب لك.
سوف أقوم بإعداد مقدار جديد من القهوة". إن إجابة
جون

منحت ريك معلومات إضافية وساعدته على إدراك أن
سلوك جون لم يكن "استهتاراً" على الإطلاق. إن
ميزة جمع المعلومات عندما نبدأ في التفكير بصورة

سلبية

حول الآخرين تكمن في أنها عادة ما تساعدنا على فهم أفعال الأشخاص الآخرين بطرق جديدة.

وتشمل المنهجيات الأخرى التي قد تساعدك على التحكم في غضبك وتوقع الأحداث التي تعرضك لخطورة الشغور بالغضب والاستعداد لها، وإدراك العلامات المبكرة للغضب، والاستراحات، والتدريب على الحسم، والعلاج الزوجي أو الأسري.

استخدام التخيل لتوقع الأحداث والاستعداد لها قد يكون من المفيد توقع المواقف التي من المحتمل أن تشعر فيها بالغضب والاستعداد لها، والتخلي بالهدوء قبل دخول هذه المواقف يعدك للتعامل مع الأحداث

التي قد تثير غضبك بصورة طبيعية. ومنهجيات التخيل الموصوفة في الفصل الرابع عشر كطرق لخفض القلق يمكن استخدامها أيضا لإعدادك للمواقف التي تكون

فيها معرضاً لخطورة فقدان أعصابك. وبالإضافة إلى استخدام التخيل لتهدئة نفسك، يمكنك استخدام التخيل للتخطيط والإعداد لأنواع الاستجابات التي تريد

القيام بها.

ومن الأفضل اس-تخدام التخي-ل قبل دخول موقف تتعرض في-ه لخطورة فقد ان أعص-ابك.

وقد تجد من المفيد تخيل نفسك تقول م-ا تريه قول-ه، بالأسلوب الذي

تريده، والحصول على الإجابة التي تأمل في الحصول عليها. وفي حالة عدم سير الأمور بصورة جيدة كما تتمنى، قد يكون من المفيد تخيل كيف يمكنك التعامل مع المشكلات التي قد تحدث. إن التمرن ذهنياً على الاستجابات تجاه المواقف الصعبة يمكن أن يساعدك على الشعور بمزيد من الثقة وقليل من التهديد إذا ما سارت

الأمور على نحو سيئ. وبدورها، يمكن أن تساعدك هذه الثقة على الاستجابة بطرق فعالة وتكيفية، بدلاً من مجرد الانفجار غضباً عندما لا تنجح الأمور.

وينجح

التخي-ل، جزئياً لأن-ه يس-اعدك على دراسة- المشكلات المحتملة وتصميم ردود مسبقا.

بالإض-افة إل-ى ذلك، من الممكن أن يكون من المفيد رؤي-ة نفسك شخصاً فع-الاً

وهادئاً في موقف عالي المخاطر ومثير للتوتر.

وأخيراً، من المفيد أن تبني صورة مثالية للطريقة التي تريد اتباعها في الاستجابة؛ الصورة التي يمكن أن تساعد على

توجيه استجاباتك في الموقف الفعلي.

إذا كنت تستطيع أن تحدد موقفاً سيكون مثيراً للتوتر والذي تتعرض فيه إلى خطورة عالية فيما يخص الشعور بالغضب، فإن لديك الفرصة لكي تخطط - وتكتب

وتتمرن على - ما تريد قوله والطريقة التي تريد أن تقوله بها. وهذا السيناريو يمكن أن يساعدك على تطوير إستراتيجية موجهة نحو ما تريد تحقيقه ودخول الموقف بدرجة أكبر من الثقة.

إدراك العلامات التحذيرية المبكرة للغضب

بالإضافة إلى توقع المواقف التي من المحتمل أن

تشعر فيها بالغضب، قد يكون من المفيد إدراك

العلامات التي تشير إلى أنك ستشعر بالغضب أو أن غضبك سيخرج

عن السيطرة. بالنسبة للعديد من الناس، تتضمن

العلامات التحذيرية المبكرة من أن الغضب قد يخرج

عن السيطرة، الارتجاف، وتوتر العضلات، وإطباق

الفم،

وضيق الصدر، والصراخ، وإطباق القبضتين، وقول أشياء ليست حقيقية. فلا بأس من الشعور ببعض الغضب، ولكن عندما تدرك أنك تبدأ في الانتقال إلى المنطقة

الدمرة من الغضب، توقف لحظة لتذكرك نفسك بخيارتك. فيمكنك اختيار أن تكون غاضباً أو أن تستخدم الاستراحات أو الحسم على النحو الموصوف فيما يلي لكي تهدأ.

الاستراحات

يمكن أن تكون الاستراحات طريق-ة فعالة للتحكم في غضبنا، وأخذ استراحة ينطوي على إزالة نفسك من الموقف الذي تتواجد فيه عندما تشير علامات التحذير المبكرة إلى أن غضبك قد يخرج عن السيطرة. واتخاذ استراحة يساعدك على استعادة السيطرة على نفسك وعلى الموقف، ويمكنك أن تذكر نفسك بالأمور المهمة

بالنسبة لك والأمور التي تحاول تحقيقها. والاستخدام الفعال للاستراحات يتضمن إدراك

العلامات المبكرة التي تفيدها أن غضبك
يتعاضد مع الطريق التي تريدها التعاضد
مع الموقف أو أنه يتحول إلى
غضب تدميري. ويمكنك استخدام الاستراحات كما
يفعل الرياضيون: لاستعادة التركيز أو وضع
الاستراتيجيات أو الاسترخاء أو مجرد الراحة. وقد
تكون استراحتك

قصيرة لا تتجاوز ٥ دقائق أو طويلة قد
تمتد إلى ٢٤ ساعة. ولا تستخدم
الاستراحة لتجنب الموقف، ولكن لها تستخدم
لتمكينك من التعاضد مع الموقف من زاوية
جديدة وبداية جديدة. وأحياناً سيساعدك مجرد
الخروج من الموقف على رؤيته بصورة مختلفة.
وخلال الاستراحة، ربما تجد من المفيد ممارسة
تمارين الاسترخاء

الموصوفة في الفصل الرابع عشر، وقد تجد أنك
تحقق أقصى استفادة من الاستراحة عندما تستخدمها
لاختبار بعض أفكار غضبك (على النحو
الموصوف آنفاً في

هذا الفصل وفي الفصول من ٦ إلى ٩). ويحاول
بعض الناس إعادة دخول الموقف مع وجود

إستراتيجية جديدة في عقلهم، لتقليل احتمالية حدوث موجة غضب.

وكما هو موصوف سابقًا، يمكنك استخدام التخيل لممارسة ما تخطط لقوله وفعله قبل عودتك إلى الموقف.

الحسم

يمكن أن يساعدك تعلم التحلي بالحسم على تقليل صعوبات التعامل مع الغضب. والحسم عادة ما يُوصف بأنه طريق وسط بين التصرف بعدوانية والسماح

بسلبية لشخص ما باستغلالنا. فعندما نكون عدوانيين، نهجم الشخص الآخر، وعندما نكون سلبيين على نحو مفرط، نتيح للآخرين مهاجمتنا. ويصف الحسم

طريقًا وسطًا ندافع فيه عن أنفسنا دون مهاجمة الشخص الآخر، فعلى سبيل المثال، فيما يلي ثلاثة ردود على شخص ما ينعنا بـ "الغباء".

العدائية: (صياح) "إذا كنت تظن أنني غبي، فأنت أبله!".

الحسم: (هدوء وحزم) "ربما تظن أنني غبي، ولكن دعنا نعد إلى المشكلة الحقيقية وهي كذا وكذا".

السلبية: (الشعور بالخجل، وعدم التلطف بشيء).
ويعني الحسم أي ضا التعبير عن
المتطلبات والاحتياجات بطريقة مباشرة.
فعل-ي سبيل المثال، يجب أن ك عائد إلى
المنزل من العمل، وبدأ جميع أطفالك يطلبون
الحصول على انتباهك في آن واحد. فإذا كنت مرهقا
وحاولت تلبية جميع احتياجاتهم (سلبية)، فقد تبدأ في
الشعور بالإجهاد وفي النهاية ستنفجر غضبا نحوهم
(عدوانية). فعادة ما يكون من الأفضل أن تكون
حاسما وتقول شيئا مثل: "إنني مرهق حقا وأحتاج
إلى بضع دقائق للراحة قبل أن أتمكن من اللعب
معكم". فهذا

يمنحك وقتا لاستعادة التركيز وتذكر مدى حبك
لأطفالك، وإعداد نفسك لقضاء الوقت معهم و/أو
وضع حدود عند الضرورة. وبهذه الطريقة، يمكن أن
يقلل

الحسم من تكرار التعرض للظلم أو الاستغلال،
وبالتالي يستطيع منع المواقف التي تثير الغضب، كما
أنه يعطيك إحساسا أكبر بالسيطرة على حياتك.
أربع إستراتيجيات لمساعدتك على تخطيط استجاباتك
الحاسمة وممارستها

١. استخدم عبارات "أنا". إن عبارات الغضب عادة ما تبدأ بكلمة "أنت" وتوجه اللوم فيما يخص المشكلات (مثل: "إنك دائماً ما تفكر في نفسك أولاً"). وبدء نقاش

بهذه الطريقة عادة ما يضع الشخص الآخر في موقف دفاعي، ويكون من غير المرجح بعد ذلك أن يستمع الطرف الآخر لما يجب أن تقول. وعادة ما تبدأ الاستجابات

الحاسمة بكلمة "أنا" وتعبر عن تفاعلاتك، واحتياجاتك، ورغباتك (مثل: "إنني أود حقاً أن تستمع إلى ما أفكر فيه وأشعر به"). والتعبير عن احتياج أو طلب من

المرجح أن يقود الشخص الآخر إلى سماع رسالتك، وبالتالي من المرجح أن يؤدي إلى نقاش منتج.

٢. اعترف بأية حقيقة في شكاوى الشخص الآخر حيالك، وفي الوقت نفسه دافع عن حقوقك. فعلى سبيل المثال، تخيل أن شخصاً ما يطلب إليك أن تفعل شيئاً،

وأنت تقول لا. فيقول الشخص الآخر: "ولكنني أحتمل حقاً لأن تفعل لـي هذا الأمر، فمن الأنانية ألا تسعدني إذا كنت

تسـتطيع". فقد تـردقـائلا: "إنـي أتفـهم إحباطك، ولكن ينبغي أن أقول لا؛ لأنني مرهق حقا الآن. هذه ليست أنانية؛ هذا مجرد اهتمام بنفسي".

٣. عبر بعبارات واضحة وبسيطة عن متطلباتك واحتياجاتك، بدلاً من أن تتوقع من الأشخاص الآخرين أن يقرأوا عقلك أو يتوقعوا ما تريد. فمن الحسم أن تطلب

المساعدة مباشرة، وتخبر الآخرين بما تحتاج إليه، وأن تكون واضحاً حيال توقعاتك. فقد تخبر شريك حياتك قائلاً: "قدمي تؤلمني، هل يمكنك من فضلك تدليكها

لي؟" وقد تقول أمٌّ لأطفالها: "برجاء التقاط جميع ألعابكم ووضعها بعيداً. عندما أعود، انتظر أن تكون الأرض فارغة". أو قد يقول مدير: "أريد منك إنجاز هذا

المشروع اليوم قبل الساعة الثالثة. برجاء إخباري بأي شيء يتعارض مع هذا الموعد النهائي".

٤. ركز على عملية الحسم بدلاً من النتائج. التحلي بالحسم لا يعني أنك ستحصل دائماً على ما تطلبه، فالهدف من الحسم هو النقاش الواضح. وعلى الرغم من

أنه لا يوجد ضمان بأن كل عبارة حسم ستؤدي إلى نتيجة مرغوبة، فإن التواصل الحاسم من المرجح أن يؤدي بمرور الوقت إلى المزيد من العلاقات الإيجابية.

أفكار وافتراضات تتعارض مع التحلي بالحسم "إذا كنت تحبني بحق، فستعرف ما أريد".

"الناس لن يحبوني إذا قلت لا".

"ما الجدوى؟ لن أحصل على ما أريد على أية حال".

"هذا لا يستحق الجدل الذي سينتج عنه".

"يمكنني التعايش مع هذا كما هو".

"إذا كان هناك شخص لا يتحدث بصورة لطيفة معي، فإنني لا ينبغي أن أرد بصورة لطيفة".

من الممكن أن تكون هذه الافتراضات مدمرة

للعلاقات؛ فالأشخاص الذين يهتمون بنا بعمق عادة

ما لا يعرفون ما نريده أو نحتاج إليه. وافترض أن

الأشخاص

يجب أن يعرفوا دون قول أي شيء يؤدي إلى شعور

متكرر بالألم والغضب. فالتعبير عن متطلباتنا

واحتياجاتنا بعبارات واضحة وبسيطة يعد إحدى

المهارات الجيدة

للتعامل مع العلاقات، وعادة ما تقلل الشعور بالألم

والانفعال الذي يمكن أن يؤدي إلى الغضب.
وإذا تعارضت هذه الأفكار مع حسمك، يمكنك
اختبارها من خلال استخدام المهارات الواردة في
الفصول من ٦ إلى ٩. ويمكنك كذلك اختبار أفكارك
وجدوى حسمك

من خلال إجراء تجارب سلوكية كتلك الواردة في
الفصل الحادي عشر.

