

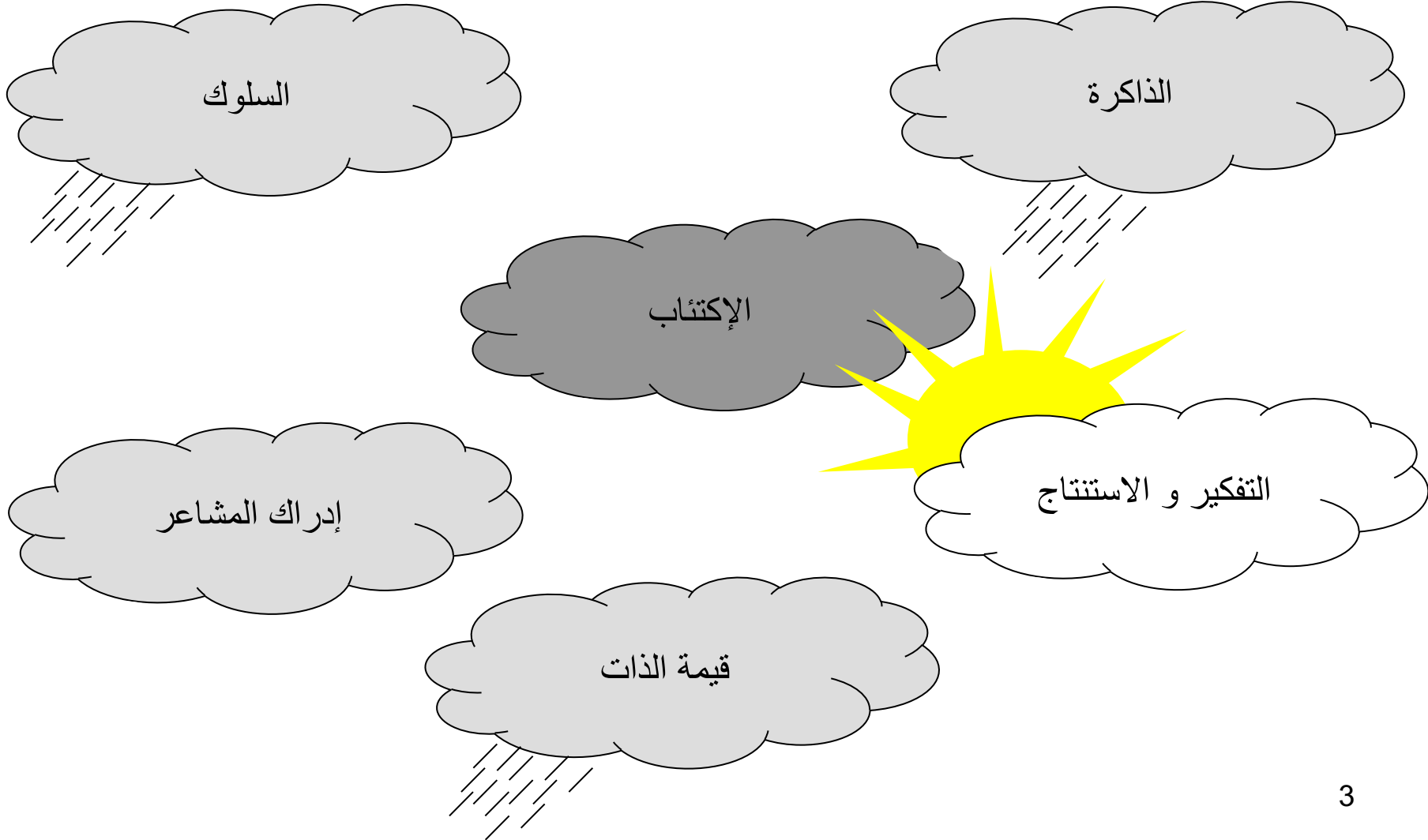
مرحبا بكم في

التدريب الإدراكي ضد الإكتئاب  
(D-MKT)

# D-MKT : المراقب



# الوحدة التدريبية لليوم



# الوحدة التدريبية للتدريب الإدراكي ضد الإكتئاب:



التفكير و الاستنتاج ٤

# 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 إتجاه 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 إتجاه واحد.
- نحن نتحدث هنا أيضا عن "أخطاء التفكير" و التي تساهم في تكوين و الإبقاء على الإكتئاب.

