الأفكار السلبية التلقائية: الأسس المعرفية والاثار النفسية

م.م. حنين كاظم هندي الحسناوي
كلية التربية للعلوم الإنسانية – جامعة كربلاء
hanin.k@uokerbala.edu.iq

Automatic Negative Thoughts: Cognitive Foundations and Psychological Effects

Haneen Kadhim Hindi Al-Hasnawi
University of Karbala / College of Education for Human Sciences

Cognitive theory posits that it is not events themselves, but rather the individual's interpretation of and meaning attributed to those events, that primarily influence emotional and behavioral responses. Automatic negative thoughts are rapid, involuntary thoughts that arise from an individual's underlying beliefs and cognitive schemas. Such thoughts may be distorted or unrealistic and can contribute to psychological distress, including anxiety, sadness, low self-esteem, and various psychological disorders.
The heritage of the Ahl al-Bayt (peace be upon them) also indicates that certain thoughts and inner impulses may arise involuntarily. It emphasizes the distinction between the mere occurrence of a thought and the individual's acceptance of, or belief in, that thought. This perspective is consistent with the importance of consciously recognizing and managing negative thoughts rather than automatically accepting or acting upon them.

Keywords: Automatic Negative Thoughts

الملخص
تقوم النظرية المعرفية على أن تفسير الفرد للأحداث وليس الأحداث ذاتها هو ما يؤثر في مشاعره وسلوكه. وتُعد الأفكار السلبية التلقائية أفكارًا سريعة وغير إرادية تنشأ من المعتقدات والمخططات المعرفية، وقد تكون مشوهة أو غير واقعية، مما يسهم في ظهور القلق والحزن وانخفاض تقدير الذات والاضطرابات النفسية .ويشير تراث أهل البيت (عليهم السلام) إلى أن بعض الخواطر قد ترد إلى الإنسان دون إرادة منه، مع ضرورة التمييز بين ورود الفكرة وبين تبنيها أو الاعتقاد بصحتها، وهو ما ينسجم مع أهمية التعامل الواعي مع الأفكار السلبية وعدم الاستسلام لها

الكلمات المفتاحية : الأفكار السلبية التلقائية

المقدمة

تفترض النظرية المعرفية بشكل عام على أن الناس لا يضطربون بسبب الاحداث ولكن بسبب المعاني التي يسبغونها على هذه الاحداث، وهذه المعاني والتفسيرات مختلفة للفرد الواحد في المواقف المختلفة. ويشير بيك(Beck) إلى ان ما يفكر فيه الفرد ويقولهُ حول نفسهُ وما يكتسبهُ الفرد خلال حياتهُ من معلومات ومفاهيم وصيغ للتعامل يستعملها جميعاً في التعامل مع المشكلات النفسية المختلفة التي قد تعترض حياتهِ. فالاضطرابات النفسية تنشأ نتيجة عدم اتساق بين النظام المعرفي الداخلي للفرد وبين المثيرات الخارجية التي يتعرض لها ذلك الفرد وتحليلها وتفسيرها عن طريق ذلك النظام المعرفي الداخلي الذي يميزهُ ويبدأ بالاستجابة للمواقف المختلفة انطلاقاً من تلك المعاني التي يعطيها لها، وتتوقف الاستجابة الانفعالية لدى الفرد على ادراكهُ لذلك الموقف، فإذا كان الادراك مشوشاً اي يشتمل على تشويش للواقع وتشويه ما بهِ من حقائق، تكون النتيجة المنطقية هي حدوث الاضطراب النفسي الذي يؤدي إلى حدوث درجة معينة من اضطراب التفكير، وينتج عنها الأفكار السلبية التلقائية، حيث تبدو معقولة من وجهة نظر الفرد، ويفسر كل الاحداث على انها تنطبق عليه ومن ثم تتمركز تلك الافكار حول ذاته وهو ما يعرف بالتمثيل الشخصي (محمد ، 2000 :67-68) .

ويقرر الانموذج المعرفي ان تفسير الموقف (وليس الموقف في حد ذاته) يعبر عنه دائماً بالافكار التلقائية التي تؤثر بالتالي على مشاعر الفرد، وبطبيعة الحال فإن هناك أحداثاً معينة قد تكون مؤلمة للجميع مثل الاعتداء الشخصي او الرفض او الفشل او الفقد (بيك، 2007: 125- 126).

