

بوصلة المعالج: إيجاد السعادة والمعنى في زمن الأزمات والحروب

بول كوكباني، نفساني عيادي ومعالج نفسي

محتوى اللقاء

- مفاهيم خاطئة حول السعادة
- مسارات السعادة
- العوائق التي تمنع تحقيق السعادة والمعنى
- إيجاد المعنى والسعادة في الحياة اليومية
- العهد

مفاهيم خاطئة حول السعادة

- السعادة تأتي من الثروة والنجاح
- السعادة تأتي من العوامل الخارجية
- السعادة هي حالة مستمرة من الإيجابية
- السعادة هي وجهة
- السعادة تأتي من العلاقات المثالية
- يمكن تحقيق السعادة دون جهد
- السعادة هي حالة ثابتة ودائمة

بول كوكباني

مسارات السعادة

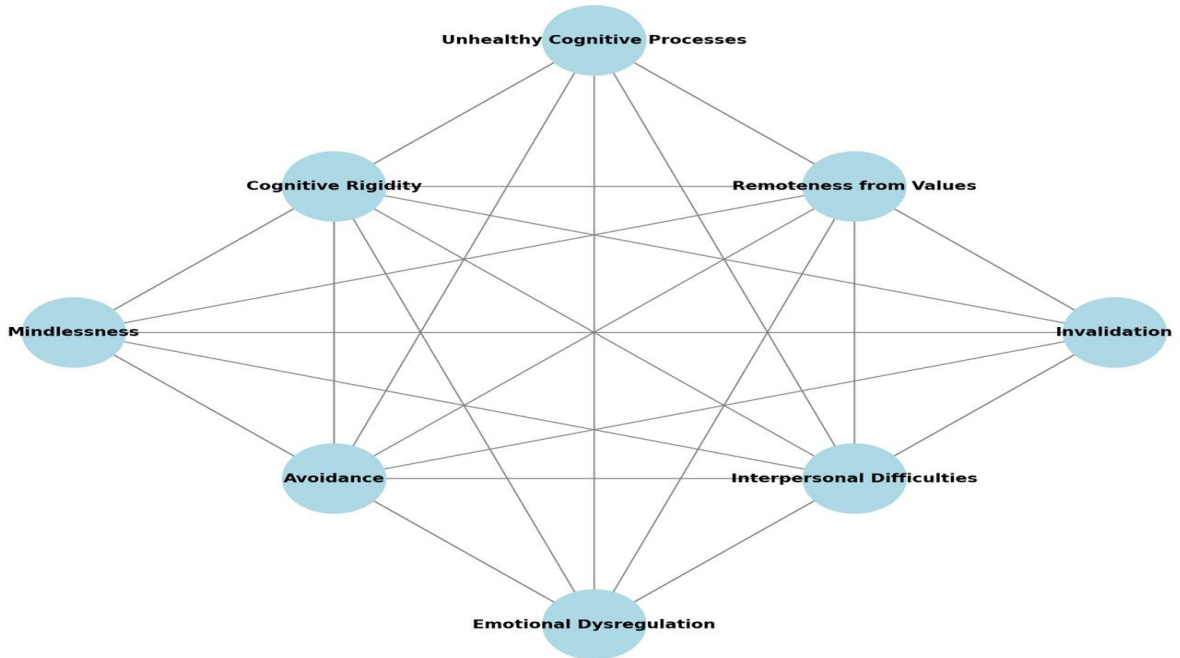


مسارات السعادة

- المسار المعرفي
- المسار العاطفي
- المسار السلوكي
- المسار الجسدي
- المسار العلائقي

العوائق التي تمنع تحقيق السعادة والمعنى

- العمليات المعرفية غير الصحية
- الجمود المعرفي
- التجنب
- الابتعاد عن القيم
- عدم التصديق
- الابتعاد عن اليقظة الذهنية
- صعوبة تنظيم المشاعر
- العلاقات غير الفعالة



العمليات المعرفية غير الصحية

- تشمل العمليات المعرفية غير المفيدة مجموعة من الأنماط الفكرية التي تساهم في المعاناة النفسية، مثل:
- الإجتراح المعرفي
- القلق المفرط
- الوسواس
- التجنب المعرفي

الجمود المعرفي

الجمود المعرفي هو نمط من التفكير الجامد الذي يصعب عملية التكيف مع المعلومات أو التجارب الجديدة. ويشمل:

- الإنصهار/الاندماج
- المعتقدات غير العقلانية/التشوهات المعرفية
- المعتقدات الجوهرية والشرطية
- المخططات المعرفية

التجنب

- التجنب يشمل تجنب المواقف أو المشاعر المزعجة، ويشمل:
- تجنب الخبرات
- التجنب العاطفي
- تجنب من السلوكيات المفيدة
- تجنب القبول

