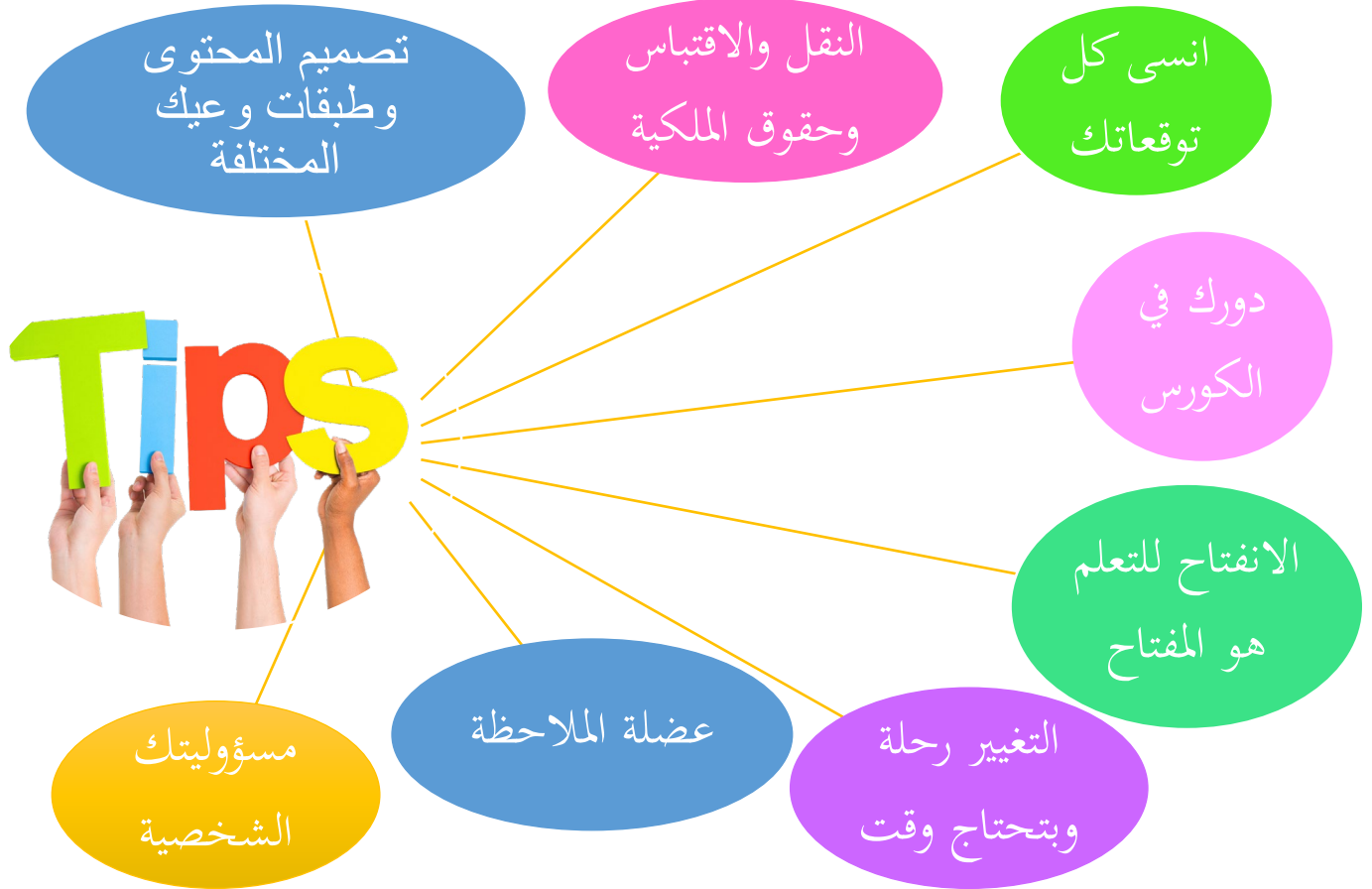


الجزء الأول

اتحكم في موودك قبل ما يتحكم



يعني ايه موود:

الموود يعني الحالة المزاجية.