كما يشير Beck (1976) إلى ان استجاباتنا السلوكية والوجدانية تتأثر كثيراً بمعارفنا (أفكارنا) وهي التي تحدد الكيفية التي نستقبل بها الاشياء وندركها، اي بمعنى نحن نشعر بالقلق، والغضب، والحزن فقط عندما يكون لدينا مبرر لذلك، اي ليس الموقف في حد ذاتهِ ، ولكن مدركاتنا وتفسيراتنا (التقييم المعرفي) للموقف هي المسؤولة عن وجدانياتنا، فالتقييم المعرفي للموقف او الحدث هو الذي يحدد الاستجابة لهُ، بما في ذلك السلوكيات، والاعراض الجسمية، والخبرة الشخصية، ويطلق على هذه الافتراضات عن الاحداث والمواقف (بالافكار الآلية)، لان هذه الافكار تخرج بدون تأمل او مبرر مسبق (هوفمان،2012: 117-118).

يرى (Beck) أن هناك أفكاراً سلبية، تظهر لدى الافراد بشكل عفوي فاطلق عليها الافكار التلقائية Automatic (Thoughts)، فهي تقوم على معتقدات رئيسة عامة يطلق عليها المخططات (Schemas) لدى الفرد عن نفسهِ، وعن عالمهُ، وعن مستقبلهُ. من خلال هذا التفسير تظهر أفكار تلقائية معينة. هذه الافكار تسهم في التقييم المعرفي الذي يتصف بسوء التكيف للموقف، ويؤدي إلى استجابة وجدانية (هوفمان، 2012: 14).

وتعد الافكار التلقائية تيار من المعتقدات والصور الشعورية التي توجد لدى الافراد من لحظة إلى اخرى وتظهر في مواقف محددة (المؤمن، 2004 : 113)، وهي أفكار وصور حقيقة التي تجول بخلد الفرد وتعتمد على الموقف، ويمكن اعتبارها المستوى الأكثر سطحية في المعرفة(كحلة،2008: 25)، واكثر الافكار التلقائية التي تشتت الفرد تكون أفكاراً مشوهة وغير واقعية (كوروين ،2008 : 34). وغالباً ما تكون غير منطقية وغير واقعية التي تحدث بصورة غير ارادية في مسار وعي الشخص اذ ان معظمها تتميز بعدم موضوعيتها وتكون على درجة عالية من المبالغة في تقدير الفرد لكفاءتهِ والنظرة السلبية للذات والاخرين، والقلق الزائد مع الاهتمام بتعظيم وتضخيم الامور نتيجة التكوين المعرفي للفرد وتفسيره للاحداث بما لا يتفق مع امكانات الفرد الفعلية، وهناك بعض المصطلحات المتشابهة للافكار التلقائية مثل الحوار الداخلي او الذاتي او الاشياء الي يقولها لنفسهِ (غنيم ،2002 : 182).

الأفكار السلبية التلقائية عند اهل البيت الاطهار (ع)

يكشف التراث الروائي عند أهل البيت (عليهم السلام) عن اهتمام واضح بالخواطر والأفكار التي ترد على الإنسان دون إرادة منه، ولا سيما حين تكون هذه الخواطر مثيرة للقلق أو الخوف أو متعارضة مع منظومته الاعتقادية والقيمية. ومن الدلالات المهمة في هذا السياق التمييز بين مجرد ورود الفكرة إلى النفس وبين تبنيها أو اتخاذها أساسًا للحكم على الذات، وهو تمييز يمكن الإفادة منه في تفسير بعض صور الأفكار السلبية عن الذات.

فقد ورد عن جميل بن دراج أنه قال للإمام الصادق (عليه السلام): «إنه يقع في قلبي أمر عظيم، فقال: قل: لا إله إلا الله، قال جميل: فكلما وقع في قلبي شيء قلت: لا إله إلا الله، فيذهب عني». (الكافي: 424 –ج2) وتشير الرواية إلى أن الإنسان قد يتعرض لخاطر داخلي شديد الوطأة دون أن يكون قد اختاره أو سعى إلى استحضاره؛ ويتضح ذلك من تعبير «يقع في قلبي»، الذي يفيد ورود الفكرة بصورة عارضة، ومن تكرار عبارة «كلما وقع في قلبي شيء». كما تكشف الرواية عن أن التعامل مع هذه الخواطر لا يقوم على اعتبارها تعبيرًا عن حقيقة الشخص أو موقفه، وإنما على تجاوزها وعدم الاسترسال معها، وهو ما يظهر في قوله: «فيذهب عني». وبذلك تبرز في الرواية مسافة واضحة بين حدوث الفكرة وبين تبنيها، وهي مسافة ذات أهمية عند تناول الأفكار السلبية التلقائية؛ إذ إن ظهور الفكرة في الوعي لا يعني بالضرورة قبول الفرد لها أو تعبيرها عن نظرته الحقيقية إلى ذاته.

