



معهد الخليج الدولي  
للتدريب الأهلي

بالتعاون مع



ديوان الخدمة المدنية  
مركز تنمية الموارد البشرية

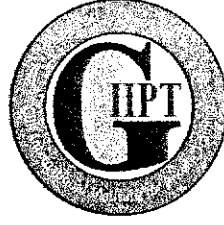
يقدمان

البرنامج التدريبي  
أنماط التفكير الإنساني

خلال الفترة : 15 - 19 / 1 / 2012

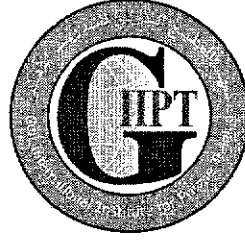
المحاضر :

الدكتور / محمد الكندري



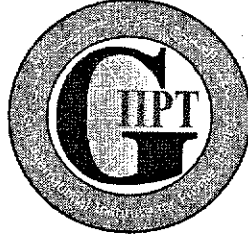
## الهدف العام للبرنامج

يهدف هذا البرنامج إلى تنمية وتطوير مهارات التفكير لدى المشاركين من خلال تعريفهم بأنماط التفكير المختلفة لتمكينهم من إيجاد الحلول المناسبة لمشكلاتهم التي تواجههم وذلك لضمان انسيابية سير العمل وتحسين مستوى الأداء في الجهات الحكومية .



## مقدمة

الناس الذين يعيشون حالة قلق كبيرة هم عرضة  
بنسبة خمس أضعاف أكثر من غيرهم للموت بذبحة قلبية  
أو سكتة دماغية . فالضغط المزمن يضعف جهاز  
المناعة ويسبب خفقاناً في القلب ، ويرفع معدلات  
الكولسترول في الدم ، ويسرع تصلب الشرايين ويوقع  
الفوضى في الجهاز الهضمي .



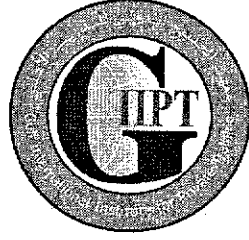
## الدكتور محمد علي الكندري

- دكتوراه من جامعة واشنطن (أمريكا) .
- استشاري علاقات أسرية (أرشاد أسرى) من سنة 1998 م .
- مرخص من معهد وليم جلا سر في نظرية الاختيار والعلاج الواقعي .
- عضو في بعض الجمعيات التدريسية والنفسية .
- قام بتدريب جهات حكومية وشركات خاصة محلية وخارجية .
- ساهم في العديد من المؤتمرات والمحاضرات العلمية .
- قدم حلقات مسجلة عبر إذاعة دولة الكويت عن نظرية الاختيار .
- قدم حلقات عبر تلفزيون دولة الكويت عن كيفية تخفيف الانفعالات .
- قدم حلقات عديدة لعدة محطات خارجية.

### المؤلفات :

- كتاب ( الاختيار طريق السعادة ، 2000م ) .
- كتاب ( قصة أمل ، 2002م ) .
- ألبوم ( كيف تحافظ على نفسك وتختار انفعالاتك 8 أسطر كاسيت )
- ألبوم ( التعامل مع الذات ) .
- ألبوم ( الحوار مع الذات ) .
- ألبوم ( قصة سعيد وكيف دمر ذاته ) .
- ألبوم ( معمرات لا مدمرات الجزء الأول ) .
- ألبوم ( معمرات لا مدمرات الجزء الثاني ) .
- ألبوم ( وقفة مع النفس ) .

[mkandri@6moo7.com](mailto:mkandri@6moo7.com)



## بطاقة تعارف

1- اشعر بقيمة الذكاء وقت :

---

---

---

---

---

2- اكتشفت أن أهم شيء يدفعني إلى الابداع في العمل هو :

---

---

---

---

---

3- أحس بالرضاء عن نفسي للأسباب التالية :

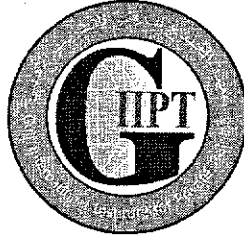
---

---

---

---

---



4- ما هو أول قرار تتخذه لو كنت مسئول :

---

---

---

---

---

5- أكثر شيء يوترك في حياتك هو :

---

---

---

---

---

6- لا أستطيع أن اتخذ القرار للأسباب التالية :

---

---

---

---

---

7- لو نزلت علي ثروة مفاجئة ( نصف مليون دولار ) لعملت ما يلي

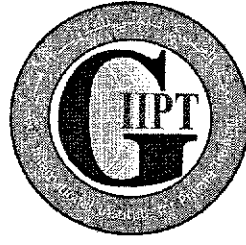
---

---

---

---

---



## الذكاء

البعض يقول أن حاصل الذكاء IQ هو من المعطيات الوراثية الثابتة التي لا تتغير مع الخبرات الحياتية، وأن قدرنا مرهون إلى حد كبير بهذه الملكات الفطرية.

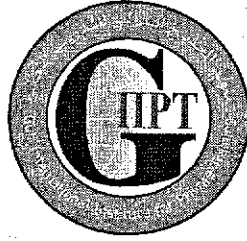
والسؤال المهم ما الذي يمكن أن نغيره لكي نساعد أطفالنا على تحقيق النجاح في الحياة.

الذكاء يشمل:

- ضبط النفس.
- الحماس.
- المثابرة.
- القدرة على حفز النفس.

وهذه مهارات يمكن تعلمها وتعليم الآخرين. والناس الذين يكونون أسرى انفعالاتهم، إنما يعانون من عجز أخلاقي، فالقدرة على السيطرة على الانفعال هي أساس الإرادة وأساس الشخصية.

وأساس مشاعر الإيثار إنما يكمن في التعاطف الوجداني مع الآخرين، أي في القدرة على معرفة عواطفهم.



الانفعال إذا سيطر على الفرد يؤدي إلى عدم تركيز في السلوك والفكر والمشاعر والتغيرات الصحية.

ففي حالة الغضب يتدفق الدم إلى اليدين وتتسارع ضربات القلب وتندفع دفعة من الهرمونات مثل هرمون " الأدرينالين " فيتولد كم من الطاقة القوية تكفي للقيام بعمل عنيف.

