

الأفكار غير المفيدة: التشكيك في صحتها واختبارها



نهج قائم على الأدلة للعلاج السلوكي المعرفي لمساعدتك في التغلب على مجموعة من الصعوبات العاطفية الشائعة - تعكر المزاج والاكتئاب والغضب والقلق.

الأفكار غير المفيدة

مرحباً!

أحسننت في الوصول إلى هذا الحد لمحاولة التغلب على الصعوبات العاطفية التي تواجهها حالياً، على سبيل المثال، تعكر المزاج، والاكتئاب، والتوتر، والغضب، والقلق. إن طلب المساعدة يمكن أن يكون من أصعب الخطوات التي يجب اتخاذها!

النفسية (IAPT) في إنجلترا. ونظرًا لنجاح هذه الطريقة في العمل، ازداد توفر الأدوار المماثلة لأدوار عمل ممارسي السلامة النفسية في بلدان أخرى.

الأفكار غير المفيدة: التشكيك في صحتها واختبارها يستند هذا الكتيب إلى العلاج النفسي القائم على الأدلة والمعروف باسم العلاج المعرفي السلوكي (CBT). سيرشدك باستخدام أسلوبين محددين من أنماط العلاج المعرفي السلوكي يسميان التشكيك في صحة الأفكار والتجارب السلوكية. فقد ثبت أن هذين الأسلوبين يساعدان العديد من الأشخاص الذين يعانون صعوبات مثل تعكر المزاج والاكتئاب والخوف.

صمم هذا الكتيب للعمل فيه بدعم من أخصائي صحة عقلية مدرب لمساعدة الأشخاص على تحقيق أقصى استفادة منه. قد يكون الأخصائي ممارسًا للسلامة النفسية، وغالبًا ما يتم اختصار ذلك إلى PWP، يعمل ضمن برنامج تحسين الحصول على العلاجات

أنت المتحكم في الطريقة التي تختارها للعمل بهذا الكتيب. لذلك، فإن السرعة التي تريد العمل بها في استخدام الكتيب تعود إليك جنبًا إلى جنب مع كيفية وضع الأساليب التي ستتعلمها موضع التنفيذ.

ما هو التشكيك في الأفكار والتجارب السلوكية؟

تخطر الأفكار غير المفيدة في بال الجميع. قد تزعجنا هذه الأفكار غير المفيدة، لكن عادةً ما نكون قادرين على متابعة ما نفعله بسرعة.

وقبل أن نبدأ، من المهم معرفة المزيد عن الأساليب المستخدمة في كتيب الأفكار الغير مفيدة: التشكيك في صحتها واختبارها. ستتمكن بعد ذلك من تحديد هل استخدام هذه الأساليب أفضل لك. ستحصل علي مساعدة أيضا لتحديد ما يعيق تحقيق أقصى استفادة من الكتيب.

ولمعرفة المزيد عن الأفكار غير المفيدة: التشكيك في صحتها واختبارها، دعنا نتعرف قليلاً على قصة روبرت، وكيف استخدم هذا النهج للتغلب على اكتابه. تذكر، مع أن قصة روبرت تركز على معاناته مع الاكتئاب وتعكر المزاج، قد يكون النهج مفيداً أيضاً للأشخاص الذين يعانون من التوتر أو القلق. ▶

إذا كنت تعاني التوتر أو القلق، وتحتاج إلى بعض الدعم لتحديد كيفية تطبيق الأساليب المستخدمة في هذا الكتيب، تحدث إلى ممارس السلامة النفسية أو أي شخص آخر يقدم لك الدعم.

ولكن في بعض الأحيان، يمكن أن تصبح الأفكار غير المفيدة قوية للغاية بحيث يصعب تجاهلها والتحكم فيها. وهذا هو الحال خاصة عندما نعاني مشكلة صحية نفسية شائعة، مثل الاكتئاب أو القلق. قد تشعرنا الأفكار غير المفيدة بالإرهاق والقلق لدرجة أنها يمكن أن تؤثر في طريقة تصرفنا وشعورنا الجسدي، ما يكون له تأثير سلبي إضافي في مزاجنا. يمكن أن يبقى ذلك على ما نسميه الحلقة المفرغة، التي سنتحدث عنها أكثر لاحقاً في الكتيب.

تستند الأساليب في هذا الكتيب إلى أسلوبين قائمين على الأدلة لعلاج الصعوبات العاطفية الشائعة يسميان التشكيك في صحة الأفكار والتجارب السلوكية. يمكن أن يساعد هذان الأسلوبان في كسر تلك الحلقة المفرغة التي يمكن أن تبقى المشاعر غير المفيدة والمزعجة، وقد وجدت الكثير من الأبحاث أن هذين الأسلوبين فعالان، خاصة للأشخاص الذين يعانون أحداث حياتية صعبة ومشكلات أخرى.

التشكيك في صحة الأفكار أسلوب يساعدك على تقليل تأثير أفكارك غير المفيدة. بدلاً من ذلك، ستتعلم كيفية التعرف على أفكارك غير المفيدة وتشكيك في صحتها بفحص الأدلة المؤيدة والمعارضة لها. سيساعدك هذا في ابتكار فكرة منقحة وأكثر توازناً. وتوفر التجارب السلوكية طريقة لاختبار هذه الأفكار المنقحة الجديدة في الحياة اليومية إذا شعرت أن هذا قد يكون له فائدة إضافية. قد يكون هذا مفيداً في بعض الأحيان، ومع أننا نكون قد ابتكرنا فكرة أكثر توازناً، إلا أننا قد لا نؤمن بها كثيراً. لذلك يمكن أن تساعدنا التجارب السلوكية في تنفيذ الفكرة الجديدة المنقحة والمتوازنة - ما يوفر لنا المزيد من الأدلة الموثوقة على فكرتنا الجديدة.

قصة روبرت



كنت أرغب في التغلب على هذه المشاعر غير المفيدة، ولكن لم يكن لدي أي فكرة من أين أبدأ. ذهبت للتحدث إلى طبيبي العام عما كنت أشعر به وأوصاني برؤية ممارس للسلامة النفسية. في البداية، لم أكن واثقا. لم أستطع أن أرى كيف يمكن للتحدث مع شخص ما أن يساعدني في حل جميع مشاكلي. ولكن بعد حوالي شهر، حصلت على موعد مع ممارس سلامة النفسية، هانا. عندما التقينا، سألتني الكثير من الأسئلة عن الأشياء التي تخطر في بالي، وعن شعوري الجسدي، والأشياء التي ازداد فعلي لها أو قل، وكيف كنت أشعر.

في البداية بدت كل هذه الأسئلة غريبة بعض الشيء، ولم أستطع رؤية مدى صلتها بي. ولكن عندما ربطت هانا الصعوبات التي أواجهها بشيء يسمى **ورقة عمل الحلقة المفرغة**، بدا الأمر منطقيًا. لأول مرة، استطعت أن أفهم أن ما كنت أفكر فيه وما شعرت به جسديا وعاطفيا، أثرا في بعضيهما وازداد خوفي سوءًا. أوضحت هانا أيضًا أنها ساعدت الناس في استخدام نهج قائم على العلاج النفسي المسمى العلاج المعرفي السلوكي أو CBT باختصار. باستخدام العلاج المعرفي السلوكي يمكنني أن أتطلع إلى **كسر الحلقة المفرغة** إما بالتركيز على تغيير أفكارني أو تغيير سلوكي. لقد شرحت لها أنها أنني كنت أعاني حقًا الكثير من الأفكار السلبية المزعجة والتي أردت حقًا التعامل معها بنجاح.

شرحت لي هانا كيف أنها عملت مع نهج المساعدة الذاتية المدعوم المستند إلى كتيب للمساعدة الذاتية يسمى الأفكار غير المفيدة: التشكيك في صحتها واختبارها. وأوضحت كيف أن النهج يتكون من أسلوبين هما تحدي

أبلغ من العمر 47 عامًا وبدأت أشعر بالإحباط بعد انهيار زواجي قبل 18 شهرًا. وبمرور الوقت وجدت نفسي أشعر بالاكتئاب أكثر فأكثر. لقد فقدت الاتصال تدريجيًا بالعديد من الأصدقاء المشتركين - كنت متأكدًا تمامًا أنهم انحازوا إلى صف زوجتي السابقة. أنا ألتقي بطفلي، إيمي وأوليفيا مرة كل أسبوعين، ووجدت ذلك صعبًا حقًا.

لقد شعرت بالفشل ولمت نفسي على انهيار زواجنا. وبمرور الأشهر، أصبحت نشاطاتي أقل فأقل، ولم أكن أتحدث إلى أصدقائي. كنت أبقى في الفراش لساعات إلا إذا كنت سأشاهد الطفلين في عطلة نهاية الأسبوع، وعندما أخرج من السرير، كنت أقضي النهار في مشاهدة التلفزيون فقط.

كان مزاجي السيئ يؤثر أيضًا في عملي. كان تركيزي ضعيفًا جدًا ووجدت نفسي أنسى الكثير من المهام المهمة. ثم شعرت بالقلق من أن يظن مديري أنني عديم الفائدة، وبالتأكيد سأفقد وظيفتي. كنت أيضًا أواجه صعوبة كبيرة في النجاح في تدبر الأمور مثل دفع الفواتير في المنزل. فمنذ الطلاق كنت أواجه بعض الصعوبات المالية، وكانت الفواتير غير المسددة تتراكم. كل هذا جعلني أشعر بالفشل أكثر، وبدأ يوترني.

الأفكار والتجارب السلوكية . في البداية، بدت فكرة تحدي أفكار غريبة جدًا - خاصة أنني كنت مقتنعًا جدًا بأن أفكار السلبية عن نفسي والأشياء الأخرى كانت صحيحة! ولكن أوضحت هانا أن تجارب التشكيك في صحة الأفكار والتجارب السلوكية ستساعدني في إدراك أن الأفكار يمكن أن تكون مجرد أفكار - وليست بالضرورة حقائق! كما شرحت كيف سأعمل بكتيب الأفكار غير المفيدة: التشكيك في صحتها واختبارها في وقتي الخاص، لكنها ستقدم لي الدعم كل أسبوع لإبقائي على المسار الصحيح ومساعدتي في التغلب على أي صعوبات إذا واجهتني.

تستغرق كل جلسة دعم حوالي نصف ساعة، وبالنظر إلى مدى انشغالي في العمل، بدا هذا الأمر مناسباً.