# الإستنتاج المتسرّع



# الإستنتاج المتسرّع

إستنتاج متسرّع =  
إتخاذ القرارات على أساس القليل من المعلومات.

# الإستنتاج المتسرّع عند الإكتئاب

وفق هاوتزينجر

# الإستنتاج المتسرّع عند الإكتئاب

وفق هاوتزينجر

➤ تفسير الأحداث بشكل سلبيّ، على الرغم من عدم وجود حقائق واضحة تدعم الإستنتاج.

# الإستنتاج المتسرّع عند الإكتئاب

وفق هاوتزينجر

- تفسير الأحداث بشكل سلبيّ، على الرغم من عدم وجود حقائق واضحة تدعم الإستنتاج.
- في الاكتئاب ، يميل المرء إلى
  1. قراءة أفكار الآخرين السلبية و
  2. التنبؤ بالمستقبل بشكل سلبي.

# الإستنتاج المتسرّع عند الإكتئاب

وفق هاوترينجر

١. قراءة أفكار الآخرين السلبية:



# الإستنتاج المتسرّع عند الإكتئاب

وفق هاوتزينجر

## ١. قراءة أفكار الآخرين السلبية:

➤ قراءة أو إفتراض الأفكار السلبية عند الآخرين.



# الإستنتاج المتسرّع عند الإكتئاب

وفق هاوتزينجر

## ١. قراءة أفكار الآخرين السلبية:

- قراءة أو إفتراض الأفكار السلبية عند الآخرين.
- الإعتقاد بأن شخصاً ما يتصرف بطريقة معارضة، دون التحقق من ذلك.



# الإستنتاج المتسرّع عند الإكتئاب

وفق هاوترينجر

## ١. قراءة أفكار الآخرين السلبية:

- قراءة أو إفتراض الأفكار السلبية عند الآخرين.
- الإعتقاد بأن شخصاً ما يتصرف بطريقة معارضة، دون التحقق من ذلك.

هل تعرف ذلك؟







# قراءة أفكار الآخرين السلبية

**الموقف:** أناس يقفون معاً و يضحكون. نظروا إليك.



# قراءة أفكار الآخرين السلبية

**الموقف:** أناس يقفون معاً و يضحكون. نظروا إليك.

قراءة الأفكار السلبية

"إنهم يضحكون عليّ لأنهم لا يحبونني!"



# قراءة أفكار الآخرين السلبية

**الموقف:** أناس يقفون معاً و يضحكون. نظروا إليك.

**قراءة الأفكار السلبية**

"إنهم يضحكون عليّ لأنهم لا يحبونني!"

ما هي عواقب هذه الفكرة؟

"أشعر بالرفض والحزن."



# قراءة أفكار الآخرين السلبية

**الموقف:** أناس يقفون معاً و يضحكون. نظروا إليك.

**قراءة الأفكار السلبية**

"إنهم يضحكون عليّ لأنهم لا يحبونني!"

ما هي عواقب هذه الفكرة؟  
"أشعر بالرفض والحزن."



مبرر؟ - لا!



# قراءة أفكار الآخرين السلبية

ماذا يمكنني أن أفكر بدلاً من ذلك؟  
؟؟؟

# قراءة أفكار الآخرين السلبية



ماذا يمكنني أن أفكر بدلاً من ذلك؟

"إنهم يتحدثون عن شيء مضحك" ، "إنهم سعداء برؤيتي!"

ما هي عواقب هذه الفكرة؟

"أشعر أنني بحالة جيدة وأقترب من المجموعة."



# إستنتاج متسرّع : قراءة أفكار الآخرين السلبية

➤ هل من المفيد محاولة قراءة أفكار الآخرين؟



## إستنتاج متسرّع : قراءة أفكار الآخرين السلبية

- هل من المفيد محاولة قراءة أفكار الآخرين؟
- مكسب؟ خطر؟



# إستنتاج متسرّع : قراءة أفكار الآخرين السلبية



➤ هل من المفيد محاولة قراءة أفكار الآخرين؟

➤ مكسب؟ خطر؟

➤ إذا كنّا على صواب، فيمكننا إذا لزم الأمر تهيئة سلوكنا (على سبيل المثال : الإبتعاد عن "الأعداء"). إذا كنّا على خطأ، فمن المحتمل أننا قد تسببنا لأنفسنا بقلقٍ لا داعٍ له.



