



فعالية التقنيات العلاجية لخفض الضغوط الحياتية وضمان الصحة النفسية "الاسترخاء أنموذجا"

The effectiveness of therapeutic techniques to reduce life stress and ensure mental health
"relaxation as a model"

د. يمين برقوق
جامعة الحاج لخضر. باتنة
berkouk@gmail.com

أ. أسماء لجلط
جامعة محمد بوضياف. المسيلة
asoumapsy@gmail.com

تاريخ النشر: 2022/03/01

تاريخ القبول: 2021/02/05

تاريخ الاستلام: 2021/01/11

ملخص:

إن المعالجة النفسية تحتوي على استخدام شتى الوسائل والتقنيات للوصول بالفرد إلى الصحة النفسية وتخفيف حدة الاضطرابات التي يعاني منها، وبما أننا في عصر تسارعت فيه كل الأمور وكثرت فيه حدة الضغوطات الحياتية إذ أفقد الكثير من الأفراد عدم قدرتهم على التوازن، واضطرابهم في المشاعر، والتي غالبا ما تؤدي إلى تأثير عقلي وجسدي ناتج كردة فعل لما يتعرضون له من أحداث ضاغطة، ومنه نجد أن المضطرب نفسيا يسعى للبحث عن علاج سريع في الفعالية والمدة.

ولهذا قد ظهرت حركة جديدة في العلاجات النفسية تعرف بالعلاجات المختصرة (Thérapies Brefs) كتقنية إبطال التحسس وإعادة المعالجة بحركات العين (EMDR: Eye Movement Desensitization and Reprocessing)، والاسترخاء بأنواعه ...، ويعتبر هذا الأخير فعال في تخفيف الضغوطات النفسية الناتجة عن الضغوط الحياتية المختلفة، وذلك لضمان الصحة النفسية والجسدية. ومن خلال هذا الطرح العام تسعى الدراسة الحالية إلى تحقيق الأهداف التالية:

- التعرف على تقنية الاسترخاء Relaxation وتاريخها بدايتها، أهدافه وأنواعه.
- معرفة المبادئ العامة لنجاح هذه التقنية العلاجية.

– المؤلف المرسل: أسماء لجلط ، الايميل: asoumapsy@gmail.com

➤ التطرق إلى إجراءات العلاج بالاسترخاء، وصولاً إلى تطبيق تقنية الإسترخاء.
الكلمات المفتاحية: الضغوط - التقنية العلاجية- الاسترخاء- الصحة النفسية.

Abstract

Psychological treatment includes the use of various means and techniques to reach the individual to mental health and reduce the severity of the disorders he suffers from, and since we are in an era in which all things have accelerated and the intensity of life pressures has increased, as many individuals lose their inability to balance, and their feelings of disturbance, which often leads to a mental and physical effect as a reaction to the stressful events they are exposed to, and from it we find that the psychologically disturbed seeks to search for a quick treatment in effectiveness and duration.

For this reason, a new movement has emerged in psychological treatments known as “Thérapies Brefs” as the technique of desensitization and reprocessing with eye movements (EMDR: Eye Movement Desensitization and Reprocessing), and relaxation of all kinds..., and the latter is considered effective in relieving psychological stresses resulting from various life stresses, in order to ensure mental and physical health. Through this public offering, the current study seeks to achieve the following objectives:

- Learn about the relaxation technique, its history, its objectives and types.
- Knowing the general principles for the success of this treatment technique
- Addressing relaxation therapy procedures, leading to the application of relaxation techniques.

Keywords: stress, therapeutic technique, relaxation, mental health

مقدمة:

في ظل نمط الحياة الذي يسود عصرنا يتعرّض الإنسان إلى المزيد من القلق والتوتر وإرهاق الأعصاب بدرجة تكون في كثير من الأحيان أقوى من قدراتنا على التحمل، و للتوتر أعراض مرضية متعددة الأشكال بدءاً من صداع بسيط وصولاً إلى حدوث قرحة في المعدة مروراً بكل أنواع الآلام في المفاصل وفقرات العمود الفقري ومختلف درجات الضغط وتصلّب الشرايين. إذ يرتبط القلق والتوتر مباشرة بتغيّرات في عدد من الوظائف الجسمية الحيوية (كدرجة الشد والتوتر العضلي في عضلات الجبهة والرأس أو الكتف والظهر والساعدين) فنلاحظ تغييراً في طريقة التنفّس التي تصبح سطحية، إضافة إلى برودة أطراف الجسم التي يحفّزها القلق والتوتر واضطراب الوظائف الداخلية كذلك التي تعطي إحساساً بعدم الراحة والذي بدوره يصبح عاملاً لزيادة تفاقم الأعراض السابق ذكرها. فكيف نتخلّص من التوتر والقلق ونعيد إلى حياتنا الصحة النفسية والراحة والهدوء؟ وللإجابة على هذا السؤال نجد أن الحل الأمثل هو اللجوء إلى الإسترخاء الذي أصبح يعد كتقنية فعالة لإمتصاص كل تلك التوترات والضغوطات التي يتعرض لها الفرد في حياته، أين يعيد الاسترخاء السكينة والهدوء والاستقرار الداخلي للأمن للفرد.

ويعود أصل هذه التقنية إلى العادات الهندية والصينية، وتعني حسب "جوزيف كينيدي" فن التحكم في أجسامنا عضلياً وعقلياً، بالإضافة إلى الممارسات الدينية القديمة التي مهدت الطريق للدراسات التي ظهرت في القرن الماضي، وتعتبر "اليوغا" والتايشي" في رياضة الكونغ فوم أشهر التجارب النفسية- الفيزيولوجية القريبة من الاسترخاء حيث تعود هذه التقنيات إلى 4000 سنة قبل الميلاد.

