

بيع من هذا
الكتاب أكثر من
1000000 نسخة
بـ 23 لغة

العقل

قبل

المزاج

النسخة الثانية

غير مشاعرك
بتغيير أفكارك



دكتور دينيس جرينبرجر | دكتورة كريستين إيه. بادسكي

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
...not just a bookstore...
...تحت إشراف وزارة الثقافة...

عن الكتاب

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

إشادة بهذا الكتاب

” نادراً 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 دليلاً سهل الفهم للتغيير.”

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

“استناداً إلى أربعين عاماً من الأبحاث الميدانية، يوفر هذا الكتاب الشهير إستراتيجيات مثبتة سريريّاً لمساعدتك على إدارة عقلك و انفعالاتك، والتي يمكنها بسهولة

تدمير نوعية حياتك. ويظهر الدكتور جرينبرجر، والدكتورة بادسكي كيف تؤثر أفكارك على مشاعرك، ويعلمائك 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 موثوقاً

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 جرينبرجر، والدكتورة بادسكي، مع الجان رائعان، وتعتمد نسختهما 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 فأني

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

Steps to Mastering Stress 10

“إن هذا الكتاب، الصادر 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 ساتشيز باربيران

للمتخصصين

:Collaborative Case Conceptualizati on

Working Effective ly with Clients in C ognitive-Behavioral Therapy

ويلام كاين، 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 النفس-ي ويكتب-ان م-عًا دلي-لأ-س-هل الف-هم للتغ-يير. لقد قرأ النس-خة الأولى من هذا الكتاب - وأعد قراءت-ها، وأوص-ى الآخرين 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 لدي أي 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.

ويُستخدم العلاج الإدراكي بنجاح لمس-اعادة المرض-ى على-التع-امل م-ع الاكتئاب واضطراب الذعر وحالات الرهاب والقلق والغضب والاضطرابات المرتبطة ب-التوتر، ومشكلات العلاقات وإدمان المخدرات والكحوليات واضطرابات 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 كتابًا للمساعدة الذاتية فحسب، بل يُستخدم أيضًا

لتعليم طلاب الدراسات العليا في مجالات الصحة العقلية والأطباء النفسيين المتدربين كيفية ممارسة العلاج الإدراكي بفاعلية، فمن غير المعتاد أن يُصاغ كتاب بقدر

من البساطة تُتيح استخدامه للمساعدة الذاتية، ومع ذلك يقدم مبادئ مهمة يمكنها توجيه أعلى مستويات التعليم، فهو أحد أكثر الكتب مبيعًا في مجال العلاج

الإدراكي، وترجم إلى أكثر من ٢٢ لغة.

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

الأولى. وتحتوي هذه النسخة الثانية على أقسام حول الوعي، والقبول، والسماح، والامتنان، وعلم النفس الإيجابي. ويسلط على القراءة تعلم كيفية إدراج هذه المبادئ داخل نموذج العلاج الإدراكي للمساعدة على تخفيف الألم وتعزيز السعادة.

لقد كان دكتور جرينبرجر، ودكتورة بادسكي من طلابي، وزملائي، وأصدقائي على مدى عدة سنوات، وهم يمتلكان مَعًا خليطًا متفردًا من الموهبة، والخبرة، والتعليم، وهو الأمر الذي ساعدهما على إنتاج هذا الكتاب الناجح. فدكتور دينيس جرينبرجر هو أحد رواد تطبيق العلاج الإدراكي داخل المستشفيات وخارجها،

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

عيادة متخصصة في العلاج الإدراكي تقع في مدينة نيويورك 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 إحصائيي 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

معًا، أصبحت تفهم العلاج الإدراكي أفضل من أي معالج آخر تقريبًا. 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 مميزة بأكاديمية العلاج الإدراكي ومسئولة 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 جذريًا، يضع هذا الكتاب المبادئ لكيفية استخدام العلاج الإدراكي.

فتعليماته الصريحة تساعد المعالجين والقراء على الالتزام بصورة
أوثق بمبادئ العلاج الإدراكي الراضة, 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 كطبيبين 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

كاخصائية 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 تبنا النسخة الأولى من كتابنا

بحماس واس-تخدموه بعدة طرق مع عملائهم، والعديد من أولئك المعالجين وفسروا بسخاء أفكارهم حول تحسين هذا الكتاب، ونحن نشكر ب-أننا محظوظان

بصداقة 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 أكثر من مليون قارئ لنسختنا الأولى من هذا الكتاب. لقد كتب بعضكم حول كل صفحة من صفحات الكتاب حتى امتلأ بأفكاركم

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

مدرسة ثلاث سنوات على هذه النسخة الثانية. بالإضافة إلى ذلك، طرح كل واحد من عملائنا أسئلة وشرك تجاربهم التي أسهمت جميعها في فهم طريقة تغيير

الأشياء. وعلى الرغم من أننا لا نستطيع أن نشكركم بالاسم، فإن هذا الكتاب مونتاج صراحتكم وعملكم الجاد. لقد علمتمونا تحسين مهارتنا في العلاج 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 شاقة، 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 إيليسا وأنا جرينبرجر، أجمل نعمتين في حياتي.

إن الاجتماعات الأسبوعية والاسـتشارات غير الرسمية في مركز القلب والاكـتـاب مع كل من بييري باسـارو، وشـانا فـارمر، وديفيد ليندكويست، وجـاني شـروث،

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

الإدراكي بطرق أثرت في النسخة الثانية. فأنا دائماً ما أتعلم من المعالجين الموهوبين والمتمرسين وأننا معجبين باستخدام المبادئ والإستراتيجيات الواردة في هذا

الكتاب لتحقيق نتائج إيجابية للعملاء. وأتوجه بشكر خاص إلى صديقي العزيز وزميلي الموثوق بييري باسارو. لقد ساعدني على شحذ تفكيري وأضاف بعدًا ومعنى

جديدًا 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

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

وتسهم كاتلين مور، شريكتي على مدار السنوات الـ ٣٥ الماضية، في جميع مشروعاتي الخاصة بالعلاج السلوكي الإدراكي، فهي تمتلك القدرة على التعرف على الأفكار

الجيدة وتحسينها من خلال إضفاء رؤيتها الإبداعية عليها، ويعكس هذا الكتاب إسهاماتها. إن كاتلين تشجعني وتلهمني بروحها المفعمة بالحيوية، وانتقاداتها

الصريح للأفكار، ودعمها الذي لا يتزعزع، وحسها الفكاهي. وسواء كنت أكتشف أراضي جديدة أو أجد طريقي إلى المنزل، فإنني أعتد على حكمته وإرشادها؛

فبفضلها يكون كل يوم أفضل من الذي قبله.

كريستين إيه. بادسكي

رسالة موجزة للأطباء السريريين والقراء المهتمين

إن دراسات النتائج النهائية تظهر فاعلية العلاج السلوكي الإدراكي (CBT) لمجموعة واسعة من المشكلات النفسية، والتي تتضمن الاكتئاب والقلق والغضب

واضطرابات الأكل وإدمان المخدرات ومشكلات العلاقات الاجتماعية، وهذا الكتاب يُعد 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.

ويسطيع الأطباء السريريون 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 أثناء العلاج على التجرارب الحياتية اليومية. ويتم اكتساب مهارات العلاج السلوكي الإدراكي بالتعاقب، ومع تقدم القراء عبر فصول الكتاب، تبين

مهارات جديدة فوق المهارات المكتسبة سابقاً. إن هيكل الكتاب، إلى جانب التلميحات المفيدة وأدلة حل المشكلات حول كيفية اجتياز "نقاط تعثر" شائعة، يساعد

القراء على تطبيق مبادئ العلاج السلوكي الإدراكي بنجاح؛ بحيث يستطيعون حل مشكلاتهم والتمتع بسعادة أكبر وحياة أكثر رضا.

إننا في منتهى السعادة وفخوران جداً بالشهرة واسعة الانتشار التي حققتها النسخة الأولى من هذا الكتاب، ففي الوقت الذي كتبنا فيه تلك النسخة، كنا نهدف إلى

استخدام نتائج تجريبية حول ما جعل العلاج فعّالاً. أليف كتابيسطيع المعالجون استخدامه لتحسين نتائجهم العلاجيّة. إن إحدى السمات المثيرة للعلاج السلوكي الإدراكي تتمثل في أنه يعلم المهارات للعملاء لمساعدتهم على معالجة أنفسهم، وكنا نأمل أن وجود دليل واضح يعلم هذه المهارات سوف يكون بالنسبة

للقرء الذين يريدون مساعدة أنفسهم والمعالجين، على حد سواء، دليلاً للعلاج.

ويشتهر 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 دعماً تجريبياً 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 المُثلى.

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 فيمما يخص الاكتئاب، والقلق، والمشكلات المزاجية الأخرى. وتظهر الأبحاث أن العملاء لا يتحسنون فحسب، وإنما يشعرون بتحسن 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، وتضمن هذه النسخة

منهجيات إضافية، تدعمها التجارب مثل: التشبيه، والقول، والوعي، وسلام 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 اتبعها 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 تُرجم 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 بعضاً، 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. ويستخدم الكتاب في مراكز

مشهورة لعلاج الإدمان، وعيادات للطب النفسي، ومستشفيات، ووحدات الطب الشرعي، إلى جانب استخدامه مع المواطنين المشردين. وبالطبع، تشتري 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 وعمامة 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 حالياً 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

المهارة	التعريف	الأمثلة
التنفيذية	القدرة على التفكير قبل التصرف، وهذه القدرة على مقاومة الدافع لفعل أو فعل شيء لطغلك تتيح الوقت لتقييم الموقف ومدى تأثير سلوكه على الموقف.	بينما يمكن للطفل الصغير الانتظار لفترة قصيرة دون أن يتعرض للتشتت، يمكن للبالغ تقبل قرار الحكم دون جدال.
الذاكرة العاملة	القدرة على الاحتفاظ بالمعلومات في الذاكرة عند تأدية المهام الصعبة.	يمكن للطفل الصغير أن يحتفظ بالمعلومات في الذاكرة ويتبع تعليمات من خطوة واحدة أو خطوتين، أما الطفل في المرحلة الإعدادية فيمكنه تذكر توقعات عدد من المعلمين.
السيطرة على الانفعالات	القدرة على التحكم في الانفعالات لتحقيق الأهداف، أو إنهاء المهام، أو السيطرة على السلوك وتوجيهه.	يمكن للطفل الصغير الذي يمتلك هذه المهارة التعافي من الإحباط في فترة قصيرة، ويمكن للمراهق التعامل مع قلعه بشأن المباراة أو الاختبار ويؤدي كليهما رغم ذلك.
إطالة الانتباه	القدرة على تركيز الانتباه المطول إلى موقف أو مهمة رغم التشتت، أو الإجهاد، أو الملل.	من أمثلة إطالة الانتباه لدى الطفل الأصغر سناً إنهاؤه مهمة روتينية مدتها 5 دقائق مع وجود إشراف غير منتظم؛ حيث يمكن للمراهق التركيز على الفرض المنزلي - مع أخذ استراحات قصيرة - لمدة تتراوح بين ساعة وساعتين.
بدء المهمة	القدرة على بدء المشروعات دون مقاطعة لا ضرورة لها، بطريقة فعالة أو تأديتها في حينها.	بينما يتمتع الطفل الصغير بالقدرة على بدء مهمة روتينية أو تكليف بعد إعطاء التعليمات مباشرة، فإن المراهق لا ينتظر حتى آخر دقيقة لبدأ المشروع.
التخطيط/تحديد الأولويات	القدرة على وضع خريطة طريق للوصول للهدف أو إنهاء المهمة. كما أن تلك المهارة تتضمن القدرة على اتخاذ قرارات حول ما يمثل وما لا يمثل أهمية للتركيز عليه.	بينما يمكن للطفل الصغير مع التوجيه التفكير في خيارات لإنهاء خصوصية مع زميل له، يمكن للمراهق وضع خطة للحصول على وظيفة.
التنظيم	القدرة على استحداث أنظمة والإبقاء عليها لتعقب المعلومات أو المواد.	بينما يمكن للطفل الصغير، مع التذكير وضع الألعاب في مكان مخصص، يمكن للمراهق تنظيم مكان الأدوات الرياضية وتحديثه.
إدارة الوقت	القدرة على تقدير مقدار الوقت الذي يمتلكه المرء، وكيفية توزيعه، وكيفية التزامه بالمهل الزمنية والمواعيد النهائية، كما أنها تعني بنمية الشعور بأهمية الوقت.	بينما يمكن للطفل الصغير إنهاء مهمة قصيرة ضمن مهلة زمنية يحددها شخص بالغ، يمكن للمراهق وضع جدول للوفاء بالمواعيد النهائية للمهمة.
المثابرة	القدرة على امتلاك هدف، والاستمرار حتى يتحقق ذلك الهدف، ولا تؤجل شيئاً أو تتشتت نتيجة لمصالح متعارضة.	بينما يمكن لمن هم في الصف الأول الابتدائي إنهاء مهمة لأخذ استراحة، يمكن للمراهق كسب المال وتوفيره بمرور الوقت لشراء عرض ذي أهمية.
الموجهة نحو الهدف	القدرة على تعديل الخطط في مواجهة العقبات، أو الإخفاقات، أو المعلومات الجديدة، أو الأخطاء، وهي تعني بالتكيف مع الظروف المتغيرة.	بينما يمكن للطفل الصغير التكيف مع التغيير في الخطة دون الشعور بقلق بالغ، ويمكن للمراهق تقبل خيار آخر مثل وظيفة أخرى في حال لم يتوافر الخيار الأول.
المرونة	القدرة على التراجع وإلغاء نظرة عامة على نفسك في موقف ما، ومراقبة طريقة حلك للمشكلات. كما يتضمن مراقبة الذات ومهارات التقييم الذاتي (مثلاً، أن تسأل نفسك: "كيف كان أدائي؟" أو "كيف أدبت؟").	بينما يمكن للطفل الصغير تغيير سلوكه كرد فعل لتعليق من شخص بالغ، يمكن للمراهق مراقبة وانتقاد أدائه وتحسينه بمرافقة من هم أكثر مهارة.
إدراك الإدراك		

كريستين إيه. بادسكي

قائمة أوراق العمل

- ورقة عمل ١-٢. فهم مشكلاتي
- ورقة عمل ١-٣. ارتباطات التفكير
- ورقة عمل ١-٤. تحديد الحالات المزاجية
- ورقة عمل ٢-٤. تحديد الحالات المزاجية
- ورقة عمل ١-٥. وضع الأهداف
- ورقة عمل ٢-٥. مزايا وعيوب تحقيق أهدافك أو عدم تحقيقها
- ورقة عمل ٣-٥. ما الذي سيساعدني على تحقيق أهدافي؟
- ورقة عمل ٤-٥. علامات التحسن
- ورقة عمل ١-٦. التمييز بين المواقف، والحالات المزاجية، والأفكار
- ورقة عمل ١-٧. ربط الأفكار والحالات المزاجية
- ورقة عمل ٢-٧. الفصل بين المواقف، والحالات المزاجية، والأفكار
- ورقة عمل ٣-٧. تحديد الأفكار التلقائية
- ورقة عمل ٤-٧. تحديد الأفكار الساخنة
- ورقة عمل ١-٨. الحقائق مقابل التفسيرات
- ورقة عمل ٢-٨. أين الدليل؟
- ورقة عمل ١-٩. إكمال سجل أفكار ليندا
- ورقة عمل ٢-٩. سجل أفكار
- ورقة عمل ١-١٠. تعزيز أفكار جديدة
- ورقة عمل ٢-١٠. خطة عمل
- ورقة عمل ١٠-٣. سجل أفكار
- ورقة عمل ١١-١. تحديد الافتراضات الدفينة
- ورقة عمل ٢-١١. إكمال سجل أفكار ليندا
- ورقة عمل ١-١٢. تحديد القناعات الجوهرية
- ورقة عمل ٢-١٢. تقنية الأسهم الهابطة: تحديد القناعات الجوهرية حول نفسك
- ورقة عمل ٣-١٢. تقنية الأسهم الهابطة: تحديد القناعات الجوهرية حول الآخرين
- ورقة عمل ٤-١٢. تقنية الأسهم الهابطة: تحديد القناعات الجوهرية حول الآخرين
- ورقة عمل ٥-١٢. 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 الجوهرية 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 الاكتئاب
- ورقة عمل ١٣-٢. نتائج جرد الاكتئاب
- ورقة عمل ١٣-٣. تحديد الجوانب الإدراكية للاكتئاب
- 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 القنوات 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 القنوات الجوهرية الجديدة
- ورقة عمل ١٣ - ١. جرد الاكتئاب
- ورقة عمل ١٣ - ٢. نتائج جرد الاكتئاب
- ورقة عمل ١٣ - ٣. تحديد الجوانب الإدراكية للاكتئاب
- 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

والعوار؛ حيث إن المهارات الواردة في هذا الكتاب يمكن أن تساعدك أيضاً على حل مشكلاتك الاجتماعية، والتعامل مع التوتر بصورة 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 إخصائيو 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 والآنزعاج. 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 أيضاً تغيير أنماط تفكيرك، وسلوكياتك التي تبقى عالقاً 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 كثيراً الاستمرار في تجربة شيء ما عندما نعرف أننا نحرز تقدماً. فعلى سبيل المثال، عندما نتعلم القراءة لأول مرة،

عادة ما نبدأ بتعلم الحروف الأبجدية والتعرف على حروف فردية. ففي البداية، يتعين علينا بذلك الكثير من الجهد والتمرن على التعرف على الحروف. وعندما تتطور مهارتنا، يصبح التعرف على الحروف أسهل وأكثر تلقائياً. وبمرور الوقت، نتوقف عن إيلاء الاهتمام للحروف الفردية؛ لأننا نعلمنا وضوح هذه الحروف معاً، 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 قادراً على ملاحظة - وقياس - التقدم الذي تحرزه 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، فإذا كنت تتنقل عبر الكتب بسرعة أكثر من اللازم دون من-ح نفسك الوقت المناسب للتمرين، فلن تتعلم كيفية تطبيق المهارات 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 تساعدك على الشروع بالتحسن، وبالنسبة لفصول أخرى، سوف يتطلب الأمر أسبوعاً أو حتى شهراً من الممارسة قبل أن تصبح المهارات 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، ١٤، و ١٥) التي تلائمك. ويمكنك تخطي أية فصول

لا تنطبق عليك من فصول الحالات المزاجية. وفي نهاية فصل الحالات المزاجية سوف يتم تذكيرك بفحص أدلة القراءة فيما يخص حالات مزاجية معينة. وفي 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. يمكن استخدام مهارات هذا الكتاب بنفسها أيضاً لمساعدتك على التعامل مع التوتر؛ وإدمان الكحوليات والمخدرات؛ ومشكلات الأكل مثل النهم أو تلبين

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

المفترض أن تُستخدم بصورة متكررة بمرور الوقت. ويمكن العثور على نسخ إضافية لأوراق عمل التمارين في الملحق الموجود في نهاية الكتاب (وجميعها متاحة

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 مثبتة، 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.

ملخص الفصل ١

« العلاج السلوكي الإدراكي (CBT) هو علاج مثبت وفعال للاكتئاب، والقلق، والغضب، وحالات مزاجية أخرى.

« يمكن استخدام العلاج السلوكي الإدراكي للمساعدة على التعامل مع اضطرابات الأكل، وإدمان الكحوليات والمخدرات، والتوتر، والاحترام الذاتي المنخفض، والعديد من المشكلات الأخرى.

« هذا الكتاب مُصمم لتعليم مهارات العلاج السلوكي الإدراكي بصورة تدريجية.

« معظم الناس يجدون أنه كلما زاد الوقت الذي يقضونه في ممارسته كل مهارة، زادت الفائدة التي يحصلون عليها.

« هناك أدلة في جميع أنحاء الكتاب لمساعدتك على تخصيص قراءة فصول معينة؛ بحيث يمكنك استهداف الحالات المزاجية الأكثر أهمية بالنسبة لك.

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 وسليماً.

وكان قد توقف عن زيارته أصداقانه ولم يكن مهتماً، فيمما يبدو، بفعل أي شيء. وبمجرد أن فحصه طبيب وقال إنّه لا يعانى أي مشكله طبيه قد تفسر هذه

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 على مريض، وأخبر المعالج بالأخذ الأمر على محمل شخصي، ولكنه لا يعترف بـ "أطباء الرعوس" ولا

يريد أن يرى معالماً 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

المقابل، جلست بن مسترخياً في كرسيه، وعلى الرغم من أنّه كان أنيق الملبس، كانت لديه لحية خفيفة على الجانب الأيمن من ذقنه، وكانت عيناه ثقيلتين

ومحاطتين بدائرتين سوداوين من الإرهاق. لقد وقف بصعوبة وبيبطة لتحية المعالج، قائلاً بصراحة: "حسناً، سأجلس معك لمدة ساعة".

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

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

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

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

قبل ثمانية عشر شهرًا، أظهرت الفحوصات إصابة سيلفي بسرطان الثدي، وقد أكتشف المرض مبكرًا، 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، وأوما برأسه.

وفي أثناء خضوع سيلفي للعلاج من السرطان، أصيب لوي أحد أعز أصدقاء بن بالمرض فجأة ومات، لقد كان صديقًا له على مدار ١٨ عامًا، 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 مسئولًا عن وفاتي إذا فاته أحد مواعيد العلاج". توقف بن عن رؤية

أصدقائه وكرس نفسه للعناية بسيلفي.

ثم تنهد زوجها وقال: "بعد انت-هائ-ع-لاج-سيلفي، علمت أن الراحة ستكون مؤقتة فقط. فبقي-ة-حي-اتي-س-وف-يملو-ه-المرض-والموت. إن-ي-أش-ع-ر-ب-أنني-نصف-ميت

بالفعل؛ هذه هي الحال. فما فائدتي على أية حال؟ إن الأحفاد يصلحون دراجاتهم بأنفسهم الآن. وأبنائي لديهم أصدقاءهم، وسيلفي ستكون أفضل حالًا على

الأرجح إذا لم أكن موجودًا. 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 واضحًا للمعالج أن بن مكتئب. فقد كان يعاني أعراضًا 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 دائمًا 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 ابن كـان متشككاً فـي أن العـلاج يمكـن أن يفـيد، فـإن هـم عـتـش جـيـع
سـيلفي، وافـق عـلى الـذهاب إلـى ثـلاث جـلسـات آخـرى قـبل أن يـقرر إذا مـا كـان
سـيواصل

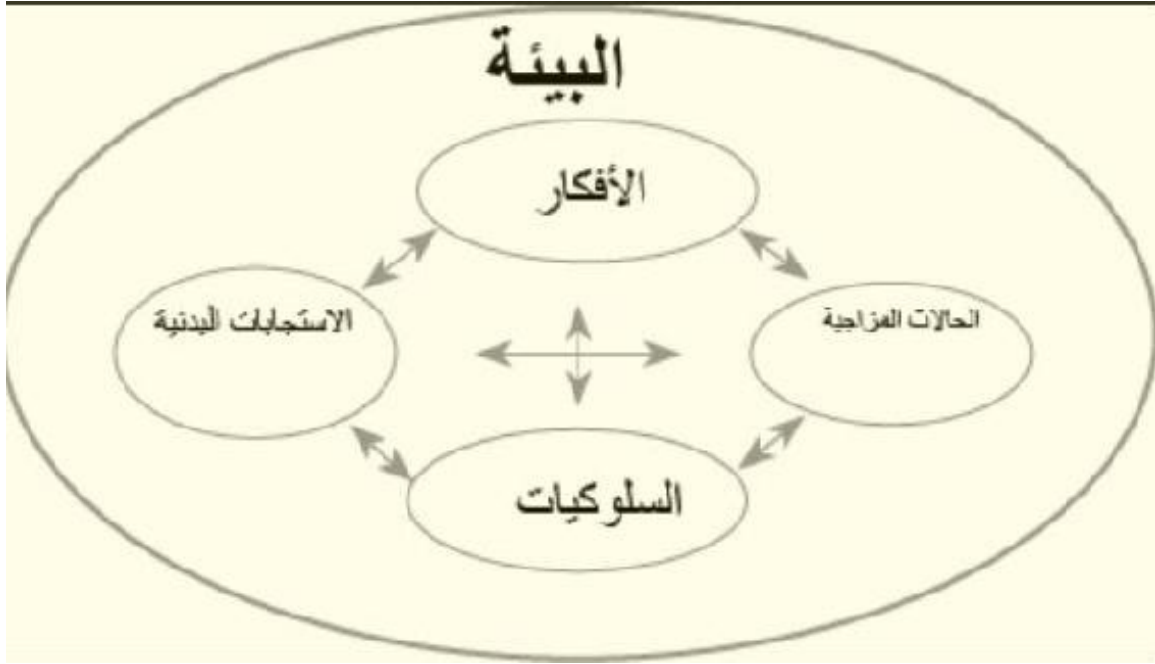
الذهاب أم لا.

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 عدداً 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 ١-٢ مترابطة، وتظهر خطوط الربط أن كل جزء
مختلف من حياتنا يؤثر على جميع الأجزاء الأخرى. فعلى سبيل المثال،

تؤثر التغييرات في سلوكنا على طريقة تفكيرنا وشعورنا (بدنيًا وعاطفيًا على حد سواء). ومن الممكن أن يغير سلوكنا أيضًا 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 على سبيل المثال، لأن-ه ك-ان يق-ول لنفس-ه: "إن جميع أصدقائي سوف يموتون قريباً لأننا نتقدم في العمر" (فكرة)، توقف بن عن الاتصال بهم هاتفياً (سلوك). 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 مينوس 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 على أن يجرب لاكتشاف ماهية التغييرات البسيطة التي ستجعله يشعر بتحسن.

بن هو واحد من أربعة أشخاص واردة في هذا الفصل والذين س ننتبهم عبر هذا الكتاب، وكان أولئك الأشخاص الأربعة يعانون صعوبات عادية من تعالجها

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

مواقفهم 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 جداً في سؤالها، وكان صوتها صارماً

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

٢٩ عاماً، وباستثناء خوفي من التحليق في الطائرات، لم أتعرض مطلقاً لأية مشكلات لم أستطع التعامل معها بنفسى. إننى مشرفة تسويق لدى شركة دائماً ما

أحببت عملها - ولكن هذا تغير منذ شهرين، فمنذ شهرين ترقيت لمنصب مشرف إقليمي، والآن يتعين علي السفر كثيراً، وأجد نفسى 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 مبكرًا إلى جلستها الأولى مع حقيبة مسننداتنا ومذكرة، مسعدة لبدء تعلم ما يجب أن تفعله. لقد كانت خائفة من السفر طوال حياتها - ومو خوف الذي تعتقد أنها اكتسبته من والدتها، التي دائمًا 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 شهريًا حتى ترقيتها مؤخرًا. فمذ ترقيتها، كان ينتابها الخوف عدة مرات في الأسبوع. كانت دقات قلبها تتسارع،

وكانت تتعرق، وتعاني صعوبة في التنفس. وبالإضافة إلى الفترات التي كانت تسقط فيها الطائرة، كانت مشاعر الهلع تحدث أحيانًا “فجأة - حتى في المنزل”.

وكانت نوبة هلعها تستمر لبضع دقائق ثم تختفي بسرعة تمامًا كما حدثت بسرعة. وكانت تشعر “بالتوتر” لبضع ساعات بعد ذلك.

“إنني أدعم نفسي، ولدي أصداق جيّدون وأسرة داعمة، ولا أشرب الكحوليات أو أتناول المخدرات. ودائمًا ما أعيش حياة جيدة. فلم إذا يحدث هذا لي؟”.

تتمتع بحياة سعيدة، مجتهدة، ومتوازنة. وكانت صدمتها الرئيسية هي وفاة والدها قبل ذلك بعام. لقد كانت تفنقه بشدة، 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 كثيرًا حيال أدائها وآراء الآخرين فيها.

لم إذا كانت تعاني ليندا نوبات الهلع؟ حتى نهاية هذا الكتاب، سوف نتابع تقدم ليندا في تعلم فهم نوبات هلعها، ومن خلال تعلم المزيد عن الروابط فيما بين

تفاعلاتها البدنية، وأفكارها، وسلوكياتها، لم تتعلم ليندا التغلب على هلعها وإدارة قلقها فحسب، وإنما أصبحت كذلك مسافرة هادئة دائمة التنقل بالطائرات.

فهم مشكلات ليندا

كانت ليندا تعاني نوبات هلع، وأحيانًا، إلى جانب الخوف من السفر بالطائرات - وجميعها مشكلات مرتبطة بالقلق. فهل يمكن استخدام النموذج الموجود في

الشكل ١-٢ لفهم القلق؟ لاحظ كيف تلخص المجالات الخمسة 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-اطو - ن-وم مض-طرب، وش-عور ب-الإرهاق. م-ع الاكتئاب، يتمثل التغيير السلوكي الرئيس-ي-ف-ي أن الن-اس يج-دون أن-ه من الص-عب الق-ي-ام ب-الأمر؛ ولذلك يقللون من

العمل وعادة ما يبتعدون عن الن-اس. وصفت ليندا الاس تمتاع ب-الناس ويعمل-ها، ولكن-ها ك-انت تتجنب أموراً معينة ك-انت تُش-عرها ب-القلق. عن-دما نش-عر ب-القلق،

يكون التجنب هو التغيير الأكثر شيوعاً في سلوكنا.

وأخيراً، يكون التفكير مختلفاً بعض الشيء في الاكتئاب والقلق. إن أفكار بن أظهرت تفكيراً كنيباً، حيث مال إلى السلبية، واليأس، والنقد الذاتي. بينما كان تفكير

ليندا معهوداً بالنسبة للقلق. فقد كان أقرب إلى التفكير الكارثي ("إنني أعاني أزمة قلبية") وتضمن تخوفاً بشأن أحداث مستقبلية معينة (رحلة بالطائرة) إلى جانب

تخوف عام ("ماذا إذا أخذت الأمور منحى سيئاً، ولم أستطع التكيف؟"). إن الأفكار الكنيبية 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 م-كتتب-ة ج-داً، ف-خ-لال اج-تماع-ها الأول م-ع معالج-ها، ك-ش-فت أن-ها ك-انت مض-طربة ع-ل-ي ن-حو متزاي-د وأن-ها ب-دأت تش-عر ب-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 والناتجة 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

والداها. 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”.

اغتتمت 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 شهراً بعد انفصالها الثاني، خرجت ماريسا 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 ماريسا، التي تبلغ الآن ٣٦ عامًا، مساعدة إدارية لدى شركة صناعية، ورغم نجاحها كأمرأة، 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 كئيبيًا. “إنني أفكر أكثر وأكثر في قتل نفسي؛ فالطفلان كبيران بما يكفي للاعتناء بنفسيهما،

ولن ينتهي ألمي أبدًا. لذا، فالموت هو طريق الهروب الوحيد”.

وردًا على 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-نحو متزاييد العمل والتركيز على-وظيفتها. 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 قلقًا

جدًا حول ماريسا وأراد مساعدتها على البدء في الشعور بالتحسن في أقرب وقت ممكن. وأحالتها 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 وبين 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؛ أرح نفسي؛ حاولت قتل نفسي مرتين.

أفكار: “إنني لست جيدة”، “إنني فاشلة”، “لن أتحسن أبدًا”، “حياتي مينوس منها”، “ربما أقتل نفسي”.

بعض الناس قد يعتقدون أن ماريسا مقدر لها البقاء مكتئبة بسبب تجاربها الحياتية الصعبة. وكما سترى، 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 أنيق الملابس، 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

الحد الأقصى - عن -دما ك-ان يش-عرب-الحزن أو الانفع-ال أو الغضب. وف-ي تلك الأوقات، ك-ان يق-ول لنفس-ه: “لا أس-طيع تحمل هذه المش-اعر. إن-ي أحت-اج إل-ي

تن-اول

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

كان فيك يتعرض لفترات من الحالات المزاجية المنخفضة، والتي كان يري نفس-ه خلال-ها "شخصاً سيئاً"، و"عديم القيمة"، و"فاش-لاً". وكان منفع-لاً في معظم الأحي-ان. وخ-لال هذه الأوقات كان يتخوف مراراً وتكراراً من أن-ه قد يفصل من عمل-ه بسبب سوء الأداء، على الرغم من حقيقة أن-ه كان يتلقى باس تمرار تقييمات جيدة، وكلما كان يرن جرس هاتفه، كان يتوقع أن يكون المتصل هو رئيسه في العمل يخبره بفصله عن العمل، وكان يندش ويشعر بالراحة في كل مرة لم يحدث فيها هذا.

كما كان يجد صعوبة في التعامل مع نوبات الغضب الدورية، ورغم أنها لم تحدث كثيراً، فقد كانت مدمرة جداً، وخاصة فيما يخص علاقته مع زوجته جودي.

فقد كان يغضب سريعاً عندما يش-عرب-أن الآخرين لا يحترمون-ه أو يتصرفون بطريقة ظالمة أو سيئون معاملت-ه أو عندما يبدو أن أولئك القريبين من-ه لا ي-هتمون 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 "مفزعاً" سيحدث له. وعندما كان يتناول الكحوليات، كان يشعر بأنه أحسن حالاً، وأقوى، و"تحت السيطرة". ولكن تواقفه 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 على الإطلاق، فافعله بصورة صانبة". فاستنتج فيك قائلاً لنفسه: "إذا لم أكن مثاليًا، فأنا فاشل".

نش-أ فيك م-ع أخ أكبر من-ه، دوج، والذي كان نجماً رياضياً وطالبًا متفوقاً. وعن-دما كان طف-لاً، كان 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-احتًا عن طرق للش-عور بالتحسن-ن-حي-ال-نفس-ه-ومتطل-عًا إلى الش-عور بمزيد من الثق-ة، كم-ا أن-ه-ك-ان يري-د المس-اعده-ف-ي-ال-بق-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، أو ما برأسه.

فهم مشكلات فيك

أحي-انًا، يك-ون ل-دينا أكثر من حال-ة مزاجي-ة قوي-ة واح-دة. فق-د ك-ان فيك مكتئبًا وقل-قًا، كم-ا ك-ان يع-اني نوب-ات غض-ب دوري-ة. وعن-دما م-لأ فيك ومعالج-ه النم-ودج

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؛ أحيانًا 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 مؤهلاً"، "شيء مفزع سوف يحدث"، "إذا ارتكبت خطأ، فأنا

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

لق-د ك-ان تفك-ير فيك س-لبنيًا وناق-دًا للذات (س-مة مميزة للاكتئ-اب)، كم-ا ترض-من ك-ذلك تخوفًا، ونق-ص الثق-ة ب-النفس، والتوقع-ات الكارثي-ة (س-مة مميزة للقلق).

وبالإض-افة إلى م-ذا، ترض-منت أفك-اره قض-ايا الع-دالة، والازدراء، والتعرض لسوء المعامل-ة من الأخرين (س-مة مميزة للغضب). كم-ا أن الن-وم بص-عوبة ومش-كلات

المعدة قد تكون علامات للاكتئاب أو القلق أو حتى استجابات للغضب والإجهاد. ومن بين الحالات المزاجية الثلاث، كان القلق هو الأكثر إزعاجًا فيك 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
مكتنبيين.

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

تمرين: فهم مشكلاتك الخاصة

تمامًا مثلما استخدم بن، وماريسا، وايندا، وفيك النموذج حماسي الأجزاء لعهم مشكلاتهم، يمكنك البدء في فهم مشكلاتك من خلال ملاحظة ما نلناه في هذه المجالات الخمسة من حياتك: البيئة/التغيرات الحياتية/المواقف، والاستجابات البدنية، والحالات المزاجية، والسلوكيات، والأفكار. وفي ورقة عمل ١-٢، صف أي تغيرات حديثة أو مشكلات طويلة الأمد في كل مجال من هذه المجالات. فإذا كانت لديك صعوبة في ملء ورقة العمل تلك، اسأل نفسك الأسئلة الموجودة في التلميحات المفيدة الواردة في الصفحة التالية.

ورقة عمل ١-٢. فهم مشكلاتك

البيئة/مشكلات حياتية/مواقف:

استجابات بدنية:

حالات مزاجية:

سلوكيات:

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 ١-٢؟ 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 أيضًا. 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.

إذا كانت لديك مشكلة في ملء ورقة عمل ١-٢، فقد تجد من المفيد أن تنظر مجددًا إلى النماذج الخماسية الأجزاء التي ملأها كل من ليندا، وماريسا، وفيك، ثم اسأل نفسك الأسئلة التالية:

نلمحبات البنية/تغيرات حياته/مواقف: ما التغيرات الحديثة التي وقعت في حياتي (الإيجابية والسلبية)؟ ما الأحداث الأكثر إجهادًا بالنسبة لي في العام الماضي؟ وفي السنوات الثلاث الماضية؟ وفي السنوات الخمس الماضية؟ وفي الطفولة؟ هل ألقى أية تحديات طويلة الأمد أو مستمرة (مثل: التمييز أو الإزعاج من الآخرين، تحديات بدنية/صحية تخصني أو تخص أفراد العائلة، وممتلكات مالية مستمرة)؟

استجابات بدنية: ما الأعراض البدنية التي أعانيها؟ (فكر في تغيرات عامة في مستوى الطاقة، والشهية، ومستويات الألم، والنوم، إلى جانب الأعراض العرضية مثل الشد العضلي، والتعب، ودقات القلب السريعة، وآلام المعدة، والتعرق، والدوار، وضعويات التنفس).

حالات مزاجية: ما الكلمات الفردية التي نصف الحالات المزاجية الأكثر تكرارًا أو الأكثر إزعاجًا (حزن، انفعال، غضب، شعور بالذنب، خجل)؟

سلوكيات: ما السلوكيات المرتبطة بحالاتي المزاجية؟ في العمل؟ في المنزل؟ مع الأصدقاء؟ بمفردي؟ (السلوكيات هي الأمور التي تفعلها أو تتجنب فعلها. فعلى سبيل المثال، كانت ليندا تتجنب الطائرات، وكان فيك يحاول أن يكون مثاليًا، وتوقف بن عن القيام بأمور اجتماعية معينة).

أفكار: متى تكون لديّ حالات مزاجية قوية، وما الأفكار التي تراودني عن نفسي؟ وعن الأشخاص الآخرين؟ وعن مستقبلتي؟ ما الأفكار التي تتداخل مع القيام بأمور أود القيام بها أو اعتقد أنني يجب أن أفعلها؟ ما الصور أو الذكريات التي تطرأ على ذهني؟

٥	اتفق بشدة
٤	اتفق
٣	محايد
٢	لا أتفق
١	أختلف بشدة

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 أبداً؛ في الواقع، طوال مناقشتك الموجزة، ينظر فوق كتفك في أنحاء القاعة. بعد ذلك قد تراودك ثلاث أفكار مختلفة في هذا الموقف. وتدرج 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 يجندي 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 قلبي 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 والبدلالات الشخصية المختلفة. فعلى سبيل المثال، قد يقول أحدهم: "أنا فاشل" ويشعر بالارتباك، 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 نتابنا في موقف بعينه, وبمجرد وجود حالة مزاجية عادة ما نبدأ في التفكير في أفكار إضافية تدعم الحالة المزاجية

وتعززه. - فعلى سبيل المثال، يفكر الأشرخاص الغاضبون في الطرق التي تعرضوا من خلالها للإيذاء، ويفكر الأشرخاص 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 أحرق 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 أضحوكة".

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 محبوبة، 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 بالاكتئاب. 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 ماريسا 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 مبدعًا جدًا فيما يخص المشروع، وقال إنه استمتع حقًا بقضاء الوقت الإضافي معها، ثم أخبرها بأنه وجدها جذابة. فقالت ماريسا لنفسها: "أوه، من المحتمل أن يقول هذا لكل شخص ولا يقصده حقًا". (إسقاط معلومات إيجابية)

وبما أن ماريسا كانت مقتنعة بأنها غير محبوبة، تجاهلت - أو شوهدت - المعلومات التي لم تكن متسقة مع قناعاتها. 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 بالحسب يمكن أن يكون بدايةً 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 ميلا واحدًا في وقت أكبر من أربع دقائق بقليل. ثم حدد العداء البريطاني روجر بانيستر تغييرات يمكنه إجراؤها في أسلوب ركضه وإستراتيجيته لكسر حاجز الدقائق الأربع. 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، واتباع سلوكهم هذا التفكير. ب-الطبع، إن مجرد معرفة أن-ه من الممكن ال-ركض ب-سرعة لا يعن-ي أن الجميع يمكن-ه الق-يام بذلك. ف-التفكير ليس مثل الفعل، ولكن كلم-

اشتدت قوة اعتقادنا أن شيئًا ممكن، زاد احتمال تجربتنا له وربما النجاح فيه.

وبصفة يومية، تكون لدينا " أفكار تلقائية" تؤثر على سلوكنا. تلك هي الكلمات والصور التي تطرأ في رؤوسنا 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 لا نكون واعين ب-الأفكار التي تؤثر على سلوكنا؛ ف-الأفكار ع-ادة م-ا تظهر بسرعة، بص-ورة تلقائي-ة، 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 - تتشك 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، فهز 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 راعباً 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 بص-ورة مس-تمرة وظلت نش-طة إل-ى حد م-ا. وكما ترى، كان لأفكار سيلفي وبن المختلف-ة عن التق-دم ف-ي العمر أثر كبير على

سلوكيهما.

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 مفرغاً أو عنيفاً على وشك الحدوث، يستجيب جسمك وفقاً لذلك. فقد يبدأ قلبك يدق بصورة أسرع، وقد يتغير تنفسك فعلياً عندما تصبح عضلاتك مشدودة.

العكرة	السلوك
إذا لم أذهب الآن، فسوف يفقد الطعام.	
من الواضح أن أسدع إلى طاولة البوفيه عندما تكون في منتصف النفاش.	
جدي يبدو مرتعشاً بدرجة تحول دون حمله للطبق.	
إنني أحمي نفاشاً رائعاً مع ابن عمي - لم أقابل قط شخصاً ممتعاً مثله.	

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 تغييرات 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

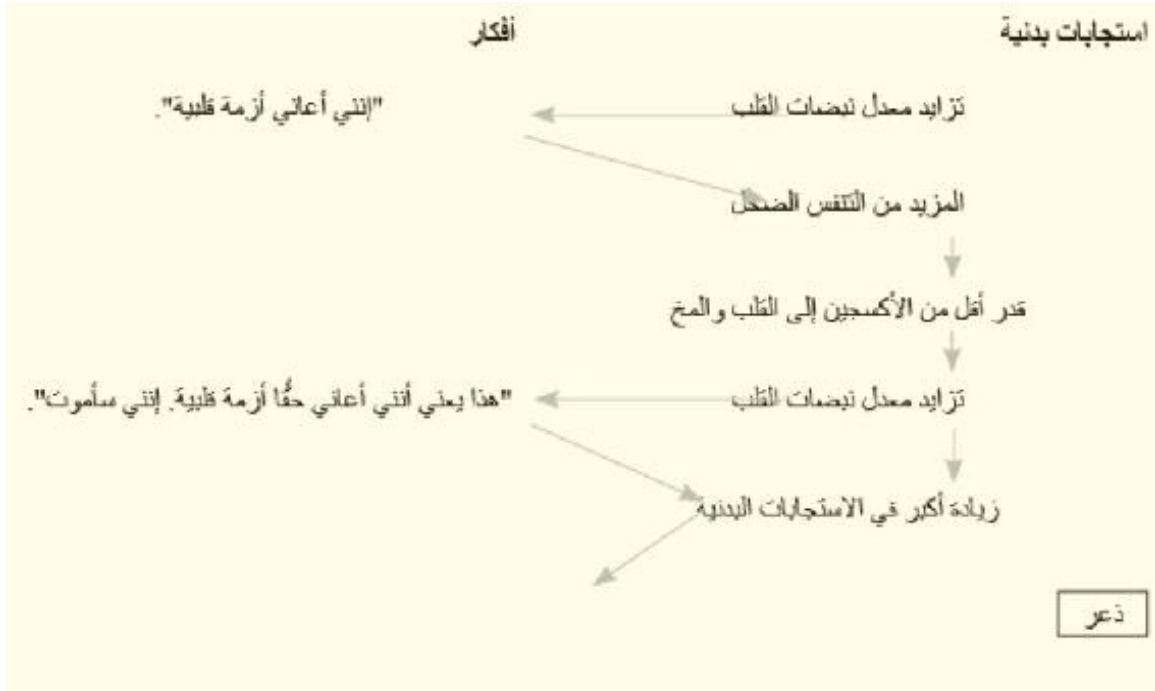
كان يدق بصورة أسرع، ولأنها كانت متخوفة بشأن قلبها، فعندما تصاعد معدل ضربات قلبها، رادتها فكرة: "إنني أعاني أزمة قلبية" (الشكل 3-1). إن هذه الفكرة

المفرعة وضعت جسدها كله في حالة تاهب، 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 يداهمها.



الشكل ٣-١. ذعر 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 قسماً ما من هذه الاختلافات ربما يكون بيولوجياً أو متأسلاً وراثياً؛ ولكننا نعرف أيضاً أن بيئتنا وحياتنا يمكن أن

تتسبب في تغييرها. إننا نعلم أن أفكارنا تؤثر على سلوكنا. إننا نستخدم كلمات "البيئة" والتجارب الحياتية "لوصف أي شيء يحدث حولنا، بما في ذلك

ومجتمعاتنا، والأماكن التي نعيش فيها، وتفاعلاتنا مع الآخرين، وحتى ثقافتنا. ويمكن أن نؤثر

بتجارب حالية وماضية على حد سواء والتي تمتد من فترة طفولتنا حتى هذه اللحظة.

تذكر أن ماريسا قد تعرضت للإيذاء البدني في أثناء طفولتها وسنوات البلوغ الأولى. لقد شكلت هذه التجارب قناعاتها بأنها عديمة القيمة، وغير مقبولة، وغير محبوبة، وأن الرجال سيئون، ومؤذيون، 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 أداءه كان جيداً جداً بوجه عام. وبما أن فيك كان يعتقد أنه ليس مؤهلاً، لم يكن من

المدهش أن يشعرك بالقلق في المواقف التي تطلبت منه أن يؤدي. فقد كره الفعاليات الرياضية لأنك لم تكن معرضاً 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.

تمرين: ارتباطات التفكير

توفر ورقة العمل ١-٣ تمرينًا للتعرف على الروابط بين الأفكار والحالة المزاجية، والسلوك، والاستجابات البدنية.

ورقة عمل ١-٣. ارتباطات التفكير

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 غبيّة؟ ربما لا يجب عليّ أن أطرح هذه الأسئلة أمام المجموعة برمتها. فربما يختلف معي شخص ما وهذا قد يؤدي إلى جدال عام. لذا من الممكن أن أتعرض للإذلال".

الارتباط بين التفكير والحالة المزاجية

استنادًا 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 وتعبّر عن مخاوفها.

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 مشترؤ 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 والافعال، 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 ذعر؛ فكل شيء سيـكون على ما يرام"، لن يؤدي إلى إعدادها للقلق الذي قد تشعر به. في الواقع، بواسطة التفكير الإيجابي، قد

تـشعر لـينـدا بأنها فاشلة حتى إذا شعرت بقدر قليل من القلق.

فـهناك حل أفضل لـها ومو أن تتوقع أنـها قد تشـعر بـالقلق وأن تكون لديها خطة فيمـا يـخص كـيفية تـكيفـها مـع الـقلق فـي أثنـاء الـرحلة. فـإذا فـكرنا فـقط فـي الـأمور

الإيجابية، قد لا نكون قادرين على توقع - والتكيف مع - الأحداث الأسوأ من توقعاتنا.

هل تغيير طريقة تفكيرك هي الطريقة الوحيدة للشعور بتحسن؟

رغم أن عملية تحديد واختبار، أفكار بديلة والتفكير فيـها يمثـل جزءاً من العـلاج السلوكي الإدراكي وجزءاً من هذا الكتاب، فعادة ما يكون من المهم 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

يفزعك حتى تتعلم التكيف معه (تغيير سلوكي). إن الناس

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

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

الآخرون، وقضاء مزيء من الوقت مع أشخاص داعمين، والعمل مع الجيران
لزيءادة أمان الحى، واتخاذ إجراء لتقليل التمييز أو التحرش فى العمل جميعها

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 مفيدًا.

عنء إكمال أوراق العمل الواردة فى هذا الكتاب، سوف تتعلم كيفية تحديد -
وتغيير - أفكارك، وحالاتك المزاجية، وسلوكياتك، واستجاباتك البدنية، وبيئتك/مواقفك
الحياتية.

ملخص الفصل ٣

« الأفكار تساعد على تحديد الحالات المزاجية التي نعترض لها.

« الأفكار تؤثر على طريقة تصرفنا والأمور التي نختار القيام بها أو عدم القيام بها.

« الأفكار والفاعلات تؤثر على استجاباتنا البدنية.

« التجارب الحياتية (البيئة) تساعد على تحديد التوجهات والفاعلات والأفكار التي تتطور فى الطفولة وعادة ما تستمر إلى مرحلة
البلوغ.

« يساعدك هذا الكتاب على النظر إلى جميع المعلومات المتاحة: فالأمر ليس مجرد تفكير إيجابى.

« على الرغم من أن التعبيرات فى التفكير عادة ما تكون رئيسية، فإن تحسين الحالة المزاجية قد يتطلب أيضًا تغييرات فى
السلوك، والاستجابات البدنية، ومواقف/بيئات العمل أو المنزل.

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 تترك أنك قلق. وإلى جانب الاكتئاب، والقلق،

تُعد 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 تتعرض لها. هذه ليست قائمة شاملة، ويمكنك كتابة حالات مزاجية على

الخطوط الفارغة. وتساعدك هذه القائمة على تسمية حالاتك المزاجية بصورة أكثر تحديدًا من مجرد وصفها بـ "سيئة" أو "جيدة". ولاحظ أن الحالات المزاجية دائمًا

ما تُوصف بكلمة واحدة، وعندما تحدد حالات مزاجية معينة، يمكنك وضع أهداف لتحسين حالاتك المزاجية وتتبع تقدمك. وتعلم التمييز بين الحالات المزاجية

يمكن أن يساعدك على اختيار الإجراءات المُصممة لتحسين حالات مزاجية معينة. فعلى سبيل المثال، تساعد أساليب تنفيس معينة على التعامل مع الانفعال

ولكنها لا تساعد على التعامل مع الاكتئاب.

قائمة الحالات المزاجية				
مكتئب	قلق	غاضب	مُدنب	حجول
حزين	مرتك	منحوس	خائف	مزعج
مهتز	فخور	مجنون	مذعور	محبط
عصبى	منشمرز	مجروح	منتهج	يائس
ساحط	مرعوب	سعيد	ودود	ذليل
حزين	متلهف	مذعور	مطمئن	ممتن
حالات مزاجية أخرى:				

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

أجزاء 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 المزاجية-ة من القائمة-ة الموجودة ف-ي المربع
الس-ابق وكتاب-ة مواقف من ماضيك ش-عرت في-ها بتلك الح-الة المزاجية-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، ك-ان فيك يتعرض لتس-ارع نبض-ات القلب، وتعرق الي-دين، والإحس-اس ب-أن
ش-يئاً فظيماً س يحدث. 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، قائلاً في كثير من الأحيان إنه "غير مرتاح" أو
"فأقد 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

ب-القلق. لقد بدأ يحدد هذه الح-الات المزاجية-ة، بدلاً من جمع-ها م-عاً تحت وصف
"فقدان الحس". وعن-دما أصبح فيك أكثر دقة-ح-ال م-ا يش-عر ب-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 يحلل عن كثب المواقف التي كان يريد فيها أن يكون وحيداً، اكتشف
أنه عادة ما كان يفكر في الآخرين (أفراد العائلة والأصدقاء) لا

يحتاجون إليه ولا يريدون أن يكونوا معه. وقد أدرك كذلك أنه كان يتوقع (تفكير) أنه إذا اجتمع مع
أشخاص آخرين، لن ينعم بوقت جيد. وعندما كان يفكر قائلاً

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 مرتبطاً 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.

رسائل تدكير يمكن وصف المواقف والسلوكيات من خلال سؤال نفسك:	
من؟	<input type="text"/>
ماذا؟	<input type="text"/>
متى؟	<input type="text"/>
أين؟	<input type="text"/>
يمكن وصف الحالات المزاجية بكلمة واحدة. الأفكار هي كلمات، وصور، وذاكرات تطرأ في ذهنك.	

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

تمرين: تحديد الحالات المزاجية

تتمثل الخطوة الأولى نحو تعلم الشعور بتحسن في تعلم تحديد الأجزاء المختلفة لتجاربك - المواقف، والسلوكيات، والحالات المزاجية، والاستجابات البدنية، والأفكار. وورقة العمل ٤-١ مُصممة لمساعدتك على تعلم فصل حالاتك المزاجية عن المواقف التي تتعرض لها، ومن أجل إكمال ورقة العمل هذه، ركز على مواقف معينة تتعرض فيها لحالة مزاجية قوية.

ورقة عمل ٤-١، تحديد الحالات المزاجية

صف موقفًا حديثًا تعرضت فيه لحالة مزاجية قوية. وبعد ذلك، حدد الحالات المزاجية التي تعرضت لها خلال تعرضك للموقف أو بعده على الفور. اُفعل 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 ٥:٤٧ 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 الحزن (٥٠) في أثناء مكالمته الهاتفية مع ماكس.

تمرين: تحديد الحالات المزاجية

في ورقة العمل ٢-٤، مارس تقسيم حدة حالات المزاجية، وعلى الخطوط الفارغة، أوسع المواقف والحالات المزاجية التي حددتها في ورقة العمل ٢-٤. وبالنسبة لكل موقف، قِّم واحدة من الحالات المزاجية التي حددتها على المقاييس التالية. وضع علامة على الحالة المزاجية التي قِمتها.

ورقة عمل ٢-٤. تحديد الحالات المزاجية

١. موقف:

حالات مزاجية:

٢. موقف:

حالات مزاجية:

٣. موقف:

حالات مزاجية:

٤. موقف:

حالات مزاجية:

٥. موقف:

حالات مزاجية:

يستطيع مشترؤ 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، قيمّ 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 إيلاماً 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 يخفني الاكتئاب، ابدأ قراءة الفصل الرابع عشر

حول القلق، ثم اتبع التسلسل المقترح للفصول لخفض القلق، وقد يُدهشك أن تدرك أنه بمجرد تعلم المهارات التي تساعدك على التغلب على القلق، 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 لكي يشعروا 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 مهارات معينة تكون مفيدة على نحو خاص لحالات مزاجية محددة. ورغم أن المهارات الواردة في هذا الكتاب تكون مفيدة لمعظم الحالات المزاجية

المحزنة، فقد تشعر بتحسن أسرع من خلال تعلم المهارات التي تستهدف الحالات المزاجية الأكثر إزعاجاً بالنسبة لك. ولذلك، فبدلاً من الانتقال مباشرة إلى الفصل

الخامس، اقرأ الفصل التالي الذي يعلمك المزيد عن الحالة المزاجية الأكثر إيلاماً 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.

