

## الفصل الثالث عشر

### مرضي الاكتئاب.. كيف يفكرون ؟

عند التفكير في حلّ مشكلة مُعيَّنة أو فهمها، أو عند التعرُّض لموقفٍ بعينه، تحدث أخطاء في الفهم والتفسير ممَّا يشوه صورة الواقع، وبالتالي يسمح بإثارة الاضطرابات النفسِيَّة والوجدانيَّة التي يمكننا أن نلاحظها في حالات الاكتئاب، وهي كالتالي:

#### أولاً: التهويل والتهوين في إدراك الأشياء أو الخبرات:

تتمثَّل في الميل إلي المبالغة في إدراك الأشياء، أو الخبرات الواقعية المُحايدة، وإضفاء دلالات مبالغ فيها كتصورُ الخطر والدمار فيها. والمبالغة في إدراك نتائج الأشياء، تُعبِّر عن خاصية تُميِّز الأشخاص المُصابين بالقلق والاكتئاب علي وجه الخصوص. فتفكير الشخص في حالات القلق يتميِّز بالمبالغة السَّلبِيَّة في تفسير الموقف. ونتيجة لهذا، نجد الشخص يتوقَّع دائماً الشر لنفسه، أو لأسرته، أو لممتلكاته، أو يتوقَّع الخوف من فقدان مركزه أو وظيفته، أو الأشخاص المهمين في حياته، حتى إن لم توجد أسباب معقولة تُبرِّر ذلك. والشخص القَلِقُ يُبالغ في تصور خبرات ( قد تكون مُحايدة ) في علاقاته بأصدقائه، أو أقاربه، أو رؤسائه فيدرکہا علي أنَّها مُهينة أو مُحِبطة.

أمّا في حالات الاكتئاب فإن المبالغة والتهويل تأخذ شكلاً مختلفاً. إذ تجد الشخص يميل إلى تهويل عيوبه، والتهوين من مزاياه، فالخطأ البسيط يصبح كارثة « وتدميراً للسمعة »، وتوجيه نقداً عابراً لهذا الشخص، يعني « جرحاً للكرامة »، والدفاع عن النفس في موقفٍ ما ، يعني أنّه تجاوز الأصول، ومن ثمّ استحق « اللوم والعقاب » .. وهكذا.

وإذا كانت المبالغة والتضخيم من العيوب البسيطة في الشخصية لا تتلاءم مع لغة الصحة النفسية والتحرُّر من مشاعر الاكتئاب، فإننا نجد لهذا أن لغة الصحة النفسية تتطلب أن يهون الشخص ويُقلل من عيوبه.

ولهذا نجد في سلسلة من التجارب التي أُجريت علي المكتئبين والعاديين، أن العاديين من النَّاس يميلون إلى التقليل من عيوبهم، أي أنّهم لا يلتزمون بالموضوعية عندما يتعلّق الأمر بإدراك مزايا الذات وعيوبها، هم، أي العاديون والأسوياء من النَّاس - يشوهون الواقع بشكل يُساعدهم علي إدراك ذواتهم بأنّها أفضل ممّا هي عليه في الواقع.

ومن الطريف أنّ نفس هذه السلسلة من التجارب، بيّنت أنّ المكتئبين يميلون أكثر من غيرهم إلى الإدراك الموضوعي لذواتهم، بعبارةٍ أُخري، فهم يميلون إلى الدقة في معرفة عيوبهم من جهةٍ

ومزاياهم من جهةٍ أُخري. ولكن يبدو هنا أنَّ لُغة الصِّحة النفسِيَّة لا تتطلَّب هذا النوع من الدقة، فالأفضل أن يدرك الشخص ذاته بصورةٍ أفضل حتى ممَّا هي عليه في الواقع. والتقليل أو التهوين من العيوب الدَّاتِيَّة أو البدنيَّة، قد يكون في مصلحة الشخص، وقد يكون له نتائج انفعاليَّة سلوكيَّة طيبة ومُعارضة للاكتئاب.

