

# سيكولوجيات علاجية نفسية

د. طارق عبد الرحمن محمد العيسوي

استشاري نفسي

رئيس البرامج والخدمات النفسية

٢٠١٠م



# سرخل

بسم الله الرحمن الرحيم

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم :

- ( لكل داء دواء فإذا أصيب دواء الداء برأ بإذن الله عز وجل ) .

- ( ما أنزل من داء إلا أنزل له شفاء ) .

- ( إن الله لم ينزل داء إلا أنزل له شفاء علمه من علمه وجهله من جهله ) .

- ( إذا اضطجع أحدكم على جنبه الأيمن ثم قال : اللهم إني أسلمت نفسي إليك ووجهت وجهي إليك وألجأت ظهري إليك ، وفوضت أمري إليك ، لا ملجأ ولا منجى منك إلا إليك ، أمنت بكتابك الذي أنزلت ، وبنبيك الذي أرسلت .. فإذا مات من ليلته دخل الجنة ) . رواه الترمذي .



## مقدمة

بين يديكم الكريمة كتابي ( سيكولوجيات علاجية نفسية ) يتناول بعض الفنيات والإجراءات العلاجية النفسية ، ولقد اخترت عرض فنيات علاجية نفسية مناسبة وسهلة التطبيق وتناسب مع ما يوجد في بيئتنا العربية والإسلامية من ضغوط ومشكلات متنوعة تؤثر على الحالة النفسية للشخص والمحيطين به. ويتضمن الكتاب :

- برنامج للإرشاد الجنسي.
- العلاج النفسي بالنموذج الواقعي ( وليم جلاسر ).
- العلاج النفسي بالضحك .
- والهدف من الكتاب ابتغاء مرضاة الله وفضله وادعوا الله سبحانه أن يتقبله وأن ينتفع به كل من يطلع عليه من أولياء الأمور والعاملين في مجال التربية الخاصة والأشخاص الذين يعانون من مشكلات نفسية . والعلاج الواقعي يعتمد على:
- مساعدة الشخص على تحمل المسؤولية لما يقوم به من سلوك وتصرفات ( تحمل المسؤولية ) .
- التحكم في السلوك ، والاختيار بين بدائل سلوكية متاحة لكل انسان .
- دعم الشخص ليصبح أكثر قوة من الناحية الإنفعالية وأكثر منطقية .
- يفهم الشخص نفسه وانه قادر على القيام بالعمل ، والمهام الوظيفية المهمة وذات القيمة .
- القدرة على تكوين علاقات سوية ومستمرة مع الآخرين .
- الإدماج الاجتماعي مع الآخرين ووجود شخص واحد على الأقل نحبه وبيادنا الحب .

- التفرقة بين القيم الاخلاقية وغير الاخلاقية .

وكيف نستخدم الضحك للتقليل من المشكلات والضغط ؟ باعتبار أن الضحك والانبساط في الوجة من مهارات التعبير التي يمكن أن نستخدمها مع الآخرين والتي تساعدنا في التخفيف من التوتر والضييق ، فهي دعوة للضحك ونسيان الحزن.  
بالإضافة إلى برنامج تعريفي إرشادي للإرشاد الجنسي.

**د. طارق العيسوي**

٢٠١٠

## فهرست المحتويات

رقم الصفحة	الموضوعات	م
٣	مدخل	أ
٦-٥	المقدمة	ب
٩-٧	فهرست المحتويات	ج
٣٦-١٠	الفصل الأول : برنامج للإرشاد الجنسي	
١٠	الانحرافات الجنسية .	١
١٢	نسبة إنتشار الجنسية المثلية	٢
١٤	السلوك الجنسي عند الرجال ؟.	٣
١٤	ما هو الجنس Sex ؟	٤
١٥	الغدد الجنسية Sexual Glands .	٥
١٦	الغريزة الجنسية .	٦
١٦	الأحلام الجنسية .	٧
٢٢-١٧	التعريف بالمصطلحات : أولاً : الانحراف في موضوع الاختيار :	٨
١٧	الجنسية المثلية Homosexuality	
١٨	ماذا نقصد بالجنسية المثلية الكامنة Latent Homosexuality ؟	٩
١٩	اللواط Sodomy	١٠
٢٠	الجنس الثالث أو تحول الزي Trans Festism	١١
٢١	السحاق Lesbian	١٢

٢١	جماع الأطفال ( الصغار ) Infanto Sexuality	١٣
٢١	جماع الشيوخ Gerent Sexuality	
٢١	نكاح المحارم Incest	
٢٢	اشتهاء الموتى Necrophilia	
٢٢	الجنسية الضمنية ( الجنس اللساني )	
٢٢	الجنسية الشرجية .	
٢٦-٢٢	<u>ثانياً: الانحرافات في الفعل الجنسي :</u>	١٤
٢٢	السادية Sadism	
٢٣	المازوخية ، أو الماسوشية Masochism	١٥
٢٣	الولع بالأوساخ ( الكوبروفيليا Coprophilia )	١٦
٢٤	الأدب المكشوف الفاضح ( الكوبرولاليا Coprolalia )	١٧
٢٤	البورنوجراف Pornography	
٢٤	التلصص Voyeurism	
٢٥	النظارية Scopophilia	
٢٥	الإحتكاك الجنسي Frottage	
٢٥	الترجسية Narcissism	
٢٥	الشبيقية البولية Urethral Eroticism	
٢٦	الفييتشية Fetishism	
٢٩-٢٦	<u>ثالثاً: الانحرافات في مدى الرغبة الجنسية :</u>	١٨
٢٦	ضعف القدرة Impotence أو العنن Impotent الفتور	
٢٧	الجنسي Sexual Anesthesia	
٢٨	الهوس الجنسي أو الشرقة الجنسي Lagnesis	١٩
٢٩	ذوي الإعاقة والجنس !	٢٠
٣٦-٣٠	سبل العلاج	٢١
٤٣-٣٧	الفصل الثاني : العلاج النفسي بالنموذج الواقعي	
٣٧	مدخل تعريفي	٢٢
٣٧	الحاجات	٢٣

٢٤	السلوك	٣٨
٢٥	الادراك	٣٨
٢٦	الهدف من العلاج	٣٨
٢٧	مميزات العلاج بالتمودج الواقعي	٣٨
٢٨	المفاهيم الاساسية	٣٩
٢٩	الهوية	٣٩
٣٠	الشعور بالاهمية	٤٠
٣١	المسئولية	٤٠
٣٢	الواقع	٤١
٣٣	الحق	٤١
٣٤	خطوات العملية العلاجية	٤٢
٣٥	ذوي الاعاقة والعلاج بالتمودج الواقعي - جلاسر	٤٣
	الفصل الثالث : العلاج النفسي باستخدام الضحك .	٤٦-٥١
٣٦	المخ الضاحك	٤٦
٣٧	الضحك وجهاز المناعة	٤٧
٣٨	الضحك والذكاء	٤٧
٣٩	الضحك والأمراض العضوية	٤٨
٤٠	الضحك والأمراض النفسية	٤٨
٤١	الضحك والضعف النفسية	٤٩
٤٢	الضحك المرضى	٥٠
٤٣	رياضة الضحك	٥٠
	الفصل الرابع : الأمراض النفسية .. ماهي ؟	٥٢-٥٤
٤٤	قائمة بالمصطلحات الواردة بالكتاب	٥٥-٥٦
٤٥	المراجع	٥٧-٥٨

## الفصل الأول

### برنامج للإرشاد الجنسي

#### الإنحرافات الجنسية Sexual Deviations :

- سلوكاً يأخذ مظهراً إنحرافياً شاذاً يستهجنه ويرفضه أغلبية أفراد المجتمع ويتعارض مع القيم والمفاهيم السائدة فيه ، ويمس المعايير والأعراف .
  - الإنحرافات الجنسية تشمل كل أنواع السلوك الجنسي التي يتم فيها اشباع النزعات أو الشهوة الجنسية عن طريق ممارسات شاذة غير الاتصال الجنسي الطبيعي بشخص ناضج جنسياً من أفراد الجنس الآخر ويكون قد وصل إلى السن القانوني التي يملك معها الموافقة على الاشتراك في الاتصال الجنسي .
  - الشخص الشاذ يجد متعة جنسية دون الوصول إلى عملية الجماع الحقيقية ، وكل عمل أو سلوك لايقود إلى الجماع الطبيعي يعتبر من الإنحرافات الجنسية، أو إنحرافاً عن الفطرة والنمو السوي.
  - سلوك جنسي يستهجنه المجتمع ويعاقب عليه ، وهو اضطراب نسبي يختلف من مجتمع إلى آخر.
  - تصل أشكال الإنحرافات الجنسية إلى ما يزيد عن (٢٠) نوعاً من الإنحرافات. وترجع إلى :
  - الإنحراف أو البعد عن الهدف الجنسي .
  - الإنحراف عن الموضوع الجنسي .
- وهذا يتطلب فحصاً شاملاً في الجوانب النفسية والتكوينية ودراسة الحالة من كافة الجوانب ، وفي كل الأحوال تدل الإنحرافات الجنسية على أن هناك تغيراً طرأ

على النمو السوي من حيث الهدف أو اختيار الموضوع ، والمنحرف يفعل ويشبع دوافعه الجنسية التي استقلت بذاتها وحلت محل الفعل الأصلي وأصبحت بذلك الوسيلة الأساسية للإشباع السافر المنحرف .

**ومن الانحرافات الجنسية الأكثر شيوعاً الآتي :**

**أولاً : الانحراف في موضوع الاختيار :**

- Homosexuality الجنسية المثلية
- Sodomy اللواط
- Lesbian السحاق
- Masturbation الاستمنا
- Frottage الاحتكاك الجنسي
- Cunnilinguist الجنس اللساني أو لاقع البظر
- Pedophilia ممارسة الجنس مع الأطفال
- ممارسة الجنس مع الحيوانات(الهيام بالحيوانات) أو الجنسية الحيوانية
- Zooerasty
- Necrophilia ( اجساد الموتى ) اشتها الموتى
- الزواج المفتوح
- Incest نكاح المحارم
- العلاقات الجنسية الجماعية .
- وفي هذا الإنحراف يستثار الفرد جنسياً وينغمس في الاتصال الجنسي بموضوع جنسي منحرف .

## ثانياً: الانحرافات في الفعل الجنسي :

- السادية Sadism .
- المازوخية ، أو الماسوشية Masochism .
- النرجسية Narcissism .
- الإستعراء أو الاستعراض .
- التلصص Voyeurism .
- النظارية Scopophilia .
- الفحش أو البذاءة ( الكوبرولاليا ) Coprolalia .
- الفيتيشية Fetishism .
- الشبكية البولية Urethral Eroticism .
- وهنا يستثار الفرد عن طريق أفعال منحرفة .

## ثالثاً: الانحرافات في مدى الرغبة الجنسية :

- العنانة ، أو البرود الجنسي ، أو الفتور الجنسي Sexual Anesthesia .
- القذف السريع
- نيمفومينيا ( الشبق ) لدى المرأة Nymphomania الهوس الجنسي .
- الخنوثة .
- التبديل العضوي للجنس
- وهنا نجد الحالة يعاني من تعطل الدافع ، أو المبالغة فيه .

