

مقدمة

بماذا يمتاز النهج المعرفي - السلوكي

عن غيره من المناهج؟

ثمة مشكلة في استخدام تعابير مثل «الإرشاد النفسي» أو «المعالجة النفسية» من حيث أن هذه التعابير توحي بأنه لا يوجد سوى طريقة واحدة للعلاج. والواقع أنه يوجد حوالي 450 طريقة علاج بعضها يقوم على أسس وأفكار مشتركة والبعض الآخر ينطلق من أفكار لا يوجد بينها قاسم مشترك.

تعتبر طريقة العلاج القائمة على تطبيق النهج المعرفي - السلوكي، طريقة حديثة نسبياً. وقد استخدمت لأول مرة في منتصف الخمسينيات من القرن الماضي، وكانت تهدف إلى مساعدة الناس الذين يعانون من أعراض القلق، وذلك بدفعهم إلى تغيير الأشياء التي يفعلونها عادة. لا شك أن المعالجة السلوكية كانت خطوة تقدمية من حيث إنها عادت بالفائدة على كثير من الناس، ولكنها وكما تبين لاحقاً أهملت الأخذ بعين الاعتبار الأفكار والهواجس التي تصاحب سلوك الفرد.

وفي أواخر الستينيات برزت المعالجة المبنية على المعرفة التي ركزت اهتمامها على طرائق التفكير التي تسبب الإجهاد النفسي. ونتيجة لذلك أخذت تتضح فوائد كل من المعالجة السلوكية والمعالجة

المعرفية وهكذا تبلورت طريقة جديدة للعلاج أطلق عليها اسم «العلاج المعرفي - السلوكي». ونستطيع القول أن العلاج المعرفي - السلوكي هو النهج الوحيد الذي طرح نفسه كمذهب علمي قابل للبحث والتقييم العلميين. ويعتقد العاملون في هذا الميدان أن أي علاج ناجح يجب أن يدرس لمعرفة أسباب نجاعته. هناك الآن دراسات كثيرة تدعم الرأي القائل بأن أفضل طريقة لمعالجة طائفة من الحالات النفسية هي ما يُعرف بـ «العلاج المعرفي - السلوكي». وجدير بالذكر أن طريقة العلاج هذه تحظى بتأييد المعهد الوطني للاستطب (NICE) ومؤسسة الضمان الصحي اللتين توصيان باللجوء إلى هذه الطريقة في معالجة حالات الاكتئاب والقلق.

كيف سيساعدك هذا الكتاب ؟

يعرض هذا الكتاب مهارات وتقنيات المعالجة المعرفية - السلوكية ويتيح لك الاستفادة من هذه التقنيات للسيطرة على القلق الذي ينتابك. إن الغرض من الكتاب هو مساعدتك على فهم ما يحدث لك وتعليمك كيف تتغلب على المخاوف التي تساورك. وبقيناً أنك إذا استخدمت المهارات والوسائل التي يعرضها الكتاب سيكون بمقدورك معالجة قلقك بنفسك.

قد يجد بعض القراء أنه من المفيد أن يقرأوا الكتاب أولاً قبل تطبيق التمارين. في حين قد يفضل البعض الآخر تطبيق التمارين خلال قراءتهم الأولى للكتاب. وعلى أية حال فإن الخيار متروك لك في هذا الأمر.

قد تكون الوسائل والمهارات المعروضة في هذا الكتاب كافية لتحرير البعض من القلق الذي يعانون منه. في حين قد يساعد الكتاب البعض الآخر في تخفيف حدة القلق الذي ينتابهم. وربما تجد قلة من الناس أن هذا الكتاب لم يكن له تأثيرٌ يذكر. إذا كنت تنتمي إلى هذه الفئة الأخيرة فهذا ليس دلالة على علة فيك وإنما إشارة إلى أنك بحاجة إلى استشارة إخصائي في العلاج المعرفي - السلوكي.