

الفصل الحادي والعشرون

معالجة أخطاء التفكير

يمكننا تحديد أساليب معالجة أخطاء التفكير وتعديل تلك الأساليب، في النقاط التالية:

أولاً: تحديد الخبرة أو الموقف المرتبط بالحالة النفسية:

يمكنك أن تُحدِّد الخبرة أو الموقف المباشر الذي يرتبط حدوثه بالحالة الانفعالية السيئة التي تشعر بها، فقد يكون الموقف شيئاً من هذا القبيل:

- افتقاد الأهل.
- رحيل أحد الأصدقاء.
- هجر أو انفصال عن شخص قريب أو حبيب إلي النفس.
- فشل في الدراسة.
- فشل في علاقة عاطفية.
- الإصابة بمرضٍ من الأمراض.
- مرض أو وفاة أحد أفراد الأسرة.
- ضائقة مالية.

- تورط في قضايا قانونية أو اجتماعية .
- رفض خارجي لالتماس عمل، أو خطبة، أو زواج .
- رفض التماس تقدمت به لطلب ما .
- مشكلات مهنية، أو دراسية حدثت لأحد أفراد الأسرة .
- مشاحنات أو مشاجرات أسرية .
- خلافات في العمل .

ثانياً: تسجيل الحوارات الذاتية والتفسيرات المختلفة لها:

قم بتسجيل الحوارات التي دارت في ذهنك وتفسيراتك المختلفة لها، لنفرض مثلاً: أن الموقف الذي أثار الاضطراب تعلّق بتوجيه النقد لك، أو تجاهل رئيسك في العمل لك، وبالتالي فقد تسير تفسيراتك علي النحو التالي:

- ١ . إنّه ينتقد عملي لأنّه يكرهني، أو لأنّه غاضب مني .
- ٢ . إنّه ينتقد عملي لأنّ شيئاً خطيراً يتمّ في الخفاء ضدي .
- ٣ . إنّه ينتقد عملي لأنّي إنسان تافه وفاشل بالفعل .
- ٤ . إنّه ينتقد عملي لأنّه لا يعرف حدوده، فمنّ هو ليفعل ذلك؟
- ٥ . إنّه ينتقد عملي لأنّ إنساناً وشي له بشيءٍ خطير، وأنا أعرف منّ هو .

٦. إنه ينتقد عملي لأنه إنسان غير عادل، ويجب أن يُراجع ويقوم.
٧. إنه ينتقد عملي لأنه ظالم، ولهذا يجب ألا يكون في هذا الموقع القيادي.
٨. إنه ينتقد عملي لأن عملي يحتاج فعلاً إلى التعديل.
٩. إنه يفعل ذلك كعادته مع الآخرين.
١٠. إن سلوكه هذا لا يعجبني.
١١. ربما لأن لديه همومه الخاصة به.
١٢. هو حرُّ علي أية حال.
١٣. إنه يقوم بدورٍ لا بد منه.
١٤. لأنه قد لا يعرف قدراتي معرفة حقيقية.
١٥. لأنه يتعرض لضغوطٍ آخري هذه الأيام.
١٦. لأن طبيعة العمل تحتاج إلى تقويم أوجه القوَّة والضعف، والعمل عمل.

ثالثاً: تحديد التفسيرات السلبية:

من بين التفسيرات السابقة يمكنك أن تُحدِّد أيها عقلاني، وأيها غير عقلاني وسلبي. وغني عن الذكر أن التفسير العقلاني

هو التفسير الملائم للصحة النفسية، أي التفسير الذي يُشجع علي الهدوء، وعدم الإزعاج، ولا يؤدي إلي إثارة مشاعر الاضطراب والقلق والاكْتئاب (في المثال السابق يتمثل في التفسيرات من ٨ إلي ١٦).

