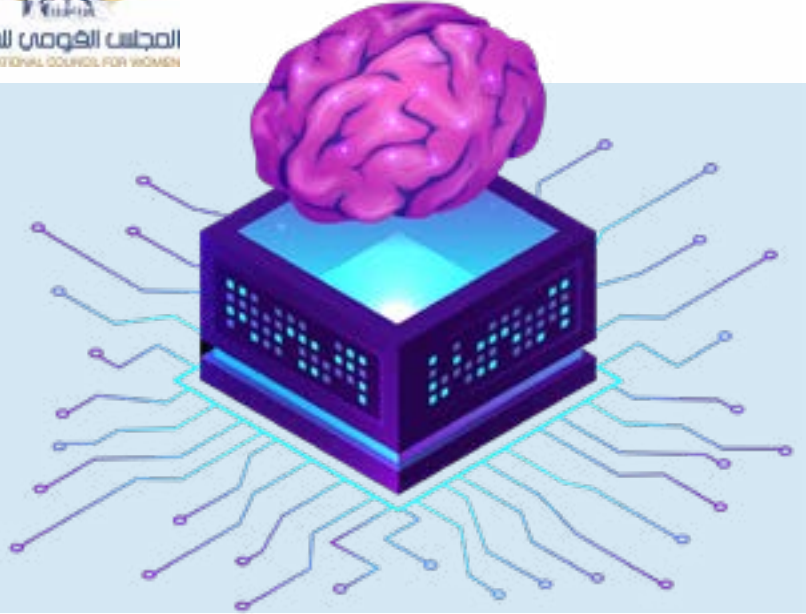




المجلس القومي للمرأة
THE NATIONAL COUNCIL FOR WOMEN

الافكار الالية الخاطئة

مستخلص من مبادرة معاً لنبقي
البرنامج التوعوي للمقبلين علي الزواج
والمتزوجين حديثاً



لنبتقى
معاً



اتصل على
15115
للحصول على الدعم القانوني النفسي الاجتماعي

مكتب شكاوي المرأة
احنا معاكي

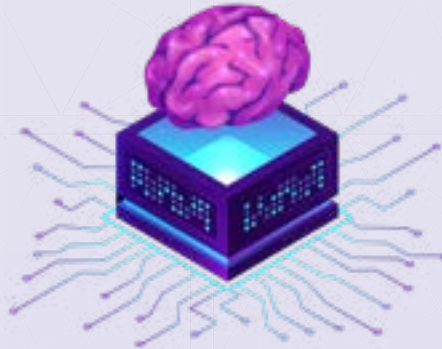
عام ٢٠١٦ كان بداية فكرة اتولدت جوا لجنة الشباب بالمجلس القومي للمرأة. فكرة إطلاق مبادرة وطنية للمقبلين على الزواج والمتزوجين حديثا، هدفها حماية الأسر من التفكك والحد من ظاهرة الطلاق التي بدأت تنتشر في السنوات الأخيرة. وخلال احتفالية المرأة المصرية في مارس ٢٠١٧ أعلن السيد رئيس الجمهورية عام ٢٠١٧ عاما للمرأة المصرية وكمان ناشد الحكومة إنها تتبني مبادرات لدعم الأسرة المصرية . وحماية كيانها .. لأن الاسرة هي نواة المجتمع اللي لو صلحت وتماسكت يبقى احنا أكيد هنكون في مجتمع سليم وسوي وفي عام المرأة بدأ تنفيذ برنامج **معا لنبقى** وكان هدفه الأساسي تعميم السلام المجتمعي من خلال إننا نتعلم إزاي نتقبل الاخر مهما كان مختلف عننا لإن الاختلاف بالاساس هو رحمة، وإزاي نستفيد من اختلافنا ونخليه حاجه إيجابية ونلحقه قبل ما يتحول من اختلاف لخلاف، واننا نتعرف على نفسنا ونفكر إزاي نحاسب نفسنا قبل ما نحاسب الاخر، نتعلم إيه هي حقوقنا وإزاي نطالب بيها بلطف وحيادية وواقعية ، وإيه هي التزاماتنا وإزاي نأديها ومنقصرش فيها، والمبادرة اتعلمنا فيها برضو يعني إيه حب وإيه هي أنواعه وإزاي تحب شريكك وتوصل له الحب دا بالطريقة اللي تسعده مش بطريقتك إنت، اتعلمنا إن أولادنا أمانة في إدينا وإن الخلفة مسئولية مشتركة وتربية الأطفال محتاجه مذاكرة واتعرضنا كمان في المبادرة للمشاكل اللي ممكن تحوم حوالينا وحوالين ولادنا منها التمر والتحرش والعنف الأسري اللي بنمارسه على بعض من غير ما ناخذ بالنأ منه ولا من نتايجه.