مسامحة الآخرين

عندما يؤذينا شخص ما بصورة عميقة ومتكررة، فإن
الغضب قد يدوم لوقت طويل. والغضب المستمر من
الممكن أن ينال من عزيمتنا ويحول بيننا وبين
الشعور

بالسعادة والفرح. وفي هذه الحالة، قد يكون من
المجدي العثور على طريقة لتفريغ الغضب،
ومسامحة الأشخاص الذين أساءوا لنا قد تساعدنا
على التخلص من

الغضب والألم. فإذا كان الشخص الذي آذانا نادمًا
ويعبر عن اعتذاره، تكون المسامحة أسهل بعض
الشيء. ولكن إذا لم يكن الشخص نادمًا على ما فعل
أو قال،

فعادة ما تكون المسامحة أصعب كثيرًا. ومن المفيد

أن تضع في اعتبارك أن المسامحة تتعلق بإراحة
أنفسنا من عبء الغضب. وهذا لا يعني تجاهل أفعال
الشخص

الأخر؛ ولكنه يعني النظر إلى تلك الأفعال بطريقة
مختلفة. فعلى سبيل المثال، قد نتقبل أن الشخص
الذي أساء إلينا منزعج أو لديه مشكلات يجب حلها.
أحيانا ما قد نقرر عدم مسامحة شخص ما، مثلما
يحدث عندما يواصل شخص ما إيذاءنا أو إيذاء من
نهتم بهم. وفي هذه الحالة، قد تتمثل الطريقة الوحيدة
لتفريغ الغضب في تقبل أن هذا الشخص فاسد، وأن
نعي في عقولنا أنه لا لوم علينا، وأن نفكر في طرق
لحماية أنفسنا من الإساءة في المستقبل. وخطط
العمل،

الموصوفة في الفصل العاشر، يمكن أن تساعدنا على
تصميم سلاسل من الإجراءات والاستجابات لحماية
أنفسنا من الإساءة. وأحيانا ما يتضمن هذا وضع
مسافة

بيننا وبين الشخص المسيء.

فإذا قررت أنك تريد مسامحة شخص، فهناك خياران
يمكن أن يساعدك: أولاً تذكر أنك تستطيع الانخراط
في عملية المسامحة لصالحك وليس لصالح الشخص

الآخر؛ ففي الـواقـع، إنـك لا تحتـاج حتـى إلـى نقل مسـامحتك للشـخص الأخر،
والخيـار الثـاني (كـتابـة خطـاب مسـامحة)
يـمكن أن يـعزز المسـامحة حتـى إذا لم تعد
تتواصل مع الشـخص الذي أساء إليك.

١. أخبر الشـخص الأخر مباشرة كيف أذاك، من أجل
مساعدته على فهم سبب غضبك. فإذا كنت تستخدم
عبارات "أنا" كما هو موصوف في قسم الحسم
المذكور

أنفاً، تكون لدى الشـخص الأخر فرصة للتفكير في
وجهة نظرك واستجابتك. فعلى سبيل المثال، قد تقول
لشريك حياتك أو صديق جيد: "أشعر كأنني غريب
عندما

لا تقـدمني إلـى أصـدقائك. وعنـدما تسـتمر
فـي فـعل هـذا الأمر، برغم أنـنا تحدثنا عنـه
عدة مرات، أتلقـى رسـالة بـأنك لا تهتم حقا
بمشـاعري". فـإذا اعتذر الشـخص
الأخر، يمكنك أن تقرر إذا ما كانت مسامحة الشـخص
أو التحدث عن ماهية التغيرات المستقبلية التي
تحتاج إليها من أجل مسامحته. فعلى سبيل المثال،
ربما

تقول: "أريد أن أصدقك وأسامحك. إذا قدمتي إلى
بعض من أصدقائك على مدار الشهر التالي، فهذا
سيظهر لي أنك تهتم بحق، وسوف يجعل من الأسهل
عليّ أن
أتوقف عن الشعور بالألم والغضب".

٢. اكتب خطاب مسامحة يصف ألمك أو الضرر الذي
لحق بك. هذا خطاب لن ترسله، ومن المهم ألا تراقب
أفكارك عند كتابة الخطاب. وبالإضافة إلى ذلك، لا
تفكر

في الطريقة التي سوف يتفاعل بها الشخص الآخر
إذا ما قرأ الخطاب في وقت من الأوقات، ولذلك يمكنك
كتابة الخطاب بحرية كاملة، لأن الشخص الذي آذاك
لن
يقرأه أبداً.



١. هذا ما فعلته بي:
٢. هذا تأثير ما فعلت في حياتي:
٣. هكذا يستمر في التأثير عليّ:
٤. هكذا أتخيل أن تكون حياتي أفضل إذا ما استطعت مسامحتك:
٥. (المسامحة عادة ما تبدأ بتفهم رحيم للأشخاص الذين أساءوا إليك. اكتب عن أية تجارب حياتية لدى الشخص الآخر والتي ربما تكون قد أسهمت في الطرق التي

اتبعوها في إيدائك أو إساءة معاملتك). هكذا يمكنني أن أتفهم ما فعلت:

٦. (كل شخص يؤذي شخصاً آخر أحياناً. عندما تؤذي شخصاً آخر، كيف ستود أن يفكر ذلك الشخص فيك؟) هكذا أود أن يُنظر إليّ إذا آذيت شخصاً ما:

٧. (المسامحة لا تعني أنك توافق على - أو تنسى أو تنكر - ما حدث والألم الذي تشعر به، فالمسامحة تعني إيجاد طريقة للتخلص من غضبك وفهم الأحداث من منظور مختلف). هكذا يمكنني مسامحتك على ما فعلت:

٨. هذه هي الصفات التي أتمتع بها والتي ستساعدني على التقدم للأمام:

يستطيع مشتركو هذا الكتاب استخراج نسخة مصورة و/أو تحميل نسخ إضافية من ورقة العمل هذه (انظر المربع الموجود في نهاية جدول المحتويات).



أسفل "منهجية إدارة الغضب" اكتب "اختبار الأفكار"
أو "الاستعداد التخيلي" أو "إدراك العلامات
التحذيرية المبكرة" أو "الاستراحة" أو "الحسم" أو
"المسامحة".

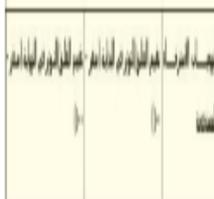
وبالنسبة لكل جلسة من جلسات ممارستك، قيّم
غضبك على مقياس من صفر إلى ١٠٠ قبل التمرين
وبعده على السواء، بحيث تعني الدرجة صفر عدم

وجود

غضب على الإطلاق، وتعني الدرجة ١٠٠ أقصى قدر
من الغضب شعرت به على الإطلاق. وقم بإجراء عدد
من جلسات الممارسة بواسطة كل منهجية من
المنهجيات

التي تريد تجربتها. وفي أسفل ورقة العمل، اذكر
بعض التعليقات حول ما تعلمته. وانظر إذا ما كانت
مهارات إدارة الغضب تتحسن مع الممارسة، وقارن
أيضا

المنهجيات المختلفة لتعلم أيها تنجح على النحو
الأفضل بالنسبة لك.



ماذا تعلمت (هل تحسن استرخائي مع الممارسة؟ وما
المنهجيات التي تناسبني على النحو الأفضل؟):
يستطيع مشترؤ هذا الكتاب استخراج نسخة مصورة
و/أو تحميل نسخ إضافية من ورقة العمل هذه (انظر
المربع الموجود في نهاية جدول المحتويات).

العلاج الزوجي أو الأسري

بالنسبة لبعض الن-اس، يحدث الغضب غ-الباً
م-ع أفراد الأسرة، ف-إذا لم تس-اعدك
إس-راتيجيات إدارة الغضب الموص-وفة آن-فاً
عل-ى التع-امل م-ع الغضب ف-ي أقرب
علاقاتك، يمكن أن يساعدك العلاج الزوجي أو
الأسري. فوجهات نظرك، وتوجهاتك، وقناعاتك،
وأفكارك حول شريك حياتك أو أطفالك أو أفراد
الأسرة الآخرين

يمكن أن تغذي غضبك. ويمكن أن يعلمك العلاج كيفية
التواصل بصورة أفضل، وزيادة التفاعلات الإيجابية
في علاقاتك، وتنمية مهارات تفاوض. ومن الممكن
أن

يساعدك أيضاً على تعلم إستراتيجيات لتجديد
التوقعات والقواعد وتعديلها. وتستطيع تلك المهارات
تقليل الغضب وتحسين جودة علاقاتك.

الذنب والخجل
الذنب والخجل عاطفتان ترتبطان ارتباطاً وثيقاً، فنحن
نميل إلى الشعور بالذنب عندما نعتقد أننا ننتهك
القوانين المهمة بالنسبة لنا أو عندما لا نرتقي إلى
المعايير

التي نضعها لأنفسنا، ونحن نشعر بالذنب عندما نحكم
أنا فعلنا شيئاً خطأ. فإذا اعتقدنا أنه كان "يجب" أن
نتصرف بصورة مختلفة أو أنه كان "ينبغي" علينا
التصرف بصورة أفضل، فمن المحتمل أن نشعر
بالذنب.

وينطوي الخجل أي ضا على الإحس-اس ب-أنا
ارتكبن-اش شيئاً خطأ. ولكن عن-دما نش-عر
ب-الخجل، نفترض أن م-ا ارتكبن-اه بصورة خطأ
يعن-ي أنن-ا "معيبون" أو "عديمو
النفع" أو "غير ملائمين" أو "فاسدون" أو
"بغضون" أو "سيئون". ودائماً ما يرتبط الخجل
بنظرة سلبية جداً لأنفسنا. إن السرية عادة ما تحيط
بالخجل، فقد

نقول لأنفسنا: "إذا علم الآخرون بهذا السر، فسوف
يشعرون بالاشمئزاز تجاهي أو سيستخفون به".
ولهذا السبب، نادراً ما يكشف مصدر الخجل ويبقى
مخفياً

ومدمراً. وعادة ما يصاحب الخجل سرّاً أسرياً يرتبط
بأفراد الأسرة الآخرين - سر مثل إدمان الكحوليات أو
الإيذاء البدني أو الإجهاض أو الإفلاس أو سلوك آخر
يعتبر شائناً في المجتمع.

كانت ماريسا تشعر بالخجل بسبب تعرضها للإيذاء البدني، ورغم أن هذا الإيذاء قد بدأ عندما كانت في السادسة من عمرها، فإنها لم تكشف عن تعرضها للإيذاء

حتى بلغت السادسة والعشرين من عمرها. وكانت قد حاولت إخبار والدتها حول الإيذاء عندما كانت أصغر سناً، ولكن تعرضت للتعنيف واتهمت بالكذب. وكلما طرأت ذكريات الإيذاء البدني على ذهن ماريسا، طغت عليها مشاعر الخجل. وفي أثناء العلاج، ملأت ورقة العمل ١٥-٣. وأظهرت ورقة عملها العلاقة بين أفكارها

وخجلها (الشكل ١٥-٢). ويبين هذا المثال الطبيعة السرية للخجل ("لم أستطع إخبار جولي مطلقاً بحدوث هذا...")، إلى جانب مدى ارتباط الخجل بنظرة ماريسا

لنفسها كشخصية "بغيضة" و"حقيرة".

التغلب على الذنب والخجل

التغلب على الذنب والخجل لا يعنى

بالضرورة إعفاء نفسك من المسؤولية إذا

كنت تعتقد أنك فعلت شيئاً خطأ، ولكن

يعنى تحمل قدر معقول من المسؤولية

الشكل ١٥-٢. استجابات ماريسا على ورقة العمل

١٥-٣ لفهم خجلها

هنالك خمسة جوانب للتغلب على الشـعور
بالذنب والخجل: تقويم جسـمـة أفعـالك، وتقدير
مسئوليتك الشخصية، وتقويم تعويضات عن
أيـة أضرار سببتها،

وكسر الصمت المحيط بالخجل، والمسامحة الذاتية.
وعادة ما يتطلب الأمر تمريناً واحداً أو اثنين فقط من
هذه التمارين للمساعدة على الشعور التغلب على
الذنب.

والتغلب على الخجل قد يتطلب العمل على الجوانب
الخمسـة جميعها.

تقييم جسامة أفعالك

يمكننا الشعور بالذنب أو الخجل حول أفعال كبيرة
وصغيرة على حدٍ سواء. كيف ستقارن جسامة هذه
الأفعال الثلاثة الصادرة من جانب توبي؟

١. كانت توبي مرهقة في نهاية اليوم. لقد رن هاتفها.
وقررت ألا تجيب؛ لأنها لم تكن ترغب في الحديث إلى
أحد، فسمعت صوت أمها على جهاز الرد الآلي تقول:
"توبي هل أنت موجودة. أريد أن أحكي لك عن

عطلتي". فلم ترد توبي على الهاتف.

٢. بعد أن تركت والدة توبي رسالتها، رن الهاتف مجدداً، وعندما سمعت توبي صوت أعز صديقاتها على جهاز الرد الآلي، التقطت الهاتف وتجاذبت معها أطراف

الحديث لمدة ١٠ دقائق.

٣. في اليوم التالي أخبرت توبي والدتها بأنها لم تكن بالمنزل عندما اتصلت بها والدتها في الليلة السابقة.

تصف تجارب توبي الثلاث أحداثاً بسيطة بعض الشيء، ولكن العديد من الناس سوف يحكمون على جسامة تلك الأحداث بصورة مختلفة. فما الحدث من بين تلك

الأحداث الثلاثة من المرجح أن تشعر بسببه بالذنب؟ ولماذا؟

إن تقييمك لجسامة فعل أو فكرة يعتمد على قواعدهك وقيمك. فالعديد من الناس يقولون إنهم سيشعرون بقدر أكبر من الذنب حول الكذب على أمهاتهم

(المثال ٣) مقارنة لعدم الرد على الهاتف (المثال ١). وقد يشعر بعض الناس بقدر متساوٍ من الذنب في جميع الأمثلة الثلاثة.