## إستنتاج متسرّع : قراءة أفكار الآخرين السلبية

➤ هل من المفيد محاولة قراءة أفكار الآخرين؟

➤ مكسب؟ خطر؟

➤ إذا كنّا على صواب، فيمكننا إذا لزم الأمر تهيئة سلوكنا (على سبيل المثال : الإبتعاد عن "الأعداء"). إذا كنّا على خطأ، فمن المحتمل أننا قد تسببنا لأنفسنا بقلقٍ لا داعٍ له.

➤ هل يمكنني معرفة ما يفكر فيه شخص آخر؟

# إستنتاج متسرّع : قراءة أفكار الآخرين السلبية



➤ هل من المفيد محاولة قراءة أفكار الآخرين؟

➤ مكسب؟ خطر؟

➤ إذا كنّا على صواب، فيمكننا إذا لزم الأمر تهيئة سلوكنا (على سبيل المثال : الإبتعاد عن "الأعداء"). إذا كنّا على خطأ، فمن المحتمل أننا قد تسببنا لأنفسنا بقلقٍ لا داعٍ له.

➤ هل يمكنني معرفة ما يفكر فيه شخص آخر؟

➤ في حالة معرفتي لشخص ما بشكل جيّد، فإن الاحتمالية، بأن يكون تخميني صحيحًا تكون أعلى. لكن لا يمكنني أبداً أن أعرف ١٠٠% ما الذي يفكر به شخص ما.

واجب : "ما الذي فكّر فيه الفنّان؟"

## واجب : "ما الذي فكّر فيه الفنّان؟"

- في ما يلي، حاول إكتشاف العنوان الصحيح للوحات الكلاسيكية وإستثناء العناوين الغير ملائمة.
- ناقش إيجابيات و سلبيات إقتراحات العناوين المختلفة.
- إنتبه إلى تفاصيل الصورة التي قد تتحدث بشكل واضح ضد إقتراحات عناوين معينة.



- (a) متاعب الحياة  
(b) في ذكرى الموتى  
(c) رجلان يتأملان القمر  
(d) كسوف الشمس



(a) متاعب الحياة

(b) في ذكرى الموتى

(c) رجلان يتأملان القمر (كاسبر

دافيد فريديك، ١٨١٩)

(d) كسوف الشمس



(a) رسالة الموت

(b) الزيارة

(c) الأديب العجوز

(d) المجهود الأبدي





(a) رسالة الموت

(b) الزيارة (كارل شبيتز فيج،

١٨٤٩)

(c) الأديب العجوز

(d) المجهود الأبدي

# الإستنتاج المتسرّع عند الإكتئاب

وفق هاوتزينجر

٢. التنبؤ بالمستقبل :



# الإستنتاج المتسرّع عند الإكتئاب

وفق هاوترينجر

٢. التنبؤ بالمستقبل :

توقّع، أن تنتهي الأمور بشكل سيء - توقّع التنبؤات  
"المظلمة" أو التنبؤ بالكوارث



# الإستنتاج المتسرّع عند الإكتئاب

وفق هاوترينجر

٢. التنبؤ بالمستقبل :

توقع، أن تنتهي الأمور بشكل سيء - توقع التنبؤات  
"المظلمة" أو التنبؤ بالكوارث



هل تعرف ذلك؟



## التنبؤ بالكوارث

الموقف : أنت تريد الذهاب للتسوق. تراودك فكرة "من الممكن أن أسقط".



## التنبؤ بالكوارث

الموقف : أنت تريد الذهاب للتسوق. تراودك فكرة "من الممكن أن أسقط".

التنبؤ بالكوارث:

- "من الممكن أن أسقط على رأسي."
- "من الممكن أن يقع الرأس على حجر."
- "من الممكن أن أفقد الوعي."
- "لا أحد يجدني."



## التنبؤ بالكوارث

الموقف : أنت تريد الذهاب للتسوق. تراودك فكرة "من الممكن أن أسقط".

التكهن البديل؟

التنبؤ بالكوارث:

- "من الممكن أن أسقط على رأسي."
- "من الممكن أن يقع الرأس على حجر."
- "من الممكن أن أفقد الوعي."
- "لا أحد يجذني."



## التنبؤ بالكوارث

الموقف : أنت تريد الذهاب للتسوق. تراودك فكرة "من الممكن أن أسقط".

