

Steffen Moritz
Marit Hauschildt
Schaimaa H. Irshaid



اكتشاف وإفشال فخوخ التفكير

دليل إدراك الإدراك في الوسواس

القهري

(myMCT)

الطبعة الثالثة

هذا الكتاب موجه بشكل أساسي لفئة المصابين بالوسواس القهري (أي الخوف الزائد من فعل أمور سيئة أو أمراض الذي يؤدي إلى سلوك قهري كالغسيل أو التفقّد). ولكن المصابين بالاكْتئاب يمكنهم الاستفادة من فصول كثيرة.

فإذا كنت تعاني من الاكْتئاب دون وجود أعراض قهريّة باستطاعتك كذلك المشاركة في هذا الكتاب. ولكن بعض المقاطع ستعنيك بشكل أقلّ.

◀ سنشير قبل كل فصل برمز دلالة على إن كان مناسباً للمصابين بالاكْتئاب أم لا

مقدمة الطبعة الأولى

عزيزتي القارئة، عزيزي القارئ،

نشكرك على اهتمامك "بتمرين إدراك الإدراك في الوسواس القهري".

قد تكون سألت نفسك لماذا "إدراك الإدراك" – ألا يوجد تعبير أسهل؟ وأنت بهذا لا تشكّل حالة فريدة. فقد كانت المطبعة في ريبة من أمرها بأن يصرف هذا التعبير الغريب القراء عن الكتاب. بعض زملائي لم يعتبر هذا التعبير مناسباً لأن الكتاب يطرح أيضاً تمارين مقتبسة من أساليب علاجية أخرى. ولكن أسباب عديدة جعلتني أتمسك بمصطلح "إدراك الإدراك". فالكتاب يحفز انعكاس التفكير الشخصي: كيف يعمل التفكير، أي محتويات التفكير تعتبر طبيعية وأيها لا، كيف أستطيع تغيير محتوى تفكيري والتخلص من الأفكار التي تعذبني؟ كل هذه أسئلة إدراك الإدراك. التمرين يعالج فحوخ تفكير خاصة بالوسواس القهري. معلومات عن الخلفية العلمية وأمثلة والعديد من التدريبات ستساعد في اكتشاف هذه الفحوخ وإفشالها.

تمرين إدراك الإدراك في الوسواس القهري يوحد آراء نظريات مختلفة. إلى جانب مبدأ إدراك الإدراك والعلاج الإدراكي والسلوكي يتم مراعاة بعض الفرضيات (النفسية) التحليلية. برأيي فإن الفاصل بين هذه النظريات تم المبالغة فيه في السابق بالإضافة لقيام بعض المصطلحات العلمية المختلفة والكبراء بحجب النظر عن العوامل المشتركة المفيدة.

لقد تم فحص نسخة سابقة لتمرين إدراك الإدراك في الوسواس القهري على الجودة في دراسة علمية أقيمت على 86 مصاب. لقد صرّح ما يزيد عن 60% من المشتركين بأن شكواهم قلت بعد تطبيق التمرين. منذ لك الوقت تمت إضافة تعديلات وتمرين عديدة لتحسين درجة الفعالية.

هذا الكتاب موجه بشكل أساسي إلى المصابين ولكنه يصلح أيضاً كجميع أدوات ونقطة ارتكاز لمعالجين نفسيين. أسمى هدف هو تحسّن الشكاوى! عدى عن ذلك يجب على العلاج أن يتضمن الاكتشاف (الذاتي) والمغامرة. لذلك أتمنى أن تستمتعوا بهذا المنشور وتعلموا تقدير أنفسكم والتعرفّ عليها.

ريح المؤلفين يدخل بنسبة 100% في الدراسات والأبحاث العلمية في مستشفى جامعة هامبورج إندورف.

أتمنى لك النجاح

Steffen Moritz

هامبورج، ربيع 2010



إدراك الإدراك – مراقبة التفكير الشخصي



فالنبدأ!

1 Cover: "Tunnel" by Michael Cavén (14/03/16)
<https://flickr.com/photos/mcaven/3251209204>

2 If you prefer that we not use your art or photo, please send us an email and we will remove the file immediately.

مقدمة الطبعة الثانية

عزیزتی القارئة، عزیزتی القارئ،

نشكر على اهتمامك بتمرین إدراك الإدراك في الوسواس القهري. يسرنا إصدار كتابنا بطبعته الثانية المعدلة بعد سنة من إصدار الطبعة الأولى سنة 2010 وعرضه عليك. نحن ممنونون لتعليقات ونصائح واقتراحات قراءنا فقد تم الأخذ بهم. في الطبعة الجديدة من تمرین إدراك الإدراك تم تعديل جزء من التدريبات وإضافة تدريبات أخرى (مثلا لتعديل المزاج أو تقليل التفكير السحري). على خلاف الطبعة الأولى أصبحنا الآن مؤلفين اثنين. الكثير من التدريبات الجديدة تستند إلى "تمرین إدراك الإدراك في الاكتاب" (بيلينك، هاوشيلد وموريتس 2010) الذي شاركت المؤلفة الثانية في إنشائه.

ولكن تركيز الكتاب بقي كما هو: لا يزال إدراك الإدراك يشكل المركز، أي معالجة التفكير الشخصي وأنماط وتشوهات التفكير التي تساهم في إبقاء الوسواس القهري. تمرین إدراك الإدراك يهدف إلى اكتشاف "فخوخ التفكير" ويحتوي على العديد من الأمثلة التي تقوم بدورها بإفشال هذه الفخوخ وبالتالي الوصول إلى تفكير مفيد.

تماما كما في الطبعة الأولى فإن الطبعة الثانية "تمرین إدراك الإدراك في الوسواس القهري" موجه بالمرتبة الأولى إلى المصابين. مجموعة التدريبات تشابه صندوق العدة الذي يحتوي على أهم الأدوات: تمعن في قراءتها كلها وجرب واكتشف أي التدريبات تساعدك في التغلب على وسواسك القهري. تستطيع إضافة تلك الأدوات التي تبدو مفيدة بالنسبة إليك إلى صندوق عدتك الخاص، بحيث تقوم باستعمال الأدوات المناسبة بحسب الحاجة ضد الوسواس القهري.

تتمنى لك النجاح

Steffen Moritz & Marit Hauschildt

هامبورج، صيف 2011

مقدمة الطبعة الثالثة

عزيتي القارئة، عزيري القارئ،

أهلاً وسهلاً بك في كتابنا للمساعدة الذاتية والمرافق للعلاج، الذي تم إصدار طبعته الثالثة. لقد تم إضافة تمارين وأوراق عمل عديدة على هذه الطبعة التي يمكنك تحميلها عن طريق رابط. بعض التمارين الجديدة تم استيرادها من علاج التقبل والاعتراف (منهم ستيفن هايلس من نيفادا، الولايات المتحدة) و"علم النفس الإيجابي"، مثل تخيل النهاية المرغوبة في الأوضاع المشوشة، وهو أسلوب يخفف من ميول الأفراد إلى المبالغة. لا يزال تمريننا يعمل بالكامل من منطلق "العلاج الإدراكي السلوكي" ولكنه يشمل كل الاتجاهات. لقد أضفنا إلى تماريننا الخاصة (منهم شق الارتباط والتركيز) تقنيات لاتجاهات علاجية جديدة التي وجدناها بحسب وجهة نظرنا مفيدة لتكملها.

يسرنا كثيراً إخباركم بأن دراسة علمية قامت بمقارنة كتابنا بأسلوب تثقيف على مستوى النفس آخر بحيث أظهرت الدراسة أن المجموعة التي استخدمت كتابنا ظهر عليها تحسن في الأعراض المجلدة بعد 4 أسابيع. كما ظهر أيضاً تحسن على مستوى التشوهات المعرفية بعد 6 شهور. لقد أجريت الدراسة على 128 شخص. نقوم الآن عن طريق دراسة حالية بفحص إن كانت نسخة مضبوطة تعالج التشوهات المعرفية على النحو الشخصي أجود من النسخة الشاملة.

وفي النهاية نقدم لكم هذه الحكمة الثمينة: ليس بالاستطاعة ولا من المفيد تطبيق كل التمارين باستمرار. جرب التدريبات المطروحة وثبت تلك التمارين التي اتضح أنها مفيدة في روتين حياتك. تأكد بعد فترة إن كان قد حان الأوان لتطبيق تدريبات أخرى.

بالطبع تستطيع التواصل معنا إن كان لديك اقتراحات أو حتى نقد. كما قد سبق في النسخة الأولى فإن ربح المؤلفين يدخل كله في الدراسات والأبحاث العلمية دون الاحتفاظ بأي جزء للذات.

Steffen Moritz & Marit Hauschildt

هامبورج، آذار 2016

شكر

• شكر للطبعة الثالثة النسخة العربية

مع جزيل الشكر لوالدي حمدالله ارشيد وسعدية الكيلاني واخواني عبادة ارشيد وأنس ارشيد وصهيب ارشيد ولينة ارشيد وهبة الكيلاني ولين ارشيد على دعمهم المعنوي الحثيث لي وإعانتني في العديد من المجالات سواء في الترجمة أو غيرها، كما أنني أشكر الدكتور محمد الخطيب على مساعدتي في ترجمة بعض ألفاظ الاختصاص ومشاركة رأيه واقتراحاته في التعديل.

شيماء حمدالله ارشيد

• شكر للطبعة الثالثة

نشكر

Fiona Brown, Lilian Krasberg, Sabrina Michalski, Alina Struve

على الضبط الدقيق وتعديل النسخة الأولية للطبعة الثالثة و نشر

Thies Lüdke

على مساعدته في تصميم النماذج لأوراق العمل الجديدة ونشكر

Weronika Tokarska

لتصميم أشكال جديدة. نكرر شكرنا لدار النشر

Springer Verlag

على دعمهم ورعايتهم وبالأخص السيدات

Scheddin, Brecht, Karg

كما أننا نشكر

Stefanie Teichert

على التدقيق اللغوي واقتراحاتها للتعديل. ونشكر أيضا السيد

Grumbach

من شركة

Fotosatz – Service Köhler GmbH

• شكر للطبعة الثانية

نكرر شكرنا ل

Renate Schulz, Renate Scheddin

من دار النشر

Springer Verlag

على رعايتهم الممتازة كما أننا نشكر

Annette Allee

على التدقيق اللغوي

نشكر زملاءنا على مقترحات التعديل

Ruth Veckenstedt, Chantal Friese, Johanna Schröder, Johanna Sundag

ونشكر جميع القراء الذين راسلونا باقتراحاتهم وملاحظاتهم.

• شكر للطبعة الأولى

مع جزيل الشكر لزملائي وأقاربي وأصدقائي على اقتراحاتهم وملاحظاتهم:

Stefany Carillo, Andrea Dunker, Jörg Dunker, Ann-Kathrin Ebner, Susanne Fricke, Thomas Hillebrandt, Birgit Hottenrott, Torsten Imig, Lena Jelinek, Sina Klein, Anne Külz, Margrit Moritz, Edgar Preisser, Sarah Randjbar, Anne-Lena Sauerbier, Franziska Roggenbuck, Lisa Schilling, Johanna Sundag, Francesca Vitzthum.

كما أنني أشكر الأشخاص التاليين على اقتراحاتهم في التعديل

Marita Jaquett, Daniela Kaufmann, Sabine Kaufmann, Anna Kalmbach, Sonja Meier, Gabi Raubart.

أشكر دار النشر

Springer- Verlag

وفى مقدمتهم

Renate Scheddin, Renate Schulz, Annette Allee

على دعمهم المبدع وتمتعهم بالصبر في إنشاء هذا الكتاب.

إهداء إلى آبائي الأكاديميين:

Bernd Hampel, Karl Moritz, Reinhard Maß, Burghard Andresen, Michael Krausz, Bernd Dahme,

Dieter Naber.

Steffen Moritz

الشرح النظري

3	إدراك الإدراك والوسواس القهري
4	1.1 أهداف تمرين إدراك الإدراك
4	1.2 توجهات للتعامل مع تمرين إدراك الإدراك
6	1.3 الخلفية النظرية
13	1.4 تركيب ومضمون تمرين إدراك الإدراك
16	1.5 أخيرا نبدأ

التشوهات المعرفية الشائعة في الوسواس القهري

التشوه المعرفي 1: هل الأفكار السيئة غير طبيعية؟

21	انتشار قلق الوسوسة
----	--------------------

التشوه المعرفي 2: هل تترتب على الأفكار السيئة أفعال سيئة؟

41	التفكير لا يساوي التنفيذ
----	--------------------------

التشوه المعرفي 3: هل من المفروض أن تخضع الأفكار للإرادة الشخصية؟

51	الأفكار حرة
----	-------------

التشوه المعرفي 4: هل العالم خطير؟

61	المبالغة
----	----------

التشوه المعرفي 5: هل من المفترض قمع الأفكار السيئة؟

77	السيطرة على الأفكار
----	---------------------

التشوه المعرفي 6: هل تحذّر المشاعر من خطر حقيقي؟

85	الوسواس القهري والمشاعر
----	-------------------------

التشوه المعرفي 7: هل تسمم الوسواس الأفكار؟

97	شبكة الوسواس القهري
----	---------------------

التشوه المعرفي 8: هل أنا مسؤول عن كل شيء وكل شخص؟

105	الشعور بالمسؤولية المبالغ فيه
-----	-------------------------------

التشوه المعرفي 9: هل جودة الجيد غير كافية؟

113 الشخصية الوسواسية

التشوه المعرفي 10: هل عليّ أن أعرف تفاصيل كل شيء؟

121 البحث عن/ الإدمان على الحقيقة

التشوه المعرفي 11: هل يساعد التعمق في التفكير في حل المشكلات؟

127 أسير حلقة الما لا نهاية

التشوه المعرفي 12: هل الوسواس القهري عطل دماغي ليس بالاستطاعة علاجه؟

133 الوسواس القهري والدماغ

التشوه المعرفي 13: أنا لا شيء ولا أستطيع فعل شيء؟

141 الشكوك الذاتية والكتابة

التشوه المعرفي 14: لن أتعافى أبدا بل سأصاب بالجنون؟

155 الوسواس القهري ليس بالذهان

161 وفي النهاية

الفصل الأول: الشرح النظري

إدراك الإدراك والوسواس القهري – 3

إدراك الإدراك والوسواس القهري

1.1 أهداف تمرين إدراك الإدراك – 4

1.2 توجيهات للتعامل مع تمرين إدراك الإدراك

1.3 الخلفية النظرية – 6

1.3.1 ما هو الوسواس القهري؟ - 7

1.3.2 ما هي الأفكار والسلوكيات القهرية؟ - 8

1.3.3 نتائج سائدة للوسواس القهري: التجنب واحتياطات الأمان – 9

1.3.4 ما يزيد من سوء الحالة! - 10

1.3.5 الوسواس القهري والشخصية الوسواسية – 12

1.4 تركيب ومضمون تمرين إدراك الإدراك – 13

1.4.1 أين تكمن مشكلتك؟ - 13

1.4.2 تدريب: تمهل وتمعن - رسالة إلى الوسواس القهري - 13

1.4.3 ما المقصود بإدراك الإدراك؟ - 15

1.4.4 التشوهات المعرفية – 15

1.5 أخيرا نبدأ! – 16

مراجع الصور – 17

هذا الكتاب موجه بشكل أساسي لفئة المصابين بالوسواس القهري (أي الخوف الزائد من فعل أمور سيئة أو أمراض الذي يؤدي إلى سلوك قهري كالغسيل أو التفقد). ولكن المصابين بالاكئاب يمكنهم الاستفادة من فصول كثيرة.

الاكئاب النفسي هو اعتلال عقلي يعاني فيه المصاب من الحزن والمشاعر السلبية وفقدان الحماس وعدم الاكتراث لفترات طويلة. ويرافقه مشاعر القلق والحزن والتشاؤم والذنب مع انعدام وجود هدف للحياة مما يجعل الفرد يفتقد الواقع ووجود هدف للحياة. وهو يصنف ضمن الاضطرابات النفسية التي تتسم بخلل في المزاج. وأهم ما يميز الاكئاب هو الانخفاض التدريجي أو المتسارع أحيانا في المزاج والنفور من الأنشطة. ويمكن أن يكون لها تأثير سلبي على أفكار الشخص و سلوكه و مشاعره ونظرة إلى العالم والرفاهية المادية. قد يعاني المصابون بالاكئاب من الحزن والرغبة في البكاء والقلق والفراغ وانعدام الأمل والقيمة وقلة الحيلة والشعور بالذنب وتعكر المزاج والألم المعنوي والاضطراب. ويفقد العديد من المصابين حماسه واهتمامه بالعمل والحياة الاجتماعية وبنشاطات كانت محببة لهم. وقد يعانون أيضاً من فقدان الشهية أو الإفراط في الأكل. كذلك لديهم مشاكل في التركيز و تذكر التفاصيل واتخاذ القرارات. وقد يقدموا على إلحاق الأذى بأنفسهم وصولاً إلى محاولة الانتحار أو التفكير فيه.

أعراض الاكئاب: الأرق والنوم المفرط وقلة الطاقة والتعب والآلام والأوجاع ومشاكل الهضم وغيرها من الأعراض التي لا تستجيب للعلاج التقليدي.

فإذا كنت تعاني من الاكئاب دون وجود أعراض قهريّة باستطاعتك الاستفادة من هذا الكتاب أيضاً. ولكن بعض المقاطع التي فيه ستعنيك بشكل أقل.

◀ سنذكر قبل كل فصل إن كان مناسباً للمصابين بالاكئاب أم لا.

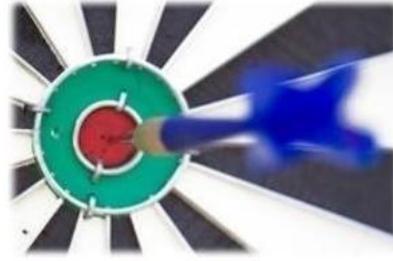
1.1 أهداف تمرين إدراك الإدراك

تمرين إدراك الإدراك في مواجهة الوسواس القهري يزودك بالمعرفة اللازمة بالتشوه المعرفي المرتبط به كما أنه أيضا يزودك بأساليب للتغلب عليه. يعرف التشوه المعرفي بأنه أساليب سلبية في تلقي معلومات معينة وتحليلها بحيث تؤدي إلى ظهور أو استمرار الوسواس (كالانتباه الزائد للمخاطر أو المثالية أو المبالغة في تحميل الذات المسؤولية في أحداث سلبية). ولكن يجب التنبيه الى عدم الخلط بين التشوه المعرفي والتصرف الذي قد يشبه الوسواس القهري من الخارج ولكن يكون مناسباً للموقف دون أن يحدث ضغط معاناة في داخل الشخص (كعادة التفقد للطيار أو الجراح أثناء عملهم ولكن ليس في مجالات الحياة الأخرى).

الجزء الأكبر من الوسواس القهري مكتسب

التمرين يهدف الى كشف التشوه المعرفي المشارك في بناء الوسواس القهري عند الفرد ومنحه القدرة على إدراك هذه الفخوخ وعدم الوقوع فيها وافشالها.

... ولكن باستطاعتك فقدانها - بالشجاعة والإصرار والتدريب. فلا وجود لسليقة مقاومة للعلاج



بالإضافة إلى ذلك سيتم لاحقا التطرق إلى مشكلات مصاحبة للوسواس القهري تظهر بكثرة كالاكتئاب والشعور بنقص في الشخصية. وأخيرا فإن كتاب المساعدة الذاتية هذا يهدف أيضا إلى تخفيف هموم المعنيين من قلقهم المبالغ فيه كأن يكونوا مصابين بعطل دماغي لا يمكن علاجه أو انفصام الشخصية عن طريق تزويدهم بالمعلومات الصحيحة. بالرغم من أن هذا الكتاب يستهدف فئة المصابين بالوسواس القهري بشكل أساسي إلى أن بعض الفصول بحسب رأينا كفصل المثالية (الحاجة للدقة والتناسق) في فصل التشوه المعرفي قد يستفيد منه المصابين بالشخصية الوسواسية (هو نمط من الانتقان والتصلب يسود حياة المصابين) حيث يجب الإشارة إلى الفرق بينه وبين الوسواس القهري. ولكن سيتم شرح الفرق بين هاتين الصورتين من الاضطرابات لاحقا في المقطع 1.3.5

1.2 توجهات للتعامل مع تمرين إدراك الإدراك

لا تخطط للكثير في آن واحد، ففي التأن السلامة، حيث ننصحك بالتعمق في معالجة المواضيع التي تهتمك والتي تعنيك بدلا من التوسع في المعالجة ودراسة الكثير من المواضيع ولكن بشكل سطحي. كل تشوه معرفي مرتبط بسؤال محوري تم تجميعهم في المقطع 1.4.4 كما أنك تستطيع الرجوع إلى الفهرس حيث تم تلخيصهم في قائمة هناك. نرجو منك قراءة الأسئلة والإجابة عليها بشكل تلقائي. ركز في الفصول التي أجبت على أسئلتها المحورية بنعم واعطها كل اهتمامك. خصص للفصول التي تعنيك وقت أطول وتعمق فيها مع ضرورة تطبيق التدريبات.

تحتوي وحدات التمرين على سلسلة من الأجزاء العملية التي تم وضع العلامات التالية عليها، حيث يتطلب منك تنفيذها بفعالية:

المقاطع المشار إليها بعلامة الاستفهام يتم فيها طرح سؤال يجب عليك الإجابة عنه بينك وبين نفسك قبل أن تنتقل إلى الإجابات المقترحة لأن فعالية التعلم من خلال السؤال تكون أكبر حين تحاول معالجته وتستببط الإجابة بنفسك قبل أن تتابع القراءة.



إشارة الأدوات تشير إلى التمارين التي تهدف إلى إدراك التشوه المعرفي واكتساب خبرات جديدة (مصححة)



توجد أوراق عمل مجانية مرفقة لكثير من التمارين تحت الرابط التالي حيث ترمز الإشارة المرفقة جانبا إلى مثل هذه التمارين.



◀ لا تغش!

والا ستحدث ظاهرة تسمى في علم النفس النظر المزيف إلى الوراء الذي يصف ارتباط العلم المكتسب حديثا بعلم سابق فيبدو لك كأنك تعرفت عليه سابقا ("لا جديد تحت الشمس")

التغيير الدائم يعتمد على المعرفة والخبرة. قد تزيد القراءة من مستوى الذكاء ولكنها لا تغير بحد ذاتها شيء.



لا تغش!

1.3 الخلفية النظرية

هذا البرنامج مبني على أسس نتائج الدراسات العلمية لمجموعات الأبحاث التابعة لباول سالكوفسكيس وأديان ولس، كما أنها تعود إلى

Obsessive Compulsive Working Group

والى مجموعة العمل الخاصة بنا في هامبورج (المانيا).

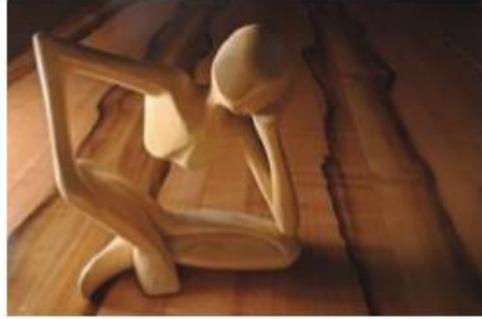
أساس تمرين إدراك الإدراك هو الفهم المعرفي للقهر ليتم تصحيح التشوه المعرفي.

من أين يأتي التشوه المعرفي؟ شعور بالمسؤولية مبالغ فيه (التشوه المعرفي 8) وتوخي الكمال (التشوه المعرفي 9) والقلق من أن الأفكار السيئة قد يتبعها تصرف سيء (التشوه المعرفي 2). هذه بعض الأسباب والتي من المحتمل أن تنتج من العوامل التالية: أسباب جينية وتربية تفتقر إلى الحنان (عندما تكون متطلبات الوالدين عالية ومضايقة أو لامبالتهما ومعلمون حازمون) والتكيف (الخاطئ) في مرحلة الطفولة في مواقف وقعت أو تخوف من وقوعها تحمل الإبعاد. ما كان ضروريا في مرحلة الطفولة يزيد من صعوبة الحياة اللاحقة وينقلب إلى الضد.

كذلك فإن التربية الدينية الحازمة التي تركز على خاصة العقاب عند الإله وتنسى الرأفة والرحمة تساعد في بناء الوسواس.

ليس بالإمكان تعميم هذه العوامل حيث لا توجد سيرة ذاتية محددة للوسواس القهري.

◀ قبل أن نعالج التشوه المعرفي على النحو الخاص سنقوم بشرح بعض الألفاظ. نرجو منك الصبر وعدم تجاوز هذه الصفحات.



هناك عوامل معروفة تستطيع توليد الوسواس القهري ولكنه لا يتوجب عليها ذلك.

1.3.1 ما هو الوسواس القهري؟



وسواس السيطرة



وسواس الغسيل

تصل نسبة ظاهرة الوسواس القهري إلى ما يقارب 3% من السكان في كافة بقاع الأرض والمجتمعات. فقد تم الاستهتار بانتشار الوسواس القهري نظرا لعدد المصابين الذين يخفونه حياء ويبحثون عن مساعدة في مراحل متأخرة. لقد تم وصف الوسواس منذ عصور قديمة فهو ليس باضطراب مرتبط بالعصر الحديث فقط. إن الانتقال من تخوفات وطقوس عادية إلى الوسواس يكون بشكل متواصل. فقد نجد صورا خفيفة للوسواس القهري فكرا وسلوكا عند كثير من الناس إلى أن أساليب تغلب سلبية (كالتجنب وقمع الأفكار) وخاصة إعطاء الفكرة السلبية العابرة قيمة وإهتماما زائدين وتصنيفها كخطر يصنعان من شبح صغير وحشا عظيما.

الطقوس والمخاوف على النحو الخاص ليست بحد ذاتها ممرضة أو بحاجة إلى العلاج - الوسوسة إلى حد ما تدخل في "الطبيعة" البشرية.

◀ ولكن ما هو الوسواس بشكل مفصل؟

سيتم شرحه بشكل مفصل في الفقرة التالية.

1.3.2 ما هي الأفكار والسلوكيات القهرية؟



مجموعتان الأعراض هاتان يقفان في مقدمة اضطراب الوسواس القهري:

— الأفكار القهرية



...العاصفة تتكون

— السلوك القهري



...وتفرغ ما بداخلها

• الأفكار القهرية

الأفكار القهرية هي أفكار وتصوّرات وأحاسيس داخلية تعذب النفس (كأن تنقل إلى أحد مرض أو الخوف من أن تكون قد دهست أحدا بالسيارة سهواً). في الغالب تكون تدور حول مخاوف مبالغ فيها مضمونها عنيف أو غير لائق بشكل يتناقض مع المبادئ والفكر الشخصيين.

الفرق بين الأفكار القهرية والذهان (◀ التشوه المعرفي 14) هو أن الأول يتم إدراكه كمنتج خاص ينبع من النفس مرتبط بالمعاناة. فيشعر المصاب بقلة الحيلة وتأنيب الضمير والحياء بسبب مضمون الأفكار. فمن الممكن أن تظهر أفكار قهرية دون وجود سلوك قهري مصاحب لها.

هل أفكارك الشخصية
مخجلة؟

• السلوك القهري

السلوك القهري هو عبارة عن أفعال وطقوس متكررة يشعر المصاب غالبا أن قوة الأفكار القهرية تجبره على القيام بها أكان هذا السلوك القهري من خلال حركة (كغسل اليدين، التأكد من الأبواب، الاحتفاظ، التجميع) أو أفعال ذهنية (كالعد ذهنيا أو ترديد الأشعار). في مراحل متأخرة من السلوك القهري تكون قد تحولت هذه الأفعال إلى التلقائية لدرجة أن المصاب يفقد الوعي للأفكار القهرية التي ينبثق منها هذا السلوك.

في الكثير من الحالات يكون قصد المصابين من طقوسهم الحماية إما لأنفسهم أو لأشخاص لهم مكانة في قلبهم من خطر يهددهم.

إن محاولة مقاومة سلوك قهري يرافقه الخوف وعدم الارتياح. الطقوس بدورها تزود المصاب بالشعور المزيّف بضمان منع حدوث الخطر. فعندما لا يقع الخطر الذي كان المصاب قلقا من حدوثه (كانتقال مرض مصيره الوفاة) بعد تطبيق الطقوس القهرية (كغسل اليدين المبالغ فيه) يزداد اليقين بأن الطقوس القهرية قامت بمنع حدوث الخطر رغم أن لا شيء كان سيحصل لو لم يتم بذلك.

تزداد قوة السلوك القهري إذا ترك دون علاج.

على الأمانة – كم من الوقت
تأخذ منك سلوكياتك القهرية
حاليا؟

1.3.3 نتائج سائدة للوسواس القهري: التجنب واحتياطات الأمان

• التجنب

يعرف سلوك التجنب بأنه التجنب الفعال أو التهرب من مواقف أو أماكن تصنّف بأنها خطيرة (كالامتناع عن قيادة السيارة خوفا من دهس أحد).

كثيرا ما ينتج ما يشبه **الطاعة المستبقة**: حيث يتم تجنب مواقف تحوي احتمالات ضئيلة جدا لظهور أفكار وسلوكيات قهرية. في الحالات القصوى يمتنع المصاب عن مغادرة منزله.



التجنب: لا تتطور!



يفضل لا، والا ...

• احتياطات الأمان

يقصد باحتياطات الأمان اتخاذ المصاحب إجراءات لدفع الخطر أو مسؤولية حدوث خطر عن نفسه. مثالا على ذلك هو ارتداء التعويذات والرقى أو القفازات للحماية من العدوى بالجراثيم. حيث يعتبر هذا نوع مبطن من التجنب: فإن الموقف لا يتم تجنبه بشكل كامل ولكن في نفس الوقت فإن المصاحب لا يواجه مخاوفه المبالغ فيها بشكل مباشر. وتعتبر محاولة قمع الأفكار "السبئية" نوع آخر من احتياطات الأمان.

هناك شيء مؤكّد: احتياطات الأمان تحافظ على بقاء المخاوف!



العين الزرقاء للحماية من عين الحسود

رغم أن التجنب واحتياطات الأمان يمنحان الفرد الشعور اللحظي بالراحة، إلى أن قوّة الأفكار القهرية تزداد على المدى البعيد بسبب ترسخ الوهم بأنّ درجة القلق تنخفض بفعل الإجراءات.

◀ الجدول 1.1 يبين أمثلة لوساوس تظهر بكثرة في مواقف مختلفة (من الحياة).

بعدها يأتي دورك: دوّن في ◀ ورقة العمل 1 الأفكار القهرية والسلوك القهري الخاص بك وأساليب التجنب واحتياطات الأمان.

1.3.4 ما يزيد من سوء الحالة!

إن بعض استراتيجيات المصابين قد تمنح الشعور بالراحة لحظيا، ولكنها تقوّي الأعراض على المدى البعيد. بهدف التمرين إلى التخلّي عن هذه الاستراتيجيات واستبدالها بأساليب تغلّب مفيدة (*الجدول 1.2).

البديل: أساليب تغلّب مفيدة

◀ الجدول 1.1 أعراض قهرية سائدة مصنفة حسب المضمون

الوسواس	أفكار قهرية متكررة	سلوكيات قهرية متكررة	التجنب واحتياطات الأمان
التلوث	- "قد أنقل العدوى إلى أحد" - "قد يكون انتقل إليّ فيروس الكبد الوبائي" - "قد يكون المنزل ملوث بسموم من المحيط"	- الغسل - التنظيف - المبالغة في التعقيم	- الامتناع عن مغادرة المنزل - عدم دخول غرف معينة - عدم لمس يد الباب - عدم المصافحة
المسؤولية عن الأخطاء والمصائب	- "قد أكون دهست أحدا دون أن أتبه" - "قد أكون سبب لحريق بسبب عد الانتباه"	- التأكد والتفقد - الاطمئنان عن طريق الآخرين ألا يكون قد حصل أو سيحصل مكروه	- الامتناع عن قيادة السيارة - عدم استعمال الأدوات الكهربائية
الترتيب والتناسق	- "يجب أن أحافظ على ترتيبي مهما كلف الأمر" - "يجب إتمام المهام بطريقة محددة" - "هذا ليس صائبا" - "أشعر بأنه خطأ"	- الترتيب والتنظيم وترتيب بشكل متواز وإعادة إعادة تغيير وضعية الأغراض وفقا لقوانين وقواعد محددة - تجاوز الأعداد الفردية	- عدم استقبال الضيوف خشية من الفوضى - إنجاز المهام فقط في الأيام "الجيدة"
الكنز والتجميع	- "يجب أن أحافظ على كل شيء" - "كل شيء مهم" - "قد أحاسب إذا فقدت شيء"	- الكنز - الأرشفة - البحث عن المعلومات بشكل نشط - لدرجة تفقد القمامة	- عدم مغادرة المنزل خشية من أن تراوده نفسه عن التجميع - تجنب العلاقات الاجتماعية
أفكار قهرية عدوانية، دينية، أخلاقية	- "من الممكن أن أقوم بجريمة" - "أنا إنسان شرير لأنني أفكر بطريقة سلبية بوالدي"	- طقوس (أفكار) لمعادلة التفكير (العد، أفكار مضادة، المبالغة في الدعاء) - قمع الأفكار - تكرار عملية الاطمئنان ذاتيا أو عن طريق الآخرين	- التخلص من الأدوات ذات الخطورة (كالكساكين)

◀ الجدول 1.2 طرق جديدة للتغلب

ما يزيد من سوء الحالة	بدل من ذلك
التجنب التجنب يخفف من الخوف على المدى القريب ولكنه يزيد من درجة حدته على المدى البعيد: يوم بعد يوم يتم فقدان مجالات من الحياة كان يسود فيها سابقا شعور الأمان.	واجه المواقف أو الأشياء التي تخيفك! استرجع محيطك ولكن كن واقعا في تحديد الأهداف! هذا الأسلوب يشكل بذرة العلاج عن طريق المواجهة (ويطلق عليه أيضا تسمية التعرض، ◀ التشوه المعرفي (4)
احتياطات الأمان حمل وارتداء جلابات الحظ (كالرقية أو التعويذة أو قطعة أو تماثيل) تؤدي إلى الاستنتاج أن الفضل بعدم وقوع كارثة يعود فقط لهذه الأشياء.	تخلي عن جلابات الحظ والسلوكيات التي تساعدك على الصمود في الموقف ولكن تسلب منك الوقت وقدرة تحكمك في مصيرك. كن أنت بنفسك جالب حظك الخاص.
قمع الأفكار محاولة عزل أفكار محددة من التفكير يؤدي إلى مفعول عكسي وتقويها.	دع هذه الأفكار تغادر لوحدها كالسحابة. لا تتدخل. سنعود لهذا الموضوع في ◀ التشوه المعرفي 5.

