

فهم سياق العلاقة الإرشادية

بين الانفصال والاستكمال

د/ زردومي أمحمد

ملخص المداخلة :

يشكل التواصل امتدادا لغريزة حب التجمع، إذ تسبب العزلة في البيئات المحدودة في مشكلات نفسية مستعصية تدفع بالشخص المنفصل إلى التقوقع حول الذات والاستسلام إلى التملك الذاتي. تلجأ المؤسسات العقابية إلى فصل الأفراد بعيدا عن الاتصال كأقصى عقوبة لدفع الفرد إلى الاعتراف ببحثا عن الحرية لتحرير الذات للتنفيس عن الهواجس التي تتحين فرص التملك القهري عبر الاختلاء معها لتدخلها في حوار مع العلبة السوداء.

يعتبر هذا المشهد السيكولوجي جوهر نظرية العميل المتمركز حول الذات عند (كارل روجرز) التي أضافت اللثام عن التكتّم والاستسلام إلى الأسلوب السريري، وأعطت فرصة للتواصل؛ على أن يكون الأسلوب الأمثل للارتقاء بمشكلات العميل إلى مستوى الاستخراج بدلا من الاستدخال.

يعتمد التحليل النفسي مشكلات الانفصال كمتغير تحليلي يقود الممارس، بأثر رجعي، للتعرف على المحطات والمنعرجات التي غيرت مسار السلوك الإيجابي. ففي ظل العلاقات الأسرية والبيئية والاجتماعية يكون التواصل أسلوبا للتبادل والتخاطب والحوار. كما يمكن أن يأخذ منحى آخر، وبوتيرة متصاعدة نحو الرغبة في الدفاع عن الذات والمكانة والبحث عن نيل الاعتبار والاعتراف رغبة في الاستكمال. مما يوهل

الفرد إلى تبني آليات دفاع بحثا عن التكيف أو اللجوء على بدائل العنف أو التهديم الذاتي التعبير عن حالات اليأس والاستسلام لموقف ضاغط.

بالمقابل تأتي نظرية البرجة اللغوية العصبية لتأخذ بيد كل من يرغب في ترقية الذات إلى أبعد حد لخوض غمار الاتصال في سياق الاستثمار والاستكمال. على هذا الأساس نجد الممارسة السيكلوجية تقع في مطلب جديد وهو التداخل بين التخصصات للإمام بكل المعطيات التي من شأنها أن ترقى بأسلوب التواصل مع طالبي الخدمة والاستشارة إلى مستوى التواصل الفعلي والوظيفي الذي يلم بجميع آليات الاتصال الفردية والبيئية والتي شكلت وستشكل جوهر العلاقات الإنسانية في زمن يؤمن بقوة الكلمة والحركة التفاعلية.

الكلمات المفتاحية: العلاقة الإرشادية، الممارسة السيكلوجية، الاتصال، الانفصال، الاستكمال.

مقدمة:

شكل الاتصال منذ ميلاد الحضارات إحدى ركائز التعامل والتعارف والتبادل. لم تكن قوة الكلمة وحدها كافية للتواصل، بل كان ضروريا أن تعزز بوسائل مادية تمكنها من الحركة في الزمان والمكان. فكانت وسائل النقل والتنقل سبيلا للتواصل والتراجع لتجسيد آليات التفاعل والتغير. رغم الأساليب التعزيزية التي رافقت اللغة، يبقى العقل البشري، بما يمكن أن يصل إليه من إبداعات، هو الرهان لرسم أفعال الاتصال والتواصل. مهما تطورت التكنولوجيا في السياق الرقمي، الذي وصلت إليه، يبقى الفعل الإنساني في العلاقات البيئية يضفي الطابع الحميمي أو التنافري على العلاقات الإنسانية والاجتماعية. ذلك أن الجانب الوجداني والانفعالي يحتاج إلى أكثر من لغة واتصال وتواصل لتحديد سياق الدافعية والوجدانية التي كانت وراء ذلك.

هذا الجانب الوجداني الخفي والمحسوس، يسري في الذات سريان الدم في العروق. هو الذي يطبع النفس البشرية بأحاسيس القبول والرفض والنبذ والحب والكراهية والعنف وما إلى ذلك من آليات دفاعية تعكس مستويات الإحباط والنكوص إلى قرارات تؤول إلى الانفصال أو الاستكمال.

هذا ما قصد به كورت لوين Kurt Lewin "الحقل أو المجال السيكلولوجي". ومن أجل فهم ذلك يجب العودة إلى متشابه السلوك والتصرف والفعل الذي يمر بمراحل لا يمكن حصرها من وجهة نظر علم النفس، فضلا عن روافد من التخصصات الأخرى التي جلبت معارف مهمة لرصد معاني السلوك البشري من مختلف الوجهات المعرفية واللغوية.

يتجسد السلوك في الفعل ويبقى الفعل الاتصالي هو المحقق والمعبر عن المعنى والمغزى منه. بالرغم من أن السلوك أو الفعل الانتحاري يبقى فعلا منعزلا يلحق الأذى بصاحبه ولا يتجاوز حدود الذات. إلا أنه، من الناحية الاجتماعية، يتضمن رسالة مشفرة موجهة للآخرين للتعبير عن عدم الرضا.

هذا ما أراده هواردس بيكر Howards Becker لما عاد بنظرة رجعية لفهم الأصول الاجتماعية لسلوك الانحراف كظاهرة ينجح فيها المجتمع لوضع علامة الانحراف للشخص الذي كسر وخرج عن القاعدة الاجتماعية. هكذا تصنف الأفعال الفردية في السياق الاجتماعي كونها ولدت فيه وترعرعت ضمنه ولا يمكن أن تكون معبرة عن فراغ.

جنود الغل العائلي:

من هذا المنطلق لم يعد ينظر إلى الفعل الفردي بمعزل عن الفعل الاجتماعي وإنما أصبح السياق الاجتماعي هو الوعاء الثقافي والقيمي الذي تتمظهر فيه العلاقات البينية وقد وضع ذلك الباحث مايكل أرجايل Michael Argyle. ومن ثمة تجلّى دور علم النفس كمفتاح لفهم السلوك الفردي بالرجوع إلى المحطات

والمعرجات التي صقلته في علاقة الأنا بالآخر. هنا نشير إلى أعمال علماء الاجتماع من أمثال ألتن مايو 1928 Elton Mayo في إضفاء العلاقات الإنسانية ضمن العمل التسلسلي للظفر بالإنتاجية دون تجريد الإنسان من الفضاء الروحي والنزوع إلى الآلية التي تتسبب في الاغتراب Aliénation .

الاغتراب كمؤشر للانفصال:

شكل مفهوم الاغتراب مجالا واسعا للنقاش لدى علماء الاجتماع والنفس. إذ أولى له (إريك فروم) عناية خاصة لفهم الأنا والآخر (محمد لشهين 2002).

