

العلاج النفسي باستخدام تقنيات البرمجة اللغوية العصبية

د. أمنة فرج المغزالي - قسم التربية وعلم النفس - كلية التربية - جامعة طرابلس

المقدمة :

مرّ العلاج النفسي بالعديد من المراحل والنظريات التي تبين أهميته في التخفيف من حدة الأمراض والاضطرابات النفسية أو التخلص منها من خلال نظرياته وطرائقه المختلفة من بداية العصور القديمة مروراً بالعصور الوسطى والعصور الحديثة ، أو ما يعرف بعصر النهضة العلمية منذ قيام الثورة الفرنسية سنة 1789م حيث أعيد النظر في الأفكار التقليدية للعلاج النفسي والعقلي ، وأنصب الاهتمام على بناء المستشفيات الخاصة بالمرضى ، وتوفير بيئة الرعاية لهم وعلاجهم بما يحقق الصحة النفسية والتوافق .

برزت العديد من المدارس لعلّ أهمها مدرسة التحليل النفسي لمؤسسها (سيغموند فرويد) الذي وضع القواعد الأساسية والأسس العلمية والمفاهيم الأساسية للعلاج النفسي ونظرياته، ثم بعد ذلك ظهرت المدرسة السلوكية التي اهتمت بالعلاج السلوكي والذي أعطى نتائج مبهرة في علاج الاضطرابات السلوكية وتعديل السلوك المضطرب بشكل عام ، ثم مدرسة العلاج المعرفي والذي يجعل فهم الاضطرابات الانفعالية وعلاجها أكثر اتصالاً بخبرات الحياة اليومية للمريض ، وأن اضطراب المريض لا يعدو أن يكون ضرباً من ضروب سوء الفهم التي كثيراً ما مرّ بمثلها في حياته السابقة وكثيراً ما نجح في تصحيحها "بمعنى يعمل على تصحيح الأفكار والفهم السليم للواقع وللحياة"، كل ذلك مع دور الطب العقلي (الكيميائي) في علاج الاضطرابات العقلية والأعراض العصبية الحادة بالأدوية والعقاقير ، ومع تطوّر المجتمعات وسرعة التغير نلاحظ أن الاضطرابات النفسية وأسبابها تغيرت في المجتمع ، وازدادت بشكل كبير ، لعل ذلك بسبب التطور المادي السريع على حساب التطور الحداثي والذي يشمل تطور آليات التفكير والعيش بسلام الأمر الذي أصبح فيه العلاج النفسي بكل الطرق السابقة يأخذ وقتاً طويلاً وجهد وتبدو نتائجه متأخرة ، وذلك أدى إلى ظهور العلاجات المختصرة كالاسترخاء والتنويم الإيحائي والبرمجة اللغوية العصبية (nlp) ، وهي حديثة النشأة وتأخذ من جميع أنواع العلاجات والأفكار والنظريات والديانات ، فالبرمجة اللغوية العصبية عبارة عن مزيج من العلوم والفلسفات والمعتقدات والخلفيات النظرية لعلم

النفس إلا أنها تعتمد على آليات وتقنيات تطبيقية عملية تهدف لإعادة صياغة الواقع إلى صور ذهنية في عقل الفرد ، وتحويل تلك التصورات والمعتقدات والعادات والقدرات وجملة الانفعالات والسلوكيات من سلبية إلى ايجابية وتعتمد أساسا على العقل الباطن وبرمجته وهذه التقنيات تحدث تغيرا سريعا وقويا في السلوك .

إشكالية البحث :

في مجتمعنا الليبي وما مر به من ظروف صاحبته اضطرابات نفسية تكاد تطال أغلب أفرادنا فأنا بحاجة إلى تقنيات سريعة تؤتي نتائج ايجابية سريعة لعلاج تلك المشكلات والاضطرابات بعيدا عن الدجل والشعوذة التي يلجأ لها الغالبية ، ومن هنا جاءت فكرة البحث في هذا الموضوع ودراسته والوقوف على مساهمة البرمجة اللغوية العصبية في علاج الاضطرابات والأمراض النفسية بشكل فاعل وسريع ، حيث تكمن أهميته كونه يوظف العلوم النفسية في تقنيات علاجية سريعة .

أسئلة البحث :

- 1- كيف يمكن إيجاد علاج نفسي سريع في زمن كثرت فيه الاضطرابات والصراعات ولا وقت للانتظار نتائج التحليل النفسي بل أصبحت الحاجة ملحة لوجود علاج سريع ؟
- 2- كيف يعمل العلاج النفسي بتقنيات البرمجة اللغوية العصبية والبحث على الحلول من خلال تركيزه على أسباب المرض لا أعراضه ؟
- 3- كيف يسهل مهمة المعالجين النفسيين والأخصائيين النفسيين والاجتماعيين لتكون أدوارهم تطبيقية أكثر منها نظرية ؟
- 4- إلى ماذا يهدف العلاج بالبرمجة اللغوية العصبية ، وكيفية الوصول إلى التميز الإنساني والتواصل الجيد مع الذات وفهمها ، ومع الآخرين تحقيقاً للصحة النفسية والتوازن النفسي ؟

أهداف البحث :

- 1- إيجاد علاج نفسي سريع في زمن كثرت فيه الاضطرابات والصراعات ولا وقت للانتظار نتائج التحليل النفسي بل أصبحت الحاجة ملحة لوجود علاج سريع .
- 2- العلاج النفسي بتقنيات البرمجة اللغوية العصبية يبحث على الحلول من خلال تركيزه على أسباب المرض لا أعراضه .

3- تسهيل مهمة المعالجين النفسيين والأخصائيين النفسيين والاجتماعيين لتكون أدوارهم تطبيقية أكثر منها نظرية .

4- يهدف العلاج بالبرمجة اللغوية العصبية للوصول إلى التميز الإنساني والتواصل الجيد مع الذات وفهمها ، ومع الآخرين تحقيقاً للصحة النفسية والتوازن النفسي

أهمية البحث :

- 1- تكمن أهمية هذا البحث كونه يوظف العلوم النفسية في تقنيات علاجية سريعة .
- 2- يخفف الآلام النفسية بشكل فوري ويسهم في إعادة برمجة العقل من جديد .
- 3- تكمن أهميته في التعريف بهذه التقنيات وآلية تطبيقها والتمتع بنتائج مبهرة .
- 4- تكمن أهميته في توظيف العلوم النفسية في تقنيات علاجية سريعة .

وبذلك سنتناول هذا الموضوع مقسماً على المحاور الآتية :

المحور الأول : الأهمية ، والأهداف ، والإشكاليات ، والعلاج النفسي : الخصائص والأهداف ، وفي المحور الثاني : اتجاهات العلاج النفسي وتقنياته : (التحليل النفسي ، العلاج السلوكي ، العلاج المعرفي) ، وأشكال العلاج النفسي : العلاج الديني ، والعلاج الجماعي ، والعلاج باللعب ، والعلاج بالعمل ، والعلاج بالواقع ، والعلاج بالاسترخاء ، والعلاج بالتنويم ، وفي المحور الثالث : البرمجة اللغوية العصبية النشأة والتعريف الافتراضات المسبقة مصادر وتطبيقات البرمجة اللغوية العصبية

المحور الرابع : منهجية البرمجة اللغوية العصبية وتقنياتها .

المحور الأول - الإشكاليات ، والأهمية ، والأهداف للعلاج النفسي وخصائصه و أهدافه :

1- **الإشكاليات :** يُعتبر العلاج النفسي من أهم موضوعات علم النفس العيادي في كل الأزمنة محاولاً تقديم المساعدة للمرضى النفسيين ودراسة أنواع الاضطرابات التي يعانون منها وأعراضها ، ودراسة السلوك الإنساني السوي واللاسوي ، وبما أننا في مجتمع متغير في كل الاتجاهات الاجتماعية ، والاقتصادية ، والسياسية ، وأن هذا التغير قد يأخذ شكل أحادي الجانب بمعنى لا يواكبه تغير فكري ونفسي ، وبما أن مدرسة التحليل النفسي ، ودراسة السلوك واضطراباته ، ورغم النجاح الذي حققته تلك المدارس إلا أنه يحتاج مدة طويلة للعلاج ، لذلك أصبحنا نبحث عن طرق للعلاج أسرع

وأكثر فائدة للمريض خاصة وأن العلاج بأشكاله المختلفة كالعلاج الفردي ، والعلاج الجماعي ، والعلاج النسقي وكل العلاجات الكلاسيكية المعروفة قد تحقق فوائد كثيرة للفرد وتساعد على التخلص من الاضطرابات وتخرجه من السلبية إلى التفوق والنجاح ، ومن الخلفيات النظرية لها جميعاً انبثقت تقنية حديثة هي البرمجة اللغوية العصبية .