1.3.5 الوسواس القهري والشخصية الوسواسية

هناك فرق كبير بين الوسواس القهري والشخصية الوسواسية في التشخيص رغم التشابهات. فحين تسود الأفكار المزعجة في الوسواس القهري لدى المصاب ويستسلم لها بالسلوك القهري رغم إدراكه بأنها غير منطقية، فإن أصحاب الشخصية الوسواسية يشعرون بمعاناة ضئيلة جدا. فهؤلاء الأشخاص على قناعة بأن تصرفاتهم لائقة وتنبثق عن مبدأ: فهم لا يرون أنفسهم متحذلقين، بل الآخرين مهملين. إنهم لا يعتبرون أنفسهم بيالغون في النظافة، بل الآخريين كائنات قذرة مثيرة للاشمئزاز. للأسف توجد في اللغة العربية الكثير من الكلمات المهينة في وصفهم: متحذلق، متعالم، موسوس، محب للسيطرة ...

تظهر المعاناة النفسية بشكل ثانوي وذلك بعد عدم مقدرة المصاب على مواصلة تأدية الواجبات على المدى البعيد من تنظيف وتجميع وسيطرة التي فرضها على نفسه. فبذلك لا يستطيع المصاب المحافظة على مبادئه أو يقع في خلاف وشجار مع شريكه أو مسؤوله.

إذا وجدت الوصف ينطبق عليك فإننا ننصحك بالتركيز في قراءة الفصول الشعور بالمسؤولية المبالغ فيه (◀ التشوه المعرفي 8) والشخصية الوسواسية (◀ التشوه المعرفي 9) والبحث عن/ الإدمان على معرفة الحقيقة (◀ التشوه المعرفي 10). تحدّث إلى أشخاص تثق بهم واسألهم عن رأيهم في تصرفاتك. "فالجمل لا يرى اعوجاج رقبته".



هل لا يزال في حدود الطبيعي أم تعداها؟

أنت تمتلك مبادئ عالية جدا في إنجاز المهام، لا يكاد أحد يرضيك؟ هذه الصفات توجي على الشخصية الوسواسية.

1.4 تركيب ومضمون تمرين إدراك الإدراك



1.4.1 أين تكمن مشكلتك

تمعن في تعريف الأفكار القهرية والسلوك القهري. اكشف أساليب التجنب واحتياطات الأمان عند نفسك. عن ماذا تمتع بسبب القلق من أعراض الوسواس القهري، وما هي الطقوس التي تطبقها للصدوم في هذه المواقف؟

دون مشاكلك في ◀ ورقة العمل 1 التي عرضت في المقطع 1.3.3 إن لم تكن قد قمت بهذا بعد.

1.4.2 تدريب: تمهل وتمعن - رسالة إلى الوسواس القهري



عزيزي القارئ، عزيزتي القارئة،

قبل أن تبدأ بالتدريبات، أسأل نفسك هذا السؤال وتمعن: "هل أريد فعلا تغيير شيء؟ وما هو تحديدا؟" كن صادقا مع نفسك. ما الذي يزعجك في أعراضك؟ عن ماذا يمنعك وسواسك القهري؟ ما الذي يسلبه منك الوسواس القهري؟ متى تشعر بالحيرة ووقوفك بين نارين؟ هل يوجد هناك شيء يساعدك الوسواس القهري فيه ("درهم وقاية خير من قنطار علاج... أفضل أن يكون لي وسواس قهري من أن أكون مغفلا")؟ ما الذي ستمتتع عنه إن تخلت عن وسواسك القهري؟ هل أنت مستعد؟ لماذا؟ تناول قلم وكتب ذلك مثلا على شكل رسالة (وداع) لوسواسك القهري ◀ ورقة العمل 2 الصفحة الأولى [الرسالة] أو ورقة العمل 2 الصفحة الثانية [قائمة الإيجابيات والسلبيات].

فكّر بالأمر التي سلبها منك الوسواس القهري ... أو وهبك إياها أو لا يزال يهيك إياها...

قد تسأل نفسك عن غاية هذا التدريب؟ لقد أظهرت الدراسات أن توضيح الدافع للتغيير والمعاناة والمقاومة الداخلية قبل بدء العلاج تؤدي إلى رفع نسبة نجاح العلاج. إن التغيير عملية نشطة تتطلب إلى استعداد داخلي وحافز مناسبين. لكن هذا لا يعني أن الدافع لتجاوز الوسواس القهري يجب أن يكون 100% في كل يوم. قد تلاحظ أن الدافع متراوح، حتى أنه تأتي أيام تشعر فيها بأنك أوشكت على فقدان الأمل وأنت عقتد صفقة مع الوسواس القهري. في مثل هذه الأيام تحديدا ستجد فعالية قراءة هذه الرسالة التي كتبتها أنت بيدك لتستذكر السبب الذي دفعك إلى اتخاذ هذا القرار -رغم المصاعب- في سلك طريق جديد خال من الوسواس القهري -أو عدم سلك هذا الطريق.



تستطيع كتابة الرسالة بهذا الشكل (من لا يفضل الرسائل يستطيع الاستعانة بقائمة الإيجابيات والسلبيات):

لن يستطيع أفضل علاج المساعدة دون وجود الحافز الداخلي للتغيير. هل أنت مستعد؟

إلى وسواسي القهري،

لقد وصلك الخبر بأنني قمت بتسجيل نفسي الأسبوع الماضي في علاج وأنني اشتريت هذا الكتاب. باختصار: أنا لم أعد أشعر بالسعادة معك وأرغب أن ترحل. تهديداتك الكثيرة ("نظف المطبخ وإلا سيمرض أحد بسبب الجراثيم!"; "تفقد الباب مرة أخرى وإلا سيتم اقتحام شفتك!") والشك المستمر ("ماذا لو...؟") جعلوني أشعر بالنعاسة. بدلا من حماية الآخرين كما زعمت في البداية قمت بتدمير كل شيء بجعل العائلة بأكملها تخضع لك. لا أكاد أجرو على استقبال أصدقائي في منزلي لأن ذلك سيجلب تفقدات وطقوس غسل جديدة معه. لقد سلبت قوتي. أدرك أنه قد مرت أوقات كنت أحتاجك فيها نوعا ما. لقد استطعت الاعتماد عليك في أوقات لم يكن لي سند سواك. إلى الآن تمنحني الشعور بالأمان المؤقت ولكن الثمن أصبح باهظا! لو كنت أعلم بأن لي عشر معيشتات أخرى لاستحملك ولكن لا أملك سوى هذه الحياة الواحدة. أود توجيه اهتمامي لتلك الأمور التي تهمني بالفعل (عائلتي، أصدقائي، هواياتي التي انقطعت عنها، العمل في حديقة المنزل) وليس الإصغاء لقصصك المرعبة. لذلك أريد أن أتعلم تجاوزك. هذا الكتاب هو إحدى الاحتياطات التي سأأخذها. بالطبع أنت تعلم بأنني متقلب المزاج وبأنني أفتقد إلى الاستمرارية والصبر أحيانا. ولكنني اتخذت الآن القرار بتوديعك ومواصلة حياتي دونك. وأؤكد لك بأنني لن أستسلم ولتستطيع الانتكاسات إحباطي.

لا أرغب في النزول إلى مستواك لذلك أرسل لك تحياتي بالرغم من ذلك وأقول لك وداعا!

صديقك السابق

في الخطوة التالية سنبدأ في تمرين إدراك الإدراك.

1.4.3 ما المقصود بإدراك الإدراك؟

إن هذا التمرين يعتنى بالتشوهات المعرفية النمطية لدى الوسواس القهري التي تعنى بمضمون التفكير كالشخصية الوسواسية (◀ التشوه المعرفي 9) أو الشكوك الذاتية والاكثاب (◀ التشوه المعرفي 13). كما أنه يعالج قناعات إدراك الإدراك التي تعنى تخيلاتنا الخاصة عن كيفية تفكيرنا: كيفية آلية التفكير، كيفية التدخل فيه وتوجيهه، وقدرة الأفكار وصلاحياتها! فإن لدى الكثير من الناس المصابين بالوسواس القهري قناعة إدراك الإدراك بضرورة أن الأفكار "السيئة" تؤدي إلى أفعال سيئة (◀ التشوه المعرفي 2)، مما يستوجب قمع الأفكار "السيئة" لإبطال نفوذها (◀ التشوه المعرفي 5) أو أن التعمق في التفكير يساعد على حل المشكلات (◀ التشوه المعرفي 11). سيتم معالجة المشكلات الناتجة كالاكتئاب (◀ التشوه المعرفي 13) أو القلق فيما يخص أسباب المرض (◀ التشوه المعرفي 12) والتوقعات التي تتبع (◀ التشوه المعرفي 14) في الفصول الأخيرة.

■ نستطيع تقسيم مضمون التمرين بشكل عام إلى الأجزاء التالية:

الطبيعي: ما هو التفكير "الطبيعي"؟ ما هي صلاحيات وقدرات الأفكار وأين حدها؟

الكشف عن التشوه المعرفي: الكشف عن الفخوخ في التفكير التي تؤدي إلى ظهور واستمرارية الوسواس القهري.

تخفيف حدة فخوخ التفكير: تصحيح التشوه المعرفي من خلال التوعية الذاتية والاختبارات السلوكية والمناقشة الانتقادية والتمارين.

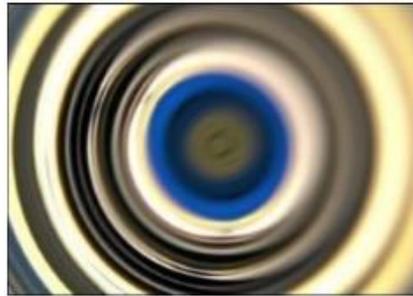
1.4.4 التشوهات المعرفية

في المقاطع التالية سيتم معالجة التشوهات المعرفية، التي تؤدي بحسب آراء مختصين إلى ظهور وتقوية الأفكار والسلوكيات القهرية. فمن الممكن أن تكون أشكال متشابهة من الوسواس القهري ترافقها تشوهات معرفية مختلفة تماماً. فبالتالي توجد طريقة مثالية واحدة لمعالجة الوسواس القهري تناسب جميع المصابين. وبناء على ذلك فمن الممكن أن تلاحظ أن بعض التشوهات المعرفية والتدريبات المطروحة لا تناسبك. بالرغم من ذلك فإننا لا ننصحك بتجاوز هذه المقاطع ونصحك بتحديد التدريبات التي تود تطبيقها وتلك التي لا ترغب بها في وقت لاحق. "لا تحلف على قرابة ولا على خرابة بحوجك الدهر إليها".

هل لاحظت من وجود مواقف تقوم فيها باتخاذ قرار مختلف أو تقييمها أو معالجتها بطريقة تختلف مقارنة بغيرك رغم تساوي المعلومات؟ هل لديك الحاسة السادسة بما يخص إدراك المخاطر؟ هل تميل إلى العناية المبالغ فيها؟ هل تشعر بأنك مسؤول عن كل شيء وعن كل شخص؟ إذا أجبت على الأقل عن سؤال واحد "بنعم" فأنت تقرأ الكتاب المناسب:

تشوهات معرفية شائعة

- التشوه المعرفي 1: هل الأفكار السيئة غير طبيعية؟
- التشوه المعرفي 2: هل تترتب على الأفكار السيئة أفعال سيئة؟
- التشوه المعرفي 3: هل من المفروض أن تخضع الأفكار للإرادة الشخصية؟
- التشوه المعرفي 4: هل العالم خطير؟
- التشوه المعرفي 5: هل من المفترض قمع الأفكار السيئة؟
- التشوه المعرفي 6: هل تحذر المشاعر من خطر حقيقي؟
- التشوه المعرفي 7: هل تسمم الوسواس الأفكار؟
- التشوه المعرفي 8: هل أنا مسؤول عن كل شيء وكل شخص؟
- التشوه المعرفي 9: هل جودة الجيد غير كافية؟
- التشوه المعرفي 10: هل على أن أعرف تفاصيل كل شيء؟
- التشوه المعرفي 11: هل يساعد التعمق في التفكير في حل المشكلات؟
- التشوه المعرفي 12: هل الوسواس القهري عطل دماغي ليس بالاستطاعة علاجه؟
- التشوه المعرفي 13: أنا لا شيء ولا أستطيع فعل شيء؟
- التشوه المعرفي 14: لن أتعافى أبدا بل سأصاب بالجنون؟



1.5 أخيرا نبدأ!

نرجو منك اتباع النصيحة بأن تفكر بالأسئلة المطروحة والإجابة عنها بشكل جدي قبل أن تتابع القراءة سواء أن كانت المواضيع تستلزم الوقت أم بدت مألوفة. لا تقرأ الكتاب على دفعة واحدة، بل خصص له الوقت الكافي. فبالعادة تحتاج المعرفة إلى الوقت حتى تصل. كذلك فإنه من المجدي أحيانا إعادة قراءة فصول تم إنهاءها.

لا تغش!

مراجع الصور (حقوق الطبع والتوزيع محفوظة في الروابط التالية):

1. viZZZual.com: On Target. <http://www.flickr.com/photos/vizzzualdot-com/2655969483/>. Accessed on: 08/10/2015
2. erikogan: 08/31 – CHEATING!!. <http://www.flickr.com/photos/erikogan/238074165/>. Accessed on: 08/10/2015
3. gutter: I' m thinking of.... <http://www.flickr.com/photos/somemixedstuff/2403249501/>. Accessed on: 08/10/2015
4. ooOJasonOoo: Day 352/365 – Washing day. <http://www.flickr.com/photos/restless-globetrotter/2305219783/>. Accessed on: 08/10/2015
5. Ellievanhoutte: Locked and lined Up.... <http://www.flickr.com/photos/ellievanhoutte/2802180448/>. Accessed on: 08/10/2015
6. Anthony Quintano: Storm Chasing with The Weather Channel' s Tornado Hunt Team. <https://www.flickr.com/photos/quintanomedia/11232269146/>. Accessed on: 08/10/2015
7. billypalooza: Tornado Picture Taken By Crazy Woman. <http://www.flickr.com/photos/billypalooza/2588900543/>. Accessed on: 08/10/2015
8. striatic: road trip day three ~ a squircle grows in little five points. <http://www.flickr.com/photos/striatic/22552043/>. Accessed on: 08/10/2015
9. ccarlstead: Nazar Boncugu. <http://www.flickr.com/photos/cristic/229883677/>. Accessed on: 08/10/2015
10. David Masters: 365 x31 Obsessive Compulsive. <http://www.flickr.com/photos/david-masters/3674965537/in/photostream>. Accessed on: 08/10/2015
11. Caitlin Regan: Writing. <https://www.flickr.com/photos/caitlinator/2826079915/>. Accessed on: 08/10/2015
12. Grafic by the authors
13. Arbron: Fun with Distortions. <http://www.flickr.com/photos/arbron/119690008/>. Accessed on: 08/10/2015

الفصل الثاني: التشوهات المعرفية الشائعة في الوسواس القهري

التشوه المعرفي 1: هل الأفكار السيئة غير طبيعية؟
انتشار قلق الوسوسة – 21

التشوه المعرفي 2: هل تترتب على الأفكار السيئة أفعال سيئة؟
التفكير لا يساوي التنفيذ – 41

التشوه المعرفي 3: هل من المفروض أن تخضع الأفكار للإرادة الشخصية؟
الأفكار حرة – 51

التشوه المعرفي 4: هل العالم خطير؟
المبالغة – 61

التشوه المعرفي 5: هل من المفترض قمع الأفكار السيئة؟
السيطرة على الأفكار – 77

التشوه المعرفي 6: هل تحذّر المشاعر من خطر حقيقي؟
الوسواس القهري والمشاعر – 85

التشوه المعرفي 7: هل تسمم الوسواس الأفكار؟
شبكة الوسواس القهري – 97

التشوه المعرفية 8: هل أنا مسؤول عن كل شيء وكل شخص؟
الشعور بالمسؤولية المبالغ فيه – 105

التشوه المعرفي 9: هل جودة الجيد غير كافية؟
الشخصية الوسواسية – 113

التشوه المعرفي 10: هل عليّ أن أعرف تفاصيل كل شيء؟
البحث عن/ الإدمان على الحقيقة – 121

التشوه المعرفي 11: هل يساعد التعمق في التفكير في حل المشكلات؟
أسير حلقة الما لا نهاية – 127

التشوه المعرفي 12: هل الوسواس القهري عطل دماغي ليس بالاستطاعة علاجه؟
الوسواس القهري والدماغ – 133

التشوه المعرفي 13: أنا لا شيء ولا أستطيع فعل شيء؟
الشكوك الذاتية والاكتئاب – 141

التشوه المعرفي 14: لن أتعافى أبدا بل سأصاب بالجنون؟
الوسواس القهري ليس بالذهان – 155

وفي النهاية - 161

التشوه المعرفي 1: هل الأفكار السيئة غير طبيعية؟ انتشار قلق الوسوسة

2.1 مقدمة – 21

2.1.1 ما هو الوضع الطبيعي؟ -23

2.1.2 الانتقال من "الطبيعي" إلى "القهري" - 29

2.1.3 لماذا لا يتم التحدث عن الموضوع؟ - 30

2.2 تدريبات – 32

2.2.1 تدريب 1: غير أخلاقي حتى عند القدوات الأخلاقية – 32

2.2.2 تدريب 2: العلاقات الإنسانية – 32

2.2.3 تدريب 3: السماح للرافة بالحكم – 35

2.2.4 تدريب 4: التغلب على العدوانية – 38

2.2.5 تدريب 5: تقبل وتقدير الذات والآخرين – 38

المراجع – 40

*** هذا الفصل باستطاعة المصابين بالاكنتاب الاستفاده منه!!!**

2.1 مقدمة

2.1.1 ما هو الوضع الطبيعي؟



2.1.1.1 ما هو الوضع الطبيعي؟ - استبانة - الجزء الأول

ما هو تقديرك؟ كم إنسان غير مصاب بالوسواس القهري أجاب عن ما يلي بنعم؟

◀ الجدول 2.1

%	التلوث وانتشار الجرائم
؟	أنا أتفادى لمس الأشياء في المناطق العامة (كدرابزين الدرج) كي لا تنتقل إلى جراثيم خطيرة.
؟	أغسل يدي بعد لمس نقود.
؟	أنا متأكد بأن الأشعة الكهرومغناطيسية (كالهواتف النقالة) تمرض.
؟	أنا أخاف من انتشار الصراصير أو حشرات أخرى في منزلي.

◀ الجدول 2.2

%	التفكير السحري والخرافات
؟	أنفذ طقوس محددة كي أحقق الطمأنينة الداخلية.
؟	لدي رقم مفضل يجلب لي الحظ.
؟	لا يوجد فرق كبير بين التفكير والتنفيذ.
؟	أنا أتفادى المشي فوق الشقوق عند السير في طريق مبلط.
؟	هناك حقيقة مرتبطة بأمثال مثل القطة السوداء تجلب النحس.
؟	أحياناً أعتقد بأن فريقى المفضل كان سيفوز لو تابعته بشكل مباشر.

◀ ستجد الإجابة في الصفحة التالية!

- تائج استبانة خاصة بنا عن التلوث والتفكير السحري ل 100 شخص غير مصاب بالوسواس القهري أو مرض نفسي آخر.

قد تتفاجأ من النتائج حيث سترى مدى انتشار بعض القلق والطقوس المحددة حتى عند أناس غير مصابين بالوسواس القهري.

الجدول 2.3 ◀

التلوث وانتشار الجرائم	%
أنا أتفادى لمس الأشياء في المناطق العامة (كدرابزين الدرج) كي لا تتقل إلى جراثيم خطيرة.	34
أغسل يدي بعد لمس نقود.	28
أنا متأكد بأن الأشعة الكهرومغناطيسية (كالهواتف النقالة) تمرض.	23
أنا أخاف من انتشار الصراصير أو حشرات أخرى في منزلي.	19

الجدول 2.4 ◀

التفكير السحري والخرافات	%
أنفذ طقوس محددة كي أحقق الطمأنينة الداخلية.	42
لدي رقم مفضل يجلب لي الحظ.	35
لا يوجد فرق كبير بين التفكير والتنفيذ.	29
أنا أتفادى المشي فوق الشقوق عند السير في طريق بلاطي.	29
هناك حقيقة مرتبطة بأمنال مثل أن القطة السوداء تجلب النحس.	20
أحياناً أعتقد بأن فريقي المفضل كان سيفوز لو تابعته بشكل مباشر.	15

2.1.1.2 ما هو الوضع الطبيعي؟ - استبانة - الجزء الثاني

ما هو تقديرك؟ كم إنسان غير مصاب بالوسواس القهري أجاب عن ما يلي بنعم؟

◀ الجدول 2.5



العدوانية والأخلاق والجنسية	%
إذا تشمت بفشل أحد فأنا أكون إنسان سيء.	؟
أحيانا أشعر بالغضب الشديد تجاه أناس أحبهم فعليا.	؟
الناس الآخرين أرفع أخلاقا وأفضل مني.	؟
أحيانا لدي أفكار سيئة لا أريد التفكير بها أصلا.	؟
من يعتني بأفكار شريرة يكون إنسان شرير.	؟
أخاف أن أقوم بحادث وأن ألحق الأذى بالآخرين عندما أقود السيارة.	؟
قد يصدف أن أشعر بالكراهية تجاه أناس من المفترض أن أحبهم.	؟
أشعر بخوف شديد أن أكون أم / أب سيء.	؟
في منزلي يجب أن يكون كل شيء في مكانه والا خفت من انتشار الفوضى.	؟
عندما أشعر بالاستفزاز أبتعد عن الآخرين خوفا من أن أفقد أعصابي.	؟
أحيانا أشعر بأن شيء شرير ينام في داخلي.	؟
أخاف أن أولم أحدا دون قصد.	؟
أخشى أن أخرج أحدا دون قصد.	؟
أخشى أن تكون أفكاري السيئة مكتوبة على جيني.	؟
أخشى أن أكون شادا عند ما تراودني أفكار جنسية غريبة.	؟
أخاف أن أفرط في ردة الفعل وأستخدم العنف ضد الأطفال.	؟
أفكر كثيرا فيما إن كنت قد اقترفت فاحشة دون قصد.	؟

- تائج استبانة خاصة بنا عن العدوانية والأخلاق والجنسية ل 100 شخص غير مصاب بالوسواس القهري أو مرض نفسي آخر.

كثير من الفلق والطفوس ليست بالغبية على الناس "الطبيعية"!

الجدول 2.6

العدوانية والأخلاق والجنسية	%
إذا تشمت بفشل أحد فأنا أكون إنسان سيء.	66
أحيانا أشعر بالغضب الشديد تجاه أناس أحبهم فعليا.	63
الناس الآخرين أرفع أخلاقا وأفضل مني.	48
أحيانا لدي أفكار سيئة لا أريد التفكير بها أصلا.	48
من يعتني بأفكار شريرة يكون إنسان شرير.	38
أخاف أن أقوم بحادث وأن ألحق الأذى بالآخرين عندما أقود السيارة.	37
قد يصدف أن أشعر بالكراهية تجاه أناس من المفترض أن أحبهم.	36
أشعر بخوف شديد أن أكون أم / أب سيء.	32
في منزلي يجب أن يكون كل شيء في مكانه والا خفت من انتشار الفوضى.	31
عندما أشعر بالاستفزاز أبتعد عن الآخرين خوفا من أن أفقد أعصابي.	30
أحيانا أشعر بأن شيء شرير ينام في داخلي.	30
أخاف أن أولم أحدا دون قصد.	30
أخشى أن أخرج أحدا دون قصد.	25
أخشى أن تكون أفكاري السيئة مكتوبة على جيني.	15
أخشى أن أكون شادا عند ما تراودني أفكار جنسية غريبة.	15
أخاف أن أفرط في ردة الفعل وأستخدم العنف ضد الأطفال.	14
أفكر كثيرا فيما إن كنت قد اقترفت فاحشة دون قصد.	13

2.1.1.3 ما هو الوضع الطبيعي؟ - استبانة - الجزء الثالث

ما هو تقديرك؟ كم إنسان غير مصاب بالوسواس القهري أجاب عن ما يلي بنعم؟

الجدول 2.7



الالتقان والسيطرة والتجميع	%
يهمنى جدا أن يعتبرني الآخرون ذكيا.	؟
أحيانا لا أستطيع أن أتذكر إن ضببت المنبه فأتفقد.	؟
كثيرا ما أخشى قول شيء خاطئ فيظن الآخرون بأنني غبي.	؟
قبل أن أسافر أتفقد مرارا وتكرارا إن كنت قد فصلت جميع الأدوات الكهربائية عن التيار الكهربائي.	؟
يؤنّبني ضميري حتى لو كانت الأمور تافهة أو حصلت في حقبة قديمة من حياتي.	؟
أتأكد من الآخرين إن كنت قد قمت بشيء بشكل صحيح رغم أنني أدرى بذلك.	؟
أتأكد مرارا وتكرارا إن كنت قد أخذت مفتاح المنزل قبل مغادرة المنزل.	؟
أتفقد أبواب السيارة رغم يقيني بأنني قد أفقتها.	؟
أحتفظ بأشياء أدرك بأنها عديمة الفائدة.	؟
لا أسامح نفسي على أخطائي.	؟
عندما أغادر منزلي في عجلة من أمري غالبا ما تراودني الشكوك إن كنت قد أطفأت الموقد.	؟
أرتب منزلي قبل مغادرته.	؟
كثيرا ما أقلق من أن تشتعل نار داخل منزلي أكون أنا سببها.	؟
كثيرا ما أنهض لأنفقد الأدوات الكهربائية بعد أن كنت قد خلدت إلى النوم.	؟
لا أستطيع الاسترخاء إلا إذا كنت متأكدا بأن لا شيء سيباغتنبي.	؟
عندما أقود سيارتي أركز على وجود أصوات غير مألوفة خشية من أن أكون قد دهست حيوانا.	؟

- تائج استبانة خاصة بنا عن الاتقان والسيطرة والتجميع ل 100 شخص غير مصاب بالوسواس القهري أو مرض نفسي آخر.

معظم الناس يعرفون ذلك الخوف من أن ينظر إليهم الناس بنظرة غباء وعدم ثقة.

الجدول 2.8

الاتقان والسيطرة والتجميع	%
يهمني جدا أن يعتبرني الآخرون ذكيا.	84
أحيانا لا أستطيع أن أتذكر إن ضبطت المنبه فأتفقد.	77
كثيرا ما أخشى قول شيء خاطئ فيظن الآخرون بأنني غبي.	67
قبل أن أسافر أتفقد مرارا وتكرارا إن كنت قد فصلت جميع الأدوات الكهربائية عن التيار الكهربائي.	67
يؤنبني ضميري حتى لو كانت الأمور تافهة أو حصلت في حقبة قديمة من حياتي.	65
أتأكد من الآخرين إن كنت قد قمت بشيء بشكل صحيح رغم أنني أدرى بذلك.	62
أتأكد مرارا وتكرارا إن كنت قد أخذت مفتاح المنزل قبل مغادرة المنزل.	53
أتفقد أبواب السيارة رغم يقيني أنني قد أفلتها.	47
أحتفظ بأشياء أدرك بأنها عديمة الفائدة.	46
لا أسامح نفسي على أخطائي.	43
عندما أغادر منزلي في عجلة من أمري غالبا ما تراودني الشكوك إن كنت قد أطفأت الموقد.	37
أرتب منزلي قبل مغادرته.	34
كثيرا ما أقلق من أن تشتعل نار داخل منزلي أكون أنا سببها.	33
كثيرا ما أنهض لأنفقد الأدوات الكهربائية بعد أن كنت قد خلدت إلى النوم.	29
لا أستطيع الاسترخاء إلا إذا كنت متأكدا بأن لا شيء سيباغتني.	27
عندما أقود سيارتي أركز على وجود أصوات غير مألوفة خشية من أن أكون قد دهست حيوانا.	16

2.1.2 الانتقال من "الطبيعي" إلى "القهري"

لقد اتفقت الجهات المختصة منذ زمن طويل أن مخاوف الأشخاص الذين يعانون من الوسواس القهري (كأن تحترق الشقة لأن الموقد ترك مشتعلًا) تظهر أيضا عند أشخاص لا يعانون من الوسواس القهري وأنها مبدئيًا لا تحمل قيمة مرضية. من الطبيعي أن يكون لك تفكير واحد "سيء"! فعقلنا يصدر في بعض الأحيان أفكار تبدو لنا سخيطة ولا إرادية. من منّا لا يعرف ذلك الشعور عند الوقوف على مرتفع وتخيل ما قد يحدث لو قفزت إلى الأسفل؟

مجموعة الأفكار والمشاعر كاملة شاملة للحقد التي تعذب المصابين مألوفة لدى الأشخاص السليمين أيضا: "أحيانا أشعر بغضب شديد تجاه أناس أحبهم فعليا" (أجاب عنها 63% بنعم). "أحيانا تراودني أفكار سيئة لا أريد التفكير بها أصلا" (أجاب عنها 48% بنعم).

من الجدير بالذكر أن جميع الأشخاص الذين شاركوا بالاستبانة أجابوا على الأقل عن قلق واحد مذكور بنعم! العوامل المصاحبة لهذه المخاوف التي ستناقش في المقاطع التالية هي التي تحول هذا القلق إلى مشكلة في الإنجاز اليومي ثم إلى معاناة وأخيرا إلى مرض نفسي.

المخاوف والأفكار القهرية وحدها لا تمتلك قيمة مرضية بل هي منتشرة بشكل واسع.

2.1.3 لماذا لا يتم التحدث عن الموضوع؟



ما السبب وراء صمت الناس وعدم حديثهم عن الموضوع وإنكارهم له ما دام منتشرًا إلى هذه الدرجة؟



◀ توقف! فكر في إجابة قبل أن تابع القراءة!

▪ التقييم

سبب أساسي لعدم ذكر الناس لأفكارهم السيئة هو إدراكهم لسخافتها وعدم منطقيتها وبالتالي لا يشعرون بالخوف أو التوتر أو الذنب تجاهها! فالنعد إلى مثال الوقوف على مرتفع كالبرج (ماذا سيحصل لو قفزت) فبمجرد نزول معظم الناس عنه تتلاشى وتختفي هذه الأفكار ويتم نسيانها. على عكس ذلك فإن المصابين بالوسواس القهري يقفون أمام شعور الخوف الذي وضع بصمته في أنفسهم، فتراودهم الأسئلة مثل: "ما هذه الأفكار المريعة؟ مجرد تفكيري بهذا يعني أن لديّ القابلية على التنفيذ! هل أستطيع الاعتماد على نفسي بعد الآن؟ هل من المسموح أن أضع نفسي في مثل هذا الموقف مجددًا؟"



أناس مصابين بالوسواس القهري ينقدون أنفسهم أكثر من غيرهم

▪ الخجل ومحرمات المجتمع

في أجزاء كبيرة من المجتمع لا تزال بعض المواضيع محرمة كالحسد والغيرة والأفكار المتعلقة بالجنس خاصة. فإذا تجرأ أحد على طرح هذه المواضيع يتساءل البعض عن سبب جرأته هذه في كسر المحرمات كأن يكون يقصد التحدي أو الاستفزاز. لهذا فإن أغلب الناس لا يصارحون إلا أقرب المقربين بهذه المواضيع. كما أن الطبيعة البشرية تستوجب إظهار صورة حسنة عن النفس وستر المساوي.

▪ العرف الأخلاقي والتدين الشديدين

عند بعض المصابين تم ترسيخ أفكار معينة بأنها سيئة وقذرة أو حتى خطيرة. ففي بعض المعتقدات الدينية لا يتم التمييز بين التفكير والفعل. نص اعتقادي معروف ينص على ما يلي: "احذر من أفكارك لأنها ستتحول إلى كلمات. واحذر من كلماتك لأنها ستتحول إلى أفعال." ولكن كذلك يجب الإشارة هنا إلى أن كثير من النصوص الدينية تصرح بأنه فوق الطبيعة البشرية أن يكون الإنسان دائم السلوك والتفكير والفعل الحسن. ("كل بني آدم خطاء"). حتى الأنبياء والصحابة الذين هم عبارة للقدوة الحسنة ارتكبوا أخطاء (النبي موسى عليه السلام عندما قتل المصري أو النبي محمد صلى الله عليه وسلم عندما استاء من الأعمى الذي جاءه) ... بعد قرار مشترك بين رجال الدين المسلمين والروحانيون الكاثوليك لا يجوز اقتباس النصوص الدينية بنزعها من مضمونها لأن ذلك يؤدي إلى سوء فهم. فصل ٤ التشوه المعرفي 2 ("هل تترتب على الأفكار السيئة أفعال سيئة؟") يبين أن هناك فرق شاسع بين الأفكار والأفعال.

الرقابة الذاتية للأفكار المبالغ فيها التي تعمل كهيئة الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر (بوليس الآداب) - أحد مرضانا حدثنا ذات مرة عن "زبانية الضمير" - لها بالعادة المفعول العكسي بحيث تشجع على تقوية الأفكار المغلقة.