وقد تحدثت أوسكار 1900- 1993 حسب "شولتز" عن الاسترخاء بأنه تقنية إرادية للتنويم المغناطيسي الذاتي، بحيث تسمح هذه التقنية لهؤلاء الأفراد بالتوصل إلى مرحلة الهدوء في حالة أزمة نفسية أو بدنية تفادياً بذلك للانفعال المرضي. لقد قام شولتز بتطوير تقنية التنويم المغناطيسي الذاتي تحت اسم التدريب الذاتي ابتداءً من 1908 وقد كان لانجازه هذا أثر كبير على تطور الاسترخاء.

بالرغم من تزامن أعمال شولتز بألمانيا وجاكوبسون بأمريكا، إلا أن هذا الأخير اختار اتجاه آخر حيث تتميز تقنيته بدراسه فيزيولوجية لحالات الضغط، لقد كان لأعماله فضلاً في اعطاء قاعدة فيزيولوجية للاسترخاء. كما يمكننا أن نتحدث أخيراً عن أعمال " أجيراقيرا" ومدرسته التي تهتم بدراسة مختلف عوامل الشد العضلي، ليس فقط من الناحية الفيزيولوجية، إنما بالأخذ في الحسبان الحياة العلائقية للفرد، بحيث تركز هذه الأعمال على العلاقة الموجودة بين التغيرات العضلية والانفعالية والعاطفية منذ الولادة.

وانطلاقاً من مبدأ الحفاظ على الصحة النفسية والجسمية الذي يعبر عن التوافق أو التكامل بين الوظائف النفسية المختلفة، مع القدرة على مواجهة الأزمات النفسية التي تطرأ عادة على الفرد، ومع الاحساس

الإيجابي بالسعادة والكفاية. وجب استخدام الاسترخاء للتخفيف من حدة الضغوط النفسية والجسمية التي تصيب الفرد جراء الضغوط الحياتية متنوعة المصادر والأسباب.

1- الاشكالية:

إن ما يشهده العالم مؤخرًا من تغيرات وتطورات أثر في مختلف النواحي السياسية والاجتماعية والاقتصادية، حيث دفع بالكثير من الباحثين إلى القول أن الإنسان يعيش بعصر يتسم بالضغوط النفسية لكثرة المصادر الضاغطة، حيث أصبح الفرد يشعر في أغلب الأحيان أنه متعب ومرهق ومتوتر نتيجة تلك المواقف الكثيرة ذات الطبيعة الضاغطة.

وبما أن الضغوط النفسية تشير إلى حالة عامة شائعة لدى الأفراد على كافة مستوياتهم وأعمارهم وثقافتهم، ويشتمل الضغط النفسي على الانفعالات غير السارة التي قد تترافق مع أفكار سلبية، تنعكس بدورها على سلوكيات مضطربة، وبالتالي ينجم عن ارتفاع مستويات الضغط النفسي حالة من الاجتهاد والتوتر، وقد يرافق الضغط النفسي حالة من القلق، فقدان الشهية، الاكتئاب، نوبات الهلع، الصداع النصفي... بالإضافة إلى العديد من المشكلات الصحية الخطيرة مثل أمراض القلب والأوعية الدموية.. مع العلم أن مستوى قليل من الضغط الإيجابي يساعد في تحسين الأداء وقد يكون مصدراً للدافعية ويساعد على التكيف. (خليفة، 2018، ص 43)

وقد أكدت نتائج الكثير من الدراسات على فائدة الاسترخاء في تخفيف الأعراض الناتجة عن الضغوط النفسية "كالقلق والتوتر..." للوصول إلى الصحة النفسية والجسدية من بينها نجد دراسة سعيد كمال عبد الحميد (2018) فعالية برنامج تدريبي قائم على الاسترخاء والفعالية الذاتية في خفض قلق التحدث أمام الآخرين لدى طلاب المرحلة الثانوية، حيث طبقت على عينة حجمها 48 طالب بالمرحلة الثانوية تراوحت أعمارهم بين 15-18 سنة، واشتملت الدراسة على مقياس القلق التحدث أمام الآخرين من اعداد مكروسكي 1982، وبرنامج للتدريب على الاسترخاء، وبرنامج للفاعلية الذاتية من اعداد الباحث. حيث أشارت النتائج إلى فعالية التدريب على الاسترخاء لخفض قلق التحدث أمام الآخرين وزيادة الفعالية الذاتية لدى الأفراد.

كذلك دراسة Habbard 2015 أين هدفت الكشف عن فعالية التدريب على الاسترخاء في خفض القلق والتوتر وتحسين الذاكرة والأداء الأكاديمي لدى طلاب جامعة القديس أوغسطين، طبقت الدراسة على عينة حجمها 128 طالبا جامعيًا، وأكدت النتائج على فعالية برنامج الاسترخاء في خفض حدة القلق وتحسين الذاكرة والأداء الأكاديمي لدى طلاب الجامعة.

دراسة زهراء عبد المهدي محمد علي سنة 2013 حول مدى فاعلية برنامج بتقنية الاسترخاء في خفض الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة، بحيث طبقت الدراسة بمنهج تجريبي على عينة عشوائية حجمها 20 من

كلا الجنسين ، أين استخدمت الباحثة برنامج الاسترخاء ومقياس الضغوط النفسية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن أسلوب الاسترخاء يعتبر أسلوباً وقائياً للطلبة ممن يعانون الضغوطات النفسية.

