



## الكتاب خير جليس

الكتاب خير جليس ، ومتابعة الجديد في حقل الاختصاص هو محور الاهتمام وتأكيد للتحديث المعلوماتي وتواصل حلقات المعرفة بين الماضي والحاضر . سوف نعرض لتكون لنا وقفة مع واحدة من الكتب المرجعية السيكولوجية (النفسية) في موضوعاتها لمؤلفين عرب وبعض وجزير بقصد تسليط الضوء على الارث السيكولوجي العربي الحديث ومساهمة علماء النفس والطب النفسي العرب المعاصرين في إنحاء المكتبة النفسية...

هذا الكتاب من تأليف الاستاذ الدكتور محمد حمدي الحجار - رحمه الله - والذي كان أستاذ محاضراً في جامعة دمشق ورئيس قسم الحرب النفسية والخدمات المعنوية في القوات المسلحة السورية آنذاك ، وأعتقد انه اول إختصاصي نفساني عربي وصل الى هذه المرتبة في تعزيز دور وتطبيقات علم النفس في القوات المسلحة العربية. والاستاذ الدكتور الحجار كان حائزاً على درجة الدكتوراه في علم النفس الارشادي من امريكا كذلك لديه شهادة دراسات ما بعد الدكتوراه في علم النفس السريري من الجمعية الامريكية لعلم النفس ( CE ) وفي الطب السلوكي من سان فرانسيسكو. صدرت الطبعة الثالثة التي نتناولها هنا عام 2008 عن دار النفائس في بيروت - لبنان. يقع الكتاب في 248 صفحة، مفهراً على النحو التالي:

## الفصل الأول : مقاربات وطرائق للحفاظ على صحتك النفسية

- 1] الحالة أسلوب حل المشكلة
- 2] الحالة نم وأثر حواسك الخمس
- 3] الحالة طرق الاسترخاء السريعة
- 4] الحالة مكررة عدل الانفعال ونظمه
- 5] الحالة استخدام التقنيات النقيضية
- 6] الحالة كسر العادات السيئة
- 7] الحالة درب ذهنك
- 8] الحالة أوجد التوازن العقلي
- 9] الحالة أعد برمجة ذهنك
- 10] الحالة ماذا تقول لذاتك عندما تكلمها

هذا الكتاب من تأليف الاستاذ الدكتور محمد حمدي الحجار - رحمه الله - والذي كان أستاذ محاضراً في جامعة دمشق ورئيس قسم الحرب النفسية والخدمات المعنوية في القوات المسلحة السورية آنذاك

الاستاذ الدكتور الحجار كان حائزاً على درجة الدكتوراه في علم النفس الارشادي من امريكا كذلك لديه شهادة دراسات ما بعد الدكتوراه في علم النفس السريري من الجمعية الامريكية لعلم النفس ( CE ) وفي الطب السلوكي

### الفصل الثاني: فكر بذاتك تفكيراً صحيحاً

### الموضوع

#### الفصل الثالث: قرن الأقوال بالأفعال

#### الفصل الرابع : إقامة صداقات ناجحة

### الموضوع

#### الفصل الخامس

هذا الكتاب يمكن تصنيفه كدليل عملي للعلاج النفسي لطيف من المشكلات السلوكية والنفسية التي تراجع العبادة الاستشارية السلوكية للأطفال والبالغين

العلاج النفسي، في العالم العربي، ما زال نبتة صغيرة جداً في الممارسات السريرية على المستويين: القطاع العام والخاص. وعدد المتخصصين الممارزين في البلدان العربية هم من القلة بحيث يضعون في خضم أعداد الأطباء البشريين

الأمراض النفسية الكثيرة، ومتشعبة، ومنتشرة، ويقابلها قلة من المعالجين النفسيين. فلا بد من تقديم بعض العون المتواضع لمن لا يجد معالجا نفسياً أو للذي يظل حائفاً مشكلاته النفسية في أعماق نفسه، يخشى البوح بها، أو التماس عون المعالج النفسي، من الافتتاح

ما زال المرض النفسي والأسف في مجتمعنا العربي مسألة

"وصمة" وعمار، لأن العقل معيار مكانة الإنسان في مجتمعه قبولاً أو رفضاً وإستخفافاً. إن هذا العون يقدمه هذا الكتاب الجامع المبسط العميق، والمفيد جداً

يمكن القول إن التقنيات النقيضية ( Paradoxical Techniques ) تعد كشافاً مهماً جداً في ميدان العلاج النفسي الحديث

بالأما ما نستطيع تصحيح السلوكيات أو تبديلها، وأيضاً الأفكار، أو المشاعر، نحو الأحسن من خلال محاولتك جعلها أكثر سوءاً

بدلاً من الاستجابة سلبياً إلى تخريب واللامعقلانية بقولك (أوقفه هذا... يكفي ذلك، أنا لا أرغب فيه) اقلب الآية. واطهر استجابات إيجابية بقولك:

( إنه لشيء مدهش وساحر. ولماذا لا تفعل المزيد من ذلك؟).

