



تحديد الأفكار

Identifying 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

تحديد الأفكار

التعليمات:

يفترض النموذج المعرفي Cognitive Model أن تفسيرنا للموقف (وليس الموقف نفسه)، والذي يعبر عنه من خلال الأفكار التلقائية أو الصور الذهنية، هو ما يؤثر على مشاعرنا وسلوكياتنا واستجاباتنا الجسدية. لذا؛ من المهم مساعدة المراجعين على التعامل مع أفكارهم غير التكيفية أو غير الدقيقة. ولكن قبل ذلك، يجب أن يتعلموا كيفية تحديد هذه الأفكار Identifying Thoughts. إن ورقة عمل تحديد الأفكار قد تساعد المراجعين على طرح السؤال الأكثر أهمية لتحديد أفكارهم: "ما الذي كان يدور في ذهني للتو؟". تُعتبر ورقة العمل هذه مفيدة أيضًا للمراجعين الذين بدأوا لتوهم في تعلّم كيفية تحديد أفكارهم التلقائية، أو الذين يجدون صعوبة في تذكر الأفكار التي مرّت بأذهانهم بعد حدوث الموقف.

ورقة عمل تحديد الأفكار

الجزء الأول:

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

التعليمات: عندما تسوء حالتي المزاجية أو عندما أقوم بسلوكيات غير مفيدة، أسأل نفسي: "ما الذي كان يدور في ذهني للتو؟" أسجل أفكار في الأسفل.

الجزء الثاني:

تذكر: من المهم أن أنتبه للحظة التي أفكر فيها بطريقة بناءة.

التعليمات: عندما أقوم بسلوك مفيد، أسأل نفسي: "ما الذي كنت أفكر فيه، والذي دفعني للقيام بذلك؟" أسجل أفكار في الأسفل.