

## حول الأفكار التلقائية

لا تصدق كل ما تفكر فيه!

أفكارنا – كل الـ 70,000 إلى 100,000 منها كل يوم – تساعدنا باستمرار على تفسير العالم من حولنا، ووصف ما يحدث، ومحاولة فهمه من خلال مساعدتنا في تفسير الأحداث والمشاهد والأصوات والروائح والمشاعر.



دون أن ندرك ذلك حتى، نحن نفسر ونعطي المعاني الخاصة بنا لكل ما يحدث حولنا. قد نقرر أن شيئاً ما ممتع أو كريه، جيد أو سيئ، خطير أو آمن.

الأفكار هي ببساطة نبضات كهروكيميائية في دماغنا. الأفكار ليست تصريحات للحقائق.

قال إيكنتاتوس في القرن الأول: "لا ينزعج الرجال من الأشياء، بل من وجهة النظر التي يتخذونها منها". يقول العلاج السلوكي المعرفي أنه ليس الحدث هو الذي يسبب المشاعر (ورد فعلنا السلوكي) ولكنه المعنى الذي نعطيه لهذا الحدث - أو ما نفكر به حول هذا الحدث.



بسبب تجاربنا السابقة، وتربيتنا، وثقافتنا، ومعتقداتنا الدينية، وقيمنا العائلية، قد نقوم بتفسير وتقييم المواقف بطريقة مختلفة كثيراً عن أي شخص آخر. هذه التفسيرات والمعاني التي نعطيها للأحداث والمواقف، ينتج عنها مشاعر جسدية وعاطفية.

لا تفترض!

يحدث شيء ما أو نلاحظ شيئاً ما، مما يؤدي إلى تحفيز التفكير. تميل أنواع معينة من الأفكار إلى إثارة مشاعر معينة.

تؤدي أنواع معينة من الأفكار إلى مشاعر مختلفة.



الأفكار: "سيحدث شيء سيء ولن أكون قادراً على التعامل معه"، سيقودنا هذا التفكير إلى الشعور بالقلق، وسنحاول تجنب هذه المواقف أو الهروب منها.



الأفكار: "أنا أعامل بشكل غير عادل" سيقودنا هذا التفكير لأن نشعر بالغضب، ونرد بالهجوم أو الصراخ أو الضرب بطريقة ما.



الأفكار السلبية أو القاتمة ستؤدي إلى الاكتئاب، فنسحب ونعزل أنفسنا، ونعمل بشكل أقل

- **الأفكار التلقائية**  
يمكن أن تكون كلمات، صورة، ذكرى، إحساساً جسدياً أو صوتاً خيالياً، أو بناءً على حدسنا أو إحساسنا بالمعرفة فقط.
- يمكن تصديقها. نميل إلى تصديق أفكارنا تلقائياً، وعادةً لا نتوقف للتحقق من صحتها. عندما يقطعني سائق آخر، قد أحكم على أنه شخصٌ أنانيٌّ وطائشٌ، لكنه في الواقع، ربما كان يأخذ زوجته إلى المستشفى لأنها على وشك الولادة. الأفكار ليست بالضرورة صحيحة أو دقيقة أو مفيدة. اسأل: هل هذا حقيقة أم رأي؟
- تلقائية. هي فقط تحدث وتظهر في رأسك دون أن تلاحظها في كثير من الأحيان.
- أفكارنا هي لنا. يمكن أن تكون محددة تماماً بالنسبة لنا، ربما بسبب تجاربنا الحالية أو الماضية، معرفتنا، قيمنا، أو ثقافتنا، أو بدون سبب وجيه على الإطلاق. بعض الأفكار لا تتماشى مع كل هذه الأشياء، وهذا يمكن أن يجعلها تبدو أكثر إزعاجاً، لأننا نضيف المعنى حول سبب وجودها (لا بد أن أكون شخصاً سيئاً!).
- اعتيادية ومستمرة. يبدو أن أفكارنا تتكرر مراراً وتكراراً، وكلما تكررت أكثر، كلما بدت أكثر تصديقاً، ثم تنطلق سلسلة كاملة من الأفكار الجديدة ذات الصلة التي تقودنا إلى الشعور بالأسوأ والأسوأ. يمكنها أن تكون على أنماط معينة، لفترات قصيرة، أو في كثير من الأحيان، على مدار سنوات وعقود.
- استخدم مهارة التوقف (STOPP) لمساعدتك على تعلم الملاحظة، وطرح الأسئلة، وتحديد كيفية الرد على الأفكار المقلقة.

**لا تصدق كل ما تفكر فيه!**