

الفصل الرابع

إدارة الضغوط النفسية

أبعادها وأساليب تنميتها

د. جمعة سيد يوسف

أستاذ علم النفس الإكلينيكي – كلية الآداب جامعة القاهرة

محتويات الفصل:

- مقدمة.
- تطور الاهتمام بدراسة الضغوط في التراث الإنساني.
- تعريف الضغوط النفسية.
- مصادر الضغوط النفسية.
- محددات الضغوط.
- إدارة الضغوط.

أهداف الفصل:

يهدف الفصل الحالي إلى ما يلي:

- ١ - معرفة المقصود بالضغوط النفسية.
- ٢ - التعرف على دور علماء المسلمين وإسهاماتهم في دراسة ظاهرة الضغوط النفسية.
- ٣ - التعرف على مصادر الضغوط النفسية ومسبباتها في حياة المسلمين كجماعات وأفراد.
- ٤ - تعلم طرق وأساليب إدارة الضغوط النفسية وكيفية ممارستها وتنميتها.

(١) مقدمة:

كان القرن العشرون مثقلاً بأنواع شتى من الضغوط النفسية ومثيرات المشقة^(*) غير أنه لم يكن فريداً تماماً في ذلك، فقد عرفت القرون الأولى المشقة والضغوط. بل أن الضغوط هي من خصائص وجود الإنسان على الأرض وإن اختلفت درجاتها أو تغيرت مصادرها. ويذكر التنوخي في كتابه "الفرج بعد الشدة" أن الله سبحانه وتعالى ذكر فيما قصّ من أخبار الأنبياء شدائد ومحنّاً استمرت على جماعة منهم وضروباً جرت عليهم من البلاء. (المعهد العالمي للفكر الإسلامي، ١٩٩٦، ص ٣٦١). وأول المتحنيين آدم عليه السلام. قال تعالى (فَقُلْنَا يَا آدَمُ إِنَّ هَذَا عَدُوٌّ لَكَ وَلِزَوْجِكَ فَلَا يُخْرِجَنَّكَ مِنَ الْجَنَّةِ فَتَشْقَى) (طه: ١١٧) و تعرض نوح عليه السلام للسخرية والأذى من قومه (وَيَصْنَعُ الْفُلْكَ وَكَلَّمَا مَرْءٌ عَلَيْهِ مَلَأٌ مِنْ قَوْمِهِ سَخِرُوا مِنْهُ قَالَ إِنْ تَسْخَرُوا مِنَّا فَإِنَّا نَسْخَرُ مِنْكُمْ كَمَا تَسْخَرُونَ) (هود: ٣٨). وألقى سيدنا إبراهيم عليه السلام في النار كأشد ما يكون الابتلاء والاختبار (قَالُوا حَرِّقُوهُ وَانصُرُوا آلِهَتَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ فَاعِلِينَ) (الأنبياء: ٦٨). وتعرض يوسف عليه السلام لعدد غير قليل من الحن والابتلاءات فألقى في الحب (قَالَ قَائِلٌ مِنْهُمْ لَا تَقْتُلُوا يُوسُفَ وَأَلْقُوهُ فِي غِيَابَتِ الْجُبِّ يَلْتَقِطُهُ بَعْضُ السَّيَّارَةِ إِنْ كُنْتُمْ فَاعِلِينَ) (يوسف: ١٠) ثم تعرض للغواية والفتنة (وَرَأَوْنَهُ الَّتِي هُوَ فِي بَيْتِهَا عَنْ نَفْسِهِ وَغَلَّقَتِ الْأَبْوَابَ وَقَالَتْ هَيْتَ لَكَ قَالَ مَعَاذَ اللَّهِ إِنَّهُ رَبِّي أَحْسَنَ مَثْوَايَ إِنَّهُ لَا يُفْلِحُ الظَّالِمُونَ) (يوسف: ٢٣) ثم دخل السجن (ثُمَّ بَدَأَ لَهُمْ مِنْ بَعْدِ مَا رَأَوُا آيَاتِ لَيْسَجْنَهُ حَتَّىٰ حِينٍ. وَدَخَلَ مَعَهُ السَّجْنُ فُتَيَانٍ.....) (يوسف ٣٥، ٣٦). وعانى يعقوب من ضغوط فقدان أحب أولاده إلى قلبه (وَتَوَلَّى عَنْهُمْ وَقَالَ يَا أَسْفَىٰ عَلَىٰ يُوسُفَ وَأَبِیْضَتُ

(*) نظراً لخلاف الباحثين العرب حول ترجمة مصطلح Stress فسوف نستخدم هنا أكثر الترجمات شيوعاً وهما: الضغوط أو المشقة.

عَيْنَاهُ مِنَ الْحُزْنِ فَهُوَ كَظِيمٌ) (يوسف: ٨٤). (قَالَ إِنَّمَا أَشْكُو بَثِّي وَحُزْنِي إِلَى اللَّهِ وَأَعْلَمُ مِنَ اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ) (يوسف: ٨٦). وقد ضُربَ بأيوب المثل في الصبر على الابتلاء لشدة ما نزل به (وَأَيُّوبَ إِذْ نَادَىٰ رَبَّهُ أَنِّي مَسَّنِيَ الضُّرُّ وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ) (الأنبياء: ٨٣) وتوالت الحن والشدائد على الأنبياء والرسل فكَذَّبُوا وشَرَّدُوا وتمت مطاردتهم. كما حدث لموسى عليه السلام من فرعون وملائه، وجرت المحاولات لقتلهم كما وقع لسيدنا عيسى عليه السلام، وقد تحمل خاتم الأنبياء والمرسلين محمد صلى الله عليه وسلم في سبيل دعوته إلى الحق ما لم يتحملة بشر، بل أنه لم يسلم من أذى حتى أقرب أقاربه؛ عمه أبو لهب (تَبَّتْ يَدَا أَبِي لَهَبٍ وَتَبَّ) (المسد: ١) وتم طرده من بلده التي يجبها ويقول صلى الله عليه وسلم وهو يغادر مكة "أنك أحب بلاد الله إلى الله، وأحب بلاد الله إلى نفسي ولولا أن أهلك أخرجوني منك ما خرجت" (أو في معناه). ولعل مناجاته لربه — جل وعلا — بعد رحلته المضنية إلى الطائف تعكس جانباً من تلك المعاناة والضغوط التي تسببت فيها "اللهم إليك أشكو ضعفي وقلة حيلتي وهواني على الناس يا أرحم الراحمين. أنت رب المستضعفين وأنت ربي، إلى من تكلني، إلى قريب يتجهمني أم إلى عدو ملكته أمري، إن لم يكن بك علي غضب فلا أبالي، لكن عافيتك هي أوسع لي من عقوبتك. أعوذ بنور وجهك الذي أشرقت له الظلمات وصلح عليه أمر الدنيا والآخرة من أن يحل علي غضبك أو يزل بي سخطك، لك العتي حتى ترضى ولا حول ولا قوة إلا بك" وإذا كان الله سبحانه وتعالى قد ابتلى الأنبياء والرسل بالاختبار والشدائد لحكمة يعلمها هو، فإن الأنبياء ذوي صفات خاصة ينفردون بها عن سائر البشر وهم يمثلون نماذج وجب الاقتداء بها، والبشر في كل عصر وحين ومهما اختلفت درجاتهم وخصائصهم عرضة لأنواع شتى من المشقة والبلوى والاختبار (التنوخي ١٩٠٤، ص ٩٤)

ورغم أن هذه المقولة صادقة إلى حد كبير فإن التأمل والمتتبع لأحوال الأمة

الإسلامية على امتداد تاريخها وبخاصة في الحقبة الراهنة ليكتشف أن المسلمين تعرضوا ويتعرضون لأنواع من الضغوط ربما لم يتعرض لها غيرهم وذلك بحكم عوامل تاريخية وسياسية واقتصادية. فقد عانى الكثير من الدول الإسلامية من الحروب دفاعاً عن أراضيهم وعقيدتهم وما تكاد حرب تنتهي حتى تبدأ أخرى كحروب التتار والحملات الصليبية وما يحدث في الوقت الراهن في أفغانستان والعراق وفلسطين وغيرها. وعانى المسلمون من جراء الاستعمار الذي حل بهم لفترات طويلة ونهب ثرواتهم، من الفقر والجهل والتأخر عن ركاب التقدم. كما ترك لهم الاستعمار بذور الفتنة والصراعات الداخلية. ويعانى المسلمون اليوم وبخاصة الأقليات منهم من ضغوط هائلة في سبيل الحفاظ على عقيدتهم وهويتهم، ويتعرض المسلمون صباح مساء لحملة شرسة تتهمةهم بالإرهاب، وتحاول تشويه صورتهم أمام العالم. وهو تصديق لقوله صلى الله عليه وسلم "سوف تنداعى عليكم الأمم كما تنداعى الأكلة على قصعتها". (أو في معناه)

ولا تتوقف الضغوط التي يتعرض لها المسلمون على الضغوط العامة وإنما هناك ضغوطاً فردية يتعرض لها الإنسان المسلم سواء في حياته اليومية ومعيشته أو في محاولته التمسك بدينه والحفاظ عليه. وهنا نتذكر ما قاله رسول الله صلى الله عليه وسلم "سيأتي على أمتي زمان القابض فيه على دينه كالقابض على الجمر" (أو في معناه). ولا نبالغ إذا قلنا أن الإنسان المسلم اليوم واقع بين شقي الرحى. ولعل نظرة فاحصة لأوضاع العالم الإسلامي السياسية والاقتصادية والاجتماعية تؤكد ما ذهبنا إليه وذهب إليه غيرنا من الباحثين والمؤلفين.

وإذا كان علم النفس وعلم الأحياء من أكثر فروع العلم اهتماماً بدراسة الضغوط (Fleming et al., 1984) فإن لعلم النفس - إضافة إلى العلوم الأخرى - دوراً حيوياً في رصد أسباب الضغوط وتقديم الوسائل والأساليب الإرشادية والعلاجية التي تساعد الناس في مواجهة الاضطرابات والمشكلات السلوكية المختلفة. ومن ثم

يستطيع علماء النفس المسلمون المعاصرون تطوير هذه الوسائل والأساليب من أجل مساعدة الإنسان المسلم في مواجهة الضغوط والتخفيف من آثارها ومترباتها، وذلك من خلال:

- ١ - تحديد الجوانب الإيجابية في الشخصية المسلمة والعمل على تنميتها.
 - ٢ - تبصير الفرد بالاستراتيجيات والأساليب غير الفعالة ومساعدته في التخلص منها.
 - ٣ - إعداد البرامج والتدريبات التي يمكن تقديمها للعامة وللذين يتعرضون بحكم مهنتهم وأوضاعهم الاجتماعية لضغوط مرتفعة الشدة.
- إن علماء النفس يمكنهم تدريب الأفراد على الاسترخاء والتحكم في الغضب والانفعالات وتنمية أساليب حل المشكلات وتنظيم وإدارة الوقت، وتعلم العادات الصحية، وتنمية وترشيد العلاقات والتفاعلات الاجتماعية وغير ذلك كثير. وهو ما سوف يتضح في ثنايا هذا الفصل.

(٢) تطور الاهتمام بدراسة الضغوط في التراث الإنساني:

إن تاريخ مصطلح الضغوط النفسية يسبق استخدامه المنظم بوقت طويل. وكما سبق القول فالضغوط مرادفة لوجود الإنسان على الأرض منذ بدء الخليقة وإلى أن يرث الله الأرض ومن عليها. يقول المولى عز وجل (لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ) (البلد: ٤) أي في معاناة وجهد ومشقة. وقد بدأت الحياة على الأرض بأن قتل أحد أبنى آدم أخاه". وكأنا وضع بذور المشقة والمعاناة من جراء التنافس والمشاعر السلبية والانفعالات الطائشة. ورغم أن التاريخ الإنساني للضغوط طويل وموغل في القدم فإن

التراث والتناول العلمي حديث نسبياً وبين هذا وذاك كان للمسلمين على مر العصور إسهاماتهم في تناول ظاهرة الضغوط بطرق مختلفة ورؤى متعددة. ونحن لا نزعم أن المسلمين الأوائل قد درسوا الظاهرة دراسة علمية منهجية كما هو الحال في الوقت الحاضر، لكن استبصاراتهم وأفكارهم حولها كانت بمثابة السبق والفتح كما هو شأنهم في علوم كثيرة كالطب والفلك والهندسة وغيرها.

ومن أمثلة ما يتصل بمسببات الضغوط ومظاهرها ما ذكره أبو حامد الغزالي في كتابه "منهاج العابدين" (ص ص ٥١-٦٩) حيث يقول: بعد أن يتخطى العبد عقبة العوائق وينوى الإخلاص في العبادة يجد نفسه أمام أربعة أمور تشغله وتقلقه وتعوقه عن حب العبادة وهي:

- الرزق الذي تطالبه به نفسه.
- الأخطار من كل شيء يخافه أو يرجوه ولا يدرى هل في هذا الأمر صلاحه أو فساد فسينشغل قلبه بعواقب الأمور وهي مبهمة فيقعده عن العبادة.
- الشدائد والمصائب التي تنصب عليه وتتكاثر فوقه وهنا تزيد أحزانه.
- أنواع القضاء والابتلاء من الله بالحلو والمر خاصة وأن النفس ميالة إلى السخط والتبرم

ويذكر فخر الدين الرازي في كتابه عجائب القرآن (ص ص ١٤٤ - ١٤٥) "الدنيا كلها كثيرها وقليلها، حلوها ومرها، أولها وآخرها، وكل شيء من أمرها بلوى من الله تعالى للعبد واختبار. وبلوها وإن كثرت وتشعبت واختلفت فهذا كله مجموع في خلتين الشكر والصبر، فإذا أن يشكر على نعمة وإما أن يصبر على مصيبة".

وفي كتابه "آداب النفوس" (ص ص ٢٨٧-٢٩٣) يرى المحاسبي أن الفرع ربما

يقع للفرد من شيء يفكر فيه ويروعه يجعله في نفسه أو شيء ينظر إليه فيهوله منظره أو من شيء يسمعه كصوت شديد تآدى إلى سماعه فلا يحتمله لشدة. ومن قوى أعراض النفس الجزع وهو عرض يعترى الإنسان من فقد محبوب من أهل أو مال أو شيء عزيز عليه ويعتريه لذلك حزن شديد ويشد ذلك الحزن حتى يصير جرعاً.

ويحدد أبو حيان التوحيدي سبل الوصول إلى الحياة الثامنة أو الحياة العاقبة (التي تنال بعد الموت) وهى الاجتهاد والسعي والكدح والدأب والاعتماد والتحمل والتكلف والقيام والقعود والعبادة والزهادة والتعب والمشقة والقلق والسؤال والجواب والاستعانة. وقد جاء في كتاب عقلاء المجانين للنيسابوري (ص ٢٧) "ومن ضروب المجانين أيضاً العاشق وهو الذي تيممه الحب فأجنه (وهى إحدى حالات الاضطراب التي قد تحدث نتيجة لحدث صادم أو مهدد للفرد كصدمة الحب أو صدمة السفر والغربة. وجاء في الرسالة الخامسة من رسائل إخوان الصفا (ص ص ٧٠-٧١) حول ما يصيب الناس من الجهد والبلاء ويضطربهم إلى الدعاء والتضرع إلى الله مثل الغلاء والوباء وآلام الأطفال ومصائب الأخيار.

ولم تقتصر استبصارات العلماء المسلمين الأوائل على تحديد مسببات الضغوط ومترباتها وإنما أيضاً كيفية التعامل معها. وإدارتها وهو ما سنوضحه عند الحديث عن الجزء الخاص بإدارة الضغوط.

وقد جاءت اهتمامات علماء النفس المعاصرين بالضغوط متأثرة بما تحقق لهذه الظاهرة من دراسة وتناول ابتداء من القرن الرابع عشر الميلادي. ففي البدايات المبكرة من ذلك القرن استخدم مصطلح stress ليشير إلى معاني متعددة منها الصلابة Hardship والعُسْر Strait والضراء Adversity والابتلاء Affliction (Lazarus & Folkman, 1984, p.2).

وفي عام ١٦٧٦م وصف قانون هو كس **Hooks** ظاهرة في العلوم الطبيعية تشير إلى وجود حمل **Load** أو ضغط **Stress** فيزيائي يسبب إجهاداً **Strain** فيزيائياً لمادة معينة (عبد الخالق، ١٩٩٨، ص٣٢). غير أن استخدام هذا المصطلح ظل غير منظم وغير منهجي حتى بدايات القرن التاسع عشر حيث غزت مفاهيم من قبيل الضغوط والإجهاد العلوم الطبية واعتبرت أساساً لاعتلال الصحة (**Lazarus & Folkman 1984, p.2**).

ويتفق مؤرخو الضغوط على أن الاهتمام المنظم بها ظهر في أواخر الثلاثينيات وبداية الأربعينيات من القرن العشرين. ففي عام ١٩٢٦ حدد عالم الغدد الصماء هانز سيللي **Selye** ما اعتقد أنه نمط متسق لاستجابات العقل والجسم حيث سماها: استجابة للجسم غير محددة لأي مطلب (عبد الخالق، ١٩٩٨، ص٣٢) وبعد عدة سنوات مضت (١٩٣٢) اعتبر كانون **Cannon** - الذي أثرى البحث في فسيولوجية الانفعال - الضغوط اضطراباً في التوازن الذاتي يحدث تحت ظروف البرد ونقص الأكسجين وانخفاض السكر في الدم وغير ذلك (**Lazarus & Folkman, 1984, p.2**).

وفي عام ١٩٣٦ بدأ المصطلح يستخدم بمعنى في جداً حيث كان يعني مجموعة متناغمة من دفاعات الجسم ضد أي شكل من المنبهات المؤلمة بما في ذلك التهديدات السيكلوجية وهي الاستجابات التي أطلق عليها سيللي "زملة التكيف العام" **General adaptation syndrome (GAS)** ولم تعد الضغوط حاجة أو ظرفاً بيئياً وإنما مجموعة فسيولوجية شاملة من الاستجابات والعمليات تفرضها تلك الحاجات والظروف (المرجع نفسه) وفي الخمسينيات وجدت البحوث في هذا المجال أرضاً مشتركة في العلوم المتصلة بالصحة والمرض وعلوم أخرى كالاقتصاد والسياسة والتجارة والتربية والعلوم الطبية وعلم الاجتماع وعلم النفس. كما بدأ مصطلح الضغوط في الظهور في الفهارس العلمية مثل مجلة الملخصات السيكلوجية **Psychological Abstracts**، والملخصات

البيولوجية Biological Abstracts والفهرس الطبي Kugelman Index Medicus (1992, p.59).

وقد بدأ سيلبي في نشر تقرير سنوي عن الضغوط من خلال بحوثه ابتداءً من عام ١٩٥٠. وقد ساعدت دعوة جمعية علم النفس الأمريكية لهانز سيلبي عام ١٩٥٥ على نقل الاهتمام بالضغوط من الفسيولوجيا إلى علم النفس وعلوم سلوكية أخرى (Ibid p.2) وفي عام ١٩٥٦ جمع سيلبي هذه التقارير في كتاب كبير أطلق عليه مشقة الحياة The stress of life وتساعد تراث فسيولوجيا الضغوط في ذلك الوقت ليقتررب من ستة آلاف مادة منشورة في العام الواحد (Apply & Trumball, 1967).