وفي حالة الخوف يندفع الدم إلى أكبر العضلات حجماً مثل عضلات الساقين.

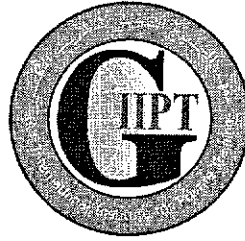
### مركز توجيه الانفعالات

تتحكم المناطق الأمامية من المخ عادة في استجاباتنا الانفعالية، ولا يذهب القدر الأكبر من المعلومة الحسية من المهاد والذاكرة إلى " الاميجدالا " ولكن إلى القشرة ومراكزها العدة لاستيعابها وفهم مغزاها.

وتقوم فصوص المخ الأمامية بتنسيق المعلومات والاستجابات لها، بوضعها مركز تخطيط وتنظيم الأفعال.

وفي القشرة الدماغية الجديدة تسجل مجموعة من الدوائر العصبية وتحلل المعلومات وتفهمها، وتنظم من خلال الفصوص الأمامية رد الفعل المناسب.





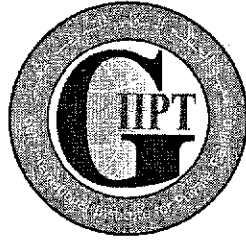
والفص الأمامي الأيسر هو مفتاح " الإيقاف " الرئيسي للانفعال المزعج. وقد قدر علماء الأعصاب السيكلوجيين الذين درسوا الحالات النفسية للمرضى المصابين في أجزاء من الفصوص الأمامية، أن إحدى مهام الفص الأمامي الأيسر هي العمل كجهاز تنظيم عصبي للانفعالات غير السارة، أما الفصوص اليمنى الأمامية فهي مركز المشاعر السلبية مثل الخوف والعدوان، بينما تضع الفصوص اليسرى هذه الانفعالات الخام تحت المراقبة ربما بتثبيط لفص الأيمن.

#### طبيعة الذكاء مختلفة من شخص لآخر

قد تجد شخص ذكي جداً في مجاله الدراسي ولكنه لا يحسن التصرف مع الآخرين. مثال: الطالب الذي اختلف مع مدرسه فقام بطعنه بسكين ولم يمت المدرس، وأصدر القاضي العفو عن الطالب لأنه كان في حالة عصبية وأنه مجنون وبعد ذلك تخرج الطالب حاصلاً على أعلى الدرجات الدراسية ولكنه لم يستطع أن يعتذر من المدرس عما بدر منه أو أمام الناس.

أشارت إجتهدات " جاردنر " إلى أن هناك بعد للذكاء الشخصي، وان لم يكتشف منه إلا القليل فقط. هذا البعد هو الدور الذي تلعبه العواطف الإنسانية.

وأن رؤية " جاردنر " لهذه الأنواع من الذكاء تؤكد على الإدراك والمعرفة، أي أن يتفهم الإنسان ذاته ودوافع الآخرين فيما يتعلق بعاداتهم في العمل، وأن يستخدم هذه البصيرة لتسيير حياته الخاصة، والتواصل مع الآخرين، وكما أنه في عالم الجمال الحركي يتبدى الجمال من خلال المهارة الجسمانية دون كلام، فإن عالم الإنسان العاطفي يتجاوز أيضاً مدى اللغة والمعرفة.



يضيف " سالوفر " أنواع الذكاء الشخصي ليشمل خمسة مجالات أساسية:

- 1- أن يعرف كل إنسان عواطفه. فالوعي بالنفس، والتعرف على شعور ما وقت حدوثه هو الحجر الأساسي في الذكاء.
- 2- إدارة العواطف. أن التعامل مع المشاعر لتكون مشاعر ملائمة قدرة تتبنى على الوعي بالذات. وهي القدرة على تهدئة النفس والتخلص من القلق.
- 3- تحفيز النفس. أي توجيه العواطف في خدمة هدف ما.
- 4- التعرف على عواطف الآخرين. أو التقمص الوجداني وهي مقدرة أخرى تتأسس على الوعي بالانفعالات.
- 5- توجيه العلاقات الإنسانية. أن فن العلاقات بين البشر هو معظمه مهارة في تطويع عواطف الآخرين.



## الخطوات الايجابية للذكاء

### 1- اعرف ذاتك

قد يبدو للوهلة الأولى أن مشاعرنا واضحة ولكن قدراً أكبر من التفكير والتأمل يذكرنا بأننا جميعاً غافلون عما شعرنا به تجاه شيء ما. وقد استخدم علماء النفس مصطلح " ما بعد المعرفة " إشارة إلى الوعي بعملية التفكير. واستخدموا مصطلح " ما بعد الانفعال " ليشير إلى تأمل الإنسان لانفعالاته.

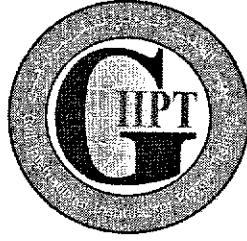
ومعرفة الذات تعني الوعي بها والأفعال التي تقوم بها. والوعي بالذات أن نكون مدركين لحالتنا النفسية وتفكيرنا بالنسبة لهذه الحالة المزاجية نفسها.

واكتشف " ماير " أن الناس يميلون إلى إتباع أساليب متميزة للعناية بعواطفهم والتعامل معها.

● الوعي بالذات. الذين يدركون حالتهم النفسية في أثناء معاشتها عندهم حكمة وهم شخصيات استقلالية، واثقة من إمكانياتها ويتمتعون بصحة نفسية جيدة. ويميلون إلى النظرة الإيجابية.

● المتقبلون لمشاعرهم. يميلون لتقبل حالتهم النفسية دون محاولة تغييرها.

● الغارقون في انفعالاتهم. هم الذين يشعرون غالباً بأنهم غارقون في انفعالاتهم، عاجزون عن الخروج منها وكأن حالتهم النفسية قد تملكهم تماماً.



وهم متقلبوا المزاج غير مدركين تماماً لمشاعرهم إلى الدرجة التي يضيعون فيها ويتوهون عن أهدافهم إلى حد ما.  
الغوص في أعماق اللاشعور.

