



Ahfad
Trauma Centre
مركز الأحفاد

للإرشاد وعلاج الصدمة النفسية

جامعة الأحفاد للبنات
مركز الأحفاد للإرشاد و علاج الصدمة النفسية

ساعد نفسك: بناء الثقة و تقدير الذات



المحتويات

٣

مقدمة

٥

ما هو تقدير الذات؟

٥

• تأثير تدني تقدير الذات

٦

• هل تدني تقدير الذات هو سبب أم اثر؟

٦

• كيف يحدث تدني تقدير الذات؟

٧

• أنواع الأفكار

٩

• هل يمكن للقواعد والافتراضات أن تؤثر في السلوك؟

١٢

تقدير الذات الصحي

١٢

• كيفية التغلب على تدني تقدير الذات؟

١٧

التعبير عن الرأي بحزم

١٧

• ما هي الآثار المترتبة على عدم القدرة على التعبير عن رأينا؟

١٧

• كيف نفقد القدرة على التعبير عن آراءنا؟

١٨

• ما هو التعبير عن الرأي بحزم؟

١٩

• الخطوات لتحسين قدرتك في التعبير عن آراءك

٢١

المصادر

مقدمة

ساعد نفسك:

بناء الثقة وتقدير الذات يهدف إلى تقديم وسائل تعينك على فهم والتغلب على تدني تقدير الذات، وذلك باستخدام العلاج السلوكي المعرفي. العلاج السلوكي المعرفي هو أسلوب يسعى إلى تعليمك كيفية التغلب على تدني تقدير الذات والحفاظ على تقدير ذات صحي ومتوازن من خلال خطوات واضحة مصحوبة بعدد من التمارين التي تسهل الفهم وترسخ الحلول.

مركز الأحفاد للإرشاد و علاج الصدمة النفسية

مركز الأحفاد للإرشاد و علاج الصدمة النفسية AHFAD TRAUMA CENTER هو المركز الأول فى السودان المتخصص في علاج حالات الصدمات النفسية. و يهدف المركز لتقديم الدعم النفسي و الإجتماعي للأفراد والأسر و المجتمعات التي تأثرت بأحداث صادمة و مرت بتجارب صعبة. يهدف المركز لتقديم خدمات تدريبية للكوادر العاملة فى مجال الدعم النفسي و الإجتماعي، أنشطة مجتمعية توعوية، خدمات تدريبية وبحوث. تقدم خدمات المركز مجاناً وتحول الحالات التي تحتاج الى تدخل قانوني أو إقتصادي عبر شبكه التحويل للشركاء. للمركز ثلاثة أفرع فى كل من ولاية النيل الأبيض، القضارف و شمال كردفان.



Ahfad
Trauma Centre
مركز الأحفاد

للإرشاد وعلاج الصدمة النفسية



UNHCR
The UN Refugee Agency

تدني تقدير الذات



ما هو تقدير الذات؟

أولاً تقدير الذات هو تقييم يضعه الفرد لنفسه، ويعمل على المحافظة عليه، ويتضمن اتجاهات الفرد الايجابية أو السلبية نحو ذاته، كالإحساس بالجدارة والكفاءة الشخصية. وعادة ما يشير إلى كيف نرى ونفكر في أنفسنا والقيمة التي نضعها لأنفسنا كأشخاص.

ما هو تدني تقدير الذات؟

إذاً تدني تقدير الذات هو وجود رأي عام سلبي، أو تقييم الذات سلبياً. ويتمثل في أن لا يكون الفرد مقتنعاً بنفسه، ويصبح متناقضاً في أفكاره وكلامه، ويكون انهزامياً وأمل إرتبطاً وتواصلًا معاً الآخريين.