أمَّا التفسير اللاعقلاني فهو الذي يُثير الإزعاج، ويضخم من مشاعر الإحباط، ويُمهد للتصرفات غير الملائمة للموقف بما فيها الغضب والعدوان والاكْتئاب، ومن الملاحظ أنَّ التفسيرات (من ١ إلي ٧ من هذا النوع).

وهناك أكثر من طريقة لتحديد أنواع التفكير السلبي التي قد تسود تفكيرك وتفسيرك للأمور. وأبسط هذه الطرق أن تتعقب الفكرة الخاطئة من خلال ملاحظة الذات، ومراقبة الفكرة الأولى التي تطفو علي الذهن عندما تجد نفسك مكتئباً بعد مواجهة موقف مُعيَّن، ومن هذه الطرق استخدام المقاييس والاختبارات المُعدة خصيصاً لهذا الغرض، أي تحديد كمية الأفكار الخاطئة التي تغلب عليك، وسيوف نقدم علي الصفحات التالية بعض هذه المقاييس.

اقرأ كُلُّ عبارة من العبارات التالية وأجب عليها بـ « نعم » إذا كانت تنطبق عليك، أو بـ « لا » إذا كنت تشعر بأنها لا تنطبق عليك. كن أميناً مع نفسك عند الإجابة؛ لأنَّ الهدف هو أن تكتشف مصادر مهمة من التفكير في حياتك، ممَّا سيكون له أعمق الأثر في تغيير حياتك، ودفعها إلي المزيد من الصحة النفسية:

مقياس أنماط من التفكير السلبي

رقم	العبارة	نعم	لا
١	أشعر بأنني إنسان مقهور.	نعم	لا
٢	أنا إنسان مغلق علي نفسي.	نعم	لا
٣	أشعر بأنني ضعيف جنسياً.	نعم	لا
٤	أنا من النوع الخواف.	نعم	لا
٥	منَ ليس معك فهو ضدك.	نعم	لا
٦	الدنيا مصالح شخصية وحسب.	نعم	لا
٧	لا يوجد حبٌّ في الدنيا.	نعم	لا
٨	أشعر بأنني ضعيف الشخصية.	نعم	لا
٩	حياتي تضيع هباءً.	نعم	لا
١٠	لا أحد يحبني.	نعم	لا
١١	سأنتهي إلي أن أعيش وحيداً معزولاً.	نعم	لا
١٢	لم يعد أحد يهتم بالصدقة الآن	نعم	لا
١٣	لا قدرة لي علي الصبر (لا أحتمل الصبر).	نعم	لا
١٤	عادةً ما أميل إلي تأجيل البت في القرارات المهمة.	نعم	لا
١٥	أحتاج إلي إنسان قوي أستند إليه وأحتمي به.	نعم	لا
١٦	أتجنّب القيام بالأشياء التي لا أستطيع عملها جيداً.	نعم	لا
١٧	أحب أن أستشير الآخرين قبل أن أقوم بأي عمل أو قرار.	نعم	لا
١٨	لم يعد هناك ما يُجدي أو يُفيد.	نعم	لا
١٩	مسكين منَ ليس له ظهر يحميه.	نعم	لا
٢٠	ابتعد عن النَّاس كثيراً يزداد احترام النَّاس لك.	نعم	لا