وبمجيئ عام ١٩٥٥ أيضاً اعتبرت الضغوط عاملاً مسبباً لكل الأمراض وكان ينظر إلى الصحة والمرض كأساليب مختلفة للتوافق (Kugelman, 1992, p.67) ويرى لازاروس وفولكمان أنه لا يمكن الآن القراءة في أي علم من العلوم البيولوجية أو الاجتماعية دون المرور على مصطلح الضغوط (Lazarus & Folkman, 1984, p.1) وأشار كوفر وآبلي منذ سنوات مضت إلى أن مصطلح الضغوط احتل مجالات كانت تغطية من قبل عدة مصطلحات مثل القلق والصراع والإحباط والاضطراب الانفعالي والصرامة والاعتراب والشذوذ (من خلال يوسف، ٢٠٠٠).

ويرى كاجان Kagan أن الشيوع الحالي لمفهوم الضغوط يعكس نقلة عميقة في مزاج المجتمع فيما يختص بأسباب التعاسة الإنسانية ويعزو كاجان هذه النقلة إلى التطورات السياسية والاجتماعية وبخاصة في الستينيات من القرن العشرين، حيث زاد تقدير الدور الذي تقوم به العوامل البيئية بوصفها أسباباً للمشكلات الاجتماعية أكثر من العوامل الوراثية والطباع الداخلية لدى الأفراد (عبد الخالق، ١٩٩٨، ص ٥٨)

وقد نشطت بحوث أحداث الحياة باعتبارها مثيرات للضغوط في الستينيات من

القرن العشرين وقد قدمت عدة قوائم لقياس أحداث الحياة وما تسببه من ضغوط وكان من أوائل هذه القوائم القائمة التي وضعها أنطونوفسكي Antonovsky وزملاؤه عام ١٩٦٥ وكانت موجهة للجمهور العام، في حين قدم لوونيتال Lowenthal وزملاؤه عام ١٩٦٧ قائمة مختصرة للاستخدام مع كبار السن (المرجع السابق ص ٣٧). وفي عام ١٩٦٧ نشر هولمز وراهي Holmes & Rahe واحدة من أشهر قوائم أحداث الحياة والتي سميت باسم "مقياس تقدير لإعادة التوافق الاجتماعي" Social Readjustment Rating Scale (SRRS) وتم استخدامها على نطاق واسع وعلى مجموعات مختلفة وفي عدة بلدان من العالم (يوسف، ١٩٩٠؛ ٢٠٠٠).

ومنذ منتصف السبعينيات ظهرت مناحي بديلة لأحداث الحياة العامة وهي المواقف العصبية أو منغصات الحياة اليومية سواء كانت بسيطة أو متوسطة أو شديدة (عبد الخالق، ١٩٩٨، ص ٣٨-٣٩).

ويمكن القول أن بحوث الضغوط وأحداث الحياة تمثل جانباً هاماً في البحث السيكولوجي سواء على المستوى العالمي أو على المستوى العربي أو على مستوى البيئة المحلية في مصر. ومن المتوقع أن يستمر الاهتمام بالضغوط ويزداد لدورها الهام والمؤثر في كثير من المشكلات الصحية والاجتماعية والنفسية التي نعانى منها.

وإذا كان العلماء المسلمون المعاصرون قد شاركوا في تتبع هذه الظاهرة - كما سلف القول - فإن لنا على مشاركتهم هذه بعض الملاحظات منها ما يلي:

- ١ - تقليد الدراسات الأجنبية وعدم العناية باختيار مشكلات من واقع المسلمين المعاش وهي كثيرة ومتعددة، وهو ما أفقد كثير من هذه الدراسات قيمتها التطبيقية.
- ٢ - استخدام أدوات ومقاييس ظهرت في الدراسات الأجنبية وبخاصة الغربية دون اعتبار للخصوصية الثقافية للمجتمعات الإسلامية.

٣- افتقاد هذه الدراسات لروح التعاون ومن ثم جاءت هذه الدراسات وكأنها جزر منعزلة، بل وقد شأها التكرار نتيجة عدم التنسيق وغياب قواعد البيانات التي تساعد في التعرف على الدراسات والموضوعات موضع الاهتمام لدى الباحثين في مختلف أرجاء العالم العربي والإسلامي.

٤- لم يعن الباحثون في هذه الدراسات - في حدود علمنا - بالرجوع إلى التراث الإسلامي ومحاولة الاستفادة منه في اختيار المشكلات الجديرة بالدراسة وفي تبين الأطر النظرية المناسبة للثقافة الإسلامية أو التأصيل الإسلامي للظاهرة موضع الدراسة.

(٣) تعريف الضغوط النفسية:

الضغوط النفسية والمشقة من الترجمات التي استخدمت كمقابل للمصطلح الإنجليزي Stress. والمعنى اللغوي لكلمة ضغط ورد بعدة أشكال وذلك حسب الاستخدام والموقف الذي استخدم فيه، فيقال ضغطه ضغطاً أي غمزه إلى شيء كحائط أو نحوه ويقال ضغط الكلام إذا بالغ في اختصاره وإيجازه بحيث يتخلى عن التفاصيل. ومن تعريفات الكلمة ضاغطة، مضاغطة أي حيث يزاحم أحدهما الآخر ويضيق كل منهما على الطرف الآخر ومن المعاني التي تدل عليها كلمة ضغط وتصريفاتها ما له علاقة بالقضايا المادية فالضاغطة آلة يضغط بها القطن ونحوه، أما في الطب فيستخدم الضغط مضافاً إلى الدم "ضغط الدم" وفي الفيزيكا والهندسة والميكانيكا هي القوة الواقعة على وحدة المساحات في الاتجاه العمودي عليها. والضغط: الضيق والقهر والاضطرار والضغط الزحمة والشدة (مجمع اللغة العربية، ١٩٨٥، ص ٥٦١).

ورغم أن العلماء المسلمين الأوائل لم يستخدموا مصطلح الضغوط شائع

الاستخدام حالياً، فإنهم استخدموا من المصطلحات ما يقترب منه كثيراً وهي المصطلحات التي تعني الابتلاء والاختبار والضيق والقهر والاضطرار. وقد سقنا في فقرات سابقة مقتطفات من استبصارات العلماء المسلمين مما يمكن اعتباره شرحاً لماهية هذه الشدائد وطبيعتها. وعلى سبيل المثال نجد في قول رسول الله صلى الله عليه وسلم "تعرف إلى الله في الرخاء يعرفك في الشدة" تعريفاً للشيء بذكر ضده، أي أن الشدة هي كل ما يناقض الرخاء والراحة ورغد العيش. كما يحدد صلى الله عليه وسلم بعض مثيرات الضغوط في الدعاء المأثور عنه عليه الصلاة والسلام "اللهم أنى أعوذ بك من الهم والحزن، والعجز والكسل، والجبن والبخل، وغلبة الدين وقهر الرجال". وللرسول الكريم صلى الله عليه وسلم أحاديث كثيرة تشرح جانباً من المفهوم نسوق بعضاً منها:

- "ما يصيب المؤمن من وصب ولا نصب ولا سقم ولا حزن حتى الهم يهمه إلا كفرّ الله به سيئاته" ويقول صلوات الله وسلامه عليه. "إن عظم الجزاء مع عظم البلاء. وأن الله تعالى إذا أحب قوماً ابتلاهم فمن رضي فله الرضا ومن سخط فله السخط. ويقول أيضاً "ما يزال البلاء بالمؤمن والمؤمنة في نفسه وولده وماله حتى يلقى الله وما عليه خطيئة" (من خلال نجاتي، ١٩٨٩، ص ٢٩٧)

أما عن التعريفات الحديثة للمصطلح فقد ورد في معجم ويسترن أن الكلمة تعني القوة المجهدة، ويقال أيضاً أنه القوة التي تقع على الجسم مما يحدث تغييراً في شكله كأثر لهذه القوة أي هو أي قوة تسلط على جسم ما حتى يلتوي أو يُعصر أو يتشوه (Rathus, 1981, p.464) كما تشير اللفظة أيضاً إلى القوة المعتادة التي يواجه بها الفرد ما يقع على جسمه من ضغط وإجهاد من قوى خارجية. كما تعني أيضاً الإثارة البدنية أو العقلية. وعلى أية حال فإن ما يمكن ملاحظته فيما سبق إيراد من تعريفات هو اتفاقها على وجود قوة ضغط تحدث على شيء من الأشياء سواء كان جماداً أو آدمياً مما يترتب عليه أثر ونتيجة أو رد فعل من ذلك الشيء الذي وقعت عليه هذه القوة الضاغطة

(الطيرى، ١٩٩٤، ص٨)

ويعرف بعض الباحثين الضغوط باعتبارها مثيرات (منبهات) بينما يعرفها آخرون بأنها حالة داخلية يمكن استنتاجها، وهى بالنسبة للبعض الثالث استجابة يمكن مشاهدتها لمثير أو لموقف. وتشير معظم التعريفات الشائعة لدى علماء النفس إلى أن الضغوط هي مثيرات وبالتالي فإن مثيرات الضغوط هي الظروف أو الأحداث التي تفرض على الفرد، كما تشمل الظروف التي تتبع من داخل الفرد (مثل الجوع أو العطش) وتلك التي تنبثق عن الخصائص العصبية. وهناك العديد من الأحداث البيئية التي يمكن أن تكون مثيرات للمشقة أو الضغوط والتي تصنف طبقاً لما يراه لازاروس Lazarus وكوهين Cohen إلى ثلاث فئات هي التغيرات الكبرى العامة Major Changes، والتغيرات المحدودة والمنغصات اليومية Daily Hassles (Lazarus & Folkman, 1984, p.1) ومن ثم فإن الضغوط تعرف باعتبارها أحداثاً تمثل تحدياً للفرد وتفرض عليه ضرورة التوافق النفسي والمعرفي والسلوكي (Oltmanns & Emery, 1998, p.287) ويعتبر سيلي الضغوط استجابة للظروف البيئية، يتم تحديدها على أساس محكات مختلفة مثل الضيق الانفعالي، وتدهور الأداء أو التغيرات الفسيولوجية مثل زيادة توصيل الجلد للكهرباء أو زيادة في مستويات هرمونات معينة (Apply & Trumball, 1967)

وقد حاول بعض الباحثين التوفيق بين وجهات النظر المختلفة حول الضغوط وانتهوا إلى أنه يمكن تعريفها باعتبارها علاقة بين الفرد والبيئة وهى نتيجة لعمليات التقدير التي يقوم بها الفرد، وفحص مصادر الشخص ومدى كفايتها في مواجهة المتطلبات البيئية (Lazarus & Folkman, 1984, p.19; Taylor, 1999, p.169) ومن ثم فالضغوط "حالة تحدث عندما يواجه الأفراد أحداثاً يدركونها على أنها تهدد

وجودهم الجسمي والنفسي، ويكونون غير متأكدين من قدرتهم على التعامل مع هذه الأحداث، وتشمل الضغوط الأحداث البيئية التي تدرك على أنها مهددة (مثيرات الضغوط) واستجابات الأفراد لها (استجابات الضغوط) (Atkinson et al.,1990, p.558).

ويرى بعض الباحثين أن حل المشكلة يكمن في إمكانية استخدام مصطلحين وليس مصطلحاً واحداً. فإذا أردنا الاستجابة لمثيرات الضغوط ومرتباتها استخدمنا مصطلح ضغوط Stress أما إذا أردنا الإشارة إلى مسببات الضغوط ومثيراتها ومصادرها فيمكننا استخدام ضواغط أو مثيرات الضغوط Stressors. لكننا تحاشياً للإرباك سوف نستخدم مصطلح الضغوط وسوف يساعد السياق على فهم مغزاه.

(٤) مصادر الضغوط النفسية

حظيت مسألة مصادر الضغوط أو مسبباتها باهتمام كبير من منظري وباحثي الضغوط. وقد تمخض الموقف عن عدد من التصنيفات التي تختلف في الأساس الذي تستند إليه. فهناك تصنيف للضغوط يعتمد على الدرجة أو الشدة التي يتميز بها مثير الضغوط ومنها الحوادث المزلزلة Cataclysmic وهي حوادث مفاجئة وعنيفة ويمكن أن تؤثر على أعداد كبيرة من البشر ومن أنواع هذه المجموعة: الحروب، والكوارث الطبيعية بما فيها الزلازل والعواصف والكوارث التكنولوجية. ومنها الضغوط الشخصية أو أحداث الحياة وهي أحداث قوية وشديدة تتطلب مواجهة تكيفية فعالة. والفرق الرئيسي بين الضغوط الشخصية والأحداث المزلزلة هو أن الضغوط الشخصية تؤثر في عدد قليل من الناس، بينما تشمل الأحداث المزلزلة عدداً كبيراً من الناس. ومنها أيضاً الضغوط العامة ويمثل هذا النوع من الضغوط الاحتكاكات أو المشاحنات أو المضايقات

اليومية (المنغصات اليومية) وهي حوادث ذات شدة منخفضة لكنها تستمر أو تتكرر في الحياة اليومية وذلك مثل الانتقال إلى مكان العمل والعودة منه كل يوم والزحام (عبد الخالق، ١٩٩٨، ص ص ٤٦-٤٧)

كما تصنف مصادر الضغوط بناء على المكان الذي تحدث فيه مثل ضغوط المنزل وضغوط المدرسة وضغوط العمل. وتصنف نسبة إلى المتسبب فيها وهل هو الفرد (وهو ما يشار إليه بالضغوط الخاصة) أم البيئة الفيزيائية (الكوارث والظروف الطبيعية) والبيئة الاجتماعية (الضغوط التي من صنع البشر) والتي يطلق على كثير منها الضغوط العامة، والجدير بالذكر أن هذه التصنيفات ليست مستقلة بل متداخلة ومتقاطعة ومتفاعلة أيضاً.

وخروجاً مما يسببه تعدد التصنيفات من إرباك وحيرة، فسوف نقسم الضغوط إلى قسمين رئيسيين، أحدهما سوف نطلق عليه الضغوط العامة والتي قد تكون بسبب ظروف طبيعية أو من صنع البشر غير أنها تطال الكثير من الأفراد ويتسبب فيها أيضاً الكثير من الناس كالحروب على سبيل المثال. والقسم الآخر هو الضغوط الخاصة (أي الخاصة بالفرد) مثل سمات شخصية أو العادات السلوكية.

وفيما يلي نعرض لعدد من هذه الضغوط.

أولاً: الضغوط العامة:

وتشمل هذه المجموعة من الضغوط، العوامل الاقتصادية والاجتماعية كالمناخ السياسي السائد، وقضايا الأمن القومي، وتغير الحكومات، وعدم استقرار النظام الاقتصادي، والمشكلات الاقتصادية والمالية، والتغير الثقافي والقيمي، والجريمة. يختلف أشكالها والظروف الخاصة بالطبقات الاجتماعية، والضغوط الثقافية. وكذلك الضغوط الطبيعية كالكوارث، وظروف المناخ والطقس والتلوث وغيرها.

وفيما يلي جانب من هذه الضغوط وما يترتب عليها:

١ - الحروب:

تعد الحرب واحدة من أهم أسباب الضغوط التي تمارس تأثيرها على الإنسان. وتسبب الحرب ضيقاً وكرباً لا يمكن حسابهما. وهناك تقدير يشير إلى نشوب مائة وخمسين حرباً منذ عام ١٩٤٥ وحتى عام ١٩٩٤ فقط، نتج عنها موت اثنين وعشرين مليوناً من البشر. ويشير أحد التقديرات إلى أن هناك ٤٨ دولة من دول العالم حدثت فيها حروب أو نزاعات داخلية وذلك في العام ١٩٩٣. وأحد العواقب المترتبة على الحروب ذلك العدد الكبير من اللاجئين والأشخاص الذين وضعوا في مساكن سيئة ويقدر هؤلاء بثمانية عشر مليوناً من الأشخاص ويمثل الأطفال والأمهات نسب تتراوح بين ٥٠% و ٧٠% من مجموع اللاجئين في العالم اليوم وبخاصة في دول العالم الثالث (من خلال عبد الخالق، ١٩٩٨، ص ٢٩٠). والحرب من أقسى الصدمات التي يمكن أن يرتكب فيها المعتدى أي شيء ويقترف كل شيء ولقد عرفت الإنسانية منذ القدم ما ينجم عن الحرب من ويلات، وما يرتكب فيها من فظائع. وكذلك ما ينجم عنها من خسائر في المال والأهل والولد، فالحرب مثلاً أكبر مصدر لحالات الإعاقة البدنية وفقد الحواس وبتر الأعضاء وإصابات الرأس. والحرب من أكبر مصادر إصابة الإنسان باضطراب الضغوط التالية للصدمة وبخاصة لدى الرجال، ومن عجب أنها لا تصيب المحاربين فقط بل أنها تصيب وتطول بويلاتها المدنيين الذين عاشوا في ظروف الحرب وتعرضوا للقصف بالقنابل وتدمير المنازل (المرجع السابق ص ص ٢٩٠-٢٩١). وهو ما حدث بشكل سافر في الحربين العالميتين الأولى والثانية وفقد الملايين من البشر حياتهم، وعرفت البشرية الرعب النووي لأول مرة في حياتها بعد أن قُصفت اليابان بقنبلتين ذريتين مدمرتين ما تزال آثارهما قائمة حتى اليوم، بل وانفجر بانفجارهما سباق التسلح النووي بين الدول المتقدمة والدول التي ليست كذلك.

لقد كان نصيب العالم الإسلامي من هذه الحروب وافرًا قديمًا وحديثًا. يقول المولى عز وجل (كُتِبَ عَلَيْكُمُ الْقِتَالُ وَهُوَ كُرْهُ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ) (البقرة: ٢١٦) ويقول جل شأنه (وَقَاتِلُوا الْمُشْرِكِينَ كَافَّةً كَمَا يُقَاتِلُونَكُمْ كَافَّةً وَاعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ مَعَ الْمُتَّقِينَ) (التوبة: ٣٦). وهناك في كتاب الله عز وجل آيات كثيرة تشير إلى ضرورة مقاتلة الكافرين والمشركين دفاعاً عن النفس وعن العقيدة. ولم يثبت يوماً أن المسلمين كانوا دعاة حرب أو غزاة.

ولنسوق أمثلة على الحروب الظالمة التي تعرض لها المسلمون على امتداد تاريخهم فقد تسبب التتار في تدمير واسع لأجزاء من العالم الإسلامي وحاضرتهم في ذلك الوقت بغداد ودمرت مكتبتها وفقدت الإنسانية تراثاً أدبياً وعلمياً لا يقدر بثمن. ولولا نجاح المسلمين الذين انطلقوا من مصر في دحر الغزاة من التتار في موقعة عين جالوت، لكان الدمار أوسع والخراب أشمل.

غير أن المسلمين صدوا العدوان القادم إليهم من الشرق فجاءهم عدو آخر من الغرب تمثل بداية في الحملات الصليبية المتتالية التي حاولت الاستيلاء على الشام وفلسطين واحتلال بيت المقدس تحت دعاوى زائفة وأباطيل خادعة، حتى تمكن صلاح الدين من دحرهم في موقعة حطين. ثم يأتي في القرن الواحد والعشرين من يرى أن الرد على ما حدث في الحادي عشر من سبتمبر هو بداية لحروب صليبية جديدة (جريدة الأهرام ١١ ديسمبر ٢٠٠٣، الصفحة الأخيرة).