تأثير تدني تقدير الذات:

- **كثرة النقد الذاتي:** قد تنتقدين نفسك وتصرفاتك، ومقدراتك وتقللي من قدر نفسك باستمرار وتشككين فيها، أو تلومي نفسك عندما تسوء الأمور. أنا غبية جداً، وأنا لا قيمة لي، هذا خطأي، وأنا فاشلة، وأنا لست جيدة بما فيه الكفاية، وأنا غير كفئة.
- **تجاهل الصفات الإيجابية.** عندما يمتدحك شخص، تتجاهلين مثل هذه التعليقات وتركزي على ما لم تفعلينه والأخطاء التي ارتكبتها أو أن تقولي بأن « كل ذلك كان حظاً » أو لم يكن بالشيء الكبير.
- **العواطف السلبية:** مع تدني تقدير الذات قد تشعرين في كثير من الأحيان بالحزن، والقلق، الشعور بالذنب، الخجل، الإحباط، والغضب.
- **التأثير على العمل/ الدراسة:** مع تدني تقدير الذات قد تتجنبين التحديات والفرص. وتعملي بجد للغاية، وتدفعي نفسك إلى بذل المزيد من الجهد لأنك تعتقدين أنك بحاجة إلى التعويض، أو التستر على افتقارك للمهارة.
- **مشاكل في العلاقات الشخصية:** قد تتراجعين إلى الوراء لإرضاء الآخريين، وتكوني خجولة للغاية أو تتجنبين أو تنسحين من العلاقات الحميمة أو التواصل الاجتماعي. لأنها قد تعرضك للمعاملة القاسية، الإنتقاد، ويمكن أن تكوني عدوانية في تفاعلاتك مع الآخريين.

هل تدني تقدير الذات هو سبب أم اثر؟

أنت لست وحدك، من المهم أن تعرفي أن تدني تقدير الذات هو مشكلة مشتركة لكثير من الناس. ويكون تدني تقدير الذات جزء من مشكلة هالية مثل الاكتئاب، أو نتيجة لمشاكل أخرى مثل المرض المزمن، ومشاكل في العلاقات.

كيف يحدث تدني تقدير الذات ؟

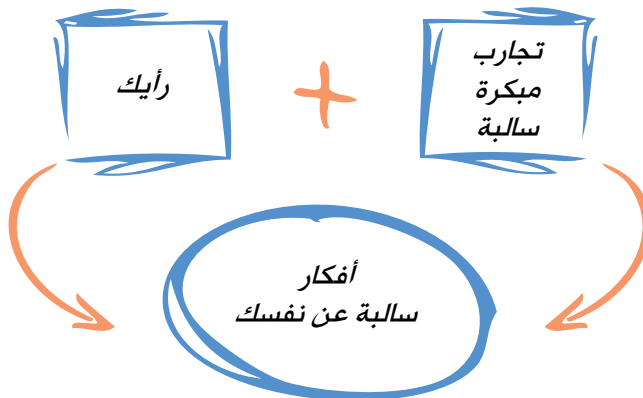
• **الحقائق مقابل الآراء:** أفكارنا والأحكام التي نتخذها، والقيمة التي نضعها لأنفسنا هي آراء وليست حقائق. ومع ذلك فإننا غالباً ما نأخذ هذه الآراء كالحقائق، ونؤمن بها بقوة. هنا تكمن المشكلة.

• يأتي تدني تقدير الذات من:

• **التجارب المبكرة في الحياة:** أفكارك عن نفسك هي نتيجة التجارب والإستنتاجات التي وصلت إليها بناءً على ما حدث في حياتك من تجارب الحياة الحالية والسابقة، وخاصةً التجارب المبكرة، وهذا يعني أن تجاربك في طفولتك، والتنشئة الأسرية والمجتمع الذي عشت فيه، وعلاقاتك مع أقرانك أثرت على أفكارك حول كل الأشياء. مثل التنمر، انفصال الأبوين أو الطلاق، الإهمال وإساءة المعاملة، الصراع أو العنف الأسري، الإذلال، الأمراض أو أي صدمة أخرى.

• **عندما تصابين بخيبة الأمل:** متمثلة في الرفض مثل عدم اختيارك لفريق رياضي، عدم تحقيق شيء كنت تريد تحقيقه، الوقوع في الأخطاء.

