

علم النفس العلاجي

تأليف: الدكتور عبد الفتاح الخواجه



تلخيص: بابل سيفه الأشول

طالب الدفعة الثانية ماجستير - علم النفس التربوي

إشرافه ومراجعة: الدكتور /عبد الحكيم همد بن بريك

أستاذ علم النفس الطبي المشارك - قسم العلوم النفسية - كلية التربية - جامعة حضرموت

تحرير: أ.د. معن عبد الباري قاسم صالح - أستاذ علم النفس السريري (العيادي) المشارك

قسم الطب النفسي كلية الطب جامعة الامام عبد الرحمن بن فيصل (الدمام سابقا)

Maanslaeh62@yahoo.com

الكتاب خير جليس

الكتاب خير جليس ، ومتابعة الجديد في حقل الاختصاص هو محور الاهتمام وتأكيد للتحديث المعلوماتي . في هذا العيز الاسبوعي سنحرص لتكون لنا وقفة مع واحدة من الكتب المرجعية السيكولوجية (النفسية) في موضوعاتنا وبشكل وجيز بقصد تحفيز روح البحث والمتابعة عند زملاء الانتخاص والمهتمين من القراء بالعلوم السلوكية

مقدمة تعريفية عن الكتاب:

اسم الكتاب: علم النفس العلاجي

اسم المؤلف: عبد الفتاح الخواجه

الطبعة: الجديدة

عدد الصفحات: 242

دار النشر: دار البداية ناشرون وموزعون

سنة النشر: 2010

تتاول الكتاب في بدايته إهداء ومقدمتين وخاتمة وقائمة بالمراجع التي اعتمد عليها المؤلف. بلغت عدد

صفحاته

وقد اشتملت قائمة المحتويات على أربعة فصول نستعرضها فيما يلي:

وحدات الكتاب:

الفصل الأول: علاج القلق والمخاوف المرضية

الفصل الثاني: العلاج الذاتي

الفصل الثالث: العلاج السلوكي

الفصل الرابع: علاج الأفكار الوسواسية والأفعال القهرية

هذه محاولة من المؤلف، أراد من خلالها، إيصال ثمار علم النفس وخاصة بحوثه وعلومه ونظرياته، إلى كل إنسان في هذا العصر المتطور المتغير، وبأسلوب مبسط مفهوم

إن علم النفس بكافة فروعها وجذوره، نبتت من الواقع، ودعت إليه حاجات الناس ومشكلاتهم في النمو والتطور

أردت أن أخطو مع القارئ الكريم، المثقف والمتخصص، الطالب والمتعلم، القارئ المتعمق والقارئ العادي، لأصل وإياهم إنخلاصة ما رأيت أنه مفيداً، ومطوراً، معلماً ومتحدياً، للفرد الإنسان الذي هو أسمى الكائنات وأعظم المخلوقات، هادفاً إنارة الطريق، ومقدماً الخبرة النفسية والعلاجية، ومنوعاً في طرحها وعرضها بأسلوب أفكار مختلفة وجديدة، يستطيع القارئ أن يستلهم منها ما يرى فيه الفائدة، وما قد يناسب قدراته ويناسب مشاعره وأفكاره

تلخيص مقدمة الكتاب

هذه محاولة من المؤلف، أراد من خلالها، إيصال ثمار علم النفس وخواصه بحوثه وعلومه ونظرياته، إلى كل إنسان في هذا العصر المتطور المتغير، وبأسلوب مبسط مفهوم، إن علم النفس بكافة فروعته وجذوره، نبت من الواقع، ودعت إليه حاجات الناس ومشكلاتهم في النمو والتطور المستمرين، إلا أن صعوبة هذا العلم ومحاولة فهم السلوك الإنساني من قبل الكثيرين حدت من انتشاره والانتفاع الفردي منه لغير المتخصصين فيه . وقد تم تقسيم الكتاب الى فصول أربعة غير مترابطة ليبدأ القارئ بالفصل الذي يريد وسيجد فيه المتعة والفائدة .

فقد جاء الكتاب في أربعة فصول احتوت جميعها على أنواع العلاج في علم النفس فقد عنون المؤلف الفصل الأول بـ (علاج القلق والمخاوف المرضية) والمؤلف يرى أن الخوف أمر مكتسب وأنه يختلف اختلافاً كبيراً من شخص لآخر ومن بيئة لأخرى.

وقد عرف القلق وفق المدرسة السلوكية أنه سلوك متعلم من البيئة التي يعيش فيها تحت شروط التدعيم الإيجابي والتدعيم السلبي وقد أسهب المؤلف في الحديث عن نظرة المدرسة السلوكية والمدرسة التحليلية للقلق حيث قال (نظرة السلوكيين متباينة مع وجهة نظر التحليل النفسي، فالسلوكيون لا يؤمنون بالدوافع اللاشعورية ولا يتصورون الديناميات النفسية أو القوى الفاعلية في الشخصية على صورة منظمات الهو والأنما، والأنا الأعلى كما يفعل التحليليون، بل إنهم يفسرون القلق في ضوء الاشتراط الكلاسيكي، وهو ارتباط مثير جديد بالمثير الأصلي ويصبح المثير الجديد قادراً على استدعاء الاستجابة الخاصة بالمثير الأصلي.

وذكر أن للقلق ثلاثة أبعاد الأول : البعد الذاتي والثاني : الاثارة الفسيولوجية والثالث : السلوك الجسدي والحركي العلني.

ويعد الحديث عن أهداف إدارة القلق سواء المشروط البسيط مثل ركوب الطائرة أو المصعد أو التحدث أمام الجمهور ..

أو الاضطرابات الجسدية النفسية وهذه قد تؤدي الى أذى فعلي للأنسجة مثل تقرح غشاء القولون أو العصابات الهضمية

أو انهيار السلوك المعقد وهنا يصل الامر بالعمل الى عدم القدرة على التركيز وضعف الذاكرة والاضطراب وانهيار المهارات الجسدية .

أو تطوير سلوك التجنب أو الهرب سواء كان ذلك مناسباً أو غير مناسب .

الخوف :

هو انفعال قوي غير سار ينتج عن الإحساس بوجود خطر أو يتوقع حدوثه، يدفع الفرد إلى تجنب المثير الذي يخفيه أو الدفاع عن نفسه بطريقة أخرى، فالفرد يتعلم بسهولة تكتيكات ومناورات التجنب الفعال أو السلوك المسيطر على الموقف المؤلم.

وقد عرف الخوف المرضي: هو مصطلح يوناني يدل على الخوف، وهو أيضاً اسم للآلة الذي يملأ قلوب الأعداء رعباً وخوفاً ، فوبس (الرهاب) يعني الخوف ، وفي العقدين الماضيين أضحي المصطلح

أن صعوبة هذا العلم ومحاولة فهم السلوك الإنساني من قبل الكثيرين حدت من انتشاره والانتفاع الفردي منه لغير المتخصصين فيه

قد عرف القلق وفق المدرسة السلوكية أنه سلوك متعلم من البيئة التي يعيش فيها تحت شروط التدعيم الإيجابي والتدعيم السلبي

نظرة السلوكيين متباينة مع وجهة نظر التحليل النفسي، فالسلوكيون لا يؤمنون بالدوافع اللاشعورية ولا يتصورون الديناميات النفسية أو القوى الفاعلية في الشخصية على صورة منظمات الهو والأنما، والأنا الأعلى كما يفعل التحليليون، بل إنهم يفسرون القلق في ضوء الاشتراط الكلاسيكي، وهو ارتباط مثير جديد بالمثير الأصلي ويصبح المثير الجديد قادراً على استدعاء الاستجابة

فوبيا المرضي الذي لا يتناسب في شدته مع طبيعة المؤثر الباعث على الخوف. ومن الجدير ذكره أن الخوف المرضي من سماته الأساسية بأنه شديد وملح ومتكرر وغير عقلاني، لذلك يمكن علاجه من خلال العلاج العقلائي الانفعالي أو العلاج السلوكي ويمكن من خلال المزج بين العلاجين إلا أن العلاج السلوكي أكثر فاعلية من العلاج المعرفي في علاج الخوف المرضي (ص.25) ومن هنا وحتى نهاية الفصل ص (57) فقد تحدث المؤلف حول أشكال الخوف المرضي وجاء على ذكر نظرة موجزة لبعض المخاوف المرضية ووضع خطة علاجية سلوكية للتغلب على المخاوف المدرسية ، فقد أشار الى أشكال الخوف المرضي:

يوجد العديد من أشكال الخوف المرضي تقارب المائة أو يزيد إلا أنه يمكن ذكر بعض تلك المخاوف الأكثر شيوعاً ومن بينها على سبيل المثال لا الحصر:

- 1- الخوف المرضي من المرتفعات والأماكن العالية
- 2- الخوف المرضي من الأماكن الواسعة والمكشوفة أو المنعزلة
- 3- الخوف المرضي من الأماكن المغلقة أو الضيقة

نظرة موجزة لبعض المخاوف المرضية :

- الخوف المرضي من المدرسة يرى ميلان ورفاقه أن الخوف المرضي من المدرسة هو أكثر المشكلات شيوعاً حيث يرفض

الطفل الذهاب إلى المدرسة ويستجيب استجابات جسمية (فسيولوجية) وعاطفية.

هذا ويجدر الإشارة إلى الفرق بين الخوف المرضي من المدرسة والتهرب من المدرسة فالأطفال الذين يخافون من المدرسة قلقون جداً ويشكون من أعراض فسيولوجية ما وهم عندما يغادرون المدرسة يتوجهون إلى البيت مباشرة، في حين أن المتهرب من المدرسة يبقى بعيداً عن البيت الخوف المرضي من المرض:

ومحتواه الخوف الشديد من أمراض نوعية مثل، السرطان، ومرض القلب والمرض التناسلي...الخ.

