

العلاج ما وراء المعرفي

السمات المميزة

Authorized translation from the English version, titled **Metacognitive Therapy**, First Edition,"ISBN:ISBN: 978-0-415-43498-0, by **Peter Fisher and Adrian Wells**, publishing by Routledge, publishing as Taylor & Francis Group, Copyright © 2009

جميع حقوق الطبع محفوظة ©



المملكة الأردنية الهاشمية - عمان
ساحة الجامع الحسيني - سوق البتراء - عمارة الجبيري
هاتف: +962 6 4621938
واتساب: +962 7 77695000
ص.ب: 183520 عمان 11118 الأردن
بريد الكتروني: info@daralfiker.com
بريد المبيعات: sales@daralfiker.com

مواقع التواصل الاجتماعي



daralfiker1978@gmail.com



daralfiker/



dar al-fiker for publishing & distributing



pub/dar-alfiker



dar_alfiker

التصنيف: 616.8914

تأليف: Peter Fisher and Adrian Wells

ترجمة: د. عبد السلام عبد الله الأسمرى
د. محمد محمد العمادي

العلاج ما وراء المعرفي السبات المميزة

رقم الإيداع: 2025-2-1165

الوصفات: علم النفس المعرفي // الاضطرابات الانفعالية //
الأمراض العقلية // التحليل النفسي // العلاج النفسي

* أعدت دائرة المكتبة الوطنية بيانات الفهرسة والتصنيف الأولية
* يتحمل المؤلف كامل المسؤولية القانونية عن محتوى مصنفه ولا
يعبر هذا المصنف عن رأي دائرة المكتبة الوطنية أو أي جهة
حكومية أخرى.

الطبعة الأولى

1446 - 2025

جميع الحقوق محفوظة. لا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب أو أي جزء منه، أو تخزينه في نطاق استعادة المعلومات، أو نقله بأي شكل من الأشكال، دون إذن مسبق من الناشر.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced, stored in a retrieval system or transmitted in any form or by any means without prior permission in writing of the publisher.

DAR AL FIKER

ISBN: 978-9957-92-321-1

العلاج ما وراء المعرفي

السمات المميزة

Metacognitive Therapy

Distinctive Features

Peter Fisher and Adrian Wells

ترجمة

د. عبد السلام عبد الله الأسمرى

د. محمد محمد العماوي

الطبعة الأولى

1446- 2025





الفهرس

Contents

المقدمه	9
مقدمة المترجمين	9
المقدّمة	13
الجزء 1 أهم الملامح النظرية للعلاج ما وراء المعرفي	15
1 التركيزُ على التّفكير في العمليّات المعرفيّة	17
2 نموذجُ معالجة المعلومات في الاضطراب النفسي	21
3 المتلازمة الانتباهيّة المعرفيّة	27
4 معتقدات ما وراء الذهن	31
5 النمط الموضوعي والنمط ما وراء المعرفي	39
6 إعادةُ صياغة نموذج التحليل ABC	41
7 اليقظة الذهنية المنفصلة DM	45
8 التحكم المسؤول ومرونة الانتباه	49
9 مستويات التحكم	53
10 أنواع المعرفة	57
11 العمليّات والمنهجيات المتجاوزة للمحتوى المعرفي	59
12 رؤية الوعي الذاتي	61
13 مجموعةٌ متنوعة من المتغيرات	63

14	النماذج الخاصة بالاضطرابات	65
15	علاج شامل؟	77
الجزء 2 أهم الملامح التطبيقية المميزه لـ MCT		
16	إجراء العلاج في مستوى ما وراء الذهن	81
17	تقييم محتوى ما وراء الذهن	91
18	صياغة الحالة في MCT	99
19	إجراء التهيئة لمستوى الميتا (Meta-level)	107
20	الانتقال إلى نمط معالجات ما وراء الذهن	113
21	تعديل المعتقدات السلبية	115
22	تعديل المعتقدات الإيجابية	121
23	تأجيل الهواجس/ والاستغراق في الأفكار	127
24	أسلوب تدريب الانتباه (ATT)	131
25	اليقظة الذهنية المنفصلة	137
26	إعادة تركيز الانتباه الموضوعي SAR	145
27	استهداف ما وراء المشاعر	149
28	التعرض التدريجي	153
29	ابتكار خطط جديدة لمعالجة المعلومات	159
30	اندماج وتكامل أساليب MCT: دراسة حالة	163
	الخاتمة	171
	المراجع	172

يعتمدُ العلاج ما وراء المعرفي الذهني على مبدأ أنَّ القلق والاستغراق في الأفكار عمليتان تؤدِّيان إلى الاضطرابات الانفعاليَّة. وترتبط هاتان العمليتان بمعتقدات خاطئة حول التَّفكير واستراتيجيَّات التنظيم الذاتي غير الفعَّالة.