عقل الانسان عامل زي الكمبيوتر. متبرمج بناء علي تجارب و مواقف عشناها من الطفولة و لحد دلوقتي. لكن البرمجة دي بتبقي محتاجة اعادة تقييم أو تدريب علشان تقدر تغيرها..

هنتعرف في الفصل دا عن الأفكار الاتوماتيك أو مشكلة سوء تفسير المواقف اللي غالبا بتأثر علي نظرتك لعلاقاتك الشخصية و الالهة نظرتك لنفسك في المجتمع.

أکید لقيت نقصك في أوقات كتير بتقيم البني آدم الي قدامك، بتركز في عيوبه و بتقلل من حجم مميزاته. ممكن فعلا يكون الانسان ده مش مريح بالنسبالك، بس اللي هنا نحاول نفهمه ان ممكن برضو المشكلة تكون في طريقة تفكيرك و تقييمك للشخص ده

خلينا متفقيين مبدأياً أن رد فعلنا علي موقف معين بيكون ناتج عن فكرة مترسخة في عقلنا، الفكرة دي بتولد احساس و بناء عليه يتبرمج تصرفنا أو سلوكنا تجاه الموقف.



محمود صاحب اعمال .. عنده محل لتأجير السيارات .. جاء مع زوجته وهي فاقدة القدرة علي الكلام .. لما سألناه ايه اللي حصلها قال معرفش هيا كذا من امبارح ..



حالة السكوت عن الكلام مش بتكون مرض حقيقي انما دا مجرد عرض وقتي نتيجة حاجة محددة .. زي مثلا لما يكون الشخص عنده قلق زيادة عن اللزوم بسبب افكار سواء الافكار دي غلط او صح .. الجسم بيكون معترض علي الضغط عليه بالقلق .. ويبدأ يدخل في مشاكل كتير ومنها السكوت او تعب شديد فى القولون او حتى الام المعدة .. **ودى كلها امراض جسدية ظاهريا ولكن في الحقيقة هي امراض نفسية.**

المهم ان زوجة محمود مش بتتكلم وكانت بتعبر عن اللي عاوزه تقوله بالكتابة . وزوجها كان مقتنع انها فقدت النطق للابد.... لكن طبعاً دا فقدان صوت هستيري .. يعني غير حقيقي ، احيانا الانسان بي فقد قدرة الاعتراض على موقف او تصرف الاخرين وبالتالي ممكن جسمه هوا اللي يترجمها ويعبر عنها زي فقدان الصوت المؤقت او الشلل المؤقت ..





نرجع ثاني لمحمود حاولت اعرف منه ايه هي المشكلة اللي حصلت بينهم وكانت دي النتيجة (فقدان النطق المؤقت) .. محمود اشتكى من انها عنيده معاه. ولما سألته : العند دا مستمر طول الوقت؟ .. محمود قال : لا مش دائما ..

الطبيب: امتي بيظهر العند عندها؟ .. محمود : يعني مثلا كنا امبارح في محل وهي عاوزه تشتري نوع من حلاوة المولد .. قلت لها هنشتري من محل ثاني .. ردت وقالت خلاص انا هجيب واحده ليا ..

الطبيب: اكيد هي كان نفسها في النوع دا والواحد احيانا بيتشوق لنوع اكل معين وقت محدد...

بس محمود كان رأيه مخالف وقال : لا يا دكتور دا عند وهي قاصده انها تعمل اللي هي عاوزاه!! .. فسألت

زوجه محمود انت ليه صممتي تشتري من المحل دا؟
كُتبت: انا اشتريت قطعه واحده ، وفعلًا كنت عاوزه اجرىها دلوقتي

طبعا دا مجرد مثال بسيط لأسلوب التفسير للأحداث اوالمواقف اللي بتحصل ، محمود فسر بشكل تلقائي او أتوماتيك ان مراته بتقصد متسمعش الكلام او انها عنيدة .. ودا طبعا نوع من البرمجة الخاطئة في تفسير الاحداث والمواقف ، وسوء التفسير دا بيعمل لينا مشاكل كثير مع الاخرين ، ويعمل مشاكل كثير مع الازواج .





ومن ناحية ثانية زوجة محمود حصل لها حاله من الانهيار بالبكاء
 لما شرحت لمحمود انه عنده سوء تفسير للأحداث أو عنده افكار
 اوتوماتيك غلط .. وهنا بقي بدأت زوجه محمود تتكلم وقالت كل
 اللي عندها لانها شافت ان في بريق امل.. ان ممكن يبقى حد
 يفهمها وميحكمش على تصرفتها غلط ودا كان دورى كطبيب ..
 واد ايه محمود دايمًا بيظلمها .. وبيتصيد ليها الاخطاء .. ودايمًا
 فاهمها غلط .. ودا ضاغط على اعصابها جدا وخانقها ومخليها
 مش حاسة براحة في اي سلوك معاه .