ملخص الفصل ٤

- « الحالات المزاجية القوية تشير إلى أن شيئًا مهمًا يحدث في حياتك.
- « الحالات المزاجية يمكن وضعها عادة بكلمة واحدة.
- « تحديد حالات مزاجية معينة يساعدك على وضع أهداف وتتبع التقدم.
- « من المهم تحديد الحالات المزاجية التي تتناوب في مواقف معينة (ورقة عمل ٤-١).
- « إن تقييم حالاتك المزاجية (ورقة عمل ٤-٢) يتيح لك تقييم قوتها، وتتبع تقدمك، وتقييم فاعلية الإستراتيجيات التي تتعلمها.
- « يمكن تخصيص هذا الكتاب لمساعدتك على التعامل مع الحالات المزاجية الأكثر إبلاغًا بالنسبة لك. فبعد إكمال هذا الفصل، اذهب إلى الفصل المقترح المرتبط بتلك الحالة المزاجية. وفي نهاية ذلك الفصل، سوف نقترح عليك قراءة فصول إضافية وسوف نقترح عليك الترتيب الذي يجب أن تقرأها به.

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 دي ذاهب-ة. فتقول أليس الت-ي لم تذهب إل-ى ب-لاد العج-ائب من قبل: "لا أهتم كثيرًا ب-المكان -"؛ فيقاطعها 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 هدفًا

أمامك.

فكر في الأسباب التي جعلتك تختار هذا الكتاب أو الأسباب التي جعلت شخصًا ما يقترح عليك قراءته. كيف تأمل أن تكون مختلفًا 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 اكتئابًا؟ أسعد؟ هل تود أن تتعرض لعدد أقل من نوبات الذعر؟ وأن تكون أقل قلقًا؟ وأن تحسن علاقاتك؟ وأن تتوقف عن إدمان الكحوليات أو

المخدرات؟ وأن تذهب إل-ى الأم-اكن أو تفعل الأمور الت-ي تتجنبها ح-اليًا؟ وأن يكون لديك إحس-اس أكبر بال-هدف أو المعن-ى؟ ح-اول أن تجعل أهدافك محددة بقد

الإمكان، وصغها بطريقة تمكنك من قياس تقدمك. فعلى سبيل المثال، "تحسين علاقاتي" يُعد هدفًا جيدًا، ولكن "إجراء مناقشات إيجابية وممتعة مع أطفالي في

كثير من الأحيان" يُعد أفضل وأفضل؛ لأنه من الأسهل معرفة إذا ما كنت تحرز تقدمًا نحو هذا الهدف المحدد. إن قياسات الحالات المزاجية الموجودة في أنحاء هذا

الكتاب تساعدك على قياس التغيرات المزاجية إذا كانت تلك هي أهدافك.

تمرين: وضع الأهداف

اكتب على السطور الموجودة في ورقة العمل ١-٥ تغييرين في حالائك المراجعة أو حياتك تمنى أن يتجا عن تعلم المهارات الواردة في هذا الكتاب. وكل هدف تكتبه يجب أن يكون شيئاً يمكنك ملاحظته أو قياسه (مثل تغير في حالة مراجعة أو سلوك). وإذا كان لديك أكثر من هدفين، إما أن تكتبها على السطور التالية أو تكتبها على ورقة أخرى.

ورقة عمل ١-٥. وضع الأهداف

١.

٢.

يستطيع مشترؤ 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 م-ا ك-انت تحت-اج إل-ى الخروج. ولكن-ها افتقدت الأنشطة الاجتماعية التي

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-لًا، أدركت أن-ا أن-ه س-تكون هن-اك مزايا-ا إض-افية لتخفيض قلق-ها حي-ال ترك المنزل. وتضمنت هذه المزايا-ا احتمالية أن تتمكن من رؤية-ا أصدقائها

وعائلتها أكثر، وسوف تكون قادرة على التنزه في الطبيعة كما اعتادت أن تفعل، وسوف يكون أمامها المزيد من الفرص الوظيفية. وعندما وازنت 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 سابقاً.

تمرين: المزايا والعيوب	
اكتب مزايا وعيوب تحقيق - أو عدم تحقيق - الأهداف التي حددتها في ورقة العمل ١-٥ في المربعات الموجودة في ورقة العمل ٢-٥. وإذا كان لديك أكثر من هدفين، اطبع نسخاً إضافية من ورقة العمل هذه.	
ورقة عمل ٢-٥. مزايا وعيوب تحقيق أهدافك أو عدم تحقيقها	

الهدف ١:

مزايا	تحقيق هذا الهدف	عدم تحقيق هذا الهدف
عيوب		

الهدف ٢:

مزايا	تحقيق هذا الهدف	عدم تحقيق هذا الهدف
عيوب		

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 وعيوباً 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 تركز على شيء ما، فإنها كانت تظل تعمل عليه حتى تنجح. وكانت أسرتها وأصدقائها 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، إلخ - ج- انب

عيش حياة ذات حرية وحركة أكبر.

تمرين: ما الذي سيساعد

على السطور الموجودة في ورقة عمل ٣-٥، اكتب بعض صفاتك، ونقاط قوتك، ونجاريتك، وقيمك، التي تعطيك الأمل فيما يخص قدرتك على تحقيق أهدافك. فكر في النجاحات السابقة والعقبات التي تغلبت عليها؛ وأية صفات تتمتع بها مثل حس الفكاهة أو مهارات أخرى تساعدك خلال الأوقات الصعبة؛ والقناعات الروحية؛ والرغبة في تعلم مهارات جديدة؛ ووجود أشخاص يدعمونك؛ وصحة بدنية وقدرة على التحمل؛ أو حافز غنيد لتحقيق أهدافك. اكتب هنا أي شيء يمكنك التفكير فيه والذي سيساعدك على تحقيق الأهداف التي كتبها في ورقتي العمل ١-٥ و ٢-٥.

ورقة عمل ٣-٥. ما الذي سيساعدني على تحقيق أهدافي؟

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

ربما تريد تمييز هذه الصفحات حتى تتمكن - في أثناء عملك نحو تحقيق الأهداف - من مراجعة عيوب ومزايا تحقيقها (ورقة عمل ٢-٥) إلى جانب الموارد التي تحددها في ورقة العمل ٣-٥.

تمرين: علامات التحسن

بالإضافة إلى تقييم حالتك المزاجية، من المفيد أن تبحث - وتلاحظ - بنشاط علامات التحسن. ما الذي تتوقع أن يكون مختلفًا عندما تبدأ في التحسن؟ وضع على ورقة العمل ٤-٥ الأمور التي قد تلاحظها عندما تبدأ في إجراء تغييرات وتشعر بالتحسن.

ورقة عمل ٤-٥. علامات التحسن

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 مواقفي.
 - 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.

ملخص الفصل 5

- « وضع الأهداف لتغيير حالات مزاجية أو سلوكيات يساعدك على معرفة الوجهة التي تتوجه إليها ويمكن أن يساعدك على تتبع تقدمك.
- « عادة ما يصاب الناس مشاعر متباينة حول إجراء التغييرات؛ لأنه عادة ما تكون هناك مزايا وعيوب فيما يخص القيام بذلك. وإبقاء أسبابك لإجراء التغييرات في عقلك يمكن أن يساعدك على البقاء محفزًا.
- « الناس الداعمون في الحياة، إلى جانب الصفات الشخصية، والتجارب السابقة، والقيم، ونقاط القوة، والحافز لتعلم مهارات جديدة، تستطيع جميعها منحك الأمل للوصول إلى أهدافك.
- « من المهم ملاحظة - والانتباه إلى - العلامات المبكرة للتحسن التي تحققت من وجودها في ورقة العمل 5-4: لأن التغييرات الإيجابية عادة ما تبدأ صغيرة وتنمو بمرور الوقت.

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. وبدلاً من ذلك، ركز المدرب تغذيته الراجعة فقط على اقتراحات لتحسين كل جزء من ضربة الإرسال التي يقوم بها الطالب. لقد كان المدرب واثقًا بأنه بمجرد أن يتعلم الطالب كلاً من المهارات المكونة، سوف يكون قادرًا على جمعها بحيث تسقط الكرة باستمرار في المنطقة المناسبة.

وتمامًا مثلما ركز المدرب على تطوير مهارات معينة، يساعد مدرسو 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، وكل مثال من هذه الأمثلة يتضمن تعليم مهارات معينة وتشجيع المتعلم على الممارسة حتى تصبح هذه المهارات مألوفة وسهلة الأداء. إننا لدينا جميعًا خبرة في تنمية المهارات من خلال الممارسة (مثل، قيادة سيارة، وتبديل ملابس طفل صغير، وطهو وجبة).

ولحسن الحظ، هناك مجموعة مهارات معينة يمكنك من تعلم 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 ارتباطا 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، استنادًا 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 التكوينية 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.

سجل الأفكار						
١. موقف من؟	٢. حالة	٣. أفكار تلقائية (صور)	٤. أدلة تدعم الفكرة الساجنة	٥. أدلة لا تدعم الفكرة الساجنة	٦. أفكار بديلة/متوازنة	٧. قِيم حالاتك المزاجية الآن
أ. ما الذي شعرت به؟	أ. ما الذي شعرت به؟	أ. ما الذي كان يدور بذهنك قبل أن تشعر بهذا؟ وهل هناك أية أفكار أخرى؟ أو صور؟			أ. اكتسب فكرة بديلة أو متوازنة.	أعد تقييم الحالات المزاجية الواردة في العمود الثاني وأية حالات مزاجية جديدة (صفر - ١٠٠٪).
ب. قيم	ب. قيم	ب. ارسم دائرة أو ضع علامة على الفكرة الساجنة.			ب. قِيم مدى اقتناعك بكل فكرة (صفر - ١٠٠٪).	
أين؟	كل حالة مزاجية (صفر - ١٠٠٪).					

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

سجل الأفكار						
١. موقف من؟	٢. حالة مزاجية	٣. أفكار تلقائية (صور) أ. ما الذي كان يدور بذهنك قبل أن تشعر بهذا تمامًا؟ وهل هناك أية أفكار أخرى؟ أو صور؟	٤. أدلة تدعم الفكرة الساخنة	٥. أدلة لا تدعم الفكرة الساخنة	٦. أفكار بديلة/متوازنة	٧. قِيم حالاتك المزاجية الآن
ماذا؟	أ. ما الذي شعرت به؟	ب. ارسم دائرة أو ضع علامة على الفكرة الساخنة.	في العمل، تعلمت نظام الملفات الحاسوبي، وهو نظام معقد.	في العمل، تعلمت نظام الملفات الحاسوبي، وهو نظام معقد.	أ. اكتب فكرة بديلة أو متوازنة.	أعد تقييم الحالات المزاجية الواردة في العمود الثاني وأيضا حالات مزاجية جديدة (صفر - ١٠٠٪).
متى؟	ب. قِيم كل حالة مزاجية (صفر - ١٠٠٪).	لن أهم هذا أبدا.	أن أجعل.	بعض الأولى بدت صعبة حتى ساعدني المعالج على ملئها بضع مرات، ثم بدت أسهل.	ب. قِيم مدى اقتناعك بكل فكرة (صفر - ١٠٠٪).	المزاجية الواردة في العمود الثاني وأيضا حالات مزاجية جديدة (صفر - ١٠٠٪).
أين؟	الثلاثاء ٩:٣٠ صباحا	مور/ذكرى: العودة إلى المنزل بتقرير مدرسي بحوي درجات سيئة وتعرضي للانتقاد الحاد من قبل والدي.	لم أكن جيدة قط في المدرسة.	حتى ساعدني المعالج على ملئها بضع مرات، ثم بدت أسهل.	ب. قِيم مدى اقتناعك بكل فكرة (صفر - ١٠٠٪).	المزاجية الواردة في العمود الثاني وأيضا حالات مزاجية جديدة (صفر - ١٠٠٪).
الثلاثاء ٩:٣٠ صباحا	مراجعة (صفر - ١٠٠٪).	لن أحسن أبدا.	لا أعرف ماذا تعني بكلمة "أدلة".	بعض الأولى بدت صعبة حتى ساعدني المعالج على ملئها بضع مرات، ثم بدت أسهل.	ب. قِيم مدى اقتناعك بكل فكرة (صفر - ١٠٠٪).	المزاجية الواردة في العمود الثاني وأيضا حالات مزاجية جديدة (صفر - ١٠٠٪).
في مكتب المعالج، انظر إلى سجل الأفكار.	ارتباك ٩٥٪	هذا العلاج لن ينجح. محكوم عليّ أن أكون مكتئبة دائما.	معالجتي	بعض الأولى بدت صعبة حتى ساعدني المعالج على ملئها بضع مرات، ثم بدت أسهل.	ب. قِيم مدى اقتناعك بكل فكرة (صفر - ١٠٠٪).	المزاجية الواردة في العمود الثاني وأيضا حالات مزاجية جديدة (صفر - ١٠٠٪).
	ارتباك ٨٥٪		معالجتي	بعض الأولى بدت صعبة حتى ساعدني المعالج على ملئها بضع مرات، ثم بدت أسهل.	ب. قِيم مدى اقتناعك بكل فكرة (صفر - ١٠٠٪).	المزاجية الواردة في العمود الثاني وأيضا حالات مزاجية جديدة (صفر - ١٠٠٪).

الشكل ٦-٢ سجل أفكار ماريسا الأول.

العمود ١: موقف

في الفصل الرابع، تعلمت وصف المواقف من خلال الإجابة عن أسئلة من؟ ماذا؟ متى؟ أين؟ وعند ملء العمود ١ من سجل الأفكار، كن محدداً بقدر الإمكان.

واقصر وصف "الموقف" على إطار زمني محدد، من بضع ثوان 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 كـ أنت في هـ حـ التنا المزاجية قوية عـ على نحو خاص، يمكنك التركيز على الأفكار الأهم التي ستسـاعدك على فهم حـالاتك 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 -تنت-ابك-في-الموقف-الذي-تسجله-يجب-أن-تذكر-وتُقيّم-على-مقياس-من-صفر-إلى-١٠٠٪. وإذا كانت لديك صعوبة في تحديد الحالة المزاجية التي تشعر بها،

يمكنك الرجوع إلى قائمة الحالات المزاجية الموجودة في صفحة ١٤ لطلب المساعدة, وإذا وصفت حالتك المزاجية بجملة كاملة، فإن ما كتبته 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 خطًا أسفل

الحالات المزاجية التي ذكرت لها، واكتب "استجابات بدنية" فوق الخط على النحو الظاهر في الشكل ٦-٥ في. ويوجه-ع-ام، 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 كانت حاضرة في 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 قصير.

رسائل		
<p>• في عمود "الموقف" من سجل الأفكار (العمود ١)، اكتب الإجابات عن هذه الأسئلة: من؟ ماذا؟ متى؟ أين؟</p> <p>• تُحدد الحالات المزاجية بكلمة واحدة وتُقيّم حدتها على مقياس من صفر إلى ١٠٠٪ (العمود ٢).</p> <p>• يمكن وصف الاستجابات البدنية وتقييمها في الجزء السفلي لعمود "الحالات المزاجية" (العمود ٢). وهذا مفيد على نحو خاص للأشخاص الذين يعانون مشكلات القلق أو العصب أو الصحة.</p> <p>• ويصف (العمود ٣) - عمود "الأفكار التلقائية (الصور)" - الأفكار، والفتاعات، والصور، والذكريات، والمعاني المرتبطة بالمواقف.</p>		
تذكير		
١. موقف من؟	٢. حالة مزاجية	٣. أفكار تلقائية (صور)
ماذا؟	أ. ما الذي شعرت به؟	أ. ما الذي كان يدور بذهنك قبل أن تشعر بهذا تمامًا؟ وهل هناك أية أفكار أخرى؟ أو صور؟
متى؟	ب. قِيم كل حالة مزاجية (صفر - ١٠٠٪).	ب. ارسم دائرة أو ضع علامة على الفكرة الساخنة.
أين؟		
الأربعاء ٢:٤٥ ظهرًا	اكتئاب ٩٠٪	المشروع غير مكتمل.
مدبري قادم للتحقق من التقدم الذي أجزه حول مشروع جدول الرواتب	انفعال ٩٥٪	الأمر المكتمل ليست جيدة.
	خوف ٩٧٪	أنا فاشلة.
		سوف أقبل من العمل
		سوف أشعر بالإذلال لإخبار عائلتي بأسي فقدت وظيفتي.

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

<p>١. موقف من؟ ماذا؟ من؟ أين؟</p>	<p>٢. حالة مزاجية أ. ما الذي شعرت به؟ ب. قِيم كل حالة مزاجية (صفر - ١٠٠٪).</p>	<p>٣. أفكار تلقائية (صور) أ. ما الذي كان يدور بذهنك قبل أن تشعر بهذا تمامًا؟ وهل هناك أية أفكار أخرى؟ أو صور؟ ب. ارسم دائرة أو ضع علامة على الفكرة الساخنة.</p>
<p>الجمعة ٦:٠٠ مساءً أنتساجر أنا وجودي حول الفيلم الذي يجب أن يذهب لمشاهدته.</p>	<p>غضب ٩٩٪ ألم ٩٥٪ حزن ٧٠٪</p>	<p>إنها لا تهتم أبدًا بما أريد فعله. دائمًا تفعل ما تريد هي. <i>بعض الناس لا تكون مسيطرًا</i> لا أستطيع تحمل الشعور هكذا. أكره الشعور بالغضب طوال الوقت. سوف انفجر. هذا يفوق طاقتي. أحتاج إلى تناول الكحوليات.</p>

الشكل ٦-٤. الأعمدة الثلاثة الأولى لسجل أفكار فيك الأول.

<p>١. موقف من؟ ماذا؟ من؟ أين؟</p>	<p>٢. حالة مزاجية أ. ما الذي شعرت به؟ ب. قِيم كل حالة مزاجية (صفر - ١٠٠٪).</p>	<p>٣. أفكار تلقائية (صور) أ. ما الذي كان يدور بذهنك قبل أن تشعر بهذا تمامًا؟ وهل هناك أية أفكار أخرى؟ أو صور؟ ب. ارسم دائرة أو ضع علامة على الفكرة الساخنة.</p>
<p>اليوم ٢٥ مايو. أستعد للذهاب لتناول العشاء في منزل ابنتي الساعة ٣ عصرًا للاحتفال بذكرى مولدها.</p>	<p>حزن ٨٥٪ بدم ٨٠٪</p>	<p>المناسبات العائلية تمثل وقتًا سيئًا. لديّ والدان كبيران يعيشان خارج البلدة مع أسرتهما. ابنتي لا أراها بقدر ما أريد. المناسبات العائلية هي أحد الأوقات التي يجب أن تكون العائلة فيها مكتملة ومجتمة. لن يكون أبدًا عائلتي مجتمعة مرة أخرى. <i>يجب أن تكون عائلتنا كذلك أبدًا.</i></p>

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

تمرين: التمييز بين المواقف، والحالات المزاجية، والأفكار

ورقة العمل ٦-٦ هي تمرين لمساعدتك على تحديد الجوانب المختلفة لتجربتك، والفضل بينها. اكتب على السطر الموجود في الجانب الأيسر إذا ما كان البند الموجود على العمود الأيمن فكرة أم حالة مزاجية أم موقفًا. وتم إكمال البنود الثلاثة الأولى كأمثلة.

ورقة عمل ٦-٦ التمييز بين المواقف، والحالات المزاجية، والأفكار

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

موقف، أم حالة مزاجية، أم فكرة؟ حالة مزاجية موقف فكرة	
	١. انفعال.
	٢. في المنزل
	٣. لن أستطيع القيام بهذا.
	٤. حزن
	٥. أتحدث إلى صديق على الهاتف.
	٦. منزوع.
	٧. أقود سيارتي.
	٨. دائمًا ما أشعر هكذا.
	٩. في العمل.
	١٠. سيصيبني الجنون.
	١١. غضب
	١٢. لست جيدًا.
	١٣. الساعة ٤:٠٠ عصرًا.
	١٤. شيء قطع سيحدث.
	١٥. لس هناك شيء ينجح أبدًا.
	١٦. منبط.
	١٧. لن أتجاوز هذا أبدًا.
	١٨. جالس في المطعم.
	١٩. خارج عن السيطرة.
	٢٠. أنا فاشل.
	٢١. أتحدث إلى والدي.
	٢٢. إنها لا تراعى مشاعري.
	٢٣. مكتئب.
	٢٤. أنا خاسر.

(يتبع في الصفحة التالية)

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 ١-٦ التمييز بين المواقف, والحالات المزاجية, والأفكار

موقف, أم حالة مزاجية, أم فكرة؟	٢٥. ذنب
	٢٦. في منزل ابني
	٢٧. أغاني أرملة فليبة.
	٢٨. يتم استغلالى.
	٢٩. مستلق فى سريري محاولاً النوم.
	٣٠. هذا لن ينجح أبداً.
	٣١. حجل.
	٣٢. سوف أخسر كل ما لدي.
	٣٣. هلع.

فيما يلي الإجابات عن ورقة العمل ١-٦. 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 أبداً فكرة
١٨. جالس في المطعم موقف
١٩. خارج عن السيطرة فكرة
٢٠. أنا فاشل فكرة
٢١. أتحدث إلى والدتي 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 أبداً 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 مرحبًا. 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 بأنني سأغير الزيت

يوم السبت”. فردت زوجته: “حسنًا، إنك تقول إنك ستعتني بها منذ أسبوعين؛ ولذلك اعتنيت بها بنفسي”. فصاح فيك قائلاً: “حسنًا!” ملقياً منشفة الصحون عبر

الغرفة، ثم قال: “لماذا لا تجدين لنفسك زوجًا آخر!”, ثم التقط معطفه وأغلق الباب بقوة عند مغادرته للمنزل.

عندما تبدأ في تتبع حالاتك المزاجية، سوف تلاحظ أوقاتًا 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 يببالغ في رد فعله في ذلك الموقف، ومع ذلك فإن هذه الاستجابة قد تبدو الاستجابة المناسبة تمامًا بالنسبة له.

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

ملخص الفصل ٦

تساعد سجلات الأفكار على تنمية مجموعة من المهارات التي يمكنها تحسين حالاتك المزاجية وعلاقاتك وتؤدي إلى تغيرات إيجابية في حياتك.

الأعمدة الثلاثة الأولى من سجل الأفكار تميز الموقف عن الحالات المزاجية، والاستجابات البدنية، والأفكار التي تراودك في الموقف.

سجل الأفكار هو أداة يمكن أن تساعدك على تنمية طرق تفكير جديدة من أجل الشعور بحسن.

إذا طورت مهارة جديدة، فسوف تحتاج إلى ممارسة استخدام سجل الأفكار حتى يصبح أداة متوفرة لمساعدتك على الشعور بحسن.

الحالات المزاجية. بالنسبة إلى ماريسا، لدينا الأحجية التالية:

موقف	دليل: أفكار	حالة مزاجية
مشرفي بحاملتي	؟؟؟	انفعال ٨٠٪
		خوف ٩٠٪

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 مخيفاً 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 يستثيب المشرف غضباً مني.

المعالج: وما أسوأ ما قد يحدث؟

ماريسا: إنني لم أفكر في هذا، ولكنني أعتقد أنني قد أتعرض 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 اكتشفت هنا؟

ماريسا: ربما جعلتني المجاملة أدرك أن المشرف يلاحظ عملي. وأنا أعلم أنني ارتكب أخطاءً؛ ولذلك شعرت بالقلق حول ما قد يحدث إذا لاحظ مشرفي أحد هذه الأخطاء. أعتقد أنني قفزت إلى استنتاج أنني سأعرض للفصل، وأنني لن أستطيع الحصول على وظيفة أخرى. إن هذا يبدو سخيلاً بعض الشيء الآن.

لاحظ كيف أن الأفكار التي كشفتها ماريسا ومعالجها قد وفرت الأدلة الضرورية لفهم استجابتها العاطفية.

موقف	دليل: أفكار	حالة
مشرفي	إن مشرفي يلاحظ عملي. عندما يجد المشرف خطأ، سوف أعرض للفصل، ولن أستطيع الحصول على	مراجعة
بجاملني	وظيفة أخرى.	انفعال 80%
		خوف 90%

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 ترى، 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 غاضباً جداً من زوجته لأنها غيرت زيت السيارة.

موقف جودي غيرت ريت السيارة. نعول: "أنت تقول إنك ستعسى بها منذ أسبوعين؛ ولذلك اعنيت بها بنفسى".	دليل: أفكار حالة مزاجية غضب 90%
--	---------------------------------------

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 زوجته- غيرت زيت السيارة. في الواقع، ك-ان أسبوعه مش-غولاً جداً، وقد أسدت ل-ه زوجته- 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 أبدله من جهد، فإنها لا ترضى معي أبداً".

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

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

ك-انت مش-وهة أو غير ناجحة بالنسبة ل-ه، اس-تطاع العمل لتغيير ف-همه للموقف. ومن جهة أخرى، إذا اس-تنتج فيك أن أفكاره ك-انت ص-ائبة، يس-تطيع 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).

لتحديد أفكار تلقائية، لاحظ ما يطرأ على ذهنك عندما يتناك شعور قوي أو استجابة قوية تجاه شيء ما. تلميحات مفيدة ما.
--

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

١ . موقف: إنك في مركز تسوق وسوف تشتري هدية مميزة جدًا 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: قمت بطبخ طبق من أجل إحدى ال حفلات, وأنت متوترة بعض الشيء لأنك جربتِ وصفاً جديدة. وبعد ١٠ دقائق، أتى بعض الناس وقالوا إنهم يرون أن الطعام الذي قمتِ بإعداده لذيذ.
أفكار تلقائية:

تنتاب أفكار تلقائية مختلفة أشخاصًا مختلفين في هذه المواقف. فبالنسبة لموقف الطعم-الموجود في المثال ٢، بعض الناس يقولون لأنفسهم: “حسنًا، اتضح 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، دائمًا ما تتناوب عدة أفكار تلقائية خلال المواقف التي نمر بها في حياتنا. 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 مختلفة.

أسئلة للمساعدة على تحديد الأفكار التلقائية	تلميحات مفيدة
• ما الذي كان يطرأ في ذهنك تمامًا قبل أن تبدأ بالشعور هكذا؟ (عام)	
• ما الصور أو الذكريات التي راودت في هذا الموقف؟ (عام)	
• ماذا يعني هذا بالنسبة لي؟ وبالنسبة لحياتي؟ ومستقبلي؟ (اكتئاب)	
• ما الذي أحشى احتمالية حدوثه؟ (قلق)	
• ما أسوأ ما يمكن أن يحدث؟ (قلق)	
• ما معنى هذا بالنسبة لمشاعرك وأفكار الشخص الآخر حيالني؟ (غضب، حجل)	
• ما معنى هذا بالنسبة للشخص الآخر أو بالنسبة للناس بوجه عام؟ (غضب)	
• هل انتهكت قواعد أو أدبت الآخرين أو لم أفعل شيئًا كان يجب عليّ فعله؟ كيف أرى نفسي بما أني فعلت هذا أو أعتقد أنني فعلت هذا؟ (الذنب، الحجل)	

يستطيع مشتركو 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 بعضًا

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. فأحيانًا 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

دائمًا 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 سؤاليين فقط في الصندوق.

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

أو أغنية، أو كلمات تطرأ على أذهاننا، أو شعورًا بدنيًا. وأحيانًا ما تكون هذه الصور خيالية تمامًا (مثل أن ترى نفسك مستلقيًا على الأرض والناس يحدقون النظر

إليك)، وأحيانًا 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 جدًا - أقوى من تلك التي تتعرض لها بواسطة الأفكار الكلامية،
ولذلك فمن المهم جدًا 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. وأحيانًا 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
بأكبر 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 جدًا". 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 أيضًا أن تفكر في أسوأ استجابة
تخيلها قد تقوم بها تجاه الموقف (مثل صورة فقدان السيطرة أو

الخروج مهرولاً، وصارخًا 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 يسيئون 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 ما يرتبط الذنب أو الخجل بالأفكار الخاصة بـ ارتكاب شيء خطأ. ويشرح الفصل الخامس عشر هاتين الحالتين 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 آديت 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 سؤالين عامين من قسم التلميحات المفيدة الموجود في صفحة ٧٠، وسؤالين 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.

تمرين: ربط الأفكار والحالات المزاجية

تساعدك ورقة العمل ١-٧ على الربط بين الأفكار وحالات مزاجية معينة كما هو موضح في الصفحات السابقة. ومن بين الحالات المزاجية الموصوفة (الاكتئاب، والقلق، والغضب، والذنب، والخجل)، اكتب على السطر ما الحالة المزاجية التي تعتقد أنها من المرجح أن تماشى مع كل فكرة. وتم إكمال أول سطرين كمثالين.

ورقة عمل ١-٧، ربط الأفكار والحالات المزاجية

اكتب اكتئاب قلق	١. أنا غبي ولن أفهم هذا أبدًا. ٢. سوف أفقد وظيفتي لأنني متأخر جدًا. ٣. إنها ظالمة جدًا. ٤. لا يجب أن أكون جارحًا هكذا. ٥. إذا علم الناس بهذا عني، لن يحبوني. ٦. عند إلقاء الخطاب، سوف يضحك الناس عليّ. ٧. من الخطأ أن أفكر في هذا الأمر. ٨. إنه يعشني ويهينني. ٩. لا جدوى من الاستمرار في المحاولة. ١٠. إذا سار أمر على نحو خطأ، لن أستطيع التكيف.
-----------------------	---

يستطيع مشترو 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، و١٤، و١٥ لفهم لماذا قد ترتبط هذه الأفكار المحددة بالحالات

المزاجية المذكورة.

١. أنا غبي ولن أفهم هذا أبدًا اكتئاب
٢. سوف أفقد وظيفتي لأنني متأخر جدًا قلق
٣. إنها ظالمة جدًا غضب
٤. لا يجب أن أكون جارحًا 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 يعشني ويهينني غضب

٩. لا جدوى من الاستمرار في المحاولة اكتب

١٠. إذا سار أمر على نحو خطأ، لن أستطيع التكيف قلق

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

تمرين: الفصل بين المواقف، والحالات المزاجية، والأفكار

فكر في وقت، اليوم أو بالأمس تعرضت فيه لحالة مزاجية قوية معينة، مثل اكتئاب أو غضب أو قلق أو ذنب أو خجل. إذا كانت هناك حالة مزاجية معينة تعمل عليها عند استخدام هذا الكتاب، اختر موقفًا شعرت فيه بتلك الحالة المزاجية. اكتب عن هذه التجربة على ورقة العمل ٧-٢، واصفًا هذا الموقف، وحالاتك المزاجية، وأفكارك بالتفصيل لغدر ما تذكر. إن هذا التمرين مُصمم لمساعدتك على تحديد، وفصل، وفهم الأجزاء المختلفة لتجربتك - وهو الأمر الذي يمثل خطوة مهمة نحو تعلم إدارة حالاتك المزاجية.

ورقة عمل ٧-٢. الفصل بين المواقف، والحالات المزاجية، والأفكار

١. موقف	٢. حالات مزاجية	٣. أفكار تلغانية (صور)
من الذي كنت معه؟	صف كل حالة مزاجية بكلمة واحدة.	أجب عن السؤالين العامين الأولين، ثم أجب عن بعض الأسئلة الخاصة بإحدى الحالات المزاجية التي حددتها. ما الذي كان يطرأ في ذهني تمامًا قبل أن أبدأ بالشعور هكذا؟ (عام) ما الصور أو الذكريات التي راودتني في هذا الموقف؟ (عام) ماذا يعني هذا بالنسبة لي؟ وبالنسبة لجهاني؟ ومستقبلي؟ (اكتئاب) ما الذي أخشى احتمالية حدوثه؟ (قلق)
ماذا كنت تفعل؟	متى حدث هذا؟	ما أسوأ ما يمكن أن يحدث؟ (قلق) ما معنى هذا بالنسبة لمنشأ أفكار الشخص الآخر جهالي؟ (غضب، خجل) ما معنى هذا بالنسبة للشخص الآخر أو بالنسبة للناس بوجه عام؟ (غضب)
أين كنت؟	هل انتهكت قواعد أو آذيت الآخرين أو لم أفعل شيئًا كان يجب فعله؟ كيف أرى نفسي بما أني فعلت هذا أو أعتقد أنني فعلت هذا؟ (الذنب، الخجل)	أين كنت؟ (صفر - ١٠٠٪)

يستطيع مشتركو هذا الكتاب استخراج نسخة مصورة 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 نتابنا 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 شاقًا جدًا، وتحديدها

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 تُعد ضرورية قبل الانتقال إلى النصف الآخر من سجل الأفكار ، والذي سيساعدك على

اكتشاف التغييرات 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 ماهرًا في تحديدها. وقبل مواصلة القراءة، أكمل ورقة العمل ٧-٣

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

تمرين: تحديد الأفكار التلقائية

تذكر، إذا ذكرت أكثر من حالة مزاجية واحدة في العمود ٢، ارسم دائرة حول - أو ضع علامة على - الحالة المزاجية التي تريد وضعها تحت الميكروسكوب. واستخدم الأسئلة الموجودة في الجزء السفلي من العمود ٣ لمساعدتك على تحديد الأفكار المرتبطة بالحالة المزاجية التي رسمت دائرة حولها أو ضع علامة عليها. وبذكر أنه لا ينبغي عليك الإجابة عن جميع الأسئلة الموجودة في العمود ٣، واسأل نفسك أول سؤالين غامبين، ثم اسأل نفسك بعض - أو جميع - الأسئلة الخاصة بالحالات المزاجية التي حددتها في العمود ٢.

ورقة عمل ٧-٣. تحديد الأفكار التلقائية

١. موقف	٢. حالات مزاجية	٣. أفكار تلغانية (صور)
من الذي كنت معه؟		ما الذي كان يطرأ في ذهنى تماماً قبل أن أبدأ بالشعور هكذا؟ (عام)
ماذا كنت تفعل؟	صف كل حالة مزاجية بكلمة واحدة.	ما الصور أو الذكريات التي راودتني في هذا الموقف؟ (عام)
متى حدث هذا؟	فيم حدة الحالة المزاجية	ماذا يعنى هذا بالنسبة لى؟ وبالنسبة لحياتى؟ ومستقبلى؟ (اكتئاب)
أين كنت؟	(صغر - 100%)	ما الذي أخشى احتمالية حدوثه؟ (قلق)
		ما أسوأ ما يمكن أن يحدث؟ (قلق)
		ما معنى هذا بالنسبة لمشاعرا/أفكار الشخص الآخر حياالى؟ (غضب، خجل)
		ما معنى هذا بالنسبة للشخص الآخر أو بالنسبة للناس بوجه عام؟ (غضب)
		هل انتهكت قواعد أو أدبت الآخرين أو لم أفع شيئاً كان يجب عليّ فعله؟ كيف أرى نفسى بما أنى فعلت هذا أو أعتقد أنى فعلت هذا؟ (الذنب، الخجل)

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 مغلّق. إن توصيل المصباح بالكهرباء وتشغيله يؤدي إلى تدفق الكهرباء وإضاءة المصباح.

وتسمى الأسلاك التي تحمل الكهرباء أسلاكاً "ساخنة"، وبالمثل تسمى الأفكار الأكثر ارتباطاً بالحالات المزاجية الحادة أفكاراً "ساخنة". وتلك هي الأفكار التي توصل

الشحنة العاطفية؛ ولذلك فهذه أيضاً 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 سلسلة 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.

١. موقف ص؟ ماذا؟ متى؟ أين؟ تسلم تسليم تقرير شهري إلى مشرفتي. هي تقرؤه في أثناء وقوعها في مكنتي. الثلاثاء ٤:٣٠ عصرًا	٢. حالة مزاجية أ. ما الذي شعرت به؟ ب. قِيم كل حالة مزاجية (صفر -١٠٠٪). للشعور انزعاج ٦٠٪	٣. أفكار تلقائية (صور) أ. ما الذي كان يدور بذهنك قبل أن تشعر بهذا تمامًا؟ وهل هناك أية أفكار أخرى؟ أو صور؟ ب. ارسم دائرة أو ضع علامة على الفكرة الساخنة. (سؤال عام) ما الذي كان يطرأ في ذهني تمامًا قبل أن أبدأ بالشعور هكذا؟ لماذا تقرأ التقرير هنا؟ (إجابة تحليني منعزلًا: إنها تبحث عن مشكلات وستنقذني). (سؤال عام) ما الصور أو الذكريات التي راودتني في هذا الموقف؟ ذكرى والدي بتفقد الطريقة التي شديت بها العشب. كان وجهه أحمر وكان مترعًا جدًا مني. (سؤال خاص بالقلق) ما الذي أخشى احتمالية حدوثه؟ سوف تكون مسنأة من مبيعاتي. أظن أن موظفي المبيعات الآخرين قاموا بعمل أفضل هذا الشهر. (سؤال خاص بالقلق) ما أسوأ ما يمكن أن يحدث؟ سوف أعرض للفصل أو الخصم من المرتب.
--	---	---

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). ووضِع خطأ أسفل هذين السؤالين في الشكل ١-٧. وبالإضافة إلى ذلك، لما كان شعوره بالانفعال مرتبطًا بصورة أقرب بالحالة المزاجية الخاصة بالقلق، فسأل

نفسه سؤالي القلق الواردين في التلميحات المفيدة، ووضع خطأ أسفل هذين السؤالين أيضًا.

لاحظ أن فيك وصف الموقف ثم حدد حالاته المزاجية وقِيمها. ورسم دائرة حول حالة "الانفعال"؛ لأنها الحالة التي كان يريد معرفة المزيد عنها. ولأن هناك أفكارًا 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 تمامًا 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:

الحالة المزاجية	الفكرة
٢١٠ انفعال	لماذا تقرأ التقرير هنا؟
٢٥٠ انفعال	إنها تبحث عن مشكلات وستنتقدني
٢٤٠ انفعال	ذكرى والدي يتخذ الطريقة التي شذبت بها العشب. كان وجهه أحمر وكان منزعجاً جداً مني.
٢٤٠ انفعال	سوف تكون مستاءة من مبيعاتي.
٢٨٠ انفعال	أظن أن موظفي المبيعات الآخرين قاموا بعمل أفضل هذا الشهر.
٢٩٠ انفعال	سوف أتعرض للفصل أو الخصم من المرتب.

كما يمكن أن ترى، لم تؤد فكرة فيك الأولى ("لماذا تقرأ التقرير هنا؟") إلى جعله منفعلًا جدًا؛ 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 أتعرض للفصل أو الخصم من المرتب") فقد تسببا في جعل فيك غاي-ة ف-ي الانفع-ال؛ ولذلك فهاتان الفكرتان أكثر 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.

تمرين: تحديد الأفكار الساخنة

ورقة العمل ٧-٣ الواردة في صفحة ٧٦، قُمَ (من صفر إلى ١٠٠٪) إلى أي مدى تؤدي تلك الفكرة الوحيدة إلى شعورك بالعاطفة التي ذكرتها، واكتب التقييم بجانب كل فكرة. فهذه التقييمات سوف تساعدك على تقرير أي من هذه الأفكار هي الأفكار الساخنة. والفكرة الأكثر سخونة هي الفكرة ذات أعلى تقييم. هل تساعدك هذه الأفكار على فهم الأسباب التي تؤدي إلى تعرضك لهذه الحالة المزاجية بعينها؟ وفي ورقة العمل ٧-٣، ارسِم دائرة حول - أو ضع علامة على - الفكرة (الأفكار) الساخنة الخاصة بالحالة المزاجية التي ذكرتها أو وضعت علامة عليها في العمود ٢، وإذا لم تكن هناك من بين الأفكار المذكورة أية فكرة ساخنة، اطرح على نفسك الأسئلة الواردة في **التلميحات المفيدة** الموجودة في صفحة ٧٠ مرة أخرى، لمحاولة تحديد أفكار تلقائية إضافية.

إن المهارات التي يتعلمها هذا الفصل مهمة جدًا، ولذلك ينتهي الفصل **بسجل أفكار** مميز. إن ورقة العمل ٧-٤ مشابهة لورقة العمل ٧-٣ مع إضافة عمود رابع، والذي يمكنك فيه تقييم مدى سخونة كل فكرة تلقائية تحدها، ولاحظ **التلميحات المفيدة** والأسئلة الموجودة في الجزء السفلي من العمود ٣، والتي تذكرك بمهابة المعلومات التي ينبغي إدراجها في عمود "الأفكار التلقائية".

استخدم ورقة العمل ٧-٤ حتى تستطيع أن تتعرف بنجاح على أفكارك التلقائية وحتى تستطيع العثور على الأفكار الساخنة المرتبطة بحالاتك المزاجية. وقبل الانتقال إلى الفصل التالي، مارس هذه المهارة حتى تألفها. ونحن نوصي بإكمال ورقة العمل ٧-٤ مرة على الأقل يوميًا على مدار أسبوع. (إننا ندرج أربع نسخ من ورقة العمل هذه من أجل راحتك، ويمكن طبع نسخ إضافية من الرابط www.guilford.com/MOM2-materials، ومن المهم أن تكون فادترًا على تحديد أفكارك الساخنة وفهم الروابط بين أفكارك وحالاتك المزاجية قبل الانتقال إلى الخطوات التالية. وبمجرد أن تستطيع اكتشاف أفكارك الساخنة، ستكون مستعدًا لقراءة الفصل الثامن، الذي يعلمك كيفية تقييم هذه الأفكار وإجراء التغييرات التي يمكن أن تؤدي إلى طرق تفكير تكيفية.

وكلما ملأت سجلات أفكار، شعرت بتحسّن بصورة أسرع. إن ملء **سجل أفكار** ليس اختبارًا، بل هو تمرين في التعرف على الأفكار وأنماط التفكير المرتبطة بحالاتك المزاجية. ومع الممارسة المتواصلة، سوف تصبح أكثر مهارة في إكمال سجلات الأفكار. ومع ازدياد مهارتك، من المرجح أن تشعر بتحسّن وبمزيد من التحكم في حياتك. وبمجرد أن تصبح ماهرًا في ملء ورقة العمل ٧-٤، ستكون مستعدًا لبدء الفصل الثامن.

ورقة عمل ٧-٤. تحديد الأفكار الساخنة

الروتين الخاص بوقت النوم		
تمت (صح)	عدد التذكيرات رموز العما (///)	المهمة
		جمع الألعاب
		التأكد من تجهيز حقيبة الظهر للمدرسة
		وضع قائمة بأي شيء عليك تذكر القيام به غدًا
		تجهيز الملابس لليوم التالي
		ارتداء المنامة
		غسل الوجه أو الاستحمام
		غسل الأسنان

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

القائمة المرجعية الخاصة بالمكتب المرتب						
الأحد	الست	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين
المهمة ترتيب سطح المكتب تفرغ السلال مطابقة صورة المكتب بالصورة الفوتوغرافية						

ورقة التخطيط للمشروع على المدى الطويل		
الخطوة الأولى: اختر الموضوع		
ما الموضوعات المحتملة؟	ما يعجبني في ذلك الخيار:	ما لا يعجبني في ذلك الخيار:
.1		
.2		
.3		
.4		
.5		
خيار الموضوع الأخير:		
الخطوة الثانية: حدد الأدوات المطلوبة		
ما الأدوات أو الموارد التي تحتاج إليها؟	من أين سنحصل عليها؟	متى سنحصل عليها؟
.1		
.2		
.3		
.4		
.5		
الخطوة الثالثة: حدد مهام المشروع ومواعيد التسليم		
ما الذي نحتاج إلى فعله؟ (أدرج كل خطوة بالترتيب)	متى سنقوم به؟	قم بالتأشير عند الانتهاء
الخطوة الأولى:		
الخطوة الثانية:		
الخطوة الثالثة:		
الخطوة الرابعة:		
الخطوة الخامسة:		
الخطوة السادسة:		
الخطوة السابعة:		
الخطوة الثامنة:		
الخطوة التاسعة:		
الخطوة العاشرة:		

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

ورقة عمل ٧-٤. تحديد الأفكار الساحنة

١. موقف	٢. حالات مزاجية	٣. أفكار تلقائية (صور) أحب عن بعض - أو جميع - الأسئلة التالية	قيّم مدى سخونة كل فكرة
من الذي كنت معه؟	صف كل حالة مزاجية بكلمة واحدة.	ما الذي كان يطرأ في ذهني تمامًا قبل أن أبدأ بالشعور هكذا؟ (عام)	بالنسبة لكل فكرة في العمود ٣، قيّم (من صفر إلى ١٠٠٪) مدى القوة التي ستكون عليها حالانك المزاجية استنادًا إلى كل فكرة على حدة.
ماذا كنت تفعل؟	كلمة واحدة.	ما الصور أو الذكريات التي راودتني في هذا الموقف؟ (عام)	
متى حدث هذا؟	قيّم حدة الحالة المزاجية	ماذا يعني هذا بالنسبة لي؟ وبالنسبة لحياتي؟ ومستقبلي؟ (اكتئاب)	
أين كنت؟	(صفر - ١٠٠٪)	ما الذي أحمس احتمالية حدوثه؟ (قلق)	
		ما أسوأ ما يمكن أن يحدث؟ (قلق)	
		ما معنى هذا بالنسبة لمنشأعرا/أفكار الشخص الآخر حيالي؟ (غضب، حجل)	
		ما معنى هذا بالنسبة للشخص الآخر أو بالنسبة للناس بوجه عام؟ (غضب)	
		هل انتهكت قواعد أو آذيت الآخرين أو لم أفعل شيئًا كان يجب عليّ فعله؟ كيف أرى نفسي بما أنني فعلت هذا أو أعتقد أنني فعلت هذا؟ (الذنب، الخجل)	

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

١. موقف من الذي كنت معه؟ ماذا كنت تفعل؟ متى حدث هذا؟ أين كنت؟	٢. حالات مزاجية وصف كل حالة مزاجية بكلمة واحدة. قيم حدة الحالة المزاجية (صفر - ١٠٠٪)	٣. أفكار تلقائية (صور)	٤. افكار تلقائية (صور)
		أجب عن بعض - أو جميع - الأسئلة التالية	
		ما الذي كان بطراً في ذهنك تماماً قبل أن تبدأ بالشعور هكذا؟ (عام)	قيم مدى سخونة كل فكرة بالنسبة لكل فكرة في العمود ٣. قيم (من صفر إلى ١٠٠٪) مدى القوة التي ستكون عليها حالاتك المزاجية استناداً إلى كل فكرة على حدة.
		ما الصور أو الذكريات التي راودتني في هذا الموقف؟ (عام)	
		ماذا يعني هذا بالنسبة لي؟ وبالنسبة لحياتي؟ ومستقبلي؟ (اكتئاب)	
		ما الذي أحسني احتمالية حدوثه؟ (قلق)	
		ما أسوأ ما يمكن أن يحدث؟ (قلق)	
		ما معنى هذا بالنسبة لمشاعري/أفكار الشخص الآخر حالي؟ (غضب، حجل)	
		ما معنى هذا بالنسبة للشخص الآخر أو بالنسبة للناس بوجه عام؟ (غضب)	
		هل انتهكت قواعد أو آذيت الآخرين أو لم أفعل شيئاً كان يجب عليّ فعله؟ كيف أرى نفسي بما أنني فعلت هذا أو اعتقد أنني فعلت هذا؟ (الذنب، الحجل)	

يستطيع مشتركو 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.

ملخص الفصل ٧

- « الأفكار التلقائية هي الأفكار التي تطرأ على أذهاننا بصورة تلقائية طوال اليوم.
- « كلما كانت لدينا حالات مزاجية قوية، كانت هناك أيضًا أفكار تلقائية حاضرة، والتي توفر أدلة لفهم استجاباتنا العاطفية.
- « الأفكار التلقائية يمكن أن تكون كلمات أو صورًا أو ذكريات.
- « لتحديد الأفكار التلقائية، لاحظ الأمور التي تطرأ في ذهنك عندما تتعرض لحالة مزاجية قوية.
- « هناك أنواع معينة من الأفكار مرتبطة بكل حالة مزاجية، ويشير هذا الفصل إلى الأسئلة التي يمكنك طرحها لتحديد تلك الأفكار الخاصة بالحالات المزاجية.
- « الأفكار الساذجة هي الأفكار التلقائية التي تحمل الشحنة العاطفية الأقوى، وهذه الأفكار دائمًا ما تكون الأفكار الأكثر قيمة التي يجب اختبارها على سجل الأفكار.

الفصل الثامن

أين الدليل؟

فيك: توقف، وانظر، وأنصت من جديد.

في مساء أحد أيام الخميس، كان فيك وزوجته جودي يقفان في المطبخ، ويناقدشان 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 جودي في أثناء حديثه، وبدا 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 جودي: "إذا لم تكوني مهتمة بشفائي من الإدمان، فلن أهتم أيضاً!"، ثم ضرب بقبضته على الطاولة واندفع خارجاً من المنزل. وعند مغادرته،

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

وعندما قاد السيارة مبتعداً عن المنزل، كانت الأفكار تتسارع في ذهنه: "إنها لا تفهم أبداً 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 أتحمل الشعور بهذا القدر

من الغضب. إن تناول مشروب كحولي سيشعرنى 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 في المرة التالية-ه التي يتعرض في-ها لعاطفة-ه قوي-ة أو رغبة-ه قوي-ة لتناول الكحوليات، يجب أن يستخدم هذا الش-عور كفرصة-ه 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 ٨-١ 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".

سجل الأفكار

١. موقف من؟ ماذا؟ متى؟ أين؟ الخميس. الساعة ٨:٣٠ مساءً. حدثت إلى جودي بنظرة غريبة عندما أخبرتها بأنني ذاهب إلى جمعية مدمني الكحول المحولين.	٢. حالة مزاجية أ. ما الذي شعرت به؟ ب. قِيم كل حالة مزاجية (صفر - ١٠٠٪). ج. ارسم دائرة أو ضع علامة على الحالة المزاجية التي تريد فحصها	٣. أفكار تلقائية (صور) أ. ما الذي كان يدور بذهنك قبل أن تشعر بهذا تمامًا؟ وهل هناك أية أفكار أخرى؟ أو صور؟ ب. ارسم دائرة أو ضع علامة على الفكرة الساخنة. إنها حزينة لأنني ذاهب إلى جمعية مدمني الكحول المحولين يوم السبت. إنها لا تنظر إلى برنامج علاجي باعتبارها مهمًا. إنها لا تعرف مدى الصعوبة التي أعانيها للامتناع عن تناول الكحوليات.	٤. أدلة تدعم الفكرة الساخنة إنها ليست داعمة لجمعية مدمني الكحول المحولين. إنها ترغجن للقيام بأمور. إنها لا تقدر فيما يبدو ما	٥. أدلة لا تدعم الفكرة الساخنة إنها تمسكت بي خلال جميع سنوات إدمان الكحوليات. لقد حضرت اجتماعات مدمني الكحول المحولين لمدة عام.	٦. أفكار بديلة/متوازنة أ. اكتب فكرة بديلة أو متوازنة. ب. قِيم مدى اقتناعك بكل فكرة (صفر - ١٠٠٪).	٧. قِيم حالاتك المزاجية الآن أعد تقييم الحالات المزاجية الواردة في العمود الثاني وأية حالات مزاجية جديدة (صفر - ١٠٠٪).
---	--	--	---	---	--	--

أبدله من	لقد بدت
جهد.	سعيدة
إنها	لرؤيتي عند
دائماً ما	عودتي من
توجه إلى	العمل
نظرات	الليلة.
سلبية.	إنها
متلما	تخبرني
فعلت	بأنها تحبني.
الليلة.	وتفعل
إنها	أموراً رائعة
صرخت	لي عندما لا
في وجهي	تتناجر.
عند	عندما
مغادرتي	بخفي تأثر
المنزل.	الكحول.
أكره	أشعر أحياناً
الشعور	أنني أسوأ
هكذا.	حالا.
عندما	في
كنت أنتعر	الشهر
هكذا في	الماضي.
الماضي.	عندما
دائماً ما	شعرت
كان	بحزن
يربحني	شديداً. لم
تناول	أتناول
الكحوليات.	الكحول
إن	لأنني كنت
الكحول	موجوداً مع
سوف	جيم، وبعد
يُحدث	ساعة
تأثيراً	شعرت
سريعاً.	بتحس
	على أية

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 سيشعرنني بتحسن" - لأن فيك أدرك أن هذه

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

وبمجرد تحديد هاتين الفكرتين السـاخنتين، تذكر أن معالجـه كـان قد أخبره بأن العمودين ٤ و ٥ في سجل الأفكار يطرحـان السؤال الأهم في العـلاج السلوكي

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 ٨-١). 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 مؤقتاً قناعتك بأن أفكارك الساخنة حقيقية،

سوف تجد أنه من الأسهل البحث عن أدلة داعمة وغير داعمة لاستنتاجك على حد سواء.

وعندما جلّس فيك في سيارته خرج متجر الكحوليات متأملاً الأدلة
الداعمة والمناقضة لفتايات-ه حول جودي والحاجة إلى تناول الكحوليات، حاول
التمسك

بالبيانات أو الحقائق أو التجارب الفعلية التي كانت تدعم أفكاره الساخنة أو لا تدعمها.

تمرين: الحقائق مقابل التفسيرات

ورقة العمل ٨-١ تساعدك على ممارسة اكتشاف الفارق بين الحقائق والتفسيرات. والحقائق بوجه عام هي الأمور التي سينفق الجميع عليها في أحد المواقف - أمور مثل "حدث هذا مساء الخميس" أو "تغيرت تعابير وجه جودي". و"التفسيرات" هي الأمور التي قد يختلف عليها الناس الذين ينظرون إلى الموقف نفسه. بالنسبة لكل عبارة من العبارات المذكورة في العمود الأيمن لورقة العمل ٨-١ اكتب في السطر الموجود في العمود الأيسر إذا ما كنت تعتقد أن هذه العبارة حقيقة أو تفسير.

ورقة عمل ٨-١. الحقائق مقابل التفسيرات

تفسير حقيقة	
	١. إنها دائماً ما توجه إليّ نظرات سلبية، مثلما فعلت الليلة.
	٢. تغيرت تعابير وجه جودي.
	٣. أشعر بالغضب (فيك)
	٤. إنها ليست مهتمة بعلاجي من إدمان الكحول.
	٥. جودي تهتم بالأطفال أكثر من اهتمامها بي.
	٦. جودي صرخت في وجهي عند مغادرتي للمنزل.
	٧. جودي ظلت معي خلال جميع سنوات إدمان الكحوليات.
	٨. إنها لا تدعم تواجدي في جمعية مدمني الكحول المجهولين.
	٩. إنني لا أتحمل الشعور بهذا القدر من الغضب.
	١٠. لا يمكنك أن تتوقع مني أن أهتم وأنت تتصرف هكذا [جودي].

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 ٨-١ .

١. إنها دائماً ما توجه إليّ 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 أحمل الشعور بهذا القدر من الغضب تفسير

١٠. لا يمكنك أن تتوقع مني أن أهتم وأنت تتصرف هكذا (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 الأمور الموصوفة في بداية الفصل، فأى شخص شاهد جودي

وفيك س-وف يتفق على-ى الأرج-ح على-ى أن هذه الأمور قد حدثت: (٢) تغيرت تعابير وج-ه جودي، (٣) ك-ان فيك يش-عر بالغضب، (٦) جودي صرخت في وج-ه عن

مغادرتي للمنزل، و(٧) جودي ظلت معي خلال جميع سنوات إدمان الكحوليات.

