

## 1-2- العلاج بالاسترخاء:

### 1-1-1-عجالة عن العلاج بالاسترخاء:

يعتبر العلاج السلوكي، الاختصاص، الذي انبثق منه العديد من أشكال العلاج النفسي، ذلك لأنه حديث نسبياً، فقد بدأ في الخمسينات، وتزايد استعماله، في الثلاثين سنة الأخيرة. كما تعددت أساليبه، وبرزت أهميته، وفعالته، في معالجة الاضطرابات النفسية، والسلوكية، التي استعصى حتى الآن على أية طريقة علاجية أخرى، نفسية أو دوائية علاجها مثل: حالات الفكر المتسلط، الرهاب، القلق. هناك أساليب عدة للعلاج السلوكي، والأسلوب المتميز، والأكثر انتشاراً وفعالية، هو أسلوب "الاسترخاء"، الذي يعتبر مدخلاً وبداية لكل أسلوب علاجي آخر. فالإنسان منذ ان تبدأ معاناته يسعى لإزالتها، مهما كانت الوسيلة، سواء بالعلاج الدوائي، أو بممارسة أسلوب حياتي، أو طقوس معينة، لها أن تبدد توتره، وتعطيه الراحة والهدوء، ونتيجة سعيه المتواصل نحو تحقيق هذا الهدف. توصل إلى أهم وأشهر تقنية في العلاج السلوكي، وهي أسلوب الاسترخاء، الذي حقق نجاحاً باهراً على مستوى العلاج النفسي.

فقد وضع "جاكسون" "E. JacobSON"، طريقة للاسترخاء التدريجي الواعي، بإرخاء العضلات، أما شولتز "is Schutlz &" طريقة للاسترخاء بالتركيز الذاتي Auto concentration التنويم الذاتي Autohypnose، كما كانت تقنية "أجوريا فيرا" "Ajuriaguerra" تعرف بإعادة التأهيل لنشاط النفسي Rééducation psychotonique. هناك العديد من تقنيات الاسترخاء، التي استخدمت موازاة مع تقنيات العلاج السلوكي.

إن ذروة الأداء تتحقق بالمشاركة، بين الذهن والجسم. والاسترخاء يساعد على الانتقال من حالة المشاكل الملحة، إلى الاستبصار وتحديد الأولويات، فالعقل المنشغل، هو الذي يدير المشكلة عدة مرات، ومن عدة زوايا، وتبدو له مستعصية على الحل، وكثير من أمثلة التفكير الإبداعي تحدث عندما يكون الناس قانعين

بأنفسهم ،ومسترخين بدنيا، فقد كان "أنشتاين" مسترخيا على كومة من العشب الجاف، عندما تخيل أنه يقوم برحلة فضائية، يركز فيها على شعاع الضوء، كما اكتشف حلقة البنزين عندما كان مستلقيا يتخيل. إذن الاسترخاء ظرف مواتي للابداع...

## 2-1-2- تعريف الاسترخاء:

يسمع الكثير منا بهذا المصطلح، لكن القليلين فقط من أمعنوا النظر في معناه. و يمكننا أن نعرف الاسترخاء : "على أنه حالة هدوء ،تنشأ في الفرد عقب إزالة التوتر، بعد تجربة انفعالية شديدة ، أو جهد جسدي شاق، وقد يكون الاسترخاء غير إرادي (عند الذهاب للنوم، بحيث تتحول كهرباء الدماغ من "غامما إلى " دالتا" في حالة النوم. أو إرادي عندما يتخذ المرء وضعا مريحا، ويتصور حالات، باعثة على الهدوء عادة، أو يرخي العضلات المشاركة في أنواع مختلفة من النشاط

– إن أحد الأساليب الفعالة لتعليم الاسترخاء، اظهر إحداث تجاوب، بأجهزة تكشف عن مستوى النشاط الكهربائي الحيوي، لتجعله في متناول الشخص.

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

يعتبر جاكوش " أول من قرر أهمية الاسترخاء، كإجراء مقابل، أو مضاد للقلق، وكان يرى، أن خبرة الشخص الانفعالية، تنتج عن تقلص أو انقباض العضلات، واقترح الاسترخاء ليسكن الحالة المعاكسة، أو

المضادة لحالة التوتر والانفعال". بعبارة أخرى هناك علاقة قوية بين درجة التوتر العضلي والإثارة الانفعالية. وفي تأييده لهذه الفكرة قال "جاكوش" أن معدل النبض وضغط الدم، يترفعان في الحالات الانفعالية، وينخفضان بالاسترخاء العميق"

### 2-3-1- مبادئ الاسترخاء العامة:

تعتبر مبادئ الاسترخاء، مدخلا هاما، لاكتساب مهارات التدريب، على الاسترخاء بثتى أنواعه وأهمها:

#### 1- الكلمات:

يجب الانتباه، إلى استخدام الكلمات، والتعبير، وتعليمها للمتعالج والتي منها:

- "أترك عضلاتك مسترخية".

