

من الكتب المميزة التي تناولت موضوعاً في غاية الأهمية بأسلوب واضح يجعل منه مرشداً شخصياً لقارئه ، فضلاً عن أنه يفتح أمام المتخصصين^(١) .

كتاب يعلمنا كيف تكسب الأصدقاء ونؤثر في الناس ، كيف نتواصل معهم . . كيف نتعلم الألفة في العلاقات الزوجية ، وكيف نتجنب الصراعات ونتعامل مع الآخرين في ميدان العمل والأسرة والمواقف الاجتماعية التي تمر بها أو تمر بك^(٢) .

إنه ليس مجرد كلمات مكتوبة ، وإنما هو دستور عمل الصحة النفسية بالاستناد إلى أحدث التقارير والبحوث العلمية^(٣) .

هل بالإمكان حقاً أن نحقق أحلامنا في تحقيق ما يصبو إليه من سعادة وفاعليه؟ وما الذي علينا أن نفعله كمعالجين نفسيين أو حزاء في الصحة النفسية لتخفيف آلام البشر ومعاناتهم؟ وما الصعوبات التي تواجه الفرد لتحقيق هذا الهدف النبيل من أهداف الصحة النفسية؟

هذه الأسئلة نجد لها إجابات فنية تأتي من تراكم الخبرة المعرفية والعيادية للمؤلف ، في الوقت الذي يجلبها العديد من الممارسين عن العامة كي يتراجحوا منها من خلال عملهم العيادي . . ومن الواضح أن في حقبة المؤلف الكثير والكثير ، وما هذا الزميل التشخيصي والعلاجي والوقائي إلا حرف من بحور علمه بالنفس البشرية^(٤) .

(1) أ.د. عبد الله عسكر : أفاق معرفين بلا حدود (بوابة المرأة) .

(2) جريدة الرياض السعودية ٢٠٠٥ .

(3) حياتنا النفسية .

(4) أ.د. عبد الله عسكر : شبكة العلوم النفسية .

قالوا عنه هذا الكتاب

صدق الله العظيم إذ يقول: L T S R Q P M (البلد: ٤) فكيف تكون
المكايدة هي الأرض التي نزرع فيها أشجار السعادة، هذا ما يدخل بنا إلى آفاق هذا الكتاب
القيم.

المصدر: موقع منتديات الإعلامية "نرى" - كتب من أبحاث "عذرة" تعرضها لكم مع كبار
علم النفس البشرية والحياة - مجموعات "جوجل".

روي الفيلسوف والمتصوف الإسلامي المعروف جلال الدين الرومي (١٢٠٧هـ — ١٢٧٣هـ) أن شخصا طلب من أحد صناع الوشم أن ينقش على ساعده صورة أسد قوي ظاهر الأنياب لكي يراه الناس فيها بونه ويحترمونه لشجاعته . وعندما أخذ صانع النقوش إبرة الوشم وأخذ ينقش الأسد المطلوب بادئا من الذيل ، أحس الشخص بألم وخز الإبرة ، فطلب من الصانع أن يترك الذيل لأنه مؤلم ، فلا ضير علي الأسد أن يكون بلا ذيل . وانتقل الصانع يرسم العين ، ومن جديد أحس الشخص بألم الوخز فهتف : إنني أريده من غير عين . وانتقل صانع الوشم إلى الأذن ، وكانت الاستجابة بالمثل الشعور بالألم والتماس التوقف عن الوخز بالإبرة لما تسببه من ألم ، بعدها انتقل صانع الوشم إلى البطن ، ولكنه استمع إلى نفس الاحتجاج والصراخ من الألم ونفس الالتماس بأن الأسد الذي أريده من غير بطن وليست به حاجة للطعام . وحين طالت حيرة الواشم رمي بالإبرة ، وقال للرجل غاضبا : أيها الشخص العجيب . . لا أعلم أن الله تعالى خلق أسدا بغير ذيل . . وبغير رأس وبغير بطن . . ولم يشاهد أحد هذا الأسد لا في الحقيقة ولا في الخيال ، وما دمت لا تحمل وخز الإبرة فكيف تدعي شجاعة الأسود .

