

ما هو الاجترار؟

الاجترار:

- الإغراق في التفكير في الصعوبات والأشياء التي تضغطنا.
- تكرار التفكير في أحداث وقعت لنا في الماضي.
- الهوس والانشغال بشيء ما، والعجز عن طرده من دماغنا.
- إستراتيجية مكتسبة بالتعلم في محاولة للتعامل مع مشاكلنا.

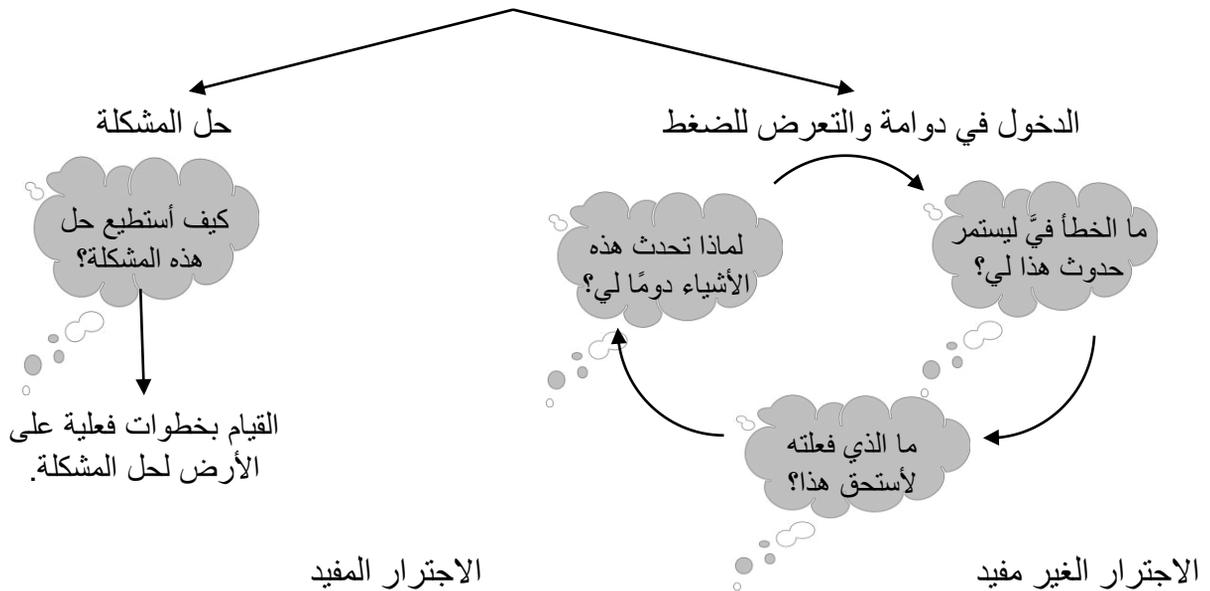
هل الاجترار طبيعي؟

- نعم، فكلنا إلى حد ما نسترجع مشاكلنا، ونُغرق في التفكير فيها.
- قد يكون التفكير في مشاكلنا مفيداً، خاصة إذا ما توصلنا إلى حل، وبدأنا في تنفيذه.
- يستغرق الاجترار عند أغلب الناس -في أغلب الأحيان- وقتاً محدداً، إذ يتوقف مجرد حل المشكلة.
- رغم أن الاجترار طبيعي، إلا أن الإكثار من استخدامه، قد يكون مشكلة.

ما مشاكل الاجترار؟

- يميل الاجترار الغير مفيد إلى التركيز على الأسباب والعواقب عوضاً عن الحلول.
- "ما الذي فعلته لأستحق ذلك؟" و"أثرها ستصبح حياتي أفضل؟"، عوضاً عن "كيف أجعل حياتي أفضل؟".
- يميل الاجترار للتركيز على الأمور التي سارت بشكل خاطئ، مما يجعلنا نفكر بشكل سلبي.
- قد يسبب الاجترار عندما يُستخدم بكثافة: الاكتئاب.
- قد يسبب الاجترار عندما يُستخدم بكثافة: استمرار نوبة الاكتئاب.
- قد يسبب الاجترار الغير مفيد التعطل وتجنب حل المشاكل.

قد يؤدي الإغراق في التفكير في مشكلة إلى:



الاجترار المفيد

يسأل الاجترار المفيد الكثير من أسئلة "كيف...؟" (يسمى هذا النوع من الأسئلة أحياناً "التفكير التحليلي" لأنها تركز على فهم وتحليل كيفية حدوث الأحداث والمواقف). تميل أسئلة "كيف...؟" للتركيز على عملية حل المشكلة. "كيف أستطيع الخروج من هذا الموقف؟" "كيف أستطيع جعل الحال أفضل؟"

الاجترار الغير مفيد

يسأل الاجترار الغير مفيد الكثير من أسئلة "لماذا...؟" (يسمى هذا النوع من الأسئلة أحياناً "التفكير التقديري" لأنها تحاول تقدير أو تخمين مغزى الحوادث والمواقف). تميل أسئلة "لماذا...؟" للتركيز على المشكلة، من منظور الأسباب والعواقب. "لماذا أنا في هذا الموقف؟" "لماذا لو أن الأمور لن تتحسن أبداً؟" "ماذا فعلت لأستحق ذلك؟"