

الأفكار والسلوكيات القهرية واحتياطات الأمان والتجنب:

أمثلة شخصية

دوّن أفكار وسلوكيات قهرية شخصية واحتياطات أمان وتجنب قد تطبقها.

الوسواس	أفكار قهرية متكررة	سلوكيات قهرية متكررة	التجنب واحتياطات الأمان
التلوث			
المسؤولية عن الأخطاء والمصائب			
الترتيب والتناسق			
الكنز والتجميع			
أفكار قهرية عدوانية، دينية، أخلاقية			

تدريب 3: السماح للرافة بالحكم
أرغب في تعلم قبول الأمور التالية في نفسي وفي الآخرين.

أنا
الآخرون

تدريب 5: تقبل وتقدير الذات والآخرين

كثيرا ما يعاني الأشخاص المصابون بالوسواس القهري من مشكلة تسليط الضوء الداخلي على الأخطاء والعيوب. غير زاوية منظورك: قم لفترة ما (مثلا كل مساء) بتدوين المناسبات التي بدر منك فيها فعل خير سواء قدمته للآخرين أو لنفسك

بماذا أحسنت اليوم إلى الآخرين	بماذا أحسنت اليوم إلى نفسي	التاريخ
مواياة صديق؛ زيارة الجدة؛ مساعدة زميلي في واجب له	حضرت لنفسي فطورا شهيا؛ مارست الرياضة؛ صارحت مسؤولي بأني لا أستطيع البقاء لساعات عمل إضافية	مثال
		الأحد
		الاثنين
		الثلاثاء
		الأربعاء
		الخميس
		الجمعة
		السبت

تدريب 1: هل تستطيع الأفكار تحريك الأشياء؟

ضع ريشة أو جماد آخر خفيف جدا كورقة مثلا على الطاولة أمامك.

الآن حاول تحريك الشيء في اتجاه معين فقط باستخدام أفكارك.

كرر التدريب عدة مرات وقم بإحصاء نتائجك في الجدول التالي بحيث ترسم شحطة في خانة عند النجاح وشحطة في خانة في كل مرة تخفق فيها.

<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
		تحريك ريشة أو ورقة
		تدريب الخاص:

تدريب 2: التفكير السحري

الكثير من المصابين بالوسواس القهري يدركون أن الأفكار لا تستطيع التأثير بأمور خارجية. ولكن يبقى هنالك شك في الموضوع. كرر التدريب عدة مرات.

❌	✅	
		تتبا بترتيب 10 بطاقات للعبة ورق
		تحزر العدد الذي يفكر به صديق من 1 إلى 100
		تتبا بنتيجة الدوري لهذا اليوم بالضبط
		أزل بقعة باستخدام أفكارك
		مثال خاص:
		مثال خاص:
		مثال خاص:

تدريب 4: اندماج الأفكار والتصريف

هل تدفعنا الأفكار إلى التصرفات؟

إذا كنت تشعر بأن أفكارك تستطيع تغيير أمور قم بتطبيق المهام التالية "السهلة" (كرر التدريبات عدة مرات ودرّج النتائج في الجدول):

❌	✅	حاول تنفيذ الأمور التالية ذهنياً
		عجوز في الطريق ترمي عكازها جانبا بشكل مفاجئ
		رجل يخلع قميصه
		شريكك في الحوار يقول فجأة "عبارة" عكس التيار
		اجعل القطار يتجه إلى الخلف
		مثال خاص:
		مثال خاص:

هدف التمرين هو من جانب التبيين لك أن أفكارك ليست بتلك القوة والقدرة كما تبدو لك أحيانا ومن جانب آخر نقل بؤرة الهم والمخاوف دون قمع الأفكار القهرية أو تغادي المواقف.

نجاحات الصدفة واردة في بعض التمارين، لذلك قم بإحصاء عدد نجاحاتك وعدد الإخفاقات. فعند نجاح تبؤ انظر إلى عدد الإخفاقات في تبؤاتك.