الفراغ العاطفي يوحى بوجود مجموعة متنوعة من القدرات لدى البشر يمكنهم الإحساس بانفعالاتهم لدى حدوثها.  
ويعتقد علم الأعصاب فإنه إذا كان غياب الدورة العصبية يؤدي إلى عجز في قدرة من هذه القدرات، فإن القوة أو الضعف النسبي لهذه الدورة العصبية عند من لهم أمخاخ سليمة يؤدي إلى مستويات مماثلة من القوة والضعف لهذه القدرة.

## 2- إدارة العواطف تزيد في الذاكرة

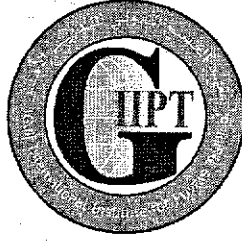
إن مفتاح سعادتنا يكمن في ضبط انفعالاتنا المزعجة بصورة دائمة. ومن الطبيعي ألا نشعر طوال الوقت بنوع واحد من الانفعال، أما السعادة طوال الوقت فإنها تذكرنا بالابتسامة المستمرة.

ونحن غالباً لا نملك السيطرة على انفعالاتنا متى حدثت أو السيطرة على نوعية الانفعال، ولكننا نملك السيطرة على الوقت الذي يستغرقه هذا الانفعال.  
خطأ فكرة التنفيس عن الغضب.

عندما بدأ السيكولوجيين آثار تخفيف الانفعال بالبحث التحريبي، وجدوا أن التنفيس عن الغضب لا يؤثر مع الوقت إلا القليل، بل لا يفعل شيئاً للتخلص من الغضب.

وتوصلت " تاييس " إلى أن التنفيس عن الغضب هو أسوأ الرسائل لتهدئته فانفجار نوبة الغضب يدفع مستوى الإثارة في المخ الانفعالي، فيزداد الشعور بالغضب وليس العكس.

وثبت من دراسة أن بين كل سنة أشخاص، شخص واحد يكتب مشاعره وأحاسيسه



### 3- السيطرة على مدمرات التفكير السلبي

قلنا إن السلوك الكلي يتضمن ( التفكير + الانفعالات + الأفعال + الوظائف العضوية الداخلية بالجسم ) وفي هذه الجزئية سنناقش كيفية الحصول على حالة مزاجية أفضل، وذلك بالاعتماد على توضيح العلاقة بين المكونين الأول والثاني ( التفكير والانفعالات ).

#### ( أ ) الترابط بين التفكير والمشاعر:

يرتبط التفكير والمشاعر ارتباطاً وثيقاً فيما يشبه حلقة دائرية، ويبدأ تكوين هذه الحلقة بفكرة معينة تطرأ على ذهن الشخص، فتثير فيه انفعالات معينة.

#### ( ب ) المعوقات الأساسية للاختيار الأفضل:

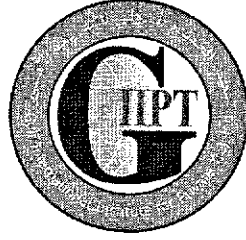
إذا كان بوسع الإنسان أن يختار السلوك الأفضل، أي ذلك السلوك الذي يجعله في حالة مزاجية إيجابية، فإن معوقات هذا الاختيار تأتي من داخل الفرد، تلك المعوقات التي تتمثل:

1- النظرة أحادية الجانب: بمعنى النظر إلى الموضوع من زاوية واحدة فقط هي

الزاوية السيئة، وكأنها الحقيقة الوحيدة، فالشخص الذي خسر علاقاته الاجتماعية بما سبب له مواقف مؤسفة، ينظر إلى الموضوع من هذه الزاوية فقط رغم أنه قد حقق نجاحاً على الصعيدين المهني والعائلي، إنه لا ينظر إلى هذا الجانب، أو غيره من الجوانب الإيجابية.

2- الوقوع في وهم " عدم وجود اختيار آخر ": فإذا كانت التعاسة سلوكاً

اختيارياً، فإن التعساء عادة يرون أن هذا هو الاختيار الوحيد الذي يمثل الحقيقة التي تعبر عن ظروفهم المأساوية، وهذا الوهم أكثر إقناعاً، وبالتالي يولد في النفس وهماً آخر مفاده صعوبة التخلص من التعاسة.



3- الاستسلام للتفكير السلبي: فإن كان التفكير السلبي يؤدي إلى انفعال سلبي ويدور الاثنان في دائرة مفرغة، فإن التعساء لا يختارون سلوك تجفيف منابع المأساة، والمنابع هي الأفكار السلبية.

### ( ج ) السيطرة على مصادر التفكير الخاطيء:

إن التفكير السليم هو ذلك التفكير الذي ينطلق من معلومات صحيحة أو حقائق ملموسة، والتفكير الذي يحرص صاحبه على عدم الوقوع في مصيدة مصادر التفكير الخاطيء، وبالتالي يتجنب اختيارات سلوكية مدمرة للذات، متنافية مع مفاهيم المسؤولية والواقعية والصواب، تلك المصادر التي تتمثل في:

1- الربط المزيف: وهذا يؤدي دائماً إلى الاستنتاجات الخاطئة، إن الشخص مثلاً

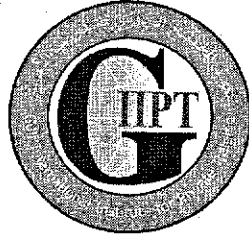
قد تتولد في نفسه المخاوف والأحزان وتردى حالة الانفعالية والمعنوية عندما يربط بين تأخر الأبناء في العودة من المدرسة وبين فكرة أو احتمال أن يكون قد وقع لهم حادث، أو تم اختطافهم.

2- الاستهواء: يقصد به التأثر (الأعمى) بالآخرين، شخصياتهم وآرائهم

وأفكارهم ومواقفهم دون تدقيق، فالشخص قد يصدق الآخرين الذين يعجب بهم، أو المشهورين، أو ذوي السلطة، أو المتخصصين، أو غيرهم ممن لهم وزن ومكانة، إن التأثر بما يقوله هؤلاء، يناسب شخصاً معيناً ولا يناسب شخصاً آخر.