والش-عور المتكرر بالذنب والخجل يعن-ي إم-أ
أنك تعيش حي-اتك بطريق-ة تنت-هك مب-ادئك
(مثل الارتب-اط بشخص آخر في حين أنك
تؤمن بوجوب إخلاصك لشريك
حياتك)، أو أنك تحكم على الكثير جدًا من الأمور
البسيطة باعتبارها جسيمة. ولتقييم أفعالك المؤدية
إلى الشعور بالذنب أو الخجل، يمكنك الإجابة عن
الأسئلة

الواردة في التلميحات المفيدة في الصفحة التالية.
فهذه الأسئلة تشجعك على النظر إلى الموقف من
منظورات مختلفة. وسوف يكون هذا مفيدًا على نحو
خاص إذا

كنت تميل إلى الشعور بالذنب أو الخجل في العديد من
المواقف، حتى عندما لا يتعرض لهذه المشاعر
الأشخاص الآخرون الذين يتبنون قيمًا متشابهة.
ويمكن أن

تساعدك الأسئلة المحوّلة للمنظور على تقييم جسامه
أفعالك. اسأل نفسك: "إلى أي مدى سيبدو هذا الأمر
مهمًا في غضون خمس سنوات؟" إن الارتباط
بشخص

آخر سيظل يبدو انتهاكًا كبيرًا لإخلاصك لشريك حياتك

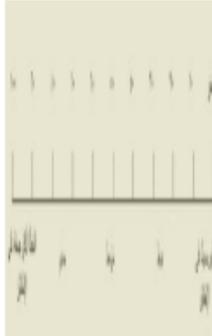
في غضون خمس سنوات؛ ولكن الرجوع إلى المنزل متأخرًا عن موعد العشاء لثلاث ليالٍ متتالية لن يبدو أمرًا مهمًا في غضون خمس سنوات، حتى إذا كان مزعجًا بالنسبة لك أو لشريك حياتك الآن. ولذلك فإن الشعور الدائم بالذنب حول الارتباط بشخص آخر يُعد أكثر منطقية من الشعور الدائم بالذنب حول الحضور إلى المنزل متأخرًا عن موعد العشاء.

أمثلي الشخصية:

أمثلة شخصية بسيطة: تقييم أمنحه لهذا:

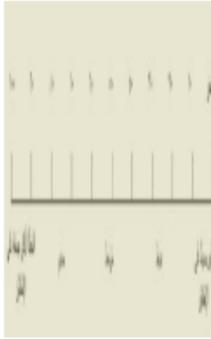
الفعل الشخصي الأسوأ: تقييم أمنحه لهذا:
فعل أقيمه:

تقييم أمنحه لهذا:

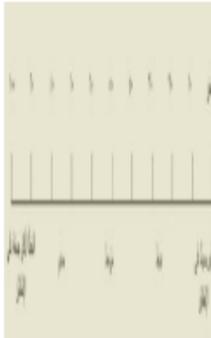


فعل أقيمه:

تقييم أمنحه لهذا:



فعل أقيمه:
تقييم أمنحه لهذا:



يستطيع مشترو هذا الكتاب استخراج نسخة مصورة
و/أو تحميل نسخ إضافية من ورقة العمل هذه (انظر
المربع الموجود في نهاية جدول المحتويات).
تقدير المسؤولية الشخصية

بمجرد تقدير جسامه أفعالك، من المفيد تقدير إلى أي
مدى يخضع خطوك المٌتصور لمسئوليتك الشخصية.

لقد شعرت ماريسا بالخجل بسبب تعرضها للاعتداء
البدني عندما كانت طفلة. من المؤكد أن الاعتداء
البدني كان حدثاً جسيماً في حياتها، ولكن هل كانت
مسئولة عنه؟ وشعر فيك بالغضب؛ لأنه كان انفجر
غضباً في

وجه زوجته جوذي ذات ليلة عندما بدأت تشتكي
حول فواتير بطاقة ائتمانها المتأخرة. فهل كان
مسئولاً عن استجابته الغاضبة؟

هن-اك طريق-ة جي-دة لتق-دير المس-ئولية
الش-خصية تتمثل ف-ي إعداد "فطيرة
المسئولية". وللقي-ام بذلك، اذكر جميع
الأش-خاص والجوانب المرتبطين بموقف أس-هم
ف-ي

حدث تش-عر حيال-ه بالذنب أو الخجل،
وأدرج نفسك ف-ي القائمة، ثم ارس-م دائ-رة
لرس-م فطيرة، وحدد ش-رائح المسئولية عن
الحدث ب-أحجام تعكس المسئولية
النسبية. وارسم شريحتك في النهاية، بحيث لا تحدد
لنفسك مسبقاً مسؤولية أكثر من اللازم.

ويظهر الشكل ١٥-٣ الأش-خاص والأشياء
الذين حددتهم ماريسا-ا كمسئولين جزئياً عن

تعرض-ها للاعتداء البدني بالضرب, وكيف
أكملت فطيرة مسئوليتها الأول-ى.

ورغم أنها دائماً ما شعرت بمسئولية شخصية عن
تعرضها للاعتداء، فإنها عندما أكملت فطيرة
المسئولية منحت نفسها جزءاً صغيراً جداً من
المسئولية. وقررت

أنها كانت تشعر بالمسئولية فقط عن عدم التصدي
لوالدها. إن معظم المسئولية عما حدث كانت تقع
على والدها، وحتى الشرائح التي كانت تمثل أمها
وجدها

والكحوليات كانت جميعها أكبر من شريحة ماريسا.
وعندما أظهرت ماريسا فطيرة مسئوليتها إلى
معالجها، تناقشا أكثر حول "مسئوليتها" عن
الاعتداء بالضرب. وبعد عدد من الجلسات، تفهمت
وأيقنت أنها لم

تكن مسؤولة على الإطلاق عن تعرضها للاعتداء.

وتعلمت أن الاعتداء البدني هو مسئولية الكبار
بالكامل؛ فهي شأنها شأن معظم الأطفال، لم تكن لديها
المعرفة

أو الأمان لكي تقاوم وهي في السادسة أو حتى في
الثالثة عشرة من عمرها. وعندما قاومت في النهاية

وهي في الرابعة عشرة من عمرها، توقف الاعتداء بالضرب.
ولكن إيقاف والدها وهي في سن الرابعة عشرة لم يكن يعني أنها كانت قادرة على القيام بذلك طوال الوقت.



الشكل ١٥-٣. فطيرة مسئولية ماريسا



الشكل ١٥-٤. فطيرة مسئولية فيك .
فقد يكون والديها غير مسئولين للمخاطرة
بمواجهتها كطفلة أكبر سناً؛ ولكن لم يكن
سيجد مشكلة في التغلب عليها عندما كنت
أصغر سناً. وحتى لو قاومتها
عندما كانت أصغر سناً، فمن المرجح أن هذا لم يكن
سيوقفه. وحتى عندما يقاوم الأطفال الأكبر سناً
والمراهقون الضرب، عادة ما يتم تجاهلهم. إن فطيرة
المسئولية
ساعدت على إراحة تخفيف شعور ماريسا بالذنب.
أكمل فيك فطيرة مسئوليتها (الشكل ١٥-٤) عندما

شعر بالذنب حول الصراخ في وجه زوجته جودي،
بعد شكواها له حول فواتير بطاقة الائتمان المتأخرة.
لقد كان

هذا انتهاكاً خطيراً لوعده لجودي بأنه لن يهاجمها،
ورغم أنه لم يضرب جودي أو يدفعها، فإنه هدها
بدنياً من خلال الوقوف بالقرب منها والصراخ في
وجهها.

وكما ترى، قرر فيك أنه كان مسئولاً بصورة أساسية
عن نوبة غضبه. ورغم أن جودي، وديونهما،
وساعات العمل المتأخرة أسهمت جميعاً في غضبه،
فقد شعر

بأنه كان يستطيع التعامل مع هذا الموقف بصورة أقل
تهديداً. ولذلك، قرر فيك أنه يتوجب عليه تعويض
جودي عما فعل. وقد أكد هذا الحادث له أيضاً أنه كان
بحاجة إلى تغيير استجاباته الغاضبة.

وكم-ا يبين مث-الاماريس-ا وفيك، يمكن أن
تس-اعدك فطائر المسؤولية على-ي تقويم مستوى
مسئولية كل من المس-اهمين في الموقف.
وفطيرة المسؤولية ليست مُصممة

لتقليل الذنب دائماً؛ فأحياناً يكون من الصحي الشعور
بالذنب حول ما نفعل. وفي هذه الحالات يمكننا اتخاذ

خطوات لمساعدة أنفسنا على الاستجابة بطرق أقرب
إلى قيمنا. والأشخاص الذين عادة ما يشعرون بالذنب
حيال أمور بسيطة يجدون أن فطائر المسؤولية
تساعدهم على إدراك أنهم ليسوا مسئولين ١٠٠٪
عن الأمور غير
المرغوب فيها التي تحدث. والأشخاص الذين
يشعرون بالذنب أو الخجل عندما يسببون الضرر
للآخرين يمكنهم استخدام فطيرة المسؤولية لتقييم
دورهم في أي



ضرر حدث قبل إجراء تصليحات.

١. حدث أو موقف سلبي يؤدي إلى الذنب أو الخجل:

٢. أشخاص أو ظروف يمكن أن يكونوا قد أسهموا في هذه النتيجة:
٣.

٤. هل أنت مسئول بنسبة ١٠٠٪؟ وكيف تؤثر فطيرة المسؤولية هذه على مشاعر الذنب والخجل لديك؟ وهل هناك إجراء ما يمكنك اتخاذه لإجراء إصلاحات بالنسبة للجزء الذي تتحمل مسؤوليته؟

يستطيع مشترى هذا الكتاب استخراج نسخة مصورة و/أو تحميل نسخ إضافية من ورقة العمل هذه (انظر المربع الموجود في نهاية جدول المحتويات).
تقديم تعويضات

إذا أدت شخصاً آخر، فمن المهم تقديم تعويضات عن أفعالك. فمحاولة إصلاح الضرر الذي فعلته يمكن أن تمثل مكوناً مهماً لعلاج نفسك وعلاقتك. وتقديم

التعويضات يتضمن إدراك مـا فعلت، والتحلـي
بالشـجاعة الكافية لمواجهـة الشخص الذي
آذيتـه، طالباً مسـامحته، ومحددًا مـا يمكنك فعلـه
لإصـلاح الألام الذي



تسببت فيه .

- هذا هو الشخص الذي آذيته:
- هذا هو الشيء المؤذي الذي فعلته:
- لذلك كان هذا خطأ (قيمي التي انتهكتها):
- هذا ما يمكنني فعله لتقديم تعويضات:
- هذا ما يمكنني فعله للشخص الذي آذيته:
- أدرك أنه عندما (صف الفعل أو السلوك هنا)
هذا سبب لك الضرر, وكان هذا خطأ لأن

أعتذر إليك عن فعل هذا. أريد أن أفعل
لإخبارك بأنني أعرف مقدار أسفي، وأتمنى أن
تستطيع مسامحتي قريباً.

يستطيع مشترؤ هذا الكتاب استخراج نسخة مصورة
و/أو تحميل نسخ إضافية من ورقة العمل هذه (انظر
المربع الموجود في نهاية جدول المحتويات).

لاحظ أن ورقة العمل ١٥-٨ تركز على تقديمك
للتعويضات، وليس على مسامحة الشخص الآخر لك.
ويمكنك أن تطلب إلى شخص ما مسامحتك "قريباً"
ولكن هذا

ليس ضماناً بأنه سيفعل ذلك، وخاصة إذا آذيت هذا
الشخص بعمق أو في عدة مرات. ولكن تقديم
التعويضات يمكن أن يساعدك على الشعور بتحسن،
وخاصة

عندما تكون نادماً بحق، وعلى إجراء تغيير ما في
سلوكك في محاولة لأن تكون شخصاً أفضل، وعلى
بذل جهد لتقديم تعويضات للشخص الذي آذيته.
ومحاولاتك

لأن تكون شخصاً أفضل تقربك إلى التصرف وفقاً
لقيمك، وهذا يمكن أن يساعدك على الشعور بتحسن
حول نفسك.

كسر الصمت المحيط بالخجل

عندما تحيط السرية بالخجل، قد يكون من المهم التحدث إلى شخص موثوق حول ما حدث. إن الحاجة إلى التزام الصمت عادة ما تستند إلى توقع أن الكشف عن

س-رك س-وف ي-ؤدي إل-ى اس-تنكار, أو انتق-اد, أو رفض. وليس من الن-ادر بالنسبة للأشخاص الذين يخفون سرًا لوقت طويل أن يُف-اجأوا ب-القبول الذي يلقون-ه عن-دما يكشفون عن سرهم, ويتعارض القبول مع الرفض المتوقع ويفرض إعادة تقييم لمعنى سر. ورغم أنك قد لا تثق في أي شخص بصورة كاملة، من المهم الكشف عن سر لك لأشخاص الذين تثق بهم لأقصى حد. فقد تخبر الأشخاص بمدى القلق الذي تشعر

به نتيجة الكشف عن سر ومدى صعوبة القيام بهذا الأمر بالنسبة لك، وتأكد من الحديث لشخص ما في زمان ومكان سيُتاح لك فيهما الوقت المناسب لقول ما

تحتاج إلى قوله، وللحديث عن التغذية الراجعة التي تحصل عليها.

