

إعداد : د. مهند عبد المحسن العيدان



على الحس أو الخيال - وتعرضها للخطأ معروفة - إن كل هذا يدعونى إلى الشك... ويهدف الشك هنا إلى ذلك وتصحح ما نملك من حصيلة معرفية... والعلاج المعرفي يسعى لكشف عن التشويهات المعرفية، وبيان تضليلها.

رأيوا: ضع هدفًا للحياة
أن يكون لك هدف في الحياة
يعني إنك ما زلت تسير في الطريق
الصحيح. فإن لا يكون لك هدف قد
يعني إنك تقترب من حافة النهاية.
فالآموات وحدهم ليس لديهم هدف
يعيشون لأجله ويسعون لتحقيقه
بشكل يومي، ولكن المكتنبون يكتنون
أنفسهم أنهم لا يملكون هدفًا في حياتهم
حياتهم أصبحت يلا معنى! وإن
كان يبدو هذا الكلام قاسياً للوهلة
الأولى وصحيحاً للوهلة الثانية إلا
أنه غير صحيح على الإطلاق. فحتى
أشد الناس يؤمنون لديهم هدف أن
يتخلصون من بؤسه ولو كان بطريقه
حطاها يقرر فيها التخلص من حياته
للحقيق هدفه بالشعور بالسلام
والهدوء فيما يظن في هذه اللحظة!
إذن هو يمتلك هدفاً يعمليه هو تحقيق
وصار وإنما يعيش، وإن لم يكن
هدفًا جيداً ولا يشعر تجاهه بالخدر
والقرارة.

ازداد في السنوات الأخيرة
الكلام حول الأهداف التي يجب
على الإنسان أن يضعها لنفسه في
الحياة، وعندما تضرر الإملة
يُمكن بصعب الاقتراح منهُم ومن
الآخرين بعد ما ينذرهم بالاشتباه

الاجازاتم، يحرر وتساع عن ايسطبلان
وصعوباته وأدبيسون ومحاولاته
وعدام كورري واعاقاتها، وكان الهدف
لن يكون هدفا إلا إذا أصبح عظيماً
كاونتك الذين غيروا شكل الدنيا
باكتلتها، وعندما تجد الصعوبة في
اللاحق بهم.
وننسى أن أهم أهداف الحياة

التي علينا الاهتمام بها هي العيش بسعادة، والشعور بالرضا عن أنفسنا، والاستمتاع بعلاقتنا مع الآخرين أهلاً واصدقاء تعلق بهم الحياة وتخلو معهم المشاركة في لحيقاتها ورحتها، ننسى أن من أهداف الحياة الرئيسية أن انتفع بصحة جيدة أو انتفع بصير عندما يعتربني للررض. قد تبدو هذه الأهداف بسيطة لكنها أكثر أهمية في الحياة من الحجارة على

أهمية في الحياة من الحصول على جائزة نوبل أو الأوسكار والسلطة الذهبية، ولست بحاجة لمليارات الذهب في السباق حتى تشعر بالطيبة والأهمية؛ بل هي موجودة حيث أنت بما تملك من فن وفروق، وبعد هذه الأهداف الكبيرة يمكن صياغة ما تريده من الأهداف الجزئية في حياتك، فحياتك بكل تفاصيلها تحرّكها الأهداف ولكنك قد لا تعي ذلك ولا تنتبه له. قيامك الصباخي للعمل حركة هدفك في الحصول على المال، وهدفك عندما ذهبت للسوق للشراء ملابس جديدة أن تبدو أكثر جمالاً وأناقة، وهدفك عندما ذهبت لنعزية صديق القيام بواجب اجتماعي والمشاركة الوجданية معه، هكذا هي الحياة كلها أهداف

A vertical black and white photograph showing a paved path or walkway leading towards a dark, shadowed area. On the left side, there is a metal railing or fence. The scene is dimly lit, creating a mysterious atmosphere.

A person in a dark suit and tie stands at a long table covered with numerous silver bars, looking down at the items.