الخوف المرضي من التجمهر والحشود:

ويظهر على شكل خوف الفرد من وجوده بين مجموعات كبيرة من الناس ويشعر بالتهديد والهلع حين يجد نفسه مضطراً لمثل هذا الموقف

الخوف المرضي الاجتماعي:

ويأخذ صورة الخوف من الطعام، والشراب، ومصافحة الناس، ومن الكلام، ومن الكتابة أو الخوف من التقيؤ بحضور الناس.ص33

ثم أتى المؤلف على ذكر خطة سلوكية للتغلب على المخاوف المدرسية :

(قد تصل إلى ثلاثة أيام في بعض الحالات) إذا أمكن استخدام هذه الخطة بشكل منتظم.

وهنا أورد الإجراءات العلاجية التالية:

1. تكوين علاقة طيبة بالمدرسة، والأطباء، والعيادة للتعرف على المشكلة سريعاً وقبل استفحالها.
2. تجنب التركيز على الشكاوي الجسمية والمرضية فمثلاً لا تلمس جبهة الطفل لتفحص حرارته، ولا تسأل عن حالته الصحية صباح كل يوم مدرسي، ويتم هذا طبعاً إذا كنا متأكدين من سلامة حالته الصحية، وإلا فعلياً من التأكد من ذلك مبكراً أو بشكل خفي.
3. تشجيع الأبوين على ضرورة إرغام الطفل على الذهاب للمدرسة مع التوضيح لهما أن مخاوفهما ستختفي تدريجياً، وأن العكس صحيح.أي أن استمرار غياب الطفل عن المدرسة سيؤدي إلى تفاقم مخاوفه

4. إجراء المزيد من اللقاءات العلاجية مع الأبوين لتخليصهما من قلقهما حول هذه المشكلة

ولتشجيعهما على تدريب الطفل للتخلص من مخاوفه المدرسية.

أما عن علاج القلق عند الأطفال فقد أعطى المؤلف عدد من النصائح القيمة :

الخوف :

هو انفعال قوي غير سار ينتج عن الإحساس بوجود خطر أو يتوقع حدوثه، يدفع الفرد إلى تجنب المثير الذي يخفيه أو الدفاع عن نفسه بطريقة أخرى، فالفرد يتعلم بسهولة تكتيكية ومنهاورات التجنب الفعال أو السلوك المسيطر على الموقف المؤلم

من الجدير ذكره أن الخوف المرضي من سماته الأساسية بأنه شديد وملح ومتكرر وغير عقلاني، لذلك يمكن علاجه من خلال العلاج العقلائي الانفعالي أو العلاج السلوكي ويمكن من خلال المزج بين العلاجين إلا أن العلاج السلوكي أكثر فاعلية من العلاج المعرفي في علاج الخوف المرضي

1. تقبل الطفل وأعطيه شعوراً بالطمأنينة

2. درب طفلك على الاسترخاء

3. استخدام طرق متعددة في مواجهة القلق

4. الحديث الإيجابي مع الذات

5. شجع التعبير عن الانفعالات

6. الطرق المتخصصة.

وقد أورد تقرير عن حالة لطفلة عمرها (5) سنوات ظهرت عندها فجأة حالة من القلق والاضطراب دون سبب ظاهر وكان العلاج معها بطريقتين

الطريقة الأولى : أن تخرج هذه المشاعر السلبية عبر الألعاب والدمى التي معها

الطريقة الثانية : عندما تشعر بالقلق والضيق يلعب معها والداها ويقصان عليه القصص المفرحة والمبهجة.

وقد عاد سلوك الطفلة إلى الوضع الطبيعي خلال أسبوعين. ص39

وتحت عنوان أساليب العلاج للقلق والمخاوف المرضية:

ذكر وفق الريحاني الأسلوب الأول وهو النمذجة (التقليد) : وهو أسلوب يؤكد على أن الشخص يمكن أن يتعلم بالملاحظة كما يتعلم بالمشاركة.

أسلوب التحصيل التدريجي

إن أسلوب تقليل الحساسية التدريجي أو التحصين التدريجي هو طريقة طورها وولبي (Wolpe, 1985) لمعالجة ردود الفعل القلقية، وهي باختصار وضع العميل في حالة من الاسترخاء العضلي في مواجهة تدريجية في مستوى التخيل، مع مثيرات تزداد تدريجياً في مقدار قدرتها على استمرار استجابة القلق عند العميل، وحين يتمكن العميل من تخيل آخر المواقف المثيرة للقلق من حيث شدتها بنجاح وهو في حالة الاسترخاء فإن العلاج يكون قد حدث. ص43

وقد ختم الفصل بعنوان : توضيح استخدام أساليب تقليل القلق المضاعف:

طفل عمره (7) سنوات يعاني من الخوف المرضي من الكلاب، وكانت أمه تقوم بإيصاله إلى المدرسة (4) مرات في اليوم حتى لا يتعرض لكلب ما، كما توقف والده عن الاشتراك في عدد من الرياضات الخارجية لأن ابنه لم يعد يذهب خارج فناء الدار، ولم يشترك الولد في أي نشاط في المدرسة وذلك لاحتمالية تعرضه للكلاب، لذا وصفبالمنسحب، فهو يقضي معظم وقته في البيت في غرفته.

إن تطور هذا الخوف المرضي لهذا الطفل من خلال حوادث حصلت، أحدها أن الكلب قداقتحم فناء الدار وتهجم على الولد وكان هذا قبل (6) سنوات، لذا يرفض الولد الآن الخروج خارج المنزل إلا إذا رافقه صديقه أو أحد أفراد عائلته. ص54

وفي العلاج استخدمت الإجراءات المتداخلة التالية:

التدريب على الاسترخاء.

تكوين الأهرام: وتم تكوين الأهرام خلال 11 جلسة.

تقليل الحساسية التدريجي: وتم البدء في الجلسة الثامنة وتم الوسع به في الجلسة العاشرة.

ملحق تقليل الحساسية: إذ أعطي الولد مجموعة مؤلفة من (14) صورة فوتوغرافية لكلب

خلال الجلسة الخامسة وطلب منه أن يختار اثنتين كل يوم وأن يضعها في غرفته، وطلب منه أن يكتب قصة جيدة عنه وعن الكلب.

التدريب على مهارة التفاعل مع الكلاب

إجراءات النمذجة والممارسة والمعززة.

أقيمت سلسلة جلسات للتزويد بالكشف الآمن للمثيرات المخيفة لحدث أو لموضوع أقل عدوانية،

الفرق بين الخوف المرضي من المدرسة والتهرب من المدرسة فالأطفال الذين يخافون من المدرسة قلقون جداً ويشكون من أعراض فسيولوجية ما وهم عندما يغادرون المدرسة يتوجهون إلى البيت مباشرة، في حين أن المتهرب من المدرسة يبقى بعيداً عن البيت

إن أسلوب تقليل الحساسية التدريجي أو التحصين التدريجي هو طريقة طورها وولبي (Wolpe, 1985) لمعالجة ردود الفعل القلقية، وهي باختصار وضع العميل في حالة من الاسترخاء العضلي في مواجهة تدريجية في مستوى التخيل، مع مثيرات تزداد تدريجياً في مقدار قدرتها على استمرار استجابة القلق عند العميل

تأمل داخلك جيداً، فأنت أفضل من يرى هذا الداخل، لا تصدر أحكاماً قيمة على ملاحظتك هذه، انتركها كما هي، واسمع لها أن تقول لك شيئاً ثم يقول معزراً هذا

والهدف الثاني أن يتدرب الطفل على التعامل مع الكلاب ومهارات اللعب خارج المنزل. عمل برنامج لنشاط خارج المنزل: هذه المرحلة تبدأ في الجلسة العاشرة وتم فيها إعطاء مهمات جديدة تتطلب إمضاء فترات زمنية خارج المنزل والهدف من هذا الترتيب هو اكتساب مهارات اجتماعية ومهارات اللعب التي ينبغي أن تكون متعارضة مع من يعانون من الخوف المرضي من الكلب. إعادة بناء البنية الاجتماعية: فيها عقد المرشد خمسة مقابلات مع الوالدين طلب منهم عدم دفع ابنهم للخوف وأن يقدم الثناء على كل سلوك مناسب مع أي حيوان أو الثناء على أحوال للسلوك الكفوء. كانت نتائج هذا البرنامج إيجابية جداً، فقد بقي الطفل خارج البيت بدون قلق من الكلاب خلال الجلسة السادسة، كما بينت المتابعة بعد (18) شهراً استمرارية التعبيرات الإيجابية، ولم يعد معزولاً اجتماعياً ولم يعد منطوياً، بل أصبح يلعب خارج المنزل سواء مع نفسه أو أصدقائه ولم يعد يتجنب المواقف التي من الممكن فيها أن يواجه أو يقابل الكلب. ص(57)

أنت تعيش هذه الحياة مرة واحدة، ثق بقدراتك، ثم طورها، استفد من الأخطاء، هذا التجارب موجبا وسالبا

الفصل الثاني: صدر المؤلف هذا الفصل بسؤال هو:

كيف يحقق الانسان ذاته ؟

وإجابة هذا السؤال هي محور الفصل بالكامل فأول أمر يمكن أن يحقق الانسان به ذاته هو الحديث الإيجابي مع الذات فقد قال في ص.(61) : تأمل داخلك جيداً، فأنت أفضل من يرى هذا الداخل، لا تصدر أحكاماً قيمة على ملاحظتك هذه، اتركها كما هي، واسمح لها أن تقول لك شيئاً ثم يقول معززا هذ المعنى :

أنت تعيش هذه الحياة مرة واحدة، ثق بقدراتك، ثم طورها، استفد من الأخطاء، منالتجارب موجبا وسالبا

إن التفكير السلبي يقود إلى العاطفة السلبية، ومن ثم يصل بالفرد إلى المشاعر والأحاسيس السلبية غير المنتجة، ثم إلى السلوك الهازم للذات.