• **بعض أنواع التغيير:** الانتقال إلى مدرسة أو كلية جديدة، منزل جديد، بلد جديد، نشاط أو إهتمام جديد.



أنواع الأفكار:

أفكارك تتكون من "القواعد": وهي الافتراضات العامة أو القواعد التي لديك عن نفسك والتأخرين، والعالم من حولك ومستقبلك. يمكن أن تكون واقعية وإيجابية أو غير واقعية وسلبية جداً. مع مرور الوقت، تصبح ثابتة في ذهنك، كما أنك تميلين إلى التركيز على الأدلة التي تعتقدي أنها تدعم هذه الأفكار وتستبعدي أو تتجاهلي أي أدلة تثبت خلاف هذه الأفكار. وهكذا، تصبح أفكارك أعمق وأكثر صرامة وغير مرنة. ونتيجةً لذلك تفسري كل موقف تمرين به في الحياة استناداً إلى هذه الأفكار. وتنقسم إلى:

• 1. القواعد والافتراضات

عندما تؤمنين بشدة بالتصريحات السلبية عن نفسك، فإنه ليس من المستغرب أن تشعرين بالسوء عن نفسك، وتبدئي في تطوير الافتراضات والقواعد والمبادئ التوجيهية لتعيشي بها حياتك.

ويمكن أن تكون القواعد والافتراضات مجتمعة، على سبيل المثال:	و أيضا قد تضعين افتراضات مثل:	و قد تضعين قواعد مثل:
<ul style="list-style-type: none"> • «يجب أن أفعل كل ما بوسعي للحصول على موافقة الآخرين لأنهم إذا تعرضت للانتقاد بأي شكل من الأشكال، فهذا يعني أنني لست مقبولة.» • «لن أحاول أي شيء إلا وأنا أعلم أنني يمكن أن أفعله تماماً، لأنهم إذا كنت لا أستطيع، فهذا يعني أنني فاشلة.» 	<ul style="list-style-type: none"> • "لا يهم ما أقوم به، فإنهم لن يكون جيد بما فيه الكفاية." • "إذا كنت لا أستطيع السيطرة على تناولي للطعام، فلن أكون قادرة على السيطرة على أي شيء في حياتي." 	<ul style="list-style-type: none"> • "يجب أن أكون أفضل في كل شيء." • "يجب أن لا أخطئ أبداً" • "يجب أن لا أظهر أي عاطفة في الأماكن العامة" • "يجب أن أفعل دائماً الشيء الصحيح"

• ٢. الأفكار الأساسية السلبية

هي أحكام واسعة، سلبية، ومعقدة تمتلكينها عن نفسك، إستناداً إلى بعض التجارب السلبية السابقة. قد يكون لديك أكثر من فكرة أساسية سلبية، ولكن من الأفضل أن تختاري الأفكار الأكثر إشكالية أولاً، والعمل عليها.

• لتحديد أفكارك السلبية، إسألني نفسك ماذا تعني لك هذه الأشياء؟

١. تجارب الحياة السلبية التي مررت بها سابقاً.

٢. تقييمك الذاتي لنفسك.

٣. ما هي أفكارك السالبة.

• الآن حاولي كتابة إجابات الأسئلة السابقة في الأسفل

أفكاري الأساسية السلبية

مثال: فقدت أبي وأنا صغيرة + أنا لست متفوقة في دراستي = أنا فاشلة في أي عمل لأنني لست ذكية كفاية

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

هل يمكن للقواعد والافتراضات أن تؤثر في السلوك؟

إن القواعد والافتراضات التي تبنيها توجه سلوكك، وتجعلك حذرة جداً في عملك، وتحقق منه عدة مرات حتى لا تصنع الكثير من الأخطاء، مما يجعلك أقل عرضة للانتقادات وبالتالي تحمي تقدير ذاتك.