3- تأثير الأفكار الطارئة: كثيراً ما تطرأ على الذهن فكرة معينة يراها الشخص

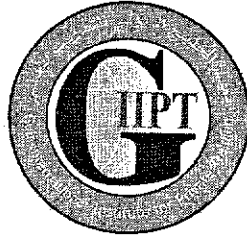
وكأنها المخرج والملاذ، أو أنها فكرة جيدة، فيندفع إلى (الأفعال) غير أنه سرعان ما يكتشف فساد الفكرة أو زيفها، أو صعوبتها، إن الأفكار الطارئة قد تكون سلبية وقد تكون جيدة، ولذلك ينبغي إخضاعها للفحص والتدقيق.



- 4- الاندفاع تحت تأثير الانطباع الأول: وهذا بدوره خطأ فادح، وهو مصدر من مصادر التفكير الخاطيء، إن الشخص قد يتولد في ذهنه انطباع إيجابي أو سلبى تجاه شخص آخر، أو شيء معين، أو فكرة، أو رأي... الخ، فإذا تثبت هذا الانطباع، فإنه يسيطر على التفكير، ومن ثم المشاعر والأفعال، رغم أن الانطباع الأول قد يكون على أسس غير سليمة.
- 5- تأثير الأحكام المسبقة: إن الأحكام المسبقة ما هي إلا ناتج خبرات مر بها الشخص وتولد عنها انطباعات واتجاهات وآراء، بحيث أصبحت تؤثر في سلوك الشخص، وتقاوم التغيير. إن العديد من الأحكام المسبقة لا يوجد له دليل واحد يؤكد صحته، وهذه الأحكام قد تكون صحيحة في بعض المواقف والأحيان، وغير صحيحة في مواقف وأحيان أخرى.

#### ( د ) دلالة التفكير الخاطيء للتعامل مع الذات:

إن النماذج التي سبق ذكرها من مصادر التفكير غير السليم لها دلالة مباشرة على التعامل مع الذات، فالشخص قد يربط ربطاً مزيفاً بين فشله في جانب معين وأسباب غير حقيقية، أو أن يرتبط بين هذا الفشل وعدم جدارته الشخصية.



#### 4- طرق السيطرة على انشغال التفكير

(أ) انشغال التفكير قد يكون إيجابياً:

انشغال الفكر قد يكون إيجابياً وقد يكون مدمراً للذات، إنه يكون إيجابياً عندما يكون له ما يبرره ويرتبط بأمر واقعية بحيث يدفع الفكر إلى سلوكيات لها قيمة وفائدة، إن الطالب قد ينشغل تفكيره بالامتحان القادم فيركز طاقته في الاستدكار لتحقيق علامات مرتفعة.

(ب) سيطرة التفكير السلبي تدمير للذات:

إن التفكير يصبح مدمراً للذات إذا كان مقترناً بالتشاؤم وسوء الظن وسوء التوقع، وفي هذه الحالات فإن الانشغال يبدد الطاقة ويضيع الوقت، ويشتت الذهن، الأمر الذي ينعكس سلباً على جميع مكونات السلوك الكلي.

(ج) التغلب على التفكير السلبي:

الانشغال السلبي للتفكير هو سلوك اختياري، فالفرد هو الذي اختار هذا السلوك وأقدم عليه، وبالتالي يمكنه الإقلاع عنه والتخلص منه، وتجنب تدمير ذاته.

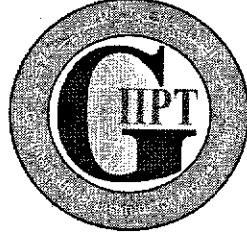
1- إستراتيجية التحويل: بمعنى تحويل الانشغال إلى عمل، فإذا كان الشخص

مشغولاً بموضوع مزعج أو مقلق، أو يثير في نفسه المخاوف، فإن عليه حسم المسألة بمعنى أنه إذا كان باستطاعته القيام بفعل ما، يجب ألا يتردد في القيام بهذا الفعل، وإذا لم يكن هناك ما يمكنه القيام به حيال موضوع الانشغال.

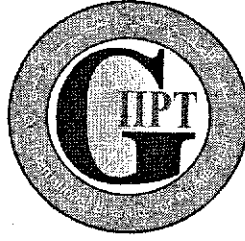
2- إستراتيجية الفصل: بمعنى الحرص على التمييز الواعي بين وقت النوم ووقت

الاسترخاء، لقد بينت العديد من الممارسات الإرشادية، وأدبيات علم النفس، أن موجات متتابعة من انشغال التفكير تندفع إلى ذهن الشخص عندما يخلد





- إلى النوم، أو الاسترخاء، الأمر الذي يؤدي إلى الأرق وغيره من اضطرابات النوم بما يشكل معول هدم خطير في الحياة النفسية والبدنية.
- 3- استراتيجية الإفضاء: خلاصة هذه الاستراتيجية أن يفضي الفرد إلى ذاته أو إلى الآخرين الذين يثق بهم بما يقلقه أو يزعجه أو يشغل تفكيره، على أن يكون ذلك في توقيتات يختارها هو.
- 4- استراتيجية الحسم المتعقل: تتمثل هذه الاستراتيجية في التفكير المدقق أو المتأن أو الموضوعي في أسباب أو سبب الانشغال، ويشترط لذلك أن يكون الشخص في حالة هدوء واسترخاء.
- 5- استراتيجية التفضيل والتسليم: يقصد بهذه الاستراتيجية التسليم بحدوث (أسوأ الاحتمالات) مع تفضيل حماية الذات على استهلاكها في التفكير والانشغال السلبي.
- 6- استراتيجية إدارة الوقت: إن الاستخدام الصحيح للوقت يمثل مبدأً أساسياً لانشغال في العمل الإيجابي وصرف التفكير السلبي والانشغال عن الذهن.
- 7- استراتيجية الوضوح والطمأنينة: فالإنسان الواضح مع نفسه ومع الآخرين نادراً ما يتعرض للانشغال والتفكير السلبي، كما إن الإنسان الذي يسعى إلى قطع الشك باليقين، وإلى ترك ما يريه إلى ما لا يريه، لن يكون في بؤرة تفكيره سوى ما يجلب له الطمأنينة.