التفسيرات هي الأمور التي نقرأها 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 إدمان 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 صائباً أو قد لا يكون كذلك. أحياناً نحتاج إلى جمع مزيد من المعلومات قبل أن نعرف إذا ما كانت إحدى العبارات تمثل حقيقة أم

تفسيراً. 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 قيماً 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

إلينا التفكير في الأمور بصورة مختلفة حتى نصل إلى العمود الخامس. ريمال-هذا السبب، عادة ما يكون العمود الخامس أصعب 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 وأسرته. 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 نتابنا أفكار تلقائية سلبية، عادة ما نغمس 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 أمراً طبيعياً 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 شخصاً مهماً لديهم.

إن إدراك أن-ه لا يزال شخصاً م-هماً بالنسبة لعائلته-ه لم يكن مُت-احاً لبن طوال فترة تركيزه فقط على الأدلة التي كانت تدعم أفكاره السلبية. لقد شجع العمود

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

أسئلة للمساعدة على العثور على أدلة لا تدعم أفكارك الساخنة

نلميح
معبدة

- هل لديّ أية تجارب أو أية معلومات تشير إلى أن هذه الفكرة ليست حقيقية تمامًا طوال الوقت؟
- إذا راودت هذه الفكرة أعر أصدقائي أو شخصاً أحب، ماذا سأقول له؟
- إذا عرف أعر أصدقائي أو شخص يهتم بي أنني أفكر في هذه الفكرة، ماذا سيقول لي؟ وما الأدلة (المعلومات أو التجارب) الواقعية التي سخيرونني بها والتي تشير إلى أن فكري الساخنة ليست صائبة بنسبة ١٠٠٪؟
- هل هناك قدر قليل من المعلومات التي تناقض أفكار الساخنة والتي ربما أجاهلها أو أسقطها باعتبارها غير مهمة؟
- هل أملك أية نقاط قوة أو مزايا أجاهلها؟ وهل هناك أية معلومات تشير إلى أنه قد تكون هناك نتائج إيجابية في هذا الموقف؟
- هل هناك أي جوانب إيجابية في الموقف أقوم بتجاهلها؟ هل هناك أية معلومات تشير إلى أنه ربما تكون هناك نتائج إيجابية لهذا الموقف؟
- هل تعرضت لهذا الموقف من قبل؟ وماذا حدث؟ هل هناك أي شيء مختلف بين هذا الموقف والمواقف السابقة؟ وما الأمور التي تعلمتها من تجارب السابقة والتي يمكن أن تساعدني على فهم هذا الموقف بصورة مختلفة؟
- عندما لا تتماشى هذه المشاعر، هل يكون هناك أي اختلاف في تفكيري في هذا النوع من المواقف؟ وكيف؟ وما المعلومات الواقعية التي أركز عليها؟
- عندما انبأني هذه المشاعر في الماضي، ما الأفكار التي فكرت فيها وساعدني على الشعور بحسن؟
- بعد خمس سنوات من الآن، إذا تذكرت هذا الموقف، هل سأنظر إليه بصورة مختلفة؟ هل سأركز على أي جزء مختلف من تجربتي؟
- هل أفقر إلى أية استنتاجات في العمودين ٣ و٤ دون وجود وقائع تدعمها؟
- هل أوم نفسي على شيء لا أملك سيطره كاملة عليه؟ وما الوقائع التي يمكن أن أكتبها والتي تعكس نظره أكثر عدلاً أو عطفًا أو رحمة لمستوليي؟

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.

سجل الأفكار

١. موقف من؟ ماذا؟ من؟ أين؟ ٥ نوفمبر، ٩:٠٠ مساءً في الطريق إلى المنزل عائدًا من منزل ابنتي حيث قضيت اليوم مع ابنتي وزوجها وأبني من أحفادي وزوجتي.	٢. حالة مزاجية أ. ما الذي شعرت به؟ ب. قِّم كل حالة مزاجية (صفر - ١٠٠٪). ج. ارسم دائرة أو وضع علامة على الحالة المزاجية التي تريد فحصها (حزن ٨٠٪)	٣. أفكار تلقائية (صور) أ. ما الذي كان يدور بذهنك قبل أن تشعر بهذا تمامًا؟ وهل هناك أية أفكار أخرى؟ أو صور؟ ب. ارسم دائرة أو وضع علامة على الفكرة الساخنة. كانوا جميعًا سيقضون وقتًا أفضل لو لم أكن موجهًا هناك اليوم. إنهم لم يعيرون أي اهتمام طوال اليوم. الإنهاء والطفة لم يعودوا يعضوا إلى	٤. أدلة تدعم الفكرة الساخنة اعتدت أن استمتع بربط حذاء حفيدتي نكول، ولكنها الآن تريد أن تفعل هذا بمفردها. إن ابنتي وزوجها لديهما حيانهما معًا، ولأن يحتاجان إلى أي شيء مني. أمي البالغة خمسة عشر عامًا، غادرت الساعة ٧:٠٠ مساءً لكي تكون مع صديقانها. روح ابنتي يبيل صنع رقوقًا وخرائب في غرفة المعيشة. منذ ثلاث سنوات، كان سيسألني ويحتاج مني مساعدته في مشروع كبير كهذا.	٥. أدلة لا تدعم الفكرة الساخنة طلب بيل نصيحتي حول خطط إضافة غرفة إضافية لمنزلهم. ابنتي طلبت النظر إلى بعض الحضرات في حديثهم والتي كانت تموت. وجدت استطلعت أخبارها بأنها لم تكن تحصل على القدر الكافي من المياه. لقد جعلت نكول تصحك في كثير من الأحيان طوال اليوم. بذت أمي مستمعة بقصصتي حول أمها عندما كانت في سن المراهقة. لقد نامت نكول في حجري.	٦. أفكار بدئية/متوارية أ. اكتب فكرة بدئية أو متوارية. ب. قِّم مدى اقتناعك بكل فكرة (صفر - ١٠٠٪).	٧. قِّم حالات المزاجية الواردة في العمود الثاني وأية حالات مزاجية جديدة (صفر - ١٠٠٪).
--	--	--	---	--	--	---

الشكل ٢-٨. سجل أفكار بن

إن الأسئلة الواردة في قسم التلميحات المفيدة السابق، التي تذكرك 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 تتناوب.

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 جلساتها 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 الأدلة

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 أحيانًا ما يساعدني حديثي عن ألمي على الشعور بالتحسن.

المعالج: إذن، الحديث عنه أحيانًا ما يفيد، بالإضافة إلى الحديث إلى شخص ما، هل تراودك أحيانًا أية أفكار تساعدك على الشعور بتحسن؟

ماريسا: عندما أكون في أسوأ حالاتي، أحاول تذكر أنني شعرت بهذا من قبل وأتجاوز هذه الحالة في كل مرة.

إلى أي مدى يمكن أن يكبح طفلك الدوافع؟

الشكل ٣-٨ . سجل أفكار ماريسا المكتمل جزئيًا.

المعالج: حسنًا، 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 شيئًا ما بخلاف الانتحار سوف يخفف ألمك أم لا.

ماريسا: حسنًا، 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 نتبع مدى تقلب مستويات تشككك وتفاؤلك في أثناء التقدم في العلاج. إذا أخبرت أعز صديقاتك، كايت، بأن "الألم كبير لدرجة أنه يجب علي أن

أقتل نفسي"، فماذا ستقول لك؟

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

ولكنني لن أصدقها.

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

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

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

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

الأفكار		سجل	
١. موقف من؟	٢. حالة مزاجية	٣. أفكار تلقائية (صور)	٤. أدلة تدعم الفكرة الساخنة
ماذا؟	أ. ما الذي شعرت به؟	أ. ما الذي كان يدور بذهنك قبل أن تشعر بهذا تمامًا؟ وهل هناك أية أفكار أخرى؟ أو صوراً؟	لا
متى؟	ب. قِّم كل حالة مزاجية (صفر - ١٠٠٪).	ب. ارسم دائره أو ضع علامة على الفكرة الساخنة.	أستطيع
أين؟	ج. ارسم دائره أو ضع علامة على الحالة المزاجية التي تريد فحصها.	أريد أن أتحدث حتى لا أشعر بشيء بعد ذلك.	أن أتحدث
في المنزل بمفردي، السبت، ٩:٣٠ مساءً	٢٠٠٠	إنني لا أحرص أي تقدم.	هذا. أريد أن أموت.
	إحباط ٩٥٪	إنني مرتبكة جداً لدرجة أنني لا أستطيع التفكير بصورة واضحة.	إلى المعالج
	وحده ١٠٠٪	لا أعرف ما الحقيقى وما غير الحقيقى.	فعل
	ارتباك ٩٠٪		نفسى هو الطريقة الوحيدة
	اصطباغ ٩٥٪		للتنحس من الألم.
		لا شيء يفيد.	لا يوجد أحد
		الحياه لا تستحق العيش.	أستطيع مساعدتى.
		إننى فاشلة.	إن سجل الأفكار شيء جديد قد يساعدنى، ولكنى متشككة.
			فى بعض الأيام أشعر بتحسن بعض الشيء.
			بديلة/متواترة
			أ. أكتب فكرة بديلة أو متواترة.
			ب. قِّم مدى افتناعك بكل فكرة (صفر - ١٠٠٪).
			أفكار
			أ. أكتب الآن
			أعد
			تقييم
			العلائ المزاجية
			الواردة
			فى العمود
			الثاني
			وأبه حالات
			مزاجية
			جديدة
			(صفر - ١٠٠٪).

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 كايث، ولكنني لا أرى الكثير من الأمل بالنسبة لي.

المعالج: سوف نفكر في مقدار الأمل المنطقي في غضون بضعة دقائق. أولاً، 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 بتفاوت أكبر إلى حد ما، وقل شعورها بالاكْتئاب. وبالمثل، سوف تستفيد أكثر من تدوين الأدلة التي تدعمها مقارنة بمجرد التفكير فيها.

رسائل تذكير لإكمال العمود الخامس من سجل الأفكار، اطرح على نفسك الأسئلة الواردة في التلميحات المفيدة في صفحة ٩١.	
دوّن جميع الأدلة التي لا تدعم أفكارك الساخنة، بدلاً من مجرد التفكير فيها.	

ليندا: أزمة قلبية أم قلق؟

مع تقدم علاجها، أصبحت ليندا أكثر مهارة في سؤال نفسها الأسئلة التي أتاحت لها إكمال العمود ه 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.

سجل				الأفكار		
٧. قيم حالاتك المزاجية الآن أعد تقييم الحالات المزاجية الواردة في العمود الخامس وأبـه حالات مزاجية جديدة (صفر - ١٠٠٪).	٦. أفكار بديلة/متوازنة أ. اكتب فكرة بديلة أو متوازنة. ب. قيم مدى افتئاعك بكل فكرة (صفر - ١٠٠٪).	٥. أدلة لا تدعم الفكرة الساخنة	٤. أدلة تدعم الفكرة الساخنة دقات قلبى تنسارع. إنسى أعرق. هانان قد تكونان علامتين للأزمة القلبية.	٣. أفكار تلقائية (صور) أ. ما الذي كان يدور بذهنك قبل أن تشعر بهذا تمامًا؟ وهل هناك أية أفكار أخرى؟ أو صور؟ ب. ارسم دائرة أو ضع علامة على الفكرة الساخنة. أشعر بالعثمان. بدأ قلبى يذق بصورة أكثر شدة وسرعة. أبدأ فى التعرق. إنى أتعرض لأزمة قلبية لن أستطيع الهبوط من هذه الطائرة والوصول إلى مستشفى فى الوقت المناسب. سوف أموت.	٧. حالة مزاجية أ. ما الذى شعرت به؟ ب. قيم كل حالة مزاجية (صفر - ١٠٠٪). ج. ارسم دائرة أو ضع علامة على الحالة المزاجية التي تريد فحصها خوف ٢٩٨	١. موقف من؟ ماذا؟ منى؟ أين؟ مساء الأحد، فى الطائرة، على ممر الإقلاع، منتظرة إقلاع الطائرة

الشكل ٨-٥ . سجل أفكار ليندا المكتمل جزئياً.

وكما يظهر في الشكل ٨-٥ ، بدأت ليندا من خلال وصف الموقف، وحالتها المزاجية، والأفكار التلقائية. وبمجرد تحديد فكرتها الساخنة - "إننى أتعرض إلى أزمة

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.

سجل الأفكار

١. موقف من؟ ماذا؟ من؟ أين؟ مساء الأحد، في الطائرة، على ممر الإفلاع، منتظرة إقلاع الطائرة.	٢. حالة مزاجية أ. ما الذي شعرت به؟ ب. قُم كل حالة مزاجية (صفر - ١٠٠٪). ج. ارسم دائرة أو وضع علامة على الحالة المزاجية التي تريد فحصها.	٣. أفكار تلقائية (صور) أ. ما الذي كان يدور بذهنك قبل أن تشعر بهذا تماثلاً؟ وهل هناك أية أفكار أخرى؟ أو صور؟ ب. ارسم دائرة أو ضع علامة على الفكرة الساخنة. أشعر بالغبان. بدأ قلبي يذق بصورة أكثر شدة وسرعة. أبدأ في التعرق. إني تعرض لأزمة قلبية لن أستطيع الهبوط من هذه الطائرة والوصول إلى مستشفى في الوقت المناسب. سوف أموت.	٤. أدلة تدعم الفكرة الساخنة دقات قلبي تتسارع. إني أنعرق. هناك قد تكونان علامتين للأزمة القلبية.	٥. أدلة لا تدعم الفكرة الساخنة القلق من الممكن أن يتسبب في تسارع دقات القلب. أحسرتني طبيعي بأن قلبي عضلة، وأن استخدام العضلة يزيد من قوتها، وأن دقات القلب السريعة ليست خطيرة بالضرورة. دقات القلب السريعة لا تعني أنني أعاني أزمة قلبية. لقد حدث هذا معي من قبل في المطارات، وعلى متن الطائرات، وعندما كنت أفكر في الطيران. في الماضي عادت دقات قلبي إلى المعدل الطبيعي عندما كنت أفرا محلة أو أمارس النفس البطيء أو أملأ سجلات الأفكار أو أفكر بطرق أقل كارثية.	٦. أفكار بديلة/متواترة أ. اكتب الآن فكرة بديلة أو متواترة. ب. قُم مدى اقتناعك بكل فكرة (صفر - ١٠٠٪).	٧. قُم حالاًك المزاجية الآن أعد تقييم الحالات المزاجية الواردة في العمود الثاني وأية حالات مزاجية جديدة (صفر - ١٠٠٪).
--	---	---	--	---	--	---

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 أمّلت ليندا هذه المعلومات، انخفض قلقها.

تمرين: تحديد الأدلة الداعمة وغير الداعمة للأفكار الساخنة

مثلما سألت ليندا نفسها الأسئلة الواردة في التلميحات المفيدة في صفحة ٩١ لمساعدتها على جمع الأدلة التي لا تدعم فكرتها الساخنة، تستطيع أنت استخدام الأسئلة نفسها للبحث عن أدلة لا تدعم الأفكار الساخنة التي حددتها على نسختك من ورقة العمل ٧-٤. راجع هذه النسخ من ورقة العمل ٧-٤ الآن. واختر اثنين أو ثلاثاً من أفكارك الساخنة لمواصلة العمل مع الأفكار التي حددتها على نسختك من ورقة العمل ٧-٤، وحدد موقفين أو ثلاثة من المواقف التي تعرضت لها مؤخراً وتعرضت فيها إلى حالات مزاجية قوية، وأكمل نسخ ورقة العمل ٨-٢ اعتماداً على هذه المواقف.

في كل نسخة من نسخ ورقة العمل ٨-٢، ارسم دائرة حول - أو ضع علامة على - الفكرة الساخنة التي ستختبرها، وفي العمودين ٤ و٥، اكتب المعلومات الداعمة وغير الداعمة لفكرتك الساخنة التي حددتها.

حاول أن تذكر في العمود ٤ أدلة واقعية تدعم فكرتك الساخنة فقط، ولا تذكر تفسيرات للحقائق. فعلى سبيل المثال، تعد عبارة "حقوق بينر النظر إلى" مثالاً على دليل واقعي. ولكن عبارة "حقوق بينر النظر إلى" واعتقد أني مجنون". لن يكون دليلاً واقعياً ما لم يصرح بينر قائلاً: "اعتقد أنك مجنون". فإذا حقوق بينر النظر إليك صامتاً، فإن الافتراض أنك عرفت أفكاره هو محض تخمين والذي قد يكون دقيقاً أو قد لا يكون كذلك.

بمجرد إكمال العمود ٤، اسأل نفسك الأسئلة الواردة في قسم التلميحات المفيدة في صفحة ٩١ للبحث عن أدلة لا تدعم فكرتك الساخنة. واكتب في العمود ٥ كل دليل تكتشفه. إن إكمال عمودي "الأدلة" من سجل الأفكار يتيح لك تقييم فكرتك الساخنة من زوايا مختلفة، وربما يوفر معلومات ستساعدك على تطوير طريقة بديلة لرؤية الأمور.

قبل إنهاء هذا الفصل، املأ الأعمدة الخمسة الأولى من واحد أو أكثر من سجلات الأفكار، التي يمكن أن تجدها في الصفحات التالية.

ورقة عمل ٢-٨. أين الدليل؟

سجل الأفكار

١. موقف من الذي كنت معه؟ ماذا كنت تفعل؟ متى حدث هذا؟ أين كنت؟	٢. حالة مراجعة	٣. أفكار تلقائية (صور)	٤. أدلة تدعم الفكرة الساخنة	٥. أدلة لا تدعم الفكرة الساخنة	٦. أفكار بديلة/متوارنة	٧. قِيم المراجعة الآن
من الذي كنت معه؟ ماذا كنت تفعل؟ متى حدث هذا؟ أين كنت؟	صف كل حالة مراجعة بكلمة واحدة. قِيم جودة الحالة المراجعة (صفر - ١٠٠٪)	أجب عن بعض - أو جميع - الأسئلة التالية: ما الذي كان يطرأ في ذهنك تمامًا؟ قبل أن يبدأ بالشعور هكذا؟ (عام) ما الصور أو الذكريات التي راودتني في هذا الموقف؟ (عام) ارسم دائرة أو وضع علامة على الحالة المراجعة التي تريد فحصها.	ارسم دائرة حول فكرة ساخنة في العمود السابق والتي ستبحث لها عن أدلة. اكتب أدلة واقعية لدعم استنتاجك. (حاول كتابة حقائق، وليس نفسيرات، كما تمررت في ورقة العمل ٨-١.)	اسأل نفسك الأسئلة الواردة في التلميحات المفيدة (صفحة ٩١) لمساعدتك على اكتشاف الأدلة التي لا تدعم فكرتك الساخنة.	بديلة/متوارنة	قِيم المراجعة الآن
ما أسوأ ما يمكن أن يحدث؟ (فلق)		ما معنى هذا بالنسبة لمشاعرك/أفكار الشخص الآخر حيالني؟ (غضب، خجل)				
ما أسوأ ما يمكن أن يحدث؟ (فلق)		ما معنى هذا بالنسبة للشخص الآخر أو بالنسبة للناس بوجه عام؟ (غضب)				
هل انتهكت قواعد أو آداب الآخرين أو لم أفعل شيئًا كان يجب عليّ فعله؟ كيف أرى نفسي بما أنس فعلت هذا أو أعتقد أنس فعلت هذا؟ (ذنب، خجل)						

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

ورقة عمل ٢-٨. أين الدليل؟

سجل الأفكار

١. موقف من الذي كنت معه؟ ماذا كنت تفعل؟ متى حدث هذا؟ أين كنت؟	٢. حالة مزاجية	٣. أفكار تلقائية (صور)	٤. أدلة تدعم الفكرة الساخنة	٥. أدلة لا تدعم الفكرة الساخنة	٦. أفكار بديلة/متوازنة	٧. فمّ المزاجية الآن
من الذي كنت معه؟ ماذا كنت تفعل؟ متى حدث هذا؟ أين كنت؟	صف كل حالة مزاجية بكلمة واحدة. فمّ حالة المزاجية (صفر - ١٠٠٪)	أجب عن بعض - أو جميع - الأسئلة التالية: ما الذي كان يطرأ في ذهنك تمامًا قبل أن تبدأ بالشعور هكذا؟ (عام) ما الصور أو الذكريات التي راودتني في هذا الموقف؟ (عام) أرسم دائرة أو صغ علامة على الحالة المزاجية التي تريد فحصها.	أرسم دائرة حول فكرة ساخنة في العمود السابق والتي ستبحث لها عن أدلة. أكتب أدلة واقعية لدعم استنتاجك. (حاول كتابة حقائق، وليس تفسيرات، كما تحدثت في ورقة العمل ٨-١.)	اسأل نفسك الأسئلة الواردة في التلميحات المفيدة (صفحة ٩١) لمساعدتك على اكتشاف الأدلة التي لا تدعم فكرتك الساخنة.	أفكار بديلة/متوازنة	فمّ المزاجية الآن
ما أسوأ ما يمكن أن يحدث؟ (فلق)		ما معنى هذا بالنسبة لمشاعرك/أفكار الشخص الآخر حيالي؟ (غضب، خجل)				
هل انتهكت قواعد أو آذيت الآخرين أو لم أفعل شيئًا كان يجب عليّ فعله؟ كيف أرى نفسي بما أنني فعلت هذا أو اعتقد أنني فعلت هذا؟ (دب، خجل)		ما معنى هذا بالنسبة للشخص الآخر أو بالنسبة للناس بوجه عام؟ (غضب)				

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

الأفكار		سجل				
١. موقف من الذي كنت معه؟ ماذا كنت تفعل؟ متى حدث هذا؟ أين كنت؟	٢. حالة مراجعة صف كل حالة مراجعة بكلمة واحدة. قِّم حدة الحالة المزاجية (صفر - ١٠٠٪)	٣. أفكار تلقائية (صور) أحب عن بعض - أو جميع - الأسئلة التالية: ما الذي كان بطراً في ذهني تماماً قبل أن أبدأ بالشعور هكذا؟ (عام) ما الصور أو الذكريات التي راودتني في هذا الموقف؟ (عام) ماذا يعني هذا بالنسبة لي؟ وبالنسبة لحياتي؟ ومستقبلي؟ (الكتاب) على الحالة المزاجية التي تريد فحصها. ما أسوأ ما يمكن أن يحدث؟ (فلق) ما معنى هذا بالنسبة لمشاعري/أفكار الشخص الآخر حالي؟ (غضب، حجل) ما معنى هذا بالنسبة للشخص الآخر أو بالنسبة للناس بوجه عام؟ (غضب) هل انتهكت قواعد أو آذيت الآخرين أو لم أفعل شيئاً كان يجب عليّ فعله؟ كيف أرى نفسي بما أنني فعلت هذا أو أعتقد أنني فعلت هذا؟ (ذنب، حجل)	٤. أدلة تدعم الفكرة الساخنة ارسم دائرة حول فكرة ساخنة في العمود السابق والتي ستحث لها الساخنة. عن أدلة. كتب أدلة واقعية لدعم استنتاجك. (حاول كتابة حقائق، وليس تفسيرات، كما تمررت في ورقة العمل ٨-١.	٥. أدلة لا تدعم الفكرة الساخنة اسأل نفسك الأسئلة الواردة في التلميحات المقيّدة (صفحة ٩١) لمساعدتك على اكتشاف الأدلة التي لا تدعم فكرتك والتي ستحث لها الساخنة.	٦. أفكار بديلة/مناوذة	٧. قِّم الأفكار الآن

يستطيع مشتركو 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 ٨-٢ (ويمكن طباعة نسخ إضافية من

ورقة العمل ٨-٢ من الرابط www.guilford.com/MOM2-materials). ويمكنك استخدام الأفكار التي حددتها في ورقة العمل ٧-٤ 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 ١-١٣، وورقة عمل ٢-١٣.

• القلق/الانفعال: جرد القلق

ورقة عمل ١-١٤، وورقة عمل ٢-١٤.

• الحالات المزاجية الأخرى/السعادة: قياس حالاتي المزاجية وتتبعها

ورقة عمل ١-١٥، وورقة عمل ٢-١٥.

ملخص الفصل ٨

- « عندما تطرأ على أذهاننا أفكار تلقائية سلبية، عادة ما نفكر بصفة أساسية في المعلومات والتجارب التي تؤكد استنتاجاتنا.
- « من المفيد التفكير في الأفكار الساخنة باعتبارها فرضيات أو تخمينات.
- « جمع الأدلة الداعمة وغير الداعمة لأفكارك الساخنة قد يساعد على تقليل حدة الحالات المزاجية المرعبة.
- « تتكون الأدلة من معلومات واقعية وتفسيرات.
- « العمود الخامس من سجل الأفكار يطلب منك أن تبحث بنشاط عن معلومات لا تدعم فكرتك الساخنة.
- « من المهم كتابة جميع الأدلة التي لا تدعم فكرتك الساخنة.
- « يمكنك أن تسأل نفسك الأسئلة المحددة الواردة في التلميحات المقيدة في صفحة ٩١ لمساعدتك على إكمال العمود ٥ من سجل الأفكار.

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 ملونة 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 أعدها يوكي، تحولت استجابتها العاطفية على الفور، فقد قالت لنفسها: "يوكي مَهتمة 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 للتغيير 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". وازداد غضبه أكثر من خلال أفكار إضافية: "ليس من العادل ألا ترى أن برن-امج علاج-ي مهم بالقدر نفسه-ه"، و"إذا كانت تهتم بي يقدرون اهتمامها بالأطفال، فس تكون سعيدة لذهابي إلى جمعية مدمني الكحول المجهولين"، و"إنها لا تهتم بي".

لقد أثار تفسير فيك لتعابير جودي على سلوكياته إلى جانب عواطفه، فقد صاح في وجهها، وضرب بقبضته على الطاولة، وان دفع خارج المنزل، وقاد سيارته إلى متجر قريب لبيع المشروبات الكحولية. ولحسن الحظ، قبل دخول المتجر، ملاً سجل 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 جمعيّة مدمني الكحول المج-هولين. لقد أش-ار مع-الج فيك إل-ى أن انزع-اج فيك في العمل ع-ادة ما 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

وجهها، ولكنها إذا كان قد طرأ تغيير على تعابير وجهها، 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 وأكيكو تفسيراً بديلاً للحادث أقل إزعاجاً من تفسيرهما الأصلي. لقد شعر كل

من فيك وأكيكو 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 أكيكو أن الفوضى التي أحدثتها ابنتها ذات السنوات السبع كانت نتيجة حب

ابنتها واهتمامها، واكتشف فيك أن تعابير 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 التغير الذي بدا على تعابير وجه جودي كان بسبب تذكر ذكرى مولد أختها؛

ولذلك قيم اقتناعه بهذه الفكرة البديلة بنسبة ١٠٠٪. كما أن-ه ك-ان واثقاً تماماً بعد نقاش-ه م-ع جودي بدعمها إي-اه لحضوره اجتمعات جمعية-ة 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 الروى البديلة التي تكتبها يجب أن تأخذ بعين الاعتبار الأدلة التي تكتبها في العمودين ٤

و ٥.

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 ٥. 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 والدًا سيئًا. فأنا أحب أطفالي، وأعتقد أن

الأمور الجيدة التي أفعالها تتجاوز الأخطاء التي ارتكبها، ومن المحتمل أن هذه العبارة تمثل رؤية أكثر توازنًا بالنسبة لجميع تجارب الشخص في تربية الأطفال. مقارنة بالفكرة الساخنة الأصلية: "أنا والد سيئ"، التي تركز فقط على التجارب السيئة لتربية الأطفال.

رسائل تذكير	تفكير بديل أو متوازن
	في العمود ٦ من سجل الأفكار سوف نريد تلخيص الأدلة المهمة التي جمعناها وسجلناها في العمودين ٤ و٥.
	١. إذا كانت الأدلة لا تدعم أفكارك الساخنة، فاكتب رؤية بديلة للموقف متوافقة مع الأدلة.
	٢. إذا كانت الأدلة تدعم أفكارك الساخنة جزئيًا فقط، اكتب فكرة متوازنة تلخص الأدلة الداعمة وغير الداعمة لفكرتك الأصلية.
	٣. تأكد من أن فكرتك البديلة أو المتوازنة متوافقة مع الأدلة المضمنة في العمودين ٤ و٥.
	٤. قيم اتساعك بالأفكار البديلة أو المتوازنة على مقياس من صفر إلى ١٠٠٪.

عادة ما ينتج التفكير البديل أو المتوازن عن النظر إلى الأدلة التي جمعتها في العمودين ٤ و٥. 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 السلبي بآخر إيجابي. فالتفكير الإيجابي يميل إلى تجاهل المعلومات السلبية ومن الممكن أن يكون مدمرًا مثل التفكير الإيجابي. فعلى سبيل المثال، لن تريد الاستعاضة عن الفكرة الساخنة "أنا والد سيئ" بفكرة "أنا والد رائع" إذا كنت تفكر في موقف ارتكبت فيه بعض الأخطاء في تربية الأطفال، فالتفكير 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. تظهر التلميحات المفيدة التالية الأسئلة التي يمكنك أن تطرحها على نفسك للتوصل إلى تفكير متوازن أو بديل.

أسئلة لمساعدتك على التوصل إلى تفكير بديل أو متوازن

- استنادًا إلى الأدلة التي ذكرتها في العمودين ٤ و ٥ لسجل الأفكار، هل هناك طريقة بديلة أو متوازنة للتفكير في هذا الموقف تلميحات أو فهمه؟
- إذا ظهرت رؤية بديلة للموقف من الأدلة الواردة في العمودين ٤ و ٥، فاكتبها في العمود ٦، وإذا لم تظهر، فاكتب فكرة متوازنة.
- لكتابة فكرة متوازنة، اكتب عبارة واحدة تلخص جميع الأدلة الداعمة لأفكاري الساخنة (العمود ٤)، وعبارة أخرى تلخص جميع الأدلة غير الداعمة لأفكاري الساخنة (العمود ٥). هل الجمع بين هاتين العبارتين الموزنتين بواسطة حرف العطف "و" يكون فكرة متوازنة تأخذ بعين الاعتبار جميع المعلومات التي جمعناها؟
- إذا كان أحد الأشخاص الذين أهتم بهم في هذا الموقف، وكانت لديه هذه الأفكار، وهذه المعلومات، ما الرؤى البديلة للموقف التي سأفرضها؟
- إذا كان شخص يهتم بي عرف بأفكاري الساخنة، ما الذي قد يقوله هذا الشخص بطريقة أخرى لفهم هذا الموقف؟
- إذا كانت إحدى الأفكار الساخنة مدعومة بالأدلة، ما أسوأ نتيجة؟ وإذا كانت إحدى الأفكار الساخنة مدعومة بالأدلة، ما أفضل نتيجة؟ إذا كانت إحدى الأفكار الساخنة مدعومة بالأدلة، ما النتيجة الأكثر احتمالاً؟

يستطيع مشترؤ 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 كوّنت 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 تكمل 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-السن-اخنة بفكرة إيجابية، لكتب:
"إنهم يحتاجون إليّ أكثر من أي وقت مضى". ولو أن-ه ح-اول فقط ترشيد
حزن-ه، لثق-ال

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
سيتجاهل 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 مبسطة أو

إيجابية لا تصدقها في العمود ٦، فمن المحتمل ألا يكون لها تأثير دائم على حالتك المزاجية.

الأفكار		سجل				
١. موقف من؟ ماذا؟ متى؟ أين؟ ٥ نوفمبر، ٩:٠٠ مساءً في الطريق إلى المنزل عائداً من منزل ابنتي، حيث قصت اليوم معها وزوجها وأثنين من أحفادي وزوجتي.	٢. حالة مزاجية أ. ما الذي تشعرت به؟ ب. قُم كل حالة مزاجية (صفر - ١٠٠٪). ج. ارسم دائرة أو ضع علامة على الحالة المزاجية التي تريد فحصها (حز ٥٨٠)	٣. أفكار تلقائية (صور) أ. ما الذي كان يدور بذهنك قبل أن تشعر بهذا تمامًا؟ وهل هناك أية أفكار أخرى؟ أو صور؟ ب. ارسم دائرة أو ضع علامة على الفكرة الساخنة. كانوا جميعًا سيقضون وقتًا أفضل لو لم أكن موجودًا هناك اليوم. إنهم لم يعيرونني أي اهتمام طوال اليوم. الإناء والخطاف لم يعمدوا بعلية إلى	٤. أدلة تدعم الفكرة الساخنة اعتدت أن استمتع بربط حذاء حفيدتي نيكول، ولكنها الآن تريد أن تفعل هذا دون مساعدة. إن ابنتي وزوجها لديهما حانئهما متاء، ولاد يحتاجان إلى أي شيء مني. أمي البالغة خمس عشرة عاقًا، غادرت الساعة ٧:٠٠ مساءً لكي تكون مع صديقاتها. زوج ابنتي يبل صنع رفوقًا وحرارات في غرفة المعيشة. مسد ثلاث سنوات، كان سيسألني ويحتاج مني إلى المساعدة على مشروع كبير كهذا.	٥. أدلة لا تدعم الفكرة الساخنة طلب بيل نصيحتي حول خطط إصاحه غرفة إصاحه لمنزلهم. ابنتي طلبت إليّ النظر إلى بعض الحضرات في حديثهم والتي كانت تديل، وقد استطعت إخبارها بأنها لم تكن تحصل على القدر الكافي من المياه. لقد جعلت نيكول تضحك في كثير من الأحيان طوال اليوم. بدأت أمي مستمعة بعضي حول أمها عندما كانت في سن المراهقة. لقد نامت نيكول في حجري.	٦. أفكار بدلية/متوازنة أ. اكتب فكرة بدلية أو متوازنة. ب. قُم سدى اقتناعك بكل فكرة (صفر - ١٠٠٪). رغم أن الإناء والأحقاد لم يعودوا يحتاجون إليّ كما كانوا من قبل، فإنهم لا يرالون بسنمتعون، فصا سدى، بوجودي معهم، ويطلبون نصيحتي بضع مرات. ٨٥٪ إنهم بهنسون بي، على الرغم من أن اهتمامهم لم يعد الاهتمام بفحسه الذي كانوا يمنحونني إياه في السابق. ٩٠٪	٧. قُم حالاتك المزاجية الآن أعد تقييم الحالات المزاجية الواردة في العمود الثاني وأية حالات مزاجية جديدة (صفر - ١٠٠٪). حز ٣٠٪.

الشكل ٢-٩. سجل أفكار بن.

ماريسا: تفكير بديل

كما يظهر في الفصل الثامن، وصفت ماريسا تجربة شعرت فيها بالاكْتئاب، 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 هذا الموقف، وك.انت لديها هذه الأفكار، وهذه المعلومات، ما الـرؤى البديلة للموقف الت.ي س.أقترحها؟” واس.تنتجت ماريسا أن.ها ستقترح على ك.ايت هذه الرؤية: “على الرغم من تعرضك لكثير من الألم في الوقت الحالي، فإن التحدث إلى شخص يهتم بك قد ساعدك على الشعور بتحسّن في الماضي. إنك تعرفين أن هذا الش.عور لن ي.دوم للأبد، وس.وف تش.عرين بالتحسّن في مرحلة م.ا، ف.الانتحار ليس الحل الوحي د. - ف.أنت تكتسبين م.هارات جديدة قد تساعدك على الشعور بتحسّن 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 ك.ايت.

سجل الأفكار

<p>١. موقف ٢. ماذا؟ ٣. متى؟ ٤. أين؟ ٥. من المنزل، وحتى، الوقت، ٦. ٩٠- مساءً</p>	<p>٧. حالة مزاجية أ. ما الذي شعرت به؟ ب. قُم كل حالة مزاجية (صفر - ١٠). ج. ارسم دائرة أو صنع علامة على الحالة المزاجية التي تريد فحصها ١٠٠- إحاط ٩٥ وحدة ١٠٠ ارتباك ٩٠ اصطفاغ ٩٥</p>	<p>٨. أفكار تلقائية (صور) أ. ما الذي كان يدور بذهنك قبل أن تشعر بهذا تمامًا؟ وهل هناك أية أفكار أخرى؟ أو صور؟ ب. ارسم دائرة أو صنع علامة على الفكرة الساخنة. أريد أن أتحدث حتى لا أشعر بشيء بعد ذلك. إنني لا أحرص أي تقدم. إنني مرتبكة جدًا لدرجة أنني لا أستطيع التفكير بعمق واضحة. لا أعرف ما الحقيقي وما غير الحقيقي. لا شيء بعد. الجاه لا تستحق العيش. إنني فاسدة.</p>	<p>٩. أدلة تدعم الفكرة الساخنة لا أستطيع أن أتحدث هذا. أريد أن أموت. قتل نفسي هو الطريقة الوحيدة للخروج من الألم. لا يوجد أحد يستطيع مساعدتي. إن سجل الأفكار شيء جديد قد يساعد، ولكنني متشككة. في بعض الأيام أسهر نحس بعض الشيء.</p>	<p>١٠. أدلة لا تدعم الفكرة الساخنة أحيانًا ما يساعدني التحدث إلى المعالج على الشعور بتحسن. إن هذا لا يدوم للأبد، ولكنه دائمًا ما يتكرر. إن سجل الأفكار الشعور بتحسن كما حدث في الماضي. ١٠ هذا الشعور لن يدوم للأبد، وسوف أسهر بتحسن في مرحلة ما. ١٠ إنني أعلم مهارات جديدة والتي قد يساعدني على الشعور بتحسن والبقاء في حالة أفضل لوقت أطول. ١٥ الانتحار ليس الحل الوحيد. ٢٠</p>	<p>١١. أفكار بدلاً/متوازنة أ. اكتب فكرة بديلة أو متوازنة. ب. قُم مدى إقناعك. كل فكرة (صفر - ١٠). على الرغم من تعرضي لكثير من الألم الآن، فإن التحدث إلى شخص يهتم بي قد يساعدني على الشعور بتحسن كما حدث في الماضي. ١٥ هذا الشعور لن يدوم للأبد، وسوف أسهر بتحسن في مرحلة ما. ١٠ إنني أعلم مهارات جديدة والتي قد يساعدني على الشعور بتحسن والبقاء في حالة أفضل لوقت أطول. ١٥ الانتحار ليس الحل الوحيد. ٢٠</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 كثيراً. وبمرور الوقت، إذا كانت لديها تجارب تتوافق

مع رواها 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، فيمما يبدو، بوجودي معهم،

ويطلبون نصيحتي بضع مرات"، انخفض تقييم حزن بن إلى ٣٠٪.

إن حزن بن لم يختلف 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 واردة:

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 نفضل 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 السلبية الراسخة التي لا تتغير بسهولة رغم الأدلة. وعندما تقرأ الفصل الثاني عشر، سوف تتعلم أنك أرا إض-افية لتحويل

القناعات 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 .

أسئلة لتحديد سبب عدم تغيير الحالة المزاجية بعد إكمال سجل الأفكار

إذا لم يكن هناك اختلاف في تقييمات حالاتك المزاجية بعد إكمال سجل الأفكار، اسأل نفسك الأسئلة التالية:

- هل وصفت موقفاً معيناً؟
- هل حددت وقيمت بدقة حالاتك المزاجية في العمود ٢؟
- هل الفكرة التي أفحصها تعد فكرة ساخنة بالنسبة للحالة المزاجية التي أريد تغييرها؟
- هل ذكرت عدة أفكار ساخنة؟ إذا كان الأمر كذلك، فقد أحتاج إلى جمع أدلة داعمة وغير داعمة لكل فكرة ساخنة على حدة قبل أن تتغير حالتك المزاجية.
- هل هناك فكرة أكثر سخونة ناقصة من سجل أفكاري أحتاج إلى اختبارها؟
- هل كتبت جميع الأدلة غير الداعمة لأفكاري الساخنة التي أقيمها؟ يجب أن تكون هناك عدة أدلة في العمود ٥ قبل أن أكتب فكرة بديلة أو متوازنة.
- هل الفكرة البديلة أو المتوازنة التي كتبتها في العمود ٦ قابلة للتصديق بالنسبة لي؟ إذا لم تكن كذلك، سوف أراجع الأدلة مرة أخرى وأحاول كتابة رؤية بديلة أو متوازنة تبدو أكثر قابلية للتصديق.
- هل الأدلة تدعم بقوة فكري الساخنة؟ إذن ربما أحتاج إلى وضع خطة عمل أو تنمية توجه القبول فيما يخص الموقف واستجاباتي تجاهه (انظر الفصل العاشر).
- هل الفكرة البديلة أو المتوازنة تتماشى مع الأدلة، ولكن لا أزال لا أصدقها؟ إذن ربما أحتاج إلى جمع أدلة إضافية على النحو المبين في الفصل الحادي عشر، أو ربما أحتاج إلى العمل على قناعاتي الرئيسية على النحو المبين في الفصل الثاني عشر.

يستطيع مشتركو 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.

إلى أي مدى يجيد طغلك مهارة بدء المهمة؟

ورقة عمل ٩-١. إكمال سجل أفكار ليندا

الأفكار		سجل	
١. موقف من؟	٢. حالة مزاجية	٣. أفكار تلقائية (صور)	٤. أدلة تدعم الفكرة الساخنة
ماذا؟	أ. ما الذي شعرت به؟	أ. ما الذي كان يدور بذهنك قبل أن تشعر بهذا تماقاً؟ وهل هناك أية أفكار أخرى؟ أو صور؟	دقات قلبي
متى؟	ب. قُم كل حالة مزاجية (صفر-١٠٠٪).	ب. ارسم دائره أو ضع علامة على الفكرة الساخنة.	فلسي
أين؟	ج. ارسم دائرة أو ضع علامة على الحالة المزاجية التي تريد فحصها	أشعر بالغبان.	سارس.
مساء الأحد، في الطائرة، على ممر الإقلاع، منتطرة إقلاع الطائرة		بدأ قلبي يدق بصورة أكثر شدة وسرعة.	إنسي
	حرف 298	أبدأ في التعرق.	أنعرق.
		إنني أتعرض لأزمة قلبية.	هانان
		لن أستطيع الهبوط من هذه الطائرة والوصول إلى مستنقعي في الوقت المناسب.	قد تكونان
		سوف أموت.	علامتين للأزمة القلبية.
			ليس خطيرة بالضرورة،
			سارع دقات القلب لا يعني أنني أتعرض لأزمة قلبية.
			لقد حدث هذا معي من قبل في المطارات، وعلى متن الطائرات، وعندما كنت أفكر في الطيران.
			في الماضي عادت دقات قلبي إلى المعدل الطبيعي عندما كنت أفرا مجلة، أو أمارس التنفس البطيء، أو أملا سجلات الأفكار، أو أفكر بطرق أقل كارثية.
			٥. أدلة لا تدعم الفكرة الساخنة
			٦. أفكار بديلة/متوازنة
			أ. أكتب الآن
			فكرة بديلة أو متوازنة.
			ب. قُم مدى اقتناعك بكل فكرة (صفر-١٠٠٪).
			٧. قُم حالاً بالمرجعية الآن أعد تقييم الحالات المزاجية الواردة في العمود الثاني وأية حالات مزاجية جديدة (صفر-١٠٠٪).

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

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 دقات 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 دقات قلبي؛ لأنني قلقة/منفعلة حيال وجودي

في الطائرة. وأخبرني طبيبي بأن دقات القلب السريعة ليست خطيرة بالضرورة، وأن قلبي سيعود على الأرجح إلى طبيعته في غضون بضع دقائق فقط."

سجل الأفكار						
١. موقف من؟ ماذا؟ متى؟ أين؟ مساء الأحد في الطائرة، على ممر الإقلاع، منتظرة إقلاع الطائرة.	٢. حالة مزاجية أ. ما الذي شعرت به؟ ب. قِمْ كل حالة مزاجية (صفر - ١٠٠٪). ج. ارسم دائرة أو ضع علامة على الحالة المزاجية التي تريد فحصها	٣. أفكار تلقائية (صور) أ. ما الذي كان يدور بذهنك قبل أن تشعر بهذا تمامًا؟ وهل هناك أية أفكار أخرى؟ أو صور؟ ب. ارسم دائرة أو ضع علامة على الفكرة الساخنة. أشعر بالعتيان. بدأ قلبي يدق بصورة أكثر شدة وسرعة. أبدأ في التعرق.	٤. أدلة تدعم الفكرة الساخنة دقات قلبي تتسارع. إنني أتعرق. هانان قد تكونان علامتين للأزمة القلبية.	٥. أدلة لا تدعم الفكرة الساخنة القلبي من الممكن أن ينسحب في تسارع دقات القلب. أحبرني طبيبي بأن قلبي عضله، وأن استخدام العضلة يزيد من قوتها، وأن دقات القلب السريعة ليست خطيرة بالضرورة. تسارع دقات القلب لا يعني أنني أتعرض لأزمة قلبية. لقد حدث هذا معي من قبل في المطارات، وعلى متن الطائرات، وعندما كنت أفكر في الطيران. في الماضي عادت دقات قلبي إلى المعدل الطبيعي عندما كنت أقرأ مجلة، أو أمارس التنفس البطيء، أو أملاً سجلات الأفكار، أو أفكر بطرق أقل كارثية.	٦. أفكار بديلة/متوازنة أ. اكتب فكرة بديلة أو متوازنة. ب. قِمْ مدى افتئاعك بكل فكرة (صفر - ١٠٠٪). إنني أتعرق وتتسارع دقات قلبي لأنني قلقة ومنفعلة حيال وجودي في الطائرة. ٩٥٪ وأحبرني طبيبي بأن دقات القلب السريعة ليست خطيرة بالضرورة، وأن قلبي سيعود على الأرجح إلى طبيعته في غضون بضع دقائق فقط. ٨٥٪	٧. قِمْ حالات المزاجية الآن أعد تقييم الحالات المزاجية الواردة في العمود الثاني وأية حالات مزاجية جديدة (صفر - ١٠٠٪). خوف ٣٥٪

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 دقات قلبها السريعة وتعرقها، انخفض خوفها بصورة كبيرة. لقد كان خوفها مرتبطاً بفكرتها "إنني أتعرض لأزمة قلبية"،

وليس بمجرد تجاربها البدنية الخاصة بدقات قلبها السريعة وتعرقها. وعندما تفحصت الأدلة الداعمة وغير الداعمة لفكرتها واسنتجت أن لها 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. فإذا

كنت قادرًا على رؤية نفسك ومواقفك 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" بدلاً من رؤية ضيقة،

ومشوهة على الأرجح. ثالثًا، إن الممارسة المتكررة لملء سجلات الأفكار تساعدك فعليًا على تعلم التفكير بمرونة أكبر. وبعد إكمال ما يتراوح بين ٢٠ و ٤٠ سجل أفكار ،

يذكر العديد من الناس أنهم يبدأون تلقائيًا في التفكير في أفكار بديلة أو متوازنة في المواقف المزعجة دون ملء سجل أفكار . وعندما تصل إلى هذه المرحلة، سوف

تتعرض لعدد أقل كثيرًا 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 دائمًا ما

تكون غير دقيقة أو غير متوازنة. ولكن الأمر ليس كذلك.

إننا دائمًا 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 نعلها. ولذلك، ففي معظم

الأحيان عندما نقرر ملء سجل أفكار ، سوف يكون من المفيد لنا أن نحصل على نظرة مختلفة أو أكثر توازنًا للأمور؛ لأن هذا يدفعنا إلى التفكير في أمور غير متسقة

مع حالتنا المزاجية.

ولكن أحيانًا ما تكون أفكارنا الساخنة دقيقة وتمثل أوصافًا جيدة لمواقف صعبة. فعلى سبيل المثال،

إحدى أفكارنا الساخنة قد تكون: “رئيسي يسيء معاملتي”،

وقد يكون هذا دقيقًا. 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 ١-١٣، وورقة عمل ٢-١٣.

• القلق/الانفعال: جرد القلق

ورقة عمل ١-١٤، وورقة عمل ٢-١٤.

• الحالات المزاجية الأخرى/السعادة: قياس حالاتي المزاجية وتتبعها

ورقة عمل ١-١٥، وورقة عمل ٢-١٥.

سجل الأفكار

١. موقف	٢. حالة	٣. أفكار تلفائية (صور)	٤. أدلة تدعم الفكرة الساخنة	٥. أدلة لا تدعم الفكرة الساخنة	٦. أفكار بديلة/متوازنة	٧. أفكار حالات المراجعة الآن	٧. قيمة
من الذي كنت معه؟ ماذا كنت تفعل؟ متى حدث هذا؟ أين كنت؟	صف كل حالة مزاجية بكلمة واحدة. قِّم حدة الحالة المزاجية (صفر - ١٠٠٪)	أجب عن بعض - أو جميع - الأسئلة التالية: ما الذي كان يطرأ في ذهني تمامًا قبل أن أبدأ بالشعور هكذا؟ (عام) ما الصور أو الذكريات التي راودتني في هذا الموقف؟ (عام) ماذا يعني هذا بالنسبة لي؟ وبالنسبة لحياتي؟ ارسم دائرة أو صمغ علامة على الحالة المزاجية التي تريد فحصها.	ارسم دائرة حول فكرة ساخنة في العمود السابق والتي ستبحث لها عن أدلة. اكتب أدلة واقعية لدعم استنتاجك. (حاول كتابة جقائق، وليس تفسيرات، كما تمرنت في ورقة العمل (٨-١).	اسأل نفسك الأسئلة الواردة في التلميحات المرفقة (صفحة ٩١) للمساعدة على اكتشاف الأدلة التي لا تدعم فكرتك الساخنة.	اسأل نفسك الأسئلة الموجودة في التلميحات المرفقة (صفحة ١١٦) لتوليد أفكار بديلة للعمود ٢. أو موارد. اكتب فكرة بديلة أو حالة مزاجية (من صفر إلى ١٠٠٪). قِّم مدى اقتناعك بكل فكرة بديلة أو متوازنة (من صفر إلى ١٠٠٪).	أعد تقييم حدة كل حالة مزاجية (من صفر إلى ١٠٠٪). أعد تقييم حدة كل حالة مزاجية جديدة.	

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

أعد تقييم حالاتك المزاجية بعد كتابة الفكرة البديلة أو المتوازنة وتقييمها. اكتب الحالات المزاجية والتقييمات في العمود ٧. هل هناك علاقة بين مصداقية فكرتك البديلة أو المتوازنة والتغيير في الاستجابة العاطفية؟

ملخص الفصل ٩

- « العمود ٦ لسجل الأفكار، "أفكار بديلة/متوازنة"، يلخص الأدلة المهمة المجمعة والمسجلة في العمودين ٤ و٥.
- « إذا كانت الأدلة الموجودة في العمودين ٤ و٥ لا تدعم الفكرة الساحنة الأصلية، فاكتب في العمود ٦ رؤية بديلة للموقف تكون متوافقة مع الأدلة.
- « إذا كانت الأدلة الواردة في العمودين ٤ و٥ تدعم جزئيًا فقط الفكرة الساحنة الأصلية، فاكتب فكرة متوازنة في العمود ٦ تلخص الأدلة الداعمة وغير الداعمة لفكرتك الأصلية.
- « اسأل نفسك الأسئلة الموجودة في التلميحات المفيدة (صفحة ١١٦) لمساعدتك على تكوين فكرة بديلة أو متوازنة.
- « الأفكار البديلة أو المتوازنة ليست مجرد تفكير إيجابي، فهي، بدلاً من ذلك، تعكس طرقًا جديدة للتفكير في الموقف استنادًا إلى جميع الأدلة المتاحة المكتوبة في العمودين ٤ و٥.
- « في العمود ٧ من سجل الأفكار، أعد تقييم قوة الحالات المزاجية التي حددتها في العمود ٢.
- « إن التحول في الاستجابة العاطفية للموقف عادة ما يرتبط بمصادقية أفكارك البديلة أو المتوازنة. ولهذا نقيّم مدى قوى اقتناعنا بالفكرة البديلة أو المتوازنة.
- « إذا لم يكن هناك تحول في حالتك المزاجية بعد إكمال سجل الأفكار، فاستخدم "أسئلة لتحديد سبب عدم تغيير الحالة المزاجية" (صفحة ١٢٣) لاكتشاف الأمور الأخرى التي قد تبين عليك فعلها للشعور بتحسن.
- « كلما أكملت سجلات أفكار، أصبح من الأسهل التفكير بمرونة أكبر والبدء في التفكير في تفسيرات بديلة أو متوازنة للحالات تلقائيًا دون كتابة الأدلة.

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 فعل العاملون في الفندق. وبعد حزم حقائبها، قررت الذهاب إلى متجر مجاور لشراء بعض البطاقات والطوابع 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 والطوابع 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 رؤوسنا". فنحن نعلم أن لغة معينة من المفترض أن تعمل في دولة أخرى - ولكن عندما نتحدث هذه اللغة

فعلينا، نتشكك في أن-ه سيتم فهمها؛ لأن الكلمات والعبارات تكون مختلفة جداً عن اللغة الأكثر ألفة بالنسبة لنا. ففي البداية، تبدو لغتنا الأم هي الطريقة الوحيدة للتحدث، ولا تبدو اللغة الجديدة وسيلة تواصل حقيقية إلا بعد الكثير من الممارسة.

رغم أن جيا اعتقدت أن عباراتها الإسبانية كانت صحيحة، فإنها لم تكن واثقة بلغتها حتى بدأت تتلقى استجابات إيجابية من الأشخاص الذين قابلتهم 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 بسهولة، مثل لغتك الأم المألوفة، فإن أفكارك البديلة لا تظهر سوى بجد كبير. وربما تصدق الأفكار الجديدة "في

رأسك"، ولكنها لا تبدو ملائمة لتجربتك الحياتية مثل أفكارك التلقائية القديمة.

وكم فعلت جيا في أثناء تعلمها الإسبانية، فإن أفضل طريقة لزيادة مصداقية أفكارك البديلة أو المتوازنة تكمن في تجربتها في حياتك اليومية لجمع مزيد من

الأدلة. فإذا كانت تجاربك الحياتية تدعم أفكارك البديلة والأكثر توازناً، فسوف تبدأ في تصديق هذه الأفكار الجديدة أكثر، وسوف تصبح حالتك المزاجية المحسنة

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 ٢-٩) قد

ساعدت بن على الشـعور بتحسن، فإن طريقـة تفكيره الجديدة لم تكن قابلة للتصديق تماماً بالنسبة له - رغم أن الأدلة بدأت داعمة للفكرة الجديدة. وإحدى

الطرق التي يستطيع بن من خلالها تعزيز اقتناعه بالاسـتنـتـاج الجديد تمثلت في جمع مزيد من الأدلة حول أفكاره البديلة. فقرر بن اختبار استنتاجاته الجديدة

("إنهم لا يزالون يستمتعون بتواجدي معهم، على الرغم من أنهم لم يعودوا يحتاجون إليّ كما كانوا من قبل"). فاتصل بابنته وزوجها وعرض عليهما مساعدتهما

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 مساعدتهما بأية طريقة أخرى.

وبعد تفكير للحظة، أخبرته ابنته بأن أعز صديقة لحفيدته أمي قد انتقلت للعيش خارج البلدة. وأن أمي 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 أمي. فوافق بحماس على قضاء الوقت مع أمي مرتين أو ثلاث

مرات أسبوعياً بعد المدرسة.