فاتنة، بنيت عمرها خمس سنوات، شغلها الشاغل مص إصبعها. نصرت والداتها

الحالة [44] الاتصال الفعال

الحالة [45] فروق الجنس في الاتصال والتخاطب: حقائق أم أوهام

الحالة [46] معرفة عناصر التخاطب والاتصال

الحالة [47] ما يجب أن نعرفه عن قولنا كلمة "لا"

الحالة [48] دع ما يجب أن نعرفه عن قولنا كلمة " لا"

الحالة [49] أخطار التعميم

الحالة [50] المقولات - (ب أنا) عند المتكلم

الحالة [51] الأعاذير الفارغة

الحالة [52] توجيه الانتقاد

الحالة [53] تلقي الانتقاد

الحالة [54] اللغة الانفعالية السلبية

الحالة [55] تأكيد الذات، والعدوان، والسلبية

الحالة [56] الكتمان المفرط

الحالة [57] محاسن الكشف عن مكونات النفس

### الفصل السادس

الحالة [58] الشدة stress

الحالة [59] مراحل الشدة

الحالة [60] اضطراب الحياة اليومية

### الموضوع

الحالة [61] تجنب الإنهاك

الحالة [62] نوبات الجزع

الحالة [63] الاضطراب الوسواسي - الجبري (القهري)

الحالة [64] اضطراب القلق المعمم

الحالة [65] التغلب على القلق

الحالة [66] ضع القلق في مكانه وموضعه المخاطر مقابل مصادر التعامل معه

الحالة [67] فرط التهوية الرئوية

الحالة [68] اضطراب الشخصية المتعددة

### الفصل السابع : التعامل مع الاكتئاب والغضب والأمزجة

الحالة [69] الاكتئاب

الحالة [70] الغضب

الحالة [71] هل تفجير المشاعر صحي

الحالة [72] لا تزج نفسك بما هي نفسك منزعة

الحالة [73] المزاج والتغيرات

### الفصل الثامن : تدبير وزنك

الحالة [74] محاولة تنزيل الوزن

الحالة [75] إنقاص الوزن الدائم والحساس (الجزء الأول)

الحالة [76] إنقاص الوزن الدائم والحساس (الجزء الثاني)

### الموضوع

الحالة [77] إنقاص الوزن الدائم والحساس (الجزء الثالث)

الحالة [78] إنقاص الوزن الدائم والحساس (الجزء الرابع)  
الحالة [79] إنقاص الوزن الدائم والحساس (الجزء الخامس)

## الفصل التاسع

الحالة [80] الفروق بين الطبيب النفسي والاختصاصي النفسي  
الحالة [81] الأنماط العلاجية النفسية الثلاثة الرئيسية  
الحالة [82] العلاج النفسي القصير المدّة والطويل المدّة  
الحالة [83] المعالجون الخطرون، والحميدون، والفعالون  
الحالة [84] المفاهيم الخاطئة حول تلقي العلاج النفسي  
الحالة [85] العلاج النفسي هو عملية اجتماعية- نفسية- بيولوجية  
الحالة [86] الأدوية النفسية الطبية  
الحالة [87] لماذا لا يتبدل كثير من الناس؟

## الفصل العاشر

مواضيع أخرى في الصحة النفسية  
الحالة [88] ما الذي يوجد الطبع؟  
الحالة [89] متلازمة ما قبل مجيء الطمث  
الحالة [90] الإدمان على الكافئين  
الحالة [91] اضطراب قصور الانتباه- فرط النشاط  
الحالة [92] التنويم  
الحالة [93] اضطرابات الشخصية

