

العلاج السلوكي المعرفي بما يتوجب علينا من أحاسيس وإن كانت الغالبية العظمى تقصد العلاج المعرفي العلاجات على حقيقة مفادها أننا نقابل الكثير من المواقف غير المرغوبة والمشاكل وإن تركنا أنفسنا نغضب فنحن هنا نكون بصدد مشكلتين المشكلة الأولى هي مشكلة الموقف غير المرغوب فيه والمشكلة معظمنا يريد أن يواجه عدد أقل من المشاكل قدر الإمكان لذا فإن تعلمنا كيف نهدي من أنفسنا بشكل أفضل كلما واجهتنا المشكلات فنحن ليس فقط نشعر بارتياح ولكننا نضع أنفسنا في حالة تمكننا من توظيف طاقتنا