

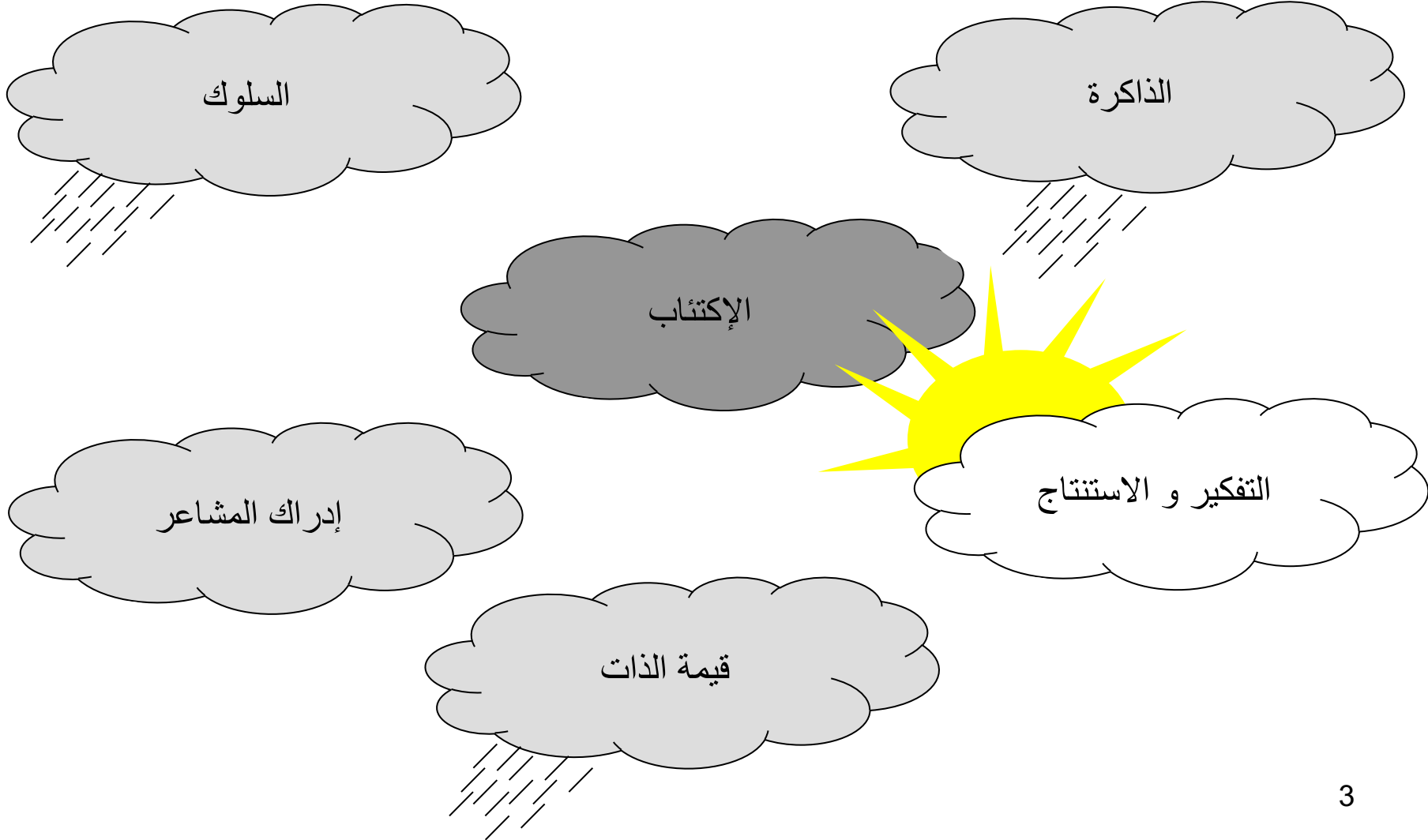
مرحبا بكم في

**التدريب الإدراكي ضد الإكتئاب
(D-MKT)**

D-MKT: المراقب



الوحدة التدريبية لليوم



الوحدة التدريبية للتدريب الإدراكي ضد الإكتئاب:



التفكير و الاستنتاج ٢

لماذا الإنشغال بـ "التفكير و الإستنتاج" في حالة الإكتئاب ؟

➤ عند العديد من الناس الذين يعانون من الإكتئاب نجد طريقة و كيفية خاصة في معالجة المعلومات.

