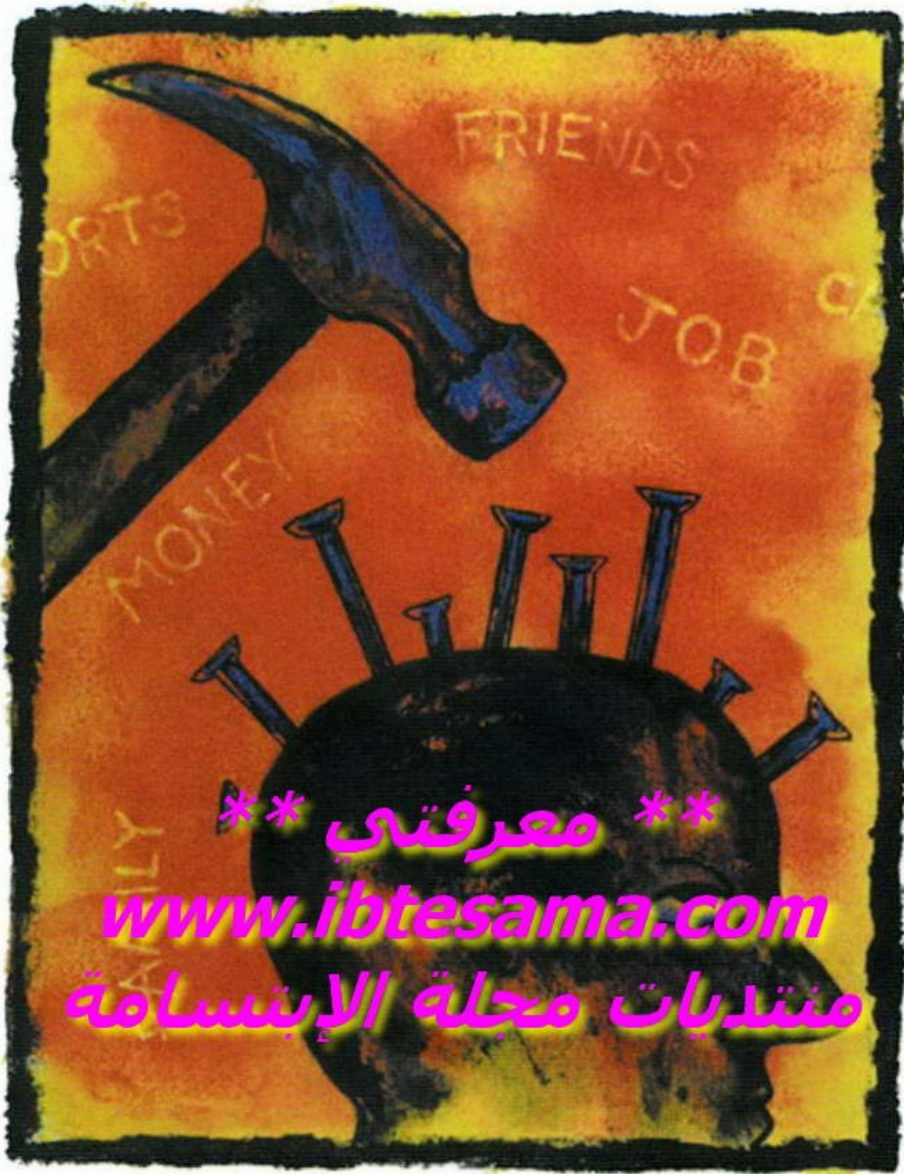


# كيف تهزم الضغوط النفسية؟

أحدث الطرق العلمية لعلاج التوتر



د. محمد حسن غانم

بمناسبة عيدها الخامس

أخرى

أطيب التهاني للمجلة العملاقة



# يو بي السخان الأول فهم مرنا



مصلحة النظرة

[www.ibtesama.com](http://www.ibtesama.com)

Hot Line

19797

urni



erssa

شغارا

19933

After Sales

كتابات اليوم  
السلسلة الطبية

# كيف تهزم الضغوط النفسية؟

أحدث الطرق العلمية لعلاج التوتر



د. محمد حسن غانم

أستاذ علم النفس بجامعة حلوان

رئيس التحرير

نوال مصطفى

رئيس مجلس الإدارة

د. محمد عهدي فضلي



# كيف تعزز الضغوط النفسية؟

أحدث الطرق العلمية لعلاج التوتر



د. محمد حسن غانم

أستاذ علم النفس بجامعة حلوان

رئيس التحرير

نوال مصطفى

رئيس مجلس الإدارة

د. محمد عهدي فضلي



## الطلة الطبية

العدد رقم ٢٩٣

أغسطس ٢٠٠٩

يصدر منتصف كل شهر

عن

دار أخبار اليوم

٦ شارع الصحافة

القاهرة

ت: ٢٥٩٤٨٢٢٣

تليفاكس: ٢٥٧٨٤٤٤٤

الإخراج الفني

أحمد سامح

المحرر

مهند الشناوى

تخفيض ١٠٪  
من قيمة الاشتراك  
لمطالبي المدارس  
والجامعات المصرية

## أسعار البيع خارج مصر

سوريا ١٥٠ ل.س - لبنان ٥٠٠٠ ل.ل - الأردن ٢ دينار  
الكويت ١ دينار - السعودية ١٢ ريال - البحرين ١,٢ دينار  
قطر ١٢ ريال - الإمارات ١٢ درهم - سلطنة عمان ١,٢  
ريال تونس ٣ دينار - المغرب ٣٥ درهم - اليمن ٥٠ ريال  
فلسطين ٢,٥ دولار - لندن ٢,٥ ج ك - أمريكا ٥ دولار -  
أستراليا ٥ دولار استرالي - سويسرا ٥ فرنك سويسري.

## الاشتراك السنوي

٧٢ جنيهها	داخل مصر
٣٣ دولاراً أمريكياً	الدول العربية
٤١ دولاراً أمريكياً	اتحاد البريد الأفريقي وأوروبا
٤٧ دولاراً أمريكياً	أمريكا وكندا
٦٢ دولاراً أمريكياً	باقي دول العالم

## العنوان على الإنترنت

[www.akhbarelyom.org/kitab](http://www.akhbarelyom.org/kitab)

## البريد الإلكتروني

[ketabelyom@akhbarelyom.org](mailto:ketabelyom@akhbarelyom.org)

# قبل أن تقرأ

استرخ في مقعدك.. دع همومك وضغوطك جانباً.. اسبح بقلبك وعقلك بين دفتي هذا الكتاب واتركه يقودك إلى بر الهدوء والسكينة.. لا تولِ مشاكلك اهتماماً، وضع عن كاهلك كل ما يقلقك ويؤرقك.

هذا الكتاب ينغمس في واقعنا الذي أصبح مليئاً بالمنغصات، ويخرج منه مسكنات تدفعنا دفعاً لكي نتقبل حياتنا بحلوها ومرها، بضغوطها ومشكلاتها التي لا تنتهي، ويعطينا متنفساً نعبر من خلاله إلى عالم أكثر هدوءاً وصفاءً، عالم -كما تمناه مؤلف الكتاب الدكتور محمد حسن غانم أستاذ علم النفس بجامعة حلوان- بلا مشاكل ولا ضغوط.

أما ما آلمني وأنا أتأمل هذا العمل القيم، أنني فكرت في إجابة سؤال مهم يمكن اعتباره محور هذا الكتاب، وهو: "من هو صانع الضغوط؟"، والحقيقة أنني لم أجد إجابة سوى أنه إنسان مثله مثل أي إنسان آخر، استغل عقله وقواه وتفنن في أن يحيل حياة الآخرين جحيمًا، بدلاً من أن يضع يده في يد أخيه محاولاً إسعاده وتهوين الحياة عليه.

ويتميز الكتاب إلى جانب أسلوبه السلس البسيط، بأنه يعطي المعلومة العلمية كاملة موثقة بالأرقام والإحصاءات والمصادر، مما يعطي القارئ مصداقية تامة لكل حرف يقرأه، ويجعله يحصل على وجبة علمية مشبعة لا يشوبها نقص، في

إطار أسلوب سهل بعيداً عن التعقيد.

وقد استهل المؤلف الكتاب بجملته أرى أنها صحيحة تماماً، حينما قال إنه كان من المأمول بعد أن حقق الإنسان طفرة علمية تكنولوجية، أن تصبح الحياة أكثر يسراً وسهولة، وأن تتلاشى تدريجياً معاناة الإنسان، لكن ما حدث عكس ذلك تماماً، حيث إن ما تلاشى ليس معاناة الإنسان، بل إحساسه بالأمان بينه وبين نفسه أو بينه وبين الآخرين، وزاد الإحساس بالخطر والضغط النفسية. والآن أترككم في رحلة علمية علاجية مجانية من ضغوطكم الحياتية، تطرقون من خلالها أبواب علم النفس.. ذلك الفرع المشوق من العلوم الذي يفحص في أعماق البشر، ويحاول إصلاح ما يفسده الزمن.. والإنسان.

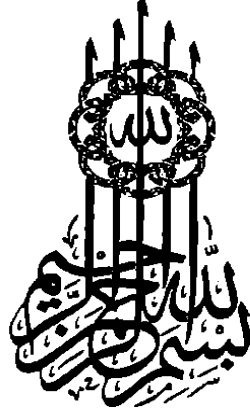
## نوال مصطفى

أغسطس ٢٠٠٩

**\*\* معرفتي \*\***

[www.ibtesama.com](http://www.ibtesama.com)

منتديات مجلة الإبتسامه



﴿ يا أيتها النفس المطمئنة \* ارجعي إلى ربك راضية  
راضية \* فادخلي في عبادي \* وادخلي جنتي ﴾

" الفجر : ٢٧-٣٠ "



**\*\* معرفتي \*\***  
**[www.ibtesama.com](http://www.ibtesama.com)**  
**منتديات مجلة الإبتسامة**

## مقدمة

تاريخ الإنسان مع الضغوط والأزمات والشدائد والكوارث ضارب بجذوره مند القدم .. بل ومنذ ان وجد الإنسان على سطح الأرض . بعض هذه الكوارث طبيعية ( مثل : الزلازل ، البراكين ، الأعاصير ، الفيضانات ) ، والبعض الآخر ( وهذا هو الأقسى والأعنف ) من صنع البشر ( الأسر ، الاعتقال ، الخطف ) ، ( فنون التعذيب للغلاظة المساكين ) ، الحروب الإبادة عن طريق الأسلحة الفتاكة وغيرها من الأسلحة التي أصبحت حديث العالم مثل : أسلحة الدمار الشامل ( وغير الشامل ) والعنقودية والجرثومية .

والواقع والأحداث والتاريخ تؤكد أن ضحايا البشرية تفوق بجدارة ضحاياهم من الكوارث الطبيعية . فالتاريخ يسجل لنا نشوب حربين عالميتين طاحتين راح من جرائهما العديد من البشر والنسل والشجر ( هذا فى القرن الماضى - العشرين ) كأوضح الأمثلة . وقد استهل القرن الجديد ( حياته الميمونة ) والعالم فى حروب وتوترات داخلية أو بين بعض الدول بعضها والبعض .. لدرجة أن التاريخ يسجل أن منطقة الخليج العربى - بمفردها - قد شهدت - وما زالت حتى كتابة هذه السطور - ثلاث حروب

- حرب العراق و إيران عام ١٩٨٢ .

- اجتياح العراق للكويت عام ١٩٩٠ .

- اجتياح دول التحالف واحتلال العراق ٢٠٠٣/٣/٢٠ .

وما ترتب على ذلك من ( تشوهات ) وضحايا وأسرى وكوارث، هذا على المستوى القومى .

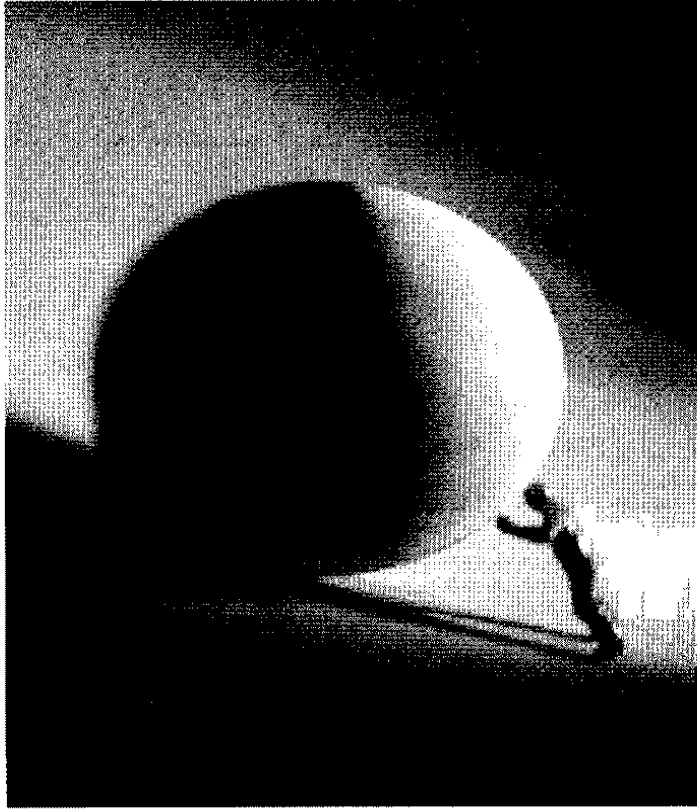
ولذا فان تعدد الضغوط قد جعل الشخص ( يثن ) من جراء ذلك ويسقط فريسة للعديد من الأمراض ... و لذا فأن العلماء قد اهتموا بالضغوط الآن وأطلقوا عليها اسم علم الصدمة، وأصبحت الاضطرابات الناتجة عن الصدمة تصنف ضمن الاضطرابات النفسية وأفرد لها فى الدليل التشخيصى للأمراض النفسية ما

يسمى بباب : اضطرابات الضغوط التالية على الصدمة ، واضطرت الدراسات والبحوث التي تناولت أثر الضغوط والصدمات على الأفراد ، وكم الاضطرابات التي تنتج من جراء ذلك وانطلاقاً من مقولة ( أن المعرفة سلاح ) . . نقدم لك هذا الكتاب . . ورغم تشعب الموضوع وتعقده إلا أننا حاولنا أن ( نحيط ) ببعض جوانب الضغوط .

**والله من وراء القصد ..**

**د . محمد حسن غانم**

# الفصل الأول



مدخل تمهيدى للضغط النفسية

**\*\* معرفتي \*\***  
**[www.ibtesama.com](http://www.ibtesama.com)**  
**منتديات مجلة الإبتسامة**



كان من المأمول بعد أن حقق الإنسان طفرة متقدمة من خلال الاكتشافات العلمية وأصبحت الحياة أكثر يسرا وسهولة أن تتلاشى تدريجيا معاناة الإنسان . لكن الواقع أنه لأسباب متعددة قد زادت الحروب والكوارث والأزمات بل وتلاشى الإحساس بالأمن النفسى ما بين الإنسان ونفسه، أو بينه وبين الآخرين وبالتالي زاد الإحساس بالخطر والضغط النفسية . والضغط أحد مظاهر القلق الأساسية، وكالعادة فإن البشر يتعاملون مع الضغوط من خلال منظورين:

الأول: منظور سوى - صحى من خلال تعلم استراتيجيات كيفية مواجهة الخطر والضغط (وهم قلة من الأفراد)

ثانيا: منظور لا سوى ولا صحى: من خلال اللجوء إلى :-

- أ- تناول العقاقير المهدئة .
- ب- تناول العقاقير المنومة .
- ج - التدخين بكثافة .
- د - اللجوء إلى الإدمان (بكافة صورته وأشكاله) .
- هـ - الاستغراق فى الجنس (كنوع من الهروب) .
- و - إدمان الخمر .
- ز - إدمان الطعام (إلى درجة التخممة) .



## حقائق عن الضغوط النفسية:

- يمكن إيجاز أهم الحقائق عن الضغوط في النقاط الآتية:-
- الضغوط مظهر طبيعي من مظاهر الحياة الإنسانية. فلا يوجد إنسان - كان أو ما زال أو سيتواجد - على سطح الأرض إلا وتعرض لأنواع من الضغوط، وإن ذلك يؤكد حقيقة إلهية خلاصتها: "لقد خلقنا الإنسان في كبد" أى فى مشقة وتعب، كما أن الشاعر العربى يذكر مؤيدا هذه الحقيقة: -  
تعب كلها الحياة      فما أعجب من راغب فى ازدياد.
  - أن هذه الضغوط لا يمكن تجنبها أى أنك مهما فعلت فلن تستطيع الهروب من هذه الضغوط؛ إنها كالقدر لا بد منه ولذا عليك أن تتعلم أمرين: -  
الأول: - أن تؤمن بأن الضغوط من (متلازمات الحياة) إنها باختصار مثل (الملح) فى الطعام
  - الثانى: عليك أن تتعلم (استراتيجية) كيفية مواجهة هذه الضغوط، لأن الهروب لا يفيد، وإذا كان لا يفيد فلماذا لا تواجهه من البداية مواجهة علمية - نفسية وبصورة سوية.
  - أن الضغوط فى مجملها ليست أمرا سيئا. إنها فعلا ليست كلها شرا لأنها تكسب الفرد العديد من صور الخبرة والمهارة فى كيفية مواجهة الضغوط وكيفية الاستجابة الصحيحة والصحية لها.
  - فالحكمة تقول: إن العصا التى لا تكسر (أو تقصم الظهر تقويه)  
وأن هذه (التقوية) للإنسان ولرصيده من الخبرات يتزايد كلما واجه الفرد مزيدا من الضغوط.
  - أن استمرار تعرض الفرد للضغوط دون أن يكون لديه الخبرة لمواجهة الضغوط لا بد أن يكون بالضرورة أمراً سيئاً خاصة إذا افتقد الإنسان (إمكانية المواجهة الحقة لهذه الضغوط). لأنه يترتب على ذلك العديد من النتائج السيئة مثل: -  
أ- ضعف المقاومة .  
ب- اضطرابات نفسية .  
ج- اضطرابات شخصية .



- د- إضطرابات فى النوم .  
هـ - إضطرابات جنسية .  
و - أمراض (سيكوسوماتية) أى أمراض تأخذ شكلا جسيما لكن يكون أسبابها نفسية، وما لم (تعالج) الأسباب النفسية فلن يجدى أو يفيد العلاج .  
ز- سوء التوافق مع الذات .  
ح - سوء التوافق مع الآخرين .  
ط- اللجوء إلى التدخين .  
ظ- تجريب الإدمان وإمكانية الاستمرار فيه .  
(فعلى سبيل المثال أكثر من ٩٠% من مدمنى المخدرات - بجميع صورها وأشكالها - يتكسون (أى يعاودون التعاطى والرجوع إلى المخدرات) بعد مرورهم بتجربة العلاج بسبب إدعائهم أنهم يواجهون ضغوطا وأنهم عاجزون عن التعامل مع هذه الضغوط وأنهم لم يجدوا حلا سوى (العودة) مرة أخرى إلى (التعاطى) خلاصا من المشاعر المؤلمة التى ترتبت على (الفشل فى مواجهة الضغوط) .  
يترتب على الفشل فى مواجهة الضغوط العديد من الخسائر الاقتصادية بسبب :-  
أ - غياب الأفراد عن الانتظام فى العمل .  
ب - الاستهداف للوقوع فى الحوادث .  
ج - التعرض فعلا للحوادث .  
د - الإصابة بأمراض مزمنة (ضغط - سكر - قلب) .  
وما يتطلبه ذلك من (تكلفه علاجية) يتحملها العمل أو الفرد (أو كلاهما) معا .  
هـ - إن كل ما سبق (غياب - استهداف - حوادث - أمراض) يترتب عليها نقص الإنتاج .  
- زاد الإهتمام - من أكثر من منظور واتجاه - بموضوع الضغوط من خلال ما نشره (قسم الصحة والخدمات الإنسانية بهيئة الأمم المتحدة عام ١٩٩٠ - كمثال من ذكره الحقائق الآتية :  
أ- إن ٥٠% من الوفيات فى الولايات المتحدة الأمريكية كانت معظمها بسبب





سلوكيات وأنماط الحياة وفشل في مواجهة الضغوط أدى بالفرد إلى (تجريب) أو اللجوء إلى أساليب فاشلة لمواجهة الآلام النفسية المترتبة على الضغوط.

ب- استطاع أحد العلماء حصر أكثر من (١٠٠) مرض أعتبرت من أكثر الأمراض إرتباطا بالضغوط مثل :-

١- الإدمان .

٢- القلق النفسى (المرضى) .

٣- الاكتئاب (وما يترتب عليه من نتائج أخطرها التفكير فى الانتحار أو اللجوء إلى الانتحار فعلا) .

٤- إضطرابات المعدة (دون تحديد سبب معلوم) ولذا فإن أصحاب هذا المرض يكون لديهم (ملفات متفخخة) بالفحوص والتحليل والأشعة دون تحديد سبب (محدد) لهذه الشكاوى (المستمرة والدائمة) من الألم فى المعدة .

٥- آلام الظهر (رغم أن الأشعات والتحليل تصرخ بعدم وجود ما يستدعى كل هذه الآلام) .

٦- البرود الجنىسى أو العزوف بالتالى عن ممارسة الحياة الزوجية .

٧- المعاناة فى أكثر من صورة من صور إضطرابات النوم .

الأرق ونعنى به صعوبة الدخول فى النوم حتى لو نام الشخص فإن نومه يكون متقطعا وغير مستمر مما يجعل الفرد لا يشعر (بالراحة) ويجد صعوبة فى (النهوض) من السرير فى الصباح .

- الكوابيس الليلية: حيث يستيقظ فزعا . . . لدرجة أنه يحاول أن يهرب من (النوم) نظرا لما يخبره من مشاعر مؤلمة أثناء النوم .

وغيرها من (إضطرابات النوم) المختلفة .

٨- إن المشكلة ليست فى (الضغوط) فى حد ذاتها ولكن فى كيفية إدراك الفرد لها . فالحدث فى ذاته ليس (مهما) ولكن الأهم كيفية رؤية الفرد له . وهذا ما يحدد خطورته .

فالفرد حين يعلم أنه سيواجه مشكلة ما، وأن هذه المشكلة ستكون (بسيطة) وأنه قادر - بإذن الله - على التعامل معها وحلها، غير فرد يكون مدركا أو محدثا نفسه وقد شحن نفسه بذلك، أنه فى هذا اليوم سيواجه العديد من (المشاكل)،



وإن هذه المشاكل (ستعوقه) عن تلبية احتياجاته، بهذا التصور فإن الفرد يكون قد (شحن نفسه سلبيا) لعدم التعامل مع الضغوط ولذلك نجده قد (استثار) للدرجة القصوى حين يواجه ضغطا. ولذا فإن (الضغط) قد يكون أمرا واحدا، بيد أن الاختلاف يكون في (نظرة) الأشخاص لهذا الضغط. هل هو (هين) أو (بسيط) أم (فخم) و (عسير)

٩- يجب الأخذ في الاعتبار مسألة (الفروق الفردية) في الاستجابة للضغوط من خلال (أخذ) العديد من العوامل في الاعتبار :

أ- عمر الفرد: قد يظن البعض أنه كلما تقدم الفرد في العمر كانت (قدرته) على مواجهة الضغوط أفضل، بيد أن العمر ليس مقياسا في ذلك. فالمثل الشعبي يقول: (اللى يمشى يشوف أكثر) عكس حال الشخص الذى لا يتحرك أى تكون خبرته في الحياة وبطباع الأشخاص محدودة.

ب- العمليات المعرفية: التى تتضمن الافتراضات والنظريات والتوقعات (بصورتها السلبية- الإيجابية) عن هذه الضغوط.

ج - خبرات الفرد السابقة فى مواجهة هذه الضغوط حيث نجد الآتى : -

- أفراد يواجهون من فورهم (الموقف الضاغط).
- أفراد (يهربون) من فورهم من مواجهة الموقف الضاغط.
- أفراد (يؤجلون) مواجهة الموقف الضاغط وهم يعلمون أنه ما من مواجهته بد، ولكن ليس الآن.

- أفراد (ينهارون) من فورهم حين يواجهون موقفا ضاغطا أو يلوح فى الأفق ذلك.

- أفراد (يلجأون) إلى الآخرين من أجل أن (يقوموا) هم بمواجهة الضغوط (نيابة) عنهم.

د - يجب أخذ (جنس الفرد) فى الاعتبار وما إن كان (رجلا أو امرأة)، وهذا يتوقف بدرجة كبيرة على طبيعة الثقافة السائدة فى المجتمع.

هـ - فالمجتمعات العربية كمثال تربي الولد (الذكر) على ضرورة تحمل الأخطار، عكس حال التربية أو النظرة إلى النساء. وبالتالي تتوقع الثقافة العربية من الرجل أن يواجه الضغوط لا أن ينهار أو (يصرخ أو يئن) من التعب أو



الاستسلام.

١٠- إن هانز سيليا قد وضع - كمثال - تسلسلا للأحداث الخاصة لاستجابة الإنسان للأحداث الضاغطة، بل اعتبرها أمراضا تكيفية وتأخذ المراحل الثلاث التالية

أ- مرحلة رد الفرد التحذيرية: وتعنى أن الفرد يكون مدركا للدافع أو حادث مضر ومحدد (أى يعرف الفرد مصدر أو مصادر الخطر) ولعل المثل الشعبي الشهير: الباب اللى يجى منه الريح (أى الضغوط والمشاكل والأزمات) سده واستريح خير نموذج على (وعى) و (فهم) و(استبصار) الفرد بمصادر الأخطاء والضغوط.