كما نال المفهوم حظه لدى الفلاسفة الكبار من أمثال (هايدغر). خاض التحليل النفسي في مفاهيم افتراضية كثيرة تحاول فهم العلاقة التواصلية بين الأنا والآخر. ينطلق من مسلمات أساسية نوجزها في مفهوم الانفصال كرد فعل لأي طارئ يهدد الذات بالركون إلى الآليات الدفاعية بحثا عن التعويض. هذا الأخير نرى فيه مجرد بحث الذات عن الاستكمال بدلا من شحنة ظرفية تعيد التوازن إلى الذات التي فقدت الإشباع. فالاستكمال مسار حياة يريد الفرد من خلاله نيل الاعتراف. تحيين الذات بالمفهوم الذي قدمه (إبراهيم ماسلو) عبر سلم الحاجات يقع في جوهر عملية الاستكمال.

"لا يمكن الحديث عن التواصل من دون العودة إلى جذوره التاريخية؛ وذلك باعتبار أنه شكل منذ القدم موضوع افتتان بالنسبة للمثقفين؛ من حيث ماهيته ومكوناته وسيورته وأهدافه؛ ولعل التصور الحديث والتركيبى فيما يتعلق بموضوع التواصل؛ يرجع فيه الفضل إلى الرواد الثلاثة لما عرف بمدرسة شيكاغو الشهيرة وهم (شارل كولي Charles Cooley) و (هربرت ميد Herbert Mead) و (جون ديوي John Dewey). (عبد الكريم غريب 2008 / 18)

تأتي هذه الأعمال لتسترجع طبيعة الذات الاجتماعية عبر نظرية التفاعلية الرمزية والتي تعرف بـ (Interactionnisme Symbolique) التي تعتبر فعل

التواصل المرجعية المثلى لفهم السلوك البشري. ومنها تجلّت بوادر التشكل الاجتماعي للذات من خلال تموضعها عبر سياق العلاقات البينية والاجتماعية. برهن (هربرت ميد)، كيف ينمو الطفل على المستوى الذهني ويصبح اجتماعيا من خلال لعبة دور الآخرين؛ وقد قام ببلورة تحليل مبني بشكل جيد حول الطبيعة المركزية للغة والحياة الفردية والاجتماعية؛ فالطفل يكتسب المعرفة من خلال الأدوار التي يتعلمها وقواعد اللعبة؛ وفي الوقت نفسه يتعلم كيف يتأمل ذاته كفرد من الجماعة وكنصر مختلف عن الآخرين؛ وما يجري خلال اللعبة حسب رأي (ميد)، فهو تجسيد لما يحدث في الحياة اليومية. إن ذات الطفل تنمو عن طريق التماهي مع الآخرين وفي الأدوار التي يلعبونها؛ وذلك من خلال استدخال الآخر المعمم؛ وبالإضافة إلى ذلك يتوصل الطفل إلى بناء ذاته عن طريق التمييز الذي يتيح له دوره الخاص القيام به ما بين شخصه والآخر؛ فمن خلال استدخاله الأدوار الأخرى، يستأنس بالقواعد التي تدبر السلوك والمواقف. (عبد الكريم غريب/20/2008)

التوجهات الإعلامية المعاصرة تريد الذهاب إلى أبعد حد لفهم آليات الاتصال والتواصل عبر تطوير تقنيات الإقناع. كان مفهوم الإقناع Persuasion بداية النهاية التي أرست معالم علم الاتصال الذي تعزز بمكاسب تكنولوجية بوائه مكانة السلطة الرابعة. وفي أيامنا هذه لم يعد الاتصال يخاطب العقل فحسب بل راح يستثمر الجوانب الخفية مثل الحواس وأصبح يعرف في مجال الإشهار ب(النورو-ماركتينغ). فالجانب الوجداني هو المستهدف للظفر بالجانب العقلي والحسي لغاية استدراج الوعي.

الممارسة السيكلوجية:

من نفس البوابة ما زالت الممارسة السيكلوجية تراهن بالظفر بسيكلوجية المفحوص والعميل عبر أساليب الإقناع للاسترجاع وللعدول أو التغيير من

استراتيجية التعامل (Coping Strategies). من هذه المنطلقات يتبن لنا أن العلاقة المتأزمة بين الأنا والآخر لا تعدو أن تكون مجرد انفصال والرغبة في الاستكمال.

هكذا تمت النقلة النوعية في ميادين علم النفس من التعامل الافتراضي مع العلبة السوداء إلى المجال الشخصي والتواصل الذي يزودنا بمعطيات الولوج الموضوعي إلى ما يختلج بالوجدان على شكل محطات رسمت معالم الانفصال بين الأنا والآخر وأحيانا تصل إلى عتبة الانفصال بين الذات والأنا وهي أخطر المراحل التي يلجأ فيها الفرد إلى التهديم الذاتي بالبحث عن بدائل سريعة لتعويض الاستكمال.

قطع علم التواصل أشواطاً معتبرة لفهم الأنساق اللغوية والاجتماعية عبر العلاقات البينية بدأ من التواصل الجماهيري، التنظيمي، البينجماعي، البينشخصي إلى المستوى الفردي وهو جوهر انشغال علم النفس والإرشاد النفسي الذي ينشط فيهما الممارس السيكلوجي. يعمل الممارس على استرجاع الذات، الأنا والفرد من محطات الانفصال التي تسببت له في خلل علائقي مع الآخر. يمكن للخلل أن يكون قد اتخذ منعطفا حرجا مع طبيعة الوجدان والإحساس اللذين رافقاه أثناء الشعور بذلك. ومن ثمة تبصم الآليات النفسية بخلل يعرقل التواصل. هذا الخلل يتمظهر عبر إحاسيس الانفصال التي تملي على الذات إعادة النظر في استراتيجيات التعامل مع الآخر لتفادي الاستسلام.

التواصل ومنشأ العلاقات الاجتماعية:

المتبع لمنشأ النمو بشتى وجهاته، يستشف عدة مراحل؛ منها تلك التي حظيت باهتمام من طرف مدارس علم النفس وبعضها لم تول لها العناية الكافية، ليس قصورا وإنما لاختلاف السياق الثقافي الذي تترعرع فيه مظاهر النمو واللغة والسلوك، فضلا عن أساليب التعلم والتعليم المعتمدة.

الكثير من الدراسات تناولت الفوارق الاجتماعية والطبقية والثقافية لترسم درجات الارتقاء أو التدني في السلم والحراك الاجتماعي. الحظوظ في الحياة life

chances متاحة من الناحية المادية، أما من الناحية النفسية (المعنوية) فتكاد تكون هذه الحظوظ مرهونة بعامل الاتصال الاجتماعي أو الانفصال الاجتماعي.

وللتحكم في إشكالية هذا العرض، نفضل التعامل مع مفهوم التواصل الاجتماعي كمتغير شامل تندرج تحته باقي المتغيرات والآليات الاجتماعية المسيرة للعلاقات البينية بدنا من الأسرة إلى غاية سياق العلاقات الاجتماعية.

