

# تخلص من الماضي و استعد حياتك

مع العلاج السلوكي المعرفي



العلاج السلوكي المعرفي للمبتدئين

**المؤلفة**  
**الاخصائية النفسية**  
**سارة أدهم**

sara adam



# تخلّص من الماضي واستعد حياتك مع العلاج السلوكي المعرفي



"في اللحظات الأخيرة من حياتنا، لا نندم على الأخطاء التي ارتكبتها بقدر ما نندم على الحب الذي لم نعبر عنه، والفرص التي أضعناها، والغضب الذي حملناه في قلوبنا".

*إليزابيث كوبلر روس*

*باحثة سويسرية-أمريكية في مجال طب النفس*



## المقدمة:

عزيزي القارئ،

قد يبدو مصطلح "العلاج السلوكي المعرفي" معقدًا، غامضًا، أو حتى مملًا للوهلة الأولى. فهو مصطلح حديث نسبيًا دخل عالم العلاج النفسي في ستينيات القرن الماضي، وسرعان ما تطور وأثبتت فعاليته الكبيرة التي كان يسعى إليها المعالجون النفسيون لتحقيق تغيير حقيقي في حياة مرضاهم.

قبل أن أبدأ بشرح مفاهيم العلاج السلوكي المعرفي، أود أن أصحبك في رحلة شخصية أثرت بعمق في حياتي. إنها قصتي ورحلتي مع العلاج، وكيف تحولت من شخص غارق في ظلمات الاكتئاب والقلق المزمن إلى إنسانة تسعى لمساعدة الآخرين على اجتياز أزماتهم النفسية واستعادة توازنهم.

لم يكن الرحيل إلى السويد مجرد مصادفة أو قرارًا عابرًا، بل كان أكبر قرار اتخذته في حياتي لتأمين مستقبل آمن لأطفالي الصغار. كان ذلك في سبتمبر من عام 1993، حين أمسكت بأيدي أطفالي الثلاثة بينما كنت أحمل طفلي الرابع في أحشائي، متجهة نحو مستقبل مجهول، بلا ملامح واضحة أو أمان مضمون. لم تكن مغامرة، بل ضرورة حتمية للبقاء على قيد الحياة.

الحياة في السويد كانت نقيضًا تامًا لما عهدته في العراق، حيث الحرب والموت والقسوة البشرية كانت واقعا يوميًا. وجدت نفسي في عالم مختلف تمامًا: وجوه جديدة، لغة غريبة، عادات وقوانين غير مألوفة، وطبيعة باردة رغم جمالها الساحر.

وفي خضم محاولاتي للتأقلم، جاء اليوم الذي غير مسار حياتي إلى الأبد. تعرضت لنوبة هلع شديدة، حسبتها أزمة قلبية قاتلة ستتركني وحيدة بلا حول ولا قوة أمام مصير أطفالي. لكن ما اكتشفته كان مفاجئًا: قلب سليم تمامًا، وجسد لا يحمل أية أمراض عضوية. كانت المشكلة في عقلي، كما قال الطبيب. اقترح عليّ مقابلة معالج نفسي، رغم أنني لم أؤمن حينها بأهمية هذا النوع من العلاج، واعتبرته حكرًا على "الضعفاء" أو "المترفين".

دخلت الجلسة الأولى بروح مليئة بالشك والتوجس. كيف يمكن لإنسانة لم تعيش حياتي أن تفهم أعماق مخاوفي؟ لكن شيئًا ما تغير عندما سألتني المعالجة ذات العيون الزرقاء والشعر الأشقر "بسارة، ماذا تشعرين الآن وأنت تجلسين أمامي؟"

أجبتها بآلية: "أنا بخير، ربما كنت بحاجة إلى النوم فقط".

لكنها استمرت برفق: "بما الذي يؤرقك في الليل ويمنعك من النوم؟"

لم أستطع الإجابة. كانت الكلمات عالقة في صدري، محاصرة بمشاعر مبهمه. أدركت حيرتي وطلبت مني أن أتنفس بعمق، مؤكدة لي أنني في مكان آمن حيث لا أحكام ولا انتقادات.

تلك اللحظة كانت نقطة تحول. شعرت بدموعي تنهمر بلا سيطرة. دموع لم أبكها منذ سنين، كأنها تسابقت لتعلن وجودها المكبوت. بكيت كما لم أبك من قبل، وبدلاً من أن أواجه انتقاداً أو شفقة، أمسكت المعالجة بيدي برفق، وقالت بصوت هادئ: "البكاء نعمة... اسمحي لنفسك بأن تشعر، فالمشاعر لا تحتاج إذنًا لتكون حقيقية".

خرجت من تلك الجلسة بعينين منتفختين وقلب أكثر خفة، وكأنني وضعت حملاً ثقيلاً كان يعيق خطواتي. أدركت حينها أن الشفاء يبدأ من التقبل، وأن المشاعر ليست دليلاً على الضعف، بل هي أصدق مرآة لنفوسنا المتعبة.

تلك المرأة الشقراء، بجلسة واحدة، أصبحت ملاذاً آمناً لي. تعلمت معها أن أفكاري هي التي تصنع مشاعري، وأن تلك الأفكار تتجذر في عقلي بوعي أو بغير وعي، في أماكن مظلمة تحتاج إلى ضوء الفهم لتبتدد.

فهمت أن الشفاء يتطلب الاستعداد والانفتاح والالتزام. يحتاج إلى وقت يتناسب مع عمق الجروح التي خلفتها الحياة في أرواحنا.

واليوم، بعد سنوات من الدراسة والعمل في مجال العلاج النفسي، قررت أن أشاركك أساسيات هذا العلاج الرائع الذي أنقذني في أحلك لحظات حياتي.

هذا الكتاب هو صديقك الذي يمكنك الرجوع إليه كلما احتجت إلى فهم أعمق لذاتك أو تحسين جودة حياتك. حاولت أن أبتعد عن التعقيدات اللغوية وأقدم المفاهيم بأسلوب بسيط وعملي يتناسب مع مختلف المستويات.

إن كنت تسعى للشفاء، فتذكر أن الالتزام والانفتاح والقبول هي مفاتيحك الأساسية. وإن كنت ترغب في أن تصبح معالجًا نفسيًا، فالتعاطف، وكنمان الأسرار، والحيادية، هي دعائم لا غنى عنها.

