

الممارسة السلبية:

إجراء عقابي يستخدم عادة للتقليل من السلوكيات غير المرغوبة ويقوم على افتراض أن قيام الفرد بسلوك غير مرغوب سيكلفه خسارة شيء معين (مادي أو معنوي) وحياتنا مليئة بالأمتلة منها مثلاً قطع إشارة مرور (سلوك سيء) يكلف الفرد دفع غرامة مالية ، و هذه الغرامة هي التكلفة لتلك الاستجابة وبالتالي ينتج عن ذلك أن يمتنع السائق عن قطع الإشارة مرة أخرى. أيضاً عدم الوفاء بالوعد يكلف الفرد ضعف الثقة فيه وعدم تصديقه. تسمى هذه الطريقة أيضاً بالغرامة فإذا وعد المرشد أو الأب الطالب بالحصول على كمية من المعززات عند تأدية سلوك مقبول وإذا لم يهتم بهذا السلوك المقبول يخسر هذه المعززات ويستخدم هذا الأسلوب بفاعلية في علاج: العدوان والنشاط الحركي الزائد وسلوك الشغب والفوضى والثورة والجناح.

تكلفة الاستجابة

إجراء عقابي يستخدم عادة للتقليل من السلوكيات غير المرغوبة ويقوم على افتراض أن قيام الفرد بسلوك غير مرغوب سيكلفه خسارة شيء معين (مادي أو معنوي) وحياتنا مليئة بالأمتلة منها مثلاً قطع إشارة مرور (سلوك سيء) يكلف الفرد دفع غرامة مالية ، و هذه الغرامة هي التكلفة لتلك الاستجابة وبالتالي ينتج عن ذلك أن يمتنع السائق عن قطع الإشارة مرة أخرى. أيضاً عدم الوفاء بالوعد يكلف الفرد ضعف الثقة فيه وعدم تصديقه. تسمى هذه الطريقة أيضاً بالغرامة فإذا وعد المرشد أو الأب الطالب بالحصول على كمية من المعززات عند تأدية سلوك مقبول وإذا لم يهتم بهذا السلوك المقبول يخسر هذه المعززات ويستخدم هذا الأسلوب بفاعلية في علاج: العدوان والنشاط الحركي الزائد وسلوك الشغب والفوضى والثورة والجناح

أسلوب تقليل الحساسية التدريجي

هو أحد الإجراءات العلاجية الفعالة التي كان جوزيف وولبي قد طوره في أواخر الخمسينات و تسمى أيضاً " بالتحصين التدريجي" و يشتمل هذا الإجراء على استخدام عملية الكف المتبادل و التي تعني محو المخاوف المرضية أو القلق عن طريق إحداث استجابات بديلة لها في المواقف التي تستجره، و غالباً ما يكون الاسترخاء هو الاستجابة البديلة فمثلاً لا يستطيع الإنسان أن يشعر بالخوف أو القلق و هو في حالة استرخاء تام، لأن الاسترخاء يكبح هذه الاستجابات الانفعالية

خطوات عملية العلاج:

١- التعرف على تاريخ الحالة و ذلك لمعرفة المثيرات التي تسهم في إزالة الاستجابات غير التكيفية و ردود الأفعال العصابية، كالخوف و القلق

٢- التعرف على تاريخ حياة المسترشد و ذلك من خلال التركيز على العلاقات الأسرية و ترتيب المسترشد فيها، و عن الفواصل الزمنية بين أخوته و علاقته بأفراد الأسرة و دور الوالدين في التأثير عليه، ثم هل أصيب المسترشد في طفولته بمخاوف مرضية أو مشكلات عصابية، ثم التعرف على ثقافة المسترشد و اتجاهاته المهنية، و علاقاته الاجتماعية

٣- تعبئة المسترشد لثلاث قوائم اختبار يعتقد ولبي أنها تتبئ عن مدى تحسن المسترشد بعد العلاج و هي:

أ- جدول مسح الخوف: يتكون هذا الجدول من عدد من الفقرات للمثيرات التي تقيس مدى خوف المريض و تبلغ (١٠٦) فقرات