هذا الكتاب يمكن تصنيفه كدليل عيادي للعلاج النفسي لطيف من المشكلات السلوكية والنفسية التي تراجع العيادة الاستشارية السلوكية للأطفال والبالغين ، وبشكل تطبيقي ملي بدراسة حالات سريرية وبأسلوب السهل الممتنع المكثف بالمعلومات والخبرة وبقالب لغوي مبسط ورسين ومكين معا. ولا يسعنا في هذه القراءة الاستعراضية المختصرة الا ان نلفت عناية القراء الى بعض الاقتباسات التي حببنا ذكرها هنا لفتح مزيد من الشهية المعرفية للتواصل والرجوع الى اصل الكتاب .  
توطئة (المؤلف)

العلاج النفسي، في العالم العربي، مازال نبتة صغيرة جداً في الممارسات السريرية على المستويين: القطاع العام والخاص. وعدد المختصين المجازين في البلدان العربية هم من القلة بحيث يضيعون في خضم أعداد الأطباء البشريين. وأما المختصون المتمرسون في العلاج النفسي الحديث فهم يُعدون على الأصابع.

وهكذا، فالأمراض النفسية الكثيرة، ومتشعبة، ومنتشرة، ويقابلها قلة من المعالجين النفسيين. فلا بد من تقديم بعض العون المتواضع لمن لا يجد معالجا نفسياً أو للذي يظل دافناً مشكلاته النفسية في أعماق نفسه، يخشى البوح بها، أو التماس عون المعالج النفسي، من الاقتضاح، إذ ما زال المرض النفسي وللأسف في مجتمعنا العربي مسألة "وصمة" وعار، لأن العقل معيار مكانة الإنسان في مجتمعه قبولاً أو رفضاً وإستخفافاً. إن هذا العون يقدمه هذا الكتاب الجامع المبسط العميق، والمفيد جداً. إن بحق المعالج النفسي في بيتك من دون أن يراك أحد، يقدم لك التنقيف والحلول لمشكلاتك النفسية بتكلفة علاجية لا تتعدى ثمن الكتاب. إنه أيضاً كتاب للطالب المختص، وللجامعي الدارس للعلوم النفسية، ولكل فرد يهتم بصحته النفسية . ص11

بالإلحاق على أبنيتها بأن تمنع  
في مص إصبعها، وأن تجربها  
على الأتخرج إصبعها من فمها.  
إذا ارادته التوقف عن هذه  
العادة النمونية السيئة، أي:  
تفعل النقيض

يعود الفضل في ابتداع هذه  
التقنية النقيضية ( أي تكرار  
العمل غير المرغوب) إلى  
الدكتور نايف دونلاب ( Knight Dunlop ) الذي  
تمكّن من شفاء العديد من  
الأفراد بإقلاعهم عن العادة  
غير المرغوبة

ذلك يجعلهم يكررون هذه  
العادات إرادياً ورفع وتيرتها،  
وبالتعبير العلمي تسمى هذه  
التقنية " الممارسة السلبية"  
(Negative Practice)  
ولقد أسماها الطبيب النفسي  
فيكتور فرانكل " النية  
النقيضية" ( Paradoxical  
Intention )

إن تطبيق تقنية النقيضية  
تبدو في بعض المواقف  
العدوانية كالسهم الذي  
يخترق الطرف المعتدي فيشل  
قدرته على التشفي ويفتتد  
محاوته

## إستخدام التقنيات النقيضية

هـ. ز. شاب عمره 23 سنة، يعيش عيشة مترفة جداً. والدته امرأة متسلطة دائمة المراقبة له، قلقه عليه، لا هم لها إلا سلوكيات ابنها وتقييد حرياته الشخصية عندما لا يروق لها سلوكه. تتدخل في ساعات نومها، ونوعية طعامها، ورفاقها، وغدواته وروحاته، وفي معظم الأحيان يفقد حلمه وصبره ويرد على هذا الارتباط المرضي بعنف وتمرد كثيراً ما يكونان أيضاً فيهما العدوان والقسوة. عندما استشارني قال لي: كيف بإمكانني أن أنزل أمني عن ظهري. عندما دريته على الأخذ بالتقنيات السلوكية النقيضية سرعان ما تضاعف سلوكها التسلطي.

يمكن القول إن التقنيات النقيضية (Paradoxical Techniques) تعد كشافاً مهماً جداً في ميدان العلاج النفسي الحديث. ولكن كيف نأخذ بهذه التقنيات؟ ص 29  
غالباً ما نستطيع تصحيح السلوكيات أو تبديلها، وأيضاً الأفكار، أو المشاعر، نحو الأحسن من خلال محاولتك جعلها أكثر سوءاً. ص 30

بدلاً من الاستجابة سلبياً إلى تخريب واللاعقلانية بقولك (أوقف هذا... يكفي ذلك، أنا لا أرغب فيه) اقلب الآية. واطهر استجابات إيجابية بقولك:  
( إنه لشيء مدهش وساحر. ولماذا لا تفعل المزيد من ذلك؟).