إشكالية العرض:

أن أي خلل في التواصل ما هو إلا الحلقة المفقودة في سلسلة السيرة الذاتية للفرد في علاقته مع الآخر. ويبقى عمل الممارس النفسي أن يقتفي أثر الحلقة المفقودة لإعادة الأمور إلى نصابها عبر الاستشارة النفسية أو الإرشاد النفسي.

دور التواصل في صقل الشخصية القاعدية:

ظلت إشكالية النمو الحسي الحركي تشكل هاجسا لدى الباحثين النفسيين؛ حتى أن آليات التشخيص للمشكلات النفسية الناجمة عن خلل في العلاقات البينية والاجتماعية تستند في مرجعيتها التحليلية إلى مراحل ومحطات النمو النفسي الحركي. فكان أن فضل جان جاك روسو (Jean jacques Rousseau) في تربية إميل أسلوب الانفصال بدلا من الاتصال. كما اعتبر فرويد (Freud Segmund) عقدة أوديب وإلكترا تجسيدا للانفصال والرغبة في الاستحواذ والتملك. بالمقابل يحلل كيرت لوين (Kurt Lewin) دينامية الجماعة على أساس مبدأي التماسك والتلاشي اللذين يعبران فيزيائيا واجتماعيا على التواصل وبالاتمرارية والديمومة.

من هنا نصل إلى كون التواصل هو جوهر وخلاصة العلاقات البينية والاجتماعية لما يتميز به من مجال خصب ومناسب لتحقيق الذات مع الآخر. إن علاقة الذات مع الموضوع تمثل تلك الرغبة الجارحة في الاتصال والتواصل. كما أن البحث عن نموذج مثالي لتقصه ما هو إلا رغبة ملحة في تحقيق الاستكمال عبر المرافقة الاجتماعية. فهناك ذات فردية نزوعية إلى استكمال البناء عبر الذات

الاجتماعية. حتى أن علاقة التماهي والتوحد رغم تنافرهما، إلا أن الرغبة التي تشوبها الحسرة واليأس تتجسد في النهاية في البحث عن مخرج للتمسك والتشبث ورفض الانفصال. إذن هناك رغبة من الأنا في صيانة الذات. الآليات الدفاعية التي رسمها علماء النفس كمجال لصون الذات باسترجاع الأنا للحلقات المفقودة هي المحطة الأساسية التي يجب أن يبحث عنها الأخصائي أو المرشد الأسري. بالتالي، فإن مفهوم الاسترجاع يقع في غموض أو ازدواجية المعنى:

أسئلة جوهرية:

(01) إلى أي مدى يمكن للمرشد أن يساعد العميل المتمركز حول الذات لكي تعرف أنه بأن شخصا ما يحاول مساعدته؟

(02) كيف يغير المرشد من إدراك الذات لنفسها وتعترف بإمكانية الاسترجاع والتي تعمل على شحذ الطاقة والإمكانية والكفاية لإعادة بناء حلقة السلسلة التواصلية؟

(03) كيف يمكن للفرد في ظل البحث عن الاعتراف والاستكمال أن يعيد بناء الاتصال بعد الانفصال؟

(04) ما هو الإحساس السلبي الذي رافق عملية الانفصال؟ هل هو قرار ذاتي بالانفصال والانسحاب للتفادي والتجنب؟

(05) أم أنه تعرض قسرا إلى الفصل والعزل والاختزال؟ ففي مثل هذه المواقف سيأخذ الاستكمال بعدا انتقاميا... وهو ما يعرف بتهديم الذات عند (إريك فروم).

محطات الانفصال والاتصال عبر مراحل النمو:

هناك الكثير من المحطات في الحياة ينظر إليها من الناحية البيولوجية البنائية والطبيعية والنفسية، على أنها تشكل انفصالا في حياة الفرد، منها صرخة الميلاد وقطع

الحبل السري. فضلا عن ذلك هناك فرضيات أسطورية ترهن حياة الفرد إلى ماض لا يتحمل مسؤولياته؛ كأن يكون الذكر ميالا إلى أمه والأنثى إلى أبيها، استجابة إلى علم افتراضي يرهن النفس البشرية إلى سوابق عدلية. نظريات (أفلاطون وابن سينا) حاولت هي الأخرى التحقيق في تاريخ افتراضي للنفس البشرية.

كل المحاولات التي يبيدها الفرد في البحث عن الاستكمال لتضميد الجروح النرجسية عبر حلقة الاتصال، ما هي إلا رغبة في التماهي والتوحد أو أحيانا التصوف. فهي، بغض النظر عن الأصول النظرية لعلم النفس في محاولته للغوص في النفس البشرية قصد الاطلاع عليها. إلا أنه يكون قد انطلق من مسلمات دينية وطوطمية تريد حصر النفس الإنسانية في مسار محدود، إما لتقويض انفصالها أو للحد من جموحها أو رسم معالم الاتصال لتهدئتها بعيدا عن النزوات والرغبات الجامحة. يبقى هذا مطلب بشريا يطمح إلى تحقيق الذات الاجتماعية بدلا من ترك الطبيعة البشرية في طابعها الخام. وهذا ما جاءت من أجله الأديان والشرائع والقوانين الموضوعة... واستراتيجيات العلاج النفسي.

عتبة الصراع بين الانفصال والاتصال:

يعتمد علماء النفس مفهوم الصراع في ازدواجية غامضة ومبهمة أحيانا. من حيث المرجعية يعود هذا المفهوم إلى المدرسة الداروينية التي وظفته في حدود الانتقاء والانتخاب الطبيعي من أجل البقاء. أما البعد النفسي للصراع، بالرغم من كونه مجرد آلية دفاع وتوازن؛ فإنه يتأرجح بين الاستدخال والاستخراج. لذا يعمل الإرشاد التحليل النفسي أساسا على الاسترجاع أو ما كان تقليدا بالتداعي الحر للأفكار.

معالم الآليات الدفاعية، ليست واضحة من حيث الوظيفة. أحيانا تنساب في الجهاز النفسي كمعزز للدافعية والوجدانية لتحقيق الكفاية وأحيانا أخرى، تتقوقع في الجهاز النفسي لمكافحة الضغط الخارجي بحيث يجعل من الذات رهينة تبحث عن الانعتاق. يتوسط الصراع، مبدأي الانفصال والاتصال؛ يوازن الجهاز النفسي

بالشحنة الإيجابية لانعتاق الذات وتحررها من التبعية وبشحنة سلبية لاعتناق الذات الاجتماعية والامثال.

فرضية الباحث (نوبل نيومان Noel-Newmann) تقرر أن أغلب الأفراد يحاولون التماهي مع وجهات نظر الآخرين أو اتباع وجهة نظر الأغلبية؛ وذلك خشية إقصائهم أو فقدان شعبيتهم. (عبد الكريم غريب 23 / 2008).