- "دع عضلاتك ملساء".

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

#### 2-الوقت:

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

- عرض تعلم الاسترخاء ببطى، أو بإيقاع، في بداية التعليم التدريبي، مع وقفات، لجعل الخبرة الذاتية متكاملة.

- عدم السرعة في عرض الكلمات، الإيحائية الاسترخائية.

- جعل الكلمات تتابع ببطى، وبتلقائية فتنقل من إحاء إلى آخر، مع فواصل زمنية.

### 3-مراعاة الفروق الفردية:

يجب مراعاة الفروق الفردية، في فهم تقنية الاسترخاء، وتفسير هذه الخبرة، وأهدافها وفوائدها، وأيضا الإحساسات، التي قد يشعر بها المرضى، عندما يتقنون الاسترخاء.

### 4-الابتعاد عن السلبية:

الانتباه إلى خصوصية كل فرد، فالجمل التي يمكن، أن تكون بالنسبة لنا سارة، قد تجعل المفحوص، يتفاعل ويضطرب .  
فهناك من التخيلات، التي قد لا يستحبها المفحوص، ولا يشعر بالهدوء، أو السرور، إذا ما تخيلها. لذا يجب، معرفة رأي المفحوص مقدما، ما إذا كان يفضل صورا معينة يتخيلها، وأخرى تزرع فنتفادها .

### 5- إدراك علامة التوتر:

يتعين على المعالج، ملاحظة علامات التوتر، والاسترخاء. السعال والتنفس، غير المنتظم والتشنج العضلي، غالبا ما تدل، على عدم نجاعة الأسلوب، أو التقنية المستعملة.

### 6-الحصول على المفعول الأرتجاعي:

نتحصل عليه في نهاية، كل جلسة علاجية، فننكلم مع المفحوص عن مشاعره، و ردود أفعاله،و المقاومات النفسية، التي ظهرت خلال الجلسة. ووفقا لهذا المفعول الأرتجاعي، يمكن أن نستمر، أو نتوقف وتغير التقنية، أو الأسلوب المستعمل.

## 7- تنبيه المفحوص إلى أهمية بقائه يقظا، و واعيا أثناء الاسترخاء:

ينبغي على الفاحص، أن يرغم صوته ، ليوحى بالهدوء، وإعطاء المفحوص، الوقت الكافي لفهم التوصيات، وتنفيذها.

يجب البقاء في حالة وعي، لأن النوم، خلال الاسترخاء، يعتبر تجنباً له ،وهنا يجب شرح الفرق بين النوم والاسترخاء.

بعض الأفراد، تتناوبهم نوبات خوف من الاسترخاء، فيشعرون، بأنهم يكادون ، يفقدون السيطرة على ذواتهم، لذلك يجب طمأنة المفحوص، إلى أن الاسترخاء المستمر، هو أسلوب لكسب السيطرة، على

الذات، وعلى أعضاء الجسد، وليس فقدان هذه السيطرة .كما يساعده على التأمل، في إحساساته الجديدة أثناء الاسترخاء، بصورة إيجابية.

## 8- تطوير الذات:

يجب تذكير المفحوص، أن ما يتعلمه وينفذه، هو تقنية واحدة، وعليه ألا ينظر إليه، على أنه الوسيلة الوحيدة، التي لا يوجد غيرها. ومن خلال ممارسة التدريب الاسترخائي، يمكن للمفحوص أن يخترع المقولات الإيجابية، ويضعها بنفسه. على المفحوص أن يعلم ، أن ما يتدرب عليه، ليس من أجل المعالج، بل لذاته ولنفسه. وأن كل تدريب، من شأنه تعليم ذاته، سرعة الاسترخاء وتعميقه.

## 9- تغيير أساليب الاسترخاء:

إذا اتضح أن نوع معين من الاسترخاء، لم يكن نافعاً، وجب تغييره إلى الأنواع الأخرى.

