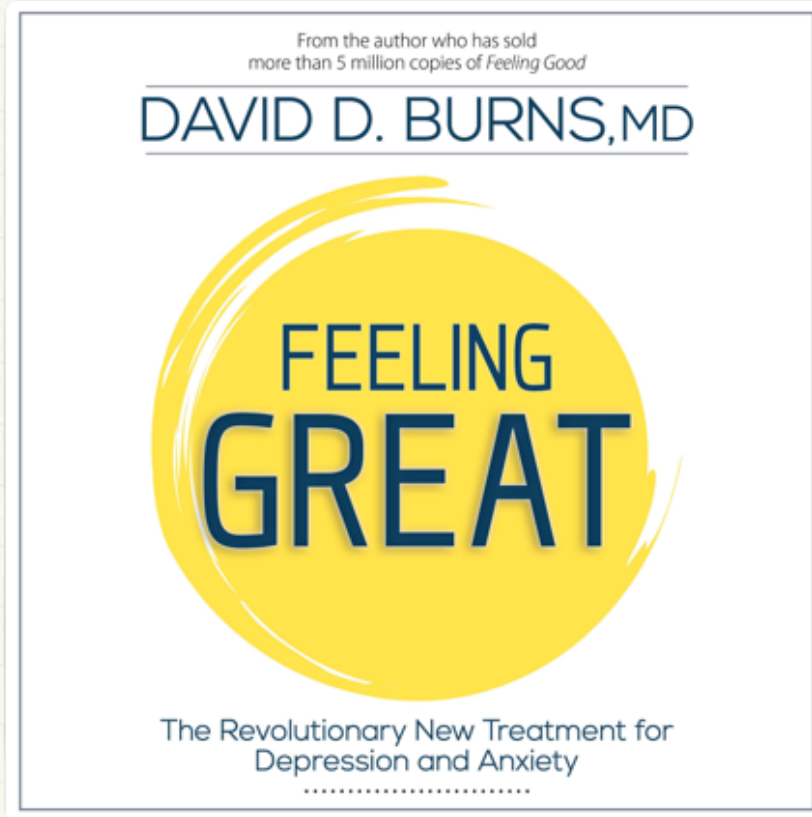


ملخص كتاب الشعور العظيم

د. ديفيد بيرنز



Feeling Great

by David D. Burns

كتاب الشعور العظيم، هو كتاب متميز في أهم أساليب علاج الاكتئاب والقلق.

أهم ٥ نقاط في الكتاب:

- مشاعرك السلبية هي نتيجة أفكارك، وليس ظروف حياتك.
- دائمًا تكون الأفكار السلبية التي تزعجك مشوهة وغير واقعية.
- عندما يمكنك تغيير طريقة تفكيرك ، يمكنك تغيير مشاعرك.
- المشاعر السلبية دائما ما تمثل شيئًا جيدًا عنك
- قد يقاوم الأشخاص العلاج لأن لديهم مشاعر مختلطة أو حتى سلبية حول التعافي، أو لأنهم سيضطرون إلى فعل شيء لا يرغبون فعله.

كتب الدكتور بيرنز " [Feeling Great] والذي يقوم على فكرة أن الاكتئاب والقلق هما نتيجة لمشاعرك السلبية، والتي هي نتيجة أفكارك، وليس ظروف حياتك. وأن المشاعر والأفكار السلبية التي تزعجك هي نتاج تشوهات معرفية غير صحيحة وغير واقعية لنظرتك لنفسك والحياة. وبالتالي، التعافي من القلق والاكتئاب ممكن وبفعالية وسرعة، وذلك عبر تغيير طريقة تفكيرك. التشوهات المعرفية ، التي قدمها الدكتور بيرنز في كتابه، هي طرق تفكير مضللة للغاية في التفكير في نفسك والعالم.

فيما يلي عشرة من أكثر التشوهات المعرفية شيوعًا:

1. كل شيء أو لا شيء

أن تنظر لنفسك والعالم بنظرة "أسود أو أبيض"، أو كل شيء أو لا شيء. لا توجد مناطق رمادية. مثل أن تقول لنفسك "أنا فاشل تمامًا" بعد الفشل في اختبار.

2. التعميم المفرط.