ويتضح هذا المعنى بصورة أكثر مباشرة في رواية محمد بن مسلم عن الإمام الصادق (عليه السلام)، قال: «جاء رجل إلى النبي (صلى الله عليه وآله) فقال: يا رسول الله هلكت، فقال له: أتاك الخبيث فقال لك: من خلقك؟ فقلت: الله، فقال لك: الله من خلقه؟ فقال: إي والذي بعثك بالحق لكان كذا، فقال رسول الله (صلى الله عليه وآله): ذاك والله محض الإيمان». ثم يفسر الإمام الصادق (عليه السلام) قول النبي (صلى الله عليه وآله) بقوله: «إنما عنى بقوله هذا: والله محض الإيمان، خوفه أن يكون قد هلك حيث عرض له ذلك في قلبه». (الكافي: 425) وتتميز هذه الرواية بأنها لا تقتصر على بيان حدوث الفكرة، وإنما تكشف عن الأثر الذي قد ينشأ من تفسير الفرد للفكرة التي تطرأ عليه. فالرجل لم يكتفِ بوجود الخاطر في نفسه، بل انتقل منه إلى نتيجة كلية تتعلق بذاته، فقال: «هلكت». وبذلك أصبح الخاطر الفكري أساسًا لحكم سلبي على الذات. ويأتي جواب النبي (صلى الله عليه وآله) ليضع حدًا لهذا الانتقال؛ إذ لم يعتبر الفكرة التي عرضت في القلب دليلًا على حقيقة صاحبها، بل عدَّ خوف الرجل من الوقوع في الهلاك بسببها دليلًا على الإيمان.

ومن هذا المنطلق، يمكن الإفادة من الرواية في بيان أن المحتوى الفكري الذي يطرأ على الفرد لا يمثل بالضرورة

حقيقة ذاته، كما أن وجود الفكرة لا يكفي للحكم على صاحبها أو تقويم شخصيته. فالمشكلة لا تكمن في مجرد حدوث الخاطر، وإنما قد تتعاظم عندما يمنحه الفرد قيمة معرفية مطلقة، فيتعامل معه بوصفه حقيقة عن نفسه، ثم يبني عليه حكمًا عامًا وسلبيًا تجاه ذاته.

وتأسيسًا على ذلك، فإن الروايتين تقدمان بعدين متكاملين في فهم التعامل مع الخواطر الداخلية: يتمثل الأول في عدم الاسترسال مع الفكرة المزعجة وعدم منحها استمرارية داخلية، كما يظهر في رواية جميل بن دراج، في حين يتمثل الثاني في عدم اتخاذ الفكرة العابرة معيارًا للحكم على الذات، كما يتضح في رواية محمد بن مسلم. ويكتسب هذا التفريق أهمية خاصة عند دراسة الأفكار السلبية التلقائية، إذ يمكن أن تكون الفكرة عارضة وغير مقصودة، بينما يصبح أثرها أكثر سلبية عندما يفسرها الفرد بوصفها حقيقة ثابتة عنه أو دليلًا على قصور شخصيته أو فسادها.

وفيما يتعلق بالأفكار السلبية المتوجهة نحو الآخرين، تبرز في الرواية الواردة عن أهل البيت (عليهم السلام) معالجة واضحة لمشكلة الاتهام وسوء الظن، وما يترتب عليهما من آثار في العلاقة بالآخر. عن الإمام الصادق (عليه السلام) قوله: «إذا اتَّهَمَ المؤمنُ أخاهُ انماثَ الإيمانُ من قلبِه كما ينماثُ الملحُ في الماء» (الكافي: 425) وتكتسب هذه الرواية أهمية خاصة في سياق الأفكار السلبية عن الآخرين؛ إذ يشير مفهوم الاتهام إلى انتقال الفرد من مجرد ملاحظة سلوك أو موقف لدى الآخر إلى تبني تفسير سلبي بشأنه، بما يجعله ينسب إليه ما يقدح في شخصه أو دينه أو نواياه. ومن ثم، فإن الرواية تلفت إلى خطورة الحكم الداخلي غير المنضبط على الآخرين، ولا سيما عندما يتحول الظن أو التفسير السلبي إلى قناعة ثابتة تجاههم. ويمكن الإفادة من هذا المعنى في تفسير أحد أنماط الأفكار السلبية التلقائية، والمتمثل في الميل إلى تفسير سلوك الآخرين بصورة سلبية، وإسناد النيات أو الصفات السلبية إليهم قبل التحقق من حقيقة الموقف

