



جامعة عمار ثلجي



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التربية الرياضية والنشاطات البدنية

- الأغواط -

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضية

تخصص: النشاط الرياضي والبدني التربوي

الموضوع:

أثر تمارين الإسترخاء (اليوغا)

في تخفيف الضغط النفسي لدى المرأة العاملة

دراسة تجريبية للناحي الرياضي النسوي - بومراوة - غارداية

تحت إشراف الأستاذة:

بن حفاف سمية.

من إعداد الطالبين:

بلمختار مريم.

شانق محمد.

السنة الجامعية:

1437 - 1438 هـ / 2016 - 2017 م



شكر وعرفان

الحمد لله الذي تتم به الصالحات

لحظة حيرة نقفها في منتصف الطريق ... بين ماض نحن إليه بأساه ومره وحلوه، ومستقبل غامض نتوق إليه وكلنا

أمل بأن يحمل لنا في طياته السعادة والنجاح .

ولا يسعنا ونحن على عتبات منعطف جديد في حياتنا العلمية والعملية إلا أن نتوجه بالشكر الجزيل والامتنان الوفير إلى مشاعل

النور ، الذين لم يخلوا أبدا بالعطاء وقاموا بواجبهم بكل صدق وأمانة... أعطوا فأغدقوا وقدموا بلا مقابل .. إلى من سلحونا

فأناروا طريقنا، وجعلونا أكثر ثقة بالمستقبل وجعلونا أكثر ثقة بالمستقبل أساتذتنا الكرام

وبالأخص الأستاذة المشرفة: بن حفاف سمية.

والى الدكتور: علماوي أحمد، طويطي مصطفى.

والى خالي العزيز: نواصر عبد المالك و أم الخير

وأخص بالشكر: لامية عقون.

وإن كانت تعزيني الرغبة في ذكر أسائهم التي انطبعت في عقولنا الواحد تلو الآخر، إلا أن خوفنا من سقوط اسم زهرة من باقة

الورود تلك أو خطأي في ترتيب أزهر الباقة يجعلنا نكتفي بأن أنثر غيرها على صفحتنا دون ذكر أساء الأزهر المشكلة لها .

أتمنى أن تفي كلمتي شكرا بما يجول في نفسي تجاهكي، وأقدم إليكم دعوة حب واحترام لمزيد من العطاء دعوة يفوح

عبرها فيغطي جميع الأرجاء .

مريم

محمد

الإهداء

اهدي ثمرة جهدي هذا إلى من أناروا دروب العلم والمعرفة ولم ييخلوا
علي بجهد إلى أعز ما في الوجود أُمي وأبي الكريمين حفظهما الله وأطال
في عمرهما

إلى أخوتي وأخواتي وأهلي وإلى كل أفراد العائلة من قريب أو بعيد
إلى كل الزملاء والزميلات الذين عرفتهم طليعة مشوار حياتي.

وفي الأخير أحمد الله الذي وفقنا في العمل ونسأله تبارك وتعالى أن تكون
علما ينتفع به لوجه الكريم.

بلمختار مريم

الإهداء

اهدي ثمرة جهدي هذا إلى من أناروا دروب العلم والمعرفة ولم ييخلوا
علي بجهد إلى أعز ما في الوجود أُمي وأبي الكريمين حفظهما الله وأطال
في عمرهما

إلى أخوتي وأخواتي وأهلي وإلى كل أفراد العائلة من قريب أو بعيد
إلى كل الزملاء والزميلات الذين عرفتهم طليعة مشوار حياتي.

وفي الأخير أحمد الله الذي وفقنا في العمل ونسأله تبارك وتعالى أن تكون
علما ينتفع به لوجه الكريم.

شائق محمد

الفهرس

الصفحة

العنوان

البسمة

تشكرات

إهداء

فهرس المحتويات

قائمة الأشكال

قائمة الجداول

أ-ب مقدمة

الفصل التمهيدي

- 4 1- الإشكالية
- 5 2- فرضيات الدراسة
- 6 3- أهمية الدراسة
- 6 4- أسباب اختيار الموضوع
- 7 5- أهداف الدراسة
- 7 6- تحديد المفاهيم والمصطحات
- 9 7- الدراسات السابقة والمثابهة
- 12 8- التعليق على الدراسات السابقة

الجانب النظري

الفصل الأول: الضغط النفسي

- 16 تمهيد
- 17 1- مفهوم الضغط
- 18 2- تعريف الضغط

20	3- عناصر الضغط.....
21	4- مصادر الضغط.....
23	5- نظريات الضغوط.....
28	6- آلية الاستجابة الفسيولوجية للضغط.....
30	7- أعراض وأثار الضغط.....
33	8- المرأة العاملة والضغط.....
35	9- إستراتيجية مواجهة الضغوط.....
40	خلاصة الفصل.....

الفصل الثاني: الإسترخاء

42	تمهيد.....
43	1- تعريف الإسترخاء.....
44	2- لمحة تاريخية عن الإسترخاء.....
45	3- الإسترخاء والشد العضلي.....
49	4- الإسترخاء والتنشيط.....
48	5- تصنيف طرق الإسترخاء.....
49	6- الأساليب الاسترخائية.....
54	7- مجالات إستعمال تقنية الإسترخاء.....
58	8- الإسترخاء والتنفس.....
59	9- الإسترخاء والنوم.....
59	10- فوائد الإسترخاء.....
61	خلاصة الفصل.....

الفصل الثالث: رياضة اليوغا

63	تمهيد.....
----	------------

64	1- تعريف اليوغا.....
65	2- فلسفة اليوغا.....
66	3- أسس علم اليوغا.....
69	4- أنواع مدارس اليوغا.....
71	5- المجالات الرئيسية لليوغا.....
73	6- اليوغا والتنفس.....
74	7- الهدف من ممارسة اليوغا.....
75	8- فوائد اليوغا.....
78	خلاصة الفصل.....

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع: إجراءات تطبيق الميدانية

81	تمهيد.....
82	1- إجراءات الدراسة.....
82	1-1 الدراسة الإستطلاعية الأولى.....
82	1-2 الدراسة الإستطلاعية الثانية.....
82	2- المنهج المستخدم.....
83	3- عينة البحث.....
83	4- ضبط متغيرات البحث.....
83	5- مجالات البحث.....
84	6- أدوات البحث.....
85	1-6 مقياس الضغط النفسي.....
87	2-6 خطوات تصميم الوحدات التدريبية.....
87	3-6 الأجهزة المستخدمة.....
87	7- صعوبات البحث.....