تدريب 4: اندماج الأفكار والتصرف

هل تستطيع الأفكار الاندماج بالأشياء؟

❌	✅	حاول تنفيذ الأشياء التالية ذهنياً
		غيّر لون سيارة
		اجعل تمثالا يفقد ذراعه
		حوّل الماء إلى كولا
		اجعل الإشارة الضوئية تقلب إلى اللون البنفسجي
		كبر عمود كهرباء
		اجعل الزجاج المكسور يعود قارورة
		حوّل بيتزا إلى برغر
		تقليص كرة قدم إلى حجم كرة تنس
		مثال خاص:
		مثال خاص:

هدف التمرين هو من جانب التبيين لك أن أفكارك ليست بتلك القوة والقدرة كما تبدو لك أحيانا ومن جانب آخر نقل بؤرة الهم والمخاوف دون قمع الأفكار القهرية أو تغادي المواقف.

نجاحات الصدفه وارده في بعض التمارين، لذلك قم بإحصاء عدد نجاحاتك وعدد الإخفاقات. فعند نجاح تبو انظر إلى عدد الإخفاقات في تنبؤاتك.

تدريب 4: اندماج الأفكار والتصرف

هل تستطيع الأفكار التأثير بالأحداث؟

❌	✅	حاول تنفيذ الأحداث التالية ذهنياً
		تفعيل جهاز إنذار سيارة
		إيقاف حركة عقرب الثواني في الساعة
		تشغيل مروحة
		فتح نافذة
		جعل طائر يهبط في نقطة محددة
		سحب سلك كهرباء المكوى من الإبريز
		فتح حنفية
		مثال خاص:
		مثال خاص:

هدف التمرين هو من جانب التبيين لك أن أفكارك ليست بتلك القوة والقدرة كما تبدو لك أحيانا ومن جانب آخر نقل بؤرة الهم والمخاوف دون قمع الأفكار القهرية أو تغادي المواقف.

نجاحات الصدفة واردة في بعض التمارين، لذلك قم بإحصاء عدد نجاحاتك وعدد الإخفاقات. فعند نجاح تنبؤ انظر إلى عدد الإخفاقات في تنبؤاتك.

تدريب 4: ابتهج بتفكيرك

تفكيري هو رفيق دربي ذو النية الحسنة

مثال: شخصية كرتونية أو كائن خيالي كجنيّة أو شخصية من فيلم (كبروفسور دمبردور من فيلم هاري بوتر) أو شخصية مشهورة ...

اسم المرافق:
شكله / صوته:
خصائصه:
جولة خيالية... ماذا قال؟
كلمات أو جمل مفيدة صدرت منه:
ماذا أرغب أن أحفظه؟

تدريب 1: طوّر حذاقتك!

ما هي الأحداث السلبية التي تخيفك وأيها تظن أن احتمالية وقوعها عالية جداً؟ ثقف نفسك! دوّن مخاوفك الشخصية ونتائج بحثك.

الخوف القهري	تقديري لاحتمالية وقوع الحدث	نسبة وقوع الحدث حسب بحثي	نتائج وحقائق أخرى مطمئنة توصلت إليها من خلا بحثي
الأحداث السلبية			
أسوأ النتائج المترتبة			

تدريب 2: حساب سلسلة الاحتمالات

حدد العوامل التي يجب أن تجتمع لوقوع حدث معين. كل عامل لديه احتمال محدد من 0.01 (1%) مروراً بـ 0.5 (50%) إلى 1 (100%) حيث يجب ضربه بباقي العوامل. كلما زاد عدد العوامل كلما نقصت الاحتمالية بشكل ملحوظ (أعد قراءة المقطع 5.1.1 تطبيق حساب الاحتمالات الخاطئ).

مثال: افتحام الشقة بسبب عدم إقفال الباب

الشرط 1: الباب ليس مقفل 0.4: الشرط 2: الحرامي متواجد في منطقتي 0.3: الشرط 3: ... تحديداً في ذلك اليوم الذي لم أقفل الباب فيه 0.5: الشرط 4: الحرامي يختار من بين كل الشقق شقتي 0.3: الشرط 5: لا أحد يزعه أثناء سرقة فيستطيع إتمام السرقة 0.7. النتيجة يتم حسابها عن طريق ضرب جميع الاحتمالات ببعضها

$$0.4 \times 0.3 \times 0.5 \times 0.3 \times 0.7 = 0.0126$$

هذا يساوي 1.26 %

الحدث المخشي	احتمال الوقوع (1 - 0.1)
الشرط 1:	___ = % ___
الشرط 2:	___ = % ___
الشرط 3:	___ = % ___
الشرط 4:	___ = % ___
الشرط 5:	___ = % ___
<p>النتيجة يتم حسابها عن طريق ضرب كل الاحتمالات ببعضها: $0. _ \times 0. _ \times 0. _ \times 0. _ \times 0. _ =$ (0.5 = 50% مثلاً) هذا يساوي ___ %</p>	