قم بالتدريب على الكلمات الذاتية البناءة، واجعلها عنوان حديثك الداخلي.

إن السعادة كما هي التعاسة لا تأتي إلى الفرد من ظروف قاهرة فلا يستطيع الفرد أن يتحكم بها.

إن حياة التحدي وتحمل المسؤولية والمثابرة والإنجاز هي الأكثر إمتاعاً، عقلياً، ونفسياً.

إن الفشل بحد ذاته ليس مصيبة أو كارثة، إنه تجربة منها الفائدة والتقييم.

سؤال قد يطرح نفسه :

هل يستطيع الفرد أن يغير عمل ما، بعد أن كافح من أجله؟ هل هذا، أو هذه حالة صحيّة؟

هل العمل، هو جزء من الشخصية؟ أم الشخصية كلها؟ أم أن العمل امتداد للشخصية الإنسانية؟

أم أن العمل هو مصادفة، حصلت للفرد من خلالها تم الاختيار؟؟

وقد أجاب المؤلف على هذا السؤال فقال :

إن العمل هو امتداد لشخصية الفرد في حياته بطريقة معنوية كما هو حال أبنائه، فهم امتداد لحياته، بطريقة بيولوجية فالعامل لا يشكو الفراغ، أو فراغ المعنى من الحياة، لكن لن أبالغ إن قلت شريطة حدوث التوافق بين القدرات والميول أو الرغبات ، وعندها وبوجود التعزيز المادي المناسب، سيحقق الإنسان النجاح تلو النجاح.ص70

وفي المقابل يطرح المؤلف سؤالاً آخر نقيض السؤال الذي صدر به هذا الباب فيقول :

هل يفقد الإنسان ذاته؟

يا للخسارة، مات شاباً بجلطة مفاجئة:

ثم إننا نرى تنافساً أو (إن جاز التعبير) تناحراً على دنيا المال والدرهم، ثم نقرأ عن حالات انتحار، لأمثالهم، ثم لا نتعظ، أو لا نأخذ من ذلك تجربة، أو درساً، ثم ننسى فنجد أنفسنا يقرأ عنا، في صحف الحياة المنتشرة، بأن فقدنا أنفسنا كما فقدنا السابقون ترى..... ما الفائدة!!! لقد كسبنا كل شيء إلا ذاتنا

إن التفكير السلبي يقود إلى العاطفة السلبية، ومن ثم يصل بالفرد إلى المشاعر والأحاسيس السلبية غير المنتجة، ثم إلى السلوك الهازم للذات

إن حياة التحدي وتحمل المسؤولية والمثابرة والإنجاز هي الأكثر إمتاعاً، عقلياً، ونفسياً.

إن الفشل بحد ذاته ليس مصيبة أو كارثة، إنه تجربة منها الفائدة والتقييم

إنها أعظم خسارة.

نعم، أبعد ذاتك عن موقعك حتى إذا فقدت موقعك، لا تفقد ذاتك معه.
نعم، خلق في عالم التجارة، والعمل، حيثما نشاء لكن انتبه جيداً لنفسك، لذاتك، لحياتك،
اجعل فيها وقتاً للراحة، للهدوء، للاسترخاء، اجعل، منها معنى. ص73
ما وراء المعنى:

يقول فرانكل " إن الإنسان يستطيع أن يحتفظ ببقية من الحرية الروحية ومن الاستقلال العقلي حتى وهو في معسكرات الاعتقال ضمن ظروف قاسية، ثم يوضح بأن الإنسان أيضاً يستطيع أن يحتفظ بكرامته الإنسانية في ظروف أصعب، ويصف ذلك بالحرية الروحية التي لا يمكن انتزاعها والتي تجعل للحياة معنى وهدفاً.

إن الأمل والمعاناة أحياناً هما المعنى الحقيقي للحياة، والألم كالموت جزء لا يمكن تجنبه في الحياة، ومن غير الموت والألم فإن الحياة لا يمكن لها أن تكتمل.

إنك تستطيع أن تعطي نفسك مساحة كبيرة من الحرية، مساحة كبيرة من الحياة، من التفكير، من الأمل. تستطيع أن تكون قريباً من شذى الأزهار، الروحية، لكن دون أحلام يقظة، أو سرحان خادع، تستطيع أن تشعل شمعة، بدلاً من أن تلعن الظلام. (ص74).

الإنسان وإرادته:

الإنسان ليس مادة صلبة مسكوبة في شكل محدد، لا مرونة فيه أو إن عاجته بقليل من الحركة، فقد ينكسر، (الإنسان، مخلوق، عاقل) أوجده الله عز وجل لحكمة.

لا تجعل الماضي مسماراً يجرحك كل يوم:

تحكم به، بدلاً من أن تعطيه فرصة النماء داخلك، انظر إلى هذا الداخل، ألا ترى الزحام، ألا ترى أن المكان لا يتسع لكل الماضي، ألا ترى أن هذه اللحظات التي تعيشها الآن هي بعد مرورها ستكون الماضي، هيا تأمل كم هو داخلك ضيق مكتظ، وكم هو الماضي متسع، ممتد، لا منتهي. ص76
الإنسان ودوافعه:

إن الدوافع عند الإنسان، يمكن تقسيمها إلى ثلاثة أقسام:

الدوافع البيولوجية: وهي الدوافع الضرورية لبقاء الإنسان ككائن حي بيولوجي مثل الجوع والعطش والإخراج... الخ).

الدوافع الانفعالية (العاطفية): مثل دوافع الخوف والفرح والغضب والثورة والحب والكرهية والفرح والاشمئزاز، وهي ترتبط بالبيئة الخارجية للفرد سواء أكانت مادية أو معنوية.
الدوافع المشتقة من القيمة والميل والاتجاه: وهي التي تكون قد نمت عند الفرد من خلال احتكاكه بالجماعة.

هل واجهتك مشكلة؟؟

إن الموضوع الأساسي لحل مشكلات الفرد يرتبط أساساً بأسلوب التفكير الذي يستخدمه، حيث أن هذا الأسلوب يتضمن أساليب الفرد ومعلوماته ومعارفه وخبراته والتي يقوم بتوظيفها باحثاً عن حلول قد تريحه وتخلصه من مشكلاته.

كيف يتعلم الفرد أساليب حل المشكلات؟

يتعلم الفرد خلال حياته طرق حل المشكلات من خلال ما يلاحظه من الآخرين من سلوكيات وتصرفات وهم يحاولون وضع حلول لمشكلاتهم، وهذا يكون من خلال أسرة الفرد، والمدرسة، والمناهج التي يتعلمها، وعند ممارسته للألعاب مع أقرانه أو من خلال طلبه للإرشاد.

ما هي المشكلات؟

إن المشكلات باختصار: "هي جميع المواقف التي تتطلب من الفرد أن يواجهها ويقوم بالعمل على حلها.

يقول فرانكل " إن الإنسان يستطيع أن يحتفظ ببقية من الحرية الروحية ومن الاستقلال العقلي حتى وهو في معسكرات الاعتقال ضمن ظروف قاسية، ثم يوضح بأن الإنسان أيضاً يستطيع أن يحتفظ بكرامته الإنسانية في ظروف أصعب، ويصف ذلك بالحرية الروحية التي لا يمكن انتزاعها والتي تجعل للحياة معنى وهدفاً

إنك تستطيع أن تعطي نفسك مساحة كبيرة من الحرية، مساحة كبيرة من الحياة، من التفكير، من الأمل.

تستطيع أن تكون قريباً من شذى الأزهار، الروحية، لكن دون أحلام يقظة، أو سرحان خادع، تستطيع أن تشعل شمعة، بدلاً من أن تلعن الظلام

الإنسان ليس مادة صلبة مسكوبة في شكل محدد، لا مرونة فيه أو إن عاجته بقليل من الحركة، فقد ينكسر، (الإنسان، مخلوق، عاقل)

تجزئة المشكلة:

يمكن للفرد من أن يقوم بتجزئة المشكلة وتقسيمها إلى أجزاء صغيرة أي إلى مشكلات أصغر، ويفكر بحلول للأجزاء ثم يعيد تركيب هذه الأجزاء، متحصلاً ما توصل إليه.

صياغة المشكلات:

إن صياغة المشكلة بعبارة محددة، قد تسهل مهمة تناولها، ووصفها.

خطوات حل المشكلات:

1. الإحساس بالمشكلة، هي نقطة البداية في محاولة التصدي لها ولحلها.
2. تحديد المشكلة من خلال صياغتها بعبارة محددة ومفهومة، هذا يوجه الفرد نحو الطريق الصحيح لحلها.
3. وضع الحلول المقترحة لحل هذه المشكلة، وذلك بالاعتماد على المعلومات المتوفرة لديه.
4. اختبار الفرضيات والحلول الممكنة لمشكلاته، والتوصل إلى الحل المناسب للمشكلة.

كيفية تقييم ذاتك؟

في الواقع إن الفرد يبدأ بتقييم أفعاله وأفكاره ومشاعره وتصرفاته، ثم يحدد ما إذا كانت جيدة فعالة، أو سيئة غير فعالة!

هل تخاف الفشل؟

هل تخشى أن تجرب أموراً جديدة في حياتك؟

هل تشعر بالخوف من المبادرة والمحاولة الجديدة؟

هل تقييم نفسك بمن تعرف وبما تلبس؟

من الأمور التي نكرها المؤلف لحسن تقييم الذات

روح نفسك ساعة 'عليك بالاسترخاء' عليك بتقوى الله، الحب، والزواج، ممارسة لهوايات.