فالبرمجة اللغوية العصبية عبارة عن مزيج من العلوم والفلسفات والمعتقدات والخلفيات النظرية لعلم النفس إلا أنها تعتمد على آليات وتقنيات تطبيقية عملية تهدف لإعادة صياغة الواقع إلى صور ذهنية في عقل الفرد ، وتحويل تلك التصورات والمعتقدات والعادات والقدرات وجملة الانفعالات والسلوكيات من سلبية إلى ايجابية وتعتمد أساساً على العقل الباطن وبرمجته وهذه التقنيات تحدث تغييراً سريعاً وقويماً في السلوك. وفي مجتمعنا الليبي وما مر به ن ظروف صاحبته اضطرابات نفسية تكاد تطال أغلب أفرادنا فأنا بحاجة إلى تقنيات سريعة تؤتي نتائج ايجابية سريعة لعلاج تلك المشكلات والاضطرابات بعيداً عن الدجل والشعوذة التي يلجأ لها الغالبية ، ومن هنا جاءت فكرة البحث في هذا الموضوع ودراسته والوقوف على مساهمة البرمجة اللغوية العصبية في علاج الاضطرابات والأمراض النفسية بشكل فاعل وسريع علنا نساهم بقدر كاف في التعريف بهذه التقنيات ، خاصة وأن الاحتياج لمثل هذه التقنيات بات ملحاً ، وإني كباحثة كانت لي العديد من التجارب في علاج بعض الحالات ، وكانت النتائج ايجابية مائة بالمائة

أولاً - العلاج النفسي : ظهر العلاج النفسي منذ القدم في الحضارات العريقة ، وتوجد جذوره التاريخية في الحضارة المصرية والبابلية والصينية والحضارة السومرية ، و" منذ حوالي 3000 سنة ق.م ، كان الاعتقاد السائد أن الأمراض النفسية والعقلية ترجع إلى قوى خارجية وأن سببها مس الجن وتأثير الأرواح الشريرة ، لذلك كان المريض يعاني الأمرين، الأفكار البدائية والعلاج البدائي" (١) ، وهذا الاعتقاد جعل العلاج النفسي يأخذ مسلكاً واحداً وهو العلاج البدائي وعن طريق السحرة والمشعوذين ، حيث يتم أخذ المريض إلى المعابد ويعزل تماماً حتى لا يؤدي نفسه ويؤدي الآخرين ، وعلى الرغم من أن تطوره قليلاً في الأزمنة اللاحقة كالعصور الوسطى وبداية العصر الحديث - عصر النهضة العلمية - حيث الاهتمام بالنظرة الإنسانية للمرضى وتحريرهم من الزنانات ، وإقامة المستشفيات التي تقدم رعاية لهم ، إلا أن العلاجات البدائية والأفكار التي تدعو إلى تأثير أسباب السحر

والشعوذة ما زالت موجودة إلى يومنا هذا وحين جاء الإسلام قضى على أنواع الخرافات المستعملة في العلاج النفسي ، حيث اعتمد المسلمون على العلاج بالقرآن الكريم ، قال - تعالى - : (**وَالَّذِي هُوَ يُطْعَمُنِي وَيَسْقِينِ وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ**) [سورة الشعراء الآية 78-80] ، وما يمكن تأكيده أن القرآن جاء شفاءً للناس ويبدو ذلك واضحاً من خلال الآيات القرآنية الآتية : (**وَيَشْفِ صُدُورَ قَوْمٍ مُّؤْمِنِينَ**) ، [سورة التوبة ، الآية 14] ، (**وَشِفَاءً لِّمَا فِي الصُّدُورِ**) [سورة يونس، الآية 57] ، " **فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ** " سورة النحل 69 ، (**وُنَزَّلَ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ**) [سورة الإسراء ، الآية : 82] (**قُلْ هُوَ لِلَّذِينَ آمَنُوا هُدًى وَشِفَاءً**) ، [سورة فصلت ، الآية : 44] ، لذلك اعتمد المسلمون العلاج بالقرآن ودعوة الفرد إلى معرفة نفسه ومعرفة ربه ، وإن عرف ربه عمل ما يرضيه ونال السعادة في الدنيا والآخرة ، بالإضافة إلى دعوة الإسلام للتأمل والذي يعتبر مفتاح الراحة النفسية والعلاج النفسي .

تعريف العلاج النفسي : العلاج النفسي بمعناه العام هو نوع من العلاج تستخدم فيه أية طريقة نفسية لعلاج مشكلات أو اضطرابات نفسية أو أمراض ذات صبغة انفعالية يعاني منها المريض وتؤثر في سلوكه " (2) ، ويستخدم العلاج النفسي في العديد من الميادين : الطب النفسي ، الخدمة الاجتماعية العلاج الاجتماعي، التربية والتعليم التوجيه والإرشاد النفسي، العلاج الديني والأخلاقي

ويعرفه (توبار سيلامي) على أنه : " التفاعل بين المعالج والمريض ، الذي يعد العامل الأول في تعديل عملية التعلم ، فمن خلال الحديث مع المعالج تظهر خبرات المريض واستجاباته ، ودور المعالج ليس فقط التفسير ، بل دور دينامي استجيب له المريض ، ومن هذا الدور يمكن للمعالج إبعاد العادات المرضية عن الاستجابات الانفعالية" (3) ، ويعرفه النابلسي على أنه : " وسيلة تهدف إلى إقامة اتصال متميز ، اتصال كلامي بين المعالج والشخص المعاني ، ومن اضطرابات تكيفه مع الواقع ، على أن تستند هذه العلاقة وهذا الاتصال إلى نظريات علم النفس ، وتحديد السوي والمرضي ، وتسخر وسيلة العلاج النفسي لهدف علاج اضطرابات يفترض أنها تعود في منشأها إلى عوامل نفسية واجتماعية" (4) ، بمعنى : أن الاتصال والتواصل والإصغاء الجيد والحوار والتفاعل مع المريض هو أساس العلاج النفسي ، إلا أننا نؤكد على التواصل

الواعي ، واللاواعي مع عقل المريض فهو أساسي ومهم جداً في عملية العلاج النفسي ، وهو من أهم ما تركز عليه البرمجة اللغوية العصبية .

ولكل مرض نفسي خصوصية ، ولكل مريض خصوصية أيضاً ، والمعالج الناجح هو الذي يستخدم في علاجه الطريقة التي تناسب كل حالة على حدا ، وقد لا يقتصر على طريقة واحدة ويستخدم عديد الطرق مع نفس الحالة حسب الاحتياج والتداعيات .

وإذا نظرنا إلى المجتمعات في عصرنا الحالي نجدها تمر بصراعات واحباطات تؤثر بشكل كبير على حياة الأفراد وأمنهم النفسي ، ومجتمعنا الليبي تحديداً ونتيجة للظروف التي مر ويمر بها كثرت بداخله الصراعات ، والاحباطات ، والحرمان من الاستقرار ورغد العيش ، كل ذلك أدى إلى ظهور العديد من الاضطرابات النفسية ، والأمراض النفسية ، مما أصبحت حاجة المجتمع إلى العلاج النفسي ملحة وضرورية لضمان سلامة أفرادها ، ولتحقيق ذلك لابد من تركيز المجتمع على حاجات أفرادها منذ الطفولة إلى الكبر ، والتركيز على عملية التنشئة الاجتماعية والاندماج الاجتماعي كوقاية من الأمراض النفسية ، خاصة وأن الأسباب البيئية والاجتماعية للمرض النفسي كثيرة جداً ، وكونها عوامل مسببة للمرض النفسي يجب تصحيحها قبل فوات الأوان ، وذلك يعتبر مسؤولية اجتماعية لتحقيق العدالة الاجتماعية والمساواة .

ثانياً - خصائص العلاج النفسي : هناك العديد من الخصائص الرئيسية التي تحدد العلاج النفسي سواء كان متعلقاً بالمريض أو المعالج وتتمثل تلك الخصائص في الآتي :

1- خلق جواً عاطفياً داعماً من قبل المعالجين من خلال تكوين علاقة مهنية جيدة .

2- تعزيز الثقة وتبث الأمل في المريض وتساعد في علاج حالته بشكل جيد وسريع

3- لا يتم انتقاد المريض مهما لا حظ المعالج من سلوكيات غير سوية ، بل يتم تقبله كما هو ، وأثناء العلاج يحاول المعالج تعديل السلوكيات غير المرغوبة .

4- التركيز على تعليم المريض التعلم العاطفي والسلوكي والمعرفي الهادف .

5- تخليص المريض من المخاوف الغير منطقية .

6- إمكانية أن يفهم المريض نفسه ، وأهدافه الشخصية ، واستحقاقاته بشكل أفضل .

7- تطوير المهارات الذاتية والاجتماعية ، وإمكانية تحسين العلاقات مع الآخرين

8- مساعدة المريض على التخلص من الاضطرابات مثل : اضطرابات الأكل ، والنوم ، والكلام ، أو الاكتئاب ، أو القلق .

9- إيجاد حلول للمشكلات التي دفعت المريض للجوء للمعالج النفسي .

ثالثاً - أهداف العلاج النفسي :

- 1- يهدف إلى إحداث تغييرات تتوافق مع أهداف المريض .
- 2- مساعدة الفرد على إدراك سلوكياته المختلفة والعمل على تعديلها بالدرجة التي يرغب بها
- 3- مساعدة الفرد على التواصل الجيد مع نفسه ومع الآخرين ، لتحقيق علاقات اجتماعية وفعاليتها جيدة .
- 4- العمل على تقليل نزعة هزيمة النفس عند الفرد .
- 5- مساعدة الفرد على تحقيق ذاته ، ومعرفة إمكانياته وقدراته ، وإرشاده للطرق والوسائل المختلفة التي تساعد على استثمارها لتحقيق أهدافه .
- 6- مساعدة الفرد على حمل المسؤولية (مسؤوليته الشخصية ، والمسؤولية العامة) .
- 7- مساعدة الفرد على وقاية نفسه من الاضطرابات ، والانفعالات ، والمشكلات التي تسبب له أمراض نفسية .
- 8- مساعدة الفرد على تحديد أهدافه ، ورؤيته المستقبلية ، لتكون لحياته معنى ، وبذلك يحقق التوافق الذاتي والاجتماعي والمجتمعي ، ويعيش بصحة نفسية تامة ، وهذا هو الهدف الأسمى للعلاج النفسي .

