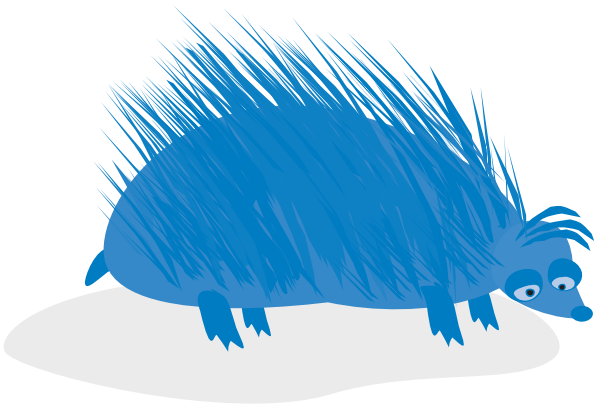


متضايق من أفكار مزعجة؟

ثابت على الأفكار السلبية؟

تجد صعوبة في رؤية الأمور بإيجابية؟



قد نجد أنفسنا جميعاً نتكيف مع الأفكار المزعجة من وقت لآخر – خصوصاً عندما نمر بتغيرات في حياتنا أو عندما نشعر بالاكتئاب أو القلق أو الحزن أو الغضب أو الضغط النفسي.

إذا كنت تشعر بهذه الطريقة

فأنت لست وحدك

هل كنت تعلم أن لأفكارك تأثير كبير على صحتك النفسية؟

وهذا لأن ما تخبر نفسك عن وضع ما، يؤثر في كيفية شعورك وتصرفك. أحياناً قد يتشوّش تفسيرك لوضع ما وتركز فقط على النواحي السلبية – هذا أمر طبيعي ومتوقع. إلى ذلك، عندما تقسّر أوضاع ما بطريقة سلبية جداً، قد نشعر بحال أسوأ. وأنت على الأرجح ستستجيب للوضع بطرق غير مفيدة على المدى الطويل. ولحسن الحظ، توجد استراتيجيات تكيف محدّدة للمساعدة في إدارة الأفكار الصعبة.

ما هو التفكير السليم؟

التفكير السليم لا يعني التفكير الإيجابي! فلا يستطيع أي شخص النظر إلى الأمور بإيجابية في كل الأوقات. تحصل الأمور السيئة أحياناً كأن تُطرد من العمل أو تتجادل مع صديق أو نخسر شخص ما نحبه. من الطبيعي والصحي أن يشعر الإنسان بالاستياء وأن نختبر الأفكار السلبية عندما تحدث هذه الأمور. التفكير السليم يعني النظر في الوضع بأكمله – الإيجابي والسليبي والأجزاء المحايدة – ومن ثم الوصول إلى استنتاج. بمعنى آخر، يعني التفكير السليم النظر في الحياة والعالم بطريقة متوازنة وليس من خلال زجاج وردي.

اقرأ المزيد لتتعلم عن تحسين الصحة النفسية من خلال استراتيجيات التفكير السليم.

ما هي فخاخ التفكير الشائعة؟

يقع الجميع في فخاخ التفكير غير المتوازن من وقت لآخر. وتميل على الأرجح إلى تشويش تفسيرك لبعض الأمور عندما تشعر بالحزن أو الغضب أو القلق أو الاكتئاب أو الضغط النفسي. وأنت أيضاً أكثر عرضة للوقوع في فخاخ التفكير عندما لا تعتني بنفسك بشكل جيد. أي عندما لا تنام أو تأكل بشكل جيد. انظر إذا كنت تستطيع التعرف على فخاخ تفكيرك في القائمة أدناه:

| فخاخ التفكير | مثال |
|---|---|
| فرط في التعميم التفكير بأن الوضع السلبي هو جزء من دورة مستمرة من الأمور السيئة التي تحدث. الأشخاص الذين يعممون الأمور بإفراط يستعملون عادة كلمات مثل "دائماً" أو "أبداً". | كنت أود الذهاب إلى الشاطئ ولكنها تمطر الآن. دائماً ما يحدث هذا الأمر لي! لا أستطيع القيام بأمر ممتعة مطلقاً! |
| التفكير بالأبيض والأسود كان نرى الأشياء إما صح أو خطأ، جيدة أو سيئة، كاملة أو فظيعة. فالأشخاص الذين يفكرون بالأبيض والأسود يرون أن خطأ صغير هو فشل ذريع. | كنت أريد أن أكل بشكل أكثر صحي ولكنني تناولت للتو قطعة من الكعك. هذه الخطة فاشلة بحق ذاتها! لما لا أتناول الكعكة بأكملها الآن. |
| التجيم تنبؤ حدوث أمر سيء من دون أي دليل. | درست بشكل ممتاز ولكنني متأكد من أنني سأرسل في الامتحان غداً. |
| التعليل العاطفي الاعتقاد بأن المشاعر أو العواطف السيئة تعكس الوضع. | أشعر بقلق عندما استخدم الطائرة لذا الطائرات غير آمنة. |
| الوسم كان يقول الشخص الأمور السلبية فقط عن نفسه وعن الآخرين. | ارتكبت خطأ في العمل. أنا غبي! أخبرني رئيس العمل بأنني ارتكبت خطأ. رئيس العمل أحمق! |
| عبارة "ينبغي" كان تقول لنفسك كيف ينبغي أو يتوجب عليك التصرف. | ينبغي أن أتعامل مع هذا الوضع من دون الاستياء أو البكاء. |
| قراءة العقل التسرع في الوصول إلى استنتاجات عن ما يفكر الآخرون به من دون وجود أي دليل. | لم يمر صديقي ليسلم علي. يبدو أنه لا يحبني كثيراً. |
| المصفاة العقلية التركيز فقط على الأجزاء السلبية من وضع ما وتجاهل كل ما هو إيجابي أو جيد. | التقيت بأشخاص عظيمين كثر في الحفلة الليلية ولكن شاب واحد لم يكلمني. ربما يعيبنني أمر ما. |

للحصول على المزيد من المعلومات عن الروابط بين الأفكار والنواحي الأخرى للصحة النفسية،
انظروا إلى وحدات العافية الأخرى على هذا الرابط www.heretohelp.bc.ca

نصيحة

1. حاول أن تفصل أفكارك عن الأحداث الفعلية

إسأل نفسك الأسئلة التالية عندما يحدث أمر مزعج:

- ما هو الوضع: ما حدث بالفعل؟ اشمل "حقائق" الوضع التي يتفق عليها الجميع
- ما هي أفكارك: ماذا تقول لنفسك؟
- ما هي عواطفك: كيف تشعر؟
- ما هي سلوكياتك: كيف تستجيب وماذا تفعل للتكيف؟

2. تحديد فخاخ التفكير

انظر في الأفكار التي راودتك. هل تجد أنك تستخدم أحد فخاخ التفكير وتقع في أنماط التفكير المشوّش؟ من الشائع أن يقع الشخص في أكثر من فخ تفكير واحد. عد إلى قائمة فخاخ التفكير في الصفحة رقم 2 وحدد أي منها تنطبق عليك وعلى وضعك الحالي.

3. تحديّ فخاخ التفكير

إن أفضل طريقة لكسر فخ التفكير هي من خلال النظر إلى الأفكار كعالم وأن تراعي الحقائق الصلبة. استخدم الدلائل التي جمعتها لتحدي فخاخ التفكير الخاصة بك. نورد هنا بعض الطرق لفعل ذلك:

تحقق من الدلائل: حاول أن تجد دليلاً مقابل التفكير. إذا قمت بخطأ في العمل، قد تفكر مباشرة "لا أستطيع أن أفعل شيء بشكل صحيح! لا بد أنني موظف فظيع!" فعندما يراودك هذا التفكير، قد تتحدّاه من خلال طرح السؤال "هل يوجد أي دليل يدعم هذا التفكير؟ وهل يوجد أي دليل لينفي هذا التفكير؟" وقد تعي أن رئيس العمل قد أثنى على عملك مؤخراً مما لا يدعم فكرة أنك موظف سيء.

المعايير المزدوجة: إسأل نفسك، "هل أطلق الأحكام على الآخرين إن فعلوا نفس الأمر؟ هل أقسو على نفسي أكثر ممّا أقسو على الآخرين؟" هذا أسلوب عظيم لتحدي فخ التفكير الذي ينطوي على الانتقاد اللاذع للذات.

لا تحاول الخروج من فخ التفكير بأن تقول لنفسك أن تتوقف عن التفكير بهذه الطريقة

لا يُمكنك ذلك من النظر إلى الدليل وتحديّ فخ التفكير. عندما تحاول أن تبعد الأفكار السيئة من المرجح أنها ستستمر في العودة إلى عقلك.

أسلوب المسح: اكتشف إذا كان أشخاص آخرون تثق بهم يتفقون مع أفكارك. على سبيل المثال، قد تواجه بعض الصعوبات مع أحد أطفالك وتفكر "الأهل الجيدون لا يواجهون هذا النوع من المشكلات." ولتحديّ ذلك، يمكنك سؤال أهل آخرين إذا كانوا يواجهون نفس المشكلات مع أطفالهم.