تدريب 4: اكتساب الخبرات المعدّلة - العلاج بالتعرض

أنشئ سلم مخاوفك الشخصي. يمكنك الاستناد إلى الأمثلة داخل الكتاب (المقطع 5.2.4)

الصعوبة	الموقف/ التدريب
1 (سهل)	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10 (صعب)	

تدريب 2: تأثير العوامل الخارجية على التفكير والإحساس

كيف تؤثر العوامل المذكورة في الجدول على حالتك النفسية وعالم شاعرك؟ حاول وصف كل تأثير بدقة.

العامل	التأثير؟ يشعرني بالغضب؛ السرور؛ الحزن؛ الراحة؛ الارتباك ...
التوتر والإرهاق	
الملل	
قلة الحركة	
المخدرات	
الأحوال الجوية، الإضاءة	
الدواء	
قلة النوم	
عوامل أخرى:	

تدريب 3: تعمل من "الحبة قبة"

فقط للشجعان! الوسواس القهري سيد المبالغة ويوهم المصاب بأن المشاهد غير المتوقعة أو حتى المستحيلة ستقع. هذه هي الحال عندما يعمل الوسواس القهري "من الحبة قبة"، زودها بل حتى يعمل منها جبل! زد في المشهد إلى درجة الغرابة وزينه حسب المقدرة بالدعابات! في العادة لا يتضخم الخوف بل بالعكس تماما يتراجع. يدعى هذا بالمداخلة العكسية.

الفكرة القهرية:

احترق المنزل بسبب نسيان الموقد مشتعلا

المبالغة المتعمدة:

بسبب موسم جفاف سائد تنتشر النار الناتجة من نسيانك موقدك مشتعلا لتصل روسيا. خلال أيام قليلة يتحول لون السماء إلى الأسود. فتصبح الحياة على الأرض دون وصول ضوء الشمس شبه مستحيلة. رغم أنه يتم إيقاف المحاكمات الموجهة ضدك إلى أن بعض المتعصبين يتهموك بأنك أحد فرسان زوال العالم السبع. بينما يقوم عبدة الشياطين باتخاذ بقايا موقدك ذخيرة لهم يصلون لها

الفكرة القهرية:

المبالغة المتعمدة:

تدريب 1: عدم القياس بمقياسين

المصابون بالوسواس القهري يمتلكون - كثيرا دون العلم بذلك - معيارين. كثيرا ما يضعون لأنفسهم مقياس أخلاقي عال بالنسبة للآخرين نتيجة التربية المعينة. اكتشف إن كان هذا الشيء ينطبق عليك أيضا. تخيل نفسك في الحوادث المؤسفة والمحرجة التالية ثم أجب عن الأسئلة ودونها في الجدول.

مثال:

"الحادث"	لقد سرق مني النشالون محفظتي
ما أفكره/ أقوله عن نفسي	"مصيبة! يا لني من أحمق كالعادة!"
ماذا قد أقوله لصديق عزيز	"لا بأس، بتصير بأحسن العائلات"

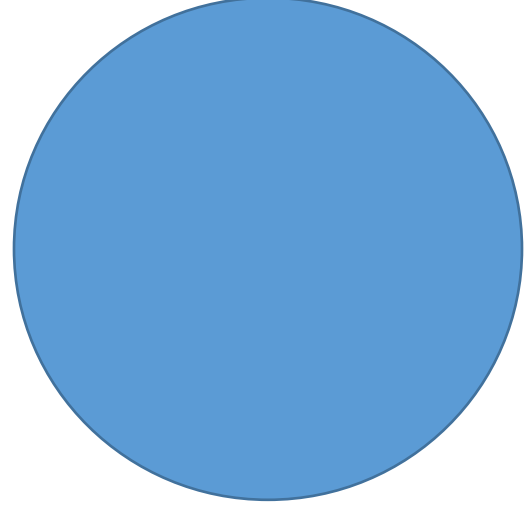
مثالك الخاص:

"الحادث"	
ما أفكره/ أقوله عن نفسي	
ماذا قد أقوله لصديق عزيز	

فكر بالقساوة التي ستحاکم بها نفسك إن لم تكن المحاكمة قد تمت بعد. عند ورود تصرفات خاطئة حقيقية أو وهمية في المستقبل حاول أن تقول لنفسك تلك النصيحة ذاتها التي تتصح بها صديق عزيز في موقف مشابه. قد تحاول مواساته وتعداد أسباب له تبرر مقدرة الصفع عن خطئه.