لماذا الإنشغال بـ "التفكير و الإنتاج" في حالة الإكتئاب ؟

- عند العديد من الناس الذين يعانون من الإكتئاب نجد طريقة و كيفية خاصة في معالجة المعلومات.
- أنماط التفكير الإكتئابي هذه غالبا ما تكون ذات اتجاه واحد.

لماذا الإنشغال بـ "التفكير و الإستنتاج" في حالة الإكتئاب ؟

- عند العديد من الناس الذين يعانون من الإكتئاب نجد طريقة و كيفية خاصة في معالجة المعلومات.
- أنماط التفكير الإكتئابي هذه غالبا تكون ذات اتجاه واحد.
- نحن نتحدث هنا أيضا عن "أخطاء التفكير" و التي تساهم في تكوين و الإبقاء على الإكتئاب.

أخطاء التفكير في حالة الإكتئاب

وفق هاوتزينجر

1. تعبير الـ "ينبغي أن"

2. صد الإيجابية



تعبير ال "ينبغي أن"

وفق بيك

➤ محاولة تحفيز النفس عن طريق ال "ينبغي أن"، "يجب أن" و ال "غير مسموح".



تعبير ال "ينبغي أن"

وفق بيك

- محاولة تحفيز النفس عن طريق ال "ينبغي أن"، "يجب أن" و ال "غير مسموح".
- وضع قواعد و معايير صارمة لا تسمح بالإنحراف!



أمثلة أخرى لتعبير الـ "ينبغي أن"

➤ "ينبغي دائماً أن تظهر بشكل معتنى به"

أمثلة أخرى لتعبير الـ "ينبغي أن"

- "ينبغي دائماً أن تظهر بشكل معتنى به"
- "ينبغي دائماً أن تظهر بمظهر الذكي"

أمثلة أخرى لتعبير ال "ينبغي أن"

- "ينبغي دائماً أن تظهر بشكل معتنى به"
- "ينبغي دائماً أن تظهر بمظهر الذكي"
- "ينبغي أن يتم فقط تقديم الكعك المصنوع منزلياً"

أمثلة أخرى لتعبير ال "ينبغي أن"

- "ينبغي دائماً أن تظهر بشكل معتنى به"
- "ينبغي دائماً أن تظهر بمظهر الذكي"
- "ينبغي أن يتم فقط تقديم الكعك المصنوع منزلياً"
- "ينبغي أن يتم إنجاز العمل بدون أخطاء"

أمثلة أخرى لتعبير ال "ينبغي أن"

- "ينبغي دائماً أن تظهر بشكل معتنى به"
- "ينبغي دائماً أن تظهر بمظهر الذكي"
- "ينبغي أن يتم فقط تقديم الكعك المصنوع منزلياً"
- "ينبغي أن يتم إنجاز العمل بدون أخطاء"

تعبير ال "ينبغي أن" هي إذاً تطلعات مبالغ بها نلزم بها أنفسنا!

أمثلة أخرى لتعبير ال "ينبغي أن"

- "ينبغي دائماً أن تظهر بشكل معتنى به"
- "ينبغي دائماً أن تظهر بمظهر الذكي"
- "ينبغي أن يتم فقط تقديم الكعك المصنوع منزلياً"
- "ينبغي أن يتم إنجاز العمل بدون أخطاء"

تعبير ال "ينبغي أن" هي إذاً تطلعات مبالغ بها نلزم بها أنفسنا!

هل تعلم ما شابه من واقع تجاربك؟

ما هي التطلعات المبالغ بها لديك؟

تعبير ال "ينبغي أن"

ما التعامل الذي يمكن أن يكون أكثر تساهلاً ؟

التعامل الأكثر تساهلاً	تعبير ال "ينبغي أن"
???	ينبغي أن يكون الشخص دقيقاً في مواعيده.