## **نسبة إنتشار الجنسية المثلية :**

تشير العديد من الدراسات أن نسبة انتشار الجنسية المثلية بين العرب ومعتقي

الديانة البوذية أعلى من النسب المئوية في المجتمع الأمريكي . وهذا بسبب تحريم الاختلاط المباشر بين الرجال والنساء في عدد من المجتمعات العربية . وتشير الدراسات ان نسبة انتشار هذا الإنحراف ترتفع في بعض المواقف التي تؤدي إلى إقامة جماعة من الرجال أو النساء بمفردهم لمدة زمنية طويلة بعدين عن الجنس الآخر ومن هذه المواقف أو الأماكن الآتي :

- الجيوش ، والتجمعات الشبابية ، والمعسكرات الخارجية الطويلة .
  - السجون ، والمؤسسات العقابية ، ومؤسسات رعاية الأحداث .
  - المدارس الداخلية ، والملاجيء ، ودور الأيتام .
  - مدارس الجنس الواحد ، والجامعات غير المختلطة .
  - المزارع النائية ، وأماكن الرعي .
  - الأندية وأماكن اللهو غير الرسمية والفوضوية .
  - أقسام العزل الطبي لحالات الإدمان .
- وتفيد دراسات أخرى أن (٤٣٪) من النساء يشكون من مشكلات جنسية مختلفة . وتضيف (الجمعية العربية للصحة الجنسية) أن نصف الرجال يعانون من الضعف الجنسي و(٥٣٪) من الرجال يعانون من مشكلات في قدراتهم الجنسية ، وأن عيادات أمراض الذكورة مليئة بالآلاف من المصابين بالضعف الجنسي وكانت أهم مشاكلهم :
- الإرتخاء وصعوبة الانتصاب .
  - سرعة القذف قبل عملية الإيلاج .
  - إصابة البعض بالسكري ، وتفيد الجمعية أن السكري يعتبر من الأسباب المباشرة للضعف الجنسي ويمثل (٣٥٪) من حالات الضعف .
  - ارتفاع ضغط الدم بسبب خللاً في الإنتصاب ، أو وجود إنسداد في الشرايين التي تغذي العضو الذكري .

- القلق والتوتر الذي يسيطر على بعض الشباب ، وأشارت الإحصاءات أن (٨٢٪) من الرجال الذين يعانون من الاكتئاب تظهر عليهم بوادر الضعف الجنسي .
- الإصابة بسرطان البروستاتا .
- تناول بعض الأدوية المدرة للبول وأدوية أمراض القلب والمهدئات وأدوية علاج قرحة المعدة .

### السلوك الجنسي عند الرجال ؟

وجد كنزي Kinset في دراسته عن السلوك الجنسي لدى الرجل الأمريكي أن غالبية الرجال كانت لهم خبرات جنسية مثلية في فترة من فترات تاريخ حياتهم وحوالي (٥٠٪) من الرجال الذين لا يتزوجون حتى سن (٣٥) سنة يمارسون هذا الإنحراف ويثبتون عليه . وحوالي (٦٠٪) من الصبيان لهم ممارسات منحرفة قبل مرحلة المراهقة .

أما النساء فقد وجد أن النسبة بينهن تبلغ حوالي (٣٣٪) ممن كانت لهن خبرة من هذا النوع من الإنحراف وحوالي (٢٥٪) منهن ممن لم يتزوجن حتى سن (٣٥) سنة كانت لهن إنحرافات جنسية وثبتن عليها لفترة من الزمن .

### ما هو الجنس Sex ؟

الجنس عملية مركبة يتم تنسيقها من خلال عدة مجالات (الدورة الدموية ، والهرمونات ، والأعصاب ، والحالة النفسية) . واي خلل يؤدي إلى ظهور مشاكل في العملية الجنسية . والجنس يعني في مفهومه العام الجنسين اللذين خلقهما الله لتعمير الأرض بالتناسل عن طريق العلاقة الجنسية الطبيعية ، ولذلك يطلق لفظ الجنس على كل من الذكر والأنثى ، كما يطلق على التزاوج بين الجنسين . وممارسة الجنس لإشباع الدوافع البيولوجية والمكتسبة لتحقيق النشاط الجنسي والعاطفي لتكاثر الأفراد واستمرار تعمير الأرض . وهو مجموعة من الوجدانات يتناغم فيها العدوان والحب .

والغريزة الجنسية Sexual Instinct هي بمثابة الدافع الفطري الموروث في الإنسان والحيوان وهي تدفع إلى طلب إشباع اللذة الجنسية والإستمتاع بها مع فرد من الجنس الآخر في الحالة السوية ، أو مع فرد من نفس الجنس في حالة الإنحرافات الجنسية والشذوذ . ومراكز الغدد الجنسية الدماغ ولها مصدرها النفسي المتمثل في الحصول على الأستمتاع الجنسي من فرد معين وبوسيلة سوية فطرية عادية . والنشاط الجنسي يتضمن كل من :

- الحالة المزاجية والمداعبة التي تسبق عادة النشاط الجنسي .

- العملية الجنسية السوية بين الرجل والانثى البالغين .

أما الشهوة الجنسية Sexual Appetite فهي الرغبة في ممارسة الفعل الجنسي المتوافق المشروع بين الذكر والانثى ، وتتحقق الشهوة الجنسية باستثارة المناطق الجنسية الخارجية للذكر أو الانثى بهدف التهيؤ للفعل الجنسي . والشهواني Lustful الشخص شديد الشهوة الجنسية . أما المباشرة الجنسية Sexual Intercourse أو الجماع الجنسي الذي يصل فيه الفعل الجنسي إلى غايته سواء كان ذلك بين ذكر وانثى أو بين اثنين من نفس الجنس .

وهناك ما يعرف بالطهر الجنسي Sexual Purity أو العفة الجنسية وهي سمة لدى الفرد حيث يرفض التورط في النشاط الجنسي غير المشروع أو المنحرف .

### الغدد الجنسية Sexual Glands :

وهي الخصيتان عند الذكر والمبيضان عند الانثى ولهما افرازان هما :

- افراز خارجي، الحيوانات المنوية من الرجل والبويضات من الانثى .
- افراز داخلي ، ويشمل افراز الهرمونات الجنسية من خلال الغدة النخامية .
- هرمون الاستروجين Estrogen وهو الهرمون الأنثوي الأساسي الذي يزيد من حساسية البظر والمهبل .

- التستوستيرون Testosterone وهو الهرمون الذكري المسئول عن الرغبة ويؤثر تأثيراً مباشراً على استجابة المرأة والوصول للنشوة . وعندما يقل تبدأ المشاكل الجنسية في الظهور . ويبدأ في النزول عن المعدل الطبيعي بعد سن الأربعين ويقل جداً بعد انقطاع الطمث ، وتساعد أقراص منع الحمل على تقليله وبالتالي يؤثر على الصحة الجنسية للمرأة .

### **الوظائف الأساسية للغدد الجنسية :**

- نمو الأعضاء التناسلية .
- ظهور الخصائص الجنسية الثانوية في مرحلتي البلوغ والمراهقة .
- تنشيط الدوافع الجنسية .
- زيادة حيوية الحيوانات المنوية وقابليتها للإخصاب.
- ترسيب الدهون وتوزيعها في جسم المرأة .
- احتفاظ الجسم بما فيه من ماء وأملاح .

### **الغريزة الجنسية :**

من أقوى الغرائز لدى الإنسان وتحمل تأثيرات كبيرة على الصحة النفسية والجسمية والعقلية ، وهي خاصة بالرغبة في الإتصال الجنسي الذي يؤدي إلى التكاثر.

### **الأحلام الجنسية :**

وتكثر بشكل واضح في مرحلة المراهقة ، اثناء النوم . وهي رمزية تخص جوانب نفسية في حياة الإنسان . وتفيد بعض الدراسات أن بعض الأطعمة يكون لها تأثيرها في تأجج الغريزة الجنسية واستئارتها ويكون منفذها عالم الأحلام . بالإضافة إلى مشاهدة صور نساء عاريات أو في أوضاع مثيرة أو مشاهدة أفلام إباحية مما ينعكس في حال نوم المراهق على هيئة أحلام .

والحلم الجنسي يساعد على تفريغ الطاقة المكبوتة في صورة لإرادية، ودون موافقة صاحبها الذي يعمل على كبت الدوافع الجنسية وإخفائها .

## التعريف بالمصطلحات :

أولاً : الانحراف في موضوع الاختيار :

الجنسية المثلية Homosexuality :

وهي اشتهاء المماثل، كما يقصد بها اتجاه الدافع الجنسي في الفرد إلى فرد آخر من نفس جنسه (يتجة الذكر لمثله) فيميل الرجل جنسياً الى رجل مثله، وتميل الفتاة جنسياً الى فتاة مثله، وإن قصره البعض على العلاقة الذكرية فقط وابقوا على مصطلح السحاق للعلاقة المثلية بين الاناث . ويلعب أحد الرجلين في هذه العلاقة الشاذة دور المرأة والأخر دور الرجل . كما تلعب أحد الفتيات دور الذكر والأخرى دور الأنثى، والشخص المأبون Passive Sodomist هو الذكر المصاب بداء الجنسية المثلية ويكون دوره في العملية الجنسية سلبياً .

وتتجسد الجنسية المثلية في شكل تباينات تشمل التلامس والعناق مروراً بتبادل الاستمناء Mutual Masturbation بأشكاله المتعددة ومنها المص Fillatio واللعق Cunnilinctio للبظر إلى المواقعة اللواطية لدى الذكر So-domism .

والجنسية المثلية اضطراب عقلي صادر من كبت نوازع لوطية، والحب اللوطي نرجسي أي أنه حب اللوطي لنفسه أو حبه لمن يشبهه. ويطلق على العلاقة الجنسية بين الذكر والذكر اللواط . والعلاقة الجنسية بين الانثى والانثى بالسحاق أو اللزبانية Lesbianism وتشير البحوث والدراسات أن اللزبانية تسود فقط في المملكة الإنسانية وهي نسبة إلى ليسبوس الاغريقية التي هامت عشقاً بالنساء ، والسحاقية وفيه جداً بالطرف الآخر وتكتفي بصاحبة واحدة ولا تعمل إحداها عاهرة ابدأً. وسببها النفسي يرجع الى نوع العلاقة الانفعالية التي عاشتها في الحياة الاسرية وامتدت فيما بعد الى ما بعد الاسرة .

أما اللواط فهو أكثر شيوعاً من السحاق ويمكن أن يتحول الطرف السلبي إلى عاهر ومنحرف، واللوواط منتشراً في المملكة الانسانية والحيوانية. ويميل المنحرف الى تعدد الشركاء ويرجع هذا لانه لا يرتوي عند اقامة علاقة جنسية مع طرف واحد، وهو دائم البحث عن طرف جديد للتكرار والتغيير، والبعض يقيم علاقة جنسية مع انثى ويطلق عليه Bi-Sexual ولكن الأغلبية تتعامل فقط مع الذكور ويطلق عليهم -Homo Sexual . ولا بد عند بداية العلاج من بحث ودراسة مراحل التطور الجنسي والذي يعتبر الاساس الذي قد يتجه بالفرد الى السواء أو المرض النفسي أو الانحراف .

### هل الجنسية المثلية سلوك عام ؟.

يفسر بعض العلماء أن الجنسية المثلية سلوك عام في كل الأفراد وتختلف في درجته من فرد إلى آخر إذ أن الرغبة الجامحة الشديدة في مصاحبة أفراد من نفس الجنس ومصادقاتهم تعتبر في بعض التفسيرات جنسية مثلية وهي تختلف في درجتها ونوعها، حيث تكون كامنة في المستوى الشعوري وقد تتخذ طابعاً تعبيرياً فتكون انحرافاً صريحاً. ولاشك أن ثقافتنا العربية والإسلامية تنتقد بشدة أنواع الانحرافات الجنسية إلا أنها لا تنتقد كثيراً أنواع السلوك التي تعتبر جنسية مثلية ولكن لا يوجد به اي نوع من الاتصال الجنسي . وكثيراً ما نجد تفضيل بعض الرجال مطالب ورغبات اصدقائهم على رغبات وحاجات زوجاتهم وبنائهم ، وكثيراً ما يرفض بعض الرجال البقاء مع زوجته بين ابنائه الصغار ويفضل قضاء ساعات طويلة من اليوم في المقاهي أو الاندية أو المجالس أو في الشوارع بصحبة الرجال .

### ماذا نقصد بالجنسية المثلية الكامنة Latent Homosexuality ؟.

وهو شخص لديه صراع حاد يؤدي الى شعوره بالقلق والتوتر النفسي من خطراً ما لا يعرف مصدره . وقد يصل الخوف الى حد الفرع فيلجأ الى الحيل الدفاعية كالقسوة الشديدة نحو الجنسين باعتبار ان القسوة هي عنوان الرجولة من وجهة نظره ، والغيرة الشديدة على النساء والرغبة الدائمة في انتقادهن .

ومن سماته الشخصية ممارسة الألعاب الرياضية العنيفة أو الشاقة مثل :

المصارعة بأنواعها، والملاكمة، والجودو، والتايكوندو، والكراتية، والخماسي والعشاري وغيرها من الألعاب العنيفة .