ب- مقياس الكفاءة الذاتية، وذلك لقياس مدى تحمل المسترشد للمسؤولية و الواجبات التي تطلب منه أثناء العلاج

ت- جدول ولبي حيث يحتوي على ٢٥ فقرة بحيث تشير الإجابة الايجابية إلى ردود أفعال عصابية

ث- الفحص السريري: من خلال إجراء فحص طبي للمسترشد للتأكد من خلوه من أمراض عضوية

مراحل تقليل الحساسية التقليدي

١- بناء هرم القلق: و هو عبارة عن المواقف أو المشاهد التي تبعث على القلق لدى المسترشد و الذي سيقوم بتخيّلها و هو في حالة من الاسترخاء التام

كما أن مسؤولية إعداد هرم القلق تقع على عاتق المسترشد فهو الذي يعاني من القلق أو الخوف و لكن المعالج أو المرشد يساعده في تحديدها، و بعد ذلك يتم ترتيب المواقف بالتسلسل بدءاً بأقلها و انتهاءً بأشدّها إثارة

وقد يكلف المعالج أو المرشد المسترشد بوضع هرم القلق بنفسه كواجب بيتي، بحيث يطلب منه كتابه الموقف أو الأحداث التي تثير القلق عنده على بطاقات و أن يقوم بالخطوات التالية:

١- إحصار مجموعة من البطاقات و الكتابة على كل بطاقة منها مواقف تثير القلق عند الفرد

٢- إعطاء درجات تتراوح من (٠ إلى ١٠٠) لكل بطاقة من البطاقات بحيث تشير (١٠٠) إلى موقف يثير أقصى درجات القلق و علامة صفر تشير أن الموقف لا يثير أي مشاعر خوف أو قلق

٣- ترتيب البطاقات بشكل تصاعدي من أقلها إثارة إلى أكثرها إثارة

٤- التأكد من أن الفروق بين الفقرات بسيطة و لا تزيد عن (٥) درجات

٥- إعطاء أرقام متسلسلة للبطاقات

٦- و أعرض هنا مثال على هرم القلق الذي وضعه وولبي لطالبة جامعية كانت تعاني من قلق شديد من الامتحانات

- أربعة أيام قبل الامتحان

- ثلاثة أيام قبل الامتحان

- يومان قبل الامتحان

- يوم واحد قبل الامتحان

- ليلة الامتحان

- الطالبة في طريقها للجامعة يوم الامتحان

- الطالبة تقف أمام باب قاعة الامتحان

- الطالبة بانتظار توزيع أوراق الامتحان

- ورقة الامتحان بين يدي الطالبة

- أثناء الإجابة عن أسئلة الامتحان

و التسلسل المنطقي للفقرات يقتضي أن تتبع الفقرة رقم (١٠)، الفقرة رقم (٥)، إلا أن هرم القلق لا يعتمد على المنطق و إنما على ما تعنيه المواقف المختلفة بالنسبة للمستترشد نفسه

الاسترخاء:

يعتبر الاسترخاء واحد من أهم الأساليب المضادة للتوتر والقلق، وهناك عدد من أساليب الاسترخاء التي عرفتھا معظم الشعوب منذ وقت طويل، وتقوم أساليب الاسترخاء الحديثة على جملة من التمارين والتدريبات البسيطة التي تهدف إلى إراحة الجسم والنفس وذلك عن طريق التنفس العميق وتمارين الجسم كله على الارتخاء وزوال الشد العضلي

ويساعد الاسترخاء على خفض نسبة التوتر وحدته، ووجدوا الباحثون أن تمارين الاسترخاء تساعد على خفض ضغط الدم وأيضاً خفض احتمال الإصابة بأمراض القلب وتحسن النوم وتقوم بخفض مستوى الصداع النصفي. و يخفض من حدة الصداع التوترى، ويقلل من اضطرابات الأمعاء وبخاصة القولون العصبي، والتدريب على الاسترخاء يقلل الشعور بآلام الجسم ووجدوا أنه يؤثر بشكل ايجابي بتقليل جميع الاضطرابات النفسية