ب- مرحلة المقاومة أو التكيف. . إذا عرف الفرد (مصدر الخطر) وتوقع أن يهاجمه أو سوف يتعرض لهذا الخطر إن عاجلا أو آجلا فإنه لا شك يكون مستعدا لذلك من خلال (تحفيز) عامل المقاومة أو حتى (التكيف) أو الموافقة (أو التعايش) مع هذا الخطر. ولعل المثل الشعبي الشهير: "الإيد اللى ما تقدرش تقطعها بوسها" خير نموذج على ذلك. فأنت ترى (مصلحتك) فى اجتثاث جذور (الخطر) حتى تستريح وترتاح غير أنك إذا تعرفت وادعيت أن الظروف غير (كافية) أو غير (مناسبة) فإنك تؤجل هذا (الاجتثاث) مؤقتا وتقدم أسلوبا أو استراتيجية مغايرة تتمثل فى ضرورة أن (تعايش) و (تقبل) بل و(تقبل) هذه اليد (أو الخطر).

ج - مرحلة الإنهاك أو الإجهاد:

حيث تبدأ عملية الضغط فى إخفاق الفرد أولا فسيولوجيا ثم بعد ذلك يسقط صريعا للعديد من الأمراض والاضطرابات وإن ذلك يحدث لدى الأفراد (العاجزون) عن كيفية التعامل بكفاءة مع الضغوط، وأن فكرة (الهروب) و(التأجيل) تؤدى إلى إنهاك قوى الفرد

ومن الجدير بالذكر أن (هانز سيليا) قد أجرى العديد من التجارب خاصة على (المرحلة الأخيرة). ودرس ذلك عمليا من خلال (تعريض) مجموعة من (الفئران) إلى أنواع مختلفة من الضغوط:

أ- تعريض الفئران لحالة من البرد الشديد جدا.



ب- أو حقن الفئران بمواد سامة. ثم قام (سيليا) بتسجيل استجابة الفئران لمثل هذه المواقف، وهو بذلك يستنتج واقع استجاباتنا كبشر لمثل هذه الضغوط، وكانت استجابة الفئران إبان حالة تعرضها للضغوط (المنهكة) وبصورة مستمرة الآتى:

- بغض النظر عن مصادر الضغط الواقع فإن جميع الفئران قد حشدت جميع وظائفها الجسمية بطريقة انعكاسية.
- نشطت الغدد وتضخمت غدة الأدرينالين بشكل خاص.
- تزايد وتلاحق إفراز الأدرينالين.
- نتيجة لهذا النشاط غير العادى فى إفرازات الأدرينالين. تتحول الأنسجة إلى جلوكوز لتمد الجسم بطاقة تجعله فى حالة تأهب دائم لمواجهة الخطر.
- واستمرار حالة التأهب (القصى) هذه تقود الفرد إلى العديد من (الإنهاك) والاضطرابات والتي تتفاوت حدتها من شخص إلى آخر ومن موقف إلى آخر.
- ١٠ إن الأحداث الضاغطة المفاجئة، أى التى نطلق عليها: (لا كانت لا على البال ولا الخاطر) وهى كثيرة مثل: وفاة الزوج فجأة، أو الزوجة، فقد العمل، انهيار المنزل، ضياع (تحويشة العمر، إلخ) سوف تكون أكثر حدة، وسوف تترك أكبر الأثار الضارة على الفرد، حيث ستتأثر أولا الجوانب الفسيولوجية وبدورها قد تصيب العديد من أجهزة الجسم بالعطب والأضرار ولذا تظهر العديد من العلاجات والأعراض الشائعة للضغوط الزائدة ويمكن تصنيف هذه العلامات إلى:-

### أولا: علامات عضوية مثل:

- زيادة إفراز العرق (إلى درجة الغزارة).
- نوبات من الدوار.
- زيادة فى معدلات ضربات القلب.
- ارتفاع شديد فى ضغط الدم.
- التنفس السريع (إلى درجة النهجان).

### ثانيا: العلامات والأعراض الانفعالية مثل:

الصدمة الانفعالية (وما يترتب عليها من إمكانية إصابة الفرد بالعديد من



الأمراض والاضطرابات).

- الغضب .
- الأسى .
- الاكتئاب .
- الشعور بالقهر .
- التوتر الشديد (إلى درجة شل حركة وتفكير الشخص).

### ثالثا: العلامات والأعراض المعرفية مثل:

- الاختلاط في التفكير .
- صعوبة اتخاذ القرارات .
- انخفاض في التركيز والانتباه .
- اضطرابات في وظيفة الذاكرة (والتذكر هو القدرة على استعادة موضوعات سابقة قد مر بها الشخص من قبل).
- انخفاض في كل الوظائف المعرفية العليا (فهم - تخيل - تصور - ابتكار .. إلخ).

### رابعا: العلامات والأعراض السلوكية مثل:

- تغير في أنماط السلوك الإعتيادي .
- تغيرات في الأكل (اضطرابات تتمثل) في أمرين : -
- أ- إما الإصابة بفقدان الشهية - أي عدم تناول الطعام على الإطلاق .
- أو الإصابة بشراهة في تناول الطعام .
- ب- وهو واقع نراه من خلال خبراتنا الشخصية ، فالبعض حين يتعرض للضغوط وما يترتب عليها من (مشاعر أسى مؤلمة) ويضع كل همه ( في الأكل أو النوم أو حتى المبالغة في التدخين أو حتى في ممارسة الجنس ) في حين أن البعض (يعتزل) كل هذه الأمور السابق الإشارة إليها يغلق فمه ( بالضبة والمفتاح) كما نقول .
- تدهور الصحة الشخصية إلى درجة إهمال نظافته الشخصية
- الانسحاب بعيدا عن الآخرين .



- الصمت الممتد (هو علامة نفسية تفيد رفض الذات ورفض الآخر وعدم التعامل معهما).

١١- توجد علاقة بين الضغوط والأمراض، وأن الضغوط (واستمرارها) بل (وتزايدها) تعد مصدراً أساسياً للإصابة بالأمراض النفسية والعضوية على حد سواء.

### أ- الضغوط وعلاقتها بالأمراض العضوية:

- توجد علاقة بين الإصابة بالسرطان وإستمرار الضغوط وقد أجريت العديد من التجارب والملاحظات في هذا الصدد وعلى سبيل المثال تم غرس خلايا سرطانية في مجموعة من الفئران، وتم تقسيم هذه الفئران إلى مجموعتين:-  
أ- مجموعة قاموا بتعريضها للعديد من صور وأشكال الضغوط والصدمات المختلفة.

ب- المجموعة الثانية تم الإكتفاء بوضعها داخل أقفاص دون تعرضها لأي أخطار أو ضغوط أو صدمات.

وكانت النتيجة التي توصلوا إليها أن النصف الأول من الفئران والذي تعرض إلى أعراض صدمية قد نمت الخلايا السرطانية فيها بصورة أكبر وأسرع مقارنة بالمجموعة الثانية التي لم تتعرض لأي ضغوط أو صدمات.

- توصلت الملاحظات الخاصة بالإنسان أنه من الممكن أن يصاب الإنسان بالسرطان في الحالات الآتية:-

- فقد إنسان عزيز قد ارتبط به الفرد انفعاليا وعاطفيا وإنسانيا.

ب- فقد أشياء كان الفرد يعتز بها وتمثل (كنزاً) ورأس المال لديه (ضياح ثروة - فقد منزل . . إلخ).

ج- حدوث أشياء (غير متوقعة) للفرد.

- توصلت الدراسات والأبحاث إلى وجود علاقة بين الضغوط والإصابة بمرض السكر (خاصة من النوع الثانى) حيث تكون أسبابه فى الغالب أسبابا انفعالية، وأن الفرد يكون (مهيباً) للانفعال نتيجة إدراكه المبالغ فيه لمثل هذه الضغوط وأن الشخص المستهدف للإصابة بالسكر نجده يتمتع بالعديد من السمات مثل:-



- الحساسية الشديدة.
- الانفعالات الحادة.
- عدم الاستعداد للتعامل مع الأحداث اليومية بشكل (بسيط) و(عادي).
- المبالغة في ردود الأفعال.
- النظر دائماً إلى الجانب التفاؤلى (من الحياة والأشخاص) وبالتالي حين يحدث ما لا يتوقعه (ينهار) فى الحال.
- توصلت الدراسات إلى وجود علاقة بين الضغوط وإمكانية الإصابة بالأمراض المعدية التى تنتقل عن طريق العدوى وأن ذلك يفسره ثلاث احتمالات :-

الأول: يرى أنصاره أن الضغوط تؤثر بل وتغير من حساسية الإنسان للأمراض المعدية وذلك من خلال التغير الذى يمكن أن يحدث فى وظيفة جهاز المناعة أو إذا ضعف أو انهيار (الجهاز المناعى) أصبح الفرد (عرضة) لإمكانية الإصابة بالعديد من الأمراض والاضطرابات أو من خلال التغير فى السلوكيات الصحية على سبيل المثال عدم استخدام الطرق الآمنة عند الممارسة الجنسية والذى من الممكن أن يزيد من التعرض للإصابة بالأمراض المعدية.

الثانى: ويرى أنصاره أن الضغوط من الممكن أن تغير وتعديل من مجرى أو شدة المرض المعدى أو كليهما وذلك من خلال التغيرات الفسيولوجية، أو التغيرات فى الممارسات الصحية، أو الإخفاق فى الإذعان والخضوع إلى نظام طبي معين.

الثالث: ويرى أنصاره أن الضغوط من الممكن أن تؤثر بشكل مرحلى على السلوكيات الصحية للشخص فى أوقات مختلفة فمن الممكن أن تؤثر على عملية تحديد أو التعرف على المرض، وكذلك من الممكن أن تؤثر على عملية كيفية التصرف إزاء هذا المرض.

- توجد علاقة بين الضغوط وأمراض القلب، حيث إن الضغوط تحدث العديد من التغيرات الفسيولوجية، وتجعل (الجسم) فى حالة (استنفار) دائم، ومستمر ولاشك أن هذا يكون (عبئاً) و(مجهوداً) على القلب، والذى يقود بدوره إلى العديد من أمراض القلب مثل أمراض الشرايين التاجية، وتصلب الشرايين،



والذبحة الصدرية... وغيرها من صور الأمراض والاضطرابات والتي تنعكس سلبيا على (نفسية) الفرد، ناهيك عن الحد من المجهود الذي كان من المفترض أن يبذله الفرد من قبل.

## ب - العلاقة بين الضغوط والأمراض النفسية:

توصلت الدراسات إلى أن الضغوط - وزيادة حدتها وشدتها، واستمرارها - من الممكن أن تقود الفرد إلى إمكانية الإصابة بالعديد من الإضطرابات النفسية ومنها:-

١- القلق: وهو انفعال غير سار، وشعور بالكدر، والإحساس بالتهديد، وعدم الراحة والاستقرار، إنه حالة إنفعالية مبالغ فيها، وربما تكون غير (محددة) الأسباب، وأن الفرد نجده قلقا ومنفعلا ومتوترا وغير مستقر دون أن يدري الشخص لذلك سببا.

والقلق لا يقتصر على الكبار فقط من الراشدين بل قد يصيب أيضا الأطفال. ولذا فإن الدراسات قد حصرت الأفراد الذين يصابون بالقلق في إمكانية أن نجد لديهم (عرضا) أو (أكثر) من الأعراض الآتية:-  
- الحساسية الزائدة.

- عدم النضج الإنفعالي (أى لا تكون الإنفعالات مناسبة مع الموقف الذى فجر هذا الإنفعال).  
- إنعدام الثقة فى الذات.

- الخوف إلى درجة الهلع من المواقف الجديدة (إنه من أكبر مؤيدى فكرة: اللى نعرفه - حتى وإن كان سيئا - أفضل بكثير من اللى ما نعرفوش).  
- المخاوف غير الواقعية لدرجة أنه يخشى من كل شىء وأى شىء بغض النظر عما إذا كانت مخاوفة محل (نظر) أو لا.

- نقص المهارات الإجتماعية، وعدم القدرة على التعامل بكفاءة مع الآخرين.  
- التوقع المستمر لحدوث أشياء سيئة كارثية، أنه ينظر دوما إلى نصف الكوب الفارغ ولا يمكن أبدا أن (يتوقع) حدوث أشياء لطيفة أو حتى خيرة. شخص بهذا التوقع والاستعداد سيكون دوما فى حالة استنفار.  
- الخوف من الامتحانات والامتحان هو (تحديد لقدرات الفرد أمام الآخرين).





ومادامت توقعاته سيئة عن نتيجة الإمتحان فإن (الرسوب المدوى) سيكون النتيجة المتوقعة .

- سوء الصحة الجسمية، ذلك لأن هذا الفرد لا ينام ولا يستقر ولا يركز فى شىء، ولا حتى يهتم بالطعام، وإذا أقبل على الطعام أقبل فى (شره) و (نهم) مما يجعل حياته على محك (الإضطرابات) والمرض .

- تتابه العديد من الوسوس وهى بالطبع أفكار سيئة .  
- العصبية والتوتر المستمر بلا سبب وإذا كان هناك (سبب) فإنه لا يستحق كل هذا الإنفعال .

- الشعور المستمر بالتعاسة وفقدان الأمل... لا فى نفسه ولا فى أى شىء فى هذه الحياة وأن الأمور تسير من سئ إلى أسوأ .

- المعاناة من الصداع المستمر بلا سبب محدد أو واضح .  
- الدخول فى حالة من الإنزعاج الدائم والمستمر أو القابلية الشديدة للإنزعاج والهلع ولأقل الأسباب .

- أحلام وكوابيس مزعجة، وهذا شىء طبيعى ومتوقع ورد فعل نتيجة أن كل استعداداته وأفكاره لا ترى من الحياة ولا تفكر إلا فى الأشياء السيئة والتعيسة .

- شكاوى مستمرة ودائمة من أعراض عضوية يفسرها دوما أنها علامات على إصابته (الأكيدة) بأمراض عضوية خطيرة مثل ( قلب - سرطان) .

٢-الاكتئاب :-

الاكتئاب حالة انفعالية دائمة نسبيا تتميز بحالة من الحزن والانقباض والضيق مع شعور بالهم والغم وبالتالى نقص الحيوية والنشاط والدافعية لا يوجد لديه دافع أو رغبة لفعل أى شىء حتى وإن كان مجرد الاهتمام بمظهره الشخصى ولماذا يهتم حتى (بحلاقة ذقنه) أو (تغيير) ملابسه لأنه فاقد للأمل والهمة ولديه يأس مطبق ومطلق من كل شىء .

### ولعل أهم أعراض الاكتئاب ما يأتى:

- ١- الشعور بالفشل .
- ٢- فقد الحماسة
- ٣- الشعور بالذنب (لدرجة أن ضميره يؤنبه) على أشياء لم يفعلها ولكن



- مجرد أنه قد (فكر) فيها .
- ٤- كثرة البكاء (وبدون سبب خارجي يستدعي ذلك ولكنه نتيجة منطقية واقعية نتيجة الإحساس المبالغ فيه بالشعور بالذنب)
- ٥- المعاناة من شكل أو أكثر من أشكال اضطرابات النوم أشهرها على الإطلاق اضطراب الأرق وكثرة الكوابيس الليلية إبان فترات النوم القلقة والسريعة وغير المريحة .
- ٦- التردد وعدم الحسم .
- ٧- بطء الحركة وقلة الإستجابة لأي مثيرات حيث يتساوى لديه كل شيء فلماذا يرهق نفسه ويستجيب أو يتفاعل من الأساس مع أحداث ووقائع الحياة .
- ٨- فقد الشهية وبالتالي نقص الوزن .
- ٩- الضجر والسأم والملل .
- ١٠- الحظ من قدر الذات ولومها باستمرار .
- ١١- الوصول إلى حالة كراهية الذات والشعور هذا قد يصل إلى درجة اليقين أنه لا يحب ذاته، وبالتالي ماذا تتوقع من شخص يكره ذاته؟
- ١٢- الانسحاب بعيدا عن الآخرين حتى وإن كان متواجدا معهم وهذا يقوده إلى الشعور المستمر (بالوحدة والغربة) باستمرار، وإن وجود الآخرين (لا يعنيه) ولا يشعر (بهم) أنه غارق دوما في (خيالاته وأفكاره وانفعالاته وتصوراته السيئة غير المتفائلة عن ذاته وعن الآخرين بل وعن العالم) .
- ١٣- أفكار انتحارية تراوده وتلح عليه ليل نهار وفي كل وقت من خلال تساؤلاته لأسئلة لا تنتهي عن جدوى الحياة ولماذا خلقنا الله، وهل التعاسة جزء أساسى من (مستلزمات الحياة) وهل الحياة تستحق أن تعاش رغم مساوئها التي لا تنتهى - وينتهى به الأمر إلى التفكير فى الانتحار ثم يجرب ثم يخطط تخطيطا دقيقا حتى لا ينقذه أحد مما قد (انتواه) لإنقاذ نفسه وذاته من (شرور) هذا العالم التي لا تنتهى .
- ١٤- الشعور بالحزن والكآبة والأسى .
- ١٥- اليأس والعجز وقلة الحيلة وخيبة الأمل .
- ١٦- تشاؤم مستمر يقود إلى انخفاض فى المعنويات .



### ٣- الخوف المرضى :

الخوف المرضى أو الرهاب هو انفعال مسرف عنيف يتراوح بين الضيق أو عدم السرور لدرجة الهلع .

ومن الضروري أن يتلازم هذا الإنفعال الحاد على حدوث تغيرات فسيولوجية من خلال غزارة العرق، ارتفاع دقات القلب، مع انفعالات تجنب للعديد من المواقف (الخروج إلى الشارع مثلا) أو صعود الأسانسير أو حتى مجرد (السلام) على الناس خوفا من (نقل العدوى إليه منهم).

ولذا يفتح المجال للخوف من أى شىء سواء أكان معقولا إلى الخوف غير المعقول، وتكون المخاوف غير (معقولة) فى غالبية الأحوال مثل الخوف من :-

- الققط .
- الكلاب .
- الموت .
- الفشل .
- الظلام .
- البرق والرعد .
- الأمطار .
- الأماكن المقلقة .
- صعود الطائرات .
- الدم .
- التعرض للنقد .
- الأماكن الواسعة .
- المقابر .
- الزحام .
- المستشفيات .
- عيادات الأسنان .
- تجاهل الآخرين .
- الوحدة .
- التحادث أمام الجماهير (فويا المسرح) .
- تحمل المسؤولية .
- الحمل (خاصة بالنسبة للسيدات) .
- الولادة (السيدات) .
- الأتوبيسات .
- الضفادع .
- الذباب .
- الصراصير .
- الفئران .
- الميكروبات والجراثيم .

### ج- العلاقة بين الضغوط والأمراض السيكوسوماتية (أى الأمراض

#### النفسية - الجسيمة):

هناك تفاعل بين الضغوط والعديد من صور وأشكال الأمراض النفسية - الجسمة وهى أمراض تأخذ شكلا عضويا فى حين يكون السبب الحقيقى المفجر



لهذه الأمراض سببا نفسيا ذلك لأن العلاقة بين النفس والجسم علاقة جدلية، لأن ما هو نفسى (سئ) يؤثر (سلبا) فى كل ما هو جسمى (فيزيقى) وإن نفسية الإنسان تلعب دورا أساسيا فى إمكانية إصابة الجسم بالعديد من الاضطرابات، وأن استمرار الحالة الانفعالية (السيئة) يكون البيئة الممهدة لإمكانية الإصابة بأى اضطرابات ولذا فقد تم حصر مجموعة من الأمراض السيكوسوماتية تحدث نتيجة للضغط ومنها:-

- ١- أمراض الجهاز الهضمى مثل أمراض:-
  - قرحة القولون.
  - السمنة المفرطة.
  - الإسهال الحاد.
  - الإمساك الحاد.
  - الآلام بدون سبب محدد أو واضح.
  - تقلصات مؤلمة.
- ٢- أمراض الأوعية الدموية مثل أمراض:-
  - عصاب القلب.
  - التوتر الزائد
  - الصداع بأنواعه المختلفة.
  - ضغط الدم الجوهرى.
  - لفظ القلب الوظيفى.
  - الإغماء.
  - الإحساس بالتنميل ( بدون سبب محدد).
- ٣- أعراض الجهاز التنفسى: مثل أمراض:-
  - الربو الشعبى.
  - حمى القش.
  - السل الرئوى.
  - إصابات الزكام المستمرة (ولا تصلح معها العلاجات المختلفة).
  - السعال العصبى بأنواعه المختلفة.



- ٤- الأمراض والاضطرابات الجلدية مثل أمراض :-  
 - الارتكاريا .  
 - حب الشباب .
- ٥- الإضطرابات الهرمونية مثل :-  
 - زيادة إفراز الغدة الدرقية .  
 - الرجفة أو الرعشة المستمرة .  
 - تسمم الغدة الدرقية .  
 - خفقان القلب وزيادة ضرباته .  
 - جحوظ العينين .  
 - تصبب العرق .  
 - احتمال الإصابة بالإسهال .
- ٦- الإضطرابات البولية والتناسلية : مثل :-  
 - أمراض المثانة .  
 - أمراض الكلى .  
 - عسر الحيض (عند السيدات) .
- ٧- اضطرابات الجهاز العصبي : مثل :-  
 - الصداع التوترى .  
 - مرض النوم .  
 - الصداع النصفى (الشقى) .
- ٨- اضطرابات الجهاز العضلى : مثل :  
 - مرض اللومباكو .  
 - مرض الرثة .  
 - كافة الآلام والالتهابات التى تصيب العظام .
- ٩- اضطرابات متفرقة - متنوعة : مثل :  
 - الكولوما ( داء الزرقاء فى العين) .  
 - مرض رينودز (مرض الإلتهاب الشعري للأوعية الدموية) .
- ١٠- أمراض سيكوسوماتية معاصرة



- السرطان
- سكر الدم
- التهاب المفاصل الروماتيزمي
- نزيف الأذن الوسطى
- الصداع النصفي
- الالتهابات العضلية الهيكلية
- الاستجابات التناسلية
- إضطرابات الوظيفة الجنسية
- إضطرابات عملية التبول
- إضطرابات في الغدة
- إضطرابات في الحواس

وهكذا نرى أن الضغوط لا تترك جزءا من أجزاء الجسم ولا وظيفة من وظائف الجسم إلا وقد أصابتها بالعديد من الإضطرابات والتي تنعكس سلبا بلا شك على وظائف الفرد

وقد قدمت العديد من النظريات التي تحاول أن تفسر العلاقة بين الضغوط وتأثيرها على الحالة الصحية ولعل من أهم هذه النظريات .

### ١ - نظريات السمات الشخصية:

حيث تلعب السمات الشخصية للفرد دورا في إمكانية إصابة الفرد بالعديد من الأمراض (السرطان والقلب والسكر كنموذج) والنتيجة العامة لهذه الدراسات هي أن العوامل النفسية تتفاعل وتقود إلى تغيرات في طبيعة سمات الشخصية خاصة هؤلاء الافراد الذين ينتمون إلى النمط أ .