المحور الثاني - اتجاهات العلاج النفسي وتقنياته : التحليل النفسي ، العلاج السلوكي ، العلاج المعرفي ، أشكال العلاج النفسي :

أولاً - التحليل النفسي : مؤسس هذا الاتجاه أو هذه المدرسة (سيجموند فرويد 1846- 1939 م) طبيب الأعصاب النمساوي ، ثم تشعبت عن هذه المدرسة اتجاهات أخرى من قبل تلاميذ فرويد الذين انشقوا عنه مثل : (ألفرد أدلر) صاحب علم النفس الفردي ، و (كارل جوستاف يونج) مؤسس علم النفس التحليلي ، ثم تأسست المدارس التحليلية الجديدة ومعظمها في أمريكا لذي كلا من : (كارين هورني ، أريك فروم ،

كاردنر وغيرهم ، وإذا كانت هناك فروق بين هذه المدارس فهي تعكس وجهات نظر أصحابها ، ولكن أصل هذا الاتجاه يعود كله إلى (سيجموند فرويد)، ويعود الفضل للمدرسة التحليلية الجديدة في فهم مكبوتات الفرد وما يخزنه في اللاشعور .

تعريف التحليل النفسي : يعرف التحليل النفسي بأنه "نظرية ومنهج فرويد في تشخيص وعلاج الاضطرابات النفسية والعقلية ، ويتسم بالدينامية لاحتوائه على جميع نواحي الحياة الشعورية منها واللاشعورية وتأكيداً على اللاشعور"⁵ ، أي أن فرويد ركز على التداعي الحر ، وتحليل الأحلام ، والتعمق داخل اللاشعور المكبوت منذ الطفولة وإظهاره إلى سطح الشعور ومستوى الوعي ، مما يؤدي إلى اختفاء الأعراض وشعور المريض بالراحة ، بمعنى يركز على الأعراض وصلتها باللاشعور في جميع سلوكيات الأفراد التي تبدي اضطراباً سلوكياً أو مرضياً ، بالإضافة إلى أن فرويد ركز على آليات الدفاع النفسي وأهميتها في حفظ التوازن ، واستخدامها الإيجابي يعيد الراحة النفسية للفرد ، وهي أساليب غير مباشرة تحاول إحداث التوافق النفسي ، وتعتبر وسائل توافقية لاشعورية من جانب الفرد ، وظيفتها تشويه ومسح الحقيقة حتى يتخلص الفرد من التوتر والقلق الناتج عن الصراعات والاحتباطات ، وهدفها وقاية الذات وتحقيق الراحة النفسية .

وتتعدد حيل الدفاع النفسي وتنقسم إلى : (6)

حيل الدفاع الانسحابية أو (الهروبية) : مثل الانسحاب والنكوص والتهنيت والتفكيك والتخيل والتبرير والإنكار والإلغاء والسلبية .

- حيل الدفاع العدوانية أو (الهجومية) : مثل العدوان والإسقاط والاحتواء .

- حيل الدفاع الإبدالية : مثل الإبدال والإزاحة والتحويل والإعلاء والتعويض والتقمص والتكوين العكسي والتعميم والرمزية والتقدير المثالي .

وكل تلك الآليات استقادت منها مدارس العلاج النفسي ، وعلى أسسها بنيت تقنية العلاج بالبرمجة اللغوية العصبية .

وعلى الرغم من أهمية التحليل النفسي إلا أن هناك بعض المفاهيم الخاطئة حيث يعتقد البعض أن التحليل النفسي يدور كله حول الجنس والصراعات الجنسية ، ويعزز هذا الفهم الخاطئ إساءة فهم مصطلحات التحليل النفسي مثل الليبيدو والغريزة الجنسية ،

ويعتقد البعض أيضا أن التحليل النفسي يتنافى مع الدين على الرغم من أن المحللين النفسيين بشر وينتمون إلى أديان مختلفة .

ويؤكد فرويد من هذا المنظور أن الشخصية تتكون من ثلاثة أقسام مختلفة هي :

الهو: ويعتبر الجانب الذي يسيطر على الدوافع والرغبات الداخلية الأساسية وفي الغالب تكون غريزية مثل الجوع ، والعطش ، والدافع الجنسي ، ويعمل الهو من أجل الحصول على المتعة .

الأنا : مدفوعة بمبدأ الواقعية وتعمل على تحقيق التوازن بين الهو والأنا العليا ، من خلال تلبية دوافع الهو بطرق واقعية بشأن المعايير التي تحددها الأنا العليا للفرد .

الأنا العليا : فهي مدفوعة بمبدأ الأخلاق وتعمل بما يتناسب مع الأخلاق السامية والقيم بدلاً من الانحراف وراء الغريزة ، وتساهم في الحكم على شعورنا بالخطأ والصواب ، وتستخدم شعور الذنب لتشجيع السلوك المقبول اجتماعياً .

وتطورت مدرسة التحليل النفسي من المدرسة الكلاسيكية (فرويد) إلى مدرسة التحليل النفسي الحديث ، حيث أدخل زملاء فرويد وتلاميذه ومنهم ابنته "أنا فرويد" تعديلات وتطورات خاصة بهم ، ومنهم "كارل بونج" و "ألفريد أدلر" و "كارين هورني" و"أتورانك" و إيريك فروم" و هاري ستاك سوليفان" ، وسنتناول بعض الاتجاهات لبعض تلاميذ فرويد في الآتي :

اتجاه أدلر : أعطى اهتمام كبير للوعي ، بدلاً من اللاوعي عكس فرويد ويرى أن فهم حالة المريض لا يمكن إلا بدراسة كاملة له تشمل ظروفه الحياتية ، وطريقة العلاج عنده تتيح للمريض إمكانية السرد ، أو التداعي الحر ، لأحداث حياته ، ويتم السرد وفق الترتيب الذي يراه المريض مناسباً ، مع التركيز على الحوادث الراهنة أي الحالية ، ويركز على تحليل الوعي واللاوعي بهدف مساعدة المريض ليفهم المرض ويكتشف أسلوب حياته وتركيبته النفسية ، واكتشاف العقد التي تعود إلى الطفولة ، وتحديد قدرات المريض لتعويض شعوره بالنقص والتعويض وهو ما يركز عليه المعالج ليتكيف المريض مع العالم من حوله ، ومع القيم ويتمكن من بناء ذاته .

اتجاه كارل يونج : " قسّم (يونسج) اللاوعي إلى ثلاثة أجزاء الأول سماه باللاوعي الشخصي ، ويحتوي على التجارب الشخصية المكبوتة ، أو المسببة ، لمجرد أنها فقدت قوتها وطاقتها وأعتبر هذا الجزء مساوياً للعقل اللاوعي ، الذي افترضه

فرويد ، أما الجزء الثاني من اللاواعي فهو الجزء المستمد من المجتمع البشري الذي ينتمي إليه الفرد ، أما الجزء الثالث فسماه اللاوعي الكوني ، وهو اللاوعي المستمد من العمليات البدائية المشتركة بين الناس" (7) ، وطريقة العلاج عند (يونج) تستند إلى تحليل الأحلام وصولاً إلى وعي المريض .

اتجاه أوتورنك : وهذا الاتجاه يعتبر بمثابة المجدد للفكر التحليلي النفسي ، حيث تحدث عن القلق الذي يعانيه الفرد وأرجعه إلى " صدمة الميلاد " أي : شعوره بالانفصال عن أمه ، وأدت نظرية (أوتورنك) إلى نشوء وظهور مصطلحات جديدة مثل النكوص أو العودة إلى البدء والألم ، والقلق الأول ، والاندماج مع الألم ، كما استعمل مفهوم الإدارة في الحياة العملية كواقع سيكولوجي أولي ، يتمثل في الصراع الحقيقي والشعور بالذنب .

وبشكل عام أهم تقنيات العلاج بالتحليل النفسي : التداعي الحر ، التنفيس الانفعالي ، والسيكو دراما .

ثانياً - العلاج السلوكي : ظهر العلاج السلوكي سنة 1958م على يد (لازاروس) ليصف نوعاً جديداً من العلاج النفسي لتعديل السلوك المضطرب على الرغم من أن جذور هذا المنهج تعود إلى التجارب العلمية التي أجراها علماء السلوكية على الحيوان لتفسير عملية التعلم ، ومنهم (سكيز) و (واطسون) و (ثوروندايك) و(بافلوف) ، ويمكننا القول بأن العلاج السلوكي قديم جداً حيث أن تغيير وضبط السلوك وتعديله كان معروفاً منذ القدم من خلال الثواب والعقاب ، ويقوم العلاج السلوكي على المحاولات المرتبطة بظهور نظريات العلم ونتائجها ، وتمتد إلى جوانب أخرى متأثرة بالتقدم العلمي في " نظريات الشخصية ، والنظريات السلوكية ، والمعرفية ، والاجتماعية في علم النفس ، وهذا من خلال أعمال "جوزيف فوليه" التي اعتمدت على أساليب (بافلوف) في إحداث وإزالة العصاب التجريبي لدى الحيوان ، كما ظهر منها أسلوب التخلص التدريجي من الحساسية ، والأعمال المستوحاة من بحوث (سكيز) بتطبيق تكنولوجيا الاشرط الإجرائي على المريض ، وقد صاغ (سكيز) مصطلح العلاج السلوكي ؛ إذ أصبح يوصف العلاج السلوكي بأنه منهجاً نظامياً شاملاً في العلاج" (8) .

تعريف العلاج السلوكي : " يشير مصطلح العلاج السلوكي إلى أسلوب علاجي يستخدم مبادئ وقوانين السلوك ونظريات التعلم في العلاج النفسي ، ويعتبر العلاج

السلوكي محاولة لحل المشكلات السلوكية بأسرع ما يمكن وذلك بضبط وتعديل السلوك المرضي المتمثل في الأعراض ، وتنمية السلوك الإرادي السوي لدى الفرد⁽⁹⁾ ، وبذلك العلاج السلوكي يُعتبر الأمراض النفسية عبارة عن " تجمعات لعادات سلوكية خاطئة مكتسبة " ، وهي يمكن علاجها إذا وضعت في بؤرة العلاج وتم تغييرها واحدة تلو الأخرى .

