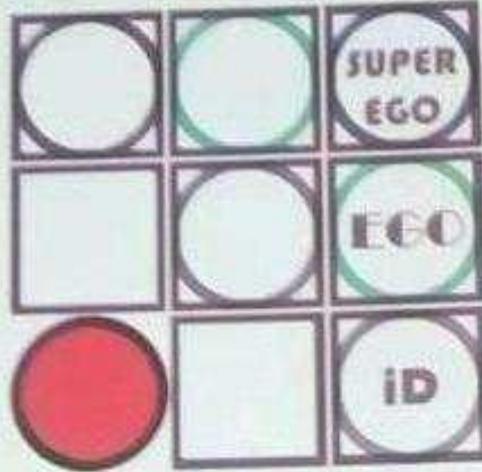


علم النفس

العدد (١١٩) يوليو - أغسطس - سبتمبر ٢٠١٩
السنة الحادية والثلاثون



أ.د. عبد الستار إبراهيم ... مسيرة عطاء
(ملف خاص)

مقالات:

- النرجسية الجماعية ونتائجها الاجتماعية.
- اختبار رسم الإرهابي.

دراسات وبحوث:

- اضطرابات النوم لدى الأطفال ذوي الاضطرابات الحادة.
- تأملات في حركة تطور التيار التربوي والنفسى.

ترجمات:

- حوار مع بروفيسور «مصطفى صفوان».
- التفسير اللاكانى للمناخى السيكودينامية الناجحة في علاج مرضى

• رواد وأعلام - مفاهيم ومصطلحات نفسية.

• رسائل جامعية - عروض كتب - بالوراها الفعاليات النفسية.



مجلة علمية محكمة تصدر كل ثلاثة شهور
عن الهيئة المصرية العامة للكتاب

P
S
Y
C
H
O
L
O
G
Y

أ.د. محمد الستار ابراهيم .. مسيرة عطاء (عدد خاص)

1- مقدمة الملون

<http://www.arabpsynet.com/Journals/P/P118/OP-SattarEditorial.pdf>

2- السيرة الذاتية

<http://www.arabpsynet.com/Journals/P/P118/OP-SattarCV.pdf>

3- أ.د. محمد الستار ابراهيم في عيون محبيه

رفقة عمر كان ميلادا في مراب علم النفس - أ.د. حسين محمد القادر
حياتي مع ستار - ا.د. رضوى ابراهيم
قراءة في الخطاب والايديولوجيا - خالد محمد الغني
محمد الستار ابراهيم عطاء متعدد المجاور - د.محمد مزيد
حيفه فادته دافعية الانجاز من المحلية إلى العالمية . - فهمي عمر

<http://www.arabpsynet.com/Journals/P/P118/OP-Sattar&Companions.pdf>

4- العلاج السلوكي للطفل والمرهق - أ.د. ربيع عامر

<http://www.arabpsynet.com/Journals/P/P118/OP-Sattar&Companions.pdf>

5- من السلوكية الى الايجابية - محمد العزيز اسماعيل

<http://www.arabpsynet.com/Journals/P/P118/OP-SattarRaouf.pdf>

6- إنه من حقك يا أخي . مي محمد طلبة

<http://www.arabpsynet.com/Journals/P/P118/OP-SattarMay.pdf>

7- علم النفس بين الصرامة والتشويق - قاسم محمد ملحم

<http://www.arabpsynet.com/Journals/P/P118/OP-SattarMehim.pdf>

8- القاموس الموسوعي - ابراهيم شافعي

<http://www.arabpsynet.com/Journals/P/P118/OP-SattarChafii.pdf>

9- الاكتئاب والكدر النفسي - محمد الحلو

<http://www.arabpsynet.com/Journals/P/P118/OP-SattarElhelu.pdf>

10- الحكمة الضائعة : الإبداع و الإضطراب النفسي و المجتمع - أ. أشرفه سعد

<http://www.arabpsynet.com/Journals/P/P118/OP-SattarSaad.pdf>

مجلة "علم النفس" - السنة الحادية والثلاثون

كلمة التحرير

كتب على سماء هذا الوطن أن تزدان دائما بنجوم يمتد ضوءها لتنير آفاق الوطن العربي والعالم ؛ من تلك النجوم الساطعة الأستاذ الدكتور عبد الستار إبراهيم. الذى

أعطى - ولم يزل - لهذا التخصص (علم النفس) سنوات عمره تأليفا وترجمة بما أثرى المكتبة العربية والأجنبية. ومتجولا بين قاعات الدراسة فى الجامعات العربية والعالمية المختلفة. ومشاركاً فى ملتقى العلماء فى المؤتمرات الدولية. كما له من الإسهامات التطبيقية بالعيادات النفسية الكثير عبر من خلالها حدود النظريات إلى دعم كينونة الانسان بما هو إنسان. وهى كلها - للحق - إضافات غير مسبوقه فى حقل علم النفس.

والبناء القوى - لاشك - مدين للبدايات. فمنابع التكوين الرصينة جاءت من الجامعتين الكبيرتين فى مصر. أعنى جامعة عين شمس وجامعة القاهرة وقسميهما فى علم النفس وروادهما الكبار. ثم شيد البناء بالانتقال الى فيوض العلم فى الجامعات الأمريكية. ما أهله - وهو أهل له - لأن يتقلد فى العمل مناصب ودرجات رفيعة بمصر والوطن العربى والعالم .

فى هذا العدد من مجلة علم النفس تم تخصيص ملف كامل عن البروفيسور عبد الستار تضمن سيرته الذاتية وبعض الشهادات التى زينتها كلمات من صديق الدرب هى كلمات من القلب للأستاذ الدكتور حسين عبد القادر ورفيقة الرحلة الأستاذة الدكتورة رضوى إبراهيم. وتم عرض لبعض من كتبه المؤلفه والمترجمة لزمرة من الباحثين المهتمين .

وهناك تقصير نعترف به من قبل هيئة التحرير فى الاتصال بالكثير من زملائه وأبنائه لإمدادنا بالمزيد من مشاركاتهم فى هذا الملف. أتمنى أن يغفر ويغفروا لنا هذا التقصير. فقد كنا على عجلة من الأمر ألا يصدر هذ العدد دون أن يحوى بين دفتيه هذا الملف الذى نعدده مفتوحا لإسهامات تالية منهم .

ومن حسن الطالع لهذا العدد رقم ١١٨ من مجلة علم النفس أن ضم اسمى علمين جابا الآفاق بعلمهما وحفرا اسميهما فى سجل تاريخ علم النفس والتحليل النفسى. هما البروفيسور عبد الستار إبراهيم والبروفيسور مصطفى صفوان . حيث يضم العدد بالإضافة للملف. حوارا تم نقله إلى العربية

أجرى مع البروفيسور صفوان أحد كبار رواد المدرسة التحليلية اللاكانية فى فرنسا حول فكره وخبرته فى التحليل النفسى .

وفى العدد محتويات أبوابه الرئيسية من المقالات والبحوث المحكمة والمنشآت والرسائل العلمية وأخبار مجتمع علم النفس .

وختاماً .. سلام من الصبح إلى الصبح - كما يقول دائماً أستاذنا الدكتور حسين عبد القادر - إلى نهر العطاء الذى لا ينضب والكينونة الإيجابية التى تفيض على كل من حولها محبة وحياة أستاذنا الدكتور عبد الستار إبراهيم .

د. آمال كمال

أ. د. عبد الستار إبراهيم

مسيرة عطاء



[ملف خاص]

أ. د. عبد الستار إبراهيم .. مسيرة عطاء [ملف خاص]

أ.د. عبد الستار إبراهيم .. في سطور مضيئة

البروفيسير عبد الستار إبراهيم من مواليد الزينية بحري بمدينة الأقصر في عام ١٩٣٩. وحاصل علي الدكتوراه في علم النفس من جامعة القاهرة بمرتبة الشرف الأولى. مسيرته المهنية تمتد كأستاذ ومعالج نفسي وزميل متميز بجمعية علم النفس الأمريكية بواشنطن. والدكتور إبراهيم حاصل كذلك على أكثر من بورد أمريكي في الرعاية الصحية والخدمة النفسية والعلاج النفسي الطبي. فضلا على إجازة الممارسة الإكلينيكية المتخصصة في ولايتي كاليفورنيا وميشيجان. عضو مؤسس للمركز الدولي للإرشاد والعلاج النفسي والاستشارات بمدينة المهندسين في مصر. أول من أسس نقابة المهن النفسية التخصصية بالعالم العربي. يعمل حاليا بين مصر والعالم العربي والولايات المتحدة الأمريكية كباحث ومعالج نفسي. واستشاري في الصحة النفسية وعلم النفس بالعديد من الهيئات الدولية والجامعات العربية والأمريكية.

كذلك عمل بالتدريس الجامعي، واستشاريا للصحة النفسية والعلاج النفسي لأكثر من ثلاثين عاما بالعديد من الجامعات العربية والأمريكية الكبرى بما فيها جامعة القاهرة وجامعة ميشيغان، وجامعة الملك سعود وجامعة الملك فيصل (كرئيس لقسم الطب النفسي بكلية الطب) وجامعة البترول والمعادن وجامعة الكويت. نشر ما يقرب من ٣٠ كتابا و١٥٠ بحثا ومقالا في كثير من المجالات العالمية المتخصصة والثقافية في الولايات المتحدة وأوروبا والوطن العربي. كذلك نشر كثيرا من الكتب الجامعية والثقافية في علم النفس والعلاج النفسي، والإبداع، والأمراض النفسية والاجتماعية، والضغط النفسية، وغيرها من الموضوعات التي تهم القارئ العام والمتخصص في مجالات السلوك الإنساني.

له خبرة واسعة في إدارة مراكز الإرشاد والتوجيه النفسي الطلابي، والدكتور إبراهيم عضو وزميل بكثير من الجمعيات العلمية العالمية في علم النفس والصحة النفسية بما فيها الجمعية النفسية الأمريكية وأكاديمية العلوم والفنون والآداب بولاية ميشيغان، وجمعية الصحة العقلية التابعة لمنظمة الصحة الدولية... الخ. عضو موسوعة تاريخ علم النفس العالمي بإشراف جامعة أكسفورد البريطانية OXFORD UNIVERSITY PRESS. وعضو موسوعة علم النفس الحضاري العالمية بإشراف الجمعية النفسية الأمريكية - مؤسسة جون وايلي (John Wiley) للطباعة والنشر ٢٠١٣. وعضو اللجنة الدائمة في علم النفس: وزارة الثقافة المصرية: المجلس الأعلى للثقافة. ورئيس لجنة إعداد وترجمة قاموس علم النفس: المركز القومي للترجمة - وزارة الثقافة المصرية. ورئيس لجنة ترجمة موسوعة تاريخ علم النفس - جامعة أكسفورد. المركز القومي للترجمة - وزارة الثقافة المصرية (لجنة الترجمة مكونة من أكثر من ١٥ أستاذا ورؤساء أقسام في الجامعات المصرية في تخصصات نفسية وسلوكية متباينة). ومراجعة وتدقيق وتقديم «المرجع في التفكير بسرعة وببطء» من تأليف دانييل كانمان (الحاصل علي جائزة نوبل في علم النفس الاقتصادي) - ترجمة عادل نجيب بشري - المركز القومي المصري للترجمة. وحديثا كرمته جمعية علم النفس الأمريكية عام ٢٠١٤ بمنحه درجة الزمالة Fellow بها ثم جائزة التميز العالمي في علم النفس Outstanding International Psychologist والتي تمنح لأول مرة لعالم نفس بالعالم العربي.

صفحات من السيرة العلمية والمهنية

الاسم: عبد الستار إبراهيم

سنة الميلاد: ١٩٣٩

محل الميلاد: مدينة الأقصر

التدرج الوظيفي - المهني:

تدرج الأستاذ الدكتور عبد الستار إبراهيم في كثير من الوظائف الأكاديمية بالعديد من الجامعات
والمؤسسات من بينها:

١. جامعة القاهرة بمصر (١٩٦٩ - ١٩٧٥).
University of Cairo, Egypt, Demonstrator & Lecturer (1969 - 1975).
٢. جامعة ميشيغان بأمريكا
University of Michigan, Ann Arbor Visiting Scholar 1973 - 1974).
٣. في الفترة من ١٩٧٤ - ١٩٨٠: مستشفي نورثفيل للطب النفسي بميشيغان أمريكا
Full time Chief Psychologist & Director of Psych Research.
٤. جامعة شرق ميشيغان بأمريكا
(Part time ١٩٧٧ - ١٩٧٨) Eastern Michigan University
٥. جامعة الكويت بالكويت
(Visiting Associate Professor ١٩٧٨ - ١٩٧٩) Kuwait University.
٦. جامعة وين ستيت بأمريكا
Wayne State University (Adjunct Associate Professor, 1980 - 1981).
٧. جامعة بنغازي بليبيا وبالتعاون مع اليونيسكو
University of Benghazi (Professor & Unesco Expert on psych testing: 1981 - 1983).
٨. جامعة الملك سعود
King Saud University (Professor, 1983 - 1985).
٩. جامعة الملك فيصل
King Faisal University (Professor and Chairman of Psychiatry, 1988 - 1999).
١٠. جامعة الملك فهد للبترول والمعادن
King Fahd University of Petroleum & Minerals
١١. الجامعة الأمريكية بالقاهرة (استشاري نفسي)
The American University in Cairo, onsltant (٢٠٠٥ -).
١٢. جامعة الأهرام الكندية - كلية الطب والصيدلة.
الشهادات الأكاديمية:
١. ليسانس في علم النفس (مع مرتبة الشرف) - جامعة عين شمس - مصر (١٩٦٢).
B.A. (Honrs), Psychology Division, Ain Shams University, Cairo, Egypt.
٢. ماجستير في علم النفس (١٩٦٩) - جامعة القاهرة.
M.A. , Psychology Department, Universty of Cairo, Egypt.
٣. دكتوراه الفلسفة Ph.D (١٩٧٢) مع مرتبة الشرف الأولى - قسم علم النفس - جامعة القاهرة.
Ph. D. Department of Psychology (1st class Honor), University of Cairo, Egypt
٤. مابعد الدكتوراه Post doctorate: زميل زائر - جامعة ميشيغان - أن أريور - ١٩٧٤ - ١٩٧٦.
- المجالس (البوردات) التخصصية والتدريبية:
١. البورد الأمريكي في العلاجات النفسية الطبية American Board of Medical Psychotherapists and Psycho - diagnostician (ABMPP)
٢. البورد الأمريكي في الرعاية الصحية New York Academy of Health Care and Provision (HCP).
٣. البورد الأمريكي للطب السلوكي والعلاج النفسي.

Northville Psychiatric Hospital, Northville,
.Michigan

- رئيس قسم علم النفس الإكلينيكي - مركز
خدمات الصحة العقلية في جنوب غرب ديترويت.
South - West Detroit Community Mental
Health Services Center

- المشرف الإكلينيكي، ومشرف العيادات
الخارجية: المركز الجديد لخدمات الصحة العقلية
بمدينة ديترويت.

New Center Community Mental Health
Services & the Residential Care Alternatives
in Detroit.

- مستشار نفسي (Consulting Psychologist)
لعدد من المؤسسات الكبرى في العالم العربي
والولايات المتحدة، بما فيها:

أ- مركز هايلاند بارك المجتمعي لخدمات الصحة
العقلية Highland Park Community Mental
Health Center.

ب - المركز الدولي بديترويت
Institute of Metropolitan Detroit Center

ج - مؤسسة اليونسكو التابعة لمنظمة الأمم
المتحدة (بالتعاون والتنسيق مع جامعة بنغازي
«قاريونس» ليبيا).

د - وزارة الصحة السعودية.

هـ - وزارة المعارف السعودية.

الخبرات التدريسية:

(أ) للمرحلة الجامعية الأولى Undergraduates:

ما يقرب من ٣٠ عاما عمل بالتدريس الجامعي
في كليات الطب والآداب والتربية لعدد من المواد
السيكولوجية بما فيها:

١. علم النفس العيادي (الإكلينيكي).

٢. علم النفس المرضى.

Diplomat and Fellow of the American
Academy of Behavioral Medicine &
Counseling (AABMCP).

٤. شهادة التدريب على ممارسة التنويم الصناعي
(المغناطيسي)، وفق النموذج الإريكسوني.

Certified Clinical Hypnotist: Ericksonian
Trainers in Clinical Hypnosis (1981).

٤. بورد علم النفس بولاية ميشيغان للتصريح
بمزاولة علم النفس والعلاج النفسي.

Board of Psychology, State of Michigan Fully
Licensed Psychologist: 1975 - to present.

٥. بورد الولاية للتخصصات النفسية بولاية
كاليفورنيا للتصريح بالمزاولة المهنية كأخصائي
للتأهيل النفسي.

State of California Board of Examiners, and
Certified Vocational Psychologist.

التطور الوظيفي في المجال العلاجي:

- استشاري علم النفس بمركز التوجيه والإرشاد
الطلابي بالجامعة الأمريكية بالقاهرة. (منذ ٢٠٠٥).

وحتى انتقال الجامعة لمدينة القاهرة الجديدة.
- استشاري العلاج النفسي والصحة النفسية
بمستشفى جامعة الملك فيصل. (والمسماة
بمستشفى الملك فهد الجامعي) منذ سنة ١٩٨٨
حتى الانتقال لجامعة الملك فهد للبترول والمعادن
بالظهران.

- مستشفى الملك فهد الجامعي بالخبر وهي
المستشفى الرئيسي التابعة لكلية الطب
بجامعة الملك فيصل (استشاري العلاج النفسي،
وعلم النفس الإكلينيكي).

King Fahd University Hospital.

- مستشفى نورثفيل للطب النفسي في وظيفة
كبير الإخصائين ومدير البحوث السيكولوجية.

