

# 1

## الباب الأول

### أنت والعلاج المعرفي السلوكي CBT and you

في الفصل الأول من هذا الكتاب سوف نتعرف على فلسفة العلاج المعرفي السلوكي ومبادئه الأساسية، وسوف نستعرض بعضاً من الأمثلة والتمارين التي ستساعدك على فهم الذات من خلال العلاج المعرفي السلوكي، وكيفية تأثيره في حل المشكلات.



# 1

## الفصل

# كيف يُحدث العلاج المعرفي السلوكي التغيير في حياتك؟ How CBT can change your life?

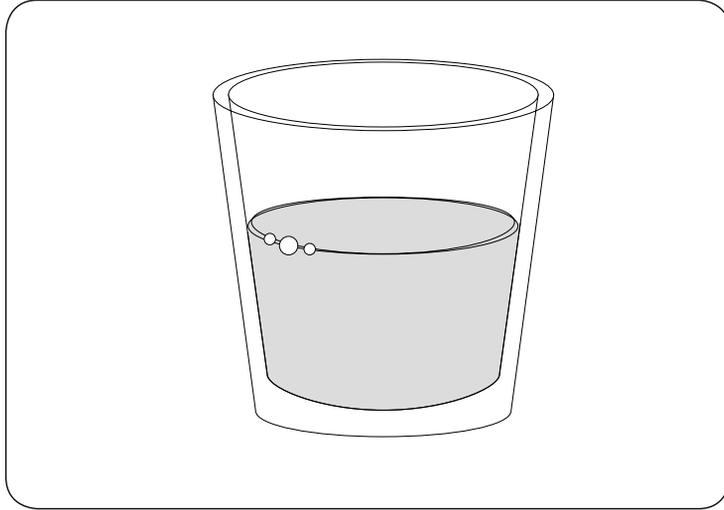
يريد كلُّ منا أن يكون سعيداً، أليس كذلك؟ على الرَّغم من الاختلاف الكبير بيننا في تعريف مفهوم السَّعادة، ولكن قد نَتَّفِقُ جميعاً على عبارةٍ واحدةٍ ( سأكون سعيداً فيما لو .....! ) وعادةً ما تُتبع كلمة (لو) بمجموعةٍ مختلفةٍ من التَّغْيِراتِ في أحوالنا وأوضاعنا الحالية؛ كالحصولِ على المالِ الوفيرِ أو المنزلِ الكبيرِ أو الوظيفةِ المرموقةِ ...إلخ.

في الحقيقة، لقد أمسى كثيرٌ من العلماءِ سنواتٍ مضية في البحثِ عن سرِّ السَّعادةِ ، وقابلوا العديدَ من الأشخاصِ السُّعَداءِ وغيرِ السُّعَداءِ للتَّعَرُّفِ على الفروقِ بينهم وكانوا يتساءلون دوماً: لماذا يشعرُ بعضُ هؤلاءِ النَّاسِ بالسَّعادةِ بينما يشعرُ بعضهم الآخرُ بالتَّعاسَةِ؟

ما الفرقُ إذاً؟ فإن لم تكن ظروفُ حياتنا وأحداثها هي المسببُ الأساسُ لطبيعةِ مشاعرنا وعواطفنا، فماذا يكونُ هذا السببُ؟ إنَّ ما يحدِّدُ طبيعةَ تلكِ المشاعرِ والانفعالاتِ والأحاسيسِ هي - في حقيقةِ الأمرِ - أفكارنا وتصوراتنا واعتقاداتنا عن الحدثِ وليس الحدثُ بحدِّ ذاته!

