

بسم الله الرحمن الرحيم

(الإضطرابات و الضغوطات النفسية في ضوء البرمجة
اللغوية العصبية)

الجزء الأول



**”سلوا الله العفو و العافية, فإن أحداً لم يعط بعد اليقين
خيراً من العافية”**

صدق رسول الله ﷺ

بسم الله الرحمن الرحيم

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ (28)

صدق الله العظيم

سورة الرعد

" حالتك النفسية السيئة, و مزاجك المكدر, لا يعني أنك عاجز و مقيد, أنت قادر على تجاوز ما أنت فيه,

ثق بربك ثم بنفسك

فأنت قادر "

علاء سلمي

الاهداء

أهدي كتابي هذا الى كل من دعمني وآمن بقدراتي

حفظكم الله بحفظه

الفهرس

- 1- المقدمة
- 2- الباب الأول : الصحة و الإضطرابات النفسية

- 3- الباب الثاني : الضغط النفسي
- 4- الباب الثالث : الإكتئاب
- 5- الباب الرابع : اضطراب الهوس
- 6- الباب الخامس: اضطراب القلق
- 7- الباب السادس: التوتر
- 8- الباب السابع: البرمجة اللغوية العصبية
- 9- الباب الثامن : تطبيقات البرمجة اللغوية العصبية في علم النفس
- 10- أنشطة شخصية

المقدمة

الحمد لله الذي أخرجنا بالإسلام من غيابات الجهل والظلمات إلى نور العلم، وزين بني آدم بالعقل والرشاد، وأثار لنا دربنا وبصيرتنا، لنفرق بين ما يضرنا وينفعنا. والحمد والفضل لله خالق الأنام وكاشف الأسقام، وسبحان من أنزل الداء، وبفضله جعل لكل داء دواء، خلق الإنسان في أحسن تقويم وعلمه ما لم يعلم، وهياً له سبل الرشاد، الذي وهبنا عقلاً راجحاً وعلماً صالحاً، فأدرِك بذلك ما ينفعه، ونأى بنفسه عما يضره ويهلكه.

الصحة هي نعمة من نعم الله الكثيرة علينا، والتي تمكّن الإنسان من العيش بحياة طبيعية، وتمكّنه من الاستمتاع في حياته، فلا بدّ للإنسان أن يحافظ على صحّته، وذلك من خلال الابتعاد عن كافّة المؤثرات التي تسبّب الضرر والأذى لصحته، و تؤدّي إلى إتلاف الصّحة.

إن الأمراض المنتشرة بين الناس تزداد بشكل ملحوظ، و لا يمكن حصرها، و من الملاحظ أنها أصبحت ترتبط بنوع من التقدم و الإزدهار البشري في مختلف نواحي الحياة، على الصعيد التكنولوجي أو التقني أو الصناعي أو غير ذلك. فمنها ما يولد مع الإنسان، بلا أدنى تدخل منه في ذلك، فيما يعرف (بالأمراض الوراثية)، و غير ذلك، يكون نتيجةً لحدث ما، تسبب به لنفسه، حين يعرض نفسه – بطريقة أو بأخرى – لما قد يترتب عليه في كثير من الأحيان من علل أو أسقام. تكدر عيشه أو تضعه في دائرة ما من العجز و القلق و الإحباط.

يتحدث كتابي هذا عن إضطرابات نفسية مؤرقة , لا تفرق بين ذكر أو أنثى و لا إنسان في مقتبل العمر و بين مسنّ , فالكل عرضة لبعض الإضطرابات النفسية مثل (القلق و الإكتئاب و التوتر و الضغط النفسي و غيرها) في مرحلة ما من مراحل حياته , فمنهم من يملكه هذه الضغوطات النفسية بشتى أنواعها لتحتل مساحة كبيرة من حياته , و منهم من تعصف به رياح التوتر و القلق , و سرعان ما تزول العاصفة تاركةً خلفها , إنسان سوي بدون أي مضاعفات أو آثار نفسية على حياته - لا بالعكس - , قد يخرج من تلك التجارب بخبرات عظيمة , يتفادى من خلالها أي منغصات مستقبلية قد تجرفه عن جادة الطريق . الإضطرابات النفسية و الفكرية تمهد للفرد طريق من الظلام الدامس، و تلقي به في غيابات وادٍ سحيق، فيشعر أنه وحيد و منعزل و منبوذ من الآخرين، و أن كل العالم إجتمع و أتفق على كراهيته و الخلاص منه. و لكن