٣. علم النفس العام.
٤. سيكولوجية الشخصية.
٥. تاريخ علم النفس.
٦. علم السلوك الطبي
٧. المقاييس والاختبارات النفسية الإكلينيكية.
- (ب) للمرحلة الجامعية العليا Postgraduates:
- قام بتدريس المواد والموضوعات التالية لمراحل الماجستير والدكتوراه والزمالات الطبية:
١. علم النفس العيادي (الإكلينيكي) المتقدم.
٢. العلاج السلوكي.
٣. العلاج النفسي المعرفي.
٤. دور المقابلة الإكلينيكية في الطب النفسي.
٥. حركية المجموعات.
٦. العلاج الأسرى الاستراتيجي.
٧. تدريب المهارات الاجتماعية والتوكيدية.
٨. أساليب الاقتصاد الرمزي.
٩. دور الاختبارات النفسية السلوكية في التشخيص النفسي.
١٠. العلاج الإيجابي - العقلاني.
- الدورات التدريبية التي أشرف على تقديمها:**
- قام بالمشاركة أو مستقلاً بعقد دورات تدريبية وورش عمل وحلقات تثقيفية للمتخصصين في علم النفس والطب والجمهور العام. من أمثلتها:
١. القيادة الإبداعية في الحقل الإداري
٢. تدريب القدرة الإبداعية لدي الطالب الجامعي
٣. العلاج النفسي الإيجابي
٤. إدارة الذات في عالم مشحون بالضغط
٥. العلاج السلوكي المعرفي: منهج علاجي متعدد المحاور
٦. تدريب المهارات الاجتماعية في حالات القلق الاجتماعي.
٧. العلاج السلوكي المعرفي: القلق والخوف المرضية
٨. العلاج السلوكي المعرفي: للاكتئاب والكدر النفسي
٩. العلاج السلوكي المعرفي للطفل
١٠. العلاج السلوكي المعرفي للمدمن
١١. العلاج السلوكي المعرفي: منهج علاجي متعدد المحاور
١٢. مدخل علاجي إيجابي متعدد المحاور للتغلب على مشكلات الشيخوخة
١٣. التعليم اللطيف والطفل المفرط في الحركة
١٤. فن إجراء المقابلة الإكلينيكية
١٥. المقابلة السلوكية المعرفية وفن إجراءاتها خطوة خطوة
١٦. معالجة الضغوط النفسية والتوترات اليومية
١٧. الضغوط الأكاديمية تنمية القدرات الإبداعية
١٨. العلاج السلوكي المعرفي (تنمية مهارات الأخصائيين النفسيين والاجتماعيين والأطباء)
١٩. الحب وحده لا يكفي (للأمهات عن تنمية الطفل عقلياً ووجدانياً).
٢٠. الرعاية المتكاملة لمرضى السكري
٢١. الرعاية المتكاملة لمرضى ضغط الدم والكوليسترول
٢٢. علم النفس العيادي والطب النفسي
٢٣. المقابلة والاختبارات النفسية كوسائل للتشخيص الطبي النفسي
- العضوية والزمالات:**
- حديثاً كرمته جمعية علم النفس الأمريكية عام ٢٠١٤ بمنحه درجة الزمالة Fellow بها ثم

١٥ أستاذًا ورؤساء أقسام في الجامعات المصرية في تخصصات نفسية وسلوكية متباينة).

- مراجعة وتدقيق وتقديم «المرجع في التفكير بسرعة وببطء» من تأليف دانييل كانمان (الحاصل علي جائزة نوبل في علم النفس الاقتصادي) - ترجمة عادل نجيب بشري، المركز القومي المصري للترجمة.

- زميل متميز - جمعية علم النفس الأمريكية. Distinguished Fellow, American Psychological Association (APA)

- جمعية علم النفس الأمريكية (عضو مدى الحياة).

American Psychological Association (APA).

- زمالة البورد الأمريكي للمعالجين النفسيين. American Board of Medical Psychotherapists and Psycho - diagnosticians

- زميل بهيئة الزمالات الدولية. Order of International Fellowship (1995)

- زمالة جمعية شمال أمريكا لدراسات الشرق الأوسط.

The Middle Eastern Association of North America

- جمعية التقدم بالعلاج السلوكي Association for the Advancement of Behavior Therapy

- المجلس العالمي في علم النفس. International Council of Psychology

- الجماعة الدولية لعلم النفس السياسي. International Society of Political Psychology

- منظمة الصحة العالمية. World Health Organization (WHO)

العدد (١١٨) يوليو - أغسطس - سبتمبر ٢٠١٨

جائزة التميز العالمي في علم النفس Outstanding International Psychologist والتي تمنح لأول مرة لعالم نفسي عربي بالعالم العربي.

- عضو وزميل بكثير من الجمعيات العلمية العالمية في علم النفس والصحة النفسية بما فيها الجمعية النفسية الأمريكية وأكاديمية العلوم والفنون والآداب بولاية ميشيغان، وجمعية الصحة العقلية التابعة لمنظمة الصحة الدولية.... إلخ.

زميل متميز:

- جمعية علم النفس الأمريكية وبروفيسور واستشاري نفسي بجامعة عربية وأمريكية وهو الرئيس المنتخب ورئيس مجلس الإدارة: اتحاد (نقابة) المهن النفسية التخصصية، القاهرة - مصر.

- عضو موسوعة تاريخ علم النفس العالمي بإشراف جامعة أكسفورد البريطانية OXFORD UNIVERSITY PRESS.

- عضو موسوعة علم النفس الحضاري العالمية بإشراف الجمعية النفسية الأمريكية - مؤسسة جون وايلي (John Wiley) للطباعة والنشر - ٢٠١٣

- رئيس ومؤسس: مركز مصر الدولي للاستشارات النفسية والبحوث والترجمة والنشر (إيجاب): الجيزة - مدينة المهندسين - شارع الجزائر - مصر. كذلك:

- عضو للجنة الدائمة في علم النفس - وزارة الثقافة المصرية - المجلس الأعلى للثقافة.

- رئيس لجنة إعداد وترجمة قاموس علم النفس: المركز القومي للترجمة - وزارة الثقافة المصرية.

- رئيس لجنة ترجمة موسوعة تاريخ علم النفس «جامعة أكسفورد»: المركز القومي للترجمة - وزارة الثقافة المصرية (لجنة الترجمة مكونة من أكثر

- المعرفي، والاسترخاء، والتنويم الصناعي لدى الأطفال والمراهقين والراشدين من الذكور والإناث في البيئة العربية والأمريكية.
٥. أكثر من ٢٥ سنة خبرة في مجال إجراء البحوث النفسية والاجتماعية.
٦. عمل مراسلا لمجلة الملخصات السيكولوجية Psychological Abstracts التي تصدر عن جمعية علم النفس الأمريكية حيث قام بتلخيص البحوث المنشورة في الدوريات الأمريكية والعربية للنشر بها سنة ١٩٧٢ - ١٩٨٢.
٧. مستشار تحرير ومحكم بحوث لعدد من المجلات العربية والأمريكية، بما فيها: مجلة العلوم الاجتماعية التي تصدر عن جامعة الكويت، ومجلة العلوم الإنسانية التي تصدر عن نفس الجامعة، ومجلتي: Psychological Reports, and Perceptual and Motor Skills
٨. عضو فيما يزيد عن ١٥ لجنة من لجان ترقية أعضاء هيئة التدريس إلى وظيفة «أستاذ» و«أستاذ مشارك» في تخصصات علم النفس بما في ذلك لجان ترقية تمت بكلية التربية وكلية العلوم الاجتماعية بجامعة الكويت والملك سعود والملك فيصل، وكلية الآداب بنفس الجامعات هذه.
٩. شارك في العديد من المشاريع البحثية مثل بحث تقنين المقاييس النفسية في البيئة العربية حيث عمل مستشارا لهذا البحث الذي كان تحت إشراف مشترك بين اليونسكو وجامعة بنغازي الليبية.
١٠. المستشار النفسي لبحث مخالقات المرور بجامعة الملك فهد للبترول والمعادن والذي تموله مدينة الملك عبد العزيز للبحوث النفسية والتطبيقية بالرياض - السعودية.
- أكاديمية ميشيغان للعلوم والفنون والآداب (عضو ورئيس شعبة سنة ١٩٨٣) Michigan Academy of Sciences, Arts, & Letters
- جمعية علم النفس الإنساني. Association of Humanistic Psychology
- إشراف على رسائل علمية:
- أشرف وما زال يشرف على عدد من رسائل الماجستير والدكتوراه في كليات الطب وأقسام علم النفس في الوطن العربي، من بينها: مشكلة التبول اللاإرادي ومدى شيوعها في منطقة مكة المكرمة - مشكلة الإفراط الحركي في أطفال المدارس بالمنطقة الشرقية بالسعودية - التوكيدية والشخصية - العلاج العقلاني في تخفيض حدة القلق لدى أمهات المعاقين.
- خبرات وإجازات أخرى:
١. رئيس تحرير مجلة «دراسات نفسية» الصادرة عن رابطة الأخصائيين النفسيين المصريين والتي تضم أكبر جمع مهني لعلماء النفس والأخصائيين النفسيين في العالم العربي.
٢. رئيس تحرير مجلة العلوم التربوية والسلوكية التي كانت تصدر عن كلية التربية بجامعة الملك سعود بالرياض (سنة ١٩٨٥).
٣. أكثر من ٣٥ سنة ممارسة في علم النفس الاكلينيكي في الدول العربية وأمريكا، بما فيها إجراء المقاييس والمقابلات بغرض التشخيص وتقويم وظائف الشخصية والإمكانات العقلية لجمهور واسع من حالات الطب النفسي الذهانية والعصابية واضطرابات الشخصية.
٤. أكثر من ٢٥ سنة ممارسة لفنون العلاج النفسي لفئات متنوعة من الأمراض، بالتركيز على فنون العلاج السلوكي والعلاج السلوكي

- مقياس التدعيم الاجتماعي في الشخصية
- مقياس الميول الاحتوائية (لقياس الاتجاه الاحتوائي في الشخصية)
- مقياس الميول الطاردة (لقياس الاتجاه الطارد في الشخصية)
- مقياس المحافظة التسلطية (لقياس الاتجاهات التسلطية في الشخصية)
- مقياس الحدود المعقولة (لتقدير قوة الأنا).
- مقياس تقدير مصادر الضغط النفسي - الاجتماعي.
- مقياس التفكير الإيجابي - العقلاني في الشخصية.
- مقياس التفكير السلبي في الشخصية.
- (ب). مقياس مترجمة ومقننة على بعض البيئات العربية:
 - مقياس «بيك» للاكتئاب Beck Depression Inventory
 - مقياس «الخبرات الحياتية» للضغوط Holmes - Rahe Life Events Stress Inventory.
 - قائمة «تحليل صفات الشخصية لليوبين وكرمان».
- The Multiple Adjective Checklist
- (تعطى درجات لثلاثة مقاييس مرضية هي الاكتئاب، والقلق، والعداوة)
- استبيان أيزنك للشخصية.
- Eysenck Personality Questionnaire
- (يعطى درجات لأربعة مقاييس هي الانطواء في مقابل الانبساط، - العصابية، الذهانية - النزعة الإجرامية).

١١. عضو اللجنة الفنية والاستشارية لمركز الأمير محمد بن فهد للبحوث الطبية بجامعة الملك فيصل بالسعودية.
١٢. عضو ومقرر لجنة التثقيف الصحي بكلية الطب - جامعة الملك فيصل - السعودية.
١٣. سابقاً: عضو ورئيس لجنة تقصى الحقائق فيما يتعلق بإساءة استخدام المرضى العقلين والنفسيين بمستشفى نورثفيل للطب العقلي، بتكليف من قسم الصحة العقلية بولاية ميشيغان.

البحوث والمؤلفات والترجمة

- ثلاثون كتاباً باللغة العربية والإنجليزية
- أكثر من ١٥٠ بحثاً علمياً أو مقالاً ثقافياً منشورة في كبري الدوريات والمجلات العربية في أمريكا وأوروبا والعالم العربي
- رئيس لجنة ترجمة القاموس الأمريكي في علم النفس الصادر من الجمعية النفسية الأمريكية (بتكليف من المركز القومي للترجمة التابع لوزارة الثقافة المصرية). ويتكون من ١٠ مجلدات، تم إجاز منها حتى الآن مراجعة أربعة أجزاء (تمت طباعة جزئين).
- رئيس لجنة ترجمة موسوعة تاريخ علم النفس في العالم «جامعة أكسفورد» لندن ونيويورك (٢٠١٣).

مقاييس واختبارات نفسية:

- (أ). مقاييس مقننة ومصممة عربياً على بعض البيئات العربية:
- قائمة المشكلات السلوكية (لتقدير اضطرابات السلوك لدى الأطفال)
- قائمة الأعراض النفسية (لتحديد الأعراض السلوكية والشخصية)

- مقياس الفاشية. Fascism Scale
 (وهو المقياس الذي وضعه «أدورنو» وزملاؤه
 لقياس الاتجاهات التسلطية في بحثهم
 المعروف عن الشخصية التسلطية)
 - مقياس التصلب في الشخصية لجاف
 وسانفورد. Gough - Sanford Rigidity Scale
 - مقياس النفور من الغموض لبرونشفيك.
 Brunswick Intolerance of Ambiguity
 Scale

PAPERS AND ARTICLES

REPRESENTATIVE SAMPLE ENGLISH

1. A. Ibrahim (in press). History of Psychology: Arabian Perspective, in David Baker (Ed.) The Oxford Handbook of the History of Psychology: International Perspectives, England: Oxford University Press.

2. A. Ibrahim. Psychological approach in Dealing with stress and stress related psychophysiological Difficulties: A psychotherapeutic Multi - modal Cultural Perspective (2008) invited Symposia Presentation (March 15 from 11:00 am to 12:30 pm.) The American Psychosomatic Society Annual Scientific Meeting (www.psychosomatic.org.) Baltimore, Maryland. March 2008 meeting.

3. A. Ibrahim & R. Ibrahim (2007). Invited Presentation Cognitive Behavioral Therapy in drug addiction practice, Worksop presented at the First International Conference on

(ج). مقاييس مترجمة ومتاحة لإجراء بحوث أكثر:
 - اختبار المصفوفات المعرب لرافين (بالاشتراك
 مع شعيب النصوري وآخرين). Raven
 Progressive Matrices (للذكاء).
 - اختبار الأبعاد الإنسانية في الشخصية
 (بالاشتراك مع طلعت منصور).
 Shostrom Personality Orientation Inventory
 (POI)

- مقياس روكيتش للدوجماتية.
 Rokeach Dogmatism Scale

Addiction , Abudhabi, 12:40 - 13:50 (Monday, March 12th, 2007a).

4. A. Ibrahim (2007). Psychotherapeutic Strategies on Effective Counseling Across Cultures: A Cognitive\Positive Approach. Keynote Speaker Presentation at the Counseling Arabia Conference 2007 "Coaching, Counseling & Well Being, April 18,19th 2007." HCT Women's College, Dubai, UAE.

5. A. Ibrahim (2007). Self Destructive Behavior (SDB): A Positive Multimodal Therapeutic Approach for Effective cultural practice. Invited presentation at the 1st Mental Health International Conference, Dubai, 27 - 28th

6. A. Ibrahim (2006).) Invited paper(Psychology in Arabian Cultures: Historical Reflections, Contemporary Trends, and Identity Seeking Presented at The Second Scientific conference on «Psychology and

mental health in the Arab Societies.» Organized by: The Palestinians 1948 Arab Psychological Association. (January 26th, 2006.)

7. A. Ibrahim, A. (2004). Managing creativity in a Global culture: Psycho - behavioral perspective. Paper presented at the «The KFUPM Second International Conference on Globalization Challenges.» (Dhahran, April 19 - 21).

8. A. Ibrahim. (2003). Anxiety, Depression, Hostility and General Psychopathology: an Arabian Study, In A. J. Giuliano, K.N. Anchor & J. Barth (Eds). Advances in Medical Psychotherapy & Psychodiagnosis, Vol. 2, 173 - 185. (Also published in: Resources in Psychology, ERIC, CASS, ED 461 774, document# 031482.)

9. A. Ibrahim, A. (2003). The Multiphasic theory and personality disorders: Perspective on diagnoses and treatment techniques. Key Presentation Paper presented at the «First Gulf International Conference on Mental Health Practices», (Kuwait, December 8 - 10.)

10. A. Ibrahim, A. (2002) An Arabian Study of General Psychopathology. The 2002 annual conference of the American Psychological Association. Chicago, Illinois - August 22nd, (Also selected for publication in: Resources in Psychology, ERIC, CASS, ED 459 398, document# 031445.)

11. A. Ibrahim, A. (2002) Creativity: The Neglected Path in Human Resources

Development. Invited Lecture at The Arabian Society for Human Resources and Management (ASHRM). October 23rd. 2002.

12. Anxiety, Depression, Hostility and General Psychopathology: an Arabian Study (2002). Advances in Medical Psychotherapy & Psychopathology, Vol. 2, 173 - 185. Also published in Resources in Psychology, ERIC, CASS, ED 461 774, document# 031482.

13. A. Ibrahim, A. (2001). Psychotherapy in International Settings. Two hrs Symposium presented at the « Annual meeting of the American Psychological association.» (San Francisco, USA: August 28th).

14. Cultural perspectives on mental health practice in Arab Countries (2001), Paper presented at the American Psychological Association, The annual meeting on August 28th, San Francisco. USA. Also Selected for Publication in: Resources in Psychology, ERIC, CASS, ED 459 398, document# 031445.

15. A. Ibrahim, A., & Ibrahim, R. (2000). Cultural considerations in mental health needs and practicing Psycho - behavioral therapies: An Arab experience. In Lichtenberg, P., Christensen, B.C., J. T. Barth, & K.N. Anchor (Eds.). Advances in Medical Psychotherapy & Psychodiagnosis. Dubuque, Iowa: Kendall - Hunt Publishing Company, pp. 139 - 151.

16. A. Ibrahim, A. (1998). Arabian study of general psychopathology and related concepts. The 106th American Psychological

Association Annual Meeting. San Francisco, CA (USA).

17. A. Ibrahim, A. (1991). Perception of and concern about socio - cultural change and general Psychopathology in Saudi Arabian university students. *Journal of Social Psychology*, (USA), 13, 12, 179 - 186.

18. A. Ibrahim, A. (1987). Psychotherapy and culture: An Arab American experience. The Annual meeting of the World Federation for Mental Health. 1987.

19. A. Ibrahim, A. (1986). Social change and psychopathology: The case of Saudi Arabia. The Annual meeting of the International Association of Cross - Cultural Psychology.

20. A. Abdul - khalik, A., Ibrahim, A., & Budick, M. (1986). The factorial structure of the 16P and EPQ in Egyptian samples: A Preliminary Study. *Journal of Personality and Individual Differences*. (England), 7, 65 - 72.

21. A. Ibrahim, A. (1985). Social reinforcement orientation approach to personality. *Psychological Reports*. (USA), 56, PP.743 - 750.

22. A. Ibrahim, A. (1982). The factorial structure of the Eysenck Personality Questionnaire. *Journal of Psychology*. (USA), 112, PP.221 - 226.

23. Ibrahim, A. (1980). Social reinforcement as a personality dimension. The Annual meeting of the Midwestern Psychological Association, St. Louis, Missouri. (USA).