وبالطبع فان الاسترخاء ليس دواءً شافياً لجميع الأمراض، ويمكن له أن يكون وسيلة علاجية ناجحة إلى جانب أساليب علاجية أخرى دوائية وغير دوائية سلوكية ومعرفية وتحليلية وغيرها وهناك ثلاثة عوامل مهمة جدا يجب ذكرها والتركيز عليها، وهي تحدد مدى الاستفادة من تمارين الاسترخاء كما ذكرها العالم بيتل:

١- الدافعية: أن توجد لدى الإنسان دافعيه للحصول على الاسترخاء. وتعلم وسائل الاسترخاء وطرقها ان كانت هذه الدافعية موجودة فانا سأحصل على درجة استرخاء عالية

٢- الفهم: يجب أن يفهم الفرد الأسباب التي دفعته للقيام بهذه التمارين وما هي الفائدة منها والفلسفة من القيام بهذه التمارين

٣- الالتزام: يجب ان يلتزم الفرد بالاستمرار بممارسة التمارين،و يجب أن يحدد فترة زمنية يومية يقوم من خلالها بهذه التمارين وتكون عملية ممارسة التمارين منتظمة ومستمرة

طرق الحصول على الاسترخاء:

هي كثيرة لكني سأذكر بثلاثة أنواع:

١- استرخاء التنفس العميق

٢- الاسترخاء العضلي

٣- الاسترخاء الذهني

أولاً: التنفس العميق:

من المعروف أن عملية التنفس هي عملية ميكانيكية يتحكم بها الجهاز العصبي وهذه العملية تبدأ منذ اللحظات الأولى من عمر الإنسان وهي تتأثر بنفسية الفرد ويمكن من خلال طريقة التنفس للفرد المتوتر أن ندرك مدى توتره أو كآبته أو قلقه. وهذا يعني أن الإنسان الذي يعاني من توتر أو قلق أو اكتئاب سوف لا يحصل على كمية الأكسجين الضرورية التي يحتاجها الجسم بسبب طريقة تنفسه التي قد تكون سريعة فلا يمكن الجسم من الحصول على الكمية المطلوبة من الأكسجين وإخراج كمية ثاني أكسيد الكربون

وذكر أن تمرين التنفس العميق يوفر كمية الأكسجين المناسبة التي يحتاجها الجسم في إخراج أكبر قدر من الفضلات وثاني أكسيد الكربون وينقل العقل والجسم إلى حالة استرخاء ويحسن من الدورة الدموية في منطقة البطن

تمرين التنفس العميق:

يكون على الخطوات التالية:

- ١- الجلوس بشكل مستقيم والقدمين متباعدتين بعض الشيء، أو أثناء الاستلقاء على الأرض أو المرتبة
- ٢- إغلاق العينين، وتخيل عالم آخر خيالي جميل أو تذكر مكان تحبه، وذلك لتقليل من المؤثرات الخارجية
- ٣- ضع أحد اليدين على منطقة الصدر والأخرى على منطقة البطن "الهدف هو استشعار ارتفاع اليد الموضوعة على البطن أكثر من الصدر فهذا دليل أن كمية الهواء جيدة وتصل جميع أنحاء الرئة
- ٤- يأخذ الإنسان الهواء بشكل بطيء من خلال الأنف حتى يشعر أن يده الموضوعة على منطقة البطن ارتفعت قليلا .. قليلا وليس كثيرا أي لا تعتمد ذلك بل يكون بشكل طبيعي
- ٥- إذا شعر الفرد بارتفاع اليد على البدن يقوم بحبس الهواء في الرئتين لفترة زمنية حسب قدرات الفرد نفسها وشعور الفرد بالارتياح وقد يأخذ ٣ ثوان أو خمس ثوان أو تمتد لفترة العد من ١ الى ٣
- ٦- العملية التي تليها يقوم الفرد بإخراج الهواء بشكل بطيء من منطقة الفم حتى يشعر أن يده الموضوعة على البطن قد عادة إلى وضعها الطبيعي

تكرر هذه العملية (الاستنشاق من الأنف وحبس الهواء ثم زفره من الفم) ٣ مرات وبعد المرة الثالثة نطبق ما يلي:

نأخذ نفسا عميقا من الأنف ولا نحبسه ثم نخرجه من الأنف،نقوم بهذه الخطوة مرتين أي أن التمرين يتكون من وحدتين أساسيتين هي حبس الهواء ٣ مرات ثم ٢ دون حبس ثم نعيد المرات الثلاثة مع الحبس ثم المرتين دون حبس إلى أن يمر علينا من الوقت خمس دقائق من الأفضل استخدام ساعة منبه لتنبهنا على انتهاء الوقت حيث أننا يجب أن لا نشغل تفكيرنا في شي آخر غير الخيال المرسوم أمامنا

يفضل تطبيق هذا التمرين ٣ مرات في اليوم فهو سريع وجيد جدا ويعتبر من أفضل أنواع تمارين الاسترخاء ويمكن ممارسته بكل سهوله على كرسي الامتحان أو في سيارتك قبل الدوام وغيرها وستلاحظ بعد الاسترخاء أن عضلات وجهك قد ارتخت وان نبرت صوتك تغيرت وتهدأ وتتخفص

ثانيا: الاسترخاء العضلي:

نلاحظ عندما تنقبض كل عضلة من الجسم وينتج من الانقباض والانبساط آلام من الشحنات الكهربائية وهذه الشحنات تنتقل إلى جزء في المخ وهو الهايبوثالاموس، مسؤول عن تقديم الاستجابات المناسبة للضغوط سواء كانت هذه الاستجابات نفسية أو سلوكية بينما تقوم الأجهزة الفزيولوجية بنقل الشحنات الكهربائية إلى الهايبوثالاموس يصبح الهايبوثالاموس في توتر شديد فأى تغير جديد في حياة الإنسان تحول إلى عامل من عوامل الضغوط والاسترخاء يعمل على تقليل هذه الشحنات المتتالية من الكهرباء برفع الجسم والهايبوثالاموس إلى حالة الاتزان ولهذا يقوم الفرد بعملية الاسترخاء بعد مواجهة ضغوط الحياة بأنواعها

لكي تترك عملية الاسترخاء الأثر الفعال يجب أن تتوفر الشروط التالية:

١- الوقت: الاسترخاء العضلي يحقق اكبر فائدة إذا مورس مرتين في اليوم بفارق زمني(٨ ساعات، ويجب تحاشي الاسترخاء بعد الطعام مباشرة أو قبل النوم مباشرة. ويفضل قبل النوم بثلاثة ساعات

٢- المكان: احرص على أن يكون المكان الذي ستمارس به التمرين هادئ بعيد عن الضوضاء بأنواعها وبعيد عن الأسرة حتى لا يقاطعك الأطفال أو احد الأفراد أثناء ممارستك الاسترخاء

٣- وضع الجسم: ممكن ممارسة الاسترخاء العضلي العميق على شكل وضعين الأول الاستلقاء على سرير مريح أو على الأرض شرط أن يكون الجسم في وضع استقامة أو ونحن في وضع جلوس على كرسي مريح ويفضل أن يحتوي على ذراعين وظهر عالي، في حالة الاستلقاء على الأرض ممكن وضع وسادة تحت الرقبة لسند الرأس ويجب تجنب أي شيء يسبب الشد للجسم ويفضل إغلاق العينين والابتداء بالتنفس العميق

خطوات الاسترخاء العضلي:

- ١- خذ نفسا عميقا ثم احبس الهواء لمدة ١٠ ثواني، بعد ذلك أخرج الهواء
- ٢- ارفع يديك قليلا و أنت تتنفس بشكل طبيعي ثم أعد يديك إلى وضعها السابق على الكرسي
- ٣- ابعد يديك إلى الجانبين وضهما في قبضه قوية جدا، حاول أن تشعر بالضغط والجهد على يديك، ساعد من ١ إلى ٣ وعندما تصل إلى ٣ أريدك أن تخفض يديك .
٣...٢...١
- ٤- ارفع يديك إلى أعلى ثانية، واثن أصابعك إلى الداخل (ناحية الجسم)، الآن اخفض يديك واسترخ
- ٥- ارفع ذراعيك ثم اخفضهما واسترخ
- ٦- ارفع ذراعيك ثانية، هذه المرة حرك يديك بشكل دائري (ررفة) حسنا ... استرخ ثانية
- ٧- ارفع ذراعيك ثانية ثم استرخ
- ٨- ارفع يديك ثانية فوق المقعد ثم شد عضلات جسمك حتى ترجف، تنفس بشكل طبيعي وابق يديك مرتخية (أرخي يديك لاحظ دفء الإحساس بالاسترخاء
- ٩- ارفع يديك أمامك ثم شد عضلات جسمك (تأكد من انك تتنفس بشكل طبيعي) ، ارخ يديك الآن
- ١٠- الآن ادفع كتفك للخلف، ابق على هذا الوضع، تأكد أن ذراعيك في حالة استرخاء الآن استرخ
- ١١- ادفع كتفك إلى الأمام، ابق على هذا الوضع، تأكد من أنك تتنفس بشكل طبيعي وابق يديك مسترخية (حسنا استرخ لاحظ الإحساس بالارتياح عند إرخاء العضلات بعد شدتها

- ١٢- الآن أمل رأسك إلى اليمين وشد رقبتك. استرخ وأعد رأسك إلى وضعه الطبيعي
- ١٣- الآن أمل رأسك إلى اليسار وشد رقبتك ثم اعد رأسك إلى وضعه الطبيعي
- ١٤- عد برأسك قليلا للوراء ناحية المقعد. ابق على هذا الوضع . حسنا الآن ببطء اعد رأسك إلى وضعه الطبيعي
- ١٥- هذه المرة اخفض رأسك ناحية الصدر. أبق على هذا الوضع. الآن استرخ وأعد رأسك إلى وضعه الطبيعي المريح
- ١٦- افتح فمك إلى أقصى ما تستطيع، افتح فمك أكثر، حسنا استرخ الآن، (يجب أن يكون الفم مفتوحا قليلا في النهاية
- ١٧- الآن اضغط على شفطيك وأغلق فمك. (حسنا استرخ حاول ان تشعر بالاسترخاء
- ١٨- الآن اضغط على شفطيك وأغلق فمك. اضغط بشدة ... توقف، استرخ واسمح للسانك أن يكون بوضع مريح داخل الفم
- ١٩- الآن ضع لسانك في أسفل فمك، اضغط لأسفل بشدة، استرخ واجعل لسانك في وضع مريح داخل فمك
- ٢٠- الآن استلق (اجلس) واسترخ، حاول أن لا تفكر بأي شيء
- ٢١- الآن أغلق عينيك واضغط عليهما بشدة ثم تنفس بشكل طبيعي، حاول أن تحس بشد العضلات حول العين، الآن استرخ (حاول أن تشعر كيف يذهب الألم عندما تسترخ
- ٢٢- الآن دع عينيك تسترخ وابق فمك مفتوحا بعض الشيء
- ٢٣- افتح عينيك إلى أقصى حد ممكن. ابق هكذا . دع عينيك تسترخ الآن
- ٢٤- الآن جهد جبهتك قدر المستطاع. ابق هكذا . حسن استرخ
- ٢٥- الآن خذ نفسا عميقا ولا تخرجه ثم استرخ
- ٢٦- الآن ازفر، حاول الآن أن تخرج كل الهواء واسترخ(حاول أن تحس بروعة التنفس ثانية
- ٢٧- تخيل أن أثقالا تضغط على كل عضلات جسمك مما يجعلها مترهلة ومسترخية، ادفع بذراعيك وجسمك إلى المقعد
- ٢٨- شد عضلات بطنك جميعا، اضغط بشدة، حسنا استرخ الآن

٢٩- الآن أجهد عضلاتك كأنك تقاتل لنيل جائزة، اجعل بطنك صلب، استرخ الآن،
(أنت الآن تسترخ أكثر فأكثر)

٣٠- الآن استكشف الجزء العلوي من جسمك وأرح كل جزء مجهد، أولاً عضلات
الوجه (توقف من ٣ إلى ٥ ثوان) ثم عضلات الجهاز الصوتي (توقف من ٣ إلى ٥
ثوان) كتفك، أرح أي جزء مجهد. (توقف) الآن الذراعين والأصابع أرحهم ستصبح
مسترخياً جداً