أن تصدر تعميما على نفسك بعد المرور بتجربة ما، مثل أن تحكم على نفسك بأنك شخص "غير محبوب" بعد المرور بتجربة انفصال.

3. التصفية العقلية.

أن تركز على الشيء السيء، وتتجاهل كل الأحداث الإيجابية. أو تركز على شيء إيجابي وتتجاهل كل السلبيات. مثلا: تحصل على تقييم منخفض في عملك، وتستنتج أنك فاشل في كل جوانب حياتك.

4. تجاهل الإيجابيات \ أو السلبيات
أن تقنع نفسك أن بعض الحقائق السلبية أو الإيجابية لا
تحتسب لسبب ما، من أجل أن تحافظ على صورة سلبية أو
إيجابية عن نفسك أو عن الموقف. على سبيل المثال، شخص
ما يمدح عملك، وتقول لنفسك ، "إنه يقول ذلك فقط ليكون
لطيفاً." غالبًا تؤدي طريقة التفكير هذه إلى تعزيز مشاعر الدونية
عن ذاتك.

5. القفز إلى الاستنتاجات.
أن تقفز إلى الاستنتاجات التي لا تبررها الحقائق. هناك نسختان
شائعتان من هذا التشويه.
5.1 قراءة الافكار. أنت تفترض أنك تعرف ما يفكر فيه الآخرون
ويشعرون به. إذا كنت في حفلة، على سبيل المثال ، وتشعر
بالتوتر ، فقد تفترض أن الناس يحدقون بك ويحكمون عليك.

5.2 قراءة المستقبل. أن تقوم بتنبؤات سلبية أو إيجابية حول
المستقبل. إذا كنت مكتئبًا، على سبيل المثال ، فقد تخبر
نفسك أن الأمور لن تتحسن أبدًا.

6. التهويل والتسفيه.

أن تهول الأمور أو تسفها بشكل غير منطقي. وتسمى هذه أيضًا "خدعة المنظار" لأن الأشياء تبدو أكبر أو أصغر كثيرًا اعتمادًا على نهاية المنظار التي تنظر من خلالها.

7. التفكير العاطفي.

أن تتصرف بناء على شعورك. قد يكون هذا مضرًا جدًا لأن مشاعرك ناتجة عن أفكارك وليس من الواقع الخارجي. مثلاً، لأنك تشعر بأنك تصرفت بسذاجة، فلا بد أنك شخص ساذج فعلاً.

8. عبارات "يجب أن"

"يجب علي" تسبب عادة في الانغماس في الشعور بالذنب والعار والاكئاب وانعدام القيمة. "يجب عليهم" تؤدي إلى مشاعر الغضب والإحباط تجاه الآخرين. "يجب على العالم" الغضب والإحباط تجاه العالم.

9. التصنيف.

أن تصنف نفسك أو غيرك، بحيث ترى نفسك إما كاملاً مثالياً، أو فاشلاً عاجزاً تماماً. مثلاً: عندما ترتكب خطأ ، فإنك تطلق على "نفسك وصف "فاشل" بدلاً من أن تقول ، "لقد أخطأت

10. اللوم.

عندما تجد خطأ في الآخرين أو في نفسك بدلاً من حل المشكلة أو تحديد الأسباب الحقيقية للمشكلة. هناك نسختان شائعتان من هذا التشويه:

10.1. لوم النفس

أن تلوم نفسك على شيء لم تكن مسؤولاً عنه بالكامل ، أو تلوم نفسك بسبب خطأ ارتكبته. قد يلوم محام نفسه مثلاً على خسارة قضية، حتى إذا كانت الأدلة ضد موكله حاسمة.

10.2. لوم الآخر

أن تلوم الآخرين وتتغاضى عن أخطائك، رغم أنك مساهم بشكل كبير في المشكلة. تلوم الآخرين والعالم كله إلا نفسك.

كيف ألاحظ التشوهات المعرفية التي لدي؟
عندما تقوم بتسجيل أفكارك السلبية على الورق، فإنه يسهل عليك ملاحظة ما تقوله لنفسك. وبالتالي، يصبح من السهل جدًا تحديد التشوهات في كل فكرة سلبية.

