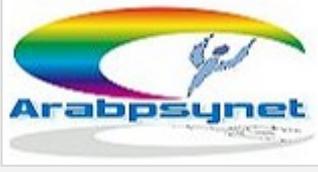


## الدكتور آرون بيك والتنوير الذهني!!



د. صادق السامرائي

الطبيب النفسي، العراق / أمريكا

1

غادر الدنيا يوم (2021\11\1) الأستاذ العالم الطبيب (آرون بيك) بعد أن قطع مسيرة مئة عام في الحياة ، ويمكن إعتباره أبو العلاج الذهني في العالم. وعندما كنتُ في وطني قرأتُ عنه ، واستعملتُ جداوله في قياس الكآبة والقلق ، وقدمتُ بحثاً عن مقارنة مقاييسه النفسية ، لنيل شهادة البورد العراقي بالطب النفسي.

وعندما إغتربتُ وبدأتُ الإقامة في الطب النفسي ، إستدعاني رئيس القسم ذات يوم وقال لي ، تم ترشيحك للتدريب لفترة مع الدكتور آرون بيك ، فاجأني كلامه ، لأنني حسبته قد توفي منذ زمان ، لكنني لم أظهر حيرتي ، وشكرته ، وأعطتني سكرتيرة القسم جدول الذهاب إلى المعهد وعنوانه ، وظننتُ أن المعهد مُسمى بإسمه.

وعرفتُ أن أحد الزملاء سيكون معي ، وفي اليوم المقرر وكان ممطرا ، دعاني زميلي لنذهب سوية بسيارته بدلا من سيارتين ، فوافقت ، وذهبنا إلى مدينة فيلاديلفيا ، وكان المكان يبعد حوالي عشرين ميلا عن المستشفى التي كنتُ أعملُ فيها.

وعندما دخلنا إلى المعهد وهو في طابق من بناية ، أعلمنا السكرتيرة بوجودنا ، فقالت أنه في طريقه إلينا ، فقد كان يمارس لعبة التنس على ما أذكر ، وإستقبلتنا إبنته الدكتورة جوديث ، وأعطتنا فكرة عن المعهد ، وأثناء ذلك ، وجدتُ زميلي في غاية الإضطراب ، وعندما سألتُه عن السبب ، قال لن أتدرب عنده ، قلتُ لماذا ، قال لماذا يضع هذه الصور الكبيرة له في باحة الإنتظار ، وقرر المغادرة!!

وبقيتُ وحدي ، وبعد برهة حضر الدكتور آرون بيك ، ووجدته مرحبا ومبتهجا ، وبدأ يحادثني ربما ليرى مدى معرفتي بالطب النفسي ، وكأنه يقيمني ويقدرُ مدى قدرتي على إستيعاب ما يراه ، وتناولنا موضوعات متنوعة ، فوجدته واسع الثقافة ، عميق الإدراك ، ولديه مهارة فذة في إستكناه ماهية العقل ، وكان في إنتظار مريضة ليبدأ جلسته الصباحية معها وسنراقبها عبر الشاشة ، وبعدها يحضر للمناقشة وتبادل الأفكار والرؤى مع عدد من طلبة المعهد والباحثين.

2

كانت تلك الجلسات التفاعلية العلمية العميقة ذات تأثير كبير في زعزعة أعماق العقل ، وتحفيز ما فيه من كوامن وطاقات ، وتأهيله ليكون صاحب قدرات إدراكية عالية ، فمدارات النقاش ذات مستويات علوية ، تلامس جوهر الوعي الإنساني ، وتضع الأفكار على طاولة التشريح الذهني الفياض.

ومضيتُ مشاركا في حلقاته الذهنية التنويرية التعليمية ، التي كان يديرها بأساليب رائعة وبمشاركة إبنته ، وتواصلتُ مع التدريب معه ، حتى إنتهت الفترة المقررة.