24. A. Ibrahim, A. (1980). Psychopathology and political behavior: Some empirical findings. The Annual meeting of the Michigan Academy of Arts, Sciences and Letters. Wayne State University, Detroit, Michigan. (USA).

25. A. Ibrahim, A. (1979). Extraversion and neuroticism across cultures. *Psychological Reports*. (USA), 44, 799 - 802.

26. A. Ibrahim, A. (1979). Guiding creativity: Educational approach. *Journal of Social Sciences*, 12, 37 - 63.

27. A. Ibrahim, A. & Frumkin, R. (1979). Political behavior among schizophrenics and normals. *Annals of the Faculty of Arts*. 5, 33 - 38.

28. A. Ibrahim, A., & Frumkin, R. (1979). Political knowledge, affect, and activity in psychotics and normals, *International Journal of Psychiatry*. (England). (Also, published in *Perspectives on Psychology*. (India), 3, No, 2, 1980.)

29. R. Frumkin, A. & Ibrahim, A. (1977). The favorite reasons of psychiatric patients in selecting a President. *Psychological Reports*. (USA), 41, 76 - 78. Also, published in; *Community and Psychiatry*, (USA) 3 1978.

30. A. Ibrahim and R. Frumkin (1977). Presidential preferences of psychotics and normals in two recent elections. *Perceptual and Motor skills*. (USA), 44, 46. (Also published in *Psychiatry Digest*. (USA), June 1977, 65 - 67.

31. Ibrahim, A. (1977). Containment and exclusiveness: Their measurement and correlates. International Journal of Psychology. (Holland), 12, 219 - 229 (with a French Abstract)

32. Ibrahim. A. (1977). Dogmatism and personality factors among Egyptian University Students. Journal of Psychology. (USA), 213 - 216.

33. Ibrahim, A. (1976). Sex differences, Originality, and personality response styles.

والعلاج النفسي (٢٠٠٣). القاهرة: مكتبة الأجلو المصرية (الطبعة الثالثة المطورة).

٧. العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث: أساليبه ونماذج من تطبيقاته (٢٠٠٠). القاهرة: دار الفجر للنشر والتوزيع. طبعة منقحة ومتطورة.

٨. الإبداع: قضاياها وتطبيقاته (١٩٩٩). القاهرة: جماعة التأصيل الأدبي.

٩. الاكتئاب (اضطراب العصر الحديث): فهمه وعلاجه (١٩٩٨). الكويت: عالم المعرفة.

١٠. الضغوط النفسية: نافذة علي الصحة والمرض (١٩٩٦). الدمام: جامعة الملك فيصل.

١١. العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث: أساليبه ونماذج من تطبيقاته (١٩٩٥). القاهرة: دار الفجر للنشر والتوزيع.

١٢. العلاج السلوكي للطفل: معالمه ونماذج من حالاته (بالاشتراك مع الدكتور عبد العزيز الدخيل والدكتورة رضوى إبراهيم). (١٩٩٣). الكويت: عالم المعرفة.

Psychological Reports. (USA), 39, 859 - 868.

Books in English:

1- Foundations of human behavior in health & illness (in cooperation with Dr. Radwa M. Ibrahim) (1996). New York: Carlton Science Series: A Carlton Heartstone Book, Carlton Press.

2- Cultural considerations in mental health practices: An Arab experience (in cooperation with Dr. Radwa. M. Ibrahim) in Advances in Medical Psychotherapy.

كتب نشرت باللغة العربية

١. الاكتئاب والكدر النفسي: دليل معرفي متطور لممارسة العلاج المعرفي (٢٠٠٨). (سلسلة الممارس النفسي ١). القاهرة: دار الفكر.

٢. العلاج المعرفي: دليل علاجي نفسي متعدد المحاور لتنمية المهارات العقلانية والإيجابية في العلاج النفسي (٢٠٠٨). (سلسلة الممارس النفسي ٢). القاهرة: دار الفكر.

٣. إنه من حقك يا أخي: دليل علاجي - نفسي - معرفي لتنمية مهارات الحياة الاجتماعية والتوكيدية (٢٠٠٨). (سلسلة الممارس النفسي ٣). القاهرة: دار الفكر.

٤. السعادة الشخصية في عالم مشحون بالضغوط والتوتر النفسي (٢٠٠٥). كتاب الرياض - دار اليمامة - السعودية.

٥. الحكمة الضائعة: الإبداع والاضطراب النفسي والمجتمع (٢٠٠٣). عالم المعرفة. المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب - الكويت.

٦. عبدالستار إبراهيم وعبدالله عسكر. علم النفس الإكلينيكي: مناهج التشخيص

٢٣. أصالة التفكير: دراسات وبحوث نفسية (١٩٧٤). القاهرة: الأجلو المصرية.
- بحوث ومقالات عربية:**
١. ضغوط الحياة: ماذا نعرف عنها، وكيف نتغلب على سلبياتها. مجلة الجامعة الصادرة عن جامعة الملك فهد للبترول والمعادن، (أكتوبر ٢٠٠١).
٢. الضغوط الأكاديمية: عوائق أم دوافع للتفوق. مجلة الجامعة الصادرة عن جامعة الملك فهد للبترول والمعادن . (نوفمبر ٢٠٠١).
٣. علاج أم معالجة: حكمة التعايش مع الضغوط النفسية بفاعلية. مجلة الجامعة، جامعة الملك فهد للبترول والمعادن (٢٥ مارس ٢٠٠٢).
٤. إن لم تقطعه قطعك: الهندسة السلوكية للوقت. مجلة الجامعة، جامعة الملك فهد للبترول والمعادن (يونيو ٢٠٠٢).
٥. الشباب والعنف. محاضرة بالنادي الثقافي، سيهات، السعودية، (١٠ مايو ٢٠٠٠).
٦. الضغوط اللاحقة للصددمات النفسية والانفعالية: منهج سلوكي متعدد المحاور لفهمها وعلاجها. دراسة قدمت للمؤتمر الدولي الثالث: الخدمات النفسية والاجتماعية في مجتمع متغير. الكويت، ١ - ٤ أبريل ٢٠٠٠.
٧. دراسة عربية عن الاضطراب النفسي العام (السيكو باثولوجي) والضغوط وما يرتبط بهما من مفاهيم نفسية أخرى (بالاشتراك مع الدكتورة رضوي إبراهيم). دراسة قدمت للمؤتمر الدولي الثالث: الخدمات النفسية والاجتماعية في مجتمع متغير. الكويت، ١ - ٤ أبريل ٢٠٠٠.
٨. الضغوط النفسية والاجتماعية المرتبطة بارتفاع ضغط الدم والكوليسترول. محاضرة
١٣. العلاج السلوكي للطفل والمراهق (١٩٩٩). الرياض: دار العلوم للنشر والتوزيع، الطبعة الثانية منقحة ومطورة من الكتاب أعلاه.
١٤. القلق: قيود من الوهم (١٩٩١). القاهرة: كتاب الهلال.
١٥. علم النفس الإكلينيكي: مناهج التشخيص والعلاج النفسي. (١٩٨٧). الرياض: دار المريخ للطبع والنشر.
١٦. أسس علم النفس (١٩٨٧). الرياض: دار المريخ للطبع والنشر.
١٧. علم النفس والإنسان. (١٩٨٥). الكويت: عالم المعرفة.
١٨. البحث عن القوة: الاتجاه التسلسلي في الشخصية والمجتمع. (١٩٨٢). القاهرة: المركز العربي للنشر والترجمة والتوزيع.
١٩. العلاج النفسي الحديث: قوة للإنسان (١٩٧٩). الكويت: عالم المعرفة. (الطبعة الثانية ١٩٨٢). القاهرة: مكتبة مدبولي).
٢٠. آفاق جديدة في دراسة الإبداع (١٩٧٩). الكويت: وكالة المطبوعات.
٢١. السلوك الإنساني بنظرة علمية (بالاشتراك مع الدكتورة سلوى الملا والدكتور محمد فرغلي فراج). (١٩٧٣). القاهرة: دار الكتب الجامعية. الطبعة الثانية (١٩٧٥). القاهرة: دار الكتب الجامعية.
٢٢. علم النفس ومشكلات الحياة الاجتماعية (١٩٧٣). (ترجمة من الإنجليزية إلى العربية عن ميشيل أرجايل). القاهرة: دار الكتب الجامعية. الطبعة الثانية (١٩٧٥). القاهرة: دار الكتب الجامعية. الطبعة الثالثة (١٩٧٩). الكويت: دار القلم. الطبعة الرابعة (١٩٨١). الكويت: دار القلم. الطبعة الخامسة (١٩٨٢). القاهرة: مكتبة مدبولي.

- الدخيل والدكتورة رضوى إبراهيم). مجلة علم النفس، ٢٧، ٦٠ - ٧١، ١٩٩٣.
١٦. الطفل العصابي: فتش عن الأخطاء السلوكية. مجلة الطفل (لبنان)، ٤٠ - ٥٥، فبراير ١٩٩٢.
١٧. أطفالنا والقلق: بدائل صحية. العربي. أغسطس ١٩٩٠
١٨. أربعة محاور في علاج القلق. العربي، ١٢٤ - ١٢٩، يناير ١٩٩٠.
١٩. التعرف على حالات القلق. العربي، ١١٥ - ١٢٠، أغسطس ١٩٨٨.
٢٠. مجتمعات إنسانية عرفت القلق. العربي، ١١٠ - ١١٥، نوفمبر ١٩٨٨.
٢١. القلق وراثه وصناعة. الفيصل، ١٩٨٩.
٢٢. هؤلاء الأطفال المبدعون. العربي، ١٩٨٠.
٢٣. التوجيه التربوي للمبدعين - مجلة العلوم الاجتماعية. الكويت، ١٢، ٣٧ - ٦٣، ١٩٧٩
٢٤. السلوك السياسي لدى الفصامين والأسوياء. (بالاشتراك مع روبرت فرومكين (R. Frumkin). حوليات كلية الآداب، جامعة الكويت، ٥، ٣٣ - ٣٨، ١٩٧٩.
٢٥. المحافظة التسلطية: تقرير من واقع بحوث محلية. حوليات كلية الآداب، جامعة القاهرة، المجلد ٣١، ١٦٥ - ٢٠١، ١٩٧٧.
٢٦. اللحظات الحرجة في العملية الإبداعية والدافع للبحث (ترجمة عن مايني ونوردبيك). المجلة الدولية للعلوم الاجتماعية، اليونيسكو، العدد ١٥، المجلد ٣، ١٨٦ - ٢١١، ١٩٧٤.
٢٧. الأصالة وعلاقتها بأساليب الاستجابة: بين الجارة والمخالفة بشكل خاص. المجلة القومية للعلوم الاجتماعية، ١١، ٣، ٢٤١ - ٢٥٨، ١٩٧٤.
- ألقيت بالحلقة العلمية الخاصة بالعلاج المتكامل لارتفاع ضغط الدم والكوليسترول. كلية الطب، جامعة الملك فيصل، ١٠ - ١١ نوفمبر ١٩٩٦.
٩. الحضارة والعلاج النفسي: خبرة سلوكية في إطار عربي. مجلة العلوم الاجتماعية، ١٩٩٦، ٣، ٧٩ - ١٠٨.
١٠. الأنماط السلوكية المرضية والضغط النفسية المرتبطة بمرض السكري. محاضرة أقيمت بالجمعية السعودية للسكري، الخبر، ١٩٩٥.
١١. منظور سلوكي متعدد المحاور في علاج الإدمان على المخدرات والعقاقير في العيادات الخارجية. مؤتمر الإدمان على العقاقير: العلاج والوقاية، وزارة الصحة السعودية، مستشفى الأمل بالدمام، مارس ٢٩ - ٣١، ١٩٩٤.
١٢. الإدمان على العقاقير: المدخل السلوكي في التشخيص والعلاج. ندوة علمية بعنوان الإدمان على المخدرات: المشكلات والحلول. مستشفى الأمل لعلاج الإدمان، جدة، المملكة العربية السعودية، نوفمبر ٢٢ - ٣٢، نوفمبر ١٩٩٤.
١٣. تناول السلوكي لاضطرابات الطفولة والمسلمات الرئيسية في علاجها. (بالاشتراك مع الدكتور عبد العزيز الدخيل والدكتورة رضوى إبراهيم). مجلة علم النفس، ٢٦، ٦ - ١٦، ١٩٩٣.
١٤. موجتان من التطور بحركة العلاج السلوكي. (بالاشتراك مع الدكتور عبد العزيز الدخيل والدكتورة رضوى إبراهيم). مجلة علم النفس، ٢٦، ١٦ - ٢٦، ١٩٩٣.
١٥. إجراءات العلاج السلوكي للطفل وخطوات تنفيذه. (بالاشتراك مع الدكتور عبد العزيز

٢٨. مقياس المحافظة التسلطية وبناء الشخصية. *المجلة الاجتماعية القومية*. ٣١٠، ٤٨٩ - ٤٩٨، ١٩٧٣.
٢٩. بعض متعلقات الجمود العقائدي: دراسة تجريبية. *الكتاب السنوي للصحة النفسية*. ١٣، ٥٤ - ٦٤، ١٩٧٢.
٣٠. البناء المعرفي والمضمون الأيديولوجي للتسلطية: نحو مقياس جديد للمحافظة التسلطية. *المجلة الإجماعية القومية*. ٩، ٦٧ - ٩٤، ١٩٧٢.
٣١. العمليات المعرفية (عرض كتاب). *المجلة الاجتماعية القومية*. ٧، ١ - ٦، ١٩٧١.
٣٢. بعض التطورات النظرية المعاصرة في علم النفس في الاتحاد السوفييتي. *الفكر المعاصر*. ١١، ١ - ١١، ١٩٧١.
٣٣. النظرة العلمية ومؤتمرات علم النفس. *الفكر المعاصر*. ٨، ٣٧ - ٤٠، ١٩٧١.
٣٤. التسلطية وقوة الأنا. في: لويس كامل مليكه: قراءات في علم النفس الاجتماعي في البلاد العربية. *المجلد الثاني*. القاهرة: دار الكتاب العربي. (كل الفصل ١١). ١٩٧٠.
٣٥. التذوق الفني والنشاط الإبداعي. *الفكر المعاصر*. ٨، ٣٢ - ٣٩، ١٩٧٠.
٣٦. طرق حديثة في العلاج النفسي. *مجلة الصحة النفسية*. ٤٢ - ٤٦، ١٩٧٠.
٣٧. بين النظرية والمنهج في علم النفس. *الفكر المعاصر*. ٧، ٣٣ - ٤٥، ١٩٧٠.
٣٨. التطرف كأسلوب للاستجابة (عرض كتاب). *مجلة المجلة*. ٦٣ - ٦٦، ١٩٦٨.
٣٩. مجال التحليل النفسي عند فرانسز ألكسندر. *مجلة المجلة*. ١١٥ - ١١٩، يونيو ١٩٦٤.
٤٠. نظريات يوخ في علم النفس. *مجلة المجلة*. ١١٤ - ١١٧، ١٩٦٤.

العلاج السلوكي للطفل والمراهق: أساليبه ونماذج من حالاته^(*)

عرض:

د. ربيع عبد الرؤوف عامر

أستاذ التربية الخاصة المساعد

كلية التربية - جامعة الملك خالد بالسعودية

مقدمة:

يهدف هذا الكتاب إلى عرض صورة من صور التقدم المعاصر في دراسة مشكلات الطفل وعلاج اضطراباته حيث قدم لنا هذا الكتاب ثلاثة من خبراء الصحة النفسية والعلاج السلوكي يجمعهم اهتمام مشترك بالآتي السلوكي في العلاج النفسي، حيث قدموا من خلال خلفياتهم الأكاديمية وخبراتهم العملية في الممارسة العلاجية في العالم العربي، وفي الولايات المتحدة الأمريكية (أ.د. عبد الستار إبراهيم، وأ.د. رضوى إبراهيم) بلورة نظرية وعملية عن دور هذا الآتي في علاج عدد متنوع من اضطرابات الأطفال ومشكلاتهم السلوكية بما فيها القلق والاكتئاب، والميول الانتحارية، والتخريب وإيقاع الأذى بالنفس والعدوان.... إلخ كل ذلك من خلال العرض الواعي لعدد متنوع من الأساليب السلوكية، والحالات الفردية المدروسة والتي راعى المؤلفون في تقديمها أن تحقق توازناً مطلوباً بين النظرية والحلول العملية.

(*) عبد الستار إبراهيم، رضوى إبراهيم، وعبد العزيز الدخيل: العلاج السلوكي للطفل والمراهق - أساليب ونماذج من حالاته. المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب - الكويت . ٢٠١٠.

الموقف الذي أسهم في تطور الاضطراب فضلاً عن القصور في المهارات الاجتماعية وأخطاء التفاعل بالآخرين.

الفصل الرابع: بعنوان: «الأسس النظرية للعلاج السلوكي متعدد المحاور» ويشمل الآتي: التعلم الشرطي، التعلم الفعال (الإجرائي)، التعلم المعرفي، التعلم الاجتماعي، حذيرات وتنبهات متعلقة باضطرابات الأطفال. حيث وضح هذا الفصل أهم القواعد والمفاهيم الرئيسية في كل النظريات السابقة.

الفصل الخامس: بعنوان: «التعويد والكف بالنقيض وأساليب الاسترخاء» ويشمل الآتي: أساليب التعويد والكف بالنقيض، أساليب الاسترخاء، حيث خلص هذا الفصل أن التعويد والكف بالنقيض طريقتان من العلاج يتم بمقتضاهما إزالة السلوك المرضي خاصة الخوف والقلق من خلال التعرض التدريجي للمواقف المرتبطة بظهوره مع استبدال السلوك المرضي بسلوك آخر معارض ومناقض له. ويتطلب استخدام هذا السلوك التعرف على المصادر المرتبطة بظهور الخوف والقلق وأن نرتبها حسب درجة شدتها بحيث نبدأ بأقلها إثارة للقلق وننتهي بأكثرها تأثيراً في إحداثه ثم يمكن بعد ذلك تعريض الطفل لهذه المواقف تدريجياً بطريقة التخيل أو التعرض الفعلي ويساند استخدام هاتين الطريقتين أسلوب آخر هو الاسترخاء العضلي التصاعدي وهو أسلوب حديث له شروط وقواعد. ويرتفع نجاح الاسترخاء كطريقة علاجية لمشكلة الخوف والقلق عند الأطفال بعدة شروط منها أن يكون الطفل في عمر يسمح له بالتدريب على ذلك، وأن يكون على درجة عالية من الذكاء وأن تكون اضطراباته وجوانب القلق لديه غير مرتبطة بمكاسب ثانوية. والحصول على انتباه سلبي من خلالها.