### حيث يتميز أصحاب هذا النمط بالسمات الآتية :

- القيام بأكثر من عمل في نفس الوقت
- عدم تحمل الإنتظار
- الإندفاع في جميع الاعمال
- التسرع في القيام بأي عمل



- عدم الإستمتاع بوقت الفراغ
  - حالة عالية من القلق والتوتر
  - الإضطراب فى النوم
  - الإنشغال بأى شىء
  - الإنفعال المستمر والسلبى فى الغالب
- والخلاصة أن أفراد بسمات معينة لا بد أن تحدث العديد من التغيرات الفسيولوجية والإصابة بالأمراض التى تؤثر على الجوانب النفسية وحالة نفسية متوترة وسيئه تنعكس بلا شك فى استهداف الفرد للإصابات بالعديد من الأمراض وذلك لأن استمرار التغيرات الفسيولوجية لفترات زمنية مستمره وطويلة قد يجعل الجسم بعد فترة قصرت أم طالت فى حالة إنهاك وتعب وإرهاق

## (٢) النظرية الفيسولوجية:

ويذهب أنصار هذه النظرية إلى أن :  
استمرار الضغوط يؤدي إلى حدوث تغيرات سلبية فى حالة جميع أعضاء الجسم ومع استمرار الضغوط تضعف وتقل المقاومة إلى درجة التلاشى - وظائف جميع أجهزة الجسم بيد أنه من رحمة الله سبحانه وتعالى أن حالة الإنهيار لا تحدث هكذا مرة واحدة بل تمر بمراحل تم تقسيمها الى ثلاث:

المرحلة الاولى :-

وتسمى مرحلة الإنذار:- وتنقسم بدورها إلى:

### أ- مرحلة الصدمة:

- التى تحدث خلالها تغيرات عديدة تساعد الجسم على مواجهة الضغوط الشديدة

### ب- مرحلة ما بعد الصدمة:

حيث يعمل الجسم على الحفاظ على حالة التوازن الداخلى العضوى والكيميائى

المرحلة الثانية:- وتسمى مرحلة المقاومة حيث يحاول الجسم أن يجمع (شتات) قوته فى محاولة لصد وإيقاف ما يمكن من صور وأشكال التدهور التى من



الممكن أن تصيب البناء الجسمي المرحلة الثالثة: - وتسمى مرحلة الإرهاق أو التسليم حيث يفشل الجسم في مقاومة الضغوط وهنا يفتح المجال والباب على مصراعيه لإمكانية إصابة الجسم بأى أمراض

### (٣) النظرية المعرفية:

حيث يتعرض الفرد إلى أحداث عديدة في حياته أو ما يدركه الفرد على أنه مصدر تهديد لحياته سوف يتحول فيما بعد إلى عامل ضاغط عليه بالإضافة إلى أن هذه الأحداث تكون بالفعل ضاغطة على الفرد ومن هنا يبدأ التأثير السلبي لتلك الأحداث على الفرد

ولعل من أهم الآثار الضارة التي تترتب على استمرار الضغوط ومكانية أن يقع الفرد فريسة لأي اضطرابات نفسية (قلق اكتئاب) أو أى اضطرابات عضوية أخرى (سرطان - ضغط - سكر - قلب) وتزداد أزمة وحده الأمراض والأعراض مع استمرار تعرض الفرد لمثل هذه الضغوط

وهنا يجب أن ننبه إلى حقيقة خلاصتها : أن الحدث الضاغط قد يكون (واحد) بيد أن الاستجابات تكون متنوعة من فرد لآخر بل إن الفرد الواحد قد يستجيب للحدث الواحد في مواقف متعددة) بأستجابات متنوعة ويلعب دور إدراك الحدث الضاغط وتقييمه دورا أساسيا في ذلك

١٢- تعدد التصنيفات التي قدمت لمفهوم الضغوط و سوف نقدم في عجالة نماذج من هذه التصنيفات

### النموذج الاول :

يقسم الضغوط إلى :-

أ-ضغوط مفاجئة:-مثل الحروب، الكوارث الطبيعية مثل الزلازل البراكين والعواصف

ب- ضغوط شخصية :- مثل إصابة الفرد بمرض عضوى مفاجيء مثل اكتشاف أصابته بمرض السكر أو الضغط أو القلب أو حتى السرطان أو الإيدز . . . . . وهنا يلجأ الفرد إلى العديد من الميكانيزمات التي تستهدف في نهاية





المطاف (إنكار) هذا المرض بل والتشكيك في الفحوص مع ما يرافق ذلك من صور الأساليب العدوانية على الذات والآخر والذي قد يصل الى درجة التهديد بالقتل بل القتل فعلا

ج- ضغوط عامة حياتية:- مثل : المشاجرات والمشاحنات و المضايقات اليومية، الانتقال إلى عمل جديد وازدحام الموصلات

### النموذج الثاني:

مسح خاص بالأحداث والخبرات الحياتية لساراسون وزملائها حيث حاولوا من خلاله تحديد بعض الأحداث التي تعرض لها الشخص وهذه الاختيارات وفقا لمرات تكرارها من خلال تعرض الفرد لهذه (الضغوط) في خلال العام الماضي مع محاولة معرفة تأثيرها على الفرد وهل كانت هذه الأحداث الضاغطة (سلبيا وفقا لدرجات مختلفة «وعلى الفرد أن يقرأ كل حدث بدقة ويضع علامة ( )» .  
أمام تأثير هذا الحادث (x) ولعل من أهم الضغوط التي ذكرت في المسح هي :-

- ١- الزواج
- ٢- الإحتجاز بالسجن أو بمؤسسة إصلاحية
- ٣- وفاة الزوج أو الزوجة
- ٤- حدوث تغير رئيسي في عادات النوم (زيادة كبيرة في النوم ( فرط النوم)؛ أو قلة النوم (أرق)
- ٥- وفاة عضو من أفراد الأسرة قريب جدا
- أ- الأم
- ب- الأب
- ج- الأخ (حدد)
- د- الأخت
- ف- الجد
- و- الجدة
- م- الزوجة/ الزوج
- ح- شخص آخر
- ٦- تغير رئيسي في عادات الغذاء إفراط التناول (الشراهة العصبية) أو حدوث نقص في تناول الطعام أو فقدان الشهية
- ٧- رهن عقارى أو دين



- ٨- عدم تحقق إنجاز شخصي
- ٩- وفاة صديق عزيز
- ١٠- مخالفة مرورية بسيطة
- ١١- للرجال : حمل الزوجة
- ١٢- المرأة: الحمل
- ١٣- تغير في وضع العمل (واجبات مختلفة)تغير في الحالة الوظيفية، تغير في عدد ساعات العمل،..... الخ،
- ١٤- الانتقال إلى عمل جديد
- ١٥- مرض أو حادث أليم لأحد أعضاء الأسرة الأقرباء مثل
  - أ- الأم
  - ب- الأب
  - ج- الجدة
  - ع- الجد
- ح- الأخت
- د- الزوج/ الزوجة
- ١٦- صعوبات جنسية
- ١٧- مشكلات مع صاحب العمل أو الجهة التي يعمل فيها
- ١٨- مشكلات مع الأبناء
- ١٩- وضع اقتصادي سيء
- ٢٠- عدم رؤية بعض من أعضاء الأسرة (العائلة)
- ٢١- عضو جديد في الأسرة(ولادة)
- ٢٢- تغير أو إنتقال في السكن
- ٢٣- انفصال بين الزوجين
- ٢٤- إصلاح زواجي
- ٢٥- تغير في نشاطات الممارسات الدينية (زيادة أو نقصان)
- ٢٦- زيادة في عدد مرات المشاجرات بين الزوج - الزوجة
- ٢٧- حدوث تغير في عمل الزوج، الزوجة (خارج المنزل)
- ٢٨- تغير في حجم أو نوع النشاطات الترفيهية
- ٢٩- الإستلاف (الإستدانة) لشراء منزل، سيارة..... الخ



- ٣٠- فصل من العمل  
 ٣١- للرجال : إجهاض الزوجة  
 ٣٢- للناث : الإجهاض  
 ٣٣- تغير رئيسى فى النشاطات الاجتماعية (الحفلات، الزيارات)  
 ٣٤- تغير رئيسى فى الحالة المعيشية للعائلة (بناء بيت جديد) شراء أثاث جديد للبيت..... الخ  
 ٣٥- طلاق  
 ٣٦- حادث أو مرض خطير لصديق عزيز  
 ٣٧- تقاعد عن العمل  
 ٣٨- مغادرة الابن أو البنت للبيت (بسبب الزواج)  
 ٣٩- الانتهاء من مراحل التعليم الرئيسية  
 ٤٠- الانفصال بين الزوجين (نتيجة لسفر أحدهما)  
 ٤١- خطبة  
 ٤٢- انفصال بين الخطيب/الخطيبة  
 ٤٣- انفصال الوالدين (سواء بالطلاق أو بدونه)  
 ضغوط خاصة بالطلاب :-  
 - البدء فى خبرة تعليمية أكاديمية عالية جديدة (دراسات عليا)  
 - النقل من جامعة أو كلية إلى جامعة أو كلية جديدة  
 - الإمتحانات الأكاديمية  
 - طرد من سكن الجامعة (سكن المدينة الجامعية )  
 - تغير التخصص  
 - الرسوب فى مقرر (مادة دراسية أو أكثر )  
 - بعض المشكلات الاقتصادية التى تتعلق بالجامعة (زيادة المصروفات )  
 - الانضمام إلى جماعة من جماعات الأنشطة (داخل الكلية)  
 - الأنسحاب من مقرر(نتيجة إعتذار عن عدم دخول مقرر دراسى بسبب ظروف شخصية أو عائلية)



### النموذج الثالث:

لكاتب هذه الدراسة حين كان يدرس العلاقة بين الضغوط والإحتياجات ومركز التحكم لدى مدمن المخدرات. حيث طلب من المدمن أن يضع علامة (-) أمام الحدث الضاغط الذي تعرض له خلال العام الماضي فقط.

#### شذائد الحياة

التعرض لها	أولا الشذائد الأسرية:
	١- وفاة الأم
	٢- وفاة الأب
	٣- الطلاق بين الوالدين
	٤- زواج الاب من أخرى
	٥- زواج الأم من أخرى
	٦- الخلافات المستمرة داخل الاسرة
	٧- إصابة الأب بمرض مزمن
	٨- إصابة الأم بمرض مزمن
	٩- مرض أحد أخوتك (الذكور)
	١٠- مرض أحد أخواتك (الإناث)
	١١- تعرض أحد أفراد الاسرة:
	ا- لدخول السجن
	ب- محاولة الانتحار
	ج- الدخول في الإدمان
	١٢- عدم القدرة على إيجاد سكن خاص
	١٣- المشاجرة مع أحد أفراد أسرتك
	١٤- الإحساس بأنك منبوذ من أسرتك
	١٥- الطرد من المنزل



- ثانياً ضغوط وشدائد الدراسة :-
- ١- القسوة من المعلم في المدرسة
  - ٢- سخافة المناهج الدراسية
  - ٣- الفشل في الدراسة
  - ٤- الإهمال والنبذ في المدرسة
  - ٥- خلافات بينك وبين زملائك في المدرسة
  - ٦- انعدام التركيز
  - ٧- عدم الحماس للدراسة أو التعليم
  - ٨- الفصل من المدرسة أو الكلية
- ثالثاً : ضغوط وشدائد العمل :-
- ١- البطالة (تعطلك عن العمل / أو تعطل من يعولك)
  - ٢- عدم الرضا عن العمل
  - ٣- قلة الراتب العائد من العمل
  - ٤- العمل لا يتفق وميولك
  - ٥- الإنذار بالفصل من العمل
  - ٦- الفصل من العمل
  - ٧- كثرة الأعباء والمسئوليات الملقاة على عاتقك في العمل
  - ٨- الدخول في مشاكل مع رئيسي في العمل
  - ٩- الدخول في مشاكل مع زملائك
  - ١٠- النقل لموقع عمل جديد
- رابعاً : ضغوط الزواج والعلاقة بالجنس الآخر :-
- ١- الفشل في إقامة علاقات مع الجنس الآخر
  - ٢- أعباء الزواج وتكاليفه



	<p>٣- المشاحنات مع الزوجة  ٤- حمل الزوجة  ٥- مرض أحد أبنائك  ٦- وفاة أحد أبنائك  ٧- طلاق الزوجة وتفكك الاسره  ٨- وفاة زوجتك  ٩- الفشل فى تحقيق إنسجام عاطف  ى بينك وبين زوجتك  ١٠- عمل الزوجة خارج البيت  ١١- توقف الزوجة عن العمل  ١٢- إجهاض الزوجة  ١٣- خيانة الزوجة  ١٤- قطع العلاقة مع المحبوب  ١٥- ولادة طفل معاق  خامسا : الشدائد المالية :-  ١- قلة الدخل بحيث لا يكفى بالمتطلبات  ٢- الإستدانة  ٣-العجز عن تسديد القروض  ٤- التعرض لكارثة مالية  ٥- ضياع الثروة  ٦- الدخول فى مشاريع فاشلة  ٧- كثرة المال وسهولة الحصول عليه  سادسا : ضغوط الاصدقاء :-  ١- عدم وجود أصدقاء أثق بهم  ٢- الفشل فى إقامة علاقة بالآخرين  ٣- خيانة أحد الأصدقاء  ٤- وفاة صديق حميم</p>
--	--



- ٥- التعرض للأعتداء (اللفظي أو البدني) من الأصدقاء
- ٦- الوقوع في مشاكل بسبب أخطاء الأصدقاء
- ٧- يستغلني أصدقائي
- سابعاً : ضغوط مخالفة القانون :-
- ١- الإذانة في إنتهاك بسيط للقانون
- ٢- السجن
- ٣- التورط في المشاجرات
- ٤- التعرض لحادث
- ٥- الوقوع ضحية عمل إجرامى
- ٦- السرقة من الاخرين
- ٨- إرتكاب الجرائم
- ثامناً : ضغوط نفسية :-
- ١- الملل
- ٢- عدم وجود مجال لإشباع الرغبة
- ٣- التعرض للنبد والإهمال
- ٤- الآخرون لا يقبلوننى
- ٥- الإصابة بمرض مزمن
- ٦- إنعدام ثقة الآخرين فى
- ٧- فقدان المكانة داخل الاسرة
- ٨- ينظر الآخرون لى باحتقار
- ٩- مستقبلى غامض وغير آمن
- ١٠- لا يفهمنى الآخرون
- ١١- تبلد إحساسى
- ١٢- لا أستطيع الزواج
- ١٣- إنعدام الإرادة



	١٤- إنعدام المبادئ والقيم ١٥- لا أفهم أنا نفسي ماذا أريد ١٦- التخلي عن أداء العبادات الدينية ١٧- التعرض للموت
--	--

### ١٣ - التقديرات الوبائية:

سوف نذكر بعضاً من نتائج بعض الدراسات التي ذكرت وبائيات اضطرابات الضغوط التالية للصدمة:

- توصلت إحدى الدراسات التي تناولت ضحايا الاعتداءات أو العنف الجنسي إلى أن ١٨% من ضحايا الإعتداء الجنسي كانوا من الذكور (أطفال، راشدين) بالرغم من أن الرجال أكثر تخرجاً في الحديث عن مسألة الإعتداء الجنسي عليهم ، ولكن هناك مؤشرات بأنهم يعانون تماماً من آثار الضغوط (مثلهم في ذلك مثل النساء)

- إن نسبة انتشار الضغوط تقدر بالاتي :-

إن نسبة الانتشار ب ١ الى ٣

إن نسبة الذكور إلى الإناث ١ : ٢

إن سن بداية الاضطراب من الصعب تحديده لأنه يمكن أن يحدث في سن بما في ذلك مرحلة الطفولة

لا يشترط البحث في أي تاريخ أسرى لمثل هذا الاضطراب

- في حين أوردت دراسة أمريكية أن ٥٤% في عينة بلغت (٣٨٠٠) من طالبات الجامعة في ولايات متعددة قررن أنهن أصبحن ضحايا بشكل أو بآخر من أشكال الجرائم الجنسية وتحقق ١٥% من هذه الخبرات المحكات القانونية التي تعد جرائم إغتصاب

- في دراسة أخرى تناولت (١٠٠٧) من الراشدين وجد أنه أكثر من ثلث العينة أي ٣٩,١% قد تعرضوا إلى حادث صدمي واحد على الأقل طوال حياتهم ومن أمثلة هذه الحوادث التي ذكرت

- إصابة فجائية





- حادثة خطيرة
- إعتداء جسمي
- في دراسة أخرى تناولت مجموعة من النساء في الولايات المتحدة الأمريكية قررن أنهن تعرضن بشكل أو بآخر إلى شكل من أشكال الاغتصاب أو الاعتداء الجنسي أو إن هذه الإعتداءات تراوحت ما بين مجرد التحرش الجنسي إلى السرقة ، إلى السطو على المنزل ليلا وحتى الإغتصاب الكامل
- ومن استعراضى للدراسات النفسية والطبية والاجتماعية التي حاولت أن تتناول (وبائيات الضغوط) أى مقدار تعرض الأفراد لأحداث صادمة توصلت الدراسات إلى الآتى :-
- ٤ / ٣ (ثلاثة أرباع) الجمهور العام فى الولايات المتحدة قد تعرضوا لحادث فى حياتهم بحيث يحقق هذا الحادث محك الضغوط الوارد فى اضطرابات الضغوط التالية مع الصدمة
- ٢- استمر ٤ / ١ (ربع) الجمهور العام فى الولايات المتحدة الأمريكية الذين تعرضوا لحوادث صادمة إلى تطوير الأعراض الكامنة حيث ظهرت عليهم كافة أعراض التعرض للصدمة أو الضغط الحاد والمستمر
- ٣- استمر ٢ / ١ (نصف) الذين تطورت لديهم اضطرابات الضغوط التالية للصدمة فى إصابتهم به عدة عقود و دون علاج
- ٤- فى حالة حتى عدم التعرض للعلاج فأن نسبة كبيرة من الأفراد الذين تعرضوا للخطر والضغوط من الممكن أن يتم شفاؤهم تلقائيا ، حيث يلعب عامل الوقت والأمن دورا أساسيا فى ذلك
- ٥- يساهم فى زيادة الاحساس بوطأة الضغوط العديد من العوامل أهمها أن يكون الفرد مهينا لاستقبال هذه الضغوط أو معاناته من بعض الاضطرابات الأخرى مع وتاريخ أسرى سابق يتضمن العديد من المشاكل ، وأعراض طبية ونفسية وغير سوية سلفا، وتاريخ مزدحم بصور التعدد لحوادث ضاغطة وسابقة ومتعددة ومستمرة
- ٦- يجب الأخذ فى الإعتبار مسألة ما إذا كانت (الصدمة مركبة ) أو امتدت لفترات طويلة كما فى حالة المعارك والحروب وما يترتب عليها من مأس تمثل



فى :-

- ا- التعرض لتجربة الأسر
- ب- التعرض لتجربة التعذيب
- ج- التعرض لتجربة الإتهام البدنى لرجل أو إمراة لا يهم
- د- التعرض لتجربة التهديد بالقتل أو حدوث كسر لأحد أعضاء الجسم
- هـ- التعرض لتجربة موت ( نتيجة التعذيب ) لأحد الأفراد المتواجدين معه فى نفس معسكر التعذيب أو الاعتقال وهكذا تتعدد صور وأشكال الوبائيات وهى أكثر بالطبع مما نتوقع ذلك لأن التعرض للضغوط والفشل فى مواجهاتها أو كثرة تعرض الفرد للضغوط الى درجة أن لا يجد الوقت الكافى لإلتقاط الأنفاس وتضميد الجراح وجمع شتات قواته من أرض المعركة كل هذه العوامل تجعل الفرد فريسة سهلة للوقوع فى (شراك) النتائج الضارة المترتبة على مثل الضغوط

#### ١٤- إن الضغوط ترتبط بالعديد من المفاهيم مثل :

- أ- المشقة أو الإنعصاب :  
وهى عبارة عن ترجمات ممكنة ومقبولة لمصطلح الضغط ( جمعه ضغوط أو ضواغط ) حيث إن الضغط يدخل الفرد فى حالة ( مشقة ) ويصيبه بحالة من الإنعصاب أى الشدة .  
مع الأخذ فى الإعتبار حقيقة أساسية تتلخص فى أن علم النفس قد استعار مصطلح الضغوط من علم الفيزياء للإشارة إلى درجة مرتفعه من الضغوط الواقعه من الإنسان فى حياته اليومية والتي يمكن أن تضغط عليه وتدفعه أو تجذبه .

- ب - الكوارث أو النكبات  
وتعنى أن الفرد ( أو مجموعه من الافراد ) يتعرضون دون سابقه إنذار لظروف حياتيه قاسية تسبب التمزق للفرد وأن مجال الكوارث واسع جدا ويشمل العديد من الكوارث بعضها طبيعى والبعض الاخر من صنع الانسان وأبرزها

- الزلازل .
- البراكين
- العواصف



- موت إنسان عزيز .  
 - كوارث صناعية ( إنفجار مفاعل نووي ) .  
 - إندلاع حرب وما يترتب عليها من قصف عشوائي للأحياء السكنية وموت  
 وضحايا ومعوقين وحالات من الإغتصاب ( الجماعى ) والتعذيب والقتل  
 ..... الخ .

ج - أحداث الحياة :

وهى عبارة عن ( قوائم بسيطة ) كانت تعرض لكافة الحوادث والأحداث  
 الحياتية المعتادة التى من الممكن أن تواجه الأفراد مثل حالات : الوفاة ( )  
 لأشخاص ترتبط بهم عاطفيا وانفعاليا مثل : - الأم - الأب - الأخ - الأخت -  
 العم - العممة - الخال - الخالة - الجد - الجدة - الأصدقاء ) أو حدوث طلاق  
 أو حتى زواج أو رسوب دراسى ، أو عدم العمل ، أو حتى العمل بما يشتمل  
 عليه من أعباء ومسئوليات جديدة ، النقل الى سكن جديد ..... الخ .  
 د- الصدمة :

الصدمة مفرد جمعها (صددمات) فى اللغات الاوربية وهى مشتقة من الكلمة  
 اليونانية (جرح، أو يجرح) وهى مصطلح عام يشير إما إلى إصابة جسمية سببها  
 قوة خارجية مباشرة ، أو الى إصابة نفسية تسبب فيها هجوم انفعالى متطرف .  
 ولذا يفتح المجال ليشمل كافة الصدمات التى يتعرض لها الفرد فى حياته  
 اليومية ، وإن الصدمة سميت بذلك لأن عنصر المفاجأة وعدم التوقع يكون حادثا  
 مما يترتب عليه العديد من ردود الأفعال النفسية ، الحادة والمتمثلة فى القلق (المبالغ  
 فيه ) والإرتباك وعدم التفكير الصائب .

هـ- علم الضحية :

ويوصف بأنه علم دراسة ضحايا جرائم العنف والحروب والاعتصاب وكافة  
 الحوادث الصادمة وبالطبع فإن أمثال هؤلاء الضحايا فى حاجة إلى تأهيل نفسى  
 واجتماعى وعلاجى مثل :-

١- أن يسترخوا الثقة أولا بأنفسهم .

٢- أن يسترخوا الثقة ( ولو تدريجيا ) بالآخرين

٣- إمكانية ( دحض ) افكارهم غير العقلانية عن الآخرين والعالم وتقديم



افكار منطقية بديلة وهي مسألة تحتاج إلى وقت وإرادة وإستعداد وفريق علاجي . ونلاحظ أن كل هذه المصطلحات هي مترادفات أساسية تعكس بصورة أو بأخرى شكلا من أشكال الضغوط

١٥- توصلت الدراسات إلى أن ما يخفف من حدة الضغوط على الفرد ويحد من أضرارها مسألة :- الدعم الاجتماعي ، لأنه يلعب دورا أساسيا في تخفيف حدة الضغوط الاجتماعية والنفسية وإن الدعم والمساندة والتأييد والمعارضة من قبل الآخرين للفرد الذي مر بتجربة (ضغط)أو (كارثة) مفيد جدا

١- أن الدعم الاجتماعي مفيد قبل حدوث الضغط لأن إدراك الفرد أنه يجد الدعم والمساندة عندما يحتاجه من الآخرين وأن الآخرين سيسارعون إلى التواجد بجانبه والتخفيف من حدة الضغط فأن ذلك يرفع من معنويات الفرد ويجعله في حالة نفسية أفضل ولا شك أن تحسن الحالة النفسية ، يجعل الفرد أكثر إدراكا (واقعا) للضغوط وأكثر إستجابة لها

ب- أن الدعم الاجتماعي يخفف من حدة الضغوط (بعد أن تحدث) فالمصائب تهون إذا وجد الفرد بجانبه آخرون يهونون من هذه الضغوط ويحاولون قدر استطاعتهم (التخفيف)عنه ولا شك أن هذا يكون عاملا إيجابيا ومساندا وقائيا في مسألة (مواجهة الضغوط)

ج- إن الدعم الاجتماعي يكون متنوعا لأن الفرد يدرك أن الآخرين سوف يدعمونه :

- ماليا نفسيا اجتماعيا

- دينيا في حالة فقد عزيز عليه مثلا وتذكيره بأنه لله ما أخذ ولله ما أعطى وإنا لله وإنا إليه راجعون

١٦- أخيرا يجب أن نتذكر حقيقة في غاية الأهمية خلاصتها :-

أنه من غير الممكن منع الضغوط أو الأحداث الصادمة ولكن من الممكن أن ندرّب الفرد ونجهزه ونهيئه لمواجهة مثل هذه الضغوط وأن مهارة مواجهة الضغوط مثلها في ذلك مثل أى مهارة قابلة للتعلم والإتقان بل والنجاح فيها وبدرجات متفوقة كما أن الثقافة المجتمعية (لأى مجتمع) الذى يعيش فيه الفرد من الممكن



أن يزيد من الأحداث الضاغطة التي يتعرض لها الشخص . فالنجاح عكس الفشل ، وتحقيق الثروة بطرق مشروعة عكس (الإنفاق إلى درجة السفه و السرقة )، والمحافظة على العرض والكرامة والشرف عكس إهدار مثل هذه القيم والسلوك الصحي والسوى عكس حال السلوك غير السوى ومن الموجز إلى التفاصيل في الصفحات القليلة القادمة .

## الفصل الثاني



الضغط بين الإيجابية والسلبية

**\*\* معرفتي \*\***  
**[www.ibtesama.com](http://www.ibtesama.com)**  
**منتديات مجلة الإبتسامة**



" لقد خلقنا الإنسان في كبد "   
 أى فى مشقة وتعب ، قانون إلهى ينطبق على جميع الكائنات الحية . وما الحياة إلا معاناة ومكابدة ومشقة وشدائد وضغوط وان فهم هذه القاعدة إنما ( يهيب ) الشخص نفسيا و فسيولوجيا لتقبل هذه الحقيقة التى لا تغيب عنها الشمس ، لأن القاعدة النفسية الثانية تنص على حقيقة مؤداها :   
 «إذا لم تكن فى استطاعتنا " منع " أو " صد " كوارث وضغوط الحياة ، فان فى استطاعتنا تقوية " نفسية الشخص " حتى يكون دوما مستعدا لمواجهة مثل هذه الضغوط   
 ذلك لأن " الضغط " أو " الكارثة " قد يكون واحد ورغم ذلك تتباين ردود الأفعال . لكن علينا أن نهيب أنفسنا دوما لمواجهة الضغوط   
 ويقول الله سبحانه وتعالى " و لنبلونكم بشىء من الخوف والجوع ونقص من الأموال والأنفس والثمرات وبشر الصابرين \* الذين اذا أصابتهم مصيبة قالوا إنا لله و إنا إليه راجعون \* أولئك عليهم صلوات من ربهم ورحمة وأولئك هم المهتدون "

### سورة البقرة ١٥٥ - ١٥٧

كذلك نجد أن الأديان تفرق ما بين " صبر الشاكر " و " صبر العاجز " وشتان ما بين " الصابرين " من فروق وفوارق . ولعل المتبع لواقع الإنسان المعاصر يجد زيادة فى الدراسات والبحوث التى تناولت " الضغوط " ومن منطلقات





منهجية وإيديولوجية شتى .  
ويكفى أن نعرف أنه في الفترة من عام ١٩٧٠ حتى عام ١٩٩٠ ، أى على مدار "عشرين عاما " نشر باللغة الإنجليزية فقط ١٥٩٦ " مرجعا وليس هذا بمستغرب لأن " كم " الكوارث والشدائد والمصائب والمشقة التي تعرض لها إنسان العصر الراهن أكثر من أن تحصى أو تعد . ذلك لأن الإنسان قد تقدم ماديا وتخلف بنفس القدر إنسانيا وأخلاقيا ولعل هذا هو مفتاح معاناة الإنسان وهو ما سوف يتضح من خلال صفحات هذا الكتاب .