كيف تعيد صياغة أفكارك بطريقة إيجابية؟
يجادل الدكتور بيرنز بأن الأفكار والمشاعر السلبية لا تظهر عيوب الشخص، بل تظهر إيجابياته. وأنها قد تكون مفيدة ومناسبة لأنها تعكس قيمهم الأساسية كإنسان.

استراتيجيات عملية

يقدم لنا ديفيد بيرنز بعض الاستراتيجيات العملية للتعامل مع هذه التشوهات المعرفية.

الخطوة الأولى: هي أن تبدأ في أن تكون منتبهًا بما يكفي لالتقاط تلك الأفكار السلبية التلقائية وتدوينها. لا تتركها عالقة في رأسك.

الخطوة الثانية: هي أن تلاحظ كيف يقوم عقلك بتفسير الأمور بشكل غير واقعي وغير متناسب.

الخطوة الثالثة: هي استبدال الفكرة المشوهة عن نفسك بفكرة أخرى أكثر موضوعية.

إذا لاحظت فكرة تخبرك أنك لست جيدًا في فعل شيء ما، التقط هذه الفكرة السلبية وكتبها. بعد ذلك، اكتب فكرة مضادة أكثر منطقية وواقعية. حاول حصر وكتابة كل الجوانب الجميلة والإيجابية فيك، بغض النظر عما يدور في رأسك من مشاعر سلبية. وفي كل صباح، اقرأ ما كتبت من صفات إيجابية. مع الوقت، ستجد أنك تستيقظ وتبدأ يومك بأفكار إيجابية أكثر، ويقل سيطرة الأفكار السلبية عليك. وبدلاً من أن تثقل كاهلك، ستبدأ أفكارك بتحسين مزاجك بشكل طبيعي. هذا هو أساس العلاج المعرفي السلوكي.

قبل محاولة إجراء تغيير ، ضع في اعتبارك:

- ما هي بعض مزايا هذا الفكر أو الشعور السلبي؟ كيف يمكن أن يساعدك؟
- ما الذي تظهره هذه المشاعر السلبية عنك وعن قيمك الأساسية الإيجابية؟
- من أقوى الاكتشافات التي توصل إليها الدكتور بيرنز أن مشاعرك السلبية تقول دائماً شيئاً جيداً حقاً - وحتى رائعاً - عنك، وستساعدك دائماً بطرق مهمة أيضاً.

ثم يذكر د. ديفيد 22 طريقة للشعور بالسعادة

1 أعد صياغة أفكارك السلبية، بطريقة إيجابية

ركز على الأفكار والمشاعر السلبية في دفتر يومياتك المزاجي اليومي ، واحدًا تلو الآخر ، واسأل نفسك سؤالين: (1) ما هي بعض مزايا أو فوائد هذا الفكر أو الشعور السلبي؟ (2) ما الذي يظهره هذا الفكر أو المشاعر السلبية عني وعن قيمي الأساسية ، فهي جميلة أو إيجابية أو حتى رائعة؟ قم بإدراجها في قائمة إعادة الصياغة الإيجابية.

2 عقار سحري

بعد أن تكمل إعادة الصياغة الإيجابية ، تخيل أن لديك عقارا سحريًا يسمح لك بخفض كل شعور سلبي إلى مستوى أدنى حتى تتمكن من الحفاظ على الإيجابيات المرتبطة بهذا الشعور. اسأل نفسك إلى أي مدى قد ترغب في الشعور بكل شعور سلبي على مقياس من 0 (ليس على الإطلاق) إلى 100 (الأسوأ).

ثم يذكر د. ديفيد 22 طريقة للشعور بالسعادة

1 أعد صياغة أفكارك السلبية، بطريقة إيجابية

ركز على الأفكار والمشاعر السلبية في دفتر يومياتك المزاجي اليومي ، واحدًا تلو الآخر ، واسأل نفسك سؤالين: (1) ما هي بعض مزايا أو فوائد هذا الفكر أو الشعور السلبي؟ (2) ما الذي يظهره هذا الفكر أو المشاعر السلبية عني وعن قيمي الأساسية ، فهي جميلة أو إيجابية أو حتى رائعة؟ قم بإدراجها في قائمة إعادة الصياغة الإيجابية.

