

ظهرت النظرية المعرفية في منتصف القرن العشرين كرد فعل على السلوكية التي ركزت فقط على السلوك الظاهر.

أهم المؤسسين: آرون بيك (Aaron T. Beck) و ألبرت إليس (Albert Ellis)

الفكرة الأساسية: السلوك والمشاعر يتأثران بالطريقة التي نفكر بها، وليس فقط بالمثيرات الخارجية.

## 2. أهمية النظرية المعرفية

- تساعد على فهم العلاقة بين الأفكار، المشاعر، والسلوك.

- أساس العلاج المعرفي السلوكي (CBT)، الأكثر استخدامًا في علاج الاكتئاب، القلق، واضطرابات أخرى.

## رؤا النظرية المعرفية وإسهاماتهم

النظرية المعرفية لم تظهر فجأة، بل تطورت تدريجيًا منذ منتصف القرن العشرين كردّ على المدرسة السلوكية، التي كانت تركز فقط على السلوك الظاهر وتتجاهل العمليات العقلية الداخلية.

فيما يلي أبرز الرؤا وإسهاماتهم:

### 1. آرون بيك (Aaron T. Beck)

✦ يُعتبر الأب المؤسس للعلاج المعرفي (Cognitive Therapy).

✦ بدأ كطبيب نفسي يدرس الاكتئاب من منظور التحليل النفسي، لكنه لاحظ أن المرضى لديهم أفكار سلبية تلقائية متكررة وليست فقط صراعات لاواعية.

✦ طوّر نموذج "الثالوث المعرفي للاكتئاب":

نظرة سلبية إلى الذات.

نظرة سلبية إلى العالم.

نظرة سلبية إلى المستقبل.

✦ قدّم العلاج المعرفي الذي يهدف إلى تعديل الأفكار المشوّهة لتحسين الحالة الانفعالية والسلوكية.

✦ إسهامه الأكبر: ربط التفكير بالمشاعر والسلوك في نموذج منظم وقابل للقياس.

### 2. ألبرت إليس (Albert Ellis)

✦ مؤسس العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي (REBT: Rational Emotive Behavior Therapy).

✦ ركّز على أن الناس لا يضطربون بسبب الأحداث، بل بسبب معتقداتهم اللاعقلانية حول الأحداث.

✦ وضع المعادلة الشهيرة:

A (الحدث) → B (الاعتقاد) → C (النتيجة الانفعالية والسلوكية)

✦ هدف علاجه: تعليم الأفراد التفكير العقلاني واستبدال المعتقدات غير المنطقية بأخرى واقعية.

✦ ركّز على الجانب الفلسفي والمعرفي في العلاج أكثر من التحليل أو السلوك البحت.

### 3. دونالد ميكنبوم (Donald Meichenbaum)

- ❖ من أوائل من دمجوا العلاج السلوكي مع المعرفي في ما سُمي لاحقًا العلاج السلوكي المعرفي (CBT).
- ❖ أسس مفهوم التدريب على الحوار الذاتي (Self-instructional Training).
- ❖ يرى أن حديث الفرد مع نفسه (الخطاب الداخلي) يؤثر على سلوكه وانفعالاته، ويمكن تغييره بالتدريب.

### 4. جورج كيلي (George Kelly)

- ❖ صاحب نظرية البنى الشخصية (Personal Construct Theory).
- ❖ يرى أن الإنسان عالم تجريبي يسعى لتفسير العالم من خلال مفاهيم شخصية ينشئها بنفسه.
- ❖ الاضطراب النفسي ينتج عندما تصبح هذه البنى غير مرنة أو غير فعّالة في تفسير الواقع.

### 5. جان بياجيه (Jean Piaget)

- ❖ من أهم من وضع الأساس المعرفي لتطور التفكير البشري.
- ❖ ركّز على مراحل النمو المعرفي لدى الأطفال (الحسي-الحركي، ما قبل العمليات، العمليات الملموسة، العمليات الصورية).
- ❖ أسهم في توضيح كيف تتطور العمليات العقلية كالاستيعاب (Assimilation) والمواءمة (Accommodation)، وهو ما ألهم علماء النفس المعرفيين لاحقًا.

### ثانيًا: مسلمات النظرية المعرفية (Assumptions)

المسلمات هي المبادئ التي تنطلق منها النظرية لتفسير السلوك الإنساني، ويمكن تلخيصها في النقاط التالية:

#### 1. الإنسان كائن عاقل ومفكّر

→ أي أن تفسيره العقلي للواقع هو الذي يحدد سلوكه وانفعالاته.

#### 2. الأفكار تؤثر في المشاعر والسلوك

→ لا تتولد المشاعر من الأحداث نفسها، بل من تفسيرنا لها.