والبعض يندفع في تيار الشهوة الجنسية ويتنقل بين احضان النساء الفاجرات مفاخراً ومباهياً بقوته الجنسية وقوته على قهرهن ، ويتحدث عن مدى طاقته وقدرته وامكانياته الجنسية في اشباعهن . وقد يمارس العادة السرية كحيلة دفاعية مما يساعده على الهروب من صراعاته الداخلية .

### ؛ اللواط Sodomy :

نوع من الممارسات الجنسية الشاذة ويعني إتيان الذكور من الدبر أو الإتصال الجنسي بين ذكرين . وبدأ هذا الشذوذ في قوم لوط عليه السلام ، وقد عاقبهم الله سبحانه بأن قلب قراهم من فوق إلى تحت وقذفوا بالحجارة، ولعن الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم من فعل مثل هذه الفعلة ثلاثاً وعقوبته شديدة جداً وهي القتل . لقوله صلى الله عليه وسلم : من وجدتموه يعمل عمل قوم لوط فاقتلوا الفاعل والمفعول به .

ويقصد هنا الفاعل ( اللواط ) Active Sodomist أو (مأبوناً ) Passive Sodomist وهو نسبة إلى أهل سادوم في الكتاب المقدس ، وهم قوم لوط في القصة القرآني. واعتبر هذا الانحراف التحليل النفسي بأنه حالة في الانسان تمتد اسبابه لأصول تكوينية تتصل بالنشأة ، وادائه للفعل نفسه لما فيه من خضوع لمبدأ اللذة - اللالذة الذي ينفي عن الانسان نضجه .

ولهذه الفئة من الإنحرافات الجنسية مظاهر خاصة تكون سرية وبين قطاعات من الشباب الذي يتبادل الهواتف من اجل تحديد اللقاءات في الشقق الخاصة أو القصور والفلل وفي الفنادق ومن الممكن سفر مجموعة من الشباب إلى بلد ما من اجل اقامة الاحتفالات الجنسية الماجنة الشاذة . ولهم مصطلحات خاصة بهم حيث يسمى من

يطلب ان يفعل به الفاحشة (بوتوم) والفاعل (توب) والشخص الذى له جسم انثى وعضو ذكري أى المخنث ( الشميل) .

### الأثار الضارة للواط :

- تفيد الدراسات الطبية أنه يؤثر على المخ والأعصاب.
- يؤدي إلى القضاء على الحيوية المنوية لدى الفاعل.
- الإصابة بالتيفويد .
- الإصابة بالدوسنتاريا .
- الإصابة بالإيدز لأنه مكان قذارة وخبائة ونجاسة .

### الجنس الثالث أو تحول الزني Trans Festism :

هو تشبة الرجل بالأنثى وارتدائه ملابسها وتقليد حركاتها ونعومتها ورقتها ويكون أكثر ميوعة من المرأة نفسها ، ولا يميل للنساء كشهوة جنسية ، وحياناً يميل إلى النساء ويعتبر نفسه أنثى مثلهن ويسمى في الفقة الاسلامي (المخنث) وقد لعن النبي صلى الله عليه وسلم المتشبة بالنساء من الرجال . ولهذا الإنحراف الجنسي عدة أقسام :

- فئة يتشبة بالنساء ويقلدن ويكرههن ويحسب نفسه انثى أجمل منهن .
- فئة يتشبة بالنساء ويقلدن ويحسب نفسه انثى بسبب أنه تعود على مخالطتهم منذ الصغر وعاش بين الإناث يلعب ويأكل ويدرس معهم .
- الفئة الثالثة يمارس عملية اللواط ويلح عليها كثيراً ، ويبحث عنم يفعل به الفاحشة، والبعض يكون له زوج دائم يمارس معه اللواط وينام معه في الفراش ويتشبه بالنساء وهولا يميل إلى النساء جنسياً .

والمصاب يحقق الشهوة عند ارتداءه ملابس الجنس الآخر ، وهنا الرجل يستتبط المرأة وحل محل ملابسها وهو يتهرب من المرأة نفسها لأنه لا يستطيع إقامة علاقة

جنسية معها مباشرة ، وهو ينظر إلى نفسه في المرأة ويستثار ويحقق النشوة النهائية عن طريق العادة السرية ، وهذا الإنحراف لا يعني رغبة الحالة في تغيير جنسه .

### السحاق Lesbian :

ويقصد بها العلاقة الجنسية بين انثى وانثى . وينسب المصطلح الى جزيرة ليسبوس ببحر إيجه باليونان والتي هام شعراؤها بالتغني بتلك العلاقة المنحرفة الانثوية . ويذكر لنا التاريخ اليوناني (سافو) تلك المرأة التي عاشت في القرن (٦) قبل الميلاد وكانت سحاقية وقد جعلها ( الفونس دوديبية ) عنواناً لواحدة من اروع قصصه . والسحاقية قد تكون ايجابية (حاملات قضيب) أو سلبية أو جامعة بين الموقفين ، ولديهن نفور من الجنس الآخر ( الرجال ) مما يدفعهن الى الاشباع الجنسي السحاقي الآمن مع بعضهن البعض.

### جماع الأطفال ( الصغار ) Infanto Sexuality :

استعمال الأطفال الصغار والقصر ، ويرجع إلى فقدان المنحرف لقدرته على الجماع مع الأشخاص البالغين الكبار .

### جماع الشيوخ Gerent Sexuality :

هي علاقة إنسانية أكثر منها جنسية وتهدف إلى الحاجة الى الأمان النفسي أو المادي والبعد عن مصادر الخوف . مثال : فتاة في العشرين من عمرها تتزوج شيخ في السبعين من عمره ، وشاب في الثلاثينات من عمره يتزوج سيدة في الخمسينات من عمرها .

### نكاح المحارم Incest :

اشتهاء المنحرف ورغبته جماع محارمه ، وهو نوع من الاضطراب النفسي الشديد باعتبار أن قوانين واعراف معظم المجتمعات تحرم نكاح المحارم وتجرمه قانوناً .

( مثال .. الأم تشتهي أبنها والأب يشتهي ابنته والأخ يشتهي اخته ) وتعمل التنشئة الاجتماعية منذ مرحلة الطفولة على كف هذا الأشتهاء والرغبة في وأدها، بحيث لا يرى الفرد في محارمه ما يثير رغباته الجنسية .

### اشتهاء الموتى Necrophilia :

انحراف جنسي يتمثل في الميل الجنسي والأشتهاء لمضاجعة جثث الموتى ويصاحبه تمام الفعل الجنسي ، ويعقد المنحرف علاقة بين المتخيل والواقع من أجل تحقيق رغبته. وهو يخضع لمبدأ اللذة وينطلق في تحقيق رغباته خاضعاً للدفعة الغريزية . ويشعر أنه اجبارياً ليقوم بتحقيقه مهما كان نائياً وخارجاً عن الأعراف والقيم .

### الجنسية الفموية ( الجنس اللساني) :

ويعتمد على الحصول على اللذة الجنسية من خلال ملامسة الفم للأعضاء التناسلية . ومنها :

- لاقق البظر Cunnilinguist اللعق Cunnilingus يعني اللحس والتناول باللسان.

- مص القضيب Fellatio هو إشباع جنسي منحرف يتم عن طريق ادخال القضيب في الفم ومصه ولعقه، ويصدق القول لدى كلا الجنسين . وربما يقوم به أحد الطرفين لإرضاء الطرف الآخر.

### الجنسية الشرجية :

الحصول على اللذة الجنسية عن طريق الشرج .

### ثانياً : الانحرافات في الفعل الجنسي :

### السادية Sadism :

وترجع إلى ماركيز دي ساد Marquis de Sade وهي الحصول على اللذة

الجنسية من خلال القيام بتعذيب الآخرين ، سواء بتوجيه عدوان مادي إليهم كالضرب أو العض أو الركل ( الإيذاء البدني ) أو العدوان المعنوي كالسب والقذف والتقليل من الشأن وعدم مراعاة المشاعر والكرامة . وعادة ما تمتزج السادية عند ممارسة النشاط الجنسي فلا يحصل الشخص على لذته الجنسية إلا عند تعذيب محبوبه وإيقاع الضرر المادي والمعنوي به سواء قبل الفعل الجنسي أو اثناءه . والسادية قد تكون لدى الذكر او الانثى . فهي لذة الأثم Algolagnia المتعلق بالجنس ، والإستمتاع بالجنس أو الإشباع الجنسي عن طريق إيلاء النفس أو الغير وهي تشمل السادية والمازوخية معاً .

### المازوخية ، أو الماسوشية Masochism :

هي لذة الأثم بعد الممارسة الجنسية ، أو التلذذ الجنسي من الأثم ، وهي حصول الفرد على اللذة بعد قيام الآخرين بتعذيبه وتوجيه الإهانات إليه ، ويشمل العدوان عليه العدوان المادي كالضرب والركل والعض والإيذاء البدني . أو العدوان المعنوي كالتحقير والتعالي وجرح كرامته وسبه والسخرية منه وإظهار هوان شأنه ودنو منزلته وعدم الأهتمام بمشاعرة وعواطفه وحاجاته وامنياته والوقوف في وجه مصالحه .

وتتمزج المازوخية بالنشاط الجنسي للشخص صاحب النشاط المازوخي ولا يجد لذته الجنسية إلا عندما يعذبه محبوبه ( الشخص الذي يمارس معه الجنس ) ويوقع عليه الاذى والضرر المادي أو المعنوي ويكون الأذى قبل الفعل الجنسي أو بعده ، ويرتبط الاشباع الجنسي بالألم البدني أو المعنوي . وهي نقيض للسادية وتنسب إلى الكاتب النمساوي (ساخر مازوخ) .

### الولع بالأوساخ (الكوبروفيليا Coprophilia) :

وهي الحصول على اللذة عند ملامسة أو شم الإفرازات ، وحيثاً يأكل منها الشاذ المنحرف وخاصة مرضى الذهان . ومن اعراضها الولع بالبراز والشغف به واشتهاؤه والميل إليه . ويتمثل ذلك الشغف أكثر من شكل سواء بالولع ببرازه هو والعبث به أو ببراز الآخرين . ويوجد المريض لذته عند مشاهدته الآخرين اثناء تبولهم أو شم رائحة

الاعضاء التناسلية والعرق ، وقد يرتبط بالنظرية المتمثلة في رؤية الآخرين اثناء تبرزهم ، أو يرتبط بالأستعراضية حيث يستمتع المنحرف برؤية الآخرين اثناء تبرزهم سواء الذكور او الاناث . ويرجع الى خبرات انفعالية في المرحلة الفمية الشرجية .

### الأدب المكشوف الفاضح ( الكوبرولاليا Coprolalia ) :

وهو الولوج المسرف في الاستمتاع باستخدام المولع للألفاظ والكلمات البذيئة الخارجة . وكأن هذا الانحراف يعتمد على القيمة السحرية للكلمة فهي ذات قيمة مطلقة. وهي تسهم في الإشباع للرغبة وتحدث اثناء الجماع الجنسي أو اثناء الاستمناء وهي وسيط بين التخيل والواقع الجنسي . ويجد رواد هذا الاتجاه الحصول على اللذة الجنسية في كتابة الالفاظ البذيئة على الحائط أو في الخطابات وداخل الكتب في المكتبات العامة ، ويميلون الى مشاهدة الصور الفاضحة ، ويجد الكاتب لذة عند قراءة الاخرين قصصه وعباراته الشاذة .

### البورنوجراف Pornography :

وهي القيمة السحرية للكلمة وهي ذات قدرة مطلقة بقدر ما هي احيائية ، وتوجد في الأدب الداعر أو المكشوف أو العاري ، وقد نراها في مطبوعات مصورة أو أفلام خليعة وبعيدة عن الأدب والقيم .

### التلصص Voyeurism :

يجد الحالة لذة في النظر للأعضاء التناسلية للآخرين ، أو رؤية الناس وهم في حالة الجماع ، وقد يذهب المنحرف إلى منزل للدعارة ويؤجر اشخاص اخرين بهدف ممارستهم العملية الجنسية امامه ويستمد لذته من ذلك . وهناك من يستمتع بشاهدة الافلام الجنسية .

