



الفنيات العلاجية للعلاج المعرفي السلوكي

أ/ احمد الحربي

سجل الأفكار

شركة إنبثاق للتدريب
Inbithaq Training Company



الموقف	المشاعر والاعراض	النسبة	الأفكار	النسبة	السلوكيات

سجل الأفكار

شركة إنبثاق للتدريب
Inbithaq Training Company



الموقف	المشاعر والاعراض	النسبة	الأفكار	النسبة	تسمية الفكرة	السلوكيات



ورقة التصحيح المعرفي

هي أداة علاجية تستخدم من أجل التحقق من صحة الفكرة وتصحيحها.



ورقة التصحيح المعرفي

الموقف:	الفكرة:
1- سؤال الدليل: هل هذه الفكرة صحيحة؟ هل أنا متأكد من ذلك؟ ما هي الأدلة المؤيدة للفكرة؟ وما هي الأدلة المعارضة للفكرة؟	
2- سؤال الاحتمالات الأخرى: كيف نفسر الموضوع بشكل آخر؟ ما هي الاحتمالات الأخرى؟ ما التفسير الأفضل والأنفع لي؟	
سؤال التفكير الكارثي/ السيناريو الأسوأ: إذا حدث ما أخشاه فعلا ما هو السيناريو الأسوأ الذي قد يحدث؟ ما حجمه وأهميته؟ وهل له حلول؟	
4- سؤال الفائدة والضرر: ما هي فوائد التفكير بهذه الطريقة؟ ما هي أضرار التفكير بهذه الطريقة؟	
خلاصة النقاش/ ما هي الفكرة البديلة للفكرة السابقة؟	



السهم النازل

هي أداة علاجية تستخدم من أجل الوصول الى القنوات الوسيطة والعميقة التي تقع خلف الفكرة التلقائية, وهي تأتي من خلال أسئلة متتابعة توجه للحالة وتكون عادة ماذا يعني لو كان ذلك صحيح؟ وماذا يعني ذلك؟ ما هي المشكلة في ذلك؟

الهدف منها اكتشاف الأفكار

نستخدمها كثيرا في الجلسات المتوسطة للوصول للقنوات الوسيطة والعميقة



ماذا يعني لك هذا لو كان صحيحا؟ ماذا يعني لك هذا لو حصل فعلا؟

ماذا يعني للآخرين؟ ماذا يعني حول العالم والحياة؟

لماذا تعتبر هذه مشكلة بالنسبة لك؟

لماذا يضايقك هذا؟

ماذا سيحصل لو كان هذا صحيحا؟

هل يمكن أن تكمل هذه الجملة (مثال) خسارتي لوظيفتي يعني..... أو خسارة الوظيفة ضايقني لأنه.....

(أسئلة متتابعة)

وبعدين؟ وبالتالي؟

ثم ماذا يمكن أن يحصل؟ لو حصل هذا ماذا يخيفك فيه؟ ماذا يعني لك؟

وماذا يعني لك ذلك؟ وماذا يعني لك ذلك؟ وماذا يعني ذلك؟

(طريقة إذا ... إذن.... – لو ... فإن....)

الجملة الشرطية: إذا كان كذا..... ماذا سيحصل, أو ماذا لن يحصل. ثم إكسها

مثال للكمالية: لو سلمت الواجب مبكرا قبل الوصول للكمال, فقد أحصل على درجة ضعيفة أو فقد لا أكون الأول على الدفعة.



فلان القديم, وفلان الجديد

هي أداة علاجية تستخدم من أجل التوصل الى فكرة بديلة, كذلك طريقة في نقاش الأفكار



فلان القديم, وفلان الجديد

فلان القديم	فلان الجديد
أبوي ما يحبني	يبي مصلحتي, يحبني بس ما يعرف يعبر
في التحديات الجديدة, يتوقع الأسوء	في التحديات الجديدة يبذل قصارى جهده



سجل التنشيط السلوكي

هي أداة علاجية تستخدم من أجل معرفة نشاط المريض خلال الأسبوع والوصول الى الخل في الأنشطة من ثم تحسينها.