تعبير ال "ينبغي أن"

ما التعامل الذي يمكن أن يكون أكثر تساهلاً؟

التعامل الأكثر تساهلاً	تعبير ال "ينبغي أن"
<p>"ليس من الأهمية في كل المواعيد أن يكون الشخص دقيقاً. سوف أبذل جهدي في أن أكون دقيقاً، أما إذا منعني شيء ما، فلا قدرة لي على تغييره و سوف أقوم بإعلام من يهمه الأمر بأنني سأتأخر."</p>	<p>ينبغي أن يكون الشخص دقيقاً في مواعيده.</p>

تحليل – تكلفة – و فائدة التطلعات المبالغ بها ؟

➤ الفائدة ؟

➤ التكلفة ؟



فائدة التطلعات المبالغ بها ؟



فائدة التطلعات المبالغ بها ؟

➤ ردود الفعل الإيجابية و تقدير الأداء المميز
من الممكن أن يكون جيداً!



فائدة التطلعات المبالغ بها ؟

- ردود الفعل الإيجابية و تقدير الأداء المميز من الممكن أن يكون جيداً!
- عواقب إيجابية محتملة على المدى القصير للإجتهاد (مثلاً : ربح ، ترقية ، تحسين في الرياضة)



فائدة التطلعات المبالغ بها ؟

- ردود الفعل الإيجابية و تقدير الأداء المميز من الممكن أن يكون جيداً!
- عواقب إيجابية محتملة على المدى القصير للإجتهاد (مثلاً : ربح ، ترقية ، تحسين في الرياضة)



إنّته : إذا تخليت عن التطلعات المبالغ بها ، فهذا يعني أن عليك التخلي عن الجوانب الإيجابية ! هذا غالباً ما يجعل الأمر صعباً !

فائدة التطلعات المبالغ بها ؟

- ردود الفعل الإيجابية و تقدير الأداء المميز من الممكن أن يكون جيداً!
- عواقب إيجابية محتملة على المدى القصير للإجتهاد (مثلاً : ربح ، ترقية ، تحسين في الرياضة)



إنّته : إذا تخليت عن التطلعات المبالغ بها ، فهذا يعني أن عليك التخلي عن الجوانب الإيجابية ! هذا غالباً ما يجعل الأمر صعباً !
لذلك ينبغي أن تجعل التكلفة نصب عينيك !

تكلفة التطلعات المبالغ بها ؟

قارن: بوتريك روز، 2006



تكلفة التطلعات المبالغ بها ؟

قارن: بوتريك روز، 2006

➤ في كثير من الأحيان يمكن أن يكون
"السقوط" محبطاً!



تكلفة التطلعات المبالغ بها ؟

قارن: بوتريك روز، 2006

➤ في كثير من الأحيان يمكن أن يكون
"السقوط" محبطاً!

➤ يمكن النجاح في الوصول إلى فاكهة معلقة
عالياً جداً مع الحظ، و لكن بمشقة!



تكلفة التطلعات المبالغ بها ؟

قارن: بوتريك روز، 2006

- في كثير من الأحيان يمكن أن يكون "السقوط" محبطاً!
- يمكن النجاح في الوصول إلى فاكهة معلقة عالياً جداً مع الحظ، و لكن بمشقة!
- تقديم "أفضل أداء" بشكل يومي يكلف الكثير من الطاقة و يكاد يكون مستحيلاً!



