

فرضياتنا عن العالم: أثر أسلوب التفكير على تقديم المساعدة أو منعها

قام المختصون النفسيون، منذ الخمسينيات، بتعريف عدة معتقدات، يقوم الناس بتطبيقها في حياتهم اليومية. وأثبتت جهود المختصين الأمريكيين: آرون بيك Aaron Beck وألبرت أليس Albert Ellis وآرنولد لازوروس Arnold Lazurus نجاحها في هذا المجال. إن «معتقدات الحياة» الثلاثة في مجال الصدمات، والتي لها بالغ الأثر في تعجيل شفاء المصاب هي:

- يصيب الشرُّ «الآخرين».
- للحياة معنى وهدف.
- سأتصرف دوماً «تصرفاً صحيحاً عند أيّ طارئ».

لكل معتقد مشكلاته الخاصة به، فلا يصيب الشرّ مثلاً «الآخرين» فقط، بل يصيب «أي شخص كان»، فينبغي هنا الانتباه إلى أنه

«يُصاب الطييون بالشر، وقد يرتكب الطييون السيئات أحياناً».

وإذا سلّمنا أن «للحياة معنى وهدفاً» تصبح الكوارث البشريّة والقسوة وسفك الدماء مؤلّمة ومزعجة، إذ لا معنى لها ولا هدف. وأمّا الذين يظنون أنّهم سيتصرّفون «التصرّف الصحيح في الطوارئ» فإنّ ظنّهم هذا سيواجه التحدي، إذا تصرّفوا بطريقة مختلفة عمّا كانوا يتوقعون. فعلى سبيل المثال، كثير ممن حوِّصروا في حريق استاد برادفورد Bradford وكارثة استاد هيلزبورو Hillsboroug الرياضيين، تمكّنوا من الفرار من غير إصابات، واستطاعوا ذلك بتسلّقهم أكتاف الآخرين. كذلك الحال في حادثة غرق العبّارة إستونيا Estonia والذي أُصيب كثيرون بسببها بأعراض الـ PTSD عدة شهور بعد الحادثة. تلك حوادث واجه فيها بعضهم حقيقة أنّهم لم يتصرّفوا بشكل مشرّف عكس ما كانوا يظنون.

يتحدّث الناجون من حادث سفينة إستونيا التي غرقت في بحر البلطيق، وغرق معها 900 من ركّابها، عن «تعلّقهم ببصيص الأمل» وكيف كان جلّ همّهم الوصول إلى أقرب مخرج بأسرع وقت ممكن. وتحدّث آخرون، كانوا يظنون أنّهم فائقو الشجاعة عن تبوّلهم، وتبرّزهم اللاإرادي، وكانوا يتحدّثون في جلسات التحقيق عن شعورهم بالخجل الشديد من تصرفاتهم التي وصفوها بالشاذّة.

كما ذكرنا سابقاً، فإنّ بعض ردود الأفعال اللاإراديّة، وغير المُسيطر عليها، سبق برمجتها في طبيعة أجسامنا، فتنتقل أجهزتنا الدفاعية عند شعورنا بالخطر، لتصبح أجسامنا وكأنّها أجهزة إنذار مبكر. فإمّا أن نلوذ

فرضياتنا عن العالم

بالهروب من خطر ما، أو نصمد لمواجهته . وعلى كل، فإنه من المستحيل لأي منا التنبؤ بكيفية تصرفه في مثل هذه الحالات .

من أهم سبل فهم ردود أفعال الـ PTSD في مواقف، كالاغتداء أو الاغتصاب أو السطو أو التوقيف أو الخطف وغيرها، هو ملاحظة الآثار الخفية التي تتركها هذه المواقف على مبادئ الناس ومعتقداتهم، ولا تكون ردود أفعال الناس للكوارث الطبيعية بحدّة تلك التي من صنع البشر . فمع كون الأعاصير والفيضانات وحرائق الغابات والزلازل، تؤدّي إلى الموت، إلا أنّها تؤخذ على أنّها من صنع الإله . بينما يُنظر إلى تلك التي هي من صنع البشر، أو بسبب أخطائهم أنّه كان بالإمكان تفاديها، كما في حادثة بوبال Bhopal وشيرنوبيل Chernobyl وجزيرة ثري مايل Three Mile Island وحادثة تفجير محطة فيكتوريا Victoria وحادثة السكّة الحديدية في كلاهام Clapham .

لا تشكّل قوة الحادثة عنصراً مهماً في مجال الـ PTSD، فكم من كارثة تسببت بأضرار قليلة نسبياً، لكنها تركت كثيرين مُحطّمين نفسياً .

عيادة الصّدّامات النفسيّة

استناداً إلى ما يقوله الطبيب النفسي الدكتور ستيوارت تيرنر Dr. Stewart Turner من عيادة الصّدّامات النفسيّة بلندن Traumatic Stress Clinic in London، ومعظم مرضاه من ضحايا التعذيب والاعتداء، إن تأثير الصّدمة على الضحية يزداد سوءاً عند إمكان إلقاء اللوم على

التكيف مع صدمات الحياة

شخص آخر. في مثل هذه الحالات، تكون درجة إتلاف الحادثة المعينة لقيَم المُصاب، أكثر أهمية من الحادثة نفسها.

يميل الإنسان منا إلى اعتماد كثير من المعتقدات لترشده في تعامله اليومي، كأن يقول: «سأذهب إلى العمل وأعود سالمًا»، أو «سأكون بأمان إذا سافرت مع مجموعة من الناس ليلاً في القطار». وتتعرّض معتقداتنا للامتحان عند تعرّضنا، نحن، أو من نحب، للعنف أو الإهمال، فيتحول اعتقادنا من «سأكون بأمان إذا...» إلى «لا يوجد مكان آمن». فنلاحظ الشتات في أفكارنا، مما يؤدي إلى فرط إثارتنا أو فرط نشاطنا.

وبغض النظر عن التعامل مع ضحايا الكوارث الفظيعة، فإن نشاط عيادة الصدمات النفسية يقع تحت ثلاثة بنود عريضة:

- التعامل مع من اعتدي عليه جنسياً.
- التعامل مع من تعرّض لحوادث طرق.
- التعامل مع من تعرّض لأحداث قاسية مثل التعذيب أو الاعتداء أو التهديد بسلاح أو الضرب.

وأكثر الأعراض التي وصفها من أصيب بحالات الـ PTSD هذه

هي:

- استرجاع وقائع الحادثة بشكل ومضات وتهيؤات مُقحمة، فعندما تفتح بعض الأفكار الذهن، فإنها تحول بين الشخص وبين ممارسة نشاطه اليومي، وتثير المشاعر نفسها التي شعرها في أثناء حادثة الصدمة.

○ التفادي هو العارض الشائع الثاني، فما يُسمَّى بـ «سلوك التفادي» يؤكد تفادي المرء للأشخاص والأماكن والمشاهد والروائح المصاحبة لحادثة الصدمة. وإذا وقعت الحادثة في مكان العمل، فربما لن يتمكن بعدها المُصاب من الرجوع ثانية إلى عمله.

○ فرط الإثارة هو العارض الثالث الأكثر شيوعاً، وهو الذي يجعل الناس «على أهبة الاستعداد»، وبالتالي يسهل ترويعهم، وتظهر عليهم أعراض مزعجة كالتهرّق والخفقان والرجفة والقلق.

يدرك الأطباء النفسيون أنه قد يختلف أثر الحادثة الواحدة باختلاف المصابين بها، فلكل درجة معينة في التكيف النفسي والعاطفي والجسدي. كما قد يختلف اثنان في تحديد «معنى» الحادثة. فلو غادر مسؤول الإسعاف مكان الحادثة، متخيلاً «أنه كان بالإمكان حدوثها لزوجتي» لكان ذعره من الحادثة أكبر بكثير مما لو حدثت لآخرين.

عرّف ألبرت إيليس، مؤسس مدرسة علاج سلوك العواطف العقلانية، اعتقاداً أن «يجب أن يعاملني العالم بإنصاف»، إلا أن العالم ليس بالمكان العادل المنصف. والاعتقاد أننا سنُعامل بالطريق المُنصفه نفسها التي نعامل بها الآخرين، قد يصيبنا بكرب شديد، فقد لا نعامل بإنصاف رغم حسن تصرفنا.

الاستشارة عند الصدمات

هدف اللجوء للاستشارة عند الصدمات، هو الوصول إلى مفهوم أن العالم لن يكون كما كان سابقاً. فعلى الجميع تعديل سُبُل تفكيرهم ومعتقداتهم للتعاش مع حقيقة ما حدث. والمطلوب مساعدة كل شخص لإيجاد طريقة يدمج فيها تجربته مع سيرة حياته، ومن ثم تعديل نظام تفكيره ومعتقداته الحالي إذا لم يكن ملاحظاً له أصلاً.

لا ينسى الناس أبداً ما حصل لهم، ولكنهم يستطيعون تعلّم كيفية التعايش معه.

إن أولى مراحل التقييم تتعلّق بمعرفة مدى التغيير الذي تركته حادثة الصدمة على رؤية المصاب بالعالم، أباتت نظرته للعالم الخارجي سلبية أم إيجابية؟ هل ما زال ذلك الشخص يثق بالآخرين؟ قد يستدعي التقييم أكثر من جلسة واحدة، ويتضمّن فهم نواحي عدّة، كحقيقة ما حدث فعلاً، والقدر الذي يتذكّره المصاب من الأعراض التي يعاني منها، ودرجة حدّتها، واستراتيجيات التكيف التي اتّبعتها، ونوع الاعتقاد الذي يتّبعه.

برنامج العلاج

يُفصّل برنامج العلاج حسب حاجة كل شخص على حدة، ويُطلب من المرضى أداء بعض المهمّات المنزليّة التي صُمّمت لتحدي طريقة تفكير الشخص في أثناء انغماسه بأمور حياته اليومية التي تُظهر سلبية معتقده. فالهدف هنا، هو مساعدة الشخص لملاحظة أن الخطر

لا يكمن في كل زاوية، وقد يستمر العلاج فترة تمتد من ثلاثة أشهر إلى سنة أو أكثر.

قصة مارسيل Marcel

في أحد أيام الصيف، تعرّض مارسيل للهجوم في الرابعة عصراً فور خروجه من مصرف محليّ بشارع عام، بعد سحبه مبلغ 200 جنيه، فانثزعت منه حقيقته، وبدخلها المبلغ نقداً. وبالرغم من عدم تعرّض جسمه لأذى فإن التجربة هزّته عاطفياً، فقد أزعجه عدم استجابة أحد لاستغاثاته رغم ازدحام الشارع، كان مارسيل يؤمن أن الناس يمدون يد العون إلى من يحتاجها دائماً، وبما أن أحداً لم يساعده، فقد أدّى ذلك لتغيير اعتقاده عن النفس البشريّة. وتعرّضت معتقداته للتحدي، وأصبح عليه إيجاد مفاهيم أخرى تتماشى مع نظرتة الجديدة للعالم.

قصة ماركو Marco

كان ماركو في الثالثة والأربعين من عمره، عندما تقدّم لمساعدة امرأة تعرّضت لاعتداء، فهاجم المعتدي وتغلّب عليه؛ لكنّه أصابه ببعض الجروح. وبدلاً من مكافأته لبطولته، تم احتجازه، واتهم بالتسبب بأذى جسدي لفرط استعماله القوة ضد المعتدي. استمرت القضية عدة شهور، وعندما استمعت إليها المحكمة أخيراً، أصدرت قرارها بإدانته، وصدر حُكم مؤجل ضده مع غرامة مالية.

كان ماركو يؤمن بعدالة العالم وإنصافه، فتركت هذه الحادثة جروحها العاطفيّة عليه، وهزّت حقيقة معتقداته، وتحدّت صحتّها،

واستغرق الأمر أكثر من ثلاثة شهور من الاستشارات لمساعدته على تقبل حقيقة أن الكون ليس عادلاً، وأن الفعل الصحيح لا يؤدي دائماً إلى نتائج جيدة.

قصة آرنولد Arnold

كان آرنولد مهندساً ذا ضمير حيّ في عمله. اعتدى عليه ذات يوم عصابة من الشبان، ولما أخبرهم أنه لا يملك إلا القليل من المال، ويمكنهم أخذ كل ما لديه، ضربوه ضاحكين، وكأن ضربهم إيّاه يزيد من متعتهم. لم يستطع آرنولد فهم منطق هذا الاعتداء، وسببه، حتى بعد معافاته من جروحه. صَعَبَ عليه تقبّل فكرة أن أشياء كهذه «تحدث»، وأنه كان، وببساطة، في المكان والزمان الخاطئين، فبات مشاعر الخوف تنتابه تجاه مواقف عادية، واستلزم الأمر استشارة مدة ستة أشهر لعلاج من الصدمة، تمكّن بعدها من التغلب على خوفه من تكرار الحادثة ثانية.

متى نلجأ للمساعدة

قد يعاني واحد بالمثل من الناس، بعد حادثة مؤلمة، من اضطراب إجهاد ما بعد الصدمة. وبالرغم من صدق نيات الأصدقاء والأصدقاء فإنهم غالباً ما يسيئون إلى الشخص المصاب بتصرفاتهم. فلا يتحدثون معه عن الحادثة، مثلاً، ظناً منهم أنه من الأفضل فعل ذلك، بخاصة إذا أبدى امتعاضه وانزعاجه، وقد يظنون أحياناً أخرى، أن عليهم إبداء النصيحة، بينما يكون الصمت والإصغاء مفضلين. فقد يحتاج المصاب

إلى «سرد قصته» عدّة مرّات، إضافة للجوء الكثيرين إلى تعاطي المهدنّات، محاولة منهم علاج أنفسهم، رغم كونها عاملاً مساعداً للكرب، فيزيد ذلك من سوء حالتهم. وقد يقدّم أصدقاء له، وبنية حسنة، بعض المهدنّات لمساعدته غير متبهيّن أنّه من الأفضل تجنّبها.

هنالك مجموعة من المؤشرات والأعراض التي يمكن للأقارب والأصدقاء والزملاء البحث عنها، لتحديد ضرورة طلب مساعدة مختص، وتتضمّن هذه: التغيّر في الشخصية، وحدة الطباع، والسلبية والتحدّث عن الحادثة بهوس، وتأرجح المزاج والكرب والإثارة والحاجة لشغل الوقت.

من الأفضل تشجيع المصابين بمراجعة أطبائهم إذا استمرت أعراض الصدمة أكثر من أربعة أسابيع، وهم سيُحيلونهم بدورهم إلى استشاريين مختصين في الصدمات.

أساليب التفكير

تولّد الأفكار السلبية نتائج سلبية، أقرّها الفيلسوف إبيكتتوس منذ القرن الأول الميلادي، إذ قال: «لا ينزعج الناس من الأحداث بقدر انزعاجهم من التصوّرات التي يقتبسونها منها». فإذا وقفت، مثلاً، أمام مجموعة من الناس تمسك كأساً نصف مملوءة وسألتهم أن يصفوا ماذا يرون، أجابك بعضهم بأنّها «نصف مملوءة» وبعضهم الآخر بأنّها «نصف فارغة». وغالباً ما تكون الإجابة الثانية لمن تقوده طريقة أفكاره إلى الكرب، بينما يكون من أجاب بأنّها

التكيف مع صدمات الحياة

«نصف مملوءة» ممن يتجنب الاستغراق في الأحداث المؤلمة باذلاً جهده للاستفادة مما لديه .

التفكير الصحي السليم

وضع آرون بيك أحد جهاذة علم النفس الإدراكي، حجر الأساس لاستيعاب أساليب التفكير السليم . تصف طريقة الألف باتائية التالية، كيف أن الحالات تحرّض الأفكار، والأفكار تثير المشاعر، والمشاعر تسبب الأفعال .

أ	ب	ت
الحالة	الأفكار/ المعتقدات	المشاعر الناتجة
الانتظار في زحمة السير	الأفكار والمعتقدات الأساسية التي يحملها الشخص	مثال: الغضب
الأفعال	(سأتأخر عن الاجتماع وسيظن الناس بي سوءاً)	مثال: الصراخ على السائقين الآخرين

إن أفكارنا آليّة، بمعنى أننا قد لا ندرك أننا نفكر بها، بل تأتينا فجأة وببساطة . وغالباً ما تتشوّه هذه الأفكار في حالات الكرب، إذ لا تطابق الحقائق التي بين أيدينا، كما أنه يصعب إيقافها لكونها غير إرادية . فقد استغرقنا مدة طويلة للوصول بطريقة تفكيرنا إلى درجة الكمال حتى أصبحت شبيهة بالعادة؛ وكغيرها من العادات، فإنه من الصعب تركها . وكل من حاول الإقلاع عن التدخين، أو التوقف عن

قضم أظافره، يدرك كيف وجد نفسه يضع لفافة في فمه، أو يقضم أظافره من غير تفكير.

يمكنك اتباع المعادلة التالية لتحديد أفكارك السلبية، عندما تجد نفسك، معانياً من مشاعر سلبية كالغضب أو القلق أو الكرب.

وهناك طريقة أخرى مبسطة لوصف نموذج ال ألف باء تاء وذلك بتذكّر:

الحالات = الأفكار = المشاعر = الأفعال

حالة	=	أفكار/معتقدات	=	مشاعر	=	أفعال
مقابلة صديق	=	لن أستمتع بوقتي وسيعتقدون أنني ممل	=	الكرب	=	أمكث في المنزل

ومتى توصلت لتمييز أفكارك الانهزامية، يمكنك عندها تعويضها ببدائل صحية وواقعية. فما يدريني مثلاً، أنني لن أستمتع بلقاء أصدقائي؟ لم يجدوني مملاً من قبل، فما يدعوهم إلى ذلك الآن؟ إذا مكثت في المنزل فلن أشعر إلاً بالأسى.

أساليب التفكير السلبية

هنالك عدة طرق تُصنّف أساليب أفكار الفرد على أنها انهزامية، ومن أشهرها:

أسلوب كل شيء أو لا شيء

المبالغة في تصنيف الأمور بأقصى حدودها، مثل: حسن أو سيء، صواب أو خطأ، نجاح أو إخفاق... فقد نُلزم أنفسنا بمهام مستحيلة، ونوبخها إذا لم نستطع إنجازها، وقد لا نباشر مهام معينة، ظناً منا أننا لن نتمكن من إنهاؤها على الوجه الذي نرضاه. مثلاً، قد تنوي إحدى المكتتبات الاتصال بصديقتها الساعة 30: 7 مساءً، وبسبب صعوبة ما، إضافة إلى كون الساعة أصبحت 45: 7، تخاطب نفسها قائلة: «لا داعي للاتصال الآن». أو أن يجد أحد الأشخاص، ممن يتبع حمية معينة، نفسه يأكل قطعتين من الحلوى، فيقول لنفسه: «ربما يمكنني تناول كل ما في العلبة من حلوى لأنني تجاوزت نظام الحمية بتناولي قطعتي الحلوى».

التسرّع في إصدار الأحكام

قد نتصور أننا نستطيع قراءة أفكار الآخرين ظناً منا أننا نعلم بماذا يفكرون، كأن نؤمن مثلاً، بقدرتنا على قراءة الخواطر من غير مراجعة فرضياتنا مع الشخص المعني بها، لأننا «نملك الجواب» دائماً. فتتوقع نتيجة سلبية كما لو أننا نستطيع رؤية المستقبل، والتنبؤ بما يشبع رغباتنا. فلو رأينا أحد الأصدقاء في الشارع، ولكئه لم يشعر بوجودنا، يقول أحدنا في نفسه: «من المحتم أنني ارتكبت خطأ أثار استياء هذا الشخص، من الأفضل الابتعاد عن طريقه». والواقع أن هذا الصديق

كان في طريقه لاستبدال عدساته اللاصقة، ولأنه لم يكن يضعها حينئذ، فلم يَرَنَا. ولكننا استبقنا الأحداث، وتصرفنا وفق فرضياتنا.

الترشيح الذهني

الترشيح الذهني مصفاة نفسية تُبعد من خلالها كل ما هو حسن، وترتكز على الوقائع السلبية فقط. تعرّضت سوزان Susan لاعتداء، وباتت بعده قلقة أن تُصاب بحالة خوف في الأماكن المفتوحة. لجأت إلى مساعدة استشاريي الصدمات النفسية الذين صمّموا لها برنامجاً سلوكياً لمساعدتها على الخروج والتجول، لكنها وجدت هذا البرنامج صعب التطبيق.

قامت أربعة من صديقاتها، إضافة إلى الاستشاري، بتهنئتها على إنجازاتها (من الذهاب إلى الأسواق المحلية، والحديقة العامة، وحتى ركوبها محطة حافلة واحدة)، ولكن صديقة أخرى لها، أبدت ملاحظتها، وتساءلت عما إذا كان هذا كل ما أنجزته! قامت عندها سوزان بتصفية كل التعليقات الإيجابية التي تلقته، وركّزت على السلبيات، وكأنها تناست جميع التعليقات المشجعة لتصبح مهووسة بتلك الوحيدة السلبية. شعرت بعدها بإخفاق، ما كانت تراه توانياً في إنجازاتها.

عدم اعتبار الإيجابيات

قد نُشعر أنفسنا بالكرب عند التقليل من شأن منجزاتنا وعدم

التكيف مع صدمات الحياة

اعتبار أعمالنا الإيجابية، فنقول مثلاً، وبعد أن بذلت جُلَّ جهدك لاجتياز فحص قيادة السيارة. إن الأمر كان يسيراً، ويمكن لأيّ كان فعله. أو أن تقدم المساعدة لبعض من تعرّض لحادث دون الآخرين، وعندما يهنئونك لشجاعتك، ولمساعدتهم، تعلق بسخرية قائلاً: «حقاً!». عندما نسقط حق ما هو إيجابي تفقد الحياة متعتها، وقد يؤدي هذا النوع من التفكير إلى الكرب إذ لا يُرى للحياة معنى.

الاستنتاج العاطفي

يميل البشر إلى الاعتقاد بوجود معنى لكل أحاسيسهم ومشاعرهم، فإذا شعر أحدنا بالسوء تجاه أمرٍ ما، يظن أنه نتيجة خطئه. مثال ذلك في حالة رجل الإطفاء ماك Mac الذي شاهد خارج أوقات عمله سيارة تحترق ولم يتمكن من مد يد العون. أخبر بعد الحادثة أنه شعر بـ «عدم فائدته». هذه حادثة تصور كيف نبّر الأحداث، كأن نقول: «إنني مخفق لأنني أخطأت»، أو «أنا إنسان سيء لأنني قمت بعمل سيء» أو «أنا غبي لأنني تصرفت بغباء».

التصنيف

هل تُصنّف نفسك بخصائص كالإخفاق أو انعدام الفائدة أو انعدام القيمة؟ هل يتوافق «تصنيفك» لنفسك مع جوهر اعتقادك عنها. على سبيل المثال، لم تبدل جاكى Jackie جهدها كلّها في مدرستها، فخيبت آمال والديها. لذلك شعرت أنها تخفق دائماً، إذن فهي مخففة، وذلك رغم نجاحها في عملها وتكرار ترقيتها، لكنّها باتت

تشعر دائماً بأنها تتسم بهذه الصفة. وأخطأت ذات يوم في عملها، وتكبّد بسببها موظفوها خسائر مالية جمة، فأصبحت بالكرب من جراء ذلك. وجدت، وبعد مراجعتها أسلوب تفكيرها، أنها صنتت نفسها «مخففة» وأي خطأ، مهما كان صغيراً، يدعم هذا الشعور لديها.

تطبيع الأمور بطبع شخصي وللوم فقط

هل تُصنّف نفسك مع الذين يأخذون الأمور شخصياً، ويلومون أنفسهم لأخطاء وإن لم تكن بسببهم؟ أم مع الذين يلومون غيرهم وكأن كل الأخطاء بسببهم؟ تعرّض جاك Jack لحادث في الطريق العام مع ثلاث سيارات أخرى. فلام نفسه لذلك، وعزاه لتهوره كسائق، علماً أن أحداً لم يُصب بأذى شديد. وعند روايته للحادثة اتضح أنه، وبالرغم من كونه مجتازاً حدود السرعة القانونية، لم يكن بإمكانه التنبؤ بما سيفعله السائق الذي أمامه إذ اعترض مساره فجأة، كما لاحظ أن السائق خلفه كان مسرعاً لدرجة أنه يستحق بعض اللوم.

بيد أن ريني Renee، بالمقابل، تتخذ من وضع اللوم على الآخرين دائماً أسلوباً لها في حياتها، فعندما أوقفت بسبب قيادتها الجنونية غضبت من الجميع عدا نفسها. فقامت بلوم أصدقائها الذين أزعجوها، ولامت أجهزة الأمن لأن لا شغل يشغلهم عدا «اصطياد» الناس، ولامت الجهاز القانوني لعدم تساهله معها. فوجدت صعوبة في تقبل أية مسؤولية عما حدث.

المبالغة في التعميم

هل تأخذ حادثة ما كنموذج ثابت في الحياة؟ هل تستعمل مثلاً عبارات كـ «أنا لا أجيد فعل شيء» أو «لا أحد يستحق الثقة» أو «تبالغ جميع النساء في عواطفهن»؟ هل تستخدم الألفاظ الانفعالية مثل «لن أحصل أبداً على ما أريد» أو «تجري الأمور معي دائماً مجرى الخطأ»؟

يَجِبُ، يَلْزَمُ ومن الضروري أن

هل تملأ حياتك بمخزون كبير من الواجبات والضروريات والالتزامات؟ توفي والد برندا Brenda وأمها وأختها الكبرى، في غضون ستة أشهر، وكان موتهم فجائياً من غير سابق إنذار. ورغم أنها استطاعت التكيف مع الإجراءات العملية، إلا أنها فقدت السيطرة على مشاعرها وأجهشت بالبكاء في أثناء عيد الميلاد. استشارت طبيبها الذي قام مؤخراً بدورة في استشارات حالات فقدان قريب، فوجدت نفسها تقول أمامه: «يجب أن أتغلب على الموقف... علي أن أكون أكثر واقعية، فقد مضى ستة أشهر على ما حدث، يجب أن أحكم السيطرة». وتمكن طبيبها من شرح مراحل الحزن التي مرت بها موضعاً أن طلباتها غير الواقعية، والتي فرضتها على نفسها، ستزيد في تعقيد المسألة لا حلها.

بدائل مقابلة

قم بتدوين مختلف أفكارك ومطابقتها مع العناوين المذكورة سابقاً

في قائمة الأفكار السلبية، وحاول تحديد أساليب تفكيرك غير المساعدة. سيساعدك ذلك على تحديد أفكارك الانهزامية.

مثال

«لن تتحسنّ حالتني» = التسرع في إصدار الأحكام: «كيف لي أن أعلم أن حالتني لن تتحسنّ؟ الآخرون متأكدون من ذلك، ربما يستغرق هذا مدة أطول مما أريد».

أبحث عن دلائل تنافي طريقة تفكيرك، وإذا كنت تعتقد أنك ممن «يخطئون دائماً» ففكر بالمرات التي «فعلت فيها فعل الصواب».

مثال

«لا أجيد فعل شيء مطلقاً!» = مبالغة في التعميم: «أجيد حقاً فعل الأشياء، ولكن الأمر قد لا يبدو بهذه البساطة في هذه اللحظة. تعلمت قيادة السيارة بالرغم من صعوبة ذلك، وتلقيت ترقية في عملي، لدي أصدقاء يحبونني، لذا يجب أن أحسن فعل بعض الأشياء».

كن أفضل صديق لنفسك، وأسألها الأسئلة ذاتها التي كنت ستسألها لصديق بموقفك، فغالباً ما نكون أكثر لطفاً مع غيرنا من أنفسنا. تخيل نفسك جالساً بصحبة أعز أصدقائك يُسمعك الكلمات التالية.

مثال

«كان من الواجب عليّ إدراك ذلك» = واجبات، ضروريات،

لوازم:

«لِمَ كان من الواجب عليك إدراك ذلك؟ لم يكن بإمكانك توقع ما حدث، وسيزداد شعورك السيء طالما زدت من الضغوطات على نفسك.

تحدث مع الآخرين، فقد تجد أنك لست الوحيد بتلك المشاعر.

مثال

«لن يفهمني الناس ولا يمكنني استغلال طيبتهم» = «التسرع في إصدار الأحكام»: كيف لي أن أعرف ما لم أجرب. كما أنني استمعت للكثيرين عندما كانوا في ضيق، بينما لا أعطيهم الآن فرصة ردّ الجميل.

ولو جازفنا بمشاركة الآخرين في أحاسيسنا فسنفاجأ بعدد الذين يشاركوننا الأحاسيس نفسها. ربما مرّ أصدقاء لنا بأحداث لم يشاركوا أحداً بها، ولكنها أعطتهم القدرة لتفهم الأمور أكثر مما كنا نتوقع.

كما لا ننسى دور الجماعات المساندة في تقديم العون، فقد مرّ القائمون عليها بحالات مشابهة لتلك التي تمرّ بها. فمن المفيد أن تعلم أنك لست وحيداً في محنتك، وأن تطلع على الأساليب التي اتبعها الآخرون للتغلب على محنتهم.

فكّر بطريقة مرحلية، وإذا كنت من هؤلاء الناس الذين يدارون

أمورهم، كلية، أو لا يدارونها أبداً، فابدأ بالتفكير مرحلياً معالجاً الأمور خطوة تلو الأخرى.

مثال

«لم أتمكن من الصعود إلى الحافلة اليوم لذا لا أرى جدوى من إعادة المحاولة» = التفكير بكل شيء أو لا شيء: فلمجرد أن يكون هذا اليوم صعباً لا يعني أن يكون يوماً مخففاً كلياً. ربما كان عليّ أن أباعد بين مهماتي، فلقد ذهبت فعلاً إلى المكتبة، ومكثت في السوق أكثر مما كنت أتوقع. ربما بالغت في فعلي هذا، لأنني كنت منهك القوى حين بلوغي محطة الحافلة. سأجعل غداً من ركوبي الحافلة مهمتي الرئيسية، فاستسلامي لا يزيد الأمور إلا سوءاً.

حاول إيجاد بدائل سلوكية. شارك بمناسبات اجتماعية، وراقب ما يحدث إن كنت تظن أنه ليس لديك ما تقول.

مثال

شعر صاموئيل Samuel أنه فقد ثقته بنفسه بعد غرق قاربه الصغير و وفاة أخيه، وأعزّ أصدقائه. وبالرغم من إدراكه أنها لم تكن غلطته، إلاّ أنه لم يستطع مواجهة الموقف اجتماعياً، فقد كان يخاف من «عدم وجود ما يقول»، بينما كان، وقبل الحادثة، إنساناً اجتماعياً طيب المعشر. وافق صاموئيل على الذهاب إلى حفلة رقص شعبية مقامة في قاعة البلدة حيث يلتقي الكثير من أصدقائه، ولكنه كان يخشى أن يبدو سخيلاً وغريباً هناك. وانطلق بعد أن جهّز مجموعة من الأسئلة ليطرحها على الآخرين في حال عدم تمكنه من التحدث بشكل طبيعي. فوجد، ولدهشته، أن الحفلة كانت ممتعة أكثر مما كان يتوقع، ولم يمض المساء إلاّ وهو أكثر استرخاء في حديثه، فعلم أنه لم يفقد قدرته على التواصل مع غيره ومحادثتهم.

إذا ظننت أنك مُلام في كل شيء، فاسأل نفسك ما هي مسؤولياتك؟ وما مسؤوليات غيرك؟

مثال

كان أوليشر Oliver ابن جاستين Justine في الحادية عشرة من عمره عندما بدأ بالانطواء على نفسه، فقد كان دائماً طفلاً سعيداً، وأصبح فجأة متقلّب المزاج، لأوّل وهلة عزت جاستين الأمر، لبلوغه مرحلة المراهقة، وبخاصة أن ابنها كان يؤكّد لها أن كل شيء على ما يرام، فلا داعي للقلق.

ذات يوم أسر لها صديق أوليفر أن عصابة تعتدي على ابنها في المدرسة، وعندما واجهته جاستين بالأمر أقر، ولكنه توسّل إليها ألا تتصرّف بشيء، لأن ذلك لا يزيد الأمر إلا سوءاً. لم تستطع جاستين تناسي الأمر وكأنه لم يحدث، فذهبت إلى المدرسة، وقابلت المشرفة التي تصرّفت مع المعتدين، فتوقفوا عن إيذاء ابنها. بيد أن جاستين شعرت وكأنها «أم سيئة» لأنها لم تتمكّن من ملاحظة ما كان يحصل لابنها، وأحسّت بمسؤوليتها للكرب الذي عانى منه. لذا احتاجت للمساعدة كي تلحظ أنّها ليست الوحيدة المسؤولة عن ذلك. فلو أن ابنها صارحها، أو كانت المدرسة أكثر يقظة، وتساءلت عن تغيير سلوك أوليفر، أو حتى لو أسر لها أصدقاؤه مبكراً لتصرّفت منذ البداية، كل هذه العوامل ساهمت فيما حدث لأوليفر، وليس فقط قلة درايتها به.

معتقدات سلبية

لدى بعض الناس اعتقادات سلبية عن أنفسهم، فيظن أحدهم مثلاً، أنه مخفق أو عديم القيمة، أو أنّه شخص سيء. تعمل هذه المعتقدات محركاً مستمراً يؤثّر على سلوكه: فإذا كان يعتقد أنّه مخفق فسيقضي حياته كلها مبالغاً في إنجازاته، محاولاً إرضاء غيره. أو قد يستسلم للأمر فيدعوه يأسه لعدم بذل جهده في التغيير إيماناً منه بعدم قدرته على ذلك. يشعر المبالغون في إنجازاتهم، عادة. بالراحة تجاه أنفسهم طالما هم يفعلون ذلك، بتفاديهم الشعور بالخوف من الإخفاق الكامن في داخلهم.

إن الاعتقاد السلبي المستقر في نفس إنسان ما، قد يعوق شفاءه حال تعرّضه لمصيبة كبيرة، فتحرّض فيه ردود أفعال ناجمة عن الصدمات. فمثلاً قد يشعر بالكرب الشديد من كان يعتقد أنه ذو فائدة طالما هو ينجز أمراً ما في محيط عمله، وأُجبر على التوقف عن العمل بسبب حادثٍ مرور. فقد تكون نتيجة فقدان مركزه محرّضاً كافياً لحالة كرب شديدة.

يعيش بعضهم معتقدين أنّهم أناس سيئون، وأن عليهم توقع المشاق في هذه الحياة. ولو كشفوا أقتعتهم ليعرفهم الناس على حقيقتهم لما أحبهم أحد. وغالباً ما يجد هؤلاء صعوبة في حفاظهم على علاقاتهم، وذلك من خوفهم من العلاقات الحميمة. فكلما زاد قربهم من شخص، ما زاد خوفهم من أن ذاك الشخص سيلحظ «سوءهم»، فيبتعد عنهم وينبذهم. كثيرون ممن لديهم هذا الاعتقاد يكونون مسيطرين في علاقاتهم، أو لا يُوفّقون باختياراتهم، أو يؤثرون سلبياً على علاقاتهم، فينهونها مبكراً. فمن المهم تحديد معتقداتك الأساسية كي تستطيع استخدام البدائل المُدرّجة في هذا الكتاب، ومن ثم تُغيّر طرق رؤيتك نفسك.

إضافة إلى ذلك، وكما ذكرنا سابقاً، فقد يكون لدينا اعتقاد أن العالم حولنا آمن وعادل، وسنقوم بفعل «الصواب» في حالات الطوارئ.

تشكّل لدينا المعتقدات فيما يتعلّق بأنفسنا والعالم ككل، عن طريق إشارات تأتي من أسرنا وأصدقائنا والعالم من حولنا. فنكثف

طريقة معينة لتفكيرنا بمرور الزمن، مما يتطلب وقتاً طويلاً لتغييرها، بغض النظر عن مدى رغبتنا بذلك.

مراحل روبنسون Robinson التعليمية الأربع

كلما أردنا تعلّم ما هو جديد، سواء كان ذلك مهارة ما، مثل قيادة السيارة أو استعمال الإنترنت، أو كان مهارة نفسية مثل، تغيير في سلوك، أو مواجهة معتقد وفكر سلبي، فإننا نمر بمجموعة مراحل تعليمية تُسمى مراحل روبنسون التعليمية الأربع.

المرحلة الأولى = قلة الكفاءة غير الملحوظة = «لا أعرفه ولا أستطيع فعله». قد نشعر مثلاً بالحزن دون أن نعرف السبب.

المرحلة الثانية = قلة الكفاءة الملحوظة = إدراك ما يحدث ومعرفة أسبابه، مع الشعور بعدم القدرة لفعل شيء تجاهه، وهذه هي مرحلة الوعي والإدراك. كأن نؤجّل الأمور إلى اللحظة الأخيرة، فيمكننا بذلك، وعند حدوث خطأ ما، أن نضع اللوم على قلة الوقت المتاح بدلاً من لوم عملنا السيء، أو عدم قدرتنا على إنجازه. فتتجنّب بذلك خوفنا من الإخفاق.

المرحلة الثالثة = الكفاءة الملحوظة = سنلاحظ تحسناً بعد تخطينا مرحلة الإدراك، وبعد تثبيت استراتيجياتنا. فستمكن مثلاً من تقديم تقاريرنا في وقتها بعد التغلب على أفكارنا السلبية، ورسم خطة نستخدم بها مجموعة من التقنيات للتعامل مع الضغوط النفسية.

المرحلة الرابعة = كفاءة غير ملحوظة = لأننا قمنا بالتدرّب على

مهارات وعواطف وسلوكيات جديدة مما جعلها «طبيعية» فأصبحنا نمارسها بلا تفكير.

إذا سلمنا أن كل شخص سيمر بهذه المراحل كلما حاول تعلم جديد، فمن الضروري أن نتذكر أن هذا يشملك أيضاً. ويحتاج أي تغيير وقتاً كافياً، وهناك أيام حلوة وأخرى مُرّة، لكن مشاربتك وإيمانك بقيمة الخطوات الصغيرة تعينانك في معترك الحياة.

المتطلبات الثلاثة الأساسية

قام ألبرت، إليس مؤسس علاج السلوك للعواطف العقلانية، بتعريف ثلاثة أنواع من المتطلبات التي يفرضها على أنفسنا على شكل ضروريات، وهي:

متطلبات تخص الذات، مثال: «من الضروري أن أجد كل الأمور». قد يؤدي هذا إلى الضغط أو القلق أو الخجل أو الشعور بالذنب.

متطلبات تخص العالم، مثال: «يجب أن يكون العالم منصفاً وعادلاً». قد يسبب هذا الإشفاق على الذات أو الإدمان أو الكرب.

متطلبات تخص الآخرين، مثال: «يجب أن تتصرف جيداً وإلاّ كان تصرفك شنيعاً». قد يؤدي هذا إلى الغضب.

ولمساعدتك في معرفة ضرورياتك، وأنواع اعتقاداتك التي بُنيت عليه تلك الضروريات، قم بملء لائحة، كالمثال التالي، مبيناً فيها «ما يجب عليّ - وإلاّ»:

يجب عليّ وإلاّ

مثال: يجب أن أكون قوياً وقادراً وإلاّ فإنّني مخفق.

تكون الضروريات ما تطلبه من نفسك، والنتائج ما تعتقد صحته ما لم تستجب لمتطلباتك، وغالباً ما يكون الناتج هو محور اعتقادك. ولكن هناك أوقات تجد نفسك قائلاً فيها أشياء مثل «سيكون هذا الأمر شنيعاً» أو «لن يحبني الناس»، قم عندها بسؤال نفسك الأسئلة التالية المبنية على:

«يجب أن أكون قوياً وقادراً وإلاّ فسيكون الأمر شنيعاً».

1 - قم بتحديد المشاعر التي تتماشى مع قولك «سيكون الأمر شنيعاً». (مثل الغضب والكرب والقلق والألم، إلخ.).

مثال القلق:

2 - اسأل نفسك: ما الأمور التي قد يثيرها قلقك إذا لم تكن قوياً وقادراً؟ «سيكون الأمر شنيعاً بسبب...».

مثال «سيظن الناس بي سوءاً»

3 - اسأل نفسك: «علىّ فرض أن ظن الناس بي سوءاً، فما المزعج في ذلك؟».

مثال «سيظنون أنني لا أستحق أن يضيعوا وقتهم معي، وسأبقى وحيداً».

4 - اسأل هذا السؤال «حتى وإن بقيت وحيداً: لِمَ يجعلك هذا قلقاً؟».

مثال «لا أحد يريدني ، وبذلك سأكون عديم القيمة».

سينتهي بك الأمر إلى ما يجب ، ومن أين يأتي محور اعتقادك هذا بما يجب؟ وفي هذه الحالة «يجب أن أكون قوياً وقادراً، وإلاّ أصبحت عديم القيمة».

يعرّف معالجو السلوك الإدراكي ما قمنا به آنفاً بالسلسلة الاستنتاجية، حيث تكون متطلباتك في أعلى السلسلة، وتتابع عقدها حتى تصل إلى أسفلها حيث محور اعتقادك.

لا تقلق إذا وجدت الأمر صعباً، فكثير من الاستشاريين والمختصين يجدونه كذلك. فإذا لم تستطع تمييز محور معتقداتك، أو كنت تظنه سلبياً، فربما كان من الأسهل عليك، عندها، مراجعة خبير نفسي لمساعدتك على اكتشاف حقيقة الأمر.

قبول الذات

بُنيت الإرشادات الموضحة في الصفحات المقبلة على أساسيات تُسمّى بالعلاج السلوكي للعواطف العقلانية Rational Emotive Behaviour Therapy أو باختصار REBT، الذي يقوم بتقديم مقترحات وطُرق عمليّة للبدء في مرحلة قبول الذات. واستناداً إلى الـ REBT فإنّ قبول الذات مُفصلٌ على احترامها، لأن احترام الذات يعتمد على طيبة غيرك، وقبولها عملية شاقّة لتعلم كيف تحب نفسك «بكل ما لها وما عليها». فيعلمك قبول الذات عدم الاعتماد على طيبة الآخرين.

من المفيد أن نذكر باختصار، ضمن موضوع قبول الذات،

مفهوم «الحب غير المشروط» وهو مصطلح غالباً ما يُستخدم لوصف حب الوالدين لبنيتهم. ويعني هذا أنك ستظل محباً لأولادك بغض النظر عن سلوكهم الذي لا يعجبك. وينشأ كل طفل عاش هذا النوع من الحب نشأة سوية، تمكنه من فهم أنه إنسان معرّض للخطأ. بينما تقلّ ثقة الأطفال الذين عاشوا «الحب المشروط» بأنفسهم، فهؤلاء يجدون الحب الذي يتلقونه «مشروطاً بأفعال فعلوها»، (كما لو أن الحب متناسب مع إنجازاتهم).

هناك عوامل عدة تؤثر على قدرتنا لحب أنفسنا: مثل القليل من الحب غير المشروط في مقتبل العمر، أو العلاقات مع أفراد العائلة الآخرين، أو المدرسين والأصدقاء، أو أيّ من صدمات الطفولة. كما أنه من الصعب أن تكون فكرة طيبة عن نفسك إذا كنت ممن تعرض للأذى في بيتك، أو مدرستك من قبل أقرانك.

إرشادات لقبول الذات

- تذكر دائماً أن البشر ليسوا كاملين، وهذا يشملك!
- توصل إلى الاعتقاد أن الناس سواسية بغض النظر عن قدراتهم، فيمكن إذن أن يمتلك شخص ما مواهب ومهارات أفضل مما لديك دون أن يعني ذلك أنه أفضل منك.
- تذكر دوماً أن لا «معايير عالمية» لتمييز طيبة البشر أو سوتهم. ولا يوجد أبداً من هو طيب أو سيء كلياً.

التكيف مع صدمات الحياة

- تجنّب المبالغة في التعميم (انظر صفحة 87 - 88)، أي لا تبالغ في جانب من جوانب سلوكك (مثال: لقد أخطأت؛ إذن أنا عديم الفائدة). فمن المهم إذا كنت تريد تقوية شخصيتك ألا تحكم على كلك ببعض سلوكياتك. فعلى سبيل المثال «لقد أخطأت وإني نادم على ذلك، ولكن هذا لا يجعل كل ذرة من جسدي سيئة».
 - حاول التخلص من مصطلحات: «يَجِبُ يَلزَمُ ومن الضروري أن»، لأنها ستقودك إلى تشكيل نظرة مشروطة عن نفسك. ولا يعني هذا تخليك عن مسؤولياتك، بل إن كل ما يعنيه أنك ستوقف عن الإقلال من شأنك.
 - تذكر أن قبول الذات أمر شاق يحتاج إلى الطاقة، والالتزام والعمل الدؤوب، لجعله ممكناً.
- ستحتاج أيضاً إلى:
- تعلم احترام النفس.
 - عيش حياة تساعدك للحفاظ على صحتك.
 - اشغل نفسك بعلاقات مساندة.
 - ضع لنفسك أهدافاً لتحسين حياتك.
 - اعلم أن التغيير لا يحصل بين ليلة وضحاها، وأنك ستحتاج إلى جهد للتغلب على رواسب تصرفاتك السلبية.

فرضياتنا عن العالم

- قُمْ بصرف وقتك ومالك عليك، وعلى الآخرين، فإنك تستحق ذلك.
- تذكر أنك بحاجة لتحمل مسؤولية حياتك الخاصة، فمن السهل لوم الآخرين أو «القدر» في الأحوال السيئة. ومهما ساء وضعك فإن لديك دائماً بدائل. ومن السهل أحياناً لعب دور الضحية.
- أسأل نفسك: ما الثمن الذي تدفعه باتخاذك سلوكاً معيناً. فإذا كنت تسمح مثلاً للآخرين باتخاذ القرارات نيابة عنك، فالثمن أنك لن تستطيع أبداً مواجهة «كونك مخطئاً» وسيكون بإمكانك دوماً توجيه اللوم إليهم لنتائج مجريات الأمور.