### في أصل معنى كلمة ضغوط :

للأمانة والتاريخ فان كلمة " ضغوط " ليست كلمة نفسية ، بل تم استعارتها من مجال العلوم الفيزيائية .  
ولنتناول القصد من بدايتها :-

- في عام ١٦٧٦ وصف قانون " هوكس " ظاهرة في العلوم الطبيعية مؤداة أن لكل «وآلة»

" أو " جهاز " تحمل أو درجة معينة من التحمل و أن زيادة هذا " العبء " قد يقود إلى إحداث العديد من الأضرار ، أو على أسوأ الفروض يسبب " إجهادا "

- إلا أن هانز سيلى عام ١٩٥٠ قد استخدم هذا المصطلح ونقله من مجال العلوم الفيزيائية الى مجال العلوم الإنسانية على أساس إبراز حقيقة مؤداها :  
أن الجسم البشرى حين يتعرض لأحد المواقف المؤثرة أى الضاغطة ، فان استجابة الجسم (أى رد فعله الفسيولوجى ) سوف تكون " مرهقة " أو " مجهدة " ومالم ينتبه الإنسان إليها فسوف تدمره .

- ولم يكتف " سيلى " بهذا بل أنه ألف مصطلح " الضاغط " ليشير به إلى كافة " المشيرات " أو " المنبهات " التي يمكن أن تثير استجابات الجسم كرد فعل متوقع تجاه الضغوط

- ورغم أن " الضغوط " و " الضاغط " مصطلحات فيزيائية إلا أن نقل " المثار " من واقع " الضغط و إجهاد الآلات وما يقود إليه من ردود أفعال



«سيئة» ونقل هذا " المثار " الى الإنسان مما أدى إلى شيوع هذا المصطلح ومع الأيام وكثرة الاستخدام أصبح لمن لا يعرف التاريخ يظن وكأن هذا المصطلح هو ابن شرعى (وغير مقح) على مجال علم النفس .

### ما هو الضغط النفسى ؟

- تتعدد التعريفات التى قدمت لهذا المفهوم ، إلا أن هذه التعريفات تتفق فى الملامح أو الخطوط الرئيسية الآتية :-
- إن الإنسان يتعرض للعديد من الضغوط
  - إن هذه الضغوط تختلف فى درجة شدتها .
  - قد تكون هذه الضغوط خارجية .
  - وقد تكون هذه الضغوط داخلية ( أى من داخل الفرد ) .
  - إذا فشل الشخص فى " حل " أو " التعامل " مع هذه الضغوط فإن ذلك يقوده الى العديد من " عدم التوازن "
  - إن الفرد يشعر بإلحاح الضغط عليه إذا كان :-
  - غير قادر على الحسم
  - يعانى من صراعات " عين فى الجنة وعين فى النار
  - خطر شديد يتعرض له ولا من اتخاذ موقف وتحديد " راسه من رجليه " كما تقول الأمثال
  - إن المشكلة ليست فى الضغوط ، بل فى كيفية " إدراك " الشخص لها
  - ولذا نجد العديد من الأشخاص يعيش فى حالة " إحساس يصل الى درجة اليقين " بالتهديد المستمر حتى وان لم يكن هناك ما يستدعى ذلك .
  - إن العديد من الدراسات وجدت أن هناك " مبالغة " فى الاستجابة كلما كان ذلك فى غير صالح الشخص

### الضغوط بين الإيجابية والسلبية :

هل الضغوط كلها شر ؟ وهل إذا تعرض الفرد ( للضغط ) فهل لا بد أن يستجيب بسرعة حتى " لا تتراكم " الضغوط والآثار النفسية ثم تقود الى العديد



من الأضرار؟

فى الواقع أن التعرض للضغوط ليس شرا " كله " لأن " الضربة التى لا تقصم خدى تساهم فى تقوية ظهري " و أن " الخطأ الذى ارتكبته و أدركت مدى خطورته بل وعانيت منه ، فأكيد سوف أتلاشاه فى المرات السابقة لأن " الشخص لا يتعلم مجانا بل كلما ساهم " بفكره ومشاعره ورغبته إلى درجة الاحتراق والتركيز ، فان ذلك يساهم فى عدم " نسيان " مثل هذه الخبرة ... و أن الله سبحانه وتعالى يقول " وعسى أن تحبوا شيئا وفيه كره لكم " أو العكس

و أن الحكماء قد ذكروا لنا أيضا أنه " لا يخلو شر من خير بل ان الحكماء يقولون: يا أزمة اشتدى ، لأن معنى ذلك أن الأزمة ستصل الى ذروتها وإذا وصلت الى القمة فسوف تنفرج أى سوف تبدأ فى التلاشى والهبوط ..... وأن بعد " الشدة " فرجا .... و أن " الصبر " هو مفتاح الفرج ... بل و أحيانا " ما تظنه موسى يكون فرعونا " والعكس صحيح .... وهل عرفت " فلان " فتسرع إلى الإجابة أى نعم ، فتسأل السؤال الثانى الأعمق والأصوب والذى يضىء جوانب النفس الإنسانية وعيا وعلمًا وحكمة وهل " عاشرته " أى صادفته وصاحبته و جربت ردود أفعاله فى كافة المواقف والخطوب فتقول " لا " فيكون الحكم : إذن أنت لا تعرفه لأن معرفة الإنسان ( ظاهريا ) أمر متاح للجميع مثل معرفة : الاسم ، النوع ، الديانة ، العمل ، المؤهل بل الحى السكنى وعدد أولاده لكن ( الحكيم الشعبى ) يسأل عن الشخص الآخر بعيدا عن كل ما هو مألوف و معروف ....

وهنا يكمن الحل للمشكلة ولذا فإن العلماء المهتمين بدراسة " الضغوط " قد أوقفونا على حقيقة مؤداها أن الضغوط من حيث تأثيرها تنقسم الى نوعين :

### أ- ضغوط صحية / نافعة / بناءة / إيجابية / مفيدة :

وهنا تتجلى هذه الفائدة فى أن الشخص حين يواجه أى موقف ضغط أو شدة ( وهذا ليس عيبا ) بل من حق الضغوط أن تأتى فرادى و أحيانا جماعات )



كما يقول المثل الشعبي : أن المصائب لا تأتي فرادى أو أنها " طبلت " ، أو " جيت تكحل العورة عميتها " أى أصبتها بالعمى ) . . . عكس الحال فيما يتعلق ( بالحسد ) تجاه البعض الآخر لأن " الحظ لما يأتى يخلى الأعمى ساعاتى " أى أن الأعمى تكون فى قدرته ( تصليح ) الساعات وكشف العيوب أى ( التشخيص والعلاج ) كما نقول فى المجال الطبى الإكلينيكى أو " إن الحظ لما يكون رايد ببيض الحمام على الوتد " ولنا أن نتخيل أنه رغم ( توتر الوتد ) وعدم اتساع المساحة التى تتيح للبيضة أن تستقر ، إلا أنها بقدرة الله وبفضل مساحات السعادة التى ستزف إليها أو إليك فسوف تستقر البيضة وتواصل رحلة التكاثر

هنا تكون قدرة الشخص قوية وقدرته على مواجهة الضغوط والكوارث والأزمات لن يخلف فى ساحته أى أشلاء أو جرحى أو حتى أرامل أو أيتام ... بل إن هذه " المواجهة " الناجحة سوف تكون له " رصيذا " حين يواجه " أزمات " أشد فانه يكون ( أقوى أو أنضج ) ذلك لأن تعامله مع الضغوط من خلال :-

- تفكير علمى مرتب .
- خيال إيجابى .
- استثمار جيد للوقت .
- يمتلك مهارات التواصل مع الآخرين .
- لا يمانع من استشارة الآخرين ( و لا خاب من استشار ) .
- يتحكم فى نوازه .
- لديه قدرة على استشرف المستقبل
- يحدد أو ( يحصر ) المشكلة .
- يفرض الفروض .
- يجمع المعلومات عن كل ( شق ) فى المشكلة
- يعرف متى ( يهجم ) ومتى ( يفر ) .
- لديه ثقة فى نفسه .
- قوة الإرادة .



- دافعية عالية للإنجاز والتفوق .
  - يعلم جيدا ( أن الفشل قرار والنجاح قرار )
  - لا يميل الى إلقاء ( التبريرات ) على الآخرين أو ( تعليق ) فشله على ( شماعة الظروف / القدر / ربنا عايز كده / و ايش تعمل الماشطة فى الوش العكر / والمنحوس منحوس حتى لو علقوا على بابه فانوس / !!! ) .
  - لديه ( صلابة نفسية )
  - أجهزته الجسمية تعمل بكفاءة .
  - لديه ( إيمان ) بالله .
  - يعمل و يأخذ بالأسباب
  - لا يترك فى ( جعبته ) أى وسيلة إلا وقد أخذ بها
- شخص يمثل هذه المواصفات ... هل تتوقع له أن يفشل ؟ بالطبع لا لأننا كما ذكرنا ( سابقا ) ليست المشكلة فى الضغوط بل فى ( كيفية ) إدراك هذه الضغوط و هل يدركها الشخص ( كأمر حتمى ) لا بد من مواجهته ( بكل الأساليب السابقة ) أم ( يتجاهلها ) أم ( يظل ) يندب حظه السيء أن اسمه دائما مسجل فى القائمة السوداء و لا شك أن تواجد شخص يسيطر على أفكاره هذا ( التفكير الاستسلامى ) سوف يسقط صريعا من أول نظرة من ( الضغوط ) عليه

### ب- ضغوط غير صحية / غير مفيدة / غير بناءة :

عندما يتعرض الشخص من هذا النوع الى الضغوط فإنه ينهار لماذا ؟

- لأنه قلق
- مكتئب .
- يعانى من اضطرابات النوم
- يعانى من اضطرابات فى الطعام .
- يعانى من ارتفاع ضغط الدم .
- يعانى من السكر .
- يعانى من زيادة فى ضربات القلب .



- يعانى من تقلص فى العضلات الجسدية .
- باختصار أجهزته الجسدية لا تعمل بتناسق .
- كثير الشجار مع الآخرين .
- غير واثق فى نفسه
- متردد .
- غير حاسم .
- موافقه مائعة ( لا يقطع عرق ولا يسبح دم ) .
- ذاكرته مضطربة
- قد يدمن بعض العقاقير
- اعتمادى .
- يلقى دائما باللوم على الآخرين .
- يفتقد إلى قوة الإرادة .
- تفكيره غير منظم .
- يخلط الأمور أو المشاكل بعضها ببعض .
- لا يستشرك المستقبل
- يفتقد إلى الدافعية
- ليس لديه فى تاريخه أى (إنجازات) محسوبة
- غير راض عن نفسه .
- يحتقر نفسه .
- لديه مشاعر بالدونية
- لديه إحساس بالذنب
- دائم التفكير فى ( أشياء سلبية ) .
- لا يشعر أن للحياة طعما .
- ليس لديه أهداف بل ( يتخبط ) .
- تتراكم الضغوط لديه .
- وحين تحين لحظة ( الجذ ) فانه يكون خسر الكثير من ( رصيده ) و أحرق أعصابه وقد تنتهى حياته بلا مقدمات



### ج- نموذج ( يتأرجح ) ما بين الاستجابات الصحية والاستجابات الخاطئة :

- وهنا يكون الشخص أحيانا استجاباته جيدة ومفيدة .
- وأحيانا أخرى تكون استجاباته بها قدر من العشوائية و ( التخبط ) .
- وأحيانا أخرى قد ( يهرب ) من المواجهة .
- باختصار نجد بعض الأشخاص ( يفتقدون ) الى خط ثابت ورؤى ناضجة فى التعامل مع الأمور .

### الضغوط وعلاقتها ببعض المفاهيم الأخرى :

#### ١- الكارثة

- وتعرف باختصار بأنها حادث غير عادى يتعرض له الشخص ( غير متوقع ) سواء للشخص أو للآخرين ، مما يقتضى أو يترتب عليه العديد من إثارة الحالات الانفعالية الصدمية والتي تكون خطرا على نفسية الشخص .
- وقد رصد العديد من علماء النفس العديد من الجوانب التي تثيرها الكارثة مثل

- ١- الدور الذى قام به الشخص فى الكارثة
  - ٢- درجة التهديد التي لحقت بالفرد .
  - ٣- مدى تقبل أو عدم تقبل الشخص لهذه الكارثة .
  - ٤- هل هناك إنذارات كانت تتم لحدوث الكارثة ولم يتنبه الشخص لها أم حدثت فجائية .
  - ٥- هل الكارثة من صنع البشر ( أى يوجد بشر قد تسبب فيها ) أم أنها من صنع الله كقدر ( مثل الزلازل والبراكين والعواصف والرعد والأمطار الغزيرة ) .
  - وفى الغالب فان الشخص الذى تعرض ( لكارثة ) يدخل فى ( أزمة ) نفسية من جراء ما أصابه ... لكن إذا كانت الكارثة من صنع القدر فان تخفيف مفعولها يكون أكبر
- مثال
- قام زلزال وتهدمت المنازل وفجأة تحول ( الملاك ) الى سكان ( خيام )



فى العراء ... ولا شك أن الشخص الذى هدم منزله ( ولم يكن به لحظتها واحد من أسرته ) سوف يكون تأثره بهذه الكارثة أقل من شخص آخر فقد ( زوجته ) مثلا وهذا وذاك سوف يكون التأثير أقل من شخص آخر فقد جميع أفراد أسرته ونجا هو من هذه الكارثة لأنه كان لحظتها فى الشارع أو لم يغادر العمل بعد .

٢- الصدمة :

وتعرف باختصار بأنها حدوث أشياء غير متوقعة للشخص قد حدثت له بصورة فجائية و مربكة وخطيرة ، وتتسم بقوتها وتطرفه أو تحدث حالة من الحداد/ الحزن/ القلق/ الانسحاب/ التجنب/ الفوبيا من تكرارها مرة ثانية

كما أن الصدمة تختلف فى شدتها ما بين صدمة بسيطة أو متوسطة أو شديدة أو مزمنة ( مستمرة) .. وهل الصدمة أتت ( مفردة ) أم أتت على صورة ( متلازمة ) من الصدمات ولذا - فمن الجدير بالذكر - وجود ما يسمى الآن بعلم الصدمة ويعنى استخدام المناهج العلمية فى تناول الآثار النفسية والاجتماعية المترتبة على الصدمة ... وتناول الأشخاص الضحايا وذلك لتحديد درجة الاضطراب ثم التشخيص ثم وضع برنامج علاجى للتأهيل ومحاولة ( إعادة دمجه مرة أخرى فى نسيج المجتمع ) .

مثال :

فتاة - لا قدر الله - تعرضت لعملية اغتصاب وحشية لا شك أنها بعد هذا الحادث ( الصدمة ) سوف تعانى من العديد من الاضطرابات النفسية والبدنية والانفعالية سوف تفقد الثقة فى ذاتها (كمثال) أو تنظر إلى جميع الرجال على أساس ( أنهم ذئاب وفى رواية أخرى كلاب - مع احترامنا لكل الرجال - ) .. هذه الخبرة الصادمة قد قامت الضحية ( بتعميمها ) من الشخص الجانى إلى جميع الأفراد الذين ينتمى إليهم الجانى ولا شك أن ذلك يقتضى ضرورة التعامل مع الآثار الانفعالية والنفسية بل والاضطرابات المتعددة التى خلفها هذا الحادث الصدمة .

٣- الأزمة





ونقصد بها باختصار حادث ضاغط قد مر بالشخص أو كان غير متوقع ونتيجة ( للمفاجأة ) فقد عاش الشخص في ( أزمة ) ناتجة من عدم ( الحل ) أو ( الحسم )

مع الأخذ في الاعتبار أن مواجهة الأزمات - في العديد من الدول - قد أصبح يسمى : علم إدارة الأزمات ، بل وتدريب ( فرق ) عمل لمواجهة العديد من الأزمات التي تحدث ووضع الحلول العملية لها حتى لا تستفحل النتائج ويتم ذلك من خلال استراتيجية معينة .

وإذا كان هذا الحال فيما يتعلق ( بالدول ) فما هو المانع من ( وضع ) خطط استراتيجية لمواجهة الأزمات على مستوى الأفراد ، ولذا فكما ذكرنا من قبل أن المشكلة ليست في الضغوط أو الأزمات أو الشدائد أو حتى الكوارث ... .. لكن المشكلة تتلخص في أمرين :

الأول : كيف يدرك الشخص هذا الحادث الضاغط .  
الثاني مدى صلابة الفرد النفسية وقدرته على مواجهة مثل هذه الأحداث .

الفصل  
الثالثة



تاريخ الإنسان مع الضغوط

**\*\* معرفتي \*\***  
**[www.ibtesama.com](http://www.ibtesama.com)**  
**منتديات مجلة الإبتسامة**



تاريخ الإنسان مع الضغوط تاريخ ضارب بجذوره منذ القدم . ونستطيع أن نقول بكل ثقة أنه في اللحظة الأولى التي خطى فيها الإنسان الأول أولى خطواته على الأرض قد عانى من الضغوط وواجه العديد من القلق والإحباطات . وعانى من الكثير من الأزمات .

فما دامت الأرض تميد من تحت قدميه ، ويحدث في كل لحظة زلزال أو رعد أو برق أو أمطار غزيرة . . . أو هذا الشخص نفسه يموت أو يمرض . . فلا بد أن تمثل هذه الكوارث / الحوادث / الأزمات / عوائق تجهد الشخص وتسبب له العديد من الآلام

ولذا فأننا في تاريخ العلم يجب أن نفرق بين أمرين :-

الأول : هو التاريخ الرسمي للعلم أى حين أخذ أحد العلماء في تتبع ظاهرة ما وإخضاعها للبحث و التقصى والدراسة ثم يواصل العلماء والباحثون من بعده هذا الطريق .

الثانى : التاريخ غير الرسمي للعلم . . وهو تاريخ ضارب بجذوره وقديم إلا أن الموجود عبارة عن شذرات أو ملاحظات ( غير مقصودة ) قد ذكرت فى ثنايا ( الكتب ) من هنا وهناك .

لكن التاريخ الرسمي للاهتمام بالضغوط بدأ منذ عام ١٩٢٦ وبدا ذلك على يد العالم : هانز سيلبي و الذى استعار كلمة ( الضغط / الإجهاد / الأزمة ) من العلوم الفيزيائية إلى علوم النفس ، لأن النتيجة تكاد أن تكون واحدة



فالآن حين ( نجهدنا ) ( بضغط ) أو ( حمل ) أو ( مجهود ) زائد الى درجة من الاضطراب والتوقف و أحيانا كثيرة ( الفشل ) فان نفس النتيجة تحدث للإنسان الذى تعرض لموقف ضاغط قد أنهكه و أرهقه وقد يصل به فى نهاية الأمر إلى الموت .

### هل جميع الضغوط سيئة :

فى الواقع أن العديد من الأبحاث قد ركزت على هذا " المنحنى بمعنى ذكر الضغوط المؤلمة التى يتعرض لها الشخص مع تحديد ( درجة ) لقياس ( مدى ثقل ) أو ( إرهاق ) هذا (الضغط) للشخص ولعل من أشهر هذه المقاييس ( والذى استخدم فى عدد لا حصر له من البحوث والدراسات و فى جميع اللغات تقريبا ) وقد أعد هذا المقياس كل من هولمز راهى عام ١٩٧٦ لدرجة أن جميع خطوط الطيران ( تقريبا ) قد قامت بترجمة هذا المقياس الى لغاتها وتوزيعه على الركاب حيث يوضع أمام حادث / ضاغط نقاط معينة ، ويقوم الشخص بالتطبيق الذاتى أى بوضع علامة ( ) أمام الحادث الذى تعرض له وإذا جمع الدرجات ووصلت إلى ( ٣٠٠ ) درجة أو أكثر دل ذلك على تزايد احتمالات مرض الإنسان نتيجة لأحداث أو مشاق أو شدايد وكوارث الحياة

- وبنود مقياس هولمز و راهى للضغوط التالية أو الناتجة عن أحداث الحياة هي:-

م	أحداث الحياة	درجات الضغط
١	وفاة القرين ( الزوج أو الزوجة ) .	١٠٠
٢	الطلاق	٧٣
٣	الانفصال	٦٥
٤	السجن .	٦٣
٥	وفاة عضو مهم فى الأسرة	٦٣



٥٠	الزواج	٦
٤٧	إطلاق الرصاص عليه	٧
٤٥	عدم التوافق في الزواج .	٨
٤٥	التقاعد	٩
٤٠	الحمل	١٠
٣٩	المشاكل الجنسية	١١
٣٩	عضو جديد في الأسرة .	١٢
٣٨	تغير الموارد المالية .	١٣
٣٧	وفاة صديق حميم	١٤
٣٦	الانتقال إلى نوع جديد من العمل	١٥
٢٩	التغير في مسؤوليات العمل	١٦
٢٩	المشاكل مع أقارب الزوج	١٧
٢٨	إنجاز رائع .	١٨
٢٦	بدء عمل الزوجة أو توقفها عن العمل	١٩
٢٦	بدء الدراسة أو الانتهاء منها	٢٠
٢٣	المشاكل مع الرئيس ( رئيس العمل ) .	٢١
٢٠	تغير ظروف العمل	٢٢
٢٠	الانتقال إلى مسكن جديد .	٢٣
٢٠	تغير المدارس .	٢٤
١٨	تغير الأنشطة الاجتماعية	٢٥
١٣	العطلات .	٢٦
١٢	أجازات رأس السنة	٢٧
١١	خرق القانون بدرجة بسيطة .	٢٨
		المجموع

إلا أننا يجب الأخذ في الاعتبار أن هناك العديد من العوامل التي تحتم ( إعداد مقاييس للضغط وفقاً لطبيعة ( الموضوع ) الذي يهتم به الباحث فمن يريد



معرفة ( ضغوط العمل ) يورد كافة العوامل التي يمكن أن تسبب ضغوطا للشخص في العمل . . . مما سوف نشير إليه فيما بعد حين نتحدث عن ( أنواع الضغوط ) .

- لكن يوجد وفي المقابل بعض العلماء الذين اهتموا ( بالأحداث أو الضغوط السارة ) أو التي تسبب السرور للشخص ويمكن ان يفتح المجال لذكر العديد من هذه الأحداث السارة مثل

- الصلاة .
- التأمل .
- السباحة .
- سماع مطربك المفضل .
- قراءة جريدتك المفضلة .
- التفوق .
- تعلم اللغات أو ( إتقان لغة جديدة ) .
- الذهاب إلى السينما
- المذاكرة
- أحلام اليقظة .
- مشاهدة الآخرين .
- تأليف القصص والروايات .
- الإستماع إلى النكت والنوادر .
- المغامرة
- تجربة تعاطى المخدرات .
- المشى
- تصميم الأشياء
- ممارسة رياضة كمال الأجسام .
- رفع الأثقال
- الجلوس مع أشخاص أحبهم .
- اتصال أشخاص أحبهم بي ( أو العكس ) .
- إبلاغى بأبناء سارة



- ارتقائى إلى منصب أعلى .
- زيادة مرتبى ( مصروفى ) .
- شراء ملابس جديدة .
- شراء سيارة .
- أو شراء سيارة ماركة حديثة .

وهكذا نستطيع أن نذكر كافة الأحداث التى يمكن أن ( يمارسها ) أو ( يمر ) بها الشخص وتحدث له تأثيرا إيجابيا ، مع الأخذ فى الاعتبار أن ( الضغوط ) بشقيها . . السبب والسار تختلف درجة الاستجابة لها وهذا متوقع لأن مسألة ( الفروق الفردية ) تعد قانونا عاما يحكم جميع الظواهر الإنسانية وان الحدث ( حتى وان كان واحدا ) إلا أن تأثير أو ردود الأفعال الناتجة عنه مختلفة ليس فقط من شخص إلى آخر بل قد تكون لدى الشخص الواحد وفى مرات متفاوتة ووفقا للعديد من العوامل الخاصة بالشخص وتلك الخاصة بالظروف المحيطة بالشخص أبان لحظات التعرض لهذا الضغط

- هل تحدث الضغوط فى صورة فجائية أم أنه من رحمة الله تعالى بنا يجعل هناك ( إنذارات ) و (علامات ) و ( إرشادات ) إذا فهمها الإنسان استعداد لمواجهة مثل هذا الضغط واستعد لها

مع الأخذ فى الاعتبار حقيقة أن الأشياء التى أستعد لها تكون الاستجابة أفضل من تلك الأشياء التى تفاجئنى أو أنذرتنى ولم أنتبه لها ؟  
رصد العلماء مجموعة من المراحل يتم من خلالها ( رصد ) هذه العلاقات وعموما فان الوصول إلى

( قمة المواجهة أو الإنهاك ) فى الضغوط تأخذ ثلاث مراحل هى :-

### أولا : مرحلة الإنذار

حيث تحدث بعض العلامات والأعراض بل والتغيرات التى لم تكن موجودة لدى هذا الشخص من قبل مع الأخذ فى الاعتبار أن هذه العلامات لا تصدر عن ( جهة ) واحدة بل عن عدة جهات .