88	-8 الوسائل الإحصائية
89	خلاصة الفصل
الفصل الخامس: عرض وتحليل النتائج	
91	1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الخاصة بالفرضية الأولى.....
93	2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الخاصة بالفرضية الثانية.....
94	3- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الخاصة بالفرضية الثالثة.....
96	4- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الخاصة بالفرضية الرابعة.....
98	5- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الخاصة بالفرضية الخامسة.....
100	6- الاستنتاج العام.....
101	7- الاقتراحات.....
103	الخاتمة

قائمة المراجع

الملاحق

فهرس الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يبين لنا أهم الأعراض والآثار المترتبة عن الضغط النفسي	31
02	تعليمات تحقيق الاسترخاء التدريجي للمجموعات العضلية	51
03	يوضح لنا تصحيح المقياس الضغط النفسي	67
04	يوضح لنا معاملات الثبات للمقياس ككل ولكل بعد من أبعاد المقياس	85
04	يمثل نتائج اختبار القبلي والبعدى لنتائج إجابات أفراد العينة على البعد الأول (البعد الأسري)	68
05	يمثل نتائج اختبار القبلي والبعدى لنتائج إجابات أفراد العينة على البعد الثاني (البعد المهني)	91
06	يمثل نتائج اختبار القبلي والبعدى لنتائج إجابات أفراد العينة على البعد الثالث (البعد الصحي)	93
07	يمثل نتائج اختبار القبلي والبعدى لنتائج إجابات أفراد العينة على البعد الرابع (البعد التمتع بمباهج الحياة)	95
08	يمثل نتائج اختبار القبلي والبعدى لنتائج إجابات أفراد العينة على البعد الخامس (البعد التعامل مع الأحداث الطارئة)	97

فهرس الأشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
01	كيفية ترابط هذه العناصر	21
02	مسارات الجهاز العصبي والهرموني عند الاستجابة للضغط	28
03	مراكز القوة الكامنة في جسم الإنسان	67

قائمة الملاحق

الرقم	العنوان
01	STATISTIQUES DES ECHANTILLONS APPARIES
02	مقياس الضغط النفسي
03	الوحدات التدريبية المقترحة

مقدمة

يعتبر موضوع الضغط النفسي ونتائجه من الموضوعات التي شغلت بال العلماء والباحثين في جميع المجالات، وتشير الإحصائيات العالمية أن 80% من الأمراض الحديثة سببها الضغوط النفسية، وأن 50% من أفراد المجتمع يعانون شكلاً من أشكال الضغط النفسي وهذا أيضاً حال المرأة العاملة فنظراً للدور الذي تقوم به داخل البيت وخارجه نجدها تعاني نتيجة أعبائها المهنية والأسرية، فلقد دلت الإحصائيات على أنه في حالة كون الزوج والزوجة يعملان فن الزوجة غالباً ما تقوم بأكثر الواجبات المنزلية، وأن 7% من الزوجات العاملات يعتنن بالأطفال بجانب العمل الوظيفي، ويحذر الأخصائيون من أن التعرض للضغوط المتواصلة لفترة طويلة له أضرار كبيرة جسدياً ونفسياً.

ومن بين الحلول المساعدة على تخفيف حدة تلك الضغوط هو اهتمام المرأة بممارسة الرياضة، فلم يعد الأمر كما كان في السابق يقتصر على ممارسة الرياضة فقط لأجل إنقاص الوزن، بل تعداه إلى الوعي لأهمية الرياضة أيضاً في تحسين الوضعية النفسية للمرأة العاملة والترويح عنها¹.

ويعتبر الاسترخاء عكس "الضغط النفسي"، فهو يهدف إلى تقليل الاستثارة العصبية العضلية وتوفير الجهد الذي يتبدد بغير طائل، ولئن كان القليل من التوتر يشحن الهمم ويلهب الحماس ويهيئ الشخص ذهنياً وبدنياً لمواجهة المواقف الصعبة، فإن الضغط الزائد يؤدي إلى الارتباك واختلاط الذهن وعدم القدرة على التركيز واضطرابات التوتر تشمل حالات الخوف والقلق وتلعب دوراً رئيسياً في بعض الأمراض مثل: قرحة المعدة والاثني عشر وعسر الهضم والقولون العصبي، وارتفاع ضغط الدم والأزمات القلبية².

فالاسترخاء واحد من أهم الأساليب المضادة للضغط النفسي، وهناك عدد من أساليب الاسترخاء التي عرفت بها بعض الشعوب منذ وقت طويل كاليوغا للوصول إلى المشاعر التي في

¹- ناجيا دالي، الضغط النفسي لدى المرأة المتزوجة العاملة في ميدان التعليمي وعلاقته بالقلق، رسالة ماجستير، قسم علم

النفس والأرطوفنيا، جامعة فرجات عباس، سطيف، الجزائر، 2013.

²- عبد اللطيف موسى عثمان، فن الاسترخاء، مطابع الزهراء للإعلام العربي، ط1، القاهرة، مصر، 1993، ص 07.

أعماقنا، حيث أن تمارين اليوغا هي مهدئ طبيعي وتساعد على الاسترخاء كما جاء في دراسة للباحثة "جولي براون" حول أن ممارسة اليوغا قد تفيد مرضى سرطان الثدي، وكانت النتائج أن رياضة اليوغا بالفعل ساعدت على تحسين طاقة الجسم وقوته وتعديل مزاج الشخص وتطوير أدائه لمحاربة المرض.

كما تساهم اليوغا في علاج الألام فلقد أكدت دراسة "كارين جيه شيرمان" أن اليوغا الخفيفة تسكن ألام أسفل الظهر المزمنة، كما لليوغا فائدة كبيرة في مقاومة الضغوط النفسية والأمراض عموماً¹، لكن الأمر يتوقف على البرامج والتمارين المستخدمة والظروف للأداء وفي محاولة لإثبات ذلك قمنا بإجراء دراستنا الحالية حيث اقترحنا وحدات تدريبية للاسترخاء مستوحاة من تمارين اليوغا لمعرفة مدى نجاعتها في تخفيف الضغط النفسي والمقسمة على النحو التالي:

الفصل التمهيدي: تطرقنا فيه إلى إشكالية الدراسة، فرضيات الدراسة، أهمية وأسباب وأهداف الدراسة، وتحديد المفاهيم والمصطلحات، استعراض لبعض الدراسات المشابهة والتعليق عليها.

أما الجانب النظري: فيتكون من ثلاث فصول

- الفصل أول: الضغط النفسي.

- الفصل الثاني: حول الاسترخاء.

- الفصل الثالث: رياضة اليوغا .

أما الفصل الرابع خصص للجانب التطبيقي: تمثل في إجراءات التطبيق الميداني، وهو فصل خاص بمنهجية البحث المستعملة وقد حددنا فيه المنهج المتبع، وضبط المتغيرات وتحديد العينة، والأدوات المستخدمة وخطوات الإجراءات الميدانية والوسائل الإحصائية.

والفصل الخامس خصصناه لعرض وتحليل ومناقشة النتائج، والاستنتاج العام، ثم الاقتراحات، وأخيرا الخاتمة.

¹ - مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، المجلد: 23، العدد: 02، اليرموك، الأردن، 2009.

الفصل الثماني

1- إشكالية الدراسة:

تعد زيادة الضغوط النفسية ناتجا حضاريا عن تطور الحياة اليومية، مما خلف أعراضا وأمراضا أصبح يعاني منها فئات كثيرة من الناس، وبما أن هذا التطور جاء بإيجابيات عديدة كتحرر المرأة من قيود المجتمع فأصبح لها حقوق تتمتع بها كالدراسة والعمل، ولكن هذا زاد في حجم المسؤولية الملقاة على عاتقها، إضافة إلى أعبائها الأسرية، حيث تؤكد جميع الدراسات السيكولوجية أن المرأة تواجه جملة من الاضطرابات النفسية نتيجة خروجها للعمل مما يجعلها فريسة للتوتر والانفعال، أما من الناحية الجسمية فإن عمل المرأة يخلف لدى الغالبية منهن اضطرابات في الجهاز الهضمي وارتفاع ضغط الدم وهذا نتيجة الإجهاد الطويل مما جعلنا في ضرورة من أمرنا للبحث عن طرق مساعدة في تخفيف الضغوط المسببة للأمراض "النفوس - فزيولوجية".