هل تعرف حارس أخلاقك الداخلي؟



2.2 تدريبات



2.2.1 تدريب 1: غير أخلاقي حتى عند القدوات الأخلاقية

قم بالبحث في شبكة الانترنت عن عدد ظهور سلوك سيء للشخصيات ذات المرجعية الأخلاقية (كرجال الدين والسياسيين).
فكر برئيسين للولايات المتحدة في العصر الحديث: بل كلنتون وفضيحة ليفينسكي، أو حتى باراك أوباما حين اعترف بأنه تعاطى مخدرات غير مشروعة في مرحلة شبابه. هل من واجبنا إدانة هذين الرجلين بسبب ذلك؟
ليس المقصود تشويه صورة الشخصيات المشهورة أو تبرير أخطائهم وغفرانها بالكامل، لكن: الزلل من طبع البشر، فكلنا نخطئ!
بالطبع من المفترض أن نتمسك بالقواعد والمبادئ الأخلاقية، ولكن كذلك يجب أن نحافظ على قدرتنا على غفر المخالفات البسيطة. فيجب التوفيق بين الأخلاق والطبيعة البشرية. سنناقش هذا الموضوع بشكل مفصل في التشوه المعرفي التالي.



رئيس الولايات المتحدة الأسبق بيل كلنتون

أنت تعتبر نفسك غير أخلاقي؟

2.2.1 تدريب 2: العلاقات الإنسانية



▪ التبادل

استذكر المواقف التي تقسو فيها في الحكم على نفسك أو على غيرك.

اعتمادا على التدريب 1 فكر بطريقة تمكنك من تقصي حقيقة تصورات أخلاقية خاصة قد تكون تبالغ فيها. تحاور مع أشخاص تثق بهم. أمّا إن كنت تخاف من مصارحة أصدقائك فبإمكانك تبادل الخبرات في شبكة الإنترنت عن طريق منتديات الوسواس القهري.

▪ وضع حدود

أنت تتواجد في حفلة أو لقاء عائلي وأحدهم يتحدث إليك دون توقّف. حاول أن تجعله ينصت إليك بأسلوب لطيف ولكن بإصرار ("لم أنه حديثي بعد"، "أودّ التعبير عن رأيي في هذا الموضوع.") أو ابحث عن شريك حوار آخر يحسن الاستماع. اعط الأولوية لراحتك النفسية، فأنت أيضا تريد الاستمتاع.

تجرّأ على رفض طلب صديق يتجاوز إمكانياتك وصلاحياتك كأن تكذب لأجله. أنت بهذا لا تعرّض صداقتكما للخطر، فالصديق الحقيقي يرجو منك في العادة أن تكون صريحا معه وتحترمه وتخبره بما تفكر وتتصرّف كما تراه أنت مناسبا.



▪ التقبّل بدلا من التصرف

كما ذكرنا في بداية الفصل فإن الوسواس القهري يحكم حياة المصابين بقسوة تشبه تلك التي تنتمي إلى العصور الوسطى. فأصغر انتهاك للوصايا والقواعد الأخلاقية توقع المصاب تحت يد الجلاد أو تكمل بناء برج الذنوب. فيتم العقاب الفوري لأي مخالفة أو إدايتها. في الغالب يكون المصاب بحدّ ذاته معنيّ بهذا، ولكن أحيانا يتعرّض له آخرون.

التقبّل يعني قبول حقائق (خارجية وداخلية) بهدف الحفاظ على القوة المحدودة واستخدامها في بقع الحياة التي تستحق المحاربة لأجلها.

المعلومات والتدريبات التالية تهدف إلى تمرين النفس على تقوية الطمأنينة تجاه الذات ودعم القدرة على مسامحتها وتفهمها. بالتالي تستطيع توفير طاقة وجهد ثمينين وبذلها في المواضيع المهمة حقاً من الحياة. يساعدك في ذلك التنسيق بين "أهمية" ودرجة "تأثير" المواقف الحرجة وتصنيفها وفقاً لذلك. فيجب على المجهود أن يتناسب مع الفائدة. فبالتالي لا تصرف إلا إذا كان الأمر مهمّ حقاً ونحن نملك القدرة الواقعية على التأثير به (كإصلاح نزاع أو خصومة بينك وبين صديق). فبالرغم من أنه يتعارض مع الطبيعة البشرية، فإنه من الأفضل وصحّي أكثر عدم التدخل في بعض الحالات وتقبلها كما هي.

في البداية نودّ تقرب موضوع التقبّل لك عن طريق مثال متطرّف: ليس باستطاعتك فعل أي شيء لإيقاف الموت. بالطبع نستطيع ممارسة الرياضة حتّى نصل إلى مراحل متقدّمة من العمر ونشغل عقولنا بالتمارين الذهنية للحفاظ على حيويتنا ونشاطنا، ولكننا لا نستطيع تغيير سنة الحياة من حيث المبدأ، فمهما حاولنا وأجهدنا أنفسنا، في النهاية يجب علينا الخضوع لقدرنا.

الأمر التي تقع خارج نطاق سيطرتنا يتجاوز عددها الحدّ الذي نرغب في الاعتراف به، وبالتالي يتوجّب علينا أن نتعلم تقبل هذه الأمور ومعايرة جرعة إجابتنا عليها إلى كمّيّات ملائمة.

كثيراً ما نسرف في استهلاك طاقتنا والأهمّ من ذلك مزاجنا الجيّد في محاولة تغيير مواقف ليست ذات الأهمية الكبيرة أو لا يكاد باستطاعتنا تغييرها، أو في محاربة مشاعرنا الشخصية وتفكيرنا الناتجين عن تلك المواقف.

التقبّل لا يعني أن نقف مكتوفي الأيدي. مثال آخر: ربما قمت باختيار هذا الكتاب لأنك تعاني من الوسواس القهري ولديك رغبة في التغيير. هذا بالفعل جيد. ولكن في الوقت ذاته فإن قبول فكرة أن الوسواس القهري بشكل جزاء من حياتك (أو كان) وأنه كان لظهوره "أسباب مقنعة" وأن احتماليّة ظهور بعض أعراضه عند التوتّر والظروف السيئة مجدداً يساهم في التسهيل عند وجود حوافز للتغيير (كما سنوضح في ◀ التشوه المعرفي 12 فأنت تتواجد في رفقة صالحة: الكثير من البشر يعانون ولو لمرة واحدة في حياتهم من اضطراب نفسي).

إكثار الشكوى من الحقائق أو محاربة تجارب داخلية (أفكار، مشاعر) تستهلك الموارد ولكنها لا تقربك ولا بخطوة واحدة من هدفك (كعيشة مستقلة يسودها الرضا).



القبول لا يعني الاستسلام بل يساعد على توجيه القوى إلى الأمور المهمة

مثال آخر أقلّ دراماتيكية للتوضيح: تخيّل أنّ فصل الربيع قد أتى. وأنتك ذهبت في نزهة ووصلت إلى مقهى ووجدته مزدحم بسبب الطقس الجميل. بالرغم من أنك حصلت على مقعد مباشرة فإنّ المشروب الذي قد قمت بطلبه يتأخّر في وصوله. لاحقا لا تستطيع التواصل بالعين مع الجرسون/ النادل لتطلب منه الحساب. شعورك بالغضب يزداد تدريجيا كما أنك تشعر بالضجر من نفسك لغباتك في اختيار الجلوس في هذا المقهى أساسا. في موقف كهذا ربّما كنت قد ستقرر كالعادة الفرار وتترك النقود على الطاولة وتكمل التعمّق في التفكير في المنزل.

أليس من الأفضل الاستمتاع بذلك اليوم الجميل ومراقبة التحركات في المقهى بدلا من إفساده وتصنيفه في نمط فيلم حياتك ("إنهم يهملونني"، "لماذا لا أتصرف بفطنة"، "إنهم لا يحترمونني"، "تنقصني القدرة على فرض نفسي")؟ راقب محيطك. هل هناك مواضع جديدة؟ من لا يزال يرتدي اللباس الشتوي؟

حاول تقبّل الأمور عند الآخرين وعند نفسك أيضا. خطط من حين إلى آخر في جعل أيام معينة تحكم فيها الرأفة (المقطع 2.2.3). قم بتغيير قضاء الوسواس القهري القاسي وكن رؤوف أكثر خاصة مع نفسك.

مثال آخر: أنت في الوقت الحالي مشغول جدا لدرجة أنستك إيصال خبر لزميلك. من المؤكد أنه من الأفضل لو أن ذلك لم يحصل ولكن الزلل من طبيعة البشر. فبدلا من أن تعتذر ألف مرّة (مرّة واحدة تكفي!) أو تحاول الرجوع بالتفكير لتتبع النقطة التي أوقعتك في هذا الموقف، أنه ولا تكن لنفسك في المرصاد محاولا كشف علامات تشير إلى النسيان العام أو الخرف.

مثال آخر: حينما تتحاور مع أمك عبر الهاتف وهي لم تستفسر عن حالتك رغم أن حالتك سيئة بل استمرت في الحديث عن آلامها، حاول هذه المرة أخذ الموضوع بإتسامة. فمن الصعب أن يتغيّر من بلغ السبعين من عمره، بل تذكّر أنّ لها في المقابل حسنة أخرى. ولكن كذلك إذا شعرت بالغضب -وهذا مقبول - لا تدن نفسك وتلومها لأن هذا سيكلفك كذلك طاقة لا داعي لإسرافها (كما هو مذكور في "الحلقة: العدوانية - الذنب - الإحباط" ◀ المقطع 2.2.3) غالبا ما تكون مشاعرنا عبارة عن مزيج (كالشعور بالخذلان إذا لم يساعدنا صديق في عمل ما، ولكن في الآن ذاته نشعر بالفهم). فأصدقائنا مهمون بالنسبة لنا ونحن لا نرغب في إنهاء علاقتنا بهم. ولكن كذلك فإن بعض العيوب فيهم قد تغيظنا بشدّة (كعدم إخبارنا بأن صديق سيذهب في إجازة مدّتها أربعة أسابيع، أو أن يروي لنا إنسان نعرفه قصصا عن حياته في المكتب دون التعريف بالشخصيات وكأنه يتحدث عن مسلسل تلفزيوني معروف لعامة الناس من المفترض أن تكون تابعت جميع حلقاته). هذا الشعور مقبول أيضا، ولكن هذا لا يعني أنه من المفترض أن تتصرف. فإذا كنت قد نبهته لهذا الموضوع في وقت ماض وورغم ذلك لم يتغيّر شيء واتخذت أنت القرار في استمرار هذه الصداقة، فيجب أن تتعلم التغاضي عن هذه العيوب أو بالأحرى تقبل سلوك هذا الصديق على أنه عيب بشري طبيعي "أو حتى" مبالغ فيه. كما أنه يجب عليك أيضا تقبّل المشاعر السلبية التي تولدها هذه

السماح للرأفة للسيطرة حتى على مستواك أنت.

المشاعر ≠ الواقع. تعلم تقبل جميع مشاعرك. هذا لا يعني تلقائيا موافقتها والتصرف بحسبها.

السلوكيات في داخلك. راقب كيف تتغير مشاعرك.

2.2.3 تدريب 3: السماح للرافة بالحكم

دوّن في ◀ ورقة العمل 3 المواقف التي تريد أن تحاول فيها تغيير تصرفك المعتاد بأن تقبل بالأمور التي ليس لها أهميّة أو الحتميّة بدلا من الانفعال وإدانة الذات أو الآخرين أو محاولة المكافحة.

اصنع منها رياضة مصغّرة بحيث تحاول يوميّاً التعامل برأفة والتغاضي عن بعض المواقف التي تعاملها عادة بقسوة أو تغيظك وأن تستمتع بتوفير الطاقة وتستغلّ الوقت في التركيز على أمور وأفكار ذات أهميّة أكبر.

سيكون ضغطك وأظافر أصابعك ممنونين لك (◀ ورقة العمل 3).



مصادر طاقتك ثمينة جدا لا يجوز الإفراط بها.



محاربة الفارس دون كيشوت للطواحين الهوائية يشابه الإنسان الذي يقاقل في أماكن غزو جانبية لا فائدة منها

• التقبّل

أريد تعلّم تقبّل الأمور التالية عند نفسي وعند الآخرين:

– أنا:

- أنا أرغب في تعلّم التعامل مع مشاكلي ولكن سأنتقّل حدوث انتكاسات.
- أنا لا أستطيع دوماً أن أغفو بشكل جيد وبالتالي أستيقظ في اليوم التالي شاعراً بالخمول. هذه هي الحال.
- مزاجي اليوم معكّر.
- أحياناً أستاذ من أشخاص يعنون لي الكثير.

– الآخرون:

- ليس باستطاعة كلّ شخص فهم وسواسي القهري ومشاكلي الخاصّة.
- صوت صديقتي رفيع ومزعج ولكن لا هي ولا أنا باستطاعتنا تغيير ذلك.
- دقة المواعيد والارتباطات ليست عند كل أصدقائي ذات أهمية كبيرة كما هي بالنسبة لي. من المقبول أن أشعر بالخذلان ولكنني لا أستفيد إذا انسحبت.

• الحلقة: العدوانية – الذنب – الإحباط

العبارات التالية حصلت على تأييد أكبر من قبل المصابين مقارنة بأشخاص غير مصابين بالسواس القهري: "كثيراً ما أشعر بالكراهية تجاه أشخاص من المفترض أنني أحبهم"، "في كثير من الأحيان لا أشعر بالانتماء لأصدقائي/ أقاربي على عكس ما أظهره لهم" (العدوانية المستترة).

الكثير من المصابين بالسواس القهري يراكمون غضبهم الذي يستمد دعمه من المتطلبات الأخلاقية العالية للذات أو الآخرين أو قلة القدرة على التعبير.

1. الغضب، العدوانية

نتيجة (المعاناة من) قلة المراعاة من قبل الآخرين؛ (الشعور بالإساءة داخل العائلة؛ تراكم الغضب نتيجة قلة التعبير وقواعد أخلاقية صارمة؛ مشاكل في فرض النفس

محاولة قمع العدوانية مما يؤدي إلى تعزيزها

2. الشعور بالذنب، تأنيب الضمير، كراهية الذات

نتيجة نوبة غضب مثلاً أو الكراهية لعدم مقدرة التصورات الأخلاقية الشخصية على تحمل المشاعر السلبية عادة (خصوصاً تجاه العائلة)

3. محاولة الإصلاح

يحاول المعنى أن يثبت لنفسه ولمحيطه أنه إنسان محمود أو خلوق عن طريق المبالغة في الاعتذار أو الاهتمام أو الهدايا أو الانتباه

4. "محو الأخطاء" غير فعال، تولد الإحباط

لأن الآخرين لا يردون على الاهتمام الزائد بالطريقة المرجوة مثلاً، بسبب عدم حل الخلاف الأساسي يتولد الغضب من جديد ...

وفي المقابل بحسب دراسات آيد المصابون بشكل أكبر من أشخاص غير مصابين بالوسواس القهري العبارات التالية: "أنا دوما أقلق بشأن راحة بال أصدقائي" أو "أشعر بالذنب حين لا أبلغ صديقي الرسالة" (الأخلاق/ المسؤولية المبالغ فيها).

هذه المشاعر المتداخلة تتعزز في غالب الأحيان في غضون المرض وتدخل في النهاية في حلقة.

من ناحية يجب التعبير عن المشاعر السلبية أو التطرق لها بكفاءة اجتماعية، فالغضب الأعمى يزيد من سوء المشكلة بأن يردّ عليه الطرف المقابل أيضا بالعدوانية أو تولّد الشعور بالذنب. ومن ناحية أخرى فإنه من الواجب تقصي الحقائق التي تقف خلف تصورات أخلاقية مبالغ فيها وهي عادة تستند على أسلوب تربية معيّن أو على تعميم في مرحلة الطفولة الذي نحت في أعماق الوعي والتصرف (كالاتقاد الخاطئ بأن الوالدين انفصلوا لأنه كان طفلا غير مهذب).

المشاعر السلبية أو حتى من حين إلى آخر كلمة شريرة موجهة تجاه من نحب - كالأبناء مثلا - ليست من الموبقات بل هي من الطبيعة البشرية ويمكن غفرانها.

الكثير من الأفكار القهرية تتعلق بالعدوانية والموت (كالخوف من أن يتضرر أحد أو يموت) وتوقع على النفس العذاب الشديد. بناء على ذلك إذن هل يميل المصابون بالوسواس القهري إلى العدوانية والعنف؟ لا! يمكن فهم الأفكار القهرية العدوانية بأنها نفايات ناتجة عن نزاعات داخلية (بالعادة مع الأشخاص المقربين) لم يتم حلها كليا فلم يتم فك شيفرة سلسلة تحللها بعد. ولكنه معروف أن الناس المصابين بالوسواس القهري لا يشكّلون خطرا حقيقيا، وإلا لكان آلاف الأطباء النفسيين اقترفوا ذنب التحريض على ارتكاب جريمة حين تشجيعهم للمصابين بمواجهة دوافعهم العدوانية (التشوه المعرفي 4).

حل دائم لمأزق العدوانية
وفوق الأخلاقي يجب أن يرتكز
على القطين.



2.2.4 تدريب 4: التغلب على العدوانية

التطرق للخلاف



تجرأ على فرض نفسك.

هل تسود بينك وبين صديقك مقاطعة ناتجة عن خصام قديم؟ حاول إعادة التواصل معه والتطرق لهذا الخلاف، فأخبره بما أزعجك ولكن احذر أن تبالغ في العتاب والانتقاد، فقد تعرّض نفسك لخطر "الفوز بالمعركة ولكن خسارة الحرب". قم بتحديد المواقف التي تذكرها واستخدم صيغة الأنا ("أنا شعرت بالحزن لأنك لم تتحدث إليّ أثناء الحفل" بدلا من "لقد لاحظ الجميع بأنك كنت تتجاهلني"). كذلك احذر استخدام الصيغ التي تحمل التعميم ("أنت دائما تتصرف بهذا الشكل. هذا يدلّ على أنانيتك المعتادة"). لا تنتظر أن تتم الموافقة على رأيك في جميع الأحوال وحاول أن تبني "جسور ذهبية" عن طريق اعترافك بالأخطاء التي ارتكبتها أنت! لا تتردد في التصريح بتوقعاتك وأمنياتك، فالطرف الآخر لا يستطيع قراءة أفكارك.

الحفاظ على برودة الأعصاب

كما أننا ننصحك بالتخلي بالصبر قبل أن تتصرّف في بعض المواقف التي لا يسهل عليك قياس أبعادها وما يترتب عليها من عواقب قد تكون تداعياتها خطيرة. فقبل أن تردّ على رسالة الكترونية وصلتك من صديق لك أو مسؤولك في العمل قامت بجرحك وإغضابك: نم ودعك منها، ففي الصباح رياح. فبرودة الأعصاب تهوّن الأمور وتبيّنها من زاوية أخرى.



2.2.5 تدريب 5: تقبل وتقدير الذات والآخرين

حمد الذات



كثيرا ما يعاني الأشخاص المصابون بالسواس القهري من مشكلة تسليط الضوء الداخلي على الأخطاء والعيوب. غير زاوية منظورك: قم لفترة ما (مثلا كل مساء) بتدوين المناسبات التي بدر منك فيها عمل خير سواء قدمته للآخرين أو لنفسك (كتصليح عجلة سيارة؛ زيارة عمك المريضة؛ تقديم صدقة؛ مواساة شخص في منتدى الكتروني؛ رفع معنويات نفسك) أو قل لنفسك بصوت مسموع: "لقد أحسنت!" (◀ ورقة العمل 4). سيتم تفصيل موضوع النقصان في عزّة النفس والأساليب المستخدمة في احتقار الذات بشكل أكبر في ▶ التشوه المعرفي 13 (الشكوك الذاتية والاكتئاب).

"لقد أحسنت في هذا"



مدّاح نفسه كذّاب؟ بالتأكيد ليس المقصود من يحاسب نفسه باستمرار!

المعادلة الجسدية

ابحث عن طريقة للاتزان تستطيع تفرّغ طاقتك فيها كممارسة الرياضة أو المشي السريع. قد لا يحلّ هذا النزاعات ولكنه يخفّف من ذروة الحقد والغضب. كما أن رياضات قوّة التحمّل تؤدّي إلى تحفيز تفاعلات كيميائية داخل الجسم لها مفعول مضادات الاكتئاب. بالتالي فإن الرياضة ليس لها مفعول معادلة المزاج فحسب، بل تقوم بتحسينه في الآن ذاته.

مراجع الصور (حقوق الطبع والتوزيع محفوظة في الروابط التالية):

1. SheilaTostes: toc.
<http://www.flickr.com/photos/sheilatostes/2436602433/>. Accessed on: 08/10/2015
2. circo de invierno ~: Silence (Blue version).
http://www.flickr.com/photos/circo_de_invierno/2714517022/. Accessed on: 08/10/2015
3. ~Xu: Hiding. http://www.flickr.com/photos/xu_99/2773843737/.
 Accessed on: 08/10/2015
4. macieklew: Church tower.
<http://www.flickr.com/photos/macieklew/415909370/>. Accessed on: 08/10/2015
5. Center for American Progress Action Fundnter for American Progress Action Fund: President Clinton.
<https://www.flickr.com/photos/americanprogressaction/4526009743/>.
 Accessed on: 08/10/2015
6. wsilver: Devil or Angel.
<http://www.flickr.com/photos/psychopics/2819404847/>. Accessed on: 08/10/2015
7. Isengardt: The red umbrella.
<https://www.flickr.com/photos/isengardt/10049113893/>. Accessed on: 08/10/2015
8. Rocco Lucia: Desaforados gigantes [Windmills].
<https://secure.flickr.com/photos/foxtwo/4411694766/>. Accessed on: 08/10/2015
9. Graphic by the authors
10. Lincolnian: The Clenched Fist.
<http://www.flickr.com/photos/lincolnian/582001739/>. Accessed on: 08/10/2015
11. Dtydontstop: SnowmanHead.
<http://www.flickr.com/photos/59926361@N00/3247286614/>. Accessed on: 08/10/2015
12. whiskymac: Family Medals.
<http://www.flickr.com/photos/whiskymac/2354596882/>. Accessed on: 08/10/2015

التشوه المعرفي 2: التفكير لا يساوي التنفيذ

3.1 مقدمة – 43

3.1.1 هل تترتب على الأفكار السيئة أفعال سيئة؟ -43

3.2 تدريبات – 45

3.2.1 تدريب 1: هل تستطيع الأفكار تحريك الأشياء؟ - 45

3.2.2 تدريب 2: التفكير السحري – 46

3.2.3 تدريب 3: على خطى يوري جيلر ... – 48

3.2.4 تدريب 4: اندماج الأفكار والتصرف – 49

المراجع 50

3.1 مقدمة الموضوع

3.1.1 هل تترتب على الأفكار السيئة أفعال سيئة؟

◀ هل هذه العبارة صحيحة؟



■ أنت لست الخاطر!

هل تترتب على الأفكار السيئة أفعال سيئة؟ ليس بالضرورة!

– تصل نسبة الأشخاص الذين يفكرون بالانتحار على الأقل مرّة واحدة في حياتهم 20% ولكن القلّة القليلة من يطبقوا هذه الفكرة. التفكير بجريمة كالسرقة يشابه ذلك.

– من المستحيل التفكير فقط بطريقة بريئة ونقيّة في عصر تطوّر الإعلام حيث تواجهنا الأخبار والصور المزعجة باستمرار. فحين تشكّل لنا أذهاننا هذه الصور لا يعنى أننا معجبين بها أو نوّدها، بل تعكس عمليّة المعالجة.

– أحيانا نفرّغ غضبنا في أذهاننا مثلا بأن نتخيّل نفسنا نعبر لمسؤولنا عن رأينا بوضوح – بل إن هذه الأفكار حتى تقلل من احتمالية العدوانية المنقّدة. (كما هو موضّح في حلقة العدوانية في ◀ التشوه المعرفي 1)!

– مخرجو الروايات البوليسية والرعب يملكون مخيّلة واسعة ودمويّة ووحشيّة إلى حدّ ما، ولكن نادرا جدا ما يكون أحدهم مجرم (جاك أترفيجر بشكل استثناء غير شهير). الكثير منهم مرّ في معاناة أثناء مسار حياته السابق فيتطرّق لهذا ويعالجه في رواياته (الكاتبان تس جيريتسن وبتريشيا كورنول اللتان عملا في مجال الطبّ والقضاء سابقا).



الروايات البوليسية للمؤلفة تس جيريتسن التي عملت طويلا كطبيبة

الخواطر هي بداية خواطر ولا يجوز مساواتها بالمقاصد أو الرغبات أو حتى الأفعال.

3.2 تدريبات

3.2.1 تدريب 1: هل تستطيع الأفكار تحريك الأشياء؟



ضع ريشة أو جمادٍ خفيفٍ جداً كورقةٍ مثلاً على الطاولة أمامك.

الآن حاول تحريك الشيء في اتجاه معين باستخدام أفكارك فقط (◀ ورقة العمل 5 الصفحة الأولى)!



◀ قف! من فضلك قم بتطبيق التدريب 1 قبل أن تتابع القراءة!

هل تستطيع الأفكار تحريك الأشياء؟ لا!

الزعم بأنّ قوّة الأفكار باستطاعتها تحريك البشر أو الأشياء يسود غالباً عند المصابين بالوسواس القهري ويمكن وصفه بمصطلح اندماج الأفكار والتصرف.

يمكن التفريق بين ثلاث اندماجيّات:

على مستوى جمادٍ خفيفٍ جداً كالريشة لن تستطيع تحريكه بقوة أفكارك.

▪ اندماج الأفكار والتصرف بالمعنى الضيق (النوع 1)

الأفكار تفعّل التصرفات بشكل تلقائي أو توضع في ميزان واحد مع التصرف: كوجود فكرة من الممكن أن أقوم بإيذاء أبنائي سيؤدّي إلى تطبيقها لا محالة.

▪ اندماج الأفكار والأشياء (النوع 2)

الأفكار باستطاعتها تغيير أشياء. كالاتقاد بأنّ الأفكار المخلّة بالأخلاق أثناء خطبة الجمعة قد تؤدّي إلى تدنيس المسجد.

▪ اندماج الأفكار والأحداث (النوع 3)

الأفكار تؤثر في أحداث. مثال: التفكير السيء أو التخلّي عن أحد الطقوس قد يسبب حادث.

3.2.2 تدريب 2: التفكير السحري



الكثير من المصايين يدركون أن أفكارهم لا تستطيع التأثير بالأمور الخارجية. ولكن يبقى لديهم شكوك معيّنة. لذلك قم بإعادة تجربة الريشة.

وبالإضافة جرب ما يلي (ورقة العمل 5 الصفحة الثانية):

- تتبأ بترتيب البطاقات للعبة ورق (جنجفة/ شدة) تم خلطها مسبقا بشكل جيد.
- تحزر العدد الذي يفكر به صديق من 1 إلى 100.
- تتبأ بنتيجة دوري أبطال أوروبا القادم بالضبط.
- أزل بقعة عن الحائط باستخدام أفكارك فقط.
- حاول عن طريق تبادل الخواطر تلقين شخص آخر جملة ليقوم بنطقها.
- وجه بأفكارك تحركات أشخاص آخرين.

لا تزال عندك شكوك؟ تحدى أفكارك أكثر. الوسواس القهري سيد ألعاب الخفة... ولكنه "عراف" سيء جدا.

أنت تشعر بأن التجربة عبيطة وتعلم بأنها لن تتجح؟

مع ذلك قم بتجربتها لتقنع نفسك وتيقن من أنك فعلا لا تستطيع القيام بهذا. بالمناسبة فإن هذه "الأفكار السحرية" ليست بالغريبة.

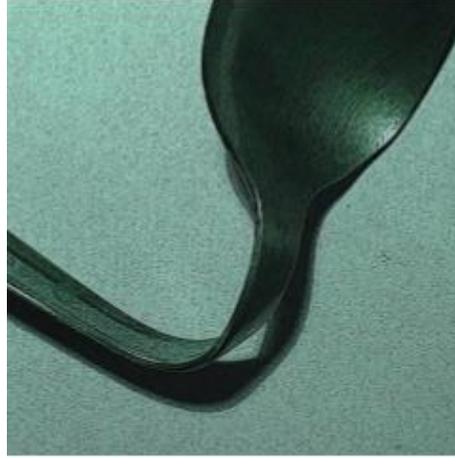
عد إلى نتائج استبياننا حول "التفكير السحري والخرافة" في التشوه المعرفي 1 (المقطع 2.1.1).



استطرد

ثبي الملعقة

هل شاهدت في التلفاز كيف يستطيع بعض السحرة مثل يوري جيلر ثبي ملعقة باستخدام قوة أفكارهم فقط؟ هل من الممكن أن الأفكار تستطيع إذن فعلا التأثير المباشر بأشياء وأشخاص؟ أو على الأقل يملك بعض الناس هذه القدرة؟ هذا السحر المدعى يستند إلى خداعات بسيطة. ننصح من يزال في ريب من هذا بمشاهدة برامج بمشاهدة برامج Gerry & Banachek المسلية أو برامج أخرى تكشف هذه الخداعات خطوة بخطوة في شبكة الإنترنت.



كيف تبعج الملعقة مع جيرى وبناشيك

3.2.3 تدريب 3: على خطى يوري جيلر ...



يستوحى التدريب التالي إلهامه من برنامج الماني يقوم فيه المذيع في إحدى الحلقات بالاستهزاء من برنامج إظهار مواهب خاص بيوري جيلر - الذي اشتهر بقدرته على ثني الملعقة - حيث يقوم فيه من يدعون بأنهم سحرة بعرض فنونهم. يعني: قراءة الأفكار، إدخال الأفكار، التأثير بالأشياء إلخ. يرتدي المذيع الالمانى ملابس سحرة ويعرض بتمثيل ساخر عدّة خداعات مثل أن يفتح باب وهمي في الهواء وينقل قوّته على باب جرّار أمامه (بعد أن تعرض له وفعله) أو أن يرفع مصعد إلى أعلى (المملوء بأشخاص قام أحدهم بتفعيل الزر).

إذا كان وسواسك القهري يتحمّل الدعاية قم أنت أيضا من باب الدعاية "بتفعيل أمور كانت ستحصل بأية حال. كأن تأمر الساعة بأن تدق على رأس الساعة. أو أن تردّد كلمات سحرية ألقتها أنت عند الاقتراب من درج متحرك بحيث تقوم من خلالها بتشغيله (لا تنسى التفعيل). أو تخيل نفسك سوبر مان وقم بفتح باب وهمي ثقيل بيدك عند اقترابك من باب اوتوماتيك جرّار (مثلا في المطار أو المول).

حان دورك. استهزئ
بوسواسك القهري. رغم
البساطة التي يبدو فيها
الموضوع: روح الفكاهة تجعل
الأمور تظهر بإضاءة مختلفة.

قد تسأل نفسك عن هدف هذا التدريب. حين تقوم بمواجهة مخاوفك بمنطلق الدعاية ينخفض مستوى القلق من القدرات الخارقة. يتم هزّ الشعور الركيك بأنك قد تملك هذه القدرة بمزج الخوف مع مشاعر أخرى كالمرح والابتهاج.



طرد الأفكار السحرية بالخدع

3.2.4 تدريب 4: اندماج الأفكار والتصريف



إذا كنت تشعر بأن أفكارك تستطيع تغيير الأشياء، طبق التمرينات التالية "السهلة":

▪ عند اندماج الأفكار والتصريف بالمعنى الضيق (الأفكار تدفع إلى التصرفات)

حاول أن تغيّر الأحداث ذهنيًا في المواقف المناسبة كما يلي: عجزوز في الطريق ترمي عكازها جانبًا بشكل مفاجئ؛ رجل يخلع قميصه؛ شريكك في الحوار يقول فجأة عبارة "عكس التيار". (ورقة العمل 6, الصفحة الأولى).

تعلم تفكيك اندماج الأفكار والتصريف!

▪ عند اندماج الأفكار والأشياء (الأفكار تغير أشياء) (النوع 2)

حاول أن تغيّر الأشياء التالية ذهنيًا: غير لون سيارة؛ اجعل تمثالًا يفقد ذراعه؛ حول الماء إلى كولا؛ اجعل الإشارة الضوئية تقلب إلى اللون البنفسجي؛ كبر عمود كهرباء؛ اجعل الزجاج المكسور يعود قارورة (ورقة العمل 6, الصفحة الثانية).

▪ عند اندماج الأفكار والأحداث (الأفكار تغير أحداث) (النوع 3)

بوجود الأشياء المناسبة حاول القيام بالأفعال التالية ذهنيًا: تفعيل جهاز إنذار سيارة؛ إيقاف حركة عقرب الثواني في الساعة؛ تشغيل مروحة؛ فتح نافذة؛ جعل طائر بهبط في نقطة محددة (ورقة العمل 6, الصفحة الثالثة).

هدف التمرين هو من جانب التبيين لك أنّ أفكارك ليست بتلك القوّة والقدرة كما تبدو لك أحيانًا ومن جانب آخر نقل بؤرة الهمّ والمخاوف دون قمع الأفكار القهرية أو تفادي المواقف (كلتا الاستراتيجيتين تزيد من المشكلة؛ ستتطرق للموضوع لاحقًا).

نجاحات الصدفة واردة في بعض التمارين، لذلك قم بإحصاء عدد نجاحاتك وعدد الإخفاقات. فعند نجاح تنبؤ انظر إلى عدد الإخفاقات في تنبؤاتك.

الإحصاء يساعد على كشف نجاحات الصدفة.