رغم أن بترا كانت مساعدة إدارية ناجحة لدى شركة كبيرة، فقد أخفت حقيقة أنها فشلت في السنة الدراسية الأولى لها في الجامعة وفصلت. لقد تبع هذا الأمر

فترة جامحة في شبابها كانت خلالها تحضر العديد من الحفلات وتتناول العقاقير غير المشروعة. وبعد أن أصبحت امرأة عاملة تحظى بالاحترام، أخبرت الناس بأنه

لم يتح لها مطلقاً الفرصة المالية للدراسة في الجامعة. لقد شعرت بالخجل حيال سلوكها عندما كانت أصغر سناً وكانت تشعر بقدر أكبر من الخجل حيال فشلها

الدراس-ي. وك-انت تقلق م-ن إق-دام الن-اس على الحكم علي-ها بص-ور سلبية إذا عرفوا. ومثل هذا عبئاً ثقيلاً علي-ها، وخاصة عن-دما ك-ان الآخرون يتحدثون عن إدم-ان المخدرات أو تخرج أطفالهم في الجامعة.

وذات ليلة، خرجت بترا لتناول العشاء مع صديقتها المقربة مونيكا، وكانتا تتحدثان عن الأخطاء التي ارتكبتها كل منهما عندما كانتا أصغر سناً، فحكيت مونيكا

قصة أصدقائها الفاسدين الذين كانوا يدمنون الكحوليات. وقالت لبترا إنها أحياناً ما كانت تجد صعوبة في قبول النظرة السيئة التي كانت تلقاها بسبب بقائها مع

أولئك الأصدقاء لوقت طويل، فبلعت بترا ريقها بصعوبة، وقررت أن تخاطر. فبدأت الحديث بإخبار صديقتها بأنها كانت تتناول بعض العقاقير المخدرة عندما كانت

مراهقة. تفاجأت بترا من أن مونيك، فيما يبدو، لم تنتقدها لهذا، ولكنها قالت بدلاً من ذلك: "العديد من الناس في سننا فعلوا هذا الأمر عندما كانوا صغاراً". لقد

شجع هذا الرد بترا على إخبار مونيك بالمزيد من التفاصيل حول استهتارها في فترة شبابها. وبنهاية الساعة، كشفت عن خجلها حول فشلها الدراسي وفصلها من

الجامعة. وتفاجأت بترا من تفهم مونيك لتجاربها وتعاطفها معها. وبدلاً من توجيه الانتقادات، عبرت مونيك عن تقديرها لما حققته بترا في حياتها بعد هذه البداية

المضطربة، وبعد تلك الليلة، شعرت بترا باقترابها

إلى مونيك أكثر من أي وقت سابق. وبدأت تنظر إلى
إخفاقاتها الشبابية بقدر أقل من الخجل.
المسامحة الذاتية

أن تكون شخصاً جيداً لا يعني أنك لن تفعل أشياء
سيئة مطلقاً، فارتكاب الأخطاء هو جزء من الطبيعة
البشرية. فإذا استنتجت - بعد تقييم دقيق - أنك
ارتكبت

بعض الأخطاء، فقد تساعدك المسامحة الذاتية على
تخفيف مشاعر الذنب والخجل لديك.

لا يوجد شخص مثالي، فجميعنا، في
مرحلة ما، ننتهك مبادئنا ومعاييرنا.
ونحن نشعر بالذنب والخجل إذا اعتقدنا أن
ما فعلناه يعيننا أن نسينا، ولكن
الانتهاكات لا تعني بالضرورة أننا سيئون. فمثل حالة
بترا تماماً، قد ترتبط أفعالنا بموقف معين أو بوقت
من حياتنا.

والمسامحة الذاتية يمكن أن تؤدي إلى تغير من "لقد
ارتكبت هذا الخطأ لأنني شخص قبيح" إلى "لقد
ارتكبت هذا الخطأ خلال مرحلة سيئة في حياتي، في
وقت لم

أكن أهتم بتصرفي على هذا النحو".

وتماماً مثل خطاب المسامحة الذي كتبتَه لشخص آخر
في ورقة العمل ١٥-٤، لا تعني المسامحة الذاتية أن
تقبل أو تنسى أو تنكر الألم الذي تسببه للآخرين
مهما

كان، ولكن المسامحة الذاتية تنطوي على اعترافك
بعيوبك وأخطائك وتقبل أوجه النقص لديك. كما
يمكنها أن تساعدك على رؤية أن حياتك ليست
سلسلة من

الأخطاء والأفعال السيئة. وتشمل المسامحة الذاتية
الاعتراف بصفاتك الجيدة والسيئة، ونقاط قوتك إلى
جانب مواطن ضعفك.



١. هذا ما أحتاج إلى مسامحة نفسي عليه:
٢. هذا تأثير ما فعلت عليّ وعلى الآخرين الموجودين في حياتي:
٣. هكذا يستمر تأثيره عليّ وعلى الآخرين:
٤. هكذا أتخيل أن حياتي ستكون أفضل إذا استطعت مسامحة نفسي:
٥. المسامحة عادة ما تبدأ بالتفهم. ما التجارب الحياتية التي تعرضت لها والتي ربما أسهمت فيما فعلت؟
٦. ماذا سيكون رأيي في شخص آخر فعل هذا؟
٧. ما الجوانب الإيجابية في نفسي وحياتي التي أميل إلى تجاهلها عندما أشعر بالذنب أو الخجل؟
٨. المسامحة لا تعني أنك تتجوز عن مـا ارتكبت والألم الذي تشـعر به أو تنسـاهما أو تنكرهمـا؛ ولكن المسامحة تعني إيجـاد طريقـة للتخلـي عن شـعورك بالذنب والخجل، وفهم أفعالك من منظور مختلف. اكتب بأسلوب رحيم وودود حول الطريقة التي يمكنك من خلالها مسامحة نفسك على ما فعلت.

٩. هذه هي الصفات التي أتمتع بها والتي سوف تتيح لي التقدم للأمام:

يستطيع مشترؤ هذا الكتاب استخراج نسخة مصورة و/أو تحميل نسخ إضافية من ورقة العمل هذه (انظر المربع الموجود في نهاية جدول المحتويات).
عندما تكمل هذا الفصل

بمجرد إكمال هذا الفصل، عد إلى الفصل الخامس لوضع أهداف وتحديد علامات تحسين هادفة بالنسبة لك. وسوف تتعلم مهارات إضافية لمساعدتك على إدارة

غضبك، وشعورك بالذنب والخجل في الفصول من ٦ إلى ١٢.

سورة الفجر

۱. وَاللَّيْلِ إِذَا يَجَاسُ ۝

يَوْمَ تَلْقَوْنَ اللَّهَ

۲. وَنَوْمِ الْوَيْدِ إِذَا تَسَاسُ ۝

۳. وَنَوْمِ الْوَيْدِ إِذَا تَسَاسُ ۝

يَوْمَ تَلْقَوْنَ اللَّهَ

۴. وَنَوْمِ الْوَيْدِ إِذَا تَسَاسُ ۝

يَوْمَ تَلْقَوْنَ اللَّهَ

۵. وَنَوْمِ الْوَيْدِ إِذَا تَسَاسُ ۝

۶. وَنَوْمِ الْوَيْدِ إِذَا تَسَاسُ ۝

۷. وَنَوْمِ الْوَيْدِ إِذَا تَسَاسُ ۝

۸. وَنَوْمِ الْوَيْدِ إِذَا تَسَاسُ ۝

۹. وَنَوْمِ الْوَيْدِ إِذَا تَسَاسُ ۝

۱۰. وَنَوْمِ الْوَيْدِ إِذَا تَسَاسُ ۝

۱۱. وَنَوْمِ الْوَيْدِ إِذَا تَسَاسُ ۝

الفصل السادس عشر

الحفاظ على مكاسبك والشعور بمزيد من السعادة

كان هناك صياد حكيم على أحد الأرصفة البحرية، فاقتربت منه امرأة جائعة لم تكن قد تناولت شيئاً منذ عدة أيام، وعندما رأت سلة الأسماك التي اصطادها، توسلت إليه أن يمنحها بعض الأسماك لسد جوعها. وبعد تفكير للحظة، رد الصياد قائلاً: "إنني لن أمنحك أية سمكة من أسماكي، ولكن إذا جلستِ بجواري والتقطتِ صنارة، سوف أعلمكِ كيفية اصطيد الأسماك، وبذلك لن تطعمي نفسك اليوم فقط، ولكنك سوف تتعلمين كيفية إطعام نفسك لبقية حياتك". فأخذت

المرأة بنصيحة الصياد، وتعلمت اصطيد الأسماك، ولم تشعر بالجوع مطلقاً بعد ذلك. وتماماً مثلما ساعد تعلم مهارة الصيد المرأة في هذه القصة، فإن مهارات هذا الكتاب التي مارستها وتعلمتها يمكن أن تساعدك اليوم ولبقية حياتك. وهذا

الفصل

الأخير يطلب إليك مراجعة ما تعلمته من خلال استخدام هذا الكتاب، وتحديد كيف يمكنك استخدام هذه المهارات لمواصلة تحسين حياتك.

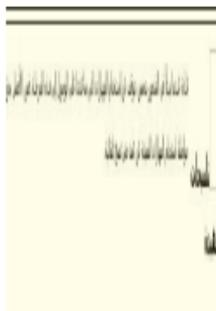
فإذا قرأت هذا الكتاب وصولاً إلى هذا الفصل، فمن المرجح أن حالاتك المزاجية قد تحسنت. ومن المحتمل أنك تستطيع استخدام العديد من مهارات هذا الكتاب

بثقة. ويتعلم الناس هذه المهارات على مراحل ثلاث. ففي المرحلة الأولى، تطبق المهارات بطريقة واعية ومتعمدة (كتاب سجلات الأفكار، وملاءم جداول مواعيد الأنشطة الأسبوعية، وتخطيط التجارب السلوكية، وما إلى ذلك). والمرحلة الثانية، فيمضي يخصص اكتساب مهارات هذا الكتاب تبدأ عندما تستخدم المهارات بصورة

متكررة بما يكفي بحيث تكون قادراً الآن على تنفيذهما في رأسك - بدون أوراق عمل - ولكن مع بذل جهد واع ومتعمد. وتبدأ المرحلة الأخيرة عندما تمارس هذه المهارات بكثرة لدرجة أنها تبدأ في الحدوث بصورة

تلقائية، دون أية جهود واعية أو متعمدة. فعلى سبيل المثال، قد تراودك فكرة تلقائية تقول: "أنا مجرد فاشل"،

ثم تقول لنفسك بسرعة: "انتظر لحظة. لقد أفسدت الأمر، ولكن هذا لا يجعلني فاشلاً". ثم بعد ذلك، في الموقف نفسه، قد تقول لنفسك ببساطة: "أوه، لقد أفسدت الأمر" دون أن تراودك مطلقاً أية أفكار حول الفشل. وهذا يحدث عندما تصبح طرقك الجديدة في التفكير والتصرف متصلة وتلقائية.



حتى عندما نبدأ في استخدام مهارات هذا الكتاب بصورة تلقائية، يمكنك أن تتوقع أنك ستظل أحياناً تشعر بالحالات المزاجية نفسها التي قادتك إلى استخدام هذا الكتاب. إن التعرض لمجموعة متنوعة من

الحالات المزاجية القوية - يعد جزءاً قيماً من
حياتنا. وفي الوقت نفسه، إنك تريد أن
تكون متأهباً لملاحظة إذا ما كانت
التقلبات المزاجية الطبيعية تتحول إلى ما
يسمى بـ "ارتكاس". وتنطبق كلمة "ارتكاس"
عندما تصبح حالاتك المزاجية أكثر حدة أو
تدوم لوقت أطول من اللازم أو
تحدث بمعدل تكرار كبير أو تبدأ في إحداث آثار سلبية
على حياتك أو علاقاتك.

ومن الممكن تخفيف معظم الصعوبات المزاجية. فإذا
كنت تفعل التجارب الواردة في هذا الكتاب، ولم تكن
تتحسن أو كنت تتعرض للارتكاس بصورة متكررة،
فلا

تفقد الأمل. فربما ستتحسن عند تجربة أشكال بديلة
من المساعدة. فعلى سبيل المثال، قد تريد استشارة
إخصائي رعاية صحية عقلية للحصول على توجيه
إضافي.

ويوصى بهذا الأمر كذلك إذا كنت تشعر بحالة سيئة
جداً لدرجة أنك تجد أنه من الصعب استخدام هذا
الكتاب، لأنك لا تستطيع التركيز على ما تقرأ أو
تذكره.

وإذا تحسنت من خلال استخدام مهارات هذا الكتاب،
ثم حدث ارتكاس، فإنك تريد أن تكون مستعداً لإدراك
انتكاستك في أسرع وقت ممكن. ومن المفيد أن تنظر
إلى انتكاستك باعتبارها فرصة لتعزيز مهاراتك.
وكلما طبقت في وقت مبكر مهارات هذا الكتاب على
الصعوبة التي تواجهها أيّ ما كانت، زادت سرعة
شعورك

بالتحسن مرة أخرى. وإذا بدأت ح-الاتك
المزاجية-ة تسوء، فيفضل أن تعود إلى
التطبيق المتعمد والدعوب للمهارات التي
س-اعدتك على التحسن في المقام الأول .
وعندما تبدأ بوعي في استخدام المهارات مرة أخرى،
قد تتفاجأ أنها تساعدك بصورة أسرع مقارنة بما
حدث عندما تعلمتها للمرة الأولى. ويرجع السبب في
ذلك إلى

أنك لا تتعلم شيئاً جديداً، ولكنك تنشط ما تعرفه
بالفعل. وهذا أشبه بركوب دراجة بعد التوقف عن
ركوب الدراجات لفترة طويلة جداً: فقد يبدو الأمر
غريباً في
البداية، ولكن سرعان ما ستتذكر طريقة القيادة التي
تعرفها.