ولهذا يعد الاسترخاء أحد أهم الأساليب المضادة للتوتر والقلق والخوف والضغوط النفسية، فللاسترخاء فوائد عظيمة ومتعددة يتم استعمالها الآن كبديل لعلاج بعض الحالات النفسية والجسمية، فهو يني قوة التحكم بالذات والتخلص السريع من الانفعالات والقلق النفسي، بحيث يمكن للفرد أن يتعلمه عند الشعور بالتوتر والضغط النفسي، وكذلك يستعمل أسلوب الاسترخاء في علاج تشنجات الأمعاء والأحشاء الداخلية، ويؤدي دوراً في حالات الصداع النصفي وخفقان القلب والقولون العصبي والأرق، كما يؤدي دوراً هاماً في تغيير الأفكار الهرمة وزيادة الثقة في النفس وخاصة عندما يبدأ الفرد في الشعور بتزايد قدراته على التحكم في انفعالاته من خلال تمرينات الاسترخاء التي تساعد على التركيز الذهني وطرده الأفكار السلبية. كما يمكن تسجيل تلك العبارات بصوت هادئ عميق عبر مسجل الصوت واستعماله أثناء تدريبات الإسترخاء. (محمد علي، 2013، ص745)

وتشير نتائج عدد غير قليل من الدراسات أن الأفراد أصبحوا يعانون من الضغوط النفسية والتي يكون لها آثار سلبية على حياتهم الشخصية والاجتماعية والدراسية، لذا لابد من التفكير العملي والبحث عن حلول لمعالجة هذه المشكلة، ولهذا فإننا نتناول في البحث الحالي تقنية الاسترخاء كنموذج فعال وتقنية جادة تساهم بشكل كبير في خفض الضغوط النفسية باعتبارها أسلوباً وقائياً لمن يعانون من الضغوط النفسية.

والسؤال المطروح: ما هي تقنية الاسترخاء؟ وماهي إجراءات العلاج بالاسترخاء لنجاح التقنية؟

2- لمحة تاريخية عن العلاج بالاسترخاء:

إن تاريخ الدراسات العلمية حول الاسترخاء ترجع إلى الفترة المتميزة بالتنويم المغناطيسي شاركو (1978)، و"بيرنهيم" و"بينانسيو" هذا حسب رأي "توماس" 1961، حيث تولد التحليل النفسي من جهة والاسترخاء من جهة أخرى وسرعان ما تم الكشف عن حدود التنويم المغناطيسي من قبل النفسانيين العلاجين من بينهم "فرويد" الذي لجأ إلى استعمال تقنيات أخرى للمرضى المقاومين للتنويم المغناطيسي، ومن بين هذه التقنيات يمكن ذكر تقنية إزالة التركيز، الاختبارات الاسقاطية.

كما يعتبر العلاج السلوكي الاختصاص الذي انبثق منه العديد من أشكال العلاج النفسي ذلك لأنه حديث نسبيا. فقد بدأ في الخمسينات وتزايد استعماله في الثلاثين سنة الأخيرة. كما تعددت أساليبه وبرزت أهميته وفعالته في معالجة الاضطرابات النفسية والسلوكية التي استعصى حتى الآن على أي طريقة علاجية أخرى - دوائية- مثل حالات الفكر المتسلط، الرهاب، القلق.

فهناك أساليب عدة للعلاج السلوكي والأسلوب المتميز والأكثر انتشارا وفعالية هو "أسلوب الاسترخاء" الذي يعتبر مدخلا وبداية لكل أسلوب علاجي آخر. فالإنسان منذ أن تبدأ معاناته يسعى لإزالتها مهما كانت الوسيلة، سواء بالعلاج الدوائي أو بممارسة أسلوب حياتي أو طقوس معينة لها أن تبدد توتره وتعطيه الراحة والهدوء، ونتيجة سعيه المتواصل نحو تحقيق هذا الهدف.

إن أهم وأشهر تقنية في العلاج السلوكي هي أسلوب الاسترخاء، الذي حقق نجاحا باهرا على مستوى العلاج النفسي. ولهذا فقد وضع "جاكوبسون E.Jacobson"، طريقة للاسترخاء التدريجي الواعي، بإرخاء العضلات، أما "شولتز Schutlz". فقد ابتكر طريقة للاسترخاء بالتركيز الذاتي **Auto concentration**، أو التنويم الذاتي **Autohypnose**، كما كانت تقنية أجوريياقيرا **Ajuriaguerra** تعرف بإعادة التأهيل النشاط النفسي **Rééducation psychotonique** هناك العديد من تقنيات الاسترخاء، التي استخدمت موازاة مع تقنيات العلاج السلوكي. (sillamy, 2019, p226)

إن ثروة الأداء تتحقق بالمشاركة، بين الذهن والجسم والاسترخاء يساعد على الانتقال من حالة المشاكل الملحة، إلى الاستبصار وتحديد الأولويات، فالعقل المنشغل، هو الذي يدير المشكلة عدة مرات، ومن عدة زوايا، وتبدو له مستعصية على الحل، وكثير من أمثلة التفكير الإبداعي تحدث عندما يكون الناس قانعين بأنفسهم ومسترخين، فقد كان "أنشتاين" مسترخيا على كومة من العشب الجاف، عندما تخيل أنه يقوم برحلة فضائية يركز فيها على شعاع الضوء كما اكتشف حلقة البنزين عندما كان مستلقيا يتخيل، إذن الاسترخاء ظرف مؤهل للإبداع.

3- تعريف الاسترخاء:

يعتبر الاسترخاء تقنية فعالة في إعادة الشخص إلى توازنه الداخلي، فهناك عدة تعاريف للاسترخاء توضح معناه الدقيق، ويمكننا أن نعرفه على أنه:

حالة هدوء تنشأ في الفرد عقب إزالة التوتر، بعد تجربة الفعالية شديدة، أو جهد جدي شاق، وقد يكون الاسترخاء غير إرادي (عند الذهاب للنوم، بحيث تتحول كهرباء الدماغ إلى حالة النوم. أو إرادي عندما يتخذ المرء وضعا مريحاً، ويتصور حالات، تدل على الهدوء عادة، أو يرخي العضلات المشاركة في أنواع مختلفة من النشاط. (السيد، 2001، ص 147)

كما عرفه السعدني 2005 بأنه "شعور بالاستقرار النفسي عن طريق إرخاء عضلات وأعصاب الجسم تماماً وهو التوقف الكامل لكل الانقباضات والتقلصات العضلية المصاحبة للتوتر".