العلاج المعرفي يسعى للكشف عن التشویهات المعرفية وآليات تصویبها
هم أهداف الحياة التي علينا الاهتمام بها هي العيش بسعادة والشعور بالرضا عن أنفسنا
حياتك بكل تفاصيلها تحركها الأهداف ولكن قد لا تعني ذلك ولا قننته له

الدليل، وعندما أقول الدليل أقصد

اللة
جرام خلال 10 أيام لا يتوقع أن يتحقق هدفه: والسبب أن هدفه غير واقعي، فمعلماتنا الطبية، وما للاختلاط في طبيعة تزويع الوزن تخبرنا بأن هذا الهدف حلم جميل يتعناه كل الأذورن، ولكنه غير واقعي.
هكذا يمكن تحقيق مستوى جيد من الصحة النفسية، تبدأ ببدل جهد عال ثم تصبح عادة تست奴ج بها طوال حياتك. وربما صحتك النفسية اليوم تستمر حتى بعد وفاته عندما يبقى أترك الإيجابي في حياة أبنائك وأحفادك. ويمضي ذلك لك حيث أنت يحسن

خطر، وأن عليه اللحاق به
فإذن دون أن يكون هناك ميزة
تستطيع التعوييل عليه في هذه
حالة التي تنتهي بالبعد عن الواقع
أولاً نحو خطأ التقدير الكارولي
في جعله يشعر بالحقيقة والتواتر.
ما كنا قلنا سابقاً هناك العديد
من الاحتمالات التي قد تجعله
غير يدوع من التوازن النفسي قبل
حقوق من صحة المكرة.
لكننا يلعب التفكير دوراً هاماً في
صحة النظرة بحسب البوصلة
في توجيهه، وبشكل عزيزي
أرى التوصل إلى أسلوب تفكير

لام والانشغال بالهدوء وربما
بعاً.. لكن جميع هذه الأفكار لا
عن التحقق منها إلا بعد التواصل
وسؤاله مباشرة عن سبب عدم
ه على الاتصال.. هو وجده من
ك الإيجابية على الموقف لأنه هو
ذه صاحبه
صاحب تلك الطريقة من التفكير
ذلك غالباً مشاعر الحزن أو
غضبه.

فَكِ الْكَلْمَاتُ

في تحقيق هدفك ينسى
معدل نزولك سبع كليو
كانت في الهدف، وبعدها
الكلمات المتبقية إلى هدفك
هدفك ذكي عليك أن تختبر
للتحقيق، فمن يطبع في إدا
لن يكون هدفاً ذكياً، وارتق
باتها أمنية لحظة رومانس
عليها، تكون الهدف الحقيقي
عنه أنت وحدك، أو من ت
لتحقيق هدفك، كما أنه من
حدها
وبعدها
ناس له
ستطيع
معها،
فـ فإذا
النقدم
متتابعة
ـ نزول
ـ شهور
ـ تحقيق

بـ الطرد توقعاته لتصيرفات
غيرتين وما يريدون الوصول
إليها، فعندما يتصل على شخص
أو من مرة ولا يريد تفاصيل ذهنه
فلأن بيكرهني، وكانه صرح له
كـ أو كانه لا يوجد احتمال آخر.
ما هناك عدد كبير من الاحتمالات
حيـ يمكنه تفسير الموقف فيها،
يكون مشغولاً أو تائماً أو
بعجاً من شيء ولا يوجد الحديث
هذه اللحظة وربما كان يتتابع
راة فريقه للفضل أو مسلسله
طريقوني أو كان لديه ضيف
زوجه وربما كان في زيارة للطبيب

حدد أهدافك

عن واعياً بأهدافك وثبت تاريس بكدمات بسيطة حتى تعرف ما ترتكب من خطأ، فلتكن ملائمة لظروفك، فلنستطيع الحركة باتجاهها، فتكتير من الأهداف غير محددة ينفق، وبالتالي الشعور بها والعيش فيها والتفتق وربما جعله هذا يشعر بأنه بلا هدف، فحدثت الهدف يسهل عليك معرفة هدفك فيه، فتحجعله قابلاً للقياس له مراده مثلاً، فمثلاً عندما يكون هدفك الموزنك عشرة كيلو جرام خلال ثلاثة أشهر، فسيهل عليك معرفة مدى نجاحك في تحقيق هدفك، لأنك ستبصر ما تم إنجازه، مما يزيد من إيمانك بقدرتك على تحقيق الأهداف.