النفس البشرية تبحث دائما عن سبل الكمال والاستكمال. النفس البشرية تمقت الانفصال، تواقه للاتصال في جميع الأحوال. العقل البشري في وظيفته يتجنب السكون أو التوقف عن التفكير والتأمل. فهو بمثابة الحارس الأمين للذات والأنا لتكوين الوعي بهما وبالأخر في جميع صفاته ومواصفات حدوث الانفصال بأي صفة، سواء بالإغماء أم الإقصاء أو الانسحاب، حدث مهم في حياة الأنا الفردية. فهي تحاول إعادة بناء الذات المفقودة بآليات بيولوجية ونفسية ومعرفية. الآليات البيولوجية تعمل لوحدها وفق نظام محك تابع للجيلة. أما الآليات النفسية فهي قابلة للصيانة باسترجاع الحلقة المفقودة. وأما الآليات المعرفية فهي التي تحتاج لمعارف ومعلومات لتيسر الفهم وترقى إلى مستوى الوعي بالذات والآخر. وعليه، فإن مهمة المرشد تقع في الكيفية التي يعاد بها بناء وعي الفرد المنفصل، لإعادة بناء حلقة السلسلة التواصلية...

توجيهات للممارس السيكلوجي:

يبقى على الممارس السيكلوجي أن لا ينطلق من مسلمات أو افتراضات ترهن العمل إلى حسابات محسومة سلفا. مثل هذه الأحكام تجعل الممارس السيكلوجي في منزلة الكهنة والعرافين. الافتراض الشائع أن الصراع يولد الإحباط ما هو إلا صورة لبعض الحالات وليس كلها. لأن الصراع في جوهره يؤول إلى الانفصال أو الاتصال عن طريق الحوار والتفاوض. لذا فهو متعدد الأوجه، يمكنه أن يحقق الذات بدلا من إحباطها. كما يمكن للصراع أن يستمر طول الحياة ويتجلى في مظاهر مرضية وباثولوجية. وأحيانا ينتهي بنكسة الاستسلام. لكن الاستسلام ليس حالة سلبية في

جميع الأحوال؛ بل يمكن لعامل الزمن أن يكون فاصلا في ذلك. وهذا هو الرهان الذي يعمل من خلاله المرشد للاسترجاع.

إن توخي المعاني في الفهم يغير نظرتنا إلى الوصفات النفسية الجاهزة التي رسمتها كتب ونظريات علم النفس المرضي والصحة النفسية.

الدراية بمجال القيم والسياق الثقافي التي تظهت فيه آليات الانفصال والاتصال والصراع من شأنها أن تقودنا على مقاربة سيكولوجية نظرق عبرها بوابة التوازن النفسي. نظرق بوابة الاسترجاع بتجديد المدارك والفهم للارتقاء بالعميل إلى مرتبة الوعي.

مفهوم الصدمة في سياق الانفصال والاتصال والاستكمال؛

مفاهيم مثل الصدمة (Choc) أو الضغط النفسي (Stress) لهما دلالة فيزيائية أكثر منها اجتماعية. كلمة صدمة مقتبسة من علم الفيزياء والميكانيكا وتعني القوة التي تضغط على شيء آخر وقد تغير من شكله أو حجمه. تأثير الضغط النفسي لا يقتصر على الناحية السلبية التي نعتقد أنها تعقب كل ضغط نفسي، وإنما لها أثر إيجابي لما تتمكن الطاقة الكامنة في الجسم بتحويل الضغط إلى إثارة وممتعة (الجانب الوجداني) خاصة لما يعمل الفرد وفق إمكانياته ولا يتجاوز مستوى طموحه. الضغط النفسي مطلب تكيفي يجب التعامل معه بدلا من الاستسلام حتى لا تفتح مجالات للانفصال.

يمكن الاستنتاج أن الأحداث الضاغطة تحول دون مواصلة الفرد في أداء دوره. تشكل تهديدا لذاته وتستثير فيه انفعالات حادة تؤدي إلى مظاهر فسيولوجية وسلوكية تؤرق المزاج والحالة النفسية. فيمكن أن يكون أي حرمان يثقل كاهل الفرد نتيجة لمروره بخبرة غير مريحة كالمرض المزمن أو فقدان المهنة أو الصراع مع الآخر.

نقدر أن تشخيص الضغط النفسي (الصدمة) هو مفتاح الولوج في أحداث الماضي أو الحاضر التي تسببت في تدني آليات التوافق والتعامل والتكيف مع

مواقف جديدة أثرت بشكل سلبي على استمرار التواصل الإيجابي بين التنظيم النفسي والمعرفي جراء ضغط من مصدر خارجي علائقي.

يبقى الوعاء الفسيولوجي يؤدي هذه الأحداث في سياق تفاعلي يبحث عن التكيف. إخفاق إحدى الآليات في توطيد وتعزيز التواصل، يتسبب في الانقطاع الظرفي لغاية الاسترجاع لإعادة الأمور إلى نصابها. الاسترجاع من المهام المنوطة بالممارس السيكولوجي لإعادة بناء الجهاز النفسي.

أبعاد الصدمة النفسية:

الصدمة بأبعادها الفيزيائية توحى إلى صدام قوتين غير متكافئتين تقع إحداها تحت تأثير فعل ونشاط جسم أو عنصر دخيل يستهدف التهديد أو بالأحرى التهديم. حدوث فعل التهديم لا يقع بالضرورة في حالات تتساوى فيها عملية التوازن بين التنظيمات النفسية والمعرفية والجسدية. يمكن أن تكون الأرضية مناسبة لانتشار أثر الصدمة لأسباب مثل المشاشة وقابلية الاستدخال وسوء التقدير وحتى التوقع. عندما تكون القوة المضادة قاهرة، فإن الاستجابات المعتمدة لا تكفي لتحملها. يلي ذلك الإحباط، كاستجابة ورد فعل لضغط خارجي أو داخلي يحول دون مقاومة في تعزيز استراتيجيات التعامل. العلاقة بين الفعل ورد الفعل تؤثر على تواصل عمل الجهاز النفسي؛ وحدث الانقطاع يعتبر محطة ومفتاح الولوج إلى دينامية الجهاز النفسي لتصحيح مسار العمل التنظيمي له. مثل هذه الرؤية تمنح الممارس السيكولوجي إمكانية بالعمل الاسترجاعي (récupération) لتشخيص الحالة عبر التصنيف والتمييز لبناء علاقة استرجاع لعملية التفاعل في الجهاز النفسي من أجل إعادة بناء مسار التواصل بترتيب الأحداث بشكل متابعي في السياق الذي يجب أن تكون فيه.

يقترن مفهوم الضغط كنتيجة ونهاية بعدة مفاهيم ومعان في ميدان السيكولوجيا والإرشاد والتحليل النفسي.