2 عقار سحري

بعد أن تكمل إعادة الصياغة الإيجابية ، تخيل أن لديك عقارا سحريًا يسمح لك بخفض كل شعور سلبي إلى مستوى أدنى حتى تتمكن من الحفاظ على الإيجابيات المرتبطة بهذا الشعور. اسأل نفسك إلى أي مدى قد ترغب في الشعور بكل شعور سلبي على مقياس من 0 (ليس على الإطلاق) إلى 100 (الأسوأ).

3 تقنية المعيار المزدوج

بدلاً من أن تحبط من قدر نفسك ، تحدث إلى نفسك بنفس الطريقة المتعاطفة التي قد تتحدث بها مع صديق عزيز كان منزعجًا. اسأل نفسك ، "هل أقول مثل هذه الأشياء القاسية لصديق يعاني من نفس المشكلة؟ إذا لم يكن كذلك ، فلماذا؟ ماذا أقول له أو لها؟"

4 اختبر وجرب

بدلاً من افتراض أن أفكارك السلبية صحيحة ، تحقق من الأدلة. اسأل نفسك ، "ما هي الأدلة؟ ماذا تظهر؟" قم بتجربة لاختبار صحة أفكارك السلبية بنفس الطريقة التي يختبر بها العلماء النظرية. اسأل نفسك ، "كيف يمكنني اختبار هذه الفكرة السلبية لمعرفة ما إذا كانت صحيحة حقًا؟" على سبيل المثال ، إذا كنت تعتقد أنك على وشك فقدان السيطرة أثناء نوبة الهلع ، فيمكنك اختبار هذا الاعتقاد بمحاولة دفع نفسك للجنون من خلال الجهد المتعمد. يمكنك أن تتدحرج على الأرض ، وتدفع ذراعيك ورجليك في الهواء ، وتحدث بالثرثرة. قد يكون من المريح اكتشاف أنه لا يمكنك أن تصاب بالجنون ، بغض النظر عن مدى صعوبة المحاولة.

5 الطريقة السقراطية

اسأل نفسك أسئلة تظهر التناقضات في أفكارك السلبية. على سبيل المثال ، قد تسأل نفسك ، "عندما أقول إنني فاشل في الحياة ، هل أعني أنني أفشل في بعض الأشياء في بعض الأوقات أو في كل الأشياء طوال الوقت؟"

إذا قلت ، "بعض الأشياء في بعض الأحيان" ، فيمكنك الإشارة إلى أن هذا ينطبق على جميع البشر. إذا قلت ، "كل الأشياء طوال الوقت" ، فيمكنك الإشارة إلى أن هذا لا ينطبق على أي شخص لأنه لا أحد يفشل في كل شيء

6 التفكير في المناطق الرمادية

بدلاً من التفكير في مشاكلك في فئات الأبيض والأسود ، يمكنك تقييمها في ظلال الرمادي. عندما لا تسير الأمور كما كنت تأمل ، يمكنك التفكير في التجربة على أنها نجاح جزئي أو فرصة تعليمية. حدد أخطائك المحددة بدلاً من تصنيف نفسك كفاشل كامل.

7 أعد تعريف تصنيفاتك

عندما تصف نفسك بأنك "أدنى" أو "أحمق" أو "خاسر" ، اسأل نفسك عما تعنيه هذه التسميات. ما هو تعريف الأحمق أو الخاسر؟ عندما تحاول تعريف هذه المصطلحات ، ستكتشف أنه لا يوجد شيء من هذا القبيل. يوجد سلوك أحمق ، لكن لا وجود لـ "الحمقى" و "الخاسرون" هكذا بشكل مطلق.

8 كن محددًا

التزم بالواقع وتجنب إصدار أحكام عامة عن نفسك. على سبيل المثال ، بدلاً من التفكير في نفسك على أنك فاشل أو عديم القيمة ، ركز على عيوبك أو أخطائك أو نقاط ضعفك ونقاط قوتك المحددة.