### العلامات الجسدية :

حيث يلاحظ الشخص حدوث الآتى





- ارتفاع ضغط الدم .
- سرعة فى ضربات القلب .
- عدم انتظام فى ضربات القلب .
- غزارة العرق .
- الشعور بقشعريرة البرد
- الصداع
- إمساك .
- جرش الأسنان .
- بقع جلدية
- الإصابة بنزلات البرد / حيث تكون مقاومة الجسم للأمراض تكاد أن تكون معدومة .
- آلام فى العضلات والمفاصل .
- تغير أو عدم انتظام فى الشهية مع الميل الى فقدان الشهية العصبى .
- الإرهاق لأقل مجهود يقوم به
- اللجوء الى استخدام الأدوية المهدئة .
- التدخين بشراهة .
- الرغبة فى ( تجريب ) أنواع جديدة من المخدرات .
- الشعور بآلام لا نهاية لها وفى أماكن مختلفة من الجسم

### العلامات النفسية :

- القلق
- الحزن
- الأسى .
- سوء التأويل ( أى تفسير الأشياء على أساس أنها مؤثرات ) و ( خطط ) تحاك ضده
- تبدل الإحساس .
- عدم الاتزان الانفعالى
- الأرق .



- اضطراب النوم
- عدم الاستقرار الحركى .
- الشعور بالدوخة .
- الشعور بعدم التركيز .
- الإحساس بالفراغ ( و الأخطر هو إحساس الشخص بأنه يعانى من الفراغ " فراغ فى الداخل - فراغ فى الخارج " و أن العالم كله فراغ فى فراغ فى فراغ )
- نوبات من البكاء حادة وعنيفة و مجهولة الأسباب .
- سرعة الاستثارة
- ضحك بلا سبب .
- نقص فى الرغبة الجنسية
- فقدان الدافعية .
- عدم الإحساس بالذات و بقيمتها

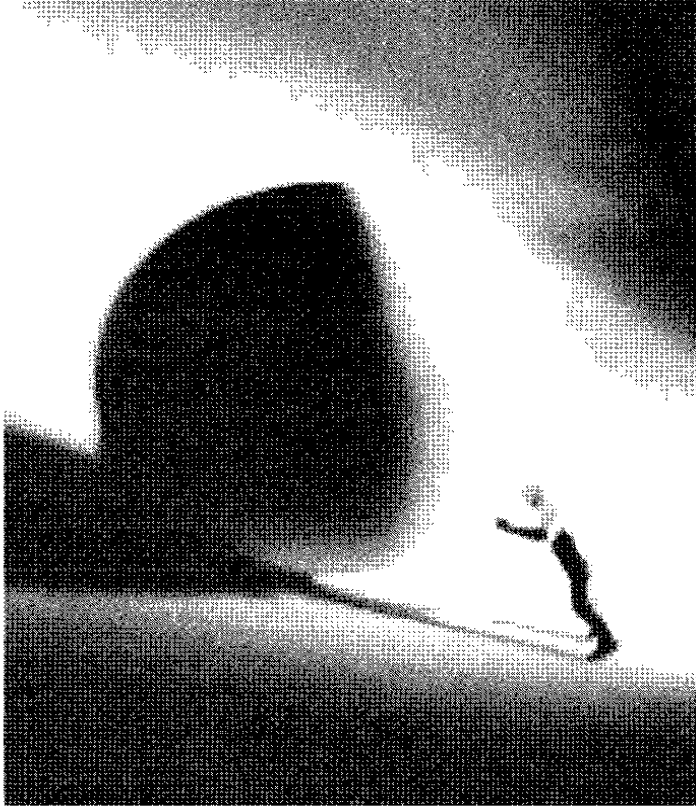
### الأعراض الإجتماعية :

- عدم الرغبة فى مخالطة الآخرين
- العزلة
- الشعور بالوحدة ( حتى وان تواجد داخل الآخرين )
- ظهور اتجاهات سلبية تجاه الآخرين .
- نقص فى الإنتاج .
- استهداف للحوادث .
- كثرة المشاجرات مع الآخرين
- قطع العلاقات حتى وان كانت وثيقة بالآخرين .
- الأيمان الى درجة ( اليقين ) بأن الآخر هو الجحيم
- الامتناع .
- الأسف على كل شىء موجود ( الناس لم تعد هى ناس زمان ولا الزمان هو الزمان وعايظنا نرجع زى زمان قول للزمان ارجع يا زمان !!! )



- الدخول في ( مشاكل ) مع أفراد أسرته .  
 - الدخول في ( مشاكل ) مع زملائه في العمل .  
 - الوصول الى ( الطلاق في الأسرة ) و(لفصل في العمل )  
 ثم تأتي المرحلة الثانية وتسمى مرحلة المقاومة وتعنى أن الشخص قد وجد نفسه وجها لوجه أمام الضغوط ، وأن عليه أن يطبق القاعدة (كتب عليكم القتال وهو كره لكم ، وعسى أن تكرهوا شيئا وهو خير لكم ) فإذا نجحت المقاومة وعبر الشخص هذا ( الضغط ) وتلك ( المحنة ) فذلك خير كل الخير وإذا فشل .. فانه يصل إلى المرحلة الثالثة والأخيرة ونقصد بها مرحلة الإجهاد . وهنا تتزايد وتصرخ بل وتتن كافة أجهزة الجسم سواء أكانت جسدية أم نفسية أم عقلية . . .  
 وقد تتمرد على ( سلبية ) هذا الشخص فيضطرب أداؤها وقد تتحالف عليه ( جميعها ) فيقوده هذا الى ( الانقلاب عليه ) بل وحتفه الى الجحيم .  
 ومن هنا حتمت المعرفة . . ضرورة التعرف على الضغوط والاستعداد لها باستراتيجية واضحة

# الفصل الرابع



أنواع الضموم

**\*\* معرفتي \*\***  
**[www.ibtesama.com](http://www.ibtesama.com)**  
**منتديات مجلة الإبتسامة**



هناك العديد من ( التصنيفات ) التي قدمت لأنواع الضغوط فبعض هذه التصنيفات يميل إلى وضع كافة أنواع الضغوط وفقا للفئة التي ينتمى إليها الضغط .. وهنا تتعدد الأنواع وتشعب مثل

- ضغوط مالية .
- ضغوط قانونية .
- ضغوط أسرية .
- ضغوط دراسية
- ضغوط الأصدقاء .
- ضغوط العلاقة بالجنس الآخر
- ضغوط الزلازل .
- ضغوط الفيضانات .
- ضغوط العمل

### وهناك تصنيف آخر يصنف كافة أنواع الضغوط في فئتين فقط هما :

- ضغوط طبيعية أى من صنع الطبيعة ولا دخل للإنسان فيها
  - ضغوط إنسانية اجتماعية أى من صنع البشر أو ناتجة عن أخطائهم
- وقد فضلنا التصنيف الثانى نظرا لأنه
- يتعامل مع الظواهر من منطلق مختصر



- التركيز على الفئة التصنيفية وحصرها في فئتين فقط هما إما ضغوط طبيعية أو إنسانية

### أولاً: الضغوط الطبيعية:

وقد أفادت التقارير حدوث ما يقرب من (٨٠٠٠) ثمانية آلاف كارثة طبيعية على نطاق العالم بين عامى ١٩٦٧ ، ١٩٩١ حيث قتلت هذه الحوادث ما يربو من الثلاثة ملايين شخص أو أثرت تأثيرات سيئة على ما يقارب الـ ( ٨٠٠ ) الثمانمائة مليون شخص ، ونتج عنها العديد من الأضرار الاقتصادية المباشرة والتي قدرت آنذاك بنحو ثلاثة وعشرين مليوناً من الدولارات ناهيك عن العديد من حالات الوفيات ... وكان نصيب الدول النامية ( كالعادة ) هو الأكثر إذا استأثرت ٧٨ ٪ من كل الوفيات ومن الكوارث ، لدرجة أن التقديرات تقدر أن عدد الكوارث وعدد القتلى فى الدول المتقدمة كان أعلى بمقدار ثلاث أو أربع مرات تقريباً عدد القتلى فى الدول المتقدمة كما تبين إحصاءات منظمة الصحة العالمية (نقلاً عن أحمد عبد الخالق ١٩٩٨ ، ص ٢٤٧ ، كتاب الصدمة النفسية، مجلس النشر العلمى ، الكويت). وتستطيع كل دولة أن (تحتصر) مجموعة من الحوادث الطبيعية قد قادت إلى العديد من الكوارث والخسائر و القتلى خاصة إزاء تلك الأحداث الطبيعية التى لا نمتلك أمامها إلا الاستسلام مثل

- ١- الزلازل
- ٢- البراكين .
- ٣- انهيار السدود .
- ٤- الأعاصير .
- ٥- البرق .
- ٦- الرعد .
- ٧- حرائق الغابات
- ٨- الفيضانات
- ٩- الغازات السامة
- ١٠- التسرب الإشعاعى



فعلى سبيل المثال الزلزال الذى ضرب ( مصر ) عام ١٩٩٢ قد قاد إلى العديد من الخسائر والقتلى والإصابات والزلزال الذى ضرب ( أفغانستان مؤخرا ) قد أشارت التقارير الدولية إلى قتل ما يزيد عن آلاف الأشخاص وفقا لدرجة الزلزال . . ناهيك عن العديد من الخسائر المادية مثل هدم المنازل ، وتشريد من بقى من السكان والأهم " التأثيرات النفسية " التى تحدث للأفراد الذين شاء حظهم أن ( ينجوا ) ولكن هذه ( النجاة ) قد تركت فى نفوسهم العديد من ( الجروح النفسية )

وقد أجريت العديد من الدراسات التى تناولت الأشخاص الذين تعرضوا لمثل هذه الحوادث . . فوجدت غالبية الدراسات ( بما يشبه الإجماع ) هذه الحقائق :-

- أنه يمكن حصر العديد من الاضطرابات الناتجة عن هذه الصدمة
- أن هذه الاضطرابات تظل تتفاعل داخل نفسية الشخص
- أن هذه الفترة قد تمتد الى عشرات السنوات
- وانه مع اختفاء ( آثار الصدمة المادية ) فلن تختفى الجروح النفسية
- زيادة الاضطرابات النفسية .
- زيادة الاضطرابات ( والقلق فى حياة الشخص ) الاجتماعية .
- أنه يمكن رصد ( بعض الفروق الفردية ) فى درجة الاضطراب الخاص بهؤلاء الأشخاص .
- وان الدراسات المتعددة قد حصرت أنواع السلوكيات الآتية للصدمة أو الكارثة مثل :-
- زيادة القابلية للإصابة بالأمراض العضوية .
- زيادة الإصابة بالأمراض النفسية
- زيادة الإصابة بالأمراض الجسمية / النفسية ( أو ما يسمى بالأمراض السيكوسوماتية وهى أمراض أسبابها نفسية إلا أنها تأخذ أشكالا جسدية )
- زيادة مشكلات العدوان .
- زيادة حالات العنف



- اللجوء الى الإدمان ( وذلك بزيادة الجرعة وتجريب مواد إدمانية جديدة ) .
  - زيادة معدلات الطلاق .
  - زيادة حالات الإساءة إلى الأطفال ( أى ضربهم ) إلى درجة الإيذاء الجسدى متعدد الدرجات وأحيانا القتل ) .
  - زيادة حالات الخلافات واستدعاء الشرطة أو تدخل الجيران ( لفض ) هذه المنازعات .
- كما أن ردود الأفعال لا تكون واحدة ( أمام ) الكارثة / الصدمة / الضغط ... بل إن العديد من العلماء الذين ( تناولوا حالات واقعية قد تعرضت بالفعل لمثل هذه الكارثة .. وتسجيل هذه الملاحظات ) .. قد رصدوا الآتى :
- سوف يصاب ٧٥ ٪ من أفراد أى مجتمع تعرض لكارثة طبيعية بالآتى :
- فى البداية يمكن ملاحظة الأعراض أو العلامات الآتية ( أى بداية الكارثة ) :
  - الشعور بالدوار .
  - الشعور بالدوخة .
  - الشعور بالذهول .
  - الشعور بالحيرة .
  - الشعور بالارتباك .
  - الاضطرابات الانفعالية .
  - توقف النشاط ( مش عارف تحديدًا ماذا يفعل .. هل يهرب أم يبلغ أم ماذا ؟ ) .
  - عدم الحسم .
  - الخوف إلى درجة ( الشلل ) .
- مع الأخذ فى الاعتبار عدة حقائق :-
- ١ - أن هذه الأعراض قد تظهر جميعا عند شخص واحد .
  - ٢ - أو يمكن أن يظهر بعضها عند البعض الآخر .
  - ٣ - أن الفترة التى تستغرقها مثل هذه الانفعالات يمكن أن تقصر لدى البعض .
  - ٤ - ويمكن ( أن تطول ) لدى البعض الآخر .



- ما بعد البداية بقليل : يحدث الآتى :
- الخوف .
  - القلق .
  - اكتئاب .
  - حالات من الأسى .
  - الشعور بالذنب .
  - الغضب .
  - أعراض جسمية مرضية .
  - مشكلات فى تفاعل الشخص مع ذاته .
  - مشكلات فى تفاعل الشخص مع الآخرين .
  - عدم القدرة على التفكير .
  - عدم القدرة على اتخاذ أى قرار .
  - الشعور بالدوار ( وأن رأسه فارغ من الداخل ) .
- أن هناك نسبة تقدر (فى بعض الأبحاث) بحوالى ١٢ ٪ ، ٢٥ ٪ من الأشخاص الذين ( عاشوا ) الحدث الضاغط بشكل مباشر يتسمون بالآتى :-
- الهدوء الظاهرى ( الهدوء الذى يخفى الأعاصير ) .
  - التماسك الظاهرى .
  - التوتر .
  - سرعة الاستثارة .
  - المبالغة فى رد الفعل .
  - التقلب الانفعالى .
- وان نسبة ١٠ ٪ ، ٢٥ ٪ من السكان الذين شاهدوا خبرة الكارثة سوف يعانون من أعراض الشلل والإحساس بالعجز من خلال رصد العلامات الآتية :-
- عدم الحركة .
  - نقص الإحساس وتبلده .
  - تلقى التوجيهات من الآخرين .
  - الوصول الى درجة أنه غير قادر على التحكم فى نفسه .



وقد رصدت هذه الدراسات إمكانية تعافى مثل هذه الفئة من الأفراد خلال ستة أشهر . . لكن لو (عبرت الأشهر الستة) دون (تعافى) الأفراد من مثل هذه العلامات فانهم يكونوا قد دخلوا فى مجال جديد من الاضطرابات .

رصدت الدراسات أن حوالى ٥٠ ٪ من الأشخاص الذين تعرضوا للكارثة إمكانية شفائهم بعد ثلاثة أشهر ، وانهم يتوافقون مع ذاتهم ومع الآخرين . . ويمكن أن تمتد هذه الفترة لتصل إلى

(العام) لدى البعض الآخر . . وبالرغم من انهم يعانون من بعض حالات (القلق) إلا انهم يستطيعون التعايش مع واقعهم .

وأن هناك فئات تعد من أكثر الفئات تأثراً بالضغط وهم :-

- الأطفال .
- النساء .
- كبار السن .

وأن الفئة التى تظل (متأثرة) بالكارثة أو الضغط فإنها تظل تعاني من :

- قلق .
- اكتئاب .
- احتمال الانتحار .
- سلوك عدوانى ( سلوك موجه الى الذات والآخرين )

وما لم يتم (تأهيل) مثل هؤلاء الأشخاص فإن حالتهم : الجسدية والنفسية والاجتماعية سوف تنهار أو تواصل الانهيار .

### ثانياً : الضغوط الإنسانية:

إن الضغوط التى من صنع البشر كثيرة . . ويمكن تصنيفها كالاتى :

أولاً : الضغوط الخاصة بالعمل :

إذ لا نستطيع أن نتصور وجود إنسان بلا عمل ، لأن الشخص يقضى على الأقل من ٨ - ١٢ ساعة من يومه فى العمل ، كما أن للعمل العديد من الفوائد مثل :-

- الحصول على عائد مادي .



- تحقيق مكانة .
  - إثبات الذات .
  - ترشيد الطاقة .
  - تقدم الشخص .
  - تقدم المجتمع .
  - رفاهية الشخص والمجتمع .
- إلا انه بالرغم من ذلك فان الشخص يواجه العديد من أنواع الضغوط فى مجال عمله مثل :-
- كثرة الأعمال .
  - كثرة المسئوليات .
  - الخوف من الفشل .
  - اضطراب العلاقة بين الموظف ورئيسه .
  - اضطراب العلاقة بين الموظف وزميله .
  - عدم توافر دعم كاف .
  - اضطراب الأدوار المكلف بها .
  - عدم كفاية العائد المالى من العمل .
  - التحويل للتحقيق .
  - عدم الترقية .
  - بطء الترقيات .
  - الانتقال الى عمل جديد .
  - عدم إتقان مهارات جديدة يتطلبها العمل ( مثل إدخال الحاسب الآلى فى العديد من المصالح والمؤسسات ولا بد للعامل لكى يستمر فى عمله أن يتوافق مع متطلبات المهنة ) .
  - الانشغال بالمعاش المبكر ( مثلما هو الحال فى العديد من المصالح والمؤسسات فى مصر . . وشعور العامل أن المؤسسة ( تملكك ) له ويمكن أن يجد اسمه بين قوائم الذين سيخرجون معاشا مبكرا .
  - الخوف من البطالة .



- الإحساس بأنه ( مسئول ) من ( العديد من الأعمال ) على عكس حال غيره من زملائه المكلفين بأعمال اقل منه وربما غير مكلفين بأى أعمال على الإطلاق .

وقد رصدت الدراسات فى مجال العمل الآتى :-

أ - ظاهرة الركود : ويقصد بها وجود اكثر من موظف أو عامل بلا عمل . . . وان كل دوره يقتضى التوقيع فى دفتر الحضور والانصراف . . . وهنا قد يسود لهذا الشخص المشاعر الآتية :-

- الإحباط .
- عدم الأمان .
- اللاجدوى .
- الخمول .
- عدم الإحساس بالإشباع الوظيفى .
- الدخول فى حالات من الاكتئاب والحزن .
- الشعور بالانكسار
- الغضب .
- الشعور بالذنب .
- كثرة التذمر .
- عدم الولاء للمؤسسة .
- الشعور بان الأمور متساوية ( وانه كله عند العرب صابون ) أو كما يقال فى الأمثال الشائعة الخاصة بالموظفين : اعمل اقل أو لا تعمل على الإطلاق لن تقع \_ كالعادة \_ فى أى أخطاء . . . اشتغل اكثر . . . سوف تخطأ اكثر وبالتالي ستكون فرصتك \_ إن شاء الله \_ فى المثول أمام لجنة التحقيقات وما يتلوها من توقيع جزاءات اكثر !!!
- ولعل المثال الأخير يسود لدى الأشخاص الذين يعملون وخاصة حينما يقارنون أنفسهم بالأشخاص الذين لا يعملون .



ب \_ ظاهرة الاحتراق : هنا نجد فئة عكس الفئة الأولى تقع ضحايا لكثرة أعباء العمل وكثرة ضغوطه . . وانهم لا يجدون الوقت الكافي لإقامة سلسلة " التوازنات " المطلوبة بين أعمالهم وبين احتياجاتهم الجسدية والنفسية والترويحية . . وتكون النتيجة المتوقعة والتي لا بد من أخذها في الاعتبار هي : الموت احتراقا .

لكن وجدت الدراسات أن " المحترقين " في العمل يتصفون بالآتى :-

- أشخاص طموحون .
- أشخاص متفوقون .
- لا يركنون إلى المألوف والسائد .
- لا يجد ذاته إلا في العمل .
- لا يستطيع أن يتصور حياته بدون عمل .
- يكون أول الحاضرين الى مقر العمل ، وآخر المنصرفين من مقر العمل .
- لا يثق فى أى شخص يمكن أن ( يوكل ) إليه مهمة إنهاء جزئية من العمل . . بل يقوم بكل شىء بنفسه .
- غير راضين عن أعمالهم بالرغم من مديح الآخرين .
- يتورط فى القيام بأعمال كثيرة .
- لا يسمح لنفسه أن يشعر حتى بلحظات سعادة بعد أن ينهى العمل الذى كان يقوم به بل يسارع الى ( الاندماج ) فى عمل جديد حتى لو طالبه الآخرون بضرورة الاحتفال بإنجاز العمل . . فانه يؤجل هذه الاحتفالات
- أصحاب عطاء بلا حدود .
- أصحاب فضل على الآخرين .
- باختصار انهم مثل الشمعة التى تشرق من اجل أن تضىء للآخرين طريقهم

### ثانيا : الضغوط المالية :

المال وسيلة من الوسائل لقضاء أو تيسير أمر الناس ... بل إن المال يعد هو الأساس الذى من أجله يتحرك ويتفاعل بل ويعمل الناس .



لكن قد يعانى الشخص من عديد من الضغوط الخاصة بالجوانب المالية مثل

:-

- ارتفاع تكاليف المعيشة .
  - النقص فى الدخل .
  - زيادة تكاليف المدارس أو تعليم الأولاد .
  - زيادة تكاليف أجور كشف الأطباء .
  - زيادة ارتفاع ثمن الدواء .
  - زيادة استهلاك وسائل المواصلات .
  - زيادة استهلاك ( تعريفة ) الكهرباء والغاز .
  - ارتفاع أجرة السكن .
  - ارتفاع أسعار مواد الغذاء .
  - ارتفاع تكاليف الزواج .
  - الديون .
  - خسائر مالية بسبب الدخول فى مشروعات فاشلة .
  - ضياع الأموال .
  - التهديد بالسجن من جراء عدم الوفاء بديون الآخرين .
- ونستطيع أن نحصر فى مجال الأموال نوعين من الأشخاص :

### أ\_ أشخاص بخيلة / تكتنز المال :

وهؤلاء الأشخاص يدور كل تفكيرهم حول محور أساسى مؤداه : كيف يجمع المال ؟ كيف يكتنز المال ؟ كيف يعمل على استثمار المال فى المضمون ؟ ولذا فان متعة هؤلاء الأشخاص تكون فى زيادة الأموال وفى عدها ، وان أكبر الضغوط التى تمارس عليهم تكون فى الإنفاق ( أو حتى التلويح ) بإنفاق المال . ولذا فانهم حين يدخلون أى مجال فانهم يحسبونه جيدا ، بل ويستشرفون آفاق المستقبل ، ولا مانع من اجراء دراسة جدوى .

### ب\_ أشخاص مسرفة :



وهم فئة من الأشخاص يضيعون أموالهم فى :

- الأكل .
- اللبس .
- شراء ( مقتنيات ) للتفاخر .

ولذا فقد يستدينون من أجل الأشياء السابقة ، ويدخلون فى متاهات مع الآخرين ، بل ومع القانون من جراء ذلك ، رافضين شعار الأشخاص العاقلين فى هذا الصدد : " تحمل ألم الجوع أو صبر بطنى على ولا صبر الآخرين على " لأن الآخرين ( الجزار ، البقال ، .. الخ ) سوف ينفذ صبرهم يوماً ما ويجعلون ( الفضيحة بجلاجل ) .

### ثالثاً : مخالفة القوانين وما يترتب على ذلك من أحكام :

شرعت القوانين للضبط الاجتماعى ، وتوقيع جزاءات منصوص عليها فى القانون لكل من يقع فى ( مخالفة ) القانون أو ينتهك نصابه . . . من اجل حماية و أمن وأمان المجتمع . . . ناهيك عن وجود العديد من أساليب الضبط الاجتماعى الأخرى مثل : العادات - التقاليد - الأعراف . . . . ومن قبل ذلك الدين .

لكن مخالفة القانون سوف تجر الشخص إلى العديد من الضغوط فقد يكون الحكم : غرامة مالية ، أو قد يكون السجن ، أو قد يكون كلا الأمرين معا لكن تجربة دخول السجن وما قد يتعرض له الأفراد فى داخل السجن من أساليب غير إنسانية لا شك انه سيكون تجربة جد أليمة وخاصة حين يتعرض الفرد داخل السجن للأساليب (الضاغطة) الجسدية الآتية : -

- الضرب .
- التعذيب الكهربى .
- الفلكة ( الضرب على القدمين ) .
- التليفون ( الضرب المتزامن لكلا الأذنين ) .
- الهليكوبتر ( أى التعليق فى السقف ) .
- الإجبار على الوقوف فى وضع واحد لمدة طويلة .
- الإجبار على ممارسة التمارين الرياضية ( خاصة تمرين العقلة أو الضغط





- بالصدر على (الأرض) لمدة طويلة .
- التغطيس في الماء لمدة طويلة ومتكررة حتى يشارف الشخص على الاختناق
- ارتداء قلنسوة محكمة على الرأس والوجه مليئة بالجير أو الليمون الحمضي .
- حرق الجسد في أماكن متعددة بالسجائر .
- نزع شعر الجسد (ومن أماكن متعددة).
- الاعتداء الجنسي .
- التهديد بالاعتداء الجنسي عليه .
- الحبس في صندوق أو مكان مغلق عليه .
- إجبار الشخص على عدم الذهاب الى دورة المياه .
- إجبار الشخص على عدم النوم ( وذلك بإغراق الزنزانة بالماء ثم كهربية الحوائط حتى لا يستند إليها ) .
- تقديم الطعام وبه العديد من أنواع الحشرات و إجبار الشخص على تناولها
- إجبار الشخص على أن يشرب أو يأكل فضلات غيره ( أو حتى نفسه ) .
- وغيرها من الوسائل التي ( يتفنن ) البعض في ( تعذيب ) البعض الآخر بها .
- أما من الوسائل الضاغطة النفسية التي قد يتعرض لها ( المسجون ) فهي متعددة أيضا ولها درجات ومستويات وقد تكون :-
- السب .
- تقليد تنفيذ حكم الإعدام .
- تهديد الشخص أو الذين يرتبط بهم بالاعتداء عليهم ( مثل إحضار زوجته أو أمه أو ابنته وتهديده بأنه إذا لم ينفذ المطلوب فسوف يقومون من فورهم بالاعتداء الجنسي عليهم مثلا )
- التعرض للضوضاء الشديدة .
- الإضاءة الساطعة الباهرة .
- تعريضه لحيوانات متوحشة .
- تعريضه لحشرات ضارة ومنفرة .
- حرمانه من النوم .
- الحرمان الحسي .
- السير على الأشواك .