لا تكن فريسة سهلة لتلك المنغصات , و لا تكن أسير أفكارك السلبية , لا تساهم بتضخيم تلك المشاعر الحزينة لديك و جملة الإخفاقات عندك , لتكبر و تنتامى و تصبح كالوحش الكاسر , القادر على تحطيمك , أنت قادر بحول الله على تجاوز أي محنة نفسية , ترجّل و قف على ساقيك و أستعن بالله , أنت أقوى مما تتخيل عزيزي.

و الله ولي التوفيق

الباب الأول: الصحة و الإضطرابات النفسية

قبل البدء بالحديث عن بعض الإضطرابات النفسية التي قد تعصف في البعض منا بين الفينة و الأخرى كالتوتر و الكآبة و القلق و غيرها من الأزمات النفسية الخائقة , علينا أن نتحدث عن الصحة و التوازن النفسي للفرد .فعلى مر عقود من الزمن و تطور مفهوم الصحة و اصبح اكثر شمولية في عدة جوانب , فقد كان يعرف سابقاً , على أنه خلو الإنسان تماماً من المرض , و كان يقصد به , أي خلوه من المشاكل الصحية البدنية و العضوية على وجه الخصوص , و لكن لاقى هذا التعريف حينها الكثير من الإنتقاد بعد سنوات من التقدم المعرفي على مستوى الصحة و الرعاية الصحية , كونه تعريف غير شامل البتة .

فهناك عدة نواحي أخرى في صحة الفرد تتطلب شمولها و إعطائها قدر من الأهمية على قدر أهمية الصحة الجسمانية . و بقي تعريف الصحة يتطور حتى إستقر في عام (1978 م)، تبعاً لمنظمة الصحة العالمية (W.H.O)، حيث عرفت الصحة على أنها " حالة من إكتمال السلامة البدنية والعقلية و النفسية و الإجتماعية , و ليس مجرد غياب أو إنعدام المرض أو العجز" .

فقد شمل نواحي عدة و أبعاد أكثر منطقية من مجرد خلو الإنسان من المرض من الناحية الجسمانية، حيث شمل صورة من التكامل والتناغم بين أبعاد الصحة العقلية و الاجتماعية و البدنية و النفسية، فلا يعقل ان أصف انسان فاقد للعقل أنه يتمتع بوافر الصحة في وقت أنه لا يملك الحد الأدنى من التفكير المنطقي الذي يمنعه- على سبيل المثال - من الإنتحار أو إيذاء نفسه. أو أن أهمل الجانب النفسي في فرد يعاني من الإكتئاب أو القلق أو التوتر , واصفاً إياه بالشخص المعافى الذي يمارس حياته اليومية على أتم و أفضل حال.

فالإنسان الذي يعاني من التوتر و الإحباط و القلق المستمر، لن يكون قادر على إستيفاء متطلبات بيته و عمله بصورة مثلى، و سيصل لمراحل نفسية يصبح حينها يمتلئ بالمشاعر السلبية و الأفكار المنحرفة الغير سوية، فسيكون خارج نطاق وصف الفرد المنتج في مجتمعه، مما قد ينعكس على تواصله بالآخرين بصورة غير سوية، مسبباً المشاكل للبيئة المحيطة به، و قد يصبح عدائي النمط و منعزل عن مجتمعه.