تفسير الوضع: نظرية العلاج العقلاني الانفعالي

في عالم اسمة «البرت اليس» Ellis عمل نظرية عن اخطاء التفكير.. والنظرية دي طورها علشان تكون اسلوب علاجي ، اسمها العلاج العقلاني الانفعالي.

الاسلوب العلاجي دا بيقول ان لما بيحصل **موقف** معين وتتصرف بناء علي الموقف دا .. بيطلع مننا سلوك او تصرف او افعال او رد فعل .. **السلوك** او رد الفعل دا بيكون نتيجة احساس معين حسيناه .. **والاحساس** دا مصدره **فكرة** جواتا ..

يعني تصرف / احساس / فكرة ..

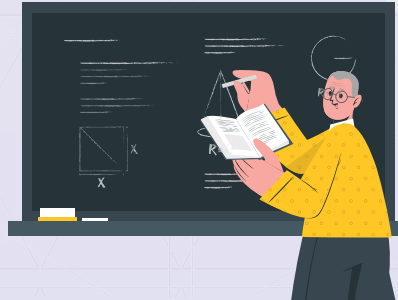
يعني ببساطه كدا طريقه تفكيرنا هي اللي بتخلينا نتصرف ونفعل

مثلا لو افترضنا ان مجموعه من الناس بتشتغل مع مدير صعب اوي.. وفيه عيوب كثير في شخصيته (وهو دا الحدث)

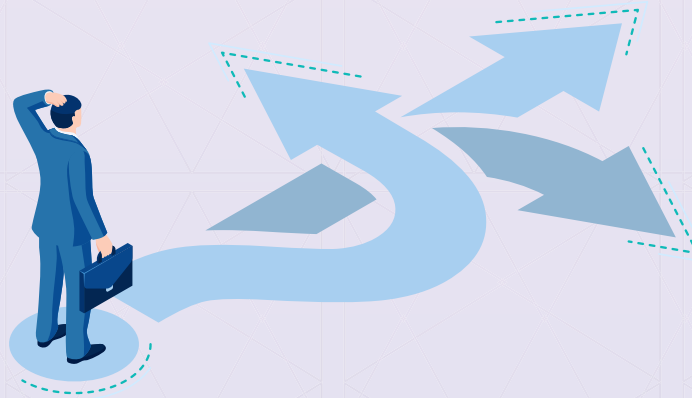
هل كلنا بنتعامل او ردود افعالنا تجاه المدير دا واحدة ؟؟

طبعا الإجابة لا الاختلاف بينا في طريقة التعامل مع المدير دا بيكون بسبب تفكيرنا ، و «البرت اليس» قال ان كل ما كانت افكارنا منطقية وسليمة هينعكس دا علي ردود افعالنا وبالتأكيد العكس صحيح . يعني كل ما كانت افكارنا غلط وغير منطقية برضه هينعكس علي افعالنا .. ببساطه لازم تكون افكارنا ومعتقداتنا منطقية عبشان سلوكنا يكون سليم ..

شرح النظرية دي بالتفصيل في فصل الافكار المشاعر السلوك



واكد علي نظرية «البرت اليس» عالم ثاني اسمة «ارون بيك» عمل اسلوب مهم في العلاج النفسي ، واسلوبه دا بيهتم بتغيير الافكار السلبية او غير المنطقيه ، لكن «ارون بيك» كان اكثر تحديد من «البرت اليس» ووضع مجموعه من الافكار الخاطئة واطلق عليها اسم «الاتجاهات المضطربة» وكان هدفه انه يوضح للمرضي ان تفكيرهم خاطيء وازاي ممكن التفكير الخطأ دا يوصل الانسان الي بعض الامراض النفسية مثل الاكتئاب .



في الفصل دا هنعاول نتكلم عن مجموعه من الافكار السلبية اللي ممكن تساهم في حدوث الخلافات الزوجية ، الناس اللي بنتعامل معاها.

تعالى نشوف ايه هي الافكار دي وازاي يتخلينا نتصرف غلط.