يعني ايه برضو؟

يعني أفكارى ومعتقداتى + انعكاسها على مشاعرى + نتائجها على أفعالى

مشاعرك

الحالة المزاجية

أفعاك

أفكارك

ماذا يحدث لنا عندما يحدث هبوط في الحالة المزاجية؟

- انخيار للصورة الذاتية لدينا
- تدني في الشعور بقيمتنا وأهميتنا واستحقاقنا
- الجسد لا يعمل كما ينبغي، ولا يعمل بكامل نشاطه وقوته
- شلل في الهمة والإرادة

وتكون أفعالنا وسلوكياتنا نفسها، هي السبب في هزيمتنا. سواء في علاقاتنا، أو مجال العمل، أو حتى على الصعيد الشخصي. نتحول لأشخاص مهزومين.

فوائد إدارة الحالة المزاجية:

1. تحسن أعراض هبوط الحالة المزاجية لديك بشكل عام وملحوظ
2. فهم لماذا يتغير موودك؟ وما أسباب تلك المشاعر المزعجة القوية التي تصيبك أحياناً؟ وماذا أفعل لأغيرها؟
3. التحكم في النفس، وكيف تشعر بتحسن كلما أصابتك تلك المشاعر المزعجة
4. الوقاية والنمو: كيف أحمي نفسي من تقلبات الحالة المزاجية السريعة الكثيرة (Mood Swings).

5. مهارات التكيف وحل المشكلات، والتي تشمل المشكلات الصغيرة اليومية التي نمر بها، وصولاً إلى الأزمات الكبيرة والانهيارات العاطفية التي قد تحدث نتيجة لحدث كبير.

كيف أتحكم في حالتي المزاجية؟

1. النظام الإدراكي ((Perception))

- والنظام الإدراكي هو: نظرتي واستقبالي للأمور + التوجه العقلي + القناعات والمعتقدات
- الطريقة التي تفسر بها الأشياء والأحداث من حولك، ما تعتقده وتقوله عن شيء ما أو شخص ما لنفسك حتى لو أحيانا مش سامعه

2. التعلم عن عيوب الإدراك/ التشوهات الإدراكية:

هي مجموعة أسس فكرية خاطئة بتسبب أفكار هادمة، وأفكار سلبية حادة وقوية وتكون مصحوبة بنوبات قوية من المشاعر الحادة المؤلمة والمعطلة.

وتتحول لما يسمى بـ (الأفكار التلقائية السلبية)، يحدث داخل العقل دون انتباه ولا تعمّد لحدوثه.

وتظهر كأنها أفكار طبيعية ومنطقية.

10 تشوهات إدراكية

1. كل شيء أو لا شيء All or

وهو أسلوب تفكير (الأبيض أو الأسود). تفكير نقيّم به الأشياء والأحداث وحتى أنفسنا بحُكم من اثنين:

- إما نجاح - أو القمة - أو ال100% (وهو جانب "كل شيء")
- أو فشل - القاع - ال0% (وهو جانب اللاشيء)

مثال: أم اشترت كورس تربوي مسجّل وعاوذة تذاكره علشان تبدأ تطبّقه مع أولادها. وبتفكر إنها لازم لما تذاكره، تبقى مركزة فيه جدا، ويبقى معاها ورقة وقلم وتكتب ملاحظات، وبعد كل محاضرة من الكورس تطبق الملاحظات كلها زي ما سمعتها بظبط..

ومع أول محاضرة بدأت تسمعها وخلصتها، لقيت بعض الأجزاء في النص وقعت منها.

بدأت تفكر كالتالي: (لأ مش نافع اللي سمعته ده - أنا كده مستفدتش من المحاضرة - أنا كده مش حعرف أطبق مع أولادي)

حبتبدأ تحس: إحباط - ضيق - انزعاج من نفسها - ضغط Load - وتبدأ تدخل في حالة مزاجية سيئة Bad Mood

فحتعمل: سابت الكورس كله وتسجيلاته مركونة على اللاب توب بتاعها شهر واتنين وتلاتة، وهي بتصوت في ولادها وبتزقق فيهم، وترجع تجلد نفسها إنها أم فاشلة ومش حتعرف تتغير .. وهكذا.

2. المبالغة في التعميم:

عندما يحدث موقف ما، مرة أو مرتين أو ثلاثة .. فتبدأ تعميم هذا الموقف على كل المواقف المشابهة .. أو تتخيل حدوثه مدى الحياة.