تدريب 2: وضع لجام الحصان من الخلف

حلل مواقف خاصة خصتها أنت. حدد نسبة كل سبب عن طريق تقسيم الشكل الدائري بحسب أهميته في التأثير بالموقف المحدد (أو المخشي) ووقعه. ابدأ بالظروف والأشخاص الآخرين. حاول تحديد أكبر عدد ممكن من الأسباب على الأقل 3 ظروف وأشخاص ودونها في الشكل موقوفك:



العامل	التأثير
الظرف 1:	
الظرف 2:	
الظرف 3:	
شخصية 1:	
شخصية 2:	
شخصية 3:	

تدريب 1: التركيز على أشخاص يبدون مثاليين

أذكر شخصية مثالية 100%. كل إنسان له عيوب وزوايا وأخطاء.

هل تعتقد بأن العالم لا يسامح الأخطاء؟ شغّل تلفازك! يوجد الكثير من المذيعين والمشاهير الذين يتأثون أو يخطئون في الحديث أو لا تنطبق عليهم معايير الجمال المثالية ولكنهم رغم ذلك محبوبون وناجحون في عملهم.

الشخصية	العيوب
فيصل القاسم	مثال: يعاني من الصلع
مثال خاص:	
مثال خاص:	
مثال خاص:	
مثال خاص:	
مثال خاص:	

تدريب 2: اخطئ متعمداً

ما هي المخاوف السائدة تحديداً؟ هل تخاف من أن يسخر منك الناس ويستهزؤون بك مثلاً؟ دون بعض الأمثلة في الجدول.

الخطأ	النتيجة المخشية؟	النتيجة الحقيقية؟
ربط القرافة بشكل خاطئ	الجميع يلاحظ الخطأ وسيضحكون عليك بصوت عالي ومسؤولك يهينك ("أنت لم تعد طفلاً").	لا أحد من زملائك الذكور اتبته للخطأ بينما لاحظت زميلة كبيرة في السن الخطأ وعلقت مبتسمة: "أنت تذكرني بزوجي أحياناً".
تداخل الحقائق ببعضها أثناء قصّ حدث	سيظن الجميع بأنّك كذاب ولا يستطيعون الاعتماد علي.	لم يتبته أحد سواي لهذا.
أمثلة شخصية:		
أمثلة شخصية:		
أمثلة شخصية:		

تدريب 1: هل بالاستطاعة الوصول إلى الحقيقة المطلقة – أم ذلك فعلا بتلك الأهمية؟
أنشئ جدول يصل إلى خمسة أحداث يكون العلم المسبق بما سيحدث فيها مؤسفا (مثلا حفلة مفاجئة).

	الحدث 1:
	الحدث 2:
	الحدث 3:
	الحدث 4:
	الحدث 5:

دوّن 3 أمور لا يوجد فيها حقيقة مطلقة لأنها تعتمد على الذوق أو التعريف أو الثقافة أو متغيرة ...

	1.	2.	3.
يعتمد على الذوق			
يعتمد على التعريف			
متغير			
يعتمد على الثقافة			
...			

تدريب 1: تحديد مؤشرات - التوقف

أسلوب آخر في مقاطعة التعمق في التفكير هو أن تقول لنفسك بصوت مرتفع أو منخفض "توقف". عندما تبدأ الأفكار العميقة بالظهور قل "توقف!" أو كلمة أخرى. ساند ذلك بصورة داخلية أو ردة فعل جسدية. الكثير من الطرق تؤدي إلى روما. جرب بنفسك الأساليب المختلفة حتى تجد ما يناسبك.