إذاً هو دراسة للسلوك بدلاً عن اللاشعور ، وتكون الدراسة بالملاحظة في حالة المثير والاستجابة ، وهو من أهم العلاجات فهو الذي يأخذ بعين الاعتبار الاضطرابات كاستجابة لمثيرات تسبب فيها الوسط الذي يعيش فيه الفرد ، ويمكن علاجها باستخدام تقنيات العلاج السلوكي فيختفي العرض دون الخوض في دراسة أعماق الشخصية ، حيث يركز فقط على المشكلة الحالية للمريض وأعراض المرض النفسي المتمثلة في السلوك المضطرب أو الشاذ الذي يحتاج إلى تعديل ومن أمثلة هذا السلوك " السلوك الجانح ، والسلوك المحرم الذي حرّمه الله كالزنا ، وشرب الخمر ، والسلوك المتخلف الذي لا يتناسب مع مراحل النمو مثل السلوك الطفلي لدى المراهقين وهكذا ، وقد ثبتت فعالية العلاج السلوكي في علاج بعض الاضطرابات منها "الفوبيا ، والقلق ، والتبول اللاإرادي ، وإدمان المخدرات والخمر" و عليه فإنه يصلح لعلاج جميع حالات العصاب وترجع فاعليته علي مدى اعتماد المعالج السلوكي على تطبيق المبادئ التجريبية الثابتة ، وإمكانية التحكم في قوة المثيرات المقدمة للمريض ، والعلاج السلوكي يؤمن بأن الاضطرابات النفسية عبارة عن سلوك متعلم في تكوينه ، وبالتالي فإن إزالته تخضع لنفس القوانين والنظريات التي يخضع لها السلوك السوي .

إجراءات العلاج السلوكي⁽¹⁰⁾ :

- تحديد السلوك المراد تغييره ويتم في المقابلة العلاجية عن طريق استخدام الاختبارات والمقاييس النفسية ، والتقارير الذاتية بحيث يمكن الوصول إلى تحديد دقيق للسلوك المضطرب .

- تحديد الظروف التي يحدث فيها السلوك المضطرب ، وذلك عن طريق الفحص والبحث الدقيق في كل الظروف والخبرات التي يحدث فيها السلوك .

- تحديد العوامل المسؤولة عن استمرار السلوك المضطرب .

- اختيار الظروف التي يمكن تعديلها أو تغييرها .
- إعداد جدول لإعادة التدريب والتعليم .
- تعديل الظروف السابقة للسلوك المضطرب .
- تعديل الظروف البيئية .

تقنيات العلاج السلوكي :

- الأسلوب السلوكي الذي يعتمد على مفاهيم ونظريات سلوكية خاصة .
- أساليب زيادة السلوك " المعززات الإيجابية ، المعززات السلبية ، النمذجة أو تقليد السلوك " .
- أساليب خفض السلوك وتهدف إلى خفض معدل تكرار السلوك غير المرغوب ويندرج تحته : "العقاب ، تعزيز السلوك المخالف ، التعزيز الرمزي ، المفعول الارتجاعي ، التصحيح الذاتي " .

مزايا العلاج السلوكي :

- نسبة الشفاء باستخدام العلاج السلوكي عالية جداً قد تصل إلى 90% من الحالات .
- يبسر على المعالجين استخدام أساليب مختلفة لعلاج أنواع كثيرة من الأمراض النفسية .
- يسعى إلى تحقيق أهداف واضحة محددة ، حيث يلعب العمل دوراً أهم من الكلام ، ودور المريض مهم جداً فيه .
- يعتمد على الدراسات والبحوث التجريبية المعملية القائمة على نظريات التعلم .
- يستغرق وقتاً قصيراً لتحقيق أهدافه مما يوفر الجهد والمال .
- يركز على المشكلة أو العرض مما يسهل معرفة نتيجة العلاج .
- أثبت نجاحه بشكل كبير في علاج مشكلات الأطفال السلوكية .

ثالثاً - **العلاج المعرفي** : بداية ظهور العلاج المعرفي كانت سنة 1970م وهذا النوع من العلاج لا يتوجه إلى دراسة السلوك وإنما يبحث عن الأفكار التي أدت إلى ظهور هذا السلوك ومن رواده " ألبرت إليس" الذي دارت أعماله حول العلاج العقلاني الانفعالي ، وكذلك "أرون بيك" الذي استخدم العلاج المعرفي في علاج الاكتئاب ،

وغيرهم من الذين عملوا على إدماج الاتجاه المعرفي مع الاتجاه السلوكي والذي يهدف إلى علاج طريقة التفكير ، وتغيير المشاعر بطريقة علاجية مبنية على الحوار .

تعريف العلاج المعرفي " هو العلاج الذي يعتمد فيه علي تصحيح الأفكار الخاطئة عند المريض بأسلوبه الذي اعتاده في حل مشاكله ، إذ يعتمد المعالج علي العمليات العقلية للمريض كالتخيل والتذكر والانتباه ، بالنسبة للدوافع والانفعالات والسلوك"⁽¹¹⁾

بمعني أنه علاج يعتمد علي تغيير الأفكار السلبية المدمرة والمسببة للمرض ، تلك الأفكار المشوهة والخاطئة يتم إعادة بناءها وتشكيلها ، وتغييرها بمدركات تغير السلوك ، وتغير الأفكار بأفكار أخرى إيجابية تساعد المريض على فهم الواقع والحياة بشكل يحقق توافقه مع نفسه والآخرين .

مبادئ العلاج المعرفي :

- 1-أخطاء التفكير ناتجة عن خبرات ومقدمات خاطئة .
 - 2-المشكلات النفسية التي يعاني منها الفرد هي نتيجة لاكتساب خاطئ أثناء عملية التنشئة ، بالإضافة إلى وجود أخطاء في التفكير ، تعيق فهم الواقع وبالتالي عدم إدراكه بشكل صحيح .
 - 3-أخطاء التفكير ناتجة عن خبرات ومقدمات خاطئة .
 - 4-مرونة فكر الإنسان قابلة للتشكيل وإعادة البناء من جديد بطريقة تجعله أكثر واقعية والعلاقة وطيدة بين العلاج السلوكي والعلاج المعرفي ، حيث يعتبر العلاج المعرفي نمط من أنماط العلاج السلوكي ، حيث أن المعالج المعرفي بمجرد نجاحه في تغيير الأفكار يعتدل السلوك
- إجراءات العلاج المعرفي :** من أهم من آمنوا بهذه المدرسة المعرفية هو: (أرون بيك) ويعتبر من أهم مؤسسيها ، ويرى أنه بإمكان المريض أن يُكوّن رأياً عن نفسه وعن ما يحيط به في الماضي والمستقبل ، مع علمه أن مقدماته خاطئة ومشوهة ، ويرى بيك أن الأفكار التلقائية الناتجة عن النشوء المعرفي تظهر واضحة في الآتي :
- تفسير الأحداث من وجهة نظر ذاتية .

- التفكير بصورة متطرفة بين فكرتين متباعدتين .

- المبالغة في تعميم الفكرة

- تضخيم الحدث وإعطاءه أهمية كبرى .

- العجز وعدم القدرة على إدراك الأمور على حقيقتها وواقعيتها ، أي : العجز المعرفي.

ويرى (بيك) أن تصحيح نمط التفكير عند المريض يتم من خلال التعامل مع مشاكله

والعمل على التخفيف من حدتها .

رابعاً - أشكال العلاج النفسي : بتطوّر العلاج النفسي بأنواعه ، ظهرت

العديد من أشكال العلاجات النفسية ، منها ما يعتبر تطويراً للعلاج التحليلي مثل العلاج التحليلي المختصر ومنه من استمد أساسه من المدرسة السلوكية وغير ذلك ، تعددت وتنوعت أشكال العلاج النفسي بحسب علماءها ، وسنركز في هذا المحور على العلاج الديني ، والعلاج الجماعي ، و العلاج باللعب ، والعلاج بالعمل ، و العلاج بالموسيقى ، و العلاج بالواقع ، العلاج بالاسترخاء ، والعلاج بالتنويم الإيحائي

- **العلاج الديني** : الصّحة النفسية بمعناها الواسع تشمل السعادة في الدنيا والآخرة ، والله - سبحانه وتعالى - خلق الإنسان في أحسن تقويم ، وميّزه بالعقل ليكون قوّة متكاملة ، بمعنى : أن الأصل في الإنسان القوّة " وخلفناه في أحسن تقويم" ، وحدّد له طريق وقائته وصونه ، وهو الذي يعرف طريقة علاجه وصلاحه ، ومن وجهة نظر الدّين أن من أخطر أسباب الاضطراب النفسي " الضلال " ، والبعد عن الدّين وعن الإيمان ، أو تشوش المفاهيم الدينية ، وضعف القيم والمعايير ، والابتعاد عن ممارسة العبادات والشعور بالذنب ، وتدني مستوى الأخلاق وضعف الضمير ، كل ذلك يسبب في وجود صراع داخلي بين الخير والشر ، وبين الحلال والحرام مما يفسح مجالاً للشعور بالذنب وجلد الذات وتأنيب الضمير بذلك يصبح الإنسان فريسة للاضطرابات النفسية .

أعراض الاضطراب النفسي في الدّين (12) : أعراض الاضطراب النفسي في رأي الدين " استجابة غير سوية لضمير المريض " نتيجة قيام الفرد بسلوك يتضمن نوعاً من التحدّي السافر لقوّة الضمير ، ومحور العصاب هو الخطيئة والشعور بالذنب مما يهدّد الذات ويسبب حالة عدم الاتزان النفسي وسوء التوافق الاجتماعي ، يُضاف

إلى هذا الخوف المرضي الدائم المتكرر الذي يصاحبه سلوك عصابي قهري ، ويلاحظ القلق المصحوب بالتوتر والضييق والتهيب وتوقع الخطر وعدم الاستقرار والاكنتاب والتشاؤم وفقدان الأمن النفسي والسلام " ، والوقاية الدينية من المرض النفسي تكون بالإيمان والتدين وإتباع أوامر الله واجتناب نواهيه ، والاهتمام بالتربية الدينية والأخلاقية وبناء القيم للنشء ، وتكوين شخصية المؤمن كما حددها الدين وصولاً لنفس مطمئنة قادرة على العيش بصحة نفسية وسلام .

