



كتاب تدريبات الاسترخاء والتحرر من التوتر

<http://www.arabpsynet.com/Documents/DocBR-MaanRelax18.pdf>

د. مارثا ديفيز وإليزابيث إيشيلمان ود. ماثيو ماكاي

عرض وتلخيص: أ.د. د. معن عبدالباري قاسم صالح

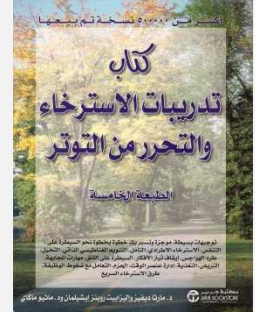
أستاذ علم النفس السريري (العيادي)

قسم العلوم السلوكية كلية الطب جامعة عدن

أستاذ مشارك - قسم الطب النفسي كلية الطب جامعة الدمام

عضو اللجنة الاستشارية العلمية لشبكة العلوم النفسية العربية

maansaleh62@yahoo.com



الكتاب غير جليـس

متابعة الجديد في حقل الاختصاص هو محور الاهتمام وتأكيد للتحديث المعلوماتي . في هذا الحيز الاسبوعي سنحرص لتكون لنا وقفة مع واحدة من الكتب المرجعية السيكولوجية (النفسية) في موضوعاتها وبشكل وجيز بقصد تحفيز روح البحث والمتابعة عند زملاء الاختصاص والمهتمين من القراء بالعلوم السلوكية .

صدر هذا الكتاب عن مكتبة جرير، الرياض المملكة العربية السعودية، وهو من تأليف نخبة من أساتذة علم النفس والخدمة الاجتماعية السريرية في مركز الصحة النفسية والعيادات الخاصة بالعلاج النفسي. د. مارثا ديفيز وإليزابيث إيشيلمان ود. ماثيو ماكاي، ترجمة مكتبة جرير ، للطبعة الانجليزية المراجعة الخامسة غير محددة العام؟! (الطبعة الاولى نزلت في 1980) والطبعة العربية الأولى أيضاً غير محددة العام؟!، يقع الكتاب في (274) صفحة . يصنف الكتاب ضمن الكتب الأكثر مبيعا في أمريكا .

يعتبر هذا الكتاب من الكتب المسماة بالكتب العلمية الشعبية أي الموجهة للعامة بقالب علمي مبسط لهذا نجده متجاوزا المنهجية الأكاديمية في طريقة التقديم والعرض ولكنه ملتزم لروحها بشكل مبسط واضح سلس سريع الفهم. ويحاول هذا الكتاب ان يركز فكرته على الحد من التوتر من دون عقاقير.. أي من خلال حث الاستجابات الذاتية للشخص على الاسترخاء وتتبع منظومة نمط حياة إيجابية تستعين بالمقدرات الذاتية المستلهمة من الخبرات الانسانية العريقة في التكيف مع الطبيعة من حيث تتبع نظام تفكير استرخائي هادئ، تنفس و نوم عميق غذاء صحي وتمارين

هذا الكتاب من الكتب المسماة بالكتب العلمية الشعبية أي الموجهة للعامة بقالب علمي مبسط لهذا نجده متجاوزا المنهجية الأكاديمية في طريقة التقديم والعرض ولكنه ملتزم لروحها بشكل مبسط واضح سلس سريع الفهم

- ١- كيف يكون رد فعلك تجاه الضغوط
- ٢- الوعي بالجسد
- ٣-التنفس
- ٤- الاسترخاء المطرد
- ٥- التأمل
- ٦- التصور
- ٧- التدريب على الاسترخاء التطبيقي
- ٨- التنويم المغناطيسي الذاتي
- ٩- الاوامر الذاتية
- ١٠- تقنيات موجزة جامعة
- ١١- تسجيل شريط الاسترخاء الخاص بك
- ١٢-تقنيـد الافكار غير المنطقية
- ١٣- ايقاف تيار الخواطر
- ١٤- السيطرة على القلق
- ١٥- التدريب على مهارات مجابهة الضغوط
- ١٦- تحديد الاهداف وادارة الوقت
- ١٧- التدريب على الحزم
- ١٨- معالجة ضغوط العمل
- ١٩- التغذية
- ٢٠-التريـض
- ٢١-عندما لاتسير الامور بسلاسة : اجتياز العقبات

في المقدمة وبمعرض شرح المؤلفين للاستفادة من الكتاب يوضحوا لنا الفكرة من أنه كتاب عملي صمم " بهدف تعليمك أكثر تقنيات وتمارين الاسترخاء ومعالجة الضغوط شعبية بين الناس اليوم، لذلك نحو الارتقاء بوعيك برد فعلك الشخصي تجاه الضغوط ونحو بناء احساسك بالسيطرة والتحكم في مسببات الضغوط داخل حياتك ونحن نأمل ان تمنحك هذه العملية مزيدا من السعادة وتقلل من اوقات الاحباط في حياتك".ص-ك

ويقترحان علينا أن نقرأ اولا الفصلين ١ و ٢ فهما الاساس الذي بنيت عليه جميع الفصول الاخرى وبعد ان نقرأ هذين الفصلين يكون لديك قدر كاف من المعلومات عن الضغوط وعن ردود أفعالك الشخصية تجاهها حتى تقرر أي الفصول سيكون أكثر فائدة لك كي تقرأه في الخطوة التالية.