أما فيما يتعلق بالأفكار السلبية المرتبطة بالمستقبل، فتقدم الرواية الواردة عن الإمام الصادق (عليه السلام) دلالة واضحة على أثر التشاؤم في تشكيل توقعات الفرد تجاه الأحداث اللاحقة. عن أبي عبد الله (عليه السلام) قوله: «الطِّيَرَةُ على ما تجعلُها، إن هوَّنتَها تهوَّنت، وإن شدَّدتَها تشدَّدت، وإن لم تجعلْها شيئًا لم تكن شيئًا» (الكافي، ج8، ص235). وتشير الطيرة في سياقها الروائي إلى التشاؤم وتوقع وقوع الشر استنادًا إلى أمر أو علامة معينة، الأمر الذي يجعلها ذات صلة بالتوقعات السلبية المتعلقة بالمستقبل. وتكشف الرواية، في الوقت نفسه، عن الدور الذي يؤديه التعامل الذهني مع هذه التوقعات في تحديد قوتها النفسية؛ فكلما منح الفرد الهاجس التشاؤمي قدرًا أكبر من الاهتمام والتصديق، ازداد تأثيره، في حين أن التقليل من شأنه وعدم منحه قيمة تنبؤية يؤدي إلى تراجع أثره. ومن ثم، يمكن الإفادة من هذا المعنى في تناول الأفكار السلبية التلقائية المرتبطة بالمستقبل، ولا سيما تلك التي تتخذ صورة توقع حدوث نتائج سلبية قبل تحققها، إذ لا يتوقف أثر الفكرة على مجرد ظهورها، وإنما يتأثر كذلك بدرجة الاسترسال معها ومنحها قيمة حقيقية في تفسير الأحداث المستقبلية.

وعليه، فإن الروايات السابقة لا تقدم تعريفًا اصطلاحيًا لمفهوم الأفكار السلبية عن الذات بالمعنى المستخدم في علم النفس المعاصر، إلا أنها تتضمن معالجة واضحة للخواطر الداخلية غير المرغوبة، وتؤكد عدم مساواتها بحقيقة الإنسان أو هويته. ومن ثم يمكن الإفادة منها بوصفها شاهدًا تراثيًا ذا دلالة على التمييز بين الفكرة الطارئة والحكم على الذات، مع الحفاظ على الفصل المنهجي بين المفهوم الروائي القديم والمفهوم النفسي الحديث.

وفيما يلي طرح نظري لطبيعة الأفكار ومجالاته

- نظرية ارون بيك (Beck 1979) للافكار السلبية التلقائية :

لاحظ (بيك) وجود أنواع معينة من الأفكار كان يغفل عنها الأفراد، لا عن مقاومة أو دفاع بل لأنهم لم يتعلموا التمعن والتركيز عليها، وكان يرى أن هذه الأفكار هي الحاسمة في فهم طبيعة المشكلات النفسية (Hermine,2004:24). واهتم بيك بهذا النوع من الأفكار، وتوصل بعد المزيد من التمعن والتفحص إلى أن الأفراد لم يركزوا كما يجب على سيل أفكارهم (Beck & Clark,1997:49-58) أن الأفراد دائماً ما يصفون العالم بأنفسهم، معطين لكل حدث وخبرة أسما ما، وهم يحكمون على الأحداث بأنها جيدة أو سيئة ممتعة أو غير ممتعة آمنه أو خطرة، وهذه العملية تلون جميع خبرات حياتهم وتضفي عليها معاني خاصة وهذه الأحكام والتوصيفات تتشكل من الحوار اللانهائي الذي يقيمونه مع ذواتهم. والأفكار التلقائية تظهر وكأنها منعكسات آلية منطقية تقاوم التغيير، وتتميز الأفكار التلقائية السلبية بأنها تعكس مضامين معينة تؤدي إلى متلازمة سايكوباثولوجية، وتكون عند حافة الوعي وتسبق الوجدان (أي تسبق حالة الغضب أو القلق أو الاستهجان). ويتسق مضمونها مع هذا الوجدان أو ذلك وتعد معقولة من وجهة نظر الفرد وهي المسببة في التشويه المعرفي، وهذا

الأمر يؤدي بالفرد إلى تفسير الأحداث من وجهة نظره فيحدث الأوضاع التفكيرية الثنائية أو الاعتباطية أو الإفراط في التعميم أو تعظيم الأمور أو اثنين من هذه الأفكار المشوهة أو عدد منها (بيك،2000: 31-33).