### ثانياً: التعميم والميل إلي الأحكام المطلقة:

الميل إلي الأحكام المطلقة والتعميمات المتطرفة — فيما لاحظ الفلاسفة منذ زمنٍ بعيدٍ — يُعتبر من الأشياء المُعارضة للعقلانيَّة والتفكير المنطقي، والتي ترتبط حتماً بإثارة الشقاء والاضطراب. ولهذا.. ليس من النادر أن نجد كثيراً من الرِّجال الذين مروا بخبرةٍ سيئةٍ مع واحدةٍ من النساء، غالباً ما يرددون عبارة: « لا تثق في المرأة ». والعكس صحيح، فالكثير من النساء يرددن: «الرِّجال كلُّهم سواء لا أمان لهم». ومثل هذه التعميمات تكون بداية لظهور بذور سوء التوافق أو علامة له.

والتعميم أسلوب من التفكير يرتبط بكثير من الأنماط المرضيَّة، خاصَّةً الاكتئاب. فالمكتئب غالباً ما يُعمِّم الخبرات الجزئيَّة علي ذاته تعميماً سَلْبِيّاً فتوجيه نقد غير مقصود له قد يعني عنده: «إنني إنسان فاشل لا يجيد التفكير ولا يحسنه» !!

وفشله في تحقيق هدف ولو جزئياً قد يعني لديه: « إنني إنسان عاجز عن تحقيق أمالي وتطلعاتي في الحياة ». وابتعاد صديق أو رفيق عنه قد يعني: « بأنني بدأت أخسر كل أصدقائي»، أو «لا توجد صداقة حقيقية في هذه الأيام ». وإذا نسي رئيسه أو واحد من زملائه أن يبادلته التحية: « إنني إنسان مكروه وغير مرغوب فيه».

وبهذه السلسلة من التعميمات، تكون الاستجابة بالاكْتئاب المشوب بالقلق، وعدم الاستقرار والخوف من الرفض في المستقبل نتيجة منطقية للغاية، ومتوقعة إلي أبعد الحدود، أي أن التعميم الخاطئ يُعتبر من العوامل الحاسمة في اكتساب الاكْتئاب وما يرتبط به أحياناً من مخاوف اجتماعية مرضية.

ولمَّا كان المُعالج النفسي المعرفي يقدر دور هذا العامل في المساهمة في اضطرابات البشر، فإن عليه أن يُوَكِّد باستمرار لمريضه أنَّهُ لا يوجد شيء أكيد تماماً، وإنما قد يكون مرجحاً بدرجة قليلة أو كبيرة. ومن المهم أيضاً أن يدحض المُعالج هذه الفكرة الخبيثة كلِّما رأى في مريضه سلوكاً يستدل منه علي غلبة هذا الجانب من التفكير التعميمي.

### **ثالثاً: الكلُّ أو لا شيء، أي النزوع إلي الكمال المطلق؛**

يميل بعض الأشخاص إلي إدراك الأشياء علي أنها ببيضاء أو سوداء، حسنة أو سيئة، خبيثة أو طيبة، صادقة أو خاطئة، دون

أن يدركوا أن الشيء الواحد قد يبدو في ظاهر الأمر سيئاً، ولكن ربماً يحتمل أن تكون فيه أشياء ايجابية، أو قد يؤدي مستقبلاً إلى نتائج ايجابية.

وفي ميدان العلاج النفسي يمكن أن تكتشف هذه الخاصية بسهولة في تفكير المضطربين. ولهذه الخاصية تأثير سيئ في العلاقات الاجتماعية، كسوء التوافق بين الأزواج، فإذا كان الزوج والزوجة يميلان بنفس القدر إلى هذا النوع من التصلب، فإن الصراع وسوء التوافق بينهما يعتبران نتيجتين مرجحتين، إلى حد بعيد. وتمتلئ عبارات المكتئبين، وشكواهم بكلمات ومفاهيم وجمل تعكس شيوع هذه الخاصية لديهم، وذلك كاستخدام عبارات، مثل:

- لا أري علي الإطلاق فائدة لما أقوم به.
- حياتي لا يقبلها أحد علي وجه الأرض.
- حياتي تفتقد إلى الحب.
- لم أحاول علي الإطلاق أن أفعل أشياء لست متأكداً من نتائجها.

وينبها « ألبرت إليس » إلى وجود معتقدات ثلاث — علي الأقل — تتسبب في اللاعقلانية والتطرف، من شأنها أن تلون حياتنا بالمعاناة والاضطراب، وهي كالتالي:

- يجب أن أكون دائماً لدي القدرة علي النجاح والفوز بتأييد الآخرين ودعمهم (بدلاً من التأكيد علي احترام الذات، أو

الحصول علي التأييد لأهداف محدودة، كالترقية في العمل مثلاً. أو تقديم الدعم بدلاً من توقع الحبّ الدائم (من الجميع).

• علي الآخرين أن يُعاملونني دائماً معاملة جيدة، تتصف تماماً مع ما أرغب فيه من معاملة ( بدلاً من الفكرة أنّ بعض ما يتصرّف به النَّاس نحوي غير ملائم، وسيظلّ النَّاس دائماً يتصرفون نحوي بطرق لا أرغبها بسبب تضارب المصالح، أو جهلهم بإمكاناتي، أو غباثهم، أو ربماً بسبب وجود اضطراب انفعالي).

• يجب أن تكون الظروف من حولي ممهدة بحيث أحصل بسهولة علي كلِّ ما أُريده، ولا شيء أقل ممّا أُريد ( بدلاً من الفكرة أنّ من السيئ أن تكون الأشياء كما لا نشتهي لها أن تكون، وأن علينا أن نحاول بكلِّ جهدنا تغيير الظروف أو ضبطها، بحيث تكون مقبولة إلي حدِّ ما. لكن إذا كان تغيير المواقف السيئة غير ممكن أو مستحيلاً، فإن من الأفضل للشخص أن يُهد نفسه لقبول الأشياء، وأن يتوقف عن تصويرها بأنّها لا تطاق أو كارثية).

ولعلّ من أهم مساوئ هذا النوع من التفكير من الناحية الصحيّة، أنّه يُغري الشخص بالنزوع إلي الكمال المُطلق، ومن ثمّ الخوف الشديد من ارتكاب أي خطأ قد ينتج عن التجربة

وممارسة الخبرات الجديدة في الحياة. وأسوأ ما في النزوع غير الواقعي إلى الكمال أنه يدفع في النهاية لتبني وجهة نظر غير واقعية للذات، ومن ثمّ الشعور بالإحباط السريع عندما يفشل الفرد في النهاية إلى الوصول إلى الأهداف المستحيلة، والغايات التي لا يمكن إدراكها.

ولا شك أن جزءاً كبيراً من المشاعر الاكتئابية والمخاوف المرضية لديّ المكتئبين، قد تتضاءل أو تُشفي، إذا ما أدرك المكتئب أنه لا مجال للكمال المطلق: هذه حقيقة تنطبق على الجميع بلا استثناء، وتتنطبق على العالم الخارجي أيضاً. الحقيقة أنه لا توجد مطلقات في هذا العالم، إلاّ في أذهاننا، وكلّما حاولنا أن نقيس كلّ شيء بمقاييس الكمال المطلق، حكمنا علي أنفسنا بالفشل وخيبة الأمل، والتنافر بين إدراكاتنا وواقعنا، ومن ثمّ الإحساس العميق بالاكْتئاب الدائم والاضطرابات الوجدانية.

ولذلك.. نجد أن كثيراً من النجاح في العلاج النفسي، والتخلُّص من الاكتئاب يتبعه اختفاء للطموحات المطلقة، أو نزعات الكمال المتطرفه.. الخ.

**رابعا؛ عزل خاصيات عن السياق العام وتأكيدا في سياق آخر؛**

يرتبط بالتفكير الاكتئابي أسلوب آخر خاطئ من التفكير يمكن أن نُطلق عليه، مفهوم « التجريد الانتقائي » Selective Abstraction، كأن يعزل الشخص خاصية معيّنة من سياقها العام،

ويؤكدُها في سياقٍ آخر، فالشخص قد يعزف عن التقدُّم لعمل جديد مناسب؛ لأنَّه رُفِضَ في عمل سابق لأسبابٍ لا علاقة لها بإمكاناته ومواهبه، وبما يتطلبه العمل الجديد .

والتجريد الانتقائي من الأخطاء التي تشيع في أفكار المكتئبين، فقد تبيَّن لنا أن المكتئب يُركز علي جزء من التفاصيل السَّلبِيَّة ويتجاهل الموقف كُلِّه، وكأنَّه وضع منظراً علي عينيهِ لا يكشف له عن شيء طيب في حياته، ولا يُظهر له إلا ما هو معتم، وظالم لنفسه. فهو يعود إلي البيت بعد انتهاء عمله، ولا يتذكَّر بعد عودته إلا أن فلاناً تجاهله، وفلاناً قاطعه في الكلام، وأنَّه لهذا يري نفسه تافهاً، غير جدير بالتقدير. وينسي أنَّه التقى بالكثيرين ممَّن اظهروا له الود والاحترام والتقدير، أو علي الأقل لم يظهر منهم ما يدل علي التجاهل، أو اقرار أي خطأ في حقه .

### **خامساً: التفسير السَّلبِي لكلِّ ما هو إيجابي؛**

في هذا النوع من التفكير والإدراك لا يقتصر المريض بالاكْتئاب علي انتقاء ما هو سَّلبِي، بل يتجاوز ذلك فيفسِّر الأمور الإيجابية تفسيراً سلبياً. ولعلَّ هذا ما دفع «بيرنز» Burns إلي أن يعتبر هذه الخاصية من التفكير من أكثر الخصائص تدميراً للذَّات. وخطورة هذا النوع من التفكير والتفسير تتمثَّل فيما يضع الشخص نفسه فيه: فبهذا النوع من التفكير يضع الشخص نفسه

موضع الخاسر دائماً، سواء كانت الأمور في غير مصلحته أو في مصلحته. فإذا كانت الأمور سيئة، فهي إذاً تثبت ما كان يحمله من أفكار سلبية عن نفسه من قبل. أمّا إذا كانت الأمور طيبة، وكان هناك من الأحداث ما يمكن وصفه بالاجيبيّة، فهي لا تعدو عنده إلاّ أحداثاً بسيطة حصلت بالمصادفة، وليس لأسبابٍ ايجابية فيه، أو في شخصه، بل إنّه حتى لا يستحقها، وغير جدير بها. والثمن الذي يدفعه الشخص الذي يتبنى هذا النوع من التفكير، ثمن باهظ بحق، وهو الخسارة الدائمة والتعاسة، والعجز عن الاستمتاع بالأشياء الايجابية في الحياة وتذوقها.

يمكننا أن نعمن النظر ونراقب أنفسنا جيداً: سنجد يوماً لحظات نجد أنفسنا خلالها نفضل كثيراً من الأشياء الايجابية التي حدثت لنا، ولم نعد نتذكّر منها إلاّ الدلالات السيئة، فنغضب، ونقلق، ونكتئب.

إننا بهذا النوع من التفكير نحرم أنفسنا دون شك من تذوق ما عليه الحياة من ثراء، وتحويلها — دون ضرورة — إلي مصدر من مصادر التعاسة والشقاء.

### سادساً: الاستنتاجات الخاطئة لقراءة أفكار الآخرين:

في الكثير من حالات الاكتئاب أو القلق أو العدوان، يكون السلوك ناتجاً عن خطأ في تفسير الحادثة؛ بسبب عدم توافر معلومات مُعيّنة، أو بسبب وجود سياق مختلف. ومن أكثر أنواع

هذا الخطأ ذيوعاً ذلك الذي ينتهي بنا لمحاولة قراءة أفكار الآخرين في كل كبيرة وصغيرة، ولا نكتفي بهذه القراءة السلبية لأفكارهم، ولكننا نتصرف ونسلك تجاه ذاتنا وتجاه الآخرين والعالم المحيط بنا وفق هذه التصورات، كما لو كانت حقيقية. فنشعر أحياناً بأننا « مرفوضون »، ونشعر أحياناً بأننا « مملون »، وأننا « لا نحظى بالتقدير »، أو « الاحترام الكافي »، بحسب ما توحى لنا به قراءتنا الخاطئة لأفكار الآخرين.

وتسود هذه الأخطاء بشكل خاص لدي المصابين بالاكتئاب. فمن المعروف أن المكتئب يرتكب هذا الخطأ المنطقي عندما يري في خبر ما أو موقف معين مصدراً للإزعاج، أو « الإقلال من الكرامة »، أو « التقليل من الشأن »، عندما لا يكون هناك من الدلائل ما يدعوه لهذا الاستنتاج والحكم. فقد تكون إحدى الفتيات علي قدر ممتاز من حسن الصورة والملاحظة، ولكنها قد تنشأ وهي تعتقد أنها غير جميلة ولا تتوقع أن يُحبها أحد؛ لأنها نشأت وتربت في أسرة تكثر من نقد بشرتها « السمرء »، أو مقارنتها بأختها أو بمن هن أفتح لوناً منها. وقد نبادل صديقاً التحية، ولكنه قد يكون مشغولاً بمشكلاته الشخصية، فلا يلتفت إلينا، فنعتقد أنه لم يعد يُحبنا بنفس الدرجة السابقة.

هذه بعض الأمثلة علي الاستنتاجات الخاطئة التي تنتج عن القراءة الخاطئة للموقف، والتي تجعلنا أيضاً نقرأ أفكار الآخرين بطريقة سلبية. وأخطر ما في هذا النزوع للاستنتاج السريع، أنه يدفعنا إلي أنماط خاطئة من السلوك والتصرفات، فنسحب ونزوي في بعض المواقف ومع بعض الأشخاص بطريقة غير ملائمة، أو نندفع في تصرفات عدوانية حمقاء دون ضرورة.

ومصدر السلوك في الحالتين واحد ويستند إلي الاستنتاج السلبي السريع، وربط الأحداث بعضها ببعض الآخر من دون ما يُشير إلي صحة هذه العلاقات بين الاشياء.

### سابعاً: قراءة المستقبل بطريقة سلبية:

ومن أخطاء الاستنتاج هناك ما يُسمي بخطأ المنجم، أو قارئ البخت، ويتمثل ذلك فيما ينسجه الشخص من توقعات سلبية عن المستقبل والمصير المعتم الذي ينتظره ومنتظر المقربين إليه لا محالة، وكأن هذا الشخص أصبح عالماً بالغيب، وما تحمله الأقدار من مصائب.

فيجد الشخص نفسه يتوقَّع أن شيئاً ضاراً سيحدث له أو لأحد أفراد أسرته في المستقبل، فيجد نفسه مُصاباً بالجزع والهَم، وبالرغم من أنه توقَّع فحسب، فإنه يتعامل معه كأنه شيء يقيني، و«حَدَس» صادق لا يقبل المساءلة.

## ثامناً: التأويل الشخصي للأمور:

من أخطاء الاستنتاج ما يسميه « بيك » Beck، وعلماء النفس العلاجي «التفسيرات الشخصية للأمور» Personalization، وبمقتضى هذا الأسلوب يجنح المريض بالاكْتئاب إلى التورط في تحمل مسؤولية الأخطاء الخارجيّة. بعبارة أخرى، تجده هنا ينسب إلى نفسه ( دون وجود برهان ) مسؤولية الخطأ، والنتائج السلبية في المواقف التي يمرّ بها ( أو حتى التي لا تتعلّق به شخصياً ). هناك سيّدة، تلاحظ أن زوجها يميل إلى الصّمت معها هذه الأيام ( كانت هذه عادته علي أي حال )، ولم تجد ما تفسّر به ذلك، إلاّ أنّها هي الملوّمة في ذلك بسبب مرضها، وما تشكّله من أعباء علي هذا الزوج المظلوم معها. ويكشف لنا هذا النوع من التفسيرات الشخصية، السبب فيما يُصيب المرضى بهذا النوع من الاضطراب الوجداني من مشاعر عميقة بالذنب، والندم الدائم علي أشياء هي في واقع الأمر ليست من صناعتهم الشخصية، ولكنهم يرون أنّهم مسؤولون عنها.

وتزداد مخاطر هذا النوع من التفكير علي الشخصية والمجتمع، عندما يكون هو الأسلوب المميز للأشخاص في الوظائف القيادية والتوجيه كالتدريس والممارسة الطبية، والإدارة. فقد يعزف الشخص عن اتخاذ أسلوب إيجابي ونشط، ويتجنّب إعطاء توجيهاته أو أوامره لمرضاه أو طلابه أو من هم تحت مسؤولياته، خوفاً من أن يجرح مشاعرهم أو يتسبّب في إزعاجهم. وربما لهذا السبب نجد ما يُشير إلي فشل المكتّبين في الوظائف القيادية التي تتطلب التوجيه وإعطاء الأوامر.