لا	نعم	لا تتدخل فيما لا يعينك .	٢١
لا	نعم	من الغباء أن أتصرف بالطريقة التي تصرف بها .	٢٢
لا	نعم	ربما يجب أن أوضع في مستشفى للأمراض العقلية .	٢٣
لا	نعم	الحياة أقصر من أن نضيعها في فراغ وتفاهات .	٢٤
لا	نعم	لا بدّ من التخلّص من الأشرار حتى تصبح الحياة جميلة .	٢٥
لا	نعم	أي شخص يعتقد أنّني لطيف، لا يعرف حقيقتي السيئة .	٢٦
لا	نعم	لا فائدة من الحياة (الوجود عبث) .	٢٧
لا	نعم	شكلي ومنظري لا يسر الناظرين .	٢٨
لا	نعم	لا أحد يفهمني، أو سيفهمني .	٢٩
لا	نعم	لن أصل أبداً إلي ما أريد أو أطمح فيه .	٣٠
لا	نعم	لا أستطيع أن أُعبر عن مشاعري .	٣١
لا	نعم	أنا إنسان عاجز عن الحب .	٣٢
لا	نعم	أنا إنسان تافه .	٣٣
لا	نعم	كلّ شيء يحدث بسبب أخطائي .	٣٤
لا	نعم	كلّ المصائب والكوارث تحدث لي أنا بالذات .	٣٥
لا	نعم	لا أستطيع أن أفكر في أي شيء يدعو للبهجة والسرور .	٣٦

لا	نعم	ليس لديَّ أي شيء له قيمة أو فائدة.	٣٧
لا	نعم	من القسوة أن ننجب أطفالاً؛ لأنَّ الحياة لا تستحق أن نعيشها.	٣٨
لا	نعم	لن أتخلص من الاكتئاب.	٣٩
لا	نعم	إنني جدير بمعاملة خاصَّة.	٤٠
لا	نعم	أنا إنسانٌ ضعيف الإرادة.	٤١
لا	نعم	الأمر سيئة للغاية، وليس من المُجدي فعل أي شيء.	٤٢
لا	نعم	أتمني لو كنت ميتاً الآن.	٤٣
لا	نعم	أعتقد أنَّهم يتكلمون عني بالسوء.	٤٤
لا	نعم	الأمر سوف تسوء أكثر وأكثر.	٤٥
لا	نعم	أنا إنسانٌ مندفع، وحاد الطبع والمزاج.	٤٦
لا	نعم	أنا إنسانٌ لا يعرف التصرُّف في المواقف الصَّعبة.	٤٧
لا	نعم	مهما حاولت، فالنَّاس لا يرضيها شيء.	٤٨
لا	نعم	أنا لا أستطيع التصرُّف مع النَّاس؛ لأنَّني لا أصبر عليهم.	٤٩
لا	نعم	لا أستطيع أن أتحمَّل التفاهات والتكيت.	٥٠
لا	نعم	الحياة غير عادلة.	٥١
لا	نعم	لن أنجح أبداً في تكوين أصدقاء حقيقيين.	٥٢
لا	نعم	أخشي أن أخيل حياتي بعد عشر سنوات من الآن.	٥٣
لا	نعم	هناك شيء خاطئ فيَّ أو في شخصيتي.	٥٤

لا	نعم	أنا إنسانٌ أنانيٌّ.	٥٥
لا	نعم	ذاكرتي سيئةٌ.	٥٦
لا	نعم	يذكرني الناسُ بالسوءِ.	٥٧
لا	نعم	تُجرح مشاعري بكلِّ سهولةٍ.	٥٨
لا	نعم	أنا إنسانٌ سيئُ الظنِّ.	٥٩
لا	نعم	لا أجد مَنْ يُحِبُّني بحقِّ.	٦٠
لا	نعم	هناك محاولةٌ للانتقامِ مني.	٦١
لا	نعم	النَّاسُ من حولي يُعاملونني كما لو كنت عدواً.	٦٢
لا	نعم	إلحاحات النَّاسِ لا تتوقف.	٦٣
لا	نعم	أنا أتجاهل المشكلاتِ إليَّ أن تحلَّ نفسها بنفسها.	٦٤
لا	نعم	لا أقبلُ أن يظنَّ النَّاسُ بي سوءاً.	٦٥
لا	نعم	من الصَّعب أن يحمل النَّاسُ المهمون عنك انطباعاتاً سيئاً.	٦٦
لا	نعم	إذا صدر مني ما يدلُّ عليَّ عدم احترامِي للآخرين فأنا سيئٌ.	٦٧
لا	نعم	أشعر بأنَّني سيئٌ إذا حايت شخصاً دون وجه حقِّ.	٦٨
لا	نعم	لا أشعر بالرضا عن نفسي إلاَّ إذا أُعجب النَّاسُ بي.	٦٩
لا	نعم	أشعر بأنَّ مَنْ يُعارضني في الرَّأي لا يُحِبُّني.	٧٠