العلاقة الارتباطية:

مفهوم الإحباط (Frustration) هو الآخر نتيجة لأحداث وقعت. مظهره توجي إلى حد ما إلى الحالة الراهنة للعميل أو المفحوص. لا تعلن عن جميع المؤشرات التي ساهمت في إيجادها. لتوضيح ذلك، نعود إلى البعد الفيزيائي للمفاهيم النفسية لاستخراج القرائن والمفاتيح للولوج في تاريخ الحالة.

يوحي الضغط فيزيائيا إلى قوة قاهرة تحتاج إلى مواجهة. أي فشل أو استسلام يدل على انقطاع في المواجهة بين قوة تقاوم وأخرى تنزع إلى تطويعها أو بالأحرى قهرها. النتيجة المحتملة عبر المسار الفيزيائي، تؤول إلى أحداث مثل التحطيم والتشيم لغاية التهديم. من الناحية الوظيفية، تقيم حدة الصدمة والضغط بالأضرار التي ألحقت بالطرف المتضرر. أما من الناحية الإنسانية، تختلف الأمور كون القوة القاهرة ترغب في الإقصاء أو الإهانة أو الفصل، تكتنفها حالات ردود الفعل تتأرجح بين الاستسلام والمقاومة وتحمل الضرر معنويا.

(انظر، مصطفى حجازي، سيكولوجية الإنسان المقهور، 2007)

الإجهاد النفسي كمؤشر للاستمرارية:

نرى أن مفهوم الإجهاد يمكن أن يكون مجردا من النزعة الفيزيائية ويؤدي إلى معنى لفهم مؤثرات الضغط. فهو يحدث عندما تلتقي أو تتصادم قوتان متنافرتان فإن واحدة أو الأخرى تؤول إلى الاستسلام في إطار الحتمية التي تسيرهما. نتيجة الاستسلام ليست نهاية، فهي مجرد هشاشة أو استسلام ظرفي. بمعنى أن كل قوة بذلت مجهودا معينا للاعتداء أو الاحتماء. لكن النهاية المفروضة على الطرف المستسلم، ما هي إلا وجهة للعياء والتعب الذي نال منها. مقاومة الجهد بالجهد يؤدي إلى الإجهاد. ونظرا لتدني قوة التحمل، (استراتيجية التعامل) فإن أي إنسان مرشح أن ينال منه التعب نتيجة المقاومة المستمرة. إذن نصل إلى طاقة حيوية كامنة يتزود بها الفرد لمواجهة التحديات والرهانات. هذه الطاقة كامنة في الجهاز النفسي

والمعرفي، بغض النظر عن الضرورة الجسدية التي يجب أن تكون مرافقة لذلك. يأتي الاستسلام والانقطاع كمحطات مفاتيح يجب أن يصل إليهما الممارس النفسي بمساعدة العميل. ولما يستطيع التوصل إلى ذلك، فإن تجديد وبعث الطاقة اللازمة للمواجهة عبر استشارة بدائل، يكون الطرفان قد حددا استراتيجيات التعامل مع المشكل. بالتالي يكون التعامل ثانيا وليس أحاديا كما تعودت وصفات الطب العقلي. هنا يطلب من المرشد أو الكفالة النفسية أن تهيئ عن الأسئلة التي طرحت حول الاسترجاع لإعادة بناء حلقة السلسلة التواصلية...

موقف الضحية بين الإشباع والنكوص:

الطبيعة البشرية رشحت الإنسان أن يعمل على تحقيق الأنا دوما. تأتي التربية الاجتماعية لتنشئته في الأنا الاجتماعية وتطويعها في النحن، لأجل الانتماء والتعاون والتشارك. التكوين الغريزي أو الطبيعة البشرية كما تتم ملاحظتها في الواقع لا توحى بطبيعة شريرة أكثر ما هي خيرة. الضرورة البيولوجية تحرك الذات نحو الإشباع للشعور بالأمن والاطمئنان والرضا، لغاية البحث عن الاستكمال عبر تحقيق الكفاية كما بينه سلم ماسلو Masslow للحاجات لما ترقى الذات إلى قمة الهرم ساهرة على تحيين الأنا Self Actualisation

تحيين الأنا والذات ينحصر بين تحقيق الكفاية على ضوء القدرات والمهارات التي تؤدي بالفرد للإنجاز. واستراتيجيات التحكم في الضغط النفسي تبعا للعوارض التي تقف أمام الرغبة في توكيد الذات عبر الإنجاز. لذا يمكن اعتبار الضغط النفسي من أهم المواضيع المستحدثة التي شغلت ميادين علم النفس والصحة النفسية والإرشاد النفسي، لما تحويه من آثار على العلاقات البينية والتي لا تخفى عوارضها اليوم على جل الناس. بحيث يتنقل الضغط النفسي من مجرد ضيق وحصر ظرفي جراء انسداد التواصل إلى عوارض جسمية ترهق صاحبها.

تعتبر ظاهرة الضغط النفسي من الظواهر التي يواجهها الإنسان باستمرار، فهو بذلك بحاجة إلى ردود الأفعال المناسبة التي تقيه من التوتر وكذا المرض وذلك

بمحاولة التوفيق بين تكوينه النفسي والحدث الضاغط حيث تعبر استراتيجيات التحكم في الضغط النفسي عن الكيفية التي تفكر بها في الأحداث المسببة للتوتر والطريقة التي نستجيب بها.

استراتيجيات التعامل والمواجهة:

فاستراتيجيات المواجهة أو التعامل، يقصد بها الكيفية التي يواجه الفرد مختلف الضغوط النفسية أو كيفية التعامل معها بطريقة تساعد الفرد على تفادي الاضطراب النفس-جسمي، ففي الكثير من الأوقات يجد الفرد نفسه بحاجة إلى مواجهة هذه الضغوط ولا يدرك إلى ذلك سبيلا. لذا تأتي مهمة المرشد للأخذ بإدراك العميل واسترجاع مداركه بفهم ووعي لتجديد النظرة إلى المشكلة والذات والآخر.

فالمعروف عن الطبيعة البشرية أن الإنسان يتمتع بقدرة عالية على مواجهة العوامل الضاغطة بمختلف أنواعها لكنه لا يستخدم سوى 10 من هذه القدرة فيما تبقى 90 من قدراته كامنة وغير مستثمرة. القدرة الكامنة هي الرهان في العلاقة بين الكفالة النفسية والعميل.

تري (موسوعة علم النفس 1997) في القدرة أنه نشاط يختار الفرد بواسطته وينظم ويدير أفعاله بهدف إنجاز مهمة أو بلوغ هدف معين.

بالنسبة لقراءة المرشد النفسي أو الممارس السيكلوجي في الاستراتيجيات المعرفية والسلوكية التي يسعى الفرد من خلالها إلى معالجة الضغوط والأزمات التي تعترضه ويسعى إلى التحكم في مسارها لاستعادة توازنه النفسي. فالاستعادة أو الاسترجاع هي هدف كلا الطرفين.