خطوات العلاج الديني :

1- الاعتراف ، أي : اعتراف المريض بخطاياهم بمساعدة المعالج وتفرغ ما بداخله من انفعالات ومشاعر الإثم .

2- التوبة : وهي التي تحرر الفرد من آثامه وخطاياهم ، وهي طريق المغفرة وتعطي للفرد جرعة من الأمل والتفاؤل والراحة النفسية .

3- الاستبصار ، بمعنى : فهم المريض لمشكلاته النفسية ودوافعه وأسباب شفاؤه .

4- اكتساب اتجاهات وقيم جديدة بحيث يتقبل ذاته وتصبح لديه القدرة على تكوين علاقات اجتماعية ، وتحديد أهداف واضحة لحياته .

5- الدعاء وذكر الله : غذاء الروح والتقرب إلى الله ليطمئن القلب (أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ) .

ويمكننا استخدام العلاج الديني في حالات القلق ، والوسواس ، والهستيريا ، والخوف ، ومشكلات الزواج والإدمان وغيرها .

العلاج الجماعي : العلاج الجماعي هو علاج عدد من الحالات ممن تتشابه اضطراباتهم ومشكلاتهم ، وأول من استخدم العلاج الجماعي بأسلوبه العلمي هو العالم (مورينو) سنة 1932م ، وسبقه في ذلك (برات) سنة 1905م حيث جمع في عيادته عدداً من المرضى ، الذين يعالجهم ، حاضرهم وتجاوز معهم ، وقد لمس تفاؤلهم وارتفاع معنوياتهم ، ويعد مورينو مؤسس العلاج الجماعي .

تعريف العلاج الجماعي : "هو علاج عدد من المرضى ، الذين تتشابه مشكلاتهم ، واضطراباتهم ، معاً في جماعات صغيرة ، يستغل أثر الجماعة في سلوك الأفراد أي ما يقوم بين أفراد الجماعة من تفاعل وتأثير متبادل بين بعضهم البعض وبين المعالج

يؤدي إلى تغيير سلوكهم المضطرب وتعديل نظرتهم إلى الحياة وتصحيح نظرتهم إلى أمراضهم " (13) ، ويعرفه (جيمس دريفر) بأنه : أسلوب من العلاج الجماعي ، أو التجمعي ، لمجموعة من الأفراد كما يحدث في السوسيودراما ، والسيكودراما" (14) .

مجالات استخدام العلاج الجماعي :

- 1- علاج الأطفال والمراهقين والراشدين .
- 2- علاج الإدمان والانحرافات والجناح .
- 3- علاج حالات الانطواء والانعزال ، والاكتئاب .
- 4- علاج الاضطرابات النفسية الجسمية ومشكلات الحياة الاجتماعية والمهنية غيرها
- 5- علاج الأسرة بأكملها عندما تتشابك مشكلات أفرادها .

أشكال العلاج النفسي الجماعي : السيكودراما أو العلاج النفسي المسرحي : وهو عبارة عن تصوير مسرحي وتعبير لفظي حر ، وتنفيس انفعالي واستبصار ذاتي ، ويمتاز هذا العلاج بحرية الفعل للممثلين وهو ما يقابل التداعي الحر في التحليل النفسي وتتضمن المسرحية موقف يتعلق ماضي المريض وحاضره ومستقبله ، والمشكلات التي يواجهها وقد يؤلف المسرحية المرضى أو المعالج والمتفرجين في الغالب من المرضى والفريق المعالج والزوار ، وهذا النوع من العلاج يظهر الصراع الداخلي ، وفيه تنفيس عن القلق ، وبيصر المريض بمشكلته مما يساعده على تعديل سلوكه ، والمحاضرات العلاجية والمناقشات الجماعية : يطلق عليه العلاج التعليمي بحيث يكون موضوع المحاضرة مشكلة يعاني منها المريض أو أحد أفراد الجماعة دون ذكر اسمه .

- النادي الجماعي ينشئ المعالجين أندية علاجية خاصة يمارس فيها المرضى نشاطهم الترويحي والاجتماعي مثل لعب الكرة والموسيقى والغناء وغيرها مما يعطي الفرصة للأعضاء للتفريغ الوجداني وتنمية المواهب والتوافق ، ويتميز هذا النوع من العلاج بأنه يقوي ثقة المريض بنفسه ، ويقال من شعوره بالعزلة ، ويوطد علاقته مع أعضاء الجماعة ، ويخلق نوع من التكيف مع الآخرين .

العلاج باللعب : ظهر الاهتمام باللعب منذ القدم حيث استخدمه (أرسطو وأفلاطون) كوسيلة للتعلم ، و (سيجموند فرويد وأتباعه) استخدموا اللعب الحر للصغار

، بهدف التداعي الحر والتنفيس الانفعالي حيث يساعد الطفل لإظهار ما يكبت من مشاعر تجاه الكبار .

تعريف العلاج باللعب : يُعرّف على أنه : " أي نشاط ، أو أي سلوك ، يقوم به الفرد ، بدون غاية عملية مسبقة ، وهو نشاط سار ممتع ، يتضمن إشباعاً للحاجات ، كما أنه وسيلة للتعبير عن النفس وطريقة لفهم العالم من حولنا " (15) .

ويعتبر اللعب من أهم الطرق في علاج الأطفال المضطربين نفسياً ، ويساعد على تعلم السلوك الاجتماعي ، ويختلف اللعب باختلاف مراحل النمو عند الأفراد كما يختلف بين الذكور والإناث .

وتظهر أهمية اللعب في التشخيص عن طريق ملاحظة الطفل أثناء اللعب بهدف تشخيص مشكلاته ، فما يبديه الطفل المضطرب أثناء اللعب يختلف عن الطفل العادي لأنه من خلال لعبه يعبر عن خبراته واحتياجاته وصراعاته وانفعالاته فيسقط كل مشاعره في الدمى أو اللعب ويستطيع المعالج ملاحظة ذلك وتشخيصه .

إجراءات العلاج باللعب :

- 1- تخصص داخل عيادة العلاج النفسي حجرة خاصة باللعب تضم لعب متنوعة
- 2- الشكل والحجم والموضوع ، بحيث تمثل الأشياء الهامة في حياة الطفل ومنها العرائس ، والدمى ، واللعب التي تمثل الحيوانات بأنواعها ، وقطع أثاث منزلي ، وقطع معدنية وخشبية لبناء البيوت ، بالإضافة إلى الأقمشة والمفروشات والسيارات وأحواض الرمل وغيرها .
- 3- يختار المعالج من تلك اللعب ما يتناسب مع الأطفال وحالاتهم بعد معرفته المسبق بمشكلاتهم .
- 4- علي المعالج أن يلاحظ بدقة سلوكيات الطفل ويكون قادراً على تفسيرها بشكل علمي صحيح .
- 5 - مشاركة المعالج في اللعب مهمة جداً لزيادة الثقة وتوطيد العلاقة المهنية .

فوائد العلاج باللعب :

- 1- ينمي الميول ، والثقة بالنفس ويعتبر نشاطاً دفاعياً تعويضياً.
 - 2- يشبع بعض حاجات الطفل كالحاجة للتملك ، والحاجة للعب والترفيه .
 - 3- يتيح فرصة التعبير عن الدوافع والرغبات والمشاعر والإحباطات.
 - 4- يفيد اللعب في الأغراض الوقائية من السلوكيات الشاذة .
 - 5- يعلم الطفل كيف يعبر عن خوفه وغضبه بشكل واقعي .
- العلاج بالعمل :** يعتمد هذا النوع من العلاج على توجيه طاقة المريض إلى العمل حتى ينشغل عن المرض ، ويبدأ العلاج بعد دراسة مشكلة المريض لإيجاد النوع المناسب من العمل .

تعريف العلاج بالعمل : يعرف بأنه مجموعة دراسات وبحوث تهدف إلى تنظيم منهجي للعمل بما يحقق إعادة التأهيل والعلاج عن طريق العمل .

أهداف العلاج بالعمل :

- 1- توجيه المريض إلى عمل نشط مثل النجارة والحدادة وأي عمل يحتاج إلى القوة ويستعمل مع ذوى السلوك العدوانى .
 - 2- تحويل طاقة المريض إلى مهنة نافعة .
 - 3- التخلص من التركيز على الانفعالات ويساعد في التعبير عن المشاعر .
- إجراءات العلاج بالعمل :

- 1- يخصص له قسم خاص بالإضافة إلى الأقسام الفرعية ، وورش العمل الخاصة بالرجال وكذلك الخاصة بالنساء علي أن تحتوي هذه الأقسام حرفيين متخصصين للتدريب، ومعالجين متخصصين في العلاج بالعمل .
- 2- تقسيم المرضى حسب الكفاءة لتوزيع الأعمال بما يتناسب مع كل منهم .
- 3- ملاحظة مدى استجابة المريض للعمل من قبل المعالج والأخصائيين الاجتماعيين والنفسيين وتسجيل التغييرات بدقة لتقييم سلوك المريض .

فوائد العلاج بالعمل :

- 1-يجنب المريض الملل ويشغل وقته بما يفيد .
- 2-يصرف المريض عن عالم الخيال إلى عالم الواقع .
- 3-يساعد على الترويح عن النفس والاستمتاع بالحياة .
- 4-يساعده على تحسين علاقاته بزملائه ويقوي قدرته على التركيز.
- 5-يهيئ المريض لحياة اجتماعية متفاعلة يسودها الحب التعاون .
- 6-يؤهل المريض مهنيًا واجتماعياً .

