

## التمرين الأوّل: فحص الأفكار

ترتبط أفكارنا ومشاعرنا ارتباطاً وثيقاً. وغالباً ما تؤثر أفكارنا في مشاعرنا. يمكن أن تشكّل أفكارنا الطريقة التي ندرك بها الأحداث التي حولنا ونفسّرها، ما قد يؤثر في مشاعرنا ويحدّدها. لذلك من المهمّ أن تكون لدينا أفكار مفيدة لواقعنا. يفكّر الفرد في عددٍ كبيرٍ من الأفكار كلّ يوم، لذلك، فإنّ سعادة الفرد يمكن أن تعتمد بصورة مباشرة على نوعيّة هذه الأفكار. من الطبيعيّ أن تكون لدينا أفكار غير مفيدة، لكنّ من المهمّ ألا تسيطر هذه الأفكار علينا وتؤثّر في حياتنا اليوميّة وفي صحّتنا النفسيّة.

في حين لو فكّرت أنّك لا  
تستطيع القيام بشيء ما الآن  
لكنّك ستحاول، فسيؤدي  
ذلك إلى توليد مشاعر مرتبطة  
بالثقة بالنفس والحماس.

فإذا كنت تفكّر أنّك لا تستطيع  
القيام بشيء ما، فسيؤدي  
ذلك إلى مشاعر مرتبطة  
باليأس والاستسلام والشك.

من المهمّ أن نفحص هذه الأفكار حتّى نرى إن كانت مفيدة لنا أم لا، حيث قد يكون كثيرٌ من هذه الأفكار غير مفيد لنا ويؤدّي إلى مشاعر قد تكون مؤذية.



أسئلة يمكن أن تساعدك على فحص أفكارك





الآن، تذكّر موقفًا سيئًا حدث معك، واعملي الشيء نفسه. من الذي يتحمّل المسؤولية؟

الموقف السيئ:

---

---

---

---

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

