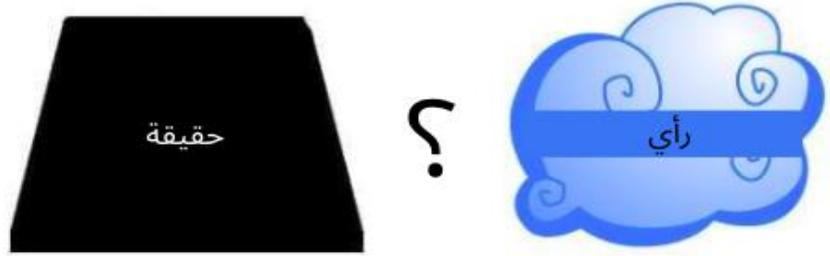


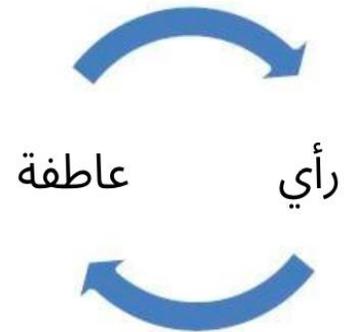
حقيقة أم رأي؟

اسأل نفسك: هل هذا الفكر حقيقة أم رأي؟
يمكننا العمل مع الحقائق، ولكن الآراء هي التي تحرك المشاعر - ارجع إلى الحقائق!
استراتيجية العلاج المعرفي السلوكي (Cognitive Behavioral Therapy) الفعالة
للتعامل مع الأفكار السلبية.



حقيقة	رأي
- يوجد دليل يدعم حقيقتها. - مسلم بها. - يحرّكها الفكر العقلاني. - الرأس والعقل.	- رأي شخصي. - قابل للجدل. - مدفوع ومدعوم بالعاطفة. - القلب.

في الأوقات العصيبة، نميل إلى أن نكون مدفوعين بمشاعرنا وآرائنا، والتي تخلق حلقة مُفرغة من خلال إشعال أو تأجيج بعضها البعض. تقوّي عواطفنا آرائنا، والتي بدورها تزيد من عواطفنا.



هذا يؤدي إلى تصرفات اندفاعية وعواقب غير مفيدة على المدى الطويل، مما يساعد على إبقاء كامل المشكلة.

الحقائق هي ما نحتاج أن نركّز عليه من أجل إجراء تغييرات مفيدة. الردّ على آرائنا لا طائل منه ومزعج. اسأل "هل هذه حقيقة أم رأي؟" سيساعد ذلك على التراجع عن محنتنا وإطفاء فتيل التفكير غير المفيد.

غالبًا ما تكون المعاني أو الآراء التي نعلقها على الحقائق هي التي تسبب لنا الضيق، وليست الحقيقة نفسها.

تخيل قراءة صحيفة مختلفة عن جريدتك المعتادة. قد تنظر إلى العناوين الرئيسية وتتساءل عما إذا كانت متحيزة بطريقة ما. قد يكون ذلك رأي الصحفي أو المحرّر وليست الحقائق فقط. لذلك قد نسأل أنفسنا ما إذا كان هذا العنوان هو "حقيقة أم رأي". يمكننا أن نفعل نفس الشيء مع أفكارنا.

إذا وجدنا أنّ تفكيرنا هو رأي، فيمكننا إذاً أن ننظر إلى الحقائق - ما نعرفه عن الموقف. ثم يمكننا اتّخاذ قرارات بشأن ما يمكننا القيام به وما لا يمكننا القيام به.