لا	نعم	سيفقد الشخص احترام الآخرين له إذا اقتترف الخطأ.	٧١
لا	نعم	إذا لم يكن الإنسان ناجحاً، فحياته كعدمها.	٧٢
لا	نعم	لا بد أن أكون الأحسن في كل ما أقوم به، وإلا فلن أفعله.	٧٣
لا	نعم	العزلة عن الناس فترة طويلة يؤدي للإصابة بالوحدة.	٧٤
لا	نعم	البعد عن الناس غنيمية ومكسب.	٧٥
لا	نعم	أشعر بالخجل عندما أبدو ضعيفاً.	٧٦
لا	نعم	من المهم أن أكون محبوباً لكل من يعرفني.	٧٧
لا	نعم	يهمني للغاية ما يظنه الناس عني.	٧٨
لا	نعم	من المهم ألا أغضب.	٧٩
لا	نعم	إظهار الحب ضعف.	٨٠
لا	نعم	ستتهار منزلتي بين الناس إذا ارتكبت أي خطأ.	٨١
لا	نعم	من المهم أن أعرف كيف يظن بي الناس.	٨٢
لا	نعم	إذا لم تكن لديك واسطة قوية فلن تصل لما تريده.	٨٣
لا	نعم	النجاح أهم من أي شيء في الدنيا.	٨٤
لا	نعم	لدي مهارة خاصة لفهم مشاعر الناس نحوي.	٨٥
لا	نعم	كل أموري السيئة الآن بسبب تجارب طفولتي القاسية.	٨٦

لا	نعم	أتمني لو أن أبي كان أكثر وعياً باحتياجاتي.	٨٧
لا	نعم	إنني أعرف أن المستقبل سيكون أسوأ من الحاضر.	٨٨
لا	نعم	من المهم أن أعرف نقاط ضعفي بين الحين والآخر.	٨٩
لا	نعم	طفولتي كانت مليئة بالتعاسة.	٩٠

رابعاً: سجل المشاعر التي تحسها نتيجة للتفكير السلبي (الأعقلاني):

ضع النتائج الانفعالية والأحاسيس غير المرغوب فيها التي يمكن أن تحدث نتيجة لتفسيراتك الخاطئة، فقد تكون النتائج الانفعالية لتفسيرك الخاطئ لسلوك رئيسك هذا الصباح: شعوراً بالاكْتئاب والتقليل من قيمة الذات، وقد تكون الحالة الزائدة هي الغضب الشديد علي هذا الرئيس.

خامساً: سجل النتائج السلوكية التي نتجت عن تفسيرك السلبي:

ضع النتائج السلوكية غير المرغوب فيها التي يمكن أن تحدث نتيجة لتفسيراتك الخاطئة، فقد تكون تلك النتائج هي: العدوان، أو المخاوف، أو الأرق والتوتر الشديد، أو التفكير في الاستقالة من العمل.

سادساً: نبذ أو دحض الفكرة السلبية واكتشاف ما فيها من أخطاء:

الهدف من الدحض للأفكار السلبية هو التعرف علي الجوانب السلبية من التفكير، وبالتالي يكون الطريق ممهداً لنستبدل بها أفكاراً واقعية ومعقولة تلائم الموقف، وسنلاحظ أن فحص الأفكار الخاطئة قد ينتهي بنا إلي اعتقادات واقعية وعاقلة، ونتائج انفعالية وسلوكية معقولة.

وفي حالات الاكتئاب — تحديداً — فكلما ازداد وعينا بأن هناك بدائل عقلانية صحيحة، ازدادت جاذبية تلك الأفكار الصحيحة واحتمال تبنيها أسلوباً دائماً وجديداً في الشخصية.