وخلال الأسابيع القادمة، ساعدتني هانا في العمل بالكتيب. في البداية، طلبت مني إكمال ورقة عمل يوميات الأفكار كلما شعرت بالحزن أو الإحباط. كما اقترحت أن أقرأ بعض المعلومات عن أنماط التفكير غير المفيدة. سيساعد هذا كلانا على فهم بعض الأفكار الغير مفيدة التي كنت أواجهها وكيف ترتبط بما كنت أشعر به. عندما بدأت في تدوين كل ما يدور في خاطري، أدركت عدد الأفكار التي كانت موجودة، وبدا الأمر لا يطاق. ولكن عند قراءة المعلومات الخاصة بأنماط التفكير غير المفيدة، أدركت أنه مع أن لدي الكثير من الأفكار الصعبة، إلا أن الكثير من أكثر الأمور إثارة للقلق كان مرتبًا بالنظرة السلبية لكيفية رؤية الآخرين لك بأسلوب تفكيرك. أوضحت هانا في جلستنا التالية أن التعرف على أنماط التفكير غير المفيدة لدينا يمكن أن يسهل علينا أن نصبح أكثر وعياً بأفكارنا، فضلاً عن الاعتراف أنها

مجرد أفكار وليست بالضرورة حقائق.

بعد ذلك، كان علي أن أختار الفكرة التي كنت أرغب في العمل عليها - الفكرة التي تسبب لي أكبر قدر من الضيق - والمعروفة باسم **الفكرة المروعة**. ومع أنني كنت أعاني مجموعة من الأفكار المختلفة غير المفيدة والمقلقة، قررنا العمل على "لا أحد من أصدقائي يريد أن يكون برفقتي. لا أحد يحبني". ويبدو أن هذه الفكرة كانت تسبب لي صعوبات حقيقية. ليس أقلها أنها جعلتني أشعر بالإحباط لدرجة أنه في الواقع أعاقت محاولتي التعامل مع أشياء أخرى تسبب لي في التوتر والقلق. قالت هانا أن هذا هو الحال في كثير من الأحيان، وحين يعاني الناس من مزاج متعكر ويتعرضون للتوتر، فإن العمل في بعض الأحيان على الحالة المزاجية السيئة أولاً يمكن أن يساعدهم في الواقع على معالجة بعض تلك الأشياء التي تسبب التوتر أيضاً.

لقد قيمت قوة هذه الفكرة بنسبة 90% وكتبت هذه الفكرة في أعلى ورقة عمل التشكيك في صحة الأفكار الخاصة بي. كانت الخطوة التالية هي جمع الأدلة المؤيدة والمعارضة لهذه الفكرة المروعة. أوضحت هانا أن عمود الفكرة المنقحة والأكثر توازناً في ورقة عمل التشكيك في صحة الأفكار كان موجوداً لمساعدتي على رؤية أكثر توازناً للوضع. قررت أنا وهانا أن أكمل الأدلة المؤيدة والمعارضة لأفكاري المروعة "كواجب منزلي" وأن أحاول الخروج بفكرة منقحة وأكثر توازناً. لقد وجدت أن جمع الأدلة على هذه الفكرة أمر سهل جداً، لكنني واجهت صعوبة في تحديد الأدلة ضدها. إن استخدام قسم جمع الأدلة ضد الفكرة المروعة: الأسئلة التي تطرحها على نفسك في الكتيب ساعدني على التوصل إلى القليل من الأدلة ضد فكري المروعة، لكنني وجدت صعوبة في التوصل إلى فكرة منقحة وأكثر توازناً. ولكن عندما قابلت هانا في موعدي

التالي، أوضحت أنه عند تعلم مهارة جديدة، عادة ما يستغرق الأمر وقتاً وبضع محاولات قبل أن ينجح استخدامها. واقترحت أن أقي نظرة على الدليل على فكري المروعة وأن أفكر في مقدار الأدلة التي كانت حقيقة، وكم منها كان مجرد رأي. وبالإدراك المتأخر، أدركت أن بعض هذه الأدلة كانت رأياً أكثر من كونها حقيقة، وأني وقعت في فخ أنماط التفكير غير المفيدة مجدداً. بعد إعادة النظر في الأدلة، وجدت في الواقع أنه لم يكن هناك سوى القليل جداً من الأدلة التي تدعم فكري المروعة وتمكنت من ابتكار فكرة منقحة وأكثر توازناً - "لدي أصدقاء يهتمون بي، علي فقط بذل المزيد من الجهد لأراهم". في حين أنني أصدق هذه الفكرة بنسبة 50% فقط، إلا أنه ما تزال تجعلني أشعر بالحزن. أوضحت هانا أنه في بعض الأحيان، مع أننا قد نعتقد أن شيئاً ما يبدو صحيحاً منطقيًا، إلا أننا لا نشعر به. في هذه الحالات، يمكن أن تكون التجارب السلوكية طريقة لاختبار أفكارك في الحياة اليومية. معاً، خططنا لتجربة سلوكية لاختبار فكري الجديدة باستخدام ورقة عمل خطة التجارب السلوكية. لقد قررت الاتصال بأحد أقدم أصدقائي، ستيف، وطلبت منه أن نلتقي لتناول الشراب. سارت الأمور أفضل مما كنت أتوقعه، وكان ستيف سعيداً حقاً باتصالي معه وقضينا وقتاً رائعاً في الحديث والثرثرة. أنا الآن أصدق فكري المنقحة أكثر بكثير!

مع مرور الوقت بدأت أموري تتحسن. فتمكنت من البدء في التشكيك في صحة أفكاري السلبية في الوقت الحالي - وهو شيء يسمى اصطياً الفكرة. لقد ساعدني ذلك في الأفكار الأخرى التي جعلتني أشعر بالتوتر والقلق أيضاً. لأول مرة منذ فترة طويلة شعرت في الواقع أنني أستطيع تحمل الأشياء التي تسبب لي التوتر. لا زلت أشعر بالإحباط في بعض الأيام وأشعر بالتوتر والقلق في بعض الأوقات، لكنني أشعر بقدر أكبر من التحكم في أفكاري السلبية،

ولم تعد الأمور مرهقة كما كانت. أعدت اتصالي بالعديد من الأصدقاء القدامى وأصبحت قادراً على تدبر عملي وأموالي.

أخيراً، يبدو أنني أستعيد بعض السيطرة على حياتي وأشعر أنني قادر على الاستمتاع بما أعمل مجدداً!

ما هو الاكتئاب أو تعكر المزاج؟

الاكتئاب أو تعكر المزاج أمر شائع. يعاني حوالي 1 من كل 5 أشخاص من الاكتئاب أو تعكر المزاج إلى حد يجعل لهما تأثير كبير في حياة الناس. قد يجد الأشخاص المصابون بالاكتئاب أنفسهم يتخلون عن الأنشطة التي اعتادوا عملها، ويشعرون بالإحباط والخلو من المشاعر ويواجهون صعوبات في التعامل معها.

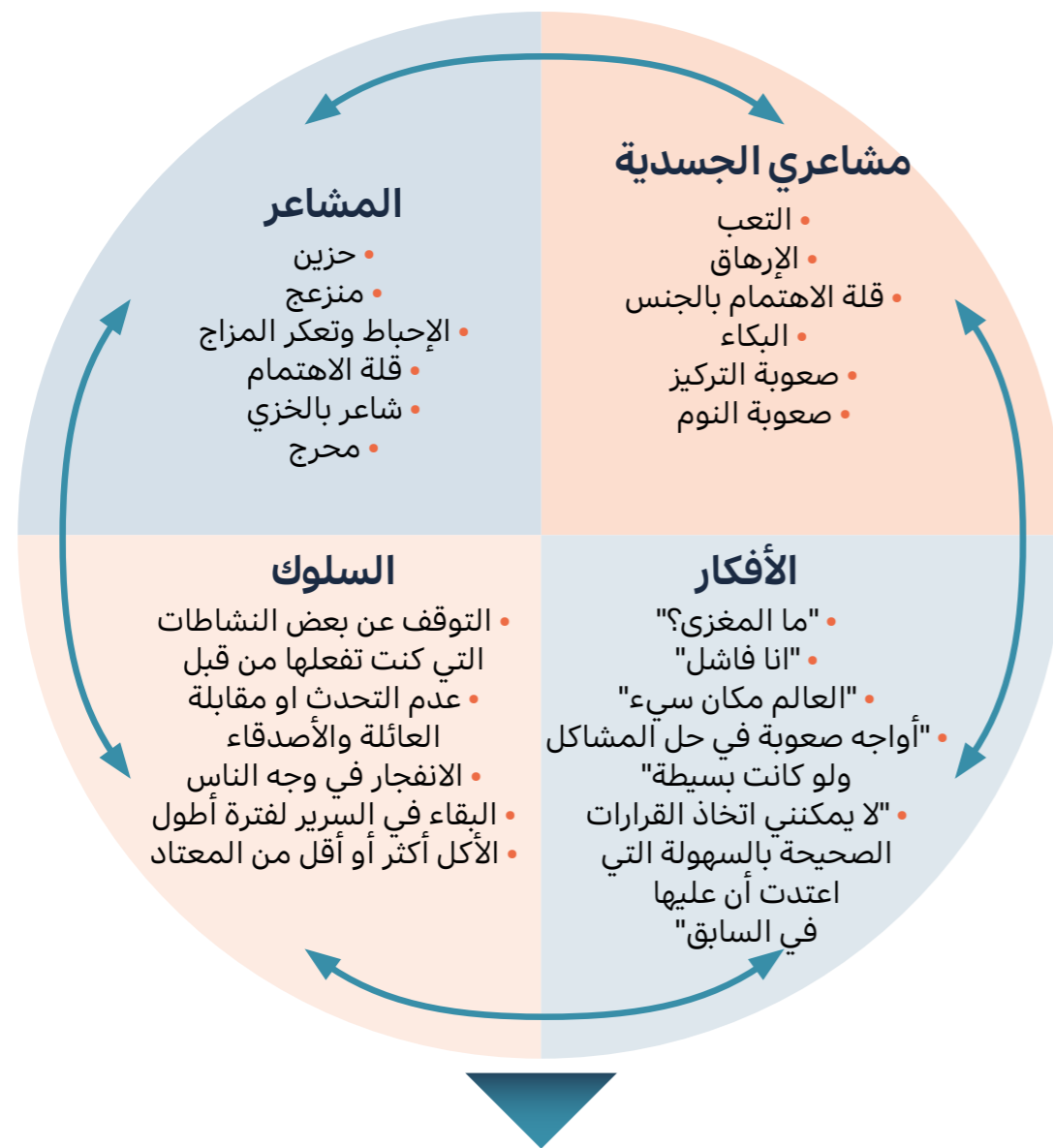
وعلى الرغم من وجود الكثير من النظريات عن أسباب الاكتئاب، ما يزال الخبراء غير متأكدين من وجود سبب محدد، ولكن إليك بعض من هذه الاحتمالات:

- أسباب ناجمة عن أحداث الحياة الصعبة والمرهقة.
- التخلي عن الأنشطة ذات الأهمية والقيمة والمتعة.
- تصبح الأفكار التي تدور في رؤوسنا سلبية وغير مفيدة.
- انخفاض مستوى مادة كيميائية في الدماغ تسمى السيروتونين.