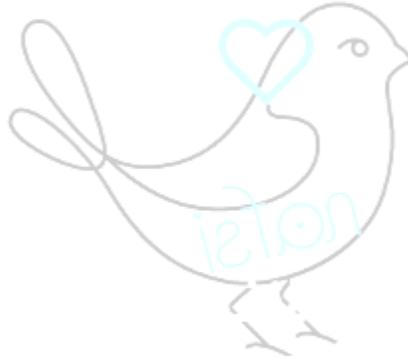
أخيرًا، أشكرك من أعماق قلبي على اختيارك لهذا الكتاب ليكون رفيقًا في رحلتك الخاصة. إنه شرف عظيم لي أن أكون جزءًا من رحلتك نحو حياة أكثر وعيًا وسلامًا.

لا تتردد في مراسلتي إذا كانت لديك أية تعليقات أو إضافات. هذا الكتاب هو لك ولي ولكل من يطمح إلى العيش بقلب مطمئن وعقل واعٍ.

ملحوظة مهمة: جميع القصص المذكورة في هذا الكتاب هي حقيقية، ولكن تم تغيير الأسماء والأماكن للحفاظ على خصوصية أصحابها، بموافقتهم الكاملة ووفقًا لأخلاقيات المهنة التي ألتزم بها بعمق وإخلاص.

مع خالص الامتنان والتقدير،

سارة أدهم



## الفصل الأول:

### العلاج السلوكي المعرفي: نافذة على النفس

فهم النفس البشرية يشبه محاولة فك شفرة معقدة. تتداخل الأفكار، المشاعر، والسلوكيات في نظام ديناميكي يحدد كيف نرى العالم ونتفاعل معه. العلاج السلوكي المعرفي يفتح لنا نافذة جديدة لفهم هذا النظام، مما يمنحنا الأدوات لإعادة تشكيله بما يخدم سعادتنا ورفاهيتنا.

يركز العلاج السلوكي المعرفي في جوهره على العلاقة بين الأفكار (ما نفكر فيه)، المشاعر (ما نشعر به)، والسلوكيات (ما نفعله). هذا التفاعل الثلاثي هو مفتاح لفهم سبب تصرفاتنا بطرق معينة وكيف يمكننا كسر دائرة التفكير السلبي والسلوكيات غير الصحية.



#### كيف يعمل العلاج السلوكي المعرفي؟

العلاج السلوكي المعرفي يعتمد على فرضية بسيطة ولكنها قوية: "ما نفكر فيه يؤثر على ما نشعر به، وما نشعر به يؤثر على ما نفعله".

على سبيل المثال:

- إذا واجهت موقفًا صعبًا وفكرت: "أنا دائمًا أفسل"، فإن هذا التفكير قد يجعلك تشعر بالحزن أو الإحباط. ونتيجة لذلك، تتجنب محاولة التعامل مع الموقف، مما يؤدي إلى تكرار الفشل.
- ولكن، إن تعلمت إعادة صياغة هذه الجملة إلى: "ربما أواجه صعوبة الآن، ولكنها فرصة للتعلم"، فقد تشعر بمزيد من الأمل، وربما تتخذ خطوة إيجابية لتحسين الوضع.

#### نظرة تاريخية: كيف وُلد العلاج السلوكي المعرفي؟

بدأت قصة العلاج السلوكي المعرفي في منتصف القرن العشرين، عندما لاحظ الطبيب النفسي الأمريكي أرون بيك أن الأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب يميلون إلى التفكير بطريقة مشوهة وسلبية. وبدلاً من الاكتفاء بتحليل مشاعرهم أو تجارب طفولتهم، اقترح بيك منهجًا عمليًا يركز على تغيير طريقة التفكير.

و منذ ذلك الحين، تطور العلاج السلوكي المعرفي ليصبح أحد أكثر الأساليب العلاجية فعالية، مدعومًا بألاف الدراسات العلمية التي أثبتت قدرته على معالجة مجموعة واسعة من المشكلات النفسية.

### لماذا يعتبر العلاج السلوكي المعرفي فعالاً؟

هناك عدة أسباب تجعل من العلاج السلوكي المعرفي ثورة في مجال العلاج النفسي:

1. مستند إلى الأدلة: كل تقنية مستخدمة في العلاج تم اختبارها علمياً.
2. قصير المدى وموجه نحو الهدف: على عكس بعض الأساليب الأخرى، يركز العلاج السلوكي المعرفي على تحقيق نتائج ملموسة في فترة زمنية قصيرة نسبياً.
3. عملي وتفاعلي: يمنح المريض أدوات يستخدمها بنفسه لتحسين حياته.
4. قابل للتطبيق على نطاق واسع: يُستخدم لعلاج القلق، الاكتئاب، اضطرابات الأكل، وحتى تحسين الأداء المهني و الكثير من الاضطرابات النفسية و الشخصية الأخرى.

### التفاعل الثلاثي: الأفكار، المشاعر، والسلوكيات

لفهم العلاج السلوكي المعرفي، تخيل مثلثاً متساوي الأضلاع. تقف في كل زاوية واحدة من العناصر التالية:



1. الأفكار: "ماذا أقول لنفسي؟"

2. المشاعر: "كيف أشعر حيال ذلك؟"

3. السلوكيات: "ما الذي أفعله بناءً على ذلك؟"

كل زاوية تؤثر على الأخرى. إذا غيرت إحدى الزوايا، ستؤثر على الزاويتين الأخرين.

مثال تطبيقي: قصة رحاب والعمل الجديد

رحاب موظفة جديدة و بدأت تشعر بالتوتر الشديد عندما ارتكبت خطأ بسيطاً في عملها. ففكرت رحاب على التو: "هذا يعني أنني لن أنجح أبداً" و "سيظن الآخرون من أنني لا املك الكفاءة". جعلها هذا التفكير بالشعور بالخوف والإحباط، مما دفعها إلى تجنب طلب المساعدة لكي لا يكشف الآخرون حقيقة عدم كفاءتها على الرغم من ان الفكرة لا يدعمها أي دليل. كثرة التجنب و التظاهر بالمعرفة خلق في داخل رحاب انزعاجا و خوفا من مكان العمل و بدأت بدلا من تطوير نفسها، الى تسقط الأخطاء التي يرتكبها الآخرون لتزرع في نفسها ثقة مؤقتة.