يحاول هذا الكتاب ان يركز فكرته على الحد من التوتر من دون محاقير.. أي من خلال حث الاستجابات الذاتية للشخص على الاسترخاء وتتبع منظومة نمط حياة إيجابية تستعين بالمقدرات الذاتية المستلزمة من الخبرات الانسانية العريقة في التكيف مع الطبيعة من حيث تتبع نظام تفكير استرخائي هادئ، تنفس و نوم عميق تحياء صحي وتمارين رياضية

إن الفهم الذهني يمثل قيمة ضئيلة بالنسبة لمعظم التقنيات ما لم يكن مصحوبا بتجربة عملية اولاً

ويوضحوا بأن: الفصول من ٣ حتى ١٢ تقومبتقنين القارئ تقنيات الاسترخاء أما الفصول من ١٣ وحتى ١٥ فتساعدك على التعامل مع أفكارك التي تضغط على أعصابك ويساعدك الفصل ١٦ على معالجة وقتك بصورة أكثر فعالية حتى تجد لديك وقت فراغ كافيا للاسترخاء وللقيام بالمزيد مما يمثل أهمية أكبر لك.

وبدءاً من الفصل ١٧ يمكنك ان تتعلم التخاطب مع الناس بصورة أكثر يقينا وثقةً ويمنحك الفصل ١٨ خيارات عديدة للتعامل مع الضغوط البيئية والتي تنشأ فيما بين الأشخاص في محيط العمل ويعلمك الفصلان ١٩ و ٢٠ أساسيات التغذية والتريض وعلاقتها بمعالجة الضغوط ويقدم لك الفصل ٢١ بعض النصائح التي تزيد من الحافز لديك وتساعدك في التعامل مع المشاكل التي تعترض طريقك والالتزام بمسار خطتك.

وفي معرض توضيحهم لفوائد تقنيات الاسترخاء والتخفيف من الضغوط يؤكدون بأنه " لايمكن ان تتحقق على النحو الاكمل الا بعد التدريب المنتظم عليها لفترة زمنية ما، إن الفهم الذهني يمثل قيمة ضئيلة بالنسبة لمعظم التقنيات مالم يكن مصحوبا بتجربة عملية اولاً". أنظرشكل رقم 3- يوضح لنا ماهي الطرق المثلى المستخدمة لكل مشكلة ووفقا لكل فصل في الكتاب

وسأكتفي على مدى السطور والصفحات التالية بعرض ما تيسر من الاقتباسات المتعددة عبرمختلف الفصول التي رأيت مشاركتكم فيها لتحفيز روح القراءة لهذا الكتاب المفيد جداً لمدنا بمنظور مختلف لمواجهتنا للمتغيرات السلوكية التي تعصف بنا يومياً. كما ساكتفي بالإشارة للفصل وساترك الاقتباس يولد الانطباع بالمحتوى.

الفصل الاول: كيف يكون رد فعلك تجاه الضغوط

هناك أربع مصادر رئيسية للضغط هي:

١- بيئتك تطالبك باستمرار بأن تتكيف

٢-عليك ان تتعايش مع عوامل الضغط الاجتماعية مثل مواعيد التسليم النهائية والمشاكل المالية ومقابلات التوظيف والمحاضرات التي عليك ان تلقياها والخلافات وإعطاء جزء من وقتك واهتمامك للآخرين وفقدان شخص أحببته

٣-الضغط الفسيولوجي، كسرعة النمو خلال فترة المراهقة وانقطاع الطمث لدى النساء والمرض والشيخوخة والاصابات وعدم ممارسة الرياضة بقدر كاف وسوء التغذية وعدم الحصول على قسط أمثل من النوم

٤- المصدر الرابع للضغوط فهو أفكارك أنت، ان مخك يقوم بتأويل التغيرات المعقدة التي وقعت داخل بيئتك وجسدك ويحدد موعد تشغيل نظام " الاستجابة الطارئة". ص-1

إن "ريتشارد لازاروس " الباحث في مجال الضغوط يزعم ان الضغوط تبدأ من تقييمك الشخصي

لقد احتاج الانسان الاول لدفعات سريعة من الطاقة إما لقتال المعتدي وإما للهرب منه. ويمكنك أن توجه الشكر لرد الفعل هذا لأنه مكن أجدادنا من البقاء على قيد الحياة لمدة زمنية كافية كي يتكاثروا ويعمروا الأرض أجيالاً وراء أجيال

الشخص الذي ينتمي للطراز أ يملك شعوراً قوياً بتعجيل الزمن وهو ذو قدرة تنافسية عالية ويسهل إخضاعه عندما لايسير الأمور معه كما ينبغي

أن المنتمين للطراز "ب" لايعانون من مسألة الألباح المزمع لعنصر الوقت. فيمكنهم اللهو والاسترخاء دون الشعور بالذنب كما أنهم ليسوا محدواينبي الطابع ولا شديدي التنافس مع غيرهم.

لقد وضع عالم الفسيولوجيا (علم وظائف الاعضاء) والتر بي . كانون، الاساس للمعنى المعاصر لكلمة "الضغوط" في جامعة هارفارد مع بدايات القرن العشرين، لقد كان أول من وصف إستجابة "القتال أو الهروب" باعتبارها سلسلة من التغيرات البيوكيميائية التي تعمل على إعدادك للتعامل مع تهديد أو خطر ما. لقد احتاج الانسان الاول لدفعات سريعة من الطاقة إما لقتال المعتدي وإما للهروب منه. ويمكنك أن توجه الشكر لرد الفعل هذا لانه مكنّ أجدادنا من البقاء على قيد الحياة لمدة زمنية كافية كي يتكاثروا ويعمروا الارض أجيالاً وراء أجيال حتى وصلت سماتهم الموروثة اليك". ص-2

ان مجتمعنا يكافئ من يتعاملون مع الضغوط عن طريق القيام بعمل أكثر مشقة وأكثر سرعة لانتاج المزيد في وقت أقصر مثل هؤلاء يطلق عليهم أسم الشخصيات من الطراز "أ" فالشخص الذي ينتمي للطراز أ يملك شعوراً قوياً بتعجل الزمن وهو ذو قدرة تنافسية عالية ويسهل إغضابه عندما لاتسير الامور معه كما ينبغي. فعلى النقيض من نظرائهم أصحاب الحافز القوي والمتحمسين لعملهم نجد أن المنتمين للطراز "ب " لايعانون من مسألة اللاحاح المزمّن لعنصر الوقت. فيمكنهم اللجوء والاسترخاء دون الشعور بالذنب كما أنهم ليسوا عدوانيين الطابع ولا شديدي التنافس مع غيرهم. ص-9