وقد أورد المؤلف خلاصة بديعة نهاية هذا الجزء من الفصل الثاني قال فيها:

(نعم.... تستطيع أن تسقط ما بنفسك على العالم الخارجي، وتعط ما تشاء من تفاسير،ومعالم وإدراكات بعضها مشرقاً وبعضها مظلماً رغم أن هذا العالم الخارجي هو محايداً بطبعه، فأنت تماماً ما تستقبل ارتداد هذا المعنى، إلى داخلك وأنت بأفكارك تلك، تنسج عاطفتك، ومن خلال هذه العاطفة، تبدأ بالمعاناة، أو التوتر، أو الحزن، أوالابتهاج والسرور.) ص.87

التعامل مع الآخرين

كيف تحصل على التعاون مع الآخرين؟

إن أردت أن يساعدك الآخرين، ويهبون لمساعدتك، فعليك أن تطلب منهم الرأي كما تطلب منهم التقدم بسواعدهم للمساعدة.

اعمل على إشعار الطرف الآخر أن مشكلتك هي مشكلته هو الآخر

تعلم سر السحر الكامن وراء طلب النصيحة من الغير

هل يمكنك نقد الآخرين دون إحراجهم؟

إن الطريقة التي نحاول بها زيادة إحساسنا بأنفسنا عن طريق الحط من اعتزاز الطرف الآخر بذاته

واحترامه لها هي طريقة غير سوية

ابتسم من الأعماق:

التنفس من الأعماق، الابتسامة من الأعماق، الضحك من الأعماق، كلها أرصدة مجانية،رصيدها لدينا بلا حدود، ونحن المدخرين لها في بنوك ذواتنا وأنفسنا بلا فائدة، بلا تشغيل، علماً بأنها قوة شرائية

لا تجعل الماضي مسامراً

يجررك كل يوم:

تحكم به، بدلاً من أن تعطيه

فرصة النماء داخلك، انظر

إلى هذا الداخل، ألا ترى

الزحام، ألا ترى أن المكان لا

يتسع لكل الماضي، ألا ترى

أن هذه اللحظات التي

تعيشها الآن هي بعد مرورها

ستكون الماضي، هيّا تأمل

كم هو داخلك ضيق مكتظ،

وكم هو الماضي متسع،

ممتد، لا منتهى

إن الموضوع الأساسي لحل

مشكلات الفرد يرتبط أساساً

بأسلوب التفكير الذي

يستخدمه، حيث أن هذا

الأسلوب يتضمن أساليب

الفرد ومعلوماته ومعارفه

وخبراته والتي يقوم بتوظيفها

باحثاً عن حلول قد تدرجه

وتخلصه من مشكلاته

هائلة إن جاز القول، ترى كيف ذلك؟؟

إن الفرد هو ما يفكر فيه طوال النهار:

هذه ثمان كلمات، قد قرأتها لتوك، هل فكرت بها، وما ترمي إليه؟؟

هنا عليك أن تعلم ما يلي: (إن الفرد هو ما يفكر به طوال النهار).ص91

هل يمكن أن تطور نمط تفكير سعيد في حياتك؟

قل لنفسك: سأحاول اليوم أن أكيف نفسي مع الواقع، قل إن كنت متزوجاً سأتعامل مع زوجتي وأولادي وعائلتي كما هي، سأكتيف طبقاً لأوضاعهم.

العافية

إن العافية طاقة هائلة تدفع الفرد نحو تحقيق الذات وتشعره بسعادة ورضا ومرح وتكامل وتعاون وتشارك وتفاعل وبناء.

كيف نفهم العافية:

من خلال العلاقات والتفاعلات السليمة التي يقوم بها الفرد عبر تفاعلاته مع الآخرين، حيث أن الشخص ذو الدرجة العالية والمقبولة من العافية، لديه قدرة على إقامة وإدارة العلاقات مع الآخرين.

طرق فهم العافية؟

البعض ينظر إلى العافية على أنها تحقيق الهدف في الحياة، حيث يسير بوسائل غير سوية، مرهقة، خادعة، له وللآخرين، فقط يركز على الوصول إلى الهدف، هنا هذا الشخص لن يصل إلى السعادة والاطمئنان والراحة، سيدأ أمامه سراب الهدف، أو صورة غير حقيقية لما أراد.

البعض يسير باتجاه أهدافه الواقعية في الحياة، متبعاً الطرق السوية المناسبة، التي تقع ضمن معايير مجتمعية وثقافية، يستفيد من خبراته، ويطور فيها حتى يصل إلى بعض أهدافه، ويستمر في عمله، يشعر بسعادة حقيقية، هادئة، يحترم ذاته، ويحترمه الآخرين، لا ينفق ماء وجهه كما هو حال الشخص الوصولي، وهذا النوع من الأفراد هو الأقرب إلى الصحة النفسية المتكاملة.

أنواع العافية:

العافية المهنية

وتعرف من خلال الرضا الوظيفي، المتعة في العمل، الإنتاجية المميزة.

العافية الروحية

وتعرف بوجود معنى وهدف للحياة عند الفرد، وتقدير الحياة والتميز بالسلوك الديني والعبادة لله عز وجل.

العافية الجسمية

وتعرف بالجسم السليم، والتغذية السليمة، والسلوكيات الصحية الطبية السليمة.

العافية الذهنية (العقلية)

وتعرف بإثارة التفكير، التحليل، التركيب، وتفعيل أنماط التفكير كالتفكير الابتكاري، والخطوات المنهجية العلمية في حل المشكلات.

العافية الانفعالية

وتعرف من خلال قدرة الفرد على تبادل المشاعر الإيجابية، ويمتاز الفرد الذي يتمتع بالعافية الانفعالية بالوعي العاطفي وقبول مشاعر الآخرين، ثم إدارة هذه الانفعالات، والتحكم المناسب بها وبالسلوكيات المصاحبة لها ذات العلاقة.

عافية إدارة الوقت:

تنظيم الوقت، واستثماره، وتنظيم المهارات والواجبات الاستفادة من الوقت، بما يعود بالمنفعة على الفرد والآخرين

عدم استنزاف الوقت وهدره سدى

العيش (هنا والآن) وليس بعيداً في المستقبل، المستقبل للذي لم يأت بعد.ص101

يتعلم الفرد خلال حياته طرق حل المشكلات من خلال ما يلاحظه من الآخرين من سلوكيات وتصرفات وهم يحاولون وضع حلول لمشكلاتهم، وهذا يكون من خلال أسرة الفرد، والمدرسة، والمناهج التي يتعلمها، وعند ممارسته للألعاب مع أقرانه أو من خلال طلبه للإرشاد

يمكن للفرد من أن يقوم بتجزئة المشكلة وتقسيمها إلى أجزاء صغيرة أي إلى مشكلات أصغر، ويفكر بحلول للأجزاء ثم يعيد تركيب هذه الأجزاء، متفصلاً ما توصل إليه

نعم.... تستطيع أن تسقط ما بنفسك على العالم الخارجي، وتعط ما تشاء من تفاسير، ومعالم وإدراكات بعضها مشرقاً وبعضها مظلماً رغم أن هذا العالم الخارجي هو محايداً بطبعه، فأنت تاملها ما تستقبل ارتداد هذا المعنى، إلى داخلك وأنت تنسج بأفكارك تلك، تنسج لحاظتك، ومن خلال هذه العاطفة، تبدأ بالمعاناة، أو التوتر، أو العز، أو الابتهاج

تعلم أن تقول لا، أي أن تؤكد ذاتك، عندما يحاول البعض أن يستنزف وقتك، أو جهدك.
ثم عليك أن تهتم بالعافية الاجتماعية من خلال تفاعلاتك وتعاملاتك مع الآخرين، وحرصك على التواصل المتوازن معهم.

السعادة

"إنها الرضا أو الشعور بالرضا عن العمل، الزواج، الصحة، القدرة الذاتية، الحياة التي تعيشها، ثم التفاؤل والإحساس الجيد الإيجابي، الناتج عن أحداث الحياة الإيجابية، (كالمشاركات الاجتماعية، الفوز، النجاح، التقدم، الاطمئنان... الخ).

أنت مهندس سعادتك:

إنك مهندس سعادتك، تستطيع من حروف صغيرة قليلة وكلمات قليلة، أن تنسج، شعراً أوجماً أو وصفاً أو حكمة، أو موعظة ومن خلال تلك الحروف تمنح الآخرين سحراً، وراحة وسعادة.

بعض مصادر السعادة:

الزواج والطمأنينة والدعم والمشاركة الوجدانية.

الأصدقاء، كونهم عامل دعم قوي للحالة المعنوية عند الفرد (تبادل رفع الروح المعنوية معهم).

الأبناء وإعطاء الحياة معنى وقيمة. ص105

الضغوط النفسية

إن الضغوط الحياتية ذات أنواع:

فهي إما أن تكون ضغوطاً اجتماعية أو اقتصادية أو سرية أو مهنية أو دراسية أو عاطفية أو عقلية وكلها تؤدي إلى تدمير الذات ونشوء الضغوط النفسية.

يتعامل الفرد مع هذه الضغوط بنوعيتها الشعورية واللاشعورية من خلال محاولة التوازن ومحاولات التخفيف من شدة الضغوط

هل يمكن قياس الضغوط النفسية؟

نعم، يمكن قياس الضغوط النفسية بعدة وسائل وأدوات، كأدوات القياس النفسي التي تستخدمها المختص في العلاج النفسي، مثل مقياس الضغوط النفسية.

بعض الإنذارات التي تشير إلى تزايد الضغوط النفسية عند الأفراد:

1. اضطرابات النوم.

2. اضطرابات الهضم.

3. اضطرابات التنفس ... ص114

الاحترق النفسي:

استنفاد المصادر العاطفية لدى الفرد إلى المستوى الذي يعجز به عن العطاء.

منع الاحتراق النفسي:

1. قيم أهدافك، قيم أولوياتك، توقعاتك، حاجاتك، لتعرف هل هي واقعية أو لا!!.