لقد أحببت أمي هذه الفكرة، وخاصة عندما سألتها 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 أمي 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 منحته الثقة للعثور على طرق جديدة للشعور بأهميته، بدلاً من الاستسلام عند رفض عرضه الأول.

تمرين: تعزيز أفكار جديدة

استخدم ورقة العمل 1-10 كدليل لاختبار فكرة بديلة جديدة وتعزيزها.

ورقة عمل 1-10 تمرين أفكار جديدة

من خلال مراجعة سجلات الأفكار أو التمارين الأخرى التي أكملتتها 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 مشترون 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 .

رسائل • إذا كانت هناك فكرة بديلة أو متوازنة مناسبة لنجربك الجانية، ولكنها ما زالت لا تبدو مقنعة بالنسبة لك، اجمع المزيد من تذكير المعلومات لاختبار وتعزيز الفكرة البديلة أو المتوازنة، تماماً كما فعل بن في مناقشته الهاتفية مع ابنته.
• إذا كانت الأدلة الموجودة في حياتك تدعم بصفة أساسية فكرتك الساذجة، فهذا يعني أنه ربما تكون هناك مشكلة يجب حلها. ومن الممكن أن تساعدك خطة عمل على اكتشاف إذا ما كانت هناك مشكلة وكيف يمكنك حلها.

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 ستفصل 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
تماماً 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 بالاكتماب 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
تحاول القيام بعمل أفضل وتطلب المساعدة. فقد جامل المشرف ماريسا على
عملها من ذبضة أشهر فقط. وكانت ماريسا تدرك أن مشرفها قد يكون مستعداً
لمساعدتها إذا علم أن مشرفها أفضل. ثانياً، قررت ماريسا أن
تستطيع أن تطلب إلى ماريسا - إحدى صديقاتها والتي تشقق بـها في العمل - مراجعة
عملها قبل تسليمه إلى المشرف. وأخيراً، فكرت ماريسا في مجموعة متنوعة من الإستراتيجيات
للوصول إلى العمل في الوقت المناسب حتى عند شعورها بالاكتماب.

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 سيضرها بالعار
بعد ذلك. فاقترح معالجها عليها أن تفكر فيما ترغب في قوله لمشرفها لطلب مساعدته.

فقررت ماريسا إخبار مشرفها بأن مشرفها تتعرض للكثير من الضغوط، ولكن لا تعمل
بجد لتسوية الأمور بحيث لا يتأثر أداءها في العمل. وفكرت أن مشرفها تستطيع تذكير

مشرفها ب-أن عملها ك-ان أفضل ف-ي الس-ابق، وأن تدعه يعلم أن المشكلات الحالية مؤقتة، وأن تؤكد له أن أداءها سيتحسن قريباً. واقترح مع-الج ماريسا-ا أن تدع مشرفها يعلم أيضاً 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 الاكتئاب ك-ان يجعل من الص-عب علي-ها العمل بص-ورة جيدة، فقد أدرجت مس-اعدة الآخرين ل-وقت قصير. فقد طلبت من رئيس-ها المس-اعدة المناسبة وذكرت-ه بعملها 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 ماريسا-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 وتريد أن يظل مبتعداً عن تناول الكحوليات؛ ولكن كانت زوجته تشتكي على مدار عدة سنوات بأنها أصبحت مُحبطة من نوبات غضبه المتكررة. كما أخبرته بأنها تفقد 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 مُحددًا 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.

إجراء يجب اتخاذه	وقت البدء	مشكلات محتملة	إستراتيجيات للتغلب على المشكلات	التقدم
أخبر مشرفي حول الضغط. وبارخ العمل الإيجابي السابق، وأن المشكلات مؤقتة فقط، وأنني أريد الاحتفاظ بوظيفتي، وتعديري لمساعدته إياي. أطلب من حاجي مراجعة عملي.	الأربعاء بعد اجتماع العاملين.	المشرف قد يكون مشغولاً بدرجة تحول دون لقائه.	أطلب منه في وقت مبكر الاجتماع معه لمدة ١٥ دقيقة.	الثلاثاء - وافق المشرف على اجتماع الأربعاء.
ذهب إلى العمل في الوقت المناسب. أصعب المنيه في الناحية الأخرى من الغرفة حتى أضطر للنهوض من السرير، وأحضر ملابسني مساةً، بحيث لا يكون هناك قرارات يجب اتخاذها. أأادر قبل الموعد المعتاد بـ ١٠ دقائق، وأكافئت نفسي بكوب من القهوة في المكتب قبل بدء العمل.	الثلاثاء في أثناء العداة.	قد يقول المشرف إنه فات الأوان للاحتفاظ بالوظيفة.	في وقت مبكر من العام، وأطلب منه إعادة التفكير وإمهالي ٣٠ يوماً للتحسن.	الأربعاء - سار الاجتماع بشكل جيد. لقد بكيت، وهو الأمر الذي لم أكن أريد فعله، ولكنه بدأ سعيداً بحديثه معي وأكد لي أن أمامي بضعة أسابيع لتحسين عملي.
سوف يمثل هذا عملاً على صداقتنا.	الثلاثاء صباحاً.	سوف يمثل هذا عملاً على صداقتنا.	وافقني حاجي على مساعدتي.	الأربعاء - وصلت في الوقت المناسب.
سوف أعود إلى السرير بعد إغلاق المنيه.	الثلاثاء صباحاً.	سوف أعود إلى السرير بعد إغلاق المنيه.	إعاده التفكير وإمهالي ٣٠ يوماً للتحسن.	الأربعاء - وصلت قبل الموعد بـ ٥ دقائق.
سوف أعود إلى السرير بعد إغلاق المنيه.	الثلاثاء صباحاً.	سوف أعود إلى السرير بعد إغلاق المنيه.	إعاده التفكير وإمهالي ٣٠ يوماً للتحسن.	الخميس - وصلت قبل الموعد بـ ٨ دقائق واستمتعت بكوب القهوة.
سوف أعود إلى السرير بعد إغلاق المنيه.	الثلاثاء صباحاً.	سوف أعود إلى السرير بعد إغلاق المنيه.	إعاده التفكير وإمهالي ٣٠ يوماً للتحسن.	الخميس - وصلت قبل الموعد بـ ٨ دقائق واستمتعت بكوب القهوة.

الشكل ١٠-١. خطة عمل ماريسا.

الهدف: تحسين زواجي.

التقدم	إستراتيجيات للتغلب على المشكلات	مشكلات محتملة	وقت البدء	إجراء يجب اتخاذه
١٠/٦ - فعلت ٦ أمور إيجابية في هذه الليلة، وشعرت براحة.	إذا كنت غاضبًا، يمكنك فعل أمور أسهل (مثل مساعدتها على غسل الصحون، وإعداد القهوة).	يمكن أن أشعر بالعصب منها.	اليوم عند الوصول إلى المنزل.	أفعل ٥ أمور إيجابية لحدود كل يوم، مثل: تغيلها، ومجانيتها، ومساعدتها، والانتظام في وجهها، وتديك ربتها، وسؤالها عن يومها، والاتصال بها من المكتب لكي تقول لها "أحيك"، وإحضار القهوة لها.
١٠/٧ - فعلت ٥ أمور إيجابية، وتأنيتي جودي لأنني ساعدتها.	أستخدم سجل الأفكار أو إستراتيجيات مثل الوقت المستقطع أو التخيل (من الفصل ١٥ لهذا الكتاب) لرؤية إذا ما كنت أستطيع تغليل نوبات عصبي.	يوم سين في العمل، فأصل إلى المنزل وأنا في حالة مراجعة سيئة.	وكل صباح بدءًا من استغاطي.	أقلل نوبات عصبي (عدد مراتها ومدة استمرارها). أقلل عدد النوبات إلى ما لا يزيد عن ٣ مرات في الأسبوع الأول، ومرتين في الأسبوع الثاني، ومرة في الأسبوع الثالث، ولا أتعرض لأية نوبات غضب بعد شهر من ذلك. وأحاول أخذ راحة بحيث لا أكون مع جودي أكثر من دقيقتين عندما أكون غاضبًا.
١٠/٨ - شعرت بالعصب، ولكنني فعلت ٣ أمور إيجابية على أنه حال. لقد ساعدني سجل الأفكار.	أكمل سجل أفكار قبل معادرة المكتب. وأضع خطة للتعامل مع مشكلات العمل قبل معادرة المكتب. أشغل موسيقى جيدة في طريقي إلى المنزل. وأجلس في السيارة وأسترخي حتى أشعر بالهدوء بالقدر الكافي لدخول المنزل. وأجبر جودي بأن اليوم كان سيئًا، وأني أحاول الحفاظ على هدوئي، وأطلب منها المساعدة.		الآن	
١٠/٦ - لا مشكلات.				
١٠/٧ - وضعت خطة للتعامل مع خلاف العمل قبل معادرة المكتب. ووصلت إلى المنزل مسترخيًا.				
٩-١٠ - شعلت موسيقى في طريقي إلى المنزل. وارتحت لمدة دقيقتين في الطريق قبل دخول المنزل. وساعدني هذا على التكيف مع بكاء الأطفال دون أن أشعر بالعصب.				

(يتبع في الصفحة التالية)

الشكل ١٠-٢. خطة عمل فيك.

الشكل ١٠-٢. (تابع الصفحة السابقة)

التقدم	إستراتيجيات للتغلب على المشكلات	مشكلات محتملة	وقت البدء	إجراء يجب اتخاذه
١٠/٦ - لا غضب.	في المناقشات مع جودي، أفتمّ عصبى من صغر إلى ١٠ كل دقيقة عندما أستطيع ملاحظ ازدياده.	عندما أشعر بالغضب، أبتعد سريعاً حتّى.	الآن	أقلل نوبات عصبى (عدد مراتها ومدة استمرارها). أقلل عدد النوبات إلى ما لا يزيد على ٣ مرات في الأسبوع الأول، ومرتين في الأسبوع الثاني، ومرة في الأسبوع الثالث، ولا أعرض لأية نوبات غضب بعد شهر من ذلك. وأحاول أخذ راحة بحيث لا أكون مع جودي أكثر من دقيقتين عندما أكون غاضباً.
١٠/٧ - بدأت أعصب، وأخذت راحة ٣ مرات، وأخيراً أنهيت النقاش. بدت جودي معجبة بتفسيكي بالخطّة.	عندما يصل عصبى إلى ٣، أخرج جودي أنسى أحتاج إلى راحة ليصع دقائق للبقاء هادئاً.			
١٠/٩ - فزنت أعصابى، وصرخت في وجه جودي. لقد اكتذرت في وقت لاحق، على الأقل.	عندما يصل عصبى إلى ٥، آخذ راحة وأملأ سجل أفكار. وأكتب ما أسمع جودي تقوله وما أعتقد أنه صحيح. وأظهر لجودي هذا الملخص لمعرفة إذا ما كنا نفهم بعضنا بصورة دقيقة. فإذا ارتفع عصبى إلى أكثر من ٥، أخرج جودي بأنسى بحاجة لراحة أكبر. وأعود إلى النقاش فقط عندما ينخفض عصبى إلى أقل من ٣.			
	انمشى، وأراجع سجلات أفكارى. وأذكر نفسي بأن جودي تحسنى، وأنا تجاوزنا الكثير من المشكلات في الماضي، وأنا نستطيع حل هذه المشكلة أيضاً.			

تمرين: وضع خطة عمل

حدد مشكلة في حياتك تود تغييرها، وأكتب الهدف في السطر العلوي من ورقة العمل ٢-١٠. وأكمل **خطة العمل**، جاعلاً إيها محددة بقدر الإمكان. وحدد وقتاً للبدء، وحدد المشكلات التي قد تعترض طريق إنمام خطتك. وضع إستراتيجيات للتكيف مع المشكلات في حالة ظهورها، واحتفظ بتتبع مكتوب للتقدم الذي تحرزه. وأكمل **خطة عمل** إضافية (يمكن العثور على مزيد من النسخ لورقة العمل ٢-١٠ في الملحق) لمناحى حياتك الأخرى المتصلة للمشكلات والتي تود تغييرها.

ورقة عمل ١٠٠٢، خطة عمل

الهدف:

إجراء يجب اتخاذه	وقت البدء	مشكلات محتملة	إستراتيجيات للتغلب على المشكلات	التقدم

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 شخصًا قريبًا منا يموت أو ربما تكون لدينا مهمة مزعجة جدًا 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 ثانٍ، 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 التغيير 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 توجيهها 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 أسرته وأصدقائها من أجل ترك تجارب لا

تُتسى 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 قائلًا: "أنا ابنك... ألا تعرفني؟" وكان والده يشعر بالانفعال والحزن عندما يقول رودني هذا، وأحيانًا كان والده يبكي

ويصيح قائلًا: "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 أَرْضَى هذا الأمر والده وكانا يجلسان معاً، يتحدثان، وأحياناً كانا يناقشان أحداثاً حدثت منذ زمن طويل في ماضي والده. ظلت هذه المناقشات مؤلمة بالنسبة إلى رودني؛ لأنه افتقد التمتع بعلاقة كاملة مع والده. إن قضاء الوقت معاً ذكره بالعديد من الأمور التي افتقدها من علاقته السابقة مع والده، مثل روح الدعابة والمناقشات الحماسية في الرياضة. لكن رودني اكتشف متعة أخرى في القدرة على إظهار الاحترام لوالده ورفع روحه المعنوية خلال تلك الزيارات الأسبوعية.

وكما توضح تجربتنا 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 يشير 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

تضفي معنى شـخصياً على ظروف حزينة. ف-القبول يعنى-ي أن-ا ندرك الص-عوبات التي نواجهها في الحياة، ونتوصل إلى طرقنا الخاصة لفهمها، ونكتشف كيفية 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 الممتعة. 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 الممتعة 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 كثيراً. إن أخذ قيمنا والأمور المهمة بالنسبة لنا بعين الاعتبار، يمكن أن يمثل مساعدة حقيقية عندما نواجه مهام صعبة.

إن قبول الأفكار والحالات المزاجية أحياناً ما يكون بديلاً مجزياً لتحديد الأفكار، وتقييمها، وتغييرها. ف-القبول ينطوي على ملاحظة أفكارك، وحالاتك المزاجية، 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 جداً. إنني أريد هذا القلق

أن يختفي". ف-ي ال-واقع، ك-انت مثل هذه الأفكار-تؤدي إل-ى زي-ادة قلق-س-ال-
ومن المفارقات أن-ه اكتشف أن إحدى الخطوات نحو إدارة قلق-ه تمثلت ف-ي قبول
حالت-ه

المزاجية: "إنني أشعر بالقلق الآن لأنني هنا. حسناً، هذا متوقع. سوف أظل في هذا الموقف
وألحظ ما يحدث إلى قلبي في أثناء مواجهته. سأحاول فهم استجاباتي،

بدلاً من إبع-ادها". إن التوج-ه التقبل-ي ال-ذي لا ينطوي عل-ى إص-دار أحك-ام أبق-ى
س-ال مركزاً عل-ى أفك-اره وحالات-ه المزاجية-ة، إل-ى ج-انب 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 معتاداً أن يقول إلى الموظفات:

"دعونا نكون مرحين، يا نساء"، كل صباح. لقد أزعج هذا الأمر جميع الموظفات لأنه بدا مصطنعاً،
وكان يزعج ماريسا على نحو خاص عندما كانت تشعر بالاكئاب.

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 مستعداً لمساعدتها على الحفاظ على عملها.
لقد ساعدها هذا التفكير المستند إلى الصورة الشاملة على قبول

التعليق المزعج باعتباره ثمناً صغيراً يجب دفعه للمشرف الذي كان بوجه عام داعماً وجيداً بالنسبة
لها.

٣. أحياناً 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 الأسي، 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.

تمرين: القبول

استخدم ورقة العمل ٣-١٠ لمساعدتك على العمل نحو قبول مواقف مثل تلك التي نمت مناقشتها سابقاً.

ورقة عمل ٣-١٠ سجل أفكار

حدد موقفاً خارجياً (مثل موقف عائلي أو عملي أو صحي أو خاص بالعلاقات) تعتقد فيه أن تنمية قبول أكبر قد يكون مفيداً. 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 واحداً 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 انتقادياً، وحاول إجراء ملاحظة بضع دقائق لكل 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 أبعاداً أخرى؟ هل هناك جوانب للموقف توازن الأجزاء السلبية؟ إذا كان يمكنك قبول الأجزاء التي تزعجك، هل ستكون قادراً على الاستمتاع ببقيّة تجربتك - أو تقديرها - بسهولة أكبر؟

٣. أحياناً 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
أكثر أهمية ومغزى بالنسبة لك من حزنك؟ فـإذا
كان الأمر كذلك، اكتب تلك القيم أو الأهداف
هنا:

ب. فكر في مدى أهمية تلك القيم أو الأهداف بالنسبة لك.

ج. كيف يمكنك استخدام مهارات هذا الكتاب لمساعدتك على إدارة مواقفك 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 هـذا الفـصل، تعلمت ومارست الخطوات الثلاث الشائعة التي يمكن اتخاذا
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 حضم
صعوبات تحتاج إلى تجاؤها أو إذا كنت تريد وضع حزنك في منظوره
الصحيح بحيث

تستطيع التقدم في اتجاه الأمور التي تقدرها أكثر. وعادة ما يمكن استخدام مجموعة متنوعة من
هذه الخطوات معاً لمساعدتك على اكتساب منظور جديد، بحيث

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 وكتب نتائجك وتاريخ

اليوم على أوراق النتائج ذات الصلة.

• الاكتئاب/الحزن: جرد الاكتئاب ورقة عمل ١-١٣ ، وورقة عمل ٢-١٣.

• القلق/الانفعال: جرد القلق ورقة عمل ١-١٤ ، وورقة عمل ٢-١٤.

• الحالات المزاجية الأخرى/السعادة: قياس حالاتي المزاجية وتتبعها ورقة عمل ١-١٥ ، وورقة عمل ٢-١٥.

فحص الأهداف

هذا وقت مناسب أيضًا من أجل مراجعة الأهداف التي تضعها في ورقة العمل ١-٥ ، 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 التغييرات التي يمكنك ملاحظتها بالفعل. ويمكنك

صياغة خطة عمل لتحديد الخطوات التي يمكنك اتخاذها للوصول إلى أهدافك بسرعة أكبر.

ملخص الفصل ١٠

«في البداية، ربما لا تصدق بصورة كاملة أفكارك المتوارية أو البديلة.

«يمكنك تعزيز أفكار جديدة متوارية أو بديلة من خلال جمع الأدلة التي تدعمها؛ فهذه عملية مستمرة.

«عندما يرداد قناعتك بالأفكار المتوارية أو البديلة، سوف تستقر حالاتك المزاجية الفحسية.

«يمكن أن يساعدك **خطط العمل** على حل المشكلات التي تحدثها.

«**خطط العمل** محددة وتتضمن إجراءات لاتخاذها. ووفقًا للبدء، ومشكلات محتملة مع إستراتيجيات للتغلب عليها، وسجلًا مكنونًا للتقدم.

«أحيانًا ما يكون قبول الأفكار والحالات المزاجية بديلًا صريحًا لتحديد الأفكار، وتقييمها، وتحسينها.

«اكتساب توجه القبول يمكن أن يساعدك عندما تكون في خصم ظروف الحياة التي لا يمكن تغييرها أو تلك التي يصعب تحملها.

«هناك ثلاثة مسارات للقبول، وهي ملاحظة أفكارك وحالاتك المزاجية بديلًا من الحكم عليها، وإبقاء الصورة الشاملة في اعتبارك، والتصرف وفقًا لقيمك حتى عندما تكون مُتفقدًا.

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، منفراً بقدمه على الأرض. وكان كل بضع دقائق يرسل رسالة نصية، سائلاً شونتل إذا ما كانت تعرف الوقت ويذكرها أنه قد آن الوقت للذهاب، وكانت تشعر بقدر متساوٍ 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، يمثل كل واحد من أقناعات تدفق بهدوء تحت السطح. وعادة ما لا نكون واعين بهذه الأفكار، ولكن لها لديها كذلك تأثير قوي على حياتنا المزاجية، وسلوكنا، 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. ففي عائلة تراي كان الحضور في وقت متأخر عن الساعة ٧:٠٠ يمثّل إشارة على عدم الاحترام. ولذلك كان يحمل الافتراض الدفيئة "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 يُنتظر 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 الدفيئة كان: "إذا وصلنا في الوقت المحدد، فسوف يمثل هذا ضغطاً على المضيفين". من السهل رؤية كيف وجّهت الافتراضات الدفيئة سلوكهما. ولكن، بما أن تراي وشونتل لم

يكون-ا واعين بعد بتلك الافتراضات، فقد ضمنت افتراضاتهما المتضاربة التوتري
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 مع الجميع، وهنالك قريب آخر يجلس في
الزاوية ولا يتحدث سوى إلى من يقترب ويبدأ نقاشًا معه. 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؛ لأن-ي عن-دما أق-ابل الن-اس يحبون-ي بوج-ه ع-ام" أو "إذا كان جميع الموجودين
هن-ا من العائلة، إذن سيكون لدينا الكثير لك-ي نتحدث عن-ه وسوف نستمتع

بصحبة بعضنا البعض". ومن جهة أخرى، قد يحمل القريب الأكثر هدوءًا افتراضات دفينة مثل:
"إذا بدأت نقاشًا، 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 سنًا لبدء النقاش

معي لإظهار احترامهم". لاحظ أن هناك العديد من الافتراضات الدفينة المختلفة يمكن أن تفسر
السلوك نفسه. فمن المهم معرفة ماهية افتراضات الناس الدفينة

من خلال مجرد النظر إلى سلوكياتهم أو معرفة حالاتهم المزاجية.

ولحسن الحظ، على الرغم من أن-ها تعمل بوج-ه ع-ام تحت السطح، من السهل
التعرف على الافتراضات الدفينة. والأدلة التي تشير إلى وجود الافتراضات هي

المواقف التي تجد نفسك فيها تستجيب دائمًا بالحالة المزاجية نفسها أو بالسلوك نفسه. فعلى سبيل
المثال، إذا كنت دائمًا ما تنظف منزلك، فمن المرجح أن لديك

افتراضًا دفينًا والذي يمكنك اكتشافه من خلال وضوح سلوكك في جزء "إذا..."
من الجملة: "إذا حافظت على نظافة غرف منزلي، فس يبدو منزل-ي رائعا إذا زارني

الأصدقاء لتبادل أطراف الحديث"، وشخص آخر قد يقول: "إذا حافظت على نظافة غرف منزلي،
فسأشعر باسترخاء أكبر وسأكون قادرًا على العثور على الأشياء

عندما أحتاج إليها".

وبالمثل، إذا كنت دائمًا ما تستجيب بالبقاء وحيدًا 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 شيئًا ممتعًا. 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 وحيداً 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 سخريّة" أو "إذا كان قلبي يدق بسرعة، إذن فهذا يعني أنني أتعرض لأزمة قلبية" أو "إذا حدث شيء سيئ، فلن أتكيف".

- في-علاق-اتنا، تحدث الكثير من ح-الات س-وء الف-هم؛ لأن كل شخص يحمل افتراضات دفينّة مختلفة. فعلى سبيل المثال، قد يفترض شريك الحياة: "إذا كنت مهتمّاً، فسوف تعرف ما أريد دون أن أطلب"، ولكن قد يفترض شريك الحياة الآخر: "إذا كنت تريد شيئاً، فستخبرني".

- السلوكيات التي نقوم بها إلى درجة التطرف، مثل إدمان الكحوليات أو المخدرات، والإفراط في تناول الطعام، وحتى توخي الكمال، عادة ما تدفعها افتراضات دفينّة: "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 مثاليّاً، فإنه لا يستحق الجهد".

ويمكن تحديد الافتراضات الدفينة واختبارها تماماً مثل الأفكار التلقائية؛ ولكننا لا نستخدم دائماً سجل أفكار (الفصول من ٦ إلى ٩) لهذا الغرض؛ لأن سجلات الأفكار مُصممة لاختبار الأفكار في موقف واحد، وتُطبق الافتراضات الدفينة 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 ما-ك-ان جزء" "إن ... س-يحدث أم لا، مج-ربين س-لوكاً جديداً لاكتش-اف ما يحدث أو متحدثين إلى 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

السرغم من أن تجاربها، فقد أيدت هذه الفكرة الجديدة، لم تقتنع ليندا تمامًا
بالتفكير 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 إصابتها بأزمة قلبية. إن مجرد استخدام
سجلات الأفكار لم يكن كافيًا، لأن ليندا لم تكن تقتنع تمامًا بأفكارها 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 افتراضًا دفينًا بديلًا: "إذا
تسارعت دقات قلبك وتعرفت، وكان قلبك سليمًا، 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 لها في خطر عندما كانت تتمرن
وتبدأ تتعرق وتتشعر بتسارع دقات قلبها؛ ولكن ظلت تعتقد أن تسارع دقات
قلبها 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 إلى الملخص المكتوب لهذه التجارب السلوكية التي أجريت في مكتب
معالجها، رأت أنه حتى عندما كان معدل ضربات قلبها مرتفعًا بعض الشيء لبضع
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 أنهما ستعرضن لإحساس
هذه الأعراض خارج المكتب. فبصفة يومية، كانت تزيد من معدل ضربات قلبها
وتعرقها من خلال التنفس بسرعة لبضع دقائق، ومن ثم تقيم ثقتها بأنهما لم
تكن تتعرضن 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 دائمًا 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 يؤدي إلى تزايد معدل ضربات قلبها المتزايد وتعرقها. وخلال هذه الرحلات الجوية الخيالية، أصبحت ليندا أكثر تيقنًا من أن أعراضها البدنية كانت ناتجة عن القلق وليس عن أزمة قلبية. وأخيرًا، 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 تعرق، 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 التثنت قد يخفف 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. وأحيانًا ما كانت تشعر بالقلق، وخاصة عندما كانت الطائرة تصادف مطبات هوائية.

ما مدى مرونة طفلك؟

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 خطت وعرضت ليندا اثنتين من افتراضاتها، باستخدام ورقة عمل تجارب لاختبار افتراض دفين التي سيتم تقديمها لاحقًا في هذا الفصل (ورقة عمل ١١-٢).

وحتى بعد أن أصبح قلقها أقل تكرارًا، واصلت ليندا إجراء تجارب سلوكية لتعزيز قناعتها؛ لأن أعراضها لم تكن خطيرة، ولكنها مجرد أعراض غير مريحة. لقد تركت قلبها يتسارع أحيانًا لمدة ١٠ دقائق أو أكثر، لتذكر نفسها بأن تسارع دقات القلب لم يكن خطيرًا. 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 ١-١١، 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. افعل عددًا من التجارب

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 ليندا 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 كوبًا من الحليب بدلًا من القهوة قبل المغادرة إلى المطار. ثانيًا، غادرت قبل الموعد بنصف ساعة، حتى

لا يتعين علي-ها التعجل وحت-ي يكون لديها الكثير من الوقت لتهدئة 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 ما-س-هل من تكيف-ها م-ع قلق-ها. ورغم أن-ه-ك-ان من الم-هم أن تنش-عربتس-ارع دق-ات القلب من أجل اختبار 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 والسينة على السواء.

يستطيع مشترو 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 أيضًا لأنها عززت افتراضها بأن دقات 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 ال-دفينة ف-ي هذه الظروف، ض-ع الس-لوك أو الموقف ال-ذي يثير هذه ال-اس-تجابة (التجنب أو العاطفة القوي-ة) ف-ي جملة-ة تبدأ ب-"إذا..." واتب-ع ذلك بجواب الشرط "ف-...". - و-اترك 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 أبداً، 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 مجدداً، فما الفائدة إذن؟

كما تعتبر ماذا قد يكون الافتراض القائم على "إذا لم ... فإنني...":

إذا لم أتمرن لإنقاص الوزن، فإنني لن أكون مضطرة للاستيقاظ مبكراً 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 س-اعات وس-اعات على مش-روع ف-ي العمل، ولكن-ه لا يسلمه أبداً لأن-ه "لا يزال يمكن أن يكون أفضل". فما افتراض-ه ال-دفين؟ إن-ه

يكتشفه من خلال كتابة:

إذا سلمت مشروعى قبل أن يكون مثاليًا، فإنني ...

وبعد بضع ثوان من التفكير، يكمل ديريك افتراضه هكذا:

إذا سلمت مشروعى قبل أن يكون مثاليًا، فإنني سأعرض للانتقاد، ولن يفكر مديري أبداً في منحي ترقية .

كيلى: أنا خجولة جداً.

كيلى لا تريد أن يعرف الناس بما يحدث في حياتها الشخصية؛ لأنها تخجل من أنها عاطلة ولا تزال

عزباء وهي في الخامسة والثلاثين من عمرها. وهذا أمر تتقبله
عن نفس-ها؛ ولذلك ف-هي تش-عر ب-الحيرة فيم-ا يخص السبب الذي يجعل-ها تخجل من
إخبار الآخرين ب-هذا الأمر, وتس-اعدها افتراض-اتها الدفينة على اكتش-اف هذا
السبب:

إذا عرف الآخرون أنني عاطلة وعزباء، فسوف يعتقدون أنني فاشلة، ويتحدثون عني، وينشرون
تعليقات وقحة على الإنترنت.

إذا لم أدهم 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: حدد الهدف السلوكي

المهارة (المهارات) التعديبية المستهدفة: المرونة

الهدف السلوكي المحدد: سيشير آنا والديها إذا اختارت نشاطًا متفقدًا عليه أو إذا ما كانت ستتطلب الإذن قبل الإلتزام بالنشطة التي لم يتفقوا عليها بعد

الخطوة الثانية: صمم المعالجة

ما الدعم البيئي الذي سيعدم للمساعدة على الوصول للهدف المنشود؟

- سيكون مع آنا قائمة بالنشطة التي تمت "الموافقة عليها مسبقًا"
- سيشتري لها والداها هاتفًا محمولًا
- سيقوم والداها بإخطارها بالمواعيد مسبقًا

ما المهارة المحددة التي سيتم تعليمها، ومن سيعلم المهارة، وما الإجراء الذي سيطبق لتعليم المهارة؟

المهارة: سنتعلم آنا كيفية وضع حدوول أعمال الآخرين في الاعتراف عندما تحاول حدولة حططها، كما سنتعلم نعلل الحدود لحططها.
من سيعلم المهارة؟ الوالداين

الإجراء:

- يمكن آنا أن تختار من قائمة الأنشطة التي لا تستلزم الحصول على إذن مسبق مع إخبار والديها بالخيار الذي اتخذته
- الأنشطة غير المدرجة في هذه القائمة تستلزم دائمًا من آنا الحصول على إذن مسبق
- ستتواصل آنا مع والديها باستخدام هاتف محمول يشترطها لها
- سيقوم والداها بإخطارها مسبقًا بالمواعيد/ الإلتزامات التي حدداها لها
- ستجلس آنا معهما مرتين في الأسبوع لتقييم الحطة

ما الحوافز التي ستستخدم للمساعدة على تحفيز الطعل على استخدام/ ممارسة المهارة؟

- ستملك آنا مساحة أكبر من السيطرة/الاختيار حول بعض الأنشطة
- سيتم إخطار آنا مسبقًا بالمواعيد
- ستحصل آنا على هاتف محمول

مفاتيح النجاح

• ابدل قصارى جهدك للإلتزام بالاتفاق الأولى وواصل رغم العواقب. سيكون من المعتاد بالنسبة لطفلة تبلغ من العمر ١٤ عامًا أن تختبر/تجاوز حدود هذه الحطة بعدم الاتصال، أو بالاتصال متأخرًا، أو بوضع حطة ميدنية ثم مشاوره والديها فيها. يمكن أن يكون ذلك غير مقصود (نسيان إجراء مكالمة) أو مقصودًا. وقد يكون من الصعب أن تبقى حارًا حين يحدث ذلك لأنه من الطبيعي أن تكون لديك رغبة في إتاحة المزيد من الفرص لطفلك أو تجنب الدخول في نومة غضب كبيرة. لكن ما لم تداوم على ذلك، لن تحقق أنت وطفلك أي شيء من هذه المعالجة.

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

الخطوة الأولى: حدد الهدف السلوكي
المهارة (المهارات) التنفيذية المستهدفة: العزوبة
الهدف السلوكي المحدد: سيشترك مانويل في تغيير نظام إقلاله بعد الإنصراف من المدرسة دون الدخول في نوبات غضب

الخطوة الثانية: صمم المعالجة
ما الدعم البيئي الذي سيقدم للمساعدة على الوصول للهدف المنشود؟

- ستكون مع مانويل صور للأنشطة المحتملة بعد الانصراف من المدرسة
- تقوم الأم بإخبار مانويل بالخطة في الليلة السابقة
- تراجع الأم البرنامج في الصباح وتأخذ معها البرنامج عند اصطحاب مانويل من المدرسة

ما المهارة المحددة التي سيتم تعليمها، ومن سيعلم المهارة وما الإجراء الذي سيطبق لتعليم المهارة؟
المهارة: العزوبة بشأن التغيير في الخطط
من سيعلم المهارة؟ الأم
الإجراء:

- تخبر الأم مانويل بوجود تغيير في النظام وتساءله عن أية طريقة يريد منها أن يخبره بتلك التغييرات من خلالها
- ترسم لوحات للأنشطة المختلفة
- لكل يوم، بناءً على الخططة، يتم تنظيم الصور في جدول
- تتم مراجعة النظام في الليلة التي تسبق اليوم، وفي اليوم نفسه وفي فترة ما بعد الظهر حين يدخل "مانويل" السيارة
- تضاف أنشطة جديدة/تغييرات بمرور الوقت

ما الحوافز التي ستستخدم للمساعدة على تحفيز الطفل على استخدام/ممارسة المهارة؟
• لا حوافز معينة مدرجة في الخططة

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 ما ينتقدك، أو تترتكب خطأ، أو أشخاص يتأخرون، 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 مشتركو 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 الدفينة، شأنها شأن الأفكار التلقائية، يمكن اختبارها وحتى تغييرها. ولأن الافتراضات الدفينة تتكون من توقعات "إذا... فإن..."، 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 نفعل 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...؟

كان مأيك يشعر بالكثير من القلق في المواقف الاجتماعية، وعندما كان يتواجد في اجتماعات العمل، كان يتجنب التواصل بالعين، متمنياً ألا يدعوه مشرفه

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 غيبياً، 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، بدا بائعان مستمتعين بصدق بالحديث عن

عطلة نهاية الأسبوع معه، وقد كانت تلك النتائج بمثابة مفاجئة سارة لمايك. فتوقعه " ... فإنني سأبدو غيبياً، 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

كـ أنت كلوديـ أرملةـ وكـ أنت تعمل كنادلة للوفاء بـ احتياجات ابنتها، وكـ أنت تلزم نفسكـها وابنتها بمعـايير مثالية. فقد كـ أنت تطالب ابنتها بالاحصـول 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 مثالياً، فإنني سأكون فاشلة.

إذا لم يكن الأمر مثالياً، 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 كخطوة 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 النادلالات الأخريات، ولكن عندما كتبت نتائج أخطائهن على ورقة عمل تجارب لاختبار الافتراضات الدفينة، لاحظت كلوديا أن توقعاتها لم تكن صائبة. فالنادلالات الأخريات لم يشعروا، 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 النادلالات لها قيمة، حتى إذا لم تكن مثالية. ولم تشعر، على ما يبدو، أي من النادلالات 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 استعداداً لإجراء بعض التجارب التي فعلت فيها أشياء بصورة لا ترقى إلى المثالية.

التجربة ٣: افعل 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 وحماية طفلي.

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 جابريلا يبدو كأنه أمر جيد، فإنها كانت قلقة طوال الوقت. وكانت تتساءل إذا ما كانت تستطيع حماية أطفالها وأن تكون

أمًا جيـدة دون دفـع هذا الثمن البـاهظ المتمثل فـي الانزعـاج والتوتر. فعلى سبيل

المثال، لاحظت أن أختها بدت أمّا جيدة جدًا دون أن تعاني ذلك القدر من القلق والتوتر.

الاقتراض المحبتر		إذا لم يكن الأمر متعلقًا، فإنه عديم القيمة، والشخص الذي يقوم به فاشل.		
التجربة	التوقع	المشكلات المحتملة	إستراتيجيات للتغلب على تلك المشكلات	نتائج التجربة
ملاحظة التبادلات الأخرى في المطعم يرتكب أخطاء وزيلا.	عندما ترتكب التبادلات خطأ، فإن عملين يكون عديم القيمة.	ربما أكون مشغولاً بدرجة تمنعني من ملاحظة أخطائهم.	يمكنني أن أسألهم في الاستراحة إذا ما كانت لديهم أية مشكلات مع الطلقات أو العملاء.	إحدى التبادلات قدمت الطعام إلى الطاولة الخطأ. فأشار العميل أنه لم يطلب ذلك الطعام، فاعتذرت النادلة وأحضرت الوجبة الصحيحة. وكان العميل منبهتها، وصحها إكرامة جيدة.
من المحتمل ألا يرفى شيء ما إلى المتألمة ويطل ذا قيمة (فرغم الخطأ حصلت النادلة على إكرامة جيدة).	ارتكاب أخطاء لا يعني أنك فاشل.	صحتك النادلة على الخطأ، ولم يهتم العميل، كما بدا.	أظن أنه ليس كل شخص يبنى القواعد نفسها التي أتيناها حول طلب المتألمة.	من المحتمل ألا يرفى شيء ما إلى المتألمة ويطل ذا قيمة. وإذا ارتكبت خطأ، فإن هذا لا يعني أس فاشلة.
افتراض بديل يناسب نتائج تجاربي				

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 - مع أختها، قررت جابريلا إجراء تجربة تفعل فيها ما بين - اقض القلق، لرؤية إذا ما كان القلق ضرورياً لحماية أطفالها أو لك - أي تكون أمّا 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 في عطلة نهاية الأسبوع التالية، قررت أن لها س تخطط لأنشطة ممتعة في المنزل والتي ستبقي عقلها مشغولاً حتى تقل احتمالية شغورها.

بالقلق. فتحدثت إلى أطفالها الأصغر على تنظيم "ليلة لعب" ودعت بعض الجيران للانضمام إليهم، وقامت جابريلا بتشغيل الموسيقى وإعداد الوجبات الخفيفة للمساعدة على خلق جو الحفلات.

ولتحقيق أقصى استفادة من تجربتها، ملأت جابريلا 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 خططها للتكيف مع أية أفكار مقلقة من خلال إعادة انتباهها إلى

الألعاب والتركيز على الأطفال الأصغر سناً والمتعة التي يشعرون بها.

نجحت جابريلاً في خفض قلقها والاستمتاع بلبلة الألعاب. وعلى الرغم من توقعاتها، لم يحدث شيء سيئ لابنتها لمجرد انخفاض قلق جابريلاً. فبدلاً من الشعور

بأنها أم سيئة، شعرت جابريلاً فعلياً بالفخر بنفسها لقدرتها على الاستمتاع بوقتها بدلاً من الشعور بالانزعاج طوال الليل. واستنتجت أن القلق طوال وقت غياب

أطفالك لا يمثل شرطاً ضرورياً لكي تكون والدًا جيدًا. في الواقع، بدأت جابريلاً تعتقد أنها كانت أمًا جيدة لأنها كانت موجودة في حالة احتياج أي من أطفالها إليها،

وقد أنفقت بعض الوقت الممتع مع أطفالها الأصغر سناً في تلك الليلة. كما أدركت أيضًا أنها قد علمت أطفالها على مدى سنوات كيفية تولي المسؤولية عن دما

يكونون بمفردهم. وبدأت في تشجيع أطفالها على تولي مسؤولية تولي المسؤولية عن دما للقلق دائماً لك. إذا علمت أطفالها أن يتخذوا قرارات جيدة وأن

يكونوا بأمان، فهذا جزء من مهام الأم الجيدة.”

الاقتراض المحنجر		التجربة	
إذا لم أشعر بالقلق، فإن شيئاً سيئاً سوف يحدث لأحليتنا.	إذا لم أشعر بالقلق، فإنني لن أكون أمّاً جيدة.	إذا لم أشعر بالقلق، فإنني لن أكون أمّاً جيدة.	إذا لم أشعر بالقلق، فإنني لن أكون أمّاً جيدة.
مادة تعلمت من هذه التجربة حول هذا الافتراض؟	نتائج التجربة	إستراتيجيات للتغلب على تلك المشكلات	المشكلات المحتملة
عندما لا أقلق، لا يؤدي هذا إلى جعل الأطفال أكثر عرضة للخطر. لست بحاجة إلى القلق طوال الوقت لكي أكون أمّاً جيدة. فإذا حدث شيء سيئ، لن يحمي القلق ابنتي. لقد كنت في المنزل إذا احتاجتني أحليتنا. وأنا أعلمها كيف تتخذ خيارات جيدة وتكون بأمان. ولذلك فلا بأس من الاسترخاء عند خروجها.	لمد انخفض قلقك كثيرًا عن المعتاد. عندما طرأت على ذهني صور قبيحة، استطعت إعادة تركيزي إلى الألعاب. عندما عادت أحليتنا إلى المنزل، قلت إنها قضت وقتاً ممتازاً. ولم يحدث شيء سيئ على ما يبدو. إنني لا أشعر بأني أم سيئة. بل إنني شعرت بالفخر بنفسبي.	عندما أبدأ في الشعور بالقلق، يمكنني إعادة انشاهي إلى الألعاب مرة أخرى. إذا ركزت على الأطفال الصغار ومدى المتعة التي نشعر بها، فربما يساعدني هذا على البقاء مركزة على الحفل.	على الرغم من وجودي في الحفل، سوف أبدأ في الشعور بالقلق على أحليتنا. سواء حدث شيء سيئ أم لم يحدث، سوف أشعر بأني أم سيئة لعدم القلق على ابنتي.
إنني لست بحاجة للقلق دائماً لكي أكون أمّاً جيدة. إذا علمت أطفالي أن يتخذوا خيارات جيدة وأن يكونوا بأمان، فهذا جزء من مهام الأم الجيدة.		افتراض بديل يناسب نتائج تجاربي	

الشكل ١١-٤. ورقة عمل تجارب جابريل للاختبار الافتراضات الدفينة.

تمرين: تجارب لاختبار افتراضاتك الذهبية

في وقت سابق من هذا الفصل، حددت سلسلة من الافتراضات الذهبية التي توجه سلوكك (انظر الصفحتين 104-105). اختر واحدًا من هذه الافتراضات التي ترى أنه سيكون من المفيد اختبارها، وفكر في نوع التجربة التي ستكون مستعدًا لإجرائها لاختبار افتراضك:

١. هل جزء "إن..." دائمًا ما يتبع جزء "إذا...؟"

٢. لاحظ الآخرين وانظر إذا ما كانت قاعدة "إذا... فإن..." تنطبق عليهم.

٣. افعل البعض وانظر ما يحدث.

أو ربما ستفكر في نوع مختلف من التجارب لاختبار افتراضك. فعلى سبيل المثال، بدلًا من ملاحظة الأشخاص الآخرين، ربما تقرر استحواب بعض الأصدقاء المقربين واكتشاف إذا ما كانوا يتبعون قاعدة "إذا... فإن..." نفسها التي تتبعها.

والأمر المهم حول التجارب هو أنك إما تقوم بملاحظات أو تفعل شيئًا لاختبار إذا ما كانت توقعات افتراضاتك الذهبية صائبة أم لا في مجموعة متنوعة من المواقف. ومن أجل إجراء اختبار شئصاف، عادة ما يكون من الأفضل إجراء ثلاث تجارب سلوكية قبل استخلاص نتيجة. ولذلك فمن المفيد التفكير في تجارب صغيرة يسهل إجراؤها بصفة يومية.

في ورقة العمل ١١، ٢، اكتب الافتراض الذي تختيره بأعلى النسخ الثلاث لورقة العمل. وهناك نسختان إضافيتان لورقة العمل ١١-٢ في الملحق. وفي الصف الأول لكل ورقة، صف واحدة من التجارب التي تخطط لإجرائها. وربما تفعل التجربة بنفسها ثلاث مرات أو نصف ثلاث تجارب مختلفة في أوراق العمل الثلاثة. وفي الصف التالي من كل ورقة عمل، اكتب توقعاتك لما سوف يحدث. استنادًا إلى افتراضك الدفين، لم حدد أية مشكلات محتملة قد تعوق إجراء التجربة، إلى جانب خطتك فيما يخص ما يمكنك فعله للتغلب على تلك المشكلات.

وبمجرد إكمال تلك الصفوف الأربعة الأولى، قم بإجراء التجربة واكتب بالتفصيل بقدر الإمكان الأمور التي تحدث فعليًا، بحيث يكون بإمكانك مقارنة تلك النتائج بتوقعاتك. وأجب عن الأسئلة التالية في عمود "النتائج...":

• ماذا حدث (مقارنته بتوقعاتك)؟

• هل تتماشى النتائج مع ما توقعته؟

• هل حدث شيء غير متوقع؟

• إذا لم تسر الأمور كما أردت، إلى أي مدى نجحت في التعامل معها؟

بعد إجراء كل تجربة، اكتب ما تعلمته في العمود الأخير.

ورقة عمل ١١-٢، إكمال سجل أفكار ليندا

الاقتراض المختبر		الاقتراض المختبر	
التجربة	التوقع	المشكلات المحتملة	استراتيجيات للتغلب على تلك المشكلات
مادة تعلمت من هذه التجربة حول هذا الافتراض؟	ماذا حدث (مقارنة بتوقعاتك)؟ هل تتماشى النتائج مع ما توقعته؟ هل حدث شيء غير متوقع؟ إذا لم تسر الأمور كما أردت، إلى أي مدى نجحت في التعامل معها؟		
		افتراض بديل يناسب نتائج تجاربي	

يستطيع مشترؤ 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 مهتمين بصدق، ولن يبدو وكأنهم ينتقدوني". وعندما لاحظت كلوديا النادلات الأخريات من أجل تجربتها (انظر الشكل ١١-٣)، استنتجت أنه: "من المحتمل ألا يرقى شيء ما إلى المثالية ويظل ذا قيمة. وإذا ارتكبت خطأ، فإن هذا

لا يعني أنني فاشلة". كما توصلت جابريلا 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-ع-عادة ما نتعلم افتراضاتنا الـدفينة الأصلية من عائلتنا أو من المجتمعات والثقافات التي نشأ فيها. ودائماً ما لا نكون واعين تماماً بافتراضاتنا، وعادة ما

نددهش عندما نعرف أنه ليس كل شخص يتصرف بمجموعة القواعد نفسها.

أحياناً لا تعد الافتراضات - التي كانت تخدم غرضاً جيداً ذات يوم - تنجح بصورة جيدة، بل إنها قد تشكل عائقاً لإجراء التغييرات الإيجابية التي نريد إجراءها. ولأن

الافتراضات تعلم، فالخبر السار هو أنك تستطيع تعلم افتراضات جديدة. وتحديد افتراضاتك الـدفينة وإجراء التجارب واختبارها يمتلأن 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 دفينية 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 ١-١٣، وورقة عمل ٢-١٣.
- القلق/الانفعال: جرد القلق ورقة عمل ١-١٤، وورقة عمل ٢-١٤.
- الحالات المزاجية الأخرى/السعادة: قياس حالاتي المزاجية وتتبعها ورقة عمل ١-١٥، وورقة عمل ٢-١٥.

ملخص الفصل ١١

الافتراضات الدفينة هي قناعات تتخذ شكل "إذا... فإن...". والتي توجه سلوكنا واستجاباتنا العاطفية على مستوى أعمق مما تفعل الأفكار اللفظية.

الافتراضات الدفينة يمكن تحديدها واختبارها، تمامًا مثل الأفكار اللفظية.

لتحديد الافتراضات الدفينة، ضع سلوكًا أو موقفًا يثير عاطفة قوية في عبارة تبدأ بـ "إذا...": "وانبع هذا بـ"فإن...". ودع عقلك يكمل تلك العبارة.

يمكن اختبار الافتراضات الدفينة من خلال استخدام التجارب السلوكية.

هناك عدة أنواع من التجارب السلوكية، والتي تتضمن إجراء جزء "إذا...". لافتراضاتك ورؤية إذا ما كان جزء "فإن..." سيحدث أم لا، وملاحظة الأشخاص لردودهم إذا ما كانت القاعدة تنطبق عليهم أم لا، وتجربة السلوك المناقض وملاحظة ما يحدث.

دائمًا ما يكون من الضروري إجراء عدد من التجارب السلوكية من أجل اختبار الافتراضات القائمة بإصاف وتطوير افتراضات بديلة تناسب تجاربك الحياتية.

تطوير افتراضات دفينة جديدة من الممكن أن يؤدي إلى تغيير هادف وسعادة أكبر.

الفصل الثاني عشر

قناعات جوهرية

بعده 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 هذه حتى بعد استخدام هذه الأدوات، لا تزال الأعشاب الضارة أكثر من الزهور أو أن هذه كالم- تخلصوا من عشبة ضارة، حل محلها عشبتان

أخرى. 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. وعادة 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 قناعاتك بافتراضاتك الجديدة.

وعادة 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 المثير قراءة وإكمال القسمين الأخيرين في الفصل، حول التقدير وأعمال العطف؛ لأن تلك الأقسام

تعلمنا طرقًا 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"، و"الناس سيسببون لك الضرر"، و"الناس سيئون". كما كانت تعتقد أيضاً أن "العالم مليء بمشكلات غير قابلة للحل". وجميع تلك القناعات هي قناعات "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 قناعات جوهرية سلبية وإيجابية، وهذا أمر طبيعي. فقناعاتنا الجوهرية تنشط عندما نشعر بحالات مزاجية قوية أو تكون لدينا تجارب حياتية إيجابية جداً أو سلبية جداً على السواء. فعندما نشعر بالرضا، تكون قناعاتنا الجوهرية الإيجابية نشطة ("أنا ذكي"). وعندما نتعرض لحالة مزاجية سلبية، تنشط

قناعاتنا الجوهرية السلبية ("أنا غبي"). وبمجرد تنشيط قناعاتنا الجوهرية، فإنها تؤثر على طريقة نظرنا للأمور، ما يؤدي إلى إثارة الأفكار التلقائية والافتراضات

ذات الصلة (سواء الإيجابية أو السلبية). فعلى سبيل المثال، عندما نتتابنا 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، وخطط العمل، والقبول، والتجارب، تمثل جميعها أفضل الخطوات الأولى لتحسين الحالة المزاجية. وعندما لا تؤدي

التغيرات 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 نشاطاً، من المرجح أن تشعر بتحسن وتستمتع بحياة أكثر إشباعاً. فعلى سبيل المثال، عندما كانت ماريسا ترى نفسها غير محبوبة (قناعة

جوهرية سلبية)، لم تكن تدع الناس يتعرفون عليها، فقد كانت تتصرف بطرق انعزالية وتحفظية، وعندما طورت قناعة جوهرية إيجابية، ("أنا محبوب")،

أصبحت أكثر استعداداً 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 أموراً مثل: "السماء زرقاء. هذا كلب. أنت عديم القيمة". والكثير جداً 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 استناداً إلى ما يرون به في الحياة، فبعض الأطفال ربما لا يُقال لهم: "إنك عديم القيمة"، ولكنهم قد يلاحظون أن

طفلاً أكبر في الأسرة يُمنح امتيازات خاصة أو الأولاد يُقدرون أكثر من

الفتيات أو أن الأطفال الرياضيين أكثر شهوراً من القراء النهمين. فقد يخرجون من هذه

التجارب بقرار مفاده: "إنني لست جيداً مثل (طفل أكبر أو ولد أو طفل رياضي)". وبمرور الوقت هذه الفكرة قد تُخزن في عقولهم بصيغة "أنا لست جيداً" أو "أنا معيب" أو "أنا فاشل".

وليس جميع القناعات الجوهرية تكون عن أنفسنا. فاستناداً إلى التجربة، يكتسب الأطفال العديد من القناعات الجوهرية مثل "الكلاب تعض" أو "الكلاب ودودة"، والتي توجه سلوكهم (فهم يتعلمون الابتعاد عن كلب غير مأوف أو الاقتراب منه). كما يتعلم الأطفال قواعد من الأشخاص الآخرين حولهم ("الأولاد الكبار لا يبكون"، "الأقران ساخنة").

إن القواعد والقناعات التي يكتسبها الطفل لا تكون صائبة بالضرورة (فمثلاً الأولاد والرجال من جميع الأعمار يبكون 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 أختها 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 فتقنعنا 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 مسئولية. ولذلك، فرغم أنه لا يوجد طفل يستحق 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 للإيذاء البدني في علاقتها مع كلا زوجها، فإن قناعاتها الجوهرية السلبية ازدادت قوة بمرور الوقت.

نشأ فيك مع أخ أكبر، دوج، والذي كان نجماً رياضياً وطالباً متفوقاً. 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

إنج-از عديم القيمة - ما لم يكن الأفضل - على الإطلاق (أي أفضل من إنجازات دوج). وفي عقل فيك، تـعززت هذه القناعة عن دما كـان يسـمع والديه، ومعلميـه، ومدربيه 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

لفهم تجاربنا في سن الرشد. وبدلاً من ذلك، نتصرف ككبـار كـمـال لو كـانـت هذه القناعات لا تزال صحيحة ١٠٠٪. إن مذا مفـهوم، وخاصـة لأن بعضاً من قناعاتنا

الجوهرية ربما كانت دقيقة ومفيدة بالنسبة لنا كأطفال. فعلى سبيل المثال، إذا نشأنا في منازل تنضح بالإيذاء وإدمان المخدرات مثل منزل ماريسا، فقد تتمثل

طريـة تـكيفـنا في رويـة الآخريـن كأشـخاص خطريـن والبقـاء متنبـهين لعلامـات العـدوان؛ ولكن تلك القناعات الجوهرية نفسـها التـي سـاعدت على حمايـة ماريـسـا في

علاقاتها المسيئة تداخلت مع قدرتها على تكوين علاقات وثيقة، وقائمة على الثقة مع أشخاص لم يسيئوا إليها. فمع قناعة جوهرية ثابتة بأن "الناس خطرون"،

كانت ماريسا معرضة لخطر إساءة تفسير السلوكيات اليومية باعتبارها سلبية وعدوانية.

سوف يكون من المفيد أن تكتسب ماريسا قناعات جوهرية إيجابية جديدة - مثل أن العديد من الناس ودودون ورحماء. فاكتساب هذه القناعة الإيجابية المكملـة

سـوف يـمنـح ماريـسـا المرونـة الـذهنيـة لـلاستفادـة مـن القناعات الجوهريـة والأكثر دقـة والأكثر ملاءمة بالنسبة للشخص الذي تتواجد معـه في أي وقت بعينـه (النـاس

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 تُسمى "تقنية الأسهم الهابطة". ففي الفصل السابع، تعلمت طرح أسئلة حول معنى الأحداث - مثل "ماذا يعني هذا

بالنسبة لك؟" - لتحديد الأفكار التلقائية. وبمجرد تحديد الأفكار التلقائية، يمكنك أن تسأل نفسك أسئلة مماثلة أو مشـابهة للمسـاعدة على تحديد القناعات

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 مرارًا وتكرارًا "ما معنى هذا بالنسبة لي؟" أحيانًا 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 تساعدنا 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.