في حين أن أيًا من هذه الاحتمالات قد تؤثر في مزاجنا، لكن من المحتمل أن ما نشعر به يتأثر بمزيج منها.

كيف يبدو الاكتئاب؟

مع أن الاكتئاب وتعكر المزاج يتعرض لهما الأشخاص بطرائق مختلفة، إلا أن هناك عددًا من العلامات والأعراض الشائعة. ترتبط هذه بأربعة مجالات رئيسية، وقد تشمل أشياء مثل:



مثل الحلقة المفرغة، كل من هذه المجالات لها تأثير غير مباشر في المجالات الأخرى، ويمكن أن تؤثر في مجالات مهمة من الحياة مثل العمل والعلاقات أو الهوايات.

ما هو القلق؟

إن القلق شائع أيضًا، وفي بعض الأحيان يمكن أن يكون مفيدًا عندما يكون استجابة طبيعية للخطر والتوتر. ولكن في بعض الأحيان يمكن أن يصبح القلق شديدًا ومتكررًا وغير مفيد. يعاني حوالي 1 من كل 3 أشخاص في حياتهم من القلق لدرجة أن يصبح له تأثير كبير في حياتهم. هناك عدد من الأنواع المختلفة لاضطراب القلق، مثل نوع معين من الرهاب واضطراب الهلع واضطراب القلق العام. إذا كنت تواجه صعوبات من القلق، بإمكان ممارسة السلامة النفسية، أو أي شخص آخر يقدم لك الدعم مساعدتك في تحديد نوع القلق الذي تعاني منه.

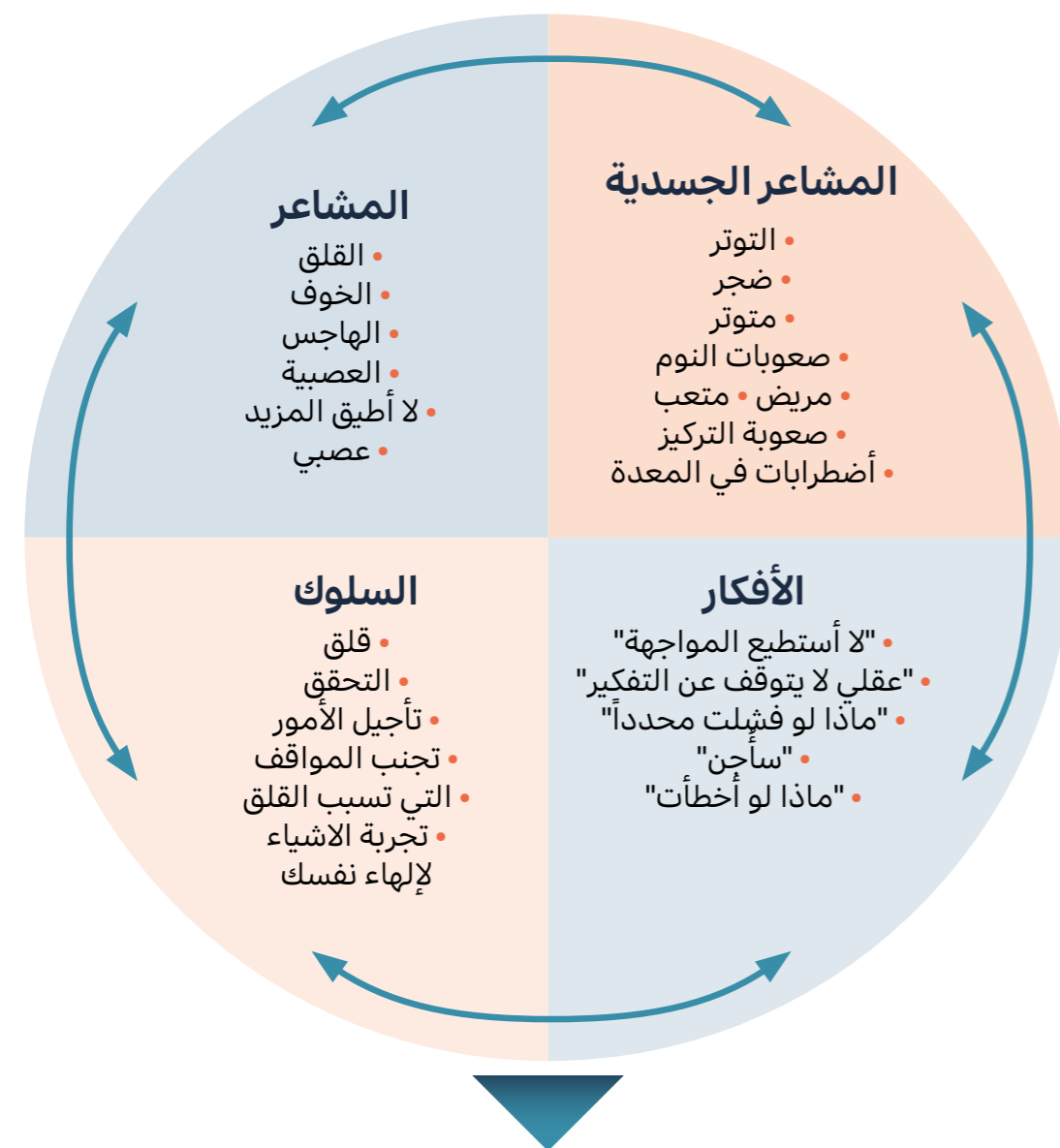
وعلى الرغم من وجود الكثير من النظريات حول أسباب القلق، لا يزال الخبراء غير متأكدين من وجود سبب محدد. ولكن إليك بعض الاحتمالات:

- أسباب ناجمة عن أحداث الحياة الصعبة والمرهقة.
- تاريخ عائلي من صعوبات الصحة العقلية.
- عندما تصبح الأفكار التي تدور في رؤوسنا سلبية وغير مفيدة.
- خلل في الناقلات العصبية (كيمياء الدماغ) مثل السيروتونين والنوريبينفرين وحمض جاما أمينوبوتيريك.

مع أن أيًا من هذه الاحتمالات قد يسهم في حدوث القلق العام، فمن المحتمل أن الطريقة التي نشعر بها تتأثر بمزيج منها.

كيف يبدو القلق؟

يعاني الأشخاص من اضطرابات القلق المختلفة بطرائق مختلفة، ولكن هناك عددًا من العلامات والأعراض الشائعة. ترتبط هذه بأربعة مجالات رئيسية، وقد تشمل أشياء مثل:



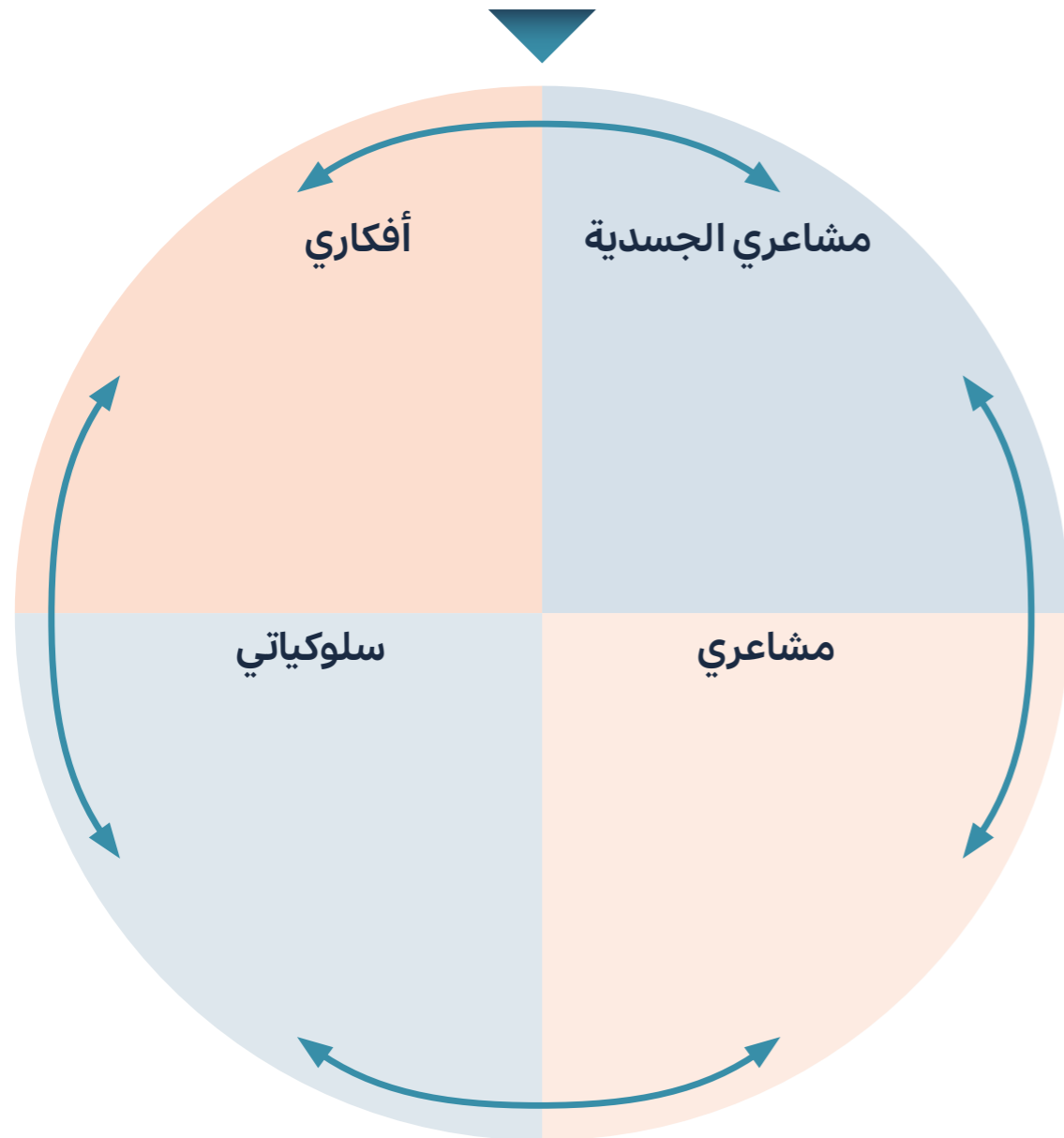
ومجددًا، مثل الحلقة المفرغة، كل من هذه المجالات له تأثير غير مباشر في المجالات الأخرى، ويمكن أن يؤثر في مجالات مهمة من الحياة مثل العمل والعلاقات والهوايات.