الحاجة بين الإشباع والحرمان:

المعرفة هي السبيل الوحيد للارتقاء التدريجي في قنوات الاتصال والتواصل. المثيرات الحسية الفيزيائية، مثل الضوء والظلام، هي أولى مراحل تكوين المعرفة. يستدخلها الفرد، عبر مراحل النمو كمدخلات حسية تأخذ مكانها عبر ردود

الأفعال، ثم تعزز بفعل التعلم لتحقيق معان. فهي عملية معرفية تراكمية مخزنة يمكن استدعاؤها واسترجاعها بأثر رجعي لما تتوافر الشروط والظروف التي استدخلت فيها.

قبل الخوض في تفسير معالم النمو في الشخصية الصحية للوصول إلى الشخصية المرضية، نستثني بعض المحطات التي نالت حظا وافرا في الفلسفة وأدبيات مدارس علم النفس والتحليل النفسي. مثل أحاسيس اللذة والألم باعتبارها أولى الاستجابات الحسية المعبرة عن الضيق، عدم الارتياح وعدم الرضا فيما يتعلق بالإشباع. يقابله البكاء والضحك كاستجابات تسجل معرفيا ويتعود عليها الطفل على أنها مصادر لتهديد الذات أو إشباع رغباتها. مبدأ الثنائية والزوجية Dualité البكاء والضحك، الإشباع والحرمان، وغيرهما من المتناقضات والمتناقضات تجعل الإنسان يعيش حالات حرجة ومواقف ملغزة للفصل بين مبدأ الإشباع والحرمان. هذه الحلقات تعتبر بمثابة عتبات حسية مفقودة في الجهاز النفسي لحظة وقوع الخلل. هنا يعود الممارس السيكولوجي بفهم صحيح للحالة الوجدانية التي تزامنت أو رافقت الحالة الحرجة والملغزة التي لم يستطع فيها العميل التعاطي مع الموقف إن هو إشباع أو حرمان. بمعنى أن يعيد الإرسال والتواصل الذي كان يجب أن يتم لتحقيق الإشباع اللازم للاستمرارية. وبما أن الإشباع المستديم يقع في مجال الاستكمال، فإن الأحداث العرضية التي تشكل حرجا أو تؤول إلى الحرمان هي المسببة في انعكاسات على البناء النفسي. مهام الممارس السيكولوجي هي (إعادة بناء وعي وإدراك العميل ليتعامل مع الحدث بعقلانية على أساس الفهم للأخذ أو الترك والبحث عن بدائل للتعويض.

سياق العلاقة الإرشادية:

حدد الباحث فترلافيك (watzlavick) مصطلح الاتزان الأسري معتبرا إياه مثل نظام الاتصال والتواصل الإعلامي المغلق على أساس السببية الدائرية Causalité .Circulaire

"يقتضي التغيير الفعلي إعادة تنظيم العناصر في ظل نظام جديد؛ وهكذا يتم، من خلال إعادة تأطير وضبط الوضعية، خلق واقع آخر، وهو الأمر الذي يبدو ناجعا بشكل خاص في إطار سيكوعلاجي لتجسيد هدف المعالجة المستعملة في تغيير وجهة نظر المريض، لا في إفهامه الأسباب العميقة لمشاكله. وإنما لمساعدته على استرجاعها وفهمها وتغيير إدراكه السابق لها بإدراك جديد يحتمل إلى العقلانية والوعي." عبد الكريم غريب 32/ 2008

يميز «lazarus» بين نوعين أساسيين من أساليب مواجهة الضغوط هما:

01) المواجهة النشطة أو المتمركزة حول المشكلة:

يسعى الفرد فيها إلى تغيير الموقف مباشرة بغرض تعديل أو استبعاد مصدر الضغط والتعامل مع الآثار الملموسة للمشكلة.

02) المواجهة السلبية أو المتمركزة على الانفعال المصاحب:

وتعني التعامل مع الانفعالات الناتجة من مصادر الضغوط والاحتفاظ باتزان وجداني وتقبل الفرد لمشاعره إما:

* بالتقبل المذعن كانتظار بعض الوقت للتخلص من المشكلة مع توقع الأسوأ وتقبل الموقف كما هو.

* أو التفريغ الانفعالي والانغماس في أنشطة كلامية موجهة إلى الخارج.

* تعتبر هذه بمثابة آليات دفاعية مشروعة يمكن لأي فرد اللجوء إليها للتنفيس. لكن هناك حالات قاهرة تحدث تنافرا معرفيا تجعل الفرد لا يتقبل ولا يتصور ما يحدث له. كما لا يمكن لآليات التجنب أن تفتح له مجال الإذعان.

ففي هذا السياق يؤكد العديد من الباحثين أن الأحداث الضاغطة تعجل بحدوث الأمراض النفسية والأمراض السيكوسوماتية، ففي حالة تجاوز تلك

الأحداث قدرات الفرد فإنه يتجاوب معها سواء كانت على شكل أمراض نفسية أم أعراض جسدية (برينسون وآخرون، 1985)

مثل: الصراعات المهنية، والخلافات الأسرية، والظروف المعيشية الصعبة تعكر صفو العلاقات الاجتماعية والشخصية وتؤدي إلى التجنب باللجوء إلى العزلة الاجتماعية. هذه العزلة تعبر عن جوهر الانفصال والرغبة في الاستكمال.

فحالة الانفعال المفرط الذي نسميه الضغط النفسي، يؤدي إلى إفراز هرمونات تؤدي إلى تغيير نبضات القلب وزيادة سرعتها وإلى ارتفاع ضغط الدم. الاستجابة عادية وتدخل في وظائف بيولوجية للجسم. لكن عدم التعاطي معها يرشح الجسم إلى عدم التحمل وانعكاساتها يولد ما يسمى بالسيكو-سوماتي.

"الضغط النفسي هو ظروف الحياة التي تواجه الفرد في البيت والعمل وتجلب له المخاوف والمخاطر والتهديد وتجبره على مقاومتها والتصدي لها مما قد يؤدي إلى توتره الجسدي أو النفسي أو المهني". (إسماعيل 2004).

مراجع الصحة النفسية تعدد نسبة 40٪ إلى 60٪ من المرضى الذين يشكون من أعراض نفسجسمية، كما أن أبحاث الطب الصناعي تقول إن النسبة العالية في غيابات العمال تعود إلى اضطرابات نفسجسمية (فخري الدباغ 1983).

وتشير جل الإحصاءات التي أجريت حديثا في الجزائر أن الاضطرابات السيكوسوماتية آخذة في الانتشار وبشكل سريع، حتى أن العديد من الدراسات تنبأت أنه إن لم يوجد الحل الناجع والسريع لهذه الظاهرة فلن تستطيع الجزائر التحكم في هذه النسبة خلال العشر سنوات القادمة.

ففي إحصائيات حديثة يقر الدكتور "صالح حناشي" بأن 30 ألف حالة مرض تسجل سنويا بين ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب وهذا نتيجة التحولات الجذرية لنمط الحياة في الأسرة الجزائرية بالإضافة إلى غياب المتابعة الصحية.