ليس من أهداف هذا الكتاب أن يقنعك بتحمل "وخز" المكارة والمشقات ، وليس من أهدافه أن يثير لديك القلق والجزع ولا هو دعوة لتحمل الألم ولكن شئ ما في هذه القصة ينطبق على موضوع هذا الكتاب ، فهو كتاب جعل من أحد أهم أهدافه أن يقدم لك دليلا علاجيا مفصلا عن تعلم توجيه الطاقة وإدارة الذات في مواقف الألم والتوتر والمعاناة من ضغوط الحياة . إنه ينبهك لضرورة التغير عندما يكون مطلوبا وممكننا ، ويرسم لك الطرق الملائمة لذلك . إنه دعوة جادة لتنمية الطاقة والكفاءة من خلال توجيه نشاطاتك الذهنية

مقدمة وتمهيد

والوجدانية ومعاملتها كقوة إيجابية دافعة لك لتطوير قدراتك على الفعل الإيجابي والنشاط .
إنه عبارة أخرى يهتم بتقديم إجابات على كثير من الأسئلة التي من هذا النوع :

١ . لماذا ينجح البعض في الحياة ويفشل البعض الآخر بالرغم من تكافؤ الظروف العقلية والاجتماعية المحيطة بهم؟

٢ . هل بالإمكان حقا أن نحقق أحلام الأفراد في تحقيق ما يصبون إليه من نجاح وفاعلية؟

٣ . وما الذي علينا أن نفعله كمعالجين نفسيين أو خبراء في الصحة النفسية لتخفيف المعاناة البشرية من الآلام التي تعوق تطورهم؟ وما الصعوبات التي تواجه الفرد لتحقيق هذا الهدف الجليل من أهداف الصحة النفسية؟ وكيف نعينه على التغلب على هذه الصعوبات؟

والحقيقة أن إجابة هذه المجموعة من الأسئلة كانت ولا زالت من الدوافع المهنية والأكاديمية التي وجهتني للاهتمام بموضوع الضغوط النفسية فهما وتشخيصا وعلاجاً في الأعوام الأخيرة نتيجة لما لاحظته من تزايد رهيب في انتشار الكوارث والأمراض والتغيرات الشخصية والاجتماعية المحيطة بالفرد و بالعالم من حوله .

إن ما يواجهه الفرد من المعاناة من التوتر وضغوط الحياة اليومية لم تكن أبدا بهذه الضراوة . إنها تشيع وتكاثر بشكل غير مسبوق في حدود علمنا في أي عصر من العصور . لقد أصبحت ضغوط الحياة وما يصحبها من توترات يومية سمة من سمات هذا العصر لشيوعها بنحو وبائي . ذكرت الجمعية العالمية لإدارة التوتر International Stress Management Association منذ سنوات قليلة أن أكثر من نصف سكان العالم يعانون من التوتر وأن ٤١٪ ممن سئلوا عن توترهم أجابوا بأنه سيزداد وسيشتد خلال السنوات القادمة من حياتهم . ويؤكد تقرير لمنظمة الصحة العالمية أن ٢٥٪ من الأفراد أصيبوا بإحدى الاضطرابات النفسية في حياتهم في البلدان المتطورة والنامية على السواء ، وأن نحو ١٢١ مليون شخص يعانون حالياً من الأمراض النفسية مثل الاكتئاب والقلق والتي تكون في أحيان كثيرة نتاج من نتائج التعرض للضغط والتوتر . ويزداد هذا الرقم كثيرا إذا ما ضممنا لهذه النسبة الأعداد الغفيرة من الناس

التي تعاني من الأمراض العضوية المرتبطة بدورها بتزايد الضغوط بما فيها ارتفاع ضغط الدم، وأمراض القلب وأمراض القرحة والجهاز التنفسي .

ومن هذا البعد وحده تبلور هدف رئيسي من أهداف هذا الكتاب فهو ينبهنا لهذا الشيوخ الوبائي لضغوط الحياة والتصدي لفهمها وتحديد أسباب هذا الشيوخ وأخطاره ، ومن ثم اكتشاف السبل الملائمة للتخفيف من النتائج السلبية التي تصل إلى درجات خطيرة من الاضطراب النفسي والعقلي .

