

أربع عشرة فكرة مغلوبة يمكن أن تجعل الناس يعانون من اضطرابات انفعالية/سلوكية

أ.د. جمال الخطيب

ألّف الدكتور ديفيد بيرنز كتاباً كلاسيكياً للمساعدة الذاتية في تخفيف الاكتئاب والمشاكل النفسية الأخرى يسمى "الشعور بالرضا" (1980). وقد لخص فيه عدداً من الأفكار المغلوبة التي قد يخطر فيها الناس عادة والتي تؤثر على المزاج والسلوك. أنماط التفكير هذه هي:



نمط التفكير 1: كل شيء أو لا شيء (التفكير بالأبيض والأسود)
هذا التفكير يظهر في العبارات التي تستخدم مصطلحات مطلقة مثل "دائماً، أبداً، كاملاً". ولا يترك الشخص مجالاً للحلول الوسطى أو الاستثناءات. وغالباً ما يستخدمها الشخص للإشارة إلى أنه فشل إذا كان أدائه أقل من المعايير.

نمط التفكير 2: اللوم
إلقاء اللوم على أنفسنا أو شخص آخر أو موقف ما بسبب خطأ أو مشكلة بدلاً من استخدامه كفرصة للتعلم.

نمط التفكير 3: التكريث
هو بناء عواقب لحدث ما بحيث تبدو غير محتملة أو فظيعة بشكل خاص.

نمط التفكير 4: التقليل (والتعظيم)
يحدث هذا التفكير عندما نقوم بتكبير عيوبنا أو إنجازات شخص آخر بينما نقوم بتقليل إنجازاتنا أو عيوب شخص آخر.

نمط التفكير 5: العرافة أو قراءة البخت / القفز إلى الاستنتاجات

يحدث هذا التفكير كتنبؤات لا أساس لها من الصحة، وعادة ما تكون تنبؤات رهيبية يتم تقديمها كما لو كانت حقيقة بالفعل.

نمط التفكير 6: التصنيف
هو شكل متطرف من أشكال التعميم المفرط حيث يتم من خلاله ربط تصنيف سلبي (عادة ما يكون مشحونًا عاطفياً بشخص ما) على أساس سلوك منعزل أو غير مهم نسبياً.

نمط التفكير 7: الفلترة العقلية
التركيز على جانب سلبي من الموقف مع تجاهل الجانب الإيجابي. ويمكن أيضاً رفض التجارب الإيجابية من خلال الإصرار على أنها "غير مهمة".

نمط التفكير 8: قراءة الأفكار
هو التنبؤ بأفكار الآخرين أو سلوكياتهم دون التحقق منها.

نمط التفكير 9: التعميم المفرط
هو استخدام حدث سلبي واحد كدليل على نمط لا ينتهي من الأحداث السلبية.

نمط التفكير 10: الوجوب واللزام والحتمية
هو التلطف بعبارات تعكس التعامل مع تغيير بعض الواقع وكأنه "فرض"، مثل: يجب أن أنجح في كل ما أعمله وأن أحظى برضا الجميع وإلا فأنا حتماً لست إنساناً جيداً، أو يجب أن أحظى بما أتوقعه وفي الوقت الذي أريده. هذه العبارات غالباً ما تنطوي على شعور بالعار أو الذنب.

نمط التفكير 11: التفسير الانتقائي
يحدث عندما نختار أن نسمع أو نصدّق فقط تلك العبارات التي تليق أو تناسب توقعاتنا أو تجربتنا.

نمط التفكير 12: الشخصية
يحدث عندما نفسر حدثاً أو موقفاً ما على أنه له معنى خاصاً (سلبياً عادة) بالنسبة لأنفسنا فقط.

نمط التفكير 13: التفكير بالقلب/التفكير العاطفي
هو تفكير يعتمد على الحالة المزاجية ويعتمد على افتراض أن الشعور القوي بشيء ما يجعله بالضرورة حقيقة.

نمط التفكير 14: الإفراط في المسؤولية

تحميل المسؤولية عن شيء ليس لدينا سيطرة كاملة عليه أو ليس لدينا سيطرة عليه مطلقا.

المصدر

Watts, R. (2013). Fourteen Dysfunctional Thoughts That Can Keep People Sick.
<https://www.mentalhelp.net/blogs/fourteen-dysfunctional-thoughts-that-can-keep-people-sick>