عربي: ما بعد الجلالة والكلمة والسبيل

وإذا ما نظر في القول الربيعي، فإنه لا يخفى أن هذا القول هو الذي ورد في القرآن الكريم، وهو قوله تعالى: ﴿لَقَدْ جَاءَكُمْ رَسُولٌ مِنْ أَنْفُسِكُمْ عَزِيزٌ عَلَيْهِ مَا يَفْتَكِرُ الْغَالِبِينَ﴾. وهذا القول هو الذي ورد في القرآن الكريم، وهو قوله تعالى: ﴿لَقَدْ جَاءَكُمْ رَسُولٌ مِنْ أَنْفُسِكُمْ عَزِيزٌ عَلَيْهِ مَا يَفْتَكِرُ الْغَالِبِينَ﴾. وهذا القول هو الذي ورد في القرآن الكريم، وهو قوله تعالى: ﴿لَقَدْ جَاءَكُمْ رَسُولٌ مِنْ أَنْفُسِكُمْ عَزِيزٌ عَلَيْهِ مَا يَفْتَكِرُ الْغَالِبِينَ﴾.

وقد علم ١٦١ اللغة العربية الجلالة والكلمة

بالنسبة لكل مهارة من المهارات المذكورة، هناك أربع فئات تقييمية: مُستخدمة = هل استخدمت هذه المهارة؟؛ مفيدة = كم مرة كانت هذه المهارة مفيدة؟؛ ما زالت

مُستخدمة = هل ما زالت تستخدم هذه المهارة؟؛ ستستخدم في المستقبل = هل تعتقد أنك ستستخدم

(يتبع في الصفحة التالية)

يستطيع مشترى هذا الكتاب استخراج نسخة مصورة
و/أو تحميل نسخ إضافية من ورقة العمل هذه (انظر
المربع الموجود في نهاية جدول المحتويات).
ورقة عمل ١٦-١. (تابع الورقة السابقة)

(يتبع في الصفحة التالية)
ورقة عمل ١٦-١. (تابع الورقة السابقة)

المقدمة	المقدمة	المقدمة	المقدمة
1	1	1	1
2	2	2	2
3	3	3	3
4	4	4	4
5	5	5	5
6	6	6	6
7	7	7	7
8	8	8	8
9	9	9	9
10	10	10	10
11	11	11	11
12	12	12	12
13	13	13	13
14	14	14	14
15	15	15	15
16	16	16	16
17	17	17	17
18	18	18	18
19	19	19	19
20	20	20	20
21	21	21	21
22	22	22	22
23	23	23	23
24	24	24	24
25	25	25	25
26	26	26	26
27	27	27	27
28	28	28	28
29	29	29	29
30	30	30	30
31	31	31	31
32	32	32	32
33	33	33	33
34	34	34	34
35	35	35	35
36	36	36	36
37	37	37	37
38	38	38	38
39	39	39	39
40	40	40	40
41	41	41	41
42	42	42	42
43	43	43	43
44	44	44	44
45	45	45	45
46	46	46	46
47	47	47	47
48	48	48	48
49	49	49	49
50	50	50	50
51	51	51	51
52	52	52	52
53	53	53	53
54	54	54	54
55	55	55	55
56	56	56	56
57	57	57	57
58	58	58	58
59	59	59	59
60	60	60	60
61	61	61	61
62	62	62	62
63	63	63	63
64	64	64	64
65	65	65	65
66	66	66	66
67	67	67	67
68	68	68	68
69	69	69	69
70	70	70	70
71	71	71	71
72	72	72	72
73	73	73	73
74	74	74	74
75	75	75	75
76	76	76	76
77	77	77	77
78	78	78	78
79	79	79	79
80	80	80	80
81	81	81	81
82	82	82	82
83	83	83	83
84	84	84	84
85	85	85	85
86	86	86	86
87	87	87	87
88	88	88	88
89	89	89	89
90	90	90	90
91	91	91	91
92	92	92	92
93	93	93	93
94	94	94	94
95	95	95	95
96	96	96	96
97	97	97	97
98	98	98	98
99	99	99	99
100	100	100	100

(يتبع في الصفحة التالية)
ورقة عمل ١٦-١. (تابع الورقة السابقة)

المهارة	الهدف	الوقت	الوسائل	الملاحظات
المهارة				

ضع علامة على أي من المهارات الواردة
في ورقة العمل ١٦-١ والتي أصبحت
تلقائية بالنسبة لك - أي المهارات التي تحدث
دون تخطيط متعمد, وقد يكون هنالك
بعض المهارات المفيدة لك في أغلب الأحيان, ولكنها
لم تتحول بعد إلى مهارات تلقائية بالنسبة لك. واصل
ممارستها, فقد يستغرق الأمر عدة أشهر قبل أن
تصبح

المهارة تلقائية.



قلل احتمالية الارتكاس

أحياناً ما نتوقف عن استخدام المهارات؛ لأننا نشعر بتحسن. وفي أحيان أخرى، تعود الأفكار والسلوكيات القديمة على الرغم من الجهود التي نبذلها، ونبدأ في الشعور بحالات مزاجية سلبية أكثر تكراراً وحدة واستمرارية وتدميرًا. ورغم سوء هذه الحالة، فقد تكون فرصة لمواصلة تنمية مهارتنا وقد تساعد على جعل هذه

المهارات أكثر تلقائية. وكم هو مذكور أن فاف-ي هذا الفصل، إذا لاحظنا هذه الانتكاسات ف-ي وقت مبكر واتخذنا إجراءً، تكون لدينا فرصة جيدة لتحسين ح-الاتنا المزاجية سريعاً.

والخطوات الثلاث التالية سوف تقلل احتمالية الارتكاس:

١. حدد المواقف عالية المخاطر. ففي أثناء تطبيقك للتمرينات الواردة في هذا الكتاب، قد تلاحظ أنك من المرجح أن تعاني حالات مزاجية مزعجة في مواقف معينة.

فقد ازدادت احتمالية شعور ليندا بالقلق في أثناء تواجدها على متن الطائرات وعندما تبدأ دقات قلبها تتسارع. وكان بن عادة ما يشعر بالاكتئاب عندما كان يبدو

له أن أبناءه وأحفاده لم يعودوا بحاجة إليه، وكانت ماريسا تشعر بمزيد من الاكتئاب عندما تفكر في أنهم لم يكونوا يهتمون بها أو كانوا يستغلونها. وفي ورقة العمل ١٦-٢، أذكر بعض المواقف التي قد تكون عالية المخاطر بالنسبة لك فيما يتعلق بالحالات المزاجية التي تستهدفها.

٢. حدد علامات تحذيرية مبكرة. سواء كنت في مواقف عالية المخاطر أم لا، فمن الجيد أن تكون واعيًا بأن معظمنا لديهم علامات تحذيرية مبكرة تشير إلى انغماسنا في حالات مزاجية أكثر عمقا وإزعاجًا. فعلى سبيل المثال، أصبح بن نشيطا بعض الشيء مجددًا

مع الأصدقاء وأفراد الأسرة عندما اختفى اكتبابه.
ولكنه

لاحظ أنه كلما انخفضت حالته المزاجية لبضعة أيام،
كان يتجاهل المكالمات الهاتفية ويفكر في طرق
لتجنب الاجتماع مع الأصدقاء والأسرة، وعندما
توقف عن الرد

على المكالمات الهاتفية وبحث عن مبررات لعدم
رؤية الناس، أدرك أن تلك الأمور تمثل علامات
تحذيرية مبكرة تشير إلى احتمالية عودة اكتبابه.
وعلامتك التحذيرية المبكرة قد تكون سلوكيات
تفعلها أو لا تفعلها (مثل البقاء في السرير لوقت
أطول، وزيادة التسويف، وتجنب المواقف أو
الأشخاص)، أو أفكارًا

(سلبية، مقلقة، ناقدة للذات)، أو ح-الات
مزاجية (ارتفاع في ن-نتائج جرد الاكتئاب أو
القلق، والانفع-ال المتزايد) أو تغيرات بدنية
(النوم بص-عوبة والإرهاق والتوتر
العضلي وتغيرات الشهية). تأمل تجاربك الماضية.
ماذا قد تكون علامتك التحذيرية المبكرة؟ فإذا لم تكن
واعيًا بأي منها، جرب أن تسأل أفراد العائلة أو
الأصدقاء

إذا ما كان لديهم أية فكرة. واكتب علامتك التحذيرية
المبكرة على ورقة العمل ١٦-٢.

بالنسبة لمعظمنا، س-وف يتض من تحديد
العلامات التحذيرية المبكرة قي-اسًا منتظمًا
لح-الاتنا المزاجية-ة، حتى بعد ش-عورنا
بالتحسن-ن. ف-إذا كنت مكتئبًا أو قلقًا ف-ي
الماضي، فيمكنك ملء جرد الاكتئاب أو جرد القلق
بصفة شهرية كجزء من نظامك للرصد التحذيري
المبكر. وبالنسبة لحالات مزاجية أخرى، يمكنك تقييم
معدل

تكرارها وقوتها ومدتها بصفة دورية على مقياس
من صفر إلى ١٠٠، كما تعلمت في ورقة العمل
١٥-١ في الفصل الخامس عشر. وأحد الأوقات المناسبة
لتنفيذ خطتك

لتقليل خطورة الارتكاس هو الوقت الذي تبدأ فيه
نتائج حالاتك المزاجية تزداد فيما يخص معدل التكرار
أو القوة أو المدة.

٣. أعد خطة عمل. إحدى مزايا تعلم مهارات إدارة
الحالات المزاجية هي أنه يمكنك استخدام تلك
المهارات خلال الأوقات العصيبة لمساعدتك على فهم
شعورك

بالضيق، وتحمل-ه وتقليل-ه. وفي القسم
الثالث من ورقة العمل ١٦-٢، تتأمل أي
الأفكار، والقيم، والقناعات التي تتبينها
يمكنها مساعدتك خلال المواقف عالية-
الخطورة وعندما تبدأ في ملاحظة العلامات التحذيرية
المبكرة التي تشير إلى أنك على وشك أن تتعرض
لحالات مزاجية معينة مرة أخرى. لقد حددت الدروس
الأكثر

أهمية بالنسبة لك في ورقة العمل ١٦-١، لذلك راجع
إجاباتك هناك عندما تصوغ خطة لمنع التعرض
للارتكاس أو التعافي منه.

اكتب في ورقة العمل ١٦-٢ المهارات
والخطوات التي يمكنك اتخاذها في المواقف
عالية الخطورة، وعندما تلاحظ علامات
تحذيرية مبكرة تشير إلى حالات مزاجية-
متفاقمة. فعلى سبيل المثال، عندما لاحظ بن نفسه
ينسحب من أسرته وأصدقائه (علامته التحضيرية
المبكرة)، راجع ورقة العمل ١٦-١ وأدرك أنه كان قد
استفاد

لأقصى حد من قائمة أنشطته (ورقة العمل ١٣-٦).
ولذلك كتب في خطته لتقليل خطورة الارتكاس أنه

سوف يكون أكثر نشاطاً وسيخرج من المنزل أكثر،
وسيضع

خططاً لكي يتواجد مع الناس . كما أدرك بن، بعد
مراجعة ورقة العمل ١٦-١، أن جزءاً مهماً آخر من
تحسنه قد نتج عن تعلم التفكير بصورة مختلفة. وقد
نتج

هذا عن استخدامه سجلات الأفكار ومفكرة الامتنان.
ولأن بن كان قد ملأ سجلات الأفكار على مدار عدة
أشهر؛ فقد اكتسب القدرة على الاستجابة بصورة
تلقائية للأفكار السلبية بمزيد من الأفكار المتوازنة،
دون أن

يفكر فيها بوعي ودون الحاجة إلى كتابة أي شيء.
وتوقع بن أنه قد لا يكون قادراً على الاستجابة تلقائياً
لأفكاره السلبية إذا عاد اكتتابه. ولذلك، فقد خطط
أيضاً

إلى ملء سجلات الأفكار مرة أخرى إذا تجاوزت
نتائج جرد أفكاره الدرجة ١٥، وخطط إلى مواصلة
اختبار أفكاره حتى تنخفض نتائجه إلى ما دون
الدرجة ١٠.

وعندما احتفظ بن بمفكرة الامتنان، أدرك أهمية
أسرته وأصدقائه، وعندما أدرك أنه محظوظ لأن لديه

هذا العدد الكبير من الأشخاص الجيدين في حياته،
شعر

بمزيد من السعادة، وأصبحت أنشطته أكثر قيمة
بالنسبة له. ولذلك قرر بن - كجزء من خطته لإدارة
الارتكاس - مراجعة مفكرة امتنانه بصورة أسبوعية
وإضافة

المزيد لها، كما خطط للتعبير عن تقديره بخصوص
شيء ما لشخص واحد على الأقل أسبوعيًا.



١. موافقي عالية الخطورة:

٢. علاماتي التحذيرية المبكرة:

قيّم حالاتك المزاجية بصفة منتظمة (أسبوعياً على

سبيل المثال). نتيجتي التحذيرية هي ___

٣. خطة عملي (راجع ورقة العمل ١٦-١ للحصول

على أفكار):

يستطيع مشترؤ هذا الكتاب استخراج نسخة مصورة

و/أو تحميل نسخ إضافية من ورقة العمل هذه (انظر

المربع الموجود في نهاية جدول المحتويات).

عنوان: علم وظائف الأعضاء

في علم وظائف الأعضاء، يُعنى بدراسة كيفية عمل أعضاء الجسم وكيف تتفاعل مع بعضها البعض للحفاظ على التوازن الداخلي. هذا العلم يدرس العمليات الفسيولوجية التي تحدث في الخلايا والأنسجة، وكذلك كيفية تنظيم هذه العمليات بواسطة الجهاز العصبي والغدد الصماء. يُعتبر علم وظائف الأعضاء أساساً لفهم العديد من الأمراض والحالات الصحية، كما أنه يساهم في تطوير العلاجات والتدخلات الطبية.