- إطلاق غاز مسيل للدموع .
- قطع الأظافر .
- قطع الأصابع .
- وضع دبابيس تحت ظفر الإبهام .
- صدمات كهربائية .
- التعليق من الذراعين أو القدمين أو من ذراع وقدم وغيرها من الأساليب التي قد ( يتفطن ) الإنسان في تعذيب أخيه الإنسان بها.

### رابعاً : الحروب :

تعد الحروب من أكثر الخبرات الضاغطة أو الصادمة . ولقد أشارت العديد من الدراسات الإحصائية إلى أنه في الفترة من عام ١٩٤٥ حتى عام ١٩٩٤ قد شبت ( ١٥٠ ) حرباً نتج عنها موت ( ٢٢ ) مليون شخص ، ناهيك عن الأعداد الأخرى من الجرحى والمعوقين وقوافل الأيتام والأرامل . . . . . وغيرهم من الفئات التي يخلفها موت الشخص المسئول عنهم في أتون الحرب .

### وما الحرب إلا ما علمتم وذقتم وما هو عنها بالحديث المرحم

ذلك لأن الحروب في الوقت الراهن \_ تحديدا \_ ليس هناك قانون يحكمها بل متاح (للعسكري) أن يفعل أى شيء من أجل ( سحق ) الطرف الآخر ، وهنا تتباين أسباب الحروب ما بين ( دولة وأخرى ) أو عدة دول مع عدة دول (تحالفات مع تحالفات ) أو حتى حروب داخل الدولة الواحدة .

ونستطيع أن نرصد العديد من الحروب في الدول العربية مثل :

- حرب العراق مع إيران .
- حرب العراق واقتحام الكويت .
- التحالفات الدولية / إخراج العراق من الكويت .
- وما تلاه من حصار ما زال مفروضاً على العراق .
- اقتحام الجيش الإسرائيلي للمدن الفلسطينية يوم ٢٩ / ٣ / ٢٠٠٢ وارتكاب مذابح (اشهرها مذبحة جنين)



- ناهيك عن بعض المناورات على الحدود بين هذه الدولة وتلك .
- الحرب الأهلية السودانية بين الشمال والجنوب .
- حرب المقاومة اللبنانية ضد الجيش الإسرائيلي في لبنان وإجباره على الانسحاب باستثناء مزارع (شبعاء) المحتلة حتى الآن .
- وعموما فقد حظيت عملية ( اجتياح الجيش العراقي ) لدولة الكويت بالعديد من الدراسات . وقد وجدت العديد من الدراسات وأشهرها ذلك المقياس الذى يورد العديد من حالات الاضطراب للكويتيين عقب الأزمة .... .. وتتلخص فى :-

### الاضطرابات الانفعالية مثل:

- الغضب وسرعته .
- مزاج متقلب .
- الرغبة فى الانعزال .
- التوتر .
- العصبية الشديدة .
- الشعور بالضيق .
- الشعور بالحزن .
- صعوبة فى النوم .
- الشعور بأن الشخص قد اصبح عاجزا عن تلقى ( أو بذل ) الود تجاه الآخرين أو حتى تجاه نفسه .
- الأحلام المزعجة (الكوابيس) .
- النوم المتقطع .
- الانزعاج الى درجة الهلع خاصة حين سماع صوت انفجارات .
- تجنب التفكير فى الصدمة .
- إنكار أن الكارثة قد حدثت بالفعل (الهروب) .
- الشعور بأن هذه الصدمة الكارثة سوف تحدث مرة ثانية .
- أرق النوم .



وعموما فإن عديد من الدراسات التي تناولت (ضحايا) الحروب في عديد من دول العالم ، وبغض النظر عما إذا كانت هذه الحروب دولية أو داخل الدولة الواحدة فإنهم يعانون من العلامات والأعراض الآتية :-

- الإجهاد .
- ضعف الذاكرة .
- فقدان الذاكرة .
- تشوش الذاكرة ( أى اختلاط الأحداث والأزمنة والأمكنة والأشخاص ) .
- ارق .
- مزاج مكتئب .
- صعوبة فى التركيز .
- صداع مستمر .
- كوابيس .
- شيخوخة مبكرة .
- اضطرابات عقلية ذهانية مثل :
  - الهلاوس .
  - الضلالات .
  - اضطراب التفكير .
  - فقدان الإرادة .
  - اضطراب الانفعالات .

### خامسا : الاغتصاب :

لا شك فى أن فعل الاغتصاب من الجرائم المثيرة للاشمئزاز ، والتي تعد مؤشرا الى " اضطراب " المجتمع وخاصة فى حالات تكرارها والاضطراب نعى به اختصارا تعرض الأنثى للمواقعة الجنسية بالقوة وبدون رضاها ، أو الحصول على الإشباع الجنسى من طرف آخر دون أن يكون الطرف الثانى مرحبا بذلك ، وضد رغبته ، مع الأخذ فى الاعتبار أن هذا التعريف يفتح المجال لضم أى طرف يمارس الجنس ( هنا تحديدا ) مع الطرف الآخر دون رضاه ولذا فقد

- يغتصب الرجل فتاة صغيرة ( طفلة).
- أو يغتصب امرأة طاعنة في السن .
- أو يغتصب فتاة عذراء .
- أو يغتصب امرأة متزوجة .
- أو قد تقدم امرأة على اغتصاب رجل .
- أو امرأة على اغتصاب امرأة أخرى .
- أو اغتصاب رجل لطفل ( ولد \_ ذكر ) .

وعموما فإن صورة أو أشكال مثل هذه ( الاغتصابات ) كما تشير الإحصاءات متشرة بصورة

(مريعة) في العديد من الدول الأوربية لدرجة أننا نقرأ عن زوجات تقدمن في أزواجهن شكوى بحجة أنه أراد مواعقتها دون رضاها ( وهي زوجته ) وإذا اصر على ذلك أى قام بذلك ذهبت من فورها إلى مركز الشرطة مقدمة فيه شكوى على اساس انه مارس معها الجنس أى اغتصبها .  
وأيا كان الأمر فإن في موقف ( الاغتصاب ) نجد طرفين: المجني عليها والجاني .

حيث أنه بعد الفعل العنيف وممارسة الجنس معها بالقوة و أحيانا ما نجد بعض الأشخاص بعد أن ينتهى من "إفراغ " شهوته يقوم بقتل الضحية حتى لا ينكشف امره ... وعلى فرض أن المجنى عليها قد أبقاها الجاني " حية " وفر " بجريمته " بعد أن " واقعها قصدا " فسوف تعاني من العديد من الاضطرابات من جراء هذه الصدمة .

وقد رصد المهتمون بهذا الأمر الملامح الجسدية الآتية :-

- الاهتزاز .
- الارتعاش .
- الألم ( وبدون تحديد ) .
- شد في العضلات .
- سرعة فى التنفس .
- زيادة فى ضربات القلب .

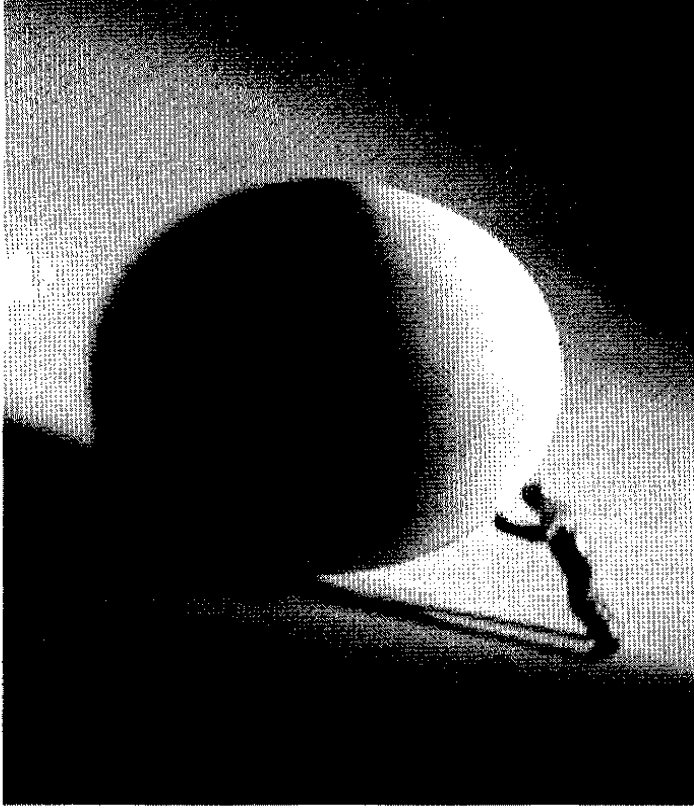


- خوف من كل رجل .
- خوف من ملامسة الجسم .
- الإحساس بوجود ( صخرة ) فوق الصدر .
- اضطرابات في المعدة .
- اضطرابات في عملية ( الإخراج ) .
- أما الأعراض النفسية فتكون :-
- فزع .
- قلق .
- توتر .
- هم .
- رعب .
- الشعور بالعجز .
- اكتئاب .
- عدوان .
- عنف ( في الغالب يكون موجهة الى الذات ) .
- الشعور بالمهانة .
- فقد الثقة في النفس .
- لوم الذات .
- الكوابيس .
- وسواس قهري .
- مشكلات في الذاكرة ( ضعف / تشويش / فقدان ) .
- برود جنسى .
- اتجاه سلبى نحو الجنس .
- اضطراب الوظيفة الجنسية .
- العجز عن الزواج أو الاستمرار فيه لأن موقف الجنس ( الطبيعى بينها وبين الزوج سوف يستدعى إلى ذاكرتها موقف الجنس العنيف وهذا يقود إلى ( اختلاط ) الأمور ببعضها ورفض إكمال أو حتى البدء فى الممارسة مما



- يقود الزوج إلى الدخول معها في العديد من المآهات ) .
- الخوف المرضي .
  - الخوف من الوصمة بالعار ( إذا كان الخبر لم ينتشر ) فإذا انتشر فماذا سيضير الشاة إذا شرعنا في سلخها بعد ذبحها؟! .
  - التفكير في الانتحار .
  - التخطيط للانتحار .
  - الانتحار فعلا .
  - العزلة والوحدة .
  - الإدمان ( خاصة إدمان الخمر ) .
  - الشعور بالعار .
  - الشعور بالقذارة مما يدخل إلى اضطراب الوسواس القهري والذي يصبر صاحبه على الاغتسال اكثر من ( ١٠٠٠ ) ألف مرة في اليوم ذلك لأن فكرة القذارة في الأساس فكرة نفسية وليست جسدية او يمكن رؤيتها بالعين المجردة .
  - ويكفي بهذا القدر من الحديث عما تسببه الضغوط الشخصية على المجنى عليها اما عن شخصية الجاني فلا تعنينا في هذا المقام .

# الفصل الخامس



تفسير الضيق



**\*\* معرفتي \*\***  
**[www.ibtesama.com](http://www.ibtesama.com)**  
**منتديات مجلة الإبتسامة**



تعدد المداخل التي تفسر الاضطرابات الناتجة من الضغوط من خلال طرح هذا التساؤل :  
 قد يكون الموقف الضاغط واحدا ورغم ذلك تتباين ردود الأفعال الناتجة عن هذا الموقف ...  
 فما هو السبب .. هل يعود السبب إلى وجود عوامل مهيئة ومحفزة داخل الشخص جعلته في هذه الحالة من الهلع من الضغط أم إن العكس هو الصحيح مع الأخذ في الاعتبار العوامل الأخرى وهذا ما سوف نحاوله في هذا الفصل.

بداية أنا من أنصار تعدد العوامل ، ولا يوجد سبب وحيد " و أوجد " يكون هو المفجر للحالة، بل من خلال ( تجمع ) العديد من الأسباب ومساهمتها حتى وان كان بقدر ضئيل إلا انه مع التراكمات الكمية تقود إلى العديد من ( التغيرات ) الكيفية ونستطيع حصر هذه العوامل في :-

### **أولا : العوامل الخاصة بالفرد الذي تعرض للموقف الضاغط :**

وقد استطاع العلماء تحديد العوامل الخاصة بالفرد في العوامل الخمسة الآتية :-  
 أ - مستوى الضغط الذي تعرض له الفرد :  
 وتكون الإجابة عن هذا التساؤل من خلال أن الشخص الذي مر بالخبرة



- الصادمة يتساءل هذه الأسئلة :
- هل العالم خير أم شر ؟
  - هل للعالم الذى نحيا فى كنفه غاية وهدف ومعنى أم أن الأمور تسير كيفما اتفق ؟
  - هل أنا شخص مهم لا استحق كل ما حاق بى أم أن هناك ( سوء حظ ) لازمنى أو يلازمنى ويقودنى الى هذه العثرات .. وإننى أخلص من ( نقرة ) أقع فى ( دحديرة ) ؟
  - هل الأشخاص الذين أتعامل معهم يستحقون فعلا أن أثق بهم .. أم أننى ساذج وأمنحهم ثقة لا يستحقونها وبالتالي أستحق ما حاق بى من مأسى ؟ وللإجابة عن هذه التساؤلات ( الأزمة ) تحديد الكثير من المواقف والاتجاهات وردود الأفعال ، وتقبل أو عدم تقبل الشخص لأحداث ومشاق الحياة .

لأن هناك قاعدة جديدة بان نوليها العديد من الاهتمام وتتلخص فى حقيقة : أن موقف الشخص من الضغوط يتوقف على طبيعة إدراكه لهذه الضغوط ، وهل يدرك هذه الضغوط فى إطارها ( الواقعى / المحدود ) أم انه ( يهول ) منها وبالتالي تكون استجاباته او ردود أفعاله أكبر مما يتحمله الموقف ؟ وإذا كان الهدف من هذه السلسلة النفسية \_ كأخذ الأهداف \_ هو زيادة الوعى فيجب أن يجيب القارئ على هذه التساؤلات الأربعة ( السابقة ) حتى يستطيع تحديد موقفه واى نوع من الأشخاص هو ، لأن المشكلة ليست فى التعرض للضغوط ( لأن من قوانين الحياة هو التعرض للضغوط شئنا أم لم نشأ ) ونظن (نعول) و ( نراهن ) على طبيعة ادراك الشخص هذه الضغوط ... وهذا هو ( بيت القصيد ) أو ( مربط الفرس ) كما يتحدلق البعض و ( يتقعر ) فى اللغة .

### ب \_ وجود او عدم وجود خلل فى الشخصية :

ويطرح هذا المحور تساؤلا جدهام يتلخص فى ضرورة التعرف على البناء النفسى للشخص .. وهل الشخص يعانى من قدر أكبر من السواء والصحة النفسية أم أنه بالكاد ( يسير ) فى الحياة (ويسترها الرب معه) .



ومن الطبيعي أن الصحة النفسية فى سوائها او انحرافها يستدل عليها من خلال العديد من المحاور التى تتنبأ بوجود او عدم وجود خلل ما فى شخصية الفرد .

مع الأخذ فى الاعتبار أيضا أن ( محكات ) السواء أو عدم السواء لا تظهر مرة واحدة بل يسبقها العديد من ( الاضطرابات ) والتى لا بد من وضعها فى الاعتبار حتى نصل الى ( تحديد دقيق ) لهذه الاضطرابات وعلاجها فى مهدها قبل أن تستفحل ويتحول علاجها الى أمنية غالية تعز علينا فى الوقت الراهن

وعادة الأشخاص الذين ( يتخرعون ) و ( يهولون ) من الضغوط يتسمون بالآتى :-

- سرقة سواء من المنزل أو من معارفهم أو حتى من أشخاص لا يعرفونهم .
- حالات من الهروب سواء من :

● المدرسة .

● المنزل .

● العمل .

● المناسبات التى تحتم ضرورة تواجدهم .

- خلق شجار مع الآخرين ( أى يكون هو البادئ فى ذلك ) .

- خبرات جنسية مبكرة تأخذ شكل أو أكثر من أشكال الاضطرابات .

- قد يقوده ما سبق إلى ( الاحتكاك ) بأقسام الشرطة .

- قد يجبر والده على طرده من المنزل .

- وقد يتم استدعاء ولى أمره اكثر من مرة إلى المدرسة من أجل ( معرفته )

بالعديد من صور المخالفات والجرائم التى ارتكبها فى المدرسة .

- تحصيل دراسى ضعيف .

- تدخين فى سن مبكرة .

- إدمان مواد إدمانية أخرى ( لأن التدخين هو الباب الملكى للدخول إلى

عالم الإدمان )

- سلوك جانح أى إجرامى .

- تخريب متعمد للممتلكات بدءا من كتابة شعارات فى وسائل

المواصلات مثلما نرى ونقرأ العديد من هذه اللافتات مثل ( فرقة الموت ،



العشرة المرعبين ، فرقة التحدى " ولا أعرف يتحدون من ، وفى اى مجال سيتم هذا التحدى " ، وإذا سرت على الرشاح .. تذكر أخيك السفاح .. الخ ) .

- كذب وبكثرة .

وقد نجد العديد من هذه ( المحكات ) لدى الشخص الواحد ، وقد نجد بعضها .. لكن لا يمنع ذلك من إضافة قائمة أخرى من الصفات ( تختلف ) عن القائمة السابقة فى وصف الأشخاص الذين ( يهلون ) من الضغط مثل :-

- التوتر .

- الاعتمادية .

- عدم الثقة فى الذات .

- نظرة شك فى الآخرين .

- توقع حدوث المصائب .

- هناك تحلفات و ( خطط ) من الآخرين لإيقاف مسيرة هذا الشخص .

- أنه ضحية ( للظروف وللقدر وللمجتمع ) .

- أن الحياة ( او حياته هو تحديدا ) سلسلة من المعاناة والمآسى .

### ج \_ وجود تاريخ أسرى حافل بالاضطرابات :

لا نستطيع أن نتصور وجود شخص يعيش بدون أسرة ، كما أننا نعلم مقدما أن أساليب التربية والتنشئة تختلف من أسرة إلى أخرى .. وأن ما يحدث داخل المناخ الأسرى يتأثر ويؤثر فى الشخص سواء سلبا أم إيجابا .. كما أن ما يحدث داخل الأسرة يعتبره الشخص ( نموذج مصغر ) أو ( بروفة ) لما يحدث فى الأسر الأخرى أو ( المجتمع ) فى ( التحليل ) النهائى .. كما أن ( النصائح ) التى نسمعها من آبائنا تؤثر فىنا بلا شك وتجعلنا نتعامل مع الآخرين وفقا لهذه النصائح .. فمن نشأ فى أسرة تمنح أولادها الحرية وتجعلهم يعبرون عن آرائهم دون خشية أو فزع فان هذا سيكون قاعدة له ، ومن عاش فى أسرة يسودها الديكتاتورية والقسوة والتعذيب وتسفيه الرأى والإيمان بالشئ الواحد .. كانت مسيرته فيما بعد هو هذا الأساس .



وقد وجدت العديد من الدراسات فى هذا الأمر . . أن الأشخاص الذين يفتقدون إلى الصحة النفسية قد انحدروا من أسر متصدعة يسودها الخلاف والتصدع وعدم الإحساس بالأمان . . وبالتالي تكون نظرتهم إلى ( العالم ) ككل هو نفس هذه النظرة . . انه " يدرك " العالم كما " خبر " هو هذه التجربة . . والكوب به نصف ممتلىء ونصف فارغ ، فلماذا ( لا يرى البعض ) إلا النصف الفارغ . . و لا يرى البعض الآخر إلا النصف الممتلىء ؟ !

### د \_ أسلوب التعامل مع المشاكل والضغوط :

- كيف يواجه الشخص الضغوط التي يتعرض لها ؟
- هل يواجهها بالهروب ؟
- أم يواجهها بالمواجهة ؟

وفى الواقع فان الإجابة على هذا التساؤل سوف توضح وجود العديد من (الأفراد) الذين يستخدمون العديد من ( الدرجات ) و (المستويات) للتعامل مع الضغوط .

وأن رصد الاستجابة للضغط لن تخرج بأى حال من الأحوال عن فئتين كبيرتين من الاستجابات وهما:-

**أ\_ أشخاص تميل إلى المواجهة ، وتظل فى حالة قلق وتوتر و (عصر) تفكير .. حتى تصل إلى مواجهة هذا الضغط ، بأقل قدر من الخسائر والأضرار .. وأن سلاحهم فى ذلك رصيدهم من :**

- الثقة فى النفس .
- التوازن الانفعالى .
- تقبل الأزمات والضغوط كأحد قواعد الحياة .
- أنه لا سبيل آخر سوى المواجهة .
- وان الهروب لن ( يحل ) المشكلة بقدر ما يزيدا تعقيدا او تشابكا .
- أن الرجال هم الذين يجب عليهم أن يواجهوا الضغوط .
- أن شعارهم فى الحياة يكون : الاستعداد للمعركة يمنع المعركة .
- لا بد من المواجهة مهما كانت لأنه : ضرب النار ولا الانتظار هو شعارهم



الثانى فى المواجهة .

## ب \_ اشخاص تميل الى الهروب :

- انهم بالضبط مثل ( النعام ) الذى ( يدفن رأسه فى الرمال ) حتى لا يرى الأخطار المحدقة به . . وأن أشخاصا يمثل هذه المواصفات يتسمون بـ:
- الاعتمادية .
  - الخوف من مواجهة الآخرين .
  - عدم الاتزان النفسى .
  - الاضطراب الانفعالى .
  - الإغراق فى الأنانية .
  - الخوف من التواجد مع الآخر .
  - الأمل فى ان ( تتغير الأمور لصالحه ) حتى وان لم يبذل مجهودا .
  - شعاره فى الحياة : نصيبك هيصيبك ، واجرى يابن آدم جرى الوحوش غير رزقك (والمقدر لك بصفة عامة ) لن تحوش .
  - يعانى من العديد من الصراعات ( نتيجة لعدم حسمها ) .
  - تفكيره مشتت .
  - يهرب حين يواجه أى ضغط أو كارثة إلى :- .
  - أ - الاستغراق فى النوم .
  - ب - الشره للطعام .
  - ج - اللجوء إلى المخدرات .
  - د - شراهة فى التدخين .
  - هـ - مبالغة فى ممارسة الجنس .
  - و - غياب الوعى عن الواقع .
  - ز - الاستغراق فى أحلام اليقظة .
  - ح - المبالغة فى النكات والمرح ( حتى يظهر أمام الآخرين أو أمام نفسه انه شخص لم يهتم بهذه الضغوط )
  - ط - الانشغال بأنشطة متعددة فى الوقت الواحد .
  - ى - الاستعداد النفسى لتقبل ما سوف يحدث .
  - ك - فإذا حدثت نتائج أو اضطرابات سيئة (غير متوقعة ) انقلب حاله الى



النقيض من خلال السلوكيات الآتية :

- قد يفكر في الانتحار .
- وقد ينتحر فعلا .
- يحقر من شأن نفسه .
- يدخل في ( صراعات ) مع الآخرين ومشاحنات من منطلق ( يا قاتل يا مقتول ) أو ضربوا الأعور على عينه قال خسرانة والله خسرانة .
- وغنى عن البيان أن الدراسات قد أثبتت أن الأشخاص الذين يواجهون (الضغوط ) لا شك أنهم أفضل من الأشخاص الذين ( يهربون ) أو قد اعتادوا ذلك .

م \_ نقص أو عدم وجود مساندة اجتماعية :

وتطرح هذه القضية مسلمة أساسية مفادها :

هل يدرك الشخص أن هناك مساندة يلقاها من الأشخاص المهمين في حياته ؟  
وهل إذا أدرك أنه لا توجد ( مساندة ) فهل سيؤثر ذلك على نفسية هذا الشخص ؟

ويطرح التساؤل أن قضية المساندة الاجتماعية وتعنى أن يدرك الفرد أنه يوجد عدد كاف من الأشخاص في حياته يمكنه أن يرجع إليهم عند الحاجة . .  
وليست المشكلة في المساندة ( وما إذا كانت تتم فعلا ) ولكن في ( إدراك ) الشخص لهذه المساندة وخاصة من قبل الأفراد (المهمين ) أو ( الذين يعول عليهم ) في حياته .