طبقا لما ذكره هيربرت بنسون و ايلين ستيوارد مؤلفا كتاب The Wellness Book فإن معدل حدوث المرض يكون أقل ايضا لدى الافراد الذين يملكون مواصفات مقاومة الضغوط والذين يملكون في الوقت نفسه منظومة طبية للمساعدة الاجتماعية ويتريضون بانتظام ويحافظون على إتباع نظام غذائي صحي. ص-10

ولهذا ليس الهدف من وراء معالجة الضغوط مجرد خفض حدتها وكفى. ص-11

إن مسببات الضغوط هي في الغالب أمور إيجابية مثال ذلك الانتقال الى منزل جديد أو ترقية في العمل تجلب معها ضغوطا نتيجة لتغير المكانة أو الرتبة أو الاضطلاع بمسؤوليات جديدة. ص-11 (أنظر الشكل 1- قائمة الضغوط)

الضيق أو الضغط السلبي يحدث عندما تعتقد ان التحدي الذي يواجهك خطير، أو عويص أو مؤلم أو غير منصف وقد اعتراك قلق من أن تفتقر الى الموارد اللازمة لمواجهته ويمكنك في واقع الامر ان ترتفع بمستوى قدرتك على التعامل مع مبعث الضيق بأن تجعله ضمن أنشطتك الحياتية اليومية وكجزء لايتجزأ منها انشطة ايجابية مثل حل المشاكل التي تمثل تحديا والتمرن على التريض المنتظم والاسترخاء والمحافظة على الصلات الاجتماعية الممتعة واتباع أساليب غذائية متعقّلة، والانخراط في

إن معدل حدوث المرض يكون أقل ايضا لدى الافراد الذين يملكون مواصفات مقاومة الضغوط والذين يملكون في الوقت نفسه منظومة طبية للمساعدة الاجتماعية ويتريضون بانتظام ويحافظون على إتباع نظام غذائي صحي

الضيق أو الضغط السلبي يحدث عندما تعتقد ان التحدي الذي يواجهك خطير، أو عويص أو مؤلم أو غير منصف وقد اعتراك قلق من أن تفتقر الى الموارد اللازمة لمواجهته

تبين الأبحاث أن الاداء والكفاءة يتحسنان بالفعل مع ازدياد حجم الضغوط، حتى يصل الاداء الى ذروته مع وصول مستوى الضغوط مبلغاً عظيمًا

التفكير المتقائل والرشيدي في آن واحد، وفي الفكاهة واللهو. (انظر الشكل-2 الوقاية)

تبين الابحاث أن الاداء والكفاءة يتحسنان بالفعل مع ازدياد حجم الضغوط، حتى يصل الاداء الى ذروته مع وصول مستوى الضغوط مبلغاً عظيماً. ص-11

ويوضح لنا المؤلفون بان تقنيات الاسترخاء تقع تقريباً في فئتين هي: تقنيات الاسترخاء التي تركز على استرخاء الجسد، وأساليب تخفيف الضغوط التي تعمل على تأهيل الذهن وتأقلمه مع التعامل بفعالية مع الضغوط. ص-12

الفصل الثاني: الوعي بالجسد

يطرح المؤلفون تساولات هذا الفصل حيث يقولون سوف نتعلم

- كيف يتفاعل العقل والجسد معاً؟
 - كيف نتعرف على وجود توتر بجسدك؟
 - التمرينات التي تمكنك من التعرف على التوتر وتحرير جسدك منه؟
- معظم الناس أكثر وعياً بالطقس أو التوقيت أو أرصدتهم في البنك ولا يعون بنفس القدر وجود توتر داخل أجسادهم أو رد فعلهم الشخصي تجاه الضغوط.
- ان توتر جسدك رغماً عنك عندما تعاني من الضغوط وبعد زوال الضغوط يزول التوتر كذلك.
- ص-15

الفصل الثالث: التنفس

في هذا الفصل سوف نتعلم كيف:

- تستعين بعملية التنفس في زيادة درجة وعيك واسترخائك
 - تتنفس حتى تتحرر من توترك
 - تستعمل التنفس في السيطرة على الاعراض أو لتخفيفها
- عندما تتنفس فإنك عادة ما تتبع واحداً من نمطين: ١- التنفس من الصدر أو التنفس الصدري ٢- التنفس من البطن أو من الحجاب الحاجز ص-22 (انظر الشكل 4- يوضح تفاصيل نمط التنفس)

الفصل الرابع: الاسترخاء المطرد

في هذا الفصل سوف نتعلم كيف:

- تميز بين العضلات المتوترة والعضلات المسترخية
- تقوم بالاسترخاء المطرد لجميع عضلات جسدك
- تسترخي سريعاً في المواقف المشحونة بالضغوط

تقنيات الاسترخاء تقع

تقريباً في فئتين هي:

تقنيات الاسترخاء التي تركز

على استرخاء الجسد،

وأساليب تخفيف الضغوط

التي تعمل على تأهيل الذهن

وتأقلمه مع التعامل بفعالية

مع الضغوط

معظم الناس أكثر وعياً

بالطقس أو التوقيت أو

أرصدتهم في البنك ولا

يعون بنفس القدر وجود

توتر داخل أجسادهم أو رد

فعلهم الشخصي تجاه الضغوط

ان توتر جسدك رغماً عنك

عندما تعاني من الضغوط

وبعد زوال الضغوط يزول

التوتر كذلك

الفصل الخامس: التأمل

في هذا الفصل سوف نتعلم كيف:

- تستخدم التقنيات الأساسية للتأمل

وفي خلفية عامة عن التأمل يوضح المؤلفون بان "التأمل هو ممارسة لمحاولة تركيز انتباهك دون توجيه نقد على أمر واحد دون غيره. أما نوعية هذا الامر بالتحديد فهي مسألة غير مهمة نسبياً وتتفاوت من حضارة الى أخرى وغالباً ما يردد المتأمل سواء بصوت مرتفع أو في سره مقطعاً أو لفظاً أو مجموعة من الالفاظ.ص35

ويمكنك النظر الى الشكل المرفق-5 الذي يوضح طريقة الجلوس الخاصة بطقوس التأمل. حيث تنقسم التدريبات إلى خمس مجموعات:

- تفسر المجموعة الاولى الجوانب الميكانيكية للتأملات الثلاثة الأساسية.
- تتكون المجموعة الثانية من تدريبات للتأمل في تنمية مهارة الاسترخاء الارادي للمجموعات العضلية.
- المجموعة الثالثة تعرفك بتدريبات اليقظة الذهنية وأنت لست بحاجة للانفصال عن الواقع
- تعتمد المجموعة الرابعة على تقنيات التركيز الموجودة بالمجموعة الثالثة
- تلقنك المجموعة الخامسة كيف تتحرر من الهواجس والمشاعر التي تجعل من الصعب عليك ان تسترخي. ص39-40

الفصل السادس: التصور

في هذا الفصل سوف نتعلم كيف:

- تستعمل خيالك في جلب الاسترخاء
- تتعامل مع الحالات المرتبطة بالضغط
- تصنع مكاناً آمناً وجالبا للاسترخاء داخل ذهنك

كخلفية عامة يقول المؤلفون بانه "يمكنك التخفيف من الضغوط بمقدار مؤثر باستخدام شيء بالغ القوة الا وهو : خيالك. إن ممارس التفكير الايجابي في علاج الاعراض الجسمانية كان بمثابة أسلوب روج له الصيدلي الفرنسي " إميل كويه" مع بداية القرن العشرين، لقد آمن "كويه" بأن قوة الخيال تتجاوز بكثرة قوة الإرادة، ومن الصعب أن ترغم نفسك على الدخول في حالة إسترخاء غير أنه يمكنك تخيل الاسترخاء وهو يسري في جميع أوصال جسدك ويمكنك ان تستبصر نفسك داخل ملاذ آمن ومنتجع رائع الجمال. لقد أكد كويه "أن جميع خواطرك تصبح حقيقة واقعية؛ فأنت في الواقع عبارة عمى تظنه في نفسك" ص-49

كارل يونج في بحثه الذي أجراه في بدايات القرن العشرين استعان بتقنية للعلاج أطلق عليها اسم " التخيل الايجابي" ص-50

التأمل هو ممارسة لمحاولة تركيز انتباهك دون توجيه نقد على أمر واحد دون غيره

يمكنك التخفيف من الضغوط بمقدار مؤثر باستخدام شيء بالغ القوة الا وهو : خيالك

إن ممارس التفكير الايجابي في علاج الاعراض الجسمانية كان بمثابة أسلوب روج له الصيدلي الفرنسي " إميل كويه" مع بداية القرن العشرين، لقد آمن "كويه" بأن قوة الخيال تتجاوز بكثرة قوة الإرادة

كما قام جونجيان والمعالجون بالجشتالت بتصميم تقنيات التخفيف من الضغوط مستعملين الجزء
الفطري التخيلي من العقل.ص-50

في كتابه " علم تشريح المرض" **Anatomy of an Illness** يصف نورمان كازنز كيف أستعان
بالضحك في التغلب على مرض نادر و مؤلم. وأعتبر الضحك " بمثابة الصدري الواقى من
الرصاص الذي يحميك من هجمات التفكير السلبي"ص-55

الفصل الثامن: التنويم المغناطيسي الذاتي

في هذا الفصل سوف تتعلم كيف:

- تستخدم الايحاءات الذاتية في الاسترخاء العميق والتغيير الاجتماعي
- تقاوم الضغوط العصبية والامراض المرتبطة بها
- تداءي مشكلات معينة كالارق مثلاً

التنويم المغناطيسي بشكل أو بآخر يشبه النوم فهناك انكماش لحجم الوعي مصحوب بقصور
ذاتي وسلبية. والتنويم يحدث استرخاءً عميقاً ولكن على النقيض من النوم فإنك لاتفقد الوعي فقدا
تماماً أثناء التنويم.ص-67

الفصل التاسع: الاوامر الذاتية

في هذا الفصل سوف تتعلم كيف:

- تستجيب سريعاً للاوامر اللفظية التي تأمرك بالاسترخاء
- تعيد جسدك الى حالة متوازنة طبيعية
- تهدئ ذهنك
- تحل مشكلات عضوية معينة
- عند التمرين على الافكار الاساسية الست، ابدأ بذراعك الذي تستعمله بصفة
رئيسية فإذا كنت أعسرًا، فابدأ بذراعك الأيسر
- اذا وجدت صعوبة في تجربة الاحاسيس الجسمية التي أوحيتها إلى نفسك من
خلال صيغ الاوامر اللفظية فجرب التخيل. ص88

الفصل العاشر: تقنيات موجزة جامعة

في هذا الفصل سوف تتعلم كيف:

- تصمم تقنيات استرخاء تلائم احتياجاتك الخاصة
- تجمع بين عدة تقنيات لتحقيق تأثير أقوى مثال عليها:ص90-94

١- المد والاسترخاء

٢- التنفس المولد للافكار الذاتية

٣- توقف وتنفس

من الصعب أن ترغم نفسك
على الدخول في حالة
إسترخاء غير أنه يمكنك
تخيل الاسترخاء وهو يسري
في جميع أوصال جسدك
ويمكنك ان تستبصر نفسك
داخل ملاذ آمن ومنتجع رائع
الجمال

أن جميع خواطرك تصبح
حقيقة واقعية؛ فأنت في
الواقع عبارة عمى تظنه في
نفسك"