فاتنة، بنت عمرها خمس سنوات، شغلها الشاغل مص إصبعها. نصحت والداتها بالإلحاح على ابنتها بأن تمنع في مص إصبعها، وأن تجبرها على الأ تخرج إصبعها من فمها. إذا ارادت التوقف عن هذه العادة النموتية السيئة، أي: تفعل النقيض.

يعود الفضل في ابتداء هذه التقنية النقيضية ( أي تكرار العمل غير المرغوب) إلى الدكتور نايت دونلاب ( Knight Dunlop) الذي تمكن من شفاء العديد من الأفراد بإقلاعهم عن العادة غير المرغوبة، مثل قضم الاظافر، نشف شعر الرأس، الهزات العصبية، التأثأة (اضطراب الكلام)، وذلك بجعلهم يكررون هذه العادات إرادياً ورفع وتيرتها، وبالتعبير العلمي تسمى هذه التقنية " الممارسة السلبية" (Negative Practice) ولقد اسماها الطبيب النفسي فيكتور فرانكل " النية النقيضية" ( Paradoxical Intention) ( ممارسة الشيء إرادياً في الوقت الذي أنت ترغب فيه وتزعج منه) حيث ساعد الكثير على التخلص من عادات وسلوكيات منافية. ص 30

إن تطبيق تقنية النقيضية تبدو في بعض المواقف العدوانية كالسهم الذي يخترق الطرف المعتدي فيشل قدرته على التشفي ويفتت عداوته. ص 30-31

في نقاش علمي دار بين أستاذ جامعة وأحد تلامذته أمام جمع من الحاضرين، قال الأستاذ لهذا التلميذ: "ستظل غيباً حتى لو أصبحت استاذاً، فالعلم لا يجتمع معك"، وكان جواب التلميذ لأستاذه "اعرف ذلك تماماً، انا احمق، لدرجة تطغى حماقتي على الحمقاء وتخرج عن كل مألوف ومقياس. فماذا أفعل لأتخلص من حماقتي يا استاذي؟" صمت الأستاذ الذي أهانه، واصفر وجهه، وضحك جميع الحاضرين من هذا الجواب الذي أسكت الأستاذ، ومن هزل التلميذ وتهمكه.

وهنا يحضرنا ذكر الفرق بين "الاتصالات النقيضية" والسخرية والتهكم. فالتهمك هو عداوة مقنعة بنكته وهزل، ويقصد فيه الإيلاء، وغالباً ما يكون مرأً ولادعاً. وأما المقولات النقيضية فتأتي عادة رداً على ملاحظات محبطة مدنيّة من شخص ما أو سلوكيات، والقصد منها هو توضيح المسألة بتضخيم شخصها، وأن التهكم يوجه بأسلوب قاطع، بينما الملاحظات النقيضية تطرح بصورة هزل. ص 30

وأن القبول وليس التفاوض هو الذي يحمي الفرد من الإصابة بالاكنتاب أو معاناة إحباط لا ينتهي. ص؟

- حاول ان تكون مداعباً حتى لو كنت تعمل تعاملأً جيداً.
- حاول أن تضحك في أغلب الأحيان. إن الأحسان الأصليل بالنكته والدعابة تمكنك من أن تحتفظ

الفرق بين "الاتصالات النقيضية" والسخرية والتهكم. فالتهمك هو عداوة مقنعة بنكته وهزل. ويقصد فيه الإيلاء، وغالباً ما يكون مرأً ولادعاً. وأما المقولات النقيضية فتأتي عادة رداً على ملاحظات محبطة مدنيّة من شخص ما أو سلوكيات، والقصد منها هو توضيح المسألة بتضخيم شخصها

حاول أن تضحك في أغلب الأحيان. إن الأحسان الأصليل بالنكته والدعابة تمكنك من أن تحتفظ بأخاديد الصحة النفسية، وأن تفتكك الضجر وحتى الاكنتاب

على المستوى البيوكيميائي يفترض البيولوجيون أن الضحك يثير إنتاج الكاتيكولامينات (هرمونات التوتر النفسي) والأندروفينات (المورفينات الطبيعية) في الدماغ، الأمر الذي يؤثر على مستويات الهرمون المرتبط بالمرح، وبالتالي يترتب عن ذلك، رفع معتبة تحمل الألم ويقوي مناعة الجسم.