سابعاً: سجل التفسيرات والأفكار العقلانية التي ظهرت بعد عملية الدحض:

يمكنك تسجيل التعديل الذي طرأ علي تفكيرك، بما في ذلك التفسير الجديد للمواقف، واتجاهاتك نحو نفسك ونحو العالم الخارجي.

والعبارات التالية تُعطي أمثلة لأنواع التفسيرات العقلانية، كما يمثلها المقياس التالي:

مقياس أنماط من التفكير الإيجابي

رقم	العبارة	نعم	لا
١	النَّاسُ أحراراً فيما يفكرون.	نعم	لا
٢	لا يُفكِّرُ كُلُّ النَّاسِ بطريقة واحدة.	نعم	لا
٣	لا أشعر بأنني سيئٌ إذا اكتشف أحدٌ فيَّ أو في عملي شيء خاطئ.	نعم	لا
٤	لن تكون النهاية إذا فشلت في الحصول علي ما أُحِبُّ.	نعم	لا
٥	غداً ستكون الأمور أفضل.	نعم	لا
٦	مَنْ يُحِبُّكَ أحبه، وَمَنْ يَنسَاكَ فلا تُفكِّرْ في أمره كثيراً.	نعم	لا
٧	بيدي أن أُغَيِّرَ اتجاهات الآخرين السَّليبة نحوي.	نعم	لا
٨	قد تأتي الرياح بما لا أشتهي.	نعم	لا
٩	الحياة مليئة بالفرض وإمكانات النمو والتطور.	نعم	لا
١٠	الحياة مشوقة.	نعم	لا
١١	أملني كبير في المستقبل.	نعم	لا
١٢	فعلت ما عليّ والباقي متروك لله سبحانه وتعالى.	نعم	لا
١٣	إنني أستطيع نسيان الإساءة بسرعة.	نعم	لا
١٤	أنا محظوظ.	نعم	لا
١٥	السرور والبهجة مطلب مهم بالنسبة لي.	نعم	لا

لا	نعم	أُحِبُّ النَّاسَ.	١٦
لا	نعم	بإمكاني أن أكون سعيداً في أي ظرف من الظروف.	١٧
لا	نعم	العزلة ضرورية لي بين الحين والآخر.	١٨
لا	نعم	أستطيع أن أعيش بدون حُبِّ النَّاسِ بعض الوقت.	١٩
لا	نعم	لا أستطيع أن أجعل كُلَّ مَنْ يَعْرِفُنِي يُحِبُّنِي.	٢٠
لا	نعم	إذا فشلت هذه المرّة فسوف أنجح في المرّة القادمة.	٢١
لا	نعم	إذا نظمت وقتي جيداً، فسوف تكون النتيجة رائعة.	٢٢
لا	نعم	من المهم أن أشعر بمتعة العمل الذي أقوم به.	٢٣
لا	نعم	العمل عمل، والمرح مرح.	٢٤
لا	نعم	أشعر بأن الله سبحانه وتعالى يرعاني ويدبر أموري.	٢٥
لا	نعم	لا أُحِبُّ النَّاسَ المتسلطين، ولكنني أستطيع التعامل معهم.	٢٦
لا	نعم	ما حدث قد حدث.	٢٧
لا	نعم	ليس من الضروري أن أنجح في كُلِّ شيء أفعله.	٢٨
لا	نعم	حتماً سيوجد بعض النَّاسِ أفضل مني في بعض الأشياء.	٢٩
لا	نعم	توجد في أشياء جميلة وجذابة.	٣٠