لفهم ما تبدو عليه الحلقة المفرغة أكثر، ألق نظرة على ورقة عمل الحلقة المفرغة المكتملة لروبرت في الأسفل. تذكر أن هذه حلقة مفرغة من تعكر المزاج والاكتئاب. ولكن الحلقة المفرغة تنطبق أيضًا على صعوبات القلق. يمكنك بعد ذلك ملء الحلقة المفرغة الخاصة بك في الصفحة التالية.



ورقة عمل الحلقة المفرغة الخاصة بي

موقف

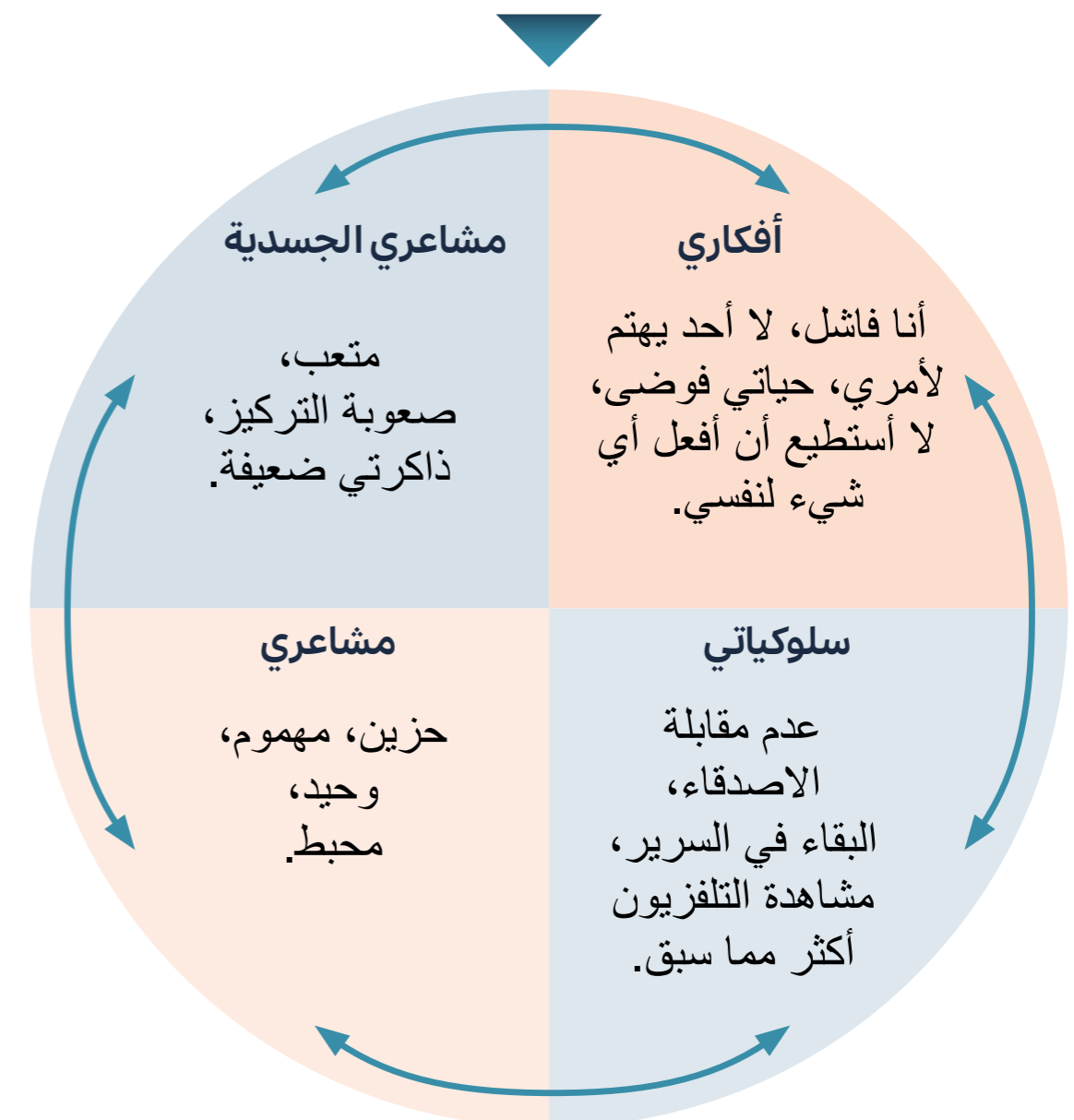


التأثير

ورقة عمل الحلقة المفرغة الخاصة بمزاج روبرت العكر

موقف

لقد تطلقت.



التأثير

أشعر حقًا بالعزلة عن أصدقائي. لا أتحكم بأموري المالية، ولا أعرف كيف أديرها.

تحديد الأهداف

لقد أكملت الآن ورقة عمل الحلقة المفرغة الخاصة بك، والخطوة التالية هي أن تبدأ في التفكير في تحديد الأهداف التي ترغب في تحقيقها بحلول الوقت الذي تكمل فيه هذا الكتيب.

عند تحديد الأهداف، من المهم مراعاة ما يلي ◀

أهم النصائح

كن دقيقاً

من المهم تحديد أهداف محددة ترغب في تحقيقها بحلول الوقت الذي تكمل فيه هذا الكتيب. غالباً ما يفكر الأشخاص في وضع أهداف عامة لأنفسهم، مثل "الشعور بالتحسن"، "الشعور بقلق أقل". ولكن قد يكون من الصعب معرفة هل تحقق مثل هذا الهدف ومتى. وبدلاً من ذلك، عند تحديد الأهداف، فكر في الطريقة التي ستعرف بها أن المزاج قد تحسن والكتئاب قد خف. حاول التفكير في نوع الأشياء التي قد تفعلها، ثم ضع أهدافاً أكثر تحديداً لهذه الأشياء. على سبيل المثال "أود أن أتمكن من السير إلى وسط المدينة مرتين على الأقل في الأسبوع".

كن واقعياً

في بادئ الأمر، من المهم أن تحدد لنفسك بعض الأهداف التي تشعر أنه يمكنك تحقيقها واقعياً خلال الأسابيع القليلة المقبلة. لذلك، فكر في وضع **أهداف قصيرة المدى**، لم تصل إليها بعد ولكنك تراها. وابدأ في العمل على تحقيقها قبل الانتقال إلى أهداف **متوسطة المدى** أو **طويلة المدى**. ولكن ما يزال الأمر يستحق التفكير في الأهداف المتوسطة المدى والطويلة المدى في هذه المرحلة، فقد تبدو أكثر قابلية للتحقيق عند استخدام هذا البرنامج، ويبدأ الاكتئاب والقلق لديك في الزوال.

كن إيجابياً

قد يستهويك تحديد أهداف مثل التوقف عن النشاطات أو تقليدها. على سبيل المثال، "مشاهدة تلفزيون أقل" أو "سأتوقف عن تأجيل الأشياء في العمل". ولكن غالباً ما يكون الأفيد إذا كان من الممكن التعبير عن الأهداف بطريقة أكثر إيجابية، أو السعي لتحقيق شيء ما. بدلاً من "مشاهدة تلفزيون أقل"، فكر فيما يمكنك فعله بدلاً من ذلك. على سبيل المثال، "الرجوع إلى الرسم مجدداً". أو بدلاً من "سأتوقف عن تأجيل عمل الأشياء في العمل"، فكر في بعض الفوائد التي قد تحصل عليها من تحقيق هذا الهدف. على سبيل المثال: "سأبذل قصارى جهدي للاستمرار في عمل المزيد من الأشياء الموكلة إلي في العمل، وسأرى إلى أي مدى سأصل قبل طلب المساعدة إذا كنت بحاجة إليها".



ورقة عمل الأهداف الخاصة بي

تاريخ اليوم:							الهدف 1
يمكنني عمل ذلك الآن (ضع دائرة حول الرقم)							
6	5	4	3	2	1	0	
لا على الإطلاق	بعض الأحيان	غالباً				في أي وقت	
تاريخ اليوم:							الهدف 2
يمكنني عمل ذلك الآن (ضع دائرة حول الرقم)							
6	5	4	3	2	1	0	
لا على الإطلاق	بعض الأحيان	غالباً				في أي وقت	
تاريخ اليوم:							الهدف 3
يمكنني عمل ذلك الآن (ضع دائرة حول الرقم)							
6	5	4	3	2	1	0	
لا على الإطلاق	بعض الأحيان	غالباً				في أي وقت	
تاريخ اليوم:							الهدف 4
يمكنني عمل ذلك الآن (ضع دائرة حول الرقم)							
6	5	4	3	2	1	0	
لا على الإطلاق	بعض الأحيان	غالباً				في أي وقت	
تاريخ اليوم:							الهدف 5
يمكنني عمل ذلك الآن (ضع دائرة حول الرقم)							
6	5	4	3	2	1	0	
لا على الإطلاق	بعض الأحيان	غالباً				في أي وقت	

ورقة عمل الأهداف الخاصة بروبرت: فيما يلي مثال على أهداف روبرت:

تاريخ اليوم:							الهدف 1
اللاثنين 23 نوفمبر							
الذهاب لتناول المشروبات مع صديقي القديم ستيف.							
يمكنني عمل ذلك الآن (ضع دائرة حول الرقم)							الهدف 2
6	5	4	3	2	1	0	
لا على الإطلاق	بعض الأحيان	غالباً				في أي وقت	
تاريخ اليوم:							الهدف 2
اللاثنين 23 نوفمبر							
الاتصال بشركة الكهرباء بخصوص صعوبة سداد الفاتورة.							
يمكنني عمل ذلك الآن (ضع دائرة حول الرقم)							الهدف 2
6	5	4	3	2	1	0	
لا على الإطلاق	بعض الأحيان	غالباً				في أي وقت	

لقد رأيت الآن أن الأهداف قصيرة المدى التي حددها روبرت لنفسه، باستخدام ورقة عمل الأهداف في الصفحة التالية، والآن حان الوقت لتحديد بعض الأهداف قصيرة المدى لنفسك.