مثال: زوجة اتزوجت رجل كان بيسيء معاملتها جدا. واستمر الوضع لكذا عدة سنوات. تم الطلاق، وبعد ما السيدة فاقت من آثار الطلاق، لسه عندها قناعة إن الرجالة كلهم بيسيئوا معاملة السيدات. ويمكن تلاقيها واخدة قرار بإنها لا تتزوج مرة ثانية أبدا، بسبب الحكم اللي أصدرته وعممته بشكل مطلق.

3. التصفية العقلية:

يحصل موقف فيه جزء سلبي، وباقي الموقف عادي. يبدأ المخ يركز على الجزء السلبي، ويفكر فيه كثير، ويتجاهل باقي تفاصيل الموقف. وبعد كده ينظر للموقف بأكمله من خلال تلك التفاصيل السلبية.

مثال: موظف طلب منه مديره في الشغل إنهاء 15 مهمة في يوم معين، وهو بعد ما اشتغل طول اليوم لقي نفسه لسه فاضله 5 مهام ملحقش يخلصهم. يبدأ يقيم نفسه وشغله وأدائه كله من خلال ال 5 مهام اللي مخلصهمش.

وبدأ يفكر: أد ايه هو فاشل في شغله - مهما بذل مش ممكن يترقى - إن مديره أكيد حيوبخه علشان ال5 مهام اللي مخلصهمش - وهكذا.

بدأ يحس: إحباط - فشل - يأس من نفسه - عدم كفاءة - وبدأ يدخل في حالة مزاجية سيئة Bad Mood

وبدأ يعمل: تاني يوم ملوش نفس يخلص ال5 مهام - عمال يفتح الموبايل ويص ع السوشيال ميديا علشان يهرب من تنفيذهم - وممكن يعتذر عن الذهاب للشغل أصلا اليوم التالي.

(مع العلم، إن مديره لما قابله تاني يوم في الشغل سأله: ها بدأت المهام اللي ادتهاك ولا لسه؟ فال موظف حكا له إنه خلص 10 بس لسه فاضله 5 .. واتفجى برد فعل المدير إنه منبهر إن الموظف خلص منهم 10 مهام فعلا، وإنه كان متوقع الموظف يخلصهم في أسبوع كامل)

4. عكس الإيجابيات:

هي نوع من الخداع العقلي. وهي أن يحوّل الشخص التجارب أو التفاصيل الإيجابية، أو حتى العادية، إلى تفاصيل سلبية. ويُصدّق أنّها عيوب وسلبيات ومساوئ. هو لا يتجاهل الإيجابيات، إنما يتقن تحويلها لشيء ضار سيء.

مثال: لما يبدأ حد يمدح صفة معينة فيك، أو يمدح شكلك أو لبسك، وتبقى انت مش راضي تصدق المدح ده.

تبدأ تفكر: هو بيجاملك - بيقول كلام وخلص لكن ميقصدهوش حقيقي - أو إنه لو عرفك على حقيقتك مش حيحبك خالص ولا حيشوفك حلوكده.

وتشعر: نتيجة النمط ده من التفكير، هي مشاعر عدم رضا مستمرة، وعدم القدرة على تقدير ما تمتلك ولا رؤية ما تمتن له.

5. القفز للاستنتاجات:

قراءة العقل: معناه أن تقوم باستنتاج أحكام (أغلب الأحيان تكون سلبية)، ليست مبنية على حقائق مؤكدة .. وإنما على تحليلاتك أنت الشخصية للموقف.

التنبؤ بالمستقبل: أن تتخيل أن شيئاً سيئاً سيحدث، أو تتوقع هذا .. ثم تتعامل مع هذا التوقع على أنه حقيقة.

مثال: صديق ليا قابلته في الشارع ومسلمش عليا ومشي.

أبدأ أفكر: ايه ده ده مسلمش عليا - ده بيتجاهلني - شكله زعلان مني في حاجة - واضح إنه مكانش بيحبني بجد - يا ده غيران مني علشان اترقيت في شغلي - إلخ.

وأشعر: استياء - غيظ - غضب - حزن - رفض - ...

والنتيجة: حالة مزاجية سيئة، تكسّر همتي وتسحب طاقتي باقي اليوم بأكمله.