الفصل الأول: بعنوان: «اضطرابات الطفولة ومشكلات الطفل» ويشمل الآتي: المسلمات والأسس النظرية، اضطرابات الطفولة ومشكلات الطفل، الحاجة لعلاج الطفل، أنواع الاضطرابات التي يعاني منها الأطفال، الاضطرابات النوعية، حيث كان الهدف الرئيسي مساعدة القارئ على استخدام قدرته ومهارته على الصياغة السلوكية للاضطرابات الشائعة بما فيها مفاهيم العصاب، الذهان، العدوان .. إلخ. كما تم تقديم قائمة من المشكلات السلوكية للقارئ التي يمكن الاستعانة بها لتحديد مدى شيوع الاضطرابات حتى يتحدد بالضبط الهدف من العلاج وتقديم مدى التقدم فيه.

الفصل الثاني: بعنوان: «ما العلاج السلوكي» ويشمل الآتي: العلاج السلوكي للطفل، المسلمات الرئيسية التي يتبناها العلاج السلوكي، حيث يعتبر العلاج السلوكي شكلاً من أشكال العلاج يهدف إلى تحقيق تغيرات في سلوك الفرد تجعل حياته وحياة المحيطين به أكثر إيجابية وفاعلية. وانتهى الفصل إلى أن العلاج السلوكي يتطلب صياغة الخطط العلاجية وتنفيذها بهدف إحداث تغيير في البيئة المباشرة المحيطة لظهور السلوك المضطرب، ويجب على المعالج السلوكي أن يطبق القواعد العلمية نفسها في تشجيع الطفل على التوقف عن المشكلة أو المرض وتشجيعه على اكتساب سلوك صحي بديل يجعل حياته وحياة المحيطين به أكثر إيجابية وفاعلية.

الفصل الثالث: بعنوان: «العلاج السلوكي متعدد المحاور» حيث هدف هذا الفصل إلى أن العلاج السلوكي الناجح يتطلب أن نوجه نشاطنا لتعديل السلوك المرضي مباشرة وكل الجوانب المحيطة بما فيه: الحوادث السابقة - والتغيرات العضوية الداخلية والخارجية والانفعالات، والمعتقدات الحافظة التي يتبناها الشخص عن نفسه وعن

أسلوب التشبع بالفكرة الخاطئة، توليد البدائل واستكشاف الإمكانيات المختلفة للحل، التقليل من أهمية بعض الأهداف التي يسعى لها الطفل، لعب الأدوار.

الفصل التاسع: بعنوان: «المساندة الوجدانية مع الطفل منهج التعليم اللطيف» ويشمل الآتي: الفلسفة العامة للعلاج اللطيف، الهدف الرئيسي من التعليم اللطيف. حيث أضاف هذا الفصل أن الهدف الرئيسي من التعليم اللطيف هو تكوين رابطة وجدانية وتطوير علاقه إيجابية بالطفل كمطلب من مطالب العلاج ونتيجة لهذه الرابطة يتعلم الطفل أن وجودنا لديه يرتبط بالأمان والإثابة ومن ثم تؤدي الرابطة الوجدانية مع الطفل إلى تغيرات إيجابية وسوف تمكن المعالج أو القائم بالرعاية من الدخول في علاقات متبادلة ومتكافئة مع الطفل في مواقف الهياج والعنف والعدوان.

الفصل العاشر: بعنوان: «مقارنة بين مختلف الأساليب السلوكية»: حيث يوضح هذا الفصل الأساليب المتنوعة والمتعددة في ميدان العلاج السلوكي، ويبين نوع المشكلات والاضطراب علاجه بأسلوب دون الأساليب الأخرى ومن ثم يكون بإمكاننا مقارنة الأساليب بعضها ببعض الآخر، وأن نختار الملائم منها عند التعرض لمشكلات الطفل.

الفصل الحادي عشر: بعنوان: «إجراءات العلاج السلوكي للطفل» ويشمل الآتي: الخطوة الأولى: تحديد السلوك المحوري، الخطوة الثانية: وضع طريقة لقياس تواتر السلوك ومقدار شيوعه، الخطوة الثالثة: السوابق واللواحق، الخطوة الرابعة: برنامج العلاج والخطة العلاجية، الخطوة الخامسة: بناء توقعات علاجية، الخطوة السادسة: تعميم السلوك.

الفصل السادس: بعنوان: «التدعيم والعقاب الفعال» ويشمل الآتي: التدعيم والتعزيز متى يكون التدعيم فعالاً، العقاب، تكاليف الاستجابة والإبعاد المؤقت، استخدام التجاهل، حيث أفاد هذا الفصل أن التدعيم سواء كان إيجابياً أو سلبياً يؤدي إلى زيادة واضحة في جوانب السلوكيات المرغوبة بما فيها الصحة والنظافة والتعاون والتوافق. وأن العقاب وما يشتق منه من أساليب أخرى، ولو أنه لا يؤدي إلى زيادة في السلوك الإيجابي فإنه يؤدي إلى إيقاف السلوك السلبي. ولكي يكون العقاب فعالاً يجب أن يكون حازماً ومنسقاً وخالياً من الهياج الانفعالي والمجادلة. كما يلعب دوراً مميزاً في علاج كثير من مشكلات الطفل لكن يجب عدم تجاهل جوانب السلوك الخطرة والمؤذية للنفس أو للآخرين.

الفصل السابع: بعنوان: «تدريب المهارات الاجتماعية للطفل» ويشمل الآتي: الاقتداء وملاحظة النماذج، تدريب القدرة على توكيد الذات والتميز الطليق عن المشاعر، لعب الأدوار والبروفات السلوكية. حيث يوضح هذا الفصل على وجه العموم أن ملاحظة السلوك الإيجابي في الآخرين أو التدريب على ممارسة هذا السلوك مثل الدخول في العلاقات الاجتماعية تمد الطفل برصيد هائل عن المعلومات والمهارات التي تساعده على اكتساب المهارات والنجاح والتفوق.

الفصل الثامن: بعنوان: «تعديل أخطاء التفكير» ويشمل الآتي: المصادر المعرفية المرتبطة بالاضطراب النفسي عند الطفل، نقص المعلومات والخبرة، المعتقدات وأخطاء التفكير، التوقعات السلبية، الأسلوب المعرفي، والأساليب المستخدمة في تعديل أخطاء التفكير هي: التوجيه المباشر والتربية وإعطاء المعلومات الدقيقة عن موضوعات التهديد والخوف، الحوارات مع النفس (المونولوج)، الوعي بالذات ومراقبتها، تخيل النتائج، استخدام

الفصل الثاني عشر: بعنوان: «خطة سلوكية للتغلب على المخاوف المدرسية» ويشمل الآتي: المخاوف المدرسية، الإجراءات العلاجية.

الفصل الثالث عشر: بعنوان: «خطة للتغلب على اضطرابات الانتباه لدى الطفل في مراحل تشكيل الانتباه» ويشمل الآتي: الاستمرار في الجلوس بهدوء لدقائق لوقت معين، النظر إليك والاستجابة عندما تناديه أو تذكر اسمه، النظر إلى شيء معين عندما تطلب منه ذلك أي في الوقت الملائم، أداء عمل أو نشاط معين لفترة محددة.

وفي بقية فصول الكتاب قدم المؤلفون «خطة لضمان الاستمرار في التغييرات الإيجابية للعلاج وبرنامج للتدريب على مقاومة التبول اللا إرادي وضبط المثانة» وعرض دراسات منفصلة لحالات مرضية، دراسات نموذجية مستقلة منها الاكتئاب والتجاهل والتخلف الدراسي والعقلي والسلوك التدميري.... إلخ. حيث يبدأ كل فصل بشرح لطبيعة كل مشكلة وحدود تأثيرها في سلوك الطفل وعوامل ضبطها بشكل عام مع بعض النتائج والتوجيهات لضمان النجاح في العلاج وتعديل السلوك وهي كالتالي: «حالة الطفلة التي عانت من الصعوبات الدراسية وتشتت الانتباه» و«حالة الطفل المكتئب الانتحاري» و«حالة الطفل الذي يشتم وينبو في لغته» و«إيقاع الأذى بالنفس حالة الطفل ذي الحكمة الدامية» و«حالة الطفل

الخجول المنعزل» و«حالة الطفلة المذعورة» و«حالة الطفل الذكي المتخلف في دراسته - قصة من النجاح الأكاديمي» و«حالة الطفل ذي السلوك الاجتماعي التدميري» و«التغلب على مشكلة التبول اللا إرادي بالطرق السلوكية» و«طفل شديد العناد، ملحاح، سهل الاستثارة» و«النمو والتغير في السلوك» و«تغيرات في النمو أمثلة ونماذج» ويشمل الآتي: مشكلات الأكل والطعام، مشكلات الإخراج والتخلص من الفضلات، النضج العقلي والنمو، ثم ملاحق الكتاب وتشمل تدريبات للاسترخاء وبرنامج لتدريب الطفل بطريقة ملطفة، وعليه تأتي أهمية هذا الكتاب من كونه إضافة للمكتبة العربية وإضافة للباحثين في مجال العلاج النفسي، إذ أن مشكلات الطفولة التي يتعرض لها، هذا الكتاب تمتد لتشمل مشكلات مثل: التخلف العقلي، صعوبات التعلم، اضطرابات التفكير، اضطرابات السلوك الحادة، الاكتئاب، العدوان المتكرر، العنف، وصولاً إلى المشكلات البسيطة المتعلقة بسوء توجيه النفس وعدم ضبط السلوك والمخاوف وكل ما من شأنه أن يعوق تفاعلات الطفل الإيجابية بالحيطين به أو أن يعوق تحقيق نموه الطبيعي أو تحقيق الأهداف التي يرسمها الآخرون له.

ومن ثم يمتد هذا الكتاب ليشمل الآباء - الأمهات المعلمين فضلاً عن أخصائيي العلاج النفسي وأجهزة التمريض والمشرفين على دور الرعاية ومؤسسات الرعاية النفسية والعقلية.

العلاج النفسي الحديث: قوة الإنسان^(*)

عرض:

عبد العزيز إسماعيل

قسم الصحة النفسية

كلية التربية - جامعة طنطا

بالرغم من التكوين التحليلي النفسي الذي حظي به البروفيسير أ.د. عبدالستار إبراهيم أثناء تكوينه العلمي في مرحلة الليسانس بقسم علم النفس بأداب عين شمس إلا أنه اتجه مبكراً إلى العلاج النفسي الحديث. مساهمًا في ذلك حركة البحث العلمي في علم النفس على المستوى العالمي ومتفردًا في ذلك على المستوى العربي مع بعض أبناء جيله.

(*) عبد الستار إبراهيم: العلاج النفسي الحديث: قوة الإنسان. عالم المعرفة. الكويت. ١٩٨٠.

«تعديل السلوك» وهو المنهج الذي يعتمد في تناوله للسلوك المضطرب على أساس من نظرية التعلم...»

وتوضح هذه الفقرة الاتجاه الذي قصده أ.د. عبدالستار إبراهيم منذ بواكير حياته العلمية والعملية. وهو العلاج النفسي الحديث قريبا في ذلك من التطور العالمي في رحلة علم النفس مبتعدا تارة عن تصور العلاج النفسي كتابع لمستقبل التطور في الطب. والعقاقير وجوانب العلاج البيولوجي كجلسات الكهرباء وعمليات المخ الجراحية. ومبتعدا تارة أخرى عن التحليل النفسي الفرويدي. ويقول أ.د. عبدالستار إبراهيم عن التحليل النفسي الفرويدي في مقدمة نفس الكتاب:

«وبالرغم من أن فرويد يعد في تاريخ العلاج النفسي من أوائل من حددوا وجهة النظر العضوية في تفسير المرض العقلي. فإن آثار تخصصه الأصلي كطبيب قد جعلته ينقل للمرض النفسي تصورا - يختلف في المضمون - ولكنه يتفق في المنهج. فكما أن الأطباء النفسيين يعالجون المرضى العقليين طريق علاج أنواع من الخلل العضوي في المخ أو الجهاز العصبي. كان فرويد يعالج الأمراض النفسية بطرق علاج ما يكمن خلفها من أنواع الخلل الصادر عن وجود غرائز متأصلة فينا بيولوجيا».

وعن مسلمات وأهداف الاتجاه الجديد - العلاج النفسي السلوكي - يتحدث أستاذنا أ. د. عبد الستار إبراهيم عنها في تلك المقدمة والتي تعد المرأة الكاشفة للمنهج الذي تبناه أستاذنا. ويمكن إيجاز تلك المسلمات والأهداف في النقاط الآتية:

1- إن المسلمة الرئيسية هي أن الإنسان يتعلم أن يستجيب بطريقة شاذة لبيئته.. إلى أن يتحول هذا الشذوذ إلى عادة وأسلوب حياة. نطلق

ويظهر ذلك في أوائل كتاباته العلمية التخصصية «العلاج النفسي الحديث: قوة للإنسان» (١٩٨٠) والذي قدم من خلاله بعض حصاد خبرته العلمية والعملية بعد زيارته العلمية لجامعة ميشيغان بالولايات المتحدة الأمريكية (١٩٧٤) للاطلاع على جوانب التقدم في دراسة الأمراض النفسية والعقلية وفنون التطور في علاجها أو تعديلها. وأمكن له أن يلاحظ عن كثب ما يجري في العيادات النفسية الجامعية والمؤسسات العلاجية الخاصة والعامه.

ويذكر أستاذنا عن دوافع كتابته لهذا الكتاب «العلاج النفسي الحديث: قوة للإنسان» (١٩٨٠) في مقدمته فيقول: «وإذا كان الكاتب يلاحظ التغير الحثيث. والتطور في تصوراته عن عملية العلاج النفسي خلال تلك الأعوام الأربعة. كانت تطغى على ذهنه في كثير من الأحيان رغبة قوية في مشاركة القارئ العربي بعض الخبرات والاطلاعات المنظمة في هذا الميدان. ولم تكن تلك الرغبة صادرة عن هذا فحسب. بل كان هناك أيضا إحساس قوي بالمسئولية الاجتماعية تجاه أبناء هذا الوطن العربي سواء أكانوا من المتخصصين الذين يرغبون بقوة في العثور على نظرية علمية متماسكة ترشد خطاهم في التعامل مع ما يثيره السلوك البشري من مشكلات ملحة. أو كانوا من المواطنين العاديين الذين تملكهم بين الحين والآخر ضروب وألوان من التعاسة والشقاء النفسي...».

وفي هذا الكتاب عرض أستاذنا لبعض جوانب التقدم في النظريات السيكلوجية الحديثة (نظرية التعلم بشكل خاص) في ميدان علاج اضطرابات السلوك البشري. وعن الأسلوب العلاجي المتضمن في كتابه يقول: «وميل إلى أن نطلق على الأسلوب العلاجي المتضمن في هذا الكتاب مصطلح «العلاج السلوكي» أو

يملك لها ردا. قدمت ما يكفي بالانتقال والتطور إلى مرحلة أخرى من العلاج النفسي».

ويرى أ.د. عبد الستار إبراهيم بأن السلوكية في شكلها الأول التقليدي كانت ترى أنه يكفي دراسة أنواع السلوك السطحية التي تقبل الملاحظة وأن هذا هو أكثر ما نحتاج له لفهم الاختلالات النفسية وعلاجها. وكان رأيه في ذلك أن السلوكية - بهذا الشكل - قد سلبت الإنسان كثيرا من العوامل التي كان يمكن أن تكون ذات قيمة في فهمه وعلاجه. وهو في ذلك يؤكد دعوة العلاج السلوكي الحديث ليكون من أوائل من نادوا - كتابة وتنظيرا وممارسة عملية - بوجود إمكانيات وأبعاد متعددة لتغير السلوك : فالاضطراب النفسي نتاج لعناصر بعضها في البيئة الخارجية. وبعضها في عالم القيم والتفكير والوجدان.. أي العوامل الذاتية.

ومنذ صدور كتابه «العلاج النفسي الحديث: قوة للإنسان» (١٩٨٠) جُده يؤكد بأنه من الصعب على معالج واحد أن يتقن مهارات تعديل السلوك في الجوانب الأربعة التي جاءت بها الثورة السلوكية الثانية وأعني بها العلاج السلوكي متعدد الأوجه. ويتنبأ الأستاذ بأن المستقبل قد يشهد تخصصات أدق بين المعالجين السلوكيين. فنجد فريقا يولي اهتمامه ونشاطه لتعديل السلوك. وفريقا آخر لتعديل التفكير. وطائفة ثالثة لتعديل المهارات الاجتماعية. وطائفة رابعة لتعديل الاضطرابات الانفعالية. وقد حدث هذا التطور بالفعل وأخذت العلاجات السلوكية المعاصرة هذه الوجهة من التطور : فنجد تحت عباءة العلاج السلوكي تخصصات في مختلف هذه المحاور. بما فيها العلاج المعرفي. والعلاج الإجرائي. والعلاج عن طريق التدريب على المهارات الاجتماعية. فضلا عن العلاجات التشريطية التقليدية والكف بالنقيض... إلخ وفي سياق العلاج السلوكي المعرفي قدم أستاذنا

عليه فيما بعد بحسب اتجاه هذا الشذوذ وأعراضه - المصطلحات المختلفة للاضطرابات النفسية والعقلية.

٢- ما نتعلمه يمكن ألا نتعلمه. أو أن نتعلم أساليب أفضل منه.

٣- الوراثة والعوامل البيولوجية قد تتدخل أحيانا في سلوك البشر. وتوجهه لغايات غير مرغوبة. لكن وجود الوراثة أو العوامل البيولوجية لا يعني بأن العلاج أو تعديل السلوك شيء مستحيل : فتحت نفس الاستعدادات الوراثية يمكن لشخص أن ينمي جوانب من السلوك المرغوبة. ويمكن لشخص آخر أن يتجه لغايات سيئة.

٤- إن هدف العلاج السلوكي هو أن يوجه السلوك بغض النظر عن مسبباته وراثية أو اجتماعية - إلى وجهات مقبولة ومرغوبة تحقق للفرد ولن حوله بعض السعادة في ظروف أصبح من العسير على الناس أن يسعدوا أنفسهم أو أن يتسامحوا مع سعادة الآخرين.

٥- تؤمن مناهج العلاج السلوكي الحديث بأن العرض المرضي الذي يشكو منه المريض هو الجدير بالعلاج وليس ما وراءه من اضطرابات. إن كانت وراءه اضطرابات أخرى.