التنويم المغناطيسي بشكل
أو بآخر يشبه النوم فهناك
انكماش لحجم الوعي
مصحوب بقصور ذاتي
وسلبية

- ٤- تغيير القنوات
- ٥- أنا ممتن
- ٦- التوكيد العميق
- ٧- باتر التوتر
- ٨- عد الأنفاس
- ٩- الإمساك بزمam الأمور
- ١٠- قبول ذاتك

التنويم يحدث استرخاءً عميقاً ولكن على النقيض من النوم فإنك لاتفقد الوعي فقدأنا تماماً أثناء التنويم

الفصل الحادي عشر: تسجيل شريط الاسترخاء الخاص بك

في هذا الفصل سوف تتعلم كيف:

- تعد شريط كاسيت خاصا مصمما لاحتياجاتك أنت من أفضل سبل تصميم نظام كامل للاسترخاء أن تصنع شريط كاسيت خاص بك، وقد يصبح شريط مدته من ١٢ الى ٢٠ دقيقة بمثابة "تدريب استرخاء عملي" ص-95

الفصل الثاني عشر: تفهيد الأفكار غير المنطقية

إن الانسان لا تزعه الأحداث، وإنما تزعه نظرتة إليها- إبيكتيتوس

في هذا الفصل سوف تتعلم كيف:

- تدرك مدى تأثير خواطرك على مشاعرك، واحاسيسك البدنية، وعلى سلوكياتك.
- تقيم خواطرك المسببة للهموم.
- تقاوم خواطرك المسببة للهموم والتي لا داعي لها.

إن الانسان لا تزعه الأحداث، وإنما تزعه نظرتة إليها- إبيكتيتوس

صاغ "ألبرت إليس" نظاماً لمهاجمة الأفكار والمعتقدات غير المنطقية وإحلال عبارات واقعية وعقلانية محلها تتعلق بالعالم. واطلق على منظومة تلك "العلاج الانفعالي العقلاني" وقدمه لأول مرة، بمعاونة شريكه في تأليف الكتاب " هاربر"، في كتاب A Guide to Rational Living-1961. والغرض الرئيسي الذي قدمه "ألبيس" أن العواطف ليس لها علاقة بالأحداث الفعلية.؟؟!!ص-104

أن الحديث السلبي إلى النفس قد أحدث استشارة فسيولوجية جوهرية. أو بعبارة أخرى يتوتر جسدك ويصبح مشدوداً عندما تستعمل مثل تلك القياسات اللامنطقية

- لقد أكتشف "ريم" و"لتفاك" عام 1969 أن الحديث السلبي إلى النفس قد أحدث استشارة فسيولوجية جوهرية. أو بعبارة أخرى يتوتر جسدك ويصبح مشدوداً عندما تستعمل مثل تلك القياسات اللامنطقية.ص-105
- لقد طرح "ألبرت إليس" عشر أفكار لا منطقية أساسية
- ١- إنها لضرورة مطلقة للشخص البالغ أن يجد الحب والتقدير من أقرانه وأسرته وأصدقائه
- ٢- لابد أن تكون متمتعاً بكفاءة لا تعرف الفشل ومتقناً إلى أبعد حد في كل ماتقوم به من أعمال
- ٣- بعض الناس أشرار وخبثاء ويجب إنزال العقاب بهم

٤- من المفزع أن يسير الناس وتسير الأمور على منهاج لا تحب أن يسيروا عليه

٥- الأحداث الخارجية هي السبب في معظم ماتعانيه البشرية من بؤس وشقاء

٦- يجب أن تشعر بالخوف أو القلق من أي شيء غير معلوم أو غير مؤكد أو محفوف

بالمخاطر

٧- من الأسير أن تتجنب الصعوبات والمسؤوليات بدلا من مواجهتها

٨- أنت بحاجة لشيء ما مختلف أو أقوى أو أكبر منك لتستند عليه

٩- للماضي علاقة وثيقة بتحديد ما يجري في الحاضر

١٠- يمكنك تحقيق السعادة بالامتناع عن العمل والسلبية ووقت الفراغ الذي لا ينتهي ويسمى

هذا بمتلازمة "جنات الفردوس". ص-110

الفصل الثالث عشر: إيقاف تيار الخواطر

في هذا الفصل سوف نتعلم كيف:

- تطرد الخواطر المسببة للضيق غير ذات الفائدة والتي تعاودك من حين إلى

آخر

هناك نوعان من إيقاف تيار الخواطر، الأول أن هناك إيقاف الخواطر التقليدي الذي يستعين بالامر

الحتمي "قف" ليحل محل الخاطر السلبي. كان أول من توصل إليه رجل يدعى "بين" عام ١٩٢٨

حيث قدمه في كتاب صغير بعنوان thought control in everyday life

وفي اواخر الخمسينات أجري عليه تعديل بمعرفة "جوزيف وولبه" وآخرين من معالجي

السلوكيات بهدف علاج الوسواس والخواطر الرهابية. وهناك ثلاثة تفسيرات لنجاح هذا الشكل من

إيقاف تيار الخواطر: ١- أن الامر "قف" يعمل بمثابة عقاب

٢- أن الامر "قف" يعمل بمثابة مشتت للانتباه

٣- إيقاف تيار الخواطر عبارة عن رد فعل توكيدي ويمكن اتباعه ببدائل خواطر للطمأنه أو

عبارات قبول الذات. ص-121

الشكل الثاني من أشكال إيقاف تيار الخواطر مشتق من عمل رائد "لفرانسين شابيرو" وهو بحث

حول مسألة التخلص من عصاب حركة العين وإعادة معالجتها EMDR ويسمى تقنية حركة العين

(EMT) Eye Movement Technique وهذه الطريقة من الممكن ان تقطع حبل الخواطر السلبية

بتنشيطها التتابعي للجوانب المقابلة من المخ. لقد أكتشفت "شابيرو" انه عندما يحرك امرؤ ما عينيه

سريعا جيئة وذهابا أثناء تخيله الحي لحدث مثير للشد العصبي فإن أنمطا مؤلمة من التفكير يمكن أن

تتحطم وتخف بالتالي حدة الضيق المصاحب لها. ص-121

لهذا يؤكد المؤلفون هنا ليس كل القلق سيئا فالقلق من الممكن أن يكون حافزا لك لكي تكون متأهبا

بصورة جيدة لتقديم محاضرة أمام جمع من الناس أو أداء اختبار كما أنه قد يحفزك كي تعمل بجديه

حتى نقي بموعد التسليم أو تحل مشكلة ما.