التكهن البديل؟

التنبؤ بالكوارث:

- "من الممكن أن أسقط على رأسي."
- "من الممكن أن يقع الرأس على حجر."
- "من الممكن أن أفقد الوعي."
- "لا أحد يجذني."





## التنبؤ بالكوارث

الموقف : أنت تريد الذهاب للتسوق. تراودك فكرة "من الممكن أن أسقط".

التكهن البديل؟

- "من الممكن أن أسقط على مؤخرتي."
- "من الممكن أن يقع الرأس بشكل لطيف."

➤

➤

التنبؤ بالكوارث:

- "من الممكن أن أسقط على رأسي."
- "من الممكن أن يقع الرأس على حجر."
- "من الممكن أن أفقد الوعي."

➤ "لا أحد يجذني."



## التنبؤ بالكوارث

الموقف : أنت تريد الذهاب للتسوق. تراودك فكرة "من الممكن أن أسقط".

### التكهن البديل؟

- "من الممكن أن أسقط على مؤخرتي."
- "من الممكن أن يقع الرأس بشكل لطيف."
- "من الممكن أن أشعر بالدوار لفترة قصيرة."
- 

### التنبؤ بالكوارث:

- "من الممكن أن أسقط على رأسي."
- "من الممكن أن يقع الرأس على حجر."
- "من الممكن أن أفقد الوعي."
- "لا أحد يجدني."



## التنبؤ بالكوارث

الموقف : أنت تريد الذهاب للتسوّق. تراودك فكرة "من الممكن أن أسقط".

التنبؤ بالكوارث:

التكهن البديل؟

- "من الممكن أن أسقط على رأسي."
- "من الممكن أن يقع الرأس على حجر."
- "من الممكن أن أفقد الوعي."
- "لا أحد يجدني."
- "من الممكن أن أسقط على مؤخرتي."
- "من الممكن أن يقع الرأس بشكل لطيف."
- "من الممكن أن أشعر بالدوّار لفترة قصيرة."
- "يمكنني النهوض أو طلب المساعدة."



## التنبؤ بالكوارث

الموقف : أنت تريد الذهاب للتسوّق. تراودك فكرة "من الممكن أن أسقط".

التنبؤ بالكوارث:

التكهن البديل؟

- "من الممكن أن أسقط على رأسي."
- "من الممكن أن يقع الرأس على حجر."
- "من الممكن أن أفقد الوعي."
- "لا أحد يجدني."
- "من الممكن أن أسقط على مؤخرتي."
- "من الممكن أن يقع الرأس بشكل لطيف."
- "من الممكن أن أشعر بالدوّار لفترة قصيرة."
- "يمكنني النهوض أو طلب المساعدة."

يمكنك الترجّل في أي مكان!



## عواقب محتملة

سوف تتمكن هكذا من الدخول في حالة تسمح لتوقعاتك السلبية من أن تتحقق بالفعل  
( ← نبوءة ذاتية التحقق). مثلاً: أن تخبر نفسك مراراً و تكراراً قبل عمل يتعيّن عليك  
القيام به بأنك لن تتمكن من إنجازَه في الوقت المناسب.



## عواقب محتملة

سوف تتمكن هكذا من الدخول في حالة تسمح لتوقعاتك السلبية من أن تتحقق بالفعل  
( ← نبوءة ذاتية التحقق ). مثلاً: أن تخبر نفسك مراراً و تكراراً قبل عمل يتعيّن عليك  
القيام به بأنك لن تتمكن من إنجازهِ في الوقت المناسب و عندئذ لن تتمكن من التركيز  
بشكل صحيح.

بعد ذلك قد تقول بأنك عرفت مباشرةً بأنك لن تتمكن من إنجاز ذلك في الوقت  
المناسب ( ← النزعة التأكيدية ).