((اللي حصل على أرض الواقع: صديقي كان نازل من بيته بعد خناقة كبيرة مع زوجته، وكان سرحان وعمال يفكر في الديون اللي عليه ومش عارف يسددها. ولما عدينا جنب بعض هو فعلا مشافنيش من كتر حزنه وهمه))

6. التهويل والتهوين:

يحدث بأن تقوم بتضخيم أمور معينة أزيد من حجمها الطبيعي .. وتقلص أمور أخرى أقل من حجمها الحقيقي

ويظهر مع نفسك: عندما تنظر إلى أخطاءك أو عيوبك الشخصية أو سلبياتك وتبالغ في تقديرها وتضع لها حجما كبيرا.

بينما تنظر إلى مميزاتك ونقاط قوتك وأفعالك الحسنة، بحجم صغير ضئيل .. وأحيانا ليس له قيمة.

مثال: أنا غلظت وعليت صوتي على الولاد - يا خبر أبيض - ده تصرف رهيب جدا - أنا خلاص دمريت نفسيتهم - لو حد من الجيران سمعني حيلغوا بعض وشكلي حيقى وحش جدا قدامهم.
مثال آخر: صديقة بتقول لصديقتها (انتي شاطرة أوي في شغل التريكو ده). ترد الصديقة: (يا ستي دي حاجة بسيطة - ده فيه ناس بيشتغلوا احسن من كده كثير)

7. الاستدلال العاطفي:

عندما تستخدم مشاعرك كدليل على نتيجة ما أو معلومة ما - أو حدث ما.
مثال: أنا حاسس بذنوب تجاه الموضوع ده .. يبقى أكيد أنا عملت حاجة غلط.
أنا حسيت بعدم راحة وهي بتكلمني .. يبقى هي مش بتجني أو جواها حاجة وحشة ليا.
أنا حاسة إن تنظيف الحاجة الفلانية حيقى صعب جدا وحيأخذ وقت وجهد كبير .. يبقى دي حقيقة وحيحصل كده فعلا لو نضفتها.

8. عبارات/ كلمات الوجب:

هي كلمات تستخدم لإيصال رسالة إلزامية بعمل الشيء، بهدف تحفيز نفسي أو الآخرين.
مثل (يجب - لازم - ضروري - مينفعش متعملش - ... إلخ)
والمفارقة أن تلك الكلمات تسبب مشاعر ضغط واستياء وتؤدي إلى فتور الحماسة.

مثال: أنا "لازم" أكون شخص منظم وأحافظ على كل حاجة مكانها. وبعد شوية الحاجة تتكرب بحكم الحياة الطبيعية

فأشعر ب: ضغط - توتر - ضيق - استياء - إحباط

النتيجة: ألقى عملية التنظيم بقت أصعب وأثقل عليا - أسيب التنظيم كله ومعملوش

مثال آخر: "زوجة محتاجة إن زوجها يقضي معاها وقت يسمعها وتحكيه"

فتبدأ تقوله: انت لازم تفضيلي نفسك شوية - أنا حقي عليك إنك تسمعي وتقضي معايا وقت.

هو يشعر ب: إلزام - ضغط - استياء - توتر

النتيجة: يهرب من إنه يسمعها - يتجنب إنه يقضي معاها وقت خاص

9. التوصيف:

هو إطلاق توصيفات سلبية على نفسك أو الآخرين، بناء على أخطاء تم ارتكابها أو سلوكيات سيئة تم القيام بها.

مثال: أنا بعمل دايت وجيت في يوم أكلت نشويات وحلويات وبوظته تماما اليوم ده. فأبدأ أوصف نفسي إني فاشلة وشرة ومبشبعش أبدا. أو إني فاشلة في الدايت ومبعرفش ألتزم بيه.

فأشعر ب: باستياء من نفسي - إحباط - فشل - ذنب

والنتيجة: أكمل اليوم اللي بعده أكل النشويات والحلويات - ويمكن أزود كمان - وتثبت

أكثر عندي فكرة إني فاشلة في الالتزام بالدايت

مثال آخر: زوج شاف زوجته لمت الغسيل ومطبقتهاوش - فبدأ يوصفها "سواء قدامها أو بينه وبين

نفسه" بأنها مهملة وغير منظمة ومقصرة.