ما إجابتك أنت؟ هل تعتقدُ أنَّ السُّعَداءَ همُ الأشخاصُ الأوفرُّ مالاَ أو الأكثرُ صحَّةً؟ أم أولئكِ الأقلُّ عُرضَةً للمواقفِ والأحداثِ المحزنةِ؟ إنَّ الإجابةَ التي توصلَ إليها العلماءُ قد تكونُ مدهشةً بالنسبةِ لك: إنَّهم لم يصلوا حتى الآنِ إلى الفروقِ الجوهريةِ بينَ السُّعَداءِ وغيرِ السُّعَداءِ في تلكِ الأشياءِ التي ذكرناها، فلم يكنِ السُّعَداءُ أوفرَ مالاَ، ولا أكثرُ صحَّةً من غيرِ السُّعَداءِ، ولم يكونوا أيضاً أقلَّ عُرضَةً للأحداثِ والمواقفِ المحزنةِ أو الصَّادمةِ، وهذا يعني أنَّه لا فروقَ جوهريةً بينَ المجموعتينِ في ظروفِ وأحداثِ الحياةِ .

## هل ترى نصف الكأس الممتلئة أم نصفها الفارغ ؟ Is the glass half full or half empty ?



على الرغم من الاستعمال الدائم لهذا التساؤل ؛ إلا إنه يُمكن اعتباره اللبّ الحقيقي للعلاج المعرفي السلوكي ، كما يُعبّر أيضاً عن الكيفيّة التي سيحدث فيها العلاج تأثيراً مهماً في حياتك. يمكن القول : إنّ الفرق بين السُّعداء والأشقياء يكمن في طريقة النظر إلى كأس الماء (أو إلى أحوال الحياة) هل ترى الجزء الفارغ (السلبّي) أم الجزء الممتلئ (الإيجابي). فبِالآن عن القراءة وفكّر لدقيقة واحدة في تلك الجزئية و في حال تقبّلت وجهة النظر تلك ؛ فإنّك سوف تتقبل أيضاً فكرة (إنّه لا يوجد ظرف أو عامل واحد فقط يمكن اعتباره المؤثر الأساسي في عواطفك ومزاجك بل هناك مجموعة من الظروف والعوامل الأخرى التي قد تؤثر فيك).

أمّا إذا كنتَ ما تزال تعتقد أنّك ستصبح إنساناً سعيداً إذا حصلت على بيت أو وظيفة أو علاقة جديدة ؟ فيمكن أن تُعيد التفكير في هذا الاعتقاد عندما تقرأ القصة التّالية :

هُنَاكَ صديقتان تدعى إحداهما سارة ، والأخرى مريم ؛ تقدمتا إلى الوظيفة ذاتها ، وكان عليهما أن تُجريا مقابلةً شخصيّةً خلال أيام قليلة. تشعرُ سارة بالتوتر الشديد إلى حدّ أن قلبها يكاد أن يقفز من صدرها ؛ بسبب قوّة الحَقّقان ، وعلى النقيض منها ؛ فقد كانت مريم تشعرُ بالقليل من التوتر ولديها بعض من مشاعر عدم الراحة وبعض الخواتم البسيطة في صدرها.

لاحظُ هنا أنَّ كليهما تمرَّانِ في الموقفِ نفسِه ، ولكنَّهما مختلفتانِ تماماً في طبيعةِ الأحاسيسِ الجسميَّةِ ، ورُدودِ الأفعالِ العاطفيَّةِ. إنَّ اختلافهما ذلك يقف وراءه عاملٌ واحدٌ أساسيٌّ هو (أسلوبُ التَّفكيرِ) في المقابلةِ .

### أسلوب تفكير سارة يقول:

(أنا متوترةٌ جداً ؛ ولا أعلمُ سببَ توتُّري. فهمُ سوفَ يقابلونَ العديدَ منَ الأشخاصِ الأكثرِ تأهيلاً مني، ولا فرصةً كبيرةً لديَّ للحصولِ على الوظيفةِ ، و همُ أيضاً سوفَ يلاحظونَ كلَّ الثغراتِ في خبراتي السابقةِ ويتأكدونَ منَ عدمِ قدرتي على أداءِ العملِ بالشَّكلِ المطلوبِ . و في النهايةِ سوفَ أتعرَّضُ للكثيرِ منَ الإحراجِ والارتباكِ أكثرَ منَ أيِّ وقتٍ مَسَى.)