ذلك لأن ( إدراك ) هذه المساندة ( يخفف ) من حدة الصدمات ويجعل الفرد ( يجتازها ) دون عقبات أو بأقل قدر ممكن من الخسائر .  
ويتوقف ذلك على وجود علاقات اجتماعية ( سوية ) تتسم :

بالحب \_ بالدفء \_ بالإيجابية \_ بالصدق \_ بالود \_ بالإخلاص \_ بالأمان \_ بالتواصل \_ بالإيجابية - مراعاة ظروف الشخص . وذلك لأن مثل هذه العلاقات تمثل حاجزا ( واقيا ) للشخص من الآثار الناتجة من تعرض الفرد للأحداث الضاغطة ولذا فان تواجد هذه ( المساندة الإيجابية ) سوف ترفع وتزيد من درجة تقدير الشخص لذاته ، ولذا يكون الشخص ( متمتعا )





بالحصانة والصلابة والقوة الرادعة و التي تمكنه من مواجهة الضغوط أو امتصاص آثارها السلبية وبأقل قدر ممكن من الخسائر .  
ولذا تتوقع أن غياب مثل هذه المساندة وافتقاد الإدراك لها سوف يقود الشخص إلى العديد من ضروب التخبط والارتباك واختلال صحته النفسية مما لا يكون للشخص \_ بأي حال من الأحوال \_ أن يكون مهيبًا لمواجهة أي ضغوط وبالتالي يحدث الانهيار والفرع حين يواجه أي ضغط ، مع توقع استمرار ( تفاعل ) الفشل داخل الشخص والعديد من التداعيات اكبر فترة ممكنة مما يقود أجهزته إلى التخبط أو قد يؤدي بحياته في نهاية المطاف صريعاً للضغوط ونتائجها .

وتتعدد أشكال وأنواع المساندة التي يمكن ان تقدم للشخص مثل : -

أ \_ المساندة الوجدانية : أي إدراك الشخص أن الآخرين يساندونه في مشاعره / أحاسيسه / مخاوفه .

ب \_ المساندة بالمعلومات : حيث يدرك الشخص أن الآخرين يقدمون له المعلومات الموضوعية والسليمة التي تتيح له أن يتخذ القرار لأن أولى خطوات اتخاذ القرار هو أن يكون لديك ( معلومات ) صحيحة يتم بناء على أساسها اتخاذ القرارات التي تناسب معها .

ج \_ المساندة الأدائية : وتعنى إدراك الشخص بأن الآخرين يساندونه ( بالفعل ) وليس (بالشعارات) . . حيث يجد منازلهم مفتوحة له ، وانهم يتخذون خطوات عملية لمساعدته ومساندته وعبوره الأزمة .

د \_ مساندة التكامل الاجتماعي : حيث يدرك الشخص أن الآخرين يقدمون له النصائح / التوجيهات / الإرشادات / يخففون من ( درجة خطورة ) الشدة وبالتالي يستطيع أن يعتمد الشخص على مثل هذه ( الأدوات ) في عبور الأزمة .

هـ - المساندة المالية : وتعنى أن الشخص يدرك أن الآخرين سوف يقدمون له ( الدعم المالي ) إذا طلب هو ذلك ، أو سيفعلون ذلك من تلقاء أنفسهم حتى لو لم يطلب منهم ذلك لأنهم يدركون انه في مثل هذه المواقف يكون دور المال جد هام .



تلك كانت أهم العوامل المتعلقة ( بالشخص ) الذى تعرض لموقف ضاغط .

### ثانيا : العوامل المتعددة فى الفعل الضاغط :

- حيث يجب حين نتعامل مع الموقف الضاغط من مراعاة العوامل الآتية :

أ\_ شدة الحدث الضاغط ومقدار عنفه :

حيث أن الدراسات قد وجدت أن هناك العديد من المواقف التى لا نستطيع

من خلال معرفتها أن نتوقع مدى ( عنفها ) أو ( شدتها ) مثل :

- موت شخص عزيز .
- تعرض الشخص لحادث .
- تعرضه لعملية بتر أحد أطرافه .
- تعرضه للاغتصاب .
- أسره فى الحرب .
- تعرضه لتجربة السجن .
- انه ضحية نصب او جريمة كبرى .
- ويظل ( توقع ) الشخص للحادث أو كيف التعامل معه .. أحد أبرز جوانب ( الفروق الفردية ) فى هذا الصدد .

### ب \_ مفاجأة الضغط للشخص :

بمعنى أن الشخص إذا كان لديه مجرد تنبؤ بأنه يمكن أن يحدث له هذا الفعل الضاغط ، فلا شك أن ذلك سوف ( يخفف ) من جدته وغلوائه .. عكس الحال لدى الشخص ( يستتيم ) ويستبق احتمال حدوث مثل هذا ( الحادث الضاغط ) ولذا تكون الاستجابة جد مختلفة فى كلا الموقفين .

### ج \_ تكرار أو جدية ( أى حدوثه للمرة الأولى ) الضغط :

لا شك أن تكرار حادث ( ضاغط ) على الشخص أكثر من مرة، يتكون الآتى لدى الشخص :-

- يستعد لتقبله .
- لا ينزعج حين يحدث .
- قد ( يسترخ ) فيستجيب نفس الاستجابة السابقة .
- أو قد يطور من أساليب استجاباته (لأن كثرة الحزن تعلم البكاء ) وان (



يا ما على الراس دقت طبول ) .  
 - انزعاجه سيكون اقل  
 - تفكيره لن يضطرب بصورة حادة .  
 - أما إذا حدث ( الضغط ) لأول مرة له وكان الشخص غير متوقع له فانه سوف يدخل في دوامة من الأعراض والتي تترك كافة أجهزته و بالتالي قد ( تشل ) وظائفها .  
 و هكذا تتعدد التفسيرات التي تقدم لتفسير الضغوط ، كما هو واضح من هذه العجالة .. يظل الشخص هو الأساس ومدى إدراكه أو عدم إدراكه للضغوط ، أو استعداده أو عدم استعداده هو الأساس .. ومن هنا جاء الاهتمام ( بالعمل ) على زيادة مساحة الوعي وتعليمه طرق المواجهة وهذا هو موضوع الفصل القادم .

### بعض المقاييس التي تقيس الضغوط النفسية :

توجد العديد من المقاييس والاختبارات التي تجعل الفرد ( يقدر ذاتيا ) مقدار تعرضه للضغوط ، وهل وصل إلى ( الحد الفاصل ) الذي ينذر بوجود مشكلة إن لم يسارع إلى العلاج أم أن الأمور في ( حدودها ) الطبيعية . وسوف نقدم أشهر و أهم مقياس لتقدير الضغوط وهو من إعداد هولمز وراهي عام ١٩٧٦ .

وعلى الرغم من الجدل النظري حول قيمة هذا المقياس إلا انه استخدم في العديد من البحوث والدراسات ، ويعد من أشهر ( المقاييس ) التي تقيس الضغوط على الإطلاق، لدرجة أن شركات الطيران في جميع دول العالم كانت تقوم بطباعته وتوزيعه على ( الركاب )

كنوع من الاهتمام بهم وبصحتهم النفسية ، وكانت الملاحظات تشير إلى أن غالبية الركاب حالما يتسلمون هذا ( الاختبار ) حتى يسارعوا من تلقاء أنفسهم بتحديد الضغوط التي يتعرضون لها ، ثم يحسبون الدرجة التي حصلوا عليها ، ودلالة هذه ( الدرجة ) و ( مؤشراتها ) ... وما إذا كان الشخص في الحدود الطبيعية أم لا . على انه توجد مشكلة بشأن هذه المقاييس التنبؤية



وهى احتمال أن يسعى الإنسان إلى تحقيق نتائجها . والغرض الحقيقى منها هو فى الواقع تشجيع المرء على اتخاذ إجراءات وقائية أكثر من كونها إنذارا باحتمال الإصابة بالمرض . و قد أشرنا إلى هذا المقياس مسبقا فى الفصل الثانى من هذا الكتاب .

### مراحل الضغوط وعلاماته :

كيف تعرف أنك (مضغوط ) أو تحت ضغوط لا قبل لك بتحملها ؟ كل إنسان ميسر لما خلق له ، ولا يكلف الله نفسا إلا وسعها ، حقائق أساسية تحكم حياة الإنسان و أجهزته و أعضائه . . والمثل الشعبى يقول أيضا : " على قد لحافك مد رجلك " ولكن من يعرف منا المسافة التى يتحرك فيها و هل فعلا يملك إمكانيات التحرك هذا و بلا حدود . أم أن الأمر محكوم بقواعد وقوانين و أسس .

إن الإنسان يتحمل الضغوط لأيام محددة فإذا زادت بدأ الجسم " يئن ويشتكى " فهل لدينا القدرة على قراءة ( شكوى الجسم ) أم أننا ( نظمره ) بوابل من الأدوية والعقاقير ظنا منا أننا ( نخضعه ) وأننا ( نتعقب ) جيوب المقاومة . . ولكن على ذلك والجسم قد يستجيب فيصلت فتظن أنه التحسن والدخول فى مرحلة جديدة وعهد جديد فإذا به ( الطامة الكبرى ) وعموما استطاع العلماء حصر مراحل الضغوط وتحملها أو تطورها فى ثلاث مراحل لكل مرحلة انعكاساتها على الجسد والنفس ثم المجتمع .

### المرحلة الأولى : مرحلة الإنذار :

#### الأعراض الجسدية :

- ارتفاع ضغط الدم .
- سرعة ضربات القلب .
- عدم انتظام ضربات القلب .
- غزارة العرق .
- الشعور بقشعريرة تشبه (لسعة) البرد .

#### الأعراض النفسية :



- خوف غامض غير محدد .
- نسيان .
- تشتت وعدم انتباه .
- توتر دائم ومستمر ( ويغير سبب ) .
- اضطرابات النوم .
- الأعراض المجتمعية :**
- المشاجرات لأقل سبب .
- يبدأ المشاجرات أولاً بالأهل ثم اقرب الناس إليه .
- كثرة الأخطاء فى العمل .
- إمكانية الاستهداف للحوادث ( وتكون الطامة حين يكون الشخص ( قائدا ) لسيارة .

### المرحلة الثانية : مرحلة المقاومة :

#### الأعراض الجسدية :

- الشعور بالإرهاق حتى بدون ان يقوم بأى مجهود .
- نقص الرغبة الجنسية ( أو تلاشيها ) فلم يعد يسعى أو يقبل على اللقاء الزوجى الذى كان يتمزق شوقاً إليه من قبل بالرغم من (المثيرات) و (العروض الشيقة ) التى يقوم بها الطرف الآخر .

#### الأعراض النفسية :

- عدم الاهتمام بأى شىء أو أى أحداث سواء على المستوى المحلى أو حتى القومى مطلقاً صيحته الشهيرة دون أن يذكرها صراحة " كله عند العرب صابون " أو " ما ابشع من سيدى إلا ستى " أو " شالوا حنقى حطوا شعبان " دلالة على عدم وجود فروق تذكر بين هذا وذاك ولذا فكل الامور سيات .
- الميل الى الوحدة و العزلة وعدم الابتهاج - كما كان من قبل \_ لمقابلة الناس .
- الاستياء الدائم والمستمر .



### الأعراض المجتمعية :

- الانسحاب الاجتماعي والعزلة .
- التأخير عن العمل ( بل ويتمنى أن لا يذهب من الأساس ويهمل داخلها لأى أفكار بأن المؤسسة التي يعمل بها سوف تطبق نظام المعاش المبكر .
- المماطلة والتسويف لأى عمل لا يمكن أن يتم اليوم ولم العجلة والتسرع ، و العجلة من الشيطان ( أعود بالله ) فغدا ... وان غدا لناظره قريب الإسراف فى التدخين .
- الإسراف فى تناول أكواب الشاي والقهوة .
- اللجوء الى تعاطى المهدئات و ربما المخدرات ( الحقيقية ) .
- المرحلة الثالثة : مرحلة الإجهاد:-

### الأعراض الجسدية :

- اضطرابات مزمنة فى المعدة والقولون .
- الإرهاق الجسمى المزمّن .
- صداع مزمن ( سوف يفتت عقله ) بدون أسباب واضحة .

### الأعراض النفسية :

- حزن .
- اكتئاب مزمن ، وهو أكثر حدة من الحزن حيث النظرة السوداوية فى عمل شىء وعدم التفاؤل واليأس .
- فقدان الأمل وعدم التفاؤل حتى من باب مجاملة الآخرين أو إذا كان هو لا يجامل الآخرين فكيف نتوقع أن يجامله الآخرون ؟
- قد ( يقدم ) على الانتحار والتخلص من حياته .

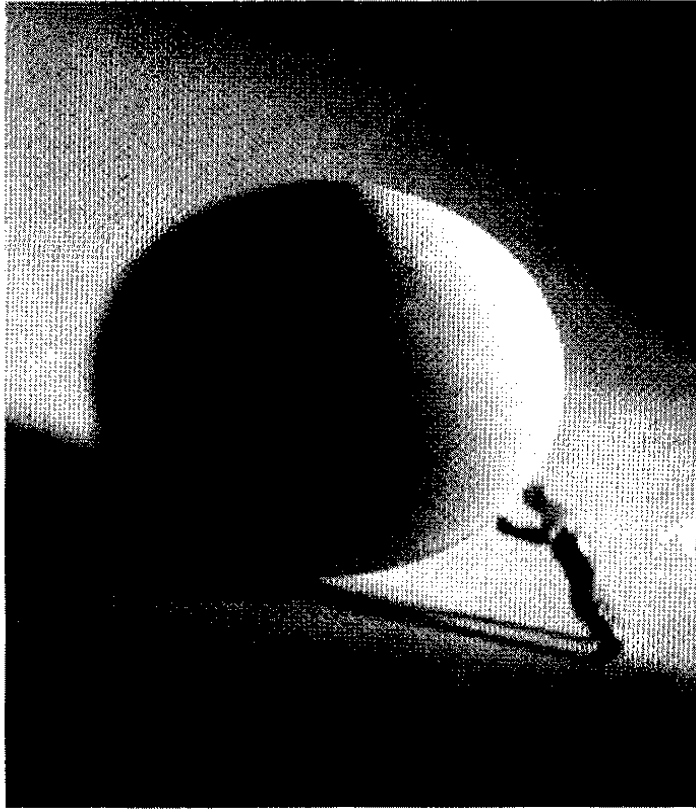
### الأعراض المجتمعية :

- استمرار العزلة .
- استمرار مقاطعة الناس .
- استمرار الغياب عن العمل .
- قطع علاقته بالآخرين \_ حتى وان كانت علاقات حميمة طيبة مع الآخر



. رافضا بكافة الطرق أى مقابلة مع ( الأصدقاء القدامى ) .  
 و من الأعراض الأخرى الأكثر حدة فى مرحلة الإجهاد وقبل تسليم الراية :  
 الشك فى الآخرين ( حتى وان كانوا اقرب الناس إليه ، ولذا قد يرفض تناول  
 أى طعام أو شراب بحجة أن الآخر قد وضع فيه ( سما ) ، أيضا عدم  
 التسامح مع الآخرين وحتى مع النفس ( وتضخيم ) الأخطاء ، الاتجاه إلى  
 عالم السحر (لفك هذا الغموض والأسئلة والألغاز التى بلا أجوبة حتى الآن )  
 الدخول فى (مذاهب) متطرفة لاثبات الذات ربما واثبات انه مختلف عن  
 الآخرين ، وأنه يريد ( نهاية ) محترمة لرجل مثله .  
 أرأيت \_ يا صديقى \_ كيف تتطور الأعراض إن لم ننتبه إليها فى البداية  
 من الممكن أن تقود الشخص الى أين ؟  
 فانتبه جيدا لأى تغيرات ، وإياك أن تفصل بين ما هو جسدى وما هو نفسى  
 لأن الأمور قد تختلط ببعضها البعض فالأعراض النفسية قد تختار الأعضاء  
 العضوية / الجسدية ( لتمثيل ) دورها فتبدأ رحلة طويلة بين أروقة العيادات  
 والمستشفيات ويكون لديك بعض هذه ( الجولات ) المكوكية . . .  
 العديد من الأشعة ، و التحاليل ، والروشتات والأدوية ... ورغم ذلك ما  
 زلت تعانى من الألم العضوى .. لأنك و الطبيب قد ( بالغتما ) فى الاهتمام  
 (بالعرض ) ولم تلقوا بالا للاهتمام ( بالسبب ) .  
 وتذكر أخيرا أن عظيم النار من مستصغر الشرر .

## الفصل السادس



كيف تواجه الضغوط النفسية؟



**\*\* معرفتي \*\***  
**[www.ibtesama.com](http://www.ibtesama.com)**  
**منتديات مجلة الإبتسامة**



تستطيع أن تواجه الضغوط بأقل قدر ممكن من الخسائر خاصة اذا توفر لديك الشروط الآتية :-

### أولاً: الوعي :

والوعي يأتي من خلال المعرفة .. وان تعرف أن الضغوط والأزمات والشدائد بل والكوارث هي قدر محتوم ، وأن قانون الحياة هو ضرورة التعرض لهذه الضغوط ، وان الله قد خلق الإنسان في كبد (ومشقة ) ، وان الحياة سميت ( دنيا ) لهذا السبب .. وهنا لا تصبح المشكلة في الضغوط ولكن فيك أنت .. لأن إيمانك بحقيقة حدوث الضغوط سوف يجعل تأثيرها اقل .. فى حين لو فعلت مثل (النعام ) ودفنت رأسك فى الرمال فلن تزيد الأمور إلا تعقيدا .. فلماذا يا صديقى لا تضع عينيك ومنذ البداية أن الضغوط حقيقة ولذا لا بد أن تستعد لها .. حتى لا تفاجأ وان الخبراء العسكريون دائما ما يقدمون لنا نصيحة مؤداها:

" أن الاستعداد للحرب يمنع الحرب "

كما أن هذه الحالة النفسية التى تكون عليها إنما تخلق جوا من ( التعبئة ) لأجهزتك الجسمية .

فلقد أثبتت التجارب أنك إذا استعددت للضغوط واعتبرتها قاعدة فى الحياة .. فإن هذا الرضا سوف يجعل أجهزة جسمك تفرز مواد بناء ومفيدة



وإيجابية .. وان هذه الإفرازات سوف تقود جسدك إلى ( قيادة ) المعركة وعبرها بأقل قدر من الخسائر وفى الغالب بدون خسائر .

عكس الحال لو الشخص ( أنكر ) وجود الضغوط ، أو هرب منها أو حتى ( تشاءم ) فسوف يفرز جسده مواد ضارة وهدامة سوف تقوده إلى اعتلال صحته بل والوقوع فريسة للعديد من الاضطرابات والأمراض .

وهنا نذكر قصة فى هذا المقام : إذ يحكى أن عامل سكة حديد فى روسيا دخل أحد العربات الثلاثية بالقطار .. ونسى واغلق الباب خلفه وفشلت كافة المحاولات للتنبيه على الآخرين بتواجده فى هذه العربة . و أدرك أنه ميت لا محالة .. فماذا يفعل .. لقد انشغل بتدوين ما يشعر به من أحاسيس ومشاعر وأفكار على جدران العربة . وبدأ يشعر بتنميل فى الأطراف .. ورعشة فى الأصابع .. ووهن فى دقات القلب .. وبطء فى التنفس .... حتى عجز تماما عن ( كتابة ) أو تذكر أى شىء .. واستسلم للموت .. لأنه واقع لا محالة .. وبعد فترة تم فتح العربة .. ووجدت جثة هذا العامل ( الضحية ) .. ومن الغريب أن المسئولين قد وجدوا أن ( الثلاثية كانت عاطلة عن العمل ) ومنذ فترة وحتى قبل دخول هذا العامل ( المسكين ) إليها فلماذا مات والثلاجة لا تعمل ؟ إن التفسير هنا يكون ( نفسى ) وليس ( فسيولوجى ) .. لماذا ؟

لأن هذا العامل قد ( هيا ) نفسه للموت .. نتيجة الأفكار المسبقة الموجودة لديه من أن تعرض الجسد لدرجة برودة أكثر مما يتحمل جسده سوف تقوده إلى الوفاة .. ولهذا استعد ( نفسيا ) للموت .. وبالتالي تجاوزت معه أعضاؤه الفسيولوجية لأنه قد ادخلها فى ( مود ) الموت .. حتى وان لم تتوافر المؤشرات التى تشير وتدل على ذلك .

### ثانيا : الاسترخاء :

ونقصد بهذا التكنيك أن ( يتعلم ) الإنسان أن يدخل نفسه وجسده (بالتالى) فى حالة استرخاء .. وذلك لأن التوتر يقود الى :

- تشتت الفكر .



- اضطراب الذاكرة .
- الاضطراب الانفعالي .
- اضطراب النوم .
- اضطراب الطعام .
- سوء العلاقة بالنفس .
- اضطراب العلاقة بالآخر .
- اليأس والتشاؤم .
- فقدان الإرادة .
- عدم وجود الدافعية للفعل .
- التفكير السلبي . ولذا عليك ان تتعلم هذه ( الفنية ) حتى تدخل عقلك في درجة من الاسترخاء والتركيز وكذا أجهزة جسمك مما يساعدك على الوصول الى درجة من التفكير الايجابي ( للخروج من هذه الأزمة ) .
- وهناك بعض النصائح التي يجب اتباعها والتي تساعدك بدورها على الدخول الى ( مناخ ) الاسترخاء وهي : -
- ابتعد عن الضوضاء .
- ابتعد عن الأماكن المزدحمة .
- ابتعد عن تناول ( الكثير ) من المنبهات مثل الشاي والقهوة .
- ابتعد عن التدخين أو المخدرات
- لا تفرط في تناول الطعام ( خاصة وجبة العشاء ) .
- لا تفرض على نفسك النوم . . بل اذهب إلى السرير إذا وجدت الرغبة في النوم لا تقاوم ، فإذا وجدت أن النوم قد أخذ (يلاعبك ) وانه ( يصدك ) مثل المرأة اللعوب . . فاترك سريرك من فورك ومارس أى نشاط .
- لا تفرط في النوم . . بل ( نم ) بقدر حاجتك فلا تغتصب نفسك على عدم الكفاية في النوم بأن تضع بجوارك «منبه» أو تخبر الآخرين بضرورة إيقاظك بعد ساعتين مثلا . . فإذا كانت هناك ظروف تقتضى ذلك فلا مانع . . لكن لا تجعل ذلك ( أسلوبا للحياة ) . . لأن النوم أقل مما تحتاج اليه أو اكثر يقود الى نفس الأضرار .



- حاول أن تذهب إلى فراشك فى أوقات ثابتة وسوف تجد نفسك ( أوتوماتيكيا ) تستيقظ فى أوقات ثابتة .
- مارس رياضة التأمل .. و ذلك بأن تحدد كل يوم مدة ( ٥ ) خمس دقائق فقط ( على الأقل ) وركز بتفكيرك على أى حاسة من الحواس .. أو درب نفسك على أن توقف تفكيرك .. أو تتأمل فى مشهد معين وثق أن ذلك سوف يساعدك على :-
- التفكير المنتظم .
  - تنظيم الذاكرة .
  - تقوية الحواس .
  - إمدادك بأفكار إبداعية خلابة .
  - يجعلك اقرب إلى نفسك وإلى فهم دروبها لأن فهم النفس لذاتها اصعب الأمور و إلا ما كان هذا حال الإنسان ؟ !
  - يجعلك اقرب الى التسامح مع أخطائك لأن ما حدث قد حدث وأن البكاء على اللبن المسكوب لن يفيد أو لن يحل المشكلة .
  - ستكون اكثر تسامحا مع أخطاء الآخرين ( واكثر فهما للضعف الإنسانى ) .. و لاشك أن موقفك وأنت متسامح مع شخص مخطيء سيكون افضل بكثير من موقفك وأنت تائه .. وغير مصدق لما حدث بالرغم من انه حدث .. ولذا فمن شعائر أو قواعد الإسلام ونصائحه للشخص المؤمن / الواثق فى نفسه / الواثق فى ربه ( فى المقام الأول ) " أن تعفو عن ظلمك " والعفو لن يكون أو لن يصدر إلا من نفس راضية مرضية ، متسامحة ، متوافقة مع الكون والذات وكل ما هو جميل .

### طريقة الاسترخاء :

- اجلس بهدوء .
- أن تكون فى موضع مريح .
- اغلق عينيك .
- ارخى بعمق كل عضلة من عضلات جسمك .



- احتفظ لفترة بحالة الاسترخاء تلك .
- نظم قدر استطاعتك حالة الشهيق والزفير .
- ابدأ بشد عضلات إحدى قدميك وركز في مقدار ( التوتر ) الذى أحدثه شد هذه العضلة .
- بعد فترة عد إلى وضع الاسترخاء وركز على الحالة النفسية التى انتابتك وأنت فى هذا الوضع المريح .
- بعد أن تنتهى من فعل ذلك مع اغلب أجزاء جسمك اجلس فى هدوء لعدة دقائق .
- اغلق عينيك فى البداية ثم افتحها بعد ذلك .
- لا تقف الا بعد عدة دقائق .
- مارس تمارين الاسترخاء فى اى موقف ( عصيب ) تتعرض له .
- لا يشترط أن ( تستلقى ) بجسدك كاملاً . . بل يمكن أن تمارس هذا التمرين وأنت جالس على الكرسي . . أو حتى فى الموقف ( واقفا ) .

### ثالثاً : الصلاة :

- وجدت الأبحاث أن تأثير الصلاة يعادل وربما يفوق حالة الاسترخاء . . ذلك لأنك حين تتهياً وتدخل فى الصلاة . . وحين ترفع يدك خلف أذنيك مكبراً تعرف :
- أن الله اكبر من ضغوطى .
- أن الله اكبر من ذنوبى .
- أن الله اكبر من كل مخاوفى .
- أن الله اكبر من أى شخص فى هذا العالم يمكن أن يصيبنى منه أذى أو ضرر .
- أن الله اكبر من أى شخص فى هذا العالم يمكن أن ( يوعدنى ) بالمساندة والوقوف إلى جوارى .
- وان الدخول إلى حالة الصلاة تحدث العديد من التغيرات الفسيولوجية والتى بدورها تفرز ( أحماضاً ) مفيدة للجسم . . وليست مضرّة أو مهلكة



لأجهزته .