مراجع الصور (حقوق الطبع والتوزيع محفوظة في الروابط التالية):

1. Clearly Ambiguous: Hear, See, Speak, Do, No Evil.
<http://www.flickr.com/photos/clearly-ambiguous/399170942/>. Accessed on: 08/10/2015
2. basykes: Gerritsen Orgy. <http://www.flickr.com/photos/basykes/2589933149/>. Accessed on: 08/10/2015
3. treehouse1977: Feather 1.
<http://www.flickr.com/photos/treehouse1977/2892417805/>. Accessed on: 08/10/2015
4. Chris Tomneer Aka Pseudo: Le magicien. http://www.flickr.com/photos/chris_tomneer/3939829019/. Accessed on: 08/10/2015
5. P\UL: Bended. <http://www.flickr.com/photos/marxalot/475474385/>. Accessed on: 08/10/2015
6. jimmyharris: Pauline lifting our transport. <http://www.flickr.com/photos/jimmyharris/3858368342/>. Accessed on: 08/10/2015

التشوه المعرفي 3: الأفكار حرة

4.1 مقدمة – 53

4.1.1 بالإمكان السيطرة الكاملة على الأفكار – هل هذه العبارة صحيحة؟ -53

4.1.2 الأفكار السلبية "كالفزاعات عند هبوب ربح" – 54

4.2 تدريبات – 56

4.2.1 تدريب 1: سلب الريح من قماش الفزاعة – 56

4.2.2 تدريب 2: انتباه – المزيد من الصور! – 56

4.2.3 تدريب 3: اتخذ مواقف جديدة تجاه تفكيرك – 58

4.2.4 تدريب 4: ابتهج بتفكيرك – 59

المراجع 60

*** هذا الفصل باستطاعة المصابين بالاكئاب الاستفادة منه!!!**

4.1 مقدمة الموضوع

4.1.1 بالإمكان السيطرة الكاملة على الأفكار – هل هذه العبارة صحيحة؟

في حال لم تكن صائبة، هل تستطيع ذكر متى قد تأخذ الأفكار مسارا غير الذي قصد؟



◀ من فضلك قم بذكر على الأقل مثلا واحدا قبل أن تتابع القراءة.



قد يكون بالاستطاعة توجيه معظم أفكارنا، ولكنها تعيش ما يشبه حياتنا خاصة بها فلا تستجيب دائما لرغباتنا.

• أمثلة:

إيجابية: خواطر؛ أفكار مفاجئة؛ دعايات تلقائية تتفاجأ حتى نحن بها؛ استخدام كلمة أعجمية لم تتوقع وجودها في حصيلتنا اللغوية.

سلبية: فقدان الوعي الجزئي أثناء الامتحان؛ زلات لسان (كقول "كل عام وأنتم بخير" بدلا من "عظم الله أجركم" في عزاء)؛ الأغاني المزعجة العالقة بالبال.

معتدلة: زلات لسان؛ التعبير بطريقة مختلفة عما كان مخطط له! بالذات عند عمليات الإخبار تسلسل وتندس الأخطاء. توخي الكمال وإعطاء الذات الاهتمام الزائد (التشوه المعرفي 9) يزيدان من احتمالية وقوع مثل هذه الأخطاء.



أفكارنا كباقة بالونات - تكون في قمة جمالها عند إفلاتها

4.1.2 الأفكار السلبية "كالفراغات عند هبوب ربح"

من أين تأتي الأفكار السلبية؟ أليس من المفترض أن يكون تفكيرنا أعز صديق لنا؟ الأفكار السلبية المتعلقة بالذات تعكس عمليات ذهنية مختلفة. من المهم التفريق بين النقد الذاتي البناء ("ماذا أستطيع أن أتعلم من أخطائي؟") وتقييم الذات غير المحسوب ("أنا لا أستطيع فعل شيء بشكل صحيح!"). بالرغم من أن الأفكار الناقدة للذات تبدو مفهومة وملائمة في معظم المواقف (كالأفكار التي يسودها الخجل عندما تتكشف كذبة صغيرة) إلى أن كثير من الاتهامات الذاتية (أنت لا تصلح لفعل شيء! أنت لا شيء! أنت لا تملك شيء!) تكون في الغالب تلقائية وغير ملائمة في درجة قسوتها. من الممكن اعتبار الأفكار السلبية هذه كنوع من "الإشراط": عملية تعلم عن طريق مثير يتبعها استجابة (محللين علم النفس يتحدثون عن و "الاستدماج": عملية يحاول فيها الشخص نسخ أو تكرار سلوكيات أو أفكار من الوسط المحيط أو من أشخاص آخرين وجعلها جزء من داخله)، مما يعني أن الأفكار السلبية هذه عبارة عن "أتباع" تعليقات جارحة، مهينة أو مبالغ فيها في النقد التي تواجهنا أثناء الحياة وحفرت في ذاكرتنا وجهها لنا مثلا الوالدين أو الزملاء أو المسؤولين. هذه الأفكار النقدية السلبية تم تخزينها في الذاكرة واستيعابها بطريقة تجعلها سهلة الاستخدام في مواقف مشابهة. صوتك الداخلي الآن يصير يردد العبارات المنقصة بالذات تلك التي مصدرها الأصلي أناس آخرين. "الناقد الداخلي" الخاص بك استلم بذلك دور الآخرين.

سيطرتنا المحدودة على أفكارنا قد تزج خاصة عند الأفكار السلبية والمنقصة في الذات التي لا نستطيع إطفائها بكبسة زر.

إذن فإن الأفكار السلبية التلقائية ليست تقييمات موجهة بعقلانية، بل يمكن وصفها بما يشبه ردّة الفعل (الذهنية). الذي يجعل التقييمات تبدو كثيرا أكثر خطورة هي الحال بأن الخواطر السلبية تتغير مع الزمن وأنها لا تعبر دائما عن الذي قد يكون قد قاله الآخرون في الماضي. الأفكار السلبية تشبه "الفزاعات عند هبوب ربح"، التي تبدو كأنها تعيش حياة خاصة بها.

بعض الأشخاص المصابين بالوسواس القهري أو الاكتئاب يمتلكون مخيِّلة واسعة ويعيشون هذه الأفكار برفقة الكثير من الحواس (كسماع الخواطر، أو مشاهدة صور الكوارث)، مما يجعلها تبدو أكثر واقعية ومخيفة. كذلك فإن حقيقة أن هذه الأفكار تخترق الوعي بصورة مفاجئة وبالعادة "مجهولة الهوية" (أي دون مصدر أو سبب مباشر؛ فالأفكار لا تعلن: "مرحبا، أنا الخالة الشريرة فريال، التي كانت في الماضي تحب لومك بأنك أتحدث إليك مجددا") تكسيها ملامح من الحقيقة. محاولة قمع هذه الأفكار كتب عليه الإخفاق - كما سنبين في مواضع مختلفة من الكتاب - بشكل مفصّل في ◀ التشوه المعرفي 5. ما هو أكثر فعالية هو نزع الرعب من فزاعات الأفكار بأن تسلب من ملابسهم أو قماشهم الريح.

الأفكار القهرية تماما كالأفكار الأخرى مشبعة بالأحاسيس (كالروائح أو حتى الإدراكات الصوتية) مما يجعلها تبدو حقيقية. أن يكون لك أفكار ذات صوت عال لا يعني أنك مجنون أو تهلوس.



4.2 تدريبات



4.2.1 تدريب 1: سلب الريح من قماش الفزاعة

حاول تطبيق الاستراتيجية التالية في التعامل مع الأفكار السلبية التلقائية مثل "أنا لا قيمة لي؛ حال الآخرين من دوني أفضل":

- الخطوة 1: الإدراك والتسمية

حدد وسمّ الخاطرة بما هي: خاطرة متكررة ومزعجة، مثلا "أبوا، ها قد عادت خاطرة الفزاعة"؛ "أهلا مجددا يا ناقد الداخلي"؛ أو "هذه فكرة تلقائية، لا أكثر ولا أقل. أن أمن أين أتيت ولكن لا أوافقك الرأي".

- الخطوة 2: التصور

اعط الفكرة صورة. من قائل الفكرة؟ تخيل نافذك الداخلي مثلا الخالة رائدة اللثيمة. تستطيع تغيير الشكل قليلا في مخيلتك (مثلا بأن تجعلها ترتدي قبعة ساحرة أو تطير على مكنسة إلخ). أو استخدم رمز (مثلا فزاعة) لهذا النوع من الأفكار. حتى جمادات مثل مسجل من الممكن استخدامها. ما لا ينصح باستخدامه هو صور أشباح أو عفاريت مخيفة. فتفكيرك لا يشكلك عدوا لك فنحن لا نقوم بلوم الريح عندما يتحول من حين لآخر إلى عاصفة.

- الخطوة 3: الخطاب

تجاوز مع الخاطرة. كيف ستردّ على نافذك الداخلي/ الخالة رائدة/ الفزاعة؟ بأي وضعية ستواجهها (رؤوفا، غاضبا، بملل...)? (مثال: "حسنا، حسنا، خالة رائدة أنت ترددين دوما نفس السنفونية! سئمت من ذلك!"). حاول أن تحافظ على هدوءك وجديتك أثناء ذلك.

إدراك وتسمية وتصوير الأفكار تجسدها أكثر. عندما يصبح الشيء ملموسا نستطيع التعامل معه بشكل أفضل. كما أن هذا الأسلوب يبعدك عن الفكرة ويجعل بينكما مسافة. هذا يوضّح أنك أنت لست الفكرة، بل أنت تملكها فقط. أنت توضح لنفسك أثناء الحوار: أنت تقرر إن كنت تريد الإصغاء للفكرة أم لا.

اسلب من الفزاعة حياتها الخاصة – أي الرياح من ملابسها.

من الجدير بالذكر أن هذه الاستراتيجية يمكن تطبيقها على الأفكار القهرية (التشوه المعرفي 5).

4.2.2 تدريب 2: انتباه – المزيد من الصور!

باستمرار تلمع في أذهاننا أفكار. بعضها مجدي وكثيرها لا. يمكننا اعتبار هذه الأفكار كنوع من "الضوضاء الأساسية". حيث نختار نحن أي صوت نصغي له وأيها تتجاهل. تتصح بتقنيات علاج نفسي جديدة تم استنباطها من التقاليد والتراث البوذي



(الحكمة ضالة المؤمن) بإبعاد هذه الأفكار عن طريق استخدام المجاز والصور الداخلية (التشوه المعرفي 5).

صوّر تدفق الأفكار بنهر صغير أو جدول. إنه فصل الخريف والجدول يحمل معه الأوراق والأغصان. بعد أن استطعت تصوير هذا المشهد في داخلك ضع أفكارك ("في الوقت الحالي لا يخطر ببالي شيء" أو "هذا هراء" محسوبة أيضا من الأفكار!) على إحدى الأوراق المحمولة من التيار وضع الأفكار السلبية التي تسبب لك العذاب ربما على إحدى الأغصان الغليظة التي تعلق باستمرار بالصفة وبغير مؤقتنا من مسار التيار. رافق المشهد إلى أن يختفي النهر خلف منعطف. ثم كرر المشهد. التيار يرمز إلى مجرى الأفكار الذي يختلف منسوب الماء فيه وصفائه من حين لآخر. باستطاعتك ادخال الماء في قنوات لتستفيد منه (كتحريك طاحونة مائية استنادا لقوة تدفق الماء) ولكن لا تستطيع ترويضه بالكامل، حيث أن وعيك الذي يفكر ليس نبع النهر، بل جزءا منه. بحسب رأينا فإن صورة النهر مناسبة لتوضيح عمليات مهمة. فمثلا عند محاولة عدم تفكير فكرة، أي سد مجرى النهر، فإن النهر موجود رغما عن ذلك. بل سيزداد الضغط خلف السد الصغير إلى أن يجرفه التيار (التشوه المعرفي 5).

الأفكار تأتي وتروح. إنها تتكون من مؤشرات ولكن أيضا من الكثير من التشويشات. نستطيع تعبيرها أو إهمالها.

يمكنك أيضا تشبيه أفكارك بفقاعات مشروب غازي التي تظهر شبه من لا شيء وتصعد إلى أعلى داخل زجاجة كبيرة ثم تختفي، أو بالونات صاعدة في السماء. من المهم هنا فهم أن هذه الأفكار عابرة وأنها لا تستطيع التأثير فيها إلا بشكل جزئي فقط خاصة بما يعني محتوياتها. تجنّب تقييمها ودعها تأتي وتروح.

قد تتساءل عن سبب كل هذه التشبيهات. استنادنا المتكرر للمجاز لا يعود سببه على أننا من هواة الشعر بل له دافع أكبر عمقا. أولا: لم يتم فك شيفرة التفكير بعد. صحيح أنه تم اكتشاف الأجزاء والمواقع المسؤولة عن التفكير في الدماغ وكيف تنتقل السيالات العصبية، ولكن المخطط الوظيفي لا يزال لغزا. ثانيا: نهدف إلى توضيح أن الأفكار بالفعل تحدث في عقولنا وبالتالي تشكل جزءا منا إلى حد ما، ولكنها كثيرا ما تخرج عن سيطرتنا ومسؤوليتنا. بالرغم من ذلك فإن استقلالية أفكارنا هذه لا تعني أنها أذكى منا أو أنها تملك إدراكا أعمق.

الأفكار "كانات" محبة للحرية. كلما زادت محاولتنا في تقييدها تزداد مقاومتها. ولكن إذا أعطيناها حريتها سنعيش لحظات جميلة معها.

هناك تكتيك آخر مناسب يعتمد على العلاج عن طريق التقبل والالتزام يبني على الفكرة السابقة:



الأفكار كالأوركسترا

• الأفكار كالأوركسترا

أنت المايسترو الذي يحدد من سيتم الإصغاء إليه ومتى. أي فكرة ستلعب الكمنجة الأولى؟ من سيحصل اليوم على سولو؟ من سيستريح اليوم بالكامل ويأخذ إجازة؟

• الأفكار كجزء من بوفيه كبير

أنت تقرر ما تضعه على صحنك حسب ما يتوافق مع رغباتك. هل أنت متعطش للأفكار أم مرتوي؟ ماذا تشتهي نفسك اليوم؟ حلو أم دسم؟ هل ترغب بطبق

تقليدي (كفتة) أم ترغب في تجربة طبق جديد (سوشي).

4.2.3 تدريب 3: اتخذ مواقف جديدة تجاه تفكيرك

الأفكار التي ترد في رأسنا هي أفكارنا من ناحية، ولكنها من ناحية أخرى لا تقع تحت سيطرتنا الكاملة تماما كمشاعرنا. ولكن هذه الخاصية بالذات تجعل تفكيرنا فريد من نوعه وتمنحه الحياة. لتوضيح هذه النقطة ننصحك بتجربة "العباب العقل" التالية (بعضها يستمد أصله من رولف دولبي):

- هل تعدّ نفسك حارسا أم سجيناً لأفكارك؟ ولماذا؟
- أفضل الأفكار تخطر على البال أثناء الاستحمام. متى تخطر أسوأ الأفكار ببالك؟
- أي الأفكار مستحيل أن تفكرها؟
- هل أعلنت الحرب ضد أفكار معينة؟ وكيف تقود هذه الحرب؟ هل تتوقع أن يكون النصر حليفك؟
- أي أفكارك يستحيل أن تحفظه؟
- ما هي الفكرة التي لم يتم تفكيرها أبدا؟
- تخيل أفكارك أنها صورة. كيف تبدو الأفكار المنفردة: ملونة أم أسود- أبيض، كبيرة أم صغيرة، طرية أم صلبة، دائرية أم لها زوايا، غائمة أم مشمسة (معتمة أم مشرقة)؟



◀ ماذا لاحظت وأنت تفكر بالأسئلة؟

من المؤكد أنك لم تجد لكل الأسئلة إجابة قطعية. فهذا لم يكن هدف التدريب أساسا. بل كنّا نودّ التوضيح بأننا نستطيع فعل الكثير المثير بتفكيرنا. باستطاعتنا اتخاذ المناظير المختلفة لتفكيرنا والتقرب إليه بالوسائل المختلفة (مثلا كعالم، كأستاذ لغة عربية، كطفل مدهول، كجار منزعج من الضجيج). وهذا ممتع بالفعل.

اعتبر تفكيرك هبة، "صندوق عجائب"، لا تخضع بشكل كامل لرغباتك مثل وظائف أخرى للجسم أو لا تمتلكها بشكل مطلق وقد تفاجئك من حين لآخر بدرجة إبداعها. كن فضوليا ودع قدرات تفكيرك تذهلك بما تبتكر وتخبئه لك ("فكرة مثيرة للاهتمام، من أين التقط تفكيرك هذا؟"، "يا إلهي، قضيت أياما أجاهد نفسي بالتفكير بالمشكلة، الآن خطر بيالي الحل!").

ألعاب العقل تعدّ إدراكات للإدراك ناجحة فليست ممتعة فحسب، بل تمرّنك على مرونة التفكير. إنها تساعد على كسر أنماط التفكير ذات الاتجاه الواحد والمتصلبة وغير المرنة التي من المعروف أنها تحفز نشوء مشاكل نفسية. فلذلك دع أفكارك تأخذ مجراها.



يتوجب علينا شكر رولف دولبي ونسيم طالب على جعل النتائج العلمية لموضوع التشوه المعرفي البشري العام وفخوخ التفكير في متناول يد العامة.

محاولة السيطرة على الأفكار والتحكم بها تؤدي فقط إلى إزعاجات في عملية التفكير الرائعة التي تفتقد إلى الهدوء والمبدعة وتقيده.

4.2.4 تدريب 4: ابتهج بتفكيرك



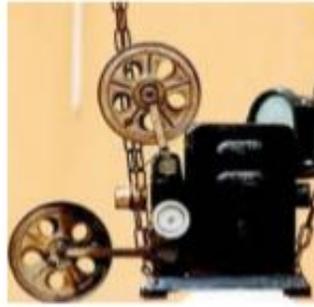
حاول مرةً أن تبتهج بتفكيرك الذي كثيرا ما يسبب لك الغم! تعلق بالأفكار والذكريات الجميلة (مثلا إجازة، مساء جميل مع الأصدقاء، مغازلة) ودع أفكارك تأخذ دور عارض الفيلم.

قد يحدث أن تتسلل أفكار سلبية ضمن عالم الصور المنسجم (شبيها للحال في السينما حين يتهامس أشخاص أو ينهضوا لإحضار الفشار). ولكن لا تدعها تريكك. من المهم أن تمنح أفكارك حياتها الخاصة كما وضّحنا سابقا.

في لحظات الوحدة والإحباط تستطيع الاستعانة بحوارات داخلية مع "مرافقين محسنين" (ورقة عمل 7). قد يكون هؤلاء المرافقين شخصية كرتونية، أو شخصيات شهيرة تقدرها (ويل سميث مثلا)، أو شخصيات واقعية غائبة في الوقت الحالي. بالطبع هذه الحوارات الداخلية لا تعوّض الحوارات مع أناس حقيقيين. مع ذلك فإن فضفضتنا الداخلية تمنحنا الشعور بالطمأنينة والهدوء وتواسينا. يتم استخدام الحوارات الداخلية كوسيلة في العلاجات للتعامل مع الحزن عند فراق شخص غالي مثلا، أو للتعبير عن شيء تم كتمانته في موقف مهم وبقي دون ذكر وليس بالاستعانة استدراكه.

جرب الحوارات الداخلية
للفضفة الهوم عن النفس.

جرب بنفسك - حتى وإن يبدو لك هذا الاقتراح غريبا في البداية. من هي الشخصية الواقعية أو الوهمية التي صوتها وملامح وجهها محفوظين في ذاكرتك جيدا ولطالما كنت تود التحدث إليها؟ ادع هذه الشخصية إلى الذهاب في نزهة وهمية معك وراقب ما سيحدث (ورقة عمل 7). بعد محاولتين أو ثلاث باستطاعتك أن تقرر إن كان هذا التدريب يناسبك أم لا.



دع أفكارك تتولى مهمة عرض الفيلم

مراجع الصور (حقوق الطبع والتوزيع للصور محفوظة في الروابط أدناه):

1. wili_hybrid: Out there.<http://flickr.com/photos/wili/2692420732/>. Accessed on: 08/10/2015
2. Crystl: Balloons. <http://www.flickr.com/photos/crystalflickr/190713106/>. Accessed on: 08/10/2015
3. weisserstier 120814: Museumsdorf_02. <https://www.flickr.com/photos/alfreddiem/15148941822/>. Accessed on: 08/10/2015
4. Jiuguang Wang: Carnegie Mellon Philharmonic performs Gustav Mahler's Symphony No. 5. Conducted by Ronald Zollman. <https://www.flickr.com/photos/jiu-guangw/6457845485/>. Accessed on: 08/10/2015
5. Atos: Ascent Magazine Atos Thought Leadership – Cloud Forrest. <https://www.flickr.com/photos/atosorigin/11116578645/>. Accessed on: 08/10/2015
6. pedrosimoes7: Film Projector. <http://www.flickr.com/photos/pedrosimoes7/169789089/>. Accessed on: 08/10/2015

التشوه المعرفي 4: المبالغة

5.1 مقدمة – 63

5.1.1 أسباب سوء التقدير – 64

5.2 تدريبات – 65

5.2.1 تدريب 1: طور حذاقتك – 65

5.2.2 تدريب 2: حساب سلسلة الاحتمالات – 66

5.2.3 تدريب 3: شق التركيز – 67

5.2.4 تدريب 4: اكتساب الخبرات المعدّلة – العلاج بالتعرض – 69

المراجع 75

*** هذا الفصل باستطاعة المصابين بالاكتئاب الاستفادة منه!!!**

5.1 مقدمة الموضوع

الأشخاص المصابون بالوسواس القهري يبالغون كثيرا في تقدير احتمالية وقوع أحداث سيئة.

مثال: تقدّر خطورة العدوى من شخص مصاب بفيروس نقص المناعة المكتسبة أثناء ممارسة الجنس غير الآمن بما يتعدّى الـ 50%. في الواقع تقع الاحتمالية تحت الـ 1%!*

مثال آخر: الخوف من الإصابة بفيروس التهاب الكبد الوبائي ج كبيرة جدا بحيث يظن الناس أن انتقال العدوى تؤدي 100% إلى التهاب الكبد المزمن ولكن حوالي 15-45% من الأشخاص المصابين بالعدوى يتخلصون تلقائياً من الفيروس خلال 6 أشهر من العدوى دون أي علاج أو أعراض. ومن الممكن أن تشفى الأدوية المضادة للفيروسات أكثر من 90% من ، مما يحد بالتالي من مخاطر الوفاة بسبب سرطان C الأشخاص المصابين بالتهاب الكبد وتشجع الكبد، بيد أن إتاحة التشخيص والعلاج منخفضة.

أحد أسباب التقدير الخاطئ هو نقص في المعلومات بالإضافة إلى المعلومات المغلوطة. فبعض الوالدين مثلا يبالغون تجاه أطفالهم في احتمالية الأحداث السيئة بقصد التخويف أو بسبب شدة قلقهم (مثال: احتمال عمليّة الاختطاف من الغرباء؛ الحريق إذا تم ترك الأنوار مشعلة؛ السرقة إذا لم يقفل الباب...)

المعلومات الخاطئة والناقصة تؤدي إلى تقديرات خاطئة لاحتمالية وقوع الأحداث.



هل تخطر ببالك عوامل أخرى قد تؤدي إلى التقدير الخاطئ؟



من فضلك خذ الوقت الكافي لتجميع أفكارك قبل أن تتابع القراءة.

* لا نقصد تهوين خطر فيروس نقص المناعة المكتسبة بتاتا: إلى الآن لا يوجد علاج سببي. ولكن خطورة العدوى الحقيقية أقل بكثير مما يظن، كما تم فند نظرية انتقال الفيروس عن طريق تلامس الجلد أو العرق أو اللعاب.

5.1.1 أسباب سوء التقدير

• التشاؤم غير الواقعي

المصابون بالوسواس القهري لا يملكون التفاؤل غير الواقعي على عكس غير المصابين كما أظهرت دراسات لفريق عملنا (أصحاب التفاؤل غير الواقعي لديهم قناعة بأن لديهم أولية في حصول الأمور الإيجابية في حياتهم وأن الأمور السلبية تحدث للناس الآخرين).

مثال: مدخنّ دون وسواس قهري يظنّ في العادة أن المدخنين الآخرين سيصابون قبله بسرطان الرئة. في المقابل فإن المدخنّ المصاب بالوسواس القهري مقتنع بأنه هو من سيصاب بسرطان الرئة.

• حساب الاحتمالات الخاطئ

كثيراً ما يبالغ المصابون بالوسواس القهري في تقدير احتمال وقوع حدث معقّد. مثال: قدر احتمال حدوث اقتحام شقّتك اليوم التي لم تقفلها والقيام بسرقتها: "ممكن 20%". بالاستطاعة حساب الاحتمالية التقريبية وذلك عن طريق الربط بين الشروط المسبقة باستخدام عملية الضرب (x).

احتمالية سرقة شقة لا تتجاوز 10%. احتمالية عدم تواجده أحد في الشقة وعدم إقفال الباب قد تكون أعلى، فلنقل 20%. أن يختار الحرامي هذه المنطقة بالتحديد لا يتجاوز 20%. احتمالية وقوع الحدث تبلغ بذلك في أعلى حد 0.4% (0.1 [10%] × 0.2 [20%] × 0.2 [20%])!

• تطور الأحداث الخطيرة

بعد حدوث واقعة سلبية يتوقّع تتابع الأحداث السلبية. فبدلاً من قول "لا تقف عند العثرة الأولى فلا نصر إلا بعد هزائم" يقال:

"إذا أقبلت جاءت تقاد بشعرة وإن ادبرت قدت وراها السلاسل".

• التشوه الإدراكي

تكررت ملاحظة ميول المصابين بالوسواس القهري في تصيبت النظر على مؤشرات الخطر وتركيزهم على هذه التأثيرات.

هل لديك دقة ملاحظة للخطر؟

عند عرض صورة شريطة متسخة أو سكرة باب لمصاب بالوسواس القهري، فإنه يصرف نظره عنها بشكل أبطأ مقارنة بشخص غير مصاب. فبذلك يتم المبالغة في إعادة عرض مؤشرات الخطر في الدماغ ويتم توطين الشعور المستمر بالخطر.

• المبالغة

أظهرت الدراسات أن المصابين بالوسواس القهري يقومون بتصوّر تبعات الأحداث السلبية بشكل مظلم أكثر من الناس السليمين أو المصابين بأمراض نفسية أخرى. فكّر بتبعات أكبر همومك، أن تقترب غلطة فادحة في العمل أو الإصابة بالشيذوفرنيا (◀ التشوه المعرفي 14). الكثير من المخاوف تبدو في الضوء مستبعدة أو تتناجها لا تبدو وخيمة إلى ذلك الحد.

سيء – أسوأ – الأكثر سوءاً! عندما تستقل المخاوف. التهويل عادة عند المصابين بالوسواس القهري والأمراض النفسية الأخرى كالإكتئاب والقلق.

5.2 تدريبات

5.2.1 تدريب 1: طوّر حذاقتك



ما هي المؤثرات التي تشعرك بالخوف الشديد وأيها تظن أنها مرجحة بشدة. دوّنّها ثم تبيّن منها (◀ ورقة عمل 8)!

ابحث في مصادر موثوقة والموسوعات مثل موسوعة ويكيبيديا التي تخضع للتدقيق التحريري

انظر إلى الأمر من الجهتين.

<https://ar.wikipedia.org>

من المهم أن توسع بؤرة تركيزك الذي يكون في العادة يقتصر على أقرب مخاوفك. لا تبحث فقط عن احتمالية إصابتك بهذه السلبية أو تلك (كالإصابة بالسرطان أو سرقة شقتك)، بل تبين أيضا من فرص الشفاء أو احتمالات النهايات الإيجابية. فمثلا في هذه الأيام فإن الإصابة بمرض السرطان في كثير من الحالات لا تعد حكم إعدام نظرا لتطور العلاج. (◀ الجدول 5.1)

الجدول 5.1			
الوسواس	كم تقدر احتمالية الحدوث؟	ما هي الاحتمالات التي توصلت إليها عن طريق البحث؟	نتائج أخرى/ حقائق مطمئنة توصلت إليها عن طريق البحث
الحدث السلبي: الإصابة بالسرطان	الكثير يموتون بسبب السرطان، لذلك من المفترض أن احتمالية الإصابة به عالية.	غالب البشر لا يصابون بالسرطان.	التحسن عند اتباع الحماية، الاكتشاف المبكر والعلاج ساهموا في خفض مستمر في أعداد الوفاة بسبب السرطان. من العام 1980 إلى 2008 انخفضت بنسبة 20%.
أسوأ النتائج: الوفاة بسببه	السرطان تقريبا قاتل في كل الحالات.	ما يزيد على نصف المصابين بالسرطان يستطيعون توقع فرصة متابعة الحياة والشفاء.	
المصدر: http://www.krebsinformationsdienst.de			

أو مثال آخر: جهاز الأمن لدينا لديه الكثير من الإنجازات البرّاقة. الكثير من السرقات يتم تقصيرها وإعادة الأمل إلى أصحابها أو إعطاء المتضررين تعويض من التأمين. أم أكبر همّ لك هو اندلاع حريق في شقتك؟ ما دمت لا تعيش في مطبعة أو مصنع ورق فإن على الأغلب باستطاعة الدفاع المدني إخماد الحريق في شقتك.

ليس باستطاعتنا إعطائك ضمان 100% لأن الحياة بطبيعتها تحوي المخاطر، - لكن المخاوف المبالغ فيها بالاستطاعة تصحيحها عن طريق البحث في المصادر الجدية.



5.2.2 تدريب 2: حساب سلسلة الاحتمالات



حدد العوامل التي يجب أن تتوافر حتى يقع الحدث الذي لطالما كنت تخشاه (مثلا أن يصبح والديك ضحية تسونامي أثناء رحلتهم إلى إندونيسيا).

كل عامل (احتمال تسونامي؛ التواجد على الشاطئ؛ في تلك اللحظة؛ عدم إصدار تحذير؛ عدم إدراك الخطر بنفسهم قبل فوات الأوان) لديه احتمال محدد من 0.01 (1%) مروراً ب 0.5 (50%) إلى 1 (100%) حيث يجب ضربه بباقي العوامل. كلما زاد عدد العوامل كلما نقصت الاحتمالية بشكل ملحوظ (أعد قراءة المقطع 5.1.1 تطبيق حساب الاحتمالات الخاطئ).

فكر جيداً بالعوامل التي قد تكون مشاركة. كل عامل مؤثر إضافي يقلل من احتمالية وقوع الحدث بشكل كبير.

مثال: إذا كانت احتمالية كل من ثلاث عوامل تساوي 25% فإن احتمالية وقوع الحدث أقل بكثير من 5% ($0.015625 = 0.25 \times 0.25 \times 0.25 =$ تقريباً 1.6%).

في الجدول 5.2 يتم حساب احتمالية وقوع اقتحام للشقة على نمط المثال السابق.

احسب احتمالية وقوع حدث خاص بك تخشى وقوعه بنفس الطريقة (ورقة عمل 9)

الجدول 5.2	
الاحتمال (من 0.01 [1%] إلى 1 [100%])	الحدث المخشى وقوعه: اقتحام الشقة بسبب عدم إقفال الباب
0.4 = 40%	الشرط 1: الباب ليس مقفل.
0.3 = 30%	الشرط 2: الحرامي متواجد في منطقتي،
0.5 = 50%	الشرط 3: ... تحديداً في ذلك اليوم الذي لم أقفل الباب فيه.
0.3 = 30%	الشرط 4: الحرامي يختار من بين كل الشقق شقتي.
0.7 = 70%	الشرط 5: لا أحد يزعجه أثناء سرقة فيستطيع إتمام السرقة.
	النتيجة يتم حسابها عن طريق ضرب جميع الاحتمالات ببعضها: $0.0126 = 0.7 \times 0.3 \times 0.5 \times 0.3 \times 0.4$ هذا يساوي 1.26%

5.2.3 تدريب 3: شق التركيز



الكثير من المصابين يترقبون مؤشرات خطر (مثلا أصوات غريبة أثناء قيادة السيارة). رغم أنه يتم إدراك المبالغة، إلى أنه من الصعب التخلي بشكل كامل عن إجراءات الحراسة هذه.

إشغال النفس بأمور بسيطة (كدندنة لحن أو الاستماع إلى الراديو أو مشاهدة التلفاز) لا يجدي نفعا عند أغلبية المصابين. الإدراك يعود بشكل سريع إلى النمط القديم باحثا عن "المتهمين المعتادين". بالاستطاعة هنا تطبيق أسلوب يشبه أسلوب شق الارتباط (التشوه المعرفي 7) والذي أسميناه **شق التركيز**.

بدلا من قمع الحراسة (ما سيزيدها؛ التشوه المعرفي 5) يتم **تزوير** اتجاه الإدراك. حسب إن كان البحث عن المخاطر يرتكز على حاسة البصر (كالدخان أو الدم) أو السمع (كصافرات الإنذار أو صراخ الأطفال) أو الشم (كالموقد أو الأسلاك المحروقة) تبقى في نفس مجال الحواس ولكن توجه إدراكك إلى مؤثرات أخرى...

ما هي مؤثرات أخرى متواجدة؟ استغل انتباهك في إدراك أمور أكثر في العالم تزيد عن مؤشرات الخطر.



الرموز التي تدل على الخطر تكون ظاهرة جدا للمصابين بالوسواس القهري

بالاعتماد على الحاسة التي تسود فيها خاصية حراسة المحيط، قم بتوجيه إدراكك لمدة معينة (تقريبا 15 ثانية) إلى إحدى الأشياء التي تم تعدادها في الجدول 5.3 ثم حوله إلى هدف آخر، ولكن أكمل استخدام نفس الحاسة دون تغييرها.