تحديد مؤشرات التوقف

كيف؟	التفويض الشخصي	طبقتها؟ هل نجحت؟
1. مقاطعة التعمق بالتفكير بصرخة (مثلا "توقف!")	كلمتي:	
2. صورة داخلية مساندة (مثلا تخيل إشارة قف)	صورتي الداخلية:	
3. ردة فعل جسدية مساندة (مثلا قبض اليد)	ردة فعلي الجسدية:	
4. تصرف بديل (مثلا تمارين حركة)	تصرفي البديل:	

تغيير نمط التفكير:

كيف؟	طبقتها؟ هل نجحت؟
تخيل صوت انفجار عال	
تطويل ومط الكلمات المفتاحية	
القفز الذهني	

ورقة معلومات: الوسواس القهري والدماغ

التائج العلمية لأعطال دماغية في الوسواس القهري تريح بعض المصابين لأنهم يحملونه المسؤولية بينما يخيف آخرين لأنهم يظنون أن لا علاج لهذا العطل. هذا الظن يعود على المعرفة الخاطئة بطريقة عمل دماغنا. يمثل هذا تلخيص لأهم الحقائق:

الدماغ بروتوكول استعماله

- سعادتنا وحزننا يؤثران على مجرى الدم في الدماغ ولكن هذه العمليات قابلة للإعادة إلى ما كانت عليه سابقا
- التغيرات العقلية التي تم اكتشافها عند الوسواس القهري بالأحرى صغيرة وعلى الأغلب قابلة للعكس.
- لا يزال غير واضحا إن كانت الأعراض سبب التغيرات أم التغيرات سبب الأعراض.
- تفكيرنا يغير عقلنا. فقد تم إظهار هذا كثيرا فالعلاج النفسي عند الوسواس القهري مثلا له مفعول على الدماغ يشابه ذلك بعد تناول الأدوية

الوراثة

- لجيناتنا تأثير على شخصيتنا، إلا أنها لا تحدد مصير بل توفر فرص واقعة تحت تأثير الكثير من العوامل الخارجية المختلفة والخبرات ومحددات المسار في الحياة لتوجه إلى جهة ما أو أخرى أو تبقى صامتة.

علم النفس العصبي

- لم يتم بعد الاتفاق على إن كان المصابين بالوسواس القهري يعانون من مشاكل وأعطال عقلية (قلة تركيز والنسيان مثلا).
- الدراسات التي تظهر وجود خلل نفسي عصبي تشككي من وجود مشاكل في الأساليب. وأصلا لا تستطيع تعميم حالات وحيدة على الجميع.
- جميع زملاءنا الذين يدعون وجود خلل نفسي عصبي عند المصابين بالوسواس القهري يعترفون بأن هذا الخلل صغير جدا وينطبق على مجموعة صغيرة فقط.



تدريب 1: تخفيض التعميمات المبالغ فيها

المصابون بالوسواس القهري يميلون إلى التعميم. حاول بدلا من رؤية العالم من منظور "الأسود والأبيض" فقط البحث عن تفسيرات مفيدة لأخطاء أو أمور سلبية أخرى. فيجب عليك أن تحدد: اجتنب التعميم مثل "دائما" أو "أبدا" بالإضافة إلى تعبيرات غير دقيقة ومؤلمة للذات والآخرين كـ "عبي" أو "عيبا". سجّل الخبرات الشخصية.

الحدث	التعميم المبالغ فيه	التقييم المناسب
أنت لم تعد تستطيع تسكير زر سروالك.	"أنا سمين وقبيح."	"إما أن وزني قد زاد أو أن سروالي تقلص مع الغسيل. حتى وإن زاد وزني هذا لا يعني أنني قبيح."
مثال شخصي:		
مثال شخصي:		
مثال شخصي:		

تدريب 2: استحضر القوي

نقاط قوتّي	امثلة	الطريقة
	أنا موهوب في الأشغال اليدوية أنا مستمع جيد	أدرك نقاط قوتك ماذا أتقن؟ على ماذا تمّ تكرار مدحي؟
	- لقد ساعدت صديقة لي في دهن شقتها. لولاي لما استطاعت إنجاز ذلك - لقد استطعت مواساة أحدهم في متدى في شبكة الانترنت البارحة	استذكر مواقف محددة متى وأين حصلت؟ ما الذي فعلته بالضبط أو من هو صاحب هذه الملاحظة؟

تدريب 4: التعامل مع المديح والنقد

لقد تم تلقيح الكثير من البشر منذ الصغر بأن النقد له درجة أعلى من المديح. أيضا هذا قد يصبح فخ للتفكير الكئيب. جد تقييمات مفيدة أكثر لأحداث سلبية وإيجابية.

