

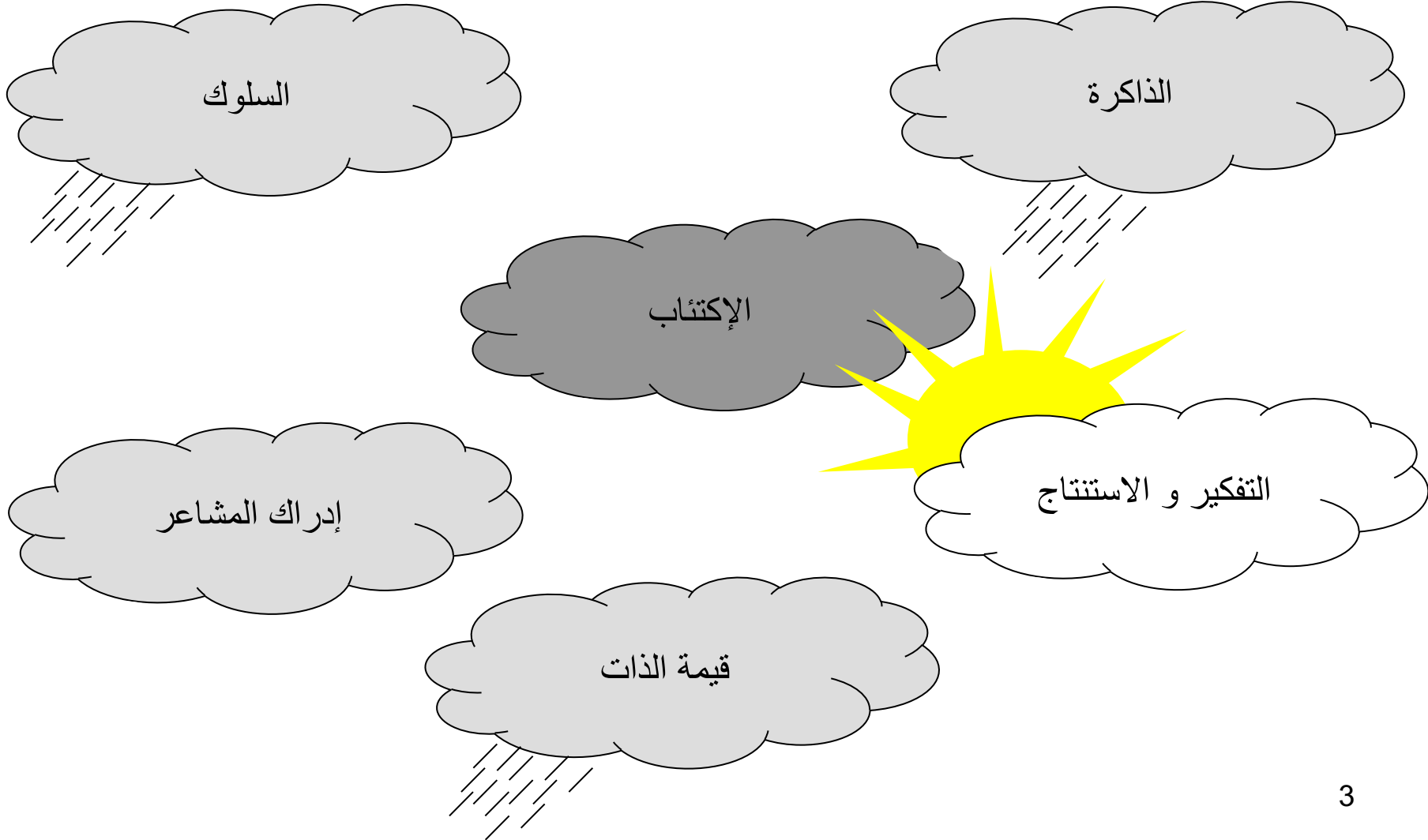
مرحبا بكم في

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

# D-MKT : المراقب



# الوحدة التدريبية لليوم



# الوحدة التدريبية للتدريب الإدراكي ضد الإكتئاب:



التفكير و الاستنتاج ٣

# 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 ما 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. المبالغة أو الإستهانة

2. أسلوب الإحالة







# قم عفويًا بتسمية...

شيئين ...