2. تعرف على قدراتك وعواملك الفاعلة واستثمرها في أنشطة الحياة المختلفة.

3. أوجد اهتمامات أخرى بجانب عملك، خاصة وأن العمل قد لا يشبع هذه الرغبات وهذه الحاجات.

صورة الشخص المكتئب:

1. هبوطاً حاداً في المزاج.

2. انهيار صورة الذات لديه، كذلك إحساسه بالفشل، تدهور في نشاط وفاعلية الوظائف البدنية المختلفة.

3. تتناقل وتتباطأ قدرات الفرد الحركية والنشاطية وقدراته على اتخاذ القرارات الصائبة.

4. اضطرابات في الانفعال، المشاعر، التفكير، الأحاسيس، المزاج.

معالجة الضغوط والتعايش مع الواقع:

إن الطريقة التي نحاول بها زيادة إحساسنا بأنفسنا عن طريق العط من احتزاز الطرف الآخر بذاته واحتراهم لها هي طريقة غير سوية

التنافس من الأعماق، الابتسامة من الأعماق، الضحك من الأعماق، كلها أصدقاء مجانية، رصيدها لدينا بلا حدود، ونحن المدخرين لها فهي بنوك ذواتنا وأنفسنا بلا فائدة، بلا تشغيل، علماً بأن لها قوة شرائية هائلة إن جاز القول، ترى كيف ذلك؟؟

إن العافية طاقة هائلة تدفع الفرد نحو تحقيق ذاته وتشعره بسعادة ورضا ومرح وتكامل وتعاون وتشارك وتفاعل وبناء

البعض ينظر إلى العافية على

1. إن وجود الضغوط في حياتنا هو أمر طبيعي، ولكل فرد منا نصيبه من هذه الضغوط اليومية ودرجات متفاوتة.
2. معالجة الضغوط أولاً فأولاً لتجنب آثارها وتراكماتها.
3. المطلوب هو تخفيف الضغوط وليس التخلص منها وذلك لاستحالة ذلك عملياً في الواقع الذي نعيش. ص. 123

كيف تتجنب الانهيار العصبي والنفسي؟

1. إيجاد المحيط المتفهم:

الاحتلاط مع الآخرين حتى لا يشعر الإنسان بالوحدة في معاناته.

2. التخلص من الإرهاق النفسي.

3. لا تكتم حزنك وغضبك

4. حافظ على مرونتك

5. الابتعاد عن تناول المسمات أو المنشطات.

كيف تحقق وزناً جسيماً مثالياً؟

التحكم في كميات الطعام التي تتناولها.

لا إفراط في اللحوم.

لا إفراط في الكربوهيدرات والدهون والزيوت.

لا إفراط في الحلوى.

اضطراب صورة الجسم

إن اهتمام الفرد بردود فعل الآخرين يجعله سريع الخجل، يبدي عدم المشاركة الاجتماعية،

خوفاً من تركيز انتباه الآخرين على مظهره الجسدي، وقد يصيح الفرد سجيناً لبيته، مهتماً كل الاهتمام

بالأقوال السلبية التي سمعها عن صورة جسمه من الآخرين.

ما الحل ؟

على الفرد أن يحمد الله باستمرار، فالإنسان ليس دائماً بمظهره وصورة جسمه، وإنما هو قطعاً بعقله

وتفكيره وعلمه وخلقه وأدبه، وهي المظاهر الأولى للفرد أن يعيرها كل اهتمام. ص 132

مراحل وخصائص ومشكلات الشباب النفسية

مرحلة الشباب فترة من العمر تقع بين سن الخامسة عشر وسن الثلاثين.

يمكن توضيح طبيعة الشباب في النقاط التالية:

1. يتميز الشاب بالمثالية المطلقة والرومانسية.

2. لدى الشباب نزعة استقلالية.

3. لدى الشباب روح الانتقاد للواقع وللآخرين وللآباء والمجتمع وأحياناً ينبع ذلك من الشكوك أو

عدم الثقة بالآخرين.

احتياجات الشباب:

الاحتياجات الروحية:

يحتاج الشباب إلى نفحات روحية، لتنشيط الضمير الخلقي عنده

الاحتياجات العاطفية:

يحتاج الشاب إلى أن يجب وأن يُحَب من الآخرين.

الاحتياجات التي تتصل بالقيم والعادات والتقاليد

الاحتياجات المالية اللازمة لمقابلة مختلف الاحتياجات

إن المهنة هي امتداد لشخصية الإنسان: بها يرى الإنسان نفسه، وهي نوع من المرايا الذاتية، التي

يرى بها الفرد ذاته ويحقق طموحاته، وحقيقة إن أخطر قرار في حياة الفرد هو قرار اتخاذ مهنة ما، لأن

أنها تحقيق المهدف في الحياة، حيث يسير بوسائل غير سوية، مرهقة، خادعة، له وللآخرين، فقط يركز على الوصول إلى المهدف، هنا هذا الشخص لن يصل إلى السعادة والأطمئنان والراحة، سيجد أمامه سراجه المهدف، أو صورة غير حقيقية لما أراد

العافية المصنية

وتعرفه من خلال الرضا

الوظيفي، المتعة في العمل،

الإنتاجية المميزة

العافية الروحية

وتعرفه بوجود معنى وهدف

للحياة عند الفرد، وتقدير

الحياة والتميز بالسلوك

الديني والعبادة لله عز وجل.

العافية الجسمية

وتعرفه بالجسم السليم،

والتغذية السليمة،

والسلوكيات الصحية الطبية

السليمة

هذه المهنة سوف تحدد الكثير من مستقبلات حياته، فهي التي تحدد الأجر ومقدار الدخل المالي له، وهي التي تحدد أصدقائه المستقبليين، وطبقة هؤلاء الزملاء. ص 135

حل مشكلات الشباب النفسية:

- أ. تنظيم هذه الجهود والموارد والطاقات بما يتناسب مع نماء الشباب فكرياً وعاطفياً وجسدياً.
- ب. العمل على توظيف جهود الشباب والتقليل من هدر الطاقات الشبابية
- ج. العمل المستمر والدائم على إزالة المعوقات بكافة أنواعها
- د. تكافؤ الفرص وتعدد الخيارات والعمل على تحقيق ذلك أمام الشباب.
- هـ. تربية الشباب المؤمن بالله، والمهتم بالسعي الحثيث وراء الرزق.
- و. التربية التعاونية وليس التنافسية، بهدف منع الإحساس بالفشل.

الصحة النفسية

قدرة الفرد على التوافق مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه.

ما هي الهوية؟

يشير مصطلح الهوية إلى تنظيم داخلي معين للحاجات والدوافع، والقدرات، والمعتقدات، والإدراكات الذاتية.

الثقة بالنفس:

ويعني إدراك الفرد لكفاءته أو مهارته، وقدراته على أن يتعامل بفعالية مع المواقف المختلفة.

الاغتراب ماذا يعني؟

الاغتراب: "يعني الشعور بالانفصال النسبي عن الذات، أو عن المجتمع أو عن كليهما".

التكيف:

إنه عملية نمر بها وتظهر في مجموعة ردود فعل نجيب بها على متطلبات مفروضة علينا. ص 144

مضاعفة وتطورات القدرات الوجدانية والعقلية:

- اكتب كل الأشياء التي لا تقبلها في حياتك الآن.
- اكتب كل الظروف والمشكلات التي لن تستطيع أن تحتلها.
- اكتب الأشياء التي ترغب فيها وتوق إليها.
- إن التغيير يبدأ بخطوة بسيطة وهي أن تغير نفسك.

عواطف للقوة:

الحب والدفء

"إن التعبير عن المشاعر والحب، يذيب العواطف السلبية بمجرد ملامستها.

التقدير والامتنان:

"إن استثمار هذه العاطفة هو استثمار للحياة".

حب الاستطلاع:

"عليك أن تكون روتينياً، استثمار حب الاستطلاع واحصل على السعادة والمتعة".

التصميم:

"تعلم كيف تدفع نفسك وتضعها موضع التصميم.

المرونة:

"علم أن الأعشاب التي تتحني تستطيع أن تتجاوز العاصفة".

الثقة بالنفس:

إحساس الفرد باليقين وقوة الإيمان".

المرح والغبطة:

إن المرح يعزز من احترام الفرد لنفسه ويجعل حياة الفرد أكثر متعة

الحيوية:

العافية الذهنية (العقلية)

وتعرفه بإثارة التفكير،

التحليل، التركيب، وتفعيل

أنماط التفكير والتفكير

الابتكاري، والخطوات

العافية الانفعالية

وتعرفه من خلال قدرة الفرد

على تبادل المشاعر الإيجابية،

ويمتاز الفرد الذي يتمتع

بالعافية الانفعالية بالوعي

العاطفي وقبول مشاعر

الآخرين، ثم إدارة هذه

الانفعالات، والتحكم المناسب

بها وبالسلوكيات المصاحبة

لها ذات العلاقة.

تنظيم الوقت، واستثماره،

وتنظيم الممارات والواجبات

الاستفادة من الوقت، بما

يعود بالمنفعة على الفرد

والآخرين

إن الجهاز العصبي للإنسان يحتاج لأن يتحرك لتأمين الطاقة إليه".
المساهمة:

إن سر الحياة يكمن في العطاء.ص150

مضاعفة القدرة العقلية:

إننا معشر بني البشر نستخدم بصفة نمطية ما بين واحد إلى عشرة في المائة فقط من عقولنا،
والتسعين في المائة المتبقية إلى نحو التسعة والتسعون تظل مهملة دون استخدام.
هل ينام العقل؟

اعلم بأنك كنت نائماً أو يقطاً، وفي أي لحظة على مدار 24 ساعة يومياً، وطوال الأسبوع، بأن
ملايين الخلايا في دماغك تظل تعمل باستمرار وبلا انقطاع.