لذلك جاءت دراستنا هذه لتقترح وحدات تدريبية باستخدام وسيلة لطالما وجدت عبر آلاف السنين إلا أنها لم تجد طريقها بعد إلى عالمنا العربي، وهي رياضة اليوغا المنبثقة من المعرفة الهندية القديمة (الفيدا) كحل وأسلوب من أساليب الاسترخاء لحياتنا العصرية، ليصبح الجسد منسجما مع النفس وبالتالي يؤدي إلى رشاقة الجسم وسعادة الروح. ومما سبق يمكننا طرح التساؤل التالي:

- كيف تؤثر الوحدات التدريبية المقترحة بتمارين الاسترخاء المستوحاة من رياضة اليوغا على حالة الضغط النفسي لدى المرأة العاملة؟.
- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج تطبيق مقياس الضغط النفسي (القبلي والبعدي) على حالة الضغط النفسي لدى المرأة العاملة تعزى للوحدات التدريبية المقترحة؟.

• التساؤلات الجزئية:

- 1- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين (القبلي والبعدي) في تخفيف الضغط الأسري لدى المرأة العاملة تعزى للوحدات التدريبية المقترحة؟.

- 2- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين (القبلي والبعدي) في تخفيف الأعباء المهنية لدى المرأة العاملة تعزى للوحدات التدريبية المقترحة؟.
- 3- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين (القبلي والبعدي) في زيادة الوعي والاهتمام بالجانب الصحي لدى المرأة العاملة تعزى للوحدات التدريبية المقترحة؟.
- 4- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين (القبلي والبعدي) في زيادة قدرة المرأة العاملة على التمتع بمباهج الحياة؟.
- 5- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين (القبلي والبعدي) في التعامل مع الأحداث الطارئة لدى المرأة العاملة تعزى للوحدات التدريبية المقترحة؟.

2- فرضيات الدراسة:

• الفرضية العامة:

تؤثر الوحدات التدريبية المقترحة بتمارين الاسترخاء المستوحاة من رياضة اليوغا إيجاباً حيث تخفف من حالة الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة.

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج تطبيق مقياس الضغط النفسي (القبلي والبعدي) لصالح الاختبار البعدي في تخفيف الضغط النفسي لدى المرأة العاملة تعزى للوحدات التدريبية المقترحة.

• الفرضيات الجزئية:

- 1- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين (القبلي والبعدي) لصالح الاختبار البعدي في تخفيف الضغط الأسري لدى المرأة العاملة تعزى للوحدات التدريبية المقترحة.
- 2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين (القبلي والبعدي) لصالح الاختبار البعدي في تخفيف الأعباء المهنية لدى المرأة العاملة تعزى للوحدات التدريبية المقترحة.
- 3- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين (القبلي والبعدي) لصالح الاختبار البعدي في زيادة الوعي والاهتمام بالجانب الصحي لدى المرأة العاملة تعزى للوحدات التدريبية المقترحة.

4- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين (القبلي والبعدي) لصالح الاختبار البعدي في زيادة القدرة على التمتع بمباهج الحياة لدى المرأة العاملة تعزى للوحدات التدريبية المقترحة.

5- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين (القبلي والبعدي) لصالح الاختبار البعدي في تعامل المرأة العاملة مع الأحداث الطارئة تعزى للوحدات التدريبية المقترحة.

1- أهمية الدراسة:

- تكمن أهمية الدراسة في إيجاد حلول صحية للتخفيف من الضغوطات اليومية التي أصبحت جزءا مفروضا على الإنسان وبالأخص المرأة لما لها من مشاغل وأسرية ومهنية مختلفة وتبرز أهمية الدراسة في النقاط التالية:

- قد تعتبر هذه الدراسة من الدراسات المهمة والساعية لإبراز دور اليوغا في الترويح والتخفيف من الضغوطات النفسية.

- قد تساهم هذه الدراسة في التعريف بالرياضة اليوغا والتشجيع للإقبال عليها لممارسة الوحدات التدريبية المقترحة.

2- أسباب اختيار الموضوع:

- يعود اختيارنا لموضوع الدراسة للأسباب التالية:

• الأسباب الذاتية:

- الفضول العلمي لمعرفة رياضة اليوغا.

- الاهتمام بالدراسات المتعلقة بالمجال النفسي وبالأخص المرأة.

- إثراء معارفنا القبلية في جانب التدريب الرياضي وتصميم الوحدات التدريبية المقترحة.

- محاولة التقرب إلى الميدان واكتساب الخبرة

• الأسباب الموضوعية:

- إبراز أهمية الرياضة عموما واليوغا بشكل خاص في التخفيف من حدة المشكلات اليومية والترويح ومنح الاسترخاء للفرد.

- إبراز وتوضيح مدى فاعلية الوحدات التدريبية المقترحة بتمارين الاسترخاء المستوحاة من اليوغا في تخفيف الضغط النفسي.
- نقص الدراسات حول اليوغا لإثراء المكتبة بمواضيع جديدة.
- فتح آفاق جديدة أمام الباحثين والمهتمين برياضة اليوغا لإجراء بحوث ودراسات أخرى لإبراز فوائد رياضة اليوغا.

3- أهداف الدراسة:

- محاولة تصميم وحدات تدريبية مقترحة بتمارين الاسترخاء المستوحاة من اليوغا.
- معرفة تأثير الوحدات التدريبية المقترحة في تحسين الضغط النفسي لدى المرأة العاملة.

4- تحديد المصطلحات والمفاهيم:

لابد لأي باحث من قيامه بتعريف المصطلحات التي سوف يستخدمها في بحثه حتى لا يساء فهمها أو تفهم بدلالات غير المقصودة منها ومن أهم المصطلحات التي سنتطرق إليها في بحثنا هي:

1-6- الاسترخاء:

تعريف عبد الستار إبراهيم: "الاسترخاء يعني التوافق الكامل لكل الانقباض والتقلصات العضلية المصاحبة للتوتر"¹.

تعريف "توماس وكول": "يمثل الاسترخاء آلية التغذية الرجعية بين الضغط العضلي والنشاط الدماغي الشعوري حيث تعكس تفاعلات الجسم مع التوتر على مستوى العضلات الحشائية الإرادية"².

• تعريف الاجرائي:

"الاسترخاء هو حالة الهدوء والراحة الذهنية مع ارتخاء العضلات وذلك بتمدد الجسم واستلقائه مع الضبط الإيقاع التنفسي".

¹ - عبد الستار إبراهيم، الاكتئاب واضطرابات العصر الحديث فهمه ووسائل علاجه، سلسلة عالم المعرفة، الكويت، 1988، ص 114.

² - Bousimgen RD, Op.cit, P124.

2-6- الضغط النفسي:

عرفه "هانز سالي": "أنه مثير أو عامل حاسم للمرض حيث يقوم بتحفيز الجسم إلى ردود فعل واستجابات كيميائية وعضوية ، مما يعرض للإصابة بأمراض سيكوسوماتية"¹.
تعريف فرح طه وآخرون: "أن الضغط النفسي يشير إلى وجود عوامل خارجية ضاغطة على الفرد، سواء بكميته أو على جزء منه، وبدرجة توجد لديه إحساس بالتوتر، أو تشويها في تكامل شخصيته"².