لجأت رحاب الى العلاج السلوكي المعرفي لكي تتخلص من الشعور السلبي الذي بدأ يستحوذ على حياتها العملية و قررت تطبيق تقنيات سهلة بدأتها بأسئلة بسيطة تستخدمها عند الشعور بالخوف او القلق.

- "هل من دليل على أنني لن أنجح؟"

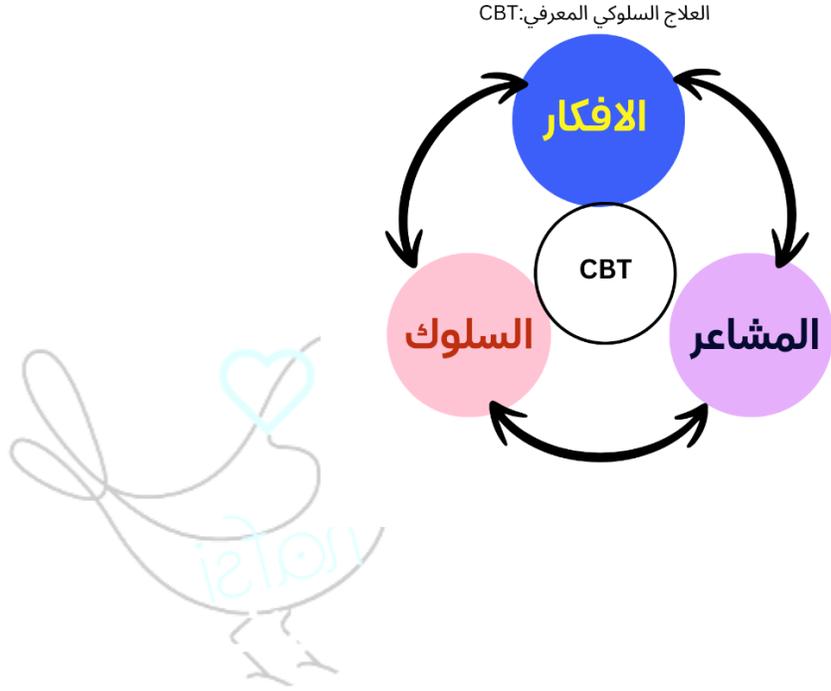
- "هل يمكنني التعلم من هذا الخطأ؟"

- "هل جعلني الآخرون بالفعل الشعور بعدم الكفاءة؟"

استخدمت رحاب تقنية تنفيذ الأفكار المتولدة عن الخوف، وبدأت تستجوب تلك الفكرة المسيطرة عليها بردود منطقية وعملية. رغم قلقها وترددتها، قررت أن تخطو خطوة شجاعة وطلبت المساعدة من زميلها في العمل. كانت الفكرة تسيطر عليها بقوة: "ماذا لو استغل زميلي هذا الطلب لإشعاري بعدم الكفاءة في أداء مهامي الوظيفية؟"

لكنها لم تستسلم لهذه المخاوف، وسارعت إلى سؤال نفسها: "هل لدي دليل حقيقي على ذلك؟" دفعتها الإجابة إلى تجاوز قلقها ومواجهة الموقف. وعندما طلبت المساعدة من زميلها، كانت المفاجأة! استجاب بكل ترحيب وأبدى استعداداً لدعمها، بل وقدم لها دعوة صادقة باللجوء إليه عند مواجهة أي صعوبة أو استفسار مستقبلي.

خرجت رحاب من مكتبه بابتسامة مشرقة تملأ وجهها، وشعور بالراحة والثقة. عادت إلى مكتبها ممتلئة بالطاقة الإيجابية، مستعدة لإنجاز مهامها بحماس متجدد، وقد أدركت أن مواجهة المخاوف بالمنطق قد يفتح لها أبواباً لم تكن تتوقعها.



## ما القادم؟

سوف نتعمق في الفصول القادمة، في كيفية التعرف على الأفكار السلبية، التحدي لها، واستبدالها بأفكار أكثر صحية. ستكتشف الأدوات والتقنيات التي سوف تساعدك على فهم نفسك بشكل أعمق، وكسر دوائر التفكير السلبي، وعيش حياة أكثر توازناً وسعادة.

## الفصل الثاني:

### فهم الأفكار السلبية

#### قوة الماضي وتأثيره

كل تجربة نمر بها تحمل في طياتها درسًا أو شعورًا يرسخ في أعماقنا، يساهم في تشكيل نظرتنا للحياة وطريقتنا في التعامل مع المستقبل. هناك تجارب تترك بصمتها الإيجابية، تدفعنا إلى الأمام، تمنحنا الثقة، وتغذي روحنا بالتفاؤل.

لكن على الجانب الآخر، تأتي التجارب السلبية. تلك التجارب التي تشكل عقبة تعترض طريق نمونا النفسي. تأثيرها يمتد بعمق أكبر من التجارب الإيجابية، لأنها تخترق النفس وتلامس أعماق مخاوفنا وشكوكنا. ومع ذلك، فإن لهذه التجارب، على الرغم من قسوتها، دورًا كبيرًا في تطوير وعينا وفهمنا لأنفسنا إن أحسنا التعامل معها.

التجارب السلبية ليست نهاية الطريق؛ بل هي بداية لفهم جديد، واختبار لقوتنا، وفرصة للنهوض أقوى مما كنا.

مثال

أحمد، شاب جامعي مجتهد، قرر يومًا أن يجرب شيئًا جديدًا وينضم إلى نشاط المناظرات. أثناء مشاركته، نسي أحمد بعض النقاط المهمة، وتلقى انتقادًا مباشرًا من أستاذه. هذا الموقف أثر فيه بشدة، وبدأ يعتقد أنه "غير قادر على التحدث أمام الجمهور" وأن "ذاكرته ستخذه مرة أخرى، مما قد يسبب له إحراجًا وانتقادًا جديدًا".

لاحقًا، عندما أُتيحت له فرصة ثانية للمشاركة في مناظرة، كانت فكرة الفشل تسيطر عليه تمامًا. استسلم للخوف واعتذر بلطف عن المشاركة، مما أفسح المجال لزميل آخر ليأخذ مكانه. في ذهن أحمد، كانت كلمات أستاذه تبدو وكأنها الحقيقة المطلقة، و تنبؤ مؤكد بما سيحدث في محاولاته القادمة.