وأريد أن أنبه لأهمية أخرى لهذا الكتاب ، أهمية تأتي من طريقة إدراكنا للضغوط واستجاباتنا لها عند حدوثها . فعندما يتعرض المرء للضغوط قد يتبنى الحلول السهلة باللجوء للمهدئات والهروب من المسؤوليات . وهذا بدوره يشكل سلسلة إضافية من المعاناة في حياتنا النفسية والعقلية تعطل من إمكانيات الفرد من تعلم الحلول الجذرية الخلاقة التي تتناسب مع ضخامة ما تتطلبه الحياة من فاعلية وجهد وتنظيم . وهذا فيما يبدو من أحد المعاني الهامة التي يمكن أن يستنتجها القارئ من القصة التي رواها لنا المفكر والصوفي الإسلامي جلال الدين الرومي في بداية هذا الفصل .

قسمت هذا الكتاب إلى ٢٠ فصلا انتظمت من خلال ثلاثة أبواب . ستتعرف من خلال فصول الباب الأول على عدد من الحقائق والمعلومات والمفاهيم المرتبطة بالضغوط النفسية ، وما نتعرض له بسببها من اضطراب نفسي وصحي؟ ستتعرف على نماذج وحالات ممن حولتهم التوترات النفسية اليومية والمزمنة إلى زوار دائمين للعيادات النفسية ، وستعرف ما هي أعراض المعاناة من الضغوط ، وعلى كيفية التعرف على هذه الأعراض؟ وما مصادرها؟ وكيف تحددها؟

وسيبين لك هذا الدليل العلاجي أن الأعراض المرضية التي قد يعاني منها الفرد بسبب الضغوط يمكن ضبطها والتحكم فيها ومعالجة نتائجها السيئة . ومن ثم يمكن لك أن تتدرب جيدا على معالجة أمور الحياة بصورة أفضل ، و يمكنك أن تتعامل بنجاح مع النتائج السلبية التي ترتبط بتلك الأحداث و الضغوط التي تقع عليك .

ومن بين أشكال المهارات التي يمكنك التعرف عليها من هذا الدليل العلاجي المفصل لتحقيق السعادة في عالم مشحون بالضغط: الأساليب المعاصرة في الاسترخاء بأشكاله المختلفة إما كمهارة مستقلة، أو كمهارة مصاحب للأساليب العلاجية الطبية والنفسية الأخرى وذلك عبر ستة فصول اشتمل عليها الباب الثاني. ستعرف من خلالها أن الاسترخاء مهارة من المهارات التي يجب إتقانها بالتدريب والتعلم قبل أتمكن تطبيقها والاستفادة منها. وستطلع على طرق عدة للاسترخاء، بعضها يقوم على عملية شد الأعضاء عضوا فعضوا ثم إرخائها، وبعضها تدخل من خلاله مباشرة في حالة عميقة من الاسترخاء والهدوء، وبعضها طويل قد تستغرق ممارسته لأكثر من نصف ساعة، وبعضها قصير قد يحتاج لأقل من دقيقة، وبعض أنواع الاسترخاء يحتاج للتخيل والمهارة في تكوين الصور الذهنية.

وبالرغم من أهمية أساليب الاسترخاء، وأنها تصلح للغالبية العظمى من الأصحاء والمرضى، فإن البعض قد يجد بعض الغضاضة في اتخاذها كأسلوب كامل للعلاج، ولهذا فقد اطلعت من خلال هذا الدليل الإرشادي على أساليب علاجية أخرى تزيد من فاعليتك على مواجهة تحديات الحياة خلال الفصول الستة التي اشتمل عليها الباب الثالث، ومن ثم ستطلع في الفصل الثالث عشر على بعض العوامل التي تخفف من تأثير الضغوط الخارجية ومنها التنبيه لدور الظروف والمواقف الخارجية. ورسالة هذا الفصل هي أن يبين لك أن تغيير البيئة بالبعد مثلا عن ساحات القتال أو الانتقال من عمل مشحون بالضغط والصراع لعمل جديد يؤدي إلى تحسن تلقائي في الأعراض النفسية والتوترات التي تثيرها لنا. سينبهك هذا الفصل إلى دور البيئة الخارجية وأهمية الانتباه لمخاطرها على الصحة النفسية والعضوية وسيمدك ببعض الأساليب الفعالة لضبط الظروف الخارجية المنفرة أو للتخفيف من آثارها.