#### 3. المعرفة يمكن تعديلها

→ أي يمكن للإنسان أن يتعلم إعادة هيكلة أفكاره (Cognitive Restructuring) ليعتبر مشاعره وسلوكه.

#### 4. الاضطرابات النفسية ناتجة عن تشوهات معرفية

→ مثل التعميم المفرط، التفكير الثنائي، تضخيم السلبية، وغيرها.

#### 5. العلاج يركّز على “هنا والآن”

→ أي على كيفية تفكير الفرد حاليًا أكثر من التركيز على الماضي أو اللاوعي.

#### 6. التعلم يلعب دورًا محوريًا في تكوين وتغيير الأفكار

→ أي أن التفكير يمكن أن يُدرَّب ويُعدَّل كما يتعلَّم الفرد أي مهارة أخرى.

### ❖ ثالثًا: مبادئ النظرية المعرفية الأساسية (Principles)

التوضيح

المبدأ

العقل يعالج المعلومات الواردة وينظّمها وفق مخططات ومعارف سابقة.

المعالجة المعرفية

هي البوابة بين المعتقدات العميقة والسلوك الظاهر.

الأفكار التلقائية

التفكير ↔ المشاعر ↔ السلوك مترابطون ويؤثر كلّ منهم في الآخر.

التفاعل الثلاثي

إعادة البناء المعرفي

يمكن تغيير المشاعر والسلوك عبر تعديل أنماط التفكير الخاطئة.

التوجيه نحو الهدف

العلاج المعرفي يهدف إلى تعليم الفرد استراتيجيات تفكير أكثر واقعية وتكيفًا.

## ثانيًا: المفاهيم الأساسية

### Core Beliefs - المعتقدات الأساسية

. هي النتيجة المركزية للمخططات، وتشبه "القواعد الأساسية" التي يضعها الفرد عن نفسه والعالم والآخرين.  
تتكوّن أيضًا من التجارب المبكرة، لكنها أكثر تحديدًا من المخطط العام.

#### ♦ أنواعها الرئيسية:

1. معتقدات حول الذات → "أنا عديم القيمة"، "أنا ضعيف"، "أنا غير محبوب".
2. معتقدات حول الآخرين → "الناس قاسون"، "الناس سيقضونني".
3. معتقدات حول العالم → "الحياة غير عادلة"، "لا أستطيع السيطرة على شيء".

#### ♦ تأثيرها:

عندما تُفعل هذه المعتقدات (نتيجة لموقف مشابه لتجربة سابقة)، يبدأ الفرد في تفسير الأحداث بما يتماشى معها، حتى لو لم تكن واقعية.  
→ مثالًا: إذا كانت المعتقدات الجوهرية هي "أنا عديم القيمة"، فكل نقد بسيط يُفسّر كدليل جديد على هذا الاعتقاد.

### Cognitive Schemas - المخططات المعرفية

هي الهياكل المعرفية العميقة في العقل، أي الأنماط الراسخة من التفكير التي تنظم إدراك الفرد للعالم ونفسه والآخرين.  
تشبه "العدسات" التي يرى من خلالها الشخص الحياة.

#### ♦ خصائصها:

تتكوّن في الطفولة المبكرة من خلال التجارب المتكررة (خاصة مع الوالدين والبيئة).  
تعمل بشكل لا واعي في معظم الأحيان.  
توجّه الانتباه، والتفسير، والذاكرة، فتجعل الفرد يرى ما يتفق مع ما يعتقد مسبقًا.

#### ♦ أمثلة على المخططات:

"يجب أن أكون محبوبًا لأكون ذا قيمة".

"العالم مكان خطر".

"لا يمكن الوثوق بأحد".

✦ عندما تكون هذه المخططات سلبية أو جامدة → تجعل الفرد عرضة لتفسير المواقف اليومية بطريقة مشوّهة → فينشأ الاضطراب النفسي

### Automatic Thoughts - الأفكار التلقائية

هي الأفكار السريعة والغفوية التي تخطر على ذهن في الموقف، وغالبًا ما تمرّ دون وعي كامل.  
تنشأ مباشرة من المعتقدات الجوهرية والمخططات.

#### ✦ خصائصها:

قصيرة، سريعة، تلقائية.

ليست مبنية على دليل منطقي.

تولّد استجابة انفعالية فورية.

## -التحيزات المعرفية Cognitive Biases-

تعريف: أخطاء نمطية في التفكير تؤثر على تفسير الواقع.  
أنواع شائعة:

التعميم المفرط (Overgeneralization)

الاستنتاج العاطفي (Emotional Reasoning)

التضخيم/التصغير (Magnification/Minimization)

التصفية السلبية (Selective Abstraction)

## -العمليات المعرفية Cognitive Processes-

الإدراك – (Perception) تفسير المثيرات الحسية

الانتباه – (Attention) توجيه الموارد الذهنية

الذاكرة – (Memory) تخزين واسترجاع المعلومات

التفكير – (Thinking) معالجة المعلومات واتخاذ القرار

## تفسير الاضطرابات النفسية

### الأساس الفلسفي للنظرية:

الإنسان لا يتأثر مباشرة بالأحداث، بل بتفسيره العقلي لهذه الأحداث.