هناك نوعان من إيقاف تيار

الخواطر، الأول أن هناك

إيقاف الخواطر التقليدي

الذي يستعين بالامر الحتمي

"قف" ليحل محل الخاطر

السلبي

الشكل الثاني من أشكال

إيقاف تيار الخواطر مشتق

من عمل رائد "لفرانسين

شابيرو" وهو بحث حول

مسألة التخلص من عصاب

حركة العين وإعادة

معالجتها EMDR ويسمى

تقنية حركة العين Eye

Movement

(EMT) Technique.

إن القلق الذي لا طائل من ورائه عادة ما يكون عبارة عن تنبؤ متشائم بالمستقبل يحجب عنك النتائج التي من الممكن أن تكون أقرب احتمالاً وأكثر إشراقاً. ص-122

برغم ان إيقاف تيار الخواطر لا يحقق النجاح سوى في ٢٠٪ تقريباً من الحالات التي تتضمن سلوكاً من الطقوس القهرية compulsive ritual behavior

فإنه فعال بنسبة تزيد عن ٧٠٪ من خفض حدة القلق المرتبط بحالات الرهاب مثل الخوف من الازدحام وقيادة السيارات والظلام والخوف من المصاعب أو من وجود شخص يتجول في المنزل ليلاً والخوف من الجنون وما إلى ذلك. وينصح بالاستعانة بإيقاف تيار الخواطر عندما يكون السلوك المسبب للمشكلة "معرفياً" في المقام الأول، لم يظهر بعد في صورة أفعال، وعندما تكون هناك خواطر أو صورة ذهنية محددة تتكرر كثيراً باعتبارها صوراً مؤلمة أو مؤدية إلى أحوال عاطفية غير سارة. ص-122

لتحقيق مستوى فعال من التمكن، يجب التمرين على إيقاف تيار الخواطر أثناء الوعي طوال اليوم وذلك لمدة تتراوح بين ثلاثة أيام إلى أسبوع.

ويقدم المؤلفون بالتفصيل تعليمات إيقاف تيار الخواطر ص-123-127

١- ضع قائمة بخواطرك المسببة للشد العصبي

٢- تخيل الخاطر

٣- قطع تيار الخاطر

٤- قطع الطريق على الخاطر دون مساعدة

٥- استبدال الخاطر

لقد اكتشفت "شابيرو" أنه عندما يحرك امرؤ ما عينيّه سريعاً جيئةً وذهاباً أثناء تخيله الحي لحدث مثير للشد العصبي فإن أنماطاً مؤلمة من التفكير يمكن أن تتعطل وتختف بالتالي حدة الضيق المصاحبة لها

الفصل الرابع عشر: السيطرة على القلق

في عنوان فرعي يوضح لنا المؤلفون كيفية التمييز بين القلق الصحي والقلق غير الصحي على العكس مما يؤمن به كثيرون، فليس كل القلق سلبياً، ففي حقيقة الامر فإن هناك أنواعاً صحية من القلق والعامل المميز بين القلق الصحي وغير الصحي هو إن كان تركيزك الرئيسي على التفكير في الكوارث أم على حل المشكلة، فالقلق غير الصحي يؤدي بك إلى أن تفحص باستمرار قائمة لانتتهي من جميع احتمالات "ماذا لو" السلبية التي من الممكن ان تنجم عن موقف ما .

أما القلق الصحي من ناحية أخرى فيركز اهتمامه على الحل الفعال للمشكلة. إنك تستعرض جميع الحلول البديلة وتقيم النتائج المحتملة وتتخذ قراراً وتصيغ خطوات عمل وتصنع جدولاً زمنياً. ص-130

إن القلق الذي لا طائل من ورائه عادة ما يكون عبارة عن تنبؤ متشائم بالمستقبل يحجب عنك النتائج التي من الممكن أن تكون أقرب احتمالاً وأكثر إشراقاً

الفصل الخامس عشر: التدريب على مهارات مواجهة الضغوط

يرى عالم النفس المعرفي "دونالد مايشنباوم" ١٩٧٧ وهو أحد من أسسوا فن التدريب على مهارات مجابهة الضغوط أن رد فعل الخوف يتضمن تفاعلاً بين عنصرين رئيسيين ١- الاستشارة الفسيولوجية ٢- خواطر تفسير موقفك على أنه تهديد أو يشكل خطورة وتعزو استثارتك الفسيولوجية إلى عاطفة القلق أو الخوف. أما الموقف الفعلي المشحون بالضغوط فليس له سوى

ويشير مايشنباوم وكامبيرون (1974) إلى أربعة مواقف يمكنك فيها الاستعانة بعبارات مواجهة الضغوط:

- 1- الاستعداد: عندما تكون في حالة تأهب للقيام بأعمال مثيرة للقلق وقد تأثر لديك خواطر تحرك لديك قلقاً متوقعاً
- 2- مواجهة الموقف المشحون بالضغوط: عندما تواجه موقفاً مشحوناً بالضغوط وقد تحركت لديك خواطر مثيرة للقلق تؤثر على قدرتك على التركيز ومجارية اللحظة في الارتياح.
- 3- مجابهة الخوف: عندما تشعر بالتوتر وتحتاج لمن يذكر بك بضرورة الاسترخاء.
- 4- تقوية الشعور بالنجاح: عندما تكون قد أنهيت من نشاط مثير للقلق وأردت أن تقر بأنك نجحت في خوض غمار الحدث المشحون بالتوتر مستخدماً مهاراتك في مجابهته. ص-151