أجر اختبار: افحص معتقداتك بنفسك. على سبيل المثال، إذا كنت تعتقد أن أصدقاءك لا يهتمون لأمرك، اتصل بعدد معين من الأصدقاء وحاول التخطيط للاجتماع بهم. إذا كنت تفترض أنهم جميعاً سيقولون لا ستتفاجأ لتستمع بأنهم يرغبون برؤيتك.

إهدف إلى وجود توازن بين أفكارك

عندما تكون قد أنهيت العمل على بعض التحديات، حاول التفكير في أفكار متوازنة لتحل محلّ فخاخ التفكير القديمة. لنستخدم الأمثلة التالية:

| التحدي | فخ التفكير | الأفكار | الوضع |
|--|--------------------|------------------------------|---|
| فحص الدليل: لم تكن فظةً معي في السابق أبداً. ليس لدي دليل حتى أنها رأنتي. | الوسم وقراءة العقل | إنها فظةٌ ولا تحبني بعد الآن | صديقتي لم تلقي التحية عندما مررت بها على الطريق |
| قد توجد العديد من الأسباب الأخرى التي لم تجعلها تلقي التحية. ربما لم تراني ومازالت تحبني. سأنتظر اللقاء المقبل قبل أن أسرع في التوصل إلى استنتاجات سلبية عن صداقتنا. | | | |

« التفكير المتوازن

هل جميع الأفكار السلبية فحاح تفكير غير صحية؟

قد يكون من المفيد إيجاد طرق مختلفة للنظر في الوضع. حاول أن تجد تحدي شخصي وذو معنى في الوضع. انظر إذا كنت تستطيع أن تجد أي فرص للنمو الشخصي وتطوير المهارات. يجد العديد من الأشخاص الذين يتعاملون مع أوضاع صعبة أن الأفكار المزعجة تتحسن عندما يُحسنون مهارات التكيف الأخرى مثل تحديد مصادر الضغط النفسي الأساسية في حياتهم والعمل على حلّ المشكلات التي يمكنهم السيطرة عليها إضافة إلى إيجاد الدعم الاجتماعي. للمزيد عن التكيف مع الضغط النفسي، انظروا وحدة الضغط النفسي على هذا الرابط www.heretohelp.bc.ca.

كلا – توجد أوقات تكون فيها الأفكار السلبية واقعية.

المساعدة في التفكير السليم

توجد العديد من كتب التمارين وكتيبات المساعدة الذاتية لمساعدتك على تحدي فحاح التفكير وبناء مهارات التفكير السليم. لقد أوردنا بعض الأمثلة لكم أدناه. التفكير السليم هو جزء أساسي من العلاج السلوكي المعرفي. العلاج السلوكي المعرفي هو مقارنة علاج فعالة لمشكلات استخدام المواد المخدرة ومشكلات الصحة النفسية. فكر في العمل مع مختص في العلاج المعرفي السلوكي إذا كنت بحاجة إلى المساعدة في تطوير مهارات التفكير السليم الخاصة بك.

قد تكون الأفكار الغريبة والمزعجة وغير المرغوبة علامة على وجود مشكلات في الصحة النفسية أو في استخدام المواد المخدرة.

ولحسن الحظ، المساعدة موجودة. إذا كنت أنت أو شخص تحبه تتصارع مع الأفكار المزعجة وغير المعتادة من الأفضل التحدث إلى طبيب أو اختصاصي في الصحة النفسية.

تمرن على مهارات التفكير السليم من خلال ورقة العمل الموجودة على موقع www.heretohelp.bc.ca

نصيحة

مصادر وموارد إضافية

- زوروا موقع: www.comh.ca للاطلاع على كتاب تمارين عن مهارات مضادات الاكتئاب من دان بيلسكو وراندي باترسون
- زوروا موقع: www.anxietybc.com للاطلاع على دليل وورقات عمل عن التفكير الواقعي
- زوروا موقع www.heretohelp.bc.ca لقراءة المزيد عن مسألة رؤية العلاج المعرفي السلوكي: صحيفة بريثيش كولومبيا عن الصحة النفسية والإدمان
- Bourne, E. J. (2010). *The Anxiety and Phobia Workbook* (4th ed.). Oakland, CA: New Harbinger Publications
- Burns, D.D. (1999). *The Feeling Good Handbook*. New York: Plume