غادر الدنيا يوم (2021\11\1) الأستاذ العالم الطبيب (آرون بيك) بعد أن قطع مسيرة مئة عام في الحياة ، ويمكن إعتباره أبو العلاج الذهني في العالم

عندما كنتُ في وطني قرأتُ عنه ، واستعملتُ جداوله في قياس الكآبة والقلق ، وقدمتُ بحثاً عن مقارنة مقاييسه النفسية ، لنيل شهادة البورد العراقي بالطب النفسي

عندما إغتربتُ وبدأتُ الإقامة في الطب النفسي ، إستدعاني رئيس القسم ذات يوم وقال لي ، تم ترشيحك للتدريب لفترة مع الدكتور آرون بيك

حضر الدكتور آرون بيك ، ووجدته مرحبا ومبتهجا ، وبدأ يحادثني ربما ليرى مدى معرفتي بالطب النفسي ، وكأنه يقيمني ويقدرُ مدى قدرتي على إستيعاب ما يراه ، وتناولنا موضوعات متنوعة ، فوجدته واسع الثقافة ، عميق الإدراك ، ولديه مهارة فذة في إستكناه ماهية العقل

كانت تلك الجلسات التفاعلية العلمية العميقة ذات تأثير كبير في زعزعة أعماق العقل ،

وتحفيز ما فيه من كوامن  
وطاقتك , وتأهيله ليكون  
صاحب قدرات إدراكية عالية

مضيف مشاركاً في حلقاته  
الذهنية التنويرية التعليمية ,  
التي كان يديرها بأساليب رائعة  
وبمشاركة إبنته , وتواصل مع  
التدريب معه , حتى إنتهت  
الفترة المقررة

في أول لقاء لي معه حسبتي  
أمام فيلسوف يحاور المقابل  
(المريض) ويرسم خارطة تفكيره  
, ويعيد رسمها بوصفة ذهنية  
تصح مساراتها الإدراكية ,  
وتبني منها علاجاً متناسباً مع  
الحالة بعد أن يشرحها ذهنياً ,  
فتسمرت أمام مفهوم نهض في  
مخيلتي هو (التشريح الذهني)

مع توالي التفاعل معه , وجدتني  
أدرك بأن العقل البشري يمكن  
ترتيب مستوياته ومحتوياته  
وأدواته , وكأنني أمام كينونة  
ذات بناء متميز كبصمات  
الأصابع

أدري كيف حضر ابن سينا ,  
الغزالي , الرازي , ابن رشد ,  
وتجربهم , وكل يوم يزداد  
عندهم , حتى وجدتني ذات  
يوم وكنا لوحدنا فسألته : هل  
إطلعت على علماء الحضارة  
العربية؟!  
فحدّق بوجهي مندهشاً , ولم  
يجبني!!

تعلمت منه كثيراً رغم قصر فترة  
التدريب , فتغيرت آليات  
تفكيري , وتأثرت كتاباتي  
بأنواعها بمفاهيم العلاج المعرفي  
, ووجدتني أتحرّك ضمن تلك  
الأفلاك الإدراكية المتداخلة ,  
ولهذا كتبت كثيراً عن  
الإدراك , وعمقت في المفاهيم  
الإدراكية

وبقيت أتابع نشاطات المعهد وأحضر محاضراته , وما تقدمه الدكتورة جوديث عن العلاج الذهني ,  
وأخر مرة التقيت به , عندما ألقى محاضرة في الجمعية النفسية الطبية الأمريكية قبل سنوات , وبعدها  
حضرت عدداً من لقاءات الدكتورة جوديث بيك عن العلاج الذهني , وقد تأثرت بأسلوبها مبكراً , مثلما  
تأثرت بآليات إقتراب والدها قبل ذلك .

وعندما علمت بوفاته , إنثالت الذكريات ....

3

في أول لقاء لي معه حسبتي أمام فيلسوف يحاور المقابل (المريض) ويرسم خارطة تفكيره , ويعيد  
رسمها بوصفة ذهنية تصح مساراتها الإدراكية , وتبني منها علاجاً متناسباً مع الحالة بعد أن يشرحها  
ذهنياً , فتسمرت أمام مفهوم نهض في مخيلتي هو (التشريح الذهني) , كما أن مقولة (تكلم حتى أراك)  
سطعت , ورحت أتأملها بإمعان وبفهم آخر .