وفي سلسلة الهجمات الشرسة على العالم الإسلامي تعرضت مصر للحملة الفرنسية ثم احتلها الإنجليز ردحاً من الزمن بل ووقعت معظم دول العالم العربي الإسلامي تحت نير الاحتلال الفرنسي والإنجليزي والإيطالي والأسباني وهو ما أدى إلى

تأخر هذه الدول نتيجة لاستنزاف خيراتها واستغلال أبنائها للقيام بالأعمال بل والاشتراك في القتال نيابة عن الغزاة، كما تم عزلها عن مواكب التقدم والمدنية. وجرت محاولات شتى لطمس معالم الحضارة بها وتحويلها إلى مستعمرات تابعة للدول المحتلة. وعندما وقعت الحربان العالميتان دفعت الدول العربية والإسلامية ثمنًا باهظًا لهاتين الحربين اللتين لا ناقة لهم فيها ولا جمل. ولعل مصر هي إحدى الدول التي دفعت جانباً من هذا الثمن الباهظ، حيث وقعت المعارك في الحرب العالمية الثانية على أراضيها، وخلفت الحرب تلك الألغام المنشورة والمنتشرة في بقعة كبيرة من أراضيها، وهو ما يودي بحياة الضحايا يوماً بعد يوم، ويوقف عجلة التنمية في هذه البقعة من أرض مصر.

ولقد عايش آباؤنا كما نعايش نحن عدداً من الحروب التي فرضت على عدد من دول العالم الإسلامي، فقد كتب على الدول المحيطة بفلسطين ومنها مصر وسوريا والأردن ولبنان وفلسطين نفسها أن تخوض عدداً من الحروب وما تزال بعد أن زُرعت إسرائيل في قلب العالم العربي، وها هي إسرائيل ماضية في عدوانها جهاراً نهاراً ويتعرض الشعب الفلسطيني لأنواع هائلة من الضغوط الناجمة عن القتل والتدمير والحصار وتدمير البنية التحتية وكل ألوان الإهانة والإزلال.

أن الدماء الإسلامية لم تجف في البوسنة والهرسك حتى تفجرت من جديد في الشيشان بل أن ما حدث في كوسوفو هو استمرار للعدوان الأوربي على المسلمين والشعب الألباني هو ضحية الظلم والعدوان هذه المرة، والمعتدى هو نفسه المجرم ملطخ اليدين بدماء مسلمي البوسنة والمجزرة هي استمرار لما حدث في مسلسل المذابح في الشيشان وبورما والجزائر وكشمير ونيجيрия والفلبين واندونيسيا وفلسطين (محمود، ١٩٩٨، ص ٨٦)، وما لبثت أن هدأت قليلاً في الشيشان حتى انفجرت بغزارة في أفغانستان التي تعرضت للغزو الأمريكي وهي التي كانت قد انتهت منذ فترة وجيزة من حرب طاحنة ضد الاتحاد السوفيتي حتى تمكنت من التحرر. ولم يكن الفاصل الزمني بين

حرب أفغانستان وتلك التي تعرض لها العراق مؤخراً بالطويل، لقد سقطت بغداد من جديد في يد المحتل وذاق أهلها وما يزالون كل ألوان الضغوط النفسية الناجمة عن الخوف وعدم الأمان والتشرد والبطالة، بعد أن ظلوا تحت الحصار لفترات طويلة. إن المتابع لما يحدث في العراق الآن يرى بعيني رأسه ما يعانيه الشعب العراقي من ضغوط نفسية لا يعلم مداها إلا الله.

ومن المضحكات المبكيات أن دول العالم الإسلامي لم تكتف بما كتب عليها من حروب خارجية فانخرطت في حروب داخلية وصراعات أهلية ما تلبث أن تتوقف هنا حتى تنشب هناك. فالصراع كان دائراً حتى وقت قريب في الصحراء الغربية بين المغرب وجبهة البوليساريو، والصراع محتدم بين جنوب السودان وشماله، وفي الصومال. ولعل غزو العراق للكويت واحتلاله العام ١٩٩٠ هو ثالثة الأثافي، وهو الذي قضى على البقية الباقية من هيبة الأمة العربية ووحدها، وقدم المسوغات لتكريس الوجود الأجنبي في العالم العربي على طبق من ذهب. ولم يقف الأمر عند هذا الحد بل تعداه إلى تعرض عدد من الدول الإسلامية لحوادث إرهابية نتج عنها القتل والتخريب والتدمير ومثلت ضغوطاً نفسية شديدة لما ترتب عليها من فقدان الأمن والشعور بالتهديد، وفقدان الأمل في المستقبل، حدث هذا في مصر في أوائل التسعينيات، كما حدث في البحرين، وفي السعودية، والأردن، ولعل ما يحدث في الجزائر منذ فترة وحتى الآن يحتاج إلى وقفة جادة حتى يمكن فهمه أو استيعابه، إذا كان ذلك ممكناً (المرجع السابق)

هل نبالغ - إذن - إذا قلنا أن العالم الإسلامي يتعرض لضغوط هائلة على مدى تاريخه الطويل من جراء الحروب والصراعات ؟

غير أنه حرى بنا هنا أن نتوقف لنستدرك، حتى لا يظن ظان أن الأمة الإسلامية كانت على مدى تاريخها لقمة سائغة للآكلين. إن ما يحدث الآن هو الاستثناء، والقاعدة هي أن الإسلام قد منح معتنقيه قدرة هائلة على مواجهة الشدائد والاستعلاء عليها، وتجاوز المحن، والابتلاءات والانتصار في الحروب، وأن الهزائم والانكسارات لا تقارن بالانتصارات والفتوحات. يقول المولى عز وجل "كَمْ مِّن فِئَةٍ قَلِيلَةٍ غَلَبَتْ فِئَةً كَثِيرَةً بِإِذْنِ اللَّهِ وَاللَّهُ مَعَ الصَّابِرِينَ" (البقرة: ٢٤٩). إن أهم ما في الحروب التي تعرض لها المسلمون من مميزات - إن كان فيها مميزات - هو أنها فجرت لديهم طاقات الخلق والإبداع وتحويل ظروف الشدائد والأزمات إلى مناسبات للتعاون والتآزر ومواجهة العدوان ونبد الخلافات. والأمثلة كثيرة قديماً وحديثاً. ولعل آخرها ما حدث عام ١٩٧٣ في حرب أكتوبر حيث استخدم العرب سلاح البترول لمؤازرة مصر وسوريا في حربهما ضد إسرائيل وكان النصر حليف العرب والمسلمين.

إن المطلوب من المسلمين للخروج من هذا الواقع هو الرجوع إلى شرع الله ودينه واستيعاب الدروس التي جاء بها القرآن الكريم والسنة المطهرة.

٢ - الضغوط السياسية:

تناول كثير من الباحثين المناخ السياسي السائد كأحد مصادر الضغوط ومسبباتها ويشمل القضايا الخاصة بالأمن القومي، وتغير الحكومات، وعدم استقرار النظام الاقتصادي، والفتاقل السياسية والانقلابات، والعلاقات مع الدول الأخرى والتهديدات الخارجية. ولا يختلف اثنان على أن هذه العوامل تفرض ضغوطاً كبيرة على المجتمعات التي تحدث فيها، كما لا يختلف اثنان على أن الكثير من الدول الإسلامية تعاني من عدد من هذه المتغيرات مما يجعل أفراد هذه الدول عرضة لهذه الضغوط وما يرتبط بها وينجم عنها. غير أن الجدير بالذكر أن العالم الإسلامي بأسره بل والأقليات الإسلامية في كثير

من الدول غير الإسلامية وخاصة الولايات المتحدة ودول أوروبا يتعرضون لضغوط نفسية هائلة بعد أحداث الحادي عشر من سبتمبر وما ترتب عليها من اتهام المسلمين بالإرهاب ومحاولة إلصاق كل الجرائم التي تقع في شتى بقاع العالم بهم، دون وجود أدلة قوية على تلك الاتهامات في معظم الأحيان، وقد اتخذت هذه الاتهامات ذريعة للهجوم على بعض الدول الإسلامية كأفغانستان والعراق والتلويح بالتهديد لدول أخرى مثل مصر والسعودية والسودان وليبيا وسوريا وإيران، واتخاذ ذلك ذريعة لفرض الحصار على بعض هذه الدول (محمود، ١٩٩٨، ص ١٠٢-١٠٣) وقد وقع الرئيس الأمريكي مؤخراً على قانون محاسبة سوريا وهو ما يعنى تعرضها لعقوبات سياسية واقتصادية والبقية تأتي (جريدة الأهرام، ١٤ ديسمبر ٢٠٠٣، ص ١)

ولعل المتتبع لما تنقله وسائل الإعلام عن الأقليات الإسلامية في آسيا وأوروبا وأمريكا يستطيع أن يلحظ الضغوط النفسية التي يتعرض لها المسلمون. فعلى سبيل المثال تعاني الفتيات والنساء المحجبات في فرنسا وألمانيا من ضغوط نفسية ناجمة عن التزامهن بالحجاب حيث تسن القوانين التي تمنع التلميذات والمعلمات من الذهاب للمدارس وهن يرتدين الحجاب أو غطاء الرأس. وفي الوقت الذي تسمح فيه بعض الولايات الألمانية بسهولة للبوذيين بتدريس المذهب البوذي تعارض تدريس الدين الإسلامي ويجد المسلمون أنفسهم وهم يعانون ويتحملون المشقة من أجل دراسة دينهم وممارسة شعائهم (جريدة الأهرام، ٨ ديسمبر ٢٠٠٣، ص ٦)

كما ظهر جانب آخر من الضغوط السياسية، فنتيجة لاتهام المسلمين بالإرهاب والعنف. بدأت الولايات المتحدة الأمريكية تطالب الدول الإسلامية بأن تغير برامج التعليم وخاصة البرامج الدينية ولم يعد هذا الأمر سراً فقد أذاعوه ونشروه ونقلوه من فم إلى فم ومن يد إلى يد، وقد سارعت بعض الدول العربية إلى تعديل برامج الدراسة الدينية (جريدة الأهرام، عددي ١١، ١٤ ديسمبر ٢٠٠٣ الصفحة الأخيرة).

٣ - الضغوط الثقافية والاجتماعية:

هناك عدد من المتغيرات الثقافية الاجتماعية الرئيسية التي ينظر إليها باعتبارها عوامل ضاغطة ومسببة للاضطرابات النفسية وتشمل التحضر، والكثافة السكانية، والعزلة الاجتماعية، واضطراب المعايير، وانتهاك الحيز الشخصي والطبقة الاجتماعية والبطالة والفقر بالإضافة إلى بعض الاتجاهات الاجتماعية كالعنصرية والتحيز الجنسي (كولز، ١٩٩٢، ص ص ٣٦٩-٣٧٠). ومما لاشك فيه أن الكثير من العوامل السابقة قد تجتمع أو تتفاعل لكي تزيد من مقدار الضغوط الواقعة على الأفراد الذين يتعرضون لها. وقد وفرت دراسات الازدحام قصير المدى - على سبيل المثال - (في المعمل أو الميدان) معظم المعلومات المتاحة الآن للباحثين بخصوص آثار الكثافة على الإنسان. وعلى الرغم من وجود بعض الاستثناءات فإن أحداث التعرض قصير المدى للكثافة العالية يكون لها في الغالب آثار سلبية وتؤدي الكثافة المتزايدة، وخاصة الكثافة الاجتماعية، إلى زيادة مستويات الاستثارة النفسية. كما يظهر الأفراد الذين عانوا من خبرة ازدحام حديثة قدرة ضعيفة على تحمل الإحباط. ويميل الطلاب في الفصول الدراسية المزدحمة - على سبيل المثال - إلى كثرة الشكوى من سوء التهوية وحجم حجرة الدراسة، والدروس التي يتلقونها. وقد ارتبطت الكثافة العالية في معظم الحالات بالسلوك المضطرب والعدواني لدى الأطفال، كما ارتبطت بزيادة الأسى والضيق وقلة اللعب بالألعاب. وقد وجد سميث أن عدداً أكبر من المتوقع من الأحداث الجانحين ونزلاء السجون في هونولولو قد انحدروا من أحياء تتميز بازدهانها الشديد واحتوت على مساكن متعددة الأسر كما احتوت أبنيتها على وحدات عديدة، كما وجد أن نسبة عدد السكان القاطنين فيها كانت عالية بالنسبة للأرض الملائمة للسكنى والإقامة

(ماك أندرو، ٢٠٠٢، ص ص ٢٥٤، ٢٥٥، كولز، ١٩٩٢، ص ٣٧٤).

وتنطوي النتائج السابقة على تضمينات خطيرة بالنسبة لبعض بلدان العالم الإسلامي التي تعاني الازدحام والكثافة السكانية المرتفعة ولتكن القاهرة مثلاً لهذه المدن والأماكن حيث وصل عدد سكان القاهرة الكبرى وحدها طبقاً لتعداد ١٩٩٦ حوالي ١١,٥ مليون نسمة يسكن ٢٥%-٣٠% منهم في المناطق العشوائية أو الأحياء الفقيرة المبنية ذاتياً (من خلال هوبكتر وآخرين، ٢٠٠٣، ص ٢٣). إن كل النتائج السابقة والتي ترتبط بالازدحام والكثافة السكانية المرتفعة متوقعة في هذه المدن المزدهمة مما يعني زيادة أشكال السلوك العدواني، وتدهور الأداء في المهام المعقدة وغيرهما من الآثار السلبية. ومما يزيد الأمر سوءاً أن الكثافة العالية والازدحام ترتبط بعدد آخر من المتغيرات ومنها الميل إلى العزلة الاجتماعية والتقوقع، ونقص الخصوصية، والفقر، والبطالة وهي من المتغيرات الضاغطة والتي تؤدي إلى آثار سلبية سواء في صورة سلوك عدواني أو اضطرابات نفسية وعقلية (أنظر كولز، ١٩٩٢، ص ص ٣٧٨-٣٨٢) ولا ننكر أن عدداً من الدول الإسلامية تعاني من الفقر والبطالة وتعتمد في غذائها ودوائها وكثير من مقومات حياتها على الدول الأجنبية، مما يضعها في جداول الدول المدينة بصفة مستمرة. وقد أشار تقرير الأهداف التنموية للعالم العربي في الألفية الجديدة الذي أطلقته جامعة الدول العربية أن ١٠% يعانون الفقر في كل من الأردن وتونس، و ٢٠% في كل من مصر والجزائر، ٤٠% في اليمن، ٤٦% في موريتانيا (جريدة الأهرام، ١١ ديسمبر ٢٠٠٣، ص ٩)؛ وفي هذا الصدد يقول صلى الله عليه وسلم " إنك أن تترك أولادك أغنياء خيراً أن تتركهم فقراء يتكفون الناس " (أو في معناه) ويقول أيضاً " المؤمن القوى خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف وفي كل خير".

ولا يقتصر الأمر على تلك العوامل بل ظهرت ضغوط ثقافية جديدة متمثلة في تدفق المعلومات والمواد الإعلامية من كل حذب وصوب ومن خلال الأقمار الصناعية

والقنوات الفضائية والكثير منها يحاول التشكيك في الثوابت الدينية والثقافية للمجتمعات الإسلامية ويستهدف الشباب والمراهقين بوجه خاص ويؤدي إلى اضطراب المعايير واختلال القيم وينشر عوامل القلق والخوف على مستقبل هذه الأمة التي تحيق بها الأخطار من كل جانب.

٤ - الكوارث الطبيعية:

لا يمكن الادعاء بأن الكوارث الطبيعية حديثة أو أنها خاصة بالعالم الإسلامي دون غيره. فهناك من الآثار والأخبار ما يدل على حدوث الزلازل والبراكين والأعاصير على مر العصور. وقد كان بعض هذه الظواهر رسالاً من الله سبحانه وتعالى لبعض البشر لعقابهم على مخالفتهم وشركهم وطغيانهم. يقول المولى سبحانه وتعالى " (فَأَمَّا ثَمُودُ فَأُهْلِكُوا بِالطَّاغِيَةِ، وَأَمَّا عَادُ فَأُهْلِكُوا بِرِيحٍ صَرْصَرٍ عَاتِيَةٍ) (الحاقة: ٥٦). ويقول جل ذكره (وَلَقَدْ أَتَوْا عَلَى الْقَرْيَةِ الَّتِي أُمْطِرَتْ مَطَرُ السَّوَاءِ) (الفرقان: ٤٠). (وَقَوْمَ نُوحٍ لَمَّا كَذَبُوا الرُّسُلَ أَغْرَقْنَاهُمْ وَجَعَلْنَاهُمْ لِلنَّاسِ آيَةً) (الفرقان: ٣٧) ويقول الله تعالى في سورة يوسف (ثُمَّ يَأْتِي مِنْ بَعْدِ ذَلِكَ سَبْعٌ شِدَادٌ يَأْكُلْنَ مَا قَدَّمْتُمْ لَهُنَّ إِلَّا قَلِيلًا مِمَّا تَحْصِنُونَ) (يوسف: ٤٨).

لقد أفادت التقارير حدوث ما يقرب من (٨٠٠٠) كارثة طبيعية على نطاق العالم بين عامي ١٩٦٧-١٩٩١ وقتلت هذه الأحداث أكثر من ثلاثة ملايين شخص، وأثرت تأثيرات سيئة على ما يقرب من ٨٠٠ مليون شخص، وتنج عنها أضرار اقتصادية مباشرة تقدر بثلاثة وعشرين بليوناً من الدولارات. وتكبدت أكثر الوفيات خلال هذه الفترة الدول الأكثر فقراً وذات العدد الأكبر من السكان، فحدثت ٨٦% من الكوارث في الدول النامية واستأثرت هذه الدول بـ ٧٨% من كل الوفيات.

وتقدر الأعداد الحقيقية التي قتلت من جراء هذه الكوارث في الدول النامية بأنها أعلى بمقدار ثلاث أو أربع مرات تقريباً عدد القتلى في الدول المتقدمة كما توضح ذلك إحصاءات هيئة الصحة العالمية (من خلال عبد الخالق، ١٩٩٨، ص ٢٤٧) لقد تعرض العديد من الدول الإسلامية لعدد من الكوارث الطبيعية التي تمثلت في الزلازل التي ضربت دولاً مثل تركيا والجزائر ومصر وإيران وباكستان والمغرب وغيرها. ولعل الزلزال المدمر الذي ضرب منطقة "بان" في جنوب شرقي إيران فجر السادس والعشرين من ديسمبر ٢٠٠٣ والذي تشير التقديرات الأولية لضحاياه أنهم سبعون ألفاً بين قتيل وجريح، خير دليل على ما تعانيه الدول الإسلامية، خاصة التي تعاني من ظروف اقتصادية صعبة من ضغوط من جراء هذه الكوارث الطبيعية. كما تعرضت دولاً إسلامية عدة لظواهر طبيعية أخرى كالفيضانات مثل الذي حدث مؤخراً في السودان والجفاف الذي حدث في عدة دول إسلامية وبخاصة في أفريقيا وهو ما أدى إلى المجاعات وتزايد عدد الفقراء والمشردين. يقول المولى عز وجل (وَلَبَلُّوْكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ) (البقرة: ١٥٥). ولعل ما يزيد الطين بلة أن هذه الظواهر الطبيعية تتسبب - إضافة إلى ما ذكر - في حدوث الأمراض وانتشار الأوبئة وتدهور الصحة في عدد من الدول الإسلامية خاصة الفقيرة منها كما هو الحال في الصومال وبنجلاديش وغيرها.

