

## الطريقة التي نفكرُ بها في أنفسنا

يمكن أن يكون للطريقة التي نفكر بها في أنفسنا تأثيراً كبيراً على كيفية رؤيتنا للعالم والأشخاص الآخرين. غالباً ما نكون أسوأ المنتقدين لأنفسنا وقد يكون من المرهق العمل باستمرار نحو التفكير بشكل إيجابي. بدلاً من ذلك، عندما نعمل على إعادة صياغة أفكارنا السلبية، يمكننا التفكير في النظر إليها بطريقة محايدة أيضاً.

## التفكير الخاطئ

الاكتئاب والقلق شائعان لدى الأشخاص الذين يعانون من الآلام المزمنة. قد تغيّر هذه الظروف طريقة تفكيرنا إلى طرق غير مفيدة، مما يجعلنا، وعلى سبيل المثال، نجد صعوبة في رؤية الأجزاء الإيجابية من الموقف.

## السيناريو الأسوأ

"لقد تألمتُ كثيراً. لنْ اتحسن أبداً، هذا الألم لا يمكن السيطرة عليه، إنّه لا يطاق. لا يمكنني فعل شيء سوى الاستلقاء وتناول المزيد من الأدوية. أنا عديم الفائدة تماماً."

- عندما نشعر بالألم و / أو الاكتئاب، فقد نفترض تلقائياً الأسوأ بشأن موقف معين.
- يمكن أن يقودنا هذا النوع من التفكير إلى خلق توقّعات ومعتقدات غير واقعية عن أنفسنا.
- يمكن أن يؤدي أيضاً إلى حالات شعورية سلبية وتفاقم القلق والغضب والاكتئاب. يمكن أن تخلّق هذه الدورة صعوبة كبيرة في استبدال المعتقدات غير الفعالة بأخرى واقعية وفعالة.

## تحقّق مع نفسك واسألها

إذا وجدت نفسك تواجه حديثاً سلبياً مع نفسك أو تفكيراً في توقّع السيناريوهات الأسوأ، فخذْ بضع دقائق للتحقق مع نفسك. وهذه أمثلة لبعض الأسئلة التي يمكنك طرحها على نفسك:

- هل في أفكارى ما هو حقيقى؟
- هل هناك دليل يشر إلى أن عكس ما أفكر به قد يكون صحيحاً؟
- إذا حاولت التفكير في الموقف بشكل محايد، فكيف سيبدو؟
- هل سيكون للأمر قيمة بعد عام من الآن؟ في ماذا سأفكر في هذه السنوات الخمس القادمة ابتداءً من الآن؟

## تمارين الوعى الذهنى

فى بعض الأحيان قد تكون أفكارنا عارمة ومرهقة. يمكن أن تساعد تمارين الوعى الذهنى فى زيادة الوعى بالتوتر فى عقلك وجسمك وتقليل الأفكار السلبية.

يمكن أن تساعدنا تمارين الوعى الذهنى فى التعامل مع الأفكار السلبية بفضول وبناء فهم لسبب ظهور هذه الأفكار وكيفية معالجتها.

وفىما يلى بعض الأمثلة على تمارين الوعى الذهنى التى تركز على التنفس والجسم:

- **تأمل التنفس (التركيز على التنفس الواعى):** اجلس فى وضع مريح، خذ شهيقاً عميقاً وقم بالعدّ إلى أربعة، واحبس كل نفس حتى تصل إلى أربعة، ثم قم بالزفير ببطء وأنت تعدّ إلى أربعة. لاحظ تحرّج التوتر من جسدك.
- **فحص الجسم (مسح الجسم):** استلق أو اجلس فى وضع مريح، ووجه تركيزك على كل جزء من الجسم من الرأس إلى أخمص القدمين، وحزّر أى توتر متراكم فى أى منطقة.
- **التأريض:** استلق أو اجلس فى وضع مريح، واجعل التركيز على جسمك مع كل نفس واسمح لأفكارك أن تأتي وتذهب بحرية.
- **التأمل أثناء المشى:** قف ثابتاً ودع الجسم يقوم بالحركة من تلقاء نفسه. بمجرد أن تبدأ الحركة، لاحظ الأحاسيس فى قدميك وأنت تضعها على الأرض مع كل خطوة.

خلال هذه التمارين، من المهم أن تكون متعاطفاً مع نفسك. اسمح لأفكارك بالتجول دون إصدار أحكام، وفى كل مرة تفعل ذلك، عدّ ببطء وأعد التركيز على جسدك وأنفاسك.

## الموارد (الإنجليزية)

- التفكير المفيد
- قوّة اللغة في الإدارة الذاتية للألم المزمن
- الحديث الإيجابي مع النفس: كيف أنّ التحدث إلى نفسك أمر جيد

Canada

تم توفير هذا البرنامج من خلال مساهمة مالية من وزارة الصحة الكندية (Health Canada). الآراء الواردة فيه لا تمثل بالضرورة وجهات نظر وزارة الصحة الكندية