وستعرف من خلال الفصل ١٣ أيضا أن الضغوط لا تعالج بالهروب منها أو تجنبها، واستبعادها تماما من حياتنا لأن هناك بالطبع أشياء ممكنة وقابلة للتغيير وأشياء لا يمكن تغييرها. وحقيقة الأمر أن الناس السعداء لا يعيشون دون تحديات أو مسؤوليات وهذا يعني أن وجود الضغوط في حياتنا أمر لا مفر منه، فلكل فرد منا له نصيبه من الأحداث اليومية، وإن تفاوتت

بالطبع كمية هذه الضغوط من فرد إلى فرد آخر . سيعرفك هذا الفصل عما يمكنك أن تفعله وما لا يمكنك فعله ، سيطلعك على الأشياء التي يمكن استبعادها والتحكم فيها والأشياء التي لا يمكنك تغييرها وستتعرف على هذه الأشياء بأمل الاندفاع المتبصر لتغيير ما يمكن تغييره ، والقبول الصحي بما لا يمكن تغييره . إن ما ستحققه من سعادة نتيجة لهذه المعرفة سيرسم لك الحدود الفاصلة بما يمكن تغييره وما لا يمكن ، وبهذا لن يكون بحثك عن السعادة كأبنية من الرمال الهشة المخيبة للأمل عندما تكتشف مثلاً أن هناك أشياء لا يمكن تغييرها علمياً .

وستطلع في الفصل ١٤ على بعض الفنيات العلاجية الطبية والسلوكية التي تساعدك على مواجهة قطاع ضخم من المشكلات الانفعالية المرتبطة بإثارة التوتر والضغط النفسي ، خاصة فيما يتعلق بثلاثة انفعالات غير محبة للنفس و تساهم في حدوث ما يسمى بالمرض النفسي وهو من أكثر الجوانب النفسية ارتباطاً بإثارة التوتر وهي : القلق والاكتئاب والغضب .

ويركز الفصلان ١٥ ، ١٦ على أهمية العلاقات بالآخرين خاصة العلاقات المرتبطة بالعمل والعالم الخارجي ، والعلاقات الأسرية- الزوجية ، و سيتبين لك أن الضغوط الاجتماعية وصعوبات التعامل مع الناس ليست فحسب عنصراً مشتركاً في كل حالات الاضطراب النفسي والمرض ، بل إن حياة نسبة كبيرة من الناس تتطور وتحسن تماماً عندما يتعلمون بعض القواعد الملائمة في كسب الآخرين ومعايشتهم بدون تهديد . ومن ثم ستطلع على عدد لا بأس به من الفنيات العلاجية التي يفترض أنها تساعد على اكتساب المهارات التفاعلية الجيدة وصقلها . ستتعرف على أشكال متنوعة من هذه المهارات ، وستتعلم طرق ممارستها بفاعلية في المواقف التي تتطلب منا حسن التواصل الاجتماعي بالآخرين أو بتطوير العلاقات المهنية والزوجية لما هو أفضل .

أما الفصل ١٧ من هذا الباب الثالث فستعرف منه أن عدم تنبهك ، وعجزك عن التحالف مع حاجاتك العضوية والبيولوجية يتسبب في نسبة كبيرة من التوتر النفسي واضطراب السلوك ، ولهذا ستعرف منه بالدلائل العلمية أهمية أن تتجنب الإسراف في تناول أنواع غير صحية من الأطعمة ، والتدخين وتعاطي الخمور والمخدرات والعقاقير الترفيهية ، وأهمية

التحالف مع حاجة الجسم للنوم حتى يكون خاليا من التعب والإرهاق و قادرا على التعامل بفاعلية مع أنواع الضغوط الانفعالية والاجتماعية التي قد تنتج عن بعض اضطرابات النوم كالأرق والنوم المتقطع .