### أما أسلوب تفكير مريم يقول:

(أتمنى الحصولَ على الوظيفةِ وأعتقدُ بأنَّني قد أعددتُ نفسي لها بطريقةٍ جيِّدةٍ و سوفَ تثيرُ إعجابهم بي. وأتمنى ألا يلاحظوا نقصَ خبراتي العمليةِ في بعضِ الأجزاء، ولكنَّ إن سألوني عن سببِ نقصِ الخبرةِ سوفَ أجيبُ عن أسئلتهم بكلِّ أمانةٍ؛ وأقول: إنني سأبدلُ كلَّ جهدي لتعويضِ هذا النقصِ بالعملِ الجادِّ والمتواصلِ، وأتمنى أن تكونَ إجابتي كافيةً بالنسبةِ لهمُ ، فأنا متأكدةٌ منَ عملِ أفضلِ ما لديَّ).

ما ردةُ فعلك لو أنَّك الآنَ مُمرُّ بالموقفِ ذاته؟ نعم قد تعتقدُ بوجودِ أسبابٍ قويَّةٍ تجعلُ مريمَ أكثرَ ثقةً ، ولكنَّ ليس بالضرورةِ على كلِّ حالٍ . وقد نتفقُ معك بأنَّهناك بعضُ الأسئلةِ التي يمكنُ أن تُطرحَ حينما نناقشُ الفرقَ في «أساليبِ التفكيرِ» لدى الفتاتينِ.

#### أسئلة متكررة:

- ماذا لو أنَّ سارةَ كانت فعلاً أقلَّ كفاءةً منَ مريمَ لهذهِ الوظيفةِ؟
- ماذا لو أنَّ سارةَ كانت أكثرَ حاجةً للوظيفةِ من مريمَ؟
- ماذا لو أنَّ مريمَ كانت أفضلَ خبرةً في التعاملِ معَ المقابلاتِ الشخصيةِ؟
- ماذا لو أنَّ مريمَ كانت أكثرَ تحضيراً للمقابلةِ من سارة؟

هذهِ التساؤلاتُ قد تُطرحُ لفهمِ السببِ الذي دفعَ مريمَ للتعاملِ معَ الموقفِ بإيجابيةٍ، بينما

كَانَ تَعَامُلُ سَارَةَ سَلْبِيًّا. وَبِالتَّأَكِيدِ فَإِنَّ الإِجَابَةَ المُتَوَقَّعَةَ سَتَكُونُ أَنَّهُمَا لَنْ يَخْتَلِفَا فِي رُؤْيَيْهِمَا لِلْمَوْقِفِ لَوْ كَانَتْ لَدَيْهِمَا الظُّرُوفُ نَفْسُهَا. يَبْدُو أَنَّ حَالِ سَارَةَ كَانَ أَسْوَأَ بِكَثِيرٍ مِنْ حَالِ صَدِيقَتِهَا مَرِيَمَ ، وَلَكِنْ لَاحِظْ بِأَنَّ الأَسْئَلَةَ السَّابِقَةَ قَدْ رَكَّزَتْ عَلَى المَوْقِفِ أَكْثَرَ مِنْ (أَسْلُوبِ التَّفَكِيرِ).