- ... فشلت فيهما اليوم
- ... نجحت فيهما بشكل جيد اليوم



## قم عفويًا بتسمية...

شيئين ...

- ... فشلت فيهما اليوم
- ... نجحت فيهما بشكل جيد اليوم

ما الذي كان أسهل بالنسبة إليك؟



## قم عفويًا بتسمية...

شيئين ...

- ... فشلت فيهما اليوم
- ... نجحت فيهما بشكل جيد اليوم

ما الذي كان أسهل بالنسبة إليك؟

ما الذي يشغلك أكثر؟

# المبالغة أو الإستهانة

وفق هاوتزوينجر



# المبالغة أو الإستهانة

وفق هاوتزينجر

➤ المبالغة في حجم و جسامة عواقب الأخطاء و المشاكل الخاصة



# المبالغة أو الإستهانة

وفق هاوتزينجر

➤ المبالغة في حجم و جسامة عواقب الأخطاء و المشاكل الخاصة

➤ التغاضي عن القدرات الخاصة أو اعتبارها غير مهمة



# المبالغة أو الإستهانة

وفق هاوتزينجر

➤ المبالغة في حجم و جسامة عواقب الأخطاء و المشاكل الخاصة

➤ التغاضي عن القدرات الخاصة أو اعتبارها غير مهمة



هل تعرف ذلك؟



# المبالغة أو الإستهانة أمثلة

**الموقف:** قمت بإصلاح عجلات دراجة فارغة.





# المبالغة أو الإستهانة أمثلة

**الموقف:** قمت بإصلاح عجلات دراجة فارغة.

**الإستهانة**

"يمكن لأي شخص القيام بذلك. هذا لا معنى له."



# المبالغة أو الإستهانة أمثلة

**الموقف:** قمت بإصلاح عجلات دراجة فارغة.

**الإستهانة**

"يمكن لأي شخص القيام بذلك. هذا لا معنى له."

ما هي عواقب هذه الفكرة؟

???



# المبالغة أو الإستهانة أمثلة

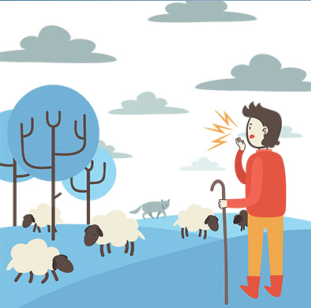
**الموقف:** قمت بإصلاح عجلات دراجة فارغة.

**الإستهانة**

"يمكن لأي شخص القيام بذلك. هذا لا معنى له."

ما هي عواقب هذه الفكرة؟

"أشعر بأنني غير مهم"



# المبالغة أو الإستهانة أمثلة

**الموقف:** قمت بإصلاح عجلات دراجة فارغة.

**الإستهانة**

"يمكن لأي شخص القيام بذلك. هذا لا معنى له."

ما هي عواقب هذه الفكرة؟  
"أشعر بأنني غير مهم"



مُبرر؟؟ - كلا!!!



# المبالغة أو الإستهانة أمثلة

ماذا يمكنني ان افكر عوضاً عن ذلك؟

???



# المبالغة أو الإستهانة أمثلة

ماذا يمكنني ان افكر عوضاً عن ذلك؟

"يمكنني القيام بإصلاح الدراجات بشكل جيد. لا أحتاج إلى مساعدة في ذلك، بل يمكنني تقديم مساعدتي للآخرين."



# المبالغة أو الإستهانة أمثلة

الحدث: لقد تقدمت لوظيفة و تلقيت رفضاً.



# المبالغة أو الإستهانة أمثلة

الحدث: لقد تقدمت لوظيفة و تلقيت رفضاً.

**المبالغة:**

" لا أحد يريدني. أنا غير كفاء وأحمق. لا أستطيع فعل أي شيء ".





# المبالغة أو الإستهانة أمثلة

الحدث: لقد تقدمت لوظيفة و تلقيت رفضاً.

**المبالغة:**

" لا أحد يريدني. أنا غير كفاء وأحمق. لا أستطيع فعل أي شيء ".

ما هي عواقب هذه الفكرة؟

???



# المبالغة أو الإستهانة أمثلة

الحدث: لقد تقدمت لوظيفة و تلقيت رفضاً.