ويأتي على ثلاث مراحل:

1- مرحلة الرصد: يتم فيها تسجيل جميع الأنشطة خلال الأسبوع ووصف المشاعر برقم من 0 الى 10.

2- مرحلة التحليل والتخطيط: ويتم تحليل الأنشطة بالتشارك مع المريض والوصول الى الأنشطة التي تخفض المزاج والأنشطة التي ترفع منه وكذلك معرفة النقص في الأنشطة مثل الأنشطة الاجتماعية, العناية بالنفس, الأنشطة الممتعة وغيرها.

3- مرحلة التخطيط والتنفيذ: يتم التخطيط لأنشطة الأسبوع القادم, من خلال المعلومات التي توصلنا لها من سجل التنشيط السلوكي.

التنشيط السلوكي



الساعات	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
الفجر - 8							
8 - 10							
10 - 12							
12 - 2							
2 - 4							
4 - 6							
6 - 8							
8 - 10							
10 - 12							
12 - الفجر							

التشيط السلوكي

[illegible]



التجارب السلوكية

هي أداة علاجية تستخدم من أجل تغيير فكرة سلبية حول شي معين, مثال: الحالة لا تذهب مع عائلتها للخارج لأنها تظن انها لن تستمتع معهم.



التجارب السلوكية

الفكرة:

التجربة السلوكية:

توقعاتك من التجربة ونسبة التأكد:

ماذا حصل بالضبط:

ما الفرق بين ما حصل وما توقعت:

ماذا تستنتج؟ ما هي القناعة الجديدة:



التجارب السلوكية

الفكرة: لن أستمع مع أهلي

التجربة السلوكية: سأخرج مع أهلي غدا

توقعاتك من التجربة ونسبة التأكد: لن أستمع وسينخفض مزاجي 90%

ماذا حصل بالضبط: استمتعت مع أهلي

ما الفرق بين ما حصل وما توقعت: توقعت ان مزاجي سيسوء ولكنه تحسن

ماذا تستنتج؟ ما هي القناعة الجديدة: ليس ما اظنه صحيح, أحيانا نستمع من أشياء غير متوقعة



تصرف كما لو....

هي أداة علاجية تستخدم من أجل تغيير قناعة المريض بفكرة معينة, ومن أجل جعل المريض يعرف أثر الفكرة على تصرفاته ومشاعره, تطبق من خلال لعب الأدوار, أو داخل التجارب السلوكية.

مثال: مريض رهاب يظن ان ارتبأكه واضح.

تقوم بجعل المريض يتخيل انه في موقف او تلعبون الأدوار ويتصرف كما لو كان مقتنعا بأن الارتباك لا يظهر للآخرين.

أيضا نستخدمها بطريقة أخرى من خلال جعل العميل يتصرف كما لو كان ... ويعكس تصرفاته في المواقف



كيف تحمل الآخرون

هي أداة علاجية تستخدم من أجل جعل المريض يعرف ان هنالك أمل, ويفكر بالحلول, من خلال جعله يفكر بأشخاص اخرين مروا بنفس الموقف ويعرف كيف تحملوا ذلك الموقف

- وصف الحدث الحالي
- فقدت وظيفتي, وذهبت زوجتي لأهلها
- تذكر الأشخاص الذين مروا بمثل هذه الأحداث
- نعم هنالك الكثير ممن مروا بنفس الأحداث
- كيف تحمل الآخرون هذه الأحداث
- صبروا وتحملوا وتوظفوا في وظائف عادية ورجعوا الى زوجاتهم, ثم تحسنت امورهم



النظر من الشرفة

هي أداة علاجية تستخدم من أجل جعل المريض يرى الأمور من منظور أوسع وبصورة مغايرة

كيف ترى الأمور الآن؟

كيف يمكن ان تراها من الشرفة؟ نستطيع استبدالها بمكان آخر مثلا لو كنت في الجهة المقابلة
كيف ستري الموقف؟

ما هي مميزات النظر من الشرفة/ الجهة المقابلة؟



تقبل الانفعال

هي أداة علاجية تستخدم من أجل تقبل الانفعالات بدلا من محاولة التخلص منه, والاستمرار في نشاط هادف

النشاط الهادف	كلمات التقبل	الانفعال أو الإحساس الذي الأحنة



ما الذي يمكن فعله

هي أداة علاجية تستخدم من أجل التعامل مع القلق، والتفكير الكارثي

الحدث الذي أخشاه:

لو أن هذا حدث	أنا ما أزال أستطيع فعل	أنا لم أعد أستطيع فعل



قلق الخيال المخيف

هي أداة علاجية تستخدم من أجل تخفيف القلق من فكرة كارثية محددة من خلال.

