

## العلاج المعرفي السلوكي

يعتمد العلاج السلوكي المعرفي على فكرة أساسية مفادها أن السلوك الغير مرغوب فيه مصدر المشاعر والانفعالات الناتجة بدورها عن عملية التفكير أثناء تفسير الموقف الذي يخبره، فإذا استطاع الفرد التحكم في طريقة تفكيره وتوجيهها بشكل سليم فانه لن ينتج عنها مشاعر غير مرغوب فيها وبالتالي لن يكون سلوكه غير مرغوب فيه أو غير ملائم للموقف المتعرض له.

فالعلاج السلوكي المعرفي يسلم بان كثيرا من الاضطرابات الوجدانية والسلوكية تعتمد إلى حد بعيد على وجود معتقدات فكرية خاطئة يبينها الفرد عن نفسه وعن العالم المحيط به، ومن هنا ابتكر المعالجون النفسيون مفاهيم وآراء مختلفة عن قيمة العوامل الذهنية والفكرية في الاضطرابات النفسية، هذه الأخيرة التي لا يمكن عزلها عن الطريقة التي يفكر بها المريض عن نفسه وعن العالم أو اتجاهاته نحو نفسه ونحو الآخرين، وبالتالي فان العلاج النفسي يجب أن يركز مباشرة على تغيير العمليات الذهنية الخاطئة قبل توقع أي تغيير حاسم في شخصية المريض، أو في الأعراض التي دفعته لطلب العلاج.

لهذا يرى أحد الباحثين في العلاج النفسي أن "كل أشكال العلاج النفسي –بما فيها السلوكي- تعلم الناس أن يفكروا وأن يشعروا وبالتالي أن يسلوكوا بطريقة ملائمة."

ومن ثم فان نجاح العلاج النفسي أو نجاح الفرد في التغيير الايجابي يجب أن يكون مصحوبا بتحسن وتغير في طريقة تفكيره.

لقد أثبتت الدراسات الحديثة في مجال علم النفس أن تأثير كل أساليب العلاج تقريبا بما فيها استخدام العقاقير تعتمد اعتمادا حاسما في تحقيق نجاحها – على عوامل معرفية كتوقع مكاسب علاجية،

والمعلومات التي يحصلها المريض عن مواقف الخوف، القلق والاكتئاب، والتدريب على ضبط الانتباه، واتجاه الشخص نحو المعالج، ونحو العلاج النفسي بشكل عام.

## - اساس المعرفي السلوكي في معادلة بسيطة

إذا افترضنا - فيما يرى ألبرت أليس - أن حادثة معينة كوفاة قريب أو رسوب في امتحان أو إهانة شخص غريب قد أثارت استجابة انفعالية و المتمثلة في مجموعة من الانفعالات كالحزن القلق أو السرور ..الخ فان حدوث الحادثة(كالوفاة مثلا) و لو انه يعتبر مثير للحالة الانفعالية الناتجة (كالحزن) لا يعتبر في الواقع السبب الرئيسي لهذه الاستجابة ذلك لان الاستجابة الانفعالية قد تختلف حسب إدراك و تفكير الفرد أثناء الحادثة و أساليب اعتقاده عنها بمعنى طريقة إدراك الفرد للموقف هي المسؤولة عن الاستجابة الانفعالية الناتجة والتي تتسبب في الاضطراب النفسي

اذن

وراء كل انفعال - ايجابي أو سلبي - بناء معرفي ومعتقدات سابقة لظهوره

وقد عرفت طريقة أو نظرية ألبرت أليس في العلاج بنظرية و تعني ABC

A : activiting experience ويقصد بها الخبرة المنشطة أو الحادثة كالوفاة أو الرسوب وهي في حد ذاتها لا تحدث الاضطراب السلوكي.

B : bellief system ويعني نظام المعتقدات، حيث يتم إدراك الخبرة المنشطة أو الحادثة في

ضوء نظام المعتقدات لدى الفرد و نظام المعتقدات قد يكون عقلانيا أو غير عقلاني، ومن هنا فإن الاستجابة أو التوقع تتوقف على مقدار و حقيقة كيف يتعامل الفرد مع الحادث الواقع ووفقا لنظام معتقداته إن كان عقلانيا أو غير عقلاني.