لكن الحقيقة هي أن أحمد لم يمنح نفسه فرصة ثانية ليحارب، بل اعتمد في قراره على مشاعر الخوف بدلًا من التفكير بمنطقية. قام بتعميم تجربة واحدة على كل المواقف المشابهة التي واجهها، متجاهلاً أن كل موقف جديد يحمل معه أشخاصًا مختلفين وفرصًا جديدة.

ما يميز العلاج السلوكي المعرفي هو قدرته على مساعدة الفرد على التمييز بين تجربة محددة والتعميم المطلق. من خلال هذا النوع من العلاج، يمكن للشخص أن يتعلم تقنيات فعالة لمواجهة الأفكار السلبية واستبدالها بأفكار جديدة ببناء.

العلاج يتيح الفرصة للعودة إلى الفكرة الأساسية التي أصبحت عائقًا في طريق التقدم، والعمل على تعديلها بأسلوب يعيد توجيه الفكر نحو مسار أكثر إيجابية. هذا التوجه الجديد لا يقتصر فقط على تجاوز العقبات، بل يفتح الأبواب لتجارب تمنح الفرد فرصة للنمو والتطور على المستويين الشخصي والعملي.

#### المعتقدات الجوهرية: القواعد الخفية التي تسيّر حياتنا

المعتقدات الجوهرية تعني ما نؤمن به عن أنفسنا. انه كالدين او المعتقد الغير قابل للنقاش و الذي تجذر منذ نعومة الاضفار و اخذ مكانة استراتيجية في العقل الباطن، لا يمكن الوصول اليها الا بتحدي و جهد كبير. هي تلك الأفكار العميقة التي تؤثر على طريقة رؤيتنا لأنفسنا وللعالم من حولنا. غالبًا ما تكون هذه المعتقدات غير واعية لتواجدها في العقل الباطن، لكنها تلعب دورًا رئيسيًا في تشكيل قراراتنا وردود أفعالنا.

المعتقد في علم النفس يُعرف بأنه فكرة أو مجموعة من الأفكار التي يؤمن بها الفرد على أنها صحيحة، سواء استندت إلى أدلة منطقية أو كانت نتيجة لتجارب شخصية أو تأثيرات اجتماعية وثقافية. المعتقدات تؤثر بشكل كبير على تفكير الشخص وسلوكه ومشاعره، وتلعب دورًا محوريًا في تشكيل وجهات النظر والعادات وطريقة التعامل مع الحياة. الخطورة في المعتقدات السلبية هو تشكيلها إيمان و ليس نظرية. الايمان هو من اصعب ما يمكن للمرء تغييره و خصوصا ان كان يتعلق بقيمة النفس.

مثال:

سعاد، امرأة تسير بخطى وثيقة في ظاهرها، تحمل في طيات شخصيتها ودًا خالصًا و عطاءً لا حدود له. هي نموذج للنجاح الذي يلمع في عيون الآخرين، لكنها تخفي خلف هذا البريق قلبًا مثقلًا بعبء شعور دفين بأنها لا تستحق الحب الذي تمنحه بسخاء. حياتها أشبه برحلة دائمة لإرضاء الجميع، تلبّي احتياجاتهم وتضحى بنفسها، بينما تترك ذاتها دائمًا في الهامش الأخير.

هذا الجرح العميق في روح سعاد لم يولد صدفة، بل نما من طفولة قاسية. في الخامسة من عمرها، وجدت نفسها في مواجهة أول خيانة لها، حين هجرتها والدتها بلا وداع. تُركت سعاد لتعيش مع والد غائب باستمرار في أسفاره، وجدة كانت صوتًا صارخًا يعيد لها ذكريات غياب الأم، مذكرة إياها بأن التخلي عنها لم يكن صعبًا.

كبرت سعاد وهي تحمل بغيثًا داخليًا بأنها عبء على الآخرين، وأن الحب والاهتمام ليسا حقًا لها، بل هبة مشروطة ببذل جهد يفوق طاقتها. هذا الإحساس المومج زاد رسوخًا مع كل مقارنة تعرضت لها، ومع كل عبارة مثل: "لماذا لا تكونين شاطرة مثل ابنة عمك؟" أو "ما لخطأ فيك؟" لم تكن تلك الكلمات مجرد نقد، بل رسائل متكررة بأن سعاد لا تكفي كما هي.

ومع الوقت، انتقلت هذه المعتقدات إلى حياتها الزوجية والمهنية. نجحت في بناء مسيرة مهنية مشرفة، لكنها استمرت في تحمل المسؤولية كاملة، سواء في العمل أو في البيت. زوجها، الذي كان يجب أن يكون شريكًا، انسحب من دوره الأبوي، بينما حملت هي العبء بكامله. كانت تعيد ذات النسق الذي عاشته في طفولتها، تسعى لتجنب النقد وتخلق صورة مثالية، خوفًا من أن يعيد القدر نفسه ويتخلى الآخرون عنها كما فعلت والدتها.

ومع مرور الأيام، بدأ هذا الضغط يثقل كاهلها. ظهرت نوبات من الاكتئاب والهلع، وغمرها غضب مفاجئ لم تفهم له مصدرًا. شعرت وكأنها تتصارع مع أشباح ماضيها، تدور في حلقة مفرغة من العطاء المرهق والخوف المستمر، بينما ظل سؤالها الصامت يتردد: "متى أستحق الحب... دون شروط؟"

لجأت سعاد في نهاية المطاف الى معالج نفسي، يستخدم تقنية العلاج السلوكي المعرفي. كان الخجل و الشعور بالعار يلف أفكار سعاد و ظنت من ان المعالج سوف يستخف بأفكارها لان لا قيمة لها. الا انها تفاجأت في كيف ان المعالج قد وضع يده على الجرح بشكل مباشر و بدأ معها رحلة العلاج التي تعيد صياغة أفكار و معتقدات سعاد عن نفسها.

أتاح العلاج السلوكي المعرفي لسعاد ان تعيد النظر بإنجازاتها و تغيير سلوكياتها نحو ذاتها أولا و من ثم الآخرين. عندما تغير معتقد سعاد عن نفسها تغير بالتالي سلوك الآخرين معها.

سنتطرق فيما بعد على بعض التقنيات المهمة التي يمكن استخدامها لتحدي الأفكار و المعتقدات السلبية التي نحملها عن انفسنا و كيفية تغييرها.

