



سجل الأفكار

Thought Records

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

2025

سجل الأفكار

التعليمات:

يوفر سجل الأفكار Thought Records طريقة منظّمة تساعد المراجعين على مراقبة أفكارهم ومشاعرهم، وتقييم نمط تفكيرهم، ومن ثم الاستجابة بطريقة تكيفية. يجب تقديم هذه السجلات بعد أن يفهم المراجعون جيدًا أن تفكيرهم في مواقف معيّنة يؤثر على مزاجهم وسلوكهم، وأن هذا التفكير قد يكون أحيانًا غير دقيقٍ أو غير مفيد. وبدون هذا الفهم، لن تكون فكرة استخدام هذا النموذج منطقيّةً بالنسبة للعملاء. بالإضافة إلى ذلك، قد لا تناسب هذه الورقة المراجعين الذين يجدونها معقدة أو الذين لا يفضلون التعامل مع أوراق العمل.

في البداية، قدّم للمراجعين الأعمدة الأربعة الأولى فقط، وتأكد من فهمهم بشكل واضح للاختلافات بين المواقف والأفكار التلقائية والمشاعر، وتأكد من قدرتهم على تسجيل هذه العناصر بشكل صحيح أثناء الجلسة. بعد ذلك، يمكنك بالاتفاق مع المراجع تكليفه بمهمة إكمال هذه الأعمدة في المنزل عندما يلاحظ تغييرًا في مزاجه. وجه المراجع لتحديد أسوأ جزء في التجربة التي مر بها، وهل كانت قبل الموقف، أم خلاله، أم بعده، ومن ثم تسجيل أفكاره التي وردت في ذهنه خلال هذه الفترة.

عندما يُظهر المراجع تمكّنًا من التعامل مع الجزء الأول من سجل الأفكار، ابدأ بشرح العمودين الأخيرين له. تأكد من أن المراجع يدرك جيدًا كيفية استخدام الأسئلة الموجودة في أسفل سجل الأفكار للوصول إلى استجابة بديلة، مع قدرته على إعادة تقييم شدة اقتناعه بالفكرة التلقائية والمشاعر المرتبطة بها أثناء الجلسة، وذلك قبل أن يحاول تطبيق ذلك في المنزل.

ينبغي أن تُنبّه المراجع إلى أن سجل الأفكار قد يبدو سهلًا للوهلة الأولى، لكنه قد يكون أكثر صعوبة عند تطبيقه خارج الجلسة. ومع ذلك، يمكن مناقشة أي صعوبات وحلّها في الجلسة التالية.

ورقة العمل سجل الأفكار- الوجه الأول

تذكر: قد تكون أفكارك صحيحة بنسبة 100% أو تكون نسبة صحتها 0% أو ما بين ذلك.

لمجرد أنك تفكر في شيء ما، لا يعني بالضرورة أنه صحيح.

خصّص من 5 إلى 10 دقائق فقط لإكمال سجل الأفكار. ولاحظ أن جميع الأسئلة قد لا تنطبق على كل فكرة تلقائية. وإليك ما يجب فعله:

1. عندما تلاحظ أن حالتك المزاجية بدأت تسوء، أو عندما تجد نفسك منغمساً في سلوك غير تكييفي، اسأل نفسك: "ما الذي يدور في ذهني الآن؟" وسجّل على الفور الفكرة أو الصورة الذهنية في عمود "الأفكار التلقائية".
2. قد يكون الموقف خارجياً (حدث للتو، أو شيء فعلته للتو)، أو داخلياً (انفعال قوي، أو إحساس مزعج، أو صورة ذهنية، أو حلم يقظة، أو ذكرى، أو سلسلة من الأفكار - كالتفكير في مستقبلك مثلاً).
3. بعد ذلك، قم بتعبئة بقية الأعمدة. يمكنك محاولة تحديد التشوهات المعرفية من القائمة أدناه. قد ينطبق أكثر من تشوّه معرفي على الفكرة الواحدة. تأكد من استخدام الأسئلة الموجودة أسفل ورقة العمل لتكوين استجابة تكييفية.
4. لا تشغل نفسك بالإملاء أو جودة الخط أو القواعد اللغوية.
5. سيكون استخدام ورقة العمل هذه فعالاً إذا تحسّن مزاجك بنسبة 10% أو أكثر.