العلاج بالواقع : العلاج بالواقع أو العلاج الواقعي هم منهج للعلاج والإرشاد النفسي طوره (ويليام جلاسر) في ستينات القرن العشرين ، ويؤكد على أن الفرد يعاني من إنسانية اجتماعية عالمية بدلاً من اضطراب نفسي ، ويقوم هذا النوع من العلاج على ثلاثة مفاهيم رئيسية وهي :

- 1-**الواقع :** أي الخبرات الحقيقية الشعورية في الحاضر ، ويعبر عن واقع الحياة بعيداً عن المثاليات أو الخيال والفرد السوي هو الذي يتقبل الواقع .
- 2-**المسئولية :** تتمثل في قدرة الفرد على إشباع حاجاته ، وتحقيق ما يشعره بقيمة الذات في نظره وفي نظر الآخرين .
- 3-**الصواب والخطأ :** وهو مبدأ معياري يحدد السلوك السوي وغير السوي أي إتباع الصواب واجتناب الخطأ .

أهداف العلاج بالواقع :

- 1- مساعدة الأفراد على تعلم طرق مختلفة تمكنهم من إعادة التحكم في أفكارهم ومشاعرهم وسلوكهم بطريقة جيدة .
- 2- يركز العلاج الواقعي على الجانب الشعوري للأفراد ومساعدتهم على زيادة مستوى الوعي .
- 3-مساعدة الأفراد على إدراك احتياجاتهم ورغباتهم بطريقة واقعية .
- 4-يعود الأفراد على المسئولية الذاتية ، ويساعدهم على صياغة خطة علاجية تتضمن الأهداف المرغوبة .

إجراءات العلاج بالواقع :

- 1- إقامة علاقة إنسانية علاجية بين المعالج والمريض أساسها المشاركة والتعاون .
- 2-دراسة السلوك الحالي غير الواقعي وإدراك الواقع ورفض هذا السلوك والاعتراف بالواقع .
- 3- تحديد احتمالات السلوك الجيد المسئول والمشبع للحاجات في إطار الواقع ، وفي ضوء المعايير حتى يمكن تغييره بسلوك مسئول .
- 4-تعليم المريض طرق وأساليب سلوكية واقعية وناجحة لإشباع حاجاته .

العلاج بالاسترخاء : يعتبر العلاج بالاسترخاء من أساليب العلاج السلوكي ، والأكثر انتشاراً وفعالية فهو المدخل والبداية لكل أسلوب علاجي آخر ، وقد وضع "جاكسون" طريقة للاسترخاء التدريجي الواعي بإرخاء العضلات ، و"شولتز" ابتكر طريق للاسترخاء الذاتي أو ما يعرف بالتنويم الذاتي ، وغيرها العديد من تقنيات الاسترخاء التي استخدمت مع تقنيات العلاج السلوكي .

تعريف الاسترخاء : الاسترخاء هو "حالة هدوء تنشأ في الفرد عقب إزالة التوتر بعد تجربة انفعالية شديدة ، أو جهد جسدي شاق ، وقد يكون الاسترخاء غير إرادي عند الذهاب للنوم بحيث تتحول كهرباء الدماغ من (غاما إلى دلتا) في حالة النوم ، أو إرادي عندما يتخذ المرء وضعا مريحاً ويتصور حالات باعثة على الهدوء عادة ، أو يرخي العضلات المشاركة في أنواع مختلفة من النشاط"¹⁶

وتظهر أهمية الاسترخاء كونه مضاد للقلق والتوتر حيث أن الحالة الانفعالية تكون نتيجة لقلص أو انقباض العضلات ، والاسترخاء يعتبر مضاد للتوتر .

مبادئ الاسترخاء : هنا نؤكد على أهمية أن يختار المعالج الكلمات والعبارات التي تساعده على الوصول بالمريض لحالة الاسترخاء ، ويدرب المريض عليها ، كما عليه باختيار نبرات صوت هادئة لتساعد على الاسترخاء ..ومن المبادئ الهامة التي تساعد على الاسترخاء الآتي :

1-الكلمات : على المعالج استخدام كلمات تساعد المريض على الاسترخاء مثل : أترك جسمك بالكامل يسترخي ، دع عضلاتك في حالة استرخاء تام ، استشعر عضلاتك وهي ملساء وهكذا.

2- الوقت : عدم السرعة في عرض الكلمات الإيحائية الاسترخائية وجعلها تتابع ببطء وتلقائية ، وأن يكون الانتقال من إحياء لآخر بفواصل زمنية ليست طويلة .

3الفروق الفردية : هناك فروق فردية بين المرضى يجب على المعالج مراعاتها عند إدخال المريض إلى حالة الاسترخاء ومنه اختلاف الأنظمة التمثيلية .

4-إدراك التوتر أو ما يدل عليه عند المريض من ملاحظة علاماته أثناء الاسترخاء لأن توتر المريض يفشل عملية الاسترخاء .

5-الانتباه إلي أن يضل المريض صاحباً ولا يدخل في حالة تنويم ..وإعطائه إحياءات ليضل يقضاً ويستوعب توجيهات المعالج .

6-الوقت والمكان : اختيار الوقت المناسب للاسترخاء مهم جداً بحيث لا يكون بعد الاستيقاظ مباشرة أو قبل النوم مباشرة ، وكذلك المكان يجب أن يكون هادئ يوحي بالراحة والسكينة ، وأن يكون على مقعد مريح .

وعلى المعالج أن يدرّب المريض على الاسترخاء ليطبقه في حياته اليومية وكلما شعر بتوتر

أنواع الاسترخاء : الاسترخاء التخيلي ، الاسترخاء التأملي ، الاسترخاء بتمارين التنفس ، الاسترخاء بالتدليك ، الاسترخاء بسماع القرآن الكريم .

إجراءات العلاج بالاسترخاء : إن يطبق الاسترخاء في حجرة هادئة توحى بالراحة والسكينة ، أن تكون فيها صور ومناظر مريحة كمنظر البحر والطبيعة ، وقد تكون فيها موسيقى هادئة تساعد على الاسترخاء ، بالإضافة لوجود كرسي أو سرير مريح ، وأن يكون المعالج يتمتع بأسلوب جميل وهدوء صوت ليؤثر في أفكار المسترخي ، إعطاء فكرة مسبقة للمريض حول طبيعة الاسترخاء ، والمريض لا بد أن تكون عنده الرغبة في الاسترخاء ، ولديه القدرة على التركيز النفسي الداخلي ، وسليم من الأمراض العقلية وهادئ .

العلاج بالتنويم الإيحائي : التنويم الإيحائي أو ما يعرف "بالتنويم المغناطيسي" عرف قديماً ، وارتبط بداية باسم "ميسمر mesmer" في القرن الثامن عشر ، واعتمد " سيجوند فرويد" في أول ممارساته في التحليل النفسي في أواخر القرن الماضي على التنويم الإيحائي وخاصة في علاج حالات الهستيريا .

تعريف التنويم الإيحائي : هو إحداث حالة تركيز شديد في شكل نوم صناعي يتغير فيها انتباه المريض بشكل مؤقت ، مع زيادة قابليته للإيحاء الموجه إليه من المنوم بسهولة ويعمل على تحقيقها بقوة تفوق الحالة العادية ، وهي حالة قريبة من النوم جزئياً ، يتم فيها تثبيت الانتباه على شيئاً ما وعن طريق الإيحاء يجعل المنوم من الفرد مطيع ومسير ، وهو مختلف عن النوم العادي ، ويتضمن تقنيات إيحائية وتحليلية لا يجري العمل بها عادة أثناء تمتع الفرد بحالة وعي طبيعية ، كما لا يجب إيصال المريض إلى حالة التنويم الكامل لإحداث الأثر العلاجي حيث أنه في أغلب الحالات يمكن العلاج والفرد في حالة استرخاء ، أو في حالة سطحية وغير عميقة من التنويم فكل هذه الدرجات تهيئ الفرد لتقبل الإيحاء والاستجابة له ، إلا أنه أثناء التنويم العميق يكون الإيحاء أكثر فاعلية واستجابة من درجات أقل عمق ، وتطور التنويم الإيحائي على يد "ميلتون أريكسون" والذي عرف باسمه "التنويم الأريكسوني" ، ويتم بعدة أشكال منها أن يطلب المعالج من المريض الاسترخاء عقلياً وجسدياً في راحة تامة وهو مستلقياً في مكان هادئ خال من المثيرات الحسية الشديدة ويطلب منه تركيز عينيه على شيئاً ما ويبدأ عملية الإيحاء بصوت خافت وبطيء ... وهكذا ، والملاحظ أن 90% من الأفراد لديهم قابلي للتنويم بدرجاته الثلاثة الخفيف والمتوسط والعميق .

مزايا العلاج بالتنويم :

- 1-يزيل بعض الأعراض بالإيحاء المباشر بسرعة .
- 2-مقترن بعلاجات نفسية عديدة وقريب جداً من العلاج بالاسترخاء .
- يسهل التفريغ الانفعالي ويساعد المريض على الرجوع للمستوي الذي حدثت عنده الخبرات الانفعالية المؤلمة ويظهر المواد المكبوتة إلى مستوى الشعور فيستطيع المعالج تفسيرها وتحليلها 3-يمكن عن طريقه تقويم الأخلاق وتعديل السلوك .
- 5-يحزر المريض من بعض العادات السيئة كالتعاطي والانحرافات .
- 6-يبين مدى فعالية اللغة ، وقوة شخصية المعالج ودورها في نجاح العلاج النفسي .

المحور الثالث - البرمجة اللغوية العصبية ، والنشأة والتعريف ، والافتراضات المسبقة ، ومصادر وتطبيقات البرمجة اللغوية العصبية :

تعتبر البرمجة اللغوية العصبية قديمة من حيث المفهوم وحديثة من حيث الدراسات المتعلقة بها ، ظهرت في سنة 1972م وما زالت قيد التجارب والدراسات إلى يومنا هذا .