ويرى أ.د. عبد الستار إبراهيم بأن النظرية السلوكية لم تنجح في أن تشد إليها الاهتمام كمنظرة التحليل النفسي - بالرغم من أنها ظهرت تقريبا في الفترة التي ظهر فيها فرويد - وبالرغم من أنها قدمت البدائل الملائمة للتطور بالتفكير العلمي. وفي هذا الشأن يقول أ.د. عبد الستار إبراهيم في مقدمة كتابه: «لقد قدمت السلوكية البدائل الملائمة للتطور بالتفكير العلمي: قدمت البحث التجريبي بديلا عن أساطير فرويد. وقدمت أيضا التعلم والخبرة بديلا عن القوى الداخلية العمياء التي تعمل بداخل الإنسان وتسييره فلا

في المجالات المتسعة التي يسمح بها هذا الميدان من البحث العلمي. ومن تلك الاستراتيجيات «التقاء العقلانية والإيجابية». حيث يشهد المعالج اليوم تطوراً آخر في حركة العلاج النفسي نتيجة لتطور ما يسمى بعلم النفس الإيجابي والذي تطور على يد مارتن سليجمان رئيس جمعية علم النفس الأمريكية (١٩٩٨). الذي يتطلب من الممارس النفسي والإرشادي أن يخصص جزءاً كبيراً من جهده على مساعدة الشخص أن يحيا حياة إيجابية مزدهرة. ولا يقف عند تخليصه من الأعراض المرضية والاضطراب فقط. وفي هذا السياق يقول أ.د. عبدالستار إبراهيم: «لا يوجد ثمة اتفاق في الحقيقة بين المهتمين بعلم النفس الإيجابي فيما يتعلق بقائمة الصفات التي تستتبعها عملية الصحة النفسية. ولكننا إذا نظرنا إلى أي كتاب من كتب العلاج الإيجابي الجديدة. سنجد اهتماماً بتطوير برامج علاجية تهتم بتنمية الجوانب الإيجابية من الشخصية. فنجد مثلاً برامج لتدريب القدرات الإبداعية. وأخرى لتطوير التفكير الابتكاري. وبرامج لاكتساب السعادة الشخصية. والرضا. وبرامج لتنمية التفكير العقلاني. ومن عباءة علم النفس الإيجابي ظهرت مفاهيم وتيارات جديدة من التفكير مثل مفهوم الجودة والسعادة الشخصية. وازدهار الشخصية والتفؤل والذكاء الوجداني. و مفهوم الذات. والكفاءة الشخصية. والإنجاز وتحقيق الذات. والمشاركة الوجدانية. والعطاء. والسلوك الحميمي. والتشجيع على المودة والحب. والتفتح والانفتاح على الخبرة. والحكم الأخلاقي.. إننا ندعو لتوسيع آفاقنا الاستراتيجية في الممارسة العلاجية في العالم العربي للإفادة من تطورات علم النفس الإيجابي. ومن ثم - وبالإفادة من هذه التطورات المعاصرة - سيصبح بإمكان الممارس أو الممارسة النفسية والإرشادية أن يوجه الطاقة نحو تطوير الفنيات العلاجية التي

دليلاً لتنمية التوكيدية ومهارات الحياة الاجتماعية في كتابه «إنه من حقا يا أخي! دليل في العلاج السلوكي المعرفي لتنمية التوكيدية ومهارات الحياة الاجتماعية (٢٠٠٨) ضمن سلسلة الممارس النفسي. والتوكيدية أو توكيد الذات كما يعرفها أستاذنا في هذا الدليل: «أن يكون الفرد قادراً على التصرف في مختلف المواقف الاجتماعية بطريقة واثقة تسمح له بحماية مصالحه وحقوقه دون إضرار بالآخرين أو بمصالحهم».

ويحدثنا أيضاً أ.د. عبد الستار إبراهيم عن التوكيدية وأهميتها فيقول: «أصبح مفهوم التوكيدية من المفاهيم المستقرة. التي أثبتت فائدتها في العلاج النفسي والسلوكي. كما تنوع استخدامها بحيث أصبحت تشير إلى أكثر من معنى. وباختصار فإن التوكيدية تتضمن كثيراً من التلقائية والحرية في التعبير عن المشاعر الإيجابية والسلبية معاً. وهي عبارة أخرى تساعدنا على تحقيق أكبر قدر من الفاعلية والنجاح عندما ندخل في علاقات اجتماعية مع الآخرين. أو على أقل تقدير. تساعدنا على ألا نكون ضحايا لمواقف خاطئة من صنع الآخرين ودوافعهم في مثل هذه المواقف» ولم تكن اهتمامات وتوجهات أ.د. عبد الستار إبراهيم العلمية والعملية في علم النفس لتقف عند حد بعينه. بل تجاوزت الحدود المحلية. لتساير في ذلك التطور العلمي العالمي المتنامي في مجال علم النفس.

أما في حديثه عن تفعيل البحوث الحضارية فيقدم أ.د. عبد الستار إبراهيم بعض الاستراتيجيات المنهجية النفسية وما يصاحبها من مسلمات بهدف تفعيل الدراسات النفسية الحضارية. وبهدف وضع الباحثين النفسيين والتربويين في العالم العربي في موقع يتيح لهم تطوير مناهج البحث العلمي الحضاري والاستفادة من الدراسات الحضارية في صقل القدرة على البحث والتدقيق

وتنظيرا، دعوة وتنبؤا إذ يقول: "إن التطور الذي نلاحظه اليوم في حركة العلاج النفسي سيمثل تحالفا بين علم النفس الإيجابي والعلاج السلوكي المعرفي، بحيث سيصبح في قدرة الشخص العادي أن يتبنى أنواعا من الإدراك والتفكير والسلوك، تساعده لا أن يتخلص من الشوائب المرضية وأعراض الاضطراب السيكياترية، بل وأن يتمكن من تحقيق ما تتطلبه الحياة الفعالة من سعادة شخصية وكفاءة عملية، وازدهار وتفاؤل".

تساعد علي تنمية التوجهات الإيجابية الدالة علي الصحة النفسية والتكامل والنضوج النفسي، فضلا عما يكون لديه من توجهات تقليدية تساعد علي التخلص مما يعاني منه عميله أو عميلته من اضطرابات أو أمراض".

لقد كان - وما زال - أ.د. عبد الستار إبراهيم رائدا من رواد العلاج السلوكي الحديث وما تلاه منتطور في علم النفس الإيجابي، وظهر ذلك جليا في ممارسته العلاجية والإرشادية والكلينكية، تأليفا

إنه من حقك يا أخی:

(دليل فى العلاج السلوكى المعرفى لتنمية التوكيدية

ومهارات الحياة الاجتماعية)^(*)

عرض:

مي محمد طلبة

قسم الصحة النفسية

كلية التربية - جامعة عين شمس

مقدمة:

لا نجد حاليا كتابا من كتب العلاج النفسى ولا معالجا نفسيا مهما تباينت انتماءات المعالجين النفسين ونظرياتهم من لا يلتفت فيما يكتب أو يمارس لمسألة ارتباط الصحة النفسية بالحياة الاجتماعية للفرد ومهاراته فى إدارتها بفاعلية وجأح. ومن غير المعروف ما إذا كان اضطراب السلوك الاجتماعى يعتبر نتيجة من نتائج الاضطراب النفسى والعقلى أو سببا له، والأغلب أن العلاقة بينهما مثلها فى ذلك مثل كثير من العلاقات التى تصف السلوك فى علاقته بالأمراض النفسية أقرب ما تكون إلى ما يسمى بالعلاقة الدائرية "الحلقة المفرغة".

(*) عبد الستار إبراهيم: إنه من حقك يا أخی: دليل علاجي- نفسى- معرفى لتنمية مهارات الحياة الاجتماعية والتوكيدية. (سلسلة الممارس النفسى ٣). القاهرة: دار الفكر. ٢٠٠٨.

غير سوى والعكس صحيح . كما أن هناك ثروة ضخمة من الحقائق والنتائج العلمية التي تبين أن تدريب المهارات الاجتماعية كتأكيد الذات ومعالجة الصراعات في المواقف الاجتماعية تلعب دورا هاما في تنمية الرصيد النفسى الصحى ويشير الفصل الثانى إلى مفهوم التوكيدية بالتفصيل ، ولا بد أن يكون الفرد قادرا على التصرف فى مختلف المواقف الاجتماعية بطريقة واثقة تسمح له بحماية مصالحه وحقوقه دون إضرار بالآخرين أو مصالحهم والحرية فى التعبير عن المشاعر الإيجابية والسلبية معا فهى تساعد على تجنب الكثير من جوانب الإحباط. وخلق حلقة حميدة من العلاقات الاجتماعية مع الآخرين وكل هذا يجعل من هذه الخاصية أحد المتطلبات الرئيسية للصحة بشكل عام ولمقاومة الآثار السلبية للضغوط النفسية بشكل خاص.

ويحتوي الفصل الثالث على «أخطاء فى فهم تأكيد الذات» ويتضمن بعض الأخطاء فى فهم تأكيد الذات التى ينتج عنها العدوان الذى يسلكه الفرد ومن هذه الأخطاء بأن توكيد الذات مرادف للغضب والتسلط ومواجهة الآخرين بعيوبهم. ولذلك يتطلب التدريب على توكيد الذات أن نتجنب نوبات الغضب والثورات الانفعالية وأن تكون فى وعيك الواضح بنفسك عند التعبير عن الانفعال. وتعلمنا التوكيدية التسامح مع أخطائنا وتعلمنا بأن يكون لدينا قدر من حرية التعبير وأن نكون على قدر من المهارة على عدم الخوض فى مهارات أو مناقشات سخيفة .

ويعرض المؤلف فى الفصل الرابع: مقياس «متعدد المحاور لتقدير تأكيد الذات» وهى طريقة مبتكرة لتقدير مستويات تأكيد الذات. فمن خلال مقياس يحدد جوانب هذا المفهوم ومدى شيوعها فى سلوك الشخص تم وضع هذا المقياس المتعدد المحاور .

ولقد أظهرت البحوث أنه من الطبيعى أن نسعى جميعا للنجاح فى الحياة وتحقيق الفاعلية فى علاقاتنا الاجتماعية بالآخرين فى إطار من الصحة النفسية وقد تبين أن تأكيد الذات من أهم المهارات التى تساعد على تحقيق هذا الغرض وقد عرف الكاتب «تأكيد الذات» بأنه الحرية فى التعبير عن المشاعر والاتجاهات وهى مهارة يمكن تطويرها وتدريبها وتمثل فى التعبير عن النفس والدفاع عن الحقوق الشخصية دون إخلال بحقوق الآخرين ومن ثم أصبح بالإمكان بفضل هذه الخاصية التخفيف من القلق والاكتئاب وغيرها من الأعراض المرضية التى تنتج من القصور فى المهارات الاجتماعية المرتبطة بالتعبير عن المشاعر. ونجد من جهة أخرى أن المعاناة من فقر المهارات الاجتماعية أو التوكيدية يضعف قدرة الفرد على الدخول فى مواقف تفاعل إيجابى مما قد يؤدي به إلى العزلة والانزواء وتزايد إحساسه بالكآبة.

ويضم الكتاب الفصول التالية:

الفصل الأول: بعنوان «التواصل الاجتماعى نافذتنا النفسية على الصحة النفسية». يشير هذا الفصل إلى أن التفاعل الاجتماعى بالآخرين قد يكون سليما وصحيا أو معطلا للنمو ومدعاة للاضطراب فى التفاعل الاجتماعى السليم يتم الحصول على بعض المكاسب النفسية كالشعور بالتقدير والاهتمام أو المودة. فالاضطراب النفسى فى كثير من جوانبه يرتبط بفقر واضح فى المهارات الاجتماعية حتى أننا نجد من شروط التشخيص الطبى لكثير من أنواع الاضطراب النفسى المعروفة كالإكتئاب والقلق والفصام أن يتسم السلوك بوجود قدر واضح من الاضطراب الاجتماعى والافتقار للمهارات الاجتماعية الضرورية لتحقيق حياة سوية وسليمة. وهناك علاقة دائرية بين الاضطراب النفسى والسلوك الاجتماعى «حلقة مفرغة» فالاضطراب النفسى يؤدي إلى سلوك اجتماعى

هذه المواقف فى استمارة يوجد فيها مستوى المعاناة ومهارة الأداء.

أما الخطوة الثالثة: الممارسة الاستباقية بطريق التخيل والصورة الذهنية وفيها يتم عن طريق رسم صورة حية فى مخيلتك للموقف كما لو كان صورة فوتوغرافية تتحول تدريجيا لمشهد سينمائى يعرض أمامك المشهد بكل الأحداث إلى اللحظة التى تتطلب منك أن تكون توكيديا وعندئذ تخيل بنفس الوضوح سلوكك الخاص فى هذا المشهد وما ستقوله وما ستفعله بصورة جيدة ترضى عنها فى الموقف وأن تخيل ما سيقوله الحاضرون وحاول أن تكون إيجابيا بأن تتخيل ردود أفعال إيجابية من قبل الآخرون .

والخطوة الرابعة: الممارسة الفعلية وتقييم الأداء بنجاح وعادة ما يتم الانتقال إلى هذه المرحلة بعد أسبوع من الممارسة التخيلية وبالطبع ستكون البداية ليست بالقوة التى تتوقعها ولكن الاستمرار فى الممارسة سيؤدى إلى التحسن المطلوب وستتحول مع مرور الوقت إلى عادة ثابتة. وفى هذه المرحلة التى يطلق عليها (المجازفة المحسوبة) يختلق فيها الشخص المواقف الاجتماعية التى تهيئ له التصرف حيالها بحسب الخطة التوكيدية المرسومة سابقا بطريق التخيل مثل أن يشتري شيئاً ثم يعود بعد ساعة لإعادته لأنه غير رأيه. بعد مرور أسبوعين من الممارسة الفعلية للسلوك التوكيدى فى الحياة الواقعية يتطلب هنا القيام بعملية تقييم الأداء.

ويناقش الفصل الثامن المشاحنات اليومية ومعالجة جوانب التوتر فيها ويقول المؤلف فى هذا الفصل: «من أوجه القصور فى السلوك الاجتماعى عند الذين يعانون من الاضطراب النفسى، العجز الواضح فى التعامل مع المشاعر الخاصة والشخصية فى المواقف الاجتماعية اليومية

وفى الفصل الخامس يعرض المؤلف أيضا لمقياس «اسأل نفسك» تمهيدا للتغيير وتعديل السلوك. فقبل البدء فى عملية العلاج وقبل الدخول فى أى برنامج لتدريب المهارات الاجتماعية ينبغى تحديد جوانب عامة من القصور فى المهارات الاجتماعية فى الممارسات الشخصية وفى حياتك المهنية. ويتكون المقياس من ٢٦ سؤالاً. ومن المطلوب الاجابة عن هذه الأسئلة على أوراق منفصلة. وأن تذكر خلالها ما تستطيع أن تتذكره من أمثلة وبراهين ونماذج معززة لإجابتك ويتم حفظ هذه الاوراق فى مكان خاص بك ومتابعة مقدار التغيير فيها طوال فترات التدريب ما بين الحين والآخر. ينوه الكاتب فى نهاية الفصل عن «صورة الذات فى عين الآخر».

وفى الفصل السادس تناول الأساليب الثلاثة فى التواصل الاجتماعى بالعالم والتدريب على ممارسة تأكيد الذات والفاعلية الاجتماعية. يجب أن تتعرف على أسلوبك فى التواصل بالآخرين من بين ثلاثة أساليب من التواصل وهى «الأسلوب السلبي - الأسلوب العدوانى - أسلوب التعبير عن المشاعر وتأكيد الذات».

ويشير المؤلف فى الفصل السابع إلى عملية التطوير الشخصى فى أربع خطوات هي: الخطوة الأولى: تقييم الذات وتحديد مناطق الضعف من خلال المقاييس السابقة حيث تتمكن من تقييم ذاتك فعليك أن تختار أربعة أو خمسة مواقف تعبر عن ضعف مهاراتك الاجتماعية ولا بد أن تكون هذه المواقف تحدث بطريقة منتظمة ومتكررة وتجد فى هذه المواقف صعوبة فى الوقت الحالى وأن تكون مصاغة بشكل جيد لا تكن شديدة النوعية والخصوصية.

والخطوة الثانية: مراقبة الذات. فراقب نفسك يوميا فى كل موقف من هذه المواقف وقم بكتابة

الذين نتعامل معهم برغبتنا أو بدونها. ولا يتسم الأفراد الذين ندخل معهم فى علاقات تفاعلية بنفس الخصائص فهناك أنواع متعاونة وسهلة المعشر وتيسر من الحياة الاجتماعية وتقلل من توترات الحياة وضغوطها، ولكن الغالبية العظمى من التوتر فى المواقف الاجتماعية يأتى من بعض الأماط الصعبة من البشر. ويشير البحث العلمى إلى وجود عدد من الأساليب التى يمكن استغلالها للتغلب على صعوبات المواقف الاجتماعية.

ويتناول الفصل العاشر بوصلة الفاعلية والكفاءة. ويرى الكاتب أن أسلوبك فى التفكير بوصلة توجه السلوك وتقوده وإذا كان التفكير خاطئاً متصلباً تصبح تصرفاتنا كذلك خائبة وتائهة وتقود للإحباط وخيبة الأمل. وإذا كان التفكير منفتحاً وموجهاً نحو التنوع والتعدد كانت حريتنا أكبر فى التصرف الملائم وآمالنا أعرض فى تحقيق الفاعلية والنجاح بكفاءة ويقين أكبر فى مواجهة أى تحديات نفسية أو اجتماعية.

واستخدام طريقة غير ملائمة فى التعبير عن تلك المشاعر». ومن هنا يجب التدريب على أسلوب «تنطيق المشاعر» أى تحويل المشاعر والأحاسيس الداخلية إلى كلمات صريحة منطوقة بطريقة تلقائية مثل مشاعر الحب أو الرغبة وتستخدم أساليب تعبيرية مناسبة لها مثل أننى أحب هذا الشيء أو لقد سعدت بهذه اللحظة معك. ومن المهم أيضاً التصاق الصلة بين التعبير عن المشاعر وتأكيد الذات مع الاستجابات البدنية وإتقان اللغة العضوية مثل التواصل البصرى وتعابير الوجه والإيماءات والمسافة والوضع البدنى والصوت.