9 المراقبة الذاتية

تتبع الأفكار السلبية المتكررة أو التخيلات المسببة للقلق من خلال عددها. يمكنك الاحتفاظ ببطاقة فهرسة في محفظتك أو جيبك ووضع علامة اختيار عليها في كل مرة تراودك فكرة سلبية. أو يمكنك ارتداء عداد أو "مسبحة". سجل العدد الإجمالي للأفكار السلبية كل يوم في التقويم. غالبًا ما تتلاشى الأفكار المزعجة أو تختفي في غضون أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع

10 حدد أوقات مخصصة لجلد نفسك

خصص وقتًا لتقلق أو تنتقد نفسك عمدًا. على سبيل المثال ، إذا كنت تجلد نفسك باستمرار بسبب عيوبك ، يمكنك جدولة عدة فترات من خمس دقائق كل يوم لتوبيخ وجلد نفسك. في تلك الأوقات ، يمكنك أن تنتقد نفسك بقدر ما تريد وتمزق نفسك إلى أشلاء. استخدم ما تبقى من وقتك لحياة إيجابية ومثمرة. إذا وجدت نفسك تقلق أو تنتقد نفسك بين تلك الأوقات المجدولة ، فذكر نفسك أنه يمكنك القلق أو انتقاد نفسك خلال استراحة القلق التالية. ثم يمكنك العودة إلى ما كنت تفعله.

11 تمارين مهاجمة الخجل

إذا كنت تعاني من الخجل ، فمن المحتمل أن يكون لديك مخاوف شديدة من الظهور بمظهر أحمرق أمام الآخرين. تمارين مهاجمة العار هي علاج فعال لهذا النوع من المخاوف. وهي أن تقوم بفعل شيء غريب وأحمرق عمدًا في الأماكن العامة، حتى تتمكن من التغلب على هذا الخوف. على سبيل المثال، يمكنك الوقوف والإعلان عن كل محطة في الحافلة أو الصراخ في متجر مزدحم. عندما تقوم بعمل أحمرق عن قصد ، تكتشف أن العالم لا ينتهي بعد كل شيء وأن الناس لا ينظرون إليك باستخفاف. يمكن أن يكون هذا الاكتشاف محررا.

12 تقبل أخطائك

بدلاً من محاربة انتقاداتك الذاتية، ابحث عن الحقيقة فيها وتقبل عيوبك بهدوء. قل لنفسك ، "صحيح أن لدي الكثير من أوجه القصور. هناك الكثير مما يمكن تحسينه بشكل كبير"

13 إسقاط الوقت

الإسقاط المستقبلي. إذا كنت مكتئبًا ، يمكنك القيام برحلة ذهنية إلى المستقبل وتخيل أنك قد تعافيت. يمكن للذات الحالية التي تشعر بأنها عديمة القيمة أن تجري محادثة مع الذات المستقبلية التي تشعر بالفرح واحترام الذات. الإسقاط الماضي. يمكنك أيضًا القيام برحلة ذهنية إلى ماضيك وإجراء محادثة مع شخص أساء إليك أو أساء إليك. سيعطيك هذا فرصة للتعبير عن الأفكار والمشاعر التي تراكمت وتآكل فيك لسنوات عديدة.

14 تقنية ماذا لو

اسأل نفسك ، "ما هو أسوأ ما يمكن أن يحدث إذا كان ذلك صحيحًا؟ ما أكثر شيء أخافه؟ " سيتبادر إلى ذهنك فكرة أو خيال سلبي جديد. اكتبه وكرر هذه العملية عدة مرات. سوف تولد أفكارًا إضافية من شأنها أن تؤدي إلى الخيال الذي يخيفك أكثر. ثم يمكنك أن تسأل نفسك ، "ما مدى احتمالية حدوث ذلك؟ وهل يمكنني التعايش معها إذا حدث ذلك؟ "

15. التحكم في المثيرات

إذا كنت تحاول التخلص من عادة سيئة ، مثل إدمان التدخين أو الإفراط في الأكل ، فيمكنك تقليل الإغراء بدلاً من الصراع معه. على سبيل المثال ، إذا كنت تدخن، يمكنك التخلص من الدخان في منزلك وتجنب الذهاب إلى الأماكن التي يسمح فيها بالتدخين. السيطرة على المثيرات ليست علاجاً كاملاً لأي إدمان ، لكنها يمكن أن تكون جزءاً مهماً من العلاج.

16. أداة صنع القرار

إذا كنت عالماً في معضلة ، يمكن أن تساعدك أداة اتخاذ القرار في ترتيب الخيارات المتاحة لك والتخلص من العوائق. لن يخبرك ما يجب عليك فعله ، لكنه سيظهر لك ما هي القضايا الحقيقية وكيف تشعر حيالها.