وقد عرف الاسترخاء بأنه "الإجراءات المعرفية السلوكية المتبعة التي تهدف إلى تعديل معرفي سلوكي للتخلص من التوتر والإضطرابات النفسية للشعور بالارتياح". (محمد علي، 2013، ص 742)

- يعد الاسترخاء أحد الأساليب الفعالة، فقد أظهر إحداث تجاوب، بأجهزة تكشف عن مستوى النشاط الكهربائي الحيوي، فهو يخدم راحة الفرد ويضمن صحته النفسية والجسدية.

إن استرخاء أي عضلة، يعني الانعدام التام لكافة الانقباضات، فلا تبدي العضلة أي مقاومة وتكون مرتخية، وعندما تكون العضلات مسترخية تماماً، فإن الأعصاب الحسية الذاهبة إليها، والواردة منها لا تحمل أي رسالة حسية أو حركية. أي ساكنة كلياً، وينعدم النشاط الكهربائي به، ومن الواضح، أن درجة قصوى من الاسترخاء مطلوبة في عملية ضبط التبول والتبرز. ذلك دليل على أن التوتر، يمل حتى عضلات الأعضاء الداخلية، كالمعدة والقفص الصدري، وعندما يتعرض الشخص المنبهات، انفعالية شديدة تزداد الحركات اللاإرادية. ونتيجة الكل هذا جاء الاسترخاء ليكون العدو الأول للتوتر والقلق. (عبد الستار، 1994، ص 154)

يعتبر أجاكوش "أول من قرر أهمية الاسترخاء، كإجرائه مضاداً للقلق، وكان يرى أن خبرة الشخص الانفعالية، تنتج عن تقلص أو انقباض العضلات، واقترح الاسترخاء كحالة معاكسة، أو مضادة لحالة التوتر والانفعال". بعبارة أخرى هناك علاقة قوية بين درجة التوتر العضلي والإثارة الأنفعالية. وفي تأييده لهذه الفكرة قال "جاكوش" أن معدل النبض وضغط الدم، يترفعان في الحالات الانفعالية، وينخفضان بالاسترخاء العميق. (العيسوي، 1997، ص 152)

- إذا فالاسترخاء يعد حالة ذهنية بسيطة ناتجة عن تصفية الذهن والتخلص من الأفكار السلبية التي تشجع التوتر والضغط النفسي.

4- مبادئ الاسترخاء العامة:

إن نجاح الاسترخاء يتحقق من خلال تحقيق هذه المبادئ، وتعتبر هذه الأخيرة مدخلا هاما لاكتساب مهارات التدريب على الاسترخاء، وهي:

1-4 الكلمات:

يجب الانتباه إلى استخدام الكلمات والتعابير وتعليمها للمتعالج والتي منها:

- "أترك عضلاتك مسترخية"

- "دع عضلاتك مرتاحة".

ويجب لفت الانتباه إلى استخدام كلمة "دع" وليس "اجعل أو حاول"، اللتين تتضمنان معنى الجهد، بينما تدل كلمة تدع أو أترك"، على استجابة إرادية، وليست قصرية أو جبرية، إذ تعتبر قاعدة هامة، لما للكلمات من أهمية ايحائية.

2-4 الوقت:

هناك أفراد يتعلمون الاسترخاء بسرعة، وبعد تدريب قليل التحقيق ذلك بما يلي:

- عرض تعلم الاسترخاء ببطئ في بداية التعليم التدريبي، مع التوقف لإعطاء مساحة لتركيز العميل أكثر.

- عدم السرعة في عرض الكلمات، الإيحائية الاسترخائية.

- جعل الكلمات تتابع ببطئ، وبتلقائية طبيعية، فتنتقل من عضو إلى آخر، مع فواصل زمنية.

3-4 مراعاة الفروق الفردية:

يجب مراعاة الفروق الفردية، في فهم تقنية الاسترخاء، وتقدير هذه الخبرة، وأهدافها وفوائدها، و أيضا

الإحساسات، التي قد يشعر بها المريض، عندما يتقنون الاسترخاء.(الحجار، 1990، ص185)

4-4 الابتعاد عن السلبية:

الانتباه إلى خصوصية كل فرد، فالجمل التي يمكن أن تكون بالنسبة لنا سارة، قد تجعل المفحوص يتفاعل

ويضطرب. فهناك من التخيلات التي قد لا يستحبها المفحوص ولا يشعر بالهدوء أو السرور إذا ما تخيلها، لذا يجب

معرفة رأي المفحوص مقدما عما إذا كان يفضل صورا معينة يتخيلها، وأخرى تزعجه فتتفادها.

5-4 إدراك علامة التوتر:

يتعين على المعالج ملاحظة علامات التوتر والاسترخاء، السعال والتنفس غير المنتظم، والتشنج العضلي،

وهذه العلامات غالبا ما تدل على عدم نجاعة الأسلوب، أو التقنية المستعملة.

6-4 الحصول على المفعول الأرتجاعي:

تحصل عليه في نهاية، كل جلسة علاجية، فتتكلم مع المفحوص عن مشاعره وردود أفعاله، والمقاومات النفسية، التي ظهرت خلال الجلسة. ووفقاً لهذا المفعول الأرتجاعي، يمكن أن تستمر، أو نتوقف وتغير التقنية أو الأسلوب المستعمل.

7-4 تنبيه المفحوص إلى أهمية بقاءه يقظاً وواعياً أثناء الاسترخاء:

ينبغي على الفاحص أن يرسم صوته ليوحي بالهدوء، وإعطاء المفحوص الوقت الكافي لفهم التوصيات وتنفيذها، يجب البقاء في حالة وعي لأن النوم خلال الاسترخاء يعتبر تجنباً له. وهنا يجب شرح الفرق بين النوم والاسترخاء، فبعض الأفراد تقابلهم نوبات خوفه من الاسترخاء، فيشعرون بأنهم يكادون يفقدون السيطرة على ذاتهم، لذلك يجب طمأنة المفحوص إلى أن الاسترخاء المستمر، هو أسلوب لزيادة السيطرة على الذات، وعلى أعضاء وليس فقدان هذه السيطرة كما يساعده على التأمل، في إحساساته الجديدة أثناء الاسترخاء، بصورة إيجابية. (الحجار، 1990، ص 187)

8-4 تطوير الذات:

يجب تذكير المفحوص أن ما يتعلمه وينفذه، هو تقنية لتخفيف ضغوطه، وعليه ألا ينظر إليه على أن معالجه فقط هو الوسيلة الوحيدة التي لا يوجد غيرها لتخفيف تلك الضغوط. بل يستطيع من خلال ممارسة التدريب الاسترخائي، يمكن للمفحوص أن يخترع المقولات الإيجابية التي تناسبه ويضعها بنفسه لنفسه كي يصل إلى حالة الاسترخاء وقت الحاجة إليه.