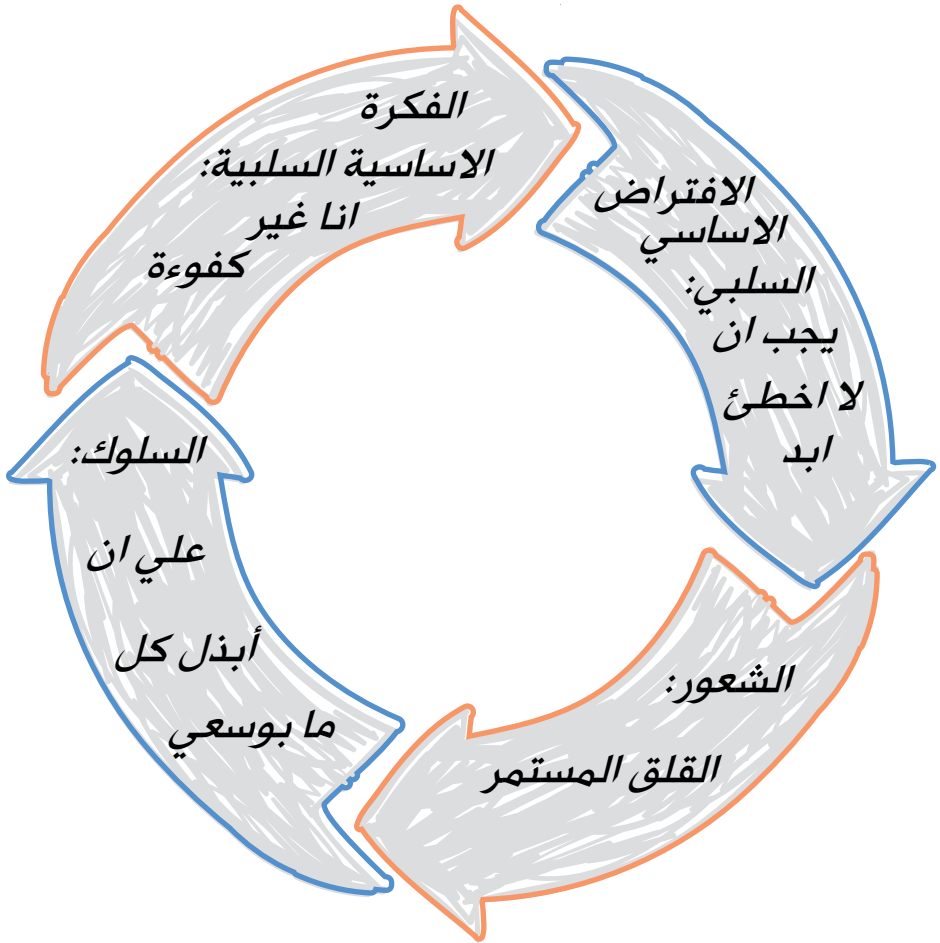
هذه الأفكار السلبية عن تجارب، وأشخاص وأماكن أشياء تقودك إلى بعض الأساسيس والمشاعر مثل: (الغضب ، الزهج ، الحزن .. الخ)

هذه الأفكار والمشاعر، ويمكن أيضاً أن تؤثر على سلوكك أو على حياتك بشكل عام. على سبيل المثال

إذا كنت تشعرين و تفكرين بطرق سلبية وغير واقعية عن نفسك، فمن المحتمل جداً أن تبدئي بالتصرف بطرق انهزامية للإستجابة لهذه الأفكار والمشاعر ومن المرجح أن تتصرفي بالطرق التي تندرج في واحدة على الأقل من فئات السلوك التالي:

- **تجنبك** المواقف، الناس، صنع القرارات، والمهام، إلخ وتأجيلك القيام بالأشياء المعروف باسم التسويف. وعدم أداءك الأعمال على أكمل وجهه.
- **إخفاء** مظهرك، خصائصك، قدراتك، و السخرية من نفسك لإخفاء مدى السوء الذي تشعرين به حقاً .
- محاولة إرضاء الآخريين
- **عدم القدرة على التعبير عن آرائك**، عدم القدرة على طلب المساعدة، الشك في نفسك وقدراتك و القلق حول عدم إرضاء الآخريين **وسوف نتحدث أكثر حول هذا في وقت لاحق**
- **العدوانية** معاملة شخص آخر بازدراء، الإساءة اللفظية، الصياح في الآخريين، فرض رأيك على شخص آخر
- **السعي وراء الاهتمام** البحث عن مجاملات من الآخريين، البحث عن التعاطف من الآخريين بسبب اعتقادك بأنه سيجعلك تشعرين بتحسن.