وقد ذكر بيك ان نظريتهُ المعرفية في تفسير الافكار السلبية التلقائية تعتمد على تفسير المثلث المعرفي الاتي

- الافكار السلبية عن الذات:

مثل (انا لا استحق شيئا، انا لا اصلح ان اكون) وان لب الاعتقاد في مثل هذه الافكار هو " لا قيمة لي انني تافه". "انا لست صالحاً " لذلك تنصب افكارهُ في انتقاد الذات وتعتبر محطمة للفرد، لانها تساهم في عدم احترام الشخص لذاتهِ وانخفاض الثقة بنفسهِ وجلب المشاكل في علاقاتهِ بالاخرين.

- الافكار السلبية عن الاخرين:

فالفرد هنا لا يأخذ الاحداث بالقيمة الوجيهة فهو لا يفسر او ينسى تفسير الاحداث التي يقع من حولهُ فأذا تحدث شخص إليه ادرك أن الاخرين سلبيون فهو يتذكر فقط النواحي السلبية لخبرات العالم من حولهُ بصورة اكثر نشاطاً من تذكر الخبرات الايجابية او المحايدة.

- الافكار السلبية عن المستقبل:

مثل: ما الفائدة سوف تكون الايام المقبلة مأساوية سوف لا اكون جيداً لا احد هنا سيحبني لا فائدة من محاولة في عمل اي شيء. يتخيل هنا الفرد ان المستقبل سوف يكون سلبياً تماماً فهو لا يتوقع شيئاً يستحسن والمشاكل لا يوجد لها حل(Beck 1995: 157-158).

الأفكار التلقائية عبارة تيار من الأفكار التي يسّلم الفرد بصحتها حتى وأن كانت خاطئة دون فحصها أو التأكد منها، وهذه الأفكار ليست غريبة على من يعانون من الضغوط النفسية، بل تعد خبرة شائعة الحدوث لدينا جميعًا أيضًا، ومعظم الوقت لا ندرك بالكاد هذه الأفكار وبالقليل من التدريب يمكننا بسهولة جلب هذه الأفكار إلى حيز الشعور، وعندما نصبح على وعي بتلك الأفكار نقوم بفحص مدى واقعيتها تلقائيًا إذا لم نكن نعاني من خلل نفسي، وعادة ما تكون هذه الأفكار مختصرة للغاية، وتستمر الانفعالات التي يشعر بها الفرد نتيجة هذه الأفكار مقارنة بالأفكار ذاتها لمدة أطول، وهذه الانفعالات قد تتضمن الغضب والاستياء والحزن والقلق والخوف وغيرها، إذ أنها لا تنجم عن منطق أو استدلال، ولكنها تلقائية بل وفى كثير من الأحيان تصبح سريعة ومقتضبة. وقد يكون الفرد على علم بهذه الأفكار، ومن المرجح أيضًا أنه يكون على وعي بالانفعالات اللاحقة لهذه الأفكار، ونتيجة لذلك يستقبل الفرد تلك الأفكار دون تمحيص بوصفها حقائق. وقد تكون هذه الأفكار متعلقة بتقييم الفرد لذاته أو للآخرين وهي دائماً قصيرة (Beck, 2011:137-138).

وتشعر الفرد بالمشاعر التي تسببها هذه الأفكار أكثر من الشعور بها ذاتها (بيك، 2007: 125). وغالباً ما تأتي في صورة مختزلة، وقد تكون في صورة لفظية أو خيالية، (Beck, 2011:138). ويمكن تقييمها بناءً على مصداقيتها وفائدتها، والنوع الأكثر شيوعاً من الأفكار التلقائية يكون مشوهاً بطريقة ما على الرغم من وجود الدليل على عكسها، ولذا فإنّ الأفكار التلقائية تقاوم التغيير وأن مهاجمتها من الناحية المعرفية كثيراً ما تبدو غير سهلة إذ توجد علاقة بين الأفكار والانفعالات والسلوك، وإنّ هذه الأفكار التلقائية قد أصبحت تشبه الاتجاهات (محمد، 2000 :144 -145).