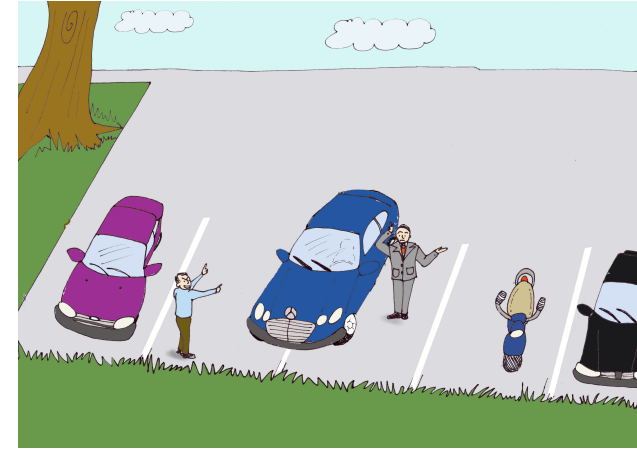
واجب

## واجب

- سيتم عرض قصّة مصورة مع خيارات متعدّدة للإجابة (لكل قصة ٣ صور).
- صور القصّة سوف تظهر بترتيب عكسي (هذا يعني : الحدث الأخير أولاً).
- تفكّر رجاء، أيّ خيار للإجابة تعتقد أنه الأكثر احتمالاً و ناقش ذلك في المجموعة!



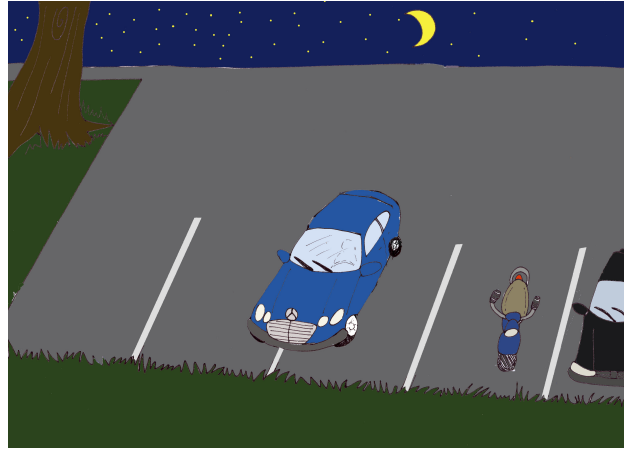
# أيّ إجابة هي الأرجح؟



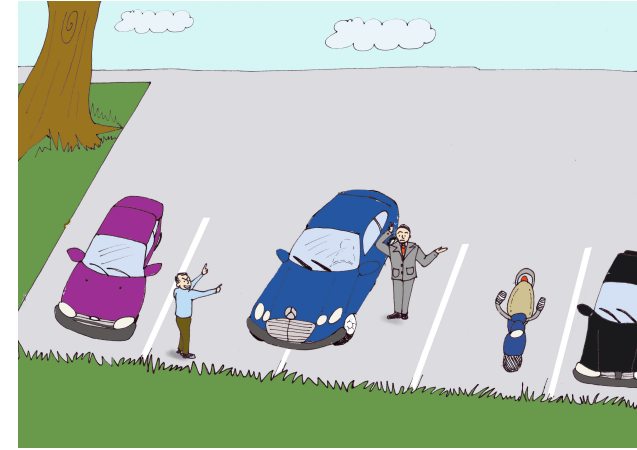
3

- (1) يتشاجر الرجال حول موقف للسيارات في الظل.
- (2) الرجل يوبّخ الآخر لحجزه موقفين للسيارات بسيارته.
- (3) سائق سيارة المرسيدس الزرقاء يتم انتقاده ظلماً.
- (4) كلا الرجلين غير متفقان على صفقة سيارات.