لاستخدام هذه التقنية ، ضع قائمة بجميع الخيارات الممكنة التي تقرر من بينها ، ثم اختر أفضل خيارين. يمكنك تسميتها الخيار (أ) والخيار (ب). ثم قم بإدراج جميع مزايا وعيوب كلا الخيارين. بمجرد القيام بذلك ، يمكنك مقارنة مزايا وعيوب كل خيار للحصول على مجموع نقاط

إذا كان كلا الرقمين موجبين ، فهذا قرار لا يمكن أن تخسره. إذا كان كلا الرقمين سالبين ، فهذا قرار لا يمكن أن تفوز به إذا كان كلا الرقمين قريبًا من الصفر ، فهذا يعني أنهما متقاربان. قد تظهر أيضًا مجموعة متنوعة من الأنماط الأخرى المثيرة للاهتمام. تذكر أنه عند استخدامك لأداة اتخاذ القرار، لا داعي لأن تشعر أنك محاصر بالنتائج. يمكنك تعبئته في عدة مناسبات حتى تشعر بالراحة تجاه قرارك.

17. ورقة مكافحة التسوية

بدلاً من محاولة القيام بكل شيء دفعة واحدة ، قسّم مهمة مرهقة إلى خطوات صغيرة يمكنك القيام بها خطوة خطوة. قم بإنشاء ورقة ضد التسوية بتقسيم قطعة من الورق إلى خمسة أعمدة. في العمود الموجود في أقصى اليسار ، قم بإدراج كل خطوة تحتاج إلى القيام بها لإكمال المهمة. في العمودين التاليين ، توقع مدى صعوبة ومدى إرضاء كل خطوة على مقياس من 0 (ليس صعبًا / غير مرضي) إلى 100 (صعب جدًا / مرضي جدًا). بعد الانتهاء من كل خطوة صغيرة ، سجل مدى صعوبة ومدى إرضائها في آخر عمودين. قارن الآن توقعاتك بالنتيجة. يكتشف الكثير من الناس أن كل خطوة أسهل بكثير وأكثر جدوى مما توقعوا.

18. التعرض التدريجي والفيضانات

عندما تستخدم التعرض التدريجي ، فإنك تعرض نفسك لما تخافه بخطوات صغيرة. على سبيل المثال ، إذا كنت تعاني من رهاب المصعد ، فيمكنك ركوب المصعد والصعود في طابق واحد والنزول. بمجرد أن تشعر بالراحة مع ذلك ، يمكنك ركوب المصعد لمدة طابقين وزيادة طول الوقت الذي تقضيه في المصعد تدريجيًا. يمكنك استخدام التعرض التدريجي لأي رهاب ، مثل الخوف من المرتفعات أو الإبر أو الكلاب ، بالإضافة إلى أشكال أخرى من القلق ، مثل الخجل أو الوسواس القهري.

عندما تستخدم الفيضان ، فإنك تعرض نفسك للشيء الذي تخافه دفعة واحدة. على سبيل المثال ، إذا كنت تعاني من رهاب المصعد ، يمكنك إجبار نفسك على ركوب المصعد والركوب صعودًا وهبوطًا ، بغض النظر عن مدى شعورك بالقلق ، حتى يختفي خوفك. الفيضانات مخيفة أكثر من التعرض التدريجي ، لكنها تعمل بسرعة أكبر.

تم استخدام كلا الأسلوبين بنجاح في علاج جميع أشكال القلق تقريبًا ، لذلك يمكنك استخدام الطريقة التي تروق لك أكثر.

19. الفيضانات المعرفية

يكون الفيضان المعرفي مفيدًا عندما لا يمكنك تعريض نفسك لما تخاف منه في الواقع. على سبيل المثال ، إذا كان لديك خوف من الطيران ، فلا يمكنك تعريض نفسك لتحطم طائرة فعليًا للتغلب على مخاوفك! ومع ذلك ، يمكنك مواجهة هذا الخوف في عقلك باستخدام الفيضان المعرفي.

تخيل أسوأ مخاوفك ، مثل الشعور بالحصار في طائرة تتحطم باتجاه الأرض في كرة من اللهب بينما يصرخ جميع الركاب في رعب. حاول أن تتحمل القلق لأطول فترة ممكنة. إذا أصبت بالذعر ، فلا تقاومه! بدلاً من ذلك ، حاول أن تجعل حالة الذعر أسوأ. في النهاية ، سوف يحترق القلق نفسه لأن جسمك ببساطة لا يمكن أن يبقى في حالة قلق للأبد.