وعلى الرغم من أن الأفكار التلقائية تبدو وكأنها تطفو على السطح من تلقاء نفسها، إلا أنه يمكن التنبؤ بها إلى حد ما وفق المعتقدات الكامنة الموجودة لدى الفرد، وتحديد الأفكار المختلة التي تشوه الواقع، هي مؤلمة عاطفيا، أو تكون عثرة تعيق الأفراد للوصول إلى أهدافهم، وهذه الأفكار السلبية التلقائية تزداد عند الأفراد الذين يعانون من الاضطراب النفسي والتي تشعرهم بالقلق والحزن أو الغضب أو الإحراج، وهم يشعرون أنها ترتبط منطقيا مع محتوى أبنيتهم المعرفية، وترتبط الأفكار التلقائية بالمشاكل الشخصية والتي تؤثر بالعواطف (بيك، 2007: 127-128). ويفترض ارون بيك ان الأفكار السلبية التقائية تتكون كالاتي :

1. في البداية تبنى المخططات الأولية غير المتكيفة لدى الفرد (هذه المخططات الأولية غير المتكيفة قد تكون ناتجة عن خطأ في الوظيفة الانتباهية أو الإدراكية).
2. تلك المخططات تؤدي بالفرد إلى تكوين افتراضات، ثم قناعات يؤمن بها الفرد، وهي قناعات غير متكيفة.
3. تولد تلك القناعات أفكار تلقائية سلبية، فتؤثر الأخيرة على كل من المزاج والإدراك والسلوك. والشكل (1) يوضح ذلك (Jeffrey, 2006,110).

الفنيات المتعلقة بالأفكار التلقائية:

هناك العديد من الفنيات التي تساعد المرضى على تحديد أفكارهم التلقائية السلبية. ومن أشهر هذه الفنيات:

- طريقة مناقشة فعاليات الخبرات الانفعالية:

(Discussion of the Events of Emotive Experiences)

في هذه الطريقة يطلب من الفرد تذكر آخر حادث أو موقف من الحوادث أو المواقف المرتبطة بالموضوع الانفعالي لديه, بشرط على أن يتذكرها جيداً , على ان يصف الحادثة بشيء من التفصيل، ونحاول جعل الفرد يتذكر الأفكار المرتبطة بظهور واستمرار رد الفعل الانفعالي باستعمال أسئلة مثل (ما هو أسوأ ما توقعت حدوثه عندما كنت قلقاً جداً؟, بوقت الحادثة ما الذي خطر في ذهنك ؟, هل تخيلت شيئاً ما في تلك اللحظة؟)

- استخدام التخيل لإعادة الخبرة الانفعالية:

(Using Imagery to Get Back the Emotive Experience)

لقد أشار (بيك) إلى أن فنية التخيل تُستعمل في علاج الاضطرابات لتوضيح العلاقة بين التفكير والعواطف, نتبع هذه عندما لا نستطيع استعمال الأسئلة اليسيرة المباشرة لإثارة الأفكار التلقائية لدى الفرد، فمن الممكن أن نطلب منه تخيل الموقف أو تمثيله، وفي حالة كون الموقف عبارة عن تفاعل مع الآخرين فبالإمكان الاستعانة بعدد معين من الأفراد للعب الأدوار إلى جانب الفرد.

- فنية المراقبة الذاتية: (The Technique of Self Monitoring)

يُقصد بالمراقبة الذاتية في العلاج المعرفي السلوكي، قيام الفرد بملاحظة وتسجيل ما يقوم به في مفكرة، ونحرص على البدء في استعمال المراقبة الذاتية بأسرع وقت ممكن، خلال عملية التقويم لكي نتمكن من التعرف على مشكلته بشكل يسمح لنا بإعداد صياغتها والاستمرار في استعمالها لمتابعة العملية العلاجية، وبالإضافة إلى ذلك فالمراقبة الذاتية تؤدي في الغالب إلى انخفاض معدل تكرار السلوكيات غير المرغوب فيها لدى الفرد، وتقدم أدلة تحدٍ من ميل الفرد إلى تذكر فشله بدلاً من تذكر نجاحاته.