نشأة البرمجة اللغوية العصبية : ظهرت البرمجة اللغوية العصبية كنموذج نظري سنة 1972م في جامعة "سنتا كروز" بكاليفورنيا ، وفي مركز الأبحاث العقلية بالولايات المتحدة الأمريكية حيث ظهرت بحوث في منهجية التواصل ، والمقاربة النسقية والعلاجات القصيرة والمختصرة . "بدأ البحث في البرمجة اللغوية العصبية في الستينات على يد "جون جريندر j.grinder" الأستاذ المساعد في اللغويات و "رتشارد باندلز r.bandler" الذي كان طالباً في علم النفس ، وكانت أبحاثهما تهدف إلى تحليل واستطلاع النماذج التي تتحكم في السلوك الإنساني ، إتخدا معالجين نفسانيين معروفين عالمياً بإنجازاتهم السيكولوجية المتميزة"⁽¹⁷⁾ ، ويعود لهما الفضل في وضع بروتوكولات البحث في هذا الموضوع ، فقد استخدمتا المفاهيم اللغوية لـ : "شومسكي ناعوم" ، واهتما بأعمال " فرجينيا ساتير

virgini satir" الأخصائية في علاج مشاكل العائلة ، والتي استطاعت أن تجنب من الأزواج الوصول لحالة الطلاق من خلال طريققتها الفريدة في الاتصالات وإعادة وضع الأمور في إطارها الصحيح ، بالإضافة لأعمال المنوم المشهور والذي عرف بأبو العلاج الحديث عن طريق التنويم وهو "ميلتون اركسون Milton eri;son" وتوصلا إلى النظرية التالية :

أن التركيبة اللغوية المستعملة من طرف المفحوص للتع8بير عن تجربته هي في حد ذاتها تعبير ومنفذ لتركيبة المشاكل التي يقدمها عن الكون .

ومن الذين أسهموا خلال الثمانية سنوات الأولى بتقديم هذا العلم بمعايير جديدة هم: "روبرت ديلتز" مؤسسة جامعة nlp في كاليفورنيا ، و "وايت وود سمول" رئيس الاتحاد العالمي لمدربي البرمجة اللغوية العصبية ، هذا المنهج يتناول التواصل مع الذات ومع الآخرين والوصول إلى التفوق والتميز .

وتعرف البرمجة اللغوية العصبية بأنها : " نموذج وطريقة منظمة لمعرفة تركيب النفس الإنسانية والتعامل معها بوسائل وأساليب محددة بحيث يمكن التأثير بشكل سريع في عملية الإدراك والأفكار والشعور وبالتالي في السلوك والمهارات والأداء الإنساني الجسدي والفكري والنفسي " (18) ، وهي البرمجة اللغوية للجهاز العصبي أو برمجة الأعصاب لغوياً ، وترجمتها: (neuro linguistic programming)، أي : بمعنى : "neuro" عصبي : أي ما يحدث في المخ والجهاز العصبي وعملية تشفير المعلومات وتخزينها في الذاكرة ، ثم استدعاءها مرة أخرى ، والجهاز العصبي هو الذي يتحكم في وظائف الجسم وأدائه وفعالياته كالسلوك والتفكير والشعور .

(Linguistic) لغوي : تشير إلى الطريقة التي تستخدم بها لغة الحواس ولغة الكلمات وكيف تؤثر على مفاهيمنا ، واللغة هي وسيلة التعامل مع الآخرين ، وعلاقتنا مع لعالم الخارجي (Programming) برمجة : تشير القدرة على تنظيم الصور والأحاسيس والكلمات داخل عقولنا والتي تمكنا من الوصول للنتيجة المرغوب فيها ، وتشير إلى أفكارنا ، ومشاعرنا ، وتصرفاتنا حيث أنه من الممكن استبدال البرامج المألوفة بأخري جديدة وإيجابية .

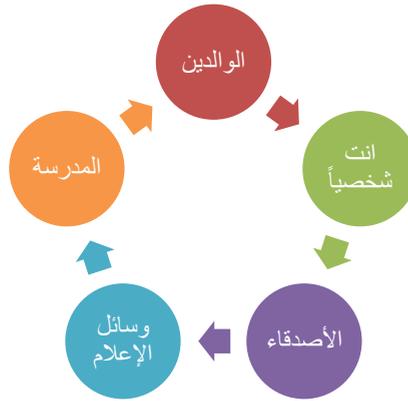
إذن البرمجة اللغوية العصبية هي تشكيل صور العالم في أذهاننا ، وإذا تغير ما في ذهن الإنسان فإن العالم الخارجي بالنسبة له سيتغير مهما كان الذي يحصل في العالم الخارجيوتغيير ما بأذهاننا هو ما تقوم به البرمجة اللغوية العصبية من خلال تقنياتها .

الافتراضات المسبقة للبرمجة اللغوية العصبية : الافتراضات المسبقة للبرمجة اللغوية العصبية هي مجموعة من الافتراضات المسلم بصحتها ، والتي تحدد تشكيل ومميزات السلوك والتقييم الشخصي ، ومن هذه الافتراضات حسب ما حددها إبراهيم الفقي الآتي (19):

- 1-احترام رؤية الشخص الآخر للعالم .
- 2-الخارطة ليست الواقع .
- 3-توجد نية إيجابية وراء كل سلوك .
- 4-يبذل الناس أقصى ما في استطاعتهم بالمصادر المتوفرة لديهم .

- 5- الشخص الأكثر مرونة هو الذي يسيطر على المواقف .
- 6- معنى الاتصال هو النتيجة التي نحصل عليها .
- 7- ليس هناك فشل وإنما تجارب وخبرات .
- 8- لكل تجربة "شكلية" إذا غيرت الشكلية غيرت التجربة معها .
- 9- يتم الاتصال الإنساني على المستويين الواعي واللاواعي .
- 10- إن الجسم والعقل يؤثر كل منهم على الآخر .
- 11- يوجد عند جميع البشر في تاريخهم الماضي كافة المصادر التي يحتاجونها لإحداث تغييرات إيجابية في حياتهم .
- 12- إذا كان شيء ممكناً لشخص ما ، فمن الممكن لأي شخص أن يتعلم كيف يعمل الشيء ذاته.
- 13- أنا مسئول عن ذهني ، لذا فأنا مسئول عن النتائج التي أصل إليها .

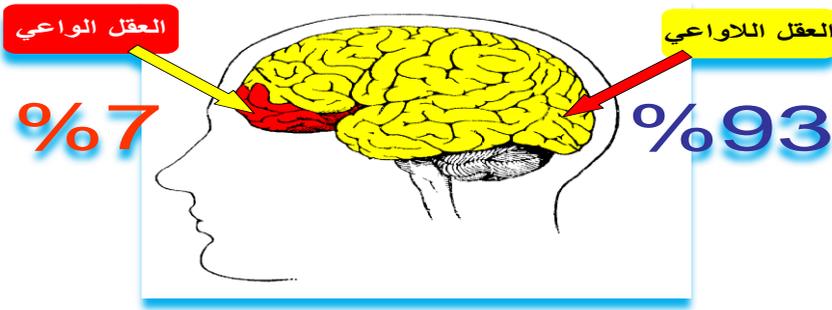
مصادر البرمجة اللغوية العصبية :



تلك المصادر هي التي تعمل على برمجة عقل الفرد منذ نشأته ، يتم خلالها برمجة العقل على الإيجاب والقوة أو السلب والضعف ، وبذلك تتكون شخصيته وآليات تعامله مع المواقف ، فإذا كانت برمجتهم سلبية يصبحون سجناء برمجتهم واعتقاداتهم السلبية التي تحد من قدراتهم على الحصول على ما يستحقون في الحياة ، فيصبحون عرضة للاضطرابات والأمراض النفسية والأزمات العقلية بسبب البرمجة والتفكير السلبي ، والتحدث مع الذات "الحوار الداخلي" أو الصراع النفسي ، وفي الغالب أسباب

الاضطرابات النفسية والمرض النفسي التفكير السلبي أي حين يقتنع الفرد بفكرة سلبية تعيش بداخله وتتغذى على إحساسه ومشاعره وتأخذ من طاقته تتحول إلى سلوك والسلوك بعد فترة يتحول إلى عادة والعادة حين تعيش مع الفرد فترة وتتغذى على مشاعره وأحاسيسه وتأخذ من طاقته تتحول إلى طبع وبنفس الطريقة يتحول الطبع إلى اعتقاد والاعتقاد يتحول إلى برمجة والبرمجة تتحول إلى معتقد ثم إلى تكيف عصبي ، إلا أنه وبفضل الله الإنسان قادر على التغير وبفضل المختصين تتم إعادة البرمجة وتغيير المعتقد .

وإذا كانت البرمجة تعني برمجة العقل فما هو العقل وما هي قوانينه ؟



العقل اللاواعي يمثل 93% من عقل الإنسان ، بينما العقل الواعي يمثل 7% .

الفرق بين العقل الواعي واللاواعي :

العقل الواعي	العقل اللاواعي
<ul style="list-style-type: none"> هو المسئول عن الحركات اللاإرادية ويستطيع التركيز علي ملايين المعلومات في نفس الوقت . عشوائي . يجيب عن لماذا . الشعور والحدس . عمل 24 ساعة في اليوم بلا توقف . لا يفهم النفي . لا يفرق بين الحقيقة والخيال . قابل لإعادة البرمجة . ليست لديه القدرة علي التمييز بين الصح . 	<ul style="list-style-type: none"> هو المسئول عن الحركات الإرادية . أعلي تركيز له 9 أشياء في نفس الوقت أي +7 أو-2 معلومة . مرتب و تسلسلي . يسأل لماذا . التفكير والمنطق . يعمل في حالة اليقظة فقط . يفهم النفي . يفرق بين الحقيقة والخيال . يسمح ببرمجة العقل الباطن . لديه القدرة علي التفريق بين الصح والخطأ . (يقيم الأشياء) .

