



تغيير المعتقدات

Belief Change

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

تغيير المعتقدات

التعليمات:

تم تصميم ورقة عمل تغيير المعتقدات Belief Change ليستخدمها المراجعون بمجرد أن يبدأوا في تقييم وتعديل معتقد أساسي لديهم، بحيث يتمكنون من القيام بذلك بشكل مستمر ومتسق.

في البداية، ساعد المراجعين على تحديد معتقداتهم الأساسية الأكثر مركزية، وافترض أنهم يميلون إلى معالجة المعلومات السلبية بسرعة عندما تتوافق مع معتقداتهم الأساسي، بينما يتجاهلون أو يقللون من أهمية المعلومات الإيجابية التي تتعارض مع هذا المعتقد. اعمل مع المراجعين على قياس قوة المعتقد القديم غير التكيفي والمعتقد الجديد الأكثر تكيفاً في بداية كل جلسة. وخلال الجلسة وعلى مدار الأسبوع، ينبغي على المراجعين متابعة تفسيراتهم للأحداث لتعبئة ورقة العمل بشكل مستمر.

مثال على تغيير المعتقدات

حدث أو تجربة تدعم معتقدي

الجديد "أنا شخص كفء:"

ماذا يعني هذا بالنسبة لي؟

حدث أو تجربة مع إعادة صياغة

لمعتقدي القديم "أنا شخص غير كفء:"

- تمكنتُ من معرفة كيفية تشغيل طائرة الدرون (الخاصة بأبني)، مما يثبت أنني كفء.
- أصلحتُ رف الكتب لابنتي، رغم أن زوج ابنتي لم يستطع ذلك، مما يؤكد كفاءتي.
- تمكنتُ من موازنة حساباتي الشهرية، وبرغم من أن معظم الناس قادرون على ذلك، لكنه لا يزال علامة على كفاءتي.
- ساعدتُ "أحمد" في تركيب ألواح الجبس (الجدران الجبسية) في منزله، وقمتُ بذلك بكفاءة.

- واجهتُ صعوبة في فهم مقال حول الاتجاهات الاقتصادية، لكن معظم الناس سيجدون صعوبة مشابهة.
- لم أتمكن من إصلاح سيارتي، لكنني لست ميكانيكياً محترفاً.
- حصلت على مخالفة مرورية، لكن كانت اللوحة الإرشادية غير واضحة.
- كانت وجبة العشاء التي أعدتها سيئة للغاية، لكن هذا يعني أنني غير كفء في طهي تلك الوجبة تحديداً، وليس أنني شخص غير كفء بشكل عام.

ورقة عمل لتغيير المعتقدات

حدث أو تجربة تدعم معتقدي
الجديد "أنا شخص كفء:"

حدث أو تجربة مع إعادة صياغة
لمعتقدي القديم "أنا شخص غير كفء:"

ماذا يعني هذا بالنسبة لي؟