تكلفة التطلعات المبالغ بها ؟

قارن: بوتريك روز، 2006

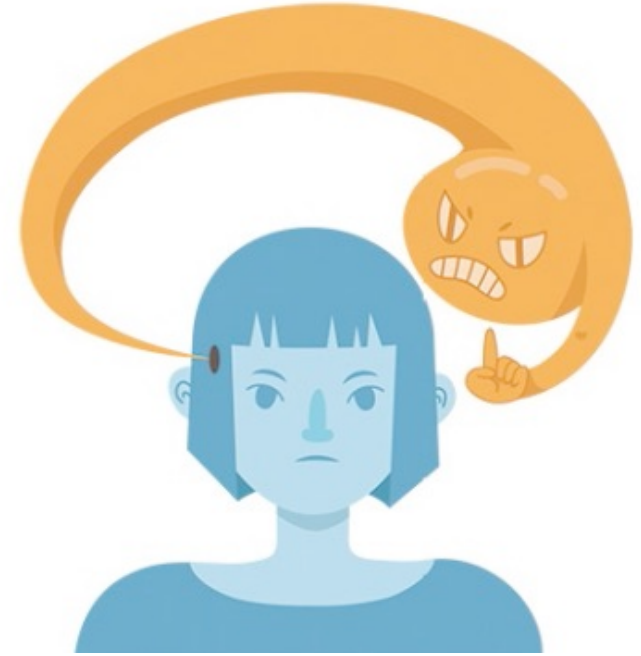
- في كثير من الأحيان يمكن أن يكون "السقوط" محبطاً!
- يمكن النجاح في الوصول إلى فاكهة معلقة عالياً جداً مع الحظ، و لكن بمشقة!
- تقديم "أفضل أداء" بشكل يومي يكلف الكثير من الطاقة و يكاد يكون مستحيلاً!



➤ التكلفة أكثر من المستطاع يقلل على المدى الطويل من الكفاءة !

تفكير ال "كل شيء او اللا شيء"

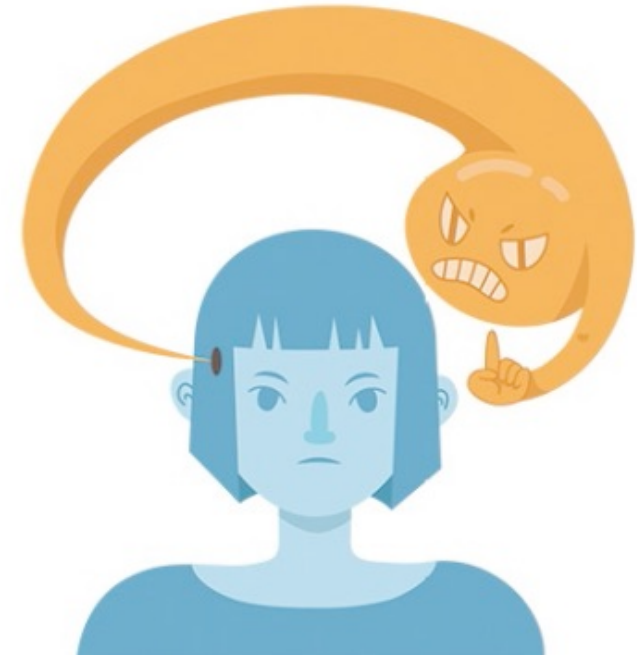
وفق هاوتزينجر



تفكير ال "كل شيء او اللا شيء"

وفق هاوتزينجر

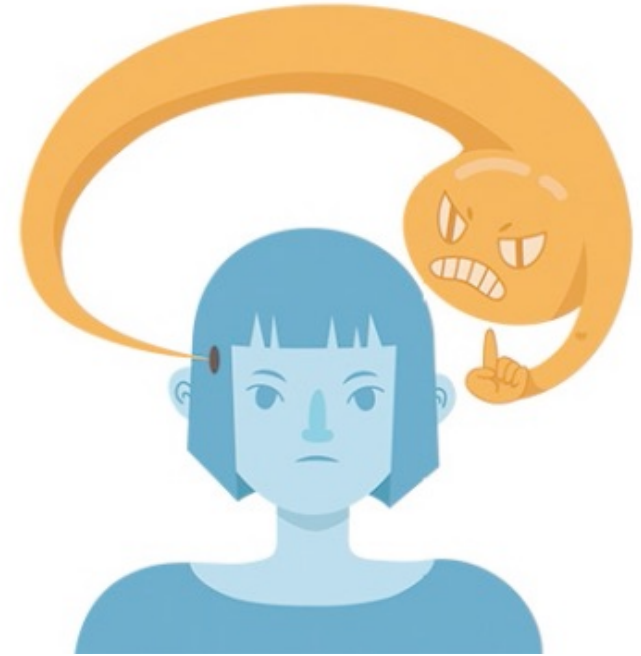
➤ التطلعات المبالغ بها و تعبير "ينبغي أن" تساهم في
تفكير ال "كل شيء او اللا شيء":



تفكير ال "كل شيء او اللا شيء"

وفق هاوتزينجر

- التطلعات المبالغ بها و تعبير "ينبغي أن" تساهم في تفكير ال "كل شيء او اللا شيء":
- الإقتناع بالفشل الكامل عند وجود شيء غير مثالي (لم يتم تحقيق التطلع فيه ١٠٠%)!