وفى الفصل التاسع قدم المؤلف معالجة جوانب التوتر فى العلاقات الاجتماعية. فالطموح للفاعلية فى الحياة الاجتماعية أمر مشروع ومطلب من مطالب التطور الاجتماعى والصحة النفسية ولكن تحقيق الفاعلية للأسف أمر يسهل قوله لكنه صعب فى التنفيذ. ومن أحد أهم أسباب التوتر الاجتماعى التنوع فى أماط البشر

علم النفس:

أسسه ومعالم دراساته^(*)

عرض وتحليل:

قاسم محمد ملحم

أخصائي نفسي - فلسطين

المقدمة:

بداية نحن أمام كتاب من المؤلفات الهامة التي تتناول علم النفس ضمن محاولات جادة للوصول ببناء ثقافة ومعرفة سليمة. في إطار منهجي علمي بشمولية وعمق في النظر إلى الطبيعة الإنسانية بين يدي جمهور القراء. وكذلك لكل المهتمين بالمطالعة وطلب العلم والمعرفة لا سيما طلبة العلم المتخصصين بعلم النفس. ولتتمكن من تعزيز الوضوح لهذه المحاولة في قراءة للكتاب وهذا الإنجاز الكبير لما فيه من إثراء للمكتبة العربية في مجال علم النفس. وجدت أنه لا بد من تقديم بطاقة تعريف للكتاب والكاتب.

(*) عبدالستار إبراهيم ورضوى إبراهيم: علم النفس: أسسه ومعالم دراساته. الأجلو المصرية . القاهرة . ط ٣ . ٢٠٠٣ .

من المحاولات لفهمها والتعرف إلى مكوناتها. ولا زالت الجهود تتطور وتتقدم. كما وتزداد المسؤولية بمواكبة تطور العلوم الأخرى.

لذا كانت هذه المحاولة الجادة من الكاتب وانشغاله بشيوع المعرفة الصحيحة. وحميل نفسه المسؤولية كمتخصص في علم النفس أولاً. وكذلك لإيمانه بحق جميع أفراد المجتمع بامتلاك فرصة التعرف على علم النفس ومطالعة المعلومات الهامة والضرورية والاستفادة منها.

وقفه بين العناوين:

على الرغم من أننا أمام مؤلفين وعلمين يتقاسمان نفس الأهداف والأفكار والنصوص والأدبيات لنفس الكاتب. إلا أن أهم ما سأتطرق إليه الآن حول هذا الأمر أننا لسنا أمام عمل أدبي خيالي أو رواية تحاكي الواقع بل نحن أمام أدبيات علم فيه مزيج من المنهجية والموضوعية والجمود ما لا تملك فيه الحرية للتهرب أو الزيف واتباع الخيال. وفيه من الفلسفة ما يرسم لك مدى توسع وتجدد إدراك العقل البشري للعلاقة بين بدايات الحياة للإنسان ومكونات هذا الوجود. بالإضافة إلى النظريات التي أثبتتها التجارب خلال مراحل التطور العلمي والمعرفي للإنسان لا سيما ما يطلق عليه (علم النفس).

على الرغم مما سبق إلا أننا في عنوان «علم النفس والإنسان» نجد مقارنة تحاكي تلك العلاقة التي تجمع علم النفس بالإنسان والنظرة الكلية والعامية لدى الإنسان تجاه هذا العلم. وبالتالي يدفع بنا العنوان إلى أنه سيقدم هذه العلاقة بصفة تساؤلات: «ماذا حقق علم النفس للإنسان؟ وكيف تفاعل الإنسان مع هذا العلم؟ ومن هو هذا الإنسان الذي اجتهد المشتغلون بعلم النفس (هل هو لفئة معينة من الناس أم أنه للجميع. وكيف)؟»

كتابنا موضوع الدراسة سبق وصدرت طبعته الثانية: (أسس علم النفس) عن دار المريخ للنشر في الرياض. عام ١٩٨٧. حيث تضمن على إهداء. وتقديم. وفهرس تفصيلي لكل فصل. وذلك من خلال خمسة أبواب توزع مضمونها على ثلاثة عشر فصلاً.

إن هذا الكتاب هو امتداد لكتاب (الإنسان وعلم النفس) والذي سبق صدوره للمؤلف. حيث حاول الكاتب في هذا الكتاب والذي بلغ عدد صفحاته ٥١٦ صفحة إلى توضيح الأسس والشروط المختلفة التي تحكم السلوك الإنساني وتطوره. كما سعى للتأكيد على المسلمات والحقائق التي انطلق منها كتابه السابق بأن علم النفس هو أساساً علم فهم الحياة الإنسانية بجوانبها المختلفة.

أما بالنسبة للكتاب الأول الذي شكل هذا الكتاب امتداداً له فهو بعنوان (الإنسان وعلم النفس). والذي صدر عن سلسلة عالم المعرفة التي تصدرها المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب- الكويت في فبراير من العام ١٩٨٥. حيث تضمن هذا الكتاب على تقديم. واثنى عشر فصلاً موزعة إلى خمسة أبواب. توزعت على ٢٩٤ صفحة. حيث تضمن كل فصل في نهايته خلاصة لأهم الأفكار والمعارف التي تعرض لها. وفي نهاية كل باب وضعت قائمة المراجع والمصادر العلمية. لينتهي الكتاب بنبذة عن المؤلف).

وقفه لا بد منها:

من الملاحظ في رحلة المطالعة بين الكتابين للكاتب ستجد نفسك خلق في ذات السماء (علم النفس). وتمشى على تلك الأرض (محتوى الكتابين). بين سمو وارتقاء التجربة والخبرة والمعارف التي يمتلكها الكاتب. وبين التبصر بواقع هذا العلم العظيم. لأن النفس البشرية «الإنسان» عالم كبير ومفردة «النفس» قد بذل أهل العلم الكثير

البسيط الذي يمتلكه أي كاتب أو مؤلف. لاسيما حين تبحث عن عناصر الجودة، والحداثة، والتشويق. كذلك يزداد الأمر تعقيداً حين تجد نفسك في رحاب أحد العلوم الجديدة. وذات الصبغة العلمية المقيدة بمنهج البحث العلمي كعلم النفس الذي يواجه صعوبات في التقبل بسبب التشوهات المعرفية والثقافة السائدة والشائعة لدى الجميع باستثناء العاملين والمتخصصين والمهتمين الجادين بمعرفته بصورة صحيحة وسليمة.

عموماً فقد بدأ الكاتب مقدمته في كتاب أسس علم النفس موضوع البحث لهذه القراءة بالتعبير عن إحساسه باهتمام القارئ العربي لكتابه الإنسان وعلم النفس، ما شجعه لوضع هذا الكتاب كامتداد وتعميق لكتابه السابق.

وهنا نجد ما يثير به الكاتب فضول القارئ للتعرف والمقاربة بين الكتابين للوقوف على حالة التجدد لديه من جهة، وما الذي يميز الجهد الجديد عن سابقه من جهة أخرى. ففي البداية وحين استطرقت بقراءة التقديم لنهايته، وجدت أنني أنتقل لقراءة التقديم في الكتاب الأول. ووجدت أنني كقارئ كمن يقف بين رافدين من روافد علم النفس. دفعني المقدمة والفهرس للتساؤل: ما هي عناصر الاختلاف والتميز بين الكتابين مع أنهما لذات المؤلف ونفس الموضوع؟

لذا وجدت أنني سأبدأ رحلتي مع الكاتب ببناء نظرة أولية عامة عن الكتابين. وذلك باستكشاف الإجابة عن التساؤل السابق.

أسلوب الكاتب الإبداعي:

إن وعي الكاتب بالكيفية التي ينطلق منها للوصول إلى ذوق القارئ، وقدرته في التأثير فيه، تجعله يستحوذ على سلوك كتابي بأساليب جديدة لم تكن معروفة أو ليست شائعة الاستخدام،

حين ننظر للكتاب الثاني الذي يحمل عنوان «أسس علم النفس» نجد أنه يحاكي العلاقة بين اهتمام القارئ بهذا العلم وإمكانية التعرف إلى الأسس التي يبنى عليها هذا العلم. أو تجديد المعارف السابقة وتطويرها بلغة وأسلوب جديد.

منهجية البحث والقراءة:

من النظرة الأولى نجد أنك أمام نفس الكتاب. لكن أين نجد هذا الامتداد والعمق الذي ذكره الكاتب في مقدمة أسس علم النفس إذا كانت نفس المعلومات هي التي سيتعرض لها القارئ؟ هل هي فقط تغيير عناوين وتعديل لترتيب فصول الكتاب فقط؟ هل فقط لتسجيل مجرد زيادة أسماء لقائمة مؤلفات الكاتب؟ وإن كان كذلك فما الأهمية التي قد يجدها الكاتب لصالح القارئ من جهة. ولنشر معارف علم النفس من جهة أخرى خلال هذه التعديلات؟ وما ذكرته من أهم التساؤلات المختلفة. حسب الاهتمام. وفي ذات السياق وجدت أنني لن أجد سهولة في الإجابة عليها إلا إذا تعمقت بقراءة مستفيضة لأحدهما منفرداً مع الالتفات للآخر عند الانتهاء من كل باب بفصوله كاملة ووضع أهم الملاحظات والإشارات التي تستوجب ذلك ان لزم الأمر. والجدير ذكره أنني جعلت قراءتي الأولية من خلال قراءة تصفحية للكتاب الأول «علم النفس والإنسان» ومن ثم المقارنة بقراءة تصفحية مع الكتاب الثاني «أسس علم النفس» كونه امتداداً للأول. فكانت منهجية قراءتي المتواضعة هي بالتسلسل الآتي: (تصفح أولاً. تساءل وسجل تساؤلاتك الأولى ثانياً. اقرأ بعمق. وسجل ملاحظاتك ودونها ثالثاً. ومن ثم كانت هذه الصياغة لقراءة الكتاب موضوع الدراسة).

هذا وإنّ التزام المنهجية العلمية. والموضوعية التامة. بالإضافة إلى التقدم بفكرة جديدة أو ابتكار أسلوب جديد لعرض العلوم ليست بالأمر السهل

بالمنهجية العلمية، والارتقاء بالقارئ العادي كمادة ثقافية بسيطة، ومتنوعة كأنها مجلة تمزج بين العلم والحياة والأخبار والصحة والعديد من الأمور الهامة لأن يتعرف إليها الإنسان ويستمتع بمعرفتها وتحقق فوائده أهداف المطالعة والقراءة المتنوعة، ومساندة طلبة علم النفس والباحثين المتخصصين خلال دراساتهم كمرجع علمي من خلال الإطارات الشارحة والصور ونتائج الدراسات والأبحاث العلمية المحكمة.

وجنباً للإسهاب في الموضوع فقد قدم الكاتب أمثلة من الحياة اليومية في توضيح التدعيم فقد ذكر حمل الأم لطفلها موضحاً التدعيم السلبي، كذلك ضرب الطفل لعدم القيام بواجباته المنزلية، وجاهل التصرف غير المرغوب في توضيح العقاب، وفي ذلك تقرب وتبسيط للمفاهيم والمبادئ للقارئ لتكون سهلة التطبيق في تلبية وتحقيق الأهداف الموضوعية لأجلها.

وقد تعرض الكاتب لأهم الميادين التي استخدمت فيها مبادئ التدعيم لا سيما ميدان التربية والتعليم، وكذلك ميدان الأمراض النفسية والعقلية حيث تم تطوير أسلوب علاجي يعتمد العلاج السلوكي القائم على تعديل الجوانب الشاذة والمريضة من السلوك وتحويلها إلى جوانب مرغوبة، وأضاف الكاتب إلى ذلك مجموعة إطارات شارحة لتوسيع دائرة المعرفة بهذا الموضوع.

فتصبح رؤيته ولغته وأسلوبه يتجهان بالبصيرة الثاقبة فيرى الأمور بإطار شمولي متكامل الجوانب لجذب القارئ وزيادة تدعيم التركيز وإثارة الاهتمام نحو ما يقدم من أعمال كتابية ومؤلفات.

لذا نجد أن الكاتب استخدم الحوار الخفي والذي فيه إبداع للتأثير في القارئ من حيث التفاعل مع المعلومات الجديدة، وتصحيح الأفكار الخاطئة، أو الحقائق المشوهة، والتي تثير فضوله وعصفه الذهني بين التساؤل والتفسير والتحليل لحالات وتجارب مضت، والإجابة عن أمور لم يجد لها أي نوع من أنواع الإجابة في الأيام السابقة، وكأنه يعيش بين فيلم علمي شيق ودراما اجتماعية ومواقف حياتية من الواقع المعاش.

إن هذا الحوار الذي حاول الكاتب استخدامه كان بمثابة النداء الخفي ليحاوّر فيه مكنون الذات للقارئ بين التحدث للعقل والتفاعل الوجداني، فلا يتركه لوحده يصارع المعلومات والمعارف، فتجده قريباً بعرضها وتقديمها له دون أن يقحمه للملل، أو أن يغرقه بضغوطات نفسيه بسبب المعتقدات والأفكار الشائعة وأسلوب التفكير والسلوك الاعتيادي والمعاش لديه ولدى المجتمع، لا سيما المجتمع العربي.

ثم نجد أن الكاتب بأسلوبه الكتابي وتسلسل العرض للمعلومات استطاع أن يصنع الإحساس بالألفة بينه وبين القارئ بما يكفي لتحقيق رسالته من هذا العمل العلمي بما يجمع عناصر الالتزام

القاموس الموسوعي في العلوم السلوكية والنفسية

عرض:

إبراهيم شافعي

المدخل الذي اخترته بحكم تخصصي العلمي وهو الترجمة للكتابة حول هذه القامة العلمية البروفيسير عبدالستار إبراهيم كان محيرا جدا ولا أدري كيف سأتناول هذ العمل ولا من أين أبدأ؟. فحينما اطلعت على مجهوداته في الترجمة فوجدت القاموس الموسوعي في العلوم النفسية والسلوكية بجزءيه الأول والثاني^(١). وكتاب آخر يحمل اسم "علم النفس ومشكلات الحياة الاجتماعية" لمؤلفه ميشيل ارجايل.

(١) رئيس لجنة ترجمة وإعداد ومراجعة قاموس علم النفس. بالجلس الأعلى للترجمة. القاهرة. (القاموس الموسوعي في العلوم السلوكية والنفسية- الجزء الأول والثاني والثالث.

- ٢- اشتمل على أكثر من ٢٥٠٠٠ تعريف لمفاهيم ومصطلحات وموضوعات فرعية مصاغة بوضوح وموثقة بدقة مهنية عالية.
- ٣- ميادين الأهتمام اشتملت على أكثر من ٩٠ مجالاً من مجالات الأهتمام موزعة على مختلف ميادين علم النفس الفرعية والتطبيقية بما فيها: العيادي، والتجريبي، وعلم النفس العصبي، والمعرفي، الشخصية، علم النفس الاجتماعي، الارتقائي، الصحي، العقاقير النفسية، مناهج البحث والإحصاء وغيرها.
- ٤- استخدم آلاف الأمثلة والاستشهادات الشارحة لمعاني المصطلحات مأخوذة من المجالات المرتبطة وذات الصلة بعلم النفس.
- ٥- كما تضمن أكثر من ٢٠٠ سيرة اختصت بسير العلماء والشخصيات المرموقة في المجال، فضلا عن التعريف بالمدارس النفسية والمؤسسات والجمعيات التخصصية في أمريكا ومختلف دول العالم.
- ٦- استغرق وضعه ١٠ سنوات من البحث والتدقيق بالاعتماد على أكثر من مليوني مرجع وسجل ووثيقة، أسهم في جمعها وصياغتها والتحقق منها أكثر من ٢٠٠ باحث وعالم وممارس من العاملين في الحقل النفسي من أمريكا وغيرها.
- ٧- ينتهي بأربعة ملاحق تعلقت بأربع قوائم منفصلة عن: أسماء الشخصيات المعروفة في علم النفس، أساليب التقييم النفسي والمقاييس والاختبارات النفسية الشائعة، المؤسسات والجمعيات العلمية، قائمة بمدارس العلاج النفسي ومناهجه.^(١٧)
- ١- اشتمل على ١٠٢٥ صفحة من الحجم الكبير والبنط الصغير، كل صفحة من صفحاته مقسمة إلى عمودين.
- ٢- ولعرفتي بصعوبات هذا المجال وفي ظل توفر القواميس المتخصصة والانترنت الذي يسعني بكثير مما يستشكل علي، إلا أنه في هذا الوقت الذي ترجمت فيه هذه الكتب وجمعت فيه هذه المادة جهد كبير وشاق والذي يقول عنه هو نفسه في مقدمة الجزء الأول للقاموس «نتطلع أن يكون من أول الموسوعات القاموسية النفسية إن لم يكن الأول في اللغة العربية التي أخذت على عاتقها مسئولية إتاحة قاموس شامل وجامع في علم النفس^(١٨)» ولا يهتم القاموس فقط بترجمة المصطلحات الأساسية، بل يمتد ليضم بجانب ذلك تعريفات ومصطلحات وتواريخ، وأسماء علماء، ومدارس في علم النفس وما يرتبط بذلك من علوم وتخصصات وفروع ومجلات علمية ومؤسسات شاملة لمختلف - إن لم يكن - التخصصات النفسية والسلوكية والتحليل النفسي والعلاج النفسي والإحصاء، وكل فروع علم النفس الراهنة، فضلا عن السير الشخصية لرواد هذا العلم شرقا وغربا.
- وما يضاعف من أهمية هذا القاموس الموسوعي، أننا استندنا في وضعه لقاموس أساسي آخر أصدرته الجمعية النفسية الأمريكية ونشرته وأشرفت على طباعته جمعية علم النفس الأمريكية التي تعتبر الجمعية النفسية الأولى في العالم كله عددا وعدة، والقاموس المعني هنا عنوانه «قاموس جمعية علم النفس الأمريكية» في علم النفس أشرف على وضعه «جاري فاندينبوس» Gray Vandeboss ومن أهم خصائصه أنه:
- ١- اشتمل على ١٠٢٥ صفحة من الحجم الكبير والبنط الصغير، كل صفحة من صفحاته مقسمة إلى عمودين.
- ٢- القاموس الموسوعي في العلوم السلوكية والنفسية الجزء الأول ص ٥.

(٤) القاموس الموسوعي في العلوم السلوكية والنفسية الجزء الأول ص ١.

(٣) القاموس الموسوعي في العلوم السلوكية والنفسية الجزء الأول ص ٥.