يفضل أن تدخل الحدث على شكل أزواج، مرة بمجرى جيد ومرة بمجرى سيء.

الحدث	التقييم الكئيب	التقييم المناسب
نجحت في اختبار	"لقد كانت الأسئلة سهلة جدا بحيث يعرفها الجميع."	"رائع! أنا فخور بنفسي وسأكافئني اليوم."
لم تتجح في اختبار	"يا لها من فضيحة. يا لني من أحمق."	"إنه بالفعل أمر مزعج ولكن باستطاعتي إعادته. سأسأل الناجحين عن نصائح للتخصير له."
"مثال شخصي (نجاح)"		
"مثال شخصي (فشل)"		
"مثال شخصي (نجاح)"		
"مثال شخصي (فشل)"		

تدريبات أخرى لتحسين المزاج والشعور بالقيمة الذاتية

- دوّن كل مساء بطريقة أبرز العناوين على الأقل 5 أمور نجحت. راجعها في نفسك. لقد أظهرت دراسات علمية جدية أن الأمور التي تتعلمها أو تفكر بها قبل الخلود إلى النوم يسهل ترسيخها.
- قل لنفسك يومياً أمام المرآة: "أنا أحبني" أو أيضاً "أنا أحبك". قد يبدو لك الموضوع غريب في بداية الأمر ولكن بالرغم من ذلك حاول!
- استقبل المديح ودوّنه! استذكر موافق كانت حالتك فيها جيداً - حسب المقدرة باستخدام جميع الحواس (البصر، الحس، الشم...). استعن مثلاً بالبومات صور.
- شارك الأعمال التي تجعلك تشعر بالسعادة مع الآخرين حسب المقدرة (كالذهاب إلى السينما أو إلى قهوة، أو مشاهدة فيلم قديم). لقد أثبت أن النشاط يحسن المزاج.
- حرّك جسدك يومياً لمدة 20 دقيقة على الأقل دون أن تهلك نفسك. نقتح هنا رياضات التحمّل كالمشي السريع أو الجري أو ركوب دراجة هوائية.
- استمع إلى موسيقى تجلب لك المزاج السعيد - لا فرق إن كانت كلاسيكية أو وطنية أو هارد روك.



ورقة معلومات: الوسواس القهري ≠ ذهان

هل الوسواس القهري شيء يشبه الذهان؟ لا!

أهم الاختلافات بين الوسواس القهري وانفصام الشخصية/ ذهان/ وسوسة ملخصة في الجدول

الجانب	الوسواس القهري	انفصام الشخصية/ ذهان/ وسوسة
درجة القناعة	شك كبير؛ الاعتراف بالمرض موجود جزئيا على الأقل	القناعة الكاملة التي تحرك التفكير والتصرف؛ درجة الاعتراف بالمرض غير كافية
المضمون	الخوف عائد عادة على خشية وقوع حدث سيء للآخرين أو للذات نتيجة الصدفة أو قلة الحذر أو دافع غير مسيطر عليه (كالتسبب بحريق الشقة نتيجة نسيان الموقد مشتعلا)؛ الهموم تدور في العادة حول المواضيع المحرمة كالوسخ والجنس والعدوانية.	القناعة بحدوث شيء سيء نتيجة لأعمال مستهدفة من أشخاص آخرين؛ المواضيع تدور عادة حول المطاردة والتجسس.
المجرى	مع ترك العلاج مزمن	له نوبات مع مراحل بينها خالية من الأعراض
حدود-الأنا	مزج الأفكار بالأفعال (◀ التشوه المعرفي 2): المصاب غير متأكد ويتعمق في التفكير إن كانت الأفكار الخاصة تؤثر في تصرفات وأحداث (اتجاه التأثير الذهني المخشي: من الداخل إلى الخارج). أحيانا تظهر هذه المخاوف عند أناس سليمين من الاضطرابات النفسية (◀ التشوه المعرفي 1).	اضطرابات-الأنا: المصاب متأكد من أن أشخاص آخرين يدخلون في عقله أفعال وأفكار لإلحاق الضرر به (اتجاه التأثير الذهني المخشي: من الخارج إلى الداخل).
العلاج بالدواء	مضادات الاكتئاب	مضادات الذهان