أن المخاطر والكوارث الطبيعية مصدر للضغوط لأنها شديدة وغير متوقعة ومتكررة في حياة الفرد وتسبب الخوف والقلق والانسحاب لدى الضحايا. وحتى بالنسبة لأولئك الأفراد الذين لا يشملهم الخطر فإن الارتباط اللاحق مع الضحايا يمكن أن يكون صادمًا لهم. وتصبح البيئة الطبيعية مصدر خطر محتمل متى كانت مكتظة بالسكان (ماك أندرو، ٢٠٠٢، ص ١٤٧).

٥ - الظروف الفيزيائية:

تعرض بعض الأفلام السينمائية - على نحو مبالغ فيه - للتعذيب الذي يتعرض له بعض المسجونين تحت أضواء ساخنة أو نتيجة الحبس الانفرادي في زنانات مظلمة، أو بالغمر في مياه شديدة البرودة ونحو ذلك. إن هذه الأفلام تعترف بصراحة - رغم المبالغة - بإمكانية البيئة الفيزيائية في ممارسة الضغوط على البشر. وعندما يصبح العبء البيئي الذي يمر به الفرد مرتفعاً جداً أو منخفضاً جداً لفترات ممتدة من الزمن تحدث الضغوط البيئية. (ماك أندرو، ٢٠٠٢، ص ٣٩). وفي بعض الحالات يمكن إرجاع الضغوط البيئية إلى الزيادة في المعلومات التي تتجاوز الإمكانيات الخاصة بالانتباه لدى الفرد. وينتج هذا في شكل إجهاد عقلي (نفسي) قد تكون له مترتبات جسيمة (المرجع السابق).

وتعد مسألة تأثيرات المناخ على راحة الإنسان مسألة خبرة عامة بالدرجات القصوى للحرارة والرطوبة التي تتسبب في إحداث تغيرات وظيفية واسعة (من خلال، كولز، ١٩٩٢، ص ٣٦٧)

وتؤدي الدرجات المتطرفة من الحرارة أو البرودة إلى تغييرات في مستوى الاستثارة والشعور بعدم الراحة. إن التطرف في درجات الحرارة يؤثر كذلك في الصحة وأشكال السلوك الاجتماعي مثل العدوان والانجذاب إلى أشخاص آخرين ومن المعتقد أن المشكلات الصحية والاجتماعية ترتبط بدرجات الحرارة المرتفعة بشكل واضح في المدن وتتصاحب الموجات الحارة في المدن الأمريكية الشمالية مع تزايد معدل الوفيات. وتتراوح آثار المشقة الناجمة عن الحرارة بين الإنهاك وأنواع الصداق المختلفة والقابلية للاستثارة والخمول والهذيان والنوبات القلبية والغيبوبة.

وتبين أن جرائم العنف تتزايد مع ارتفاع درجات الحرارة. وأظهرت التقارير

الصادرة عن المكتب الفيدرالي للتحقيق في الجرائم بالولايات المتحدة الأمريكية أن الجرائم المرتكبة ضد الشعب تبلغ ذروتها أثناء أشهر الصيف وهي أكثر انتشاراً في الأجزاء الجنوبية منها في الأجزاء الشمالية من الولايات المتحدة الأمريكية. وتجعل درجات الحرارة المتطرفة في الشتاء والصيف الناس أقل ميلاً لمساعدة الآخرين خاصة إذا تصاحبت درجة الحرارة المتطرفة مع الزحام (كولز، ١٩٩٢، ص ٣٦٧، ماك أندرو، ٢٠٠٢، ص ١١٠-١١٢).

ومن المعلوم أن العالم الإسلامي المترامي الأطراف يخضع لتباين في درجات الحرارة ما بين المرتفعة بشدة خلال أشهر الصيف مثل دول الخليج ودول جنوب شرق آسيا - على سبيل المثال - وكذلك درجات الحرارة شديدة الانخفاض وخاصة في الشتاء كما في تركيا ودول الاتحاد السوفيتي السابق. وهو ما نتوقع معه حدوث جميع المظاهر والمترتبات السابقة والمرتبطة بالتطرف في درجات الحرارة.

ويعتبر التلوث هو أحد العوامل الضاغطة ويرتبط التلوث بشدة بالآثار السلبية على الصحة (محمود، ١٩٩٨، ١٣١). ومع حدوث طفرة في بعض المجتمعات الإسلامية ومحاولة اللحاق بالعالم المتقدم في التصنيع وإنشاء المصانع وزيادة عدد المركبات التي تعمل بالبترين والكبروسين مع الزحام الشديد في بعض هذه الدول أو في بعض مدنها بدأ الحديث عن الآثار السلبية للصحة. وتعالى بعض الدول من مشكلات تلوث المياه وتلوث الهواء نتيجة ممارسات خاطئة. ولعلنا نتذكر في كل عام وفي مواسم معينة ما يسمى بالسحابة السوداء والتي بدأت تعرفها مصر -على سبيل المثال- ابتداء من عام ١٩٩٩ (هوبكتر وآخرون، ٢٠٠٣، ص ٤٠) كما لا يغيب عن الأذهان ما حدث لمنطقة الخليج من تلوث نتيجة إشعال النار في آبار النفط الكويتية إبان الاحتلال العراقي لها. ولقد تم في تلك الحرب تدمير النظام البيئي للخليج تقريباً بشكل كلي. ويعتقد بعض الخبراء أن بقايا هذه الكارثة البيئية سوف تستمر في بيئة الخليج لمدة مائة

عام (ماك أندرو، ٢٠٠٢، ص ٤٤٠). ولعل ما لم يكتب بوضوح وربما تكشف عنه الأيام القادمة هو التلوث الناجم عن استخدام ما يسمى باليورانيوم المنضب في حرب الخليج الثانية والذي بدأت أعراضه في الظهور على بعض المشاركين في الحرب وعلى المواطنين أيضاً. ومن مخاطر التلوث المحيطة بنا قيام إسرائيل بدفن نفاياتها السامة في المناطق الفلسطينية (جريدة الأهرام، ١١ ديسمبر ٢٠٠٣، الصفحة الثانية).

والجدير بالذكر هنا أن التلوث لا يقتصر على ما سبق ذكره بل يمتد ليشمل الملوثات في الطعام سواء باستخدام المبيدات الحشرية الضارة والأسمدة الكيماوية في الزراعة والتي تعد مشكلة بيئية رئيسة في الريف المصري. وطبقاً لتقدير هيئة المعونة الأمريكية يبدو مقدار المبيدات المتناول من خلال الأطعمة أعلى درجتين من حيث الحجم عن البلاد الأخرى (هوبكتر وآخرون، ٢٠٠٣، ص ٧١). كما تسبب الوجبات السريعة والألوان الصناعية التي تضاف لبعض الأطعمة وخاصة ما يتناوله الأطفال مشكلة أخرى في كثير من البلدان النامية بما فيها الإسلامية. وقد حذر أحد وزراء الصحة البريطانيين السابقين من هذه المشكلة حيث يرى أن الأمراض المزمنة التي تسببها وجبات الأطعمة السريعة والمشروبات الغازية أخطر من الإيدز (جريدة الأهرام، ٨ ديسمبر ٢٠٠٣، ص ٧) ولعل المتتبع لما يذاع من إعلانات في وسائل الإعلام المختلفة وبخاصة التلفزيون في بلادنا العربية والإسلامية عن المياه الغازية وعن الوجبات السريعة، يعرف حجم المشكلة التي تواجهها والتي تكفى لإثارة الفزع والرعب في نفوسنا وهو خوفاً على أطفالنا مما ينتظرهم.

٦ - الضغوط العامة في مجال العمل:

يعمل كثير من الناس في مؤسسات تضم أعداداً متفاوتة من الأفراد، ويتعرض

هؤلاء الأفراد لمقادير متباينة من الضغوط. وتشكل ضغوط المؤسسة أحد مصادر الضغوط التي يعاني منها العاملون، وتشمل ضغوط المؤسسة المشكلات الناجمة عن البيروقراطية وما يترتب عليها من مشقة من جراء تأخير المصالح وتعطيل إنجاز الأعمال والخضوع لمتطلبات الروتين في قضاء الحاجات والأعمال. كما يعتبر التغير المستمر في نظام المؤسسة وفي سياستها التنظيمية مصدراً آخر من مصادر الضغوط، حيث يؤدي هذا التغير المستمر إلى إضعاف الشعور بالأمن وتضارب القرارات، وعدم متابعة الإنجازات التي بدأت، وتقديم الولاء للأشخاص على الولاء للمؤسسة وأهدافها. وتساهم التكنولوجيا المرتفعة في بيئة العمل في زيادة حجم الضغوط الملقاة على المتعاملين معها سواء لما تحمله من تهديد بفقدان العمال لوظائفهم والاستغناء عنهم، أو لصعوبة التعامل معها ومجاراتها أو ما قد ينجم عنها من حوادث ومخاطر. وتضم الضغوط العامة في مجال العمل أيضاً ما يسمى بضغوط المهنة **Job stressors** والتي تشمل المناخ الفيزيقي في بيئة العمل من قدرة أماكن العمل ووجود الروائح الكريهة والتلوث الضار بالصحة، والظروف المناخية غير المواتية من حرارة وبرودة متطرفة وضوضاء شديدة ونقص التهوية والازدحام الشديد مما ينعكس بالسلب على صحة العاملين وعلى جودة الإنتاج. كما يؤدي تمالك الآلات ونقص الإضاءة وزيادة أعباء العمل وعدم توفر شروط الأمان في العمل إلى آثار سلبية قلبية وبعيدة المدى. ورغم أن هذه الضغوط ليست عامة في كل الأعمال فإن وجودها في عدد كبير من مواقع العمل كالمصانع (مصانع الأسمنت، والأسمدة، والألومنيوم، والحديد وغيرها) والمناجم، ووسائل المواصلات وورش الصيانة كفيل بأن يتسبب في ضغوط لعدد غير قليل من الناس، ويأتي انخفاض الحوافز وضعف الجهاز الإداري، وعدم التطوير المهني ليكمل مسلسل الضغوط الذي يحدث في بعض بيئات العمل.

ثانياً: الضغوط الفردية:

رغم أن الفرد في كثير من الأحيان هو ضحية الضغوط والمتأثر بها، فإن له - على الجانب الآخر مساهمته فيها سواء بحكم استعداداته البيولوجية أو سماته وخصاله الشخصية وقدراته العقلية وتنشئته الاجتماعية أو بحكم سلبيته وعدم فعاليته وهو ما يؤدي إلى صنعها أو تضخيمها وتفاقم آثارها يقول سبحانه وتعالى " .. إن الله لا يغير ما يقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم... الآية (الرعد: ١١) وتضم هذه المجموعة من الضغوط ثلاث فئات رئيسية هي:

١ - الضغوط الشخصية الداخلية وتشمل:

أ- الضغوط الناتجة عن المشكلات الجسمية كالآلام والأمراض والتشوهات والمظهر الجسمي غير المناسب. يقول عز وجل (وَإِذَا مَسَّ الْأُنثَانُ الْضُرُّ دَعَاْنَا لِحَبْنِهِ أَوْ قَاعِدًا أَوْ قَائِمًا فَلَمَّا كَشَفْنَا عَنْهُ ضُرَّهُ مَرَّ كَأَن لَّمْ يَدْعُنَا إِلَى ضُرِّ مَسَّهُ) (يونس: ١٢) (وَأَيُّوبَ إِذْ نَادَى رَبَّهُ أَنِّي مَسَّنِيَ الضُّرُّ وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ) (الأنبياء: ٨٣) ويقول جل ذكره: (تَبَذَّنَاهُ بِالْعَرَاءِ وَهُوَ سَقِيمٌ) (الصافات: ١٤٥)

ب- الضغوط المعرفية وتشمل: الطموحات والأهداف غير الواقعية وتلك التي لا تتناسب مع قدرات الفرد وطاقاته وما ينجم عن ذلك من إحباط وشعور بالفشل وما قد ينتج عنه من سلوك عدواني. وكذلك نقص القدرة على إدارة الذات واتخاذ القرارات وتوجيه السلوك. ويقول صلى الله عليه وسلم "أنتم أعلم بشئون دنياكم" ونقص القدرة على ضبط النفس" يقول صلوات الله وسلامه عليه "ليس الشديد بالصرعه ولكن الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب" وقد أوصى سائله عندما قال له أوصني فقال له "لا تغضب" ويدخل

في ذلك المفهوم السليبي عن الذات والعجز المتعلم وتعميم خبرات الفشل والشعور بنقص الكفاءة الذاتية، والتردد والنفور من الغموض. والاتجاه السليبي نحو الحياة "إعمل لدنياك كأنك تعيش أبداً" وقد حرم الله الانتحار وطلب الموت جزعاً من الحياة. كما يدخل في ذلك التشاؤم والتشكك في المستقبل وقد حرم الإسلام التطير وحض على التفاؤل والأمل.

ج- الضغوط الوجدانية والانفعالية وتضم الخوف والقلق وعدم الثقة بالنفس بصفة عامة، والخوف من الفقر والقلق على الرزق "يقول جل ذكره (وَلَا تَقْتُلُوا أَوْلَادَكُمْ مِنْ إِمْلَاقٍ نَحْنُ نَرْزُقُكُمْ وَإِيَّاهُمْ) (الأنعام: ١٥١) ويقول صلى الله عليه وسلم "لو توكلتم على الله حق توكله لرزقكم كما يرزق الطير تغدو خصاصاً وتروح بطاناً" ويقول تعالى أيضاً (وَفِي السَّمَاءِ رِزْقُكُمْ وَمَا تُوعَدُونَ) (الذاريات: ٢٢) ويدخل فيها أيضاً الخوف من الأمراض وكرهية الموت (قُلْ إِنْ الْمَوْتَ الَّذِي تَفِرُّونَ مِنْهُ فَإِنَّهُ مُلَاقِيكُمْ) (الجمعة: ٨). ومن الضغوط الانفعالية السلبية مشاعر الحسد (وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ) (الفلق: ٥) ويقول ٢ "الحسد يأكل الحسنات كما تأكل النار الحطب" ويقول أيضاً "دب إليكم داء الأمم قبلكم الحسد والبغضاء... الحديث" (من خلال: نجاتي، ١٩٨٩، ص ١١١) وتضم كذلك الغيرة وعنه صلى الله عليه وسلم أنه قال "من الغيرة ما يحب الله ومنها ما يبغض الله. فأما التي يحبها الله عز وجل فالغيرة في الريبة، وأما التي يبغضها الله فالغيرة في غير الريبة.. الحديث". ومنها أيضاً التواكل وإضاعة الوقت فيما لا يفيد وقد وضع لنا صلى الله عليه وسلم الفرق بين التوكل والتواكل فقال "إعقلها وتوكل". وعنه أنه قال "لا تزال قدم عبد مؤمن يوم القيامة إلا ويسأل عن أربع وذكر منها وعمره فيما أفناه" (الحديث). وتمثل العادات السلوكية الضارة أحد مترتبات الضغوط رغم أنها تعتبر في بعض

الأحيان من مصادرها ومنها الإسراف في الأكل والشرب (وَكُلُّوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ) (الأعراف: ٣١) وشرب الخمر (إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَامُ رِجْسٌ مِنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ) (المائدة: ٩٠) ومن العادات الضارة المستحدثة التدخين وتعاطي المخدرات وقد أجمع علماء الدين على أن حكمها هو حكم الخمر.

د- الضغوط المرتبطة بالاستعدادات الفردية وسمات الشخصية وتشمل عدم إشباع الحاجات الداخلية والدوافع الاجتماعية. ونقص الصلابة النفسية وفي هذا يبحث الرسول الكريم على ذلك فيقول صلى الله عليه وسلم "أخشوشنوا فإن التمتع لا يدوم. ونمط السلوك أ **Type A behavior** وهو نمط غير صحي نظراً لأن صاحبه متعجل يعمل تحت ضغط الوقت ولا يستريح "إن لبدنك عليك حقاً" ويفضل التنافس ولديه درجة من العداوة والقابلية للاستشارة وعدم التحلي بالصبر. ويعانى أصحاب هذا النمط من درجة عالية من الضغوط (يوسف، ٢٠٠٠) ومما يسبب درجة من الضغوط "وجهة الضبط" **Locus of control**. وتشير البحوث إلى أنه كلما أدرك الفرد أنه يستطيع التحكم في المواقف وأنها خاضعة للسيطرة كلما كانت درجة تأثره بالضغوط أقل. ولعلنا نعانى - كما نلاحظ من سياق التفاعلات الاجتماعية- من جراء هذا الضاغطة، حيث يغلب على الكثير من أن يكونوا ذوى وجهة ضبط خارجية فيلقون بالمسؤولية على عوامل خارجية تماماً كالحظ والصدفة والآخرين. وهو ما يؤدي بدوره إلى نوع من اللامبالاة وعدم الاهتمام.

٢- الضغوط الأسرية والاجتماعية: وتشمل الصراع بين مشكلات البيت والعمل خاصة في حالة عمل الزوجين نتيجة للحاجة والظروف الاقتصادية الضاغطة، والمشكلات مع الأصدقاء نتيجة عدم التوفيق في اختيار الأصدقاء. حيث يقول

صلى الله عليه وسلم "المرء على دين خليله فلينظر أحدكم من يخالل". ومشكلات العلاقة بالآخرين عموماً كالجيران وأفراد المجتمع في الشارع والمواصلات العامة وزملاء العمل وأصحاب الأعمال والموظفين وانتشار بعض الظواهر السلبية كالرشوة نظير قضاء المصالح والضغوط الاقتصادية الإضافية نتيجة لجشع البعض والمغالاة في الأسعار والغش في السلع يقول صلى الله عليه وسلم "من غشنا فليس منا". وانتشار ظاهرة الدروس الخصوصية في بعض المجتمعات وما تفرضه من أعباء وضغوط على أولياء الأمور وغير ذلك. ويدخل ضمن هذه المجموعة الاختلالات الزوجية والمشكلات الجنسية والطلاق والانفصال وما يترتب على ذلك من إهدار الوقت والجهد والمال في التقاضي أمام المحاكم كما يدخل فيها التعرض للإساءة والاستغلال في مرحلة الطفولة (كالاعتصاب مثلاً) وما ينجم عن ذلك من أثر سلبي قد يستمر طول العمر. ويدخل فيها أيضاً المسؤولية عن الأطفال، والالتزامات المبتدعة في المناسبات الاجتماعية والاحتفالات والأعياد.

٣- الضغوط بسبب العمل. حيث تنطوي بعض الأعمال على مصادر للضغوط منها المسؤولية داخل نظام العمل عن الأفراد والأموال أو المعدات، واتخاذ القرارات المهمة، والشعور بعدم الرضا عن العمل، لعدم وضوح الأهداف أو لغموض الدور، وقلة فرص التدريب والتطور المهني، والمنافسة غير المتكافئة، والإحساس بعدم العدالة، وعدم الحصول على الحوافز المادية المناسبة وعدم الحصول على فترات كافية من الراحة.

(Cranwell-Ward, 1987; Dore, 1990, Luthans, 1992; Baum et al., 1993, GUP CO, 1999, Taylor, 1999).