كما أن وزارة الصحة تعطي أرقاما مخيفة لمختلف الاضطرابات وتعلن عن حقبة عصبية وجب فيها دق ناقوس الخطر لتبيان الأسباب والوقوف على العوامل المسببة لاستخلاص العلاج وإرساء قواعد الوقاية والعلاج وذلك بتضافر جهود كل من الأطباء والمختصين النفسانيين.

ويرى "Henry Labort" أن السر في حسن المعيشة والعيش بانسجام مع أجسامنا وأنفسنا يكمن في عملية استعمال القوى المدخرة داخل الجسم (الاسترجاع) وعدم تركها متراكمة، فهناك عدة نظريات تثبت أن قلق الإنسان المعاصر راجع إلى عدم قدرته على مكافحة الخلل الاجتماعي واضطراب الحياة اليومية وبذلك يميل إلى كبت الأمور المستعصية Refoulement عوض أن يخرج الطاقة Défolement هذه الطاقة المتراكمة وغير المستعملة هي مصدر كل الأعراض المرضية وخاصة القلق والأمراض السيكو-سوماتية.

مما سبق يتضح لنا أن مواجهة الضغوط هي مجموعة من الاستراتيجيات المعرفية والسلوكية يسعى الفرد من خلالها إلى معالجة الضغوط والأزمات التي تعترضه ويسعى إلى التحكم في مسارها لاستعادة توازنه النفسي.

وترى (كارول 1999) أن أهم الاستراتيجيات لمواجهة الضغوط النفسية هي ما يلي:

* اعتماد الاسترخاء وسيلة للتخفيف من مستويات الإثارة العالية التي تسببها الضغوط

* الابتعاد عن المبالغة في التوتر بمراقبة الذات بشكل مستمر

* تناول وجبات صحية: أشارت العديد من الأبحاث أن التغذية الصحية تقوي من الخرف وتنشط الدماغ خاصة الصوم من حين إلى آخر (هانز ديتلف فاسمان "مدير قسم جراحة الأعصاب في مستشفى مونشستر الجامعي").

* ممارسة الرياضة لتعزيز القوى المعنوية

* اختيار الأهداف الواقعية. (كارول 1999)

* تمارين اليوغا: حيث قامت دراسات عديدة حول تأثير اليوغا في بعض الأمراض السيكوسوماتية ونجحت مثلا بالنسبة لارتفاع ضغط الدم بعد التأمل والاسترخاء في خفض ضغط الدم وفي تهدئة القلق (محمد عبد الرحمن ياحي).

هنالك استراتيجيات ثلاث صاغها الدكتور حسان المالح في موقع حياتنا النفسي للتعامل أو التعايش مع ضغوطنا:

01) تغيير أسلوب التفكير "Reframing & Positive thinking" أسلوب إعادة تأطير التفكير في المشكلة يساعد الإنسان على رؤية الأمور بمنظار إيجابي بدلا عن التركيز على الجوانب السلبية منها ولهذا يمكن التخلص من الأفكار والمشاعر السلبية التي تؤدي للضغط النفسي. يجب التركيز على الإيجابيات في الإنجاز لأنها تعطينا مزيدا من الثقة. التركيز على النتائج السلبية تصيب الإنسان بالإحباط وتزيد من حدة الضغوط.

الشيء الثاني يجب أن نعترف ونتقبل النتائج السلبية لإنجازاتنا ونعترف بأخطائنا ولا نحاول التنصل من المسؤولية بإيجاد الأعذار أو المبررات أو تحميل المسؤولية للآخرين. تحملنا مسؤولية إخفاقنا يعطينا الإرادة اللازمة لتصحيح الخطأ والمضي إلى الأمام.

البعض يقضى وقتا طويلا في محاولة لإنجاز أمر مستعص وهو يعرف جيدا أن خيوط الحل بيد شخص آخر غير متعاون أو أن الإمكانيات اللازمة غير متوفرة. الواقعية في التفكير وفي الإنجاز لا تتركز في أي مجال للضغوط في أي كانت.

02) تغيير أو تعديل السلوك:

"هو عملية بناء للوعي الإنساني لإعادة النظر في الطريقة التي يسلكها ويتصرف بها إزاء مشكلاته. على أن يقدر كل فرد نشاطه مبينا مدى نجاحه أو فشله في تحقيق أهداف نبيلة من هذا النشاط، دون تجاوز أو على حساب الآخرين.. فهي إذن عملية تقدير ذات قيمة حقيقية تعمل على التأثير في الخبرة المستقبلية وتفيد في تصحيح الأخطاء الآنية والظرية، بالتالي تكون عملية وعي

وإدراك لقيمة التقويم للمناحي السلوكية". (بشار مراد، 1998، 253).

سوف نتعرض إلى مجموعة من المفاهيم لتوضيح العلاقة بين الانفصال والاستكمال:

1.2 التعزيز: REINFORCEMENT: يقصد به تثبيت الاستجابة المؤدية إلى خفض التوتر والحفاظ عليها وتكرارها في المواقف المماثلة، "عندما يتبع جزء من السلوك بنوع من العواقب ويمكن أن يحدث مرة أخرى، فإن الشرط الذي أحدث العقوبة نقول عنه تعزيزاً. (B F, SKINNER, 1971, 31, 32). التعزيز هو تفسير لمبادئ التعلم على أساس لاقتران المنبه الشرطي وغير الشرطي، مما يؤدي إلى التدعيم. (لإبراهيم مذكور، 1975، 137). المعزز، مثير غير شرطي يسبب رد فعل هادف من الوجهة الحيوية، ويصوغ فعلاً منعكساً شرطياً أصيلاً عند ارتباطه بمثير كان من قبل محايداً. إذا ظهر المعزز في علاقة زمنية ملائمة من الاستجابة، فإنه يميل إلى المحافظة على قوة الاستجابة أو زيادة هذه القوة، أو قوة العلاقة بين المثير والاستجابة، أو العلاقة بين مثير ومثير. (سيد الطواب، 1981، 98).

في الإشراف البافلوفي يكون المعزز هو المثير أو المنبه الشرطي الذي يحدث الفعل المنعكس غير الشرطي. كما يقصد به "ما يعقب استجابة أو سلوكاً من الآثار، منها ما هو مرض مريح مقنع مشبع إيجابي، فيقال أثر طيب أو مكافأة أو تعزيز موجه، ومنها ما هو غير مرض أو مؤلم أو منفر أو سالب، فيقال له أثر غير طيب أو عقاب أو تعزيز سالب. والمكافأة ميسرة للتعلم بينما يكفي العقاب في بعض الأحيان لما يراد إبطاله وتعديله من السلوك". يستعمل مفهوم التعزيز للرجوع إلى العوامل الداخلية المحددة للسلوك.