التفكير حجر الزاوية

لأنك تختار دوراً محورياً في مساعيك والاتجاهات التي تنسان، فكم هو عجيب أن الإنسان هو مصدر سعادته أو شفائه بنفس الوقت، بل يعطي التوقف عن التفكير مما تستطيع التحكم في التفكير والاتجاه التفكير، حصل أن تتوافق مع قواعد سليم وبالتالي ينتج عنها رازق وتصير سليم، وأما تحريره وتشويهه فينتج سور غير سار، وسلوك الذي تجد بأن مشاعرك

فرقة التي تدرك بها تلك
نقطتها وتنفسها وتتوقع
نتيجة للفوقة السابقات.
ناس يعيشون للمبالغة في
حرية من بها على يقنة
ويعلم طلب من الآخرين
من الحكم، فهو زائر مطعماً
بظاهر يكتفي دولة ما
كل وجبله شعر بالغباء
التجربة فمقول المطعم
غير صحي، في حين أنه
ما واحداً لم يناسبه هو،
إن طعام البلد الفلاني
يأكلاني بعد الأكل، أو يقول
طعام غير جيدة ولا نصلح
إلا وقد تكون جميع هذه

يتغير الدماغ بمروره عالية وقدرة مستقرة لاكتساب المهارات الجديدة، فمهما كان عمرك الآن فانت قادر على البدء بالسعى نحو تحقيق اساليب الصحة النفسية والتي ستنعكس على حياتك مع مرور الايام، ويمكن تضمين ذلك في المعاو، التالية :-

موسيقى وقت في متحفور أسلوب
أولاً: البيئة الاجتماعية
تشكل البيئة الاجتماعية
ساحة المعركة الأولى في الحياة،
في جميع الأحداث تقع فيها، وغير
من الخبرات الإيجابية والسلبية
تشكل خلال تفاعلنا مع من
نجالس، ومن مثال الحرية التي
يتفتح بها الفرد في حياته لفترته
على تحديد من يعيش، فهو ليس
مجبى على العيش مع من تزداد
حياته يوماً بعد يوم، فهناك من البشر
من يسم حياته وحياة من حوله
بطريقه تفكيره وانتقاده لكل ما
حوله من ظروف وأوضاع ويشعرك
مع تكرار نطقه الكلام أن الحياة لا

مع تحرر نفعه المدرسي إن الحفاظ
بتضرر بخير وإن المستقبل مظلم
والوضع سيزداد سوءاً مع الأيام.
كيف سيكون مزاجك بعد مغادرتك
محلسة وحدتك معك غالباً سيختفي
على ذلك ومشاعرك نوع من
السوداوية وفقدان الأمل وستفقد
الدافع لعمل شيء جديد يحسن
حياتك، وفي المقابل إن جالست
متقلاً سوف يتراكم مزاجك إيجابياً
وتحجد في نفسك دائعاً للغضبي فلما
وأنت على يديك يذلن يان الوضع الراهن
سيحضر يوماً ما، وتبدأ بالبحث في
سلة الحداوة عن حلاً ما، فلذلك

سنة الحول عن حل مناسب. فاحذر
من الأصدقاء ما يكون وجوده في
حياتك سبباً لزيادة صحتك النفسية
والجسدية.

ثانياً: اتبع أسلوب حياة صحي
يختلف الجميع أسلوب الحياة
الصحي. وكذلك تحزن المختصون
في علم النفس نتيم في أن يعيش
الإنسان وفق الطواعيد الصحيحة
العامة، وسيكون لذلك التر إيجابي
على صحته النفسية، فلتنتبه لهذا
كافحة تحسن المزاج، ويتحقق إشباع
إحدى أهم الحاجات الأساسية
للحياة، وتؤثر جودة النوم على
قدرنا على التركيز والانتاج
والمتواصل الفعل مع الآخرين،
ويمنحنا قدرة أعلى على اتخاذ
القرارات بحكمة، والتحكم بالتوتر

والطلق. وكذلك عندما يتم تناول الطعام المتوازن لذائياً والمحافظة على وزن طبقي للجسم يسمح في تحسين صورة الذات لديك ونقشك بنفسك، ولزيادة بعض الأطعمة التي سليّ على المزاج وسرعة الاستearاة، كما تعد ممارسة الرياضة سبيلاً رئيساً لتحقيق الصحة النفسية سواء الأشخاص الأسوأ الذين يرثيّون بزيادة جودة الحياة لديهم، أو الأشخاص الذين يعانون اضطرابات نفسية ستحقق لهم الرياضة الكثير من التعافي بالتزامن مع العلاج النفسي، فبعضها كانت الرياضة تعد رقابية أصبحت اليوم أحد أساليب العلاج التي يوصي بها الأطباء والمعالجون النفسيون باستمرار. (الاهتمام