## النظرية Scopophilia :

تصبح النظرية إنحرافاً إذا ما اقتصر على الأعضاء التناسلية وحدها ، وإذا حلت محل الهدف الجنسي السوي بدلاً من أن تكون مجرد تمهيد له . ومن الجدير بالذكر أن من يكون في لاشعوره حب الأستعراض يكون في الوقت نفسه نظارياً . ويرى (فينيكل) أن غالبية النظاريين مثبتون على خبرات طفلية كانت قد استثارت لديهم حصر الخصاء ولا غرابة أن النظرية إنما هي عنصر أساسي في الإستطلاعية الجنسية الطفلية .

## الإحتكاك الجنسي Frottage :

ويعتمد المنحرف على الحصول على اللذة الجنسية عن طريق احتكاكه بأجسام الجنس الآخر ( الإناث مثلاً ) أو بموضوع جنسي كما يحدث من بعض الأفراد في حالات الزحام داخل المواصلات العامة أو في طوابير الانتظار وعند الدخول أو الخروج من المباريات ودور السينما أو المسرح ويصل به إلى قمة لذته ويقذف وهذا من الإنحرافات الجنسية الشائعة .

## النرجسية Narcissism :

هي الحب الموجهة إلى صورة الذات ، وهي سلوك الفرد عندما يعامل جسمه بطريقة مماثلة للطريقة التي يعامل بها جسم موضوع جنسي آخر . وهو يتأمل جسمه ويجني لذة جنسية ، ويظل يداعب جسمه ويتحسسها إلى أن يحقق اشباعاً كاملاً ، وإذا وصلت النرجسية هذا الحد تعتبر انحرافاً جنسياً . وهم يوحدون انفسهم فيما بعد بأمرأة ويتخذون من انفسهم موضوعاً جنسياً .

## الشبقية البولية Urethral Eroticism :

حالة منحرفة يحصل بها الفرد على اللذة من الشغف برؤية تبول الآخرين سواء الذكور أو الاناث . ويصل المنحرف الى الشبقية الجنسية الكاملة والتي تنتهي الى قمة

اللذة المتمثلة في القذف لمجرد القيام بعملية التبول أو رؤية الآخرين أثناء تبولهم . وترجع الى اسباب انكارية ويحصل الفرد من خلالها على اللذة الجنسية دون ممارسة فعلية .

## الفيتيشية Fetishism :

وهي بديلاً غير ملائم للموضوع الجنسي السوي ، وهي نوع من الإنحراف الجنسي يستبدل بالموضوع السوي موضوعاً آخر متصلاً به ولكنه غير ملائم لبلوغ الهدف الجنسي السوي ، وعادة ما يكون الموضوع الجنسي البديل لدى الحالة جزءاً من الجسم أو الأثر ( كخصلة من الشعر ، أو أجزاء من الملابس الداخلية ، أو الأقلام أو منديل أو رائحة أو عطر معين ...الخ) . وتختلف الفيتيشية فقد تكون انحرافاً سافراً أو توجد في العلاقة الجنسية السوية وخاصة عندما يكون الهدف هو الاستمتاع بالعلاقة بين الطرفين .

## ثالثاً: الانحرافات في مدى الرغبة الجنسية :

ضعف القدرة Impotence أو العنين Sexual Impotent الفتور الجنسي Anesthesia وهو الشخص الذي يوصف بضعف القدرة على أداء عمل أو نشاط معين ، ويرتبط عادة بالضعف الجنسي عند الذكور. كما يطلق على الشخص ضعيف الخصوبة ، والشخص العاجز عن فعل شيء خاصة ممارسة الجنس الطبيعي السوي مع الطرف الآخر. ويوجد ما يسمى بالبرود الجنسي لدى المرأة Frigidity ويتمثل في عدم إقبالها على العلاقة الجنسية مع الرجل والنفور منها وعدم الوصول إذا مورست إلى حالة الشبق والإشباع الجنسي وما يصاحب هذا من تقلصات مهبلية وفقدان الرغبة والشعور بالغثيان . والبرود الجنسي من الأعراض المرضية عصابياً أو ذهانياً وقد يرجع إلى أحد الدفاعات التي تمارسها المرأة ضد عدوانية العلاقة من وجهة نظرها بسبب الدور الذكري المسيطر في الموقف عموماً ، وهي من علامات سوء التوافق

الزواج خاصة من الناحية العاطفية الإنفعالية .

ويرجع الفتور الجنسي إلى فقدان الحساسية الجلدية في الأعضاء الجنسية الخارجية ، مما يؤدي الى عدم الاستجابة الحسية وعدم الإستتارة وفقدان التفاعل الجنسي . ويظهر الفتور الجنسي بالإرتخاء الجنسي لدى الذكور والبرود الجنسي لدى الإناث .

### وترجع اسباب عدم الرغبة الجنسية إلى الآتي :

- الإصابة بالقلق من عدم الكفاءة الجنسية بسبب خبرات سابقة أو معلومات استقاها من مصادر غير موثوقة . أو عدم قدرة الرجل اشباع الرغبة الجنسية لدى الزوجة، والمعاناه من الاكتئاب النفسي وعدم الرغبة في إقامة العلاقة.
- التربية المحافظة الصارمة في بعض المجتمعات مما يكون رغبة داخلية لدى الشخص أن الجنس حرام أو مكروه ، وقد يعاني بعض الأشخاص من عقدة الشعور بالذنب .
- التعرض إلى مواقف جنسية قديمة ومؤثرة مثل ( الاغتصاب ، والإحراج الجنسي، والفشل في اتمام العملية الجنسية أكثر من مرة ) .
- يعاني الحالة من مشاكل في العلاقة الزوجية وعدم التواصل النفسي والعاطفي بين الزوجين ، أو الكراهية وعدم القبول بين الزوجين ، والزواج دون الرغبة .
- عدم تعرف كلا الزوجين على رغبات الطرف الاخر .
- يعاني الحالة من مشاكل صحية في الأوعية الدموية للأعضاء التناسلية خاصة بالرجال حيث يؤدي ضيق الشرايين إلى عدم وصول الدم الكافي إلى العضو الذكري مما يضعف من عملية الانتصاب الواجبة لإتمام العملية الجنسية ويضعف من الشهوة والرغبة الجنسية والإثارة الجنسية لدى النساء .

- يعاني الحالة من مشاكل في الغدد ، أو اصابته بالسكري ، أو يتناول أدوية مضادة للاكتئاب . ومن الأسباب كذلك الأدمان على الكحول وبعض المخدرات .
- اجراء عملية البروستاتا مما يؤدي الى اصابة بعض الرجال بالضعف الجنسي .
- الاصابة أو الجرح في الاعصاب التي تثير اللذة الجنسية .
- تأثير الحالة بالمواد الغذائية المعالجة بالمبيدات الحشرية أو الهرمونات ( التلوث) .
- القذف السريع لدى الرجل :

من الأسباب التي تؤثر على الحالة المزاجية والعاطفية للزوجة لأنه يحرمها من المتعة الجنسية المشروعة وتصبح العلاقة الجنسية الحميمة بالنسبة لها عذاباً لا ترغبه وتبذره بكل الوسائل والأعزاز . وتمر الزوجة بالمراحل الآتية :

- مرحلة الخجل وعدم الانسجام من العملية الجنسية .
- مرحلة التلميح بضرورة العلاج ، أو البحث عن المشكلة .
- مرحلة الغضب والشكوى ورفض العملية الزوجية بسبب ما لديها من مشاعر الأحباط ، وتنعكس هذه المشاعر على الزوج مما يجعله يتهرب من العلاقة الحميمة بأساليب مختلفة .

### الهوس الجنسي أو الشرة الجنسي Lagnesis :

شراهة الجماع عند الرجل او المرأة ، وهو شدة الرغبة الجنسية وزيادتها بحيث يطلب الفرد الجماع الجنسي بمعدل يزيد عن السواء ويؤدي الى اضطراب العلاقة بالطرف الآخر إذا لم يستجب له . والفرد يمكن أن ينحرف إذا لم يجد المجال الجنسي المشروع الذي يشبع له هذه الرغبة ، وهو خاصية مرضية حيث يصطدم الفرد بمعايير الواقع حوله وقيمه وضوابطه ، يقابله ضعف القدرة وعدم الرغبة والعنانة . أما النيمفومينيا Nymphomania وهي من الانحرافات الجنسية التي تبين الرغبة الجامحة التي لا حد لها لدى المرأة في الجماع ، والمرأة من هذا النوع لا تصل إلى حد

الإشباع الجنسي وتطلب المزيد وتلح عليه ، ويضيف (فينيكل) إن النيمفومينيا إنما هي جنسية زائدة كاذبة لدى المرأة وهي محاولات فاشلة لاستخدام الجهاز التناسلي من أجل إفراغ حاجة غير تناسلية لذلك لا تصل المرأة الى نشوتها ببسر أو انتظام . وبعضهن غير قادرات على اقامة علاقات خارجية أو محرمة أو الإسراف في العلاقة وهنا يلجأن إلى الإستمناء المسرف بدلاً من الجماع المسرف باعتبار أن هذا هو المتاح .

## ذوي الإعاقة والجنس ! .

دور المجتمع نحو ذوي الإعاقة ، تأهيلهم والوصول بقدراتهم إلى أعلى مستوى من الاستقلالية والأعتماد على النفس . ومن هذا المنطلق علينا أن لا نغفل الجانب الجنسي لدى الشخص ذوي الإعاقة القادر وهذا بما يتناسب مع حالته الصحية ، وهذا ما تحتمه القوانين الإنسانية والطبيعية .

ونشير أن من العوامل التي تساعد على انتشار الانحرافات الجنسية لدى ذوي الإعاقة حرمانه من التعبير عن رغباته الجنسية بالطرق المشروعة ، والحرمان من الشعور الداخلي بالقيمة وتحطيم احلامه مما يدفعه الى العزلة والنظرة السلبية للمجتمع والتعبير عن طاقاته الجنسية الكامنة بالطرق غير السوية مثل ممارسة العادة السرية أو الجنسية المثلية أو التلصص وغيرها من الانحرافات الجنسية سابقة الذكر .

والمشاعر الطيبة لذوي الاعاقة تحقق له اماله وطموحاته وتوجه سلوكه ، والدفء الاسري والعلاقات الاجتماعية وممارسة الاعمال والمشاركة في الهوايات كلها بدائل بدلاً من الانغماس في الانحرافات الجنسية .

## سبل العلاج

ويهدف العلاج إلى محاولة معرفة السبب أو الأسباب الرئيسية التي أدت الى ظهور وتشكل السلوك المنحرف غير السوي ومدى عمق الإنحراف . ولكل حالة من حالات الإنحرافات الجنسية اسلوباً خاصاً بها في العلاج ، فحالات الجنسية المثلية من الحالات التي تحقق نتائج بعد مدة زمنية من العلاج والتوجيه ، رغم وجود بعض الحالات التي يدعي معالجوها نجاحهم في علاجها بعد فترة بسيطة . ومن أول الخطوات التي يجب اتباعها في عملية العلاج من الإنحرافات الجنسية :

- إجراء الفحص الطبي ، وإجراء التحاليل الطبية لفحص هرمونات المصاب .
- من الإجراءات فحص الأعصاب ، وفحص الدورة الدموية ونسبة تغذية الأوعية الدموية بالدم .
- تحليل البول للتأكد من عدم اصابته بالسكري .
- قياس القدرات العقلية ( نسبة الذكاء ) فعادة ما يكون المنحرف من ذوي الصعوبات التعليمية أو المتأخرين ذهنياً أو المضطربين إنفعالياً .

### العلاج النفسي :

ويفيد العلاج النفسي في علاج حالات الجنسية المثلية ويعمل على إزالة الأعراض العصابية والجنسية المصاحبة ويتفق مع هذا الاتجاه علماء النفس المعاصرين . كما يساعد العلاج النفسي على توجيه الحاله إلى الزواج وممارسة السلوك الفطري السوي .