2.2 هندسة السلوك: BEHAVIORAL ENGINEERING: "أسلوب أو طريقة قام بها العالم الأمريكي سكينر SKINNER عام 1955 بإطلاق هذه التسمية عليها بقصد المماثلة مع الأساليب التقنية التي يستخدمها المهندسون. أما الغرض منها فهو تسيير التصرفات الإنسانية والسيطرة عليها، أو ضبط السلوك

وتسييره. (أسعد رزوق، 1979، 378).

3.2 تعديل السلوك: BEHAVIOR MODIFICATION: " يدخل مفهوم تعديل السلوك في نظرية البرمجة اللغوية العصبية والنمط الحياتي، والقصد به هو إعادة البحث في العلاقات المعقدة والدقيقة بين الإنسان وبيئته حتى يصبح قادراً على الاتجاه نحو نمط سلوكي معرفي لا يسيء إلى الآخر... ذلك يعني وضع الصيغة الأساسية التي تؤدي إلى تقوية الإدراك للاعتبارات الشخصية على الصعيد الفردي والاجتماعي. كما أنها تساعد على إبداع الأجهزة التي تعزز تنمية القدرات الإدراكية والمعرفية والتقنية لمواجهة الإصلاح في الإطار الحياتي.

يتوجب في هذا الشأن حث الأفراد على الاشتراك الفعلي في عملية الإدراك الحسي، والقرار ورقابة الأنظمة الجديدة للتنمية الذاتية (غازي أبو شقرا، ALESCO، 1982، 118).

4.2 استراتيجية تعديل السلوك: Behavior Modification Strategy: استراتيجية تقوم على أساس استخدام أنماط من التعزيز الخارجية موجبة أو سالبة، تجاه ما يصدر من الفرد من سلوك، بحيث يقوم الأخصائي بتعزيز السلوك المرغوب فيه ونبذ السلوك غير المرغوب، وتستخدم في مواقف التعلم داخل الصف وخارجه وجلسات الإرشاد النفسي. من بين الآليات التي يمكن للمرشد أو الممارس السيكولوجي المراهنة عليها في استعادة واسترجاع العلاقة أو الحلقة المفقودة، هي تلك الآليات المتعلقة بالكفاية.

01) الخزم: الخزم في الأمور مهم للغاية وعدم التساهل أو التنازل من أجل أرضاء الغير حتى لا يتعود الآخرون الاعتماد عليك لمجرد أنك لا تستطيع الاعتذار ولمعرفتهم الجيدة أنك بلين جانبك.

(02) الإصرار: الإصرار على الحقوق وعدم التنازل عنها والتعبير عن الأفكار والمشاعر والمعتقدات بحرية وبصرامة كاملة ومن دون التعدي على حقوق ومشاعر الآخرين تدل على النضج والاستقلالية.

(03) النظام: عدم النظام يؤدي إلى الضغوط في العمل والحياة الاجتماعية. الشخص المنظم دائما لديه مذكرة يدون عليها أنشطته وواجباته اليومية على حسب أسبقياتها وبمواعيد محددة..

(04) الرفض عند الضرورة: التعود بالرفض "لا" عند الحاجة. البعض لا يستطيع الاعتذار أو قول "لا" لحساسيتهم من الآخرين. هؤلاء يكونون دائما عرضة للاستغلال وبذلك يضطرون لفعل شيء لا يرغبون فيه وذلك يؤدي إلى مزيد من الضغوط.

(05) التكلف بأعباء أو مسؤوليات الغير: عود البعض الآخرين على أن () يقوموا بعمل كل شيء ويتحمل مسؤوليات الجميع. لذلك يترك له الآخرون كل الأعباء والمسؤوليات وقد يحاسبونه على أي تقصير منهم. نجد هؤلاء بكثرة في الحياة الأسرية ومحيط العمل معرضين أنفسهم للضغوط والأمراض.

(06) عدم الالتزام بأعباء أو مسؤوليات غير محددة: البعض يلتزم بمسؤوليات أو أعباء غير محددة أو فوق طاقته. ومن المؤكد أن هذا سوف يزيد عليه الضغوط أو يعرضه للمساءلة في حالة وجود أخطاء أو تأخير. يجب الالتزام بمسؤوليات أو أعباء محددة وأن تعطى نفسك الوقت والصلاحيات الكافية لذلك.

(07) المبالغة في الطموح: تبني الواقعية وعدم المبالغة لتفادي خيبة أمل أو إحباط عند التعثر في الإنجاز.

(08) تحديد الأولويات: يجب إبقاء أولويات للمهام حسب أهميتها وإنجازها على حسب ترتيبها في القائمة.

09) تحديد عتبة الإنجاز: البعض يعانون كثيرا لمحاولاتهم المستميتة للوصول إلى الكمال والاستكمال. يكررون العمل مرارا ولا يقتنعون بأن ما تم يفي بالمطلوب. لذلك يعرضون أنفسهم لضغوط زائدة.

10) الدعابة والمزاح: من الملاحظ أن الأشخاص الذين تراههم دوما يكثرون من الدعابة والمزاح قلما تراههم متكدرين وشاكين من الضغوط التي يتعرضون لها..

11) التفرغ العاطفي "Ventilation": بعض الأشخاص لا يأتمنون حتى أقرب الناس إليهم ولا ييوحون لأحد بمشاكلهم والضغوط التي يتعرضون لها. الكتمان لهذه المشاكل والمشاعر السلبية المرتبطة بها لا تزيلها بل تسبب كثيرا من الضغوط التي تنعكس خارجيا في شكل أعراض مرضية..

12) الاسترخاء: البعض ينسى نفسه ويعرض نفسه لضغوط مستمرة في مجال العمل والحياة الاجتماعية. ساعة أو ساعتان يوميا من الاسترخاء تفي بالغرض.

المراجع:

01) أبو شقرا غازي: مبادئ تعلم وتعليم التربية في المنطقة العربية، في التربية، السكو، 2007.

02) أسعد رزق، مراجعة عبد الله عبد الدائم: موسوعة علم النفس، المؤسسة العربية للدراسات والنشر، بيروت، لبنان، 1977

03) الألوسي صائب أحمد: التربية البيئية وأهدافها في مراحل التعليم العام بدول الخليج العربي، في التربية، السكو، 1977.

04) إيريك فروم، الإنسان المستلب، ترجمة: حميد لشهب، فيدي برنت، 2003

05) مصطفى حجازي، سيكولوجية الإنسان المقهور، معهد الإنماء العربي، 1979

06) عبد الكريم غريب، التواصل والتنشيط، منشورات عالم التربية ن 2008

07) عبد الكريم غريب، سيكولوجية الكمال والاستكمال، منشورات عالم التربية 200

08) فرويد سقmond: قلق في الحضارة، ترجمة: جورج طرابشي، ط02، دار الطليعة، بيروت، لبنان، 1979.

(مصطلحات ومفاهيم تربوية، و.ت.و، الجزائر، الملف رقم، 33، 2000). 09

10) Skinner. B.F: Beyond freedom and dignity, Penguin books, 1982