(٥) محددات الضغوط:

رغم أن هناك حوادث تتسم بدرجة من العمومية والشمول عندما تقع فإن

الباحثين يرون أحد الأحداث ليست ضاغطة بطبيعتها، أو أنها ليست بالضرورة ضاغطة لكل الأفراد، أو أنها ضاغطة ولكن بدرجات متفاوتة ويعتمد كونها أحداثاً ضاغطة على كيفية تقديرها أو إدراكها بواسطة الفرد. ومن ثم يعتمد كون الحدث ضاغطاً أم لا على تفاعل بين خصائص الحدث وخصائص الفرد (بما في ذلك عملية الإدراك أو التقدير appraisal) وفيما يلي عدد من الخصائص التي تعتبر أبعاداً أو محددات للضغط:

١ - الأحداث السلبية أكثر إثارة للضغط من الأحداث الإيجابية، فالعديد من الأحداث تنطوي على احتمال إثارة الضغط نظراً لما تفرضه من زيادة في العمل أو ما تجلبه من مشكلات خاصة، كما أنها تتجاوز مصادر الفرد الخاصة وترهقها. فالتسوق استعداداً للأعياد، والتجهيز لعمل حفلة، ومواجهة ترقية غير متوقعة في العمل، والزواج كلها أحداث إيجابية تستهلك وقتاً وطاقة بدرجة جوهرية. وبرغم ذلك فإن ما تثيره من ضغط أقل مما تثيره الأحداث غير المرغوبة مثل الحصول على مخالفة مرورية، أو محاولة الحصول على وظيفة أو الطلاق، أو وفاة أحد أعضاء الأسرة، وتذكر ما قاله رسول الله صلى الله عليه وسلم عند وفاة ابنه إبراهيم "أن العين لتدمع وأن القلب ليحزن وإنا لفراقك يا إبراهيم لمحزونون". وترتبط الأحداث السلبية بكل من الكرب النفسي والأعراض الفسيولوجية إذا ما قورنت بالأحداث الإيجابية (Mcfarland et al., 1980). كما أن للأحداث السلبية تأثيرات على مفهوم الذات وقد تؤدي إلى انخفاض محتمل أو فعلي في تقدير الفرد لذاته وتعاضم الإحساس بفقدان السيطرة أو الفاعلية، وتدهور في الشعور بالهوية Identity.

٢ - الأحداث غير الخاضعة للتحكم أو القابلة للتنبؤ أكثر إثارة للضغط من الأحداث الخاضعة للتحكم والقابلة للتنبؤ. فالأحداث السلبية مثل الضوضاء والزحام والإزعاج discomfort تبدو مثيرة للضغط بطبيعتها. غير أن بحوث الضغط أظهرت بشكل متسق أن الأحداث التي لا تخضع للسيطرة تدرك على أنها أكثر

إثارة للضغوط من تلك التي يمكن السيطرة عليها. وعندما يشعر الأفراد أنه بإمكانهم تعديل أو إنهاء حدث منفر أو التنبؤ به أو يشعرون أن لديهم من يستطيع التأثير فيه، فإنهم يدركونه باعتباره أقل إثارة للضغط، حتى لو لم يفعلوا شيئاً حقيقياً تجاهه (Suls & Mullen, 1981). فالضوضاء المفاجئة القوية تدرك على أنها أكثر إثارة للضغوط من تلك التي يمكن التنبؤ بها. وفي ظل ظروف معينة يؤدي الشعور بالسيطرة إلى خفض الشعور بالضغط على الأقل في بداية الأمر. وقد أشارت بعض الدراسات إلى أن القدرة على استباق الأحداث الضاغطة والشعور بإمكانية التحكم فيها، لا تقلل من إدراك الضغط فحسب بل وتريد القدرة على التوافق مع هذه الأحداث الضاغطة أيضاً (Vinokur & Caplan, 1986) إن الشعور بالتحكم لا يخفف الخبرة الذاتية بالضغط فحسب، وإنما يؤثر أيضاً في النشاط الكيميائي الحيوي الناتج عنه (Through: Taylor, 1999, p.178).

٣- تدرك الأحداث الغامضة **ambiguous** على أنها أكثر إثارة للمشقة من الأحداث الواضحة **clear-cut**. وعندما يكون الحدث الضاغط غامضاً لا تكون لدى الفرد فرصه لاتخاذ الفعل المناسب. وكل ما يفعله هو تكريس الطاقة في محاولة منه لفهم هذا الحدث الضاغط، وهو ما قد يستهلك الوقت ويستنزف المصادر. أما الضواغط الواضحة - من ناحية أخرى - فهي تمنح الفرد فرصة الوصول إلى حلول ولا تتركه أسير مرحلة تحديد المشكلة. وترتبط القدرة على اتخاذ فعل إيجابي بدرجة منخفضة من المشقة وبدرجة أعلى من المواجهة (Billings & Moos, 1984) ويمثل العمل مجالاً نموذجياً لقضية عدم الوضوح. ويتمثل ذلك في عدم وضوح متطلبات الدور وعدم وجود إرشادات واضحة للمهام المنوط بالفرد القيام بها، وغياب المعايير الواضحة أو وجود إرشادات (تعليمات) متناقضة، والاختلاف بين الرؤساء.

٤- يشعر الأشخاص المحملون بأعباء أكبر بضغوط أكثر من الأشخاص ذوي المهام القليلة أو المحددة. لذلك يذكر الأشخاص الذين لديهم العديد من المهام في حياتهم

مستوى أعلى من الضغوط مقارنة بأولئك الذين لديهم مهام قليلة. ويعتبر مجال العمل - أيضاً - من المجالات التي تتضح فيها هذه المشكلة، حيث تتباين الأعمال فيما تفرضه من مهام وأدوار (Cohen & Williamson, 1991).

٥ - تنطوي مجالات الحياة الرئيسية **Central** على درجة أعلى من الضغوط مقارنة بمجالات الحياة الطرفية أو الجانبية **Peripheral**. وذلك لأن مجالات الحياة الرئيسية هي التي تنطوي على مضمار إثبات الذات والفاعلية وقد أوضحت بعض الدراسات أن المرأة العاملة تعاني من درجة أعلى من الاكتئاب المرتبط بالضغوط نتيجة لإحساسها بالتقصير في حق أطفالها من جراء تعدد الأدوار التي تقوم بها (Taylor, 1999, p.178).

٦ - هناك بعض الأنماط من الاستجابات الفسيولوجية لدى الأفراد ذوى الخصائص المعينة وهو ما يجعلهم يستجيبون بطريقة تعكس إحساسهم بالضغوط عند مواجهة بعض الأحداث مقارنة بغيرهم ممن لا توجد لديهم هذه الأنماط (Alloy et al., 1996, p.210).

٧ - يظهر بعض الأفراد خصائصاً سيكولوجية تساعد على تكريس الإحساس بالضغوط ولعل المثال الواضح على ذلك هو ما يعرف باسم النمط "أ" من السلوك **Type A behavior Pattern** والذي سبقت الإشارة إليه.

(٦) مترتبات الضغوط النفسية:

هناك عدد ضخم من البحوث التي تقدم البراهين على أن الضغوط تؤثر في كل من الصحة الجسمية والنفسية بشكل مباشر من خلال التأثير في العمليات الفسيولوجية الداخلية أو بشكل غير مباشر من خلال أشكال السلوك المرتبط بالصحة (Taylor,

(1999, p.185). ومن ثم فإن الاستجابة للضغط يمكن التعبير عنها في صورة جسمية أو نفسية أو كلاهما (Dore, 1990, p.7).

ويشير خبراء الصحة إلى أن العديد من الأمراض ترتبط بالضغط، ويصنفونها على أنها أمراض مستحدثة بواسطة الضغط. كما أشارت بحوث أخرى إلى أن الضغط ترتبط بانخفاض القدرة على التركيز ومن ثم التعرض للحوادث، بالإضافة إلى وجود علاقة بين الضغط ومشكلات العمل مثل الغياب، وترك العمل (Luthaus, 1992, p.413).

ويمكن تصنيف مترتبات الضغط إلى:

أ- الأمراض الجسمية والمشكلات المرتبطة بالضغط مثل أمراض الجهاز الدوري كالنوبات القلبية وارتفاع ضغط الدم، واضطراب النبض والذبجات الصدرية. وأمراض الجهاز الهضمي كالقرح، والإسهال، ومرض السكر والأمراض التناسلية كالعنة واضطرابات ما قبل الحيض لدى النساء وأمراض الصدر والتنفس، والأمراض الجلدية وأمراض العظام، وأمراض المسالك البولية وغيرها.

وعلى أية حال فإن الضغط يمكن أن ترتبط بالأمراض الجسمية من خلال خفض قدرة الجسم على المقاومة والتأثير في جهاز المناعة. وقد تبين أن بعض الأمراض المرتبطة بالضغط تكون قاتلة (كالسرطان)، بينما يكون البعض الآخر أقل شدة. (Cranwell-Ward, 1987, p.79).

ب- المشكلات النفسية والسلوكية المرتبطة بالضغط

رغم أن الاهتمام الذي أعطى لعلاقة الضغط بالمشكلات والاضطرابات النفسية أقل مما أعطى للأمراض الجسمية، فإن الأدلة قد توافرت على أن المشكلات النفسية والسلوكية المرتبطة بالضغط لا تقل خطورة عن الأمراض الجسمية. ومنها على سبيل

المثال، القلق، والاكتئاب، والغضب والعدوان، والقابلية للاستشارة، والإجهاد، والتوتر والإحساس بالملل، وفقدان التركيز واضطراب التذكر، واللوامز، والإحساس بالإحباط وغيرها كثير (المرجع السابق).

ج - المشكلات المرتبطة بالعمل

تشير البحوث إلى أن تعرض الإنسان للضغوط المزمنة والحادة يؤدي إلى مشكلات في العمل سواء بشكل مباشر أو بشكل غير مباشر من جراء الإصابة بالأمراض الجسمية والاضطرابات النفسية. وهو ما يجعل الأشخاص غير المتوافقين مع بيئة العمل يعانون من أو يتسببون في العديد من المشكلات. ومنها على سبيل المثال لا الحصر، الغياب المتكرر، والاستهداف للحوادث، وانخفاض الإنتاجية، وتدهور العلاقات مع الزملاء. وهو ما يؤدي في النهاية إلى فاقد ضخمة في الناتج القومي.

د - المشكلات والانحرافات الاجتماعية:

لا تقتصر مترتبات الضغوط على المظاهر السابقة وإنما تمتد لتطول العلاقات الاجتماعية. ويمكن استخدام متغير الضغوط لتفسير الكثير من الظواهر الاجتماعية، كالطلاق، والانفصال، وزيادة عدد القضايا أمام المحاكم، والمشاجرات بين الجيران، وربما حتى الإساءة للأطفال والعنف ضد النساء، وتعاطي المخدرات، وانتشار الجرائم المختلفة.

إن التأثيرات السلبية للضغوط من الضخامة والتعدد بحيث تحتاج إلى بحوث مستقلة ومؤلفات قائمة بذاتها.

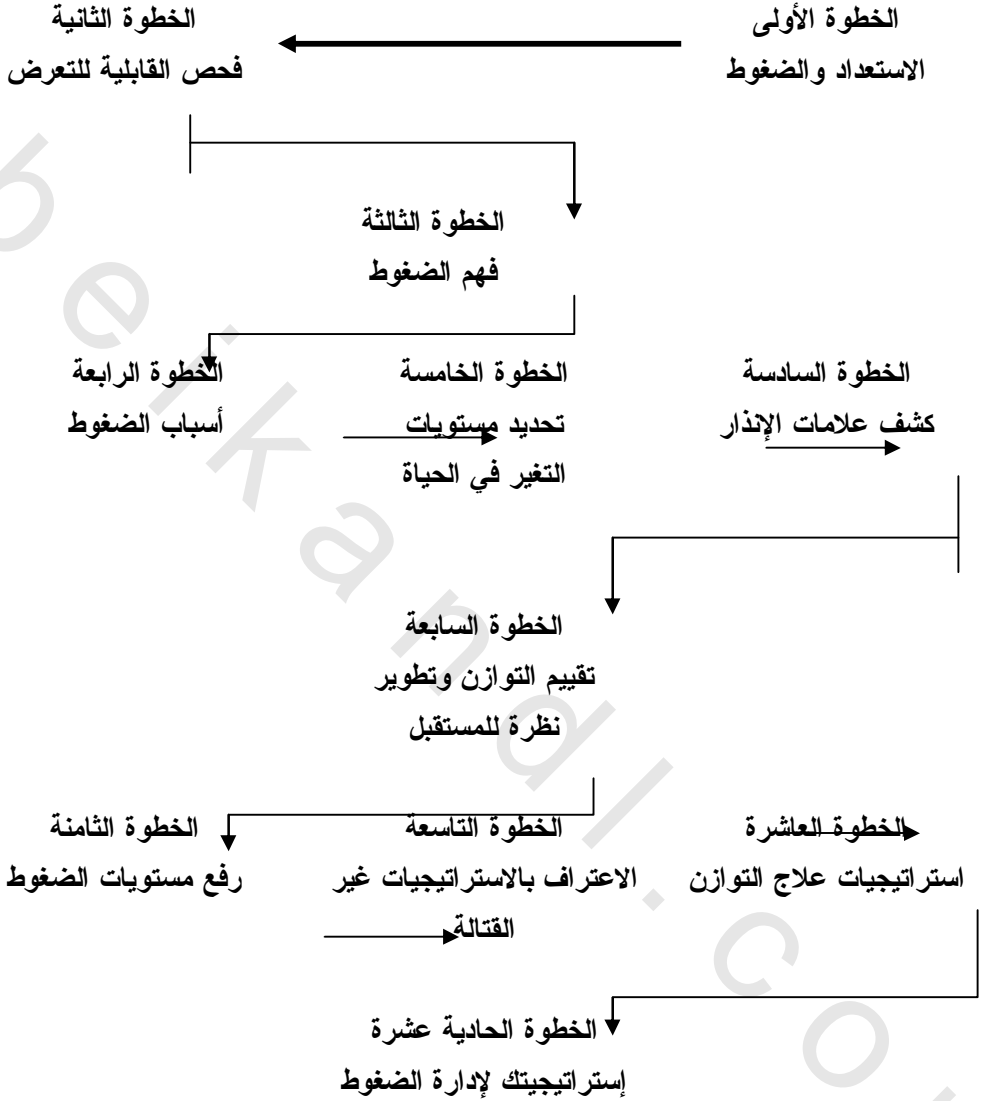
(٧) إدارة الضغوط النفسية:

يوجد أكثر من مصطلح يتم تداولها عند الحديث عن التعامل مع الضغوط النفسية وهى: العلاج **treatment** أو **therapy** والمواجهة أو التعايش **Coping** والإدارة **management**. ويعد العلاج هو المصطلح والأسلوب المفضل لدى الذين يعملون مع العملاء بصورة فردية أو مع الأسر والمجموعات الصغيرة. أما المواجهة فهي محاولة التعامل مع المتطلبات (الداخلية والخارجية) التي يرى الفرد أنها ترهقه وتستنزف مصادره وهى تتألف من الجهود الموجهة للفعل أو للعمليات النفسية من أجل مواجهة (السيطرة أو خفض أو التقليل أو التحمل) المتطلبات البيئية والداخلية والصراع بينها. أما إدارة الضغوط فتشير إلى البرامج التي تقدم للناس بصفة عامة أو لمجموعات معينة من الناس يشتركون في مشكلات معينة يتم تعليمها للناس من خلال خطوات منظمة. ولها فوائد هامة على الصحة والتغلب على الاضطرابات المرتبطة بالضغوط. كالصداع المرتبط بالتوتر والصداع النصفي، وضغط الدم المرتفع، وتعاطي المسكرات والسمنة وغيرها. كما تستخدم لتدريب الأفراد الذين يعانون من أعراض أمراض القلب والأوعية الدموية (Taylor, 1999, pp. 230-231). وغنى عن البيان أن برامج إدارة الضغوط تستخدم عندما تفشل المواجهة، خاصة تلك التي تنجم عن نقص في المعلومات أو المهارات أو الخبرة (Lazarus & Folkman, 1984, p.363).

١ - الخطوات التي تمر بها عملية إدارة الضغوط:

إن الحديث عن أساليب إدارة الضغوط لا يقتصر على الأساليب والإجراءات التي يتم تنفيذها من أجل التعامل مع الضغوط، وإنما ينظر إليها باعتبارها عملية شاملة متكاملة تتم عبر عدد من الخطوات والمراحل يلخصها الشكل التالي:

خطوات إدارة الضغوط



(Gramwell – Ward, 1987, p.9)

الخطوة الأولى الاستعداد والضغط Disposition and stress

يعتمد الإجراء الذي يتخذه الفرد في الموقف - بشكل جزئي - على استعداده الشخصي. فقد يقوم بتطوير مستويات مرتفعة من الإثارة في حياته، أو قد يفضل ظروفاً هادئة ومحيدة. وهو بحاجة إلى استبصار ذاتي جيد لتحديد توازنه. وهذه الخطوة الأولى هي التي تمكّن الفرد بالاستبصار المطلوب.

الخطوة الثانية: تقدير التعرض للضغط Assessing vulnerability to stress يُعد تطوير أساليب مقاومة الضغط أمراً مهماً. ولكي يكون الفرد قادراً على مقاومة الآثار المتراكمة للضغط السلبية فهو بحاجة لفرصة كي يفحص درجة تعرضه للضغط. وتتطلب الإدارة الناجحة للضغط القيام بأشكال من التوافق العام في الحياة. وهناك العديد من العوامل التي تجعل الفرد أقل أو أكثر قابلية للتعرض وهي التي تؤثر في الصحة الجسمية والنفسية. وهي متفاعلة في تأثيرها عليه وتشمل: الوجبات الصحية، وعدم التدخين أو شرب الخمر، والتمرينات الرياضية، والصحة الانفعالية، والحياة الجنسية السوية والاسترخاء والاستمتاع والتوازن بين مطالب البيت والعمل، وفهم الذات وتقبلها.

الخطوة الثالثة: فهم الضغط Understanding stress

إن فهم الظروف السابقة يؤدي إلى فهم الضغط، وبانتهاء هذه الخطوة يفهم الفرد ما يحدث لجسمه وعقله عندما يتعرض لمواقف مهددة أو ضغوط متزايدة كما أنه يصبح واعياً بالطبيعة التفاعلية بين الذات والبيئة. وأهمية إدراك الموقف في تحديد الاستجابة له.

الخطوة الرابعة: تشخيص أسباب الضغط diagnosing the causes of stress

وقد سبق أن تحدثنا عن هذه الأسباب باستفاضة.

الخطوة الخامسة: تحديد مستوى التغير في الحياة Identifying the level of change in

فالضغوط نتيجة علاقة معقدة بين الفرد وبين البيئة التي يعيش فيها وخلال دورة الحياة يواجه الفرد سلسلة من التغيرات تكون في بعض الأحيان خارج السيطرة وبرغم ذلك ينبغي التعامل معها وإدارتها، وكلما زاد عدد التغيرات التي ينبغي على الفرد مواجهتها كلما كان تعرضه للمعاناة من الضغوط متزايداً. وفي هذه الخطوة على الفرد أن يعي التغيرات الجوهرية في حياته وأن يراجع هذه الخطوة بين الحين والآخر، من أجل مراجعة مستوى الضغوط لديه.