• تعريف الإجرائي:

الضغط النفسي: هو ردة فعل الجسم على مؤثرات خارجية أو داخلية يتولد منه آثار جسمانية ونفسية سلبية على الفرد.

3-6- اليوغا:

هي نظام رياضي مكون من سلسلة من الأوضاع الجسدية يتم القيام بها على نحو متتابع مع إتباع أنماط تنفس ثابتة، والنمط الجسدي هو أحد الأنواع الثمانية التي تتكون منها اليوغا الكلاسيكية، وقد تم تطوير هذا النوع في الهند ليتلاءم ويتحد مع العقل والروح والجسد³.
6-اليوغا علم يستهدف إعادة التوازن الكامل للإنسان جسداً وعقلاً وروحاً، كما تشمل على نظام علمي قديم دونه العلماء الهنود القدماء لكي يثير في الإنسان القدرات الكامنة في كونه كإنسان وكي يرتقي تدريجياً ليسمو فوق الأم الجسد والقلق والفراغ الروحي⁴.

¹ - جان بنجمان ستوراء، ترجمة: أنطوان الهاشم، الإجهاد أسبابه وعلاجه، منشورات عويدات، بيروت، لبنان، 1997، ص 07.

² - طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين، إستراتيجية إدارة الضغوط النفسية والتربوية، ط1، دار الفكر، عمان، الأردن، 2006، ص 93.

³ - Troekes, A, (2000), Power Durych yoga, Girafe and unzer verlag muchent-Germany .P22.66.

⁴ - ب.ك. نارايان، فلسفة اليوغا، ط1، المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر والتوزيع، مصر، 1987، ص 08.

• التعريف الإجرائي:

اليوغا: هي فلسفة ظهرت منذ آلاف السنين عند الحضارة الهندية تدعوا إلى تحريك الجسد وتريضه للشعور بحال أفضل، فهي رياضة شاملة للعقل والنفس معا.

4-6- الوحدات التدريبية:

هي الوحدة الرئيسية لتشكيل البرنامج التدريبي وهي عبارة عن مجموعة التمرينات المختلفة التي تشكل على صورة أحمال تدريبية يقوم الرياضي بتنفيذها بتوقيت معين في المرة الواحدة".

الوحدة التدريبية هي أصغر جزء في العملية التدريبية وتشكل الأساس في بناء وتخطيط التدريب¹.

• تعريف الإجرائي:

الوحدة التدريبية هي أحد الأجزاء الرئيسية في البرنامج التدريبي تسعى من خلالها إلى انجاز تمرينات معينة وفق زمن محدد ولتحقيق هدف واضح.

7- الدراسات المشابهة:

يشير أحد الباحثين إلى أن العلم في جوهره مسألة تعاونية، ويقصد بذلك أن كل عالم ينبغي أن يتعامل مع الآخرين من أجل اكتشاف الواقع.

إلا أن موضوع دراستنا لم نجد دراسات سابقة استخدمت رياضة اليوغا للتخفيف من الضغط النفسي لدى المرأة العاملة، على حد علمنا. بل هناك دراسات متشابهة اشتركت مع موضوعنا في أحد المتغيرين منها فقط.

■ الدراسة الأولى:

دراسة ماجستير بعنوان "تقنيات الاسترخاء وتسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية عند اللاعبين الجزائريين لكرة القدم " لصاحبها "اكيوان مرا" (2001،2002).

¹ - محاضرة، الجرعة التدريبية (أنواعها وكيفية تشكيله، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة)، العراق، 2016، ص 02.

طبقت الدراسة على فريق لكرة القدم ينشط في القسم الوطني الثالث، بعدد 26 لاعب وباختيار المنهج الوصفي للبحث عن العلاقة بين التدريب على الاسترخاء وتسير التوتير النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية، وبحسب النتائج المتوصل إليها من قبل الباحث توصل إلى أن التدريب على التقنيات الاسترخائية غالباً ما تساعد اللاعبين على الشعور بالراحة النفسية وبالتالي التخفيف من الصدى الانفعالي الذي تفرضه المنافسة الرياضية.

■ الدراسة الثانية:

دراسة ماجستير بعنوان "الاسترخاء الذاتي والتخلي أثره في خفض الاستثارة الانفعالية والانجاز لفعالية 100 متر عدوا" بجامعة القادسية (2002، 2002)، لصاحبها حيدر ناجي. مستخدماً المنهج التجريبي بطريقة المجموعات المتكافئة على عدد (110) طاب، قسمت على ثلاث مجموعات، المجموعة التجريبية الأولى تتلقى التدريب على مهارة الاسترخاء الذاتي، أما المجموعة الثانية تتلقى التدريب على الاسترخاء التخلي، والمجموعة الضابطة لم تتلقى أي تدريب ذهني، ولوحظ من خلال النتائج وجود فرق معنوي في درجة الاستثارة الانفعالية بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى وللمجموعتين التجريبتين ويعزو الباحث الفرق إلى فاعلية تدريب منهجي للاسترخاء (الذاتي والتخلي) وأثرهما في خفض الاستثارة الانفعالية في حين لم نجد فروق على أفراد المجموعة الضابطة. كما أن تدريبات الاسترخاء تعلم الرياضي كيف يسيطر على أفكاره وبالتالي تؤدي إلى تحسين الأداء وتقليل من أخطائه.

■ الدراسة الثالثة:

دراسة "وصال الربضي" بعنوان "أثر استخدام تمرينات اليوغا المائية لتحسين عملية التنفس والاسترخاء لدى طالبات كلية التربية الرياضية بجامعة اليرموك (2006)". هدفت الدراسة إلى الكشف عن أثر استخدام تمرينات اليوغا المصاحبة لموسيقى خاصة بها في تحسين وتنظيم عملية التنفس والاسترخاء للتخلص من درجة الخوف لدى الطالبات اللاتي بلغ عددهن (15) خمس عشرة طالبة، لمدة 4 أسابيع بمعدل 4 لقاءات كل أسبوع بزمّن

20 دقيقة لكل لقاء، ودلت النتائج على أن استخدام تمرينات اليوغا المصاحبة للموسيقى له تأثير ايجابي واضح في تحسين وتنظيم عملية التنفس والاسترخاء لدى الطالبات، وأوصت الباحثة باستخدام هذا النوع من التمرينات، خاصة في السباحة للمبتدئين، كعامل مساعد في تسهيل مراحل تعلم السباحة كأسلوب حديث.

■ الدراسة الرابعة:

دراسة ماجستير "ناجية دالي" بعنوان "الضغط النفسي لدى المرأة العاملة المتزوجة في الميدان التعليمي وعلاقته بالقلق" استهدفت هذه الدراسة التعرف على نوعية العلاقة بين الضغط النفسي والقلق لدى المرأة المتزوجة العاملة بالقطاع التعليمي وذلك بتطبيق مقياس الضغط النفسي لـ "بدرية احمد كمال" ومقياس القلق لـ "جانيت تايلور" على عينة قوامها (260) فرد وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن 60 بالمئة من أفراد العينة يعانون ضغطا مرتفعا وذلك راجع إلى عدة عوامل منها عدم وجود مساندة للمرأة وضعف فاعلية الاستراتيجيات التي يقدمها القطاع التعليمي.