## 5- خطوات السيطرة على الانفعال

### (أ) تردي الحالة المزاجية:

يشعر الشخص في بعض الأحيان بأنه حزين أو تعيس، وفي أحيان أخرى يشعر بالسرور، أو تكون حالته النفسية طبيعية، إن أوقات الإحساس بالحزن أو التعاسة تعبر عن تردي الحالة المزاجية، وقد تزول هذه الحالة تلقائياً، كما قد تتطور لدى بعض الأشخاص إلى ما يعرف بالاكتئاب البسيط.

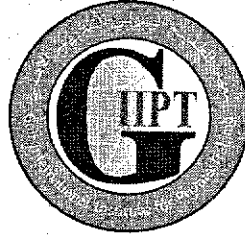
وللتخلص من هذا الاكتئاب البسيط (تردي الحالة المزاجية) فإن الشخص يقوم بأنشطة بسيطة يحددها هو. أما الأسلوب الثاني للتخلص من حالة الاكتئاب البسيط فيتمثل في الوعي بكيفية قضاء الوقت اليومي، ما هي الأنشطة اليومية التي يقوم بها الشخص خلال ساعات اليوم؟ إن الوعي بذلك سوف يضع الشخص وجهاً لوجه أمام الأثر التخريبي نتيجة استسلامه لسوء حالته المزاجية (المكتئبة).

### (ب) الاكتئاب الحاد:

على الرغم من أهمية اللجوء إلى الاستشارة المتخصصة للتغلب على الاكتئاب، إلا أن هناك ضرورة لأن يسلك الفرد سلوك المساعدة الذاتية، أي أن يساعد نفسه، وفيما يلي سنشير إلى الاكتئاب بإيجاز، وكيف يساعد الإنسان نفسه للتغلب عليه:

### 1- الاكتئاب وأسبابه:

يمكن تجميع الملامح الأساسية لزملة الاكتئاب في أربعة مجالات أساسية هي: الحالة المزاجية، الحيوية، التهيج، السلوك الباحث عن المواساة.



## 2- الاستفادة من أفكار الإرشاد النفسي في التغلب على الاكتئاب:

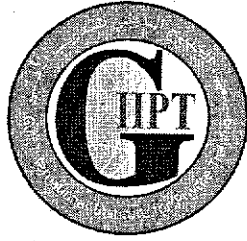
لقد ارتكز العلاج المعرفي للاكتئاب على فكرة مساعدة الشخص في أن يتعرف أفكاره ويعيد فحصها ثم يعمل على التخلص من الانحياز السلبي المكتسب، والانحياز هنا يعني أن المصاب بالاكتئاب ينصب تفكيره على النواحي السيئة في ذاته وفي الآخرين مع الانصراف عن النواحي الإيجابية، هذا الانحياز يجعل الحالة المزاجية أكثر قتامة، تنحدر الأفكار من سيء إلى أسوأ، فيدخل الشخص في دائرة مفرغة من التفكير السلبي والحالة المزاجية السيئة أو ما يعرف بالمنحنى الحلزوني للاكتئاب المتزايد.

### \* استراتيجية التجاهل وصرف التفكير:

وخلاصتها صرف الانتباه عن الأفكار السلبية وطردها من الذهن، ويتمثل الشق الأول من هذه الاستراتيجية في تركيز الحواس على موضوعات أخرى، وتركيز الطاقة في ممارسة أنشطة غير مدمرة للذات، كممارسة رياضة أو هواية، أو أي نشاط آخر وإن كان يسيراً، بحيث يندمج في الشخص ولو على نحو تدريجي.

أما الشق الثاني في استراتيجية التجاهل وصرف التفكير فهو صرف الأفكار السلبية بالحديث الإيجابي مع الذات، والحديث هنا موضوعه الأفكار السلبية مع البحث عن منظور آخر للأمور، وإحلاله محل هذه الأفكار.

والشق الثالث في إستراتيجية التجاهل وصرف التفكير، يتمثل في التحديد والتوضيح. إن الذين يعانون من الاكتئاب يفكرون بطريقة عامة وغامضة كما لو كانت نظرهم المكتئبة بالظلال والغيوم بما يطمس حدود وتفصيل ما يرونه في حياتهم، إن التحديد يعني تسمية مواقف محددة، أو أشخاص بعينهم، أو إنجازات وخصائص... الخ.



### \* إستراتيجية تغيير المعتقدات الذاتية الظالمة:

في ظروف الاكتئاب يرى الإنسان ذاته بمنظور مشوه، إنه قد يغالي في انتقاد ذاته مغالاة ظالمة، ويبالغ في سلبياته بدرجة غير عادلة، كما قد يبالغ بمبالغة غير عادلة أيضاً في رفع قيمة ذاته والحط من قيمة الآخرين، إن الشخص الذي يمتلكه الاكتئاب يكون لديه معتقدات غير عادلة سواء تجاه ذاته أو تجاه الآخرين، الأمر الذي يصبح معه غير رحيم بذاته.

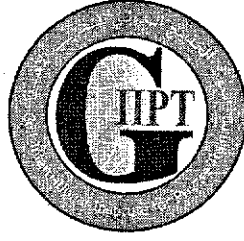
أول هذه الأساليب يتمثل في أسلوب " نافذة الرفض"، ويتلخص هذا الأسلوب بأن يعي الفرد واقعه النفسي الحالي، فيعترف بأن نوبة الاكتئاب تطل عليه، ثم يتخيل "نافذة رفض"، ويلقى بهذه النوبة من النافذة.

أما الأسلوب الثاني فيتمثل في "الترويض" بمعنى الوعي بأن نوبة الاكتئاب قد قدمت، وأن يتخيل الشخص منطقة حياد (لا قبول، ولا رفض)، ثم يقيها في هذه المنطقة وينشغل عنها ذهنياً، وحينئذ سوف ترحل تلقائياً.

أما الأسلوب الثالث فيتمثل في البوح أو "الفضفضة" لمن يثق بهم من المقربين سواء من الأهل أو الأصدقاء أو حتى من المتخصصين، مع طلب المساعدة منهم من أجل التغلب على المشكلة.

### التغلب على الشعور بالإجهاد:

\* إدارة الوقت على نحو صحيح، بحيث يتوزع بين العمل والراحة والالتزامات العائلية والاجتماعية، فالسيطرة على الوقت وحسن توزيعه حتى يتم فيه القيام بالأنشطة المشبعة، وبأسلوب متوازن، تمثل المدخل الصحيح في التعامل مع الإجهاد.