20 التعبير عن نفسك

بدلاً من إخفاء مشاعر الخجل أو العصبية في المواقف الاجتماعية ، يمكنك الكشف عنها علناً. تتطلب هذه التقنية إحساساً جيداً باحترام الذات حتى تكون فعالة. إذا تم ذلك بمهارة ، فسوف يسمح لك بتكوين علاقات حقيقية مع الناس بدلاً من محاولة التظاهر بعكس ما تشعر. تعتمد هذه التقنية على فكرة غير بديهية إلى حد ما مفادها أن الخجل هو في الواقع ميزة لأنه يجعلك تبدو أكثر إنسانية وأنيقة.

21. ممارسة الرفض

إذا كنت خجولاً وتخاف من الرفض ، فيمكنك محاولة تجميع أكبر عدد ممكن من الرفض، بدلاً من المحاولة الجادة للعثور على شخص واحد يقبلك. على الرغم من أن هذا يتطلب شجاعة هائلة ، إلا أنك ستكتشف أن العالم لا ينتهي بالفعل عندما يتم رفضك. من المفارقات ، عندما تتوقف عن الخوف من الرفض ، فإنك تتوقف عن الرفض.

22. خمسة أسرار للاتصال الفعال

يمكن أن تساعدك الأسرار الخمسة للتواصل الفعال في حل أي مشكلة في العلاقة تقريبًا بسرعة. تتطلب هذه الأساليب ممارسة كبيرة ويجب أن تأتي من القلب وإلا ستؤدي إلى نتائج عكسية.

تقنية نزع السلاح. اكتشف بعض الحقيقة فيما يقوله الشخص الآخر حتى لو بدا غير معقول أو غير عادل تمامًا. التعاطف. حاول أن ترى العالم من خلال عيون الشخص الآخر. أعد صياغة كلمات الشخص الآخر (التعاطف مع الأفكار) واعترف بما يشعر به الشخص الآخر بناءً على ما قاله (الشعور بالتعاطف). تحقيق. اطرح أسئلة لطيفة وعملية لمعرفة المزيد حول ما يفكر فيه الشخص الآخر ويشعر به. عبارات "أشعر". عبر عن أفكارك ومشاعرك بطريقة مباشرة ولبقة. استخدم عبارات أشعر بالضيق (مثل "أشعر بالضيق") بدلاً من عباراتك (مثل "أنت تثير غضبي!") التمسيد. عبّر عن مشاعرك باحترام حتى لو شعرت بالغضب تجاه الشخص الآخر. ابحث عن شيء إيجابي لتقوله حتى في حدة الخلاف.

22. خمسة أسرار للاتصال الفعال

يمكن أن تساعدك الأسرار الخمسة للتواصل الفعال في حل أي مشكلة في العلاقة تقريبًا بسرعة. تتطلب هذه الأساليب ممارسة كبيرة ويجب أن تأتي من القلب وإلا ستؤدي إلى نتائج عكسية.

تقنية نزع السلاح. اكتشف بعض الحقيقة فيما يقوله الشخص الآخر حتى لو بدا غير معقول أو غير عادل تمامًا. التعاطف. حاول أن ترى العالم من خلال عيون الشخص الآخر. أعد صياغة كلمات الشخص الآخر (التعاطف مع الأفكار) واعترف بما يشعر به الشخص الآخر بناءً على ما قاله (الشعور بالتعاطف). تحقيق. اطرح أسئلة لطيفة وعملية لمعرفة المزيد حول ما يفكر فيه الشخص الآخر ويشعر به. عبارات "أشعر". عبر عن أفكارك ومشاعرك بطريقة مباشرة ولبقة. استخدم عبارات أشعر بالضيق (مثل "أشعر بالضيق") بدلاً من عباراتك (مثل "أنت تثير غضبي!") التمسيد. عبّر عن مشاعرك باحترام حتى لو شعرت بالغضب تجاه الشخص الآخر. ابحث عن شيء إيجابي لتقوله حتى في حدة الخلاف.