- وهذا الشكل في الأسفل مثال يوضح كيف تؤثر القواعد والإفتراضات على السلوك:



• فكري في :

١. موقف كنت قد لاحظت أن لديك مشاكل في التعامل معه.
٢. ما كانت أفكارك عن نفسك.
٣. ما كانت مشاعرك عن نفسك.
٤. كيف تصرفت في ذلك الموقف.
٥. كيف أثر عليك ذلك الموقف.



الآن حاولي كتابة إجابات الأسئلة السابقة في الأسفل :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

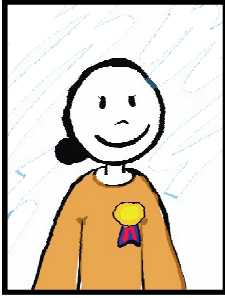
.....

.....

تقدير الذات الصحي

تقدير الذات الصحي هو التفكير في نفسك وقيمتك بطريقة متوازنة وينطوي ذلك على الإيمان بنفسك بطريقة واقعية، والاعتراف بأن لديك قيمة مساوية للآخرين وأن:

- أفكارك عن نفسك تستند إلى الوقائع ("أفكار واقعية")
- أفكارك تظهر أنك تتقبلين نفسك كما أنت " أفكار قبول "
- مشاعرك نحو نفسك "إيجابية"



كيفية التغلب على تدني تقدير الذات؟

التغلب على تدني تقدير الذات ينطوي على معالجة العوامل في الحاضر الذي تعيشه الآن.

• أولاً: تقبلي نفسك:

التقييم الذاتي المتوازن يتطلب التعرف على الصفات الإيجابية لديك والذي قد يكون صعباً بعض الشيء لأنك لم تتبهي إليها أو كنتِ تشعرين بعدم الإرتياح في الاعتراف بها.

أكتبي الصفات الإيجابية الخاصة بك في الأسفل؛ فكري في قدر ما تستطيعين - ليس هناك حد.

إحترسي من التقييم الذاتي السلبي أو التقليل من إيجابياتك؛ وأعدِي قراءتها بشكل منظم.

• قائمة صفاتي الإيجابية

استناداً على الأسئلة، أكتبي صفاتك الإيجابية	إقرأي الأسئلة التالية
.....	• ما هي أكثر صفة تحبينها في نفسك؟، مهما كانت صغيرة.
.....	• ما هي المهارات و المميزات التي تمتلكينها؟ مهما كانت متواضعة.
.....	• ماذا أنجزت في حياتك؟ مهما كان صغير.
.....	• ماهي الصعوبات التي واجهتك؟
.....	• ماذا اكتسبت من مهارات بعد تخطي هذه الصعوبات؟
.....	• ما هي أكثر صفة يفضلها فيك الآخرون؟
.....	• ما هي الصفات التي تتشاركونها مع الآخرين؟
.....	• ما هي الإيجابيات الصغيرة التي تتجاهلينها في نفسك؟
.....	• ما هي الصفات السيئة التي لا تمتلكها؟
.....	• بماذا يمكن أن يصفك الآخرون المقربين منك؟