البيئة المحيطة ليست مجرد خلفية لحياتنا، بل هي عامل رئيسي في تشكيل هويتنا وأفكارنا. العائلة، الأصدقاء، وحتى المجتمع، يلعبون دورًا كبيرًا في غرس الأفكار والمعتقدات التي تؤثر علينا بطرق مباشرة وغير مباشرة.

مثال اخر:

يوسف، شاب طموح في أواخر العشرينيات من عمره، نشأ في عائلة تضع تعريفاً صارماً للنجاح: وظيفة مرموقة بدخل ثابت في أحد المجالات التقليدية، مثل الطب أو الهندسة. منذ طفولته، كان يسمع عبارات مثل: "النجاح الحقيقي هو الوظيفة التي تضمن لك حياة مستقرة." ورغم احترامه لقيم عائلته، كان قلب يوسف ينبض بشيء مختلف تمامًا: الفن.

عندما قرر يوسف أن يسلك طريق الفن، كانت الخطوة شجاعة لكنها مليئة بالتحديات. بدأ يعمل كمصمم ورسام، يبدع في أعماله ويعبر عن ذاته من خلال لوحاته. مع مرور الوقت، وجد نفسه يواجه ضغطاً نفسياً كبيراً كلما اجتمع بعائلته. كان الحديث الغالب في تلك الاجتماعات عن المهنة الغير تقليدية التي اختارها يوسف لنفسه، مترافقاً مع نظرات تحمل خيبة وشك عميق لقدرة يوسف في الاختيار. حتى في اللحظات الذي كان النقد يأتي بشكل مبطن، فإن الشعور القوي الذي كان يحمله يوسف هو الإحساس بالوحدة في القرار لانعدام الدعم المطلوب.

بدأ يوسف يشكك في خياراته. هل كان قراره خاطئاً؟ هل يعني النجاح حقاً وظيفة تدر دخلاً ثابتاً فقط؟ هذه الأفكار تسالت إلى داخله وأثرت على ثقته بنفسه و قدرته على الإبداع. بدأ يوسف بتجنب النقاشات مع عائلته، وشعر بأنه عالق بين شغفه وإرضاء توقعاتهم.

في خضم هذا الصراع، قرر يوسف طلب المساعدة. لجأ إلى العلاج السلوكي المعرفي، حيث بدأ يكتشف أبعاداً جديدة لنظرتة للحياة. خلال الجلسات، تحدث يوسف عن تجربته، وعن شعوره بأنه فاشل لمجرد أنه اختار طريقاً مختلفاً. بدأ المعالج في مساعدته على تفكيك هذه الأفكار واحدة تلو الأخرى.

"ما هو النجاح بالنسبة لك؟" كان هذا أحد الأسئلة المحورية التي طرحت عليه. أدرك يوسف، شيئاً فشيئاً، أن تعريف النجاح ليس مطلقاً، وأنه يمكن أن يكون شخصياً يتماشى مع قيمه وأهدافه. بالنسبة له، النجاح كان يعني أن يعيش شغفه ويترك بصمته في العالم من خلال فنه.

تعلم يوسف استجواب الأفكار السلبية التي كانت تسيطر عليه. عندما نهاجمه فكرة مثل: "أنا لست ناجحاً كما يجب"، بدأ يسأل نفسه: "ما الدليل على ذلك؟" عندها، تذكر معارضة الفنية التي لاقت إعجاباً، والعلماء الذين أثنوا على تصاميمه، وفرص العمل التي جاءت من جهات تقدر إبداعه.

كما تعلم يوسف خلال العلاج كيفية التواصل مع عائلته بشكل فعال. لم يعد يشعر بالحاجة إلى الدفاع عن خياراته، بل أصبح يتحدث بثقة وهدوء عن رؤيته للحياة، مع التأكيد على احترامه لقيم عائلته. أوضح لهم أن طريقه مختلف، لكنه لا يقل أهمية أو نجاحاً.

مع الوقت، بدأ يوسف يشعر بالتححرر من ضغط المقارنة وتوقعات الآخرين. عاد إليه شغفه بالفن، وازداد إبداعه وإنتاجه. أصبحت حياته أكثر انزائاً وسعادة، وأدرك أن نجاحه الحقيقي يكمن في السير على الطريق الذي يختاره هو، وليس ما يفرض عليه.

## أنواع التشوهات الفكرية: العدسة المشوهة التي نرى بها العالم

التشوهات الفكرية هي أنماط خاطئة من التفكير، تؤدي إلى فهم مشوه للواقع. هذه التشوهات ليست جزءاً من الحقيقة، لكنها الطريقة التي نعالج بها المعلومات بطريقة غير دقيقة. الخطر في التشوهات الفكرية هو ظهورها على شكل حقيقة بينما لا تنتسب إلى الواقع الحاضر بشيء. من تلك التشوهات الفكرية هو التالي:

### 1- التفكير الكارثي: التوقع المستمر للأسوأ.

عندما يمر الإنسان بتجربة مؤلمة، كحالة الطلاق على سبيل المثال، تصبح التجربة أحياناً أشبه بمرآة مشوهة تعكس صورة غير واقعية عن العالم. الفرد، تحت تأثير الألم النفسي، قد يعمم تلك التجربة على كل من يشبه الطرف الذي سبب له الأذى. فجأة،

تتحول العبارة إلى قناعة: "جميع الرجال خونة" أو "جميع النساء ناكرات للجميل". هذه الأفكار لا تبقى مجرد كلمات عابرة، بل تتحول إلى عدسة قاتمة يرى الفرد من خلالها العلاقات الإنسانية. ومع مرور الوقت، يبدأ في الانسحاب من العالم، مفضلاً العزلة على المخاطرة بخوض تجربة جديدة قد تعيد فتح الجرح القديم.

ولا يقتصر هذا التشوه في التفكير على العلاقات فقط، بل يمتد إلى مجالات أخرى في الحياة. تخيل شخصاً يتقدم لوظيفة يعتبرها حلم حياته، لكنه يربط سعادته كلها بنتيجة هذا التقديم. في تلك اللحظة، يصبح الرد بالقبول أو الرفض، معياراً حاسماً لكل شيء. يقول لنفسه: "إن لم أحصل على هذه الوظيفة، حياتي ستتهار بالكامل".

بهذه الطريقة، يرى الشخص حياته من زاوية واحدة فقط، عدسة ضيقة تحجب عنه كل الإمكانيات والفرص الأخرى التي قد تكون في انتظاره. هذا النوع من التفكير يضعف الروح، ويقيدها داخل سجن من الأحكام المطلقة والخوف من المجهول، بينما الحياة مليئة بالألوان والزوايا التي يمكن اكتشافها إن أتاحت للمرء الفرصة لتوسيع أفقه ورؤية الأمور من منظور مختلف.