التشوهات المعرفية	
التفكير بطريقة "الكل أو لا شيء"	مثال: "إذا لم أنجح نجاحًا كاملاً، فهذا يعني أنني فاشل".
التهويل (التنبؤ السلبي بالمستقبل)	مثال: "سأكون مزعجًا للغاية، ولن أستطيع أداء مهامي إطلاقاً".
إلغاء أو تجاهل الإيجابيات	مثال: "قمت بالمشروع بشكل جيد، لكن هذا لا يعني أنني كفؤ؛ كنت محظوظاً فقط".
التفكير العاطفي	مثال: "أعرف أنني أقوم بكثير من الأمور بشكل جيد في العمل، لكنني مع ذلك أشعر بأني فاشل".
إطلاق الأحكام (التصنيف)	"أنا شخص فاشل." "هو شخص سيء".
التضخيم/التقليل	مثال: "حصولي على تقييم متوسط يثبت عدم كفاءتي. حصولي على درجات مرتفعة لا يعني أنني ذكي".
التصفية الذهنية (التركيز الانتقائي)	مثال: "حصولي على تقييم واحد منخفض في التقييم الوظيفي [والذي احتوى أيضاً على عدة تقييمات مرتفعة]، هذا يعني أنني أقوم بعمل سيئ".
قراءة الأفكار	مثال: "هو يعتقد أنني لا أفهم شيئاً عن هذا المشروع".
التعميم الزائد	مثال: "لأنني شعرت بعدم الارتياح في الاجتماع، فهذا يعني أنني لا أمتلك المهارات لتكوين صداقات".
الشخصنة	مثال: "كان عامل الصيانة جافاً في تعامله معي، لا بد أنني ارتكبت خطأً"

مثال سجل الأفكار- الوجه الثاني

اليوم/ التاريخ	الحالة	الأفكار التلقائية	المشاعر	الاستجابة التكيفية	النتيجة
	1- ما هو الحدث (الخارجي أو الداخلي) المرتبط بالمشاعر السلبية؟ أو ما هو السلوك غير التكيفي الذي قمت به؟	1- ما الأفكار أو الصور الذهنية التي مرّت في ذهنك (قبل أو أثناء أو بعد الحدث أو السلوك غير التكيفي) 2- إلى أي حد صدقت هذه الأفكار؟	1- ما المشاعر التي شعرت بها (قبل الحدث أو أثناءه أو بعده أو السلوك غير التكيفي)؟ 2- ما مدى شدة المشاعر من 0 إلى 100	1- ما هو التشويه المعرفي الذي قمت به؟ (اختياري) 2- استخدم الأسئلة أدناه لصياغة استجابة للأفكار التلقائية. حدد مدى تصديقك لكل استجابة:	1- نسبة تصديقي للفكرة التلقائية الآن؟ 2- ما هي المشاعر التي تشعر بها الآن؟ ما مدى شدة هذه المشاعر من 0 إلى 100 3- ما العمل الجيد الذي يمكنني القيام به؟
23/6	1- التفكير في مقابلة عمل	1- سأكون متوترًا للغاية ولن أعرف ما سأقوله، وبالتالي لن أحصل على الوظيفة. 2- 80%	1- قلق 2- 75%	1. التحويل (التنبؤ السلبي) 2- إذا لم أحصل على الوظيفة، يمكنني التقديم على وظائف أخرى. أفضل نتيجة هي أن يعرض عليّ صاحب العمل الوظيفة مباشرة أثناء المقابلة، لكن النتيجة الأكثر واقعية هي أنني سأحتاج للتقديم على عدة وظائف قبل الحصول على إحداها (90%). التفكير بأنني لن أحصل على الوظيفة يزيد من قلقي. لكن إدراكي بأن عدم حصولي عليها ليس نهاية العالم، وهذا يجعلني أشعر بتحسّن. (100%). سأخبر صديقي (محمد) بأن عدم حصوله على الوظيفة وتوتره ليس نهاية العالم. كلما تدرّب أكثر، قلّ توتره على الأرجح. (100%).	1- 50% 2- قلق 50% 3- التدريب
<p>أسئلة تساعدك في صياغة استجابة بديلة: (1) ما هو الدليل على أن فكرتي صحيحة؟ ما الدليل على أنها غير صحيحة؟ (2) هل يوجد تفسير بديل؟ (3) إذا حدث الأسوأ، فكيف يمكنني أن أتأقلم؟ ما هي أفضل نتيجة؟ ما هي النتيجة الأكثر واقعية؟ (4) ما هو تأثير تصديقي لهذه الفكرة التلقائية؟ ما تأثير تغيير تفكيري؟ (5) إذا كان (حدد اسم شخص) في هذا الموقف وتبادر إلى ذهنه هذه الفكرة، ماذا أقول له؟ (6) ما العمل المفيد الذي يمكن أن أقوم به الآن؟</p>					

ورقة العمل سجل الأفكار- الوجه الأول

تذكر: قد تكون أفكارك صحيحة بنسبة 100% أو تكون نسبة صحتها 0% أو ما بين ذلك.

لمجرد أنك تفكر في شيء ما، لا يعني بالضرورة أنه صحيح.