التوازن النفسي: يعتبر أحد مستويات الصحة النفسية، وهو المستوى الثالث فيها، حيث يختزل بُعد السعادة و المشاعر الإيجابية للإنسان، و بُعد الرضى النفسي الذي يتمثل بالقناعة بكل ما هو متوفر في حياته، أي بكل ما يمتلك الفرد من مقدرات و إمكانيات. فالإنسان في طبيعة تكوينه الفكرية يسعى دوماً للوصول لحالة من التوازن النفسي لضمان إستقراره، فدماغ الإنسان يملك مجموعة من الآليات الكيميائية والكهربائية القادرة على تنظيم نشاطاته، التي تعمل على الوصول الى حالة معينة من حالات التوازن، حتى وإن إختلت موازينها في بعض ظروف الحياة، فالمخ في - الوضع السليم - من المفترض أنه قادر على إعادة حالته من اللاتوازن الى حالة من الإستقرار ، و من ناحية أخرى أيضا يمتلك الآليات التي تجعله في حالة توازن حيوي في معظم الوقت على الرغم من إجتياحه من بعض التغيرات الداخلية (داخل الجسم) و الخارجية (بسبب البيئة) .

و أضيف أيضاً، أن التوازن النفسي للإنسان يعتمد على كثير من العوامل، مثل: الثقة بالنفس و تقدير الذات -بإمكاناتها وقدراتها، مع التقدير الدقيق للمشاكل التي تعصف به، كما و يعتمد على تراكم الخبرات و التجارب التي مرّ بها في مختلف المواقف في حل المشكلات ومواجهة بعض الأزمات، ويعتمد على وعي الفرد على بناء مجموعة من أهداف الحياة، التي يسعى و يخطط بشكل فعال و منظم لتحقيقها.

فالإنسان حالياً يعيش في زمن التطور التكنولوجي و التغيير السريع في شتى أنماط الحياة , بعد أن كان يمضي وقته في حياة تتساوى بها مقدرات الناس فأصبح الآن يواجه صعوبات و عقبات لم تكن موجودة في الأجيال السابقة و قد تكون مجارة الماديات أحد هذه الحثثيات في سباق مضمار التطور، مما وُلد لديه مجموعة من الصراعات حديثة العهد أثرت بشكل أو بآخر في حياته أسلوب حياته النفسية و الفكرية بنوع من القلق و التوتر و الضغط النفسي ؛ فاصبح مطلوب منه في خضم هذا التغيير السريع مواكبة ما يجري و أن يحقق التوافق و التوازن الداخلي ضمن هذه الظروف حديثة العهد ، حتى ينجو بنفسه من الإضطرابات النفسية المحدقة به, لينخرط كفرد سليم القوى النفسية و العقلية في المجتمع.

و في نفس السياق، فقد وجدت الدراسات محاور مهمة للمساعدة في تحقيق التوازن النفسي للفرد، من خلال:

- 1- أن يتمتع الفرد بالصحة الجسمانية (البدنية)، و ما يتخلل ذلك، من خلوه من الأمراض.
- 2- التوازن و الإستقرار على الصعيد الأسري، حيث يتم تغذية النفس بالهدوء و المودة و السكينة، إذا ما كانت الأسرة تعيش بنوع من الإستقرار، بعيدا عن المشاكل و المضايقات لأفرادها.
- 3- الإستقرار على صعيد العمل , فأجواء العمل المريحة تخلق نوع من الهدوء الداخلي للفرد و تدفعه للإبداع و التوازن النفسي , و تبعد عنه ما قد يتخلل العمل من توتر و قلق .
- 4- الإستقرار على صعيد العلاقات بالآخرين، فالإنسان الذي يملك شبكة علاقات مستقرة و يملك أدوات التواصل الفعال مع الآخرين، ينادى بنفسه عن العزلة الاجتماعية و الصراع النفسي من حقد و كراهية للآخرين، مما يكسبه العيش في دائرة من التناغم و الهدوء و التوازن النفسي.