# أيّ إجابة هي الأرجح؟



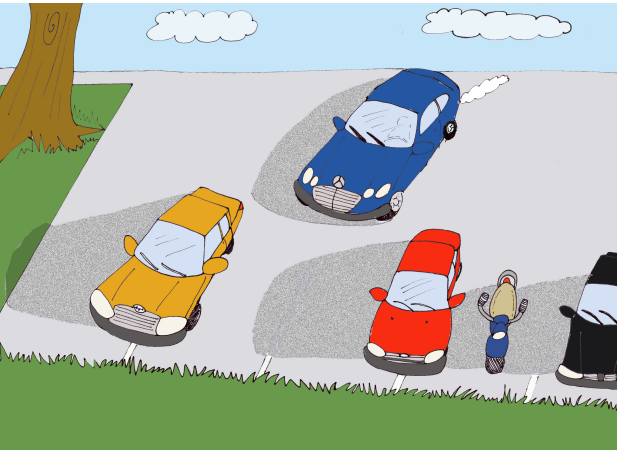
2



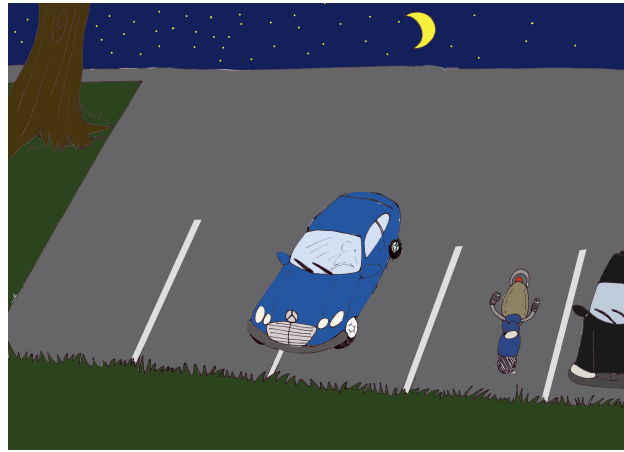
3

- (1) يتشاجر الرجال حول موقف للسيارات في الظل.
- (2) الرجل يوبّخ الآخر لحجزه موقفين للسيارات بسيارته.
- (3) سائق سيارة المرسيدس الزرقاء يتم انتقاده ظلماً.
- (4) كلا الرجلين غير متفقان على صفقة سيارات.

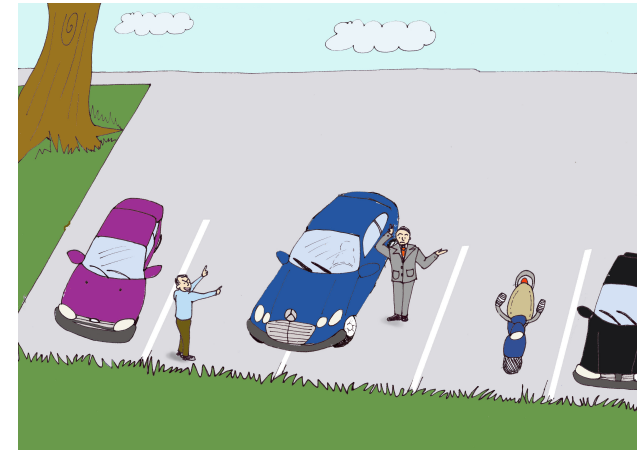
# أيّ إجابة هي الأرجح؟



1



2



3

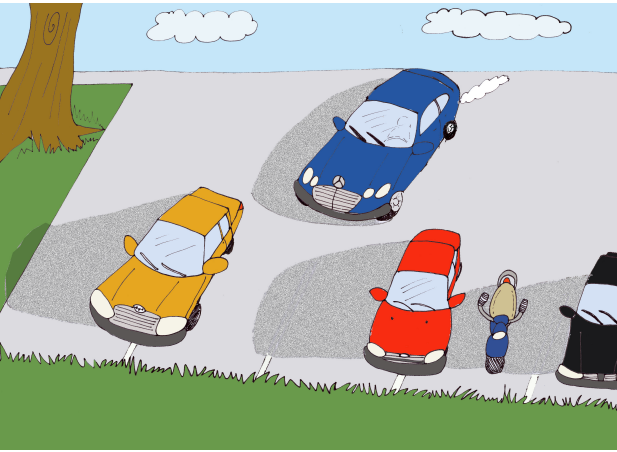
(1) يتشاجر الرجال حول موقف للسيارات في الظلّ.

(2) الرجل يوبّخ الآخر لحجزه موقفين للسيارات بسيارته.

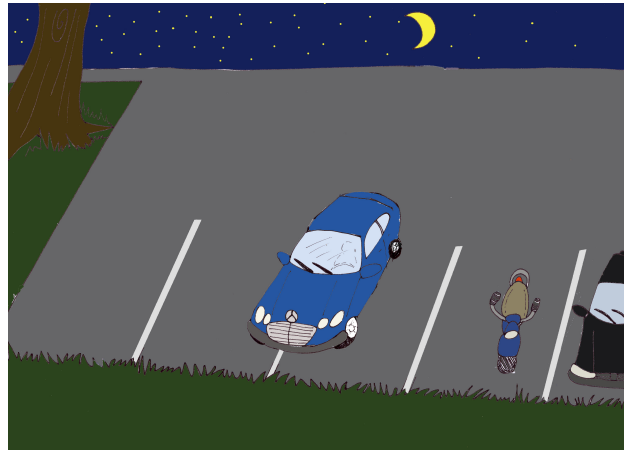
(3) سائق سيارة المرسيدس الزرقاء يتم انتقاده ظلماً.