تفكير ال "كل شيء او اللا شيء"

إن لم يكن التطلع قابلاً للتحقيق، فماذا إذن؟

تفكير ال "كل شيء او اللا شيء"	تعبير "ينبغي أن"
"إذا لم أتمكن من الظهور لموعد في الوقت المناسب ، ف..."	ينبغي أن يكون الشخص دقيقاً في مواعيده.

تفكير ال "كل شيء او اللا شيء"

إن لم يكن التطلع قابلاً للتحقيق، فماذا إذن؟

تفكير ال "كل شيء او اللا شيء"	تعبير "ينبغي أن"
"إذا لم أتمكن من الظهور لموعد في الوقت المناسب ، فلست بحاجة للذهاب أبداً."	ينبغي أن يكون الشخص دقيقاً في مواعيده.

تفكير ال "كل شيء او اللا شيء"

ما التعامل الذي يمكن أن يكون أكثر تساهلاً ؟

تفكير ال "كل شيء او اللا شيء"	تعبير "ينبغي أن"
"إذا لم أتمكن من الظهور لموعد في الوقت المناسب ، فلست بحاجة للذهاب أبداً."	ينبغي أن يكون الشخص دقيقاً في مواعيده.

تفكير ال "كل شيء او اللا شيء"

ما التعامل الذي يمكن أن يكون أكثر تساهلاً؟

تفكير ال "كل شيء او اللا شيء"	تعبير "ينبغي أن"
"إذا لم أتمكن من الظهور لموعد في الوقت المناسب ، فلست بحاجة للذهاب أبداً."	ينبغي أن يكون الشخص دقيقاً في مواعيده.



"كل شخص معرض للتأخر عن موعد ما ، ولكن الذهاب متأخراً يبقى أفضل من عدم الذهاب أبداً !
من الأفضل إنجاز ٧٠% من شيء ما على عدم إنجاز ١٠٠% منه!"

العثور على المقياس المناسب

قارن: بوتريك روز، 2006



العثور على المقياس المناسب

قارن: بوتريك روز، 2006

➤ بديل : مقياس عادل مع تطلعات يمكن الوصول إليها!



العثور على المقياس المناسب

قارن: بوتريك روز، 2006

➤ بديل : مقياس عادل مع تطلعات يمكن الوصول إليها!

➤ ولكن هذا لا يعني عدم تحديد أهداف ، لتجنب الإخفاق بها!



العثور على المقياس المناسب

قارن: بوتريك روز، 2006



- **بديل : مقياس عادل مع تطلعات يمكن الوصول إليها!**
- **ولكن هذا لا يعني عدم تحديد أهداف ، لتجنب الإخفاق بها!**
- **العثور على المقياس الشخصي : الحفاظ على الحدود ، ولكن أيضا لا حياة بدون جهد، بل إستنفاد الإمكانيات الخاصة.**

العثور على المقياس المناسب



العثور على المقياس المناسب

➤ لا سيما في حالات الإكتئاب يكون من الصعب العثور على معيار عادل / المقدار الصحيح .



العثور على المقياس المناسب

- لا سيما في حالات الإكتئاب يكون من الصعب العثور على معيار عادل/ المقدار الصحيح .
- مثلاً التسوق أو إعداد وجبة الطعام ممكن أن يعتبر عملاً كبيراً، على الرغم من سهولة القيام به في أوقات أخرى.



التصدي للإيجابية

وفق هاوترينجر



التصدي للإيجابية

وفق هاوتزينجر

التصدي للإيجابية يظهر على النحو التالي :

1. قبول التعليقات السلبية
2. رفض التعليقات الإيجابية



التصدي للإيجابية

وفق هاوتزينجر

التصدي للإيجابية يظهر على النحو التالي :

1. قبول التعليقات السلبية
2. رفض التعليقات الإيجابية

هل تعرف ذلك ؟
أمثلة خاصة ؟





قبول التعليقات السلبية مثال

الموقف: أن يقوم أحدهم بانتقادك !