فِي الوَاقِعِ ، لَيْسَ لِلظُّرُوفِ الخَارِجِيَّةِ عِلَاقَةٌ مُبَاشِرَةٌ بِمَا يَحْدُثُ لَنَا ، وَلَكِنَّ طَرِيقَةَ تَفَكِيرِنَا وَتَصَوُّرَاتِنَا عَنِ الأَحْدَاثِ وَالظُّرُوفِ هِيَ المُحَدَّدُ لِمَا نَشْعُرُ وَمَا نَفْعَلُ . خُذْ مِثَالًا ) سَارَةَ وَمَرِيَمَ ( فَمِنِ الوَاضِحِ أَنَّ الفَتَاتَيْنِ كِلْتَيْهِمَا تَفَكَّرَانِ بِنَقِصِ الخَبْرَةِ العَمَلِيَّةِ ) وَهَذَا بِلَا شَكٍّ ظَرَفٌ سَيِّئٌ ( وَلَكِنْ بَيْنَمَا كَانَتْ سَارَةُ تَفَكَّرُ بِأَنَّ أَصْحَابَ الوَظِيفَةِ ) سَوْفَ يَلاحِظُونَ كَلَّ الثَّغَرَاتِ فِي خَبْرَاتِي السَّابِقَةِ وَيَتَأَكَّدُونَ مِنْ عَدَمِ قَدْرَتِي عَلَى أَدَاءِ العَمَلِ بِالشَّكْلِ المُطْلُوبِ ( كَانَتْ مَرِيَمُ تَعْتَقِدُ ) بِأَنَّهَا سَتَبْذُلُ كَلَّ جَهْدِهَا لِتَعْوِضِ النَّقْصِ فِي الخَبْرَةِ وَذَلِكَ بِالعَمَلِ الجَادِّ وَالمُتَوَاصِلِ ! ( إِنَّهُمَا تَنْظُرَانِ إِلَى كَأْسِ المَاءِ نَفْسِهَا ، وَلَكِنَّ الأُولَى نَظَرَتْ لِلجِزْءِ الفَارِغِ وَالأُخْرَى نَظَرَتْ لِلجِزْءِ المَمْتَلِئِ ؟).

إِنَّ الأَمْرَ المُهِمَّ فِي هَذِهِ القِصَّةِ أَنَّ هُ وَعَلَى الرِّغْمِ مِنْ أَنَّ مَرِيَمَ كَانَ لَدَيْهَا أَسْلُوبُ التَّفَكِيرِ المُتَفَائِلِ ؛ إِلاَّ إِنَّهَا شَعَرَتْ بِالتَّوَتُّرِ وَالارتباكِ ، ثُمَّ إِنَّ التَّفَكِيرَ الإِجَابِيَّ لَا يَعْنِي إِطْلَاقًا أَنَّهُ سَيَجْعَلُنَا نَشْعُرُ بِالسَّعَادَةِ وَالفَرَحِ دَائِمًا ، وَحَتَّى أَكْثَرِ الأَشْخَاصِ المُتَفَائِلِينَ وَالإِجَابِيِّينَ قَدْ يَشْعُرُ بِالغضبِ وَالحِزْنِ وَالتَّوَتُّرِ وَالإِحْبَاطِ ، وَلَكِنَّ أَسْلُوبَ تَفَكِيرِهِ سَوْفَ يَسَاعِدُهُ فِي التَّحْكُمِ بِمَشَاعِرِهِ السَّيِّئَةِ ، وَضَبْطِهَا ؛ ثُمَّ قَدْرَتُهُ عَلَى التَّحْكُمِ بِالمَوَاقِفِ وَالظُّرُوفِ ، وَالتَّعَامُلِ مَعَهَا بِشَكْلِ أَفْضَلِ.

## ماذا نقصد بالعلاج المعرفي السلوكي؟ (What is CBT?)

يشيرُ العلاجُ المعرفيُّ السلوكيُّ إلى مظهرينِ جوهريَّينِ في علمِ النَّفْسِ هما:

### 1. التفكير (المعرفي) (Thinking)

ويشيرُ إلى كَلِّ القُدْرَاتِ العَقْلِيَّةِ ، كَالذَّاكِرَةِ وَالتَّخْيِيلِ وَالكَلَامِ ...إلخ. أو بِمعنى آخَرَ: فَهُوَ يَشِيرُ إِلَى كَلِّ مَا يَدُورُ فِي أَذْهَانِنَا وَخِيَالِنَا.