إنَّ كتاب العلاج ما وراء المعرفي: السمات المميزة هو مقدمةٌ للأسس النظريَّة والمبادئ العلاجيَّة للعلاج ما وراء المعرفي. وهو مقسَّم إلى جزأين، هما النظريَّة والتطبيق، ومن خلال 30 نقطةً رئيسيَّة، يستعرض المؤلفون كيف يمكن للعلاج ما وراء المعرفي أن يساعد الأفراد في الخروج من أنماط التَّفكير المتكررة التي غالبًا ما تؤدي إلى معاناة نفسيَّة ممتدة.

يُعدُّ هذا الكتاب مصدرًا قيمًا لكلِّ من الطلاب والممارسين الذين يرغبون في تطوير فهمٍ أساسيٍّ للعلاج ما وراء المعرفي، وكيفية مقارنته واختلافه عن أشكال العلاج السلوكي المعرفي التقليديَّة.

بيتر فيشر هو محاضرٌ في علم النفس السريري بجامعة ليفربول وأخصائيُّ نفسيٍّ سريريٍّ في مؤسسة مانشستر للصحة النفسيَّة والرعاية الاجتماعيَّة.

أدريان ويلز هو أستاذُ علم النفس المرضي السريري والتجريبي في جامعة مانشستر وأستاذٌ في علم النفس السريري في الجامعة النرويجيَّة تروندهايم.

لمزيدٍ من المعلومات حول هذه السلسلة يرجى زيارة:

www.routledge mentalhealth.com/cbt-distinctive-features



مقدمة المترجمين

إنَّ نقلَ المعرفة بين اللغات ليس مجرد عملية لغوية بحتة، بل هو جسرٌ يمتد بين الثقافات يثري الفهم ويعمق الإدراك. وفي هذا الإطار، يأتي هذا الكتاب ليوضح بشكلٍ تفصيلي نظريةَ العلاج ما وراء المعرفي-الذهني وتطبيقاتها في مجال العلاج النفسي، حيث يقدم نقاشاً عميقاً للمنطلقات النظرية وخلاصة الأبحاث السريرية، والتي امتدت لأكثر من عشرين عاماً، وبني عليها أهم مفاهيم هذه النظرية. وقد كان نهجُ المؤلفين نهجاً يقوم على شرح ومقارنة أهم التشابهات والاختلافات مع النظرية المعرفية السلوكية. ولا يقتصر الأمر على ذلك، بل أيضاً يقدم الكتاب تلخيصاً لأهم التدخلات التي تطرحها هذه النظرية، وأمثلة على تطبيقاتها، وكذلك نماذج على صياغة الحالة في أكثر من اضطراب. ونرى أنَّ مثل هذا العمل يقدم قيمةً كبيرة للممارسين والطلبة والمهتمين؛ لأنَّه يمزج بين طرحه للأسس النظرية والأفكار الرئيسة من جهة، ويقدم أهم التدخلات العيادية من جهةٍ أخرى. ولقد حرصنا في هذه الترجمة على تحقيق التوازن بين الدقة العلمية وسلاسة الأسلوب محافظين على روح النص الأصلي ومصطلحاته المتخصصة، مع مراعاة تبسيط المفاهيم حيثما اقتضى الأمر دون إخلال بالمحتوى العلمي. وتجدر الإشارة إلى أننا فضلنا استخدام مصطلحات ما وراء- المعرفي/ الذهني/ الذهن بالتبادل بينهما، للإشارة لمصطلحي (cognition) (metacognitive) مع قناعتنا بصواب ترجمة

(الذهني). إلا أننا ارتأينا أن نكونَ مرّنين في استخدام الترجمتين؛ لما قد يسهم فيه ذلك من وضوح الفكرة وتخفيف الغرابة لدى القارئ العربي، والذي اعتاد على مصطلح (المعرفي). وذلك جَنَّبنا الخوضَ في نقاشٍ- ليس هذا محله- بدأ منذ الترجمات الأولى لعلم النفس المعرفي وما تبعه من خلافٍ حول ترجمات العلاج المعرفي ثم السلوكي المعرفي/ الذهني/ الإدراكي وغيره. كما أضفنا قائمةً للمصطلحات الرئيسية واختصاراتها في مقدمة الكتاب لسهولة الرجوع إليها كلما اقتضت الحاجةُ لذلك.