C : Consequence تعني النتيجة والتي بدورها قد تكون عقلانية(صبر،رضا،تقبل،إصلاح) أو

غير عقلانية (حزن،قلق،اكتئاب،ندم)

ولما كان السلوك أو الانفعال يتفاوتان من حيث المرض و الصحة فإن التفكير المصاحب أو السابق لهما يتفاوت من حيث المعقولية واللامعقولية، بعبارة أخرى إذا كانت طريقة التفكير عقلية و منطقية فإن السلوك الناتج هو سلوك صحي و متوافق و الانفعال يكون ايجابيا ودافعا لمزيد من النشاط و البناء، والعكس صحيح: إذا كانت طريقة التفكير غير منطقية و غير معقولة فإن السلوك و الانفعال سيكونان على درجة من الاضطراب.

## انواع المعتقدات المعرفية

يتميز المعالجون السلوكيون المعرفيون بين نوعين من المعتقدات

- اعتقادات منطقية و متعلقة: يصحبها في الغالب استجابات وجدانية ملائمة للموقف، وتنتهي بالفرد إلى مزيد من النضج الانفعالي والخبرة الايجابية والعمل البناء.

- اعتقادات لا منطقية و غير متعلقة: تصحبها استجابات انفعالية مرضية.

أمثلة عن أساليب التفكير الخاطئ :

طرق التفكير التالية تؤدي إلى مشاعر وانفعالات غير مرغوب فيها

- كل الرجال يكذبون أو كل السيدات كثيرات الكلام: التعميم
- أنا شخص فاشل بدلا من القول أنا فشلت: ربط نفسك بأفعالك
- المدح الذي تلقينه مجرد مجاملة: حذف النقاط الايجابية
- بالتأكيد يكرهني مادام لم يكلمني اليوم: أخطاء في الحكم والاستنتاج
- لا يجب أن يكون لي أعداء أو أنه يجب أن أنجح من أول مرة في فعل أي شيء:

المثالية العمياء.

\*حتما سأفقد منصبى وأصبح بلا عمل، إنني خائف جدا أظني سأهلك وعائلتي: مبالغة

## - التعامل مع اساليب التفكير الخاطئة

كلما وجدت نفسك تقع في إحدى تلك طرق التفكير الخاطئة اسأل نفسك سوألا واحدا هل ما اعتقده حقيقي

فعلا أم أنها طريقة تفكيري الخاطئة هي التي جعلتني أفكر بهذا ؟

كلما تحديت أفكارك الخاطئة كلما علمت عقلك ألا يرسلها إليك بعد ذلك وبالتالي لن ينتج عن طريقة

تفكيرك مشاعر وانفعالات غير مرغوب فيها أو سلوك غير مرغوب فيه

يؤكد ألبرت إليس أن علاج هذه الأساليب يجب أن يتضمن عملية التحاور مع المريض بكل الضروب المنطقية مع الحوار لتوضيح الجانب الخاطئ في تفكيره مع دفعه مباشرة إلى استنتاج الطرق الصحيحة وتطبيقها والدحض المستمر للأفكار الخاطئة مع الإقناع يساعد على كشف عدم جدوى الطرق السابقة.

ومن المهم تعليم الأفراد طرقا جديدة لحل مشكلاتهم العاطفية والسلوكية فمن الممكن تصور أن الاضطراب يحدث عندما ن فشل في مقابلة تحديات التوافق في المجتمع وفي استخدام إمكانياتنا أو نقاط قوتنا بفعالية ولهذا فان تنمية القدرة على حل المشاكل ومعرفة أن هناك طرقا بديلة للوصول إلى الأهداف مع فهم دوافع الآخرين ومحاولة أن نبين للفرد أن كل موقف يختلف على الآخر قد تساهم أيضا في عملية الاستبصار وزيادة الفعالية الشخصية.

ومن الأساليب المساعدة على تحقيق التفكير الملائم التغيير من أهمية الأهداف نفسها بالنسبة للشخص، فالشخص الذي يعتقد انه من الضروري أن يظهر دائما بمظهر قوة الشخصية والتحكم في الأمور قد يدخل نتيجة ذلك في صراعات اجتماعية مع حاجات الآخرين مما يوقعهم جميعا في ضروب من الاضطراب.

يجب على المعالج أن لا ينسى أن إحداث التغيير في شخصية الفرد مرهون بصورة لا باس لها بتغيير البيئة الاجتماعية فأحيانا يكون التفكير الخاطئ مكتسبا نتيجة لإحباطات خارجية أو فشل سابق.