الجدول 5.3		
البصر	السمع	الشم
مثلا ركز على: - الأشياء الصفراء في الغرفة - الأشياء الزرقاء في الغرفة - الأشياء الخضراء في الغرفة في الحافلة أو المنتزه مثلا: - الوجوه المبتهجة ثم الوجوه التي تشعر بالملل - الشعر أشقر اللون ثم ذو اللون الداكن	في السيارة ركز مثلا على: - المذياع - صوت الهواء في الحافلة أو المنتزه مثلا: - محادثات الهاتف، ماذا قد يقول الشخص في الطرف الآخر - أصوات الرجال ثم أصوات النساء	حاول شم الأشياء التالية مثلا: - زهور - عطور - رائحة دخان - ملابس رطبة

اجعل أحاسيسك تتنقل بدلا من أن تحصر إدراكك على الخطر. ستلاحظ أن هذا أسهل من أن توجه تركيزك بالكامل على شيء آخر مما قد يولد قوة امتصاص تعيدك إلى تلك الفكرة التي تقلقك. لا تحاول تجاهل المؤثر السابق أو مصدر الخطر بصورة كاملة، بل حاول توجيه إدراكك بأن تدرك محيطك على وجه أوسع بدلا من مقطع صغير.

التدريب لا يهدف إلى تجاهل مؤشرات الخطر (المزعومة) بل إلى توسيع الإدراك ليشمل أمور أخرى أيضا.

أضف إلى نعيق الوسواس
الفهري الأصوات الأخرى
الكثيرة لكورال الحواس!



تأمل محيطك وركّز على نقطة إدراك واحدة (مثلا لون واحد)

5.2.4 تدريب 4: اكتساب الخبرات المعدّلة – العلاج بالتعرض

أحد أعمدة العلاج السلوكي المعرفي المركزية هو العلاج بالتعرض.



المصاب يواجه بشكل تدريجي مخاوفه ويتعلم التغلب على مواقف كان يتجنبها (مثلا الابتعاد عن مصافحة الآخرين خوفا من انتقال مرض منهم إليه أو العكس) أو تحملها لفترات قصيرة كالبقاء وحيدا مع الرضيع خوفا من إيذائه).

هدف مهم لهذا العلاج هو كسب الخبرة بأن التبعات المخشية لا تقع حتى عند مواجهات لفترات طويلة. يتعجب المصابين بالعادة من أن الخوف لا يتزايد إلى ما لا نهاية، بل يتلاشى لوحده (تعويد) من غير أن يتغير الموقف بحد ذاته.

كل علاج بالتعرض يجب ضبطه وفق مقاييس ملائمة للمخاوف السائدة لدى المصاب. ما قد يبدو سهل لواحد قد يولد القلق لدى آخر من مجرد تخيل الموقف أو العكس. الطريقة المعروضة هنا تختار التطبيق التدريجي: أنت ستسلك سلم مخاوفك درجة تلو الدرجة. مما يعني أنك تختار بداية مخاوف سهلة التغلب عليها دون اتباع أنماط سلوك الوسواس القهري السابقة. بعد تكرار إنجاز هذه المرحلة عدة مرات باستطاعتك الانتقال إلى درجة أعلى أكثر صعوبة، أي تحدي الموقف التالي. القفز إلى داخل الماء البارد، أي تسلق أعلى درجة منذ البداية (يمكن تسميته بالغمر أو فيض التعرض) فعّال ولكنه لا يستحسن تنفيذه في التطبيق الذاتي.

اصعد خطوة تلو الأخرى
على سلم مخاوفك.



كل تمرين تعرض يجب أن يكون مقياس بالضبط

بداية قم بصياغة سلم مخاوف – ابتداء بموقف مرتبط بوسواس بحسب ظنك تستطيع التغلب عليه انتهاء بموقف يجعلك تصل إلى قمة الخوف أو المشاعر السلبية. درجات السلم هي أهداف مرحلية يمكن تعديلها مع الزمن. قبل أن تصنع سلم مخاوفك (◀ ورقة العمل 10) اقرأ الإرشادات والأمثلة في الصفحة التالية بدقة.

يفضّل معالجة درجات سلم المخاوف برفقة معالج.

• لماذا لا يكفي الفهم؟

هناك فرق بين معرفة أن السلوك الشخصي لا ينفع وبين إغائه. سلوك التفادي نوع من التعلم الحركي حيث أنه مرسخ وعنيد * "النية واردة بس المشكلة في التطبيق".



صعود سلم المخاوف الشخصي

5.2.4.1 القواعد الأساسية للعلاج بالتعرض

رغم أنه يجب ضبط التعرض لكل شخص بشكل خاص يناسبه، إلا أنه من المفترض مراعاة القواعد التالية:

▪ الفهم هو الخطوة الأولى إلى التحسن

يجب عليك إدراك انحراف أو على الأقل مبالغة مخاوفك قبل أن تقرر البدء بالتعرض. إذا كنت في أعماقك مقتنع أن سلوكياتك القهرية مبررة تجاوز عن هذا الفصل وتابع في المقاطع الأخرى. فالعلاج بالتعرض ليس تكنيك يعمل بحمول كالعقاقير الطبية أو المساج.

التعرض يفترض الخضوع للموقف وإعطاء الفرصة لاحتمال أن المخاوف غير مناسبة. حاول مواجهة هذا التحدي بفضول.

▪ دون شبكة وأرضية مضاعفة

يجب إنجاز التمارين دون اللجوء إلى التمانم والتعويضات أو مهدئات الأعصاب (المقطع 1.3.3). إذا شعرت أن إحدى الدرجات عالية بالنسبة لك أضف أهداف مرحلية صغيرة لتصل إليها. من المفترض تحمل المواقف لفترات طويلة على الأقل نصف ساعة أو أكثر، أو إلى أن يتلاشى الخوف بوضوح. عش الموقف الذي يسيطر عليه الخوف بإدراك. كسائق اختباري لنموذج جديد إذ يقوم بإخبار المقر باستمرار عن ملاحظاته، قم أنت أيضا بالتعليق لنفسك من حين إلى آخر عن شدة الخوف الذي تشعر به بين 0 إلى 10. هذا الأسلوب يقوم في الآن ذاته بمنحك شعور السيطرة. إذا كان من الصعب تنفيذ التدريب على أرض الواقع أو تجعلك تشعر بالخوف الشديد باستطاعتك تخيل التعرض كبدائية.

▪ مقارنة ما قبل وما بعد

قبل البدء بالتدريبات فإنه من المهم في العلاج بالتعرض أن تفكر بماذا تخشاه بالتحديد وما قد يحدث. فقط هكذا تستطيع تجنب التقييم الخاطئ الذي قد ذكرناه (المقطع 1.2). بهذه الطريقة تستطيع ملاحظة النجاح.

▪ الصبر

قد تحدث انتكاسات. تدريبات استطعت التغلب عليه البارحة بدأت تفشل بها فجأة. العوامل الخارجية والحالة اليومية والوضع النفسي لهم دور في هذا الأمر. تخيلها كرياضي يقوم بالوثب العالي. ذلك الرياضي لا يتجاوز ارتفاع أعلى وثبة له في كل مرة: فهو يقفز ارتفاعات قياسية تارة، وتارة يكون الارتفاع متدني بالنسبة له.

الانتكاسات تابعة للموضوع - لا تدعها تحبطك!

▪ مواجهة الأفكار

لمواجهة الأفكار القهرية التي تجعلك تشعر بالخوف ستستفيد من كتابة الفكرة " السيئة" (كلمات، جمل) وتسجيلها صوتيا. قم بإعادة الاستماع إلى تسجيلك لحين ينقص شعور الخوف بشكل ملحوظ (كما هو موضح في تدريبات التعرض في الأسفل). كبديل تستطيع اختيار كلمة مرشدة للفكرة (مثلا "سكين، سكين، سكين") وتكرار ترديدها بصوت مرتفع أمام نفسك (مدة 30 - 60 ثانية تقريبا). كثيرا يتغير التقييم أثناء التكرار السريع. في البداية تكون الكلمة لا تزال مخيفة ولكنها في النهاية لا تكون أكثر من قشرة فارغة بلا معنى لا تشرع الرعب.

▪ متى النهاية؟

ليس الهدف جعلك باسل. ولكن من جانب آخر لا تطمح إلى حلول وسطى عفنة ولا تقبل باسترجاع أجزاء صغيرة فقط من حياتك. يجب عليك إعادة احتلال تلك الأمور التي سلبها منك الوسواس القهري والتي كنت تستطيع تنفيذها دون أي صعوبة سابقا. **بعد التعرض يساوي قبل التعرض؟** نعم، ولكن لا تنسى أن تحمد نفسك بعد إنجاز تدريب بنجاح وامنح نفسك جوائز. أفضل شيء أن تفكر بالجائزة قبل أن تبدأ التمرين.

ما دام الوسواس القهري يحكم حياتك فإن الحال بعد التعرض يساوي قبل التعرض.

▪ أمثلة

هكذا قد يكون شكل برنامج مصابين بوسواس النظافة (على اليمين) والمصابين بحب السيطرة (على اليسار).

الصعوبة 1 = قلق طفيف 10 = قمة الخوف	الغسل (الخوف من انتشار الجراثيم)	السيطرة (الخوف من دهس أطفال بالسيارة)
1 (سهل)	النظر إلى سلة النفايات على بعد 5 م.	لمس السيارة من الخارج.
2	النظر إلى داخل سلة النفايات.	ركوب السيارة دون الانطلاق.
3	الاقتراب من شخص بنظرك وسخ وقذر.	تشغيل السيارة في المصنف دون تحريكها.
4	مصافحة شخص قريب باليد دون استخدام قفازات وعدم غسل اليدين لمدة ساعتين على الأقل.	تشغيل السيارة في أحد الأحياء السكنية المأهولة دون تحريكها.
5	شم سلة النفايات لمدة طويلة.	قيادة السيارة مسافة 5 م في مصنف فارغ دون النظر في المرأة الخلفية.
6	مصافحة شخص غريب وعدم غسل اليدين لمدة ساعتين على الأقل.	قيادة السيارة مسافة 50 م في مصنف فارغ دون النظر في المرأة الخلفية.
7	قبض ممسك الباص باليدين العاريتين؛ لمس سلة نفايات من الداخل، دون غسل اليدين مباشرة.	قيادة السيارة مسافة 500 م في مصنف فارغ دون النظر في المرأة الخلفية.
8	لمس الأشخاص الآخرين عمدا بملابسك في الباص.	قيادة السيارة في طريق عام خارج المناطق السكنية مع مرافق دون النظر في المرأة الخلفية.
9	أكل شيء قد سقط للتو على الأرض المطبخ.	قيادة السيارة في الطريق السريع وحدك.
10 (صعب)	الجلوس على مرحاض المحطة لفترة طويلة.	قيادة السيارة في منطقة سكنية وحدك دون النظر في المرأة الخلفية.

من المهم أن تشعر بحدودك أثناء التدريب من جهة، ولكن من جهة أخرى لا تفرط في التوسع في أهدافك. أن يصبح باستطاعتك فعل أمور تعد أيضا في نظر غير المصابين مثيرا للاشمزاز (كإعداد وجبة في حمام المحطة) أو وقحة (كشتم شخصية دينية) أو ممنوعة قانونيا (قيادة السيارة في منطقة سكنية بسرعة 70 كم/ساعة) لا يجدي نفعاً. لا نهدف إلى تحويلك لدويلير أو نزع الاشمزاز منك بالكامل، بل المقصود من هذا التدريب استعادة مجالك الحيوي السابق.

5.2.4.2 فلنبداً

• تحضيرات

1. يجب أن تكون مقتنعا بأن أفكارك غير منطقية أو على الأقل مبالغ.
2. راجع ذهنيا المواقف التي تشعرك بالخوف الطفيف إلى الشديد. خذ الوقت الكافي لإحصائها. ربما لا يكون ما يخيفك في ذهنك حاضرا بعد الانسحاب والتجنب. أو قد تواجه صعوبة في البداية في تقييم مخاوفك لأن كل درجة على سلم الخوف تبدو لك مستحيلة الوصول...
3. بعد ذلك دون مخاوفك في ورقة العمل 10 - تدريجيا من 1 - 10 (= توتر طفيف إلى 10 = قمة الخوف).

• 10 قواعد للتدريب

1. حاول بدء التمارين برفقة معالج نفسي أو شخصية ممارسة لهذا المجال. إذا لم يكن هذا الشخص متوافر تستطيع أيضا اللجوء إلى أقاربك بعد أن يكون قد نَقَف نفسه في هذا المجال وفي أحسن الحالات تعرف على خبرات الآخرين عن طريق المنتديات.
2. في البداية ركز على درجة واحدة من سلمك.
3. تجنب السلوكيات القهريّة أثناء التدريب (كالتفقد) والطقوس المخفية (كالعد).
4. مارس التمرين باستمرار لفترة محددة سابقا (ساعتين مثلا). التقدم يتحقق عن طريق المتابعة والتدريب اليومي. رغم أن العقل كان مقتنعا قبل التمارين بأن النتائج المخشبة لن تحصل إلا أن عالم المشاعر يعرج خلفه ويحتاج لفترة أطول حتى يتغلب على القلق والخوف المرسخين.
5. ابق في الموقف لمدة الفترة المحددة واستشعر تلاشي الخوف.
6. الانتكاسات لا تعني الفشل. فكر بالأسباب الممكنة. حاول مرة أخرى أو أدخل خطوات عديدة للوصول إلى الهدف.
7. كل تدريب يحتاج إلى التغلب على النفس ولكن لا تتعدى الهدف بكثير دون فائدة.
8. أثناء التدريب حدد لنفسك بانتظام درجة الخوف (من 1 إلى 10).
9. تدريبات التعرض ليست "اختبارات شجاعة" كتلك التي في البرامج التلفزيونية. أدرك الموقف واعتبر المشاعر الصاعدة خبرات جديدة وجزء من طيف مشاعرك الطبيعي.
10. عدّل التدريبات أو أدخل المزيد إذا تذكرت مواقف مهمة لاحقا.

◀ الآن طبق التدريبات الموضحة وفق ما يناسب مخاوفك. شكّل "سلم مخاوفك" الخاص
◀ ورقة العمل (10).



يفضل الاستعانة بمعالج خاصة في بداية العلاج بالتعرض أو أقارب مطلعين على الموضوع.

5.2.4.3 أخذ الأهداف الحقيقية عين في الاعتبار

هدف تدريب المواجهة (أو التعرض) ليس قرص مخاوفك إلى الأبد. بالعكس فالخوف شعور طبيعي وردة فعل مهمة للنجاة في الخطر والمواقف غير المتوقعة. كما وضعنا في فصل المقدمة فإن الأشخاص غير المصابين بالوسواس القهري لديهم أيضا مخاوف. للتغلب على مشاكلك أنت بحاجة إلى جانب تطبيق استراتيجيات محددة احساس داخلي جديد: تقبل نفسك ومشارك.

بدلا من بذل جهدك بالكامل في محاربة مشاعرك بتواصل، حاول تحديد أهداف معينة. ماذا تود تحقيقه في حياتك؟ ما هي المجالات الحيوية التي ترغب في استرجاعها (كلقاء الأصدقاء واللعب مع الأطفال دون هم)؟ ما هي المجالات التي ترغب في النمو والصعود فيها كإنسان؟ ما هي المشاعر الجديدة أو شدة المشاعر التي تطمح لها (توتر خفيف بدلا من الغزع مثلا)؟

لا تنس أن المشاعر الإيجابية والسلبية مكملتان لبعضهما وتعطي نكهة للحياة. كما يقول المثل الألماني "لا شيء أسوأ من أيام سعيدة كثيرة متتابعة". هذا المثل يقصد - بصيغة مبالغة - أن السعادة الدائمة لا يمكن تحقيقها لأن الحالة الجميلة مبدئيا ستصبح عادية حتى يتلاشى ذلك الشعور. تدريبات التعرض لا تهدف فقط إلى إعادة احتلال الأراضي الضائعة، بل تهدف أيضا إلى إحساس بالنفس أفضل ووضع "فويا المشاعر" الموجودة غالبا عند الوسواس القهري الناتجة من المعادلة الخاطئة **الخوف = غير طبيعي = سيء**.

تقبل الخوف كجزء من طيف المشاعر دون السماح له بالسيطرة عليك

لا نستطيع إدراك النعمة إلا بوجود أيام تزول فيها.



مراجع الصور (حقوق الطبع والتوزيع للصور محفوظة في الروابط أدناه):

1. EfrénCD: Danger. <http://www.flickr.com/photos/efrencd/113954507/>. Accessed on: 08/10/2015
2. Stewart: Encyclopædia Britannica, Eleventh Edition (1911). <http://www.flickr.com/photos/stewart/461099066/>. Accessed on: 08/10/2015
3. dpicker: Unbenannt. <http://www.flickr.com/photos/dpicker/1351881037/>. Accessed on: 08/10/2015
4. allyaubry: Megan Black & White Sunflower photoshop. <http://www.flickr.com/photos/allyaubryphotography/2804399816/>. Accessed on: 08/10/2015
5. mueritz: Maßband. <http://www.flickr.com/photos/mecklenburg/5340182341/>. Accessed on: 08/10/2015
6. aussiegall: Upwards. <http://www.flickr.com/photos/aussiegall/337114890/>. Accessed on: 08/10/2015
7. Graphic by the authors
8. Mixy: Weel!. <http://www.flickr.com/photos/ladymixyuk/4063190403/>. Accessed on: 08/10/2015

التشوه المعرفي 5: السيطرة على الأفكار

6.1 مقدمة – 79

6.1.1 "ممنوع التفكير بهذا؟" – 79

6.1.2 قمع الأفكار لن ينجح! – 80

6.1.3 بدلا من ذلك: البحث عن البعد الداخلي للمخاوف... – 81

6.2 تدريبات – 82

6.2.1 تدريب 1: قمع الأفكار أسلوب غير ناجح – 82

6.2.2 تدريب 2: التعامل البديل مع الأفكار السلبية – 83

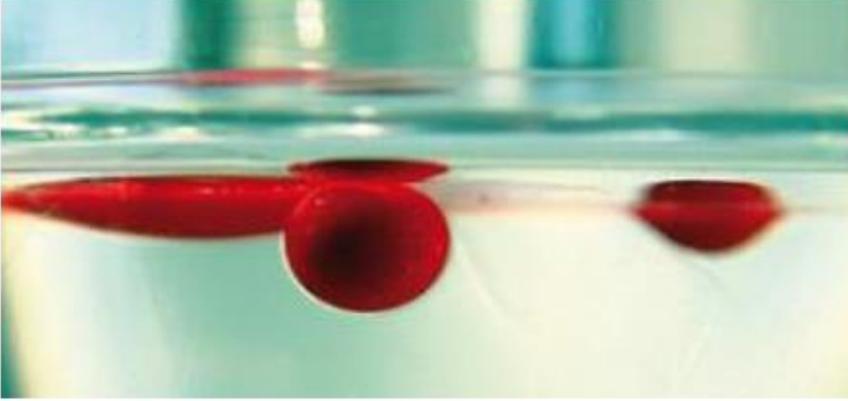
المراجع 84

*** هذا الفصل باستطاعة المصابين بالاكتئاب الاستفادة منه!!!**

6.1 مقدمة الموضوع

6.1.1 "ممنوع التفكير بهذا؟"

الكثير من المصايين يحاولون قمع أفكارهم بشكل مقصود.



حاول ما يلي:

◀ في الدقيقة التالية لا تفكر بفيل!

هل نجحت؟

6.1.2 قمع الأفكار لن ينجح!

قمع الأفكار – هل ينجح هذا؟ لا!



من المتوقع أنك فكرت مباشرة بفيل أو بشيء يتعلق به (كحديقة الحيوانات، الأدغال، أفريقيا، السافانا الخ).

أفكارنا لا نستطيع إطفائها بكبسة زر (أمثلة من الحياة اليومية: غنوة عالقة بالبال، مخاوف). بالعكس فإن الأفكار غير المريحة كلوم الذات ("أنا فاشل" مثلا) تزداد قوتها حين نحاول قمعها بصورة فعالة. ستصبح لديها قوة لدرجة أنها تصبح تبدو لك كأفكار غريبة (تم إدخالها فيك)!

أفسح المجال لأفكارك!

كما وضحنا في مثال الفيل فإن قمع الأفكار غير ناجح... بالعكس: محاولة قمع الفكرة يزيد من شدتها وكثرتها وحيويتها.

▪ الاستتاج المبالغ فيه

* "سيكون الحال أسوأ دو محاولة القمع"

* "يبدو أن في داخلي يتربص شيء شرير ينزع السيطرة مني بالتدرج."

▪ التقييم الصحيح

* "قمع الأفكار لا ينجح بل يعزز الأفكار القهرية."

6.1.3 بدلا من ذلك: البحث عن البعد الداخلي للمخاوف ...

إذا كانت الأفكار التي تطاردك شديدة السوء لا تحاول قمعها متعمدا أو البحث عن أفكار مضادة (مثلا عند الشعور بالقلق من أن تكون مثلي أن تحاول جاهدا التفكير بشخصية فتانة من الجنس المقابل).

بدلا من ذلك شاهد الأحداث الداخلية دون التدخل بها: كزائر في حديقة الحيوانات الذي يراقب حيوان مفترس من مسافة آمنة. ستلاحظ أن الأفكار ستهدأ من تلقاء نفسها.

◀ يتم تطبيق قمع الأفكار من قبل الكثير من المصابين بالوسواس القهري مما يؤدي على سبيل التناقض إلى تعزيز وزيادة الأفكار القهرية كما وضحنا سابقا! إذا نجحت بالتخلي عن هذه الاستراتيجية نكون قد حققنا الكثير!



مراقبة الأفكار دون التدخل بها
أو محاولة قمعها يساهم في
تهدئة النفس.

6.2 تدريبات

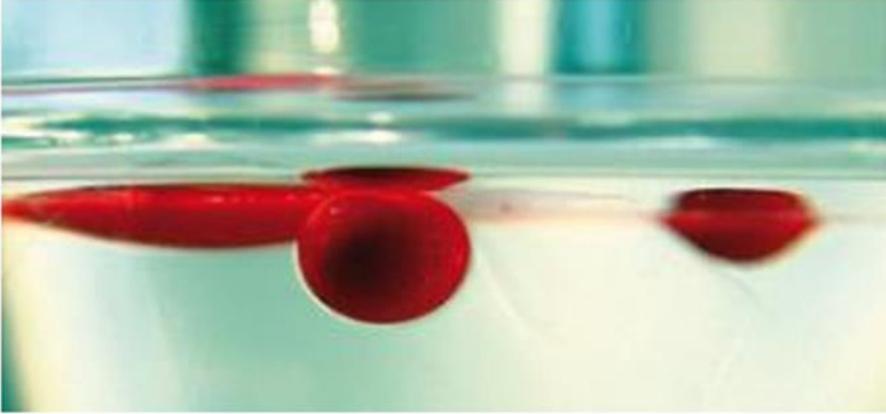
6.2.1 تدريب 1: قمع الأفكار أسلوب غير ناجح



أقنع نفسك بأن قمع الأفكار أسلوب غير ناجح: استحضِر أمام نفسك عدة مرات النتيجة العكسية لقمع الأفكار. حاول متعمداً **عدم** التفكير بشيء (لن تنجح!) وفي المقابل اعطِ الفكرة التي تخمدها دوماً حريتها.

سترى أن ضغط الأفكار القهرية سيقبل عند التخلي عن سيطرة الأفكار. هذا يذكرنا بالأطفال حين نمنعهم من شيء حيث ينتج عندهم ضغط رغبة الشيء. في العادة ينتج بعد التحريم الضغط النفسي رغبة في مخالفته.

كما ناقشنا سابقاً: الأفكار أفكار ولا يتم مساواتها بالأفعال (التشوه المعرفي 2).



6.2.2 تدريب 2: التعامل البديل مع الأفكار السلبية



اتخذ وضعية مراقبة وبعد لأفكارك. اعتبر الأفكار السلبية سحابة مظلمة مارة أو نمر في حديقة الحيوانات. لا تتدخل!

الأفكار لا تستطيع إلحاق الضرر بك أو بغيرك كالنمر خلف القضبان، رغم أن نمرك هذا (= الفكرة القهرية) هو في الحقيقة قطعة مسالمة.

بعض المصابين يستفيد من تخيل الأفكار في مشهد أو صورة وإضعافها عن طريق التوجيه التصويري. تخيل نفسك تراقب عاصفة من مكان آمن بينما ترى في الأفق بداية لأجزاء زرقاء من السماء. ألصق أفكارك القهرية بأكثر بقعة سوداء في الغيوم العابرة. دع العاصفة الآن تأخذها مجددا (مثلا ببرق يشق شجرة؛ ربح تسحب معها كوخ) ولكن في نفس الوقت تبتعد وتفسح المجال لحالة جوية لطيفة. حاول تخيل هذا لمدة 1 - 2 دقيقة على الأقل (◀ ورقة العمل 11).

تستطيع مواجهة وسواسك القهري بأسلوب آخر تماما بالاستعانة بقوة الصور. الصورة كما هو معروف خير من ألف كلمة خصوصا في تلك المواضيع التي لم يجدي فيها المنطق والعقلانية نفعا مع الوسواس القهري.



أو تخيل مسرح قديم جدا. اجلس في السطر الأخير بينما أفكارك القهرية - ممثلة بممثلين ذوي أصوات مبالغ في ارتفاعها ومبالغة في التمثيل - تعبر عن الأمور القديمة المعروفة. هذه المسرحية ليست مثيرة بالعكس قد تتأهب أو تضطر لمغادرتها قبل النهاية حتى.



هذه الطريقة شبيهة بتلك في تدريب 3: "اتخذ موقف جديد من أفكارك" ◀ التشوه المعرفي

مراجع الصور (حقوق الطبع والتوزيع للصور محفوظة في الروابط أدناه):

1./4. Marcus Vegas: under waterline.

<http://www.flickr.com/photos/vegas/411411269/>.

Accessed on: 08/10/2015

2. TheLizardQueen: Big 5 – Elephant.

http://www.flickr.com/photos/lizard_queen/114587853/.

Accessed on: 08/10/2015

3. quinn.anya: Eye of the tiger.

<http://www.flickr.com/photos/quinnanya/2058156133/>.

Accessed on: 08/10/2015

5. Nicholas_T: Halfway. http://www.flickr.com/photos/nicholas_t/2503454587/.

Accessed on: 08/10/2015

6. alexbrn: Punch & Judy. <http://www.flickr.com/photos/alexbrn/3735287592/>.

Accessed on: 08/10/2015

التشوه المعرفي 6: الوسواس القهري والمشاعر

7.1 مقدمة – 87

7.1.1 ما هي المشاعر التي تصاحب الأفكار القهرية؟ – 87

7.1.2 في بعض الأحيان تكون المشاعر مستشار سيء – 88

7.2 تدريبات – 90

7.2.1 تدريب 1: العاطفة والتقييم الاجتماعي – 90

7.2.2 تدريب 2: تأثير العوامل الخارجية على التفكير والإحساس – 91

7.2.3 تدريب 3: تعمل من "الحبة قبة" – 93

7.2.4 تدريب 4: كن جبلا بدلا من ورقة أمام الريح – 94

المراجع 95

*** هذا الفصل باستطاعة المصابين بالاكئاب الاستفادة منه!!!**

7.1 مقدمة الموضوع

7.1.1 ما هي المشاعر التي تصاحب الأفكار القهرية؟



◀ توقف! فكر بالإجابة أولا قبل أن تتابع القراءة!

الأفكار القهرية كثيرا ما تكون مرتبطة بالخوف (أن يموت الشريك إذا تم ترك طقوس معينة مثلا), ولكن أيضا باستطاعة مشاعر أخرى مرافقتها, مثلا:

- * القرف – مقاسا مثلا على سوائل الجسم, بقايا دبة, حيوانات معينة؛
- * الذنب – مثلا "أنا السبب إذا وقع مع أخي حادث" أو "سيتم محاسبي وتحميلي المسؤولية إذا احترق المنزل";
- * الخجل – مقاسا بالأفكار الشرسة والجنسية مثلا؛
- * القلق/ عدم الارتياح دون فزع حقيقي – كالتخوف من نقل عدوى انفلونزا إلى أحد؛
- * عدم الثقة – مثلا بالقياس على الإدراك والذاكرة؛
- * الشعور غير المحدد بأن شيء ما "غريب";
- * مزيج من المشاعر الكثيرة

يرافق الأفكار القهرية الكثير من المشاعر المختلفة ليس الخوف فحسب. لذلك لا يصنف المختصون الوسواس القهري ضمن اضطرابات الخوف.

ما هو الشعور الذي يسود مصاحبة الأفكار القهرية عندك؟

7.1.2 في بعض الأحيان تكون المشاعر مستشار سيء

إن المشاعر مستشارون مهمون في إصدار الأحكام في حياتنا اليومية. فهي تبيننا مثلا على خطر - أحيانا قبل أن ندركه بكثير ("كان يسودني إحساس غريب"). من جهة أخرى فإن المشاعر تصدر أحيانا إنذارات كاذبة. حينما نشعر بالتعب أو الجوع أو النعاس مثلا يكون إدراكنا لمحيطنا سلبي أكثر مما هو في الواقع.



المشاعر: سيزموغراف الروح

أغلبية الناس يعرفون الظاهرة عند مشاهدة الفيلم العاطفي ذاته (مثلا تايتانيك، او فيلم بوليسي) يكون له مفعول آخر على النفس حسب الحالة. عند ما تكون في حالة سيئة فإن الدموع تنزل أسرع من عندما تكون في حالة جيدة أثناء مشاهدة الفيلم الحزين. أما الأفلام البوليسية فقد يؤدي إثارة أعصاب جميلة أو شعور بالخوف باقى حتى بعد مغادرة السينما. العوامل المتعددة تستطيع تعزيز مشاعرنا *واسنادها بشكل خاطئ* حتى. فبذلك يستطيع الجوع مثلا إعطائنا شعور بالانهيار القادم أو قيام الهيجان بعد الإكثار من شرب القهوة إلى تحفيز نشوء المشاكل.



عند المشاعر الشديدة بالذات يجب التوقف والتفكير بأن كانت تلك مناسبة أم لا. لقد قام باحثون كنديون بإنشاء دراسة على موضوع الإسناد الخاطئ: عندما قام رجال اجتياز الجسر المعلق الممين في الأسفل كانوا يشعرون بأن النساء الذين ينتظرونهم في نهاية الجسر جذابون أكثر من حين اجتيازهم لجسر ثابت. استنتج الباحثون من هذا أن الرجال أخطأوا في تفسير الإثارة الناتجة عن أرجحة واهتزاز الجسر بأن تلك عائدة على جاذبية النساء!



الجسر المعلق كاييلانو في فانكوفر (كندا)

كما ناقشنا في بداية هذا الفصل فإن الأفكار القهرية كثيرا ما يصاحبها المشاعر الشديدة كالخوف والفرع. المصاب يقيّم هذه المشاعر بأنها ردات فعل مناسبة للحدث الذي يتم خشيته ("إذا كنت أشعر بهذا الكمّ من الخوف فإن الموقف مخيف جدا إذن). ولكن إذا تم اكتشاف العوامل الخارجية التي توقد تحت هذه المشاعر بشكل متصنع، فإن المشاعر لن يكون لها النفوذ ذاته بعد أن تم إدراك مبالغتها.

كثيرا ما نعكس الأوضاع الخارجية على مشاعرنا الداخلية - فيتم تحميل مقابلة الزمى الجديد المسؤولية في تسارع نبضات قلبنا بدلا من الإكثار من شرب القهوة.

المشاعر المركزة قد تؤدي إلى المبالغة في تقييم مؤثرات خارجية.

7.2 تدريبات

7.2.1 تدريب 1: العاطفة والتقييم الاجتماعي



بماذا تشعر عندما تنظر إلى هذه المرأة؟
هل ستشعر بنفس الشعور لا فرق إن كنت في هذه اللحظة فرحان أو حزين أو في ريب؟



مزاك	تقييم/ إحساس مقترح (مثال)
فرحان	؟ ☺
حزين	؟ ☹
في ريب	؟ ☹

◀ توقف! فكر بالإجابة أولاً قبل أن تتابع القراءة!

مزاك	تقييم/ إحساس مقترح (مثال)
فرحان	تبدو لطيفة، أرغب في التحدث إليها. ☺
حزين	واحدة مثلها من المؤكد أنه ستعتبرني ممل. ☹
في ريب	البشر الجميلون في أغلب الأحيان يمتلكون شخصية سيئة. ستستغيني على الفور وتذكرني بسوء. ☹

النتيجة: مزاجنا الحالي يؤثر بشكل كبير على كيف نقيم موقف أو حتى شخص.

7.2.2 تدريب 2: تأثير العوامل الخارجية على التفكير والإحساس

العوامل التالية باستطاعتها أن تؤدي إلى إسنادات خاطئة:

▪ قلة النوم

قلة النوم باستطاعتها أن تؤدي إلى تشنجات داخلية. المشكلة الآن هي عندما نعيد مصدر تشنجاتنا الداخلي هذا بشكل خاطئ على شيء أو شخص آخر (زميل في العمل مثلاً) بدلا من قلة النوم. الخطأ في تحديد أصل هذا الشعور المزعج يؤدي إلى توليد المزيد من المشاعر السلبية (كالغضب أو الخوف).

▪ الموسيقى/ الضجة

باستطاعة أنواع معينة من الموسيقى تحريكنا وتهييجنا (كالشعور القوي بالانتماء والالتزام في الحفلات الموسيقية) وقيادتنا إلى سوء تقدير أو فعل (كالعدوانية عند سماع الموسيقى الصاخبة).

▪ التوتر والإرهاق

الإرهاق (بسبب ضغط المواعيد في العمل مثلاً) يزد من حساسيتنا وبعيق قدرتنا على الحكم. فنشعر بذلك أننا لا نستطيع مغادرة "حلقة الهموم اليومية". فيصبح محيطنا غير مفهوم فبالتالي نرى الأمور من منظور الضفدع بدلا من منظور الصقور. هذا يجعلنا انفعالين فنبالغ في ردات فعلنا.



المشاعر كالموجة المتراكمة عندما تفقد شكلها بسرعة.