**المبالغة:**

" لا أحد يريدني. أنا غير كفاء وأحمق. لا أستطيع فعل أي شيء ".

ما هي عواقب هذه الفكرة؟

"أنا محبط. تقديري لذاتي يقل."



# المبالغة أو الإستهانة أمثلة

الحدث: لقد تقدمت لوظيفة و تلقيت رفضاً.

**المبالغة:**

" لا أحد يريدني. أنا غير كفاء وأحمق. لا أستطيع فعل أي شيء ".

ما هي عواقب هذه الفكرة؟

"أنا محبط. تقديري لذاتي يقل."



مُبرر؟؟ - كلا!!!



# المبالغة أو الإستهانة أمثلة

ماذا يمكنني ان افكر عوضاً عن ذلك؟

???



# المبالغة أو الإستهانة أمثلة

ماذا يمكنني ان افكر عوضاً عن ذلك؟

"ربما ليس لديه حقا عمل ليمنحه في الوقت الحالي. على الأقل تجرأت على السؤال وأبديت رغبتني. في مرحلة ما سينجح ذلك".

# أسلوب الإحالة

# أسلوب الإحالة

الإحالة =

التفسيرات الخاصة لحدوث موقف ما (على سبيل المثال : اللوم)

# أسلوب الإحالة

الإحالة =

التفسيرات الخاصة لحدوث موقف ما (على سبيل المثال : اللوم)

غالباً ما نتغاضى عن حقيقة أن نفس الحدث يمكن أن يكون له أسباب مختلفة تماماً.



# أسلوب الإحالة

الإحالة =

التفسيرات الخاصة لحدوث موقف ما (على سبيل المثال : اللوم)

غالباً ما نتغاضى عن حقيقة أن نفس الحدث يمكن أن يكون له أسباب مختلفة تماماً.

ما هي الأسباب الممكنة وراء الموقف التالي ؟

# "لقد رسبت في إمتحان."

... الأسباب ...

... الذات؟

... الآخرون؟

... الظروف أو الصدفة؟





# "لقد رسبت في إمتحان." الأسباب ...

## ... الذات:

- لم أذاكر بشكل كافٍ
- لم أومن بإمكانية نجاحي
- أنا "أحمق"

## ... الآخرون:

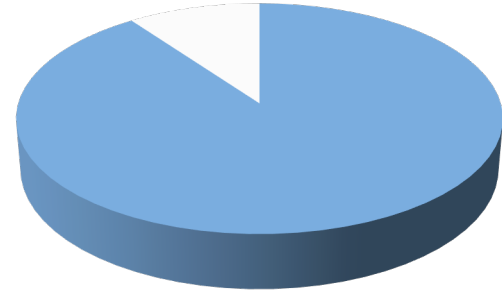
- الممتحن كان يهتمهم و يتحدث بصوت منخفض
- لو كان لدي معلمون/محاضرون أفضل، لكنت مستعداً بشكل أفضل

## ... الظروف أو الصدفة:

- لو جاء موضوع آخر في الإمتحان، لكنت تمكنت ربما من النجاح
- لو لم يكن مكيف الهواء في الغرفة عالٍ الصوت، لكنت تمكنت من التركيز بشكل أفضل

## ما علاقة ذلك بالإكتئاب ؟

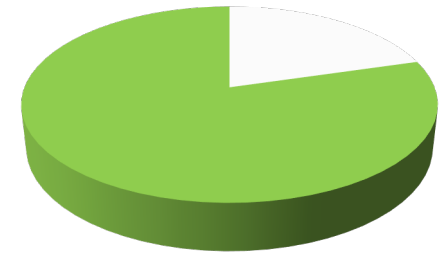
➤ تشير الدراسات إلى أن الأشخاص الذين يعانون من الإكتئاب يميلون إلى نسب الإخفاقات إلى أنفسهم ("أنا المخطئ").



■ أنا

## ما علاقة ذلك بالإكتئاب ؟

➤ تُعزى النجاحات على الأرجح إلى الظروف المناسبة/ حظ (الآخرين) بدلا من أن تحال إلى الشخص نفسه أو لا يتم تقديرها ("يمكن لأي شخص تحقيق ذلك").



