

د المدرسة المعرفية أحد أحدث المدارس في علم النفس، بشكل خاص، ويركز العلاج المعرفي على العمليات العقلية، المعرفي السلوكي ليركز على الجانب المعرفي الذي يهتم بتغيير السلوك في شخصية الأفراد وفي قدرتهم على التكيف مع البيئة الاجتماعية التي يتفاعلون معها. العالجات التي طرقت إلى معالجة العديد من الضطرابات النفسية مثل: الكتابة والقلق واضطرابات تعتبر نظرية آرون بيكر للعلاج المعرفي (Cognitive Therapy) من أبرز النظريات في مجال وسلوكياتنا، وليس الأحداث نفسها. بمعنى آخر، بشكل كبير على حالتنا النفسية.

1- التعريف بـ "آرون بيكر": آرون بيكر هو طبيب نفسي أمريكي ولد عام 1921 في ولاية "רוד آيلاند" الأمريكية، نفسي بعد أن تدرب ومارس التحليل الكالسيكي إلا أنه لم يكن مقتنعاً باستخدام أسلوب التحليل النفسي في تفسير أسباب الكتابة، لذا بدأ بالاهتمام بالتعبيرات اللغوية الشعرية والتلقائية عند مرضى الكتابة، وذلك بالخلاف مع نظرية فرويد التي تفسر الكتابة بأنه غضب موجه نحو الذات. يرى أن أفكار مرضى الكتابة تتميز بتحريف المعرفي للواقع، عمله تتركز بداخلة فكرة أنه فاشل وأن مستقبله بائس والأمل فيه)، النفسي على محاولة تعديل الأفكار والاعتقادات والافتراضات التي تكون ضد الواقع.

2- المفاهيم الأساسية في نظرية آرون بيكر:

- 1- الأفكار التلقائية: وقد أطلق عليها بيكر الأفكار الألتووماتيكية، ما تكون سلبية وغير منطقية . وهي الأفكار التي تنشأ بين الأحداث الخارجية واستجابة الفرد (النفعالية)، والتي تحدث بشكل دائم وسريع و متكرر