أحسنت في الوصول إلى هذا الحد

حان الوقت الآن لبدء العمل بتجارب التشكيك في صحة الأفكار والتجارب السلوكية. قد يبدو هذا شاقاً بعض الشيء! لكن تذكر أنك تتحكم في مقدار ما تفعله في جميع الأوقات، ولديك دعم.

تحدث إلى ممارس السلامة النفسية أو أي شخص آخر يقدم لك الدعم.

في بعض الأحيان يكون التقدم بطيئاً، ويمكن أن تحدث انتكاسات. وهذا أمر طبيعي تماماً ومتوقع. إذا وجدت نفسك تواجه صعوبات،

قد تعتقد:

"إنهم يتجاهلونني! لا بد أنني فعلت شيئاً أزعجهم"

أن ذلك يجعلك تشعر بالحزن أو بالذنب. بإمكانك العودة إلى المنزل وتشعر بالقلق لأنك قد تكون فعلت شيئاً أزعجه. أو قد تعتقد:

"إنهم يتجاهلونني!
كيف يجرؤون على تجاهلي!"

قد تجعلك هذا الفكرة تشعر بالغضب. قد تجد نفسك تشعر بالحر وتتعرق. يمكنك تغيير سلوكك بالصراخ عليه، أو إرسال رسالة نصية تطالبه بمعرفة سبب تجاهله لك.

لا يؤثر محتوى أفكارنا في عواطفنا فحسب، بل يمكنه أيضاً تغيير الطريقة التي نشعر بها جسدياً وكذلك كيف نتصرف. يمكن أن يكون لهذه التغييرات تأثير خطير في حياتنا.

الآن أصبحنا نعرف المزيد عن مدى قوة أفكارنا، سنبدأ في العمل بالمرحلة 2: التشكيك في

المرحلة 1:

فهم قوة أفكارنا

ولفهم قوة أفكارنا، تخيل الموقف التالي:

أنت تسير في الشارع الرئيسي المحلي. ترى صديقاً لك يسير على الجانب الآخر من الطريق. تلوح إليه وتصرخ مرحباً، لكنه يواصل المشي ولا يستجيب.

ياكمال ورقة عمل الحلقة المفرغة، ربما لاحظت تأثير أفكارك في عواطفك وكيف تشعر جسدياً وكيف تتصرف. إن فهم تأثير تفكيرنا غير المفيد يعني أنه يمكننا استهداف هذه المجال من الحلقة المفرغة بالتشكيك في صحة الأفكار.

يمكن أن تكون الأفكار غير المفيدة قوية للغاية لدرجة يصعب تجاهلها. في بعض الأحيان، محاولة تجاهل الأفكار غير المفيدة تجعلنا نفكر فيها كثيرًا. وعندما نواجه مشاكل أو صعوبات في حياتنا، يمكن أن تكون الأفكار غير المفيدة أكثر شيوعًا ويصعب التحكم فيها.

المرحلة 2:

التشكيك في صحة الأفكار

سنبدأ الآن في العمل بالخطوات الأربعة للتشكيك في صحة الأفكار. سيساعدك هذا الأسلوب على البدء في معالجة أفكارك غير المفيدة بمساعدتك على تفحص أفكارك بمزيد من التفصيل والبدء في التشكيك فيها.

الخطوة 1	تحديد أفكارك غير المفيدة
الخطوة 2	حدد أنماط التفكير غير المفيدة
الخطوة 3	شكك في صحة أفكارك
الخطوة 4	راجع أفكارك المروعة



الخطوة 1: تحديد أفكارك غير المفيدة

أولاً، استخدم ورقة عمل سجل يوميات الأفكار في الصفحة 23 لتدوين أفكارك غير المفيدة فور حدوثها. في البداية املأ الأعمدة الثلاثة الأولى من ورقة العمل هذه: الموقف والعاطفة والفكر واترك "نمط التفكير غير المفيد" فارغاً - سنعود إلى هذا العمود لاحقاً.

الموقف:

في البداية فكر في موقف حصل في الآونة الأخيرة، ولاحظت فيه أنك تمر بتغيير في مشاعرك نحو الأسوأ. على سبيل المثال، الشعور بالإحباط أو القلق. من المهم أن تحاول أن تكون محدداً قدر الإمكان بكتابة الأسئلة الأربعة:

- متى حصل الموقف
- ماذا كنت تفعل
- أين كنت
- مع من كنت

المشاعر:

بعد ذلك، دون المشاعر التي شعرت بها في الموقف وكذلك مدى شعورك بالعاطفة على مقياس من 0-100%. تعني 0% ليس على الإطلاق، وتعني 100% أسوأ ما يمكن أن يكون.

الأفكار:

أخيراً، اكتب ما كان يدور في ذهنك في ذلك الوقت. قد يكون لدى بعض الناس فكرة واحدة تراودهم مرات ومرات. في حين لدى الآخرين الكثير من الأفكار المختلفة. إذا وجدت نفسك من الذين تراودهم الكثير من الأفكار المختلفة، فليس عليك تدوينها جميعاً، وبدلاً من ذلك دون أقوى الأفكار. في بعض الأحيان قد يختبر الناس الفكرة كتصور وليس كلمات. في هذه الحال، حاول كتابة وصف للتصور الذي خطر لك.

لكل فكرة تقوم بتدوينها، سجل أيضاً مدى تصديقك لهذه الفكرة حالياً على مقياس من 0 إلى 100%. تعني 0% لا، على الإطلاق، وتعني 100% إيمان كامل بالفكرة.

وقبل أن تبدأ في إكمال ورقة عمل يوميات الأفكار الخاصة بك، دعنا نلقي نظرة على ورقة عمل يوميات الأفكار الخاصة بروبرت المتعلقة بتعكر المزاج الذي كان يعاني منه.



ورقة عمل يوميات الأفكار الخاصة بي

عندما تحصل المواقف في الأسبوع، دونها في ورقة العمل.

الموقف	المشاعر	الأفكار	أسلوب التفكير غير المفيد
صف متى حدث، وماذا كنت تفعل، وأين كنت، ومن كان معك.	اكتب المشاعر التي أحسست بها ومدى قوة هذه المشاعر (100%-0)	اكتب الأفكار التي كانت تروادك ومدى قوة هذه الأفكار (100%-0)	على سبيل المثال، "القفز إلى أسوأ نتيجة"
متى:	%	%	
ماذا:	%	%	
أين:			
من:			
متى:	%	%	
ماذا:	%	%	
أين:			
من:			
متى:	%	%	
ماذا:	%	%	
أين:			
من:			

ورقة عمل يوميات الأفكار الخاصة بروبرت

الموقف	المشاعر	الأفكار	أسلوب التفكير غير المفيد
صف متى حدث، وماذا كنت تفعل، وأين كنت، ومن كان معك.	اكتب المشاعر التي شعرت بها ومدى قوة هذه المشاعر (100%-0)	اكتب الأفكار التي كانت تروادك ومدى قوة هذه الأفكار (100%-0)	على سبيل المثال، "القفز إلى أسوأ نتيجة"
متى: مساء الجمعة.	حزين	لا أحد من أصدقائي يريد أن يقضي الوقت معي. لا أحد يحبني.	نظرة سلبية لكيفية رؤية الآخرين لك.
ماذا: رأيت على فيسبوك أن بعض أصدقائي خرجوا لتناول المشروبات بدوني.	%	%	%
أين: في صالتي.	90%	90%	
من: وحدي.			
متى: السبت صباحاً	لا أطيق المزيد	لا أستطيع أن أفعل أي شيء بمفردي. أنا عديم الفائدة.	أن تكون أسوأ ناقد لنفسك.
ماذا: وصلني تذكير بدفع فاتورة الكهرباء في البريد.	%	%	%
أين: في البيت.	80%	85%	
من: وحدي.			
متى: الاثنين بعد الظهر	محبط	سيعتقد رئيسي أنني عديم الفائدة. لا بد له أن يطردني عاجلاً أم آجلاً.	نظرة سلبية لكيفية رؤية الآخرين لك.
ماذا: نسيت إرسال بريد الكتروني مهم في العمل.	%	%	%
أين: في المكتب.	80%	75%	
من: وحدي.			

الخطوة 2: حدد أنماط التفكير غير المفيدة

لمساعدتنا على التعرف متى تراودنا أفكار غير مفيدة، قد يكون من المفيد فهم الأنواع المختلفة للأفكار غير المفيدة التي لدينا. تسمى هذه بأنماط التفكير غير المفيد

عندما تراودنا أفكار غير مفيدة، قد يكون من الصعب جدًا أن نقول إنها مجرد أفكار وليست حقائق. وهذا لأنك قد تشعر بأن تلك الأفكار السيئة يمكن أن تكون قوية جدًا ويمكن تصديقها.

أنماط التفكير غير المفيد:

أن تكون أسوأ ناقد لنفسك

أنا غبي ولا فائدة مني
لأي شخص

نظرة سلبية لكيفية رؤية الآخرين لك.

لقد وافقوا فقط على الذهاب لتناول مشروب معي لأنهم يشفقون علي

أن تكون لديك نظرة قاتمة عن المستقبل

ليس هنالك فائدة من المحاولة. لن أتحسن أبدا

القفز إلى أسوأ نتيجة / كارثة

نبضات قلبي تتسارع مجدداً، أكاد أفقد الوعي

تحمل المسؤولية بشكل غير عادل

ابني رسب في امتحان الرياضيات. إن هذا خطأي. أنا والد سيء.

الإدلاء بعبارات أو قواعد مفرطة في التعميم

لقد ارتكبت خطأ في العمل. أنا دائماً أفسد كل شيء.

إن إدراك أنواع أنماط التفكير التي نمر بها يمكن أن يساعدنا في:

- التعرف على أفكارنا غير المفيدة بسهولة أكبر، وبالتالي فعل شيئاً حيالها.
- إدراك أن أفكارنا غير المفيدة هي على الأرجح مجرد أفكار وليست حقائق. وهذا يمكن أن يسهل علينا التشكيك في صحتها.

بعد ذلك، ارجع إلى ورقة عمل يوميات الأفكار الخاصة بك في الصفحة 23 وحدد أسلوب التفكير غير المفيد الذي تنضوي تحته كل فكرة.