- حساب المنفعة والمضرة
- التعرض للفكرة السلبية تدريجياً, من خلال تكرارها في عقل المريض طوال المدة المحددة



قلق الخيال المخيف

حدد أسوأ مخاوفك التي توجد وراء قلقك حالياً	أضرار القلق من هذه المخاوف	فوائد القلق من هذه المخاوف
المدة	التوتر (0 – 10)	
1 دقيقة		
5 دقائق		
10 دقائق		
15 دقيقة		
20 دقيقة		



أخرج نفسك من الأمر/ أختف

هي أداة علاجية تستخدم من أجل جعل المريض يشعر بالراحة اثناء تقييم الموقف, وتحريره من قيوده وحده

الموقف الذي يزعجني	ما الذي يقلقلني	عندما أختفي ما الذي ألاحظه



إغراق نفسك بالشك

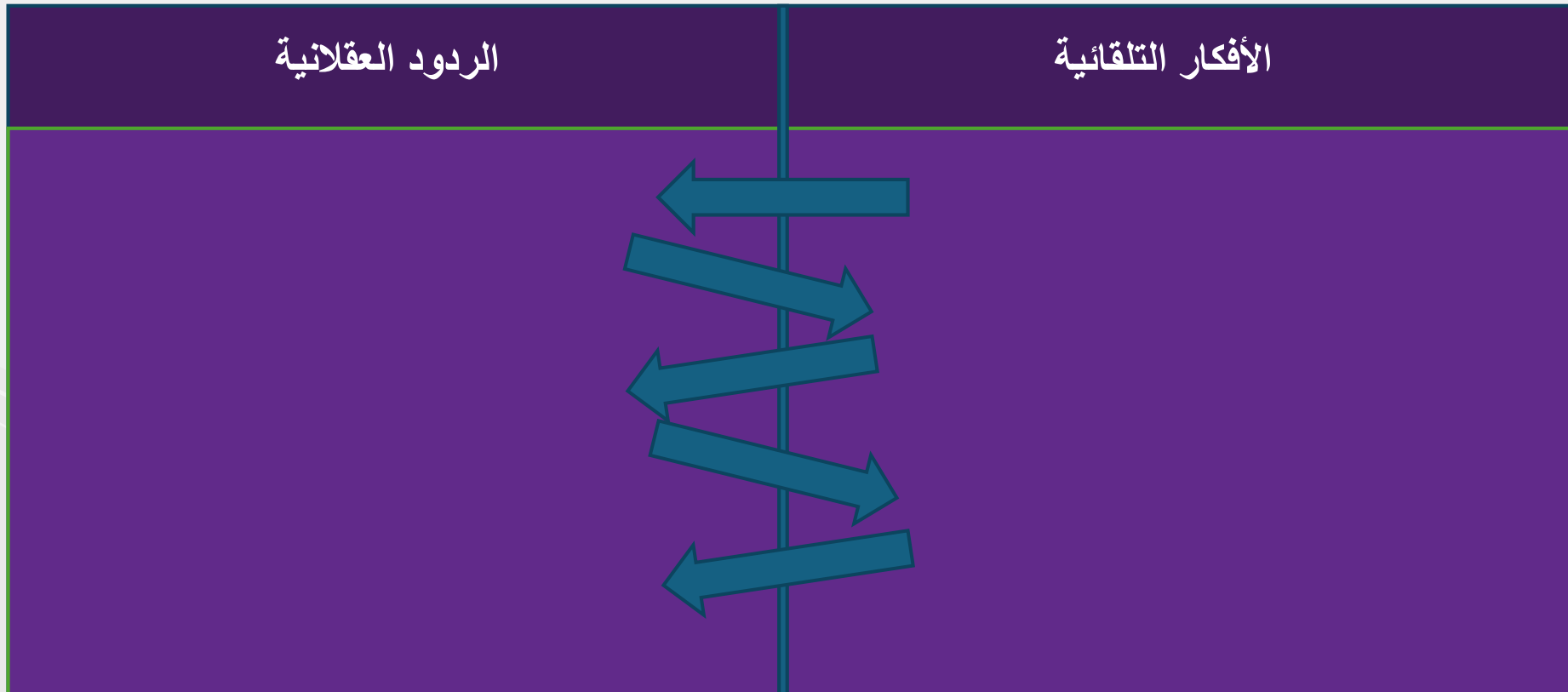
- هي أداة علاجية تستخدم من أجل خفض مستوى القلق لدى المريض من خلال التعريض للفكرة
- نجعل المريض يكرر الفكرة في عقلة لمدة 15 دقيقة او حتى ينخفض التوتر الى النصف من اعلى درجة حققها.