- تقنية التواصل المعرفي : (Cognitive Continuum Technique)

وفي هذه التقنية يُطلب من الفرد أن يُوضح كيف يرى نفسه مقارنة مع الآخرين، على سبيل المثال، يطلب من الفرد الذي لديه الاعتقاد (أنا شخص عديم الفائدة) أن يعرف المقصود بعديم الفائدة، ثم يطلب منه أن يشير أين سيكون بعض الأشخاص الذين تعرفهم على معيار متدرج لهذه الصفة, يبدأ بصفر (عديم الفائدة تماماً) وينتهي 100% (فعال جداً). وهي تقنية مفيدة لاستبدال الأفكار التلقائية وكذلك الاعتقادات الأساسية، وتفيد في التعامل مع التفكير الثنائي (كل شيء أو لا شيء) .

- تقنية صرف الانتباه: (Distraction Technique)

تُستعمل تقنية صرف الانتباه في العلاج السلوكي المعرفي لأهداف محددة وقصيرة المدى، وذلك بأن يُطلب من الفرد الذي يعاني من الاضطراب، مثلاً القيام بسلوك يصرف انتباهه عن الأعراض التي يشعر بها، لأن التركيز على هذه الأعراض يجعلها تزداد سوءاً . ولكن لتقنية صرف الانتباه بعض الجوانب السلبية التي قد تؤثر سلباً على سير العملية العلاجية على المدى البعيد، وذلك عندما يستعمله الفرد كأسلوب لتجنب الأعراض, وتستعمل بهذه الفنية بعض الخطوات منها:

❖ التركيز على شيء معين: (Focus on a Particular Object)

يُدرَّب الفرد على التركيز بشيءٍ ما, ويصفه بالتفصيل لنفسه باستعمال الأسئلة التالية والإجابة عليها: (أين هو بالضبط؟ ما حجمه؟ ما لونه؟ كم يوجد منه؟ ما الفائدة منه .. الخ).

❖ الوعي الحسي: (Sensational Awareness)

يُدرَّب الفرد على ملاحظة البيئة المحيطة به ككل باستعمال حواسه، مستعيناً بالأسئلة التالية: (ما الذي تراه بالضبط إذا نظرت حولك؟ ما الذي تستطيع سماعه داخل جسمك؟ في الغرفة؟ خارج الغرفة؟ خارج المبنى؟).

❖ التمرينات العقلية: (Mental Exercises)

يشتمل ذلك مثلاً على العد إلى الخلف من 100 بطرح 7 كل مرة، أو التفكير في أسماء الحيوانات التي تبدأ بالحرف (أ) ثم بالحرف (ب) ... وهكذا, أو تذكر حادثة معينة بالتفصيل.

❖ الذكريات والخيالات السارة: (Pleasing Memories and Images)

يطلب من الفرد تذكر الحوادث السارة بأكبر قدر ممكن من الوضوح مثلاً (رحلة سعيدة) أو التخيل (ما الذي سيفعله الفرد لو كسب شيء غير متوقع).

- تقنية ملء الفراغ: (Filling in the Blank Technique)

من الإجراءات الأساسية لمساعدة الفرد على توضيح أفكاره التلقائية أن ندربه على ملاحظة سلسلة الأحداث الخارجية وردود أفعاله تجاهها, وقد يذكر الفرد أحياناً عدد من المواقف التي شعر بها بضيق وكدر لا مبرر له, ففي هذه الحالة تكون هناك دائماً فجوة ما بين المؤثر أو المثير والاستجابة الانفعالية, وقد يكون باستطاعة الفرد أن يفهم سر كدره الانفعالي إذا أمكنه أن يتذكر ويسترجع الأفكار التي وقعت له خلال هذه الفجوة (بيك، 2000 : 192 -200).

- فنية وقف الأفكار: (Idea's Termination Technique)

غالباً ما تكون للأفكار وخاصةً السلبية منها تأثير متزايد، إذ نجد أن الفكرة الخاطئة ربما تستدعي فكرة أخرى، وإذا استمرت تلك العملية دون أن يتم إيقافها، قد نجد الفرد غير قادر على الاستجابة لهذه الأفكار بشكل مؤثر، وذلك لأن ظهور تلك الأفكار الخاطئة أسرع من قدرته على إظهار استجابات تجاه تلك الأفكار, وعندما تكون هذه هي المشكلة نجد أن الحل هو أن يتعلم الفرد كيفية وقف تدفق وتزايد هذه الأفكار كي يستطيع أن يتعامل معها بشكل أكثر فاعلية. وهذه العملية (وقف تدفق الأفكار السلبية) عملية يسيرة إلى حد ما، إذ إن الفرد يقوم ببساطة بإيقاف هذا التيار من الأفكار بواسطة منبه مفاجئ سواءٌ أكان هذا المنبه حقيقي أم خيالي، ثم بعد ذلك يتحول إلى أفكار أخرى قبل أن يعود هذا التيار من الأفكار مرة أخرى، وذلك من خلال النصيحة التي يتم توجيهها للفرد بشكل متكرر وهي (لا تقلق بشأن ذلك).