قوانين العقل اللاواعي :

- يعمل في سياق واحد (سياق واحد).
- العقل اللاواعي لا يعمل تحت الضغط.
- لا يفهم أدوات النفي.
- لا يفرق بين الحقيقة والخيال الخصب.
- هناك ثلاثة قوانين مترابطة :
- قانون التركيز ، وقانون التعميم ، وقانون الحذف.
- هذه القوانين الثلاثة دائما تعمل مع بعض.

تطبيقات البرمجة اللغوية العصبية : (20)

امتدت تطبيقات البرمجة اللغوية العصبية إلى كل جوانب النشاط الإنساني لتشمل :
تطور الشخصية ، والتربية والتعليم ، والصحة النفسية الجسدية ، والرياضة بمجالاتها
المختلفة ، والإدارة وتطوير الأداء ، ومجال الأعمال والمهارات التدريبية .
وغيرها من الجوانب الشخصية والأسرية والعاطفية .

المحور الرابع - منهجية البرمجة اللغوية العصبية وتقنياتها:

- أولاً - منهجية البرمجة اللغوية العصبية : البرمجة اللغوية العصبية منهج متكامل ، يرى أن كل أجزاء ومكونات الشخص عبارة عن نسق متكامل وأن أي تغيير في أي جزء ينعكس على باقي الأجزاء ، ويؤثر فيها ما يفيد بأهمية مفهوم التغيير .
- تقوم على عناصر الكفاءة وبناء نماذج الأدوار .
- تركز على العمليات الذهنية .
- تتعامل مع أدق التفاصيل .
- تستفيد من الأنماط اللغوية .
- تتعامل مع العقل الواعي واللاواعي .

- تتصف بسرعة التنفيذ والحصول على النتائج .

- تتصف بالحيادية .

مما سبق نلاحظ أن هناك ارتباطات وعلاقة وطيدة بكل تقنيات العلاج النفسي المعروفة ، حيث أن أغلب الأفكار التي تناولتها البرمجة اللغوية العصبية خاصة بعلم النفس التطبيقي الذي يهتم بوصف الصعوبات وتصنيفها بينما تهتم البرمجة بآليات تفكيرنا وأفعالنا ومشاعرنا وسلوكنا في تناغم ، فهي تعتمد علي تقنيات أساليب العلاجات السابقة والنظريات وتحولها لتقنيات علاجية سريعة وذات أثر إيجابي .

وتتم برمجة العقل اللاواعي أثناء العلاج بالطرق الآتية :

1- التكرار : من خلال التوكيدات اللغوية .

2- الخيال الخصب .

3- التنويم الإيحائي .

ثانياً - فوائد البرمجة اللغوية العصبية : من أهم فوائد البرمجة اللغوية العصبية التحكم في طريقة التفكير وتوجيهها بشكل إيجابي ، والسيطرة على المشاعر ، والتخلص من المخاوف والعادات غير المرغوبة ، التعرف على استراتيجيات النجاح والتفوق وتجارب الناجحين وتطبيقها وهو ما يعرف بالنمذجة ، والتأثير على الآخرين والتواصل الجيد معهم .

ثالثاً - تقنيات البرمجة اللغوية العصبية : للبرمجة اللغوية العصبية العديد من التقنيات والتي يكمن استخدامها في العلاج النفسي نذكر منها الآتي :

1- **تغيير الإطار ووضع إطار جديد** ، بدلا من الإطار الذي يرى به الشخص الأحداث حيث يتم بالخطوات الآتية :

- حدد السلوك غير المرغوب فيه .

- أوجد اتصال مع الجزء الذي يولد هذا السلوك .

- أفصل النية عن السلوك

- أوجد ثلاثة طرق بدائل جديدة لإشباع نية الجزء المسؤول عن التصرف

- تحمّل المسؤولية .

- الاستفسار مع باقي الأجزاء العقلية .

يعتبر تغيير الإدراك من أقوى التقنيات وتتعامل مع عدة مواضيع منها :

- التعامل المباشر مع المكسب الثانوي .

- الاسترخاء : فبقيامك بهذا النموذج في استرخاء تام أي أن تركيزك سيكون داخلياً ،

- المفاوضات : بتعاملك المباشر مع العقل الباطن وأجزائه المتعددة ، ستزداد مهارتك

في التفاوض معهم للحصول على نتائج إيجابية .

2- الاتصال والانفصال : الاتصال يعني خبرة وجودك داخل جسدك ، وأما الانفصال

فهو خبرة أن تكون خارج جسدك والانفصال الذي يتم استعماله في العلاج : الانفصال

الصوري الحسي هو أن ترى نفسك على شاشة تقوم بعمل وانتم نصلاً عن صورتك

ومشاعرك ، والانفصال المزدوج : وهو الانفصال المزدوج الحسي أي أن ترى نفسك

على شاشة تقوم بعمل ما ، والانفصال من الجزء المنفصل أي ما يمثل الموقع الثالث .

3-التفاوض بين الأجزاء .

4- علاج الخوف المرضي : عن طريق الانفصال البسيط والانفصال المزدوج .

5-الرابط : (21) وهو عملية ربط الحالة الذهنية أو النظام التمثيلي بإشارة صوتية

أو سمعية أو حسية بحيث يؤدي إطلاق الإشارة إلى حضور تلك الحالة الذهنية

خطوات تكوين الرابط : اختر الحالة الذهنية التي تريدها : (الثقة ..القوة

..السعادة الخ) ، اختر الرابط نوعه وموقعه مثلاً : (السبابة ..الإبهام ..قبضة اليد) أو أي

موضع ، حدد تجربة من ماضيك كنت قد مررت خلالها بهذه الحالة الذهنية أو الشعور

بصورة قوية ترغبتها ، عش التجربة مرة أخرى كأنها تحدث الآن بكل الأحاسيس

والمشاعر ، تعمق في الشعور متصلاً بكل أحاسيسك وتنفس بعمق متذكراً الأصوات

والصور والأحاسيس ، عندما تصل مشاعرك للذروة المس الرابط لمدة بين (5-15

ثانية) ثم أتركه ، أكسر الحالة أنظر حولك وغير وضع جسمك وعد للحاضر ،اختر

الرابط بلمس الرابط الآن ولاحظ ما يحدث إذا شعرت بنفس الأحاسيس ذلك يدل على

نجاح الرابط ، مجارة المستقبل أي تخيل نفسك في المستقبل وتريد أن يكون لديك نفس

الشعور قم بلمس الرابط واختباره وذلك بوصولك للحالة الشعورية المرغوبة .

أنواع الروابط : الرابط الذاتي ، والرابط المقابل ، وتصعيد الرابط ، وتحطيم الرابط السلبي ، وسلسلة الروابط .

تلك بعض تقنيات البرمجة اللغوية العصبية المستخدمة في العلاج وما زال غيرها الكثير وما زال البحث عن جديدها مستمر .

الهوامش :

القرآن الكريم

- 1- حامد زهران ، الصحة النفسية والعلاج النفسي ، عالم الكتاب ، القاهرة ط.4 ، 2005م ، ص 95 .
- 2 حامد زهران ، مرجع سابق ، ص 183 .
- 3- عبدالمنعم حنفي ، موسوعة علم النفس والتحليل النفسي ، مكتبة مدبولي ، سنة 1994م ، ص 688 .
- 4- محمد أحمد النابلسي، مبادئ العلاج النفسي ومدارسه ، دار النهضة العربية للطباعة والنشر ، بيروت ، 1991م ، ص 5
- 5- عبد المنعم حنفي ، موسوعة علم النفس والتحليل النفسي ، 1994 ، ص 671
- 6- حامد زهران ، مرجع سابق ، ص 38
- 7- محمد عثمان البحاتي ، علم النفس الإكلينيكي ، الجزائر ، 1983 ص 143.
- 8- زينب محمد شقير ، علم النفس العيادي والمرضي للأطفال الراشدين ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، الأردن ، ط1 ، 2002 ، ص 199-200.
- 9- حامد زهران ، المرجع السابق ، ص 237.
- 10- حامد زهران ، المرجع السابق ، ص 242-243 .
- 11- محمد حمدي الحجار ، مدخل علم النفس المرضي ، دار النهضة العربية ، بيروت ط : 1 ، 1998 ، ص 32.
- 12- حامد زهران ، المرجع السابق ، ص 354 .
- 13- حامد زهران ، المرجع السابق ، ص 284 .
- 14- عبد الرحمن العيسوي ، العلاج السلوكي ، دار الراتب الجماعية ، بيروت ، 1997 ، ص 97 .
- 15- لطفي الشر بيني ، الطب النفسي ومشكلات الحياة ، دار النهضة العربية ، بيروت ط1 ، 2003م . ص 221-222.
- 16- فاروق السيد عثمان ، القلق وإدارة الضغوط النفسية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ط1 2001 ، ص 147 .
- 17- إبراهيم الفقي ، البرمجة اللغوية العصبية وفن التواصل اللامحدود ، المركز الكندي للتنمية البشرية ، 2001 ، ص 15.
- 18- شوقي سليم حماد ، برمجة العقل "البرمجة اللغوية العصبية" ، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع ، الأردن ، 2009 ، ص 114.
- 19- إبراهيم الفقي ، البرمجة اللغوية العصبية وفن الاتصال اللامحدود ، إبداع للأعلام والنشر ، القاهرة ، 2008 ، ص 16 .
- 20- بشير أحمد سعيد ، مقدمة في البرمجة اللغوية العصبية ، دار الكتب الوطنية ، بنغازي ، ص 25 .
- 21- بشير أحمد سعيد ، المرجع السابق ، ص 112 .