■ الدراسات الأجنبية:

- دراسة: "هاي سناجا" (1983)، دراسة هدفت لتقصي العلاقة بين تدريب الاسترخاء لتخفيض سمة قلق المنافسة لدى اللاعبات، وعلاقة البرنامج بالأداء، وتكونت عينة الدراسة من (24) لاعبة كرة الطائرة من مدارس جامعية عالية وستة مدربين بمدارس عالية، قسمت إلى مجموعتين تجريبية ومجموعتين ضابطة، تم استخدام اختبار قلق المنافسة الرياضية لـ "مارتن" وتم استخدام طريقة الاسترخاء لـ "جاكسون" بمعدل 7 سبعة جلسات مدة كل منها (30) دقيقة، وأثبتت النتائج عن وجود تباين في الأداء لصالح الاختبار البعدي.

- دراسة: "جولي براون" (2004)، باحثة في مركز علاج السرطان في لوس انجلوس الأمريكية، قامت بدراسة حول "أن ممارسة اليوغا قد تفيد مرضى سرطان الثدي" وطبقت الدراسة على (24) عينة من المصابات بسرطان الثدي اللواتي يعانين من تعب مستمر

وكانت أهم النتائج أن رياضة اليوغا تساعد بالفعل على تحسين طاقة الجسم وقوته وتعديل مزاج الشخص وتطوير أدائه لمحاربة المرض.

- دراسة: الجمعية الطبية الأمريكية في جامعة بنسلفانيا (2002)، نشرت تقريراً أن "رياضة اليوغا تفيد في تخفيف الألم"، أجريت الدراسة على (42) شخصاً مصاباً بالمرفق الرسغي وتم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات، تعلمت الأولى تمارين التأمل واليوغا، وتلقت الثانية جبيرة رسغية عادية، وتركت الثالثة بدون علاج، ثم تم قياس درجات الألم عند كل مجموعة بعد 8 ثمانية أسابيع، وبعد إجراء عدد من الفحوصات العصبية تبين أن تمارين اليوغا والتأمل ساعدت في تخفيف الشعور بالألم للأشخاص المشاركين في مجموعة اليوغا الذين سجلوا شعوراً أقل بالألم وحركة أقوى لليد والرسغ مقارنة مع الأفراد في المجموعات الأخرى.

- دراسة: "كارين جيه شيرمان" (2005)، قامت بدراسة "ممارسة تدريبات اليوغا هي البديل الأفضل للتدريبات العامة"، طبقت الدراسة على (101) شخص يعانون من ألم أسفل الظهر واتضح أن ممارسة تدريبات اليوغا هي البديل الأفضل للتدريبات العامة، وعلى الرغم من أن أولئك الذين مارسوا تدريبات اليوغا الرياضية حققوا نفس الدرجة التي وصلها من لم يمارسوا اليوغا، إلا أن اليوغا كانت الأسرع، وأثبتت الدراسة أن اليوغا الخفيفة تسكن ألم أسفل الظهر المزمنة.

8- التعليق على الدراسات المشابهة:

مكننا الدراسات المشابهة من الاستفادة في مايلي:

- تحديد أهداف دراستنا فمن خلال دراسة " وصال الربضي" إن استخدام تمارين لليوغا المائية دور في الاسترخاء ومنه هدفنا إلى التعرف على علاقة الاسترخاء باليوغا.
- جمع مصادر الجانب النظري حول الاسترخاء ومعرفة نتائج المتوصل إليها من خلال دراسة كل من: " ايكوان مراد، وحيدر ناجي وهاي سناجا" إن للاسترخاء دور في تحسين الأداء عند الرياضي وتخفيف التوتر المنافسة.

- معرفة المنهج المستخدم وطريقة تصميم الوحدات التدريبية فمعظم الدراسات المشابهة اتفقت على استخدام المنهج التجريبي.
- استخلاص أضرار وخطورة موضوع الضغط النفسي عند المرأة العاملة من دراسة "ناجية دالي" كما أخذنا مقياس الضغط النفسي لبدرية احمد كامل والتي قامت الباحثة من تكييفه على ما يتوافق مع مجتمعنا الجزائري.
- معرفة النتائج المتوصل إليها من خلال الدراسات المشابهة لـ "كارين جيه شيرمان وجولي براون والجمعية الطبية الأمريكية" حول ما لليوغا من فوائد في علاج بعض الأمراض والتحسين من صحة الجسم النفسية والبدنية.

الجانِب النظري

الفصل الأول

الضغط النفسي

تمهيد:

لقد حظي موضوع الضغوط باهتمام شديد من العلماء والباحثين، وذلك لما له من تأثير على الأفراد في مختلف نواحي الحياة فهو جزء لا يتجزأ من التاريخ الإنساني، لكن لكل عصر من العصور مصادره الخاصة من الضغط، ففي العصر القديم كانت الحيوانات المفترسة والحروب، والكوارث الطبيعية، تشكل مصدرا هاما من مصادر الضغط أما في العصر الحديث ظهرت ألوان جديدة وعديدة من الضغط النفسي، فهناك ضغوط أسرية، ضغوط مهنية ضغوط اقتصادية، وأخرى اجتماعية... الخ، مرتبطة في جوهرها بأحداث الحياة اليومية.

1- مفهوم الضغط النفسي:

مند القرن 14 الرابع عشر حوالي 1303، وحسب النابلسي وآخرون (1991): فان ابن سينا (980-1037) هو أول من تناول مفهوم الإجهاد بالدراسة العلمية التجريبية، فقد ربط حملا وذئبا في غرفة واحدة دون أن يطل أحدهما الآخر، وكانت النتيجة هزال الحمل وضموره ومن ثم موته، على الرغم من أن لديه نفس كميات الغذاء التي يستهلكها حمل آخر يعيش في ظروف طبيعية¹.

لكن الاستعمال الفعلي لهذا المصطلح، كان في سنة 1914 علي يد الفسيولوجي الأمريكي "والتر كانون"، الذي قام بربط مصطلح الضغط بعمليات التنظيم الهرموني للانفعالات عند الحيوانات.

وفي سنة 1936، تبنى هذا المصطلح "هانز سيللي" فكان الأب الروحي، كما كتب "هانز سيللي" بالتعاون مع "هاروفا"، العديد من الكتب حول الضغط، وقاموا بنشرها في مجلة الآداب تلك الفترة، مستشهدين بكمية كبيرة من البحوث التي أجريت في هذا المجال، وشكلت نتائج بحوثهما نقطة الانطلاق لدراسات لاحقة².

واشتقت كلمة من الفعل الاتيني (Sringere) الذي يعني شد، ضغط ومنه احذ الفعل الفرنسي (Etreindre)، ومعناه طوق بجسمه وبذراعه مؤديا إلى الاختناق، إي ضاغطا بقوة مع أحاسيس متناقضة، ضغط غم ليصبح فيما بعد بمعنى (Destess)، وهي تعني الشعور بالوحدة الذي ينتابنا في حالة قهر³، أما كلمة (Stress) تعني في اللغة العربية حزن، غم، كرب، شدة.

¹ - بن زروال فتيحة، أنماط الشخصية وعلاقتها بالإجهاد، رسالة دكتوراه، جامعة منتوري، قسنطينة، 2008، ص 14.

² - colin murraypanches.2003.p65.

³ - جان بن جمان ستوراء، ترجمة: أنطوان الهاشم، الإجهاد أسباب وعلاجه، منشورات عويدات، بيروت، لبنان، 1997، ص 07.