٣١- عند الوصول إلى هذه الحالة من الاسترخاء ارفع رجلتك إلى الأعلى (بزاوية ٤٥
درجة تقريباً) (الآن استرخ) (اعلم أن هذا سيزيد من الاسترخاء)

٣٢- الآن أثن قدميك إلى أن تشير أصابع قدميك إلى وجهك، أرح قدميك، اثن قدميك
بشدة، استرخ

٣٣- اثن قدميك إلى الجهة المعاكسة، بعيداً عن جسمك، ليس بعيداً جداً، حاول أن
تشعر بالضغط. حسناً استرخ

٣٤- استرخ (توقف) الآن لف أصابع قدميك على بعضهما، إلى أقصى ما
تستطيع، اضغط أكثر حسناً. استرخ (هدوء ... وصمت لمدة ٣٠ ثانية تقريباً)

٣٥- هذا يتم الإجراء الأساسي للاسترخاء، الآن استكشف جسمك من قدميك إلى
قمة رأسك، تأكد أن جميع عضلاتك مسترخية ... أولاً أصابع القدمين، ثم قدميك ثم
رجليك، ثم بطنك وكتفك، ثم رقبتك فعينيك وأخيراً جبهتك، جميع أعضائك يجب أن
تكون مسترخية الآن (هدوء وصمت لمدة ١٠ ثوان تقريباً) استلق وحاول أن تشعر
بالاسترخاء، ودفء الاسترخاء (توقف) أريدك أن تبقى على هذا الوضع لمدة دقيقة
تقريباً، وسأعد حتى ٥

عندما أصل في العد إلى ٥ افتح عينيك بهدوء شديد و انتعاش (هدوء، صمت لمدة دقيقة
تقريباً) ... حسناً، عندما أصل لخمسة افتح عينيك وأنت تشعر بالهدوء والانتعاش ... واحد
... الشعور بالهدوء، اثنان ... شعور بالهدوء والانتعاش، ثلاثة أكثر انتعاشاً، أربعة
وخمسة

ثالثاً: الاسترخاء الذهني:

يعتبر الاسترخاء الذهني من أقدم أنواع الاسترخاء ويتميز كل شعب بنوع معين من
الاسترخاء الذهني وهي تشبه اليوجا فعند اليابانيين هناك ما يسمى الزن وهو يعتبر استرخاء

ذهني كما ان الصينيين يمارسون رياضة التو وهي أيضا تعتبر استرخاء ذهني وكذلك ما كان يقوم به الصوفية سابقا وتعتبر عبادة لديهم وتندرج تحت الاسترخاء الذهني كما يعتبر التسبيح لله سبحانه وتعالى إلى جانب انه عباده استرخاء ذهني، واهم ما يميز الاسترخاء الذهني هو الانفصال بذهنك عن العالم الخارجي والتركيز على شكل معين في مخيلتك او صورة او كلمة وتردها ببالك ومخيلتك بتركيز دون ان تشغل تفكيرك بشيء غيرها وتستمر بذلك لمدة لا تقل عن ١٥ دقيقة فان زدت الوقت فهذا أفضل

هناك شروط يجب إتباعها والالتزام بها في الاسترخاء الذهني:

- ١- اخذ وضع مريح سواء جلوس او استلقاء أو حتى وقوف
- ٢- يجب ان يقوم الفرد بها أثناء مكان يسوده الهدوء التام
- ٣- استخدام التنفس العميق وتنظيم التنفس يثير حالة الاسترخاء
- ٤- التركيز على موضوع شيء معين طوال فترة التأمل الفكري

فوائد الاسترخاء الذهني:

- ١- خفض حدة دقات القلب
- ٢- التقليل من كمية العرق
- ٣- تنظيم نذبات المخ
- ٤- تقليل تأثير الأصوات العالية على الإنسان
- ٥- يحسن الذاكرة
- ٦- يحسن أداء العمل والتحصيل الدراسي
- ٧- يقلل حدة الاكتئاب
- ٨- ترفع مفهوم الذات
- ٩- يقلل الصداع النصفي والتوتري
- ١٠- تحسن طبيعة النوم.