ومن الضروري قيام المعالج النفسي ببعض فنيات التحليل النفسي لمعرفة السبب الذي أدى الى الانحراف والشذوذ . كما يستخدم العلاج السلوكي في العلاج بعد دراسة الأسباب والدوافع والتاريخ الشخصي للحالة . ويستخدم في العلاج الإشرط التنفيري

والصددمات الكهربائية وتشير النتائج أنه يحقق نتائج إيجابية في العلاج . وقبل الخوض في إجراءات العلاج النفسي لابد من إجراء التحاليل والفحص الطبي الشامل لتقرير ما إذا كانت المشكلة المرضية ناتجة عن أسباب صحية أو هرمونية أو جسمية تساهم في زيادة الأعراض المرضية المنحرفة ، مع ضرورة توضيح المخاطر المرضية التي تحيط بالحالة والتي تعمل على تدمير حالته كلياً من كافة الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية والزوجية وغيرها إذا استمر في الإنحراف والشذوذ .

ومن الأساليب العلاجية ارتباط المنبة الشاذ بألم بدلاً من الشعور باللذة والنشوة . والحد من مناقشة أو نشوب المشكلات الزوجية أمام الأطفال حتى يكبر الطفل وهو مستقر نفسياً . وعلى الأسرة والمربين التحذير من الإنحرافات الجنسية تحذيراً مبنياً على العلم والمعرفة والبراهين والإقناع والبعد عن التخويف والتحذير والوعيد ، والإرشاد بالتغيرات الخاصة بالبلوغ ، وإعداد المراهق حتى يتقبل التغيرات الجسمية التي حدثت له والمرتبطة بطبيعة تلك المرحلة وحتى نقى الشخص من الحرج أو الأرتباك أو الحصول على المعلومات من مصادر غير واعية .

### النصيحة النفسية Psychological Advice :

وهي أحد الأساليب الفنية التي يستخدمها المعالج النفسي في مجال عمله ، وهو يقدم النصيحة في مجالات متعددة تعليمية وشخصية ومهنية وأسرية وزوجية وغيرها من المجالات . وقد تكون النصيحة النفسية في جلسة واحدة أو في عدة جلسات حسب طبيعة الحالة وحسب نوع المشكلة ومدى تشعبها وحسب عمر الحالة . وتهدف إلى إعادة توافق الفرد من جديد من خلال استبصاره بوظائفه ومقوماته ومتطلباته ومناقشة المشكلة من كافة الجوانب ويتم وضع خطوات جديدة للعمل بعيداً عن مواقف الفشل والإحباط ، وقد توجه النصيحة النفسية إلى جماعة من المرضى أو الطلاب أو المنحرفين أو ذوي الإعاقات الجسمية والبصرية وتقدم من خلال المحاضرات أو الندوات أو جلسات العلاج الجماعي . وتقدم النصيحة في مجال الإنحرافات الجنسية في المجالات الآتية:

- توضيح المخاطر والآثار الضارة والامراض العضوية والنفسية التي تصيب المنحرف .

- توضح الجانب الشرعي بأنها حرام حرام ، وأن مرتكبها مدان قانوناً .

- التبصير بنظرة المجتمع والمحيطين عند اكتشاف أمر الحالة أو ظهور آثار جسمية أو نفسية على المنحرف أمام الآخرين.

- يقوم المعالج بإبراز الجوانب الإيجابية في شخصية الحالة ، ويضع له السبل المتنوعة للتغلب على هذه المشكلة ، وأهمها البعد عن رفقاء السوء .

- يعرض على الحالة نماذج كانت مريضة واستطاعت بالصبر والعزيمة والإصرار الشفاء والعودة الى الفطرة السوية .

- توجيه الحالة للمشاركة في الانشطة الهادفة وممارسة الهوايات والعمل الجاد .

والنصيحة تصدر من القلب إلى القلب وبطريقة لا شطط فيها ولا غلظة، فمن

طبيعة النفس البشرية أنها تفتح أبوابها للكلمة الطيبة التي تلامس وجدانها. وعلى

المعالج النفسي الواعي أن ينصح وينصح ويتكلم ويشرح ويوضح ويضرب الأمثلة وعليه

أن يرغب الحالة ولا يرهبه ، يرغبه في الخير وعمله والسعي إليه . و النصيحة تتطلب

قدر من الصبر والعلم والسماحة والحكمة والتروي وهذا من خصائص المعالج النفسي

المتمرس .

## الإرادة الواعية Volition :

وهي قدرة الفرد الشخصية الذاتية أن يختار بطريقة واعية ، وأن يفاضل بين

البدائل والممكنات وأن يكون إيجابياً في مواقف الإختيار كما يكون إيجابياً في مواقف

الكف . وقدرته أن يقول(لا) في الوقت والمجال المناسب دون أن يشعر أنه مقهور على

ذلك الفعل . والإرادة فعل يعكس قوة الأنا ويعكس تمتع الفرد بالصحة النفسية ، وحرية

الإرادة تعبر عن تحرر الفرد من عوامل الكف الداخلي ، وعلى المعالج العمل على تنمية

ارادة الحالة وهو يشبه المدمن على المخدرات في بعض سلوكياته.

### العلاج الإسلامي (الارشاد الديني) :

من الوسائل العلاجية والإرشادية التي لا يجب إغفالها استخدام اساليب المنهاج الإسلامي ، من خلال تنمية الوازع الديني والخلقي لدى الحالة ، والتدريب على النظافة الشخصية ونظافة البدن والطهارة والوضوء والصلاة، والصوم والتقرب الى الله بقراءة ما يتيسر له من القرآن الكريم أو سماعه والإنصات له. والإكثار من الصلاة في المسجد ، وسماع خطبة الجمعة والدروس بعد الصلوات كصلاة العصر أو المغرب، وحضور المحاضرات الدينية ، وحفظ الأحاديث النبوية الشريفة ، والعمرة ، والحج. واتباع ما جاء في السنة عند النوم حيث ينام كل طفل في فراش خاص به . ومن أنواع العلاج الديني الإسلامي كذلك :

- يكون هناك مرشد ديني ضمن فريق العلاج ليدعم الجانب الإيماني للمريض وهذا من الأساليب العلاجية المتبعة في المستشفيات الانجليزية .
- العلاج الديني الجماعي : وهنا يتم مناقشة موضوعات دينية منتقاة تلائم المجموعة التي تخضع للعلاج والإرشاد والتوجيه .
- التدريب على صوم يوم أو يومين بالأسبوع .

### العلاج الذاتي :

ويعتمد هذا النوع من العلاج على مهارات الحالة وبتوجيه بسيط من المعالج النفسي وتفيد دراسة حديثة أن (٢٢٪) من المعالجين الامريكيين يستخدمون تلك الطريقة العلاجية، ومن أهم اساليبه :

- العلاج عن طريق القراءة والاستماع الى اشرطة وكتب معينة يتم اختيارها عن طريق المعالج .

- كتابة مقالات أو موضوعات معينة تعين الحالة على التخلص من اعراضه المرضية.
- كتابة المذكرات يوميا ، ويراعى ان تكون دينية أو اجتماعية وذات مغذى .
- حفظ نصوص مختارة للاستخدام في المواقف الصعبة وعند الحاجة .
- دعاء المعالج للمريض .

### **العلاج الإجتماعي النفسي :**

#### **ويعتمد على الفنيات الآتية :**

- التربية الدينية والخلقية والتربية على أداء الفرائض ، ومراقبة الله سبحانه وتعالى في السر والعلن .
- التربية على العفة والحياء والبعد عن كل ما يثير الشهوة ، ( كل ما هو محرم ) .
- تربية الأبناء منذ الصغر على الاعتماد على النفس وبث الثقة في نفوسهم والرجولة ، ومخالطة مجالس الرجال بهدف التخلق بخلقهم . وقد قال عمر بن الخطاب رضي الله عنه : اخشوشنوفان النعمة لاتدوم . أي التعود على خشونة الحياة وصلابة الرجال .
- البعد عن اصدقاء السوء واماكن تواجدهم ومصاحبة الرفقة الطيبة ، مع ضرورة المتابعة الأسرية المكثفة خاصة في بداية سنوات المراهقة ، والبعد عن حفلات اللهو غير الشريف .
- معرفته العواقب الوخيمة للانحراف في الدنيا والآخرة .
- تسهيل إجراءات الزواج الشرعي.
- تعزيز الشعور بالإنتماء للجماعة السوية الصالحة.

- تحسين العلاقات الإجتماعية بين الحالة والمحيطين به بداية من ( الوالدين ، الاخوة والاخوات ، الزوجة إذا كان متزوجاً ، الأقارب ، الجيران ، الاصدقاء ، زملاء العمل أو زملاء الدراسة ) .
- فشل العلاقة الحميمة بين الزوجين يؤدي إلى الشعور بالقلق والأحباط ويؤدي إلى نشوب المشكلات بين الزوجين وتمتد إلى أسرتيهما وعادة ما يتهم كلا الزوجين الآخر بأنه السبب في فشل العلاقة أو عدم اتمامها ، وهنا على المعالج التوجيه والإرشاد بضرورة الكشف الطبي .
- عدم الافراط في السهر ، وعدم التدخين .
- ارشاد وتوجيه الوالدين لمساعدة أبناءهم المراهقين للمرور بهذه المرحلة بسلام ودون مشاكل ، وتعرفهم على اصدقاء الأبن ومقابلتهم ومعاملتهم لهم برفق واسلوب حضاري راقى وتشجيعهم على الأنشطة الهادفة ، ويمكن التسجيل بأحد الاندية أو مركز الشباب .
- توعية وارشاد الاطفال بما يتناسب وعمرهم الزمني وقدراتهم العقلية بالبعد عن الأماكن العرضة للإنحراف والأماكن البعيدة عن الإشراف المباشر، والبعد عن كل ما يوجب المشاعر من الافلام والصور والاشربة الاباحية وما يعرض على الانترنت وغيره من الوسائل .
- ضرورة الاستفادة من أوقات الفراغ ، والعمل ، ومزاولة الأنشطة الهادفة المفيدة والرياضة .

### العلاج الطبي:

- استخدام العقاقير الطبية والهرمونات ، والعمل على تحليل الهرمونات لدى الحالة . ويمكن العلاج بالهرمونات بهدف التقليل من الدوافع الجنسية لدى المنحرف.

- تناوله عقاقير مضادة للقلق أو الاكتئاب عند الحاجة .
- ضرورة تحليل الهرمونات ، وفحص الدورة الدموية ونسبة تغذية الاوعية الدموية للجسم وخاصة الأعضاء التناسلية .
- فحص الدم والبول والتأكد من عدم اصابة الحالة بالسكري أو الضغط العالي، ومدى تناولة لأدوية الضغط المرتفع ، والتعرف على التاريخ الأسري للزوجين.
- ودراسة مدى الشره في التدخين .
- وارتفاع نسبة الدهون في الدم .
- كسر الحوض وتأثيره على الاعضاء التناسلية من خلال اصابة الاعصاب والشرابين.

### العلاج بالطب البديل :

- تركز العديد من الدراسات في مجال الطب البديل على فنيات وطرق علاج الضعف الجنسي أو عدم الرغبة من خلال الوصفات والمأكولات والإضافات المختلفة، وتفغل شرح وتوضيح وصفات أخرى لعلاج أنواع أخرى من الإنحرافات الجنسية كالجنسية المثلية او السحاق أو الجنسية الفمية وغيرها من الإنحرافات. ومن الوصفات والمأكولات التي تساعد على زيادة الرغبة الجنسية لدى الحالة ما يلي:
- أوراق الجرجير الخضراء والكرفس ، شرب نبات اليانسون ، والسهمسم المقشور.
- المأكولات البحرية ( المحار و الاسماك والربيان والاستاكوزا ) .
- العسل ويضاف إليه بذر الفجل . و حبة البركة والعسل .
- البصل واللفت ويطبخ في بيض وسمن بلدي .

## الفصل الثاني العلاج النفسي بالنموذج الواقعي

### مدخل تعريفي :

يعتبر العلاج الواقعي Reality Therapy أحد الطرق الحديثة نسبياً في ميدان الإرشاد والعلاج النفسي ، ويركز هذا النوع من العلاج على السلوك الحالي بهدف مساعدة الفرد المسترشد على تحمل مسئولية ما يقوم به من سلوك ومهام ، مع العمل على تلبية حاجاته وأهدافه ولكن دون أن يؤذي ذاته أو الآخرين .