خواطر عامة لمجابهة الضغوط تستخدم في حالة الغضب

إشارة مهمة يلفت نظرنا إليها المؤلفون كمحاولة لفهم وشرح آلية السلوك الانفعالي ومدى ارتباطه بالعملية المعرفية ، حيث يوضحون ان الغضب مثله مثل القلق ليس أمراً بالياً. إن خواطرك عن الاحداث المؤلمة والمشحونة بالضغوط هي المحرك الاساسي للغضب. ومن الافكار التي عادة ماتؤدي الى الغضب :

- 1- إلقاء اللوم على الآخرين لأنهم تسببوا لك في الالم عمداً ودون داع.
 - 2- الحكم على الآخرين بأنهم قد حطموا قواعد السلوك السليم والعقلاني.
- لهذا ينصح المؤلفون هنا الى إتباع بعض الخطوات المهمة للسيطرة على الغضب وضبطه حيث كثيراً ما يكون أفضل خاطر للمجابهة هي الاكتفاء بأن تذكر نفسك بأن تظل هادئاً ومسترخياً عندما تواجهك أمور تثير عصبيتك .ضع في حسابك الاستعانة ببعض من خواطر المجابهة العامة التالية عندما تتعامل مع الغضب: ص-164

- خذ نفساً عميقاً واسترخ.
- الاستنشاق غضباً لن تحل المشكلة.
- طالما احتفظت ببرود أعصابي فإنني أملك زمام الامور.
- هدئ من روعك... فلن تستفيد شيئاً من الغضب.
- لن أسمح لهم بالوصول إليّ.
- لايمكنني تغييرهم بغضبي، كل ما سأناله أنني سأغضب نفسي.
- أستطيع أن أجد سبيلاً كي أقول ما أريد قوله دون غضب.
- ابق هادئاً... لاسخرية لا هجوم.
- أستطيع أن أبقى هادئاً ومسترخياً.
- يمكنني التعايش مع هذا الموقف حتى وإن كنت لا أحبه

لتحقيق مستوى فعال من التمكن، يجب التمرين على إيقاف تيار الخواطر أثناء الوعي طوال اليوم وذلك لمدة تتراوح بين ثلاثة أيام الى أسبوع

على العكس مما يؤمن به كثيرون، فليس كل القلق سلبياً، ففي حقيقة الامر فإن هناك أنواعاً صحية من القلق والعامل المميز بين القلق الصحي وغير الصحي هو إن كان تركيزك الرئيسي على التفكير في الكوارث أم على حل المشكلة

- لتحفظ بذهنك منفتحاً، لا تصدر أية أحكام.
- مهما يكن ما يقال، أعلم أنني شخص طيب.
- سوف أركز على الحقائق وأظل عقلاً.
- رأيهم ليس مهماً... لن يدفعوني كي أفقد صوابي.
- الامر لا يستحق أن أغضب.
- يكون الامر مضحكاً ان نظرت إليه على هذا النحو.
- الغضب معناه أنه قد حان الوقت للاسترخاء والمجابهة.
- والخلاصة طبقاً لرأي فاينيج وماكاى (1993) فإن المضاد الفعال للغضب يتمثل في الاضطلاع بالمسؤولية الشخصية عن ذاتك. ص-165

الفصل السادس عشر: تحديد الاهداف وإدارة الوقت

في هذا الفصل سوف نتعلم كيف:

- توضيح القيم، وتحديد أهدافك، وتضع خطة بغية بلوغها
- تقييم أسلوب قضائك لوقتك في الوقت الراهن
- تُعيد تنظيم وقتك بحيث يتواءم مع أولوياتك
- تقاوم عملية التسويف والمماطلة
- تستعمل طرقاً مختصرة في ادارة عنصر الوقت

كيف يحدث أننا جميعاً أمامنا أربع وعشرين ساعة كل يوم فنجد البعض منا يشعرون كما لو كانوا لا يملكون وقتاً على الإطلاق بينما نجد آخرين قادرين على معالجة أمورهم بحيث ينتهون من إنجاز أعمالهم ويظل أمامهم وقت كاف ليستمتعوا فيه بحياتهم؟ إن أولئك الذين يديرون أوقاتهم بكفاءة قد تعلموا كيف يبنون حياتهم بحيث يركزون معظم وقتهم وطاقاتهم على ما يمثل لهم أقصى أهمية ويقللون بقدر إمكانهم من الوقت الذي ينفقونه على أنشطة لاتحظى بتقديرهم. فهم يدركون أن مستوى جودة حياتهم سوف يرتفع إذا استطاعوا إنجاز بضعة أمور على نحو طيب بدلاً من محاولة العثور على وقت للقيام بجزء بسيط من كل عمل. ص-172

فإذا كنت تقول لنفسك " جميع مسئولياتي مهمة" لا يمكنني الاستغناء ببساطة عن بعضها كي أصنع ما أحب" فإن عليك ان تتذكر مبدأ ٨٠-٢٠ ، لقد لاحظ الاقتصادي الايطالي "فيلفريدو باريتو" ان ٢٠٪ مما نصنعه يحقق ٨٠٪ من النتائج وبالعكس فإن ٨٠٪ مما نفعله يحقق ٢٠٪ من النتائج.

