

الماسح الضوئي

يمتلك كل شخص تركيز معين يُشبه الماسح الضوئي المُبرمج للبحث عن إشارات معينة وتختلف حساسيته من شخص لآخر. على سبيل المثال، يمكن لبعض الناس النوم أثناء أي ظروف مهما كانت - شخير الأزواج والقطارات المسرعة والعواصف الرعدية. غير أنهم بعد إنجاب طفل، يمكن أن يستيقظوا بسبب أبسط الأصوات. يبدو أن لدى الإنسان تركيز معين يحمل في ثناياه عوامل ما تُقيمه متيقظًا لإشارات معينة حتى أثناء النوم حيث يبحث باستمرار عن الإشارات ثم يطلق نظام إنذار الجسم بوقظ الشخص حتى من أعرق نوم لرعاية الطفل.

يكون لدى الشخص الذي يشعر بالقلق من التعرض للسطو ماسحًا ضوئيًا (تركيزًا مفرطًا) يضبطه ليكون شديد الحساسية تجاه أي ضوضاء مختلفة عن تلك التي نسمعها عادةً في الليل. لذا، أي صوت طرق على النافذة، سيجعله مستيقظًا ومتيقظًا وقلقًا على الفور. عند التحقق من الأمر، سيُدرك أنه كان غصنًا ينقر على النافذة وينحسر القلق - ويمكنه النوم حينئذٍ مطمئنًا أنه بأمان.

يختلف الماسح الضوئي و مستوى التركيز المفرط من شخص لآخر حسب أسلوب التفكير والمشكلة. لذا، يلاحظ الشخص الذي يشعر بالاكئاب الأشياء السلبية أو السيئة فقط أو يفسر الأحداث العادية أو الإيجابية بطريقة سلبية. يعمل التركيز المفرط السلبي أو الكئيب لوقت إضافي بحيث يلاحظ الشخص فقط الأشياء السلبية أو السيئة.

يكون لدى الشخص الذي يشعر بالقلق في المواقف الاجتماعية ماسحًا ضوئيًا يحاول باستمرار قراءة المواقف والأشخاص. يبحث عن نظرة أو نبذة صوت أو شيء ما يقوله أو يفعله شخص ما. كما يحاول تفسير ما يفكر فيه الآخرون أو ما يفكرون به حقًا (بشكل ناقد له) بالرغم مما يقولون. يكون التركيز المفرط المتضمن على قراءة الأفكار حساسًا للغاية لدرجة أنه يخلق معنى من العدم في حال عدم وجوده أو يعطي معنى غير دقيق. لا يمكن لأحد معرفة ما يعتقده الآخرون.

يكون لدى الشخص الذي يشعر بالقلق بشأن صحته ماسحًا ضوئيًا يبحث عن الأحاسيس الجسدية التي قد يفسرها على أنها تعني إصابته بمرض خطير.

يكون لدى الشخص الذي يعاني من نوبات الهلع ماسحًا ضوئيًا في حالة تأهب لتلك الأحاسيس الجسدية (مثل ضربات القلب المتسارعة) التي يعتقد أنها تشير إلى أنه في خطر مميت!

إذا تعرض شخص ما لصدمة في الماضي، يظل ماسحه الضوئي يبحث عن أي تذكير لتلك الصدمة - أي شيء يراه، يسمعه، يشمه - أي شيء يذكره بالصدمة ثم يقوم بتشغيل ذكريات الماضي المؤلمة.

يكون لدى الشخص الذي يعاني من تدني احترام الذات ماسحًا ضوئيًا يعمل باستمرار للعثور على المواقف أو المحفزات التي تجعله يفكر بشكل نقدي في نفسه.

ربما يقوم الماسح الضوئي الخاص بك بالبحث باستمرار عن شيء آخر. سيساعدك فهم توجّه ماسحك الضوئي أو تركيزك المفرط على فهم ما يحافظ على استمرار مشكلتك الآن. بمجرد تحفيز الماسح الضوئي، يتركز الانتباه على هذا الأمر فتتفاعل الأفكار مع ذلك التركيز لتكبير كل شيء يثير الانتباه بهذا الخصوص ويتلاشى كل شيء آخر.

يمكنك أن تتعلم كيف تلاحظ ماسحك الضوئي و تركيزك المفرط وتخفض مستوى حساسيته. قد تكون هذه الآلية مفيدة في وضع ما، لذا قد لا ترغب بإيقافها تماماً، ولكن يمكنك تحسين قدرتك على تفسير القراءات بدقة وضبط طريقة تفاعلك مع الماسح الضوئي أو التركيز المفرط.

- لاحظ الماسح الضوئي: "إنه الماسح الضوئي مرة أخرى!"
- أعد ضبط مستوى الحساسية: "حسناً، إنه الماسح الضوئي يلاحظ ذلك مما يثير الأفكار غير المفيدة".
- ليس هناك حاجة لمحاربة الأفكار يمكنك ملاحظتها والسماح لها بالمرور.
- تغيير تركيز الانتباه.
- الماضي قدماً – افعل و / أو فكر في شيء آخر.

كيف يعمل الماسح الضوئي