■ الظروف

ما العواقب المترتبة على أسلوب إحالة كهذا ؟

## ما العواقب المترتبة على أسلوب إحالة كهذا ؟

- تقديرٌ قليلٌ للذات (مثلاً: "أنا فاشل".)
- الحزن ، الكآبة
- التراجع خوفاً من إرتكاب الأخطاء
- ...

## ما العواقب المترتبة على أسلوب إحالة كهذا ؟

- تقديرٌ قليلٌ للذات (مثلاً: "أنا فاشل".)
- الحزن ، الكآبة
- التراجع خوفاً من إرتكاب الأخطاء
- ...



كن حذراً من التفسيرات أحادية الجانب!

# " لقد رسبت في إمتحان."

فكّر في تفسيرٍ متوازنٍ يتضمن مصادر متعددة للأسباب (مزيج: الذات، الآخرون، الظروف):



## " لقد رسبت في إمتحان."

فكّر في تفسيرٍ متوازنٍ يتضمن مصادر متعددة للأسباب (مزيج: الذات، الآخرون، الظروف):

➤ "أسئلة الإمتحان كانت أكثر صعوبة من التمارين. علاوة على ذلك أخذت فقط القليل من الوقت للتحضير، بحيث تمكن مكيف الهواء الصاخب و أسئلة المُمتحنِ صعبة الفهم من زعزعة ثقتي."

## " لقد رسبت في إمتحان."

فكّر في تفسيرٍ متوازنٍ يتضمن مصادر متعددة للأسباب (مزيج: الذات، الآخرون، الظروف):

- "أسئلة الإمتحان كانت أكثر صعوبة من التمارين. علاوة على ذلك أخذت فقط القليل من الوقت للتحضير، بحيث تمكن مكيف الهواء الصاخب و أسئلة المُمتحنِ صعبة الفهم من زعزعة ثقتي."
- "ربما يجب عليّ في المرة القادمة أن أكون مستعدًا بشكل أفضل وأن أطلب من المُمتحنِ أن يتكلم بصوت أعلى حتى أتمكن من فهم الأسئلة بشكل جيد. من المؤكّد أن هذا سينجح بشكل أفضل."



## أسلوب الإحالة و السلوكيات الغير مناسبة

الحدث: جار / زميل لا يحييك عند المرور بك.

إحالة كئيبة من جهة واحدة (السبب: ذاتك)

"حسنا، هو على الأرجح قد أدرك أيضا أن هناك مشكلة معي . من يريد أن يكون له علاقة مع هكذا فاشل."

ما هي عواقب هذا الإسناد؟

النظر إلى الأسفل و عدم تحيته أيضاً. الشعور بعدم القيمة. الإنسحاب الإجتماعي.



## أسلوب الإحالة و السلوكيات الغير مناسبة

الحدث: جار / زميل لا يحييك عند المرور بك.

إحالة كئيبة من جهة واحدة (السبب: ذاتك)

" حسنا، هو على الأرجح قد أدرك أيضا أن هناك مشكلة معي . من يريد أن يكون له علاقة مع هكذا فاشل. "

ما هي عواقب هذا الإسناد؟

النظر إلى الأسفل و عدم تحيته أيضاً. الشعور بعدم القيمة. الإنسحاب الإجتماعي.





## أسلوب الإحالة و السلوكيات الغير مناسبة

ما هي الأسباب الأخرى التي يمكن أن تبرر سلوك الجار/الزميل (الظروف / غيرها)؟



## أسلوب الإحالة و السلوكيات الغير مناسبة

ما هي الأسباب الأخرى التي يمكن أن تبرر سلوك الجار/الزميل (الظروف / غيرها)؟  
"ربما أبدو كأني غارق في الأفكار و هو لم يرد أن يزعجني . ربما لم يتعرّف علي."



## أسلوب الإحالة و السلوكيات الغير مناسبة

ما هي الأسباب الأخرى التي يمكن أن تبرر سلوك الجار/الزميل (الظروف / غيرها)؟  
"ربما أبدو كأني غارق في الأفكار و هو لم يرد أن يزعجني . ربما لم يتعرّف علي."

ما هي عواقب هذا الإسناد؟

???