\* إحداث التوازن بين ما هو ذاتي وما هو اجتماعي، فإن كان من الضروري أن يهتم الإنسان بذاته وشؤونه الخاصة، فإنه من الضروري أن يتفاعل مع الآخرين.

\* الوحدة والتنوع في الروتين اليومي: هذه الفكرة ترتبط إلى حد كبير بإدارة الوقت، فلن يكون حياة الإنسان مشبعة، يجب أن يكون له نظام روتيني لقضاء القوت بين العمل والراحة، والترفيه، والهوايات.

#### إستراتيجية الاسترخاء:

والاسترخاء هو علاج للتوتر ووقاية منه بصورة فعالة، خاصة إذا تعلم الشخص مهارة الاسترخاء، وأصبحت عادة متأصلة في سلوكه حتى الإدمان الإيجابي. فالاسترخاء (مهارة) أن يجعل الشخص نفسه أكثر هدوءاً وأقل توتراً من خلال التفرغ التام ذهنياً وبدنياً مدة زمنية محددة في اليوم، وعادة ما تكون هذه المدة في حدود نصف ساعة على الأقل، وفي حين يعني التفرغ الذهني عدم التفكير أو عدم انشغال الفكر.

النظرة الايجابية للذات تكون من خلال التالي :

#### 1- الأداء الأفضل (وليس الكمال):

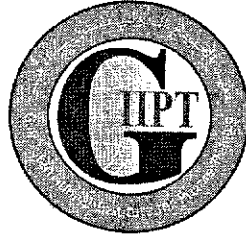
يقصد بذلك أن يسعى الإنسان لأن يقدم أفضل ما يمكنه تقديمه.

#### 2- توجيه العلاقات الاجتماعية:

يراد بذلك على وجه التحديد أن يدعم الفرد علاقاته بأولئك الذين يشعر معهم بالارتياح ويجد منهم الاحترام والتقدير.

#### 3- تجنب توبيخ الذات:

التوبيخ يتضمن معاني النقد واللوم.



#### 4- تجنب التقليل من قيمة الذات:

والمبدأ الأساسي في تكريم الذات هو عدم التقليل من قيمتها أو شأنها.

#### 5- الموضوعية في التعامل مع الذات:

ويقصد بها هذا السياق (عدم التحيز) ضد الذات.

#### (ج) بناء الثقة بالذات وتنمية سلوك الجرأة:

إن تنمية سلوك الجرأة، أو ما يعرف أحياناً بتنمية الشجاعة السلوكية، يقصد به أن يسلك الفرد هذا السلوك الهادف إلى التغلب على الخوف من الإقدام على سلوك مشروع.

(1) الاقتحام بدلاً من التجنب: إن الشخص الذي يجد في نفسه نقصان الجرأة والشجاعة في المواقف يجب عليه أن يقدم على (الأفعال) التي تتطلبها هذه المواقف ولا يتجنبها.

(2) الاحتفاظ والتطلع: يقصد بذلك أن يعتمد الشخص إلى الاحتفاظ بما حققه من إيجابيات للتغلب على نقصان الجرأة لديه.

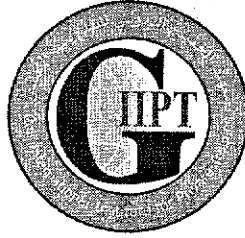
(3) تجاهل فكرة تقييم الآخرين للسلوك: إن الذين تنقصهم الجرأة الاجتماعية بالمعنى السابق ذكره، ثبت أنهم يبالغون في تقييم الآخرين لهم.

(4) التفحص العقلائي للأفكار المخيفة: إن الشخص الذي يفتقد الجرأة، إذا اختلى بنفسه وتفحص جيداً الأفكار المخيفة، سوف يتوصل إلى قناعة.

#### 6- مكافأة الذات

#### (أ) أهمية مكافأة الذات:

مكافأة الذات، وإن كانت المكافأة يسيرة، لها تأثير إيجابي في الإحساس بالسعادة، شريطة أن يتم اختيار هذه المكافأة على النحو الصحيح.



(ب) مكافأة الذات والدافع إلى الإنجاز:

والمكافأة في هذه الحالة يجب أن تناسب الاستمتاع، بمعنى أن تؤدي إلى استمتاع حقيقي.

(ج) عقاب الذات يعرقل التغيير:

إن تنمية الذات تتضمن دائماً نوعاً من التغيير، لكن من أهم معوقات هذا التغيير هو ذلك الصوت الداخلي الذي يقلل من فاعلية الذات.

(د) مواصفات المكافأة الذاتية الفعالة:

(1) أن تكون المكافأة مشبعة وممكنة:

نظام مكافأة الذات يجب أن يتضمن أنشطة وأفعالاً تحقق للفرد الشعور بالسعادة والاسترخاء، وأن تكون هذه الأنشطة والأفعال يمكن للفرد القيام بها من أجل نفسه فقط.

(2) الاستمرارية: يتسع معنى (الاستمرارية) ليشمل ما هو أبعد من استمرار حدوث المكافأة.

(3) التوقيت المناسب:

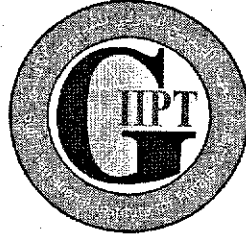
تكون مكافأة الذات أكثر فاعلية عندما تأتي مباشرة بعد أن ينهي الفرد ما يجب إنجازه.

(4) التنوع: نظام مكافأة الذات يجب أن يتجدد من وقت إلى آخر.

(5) أن تكون شخصية

(ب) أنماط الناس في توجههم نحو التغيير: (1) النمط المتجاهل:

ويتصف هذا النمط بأنه يتجاهل وجود المؤشرات التي تدل على وجود المشكلة وتؤكد لها، كما يتصف برد الفعل العنيف والمؤذي إذا ما نبهه الآخرون إلى هذا التجاهل.



## (2) النمط المستسلم:

المستسلم هو شخص انسحابي، إنه يتوقف عن الكفاح، ولتقذف به الظروف في أي اتجاه، ولا يختار التحدي والإصرار في مواجهة الصعوبات، ويتأثر بما يسبغه الآخرون عليه من صفات إيجابية أو سلبية.