بمعنى آخر: "ليست المشكلة فيما يحدث، بل في كيفية تفكيرنا حول ما يحدث".

## 2. دور العمليات المعرفية:

النظرية تفترض أن في الاضطرابات النفسية (مثل الاكتئاب أو القلق)، تحدث تشوهات معرفية (Cognitive Distortions)، وهي أنماط تفكير غير منطقية أو منحازة.

من الأمثلة على هذه التشوهات:

التفكير بالأبيض والأسود (كل شيء جيد أو سيئ تمامًا).

التعميم الزائد ("فشلت مرة، إذن أنا فاشل دائمًا").

قراءة الأفكار ("أنا متأكد أنهم يظنون أنني غبي").

تضخيم السلبيات وتقليل الإيجابيات.

## 3. المعتقدات الجوهرية (Core Beliefs):

النظرية ترى أن لدى الفرد معتقدات عميقة عن ذاته والعالم والآخرين (مثل "أنا عديم القيمة" أو "العالم مكان خطير").

هذه المعتقدات تتكون غالبًا في الطفولة، وتبقى غير واعية، لكنها تؤثر في تفسير الأحداث لاحقًا.

وعندما تتعرض هذه المعتقدات لاختبارات الحياة، يمكن أن تُفَعَّل وتؤدي إلى اضطرابات.

## 4. النموذج المعرفي للاكتئاب (على سبيل المثال):

يُعدّ آرون بيك (Aaron Beck) من أبرز من فسّر الاضطرابات من منظور معرفي.

يرى أن الاكتئاب ينتج عن "الثالوث المعرفي السلبي":

1. نظرة سلبية إلى الذات ("أنا فاشل").

2. نظرة سلبية إلى العالم ("الحياة غير عادلة").

3. نظرة سلبية إلى المستقبل ("لن يتحسن شيء").

هذه الأنماط الثلاثة تولّد مشاعر الحزن واليأس، وتدفع إلى سلوكيات انسحابية، مما يعزز الاكتئاب في دائرة مغلقة.

**. في الاضطرابات الأخرى:**

القلق: ينتج عن مبالغة في تقدير التهديد أو الخطر ("لو خرجت سأتعرّض لحادث").

الوسواس القهري: أفكار غير منطقية متكررة (وساوس) تولّد قلقًا، يحاول الفرد تقليله بسلوكيات قهرية.

اضطرابات الشخصية: تتبع من أنماط معرفية ثابتة ومشوهة عن الذات والآخرين. --

**6. الهدف العلاجي:**

العلاج المعرفي (Cognitive Therapy) يهدف إلى:

التعرف على الأفكار التلقائية السلبية.

اختبار مدى واقعيتها.

استبدالها بأفكار أكثر توازنًا ومنطقية.

وبذلك يُعاد تنظيم طريقة التفكير → تتغير المشاعر → يتحسن السلوك.

**ثالثًا: الآلية العلاجية**

**خطوات العلاج المعرفي:**

1. تحديد الأفكار التلقائية (Thought Monitoring)

2. كشف المخططات المعرفية والمعتقدات الأساسية

3. تقييم صحة الأفكار (Socratic Questioning)

4. إعادة الهيكلة المعرفية (Cognitive Restructuring)

5. تطبيق السلوكيات البديلة للتأكد من فعالية التفكير الجديد

**أدوات العلاج:**

يوميات الأفكار (Thought Records)

تمارين إعادة التقييم (Cognitive Reframing)

التدريب على حل المشكلات (Problem-Solving Skills)

**خامسًا: مناقشة نقدية**

**الإيجابيات:**

إطار واضح لتحليل التفكير والسلوك

أدوات عملية قابلة للقياس

فعالة في العلاج السريري

**السلبات:**

تركيز كبير على الفرد، أقل اهتمامًا بالسياق الاجتماعي

تجاهل العوامل اللاواعية أحيانًا

يحتاج مشاركة نشطة من العميل

**سادسًا: الخلاصة والربط بين المفاهيم**

التسلسل في النظرية المعرفية:

المعتقدات الأساسية → المخططات المعرفية → الأفكار التلقائية → المشاعر → السلوك

الهدف: كسر هذا التسلسل إذا كان يؤدي لمشاعر وسلوكيات سلبية، واستبداله بنمط أكثر توازنًا وواقعية.