وأخيرا ستعرف من الفصل الأخير من هذا الباب (الفصل ١٨) أن وراء كل نجاح شخصي أو تعاسة يوجد بناء ونمط من التصورات والمعتقدات تدفع لهذا الطريق أو ذاك . ومن ثم ستعرف من هذا الفصل أن الأخطار الحقيقية التي قد تواجهك لن تكون من أمور خارجية أو عضوية بقدر ما ستكون من بعض المعتقدات وأساليب التفكير التي تحملها عن نفسك وعن الآخرين وعن العالم والمواقف الخارجية التي تمر بك أو تمر بها . ستعرف أن التفكير قوة دافعة للتقدم والسعادة ، ولكن بعض توجهاتنا الذهنية قد تتسم بالمبالغة والتشاؤم والتوقع السلبي لدرجة تحوله إلى " فيروسات " تثير التوتر ، وتجعلنا أكثر استهدافا للقلق والكآبة . ستتعلم من خلال هذا الفصل كيف يمكنك أن تنمي طاقاتك على التحمل والكفاءة من خلال توجيه نشاطاتك الذهنية والمعرفية بحيث تستخدم فيما يجب أن تستخدم به ، أي كقوة إيجابية دافعة لك لتعديل سلوكياتك الخاطئة وتطوير قدراتك على الفعل النشط وحل المشكلات بفاعلية ، وسيمدك هذا الفصل بعدد من الأساليب المعرفية التي نشق أنها ستعينك على إدراك أن التفكير في الأمور قد يكون أسوأ منها ، وسنطالعك على عدد آخر من أساليب تعلم التفكير الإيجابي بما في ذلك أساليب حل المشكلات ، وطرق استبدال الأفكار المثيرة للاضطراب بأفكار هادئة وأقل إثارة للتوتر ، فضلا عن بعض أساليب شحذ مهارة الحوار الإيجابي مع النفس بدلا من أن نسمح لمبالغتنا وتهويلاتنا أن تحكم حياتنا ، وأن يمتد تأثيرها التدميري على النفس .

أرجو أن تكون رحلتك مع هذا الكتاب كما رسمتها : أن تكشف لك عن نوافذ ومصادر حية للسعادة البشرية لم تطرقها من قبل ، وأن ترسم لك أهدافا جديدة مفعمة بالحياة وطاقة تحقيقها بنجاح . أرجو أن تستخلص منها دعوة جادة لتنمية الطاقة والكفاءة وتطوير قدراتك على الفعل الإيجابي والنشاط .

مقدمة وتمهيد

وتوصيتي لك حتى تجعل من هذه الرحلة على مستوى الفاعلية التي أرجوها للقارئ، وأن ولا تنتهي بانتهاء قراءتك للكتاب هي أن تخصص أسبوعاً على الأقل لكل فصل تقرأه وقبل أن تنتقل للفصل الذي يليه، خاصة فصول الباب الثاني والثالث. وفي خلال هذا الأسبوع تفهم الفنيات التي اشتمل عليه الفصل ومارسها على نحو مكثف. وفي يقيني أن هذه الإستراتيجية ستمكنك من إتقان المهارات العلاجية، وستجنبك الهرولة والتداخل بينها بما يحقق الهدف الرئيسي من كل منها وإدارة الذات على نحو فعال. وربما تجد البدء بقراءة الفصل الأخير من الكتاب بعنوان "على سبيل التذكير" مفيداً لك لكي ترسم خريطة فكرية تيسر لك قراءة الكتاب بيسر. وفي يقيني أن القراءة المتأنية والتنفيذ العملي لما تقرأه والاهتمام بالأساليب النفسية لما ضممناه بين دفتي هذا الدليل ستمكنك من تملك زمام برنامج يوفيك حقلك من الفاعلية وتنظيم طاقاتك لتحقيق السعادة الشخصية لك ولن هم حولك.

آه آرور ميشيغان - أمريكا

الطهران - المملكة العربية السعودية

مدينة أكتوبر - الجيزة - مصر

٢٠٠٢ - ٢٠١٠