

سجل الأفكار

THOUGHT RECORDS

تذكّر: 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:

- عندما تلاحظ أن حالتك المزاجية بدأت تسوء، أو عندما تجد نفسك منغمساً في سلوك غير تكيّفي، اسأل نفسك: "ما الذي يدور في ذهني الآن؟" وسجّل على الفور الفكرة أو الصورة الذهنية في عمود "الأفكار التلقائية".
- 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).
- 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 تكيّفية.
- لا تشغل نفسك بالإملاء أو جودة الخط أو القواعد اللغوية.
- 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 نجاحاً كاملاً، فهذا يعني أنني فاشل".
التهويل (التهويل 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 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: "بسبب حصولي على تقييم منخفض واحد في تقييمي 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".
عبارات "يجب" و "ينبغي"	مثال: "إنه لأمرٌ فظيع أن أرتكب خطأً، يجب أن يكون أدائي دائماً مثالياً".
الرؤية النفسية	معلم ابني لا يُحسن التعامل، إنه كثير الانتقاد، عديم الإحساس، وسيئ في التدريس.

سجل الأفكار

THOUGHT RECORDS

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 قممت به؟	1- ما الأفكار أو الصور الذهنية التي مررت 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 قممت 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؟
أسئلة تساعدك في صياغة استجابة بديلة: (1) ما هو الدليل على أن فكري 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؟					