خصّص من 5 إلى 10 دقائق فقط لإكمال سجل الأفكار. ولاحظ أنه لا تنطبق جميع الأسئلة على كل فكرة تلقائية. وإليك ما يجب فعله:

1. عندما تلاحظ أن حالتك المزاجية بدأت تسوء، أو عندما تجد نفسك منغمساً في سلوك غير تكييفي، اسأل نفسك: "ما الذي يدور في ذهني الآن؟" وسجّل على الفور الفكرة أو الصورة الذهنية في عمود "الأفكار التلقائية".
2. قد يكون الموقف خارجياً (حدث للتو، أو شيء فعلته للتو)، أو داخلياً (انفعال قوي، أو إحساس مزعج، أو صورة ذهنية، أو حلم يقظة، أو ذكرى، أو سلسلة من الأفكار).
3. بعد ذلك، قم بتعبئة بقية الأعمدة. يمكنك محاولة تحديد التشوهات المعرفية من القائمة أدناه. قد ينطبق أكثر من تشوّه معرفي على الفكرة الواحدة. تأكد من استخدام الأسئلة الموجودة أسفل ورقة العمل لتكوين استجابة تكييفية.
4. لا تشغل نفسك بالإملاء أو جودة الخط أو القواعد اللغوية.
5. سيكون استخدام ورقة العمل هذه فعالاً إذا تحسن مزاجك بنسبة 10% أو أكثر.

التشوهات المعرفية	
التفكير بطريقة "الكل أو لا شيء"	مثال: "إذا لم أنجح نجاحاً كاملاً، فهذا يعني أنني فاشل".
التحويل (التنبؤ السلبي بالمستقبل)	مثال: "سأكون مزعجاً للغاية، ولن أستطيع أداء مهامي إطلاقاً".
إلغاء أو تجاهل الإيجابيات	مثال: "قمت بالمشروع بشكل جيد، لكن هذا لا يعني أنني كفؤ؛ كنت محظوظاً فقط".
التفكير العاطفي	مثال: "أعرف أنني أقوم بكثير من الأمور بشكل جيد في العمل، لكنني مع ذلك أشعر بأنني فاشل".
إطلاق الأحكام (التصنيف)	"أنا شخص فاشل." "هو شخص سيء".
التضخيم/التقليل	مثال: "حصولي على تقييم متوسط يثبت عدم كفاءتي. حصولي على درجات مرتفعة لا يعني أنني ذكي".
التصفية الذهنية (التركيز الانتقائي)	مثال: "حصولي على تقييم واحد منخفض في التقييم الوظيفي [والذي احتوى أيضاً على عدة تقييمات مرتفعة]، هذا يعني أنني أقوم بعمل سيئ".
قراءة الأفكار	مثال: "هو يعتقد أنني لا أفهم شيئاً عن هذا المشروع".
التعميم الزائد	مثال: "لأنني شعرت بعدم الارتياح في الاجتماع، فهذا يعني أنني لا أمتلك المهارات لتكوين صداقات".
الشخصنة	مثال: "كان عامل الصيانة جافاً في تعامله معي، لا بد أنني ارتكبت خطأً".

ورقة عمل سجل الأفكار- الوجه الثاني

اليوم/ التاريخ	الحالة	الأفكار التلقائية	المشاعر	الاستجابة التكيفية	النتيجة
	1- ما هو الحدث (الخارجي أو الداخلي) المرتبط بالمشاعر السلبية؟ أو ما هو السلوك غير التكيفي الذي قمت به؟	1- ما الأفكار أو الصور الذهنية التي مرّت في ذهنك (قبل أو أثناء أو بعد الحدث أو السلوك غير التكيفي)؟ 2- إلى أي حد صدقت هذه الأفكار؟	1- ما المشاعر التي شعرت بها (قبل الحدث أو أثناءه أو بعده أو السلوك غير التكيفي)؟ 2- ما مدى شدة المشاعر من 0 إلى 100	1- ما هو التشويه المعرفي الذي قمت به؟ (اختياري) 2- استخدم الأسئلة أدناه لصياغة استجابة للأفكار التلقائية. حدد مدى تصديقك لكل استجابة:	1- نسبة تصديقي للفكرة التلقائية الآن؟ 2- ما هي المشاعر التي تشعر بها الآن؟ ما مدى شدة هذه المشاعر من 0 إلى 100 3- ما العمل الجيد الذي يمكنني القيام به؟
<p>أسئلة تساعدك في صياغة استجابة بديلة: (1) ما هو الدليل على أن فكرتي صحيحة؟ ما الدليل على أنها غير صحيحة؟ (2) هل يوجد تفسير بديل؟ (3) إذا حدث الأسوأ، فكيف يمكنني أن أتأقلم؟ ما هي أفضل نتيجة؟ ما هي النتيجة الأكثر واقعية؟ (4) ما هو تأثير تصديقي لهذه الفكرة التلقائية؟ ما تأثير تغيير تفكيري؟ (5) إذا كان (حدد اسم شخص) في هذا الموقف وتبادر إلى ذهنه هذه الفكرة، ماذا أقول له؟ (6) ما العمل المفيد الذي يمكن أن أقوم به الآن؟</p>					