المشكلة ان اللي بيفكر بالأسلوب الخطأ دا دايمًا متصور انه بيتصرف صح



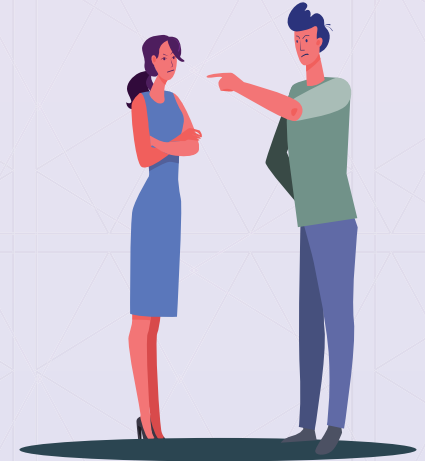
ناس كثير عندها مشكلة التهويل والتهوين في طريقة تفكيرها ، المشكله دي ببساطه اننا بنهول من السلبيات وبنهون من الايجابيات يعنى بنكبر من حجم السلبيات ونعظمه ونقلل من قيمة الايجابيات. ودي تعتبر برمجته بتحصل فى المخ، البرمجته دي حصلت بسبب حاجات كثير ، منها بسبب الاهل ومنها بسبب الشخص نفسه برمجته التهويل والتهوين بتخلي الانسان مش بيشوف الا الجوانب السيئه في كل شئ ، ودا بيكون سبب مهم كمان في ان يحصل له نوبات اكتئاب

نقطة رجوع ومن اول السطر

تبدا المشكله لما بتقيم الشخص اللي انت بتكرهه او علي خلاف معاه .. الشخص دا سواء كان زميلك في المدرسه او حتي زميلك في الشغل او جارك،

كنت دايمًا بتشوف فيه كل حاجه وحشه او سلبيه من وجهة نظرك .. بتركز اوي علي سلبياته ، وبتكبرها و بنهول منها ، اما عن اي ميزه في شخصيته او سلوكه بتقلل منها ...

الموضوع بدا يتطور وبدات تعمل دا مع صديق ليك ثاني انت مختلف معاه او بينكم مشاكل ، بدأت تقيم الصديق دا بشكل سلبي، بدات تهول من عيوبه ، دا حتي المميزات اللي فيه انت قلبتها لعيوب ، ولو شفت المميزات دي بتقلل منها ...



كدا تبقى البرمجة اشتغلت .. يعني ايه البرمجة اشتغلت .. يعني دماغك بدات تقيم كل حاجة بنفس الطريقة ، والتهويل والتهوين بدا يشتغل اوتوماتيك ، يعني من غير تفكير ، بدات برمجة التهويل والتهوين تدخل في حياتك ..

ودي من اهم اسباب معظم الخلافات الاسرية ، او خلافك مع ناس كثيره .. هنا بيكون الزوج مركز اوي علي العيوب الموجوده في زوجته ، اما عن ميزه في شخصيتها فهو بيتعامل مع الميزه بتهوين وتقليل ..

لو وصلنا للمستوي دا لازم نتوقع الخلافات الاسرية .. وياريت الازواج تركز معايا وكمان الناس اللي بتتدخل في حل الخلاف بين الازواج يمكن لو فكرنا كويس في طبيعه الخلاف بين الازواج ، اللي بيوصل احيانا للطلاق ربما نجد ان الخلاف والطلاق علي اسباب تافهه وبسيطة ، لان طريقه تفكير الزوجين فيها خلل .

عموما اسلوب التهويل والتهوين دا مش بيحصل مع الناس اللي بختلف معاهم فقط ، الامر بيمتد الي الابناء ، حتي ولادنا مش بيسلموا من اخطاء تفكيرنا ، يعني نركز علي عيوبهم ونكبرها ولا نري مميزاتهم



اما بقي المرحله الاخير من تفكير التهويل والتهوين بتوصل للذات ، يعني ايه ... ببساطة اللي بيفكر بالاسلوب دا بيهول من سلبياته ويقلل من مميزاته ، ولما يقعد مع نفسه يعمل تقييم لنفسه ، دايمما بيثوف اخطائه وعيوبه و لا يري مميزاته او نجاحاته ... وهنا بقي وصلنا الي تشوه الذات وفقدان الثقة بالنفس ، والفرق بين الشخص الواثق في نفسه والشخص غير الواثق ... هو الفرق بين واحد طول الوقت بيركز علي سلبياته (عدم ثقته) وواحد بيركز علي مميزاته (الثقه)



التحويل والتهوين بيخليك تشوف
السواء في الناس وتركز علي السلبيات
... ارجع فكر كدا كام واحد في حياتك
خسرته بسبب اسلوب التفكير دا ... ارجع
كدا فكر وشوف كام مره حصل مشكله
بينك وبين القريبين منك بسبب التفكير
دا **طيب اعمل اية**

ارجع اعمل اعاده تقييم للمواقف ..
اعاده تقييم للناس اللي ظلمتهم ...
اعتذر عن اخطائك في حقهم ...