الخطوة 3: التشكيك في صحة أفكارك

الخطوة التالية هي التشكيك في صحة أفكارك بفحص الأدلة المؤيدة لها والمعارضة لها.

أولاً، اختر فكرة من ورقة عمل يوميات أفكارك تسبب لك أكبر

قدر من الضيق ولها أقوى رابط للمشاعر التي حددتها. وهذا ما يسمى بالفكرة المروعة الخاصة بك.

إذا أمكن، من المفيد لك العمل على فكرة لا تقل نسبة تصديقها عن 60% وقوى العاطفة عن 60%.

اكتب أفكارك المروعة في أعلى ورقة عمل

تحدي الأفكار في الصفحة 28 مع قوة إيمانك بهذه الفكرة. بعد ذلك، ضع أفكارك المروعة قيد التجربة، بجمع الأدلة المؤيدة لها وضدها. من المهم أن تستند الأدلة التي تسجلها إلى "الحقيقة" بدلاً عن "الرأي".

يمكن أن يساعدك ممارسة السلامة النفسية في فصل الرأي عن الواقع إذا وجدت هذا صعباً في البداية. غالباً ما يجد الناس أنه من الأسهل البدء بجمع أدلة للفكرة المروعة أولاً. اكتب الدليل الذي يدعم أفكارك في ورقة عمل تحدي الأفكار.

ورقة عمل التشكيك في صحة الأفكار الخاصة بروبرت

أفكار المرورة:	القوة %
لا أحد من أصدقائي يريد أن يقضي الوقت معي. لا أحد يحبني.	90%

دليل يدعم فكري المرورة	دليل ضد فكري المرورة
أخبرني جون أنه لم يعد يريد أن يصاحبني لأنني لست مرحاً.	أرسل لي أقدم أصدقائي رسالة نصية الأسبوع الماضي لمعرفة أحوالي.
بعض أصدقائي خرجوا دوني لتناول المشروبات.	ثم دعاني لتناول المشروبات مع زملائي في الأسبوع الماضي بعد العمل.
منذ أن تطلقت سمعت آكي تقول "كنت فاشلاً ولم يرغب أحد في أن يصاحبني.	رأى سام في العمل أنني مستاء وسألني هل أود الذهاب إلى لعبة الرجبي.

ممارس السلامة النفسية الخاص بك أو أي شخص آخر يقدم لك الدعم. في بعض الأحيان، قد تجد أنه من المفيد أيضاً طلب المساعدة من شخص تثق به، مثل أحد أفراد الأسرة أو الأصدقاء.

بعد ذلك، انتقل إلى تسجيل دليل ضد الفكرة المرورة في ورقة عمل تحدي الأفكار. من الشائع أن تجد صعوبة في عمل ذلك في البداية. ولكن مثل جميع المهارات الجديدة، سيصبح الأمر أسهل مع مرور الوقت. إذا وجدت نفسك تعاني من هذا، تحدث إلى

جمع الأدلة ضد الفكرة المرورة: أسئلة تطرحها على نفسك

لمساعدتك في جمع أدلة ضد الفكرة المرورة، قد تجد أنه من المفيد أن تسأل نفسك الأسئلة التالية:

ما هو الدليل المعارض لهذه الفكرة الذي قد يقدمه لي أصدقائي أو عائلتي؟

ما الذي سأقوله لصديق خُطرت على باله هذه الفكرة في موقف مشابه؟

إذا قيمت إيماني بفكري المرورة بنسبة 85%، فهناك 15% من الفكرة لا أعتقد أنها صحيحة. ما مكون نسبة 15%؟

وإذا لم يكن لدي هذا الشعور، فهل سأؤمن بذلك؟ إذا كان الجواب بالرفض، فلماذا؟

هل أرى الصورة كاملة أم أن هناك طريقة أخرى للنظر إلى هذا الموقف؟

هل سيكون هذا مهما بعد 6 أشهر؟ إذا كان الجواب بالرفض، فلماذا؟

يمكنك رؤية ورقة عمل روبرت للتشكيك في صحة الأفكار في الصفحة التالية.

هام

حاول تجنب وضع فكرة منقحة في الاتجاه المعاكس أكثر من اللازم.

كانت أفكارك المروعة غير مفيدة لأنها كانت طريقة متطرفة في التفكير. قد يكون التفكير المتطرف بطريقة سلبية أو إيجابية غير مفيد. وبدلاً من ذلك، حاول أن تأتي بفكرة أكثر توازناً.

هام

- يستغرق تغيير طريقة تفكيرنا وقتاً وجهداً. قد يستغرق الأمر بضعة أسابيع لتبدأ في ملاحظة أن عملك الشاق بدأ يجني ثماره.
- بمرور الوقت يجب أن تصبح الخطوات أسهل. ولكن فجأة قد تروادك فكرة يصعب التشكيك في صحتها حقاً. إذا وجدت نفسك تعاني من هذا، فتحدث إلى ممارس السلامة النفسية أو أي شخص آخر يقدم لك الدعم.
- على الرغم من أن العديد من أفكارنا غير المفيدة هي مجرد أفكار وليست حقائق، فقد نجد أحياناً أن إحدى تلك الأفكار غير المفيدة تكون حقيقة. ومن المفهوم أن هذا يمكن أن يسبب توتراً أو أن يكون محبطاً. ولكن في بعض الأحيان، قد تكون الخطوة الأولى لحل مشكلة أو صعوبة إدراك احتمال وجود بعض السمات في أفكارنا غير المفيدة التي قد تحتوي على بعض الحقيقة فيها. ومجدداً، في هذه الحال، تحدث مع ممارس السلامة النفسية أو أي شخص آخر يقدم لك الدعم.

ورقة عمل الأفكار الأكثر توازناً المنقحة الخاصة بي



تصديقي لأفكاري
المنقحة من 0 إلى
100

أفكاري المنقحة:

ساعدوني! لا أؤمن كثيراً بفكرتي المنقحة والمتوازنة

عليك فعله الان هو العمل بهذه المرحلة إذا وجدت نفسك لا تؤمن كثيراً بأفكارك المنقحة والأكثر توازناً. وإذا لم تكن متأكدًا هل تحتاج إلى العمل بالمرحلة 3، فتحدث إلى ممارس السلامة النفسية أو أي شخص يقدم لك الدعم. إذا لم تكن بحاجة إلى المرحلة 3، فهذه أخبار رائعة، انتقل الآن مباشرة إلى المرحلة 4: اصطياد الأفكار في الصفحة 39.

في بعض الأحيان، يجد الناس أنهم لا يؤمنون كثيراً بأفكارهم المنقحة والمتوازنة في البداية. إن هذا مفهوم تمامًا لأن تعلم أي مهارة جديدة، مثل تغيير طريقة تفكيرنا، يستغرق وقتاً ويحتاج إلى ممارسة. على مدار الأسابيع المقبلة، جرب "التشكيك في صحة الفكرة" مع الأفكار الأخرى التي تطرأ على ذهنك.

هناك طريقة أخرى مفيدة لزيادة قوة إيمانك بفكرتك المنقحة والأكثر توازناً وهي اختبارها في الحياة اليومية. سنتعلم المزيد عن اختبار أفكارك في الجزء التالي من هذا الكتيب: المرحلة 3: التجارب السلوكية. وكل ما

قوة هذه المشاعر في ضوء فكرتي
المنقحة (0-100%)

المشاعر الأصلية التي أحسست بها:

المرحلة 3:

التجارب السلوكية

على الرغم من أننا قد نكون قادرين على ابتكار فكرة منقحة ومتوازنة ونعتقد منطقيًا أنها صحيحة، قد لا نشعر بها في بعض الأحيان - وقد لا نصدقها بشكل كافٍ. يمكن أن يحدث هذا عندما تكون هناك فجوة بين ما قد نعرف منطقيًا أنه صحيح وما نشعر به حياله.

السلوكية. قد تساعدك مناقشة هذا الأمر أكثر مع ممارس السلامة أو أي شخص آخر يقدم لك الدعم في اتخاذ القرار.

إذا كنت تشعر أن الانتقال إلى التجارب السلوكية سيكون مفيدًا، فهذه هي **الخطوات الثلاث** التي سنبدأ في العمل بها:

في هذه الحال، يمكن أن يساعد في التوقف عن جمع الأدلة ضد **أفكارك المروعة** على الورق ومحاولة اختبار أفكارك في الحياة اليومية بأسلوب يسمى التجارب السلوكية. يمكن أن يكون هذا قويًا للغاية، لأن التعلم من خلال التجربة قد يوفر لك الدليل الذي تريده للإيمان الأكبر به. يمكن أن تساعدك التجارب السلوكية على اختبار حقيقة **الفكرة المروعة**، أو **تنفيذ فكرة منقحة وأكثر توازنًا**. ولكن تذكر أنه إذا شعرت أن **التشكيك في صحة الفكرة** كان كافيًا وبدأ اكتئابك أو قلقك في التحسن، فقد لا تحتاج إلى الانتقال إلى التجارب

الخطوة 1: خطط لتجربتك السلوكية

باستخدام **ورقة عمل خطة تجاربي السلوكية** في الصفحة 35، اكتب **الفكرة التي تريد اختبارها** في عمود الأفكار التي ستنفذ. قد تكون **فكرة مروعة** أو **فكرة منقحة وأكثر توازنًا**. قيم إيمانك الحالي بهذا الفكر بنسبة (0-100%).

بعد ذلك، خطط لكيفية اختيار الفكرة - كيف ستنفذ الفكرة؟ من المهم أن تحاول أن تكون محددًا قدر الإمكان بكتابة الأسئلة الأربعة في عمود **تصميم التجربة**.

- ما الذي ستفعله
- متى ستفعله
- أين ستفعله
- مع من ستفعله

بعد ذلك، قد يكون من المهم التفكير في العوائق التي قد تعترض طريقك أو تمنعك من العمل وفقًا لخطتك. حاول التفكير في العوامل الداخلية، على سبيل المثال، الأفكار المقلقة، والتحفيز، ونقص الطاقة. ضع في اعتبارك أيضًا العوامل الخارجية، على سبيل المثال، رعاية الأطفال، وعدم وجود وقت كافٍ، وعدم وجود ما يكفي من المال. اكتب هذه العوائق في عمود **العوائق المحتملة**. أخيرًا، ضع خطة مسبقًا للتغلب على هذه العوائق في عمود **التغلب على العوائق**. يزيد التخطيط المسبق من احتمال نجاحك في تنفيذ خطتك.