على المفحوص أن يعلم أن ما يتدرب عليه، ليس من أجل المعالج، بل لذاته ولنفسه. وأن كل تدريب، من شأنه تعليم ذاته سرعة الاسترخاء وتعميقه.

9-4 وتغيير أساليب الاسترخاء

إذا اتضح أن نوع معين من الاسترخاء، لم يكن نافعا، وجب تغييره إلى الأنواع الأخرى عضلي - تنفسي - تخيلي.

10-4 الوقت والمكان: يجب:

- ألا يمارس المفحوص، تمارينة البيتية الاسترخائية، بعد الاستيقاظ مباشرة حتى مرور ساعتين، ولا قبل النوم مباشرة إلا قبل النوم بساعتين.

- أن تمارس الاسترخاء في مكان يدل على الهدوء والراحة.

11-4 نقل التدريب :

يجب على المعالج، تشجيع المفحوص، على نقل تعلمه للاسترخاء، ليطبقه في حياته اليومية وفي تعامله مع المؤثرات.

5- أهداف الاسترخاء:

أهم الأهداف التي يسعى الاسترخاء إلى تحقيقها هي:

- التعود التدريجي على المواقف المثيرة للقلق إذا ما استعمل مع أسلوب التطبيق التدريجي وهو أسلوب من أساليب العلاج الذاتي.
- يستخدم في لعب الأدوار، فعندما يطلب من المفحوص، تأدية دور معين (الأب، الرئيس) قد تسبب له مصدرا للقلق، ولكن بمعية أسلوب الاسترخاء، يستقبل المفحوص الأدوار دون أن يعاني من مشاكل اتجاهها، وبالتالي نجاح أسلوب لعب الأدوار.
- يستخدم بمعية التغيير من الاعتقادات الفكرية الخاطئة التي قد تكون أحيانا من الأسباب الرئيسية في إثارة الاضطرابات الانفعالية. ويمكن للشخص أن يدرك المواقف المهددة بصورة عقلية ومنطقية.
- من المعروف أن الاسترخاء عندما يستخدم في علاج حالات القلق والمخاوف وتوهم المرض من شأنه أن يمنح الشخص بصيرة، وعقلنة وواقعية بطبيعة قلقه. فالقلق الذي كان يعتقد المريض أنه ذو أسباب فيزيولوجية عضوية، يصبح شيئا يمكن ضبطه والتحكم فيه ذاتيا.

6- أنماط وأنواع الاسترخاء:

- الطقوس التي مارسها الإنسان بصورة فردية أو جماعية عبر عصور طويلة من تاريخه ضمنت له استجابات الاسترخاء والتقليل من التوتر، فمعظم هذه الطقوس تتطلب درجة من التركيز النفسي الداخلي الذي من شأنه أن يعزل الفرد عن المؤثرات المحيطية الخارجية.
- وفي جميع هذه الحالات تتطلب الدمج المتوازن والتناسق بين الشعور والجسم، وهنا يكمن سر نجاح الاسترخاء وما يؤدي به من الانفراج النفسي، وهكذا فإن هذه الأنواع من الاسترخاءات تدخل الفرد في حالة يتغير فيها وعيه ويصبح بعد انتهائها قادرا على أداء نشاطاته بكل حيوية وبطاقة متجددة وأهم هذه الأنواع:
- الاسترخاء التخيلي: يقوم على تخيل مشهد يبعث على الهدوء والسكينة.
 - الاسترخاء التأملي: مثل "اليوغا" و "التاي شي"
 - الاسترخاء بتمارين التنفس: نقصد به التنفس الإرادي.
 - الاسترخاء بالتدليك: مثل الصالونات الخاصة بالتدليك.
 - الاسترخاء بسماع القرآن: لأنه فيه شفاء لما في الصدور "ألا بذكر الله تطمئن القلوب".

➤ **استرخاء الجسم بتمارين جاكوبسون:** يبني أسلوبه على أساس أن هرموني الأدرينالين والنورأدرينالين، فقد تمت دراسة هذه الهرمونات في حالة مقارنة ومتضادة كحالات الكسل والجهد العضلي، وقلة النشاط الجسدي، وحالات الإثارة الحدية. وقد أفادت هذه الدراسات بوجود فروق في مقادير الهرمونات مثل إفراز هرمون الأدرينالين يبلغ ثلاث أضعاف في حالة التوتر ما يبلغه في حالات الاسترخاء. كما يمكن ملاحظة الفرق بين الاسترخاء والتوتر، من خلال جهاز الرصد حركة النبض السماعي وجهاز لرصد حركة تخطيط الدماغ EEG (نحوي، 2010، ص90)

➤ **الاسترخاء التأملي:** معظم حالات التأمل يصاحبها أو ينجم عنها حالة من الاسترخاء ويمكن وصف هذه الحالة بأنها أشبه ما تكون بحالة الراحة الفيزيولوجية للجسم وفيها يكون الجسم في حالة راحة عميقة مع هبوط في فعالية الجهاز العاطفي وانخفاض في مستوى الانفعالات الحسية والعاطفية وفي التوتر العضلي وغيرها من التغيرات الفيزيولوجية الظاهرة أو الداخلية في الجسم بما في ذلك الدورة الدموية و التنفس والجهاز الهرموني والحركة الدماغية.