قبول التعليقات السلبية

مثال

الموقف: أن يقوم أحدهم بانتقادك !

قبول التعليقات السلبية

" الشخص الآخر تمكن من كسفي ، أنا لا
أساوي شيئاً... "



قبول التعليقات السلبية مثال

الموقف: أن يقوم أحدهم بانتقادك !

قبول التعليقات السلبية

" الشخص الآخر تمكن من كسفي ، أنا لا
أساوي شيئاً... "



مُبرّر؟ - لا! لذلك : ماذا يمكنني أن أفكر بدلاً من ذلك؟



قبول التعليقات السلبية

مثال

ماذا يمكنني أن أفكر بدلاً من ذلك؟

???



قبول التعليقات السلبية

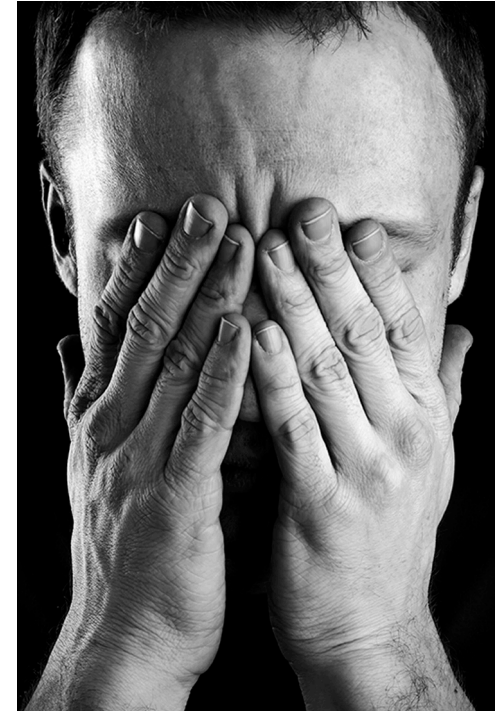
مثال

ماذا يمكنني أن أفكر بدلاً من ذلك؟

" محتمل أن الشخص الآخر كان لديه يوم سيء."

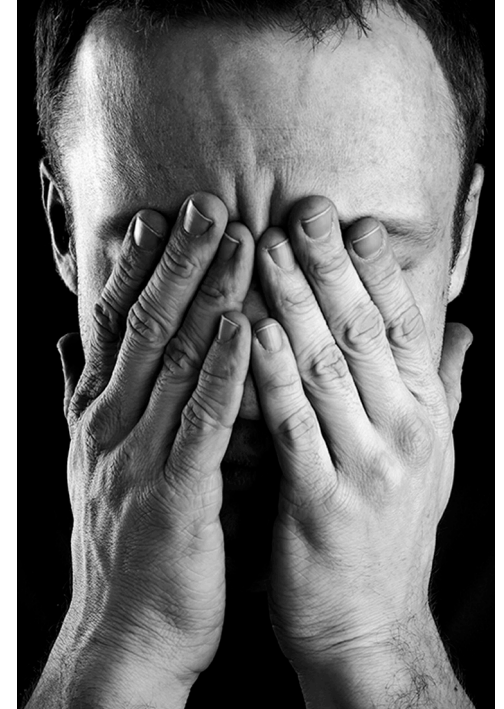
"هل يمكنني تعلم شيء من هذا النقد؟"