لدينا

علم وظائف الأعضاء هو العلم الذي يدرس كيفية عمل أعضاء الجسم وكيف تتفاعل مع بعضها البعض للحفاظ على التوازن الداخلي. هذا العلم يدرس العمليات الفسيولوجية التي تحدث في الخلايا والأنسجة، وكذلك كيفية تنظيم هذه العمليات بواسطة الجهاز العصبي والغدد الصماء. يُعتبر علم وظائف الأعضاء أساساً لفهم العديد من الأمراض والحالات الصحية، كما أنه يساهم في تطوير العلاجات والتدخلات الطبية.

احتفظ بهذا الكتاب في مكان تراه فيه
من المحتمل أنك تستخدم هذا الكتاب وتمارس
المهارات بصفة منتظمة, فإذا كنت تشعر بتحسن

الآن، قد تميل إلى وضع الكتاب جانباً، وخاصة إذا أكملت قراءة

معظمه أو كله. في الواقع، من الأفضل مواصلة الرجوع إلى هذا الكتاب، حتى إذا لم تعد تستخدمه بصورة منتظمة كما كنت تفعل من قبل. فعلى سبيل المثال،

إذا كنت تستخدمه بصفة يومية، فمن المفيد أن تحتفظ بالكتاب في مكان ما يمكنك أن تراه فيه، بحيث تتذكر مراجعة ما تعلمته بصفة دورية (مثل مرة كل أسبوع

على مدار بضعة أشهر). وإذا كنت تستخدم هذا الكتاب مرة كل أسبوع، فقد ترجع إليه مرة كل بضعة أسابيع أو مرة كل شهر على مدار عدة أشهر. وتظهر الأبحاث أن الأشخاص الذين يراجعون ما تعلموه ويواصلون ممارسته تقل احتمالية تعرضهم للارتكاس مقارنة بأولئك الذين يتوقفون عن ممارسة ما تعلموه.

استخدم هذا الكتاب لتحسين حياتك والشعور بسعادة أكبر

معظم الناس يستخدمون مهارات هذا

الكتـاب فـي البـداية لمسـاعـدتهم علـى
التعـامل مـع حـالات مزاجيـة تزعجـهم، مثل
الاكتئـاب أو القلق أو الغضب أو الذنب أو
الخجل، وهذه المهارات نفسها يمكنها مساعدتك على
الشعور بسعادة أكبر. فمهارات هذا الكتاب تعمل عمل
المصعد: فهي تستطيع أن ترتقي بك من القبو ليس
إلى الطابق الأرضي فحسب، وإنما إلى الطابق
العلوي.

فعلی سبیل المثال، لقد تعلمت في الفصل الثاني عشر
استخدام مفكرة الامتنان، والتعبير عن الامتنان
للآخرين، والتصرف بكرم؛ فهذه المهارات تعزز
السعادة.

والفصل الرابع عشر يصف كيفية استخدام التخيل
الإيجابي لإدارة القلق. كما يمكن استخدام التخيل
الإيجابي لتخيل طرق جديدة تود اتباعها. فعندما
تتخيل

بنشاط سلوكيات جديدة، فمن المرجح أن تنفذها.
ويمكن استخدام التخيل الإيجابي للمساعدة على
إحداث تغيير إيجابي في حياتك.

وعندما تريد إحداث تغييرات إيجابية، يمكنك استخدام
خطط عمل (الفصل العاشر) أو تجارب سلوكية

(الفصل الحادي عشر) لتجربة طرق جديدة للقيام
بالأمور

ومعرفة الأنسب بالنسبة لك. وممارسة القبول

(الفصل العاشر) والوعي (الفصل الرابع عشر)

يمثلان منهجيتين يمكنهما مساعدتك على اكتساب
إحساس أكبر

بالرفاهية. وأحد أنشطتنا التي نوصي بها لتقليل

الاكتئاب يتمثل في ملاحظة التجارب الإيجابية

والاستمتاع بها (الفصل الثالث عشر). والاستمتاع

بالتجارب الإيجابية

عندما لا تكون مكتئبًا يمكن أن يساعد على الشعور

برضا أكبر نحو الحياة، كما أنك تعلمت أنه من المهم

الانخراط في مجموعة متنوعة من الأنشطة عندما

تكون

مكتئبًا (الأنشطة الممتعة، والتي تمنحك إحساسًا

بالإنجاز، وتساعدك على التغلب على التجنب،

وتتماشى مع قيمك). وعندما تشعر بتحسن، يمكن أن

تساعدك

هذه الأنواع نفسها من الأنشطة على صناعة حياة

مليئة بالرضا والرفاهية. وحتى إذا كنت تشعر بأنك

في حالة جيدة الآن وأنك لم تعد تشعر بالاكتئاب أو

القلق أو

الغضب، تأمل كيف يمكنك مواصلة استخدام المهارات الواردة في هذا الكتاب لاستقلال المصعد إلى الطوابق العليا.

إذا كنت تحب أسلوب هذا الكتاب وتريد العثور على معالج سلوكي إدراكي بالقرب منك، زر أحد المواقع التالية:

[www . mindovermood . com](http://www.mindovermood.com)

[www . anxietyanddepressioncenter . com](http://www.anxietyanddepressioncenter.com)

[www . a cademyofct . org](http://www.academyofct.org)

[www . a siancbt . weebly . com](http://www.asiancbt.weebly.com)

(آسيا)

[www . aacbt . org](http://www.aacbt.org) (أستراليا)

[www . abct . org](http://www.abct.org) (كندا والولايات المتحدة)

[www . cacbt . ca](http://www.cacbt.ca) (كندا)

[www . e abct . eu](http://www.eabct.eu) (أوروبا)

[www . alamoc - web . org](http://www.alamoc-web.org) (أمريكا)

(اللاتينية)

[www . cbt . org . nz](http://www.cbt.org.nz) (نيوزيلندا)

[www . babcp . com](http://www.babcp.com) (المملكة المتحدة)

فإذا لم تستطع العثور على معالج سلوكي إدراكي بالقرب منك على هذه المواقع، اسأل موفر الرعاية الصحية أو شخصاً آخر تثق به لاقتراح معالج. وإذا كان هذا

الكتاب مفيداً بالنسبة لك، فسوف يدرج العديد من المعالجين استخدام هذا الكتاب في علاجك، وإذا كنت تستخدم هذا الكتاب في أثناء عملك مع معالج، وكنت لا

تشعر بتحسن، ناقش مع معالجك ماهية التغييرات التي قد تجعل العلاج أكثر فاعلية. فمن المرجح أن هناك حلاً بالنسبة لك. فلا تستسلم حتى تشعر بتحسن.

خاتمة

رغم أنك قرأت عن العديد من الأشخاص في هذا الكتاب، وتتبعنا بالتفصيل تقدم بن وليندا وماريسا وفيك، ربما تكون متشوقا لمعرفة ما حدث لهم. وتصف هذه

الخاتمة حياتهم بمرور الوقت.

بن: أكبر سنا وأحسن حالا

تغلب بن على اكتابه من خلال اختبار أفكاره على سجلات أفكار، ومن خلال إجراء تجارب لتعلم طرق جديدة للتفاعل مع أبنائه وأحفاده. كما أنه وجد من المفيد

جداً إكمال جداول مواعيد الأنشطة والاحتفاظ بمفكرة

امتنان. وبنهاية العلاج، شعر بسعادة أكبر. لقد

استأنف مقابلة أصدقائه، والانشغال بالمشروعات في مرآب

منزل-ه، والقي-ام بمجموعة متنوعة من الأنشطة

م-ع زوجته-ه سيلفي. بالإض-افة إل-ى ذلك، تحدث

كل من-هما حول كيفية-ة تكيف كل من-هما إذا

م-ات الآخر أولاً. فعل-ى

الرغم من أن بن تمنى أن تعيش سيلفي حتى يموت،

فقد بدا أكثر تأكيدًا من قدرته على تعلم الاستمتاع بحياته حتى إذا توفيت أولاً.

إن التحسن الكبير في حالة بن المزاجية أسعده وأدهشه. لقد قفز من كرسيه في نهاية جلسة علاجه الأخيرة وصافح المعالج بحرارة قائلاً: "شكرًا لك يا دكتور، لقد

كنت لي نعم العون، وأنت تعلم أنني لم أعتقد أن العلاج يمكن أن يفيد". فابتسم المعالج وقال لبن: "حسنًا، إنك تستحق الإشادة؛ فقد عملت بجد لكي تشعر

بتحسن".

لقد عمل بن بجد بالفعل. فقد أجرى كل يوم تقريبًا محاولة ما للشعور بتحسن. ففي بعض الأيام كان يحدد حالاته المزاجية وأفكاره، وفي أيام أخرى كان يزيد من

أنشطته أو يجرب سلوكيات جديدة. وكما هو مذكور في الفصل الثالث عشر، زاد على نحو خاص من الأنشطة التي منحته إحساسًا بالسعادة أو الإنجاز، وتلك التي

قادت-ه إلى مواجهة تحديات الحياة بدلاً من تجنبها، كما انتبه إلى الأمور التي

ك-ان يقدرها لأقصى حد (أي العائلة-
والأصدقاء) وتأكد من أن أنشطته ك-انت تبقي-ه
مرتبطاً بهم. وحتى مع بذل جهد دعوب، تنوع تحسن
بن من أسبوع إلى أسبوع. ويظهر الشكل خ-١
مخطط نتائج اكتاب بن على جرد الاكتاب (ورقة
العمل ١٣-١)

الخاص بوقت خضوعه للعلاج السلوكي الإدراكي.
دائماً ما لا يتحسن الناس كل أسبوع على مخطط
نتائج الاكتاب. لاحظ أن بن ربما راودته فكرة مفادها
أنه لا يحرز أي تقدم في الأسبوع الثالث، عندما
ارتفعت

فعلياً نتيجة اكتابها عدة نقاط؛ ولكن بمرور الوقت
انخفض تقدم بن وبخاصة بعد الأسبوع السادس
عندما تعلم استخدام سجلات الأفكار.



الشكل خ - ١. نتائج اكتئاب بن
ورغم أن نتائج اكتئاب بن ارتفعت أحياناً أو ظلت
دون تغيير، فقد شعر بتحسن بمرور الوقت.
ماريسا: أخيراً حياتي تبدو تستحق العيش
كما ترى من مخطط نت-ائج اكتئاب
ماريسا (الشكل خ-٣)، ك-ان نمط تحسنها
مختلفاً بعض الشيء عن نمط تحسن
بن. لقد ارتفعت نت-ائج اكتئاب ماريسا-
وانخفضت كثيراً على مدار فترة العلاج، وخلال
الأوقات العصيبة على نحو خاص (مثل الأوقات التي
كانت تتلقى فيها تغذية راجعة ناقدة في العمل، أو
عندما

ك-انت تن-اقش م-ع معالجت-ها تعرض-ها للإيذاء
ف-ي طفولت-ها، وعن-دما ش-عرت ب-الإحباط
وتوقفت عن م-لاء س-جلات الأفك-ار)، ك-انت
نتائج-ها أعلى (ك-انت أكثر اكتئاباً).

وعندما حسنت ماريسا قدرتها على استخدام حل
المشكلات، وسجلات الأفكار، والتجارب، كانت نتائج
اكتئابها أقل (كانت أقل اكتئاباً).
أحياناً كانت نتائج اكتئاب ماريسا مرتفعة ومماثلة

لدرجاتها عندما بدأت العلاج، ولكن يمكنك رؤية أن نتائجها كانت أقل بوجه عام في الأسابيع التالية للعلاج.

ففي الأسابيع العشرة الأولى، كانت نتائج اكتئاب ماريسا أعلى من ٣٠ على مدار سبعة أسابيع. وفي الأسابيع العشرة التالية، تجاوزت نتائجها ٣٠ نقطة في أسبوع

واحد فقط؛ ولذلك فبينما ظلت ماريسا تتعاني الاكتئاب على مدار شهر، فقد ساعدتها المخطط على رؤية أن الأسابيع التي شغرت فيها بالاكئاب الشديد قد انخفضت عندما مارست استخدام سجلات الأفكار والمهارات الأخرى التي تعلمتها.



الشكل خ - ٢. نتائج اكتتاب ماريسا
وكما هي الحال عادة مع الأشخاص الذين يتعلمون
استخدام مهارات هذا الكتاب، لاحظت ماريسا أنها
شعرت بالاكنتاب في مرات أقل وأنها عندما شعرت
بحالات

مزاجية أسوأ، فإنها لم تكن حادة جداً ولم تدم لفترة
طويلة.

وفي جلسة متابعة أخيرة، كانت ماريسا تستخدم
الإستراتيجيات الواردة في هذا الكتاب على مدار ثلاث
سنوات، وكانت تستخدم المنهجيات بمفردها آنذاك،
رغم

أنها عادت لرؤية معالجتها لطلب المساعدة على حل
المشكلات عندما كانت تشعر بالارتباك. ولم تقدم
ماريسا على أية محاولات انتحار في السنوات الثلاث
الأخيرة.

ولم تعد تشعر بالذنب أو الخجل حول تعرضها للإيذاء
البدني في طفولتها. وقد أدت بصورة جيدة في عملها
وتلقت تقييمات إيجابية من مشرفها، ودخل ابنها
الثاني الكلية، ومع عيش كلا الابنين بعيداً عن
المنزل، انتقلت للعيش في شقة أصغر في إحدى
البنيات حيث تمكنت فيها من الاعتناء بحديقة

صغيرة, وعاشت

ماريسا بمفردها للمرة الأولى في حياتها, وقد كونت بعض الأصدقاء الجدد وشعرت بمزيد من الأمل حول المستقبل.

