الأفكار التلقائية وهذه الأفكار ليست مقتصرة على المرضى المضطربين نفسيا، ولكنها شائعة عند كل الناس. ومعظم الوقت يكونون بالكاد واعين لهذه الأفكار، ولكن بمجرد تلقى تدريب بسيط يمكن أن تصبح هذه الأفكار في الوعى، وحينما نصبح واعين بهذه الأفكار فإنه يمكننا تلقائيا أن نتبين الحقيقة إذا كنا لا نعاني من أي اضطرابات نفسية. وعندما يقرأ القارئ هذا الفصل ـ تكون لديه فكرة (أنا لا أفهم ذلك)، ويشعر بأنه متوتر قليلاً. وربما يستجيب تلقائيًا (بدون وعي) بطريقة إيجابية لهذه الفكرة (أتمنى أن أفهم بعضا منه فلأقرأ هذا الجزء ثانية. وهذا النوع من اختبار الواقع تلقائيا والاستجابة للأفكار السلبية هي تجربة شائعة. وأما الأشخاص الذين يعانون من ضغوط نفسية فربما يفتقرون لهذا النوع من الحس النقدي. والعلاج المعرفي يعلمهم الطرق التي تساعدهم على تقييم أفكارهم بطريقة واعية ومنظمة وخصوصا إذا كانوا منزعجين بسبب هذه الأفكار. وبينما تقرأ سالي فصلاً في كتاب الاقتصاد على سبيل المثال ـ تتكون لديها هذه الفكرة كالقارئ الذي ذكرناه سابقا. أنا لا أفهم ذلك، وربما ينحو تفكيرها إلى التطرف أكثر ولن يمكننى فهمه أبدًا. فإنها تقبل هذه الأفكار وكأنها صحيحة وتشعر بالحزن، ولكنها بعد أن تتعلم طرق العلاج المعرفي تستطيع أن تستعمل مشاعرها السلبية كمفتاح للتعرف على أفكارها وتقييمها، ومن ثم نستطيع تطوير استجابات أكثر إيجابية. انتظرى قليلاً. إنه ليس بالضرورة أن يكون صحيحا تماما أني لن أفهم ذلك، إن لدى بعض المتاعب الآن، ولكنني إذا قرأته ثانية أو حتى أرجع إليه حينما أكون أكثر انتعاشا فسوف أفهمه بصورة أفضل، وعلى العموم فإن الفهم السريع ليس أساسيًا لحياتي، يمكنني أن أسأل أي شخص ليشرحه لي إذا احتجت ذلك. وعلى الرغم من أن الأفكار التلقائية يبدو وكأنها تقفز فجأة وتلقائيا، فإنها تصبح متوقعة بشكل كاف إذا أمكن التعرف على معتقدات المريضة التحتية. وعلى المعالج المعرفي أن يتعرف على الأفكار المعطلة، والتي تشوه الحقيقة، والتي تؤثر سلبا على مشاعر المرضى وتعطلهم عن بلوغ أهدافهم. والأفكار المعطلة التلقائية غالبا ما تكون سلبية ومحزنة ما لم يكن المريض يعاني من الهوس أو الهوس الخفيف، أو يعاني من اضطراب الشخصية النرجسي، أو يسيىء استخدام العقاقير أو المخدرات. من الهوس أو الهوس الخفيف، أو يعاني من اضطراب الشخصية النرجسي، أو يسيىء استخدام العقاقير أو المخدرات. والأفكار التلقائية دائما قصيرة، وتشعر المريضة بالمشاعر التي تسببها أكثر من الشعور بها ذاتها . ففي الجلسة العلاجية مثلاً قد تكون المريضة غير واعية بأفكارها التلقائية حتى يسألها المعالج عنها . والمشاعر التي تحسها المريضة ترتبط منطقيا بالأفكار التلقائية. فعلى سبيل المثال تفكر سالى (أنا مخدرة، أنا لا أفهم حقيقة ما يقوله المعالج، وتشعر بالحزن إنه ينظر إلى