العمل مقارنة بغير ذلك من عوامل مثل: ثقافة المنظمة مثلا ، فإنه - مع ذلك - قد يمثل أكثر هذه العوامل أهمية وارتباطا. ومصطلح Abnormal psychology ويقصد به أحد فروع علم النفس الذي يختص بدراسة الوقاية، والقياس والتقدير، والعلاج للسلوك غير السوي "ABNORMAL BEHAVIOR" كما يقدم مفهوم Anger control therapy وجاء في ترجمته أنه نوع من العلاج النفسي باستخدام إرشادات علاجية بالتعرض التصاعدي للمثيرات الباعثة على الغضب بالتزامن مع نمذجة علاجية، وبروفات إكلينيكية. وتدريب توكيدي وأشكال أخرى من التدريب على مهارات المواجهة . ويمارس هذا النوع فرديا وجمعا ، ويستخدم هذا النوع من التدخل العلاجي مع الحالات التي تكون لديها مشكلة مع العصب. مثل: شدة الغضب، وتكراره، أو الطريقة في التعبير عنه، أو مع الحالات التي لديها اضطرابات محددة.

ولنأخذ مثالا أو أكثر من الجزء الثاني للقاموس: فنجد Body distortion وهو الميل إلى المبالغة في تقدير الفرد لحجم جسمه أو معاشته لخبرات إدراكية غريبة أو شاذة. ومصطلح Compatibility ٢١، وقد تمت ترجمته بـ «تكافؤ - انسجام - تناغم» ويشير إلى معنيين: ١- حالة التناغم والانسجام بين طرفين أو أكثر من يرتبطون معا في علاقات منسجمة متكافئة لعدم وجود صراعات أو رغبات متضاربة بين أفرادها. ٢- في المعنى الفلسفي الانسجام بين المفاهيم الفلسفية والتناغم مثلا بين الإرادة الحرة والحتمية.

ويجىء هذا العمل الضخم وقيادة فريق العمل فيه ليصبح أكبر موسوعة علمية نفسية متخصصة صدرت حتى الآن شاملة لكل المفاهيم النفسية والسلوكية . فنحن أمام عمل استغرق سنوات وسنوات من الإعداد والتجهيز والاتصال

ويأتي الجزء الأول تقريبا في ٦٢٢ صفحة ويذيل الجزء الأول والثاني بنبذة عن المترجمين تضم سيرة ذاتية مصغرة للقائمين على العمل. ويقع الجزء الثاني تقريبا في ٧٨٦ صفحة وهو وإن دل فإنما يدل على هذا الجهد الكبير والعمل الدعوب لأجاز عمل بهذا الحجم الضخم كما وكيفا معا.

البروفيسير عبد الستار إبراهيم لديه أكثر من خمسة عقود ونيف من الخبرة في مختلف المجالات الثقافية والأكاديمية والصحة العقلية بما في ذلك: التدريس والممارسة والبحث والكتابة في المجالات الرئيسية لعلم النفس والسلوك.

ومن النماذج التي اشتمل عليها القاموس الموسوعي في العلوم النفسية والسلوكية: مصطلح ABCDE technique وهو إجراء يستخدم في العلاج العقلاني الانفعالي - السلوكي "Rational Emotional Behavior" المبني على نظرية ABC THEORY التي تقترح أن المعتقدات غير العقلانية تتوسط بين الأحداث المثيرة للنشطة (كالخن) وما يترتب على ذلك من مترتبات سلوكية غير توافقية (أو غير ملائمة). ويتضمن أسلوب "ABCDE" دحض هذه المعتقدات (مثلما هو الحال في العلاج تحت إشراف المعالج) والذي تنتج عنه أنماط متعددة من التأثيرات الإيجابية (مثل المعتقدات العقلانية . أو المشاعر الملائمة، أو السلوكيات المرغوبة) . وهو أسلوب نصح باستخدامه عالم النفس ألبرت إليس عام ١٩٥٣.

ومصطلح Absenteeism ويشير إلى الغياب بدون عذر عن العمل أو المدرسة أو الكلية، خاصة عندما يكون غيابا منتظما أو متواصلا. وعادة ما يحتفظ المشرفون بسجل لعدد أيام الغياب ومدته وسببه . وقد يستخدم هذا العامل كأحد محكات الوظيفة JOB CRITERION. وإذا كان التغيب ينظر إليه كأحد العوامل ذات العلاقة بالرضا عن

تشجع على الترجمة فالباحثون في علم النفس الراغبون في الترقية مثلاً لا تحصل ترجماتهم على درجات للتقويم عند الترقى ولكنها حسب ضمن الجهد المشكور.. وهذه آفة كبرى ساهمت في إضعاف مستوى الباحثين بلا شك وهو ما يبدو لكل ذي عينين.

بالباحثين المترجمين وتوزيع الأدوار عليهم ومتابعة إجراءات الطباعة والمراجعة وحركة النشر التي ساهمت بنشر جزئين فقط حتى الآن وتبقى بقية القاموس الذي نتمنى أن يخرج كاملاً وفي أسرع وقت ممكن خدمة لحركة الترجمة النفسية إلى العربية من اللغة الإنجليزية وسط ظروف عامة لا

الاكتئاب والكدر النفسى

فهمه وأساليب علاجه: منظور معرفى - نفسى (*)

عرض:

محمد الحلو

أخصائى نفسى إكلينيكى

يُعد الاكتئاب من أكثر الاضطرابات النفسية شيوعاً، ومن أكثر المشكلات الانفعالية التى تدفع الناس لطلب العون النفسى والاجتماعى والأسرى. وهذا الكتاب الذى يقع فى ٣١٢ صفحة يُعد مرجعاً لا غنى عنه فى فهم الاكتئاب وفى فهم ما يتعلق به من جوانب وعوامل تُساعد فى ظهوره، وفى فهم شخصية المكتئب، وما هى الوسائل العلاجية المناسبة المستخدمة فى علاجه، فهو كما يقول مؤلفه عنه أنه يُمثل حصيلة جهد أكاديمى وعلمى فى حقل الممارسة النفسية. فهو يبحر بنا فى عالم شديد التعقيد فى فهمه وكيفية التعامل معه وكذلك فى سبر أغوار ما وراء هذا العالم من الديناميات التفاعلية والفسىولوجية والنظريات المفسرة للاكتئاب وكيفية علاجه.

(*) - عبد الستار إبراهيم: الاكتئاب والكدر النفسى "فهمه وأساليب علاجه: منظور معرفى - نفسى". دار الكاتب للطباعة والنشر والتوزيع، الطبعة الثانية، القاهرة، ٢٠٠٨.

الفصل الأول: وهو بعنوان: «حقائق عن المفهوم». وفيه يستعرض الدكتور عبد الستار إبراهيم تعريف الاكتئاب بشكل مبسط ولكنه في نفس الوقت أكثر حرفية ومنهجية وعلمية في محاولة لشرح وتوضيح ما يتعلق بالاكتئاب من جوانب. وكذلك استعرض فيه الفرق بين الاكتئاب الذي يشعر به كل الناس وبين الاكتئاب العصابي. وأوضح فيه أنواع الاكتئاب التي قد تصيب الإنسان من الاكتئاب الاستجابي والاكتئاب الداخلي إلى الاكتئاب المصاحب لاضطراب ثنائي القطب. والاكتئاب الموسمي. وفي نهاية هذا الفصل يستعرض الدكتور عبد الستار إبراهيم ما يُعرف بـ «الزملة الاكتئابية» أي الأعراض والمظاهر المصاحبة لمرض الاكتئاب مثل: الانهباط والكدر. ضعف مستوى النشاط الحركي والحمول. الشعور بتناقل الأعباء. الشكاوى الجسمية والآلام العضوية. توتر العلاقات الاجتماعية. مشاعر الذنب واللوم المرضى للنفس. الإدراك السلبي للبيئة والتفكير الانهزامي.

الفصل الثاني: وهو بعنوان: «الاكتئاب في حياتنا» وفيه يُثبت الدكتور عبد الستار إبراهيم أن مرض الاكتئاب قديم قدم الإنسان وأن الأقدمين خبروا الاكتئاب وعرفوه كما نعرفه نحن وإن اختلفت المسميات ما بين القديم والجديد. ومن الأمثلة التي ضربها على ذلك: كتاب «تحليل الملنخوليا» لـ «بيرتون» المنشور سنة ١٦٣١ والذي وصف فيه أعراض مرض الاكتئاب كما تصفه كتب الطب النفسي المعاصرة. وما استدل به أيضاً على أن الأقدمين فهموا الكثير عن مرض الاكتئاب: الكتابات الأدبية وخاصة كتابات «شكسبير» بما كان يشير به للحالات النفسية التي تُصيب أبطال مسرحياته ويصفها كما يصفها أي عالم مُعاصر كما في تصويره للاكتئاب الذي أصاب هاملت. وكذلك حالة الكدر الذي أصاب ماكبت عندما أفلّجّمه وتعرض للانتقام.

الفصل الثالث: وهو بعنوان: «التعرف على الاكتئاب». ويستعرض الكاتب في هذا الفصل الطرق التي يتبعها العاملون في حقل الصحة النفسية والعقلية من أجل التعرف على الاكتئاب بمعناه المرضى والتميز إكلينيكاً. ويذكر أن هناك طريقتين هما: الفحص النفسي الإكلينيكي: والذي يكون عن طريق لقاء المريض وجهاً لوجه وسؤاله بطريقة منهجية منظمة عن مختلف الظروف النفسية والاجتماعية والطبية التي تحيط بشكواه. ومن خلال هذا الفحص يستطيع الأخصائي النفسي أن يضع التشخيص المناسب للحالة بما يتوافر له من خبرة أو بالرجوع إلى ما يتوافر لديه من الأدلة التشخيصية للأمراض النفسية والعقلية التي تشرحها المراجع الطبية النفسية المعروفة مثل DSM , ICD - ١٠. والطريقة السيكومترية: وهي إحدى الطرق المستخدمة في التعرف على الأمراض النفسية والعقلية بما فيها الاكتئاب وذلك من خلال استخدام المقاييس النفسية والسلوكية المقننة. وعلى ما تكشفه من علامات وجوانب من الأنماط السلوكية التي تظهر لدى الفرد وتميز شخصيته وجوانب تفاعلاته الاجتماعية والتي يتميز بها هذا الاضطراب أو ذلك.

الفصل الرابع: وهو بعنوان: «ماذا قالوا عن الاكتئاب وكيف فسروه». وفيه يستعرض الكاتب العوامل الثلاثة الرئيسية المتعلقة بالاضطرابات النفسية والعقلية بما فيها الاكتئاب وهي: العوامل البيولوجية: والتي تشمل كل ما يتعلق بالاستعدادات العضوية مثل الوراثة. الجوانب المتعلقة بنماء الجهاز العصبي. الجانب المتعلق بالتغيرات الكيميائية الحيوية وما يرتبط بها من عناصر التحكم في وظائف المخ والبدن. والتعلم الاجتماعي: وما يؤدي إليه من اكتساب أنماط شخصية خاصة. والضغط أو الأزمات البيئية: أي

عبارة عن عناصر كيميائية يتكاثف وجودها فى الجهاز العصبى الطرفى الذى يُثبت علماء وظائف الأعضاء أنه مسؤول عن تنظيم الانفعالات.

الفصل السابع: وهو بعنوان: «الضغوط النفسية وأحداث الحياة». ويتناول المؤلف فى هذا الفصل بشىء من التفصيل والشرح كيف أن الأحداث فى حياة الإنسان سواء أكانت إيجابية أو سلبية وسواء أكانت داخلية أو خارجية قد لا يكون مرغوباً فيها من الناحية الصحية أن تكررهما يُمثل ضغوطاً نفسية وعبئاً وجهداً على الجسم والصحة بما قد يرتبط بالإصابة بكثير من الأمراض والاضطرابات النفسية ومنها الاكتئاب. وكذلك الإصابة بالأمراض الجسمية كأمراض القلب والسكري. ثم ينتقل الكاتب إلى تعريف الضغط النفسى بشكل مبسط وذكر مصادر الضغوط وعملية الاستجابة لها وإثبات كيف أن الضغوط تُعد مصدراً رئيسياً للأمراض النفسية وخاصة الاكتئاب.

الفصل الثامن: وهو بعنوان: «أخطاء التعلم الاجتماعى واكتساب اليأس». ويستعرض المؤلف فى هذا الفصل وجهة النظر التى ترى أن الاكتئاب استجابة نتعلمها عندما نجد أنفسنا نتعامل مع مواقف مهددة للطمأنينة والأمان. ويبدأ الكاتب الفصل بذكر التجارب التى قام بها «سليجيمان» والتى سماها «صناديق اليأس».

الفصل التاسع: وهو بعنوان: «اضطراب السلوك الاجتماعى وفقر المهارات الاجتماعية». يتحدث الكاتب فى هذا الفصل عن أهمية العلاقات بالآخرين وأهميتها للصحة النفسية لما تلعبه من دور وقائى فى وقاية الفرد من أحاسيس العزلة والتوتر كخاصيتين من الخواص المرتبطة بنمو المشاعر الاكتئابية وغلبتها على الفرد. وفى الجزء الثانى من هذا الفصل يتناول المؤلف عدداً من

العوامل الاجتماعية التى يترتب عليها إحساس بالمعاناة أو اكتساب اليأس.

الفصل الخامس: وهو بعنوان: «التفسير التحليلى - الفرويدى للاكتئاب». ويستعرض الكاتب فى بداية الفصل نظرية التحليل النفسى لـ «سيجموند فرويد» بشىء من التفصيل وتطورات نظريته. وصولاً إلى ذكر آراء فرويد فى كيفية تكون وظهور أعراض الاضطرابات النفسية ومنها الاكتئاب. وكذلك ذكر كيف أن النظريات المبكرة من التحليل النفسى تتفق جميعها فى نظرتها للاكتئاب بوصفه نتاجاً للتفاعل «التصارع» بين الدوافع «المرغبات» والجوانب الوجدانية بما فيها مشاعر الذنب والخسارة فى العام الأول من العمر. وأن الاكتئاب ماهو إلا حنق و غضب بسبب الإحباط وخيبة الأمل فى إشباع الحاجة للحب. ولكنه غضب يتحول بسبب آليات الدفاع اللاشعورية التى يقوم بها الفرد للدفاع عن الذات عند وجود أى تهديد لها.

الفصل السادس: وهو بعنوان: «التفسير البيولوجى للاكتئاب. ما له وما عليه». ويستعرض المؤلف فى هذا الفصل الأعمدة الرئيسية التى يقوم عليها تفسير الاكتئاب من الناحية البيولوجية وهى: تفسير الاكتئاب تفسيراً عضوياً: أى أن هناك جوانب عضوية لأبد وأن تكون مسؤولة بدرجة ما عن نشأة الاكتئاب حيث إن كثيراً من حالات الاكتئاب يُستدل عليها من خلال وجود مؤشرات بدنية. والعامل الوراثى: وهو يستند على البحوث والدراسات التى كشفت عن وجود تماثل فى شىوع هذا الإضطراب فى أسردون أخرى. و شىوعه بين التوائم حتى لو نشأوا فى ظروف اجتماعية مختلفة. والتوازن الكيميائى الحيوى: وهو يستند على البحوث التى بينت أن الاكتئاب قد ينتج عن وجود نقص فى العناصر الكيميائية فى المخ وبخاصة توزيع العناصر الأمينية التى هى

واطسون انتهاءً بشرح تطور العلاج السلوكي «علاج سلوكي متعدد الأوجه» والذي يتبنى نوعاً من التفكير يهتم اهتماماً خاصاً بالمشكلة النفسية بحيث لا يجردها من طبيعتها المعقدة، ومحور هذا التصور هو أن الإضطراب النفسى عندما يحدث لا يشمل جانباً واحداً من الشخصية إنما يشمل أربعة عناصر وهي: السلوك الظاهر «الأفعال الخارجية»، الانفعال «التعبيرات الفسيولوجية»، التفكير «طرق التفكير وأساليب الشخص فى حل المشكلات»، التفاعل الاجتماعى «علاقاته بالآخرين، طرقه فى معالجة الضغوط، مهاراته الاجتماعية»، مما أدى إلى تنوع الفنيات العلاجية المستخدمة فى علاج الاضطرابات النفسية ومنها الاكتئاب.

الفصل الثالث عشر: وهو بعنوان: «الاسترخاء العضلى والتخيل طريقتان لمقاومة مشاعر الاكتئاب»، يتناول المؤلف فى هذا الفصل أهمية الاسترخاء فى علاج الاكتئاب وبيان أهميته والحاجة إليه، ويستعرض فى الجزء الثانى من هذا الفصل الخطوات التى يجب القيام بها لكى تؤتى عملية الاسترخاء ثمارها عن طريق شرح: مراحل وإجراءات الاسترخاء، عوامل تيسير الاسترخاء وتعمقه، الإلمام بالأساس العلمى للأسلوب، استخدام قوة الإيحاء والتركيز، التغلب على الإحساسات الغريبة والخاوف، التكرار والتعميم، الوقت الملائم، ويختتم المؤلف هذا الفصل بذكر أهمية الصور الذهنية والتخيل الذاتى فى تعميق الإحساس بالاسترخاء.

الفصل الرابع عشر: وهو بعنوان: «تعديل السلوك الاكتئابى وأساليب اكتساب الأمل»، يتناول المؤلف فى هذا الفصل جزءاً آخر من المدرسة السلوكية ألا وهو الأساليب التى تساهم فى تيسير عملية الانتقال من السلوك الاكتئابى إلى سلوك الأمل والنشاط المتفائل أو تزييل شروطاً تنفيرية كان من شأنها أن تدعم وتقوى الاكتئاب.

الصعوبات الاجتماعية التى يعانى منها المكتئب مثل: اضطراب العلاقات الاجتماعية فى الأسرة والعمل حتى بعد علاجهم بالوسائل الطبية الكيميائية.

الفصل العاشر: وهو بعنوان: «أساليب من التفكير تصنع الاكتئاب»، يبدأ الكاتب فى الجزء الأول من هذا الفصل شرح وتفسير وتحليل كيف أن أساليبنا فى إدراك الأشياء وتفسيرنا لها قد يصنع الإضطراب النفسى وخاصة الاكتئاب حتى أن الاستجابة للعلاج الطبى تتأثر بأفكارنا واجهاتنا، ثم ينتقل المؤلف فى الجزء الثانى من هذا الفصل إلى توضيح الطرق والأساليب التى يفكر بها المكتئبون وتتسبب فى معاناتهم.