مستقع ضفدع، أم غابة صقر
أم عجلة هامستر؟ من أي
منظور تشاهد عالمك الحالي؟



كيف تؤثر العوامل المبيّنة في ◀ الجدول 7.1 على نفسيتك وعالم مشاعرك؟ لقد تم توضيح ذلك عن طريق بعض الأمثلة. حاول تبيين كل تبيين طريقة تأثير كل عامل بدقة (◀ ورقة العمل 12).

العوامل الخارجية تزيد أو تنقص مشاعرنا دون إدراكنا لذلك في جميع الأحوال.

◀ الجدول 7.1	
التأثير؟ هل يغضبني، يخيفني، يحزنني، يفرحني، يوترني، يقلقني، يريحني...؟	العامل
"التوتر يهزني - أبالغ في الرد وأحياناً أشعر وكأنني تجمدت."	التوتر (كنتيجة ضجة)
"حينما أشعر بالضجر فإن التعمق في التفكير والتشنج ليسا بعيدين ... وقضم الأظافر."	الملل
"ماذا؟ عند الضجر؟ ... الآن لاحظت هذا!"	قلة الحركة
"تابع لسروري وليس لمشاكلي."	المخدرات
"الجو الجميل يجعلني أشعر بالانسباط ولكنه أحياناً يضغطني من ناحية الرغبة الشديدة في أخذ إجازة فأشعر بالوحدة ويكون حالي سيء."	الأجواء، الإضاءة
"لا أتناول الدواء في الوقت الحال."	الدواء
"يعزز مزاجي السلبي ويجعلني أكثر حساسية."	قلة النوم
...	أمثلة خاصة:

7.2.3 تدريب 3: تعمل من "الحبة قبة"



فقط للشجعان! هذا التدريب يناسب أولئك المصابين الذين يسبب لهم وسواسهم القهري متعة مروعة.

الوسواس القهري سيد المبالغة وبوهم المصاب بأن المشاهد غير المتوقعة أو حتى المستحيلة ستقع. هذه هي الحال عندما يعمل الوسواس القهري "من الحبة قبة"، زودها بل حتى يعمل منها جبل! زد في المشهد إلى درجة الغرابة وزينه حسب المقدرة بالدعابات! في العادة لا يتضخم الخوف بل بالعكس تماما يتراجع. يدعى هذا بالمداخلة العكسية.

• مثال 1:

الفكرة القهرية الخوف من نقل عدوى مرض خطير دون علم.

المبالغة المتعمدة نصف البشرية ستموت خلال أسبوع. الربيع تقريبا سيتحول إلى زومبي لهجموا ويطاردوا من يجرؤ الخروج إلى الطريق أثناء النهار فقط. بعدها بعقود عديدة يقوم فريق أبحاث من الفضائيين بالهبوط على الأرض ليجد كوكب شبه منقرض. المرض يتم تسميته على اسمهم.

• مثال 2:

الفكرة القهرية احتراق المنزل بسبب نسيان الموقد مشتعلا.

المبالغة المتعمدة بسبب موسم جفاف سائد تنتشر النار الناتجة من نسيانك موقدك مشتعلا لتصل روسيا. خلال أيام قليلة يتحول لون السماء إلى الأسود. فتصبح الحياة على الأرض دون وصول ضوء الشمس شبه مستحيلة. رغم أنه يتم إيقاف المحاكمات الموجهة ضدك إلى أن بعض المتعصبين يتهموك بأنك أحد فرسان زوال العالم السابع. بينما يقوم عبدة الشياطين باتخاذ بقايا موقدك ذخيرة لهم يصلون لها (ورقة العمل 13).

تعمد المبالغة في الأمور.
فبذلك تستهزئ بسيناريوهات
مخاوفك ولكن: هذه
الاستراتيجية لا تناسب الجميع.

7.2.4 تدريب 4: كن جبلا بدلا من ورقة أمام الريح

الكثير من الناس يعتبرون تدريبات التصور والرحلات الداخلية باطنية وعبيقة. ولكن حتى إنسان فهما وثابت بقدميه الاتنين على الأرض يستطيع الاستفادة منها إذا تنازل وعمل بها. في حال كنت تعاني من التوتر والضغط الشديد وتشعر بأنك ستفجر في أي لحظة قد يساعدك تخيل جبل أو هرم. ليس إلزاميا أن يكون جبلا قد رأيته على أرض الواقع أو صعده بنفسه بل يجوز أن تكون رأيت صور له وينبع من مخيلتك. ابحث عن مكان هادئ لتطبيق هذا التدريب ثم استرح فيه وخصص له بضع دقائق من وقتك. دع الآن الليل والنهار يتناوبون في خلفية هذا الجبل أمام عينك. في البداية تخيل أن الثلوج تغطي الجبل وأن قمته مختبئة داخل ضباب وأن أشعة الشمس ساقطة على سفحه ثم تخيل الغيوم تتجمع أعلاه وترسل عليه البرق والبرد. لن يتغير الجبل مهما كان الجو سيء. تخيل نفسك هذا الجبل. استوعب هذه الصورة الرمزية في داخلك بشهيق عميق ودع كل الاعتراضات ترتطم بخارجك وترتد. زين هذه الصورة الداخلية بما تريد وغيرها حسب تصوراتك. بعد التدريب المتكرر يصبح غالبا كافيا أن تستحضر هذا الجبل لمدة قصيرة للهدوء وبناء حاجز بينك وبين العالم الخارجي. هذا التدريب يستند إلى أسلوب تأمل لجون كابت زن.



العوالم التصويرية الداخلية ليست مقدمة للجنون بل خيال موجه. فيتم استخدامها أيضا من قبل رياضيين محترفين كأسلوب تشجيع.

على هيئة جبل فأنت تعاند المؤثرات الخارجية – وتجد هدوءك الداخلي وقوتك. تخيل جبلا شامخا. الهضاب الصغيرة جدا غير محسوبة.

مراجع الصور (حقوق الطبع والتوزيع للصور محفوظة في الروابط أدناه):

1. allyaubry: Nicole's Many Emotions.
<http://www.flickr.com/photos/allyaubryphotography/253543766/>. Accessed on: 08/10/2015
2. °Florian: Seismograph. <http://www.flickr.com/photos/fboyd/662095432/>. Accessed on: 08/10/2015
3. (A3R) angelrravelor (A3R): televisión lado A.
<http://www.flickr.com/photos/angelrravelor/314306023/>. Accessed on: 08/10/2015
4. Paul Mannix: Capilano Suspension Bridge, near Vancouver, Canada.
<http://www.flickr.com/photos/paulmannix/261313412/>. Accessed on: 08/10/2015
5. Vincent Boiteau: Guendolyn Joy 3 © studio.es.
http://www.flickr.com/photos/2dogs_productions/39745496/. Accessed on: 08/10/2015
6. Bhernandez: stressed and worried. <http://www.flickr.com/photos/kenny-uhh/2917293212/>. Accessed on: 08/10/2015
7. Nelson Minar: Matterhorn.
<http://www.flickr.com/photos/nelsonminar/44975432/>. Accessed on: 08/10/2015

التشوه المعرفي 7: شبكة الوسواس القهري

8.1 مقدمة – 99

8.1.1 شق الرابط – 99

8.1.2 تنظيم الذاكرة – 100

8.1.3 تقنية شق الرابط – 101

8.2 تدريبات – 102

8.2.1 تدريب 1: شق الرابط تحت الإجراء – تحرير الأفكار – 102

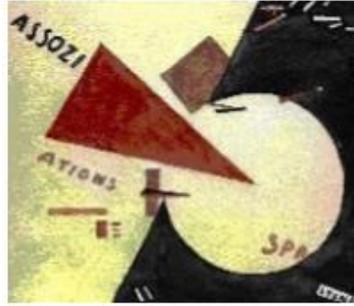
المراجع 104

8.1 مقدمة الموضوع

8.1.1 شق الرابط

الأشخاص المصابون بالوسواس القهري عادة يعالجون ويستنبطون الكلمات متعددة المعاني من جانب واحد فقط. فيتم عادة ربط اللون الأحمر بالدم بدلا من الورد الجوري. العدد 13 يوِّلد القلق من وقوع فاجعة. فبذلك لا يتذكرون الروابط الذهنية الإيجابية مثل راتب الشهر الـ 13، يوسف وأخوته وأمه وأبوه 13. فهكذا يزداد عدد الكلمات المسمومة تدريجيا التي تصبح مولدات للخوف.

تقنية "شق الرابط" التي قمنا بتصميمها تهدف إلى قلب هذه العملية وإعادة المعاني المتعددة لهذه الكلمات "المسمومة".

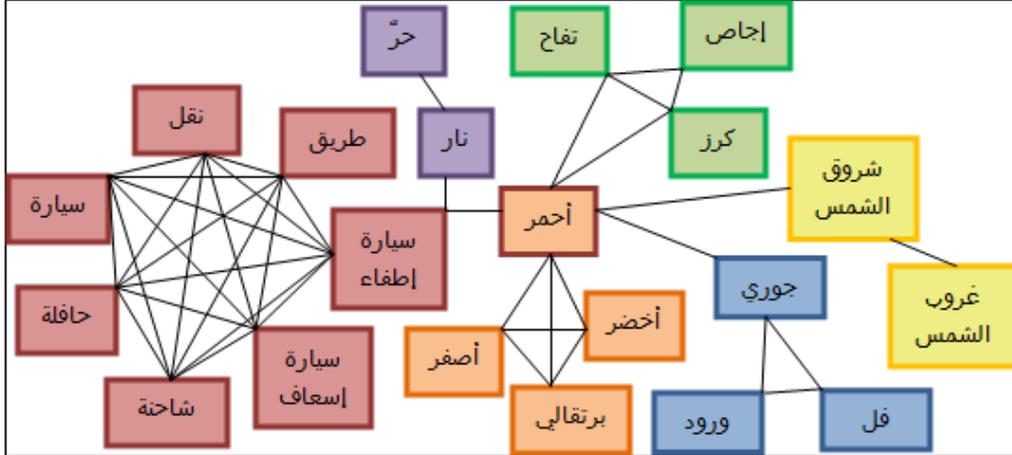


الكثير من المصطلحات التي أصبحت جزءا ثابتا من معجم الوسواس القهري تحمل المعاني المتنوعة بداخلها التي بالاستطاعة إعادة السيطرة عليها.

8.1.2 تنظيم الذاكرة

قبل عرض هذه التقنية بالكامل يجب علينا التعمق في القواعد النظرية قليلا. يعتمد هذا الأسلوب على النظرية الجديدة بأن الذاكرة منظمة على شكل شبكة حيث أن الكثير من المواضيع الإدراكية (حتى الوعي) كالكلمات أو الصور مرسخة في الذهن حسب معنى مضمونها. في الشكل المبسط كثيرا في الأسفل تم تنظيم الورد والألوان والفواكه.

الإدراك هو مضمونات وعي مترابطة في الدماغ.



عندما يتم تفعيل إدراك معيّن تتأثر مضامين وعي أخرى عن طريق توسع التفعيل، أي عند تفعيل كلمة "تفاح" (عند تخيل هيئة تفاح أو التلغظ بالكلمة أو كتابتها أو قراءتها أو سماعها) يتم تنشيط مجالات المعاني الأخرى مثل "إجاص" و "أحمر". تسلسلات التفاعل هذه تقوّي الترابط بين الإدراكات المختلفة. وفي المقابل تضعف الروابط بين مضامين الوعي عندما لا يتم استخدام المصطلحات في نفس السياق. قد يبدو هذا تجريدي نوعا ما لذلك نرغب في دعوتك إلى تجربة صغيرة لتوضيح (ومعايشة) تركيب شبكة الذاكرة. من فضلك أجب عن الأسئلة الأربعة التالية بصورة تلقائية وبسرعة:

الروابط البعيدة تثبط بعضها مما يزيد من صعوبة استبدال أفكار معيّنة بأفكار أخرى.

* ما لون الثلج؟

* ما لون معطف الطبيب؟

* ما لون الدب القطبي؟

* ماذا تشرب البقرة؟

مهلا! قد تكون أجبت عن السؤال الأخير مثل أغلبية البشر بـ "الحليب" بدلا من الإجابة الصحيحة "الماء". لقد حدث هذا بسبب قيامك بتفعيل كلمة "حليب" عن طريق تفعيلك لكلمة "أبيض" في إجابتك عن الأسئلة السابقة وكلمة "بقرة" حتى تمكن المصطلح "حليب" من إثبات نفسه ضد كل منطق. لم يكن هذا التأثير ليحصل لولا الأسئلة السابقة.

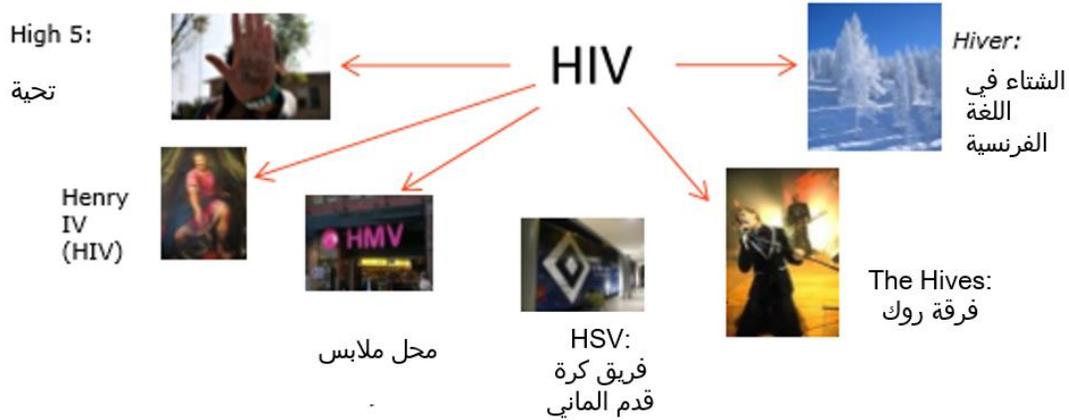
8.1.3 تقنية شق الرابط

المعاني البديلة للكلمات الملائمة للوسواس القهري كالسرطان أو الحريق هزيلة وضامرة كونها لا ترد إلا داخل مجال الروابط القهرية (سرطان = مرض؛ حريق = موت): التفكير لا يتعدى المعاني القهرية فيبدو للمصاب أنه لا يوجد روابط معنوية أخرى (بدائل: سرطان ← حيوان، برج؛ حريق ← ...).

هنا تبدأ تقنية شق الرابط عملها، حيث تستغل خاصية المروحة. عند إنشاء روابط جديدة يتم إضعاف قوة الروابط السابقة تلقائياً بحيث يتم توزيع الحمل الإجمالي بين جميع الروابط. بتعبير آخر: كلما زاد عدد الروابط كلما قلت قوة كل رابطة على حدة. أسلوبنا يقوم متعمداً بتكوين روابط جديدة لكل إدراك قهري ويقصد أن تكون روابط الأفكار الجديدة معتدلة أو إيجابية أو مضحكة من جهة، وأن يكون مضمونها له صلة بالكلمة أو على وزنها من جهة أخرى دون استخدام الألفاظ السلبية التي تولد الخوف.

مثال: فايروس نقص المناعة المكتسبة

HIV



8.2 تدريبات

8.2.1 تدريب: شق الرابط تحت الإجراء – تحرير الأفكار



الشكل التالي يبين توسع المصطلح "13" بمساعدة التخطيط الترابطي. كما وضحنا قبل قليل فإن الهدف من هذا التدريب إنشاء روابط ذهنية أخرى (كلمات وصور) واضعاف المعاني المرتبطة بالسوء. يزداد نجاح هذه العملية كلما زاد عدد الروابط الجديدة وكلما حفرت هذه الروابط في "اللحم والدم". في أحسن الأحوال يتم بذلك تهدئة القلق الداخلي.

يفضل التمرن على هذه الروابط تقريبا مدة 10 دقائق في اليوم – وخاصة في الوقت الذي لا تسود الأفكار القهرية فيه. فليس من المقصود جعل الروابط نوع من الطقوس لمعادلة الأفكار القهرية الحالية.

لا يقصد من هذه التقنية الاستبدال بل إعادة التخطيط الذهنية الدائمة.



يجب عليك ممارسة هذا التمرين لأيام كثيرة باستمرار. تابع التمرين حتى لو أن الأفكار القهرية قلت. تبديل الروابط من حين لآخر قد يكون مفيدا.

8.2.1.1 انطلق

التدريب المستمر فقط يكون روابط جديدة - إعادة التخطيط الدماغى هذا يستغرق الوقت.

لبناء وتعزيز الروابط المعتدلة والإيجابية اتبع الخطوات التالية:

1. ابحث عن مكان خال من الإزعاج.
2. دوّن المصطلحات التي تشكل العناصر الذرية لأفكارك القهرية - أي كلمات أو تصورات تولّد الأفكار القهرية (كالسكين أو الدم أو الأطفال أو السرطان أو حادث أو سرقة).
3. اختر 1 - 3 مصطلحات منها.
4. دوّن لكل مصطلح عدة روابط بديلة التي تتصف بما يلي:
 - أن تكون متعادلة أو إيجابية (أي أنهم ليس لهم علاقة بالفكرة القهرية ولا ينشرون الخوف). كذلك يسمح بالأوزان.
 - يوجد صلة منطقية (بالنسبة لك) بين الروابط (مثال: "سكين - ملعقة"; "سكين - شوكة"; "سكين - طاولة"). ما يلي يعتبر غير مناسباً: "سكين - حفلة" أو "سكين - شاطئ" رغم أنها إيجابية ولا تثير الخوف إلا إذا كانت بالنسبة لك هناك صلة قوية بين هذه المصطلحات.
 - لا تستخدم روابط تهاجم الوسواس القهري بشكل مباشر (أي "سرطان - لن يصيبني") لأن هذا لا يحقق نحت معاني بديلة ووجود خطر أن يتحول هذا الأسلوب إلى أحد طقوس الاستدعاء والمعادلة.
5. ترسخ الروابط الجديدة بصورة أفضل عندما نستحضرها بأكبر كم من الحواس. هذا يعني أن من المفيد تخيل الروابط الجديدة المختارة على هيئة صورة. ربما تستطيع ربطها بصوت أو رائحة. تستطيع أيضاً الاستعانة بصور من شبكة الانترنت لإنشاء روابطك كما هو موضح في الشكل السابق.
6. أصقل الروابط الجديدة عن طريق ترديد العنصر الذري للفكرة القهرية (مثل كلمة "دم" أو "سكين" أو "أطفال") في داخلك وترديد/ تصوير الكلمات/ الصور المعتدلة التي المرتبطة بها التي اخترتها في النقطة 4 في الآن ذاته. هذا التدريب لا يبعد كثيراً عن حفظ المعاني.
7. مارس التمرين عدة مرات في اليوم لمدة 10 دقائق إجمالاً. يفضل تطبيق التمرين في الأوقات التي لا تسود فيها فكرة قهرية. فالهدف هو أن تلتقط الروابط الجديدة جزءاً من الأفكار القهرية أثناء تكونها بفعل "طالقة الربط". هكذا يتم إضعاف قوة الفكرة القهرية. مراعاة الاتجاه في هذا التمرين مهم أيضاً (في البداية المصطلح الذي يولد الوسواس القهري وبعدها الرابط الجديد: يعينى "سكين - ملعقة"، "سكين - شوكة" وهكذا وليس بالعكس!).

مراجع الصور (حقوق الطبع والتوزيع للصور محفوظة في الروابط أدناه):

1. Bernc Hampel for AG Neuropsychologie: Roter Keil (based on the sketch by El Lissitzky)

2. Graphic by the authors

3. Example HIV (from left to right): – steph vee.Δ: high five?.

<http://www.flickr.com/photos/stephanieveephotography/3314637189/>.

Accessed on: 08/10/2015 – fredpanassac: Au château de Pau.

<http://www.flickr.com/photos/10699036@N08/1746672664/>. Accessed on:

08/10/2015 – Gene Hunt: Where I mostly shop for my entertainment needs.

http://www.flickr.com/photos/raver_mikey/394605488/. Accessed on:

08/10/2015 – savv: HSV-Bus. <http://www.flickr.com/photos/savv/3089827563/>.

Accessed on: 08/10/2015 – _titi: the hives.

<http://www.flickr.com/photos/tomatemaravilha/2843070446/>. Accessed on:

08/10/2015 – foto3116: snow ghosts 2.

<http://www.flickr.com/photos/29385617@N00/316408546/>. Accessed on:

08/10/2015

4. Example 13 (from left to right): – Tomas Caspers: 13.

<http://www.flickr.com/photos/tomascaspers/2571978939/>. Accessed on:

08/10/2015 – wstryder: Aluminium foil »booster« bag.

<http://www.flickr.com/photos/wstryder/3198646063/>. Accessed on: 08/10/2015

– Tracy O: Money!. http://www.flickr.com/photos/tracy_olson/61056391.

Accessed on: 08/10/2015 – Thienemann: Buchcover Jim Knopf und die Wilde.

<http://www.michaelende.de/buch/jim-knopf-und-die-wilde-13/>. Accessed on:

08/10/2015 – basheertome: Candles.

<http://www.flickr.com/photos/basheertome/2173687764/>. Accessed on:

08/10/2015

التشوه المعرفي 8: الشعور بالمسؤولية المبالغ فيه

9.1 مقدمة – 107

9.2 تدريبات – 108

9.2.1 تدريب 1: عدم القياس بمقياسين – 108

9.2.2 تدريب 2: وضع لجام الحصان من الخلف – 108

المراجع 111

*** هذا الفصل باستطاعة المصابين بالاكئاب الاستفادة منه!!!**

9.1 مقدمة الموضوع

نحن نتحمل جزءاً من المسؤولية تجاه البشر حولنا (فمثلاً لا يجوز الشتم في حضور الأطفال أو قطع الشارع والإشارة حمراء أمامهم) ولكن لا يجوز مبالغة الشعور بالمسؤولية في الآن ذاته.

يكون الشعور عند المصابين بالوسواس القهري مرتفع، فعند وقوع أحداث سلبية (كالمرض المفاجئ بين الأصدقاء أو زلزال) يحملون أنفسهم مسؤوليته. كما يرد في الكثير من التشوهات المعرفية الأخرى، فإن التربية الحازمة والأحداث الحرجة يلعبان دور مفتاحي في هذا المجال رغم أننا لا نستطيع تعميم ذلك على كل المصابين. عندما نأكل نتذكر الجوعى ولكننا لا نحتاج أن نشعر بالخجل كوننا لسنا مسؤولين عن الفقر ولا نستطيع إيقافه كأفراد. باستطاعتنا الإعانة بجزء (بالتبرع أو شراء الجريدة من إنسان محتاج أو مساعدة أصدقاءنا في وقت الحاجة). ولكننا لا نستطيع إنقاذ العالم. إن أدريان ولس وغيره من العلماء يعتقد أن منبع الشعور بالمسؤولية المبالغ عند الوسواس القهري من بعض التفكير السحري خاصة الوهم بأن الأفكار الخاصة باستطاعتها التأثير سلبيًا في الأشياء. نرجو منك قراءة ◀ التشوه المعرفي 2 إذا كنت تعاني من المخاوف المذكورة. فكر بالدرجة التي قد يغطي فيها الشعور بالمسؤولية المبالغ والعناية المفرطة على مشاكل مع الأشخاص الآخرين. راجع حلقة العدوانية والذنب والخذلان في ◀ التشوه المعرفي 1. قد لا ينطبق هذا عليك ولكن التفكير لا يضر.

ذلك الشعور بعدم القيام بشيء لمنع الحدوث يساوي عند المصابين الشعور بأنهم قاموا به بشكل فعال في درجة السوء.

ودّع فكرة أن تسبب الضرر عن طريق قوة تفكيرك - أنت لست الخاطرة بل تمتلكها فحسب.



بحسب الخرافات الإغريقية فإن زيوس لعن أطلس بأن يحمل قدر الناس والعالم إلى أبد الأبد

9.2 تدريبات

9.2.1 تدريب 1: عدم القياس بمقياسين



المصابون بالوسواس القهري يمتلكون - كثيرا دون العلم بذلك - معيارين. كثيرا ما يضعون لأنفسهم مقياس أخلاقي عال بالنسبة للآخرين نتيجة التربية المعينة. اكتشف إن كان هذا الشيء ينطبق عليك أيضا. تخيل نفسك في 2-4 من الحوادث المؤسفة والمخرجة من النمط التالي (◀ ورقة العمل 14):

- في بلد غريب بعد أن نسيت إقفال سيارتك يتم سرقة نفودك.
- لقد نسيت عيد ميلاد صديق عزيز.

تقصي الحقائق خلف مقياسي
تقييمك: هل تتساوى مع
الآخرين؟

فكر بالقساوة التي ستحاكم بها نفسك إن لم تكن المحاكمة قد تمت بعد. عند ورود تصرفات خاطئة حقيقية أو وهمية في المستقبل حاول أن تقول لنفسك تلك النصيحة ذاتها التي تتصح بها صديق عزيز في موقف مشابه. قد تحاول مواساته وتعداد أسباب له تبرر مقدرة الصفح عن خطئه.

تدريب 2: وضع لجام الحصان من الخلف



الكثير من المصابين بالوسواس القهري يعتبرون أنفسهم وحدهم مسؤولين عن الفشل. بحيث يتم إهمال الظروف السيئة وعدم المقدرة على تجنب الموقف أو حتى أدوار أشخاص آخرين.

فلذلك من المفترض التمييز بين ثلاث منابع لأسباب وقوع الحدث وأخذها جيدا بعين الاعتبار: **الظروف وأشخاص آخرين والذات**. فإذا كنت تميل إلى شعور بالمسؤولية مبالغ فيه قم بحساب دور الآخرين والظروف في وقوع الحدث قبل أن تقيس جزأك الذي شاركت به. عند التركيز الأدق ستلاحظ أن الأحداث نادرا ما يكون لها سبب واحد، فالظروف والأشخاص الآخرين عادة يكون لهم دور أهم من دورنا. الأشخاص ذوي الشعور بالمسؤولية المبالغ فيه يبدوون عادة في البحث عن الأسباب عند أنفسهم أولا ويبقون عالقون فيها، أي أنهم يتعمقون بالتفكير عن دورهم في وقوع الحدث ويعجزون عن ذكر أسباب أخرى لوقوعه (انظر إلى الشكل أ).

"ضع لجام الحصان هنا من الخلف" وفكر عن طريق رسم بياني دائري بالأسباب المتعلقة بالآخرين والظروف والصدفة. بعدها قم بإدخال نسبك. ستري أن تأثيرك الشخصي سينخفض نسبيا بشكل ملحوظ (الشكل ب).

تعتمد النتيجة على الكثير من
المسببات - على الظروف أو
أشخاص آخرون أو ربما أنت
شخصيا.

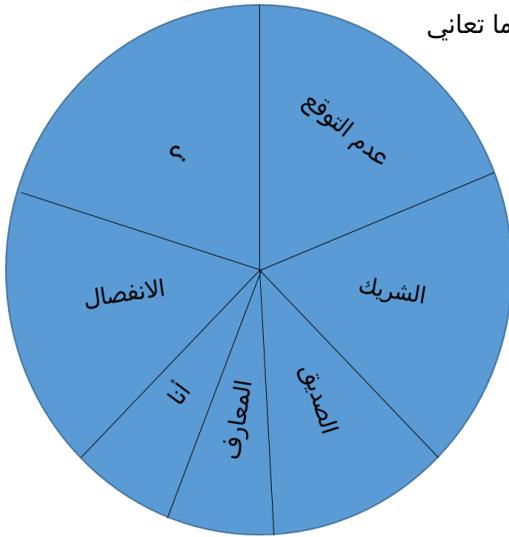
بعد أن أخذت جميع العوامل
المؤثرة في عين الاعتبار: ما
هو حجم حصتك؟

▪ مثال

أنت تعمل منذ أيار جرسون في مطعم وتفقد في تشرين الأول عملك. وبالرغم من حصولك على فرصة عمل أخرى إلا أن هذه الخبرة لا تزال غصة في بالك وأنت تبحث عن الخطأ عند نفسك ("لم أكن جيدا لذلك اضطررت إلى الذهاب"). عند التدقيق ستبين أمور أكثر حسما للأمور.

▪ مثال آخر

تعرضت صديقة عزيزة لك لحالة انفصال مفاجئة عن شريكها وهي الآن محطمة كليا. لم تستطع تحصيلك على الهاتف أنك كنت في السينما. عندما يصلك الخبر تقوم في لوم نفسك بداية ("أنا صديقة سيئة أستمتع في وقت بينما تعاني صديقتي"). ولكن عند التدقيق ستظهر أمور حاسمة أخرى مسؤولة عن معاناة صديقتك: الانفصال، شريكها السابق، الظروف (لم يكن من المتوقع حدوث ذلك) ...



▪ الآن حان دورك

لا تنس دور الصدفة!

حلل موافق خاصة خضتها على نمط المثال السابق. حدد نسبة كل سبب عن طريق تقسيم الشكل الدائري في ◀ ورقة العمل 15 بحسب أهميته في التأثير بالموقف المحدد (أو المخشي) ووقعه. ابدأ بالظروف والأشخاص الآخرين. حاول تحديد أكبر عدد ممكن من الأسباب على الأقل 3 ظروف وأشخاص ودونها في الشكل في ◀ ورقة العمل 15.

▪ ملحق

لنفادي سوء الفهم: من المؤكد أن العناية بالأقارب والأصدقاء واجبة وعدم مواجهة المحيط الاجتماعي بمشاعر باردة. ولكن مراعاة الآخرين لا يجوز لها أن تنتهي في الإرهاق الشخصي. لذلك قم بمعاينة مقاييس النظر. فلديك اختيارات أخرى تقع بين الغائتين القصواتين المساعدة التامة والتقاعس. مثال: صديقك سيرحل وأنت ترغب في مساعدته، ولكنك تعاني من آلام في الظهر. لا تدمر صحتك ولكن بين له نيتك الحسنة بأن تعرض عليه أشكال مساعدة أخرى (مساعدته في اختيار الأثاث والتصميم مثلا). إن كان صديق عزيز لك في أزمة مالية، فكر جيدا إن كنت تريد مساعدته وكيف. لا تعطه المال إلا إذا لم تكن بحاجة فعلا في الوقت الحالي وكنت تستطيع إتمانه. فصداقتكما ستدخل في محنة لاحقة. لذلك إن لم تكن ترغب في المخاطرة بها تستطيع اللجوء إلى أساليب أخرى في مساعدته، مثل البحث عن بنك يعطيه قرض أو إعانة أخرى.

هذه أمثلة لوجود اختيارات أخرى للمساعدة دون الاضطرار لتعدي الحدود الشخصية.

مراجع الصور (حقوق الطبع والتوزيع للصور محفوظة في الروابط أدناه):

1. Lance and Erin. Statue of Atlas.

http://www.flickr.com/photos/lance_mountain/138369342/. Accessed on:
08/10/2015

2. Graphic by the authors

3. Graphic by the authors

4. Graphic by the authors

التشوه المعرفي 9: الشخصية الوسواسية

10.1 مقدمة – 115

10.1.1 المثالية – متطلبات عالية – 115

10.1.2 الحياة المثالية؟ - 116

10.2 تدريبات – 118

10.2.1 تدريب 1: التركيز على أشخاص يبدوون مثاليين – 118

10.2.2 تدريب 2: اخطئ متعمداً – 118

المراجع 119

*** هذا الفصل باستطاعة المصابين بالاكئاب الاستفادة منه!!!**

10.1 مقدمة الموضوع

المثالية – واجبة؟



10.1.1 المثالية – متطلبات عالية

اذكر شخصية مثالية فعلا: النبي محمد عليه السلام، البابا، رئيس أمريكا؟ الجميع يملك عيوب أو حتى أخطاء. الشخصيات التي تبدو مثالية في الحديث والمظهر تكون أحيانا حتى مملة أو منفرة (اللهم اجعلني خيرا مما يظنون واغفر لي ما لا يعلمون). فالطموح إلى المثالية يؤدي إلى الشعور بعدم الرضى والخوف. لذلك فإن الكثير من المطربين يعانون من اضطرابات قلق خوفا من الخطأ بسبب توقع المثالية منهم. المثالية متطلب عالي لا نستطيع نحن البشر (ولا الآلات) تحقيقه. هل تعتقد أن العالم لا يصفح عن الأخطاء فعلا؟ شغل التلفاز! هناك مذيعون ونجوم يتأثون ويخطئون في الحديث (شيرين أبو عاقلة وغيرها) ولا يوافقون المثالية في الجمال ولكنهم رغم ذلك محبوبون ويتقنون عملهم (فيصل القاسم). ركز على عدد المرات التي يقول فيها سياسيون مشهورون وصحفيون لفظ "أه". ابحث في شبكة الانترنت عن أخطاء لفظية مضحكة مثلا في اليوتيوب أخطاء مذيعين الجزيرة.

"لا يجوز لي أن أخطئ" -
حتى في الأعمال المتكررة
توجد احتمالية خطأ طبيعية
تبلغ 5% على الأقل. الزلل من
طبيعة البشر!

تقصي حقائق متطلباتك
لنفسك.

10.1.2 الحياة المثالية؟



• هل عرفت الأشخاص التي تبينهم الصور؟



• بماذا يشتركون؟

إنهم (كانوا) مشاهير، أثرياء، أصحاب جمال، ناجحون ...

◀ شيء آخر؟

لقد كانوا أو لا يزالون مشهورين، أثرياء، ناجحين، ذو جمال ... وجميعهم عانوا من اضطرابات نفسية.

لاعب كرة القدم البريطاني **ديفيد بيهام** يعاني من الوسواس القهري. إنه لا يستطيع تحمل تغير وضعية الأشياء في محيطه. لقد اشكى في لقاء أن مشكلته تضعع الوقت بشكل كبير وأنها تؤدي إلى خلافات داخلية.



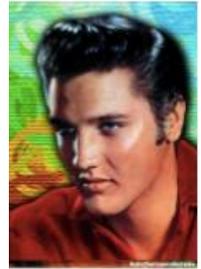
روبي ويليامس اشتهر كعضو في فرقة "تيك ذات" بحيث أجبر على مغادرتها بسبب تعاطي المخدرات. لقد بدأ بعدها بمسيرة عمل ناجحة كفنان سولو. لقد تم انتقاده في شباط بسبب إدمانه على الحبوب ودخوله المستشفى بسبب الاكتئاب.



مارلين مونرو عارضة أزياء وممثلة مشهورة عانت أثناء مسيرة عملها من تعاطي المخدرات والكحول التي كانت تختبئ خلفها اضطرابات نفسية أخرى. لقد استعانت في بعض الأحيان بالعلاجات النفسية. في سن الـ 36 أنهت حياتها بتناول جرعة مفرطة من الحبوب المنومة.



إلفس بريزلي "ملك الروك ن رول" عانى لسنين طويلة من الزيادة في الوزن والإدمان على الأدوية نتيجة لاضطرابات نفسية. في نهاية مسيرة عمله انضمت إليه أزمات مالية بحسب روايات أصدقائه.



المشاهير الذي سنذكرهم الآن يعرف عنهم بأنهم عانوا أو يعانون من الوسواس القهري: هوارد هوس (1905 – 1976): طيار ومستثمر أمريكي؛ بيلي بوب ثورتن (ولد 1955): ممثل أمريكي حاصل على الجوائز ومطرب ومخرج؛ هوي ماندل (ولد 1955): كوميدي مشهور في كندا.

الوسواس القهري يظهر أيضا عند الشخصيات العظيمة.

10.2 تدريبات

10.2.1 تدريب 1: التركيز على أشخاص يبدون مثاليين

لا يهم ما تم تعليمك، فمن المستحيل أن تكون مثالي وليس ذو تلك الأهمية في أغلب المواقف. ركز بأشخاص يبدون مثاليين. سترى أن المذيعين يخطؤون في الكلام، وأن عارضات الأزياء لديهم تجاعيد، وأن الشخصيات الكوميديا تقول أحيانا دعابات لا يضحك عليها أحد ... وكما رأينا، فإن المشاهير حتى يعانون من اضطرابات نفسية... هذا لا يشكل فرصة ودافعا للشماتة ولكنه يوضح ألا أحد معصوم من الضعف الإنساني (◀ ورقة العمل 16).



Nobody is perfect!

10.2.2 تدريب 2: اخطئ متعمدا

- ارتد قميصا عليه بقعة صغيرة أو غير مكوي
- ارتد جوربين مختلفين
- تعمد في استخدام الأمثلة بصورة خاطئة (مثل: "أكلت يوم أكل القط الأسود" بدلا من "أكلت يوم أكل الثور الأسود").
- أخطئ في كتابة كلمة في رسالة بشكل متعمد.



إذا تمت ملاحظة الخطأ من أحد (ما هو نادر بالفعل) فهل كان ذلك فظيحا؟

• ما هي المخاوف السائدة بالتحديد؟

هل تخاف من سخرية واستهزاء الآخرين بك؟ (◀ الجدول 10.1). دون أمثلة خاصة بك في الجدول في ◀ ورقة العمل 17.

كن واعيا بدلا من الكامل -
هل تتحقق مخاوفك بالفعل؟

◀ الجدول 10.1		
النتيجة الحقيقية؟	النتيجة المخشبة؟	الخطأ
لا أحد من زملائك الذكور اتبته للخطأ بينما لاحظت زميلة كبيرة في السن الخطأ وعلقت مبتسمة: "أنت تذكرني بزوجي أحيانا".	الجميع يلاحظ الخطأ وسيضحكون عليك بصوت عالي ومسؤولك يهينك ("أنت لم تعد طفلا").	ربط القرافة بشكل خاطئ
لم يتبته أحد سواي لهذا.	سيظن الجميع بأنني كذاب ولا يستطيعون الاعتماد علي.	تداخل الحقائق ببعضها أثناء قصّ حدث



مراجع الصور (حقوق الطبع والتوزيع للصور محفوظة في الروابط أدناه):

- 1./8. LittleGreyCoconut: Adriana. <https://www.flickr.com/photos/coconutphotos/15303648048/>. Accessed on: 08/10/2015
2. Jorbasa Fotografie: Stuttgart – Prosche Museum (Udo Lindenberg Ausstellung). <https://www.flickr.com/photos/jorbasa/16952853376/>. Accessed on: 08/10/2015
3. Collection of famous persons: 4.–7. (from left to right)
4. Yahoo Pressebilder: Unbenannt. https://www.flickr.com/photos/yahoo_pressebilder/4681287619/. Accessed on: 08/10/2015
5. gwelt: Robbie Williams.
<http://www.flickr.com/photos/50504967@N00/190454727/>. Accessed on: 08/10/2015
6. tallmariah: Marilyn Monroe.
<http://www.flickr.com/photos/tallmariah/171018433/>. Accessed on: 08/10/2015
7. Elvis Presley show 03.
<https://www.flickr.com/photos/7477245@N05/5255290635/>. Accessed on: 08/10/2015

التشوه المعرفي 10: البحث عن/الإيمان على الحقيقة

11.1 مقدمة – 123

11.2 تدريبات – 124

11.2.1 تدريب 1: هل بالاستطاعة الوصول إلى الحقيقة المطلقة – أم ذلك فعلا بتلك الأهمية؟ - 124

11.2.2 تدريب 2: الأقل هو الأكثر – 126

المراجع 127

11.1 مقدمة الموضوع

عادة يحاول المصابون بالسوساس القهري تقسي حقائق جميع الأمور ولا يتحملون الشكوك. هذا طبيعي إلى حد ما (فمثلا يقرأ أغلبية الناس نهاية رواية بوليسية في البداية لأنهم لا يتحملون التوتر)، ولكن توجد هناك مجالات في الحياة لا تملك حقيقة مطلقة (مثلا ما هو الذكاء؟) أو تتغير فيها الأمور باستمرار (كالحب والوفاء). هنا لا يبقى لنا خيار آخر سوى تحمّل الشكوك وتقبّلها. لا نستطيع تحصيل الحقيقة المطلقة!

لقد اعتاد العلماء على هذا: بحيث لا توجد دراسة علمية جديّة تهدف إلى التوصل إلى الحقيقة المطلقة وتحصيل علم بنسبة 100% بحيث تصبح معصومة من النقد. بل هناك الكثير من المجلّات العلمية التي تجبر مؤلفيها على كشف ضعفهم. تحصيل درجة إثبات بنسبة 95% في العلم يعطى للنتيجة قيمة كبيرة وتعدّ مبدئياً بأنها صحيحة ولكن هذا لا يمنع عن مواجهتها ولا يعني أنها حقيقة.

كم سيكون ذلك العالم جميلاً الذي تسود فيه الحقيقة المطلقة؟

الحقيقة غالباً نسبية وتخضع لتغيير مستمر.



"فاوست" لدى جوته: د. فاوست يمثل صورة المتعلم الذي يطمح إلى المعرفة المطلقة ... ويفتح

11.2 تدريبات

11.2.1 تدريب 1: هل بالاستطاعة الوصول إلى الحقيقة المطلقة – أم ذلك فعلا بتلك الأهمية؟



قم بتعداد (ورقة العمل 18) إلى ما يصل 5 أحداث ندمت فيها لو كنت تعرف مسبقا ما سيحدث (مثلا مفاجأة عيد ميلاد).
كذلك قم بكتابة ما يصل إلى 3 أمور من الاستحالة الوصول فيها إلى الحقيقة المطلقة لأنها

- تعتمد على الذوق (كالفن)،
- تعتمد على التعريف (كالذكاء)،
- متغيرة (كالحب) أو
- تعتمد على الثقافة (مثلا ما يعتبر رجولي).

فكر في أي خانة يقع أكبر تساؤل لك ("هل أنا ذكي" مثلا). قم بإدخال السؤال التالي أيضا:
"ماذا لو أن...؟" – هل ستكون النتائج كبيرة وفظيعة؟ قم باستحضار 4 التشوه المعرفي (هل العالم خطير؟) عند الحاجة.

ماذا لو...؟

• مكر الحوار



"الإشارة خضراء": الكثير من المواقف الاجتماعية تدين لنا بإجابة. في هذا المثال لعالم النفس فريدمان شولتس فون توم لا نعرف كيف كان الرجل يعني جملته بالضبط. هل يذكر ما هو واضح أم يريد تعجيل المرأة أم يقصد الارتفاع عنها والتأكيد أنه يستطيع قيادة السيارة بشكل أفضل منها؟ نحن لا نعلم ذلك فليس بالاستطاعة استنتاج رسالة واحدة واضحة حقيقية.

جملة واحدة – أكثر من حقيقة!

الحوار الإنساني يملك عيوب ومواقف مكر. لقد اكتشف الباحثون أن الكثير من الرسائل الالكترونية يفهمها القارئ بأسلوب لم يقصده المرسل! اللجوء إلى الوجوه ك ☺ يقلل من هذه المشكلة – لكن لا يحلها.

11.2.2 تدريب 2: الأقل هو الأكثر



نوع مميز من البحث أو الإدمان على الحقيقة أو الكمال تواجهنا عند الكثير من المصابين بوسواس الجمع والكنز. الكثير من البشر الذين يبحثون عن الحقيقة في بحر المعلومات المتناقضة مهددون بالغرق فيه بينما يغرق المصابون بوسواس الجمع والكنز في نفايات منزلهم. فهم يشترتون الأشياء الجديدة ولكن لا يتخلّون عن أي شيء قديم بسبب أنه قد يصبح مهما ويحتاجون إليه يوما ما. البحث عن المعلومات والأشياء تشبه مطاردة أشباح بحيث لا يتم الوصول إلى الشعور بالرضا بعدها: بعد البحث هو قبل البحث. أساليب علاج وسواس الجمع والكنز متعددة ولكن يجب تطبيقها حسب الأسباب والمخاوف في حضور مختصّ. الإجراءات التالية تدخل في نطاقها:

وسواس التجميع والكنز
يستطيع أن يكون مرتبطا
باضطرابات أخرى.

• التعرّض أو المواجهة

بعد الاقتناع بأن الكثير فعلا كثير يتم تفريغ وترتيب الصناديق والرفوف واحدا تلو الآخر (كما هو في ◀ المقطع 5.2.4). في غالبية الأحيان يعترف المصابين بأن النتائج أخف مما كانوا يتخيّلونها. كبدل بإمكانك تخصيص وعاءين واحدا توضع فيه الأشياء "المهمة" والآخر يحوي الأشياء ذات "الأهمية القليلة"، بحيث يتم أخذ الوعاء الثاني إلى مكبّ النفايات مباشرة قبل أن يتغيّر الرأي.

• "داوه بالتي كانت هي الداء"، إنشاء قواعد مضادة وإضافية

القواعد الصارمة تساعد في إيقاف نمو أبراج الأكداص والصناديق التي ستفجر والرفوف المزدحمة وفي تقليصها. أمثلة لهذه المعايير هي: التخلّص من 20 شيء يوميا؛ إبادة الصحف والمجلات التي يزيد عمرها عن السنة؛ التخلّص من النسخ والملفات التي بالإمكان الرجوع إليها في شبكة الانترنت ولا حاجة لطباعة على وجه خاص. أو عدم الجواز بجلب أشياء جديدة إلا بعد التخلّص من أشياء قديمة بنفس العدد. الأشخاص الذين يحبون الترتيب الذين يهتمون بالالتزام بالقواعد ينجحون في السيطرة على وسواس الجمع والكنز عن طريق اتباع القواعد المضادة. فبذلك يتم هزم الوسواس بذخيرته ("لا يفل الحديد إلا الحديد"). يمكن استخدام هذه التقنية كأسلوب أخير أيضا عند الأشخاص الذين يعانون من وسواس التكرار، فبدلا من تكرار فعل مرارا وتكرارا حتى الوصول إلى التأكد، يتم إعطاء النفس أمر القيام بالشيء مرة واحدة فقط.

يمكن التغلب على الوسواس
القهري أحيانا باستخدام
ذخيرته الخاصة!

مراجع الصور (حقوق الطبع والتوزيع للصور محفوظة في الروابط أدناه):

1. Ulrich Zeuner: Simm – Franz Xaver Simm: Goethes Faust. Mit Bildern von F. Simm. Deutsche Verlagsanstalt, o. J. (1899).

<https://www.flickr.com/photos/112156593@N05/16524463806/>. Accessed on: 08/10/2015

2. Marina Ruiz-Villarreal for AG Neuropsychologie: Die Ampel ist grün (based on an idea from Schulz von Thun). Accessed on: 08/10/2015

التشوه المعرفي 11: أسير حلقة الما لا نهاية

12.1 مقدمة – 129

12.2 تدريبات – 130

12.2.1 تدريب 1: تحديد مؤشرات – التوقف – 130

12.2.2 تدريب 2: التأجيل – 131

المراجع 132

*** هذا الفصل باستطاعة المصابين بالاكئاب الاستفادة منه!!!**



التعمق في التفكير يساعد في حل المشاكل – هل هذا صحيح؟



◀ توقف! قبل أن تتابع القراءة فكّر في جواب!

إن التفكير في الحياة الحالية أو نقاط الضعف أو الهموم بشكل عام مفيد. ولكن يكمن في ذلك خطر المبالغة والتورط في الوقوع في أعماق تفكير غير مثمرة ("لماذا أنا من أصبت بهذا المرض؟" مثلا). ليس من السهل التنبؤ إن كان التفكير المركز يصل إلى هدف أو يعمل على تعزيز الفهم أو يؤدي إلى الفعل التخطيطي أو التغيير، أم كان يعلق في "الابتداع البليد" في بداية الأمر. ولكن إذا لاحظت أن تفكيرك يطرح أسئلة أكثر من الإجابات التي يحصل عليها وأنه لا يؤدي إلى تطوّر في الاستنتاج فقد حان وقت كسر حلقة الما لا نهاية. كل إنسان إلى حد ما أعمى عن "أخطاء المؤسسة أو المشروع". فحين لا نقبل المعلومات الجديدة والاقتراحات (أو لا نبحث عنها من الأساس)، سريعا ما سننزل طريقنا أو نعلق في حلقة أفكارنا دون تحقيق أي تقدّم ("لا نرى الغابة من كثرة الأشجار").

فلذلك من المهم تبادل المعلومات والخبرات مع الناس الذين تثق بهم (أصدقاء، أقارب، معالج...) للتعرف على منظورات ومبادئ جديدة ولمراقبة الأمور من بعيد (من منظور الطائر باستطاعتك كشف الغابة بصورة أفضل). هذا يساعد على النجاة من حلقة التعمق في التفكير!

الخواطر الناتجة عن التعمق في التفكير تزعم بأنها استشارة ولكن بنصح أنها صديق السوء الذي يساهم في التشكيك بالنفس.

12.2 تدريبات

12.2.1 تدريب 1: تحديد مؤشرات – التوقف



أسلوب آخر في مقاطعة التعمق في التفكير هو أن تقول لنفسك بصوت مرتفع أو منخفض "توقف" (ورقة العمل 19). قل لنفسك "توقف!" حين تبدأ بالتعمق في التفكير وادعم ذلك بصور داخلية (إشارة مرور "قف" مثلا) أو اقبض يدك. حاول القيام بشيء آخر (التصرف البديل بدلا من قمع الأفكار).

◀ هذا التدريب لا ينجح عند جميع المصابين. نفذه فقط إذا كان يؤدي إلى نجاح ملحوظ عندك!

كذلك فإن الرياضة وتمارين الحركة باستطاعتها الإفادة. قم مثلا بتقليد مهنة (كموسيقيار) أو شد ثم ارخ مجموعات عضلات مختلفة. في العادة يتم كسر حلقة الما لا نهاية هكذا بحيث تكون الطاقة الروحية قد ارتبطت بشيء آخر.

أخرج التعمق في التفكير من نمطه – عن طريق التمارين الجسدية والذهنية



بعض المصابين يستطيعون مقاطعة التعمق في التفكير عن طريق تغيير "نمط" التفكير. إن المصابون يحققون هذا عن طريق تقنية الإيقاف التي يبنّاها ولكن كذلك عن طريق تخيل صوت انفجار عالي.

كبدل عن ذلك باستطاعتك محاولة تخيل تطويل ومط الكلمات المفتاحية (كالسرطان أو الموت أو ماذا لو...) التي تجول في خاطرك كبرامج الصوت إذ تقوم فيها بتبطين الصوت إلى أن يصبح غير مفهوما. هذا الأسلوب يزعج ويربك التفكير غالبا ويمنع من أن يعاود مساره. إن القفز الذهني إلى كلمة مشابهة في سياق مختلف أيضا مفيد (كما وضعنا في شق الروابط في ▶ التشوه المعرفي 7).

عدا عن ذلك فإن أشكال محددة من التحويل للتعمق في التفكير تستطيع كسر الحلقة مثلا عن طريق طرح أسئلة سخيفة (مثل "كم سنة استغرقت حرب الثلاثون عاما؟"; "ما اسم الشخصية الميينة في لوحة الرسام الشهير ليوناردو دافينشي المونا ليزا؟").

الفقرات الذهنية باستطاعتها الإفادة كما تعلمت في فصل شقّ الترابط.

الكثير من الطرق تؤدي إلى روما. لذلك جرب الأساليب المختلفة إلى أن تكتشف الأسلوب الذي يحقق نجاحه عندك (ورقة العمل 19).

12.2.2 تدريب 2: التأجيل



في العادة تتم الطاعة الفورية أو المستبقة للحوافز القهرية لتقليل الشعور بالخوف والتوتر وغيرها من المشاعر السلبية التي قد تظهر إذا تم التخلي عن الفعل.
نغذ التجربة التالية: بدلا من الاستسلام الفوري للوسواس القهري أو التفكير قم بتأجيل التصرف إلى أجل مسمى (مثلا إلى الساعة ال 8 مساء) بعد ربع ساعة. قرر أنت موعد بينك وبين الوسواس القهري بدلا من السماح له بإملائه عليك. هذا الأسلوب ينجح عند الكثير من المصابين على عكس ما يتم توقعه بداية.

◀ ما هي الفائدة؟ التأجيل لا يعني الزوال! ... أم لا؟

يهدف هذا التدريب إلى شيئين:

- إنه يبيّن ان الأفكار القهرية والتعمق في التفكير ليسا هم من بيده السيطرة بل لا تزال أنت "ربّ المنزل" إلى حدّ ما.
- في العادة يتم نسيان موعد التأجيل كون أن الشعور بضرورة الفعل يعزز حسب المواقف (مثلا بعد الإفراط في شرب القهوة أو الصداع أو التوتر في العمل). فعند زوال هذه العوامل فإن الحوافز لا تهب من جديد أو بالاستطاعة مقاومتها بنجاح.

أجل موعدك مع الوسواس القهري - ليس بالأمر النادر أن ينساه الوسواس القهري.



مراجع الصور (حقوق الطبع والتوزيع للصور محفوظة في الروابط أدناه):

1. buildscharacter: The Thinker by Rodin.

<http://www.flickr.com/photos/buildscharacter/443708336/>. Accessed on: 08/10/2015

2. Peter Kaminski: STOP ALL WAY.

<http://www.flickr.com/photos/peterkaminski/1510724/>. Accessed on: 08/10/2015

3. P\UL: I'll Be Back. <http://www.flickr.com/photos/marxalot/2570335163/>.

Accessed on: 08/10/2015

التشوه المعرفي 12: الوسواس القهري والدماغ

13.1 مقدمة – 135

13.1.1 الوراثة وعلم النفس العصبي – 136

13.1.2 الجميع يعاني من شيء! الأمراض النفسية: عدم المبالغة أو الرفع من القدر – 138

المراجع 139

*** هذا الفصل باستطاعة المصابين بالاكْتئاب الاستفادَة منه!!!**

13.1 مقدمة الموضوع

لا يكاد يمضي أسبوع دون نشر اكتشافات جديدة حول الاضطرابات العقلية لدى الوسواس القهري في الصحف. إن الروابط المكتشفة بين الوسواس القهري والعقل تريح المصابين به ("هذا لست أنا بل وسواسي القهري"). ولكن يوجد أيضا أفراد يقلقون من هذه النتائج لتخوفهم من وجود عطل لا يمكن إصلاحه - تماما مثل سيارة معطلة. هذه الفرضية تركز على فهم خاطئ لآلية عمل دماغنا كما سنبين في المقطع التالي.

حزنا وسرورنا يؤدي إلى تغيير مجرى الدم اللحظي في الدماغ. التأثيرات ذات المدى الطويل تؤدي إلى تغييرات أكثر. فهذا يعمل تدريب العزف على آلة موسيقية على تحفيز وتنشيط أجزاء معينة في الدماغ مسؤولة عن الحركة الدقيقة. بينما يؤدي تعاطي المخدرات باستمرار إلى تغيير عمليات الأيض في الدماغ. في العادة يمكن عكس واستدراك هذه العمليات. فالعقل يصفح وينسى الكثير، فهذا مؤسف من جهة (نسيان المعرفة المكتسبة في المدرسة وكيفية عمل بعض الأشياء) ولحسن الحظ من جهة أخرى (حتى الخبرات السيئة تتلاشى مع الوقت).

العقل بروتوكول استخدامه.

التغيرات العقلية التي تم اكتشافها عند الوسواس القهري بالأحرى صغيرة وعلى الأغلب قابلة للعكس. وهناك بعض الباحثين الذين لا يجدون أي فرق مقارنة بغير المصابين. كما أننا لا نعلم إلى اليوم إن كانت هذه التغيرات ناتجة عن الأعراض (كتناج وليست أسباب) أم سبقت ظهور الاضطراب!

التفكير يغير العقل.

وحتى لو كانت التغيرات ظهرت قبل ظهور الاضطراب باستطاعة تفكيرنا تغيير دماغنا على عكس جهاز الحاسوب الذي لا تكاد السوفت وير تستطيع التأثير بالهارد وير فيه. لقد تم توضيح ذلك عدة مرات. عند القيام بفحص فريق العمل حول لويس باكستر في لور انجليس تم قبل أكثر من 25 سنة توضيح أن العلاج النفسي عند الوسواس القهري له مفعول على الدماغ يشابه ذلك بعد تناول الأدوية!

حتى بعد إتمام قراءة هذا الكتاب لن يكون دماغك كما كان سابقا.

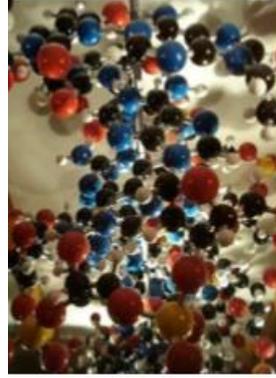


الدماغ أثناء العمل ...

13.1.1 الوراثة وعلم النفس العصبي

لا شك أن جيناتنا تلعب دوراً تطوّرياً وتشكيلاً تركيبياً جسدياً ونفسياً. فالجينات تحدد مثلاً إن كان لون شعرنا أشقر أم أسود أو إن كنا طويلي أم قصيري القامة... فبينما تحدد جيناتنا وحدها هذه الأمور فإن تحديد تركيب شخصيتنا ونفسيّتنا معقد بشكل أكبر. فبالرغم من أن لجيناتنا تأثير على شخصيتنا، إلا أنها لا تحدد مصير بل توفر فرص واقعة تحت تأثير الكثير من العوامل الخارجية المختلفة والخبرات ومحددات المسار في الحياة لتوجه إلى جهة ما أو أخرى أو تبقى صامتة. حتى عند الاضطرابات النفسية التي يقال أن للوراثة تأثير كبير عليها مثل الشيزوفرنيا لا يتجاوز الجزء المكتسب عن طريق الجينات فيها الـ 50%.

إن كانت جينات محددة تظهر نفسها وكيفية ذلك يعتمد على عوامل مختلفة. على وجه يخالف الأمراض الجسدية فإنه لا يوجد اضطراب نفسي محدد مسبقاً جينياً فقط.



شكل يمثل حمضنا النووي الذي يخزن معلوماتنا الوراثية

لا يزال هناك خلاف إن كان المصابون بالوسواس القهري يعانون من خلل نفسي عصبي إلى جانب التشوهات المعرفية المطروحة في هذا الكتاب. يقصد بهذا الخلل مشاكل على مستويات الوظائف الذهنية العالية كاضطرابات في التركيز أو النسيان. يتم فحص الوظائف الذهنية العصبية عن طريق الفحوصات الذهنية. هنا يجب تصوير أشكال وحفظها ومن ثم إعادة رسمها عن غيب. بعدها يتم تقييم نسبة تشابه الرسمة مع الشكل الأصلي.

الاختبارات الإدراكية تهدف إلى تسجيل الأعمال العصبية النفسية.



لقياس التحصيل الذهني غير اللغوي يطلب من الشخص نسخ أشكال هندسية كالمبين أعلاه ومن ثم رسمها عن غيب

في المسائل الأخرى يطلب شطب أكبر عدد ممكن من الحروف في وقت قصير أو اكتشاف منطق نمط تسلسلات أرقام. في العادة يتم مقارنة النتيجة بتحصيل مئات الأفراد من نفس الفئة العمرية.

هناك خلاف في آراء المختصين في وجود اضطرابات نفسية عصبية عند الوسواس القهري. بينما لم يستطع فريق عملنا إحضار إثبات في دراسات كثيرة أن المصابون بالوسواس القهري يحصلون على نتائج أسوأ من غير المصابين، نعلم أن بخصوص هذه المسألة لا يقف جميع العلماء خلف رأينا. ولكن: التي أثبتت وجود خلل عند المصابين بالوسواس القهري لم تعمل على الفصل النظيف بين درجة تأثير الأعراض القهرية أو الاضطرابات المرافقة. حيث قمنا نحن وعلماء آخرون عديدا بإثبات أن هذه الخللات ناتجة عن أعراض الاكتئاب. كما أنه لم يتم الاختيار العادل بين مجموعات المقارنة في بعض الدراسات. بحيث تم مقارنة المصابين بطلاب جامعة متفوقين وأصغر منهم سناً. فهنا تكون الخللات التي تم اكتشافها غير عائدة على الاضطراب النفسي، بل على مجموعة المقارنة "فائقة الطبيعة". كذلك فإن توحى الكمال (التشوه المعرفي 9) والسيطرة القهرية والمبالغة في الانتباه للذات والخوف من التقييم والتعمق في التفكير والخوف من العدوى أثناء الاختبارات قد تؤدي إلى ظهور مشاكل ثانوية (فمثلا تتطلب الكثير من الاختبارات استخدام جهاز الحاسوب - استخدام لوحة مفاتيح كثيرة الاستعمال تترك المصابين بوسواس الغسيل مما يؤدي إلى تحصيلهم نتائج متدنية).

كما أنه لا يجوز تعميم الاختلافات بين المجموعات على الحالات الفردية! حتى هناك حيث تم إثبات اختلافات بين أناس سليمين والمصابين بالوسواس القهري لا يعني أن كل مصاب بالوسواس القهري كانت نتيجته متدنية عن نتيجة الأشخاص السليمين بل مجموعة فرعية فقط. كلما زاد الاهتمام بعدد أكبر من المشتركين كلما قلت الاختلافات لتأمين صحة النتيجة (أي الصحة الإحصائية وليست الصحة الواقعية). حتى زملاؤنا الذين يظنون أن المصابون بالوسواس القهري لديهم تغيرات نفسية عصبية سيوافقوننا الرأي بأنها تباينات خفيفة.

الاختبارات تراقب عمل واحد بشكل معزول دون أخذ أعمال أخرى بعين الاعتبار.

الكثير من الدراسات تتج في المختبر لإنشاء متطلبات مراقبة. ولكن بذلك يتم عرض جانب واحد من الواقع.

13.1.2 الجميع يعاني من شيء! الأمراض النفسية: عدم المبالغة أو الرفع من القدر



وفقا لدراسات جديدة فإن 20% تقريبا من الشعب عانى على الأقل مرة في حياته من الاكتئاب أو الاضطراب القلبي (التبديل بين حالات الاكتئاب والهوس). تظهر اضطرابات القلق والخوف كالخوف الاجتماعي من الخطابات العامة بصورة أكبر حتى: تقريبا كل ثالث شخص يعاني منه. نسبة الأفراد الذين يعانون من تعاطي المواد (كالكحول أو المخدرات أو الدواء) تقدر بـ 15%، 1% من الشعب يعاني من الشيزوفرنيا وتصل نسبة المصابين بالوسواس القهري إلى 3%. باستطاعتنا متابعة هذا الجدول. فالاضطرابات النفسية منتشرة بذلك بصورة أكبر من تلك التي يعطينا إياها برنامج التلفاز العائلي.

لا يتعامل مجتمعنا بانفتاح مع الموضوع بأن 50% من البشر يعانون ولو لمرة واحدة في حياتهم من مشاكل نفسية. فبالرغم من أن الكثير لا يجد مشكلة في مراجعة أخصائي قلب أو باطني أو تخصصات طبية أخرى إلا أنهم يجدون حرج فيما يخص الأمراض النفسية. الحاجة للعلاج على الأقل متساوية ولكن رغم ذلك تبقى الكثير من الاضطرابات غير مكتشفة لسنين عديدة بسبب الخجل من البحث عن مساعدة نفسية.

قد تكمن الصلة بهذا الموضوع بأنه يتم وصف الأمراض النفسية في مجتمعنا بألفاظ مهينة كالجنون أو الهستيرة أو تقرب المصابين من المجرمين حتى. بإنشاء عيادات للطب الباطني جديدة في منطقة ما سينشر خوفا أقل من ذلك الذي ينتج عن إنشاء عيادات لعلاج الأمراض النفسية.

ولكن توجد هناك أيضا النظرة المعاكسة في بعض الأحيان بحيث يتم اعتبار بعض المصابين بالأمراض النفسية بأنهم عباقرة ومفكرين وثوريين الذين يود المجتمع التخلص منهم عن طريق عيادات علاج الأمراض النفسية. هذا أيضا مبالغ فيه رغم وجود علاقة بين الإبداع والاضطرابات النفسية. الدراسات التي أجريت على المؤلفين الذين يدخلون في ثقافات الشعوب أظهرت أن بعض الناس المبدعين يميلون بالفعل للإفراط في تعاطي المخدرات والكحول ويمتلكون شخصية ذات مراحل متقلبة (أي أن مزاجهم يتراوح بين الهوس الذي يصل إلى السماء وبين البؤس الذي يصل إلى الموت). المؤلفون مثل تشارلز دكنس أو الرسام إدفارد مونخ يتم ذكرهم في هذا الموضوع بشكل رمزي. كما أنه يقال أن بعض الفنانين رفضوا العلاج النفسي خشية فقدان إبداعهم.

سواء عجبنا أم لا: كل إنسان يملك الاستعداد للإصابة باضطراب أو مرض ما، الذي من الممكن أن يظهر عند وجود تأثيرات معينة مفاجئة (كفقدان العمل أو الطلاق) تماما مثل ما يحمل الجميع في داخله نسبة خطر للإصابة بمرض السكري أو الأزمة القلبية أو مشاكل في الوزن.

يوجد تلخيص لهذه المعلومات في ◀ ورقة العمل 20 (ورقة معلومات).

لا يزال الناس يقومون في وضم الاضطرابات النفسية في مجتمعنا رغم الإثبات العلمي بأن عدد كبير من الناس عانوا على الأقل مرة من اضطراب نفسي.

تجلى الاضطرابات النفسية لا بعد لانقا، لأن حتى هي تفك في وجه علاج ناجح.

مراجع الصور (حقوق الطبع والتوزيع للصور محفوظة في الروابط أدناه):

1. Graphic: Pasioka, Photo- und Presseagentur GmbH Focus
2. net_efekt: DNA Molecule display, Oxford University.
<http://www.flickr.com/photos/wheatfields/2073336603/>. Accessed on:
08/10/2015
3. Graphic by the authors team. Jelinek u. Moritz, Picture Word Memory Test

التشوه المعرفي 13: الشكوك الذاتية والاكثاب

14.1 مقدمة – 143

14.2 تدريبات – 145

14.2.1 تدريب 1: تخفيض التعميمات المبالغ فيها – 145

14.2.2 تدريب 2: استحضار القوى – 147

14.2.3 تدريب 3: التمرين الدائري الحسي – 148

14.2.4 تدريب 4: التعامل مع المديح والنقد – 150

14.2.5 تدريب 5: الحفاظ على اللحظة – 150

14.2.6 تدريب 6: الامتتان والشكر – 151

14.2.7 تدريب 7: الوجود يحدد الإدراك – 152

14.2.8 تدريبات أخرى لتحسين المزاج والشعور بالقيمة الذاتية – 153

المراجع 154

*** هذا الفصل باستطاعة المصابين بالاكثاب الاستفادة منه!!!**

14.1 مقدمة الموضوع

تظهر الأعراض مثل الحزن والكآبة والخمول والشعور بالنقص في الشخصية عند أغلبية الناس السليمين من حين إلى آخر نتيجة لمشاكل مفاجئة وكوارث مثلا. ولكن عند الاكتئاب السريري تكون الأعراض مستمرة لمدة طويلة من الزمن (أسبوعين على الأقل) وتقل من جودة الحياة القدرة على العمل بشكل كبير.

ينتج الاكتئاب عن المصابين بالوسواس القهري نتيجة المشاكل متعددة الأشكال المرتبطة بالوسواس القهري كالعزل والانسحاب الاجتماعي. أنماط وتشوّهات تفكير معيّنة تؤدي إلى استمرارية المزاج المكتئب. ◀ الجدول 14.1 يلخص نتائج استبيان خاص بنا ل 125 مصاب بالوسواس القهري. النسب الموافقة العالية تدل على أن الكثير من المصابين يعانون من أعراض اكتئاب.

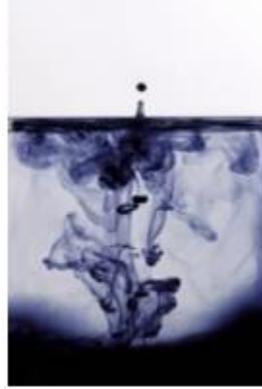
الكثير من المصابين بالوسواس القهري يعانون من الشعور بنقص في القيمة الذاتية. تصل نسبة المصابين الذين يعانون من اكتئاب يجب معالجته إلى ما يقارب ال 50%.

الجدول 14.1	% نعم
أشعر بالتعب والإرهاق.	87.0
لا أستطيع الشعور بزوال ما أشكو منه.	83.7
لا أستطيع الاسترخاء.	77.2
أخشى أن أصبح "مجنونا".	65.0
أشعر بالخمول.	65.0
أشعر باليأس.	65.0
أخجل من مرضي النفسي.	65.0
أشعر بأنني عبء على الآخرين.	59.3
أشعر بالعزل الاجتماعي.	56.1
لقد نسيت طعم الفرح.	47.2



يتصف التفكير الكئيب بأنه مشوّه وصاحب منطق وهمي فيه التعميم المبالغ فيه. تاما كقطرة الحبر في زجاجة ماء يقوم هم واحد فقط بتعكير النظرة للذات والناس الآخرين والمستقبل. الأشخاص المصابين بالاكئاب يحاولون كثيرا قمع الأفكار السلبية مما يؤدي - كما لاحظنا - إلى زيادة في الأفكار ذات المواضيع المعذبة بدلا من إخمادها. استحضّر بعد هذا المقطع ◀ التشوه المعرفي 5. التعمق في التفكير الذي تمت مناقشته في ◀ التشوه المعرفي 11 يعزز أنماط التفكير الكئيب أيضا.

التشوهات والمنطق المزيف
والتعميمات غير اللائقة تحدد
التفكير الكئيب.



14.2 تدريبات

14.2.1 تدريب 1: تخفيض التعميمات المبالغ فيها

تشوه معرفي معين عند الناس المصابين بالاكئاب هو التعميم المبالغ فيه (مثلا مرة حظ سيء = دائما حظ سيء). حاول بدلا من رؤية العالم من منظور "الأسود والأبيض" فقط البحث عن تفسيرات مفيدة لأخطاء أو أمور سلبية أخرى. فيجب عليك أن تحدد: اجتنب التعميم مثل "دائما" أو "أبدا" بالإضافة إلى تعبيرات غير دقيقة ومؤلمة للذات والآخرين كـ "غبي" أو "عيبط". سجّل الخبرات الشخصية في ◀ ورقة العمل 21 وتابع كما هو موضح في الأمثلة الثلاثة التالية (◀ الجدول 14.2)



"لا تقف عند العثرة الأولى فلا نصر إلا بعد الهزائم" - النظر إلى التعميمات بصورة أخرى.

◀ الجدول 14.2		
التقييم المناسب	التعميم المبالغ فيه	الحدث
"إما أن وزني قد زاد أو أن سروالي تقلص مع الغسيل. حتى وإن زاد وزني هذا لا يعني أنني قبيح."	"أنا سمين وقبيح."	أنت لم تعد تستطيع تسكير زر سروالك.
"قد أكون لم أحقق النجاح في هذا الاختبار. ولكن الولولة لا يفيد بشيء بل يجب النظر إلى الأمام... لحسن الحظ أستطيع إعادة الامتحان."	"لا أنجح في أي شيء أبدا، أنا فاشل!"	لم تتجح في اختبار.
"يؤسفني أن لقاءنا قد ألغى - من المؤكد أن كنت سأستمتع. ولكن الإلغاء لا علاقة له بي لأن في المرة الماضية كانت الأجواء لطيفة. لقد نسيت أنا أيضا ذات مرة لقاء."	"لا أحد يشعر بأهميتي. ليس من الممكن الاستمتاع معي."	صديقك ينسى لقاءكما.

• لا تقرر باسم الآخرين!

الكثير من الناس أصحاب الشعور بنقص في الشخصية يقررون باسم الآخرين: "إذا كنت أنا لا أحب نفسي فلماذا سيحبني الآخرون؟" لكن: حتى لو كنت أنت ترى نفسك دون قيمة أو قبيح أو لا تمتلك المواهب فهذا لا يعني أن الآخرون لهم نفس النظرة والرأي. فتوجد هناك مقاييس ومنظورات مختلفة وعدى عن ذلك فإن الخصائص البشرية معقدة - مثل الفسيفساء. جميعنا لدينا بقعنا الداكنة والفاتحة. وهذا جيد لأن دون ذلك لكان العالم ممل!

الإنقاص بالشخصية لا يتم من قبل الآخرين على القدر الذي يتم من الذات.



الخصائص البشرية: مركبة من عدة أجزاء كالفسيفساء

• له تعريف ثابت أم يعتمد على المنظور؟

ما هو تعريف الجاذبية؟ الجمال الداخلي أم الخارجي، "شيء محدد"؟

الجمال يعتمد على عين المشاهد.

ما هو تعريف النجاح؟ قد البعض يعتبر هذا المفهوم خاصا بمسيرة عمله، بينما يعتبر آخرون كثرة الأصدقاء والرضا الداخلي نجاح ... هنا أيضا لا توجد إجابة واحدة صحيحة. بالنسبة للمغني الأمريكي الوطني بوب ديبلان فإن الإنسان الناجح هو ذلك الإنسان الذي يستيقظ في الصباح ويخلد إلى النوم في الليل ويكون قد قامه بجميع الأمور التي نوى أن يقوم بها في ذلك اليوم.

ما الذي يحدد الذكاء؟ تحصيل مدرسي عالي، إنهاء دراسة عليا، القدرة الاجتماعية على الإحساس بمشاعر الآخرين؟

حاول أيضا استبدال والمطالبات غير المنطقية والمطلقة ("يجب علي...") بأهداف قابلة التحقيق ومفيدة. عد إلى ◀ التشوه المعرفي 9 ("جودة جيد غير كافية"). إذ قمنا هنا بتوضيح أن متطلبات الكمال في كثير من الحالات هي عبارة عن إرشادات إلى التعاسة.

14.2.2 تدريب 2: استحضر القوى



<< الحب هو قرار الموافقة على إنسان ككلّ بغض النظر عن التفاصيل. (أتو فالكي)

يجب تطبيق هذا على أنفسنا أيضا. لا أحد كامل! نستطيع تصوير الشخصية بأنها خزانة وفيها أدراج. فلا يجوز أن ننظر دائما إلى الرفوف والأدراج الفارغة بل فتح تلك المغبرة التي تحوي أمور نحن راضون عنها. أحد فخوخ التفكير الكئيب هو اعتبار قوانا شيء بديهي وإعطاء الأمور التي (نزعم أنها) تنقصنا قيمة ورغبة أكبر. فبدلا من أن نركّز دوما في نقاط ضعفك المزعومة وجانبك المظلم، اصرف نظرك إلى قواك وجانبك المشرق. ◀ ورقة العمل 22 مخصصة لهذا التدريب.

كل إنسان يملك قدرات تميزه وعليه الافتخار بها... ليس المقصود بها مواهب فريدة أو أرقام قياسية أو اختراعات!

14.2.2.1 الإجراء

▪ الخطوة 1: استوعب قواك

ما هي الأمور التي أتقنها؟ ما هي الأمور التي تم مدحي عليها كثيرا؟ مثال: أنا موهوب في الأشغال اليدوية ... أنا مستمتع جيد ... بالاستطاعة الاعتماد عليّ ...

▪ الخطوة 2: تصوّر مواقف معيّنة

متى وأين حصلت؟ ما الذي فعلته بالضبط أو من هو صاحب هذه الملاحظة؟ مثال: لقد ساعدت صديقة لي في دهن شقتها. لولاها لما استطاعت إنجاز ذلك ... لقد استطعت مواساة أحدهم في متدى في شبكة الانترنت الباردة ...

▪ الخطوة 3: التدوين!

دوّن الأمور التي تتجح فيها أو التي يتم مدحك عليها. ثم قم بقراءة ملاحظتك باستمرار ووسّعها وراجعها في حالات الطوارئ (مثلا حين تشعر بأن قيمتك معدومة). فالأمور المكتوبة تبدو لنا حقيقية أكثر من الذكريات خصوصا بأننا نستصعب تذكر الأمور الإيجابية ونحن في حالة سيئة.



14.2.3 تدريب 3: التمرين الدائري الحسيّ



استحضر مواقف جميلة على شكل تمرين يعتمد على جميع حواسك.

يُنتج الشعور بالاكْتئاب ونقص في الشخصية عندما تسود الخبرات السلبية الواعي وتأخذ وجود نتيجة النعمق في التفكير وتحكم أخيرا الشعور الأساسي. فتكون الأحداث الإيجابية قد دفنت في جبال الذاكرة لا فرق بين الظروف المختلفة التي يمر فيها كل إنسان. لذلك انفخ في الذكريات الجميلة الحياة أثناء تخيلها لتعزيزها. نظرا بأن معظم الناس الذين يعانون من حالة اكتئاب مفاجئة لا يملكون قدرة تخيل تشكيّية ولا يستطيعون عيش الذكرى بكامل حواسهم، نقترح "التمرين الدائري الحسيّ".

قم بتصوّر الأمور التي كانت تجلب لك السعادة في الماضي بالتناوب بين المراحل المختلفة من وحدات التمرينات لتابعة للحواس والقلب/العقل:

- تخيل أمام عينيك الداخليّة مثلا المشهد الذي حققت فيه هدف لصالح فريقك (حتى وإن انتهت المباراة بالخسارة).
- اسمع بأذنك الداخلية صوت أحد يمدح تسريحة شعرك الجديدة.
- تذكّر حين شممت رائحة وردة جميلة أو قهوة في آخر رحلة لك إلى الممتزّه.
- تذكر ذلك الشعور حين تحضن شخص عزيز عليك.
- تذكر نكهة قبة أو معسلّ شيشة.
- في وحدة القلب/العقل فكّر بمعلومات أو كلمات أثرت فيك في الفترة الأخيرة كاقْتباس لشاعر أو ملاحظة طفل.

إذا لم تكن لديك القدرة على التخيل التشكيلي: لا يهم! جرب تطبيق أكبر عدد ممكن من الوحدات وكررها حسب المقدرة! إذا تمرّنت على هذا على مدى أسابيع عديدة باستطاعتك تغيير صوت السلم الموسيقي بداخلك من الصغير السابق (الكثيب) إلى السلم الكبير (المشرق).

تكرار التدريبات مهم في عملية الحصول على نتيجة دائمة.



14.2.4 تدريب 4: التعامل مع المديح والنقد



لقد تم تلقيح الكثير من البشر منذ الصغر بأن النقد له درجة أعلى من المديح. أيضا هذا قد يصبح فخ للتفكير الكئيب. جد تقييمات مفيدة أكثر لأحداث سلبية وإيجابية شبيهة بالأمثلة المطروحة في ◀ الجدول 14.3! يفضل أن تدخل الحدث على شكل أزواج، مرة بمجرى جيد ومرة بمجرى سيء (◀ ورقة العمل 23).

أكثر من مديح نفسك وقم بذلك بسد الطريق على ناقدك الداخلي.

◀ الجدول 14.3		
التقييم المناسب	التقييم الكئيب	الحدث
"رائع! أنا فخور بنفسي وسأكافئني اليوم."	"لقد كانت الأسئلة سهلة جدا بحيث يعرفها الجميع."	نجحت في اختبار
"إنه بالفعل أمر مزعج ولكن باستطاعتي إعادته. سأسأل الناجحين عن نصائح للتخصير له."	"يا لها من فضيحة. يا لني من أحمق."	لم تتجح في اختبار

14.2.5 تدريب 5: الحفاظ على اللحظة



كثيرا ما تمر عنا المواقف الجميلة مرور الكرام دون أن نستمتع بشكل كامل. نحن نرغب في إيقاف الزمن ولكن نكون قد وصلنا داخلنا إلى المشكلة التالية. لتعيش اللحظات الجميلة بكامل الوعي قم باصطحاب حبات فاصولياء مجففة أو حجارة صغيرة ملونة داخل جيبك. كلما حصل لك موقف جميل انقل حبة أو حجر إلى الجيب الآخر. قم بنقلها فقط عند المواقف الجميلة (مثل اتصال صديق عزيز) أو السعادة اليومية (مثل فنجان قهوة مستساغ المذاق). في المساء عدّ غنائمك ودع قم بعرض المواقف مجددا على نفسك.

اللحظات الجميلة في الحياة ثمينة - اجمع كنزك الخاص.



14.2.6 تدريب 6: الامتحان والشكر



لتطبيق التدريب التالي قم بالتفكير بالأمور التي أنت ممنون لها. حتى وإن كانت حالتك سيئة حالياً لا بد من وجود شيء أنت ممنون له في حياتك ولكن حريك ضد الأعراض تقوم بالتغطية عليه. قد يكون هذا الشيء جدتك التي تهتم بك أو شيء أو أحداث من الماضي، كشقة جميلة مثلاً أو اختيارك دراسة مهنة أحلامك في مدينة أخرى. حاول كسب جوانب أخرى من مرضك: ستلاحظ أنك ممنون لأمر متعلقة بشكل مباشر بمرضك (دون أن تشكر الاضطراب بحد ذاته). هل تعرّفت على أصدقاء جدد يعانون من نفس الحالة أو على معالج رائع؟ هل عرفت الآن أنك تستطيع الاعتماد على أصدقاء معينين بغض النظر عما سيحدث؟

الكثير من المصابين بالاضطرابات النفسية لن يفتقدوا عمق الخبرات الذي افتتح الصراع مع المرض.



• ما هي الأمور التي أنا ممنون لها؟

أمثلة تابعة:

- أنا ممنون بأني أسكن في بلد آمن.
- رغم الخلافات فأنا ممنون لوجود أختي في حياتي.
- حتى لو أنني لا مانع عندي في الاستغناء عن الاضطراب ولكن العلاج نمت شخصيتي. لقد كنت في السابق سطحي أكثر بكثير من الآن.

تستطيع تدوين أفكارك في ◀ ورقة العمل 24.

14.2.7 تدريب 7: الوجود يحدد الإدراك



إن المشاعر كالسرور والحزن والخوف عبارة عن انعكاسات لظروف خارجية تتدفق إلى الخارج عن طريقك. النقد سيكون له وقع أكبر على إنسان يعاني من نقص في الشخصية بالنسبة لإنسان يتصف بالثقة في النفس. يظهر هذا غالبا في وضعية الجسم أو تعبير الوجه كالمشاركة على البكاء، أو الانحناء في المشي، أو الصوت الرتيب المنخفض أو البطء. التفاعل المعقد بين التأثير الخارجي (الوجود) والتفكير (الإدراك) تنتهي في دائرة السوء كالانحناء عند الشعور بالنعاسة وزم الشفتين التي تؤدي إلى نظرات مواساة من قبل الآخرين مما يعزز الشعور بالنعاسة وانعدام القيمة.

طريقة لعكس هذه العمليات هي الرد على شعور كئيب بوضعية جسم معاكسة. فبدلا من الانحناء بظهورك قف مرفوع الرأس. حاول التغلب على نفسك برسم ابتسامة ولو خفيفة على شفتاك. في العادة يكون لهذا التغيير البسيط مفعول مفاجئ بحيث يتم مزج مشاعر وأفكار إيجابية مع المزاج العكس. فالإشارات الجسدية الإيجابية مرتبطة مع المشاعر (الإيجابية) التي تنبعث من تعبيرك. قوِّي هذه المشاعر الإيجابية عن طريق توسيعها. عنوان هذا التدريب المقتبس من كارل ماركس ويحمل في الحقيقة معنى سياسي له أيضا معنى نفسي حقيقي. ليس شرطا أن تكون من أتباع ماركس لتحاول على الأقل تطبيق هذا التمرين.

وضعية جسدك ولغته لها مفعول كبير على الآخرين ولكن خاصة على نفسك.



الابتسامة التي تبثها عائدة إليك

14.2.8 تدريبات أخرى لتحسين المزاج والشعور بالقيمة الذاتية



- دَوِّن كل مساء بطريقة أبرز العناوين على الأقل 5 أمور نجحت. راجعها في نفسك. لقد أظهرت دراسات علمية جدية أن الأمور التي تتعلمها أو تفكر بها قبل الخلود إلى النوم يسهل ترسيخها.
- قل لنفسك يوميا أمام المرآة: "أنا أحبني" أو أيضا "أنا أحبك". قد يبدو لك الموضوع غريب في بداية الأمر ولكن بالرغم من ذلك حاول!
- استقبل المديح ودونّه! استذكر مواقف كانت حالتك فيها جيدا جدا - حسب المقدرة باستخدام جميع الحواس (البصر، الحس، الشم...). استعن مثلا بألبومات صور.
- شارك الأعمال التي تجعلك تشعر بالسعادة مع الآخرين حسب المقدرة (كالذهاب إلى السينما أو إلى قهوة، أو مشاهدة فيلم قديم). لقد أثبت أن النشاط يحسن المزاج.
- حرِّك جسدك يوميا لمدة 20 دقيقة على الأقل دون أن تهلك نفسك. نقترح هنا رياضات التحمّل كالمشي السريع أو الجري أو ركوب دراجة هوائية.
- استمع إلى موسيقى تجلب لك المزاج السعيد - لا فرق إن كانت كلاسيكية أو وطنية أو هارد روك.

◀ ورقة العمل 25 تلخص هذه المعلومات (ورقة معلومات).

كل إنسان ثمين!



مراجع الصور (حقوق الطبع والتوزيع للصور محفوظة في الروابط أدناه):

1. h.koppdelaney: Depression. <http://www.flickr.com/photos/h-kd/2240022294/>. Accessed on: 08/10/2015
2. go_nils: Inkheart. <http://www.flickr.com/photos/agemo/3253450339/>. Accessed on: 08/10/2015
3. Ed Yourdon: Mosaic benches at Grant's Tomb, Jul 2008 - 38. <http://www.flickr.com/photos/yourdon/2693799529/>. Accessed on: 08/10/2015
4. Philipp Martin: Mauerblume. <https://www.flickr.com/photos/philippmartin/15982364711/>. Accessed on: 08/10/2015
5. Sensory Circuit Training (clockwise starting from the top): – StaR_DusT_: Eye!. <http://www.flickr.com/photos/stardust/709945164/>. Accessed on: 08/10/2015 – MetalPhoeniX: Coração. <http://www.flickr.com/photos/metalphoenix/4353054/>. Accessed on: 08/10/2015 – E. E. Piphanies: Oh brother. <http://www.flickr.com/photos/pips/1144994523/>. Accessed on: 08/10/2015 – craiglea123: Maria & Lucy's Hands. <http://www.flickr.com/photos/craiglea/3412456242/>. Accessed on: 08/10/2015 – Christine Roth: Red red Lips. <https://www.flickr.com/photos/socialspice/5713714538/>. Accessed on: 08/10/2015 – Travis Isaacs: Ear. <http://www.flickr.com/photos/tbisaacs/3911558890/>. Accessed on: 08/10/2015
6. Lily_of_the_Vallley: The Light. <http://www.flickr.com/photos/45629771@N06/4322786680/>. Accessed on: 08/10/2015
7. ^@^ina (Irina Patrascu Gheorghita): Happiness held is the seed; happiness shared is the flower. ~Author Unknown. https://www.flickr.com/photos/angel_ina/4552051664/. Accessed on: 08/10/2015
8. Noodle93: Smile. <http://www.flickr.com/photos/noodle93/5372211976/>. Accessed on: 08/10/2015
9. L. Marie: SB 096. <http://www.flickr.com/photos/lenorem/441559849/>. Accessed on: 08/10/2015

التشوه المعرفي 14: الوسواس القهري ليس بالذهان

15.1 مقدمة – 157

المراجع 160

15.1 مقدمة الموضوع

ما الذي تفهمه من أن "تجنن"؟



◀ توقّف! قبل أن تتابع القراءة فكّر في إجابة.

إن "الجنون" ليس بتشخيص أو وصف علمي. في علم النفس يتم استخدام لفظ فقدان الواقع أو الوهم. فالوهم هو قناعة خاطئة لا يمكن تعديلها مثل القناعة 100% بأن الجهاز الاستخبارات يلاحقك أو القناعة بأن جمل في التلفاز أو المذياع تحمل رسائل مشفرة فيها تهديدات موجهة إلى الشخص نفسه. كثيرا ما يرافقه سماع أصوات وخذع حسية أخرى (هلوسات).

الاضطرابات النفسية كالشيزوفرينيا أو الذهان يمكن فصلها عادة بوضوح عن الوسواس القهري.

• الوسوسة والوهم ليسوا دائما بحاجة للعلاج!

تود قناعات وهمية عند 15% من الشعب. ولكن الثلث فقط بحاجة لعلاج. يمكن علاج أعراض الوسوسة بالأدوية أو العلاج النفسي بنجاح. إن الحدود متداخلة مع قناعات دينية وسياسية قصوى. أفكار الوسوسة المتطورة بشكل كامل هي عبارة عن عرض مرشد لوجود اختلال في الذهن (ذهان) أو بالأحرى انفصام وسوسي ذهاني بالشخصية (يتم استخدام اللفظين في نفس الموضع من قبل الخبراء رغم أن لفظ ذهان أقل وضوح وشامل لاضطراب القطبي أيضا).

• الوسواس القهري ≠ ذهان

هل الوسواس القهري شيء يشبه الذهان؟ لا!

أهم الاختلافات بين الوسواس القهري وانفصام الشخصية/ ذهان/ وسوسة ملخصة في ◀
الجدول 15.1 (◀ ورقة العمل 26 – ورقة معلومات).

◀ الجدول 15.1		
الجانب	الوسواس القهري	انفصام الشخصية/ ذهان/ وسوسة
درجة القناعة	شك كبير؛ الاعتراف بالمرض موجود جزئياً على الأقل	القناعة الكاملة التي تحرك التفكير والتصرف؛ درجة الاعتراف بالمرض غير كافية
المضمون	الخوف عائد عادة على خشية وقوع حدث سيء للآخرين أو للذات نتيجة الصدفة أو قلة الحذر أو دافع غير مسيطر عليه (كالتسبب بحريق الشقة نتيجة نسيان الموقد مشتعل)؛ الهموم تدور في العادة حول المواضيع المحرمة كالوسخ والجنس والعدوانية.	القناعة بحدوث شيء سيء نتيجة لأعمال مستهدفة من أشخاص آخرين؛ المواضيع تدور عادة حول المطاردة والتجسس.
المجرى	مع ترك العلاج مزمن	له نوبات مع مراحل بينها خالية من الأعراض
حدود-الأنا	مزج الأفكار بالأفعال (◀ التشوه المعرفي 2): المصاب غير متأكد ويتعمق في التفكير إن كانت الأفكار الخاصة تؤثر في تصرفات وأحداث (اتجاه التأثير الذهني المخشي: من الداخل إلى الخارج). أحياناً تظهر هذه المخاوف عند أناس سليمين من الاضطرابات النفسية (◀ التشوه المعرفي 1).	اضطرابات-الأنا: المصاب متأكد من أن أشخاص آخرين يدخلون في عقله أفعال وأفكار لإلحاق الضرر به (اتجاه التأثير الذهني المخشي: من الخارج إلى الداخل).
العلاج بالدواء	مضادات الاكتئاب	مضادات الذهان

• الشيزوفرنيا (انقسام الشخصية)

كما رأينا فهناك فرق مهم بين الوسواس القهري والذهان/ الشيزوفرنيا. ولكننا نود أيضا لمّ الأساطير والإشاعات المنتشرة عن الشيزوفرنيا. فبالرغم من أن كلمة "شيزوفرنيا" أصلها إغريقي وتعني "انقسام الروح" فهي لا علاقة لها بانقسام في الشخصية. فالمصابين ليسوا ك"د. جيكيل ومستر هايد" من رواية روبرت لويس ستيفنسون (1850 – 1894): مواطنين مطيعين في النهار وفي الليل وحوش. ولا وجود لعدة شخصيات في آن واحد للمصابين. فالأشخاص المصابين ليسوا خطرين ولا يتم ملاحظتهم في الأيام الخالية من الأعراض. وذكاؤهم ليس متدني وتطورهم الذهني ليس بالمتراجع. في السابق كان هذا الاضطراب يعتبر غير مفهوم على المستوى النفسي فيتم عزل المصابين في مستشفيات الأمراض النفسية. لحسن الحظ تغيرت النظرة العلمية في الأعومة الأخيرة تجاه الشيزوفرنيا. بالرغم من أنه لا يمكن التخلي عن الدواء إلا أن العلاج النفسي زادت قيمته في تحسين مستمر لجودة الحياة ومسار المرض. فبذلك تم منح المصابين القدرة على العيش المليء خال من الشكاوي إلى حد بعيد.

الشيزوفرنيا ليست انقسام
بالشخصية.



سوء فهم منتشر: أصحاب الشيزوفرنيا لا يملكون شخصيات متعددة أو "منفصمة

مراجع الصور (حقوق الطبع والتوزيع للصور محفوظة في الروابط أدناه):

1. Austen Squarepants. <https://www.flickr.com/photos/swruler/211304213/>.
Accessed on: 08/10/2015

2. g_y_photo: Good vs. Evil. <http://www.flickr.com/photos/griffinyphotography/3864959061/>. Accessed on: 08/10/2015

وفي النهاية

16.1 أنت أكثر من وسواسك القهري وأنت تستطيع فعل أشياء أكثر من محاربة
مشاكلك فقط - 163

16.1.1 تدريب 1: تدريب التصور - 164

16.2 كثر التكرار بعلم الحبل في الحجار / التكرار بعلم الشطّار! - 165

16.1 أنت أكثر من وسواسك القهري وأنت تستطيع فعل أشياء أكثر من محاربة مشاكلك فقط

قبل 10 – 20 سنة فقط كان لا يزال دارجا المساواة بين الأمراض النفسية في الحياة اليومية في قسم الأمراض النفسية في المستشفى أو في مؤتمرات علم وطب النفس. فكان الحديث عن "مكتئبين" و"موسوسين" و"منفصمين" بينما تغير هذا في الوقت الحالي بحيث أصبح تعبير "أشخاص مصابين باضطراب نفسي" هو الدارج في الصحف والمجلات العلمية. قد يبدو هذا سياسى ومبالغ فيه في المواردية، ولكن له في الواقع معنى أعمق بحيث يهدف إلى الوقاية من اعتبار إنسان ذي سيرة ذاتية معقدة وخصائص ونقاط قوة ونقاط ضعف مريضا بشكل كلي أو اعتباره ناقصا.

الكثير من المصابين يلازمون هذه النظرة القديمة ويعرفون أنفسهم باضطرابهم (كالوسواس القهري أو الاكتئاب) أو مشاكلهم (كالعطالة عن العمل أو العنوسة). وكيف من المفترض أن يكون الحال غير الذي هو عليه والشخص يغسل نفسه أو يتأكد ما يزيد على 8-10 مرات في اليوم ويتعمق في التفكير ولا يكاد يعيش حياة يملك هو السيطرة فيها؟ الحرب اليومية ضد الوسواس القهري مع دخول المستشفى والتعقيدات من قبل التأمين ومن الممكن من الضمان الاجتماعي أيضا يغطون على البوصلة الداخلية.

يهتم علاج التقبل والاعتراف بهذه الأمور. فيطلب من المصاب أن يتخيل ما سيتم كتابته على شاهده بعد موته. لا أحد يرغب بأن يكون مكتوب عليه فقط سطر بأنه كان يعاني من الوسواس القهري أو أن الحرب ضد الاضطراب كان يشكل جزءا أساسيا من حياته. فمعظم البشر - سواء كانوا سليمين أم لا - يفضلون أن يبقوا في ذاكرة الناس على أنهم صديق لطيف أو أخ/أخت صاحب/ة ثقة أو مدافع عن البيئة أو ديموقراطي اجتماعي الخ. رغم المعاناة من المهم ملاحقة الأهداف وإظهار الولاء للمبادئ - بأفضل وجه ممكن. لا تضع مقاييس عالية جدا (مثل أن تصبح رئيس وزراء... ولكن في المقابل كان لينكولن وشورشيل رئيسين رائعين رغم وجود الاضطرابات النفسية عندهم)، ولكن عدم وضع مقاييس منخفضة جدا أيضا. كن دقيقا! فكّر بالأمور التي تريدها أن تمثلك مثلا أن تكون مستمع جيد؛ شخص مهتم بالسياسة ويتدخل لإبداء رأيه؛ مسلم أو مسيحي أو حتى ملحد ذو قناعة؛ شخص بينه وبين الطبيعة رابطة قوية؛ شخص محب للمساعدة ... ما هي القيم التي ترغب أنت في توجيه تصرفاتك بالاعتماد عليها؟ بالتأكيد لا نقصد هنا فقط الأمور التي تقدمها للآخرين بل يدخل فيها أيضا الأمور التي تقدمها لنفسك. باستطاعتك مثلا أن تحافظ على لياقتك البدنية أو تتخذ زمام الأمور وتبحث بنفسك عن معالج نفسي أو قراءة كتاب علاج ذاتي أو مواقع انترنت...

انظر إلى هذه المثابرة على أنها عملية فيها الطريق (حياتك) أهم من الوصول إلى النهاية.

تماما مثل النجوم والأفق اللذان نستدل بهم على طريقنا دون الوصول إليهم أبدا. كيف أريد أن أعيش؟



أنت إنسان وليست صورة مرضية!

بدلا أن تعرف نفسك بمرضك عرف عن نفسك بوجودك وشخصيتك - بقواك ونقاط ضعفك الخاصة!

16.1.1 تدريب: تدريب التّصوّر



ما الذي يعطى قيمة لحياتك؟

لتفهم القيم التي تهتمك بشكل أكبر خذ الوقت الكافي لتطبيق تدريبات التّصوّر التالية. إذا سمح لك المجال أغمض عينيك وتخيل في البداية أنك تقف في نهاية مَطاف حياتك وتتنظر إلى الحياة التي عشتها. كوّن في ذهنك أسباب تجعل حياتك تستحق العيش:

- كانت هذه الحياة جيدة لأنك قضيتها مع أناس مهمين بالنسبة لك. من هم هؤلاء الناس؟
- أو لأنك استطعت القيام بأشياء محددة تهتمك في حياتك. ما هي هذه الأشياء؟
- أو لأنك تعلمت أمور محددة أو حصلت على خبرات لا تود استفقداها. ما الذي يندرج تحتها؟
- أو لأنك زرت أماكن معيّنة رائعة. ما هي؟
- أو لأنك استمتعت بلحظات محددة أو شعرت بالمتعة. ما هي هذه اللحظات؟

والآن تخيل كيف أنك تستيقظ في الصباح الباكر غدا في منتصف حياتك وتكتشف أن الوسواس القهري قد رحل بالكامل.

- كيف ستصرف؟
- كيف أو مع من ستقضي وقتك؟ وأين؟
- كيف ستصنع حياتك اليومية؟
- كيف سيظهر في حياتك أنك تعيش حسب قيمك الخاصة؟



"لا توجد حياة بسكّة واحدة..."

16.2 كثر التكرار بعلمّ الحبل في الحجار / التكرار بعلمّ الشطّار!

هذه هي الحقيقة. التدريب المتكرر يصنع المعلم. خصص الوقت الكافي لفهم ما قرأته وترسيخه. حاول تطبيق التدريبات المطروحة وكررها في فترات منتظمة أو بالأحرى تمرّن على أساليب التفكير والتصرف الجديدة. هذا ضروري لإضافتها بشكل دائم إلى الحياة اليومية.

لن تنطبق عليك جميع التشوهات المعرفية المطروحة. لا يكاد أحد يعاني من التشوهات المعرفية الـ 14 في آن واحد. ولكنه في المقابل صعب اكتشاف تشوه معرفي عند النفس - كما يقول المثل: "الجمل بشوفش عوجة رقبتة". وكثيرا ما نتبه لأنفسنا لاحقا أننا وقعنا في فخ تفكير.

من الممكن أيضا أن تتكسب ولكن هذا لا يعني أنك فاشل أو أنك يجب أن تبدأ جديد بل هو الحال الطبيعي في الطريق للخروج من الوسواس القهري. حتى لو لم تستفد من تمارين إدراك الإدراك لا يعني هذا أنك حالة "ميؤوس" منها. فبرامج المساعدة الذاتية نادرا ما تستطيع تعويض العلاج النفسي.

نرجو أن تكون قد استفدت من هذا الكتاب وتتمنى لك التوفيق!



التكرار بعلمّ الحبل في الحجار

عند الشعور بالريبة اسأل أقاربك أو أصدقائك أو معالجك إن كانوا يرون أن تشوه معرفي محدد ينطبق عليك أم لا.



تعليقاتكم تسرنا!

نرحب دوماً بنقدكم واقتراحاتكم للتعديل أو التغيير تماماً كما نرحب بتعليقاتكم
الإيجابية وتقارير خبراتكم:

Professor Steffen Moritz

University Medical Center Hamburg-Eppendorf

Clinic for Psychiatry and Psychotherapy

Martinistrasse 52, 20246 Hamburg (Germany)

FAX: ++49 40 7410 57566

e-mail: moritz@uke.de

<http://www.ag-neuropsychologie.de>

مراجع الصور (حقوق الطبع والتوزيع للصور محفوظة في الروابط أدناه):

1. Ley: Woman in the mirror. <https://www.flickr.com/photos/13514463@N06/11409024824/>. Accessed on: 08/10/2015
2. Björn Lączay: Weichen. <https://www.flickr.com/photos/dustpuppy/78871005/>. Accessed on: 08/10/2015
3. gmiphone: Chopi summit 800x600. http://www.flickr.com/photos/gregg_macdonald/. Accessed on: 08/10/2015
4. Bernd Kirschner. <https://www.flickr.com/photos/40804746@N02/6260363868/>. Accessed on: 08/10/2015
5. nateOne: Thank you. <http://www.flickr.com/nateone/3768979925/>. Accessed on: 14/03/2016