امسك ورقة وقلم وفكر في حد انت
ملاحظ فيه عيب او حد انت بتقول انك
مستحيل تتعامل معاه بسبب عيب

معين .. اكتب العيب دا في ورقة واكتب الاثار المترتبة علي العيب دا .. هات ورقة تانية واكتب
مزاياه .. ركز اوى عشان انت مش هتعرف تطلع مزاياه بسهولة .. لانك مش بتعرف تشوف
المزايا .. لو تعبت ممكن تسأل حد مشترك ما بينكم .. ايه مزايا فلان..

حاول تشوف المميزات

اوعي تفهم كلامي انك لازم تشوف الناس علي ان كل حاجه فيهم مميزات ومفيش عيوب ، اكيد
مش دا اللي اقصده انا اقصده قيم الناس بعداله بلاش تظلم اوعي تنسي الفضل اللي
بينكم ارجع فكر..... اعمل اعاده تقييم ...



اهم اسباب مرض الوسواس القهري .حاجه في طريقة التفكير اسمها « الكمالية » ...

الكماليه هو اسلوب في التفكير بيخلينا نطلب من الناس او من نفسنا معايير مبالغ فيها اوي ويمكن معايير غير منطقية الكمالية دي بتحصل في ثلاث حاجات :-

- الأولي . كمالية الذات
- الثانية : كمالية الاخرين
- الثالثة : كمالية الاداء

مشكله الانسان اللي يفكر بالكمالية دايمًا بيتوقع أنه يفكر صح ، وغالبا يكون لية المبرر لطريقة التفكير دي.

تعالى الاول نشوف اية هي انواع الكمالية وبحصلنا إيه لما نفكر بالشكل دا ...

الاسلوب دا في التفكير بيخلي الانسان يبالغ اوي في متطلباته من نفسه ، ودايما بيتعامل مع نفسه على انه المفروض مايغلطش ابدا ، ولايحصل منه اي تقصير في اي حاجة

كمان بيطلب من نفسه الالتزام الشديد في كل حاجة، الشغل ، التعامل مع الناس ، المواعيد ، كل حاجة ، وطبعا التفكير الاسلوب دا بيخلىة يلوم نفسه دايما ، لان غالبا لازم يحصل تقصير في اي حاجة .

الراجل دا بيتعامل مع نفسه علي انه المفروض يكون ملاك ومفيش اي فرصه للخطأ

طيب الاسلوب دا ممكن يكون عادي شويه مع نفسك انما بقي المشكله لو طلبته من الناس يعنى المفروض الناس تكون على اعلى درجات الالتزام ، وأي خطأ مرفوض ، وان مفيش اي فرصه للخطا او التقصير ، شوف بقي اد ايه الاسلوب دا ممكن يخليك غير راضي عن اي حد ودا بقي اسمه كماليه الاخرين



اللي يفكر بالطريقة دي ، بيكون دائما غير راضي عن الناس اللي حواليه ..
 دائما مش راضي عن زوجته او هيا مش راضيه عن زوجها .دايما مش راضي عن اولاده
 شديد الانتقاد للاخرين ... وطبعاً بيكون على خلاف دائم معهم ، انتقاد لزوجته علي ابسط الامور....
 دايما في حاله مقارنة بين نفسه وبين الناس وشايف نفسه
 دايما بيتصرف احسن ،

هو **الافضل** ، هو **الملتزم** ، هو **الصادق** ...
 يكون شخص الحياه معاه صعبة ، بينتقد... عاوز الناس
 كلهم علي هواه ، ولو حد اتصرف بشكل غير اللي هو عاوزه
 بينتقده ... ويكرهه

علشان كذا ملوش اصحاب كثير او يمكن ملوش اصحاب اصلا
 دا علشان معاييره عاليه اوي ...سهل اوي يبعد عن الناس ، سهل
 اوي انه يبيع الناس ، **الحقيقة دا اضطراب في التفكير** ، وغالبا
 يكون الاهل سبب في دا ، الشخص دا اتربي علي معايير غير
 منطقية في قبول الناس ، اتربي علي انه ميغلطش ابدا ، اتربي علي

عدم قبول الاخر ، عدم قبول الاختلاف ، مفيش حاجه اسمها تسامح بطريقه ياطير يا عالي في السماء ...
 الشخص الكمالي بيتعامل مع الناس علي انه طير في السماء ، بيثوف الناس من فوق ، وغالبا
 هيثوف الناس صغيره اوي ... علشان كذا بيحتقر اداء الاخرين . ومنهم طبعاً الزوجة والابناء ...