نأمل أن يكونَ هذا العمل إضافةً مفيدةً للمكتبة العربية، وأن يسهم في إثراء الحوار حول العلاج النفسي، ويفتح أفاقاً جديدةً أمام المهتمين بهذا المجال.

قائمة المصطلحات الرئيسة والاختصارات المستخدمة

المصطلح	الاختصار	الترجمة العربية
Metacognitive Therapy	MCT	العلاج ما وراء المعرفي-الذهني
Cognitive attentional syndrome	CAS	متلازمة الانتباه المعرفي
Rational emotional behavioural therapy	REBT	العلاج السلوكي العقلاني الانفعالي
Cognitive behavioural Therapy	CBT	العلاج السلوكي المعرفي-الذهني
Post traumatic stress disorder	PTSD	اضطراب كرب ما بعد الصدمة
Thought Action fusion	TAF	اندماج الفكرة والفعل
Thought Event fusion	TEF	اندماج الفكرة والحدث
Thought Object fusion	TOF	اندماج الفكرة والشيء المادي
Obsessive-compulsive disorder	OCD	اضطراب الوسواس القهري
Generalized anxiety disorder	GAD	اضطراب القلق العام

المصطلح	الاختصار	الترجمة العربية
Detached Mindfulness	DM	اليقظة الذهنية المنفصلة؟
Self-regulating executive function	S_REF	الوظائف المعرفية العليا
Reflexive adaptation process	RAP	عملية التكيف التلقائية الانعكاسية
Situational attention refocus	SAR	إعادة تركيز الانتباه الموقفي
Attention Training Technique	ATT	أسلوب تدريب الانتباه
Negative automatic thought	NAT	الخواطر التلقائية السلبية
Cognitive therapy	CT	العلاج المعرفي- الذهني

المقدمة

Introduction

نشأ العلاج ما وراء المعرفي (MCT) مع أدريان ويلز بعد أن حدد مجموعة مشتركة من العمليات / المعالجات المعرفية لدى المرضى الذين يعانون من اضطراب نفسي. وقد تطور هذا النهج من محاولات لشرح النتائج المختبرية حول التحيزات في الانتباه، والتوفيق بينها وبين الملاحظات السريرية للمرضى الذين وصفوا أنماطاً معينة من المعالجة المعرفية كوسيلة للتكيف. وكانت هذه العمليات المعرفية هي التركيز المفرط على الذات، والتحيز في الانتباه، والقلق والاستغراق في الأفكار.

في أواخر الثمانينيات وأوائل التسعينيات، كان الرأي السائد هو أن عمليات التحيز في الانتباه والقلق تعتبر عمليات تلقائية، وكان يُعتقد - أيضاً - أن اضطرابات المزاج والقلق ترتبط بمحتوى الأفكار السلبية وليس بأنماط معينة من التفكير. وعلى النقيض من هذا التفسير، نظر ويلز وزملاؤه - على سبيل المثال (Wells & Matthews, 1994) - إلى التحيز الانتباهي والقلق على أنهما مرتبطان في المقام الأول باستراتيجيات الإدراك الخاصة بالشخص، والتي يقيم من خلالها التهديد وطرق التعامل معه. علاوةً على ذلك، كان يُنظر لمحتوى الأفكار بأنها أقل أهمية من أنماط التفكير والتحكم فيه في التسبب بالاضطراب النفسي. ورغم أهمية محتوى الأفكار في العلاج ما وراء المعرفي، إلا أنه يُعنى

بمحتوى المعتقدات التي تقع فيما وراء الذهن وليس بمحتوى المعتقداتِ الذهنيّة العادية.

إنّ دمجَ النتائج المخبرية مع الملاحظات السريريّة قد أدّى إلى تشكيل نموذجٍ معالجةِ المعلومات في الاضطراب النفسي، وهو نموذجُ الوظائف المعرفيّة العليا؛ (Wells & Matthews, 1994)، والذي يعتبر اللبنة الأساسيّة لنماذج ما وراء الذهن للاضطرابات النفسيّة والأساس لنموذج العلاج.

يصف هذا الكتابُ السماتِ النظريّة والعمليّة المميّزة الرئيسيّة لنموذج العلاج ما وراء المعرفي، ويقارن بينه وبين العلاج السلوكي المعرفي. ورغم أنّ كلا النهجين يتعاملان مع الإدراك، إلّا أنّهما يقدمان رواياتٍ مختلفة عن كيفية استمرار الاضطراب من خلال التّفكير، ويركزان على جوانبٍ مختلفة من التّفكير. وعلى وجه التحديد، يؤكد نموذجُ MCT أنّه ليس المهمُّ ما يفكر فيه الناس، بل كيف يفكرون.