فيشعر ب: الاستياء منها – التحفز ليها – رفضها
النتيجة: يركز على أخطائها ويرأها بقوة – ينتقدها – تنشأ بينهم العدائية

10. الشخصية:

وهي أن تفترض مسؤوليتك عن شيء سلبي حدث، دون وجود دليل حقيقي على أن هذا الفعل هو مسؤوليتك أنت بالفعل.

مثال: لما أم تشوف درجات ابنها ضعيفة في المدرسة، فتقرر فوراً إنها أم سيئة، وإن دي مسئوليتها

هي:

بالرغم من إنها مادية دورها في توفير مناخ صحي للطفل – ومتابعته – وتشجيعه على المذاكرة. لكن قدرات الولد الأكاديمية ضعيفة.

الأشكال العشرة للتشوهات الإدراكية ..

هي السبب في حدوث أكثر حالات الاكتئاب واضطرابات الحالة المزاجية..

إن لم يكن كلها

لذا حاول أن تذاكرها جيداً وتندرب على تمييزها والانتباه لها.

مشاعرك ليست حقائق

رغم أن الأفكار التي تسبب تقلبات الحالة المزاجية، تتعرض للتشويه الإدراكي، فإنها تصنع حولها هالة زائفة كأنها حقيقة. فإن كانت تلك الأفكار ليست منطقية، فإن الانفعالات العاطفية التي تنتج عنها هي غير طبيعية أيضا. ولكنها تبدو حقيقية. لذلك، فإن الاكتئاب يعتبر نوعا قويا من السحر الأسود الذي يصيب العقول.



ما المفتاح لتحرير أنفسنا من ذلك السجن العاطفي الفكري؟
عدم ربط الشعور بفكرة أو استنتاج بعد الشعور.
أفكارك هي ما يصنع انفعالاتك – لذلك لا يمكن أن تستدل بانفعالاتك العاطفية على صحة أفكارك.

صوتك الداخلي هو عدوك الأكبر:

لماذا يكون النقد مؤلماً للغاية لبعض الأشخاص، بينما يحتفظ الآخرون بهدوئهم أمام تلك

الهجمات؟؟

هناك شخص واحد فقط في هذا العالم يمتلك القدرة على خذلانك وإصابتك بالإحباط. هذا الشخص هو أنت .. أنت فقط وليس أحداً آخر.

عندما يهاجمك شخص آخر، فإن هجومه يثير داخلك أفكار سلبية عن نفسك – وهي ما تحرك سلوكك ومشاعرك

كيف أتغلب على تأثيري السلبي بالانتقادات؟

1. الكشف عن الأفكار السلبية التي تولدت نتيجة النقد
2. الرد على تلك الأفكار مثل جدول تطبيقات الأسبوع الأول.

تطبيقات الأسبوع الأول

فيما يلي، نذكر مجموعة من التصورات لمواقف واقعية .. تخيل نفسك أنت مكان كل موقف منهم .. "تخيلك للموقف مهم للفعالية التطبيق"
ثم اذكر التشوه الإدراكي ((أو أكثر من واحد)) المصاحب للأفكار في ذلك التصور..
سأقوم بحل أول مثال لك للتوضيح أكثر..

التشوه الإدراكي	الأفكار
<p>a. (أنا فاشلة تماما) – طريقة التفكير <u>بكل شيء</u> <u>أو لا شيء</u></p> <p>b. (لا أقوم بأي شيء جيد) – <u>مبالغة في التعميم</u></p> <p>c. (لا أستطيع التحمل أبدا) – <u>تهويل الألم</u></p>	<p>1. <u>أنتِ زوجة .. ويشكو زوجك من أنكِ لا تقومين بطي الملابس بعد غسلها وتجفيفها، وأن هذا يجعلها تتسخ ثانية.</u></p> <p>❖ تدور الأفكار التالية في عقلك: "أنا فاشلة تماما – لا أستطيع التحمل – لا أقوم بأي شيء بشكل جيد أبدا" ❖ وتتسبب: تلك الأفكار في شعورك بالحزن والغضب.</p> <p>2. <u>لقد أخبرك شخص ما أنه عليك أداء اختبار الآن يختبر فيه معلوماتك.</u></p> <p>❖ تشعر: بانقباض في القلب ❖ وتفكر: "آه لا .. ليس اختبارا آخر – أنا لا أفضل الاختبارات – يجب أن أتجاهل هذا الشخص وأتجنب لقاءه – هذا يجعلني متوترا وعصبيا"</p>