الخطوة السادسة: كشف علامات الإنذار **Spotting the warning signs**

الهدف من هذه الخطوة الكشف عن العلامات المنذرة بحدوث الضغوط وبمجرد الوصول إلى ذلك الهدف قبل حدوث التأثيرات السلبية للضغوط فإن الفرد يكون قد تخلص من عقبة رئيسية في إدارة الضغوط. وترجع أهمية الكشف السريع للضغوط المتزايدة لسببين أولهما: خفض احتمال ظهور الآثار المهددة ومن ثم انخفاض تأثيراتها السلبية على الفرد وثانيهما أن الأفراد يمكنهم الشفاء بشكل أسرع إذا كانت الضغوط التي تعرضوا لها قد استمرت لفترة قصيرة، وذلك لأن الضغوط المزمنة تحتاج لفترة زمنية طويلة حتى يتحقق الشفاء، أو لأنها تترك إصابة جوهرية.

الخطوة السابعة: تقييم التوازن وتطوير نظرة للمستقبل

Weifing up the balance and developing a vision of the future

بعد الانتهاء من عملية التشخيص في الخطوات السابقة ينبغي على الفرد أن يكون لديه فكرة مناسبة عن العوامل التي تسهم في الضغوط. ويحتاج لقضاء بعض الوقت في تأمل ما حصل عليه من بيانات ومعلومات. وما هو موقفه في الوقت الراهن، وما هي إمكاناته ومصادره التي سيستخدمها في مواجهة الضغوط. وعندئذ يصبح من المهم النظر إلى المستقبل واحتياجات الفرد فيه وهو ما سيساعد على اختيار أكثر الاستراتيجيات ملائمة لإدارة الضغوط.

الخطوة الثامنة: تنظيم مستوى الضغوط Optimizing stress level

تتطلب الإدارة الناجحة للضغوط تنظيم الاستفادة من الموقف الذي يمر به الفرد، وهذا يعنى الحصول على أفضل نتائج ممكنة في مجموعة معينة من الظروف. ويحتاج الفرد إلى مواصلة التوازن بين الإمكانيات والمتطلبات حتى يتمكن من إنجاز هذا الهدف.

الخطوة التاسعة: الاعتراف بالاستراتيجيات غير الفعّالة للمواجهة

Recognizing ineffective coping strategies

يمثل الاعتراف بهذه الاستراتيجيات نصف المعركة، ويعنى الاعتراف بأن الاستراتيجيات غير فعّالة - منطقياً - التخلي عنها، وبناء الاستراتيجيات الأكثر فعالية وهى الاستراتيجيات الموصوفة في الخطوتين ١٠، ١١.

الخطوة العاشرة: استراتيجيات معالجة عدم التوازن Strategies to remedy imbalance

الخطوة الحادية عشرة: استراتيجيات إدارة الضغوط Stress - management strategies

وهو ما سنتحدث عنه بشيء من التفصيل في الأجزاء المتبقية من هذا الفصل.

٢ - محددات المواجهة الفعّالة للضغوط:

هناك عدد من المتغيرات التي تحدد مدى فعّالية مواجهة الضغوط منها:

أ- الإيمان بالله والتمسك بشرعه، والتدين الحقيقي قولاً وعملاً، وتطبيق ما جاء به الشرع الحكيم في جميع نواحي الحياة.

ب- سمات الشخصية مثل المشاعر الوجدانية الإيجابية، والصلاية النفسية، والتفاؤل، وضبط النفس، وتقدير الذات، والوعي بالذات، وقوة الأنا والثقة بالنفس.

ج- المصادر الداخلية لدى الفرد مثل الاتساق عبر حياة الفرد، والإحساس بالمعنى

والقيمة والأهمية لحياة الفرد، التحلي بروح الفكاهة والتمسك بالأمل (Taylor, 1999, p.208-211).

د- المصادر الخارجية مثل الوقت، والمال، والتعليم، والمهنة، والأطفال، والأسرة، والأصدقاء، ومستوى المعيشة المناسب، ووجود ضغوط أخرى في الحياة (Moss, 1995).

هـ - استراتيجيات المواجهة ذاتها، فالمواجهة المرتكزة على المشكلة - كما يرى لازاروس وفولكمان - أفضل من المواجهة المرتكزة على الانفعالات (Lazarus & Folkman, 1984).

و- العوامل الوراثية، حيث تؤثر على قدرة الفرد على مواجهة الضغوط، لأن الجينات الوراثية تلعب دوراً هاماً في صحة الفرد. فهناك أسر لديها تاريخ وراثي لأمراض القلب، أو أمراض الجهاز الهضمي أو الاضطرابات النفسية وهو ما يؤثر بالسلب على كفاءة بعض أعضائها في مواجهة الضغوط إذا كانوا مهيين للمرض أو أصيبوا به فعلاً.

ز- المستوى العام من الصحة فكلما كان الفرد أكثر صحة كلما كان أكثر قدرة على مقاومة الضغوط الكبيرة، ولا يتأثر بالضغوط الخفيفة والمتوسطة.

ح- البيئة، خاصة البيئة التي تقدم الدعم والمساندة وتدعم مصادر الفرد في مقاومة الضغوط، وتدعم الصحة العامة للفرد وينطبق ذلك على كل من البيئة الفيزيائية والبيئة الاجتماعية. يقول صلى الله عليه وسلم: مثل المؤمنين في توادهم وتراحمهم وتعاطفهم كمثل الجسد الواحد إذا اشتكى منه عضو تداعى له سائر الأعضاء بالحمى والسهر".

ط- شدة الضواغط، فالضغوط الشديدة تؤدي إلى أحداث تغيرات فسيولوجية ضارة، بينما تؤدي الضغوط الخفيفة إلى مساعدة الجسم في تمثيل الهرمونات وتنظيم عملية إفرازها.

ك- مستوى الطاقة: فلكل إنسان مستوى أمثل من الطاقة البدنية والعقلية وهو محدد بالمستوى العام من الصحة والتغذية، والرعاية والشخصية ويحتاج إنفاق الطاقة لأن يكون منظماً وعندما يتعرض الفرد لأكثر من أزمة أو ضاغط في الوقت نفسه، فإن ذلك يؤدي إلى تشتيت الطاقة البدنية والعقلية وعدم الاستفادة المثلى منها. ويعني أيضاً نقص مستوى الطاقة المطلوب للتعامل مع كل موقف ضاغط أو أزمة فردية. وكلما نقص مستوى الطاقة الموجهة لجزء معين من الجسم كلما تعرض للإجهاد بشكل أسرع وكانت استجابته للضغوط أعلى (Ibid)

٣- هاديات إرشادية عامة لإدارة الضغوط النفسية:

فيما يلي عدد كبير من الهاديات والتوجيهات الإرشادية التي يحتاج المسلم لأن يتحلى بها ويتعلمها كي يستطيع إدارة الضغوط النفسية والتغلب عليها:

- ١- الرجوع إلى الله تعالى والتمسك بشرعه ومنهجه.
- ٢- تنمية مهارات الإدارة الذاتية لشئون الحياة بصفة عامة.
- ٣- تحسين الإدارة الانفعالية أي التحكم في الانفعالات وتنظيمها.
- ٤- إدارة العلاقات الاجتماعية بكفاءة وفعالية أكبر والعمل على اكتساب وإتقان المهارات الاجتماعية.
- ٥- تحسين منحنى حل المشكلات.
- ٦- إيجاد طرق لخفض الآثار السلبية للضغوط.
- ٧- تعلم قيمة التفكير الإيجابي الذي يتسم بالمرونة والإبداع.
- ٨- التعرف على دوافع الفرد ومدى رضائه عنها وسعادته بها.
- ٩- تعلم أسلوب ترتيب الأولويات
- ١٠- تعلم فن التفاوض

- ١١ - تعلم مهارة الحديث عن المشكلات بدلاً من كتمانها.
- ١٢ - تعلم فن الإصغاء.
- ١٣ - الحفاظ على اللياقة الجسمية وممارسة التمارين الرياضية والاحتفاظ بالطاقة وعدم الإسراف في الأكل والشرب والابتعاد عن العادات السيئة.
- ١٤ - تنمية الإحساس بالهدوء وهندسة البيئة المحيطة.
- ١٥ - تعلم مهارة الفصل بين متطلبات المنزل وحقوقه وبين مشكلات العمل وضغوطه.
- ١٦ - تكوين أسرة صالحة متعاونة متحابية متمسك بالدين ولا تنعزل عن الحياة المعاصرة أو تناصبها العداء.
- ١٧ - اختيار الأعمال الممتعة والاستمتاع بما يعمل به الفرد والتوجه بالعمل إلى وجه الله تعالى أولاً لنيل الثواب الجزيل.
- ١٨ - تعلم مهارة إدارة الوقت وتنظيمه وتوزيعه على منشاط الحياة كما ينبغي.
- ١٩ - الحصول على الراحة وعدم الخلط بين العمل والترفيه.
- ٢٠ - مراجعة الاتجاه نحو الحياة والتغيير إلى اتجاه أكثر إيجابية وتفاؤلاً.
- ٢١ - تعلم أساليب تقييم جهود مواجهة الضغوط والحصول على المردود المناسب لتدعيم الفعّال وتعديل غير الفعّال.
- ٢٢ - تعلم الأساليب المناسبة لإدارة التغيرات المفاجئة والأزمات.
- ٢٣ - البحث عن المساندة عند الضرورة.

(See: Cranwell – Ward, 1987, 121-122; Dore; 1990, 13-14; GUPCO, 1999).

٤ - أساليب وبرامج إدارة الضغوط النفسية:
أولاً: الأساليب الدينية والروحية:

لقد خلق الله سبحانه وتعالى الإنسان وهو أعلم به، أعلم بما ينفعه وما يضره يعرف ما يفسد الإنسان ويمرضه، وما يشفيه ويحفظه. وقد وضح ذلك في كتابه العزيز وزادها توضيحاً رسوله الكريم في سنته المطهرة. ويجد المعالجون النفسيون المسلمون المتمسكون بشرع ربهم وهدى نبيهم معيناً لا ينضب يعتمدون عليه في ممارستهم للعلاج. ولا يقتصر الأمر على علاج العلل النفسية بل يمتد حتى لعل الأبدان وقد تبين من العديد من الدراسات أنه كلما ارتفع مستوى التدين انخفض مستوى أعراض الاضطرابات النفسية مثل القلق والاكتئاب والوسواس القهري والذهانية والشكاوى الجسمية. وقد لاحظ إنشين **Ineichen** أن الإسلام يقلل من معدلات الانتحار بين المسلمين (**Ineichen, 1998**) كما تبين من بعض الدراسات ارتباط التدين بالقدرة على مواجهة الضغوط النفسية وهو ما يؤدي بدوره إلى انخفاض احتمال تعرض الفرد للاضطرابات النفسية. بل إن الله سبحانه وتعالى قد جعل الشفاء من عنده هو وحده (وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ) (الشعراء: ٨٠) وما العلاج الذي يمارسه الأطباء والمعالجون إلا أسباب أمرنا الخالق سبحانه وتعالى بضرورة الأخذ بها. وقد جاء عن الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم أنه قال "إن لكل داء دواء فتداووا" (أوفى معناه). وقد روى عن الحسن البصري أنه ذكر عدداً كبيراً من آيات القرآن وقال من لزم هذه الآيات في الشدائد كشفها الله عنه وقد ذكر سبحانه وتعالى فيما قص من أخبار الأنبياء شدائد ومحنًا استمرت على جماعة منهم وضروباً من البلاد فأعقبها بفرج وتخفيف (التنوخي ١٩٠٤: ٩٤)

يقول المولى عز جل في سورة الإسراء (وَنَزَّلْنَا مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ) (الإسراء: من الآية ٨٢) ويقول أيضاً (فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا * إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا) (الشرح: ٥، ٦) وقال تعالى (سَيَجْعَلُ اللَّهُ بَعْدَ عُسْرٍ يُسْرًا) (الطلاق: من الآية ٧) وفي هذا يقول الرسول صلى الله عليه وسلم "وإعلم أن النصر مع الصبر والفرج مع

الكرب وأن مع العسر يسراً". ويقول عز من قائل (أَمَّنْ يُجِيبُ الْمُضْطَرَّ إِذَا دَعَاهُ وَيَكْشِفُ السُّوءَ) (النمل: ٦٢) (في: هيجان، ١٩٩٨، ٢٩٧)

إن القرآن الكريم وسنة المصطفى عليه الصلاة والسلام يزخران بما يخفف الضغوط ويذهب الهم والحزن والأرق، ويعيد للنفس الطمأنينة والسلام، ويعين الفرد على تجاوز الصعاب ومواصلة رحلة الحياة سعياً إلى الدار الآخرة التي هي دار البقاء والتي لا تعب فيها ولا نصب ولا مشقة بل نعيم مقيم للذين أحسنوا في الدنيا ولم تصرعهم الشهوات والمعاصي والآثام.

إن من أهم معالم الإيمان بالله والتوكل عليه والفرع إليه الوقاية من الاضطرابات النفسية عامة والناجمة عن الضغوط خاصة. ولما كانت الوقاية خير من العلاج فقد كان التمسك بالدين قولاً وعملاً هو طريق النجاة والخلاص وكان من نتاج الإيمان بالله والتمسك بمنهجه بناء شخصية المؤمن، تلك الشخصية السوية؛ الصادقة، الآمنة، الرحيمة، المطمئنة، المؤثرة، الراضية المرضية. (يَا أَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ * ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً * فَادْخُلِي فِي عِبَادِي وَادْخُلِي جَنَّاتٍ) (الفجر ٢٧-٣٠)

لقد حدد الشرع الحكيم في آيات القرآن وأحاديث المصطفى عليه أفضل الصلاة والسلام ما يكون شخصية الإنسان المسلم ويعمل على تنميتها والارتقاء بها (من خلال: زهران، ١٩٩٧، ص ٣٥٦-٣٥٧)

١ - الإيمان بالله وملائكته وكتبه ورسله واليوم الآخر والقدر خيره وشره، حلوه ومره، يقول المولى عز وجل (أَمَّنَ الرَّسُولُ بِمَا أُنْزِلَ إِلَيْهِ مِنْ رَبِّهِ وَالْمُؤْمِنُونَ كُلٌّ آمَنَ بِاللَّهِ وَمَلَائِكَتِهِ وَكُتُبِهِ وَرُسُلِهِ لَا نُفَرِّقُ بَيْنَ أَحَدٍ مِنْ رُسُلِهِ) (البقرة: ٢٨٥) ويقول أيضاً: (إِنَّا كُلَّ شَيْءٍ خَلَقْنَاهُ بِقَدَرٍ) (القمر: ٤٩) ويقول أيضاً (مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِنْ قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ) (الحديد: ٢٢) وقال أيضاً (قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَعَلَىٰ

اللَّهُ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ) (التوبة: ٥١). لذلك كان الإيمان الحق هو أقوى دعائم مواجهة مصائب الحياة وكروها وضغوطها وكل ما يقدره الله فيها. لقد ضرب رسول الله صلى الله عليه وسلم المثل وكان معه صحابته الكرام نماذج حية باقية لكيفية ترجمة الإيمان إلى دستور حياة وعمل لقد كان صلى الله عليه وسلم قرآناً يمشى على الأرض كما تروى السيدة عائشة رضي الله عنها. وعلينا نحن المسلمون الاقتداء بهم، وأن نجعل من إيماننا بالله قارب النجاة من كل ما تواجهنا به الأيام من ضغوط وكروب.

إن إدخال المكون الديني الإيماني في برامج العلاج النفسية وبرامج الإرشاد النفسي التي تقدم للذين يعانون من الضغوط في الوقت الراهن أصبح ضرورة ملحة، تحتاج منا إلى بعض الجهد والمثابرة. ولعل ما نقدمه هنا يكون فاتحة خير على هذا الطريق.

٢ - العبادة، حيث يقول المولى عز وجل (وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ) (الذاريات: ٥٦) ويقول تعالى (وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ) (الإسراء: ٢٣) وقد وردت آيات تحدد تلك العبادات من صلاة وصيام وزكاة وحج وغيرها".

٣ - المسؤولية في الاختيار حيث أن الإنسان يتميز بنعمة العقل "وقل الحق من ربكم فمن شاء فليؤمن ومن شاء فليكفر" (الكهف: ٢٩) ويقول (بَلِ الْإِنْسَانُ عَلَىٰ نَفْسِهِ بَصِيرَةٌ) (القيامة: ١٤) ويقول أيضاً (وَهَدَيْنَاهُ النَّجْدَيْنِ) (البلد: ١٠).

٤ - طلب العلم: فقد كانت أول آية من القرآن نزلت على رسول الله صلى الله عليه وسلم هي (اقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ) (العلق: ١) ومن ثم فإن الإسلام دين العلم وقد وردت آيات كثيرة تحض على العلم وتحبذه وترغب فيه وتبين فضله (قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ) (الزمر: الآية ٩) ويقول تعالى (إِنَّمَا يَخْشَى اللَّهَ مِنْ عِبَادِهِ الْعُلَمَاءُ) (فاطر: الآية ٢٨) وقال أيضاً (وَقُلْ رَبِّ زِدْنِي عِلْماً) (طه: ٣٠٤)

(١١٤). وقد ورد عن الرسول الكريم صلوات الله وسلامه عليه أحاديث كثيرة تؤيد المعنى نفسه منها "إن الملائكة تضع أجنحتها لطالب العلم رضا بما يصنع" ومنها "من سلك طريقاً يلتمس فيه علماً سهل الله له طريقاً إلى الجنة" وغيرها كثير. من هنا فإن طلب العلم والحصول عليه أصبح الآن وأكثر من ذي قبل - إحدى الصفات التي ينبغي أن يتصف بها المسلمون ليدفعوا عن أنفسهم الاتهامات الباطلة بالتخلف والجهل والإرهاب، كما أن العالم الذي نعيش فيه اليوم لم يعد فيه مكان للجهلة أو المتخاذلين. كما أن العلم الديني والدنيوي - على حد سواء - من المفاتيح التي تعين على دفع المخاطر ومواجهة الضغوط التي يمكن أن نتعرض لها، بل ونعرض لها فعلاً خاصة في الوقت الراهن.

٥ - الاتصاف بالقيم النبيلة ومكارم الأخلاق تأسيساً برسول الله صلى الله عليه وسلم الذي قال فيه رب العزة "وَإِنَّكَ لَعَلَى خُلُقٍ عَظِيمٍ" (القلم: ٤) ويقول صلى الله عليه وسلم "البر حسن الخلق والإثم ما حاك في صدرك وخشيت أن يطلع عليه الناس (أو في معناه). ويقول أمير الشعراء أحمد شوقي:

إنما الأمم الأخلاق ما بقيت ... فإن هم ذهب أخلاقهم ذهبوا.

والقرآن الكريم حافل بالآيات التي تحض على مكارم الأخلاق والتي يمكن أن نحولها إلى برامج ودرسات تعيننا في مواجهة الضغوط النفسية ونسوق منها ما يلي:

أ - الصدق والأمانة.

يقول المولى عز وجل (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَكُونُوا مَعَ الصَّادِقِينَ) (التوبة: ١١٩) وقد تعلمنا الحكمة القائلة "الصدق منجى". وفي قصة الغلام الذي حافظ على وعده لأمه بتحري الصدق وإخباره زعيم اللصوص بما كان معه من مال، وكيف أدى ذلك إلى نجاته وتوبة زعيم اللصوص، عبرة وعظة. إن الصدق مع النفس هو نوع من الاستبصار الذي يساعد في التعرف على مواطن الضعف والقوة، والاعتراف بمنافذ

الضغوط ومصادر التوتر والقلق التي يتعرض لها الإنسان وهو مدعاة إلى أخذ الأمور مأخذ الجد وعدم إنكار الضغوط أو الهروب منها بل مواجهتها وتحديدها. كما أن الصدق مع الناس يولد الثقة والاطمئنان، ومن ثم يساعد في تشكيل شبكة من العلاقات الاجتماعية الداعمة والمساندة.