وقد أورد المؤلف تحليل ليوم واحد من خلاله يرى الانسان كيف يقضي وقته:كيف نستنفذ يوماً واحداً؟

يمكن تحليل يوم واحد في حياتنا كآلاتي:

33% يكون التركيز على الأمور المحيطة بنا وعلى الأنشطة الراهنة.

25% في التفكير في الآخرين والعلاقات الشخصية معهم.

6% في التفكير النشط وحل المشاكل.

3% في النظر في مدح الذات أو نقد الذات

3% في القلق بشأن الأشياء التي تثير انزعاجنا.

2% لتوجيه الذات.

1% تتوزع على دائرة بالغة الاتساعات من الموضوعات المتنوعة

وقد أورد المؤلف خلاصة للتحليل أعلاه جاءت على النحو الآتي :

- التركيز طاقة كبيرة عند الإنسان يمكن له أن يستغلها، وسوف يشعر بالتطور العقلي، والقدرة السريعة على إعادة واسترجاع ما تعلمه.
- حاول مضاعفة ال 6% التي تستغلها في التفكير النشط وحل المشاكل، ثم لاحظ الفرق.
- قلل من نسبة ال 25 % التي تصرفها في التفكير بالآخرين والعلاقات الشخصية معهم.

المبادئ الأساسية للتفكير المبدع:

1. احصل على كل المعلومات قبل أن يستقر رأيك على إجابة، أي (جمع كل الأفكار والبيانات الممكنة).

2. ابحث عما لا تفهمه (أي محاولة لفهم الأشياء الغامضة).

3. أعط نفسك الإذن بالفشل (الإخفاق)، خاصة وأن الطريق إلى النجاح مليء بالعقبات ص154

العلاج الوجودي

العلاج بالمعنى:

الإنسان يعرف تماماً أنه في وقت ما من المستقبل لن يكون موجوداً، وأنه عندما فكر بوجوده وكيونته
يمكن أن يفهم حقيقة عدم كينونته، فالموت هو الذي يعط الحياة الحقيقية والمعنى.

كيف نفهم العلاج بالمعنى؟

- الإنسان كل متكامل مكون من العقل (النفس) والبدن (الإحساس) والروح، والروح هي ماتجعلنا
نشعر بالحرية والمعنى.

- المعاناة هي التحدي الذي من خلاله تتكامل الشخصية البشرية ويصبح لوجودها معنى.

تعلم أن تقول لا، أي أن
تؤكد ذاتك، عندما يحاول
البعض أن يستنزف وقتك، أو
جهدك.

ثم عليك أن تهتم بالعافية
الاجتماعية من خلال تفاعلاتك
وتعاملاتك مع الآخرين،
وحرصك على التواصل
المتوازن معهم

إنك مهندس سعادتك،
تستطيع من حروف صغيرة
قليلة وكلمات قليلة، أن
تنسج، شعراً أوجماً أو وصفاً
أو حكمة، أو موعظة ومن
خلال تلك الحروف تمنح
الآخرين سحراً، وراحة وسعادة

بعض مصادر السعادة:

الزواج والطمأنينة والدعم
والمشاركة الوجدانية.

الأصدقاء، كونهم عامل دعم
قوي للحالة المعنوية عند
الفرد (تبادل رفع الروح

- الحرية الإنسانية، حيث أن الإنسان يستطيع أن يكون باستمرار حراً ليقدر ماذا سيكون، وكيف سيكون؟

صاحب النظرية نموذج حقيقي لقوة العلاج بالمعنى:

- لقد فقد الدكتور فرانكل (1905-1995) أبويه وأخوه وزوجته الحامل في معسكرات الاعتقال في ألمانيا أثناء الحرب العالمية الثانية وكان هو أيضاً ضمن المعتقلين في هذه المعسكرات. وقد كتب فرانكل عدداً من الكتب أشهرها (من معسكر الموت إلى الوجودية) وكتاب (الإنسان يبحث عن المعنى) وهذا الكتاب قد بيع منه أكثر من 10 مليون نسخة، وهو من أكثر 10 كتب قراءة في العالم وفي هذا الكتاب إشارات إلى خطر الاستسلام وخاصة عدم الإيمان في المستقبل، وأهم فكرة قوية هنا هي عدم اليأس وأن المعاناة هي التي تعطي معنى للوجود. ص 157

قوة الشخصية (قوي الذات)؟

كيف يمكن أن نعرف (قوي الذات)؟

إنه الشخص الذي يتمتع بصحة نفسية عالية، من خلال قدرته على ضبط انفعالاته ومشاعره ودوافعه وموازنتها مع الواقع الخارجي والذي يتمثل بالآخرين، والمجتمع، والأسرة، والأصدقاء أي بلغة العلم: "قدرة الذات الشعورية على أن تحتفظ بتوازن فعال بين الدوافع الداخلية والواقع الخارجي".

التكيف والأحداث المتوقعة في الحياة:

يختلف الأفراد في قدراتهم وخبراتهم وتفسيراتهم لما يشاهدون، أو لما يواجهون، فالهوية المنهزمة، تسير بصاحبها إلى حديث مشاعر القلق والضيق والسلبية، أما الهوية الناجحة فتسير بصاحبها نحو التكيف الإيجابي النشط.

ما هو الاكتئاب؟؟

الاكتئاب خبرة إنسانية شائعة.

إن الاكتئاب يعتبر من الاضطرابات التي تعيق الفرد من اهتماماته ودافعيته وتتسبب في تدميره، ويمكن التعرف عليه بسهولة من أعراض مثل التغيير في المزاج، والحزن، الوحدة، المفهوم السلبي عن الذات.

هنا يكون العلاج من خلال العودة إلى الاستبصار الداخلي لما يدور من أفكار ومعتقدات وحديث ذاتي للفرد، ثم إعادة صياغة وإدارة هذا الحديث ليكون أكثر إيجابية. ص 168.

الفصل الثالث :

جاء هذا الفصل بعنوان العلاج السلوكي استكمالاً لبقيّة فصول الكتاب التي يدور الحديث فيها عن العلاج النفسي من جميع جوانبه.

يعتبر سكنر هو رائد العلاج السلوكي من خلال دراسات في السلوك الإجرائي وسماه كذلك لأن السلوك هو الذي يؤثر في البيئة، فقد اكتشف سكنر أن الاستجابات السلوكية الإجرائية عادة تتبع بمثيرات متعددة ومتنوعة تسمى (تعزيزات) مما ينتج عن ذلك تأثيرات متنوعة بشأن التعلم.

لقد تطورت السلوكية ضمن ثلاثة مجالات رئيسية هي:

منهج الإشراف الكلاسيكي.

منهج الإشراف الإجرائي.

العلاج السلوكي المعرفي

مفاهيم أساسية في الاتجاه السلوكي:

الإشراف الكلاسيكي الذي يصف قوانين التعلم المتعلقة بالسلوك الاستجابي

الإشراف الإجرائي النموذج السلوكي الذي يصف قوانين التعلم

خوفاً من تركيز انتباه
الآخرين على مظهره الجسمي،
وقد يصعب الفرد سجيناً لبيته،
مهتماً كل الاهتمام

بالأقوال السلبية التي سمعها
عن صورة جسمه من الآخرين

على الفرد أن يحمّد الله

باستمرار، فالإنسان ليس

دائماً بمظهره وصورة جسمه،

وإنما هو قطعاً بعقله

وتفكيره وعلمه وخلقته وأدبه،

وهي المظاهر الأولى للفرد

أن يعبرها كل اهتمام

إن المهنة هي امتداد

لشخصية الإنسان: بها يرى

الإنسان نفسه، وهي نوع من

المرايا الذاتية، التي يرى بها

الفرد ذاته ويحقق طموحاته،

التدريب على تأكيد الذات: وهو إجراء يركز على اكتساب بعض المهارات العملية
العلاج السلوكي: هو المنهج العلاجي الذي يشمل تطبيقات مبادئ التعلم بهدف تغيير السلوك.
الإشراف التنفيري: ويشمل هذا التكنيك على اقتراح بعض الأعراض غير المرغوب بها عند المسترشد
مع مثيرات مؤلمة تؤدي بالتالي إلى تقليل احتمال ظهور السلوك.
الإشراف المضاد وهو أسلوب يقدم فيه المعالج مثيرات غير شرطية بحيث تستجر استجابة غير شرطية .
تقليل الحساسية التدريجي أو ما يعرف بالتحصين التدريبي
التعميم: إن تعزيز السلوك في موقف معين يزيد من احتمال حدوثه في المواقف المماثلة ويزيد أيضاً
من احتمال حدوث السلوكات المماثلة للسلوك الأصلي.

النظرة السلوكية للطبيعة الإنسانية:

يعتقد السلوكيون بأن معظم سلوك الإنسان متعلم وأن الإنسان لا يكون بطبعه شريراً أو ملاكاً، فهو
يولد صفحة بيضاء حتى تبدأ البيئة والآخرين من حوله يخطون على تلك الصفحة إما خيراً وإما شراً ويتم
تعلم السلوك من خلال التفاعل مع البيئة.

نمو الشخصية:

ويمكن القول أن سلوك الأفراد هو نتاج البيئة فقط، فهو لا يؤكد على الأهمية العملية للفروق
البيولوجية لأن هذا التغير في علم السلوك لا يقع تحت إمكانية الضبط السلوكي، وعند التحدث عن
متغيرات الاستجابة فإن سكرن يهتم بشكل أساسي ببساطتها وتحديداتها للسلوك، لذا نجد سكرن قد ركز على
ثلاثة عوامل متباينة الأهمية في بناء ونمو الشخصية، فبينما قد قلل وحذر من التركيز على العوامل
الوراثية الجينية في تشكيل السلوك، نراه قد أعطى الأهمية العظمى للبيئة والخبرات السابقة في تحديد
شخصية الفرد.