(4) كلا الرجلين غير متفقان على صفقة سيارات.

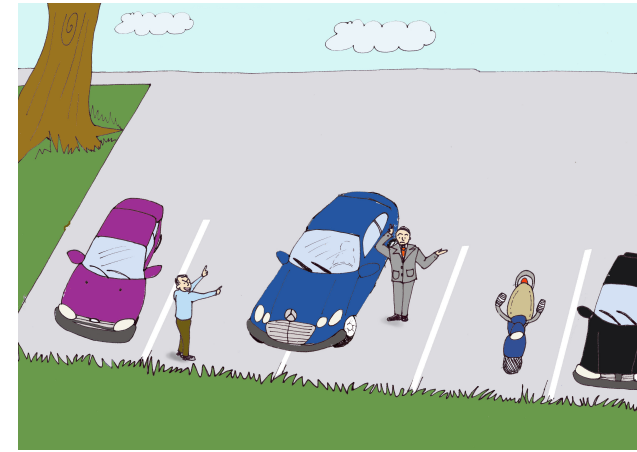
# أيّ إجابة هي الأرجح؟



1



2



3

(1) يتشاجر الرجال حول موقف للسيارات في الظلّ.

(2) الرجل يوبّخ الآخر لحجزه موقفين للسيارات بسيارته.

(3) سائق سيارة المرسيدس الزرقاء يتم انتقاده ظلماً.

(4) كلا الرجلين غير متفقان على صفقة سيارات.



# التفكير و الإستنتاج ٤

## أهداف التعلّم



## التفكير و الإستنتاج ٤ أهداف التعلّم

➤ إنتبه إلى الإستنتاج المتسرّع (قراءة أفكار الآخرين السلبية، التنبؤ بالمستقبل) في الحياة اليومية.



## التفكير و الإستنتاج ٤

### أهداف التعلّم

- إنتبه إلى الإستنتاج المتسرّع (قراءة أفكار الآخرين السلبيّة، التنبؤ بالمستقبل) في الحياة اليومية.
- تذكّر أن القرارات السريعة غالباً ما تؤدي إلى الأخطاء (اللوحة و القصة المصورة هدفوا للإيضاح).



## التفكير و الإستنتاج ٤

### أهداف التعلّم

- إنتبه إلى الإستنتاج المتسرّع (قراءة أفكار الآخرين السلبية، التنبؤ بالمستقبل) في الحياة اليومية.
- تذكر أن القرارات السريعة غالباً ما تؤدي إلى الأخطاء (اللوحة و القصة المصورة هدفوا للإيضاح).
- ينبغي جمع معلومات أكثر و التفكير بإحتمالات أخرى للتفسير، مثلاً: بدلاً من الأفكار السلبية ، أفكاراً إيجابية و محايدة للآخرين.





## التفكير و الإستنتاج ٤

### أهداف التعلّم

- إنتبه إلى الإستنتاج المتسرّع (قراءة أفكار الآخرين السلبية، التنبؤ بالمستقبل) في الحياة اليومية.
- تذكر أن القرارات السريعة غالباً ما تؤدي إلى الأخطاء (اللوحة و القصة المصورة هدفوا للإيضاح).
- ينبغي جمع معلومات أكثر و التفكير بإحتمالات أخرى للتفسير، مثلاً: بدلاً من الأفكار السلبية ، أفكاراً إيجابية و محايدة للآخرين.
- إذا توقعت حدوث كارثة، حاول العثور على بدائل.

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

الشريحة 4: Photos.com بواسطة Getty Images (بيلتز فيرلاغ)

Slide 13-27: Photo - Prograph Studio on Unsplash

صورة من 30 إلى 32: سي دي فريديش "رجلان يتأملان القمر" - (Beltz Verlag) Erich Lessing / akg- images

Slide 32-33: Spitzweg "A visit" - akg-images (Beltz Verlag)

الشريحة 34-46: قراءة الكف عراف الحظ - شرياس شاه على Unsplash

شريحة 49-52: بيلتز فيرلاغ