كيف يمكنني التعامل مع التعليقات السلبية بشكل أفضل ؟



كيف يمكنني التعامل مع التعليقات السلبية بشكل أفضل ؟

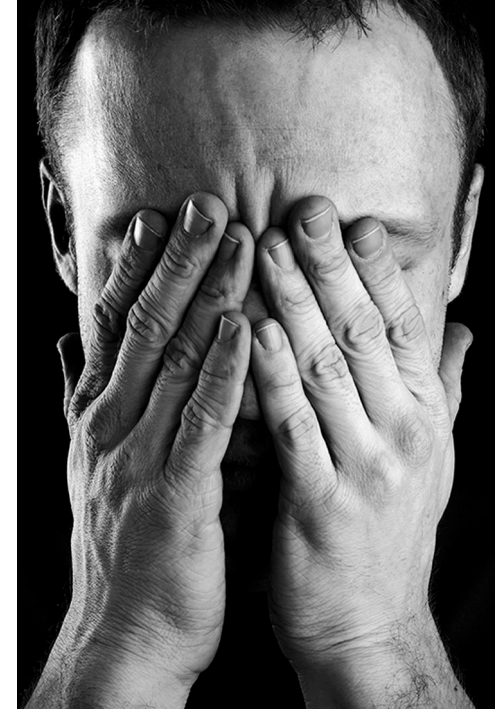
➤ لا تعميم بشكل مبالغ فيه (" المقصود هو تصرفٌ محدد
مني - ليس كلي كـشخص!")



كيف يمكنني التعامل مع التعليقات السلبية بشكل أفضل ؟

➤ لا تعميم بشكل مبالغ فيه (" المقصود هو تصرفٌ محدد مني - ليس كلي كـشخص!")

➤ التعامل مع النقد بشكل إيجابي ، ما الدرس المستفاد ؟



التصدي للإيجابية

وفق هاوتزينجر

التصدي للإيجابية يظهر على النحو التالي

1. قبول التعليقات السلبية
2. رفض التعليقات الإيجابية



التصدي للإيجابية

وفق هاوتزينجر

التصدي للإيجابية يظهر على النحو التالي

1. قبول التعليقات السلبية

2. رفض التعليقات الإيجابية

➤ إنكار الخبرات والتجارب الإيجابية

➤ اعتبار الخبرات و التجارب الإيجابية كإستثناء





رفض التعليقات الإيجابية

مثال

الموقف:

يقوم أحدهم بمدحك !

رفض التعليقات الإيجابية

???



رفض التعليقات الإيجابية

مثال

الموقف:

يقوم أحدهم بمدحك !

رفض التعليقات الإيجابية

"الشخص الآخر يحاول فقط تملقي ، إنه غير مخلص" ، "هذا ما يراه هو وحده."



رفض التعليقات الإيجابية

مثال

الموقف:

يقوم أحدهم بمدحك !

رفض التعليقات الإيجابية

"الشخص الآخر يحاول فقط تملقي ، إنه غير مخلص" ، "هذا ما يراه هو وحده."

فكرة أكثر إفادة:

؟؟؟



رفض التعليقات الإيجابية

مثال

الموقف:

يقوم أحدهم بمدحك !

رفض التعليقات الإيجابية

"الشخص الآخر يحاول فقط تملقي ، إنه غير مخلص" ، "هذا ما يراه هو وحده."

فكرة أكثر إفادة:

"أنا سعيد بأن أحدهم اعترف بإنجازي!"



رفض التعليقات الإيجابية مثال

الموقف:

يقوم أحدهم بمدحك !

رفض التعليقات الإيجابية

"الشخص الآخر يحاول فقط تملقي ، إنه غير مخلص" ، "هذا ما يراه هو وحده."

فكرة أكثر إفادة:

"أنا سعيد بأن أحدهم اعترف بإنجازي!"

ولكن : قبول المدح يكون في الغالب صعباً !

ما مدى نجاحك في قبول المدح؟

كيف يمكنني قبول المدح بشكل أفضل ؟

➤ تذكر ، من خلال المدح فإن الشخص عادةً
يرغب بمنحك هدية/ جعلك سعيداً !



كيف يمكنني قبول المدح بشكل أفضل ؟

➤ تذكر ، من خلال المدح فإن الشخص عادةً
يرغب بمنحك هدية/ جعلك سعيداً !
إفرح و قدم الشكر !



كيف يمكنني قبول المدح بشكل أفضل ؟

➤ تذكر ، من خلال المدح فإن الشخص عادةً
يرغب بمنحك هدية/ جعلك سعيداً !
إفرح و قدم الشكر !

➤ عند تقليلك من قيمة مدح شخص ما لك
(كقولك : هذا ليس صحيحاً!) ، فهذا كقولك
"هديتك لا تعجبني - أنا لا أريد الحصول
عليها."