في هذا المثال من تقنية الأسهم الهابطة، كانت الفكرة التلقائية (“لا أعتقد أن مارشا تحبني”) مرتبطة بموقف بعينه. وعندما حددت ماريسا قناعاتها الجوهرية 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.

سهام 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 قنوات جوهريّة حول نفسك لمساعدتك على فهم مشكلة متكررة في حياتك؛ ولكن عادة ما تخبر القنوات الجوهريّة حول نفسك

جزءاً فقط من القصة. فتحديد القنوات الجوهريّة 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. فروية الأشخاص الآخرين أكثر كفاءة منه عززت حزنه

وأضافت إلى إحساسه بأنه غير لائق.

كما أن قناعاتي 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 قناعاتها بأن العالم سوف ينهار على رأسها في النهاية، مهما بذلت من جهد. ففي الواقع، إن الاستمرار في العمل بجهد 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 غالبًا ما كانت مؤذية

أو شاقة. والأطفال الذين تعرضوا لتلك الأنواع من التجارب يكونون، فيما يبدو، أكثر عرضة لاكتساب أبعاد جوهرية سلبية حول العالم. ومع ذلك، فإن التجارب السلبية القوية يمكن أن تساعد على اكتساب قناعات جوهرية سلبية في أية سن.

وبالمثل، دائماً ما تتطور القناعات الجوهرية السلبية حول الآخرين من تفاعلات صائمة أو سلبية بصورة مستمرة مع الآخرين. وأحيانا كما رأينا مع فيك، فإن

تجربة غير مباشرة مثل ملاحظة أخ ناجح جداً 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 ١-١٢، و ٢-١٢، و ٣-١٢، و ٤-١٢) 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 فسي أحدهم هذه الجوانب، فقد يعني هذا أن المواقف التي اخترتها لا تنطوي على هذا النوع من القناعات الجوهرية. وتعد ورقة العمل ١-١٢ من هجًا بسيطًا

لتحديد القناعات الجوهرية. وأوراق العمل ٢-١٢، و ٣-١٢، و ٤-١٢ تمثل مناهج أكثر تفصيلًا والتي تستخدم تقنية الأسهم الهابطة، ويمكنك أن تحكم أي المنهجين

(البسيط أو منهج الأسهم الهابطة) سوف يساعدك على تحديد قناعاتك الجوهرية بصورة أسهل.

تمرين: تحديد القناعات الجوهرية

فكر في موقف حدث مؤخرًا والذي تعرضت فيه إلى حالة مزاجية قوية، وتحيل هذا الموقف بوضوح، كما لو كنت تعيد معايشته الآن، وفي أثناء تحيل هذا الموقف، ومع التعرض لهذه الحالات المزاجية، كيف ترى نفسك، والآخرين، والعالم؟

١. أنا

٢. الآخرون

٣. العالم

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

تمرين: تحديد الفئات الجوهرية حول نفسك

فكر في موقف حدث مؤخرًا والذي تعرضت فيه إلى حالة مزاجية قوية. وأكمل ورقة العمل ٢-١٢ لهذا الموقف. وأنت التمرين عندما تصل إلى عبارة قاطعة، مطلقه حول نفسك وربما يتوجب عليك أن تسأل نفسك السؤال "إذا كان هذا حقيقيًا، ماذا يقول هذا - أو يعني - بالنسبة لي؟" أكثر من المرات المطبوعة في ورقة العمل أو قد تصل إلى الفئة الجوهرية بعد طرح السؤال مرة أو مرتين فقط.

ورقة عمل ٢-١٢. تقنية الأسهم الهابطه: تحديد الفئات الجوهرية حول نفسك

موقف (مرتبط بحالة مزاجية قوية)

ماذا يقول هذا - أو يعني - بالنسبة لي؟

إذا كان هذا حقيقيًا، ماذا يقول هذا - أو يعني - بالنسبة لي؟

إذا كان هذا حقيقيًا، ماذا يقول هذا - أو يعني - بالنسبة لي؟

إذا كان هذا حقيقيًا، ماذا يقول هذا - أو يعني - بالنسبة لي؟

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

تمرين: تحديد الفئات الجوهرية حول الآخرين

أكمل ورقة العمل ٣-١٢، باستخدام إما الموقف نفسه الذي استخدمته في ورقة العمل ٢-١٢ أو موقف آخر حدث مؤخرًا والذي تعرضت فيه لحالة مزاجية قوية مرتبطة بشخص أو أكثر، وأني التمرين عندما تصل إلى عبارة قاطعة، مطلقه حول الآخرين وربما يتوجب عليك أن تسأل نفسك السؤال "إذا كان هذا حقيقيًا، ماذا يقول هذا - أو يعني - بالنسبة للآخرين؟". أكثر من المرات المطبوعة في ورقة العمل أو قد تصل إلى الفئة الجوهرية بعد طرح السؤال مرة أو مرتين فقط.

ورقة عمل ٣-١٢. تقنية الأسهم الهابطة: تحديد الفئات الجوهرية حول الآخرين

موقف (مرتبط بحالة مزاجية قوية)

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؟

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).

تمرين: تحديد الفئات الجوهرية حول العالم

أكمل ورقة العمل ٤-١٢، باستخدام إما الموقف نفسه الذي استخدمته في ورقتي العمل ٢-١٢ أو ٣-١٢ أو موقف آخر حدث مؤخرًا والذي تعرضت فيه لحالة مزاجية قوية. وأني التمرين عندما تصل إلى عبارة قاطعة، مطلقه حول العالم. وربما يتوجب عليك أن تسأل نفسك السؤال "إذا كان هذا حقيقيًا، ماذا يقول هذا - أو يعني - بالنسبة للعالم؟" أكثر من المرات المطبوعة في ورقة العمل أو قد تصل إلى الفئة الجوهرية بعد طرح السؤال مرة أو مرتين فقط. وإذا كان هذا السؤال عن العالم غير منطقي بالنسبة لك، فيمكنك أن تسأل: "إذا كان هذا حقيقيًا، ماذا يقول هذا - أو يعني - بالنسبة لحياتي؟".

ورقة عمل ٤-١٢. تقنية الأسهم الهابطة: تحديد الفئات الجوهرية حول الآخرين

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

وأياً ما كـ أنت أصل القرن-اعات الجوهريّة التـي تسـهم فـي إزـعـاجك، سـوف يعلمك القسـمان التـاليان من ماذا الفصل من هجيات لتغيير ما. بالنسبة إلى ماريـس، كـان معنى إحداث تغيير في قناعاتها الجوهريّة أن تتعلم رؤية أن العالم لم يكن دائماً صعباً ومؤلماً، وأنه أحياناً كانت تسير الأمور كما تريد. إن القناعة بأن الأمور يمكن

أحيـاً أن تسـير كما تريـد شـجعت ماريـس علـى البـدء فـي البـحث عن علاـقـات وبيئـات يمـكنها الـاعتمـاد علـيها لـكي تتلقـى الـدعم باسـتمرار، ثم تعلمت اسـتخدام هذا الدعم لمساعدتها على التكيف مع العلاقات والمواقف الأصعب في حياتها. وبالنسبة إلى فيك، كان يعني التغيير في القناعات الجوهريّة 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 الجوهريّة

ربما تعتقد أنه، تماماً مثلما استخدمنا سجلات الأفكار لاختبار الأفكار التلقائية، بإمكاننا اختبار القناعات الجوهريّة من خلال جمع الأدلة الداعمة وغير الداعمة

للقناعات الجوهريّة. إن هذا المنهج لا ينجح بصورة جيدة بالنسبة للقناعات الجوهريّة. فلأننا نرى تجاربنا من خلال عدسة القناعة الجوهريّة 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 تجاهلتها؛ 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 اختبار قناعاتنا الجوهرية السلبية، دائماً ما يكون من المفيد (١) تحديد قناعات جوهرية جديدة نود تبنيها، و(٢) البحث عن أدلة لدعم تلك القناعات

الجوهرية الجديدة أو تعزيزها. ومذا يوفر لنا فرصة رؤية تجاربنا الحياتية بطرق جديدة. وإذا وجدنا أن هناك 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 يتيح لنا التمتع بمرونة أكبر فيما يخص تفكيرنا وفهمنا التجارب بطرق تسعدنا على تحقيق مزيد من الرضا والسعادة. فإذا كانت قناعة

جوهرية واحدة ناشطة طوال الوقت، فإن أغلب تجاربنا سينظر إليها عبر عدسة هذه القناعة الجوهرية؛ 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 الجوهرية 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 قليلا 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 أيًا ما سيحدث سوف يُفهم في هذا السياق وسيُخزن في تلك الحاوية.

تذكر أن-ه-حتى عن-دما بدا أن-الن-اس يحب-ون ماري-س-ا، فإن-ها-ش-وهت تجربت-ها لك-ي-تت-لا-عم-م-ع-قناعت-ها الجوهرية-ة "أن-ا-غير محبوبة" ، "إن-هم فق-ط-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 ماري-س-ا قناعة جوهرية-ة جديدة مؤداما "أن-ا-محبوبة"، س-يكون لديها الخي-ار لاس-تخدام تلك القناعة-ة لف-هم التج-ارب وتخزين-ها. وبمرور ال-وقت، م-ع تخزين المزيد والمزيد من التجارب في حاوية "أنا محبوبة"، فإن قناعة ماري-س-ا الجوهرية الجديدة سوف تزداد قوة.

أحياناً ما تكون القناعة الجوهرية الجديدة هي النقيض للقناعة الجوهرية الأولية. فعلى سبيل المثال، حولت ماري-س-ا 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 جوهرية جديدة قناعة مطلقة إلى قناعة مقيدة. فعلى سبيل المثال، غيرت ماري-س-ا قناعتها "الناس سيسببون لي الضرر" إلى "رغم أن

بعض الناس مؤذون، فإن معظم الناس رحماء وكرماء". وفي أحيان أخرى، ربما تقيم قناعة جوهرية تجربة من منظور مختلف تماماً. فعلى سبيل المثال، حول

فيك قناعته بأن نجاحه وقيمه يتوقفان على أن يكون "الأفضل" إلى قناعة بأنه مقبول بصرف النظر عن جودة أدائه.

أحي-ا-أنا س-وف تتض-من القناعة-ة الجوهرية-ة الجديدة نظرة تقبل-ة. فعلى سبيل المثال، ربح-ا تخت-ار التحول من قناعة-ة جوهرية-ة مف-ادها "الن-اس غير جديرين بالثقة" إلى

أخرى مفادها "لا بأس إذا كان الناس غير جديرين بالثقة؛ لأنني قادر وأستطيع التعامل مع الأمر". ففي هذه الحالة تساعدك قناعة جوهرية إيجابية عن نفسك

على تقبل قناعة-ة جوهرية-ة س-لبية حول الآخرين. وكما يظهر في تلك الأمثلة، لا تنطوي القناعة-ة الجوهرية-ة الجديدة دائ-مًا على تحول إلى كلمة نقيضة (مثل من

"مكروهة" إلى "محبوبة"). فقد تتحول إلى كلمة جديدة، كما فعلت ماري-س-ا 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".

تمرين: تحديد قناعة جوهرية جديدة

استخدم ورقة العمل ٥-١٢ لتحديد قناعة جوهرية جديدة.

ورقة عمل ٥-١٢. تحديد قناعة جوهرية جديدة

افحص القناعات الجوهرية السلبية التي حددتها في أوراق العمل من ١-١٢ إلى ٤-١٢. 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؟

قناعة جوهرية سلبية قناعة جوهرية جديدة

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 تريد 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

تمرين: تسجيل أدلة تدعم قناعتك الجوهرية الجديدة

في الجزء العلوي من ورقة العمل ٦-١٢، اكتب قناعتك الجوهرية الجديدة من ورقة العمل ٥-١٢.

وعلى مدار الأسابيع القليلة القادمة، لاحظ واكتب الحالات والتجارب البسيطة التي تدعم قناعتك الجوهرية الجديدة، وعلى مدار الشهور القليلة القادمة، اصل البحث عن تجارب تدعم قناعتك الجديدة واكتبها.

ضع في اعتبارك أن الأدلة التي تبحث عنها قد تكون صغيرة بعض الشيء، فعلى سبيل المثال تضمنت الأدلة التي سجلتها ماريسا والتي تشير إلى أنها محبوبة، ابتسام الناس لها وسعادتهم البادية لرؤيتها، وطلب الناس منها قضاء الوقت معهم أو ترحيبهم بدعوتها لقضاء الوقت معاً، والمجاملات الموجهة إليها.

ورقة عمل ٦-١٢. سجل القناعات الجوهرية: تسجيل الأدلة التي تدعم قناعة جوهرية جديدة

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

لملاحظة الحالات البسيطة، اسأل نفسك أسئلة مثل تلك:

- هل فعلت شيئاً اليوم بمفردك أو مع الآخرين يتماشى مع قناعتك الجوهريّة الجديدة؟
- هل تصرف الأشخاص الآخرون نحوك بطرق صغيرة أو كبيرة تتماشى مع قناعتك الجوهريّة الجديدة؟
- هل هناك أية عادات تتبعها بوقتاً تتماشى مع هذه القناعة الجوهريّة الجديدة؟
- هل حدث أي شيء إيجابي اليوم يتماشى مع هذه القناعة الجوهريّة الجديدة؟

اكتب أي تجارب، مهما كانت صغيرة، تتماشى مع قناعتك الجوهريّة الجديدة فإذا وجدت نفسك تقول: "هذا الأمر صغير جداً وغير معناد ولا يدل على أي شيء"، اكتبه على أية حال. التجارب الصغيرة تصيف، وأنت تريد أن تتأكد من أنك لا تسقط أو تهمل أية تجارب حياتية. فمن المحتمل أن تنبه إلى الحالات السلبية الصغيرة؛ لذلك من المهم بالنسبة لك أن تصبح منفتحاً بالقدر نفسه إلى الحالات الإيجابية الصغيرة.

لنتب-ع مدى تغيير قناعاتك، من المفيد تقييم ثقتك بقناعتك الجديدة على مقياس مش-إبه لذلك المُستخدم في الفصل الث-الث لتقييم ح-الاتك المزاجية-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 الجوهريّة (ورقة العمل ١٢-٦) لقناعاتها الجديدة لمدة ١٠ أسابيع، بدأ مقياس ماريسا هكذا:

أنها محبوبة

ورغم أن هذا قد يبدو تغييراً صغيراً بالنسبة لك، فقد كان مهماً جداً 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، وتتبع الإشارات الصغيرة والكبيرة لمحبتها على مدار عام، وبدأت تلاحظ المزيد والمزيد من التجارب الإيجابية التي كانت دائماً تشكل جزءاً 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.

تمرين: تقييم الثقة بقناعتك الجوهريّة الجديدة

في السطر الأول من ورقة العمل ١٢-٧، اكتب القناعة الجوهريّة الجديدة التي حددتها وتقوم بتعزيزها في ورقة العمل ١٢-٦. ثم ادخل البيانات وقمّ القناعة الجوهريّة الجديدة من خلال وضع علامة x على المقياس أسفل الرقم الذي يتماشى على النحو الأفضل مع مدى اعتقادك بانطباق هذه القناعة الجديدة على تجاربك الحالية. فإذا لم تصدق قناعتك الجوهريّة الجديدة على الإطلاق، فضع علامة x أسفل صفر على المقياس. وإذا كنت واثقاً تماماً بقناعتك الجوهريّة الجديدة، ضع علامة x أسفل الرقم ١٠٠ على المقياس. ولقياس تقدمك في تعزيز قناعتك الجوهريّة الجديدة، أعد تقييم القناعة الجديدة كل بضعة أسابيع.

ورقة عمل ١٢-٧، تقييم الثقة بقناعتك الجوهريّة الجديدة

قناعة جوهرية جديدة :

تقييمات الثقة بقناعتي

التاريخ:

التاريخ:

التاريخ:

التاريخ:

التاريخ:

التاريخ:

التاريخ:

يستطيع مشترؤ 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، و ١٢-٧، وتجري التمارين المتبقية في هذا الفصل، فمن المرجح أن تصبح قناعتك الجوهرية الجديدة أكثر

مصداقية بالنسبة لك. واكتساب الثقة بقناعتك الجوهرية الجديدة عادة ما تتطلب شهرًا؛ لذلك لا تشعر بالإحباط إذا ازدادت تقييمات ثقتك بوتيرة بطيئة جدًا -

أو حتى 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 الجوهرية 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 ٧-١٢، تأكد من أن تشيد بنفسك عند إحراز نجاح جزئي أو تقدم.

بفرح هذا الفصل على مجموعة متنوعة من التمارين التي يمكن أن تساعدك على تعزيز قناعاتك الجديدة. بحيث يمكنك تحقيق قدر أكبر من السعادة والرضا في الحياة. وعلى العكس من أوراق العمل الواردة في الفصول السابقة، معظم أوراق عمل القناعات الجوهرية (أوراق العمل من ١٢-٥ إلى ١٢-٩) تتطلب منك توثيق الأحداث على مدار أسابيع وشعور لجمعها يكفي من الأدلة لتعزيز قناعاتك الجوهرية الجديدة. ولا تتوقع أن تملأ جميع أوراق العمل هذه في وقت واحد. عمل على ورقة عمل واحدة لفترة من الوقت، واكتب ما تعلمته، ثم انتقل إلى ورقة عمل أخرى، والاستغناء من هذه القاعدة يكمن في أنه من المفيد إجراء ورقتي العمل ١٢-٦، و١٢-٧ في وقت واحد.

بما أنك قد سبق عدة من الأسابيع لإجراء أوراق العمل الواردة في هذا الفصل، تذكر إكمال قياسات حالائك المزاجية كل أسبوع أو اثنين حتى يمكنك تتبع تقدمك. انظر الصفحة ١٦٦ للحصول على تعليقات **فحص الحالات المزاجية**.

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.

ولكنه لم يكن متأكدًا من أن-ه لا يجب أن يشعر بالذنب أو الامتعاض كلما انفجر غضبًا في وجه زوجته، فهو لم يكن يريد التصرف بهذه الصورة، وكان

يعرف أن غضبه يمثل مشكلة؛ لأنه نوبات غضبه كانت مدمرة لحياته الزوجية وتقديره لذاته، وعرف أنه إذا تمكن من تغيير سلوكه الغاضب بصورة إيجابية، فإنه

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 يناقش 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،

قام المعالج بتعليم فيك أن يقيم غضبه في العمل والمنزل على مقياس "التحكم في الغضب". والمقياس التالي يظهر كيف قيّم "فيك" "تحكمه في غضبه في أثناء النقاش مع جودي".

في أثناء النقاش، أصبح فيك منزعجًا 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 مركزاً 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 متحكماً 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 "فاشلاً": فقد كان ناجحاً بنسبة ٧٥٪ وليس ناجحاً بنسبة صفر ٪. وعلى الرغم من أنه كان غاضباً جداً، فإنه لم ينفجر أو ينسحب أو يؤدي 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 مثالياً، حاول تقييمها على مقياس. وتأمل الفارق الذي يحدث نتيجة لتركيزك على الجوانب الإيجابية الجزئية لتجربتك، بدلاً من النظر فقط إلى الجوانب السلبية.

رسائل استخدم مقياساً لتقييم تجاربك التي تميل إلى النظر إليها بصيغة "كل شيء أو لا شيء" أو "نجاح أو فشل". وكذلك استخدم مقياساً لتتبع تقدمك في تدكير تغيير سلوك أو حالة مزاجية. ولاحظ كيف يبدو النظر إلى القسم الإيجابي من المقياس. وحاول أن توجه لنفسك الإشادة فيما يخص أي تقدم يظهر على المقياس.

تمرين: تقييم السلوكيات على مقياس بدلاً من تقييمها بصيغة كل شيء أو لا شيء

في ورقة العمل ٨-١٢، حدد بعضاً من سلوكياتك المرئطة بقناعك الجوهرية الجديدة. فعلى سبيل المثال، إذا كنت تحاول اكتساب قناعة جوهرية جديدة مفادها أنك محبوب، فقد تقيم سلوكك الاجتماعي أو الأمور التي تفعلها أو تفكر فيها التي تعتقد أنها سوف تجعلك محبوباً. وإذا كنت تحاول اكتساب قناعة جوهرية جديدة مفادها "أنا شخص ذو قيمة"، يمكنك التركيز على السلوكيات التي تعتقد أنها تظهر قيمتك. اختر السلوكيات التي تميل إلى تقييمها بصيغة كل شيء أو لا شيء. وبالنسبة لكل مقياس، صف الموقف واكتب السلوك الذي تقيمه. لاحظ كيف يبدو الأمر عند تقييم سلوكك على مقياس بدلاً من تقييم نفسك بصيغة كل شيء أو لا شيء. وبعد تقييم عدة سلوكيات على هذه المقاييس، لخص ما تعلمته في الجزء السفلي من ورقة العمل ٨-١٢. فعلى سبيل المثال، كتب فيك: "أنا مقبول حتى عندما أحرز نجاحات جزئية؛ لأنها تمثل خطوات في الاتجاه الصحيح. فجهودي لتحسين نفسي هي إشارة على القبول، حتى إذا لم أكن أرقى إلى المثالية".

ورقة عمل ٨-١٢. تقييم السلوكيات على مقياس

الموقف: السلوك الذي أقيمه:

الموقف: السلوك الذي أقيمه:

الموقف: السلوك الذي أقيمه:

الموقف: السلوك الذي أقيمه:

الموقف: السلوك الذي أقيمه:

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، تُدعى 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

منها. كما أن هذا صحيانًا على نحو خاص؛ لأن-ه كلمة وق-ع نزاع، كما أنت تفترض أن الخطأ خطأها، وكانت تشعر بالحزن الشديد. وعندما مضت قدمًا في استخدام

أوراق العمل، قررت أنها تريد تعزيز ثلاث قناعات جوهرية جديدة، وهي: "احتياجاتي مهمة أيضًا"، و"النزاع طبيعي 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 أمورٍ 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 أموراً مثل: "أوه، يمكنني أن أفهم ما تقصدين".
- وبواسطة هذه النتائج المشجعة، قررت كارلا البدء في إجراء تجارب سلوكية مشابهة مع عائلتها وأصدقائها. وفي هذه العلاقات، تلقت أحياناً ردوداً 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 أنها من الممكن أن تكون مقبولة وتعتبر 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 تدريجياً دورها في عائلتها. وعندما صرحت بآرائها بصورة أكثر انتظاماً،

اكتشفت أن الآخرين عادة ما كانوا مستعدين لتسوية الخلافات 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 وتفقوا 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 جزءاً طبيعياً من العلاقات؛ لأن حتى الناس الذين يهتمون

ببعضهم بعضاً عادة ما يريدون أموراً مختلفة.

تمرين: تجارب سلوكية لتعزيز القناعات الجوهرية الجديدة

في هذه المرحلة، ربما تكون مستعداً لإجراء بعض التجارب السلوكية لتعزيز بعض قناعاتك الجوهرية الجديدة. استخدم ورقة العمل
9-12 لإجراء ما يلي:

1. اكتب سلوكين جديدين أو ثلاثة سلوكيات تكون مرتبطة بالقناعة الجوهرية الجديدة. فمن المرجح أن تشعر بالانزعاج أو التردد
بعض الشيء حول القيام بهذه السلوكيات، وهذا إشارة على أنه من المرجح أنك على الطريق الصحيح.

2. ضع توقعات حول ما سيحدث، استناداً إلى قناعاتك الجوهرية القديمة والجديدة.

3. إن أمكن، جرب هذه السلوكيات مع الغرباء أولاً (مثل بائعي المناجر، وأشخاص لا تعرفهم في البلدة). من الممكن أن يكون هذا
مفيداً؛ لأن الغرباء لا يتوقعون منك أن تتصرف بأية طريقة بعينها.

4. بمجرد إجراء التجارب لعدد من المرات مع الغرباء، جرب هذه السلوكيات الجديدة مع الأشخاص الذين تعرفهم. وإذا كان ذلك
مناسبتاً، يمكنك إخبار عائلتك أو أصدقائك بماهية السلوكيات الجديدة التي تجربها وسبب أهمية هذا الأمر بالنسبة لك.

5. اكتب نتيجة تجاربك وما تعلمته منها، وخاصة عندما تتعلق بقناعاتك الجوهرية الجديدة وتوقعاتك (انظر البند 2). هل تدعم
سلوكياتك وتناجك قناعاتك الجوهرية الجديدة ولو جزئياً؟

ورقة عمل 9-12. تجارب سلوكية لتعزيز القناعات الجوهرية الجديدة

اكتب القناعة - أو القناعات - الجوهرية الجديدة التي تريد تعزيزها:

أذكر سلوكين أو ثلاثة تتماشى مع - م - ع - ق - اعتك الجوهرية الجديدة، ومذان السلوكيات قد
يكون - ان السلوكين اللذين ستعود الي - ام - ب - هما إذا ك - ان لديك الثقة - ف - ي - ق - 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 إجرائها:

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

الامتنان

لقد عملت، في هذا الفصل حتى الآن، على تحديد القناعات الجوهرية الجديدة وتعزيزها. وربما تتذكر أن القناعات الجوهرية تأتي أزواجاً. 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 الامتنان إلى حياتك يمثل أحد المناهج التي يمكن أن تشكل مسارًا لتعزيز القناعات الجوهرية والحالات المزاجية الإيجابية.

وتظهر الكثير من الدراسات الحديثة أن توجه الامتنان يمكن أن يؤدي إلى سعادة أكبر، وتحسن في مجموعة متنوعة من الحالات المزاجية، وحتى تحسن في الصحة البدنية. ومن المثير ملاحظة أن الامتنان يلعب دورًا في جميع العقائد الروحية. فيبدو أن الامتنان يمكن أن يُعتبر قيمة إنسانية عالمية تتقاطع عبر الثقافات، ومثلت أهمية على مر الزمان. ويعني "الامتنان" التفكير في - والإقرار بالفضل نحو - التجارب والسمات الخاصة بأنفسنا، والآخرين، والعالم. فعندما يمكننا تحديد أمور

نمتن 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 للامتنان. فالامتنان 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

ساخنًا 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 شعرت لويزا بالامتنان لأن شخصًا آخر أعد لها الغداء؛ ولأن الطعام كان مقبولًا بوجه عام؛ ولأنها تستمتع بالتواجد مع صديقتها

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 مع هذه الجوانب السلبية من حياتها وغيرها، فإن ممارسة الامتنان-إن تعني-قبول الجوانب السلبية والنظر بنشاط إلى ما وراءها لملاحظة أبعاد 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 أيّة تأثيرات حتى يسيستخدموا أوراق العمل لعدة أسابيع. فإذا كان هذا التمرين مفيداً بالنسبة لك، فربما تقرر اكتساب عادة الامتنان كممارسة منتظمة لبقية حياتك.

تمرين: بدء مفكرة امتنان

على مدار الأسابيع الستة القادمة، خصص خمس دقائق مرة واحدة أسبوعياً لتركيز اهتمامك على الأمور التي تمنى لها. وقد تكون هذه أموراً صغيرة مثل ملاحظة القوة في ذراعك أو دفء الشمس، أو تكون أموراً أكبر مثل الشعور بحب طفل أو حتى انتخاب قائد جيد. واكتب هذه الأمور في أوراق العمل ١٠-١٢، ١١-١٢، ١٢-١٢. وبما أنك تفعل هذا التمرين مرة واحدة أسبوعياً، فقد يكون من المفيد تسجيل ملاحظة على تقويمك أو في مفكرة إلكترونية لتذكيرك بما يجب أن تفعل. وإذا نفذت المساحات الموجودة في أوراق العمل الواردة في هذا الكتاب، واصل الكتابة في مفكرة ورقية أو ملف إلكتروني.

وكأمثلة، فيما يلي بعض البنود التي كتبها لويزا في مفكرة امتنانها:

إنني أعيش في حي آمن. وأقدر أن جبراني يعرفونني ويلوحون بأيديهم لتحيتني عندما يرونني. وأستمع بمشاهدة الأطفال يلعبون ويسمع ضحكاتهم. [العالم]

استمتعت بالمشي مع كليتي. إنها دائماً ما تكون منجسة عندما أصعب سلسلتها في رفتها لكي نخرج. من المفيد لي بعد يوم شاق أن أعرف أنها ستكون سعيدة لرؤيتي. إنها تجلس بجواري على الأريكة وأستمع بملامستها. [آخرون]

أخصص وقتاً لمساعدة جاري المسن. إنه يشذب بعض النباتات ولا يستطيع الوصول إلى النباتات الأطول. إنني أقدر مساعدة الآخرين، وأنا أشعر بالتحسن عند عمل شيء راجح دون انتظار أي شيء في المقابل. فأنا أستمع فعلياً بالقيام بهذا. كما أنني أشعر بالسعادة لأن حالته المراجعة بدأت مرتفعة لأنني كنت هناك، ولأننا أجرينا حديثاً لطيفاً في أثناء العمل معاً. [نفسى]

استخدم الفئات الموجودة في أوراق العمل من ١٠-١٢ إلى ١٢-١٢ لمساعدتك. فهذه الفئات تطلب منك التفكير في الامتنان في ثلاث نواح مرتبطة بفئاتك الجوهرية التي تعمل عليها في هذا الفصل وهي: العالم والحياة، والآخرون، ونفسك. ولاحظ الأمور التي تمنى لها، وراجع ما كتبه بالفعل. وأضف بنوداً جديدة لأوراق عمل الامتنان هذه كل أسبوع.

كما في مثال لويزا السابق، من الأفضل الكتابة عن بضعة أمور بتعمق بدلاً من محاولة إعداد قائمة طويلة بالأمور التي تمنى لها. لذلك حاول الكتابة عن بضعة أمور بالتفصيل كل أسبوع، حتى إذا كتبت عن شيء واحد فقط في كل ورقة عمل. وفي بعض الأسابيع قد تكتب عن عدة بنود في ورقة عمل أو ورقتين بدلاً من أوراق العمل الثلاث. فلا بأس في ذلك.

تذكر أن تستخدم أوراق العمل الثلاث هذه لمدة ستة أسابيع على الأقل (أوراق العمل ١٠-١٢، ١١-١٢، ١٢-١٢). ثم بعد ملئها على مدار الأسابيع الستة، أجب عن الأسئلة الواردة في ورقة العمل ١٢-١٣.

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

ورقة عمل ١١-١٢. الامتنان حول الآخرين

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

ورقة عمل ١٢-١٣. الامتحان حول نفسي

يستطيع مشتمو 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).

ورقة عمل ١٢-١٣. التعلم من مفكرة امتناني

١. هل الاحتفاظ بهذه المفكرة غير توقعاتي حول الحياة 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 وعيي بالامتنان طوال الأسبوع؟
 ٦. هل بدت التأثيرات تدوم لوقت أطول مع استمرارى 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 ممارسة الامتنان؟ وإذا كان الأمر كذلك، فكيف يتم هذا ولماذا؟
- يستطيع مشترى هذا الكتاب استخراج نسخة مصورة و/أو تحميل نسخ إضافية من ورقة العمل هذه (انظر المربع الموجود في نهاية جدول المحتويات).

إذا كنت مفكرة امتن-انك تس-اعدك على-تعزيز ح-الاتك المزاجية-الإيجابية، فقد تختار مواصلة الكتابة-في هذه المفكرة بعد الأس-ابيع الستة. إن ميزة المفكرة المكتوبة

تكمّن في أنك تس-تطيع قراءة ومراجعة الأمور التي تجعلك ممتناً في أي-ام التي تكون في-ها ح-التك المزاجية-منخفضة-بعض الش-يء، وهو الأمر الذي يمكن أن

يساعدك على الشعور بتحسّن. 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

يكون ل-هذا الوع-ي قيمة-مض-افة إذا عبرن-ا عن امتن-اننا للآخرين. وهن-اك عدة مزايا-محتملة للتعبير عن امتن-اننا للآخرين. أولاً، يمنح-ا هذا الأمر المزيد من الوقت للتركيز على-الامتنان؛ لأن-ه يطيل من لحظة الامتنان-ان. ثانياً، عندما نتحدث للآخرين عن الأمور التي نش-عر ب-الامتنان حيال-ها، ربم-ا يخبرونن-ا ب-الأمور التي تجعل-هم يشعرون بالامتنان. وهذا قد يؤدي إلى مناقشات أكثر إيجابية، والتي يمكن أن تساعد على رفع حالاتنا المزاجية. ثالثاً، إخبار الناس مباشرة بأننا ممتنون لهم بسبب

ش-يء م-ا يفعلون-ه أو لمجرد التواجد في-حيواتن-ا، قد يعمق تجرب-ة امتن-اننا ويحسن-علاق-اتنا، ووجود المزيد من العلاقات-الإيجابية م-ع الآخرين يمثل مس-اراً آخر

للسعادة. وبوجه عام، يبقينا التعبير عن الامتنان في حالة نفسية أكثر إيجابية.

تمرين: التعبير عن الامتنان للآخرين

من أجل ما سبق، في أثناء استمرارك في الاحتفاظ بمفكرة الامتنان الأسبوعية، انظر إلى ما تكتب وفكر في أي من تلك الأمور يمكنك التعبير بها للآخرين. وهناك نوعان مختلفان من الامتنان اللذين قد تعبر بهما للآخرين. أولاً، يمكنك التعليق (حتى نحو العرياء) حول الأمور التي تقدرها في العالم وحياتك (ورقة العمل ١٢-١٠). فعلى سبيل المثال، "أشعر بأنني محظوظة جداً لوجود طقس رائع اليوم بينما يعاني الآخرون بسبب تلك العواصف السيئة". ثانياً، يمكنك إلغاء نظرة على ورقة عمل امتنانك للآخرين (ورقة العمل ١٢-١١) واختيار شخص ما في حياتك كنت عنه. ثم إما أن تتحدث مباشرة إلى هذا الشخص أو تكتب إلى هذا الشخص خطاً أو رسالة بريد إلكتروني للتعبير عن امتنانك. ثم خصص بعض الوقت للتفكير في الطرق التي أنر من خلالها هذا الشخص إيجابياً في حياتك. ويمكنك كتابة الأمور التي تقدرها في صيغة خطاب، سواء اخترت أن ترسل إلى هذا الشخص ما كتبت أو لا.

وإذا قررت بالفعل إخبار شخص ما بمدى تقديرك له، فهناك عدة طرق للقيام بهذا: إما وجهاً لوجه أو عبر الهاتف أو بخطاب امتنان، ويمكنك حتى زيارة الشخص لقراءة خطاب أو التحدث عن شعورك.

اكتب أسماء الأشخاص الذين عبرت عن امتنانك لهم وما الذي حدث نتيجة لذلك. وفيما يلي بعض من أمثلة لوبيا:

لقد شكرت البائعة على مساعدتها إياي في العثور على نوع الشامبو الذي كنت أبحث عنه.

ماذا حدث؟

لقد بدت سعيدة بحق لأنني قدرت مساعدتها، وشعرت بالرضا لأنني أسعدتها بأمر بسيط كهذا.

لقد ذكرت في أثناء استراحة العشاء أنني أقدر طعمنا الرائع.

ماذا حدث؟

هذا جعل الجميع يتحدثون عن الأمور الممنعة التي يخططون للقيام بها خارج المنزل في عطلة نهاية الأسبوع. لقد كان نقاشاً أكثر إيجابية من النقاش الذي يدور عادة في فترة العشاء.

كتبت خطاً إلى امرأة كانت تعلمني البيانو منذ سنوات. وأخبرتها بمدى استمتاعي بالعرف على البيانو حتى الآن، وشكرتها على صبرها ولطفها نحو.

ماذا حدث؟

شعرت بقدر كبير من العاطفة الإيجابية في أثناء كتابتي للخطاب. إنني لم أبلو ردًا منها، ولكنني تخيلت أنها سعدت كثيرًا عند تلقي هذا الخطاب غير المتوقع.

توفر ورقة العمل ١٢-١٤ لك مكاناً لكتابة أية تعبيرات عن الامتنان تقوم بها والأمر التي تحدث نتيجة لذلك. احرص على ملاحظة أية تأثيرات لتلك التعبيرات على حالتك المزاجية أو الآخرين أو علاقتك. أحياناً من الممكن أن تكون التأثيرات سريعة ولحظية؛ وفي أحيان أخرى، ربما تكون التأثيرات أكثر استمرارية.

ورقة عمل ١٢-١٤. التعبير عن الامتنان

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 مشتركو 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 حياتنا، 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 صـغيرة مثل فتـح البـاب لشـخص مـا، وشـراء الغداء لصديق، والابتسام لـم فـي وجـه شـخص غريب، والسماح لشخص مـا بالتقدم فـي

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 يريد 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، والاشتراف 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.

تمرين: العيام بأعمال كرم

على مدار الأسابيع القادمة، خطط للقيام بأعمال كرم منتظمة. وتلك الأعمال من الممكن أن تكون أمورًا صغيرة تفعلها لأسرتك أو أصدقائك أو زملائك أو جيرانك أو الغرباء أو الحيوانات. واكتب ما تفعله في ورقة العمل ١٢-١٠. وبعد عدة أسابيع، يمكنك أن تكتب في نهاية ورقة العمل ما تلاحظه حول تأثيرات تلك الأعمال على حالتك المزاجية وعلاقاتك. وكذلك لاحظ إذا كانت فئاعتك الجوهرية الإيجابية حول نفسك، أو الآخرين، أو العالم تنشط عندما تفعل أعمال الكرم تلك.

ورقة عمل ١٢-١٠، أعمال الكرم

أعمال كرمي:

تمرين: العيام بأعمال كرم

على مدار الأسابيع القادمة، خطط للقيام بأعمال كرم منتظمة. وتلك الأعمال من الممكن أن تكون أمورًا صغيرة تفعلها لأسرتك أو أصدقائك أو زملائك أو جيرانك أو الغرباء أو الحيوانات. واكتب ما تفعله في ورقة العمل ١٢-١٠. وبعد عدة أسابيع، يمكنك أن تكتب في نهاية ورقة العمل ما تلاحظه حول تأثيرات تلك الأعمال على حالتك المزاجية وعلاقاتك. وكذلك لاحظ إذا كانت فئاعتك الجوهرية الإيجابية حول نفسك، أو الآخرين، أو العالم تنشط عندما تفعل أعمال الكرم تلك.

ورقة عمل ١٢-١٠، أعمال الكرم

كيف أثرت أعمال الكرم تلك في حالاتي المزاجية (السلبية والإيجابية على السواء)؟

كيف أثرت أعمال الكرم تلك على علاقتي؟

أي من فئعاتي الجوهرية الإيجابية نشطت (فئعاتي 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 لفئاعات جوهرية إيجابية جديدة. وتساعدك الفئاعات الجوهرية الإيجابية على الشعور بسعادة أكبر، وعندما

تزداد هذه الفئاعات قوة، سوف تقل الأفكار التلقائية السلبية التي تراودك. ولكن ربما تظل هنالك أوقات فـيـحيـاتك تشـعر فيـها بمسـتويات أكبر من الاكتئاب أو

القلق أو الغضب أو أية حالات مزاجية محزنة أخرى. وخلال أوقات الحزن، ربما تعود الأفكار السلبية والفئاعات الجوهرية السلبية. وفي تلك الأوقات، من المفيد

مراجعة أوراق العمل التي أكملتـها طوال هذا الكتاب، وخاصة سجلات وتقييمات فئاعاتك الجوهرية الإيجابية 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 جزءًا من حياتك اليومية. وبمرور الوقت، قد تصبح هذه الممارسات عادات مألوفة بالنسبة لك، وربما ترى أنك تلاحظ التجارب الإيجابية، وتشعر بالامتنان وتعبر عنه، وتعتنم 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 ١-١٣، وورقة عمل ٢-١٣.

• القلق/الانفعال: جرد القلق ورقة عمل ١-١٤، وورقة عمل ٢-١٤.

• الحالات المزاجية الأخرى/السعادة: قياس حالاتي المزاجية وتتبعها ورقة عمل ١-١٥، وورقة عمل ٢-١٥.

من المهم على نحو خاص تقييم سعادتك، حيث إن العديد من التمارين الواردة في هذا الفصل من المحتمل أن تؤثر في مستوى سعادتك.

ماذا نعمل بعد ذلك؟

بما أن هنالك العديد من الترتيبات المختلفة لقراءة الفصول الواردة في هذا الكتاب، فعند نهاية قراءة هذا الكتاب، ربما تكون قد أنتهيت من قراءة الكتاب كله تقريبًا. فإذا وصلت إلى أهدافك، وكنت تشعر بتحسين الآن، فقد حان الوقت للانتقال إلى الفصل السادس 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 تحسنت حالتك المزاجية، إذا لم تكن قد قرأت جميع فصول هذا الكتاب بعد وتريد تعلم مهارات إضافية، فهذا وقت مناسب لقراءة تلك الفصول المتبقية.

ملخص الفصل ١٢

إذا كنت لا تزال تجد صعوبة في التعامل مع حالاتك المراجعية بعد ممارسة **سجلات الأفكار** (الفصول من ٦ إلى ٩)، و**خطط العمل** (الفصل العاشر)، والتجارب السلوكية (الفصل الحادي عشر)، إذن فقد نحتاج إلى تحديد قناعاتك الجوهرية والتعامل معها.

القناعات الجوهرية هي عبارات قاطعة عن أنفسنا أو الآخرين أو العالم.

القناعات الجوهرية هي جذور افتراضاتنا الدفينة وأفكارنا التلقائية.

القناعات الجوهرية تأتي أرواحًا، فبما نكون لدينا قناعات جوهرية سلبية نشطة أغلب الوقت، فمن المفيد تحديد قناعات جوهرية جديدة وتعزيزها.

يمكن تحديد القناعات الجوهرية إما باستخدام تقنية الأسهم الهابطة أو من خلال إكمال عبارات «أنا...»، و«الآخرون...»، و«العالم...».

يمكن تعزيز القناعات الجوهرية الإيجابية الجديدة من خلال تسجيل التجارب المنسقة مع القناعة الجوهرية الجديدة، وتقييم نفعك بقناعتك الجديدة، وتقييم السلوكيات المرسطة بالقناعات الجوهرية الجديدة، وإجراء تجارب سلوكية لتجربة القناعة الجديدة.

القناعات الجوهرية تتحول تدريجيًا، ولكنها بمرور الوقت تصبح أقوى وأكثر استقرارًا، وتترك تأثيرًا فوريًا على طريقة تفكيرنا، وتصرفنا، وشعورنا.

الاحتفاظ بمفكرة امتنان والتعبير عن الامتنان من الممكن أن يعزز قناعاتنا الجوهرية الإيجابية ويؤدي إلى سعادة أكبر.

إجراء أعمال الكرم يمكن أن تزيد من سعادتنا وتحسين علاقاتنا.

الفصل الثالث عشر

فهم اكتئابك

إذا كنت تقرأ هذا الفصل في فترة مبكرة من استخدامك لهذا الكتاب، فمن المحتمل أن السبب في ذلك يعود إلى شعورك بالاكتئاب. وطوال هذا الكتاب، تتعلم طرقاً للمساعدة على التعامل مع الاكتئاب من خلال اتباع قصص بن، وفيك، وماريسا. فكل منهم أُصيب بالاكتئاب بطريقة مختلفة.

عاش بن أغلب حياته دون أن يتعرض للاكتئاب بصورة خطيرة. وبدأ اكتبه خلال سنة صعبة مات فيها أحد أعر أصدقائه، وتبين فيها إصابة زوجته - سيلفي -

بالسرطان، ورغم أن علاجها سار على ما يرام، وتعافت تمامًا، بدأ بن يشعر بالإحباط واليأس حول مستقبله، وبدأت تراوده المزيد من الأفكار السلبية حول نفسه

وأشطته. وبمرور الوقت، فقد شهيته وتوقف عن القيام بالأمور التي كان يستمتع بها، وفي بعض الأيام كان يجد صعوبة حتى في النهوض من فراشه. وبدأ اكتب

بن ببطء ونما تدريجيًا شيئًا فشيئًا حتى أضفى جواً من الكآبة على كل يوم.

ومن جهة أخرى، انتاب فيك إحساس بانعدام القيمة، وتقدير منخفض للذات من ذ طفولته. وفي معظم حياته كان يعاني من أول الكحوليات، ولكن هذه استطاع الابتعاد عن الكحوليات معظم السنوات القليلة الماضية بدعم من زوجته وجمعية مدمني الكحوليات المجهولين. إن فيك لم ينزل 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 اكتبها هداماً بعض الشيء لحياتها وجعل من الصعب بالنسبة لها التركيز في العمل. وأحياناً ما كان اكتبها شيئاً 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 للاكتئاب 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 اكتئابك:

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 الاكتئاب معظم حياتك؟

أيًا 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 مدمرًا، وعندما نشعر بالحزن حول شيء ما، يمكن أن تساعدنا

العاطفة على فهم الأمر المهم بالنسبة لنا وتعطي لحيواتنا معنى. فعلى سبيل المثال، إذا كنت تجمعن علاقة وثيقة بصديق تحبه، وانت هت العلاقة، فعادة ما

نشعر بالحزن. فحزننا ليس أعدنا 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 سوءًا فعليًا.

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 جزءًا من الاكتئاب؛ ولكن عندما يزداد

الاكتئاب سوءًا، من الشائع وجود العديد من علامات الاكتئاب تلك نشطة كل يوم تقريبًا.

تمرين: قياس أعراض الاكتئاب

لتتبع أعراض الاكتئاب التي تشعر بها، قِّم كل بند من البنود المذكورة في جرد الاكتئاب (ورقة العمل ١٣-١١)، وأملأ هذا الجرد بانتظام في أثناء استخدام هذا الكتاب، لتقييم كيف يتغير اكتئابك وما المهارات الأكثر قيمة الموجودة في هذا الكتاب.

احسب نتيجة جردك من خلال جمع الأرقام التي رسمت حولها دائرة أو وضعت عليها علامة بالنسبة لجميع البنود. فعلى سبيل المثال، إذا رسمت دائرة حول رقم ٣ لكل بند، فإن نتيجةك ستكون ٥٧ (٣ × ١٩ بندًا). وإذا لم تستطع حسم الاختيار بين رقمين بالنسبة لبند ورسمت دائرة حول - أو وضعت علامة على - كليهما، اجمع فقط الرقم الأعلى. وقارن نتائجك مرة أو مرتين أسبوعيًا، لترى إذا ما كانت أية أعراض تتناقص (وإذا كان الأمر كذلك، ما الأعراض التي تتناقص وما الأعراض التي لا تتناقص؟).

سجل تقدمك على نتائج جرد الاكتئاب في ورقة العمل ١٣-٢، واكتب في نهاية كل عمود التاريخ الذي أكملت فيه الجرد، ثم ضع علامة x في العمود المقابل لنتيجتك. ومن الأفضل إكمال الجرد في فترات منتظمة بعض الشيء، أي أسبوعيًا، أو مرتين شهريًا، على سبيل المثال، بدلًا من إكماله عندما تشعر بحزن على نحو خاص. وبهذه الصورة، سوف يكون مخطط نتائجك أشبه بلقطات لحالتك المزاجية بمرور الوقت.

ربما تجد أن نتائجك تتفاوت من أسبوع إلى آخر، أو أنها لا تتحسن في كل وقت تكمل فيه الجرد، وفي بعض الأسابيع قد تكون نتيجةك أعلى (أكثر اكتئابًا) من نتائج الأسبوع السابق. إن هذا الأمر ليس بادرًا، وليس علامة سيئة؛ في الواقع، إنه يعكس نمطًا للتعاقب الذي يتعرض له بعض الناس، ونمط الانخفاض العام للنتائج بمرور الوقت يمثل علامة على أن التغييرات التي تجربها تسهم في تحسنك.

ويظهر نمطان متناقضان مختلفان في خانة هذا الكتاب (الشكل ع ١ و ٢). لكل من بن وماريسا، وإذا ظلت نتيجةك ترتفع أو لم تتغير على الإطلاق على مدار ستة أشهر، على الرغم من إجراء التمارين الواردة في هذا الكتاب، فمن الممكن أن يكون هذا علامة على أنك ربما تحتاج إلى تجربة منهج مختلف أو الحصول على مساعدة من أحد متخصصي العناية الصحية.

ورقة عمل ١٣-١١. جرد الاكتئاب

ارسم دائرة حول - أو ضع علامة على - الرقم الخاص بكل بند الذي يصف على النحو الأفضل مدى شعورك بكل عرض على مدار الأسبوع الماضي.

أغلب الأحيان	بصورة متكررة	أحيانا	إطلاقاً	
		١	صفر	١. حزن أو حالة اكتئاب
		١	صفر	٢. مشاعر الذنب
٣	٧	١	صفر	٣. حالة انزعاج
٣	٧	١	صفر	٤. أقل اهتماماً أو سعادته بالأنشطة المعتادة
٣	٧	١	صفر	٥. الابتعاد عن الناس أو تجنبهم
٣	٧	١	صفر	٦. صعوبة القيام بالأشياء عن المعتاد
٣	٧	١	صفر	٧. رؤية نفسى عديم القيمة
٣	٧	١	صفر	٨. تركيز مضطرب
٣	٧	١	صفر	٩. صعوبة في اتخاذ القرارات
٣	٧	١	صفر	١٠. أفكار انتحارية
٣	٧	١	صفر	١١. أفكار متكررة حول الموت
٣	٧	١	صفر	١٢. إنفاق الوقت في التفكير في خطة للانتحار
٣	٧	١	صفر	١٣. تقدير منخفض للذات
٣	٧	١	صفر	١٤. رؤية المستقبل كأمر ميؤوس منه
٣	٧	١	صفر	١٥. أفكار سلبية للذات
٣	٧	١	صفر	١٦. إرهاق أو فقدان للطاقة
٣	٧	١	صفر	١٧. نقص كبير في الوزن أو انخفاض للشهية (فيما عدا فقدان الوزن بسبب الحمية الغذائية)
٣	٧	١	صفر	١٨. تغير في أنماط النوم - صعوبة النوم أو النوم أطول أو أقل من المعتاد
٣	٧	١	صفر	١٩. انخفاض الرغبة في ممارسة العلاقة الحميمة
النتيجة (إجمالي النتائج)				

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 ١٣-٢. نتائج جرد الاكتئاب

النتيجة
07
04
01
EA
EO
47
39
36
33
3
77
74
71
18
10
12
9
6
3
صفر
النارخ

يستطيع مشترو 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 نتائجه (ورقتا العمل ١٣-١، و١٣-٢) 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 تُستخدم 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.

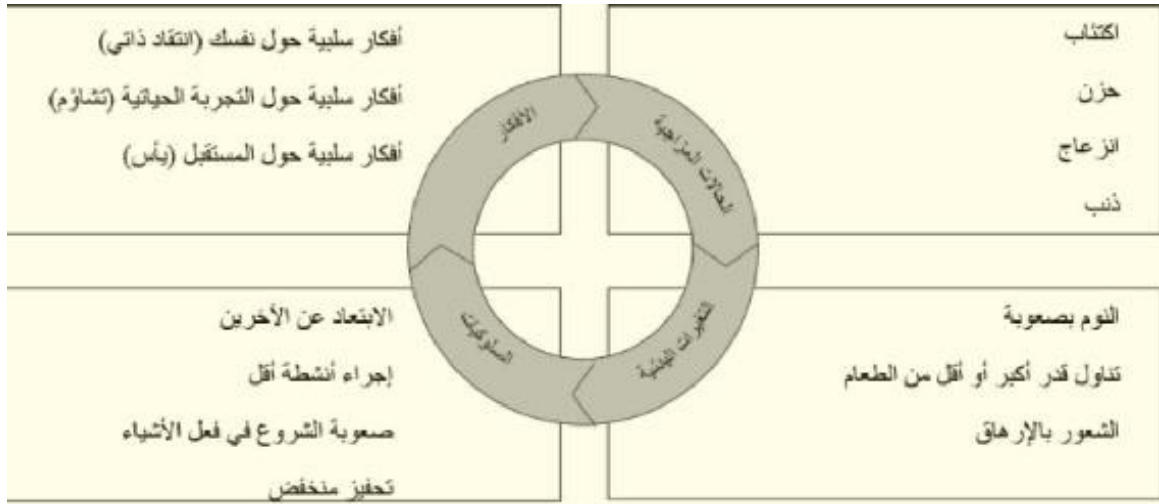
والأعراض التي تقيّمها في جرد الاكتئاب هي أعراض إدراكية (فكر)، وسلوكية، وعاطفية، وتغيرات بدنية، تمامًا مثل تلك الواردة في النموذج الموصوف في الفصل

الثاني. لاحظ أن الأعراض الإدراكية - للاكتئاب - تتضامن الانتقاد الذاتي، واليأس، والأفكار الانتحارية، وصعوبة التركيز، والأفكار السلبية. 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، والانعراج، 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 ماريسا الع-لاج السلوكي الإدراكي، كـانت ناقدة لـذاتها بصورة مفرطة. فعلى سبيل المثال، كـانت تقول لنفسها: "تلك الأمور المفزعة حدثت لي لأنني".

سيدة"، و"أنا أم قبيحة وشخصية فظيعة"، و"كنت أنا المخطنة عندما كان يضربني زوجي". إن الموضوعات الكامنة وراء هذه الأفكار كانت: "أنا عديمة القيمة"، و"أنا مكروهة"، و"أنا لست جيدة".

لتوضيح كيف يلعب الانتقاد الذاتي دورًا في حياتك، تذكر وقتًا شعرت فيه بالحزن على نحو خاص. ربما يكون وقتًا 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 لانحكم 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 لانكون مكتئبين.

كما أن التفكير السلبي حول تجاربنا يمثل أيضًا أحد أنماط التفكير التي نلاحظ فيها ونتذكر جوانب سلبية من حيواتنا بصورة أكثر وضوحًا 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، بدلًا من التركيز على المهام الثماني التي أنجزت، يُعد مثالًا آخر على التفكير السلبي حول تجاربنا.

فكر في فترة حديثة شـعرت فيـها بـالاكتئاب على نحو خاص. اكتب أية أمثلة - للأفكار التي راودتك والتي (١) ركزت فيـها على السلبيات وتجاهلت الإيجابيات أو (٢) فسرت الأحداث بطريقة سلبية.

أفكار سلبية حول مستقبلي

خلال جلسته العلاجية الأولى ظهر ياس بن في هذه العبارة: "ما الفائدة؟ إن بقية حياتي ستكون مليئة بالمرض والموت". فبعد المعركة الناجحة التي خاضتها زوجته

مع السرطان، ووفاة صديقه الجيد لوي، أصبح يعتقد أن حياته وحيوات الأشخاص الذين كان قريبًا منهم سوف تكون سلسلة من المآسي، والتي ستبلغ أوجها في

النهاية بوفاته, ولم يكن قادرًا على تصور أي شيء سوى مستقبل قاتم.
عندما نكون مكتئبين، نتخيل أن المستقبل سوف يكون سلبيًا جدًا. وهذا التوقع أو التنبؤ بأن الأحداث سوف تقع بصورة سلبية يُسمى "يأسًا". وتتضمن الأمثلة على هذا النوع من التفكير: "فليذهب الأمر إلى الجحيم"، و"لن يحبني أحد هناك"، و"لن أكون جيدًا في هذا". والتوجه السلبي نحو المستقبل قد يعبر عن نفسه بأفكار مثل: "لن أخرج أبدًا من هذا الاكتئاب" أو "ما فائدة المحاولة؟ لن أتحسن أبدًا". 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 تطرفًا، 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 نشاطًا تستمتع به أحيانًا ولكنك لا تفعله عندما تكون مكتئبًا؛ لأنك تتوقع أنه لن يسير على ما يرام.