الابتعاد عن القيم

- يشير الابتعاد عن القيم إلى الشعور بالانفصال عن القيم الأساسية والأهداف في الحياة. ويتضمن ذلك:
- حياة غير مشبعة/الفراغ
- إنعدام الرؤية
- الابتعاد عن ما هو مهم

عدم التصديق

- عدم التصديق يشمل الرفض الخارجي أو الرفض الداخلي لمشاعر الفرد وتجربته، مما يؤدي إلى:
- التقليل من قيمة الذات من الآخرين
- التقليل من قيمة الذات من الداخل
- النقد الذاتي
- معايير غير واقعية

الإبتعاد عن اليقظة الذهنية

- تشير إلى حالة من الانفصال عن اللحظة الحالية، وتشمل:
- نقص الوعي باللحظة الحالية
- الانفصال عن التجارب الحسية
- نمط الطيار الآلي

صعوبة تنظيم المشاعر

- عدم تنظيم العواطف يشمل التحديات في إدارة المشاعر بفعالية. وتشمل الجوانب الرئيسية:
- كبت العواطف
- الحالات العاطفية المكثفة
- الاستجابات العاطفية غير الفعالة
- العقل العاطفي

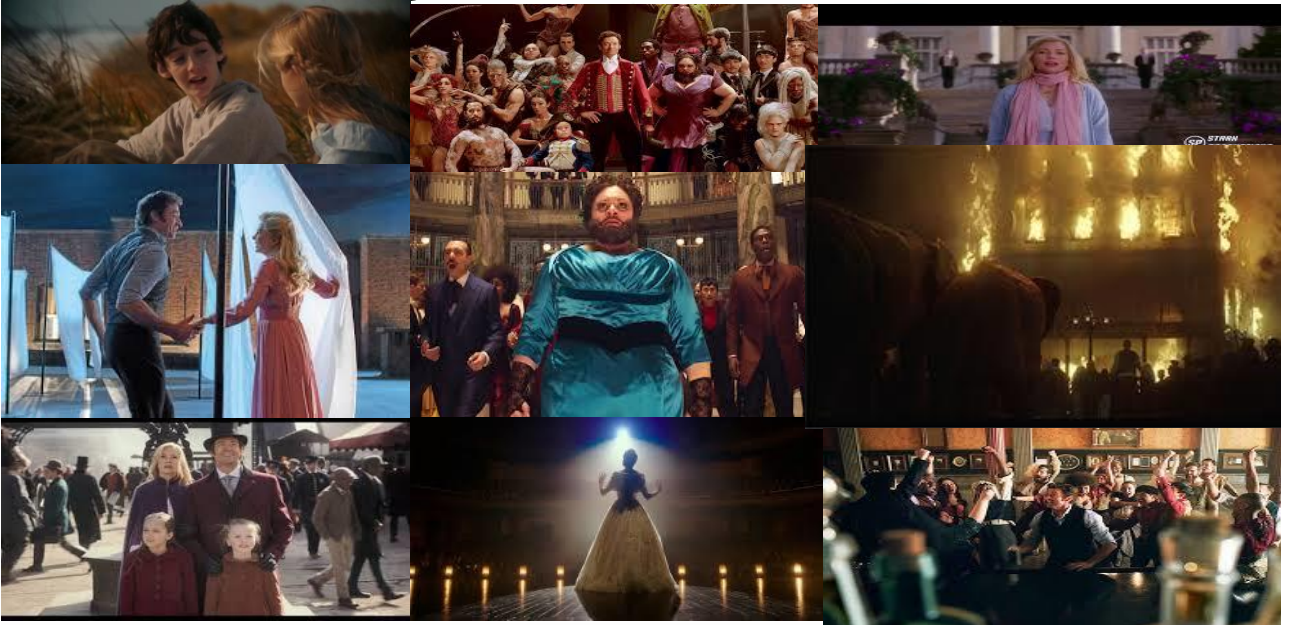
العلاقات غير الفعالة

- تشمل هذه الصعوبات التحديات في التفاعل مع الآخرين، بما في ذلك:
- ضعف التواصل
- ضعف الحسم
- ضعف مهارات التفاعل الاجتماعي

إيجاد المعنى والسعادة في الحياة اليومية

- تحديد العوائق
- تحديد المسارات
- تحديد المهارات اللازمة
- ممارسة المهارات

The greatest showman



العهد

Let this promise in me start
Like an anthem in my heart
From now on

العهد

Let this promise in me start
Like an anthem in my heart
From now on
And we will come back home and we
will come back home, home again

Thank You



Paul Kawkabany, MA, MSc, BICBT-CC, Dip.ACBT
Licensed Clinical Psychologist and Psychotherapist