نمو وتطور السلوك اللاسوي:

الأولى: يتم تعلمها من خلال الإشراف الاستجابي، حيث يقترن المثير المنفر بمثير محايد.
الثانية: يتم تعلمها من خلال الإشراف الإجرائي حيث تشكل أنماط السلوكات اللاسوية وتزداد وتستجر
من خلال التعزيز.

خصائص العلاج السلوكي:

إن أهم ما يميز العلاج السلوكي هو إيلاء الأهمية والأولوية للسلوك الظاهر والتركيز على أهمية التعلم
باعتبار أن العلاج عملية نشطة وموجهة إضافة إلى أهمية التقييم والتشخيص.

مراحل العملية الإرشادية

يسعى المعالج من خلال برامج وإجراءات تعديل السلوك إلى الضبط التدريجي للمثيرات البيئية بهدف
تشكيل سلوك جديد أو إطفاء سلوك غير مرغوب وذلك بهدف الحفاظ على تكيف الفرد، نظرياً فإن العملية
الإرشادية تركز على تغيير المثيرات باعتبار أن السلوك سوف يتغير .

أهداف العملية الإرشادية

تعتبر أهداف الإرشاد السلوكي أهدافاً سلوكية فردية تتعلق بالعمل فليس هناك صياغة لأهداف شاملة
لكل المسترشدبن.

دور المرشد في العلاج السلوكي:

لا يختلف المعالج السلوكي عن المعالجين الآخرين في دوره وعلاقته مع المسترشد من حيث أساسيات
المقابلة التي تركز على أهمية الاتصال الفعال، والإصغاء والانعكاس والتلخيص والتوضيح.

أساليب الإرشاد السلوكي

إن كل فرد يمتلك رد فعل وانطباع فريد ومختلف عن الآخرين فيما يتعلق بالمثيرات البيئية،
وبناء عليه لكل مسترشد إجراءات تختلف من مسترشد لآخر على الرغم من أن لكل مشكلة

وحقيقة إن أخطر قرار في
حياة الفرد هو قرار اتخاذ
محنة ما، لأن هذه المحنة
سوفه تحدد الكثير من
مستقبل حياته، فهي التي
تحدد الأجر ومقدار الدخل
المالي له، وهي التي تحدد
أصدقائه المستقبليين،
وطبقة هؤلاء الزملاء

يشير مصطلح الهوية إلى
تنظيم داخلي معين للحاجات
والدوافع، والقدرات،
والمعتقدات، والإدراكات
الذاتية

الثقة بالنفس:

ويعني إدراك الفرد لكفاءته
أو مهارته، وقدراته على أن
يتعامل بمعالجة مع المواقف
المختلفة

الانخراط: "يعني الشعور
بالانفصال النسبي عن الذات،

أساليب الإشراف الإجرائي:

ضبط الذات

استخدام المعززات الرمزية

التغذية الراجعة الحيوية

العلاج المتعدد النماذج

لقد أخذ أسلوب العلاج المتعدد النماذج من مناهج علاجية ونظريات إرشادية حي ثوظفت بعضاً من تكتيكاتهم مثل علم النفس الفردي إضافة إلى التدريب على إدارة القلق، والتثقيف العلاجي واستخدام أسلوب التغذية الراجعة الجسمية، والتعاقدات السلوكية.

أساليب الإشراف الكلاسيكي

تقليل الحساسية التدريجي

التدريب على تأكيد الذات

الاشتراط التثفيري

التدريب على الاسترخاء العضلي ص 195.

أساليب التعليم الاجتماعي

يعود هذا الأسلوب إلى العالم باندورا 1969 ومن أهدافه:

1. تعلم سلوكات جديدة.

2. إضعاف أو تقوية سلوكات موجودة أصلاً.

3. تسهيل الاستجابة للسلوك المرغوب فيه.

التطبيقات

تعتمد طبيعة العلاج السلوكي على الأساليب المستخدمة والتي تعتمد بدورها على طبيعة المشكلة، فكل مشكلة خصوصية معينة يلائمها أسلوب معين فمثلاً المخاوف المرضية يلائمها تقليل الحساسية التدريجي، بينما يناسب مشكلات أخرى العلاج بالنمذجة فيما يلائم مشكلة أخرى العلاج السلوكي المعرفي. وقد ختم المؤلف الفصل الثالث بذكر مثال تطبيقي للنظرية السلوكية لشخص يدعى ستان حيث ظهرت لديه العديد من المشكلات من خلال في السلوك العام - السلوك الانفعالي - التخيلات - المعارف وقد تم إتباع العديد من الأساليب العلاجية مع ستان منها أسلوب النمذجة، ولعب الدور، وإعادة تكرار السلوك، إضافة إلى تقليل الحساسية التدريجي، وقد ركز العلاج على تعديل السلوك الذي هو نتيجة للشعور بالباشاعة، والقلق، وفي نهاية العلاج حصل هناك نقص وانخفاض ملحوظ في الأعراض، وقد كان يظهر درجة عالية من الرضا كلما تقدم في العلاج ويجب ألا ننس عملية المتابعة للعلاج واستمراره.

تقييم النظرية

لقد واجهت النظرية السلوكية الانتقادات التالية والتي اعتبرت جوانب ضعف فيما بعد:

1. أن العلاج السلوكي ربما يساهم في تغيير السلوك ولكن لا يمكنه أن يغير المشاعر.

2. أن العلاج السلوكي يتجاهل أهمية التأكيد على العلاقات التفاعلية بين المرشد والمسترشد.

3. أن العلاج السلوكي لا يمكن أن يزود المسترشد بالقدرة على الاستبصار الذاتي.

4. أن العلاج السلوكي يعالج الأعراض ولا يعالج الأسباب.

5. يتركز العلاج السلوكي على أهمية وقدرة المعالج السلوكي على الضبط والمهارة في تطبيق

الأساليب. ص 202

اعلم بأنك كنت نائماً أو

يقظاً، وفي أي لحظة على

مدار 24 ساعة يومياً،

وطوال الأسبوع، بأن ملايين

الخلايا في دماغك تظل تعمل

باستمرار وبلا انقطاع

الإنسان يعرف تماماً أنه في

وقت ما من المستقبل لن

يكون موجوداً، وأنه عندما

فكر بوجوده وكينونته

يمكن أن يفهم حقيقة عدم

كينونته، فالموت هو الذي

يعط الحياة الحقيقة والمعنى

إنه الشخص الذي يتمتع

بصحة نفسية عالية، من خلال

قدرته على ضبط انفعالاته

ومشاعره ودوافعه وموازينها

مع الواقع الخارجي والذي

يتمثل بالآخرين، والمجتمع،

والأسرة، والأصدقاء

الفصل الرابع: علاج الأفكار الوسواسية والأفعال القهرية

وصف المؤلف العصر في بداية هذا الفصل بقوله

(أصبح عصرنا الحالي هو عصر القلق والتوتر، حيث أصبحت هذه السمات تلازم حياة الإنسان اليومية، ويمكن القول أن سلوك الاستحواذ القهري هو نتاج مباشر لآثار القلق والتوتر، كما أنهم العوامل الرئيسية التي تتسبب بهما.

ويمكن تقسيم السلوك الاستحواذي إلى قسمين رئيسيين هما:

1. الأفكار الاستحواذية التي تستحوذ على تفكير الإنسان ومشاعره وتحول غالباً دون قيامه بأعماله العادية على أفضل وجه.

2. الأفعال القهرية التي تؤدي أيضاً إلى إعاقة الحياة اليومية لدى الإنسان، وتحد من تكيفه مع البيئة المحيطة به).

وقد حاول المؤلف من خلال هذه الورقة أن يسلط الضوء على هذا الموضوع من حيث تعريف هذا المرض وأسبابه والأعراض الإكلينيكية له، ونسبة انتشاره، والنظريات التي تحدثت عنه، والوقاية والعلاج وتقديم دراسة حالة لهذا المرض.

الوساوس والأفعال القهرية:

تتميز الأعراض الأولية لاضطراب الوسواس القهري بتملك أفكار غير إرادية وتكرارها الوسواس الطبيعية: أمثلة ذلك هي الأفكار المتواصلة، أحياناً عدم الرضا عن الحدث المتوقع طوال فترة التجربة، اللحن المتكرر أن ذلك مثير وسيء التكيف لكنه ليس مرضياً. القهرية الطبيعية: مثل الفحص المتكرر برؤية ذلك الباب بأنه مغلق أو أن الموقد مطفئ، أو أن ذلك الطفل نائم بأمان.

الوساوس المتسلطة:

هي عبارة عن أفكار أو دوافع شعورية تتسلط على الفرد وتلح عليه وذلك على الرغم من شعوره بسخافتها ويعرقلتها لسير تفكيره.

الأفكار القهرية

القهر سلوك جبري، يظهر بتكرار قوة لدى المريض يلزمه ويستحوذ عليه ويفرض نفسه عليه ولا يستطيع مقاومته.

الأفعال القهرية تؤثر في الخلافات الزوجية وتحول دون حلها وهذه النظرية التوقعية تنبئ المعالجين إلى أهمية العلاج الجماعي الزوجي مع التركيز على العلاج الفردي.

نسبة الانتشار للوساوس والأفعال القهرية:

إن اضطراب الوسواس القهري، من أقل الأمراض أو الاضطرابات العصابية شيوعاً، فتشير تقارير جمعية الطب النفسي الأمريكية إلى أنه اضطراب غير شائع نسبياً، حيث يظهر في 1-2% من مجموع السكان عامة.