نقطه رجوع

علشان تفكر بشكل منطقي ، وکمان علشان تضمن لنفسك صحه نفسيه ،
 لازم تتخلي عن افكار الكماله ، لازم تتعامل مع نفسك ومع الناس علي اننا بشر
 ممكن نغلط ، بلاش مبالغه في معاييرك ... هتتعب وهتتعب كل اللي حواليك ...



ثالثا : كماله الاداء

والنوع دا بقي اللي دايمًا بيطلع منه الوسواس ، كمالية الاداء هي البذره اللي بتطلع شجره الوسواس القهري ... كمالية الاداء عبارته عن الرغبة المستمره ان يكون الاداء ديما علي أعلي مستوي بشكل غير منطقي ، يعني يطلب من نفسه او من الناس اعلي معايير الجوده بدون توفير الادوات اللي توصل للجوده ، ولا توفير الوقت المناسب للدقه المطلوبه .

علشان كذا اللي عنده كماله في الاداء من علاماته انه بيراجع كثير وبيكرر العمل اكثر من مره ...

ودا اللي بيحب الوسواس لان كماله الاداء بتخليه يشكك في نفسه وفي ادائه ..



الكماليه باشكالها الثلاثه تعتبر نوع من اضطراب التفكير ، والبرمجه الغلط.

خد بالك لما تفكر غلط انت اكثر واحد بتتعب وطبعاً بتتعب اللي حواليك

كل واحد فينا عنده اخطاء ، سواء في سلوكه ، او في قرارته ، في ناس لما بتغلط مش بتعرف تعترف بالغلط ، او انها طول الوقت بيرمي الغلط او الفشل على الظروف او الحظ او النصيب وغيره من العبارات المطاطه

الناس اللي من النوع دا غالبا بيكون معندوش حكمه في التصرف ولا في القول .. لان من الحكمه اننا نفكر في الفشل ، نفكر في اسبابه ... وايه اللي وصلنا للفشل دا ... هل انا اخطأت في القرار ... هل انا تسرعت ... ايه الغلط وفين ..

انما الناس اللي دايمًا بترمي الغلط او الفشل علي الاخرين او الظروف دا شخص مش بيستفيد من خبرات حياته ... وطبعًا بيكون سبب مهم في الخلاف بينه وبين اللي حواليه ومنهم زوجته ... دايمًا شايف نفسه مش غلطان ... عنيد ... متسرع ... يفتقر الي الحكمه .

وطبعًا التفكير السليم عند الفشل او الخطا ، اننا ندور ايه الغلط اللي حصل منا وبعدين نفكر في الظروف او غيره ... بلاش تبعد عن نفسك الغلط او سبب الفشل ،

كمان بلاش دايمًا تظلم نفسك وترجع اي خطا لنفسك ، وطول الوقت بتتهم نفسك او بتلومها الاثنين غلط ...



كثير من الاطفال لما بناخذ منهم شريحه بطاطس من كيس الشيبسي بتاعه تلاقى رد فعله انه يرمي الكيس كله... الكل او لا شئ هو اسلوب تفكير طفولي الناس من غير ما تشعر بترجع الي الطفوله لما بتفكر كدا... اللي بيفكر بالطريقه دي بيكون عاجز كل حاجة يا بلاش ،

طبعاً طريقه التفكير دي بتكون في علاقاته مع الاخرين... إما ان تكون صديق يتوافر فيك كل معايير الصديق ... او مش عاجز اعرفك

إما تكون الزوجة فيها كل المعايير اللي أنا عاجزها يا إما انفصل عنها او أعتبرها عيشه وخلص ... او نفضل عايشين في خلافات مستمرة ..

اللي بيفكر بالشكل ده بيكون احكامه علي الناس ثنائية سطحيه ، بمعنى انه بيصنف الناس دايماً الي شرير او طيب ، ابيض او اسود ... وطبعاً دا خلل في طريقة التفكير لان معظم الناس في الحقيقة بتكون في المنطقه الرمادية فيها مميزات وعيوب ...

ناس كثير خسرت في حياتهم بسبب تفكير الكل او لا شئ





مروه ... طالبة في كلية الفنون التطبيقية وامها طيبة ... علمتها منذ صغرها علي انها لازم تكون طيبة زيها وبالتالي مروة بقت حاسه ان مستقبلها في الطب ومينفعش غيره وبقي كل هدفها انها تدخل كلية الطب ...

بعد سنوات لما عجزت انها تدخل كلية الطب ... بدأت تتعامل مع نفسها علي انها فاشله في كل حاجه وغالبا ملهاش مستقبل ... وان الناجحين في الدينا لازم يتخرجوا من كلية الطب

....