ولقد أسس هذا النوع من العلاج النفسي العالم وليام جلاسر William Glasser عام (١٩٦٢م) وفقاً لنظرية الاختيار ونتيجة لخبراته في العمل مع الفتيات الجانحات كما طوع جلاسر نظريته (العلاج بالواقع) لتناسب مع المؤسسات والمدارس التعليمية ، وأعد مؤلفه الشهير (مدارس بلافضل) عام (١٩٦٩م) . ويعتمد جلاسر في نظريته على اعتقاد أساسي مؤداه أن كل شخص قادر على توجيه حياته وإن الناس مسئولون عن تصرفاتهم وسلوكياتهم ومنها تتحدد شخصياتهم ، ولذلك فالعيشة غير المستقرة أو غير الراضية يجب أن تبدأ بالتغيير في السلوك الشخصي للفرد والتعامل بأسلوب واقعي واستخدام الحوار والمناقشة والمنطق والسلوك الناضج انفعالياً مع الأسرة والأبناء والزملاء والجيران والرؤساء والبالغين وكل المحيطين والمخالطين في حياتنا اليومية . ويشير جلاسر أن التحكم في السلوك نابع من إمكانية الاختيار من بدائل سلوكية متاحة لكل إنسان حسب المواقف التي يمر بها في حياته اليومية ، واختيار السلوك أما أن يكون اختياراً ايجابياً بناءً أو سلبياً مدمراً . وقد وضع جلاسر لنظريته عدد من الأسس السيكولوجية من أهمها :-

- الحاجات : الحاجات الإنسانية واحدة أو متشابهة ولكن طرق إشباعها يكون مختلف من شخص لآخر . والسلوك الإنساني ينبع من الداخل ومن إشباع الحاجات

الإنسانية فسيولوجية كانت أو سيكولوجية والإنسان لا يشبع حاجاته بنسبة (١٠٠٪) كما لا يمكن أن يحقق الإتزان النفسي الكامل . ومن المعروف أن من أهم الضغوط النفسية على الفرد الإهمال وعدم إشباع الحاجات.

- **السلوك** : يقسم وفقاً لنظرية الاختيار إلى سلوك ( ايجابي أو سلبي أو محايد ) وللفرد حريته في اختيار سلوكه الصحيح أو السلوك الخاطئ ، ونرى أنه ليس للفرد قدرة على تغيير سلوك الآخرين ولكن لديه قدره على تغيير سلوك نفسه .

- **الإدراك** : تؤكد نظرية الاختيار على إدراك الحياة بصورة منطقية ليس مبالغ فيها فوق الحد أو أقل من الحد المطلوب .

### **الهدف من العلاج :**

الهدف الأساسي من العلاج النفسي الواقعي مساعدة الشخص ليصبح أكثر قوة من الناحية الانفعالية وأكثر منطقية من حيث التفكير وذلك بمساعدته ليكون مستعداً لقبول وتحمل مسؤوليته في الحياة ويتم هذا بدفعه إلى تعديل سلوكه ومعرفة هل سلوكه ايجابي أو فعلاً أو محايد؟ أو غير ذلك ، ولنظرية العلاج بالواقع عدد من المميزات .

### **مميزات العلاج بالنموذج بالواقعي :**

#### تستند نظرية العلاج بالواقع على عدد من المميزات :

- تستند على مجموعة بسيطة من القواعد الملموسة في حياتنا اليومية .
- يعتبر العلاج بالواقع من أكثر النظريات فعالية في علاج الأمراض النفسية ، وعلاج الكثير من المشكلات .
- يعتمد على الكلام والألفاظ والحوار بمعنى أن المعالج أو المرشد يوجه الفرد من خلال الحديث والحوار ويدخل معه في مواجهات ومناقشات منطقية بنائه من خلال الحوار .

- يصلح مع فئات متنوعة من الناس ، ولكنه لا يصلح مع حالات التخلف العقلي .  
Autism ، وحالات التوحد ( MR ) .
- أكثر فعالية لتوجيه الأشخاص الذين يعانون من مشكلات في تحمل المسؤولية ، وعدم الاعتماد على الذات ، وضعف الثقة بالنفس.
- يتميز بمفاهيم واضحة وسهلة الفهم بالنسبة لمن يستخدم هذا الاتجاه في العلاج والإرشاد .
- يصلح مع الحالات التي تقاوم الإرشاد والتوجيه نظراً للإجراءات العلاجية الواضحة والبسيطة.

### المفاهيم الأساسية للعلاج النفسي والواقعي :

لنظرية العلاج بالواقع عدد من المفاهيم الأساسية نستعرضها فيما يلي :-

١. الهوية Identity : تؤكد نظرية العلاج بالواقع أن الأفراد عليهم أن يعرفوا أنهم أشخاص يتمتعوا بالأهمية والاستقلالية والمهارة والذكاء . ويؤكد (جلاسر) أن الهوية أو الذاتية من الحاجات الأساسية للفرد مثل الحاجات البيولوجية للإنسان كالحاجة إلى الطعام والماء والهواء والنوم والإخراج والزواج . كما ميز جلاسر في نظريته بين نوعين من الهوية :-

- هوية النجاح - هوية الفشل

وتشير هوية النجاح أن الفرد يعرف ويفهم نفسه وأنه قادر على القيام بمهارات معينة، وان لديه قدرات وذكاء وقادر على التأثير والتغيير في البيئة المحيطة .

أما هوية الفشل فتظهر لدى الأشخاص الذين لم يستطيعوا تكوين علاقات إنسانية وثيقة مع الآخرين وهم أفراد يشعرون بالحزن والقنوط وعدم الأهمية وليس لديهم قدرات أو مواهب أو مسؤوليات ومهام في بيئتهم. وتتطلب هوية النجاح حاجتين أساسيتين هما :

- الحاجة إلى الحب وتبادل الحب .

- الحاجة إلى الشعور بالأهمية .

وليحقق الفرد ( هوية النجاح ) عليه الاندماج مع الآخرين وعليه أن يحب وأن يكون محبوباً من المحيطين ، والحد الأدنى للوفاء بهذه الحاجة أن يكون هناك شخص واحد نعبه وبيادلنا الحب . ويضيف جلاسر أنه إذا نجح شخص في إعطاء أو منح واستقبال أو الحصول على الحب واستطاع أن يفعل هذا باتساق وتناغم في مراحل مختلفة من حياته فإننا نعتبره بدرجة ما ناجحاً وسعيداً .

٢. الشعور بالأهمية :على الفرد أن يحتفظ بمستوى مرضي من السلوك الجيد حتى يشعر بأهميته ، كما يقوم الفرد بتقويم السلوك وتصحيحه عندما لا يحقق الهدف أو المعيار المراد أو المأمول . كما تظهر مشاعر الأهمية والقيمة عند الفرد عندما يكون لديه القدرة على حل المشكلات واكتساب المعرفة والعلوم والمعلومات والانتهاز من الأعمال والواجبات الهامة التي بدأها ، كما يشعر بأهميته عند القيام بالأعمال المنتجة والتي تعود عليه بالنفع والفائدة .

ويشير ( وليام جلاسر ) في هذا الصدد أن الفرد عندما يتصرف بطريقة تجعله يعطي الحب للآخرين ويتلقاه منهم يشعر بالأهمية ، كما يزداد الشعور بالأهمية عند قدرته على حل مشكلاته أو القيام بالأعمال والوظائف . وتتأثر دافعيه Motivation الفرد نتيجة لتكرار خبرات الفشل والإحباط وخاصة الفشل الأكاديمي ( الدراسي ) .

٣. المسؤولية Responsibility : وتعنى مسؤولية الفرد في الحصول على حاجاته الشخصية بطريقة فيها احترام للآخرين ولا تتعدى على حقوقهم . كما تعني المسؤولية محاسبة الفرد والناس الآخرين لسلوكهم الشخصي ويجب أن يراعى عدم اتخاذ الظروف الماضية أو الحاضرة كأعذار للتصرفات الشخصية . ويضيف ( جلاسر ) أنه من الصعب على الفرد أن يغير من سلوكه بعد أن تصرف لفترة طويلة خلال حياته على ضوء مسؤولياته الشخصية . وكلما كان الفرد ذو مسؤولية

كان أكثر تمتعاً بالصحة النفسية Mental Health وان التعاسة والمعاناة الشخصية هي نتيجة لعدم المسئولية وليست سبباً لها . وبهذا ينظر هذا الاتجاه إلى الصحة النفسية السوية على أنها السلوك المسئول ، بينما ينظر إلى سوء الصحة النفسية على أنها سلوك غير مسئول . وعادة ما يتكون السلوك المنحرف في مرحلة مبكرة من حياة الفرد ، وذلك عندما لا يشبع الفرد حاجاته من الحب والاحترام ، ويأتي فقدان الحب والاحترام نتيجة عدم قيام الشخص بعمل أو نشاط مهم له قيمة . والشخص عند ما يفقد الحب والاحترام يصبح شخصاً عديم المسئولية ، ويصبح ذو( شخصيه فاشلة ) .

٤. الواقع Reality : ويقصد بمبدأ الواقع إن على الفرد أن يدرك أنه يجب أن يشبع حاجاته في إطار القيم والمبادئ والأعراف الاجتماعية ، كما يجب التركيز على السلوك الراهن باعتباره جزءاً من الواقع فعلينا مواجهة الواقع والبعد عن الماضي الذي يذكرنا بالأحداث التاريخية التي قد تكون عذراً لما نقوم به من سلوك ، وحل مشاكلنا الشخصية من خلال السلوك المسئول والواقعي والمباشر والحاضر .

٥. الحق Right : للسمات والخصائص الأخلاقية دورها في توجيه السلوك ، ويوجد عدد من القواعد الأخلاقية التي يتفق عليها معظم الناس فالكذب والغش والسرقة والإهمال والفوضى واللامبالاة من المعروف أنها من القواعد الأخلاقية غير السوية . وعلى الفرد التوجه إلى القيم الأخلاقية كالأمانة والصدق والتعاون والأخذ والعطاء والإيثار والميل إلى الانجاز والعمل والانتهاى من المهام والصبر والبعد عن السيطرة والنظام والترتيب والاعتدال والاقتصاد والاهتمام بالمظهر العام ، وعلى الشخص السوي أن يفرق بين القيم الأخلاقية وإشكالها والقيم الأخرى غير الأخلاقية . ولنظرية جلاسر عدد من الخطوات الإرشادية الهامة .

## خطوات العملية العلاجية :

ضرورة أن يقوم الأخصائي النفسي Psychologist أو المعالج بتكوين علاقة من الألفة والود بينه وبين الحالة أو الشخص محل العلاج .

الاهتمام من المعالج والإنصات إلى الحالة ويتعرف على أفكاره ومشاعره ورغباته دون إجبار، ويسجل الأخصائي النقاط الهامة خلال المقابلة .

يركز المعالج مع الحالة على الخبرات والتجارب السارة والناجحة في حياته أكثر من التركيز على خبرات الفشل .

الاهتمام بالسلوك الحاضر الذي يصدر من الحالة أكثر من الاهتمام بمشاعره وسلوكه الذي حدث في السابق ، وذلك لأن إمكانية التغيير يكون أكثر وأكثر فعالية من السلوك الماضي .

مساعدة المعالج للحالة على تقييم سلوكه والحكم عليه ، مع وضع خطة لتعديل السلوك .

عندما يقتنع الحالة أن سلوكه غير مناسب أو خاطئ يقوم باستبدال السلوك بآخر يكون صحيحاً ومسئولاً . ويساعد المعالج في وضع خطة تعديل السلوك بآخر ويراعى أن تكون الخطة واقعية ويمكن تنفيذها وتكتب في صورة ( عقد ) حتى يلتزم الحالة بتنفيذه.

إذا فشل الحالة في تنفيذ أحد بنود الخطة السلوكية فيقوم المعالج بمناقشة أسباب الفشل وإعادة صياغة خطوات تعديل السلوك ولا تقبل الأعدار لان الأعدار لا تؤدي إلى النجاح .

