



أسئلة لتحديد الأفكار التلقائية

Questions to Identify Automatic Thoughts

Judith S. Beck, PhD

رئيس، معهد بيك للعلاج المعرفي السلوكي

أستاذ علم النفس الإكلينيكي، قسم الطب النفسي، جامعة بنسلفانيا

©JS Beck, PhD, 1993, 2012, 2017

Revised 2020, JS Beck, PhD

ترجمة

عبدالله بن تركي القصير

مستشفى الملك عبدالعزيز للحرس الوطني

د. محسن بن علي القحطاني

جامعة الملك سعود

أسئلة لتحديد الأفكار التلقائية

التعليمات:

في بعض الأحيان، قد يجد المراجعون صعوبة في الإجابة على سؤال: "ما الذي كان يدور في ذهني للتو؟" إذا واجه المراجعون صعوبة مع هذا السؤال، فإن ورقة عمل أسئلة تحديد الأفكار التلقائية Questions To Identify Automatic Thoughts تتضمن استراتيجيات إضافية يمكن للمراجعين استخدامها، وتشمل:

- اقتراح أفكار من المحتمل أن تكون نقيض ما يفكرون فيه.
- التساؤل عن معنى الموقف بالنسبة لهم.
- تحديد ما إذا كانت أفكارهم عبارة عن توقع لشيء قد يحدث مستقبلاً، أم تذكّر لشيء حدث في الماضي.

ورقة عمل أسئلة تحديد الأفكار التلقائية

تذكر: ليس كل ما أفكر فيه صحيحًا بالضرورة. حين أغير أفكارى غير التكيفية أو غير الدقيقة، فمن المرجح أن أشعر بتحسن.

1. ما الذي يدور في ذهني الآن؟ أو "بماذا أفكر؟"

2. ما الفكرة التي من المؤكد أنني لا أفكر فيها؟ (تحديد الفكرة النقيضة قد يساعدك في اكتشاف الفكرة الحقيقية التي تدور في ذهنك).

3. ماذا يعني هذا الموقف بالنسبة لي؟

4. هل أنا أتنبأ بشيء قد يحدث؟ أو بصدد تذكر شيئاً قد حدث في الماضي؟