يمكنك الاطلاع على **ورقة عمل خطة التجارب السلوكية** الخاصة بروبرت في الصفحة التالية.

في عمود **توقع الأسوأ**، اكتب أسوأ شيء تعتقد أنه يمكن أن يحدث وقيم مدى احتمال حدوث ذلك على مقياس من 0-100%. بعد ذلك، توقع نتيجة بديلة واكتبها في عمود **التوقع البديل**. قد يكون هذا أمرًا سيئًا آخر، أو قد يكون أكثر توازنًا - ولكن تأكد من أنه مختلف قليلًا على الأقل عن أسوأ تنبؤاتك. مجددًا، قيم مدى احتمال حدوث ذلك على مقياس 0-100%.

الخطوة 1	خطط لتجربتك السلوكية
الخطوة 2	قم بتجربتك السلوكية
الخطوة 3	راجع تجربتك السلوكية



ورقة عمل خطة التجارب السلوكية الخاصة بي

الأفكار التي سأنفذها	الأفكار التي أريد تنفيذها:
أنا أصدق هذه الفكرة الجديدة بنسبة (0-100%)	أنا أصدق هذه الفكرة بنسبة (0-100%)
تصميم التجربة	سأختبر هذه الفكرة عن طريق:
ماذا؟	
أين؟	
متى؟	
من؟	
توقع الأسوأ	أنا أتوقع أن أسوأ ما سيحدث هو:
وأعتقد أن ذلك سيحصل حقاً بنسبة (0-100%)	وأعتقد أن ذلك سيحصل حقاً بنسبة (0-100%)
توقع البديل	
وأعتقد أن ذلك سيحصل حقاً بنسبة (0-100%)	
العوائق المحتملة	قد تشكل الأمور التالية عائقاً:
التغلب على العوائق	قد أتغلب على أي مشاكل عن طريق:

ورقة عمل خطة التجارب السلوكية الخاصة بروبرت

الأفكار التي ستنفذ	الأفكار التي أريد تنفيذها:
50%	أنا أصدق هذه الفكرة بنسبة (0-100%)
لدي أصدقاء يهتمون بي، علي فقط بذل المزيد من الجهد لرؤيتهم.	
تصميم التجربة	سأختبر هذه الفكرة عن طريق:
ماذا؟	سوف أتصل بصديقي ستيف وأطلب منه تناول المشروبات في إحدى الليالي بعد العمل الأسبوع المقبل.
أين؟	في منزلي.
متى؟	مساء يوم الثلاثاء في الساعة الثامنة
من؟	وحدي
توقع الأسوأ	أنا أتوقع أن أسوأ ما سيحدث هو:
70%	وأعتقد أن ذلك سيحصل حقاً بنسبة (0-100%)
سوف يغلق الهاتف.	
توقع البديل	سيرد على المكالمات الهاتفية لكنه سيعتذر عن احتساء المشروبات.
90%	وأعتقد أن ذلك سيحصل حقاً بنسبة (0-100%)
العوائق المحتملة	قد تشكل الأمور التالية عائقاً:
أفكاري غير المفيدة عما سيحدث - سيجعلني أشعر بسوء أكثر إذا لم يرد علي مكالمتي أو رفض عرضي. أنا متعب حقاً في المساء وقد لا أملك الطاقة.	
التغلب على العوائق	قد أتغلب على هذه المشاكل عن طريق:
على الرغم من أنني قلق بشأن ما قد يحدث، إلا أنه علي أن أحاول. بعد كل ذلك، أرسل لي رسالة نصية الأسبوع الماضي، لذا ربما سيكون الأمر علي ما يرام. قد أكون متعباً ولكن علي بذل قصارى جهدي لتجربتها.	

ورقة عمل مراجعة التجارب السلوكية الخاصة بروبرت

الأفكار التي ستنفذ			
50%	أنا أصدق هذه الفكرة الجديدة بنسبة (100%-0)		
لدي أصدقاء يهتمون بي، علي فقط بذل المزيد من الجهد لرؤيتهم.			
توقعي الأصلي			
70%	أنا أصدق هذه الفكرة الجديدة بنسبة (100%-0)		
سوف يغلق الهاتف.			
النتائج			
ما حدث بالفعل هو:			
أجاب ستيف على الهاتف! وأجرينا بالفعل محادثة طويلة. قال ستيف إنه كان قلقًا جدًا عليّ وانتهى بنا الأمر بالترتيب للذهاب لتناول الجعة بعد العمل في الأسبوع التالي.			
ما تعلمته هو:			
لقد تعلمت من هذه التجربة السلوكية:			
لا يزال لدي أصدقاء، وعلى الرغم من حدوث أشياء في زوجي، فليس بالضرورة أن يلومني الجميع عليها. ربما كنت قاسيا جدًا على نفسي.			
مراجعة فكري الأصلية			
وسأغير فكري الأصلية الآن إلى:			
أنا لدي أصدقاء ما يزالون يهتمون بي ولا يلوموني بالضرورة على كل ما حدث.			
10%	أنا أصدق فكري الأصلية (100%-0)	100%	أنا أصدق الفكرة الجديدة بنسبة (100%-0)
تغيير السلوك			
بناءً على فكري الجديدة، سأفعل ما يلي بطريقة مختلفة:			
كان الاتصال مع ستيف مفيدًا حقًا. سوف أحرص على الاتصال بأصدقاء آخرين لم أرىهم منذ فترة - أنا متحمس لتواصل الناس معي!			
الخطوات التالية			
التجارب السلوكية الأخرى التي قد أرغب في تجربتها:			
سارت هذه التجربة بشكل جيد. ولكنني ما زالت لدي أفكار أخرى غير مفيدة وأعاني منها كثيرًا. سأعود إلى يوميات الأفكار الخاصة بي وأبدأ في التشكيك في صحة بعض الأفكار الصعبة الأخرى واختبارها.			

الخطوة 2: قم بتجربتك السلوكية

حان الوقت الآن لتنفيذ خطتك واختبار أفكارك في الحياة اليومية.

الخطوة 3: راجع تجربتك السلوكية

حاول ملء ورقة عمل مراجعة التجارب السلوكية في الصفحة 38 في أقرب وقت ممكن من إكمال تجربتك السلوكية. يمكن أن يساعد ذلك في ضمان تذكر أكبر قدر ممكن من التفاصيل.

اكتب أفكارك التي ستنفذ من ورقة عمل خطة التجارب السلوكية الخاصة بك في العمود الأول من ورقة عمل مراجعة التجارب السلوكية ومدى إيمانك بالفكرة.

بعد ذلك، دون معلومات توقع الأسوأ من ورقة عمل خطة التجارب السلوكية في العمود الثاني من ورقة عمل مراجعة التجارب السلوكية وسجل مدى تصديقك لهذا التوقع. في عمود ماذا حدث، دوّن كيف سارت التجربة السلوكية - فما الذي حدث بالفعل عندما حاولت تنفيذ أفكارك.

بعد ذلك، فكر في ما تعلمته من التجربة السلوكية في عمود ما تعلمته.

وكننتيجة لما تعلمته من التجربة السلوكية، كيف يمكنك تغيير أفكارك؟ اكتب أفكارك الجديدة في عمود مراجعة فكري الأصلية وقيم أيضًا مدى إيمانك بهذه الفكرة الجديد ومدى إيمانك بفكرتك الأصلية.

بناءً على أفكارك الجديدة، قد يكون من المفيد لك التفكير في كيفية عمل الأشياء بطريقة مختلفة في المستقبل نتيجة لذلك - دون ذلك في عمود تغيير السلوك.

وأخيرًا، يجد بعض الأشخاص أنه من المفيد التفكير فيما يريدون فعله بعد ذلك. على سبيل المثال، هل تحتاج إلى التفكير في القيام بتجربة سلوكية أخرى للبناء على ذلك؟ في هذه الحال، يمكنك البدء في التفكير في الفكرة التي تريد اختبارها أو التجربة التالية التي ترغب في عملها. بدلاً من ذلك، قد تكون هذه التجربة قد ساعدتك على المضي قدمًا بما يكفي لمواصلة التشكيك في صحة الأفكار، وفي هذه الحالة قد ترغب في العودة إلى الصفحة 39. اكتب ما تريد عمله بعد ذلك في عمود الخطوات التالية.

يمكنك الاطلاع على ورقة عمل مراجعة التجارب السلوكية الخاصة بروبرت في الصفحة التالية.



المضي قدما في التشكيك في صحة الأفكار

أحسنت في الوصول إلى هذا الحد. نحن نأمل في هذه المرحلة أن تجني جهودك الشاقة ثمارها وتبدأ في رؤية الفوائد.

إذا وجدت أن إكمال أوراق العمل أسهل، فقد يكون الوقت قد حان للانتقال إلى المرحلة التالية من التشكيك في صحة الأفكار - اصطياد الأفكار. ولكنه من المهم عدم التسرع في



المرحلة 4:

اصطياد الأفكار

اصطياد الأفكار هو وضع التشكيك في صحة الأفكار موضع التنفيذ في اللحظة التي تلاحظ فيها أنك تفكر في فكرة غير مفيدة. محاولة اصطياد الفكرة قبل أن تبدأ في تغذية الحلقة المفرغة، واستخدام خطوات التشكيك في صحة الأفكار لإضعاف الفكرة قبل أن تؤثر في المجالات الأخرى من الحلقة المفرغة.

وكلما أحرزت تقدما في اصطياد الأفكار، قد تجد خطوات مختلفة أكثر فائدة للتشكيك في صحتها.

يجد بعض الناس أن تصنيف أفكارهم غير المفيدة باستخدام أحد أنماط التفكير غير المفيد، يسمح لهم رؤية أن الفكرة مجرد فكرة وليست حقيقة. وهذا يجعل من السهل عليهم التخلص منها. يجد البعض الآخر أن التفكير في دليل يساند أو يعارض الفكرة المروعة أكثر فائدة ويتعلمون القيام بذلك بسرعة كبيرة. أخيرًا، يجد بعض الأشخاص أنه يمكنهم ابتكار فكرة منقحة ومتوازنة في أذهانهم بسرعة.