الشخصية قبل المرض:

تسمى الشخصية في هذه الحالة "الشخصية الوسواسية القهرية" ومن أهم سماتها الجمود والتزمت والعناد والتسلط والبخل والتردد والتشكك والتدقيق والحذر والحذقة والاهتمام بالتفاصيل

الأعراض الإكلينيكية:

1. الفكر التسلطي:

في هذه الحالة تعاود المريض أفكار طارئة مزعجة غير مرغوب فيها تتحكم في عقله وتسيطر عليه، ومن هذه الأفكار ما يثير الرعب والهلع في نفس المريض

2. الاندفاع والرغبة الجامحة للقيام بعمل ما:

وفي هذه الحالة يشعر المريض هنا بأنه مدفوع، وأن هناك رغبة جامحة غير راضية عنها نحو القيام بعمل من الأعمال

3. الطقوس الحركية:

يختلف الأفراد في قدراتهم

وخبراتهم وتفسيراتهم لما

يشاهدون، أو لما يواجهون،

فالمهوية المنزمنة، تسير

بصاحبها إلى حديث مشاعر

القلق والضيق والسلبية، أما

المهوية الناجحة فتسير بصاحبها

نحو التكيف الإيجابي النشط

إن الاكتئاب يعتبر من

الاضطرابات التي تعيق الفرد

من اهتماماته ودافعيته

وتتسبب في تدميره، ويمكن

التعرض عليه بسهولة من

أمراض مثل التغيير في

المزاج، والحزن، الوحدة،

المفهوم السلبي من الذات.

يعتقد السلوكيون بأن معظم

سلوك الإنسان متعلم وأن

الإنسان لا يكون بطبعه شريراً

أو ملائماً، فهو يولد صفحة

بيضاء حتى تبدأ البيئة

والآخرين من حوله يخطون

على تلك الصفحة إما خيراً وإما

شراً ويتم تعلم السلوك من

خلال التفاعل مع البيئة

وهي أكثر الأعراض شيوعاً، وتكون هذه الأعراض بشكل رغبة ملحة للقيام بحركات معينة للتخلص من إلحاح الفكرة الخاصة بذلك.

4. الأفكار التذكيرية (الاجترارية)

وهي كالأفكار التسلطية، إلا أنها غريبة عن المريض فهي جزء من تجاربه السابقة والمنسية تبعث من جديد، أو غير مرغوبة ولا يستطيع نفيها من ذاكرته.

5. المخاوف القهرية:

تكون هذه المخاوف وسيلة للهروب من الموقف القهري.

الأفعال القهرية

إن الأفعال القهرية تتشابه في الصفات العامة وفي الأعراض مع الوسواس القهري.

أسباب الإصابة بهذا المرض:

ترجع معظمها إلى عقدة الذنب التي تنتج عن الآتي:

1. كبت الدوافع السيئة في اللاشعور كالدافع إلى العدوان مثلاً، فإذا ما انطلقت مثل هذه الدوافع من اللاشعور شغلت تفكير الفرد بصورة وسواس.
2. التربية الخائنة للأبناء منذ صغرهم كالإسراف في لوم الطفل وتأنيبه وإشعاره بالذنب في كلما يفعل.
3. تجنب مواجهة المشكلة الحقيقية.
4. حسب نظرية التعلم فإن الوسواس يمثل مثيراً مشروطاً للقلق، وبسبب الارتباط مع مثيراتالقلق غير المشروطة فإن الأفكار الوسواسية تكون لها القدرة على إثارة القلق

المصير المرضي لحالات التسلط:

بأن المرض التسلطي طويل الأزمان، وقد يستمر عدة سنوات، وقد ينقطع فجأة ويعود بعد مرور أمد طويل إذا توفرت بعض الظروف النفسية أو المرضية الجسمية التي تساعد في إثارته من جديد.

تشخيص عصاب الوسواس القهري:

يجب علينا فحص المريض عضوياً من أخصائي بشري، ثم من قبل أخصائي نفسي، ويكون ذلك بدقة فائقة.

العلاج:

استخدام إعادة الاشتراط

العلاج النفسي

ويهتم هذا النوع من العلاج بتفسير طبيعة الأعراض، ومعرفة الأسباب، وتشجيع المريض والعمل على تخفيف القلق والتوتر الملازم لحالته والعمل على توضيح المعنى السريري لأعراضه.

العلاج الطبي بالأدوية المهدئة لتقليل حدة الاضطراب والتوتر

العلاج الاجتماعي والعلاج البيئي مثل تغيير المسكن والعمل

العلاج الجراحي: (شق الفص (الجبهي))، كآخر حل أحياناً وذلك في حالة استحالة التخلص من

الوسواس والقهر الذي يعطل حياة المريض. (ص 204-220)

وقد ختم المؤلف الفصل الرابع والكتاب بذكر دراسة حالة سوزان:

سوزان، 27 سنة، امرأة بيضاء، متزوجة، أم لطفلة في الثانية من العمر، عندما أتت للمعالجة في المركز كانت منقطعة عن عملها كمرمضة قانونية لمدة 18 شهراً، بسبب الأفكار الوسواسية -القسرية، وقد أبلغت أيضاً عن مشاكل زوجية عزتها إلى أعراضها وأيضاً إلى فشل زوجها في الحصول على وظيفة محترمة بصفته يعمل أذنأ.

ركزت الجلسة الأولى على تحديد طبيعة المشكلة الأساسية

أنا أغسل يدي طيلة الوقت، لا أعرف لماذا أفعل ذلك، أنا أعرف أنها غير منطقية ولكني لأستطيع منع نفسي.

بقية الجلسة كانت لاكتشاف طقوس سوزان وبعض المثيرات المرتبطة، باختصار عندما تشعر سوزان

إن أهم ما يميز العلاج السلوكي هو إيلاء الأهمية والأولوية للسلوك الظاهر والتركيز على أهمية التعلم باعتبار أن العلاج عملية نشطة وموجهة إضافة إلى أهمية التقييم والتشخيص

أن العلاج السلوكي ربما يساهم في تغيير السلوك ولكن لا يمكنه أن يغير المشاعر.

2. أن العلاج السلوكي يتجاهل أهمية التأکید على العلاقات التفاعلية بين المرشد والمسترشد

بالتلوث سوف تغسل يديها حتى الكوع، قبل الاغتسال تنظف الحنفيات والمغسلة التي لوثتها بأيديها الملوثة، وبعدها تترك أصابعها واحداً واحداً وببطء حتى تصل إلى كوعها. وهذه العملية تأخذ حوالي 20 دقيقة من وقتها، ولكن عند فقدان التركيز أو في الأيام السيئة أو عند المقاطعة تبدأ الطقوس من جديد لتأخذ إلى مدى 3 ساعات وهذا مما سبب التلف ليديها وراحتها.

في نهاية الجلسة الأولى أعطيت سوزان عدداً من الاستبانات للإجابة عليها في المنزل خلال الجلسة الثانية والثالثة تم الحصول على تاريخها النفسي المختصر ومعلومات عن بداية الأعراض، أجزاء من هذه الجلسات بالإضافة إلى الجلسة الرابعة كانت مخصصة لتخطيط العلاج وبعد وصف المعالجة، ناقش المعالج النتائج المتوقعة بعد ثلاثة أسابيع من بدء العلاج. وقد استخدم المعالج معها العلاج التخيلي لمدة (5) جلسات.

وبسبب معدل القلق العالي أجل تعريض سوزان إلى مريض بالفطريات إلى الجلسة الثامنة معارضاً لتخطيطها المسبق بإيصالها في الخامسة أو السادسة لكل جلسة كان هناك إعادة للحوار المقدم في الجلسة الخامسة ولكن المجادلة أو الممانعة كانت تأخذ وقتاً أقل، وإقناعها بلمس مريض بالفطريات أخذ فقط 15 دقيقة.

قررت سوزان المراجعة أسبوعياً لتستفيد من المعالجة، وبعد الجزء المكثف وجدت أن سلوكها تحت السيطرة، ولكنها لم تنزل موسوسة بالفطريات وعندها إحساسات خفيفة للطقوس، كثافة هذه الأعراض خفت مع الوقت، خلال فترة المتابعة عملت على التأكد.

قررت سوزان المراجعة أسبوعياً لتستفيد من المعالجة، وبعد الجزء المكثف وجدت أن سلوكها تحت السيطرة، ولكنها لم تنزل موسوسة بالفطريات وعندها إحساسات خفيفة للطقوس، كثافة هذه الأعراض خفت مع الوقت، من خلال المتابعة.

أنه حقاً كتاب جدير بالقراءة وننصح به كل زملاء الاختصاص في العلوم السلوكية وطلاب المرحلة الجامعية وأيضا الدراسات العليا بعلم النفس والمصممين بالعلاج النفسي.

رابط كامل النص:

<http://www.arabpsynet.com/Documents/BR153TherapeuticPsychology.pdf>

شبكة العلوم النفسية العربية

نحو تعاون عربي رفيا بعلوم وطب النفس

الموقع العلمي

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

المتجر الإلكتروني

<http://www.arabpsyfound.com>

الكتاب السنوي 2023 1 " شبكة العلوم النفسية العربية " (الاصدار الثالث عشر)

الشبكة تدخل عامها 23 من التأسيس و 20 على الوبج

23 عاما من الضح... 20 عاما من المنجزات

(التأسيس: 2000/01/01 - على الوبج: 2003/06/13)

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

كتاب " حصاد النشاط العلمي لمؤسسة العلوم النفسية العربية للعام 2022

التحميل من الموقع العلمي

<http://www.arabpsynet.com/Documents/eBArabpsynet-AIHassad2022.pdf>

أن العلاج السلوكي لا يمكن أن يزود المسترشد بالقدرة على الاستبصار الذاتي.

أن العلاج السلوكي يعالج الأعراض ولا يعالج الأسباب

الأفكار القهرية

القهر سلوك جبري، يظهر

بتكرار قوة لدى المريض

يلزمه ويستحوذ عليه ويفرض

نفسه عليه ولا يستطيع

مقاومته