وما يجرى على الصدق يجرى على الأمانة فهي خصلة محمودة. وكان صلى الله عليه وسلم يلقب قبل البعثة بالصادق الأمين. وهو ما وفر له مجالاً من الحب والاحترام والتقدير، جعل قريش تحتكم إليه في وضع الحجر الأسود. إن الأمانة مع الناس - في أداء الأعمال مثلاً - يجنبهم كثيراً من الضغوط التي تنجم عن تعطيل أعمالهم وتكليفهم ما لا يطيقون. وحرى بكل إنسان مسلم أن يكون أميناً في عمله، وأميناً في أسرته، وأميناً مع جيرانه، وأميناً مع مجتمعه، ولو عمت الأمانة بين الناس لتهافت الضغوط والكروب.

ب- التسامح والعفو:

يعانى بعض الناس من ضغوط نفسية هائلة عندما يعتقدون خطأ أن التسامح والعفو هو نوع من الضعف والتهاون. وربما لا يدركون الفارق بين التسامح والخنوع وبين العفو عند المقدرة، والضعف والعجز. فعندما يفكر الإنسان المسلم بطريقة متساهلة، ويضع نفسه موضع أخيه المسلم، ويحاول أن يلتمس له العذر عن الخطأ أو التقصير، ويبحث في ماضي علاقته به فسوف يجد له من الفضائل والمكرمات ما يبيح التجاوز عنه والعفو عن تقصيره ومن هنا تستريح نفسه وتصفو سريرته فيرى ما غاب عنه نتيجة للضغوط. يقول المولى عز وجل "وَلْيَعْفُوا وَلْيَصْفَحُوا أَلَا تُحِبُّونَ أَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ" (النور: ٢٢) ويقول كذلك "وَالْكَافِرِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ" (آل عمران: ١٣٤)

ويستطيع علماء النفس المعاصرون والمعنيون بتقديم الخدمات الإرشادية والعلاجية للمضطربين والمضطربين الإفادة الكبيرة من هذا التوجيه الإلهي العظيم. وذلك عندما يتبين من خلال تحليل أفكار هؤلاء المضطربين ومعتقداتهم أنها تنطوي على تحريفات أو مبالغات، أو سوء ظن، فهنا تبدأ مناقشة منهجية منظمة لتفنيد هذه الأفكار الممزقة والمشوهة وبيان فسادها وتعليمهم التفكير بطرق أكثر تسامحاً وأكثر تفافلاً وأكثر ثقة وأقل توجساً وشكاً. وهو أمر يمارس إلى حد ما -دون توجيه ديني واضح - فيما يعرف بالعلاج المعرفي أو العلاج العقلاني الانفعالي.

ج - الصبر والتحمل:

قالوا قديماً "الصبر مفتاح الفرج" وهو قول حكيم وصادق -بلا شك- وللصبر في الإسلام منزلة عظيمة، تعكسها الآيات القرآنية المتعددة التي وردت في الصبر ومشتقاته، والتي توضح منزلته وجزاؤه وثمراته في الدنيا والآخرة. إن الصبر على المكاره في الحروب -مثلاً- هو الشجاعة والإقدام. وقد صبر المسلمون على إيذاء الكفار في مكة حتى أذن الله لهم بالهجرة بعد أن لاقوا البلاء والتعذيب والحصار وكل ألوان الابتلاء، فنصرهم الله وأعزهم وأظهرهم على عدوهم. وأمثلة الصبر في حياة الرسول صلى الله عليه وسلم وصحابته الكرام لا تعد ولا تحصى ولنا في قراءة قصة الخندق العبرة والعظة، وكذلك حصار المسلمين في شعب أبي طالب وغيرها كثير. كذلك يوجد في حياة المسلم أنواع أخرى من الصبر، كالصبر على الطاعات، والصبر على المحرمات، والصبر على الصبر نفسه يقول المولى عز وجل "وَالصَّابِرِينَ فِي الْبُؤْسِ وَالضَّرَّاءِ وَحِينَ الْبَأْسِ" (البقرة: ١٧٧). ويقول أيضاً "وَأَصْبِرُوا إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ" (الأنفال: ٦) وفي سورة يوسف يقول يعقوب "قَالَ بَلْ سَوَّلَتْ لَكُمْ أَنْفُسُكُمْ أَمْرًا فَصَبْرٌ جَمِيلٌ.." (يوسف: ٨٣) حتى يروض نفسه على فقدان ولديه الحبيين إلى قلبه. ويعلمنا سبحانه وتعالى طرائق الصبر "يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ

اللَّهُ مَعَ الصَّابِرِينَ" (البقرة: ١٥٣) ويشيرنا بثمرات الصبر "فَإِنَّ اللَّهَ لَا يُضِيعُ أَجْرَ الْمُحْسِنِينَ" (يوسف: ٩٠) "وَلَكِنَّ صَبْرُكُمْ لَهُوَ خَيْرٌ لِلصَّابِرِينَ" (النحل: ١٢٦). ويقول أيضاً "وَالصَّابِرِينَ عَلَى مَا أَصَابَهُمْ..." (الحج: ٣٥) "وَلَبَلُّوكُمُ حَتَّى نَعْلَمَ الْمُجَاهِدِينَ مِنْكُمْ وَالصَّابِرِينَ" (محمد: ٣١)

ويذخر الشعر العربي بما يدعو إلى الصبر والتحمل وعدم الجزع، فهذا هو النابغة يقول:

قالوا حُبست فقلتُ ليس بضائري حبسى وأى مَهْدٍ لا يَغْدُ
أو ما رأيت الليث يَألف غيلة كبرا وأوباش السباع تردد
ويقول كذلك:

هي النفس ما حملتها تتحمل وللدهر أيامٌ تجوز وتعدلُ
وعاقبة الصبر الجميل جميلة وأفضل أخلاق الرجال التفضلُ
ولا عار إن زالت عن الحر نعمة ولكن عاراً أن يزول التجمالُ
(الشعالي، ١٩٦٦)

وقد برهن المسلمون على مر تاريخ على مدى تحليهم بالصبر خاصة عند الملمات والكروب. وفي العصر الحديث تبرز حرب السادس من أكتوبر وما جرى خلالها أوضح ما يكون المثال على الصبر والتحمل من أجل إنجاز الأهداف السامية.

ويستطيع المعالجون النفسيون الاستفادة من هذا التوجيه الإسلامي في شأن الصبر في علاج ومساعدة شرائح عديدة من المرضى والمضطربين ومنهم:

- المرضى المصابين بأمراض مزمنة ومؤلمة مميتة كمرضى السرطان ومرضى السكر ومرضى الكبد. وتوجد بحوث ودراسات وجهود حديثة في مجال علم نفس الصحة Health Psychology في هذا الخصوص.

- المدمنين على المخدرات والمسكرات والمدخنين، والذين يحتاجون إلى الصبر ومجاهدة النفس حتى يتسنى لهم الإقلاع عنها والتخلص من سطوتها القهرية.

- الآباء والأمهات الذين رزقوا بأطفال مصابين بأمراض مزمنة وتحتاج إلى رعاية طويلة كالمصابين بالشلل والتأخر العقلي والتوحد Autism والمصابين باضطرابات سلوكية. وغنى عن البيان أنها مواقف ومشكلات شديدة الضغط ويمكن أن تؤثر على مختلف جوانب الحياة.

إن كل هذه الخصال والفضائل هي مما يجعل المسلم إنساناً متميزاً نافعاً لنفسه ولجتمعه وتجعله خير سفير لدينه وعقيدته، كما أنها تمنح المسلم الشعور بالثقة والقرب من الله والتقرب إليه مما يعينه في تجاوز الضغوط التي تصادفه، بل أنه يجد من يعينه ويشد من أزره إذا تعرض للضغوط يقول المولى عز وجل (هَلْ جَزَاءُ الْإِحْسَانِ إِلَّا الْإِحْسَانُ) (الرحمن: ٦٠)

ويقول المحاسبي في كتابه "آداب النفوس" وكما أن العلاج البدني إما أن يكون بشيء من داخل كالاتصال والامتناع عما لا يجب تناوله ومد اليد إليه وإما أن يكون بشيء خارج مثل الأغذية والأدوية. كذلك معالجة النفس فيما يعرض لها إما أن يكون بشيء من داخل وهو فكرة يثيرها الإنسان من نفسه فيجمع بها ذلك العارض وإما أن يكون بشيء خارج وهو كلام يعظه به غيره (ص ص ٢٨١-٢٨٦).

غير أن التقرب إلى الله وطلب العون منه يستلزم عدداً من المقدمات والشروط ويقول سبحانه وتعالى (وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ) (البقرة: ١٨٦) ومن هذه الشروط:

أ- تقوى الله عز وجل (وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا* وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ) (الطلاق: ٢-٣)

ب- التعرف إلى الله في الرخاء: حيث يقول صلى الله عليه وسلم "تعرف إلى الله في الرخاء يعرفك في الشدة".

ج- الدعاء والتضرع: يقول الله تعالى (أَمَّنْ يُجِيبُ الْمُضْطَرَّ إِذَا دَعَاهُ وَيَكْشِفُ السُّوءَ) (النمل: ٦٢).

د - كثرة الاستغفار وكثرة الصلاة على النبي وكثرة الاستعانة بالله عز وجل يقول الله عز وجل (اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ إِنَّهُ كَانَ غَفَّارًا * يُرْسِلِ السَّمَاءَ عَلَيْكُمْ مِدْرَارًا * وَيُمْدِدْكُمْ بِأَمْوَالٍ وَبَنِينَ وَيَجْعَلْ لَكُمْ جَنَّاتٍ وَيَجْعَلْ لَكُمْ أَنْهَارًا) (نوح: ١٠-١٢)

هـ- التوكل على الله، قال تعالى (الَّذِينَ قَالَ لَهُمُ النَّاسُ إِنَّ النَّاسَ قَدْ جَمَعُوا لَكُمْ فَاخْشَوْهُمْ فَزَادَهُمْ إِيمَانًا وَقَالُوا حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ * فَانْقَلَبُوا بِنِعْمَةِ اللَّهِ وَفَضْلٍ لَّمْ يَمَسَّسْهُمْ سُوءٌ وَاتَّبَعُوا رِضْوَانَ اللَّهِ وَاللَّهُ ذُو فَضْلٍ عَظِيمٍ) (آل عمران: ١٧٣-١٧٤). كما يقول جل شأنه "وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ" (الطلاق: ٤) ويقول أيضاً "وَمَا لَنَا أَلَّا نَتَوَكَّلَ عَلَى اللَّهِ وَقَدْ هَدَانَا سُبُلَنَا وَلَنَصْبِرَنَّ عَلَى مَا آذَيْتُمُونَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُتَوَكِّلُونَ" (إبراهيم: ١٢)

إن التوكل على الله - بعد الأخذ بالأسباب - يعطى الإنسان المسلم ثقة لا حدود لها في النتائج، ويشعره بالرضا، ويدرك أن كل ما يتعرض له من خير وشر هو من عند الله، ومن أقدار الله، فلا يسخط ولا يغضب ولا يصاب باليأس والقنوط والتوتر والقلق والإحباط، ولا يعاني من أعراض الضغوط. لقد انتصر العرب في حرب أكتوبر ١٩٧٣، عندما استعدوا لها جيداً وتوكلوا على الله، ولم يتواكلوا أو يتكلوا على مساعدة من الشرق أو من الغرب. بل أن مصر طردت الخبراء الروس قبل الحرب، وعلمت أنه لن يرد لها أرضها إلا أبناءؤها وثقتها برها وتوكلها عليه.

إن التحليل الدقيق لأفكار وأساليب الأفراد الذين يعانون من ضغوط شديدة أو

حتى متوسطة يكشف عن نقص عناصر إيمانية كثيرة ومنها التوكل على الله.

و - التقرب إلى الله بالأعمال الصالحة.

ز - حسن الظن بالله عز وجل (هيجان، ١٩٩٨، ص ص ٣٠٠-٣٠١)

ثانياً: التخلص من الأساليب والاستراتيجيات غير الفعالة:

يعانى البعض من آثار الضغوط حتى البسيطة منها وتتفاقم تلك الآثار لأنهم لا يملكون الأساليب التوافقية الجيدة أو الاستراتيجيات الفعالة لمواجهة هذه الضغوط والمطلوب منهم كخطوة مبدئية لتعلم إدارة هذه الضغوط والتحول من السلبية إلى الإيجابية هو التخلص من هذه الأساليب غير الفعالة ومنها:

أ - اللجوء إلى الحيل الدفاعية كالانسحاب والإنكار والإسقاط وغيرها.

ب - التواكل وتأجيل أعمال اليوم إلى الغد وإضاعة الوقت فيما لا يفيد يقول المولى عز وجل (قُلْ اَعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ) (التوبة: ١٠٥) ويقول كذلك (لِيَأْكُلُوا مِنْ ثَمَرِهِ وَمَا عَمِلَتْهُ أَيْدِيهِمْ أَفَلَا يَشْكُرُونَ) (يس: ٣٥)

ج - الوسوسة الزائدة في إنجاز الأعمال الروتينية والانشغال بالأمر غير الضرورية، والتمسك بالأعمال الروتينية.

د - العمل المتواصل والوصول إلى حد الإلهاك والإجهاد وعدم تنظيم الوقت وخلط الجد بالهزل.

هـ - التغيير المستمر للعمل أو عدم إتقان الأعمال التي يقوم بها. يقول صلى الله عليه وسلم "إن الله يحب إذا عمل أحدكم عملاً أن يتقنه".

و - الانزلاق إلى أساليب مدمرة كشرب المسكرات وتعاطي المخدرات والتدخين مما يؤدي إلى زيادة الأعباء المالية وتدمير الصحة.

ز - التمسك بالأفكار اللامنتطقية كطلب الاستحسان لكل عمل أو قول، والإصرار

على الكمال، والتصلب وعدم المرونة، وتصور أن السعادة يمنحها الآخرون، وأن السعادة لها مصدر واحد.. إلخ (المحارب، ١٩٩٠).

ح- الوقوع أسيراً لصدمات الماضي وأحداثه والتصرف وفقاً لها، وعدم محاولة تجاوزها إلى المستقبل.

ط- الاستمتاع بالقيام بدور الضحية والتمسك بالبطولات الزائفة والدخول في صراعات لا طائل من ورائها.

ك- المبالغة في القلق والشعور بالذنب بصورة مرضية معوقة.

ل- التمسك بنظرية المؤامرة والغزو الخارجي (وجهة الضبط الخارجية) والاستجابة وفقاً لها. (Cranwell- Ward, 1987, pp. 116-118)

ثالثاً: تنمية الأساليب الإيجابية:

كما توجد أساليب واستراتيجيات سلبية فهناك أساليب إيجابية يمكن تنميتها وتطويرها. وتعتمد على مسلمة مؤداها أن الضغوط (وبخاصة الفردية) أمر يتعلق بالفرد بالدرجة الأولى وأن جانباً من مسبباتها يقع داخل الفرد أو من جراء استعداداته وشخصيته وسلوكه.

ويدخل ضمن هذه الأساليب الإيجابية النظر في مفهوم الذات وإدخال التعديلات اللازمة عليه حتى يصير إيجابياً موضوعياً لا تناقض فيه، وليس فيه تفاوت بين الذات المثالية والذات الواقعية. ومما يعين على تنمية مفهوم إيجابي للذات وجود درجة من الاستبصار بحيث يتعرف الفرد على مواطن قوته فينميها وعلى مواطن ضعفه فلا ينكرها ويعمل على التخلص منها قدر الإمكان. كما يعين على ذلك عملية المراجعة المستمرة وعلى فترات متقاربة لحياته وسلوكه يقول المولى عز وجل (بَلِ الْإِنْسَانُ عَلَىٰ نَفْسِهِ بَصِيرَةٌ) (القيامة: ١٤) ويقول أيضاً (وَهَدَيْنَاهُ النَّجْدَيْنِ) (البلد: ١٠)

ومن الأساليب الإيجابية التي تعين على إدارة الضغوط المهارات الاجتماعية كعقد الصداقات الناجحة والحصول على المساندة الاجتماعية يقول المولى عز وجل "وَتَعَاوَنُوا

عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَى وَلَا تَعَاوُنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ " (المائدة: ٢) وتؤكد الذات والدفاع عن الحقوق والتعبير عن الآراء دون خوف أو خشية ما دامت تفصل بوضوح بين تأكيد الذات والسلوك العدواني. (انظر فصل المهارات التوكيدية من هذا الكتاب). ومن الأساليب الإيجابية أيضاً تعديل مركز أو وجهة الضبط بحيث يتخلص الفرد من تعليق أخطائه وفشله على عوامل خارجية كالخط والمصادفة والاضطهاد من الآخرين، وأن يحدد بوضوح مسؤوليته عن جوانب النجاح والفشل في حياته ليعمل على تقوية الأولى وتجاوز الثانية.

ومن هنا كذلك تعديل أنماط السلوك الضارة والإقلاع عنها كالإقلاع عن التدخين (إن كان مدخناً) وممارسة الرياضية وتحسين العادات في الأكل والشرب والنوم والراحة. والتخلي عن المنافسة المحمومة والعمل تحت ضغط الوقت والتحكم في مشاعر الغضب والمشاعر العدائية والرغبة الجامحة في الامتلاك والسيطرة.

ويدخل ضمن هذه الاستراتيجيات الإيجابية إدارة الوقت ابتداءً بإدراك أهميته "الوقت كالسيف أن لم تقطعه قطعك" وتنظيمه بين العمل والراحة والعبادة والاتصال بالآخرين. كما تتضمن إدارة الوقت تعلم إستراتيجيته ترتيب الأولويات بين الأهم والمهم والأقل أهمية وعدم الإصرار على إنجاز أكثر من شيء واحد في الوقت نفسه.

ولأن "الإنسان قليل بنفسه كثير بإخوانه" وأن "يد الله مع الجماعة" فإن طلب المساندة الاجتماعية والحصول عليها لمواجهة بعض الضغوط التي لا يستطيع الفرد مواجهتها بمفرده يعد أمراً محموداً. وهناك فرق بين طلب المساندة عند الضرورة والاعتمادية الكاملة على الآخرين لتصريف أمور الشخص واتخاذ القرارات بالنيابة عنه. يقول صلى الله عليه وسلم "مثل المؤمنين في توادهم وتراحمهم وتعاطفهم كمثل الجسد الواحد إذا اشتكى من عضو تداعى له سائر الأعضاء بالحمى والسهر" (الحديث) ويقول أيضاً "المؤمن للمؤمن كالبنيان المرصوص يشد بعضه بعضاً" وتتسع دائرة المساندة الاجتماعية لتشمل الأهل والأقارب والأصدقاء وزملاء العمل. ويقول "من فرج عن

مؤمن كربة من كرب الدنيا فرج الله عنه كربة من كرب يوم القيامة... والله في عون العبد مادام العبد في عون أخيه".