## (3) النمط المتنقل:

يتصف الأشخاص من هذا النمط بأنهم دائمو البحث عن التحديات، فما إن ينتصرون على تحدٍ معين، حتى يبحثوا عن تحدٍ جديد آخر.

## (4) النمط المعرفي:

يتصف الأشخاص الذين ينتمون إلى هذا النمط بأنهم يبحثون عن المعرفة ويحصلون عليها.

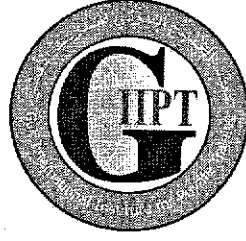
## (5) النمط القيادي:

هذا النمط تتوافر فيه خصائص معينة أجمعها القدرة على التنسيق بين ما يقوم به من أنشطة بين ما يقوم به الآخرون إذا كانوا يعملون تحت رئاسته.

## التعرف على الآخرين

الذكاء العاطفي يعتمد على الوعي بالذات وضبط الانفعالات والقدرة على التعامل مع الآخرين حسب أنماطهم المختلفة. المرضى الناقدون على التعبير عن مشاعرهم، يشعرون بالارتباك إذا عبر الآخرون لهم عن مشاعرهم نحوهم.





نحن نستطيع أن نعرف مشاعر الآخرين بالحدس من خلال إمكان قراءة المشاعر غير المقروءة مثل رنة الصوت، أو الإيماءة أو التعبير بالوجه وما شابه ذلك.

وينمو الذكاء العاطفي حين تكون المشاعر صادقة تجاه الآخرين، التقمص الوجداني " أي تقمص المشاعر تعبيراً عن القدرة على الإدراك الحسي للخبرة الذاتية لشخص آخر.

### توجيه العلاقات الإنسانية

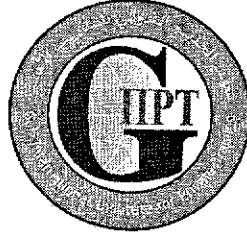
تستطيع أن توجه الآخرين إذا ما تكونت علاقة قوية بينك وبينهم من خلال الاحترام المتبادل وعدم استخدام أساليب التحكم وترك كل شخص يختار ما يريد في ظل المعايير والشروط التي يتفق عليها، ويعمل أنشطة مشتركة تقوى من الرابطة الأسرية.

إن إحدى الكفاءات الاجتماعية تتمثل في الكيفية التي يعبر بها الناس عن مشاعرهم مدى نجاحهم أو فشلهم في التعبير عن هذه المشاعر.

نحن نرسل إشارات عاطفية للمحيطين بنا، وبقدر ما نكون حاذقين اجتماعياً، تكون قدرتنا أفضل فيما نرسله من إشارات عاطفية ونضمن حفاظنا على مجتمع مهذب.

والذكاء الوجداني يشمل إدارة هذا التبادل للإشارات. فالأشخاص القادرون على مساعدة الآخرين وإشباع رغباتهم يملكون سلعة اجتماعية ذات قيمة خاصة. أهم الأرواح التي يلجأ إليها الآخرون عندما يحتاجون إلى العاطفة أشد الاحتياج.

ونستطيع أن نقول أن التوافق في الأمزجة هو جوهر علاقة الألفة، وأن أحد العوامل المؤثرة في التفاعل بين الناس، هو مدى الدقة التي يتم بها هذا التزامن العاطفي بينهم.



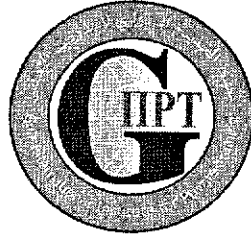
## مبادئ الذكاء الاجتماعي

- تنظيم المجموعات - تستلزم المهارة اللازمة للقائد، أن يبدأ بتنسيق جهود مجموعة من الأفراد، هذه هي القدرة العقلية التي يتمتع بها المخرجون أو منتجو الأعمال المسرحية والعسكرية.
- الحلول التفاوضية إيجاد الحلول للترعات التي تنشأ بالفعل.
- العلاقات الشخصية، القدرة على المواجهة أو التعرف على مشاعر الناس واهتمامهم بصورة مناسبة.
- التحليل الاجتماعي، القدرة على اكتشاف مشاعر الآخرين ببصيرة نافذة، ومعرفة اهتمامهم ودوافعهم لمعرفة الناس، وكيف يشعرون بهم.

أسوء طريقة لإثارة شخص ما " أن تنتقده "

الناقد البارع

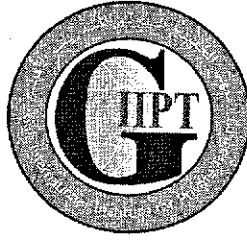
- كن محددًا.
- قدم حلاً.
- كن حاضراً.
- كن حاسماً.



## الأعراض المترتبة للضغط

### الأعراض العضوية :-

- اضطرابات في ضربات القلب .
- ضيق في التنفس ، وورم في الحنجرة .
- جفاف الفم ، واضطرابات في المعدة ، وعسر الهضم .
- اضطرابات في عملية الإخراج وميل زائد للإخراج ، وانتفاخ المعدة .
- الشد العضلي خاصة في الفك .
- إحكام قبضة اليد ، وتحذب الأكتاف ، وآلام في العضلات والشد العضلي .
- القلق ، وكثرة الحركة ، وقضم الأظافر ، وهز الأقدام ، وارتعاش اليد .
- التعب والإرهاق والخمول ، وصعوبة في النوم ، والصداع ، والتعرض لـتزلزلات البرد باستمرار .
- العرق بغزارة خاصة في الكفين ، والشفة العليا .
- برودة في اليدين والقدمين .
- الإفراط في الأكل ، أو فقدان الشهية ، وزيادة معدل التدخين .



