

تحقق من قائمة الأفكار التالية وحاول التعرف على 5 أفكار سلبية لديك، و 5 أفكار إيجابية لديك و 5 أفكار تريد ان تتبناها. الذي طوره ستيفن هولون وفيليب كيندال في عام 1980، تتضمن بعض الأمثلة على الأفكار التلقائية (ATQ-30) وفقاً لاستبيان الأفكار التلقائية السلبية ما يلي

"أشعر وكأنني في مواجهة العالم"	"حياتي لا تسير بالطريقة التي أريدها"
"أنا لست جيداً"	"أشعر بخيبة أمل كبيرة في نفسي"
"لماذا لا أستطيع أن أنجح أبداً؟"	"لا شيء يشعر بالارتياح بعد الآن"
"لا أحد يفهمني"	"لا يمكنني تحمل هذا بعد الآن"
"لقد خذلت الناس"	"لا يمكنني البدء"
"لا أعتقد أنه يمكنني الاستمرار"	"ما خطبي؟"
"أتمنى لو كنت شخصاً أفضل"	"أتمنى لو كنت في مكان آخر." "لا يمكنني جمع الأشياء معاً"
"أشعر بالعجز الشديد"	"أنا أكره نفسي"
"شيء ما يجب أن يتغير"	"إنه لا يستحق العناء"
"يجب أن يكون هناك شيء خاطئ معي"	"لا يمكنني إنهاء أي شيء"
"مستقبلي قاتم"	

النسخة المنقحة من استبيان الأفكار التلقائي (Kendall et al.) (ATQ-R، 1989)، وهو مقياس لا يزال يستخدم كأساس لبحوث التفكير التلقائي (Koseki et al.، 2013)، يسرد العناصر الإيجابية التالية على أنها أمثلة إضافية للأفكار التلقائية (مع 30 فكرة سلبية مذكورة أعلاه):

"أشعر بالثقة في أنني أستطيع فعل أي شيء أضعه في بالي"	"أنا فخور بنفسي"
"أشعر بسعادة بالغة"	"أنا اشعر بحال جيدة"
"هذا رائع"	"بغض النظر عما يحدث، أعلم أنني سأفعل ذلك"
"أنا محظوظ أكثر من معظم الناس"	"يمكنني إنجاز أي شيء"
"أشعر بالثقة في أنني أستطيع فعل أي شيء أضعه في بالي"	"أشعر أنني بحالة جيدة." "أنا دافئ ومريح"

وقال Rick Ingram و Kathy Wisnikcki (1988)، تتضمن بعض الأمثلة الأخرى للأفكار التلقائية الإيجابية ما يلي :

"أنا محترم من زملائي"	"سأنهي ما أبدأ"
"لدي شعور جيد من الفكاكة"	"لدي العديد من الصفات الحميدة"
"مستقبلي يبدو مشرقاً"	"أنا مرتاح في الحياة"
"سوف تكون ناجحة"	"لدي طريقة جيدة مع الآخرين"
"أنا ممتع أن أكون مع"	"أنا شخص محظوظ"
"أنا في مزاج رائع"	"لدي أصدقاء يدعمونني"
"هناك الكثير من الناس الذين يهتمون بي"	"الحياة مثيرة." "أنا أستمتع بالتحدي"
"أنا فخور بإنجازاتي"	"حياتي الاجتماعية رائعة"
"أنا سعيد بمظهري"	"لا توجد مشكلة ميؤوس منها"
"أنا أعتني بنفسي جيداً"	"أنا لن أستسلم"
"أنا أستحق الأفضل في الحياة"	"أصرح بأرائي بثقة"
"الأيام السيئة نادرة"	"حياتي تتحسن باستمرار"
"لدي العديد من الصفات المفيدة"	"اليوم لقد أنجزت الكثير"
"أنا سعيد بمظهري"	"لا توجد مشكلة ميؤوس منها"
"أنا أعتني بنفسي جيداً"	"أنا لن أستسلم"



التخلص من الأفكار السلبية التلقائية  
التدريب:

يمكن أن تؤثر أنواع الأفكار التلقائية التي نمتلكها على ما نشعر به، وكذلك على صحتنا العقلية. الأفكار السلبية التلقائية، يمكن أن توجه سلوكنا دون أن ندرك، ويمكن أن يكون من الصعب السيطرة عليها. يعد التعرف على أفكارك السلبية التلقائية واستبدالها بأفكار أكثر تكيفًا وعقلانية طريقة فعالة لتحسين مزاجك وصحتك ونوعية حياتك بشكل عام.

تعليمات

غالبًا ما تنشأ الأفكار السلبية التلقائية عن بعض المحفزات البيئية - التفاعلات التي لدينا، أو الأحداث التي تحدث في حياتنا. من خلال العمل في الجدول من اليسار إلى اليمين، ضع قائمة ببعض المحفزات الشائعة في العمود الأول؛ يوجد مثال واحد لمساعدتك على البدء، استخدم العمود الأوسط لكتابة الأفكار السلبية التلقائية التي يميل هذا المشغل إلى تذكرها في العمود الأخير على اليمين، حاول أن تبني فكرة أكثر إيجابية وبناءة ومتعاطفة مع الذات ومفيدة يمكنك استخدامها لوضع هذه الأفكار السلبية التلقائية.

المحفزات	الأفكار السلبية التلقائية	الفكرة التي تريد ان تتبناها
المثال: "لقد تأخرت عن الفصل"	أنا طالب يائس وسأفشل في الفصل "الدراسي"	لم أخطئ ليومي بشكل جيد ، ولكن ممكن إصلاح ذلك بسهولة. في المرة "القادمة سأستقل الباص ابكر"