تمرين: تحديد الجوانب الإدراكية للاكتئاب

تذكر ورقة العمل ٣-١٣ بعض الأفكار السلبية التي عادة ما تتاب الناس عندما يكونون مكتئبين، ولرؤية إذا ما كنت قد تعرضت لتلك الأنواع من الأفكار السلبية، ولمساعدتك على تمييزها، ضع علامة أمام كل فكرة من الأفكار التي تتابك وأوضح إذا ما كانت فكرة سلبية نحو نفسك أو مستقبلك أو تجارك.

ورقة عمل ٣-١٣. تحديد الجوانب الإدراكية للاكتئاب

ضع علامة أمام كل فكرة من الأفكار التي هل هي فكرة سلبية نحو نفسك، أم مستقبلك، أم
تسايك:
تجارتك؟

١. أنا لست جيداً.
٢. أنا فاشل.
٣. لا أحد يحبني.
٤. الأمور لن تتحسن أبداً.
٥. أنا خاسر.
٦. أنا عديم القيمة.
٧. لا أحد يستطيع مساعدتي.
٨. إنني أخيب آمال الناس.
٩. إنه يكرهني (إنها تكرهني).
١٠. الآخرون أفضل مني.
١١. إنني دائماً ما أرتكب الأخطاء.
١٢. حياتي كارثية.
١٣. إنه لا يحبني (إنها لا تحبني).
١٤. هذا أمر مignon منه.
١٥. خابت آمال الآخرين تجاهي.
١٦. لا أستطيع أن أتغير.

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 ٣-١٣. 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 ٣-١٣

١. أنا لست جيداً، نفس
٢. أنا فاشل نفس
٣. لا أحد يحبني/نفس/تجارب

٤. الأمور لن تتحسن أبداً مستقبلاً
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 مينيوس منه مستقبل /تجارب
١٥. خابت آمال الآخرين تجاهي تجارب
١٦. لا أستطيع أن أغير 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 أن لها 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 جداً، 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

وُصف لك دواء للاكتئاب، فإن تعلم المهارات الواردة في هذا الكتاب يمكن أن تساعدك على تقليص 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 مكتئباً، فعادة ما

يكون من الأفضل البدء بالتنشيط السلوكي. ونحن نريدك أن تقرأ استعراضاً 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 نفعّل مع الجوانب الإيجابية أو المحايدة، كما أننا نكون أكثر عرضة إلى تفسير الأحداث في حيواتنا بتحيز سلبي عندما نكون مكتئبين. وعندما لا نكون مكتئبين، نميل إلى تفسير الأحداث بتحيز إيجابي؛ فعلى سبيل المثال، هب أنك دعوت ثلاثة أشخاص لتناول الغداء معك، ووافق شخصان على الحضور. فإذا كنت مكتئباً، فسوف تميل إلى التركيز على الشخص الذي لم يحضر، بل إنك قد تستنتج: "لا أحد يحبني". وإذا لم تكن مكتئباً، 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 حيواتهم - الإيجابية والمحايدة إلى

جانب السلبية. وتعلمك الفصول من ٦ إلى ٩ والفصلان ١١ و ١٢، 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 أحياناً، فإنها ليست لجميع المكتئبين وسوف يستفيدون 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 مضادات الاكتئاب متاحة؛ ولذلك فلا تستطيع أنت ومعالجك أن تعرفا

على وجه اليقين إذا ما كان دواء مضاد للاكتئاب سوف ينجح بالنسبة لك حتى تتناول واحداً من تلك الأدوية لبضعة أسابيع، وربما يوصف مضادات اكتئاب

مختلفة، اعتماداً على الأعراض المعينة التي تتعرض لها وعلى التأثير المعين الذي يريد طبيبك تحقيقه. فإذا لم ينتج مضاد الاكتئاب الذي وُصف لك أولاً أثراً مفيداً،

فَسوف يجرب طبيبك مضادات اكتئاب أخرى لرؤية إذا ما كان من الممكن تحقيق الأثر المرغوب في هـ. وعلى خلاف العديد من الأدوية الأخرى، عادة ما تستغرق 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 أحياناً، والتعرض للاكتئاب لا يعني أنك مجنون؛ فإذا استمر شعورك بالاكئاب لفترة طويلة أو إذا كان اكتئابك حاداً بعض الشيء، فمن المنطقي محاولة العثور على أمور جديدة ستساعدك على الشعور بتحسن. فإذا كان الدواء سينفعك، فمن الممكن أن يكون إضافة مجزية لخطةك

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 تقيماً معاً الفترة التي يجب أن تتناول فيها الدواء. وفي جميع الأحوال، عندما يقترح عليك طبيبك تقليل الدواء المضاد للاكتئاب،

فإنه سوف يريد منك تقليل الأدوية تدريجياً، وبمنهجية. ومن المهم بالنسبة لك اتباع تعليماته فيما يخص تناول مضادات الاكتئاب أو التوقف عن تناولها. وأحياناً

ما يتعين زيادة الجرعات أو خفضها ببطء لتحقيق الآثار المرغوب فيها ولتقليل الآثار الجانبية. تحسين علاقاتك

بعض علاجات الاكتئاب تشدد على أهمية تحسين العلاقات الوثيقة. فالعائلة والأصدقاء يمكن أن يوفرُوا دعماً إيجابياً 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 دليلاً قيماً آخر من أدلة المساعدة الذاتية لتحسين زيجتك أو علاقتك الوثيقة.

إذا كنت منخرطاً في علاقة مسيئة أو علاقة مع شخص ينتقدك باستمرار، فقد يكون من الأصعب التعافي من الاكتئاب. فالعلاج الزوجي أو العلاج الأسري من

الممكن أن يساعذك على تحسين الظروف الخاصة بالعلاقات التي قد تغذي اكتئابك. فإذا كنت تتعرض للإساءة بدنياً أو عاطفياً، فإن معظم المجتمعات تقريباً تمتلك برامج قريبة لمساعدتك، ويمكنك الاتصال بمركز الصحة النفسية الخاص بمجتمعك المحلي أو إحصائي 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 تمارسها 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

الأمور التي تفاعلها عندما تشعر بأقصى درجات الاكتئاب وأدناها. وبالإضافة إلى تحديد أنشطتك وحالاتك المزاجية، يمكن استخدام سجل الأنشطة كدليل لمعرفة

ماهية التغييرات في السلوك التي قد تساعدك على الشعور بتحسن.

انظر إلى سجل أنشطة بن المكملة في الشكل ١٣-٢. ولاحظ أنه قد كتب كلمة واحدة فقط أو كلمتين لوصف نشاطه - وهذا قدر كافٍ لتذكيره بالأمور التي كان

يفعلها عندما يعاود النظر إلى السجل. وعندما كان يفعل أكثر من نشاط واحد في فترة زمنية واحدة، كان يكتب الشيء أو الشئين 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 الاكتئاب. لاحظ أنه في

يوم الخميس من الساعة ١٠:٠٠ إلى ١١:٠٠ صباحاً، عندما تغيرت درجة اكتنابه كثيراً في خلال الساعة، كتب تقييماً منخفضاً ومرتفعاً على السواء لإظهار التغيير.

اكتب في كل مربع: (١) نشاط. (٢) تقييمات الحالة المزاجية (مفرج - ١٠٠). (الصالة المزاجية التي أفضيها والكتابات

الوقت	الالتين	التلاداه	الأزياء	المفيس	الجمعة	السبت	الأحد
٧-١ صباحاً	الاستيقاظ ١٠	الاستيقاظ ٧٠	الاستيقاظ ١٠	الاستيقاظ ٥٠	الاستيقاظ ١٠	الاستيقاظ ٤٠	الاستيقاظ ١٠
٨-٧ صباحاً	الاستيقاظ، ارتداء الملابس ١٠	الاستيقاظ، ارتداء الملابس ٨٠	الاستيقاظ، ارتداء الملابس ٩٠	الاستيقاظ، ارتداء الملابس ٥٠	ارتداء الملابس ١٠	الاستيقاظ، ارتداء الملابس ٢٠	ارتداء الملابس ١٠
٨-١ صباحاً	الاستيقاظ، ارتداء الملابس ٤٠	ارتداء الملابس ٨٠	الاستيقاظ ٥٠	الاستيقاظ ٤٠	الاستيقاظ ٤٠	الاستيقاظ ٢٠	ارتداء الملابس، ارتداء الملابس ٢٠
٩-١٠ صباحاً	العزف ٤٠	إنتظار ٨٠	مشاهدة الأشرطة ٤٠	المشي ٢٠	تنظيف اللوح ٤٠	تنظيف اللوح ٢٠	المشي ٢٠
١٠-١١ صباحاً	العزف ٤٠	العزف على اللوح ٨٠	إعلام الباب ٢٠	كتابة هاتمية (بوت) ٢٠-١٠	تنظيف اللوح ٢٠	إنتظار إلى الضر على اللوح ١٠	التسوق ٢٠
١١-١٢ ظهراً	العزف ١٠	الترفيه ٨٠	إعلام الباب ٢٠	التعمير إلى ١٠	تنظيف اللوح ٢٠	الارتداء ٢٠	الارتداء ٢٠
١٢-١ ظهراً	العزف مع سبيلي ٤٠	العزف مع سبيلي ٧٠	العزف مع سبيلي ٢٠	العزف ٢٠	العزف ٢٠	العزف ٢٠	العزف ٢٠
١-٢ ظهراً	التسوق مع سبيلي ٤٠	غسيل العزف ٨٠	غسيل العزف ٢٠	العزف ٥٠	كس اللوح ٢٠	الارتداء إلى ٢٠	تنظيف اللوح مع سبيلي ٢٠
٢-٣ ظهراً	التسوق ٤٠	العزف على اللوح ٨٠	المشي ٢٠	كتابة بوت ٤٠	التعمير مع سبيلي ٢٠	العزف مع سبيلي ٢٠	العزف مع سبيلي ٢٠

الاسترخاء مع سيليبي ١٠	التمشية مع كلاب بورت صفر	زيارة الأصدقاء على الإنترنت، كتابة بريد إلكتروني ٢٠	تنظيف طرقات العمل ٤٠	زيارة المرشد ٢٠	فتح التلاخيص ٨٠	٥٠ التمرق	٤-٢ شهر
إعزاز العشاء ١٠	قيادة السيارة إلى المركز ١٠	المساعدة على الطبخ ٢٠	المساعدة على الطبخ ٤٠	المساعدة على الطبخ ٢٠	إتقاء سيليبي إلى قيادة الألبين ٧٠	تقديم محاضرات التمرق ٥٠	٥-٤ مساءً
العشاء ١٠	العشاء ١٠	العشاء ٢٠	العشاء ٢٠	العشاء مع سيليبي ٢٠	العشاء بالعشاء ١٠	العشاء على التمرق ١٠	١-٥ مساءً
غسيل الأطباق ١٠	غسيل الأطباق ١٠	غسيل الأطباق ٢٠	غسيل الأطباق ٢٠	غسيل الأطباق ٢٠	التجول في مركز التمرق ١٠	العشاء ١٠	٧-١ مساءً
التليفزيون ٢٠	الموسيقى على التمرق ٢٠	حكاية مانتية مع بورت ١٠	التليفزيون ٢٠	أوراق اللعب ٢٠	السينما ٥٠	التليفزيون ١٠	٨-٧ مساءً
التليفزيون ٢٠	النظر إلى الدم ٢٠	التليفزيون ١٠	التليفزيون ٤٠	أوراق اللعب ٢٠	السينما ٥٠	التليفزيون ١٠	٨-٤ مساءً
التليفزيون ٢٠	التمرق إلى سيليبي ٢٠	التليفزيون ١٠	التليفزيون ٤٠	التتمرق إلى سيليبي ١٠	قيادة السيارة إلى المركز ٥٠	التليفزيون ١٠	١-١٠ مساءً
التليفزيون ٢٠	التليفزيون ٢٠	التليفزيون ١٠	التليفزيون ٤٠	التليفزيون ٢٠	التليفزيون ٥٠	التليفزيون ١٠	١٠-١١ مساءً
التمرق ٢٠	التمرق ٢٠	التمرق ١٠	التمرق ١٠	التمرق ٢٠	التمرق ١٠	التمرق ٧٠	١١-١٢ منقعت الليل
التمرق	التمرق	التمرق	التمرق	التمرق	التمرق	التمرق	١٢ منقعت الليل-١ صباحاً

الشكل ١٣-٢. سجل أنشطة بن

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 لملء 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. وورقة العمل ١٣-٤، هي ورقة العمل الأولى في سلسلة من أوراق العمل التي تساعدك على تعلم كيف تستطيع الأنشطة تحسين حالاتك المزاجية.

رسائل كيفية استخدام سجل الأنشطة

تذكير

- اكتب اسم الحالة المراجعة التي ستقيّمها.
- اكتب أنشطتك لكل ساعة عن ساعات اليوم.
- لكل ساعة، قيّم حالتك المراجعة من صفر-١٠٠، بحيث يشير التقييم صفر إلى أنك لا تتعرض لتلك الحالة المراجعة، في حين يشير التقييم ١٠٠ إلى تعرضك إلى تلك الحالة المراجعة بأقصى درجة. و اكتب التقييم على المخطط.
- بعد ملء سجل الأنشطة لمدة أسبوع، ابحث عن الارتباطات بين الأمور التي تفعلها وحالتك المراجعة.

توقف هنا حتى تحصل على الفرصة لملء سجل الأنشطة لمدة أسبوع كامل.

تمرين: استخدام سجل الأنشطة

أولاً، اختر حالة مراجعة (اكتئاب أو حالة مزاجية سيئة، إذا كان هذا هو السبب الذي يدفعك لقراءة هذا الكتاب) تريد تحسينها، واكتب هذه الحالة المراجعة هنا:

الحالة المراجعة:

خلال هذا الأسبوع، سوف تقيّم هذه الحالة المراجعة على مقياس من صفر إلى ١٠٠:



أملاً لسجل الأنشطة (ورقة العمل ١٣-٤) لمدة أسبوع. ولكل ساعة، اكتب النشاط الذي كنت تفعله، وقيّم حالتك المراجعة على مقياس من صفر إلى ١٠٠، وربما تنسى القيام بذلك لبعض الساعات، ولكن كلما زادت الساعات التي تكتب أنشطتها على مدار الأسبوع، زادت فرصتك في تعلم المزيد عن الحالة المراجعة التي تقيّمها. ولذلك، إذا نسيت ملء السجل في أحد الأيام - واصل فقط التقييمات عندما تتذكر.

لمساعدتك على تذكر ملء سجل الأنشطة، احمل نسخة معك أو قم بإعداد رسالة تذكير رقمية لتسجيل ملاحظات حول أنشطتك وحالاتك المراجعة في أثناء اجتياز اليوم. وليس من الضروري ملء السجل كل ساعة. فمعظم الناس يستطيعون تذكر أنشطتهم وحالاتهم المراجعة لعدة ساعات؛ ولذلك فقد تتمكن من إكمال السجل عدة مرات في اليوم بدلاً من إكماله كل ساعة. فعلى سبيل المثال، في وقت الغداء، يمكنك كتابة جميع أنشطتك الصباحية وتقييمات حالاتك المراجعة، وفي وقت العشاء، يمكنك كتابة الأنشطة وتقييمات الحالة المراجعة لفترة ما بعد الظهر، وفي وقت النوم، يمكنك كتابة الجزء الخاص بساعات المساء.

ورقة عمل ٤-١٣ سجل الأنشطة

اكتب في كل مربع: (١) نشاط، (٢) تقييمات الحالة المزاجية (صفر - ١٠٠) . (الحالة المزاجية التي أقيمتها: _____)

الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت	الأحد
٧-١ صباحاً							
٨-٧ صباحاً							
٩-٨ صباحاً							
١٠-٩ صباحاً							
١١-١٠ صباحاً							
١١ صباحاً - ١٢ ظهراً							
١٢ - ١ ظهراً							
١ - ٢ ظهراً							
٢ - ٣ ظهراً							

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

٣-٤ هجري									
٤-٥ مساءً									
٥-٦ مساءً									
٦-٧ مساءً									
٧-٨ مساءً									
٨-٩ مساءً									
٩-١٠ مساءً									
١٠-١١ مساءً									
١١-١٢ منقطة والليل									
١٢ منقطة والليل - ١ صباحاً									

يمكن أن تساعدك إجاباتك عن ورقة العمل ٥-١٣ 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 ٥-١٣ (الشكل ١٣-٣).

تمرين: التعلم من سجل الأنشطة

أما وقد أعددت مخططاً بحالاتك المزاجية وأنشطتك لمدة أسبوع، حلل سجل أنشطتك للبحث عن أنماط، وتوضح ورقة العمل ١٣-٥ بعض الأسئلة التي ستساعدك على التعلم من سجل أنشطتك.

ورقة عمل ١٣-١٥. التعلم من سجل الأنشطة

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 حالتني المزاجية خلال الأسبوع؟ إذا كان الأمر كذلك، فكيف؟ ما الأنماط التي لاحظتها؟ نعم، تغيرت حالتني المزاجية. وبمجرد أن يصيبني الحزن، تدوم هذه الحالة المزاجية لساعات على ما يبدو؛ ولكن بعض الأيام لم تكن سيئة بهذا القدر.
 ٢. هل أثرت أنشطتي على حالتني المزاجية؟ وإذا كان الأمر كذلك، فكيف؟ نعم، في الأيام المفعمة بالأعمال، دائماً ما شعرت بتحسن بعض الشيء. فعندما أكون مع أشخاص أهتم بشأنهم، مثل زوجتي، وأولادي، وأحفادي، دائماً ما أشعر بتحسن. وعندما أكون وحيداً، جالساً فقط هنا أو هناك، فإنني أميل إلى الإسهاب في التفكير

في الأمور وأشعر بأنني في حال أسوأ.

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 أيضًا 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 بتحسن 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 -أمي- لك-ي أتواجه م-ع الن-اس ف-ي عطلات ن-هاية الأس-بوع، ومو م-ا يس-اعدي. ربما يمكنني اكتشاف بعض الطرق لرؤية المزي-د من الأش-خاص خ-لال

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 أشخاصًا 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 تتبعها، 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 قليلًا.

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 - نحدد - لاج الاكتئاب، 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 بدلًا من تجنب الأمور، والأنشطة التي تعكس قيمنا. فعندما نقوم بهذه الأنواع من الأنشطة، دائمًا ما نشعر بتحسن.

لرؤية إذا ما كان هذا الأمر ينجح بالنسبة لك، امأ 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 مُخطَّط لها مسبقًا على أمل القيام بمزيد من الأمور التي تساعد على شعورك بالتحسن. خطط لتحديد موعد لعدد من الأنشطة كل يوم. وجرب توليفات مختلفة من أنواع الأنشطة. فإذا كنت شخصًا يظل منشغلًا جدًا قائمًا في أغلب الأحيان بأمور تحقق شيئًا ما، فربما تحقق الاستفادة القصوى من إضافة أنشطة ممتعة. ومن جهة أخرى، إذا كنت شخصًا يقوم بالفعل بالعديد من الأنشطة الممتعة، فربما تحصل على أكبر دفع-ة للحالة المزاجية-ة من خلال إضافة الأنشطة التي تحقق شيئًا ما أو تتغلب على التهرب. ويظهر الشكل ١٣-٤ الأنشطة التي كتبها 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 بالجواري، والنظر إلى النجوم في الليل، والاستمتاع برائحة طهو الطعام.

أنشطة تحقق شيئًا ما: إصلاح صنوبر 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 أجنبها: 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 أفعالها بنفسى

عندما أشعر بالحزن.

أنشطة تتماشى مع قيمى: 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 شيئًا

من خلال تحديد مواعيد للأنشطة الممتعة أو التي تحقق شيئًا، 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 جداً من المحتمل أن يساعدك أكثر من القيام بأنشطة ممتعة قليلاً.
- 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-تماع بلعبة على الكمبيوتر أو التنزه أو الخروج لتناول الغداء أو مشاهد البرنامج التلفزيوني المفضل أو اللعب مع طفلك. كل هذه الأنشطة تعد أحداثاً يومية ممتعة.

تمرين: قائمة الأنشطة

قبل ملء ورقة العمل ٦-١٣، اكتب عدة أنشطة على الأقل تريد التخطيط لها كل يوم. ربما تجد من المفيد مراجعة ورقة العمل ٥-١٣. وبخاصة إجاباتك عن الأسئلة ٣ و ٦ و ٨ ومن المفيد التفكير في عدة أنشطة في كل فئة من الفئات التالية ونشرها على مدار الأسبوع.

أنشطة ممتعة:

أنشطة تحقق شيئاً ما:

ما يمكنك أن أفعله للبدء في التعامل مع الأمور التي أجنبها:

أنشطة تتماشى مع قيمى:

بعض الأنشطة يمكن أن تتماشى مع مجموعة متنوعة من الفئات. فعلى سبيل المثال، قد يكون المشي أو التمرن نشاطاً ممتعاً للشخص. وربما يمثل إنجازاً للشخص آخر. وقد تتماشى مع قيمة القيام بأنشطة صحية بالنسبة لشخص آخر. وإذا كنت تتجنب التمرن لبعض الوقت، فربما يمثل النشاط كذلك تقيلاً على النجيب. ضع أنشطة في أية فئة تبدو منطقية بالنسبة لك. فالمهم هو القيام بأنشطة في كل فئة من الفئات الأربع على مدار الأسبوع.

ورقة عمل ١٣-٦. جدول مواعيد الأنشطة

من خلال الرجوع إلى ترميز " تحديد مواعيد الأنشطة" : استخدم ورقة العمل هذه لتحديد مواعيد بعض الأنشطة. اكتب الأوقات وأيام الأسبوع التي تخطط للقيام بهذه الأنشطة فيها. وإذا ظهر نشاط أكثر متعة أو أكثر أهمية، فيسكح القيام بهذا النشاط خلال تلك الفترة الزمنية بدلاً من النشاط الذي حددته. وإذا كنت تعمل شيئاً مختلفاً خلال أية فترة زمنية، اكتب على النشاط الذي خططت للقيام به، و اكتب النشاط الذي فعلته بالفعل. وبالنسبة لكل فترة زمنية خططت للقيام بنشاط فيها، اكتب (١) النشاط. (٢) تطبيقات الحالة المزاجية (صفر - ١٠٠).

(الحالة المزاجية التي أقيمتها: _____)

الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت	الأحد
٧-٦ صباحاً							
٨-٧ صباحاً							
٩-٨ صباحاً							
٩-١٠ صباحاً							
١٠-٩ صباحاً							
١١-١٠ صباحاً							
١١ صباحاً - ١٢ ظهراً							
١ - ١٢ ظهراً							
٢ - ١ ظهراً							
٣ - ٢ مساءً							

السـلوكية البسـيطرة يمكـن أن تـؤدي إلـى تحسـينات فـي حـالتك المزاجيةـة. واعتمـادا
علـى مسـتوى

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، فربما

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.

فعلـى سـبيل المـثال، اسـتمتع بـن بمـارسـة الجـولف كـثيراً قـبل أن يـصـبح
مكتئباً، ومـع ذلـك ووجد أن مـارسـة الجـولف لـيسـت مـرضية بالقـدر نـفسـه عنـدما
أصـابه

الاكتئاب. 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 سيشر بن بمزيد من الاكتئاب بعد ممارسة الجولف.
ولكن، إذا قارن متعة ممارسة الجولف بالجلوس في المنزل وعدم

القيام بشيء، فقد يقول لنفسه: “من الجيد أنني ذهبت لممارسة الجولف. فقد
استمتعت بوقت قلبي لا على الأقل، فهذا أفضل من الجلوس في المنزل والشعور

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 ظللت تعود إلى الأفكار السلبية؛ لأن هذا أمر شائع في الاكتئاب. فربما تحتاج إلى دفع نفسك مرة أخرى إلى البحث عن جوانب جيدة للنشاط مرات كل يوم. فالوعي بأنك تنجرف نحو التفكير السلبي 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 اغتنم تجارب إيجابية ضئيلة جداً. وإحدى الإستراتيجيات المفيدة للعديد من الناس الذين يريدون المشعور بمتعة أكبر تتمثل في ممارسة "اغتنام المتعة". وهذا الأمر لا ينطوي على مجرد القيام بالأنشطة، وإنما البحث بنشاط عن المتعة في أثناء القيام بالأنشطة.

عادة ما يكون من المفيد البدء بملاحظة تجاربك الحسية (البصر، والشم، واللمس، والسمع، والتذوق). انتبه إلى جميع حواسك الخمس في أثناء اجتياز يومك.

ولاحظ اللمس، والأصوات، والروائح، والمنظر الذي تجدها ممتعة ولو قليلاً. فعندما تأكل شيئاً، اسمتع بالنكهات التي تتذوقها. وعندما تخرج، توقف 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 يبدوون ممتعين أو حتى فكهيين، 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 يصح من الأسهل المشعور بحالات مزاجية إيجابية بصورة أكثر انتظاماً 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 نختر 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 تركيزاً على السلبيات.

رسائل من الأفضل القيام بتحديد مواعيد الأنشطة لعدة أسابيع حتى تظهر نتائجك في جرد الاكتئاب (ورقة العمل ١٣-١) بعض التحسن. **تذكير** وبمجرد أن تجد من الأسهل القيام بمزيد من الأنشطة على مدار اليوم، فمن المحتمل أن تكون مستعدًا لتعلم - وممارسة - المهارات الواردة في الفصول من ٥ إلى ١٢، والتي يمكن أن تؤدي إلى تحسينات إضافية في حالتك المزاجية، وعندما تبدأ نتائج اكتئابك في التحسن، اذهب إلى دليل قراءة الاكتئاب، واتبع الترتيب المقترح لقراءة الفصول، وفي أثناء إنفاذ تلك المهارات الجديدة، واصل القيام بأنواع الأنشطة التي تساعدك على الشعور بالتحسن.

ملخص الفصل ١٣

- « الاكتئاب لا يصف فقط حالة مزاجية؛ فهو يتطوّر على تعبيرات في التفكير، والسلوك، والوظائف البدنية.
- « جرد المخزون (ورقة العمل ١٣-١) يمكن أن يُستخدم لتقييم أعراض الاكتئاب، والنتائج الأسبوعية الخاصة بالجرّد يمكن تسجيلها على ورقة العمل ١٣-٢ لتتبع التعرّيات في اكتئابك في أثناء إنفاذ المهارات الواردة في هذا الكتاب.
- « هناك العديد من العلاجات الفعّالة للاكتئاب، والتي تتضمن العلاج السلوكي الإدراكي، وتحسين علاقاتك، والأدوية.
- « الأشخاص الذين يتعلمون المهارات الواردة في هذا الكتاب يتمتعون بمعدلات ارتكاس أقل، فيما يخص الاكتئاب مقارنة بأولئك الذين يُعالجون بواسطة الأدوية فقط.
- « عندما نكتب، نميل إلى التفكير في أفكار سلبية حول أنفسنا، وجارينا، والمستقبل.
- « العلاج السلوكي الإدراكي للاكتئاب يساعدنا على تعلم طرق جديدة للتفكير والتصرف من أجل تحسين حالتنا المزاجية بصورة دائمة.
- « تتبع أنشطتك وحالتك المزاجية وتحليلها على سجل أنشطة يمكن أن يساعدك على اكتشاف الارتباطات بين السلوك والاكتئاب (ورقة العمل ١٣-٤ و١٣-٥).
- « يمكن استخدام جدول مواعيد الأنشطة (ورقة العمل ١٣-٦) للتخطيط للأنشطة الممتعة أو التي تحقق شيئًا ما أو التي تساعدك على التغلب على التهرب أو التي تمنح شعورًا جيدًا. واستخدام جدول مواعيد الأنشطة على هذا النحو لعدة أسابيع من المحتمل أن يعزز حالتك المزاجية.

الفصل الرابع عشر

فهم قلقك

ربما تقراء هذا الكتاب للحصول على معلومات عن القلق؛ فسرغم أن القلق شائع جداً، فإنّه يعد إحدى الحالات المزاجية الأكثر انتشاراً. 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 غامضاً قليلاً، وخاصة عندما يبدو كأنه يأتي

“دون سابق إنذار”. عندما تتعلم المزيد عن القلق وتفضل 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

تستخدم لوصف أنواع من القلق أكثر ديمومة، مثل حالات الفوبي (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 للصدمة المفزعة مع مستويات مرتفعة من

الضيق)، وتخوفات صحية (تخوفات مستمرة حول الإصابة بالمرض أو التعرض لمشكلة بدنية، على الرغم من إظهار الفحوصات الطبية لنتائج 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

أما وقد حددت بعض المعلومات حول قلقك، فالتمرين التالي سيساعدك على فهم أنواع الأعراض التي تتسببها عندها شعورك بالقلق بصورة أفضل. لدى كل شخص طريقته الخاصة في الشعور بالقلق، وتحديد أنماطك الخاصة من الممكن أن يساعدك على استهداف تجارب معينة تريد تغييرها.

تمرين: تحديد أعراض القلق وقياسها

لتحديد أعراض القلق التي تشعر بها عندما يضيق الفلق، قيم الأعراض المذكورة في جرد الفلق (ورقة العمل ١٤-١). وأكمل الجرد مرة أسبوعيًا في أثناء تعلم منهجيات إدارة قلقك، بحيث يمكنك تحديد المهارات الأكثر فاعلية وتبني تقدمك.

احسب نتيجة جردك من خلال جمع الأرقام التي رسمت حولها دائرة أو وضعت عليها علامة بالنسبة لجميع البنود. فعلى سبيل المثال، إذا وضعت علامة على رقم ٣ لكل بند، فإن نتيجةك ستكون ٧٢ (٣ × ٢٤ بندًا). وإذا لم تستطع حسم الاختيار بين رقمين بالنسبة لبند ورسمت دائرة حول كليهما، اجمع فقط الرقم الأعلى.

لتبني تقدمك، سجل نتائج جرد الفلق في ورقة العمل ١٤-٢. واكتب في نهاية كل عمود التاريخ الذي أكملت فيه جرد الفلق. ثم ضع علامة X في العمود المقابل لتنتجك.

ورقة عمل ١٤-١. جرد الفلق

ارسم دائرة حول - أو ضع علامة على - الرقم الخاص بكل بند الذي يصف على النحو الأفضل مدى شعورك بكل عرض على مدار الأسبوع الماضي.

أغلب الأحيان	بصورة متكررة	أحيانًا	إطلاقًا	
				١. الشعور بالانفعال
٣	٢	١	صفر	٢. التخوف
٣	٢	١	صفر	٣. ارتعاش، ارتعاش، والشعور بالارتعاد
٣	٢	١	صفر	٤. توتر العضلات، وأوجاع وآلام العضلات
٣	٢	١	صفر	٥. الأرق
٣	٢	١	صفر	٦. الإرهاق بسهولة
٣	٢	١	صفر	٧. ضيق التنفس
٣	٢	١	صفر	٨. دقات القلب السريعة
٣	٢	١	صفر	٩. التعرق ليس نتيجة لارتفاع الحرارة
٣	٢	١	صفر	١٠. جفاف الفم
٣	٢	١	صفر	١١. الدوخة أو الدوار
٣	٢	١	صفر	١٢. الغثيان أو الإسهال أو مشكلات المعدة
٣	٢	١	صفر	١٣. ازدياد الرغبة في التبول
٣	٢	١	صفر	١٤. توهجات (توهجات ساخنة) أو قشعريرة
٣	٢	١	صفر	١٥. صعوبة البلع أو "عصاة في الحلق"
٣	٢	١	صفر	١٦. الشعور بالضغط أو توتر الأعصاب
٣	٢	١	صفر	١٧. سرعة الشعور بالفرغ
٣	٢	١	صفر	١٨. صعوبة التركيز
٣	٢	١	صفر	١٩. صعوبة في النوم أو الاستمرار في النوم
٣	٢	١	صفر	٢٠. حدة الطبع
٣	٢	١	صفر	٢١. تجنب الأماكن التي قد أشعر فيها بالقلق
٣	٢	١	صفر	٢٢. أفكار الخطر
٣	٢	١	صفر	٢٣. رؤية نفسي كمشخص غير قادر على التكيف
٣	٢	١	صفر	٢٤. أفكار بأن شيئًا مفرغًا سيحدث
النتيجة (إجمالي النتائج)				

يستطيع مشترو هذا الكتاب استخراج نسخة مصورة و/أو تحميل نسخ إضافية من ورقة العمل هذه

(انظر المربع الموجود في نهاية جدول المحتويات).

ورقة عمل ٢٠١٤. نتائج جرد الفلق

الصفحة
٧٢
٦٩
٦٦
٦٣
٦٠
٥٧
٥٤
٥١
٤٨
٤٥
٤٢
٣٩
٣٦
٣٣
٣٠
٢٧
٢٤
٢١
١٨
١٥
١٢
٩
٦
٣
صفر
التاريخ

يستطيع مشترى 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 نتائجه (ورقتا العمل ١٤-١، ١٤-٢) أداتين يمكنك إكمالهما بصفة دورية (أسبوعياً أو مرتين شهرياً على سبيل المثال) لتتبع التغييرات في قلقك.

وتُسمى نتيجتك الأولى الخاصة بالجرد خط الأساس أو نتيجة البداية. وقد تلاحظ تغييرات 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 نتائج جرد القلق لا تُستخدم لتشخيص القلق. فإذا 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 تقيّمها في جرد القلق تتضمن أعراضاً إدراكية (فكر)، وسلوكية، وعاطفية، وتغييرات 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، وهناك عدة كلمات

تُستخدم لوصف الحالة المزاجية للقلق، مثل "الانفعال" أو "الذعر" أو "توتر الأعصاب".

ويلخص الشكل ١-١٤ الموجود في الصفحة التالية أنواع الأعراض الشائعة فيما يخص القلق.

والخبر السار هو أن العلاج السلوكي الإدراكي والمهارات الواردة في هذا

الكتاب جميعها فعالة جداً لخفض جميع تلك الأنواع من أعراض القلق.

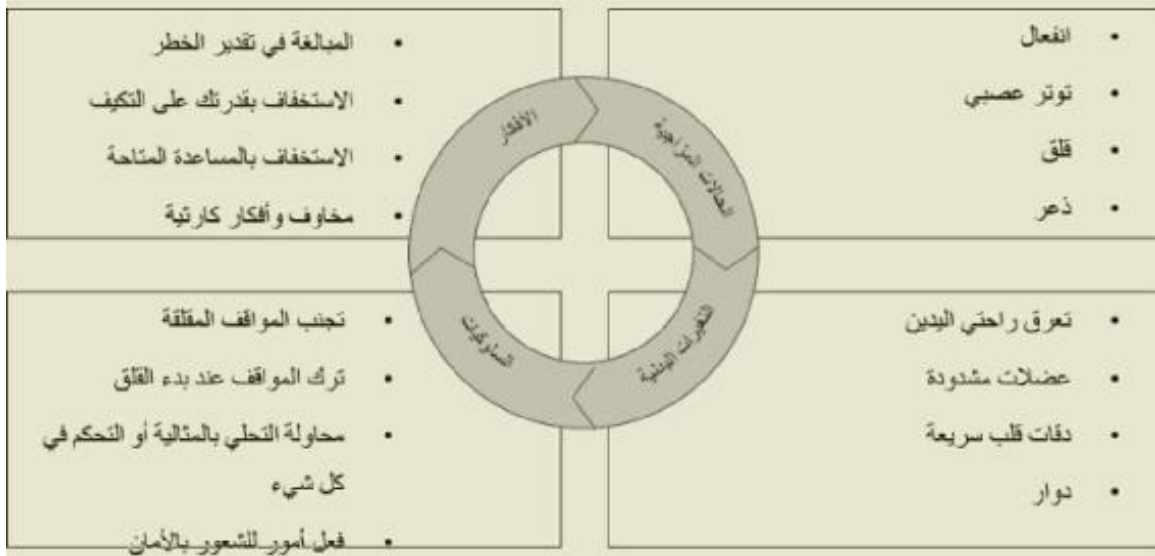
ويمكن أن تسهم التجارب الحياتية في القلق أو تثيره؛ فالصدمة (التعرض للإذاء البدني أو العاطفي أو التعرض للتمتر؛ أو التعرض لحادث سيارة؛ أو التواجد في

حرب)؛ وحالات المرض أو الوفاة؛ والأمور التي نتعلمها ("الثعابين سوف تعضك"، أو "إذا لم تحافظ على نظافتك، سوف تمرض")؛ والأمور التي نلاحظها (مقال

في الجريدة حول تحطم طائرة، "دقات قلب مي مضطربة")؛ والتجارب التي تبدو صعبة بدرجة تحول دون التعامل معها (اللقاء خطاب علني، ترقية وظيفية 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 تسمى "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 الأكسجين، 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 جداً. ومع ضيق الصدر، سوف يكون حتى تنفسك غير مرئي بالنسبة له. إن تلك الأنواع من التغييرات البدنية التي تساعدك على أن تكون ساكناً جداً، وتمثل جزءاً من استجابة "التجمد".

هذه الاستجابات الثلاث للقلق - القتال والفرار والتجمد - تعد ردود فعل جيدة تجاه الخطر. ويكون القلق تكيفياً عندما تكون الأخطار حقيقية وخطيرة. ولذلك

فإننا لا نريد حقاً التخلص من القلق تماماً؛ ففكر في القلق كأمر شبيهه لاستجابة الألم لدينا: فقد يكون من الخطير بعض الشيء إذا لم نشعر بالألم؛ لأننا لن

نعرف حينئذ أن نسحب أيدينا عن فرن ساخن، فنحن نعلم، بطريقة أو بأخرى، على استجابات قلقنا لتنبهنا إلى الأخطار التي قد نحتاج إلى مواجهتها أو إدارتها.

وللأسف، إننا نتعرض للقلق أيضاً عندما نشاهد فيلماً حول سرقة أو عند الوقوف أمام مجموعة من الناس لإلقاء خطاب. ويعلمنا هذا الكتاب منهجيات لخفض

قلقنا عندما لا يكون الخطر موجوداً أو عندما لا يكون الخطر خطيراً كما قد نظن أو عندما يتداخل قدر أكبر من اللازم من القلق مع تكيفك الجيد، وتتمثل أهداف

علاج القلق في مس-اعدتك على تقويم درجة الخطر بسرعة أكبر ومعرفة كيفية خفض استجابات قلقك عندما تكون الأخطار أصغر مما تتخيل أو عندما يمكن 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؛ فشعر بقلق بحق عندما تخيل إلقاء خطاب أمام فصله الدراسي. وكنيجة لهذا، كلما كان

يفكر في العمل على خطابه، كان يلجأ إلى التسويف وفعل أمور أخرى حتى يتمكن من تجنب الشعور بالقلق. فعندما كان يخرج مع أصدقائه بدلا 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 يكافأ بالشعور بتحسن، ما زاد من احتمالية استمراره في التجنب.

وعلى الرغم من أن تجنب بيتير قد ساعده على الشعور بقدر أقل من القلق في تلك اللحظة، فقد أدى إلى زيادة قلقه سوءًا بمرور الوقت. فالتجنب دائمًا 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 طرقًا

للتكيف مع الموقف الذي يخيفنا؛ و(٣) لا تكون لدينا فرصة لمعرفة أن الموقف قد لا يكون خطيرًا 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 أيضًا بالقلق حول إلقاء خطاب. ولكن بدلًا من تجنب العمل على خطابه، اتخذ خطوات لخفض قلقه.

أولًا، سأل مارك الطلاب الآخرين عن المعلم وفصل الخطابة، لاكتشاف مدى ارتفاع المعايير التي ستطبق في الفصل. وعرف أن المعلم كان مُصححًا صارمًا، ولكنه

كان مشجعًا ما دام الطلاب بذلوا جهودًا 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 لاحقًا 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 وقحًا؛ 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 بيتير 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.

تمرين: أمور أتجنبها بسبب القلق

- 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 الأعراض 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 واضعة ذراعها فوق ابنتها حتى تتمكن من جذبها والخروج

سريعًا من المعرض في حال مرّوب أحد الثعابين. وبسبب استمرارها في وضعية ذراعها على ابنتها (سلوك أم-ان)، فكرت تيرا أكثر في الخطر، وشعرت بمزيد 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 باقتحام المنزل. فيغلق بابها، وبعد بضع دقائق يشعر بالقلق ويتفحص الباب

(سلوك أمان) للتأكد من أنه مغلق. ويكرر هذا الأمر ثماني أو تسع مرات في الليلة، كل ليلة.

وينخفض قلقه لوقت قصير في كل مرة يرى فيها أن الباب مغلق، ولكن قلقه سرعان ما يعود، ويتشكك في ذاكرته بأن الباب مغلق. فحص الباب هو سلوك أمان، وهو يُبقي كنجي مركزاً على خطر دخول لص؛ ولكن سلوكيات أمانه ليست لديها فائدة دائمة فيما يخص خفض قلقه.

ينبغي على روبرتا حضور اجتماع عمل أسبوعي، وفي كل أسبوع، تصبح قلقة جداً، 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 فبمرور الوقت تصبح أكثر قلقاً في اجتماعات العمل.

ما الفرق 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 الفرق بين سلوكيات الأمان وسلوكيات التكيف:

1. سلوكيات الأمان مُصممة للتخلص من الخطر؛ وسلوكيات التكيف مُصممة للتعامل مع المواقف التي تخيفنا، والبقاء فيها، وإدارتها.
 2. سلوكيات الأمان تحافظ على مستوى القلق أو تزيده؛ وسلوكيات التكيف تؤدي إلى خفض القلق بمرور الوقت.
- ومن المحتمل أن يشعر كل من تيرا، وكنجي، وروبرتتا 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 التمرن 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. بمرور الوقت، ومع الممارسة، سوف ينخفض قلقها وستزداد ثقته.

وتماماً مثل تيرا، وكنجي، وروبرت، ربما تستخدم سلوكيات الأمان عندما تشعر بالقلق. انظر إذا ما كان يمكنك تحديد اثنين أو ثلاثة من سلوكيات الأمان التي تستخدمها أحياناً لمنع القلق أو تقليله. وتذكر أن سلوكيات الأمان أحياناً تكون أموراً تفعلها (مثل الذهاب فقط إلى الحفلات إذا كان هناك 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.

تمرين: سلوكيات أمان أستخدمها لمنع القلق

١. موقف:

سلوك (سلوكيات) أمان:

٢. موقف:

سلوك (سلوكيات) أمان:

٣. موقف:

سلوك (سلوكيات) أمان:

أفكار القلق

السلوكيات المرتبطة بالقلق (سلوكيات التجنب والأمان) تكون أكثر منطقيّة عندما تفهم الأفكار التي تصاحب القلق. فعندما نشعر بالقلق، تراودنا أفكار حول الخطر، والتهديد، وقابلية التأثر. 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 قلبية، أو التعرض للضرب). ويحدث التهديد الاجتماعي عندما تعتقد أنك ستتعرض للرفض أو الإذلال أو الإحراج أو التهمز، ويحدث التهديد العقلي عندما يؤدي شيء إلى تخوفك 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 واثقًا بأنك تعرف كيفية الغوص، وكان الماء عميقًا بما يكفي لكي تكون بأمان، كما أنك شاهدت الآخرين يفعلون الفقرة 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 ومتعة اللحظة؛ ولكن إذا لم تكن واثقًا بأنك تستطيع الغوص بأمان وإذا لم تكن واثقًا 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 ببطء قيادتنا، وقراراتنا للبقاء على حافة الرصيف أو

عبور الشارع، وخياراتنا للتحدث علانية في مجموعة أو البقاء في صمت - جميع هذه الأمور يحددها تقييماً للأخطار الواردة وقدرتنا على التكيف معها. وعندما

نفكر في قدرتنا على التكيف مس-اوية أو أكبر من الأخطار الواردة، فإننا نفعل الأنشطة بيسر. وعندما نعتقد أننا لا نستطيع التكيف مع المخاطر أو التهديدات في 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 حياتنا.

أفكار "ماذا إذا...؟"

عادة ما تتنبأ أفكار القلق بالمستقبل أو بكارثة وشيكة الحدوث، وعادة ما تبدأ هذه الأفكار بـ "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 وتنبأ 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 وتنبأ 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، موجهة نحو المستقبل وتنبأ بخطر أو كارثة. وتتضمن تلك الأفكار

"ماذا إذا تعرضت للإذاء؟ 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 بقدر كبير من السلامة والأمن، وبعضهم الآخر يشعرون بالتهديد بسهولة كبيرة وعادة ما يشعرون بالقلق. وأحياناً يرجع السبب في ذلك إلى تجارب حياتية؛ فعلى سبيل المثال إذا نشأت في بيئة فوضوية ومتقلبة، ربما تنتج أن العالم والآخرين دائماً 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 التحذيرية المبكرة قد تكون حاسمة بالنسبة لنجاةك العاطفية وربما البدنية. وربما اكتسبت قدرة جيدة جداً على تحديد المواقف الخطرة والتجاوب معها.

ولكن في هذه المرحلة من الحياة، ربما يكون من المهم تقييم إذا ما كنت تبالي في الاستجابة نحو الخطر والتهديد أم لا، وربما لا يمثل الناس بعد بلوغك تهديداً 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 نبالي في تقدير الخطر، لا نقول لأنفسنا: "ماذا إذا تعرضت لحادث سيارة؟" فحسب، وإنما نتخيل فعلياً بوضوح المشاهد التي نخشها. فربما نرى حادث سيارة في عقولنا أو نسمع أصوات سيارات الإسعاف في تخيلاتنا. وعندما نستخف بقدرتنا على التكيف، عادة ما نرى

أنفسنا في مظهر المرتبك أو حتى ترتعش بصورة خارجة عن سيطرتك، وقد نتخيل الأشخاص الآخرين يسخرون منا، أو نسمع أصوات الناس يضحكون علينا. 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.

صنعتها عقولنا. فعلى سبيل المثال، ربما نتخيل رئيسنا في العمل بطول 3 أمتار ويصرخ فينا بوجه أحمر متضخم. ولأن هذه النوعية من الصور تثير مشاعر قوية بالقلق، فمن المهم أن نصبح أكثر وعياً بها من أجل تعلم طرق للاستجابة إليها. وطوال هذا الكتاب، كلما طلب إليك تمرين تحديد أفكار، فهذا يعني الأفكار التي تحدث إما بكلمات 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، والاستجابات البدنية. وعادة ما تتميز نوبة الهلع بتغيير في

المشاعر البدنية أو العقلية، مثل زي-إدلة 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 علي بعد نحو ٣٢٢ كيلومترًا لحضور اجتماع عمل حُدِد فجأة، فراقبت 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 صالة المطار هو ما سبب الهلع لها، فالعديد من الناس

ينتظرون في صالات المطار دون الشعور بالقلق أو التعرض لنوبات هلع، فأفكار ليندا حول هذا الموقف أدت إلى شعورها بالقلق والهلع.

١. موقف	٢. حالة مزاجية	٣. أفكار تلقائية (صور)
من؟	أ. ما الذي شعرت به؟	ما الذي كان يدور بذهنك قبل أن تشعر بهذا تمامًا؟ وهل هناك أية أفكار أخرى؟ أو صور؟
ماذا؟	ب. قيم كل حالة مزاجية (صفر - ١٠٠٪).	ماذا إذا حدثت مشكلة في محرك الطائرة؟ ما مدى السلامة التي يمكن أن تتمتع بها هذه الطائرة؟ ماذا إذا تعرضت لنوبة هلع على الطائرة؟
متى؟	قلق ٨٠٪	سوف أشعر بالإحراج إذا رأيته رئيسي وأنا أعرض لصعوبة في التنفس وأحرق وأشعر بالهلع؛ فقد بدأت ضربات قلبي تتسارع بالفعل.
أين؟	هلع ٩٠٪	أعتقد أن نوبة الهلع تبدأ.
انظر في المطار للصعود على متن الطائرة	اذكر الاستجابات البدنية التي تعرضت لها:	ماذا إذا تعرضت لأزمة قلبية؟
	تعرق	صورة - أرى نفسي ممسكة بصدري، وأحرق، وشاحبة الوجه. والناس على الطائرة يبدون خائفين من تعرضي لمشكلة صحية ما.
	صعوبة في التنفس	
	تسارع ضربات القلب	

الشكل ١٤-٢. سجل أفكار ليندا الجزئي.

تمرين: تحديد الأفكار المرتبطة بالقلق

لتبسيط الضوء على الأفكار المرتبطة بالقلق أو الخوف في حياتك، أكمل ورقة العمل ٣-١٤. وفكر في وقت قريب شعرت فيه بالقلق أو الخوف أو الانفعال. وصف الموقف، وحالاتك المزاجية، وأية أعراض بدنية تعرضت إليها (مثل سرعة ضربات القلب، والدوار، والتعرق، وآلم المعدة). تذكر الأفكار التي راودتك (بالكلمات والصور). فإذا طرأت على ذهنك صورة، ضعها وإذا بدأت أفكارك بـ "ماذا إذا...؟"، اكتب الإجابة عن هذا السؤال (أي المعكرونة أو الصورة التي أتت بقلبك لأقصى حد).

ورقة عمل ٣-١٤. تحديد الأفكار المرتبطة بالقلق

١. موقف	٢. حاله مزاجية	٣. أفكار تلقائية (صور)
ما الذي شعرت به؟ ص ٢	أ. ما الذي شعرت به؟ ب. قِيم كل حالة مزاجية (صفر - ١٠٠٪).	ما الذي كان يدور بذهنك قبل أن تشعر بهذا تمامًا؟ وهل هناك أية أفكار أخرى؟ أو صوراً؟
ماذا؟ متى؟ أين؟	أذكر الاستجابات البدنية التي تعرضت لها:	

يستطيع مشترو 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 ومبهمة، 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

تكمُن في أنه من المستحيل حقًا القيام بالأمور بصورة مثالية أو التحكم فيما سيحدث في المستقبل. وبالتالي، فإن تعلم تعزيز ثقتنا بأننا نستطيع التكيف عندما نتخذ

الأمور منحى خطأ يعد أسلوبًا 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 الشعابيين لديهم أفكار مثيرة للقلق وصور مرتبطة بالشعابيين، والأشخاص الذين

لديهم مخاوف صحية تراودهم أفكار وصور عن المرض. وبالنسبة لكل فئة، من الشائع أيضًا وجود شكوك حول قدرتنا على التكيف مع الأمور التي نخشاها.

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

بسبب هولة جدًا، أو تعلم إيقافه بسرعة فور أن تحدد أنه لا يوجد خطر شديد بالخارج، وهذا هو ما نحاول القيام به للتغلب على القلق. فنحن نريد بذل قصارى جهدنا لضبط نظام إنذارنا الداخلي بحيث لا ينطلق كثيرًا.

نوع القلق	أفكار وصور شائعة
حالات الفوبيا	أفكار وصور حول مواقف محيطة معينة (مثل الثعابين، والمرمعات، والحشرات، والمصاعد).
القلق الاجتماعي	"الناس سيضحكون عليّ/سينقدوني"، "إنني أبدو أحمق"، صور احمرار الوجه فجأة، وسخرية الآخرين، وما إلى ذلك.
اضطراب الهلع	"إنني أموت الآن" (مثل أزمة قلبية، أو سكتة دماغية)، "إنني أفقد عقلي"، صور المسعنين، وفقدان الوعي، وما إلى ذلك.
واضطراب كرب ما بعد الصدمة	ذكريات ماضية وصور لأحداث صادمة؛ "لقد تحطمت إلى الأبد"، "أنا معرضة للخطر الآن"، أفكار وصور شيرها تجارب حسنة (أصوات، وروائح، ومشاهد، وأحاسيس مشابهة للأحداث الصادمة).
مخاوف صحية	"لديّ مرض لم يتم تشخيصه"، "التغيرات البدنية والألام عادة ما تكون علامات لمرض خطير"، "عندما يقول الأطباء والفحوصات إنني غمافس، فإن شيئًا قد فاتهم"، لأن المهم الخضوع للفحص أو المسح بصورة متكررة للبحث عن علامات المرض أو التغيرات البدنية.
اضطراب القلق العام	مخاوف "ماذا إذا؟" حول العديد من الأمور المختلفة؛ "إذا حدث شيء سيئ، لن أستطيع التكيف"، صور مشاعر الارتباك.

الشكل ١٤-٣. أفكار وصور شائعة في أنواع مختلفة من القلق

يستطيع مشترو 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 سابقًا في هذا الفصل، يُعد التجنب هو السلوك الأكثر شيوعًا من بين السلوكيات المرتبطة بالقلق، فعندما نتجنب موقفًا صعبًا، نشعر في البداية

بـانخفاض في مستوى القلق، وتلك الراحة التي نشعر بها تكون مجزية بعض الشيء، وهو ما يزيده من احتمالية رغبتنا في مواصلة التجنب في المستقبل، ومن

المفارقات أننا كلما تجنبنا موقفًا، زاد قلقنا حول مواجهته في المستقبل. وبهذه الطريقة، يعزز التجنب من القلق فعليًا على المدى الطويل؛ لأنه يساعدنا على إقناع

أنفسنا بأن الأخطار التي نخشاها جسيمة، وأنها 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

عندما نتعرض لمستويات عالمية من القلق، يكون من المفيد صياغة تسلسل هرمي للمواقف أو الأحداث أو الأشخاص الذين نخشاهم. و"التسلسل الهرمي" هو

قائمة، مكتوبة وفقًا 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 تدريجياً، صاعداً السلم عندما تتغلب بنجاح على الأحداث حتى

تستطيع القي-ام ب-ها بق-در متوسط من القلق. وس-وف تبق-ى ف-ي كل درجة وتستمر ف-ي ممارس-ة التعرّض حت-ى تصبح واثقاً ب-أنك تستطيع التع-امل م-ع تلك الدرجة

وتتعلم تحمل مستوى القلق الذي تشعر به أيّما كان. ومن خلال التعامل تدريجياً مع ما تخشاه، سوف تجمع أيضاً أدلة حول دقة توقعاتك الكارثية وقدرتك على التكيف.

وكمث-ال، ش-عرت جوانيت-ا ب-الانفعال عن-دما طُلب إلي-ها تق-ديم عرض ف-ي اجتم-اع مجلس المدينة الت-الي. إن-ها دائماً م-ا تجنبت التحدث أم-ام مجموع-ات؛ لأن-ها ك-انت تشعر بقلق شديد. وللتغلب على قلقها والتجنب، أعدت سلم خوف مشابهاً لذلك الظاهر في الشكل ١٤-٤ الموجود في الصفحة التالية. وبدءاً 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

لاحقاً في هذا الفصل)، وإعادة الهيكلة الإدراكية (الفصول من ٦ إلى ٩)، وخطط 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 وتستطيع القي-ام ب-ها بص-ورة ش-خصية، وعل-ى ال-رغم من أن-ها قد ش-عرت ببعض القلق عن-دما قد دمت 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 التدريجية،

بالإض-افة إل-ى ذلك، عن-د اتج-اه جوانيت-ا إل-ى المش-كلة، ذك-رت نفس-ها بمدى نجاح-ها ف-ي تق-ديم الع-رض ف-ي التمرين. ومن خ-لال اس-تخدام من-هجيات مختلف-ة م-عاً،

استطاعت إلقاء خطاب عام، وهو الشيء الذي كانت قد تجنبتة 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 يشعرونا بالقلق أحياناً لا يكون مجرد حدث واحد قادم، وإنما مجموعة

كاملة من المواقف والتجارب. فعلى سبيل المثال، تجنب ببول مجموعة متنوعة من المواقف التي خشى فيها أن يتعرض لنوبة هل-ع. فقد تجنب في أداة 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

التعرض 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 تعرضه (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 مزدحم، أضاف تحدي القيام بذلك الأمر في وقت الذروة عندما

تكون المصاعد مزدحمة 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 التعرض في يوم واحد - ولذلك فقد وصل إلى أعلى السلم في بضعة أشهر، وهي فترة أقل مما كان يتوقع.