لا	نعم	أستطيع أن أتحكّم في تفكيري ومشاعري نحو أي شيء يحدث.	٣١
لا	نعم	لا بأس في أن يشعر الإنسان بالاكْتئاب أحياناً.	٣٢
لا	نعم	التفكير في الأمور أسوأ من الأمور ذاتها.	٣٣
لا	نعم	في الدنيا متسع لنموي، ونمو الآخرين من حولي.	٣٤
لا	نعم	الإحباط والفشل لا يزعجاني بدرجة كبيرة.	٣٥
لا	نعم	صعوبات اليوم قد تكون لها فوائد في المستقبل.	٣٦
لا	نعم	سأجد من يحبني، حتى إن فشلت في بعض المواقف.	٣٧
لا	نعم	لن أتوقف عن محاولة تصحيح أخطائي.	٣٨
لا	نعم	مواجهة المشكلة أفضل من الهروب منها أو تجاهلها.	٣٩
لا	نعم	أنا شخص متفائل.	٤٠
لا	نعم	أستطيع أن أشعر بالسعادة والثقة، وإن كان البعض لا يحبني.	٤١
لا	نعم	لا يزعجني أن يجدنني البعض قليل الجاذبية.	٤٢
لا	نعم	أنا المسئول عمّا أفعله، و لست مسؤولاً عمّا يفعله الآخرون.	٤٣
لا	نعم	من حقي أن أفكر في مصلحتي الخاصة.	٤٤
لا	نعم	لا أشعر بالضييق إذا اهتموني بأنني أفكر في مصلحتي الشخصية.	٤٥
لا	نعم	اهتم بمتعتي الشخصية في حدود المسموح به دينياً واجتماعياً.	٤٦
لا	نعم	أنا أحاول، ولكن ليس من الضروري أن أحصل عليّ كلّ ما أريد.	٤٧

لا	نعم	أثق في النَّاسِ، حتى إن عانيت من بعضهم.	٤٨
لا	نعم	بدون تجارب الطفولة المؤلِّة لما وصلت للنجاح الذي أنا فيه.	٤٩
لا	نعم	أنا أقبل الأشياء علي ما هي عليها، حتى وإن كنت لا أُحبُّ ذلك.	٥٠
لا	نعم	لا أشعر بالضعف عندما أطلب من الآخرين مساعدتهم.	٥١
لا	نعم	لا أحتاج إلي إذن أحد لأشعر بالاستمتاع والسَّعادة في حياتي.	٥٢
لا	نعم	لا يوجد في طفولتي ما يُثير إزعاجي.	٥٣
لا	نعم	لا يوجد إنسانٌ شريرٌ تماماً.	٥٤
لا	نعم	يستطيع الإنسان أن يوقف مشاعر تجاه الغضب والقلق.	٥٥

ثامناً: تسجيل المشاعر المصاحبة للتفسير العقلاني:

قد تتكوَّن لديك مشاعر وانفعالات ملائمة نتيجة لتفكيرك العقلاني من شأنها أن تُساعدك علي التكيُّف الجيد، أو القيام بمزيدٍ من الجهد والنشاط لتعديل النتائج السَّلبية التي قد تكون مرتبطة بالموقف، لذا فقم بتسجيلها، مثلاً:

- شعرت بالأسف لهذا التصرف.
- سأعمل بكلِّ الصدق لتحسين صورتي وعملي أمام رئيسي.

– سأطلب لقاء رئيس العمل لشرح انجازاتي.

تاسعاً: سجل النتائج السلوكية التي تنتج عن تفكيرك العقلاني:

من الأمثلة علي هذا النوع من السلوك بالنسبة للمثال الذي سبق أن ذكرناه، قد تأخذ النتائج السلوكية الايجابية أمثلة من التصرفات التالية:

– تجاهلُّ الموقف إلي أن تستبين بعض الحقائق.

– العمل علي تحسين عملي وأدائي.

– تحسين سببُ الاتصال الاجتماعي بالآخرين.

– الاسترخاء.

– تجاهلُّ الموضوع ونسيان الأمر.

– مزيد من النشاط والاتصالات لمعالجة الأمر.

