

و- استخدام ارتباطات وتفسيرات شخصية وذاتية للغاية (والتركوفيل وزملاؤه،  
ب.ت)

٢- اضطراب مجرى التفكير:

ويأخذ اضطراب مجرى التفكير عدة مظاهر كما يلي:

أ- توقف التفكير: وهنا يحدث توقف مفاجئ للتفكير، وأحياناً يتبع ذلك  
البدء في تتابع أفكار جديدة تماماً.

ب- ضغط الأفكار: وهنا يشعر المريض بسباق دائم بين أفكاره ويشكو من  
ازدحام رأسه بالأفكار المتعددة.

ولكن حينما يطلب منه الإفصاح عنها يعجز عن ذلك نظراً لعدم قدرته على  
التعبير الواضح عن هذه الأفكار، ويبدأ في إسقاط ذلك على الغير، وإنهم لا  
يفهمونه ولا يقدرون آلامه وانفعالاته وأفكاره.

٣- اضطراب التحكم في الأفكار:

أ- سحب الأفكار: وهنا يشكو المريض من أفكاره تسحب منه بواسطة  
تأثيرات قوى خارجية أو أن الآخرين يشاركونه تفكيره.

ب- إقحام الأفكار: وهي على عكس سحب الأفكار حيث يشعر المريض أن  
هناك أفكاراً غريبة تفرض عليه بواسطة قوى خارجية ولا يستطيع  
مقاومتها.

ج- إذاعة وقراءة الأفكار: وهنا يحس المريض أن الناس يقرأون أفكاره  
ويذيعونها دون تصريح منه بذلك.

٤- اضطراب محتوى التفكير:

والمقصود هنا باضطراب محتوى الفكر هو وجود ضلال لدى المرضى  
الفصامين، والضللال هو معتقد خطأ لا يوجد له أساس من المنطق أو يكون غير  
متسق مع الواقع، وقد يكون الضلال خاص بالاضطهاد وكأن يشعر المريض أن  
من حوله يدبرون له المكائد ويحاولون قتله، أو قد يكون الضلال خاص بالإشارة  
أو التلميح وهنا يعتقد المريض اعتقاداً غير صحيح بالبدن، كأن يعتقد المريض أنه  
فقد جزءاً من جسده (مثل المعدة أو القلب).

معوقات التفكير السليم:

يتعرض التفكير إلى مجموعة من العوامل التي تؤثر على: ووضعه وموضوعيته  
واستقامته مثل:

١- الأخطاء المنطقية: مثل التسرع في الانتقال إلى التتابع من مقدمات ومعلومات بسيطة أو التسليم بمقدمات معينة قد تكون خاطئة مما يؤدي إلى الوصول لنتائج خاطئة.

٢- العوامل الانفعالية الوجدانية: تؤثر رغباتنا على تفكيرنا، وهذا هو التكفير الارتغابي الذي يوجه الرغبات لا الواقع. وهو نقيض التفكير الواقعي الذي يبذل جهداً في تعرف الوقائع ثم يقتصر نشاطه العقلي عليها.

والتفكير الارتغابي يعرضنا دائماً لخيبة الأمل كما أنه يشوه الأمور واعيينا فنراها كما نريد لا كما هي في الواقع. ومن ثم فهو يحول دون حل المشكلات.

وقد بنيت الدراسات أن التفكير يتأثر بعدد من سمات الشخصية مثل: القدرة على الحسم، الاستعدادات للمخاطرة، الثقة بالنفس، ويكون هذا التأثير إيجابياً إذا لم تتجاوز درجة السمة حداً معيناً.

٣- المعلومات الخاطئة.

٤- التقبل السلبي لآراء السلطة.

٥- انتقاء المعلومات والاستنتاجات. فيميل الشخص إلى انتقاء المعلومات التي تؤيد وجهة نظره، وإلى تجاهل المعلومات التي تناقضها.

### تنمية استراتيجيات التفكير:

أولاً: كيف تنمي مهارات التفكير التركيبي:

١- تمرن على أن تجيد الاستماع للصراعات وعدم الاتفاقات.

٢- حاول في صمت أن تسأل أسئلة وجيهة.

٣- حاول أن يكون لك موقف آخر مختلف عن الرأيين المتعارضين.

٤- تطلع لتكوين علاقات بين الأشياء التي ليس لها شكل واضح.

٥- تمرس على تحسين تحملك للأشياء غريبة الأطوار.

٦- عندما يأتي فرد بوجهة نظر معارضة، توقف واستمع بحرص، تمرس على التحليلات السلبية.

ثانياً، كيف تنمي مهارات التفكير المثالي:

١- ركز على الحلول الشاملة وليس على الطريقة الأفضل.

٢- ركز على المدى الواسع والطويل.