2- تعريف الضغط النفسي:

عرف العلماء الضغط من زوايا مختلفة، مما جعل البعض منهم يجد صعوبة في وضع تعريف مناسب يتفق عليه الجميع، وهذا راجع إلى اختلافات التي ينتمون إليها، فمنهم من يعتبره مثير، ومنهم من يعتبره استجابة، ومنهم من يعتبره تفاعل بين المثير والاستجابة¹. ونشير إلى بعض هذه التعاريف فيما يلي:

1-2- الضغط كمثير:

ركزت هذه التعاريف على البيئة المحيطة بالفرد، ومختلف المؤثرات الخارجية.

2-2- تعريف "ميكانيك":

"تلك الصعوبات التي يتعرض لها الكائن البشري بحكم الخبرة، والتي تتجم عن إدراكه للتهديدات التي تواجهه"².

يتبين من هذا التعريف، أن عملية الإدراك للموقف، هي التي تحدد ما إذا كان الموقف الذي يتعرض له ضاغطاً أم لا.

3-2- تعريف فرح طه وآخرون:

في موسوعة علم النفس والتحليل النفسي "مفهوم الضغط النفسي، يشير إلى وجود عوامل خارجية ضاغطة على الفرد، سواء بكميته أو على جزء منه، وبدرجة توجد لديه إحساس بالتوتر، أو تشويها في تكامل شخصيته"³.

ما يمكن ملاحظته في هذا التعريف أن المواقف الضاغطة، قد يكون لها تأثير كلي على شخصية الفرد أو تأثير جزئي، ويتفق مع التعريف السابق، أن عملية الإدراك تسهم بشكل كبير في حدوث الضغط النفسي.

¹- لوكتيا الهاشمي، بن زروال فتيحة، الإجهاد، دار الهدى للطباعة والنشر، الجزائر، 2006، ص 10.

²- محمد علي كامل، الضغوط النفسية ومواجهاتها، مكتبة ابن سينا، القاهرة، مصر، 2004، ص 06.

³- طه عبد العظيم حسين، سلامه عبد العظيم حسين، إستراتيجية إدارة ضغوط النفسية والتربوية، ط1، دار الفكر، عمان، الأردن، 2006، ص 93.

4-2- الضغط كاستجابة:

اعتبرت هذه التعريف أن الضغط النفسي ما هو إلا رد فعل لمثير، ومن بين هذه التعاريف مايلي:

5-2- تعريف فونتانا:

"الضغط حالة تنتج عندما تزيد المطالب الخارجية عن القدرات والإمكانات الشخصية للكائن الحي"¹.

6-2- تعريف جرنبيرج:

"الضغط رد فعل فزيولوجي وسيكولوجي وعقلي، ناتج عن استجابات الأفراد للتوترات البيئية والصراعات والأحداث الضاغطة".

يتضح من خلال هذين التعريفين، أن الضغط النفسي، يفقد العضوية توازنها الداخلي بسبب التظاهرات الجسدية التي تؤدي إلى انهياره.

7-2- تعريف نورباغ سيلامي:

الضغط النفسي يعبر عن حالة رد الفعل العضوية لتهديد، يفقد الجسم توازنه للاستجابة لهذا العدوان من خلال التظاهرات الجسمية المختلفة².

8-2- الضغط كتفاعل بين المثير والاستجابة:

1-8-2- تعريف كوكس:

"الضغط النفسي نتيجة صراع بين المطالب الملقاة على الفرد، وقدراته على التعامل معها، حيث يفكر الفرد في المطلب وفي قدراته، وأن اختلال التوازن بين الطرفين هو السبب في ظهور الضغط"³.

¹ - عبد العزيز المجيد محمد، سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، 2005، ص 10.

² - بن زروال فتيحة، المرجع السابق، ص 14.

³ - طه عبد العظيم حسين، سلامه عبد العظيم حسين، المرجع السابق، ص 20.

وهذا يعني أن العمليات المعرفية ما هي الأوسط بين الموقف الضاغط والاستجابة.

2-8-2- تعريف فلتشروبين ومكجارت:

"الضغط هو نتيجة بين المطالب والرغبات الشخصية للفرد، وبين تلبيتها، أو العقبات التي تعرقل الوصول إلى تحقيقها، من خلال هذا التعريف يتضح لنا، أن الضغط هو نتيجة التفاعل الحاصل بين العوامل الخارجية التي تشكل مثيرات، وفقدان توازن الفرد الذي يشكل استجابة. ويمكن القول أن الضغط النفسي، هو استجابة تمكن الفرد من التكيف مع ما يطرأ في بيئته من تغيرات وتحولات تستلزم قدرا من الانفعال والتوتر لكن دون إفقاد الجسم توازنه¹.

3- عناصر الضغط النفسي²:

هناك ميل مشترك بين تعريفات الضغط النفسي، لاعتبار أن الضغط النفسي يتكون من ثلاث مكونات أساسية هي كالاتي:

1-3- عنصر المثير "القوة الضاغطة":

يشمل متطلبات موقفية، تحتاج إلى تكيف الفرد معها، قد تأتي من الفرد أو من البيئة مثل: عبء العمل، الصراع... الخ.

2-3- عنصر الاستجابة:

يتكون من ردود الفعل الفسيولوجية والنفسية والسلوكية للضغوط مثل: الإحباط، القلق.

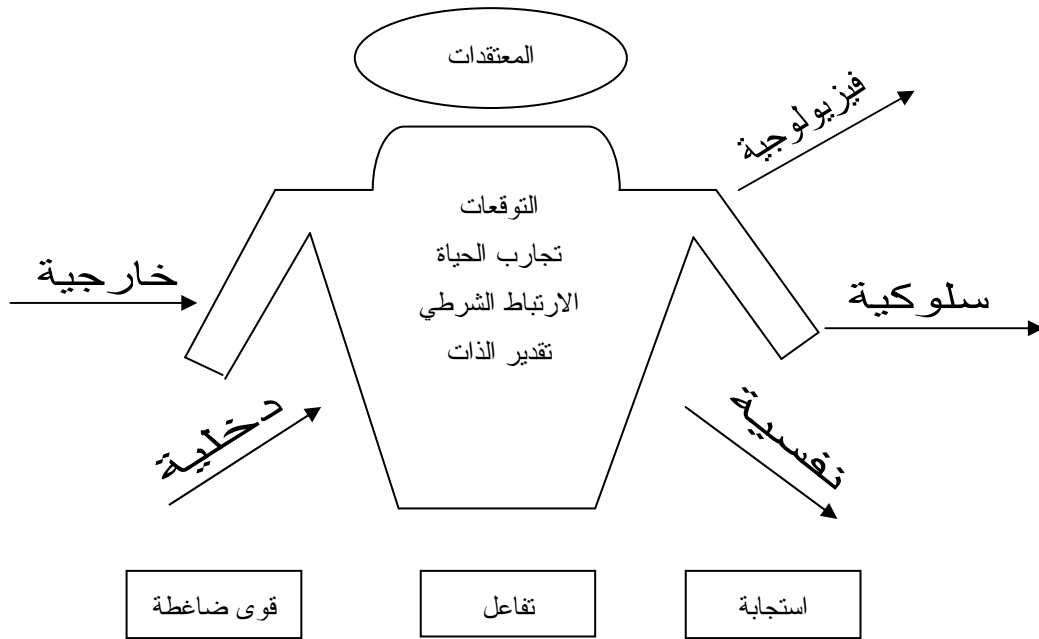
3-3- عنصر التفاعل:

يكون بين المثير والفرد، وتعكسه عمليات إدراك الفرد وتقييمه لطبيعة الضغط وديناميكتها وأثارها ولقدرته على التعامل معها والسيطرة عليها واحتوائها.