## 10-الوقت والمكان: يجب:

- ألا يمارس المفحوص، تمارينه البيتية الاسترخائية ، بعد الاستيقاظ مباشرة، ولا قبل النوم مباشرة.
- أن تمارس في مكان، يدل على الهدوء والراحة، (مقعد مريح، وليس على السرير، إلا في حالات القلق).

## 11- نقل التدريب:

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

## 2-1-4 - إجراءات العلاج بالاسترخاء:

### 1-الظروف الفيزيائية : ويجب فيها:

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

## **2-المعالج:** ومن أهم شروطه:

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

- إعطاء فكرة مسبقة للمفحوص، حول طبيعة الاسترخاء وأهدافه.

## **3- المفحوص :** ومن أهم الشروط الواجب توفرها فيه:

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

- توفر درجة من التركيز النفسي الداخلي.

- سليم من الأمراض العقلية.

- الهدوء الجسمي والامتناع عن الحرك.

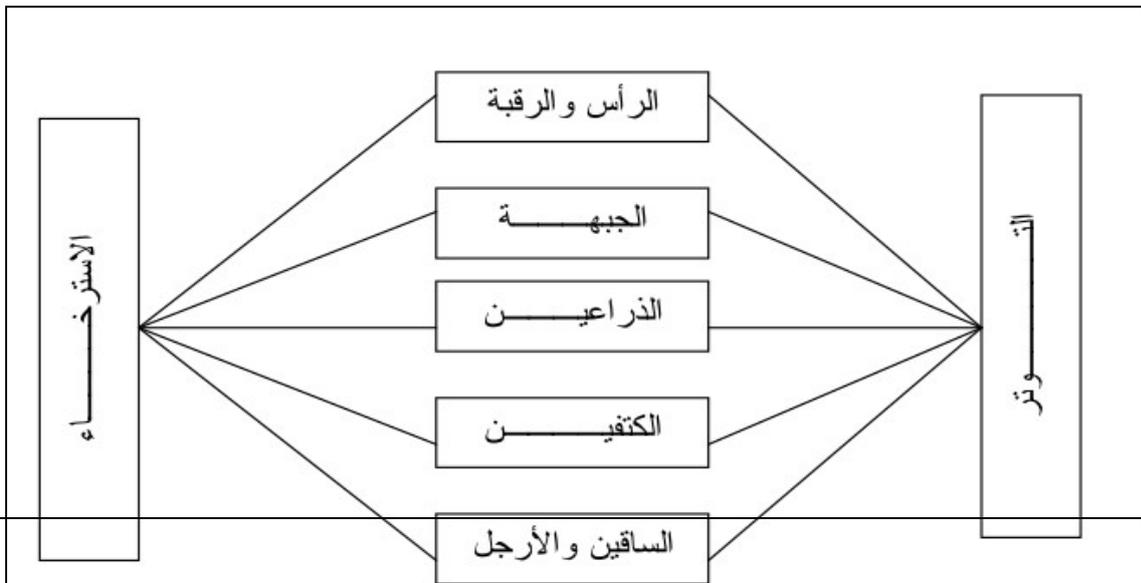
## **5-1-2- مجالات استخدام العلاج بالاسترخاء:**

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

ثمة عوامل عديدة، تحدث التوتر، وبالتالي تعطل الاسترخاء الطبيعي وتؤجله. ولأنه في حد ذاته، طاقة سالبة مكتومة، لا بد لها أن تخرج. فبدلاً عن الاستخدام الخاطي، للطاقة الحيوية، الذي يحتوي على كثير من أسباب ومظاهر التوتر. ممارسة الإسترخاء، تظهر الطاقة الإيجابية، وتخفّضه. التوتر الجسمي، ينشأ غالباً من التوتر الذهني، لأن الجسم، ما عليه إلا أن يستجيب لأوامر الدماغ، فإن كانت الأوامر سالبة، فالاستجابة الجسمية، تكون توتر، ويتطلب استرخاء ذهني.

التوتر مثل الصدأ، لا بد له أن يزال بسرعة، وباستمرار، لأن المشكلة الحقيقية، التي يعاني منها اغلبية المرضى، والمضطربين نفسياً، أوجسدياً، هي عدم الصيانة النفسية، التي دائماً نؤجلها إلى حين حدوث الاضطراب، العادات السيئة في: العمل، الجلوس، النوم، اللاتنظيم، الأفكار الحصرية، والتحميل الزائد على الأعصاب والعضلات، الأرق... الخ. وعليه الإسترخاء مطلب يومي في الحياة المعاصرة.