وبسبب عدم قدرة الفرد على استعمال هذه التقنية بسهولة، نجد أن الشرح اليسير لهذا الأسلوب غير مؤثر بشكل كافٍ ولا يتمتع بالمصداقية، إذ إن هذا الأسلوب يكون أكثر فاعليه عندما يتم عرضه على الفرد بشكل مفصل, وبعد إن يجد الفرد أن هذا الأسلوب له تأثير، يشعر في هذا الوقت بأنه يتمتع بالمصداقية وأنه يستطيع أن يتعلم استعمال منبه أكثر مرونة، مثل تخيل النداء بصوت عالٍ، قائلاً (توقف)، أو العض على قطعة قماش موضوعة حول معصم يده، ويكون استعمال أسلوب إيقاف الفكرة أسهل بكثير في بداية تواتر هذه الأفكار.

- تقنية اختبار الدليل: (Alternatives Choosing Technique)

وهي من إحدى التقنيات الفعالة لمواجهة الأفكار الخاطئة، بحيث تدعم أو لا تدعم الفكرة بواسطة الحدث المتاح، حتى لو كانت هناك بعض التأويلات الأخرى التي تكون مناسبة بشكل أكثر لهذا الدليل. فالعملية لا تشمل فقط مجرد اختبار للدليل، ولكنها تضع في الاعتبار أيضاً مصدر تلك المعلومات ومدى صلاحية استعمال الآراء التي انتهى إليها الفرد، بالإضافة إلى التفكير في ما إذا كان الفرد قد أغفل بعض المعلومات المتاحة, والكثير من الأفراد يبدؤون بإصدار الحكم النهائي مثل "أنا لست شخص جيد"، ثم بعد ذلك يختار الأحداث التي تدعم وجهة نظره والرأي الذي انتهي إليه . (Beck, 2011:172-175)

المصادر

1. محمد، عادل عبد الله .(2000). العلاج المعرفي السلوكي، اسس وتطبيقات. مصر: دار الرشيد.
2. بيك، جوديث .(2007). العلاج المعرفي الاسس والابعاد. القاهرة: المركز القومي للترجمة.
3. هوفمان ، اس جي .(2012). العلاج المعرفي السلوكي المعاصر، الحلول النفسية لمشكلات الصحة العقلية. ترجمة مراد علي عيسى، مصر: دار الفجر للنشر والتوزيع.
4. المؤمن، داليا .(2004). الاسرة والعلاج الاسري. القاهرة : دار السحاب.
5. -كحلة، الفت .(2008). العلاج المعرفي السلوكي والعلاج السلوكي. عن طريق التحكم الذاتي لمرضى الاكتئاب. القاهرة: دار ايتراك.
6. كوروين، بيرني .(2008). العلاج المعرفي – السلوكي المختصر" ترجمة محمود عبد مصطفى". القاهرة : دار ايتراك.
7. - غنيم ، محمد احمد إبراهيم. (2002). استراتيجيات اداء مهام حل المشكلات لدى الطلاب ذوي الاسلوب المعرفي (التروي – الاندفاع). مجلة العلوم التربوية ، العدد.(1) ، جامعة قطر، كلية التربية .
8. الكليني، محمد بن يعقوب : الكافي في علم الدين، باب التهمة وسوء الظن، ج2.
9. الكليني، محمد بن يعقوب: الكافي في علم الدين، كتاب الإيمان والكفر، باب الوسوسة وحديث النفس، ج2، ص425، ح3،
10. Corey, G.(2000). Theory and practice of Counseling and psychotherapy, Thomson / Cole, Australia .
11. Beck, A ,& Clark, D. (1997). An information processing model of anxiety. Automatic and strategic process, Behavior Research and Therapy,.49-58.35
12. Beck, A.T. (1995). Cognitive therapy . Basic and beyond New York. Guilford press .,
13. Judith, Beck. (2011).Cognitive Behavior Therapy, New York. THE GUILFORD PRESS.
14. Jeffrey, N. Rathus, S. (2006). Abnormal Psychology in a Changing World, (6th ed).) Hall. New Jersey .