¹- لوكنيا الهاشمي، بن زروال فتحة، المرجع السابق، ص 12.

²- بن زروال فتحة، أنماط الشخصية وعلاقتها بالإجهاد، المرجع السابق، ص 47.

شكل رقم (01): يوضح كيفية ترابط هذه العناصر، بطريقة أوضح:



المصدر: بن زروال فتيحة، أنماط الشخصية وعلاقتها بالإجهاد، ص 47.

4- مصادر الضغط النفسي:

يواجه الفرد في حياته العديد من المواقف الضاغطة التي تتضمن خبرات غير مرغوب فيها، وأحداثاً قد تنطوي على الكثير من مصادر التوتر، وعوامل الخطر والتحدي في كافة مجالات حياته.

ولقد حظيت مسألة تحديد مصادر الضغوط باهتمام كبير من قبل الباحثين، فأوضح

"ميلر 1979" أن هناك مصدرين للضغوط هما:

1-4- ضغوط داخلية:

1-1-4- قلق البناء الجسمي الاجتماعي: يشعر الفرد بالقلق حينما يلاحظ الآخرون بناءه

الجسمي الذي يكون مختلفاً عنهم، ليكون بذلك عصبياً وسريع الإدراك عند تقييمه جسمانياً

كمثال (نوي الاحتياجات الخاصة).¹

¹ - عبد العزيز المجيد محمد، سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي، المرجع السابق، ص 128.

4-1-2- ضغوط عاطفية: فالحياة العاطفية تجعل الإنسان مستقرا ومتوازنا، وأي تأثير على هذا الجانب يضعف مقاومة الفرد لأحداث الحياة الضاغطة¹.

4-1-3- أحداث ومشكلات نفسية داخلية: ويقصد بها الانفعال الذي يحدث تظاهرات جسدية تعيق حياة الفرد النفسية والاجتماعية، والتي تشكل خطر على صحته بمرور الوقت كارتفاع ضغط الدم².

4-1-4- قلق السمة: فبالإضافة إلى هذه المصادر الداخلية للضغط هناك أصناف أخرى، وهي على سبيل المثال: الطموح المبالغ فيه، كذلك ضعف المقاومة الداخلية أي الاستعداد النفسي لقبول المرض³.

4-1-5- مصادر خارجية:

- الضغط اليومي: فالأعمال اليومية من عمل ودراسة، لها تأثير سلبي على الصحة النفسية على المدى الطويل، وعلى الفرد في هذه الحالة، القيام ببعض النشاطات لكسر الروتين.

- العلاقات الاجتماعية: تعتبر الحياة مع الجماعة والانتماء لمجموعة من الأصدقاء من الأساسيات الضرورية التي تعطي للحياة معنى، فشعور الفرد بأنه منبوذ يجعله يشعر بسوء تقدير لذاته⁴.

- ضغط الحياة العائلية: وتتمثل الضغوط العائلية أساسا في الصراعات الأسرية وكثرة المجادلات، الانفصال، أو وجود طفل معاق وإصابته بأحد الأمراض المزمنة يسبب عبئ على الأبوين⁵.

¹ - محمد علي كامل، الضغوط النفسية ومواجهاتها، المرجع السابق، ص 11.

² - أحمد نايل العزيز، أحمد عبد اللطيف أبو أسعد، التعامل مع الضغوط النفسية، ط1، دار الشروق، عمان الأردن، 2009، ص 33.

³ - أحمد سعد جلال، الاختبارات والمقاييس النفسية، ط1، الدار الدولية للاستثمارات الثقافية، القاهرة، مصر، 2008، ص 147.

⁴ - شيلي تايلور، ترجمة: وسام درويش بريك وفوزي شاكرا داود، علم النفس الصحي، ط1، دار حامد، عمان، الأردن، 2008، ص 383.

⁵ - إبتسام محمود سلطان، المساندة الاجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة، ط1، دار الصفاء، عمان، الأردن، 2009، ص 81.

- **البطالة:** فالبطالة تفتح في وجه الفرد مشاكل عديدة، أخفها المشاكل الاقتصادية، أما أشدها المشاكل النفسية المتمثلة في: القلق، الاكتئاب، وكذا الضغط النفسي، وهذه الآثار السلبية تؤثر على علاقاته الاجتماعية وتهدد توازنه النفسي.
- **الكوارث الطبيعية والكوارث التي من صنع الإنسان:** الكوارث الطبيعية هي تلك الأحداث التي تحدث فجأة مثل: الزلازل أو فقدان شخص عزيز، وهذا النوع من الكوارث يتأثر على نفسه الفرد مدة أطول.
- **أما الكوارث التي من صنع الإنسان مثل:** الفضلات السامة، التلوث النووي، فالتلوث البيئي يؤدي إلى أمراض جسدية كالإصابة بالسرطان، وهذا ينجم عنه انخفاض معنويات الفرد واكتنابه¹.
- **ضغوط مهنية:** تختلف المهن في طبيعتها من حيث المسؤولية، وطريقة الأداء مما يسبب زيادة في الحمل الوظيفي وضغطا أكبر².
- **صراع الدور:** ويتضح صراع الدور أكثر بمثال: المرأة العاملة التي ينسب إليها أدوار مهنية، وأدوار منزلية، فتشعر بالتقصير نحو هذا أو ذاك³.

5- نظريات الضغوط:

تباينت نظريات الضغوط التي أخذت محورين في اتجاهها الأول الفسيولوجي والثاني البيئي وفيما يأتي عرض لعدد من نظريات التي فسرت الضغوط النفسية ومبادئها الأساسية.

1-5- النظريات الفسيولوجية:

1-1-5- نظرية المواجهة أو الهرب:

"وهي من نظريات الأولى التي ركزت على ردود الأفعال البيولوجية أو الفسيولوجية للضغوط والتي طرحها العالم (ولتور كنون) أثناء دراسته للكيفية التي يستجيب بها كل من

¹ - شيلي تايلور، المرجع السابق، ص 388.

² - عمر مصطفى محمد النعاس، **الضغوط المهنية وعلاقتها بالصحة النفسية**، ط1، جامعة 7 أكتوبر، مصر، 2008، ص 34.

³ - jeom benjamin, **store, le stress**, 2en édition, France, 1999, p16

الإنسان أو الحيوان تجاه التهديدات الخارجية إذ وجد أن هناك عددا من الأنشطة يقوم بها الكائن الحي تستنزفها الغدد والأعصاب لكي تهيئ الجسم لمقاومة الخطر والتي أطلق عليها أعراض المواجهة أو الهرب"، وان مصادر الضغوط تسبب تغيرات في الوظائف الفسيولوجية للكائن الحي وخاصة هرمون الأندرينالين والنورادرينالين إذ يشير (عيسوي) إلى أن بعض الدراسات الحديثة بينت أن "الأندرينالين يساعد في استجابة الهروب والانورادرينالين يؤدي إلى استجابة المقاتلة"¹.