وكما هو الحال مع أي مهارة جديدة، قد يستغرق هذا بعض الوقت لإتقانها، أو قد تجد أنك بدأت بالفعل بإتقانها تلقائيًا. في كلتا الحالتين، من المهم أن تتذكر أن الأفكار المختلفة تؤثر فينا بشكل مختلف في أوقات مختلفة. قد تبرز تقدما جيدا في اصطياد الأفكار، ولكن فجأة من الصعب جدًا العمل بفكرة واحدة معينة. إذا حدث هذا، فقد يكون من المفيد الرجوع خطوة إلى الوراء والتفكير في إكمال أوراق العمل الخاصة بهذه الفكرة المعنية. وبمجرد الانتهاء من أوراق العمل الخاصة بهذه الفكرة المروعة، ستكون في وضع أقوى لتطبيق اصطياد الأفكار حالما تتبادر إلى ذهنك مجدداً.

ورقة عمل التشكيك في صحة الأفكار

الأفكار التي ستنفذ

الأفكار التي أريد تنفيذها: أنا أصدق هذه الفكرة الجديدة بنسبة (100%-0)

توقعي الأصلي

أنا توقعت حدوث ما يلي: أنا أصدق هذه الفكرة الجديدة بنسبة (100%-0)

النتائج

ما حدث بالفعل هو:

ما تعلمته هو:

لقد تعلمت من هذه التجربة السلوكية:

مراجعة فكرتي الأصلية

وسأغير فكرتي الأصلية الآن إلى:

أنا أصدق هذه الفكرة الجديدة بنسبة (100%-0) أنا أصدق فكرتي الأصلية (100%-0)

تغيير السلوك

بناءً على فكرتي الجديدة، سأفعل ما يلي بطريقة مختلفة:

الخطوات التالية

التجارب السلوكية الأخرى التي قد أربح في تجربتها:

البقاء بحالة جيدة

نحن نأمل أن تكون قد ازدادت قدرتك في الأسابيع القليلة الماضية على تطوير أفكار أكثر توازناً وعلى كسر الحلقة المفرغة التي تؤثر في عواطفك بطريقة غير مفيدة.

للبقاء في حالة جيدة في المستقبل، من المهم أيضاً محاولة جعل الأساليب التي تعلمتها في هذا الكتيب جزءاً من حياتك اليومية. لذا فكر في الأشياء التي وجدتتها مفيدة على الأخص.

ما هي العلامات والأعراض التي قد تشير إلى أنك تعاني من صعوبة عاطفية شائعة، مثل المزاج العكر أو الاكتئاب أو التوتر أو الغضب أو القلق مجدداً؟

في بداية هذا الكتيب، دونت المشاعر الجسدية والعواطف والأفكار والسلوكيات التي مررت بها والتي تشير إلى أنك تعاني من صعوبة عاطفية شائعة. يمكن أن تكون هذه بمثابة

ورقة عمل علامات التحذير

مشاعري الجسدية

ما يخطر في بالي

مشاعري

سلوكياتي

مجموعة أدوات البقاء بحالة جيدة

استخدم مجموعة أدوات البقاء بحالة جيدة في الأسفل لتدوين الأنشطة أو الاستراتيجيات أو الأنماط التي وجدتتها مفيدة أثناء استخدام الكتيب. يمكنك بعد ذلك الرجوع إليها إذا وجدت نفسك تعاني من المشاعر الصعبة مجدداً في المستقبل.

تذكر أن الأنماط الموجودة في هذا الكتيب قد نجحت في المرة السابقة ويمكن أن تنجح مجدداً!

تذكر أن الشعور بالتوتر أو الإحباط، أو الضجر، أو الحزن أو التعب، لفترة قصيرة من الوقت أمر طبيعي تماماً. ولكن إذا واجهت هذه الصعوبات لفترة من الوقت، وبدأت التأثير في الطريقة التي تعيش بها حياتك كل يوم، فقد يكون من المهم لك أن تفعل شيئاً حيالها.

ورقة عمل مجموعة أدوات البقاء بحالة جيدة

ما هي الأنشطة التي ساعدتني على الشعور بالتحسن؟

ما هي المهارات التي تعلمتها من هذا الكتيب؟

ما الذي ساعدني في وضع هذه الأنشطة والمهارات والأنماط موضع التنفيذ؟



ورقة عمل التحقق

هل أواجه أي أفكار مشابهة لتلك التي كانت لدي عندما بدأت العمل بهذا الكتيب؟

هل أواجه أي أفكار مشابهة لتلك التي كانت لدي عندما بدأت هذا الكتيب؟

هل أواجه أي أحاسيس جسدية مشابهة لتلك التي كانت لدي عندما بدأت هذا الكتيب؟

هل أواجه أي مشاعر مشابهة لتلك التي كانت تزعجني عندما بدأت هذا الكتيب؟

إذا اعتقدت أن الصعوبات التي أواجهها تعود مجدداً، فما هي الأشياء التي يمكنني عملها لمساعدتي في التغلب عليها مجدداً؟

التحقق من حالتي

عند الانتهاء من هذا الكتيب، قد يكون من المفيد لك البحث عن وقت منتظم للتحقق والاطلاع على تعاملك مع المشاعر التي تزعجك.

يمكن أن يؤدي الالتزام الكتابي باستخدام ورقة عمل التحقق إلى زيادة احتمال استمرار العمل بذلك. يمكنك استخدام المساحة في الأسفل لتقديم هذا الالتزام الكتابي:

حرصاً على متابعة النشاطات التي كانت مفيدة لك في المرة الأخيرة ولجعلها جزءاً من حياتك اليومية قد تجد أن التحقق المنتظم عدة أسابيع مفيد.

يجد بعض الأشخاص أن التحقق الأسبوعي مفيد في البداية. ولكن بمرور الوقت، يجد بعض الأشخاص أنه يمكنهم تقليل تكرار مرات التحقق. ومجدداً، أنت المتحكم وأنت أفضل شخص يعرف ما يفيدك أكثر.

إذا كنت تعتقد أن إجراء تحقق أسبوعي سيكون مفيداً لك، فأكمل ورقة عمل التحقق واستخدمها في الأسابيع أو الأشهر القادمة.



الالتزام الكتابي الخاص بي للتحقق من نفسي:

سأتحقق من نفسي بخصوص المشاعر التي كانت تزعجني كل
خلال فترة الأسابيع التالية



ملاحظاتي



ملاحظاتي



ملاحظاتي



ملاحظاتي

المؤلفون

في تحسين الحصول على التدخلات النفسية للأشخاص المصابين بالاكتئاب، وخاصة للأشخاص الذين يعانون أيضاً صعوبات في الصحة البدنية وأسرهم. طورت جوان مجموعة واسعة من تدخلات المساعدة الذاتية للعلاج المعرفي السلوكي للأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب. عملت جوان أيضاً في العديد من البرامج التعليمية في جامعة إكستر، الموجهة لتدريب المتخصصين في الصحة العقلية لدعم الأشخاص في استخدام مواد المساعدة الذاتية للعلاج المعرفي السلوكي.

كاتي جاكسون هي محاضرة مشاركة في برامج تدريب ممارسي السلامة النفسية (PWP) ضمن تطوير التعليم السريري والبحوث (CEDAR)، علم النفس في جامعة إكستر، وعملت سابقاً كممارس للسلامة النفسية في إطار خدمة تحسين الوصول إلى العلاجات النفسية (IAPT). لديها اهتمام خاص بتطوير تدخلات العلاج المعرفي السلوكي منخفضة الكثافة لدعم الأشخاص الذين يعانون من حالات صحية بدنية طويلة الأمد ومرضية ومشاكل نفسية شائعة، وتقوم حالياً بتدريب الأشخاص المؤهلين لدعم تدخلات العلاج المعرفي السلوكي منخفضة الكثافة للأشخاص الذين يعانون من مشاكل جسدية وصحية طويلة الأمد. خارج العمل، تستمتع كاتي بالتواجد في الهواء الطلق وزيارة الأصدقاء والعائلة.

البروفيسور بول فاراند، وهو مدير ملف العلاج السلوكي المعرفي منخفض الكثافة (LICBT) ضمن تطوير وبحوث التعليم السريري (CEDAR). علم النفس في جامعة إكستر. تتركز اهتماماته السريرية والبحثية الرئيسية في العلاج السلوكي المعرفي منخفض الكثافة LICBT، لا سيما في تنسيق مكتوب للمساعدة الذاتية. واستناداً إلى بحوثه وممارسته السريرية مع الأشخاص الذين يعانون من مشاكل صحية جسدية، طور بول مجموعة واسعة من تدخلات المساعدة الذاتية المكتوبة للعلاج المعرفي السلوكي للاكتئاب والقلق وهو محرر مهارات وتدخلات العلاج المعرفي السلوكي منخفضة الكثافة القادمة: دليل الممارسين (2020)، وهو دليل تدريبي نشرته SAGE، لتعزيز كفاءة القوى العاملة في مجال الصحة النفسية على مستوى الممارسين في العلاج السلوكي المعرفي منخفض الكثافة LICBT. فيما يتعلق بهذه المجالات، فهو عضو في العديد من اللجان على المستوى الوطني المرتبطة ببرامج تحسين الحصول على العلاجات النفسية (IAPT) التابع لوزارة الصحة وتطوير قوة عاملة للعلاج النفسي على المستوى الدولي فيما يتعلق بالتطورات العالمية في مجال LICBT.

الدكتورة جوان وودفورد هي زميلة أبحاث في مجموعة تطوير وبحوث التعليم السريري (CEDAR) بجامعة إكستر. لديها اهتمام خاص

حقوق النشر © جامعة إكستر [2019] (العاملة عبر CEDAR، قسم علم النفس). جميع الحقوق محفوظة.

باستثناء ما هو مبين أدناه، لا يجوز إعادة إنتاج أي جزء من هذا المنشور أو ترجمته أو حفظه أو نقله بأي وسيلة إلكترونية أو غير ذلك، دون إذن كتابي من المالك. يمكنك تحميل نسخة من هذه المنشورات لاستخدامك الشخصي و / أو للاستخدام السريري الفردي فقط، بشرط أن تقر بالمصدر وتذكره. يرجى العلم أنك ستحتاج إلى ترخيص منفصل إذا كانت مؤسستك تتطلب استخدام هذا المنشور عبر خدمتها بالكامل. لا يحل هذا المنشور محل العلاج، ويهدف إلى استخدامه من قبل المتخصصين المؤهلين، لتكملة العلاج وليس بديلاً عن التدريب المناسب. لا يضمن صاحب حقوق الطبع والنشر أو المؤلفون أو أي طرف آخر شارك في إعداد أو نشر هذا المنشور أن المعلومات الواردة هنا دقيقة أو كاملة من جميع النواحي، وهم غير مسؤولين عن أي أخطاء أو سهو أو النتائج التي تم الحصول عليها من استخدام هذه المعلومات.