التوتر (0 – 100)	زمن التعرض	الفكرة التي يجب تكرارها



النقطة – النقطة المضادة

هي أداة علاجية تستخدم من أجل إكتشاف الأفكار





بطاقات التكيف

بطاقات التكيف:

هي أداة علاجية تهدف الى مساعدة المريض في التفكير بطريقة بديلة في المواقف وترسيخ القناعات البديلة

طريقته

- يقوم المريض بكتابة خلاصة ورقة التصحيح المعرفي
نقصد بالخلاصة الفكرة البديلة التي توصل اليها
- يقوم بقراءة بطاقة التكيف كل يوم
- يذكر نفسه بالفكرة البديلة المشابه للموقف الحالي
- يقوم باستخدام الفكرة البديلة في الموقف الحالي من خلال أداة تصرف كما لو كنت مقتنعا بالفكرة البديلة
- يقرأ الأفكار البديلة اثناء الموقف اذا لم يستطع تذكرها



الدب الأبيض

الدب الأبيض:

هي أداة علاجية تهدف الى جعل المريض يتعلم ان المحاولات الفاشلة في السيطرة على القلق تزيد منه

طريقته

الجلوس في مكان هادئ ويغمض عينيه, ويفكر في الدب الأبيض لمدة دقيقتين, ثم يسترخي دقيقتين ولا يفكر في الدب الابيض ابدا, وفي كل مرة يرفع يده إذا فكر.

دور المعالج في تمرين الدب الأبيض:

- أ- يقوم بتسجيل عدد المرات التي رفع المريض يده
- ب- ثم يخبر المريض بعد الانتهاء بعدد المرات التي فكر فيها بالدب الأبيض خلال دقيقتين فقط
- ت- بعدها يشرح له ارتباط محاولة السيطرة على التفكير بازدياد عمليات التفكير



تمرين صندوق القلق

صندوق القلق:

هي أداة علاجية تهدف الى جعل المريض يتعلم التعامل مع الاجترار, معرفة ان القلق يمكن السيطرة عليه, تخفيف القلق اثناء التعريض

طريقته

نخبر المريض ان يقوم بتسجيل ما اقلقه في ورقة أو الجوال ويأجل التفكير في القلق إلى الوقت المخصص لقلق يحدده بنفسه غدا الساعة كذا سأفكر بالموقف أو الفكرة إلخ



فلان القديم وفلان الجديد

فلان الجديد	فلان القديم	
		الاحتمالية
		الخطورة
		التحمل



جدول تعديل السلوكيات

خطه التعديل	السلوك الذي ترغب بتعديله	
		السلوك 1
		السلوك 2
		السلوك 3



الدرجة	سلوكيات قلقة	سلوكيات غير قلقة
100		
90		
80		
70		
60		
50		
40		
30		
20		
10		



الدرجة	المواقف
100	
90	
80	
70	
60	
50	
40	
30	
20	
10	



المواجهة التخيلية:

هي أداة علاجية تستخدم من أجل التخفيف من شدة القلق من خلال تخيل الموقف المثير من أجل التعرض, وتستخدم في بعض الحالات اذا لم نستطع التعرض للموقف الحقيقي بسبب صعوبة الوصول اليه, أو اذا كان قلق المريض مرتفع ولا يستطيع المواجهة الفعلية في هذا الوقت لكسر حاجز الخوف, أو من أجل التمهيد للتعرض الفعلي



التصحيح بالتجارب السلوكية:

أنواع بالتجارب السلوكية:

1- التفكير بطريقة مختلفة في المواقف:

- تصرف كما لو كنت
- عاكس تصرفاتك
- إعادة تفسير المواقف بطريقة مختلفة, التفكير بطريقة مختلفة في المواقف.
- غير انفعالاتك في الموقف, وانظر ماذا يحصل



التصحيح بالتجارب السلوكية:

أنواع بالتجارب السلوكية:

2- تمارين الجمع اليومي للأدلة والمؤشرات:

- اجمع الأدلة من المحيط وما حولك.
- اجمع الأدلة من الآخرين.
- القراءة والاطلاع.
- أداة محامي الدفاع.



التصحيح بالتجارب السلوكية:

أنواع بالتجارب السلوكية:

3- تصميم اختبارات ميدانية للفكرة.

- سلم التعرض
- التعريض ومنع الإستجابة
- التنشيط السلوكي
- الخ....

4- جميع التمارين المنزلية المعرفية والسلوكية

تعتبر تجارب سلوكية لتعديل القناعات



سجل الإيجابيات

هي أداة علاجية تستخدم من أجل تصحيح القناعات السلبية حول النفس في العادة, وتستخدم أيضا في رفع الشعور بالامتنان والإنجاز والفخر.

- الطريقة من خلال توجيه المريض بتسجيل كل شيء إيجابي ولو كان بسيطا او معتادا التركيز على كل شيء إيجابي عدم تسجيل السلبيات أي سلبيات يجدها في نفسها يقوم بتصحيحها من خلال ورقة التصحيح المعرفي يفعل ذلك لمدة شهر ويسجل كل شيء حتى لو كان متكررا, والمهم إضافة شيء جديد كل يوم
- بعد ذلك استخراج من سجل الإيجابيات الصفات الجيدة
- الاستمرار في قراءة السجل, دمجها مع باقي التمارين



حل المشكلات

حل المشكلات

الهدف منه تحسين الظروف الحالية والمستقبلية, ومساعدة المريض على رؤية الحلول الممكنة
جزء كبير من مرضى الاكتئاب لديهم ضعف في أسلوب حل المشكلات, لهذا ظهر أسلوب حل
المشكلات
في العلاج المعرفي السلوكي



حل المشكلات

الصعوبات التي تصاحب أسلوب حل المشكلات

بعض المرضى لديه قناعات عميقة حول النفس أو الدنيا أو المستقبل
القناعات التي تعيق أسلوب حل المشكلات

- توهم العجز
- التفكير الكارثي
- الكمالية



حل المشكلات

الصعوبات التي تصاحب أسلوب حل المشكلات

بعض المرضى لديه قناعات عميقة حول النفس أو الدنيا أو المستقبل

القناعات التي تعيق أسلوب حل المشكلات, والمطلوب تصحيحها

- الكمالية
- طلب الحلول الكاملة المتقنة
- المبالغة في التوقعات
- خطة العمل مبهمه و غير واضحة
- عدم التفكير بحلول كافية

- توهم العجز
- توهم ان المحاولات ستفشل
- قناعة عدم القدرة عن التحمل

- التفكير الكارثي
- المشكلة خطيرة
- لا بد من حل أي مشكلة
- الكمالية



حل المشكلات

حل المشكلات

1- تحديد/ تعريف المشكلة:

يجب ان تصاغ المشكلة بطريقة واضحة
يجب ان تحتوي المشكلة على مشكلة واحدة فقط
يجب ان يتكون من حقائق وليس انطباعات
يجب ان لا يكون متشدد, كي لا يعيق الحلول

2- صياغة الأهداف:

واضحة ومحددة ومختصرة
منطقي ويمكن تحقيقه
في زمن كافي

3- تكوين الحلول:

من المهم وضع اكبر قدر من الحلول الممكنة
كأقل تقدير 10 – 12 حل

4- إتخاذ القرار:

هل هذا الحل سيحل المشكلة؟
كم يستغرق من وقت وجهد؟
كيف ستكون نفسياتي أثناء تنفيذ الحل؟
ما الآثار والعواقب لهذا الحل, علي والآخرين وفي
المستقبل؟

5- تنفيذ الحلول والتحقق

المرحلة الأولى: وضعه خطة عمل بالتفصيل
خطوات محددة لما يفعل بالضبط وجدول زمني
مع التشجيع من المعالج على الإنجاز



حل المشكلات

المرحلة الثانية: التحقق من تماشي الحلول مع الخطة
مراجعة دورية
وضع مؤشرات لمتابعة الإنجاز
حل العقبات التي تظهر
تعديل الخطة عند الحاجة

أسلوب حل المشكلات



تعريف المشكلة:		
تحديد الأهداف (المطلوب/ماذا تريد؟)		
1 .		
2 .		
3 .		
4 .		
السلبيات	الإيجابيات	الحلول المحتملة:
		1 .
		2 .
		3 .
		4 .
		5 .
		6 .
		7 .
		8 .
الحل المختار:		
خطوات التنفيذ		
1 .		
2 .		
3 .		
4 .		
النتيجة والملاحظات		



أسلوب حل المشكلات

تعريف المشكلة
الحالية؟

1- ماذا يمكن أن تفعل؟

أ- حدد الخطوات:

- مالذي يمكن أن تفعله لحل المشكلة؟ أو التخفيف من آثارها؟ كيف ستقوم بذلك؟

ب- هل تعرف أحدا مر بنفس هذه المشكلة وتعامل معها بشكل جيد؟ هل هنالك أشياء فعلوها تستطيع فعلها؟

2- في كل خطوة: ما الصعوبات؟ وكيف تحلها؟

الحلول

الصعوبات



تعريف المصطلح

تعريف المصطلح هي أداة علاجية تستخدم من أجل تغيير مفهوم المريض حول معنى معين،
مثال مريض يقول انا فاشل

- الفكرة: أنا فاشل
- كيف يمكن أن تعرف المصطلح؟ ما هي صفات الشخص الفاش؟
الشخص الفاشل هو من لم يكمل دراسته الجامعية



المنفعة والمضرة

هي أداة علاجية تستخدم من أجل تغيير قناعة المريض حول فكرة معينة ومعرفة اثارها السلبية



المنفعة والمضرة



المضرة	المنفعة
قريبة المدى:	قريبة المدى:
بعيدة المدى:	بعيدة المدى:

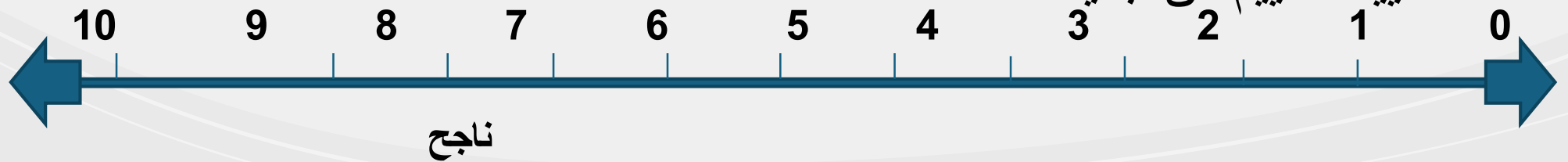


المستعرض الاستعرافي

المستعرض الاستعرافي هي أداة علاجية تستخدم من أجل معرفة مطابقة الوصف مع ما يصفه, وغالبا تستخدم بعد استخدام تعريف المصطلح.

وهي من خلال جعل المريض يقوم بوضع علامة على المكان الذي يظن انه يناسب من لم يكمل دراسته الجامعية, ثم تسأله عن من لم يكمل الثانوي ثم تنزل حتى الشخص الأمي وبعد

ذلك تعييد التقييم من جديد





البحث في الماضي عن الأدلة

هي أداة علاجية تستخدم من أجل التعامل مع المرضى الذين نشأت قناعاته قديما في مرحلة الطفولة او الشباب, لا ينصح باستخدامها الا في الحالات التي تستدعي ذلك.

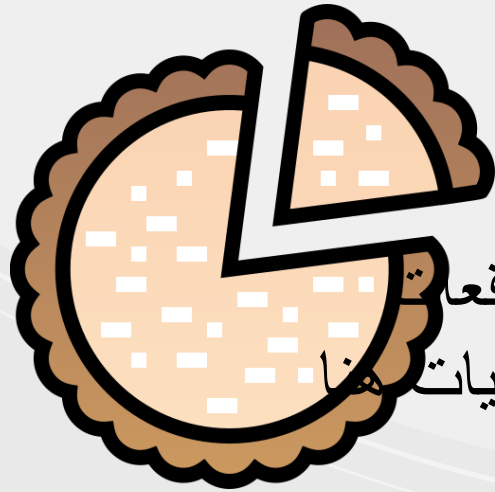
- عد للماضي وكأنك في آلة زمن, وابتحث عن نفسك.
- كيف كانت نفسك وقتها؟ ما نقاط القوة فيها؟

نستند على ذلك بمقدرته على العودة كما كان, هي أداة تشجيعية للمريض لكي يقتنع بأن هنالك أمل كما كنت سأعود



الفطيرة

هي أداة علاجية تستخدم من أجل تغيير حجم المسؤولية التي تقع على المريض خاصة فيما يتعلق بشعور الذنب



- يحدد المريض حجم المسؤولية التي يتحملها
- يحدد حجم مسؤوليات الآخرين
- يعيد تقييم حجم مسؤوليته مقارنة بمسؤوليات الآخرين
- كذلك تستخدم في حساب حجم المشكلة من حياة المريض, او توقعات المستقبل لمرضى القلق ولكننا نفضل استخدامها في المسؤوليات هنا
- أيضا يستخدم في تحديد الأولويات



نقطة المقارنة "صفر"

هي أداة علاجية تستخدم من أجل تغيير نظرة المريض لنفسه من خلال جعله يفكر بشخص يظن انه لا يحمل نفس الصفة التي تنقصه ثم يقارنه معه.
مثال:

- فكر في شخص لا يحمل أبدا الصفة التي تعتقد بأنك لا تحملها (النجاح)
- ما هي صفات هذا الشخص؟
- غير موظف, غير متزوج, لم يدرس, ليس لديه أصدقاء.
- ما هي صفاتك أنت؟
- موظف, متزوج, جامعي, لدي أصدقاء.



فنية محامي الدفاع

هي أداة علاجية تستخدم من أجل تغيير القناعات حول موضوع معين, من خلال جعل المريض يلعب دور محامي الدفاع ويقوم برصد أي دليل لصالحه حتى ولو لم يكن مؤمن فيه, ونقصد بالأدلة الأدلة التي تعارض الفكرة التي تبين أنها خاطئة.

يستطيع المريض رصد الأدلة من خلال الأدلة المادية, او ملاحظة الناس, او سؤال الناس حول القناعة بشكل مباشر



علاج صدمات الماضي

هي أداة علاجية تستخدم من أجل التعامل المرضى الذين عانوا من صدمات في الماضي تؤثر على العملية العلاجية, لا ينصح باستخدامها الا في الحالات التي تستدعي ذلك.

- عد للماضي, وعد تحديدا للفترة التي تظن لها دور في مشكلتك الحالية.
- ابحث عن الأسباب, المواقف, الأحداث, التي تعتقد انه قد يكون لها دور في مشكلتك.
- كون جملة بديلة, أعد تفسير الماضي بطريقة أفضل.



تمثيل الدور على القناعة الجديدة

هي أداة علاجية تستخدم من أجل التعامل المرضى الذين اقتنعوا بالقناعة الجديدة ولكن لم يقتنع عاطفياً.

- نجعل المريض يحدد ابرز المواقف التي يتوقع ان تثير القناعة القديمة
- نطلب منه أن يمثل الدور (لوحده/ مع المعالج/ أو مع صديق)
- مرة العقل يتحدث, ومرة العاطفة تتحدث (أو يستعمل فلان القديم, وفلان الجديد مع التركيز على العقل والعاطفة).
- نطلب منه أم يتدرب على استعمالها في غير وقت الحدث.
- نطلب منه أن يقوم بتطبيق ما تدرب عليه إذا جا الحدث المتوقع.
- نطلب منه أن يكتب المحادثة, ويقرأها باستمرار أو يستمع لها مسجلة.



التسامي مع مخطوطاتي

هي أداة علاجية تستخدم من أجل الاعتراف بالصفات والسلوكيات الخاصة بالمريض, وتقبلها بالرغم من ذلك

صفتي وسلوكياتي التي لا احبها	من أيضا يملك هذه الصفات أو يمارس هذه السلوكيات أحيانا	مالذي أستطيع أن أقوله لنفسي ويساعدني في تقبل وحب نفسي مع وجود هذه الصفات والسلوكيات



الذكريات المبكرة للمخطوطات

هي أداة علاجية تستخدم من أجل استحضار المشاعر والأفكار المرتبطة بوقت نشوء المخطوطة

المخطوطة الشخصية	ذكرى أول مرة تفكر وتشعر فيها بهذه الطريقة	المشاعر والأفكار التي تسير مع هذه الذكرى



الحلول الناقصة

هي أداة علاجية تستخدم من أجل تشجيع المريض على القيام بالأشياء ولو كانت ناقصة
مثل الرياضة لمدة 45 د نجعلها 5 د أو 10 أو 15 وهكذا

الفوائد	الأضرار	الحلول الناقصة الممكنة

ما هو الفعل الذي يمكنك القيام به باستخدام هذا الحل الناقص,,,,, مثال ممارسة الرياضة 10 د ثلاث
مرات في الأسبوع



النتائج الممكنة

هي أداة علاجية تستخدم من أجل توسيع دائرة الاحتمالات للمريض ثم تحديد الاحتمال الأكثر قابلية للحدوث.

الأكثر احتمالا %	المحايد %	الأفضل %	الأسوء %



اختبار التنبؤات السلبية

هي أداة علاجية تستخدم من أجل تصحيح الأفكار والقناعات من خلال توقع ما سيحدث ومقارنته مع الواقع

النتيجة الفعلية	أنا أتنبأ..... لن يحدث	أنا أتنبأ..... سوف يحدث



تمارين اليقظة الذهنية



تمرين الـ 1-2-3-4-5 الحسي والتعرض للمنبهات

يستخدم هذا التمرين لقطع دورة التفكير المفرط والقلق عن طريق توجيه الانتباه بوعي إلى الحواس الخمس في اللحظة الحالية (Bennett & Oliver, 2025).

التطبيق: يتم ذلك عبر توجيه الانتباه إلى 5 أشياء يمكن رؤيتها، 4 أشياء يمكن لمسها، 3 أصوات يمكن سماعها، 2 روائح يمكن شمهما، طعم واحد يمكن تذوقه.

يعيد ذلك توجيه الاهتمام من العالم الداخلي (الأفكار) إلى العالم الخارجي (الواقع المباشر) (Bennett & Oliver, 2025)، مما يزيد من الوعي بالتجربة الحالية.



تمرين جدول الماء

هو تمرين تصوري يُستخدم لملاحظة الأفكار كأحداث عابرة.

يُطلب من العميل تخيل أنه جالس بجوار نهر هادئ تمر فيه أوراق شجر متساقطة، ويضع كل فكرة أو شعور يأتي على ورقة شجر، ويدعها تنجرف مع التيار دون محاولة التفاعل معها (Hayes, Strosahl, & Wilson, 2012).

تساعد الفنية في إيصال فكرة أن الوعي ثابت والأفكار عابرة، مما يساهم في فك الالتحام والتقبل وكذلك الملاحظة.



تمرين التنفس 4-7-8

هو تمرين تنفسي، يستخدم من أجل تخفيض القلق بطريقة فسيولوجية.

الخطوات:

1- يطلب من العميل أن يقوم بالشهيق لمدة 4 ثواني.

2- ثم يحبس النفس لمدة 7 ثواني.

3- ثم يخرج النفس (زفير) لمدة 8 ثواني.

يتم تكرار العملية من 5 – 10 مرات.