## 2- التعميم المفرط: استنتاج شامل بناءً على تجربة واحدة.

هذا النوع من التعميم لا يقتصر فقط على النظرة للآخرين، بل يمتد إلى تقييم الفرد لنفسه وإمكانياته. عندما يعمم الشخص فشلاً واحداً ليصبح نموذجاً لجميع المحاولات المستقبلية، يدخل في دائرة مغلقة من الإحباط والركود. يصبح الاعتقاد: "إذا أخفقت في البداية، فهذا يعني أنني سأخفق دائماً." ومع هذا الظن، يتوقف عن النمو والتطور، مقتنعاً بأن قدراته، أو حتى حظه، سيظل كما هو، وأن شيئاً لن يغير ما يظنه "نصيبه في الحياة".

تتجلى هذه العقلية في التجارب التي تتطلب إنجازاً في المواقف المهنية أو العملية. على سبيل المثال، عند تنفيذ مهمة تنتهي بنتائج غير مرضية، يرسخ الشخص في ذهنه اعتقاداً مسبقاً بأن هذه التجربة الأولى هي دليل على فشل دائم. الأسوأ من ذلك، أنه قد يدخل التجربة بنية مسبقة لإثبات صحة اعتقاده بالفشل، وكأن النتيجة السلبية كانت مكتوبة سلفاً.

لكن الأمر لا يتوقف عند هذا الحد. في كثير من الأحيان، يتحول هذا الاعتقاد إلى وسيلة للتهرب من المحاولات المستقبلية. الخوف من مواجهة الفشل يجعل الفرد يفضل تفويض مسؤولياته للآخرين، حاصراً نفسه في زاوية ضعيفة وسلبية. يقول لنفسه: "لماذا أحاول؟ إذا فشلت من قبل، فهذا يعني أنني لن أنجح أبداً." وعندما يحدث ما يخشاه، يؤكد لنفسه: "لقد كنت محقاً، هذا هو قدرتي".

بهذا الأسلوب، يحرم الشخص نفسه من فرصة اكتشاف إمكانياته الحقيقية أو التعلم من أخطائه. الحقيقة أن الحياة لا تحكمها محاولة واحدة، ولا تحددها تجربة واحدة. كل إخفاق هو درس، وكل محاولة هي فرصة للنمو. التعميم، في هذه الحالة، ليس سوى قيد وهمي يضعه الفرد لنفسه، يمنعه من رؤية الإمكانيات التي قد تكون في انتظاره إذا ما تخطى عن خوفه وفتح أبواباً جديدة للمحاولة.

## 3- قراءة الأفكار: افتراض أنك تعرف ما يفكر فيه الآخرون دون دليل.

هذا النمط من التفكير يعكس كيف يمكن للتشاؤم أن يسيطر على نظرة الفرد للحياة والعلاقات، مما يدفعه إلى تفسير المواقف بطريقة سلبية دون وجود دليل قاطع يدعم هذه الأفكار. لنعد إلى قصة سعاد، التي استخدمت في تواصلها مع الآخرين تكتهناتها بشأن نواياهم، متجاهلة الأدلة الواقعية. كانت تقول لنفسها عبارات مثل: "أعلم بالتأكيد أن التناء الذي حصلت عليه ما هو إلا محاولة لاستغلالني فيما بعد" أو "إطراء مديري في العمل لم يكن حقيقياً، بل مجرد شفقة أو مجاملة عابرة".

هذا النوع من التفكير لا يقتصر على العلاقات العملية، بل يتجلى بشكل واضح في العلاقات العاطفية والاجتماعية. مثال شائع جداً هو تفسير عدم الرد على رسالة أو مكالمة هاتفية على أنه إهانة شخصية أو عدم اهتمام بالعلاقة. في مثل هذه الحالات، يشعر الشخص بالتوتر، ويطلب الآخر بالرد السريع، ليس لإيجاد حل حقيقي، بل للتخفيف من القلق الذي تسببه الفكرة السلبية.

لكن هذه المطالبة بالرد الفوري تحمل في طياتها نوعاً من السيطرة التي تهدف إلى إسكات الفكرة السلبية، ولو بشكل مؤقت. إنها محاولة يائسة للحصول على شعور بالأمان، ولكنها غالباً ما تكون مبنية على افتراضات غير واقعية وغير مبررة. في الواقع، هذه التصرفات لا تحمل فقط عبئاً عاطفياً على العلاقة، بل تفرض على الطرف الآخر التزاماً غير عادل قد لا يكون مستحقاً.

ومن الأمثلة التي تستحوذ على التفكير في مثل هذه المواقف:

- "لم يرد زميلي على رسالتي، إذن هو لا يحبني".
- "عدم رد حبيبتي على رسالتي يعني أنها لا تهتم بي. أنا متأكد أنها قرأت الرسالة وأغلقت هاتفها عمداً".

هذه الأفكار تعكس استحقاقية غير مشروعة تتجلى في مطالبة الآخرين بأن يكونوا دائماً متاحين ومراعين للتوقعات الشخصية. لكن الحقيقة أن هذا النوع من السيطرة لا يحل المشكلة، بل يزيد من تعقيد العلاقات ويؤدي إلى عزلة نفسية أكبر. لتجاوز هذه العقلية، يحتاج الفرد إلى إدراك أن الغياب المؤقت أو التأخر في الرد قد يكون له أسباب طبيعية لا علاقة لها بالقيمة الذاتية أو أهمية العلاقة، وأن بناء الثقة يبدأ بالتخلص من التفسيرات السلبية المسبقة.

#### 4- التخصيص: تحمل المسؤولية الكاملة عن أحداث لا تتحكم فيها.

هناك نوع من التفكير يسيطر على بعض الشخصيات يجعلها تتحمل عبء مسؤولية أي علاقة تتواجد فيها بالكامل، وكأنها الطرف الوحيد الملام على كل خطأ يحدث في العلاقة. يظهر هذا التفكير بشكل شائع في العلاقات التي تتسم بالتلاعب العاطفي، حيث يغلب عليها اللوم والتجاهل، بينما يعيش الطرف المتضرر على فترات المشاعر، مقتنعاً بأن كل مشكلة كانت بسببه.