أذكر طرفة أطلتها أحد

أساتذة جامعة دمشق في وصفه لطبيعة العلاج النفسي التحليلي ومدته الطويلة حيث قال: في العلاج النفسي إنها المدة التي خلالها إما أن يموت المعالج أو المتعالج في نهاية الأمر وقد لا ينتهي العلاج

إن الغضب هو العاطفة الأكثر تدميراً وتخريباً في المجتمعات الإنسانية على مستوى الأفراد حتى الأمم، وكثير من الصراعات السياسية التي تنتهي بصراعات عسكرية سببها التحدي والغضب. وهو أكثر تخريباً من الاكتئاب والقلق أو مشاعر الإثم للصحة النفسية والسلوك والعلاقات الاجتماعية.

بأخاديد الصحة النفسية، وأن تفتت الضجر وحتى الاكتئاب. وأجمل ما في تعابير والتسميات في صدد ما أسماه الدكتور أرنولد لازورس "المضحك المرح" الذي هو بمثابة "المقوي النفسي".

• على المستوى البيوكيميائي يفترض البيولوجيون أن الضحك يشير إنتاج الكاتيكولامينات (هرمونات التوتر النفسي) والأندروفينات (المورفينات الطبيعية) في الدماغ، الأمر الذي يؤثر على مستويات الهرمون المرتبط بالمرح، وبالتالي يترتب عند ذلك، رفع عتبة تحمل الألم ويقوي مناعة الجسم. ص 97

ولعل أجمل وأعمق ما قاله الطبيب النفسي "فيكتور فرانكل" مؤخراً معلقاً على غرابة الأمور في الولايات المتحدة الأمريكية التي تتفاخر بتمثال الحرية المنصوب على رصيف ميناء مدينة نيويورك، أنه حتى الآن لا يوجد تمثال يمجّد المسؤولية، وفي الوقت نفسه يوزانها مع امتياز الحرية". لذا فهو يقترح بالمقابل أن ينصب تمثال في ميناء سان فرانسيسكو ليحقق هذا التوازن بين الحرية والمسؤولية. ص 102

أن معظم الناس الذين هم بحاجة إلى علاج نفسي - كما يقول ذلك الدكتور أرنولد لازورس - يعرفون قصة المريض الذي تعالج في مستشفى جاك نيكولسون الذي ظل على وسادة المحلل النفسي إلى الأبد على غرار المريضة أني هول.

أذكر طرفة أطلقها أحد أساتذة جامعة دمشق في وصفه لطبيعة العلاج النفسي التحليلي ومدته الطويلة حيث قال: في العلاج النفسي إنها المدة التي خلالها إما أن يموت المعالج أو المتعالج في نهاية الأمر وقد لا ينتهي العلاج. ص 218

يمكن القول إن الغضب هو العاطفة الأكثر تدميراً وتخريباً في المجتمعات الإنسانية على مستوى الأفراد حتى الأمم، وكثير من الصراعات السياسية التي تنتهي بصراعات عسكرية سببها التحدي والغضب. وهو أكثر تخريباً من الاكتئاب والقلق أو مشاعر الإثم للصحة النفسية والسلوك والعلاقات الاجتماعية.

أنه حقاً كتاب جدير بالقراءة ونصحه به كل زملاء الاختصاص في العلوم السلوكية وطلاب المرحلة الجامعية وأيضا الدراسات العليا بعلم النفس والمهتمين بعلم النفس والعلاج النفسي.

رابط كامل النص:

<http://www.arabpsynet.com/Documents/BR97MaanAutoPsychotherapy.pdf>

\*\*\* \*\*

" شبكة العلوم النفسية العربية "

انجازات الموقع العلمي

<http://www.arabpsynet.com/>

الكتاب السنوي 2022 1 " شبكة العلوم النفسية العربية " (الصدار الحادي عشر)

الشبكة تدخل عامها 22 من التأسيس و 19 على الويب

<http://www.arabpsynet.com/Documents/eBArabpsynet.pdf>

اشتراكات العضوية بموسسة العلوم النفسية العربية للعام 2022

اشتراكات العضوية

عضوية "الشريك الفخري الماسي المميز"

عضوية "الشريك الفخري الماسي"

عضوية "الشريك الشرفي الذهبي"

[http://www.arabpsynet.com/index.php?id\\_category=36&controller=category&id\\_lang=3](http://www.arabpsynet.com/index.php?id_category=36&controller=category&id_lang=3)