يمكن التركيز، على المناطق التالية، سواء في عملية التدريب، على الاسترخاء، أو في التأكد من مدى نجاحه، باعتبار هذه المناطق بؤر للتوتر.



مخطط يوضح مناطق المستهدفة من التوتر و التي يجب تركيز عليها اثناء الاسترخاء

## 2-1-6 أهداف الإسترخاء

الاسترخاء كوسيلة وكهدف علاجي، فكل علاج نفسي، أو دوائي، في الماضي وفي الحاضر استهدف هذه النتيجة. غير أن الجديد في الاسترخاء، هو الاهتمام، الذي حظي به في السنوات الأخيرة، لما له من أثر فعال، في علاج الاضطرابات النفسية ، عامة والسيكوسوماتية خاصة. أهم الأهداف التي يسعى الاسترخاء إلى تحقيقها هي:

- التعود التدريجي، على المواقف المثيرة للقلق، إذا ما استعمل، مع أسلوب التطبيق التدريجي وهو أسلوب من أساليب العلاج الذاتي.

- يستخدم في لعب الأدوار، فعندما يطلب من المفحوص، تأدية دور معين (الأب، الرئيس) قد تسبب له مصدرا للقلق، ولكن بمعية أسلوب الاسترخاء، يستقبل المفحوص الأدوار، دون ان يعاني من مشاكل اتجاهها، وبالتالي نجاح أسلوب لعب الأدوار

- يستخدم للتغيير، من الاعتقادات الفكرية الخاطئة، التي قد تكون أحيانا، من الأسباب الرئيسية، في إثارة الاضطرابات الانفعالية. و يمكن للشخص أن يدرك المواقف المهددة بصورة عقلية و منطقية. من المعروف أن الاسترخاء ، عندما يستخدم في علاج حالات القلق، والمخاوف، وتوهم المرض ، من شأنه أن يمنح الشخص بصيرة ، عقلية وواقعية بطبيعة قلقه. فالقلق الذي كان يعتقد المريض، أنه لأسباب فيزيولوجية عضوية، يصبح شيئا يمكن ضبطه، والتحكم فيه ذاتيا.

## 7-1-2- التفسير الفيزيولوجي للاسترخاء.

الواقع الفيزيولوجي للفرد، هو واقع متكامل، يشمل الوظائف الجسمية، كما يشمل الوظائف والعمليات الفكرية، والعاطفية والسلوكية. ولهذا فإنه من المتعذر علينا، الإحاطة بالواقع الكلي والكامل، لأي إنسان، بمجرد الإحاطة بجزء من تكوينه، سواء كان هذا الجزء، نفسيا أو جسميا. إن من طبيعة هذا الواقع، أن يتغير من حال إلى حال، بين لحظة وأخرى. إذا ما استجدت العوامل المحفزة للتغيير، من محيط الفرد الداخلي أو الخارجي، وفي أي جزء من كيان الفرد، سواء كان ذلك نفسيا أو جسميا، أو فيهما في آن واحد. وللتغير الحادث في مجال أي منها، أن يحدث أثرا، ولو غير محسوس، أو واضح وبأي وسيلة قياسية، في الوقت الحاضر. ما يحدث في حالات الاسترخاء يوصف دائما بالقياس، مع الحالة الفيزيولوجية المسماة، بحالة الراحة الفيزيولوجية. يكون الفرد فيها جالسا بارتياح، أو مستلقيا ومغمض العينين، وغير معرض لإثارات حسية، من صوت أو ضوء أو لمس، وغير مشغول، بعمليات فكرية مزعجة، أو تتطلب التركيز.

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

## 1-2-8- أنماط وأنواع الاسترخاء:

الطقوس التي مارسها الإنسان، بصورة فردية أو جماعية، عبر عصور طويلة، من تاريخه ضمننت له استجابات الاسترخاء، والتقليل من التوتر. فمعظم هذه الطقوس، تتطلب درجة من التركيز النفسي الداخلي، الذي من شأنه، أن يعزل الفرد، عن المؤثرات المحيطة الخارجية. والهدف هو الدمج المتوازن بين الجسد والنفس. وفي جميع هذه الحالات من التوازن والتناسق، بين الشعور والجسم، يكمن سر الاسترخاء، وما يؤدي به من الانفراج النفسي. وهكذا فإن هذه الأنواع من الاسترخاء، تدخل الفرد في

حالة، يتغير فيها وعيه، ويصبح بعد انتهائها، قادرا على أداء نشاطاته بكل حيوية، وبطاقة متجددة، وأهم هذه الأنواع:

**الاسترخاء التخيلي:** يقوم على تخيل مشهد يبعث على الهدوء والسكينة.

**الاسترخاء التأملي.**

**الاسترخاء بتمارين التنفس.**

**الاسترخاء بالتدليك.**

**الاسترخاء بسماع القرآن:** لأنه فيه شفاء لما في الصدور "ألا بذكر الله تطمئن القلوب". صدق الله العظيم.

استرخاء الجسم بتمارين "جاكوبسون": يبني أسلوبه على أساس، أن هرموني، الأدرينالين والنور أدرينالين. فقد تمت دراسة هذه الهرمونات، في حالة مقارنة، ومتضادة، كحالات الكسل و الجهد العضلي، وقلة النشاط الجسمي، وحالات الإثارة الحسية. وقد أفادت هذه الدراسات، بوجود فروق، في مقادير الهرمونات، مثل إفراز هرمون الأدرينالين، يبلغ ثلاث أضعاف، في حالة التوتر ما يبلغه في حالات الاسترخاء.

كما يمكن ملاحظة، الفرق بين الاسترخاء والتوتر، من خلال جهاز لرصد، حركة النبض السماعي، وجهاز لرصد حركة تخطيط الدماغ EEG.

**الاسترخاء التأملي:**

معظم حالات التأمل، يصاحبها، أو ينجم عنها، حالة من الاسترخاء. ويمكن وصف هذه الحالة بأنها أشبه ما تكون، بحالة الراحة الفيزيولوجية للجسم. وفيها يكون الجسم في حالة راحة عميقة، مع هبوط في فعالية الجهاز العاطفي، وانخفاض، في مستوى الانفعالات، الحسية والعاطفية وفي التوتر العضلي،

وغيرها، من التغيرات الفيزيولوجية ، الظاهرة أو الداخلية ،في الجسم، بما في ذلك الدورة الدموية، والتنفس، والجهاز الهرموني، والحركة الدماغية.

### **الاسترخاء بالتأمل التجاوبي:**

تستند هذه الطريقة ، إلى الطريقة اليوغية ،وتتلخص فيما يلي:

أن يجلس الفرد وهو مستلق على ظهره ،وعيناه مغمظتان ،وأثناء ذلك يركز على ترديد صامت لكلمة معينة

### **تمارين المفعول الإرتجاعي البيولوجي BiO feedback:**

هذه الطريقة مبنية على الأساس التجريبي التالي:

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

إن القلق يحدث التوتر العضلي ، وعملية الاسترخاء ،تتم في عدة جلسات، يقوم الفرد في كل جلسة منها، بتمارين الاسترخاء، لمجموعة من العضلات، بتسلسل منتظم في جلسة واحدة. وتبدأ هذه التمارين، بإرخاء عضلات الذراعين، وفي الجلسة الثانية، إرخاء عضلات الرأس والوجه والجبين ،ثم الرقبة والفم والأنف على التوالي، و منه الى الأطراف السفلى.

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

## الاسترخاء العضلي عن طريق التطبيع الصوتي:

هذا الأسلوب الاسترخائي، يستخدم جهازا صوتيا، مترونوم « Métronome » الذي ينبض ستون نبضة صوتية، في الدقيقة، وتجرى تمارين الاسترخاء، بالتوافق مع نبض الجهاز . هذا التوافق، يؤدي في النهاية ، إلى إقامة حالة التطبيع الشرطي ، هذا الأسلوب التقني ، لإحداث الاسترخاء ، يمكن المفحوص من استعماله في البيت ، أو العمل عند الضرورة . كما يمكن تسجيل نبض الجهاز على جهاز K7 لنفس الغرض .

جهاز المترنوم ————— نبضات صوتية + تمارين الاسترخاء  
↓  
حدوث تطبيع إشرطي = نبضات صوتية فقط ——— حدوث استرخاء .

## 2-1-9- مزايا العلاج بالاسترخاء:

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

## المرجع

عائشة نحوي . العلاج النفسي عن طريق برمجة العصبية اللغوية . أ.د.أشرف شلبي . جامعة الإخوة  
منتوري قسنطينة . 2010

يمكنك تحميل المذكرة كاملة عبر الرابط التالي :

العلاج النفسي عن طريق برمجة العصبية اللغوية

[http://www.psyco-dz.info/2017/11/pdf\\_71.html](http://www.psyco-dz.info/2017/11/pdf_71.html)