➤ **تمارين المفعول الإرتجاعي البيولوجي Bio feedback**

هذه الطريقة مبنية على الأساس التجريبي التالي:

يجلس الفرد في غرفة مظلمة في الوقت الذي يجري فيه تسجيل، لحركاته الدماغية، وعندما يدق الجرس، يطلب إلى الفرد أن يبين فيما إذا كانت حركته الدماغية "O" غاما (وهي الحركة الدماغية المسيطرة أثناء راحته الفيزيولوجية)، ويخبر إذا كان تقديره صحيحاً أو خاطئاً، وبصورة تدريجية يصبح الفرد قادراً على الربط بين شعوره الداخلي وبين الحركة الكهربائية لدماغه، وفي النهاية يصبح قادراً على أن يزيد أو يقلل من انبعاث حركة (O) الدماغية و الاسترخاء لوحده.

ان القلق يحدث التوتر العضلي وعملية الاسترخاء تتم في عدة جلسات، يقوم الفرد في كل جلسة منها، بتمارين الاسترخاء لمجموعة من العضلات، بتسلسل منتظم في جلسة واحدة. وتبدأ هذه التمارين بإرخاء عضلات الذراعين، وفي الجلسة الثانية إرخاء عضلات الرأس والوجه والجبين ثم الرقبة والفم والأنف على التوالي، ومنه إلى الأطراف السفلي. (نحوي، 2010، ص 99)

يقوم المفحوص، بتكرار هذه التمارين في البيت وبالممارسة ينخفض مستوى القلق لديه، كما أنها تزيد من تقبله وتعلمه لأساليب علاجية أخرى.

➤ **الاسترخاء العضلي عن طريق التطبيع الصوتية:** ان هذا الأسلوب الاسترخائي، يستخدم جهازاً صوتياً يدعى مترونوم « Métro-nome » الذي ينبض ستون نبضة صوتية في الدقيقة وتجرى تمارين الاسترخاء بالتوافق مع نبض الجهاز. هذا التوافق يؤدي في النهاية إلى إقامة حالة التطبيع الشرطي، وهذا الأسلوب

التقني لإحداث الاسترخاء يمكن المفحوص من استعماله في البيت أو العمل عند الضرورة، كما يمكن تسجيل نبض الجهاز على جهاز K7 لنفس الغرض.
جهاز المترنوم - نبضات صوتية + تمارين الاسترخاء

↓
حدوث تطبيع إشرافى = نبضات صوتية فقط - حدوث استرخاء .

(العيسوي، 1997، ص155)

7- التفسير الفيزيولوجي للاسترخاء.

الواقع الفيزيولوجي للفرد هو واقع متكامل يشمل الوظائف الجسمية والوظائف والعمليات الفكرية، والعاطفية والسلوكية. ولهذا فإنه من المتعذر علينا الإحاطة بالواقع الكلي والكامل لأي إنسان بمجرد الإحاطة بجزء من تكوينه سواء كان هذا الجزء نفسيا أو جسمى. من طبيعة هذا الواقع أن يتغير من حال إلى حال بين لحظة وأخرى، إذا ما استجدت العوامل المحفزة للتغيير من محيط الفرد الداخلي أو الخارجي، وفي أي جزء من كيان الفرد، سواء كان ذلك نقديا أو جسمى أو فمهيا في آن واحد.

وللتغير الحادث في مجال أي منها أن يحدث أثرا ولو غير محسوس أو واضح وبأي وسيلة قياسية في الوقت الحاضر. هذا ما يحدث في حالات الاسترخاء بوصف دائما بالقيام مع الحالة الفيزيولوجية المسماة بحالة "الراحة الفيزيولوجية". يكون الفرد فيها جالسا بارتياح أو مستلقيا ومغمض العينين وغير معرض للإدارات الحسية من صوت أو ضوء أو لمس، وغير مشغول بعمليات فكرية مزعجة أو تتطلب التركيز.

أفادت الملاحظات الاختبارية بأن الفرد في مثل هذه الحالة من الراحة يكون في حالة معتدلة من الفعل الفيزيولوجي سواء كان ذلك في حركة القلب أو التنفس أو حركة الدماغ. (راتب، 2004، ص125)

8- إجراءات العلاج بالاسترخاء:

1-8 الظروف الفيزيائية : ويجب فيها: (العيسوي، 1997، ص154)

- عدم وجود مؤثرات خارجية، تعيق استرسال الاسترخاء.
- أن تكون الغرفة هادئة، ساكنة، تبعث على الراحة والهدوء، وحيدا لو تتوفر فيها صور ومناظر جميلة، كشاطئ البحر، منظر الغروب، تلال، أزهار، حدائق...
- موسيقى هادئة، تساعد على الإسترخاء والذهاب معها، في تخيل مناظر جميلة.
- توفر كرسي أو سرير مريح يتم فيه الاسترخاء، حيث يجب ألا تكون به أجزاء نافرة أو ضاغطة على الجيم.

2-8 المعالج: ومن أهم شروطه:

- تتوفر فيه شروط المعالج النفسي من هدوء و صوت رخم، وأسلوب جميل، يساعد على التأثير في أفكار المسترخي.

- إعطاء فكرة مسبقة للمفحوص، حول طبيعة الاسترخاء وأهدافه.

3-8 المفحوص: ومن أهم الشروط الواجب توفرها فيه:

- الرغبة في الاسترخاء، ومحولة مساعدة المعالج ، على إنجاح تطبيق الاسترخاء وبالتالي الوصول إلى نتائج إيجابية، في خفض التوتر.

- توفر درجة من التركيز النفسي الداخلي.

- سليم من الأمراض العقلية

- الهدوء الجسدي والامتناع عن الحركة.

9- مجالات استخدام العلاج بالاسترخاء:

إن تدريبات الاسترخاء قاسم مشترك لمعظم العلاجات السلوكية، بل وغير السلوكية ويستخدم مع المرضى والأسوياء، على حد سواء ولأنه يرتبط بالتوتر والقلق والخوف، لا يستغني عنه مريض أو سوي. بمعنى لا حصر لمجالات استخدام الاسترخاء.