ويتفق المعالجون السلوكيون المعرفيون على أهمية تغيير معتقدات المريض للتوصل إلى تغيير السلوك ويدرك غالبيتهم على أن الوسائل السلوكية للعلاج هي أكثر فاعلية وتأثير من الوسائل اللفظية في إحداث تغيير في العمليات المعرفية

## خطوات و مراحل التعديل المعرفي

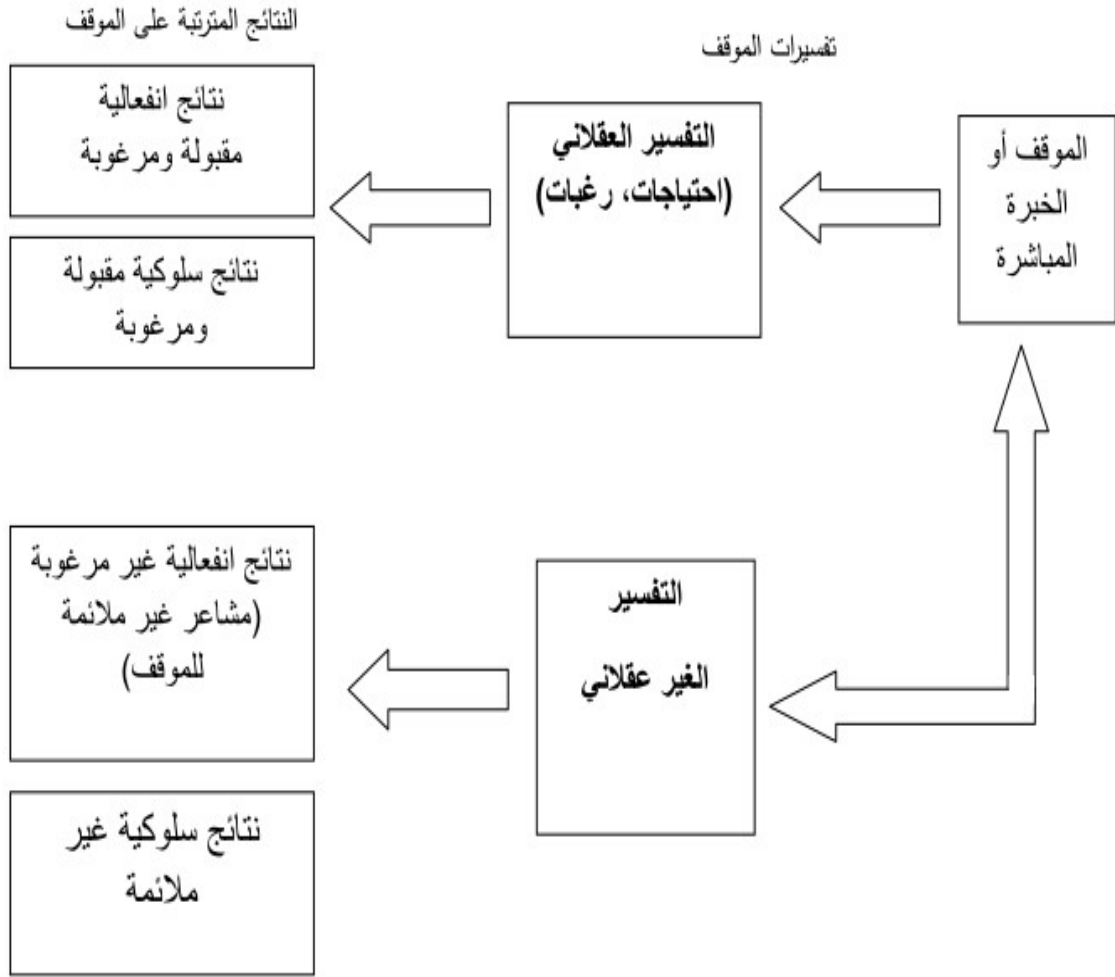
للقيام بعملية تعديل سلوكي للأساليب الفكرية الخاطئة ينصح باستخدام استمارة العلاج السلوكي المعرفي

الموضحة في الشكل 1 حسب الخطوات التالية

- تحديد الخبرة أو الموقف الذي يربط حدوثه بالحالة الانفعالية التي يشعر بها الفرد
- تسجيل الاعتقادات العقلانية للموقف.
- وصغ التفسيرات والاعتقادات اللاعقلانية.
- تحديد النتائج المترتبة على المعتقدات بشقيها العقلاني واللاعقلاني.
- دحض التفسيرات اللاعقلانية.
- استخراج النتائج بعد عملية الدحض.

- انظر الشكلين في الصفحة التالية –

## استمارة العلاج السلوكي المعرفي



أنواع الدحض للتفسيرات والاعتقادات غير العقلانية (على شكل أسئلة)



شكل (1) يوضح استمارة العلاج السلوكي المعرفي