ليندا: كثيرة السفر بالطائرات

كما عرفت في الفصل الحادي عشر, كانت ليندا ناجحة في التغلب على نوبات هلعها وخوفها من السفر بالطائرات, وهناك ثلاث خطوات قادت بها إلى النجاح:

١. حددت ليندا أحاسيسها البدنية (مثل معدل ضربات القلب السريع) التي كانت تخيفها، ومخاوفها الكارثية (مثل: "أنا أتعرض لأزمة قلبية") الخاصة بتلك الأحاسيس.

٢. بمساعدة معالجتها، صاغت تفسيرات بديلة (مثل: معدل ضربات القلب السريع يمكن أن ينتج عن القلق أو الحماس أو القهوة) فيما يخص الأحاسيس التي كانت تشعر بها.

٣. أجرت ليندا عددًا من التجارب لجمع المعلومات واختبار إذا ما كانت فئاعاتها الكارثية أو تفسيراتها البديلة تتماشى مع تجاربها الحياتية بصورة أفضل, وتم إجراء

هذه التجارب في مكتب معالجتها، وفي خيالها، وفي المنزل، وعلى متن الطائرات.

وبمـرور الـوقت، أصـبحت لـينـدا واثقـة
بـأن أحاسـيسها البدنية التـي شـعرت بـها
كـانت ناتجـة عـن القلق، وولـيس خطراً
بـدنياً، وتعلمت عـدداً مـن الإسـتراتيجيات،
ومارستها لتقليل قلقها. وأصبحت تسافر بالطائرات
بطمأنينة بعد أشهر قليلة من بدء العلاج.
واحتفظت ليندا بترقيتها وأصبحت مشرفة إقليمية
لدى شركتها، واستطاعت استخدام المهارات التي
تعلمتها في هذا الكتاب لتحديد أفكارها ومشاعرها
وتغييرها

بطرق ساعدتها على إدارة الضغوطات الإضافية
الخاصة بعملها الجديد.

فيك: الحل المثالي - ألا تكون مثاليًا
توجه فيك للعلاج في البداية لكي يشعر بمزيد من
الثقة، ولكي يشعر بمزيد من الرضا حول نفسه،
ولكي يدير غضبه، ولكي يحصل على المساعدة في
التعافي من

إدمان الكحوليات؛ ومع مرور الوقت، تغيرت بعض
من أهداف فيك العلاجية. فقد ظل مخلصًا لالتزامه

بالابتعاد عن الكحوليات. ولكنه بدأ يدرك أن مشكلاته
مع

الغضب والاكْتِيَاب والقلق كانت تهدد زواجه.
وناقش فيك كلا من هذه القضايا تبعاً. وتميز تقدم
فيك بالعمل الجاد، والجهد الدعوب، والتحسن
المستمر، الذي تخلله السقوط مرتين عصيبتين عاد
خلالهما

لشرب الكحوليات وتعرض فيهما لانهيار شديد في
حياته. وبعد إكمال ما يقرب من ٣٥ سجل أفكار،
اكتسب فيك قدرة جيدة على تحديد - واختبار -
الأفكار التي

أس-همت ف-ي حالات-ه المزاجي-ة وتق-ديره
الذاتي المنخفض وإدم-ان الكولي-ات. ومن
خ-لال توقع أحداث ص-عبة واس-تخدام التخي-ل
للاس-تعداد ل-ها، اس-تطاع التحك-م ف-ي
رغباته في شرب الكحوليات وقلل من معدل تكرار
نوبات غضبه.

كما استخدم فيك سجل القناعات الجوهرية (ورقة
العمل ١٢ - ٦) لتسجيل الأدلة الداعمة لإحساسه
الجديد بالكفاءة (الشكل خ-٣).

وبعد المرحلة الثانية-ة الت-ي ع-اد في-ها

لشرب الكحوليات، اسـتطاع بنـجـاح التحكـم
فـي رغبـاتـه فـي تـنـاول الكـولـيـات
ومواصلة الابتـعـاد عـنـها، وقـد أـرجـع ابتـعـاده
عـن

الكحوليات إلى تعلم عدة إستراتيجيات لإدارة حالاته
المزاجية بطرق أكثر صحة، وإحدى هذه
الإستراتيجيات تمثلت في تعلم إدراك - وتغيير -
الأفكار والقناعات التي

كانت تزيد من حالاته المزاجية السلبية ومن رغبته
في العودة إلى الكحوليات.

بالإضافة إلى ذلك، قرر كل من فيك وجودي أن العلاج
الزوجي سوف يكون مفيداً، وقد علمهما العلاج
الزوجي كيفية تحسين تواصلهما، والتعبير عن
مشاعرهما

بوضوح، واختبار دقة أفكارهما حول بعضهما
البعض.

تأثيره على

المؤثرات

التي لها تأثير على الأداء والنتائج
المؤثرات

المؤثرات التي لها تأثير على الأداء والنتائج
المؤثرات

المؤثرات

المؤثرات

المؤثرات

المؤثرات

المؤثرات

المؤثرات

الشكل خ - ٣. سجل قناعات فيك الجوهرية الجديدة

كما ساعد العلاج فيك وجودي على إصلاح ثقتكما ببعضهما، التي كانت قد أضعفتها سنوات الغضب وإدمان الكحوليات.

عندما وصلت مرحلة العلاج إلى نهايتها، أدرك فيك أنه سيواصل مواجهة تحديات بصفة يومية. وكجزء من خطته لإدارة الارتكاس، قرر فيك كتابة سجلات أفكار

بصفة دورية عندما لم يكن يستطيع اختبار أفكاره في رأسه. وبدلاً من محاولة أن يكون مثاليًا، عمل على تقبل عيوبه وواصل جمع البيانات ومراجعتها على سجل

قناعات-ه الجوهرية- الجديدة لمس-اعدته على-البقاء واعياً بكفاءته-ه، وأرجع-ابتعاده-الحالي عن الكحوليات، وتحسن زواجه، والإحساس المتزايد بالسعادة إلى-تلك الإستراتيجيات والمنهجيات.

غير مشاعرك من خلال تغيير طريقة تفكيرك وصف الفصل الأول من هذا الكتاب كيف أن المحار يحول الشيء المزعج إلى لؤلؤة قيمة، وأملنا أن يساعدك هذا الكتاب على تعلم مهارات جديدة لتحويل الأمور

والمشكلات المزعجة في حياتك إلى إستراتيجيات
تكيف ونقاط قوة جديدة. إنك الآن أكثر قدرة على
تقييم أفكارك، وإدارة حالاتك المزاجية، وتغيير
حياتك. ونحن نأمل

أن تحل المشكلات التي أدت بك إلى قراءة
هذا الكتاب، وأن تكتسب من هذا الحل فكراً،
وفهماً، ومهارات، ومنهجيات لتحويل مصدرك
إزعاج المسبق إلى إلهام لآلة
قيمة.

ملحق

نسخ مكررة لأوراق عمل منتقاة وأدلة قراءة لحالات
مزاجية معينة

ورقة العمل ٩-٢ سجل أفكار

ورقة العمل ١٠-٢ خطة عمل

ورقة العمل ١١-٢ تجارب لاختبار افتراض دفين

ورقة العمل ١٢-٦ سجل القناعات الجوهرية: تسجيل

الأدلة التي تدعم قناعة جوهرية جديدة

ورقة العمل ١٢-٧ تقييم الثقة بقناعاتي الجوهرية

الجديدة

ورقة العمل ١٢-٨ تقييم السلوكيات على مقياس

ورقة العمل ١٢-٩ تجارب سلوكية لتعزيز القناعات

الجوهرية الجديدة

ورقة العمل ١٣-١ جرد الاكتئاب

ورقة العمل ١٣-٢ نتائج جرد الاكتئاب

ورقة العمل ١٣-٦ قائمة الأنشطة

ورقة العمل ١٤-١ جرد القلق

ورقة العمل ١٤-٢ نتائج جرد القلق

ورقة العمل ١٤-٤ إعداد سلم خوف

ورقة العمل ١٤-٥ سلم خوفي

- ورقة العمل ١٥-١ قياس حالاتي المزاجية وتتبعها
ورقة العمل ١٥-٢ مخطط نتائج الحالة المزاجية
ورقة العمل ١٥-٤ كتابة خطاب مسامحة
ورقة العمل ١٥-٩ مسامحة نفسي
ورقة العمل ١٦-٢ خطتي لتقليل خطورة الارتكاس
دليل قراءة الاكتئاب
دليل قراءة القلق
دليل قراءة الغضب
دليل قراءة الذنب والخجل

بازگشت به خانه

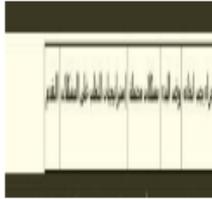
ردیف	نام خانوادگی	نام	تاریخ تولد	محل تولد	محل اقامت	وضعیت
1	محمدی	علیرضا	1355	تهران	تهران	متاهل
2	محمدی	علیرضا	1355	تهران	تهران	متاهل
3	محمدی	علیرضا	1355	تهران	تهران	متاهل
4	محمدی	علیرضا	1355	تهران	تهران	متاهل
5	محمدی	علیرضا	1355	تهران	تهران	متاهل
6	محمدی	علیرضا	1355	تهران	تهران	متاهل
7	محمدی	علیرضا	1355	تهران	تهران	متاهل
8	محمدی	علیرضا	1355	تهران	تهران	متاهل
9	محمدی	علیرضا	1355	تهران	تهران	متاهل
10	محمدی	علیرضا	1355	تهران	تهران	متاهل

مجموع کل: 10 نفر (مردان: 10، زنان: 0)

توضیحات

این لیست شامل کلیه افراد خانواده است که در تاریخ فوق الذکر از محل اقامت خود به محل اقامت جدید بازگشته اند. در صورت تغییر در وضعیت افراد، لطفاً مراتب را به اطلاع مسئولین برسانید.

الهدف:



يستطيع مشترؤ هذا الكتاب استخراج نسخة مصورة
و/أو تحميل نسخ إضافية من ورقة العمل هذه (انظر
المربع الموجود في نهاية جدول المحتويات).

توبن نيم نكك القاتل العويذ القندي من الجح

فر واطل روي واطل 17 كك القاتل العويذ القندي من الجح من جرد ورو واطل 17 كك
أول القاتل العويذ القندي من الجح من جرد ورو واطل 17 كك القاتل العويذ القندي من الجح
الغز ورو واطل 17 كك القاتل العويذ القندي من الجح من جرد ورو واطل 17 كك
القند من جرد ورو واطل 17 كك القاتل العويذ القندي من الجح من جرد ورو واطل 17 كك
القند من جرد ورو واطل 17 كك القاتل العويذ القندي من الجح من جرد ورو واطل 17 كك

توبن نيم نكك القاتل العويذ القندي من الجح

فر واطل 17 كك القاتل العويذ القندي من الجح من جرد ورو واطل 17 كك القاتل العويذ القندي من الجح
القند من جرد ورو واطل 17 كك القاتل العويذ القندي من الجح من جرد ورو واطل 17 كك
القند من جرد ورو واطل 17 كك القاتل العويذ القندي من الجح من جرد ورو واطل 17 كك
القند من جرد ورو واطل 17 كك القاتل العويذ القندي من الجح من جرد ورو واطل 17 كك
القند من جرد ورو واطل 17 كك القاتل العويذ القندي من الجح من جرد ورو واطل 17 كك
القند من جرد ورو واطل 17 كك القاتل العويذ القندي من الجح من جرد ورو واطل 17 كك



اكتب القناعة - أو القناعات - الجوهرية الجديدة التي تريد تعزيزها:

اذكر سلوكين أو ثلاث-ة تتماشى م-ع قن-اعتك الجوهرية الجديدة. مذان السلوكان قد يكون-ان السلوكين اللذين ستود القي-ام بهما إذا ك-انت لديك الثق-ة بقن-اعتك الجوهرية الجديدة, وقد يكونان سلوكين تشعر بالتردد للقيام بهما, ولكنهما سوف يعززان قناعتك الجوهرية الجديدة إذا فعلتهما:

ضع توقعات حول ما سيحدث، استنادًا إلى قناعاتك الجوهرية القديمة والجديدة.

توقع قناعاتي الجوهرية القديمة:

توقع قناعاتي الجوهرية الجديدة:

نتائج تجاربي مع الغرباء (اكتب ما فعلته، والشخص

الذي فعلت السلوك معه، وماذا حدث):

نتائج تجاربي مع أشخاص أعرفهم (اكتب ما فعلته،

والشخص الذي فعلت السلوك معه، وماذا حدث):
ماذا تعلمت (هل تدعم النتائج قناعاتي الجوهرية
الجديدة ولو جزئياً؟):

التجارب المستقبلية التي أود إجرائها:
يستطيع مشتركو هذا الكتاب استخراج نسخة مصورة
و/أو تحميل نسخ إضافية من ورقة العمل هذه (انظر
المربع الموجود في نهاية جدول المحتويات).



ارسم دائرة حول - أو ضع علامة على - الرقم
الخاص بكل بند الذي يصف على النحو الأفضل مدى
شعورك بكل عرض على مدار الأسبوع الماضي.