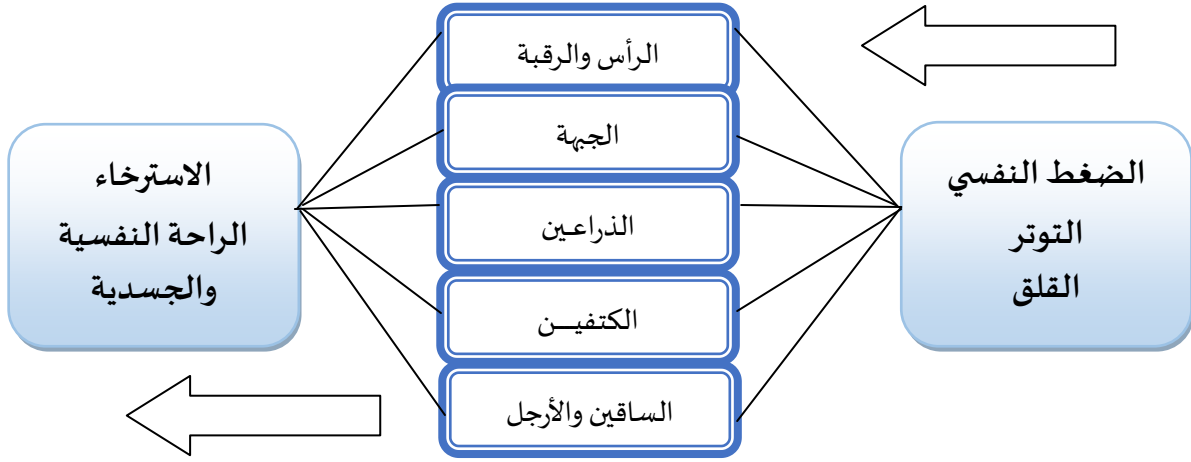
ثمة عوامل عديدة تحدث التوتر، وبالتالي تعطل الاسترخاء الطبيعي وتؤجله. ولكنه في حد ذاته طاقة سالبة مكتومة لابد لها أن تخرج. فبدلاً من الاستخدام الخاطئ للطاقة الحيوية التي تحتوي على كثير من أسباب ومظاهر التوتر، فممارسة الاسترخاء تظهر الطاقة الإيجابية وتخفّضه نسبة التوتر.

إن التوتر الجسدي ينشأ غالباً من التوتر الذهني لأن الجسم ما عليه إلا أن يستجيب لأوامر الدماغ، فإن كانت الأوامر آلية فالاستجابة الجسمية تكون توتر ويتطلب استرخاء ذهني.

التوتر مثل الصدأ لابد له أن يزال بسرعة وباستمرار لأن المشكلة الحقيقية التي يعاني منها أغلبية المرضى والمضطربين نفسياً هي وجدانية، وهي "عدم الصيانة النفسية" التي دائماً نؤجلها إلى حين حدوث الاضطراب، فالعادات السيئة في العمل، أو وقت الجلوس، النوم، التنظيم، الأفكار الحصرية، والتحميل الزائد على الأعصاب والعضلات، الأرق... الخ يحتاج إلى الإسترخاء، وهذا الأخير مطلب يومي في الحياة المعاصرة.

يمكن التركيز على هذه المناطق الموجودة في الشكل أدناه سواء في عملية التدريب على الاسترخاء، أو في التأكد من مدى نجاحه، باعتبار هذه المناطق بؤر التوتر عند الفرد.

الشكل رقم (1): يوضح المناطق المستهدفة من التوتر والتي يجب التركيز عليها أثناء الاسترخاء



فكلما ركزنا على هذه المناطق أكثر كلما أخرجنا التوتر المشبع بالفرد وأوصلناه لحالة الاسترخاء.

10- تطبيق الاسترخاء :

هي أول طريقة منظّمة للاسترخاء مستوحاة من التنويم المغناطيسي، فهي التدريب المطوّر من طرف الطبيب العقلي الألماني Johannes Heinrich Shultz (1884-1970) في حوالي سنة 1930. إذ استوحاها من أعمال Oscar Vogt حول التنويم المغناطيسي، و Emie Coué حول التفسير الذاتي الواعي وأعمال S.Freud. فهي تعتمد على إحساس الضغط و الحرارة للوصول إلى الاسترخاء. (نحوي، 2010، ص 70)

10-1 لنجاح عملية الاسترخاء نوّقر الشروط التالية :

- المكان: لابد من توفير غرفة هادئة، حرارة متوسطة، مكان نصف مظلم و ذلك لدعم التركيز واستبعاد المثيرات الخارجية. كما يجب تجنّب التوتر والشد العضلي قدر الإمكان.
- الجلسة: يمكن استعمال كرسي الاسترخاء إما ممددا أو جالسا حسب رغبة العميل في ذلك. إذا كان جالسا وجب أن يكون العميل مسترخيا، الرقبة منحنية للأمام دون الارتكاز على الأيدي بل إرخاءها على الركبتين ممّا يؤدّي إلى أقل ضغط على العضلات قدر الإمكان.

- **التعليمية :** التحري ما إذا كان أحد أفراد المجموعة يعاني من مرض عضوي أو نفسي و مناقشته على حدى كل الظروف المتعلقة بذلك المرض.
- يجب تنبيه المجموعة ما إذا تلقى خبر وفاة شخص قريب أو عزيز في خلال الشهور الست الماضية (لأن إحساس الثقل يحيي قلق الموت).
- يجب سؤال أفراد المجموعة من أن تكون ملابسهم مريحة (فك الحزام أو ربطة العنق ... الخ) للشعور بالراحة وعدم الانزعاج أثناء عملية الاسترخاء.
- يجب سؤال أفراد المجموعة ما إذا كان أحدهم أعسر.
- يجب غلق العينين أثناء عملية الاسترخاء. (خرخاش، 2019، ص4)

2-10 مدّة عملية الاسترخاء :

1-2-10 التمرين الكامل : يكون مدّة 20 دقيقة يتم تطبيقه أثناء الحصّة ويتم مناقشة الإحساسات، فالبعض ينزعج من أن يسترخي أكثر مما ينزعج من الضغط الذي يعانيه، أمّا البعض الآخر قد يظهر هجمات القلق تحت تأثير الاسترخاء. لذا يجب على المعالج مناقشة تلك الأحاسيس لمعرفة العراقيل التي يمكن أن تقف أمام عملية الاسترخاء.