يشجع المعالج أي تقدم ملموس في تنفيذ الخطة العلاجية .

كما يستطيع المعالج أو المرشد أن يضيف ويبعد خلال العملية الإرشادية ويضيف من خبراته ويوجه الحالة حسب تكوينه النفسي - ولكن السؤال الذي يطرح نفسه على

العاملين في العملية الإرشادية والعلاج النفسي هل يصلح العلاج النفسي الواقعي مع ذوي الإعاقة ؟

## ذوي الإعاقة والعلاج بالنموذج الواقعي

من هم ذوي الإعاقة ؟ يشير المصطلح إلى وجود اختلاف جوهري عن المتوسط أو عن العادي في القدرات الذهنية والجسمية والحسية والخصائص السلوكية واللغوية والتعليمية إلى درجة يصبح من الضروري استخدام خدمات التربية الخاصة لهذه الفئة من الناس .

أما هل يصلح استخدام العلاج الواقعي مع ذوي الإعاقة ؟ استهل وليام جلاسر نظريته بأن العلاج النفسي الواقعي يصلح مع العديد من الناس ولكنه لا يصلح مع بعض الحالات من ذوي الإعاقة كالتخلف العقلي وحالات التوحد والصعوبات الكلامية والتلعثم وحالات الصمم وضعاف السمع والإعاقات الشديدة والمتعددة ، وهذا لأنه نوع من العلاج يعتمد على الحوار والمناقشة والمواجهة البنائة بين الحالة والمرشد أو المعالج، وبطبيعة الحال يصلح مع الإعاقات الحركية والجسمية العضوية والبصرية بأنواعها والاضطرابات السلوكية Behavior Disorders أو الاضطرابات الانفعالية Emotional Disturbance كما يصلح مع حالات صعوبات التعلم ( LD ) Learning Disabilities .

**ومن أهم الخطوات التي يجب أن يتخذها المرشد او المعالج مع الحالات ذوي الإعاقة الإجراءات الآتية :-**

١ . تبدأ جلسات العلاج النفسي الواقعي بإقامة علاقة من الود والدفء بين المعالج والحالة . كما يراعى الأنصاب الجيد للحوار وتبادل أطراف الحديث في جو من الهدوء والاستقرار النفسي .

٢. على المعالج التركيز على السلوك الحالي للشخص والبعد عن السلوك الماضي أو السابق لأننا نستطيع أن نعدل من السلوك الحالي ونطوره لأنه جزء من الواقع .
٣. التدريب على القيام بالأعمال والمهام والوظائف والانتهاء منها في زمن محدد مما يشعر الحالة بالأهمية خاصة عندما تعود عليه هذه المهام بالنفع والفائدة ، ومن المعروف إنه كلما كان الفرد ذو مسؤولية كان أكثر تمتعاً بالصحة النفسية .
٤. توجيه الحالة إلى القيم الأخلاقية كالصدق والأمانة والشفافية والتعاون والإيثار والميل إلى العمل والانجاز والتفرقة بين القيم الأخلاقية السوية والقيم الأخرى غير السوية .
٥. استخدام الحوار والمناقشة والمنطق والبراهين مع الحالة أو الشخص المسترشد ، واختياره بمشاركة المعالج السلوك الناجح الإيجابي النافع بعد المناقشة والحوار بهدف التكرار والقيام به في مواقف الحياة المختلفة .
٦. يقوم المعالج باختيار بعض المواقف السلوكية الناجحة في سلوك الحالة بهدف التكرار في المواقف المشابهة وبتثالثة في نفسه ، وحتى يشعر الحالة بالأهمية والاستقلالية وان لديه من المهارة والذكاء في التعامل مع مواقف الحياة اليومية بإيجابية واستقلالية، وعليه أن يصحح من سلوكه إذا لم يحقق النجاح المأمول .
٧. مساعدة المعالج للحالة على تكوين علاقات إنسانية وثيقة مع المحيطين له وخاصة في ميدان المدرسة أو العمل وكذلك بالأسرة ، وإرشاد المحيطين بالحالة والمهتمين به على مبادلتة الحب والاهتمام . والاندماج معه من خلال الأحاديث والحوار ورسم الخطط المستقبلية والتعرف على آماله وطموحاته .
٨. تدريب الحالة على تلبية حاجاته وأهدافه ولكن دون أن يؤدي نفسه أو الآخرين المحيطين به ، مع تحمل نتائج مايقوم به من سلوك .
٩. العمل على إشباع بعض حاجات الحالة تدريجياً ووضع جدول للأولويات والأهمية ، مع الربط بين إشباع الحاجات والسلوك الجيد .

ومن المعروف لدى الكثير من الأخصائيين والمعالجين والأطباء النفسيين معرفة فنيات العلاج النفسي الواقعي وعليهم استخدام ما لديهم من خبرات سابقة بالمجال بالإضافة إلى ضرورة إتقان الفنيات والمفاهيم الأساسية للعلاج الواقعي .

## الفصل الثالث

### العلاج النفسي باستخدام الضحك

الضحك هو شكل من أشكال التعبير الذي يظهر خارجياً على الإنسان في صورة مرح وفرح وسعادة. وتتعدد أسباب الضحك بأنه رد فعل فسيولوجي نتيجة المرور بخبرة سارة مثل سماع نكته أو رؤية مشهد ضاحك أو عدم مطابقة ما نتوقه مع ما نراه . ويقول علماء اللغة أن التبسم من مبادئ الضحك ويحدث أنبساطة في الوجه . والمرأة التي توصف بكثرة الأبتسام أنها تمتلك أنوثة كاملة ، أما الرجل فهو اجتماعي ويجب الناس .

الضحك يريح أعصاب الأطفال ويقلل من توترهم النفسي وله تأثيره على تقبلهم للألم الجسمي. ويبدأ الطفل في الضحك حين يبلغ أسبوعه العاشر بعد الولادة وهو مؤشر على صحة قدراته الذهنية والحسية وهنا يمكن أن نعتبره أحد وسائل التشخيص كما أنه يضحك قبل تعلم المشي أو الكلام. وتؤكد عدد من الدراسات النفسية أن الضحك يقلل من الإصابة بالاكتئاب Depression. والضحك يؤدي إلى إفراز الهرمونات المثيرة للنشوة والسعادة مما يساعد على التخلص من حالات الاكتئاب التي تهاجم الشخص .

### المخ الضاحك:

الضحك جزء من السلوك الإنساني ينظمه المخ وتساعد هذه العاطفة الشعورية الإيجابية على توضيح نوايا الإنسان في إطار التفاعل الاجتماعي ، فمن خلال الضحك نستطيع تفسير السلوك الانساني هذا سعيد وهذا شخص مرح وهذا مسرور وهذا حزين أو لديه مشكلة . وتشير دراسة أمريكية أن مخ الإنسان الضاحك يعيق إفراز هرمونات التوتر كالادرنالين Adrenalin والكورتيزون Cortisone. ويفيد العلماء أن الضحكة المنبعثة من القلب لها آثارها الفاعلة على الجسم وذلك لأنه يساعد

على التخلص من الهموم والمتاعب ومشاعر الحزن ، و الحالة النفسية لها تأثيرها غير المباشر على الجهاز العصبي Nervous System الذي له دور في تنظيم الغدد الصماء Endocrine Glands . وهناك من يربط بين الضحك ونشاط القشرة الأمامية الوسطى للدماغ التي تفرز مادة الاندروجين وتؤدي إلى الشعور بالسعادة بعد الحصول على مكافأة أو تناول وجبة محببة للنفس أو لذيذة ، أو التعرض لموقف كوميدى مبهج . وعلى الرغم أن مراكز الضحك في المخ غير معلومة إلا أنه يعتمد على مسارات عصبية متصلة بالدماغ المتوسط الخلفي تتواجد بالقرب من مراكز التنفس . وتوضح دراسات طبية أن من الأجزاء المسؤولة عن الضحك في المخ كل من Amygdala and Hippocampus .

### الضحك وجهاز المناعة :

لتصبح المناعة الطبيعية في جسم الإنسان متوازنة يحتاج أن يكون في حالة نفسية متوازنة ، ويساعد في ذلك السرور والفرح والإعتدال النفسي والإبتعاد عن الضغوط النفسية Stress . ويفيد بعض العلماء أن الضحك والفاكهة يقللان من الألم ويحسنان من أداء جهاز المناعة . وتؤكد دراسة سعودية أن الضحك يساعد على تقوية جهاز المناعة في جسم الإنسان بمساعدة الغذاء المتوازن . واثبتت الدراسات العلمية أن الإنسان عندما يضحك فإن غدده تفرز المزيد من هرمون السيروتونين والذي يطلق عليه في بعض الاحيان هرمون السعادة .

### الضحك والذكاء :

أكد العلماء على أهمية الضحك والمرح لأنهما يفيدان عقل الإنسان وجسمه ايضاً حيث يزيد الضحك من نسبة الأكسجين في الدم وينظم ضغط الدم ويعالج العصبية ويساعد على الاسترخاء Relaxation . واسترخاء العضلات يعمل على بقاء الدماغ يقظاً ومنتبهاً لاستقبال المعلومات بصورة أفضل . كما أنه عندما يضحك الإنسان تحدث عملية تبريد للدم المندفح للمخ وكذلك التفاعلات الكيماوية الناتجة عن الضحك تحد

من إفراز هرمونات التوتر ويشعر الإنسان من خلال الضحك بالسعادة والسرور وراحة البال مما يزيد من قدراته العامة **General Ability** ويعمل على تسلسل التفكير وتنظيمه . فالضحك أو التبسم ينبه المخ، وينشط الفص الامامي المسئول عن المشاعر في المخ ، وجنبي القشرة يعملان على تحليل الكلمات التي تثير الضحك كما تنشط الموجات الدماغية وهو ما يزيد من نشاط الدماغ وقدرته على الاستيعاب .

### **الضحك والأمراض العضوية :**

كثير من المستشفيات في الدول المتقدمة أدخل فيها ما يسمى العلاج بالضحك ، حيث يدخلون مرضى الهبوط المناعي لمرضى السرطان **Cancer** في جلسات بها مخرجين يقومون بإثارة الضحك عند المرضى وبعد عدد من الجلسات لوحظ قوة جهاز المناعة لدى المرضى وارتفاع روحهم المعنوية . ويعتبر الضحك من الوسائل والتقنيات المساعدة أو المكملة في العمليات العلاجية الأساسية **Adjuvant Therapy** . كما أن الضحك يساعد على إختفاء الألم بسبب ما تفرزه الدماغ من هرمونات.

### **الضحك والأمراض النفسية :**

تفيد العديد من الدراسات النفسية أن الحزن والاكتئاب وزيادة الضغوط وقلة الضحك من أسباب انتشار الأمراض النفسية ، ولهذا فالضحك نعمة هامة يتميز بها البشر دون غيرهم فالإنسان هو الكائن الوحيد والمنفرد الذي يضحك من ضمن كل المخلوقات ولذلك سمي ( الإنسان الضاحك ) وهو تأكيداً للإنسانيتنا . ويعتبر الضحك دواء لدفع وطرد الاكتئاب و التشاؤم واليأس والترويح عن النفس ووسيلة لقتل الملل وكسر الجليد وبناء الثقة ، وهو أحد جوانب المشاركة مع الآخرين وهو أحد المقويات التي ترفع الروح المعنوية وتعديل المزاج . ومن وسائل العلاج النفسي أن الشخص الذي أمت به مشكلة عليه أن يرسم على وجهه ابتسامة وهو يتلقى مواساة الآخرين حتى يخفف عن نفسه آثار الصدمة . وتميز الشخص بروح الدعابة تؤثر في اختيار أصدقائه وحتى شريك الحياة لأنه يسعى لاختيار شخص به مميزات مشابهه من حب السعادة

والمرح . وقد أوضحت بعض الدراسات أن الاشخاص الذين يستخدمون المرح كثيراً لا يفضون إلا نادراً عند تعرضهم لاحداث سلبية ، ولهذا ينبغي أن يصبح الضحك جزءاً من حياتك حتى تحقق الفائدة القصوى منه .