رابعاً: الحصول على الخدمات المتخصصة في إدارة الضغوط:

من المتوقع أن تؤدي الأساليب السابقة إلى مواجهة فعّالة للضغوط غير أنه في بعض الحالات ولأسباب مختلفة لا تكفي الأساليب السابقة بمفردها ويصبح الفرد على حافة الاضطراب أو المعاناة الشديدة والدائمة من جراء الضغوط ومن هنا فيمكن للفرد أن يلجأ إلى المتخصصين في شئون العلاج السلوكي والنفسي والمعرفي والخبراء في برامج إدارة الضغوط للاستفادة من خبراتهم في هذا الشأن ومن الأساليب التي يشيع استخدامها في هذا الصدد ما يلي:

١ - التدريب على الاسترخاء Relaxation

يستند التدريب على الاسترخاء إلى سلسلة مؤداها التفاعل المتبادل بين الجسم والنفس وأن التوتر يؤدي إلى توترات عضلية وإجهاد في عدد من أجهزة الجسم، كما أن آلام الجسم تؤدي إلى تغيرات انفعالية واضحة. ومن ثم فإن تحقيق درجة من الاسترخاء يؤدي إلى تحسن الحالة النفسية. ولما كان التوتر العضلي عرضاً شائعاً في حالات التعرض للضغوط النفسية، فإن استخدام التدريب على الاسترخاء يعد أحد الأساليب العلاجية السلوكية التي تستخدم مع حالات القلق والمخاوف وغيرها.

ونود هنا أن نلفت النظر إلى أنه في العبادات الإسلامية ما يحقق الاسترخاء وله فوائد عظيمة ومنها الصلاة على سبيل المثال. فالإنسان إذا أراد الصلاة تَوْضاً بالماء وللماء آثار منعشة ومجددة للنشاط، ثم ذهب إلى المسجد فترك مشاغل الدنيا وضغوطها وجلس في المسجد فينتظر الصلاة في خشوع وسكينة ثم يصلي ويؤدي حركات شبيهة بتلك التي يتعلمها من تدريبات الاسترخاء. وقد كان رسول الله صلى الله عليه وسلم إذا حزبه أمر فزع إلى الصلاة وكان يقول لبلال "أرحنا بها يا بلال" وهي إشارة إلى

أهمية الصلاة في بث الهدوء والسكينة في النفس. ويقول المولى عز وجل "وَأَسْتَعِينُوا
بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ" (البقرة: ٤٥)

٢- التعرض التدريجي Gradual exposure

كان القرآن سباقاً إلى إرساء مبدأ التدرج في مواجهة المشكلات ومحاولة التخلص منها أو علاجها ونعني بذلك تحريم الخمر. حيث لم يتم التحريم دفعة واحدة وإنما تم على مراحل مراعاة لعلاقة المسلمين قبل إسلامهم بالخمر واعتيادهم عليها لفترة طويلة وهو ما يستوجب التدرج في تخليصهم من هذه العادة البغيضة. كما علمنا الإسلام استخدام التدرج مع أولادنا لتعويدهم على الصلاة والصيام يقول صلى الله عليه وسلم "مروا أولادكم بالصلاة لسبع واضربوهم عليها لعشر وفرقوا بينهم في المضاجع" (أو في معناه). وقد اعتمد التدرج في التعرض للأحداث المنفرة أو المخيفة كأحد مبادئ العلاج السلوكي بدلاً من الغمر أو التعريض الحاد المفاجئ. ويمكن استخدام نوعين من التعرض للمثيرات والأحداث الضاغطة خاصة ما يسمى بالمنغصات اليومية، أحدهما ما يسمى التعرض على مستوى التخيل بعد ذلك يمكن الانتقال إلى التعرض الحي. ويمكن استخدام أساليب إضافية مساعدة مع التعرض كالاسترخاء، والحديث الإيجابي إلى النفس، والدحض والتفنيد للأفكار اللامنطقية. ويشمل التعرض التدريجي بعض الأساليب الفنية المختلفة نسبياً كالكف بالنقيض، والتطمين التدريجي أو التسكين المنظم.

٣ - التدريب على المهارات الاجتماعية:

من الأسس الرئيسية للاضطرابات النفسية أن لها علاقة باضطراب المهارات الاجتماعية والعلاقة بينهما تكون في بعض الأحيان كارتباط السبب بالنتيجة وفي البعض الآخر تكون كارتباط النتيجة بالسبب. وقد يحدث الاضطراب في المهارات الاجتماعية مستقلاً في شكل اضطرابات يكون فيها هذا العرض هو المشكلة الأساسية.

وقد يأتي مصاحباً لكثير من الاضطرابات الأخرى. ومن ثم فإن التدريب على المهارات الاجتماعية يشتمل على عدد من التدريبات الفرعية كالإقتداء بالنماذج الإيجابية. أو ما يسمى التعلم بالعبرة **Vacarious learning**. يقول الله سبحانه وتعالى (لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ) (الأحزاب: ٢١) ومنها التدريب على التوكيد والدفاع عن الحقوق من اجل زيادة القدرة على التعبير عن المشاعر السلبية مثل الغضب والضيق والمشاعر الإيجابية كالسعادة والحب بطرق مقبولة وكذلك تنمية عقد الصداقات ولعب الأدوار وغيرها مما يفعل حياة الفرد في محيطه الاجتماعي ويتيح له شبكة للمساندة الاجتماعية الدائمة.

٤ - التدريب على حل المشكلات:

مما لاشك فيه أن الإنسان يتعرض في مجرى حياته اليومية وحياته كلها لمشكلات عديدة ومختلفة، ويمثل التعرض للضغوط المختلفة جانباً من المشكلات التي يواجهها الفرد سواء في حياته اليومية أو على مدار حياته. ويمثل التدريب على حل المشكلات مساعدة الفرد على تطوير طرق التعلم والتعامل بفاعلية مع مدى واسع من المواقف المشكلة. وفي هذا الإطار يمكن النظر إلى التدريب على حل المشكلات باعتباره نوعاً من الضبط الذاتي أو التدريب على الاستقلالية. وقد اقترح دي زوريلا وجولد فرايد نموذجاً من خمس خطوات لحل المشكلات وذلك لاستخدامه في تعديل السلوك للأفراد وذلك على النحو التالي:

- أ - التوجه العام.
- ب - تحديد المشكلة وصياغتها.
- ج - توليد البدائل المقترحة للحل.
- د - اختيار البديل الأكثر ملاءمة.

هـ - التنفيذ.

وبالطبع لا يستطيع كل الأفراد - وبخاصة المضطربين والذين يعانون من الضغوط - ممارسة هذا الأسلوب اعتماداً على أنفسهم ومن ثم فإنه يمكنهم الحصول على تدريبات من أجل إتقان هذا الأسلوب.

٥ - التدريب على التحصين ضد الضغوط

"الوقاية خير من العلاج" هذه مقولة يتداولها الناس وهم مؤمنون بقيمتها ومصداقيتها. ومن ثم فإنه مما يمكن التدريب عليه هو زيادة مناعة الأفراد كما يحدث في حال تحصين الأطفال بالأمصال المناسبة لوقايتهم من شلل الأطفال والتيفود والحصبة وغيرها. وهناك من الأدلة ما يشير إلى أنه بالإمكان تدريب الأفراد لتحصينهم من متربات الضغوط وآثارها السلبية، إذ كان لا مفر من حدوثها. ويذكر التاريخ الإسلامي بكتابات تعكس هذه الاستبصارات الرشيدة منها ما ذهب إليه ابن حزم الأندلسي حيث يوصى في كتابه "الأخلاق والسير في مداواة النفوس" (ص ١٣٣) بأن تتوقع ما لا نحب حتى نتحمّله عندما يحدث. وإلى المعنى نفسه يذهب المرادي الحضرمي في كتابه "السياسة أو الإشارة في تدبير الإمارة" حيث يرى أن الحزم هو النظر في الأمور قبل نزولها وتوخي المهالك قبل الوقوع فيها وتدبير الأمور على أحسن ما يكون من وجوها (ص ١٣٣).

ويذكر الرازي في كتابه عجائب القرآن (ص ١٢٣) قول جعفر الصادق: عجب لمن ابتلى بأربع كيف يغفل عن أربع، ثم يذكر منها "وعجبت لمن أصابه هم أو كرب لا يقول " لا إله إلا أنت سبحانك أنى كنت من الظالمين " ويذكر السيوطي في كتابه "الأرج في الفرج" قصة الأعرابي الذي شكّا إلى على بن أبي طالب شدة لحقته وضيقاً في الحال وكثيرة العيال، فقال له على: عليك بالاستغفار فإن الله عز وجل يقول "استغفروا ربكم إنه كان غفراً، يرسل السماء عليكم مدراراً ويمدوكم بأموال وبنين ويجعل لكم

جنات ويجعل لكم أنهاراً".

ويرى أبو زيد البلخي في كتابه "مصالح الأبدان والأنفس" (ص ص ٢٧٨ - ٢٨١) أن على الفرد ألا يعود نفسه أن يضجر لكل صغير من الأمور التي يسمعها أو يبصرها ويسير من الحوادث التي تقع بكراهته، فإذا عود نفسه احتمال الصغير وصبر النفس عليه صار ذلك عادة له في احتمال ما هو أجل شأناً وأعظم خطباً من المهمات التي تبدهه والمكاره التي ترد عليه. وعليه أيضاً أن يعرف نية نفسه ومبلغ ما عندها من الاحتمال للأمور الملمة الواردة عليه فإن لكل إنسان مقداراً من قوة القلب أو ضعفه وسعة الصدر أو ضيقه وإذا التزم الإنسان هذه النصائح طابت عيشته ودامت راحته وحصل الحظ الأوفر من سلامة نفسه وحفظ عليها صحتها واستكمل بذلك السعادة في الدنيا. ومتى خالف هذه الطريقة في مطالبه ومقاصده تنغصت عليه حياته وتكدرت عيشته واحتلب إلى نفسه الأمراض النفسانية التي تضجره وتقلقه.

ملخص الفصل

تناولنا في هذا الفصل مفهوم الضغوط النفسية بين اللغة والشريعة والاصطلاح العلمي الحديث ووضحنا دوام واستمرار الضغوط النفسية من الأزل إلى الأبد ثم بينا تطور الاهتمام التاريخي بالظاهرة وإسهام علماء المسلمين فيها. كما عرضنا بشيء من التفصيل لمصادر الضغوط النفسية ما بين العامة (كالحروب والكوارث الطبيعية والظروف الفيزيائية والضغوط السياسية والثقافية الاجتماعية) والخاصة (كالضغوط الداخلية والأسرية وضغوط العمل). واختتمنا الفصل بالحديث عن إدارة الضغوط النفسية؛ مراحلها ومحدداتها، ونماذج منها، وما يلزم الإنسان المسلم كي يستطيع مواجهة الضغوط وإدارتها.

المراجع العربية والأجنبية

- القرآن الكريم.
- ابن حزم الأندلسي، أبو محمد على بن أحمد (١٩٨٠) الأخلاق والسير في مداواة النفوس، تحقيق لجنة إحياء التراث العربي جـ ٣، بيروت: دار الآفاق الجديدة.
- إخوان الصفا (ب.ت) رسائل إخوان الصفا وخلان الوفاء، (الرسالة الخامسة)، بيروت: دار صادر.
- البلخي؛ أبو زيد أحمد بن سهل (١٩٨٤). مصالح الأبدان والأنفس، جامعة فرانكفورت: معهد تاريخ العلوم العربية الإسلامية.
- التنوخي، أبو على المحسن بن أبي القاسم (١٩٠٤) الفرج بعد الشدة، القاهرة: محمود أفندي رياض (نسخة مصورة).
- التوحيدي، على بن محمد أبو حيان (١٩٥١)، ثلاث رسائل تحقيق إبراهيم الكيلاني، دمشق: المعهد الفرنسي للدراسات العربية.
- الثعالبي (أبو منصور عبد الملك بن محمد) (١٩٦٦). خاص الخاص، بيروت: دار الكتب العربية.
- جريدة الأهرام، عدد ٨ ديسمبر، ٢٠٠٣، الصفحة السادسة.
- جريدة الأهرام، عدد ١١ ديسمبر، ٢٠٠٣، الصفحة الأخيرة.
- جريدة الأهرام، عدد ١٤ ديسمبر، ٢٠٠٣، الصفحة الأولى.
- الرازي، محمد بن عمر فخر الدين (١٩٨٤)، عجائب القرآن، بيروت: دار الكتب العلمية.

- زهران، حامد عبد السلام (١٩٩٧) الصحة النفسية والعلاج النفسي، القاهرة: عالم الكتب.
- السيوطي، عبد الرحمن بن أبي بكر (١٩٨٦) الأرج في الفرح، تحقيق أبو هاجر السعيد زغلول، القاهرة: مكتبة الثقافة الدينية.
- الطريري، عبد الرحمن سليمان، (١٩٩٤)، الضغط النفسي، مفهومه، تشخيصه، طرق علاجه ومقاومته، الرياض: مكتبة الصفحات الذهبية.
- عبد الباقي (محمد فؤاد) (١٩٨٦)، المعجم المفهرس لألفاظ القرآن الكريم، بيروت: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.
- عبد الخالق، أحمد محمد (١٩٩٨)، الصدمة النفسية، مع إشارة خاصة إلى العدوان العراقي على دولة الكويت، الكويت: مطبوعات جامعة الكويت.
- الغزالي، زين الدين محمد الطوسي (د.ت) منهاج العابدين، القاهرة: دار إحياء الكتب العربية.
- كولز إ.م. (١٩٩٢) المدخل إلى علم النفس المرضى الإكلينيكي، ترجمة: عبد الغفار عبد الحكيم الدماطي، ماجدة حامد حماد، حسن على حسن، الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
- ماك آندرو، ف.ت (٢٠٠٠) علم النفس البيئي، ترجمة عبد اللطيف محمد خليفة، وجمعة سيد يوسف، الكويت: مجلس النشر العلمي بجامعة الكويت (إعادة طبع).
- مجمع اللغة العربية (١٩٨٥) المعجم الوسيط، القاهرة.
- المحارب؛ ناصر بن إبراهيم (١٩٩٠)، الضغوط النفسية: المصادر والتحديات؛ الرياض: مؤسسة الجريسي.

- المحاسبي؛ أبو عبد الله الحارث بن أسد (١٩٨٨) آداب النفوس، دراسة وتحقيق عبد القادر أحمد عطا، بيروت: مؤسسة الكتب الثقافية.
- محمود، مصطفى (١٩٩٨) علم نفس قرآني جديد، القاهرة: كتاب اليوم، دار أخبار اليوم، عدد أغسطس.
- المرادي الحضري، أبو بكر محمد بن الحسن (١٩٨١) السياسة أو الإشارة في تدبير الإمارة، تحقيق سامي النشار، ط ١٠، الدار البيضاء: دار الثقافة.
- المعهد العالمي للفكر الإسلامي (١٩٩٦)، علم النفس في التراث الإسلامي، القاهرة: سلسلة تيسير التراث، مجلدات، ١، ٢، ٣.
- نجاتي، محمد عثمان (١٩٨٩)، الحديث النبوي وعلم النفس، القاهرة: دار الشروق.
- النيسابوري، الحسن بن محمد بن حبيب (ب.ت)، عقلاء المجانين، تحقيق أبو هاجر محمد السعيد زغلول، بيروت: دار الكتب العلمية.
- هويكتر، ن؛ مهنا، سهير؛ الحجار؛ صلاح (٢٠٠٣) الناس والتلوث البناء الثقافي ورد الفعل الاجتماعي في مصر، القاهرة: دار الفكر العربي.
- هيجان، عبد الرحمن بن أحمد (١٩٩٨) ضغوط العمل: منهج شامل لدراسة مصادرها ونتائجها وكيفية إدارتها، الرياض: معهد الإدارة العامة.
- يوسف، جمعه سيد (١٩٩٠)، التوافق النفسي في: عبد الحليم محمود السيد وآخرين، علم النفس العام، القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، الطبعة الثالثة، ص ص ٦٦٩-٧١٢.

- يوسف، جمعه سيد (٢٠٠٠)، دراسات في علم النفس الإكلينيكي، القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع.

- Alloy, L.B.; A Cocella, J. & Bootzin, R.R. (1996), **Abnormal Psychology; Current Perspective**, New York: McGraw-Hill, Inc. 7th. (ed.).
- Appley, M.H., & Trumbull, R. (1967), On the concept of Psychological stress in, M.H. Appley & R. Trumbull (Eds.) **Psychological stress**, New York: Appleton.
- Atkinson, R.L., Atkinson, R.C. Smith, E.E., Ben B.J. & Hilgard, E.R. (1990). **Introduction to Psychology**, New York: Harcourt Broce Jovanovich.
- Baum, A., Cohen, L. & Hall, M. (1993) Control and intrusive memories as possible determinants of chronic stress, **Psychosomatic Medicine**, 55, 274-286.
- Billings, A.C. & Moos, R.H. (1984), Coping, stress, and social resources among adults with unipolar depression , **Journal of personality and social psychology**, 46, 877-891.
- Cohen, S.& Williamson, G.M. (1991), Stress and infectious disease in humans. **Psychological Bulletin**, 98, 310-357.
- Cranwell-Ward, J. (1987), **Manging stress**, Brokkfield:Grawer Pub.Comp.
- Dore, H. (1998) **Hamlyn help yourself guide: coping with stress**, London: The Hamlyn publs. Group Ltd.
- Fleming, R., Baum, A. Singer, J.E. (1984), Toward an integrative approach to the study of stress, **Journal of Personality and Social Psychology**, Vol.46, No.4, 939-949.
- GUPCO (1999), **Positive Management: A training Program**, Cairo: Center for adult and continuing education, The American University.
- Ineichen, B. (1998). The Influence of Religion on the suicide Rate: Inslam and Hinduism, **Mental health, Religion & Culture**, 1, 1, 31-36.

- Kugelmann, R. (1992). **Stress: The nature and history of engineered grief**, Westport: Praeger.
- Lazarus, R.S. & Folkman, S., S. (1984), **Stress, appraisal and coping**, New York: Springer Publishing Comp.
- Luthans, F. (1992), **Organizational Behavior** (6th ed.), New York: McGraw Hill.
- McFarland, A.H., Norman, G.R. Streimer, D.K. Ray, R.C., & Scott, D.J. (1980) A longitudinal study of the influence of psychological environment of health status; A preliminary report: **J. of Health and Social Behavior**, 21, 124-133.
- Meichenbaum, D. (1985). **Stress: Inoculation training**, New York: Pergamon Press.
- Moss, R.H. (1995) Development and applications of New Measures of life Stressors, Social resources and coping responses. **European Journal of Psychological Assessment**, 11, 1-3.
- Oltmanns, T.F. & Emery, R.E. (1998), **Abnormal Psychology**, New Jersey, Prentice Hall 2nd., (ed.).
- Rarthus, S.A. (1981) **Psychology**, New York: Halt Renhart and Winston.
- Suls, J. & Mullen, B. (1981), Life changes and Psychological distress: the role of perceived control and desirability, **J. of Applied Social Psychology**, Vol. 11, pp. 379-389.
- Taylor, S.E. (1999). **Health Psychology**, Boston: Mc Graw-Hill.
- Vinkur, A., & Caplan, R.D. (1986), cognitive and affective components of life events: their relations and effects on well-being, **American Journal of community Psychology**, 14, 351-370.