فعلى سبيل المثال حوالي ٢٠٪ من الجرائد تستحق أن نقرأها، ومن الافضل لك ان تتجاهل النسبة الباقية ونسبة ٨٠٪ من بريد أغلب الناس الذي يحمل رسائل عابثة ومن الافضل لهم الا يقرعوه وحوالي ٨٠٪ من أعمالك المنزلية يمكنها الانتظار الى أجل غير مسمى في حين أن ٢٠٪ منها، اذا لم تجزها فسوف يجعل المنزل مكاناً غير صالح للسكن. ص-172

القلق خير الصبي يؤدي بك
الى أن تفحص باستمرار
قائمة لأتنتهي من جميع
إحتمالات " ماذا لو" السلبية
التي من الممكن ان تنجم
عن موقف ما

اما القلق الصبي من ناحية
أخرى فيركز اهتمامه على
الحل الفعال للمشكلة. إنك
تستعرض جميع الحلول
البديلة وتقيم النتائج
المحتملة وتتخذ قراراً وتصيغ
خطوات عمل وتصنع جدولاً
زمنياً

ان الانخراط في أنشطة تجري عكس إتجاه قيمك من الممكن أن يجعلك تشعر بالذنب أو الخجل أو القلق أو الاكتئاب أو الامتناع أو الارهاق. ص-184

الفصل السابع عشر: التدريب على الحزم

في هذا الفصل سوف نتعلم كيف:

- تقييم الانماط الحالية التي تستخدمها في التخاطب
- تميز بين الأساليب العدوانية والسلبية والحازمة في التخاطب
- تعبر عن مشاعرك ورائك وتضع حدوداً وتبدأ عملية التغيير
- تستمع بحزم
- تتجنب أساليب المراوغة والتحايل

كان أندرو سالتز أول من وصف الحزم باعتباره من سمات الشخصية عام ١٩٤٩. لقد كان يعتقد أن بعض الناس يمتلكون تلك السمة ، وأن البعض الآخر لا يمتلكونها ، تماماً مثل سمة الصراحة أو القسوة. غير أن "وولبه" ١٩٥٨ و " لازاروس" ١٩٦٦ أعادا تعريف الحزم بأنه " التعبير عن الحقوق والمشاعر الشخصية". لقد اكتشفا أن كل الناس تقريباً من الممكن أن يتمتعوا بالحزم في بعض المواقف غير أنهم يكونون سلبيين تماماً في مواقف أخرى. ص-192

الفصل ثامن: التريض

في هذا الفصل سوف نتعلم كيف

- تستخدم التمرينات الرياضية لتقليل رد الفعل الناتج عن الضغط العصبي
- تطبق ثلاثة انواع من التمرينات الرياضية لخلق برنامج متوازن
- تراقب او تقيس رد فعلك تجاه التريض
- تحفز نفسك على البداية وتصر على المواظبة على برنامجك الرياضي

(أنظر الشكل -6 بعض من النماذج لتمرينات الاسترخاء للعضلي لزيادة اللياقة)

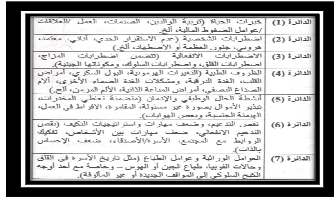
أخيراً؛ لا تيأس، إن قدرتك على الاسترخاء وتعلم كيفية التعامل مع الضغوط ومداداة نفسك تعبر عن قدرة هائلة. قد لا يأتي التغيير دوماً سهلاً ميسوراً - قد تشعر بأنك ملتصق بعاداتك القديمة المسئولة عن توترك العصبي- غير أنه في مقدورك أن تحقق النجاح. كل ما أنت بحاجة إليه الصبر والمثابرةوالوقت. ص-274

أنه حقاً كتاب جدير بالقراءة وننصح به كل زملاء الاختصاص في العلوم السلوكية من الأطباء النفسيين و علماء النفس والمهتمين بالعلاج النفسي وطلاب الدراسات العليا بعلم النفس السريري والمهتمين بتحسين حالتهم الصحية -النفسية لتخفيف الاجهاد بالاعتماد على تطوير مقدراتهم الذاتية.

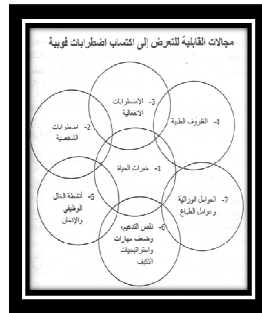
شكل رقم -1: كيف تقيس درجة ضغوط الحياة لديك حسب مقياس توماس هولمز "جدول التجربة الأخيرة"

ان الغضب مثله مثل القلق ليس أمراً جيداً. إن خواطرك من الأحداث المؤلمة والمشحونة بالضغط هي المحرك الأساسي للغضب

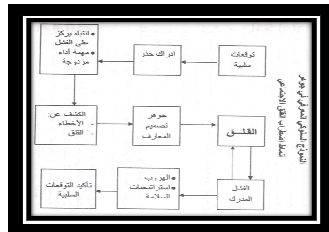
من الأفكار التي عادة ما تؤدي الى الغضب :
1- إلقاء اللوم على الآخرين لأنهم تسببوا لك في الألم عمداً و بدون داع.
2- الحكم على الآخرين بأنهم قد حطموا قواعدهم السلوك السليم والعقلاني



ملحق رقم 1-



ملحق رقم 2-



ملحق رقم 3-

*** **

ان الانخراط في أنشطة
تجربي بحس إتجاه قيمك من
الممكن أن يجعلك تشعر
بالخزي أو الغجل أو القلق
أو الاكتئاب أو الامتعاض أو
الارهاق

كان أندرو سالتير أول من
وصف العزم باعتباره من
سمات الشخصية عام ١٩٤٩.
لقد كان يعتقد أن بعض
الناس يمتلكون تلك السمة ،
وأن البعض الآخر لا
يملكونها ، تماماً مثل سمة
الصراحة أو القسوة

شبكة العلوم النفسية العربية

نحو تعاون عربي رقيقا بعلوم وطب النفس

الموقع العلمي

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

المتجر الإلكتروني

<http://www.arabpsyfound.com>

*** **

اشتراكات الدعم في إصدارات الشبكة

http://www.arabpsyfound.com/index.php?id_category=36&controller=category&id_lang=3

خدمات الإعلان بالمتجر الإلكتروني

http://www.arabpsyfound.com/index.php?id_category=39&controller=category&id_lang=3