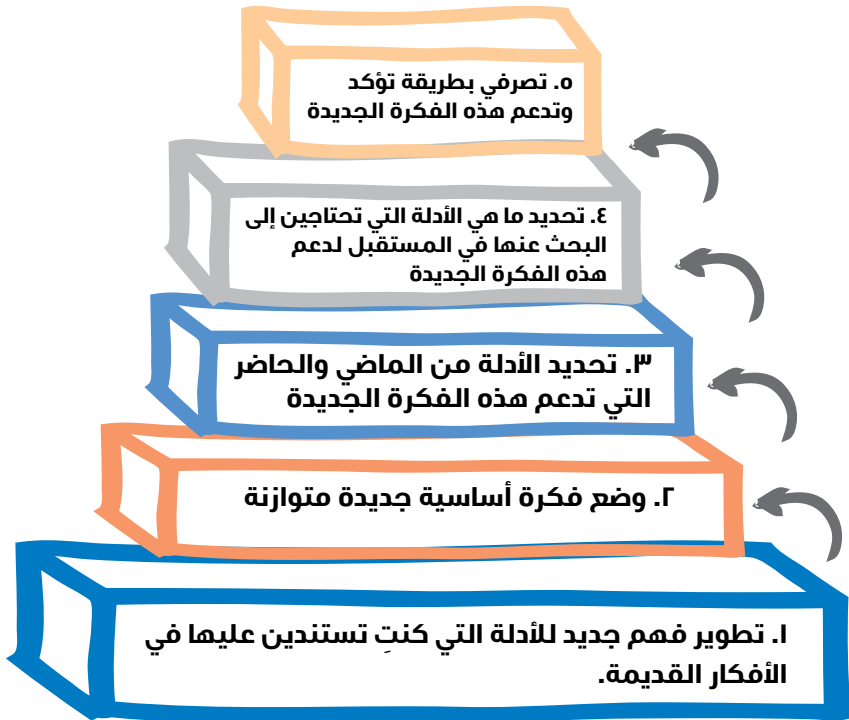
• ثانياً: حاولي أن تتجنبي بعض الأخطاء في طريقة تفكيرك، مثل:



- تضخيم السلبيات.
- التعميم (أن تفعلي خطأ وتعتبري نفسك فاشلة).
- تجاهل الجوانب الإيجابية في نفسك أو في الحدث المعين.
- النظر إلى الحدث بمنظور واحد، وعدم ملاحظة الجوانب الأخرى (إما ممتاز أو سيء، علماً بأنه من الممكن أن يكون جيد)
- الإدعاء بأنك تعلمين ما يفكر فيه الآخرون من غير أن تتأكدي من صحة ذلك.

• ثالثاً: تطوير الأفكار المتوازنة الواقعية:

لتغيير أفكارك السلبية تحتاجين إلى :



• تعديل الأفكار الأساسية السالبة
طاولي ملء الجدول التالي:

• الأفكار الأساسية السلبية القديمة التي أود أن أغيرها: مثال أنا غير كفوءة

.....
.....
.....

• المشاعر: مثال حزينة

.....
.....
.....

• أدلة تدعم الأفكار الاساسية السلبية القديمة: مثال أكون قلقة طول الوقت

.....
.....
.....

• طرق جديدة لتفسير هذه الأدلة: مثال القلق لا يعني أنني لم أحسن عملي

.....
.....
.....

• الأفكار الأساسية المتوازنة الجديدة التي أود أن اعتمد: مثال لدي بعض نقاط الضعف مثل الجميع كما انني أملك الكثير من المحاسن

.....
.....
.....

• المشاعر: مثال أكون هادئة

• أدلة تدعم الأفكار الأساسية المتوازنة الجديدة مثال أوفي بالتزاماتي

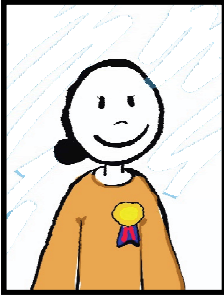
• الأشياء التي يمكن القيام بها لدعم أو الحصول على المزيد من الأدلة لأفكاري الأساسية المتوازنة الجديدة: مثال أقل من عدد المرات التي أراجع فيها عملي



التعبير عن الرأي بحزم

سابقاً كنا قد ذكرنا السلوكيات السلبية عدم القدرة على التعبير عن آرائك وهي السلوكيات التي تبين لك:

- أن حقوق الآخرين أهم من حقوقك
- أن تشك في نفسك وقدراتك
- أن تعتقد أن آرائك لا تهم
- أن تقلقي بشأن حدوث شيء سيء.