في هذه الديناميكية، يصبح الشخص فريسة سهلة للانتقادات، معتقداً أنه يستحقها. مثال واضح على ذلك هو التواجد في بيئة أسرية يسودها التفرد بين الأبناء، حيث يتم اختيار أحدهم ككبش فداء لكل المشكلات التي تحصل في الأسرة. يكبر هذا الشخص محملاً في داخله أفكاراً مثل: "المشاكل بين والدي هي بسببي" أو "تجاهل زوجي لي ناتج عن تقصيري".

هذا النمط من التفكير يؤدي إلى فقدان الرؤية المتوازنة للعلاقة. إذ يغيب عن ذهن الشخص أن العلاقات الصحية تقوم على توزيع المسؤوليات بين الأطراف، وأن التواصل الفعال هو مسؤولية مشتركة.

في هذه الحالات، يركز العلاج السلوكي المعرفي على تفكيك هذه العقدة النفسية التي تجعل الفرد معتقداً من أنه العائق الأساسي في العلاقات. يبدأ العلاج بإعادة تعريف العلاقة من منظور أكثر توازناً، حيث يتعلم الشخص أن العلاقات الصحية تقوم على التفاهم المتبادل وتقاسم المسؤوليات، وليس على طرف يتحمل كل شيء بينما يعفي الطرف الآخر نفسه من المسؤولية.

يتم في الجلسات العلاجية توجيه الشخص بشكل يجعله يستجوب تلك الأفكار، كأن يسأل نفسه: "هل هناك دليل قاطع أنني المخطئ دائماً؟" أو "هل يمكن أن تكون هناك عوامل خارجية أو تصرفات من الطرف الآخر أسهمت في المشكلة؟" من خلال هذه الأسئلة، يبدأ في رؤية المواقف بشكل أكثر شمولية، مما يساعده على تخفيف الشعور بالذنب وتحميل الفرد نفسه عبئاً يفوق طاقته.

كما يهدف العلاج إلى تعزيز الثقة بالنفس، من خلال تدريب الشخص على إدراك أن رأي الآخرين فيه لا يعكس حقيقته بالضرورة، وأنه ليس امتداداً على سبيل المثال لسلوكيات والديه أو شريكه. يتعلم أن وجود مشكلة في العلاقة لا يعني فشلاً شخصياً، بل قد يكون نتيجة لعوامل مشتركة تتطلب تعاون الطرفين لحلها أو مناقشة صلاحيتها وصحتها لكلا الطرفين.

مع الوقت، يبدأ الفرد في إدراك أن العلاقات الصحية تعتمد على التواصل الفعال والتوازن، وأنه ليس ملزمًا بحمل كل العبء. يقول لنفسه: "مشاكل والدي ناتجة عن قراراتهما الخاصة بعلاقتهما، وليس لي مسؤولية في الموضوع"، أو "تجاهل زوجي قد يكون مرتبطاً بمشاكل خاصة أخرى، وليس انعكاساً لما اظنه تقصير مني" بهذا الفهم الجديد، يتحرر الشخص من قيود الشعور بالذنب المفرط، ويبدأ في بناء علاقات تقوم على الاحترام المتبادل والتفاهم، بدلاً من اللوم المستمر والضغط النفسي.

## كيف تؤثر الأفكار السلبية على حياتنا؟

الأفكار السلبية ليست مجرد كلمات عابرة تتردد في أذهاننا؛ إنها قوة خفية تحمل تأثيرات واسعة النطاق على مشاعرنا وسلوكياتنا وحتى صحتنا الجسدية. يمكن لهذه الأفكار أن تتحول إلى سلسلة متصلة من التدهور النفسي والجسدي إذا لم يتم التعامل معها بشكل صحيح.

وهذه هي أنواع التأثيرات:

### 1. تأثيرها على المشاعر:

الأفكار السلبية تمثل وقوداً للحزن والقلق والإحباط. إنها تشحننا بطاقة سلبية تؤثر على العقل والجسم على حد سواء. الطاقة السلبية هنا ليست مجرد شعور مؤقت، بل هي حالة تستنزف موارد الإنسان النفسية والجسدية، مما يؤدي إلى تراجع قدرته على التفكير بوضوح أو التصرف بفعالية. بمرور الوقت، تتحول هذه المشاعر إلى عبء ثقيل يعوق الفرد عن التمتع بحياة صحية ومتوازنة.

### 2. تأثيرها على السلوكيات:

عندما تسيطر الأفكار السلبية على عقل الفرد، تدفع به إلى سلوكيات مدمرة مثل التجنب أو الانسحاب أو التأجيل. في محاولة للهروب مما يبدو غير آمن، يلجأ الشخص إلى ما يعتقد أنه مألوف وآمن، لكنه في الحقيقة يعزز شعوره بالعجز. هذا النمط السلوكي يؤدي إلى تقليل قدرته على التعامل مع تحديات الحياة بفعالية، مما يفتح الباب أمام اضطرابات نفسية مثل الاكتئاب، والقلق العام، البارانويا، اضطرابات الشخصية الحدية، والشخصية التجنبية. التجنب لا يحمي من الألم، بل يعزله في دائرة مغلقة من الخوف والعجز.

### 3. تأثيرها على الصحة الجسدية:

الأفكار السلبية تمتد بآثارها إلى الجسد، فتسبب استنزافاً داخلياً يعطل وظائف الجسم الأساسية. هذه الأفكار تؤدي إلى اضطرابات في نوعية النوم، وسوء التغذية، وقلة الحركة، مما يزيد من تدهور الحالة الجسدية. من بين الأمراض التي تُعزى جزئياً إلى هذه الأفكار: الفيبروميالغيا (متلازمة الألم العضلي الليفي)، الإرهاق المزمن، والصداع المستمر. كما أنها تضاعف التوتر الداخلي، مما يضر بوظائف الأجهزة الحيوية كالجهاز الهضمي، والقلب، والجهاز العضلي. التوتر الناتج قد يتحول إلى أزمات صحية خطيرة مثل ارتفاع ضغط الدم واضطرابات الهضم واضطرابات ضربات القلب.