	<p>3. أنت طبيب نفسي في جامعة. تحاول مراجعة أوراقك البحثية عن الاكتئاب بعد اجتماع حضرته مع رئيس تحرير جريدة مشهورة. رغم أن رئيس التحرير يبدو متحمسًا للغاية، فإنك لاحظ..</p> <p>❖ أنك تشعر: بالعصبية وعدم الكفاءة بسبب أفكارك. ❖ وتفكر: "لقد ارتكبوا خطأ فادحًا عندما اختاروا أوراقي أنا - لن أستطيع تقديم عمل جيد - لن أستطيع أبدًا أن أقدم شيء جديد"</p>
	<p>4. تشعر بالوحدة وتقرر حضور مناسبة اجتماعية، حفل ضخم .. وحالما وصلت هناك شعرت بالحاجة للمغادرة، لأنك شعرت أنك في موقف دفاعي.</p> <p>❖ الأفكار التالية دارت في ذهنك: "ربما لا يكونون أشخاص مثيرين للاهتمام - أنا أشعر بالملل، هذا الحفل سيكون مملًا - إنهم مجموعة من الأناص التافهين بدون أهداف قيمة في الحياة"</p>
	<p>5. أنت على وشك إلقاء محاضرة، وتلاحظ أن دقائق قلبك تتسارع. وتشعر بالتوتر والقلق..</p> <p>❖ وتفكر كالتالي: "رباه، ربما أنسى ما يجب عليّ قوله - الخطاب الذي حضرته للمحاضرة ليس جيدًا - سأبدو أحمق"</p>
	<p>6. تتصل صديقتك التي ستخرج معك في موعد ترفيهي، في اللحظة الأخيرة لكي تلغي الموعد بسبب إرهاق أصابها. فتشعرين بالغضب والإحباط..</p>

❖ وتفكرين: لقد تعرضت للرفض - ما الذي فعلته أنا
وتسبب في إفساد الأمور بيننا؟ - ترى ماذا تخطط هي من
ورائي؟"

7. عليك كتابة تقرير من أجل العمل، وقررت تأجيله.
عندما تحاول في كل ليلة أن تبدأ فيه، تشعر بأن المشروع
بأكمله يبدو صعبا لدرجة أنك تتركه وتشاهد التلفاز أو
تتصفح السوشيال ميديا.
❖ لقد بدأت تشعر: بالذنب والارتباك
❖ وتفكر: "أنا كسول للغاية - لن أنهي هذا المشروع أبدا -
لا أستطيع القيام بهذا - سوف يحتاج إلى وقت طويل
للعناية ولن أنجح في إنجازه"

8. لقد أنهيت هذا الكورس التدريبي بأكمله، وبعد تطبيق
الأساليب التي يحتويها بعد أسابيع، تشعر بتحسن شديد
في حالتك المزاجية واستقرارها. فأنت لفترة طويلة لم
تصبك الحالة المزاجية المنخفضة التي كانت تعطل حياتك
من قبل. وفجأة تبدأ الشعور بتفاقم الحالة، وخلال 3
أيام تمر بصعود وهبوط كثير في حالتك المزاجية
❖ تشعر: بالمرارة - واليأس - والإحباط
❖ وتفكر: "إنني لا أحقق أي فائدة - هذه الأساليب لن
تساعدني بأي حال - كان من المفترض ألا تصيبني تلك
التقلبات مرة أخرى - لقد كان التحسن السابق ضربة
حظ وكنت أخدع نفسي"

9. لقد كنت تحاول اتباع نظام حمية غذائي، وفي الأجازة الأسبوعية شعرت بالعصبية، ولم يكن هناك ما تقوم به .. لذا أخذت تَأْكُل شيئًا فشيئًا. وبعد القطعة الرابعة من الحلوى...

❖ وبدأت تقول لنفسك: "لا يمكنني التحكم في نفسي - لقد ذهب كل تعبي طوال الأسبوع هباء - ربما أبدو كالبالون الآن - كان من المفترض ألا آكل هذا"

❖ وبدأت تشعر: بالذنب لدرجة أنك وضعت المزيد من الحلوى في فمك، في محاولة بائسة للشعور بالتحسن.