يا مروه النجاح ليه موصفات كثير ... نجاح في الشغل ... نجاح في اختيار الزوج ... نجاح مع الاصدقاء ... وغيره مروه تعاملت مع نفسها ان الدنيا نوعين من الاختيار، اما خريجه كلية الطب ... او البديل الثاني هو الفشل في كل حاجة...

نشوف بقي احنا بنفكر باسلوب دا في حياتنا ولا لاء طريقه يا اما كل حاجة او بلاش خالص ...

مروه عمرها ما سالت نفسها هي ممكن تكون دكتور شاطره اصلا ولا لاء ... او هيا اصلا اللي عاوزه تدخل كلية طب ولا دي رغبه اترعت فيها من الصغر فقط

.....

انما اترمجت انها علشان تكون ناجحه لازم تكون دكتور ... طبعا الخلل في التفكير دا بيصيب كثير من الازواج والزوجات .. وهو إما تكون الزوجه فيها كل المعايير اللي عاوزها ... او البديل الثاني وهو « انها زوجه فاشله » ، حتي لو كان تقصيرها في ابسط صورته .

**الناس كلها في المنطقه الرماديه .
او عي تقييم الناس بطريقتة ابيض واسود**



التفكير الكوارثي

القلق شئ طبيعي ، انما احيانا يكون القلق مستمر مع بعض الناس طول الوقت وعلى اسباب بسيطه ، النوع دا من الناس بيكون عنده مشكله في طريقه تفكيره.. والبرمجع الغلط في طريقه تفكيره دي اسمها « التفكير الكوارثي »...

ايه بقي اللي بيحصل للناس دي ، اللي بيحصل ان النوع دا من الناس دايمًا بيتوقع اسوء النتائج وبدون اي منطق للتوقع دا ... يعني مثلا الاستاذ احمد موظف مجتهد لكنه مش بيرضى علي اي غلط سواء في الشغل او غير الشغل..

احمد اتخانق مع مديره بسبب ان المدير كان عاوز الشغل يتعمل بطريقه غلط من وجهه نظر احمد ، فضل وهو راجع البيت وطول الليل يفكر ان مديره هينتقم منه وهيعمل له مشاكل بسبب الخناقة اللي حصلت ما بينهم

والسؤال هو كدا احمد يفكر بشكل كوارثي؟

الاجابه ممكن نعم وممكن لا .

ممكن تكون الاجابه بنعم لو كان مدير احمد شخصيه شريره ودايمًا بينتقم من الناس ، وانسان معندوش رحمة ... كدا بيقى احمد تفكيره منطقي

اما بقي لو كان مديره شخص عصبى لكن عمره ما تسبب في اizard شخص ، بيقى احمد تفكيره كوارثي

يعني الفرق بين الاثنين هو امتلاك المنطق في النتيجة المتوقعة

كل مرضي القلق في العالم لازم يكون عندهم مبالغه طول الوقت في توقع السلبيات .
الانسان اللي دائما متوقع اسواء نتائج دا عايش في قلق مستمر لانه دائما بببالغ في المواقف
والاحداث والنتائج .

طيب علاقه الكلام دا ايه بالخلافات الاسريه ... طبعا فية علاقه كبيره، لان اصحاب التفكير
الكوارثي عايشين في قلق مستمر وطبعا القلق دا بيوصل للزوج او الزوجه بطرق مختلفه ، يعني
لو انت عايش مع انسان قلقان ومتوتر طول الوقت ، اكيد الشخص دا هيكون عصبي ، ردود
افعاله مبالغ فيها ، دا يمكن لو جرس الباب رن يتوتر و يقلق ...





شخص بيصدر لي عايش معاه القلق والتوتر.
 انفعالي طول الوقت .
 طبعاً لو كان صاحب التفكير الكوارثي دا الزوج غالباً الزوجة مش بتقدّر مشكلته في التفكير
 وبتتعامل معاه علي انه انسان عصبي لايطاق ،
 هي مش حاسه بالنار اللي عايش فيها الشخص دا ،
الراجل دا عاوز حد يطمئه ،
حد يناقشه في افكاره الكوارثيه
حد ياخذ بايده مش يتخانق معاه
لازم يكون عندنا رحمه بيه ونفهمه كويس
نستوعبه.. كفايه العذاب اللي هو عايش فيه

طيب هو بقي يعمل ايه علشان العذاب دا يقل ...

اللي بي فكر بشكل كوارثي دماغه حصل ليها برمجته غلط بسبب حاجات كثيره منها الاهل مثلا ...
البرمجته دي ممكن تتغير بشكل تخلي تفكيره يكون منطقي وفي ٣ اساليب ممكن نتبعها..