### الضحك والضغط النفسية :

أثبت طبيب نفسي بريطاني أن الضحك أفضل علاج للضغط النفسية. وفي دراسة أخرى وجد أن الضحك يعالج الإجهاد وحالات الصداع Headache وآلام الظهر وسوء الهضم والقولون العصبي ويخفض من ضغط الدم Blood Pressure المرتفع ويكافح الأرق Insomnia وأنه بديل ناجح لاستخدام العقاقير المهدئة ، وقد يساعد على طول عمر الإنسان . والضحك يعكس الشعور براحة البال والثقة بالنفس وقدرة الإنسان على مسايرة الحياة وقديما قالوا ( أضحك تضحك لك الدنيا ) . ومعروف أن الابتسام والضحك يبعثان على السعادة وهذا يبعث السعادة للمحيطين ، مثلما ينشر العبوس والكآبه الحزن والضيق على المحيطين فالخصائص الإنسانية لها خاصية الانتقال في المحيط مثل العدوى ، والناس عادة يحاكون من حولهم ويتأثرون بهم ، ويوجد ما يعرف بالضحك الإجتماعي حيث يضحك الشخص لمجاملة الآخرين في موقف اجتماعي ما . ومعروف أن التوتر Tension يقترن بالعوامل الإنفعالية في الشخصية ، وهو بداية فقدان الفرد لتوازنه النفسي والفيولوجي ولهذا فهو البؤرة التي تؤدي إلى الاضطرابات النفسية والعقلية والسيكوسوماتية ، وعادة ما يكون للضحك أثره الإيجابي في التخفيف من وطأة التوتر وإعادة التوازن إلى الشخصية . وارتفاع الضغط Hypertension هو أحد الامراض السيكوسوماتية الناتجة عن استمرار التوتر واحتباسه وعجز الفرد عن مواجهة الموقف وحل هذا التوتر فيؤدي إلى خلل في النشاط الهرموني للجهاز الغدي في كمياء الدم ويزيد من ضغط الدم في الجسم وقد يتم كل ذلك على المستوى اللا شعوري .

## الضحك المرضي:

ويعاني من هذا الحالة مرضى الهوس Mania وتتابهم لوثة شاذة من الضحك والمرح والفكاهة والحركة والانطلاق والشخص في حالة الهوس يكون مناقضاً تماماً لحالة الاكتئاب حيث يكون مملوء بالنشاط والانشراح والسرور والبهجة والرضا عن النفس والسعادة بالظروف التي يعيشها ويكون نشاطه الحركي والفكري متعجلاً ويتحول من موضوع لأخر بسرعة ويكثر من الضحك وقوله للنكت حتى البذاء منها دون حرج. كما يضحك مرضى الفصام Schizophrenia بدون إنفعال أو تغير في ملامح الوجه أو لونه وهو مرض يمزق العقل ويصيب الشخصية بالتصدع وتفقد التكامل الذي يجب أن يوائم بين جوانبها الفكرية والإنفعالية والحركية والإدراكية .

## رياضة الضحك :

الضحك يساعد على تحريك عضلات الجسم كله وليس الوجه فقط مما يساعد على حماية الأوعية الدموية ويعزز وظائفها . والشخص الذي يضحك يمارس رياضة للجسم من الداخل مما يحقق الفائدة للجسم ككل . ومن المعروف أن الضحك ينشط الدورة الدموية والرتتين ويساعد على دفع الدم في الشرايين مما يولد احساس بالدفء في الأطراف وأحمرار الوجه ، ويساعد على وصول الاكسجين للدم بصورة أفضل . وأشارت دراسة أمريكية أن الضحك لمدة طويلة يساعد الإنسان على حرق (٥٠) سعراً حرارياً. وقد قام باحثون أمريكيان بوضع (٤٥) من الأزواج أمام سلسلة لمشاهد ضاحكة فأظهرت النتائج ارتفاع حرق السعرات الحرارية أثناء المشاهدة وهو ما يعادل قطعة من الشيكولاتة على أن تكون مدة الضحك (١٥) دقيقة متواصلة، وينصح العلماء الأمريكيان بالبحث عن البرامج الفكاهية لمشاهدتها لمساعدتهم في انقاص الوزن، وإدخال السعادة على النفس . ويرى البعض أن الضحك ظاهرة تجمع بين اللهو والحركة واللعب مما يعتبره البعض كأنه تمرين رياضي وأحد الوسائل للهروب من ضغوط وهموم الحياة المتلاحقة . واللذين يضحكون يجدون في الفكاهة الحل التلقائي لما يصيبهم من توتر.

فهي دعوة للضحك والابتسام ، وقد كان رسولنا الكريم صلى الله عليه وسلم متصف بالتبسم في سائر يومه وسائر حياته . فعن جرير بن عبد الله البجلي قال : ( ما حجبني رسول الله منذ أسلمت ولا رأني إلا يتبسم في وجهي ) والنبى وهو يحقق بجمال التبسم فهو يدعوا إليه وينصح به ويقول ( تبسمك في وجه أخيك صدقة ) . كما يصف لنا عبد الله بن الحارث قدوتنا وحبينا فيقول ما رأيت أحداً أكثر تبسماً من الرسول صلى الله عليه وسلم ، وكان الرسول لا يحدث حديثاً إلا بتبسم ، وكان من أضحك الناس وأطيبهم نفساً . ويقول الرسول صلى الله عليه وسلم ( إنكم لن تسعوا الناس بأموالكم ، فليسعهم منكم بسط الوجه وحسن الخلق ) . والضحك لا يرتبط بوطن أو جنس أو سلالة فهو لغة عالمية ومنذ أقدم العصور ويقول المثل الصيني ( إن الذي لا يحسن الابتسامة لا ينبغي له أن يفتح متجراً ) . أما الحكمة التايلاندية فتقول ( الابتسامة طريقك الاقصر إلى قلوب الآخرين ) ويضيف شكسبير ( أن تشق طريقك بالابتسامة خير من أن تشقه بالسيف ) .

## الفصل الرابع

### الأمراض النفسية .. ما هي ؟

- لا يصاحبه اضطراب جوهري في ادراك الفرد للواقع .
- العصابي يشعر بشذوذ حالته ولكنه يظل محتفظاً بقدرته على الاستبصار .
- اضطرب انفعالي بسبب صراع نفسي داخلي يستمد اصوله من التاريخ الطفلي للفرد ، وتصدع في العلاقات الشخصية .
- مرض نفسي أو مجموعة من الاعراض النفسية تصحبها احياناً مظاهر جسمية شاذة .
- أهم سماته القلق .
- ترجع لاسباب نفسية وضغوط اجتماعية وهي ليست عضوية .
- المبالغة في ارتفاع مستوى الطموح ، واحتدام المنافسات .
- فقدان الشعور بالثقة بالنفس .
- التمزق الاسري وانتشار حالات الطلاق والانفصال .
- البعد عن الدين ، وبعد الوالدين عن القيم والمثل الاخلاقية السوية .
- حالة من الاحباط لا يقوى الفرد على تحملها أو مواجهة اثارها النفسية بعلاج واقعي مناسب .
- ينشأ من الشعور بعدم الامن الناتج من المواقف البيئية الضاغطة .
- الأمراض النفسية تنتشر بين الناس جميعاً وتختلف في شدتها من فرد لأخر .

صاحب الشخصية العصابية قد يعاني من كل أو بعض الأعصاب النفسية

الاتية :

أنواع الأمراض النفسية ( الأعصاب ) :

القلق - الاكتئاب - الفوبيا - الوسواس القهري - الهستيريا - توهم المرض -  
الوهن أو الضعف النفسي - عصاب الصدمة - عصاب الحرب .

العلامات والدلالات :

- الحساسية السريعة .
- الشعور بالتعب والإعياء بدون سبب .
- الخوف من شيء غامض مبهم ، مجهول المصدر .
- شعور غامض بالخوف .
- الخجل الشديد .
- الضيق في الصدر أو التنفس ، وسرعة نبضات القلب .
- اضطرابات في المعدة ، وسوء الهضم .
- اضطراب الشهية ، ورفض الطعام .
- الشعور بالحزن والعجز والبؤس والغم ( المزاج السوداوي ) .
- جفاف الحلق .
- عدم القدرة على إنجاز أي عمل أو أداء الواجبات .
- ضعف الثقة بالنفس .
- البعد عن اللعب ومباهج الحياة .
- عدم الاهتمام بالمظهر العام .

- إهمال الأدوات المدرسية .
- عدم القدرة على التركيز .
- اضطرابات في النوم .
- صداع وتوتر بالرقبة .
- فقدان الوزن بدون سبب مرضي عضوي .
- شدة الانفعال والعصبية .
- سرعة التعب .
- الأرق .

## قائمة بالمصطلحات الواردة بالكتاب :

Adrenalin	إفراز هرمونات التوتر كالادرنايين
Adjuvant Therapy	العمليات العلاجية الأساسية
Autism	التوحد
Behavior Disorders	الاضطرابات السلوكية
Blood Pressure	ضغط الدم
Cortisone	الكورتيزون
Cancer	السرطان
Depression	الإكتئاب
Emotional Disturbance	الاضطرابات الانفعالية
Endocrine Glands	الغدد الصماء
General Ability	قدرات عامة
Headache	الصداع
Hypertension	ارتفاع الضغط
Identity	الهوية
Insomnia	الأرق
Learning Disabilities ( L D)	صعوبات التعلم
Mania	المرح - الهوس

Mental Healt	الصحة النفسية
Mental Retardation ( M R )	التخلف العقلي
Motivation	الدافعية
Nervous System	الجهاز العصبي
Psychologist	الأخصائي النفسي
Reality Therapy	العلاج الواقعي
Reality	الواقع
Right	الحق
Responsibility	المسئولية
Relaxation	الاسترخاء
Stress	الضغط النفسي
Schizophrenia	مرض الفصام
Tension	التوتر

## المراجع :

- أيضا مارييا بيرمان راتيان / واخرون (٢٠٠٢م) . العلاج النفسي بالمحادثة .. التغيير من خلال الفهم. ط١ ترجمة سامر جميل رضوان . دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان ، الاردن .
- حامد عبد السلام زهران (١٩٧٨م) . الصحة النفسية والعلاج النفسي . ط ٢ . عالم الكتب ، القاهرة .
- مجلس وزراء العمل والشؤون الاجتماعية بدول مجلس التعاون لدول الخليج العربية ( المكتب التنفيذي ) (٢٠٠٠م) . الدليل العلمي العربي الخليجي الموحد لمصطلحات الاعاقة والتربية الخاصة والتاهيل .
- محمد محروس الشناوي . ( ب.ت ) . نظريات الإرشاد والعلاج النفسي . دار غريب للنشر والتوزيع ، القاهرة .
- عبد الستار إبراهيم . (١٩٩٤م) . العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث وأساليب وميادين تطبيقه . دار الفجر للنشر والتوزيع، القاهرة.
- عبد الستار إبراهيم / و عبد العزيز بن عبد الله الدخيل . (١٩٩٤م) . العلاج السلوكي للطفل لأساليبه ونماذج من حالاته . سلسلة عالم المعرفة العدد ( ١٨٠ ) . المجلس الوطني للثقافة والفنون والاداب ، الصفاة ، الكويت .
- عبد الرحمن محمد العيسوي . (١٩٨٨م) . الاسلام والعلاج النفسي . دار النهضة العربية ، بيروت ، لبنان .

- عبد الرحمن محمد العيسوي . ( ١٩٩٢ م ) . في الصحة العقلية والنفسية . دار النهضة العربية ، بيروت لبنان .
- عبد الرحمن محمد العيسوي . ( ١٩٩٤ م ) . العلاج النفسي . دار المعرفة الجامعية . الاسكندرية ، مصر .
- عبد الرحمن محمد العيسوي . ( ١٩٩٧ م ) . سيكولوجية الجسم والنفس . دارالراتب الجامعية ، بيروت ، لبنان .
- عبد الرحمن محمد العيسوي . ( ١٩٩٧ م ) . العلاج السلوكي في حالات خاصة . دار الراتب الجامعية ، بيروت ، لبنان .
- هارولد فنك . ( ب.ت ) . الاسترخاء النفسي والعصبي . ترجمة يوسف ميخائيل أسعد ، نهضة مصر للطباعة والنشر والتوزيع ، القاهرة .