الساعة. أنا مجرد حالة بالنسبة إليه، وتشعر بقليل من الغضب، وحينما تكون لديها الأفكار (ماذا لو لم ينجح هذا العلاج؟) (ماذا سأفعل بعد ذلك؟) وتشعر سالي بالقلق. وغالبا ما تأتى الأفكار التلقائية فى صورة مختزلة، ولكن يمكن تهجيتها إذا سأل المعالج عن معناها بالنسبة للمريض؛ فعلى سبيل المثال (لا . لا) ممكن أن نترجم كالتالي إن معالجى سوف يعطيني واجبًا كثيرا) و (اللعنة ربما تكون تعبيرا عن فكرة مثل لقد نسيت دفتر مواعيدى فى البيت، ولن أستطيع تنظيم موعد آخر مع معالجي. أنا غبية جدا). وقد تكون الأفكار التلقائية في صورة لفظية أو صورة خيالية أو كليهما. فبالإضافة إلى أفكارها التلقائية اللفظية (لا . لا)، فإن سالى تتخيل نفسها وحيدة على مكتبها في المساء تحاول عمل واجبها المنزلى الذي طلبه منها المعالج. انظر الفصل الثالث عشر لشرح الأفكار التلقائية في صور متخيلة). ويمكن تقييم الأفكار التلقائية بناءً على مصداقيتها وفائدتها. والنوع الأكثر شيوعا من الأفكار التلقائية يكون مشوها بطريقة ما على الرغم من وجود الدليل على عكسها. وهناك نوع آخر من الأفكار التلقائية تكون صحيحة، ولكن ما يستخلصه المريض منها يكون مشوها؛ فمثلاً . أنا لم أفعل ما وعدت به زميلتي في السكن فكرة صادقة، ولكن الاستنتاج ولهذا أنا سيئة ليس كذلك. ونوع ثالث من الأفكار التلقائية هو أيضا صحيح، ولكنه معطل لاتخاذ القرارات؛ فمثلا كانت سالى تذاكر من أجل الامتحان وفكرت إن ذلك سوف يستغرق وقتا طويلاً لدراسته فسوف أضطر للسهر حتى الثالثة صباحًا). فهذه الفكرة صحيحة بلا شك، ولكنها زادت من قلقها، وقللت من قدرتها على التركيز والاستيعاب والاستجابة المنطقية لهذه الفكرة هي النظر في نفعها إنه فعلاً سوف يستغرق منى وقتا طويلاً لكي أنتهى منه، ولكنني قد درسته قبل ذلك. إن التفكير في كم من الوقت سوف يستغرق سوف يعطلنى عن الفهم، ويؤثر على تركيزى من الأفضل أن أركز على جزء معين في كل مرة ثم أكافئ نفسي على إنهائه. إن تقييم مصداقية ونفعية الأفكار التلقائية والاستجابة الصحية لها سوف تؤثر على المشاعر بطريقة إيجابية والخلاصة أن الأفكار التلقائية توجد مع أفكار أخرى أكثر وضوحًا، وتنشأ تلقائيًا، ولا تنتج من تأمل أو قصد. وغالبًا فالأفراد يكونون واعين بالمشاعر المصاحبة لها فقط، ولكن بقليل من التدريب يمكنهم التعرف على هذه الأفكار. والأفكار التي لها علاقة بمشكلة ما ستكون مرتبطة بمشاعر معينة تعتمد على محتواها ومعناها. وهى فى الغالب قصيرة وخاطفة، وتظهر بطريقة مختزلة ويمكنها أن تحدث فى صورة لفظية أو مصورة (متخيلة)، ويتقبل الناس هذه الأفكار وكأنها حقيقية دون تمعن أو تقييم، وإن

Summarized by © lakhasly.com

.التعرف عليها وتقييمها والاستجابة لها بطريقة إيجابية غالبًا ما ينعكس إيجابيًا على مشاعر المرضى

Summarized by © lakhasly.com