وان الصلاة كما نعلم \_ وفي كل الأديان ليست تمارين رياضية ( لأنك إذا أردت أن تمارس تمارين رياضية فأهلا بك في أى ناد ، وتستطيع أن تفعل ذلك دون إحراج أو دهشة من قبل الآخرين ) .. بل إن الصلاة لها العديد من الفوائد :

- النفسية .
- الجسدية .
- الصحية .
- الروحية .
- الاجتماعية .
- الأخلاقية .

ولعل من أهم هذه الفوائد :

- أنها تبعث الأمل في نفس الإنسان .
  - تخلق لديه حالة من ( الأمان والاطمئنان ) .
  - تجعله يضع المشكلة في ( حجمها ) الطبيعي .
  - يأخذ بالأسباب ويترك الباقي على الله .
  - تقوى دافعيته .
  - تقوى إرادته .
  - تجعله راضيا مرضيا لكافة كوارث الحياة .
- (ولمزيد من التفاصيل حول الاسترخاء والصلاة راجع كتابنا " كيف تواجه القلق " .. نفس هذه السلسلة ) .

#### رابعا : ممارسة الرياضة :

أثبتت العديد من الدراسات أن ممارسة الرياضة هامة جدا ، لأنها تصرف طاقة الإنسان في أشياء مفيدة و لا بد من أن يمارس الشخص الرياضة - على الأقل - لمدة ثلاث مرات أسبوعيا وان تبدأ التمارين الرياضية كالعادة منى خلال التدرج من التسخين الى القمة ثم التراجع حتى التبريد ، وانك إذا



- شعرت بالإجهاد فلا تمارس الرياضة لأن الهدف هو : مساعدتك وليس إجهادك  
وان الرياضة مفيدة لجميع أجهزة الجسم لأنها :
- تعمل على زيادة إمداد المخ بالأكسجين مما يجدد خلاياه ويساعد ( المخ ) على القيام بكافة الأنشطة من تفكير / تصور / تخيل / انتباه / حفظ / فهم . الخ .
  - تعمل على زيادة فعالية وكفاءة القلب ، مما يؤدي الى زيادة ( كمية ) الدم التي يضخها إلى أجهزة الجسم ، مما يجعلها بدورها تقوم بكافة وظائفها مما ينعكس إيجابا على نفسية الإنسان .
  - تخلص الجسم من الشحوم والسموم مما يجعل الشخص في نهاية الأمر ( غزال شارد ) وجميل أو يرى انعكاس صورته الإيجابية في عيوب الآخرين مما تنعكس بدورها على ذاته وبالتالي تكون نظرتة لنفسه أكثر تقبلا وإيجابا .
  - تنظم الإيقاع البيولوجي للنوم . . مما يدخل الشخص في ( ممارسة ) هذا الطقس ودون اضطراب أو الدخول في مجال اضطرابات النوم المعروفة مثل :-
- الأرق .
  - الكوابيس .
  - تقطع النوم .
  - التجوال النومي .
- تجديد " كرات " الدم اللازمة لإنعاش وتنشيط الدم الذي أصابه الوهن والكسل و( الوخم ) ويصبح ذلك الشخص اكثر
- نضارة .
  - نشاطا
  - حيوية .
  - انطلاقا .
- وإذا حدثت هذه ( التغيرات ) الجسدية فإنها بلا شك سوف تنعكس في العديد من الجوانب النفسية ، والتي ستصبح بدورها اكثر إيجابيا
- حالة مزاجية جيدة .
  - انفعال متوازن .





- تقبل للذات .
- تقبل للآخرين .
- دافعية أعلى .
- إنجاز أعلى .
- حب للآخرين .
- تحديد للأهداف .
- زيادة درجة الطموح .
- سعادته من خلال سعادة الآخرين .
- القدرة على التوافق والتكيف مع كافة الظروف .
- القدرة على العمل المنتج .
- القدرة على الحب .
- القدرة على النوم الجيد .
- الرضا عن الذات .
- تلاشى الشعور بالذنب .
- علاقات مع الآخرين يسودها الدفء .
- يساند الآخرين .
- يلقي الدعم والمساندة من الآخرين ( لأن من قدم السبب وجد الأحد ) ومن خدم الناس صارت جميع الناس خدما له وعونا له إذا طلبهم أو هم قد شعروا بذلك لأن قانون الحياة :

● كله سلف ودين حتى المشى على الرجلين .

● " والله فى عون العبد ما دام العبد فى عون أخيه " .

● و " اسعى يا عبد وأنا اسعى معاك " .

● و " إن القفة أم ودين يشيلوها اثنين " .

● و " إن جنة من غير الناس ما تنداس " .

● و " خبر النهاردة بفلوس بعده يبقى ببلاش " .

● و " علشان الورد ينسقى العليق " .

● و " الناس للناس وبالناس " .



### خامسا : حاول ان تتعامل مع أفكارك السلبية :

- و ذلك من خلال الآتى :
- أنا أقوى من أى ضغط .
- لا بد من اخذ موقف وعدم ترك الأمور ( سهلة ) .
- تعامل مع مواقف الحياة وفقا لأولويات محددة فإنه غير مطالب " بضربة واحدة تتعامل مع جميع المشاكل " لأن لكل شخص قدرات معينة لأن الله سبحانه وتعالى ( لا يكلف الله نفسا إلا وسعها ) .
- الاعتدال فى كل شىء .. لأن الإسراف أو الاستغراق فى أمر ما تكون عاقبته (التخمة ) و ( الاضطراب ) .
- حدد لنفسك أهدافا تتفق مع إمكانياتك و ألا تبالغ فى هذه الأهداف وكلنا يذكر تلك القصة الرائعة لتولستوى عن رجل طماع يسمى (باخوم) وحين علم السلطان بأنه طماع ، وانه لا يشبع من الثروة .. طلب منه أن يركب حصانا جامحا وان الدائرة التى يستطيع أن يسير فيها بالحصان سوف تكون من أملاكه وتلمظ ( باخوم ) لهذا العرض المغرى .. وأخذ يركض بالحصان .. وكلمما نبهته بعض الأفكار أن يحاول العودة إلى نفس النقطة التى انطلق منها حتى لا يضيع العرض .. تمارس فى سيره حتى يحصل على أكبر قدر ممكن من الأراضى ... وأرهق نفسه .. وأرهق حصانه .. و جنحت أفكاره .. وحاول العودة إلى نفس نقطة الانطلاق ( هكذا كان الشرط ) وبذل مجهودا يفوق كل الطاقة .. فماذا كانت النتيجة ؟
- فى اللحظة التى وصل فيها الى نفس النقطة التى انطلق منها سقط صريعا (هو و حصانه ) .. وكان هذا درسا بليغا ( لمن لديه حتى قدر قليل من الفهم والاستبصار ) لمن تسول له نفسه :
- أن يرسم أهدافا أكبر من إمكانياته .
- أن يشغل نفسه بأشياء لا أول لها ولا آخر .
- أن يرهق نفسه .
- أن يتلاشى لديه الهدف .



- أن يفتقد الى الفهم والبصيرة .
- أن ( يكوش ) على كل شيء دون مراعاة أن هناك آخرين لديهم نفس مطالبه وربما اقل .
- أن يكون باختصار ( طماع ) و ( أنانى ) و ( انتهازى ) يريد أن ( يعبأ ) العالم فى جعبته . . و لا يستحق الحياة من يولد لنفسه أو لا يرى غير نفسه لأن رؤيته تكون خاطئة لأنه بالفعل يوجد ( آخرون ) معنا فى هذه الحياة .

### سادسا : الإيمان بالله وبالقضاء خيره وشره :

وعفوا إذا كان الترتيب لها السادس إلا أنها من أولى الاستراتيجيات المدعمة لمواجهة الضغوط والكوارث والشدائد والأزمات لأن الإيمان بالله يخلق حالة من :

- الرضا .
- الأمان .
- الاطمئنان .
- التقبل .
- الإذعان .
- النظرة الفلسفية إلى الأمور ( لان ما قد أراه الآن أنا " قمة " الشر لى قد اكتشفت بعد قليل انه " قمة " الخير).
- ولذلك أشارت الدراسات إلى أن " المؤمنين " (بغض النظر عن نوع إيمانهم سواء كانوا مسلمين أو مسيحيين ... الخ ) قد وجدت الدراسات إن هذه الفئة :-

- يزداد لديها الصلابة النفسية .
- تكون أكثر توافقا مع النفس .
- يقل إصابتها بالأمراض النفسية .
- يقل انحرافها .
- يتلاشى أو تنعدم لديها الانحرافات السلوكية مثل الإدمان أو أى سلوك اجرامى أو جانح .



- حتى لو أصابتهم العديد من الأمراض الجسدية فإن درجة تعافهم تكون أسرع .

### سابعا : العلاج الدوائى :

إذا وجد الشخص نفسه رغم كل ما سبق ما زال يعاني من القلق / التوتر / الفزع / الحزن / الاكتئاب / المخاوف .. الخ .. فلا مفر أمامه سوى اللجوء الى الطبيب النفسى .. حتى ( يكتب ) له مضادات للحالة النفسية التى يعاني منها .

سواء كانت أدوية مضادة للقلق ، أو مضادة للاكتئاب .. لأن مثل هذه الأدوية تساعد على :

- تحسين الحالة المزاجية .
- وقف التدهور .
- تقليل من اليقظة الزائدة .
- تعمل على تلاشى حالات الكدر .
- تعمل على تلاشى الكوابيس .
- لكن لا بد أن يتم التعاطى للأدوية :

- تحت إشراف طبي .
- الالتزام بالجرعة التى حددها المعالج .
- أن لا تلجأ إلى مثل هذه الأدوية بعد ذلك .
- و أن الإفراط يقود إلى الإدمان .. والاعتماد .. وتجرد نفسك بدلا من أن كنت تعاني من مشكلة واحدة أصبحت ضحية مشكلتين ( الإدمان + المشكلة التى كنت تعانيها ) .

### ثامنا : ابتسم :

واجعل هذا أسلوبك فى الحياة لأن الابتسام وان كان هو فى المقام الأول حالة نفسية إلا انه يرافقه أو يلازمها حالة عضوية .. مما تجعل أجهزة الجسم تدخل فى حالة من التهيو والاستعداد لتقبل أو مواجهة ضغوط الحياة



- وبالتالى ( تقبل ) نتائجها وياقل قدر من الخسائر .  
فلماذا لا تبسم ؟  
ابتسم ... ابتسم ... ابتسم  
- حتى ترى الوجود جميلا .  
- وترى نفسك الأجل والأبدع .

**\*\* معرفتي \*\***  
**[www.ibtesama.com](http://www.ibtesama.com)**  
**منتديات مجلة الإبتسامه**

**بعض القراءات الإضافية**

## المراجع

- أحمد محمد عبد الخالق ( ١٩٩٨ ) . الصدمة النفسية ، مطبوعات جامعة الكويت .
- دافيد . ف . شيهان ( ١٩٨٨ ) . مرض القلق . الكويت ، عالم المعرفة ، العدد ، ١٢٤
- عماد الدين نصير ( ١٩٩٣ ) . ضغوط الحياة ، السعودية ، الخطوط الجوية العربية السعودية .
- مكتب الإنماء الاجتماعى ( ٢٠٠١ ) اضطرابات الضغوط التالية على الصدمة (١) التشخيص ، الكويت الديوان الأميرى
- مكتب الإنماء الاجتماعى ( ٢٠٠١ ) اضطرابات الضغوط التالية على الصدمة (٢) العلاج ، الكويت ، الديوان الأميرى
- محمد حسن غانم ( ٢٠٠٢ ) علم النفس الإكلينيكي \_ التشخيص والعلاج ، الناشر المؤلف ، جامعة حلوان .
- محمد حسن غانم ( ٢٠٠٥ ) : - مقدمة فى علم النفس المرضى الإسكندرية ، المكتبة المصرية
- محمد حسن غانم ( ٢٠٠٦ ) الاضطرابات النفسية والعقلية والسلوكية ، القاهرة : مكتبة الإنجلو .
- محمد حسن غانم ( ٢٠٠٨ ) العلاج النفسى ، القاهرة ، مكتبة مدبولى
- محمد حسن غانم ( ٢٠٠٧ ) الإرشاد النفسى ، الإسكندرية ، المكتبة المصرية
- محمد حسن غانم ( ٢٠٠٢ ) حياتك بلا خوف ، كتاب اليوم الطبى ،

مؤسسة الأخبار

● محمود السيد أبو النيل ( ١٩٨٤ ) . الأمراض السيكوسوماتية  
والأمراض الجسمية النفسية المنشأ فى دراسات عربية وعالمية ، القاهرة ، مكتبة  
الخانجى .

● **American psychiatric association (2000) . diagnos-  
tic and statistical manual review of mental disorders,  
washington.D.C.**

## الفكرس

٣	..... قبل أن تقرأ
٧	..... مقدمة
٩	..... الفصل الأول .. مدخل تمهيدى للضغوط النفسية
٤٣	..... الفصل الثانى .. الضغوط بين الإيجابية والسلبية
٥٥	..... الفصل الثالث .. تاريخ الانسان مع الضغوط
٦٥	..... الفصل الرابع .. أنواع الضغوط
٨٥	..... الفصل الخامس .. تفسير الضغوط
١٠١	..... الفصل السادس .. كيف تواجه الضغوط النفسية
١١٥	..... المراجع

## بطاقة فهرسة

غانم محمد حسن  
الضغوط النفسية / محمد حسن غانم  
القاهرة : أخبار اليوم ، ٢٠٠٩  
١٢٠ ص ، ٢٠ سم . - (كتاب اليوم)  
تدمك **977 08 1439 3**  
١ . علم النفس  
أ . العنوان

١٥٠

رقم الإيداع : ٢٠٠٩ / ١٥٧٥٠

الترقيم الدولى I.S.B.N.

**977 - 08 - 1439 - 3**



## صدر عن

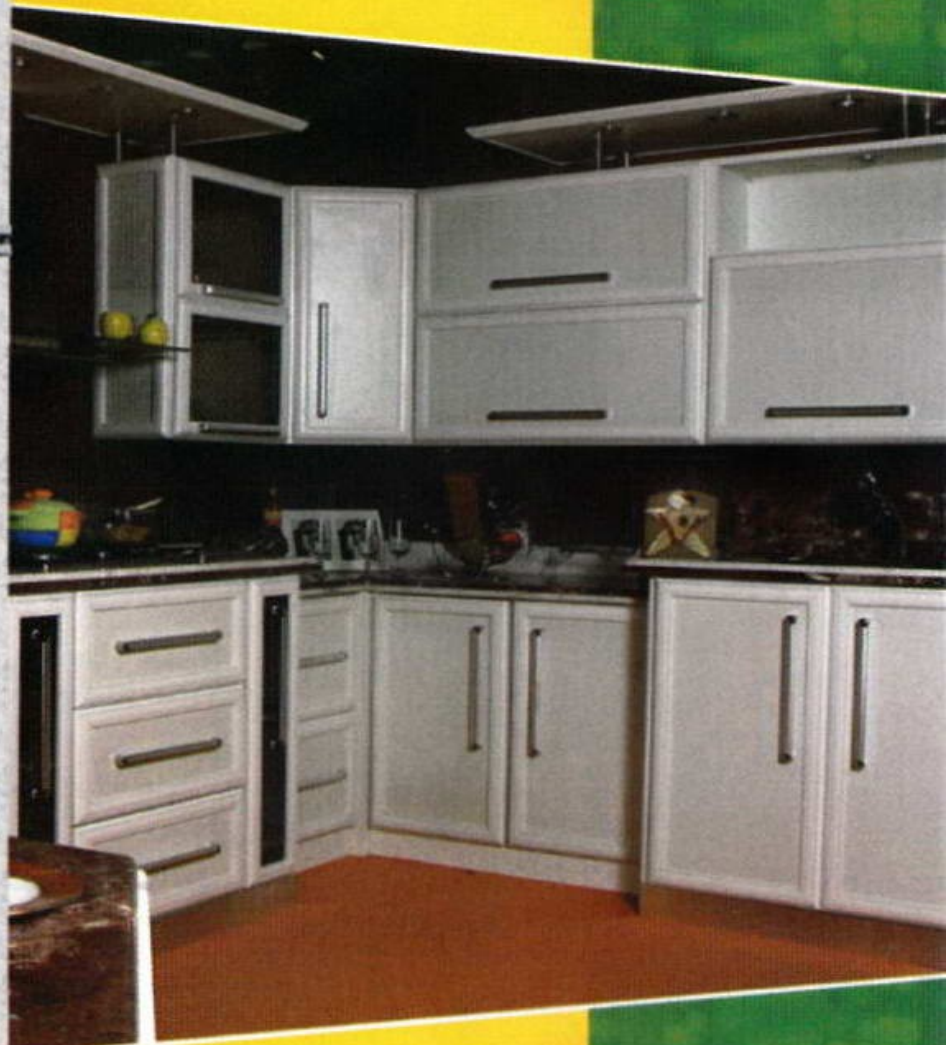
- الحريم والسلطة - سلمى قاسم جودة - أغسطس ٢٠٠٥ .
- نجيب محفوظ والإخوان المسلمون - مصطفى بيومي - سبتمبر ٢٠٠٥ .
- المسلمون في الصين - د. عبد العزيز حمدي - أكتوبر ٢٠٠٥ .
- ملكة تبحث عن عريس - رجاء النقاش - نوفمبر ٢٠٠٥ .
- الحب والضحك والمناعة - د. عبد الهادي مصباح - ديسمبر ٢٠٠٥ .
- عبقرية المسيح - عباس محمود العقاد - يناير ٢٠٠٦ .
- كتاب الحب - يسرى الفخراني - فبراير ٢٠٠٦ .
- كلمات للضحك والحرية - علي سالم - مارس ٢٠٠٦ .
- قضية سيدنا محمد - محمود صلاح - أبريل ٢٠٠٦ .
- فوبيا الإسلام في الغرب - د. سعيد اللاوندي - أبريل ٢٠٠٦ .
- زمن سيدى المراكبى - مجموعة قصص لأكثر من كاتب - مايو ٢٠٠٦ .
- حكاية ابن سليم - على عيد - يونيو ٢٠٠٦ .
- إبليس - عباس محمود العقاد - يوليو ٢٠٠٦ .
- فكرة - مصطفى أمين - أغسطس ٢٠٠٦ .
- ثقافة المصريين - فؤاد قنديل - سبتمبر ٢٠٠٦ .
- احجز مقعدك في الجنة - جمال الشاعر - أكتوبر ٢٠٠٦ .
- "إسكندرية شرقًا وغربًا" و"عمدة عزبة المغفلين" - محمد محمد السنباطى ورضا سليمان - نوفمبر ٢٠٠٦ .
- مع ابن خلدون في رحلته - د. خالد عزب ومحمد السيد - ديسمبر ٢٠٠٦ .
- الراقصون على النار - محمود النواصرة - يناير ٢٠٠٧ .
- تأملات في العقل المصرى - طارق حجى - فبراير ٢٠٠٧ .
- دفاعًا عن المرأة - د. جابر عصفور - مارس ٢٠٠٧ .
- كان زمان يا مان - سمير الجمل - أبريل ٢٠٠٧ .
- عماد مغنية الثعلب الشيعى - مجدى كامل - مايو ٢٠٠٧ .

- العرب ومحرقه اليهود - ترجمة د. رمسيس عوض - يونيو ٢٠٠٧
- رحلات بنت قطقوطة - يوليو ٢٠٠٧ .
- أسئلة الحب الصعبة - يسرى الفخرانى - أغسطس ٢٠٠٧ .
- مصر القديمة فى عيون حديثة - جمال بدوى - سبتمبر ٢٠٠٧
- ١٠٠ سنة سينما - عزت السعدنى - أكتوبر ٢٠٠٧ .
- رقص الطبول - ترجمة محمد إبراهيم مبروك - نوفمبر ٢٠٠٧ .
- ياقلب مين يشتريك - سعيد الكفراوى - ديسمبر ٢٠٠٧ .
- شيطان فى بيتى - عزت السعدنى - يناير ٢٠٠٨ .
- الملكة فريدة وأنا - د. لوتس عبد الكريم - فبراير ٢٠٠٨ .
- صورة المرأة المسلمة فى الإعلام الغربى - د. فورية العشماوى - مارس ٢٠٠٨ .
- صكوك الغفران الأمريكية - معصوم مرزوق - أبريل ٢٠٠٨ .
- أجمل قصص الحب من الشرق والغرب - رجاء النقاش - مايو ٢٠٠٨
- حصاد الذاكرة - أحمد إبراهيم الفقيه - يونيو ٢٠٠٨ .
- سرى الصغير - مكاوى سعيد - يوليو ٢٠٠٨ .
- روكا والملك - عبد القادر محمد على - أغسطس ٢٠٠٨ .
- الفسطاظ عاصمة مصر الإسلامية - د. خالد عزب - سبتمبر ٢٠٠٨
- من علم محمداً هذا - جلال السيد - سبتمبر ٢٠٠٨ .
- نفايات إسرائيل البشرية - فؤاد حسين - أكتوبر ٢٠٠٨ .
- سوق الجمعة - فؤاد قنديل - أكتوبر ٢٠٠٨ .
- أمريكا فى مفترق الطرق - د. حمدى صالح - نوفمبر ٢٠٠٨ .
- مصطفى محمود.. سؤال الوجود - د. لوتس عبد الكريم - ديسمبر ٢٠٠٨ .
- زائرة الأحد - عبد الرشيد الصادق محمودى - يناير ٢٠٠٩ .
- امرأة على الحافة - د. سعاد جابر - منتصف يناير ٢٠٠٩ .

- لماذا؟ - شريف الشوباشى - فبراير ٢٠٠٩ .
- الريفى - يوسف أبورية - مارس ٢٠٠٩ .
- زمن جميل مضى - د. جابر عصفور - أبريل ٢٠٠٩ .
- أيام مع الولد الشقى - سامى كمال الدين - منتصف أبريل ٢٠٠٩ .
- نزول النقطة - جمال الغيطانى - مايو ٢٠٠٩ .
- حكايات من بلاد غريبة - فتحى الجويلى - منتصف مايو ٢٠٠٩ .
- ما ليس يضمه أحد - خيرى شلبى - يونيو ٢٠٠٩ .
- تنوير طه حسين - سامح كريم - منتصف يونيو ٢٠٠٩ .
- اللحظات الأخيرة فى حياة جمال عبدالناصر - عمرو الليثى - يوليو ٢٠٠٩ .
- المغنى والحكاء - فاطمة ناعوت - منتصف يوليو ٢٠٠٩ .
- مبروك لولو حامل - د. سامى هاشم - اغسطس ٢٠٠٩ .

**\*\* معرفتي \*\***  
[www.ibtesama.com](http://www.ibtesama.com)  
**منتديات مجلة الإبتسامة**

# كريازى تريو النوفروست برودة مثالية والأطعمة تفضل صحية...



- ميزة النوفروست .
- أرفف زجاجية .
- مقاس ١٤ قدم .



الوكيل الوحيد **صادكو** ١٩١٤  
مراكز خدمة وصيانة كريازى بجميع أنحاء الجمهورية ١٩٠٩١

القاهرة، المركز الرئيسي - مدينة العبد - ت. ٤٤٧٨٧٠٤٠  
الإسكندرية، ١٧ ش محمد حسين هيكل - سيدى بشر - الترام ت. ٠٣/٣٥٨٧٢٢٧  
المنصورة، ش عبد السلام عارف أمام نادي شمال مبارك ت. ٢٢٥٦٨١٥ / ٠٥٠ - ١٢/٣٩٨٥١٥٣/٤/٥/٦  
المصانع، مدينة العيون، المنطقة الصناعية الثانية ت. ٤٤٧٨٠٤٧٨ - ٠٢/ ٤٤٧٨٨٨٨٨

**كريازى**  
حبي واعتزازي



البريد المصري  
EGYPT POST

وقلب مصر

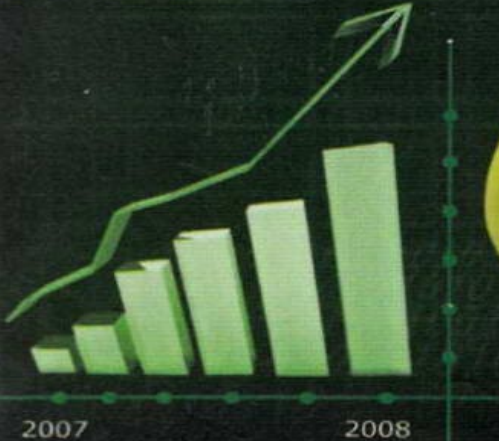
و وكل  
مكان  
ف مصر

# الحوالات الفورية

3 مليون مرسل 3 مليون مستقبل  
خلال العام الأول



4 مليار جنيه  
تحويلات مالية خلال العام الأول



بلمسة واحدة  
وفي خمس ثواني بس...!  
بأحدث تكنولوجيا العصر  
فلوسك توصل بأمان...  
لأى مكان فى مصر  
والبريد المصري هو الضمان.

0800 800 2 800

التمن:  
٦ جنيهات



6 222007 800078

www.ihthesama.com

22 >