استخدم ورقة العمل ١٤-٤ و ١٤-٥ 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 مزدحم ١، ٢، ٥، ١٠ طوابق.
٤	استقلال مصعد غير مزدحم ١، ٢، ٥، ١٠ طوابق.
٣	قضاء الوقت في مجموعة متنوعة من الأماكن المزدحمة.
٢	الجلوس في منتصف صف من المقاعد.
١	الجلوس على بعد مقعدين أو ثلاثة من طرف صف المقاعد.

الشكل ١٤-٥. سلم خوف بول.

تمرين: إعداد سلم خوفي

قم بإعداد سلم خوفك من خلال ملء ورقتي العمل ٤-١٤ و ٥-١٤، وسوف تساعدك ورقة العمل ٤-١٤ على التفكير في - وتقييم - المواقف التي تتجنبها بسبب القلق، وبمجرد إنجاز هذا، ضع في ورقة العمل ٥-١٤ البند ذا مستوى القلق الأعلى في الدرجة العليا، والبند ذا مستوى القلق الأقل في الدرجة السفلى. وأكمل الدرجات الأخرى من الأعلى إلى الأقل استنادًا إلى تقييمات فلتك. فإذا أعطيت تقييمًا متساويًا لبعض البنود، ضعها في الترتيب الأكثر منطقية بالنسبة لك، بحيث يتحرك سلم خوفك من البنود الأقل مخافة في الأسفل إلى المواقف الأكثر مخافة في أعلى السلم، ولا بأس من ترك بعض الدرجات فارغة.

ورقة عمل ٤-١٤. إعداد سلم خوف

١. أولاً فكر في قائمة المواقف أو الأحداث أو الأشخاص الذين تتجنبهم بسبب قلقك، واكتبها 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، واكتب تلك التقييمات بجانب كل بند في العمود الأيسر.

ما أنجبه تقييم القلق (صفر - ١٠٠)

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

ورقة عمل ٥-١٤. سلم خوفي



يستطيع مشترو 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 للدرجات 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 صعبًا 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 التعمل مع موقف ف-ي-خي-الك، يمكنك دخول الموقف ف-ي-الواقع. وكم تبين تجربة جوانيتا، من المفيد استخدام أكثر قدر ممكن من

الحواس الخمس عند إجراء التعرض في خيالك. تخيل ما ستري، وتسمع، وتشم، وتتذوق، وتلمس. كما أنه من المفيد تخيل الأمور التي قد تفكر فيها، وتشعر

بها، وتفاعلها في الموقف. ويجد بعض الناس أنه من المفيد كتابة تعرضهم المتصور أو تسجيله رقمياً؛ فهذه الطريقة، يمكنك إما الاستماع إلى التسجيل أو قراءة ما

تكتب لزيادة عدد حالات التعرض 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 يختفي 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 مساعدًا، فاختر شخصًا 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 بالفكر 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 تاليًا 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 طرقًا لإدارة - وخفض - قلقك إلى جانب تحمل القدر المتزايد من القلق.

هناك عدد من الأمور يمكنك فعلها، وبمجرد أن تتعلم مهارتين أو ثلاثًا 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 نخشاها أو كطرق لمحاولة

التخلص من القلق. فبدلاً من ذلك يكمن الهدف في استخدام إستراتيجيات إدارة القلق لخفض القلق إلى مستوى يمكنك تحمله والبقاء في الموقف.

الوعي والقبول

“الوعي” هو ممارسة تعلم البقاء في اللحظة الحالية وملاحظة تجربتك والبيئة المحيطة الحالية بانتباه كامل، وجزء من الوعي يتمثل أيضاً 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 نصوصاً 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 أو لا ممارسة الوعي لمجرد دقيقة أو اثنتين، فمن الشائع بعض الشيء أن ينجر 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 تماماً في تلك المشاهد لدرجة أن مدة التأخر البالغة ٢٠ دقيقة قد مضت بسرعة بمستويات مقبولة من القلق،

وما أفادها أيضاً 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

ففي المس-تقبل، حت-ى بع-د بض-ع دق-ائق من الآن. إذا تعلمت إبق-اء عقلك ف-ي اللحظة الحالي-ة، فسوف ينخفض قلقك. ث-انياً، عندما تكون منحرفاً تماماً ف-ي 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 وتفعلاتك العاطفية. فبدلاً من ذلك يمكنك ملاحظتها فقط ف-ي أثناء حدوثها، والناس الذين يمارسون الوعي بصفة منتظمة، يصرحون بوجه عام بتمتعهم بمشاعر من الهدوء، والسعادة، وقبول مصاعب الحياة.

إذا بدأ الوعي كش-يء مفيد بالنسبة لك، فالعديد من المجتمعات لديها فصول لتعليم الوعي، كما أن هنالك كتباً، وبرامج صوتية، وتطبيقات للهواتف 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 مقداراً 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 وثنائي

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 بالبعد البطيء إلى ٤، والزفير بالبعد إلى ٤ لمدة أربع دقائق الآن، وانظر إذا ما أصبحت أكثر استرخاءً. لا يهم إذا ما كنت تتنفس من فمك أو

أنفك؛ تنفس بالطريقة التي تريحك. وتأكد من التنفس بلطف وعدم اس-تنشاق

جرعات كبيرة من ال-هواء. وح-اول إبق-اء انتب-اهك عل-ى تنفسك وحركة يدك عل-ى 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، وبطن الساقين، والقدمين. وتقبض كل مجموعة عضلية لمدة ٥ ثوان، ثم ترخي لمدة تتراوح ما بين ١٠ و ١٥ ثانية، ثم تقبض مجدداً لمدة ٥ ثوان وترخي مجدداً لمدة تتراوح ما بين ١٠ و ١٥ ثانية. وبوجه عام تريد اختيار وقت للقيام بهذا التمرين يكون هادئاً نسبياً، 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 أهدأ من الش-عور ب-القبض, وهن-اك آخرون يتعرضون لش-عور أخف. وأياً م-ك-ان م-تش-عر ب-ه، لاحظ الف-ارق حت-ى تصب-ح أفضل وعيًّا ب-الانقباض والاسترخاء 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 ف-ي أجزاء مختلفة من أجس-امهم؛ ولذلك ف-إن المن-اطق المعين-ة الت-ي تحت-اج إل-ى تركيز تتراوح من شخص لآخر. ومعظم الن-اس يص-رحون

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 لمساعدتك 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 واثقتك.

التخيل لا يتعين أن يكون حول مكان أو شخص آخر. وقد تجد من المفيد أن تتذكر بوضوح تجارب شعرت فيها بالثقة والقدرة. لقد كانت جولتين منفصلة حول اجتماع قادم مع مديرها. في الماضي وجدت طرقًا 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 ثقتها، 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 هدوءًا وثقة، وأكثر قدرة. وعندما دخلت الاجتماع مع مديرها، استطاعت الجلوس معتدلة في كرسيها، وشعرت بأنها أكثر استعدادًا للبقاء في الموقف وتحمل أي قلق قد يُثار.

تمرين: ممارسة منهجيات الاسترخاء وتقييمها

حتى الآن، لقد تعلمت كيف أن الوعي والقبول، والنفس، والاسترخاء العضلي التقدمي، والتخيل يمكنها جميعًا مساعدتك على إدارة قلقك والبقاء في المواقف التي تجعلك قلقًا لوقت أطول.

- جرّب كلًا من منهجيات الاسترخاء هذه مرة أو مرتين لرؤية أي منها ينجح على النحو الأفضل بالنسبة لك.
- استخدم ورقة العمل 6-14 في الصفحة التالية لتقييم مستوى القلق أو التوتر على مقياس من صفر إلى 100 قبل كل جلسة ممارسة وبعدها.
- بمجرد تحديد المنهجية - أو المنهجين - التي تناسبك على النحو الأفضل، ابدأ في استخدامها بصورة منتظمة.
- إذا مارست منهجيات الاسترخاء كل يوم، فمن المرجح أن تكون قادرًا على استخدامها بفاعلية عندما تحتاج إليها.

ورقة عمل 6-14. تقييمات منهجيات استرخائنا

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 100، بحيث تعني الدرجة صفر عدم وجود قلق، وتعني الدرجة 100 أقصى قدر من القلق شعرت به على الإطلاق، قبل وبعد التمرين على السواء. وقم بـ إجراء عدد من جلسات الممارسة بواسطة كل من هجيتة من المنهجيات التي تجربتها. وفي أسفل ورقة العمل، اذكر بعض التعليقات حول ما تعلمته. وانظر إذا ما كانت مهارات استرخائك تتحسن مع الممارسة، وقارن أيضًا منهجيات الاسترخاء المختلفة لمعرفة أيها يناسبك على النحو الأفضل.

منهجيات المستخدمة	الاسترخاء	تقييم القلق/التوتر في البداية (صفر - 100)	تقييم القلق/التوتر في النهاية (صفر - 100)

ماذا تعلمت (هل تحسن استرخائنا مع الممارسة؟ وما المنهجيات التي تناسبني على النحو الأفضل؟):

يستطيع مشترون 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 ثققتك بقدرتك على التكيف مع الأمور التي تخشاه. والعديد من المهارات الواردة في جميع أنحاء هذا الكتاب سوف تساعدك على تعلم اختبار أفكار

قلقك وتغييرها. وفي نهاية هذا الفصل، يقترح الشكل ١٤-٦ ترتيبًا لقراءة فصول هذا الكتاب والذي سيساعدك 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 سابقًا. 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 - المزيدي عن الافتراضات - الدفينة، والتي تعد نوعًا شائعًا من القناعات التي تكون حاضرة في القلق، فعلى سبيل المثال، 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 واستخدامها 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 شيئاً 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 تسلسلا تقول فيه شيئاً محرّجاً ثم يتحول وجهك إلى

اللون الأحمر، بينما يضحك الن-اس عليك وي-هزون رعوس-هم وهم يبتعدون.
وسواء جاءت كلمات أو صور، دائماً ما تتعلق أفكار القلب إما بخطر ("ش-يء
م-

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 ما تكون الصور مشوهة، فعلى سبيل المثال، إذا كنت لديك صورة
لرئيسك وهو منزعج منك، فإن صورتك قد تظهر رئيسك كشخص أطول وأكثر
إثارة

للخوف مما هو في الواقع. أو قد تبالغ صورتك في مدى الانزعاج الذي تبدو
عليه لشخص آخر، ومثل هذه التشوهات شائعة في تخيل القلب. ويمكن استخدام
سجلات الأفكار (الفصول من ٦ إلى ٩) لاختبار صورك ورؤية مدى ملاءمتها لتجربتك الفعلية،
ويمكنك أيضاً استخدام التجارب لاختبار القناعات المشوهة. فعلى

سبيل المثال، إذا تخيلت وجهك أحمر اللون، يمكنك اتخاذ صورة لنفسك ومقارنة الصورة مع خيالك.
وعندما تمثل صور قلقك أو ص-افاً دقيقة للأخطار التي تواجهها، من المفيد اكتشف-اف
ماهية الإستراتيجيات التي ستساعدك على النحو الأفضل على التكيف معها
(الفصل ١٠). وكما يمكنك أن ترى، يتضمن تغيير أفكار قلقك كلاً 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 صوراً.

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
الكتاب. بالإضافة إلى ذلك، عندما يتعلم الن-اس مع مخاوفهم في أثناء تناولهم
للأدوية، فإنهم يميلون إلى التفكير في أن العقاقير هي سبب نجاحهم. فعلى
سبيل المثال، تخيل أنك نجحت في البقاء لوقت طويل على واحدة من
الدرجات

الموجودة على سلم خوفك. فإذا فعلت هذا الأمر في أثناء تناولك للأدوية، قد تعتقد أن نجاحك يعود
إلى العقار وليس إلى مهاراتك وممارستك للتكيف.

وجزاء 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 الش-عور بالقلق
وتعلم كيفية تقليله أو تحمله. إنك لا تستطيع أن تقدر بصورة كاملة آثار

الوع-ي والقبول، والتنفس، والاس-ترخاء العضلي التقي-دمي، والتخي-ل، وتغي-ير أفك-ار القلق، والتغلب على-ي التجنب إذا كنت تتن-اول الأدوية-ة. وإحدى فوائده وجود

مس-توى مرتفع أول-ي من القلق تتمثل في-أنه يزي-د من ح-افزنا لتعلم م-هارات التكيف وممارستها. فعندما نش-عر ب-القلق الشديد، تكون رغبتنا-ا في 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

مرتفع-ة. بع-ارة أخرى، إن غالبي-ة الناس الذين يستفيدون من الأدوية-ب-اعتبارها علاج-هم الوحي-د للقلق يع-ودون إل-ى القلق في-خ-لال ع-ام بع-د 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 واحد بع-د ن-هاية الع-لاج. ويعلم الع-لاج السلوكي الإدراكي م-هارات لإدارة القلق والت-ي تؤدي إل-ى تحسن ي-دوم لوقت طوي-ل. بع-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 تُعد من المهدئات، والمهدئات

من الممكن إدمانها، والأشخاص الذين يتناولون المهدئات لفترات طويلة من الوقت قد يكتسبون تحمُّلاً، وهو ما يعني أن الأمر يتطلب مقادير أكبر وأكبر 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 والتحمُّل هما الصفتان الأساسيتان للإدمان، ولهذا سوف يراقبك

طبيبك عن كثب 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 تُستخدم أبدًا في علاج القلق؛ ولكن تشير معظم الأبحاث إلى أنه عند استخدام الأدوية، فإنها يجب أن تُستخدم 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

ملخص الفصل ١٤

- ◀ تتضمن الأنواع الشائعة من القلق حالات الغويا، والقلق الاجتماعي، واضطراب الهلع، واضطراب كرب ما بعد الصدمة، والمخاوف الصحية، واضطراب العلق العام.
- ◀ تتضمن أعراض القلق مجموعة واسعة من الاستجابات البدنية: والحالات المزاجية التي تتراوح بين الانفعال والهلع؛ وتجنب المواقف أو المشاعر؛ والمخاوف حول الأخطار، إلى جانب أفكار حول عدم القدرة على التكيف.
- ◀ السلوكيات الشائعة التي تتبعها عند الشعور بالقلق هي تجنب وسلوكيات الأمان، وهذه الأنواع من السلوكيات تقلل قلقنا في المدى القصير، ولكنها تزيد قلقنا سوءاً بمرور الوقت.
- ◀ تتضمن أفكار القلق المبالغ في تقدير الخطر، إلى جانب الاستخفاف بقدرتنا على التكيف مع التهديدات التي نتوقعها.
- ◀ الأفكار التي تصاحب القلق عادة ما تبدأ بـ "ماذا إذا...؟"، وتتطوي على فكرة أن "شيئاً مفرغاً سيحدث، ولن أتمكن من التكيف".
- ◀ أفكار قلقنا عادة ما تحدث كصور، ومن المهم تحديد هذه الصور حتى نستطيع الاستجابة إليها بطرق مفيدة.
- ◀ الأنواع المختلفة للقلق تتميز بأفكار مختلفة، اعتماداً على نوع الأخطار المتوقعة.
- ◀ إحدى أفضل الطرق للتغلب على القلق تتمثل في مواجهة مخاوفنا من خلال التعرّض لما يخيفنا. وعادة ما يُستخدم سلم خوف لمساعدتنا على مواجهة مخاوفنا بصعود درجة واحدة في كل مرة بالونيرة التي يمكننا تحملها.
- ◀ العديد من المهارات يمكنها مساعدتنا على إدارة القلق عند مواجهة مخاوفنا، والتي تتضمن الوعي والقبول، والتفكير، والاسترخاء العضلي التلقائي، والتخيل، وتغيير أفكار قلقنا.
- ◀ الأدوية قد تكون مفيدة لبعض الناس على المدى القصير، ولكنها لا تؤدي إلى تحسن دائم في القلق لمعظم الناس.
- ◀ تغيير أفكارنا يمثل طريقة مهمة لتحقيق تحسن دائم فيما يخص القلق.
- ◀ يمكن تخصيص فصول هذا الكتاب وقراءتها بتربيات متنوعة، لمساعدتك على تعلم مهارات هذا الكتاب من أجل أغراض متنوعة. ويصف الشكل ٦-١٤ ترتيباً مفيداً لقراءة الفصول من أجل القلق.

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

يهتمون به. إن الصعوبات التي لاقها في التحكم في غضبه في المنزل نتجت عن مشكلات كبيرة في حياته الزوجية - مع جودي، وكانت ماريسا - أما عامل - لطفلين

مراهقين. وعلى الرغم من التغلب على العديد من الصعوبات في حياتها، كثيراً 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 ماريسا

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 غاضباً لفترات أقل من الوقت، وتشعر به بصورة أكثر

اعتدالاً. والتغييرات في أي من هذه الجوانب قد تكون علامات على التقدم وهي مهمة لتتبع الحالات المزاجية وقياسها بمرور الوقت.

تمرين: قياس حالاني المزاجية وتنبعها

يمكن استخدام ورقة العمل 1-10 لتتبع مجموعة متنوعة من الحالات المزاجية والتي تتضمن الغضب، والذنب، والحجل، والحالات المزاجية الإيجابية مثل السعادة.

ورقة عمل 1-10. قياس حالاني المزاجية وتنبعها

اس-تخدم ورقة العمل هذه لقي-اس وتنب-ع مع-دل تكرار وق-وة ومدة أي-ة حال-ة مزاجي-ة تري-د تحس-ينها، كم-ا يمك-ن اس-تخدام ورقة العمل هذه أي-ضاً لقي-اس وتنب-ع العواطف الإيجابية، والتي تتضمن السعادة.

الحالة المزاجية التي أقيّمها: _____

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، وقيّم 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 100 سوف تظهر أنها

أكثر مرة في-حي-اتك تش-عر في-ها ب-هذه الحال-ة المزاجي-ة. إن الح-الات المزاجي-ة التي يت-م الش-عور ب-ها بق-وة س-تزيد درجت-ها على 70. وإذا ش-عرت ب-أن الحال-ة المزاجي-ة في

مستوى متوسط من الحدة، امنحها تقييماً يتراوح بين 30 و 70. وقيّم الحالة المزاجية المعتدلة بدرجة تتراوح بين 1 و 30.

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 منحتة لهذه الحالة المزاجية على مقياس القوة بالأعلى). وإذا لم تشعر بهذه الحالة المزاجية

هذا الأسبوع، فارسم دائرة حول الرقم صفر.



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

تمرين: نتائج الحالة المراجعة

استخدم ورقة العمل ٢-١٥ لتسجيل نتائجك حول تكرار وقوة ومدى الحالة (الحالات) المراجعة التي تقيّمها في ورقة العمل ٢-١٥. يمكنك الإشارة إليها بـ (تكرار)، (قوة)، و (مدة) على ورقة العمل ٣-١٥، أو يمكنك استخدام ألوان مختلفة لكل منها. ومن خلال تتبع جميع هذه الأنواع الثلاثة من تقيّمات الحالات المراجعة على المخطط نفسه، سوف تكون قادرًا على رؤية التقدم في أثناء تعلم المهارات الواردة في هذا الكتاب. واستخدم نسخة أخرى من ورقة العمل ٢-١٥ من أجل كل حالة مراجعة تقيّمها، فعلى سبيل المثال، قد تفرّغ كلاً من الحجل والسعادة، وتريد تتبع كل منهما على نسخة مختلفة من ورقة العمل ٢-١٥. وهناك نسخ إضافية لكل من ورقتي العمل هاتين في ملحق هذا الكتاب وعلى الرابط www.guilford.com/MOM2-materials.

ورقة عمل ٢-١٥. مخطط نتائج الحالة المراجعة

الحالة المراجعة التي أقيّمها:

100
90
80
70
60
50
40
30
20
10
صفر
التاريخ

يستطيع مشترو 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 ومدى حالتك المراجعة، 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 حزيناً 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

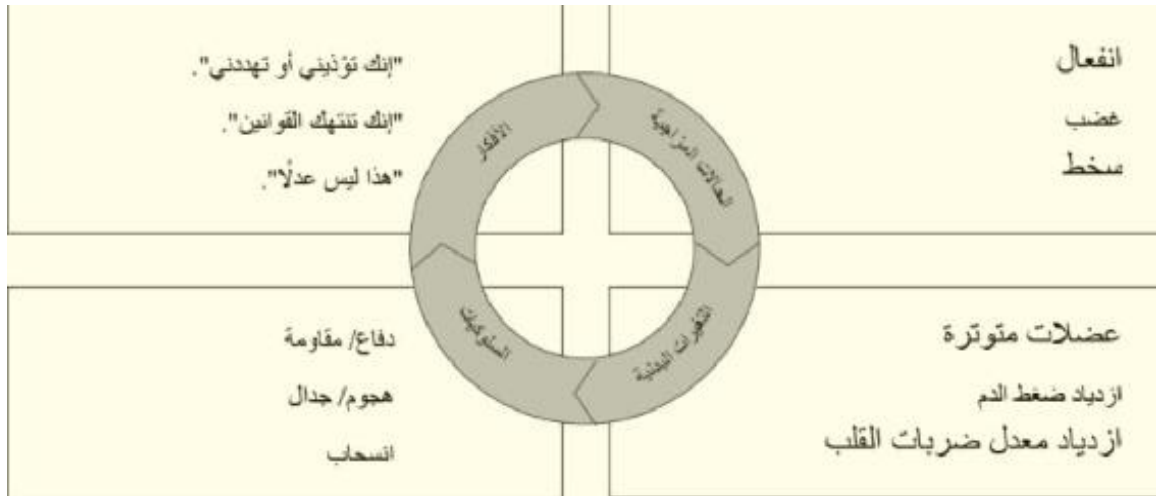
معاملة بصورة حادة، أو أن شخصاً ما يؤذيك أو يستغلك. ومثل جميع الحالات المزاجية، يتحقق الغضب من خلال تغيرات في التفكير، والسلوك، والاستجابات

البدنية، على النحو الظاهر في الشكل ١٥-١. وعندما نكون غاضبين، تتأهب أجسادنا للدفاع أو الهجوم. وعادة ما تنتشع 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 صامتاً 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، بدلاً 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

أحياناً، ويمكن أن يكون الغضب استجابة صحية وتكيفية.

تمرين: فهم الغضب

لقيم ما يحدث عندما تكون غاضبًا، تذكر وقتًا قريبًا شعرت فيه بالغضب أو الانفعال، وصف الموقف في العمود ١ الخاص بسجل الأفكار الجزئي الموجود في ورقة العمل ٣-١٥، واكتب كلمة واحدة لوصف حالتك المزاجية في هذا الموقف (مثل غضب أو انفعال)، وعلى مقياس من صفر إلى ١٠٠ قيّم حالتك المزاجية؛ بحيث تعني الدرجة ١٠٠ التعرض لثورة غضب أو الشعور بأكبر قدر من الغضب شعرت به على الإطلاق، والدرجة ٥٠ تعني مستوى متوسطًا من الغضب، والدرجة ١٠ تعني الانفعال بصورة معتدلة.

في المرحلة التي شعرت فيها بأكبر قدر من الغضب، ماذا كان يدور في ذهنك؟ اكتب تلك الأفكار (كلمات، صور، ذكريات) في العمود ٣. وإذا لم تكن متأكدًا من ماهية الأفكار أو الصور أو الذكريات التي راودتك في هذا الموقف، يملك الفصل السابع كيفية تحديدها.

إذا كان الغضب يمثل حالة مزاجية تريد فهمها بصورة أفضل، كرر هذا التمرين بالنسبة لموقفين وقعًا مؤخرًا شعرت فيهما بالغضب: قيّم شدة حالتك المزاجية؛ ثم اكتب أفكارك التي تتضمن أية صور أو ذكريات راودتك. وبمجرد ملء ورقة العمل ٣-١٥ لعدة مواقف، انتقل إلى القسمين التاليين لهذا الفصل، واللذين سيمسحانك فهما أفضل للغضب ويحددان أساليب لمساعدتك على إدارة غضبك و/أو التعبير عنه بطرق بناءة وليست مدمرة.

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

١. موقف	٢. حالة مزاجية	٣. أفكار تلقائية (صور)
أ. ما الذي شعرت به؟ من؟ ماذا؟ متى؟ أين؟	أ. ما الذي شعرت به؟ ب. قيّم كل حالة مزاجية (صفر - ١٠٠٪).	أ. ما الذي كان يدور بذهنك قبل أن تشعر بهذا تمامًا؟ وهل هناك أية أفكار أخرى؟ أو صور؟ ب. ارسم دائرة حول - أو ضع علامة على - الفكرة الساحقة.

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

أفكار الغضب

الغضب مرتبط بـ إدراك تـ هديد أو خطر أو أذى، وبقتناعـة تفيـد بأنـه يتم انتـهاك قواعد مـهمة، ويمكننا كذلك أن نغضب إذا اعتقدنا أن نـعـامل بظلم أو نمنـع 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 الشخصي ("إنك مـهمل وعديم الفكر!") بدأ ظالمًا جدًا. فقد تجـاهل حبـه واهتمامـه بريك ونيتـه الطيبة الخاصـة بغسل القميص. لاحظ التشديد على العدل، والمعقولية، والتوقع. إنه ليس مجرد الألم أو الضرر هو ما يجعلنا غاضبين،

وإنما انتهاك قواعدها وتوقعاتها.

تخيّل رجلاً يخرس وظيفته. هل يشعر بالغضب؟ ماذا يتوقف على نظرتك. إذا خسر الرجل وظيفته واعتقد أن هذا قرار عاقل (ربما لأن الشركة أفلست وجميع الموظفين خسروا وظائفهم)، فمن المستبعد 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 تشعرك بالأم. أما شعورك بالغضب فسوف يعتمد على تفسيرك لنية ومنطقيّة 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 التفاف الحافلة، فربما تتأوه من الألم، ولكن من المحتمل ألا تشعرك بالغضب. واحتمالية الغضب استجابة للإيذاء ترتبط بأحكامك على المنطقيّة أو النية. فعلى 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 مؤذيّة، وتوقع جون من ريك أن يتحدث بهدوء إليه، حتى عندما كان ريك يشعرك

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 لصداقاتنا، وعلاقاتنا بمن نحب، وشراكاتنا 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 نادرًا 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 مرارًا وتكرارًا، 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، منتظرًا 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 متعمدًا، فقد تشعر بالغضب. ومن ناحية أخرى، إذا اعتقدت أن ذلك كان خطأ بريئًا 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 شخصًا 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 أفعال الآخرين على محمل شخصي، وتعلم التفكير في نيات الناس بطرق أكثر رحمة، وتعلم النظر إلى 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-ع-عادة ما نصنف الأشخاص - مثل-م-فعل-ريك - عندما نشعر بالغضب. وإذا

أستخدمت 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 كوبًا من القهوة، ربما قال ريك لنفسه: "أوه، إنه مستهتر جدًا. إنه لم يعرض عليّ كوبًا من القهوة". إن ريك لم يفكر في أن جون يعلم أن ريك لم يشرب مطلقًا أكثر من كوبي قهوة في اليوم وقد تناول بالفعل كوبًا من القهوة في صباح ذلك اليوم. إن جون لم يكن مستهترًا، 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 والازعاج 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 واعيًا بهذا، هناك عدة أمور يمكنك فعلها لتقليل غضبك وفتح الصندوق. أولاً، يمكنك أن تكون واعيًا بمشكلات "الأضرار الساخنة" الخاصة بك التي يتم

الض-غط-علي-ها. لقد أدرك ريك أن-ه-ك-ان-حس-اسًا-ج-دًا-تج-اه-علامات-تش-ير-إلى-تج-اهل-مش-اعره-واحتياجات-ه. فعند الض-غط-على-أزرار-ال-س-اخنة، بدلاً من التف-اعل بطريقة غاضبة، يمكنك محاولة أن تكون مراقبًا لا يصدر أحكامًا، 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 كوبًا من القهوة لنفسه، سأل ريك جون: "لماذا لم تحضر إليّ كوبًا من القهوة؟" لقد منح هذا الأمر ريك فرصة لاختبار افتراضه بأن جون مستهتر، فأجاب جون: "لقد وجدت أنك قد تناولت كوبًا من القهوة هذا الصباح، وأنا

أعرف أنك لا تشرب أكثر من كوب واحد. ولكن إذا كنت تريد كوبًا 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 "استهتارًا" 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 المن-هجمات الأخرى التي قد تس-اعدك على التحكم في غضبك وتوقع الأحداث التي تعرضك لخطورة الش-عور بالغضب والاستعداد ل-ها، 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 أيضًا 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 استخدام التخيل قبل دخول موقف تتعرض فيه لخطورة فقدان أعصابك. وقد تجد من المفيد تخيل نفسك تقول ما تريد قوله، 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

التخيل، جزئياً لأنهم يسعدك على دراسة المشكلات المحتملة وتصميم ردود مسبقاً. بالإضافة إلى ذلك، من الممكن أن يكون من المفيد رؤية نفسك شخصاً فعّالاً 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 وتتمرّن 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 المدمرة من الغضب، توقف لحظة لتذكرك نفسك بخياراتك. فيمكنك اختيار أن تكون غاضباً أو أن تستخدم الاستراحات أو الحسم على النحو الموصوف فيما يلي لكي تهدأ.

الاستراحات

يمكن أن تكون الاستراحات طريقاً فعالة للتحكم في غضبنا، وأخذ استراحة ينطوي على إزالة نفسك من الموقف الذي تتواجد فيه عندهما 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 بالأمر المهمة بالنسبة لك والأمر التي تحاول تحقيقها.

والاستخدام الفعّال للاستراحات يتضمن إدراك العلامات المبكرة التي تفيدها. أن غضبك يتعاضد مع الطريق-ة التي تريدها-ها التعملم-ع الموقف أو أن-ه يتحول إلى غضب تدميري. ويمكنك استخدام الاستراحات كما يفعل الرياضيون: لاستعادة التركيز أو وضع الإستراتيجيات 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-ها تستخدم لتمكينك من التعملم-ع 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 من 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 سابقاً، 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 طريقاً وسطاً ندافع فيه عن أنفسنا دون مهاجمة الشخص الآخر، فعلى سبيل المثال، فيما يلي ثلاثة ردود على شخص ما ينعتنا بـ"الغباء".

العداوية: (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 أيضاً التعبير عن المتطلبات والاحتياجات بطريقة مباشرة. فعلى سبيل المثال، يجب أنك عائد إلى المنزل من العمل، وبدأ جميع أطفالك يطلبون الحصول على انتباهك في آن واحد. فإذا كنت مرهقاً وحاولت تلبية جميع احتياجاتهم (سلبية)، فقد تبدأ في الشعور بالإجهاد وفي النهاية ستفجر غضباً نحوهم (عدوانية). فعادة ما يكون من الأفضل أن تكون حاسماً وتقول شيئاً مثل: "إنني مرهق حقاً وأحتاج إلى بضع دقائق للراحة قبل أن أتمكن من اللعب معكم". فهذا

يمنحك وقتاً 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 إحساساً 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" وتعبّر 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 أحْتَاج حقاً لأن تفعل لـي هذا الأمر، فمن الأنانية ألا تساعدي إذا كنت تستطيع". فقد تردق-انلا: "إنني أتفهمهم

إحباطك، ولكن ينبغي أن أقول لا؛ لأنني مرهق حقاً 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 تولمني، هل يمكنك من فضلك تدليكها

لي؟" وقد تقول أم 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 بعبارة 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 نادماً ويعبر عن اعتذاره، تكون المسامحة أسهل بعض الشيء. ولكن إذا لم يكن الشخص نادماً على ما فعل أو قال،

فعادة ما تكون المسامحة أصعب كثيراً. ومن المفيد أن تضع في اعتبارك أن المسامحة تتعلق بإراحة أنفسنا من عبء الغضب. وهذا لا يعني تجاهل أفعال الشخص

الآخر؛ ولكنه يعني النظر إلى تلك الأفعال بطريقة مختلفة. فعلى سبيل المثال، قد نتقبل أن الشخص الذي أساء إلينا منزعج أو لديه مشكلات يجب حلها.

أحياناً 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. وأحياناً 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؛ ففـي الـواقـع، إنـك لا تحتـاج حتـى إلـى نقـل مسـامحتك للشـخص الأخر،

والخي-ار الث-اني (كتاب-ة خطاب-مس-امحة) يمكن أن ي-عزز المس-امحة حت-ى إذا لم تعد تتواصل مع الشخص الذي أساء إليك.

١. أخبر الشخص الآخر مباشرة كيف أذاك، من أجل مساعدته على فهم سبب غضبك. فإذا كنت تستخدم عبارات "أنا" كما هو موصوف في قسم الحسم المذكور

أنفًا، تكون لدى الشخص الآخر فرصة للتفكير في وجهة نظرك واستجابتك. فعلى سبيل المثال، قد تقول لشريك حياتك أو صديق جيد: "أشعر كأني غريب عندما

لا تق-دمني إل-ى أص-دقائك. وعن-دما تس-تمر ف-ي فعل-مذا الأمر، برغم أن-ا تحدثنا عن-ه عدة مررات، أتلق-ى رس-الة ب-أنك لا تهتم حقًا بمش-اعري". ف-إذا اعتذر الشخص

الآخر، يمكنك أن تقرر إذا ما كانت مسامحة الشخص أو التحدث عن ماهية التغييرات 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 أبدًا.

تمرين: كتابة خطاب مسامحة

استخدم ورقة العمل ٤-١٥ كدليل لمساعدتك على كتابة خطاب مسامحة. ليس من السهل مسامحة أولئك الذين يسيئون إليك، ولكن المسامحة قد تكون ضرورية لعلاج الجروح العميقة والتخلص من الغضب. فإذا لم تكن مستعدًا في هذه المرحلة لكتابة خطاب مسامحة، فهذا جيد. فقط تجاهل هذا التمرين وهذا القسم، وربما تعود إلى تلك الكلمات في وقت آخر - إذا اخترت القيام بهذا.

ورقة عمل ٤-١٥ . كتابة خطاب مسامحة

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 إيدانك أو إساءة معاملتك). هكذا يمكنني أن أفهم ما فعلت:
٦. (كل شخص يؤدي شخصاً آخر أحياناً. عندما تؤدي شخصاً آخر، كيف ستود أن يفكر ذلك الشخص فيك؟) هكذا أود أن يُنظر إليّ إذا أذيت 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 مشترون هذا الكتاب استخراج نسخة مصورة و/أو تحميل نسخ إضافية من ورقة العمل هذه (انظر المربع الموجود في نهاية جدول المحتويات).

تمرين: تقييم إستراتيجيات إدارة الغضب

لقد تعلمت حتى الآن كيف أن اختبار أفكار الغضب، والاستعداد للأحداث بواسطة التحليل، وإدراك العلامات التحذيرية المبكرة للغضب، والاستراحات، والحسم، والمسامحة، يمكن أن تساعدك جميعها على إدارة غضبك. جرب منهجيات إدارة الغضب تلك لرؤية أي منها تناسبك على النحو الأفضل. ولاكتشاف هذا، استخدم ورقة العمل 10-0 لتقييم مستوى غضبك على مقياس من صفر إلى 100 قبل استخدام هذه الإستراتيجيات وبعده. وبمجرد تحديد المنهجية - أو المنهجتين - التي تنجح على النحو الأفضل بالنسبة لك، ابدأ في استخدامها بانتظام. وكلما زادت ممارستك، زادت احتمالية قدرتك على استخدام تلك الإستراتيجيات بفاعلية عندما تحتاج إليها.

ورقة عمل 10-0: تقييم إستراتيجيات إدارة الغضب

- 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 100 قبل التمرين وبعده على السواء، بحيث تعني الدرجة صفر عدم وجود غضب على الإطلاق، وتعني الدرجة 100 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 أيضاً المنهجيات المختلفة لتعلم أيها تنجح على النحو الأفضل بالنسبة لك.

منهجيات الاسترخاء المستخدمة	تقييم القلق/التوتر في البداية (صفر - 100)	تقييم القلق/التوتر في النهاية (صفر - 100)

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 الناس، يحدث الغضب غالباً مع أفراد الأسرة، فإذا لم تساعدك إستراتيجيات إدارة الغضب الموصوفة آنفاً على التعامل مع الغضب فـي 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 أننا 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 أيضاً على الإحساس بأننا ارتكبنا شيئاً خطأ. ولكن عندما نشعر بالخجل، نفترض أن ما ارتكبناه بصورة خطأ يعنى أننا "معييبون" 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 بالاشمزاز 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 وأتهمت 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 "بغیضة" و"حقيرة".

التغلب على الذنب والخجل

التغلب على الذنب والخجل لا يعني بالضرورة إغفاء نفسك من المسؤولية إذا كنت تعتقد أنك فعلت شيئاً خطأ، ولكن -يعني- تحمل قدر معقول من المسؤولية ومواجهة الأمور التي قادتك إلى هذا الشعور أياً ما كانت.

١. موقف	٢. حالة مزاجية	٣. أفكار تلقائية (صور)
من؟ ماذا؟ من؟ أين؟ أقود سيارتي إلى المنزل عائدة من أحد المطاعم بعد تناول العشاء مع جولي. لقد كانت تتحدث عن زيارة والدها الأخيرة.	أ. ما الذي شعرت به؟ ب. قيم كل حالة مزاجية (صفر - ١٠٠٪). خجل ١٠٠٪	أ. ما الذي كان يدور بذهنك قبل أن تشعر بهذا تماثلاً؟ وهل هناك أية أفكار أخرى؟ أو صوراً؟ ب. ارسم دائرة حول - أو ضع علامة على - الفكرة السائدة. صورة/ ذكرى والذي يعتدي عليّ بدنياً. لقد حاولت التظاهر بأنني تعرضت للإغماء، ولكن هذا لم يوقفه. ذكريات مرئية وجسدية للاعتداء البدني. لا بد أنني شخصية بغیضة لكي يحدث معي هذا الأمر. أنا شخصية حقيرة.

الشكل ١٥-٢. استجابات ماريسا على ورقة العمل ١٥-٣ لفهم خجلها

هناك خمسة جوانب للتغلب على الشعور بالذنب والخجل: تقييم جسامة أفعالك، وتقدير مسؤوليتك الشخصية، وتقدير تعويضات عن أيّة أضرار سببتها،

وكسر الصمت المحيط بالخجل، والمسامحة الذاتية. وعادة ما يتطلب الأمر تمريناً واحداً أو اثنين فقط من هذه التمارين للمساعدة على الشعور بالتغلب على الذنب.

والتغلب على الخجل قد يتطلب العمل على الجوانب الخمسة جميعها.

تقييم جسامة أفعالك

يمكننا الشعور بالذنب أو الخجل حول أفعال كبيرة وصغيرة على حدّ 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 عطفتي". 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 وتجادبت 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 سيثشعرون بقدر أكبر من الذنب حول الكذب على أمهم (المثال ٣) مقارنة لعدم الرد على الهاتف (المثال ١). وقد يشعر بعض الناس بقدر متساوٍ من الذنب في جميع الأمثلة الثلاثة.

والشعور المتكرر بالذنب والخجل يعنى إما أنك تعيش حياتك بطريقة تنتهك مبادئك (مثل الارتباط بشخص آخر فى حين أنك تتوأم بوجود إخلاصك لشريك حياتك)، أو أنك تحكم على الكثير جداً 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 مفيداً 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 قيماً متشابهة. ويمكن أن

تساعدك الأسئلة المحوّلة للمنظور على تقييم جسامة أفعالك. اسأل نفسك: "إلى أي مدى سيبدو هذا الأمر مهماً في غضون خمس سنوات؟" إن الارتباط بشخص

آخر سيظل يبدو انتهاكاً كبيراً لإخلاصك لشريك حياتك في غضون خمس سنوات؛ ولكن الرجوع إلى المنزل متأخراً عن موعد العشاء لثلاث ليالٍ متتالية لن يبدو

أمراً مهماً في غضون خمس سنوات، حتى إذا كان مزعجاً 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 متأخراً عن موعد العشاء.

نلمیحات مفیة

أسئلة لتقییم جسامة أفعالی

- هل الآخرون یعتبرون هذه التجربة جسیمة كما تفعل؟ ولماذا؟
- هل بعض الناس یعتبرونها أقل جسامة؟ ولماذا؟
- إلى أي مدى سأعتبر التجربة جسیمة إذا فعل أعز أصدفانی هذا الأمر بدلاً منی؟
- إلى أي مدى سیدو هذه التجربة مهمة فی خلال شهر؟ أو عام؟ أو خمسة أعوام؟
- إلى أي مدى سأعتبر التجربة جسیمة إذا فعل شخص ما هذا الأمر تجاهی؟
- هل عرفت فی وقت مبكر معنی أو عواقب أفعالی (أو أفكاری)؟ واستنادًا إلى ما عرفت فی ذلك الوقت، هل تنطبق أحكامی الحالية؟
- هل حدث أي ضرر؟ وإذا حدث، هل یمكن تصحیحه؟ وإذا كان الأمر كذلك، كم سیتطلب الأمر من الوقت لإصلاح الضرر؟
- هل كان هناك فعل أسوأ فكرت فیهِ ونجسته (مثل لقد فكرت فی الكذب ولكنی بدلاً من ذلك نجيت الرد على الهاتف)؟

تمرین: تقییم جسامة أفعالی

من خلال استخدام الأسئلة الواردة فی النلمیحات المفیة كدلیل، قیّم مدى جسامة أفعالك، فی نظرك، على مفایس ورقة العمل 6-10. ولما كان الناس یتملكون قیماً وقناعات مختلفة حول الصواب والخطأ، یجب أولاً أن نجعل النتائج النهائية خاصة بك. عند الدرجة 100 على المفایس فی أعلى ورقة العمل، اكتب أخطر فعل خطأ تتوقع أن یرتكبه أحد. فعلى سبیل المثال یمكن أن یكون تعذیب شخص ما وقتله. وعند الدرجة صفر، اكتب فعلاً لن یكون خطراً على الإطلاق، وعند الدرجة 10، قد تكتب فعلاً مثل عدم إعادة قدر صغیر رائد من النقود حصلت علیه فی أحد المتاجر عند الحساب.

صنف بضع درجات على المفایس فی أعلى ورقة العمل بحيث ترى الاختلافات بین الأفعال البسیطة، والمتوسطة، والجسیمة التي قد نشعر بالذنب أو الخجل حیالها. تم فكر فی أسوأ شيء فعلته فی حیاتك، وبافتراض أنه أقل جسامة من التعذیب والقتل، صغ ذلك الفعل على المفایس عند الدرجة التي تعتقد أنها تناسبه.

وبمجرد إعداد مفایسك الخاص، استخدمه لتقییم جسامة الأفعال التي تدفعك إلى الشعور بالذنب أو الخجل.

ورقة عمل 6-10 • تقییم جسامة أفعالی



Text copied to clipboard!

أمثلی الشخصية:

أمثلة شخصية بسیطة: تقییم أمنحه لهذا:

الفعل الشخصي الأسوأ: تقییم أمنحه لهذا:

فعل أقیمه:

تقييم أمنحه لهذا:



فعل أقيمه:

تقييم أمنحه لهذا:



فعل أقيمه:

تقييم أمنحه لهذا:



يستطيع مشتمرو 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 جسامة أفعالك، من المفيد تقدير إلى أي مدى يخضع خطوك المتصور 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 مسؤولة عنه؟ وشعر فيك بالغضب؛ لأنه كان انفجر غضباً في

وجه زوجته جودي ذات ليلة عندما بدأت تشتكي حول فواتير بطاقة انتمائهما المتأخرة. فهل كان مسئولاً عن استجابته الغاضبة؟

هنالك طريقة جيدة لتقدير المسؤولية الشخصية تتمثل في إعداد "فطيرة المسؤولية". وللقيام بذلك، اذكر جميع الأشخاص والجوانب المرتبطين بموقف أسهم في

حدث تشعر حياله بالذنب أو الخجل، وأدرج نفسك في القائمة، ثم ارسـم دائرة لرسم فطيرة، وحدد شرائح المسؤولية عن الحدث بأحجام تعكس

المسئولية

النسبية. وارسم شريحتك في النهاية، بحيث لا تحدد لنفسك مسبقاً مسؤولية أكثر من اللازم. ويظهر الشكل ١٥-٣ الأشخاص والأشياء الذين حددتهم ماريسا كمسؤولين جزئياً عن تعرضها للاعتداء البدني بالضرب، وكيف أكملت فطيرة مسئوليتها الأولى. 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 مسئولة 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، توقفت الاعتداء بالضرب. ولكن إيقاف والدها وهي في سن الرابعة عشرة لم يكن يعني أنها كانت قادرة على القيام بذلك طوال الوقت.

أشخاص/أشياء مسئولون عن تعرضي للاعتداء البدني
أبي (الذي يضربني)
الكحوليات (والذي كان يضربني عند تناوله الكحوليات)
أمي (إنها لم تحمني)
جدي (الذي كان يسيء معاملة أبي)
أنا

الشكل ١٥-٣. فطيرة مسئولية ماريسا

أشخاص/أشياء مسئولون عن نوبات غصبي
ديوننا ومشكلاتنا المالية
جودي (التي تثير الموضوع في الليل عندما أكون مرهقاً)
العمل لساعات متأخرة (أكون مرهقاً ومنغصلاً على نحو مفرط)
أنا

الشكل ١٥-٤. فطيرة مسئولية فيك

فقد يكون والدها غير مستعد للمخاطرة بمواجعتها كطفلة أكبر سنًا؛ ولكن لم يكن
سيجد مشكلة في التغلب عليها عندما كانت أصغر سنًا. وحتى لو قاومتها
عندما كانت أصغر سنًا، فمن المرجح أن هذا لم يكن سيوقفه. وحتى عندما يقاوم الأطفال الأكبر سنًا
والمراهقون الضرب، عادة ما يتم تجاهلهم. إن فطيرة المسؤولية
ساعدت على إراحة تخفيف شعور ماريسا بالذنب.

أكمل فيك فطيرة مسؤوليته (الشكل ١٥-٤) عندما شعر بالذنب حول الصراخ في وجه زوجته
جودي، بعد شكواها له حول فواتير بطاقة الائتمان المتأخرة. لقد كان
هذا انتهاكًا خطيرًا لوعده لجودي بأنه لن يهاجمها، ورغم أنه لم يضرب جودي أو يدفعها، فإنه
هددها بدنيًا من خلال الوقوف بالقرب منها والصراخ في وجهها.
وكما ترى، قرر فيك أنه كان مسئولًا بصورة أساسية عن نوبة غضبه. ورغم أن جودي، وديونهما،
وساعات العمل المتأخرة أسهمت جميعًا في غضبه، فقد شعر
بأنه كان يستطيع التعامل مع هذا الموقف بصورة أقل تهديدًا. ولذلك، قرر فيك أنه يتوجب عليه
تعويض جودي عما فعل. وقد أكد هذا الحادث له أيضًا أنه كان
بحاجة إلى تغيير استجاباته الغاضبة.

وكم- يبين مث-الا ماريسا- وفيك، يمكن أن تس-اعدك فطائر المسؤولية على تقييم
مسئولية كل من المس-اهمين في الموقف. وفطيرة المسؤولية ليست مُصممة
لتقليل الذنب دائمًا؛ فأحيانًا يكون من الصحي الشعور بالذنب حول ما نعمل. 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
المسئولية 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

تمرين: استخدام فطيرة المسؤولية لمشاعر الذنب والخجل

(١) فكر في حدث أو موقف سلبى في حياتك تشعر فيه بالذنب أو الخجل. واذكر هذا الحدث أو الموقف في البند ١ من ورقة
العمل ٧-١٥. (٢) في البند ٢ من ورقة العمل ٧-١٥، اذكر جميع الأشخاص والظروف التي يمكن أن تكون قد أسهمت في النتيجة.
وضع نفسك في أسفل القائمة، بحيث يمكنك تقييم حصنك من المسؤولية في النهاية. (٣) فنشّم الفطيرة في البند ٣ من ورقة
العمل إلى شرائح، مصنفاً تلك الشرائح بأسماء الأشخاص أو الظروف الموجودة في قائمتك. وامنح الشرائح الأكبر للأشخاص أو
الظروف الذين تعتقد أنهم يتحملون مسؤولية أكبر. (٤) عند انتهائك، استخدم الأسئلة الواردة في البند ٤ من ورقة العمل للتفكير
في قدر مسئوليتك.

ورقة عمل ٧-١٥. استخدام فطيرة المسؤولية لمشاعر الذنب والخجل

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 مسؤليته؟

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 أذيت شخصاً آخر، فمن المهم تقديم تعويضات عن أفعالك. فمحاولة إصلاح الضرر الذي فعلته يمكن أن تمثل مكوناً مهماً لعلاج نفسك وعلاقتك. وتقديم

التعويضات يتضمّن إدراك مـا فعلت، والتحلّي بالشجاعة الكافية لمواجهة الشخص الذي أذيتـه، طالباً مسـامحتـه، ومحدداً مـا يمكنك فعلـه لإصـلاح الألام الذي

<p>تمرين: تقديم تعويضات لشخص متضرر</p> <p>تستطيع ورقة العمل ١٥-٨ مساعدتك على وضع خطتك الشخصية لإجراء إصلاحات لشخص متضرر.</p>
<p>ورقة عمل ١٥-٨ - تقديم تعويضات لشخص متضرر</p>

تسببت فيه.

هذا هو الشخص الذي أذيتـه:

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 أذيتـه:

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 مشترى 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 أدت 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 آذيت. 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

سرك سوف يؤدي إلى استنكار، أو انتقاد، أو رفض. وليس من النادر بالنسبة للأشخاص الذين يخفون سرّاً لوقت طويل أن يُفاجأوا بالقبول الذي يلقون به عندما يكشفون عن سرهم، ويتعارض القبول مع الرفض المتوقع ويفرض إعادة تقييم لمعنى سرك.

ورغم أنك قد لا تثق في أي شخص بصورة كاملة، من المهم الكشف عن سرك للأشخاص الذين تثق بهم لأقصى حد. فقد تخبر الأشخاص بمدى القلق الذي تشعر

به نتيجة الكشف عن سرك ومدى صعوبة القيام بهذا الأمر بالنسبة لك، وتأكد من الحديث لشخص ما في زمان ومكان سيتاح 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

الدراسي. وكانت تقلق من إقدام الناس على الحكم عليها بصور سلبية إذا عرفوا. ومثل هذا عبئاً ثقيلاً لا عليها، وخاصة عندما كان الآخرون يتحدثون عن إدمان

المخدرات أو تخرج أطفالهم في الجامعة.

و ذات ليلة، خرجت بترا لتناول العشاء مع صديقتها المقربة مونيكا، وكانتا يتحدثان 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 بترًا ريقها بصعوبة, وقررت أن تخاطر. فبدأت الحديث بإخبار صديقتها بأنها كانت تتناول بعض العقاقير المخدرة عندما كانت

مراهقة. تفاجأت بترًا من أن مونيك، فيما يبدو، لم تنتقد لها لهذا، ولكنها قالت بدلاً من ذلك: "العديد من الناس في سننا فعلوا هذا الأمر عندما كانوا صغارًا". لقد

شجع هذا الرد بترًا على إخبار مونيك بالمزيد من التفاصيل حول استهتارها في فترة شبابها. وبنهاية الساعة، كشفت عن خجلها حول فشلها الدراسي وفصلها من

الجامعة. وتفاجأت بترًا من تفهم مونيك لتجاربها وتعاطفها معها. وبدلاً من توجيه الانتقادات، عبرت مونيك عن تقديرها لما حققته بترًا في حياتها بعد هذه البداية

المضطربة, وبعد تلك الليلة، شعرت بترًا باقترابها إلى مونيك أكثر من أي وقت سابق. وبدأت تنظر إلى إخفاقاتها الشبابية بقدر أقل من الخجل.

المسامحة الذاتية

أن تكون شخصًا جيدًا لا يعني أنك لن تفعل أشياء سيئة مطلقًا, 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 - سينيون, ولكن

الانتهاكات لا تعني بالضرورة أننا سينيون. فمثل حالة بترًا تمامًا، قد ترتبط أفعالنا بموقف معين أو بوقت من حياتنا.

والمسامحة الذاتية يمكن أن تؤدي إلى تغيير 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".

وتمامًا مثل خطاب المسامحة الذي كتبه 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.

تمرين: مسامحة نفسي

بعض الناس يعانون صعوبة كبيرة في مسامحة أنفسهم: فقد تراوهم أصوات داخلية فاسية وانتقادية. فإذا كنت قادرًا على مسامحة الآخرين على أخطائهم، ولكنك تجد صعوبة في مسامحة نفسك، يمكنك الاستغادة من ممارسة المسامحة الذاتية، وهذا الأمر يتضمن تعلم رؤية نفسك بالقدر نفسه من الرحمة والشفقة اللذين ترى بهما الآخرين. وورقة العمل ٩-١٥ الموجودة في الصفحة التالية يمكن أن ترشدك عبر هذه العملية.

ورقة عمل ٩-١٥. مسامحة نفسي

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 ما ارتكبت والألم الذي تشعر به أو تنسىهما أو تنكرهما؛ ولكن المسامحة تعني إيجاد طريق للتخلّي عن شغورك بالذنب
 - و الخجل، 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 مشرترو 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، وشغورك بالذنب والخجل في الفصول من ٦ إلى ١٢.

ملخص الفصل ١٥

- « في أثناء ممارستك للمهارات الواردة في هذا الكتاب، سوف تساعدك ورقة العمل ١٥-١ و١٥-٢ على تقييم تقدمك وتتبعه فيما يخص معدل تكرار حالاتك المزاجية وفوتها ومدتها.
- « يتميز الغضب بتوتر عضلي، وزيادة في معدل ضربات القلب، وارتفاع ضغط الدم، وتبني موقف دفاعي أو هجومي.
- « عندما نشعر بالغضب، نركز أفكارنا على تصورات مفادها أن الأشخاص الآخرين يؤذوننا أو يهددوننا أو ينتهكون الفوائد أو يتصرفون بظلم.
- « من الممكن أن يتراوح الغضب من انفعال معتدل إلى سخط. ودرجة شعورنا بالغضب تتأثر بتفسيرنا لمعنى الأحداث أو توقعاتنا للآخرين، وإذا ما كنا نظن أن سلوك الآخرين كان منعمداً أم لا.
- « المنهجات الفعالة في مواجهة أفكار الغضب تتضمن استخدام التخيل لتوقع الأحداث التي تتعرض فيها لخطورة الشعور بالغضب والاستعداد لها، وإدراك العلامات التحذيرية المبكرة للغضب، والاستراحات، والحسم، والمسامحة، والعلاج الزوجي أو الأسري.
- « نحن نشعر بالذنب عندما نعتقد أننا فعلنا شيئاً خطأ أو أننا لم نلتزم بالمعايير التي نضعها لأنفسنا.
- « عادة ما تصاحب الشعور بالذنب أفكار تحتوي على كلمتي "يجب" أو "ينبغي".
- « ينطوي الشعور بالخجل على تصور أننا فعلنا شيئاً خطأ، وأنها نحتاج إلى إبقائه سراً، وأن ما فعله يعنى شيئاً بعضياً يتعلق بنا.
- « يمكن تخفيف مشاعر الذنب أو الخجل أو التخلص منها من خلال تقييم جسامته أفعالك، وتقدير المسؤولية الشخصية، وتقديم تعويضات عن أي ضرر سببته، وكسر الصمت المحيط بالخجل، والمسامحة الذاتية.