السلوك السلبي أيضا ينطوي على استخدام لغة الجسد السلبية في تفاعلاتك مع الآخرين. مثل:

- تجنب الإتصال بالعين
- إستخدام لهجة هادئة أو ناعمة
- تحذب الكتفين
- فرك اليدين
- الإرتجاج

ما هي الآثار المترتبة على عدم القدرة على التعبير عن رأينا؟

الأثر الرئيسي من عدم القدرة على التعبير عن رأيك هو تدني ثقتك وتقديرك لذاتك. إذا لم تعبري عن نفسك بصراحة ودائماً تخفي أفكارك ومشاعرك قد تشعرى بالتوتر، القلق، الإمتعاض. كما يمكن أن يؤدي ذلك إلى علاقات غير صحية وغير مريحة.

كيف نفقد القدرة على التعبير عن آراءنا؟

تأكيد الذات هو سلوك وإسلوب تفكير مكتسب. دائماً ما نكيف سلوكنا ليتناسب مع الردود التي نتلقاها من البيئة (الردود التي تتلقينها من الأسرة، والأقران، زملائك في العمل، رموز السلطة وما إلى ذلك). بما في ذلك آراءك عن نفسك، الأشخاص آخرين، و العالم من حولك. وتتشكل هذه الآراء من تجاربك في الحياة وتفترضين أنها صحيحة من ثم تبني عليها ردود أفعالك. ونتيجة لذلك قد تفشلي في التعبير عن حزنك وقد تصبحين عدوانية أو سلبية.

• ما هو التعبير عن الرأي بحزم؟

هو القدرة على التعبير عن مشاعرك، وأفكارك، وآراءك بطريقة منفتحة لا تنتهك حقوق الآخرين. التواصل بحزم يعني بوضوح وهدوء التعبير عن ما تريد دون أن تكوني سلبية جداً أو عدوانية جداً. أساليب الإتصال الأخرى قد تتضمن العدوانية، (وهو النمط الذي ينتهك حقوق الآخرين)، أو إتخاذ موقف سلبي (حيث أننا تنتهك حقوقنا).

• الجدول التالي يوضح الإختلاف بين طرق التعبير عن رأيك

العدواني	الحازم	السلبي
• تفرضين إحتياجاتك ورأيك على الآخرين	• تعبرين عن إحتياجاتك بوضوح مع إحترام الآخرين	• تستخفين بآرائك مقارنة مع إراء الاخرين
• فقط إحتياجاتك هي ما يهم	• تضعين في الإعتبار إحتياجات الآخرين، وكذلك إحتياجاتك	• تضعين إحتياجات الآخرين قبل إحتياجاتك
• لا تساويمين	• غالباً ما تضعين حل وسط	• لا تدافعين عن نفسك، إما لأنك تعتقدين أن وجهة نظرك لا تهم أو لإرضاء الآخرين
• تضرين بعلاقاتك مع الآخرين	• تقوين علاقاتك مع الآخرين	• تسمحين لنفسك بأن تكوني عرضة للمضايقات والتنمر
• قد تستخدمين الصراخ والإعتداء الجسدي	• تستخدمين لغة واضحة للتعبير عن وجهة نظرك	• تتحدثين بصوت خافت و بتردد
• تضرين بثقة الآخرين بأنفسهم	• تبني ثقتك بنفسك	• تضرين بثقتك بنفسك

• الخطوات لتحسين قدرتك في التعبير عن آراءك:

١. حددي المواقف التي تريد أن تتمكني من التعبير عن رأيك فيها .
٢. حددي كيف تشعرين في تلك المواقف ؟ .
٣. حددي سلوكك في تلك المواقف وأي أعراض جسدية شعرت بها. كيف تصرفت؟ (بماذا أشعر في جسمي؟) .
٤. حددي أفكارك في تلك المواقف. بماذا كنت أفكر؟ ماذا كان يدور في رأسي؟

• استخدم الجدول التالي لتجيب عن الأسئلة السابقة:

الموقف	مثال: طلبت من صديقة الذهاب إلى التسوق معي وقالت "لا".
بماذا كنت أشعر؟	مثال: الغضب
• ما هو رد الفعل الجسدي الذي لاحظته في جسمي؟	مثال: توتر، ضيق الصدر، فكي مشدود. شعرت بالمرض عندما تذكرت الموقف.
• ماذا فعلت؟	مثال: بكيت، ثم تجاهلت الرد على مكالمتها الهاتفية.
• هل كانت طريقتي عدوانية، طازمة، أم سلبية	مثال: سلبية وعدوانية في نفس الوقت
• ما هي الأفكار التي كانت تدور في رأسي؟	مثال: قلت «نعم» للذهاب إلى التسوق معها عندما لم أكن أريد لذلك كان يجب عليها أن تقول «نعم» بالنسبة لي إنها أنانية. ربما أنها لا تحبني بعد الآن.
• هل هذه الافكار سلبية، طازمة، أم عدوانية؟	مثال: سلبية لاني وافقت على شئ لم أرد فعله

٥. إتِ بطريقة تفكير أكثر حزمًا للتفكير في الوضع.

• **إستخدمي الجدول أدناه لأفكار أكثر حزمًا:**

مثال: لا	• هل هنالك دليل يثبت صحة أفكارِي؟
نعم لقد فعلت الكثير من الأشياء لأجلي على مدى معرفتي بها	• هل هنالك دليل يثبت عدم صحة أفكارِي؟
مثال: قد تكون متعبة او لديها اشياء أخرى لتفعلها	• هل هنالك طريقة أخرى لتفسير هذا الموقف؟
مثال: لديها الحق في الرفض دون أن يعني ذلك أنها أنانية	• ماهي الطريقة الأمثل للتفكير في هذا الموقف؟
مثال: أن أقترح أن نفعل شيئاً آخر يسعدنا في وقت لاحق	• ماهي الطريق الأمثل للتصرف في مثل هذا الموقف؟

٦. إتِ بطريقة أخرى أكثر فعالية وحزم للتصرف

- مثال إستخدمي عبارات تبدأ ب أنا عند التعبير عن رأيك .

- أو صف كيف يجعلك تشعري تعامل شخص معين معك (لفت نظر الآخريين بتأثير تصرفاتهم).

- أو الأسطوانة المشروخة وهي تكرار رفضك بطريقة هادئة مهما أصر الطرف الآخر.

٧. تدريبي على طريقة التفكير والتصرف بحزم حتى تشعري أنها أصبحت جزءاً من طبيعتك في التعامل مع الآخريين.

• إعداد الدليل:

- أ.منال محمد الطيب
- أ.سالي علاء الدين الجزولي

• مراجعة الدليل:

- د. شهلة محمد الحسن الطيب
- د. آمال جبر الله سيد أحمد
- أ. سليمى إسحق شريف

المصادر:

تم إقتباس هذا الكتيب من psychologytools.org

- Collins-Donnelly, Kate (2014) *Banish Your Self-Esteem Thief: A Cognitive Behavioural Therapy Workbook on Building Positive Self-Esteem for Young People*, Jessica Kingsley publisher
- Sorenson, Marilyn J. (2002) *The Personal Workbook For Breaking The Chain Of Low Self-Esteem: A Proven Program For Recovery From LSE*, Wolf Publishing Co.
- Fennell, Melanie J. V. (2009) *Overcoming Low Self-Esteem: A Self-Help Guide Using Cognitive Behavioral Techniques*, Robinson Publishing



Ahfad
Trauma Centre
مركز الأحفاد

للإرشاد وعلاج الصدمة النفسية

لمزيد من المعلومات تواصل مع

أم درمان، العرضة، جامعة الأحفاد للبنات
مركز الأحفاد للإرشاد وعلاج الصدمة النفسية



0154 888 908



atc@auw.edu.sd



www.ahfad.edu.sd/Psychology/



Facebook.com/AhfadTraumaCenter