كانت أول مريضة حاورها ذات درجة أكاديمية عالية , فكان الحوار عالي المستوى , حتى توهمت بأن  
العلاج المعرفي لا يصلح إلا لمن يمتلك ثقافة معينة .

ومع توالي التفاعل معه , وجدتني أدرك بأن العقل البشري يمكن ترتيب مستوياته ومحتوياته وأدواته ,  
وكانني أمام كينونة ذات بناء متميز كبصمات الأصابع .

ولا أدري كيف حضر ابن سينا , الغزالي , الرازي , ابن رشد , وغيرهم , وكل يوم يزداد عندهم , حتى  
وجدتني ذات يوم وكنا لوحدنا فسألته : هل إطلعت على علماء الحضارة العربية؟!!

فحدّق بوجهي مندهشاً , ولم يجبني!!

لكنني فهمت الجواب , وكأنه كان سؤالاً غريباً!!

4

تعلمت منه كثيراً رغم قصر فترة التدريب , فتغيرت آليات تفكيري , وتأثرت كتاباتي بأنواعها بمفاهيم  
العلاج المعرفي , ووجدتني أتحرّك ضمن تلك الأفلاك الإدراكية المتداخلة , ولهذا كتبت كثيراً عن الإدراك  
, وعمقت في المفاهيم الإدراكية .

تفاعلي معه نقل تفكيري إلى مستويات ما كنت أعرفها من قبل , فرؤيتي للأشياء تبدلت , وإقتراباتي  
منها تغيرت , وصرت أرى ما لم أكن أراه فيها من قبل .

وتفهمت لماذا أجدادنا العلماء كانوا يتعلمون عند أساتذة نابغين في ميادين معارفهم , فهم أخذوا العلوم  
من أولئك النابهين بالتفاعل والتواصل .

فالتفاعل الحي الشخصي الإنساني هو الذي يؤثر ويغير وينور , أما أي تفاعل آخر فتأثيره سيكون  
سطحياً وغير فعال .

ولهذا فإن العوالم الافتراضية التي نعيشها , ربما ستكون ذات تأثيرات سطحية باهتة , فالعقول تتقادح  
والأرواح تتلاقح .

كان الرجل لطيفاً , متواضعاً , بشوشاً , هادئاً , ولديه قابلية واضحة على الإصغاء والتفكير الثاقب ,  
وتبدو عليه النباهة الحادة , رغم أنه كان في العقد الثامن من العمر , وكانت إبنته تمزح أحياناً وتقول ,  
إن أبي يتمتع بصحة جيدة لأنه يمارس العلاج المعرفي على نفسه , فيبتسم بحنو ورقة .

العلاقة بين الأستاذ آرون بيك وإبنته الدكتورة (جوديث) بيك كانت تذكرني بعلاقة فرويد بإبنته (أنا)  
فرويد .

5

ما يهمني في أي موضوع هو جوهر الفكرة , أو الفكرة الأساسية , أو ما نسميه بأسماء الأفكار , التي  
تتفرع منها ما لا يحصى من الأفكار , وربما أكون قد أسكتت بتلابيب جوهر الفكرة التي ينطلق منها

العلاج المعرفي , ووفقا لما فهمته وأدركته , تطورت رؤيتي عن العقل , فما عدت أحسبه كينونات مجسمة فاعلة في الرأس ومؤثرة على الحواس والسلوك , وإنما إنتقلت الفكرة إلى الدورانية , فالكون يدور , ولا بد للأفكار أن تكون ذات كيانات دائرية , أي أنها تترسخ في العقول على شكل دوائر ذات سرع دورانية متباينة , والدائرة صاحبة التعجيل الأسرع هي التي تهيمن على باقي الدوائر وتستعبدّها , أو تسخرها لخدمتها , ولكي تنتصر على أي دائرة لابد من توفير دائرة تتفوق عليها بسرعة الدوران في فضاءات العقل أو أكوانه.