2-2-10 النسخة المختصرة: والتي مدّتها 10 دقائق، والتي سنستعملها لاحقاً في برنامج الواجب المنزلي مع العميل وتكون على شكل شرائح من سماعات من نوع MP3، يتم تسجيلها أثناء الحصّة بما يتماشى مع متطلبات العميل، ثم تسجيلها من طرف المعالجة، وأخذ مدّة 10 دقائق فقط، حيث تتم المتابعة المنزلية بتكليف أفراد المجموعة القيام بعملية الاسترخاء الذاتي بالاستعانة بالتسجيل المقروء بجهاز MP3 الموزّع من طرف المعالج، كما توزّع أيضاً استمارات التقييم، حيث يتم فيها توزيع عدد المرّات التي طبقت فيها تلك العملية خلال أسبوع أو أسبوعين. (خرخاش، 2019، ص4)

يشرح المعالج:

- كيفية استعمال الجهاز MP3.
- الأوقات الموائمة خاصة إلى 4 ساعات قبل وبعد الأكل والنوم.
- المكان هادئ، نصف مظلّم وحرارته معتدلة.

➤ يمكن أن نطبقها في المنزل أو أي مكان تتوفر فيه الشروط اللازمة لذلك في وضعية الجلوس كما طبقت في الجلسة أو التمدد على أريكة مريحة أو سرير والتأكد من عدم وجود أحزمة أو أربطة تعيق عملية الاسترخاء.

وبالتأكيد مع اتباع كل التعليمات السابقة ستنجح تقنية الاسترخاء مع العميل وستخفض له من كل الضغوط النفسية التي يعاني منها، وسنصل بالفرد للصحة النفسية والجسمية.

الخاتمة:

في ضوء هذا الطرح لهذه التقنية الفعالة نجد أن الإسترخاء أسلوب من الأساليب العلاجية المتعددة لمواجهة الضغوط الحياتية، بحيث لا يعتبر الاسترخاء هو الدواء الشافي لجميع الأمراض لكن يمكن أن يكون وسيلة علاجية ناجحة إلى جانب أساليب علاجية أخرى تخفف من مستوى الضغوط النفسية لدى الأفراد. كما أن فائدته لا تقتصر فقط على ما نحصل عليه في النهاية من صفاء ذهني وراحة جسمية هائلة لكن الأمر يتعدى هذا بكثير إلى الشعور بتأكيد الذات والثقة بالنفس للبدء من جديد، كما أننا لا يجب أن ننتظر أوقات الشدة والتوتر العصبي حتى نبدأ بتأدية تمارين الاسترخاء، حيث يجب أن نجعلها عادة يومية حتى نكتسب رفقاً جديداً - الاسترخاء- ليساعدنا لمواجهة صعبات ضغوط الحياة.

إضافة إلى أن الاسترخاء يعطي فرصة للمعالج النفسي للإيحاء والتداعي الحر لتعلم سلوك جديد مضاد للتوتر لمعالجيه، فالاسترخاء الذهني أو العضلي يعني قدرة الإنسان على تجاوز التوتر وتجديد الطاقة الإيجابية لمواجهة متطلبات الحياة، وهو في حد ذاته غاية وهدف لجميع العلاجات النفسية والجسمية والدوائية.

إضافة إلى أننا كمسلمين لدينا الاسترخاء كل يوم من خلال الصلاة وقراءة القرآن، قال الله تعالى : " ألا بذكر الله تطمئن القلوب"

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : " جعلت قرّة عيني في الصلاة".

وقال عليه الصلاة والسلام: " أرحنا بها يا بلال".

إن نجاح تقنية الاسترخاء العميق التي يقل فيها التوتر عن المستوى القاعدي، سيعمل على عدم تراكم الضغوط النفسية، ومنه يعمل على تطوير الصحة النفسية، والاستشفاء السريع والتخلص من المشاكل والاضطرابات النفسية، والتغلب على السلوكيات السلبية، ويكسب الفرد حالة من الهدوء والراحة والسكينة في فترة قصيرة. كما يكسبه الشد الزائد في المواقف الحياتية المسببة للضغط النفسي.

قائمة المراجع:

1. الحجار محمد حمدي، 1990، *العلاج في الطب النفسي السلوكي*، دار العلم للمهين، بيروت، ط1.
2. خرماش أسماء، 2019، *تطبيقات حول تقنية الاسترخاء*، مركز المساعدة النفسية، جامعة المسيلة.
3. خليفي نادية، 2018، *الصحة النفسية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة*، مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية، العدد 8، جامعة المسيلة.
4. راتب أسامة كامل، 2004، *النشاط البدني والاسترخاء*، دار الفكر العربي، القاهرة.
5. السيد عثمان فاروق، 2001، *القلق وإدارة الضغوط النفسية*، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1.
6. عبد الستار إبراهيم، 1994، *العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث*، دار الحر للنشر والتوزيع، القاهرة.
7. العيسوي عبد الرحمان، 1997، *العلاج النفسي*، دار الرتب الجامعية، لبنان.
8. محمد علي زهراء عبد المهدي، 2013، *مدى فاعلية برنامج في تقنيات الاسترخاء في خفض الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة*، مجلة الأستاذ، العدد 204، المجلد الأول.
9. نحوي عائشة، 2010، *العلاج النفسي عن طريق البرمجة العصبية اللغوية*، جامعة الاخوة منتوري قسنطينة.
10. Sillamy norbert, 2019, *Dictionnaire psychologie*, larousse in extenso, 2ème édition.