الاسلوب الاول :-

بشرط اننا نكون فاهمين ان البرمجته السلبيه التي تراكمت في سنوات هتحتاج وقت علشان تتغير ... بس بتتغير بقانون التكرار ...
بمعني تكرار اجبار العقل علي التفكير المنطقي ... يعني لازم مع كل موقف تفكر فيه بشكل كوارثي ترجع تناقش الموقف مع نفسك من غير مبالغه ... لا دا اسلوب ...

الاسلوب الثاني

مهم جدا لاصحاب التفكير الكوارثي وهو اعداد خرائط ذهنيه Mind Map يعني ببساطه لما تكون في مشكله او موقف ضاغط ، هات ورقه وقلم وابدأ فكر هتعمل ايه في المشكله دي ، هتتصل بمين ، هتعمل ايه ، هتتصرف ازاي ، الاسلوب دا بيساعدك انك تسقط قلقك علي ورقه وكم ان بيساعدك نرسم دماغك بشكل منطقي وبأسلوب علمي .. ودا هيقول القلق وهيساعدك علي التفكير المتسق ، وانك تأخذ خطوات واقعيه لحل المشكله ، ومش هتدي لعقلك فرصه ان يفكر في مسارات قلق وتخليك متوتر ومنفعل ..



إلاسلوب الثالث كمان مهم اوي:-

انك بلاش تعيش السيناريو الداخلي المرتبط بأفكار القلق . يعني ايه ؟

الناس اللي بتفكر بشكل كوارثي واثناء تفكيرهم بيتخليوا احداث كارثية غير واقعية ، ويفضل في الخيال دا لوقت طويل ، يعني مثلا الام قلقانه علشان ابنها اتأخر شويه عن ميعاده ، مثلا تتخيل ان حصله حادثه او كمان تتخيل شكل ابنها وهو مرمي علي الطريق وغرقان في دمه .

وغيرو وغيرو من الافكار الكوارثيه وغير المنطقيه .

الحاله دي من السيناريو الكوارثي ممكن يوصل الانسان الي نوع من المرض اسمه نوبات هلع Panic Attack وهي عباره عن سرعه في ضربات القلب وعرق شديد وميل للترجيع ، وبيحس انه روجه بتتسحب منه .. وطبعا النوبه دي ممكن تحصل له كل يوم وبيكون الشخص فيها في حاله صحيه ونفسيه صعبه شويه.



تم إعداد المحتوى العلمي لهذا الكتيب تحت مظلة برنامج **«القضاء على العنف ضد النساء والفتيات وإتاحة خدمات أساسية عالية الجودة»** الذي أطلقته هيئة الأمم المتحدة للمرأة في مصر، عام ٢٠١٥، بالشراكة مع المجلس القومي للمرأة وبدعم من الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية. وهو إحدى البرامج التأسيسية لهيئة الأمم المتحدة للمرأة في إطار المبادرة العالمية حول **«منع العنف ضد النساء والفتيات والحصول على الخدمات الأساسية لإنهائه»**. ويساهم البرنامج في تحقيق الهدف الخامس من أهداف التنمية المستدامة: **«تحقيق المساواة بين الجنسين وتمكين جميع النساء والفتيات»**، ولا سيما الغاية ٥.٢ التي تسعى إلى **«القضاء على جميع أشكال العنف ضد النساء والفتيات في المجالين العام والخاص، بما في ذلك الاتجار بالبشر والاستغلال الجنسي»**.

تم تصميم هذا الكتيب بدعم من الاتحاد الأوروبي تحت مظلة برنامج «تمكين المرأة والشمول المالي والاقتصادي في ريف مصر: الاستجابة لكوفيد١٩»

تنويه:

محتوى هذا الكتيب هو مسؤولية المجلس القومي للمرأة ولا يمكن بأي حال أن يعتبر انعكاساً لرؤي الاتحاد الأوروبي أو هيئة الأمم المتحدة للمرأة أو الأمم المتحدة أو أي من المنظمات أو الهيئات التابعة لها.



المراجعة والصياغة العامة

أ. ولاء سليم

باحثة قانونية
خبيرة تخطيط استراتيجي وإدارة مشروعات

أ. دينا حسين

عضو المجلس القومي للمرأة
رئيسة لجنة الشباب بالمجلس القومي للمرأة

إعداد

أ.د/ عبد المحسن ديعم

استاذ مساعد بكلية الآداب قسم علم النفس
جامعة المنيا

info@ncw.gov.eg ✉

02 23490060 📞

http://ncw.gov.eg 🌐

01007525600 📞

11 شارع عبد الرزاق السنهوري- متفرع من مكرم عبيد- مدينة نصر. 📍
القاهرة- مصر

للتواصل مع مكتب شكاوي المرأة: 15115 📞