وهذا الفهم دفع إلى تطورات في الإقتربات العلاجية التي بموجبها يمكن إعادة ترتيب الإقتراب العقلي بوقت قصير , وبالتكرار يمكن إستحداث الدائرة تنمية سرعتها لتتسبب وتتمكن من الإمساك بلجام الأفكار الفاعلة.

ووجدت أن الشعر يمكن أن يكون علاجاً معرفياً وأكثر , وذلك بأن يكتب المريض أفكاره بأسلوب شعري , ومن ثم يتم إعادة ترتيبها أو تنظيمها وعليه أن يقوم بتكرارها , ولهذا كتبْتُ في أن الشعر العمودي مهم لتنظيم القدرات التفكيرية , أما الشعر المسمى حراً فيساهم في إضطرابها , وبفقدان الأمة لنظامها الشعري أصاب أفكارها الترهل وسلوكياتها الإضطراب.

6

إن الكلام عن جهبذ معرفي بهذا الحجم , والذي ألفت مئات الكتب عن منهجه ونشرت آلاف البحوث , لا يمكن للكلمات أن تتمثله وتفصح عنه , ويبقى ما قدمه للبشرية من إقتراب علمي منهجي علاجي , الشاهد الأصدق على مجد الإنسان وقيمه ودوره العلمي الإنساني , الذي أوقد مشاعل معرفية في دروب الأجيال التي ستنقل بها إلى مديات بعيدة ومطلقة.

تحية للأستاذ آرون بيك , والبقاء لمدرسته العلاجية التنويرية , التي ستواصل تحمل رايته الدكتور جوديث بيك وقد أمضت مسيرتها العلمية مع والدها , وهي الأدرى والأعرف به من الجميع , ولا أظنها ستبخل علينا بكتاب عن حياة والدها ومسيرتها معا في ميادين العلاج المعرفي.

إرتباط كامل النص:

<http://www.arabpsynet.com/Documents/DocSamarraiDr.Aaron-beck.pdf>

\*\*\* \*\*

## شبكة العلوم النفسية العربية

نحو تعاون عربي رقيقاً بعلوم وطب النفس

الموقع العلمي

<http://www.arabpsynet.com/>

المتجر الإلكتروني

<http://www.arabpsyfound.com>

الكتاب السنوي 2021 | " شبكة العلوم النفسية العربية " (الاصدار العاشر)

الشبكة تدخل عامها 21 من التأسيس و 19 على الويب

<http://www.arabpsynet.com/Documents/eBArabpsynet.pdf>

اشتراكات العضوية بموسسة العلوم النفسية العربية للعام 2021

اشتراكات العضوية

اهداء العضوية

[http://www.arabpsyfound.com/index.php?id\\_category=36&controller=category&id\\_lang=3](http://www.arabpsyfound.com/index.php?id_category=36&controller=category&id_lang=3)

تفاعل مع نقل تفكيري إلى مستويات ما كنت أعرفها من قبل , فرؤيتي للأشياء تبدلت , وإقتراباتي منها تغيرت , وصرحت أرى ما لم أكن أراه فيها من قبل

التفاعل الحي الشخصي الإنساني

هو الذي يؤثر ويغير وينور .

أما أي تفاعل آخر فتأثيره

سيكون سطحياً وغير فعال

كان الرجل لطيفاً , متواضعاً .

بشوشاً , هادئاً , ولديه قابلية

واضحة على الإصغاء والتفكير

الثاقب , وتبدو عليه النباهة

الحادة , رغم أنه كان في العقد

الثامن من العمر

وفقاً لما فهمته وأدركته .

تطورت رؤيتي عن العقل , فما

عدت أحسبه كينونات مجسمة

فاعلة في الرأس ومؤثرة على

الحواس والسلوك , وإنما إنتقلت

الفكرة إلى الدورانية , فالكون

يدور , ولا بد للأفكار أن تكون

ذات كيانات دائرية