### 2. الاستجابة (السلوكي) (Action)

وَتَشِيرُ إِلَى كَلِّ تَصَرُّفِ نَقُومُ بِهِ بِأَعْضَائِنَا الجَسَدِيَّةِ كاستجابةٍ إِلَى حَدِثٍ مُعَيَّنٍ فِي لِحْظَةٍ مُحَدَّدَةٍ ، وَحَتَّى حِينَمَا نَسْأَلُ شَخْصًا ، مَا الَّذِي قَمْتَ بِهِ ؟ ؛ وَكَانَتْ إِجَابَتُهُ : « لَا شَيْءَ ». نَعُدُّ أَنَّ هَذَا الأَمْرَ مُسْتَحِيلٌ ؛ لِأَنَّ الإِنْسَانَ كَثِيرًا مَا يَفْعَلُ شَيْئًا كَرْدَةً فَعَلَّ لِحْدِثٍ مَا. حَتَّى جُلُوسِهِ سَاكِنًا عَلَى

الأريكة يعدُّ سلوكًا واستجابةً لحدث ما.

الآن ، وبعد أن قمنا بتعريف موجز لعناصر العلاج المعرفي السلوكي، سوف نجيب على التساؤل التالي ، وهو : كيف « نشعر »؟ ويفترض العلاج المعرفي السلوكي أن الطريقة التي نشعر بها هي نتيجة أيضاً لما كنا نفكرُّ به، والتمرين التالي يوضح كيف يحدث ذلك :

### ◀ تمرين (1-1) Exercise

#### استحثاث العاطفة (Mood inducement)

خذُ من وقتك دقيقةً واحدةً ، وتذكَّرْ حدثًا سعيدًا قد مررتَ به في أيامك الماضية. يمكنك اختيار أيِّ حدثٍ جميلٍ وما زال عالقًا في ذاكرتك . حاول أن تتذكَّرَ تفاصيل ما حدث بالضبط ، ماذا قيل؟ مَنْ كان موجودًا هناك؟ وأين كان المكان؟ وماذا كان شعوركُ؟ ...إلخ . حاول الآن أن تحتفظَ بهذه الذكري الجميلة في عقلك لمدة ثلاثين ثانيةً قبل أن تكمل قراءة هذا الكتاب.

#### كيف وجدت ذلك؟

يقول أغلب الناس: إنهم شعروا بالسعادة بعد ممارسة هذا التمرين البسيط ، وقد تكون الابتسامه ارتسمت على محياتهم؛ إذا كنت فعلاً قد شعرت بالسعادة بعد ممارسة التمرين، اسأل نفسك :

1. هل اختلفت حياتك الحاليه؟

2. هل تخلصت من مخاوفك بسبب التمرين؟

3. هل تغيرت جذرياً نتيجة لما فعلته؟

إن الإجابات المتوقعة للأسئلة الثلاثة السابقة - هي بالطبع - ستكون ب (لا) . فلا شيء تغير في ظروف حياتك الحاليه ، ولكن قد شعرت بتحسُّن طفيف في مزاجك . فلماذا؟ لأنك كنت تفكرُّ بطريقةٍ مختلفةٍ عما اعتدت عليه. وهذا هو المبدأ الجوهرى في العلاج المعرفي السلوكي ، القائل : إن أسلوب تفكيرنا يقف خلف طبيعة مشاعرنا ، وإن التغيير في التفكير يتبعه تغيير في العواطف والمشاعر.

نحن الآن تعرّفنا على العلاقة بين الأفكار والمشاعر، ولكن ماذا عن السلوك هل له علاقةٌ معهما؟ وللإجابة عن هذا التساؤل دعنا نفكرُّ بالتالي:

■ س/ لماذا تبكي سيده ما؟

ج/ لأنها تشعر بالحزن .