



المعتقدات الأساسية حول الذات

Core Beliefs About the Self

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

المعتقدات الأساسية حول الذات

ابتداءً من مرحلة الطفولة، يبدأ الأفراد في تكوين أفكار معينة حول أنفسهم، وحول الآخرين، وحول العالم من حولهم.

تُعرف هذه الأفكار بالمعتقدات الأساسية Core Beliefs About The Self، وهي معتقدات جوهرية وعميقة لدرجة أن كثيرًا من الناس لا يدركونها بوضوح ولا يستطيعون التعبير عنها، حتى مع أنفسهم. ينظر الأفراد إلى هذه المعتقدات على أنها حقائق مطلقة أو أنها تعبر عن "طبيعة الأشياء". وبينما يحمل الكثير من الأفراد معتقدات إيجابية واقعية عن أنفسهم معظم الوقت، فإننا جميعًا لدينا معتقدات سلبية كامنة قد تصبح نشطة جزئيًا أو كليًا عندما نمر بمواقف أو ضغوط مرتبطة بشكل ما بهذه المعتقدات.

المعتقدات الأساسية التكيفية (الإيجابية) حول الذات

المعتقدات الأساسية المرتبطة بالفعالية والكفاءة:

- أنا شخص كفء وفعال، قادر على السيطرة، ناجح ومفيد بشكل ملحوظ.
- بإمكانني القيام بمعظم الأشياء بشكل معقول، وقادر على حماية نفسي والعناية بها.
- لدي نقاط قوة ونقاط ضعف فيما يتعلق بفعاليتي وإنتاجيتي وإنجازاتي.
- أمتلك قدرًا من الاستقلالية والحرية لأبأس به.
- أنا غالبًا بنفس مستوى الآخرين.

المعتقدات الأساسية المرتبطة بالمحبة والقبول:

- أنا شخص محبوب ومقبول ومرغوب فيه، جذاب، وأشعر باهتمام الآخرين بي.
- أنا بخير، واختلافي عن الآخرين لا يؤثر سلبيًا على علاقاتي.
- أنا جيد بما يكفي لأكون محبوبًا من قبل الآخرين.
- من غير المرجح أن أتعرض للرفض أو الهجر أو ينتهي بي المطاف وحيدًا.

المعتقدات الأساسية المرتبطة بالقيمة الذاتية:

- أنا شخص ذو قيمة، مقبول، يحمل قيمًا أخلاقية، جيد، وغير مؤذٍ.

المعتقدات الأساسية غير التكيفية (السلبية) حول الذات

المعتقدات الأساسية المرتبطة بالعجز:

- أنا غير قادر على حسم الأمور.
- أنا غير كفء، غير فعال، عاجز، عديم الفائدة، محتاج، ولا أستطيع التكيف.
- أنا غير قادر على حماية نفسي.
- أنا عاجز، وواه، ومعرض للأذى، تائه، وفاقد للسيطرة، ومن السهل إيذائي.
- أنا غير فعال مقارنة بالآخرين.
- أنا أقل شأنًا، فاشل، خاسر، ذو عيوب، عديم الفائدة.
- أنا لست جيدًا بما يكفي (من ناحية الإنجاز)، ولا أرقى لمستوى الآخرين.

المعتقدات الأساسية المرتبطة بعدم المحبة:

- أنا شخص غير محبوب، غير مرغوب فيه، غير جذاب، ممل، غير مهم، وغير مرحب به.
- لن يتم تقبلي أو محبتي من الآخرين لأنني مختلف، غريب الأطوار، سيء، ذو عيوب، غير كفء، ليس لدي ما أقدمه، أو أن شيئًا ما خطأ في داخلي.
- حتمًا سيتم رفضي أو التخلي عني، وسأبقى وحيدًا.

المعتقدات الأساسية المرتبطة بانعدام القيمة:

- أنا شخص عديم الأخلاق، سيء الطبع، مذنب، بلا قيمة، وبلا قبول.
- أنا خطير، سام، مجنون، شرير.
- لا أستحق أن أعيش.