الفصل الحادى عشر: وهو بعنوان: «معالجة الضغوط والتعايش مع أحداث الحياة»، يناقش المؤلف فى الجزء الأول من هذا الفصل كيف أن وجود الضغوط فى حياتنا أمر طبيعى وأن لكل فرد منا نصيبه من الأحداث اليومية بدرجات متفاوتة وأن وجود الضغوط لا يعنى أننا مرضى بقدر ما يعنى أننا نعيش ونتفاعل مع الحياة، ثم ينتقل فى الجزء الثانى من هذا الفصل إلى عرض عدد من الأساليب بالشرح والتفصيل التى تساعدنا فى مواجهة ومعالجة ما نتعرض له من ضغوط ومنها كما ذكر المؤلف: معالجة الضغوط أولاً بأول لتجنب تراكمها: فالضغوط البسيطة أو التافهة تتحول إلى عبء ضار بالصحة إذا ما تراكمت وجمعت دون القيام بحلها أولاً بأول.

الفصل الثانى عشر: وهو بعنوان: «محو علاج السلوك الاكتئابى»، يتناول المؤلف فى هذا الفصل النظرية السلوكية التى ترى أن الإنسان يتعلم من خلال تفاعلاته وخبراته بالعالم وتفاعلات العالم والآخرين به واستجاباتهم له وذلك من خلال نشأة النظرية على يد بافلوف وسكينر مروراً بتجارب

ففى الجزء الأول من هذا الفصل يتناول المؤلف علاقة الأحداث السارة بالعلاج النفسى وكيف أن المعالجين السلوكيين يستندون على حقيقة كيف أن التفكير فى حدث سار قريب العهد له تأثير قوى على الحالة المزاجية أو الشعور بالرضا عن النفس. وكذلك حقيقة ما تلعبه الأحداث السارة فى كف استجابات القلق: فى تكوين أساليب متنوعة بهدف التخفيف من الاكتئاب وتعديل المزاج بشكل إيجابى ومعارض للإضطراب. وينتقل المؤلف فى الجزء الثانى من هذا الفصل إلى عرض بعض الأحداث السارة والنشاطات الإيجابية وعلاقتها بالتخفيف من حدة الاكتئاب.

الفصل الثامن عشر: وهو بعنوان: «معالجة أخطاء التفكير وتعديل أساليب التفسير». يتناول الكاتب فى الجزء الأول من هذا الفصل الخطوات التى تتطلبها عملية تعديل أساليب التفكير وعملية التعديل المعرفى فى عمومها ثم تحديد تفسيراتنا لهذه المواقف. وهذه الخطوات هى: تحديد الخبرة أو الموقف المرتبط بالحالة النفسية. تسجيل الحوارات الذاتية وتفسيرك الألى للموقف. تحديد التفسيرات السلبية. تسجيل المشاعر التى تملكك نتيجة للتفسير اللاعقلانى. سجل النتائج السلوكية التى نتجت أو قد تنتج عن تفسيرك اللاعقلانى. دحض الفكرة السلبية وتفنيدها واكتشاف ما فيها من أخطاء. التفسيرات والأفكار العقلانية التى ظهرت بعد عملية التفنيد والدحض. تسجيل المشاعر المصاحبة للتفسير العقلانى البناء. سجل النتائج السلوكية التى تنتج عن تفسيرك العقلانى.

الفصل الخامس عشر: وهو بعنوان: «تدريب الثقة وتأكيد حرية التعبير عن المشاعر». يُناقش المؤلف فى هذا الفصل مفهوم التوكيدية أو تأكيد الذات وهى إحدى السمات أو الخصائص التى تتضمنها الشخصية الإنسانية. والتى تتمثل فى التعبير عن النفس والدفاع عن الحقوق الشخصية عندما تخترق دون وجه حق. ويقدم بعد ذلك مفهوم التوكيدية وشرحه بشكل مفصل والإجابة على سؤال ما الذى يجعل من خاصية توكيد الذات جانباً من جوانب الصحة النفسية؟ ثم ينتقل إلى شرح كيف يتم تدريب المكتئبين على التوكيدية من خلال خمس خطوات وهى: تحديد مناطق القوة والضعف والمواقف التى يشعر فيها بضعف القدرة على التعبير عن المشاعر والإفتقار للتوكيدية من خلال الملاحظة الذاتية أو استخدام مقاييس التوكيدية المقننة.

الفصل السادس عشر: وهو بعنوان «الفاعلية فى العلاقات الاجتماعية وتدريب المهارات فى معالجة الصراعات». يُعد هذا الفصل هو امتداد للفصل السابق حيث يتناول فيها الكاتب شرح بعض الفنيات الأخرى التى تجنب الفرد استمرار المعاناة التى قد يسببها الفشل فى تنمية التوكيدية بالصورة المطلوبة. فى بداية هذا الفصل يوضح الكاتب أوجه القصور فى السلوك الاجتماعى عند الذين يعانون من الإضطراب النفسى فى حالات الاكتئاب وهما: العجز والصمت عندما يتطلب الأمر التعبير عن مشاعرنا الحقيقية سواء أكانت إيجابية كالتعبير عن الرضا أو الشكر. أو سلبية كالتعبير عن الاحتجاج أو الرفض.

الفصل السابع عشر: وهو بعنوان: «مباهج مشروعة ونشاطات سارة». يتناول الكاتب فى هذا الفصل فكرة أن هناك أحداث قد تحدث فى حياتنا بقصد أو دون قصد يكون لها فى كثير من الأحيان أثر واضح فى تعديل المزاج إيجاباً أو سلباً.

الحكمة الضائعة: الإبداع والاضطراب النفسي والمجتمع^(*)

عرض:

أ. أشرف سعد

كلنا ننبهر ونعجب بالإبداع والمبدعين لإجازاتهم وأعمالهم العظيمة التي تضيء علي حياة الملايين من البشر المتعة، والراحة، ولأن العمل الإبداعي يُحقق الكثير لصاحبه ومجتمعه وعادة ما يستمتع المبدع بإبداعه إلي أقصى درجات الاستمتاع ويشكل مع عمله الإبداعي اتحاداً ووحدة ولا يكاد يري في الكون غير عمله الإبداعي، وهنا تبدو الفجوة بين المبدع والمجتمع ويبدو المبدع للمجتمع كما لو أنه إنسان انطوائي منزو ونرجسي منغلق علي ذاته. بل يبدو شخصاً غريب الأطوار.

(*) د. عبد الستار إبراهيم، الحكمة الضائعة (الإبداع والاضطراب النفسي والمجتمع) سلسلة عالم المعرفة الكويتية، العدد ٢٨٠، إصدار المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب بدولة الكويت.

العدد (١١٨) يوليو - أغسطس - سبتمبر ٢٠١٨

النفس الإبداعية وصلته بالعبقرية. واهتم الفصل الخامس من الكتاب بأمراض المبدعين والعباقرة في ضوء سيرهم الذاتية وذلك مع مطابقتها مع نتائج دراسات القياس النفسي. وقد أكد الدكتور عبد الستار إبراهيم في الفصل الخامس أن المرض يعوق القدرة الإبداعية عن النمو والانطلاق. لذلك فالإبداع هو مؤشر علي الصحة النفسية وليس على المرض النفسي وتنقل بنا في فصول الكتاب إلي مستويات أبعد تتعلق بمشكلات التعامل مع الضغوط والتوترات التي يواجهها المبدع كل ذلك من خلال الكتاب الرائع الحكمة الضائعة للدكتور عبد الستار إبراهيم الذي استهل مؤلفه القيم بأنه محاولة لإعادة قراءة وتنظيم الوقائع والأفكار المتجمعة حول الإبداع والمرض النفسي ولكن عندما يقرأه القارئ العادي يجد نفسه أمام مؤلف عميق وجاد في ذلك الموضوع الشائك وقد استند في رؤيته إلي الموضوعية مع الاستعانة بما قدمه القياس النفسي من فهم للتفرقة بين الإبداع والمرض النفسي وذلك في تكامل مع نتائج دراسات القياس النفسي.

اضطراب نفسي أم أحداث الحياة:

لقد عبر الأديب الأمريكي العالمي الكبير (ارثر ميلر) عما يعانيه المفكر ومدى ما يتعرض له بأنه (دائماً في تعب وكرب) وعلي الرغم من الاهتمام المتزايد بدراسة الضغوط العادية مثل ظروف العمل والمشاحنات مع الزملاء والصراعات الأسرية فإن الكثيرين يخلطونها خطأً بمفاهيم المرض النفسي كالقلق النفسي علي الرغم من أن كثير من العلماء مثل (هانز سيليا) أكد أن الضغوط النفسية ليست مرادفة لمفهوم القلق النفسي. ولهذا لا بد أن لا نتعامل مع أنواع الاضطراب التي تصيب المبدعين بأنها نوع من الاضطراب النفسي فهم يتعرضون كغيرهم. إن لم يكن أكثر من غيرهم. لكثير من الضغوط التي تأتي من مصادر

ومن هنا يحاول الدكتور عبد الستار إبراهيم أن يعرض لنا قضية طالما استتارت اهتمام الباحثين والعلماء والفنانين. قضية طالما انقسم المتناقشون بشأنها إلي فرق وأحزاب. هي قضية العلاقة بين المرض العقلي والإبداع الفني وهي تلك العلاقة التي أيد البعض وجودها ورفضها البعض الآخر. وذلك من خلال كتابه الممتع (الحكمة الضائعة.. الإبداع والاضطراب النفسي والمجتمع) الصادر من سلسلة عالم المعرفة الكويتية عدد (٢٨٠) عن المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب بدولة الكويت. وقصة العلاقة بين المرض النفسي من ناحية والعبقرية والإبداع من ناحية أخرى تمثل شكلاً من أشكال المرض النفسي والجنون كما قال دريدان الذي اعتبر أن (المواهب العظيمة قرينة الجنون) وعلي يد (لومبروزو) الذي أكد أن العبقرية تعبير عن العقل المريض ومثل (كريتشمر) الذي تحدث عن العنصر المرضي المصاحب للمستويات المرتفعة من الموهبة بينما نفي كثير من العلماء هذه العلاقة ورفضوها تماماً استناداً إلي أن الإبداع الفني يقوم في أساسه علي ملكة التنظيم. والمبدعون يتميزون بكثير من السمات الشخصية والوجدانية. فهم أميل إلي الثقة بالنفس والاستقلال في الحكم. وكثيراً ما جُدهم يقدمون معظم إنتاجاتهم العلمية والفنية والأدبية الخارقة في أكثر لحظاتهم اتساماً بالصحة النفسية. ويتكون الكتاب من اثني عشر فصلاً. والفصل الأول يتعرض للتيارين الرئيسيين من التفسير للعلاقة بين الإبداع الفني والاضطراب النفسي. وقد امتلأ الفصل الثاني بأمثلة لأنواع الاضطراب التي تسود حياة المبدعين في الشرق والغرب. والفصل الرابع عبارة عن وصف المرض النفسي أو العقلي بالاعتماد علي المقولات الوصفية التي قدمها الطب النفسي كما وصف الإبداع وتعريفه في ضوء الدراسات الوصفية التي قدمها علم

ومما سبق يتضح أن المبدعين يتميزون بكثير من السمات الشخصية والوجدانية تبعد عما هو شائع عنهم بين عامة الناس. وهذا ما أكدته البحوث الغربية المعاصرة أن ما يشيع من خصائص الاضطراب العقلي والنفسي بين المبدعين لا يزيد عما يشيع بين العاديين من الناس. كما نجد أن المبدعين يتسمون بكثير من الخصائص الشخصية الإيجابية التي لا يمكن أن نجدها بين المرضى النفسيين والعقليين كما قد لا نجدها بين العاديين من البشر.

كيف نعالج المشكلات البدنية ونتعامل مع متطلبات العمل والمهنة:

لقد وضع الدكتور عبد الستار إبراهيم في الفصل العاشر من كتابه برنامجاً علاجياً تلاقت من خلاله عمليات التشخيص مع العلاج حتى يُتيح للمبدع القدرة علي تنظيم طاقاته ونشاطاته ووجهات نظره ليحقق مستويات عليا من الصحة النفسية دون إخلال بما يتطلبه منه العمل الإبداعي. فنحن نجد أن المبدع يواجه دائماً مطلباً رئيسياً يتطلب منه التوفيق بين احتياجات متعارضة ومتنافرة في كثير من الأحيان لذلك فإن البرنامج العلاجي يتطلب أربع مسلمات رئيسية :

المسلمة الأولى: أن يتم تنفيذ هذا البرنامج باقتناع الشخص ذاته وباختياره. فالعلاج لا يكون ناجحاً وفعالاً إلا إذا كانت الأهداف من ورائه مقبولة ومتفقاً عليها من الطرفين المعالج والمعالج بكسر اللام.

المسلمة الثانية: هي أن هذا البرنامج لا يصلح للجميع فلا يوجد برنامج علاجي يصلح لجميع الأفراد وفي جميع الظروف فلن تزيد قيمة هذا البرنامج عن كونه أسلوباً أو خطة ترسم خطوطاً عريضة أمام الفرد المبدع للتخلص من العراقيل النفسية والعقلية التي تعوقه عن العمل الإبداعي أو الاستمرار فيه.

مختلفة وقد عبر عن ذلك (أرنست همنجواي) صراحة (متى أصبحت الكتابة بليتك الكبرى فلن يصرفها عنك سوى الموت) وتؤكد بحوث علم النفس الإبداعي أن المبدعين بالمقارنة بغيرهم هم أكثر قابلية للاستثارة والانفعال بكل ما يتضمنه هذا المفهوم من خصائص انفعالية بما فيها الانفعالات الزائدة والميل للغضب والدخول في صراعات اجتماعية وقد لاحظ (جونسون) أن نسبة كبيرة من المبدعين في مجال الفكر والأدب اتسمت حياتهم بالمواجهات والطيش. إذن هي أحداث الحياة وقد أمكن وضع مقاييس نفسية لقياس الإبداع والابتكار وأصبح الطريق مهدياً لإلقاء الأضواء علي العلاقة بين الإبداع والمرض النفسي وذلك من خلال دراسة الخصائص النفسية ومظاهر الاضطراب والصحة بين هؤلاء الذين يتصفون بدرجات عالية من الإبداع مقارنة بمن يتصفون بدرجات منخفضة علي المقاييس نفسها. وقد تبين من الدراسات أن المبدعين يتسمون بكثير من الخصائص مثل:

١. المبدعون أكثر شغفاً وتعلقاً بما يفعلون من نشاطات إبداعية لكن دون أن يتخلوا عن الموضوعية ومعايير الدقة.
٢. المبدعون أكثر قدرة علي التحرر من التسلط.
٣. المبدعون يتصفون بالتواضع مع الاعتزاز في آن واحد.
٤. المبدعون أكثر شغفاً وتعلقاً بما يفعلون من نشاطات إبداعية لكن دون أن يتخلوا عن الموضوعية ومعايير الدقة .
٥. المبدعون يجمعون بين خصائص الانطواء والانبساط معاً.
٦. يتسم المبدعون بطاقة عالية ونشاط زائد إلا أنهم يميلون إلي الهدوء والراحة فهم يعملون ساعات أكثر ويتركيز أكثر من غيرهم.

الهرولة لمدة ٤٥ إلى ٦٠ دقيقة يومياً لها تأثير جيد. فهي تساعد علي امتصاص المعادن والفيتامينات مما يُحسن بدوره من وظائف الجهاز المناعي ويتم ذلك مع اتباع نظام غذائي جيد.

ثانياً: التعامل مع ضغوط العمل الإبداعي ذاته عندما يتقبل الشخص نفسه كمبدع أو مفكر يتمكن بعدها من التعامل بتسامح مع متطلبات المهنة ويتطلب ذلك كفاءة نفسية عالية تمكن الشخص من تقبل المشاق التي تحملها الممارسة الفكرية والإبداعية مع تنظيم الوقت وحسن إدارته بحيث يخصص وقتاً محدداً للعمل في النشاطات الإبداعية أو المهنية قد لا يزيد علي ثلاث ساعات يومياً بالإضافة إلي العمل الرسمي.

ثالثاً: التفتح الذهني علي الخبرات الجديدة من المهم المحافظة علي ذهنية متفتحة لا تنغلق ذهنياً مبكراً أو متأخراً عن الخبرات الجديدة ويتم ذلك بالمواظبة علي قراءة الكتب والمقالات والإنصات لأراء الآخرين وحضور المؤتمرات الملائمة وزيارة المتاحف والأماكن التاريخية.

وخلاصة القول: إن علم النفس تأخر كثيراً في دراسة موضوع الإبداع والمرض العقلي وما يدعو إلي التفاؤل أن ما يقدمه علم النفس المرضي المعاصر من محاولات علاجية للمساعدة علي تخطي أزمات الشخصية والضغوط التي تواجه المفكر ستكون حتماً مردودات هائلة وإيجابية في التعامل مع الإبداع. وهذا الكتاب هو محاولة مشرفة ورائدة وخطوة علي الطريق الصحيح في دراسة الإبداع والمرض العقلي.

أما المسلمة الثالثة: هي أن هذا البرنامج لم يوضع ليشجب أو يؤدي ما أستطاع بعض المبدعين والمفكرين ابتكاره من اساليب شخصية خاصة في معالجة صعوبات الحياة والتعامل مع ما كان يواجه البعض منهم من مشكلات أو يعاني من جوانب الإحباط والفشل، وقد استند هذا البرنامج إلي الأساليب التي استخدمها عظماء المبدعين والعباقرة والحلول التي تطورت لدي البعض منهم عند مواجهة المشكلات الحياتية المختلفة التي واجهت بين الحين والآخر مسيرتهم الإبداعية.

المسلمة الرابعة: تهدي بحقيقة بسيطة تري أن هناك تكاملاً واضحاً بين الممارسة الإبداعية والتعبير عن القدرات الإبداعية من جهة أخرى والفاعلية الاجتماعية جميعها عناصر متفاعلة ويكمل بعضها البعض الآخر ويتم ذلك كما يلي:

أولاً: التعامل مع ضغوط المرض والصحة ويتم ذلك بالاسترخاء والراحة ثم الرياضة مع الغذاء المتوازن ويعرف الاسترخاء بأنه توقف كامل لكل الانقباضات والتقلصات العضلية المصاحبة للتوتر. ويحتاج المبدعون بشكل خاص بحكم الضغوط التي يتعرضون لها إلي اتقان مهارة الاسترخاء العميق لتخفيف القلق والاكتئاب وتطوير الصحة النفسية ويتم ممارسة الاسترخاء بشكل منتظم لتحقيق أكبر قدر ممكن من اللياقة الصحية والهدوء ومع ما للاسترخاء من أهمية فإن للياقة البدنية والرعاية الصحية أهمية بالغة في الوقاية من الاضطراب النفسي. فممارسة رياضة المشي أو