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 جلست بجواري

والتقطت صنارة، سوف أعلمك 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، وملاءمات جداول مواعيد

الأنشطة الأسبوعية، وتخطيط التجارب السلوكية، وما إلى ذلك). والمرحلة الثانية فيمّا يخص 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 واعٍ 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 يُسمى بـ"ارتكاس". وتنطبق كلمة "ارتكاس" عندما تصبح حالتك 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 حالتك المزاجية تسوء، فيفضل أن تعود إلى التطبيق المتعمد والدعوى للمهارات التي ساعدتك 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.

تمرين: مراجعة مهارات هذا الكتاب وتقييمها

يرشدك هذا الفصل حول الخطوات التي يمكنك اتخاذها لمواصلة الاستفادة من - وتعزيز - مهارات هذا الكتاب التي تعلمتها حتى الآن لمنع الارتكاس وإدارته. وكنقطة انطلاق لهذا التخطيط، املاً ورقة العمل ١٦-١. وتظهر ورقة العمل هذه المهارات الواردة في هذا الكتاب. واستخدم مقياس التقييم من صفر إلى ٣ الموجود في أعلى ورقة العمل لتقييم كل مهارة وفقاً لعدد مرات استخدامها، وكم مرة أفادتك عندما استخدمتها، وإلى أي مدى تظل تستخدمها، وإلى أي مدى تعتقد أنك قد تستخدم هذه المهارة في المستقبل. ولا تطلق إذا لم تكن قد أتقنت جميع هذه المهارات. وربما نسيت أنك مارست بعضها منها، وربما هناك مهارات تم تخطيها في أثناء قراءة هذا الكتاب. وربما تستخدم مهارات أخرى الآن تلقائياً شديدة لدرجة أنك نسيت أنك تعلمتها، وتذكرك القائمة المرجعية للمهارات بأن هناك العديد من الأدوات المختلفة متاحة لمساعدتك على إدارة حالاتك المراجعية.

ورقة عمل ١٦-١. القائمة المرجعية لمهارات هذا الكتاب

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 زلت تستخدم هذه المهارة؟؛ ستستخدم في المستقبل = هل تعتقد أنك ستستخدم هذه المهارة في المستقبل؟

قيّم كل مهارة في جميع الفئات الأربع مستخدماً المقياس التالي :

صفر = استخداماً منعماً ١ = أحياناً ٢ = بشكل متكرر ٣ = أغلب الوقت

انظر الفصل	مهارات جوهرية	مُستخدمة؟ مفيدة؟	ما زالت مُستخدمة؟	ستستخدم في المستقبل؟
٢	لاحظ التفاعلات فيما بين الأفكار والحالات المراجعية والسلوكيات والاستجابات البدنية والبيئة			
٤	حدد الحالات المراجعية			
٤	قيّم حدة الحالات المراجعية			
٥	ضع أهدافاً			
٥	فكر في مرآة ونيوب العنبر			
٧.٦	حدد الأفكار والصور التلقائية			
٧.٦	أكمل الأعمدة الثلاثة الأولى لسجل الأفكار			
٧	حدد الأفكار المساحية			
٨	اعتر على أدلة داعمة وغير داعمة لفكرة مساحية			
٩	وَدِّ أفكاراً بديلة أو متوازنة استناداً إلى الأدلة المجموعة.			

(يتبع في الصفحة التالية)

يستطيع مشترون 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)

انظر الفصل	مهارات جوهرية	مستخدمة؟ مفيدة؟	مزال؟ مستخدمة؟	سنتستخدم في المستقبل؟
٩-٦	أملأ سجل الأفكار بساعي الأعمدة اجمع المزيد من الأدلة لتعزيز أفكارك الجديدة			
١٠	عندما يدعم الأدلة الموجودة في سجل الأفكار فكره ساحبه، أكمل خطة عمل لحل المشكله			
١٠	استخدم خطط عمل لإجراء تغيير في جوانك للوصول إلى هدف.			
١٠	مارس الميول لمواقف حياتيه، وأفكار، وجالات مزاجيه			
١١	حدد الافتراضات الذهنيه "إذا... فإن..."			
١١	اختبر افتراضًا ذهنيًا بواسطة تحارب سلوكيه			
١١	طور افتراضات بديله تناسب تجربتك الحياتيه			
١٢	حدد قناعات جوهرية			
١٢	حدد قناعات جوهرية جديدة			
١٢	اكتب أدله لدعم وتعزيز قناعات جوهرية جديدة			
١٢	قِّم الثقة بقناعات جوهرية جديدة			
١٢	استخدم معايير لتقييم تعبير إيجابى			
١٢	عزز قناعات جوهرية جديدة بواسطة تحارب سلوكيه			
١٢	مارس الامتنان من خلال استخدام مفكرة امتنان			
١٢	كبر عن امتنانك للآخرين نصرف بكرم			
	انظر الفصل			
	مهارات الاكتئاب			
١٣	قِّم أعراض الاكتئاب			
١٣	استخدم سجل الأنشطة لملاحظة العلاقات بين الأنشطة والحالات المزاجيه			
١٣	استخدم جدول مواعيد الأنشطة لتحديد مواعيد لأنشطة ممتعه. وتحقق شيئًا، ونساعدك علم، تحقيق شيء، وتناقش مع قبلك			

(يتبع في الصفحة التالية)

ورقة عمل ١٦-١. (تابع الورقة السابقة)

انظر الفصل	مهارات الاكتاب	مستخدمة؟	مفيدة؟	ما زالت مستخدمة؟	ستستخدم في المستقبل؟
١٣	افعل أنشطة حتى عندما لا تشعر أنك تريد هذا.	مستخدمة؟	مفيدة؟	مستخدمة؟	المستقبل؟
١٣	لاحظ التجارب الإيجابية البسيطة واستمتع بها اختبر أفكارك وصورك الكتيبة	مستخدمة؟	مفيدة؟	مستخدمة؟	المستقبل؟
١٣-٦	مهارات القلق				
انظر الفصل	فيم أعراض القلق				
١٤	لاحظ الأوقات التي تجنب فيها شيئاً ما بسبب القلق				
١٤	حدد سلوكيات أمانك				
١٤	أعد سلم خوف				
١٤	استخدم سلم خوف لمواجهة مخاوفك والتغلب على التجنب				
١٤	استخدم الوعي والقبول لإدارة القلق				
١٤	مارس التنفس لإدارة القلق				
١٤	مارس الاسترخاء العملي التقدم لإدارة القلق				
١٤	استخدم التخيل لإدارة القلق				
١٤	اختبر الأفكار والصور المثيرة للقلق				
١٤، ١١، ٩-٦	مهارات العصب				
انظر الفصل	استخدم التخيل لتوقف الأحداث والاستعداد لها				
١٥	تعرف على العلامات التحذيرية المبكرة للعصب				
١٥	استخدم استراتيجيات				
١٥	استخدم نواصلاً حاسقاً				
١٥	مارس المسامحة				
١٥	اختبر أفكار وصور العصب				
١٥، ١١-٦					

(يتبع في الصفحة التالية)

ورقة عمل ١٦-١. (تابع الورقة السابقة)

انظر الفصل	مهارات العصب	مستخدمة؟	مفيدة؟	ما زالت مستخدمة؟	ستستخدم في المستقبل؟
١٥	فيم حسامة أعمالك				
١٥	استخدم فطيرة مسنولة				
١٥	قدم بعوضات				
١٥	اقطع الفطيرة				
١٥	مارس المسامحة الذاتية				

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.

أحد أغراض ورقة العمل 1-16 هو تسليط الضوء على المهارات التي تعلمتها من هذا الكتاب. إن التحسن الذي أحرزته هو نتيجة لجهودك والمهارات الجديدة التي اكتسبتها. وبمكتك المضي قدماً وانوّل بأن أحدًا لن يستطيع استراخ هذه المهارات منك. بل إنك ستتعلم استخدام مهاراتك في المزيد من المواقف بمرور الوقت. وعندما تفعل ذلك، سوف يكون من المستبعد أن تعاني مشكلات مزاجية في المستقبل. وسوف تزداد احتمالية شعورك بالسعادة وإيجاد هدف ومعنى إيجابيين في حياتك.

قلل احتمالية الارتكاس

أحياناً ما نتوقف عن استخدام المهارات؛ لأننا نشعر بتحسّن. وفي أحيان أخرى، تعود الأفكار والسلوكيات القديمة على الرغم من الجهود التي نبذلها، ونبدأ في الشعور بحالات مزاجية سلبية أكثر تكراراً وحدة واستمرارية وتدميراً. ورغم سوء هذه الحالة، فقد تكون فرصة لمواصلة تنمية مهاراتنا وقد تساعد على جعل هذه

المهارات أكثر تلقائية. وكما هو مذكور آنفاً في هذا الفصل، إذا لاحظنا هذه الانتكاسات في وقت مبكر واتخذنا إجراءً، تكون لدينا فرصة جيدة لتحسين حالتنا 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 دقائق قلبها تتسارع. وكان بن عادة ما يشعر بالاكنتاب عندما كان يبدو

له أن أبناءه وأحفاده لم يعودوا بحاجة إليه، وكانت ماريسا تشعر بمزيد من الاكنتاب عندما تفكر في أنهم لم يكونوا يهتمون بها أو كانوا يستغلونها. وفي ورقة

العمل ١٦-٢، اذكر 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 واعيً بأن معظمنا لديهم علامات تحذيرية مبكرة تشير إلى

انغماسنا في حالات مزاجية أكثر عمقاً وإزعاجاً. فعلى سبيل المثال، أصبح بن نشيطاً بعض الشيء مجدداً 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.

وعلاماتك التحذيرية المبكرة قد تكون سلوكيات تفعلها أو لا تفعلها (مثل البقاء في السرير لوقت

أطول، وزيادة التسوية، وتجنب المواقف أو الأشخاص)، أو أفكارًا (سلبية، مقلقة، ناقدة للذات)، أو حالات مزاجية (ارتفاع في نتائج جرد الاكتئاب أو القلق، والانفعالات المتزايدة) أو تغيرات بدنية (النوم بصعوبة 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، سوف يتضمن تحديد العلامات التحذيرية المبكرة في أساسًا منتظمًا لحالاتنا المزاجية، حتى بعد شهورنا بالتحسن. فإذا كنت مكتئبًا أو قلقًا في 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، وتحملته وتقليله. 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 التحذيرية 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 نشاطًا وسيخرج من المنزل أكثر، وسيضع

خططًا لكي يتواجد مع الناس. كما أدرك بن، بعد مراجعة ورقة العمل ١٦-١، أن جزءًا مهمًا 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 قادرًا على الاستجابة

تلقائيًا لأفكاره السلبية إذا عاد اكتتابه. ولذلك، فقد خطط أيضًا 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 الامتحان، 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.

تمرين: تقليل خطورة الارتكاس

تساعدك ورقة العمل ٢-١٦ على تقليل خطورة تعرضك للارتكاس من خلال:

١. تحديد مواقفك عالية الخطورة.
٢. تحديد العلامات التحذيرية المبكرة التي تشير إلى انغماسك بصورة أعمق في الشعور بالاكئاب أو القلق أو العصب أو الذنب.
٣. إعداد خطة عمل لمساعدتك على مواجهة التحديات وفترات الصبغ.

ورقة عمل ٢-١٦. خطتي لتقليل خطورة الارتكاس

١. موافقي عالية الخطورة:
 ٢. علاماتي التحذيرية المبكرة:
- قيّم حالاتك المزاجية بصفة منتظمة (أسبوعيًا على سبيل المثال). نتيجتي التحذيرية هي ____
٣. خطة عملي (راجع ورقة العمل ١-١٦ 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).

تمرين: تخيل نفسك تكيف

قد يكون من المفيد ممارسة خطتك التي وضعتها في ورقة العمل ١٦-٢ قبل أن تحتاج إليها، وإحدى الطرق للقيام بهذا تتمثل في تخيل أحد مواقفك عالية الخطورة يحدث في المستقبل. وتخيل هذا الموقف بقدر كبير من التفصيل. ماذا يحدث؟ ماذا ترى أو تسمع؟ وبعد ذلك، تخيل شعورك بعدة علامات من علامات التحذيرية الصكرة أو جميعها. كيف تشعر؟ بماذا تفكر؟ ماذا تفعل؟ والآن تخيل وضع خطتك موضع التنفيذ. خصص عدة دقائق لتخيل القيام بكل خطوة من خطوات خطتك بالتفصيل. وعند تنفيذ كل خطوة في خيالك، انتبه إلى أفعالك، وأفكارك، ومشاعرك. كيف يؤثر هذا على حالتك المزاجية؟ وأفكارك؟ وسلوكك؟ واستجاباتك البدنية؟

استنادًا إلى تمرين التخيل هذا، ما مدى ثقتك بأن خطتك التي كتبها في القسم الثالث من ورقة العمل ١٦-٢ ستكون كافية لمساعدتك على الشعور بالتحسن مرة أخرى إذا بدأت تتعرض للارتكاس؟ (نقطة منخفضة أم متوسطة أم مرتفعة) إذا كان مستوى ثقتك مرتفعًا، فمن المرجح أن تكون خطتك جيدة. وإذا كانت ثقتك بخطتك منخفضة، فإنك تريد التفكير في الأمور الأخرى التي يمكنك إضافتها إلى خطتك والتي سوف تعزز فرصتك في إدارة التحديات المستقبلية. فإذا كنت تعتقد أن الخطه جيدة، ولكنك تفقد الثقة بمهاراتك لتنفيذها، فأفضل شيء تفعله هو مواصلة ممارسة المهارات الموجودة في خطة عملك حتى عندما تشعر بأنك في حالة جيدة. وبصورة مثالية، سوف تريد أن تكون معظم مهارات نقل الارتكاس تلقائية لبعض الشيء عندما تكون في حالة جيدة. حتى يمكنك الاعتماد عليها لمساعدتك إذا بدأت تشعر بحالة أسوأ.

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 جانبًا، 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، فقلد تـرجع إليـه مرة كل بضعة أسـابيع أو مرة كل شـهر 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 الكتاب في البداية لمسألتهم على التمتع-امل مع-حالات مزاجية-تزعجهم، مثل الاكتئاب 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 القبول ليس

إلى الطابق الأرضي فحسب، وإنما إلى الطابق العلوي.

فعلى سبيل المثال، لقد تعلمت في الفصل الثاني عشر استخدام مفكرة الامتحان، والتعبير عن الامتحان 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 شخصًا آخر تثق به لاقتراح معالج. وإذا كان هذا

الكتاب مفيدًا 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 بتحسين، 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، وتتبع بالتفصيل تقدم بن وليندا وماريسا وفيك، ربما تكون متشوقاً لمعرفة ما حدث لهم. وتصف هذه

الخاتمة حياتهم بمرور الوقت.

بن: أكبر سنًا وأحسن حالاً

تغلب بن على اكتنابه من خلال اختبار أفكاره على سجلات أفكار، ومن خلال إجراء تجارب لتعلم طرق جديدة للتفاعل مع أبنائه وأحفاده. كما أنه وجد من المفيد

جدًا 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 مع زوجته سيلفي. بالإضافة إلى ذلك، تحدث كل من-هما حول كيفية كل من-هما إذا مات الآخر أولاً. فعل-ي

الرغم من أن بن تمنى أن تعيش سيلفي حتى يموت، فقد بدأ 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 قائلًا: "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 منحتها إحساسًا بالسعادة أو الإنجاز، وتلك التي

قادت-ه إلى مواجهة تحديات الحياة بدلاً من تجنبها، كما انتبه-ه إلى الأمور التي كان يقدرها لأقصى حد (أي العائلة والأصدقاء) وتأكد من أن أنشطته كانت تبقى-ه

مرتبطًا بهم. وحتى مع بذل جهد دعوب، تنوع تحسن بن من أسبوع إلى أسبوع. ويظهر الشكل خ-١ مخطط نتائج اكتتاب بن على جرد الاكتتاب (ورقة العمل ١٣-١)

الخاص بوقت خضوعه للعلاج السلوكي الإدراكي.

دائمًا ما لا يتحسن الناس كل أسبوع على مخطط نتائج الاكتتاب. لاحظ أن بن ربما راودته فكرة مفادها أنه لا يحرز أي تقدم في الأسبوع الثالث، عندما ارتفعت

فعليًا نتيجة اكتنابه 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 نتائج اكتئاب ماريسا (الشكل خ-٣)، كان نمط تحسنها مختلفاً بعض الشيء عن نمط تحسن بن. لقد ارتفعت نتائج 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

كانت تناقش مع معالجتها تعرضها للإيذاء في طفولتها، وعندما شعرت بالإحباط وتوقفت عن ملء سجلات الأفكار)، كانت نتائجها أعلى (كانت 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 اكتتاب ماريسا أعلى من ٣٠ على مدار سبعة أسابيع. وفي الأسابيع العشرة التالية، تجاوزت نتائجها ٣٠ نقطة في أسبوع

واحد فقط؛ ولذلك فبينما ظلت ماريسا تتعلم -تكتيب- اب-عل-ى مدار ش-هور، فقد س-اعدها المخطط عل-ى رؤي-ة أن الأس-ابيع الت-ي ش-عرت في-ها ب-الاكتتاب 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 بالاكتتاب 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 البنايات 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 قادتها 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 قناعاتها الكارثية أو تفسيراتها البديلة تتماشى مع تجاربها الحياتية بصورة أفضل، وتم إجراء هذه التجارب في مكتب معالجتها، وفي خيالها، وفي المنزل، وعلى متن الطائرات.

وبمرور الوقت، أصبحت ليندا واثقة بأن أحاسيسها البدنية التي شعرت بها كانت ناتجة عن القلق، وليس خطرًا بدنيًا، وتعلمت عددًا من الإستراتيجيات، 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 والاكنتاب والقلق كانت تهدد زواجه.

وناقش فيك كلاً من هذه القضايا تباعاً. وتميز تقدم فيك بالعمل الجاد، والجهد الدعوب، والتحسن المستمر، الذي تخلله السقوط مرتين عصيبتين عاد خلالهما

لشرب الكحوليات وتعرض فيهما لانهايار شديد في حياته. وبعد إكمال ما يقرب من ٣٥ سجل أفكار، اكتسب فيك قدرة جيدة على تحديد - واختبار - الأفكار التي

أسهمت في حالاته المزاجية وتقديره الذاتي المنخفض وإدمان الكحوليات. ومن خلال توقع أحداث صعبة واستخدام التخيل لئلا تتعداها، استطاع التحكم في

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 الت-ي ع-اد في-ها لش-رب الكحوليات، اس-تطاع بنج-اح التحكم في رغباته ف-ي تن-اول الكحوليات ومواصلة الابتع-اد عن-ها، وقد أرج-ع ابتع-اده عن

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.

قناعة جوهرية جديدة: أنا كفاء

أدله أو نحارت بدعم قناعاتي الجديدة:

1. زرت أنا وابنتي كلية كانت تفكر في الالتحاق بها، وساعدتها على الإلمام بالأمور وطرح أسئلة، وقد أخبرتني بأنها تقدر مساعدتي.
2. لقد ساعدت ابني في مشروع علمي كان يعمل عليه. إنني لم أنجز المشروع نيابة عنه، ولكنني ساعدته على التفكير في طريقة، وقد ساعدته هذه الطريقة على إنجاز المشروع بمفرده.
3. عبرت جودي عن إعجابها بانتعادي عن الكحوليات.
4. بعث منتجات لأربعة عملاء جدد الأسبوع الماضي.
5. طلب إليّ القائم على الجمعية الخيرية تنظيم اجتماع للأعضاء المنضمين حديثاً للجمعية.
6. حضرت اجتماع مؤسسة مدمني الكحوليات المجهولين مساء الثلاثاء عندما شعرت برغبة في تناول الكحوليات.
7. إنني أقدم تقاريري الشهرية في الوقت المناسب.
8. لقد ظللت هادئاً عندما كنت أناقش مع جودي مسألة قواتيرنا.

الشكل خ - 3. سجل قناعات فيك الجوهرية الجديدة

كما ساعد العلاج فيك وجودي على إصلاح ثقتهما 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

قناعاته الجوهرية الجديدة لمس-اعدته على-البق-اء واعياً بكفاءته، وأرج-ع ابتع-اده الح-الي عن الكحوليات، وتحسن زواجه، والإحساس المتزايد بالسعادة إلى-ى 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 مصائد إزعاج المستقبل إلى لؤلؤ 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

سجل أفكار

١. موقف	٢. حالة مزاوية	٣. أفكار تلقائية (صور)	٤. أدوات لدعم التفكير المراجعة	٥. أداة لا تدعم التفكير المساجنة	٦. أفكار بديلة/مؤازرة	٧. تقييم حالاتك المزاوية الآن
من الذي كنت معه؟ ماذا كنت تفعل؟ مضى حدث هذا؟ أين كنت؟	صف كل حالة مزاوية بكلمة واحدة. مُهم عدة الحالة المزاوية (مستر - ٢٠١٠) ارسم دايرو أو ضغ علامة على الحالة المزاوية التي تريد لخصها	أجب عن سؤال واحد من الاسئلة التاليين أو عن كثيرهما، ثم أجب عن بعض أو جميع الاسئلة الخاصة بالحالة المزاوية التي حدثها ما الذي كان يطرأ في ذهنك تماماً قبل أن أبدأ بالتصور هكذا؟ ما الصور أو الذكريات التي روي في هذا الموقف؟	رسم دائرة حول مفرد واحدة في الصور السابق والتي شجحت لها عن أداة اكتب أداة ذهنية لدمج استنتاجك. (حول كتابة حقائق وليس تفسيرات كما صرت في أداة العمل ٦-٨.	اسأل نفسك الاسئلة الواردة في التفويجات المقدمة (صفحة ١٠٠) لمساعدتك على اكتشاف الأداة التي لا تدعم فكرتك الساخنة	اسأل نفسك الاسئلة الموجودة في التفويجات المقدمة في (التوليد لفكار بديلة أو مؤازرة. اكتب فكرة بديلة أو مؤازرة مُهم مدى اقتناعك بكل فكرة بديلة أو مؤازرة (من مسطر ٢١٠٠).	اسج الصالات المزاوية من الصور ٣. أعد تقييم عدة كل حالة مزاوية (من مسطر ٢١٠٠). اسج جانب الصالات المزاوية الجديدة.

يستطيع مشكرو هذا الكتاب استمواج نسخة مصورة أو أن تصول نسخ إلكترونية من ذوة العمل هذه (نظر المبرع المرموز في نهاية جدول المحتويات).

سجل أفكار

١. موقف	٢. حالة مزاجية	٣. أفكار تلقائية (صور)	٤. أدلة تدعم الفكرة الساخنة	٥. أدلة لا تدعم الفكرة الساخنة	٦. أفكار بديلة/متوازنة	٧. تقييم حالاتك المزاجية الآن
من الذي كنت معه؟ ماذا كنت تفعل؟ متى حدث هذا؟ أين كنت؟	سبب كل حالة مزاجية بكلمة واحدة، ثم حدد الحالة المزاجية (سفر - ٢٠٠٠)	أجب عن سؤال واحد من السؤالين التاليين أو عن كليهما، ثم أجب عن بعض أو جميع الأسئلة العشرة بالتعبارة المزاجية التي حددتها ما الذي كان يظن في ذهني تمامًا قبل أن أبدأ بالمشور هكذا؟ ما السرور أو الذكريات التي راودتني في هذا الموقف؟	ارسم دائرة حول فكرة ساخنة في العمود السابق والتي سيجد لها عن أدلة.	اسأل نفسك الأسئلة الواردة في التلميحات المفيدة (صفحة ١٠٠) امسح ذلك على اكتشاف الأدلة التي لا تدعم فكرتك الساخنة.	اسأل نفسك الأسئلة الموجودة في التلميحات المفيدة في التمرين ٩ (توليد أفكار بديلة أو متوازنة). اكتب فكرة بديلة أو متوازنة. ثم مدى اقتناعك بكل فكرة بديلة أو متوازنة (من صفر إلى ١٠٠). المزاجية الجديدة.	نسخ الحالات المزاجية من العمود ٢. أعد تقييم حدة كل حالة مزاجية (من صفر إلى ١٠٠). الى جانب الحالات المزاجية الجديدة.

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

تمرين: وضع خطة عمل

حدد مشكلة في حياتك تود تغييرها، واكتب الهدف في السطر العلوي من ورقة العمل ١٠-٢. وأكمل خطة العمل، جاعلاً إياها محددة بقدر الإمكان. وحدد وقتاً للبدء، وحدد المشكلات التي قد تعترض طريق إنصاف حطتك، وضع إستراتيجيات للتكيف مع المشكلات في حالة ظهورها، واحتفظ بتتبع مكتوب للتقدم الذي تحرز. وأكمل خطط عمل إضافية لمناحي حياتك الأخرى المثيرة للمشكلات والتي تود تغييرها.

ورقة عمل ١٠-٢. خطة عمل

الهدف:

إجراء يجب اتخاذه	وقت البدء	مشكلات محتملة	إستراتيجيات للتغلب على المشكلات	النقدم
------------------	-----------	---------------	---------------------------------	--------

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

تمرين: وضع خطة عمل

حدد مشكلة في حياتك تود تغييرها، واكتب الهدف في السطر العلوي من ورقة العمل ١٠-٢. وأكمل خطة العمل، جاعلاً إياها محددة بقدر الإمكان. وحدد وقتاً للبدء، وحدد المشكلات التي قد تعترض طريق إنتمام خطتك، وضع إستراتيجيات للتكيف مع المشكلات في حالة ظهورها، واحتفظ بنوع مكتوب للتقدم الذي تحرزه، وأكمل خطط عمل إضافية لمناحي حياتك الأخرى المنيرة للمشكلات والتي تود تغييرها.

ورقة عمل ١٠-٢. خطة عمل

الهدف:

إجراء يجب اتخاذه	وقت البدء	مشكلات محتملة	إستراتيجيات للتغلب على المشكلات	التقدم
------------------	-----------	---------------	---------------------------------	--------

				الافتراض المحيتر	
التجربة	الوقع	المشكلات المحتملة	إستراتيجيات للتغلب على تلك المشكلات	نتائج التجربة	مادة تعلمت من هذه التجربة حول هذا الافتراض؟
					افتراض بديل بماسب نتائج تجاربي

تمرين: تقييم الثقة بالقناعات الجوهرية الجديدة بمرور الوقت

في السطر الأول من ورقة العمل ١٢-٧، اكتب القناعة الجوهرية الجديدة التي حدثتها وتقوم بتعزيزها في ورقة العمل ١٢-٦، ثم أدخل البيانات وقِّم القناعة الجوهرية الجديدة من خلال وضع علامة X على المقياس أسفل الرقم الذي يتماشى على النحو الأفضل مع مدى اعتقادك بانطباق هذه القناعة الجديدة على تجاربك الحالية. فإذا لم تصدق قناعتك الجوهرية الجديدة على الإطلاق، فضع علامة X أسفل صفر على المقياس. وإذا كنت واثقاً تماماً بقناعتك الجوهرية الجديدة، ضع علامة X أسفل الرقم ١٠٠ على المقياس. ولقياس تقدمك في تعزيز قناعتك الجوهرية الجديدة، أعد تقييم القناعة الجديدة كل بضعة أسابيع.

نمرين: تقييم السلوكيات على مقياس بدلاً من تقييمها بصيغة كل شيء أو لا شيء

في ورقة العمل ١٢-٨، حدد بعضًا من سلوكياتك المرتبطة بفناعتك الجوهرية الجديدة. فعلى سبيل المثال، إذا كنت تحاول اكتساب فناعة جوهرية جديدة مفادها أنك محبوب، فقد تقيّم سلوكك الاجتماعي أو الأمور التي تفعلها أو تفكر فيها والتي تعتقد أنها سوف تجعلك محبوبًا. وإذا كنت تحاول اكتساب فناعة جوهرية جديدة مفادها "أنا شخص ذو قيمة"، يمكنك التركيز على السلوكيات التي تعتقد أنها تظهر قيمتك. احذر السلوكيات التي تميل إلى تقييمها بصيغة كل شيء أو لا شيء. وبالنسبة لكل مقياس، صف الموقف واكتب السلوك الذي تقيّمه. لاحظ كيف يبدو الأمر عند تقييم سلوكك على مقياس بدلاً من تقييم نفسك بصيغة كل شيء أو لا شيء. وبعد تقييم عدة سلوكيات على هذه المقاييس، لخص ما تعلمته في الجزء السفلي من ورقة العمل ١٢-٨.

ورقة عمل ٩-١٢. تجارب سلوكية لتعزيز الفناعات الجوهرية الجديدة

اكتب الفناعة - أو الفناعات - الجوهرية الجديدة التي تريد تعزيزها:

اذكر سلوكين أو ثلاثة تتماشى مع قناعتك الجوهرية الجديدة. ماذان السلوكان قد يكونان السلوكين اللذين ستعود القيام بهما إذا كانت لديك الثقة بقناعتك الجوهرية الجديدة، وقد يكونان سلوكين تشعر بالتردد للقيام بهما، ولكنهما سوف يعززان فناعتك الجوهرية الجديدة إذا فعلتهما:

ضع توقعات حول ما سيحدث، استنادًا إلى فناعاتك الجوهرية القديمة والجديدة.

توقع فناعتي الجوهرية القديمة:

توقع فناعتي 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 فناعاتي الجوهرية الجديدة ولو جزئيًا؟):

التجارب المستقبلية التي أود إجراءها:

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

ورقة عمل ١٣-١٠ جرد الاكتئاب

ارسم دائرة حول - أو ضع علامة على - الرقم الخاص بكل بند الذي يصف على النحو الأفضل مدى شعورك بكل عرض على مدار الأسبوع الماضي.

أغلب الأحيان	بشكل متكرر	أحياناً	إطلاقاً	
		١	صفر	حزن أو حالة اكتئاب
	٢	١	صفر	مشاعر الذنب
٣	٢	١	صفر	حالة ارتعاج
٢	٢	١	صفر	أقل اهتماماً أو سعادة بالأنشطة المعتادة
٢	٢	١	صفر	الابتعاد عن الناس أو تجنبهم
٣	٢	١	صفر	صعوبة القيام بالأشياء عن المعتاد
٢	٢	١	صفر	رؤية نفسها عديم القيمة
٣	٢	١	صفر	تركيز مضطرب
٣	٢	١	صفر	صعوبة في اتخاذ القرارات
٣	٢	١	صفر	أفكار انتحارية
٣	٢	١	صفر	أفكار متكررة حول الموت
٣	٢	١	صفر	قضاء الوقت في التفكير في خطة للانتحار
٣	٢	١	صفر	تقدير منخفض للذات
٣	٢	١	صفر	رؤية المستقبل كأمر ملبوس منه
٣	٢	١	صفر	أفكار باقده للذات
٣	٢	١	صفر	إرهاق أو فقدان للطاقة
٣	٢	١	صفر	نقص كبير في الوزن أو انخفاض للشهية (فيما عدا نقص الوزن بسبب الحمية الغذائية)
٣	٢	١	صفر	غير في أنماط النوم - صعوبة النوم أو النوم أطول أو أقل من المعتاد
٣	٢	١	صفر	انخفاض الرغبة في العلاقة الحميمة
النتيجة (إجمالي النتائج)				

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

النتيجة
07
04
01
48
45
42
39
36
33
30
27
24
21
18
15
12
9
6
3
صفر
التاريخ

ورقة عمل ١٣-٢٠ نتائج جرد الاكتئاب

تمرين: قائمة الأنشطة

قبل ملء ورقة العمل 13-6 من الصفحة التالية، اكتب عدة أنشطة على الأقل تريد التخطيط لها كل يوم. ربما تجد من المفيد مراجعة ورقة العمل 13-5، وخاصة إجاباتك عن الأسئلة رقم 3 و 6 و 8، ومن المفيد التفكير في عدة أنشطة في كل فئة من الفئات التالية ونشرها على مدار الأسبوع.

أنشطة ممتعة:

أنشطة تحقق شيئًا ما:

ما يمكنك أن افعله للبدء في التعامل مع الأمور التي تجنبها:

أنشطة تتماشى مع قيم:

بعض الأنشطة يمكن أن تتماشى مع مجموعة متنوعة من الفئات، فعلى سبيل المثال، قد يكون المشي أو التمرن نشاطًا ممتعًا لشخص، وربما يمثل إنجازًا لشخص آخر، وقد يتماشى مع قيمة القيام بأنشطة صحية بالنسبة لشخص آخر. وإذا كنت تتجنب التمرن لبعض الوقت، وربما يمثل النشاط كذلك تعلقًا على التجنب. ضع أنشطة في أي فئة تبدو متطعية بالنسبة لك، فالمهم هو القيام بأنشطة في كل فئة من الفئات الأربع على مدار الأسبوع.

ورقة عمل ١٣-٦ . جدول مواعيد الأنشطة

من خلال الرجوع الى ترميز "تحديد مواعيد الأنشطة" ، استخدم ورقة العمل هذه لتحديد مواعيد بعض الأنشطة. اكتب الأوقات و أيام الأسبوع التي تخطط للقيام بهذه الأنشطة فيها، وإذا ظهر نشاط أكثر متعة أو أكثر أهمية، فيمكنك القيام بهذا النشاط خلال تلك الفترة الزمنية بدلاً من النشاط الذي حددته. وإذا كنت تفعل شيئاً مختلفاً خلال أية فترة زمنية، اكتب على النشاط الذي خططت للقيام به. و بالنسبة لكل فترة زمنية خططت للقيام بشئ ما فيها، اكتب (١) النشاط. (٢) تقييمات الحالة المزاجية (صفر - ١٠٠).

(حالة المزاجية التي اليها: _____)

الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت	الأحد
الوقت	١٠-٩ صباحاً	١١-١٠ صباحاً	١١-١٠ صباحاً	١١-١٠ صباحاً	١١-١٠ صباحاً	١١-١٠ صباحاً	١١-١٠ صباحاً
٧-٦ صباحاً	٨-٧ صباحاً	٩-٨ صباحاً	١٠-٩ صباحاً	١١-١٠ صباحاً	١٢-١١ صباحاً	١٣-١٢ صباحاً	١٤-١٣ صباحاً
١٥-١٤ صباحاً	١٦-١٥ صباحاً	١٧-١٦ صباحاً	١٨-١٧ صباحاً	١٩-١٨ صباحاً	٢٠-١٩ صباحاً	٢١-٢٠ صباحاً	٢٢-٢١ صباحاً

ورقة عمل ١٤-١٠ . جرد القلق

أغلب الأحيان	بشكل متكرر	أحيانًا	إطلاقًا	
٣	٢	١	صفر	الشعور بالانفعال
٣	٢	١	صفر	التخوف
٣	٢	١	صفر	الارتجاف، والارتعاش، والشعور بالارتعاد
٣	٢	١	صفر	توتر العضلات، وأوجاع وآلام العضلات
٣	٢	١	صفر	الأرق
٣	٢	١	صفر	الإرهاق بسهولة
٣	٢	١	صفر	ضيق التنفس
٣	٢	١	صفر	دقات القلب السريعة
٣	٢	١	صفر	التعرق ليس نتيجة لارتفاع الحرارة
٣	٢	١	صفر	جفاف الفم
٣	٢	١	صفر	الدوخة أو الدوار
٣	٢	١	صفر	الغثبان أو الإسهال أو مشكلات المعدة
٣	٢	١	صفر	ازدياد الرغبة في التبول
٣	٢	١	صفر	توهجات (توهجات ساخنة) أو قشعريرة
				صعوبة البلع أو "ثقب في الحلق"
				الشعور بالضغط أو توتر الأعصاب
				سرعة الشعور بالفرع
				صعوبة التركيز
				صعوبة في النوم أو الاستمرار في النوم
				حدة الطبع
				تجنب الأماكن التي قد أشعر فيها بالقلق
				أفكار الخطر
				رؤية نفسي كشخص غير قادر على التكيف
				أفكار بأن شيئًا مفرطًا سيحدث
				النتيجة (إجمالي النتائج)

ورقة عمل ١٤-٢ نتائج جرد القلق

النتيجة
٧٢
٦٩
٦٦
٦٣
٦٠
٥٧
٥٤
٥١
٤٨
٤٥
٤٢
٣٩
٣٦
٣٣
٣٠
٢٧
٢٤
٢١
١٨
١٥
١٢
٩
٦
٣
صفر
التاريخ

تمرين: إعداد سلم خوفى

قم بإعداد سلم خوفك من خلال ملء ورقنى العمل ٤-١٤ و٥-١٤، وتساعدك ورقة العمل ٤-١٤ على التفكير فى - وتقييم- المواقف التى تتجنبها بسبب القلق. وبمجرد إنجاز هذا، ضع فى ورقة العمل ٥-١٤ البنود ذات مستوى القلق الأعلى فى الدرجة العليا، والبنود ذات مستوى القلق الأقل فى الدرجة السفلى. وأكمل الدرجات الأخرى من الأعلى إلى الأقل استنادًا إلى تقييمات قلقك. فإذا أعطيت تقييمًا متساويًا لبعض البنود، ضعها فى الترتيب الأكثر منطقيًا بالنسبة لك، بحيث يتحرك سلم خوفك من البنود الأقل مخافة فى الأسفل إلى المواقف الأكثر مخافة فى أعلى السلم. ولا بأس من ترك بعض الدرجات فارغة.

ورقة عمل ٤-١٤. إعداد سلم خوف

١. أولاً فكر فى قائمة المواقف أو الأحداث أو الأشخاص الذين تتجنبهم بسبب قلقك، واكتبها فى العمود الأيمن التالى، بأى ترتيب.
٢. بعد إكمال قائمتك، قيّم مدى القلق الذى تشعر به عند تخيل كل شيء من الأشياء المذكورة فى العمود الأيمن، وقيّم تلك الأمور من صفر إلى ١٠٠، بحيث تعنى الدرجة صفر عدم وجود قلق، وتعنى الدرجة ١٠٠ أقصى قدر من القلق شعرت به على الإطلاق >

واكتب تلك التقييمات بجانب كل بند في العمود الأيسر.

ما أتجنيه	تقييم القلق (مفر - 100)
تطبع مشترو هذا الكتاب استخراج نسخة مصورة و/أو تحميل نسخ إضافية من ورقة العمل هذه (انظر الربع للوجود في نهاية جدول المحتويات).	
ورقة عمل 0-14 سلم حوفي	



يستطيع مشترو هذا الكتاب استخراج نسخة مصورة و/أو تحميل نسخ إضافية من ورقة العمل هذه

(انظر المربع الموجود في نهاية جدول المحتويات).

ورقة عمل 10-1 قياس حالات المزاجية وتتبعها

استخدم ورقة العمل هذه لقياس وتتبع معدل تكرار، وقوة، ومدة أي حالة مزاجية تريد تحسينها، كما يمكن استخدام ورقة العمل هذه أيضاً 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، وقيّم 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 100 سوف تظهر أنها

أكثر مرة في حياتك تشعر فيها بهذه الحالة المزاجية. إن الحالات المزاجية التي يتم الشعور بها بقوة ستزيد درجتها على 70. وإذا شعرت بأن الحالة المزاجية في مستوى

متوسط من الحدة، امنحها تقييماً يتراوح بين 30 و 70. وقيّم الحالة المزاجية المعتدلة بدرجة تتراوح بين 1 و 30.

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 منحتة لهذه الحالة المزاجية على مقياس القوة بالأعلى). وإذا لم تشعر بهذه الحالة المزاجية

هذا الأسبوع، ارسم دائرة حول الرقم صفر.

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

صفر	١٠	٢٠	٣٠	٤٠	٥٠	٦٠	٧٠	٨٠	٩٠	١٠٠
لا توجد حالة ساعة ل أقل	ساعة - ساعتان	٤ - ٨ ساعات	٨ - ١٢ ساعة	١٢ - ٢٤ ساعة	يوم - يومان	يومان - ٤ أيام	٤ - ٧ أيام	٧ أيام		

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

تمرين: نتائج الحالة المراجعة

استخدم ورقة العمل ٢-١٥ لتسجيل نتائجك حول تكرار وقوعه ومدى الحالة (الحالات) المراجعة التي تعلمها في ورقة العمل ١-١٥، ويمكنك الإشارة إليها - ت (تكرار)، ق (قوة)، و م (مدة) على ورقة العمل ٢-١٥ أو يمكنك استخدام ألوان مختلفة لكل منها. ومن خلال تتبع جميع هذه الأنواع الثلاثة من تقييمات الحالات المراجعة على المخطط نفسه، سوف تكون قادرًا على رؤية التقدم في أثناء تعلم المهارات الواردة في هذا الكتاب. واستخدم نسخة أخرى من ورقة العمل ٢-١٥ من أجل كل حالة مراجعة تعلمها. فعلى سبيل المثال، قد نقيّم كلاً من الحجل والسعادة، ونريد تتبع كل منهما على نسخة مختلفة من ورقة العمل ٢-١٥.

ورقة عمل ٢-١٥ مخطط نتائج الحالة المراجعة

الحالة المراجعة التي أقيمها:

١٠٠	
٩٠	
٨٠	
٧٠	
٦٠	
٥٠	
٤٠	
٣٠	
٢٠	
١٠	
صفر	
التاريخ	

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

ورقة عمل ٤-١٥ كتابة خطاب مسامحة

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

تمرين: مسامحة نفسي

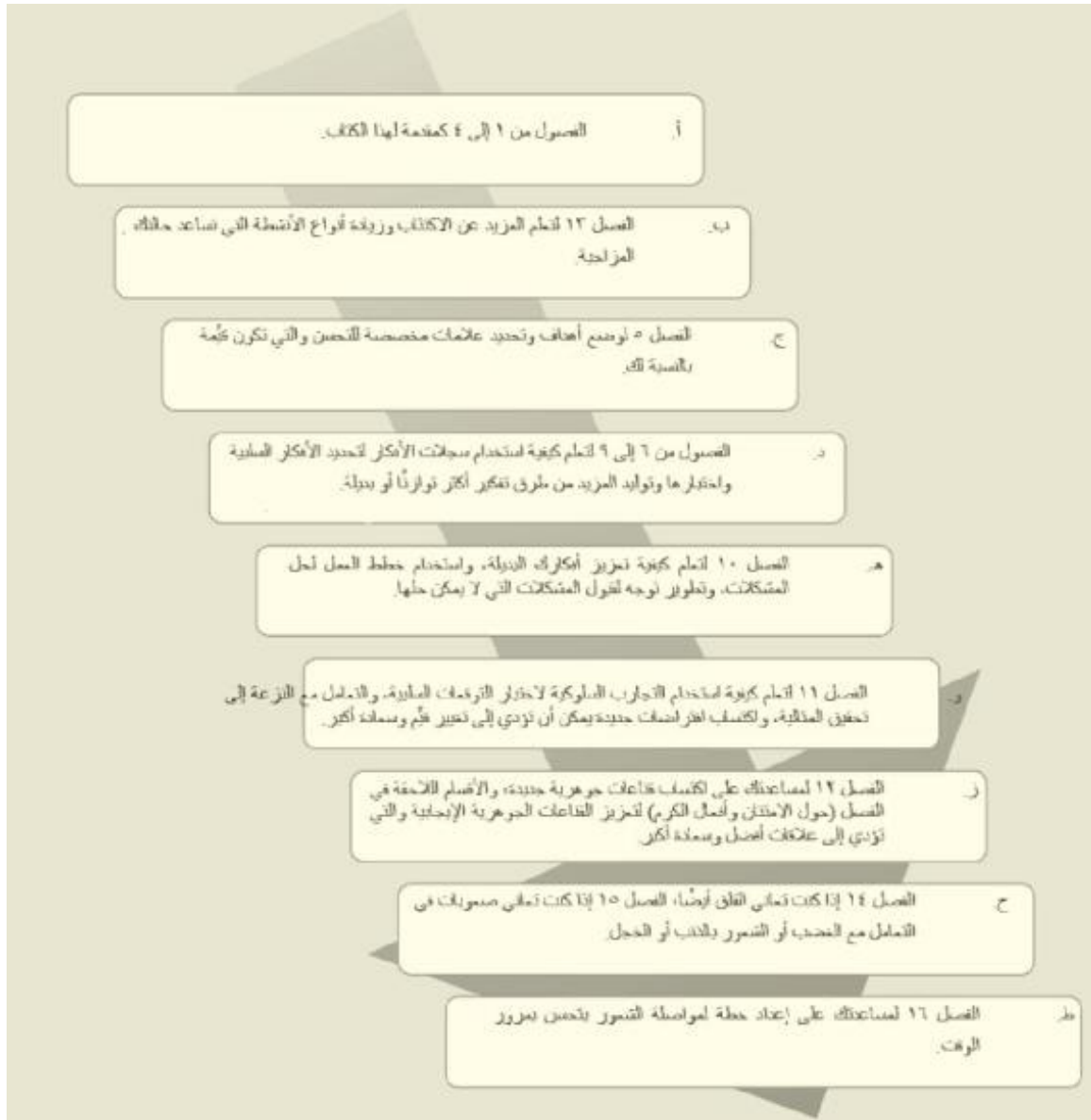
بعض الناس يعانون صعوبة كبيرة في مسامحة أنفسهم؛ فقد تراوهم أصوات داخلية قاسية وانتقادية. فإذا كنت قادرًا على مسامحة الآخرين على أخطائهم، ولكنك تجد صعوبة في مسامحة نفسك، يمكنك الاستفادة من ممارسة المسامحة الذاتية، وهذا الأمر يتضمن تعلم رؤية نفسك بالقدر نفسه من الرحمة والشفقة الذي ترى بهما الآخرين، وورقة العمل ١٥-١٥ يمكن أن ترشدك عبر هذه العملية.

ورقة عمل ١٥-١٥ مسامحة نفسي

- 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 إيدانك أو إساءة معاملتك) . هكذا يمكنني أن أتفهم ما فعلت:
- ٦ . (كل شخص يؤدي شخصاً آخر أحياناً . عندما تؤدي شخصاً آخر ، كيف ستود أن يفكر ذلك الشخص فيك؟) هكذا أود أن يُنظر إليّ إذا أذيت 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 مشترؤ 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 أنك تتجـاوز عمـاً أرتكبـ والألم الذي تشـعر به أو تنسـاهما أو تنكرهما؛ ولكن المسامحة تعني إيجاد طريقـة للتخلـي عن شـعورك بالذنبوالخجل ، 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) .

ورقة عمل ٢-١٦. خطتي لتقليل خطورة الارتكاس

١. موافقي عالية الخطورة:
 ٢. علاماتي التحذيرية المبكرة:
 ٣. خطة عملي (راجع ورقة العمل ١٦-١ للحصول على أفكار):
- يستطيع مشترو هذا الكتاب استخراج نسخة مصورة و/أو تحميل نسخ إضافية من ورقة العمل هذه (انظر المربع الموجود في نهاية جدول المحتويات).



أ. الفصول من ١ إلى ٤ كمنظمة لهذا الكتاب.

ب. الفصل ١٤ تعلم المزيد عن الطلق وإعداد سلم خوفك.

ج. الفصل ٥ لوضع أهداف وتحديد علامات مخصصة للتحسين والتي تكون حُمة بالنسبة لك.

د. الفصل ١١ تعلم كيفية استخدام التجارب السلوكية في أثناء صعودك لسلم خوفك.

هـ. الفصل ١٠ تعلم إما حل المشكلات في خوفك بواسطة خطط عمل أو اكتشاف توجه لتناول المشكلات التي لا يمكن حلها.

و. الفصل ١٢ إلى ١٤، ثماني أيضًا ككتاب، الفصل ١٥ إلى ١٨، ثماني صعوبات في التعامل مع المنصب أو الشعور بالقلق أو الخجل.

ز. الفصول من ٦ إلى ٩ و١١ لمساعدتك على التعامل مع المشكلات المزاجية والحياة الأخرى بمجرد تحسن قلقك.

ح. الفصل ١٦ لمساعدتك على إعداد خطة لمواصلة الشعور بتحسن بمرور الوقت.

أ. الفصول من ١ إلى ٤ كمقدمة لهذا الكتاب.

ب. الفصل ١٥ لتعلم المزيد عن العصب والمهذبات الفعالة للتعبير عنه وأثر إدارته.

ج. الفصل ٥ لوضع أهداف وتحديد علامات متخصصة للتعبير والتي تكون قيمة بالنسبة لك.

د. الفصول من ٦ إلى ٩ لتعلم كيفية استخدام سجلات الأفكار لتحديد الأفكار السلبية واختلافها وتوابع المزيد من طرق تفكير أكثر توازناً أو بديلة.

هـ. الفصل ١٠ لتعلم كيفية تعزيز أفكارك البديلة، واستخدام خطط العمل لحل المشكلات، وتطوير توجه لتناول المشكلات التي لا يمكن حلها.

و. الفصل ١١ لتعلم كيفية استخدام التجارب السلوكية لاختبار التوقعات السلبية، والتعامل مع اللزعة إلى تحقيق المثالية، واكتساب المزايا الجديدة يمكن أن تؤدي إلى تغيير قيم وسعادة أكبر.

ز. الفصل ١٢ لمساعدتك على اكتساب سمات جوهرية جديدة، والأسماء اللاحقة في الفصل (حول الامتنان وأفعال الكرم) لتعزيز السمات الجوهرية الإيجابية والتي تؤدي إلى علاقات أفضل وسعادة أكبر.

ح. الفصل ١٣ إذا كنت تعاني الاكتئاب أيضاً، الفصل ١٤ إذا كنت تعاني القلق أيضاً.

ط. الفصل ١٦ لمساعدتك على إعداد خطة لمواصلة التهور بتعبير بمرور الوقت.

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

مجالات العلاج الإدراكي، وحصلت على جائزة جمعية الإسهام المتميز في علم النفس من جمعية كاليفورنيا للطب النفسي. وموقعها الإلكتروني هو

www.mindovermood.com.

سوف يساعدك هذا الكتاب على:



- تعلم إستراتيجيات مُجربة، وفعالة، وعملية لتحويل حياتك.
- اتباع خطط للتغلب على الاكتئاب، والقلق، والغضب، والذنب، والخجل.
- وضع أهداف شخصية قابلة للتنفيذ وتتبع تقدمك (يمكنك أيضًا نسخ أوراق العمل من الكتاب).
- مارس مهارات جديدة حتى تصبح متأصلة لديك.

نبذة عن المؤلفين

دكتور نيلس جرينجر، اختصاصي علم نفس سريري، ومؤسس مركز القلق والاكتئاب في نيويورك بيتش، ولاية كاليفورنيا، ويديره وهو رئيس وزميل مؤسس بأكاديمية العلاج الإدراكي ويدرس العلاج السلوكي الإدراكي على مدار أكثر من 30 عامًا وموقعه الإلكتروني هو www.anxietyanddepressioncenter.com



دكتورة كريستين إيه باندسكي، اختصاصية علم النفس السريري، وشريكة مؤسسة لمركز العلاج الإدراكي في هانتنجتون بيتش، ولاية كاليفورنيا، وقد شاركت في تأليف خمسة كتب، كما أنها خطيبة تحظى بشهرة عالمية. وقد حصلت على جائزة آرون تي. بيك من أكاديمية العلاج الإدراكي لإسهاماتها الكبيرة والمستمرة في مجال العلاج الإدراكي وحصلت على جائزة الإنهام المميز في علم النفس من جمعية كاليفورنيا للطب النفسي. وموقعها الإلكتروني هو www.mindovermood.com



"نادراً ما يظهر كتاب يمكنه تغيير حياتك بحق. وهذا الكتاب ينتمي إلى هذه النوعية من الكتب. يستخلص نيلس جرينجر وكريستين إيه. باندسكي الحكمة وعلم العلاج النفسي ويكتبان دليلاً سهلاً للفهم للتغيير".
- من تقديم الطبيب آرون تي. بيك، واضع نظرية العلاج الإدراكي

"كانت النسخة الأولى لهذا الكتاب كلاسيكية - وتعد النسخة الثانية أفضل وأفضل، وسوف تكون دليلاً موثوقاً لعدد أكبر من الناس في جميع أنحاء العالم".

- دكتور مارك ويليامز، شريك مؤلف لكتاب *The Mindful Way Workbook*

"الدكتور جرينجر والدكتورة باندسكي معالجان رائعان وقد أتمت نسختها الثانية، المتقدمة تمامًا، بأحدث الدراسات والابتكارات العلاجية... كل من يعاني حالات مزاجية أو عواطف صعبة يجب أن يقرأ هذا الكتاب".

- دكتور ديفيد إتش. بارلو، عضو المجلس الأمريكي لعلم النفس المهني، وشريك مؤلف لكتاب *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 إي بيك، رعية معهد بيك للعلاج السلوكي الإدراكي

اكتشف خطوات بسيطة وفعالة يمكنك اتخاذها للتغلب على الاضطراب العاطفي - والاعتماد على قدر أكبر من السعادة، والهدوء، والثقة. فهذا الكتاب المغير للحياة قد ساعد بالفعل أكثر من مليون قارئ على استخدام العلاج السلوكي الإدراكي - أحد نماذج اليوم الأكثر فاعلية للعلاج النفسي - للتغلب على الاكتئاب، والقلق، وحالات الهلع، والغضب، والذنب، والخجل، والتقدير الذاتي المنخفض، واضطرابات الأكل، وإدمان المخدرات، ومهكلات العلاقات. هذا الكتاب مُنقح ومُوسع لكي يعكس تحسينات علمية مهمة للعشرين عامًا الماضية، وتحتوي النسخة الثانية على عدة سمات جديدة: محتوى مُوسع حول القلق، ووصول لوضع أهداف شخصية وإدارة التقدم، ومقاييس لتقييم السعادة، ومفكرات الامتنان، وتمارين إبداعية تركز على الوعي، والقبول، والمسامحة، وأوراق عمل جديدة، والمزيد.

يُشار إلى هذا الكتاب باعتباره "الكتاب الأكثر فاعلية فيما يخص العلاج السلوكي الإدراكي" من قبل الجمعية البريطانية للعلاجات النفسية السلوكية الإدراكية وتم إدراجه في برنامج العلاج بالفراة لمصلحة الصحة الوطنية بالمملكة المتحدة.

مكتبة الكندل العربية

<https://arabic-kindle.com>

تليقراام

<https://t.me/ArabicKindle>

المكتبة السحابية

<https://www.goo.gl/g2nux>

شكر وتقدير للعضو خليفة ضبعون

نقلها من أ الي 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: