

CBT

العلاج المعرفي السلوكي

# ديلك

للتخلص من أخطاء التفكير

حذيفة جاد  
عمر فخري

أمثلة من الواقع

مع محقات للاختيازات المعرفية والمغالطات المنطقية

وس أحمبها فكلُّنا أحمب ان بنى محبوب

اللائحة: 32

خط حسنين مختار

[instagram.com/h.mokhtarart](https://www.instagram.com/h.mokhtarart)

حزينة  
جادي

HozaiifaGad.com  
Hozaiifa@HozaiifaGad.com



## حقوق النشر متاحة للجميع

بشرط:

- ألا يتم الترخ من الكتاب عن طريق بيعه (يسمح باستخدامه في الاشارات العلاجية وفي التدريب والتدريس)
- ذكر المصدر

مصمم  
خفياً  
للقارئ  
العربي



# هام !

هذا الكتاب :

- ليس بديلا عن استشارة الطبيب أو المعالج النفسي
- قد يستخدم من قبل المعالج أو المتعلم
- يعطيك فكرة عن العلاج المعرفي السلوكي وأخطاء التفكير ولكنه ليس بديلا عن الدراسة الأكاديمية
- ليس إنشاء أو تأليف لعاني عامية جديدة، بل هو أقرب لكونه تحميرا عاميا للمادة المتوفرة عن الموضوع باللغتين العربية والإنجليزية، ومحاولة لإعادة تبويب وترتيب أخطاء التفكير بنسق منضبط، مما يسهل على القارئ الفهم والاستذكار، وإعادة صياغة التعريفات، بحيث نزيل التعارض والالتباس، وقد ذكرنا المصادر التي اعتمدنا عليها في نهاية العمل
- راعينا في اختيار الألفاظ والتعبيرات اللغوية البساطة والسهولة حتى يصل المعنى بأوضح الطرق بدون لبس أو اختلاط



نبذة عن

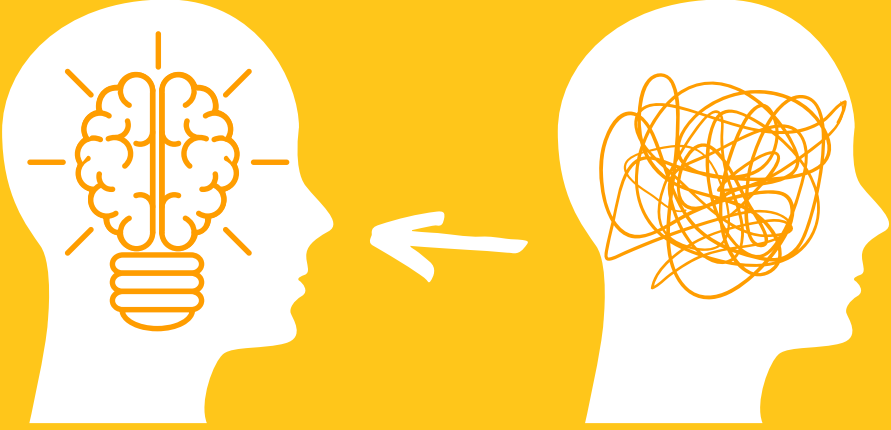
# العلاج المعرفي السلوكي

- العلاج المعرفي السلوكي يركز على تغيير الأفكار الضارة الهدامة، وتغيير المعتقدات والمواقف والسلوك، مما يؤثر بشكل مباشر على المشاعر، ويدربك على مجموعة من استراتيجيات المواجهة للتعامل مع مشكلات الحياة
- يهدف العلاج المعرفي السلوكي إلى تغيير أنماط تفكيرنا، التي تبني ومعتقداتنا الواعية وغير الواعية، وبالتالي تؤثر على مواقفنا، وفي النهاية سلوكنا، من أجل مساعدتنا في وتحقيق أهدافنا.
- الطبيب النفسي آرون بيك أول من مارس العلاج السلوكي المعرفي. كان بيك معتمدا في البداية على التحليل النفسي، ثم لاحظ انتشار "الحوار الداخلي" بين عملائه، وأدرك مدى قوة الارتباط بين الأفكار والمشاعر.
- وجد بيك أن أفضل نتيجة تأتي من دمج العلاج المعرفي والأساليب السلوكية، مما ألهمه أن يرسى قواعد أكثر أشكال العلاج شعبية وتأثيرا على مدار الخمسين عاما الماضية.
- العلاج المعرفي السلوكي غير مصمم للاستخدام للعلاج مدى الحياة، بل ويهدف إلى تحقيق أهداف في المستقبل القريب. تستمر معظم أنظمة العلاج المعرفي السلوكي من خمسة إلى عشرة أشهر، مرة واحدة إسبوعيا مدتها حوالي ساعة
- العلاج المعرفي السلوكي هو نهج عملي يتطلب من المعالج والمستفيد أن يستثمروا في العملية وأن يكونوا على استعداد للالتزام بالمشاركة. كلاهما يعملان معا كفريق واحد لتحديد المشكلات التي يواجهها المستفيد، والتوصل إلى استراتيجيات لمعالجتها، واستبدال الأنماط الهدامة بأنماط تفكير إيجابية



# أخطاء التفكير

## Cognitive Distortions



- تعد "التشوهات المعرفية" أو "أخطاء التفكير"، أكثر تقنيات العلاج المعرفي السلوكي شيوعًا وفعالية
- وأخطاء التفكير هي أنماط تفكير غير دقيقة وضارة وهدامة، تجعل الإنسان يقع في فخ لمشاعر السلبية مرة تلو الأخرى دون أن يعرف لماذا
- هذه التقنية تعتمد أولاً على تحديد "التشوهات المعرفية" أو "أخطاء التفكير" التي يعاني منها الشخص، بناء على جدول لرصد المواقف والمشاعر والسلوكيات، وبناء عليه يتعلم "الاستجابات البديلة" التي تجعله يفكر بنمط أيجابي ويتحاشى الوقوع في فخ المشاعر السلبية



# ماذا تفعل بك أخطاء التفكير

- التوقعات الكارثية - توقع المصائب: تؤدي إلى  
شعور الخوف والقلق والتوتر
- التفكير التشاؤمي: يؤدي إلى الإحباط والحزن  
والياس
- المقارنات المجحفة: تؤدي إلى الشعور بالدونية  
وانعدام القيمة
- التفكير الثنائي: تعطيل السير في الحياة



# عدد أخطاء التفكير

لا يبدو أن هناك اتقاررين المدارس العامية في عدد "أخطاء التفكير" فبعضهم يضع خطئين تحت عنوان واحد، وبعضهم يفصل كل خطئ على حدة، لذلك وجدنا بعض المراجع تقسمهم لعشرة أقسام، بعضهم 12... حتى نصل لعشرين خطأً ولا يبدو أن هذه مشكلة في ذاتها، إذ الغرض هو انتباه الشخص لأنماط التفكير الضارة التي يعاني منها، ومجرد أن يقوم بالبدء في مراقبة المواقف في "جدول الرصد" خلال الأسابيع الأولى للعلاج، سيعرف بالتحديد "أخطاء التفكير" التي تسبب له الشاعر السلبية

# أخطاء التفكير

All sculptures by Johnson Tsang  
[johnsontsangart.com](http://johnsontsangart.com)



# أخطاء التفكير

## تكون ناتجة عن إما:

1. نظرة مشوهة للمستقبل، أو
2. أحكام خاطئة عن الواقع، أو
3. تفسير مشوه للماضي،

## نظرة مشوهة للمستقبل

01 قراءة الأفكار

معرفة الغيب:

02 توقعات تشاؤمية عن نفسي

03 توقعات كارثية عن الأحداث والغير

04 ماذا لو؟

## أحكام خاطئة عن الواقع

المبالغة:

05 المبالغة في التعميم

06 المبالغة في التهويل

07 المبالغة في التهوين

اللاتهام:

08 اتهام النفس وتبرئة الآخرين

09 اتهام الآخرين وتبرئة النفس

10 لتفكير الثنائي

11 الوصم

12 المقارنات المجحفة

13 الأحكام بناء على المشاعر

14 الينبغيات

15 التصلب للرأي

## تفسير مشوه للماضي

16 التركيز على السلبيات

17 بحس الإيجابيات

18 الندم

# 1

## نظرة مشوهة للمستقبل

القفز للإنتاجات

01 قراءة الأفكار

معرفة الغيب:

02 توقعات تشاؤمية عن نفسي

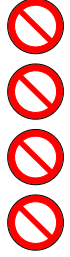
03 توقعات كارثية عن الأحداث والغير

04 ماذا لو؟



Mind reading

# قراءة الأفكار



تعتقد أنك تعرف ما يفكر به الناس دون دليل واضح لما تقول



Awfulizing

# توقعات تشاؤمية

عن نفسي

سوف أرسب غدا في الامتحان 

سوف أكون أما فاشلة 

سوف 



• النظرة السوداوية والتشاؤمية للمستقبل (فيما يخصني) دون

أي مؤشر منطقي يدل عليه

• أمور متعلقة بي شخصيا وأعتقد أنني أقل من أن أقوم بالنجاح

• الدافع يكون: شعور بالإحباط وعدم الثقة في القدرات

أنا بذلت ما أستطيع بذله وأتفائل لنفسي بالتفوق



## Catastrophizing

# توقعات كارثية

عن الأحداث والغير

- ❌ سوف نخسر في المباراة
- ❌ سوف يفشل المشروع
- ❌ الطائرة تأخرت... لا بد أن حادث ما قد وقع
- ❌ ابنتي تأخرت في العودة إلى المنزل... لا بد أنها اختطفت

أن تفكر فقط في الاحتمالات السيئة لما سيحدث  
أو تفسر ما حدث بأسوء الاحتمالات  
وتعيش مشاعر حدوثها من قلق أو خوف وكأن الاحتمال السيئ وقع  
وأنك لن تستطيع أن تتجاوز ما سيحدث  
وأنه سيكون مؤلماً

ليس بالضرورة أن نخسر المباراة، قد نخسر، قد نفوز ✓

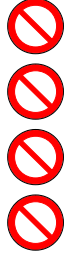
ليس بالضرورة أن يفشل المشروع، قد يخسر وقد يربح ✓

الطائرة تأخرت... هذا يحدث عشرات المرات كل يوم... هناك أسباب كثيرة لتأخرها ✓

ابنتي تأخرت ، هذا أمر معتاد وقد حدث من قبل عدة مرات ✓

What if?

# ماذا لو؟



تسأل دائما "ماذا لو" في سلسلة متناهية: إجابة السؤال تصنع  
سؤالا جديدا

ولا ترضى بأي من الإجابات التي توصلت إليها  
كأنك في سلسلة من الأسئلة لا نهاية لها



# 2

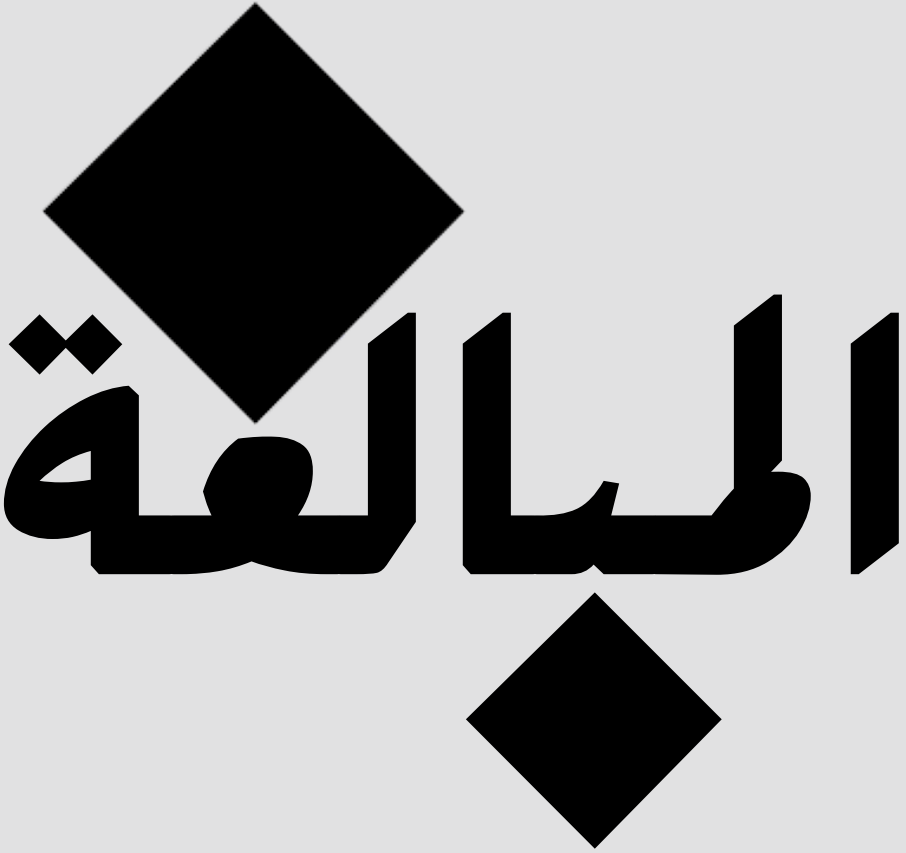
البالغة:

- 05 البالغة في التعميم  
06 البالغة في التمهيد  
07 البالغة في التهوين

الاتهام:

- 08 اتهام النفس وتبرئة الآخرين  
09 اتهام الآخرين وتبرئة النفس  
10 لتفكير الشائئ  
11 الوصم  
12 المقارنات المجحفة  
13 الأحكام بناء على المشاعر  
14 الينبغيات  
15 التصلب للرأي

Exaggeration



الصميم فكرة: رغد العواجي  
@rsawajy

Overgeneralizing

# المبالغة في التعميم

كل عرب رجعيين ❌

كل الأطباء النفسيين متزين ❌

كل السيدات قيادتهم للسيارة سي ❌

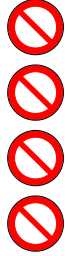
كل الأغنياء متعجرفين ❌

أنك تحول الخاص لعام، أيا كان التعميم إيجابيا أو سلبيا  
البديل: التخصيص، وتجنب استخدام المصطلحات العامة والمطلقة  
وجعل الآراء نسبية وليست هتية أو قطعية



Minimizing

# التهوين



تعطي لبعض التفاصيل حجما أقل بكثير من حجمها الطبيعي، مما  
يجعلك لا ترى الصورة الكاملة بشكل صحيح  
تنظر لأمر معينة نظرة استخفاف

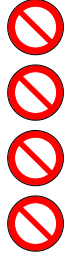


اعتیاد التهویل فی الإعجاب بالإيجابیات یساوی اعتیاد التهویل فی السلبیات



Maximizing

# التحويل



تعطي لبعض التفاصيل حجما أكثر بكثير من حجمها الطبيعي، مما يجعلك لا ترى الصورة الكاملة بشكل صحيح  
تنظر لأمر معينة نظرة مبالغ أو معقدة



اعتقاد التحويل في الإعجاب بالإيجابيات يساوي اعتياد التحويل في السلبيات

# الاستهزام



Personalizing

# اتهام النفس

وتبرئة الآخرين

إبني عاطل عن العمل بسببي



أن تفكر أن الأشياء السيئة أنت المسئول عنها، وتشعر بتأنيب الضمير  
بمقدار غير مناسب للواقع، بسبب عدم الوضع في الاعتبار أن  
المسئولية مقسمة عليك وعلى آخرين معك

ابني عاطل بسبب عدة أمور وقد أتحمّل جزءًا من المسئولية



Blaming

# اتهام الغير

وتبرئة النفس

أنا لا أجد عمل بسبب نظرة الآخرين ليا

أنا أفضل في التجارة بسبب جشع الموردين







أن تفكر أن الأشياء السيئة غيرك فقط مسئول عنها  
وعدم الوضع في الاعتبار أن المسئولية مقسمة على الآخرين وعليك  
أيضا



## Dichotomous thinking

# التفكير الثنائي

- اليوم بالكامل أصبح بلا قيمة لأنني استيقظت متأخرا 
- إما أن أقوم بترتيب المنزل على أكل وجهه أو لن أفعل شيئاً على الإطلاق 
- إما أن ألتزم بالبرنامج الغذائي "مخذايفره" وإلا سأفعل ما أرد وآكل ما أريد 
- 

فيما يتعلق فيما أقوم به:

ما أقوم به إما أن أفعله كاملاً على أكل وجهه أو لا أفعله مطلقاً

حكمي على الأشياء:

حكم (أبيض أو أسود) إما النقيض أو النقيض الآخر - لا أرى

أن الأشياء نسبية تدرجية



## Labeling

# الوصم

- ❌ مديري لديه بعض الملاحظات - < أنا شخص غير مرغوب فيه
- ❌ أنا لا أجد الطري - < أنا زوجة فاشلة
- ❌ لم أوفق في الامتحان - <
- ❌ هناك مشكلة بيني وبين ابنتي - < أنا أم فاشلة

أن تصف نفسك أو الآخرين أو الأشياء صفة سلبية دون النظر  
لزوايا أخرى إيجابية  
الاستجابة البديلة: اسأل نفسك: هل أنا وصفي حقيقي، أم  
ممكن أنظر لأبعاد أخرى وزوايا أخرى إيجابية

- ✓ أنا حرقت الكعك في الفرن - < أحتاج لمزيد تدريب على عمل الكعك
- ✓ أنا أظهو ولكن ليس بجودة عالية لا أستطيع أن أنوع في طهي
- ✓
- ✓

• أختلفه عن التعميم أنه سلبى فقط والتعميم قد يكون سلبيا وقد يكون إيجابيا

## Unfair comparisons

# المقارنات المجحفة

- ابن خالتي من نفس عمري وقد تزوجت وأنا لم أتزوج، فأنا أقل منها ❌
- فلان من سني وحصل على وظيفة قبلي، فأنا فاشل ❌
- لم أعد أستطيع الجري كما كنت في أيام الجامعة ❌
- لم أعد جميلة كما كنت في العشرينات ❌

تقييم نفسي أو الآخرين\* بالتركيز على فروق معينة، وإغفال الصورة الكاملة والظروف المحيطة بي وبهم، بهدف تأكيد أنني أقل



- وأحياناً نقارن أداؤنا الحالي بأدائنا في الماضي دون الوضع في الاعتبار الصورة الكاملة والظروف المحيطة

## Emotional reasoning

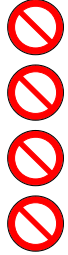
# الأحكام بناء على المشاعر

- هذه يوم كئيب... أنا أشعر بذلك منذ الصباح
- فلان شخص ممتاز... شعرت بذلك عندما قابلته أول مرة
- لا أشعر أنني سأنجح في الرياضة الفلانية
- أنا عندي شعور يقيني أن المشروع سوف يخر





# الينبيغيات



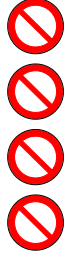
لديك قائمة من المسامات والتصورات والأفكار المحددة والثابتة  
غير المرنة وغير المنطقية والفرضيات عن كيف يجب أن يفكر  
الآخرون وكيف يجب أن يشعروا أو يتصرفوا  
وكذلك كيف يجب أن تكون الأشياء  
وتتزعج أو تفضب عندما يحدث خلاف تصوراتك



- هذا الخطأ في التفكير غالبا يكون مصاحبا للـ perfectionism أو محاولة الكمال،  
وكذلك هوس السيطرة على الأحداث وعلى الناس

Always being right

# التصلب للرأي



التمسك بالقناعة المغلوطة

عدم وجود المرونة لسماع الرأي الآخر

إثبات أن رأيي صحيح أهم من مشاعر الطرف الآخر

عدم الاعتراف بالخطأ - عدم وجود النظرة الموضوعية



includes: inability to disconfirm

# 3

## تفسير مشوه للماضي



16 التركيز على السلبيات

17 بحس الإيجابيات

18 الندم

Negative filter

# التركيز على السلبيات

لم تكن المويقي ملائمة لجو العشاء... إذا كان العشاء سيئا   
العمل الوظيفي ليس إلا تحكم وعبودية ومقابل مادي غير متناسب مع الجهد 



ملاحظة فقط ما هو سلبي (أو ناقص أو عيب) فيما أصنعه أو  
يصنعه الآخرون، وعدم ملاحظة ما هو جميل فيما عدى ذلك  
الاستجابة البديلة: أن ترى الصورة كاملة بالمميزات والعيوب  
دون التركيز على العيوب فقط



لإزالة الالتباس: في حالة "التركيز على السلبيات" في الوقت الحاضر، فإنه هذا الخطأ في  
التفكير يكون مشابها تماما لك "وصم" ففصلنا بينهما للسهولة والوضوح

## Discounting Positives

# بخس الإيجابيات

الأُم المتحملة فوق طاقتها؛ لادُه أنا مقصرة وكل أم لازم تعمل أكثر من كدة 

التقليل أو التسفيه من إيجابيات نفسي أو الآخر 







الاستجابة البديلة: اعط للإيجابيات قدرها ورؤيتها بتقييم سليم



لإزالة الالتباس: في حالة "بخس الإيجابيات" في الوقت الحاضر، فإنه هذا الخطأ في التفكير يكون مشابها تماما للـ "بالغة في التهوين" ففصلنا بينهما للسهولة والوضوح

## Regret Orientation

# الندم

- كان ممكن أعمل أحسن في الامتحان 
- كان المفروض أكون عملت فلوس في مجال شفلي 
- 
- 

تركز على فكرة أنا كان من الممكن أن تعمل أفضل في الماضي،  
وتظن أيرا لهذه الفكرة  
وتفعل ما يمكن أن تقوم بفعله الآن بدلا من التحسر على  
الماضي



# محققات

مصادر



# إصدارات قادمة

بإذن الله تعالى