### الخلاصة:

الأفكار السلبية ليست مجرد حالة عقلية؛ إنها قوة تؤثر على الحياة بأكملها، من الداخل إلى الخارج. إذا تُركت دون مواجهة، فإنها تزرع بذور القلق واليأس، وتُضعف الجسد والعقل، وتقيد قدرة الإنسان على المضي قدماً في الحياة بثقة. التعامل معها يتطلب وعياً عميقاً بآثارها وعملاً مستمراً لتحويلها إلى قوة دافعة إيجابية تعيد التوازن للعقل والجسد.

## خطوات عملية للتعامل مع الأفكار السلبية

لنبدأ الآن بالتعامل مع تلك الأفكار التي تستحوذ على العقل والجسد، وتقود الحياة نحو منحني خطير قد يكون حاسماً في كثير من الأحيان. الخطوة الأولى في هذه الرحلة ليست العلاج بحد ذاته، بل التعرف على الفكرة السلبية. هذه الخطوة هي الأساس، فالفكرة السلبية تشبه الفيروس؛ لا يمكن علاجه قبل تحديد نوعه.

### أنواع الأفكار السلبية:

بعض الأفكار السلبية واضحة وصريحة، يمكن ملاحظتها فور ظهورها، وهذا يجعل التعامل معها أكثر سهولة. لكن التحدي الحقيقي يكمن في التعامل مع الأفكار السلبية التلقائية، تلك الأفكار الخفية التي تتسلل إلى العقل دون سابق إنذار. هذه الأفكار تكون حساسة بشكل مفرط لأي محفز، مهما كان صغيراً، مثل رائحة معينة، مكان مألوف، أو حتى مشهد عابر. تعمل كنافذة غير مرئية تُفتح فجأة، لتهمس كلمات قاسية في أذن صاحبها، ثم تنتسحب بسرعة، تاركة خلفها شعوراً بالحزن أو الخوف أو القلق.

### 1. التعرف على الفكرة:

لكي تتمكن من مواجهة هذه الأفكار، يجب علينا أولاً أن نتبع أثرها. الطريقة المثلى لذلك تبدأ بالتوقف عند المشاعر التي نتجت عنها. غالباً ما أطرح على المرضى الذين يلجؤون إلى عيادتي هذا السؤال البسيط "ما السبب وراء المشاعر التي تشعر بها الآن؟". الجواب الأكثر شيوعاً الذي أسمعته هو: "لا أعرف".

هذه الحالة تحدث كثيراً عندما يمر الإنسان بأزمة أو موقف معين، ثم تستمر المشاعر السلبية لديه حتى بعد انتهاء الحدث نفسه. هنا يأتي دور التروي والصبر. أي علاج يتطلب التزاماً وعملاً حقيقياً؛ لا يمكن رؤية النتائج الإيجابية دون بذل جهد فعلي.

### المشاعر مرتبطة بفكرة:

تذكر دائماً أن كل شعور سلبي يبدأ بفكرة. لذا، علينا أن نتحلى بالشجاعة لمواجهة تلك الأفكار، حتى لو كانت مؤلمة. البحث عن المصدر يتطلب شجاعة وصبراً، لكنه الخطوة الأولى لتحرير العقل من سيطرة هذه الأفكار التلقائية.

### السؤال الحاسم:

إذا كنت تشعر بشيء سلبي، توقف للحظة واسأل نفسك: "ما الذي أشعر به الآن؟ ولماذا؟" لا تتعجل في الإجابة. المهم هو أن تبدأ بتحفيز دماغك على التفكير والبحث. هذه الأسئلة هي المفتاح الأول لتدريب العقل على التفاعل مع الأفكار بدلاً من الانقياد خلفها دون وعي.

### التدريب والمواجهة:

البداية دائماً تكون في تدريب العقل على هذا النمط من التفكير. طرح السؤال بشكل منتظم يعوّد العقل على البحث عن الأجوبة ويمنحه القوة لمواجهة هذه الأفكار. بالتدريج، يصبح التعرف على الفكرة السلبية أسهل، وتبدأ الرحلة نحو استعادة السيطرة على العقل والجسد.

التعرف على الفكرة ليس نهاية الطريق، لكنه الخطوة الأولى نحو فهم أعمق للذات والتعامل مع المشاعر بطريقة أكثر وعياً وفعالية.

### 2. كتابة الفكرة:

إذا لم تكن قد أحضرت دفتر ملاحظات وقلماً جاهزين للاستخدام، فقد حان الوقت للقيام بذلك الآن. ولكن، لا تتوقع أن الأمر مجرد خطوة عادية؛ ما أنت بصدد القيام به هو تهيئة نفسك للدخول إلى أعماق عقلك، حيث ستكتشف حقائق مخفية ومشاعر غامضة وأفكاراً لم تكن تدرك وجودها. الدفتر والقلم هما مفتاحك إلى هذا العالم الداخلي المثير، حيث تبدأ رحلة العلاج من خلال تدوين ما يدور في أعماقك وربطه بما يحدث في محيطك الخارجي.

نحن كبشر، غالبًا ما ننشغل بالمشاعر التي تنثيرها الأفكار، ونتصرف بناءً على تلك المشاعر دون أن نتوقف للحظة لنسأل: "ما السبب الحقيقي وراء ما أشعر به؟". "في كثير من الأحيان، تكون المشاعر طاغية إلى حد تجعل العقل يتوقف عن العمل، تاركًا زمام الأمور للمشاعر التي قد تقودنا إلى الغضب، الخوف، أو حتى الاندفاع. هذا هو ما يجعلنا أحيانًا نستسلم لما نشعر به، دون أن نمح أنفسنا فرصة لفهمه أو السيطرة عليه.

### السيطرة على المشاعر:

هنا، نسعى إلى كسر هذا النمط المتكرر. الهدف ليس قمع المشاعر، بل منحها مساحة للتنظيم والتأمل. نحن بحاجة إلى لحظة من التروي، حيث نتوقف لوهلة ونمنح العقل فرصة ليعود إلى الساحة. تخيل هذا: في غضون دقائق معدودة من الانتظار، تبدأ المشاعر القوية بالخفوت، وتظهر أمامك تحليلات جديدة، منظورات مختلفة، وحتى حلول لم تكن في الحسبان.

لكن كيف نصل إلى هذه النقطة؟ الإجابة تكمن في الكتابة. نعم، الكتابة هي سلاحك السري في هذه المعركة ضد الفوضى الداخلية. تبدو الفكرة بسيطة، لكنها تحمل في طياتها قوة هائلة قادرة على تغيير طريقة تعاملك مع نفسك ومع الحياة.