التفكير و الإستنتاج ٢

أهداف التعلم

➤ إنتبه الى أقوال ال " ينبغي أن " ، تفكير ال " كل شيء او اللا شيء " و " التصدي
للإيجابية " في الحياة اليومية!



التفكير و الإستنتاج ٢

أهداف التعلّم

- إنتبه الى أقوال ال " ينبغي أن " ، تفكير ال " كل شيء او اللا شيء " و " التصدي للإيجابية " في الحياة اليومية!
- جد المقدار / المقياس الصحيح لمتطلباتك الشخصية – كن عادلاً بحق نفسك ، بحيث يكون لديك الفرصة لإشباع متطلباتك!



التفكير و الإستنتاج ٢

أهداف التعلم

- إنتبه الى أقوال ال " ينبغي أن " ، تفكير ال " كل شيء او اللا شيء " و " التصدي للإيجابية " في الحياة اليومية!
- جد المقدار / المقياس الصحيح لمتطلباتك الشخصية – كن عادلاً بحق نفسك ، بحيث يكون لديك الفرصة لإشباع متطلباتك!
- هذا يعني ايضاً ، أن تسامح نفسك عند السقوط مجدداً في فخ أخطاء التفكير هذه!



التفكير و الإستنتاج ٢

أهداف التعلم

➤ قم بتطبيق إستراتيجيات بديلة للتعامل في حالات "التصدي للإيجابية" و قم بالتمرن عليها، مثلاً



التفكير و الإستنتاج ٢

أهداف التعلم

- قم بتطبيق إستراتيجيات بديلة للتعامل في حالات "التصدي للإيجابية" و قم بالتمرن عليها، مثلاً
- إستعراض النقد بشكل مختلف (نقد التصرف مقابل نقد الشخص).



التفكير و الإستنتاج ٢

أهداف التعلم

- قم بتطبيق إستراتيجيات بديلة للتعامل في حالات "التصدي للإيجابية" و قم بالتمرن عليها، مثلاً
- إستعراض النقد بشكل مختلف (نقد التصرف مقابل نقد الشخص).
- إيجاد الجزء البناء في النقد.



التفكير و الإستنتاج ٢

أهداف التعلم

- قم بتطبيق إستراتيجيات بديلة للتعامل في حالات "التصدي للإيجابية" و قم بالتمرن عليها، مثلاً
- إستعراض النقد بشكل مختلف (نقد التصرف مقابل نقد الشخص).
- إيجاد الجزء البناء في النقد.
- إعتبار المدح كهدية.



التفكير و الإستنتاج ٢

أهداف التعلم

- قم بتطبيق إستراتيجيات بديلة للتعامل في حالات "التصدي للإيجابية" و قم بالتمرن عليها، مثلاً
- إستعراض النقد بشكل مختلف (نقد التصرف مقابل نقد الشخص).
- إيجاد الجزء البناء في النقد.
- إعتبار المدح كهدية.
- إظهار الفرحة بالمدح و عدم التقليل من قيمته.

شكراً جزيلاً !



Bildquellen

الشرائح عبارة عن نسخة معدلة للثقافة للتدريب ما وراء المعرفي في الاكتتاب(D-MKT) . حقوق الصور المعروضة تكمن في Beltz Verlag ويتم تمييزها على هذا النحو. تم سرد التغييرات التي تم إجراؤها على الإصدار الأصلي: تم إعادة إنتاج الصور المستخدمة في هذه الوحدة بترخيص غير مباشر (ترخيص المشاع الإبداعي) أو الموافقة المباشرة للفنانين أدناه ، والتي من أجلها نود أن نتوجه بخالص الشكر كثيرًا!!

الشريحة 2: السجادة الطائرة تدور حول العالم - كريستين هوش

الشرائح 4 ، 8 ، 41-64: Photos.com بواسطة Getty Images (بيلتز فيرلاغ)

Slide 9-10: سائق الجمل - بوشان بوان على Unsplash

الشريحة 19-24: رسم توضيحي لقطف التفاح - كريستين هوش

الشريحة 25-29: رسم توضيحي للشجرة والسلم - كريستين هوش

شريحة 30-32 رسم توضيحي للناقد الداخلي - كريستين هوش

شريحة 37-40: الميزان - إيلينا موزفيلو على Unsplash