- 5- إكتساب بعض المهارات في حل المشكلات و مواجهة الصعوبات , فالحياة مليئة بالصراعات اليومية من مستوى الصراعات الصغيرة إلى أن تصل لحد الأزمات و المصائب , فيجب على الفرد ان يمتلك أدوات و مهارات حل المشكلات , لينجو بنفسه من فخ الإحباط و الضيق و الضغط النفسي , محققاً بذلك توازن نفسي و إن إختل هذا الميزان لبعض الوقت .
- 6- تغذية الجانب الروحي و الديني , فتقوى الله عز وجل هي الإستثمار الأمثل للفرد في التوازن النفسي , فعندما يعلم الفرد علم اليقين أن كل أمره بيد الرحمن الرحيم , يأخذ قسطاً كبيراً من الراحة النفسية الداخلية و التي تنعكس على هدوءه و توازنه النفسي.
- 7- إكتساب خبرات تراكمية من تجارب الآخرين , فمن المهم أن يتفهم الإنسان ما حقق غيره سواءً في قصص النجاح و يسعى لكسب تلك المهارة , أو من قصص الفشل التي حصلت لغيره , لتصويب مساره و تلافي العثرات .

الباب الثاني: الضغط النفسي

عرف مك جرات (عام 1977) الضغط النفسي على أنه " حدوث عدم توازن واضح بين المتطلبات (البدنية أو النفسية) لدى الفرد، بحيث تكون القدرة على الإستجابة خاضعة لظروف معينة، خصوصاً عندما يكون الفشل في الإستجابة لتلك المتطلبات، يمثل نتائج هامة للفرد."

كما و عرف العالم (د.هانز سيللي) الضغط النفسيّ على أنه: " إستجابة الجسم غير النوعيّة لأيّ مطالب دفاعيّة، أو الطريقة اللاإرادية التي يستجيب بها الجسم بإستعداداته العقلية و البدنية لأيّ حدث يتعرّض له".

و في تعريف آخر للضغط النفسي، عرف (كوكس و مكاي) الضغط النفسي بأنه: " عبارة عن ظاهرة تنشأ لدى الشخص عند البدء بمقارنته للمتطلبات التي تطلب منه، و قدرته على مواجهة تلك المتطلبات، أو عند حدوث إختلالات، أو عدم توازن في

الآليات الدفاعية الهامة الموجودة لديه، وعدم قدرته على التحكم فيها، والاستسلام للأمر الواقع."

بينما عرف الباحث (كانديلر) الضغط النفسي على أنه: " أن الضغط النفسي حالة من التوتر العاطفي تنشأ من أحداث الحياة المرضية".

و جاء هذا المصطلح – الضغط النفسي - من الكلمة الفرنسية القديمة (Destresse) , و التي تأخذ معنى الإختناق، و شعور بنوع من الضيق و الظلم و الألم، فيدل على مدى معاناة الفرد من الضيق. (فوتناتا، 1994).

ويعتبر العالم (د. هانز سيلبي) الذي قدم مصطلح الضغوط النفسية إلى الساحة العلمية، والذي يُعتبر رائد في مجاله، على أن الضغط النفسي: " حالة من حالات الكائن الحي التي تشكل أساساً للتفاعلات التي يبدي فيها تكيفاً، أو التي يبدي فيها سوء التكيف".

و بحسب طبيعة عمله كطبيب قدم (د. هانز) نظيرته الخاصة- معتمداً على قاعدته الطبية- كتفسير فيسيولوجي للضغط النفسي. فهو يؤمن أن الضغط النفسي، متغير و غير مستقل البتة، و أنه إستجابة لعامل ضاغط معين , يُمارس على الإنسان , و يعتمد بذلك على أساس إستجابته لهذه البيئة الضاغطة , وان هناك مجموعة من الإستجابات يمكن الإستدلال من خلالها , على أن الشخص يقع تحت ضغط بيئي مزعج , و يفترض أن أعراض الإستجابة الفسيولوجية لهذه الضغوط ذات هدف , وهو الحفاظ على نوعية الحياة .

و من خلال نظريته , فإنه يعتقد أن هناك ثلاث مراحل دفاعية ضد الضغط الواقع على الإنسان , لكي يتمكن من التكيف و تحصيل التوازن النفسي المطلوب , وهي :