رقم	الموضوع	الصفحة
1	مقدمة	1
2	أهداف البحث	2
3	منهج البحث	3
4	نتائج البحث	4
5	خاتمة	5
6	المراجع	6
7	ملحق	7
8	ملحق	8
9	ملحق	9
10	ملحق	10
11	ملحق	11
12	ملحق	12
13	ملحق	13
14	ملحق	14
15	ملحق	15
16	ملحق	16
17	ملحق	17
18	ملحق	18
19	ملحق	19
20	ملحق	20
21	ملحق	21
22	ملحق	22
23	ملحق	23
24	ملحق	24
25	ملحق	25
26	ملحق	26
27	ملحق	27
28	ملحق	28
29	ملحق	29
30	ملحق	30
31	ملحق	31
32	ملحق	32
33	ملحق	33
34	ملحق	34
35	ملحق	35
36	ملحق	36
37	ملحق	37
38	ملحق	38
39	ملحق	39
40	ملحق	40
41	ملحق	41
42	ملحق	42
43	ملحق	43
44	ملحق	44
45	ملحق	45
46	ملحق	46
47	ملحق	47
48	ملحق	48
49	ملحق	49
50	ملحق	50
51	ملحق	51
52	ملحق	52
53	ملحق	53
54	ملحق	54
55	ملحق	55
56	ملحق	56
57	ملحق	57
58	ملحق	58
59	ملحق	59
60	ملحق	60
61	ملحق	61
62	ملحق	62
63	ملحق	63
64	ملحق	64
65	ملحق	65
66	ملحق	66
67	ملحق	67
68	ملحق	68
69	ملحق	69
70	ملحق	70
71	ملحق	71
72	ملحق	72
73	ملحق	73
74	ملحق	74
75	ملحق	75
76	ملحق	76
77	ملحق	77
78	ملحق	78
79	ملحق	79
80	ملحق	80
81	ملحق	81
82	ملحق	82
83	ملحق	83
84	ملحق	84
85	ملحق	85
86	ملحق	86
87	ملحق	87
88	ملحق	88
89	ملحق	89
90	ملحق	90
91	ملحق	91
92	ملحق	92
93	ملحق	93
94	ملحق	94
95	ملحق	95
96	ملحق	96
97	ملحق	97
98	ملحق	98
99	ملحق	99
100	ملحق	100

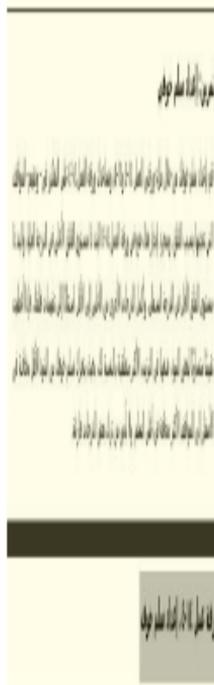
يستطيع مشتركو هذا الكتاب استخراج نسخة مصورة
و/أو تحميل نسخ إضافية من ورقة العمل هذه (انظر
المربع الموجود في نهاية جدول المحتويات).



ورقة عمل ٢٠١٣ : شاح جزاء الكتاب

ورقة عمل ١٠١٤ جرد الفن

ورقة عمل ٢٠١٤ نتائج جرد الفنون



١. أولاً فكر في قائمة المواقف أو الأحداث أو الأشخاص الذين تتجنبهم بسبب قلقك, وكتبها في العمود الأيمن التالي، بأي ترتيب.
٢. بعد إكمال قائمتك، قيّم مدى القلق الذي تشعر به عند تخيل كل شيء من الأشياء المذكورة في العمود الأيمن، وقيّم تلك الأمور من صفر إلى ١٠٠، بحيث تعني الدرجة صفر عدم وجود قلق، وتعني الدرجة ١٠٠ أقصى قدر من القلق شعرت به على الإطلاق > وكتب

تلك التقييمات بجانب كل بند في العمود الأيسر.





يستطيع مشترؤ هذا الكتاب استخراج نسخة مصورة
و/أو تحميل نسخ إضافية من ورقة العمل هذه (انظر
المربع الموجود في نهاية جدول المحتويات).



استخدم ورقة العمل هذه لقياس وتتبع معدل تكرار،
وقوة، ومدة أي حالة مزاجية تريد تحسينها، كما
يمكن استخدام ورقة العمل هذه أيضًا لقياس العواطف
الإيجابية وتتبعها، والتي تتضمن السعادة.
الحالة المزاجية التي أقيمها: _____

معدل التكرار

ارسم دائرة حول - أو ضع علامة على - العدد
الموجود بالأسفل الذي يصف بصورة أكثر دقة عدد
المرات التي تعرضت فيها لهذه الحالة المزاجية هذا
الأسبوع:

القوة

ارسم دائرة حول - أو ضع علامة على - مدى حدة
شعورك بهذه الحالة المزاجية هذا الأسبوع، وقيم

الوقت الذي كان شعورك فيه بهذه الحالة المزاجية هو الأقوى، حتى إذا لم تشعر معظم الوقت بالحالة المزاجية بهذه الحدة. إن الدرجة صفر سوف تعني أنك لم تشعر بالحالة المزاجية هذا الأسبوع. والدرجة ١٠٠ سوف تظهر أنها أكثر مرة في حياتك تشعر فيها بهذه الحالة المزاجية. إن الحالات المزاجية التي يتم الشعور بها بقوة ستزيد درجتها على ٧٠. وإذا شعرت بأن الحالة المزاجية في مستوى متوسط من الحدة، امنحها تقييماً يتراوح بين ٣٠ و ٧٠. وقيم الحالة المزاجية المعتدلة بدرجة تتراوح بين ١ و ٣٠.

المدة

ارسم دائرة حول - أو ضع علامة على - العدد الموجود بالأسفل الذي يتماشى مع استمرارية حالتك المزاجية. مرة أخرى، امنح هذا التقييم للوقت الذي شعرت فيه

خلال الأسبوع بهذه الحالة المزاجية بأقصى قوة (فكر في التقييم الذي منحه لهذه الحالة المزاجية على

مقياس القوة بالأعلى). وإذا لم تشعر بهذه الحالة
المزاجية
هذا الأسبوع، ارسم دائرة حول الرقم صفر.

يستطيع مشتركو هذا الكتاب استخراج نسخة مصورة
و/أو تحميل نسخ إضافية من ورقة العمل هذه (انظر
المربع الموجود في نهاية جدول المحتويات).



يستطيع مشترى هذا الكتاب استخراج نسخة مصورة
و/أو تحميل نسخ إضافية من ورقة العمل هذه (انظر
المربع الموجود في نهاية جدول المحتويات).



- ١ . هذا ما فعلته بي:
- ٢ . هذا تأثير ما فعلت في حياتي:
- ٣ . هكذا يستمر في التأثير عليّ:
- ٤ . هكذا أتخيل أن تكون حياتي أفضل إذا ما استطعت مسامحتك:
- ٥ . (المسامحة عادة ما تبدأ بتفهم رحيم للأشخاص الذين أساءوا إليك. اكتب عن أية تجارب حياتية لدى الشخص الآخر والتي ربما تكون قد أسهمت في الطرق التي اتبعوها في إيذائك أو إساءة معاملتك). هكذا يمكنني

أن أتفهم ما فعلت :

٦. (كل شخص يؤدي شخصًا آخر أحيانًا. عندما تؤدي شخصًا آخر، كيف ستود أن يفكر ذلك الشخص فيك؟) هكذا أود أن يُنظر إليّ إذا آذيت شخصًا ما :

٧. (المسامحة لا تعني أنك توافق على - أو تنسى أو تنكر - ما حدث والألم الذي تشعر به، فالمسامحة تعني إيجاد طريقة للتخلص من غضبك وفهم الأحداث من منظور مختلف). هكذا يمكنني مسامحتك على ما فعلت :

٨. هذه هي الصفات التي أتمتع بها والتي ستساعدني على التقدم للأمام :

يستطيع مشتركو هذا الكتاب استخراج نسخة مصورة و/أو تحميل نسخ إضافية من ورقة العمل هذه (انظر المربع الموجود في نهاية جدول المحتويات).

١. هذا ما أحتاج إلى مسامحة نفسي عليه :

٢. هذا تأثير ما فعلت عليّ وعلى الآخرين الموجودين في حياتي :

٣. هكذا يستمر تأثيره عليّ وعلى الآخرين :

٤. هكذا أتخيل أن حياتي ستكون أفضل إذا استطعت مسامحة نفسي :

٥. المسامحة عادة ما تبدأ بالتفهم. ما التجارب الحياتية التي تعرضت لها والتي ربما أسهمت فيما فعلت؟

٦. ماذا سيكون رأيي في شخص آخر فعل هذا؟

٧. ما الجوانب الإيجابية في نفسي وحياتي التي أميل إلى تجاهلها عندما أشعر بالذنب أو الخجل؟

٨. المسامحة لا تعني أن-ك تتج-اوز عم-أرتكب والألم الذي تش-عرب-ه أو تنس-اهما أو تنكرهم-؛ ولكن المسامحة تعني-ي إيج-اد

طريقة-ة للتخل-ي عن ش-عورك بالذنب

والخجل، وفهم أفعالك من منظور مختلف. اكتب

بصوت رحيم وودود حول الطريقة التي يمكنني من خلالها مسامحة نفسي على ما فعلت.

٩. هذه هي الصفات التي أتمتع بها والتي سوف تتيح لي التقدم للأمام:

يستطيع مشترؤ هذا الكتاب استخراج نسخة مصورة

و/أو تحميل نسخ إضافية من ورقة العمل هذه (انظر

المربع الموجود في نهاية جدول المحتويات).

١. موافقي عالية الخطورة:

٢. علاماتي التحذيرية المبكرة:

قيّم حالاتك المزاجية بصفة منتظمة (أسبوعياً على سبيل المثال). نتيجتي التحذيرية هي ___

٣. خطة عملي (راجع ورقة العمل ١٦-١ للحصول على أفكار):

يستطيع مشترؤ هذا الكتاب استخراج نسخة مصورة و/أو تحميل نسخ إضافية من ورقة العمل هذه (انظر المربع الموجود في نهاية جدول المحتويات).

١ | مفهوم الولاية

٢ | تعريف الولاية والذين يؤول اليها

٣ | أنواع الولاية

٤ | شروط الولاية

٥ | آثار الولاية

٦ | أسباب انقضاء الولاية

٧ | الولاية في الأموال

٨ | الولاية في النكاح

٩ | الولاية في القضاء

١- مفهوم الخدمة الاجتماعية

٢- أهداف الخدمة الاجتماعية

٣- أهمية الخدمة الاجتماعية
٤- تاريخ الخدمة الاجتماعية

٥- مفهوم الخدمة الاجتماعية
٦- مجالات العمل

٧- مفهوم التلقين والتلقين
٨- أنواع التلقين

٩- مفهوم التلقين
١٠- أنواع التلقين

١١- مفهوم التلقين
١٢- أنواع التلقين

١٣- مفهوم التلقين
١٤- أنواع التلقين

عوارض التسمم الكلى

عوارض الكلى والكبد والكلى والكلى

عوارض الكلى

عوارض الكلى والكلى والكلى

عوارض الكلى

عوارض الكلى والكلى والكلى

عوارض الكلى

عوارض الكلى والكلى والكلى

عوارض الكلى والكلى والكلى

عوارض الكلى

عوارض الكلى والكلى والكلى

عوارض الكلى

عوارض الكلى والكلى والكلى

عوارض الكلى

نبذة عن المؤلفين

دكتور دينيس جرينبرجر، اختصاصي علم نفس سريري، ومؤسس مركز القلق والاكتئاب في بيوبورت بيتش، بولاية كاليفورنيا ومديره، وهو رئيس وزميل مؤسس

بأكاديمية العلاج الإدراكي ويمارس العلاج السلوكي الإدراكي على مدار أكثر من ٣٠ عامًا. وموقعه الإلكتروني هو

www.anxietyanddepressioncenter.com

دكتورة كريستين إيه. بادسكي، اختصاصية علم النفس السريري، وشريكة مؤسسة لمركز العلاج الإدراكي في هانتجتون بيتش بولاية كاليفورنيا، وقد شاركت في

تأليف خمسة كتب، كما أنها متحدثة تحظى بشهرة عالمية، وقد حصلت على جائزة آرون تي. بيك من أكاديمية العلاج الإدراكي لإسهاماتها الكبيرة والمستمرة في

مجـال العـلاج الإدراكي،
وحصـلت علـى جـائزـة

الغلاف الخلفي

مكتبة الكندل العربية

<https://arabic-kindle.com>

تليقرام

<https://t.me/ArabicKindle>

المكتبة السحابية

<https://www.goo.gl/g2nux>

شكر وتقدير للعضو خليفة ضبعون

نقلها من ألى للكندل:

<https://twitter.com/2q8>

https://t.me/Twitter_2q8

الفهرس

عن الكتاب

إشادة بهذا الكتاب

مُتاح أيضًا

تقديم

شكر وتقدير

رسالة موجزة للأطباء السريريين والقراء المهتمين

قائمة أوراق العمل

الفصل الأول

كيف يمكن أن يساعدك هذا الكتاب

الفصل الثاني

فهم مشكلاتك

الفصل الثالث

المهم هو التفكير

الفصل الرابع

تحديد الحالات المزاجية وتقييمها

الفصل الخامس

وضع أهداف شخصية وملاحظة التحسين

الفصل السادس

المواقف، والحالات المزاجية، والأفكار

الفصل السابع

الأفكار التلقائية

الفصل الثامن

أين الدليل؟

الفصل التاسع

تفكير بديل أو متوازن

الفصل العاشر

أفكار جديدة، وخطط عمل، وقبول

الفصل الحادي عشر

افتراضات دفيئة وتجارب سلوكية

الفصل الثاني عشر

قناعات جوهرية

الفصل الثالث عشر

فهم اكتئابك

الفصل الرابع عشر

فهم قلقك

الفصل الخامس عشر

فهم الغضب، والذنب، والخجل

الفصل السادس عشر

الحفاظ على مكاسبك والشعور بمزيد من السعادة

خاتمة

ملحق

نبذة عن المؤلفين

الغلاف الخلفي

مكتبة الكندل العربية

تليقرام

المكتبة السحابية

شكر وتقدير للعضو خليفة ضبعون

نقلها من أ الي ي للكندل: