



## ورقة التمرين الانفصال: تكاليف التجنب

### مقياس حرارة التفكك الخاص بي

لا يوجد تفكك ، أشعر أنني مرتبط تمامًا بالبيئة.	0
لدي انطباع بأن الناس يتحدثون أقل قوة أو كما لو كانوا يتحدثون من أبعد.	1
أشعر أنني قد بدأت في الارتفاع ، ولم أعد أشعر بأحاسيس وأخطابي.	2
أنا خارج جسدي تمامًا وأشعر أنني لم أعد أتقن جسدي. الناس بعيدون.	3
لم أعد أسمع أي شيء ، لم أعد أرى أي شيء بعد الآن ، أنا منفصل.	4

أكمل الجمل التالية:

1

- الأفكار التي أود التخلص منها هي:

- العواطف التي أود التخلص منها هي:

## ورقة التمرين الانفصال: تكاليف التجنب

- الأحاسيس التي أود التخلص منها هي:

- الذكريات التي أود التخلص منها هي:

بعد ذلك ، خذ بضع دقائق لعمل قائمة بكل طريقة من الطرق التي استخدمتها لتجنب أو جعل تلك الأفكار أو المشاعر غير السارة تختفي. حاول أن تتذكر جميع الاستراتيجيات التي استخدمتها (عمداً أو افتراضياً). فيما يلي وصف قد يساعدك.

2

**إلهاء:**

أقوم بإعداد قائمة بكل شيء حاولت أن ألهي انتباهي ، أو « أن أكون في مكان آخر » ، أو لأفصل ذهني عن تلك الأفكار أو المشاعر أو الأحاسيس أو الذكريات المؤلمة.

**ابتعد عن كل شيء:**

أقوم بإعداد قائمة بجميع الأنشطة والاهتمامات والأحداث والأشخاص والأماكن التي تجنبتها أو ابتعدت عنها ، بالإضافة إلى أي فرص فاتتني تركتها لأنني لم أكن على ما يرام أو أردت تجنب:

**استراتيجيات التفكير:**

أقوم بعمل قائمة بجميع حيل التفكير التي جربتها (عمداً أو افتراضياً) عندما ظهرت الأفكار والعواطف المؤلمة. من بين العبارات التالية ، أتحقق من الاستراتيجيات التي استخدمتها بالفعل ، وأضيف الاستراتيجيات التي لا تظهر في القائمة:

## ورقة التمرين الانفصال: تكاليف التجنب

- أنا مهموم، أنا قلق
- أبقى عالقا في الماضي
- أتخيل المستقبل
- أتخيل سيناريوهات الهروب (على سبيل المثال، ترك وظيفتي أو زوجتي)
- أتخيل سيناريوهات الانتقام
- أتخيل سيناريوهات الانتحار
- أعتقد، «هذا ليس عدلاً»...
- أعتقد، «لو فقط»...
- لدي أفكار مظلمة
- أنا ألوم نفسي
- أنا ألوم الآخرين
- أنا ألوم العالم
- أنا أتحدث إلى نفسي منطقياً
- أتحدث إلى نفسي بشكل إيجابي
- أتحدث إلى نفسي بطريقة سلبية
- أنا أحلل نفسي (أحاول أن أفهم لماذا أنا هكذا)
- أنا أحلل الموقف (أحاول أن أفهم سبب حدوثه)
- أقوم بتحليل الآخرين (أحاول أن أفهم سبب وجودهم على هذا النحو)
- 

### المواد:

أقوم بعمل قائمة بجميع المواد التي استخدمتها لتجربتها الشعور بالتحسن أو الشعور بالتحسن ، بما في ذلك الطعام والمشروبات والسجائر والأدوية التي تبحث عن المتعة والأدوية الموصوفة.

### أي استراتيجية أخرى:

أكتب كل ما يمكن أن أفكر فيه في ما جربته لجعلني أشعر بتحسن قليلاً ، أو ليس شيئاً للغاية ، عندما تكون هذه الأفكار والعواطف لقد تقدمت مؤلّمة.

## ورقة التمرين الانفصال: تكاليف التجنب

بمجرد الانتهاء من ذلك ، أعيد قراءة قائمتي ولكل إدخال عليها ، أسأل:

1. « هل تمكنت من التخلص من هذه الأفكار والعواطف المؤلمة على المدى الطويل؟ » « »

2. « هل قربني هذا من حياة غنية وذات مغزى؟ »

3. إذا كانت الإجابة على السؤال 2 هي « لا » ، فما هي التكاليف في الوقت المناسب ، في الطاقة ، في المال والصحة والعلاقات والحيوية؟

المصدر: © Russ Harris 2008 [www.thehappynessrap.com](http://www.thehappynessrap.com)  
الفصل 2 ب: الصحيفة عن التجنب والمعاناة.