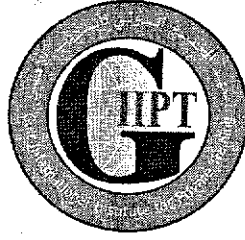
## الأعراض النفسية :-

- الشعور بالضغط ، والقلق ، والحزن ، والرغبة في البكاء .
- الشعور باليأس والإحباط ، وعدم القدرة على التكيف .
- فقدان الصبر ، وسرعة الانزعاج ، والعدوانية .
- الملل ، والإحساس بالذنب ، وعدم الشعور بالأمان .
- سرعة التأثر ، والشعور بالإهمال من قبل الآخرين .
- عدم الاهتمام بالمظهر الخارجي ، وإهمال الصحة ، وانخفاض تقدير الذات .
- التعجل والتسرع في أداء المهام ، والإخفاق في أداء المهمة التي تقوم بها .
- الصعوبة في التفكير والتركيز واتخاذ القرارات ، والنسيان .
- عدم القدرة على الابتكار ، وتأجيل الأشياء بدون سبب مقنع .
- التعرض للأخطاء والحوادث بكثرة .
- عدم المرونة في التعامل ، واللاعقلانية ، وضعف الكفاءة والإنتاجية .

## ماذا عن الأعراض الإيجابية للضغوط ؟

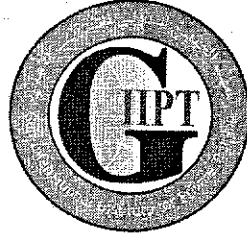
عندما تكون الضغوط في حجم مناسب ( إيجابي ) ، فإنها تؤدي إلى :

- الشعور بالسعادة والإثارة .
- الرغبة في مساعدة الآخرين ، والتعاطف معهم ، فهم من حولك بصورة سهلة .
- الهدوء ، والقدرة على التحكم في الأمور ، والثقة بالنفس .
- القدرة على الإبداع ، والتأثير ، وارتفاع الكفاءة .
- صفاء الذهن ، والتفكير ، والقدرة على اتخاذ القرارات .
- الحيوية ، والجدية في العمل ، وزيادة الإنتاجية .



الذين يتناولون الأدوية يصابون بالآتي :-

- 1 قلة في التركيز .
- 2 ذاكرة ضعيفة .
- 3 مرتبك ( مشوش ذهنياً ) .
- 4 سريع الانفعال .
- 5 صعوبة في النوم .
- 6 تبدل عاطفي .
- 7 كآبة .
- 8 طاقة قليلة .
- 9 قلة الإبداع .
- 10 لا يحب ذاته .
- 11 علاقاته محدودة .
- 12 سريع التغير .
- 13 قلق .
- 14 موسوس .



بعض عبارات التحدث الإيجابي لتقوية الذاكرة :

\*أشعر بالتفاؤل والانتعاش .

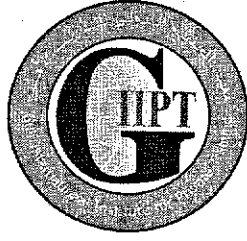
\*لدي الرغبة في عمل شيء .

\*أنا هنا من أجل خدمة نفسي .

\*لا بد أن أبتسم اليوم في وجوه الموظفين .

\*أنا راض عن نفسي تجاه الآخرين .

\*العمل مسؤولية يجب أن أستمتع به .



## الاتصال النفسي

معوقات الاتصال النفسي

\*المقارنة .

\*قراءة ما يدور في العقل .

\*عدم التمرن على الاستماع .

\*الفلتر .

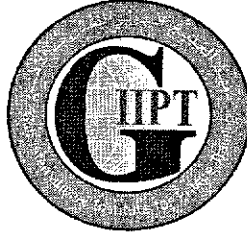
\*علامة البصمة .

\*السرхан .

\*النصيحة .

\*الإشاعة .

● \*التوقع " أنت الصح " .



## خصائص ومميزات الصور الذهنية :

### 1- التباين

من الصعب أن تجد شخصين تتطابق بينهما مجموعة الصور .

### 2- الثبات

أن مجموعة الصور تخضع للتجديد والإثراء والحذف والإضافة هذه العملية تتضمن نوعاً من التغيير ، لكنها لا تتم بسهولة ، فليس من السهل على الفرد مجموعة الصور في عقله . والأصعب من ذلك إقناع الآخرين بتغيير مجموعة صورهم إذا أريد لهم أن يغيروا سلوكهم ، ولا مجال للقوة إطلاقاً في هذا الشأن . لذلك مجموعة الصور لدى الفرد لها صفة الثبات النسبي .

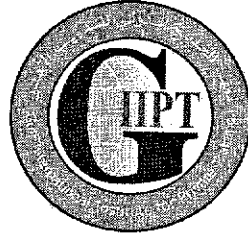
### 3- الصراع

التضارب بين الصور هو نوع من الصراع . صراع بين ترك الزوج إذا تزوج من امرأة ثانية وبين قبول الزوج على ما هو عليه .

### 4- الوضوح والتجدد

الصور في العقل ليست غامضة أو ضبابية أو غير محددة ، وإنما تحتوي على صور محددة ، وواضحة لما يلي حاجات الفرد .





## 5- المثالية

مجموعة الصور ، يجد فيها الفرد صور الحب والنجاح والحرية والمتعة .  
والمدمن لديه صور مثالية عن الإدمان والسفر والأصدقاء .

### الصور وأثرها النفسي

- 1- وجود صور غير رشيدة .  
صور غير رشيدة غير واقعية أو غير مقبولة . المدمن يرى في المخدرات متعة وهي صورة غير واقعية لأن المخدر مدمر للفرد .
- 2- صعوبة استبدال الصور .  
كثير من الزوجات يتحملن الإذلال والمهانة في حياتهم الزوجية .
- 3- تجاهل مضمون الصور .  
الزوجة يكون لها صورة عن كيفية تحسين حياتها الزوجية ، أو عن كيفية تحسين علاقاتها في العمل ، لكنها تحاول إنكار أو تجاهل هذه الصور . وتحاول أن تقنع نفسها بأن هذه الصور غير موجودة . واعترافها بذلك يسهل عليها المعاناة النفسية .

### الفجوة بين مجموعة الصور والواقع

إذا تطابقت الصور الموجودة في مخيلة الفرد مع الصورة الموجودة في الواقع فإن هذا يعني إشباع الحاجة . وإذا لم تتطابق يعني أن هذا فجوة وهذه الفجوة قد تجده للإحباط أو التعاسة .