## أسلوب الإحالة و السلوكيات الغير مناسبة

ما هي الأسباب الأخرى التي يمكن أن تبرر سلوك الجار/الزميل (الظروف / غيرها)؟  
"ربما أبدو كأني غارق في الأفكار و هو لم يرد أن يزعجني . ربما لم يتعرّف علي."

ما هي عواقب هذا الإسناد؟

تحية الزميل/ الجار.

الحفاظ على الصلة مع الآخرين.



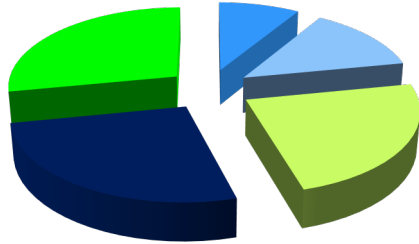


# التفكير و الإستنتاج ٣

## أهداف التعلّم



## التفكير و الإستنتاج ٣ أهداف التعلّم

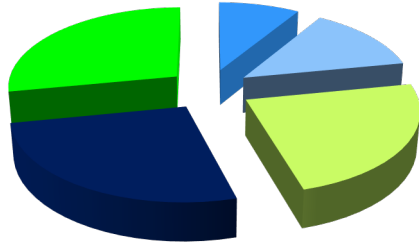


- أنا
- آخر 1
- آخر 2
- الظروف 1
- الظروف 2

➤ الإنتباه إلى المبالغة بالأخطاء الشخصية  
و الإستهانة فيما يخص القدرات الشخصية!



## التفكير و الإستنتاج ٣ أهداف التعلّم



- أنا
- آخر 1
- آخر 2
- الظروف 1
- الظروف 2

➤ الإنتباه إلى المبالغة بالأخطاء الشخصية

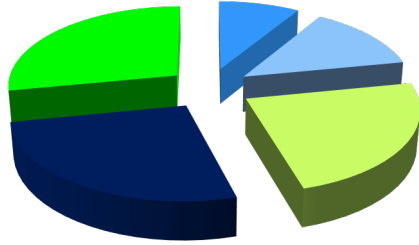
و الإستهانة فيما يخص القدرات الشخصية!

➤ تجنّب التقييم من جهة واحدة أو إحالة الأخطاء

العمومية في الحياة اليومية!



## التفكير و الإستنتاج ٣ أهداف التعلّم



- أنا
- آخر 1
- آخر 2
- الظروف 1
- الظروف 2

➤ الإنتباه إلى المبالغة بالأخطاء الشخصية

و الإستهانة فيما يخص القدرات الشخصية!

➤ تجنّب التقييم من جهة واحدة أو إحالة الأخطاء

العمومية في الحياة اليومية!

➤ ينبغي أن نكون في الحياة اليومية حريصين على تقييم المواقف بشكل واقعي :  
أنت لست دائماً المذنب إن لم ينجح شيء ما! أمعن التفكير في الإحتمالات  
المتعددة التي يمكن أن تكون مشتركة في تحقيق موقف ما.



## التفكير و الإستنتاج ٣ أهداف التعلّم

➤ فِكر بما يمكن أن تنصح به شخصاً آخر يمرّ بموقفٍ مشابه.



## التفكير و الإستنتاج ٣

### أهداف التعلّم

- فكّر بما يمكن أن تنصح به شخصاً آخر يمرّ بموقفٍ مشابه.
- يمكن لتقييم الأحداث من جهة واحدة أن يحفّز السلوك الغير مناسب و تدني تقدير الذات.



## التفكير و الإستنتاج ٣

### أهداف التعلّم

- فكّر بما يمكن أن تنصح به شخصاً آخر يمرّ بموقفٍ مشابه.
- يمكن لتقييم الأحداث من جهة واحدة أن يحفّز السلوك الغير مناسب و تدنيّ تقدير الذات.
- فكّر في عواقب إحالة الأخطاء (التصرف، المزاج، قيمة الذات) قبل أن تقتنع بها!

شكراً جزيلاً !





# مصادر الصور

الشرائح عبارة عن نسخة معدلة للثقافة للتدريب ما وراء المعرفي في الاكتئاب(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  
شريحة 4 ، 8 ، 35-34 ؛ 48-43: Photos.com بواسطة (Getty Images بيلنتر فير لاغ)  
الشريحة 9-21: رسم توضيحي للذئب / الراعي - كريستين هوش Unsplash