ومن المفاهيم الأساسية التي استخدمها "كانون" في نظريته لمفهوم الاستقرار أو الاتزان البدني (Homéostasie) إذ كشف وجود آلية في جسم الإنسان تساهم في احتفاظه بحالة الاتزان الحيوي أي القدرة على مواجهة التغيرات التي تواجهه والرجوع لحالة التوازن العصبي والكيميائي بانتهاء الموقف المسبب لهذه التغيرات، ومن ثم فإن أي مطلب خارجي بإمكانه أن يخل بهذا التوازن إذا فشل الإنسان في التعامل معه، وهذا ما اعتبره "كانون" ضغطا يواجهه الفرد والذي ربما يؤدي إلى مشكلات عضوية إذا أخل بدرجة عالية بالتوازن الطبيعي للجسم.

2-1-5- نظرية متلازمة التكيف العام:

"يعد "هانز سيلاي" عالم الغدد الصماء في جامعة "مونتريال" الأب والمؤسس لبحوث الضغوط والرائد الأول الذي قدم مفهوم الضغوط إلى الحياة العلمية ووضح أنموذجا للضغوط وعلاقتها بالمرض".

ويرى "هانز سيلاي" أن الضغط هو استجابة ورغم أن معظم الاستجابات مؤقتة هالا أنها تخلف آثار كيميائية تتراكم في الجسم تؤدي إلى انهيار جسمي أو عقلي وهذه نقطة الربط بين الضغوط والأمراض النفس جسمية" وجاءت ملاحظاته هذه نتيجة التجارب المختبرية الكثيرة التي أجراها على الحيوانات والتي يمكن من خلالها تحديد ووصف الأغراض العامة التي

¹ - مؤيد عبد الرزاق، تأثير الضغط النفسي والجهد البدني في بعض الاستجابات الهرمونية وفق لسميات الشخصية السائدة لدى لاعبين كرة السلة، رسالة دكتوراه، اختصاص علم النفس الرياضي، جامعة الموصل، العراق، 2006، ص 23.

تظهر في الاستجابة لمختلف أنواع الضغوط المعروفة بمفهوم متلازمة التكيف العام إذا تمر بثلاث مراحل لمواجهة الضغوط:

- مرحلة التنبيه الأولي الاستجابة الانذارية:

وفيه يظهر الجسم تغيرات واستجابات تتميز بها درجة التعرض المبدئي للضاغط وتجنيد طاقاته كافة لمواجهة التحدي المفروض عليه، وتمثل مرحلة الإنذار ورد الفعل الأول للموقف والتي تنتقل فيها إشارات عصبية للدماغ وهذا بدوره يرسل رسائل عصبية وكيميائية للأجهزة المعنية في الجسم حيث يفرز هرمون الاندريالين مما يؤدي إلى زيادة التنفس وزيادة السكر والدهون في الدورة الدموية وتشتد العضلات لتهيئ الجسم لعملية المواجهة.

- مرحلة المقاومة:

في هذه المرحلة تحاول آليات التكيف في جسم الإنسان المقاومة مستمرة في مواجهة الضغوط ومحاولة استعادة التوازن النفسي للفرد وفي حالة عدم جدوى هذه العمليات فعندئذ تصبح المقاومة غير فعالة ويصل الفرد إلى المرحلة الثالثة.

ويشير هنا أن في هذه المرحلة تنتقل مقاومة الجسم من المقاومة العامة إلى مقاومة الأعضاء الحيوية المعنية وتكون قادرة على الصمد لمصدر التهديد وعلى الرغم من أن الكائن الحي يتكيف مع مصدر الضغط إلا أن هناك حدود لعملية المقاومة من جانب الجسم.

- مرحلة الإنهاك:

تصبح مقاومة الجسم غير كافية والطاقة الضرورية للتكيف قد استنزفت إذ لا تستطيع الإفرازات الغددية مواجهة الضغط المتزايد وإذا كانت الاستجابات الدفاعية شديدة ومستمرة لفترة طويلة قد ينتج عنها أمراض ويتعرض الإنسان لأخطر مرحلة تهدد بنهاية حياته، بمعنى آخر إذ استمر التهديد واستنزفت الأعضاء الحيوية قواها اللازمة للصمود فقد يؤدي في بعض الحالات المتطرفة إلى الموت، وعلى سبيل المثال: إن الجسم لديه القدرة على التكيف مع ضغط الدم المرتفع إلا أن استمرار زيادته تؤدي إلى المساهمة في تلف الكبد والقلب.

2-5- نظريات البيئة¹:

1-2-5- نظرية التقييم العقلي المعرفي لازاروس:

انصب اهتمام العالم لازاروس على التقييم الذهني ورد الفعل من جانب الفرد للمواقف الضاغطة إذ أن الضغط يحدث نتيجة للتفاعل بين الفرد والبيئة المحيطة. وأكد على التقييم الذهني من جانب الفرد ومن ثم الحكم على المواقف المواجهة وأن الأفراد يختلفون في تقييمهم للمواقف من حيث الضغط.

كما أن الموقف الذي قد يشكل ضغطاً بالنسبة إلى فرد ما قد لا يشكل ضغطاً بالنسبة إلى آخر.

ويرى "لازاروس" أن عملية تعرض الإنسان للعوامل الضاغطة تمر بثلاث مراحل هي :

- التعرض للعوامل الضاغطة: يتعرض فيها الفرد إلى نوعين من العوامل المسببة للضغوط هما:

(أ) المتطلبات البيئية: وهي تلك الأحداث الخارجية التي يواجهها الأفراد في حياتهم وتتطلب منهم التوافق معها، كالأزمات العائلية مثل المرض وغيره.

(ب) المتطلبات الشخصية: وهي الأهداف والقيم والبرامج والفعاليات التي يسعى لتحقيقها أو المحافظة عليها خلال حياته مثل تحقيق مستوى دراسي مرتفع وتطوير علاقاته الشخصية.

- تقييم الموقف الضاغط: أهمية إدراك الفرد وتقييمه للموقف الضاغط والأساليب التي يستخدمها للتعامل معه، وهنا توجد عمليتين متوازيتين للتقييمين الأولي والثانوي.

(أ) التقييم الأولي: الذي يبدأ بإصدار الفرد حكماً معيناً على العامل الضاغط، فهو ربما يقيم الموقف الذي يتعرض له على أنه خطير أو خطير، إيجابي أو سلبي.

(ب) التقييم الثانوي: وفيه يحاول الفرد التخلص من الصراع الذي سببه العامل الضاغط وذلك باختياره أحد أساليب التعامل التي تساعد على تخفيف حدة الصراع الذي يعاني منه.

¹ - مؤيد عبد الرزاق، المرجع السابق، ص 29.

- الاستجابة للضغط: المرحلة الأخيرة في عملية التعرض للضغط، وهنا يحاول الفرد اختيار أحد بدائل الاستجابة (الфизиولوجية، المعرفية، السلوكية) وذلك بهدف التخلص من تأثير العامل الضاغط وتعتمد استجابة الفرد على المراحل السابقة لهذه العملية فهي تعتمد على طبيعة العوامل الضاغطة التي تعرض لها وتقييمه للمواقف واختياره للأسلوب المناسب في التعامل معها.

3-5- نظرية أحداث الحياة الضاغطة:

ركزت هذه النظرية على الأحداث البيئية التي يتعرض لها الإنسان في حياته، واعتمدها "أودلف ماير" في بحوثه ودراساته التي أجراها باستخدام قوائم خبرات الحياة لتشخيص المشكلات الطبيعية، وقد ظهرت إحصائيات ودرجات مختلفة من تغيرات أحداث الحياة، وقد كان الرواد لهذه القوائم الاستثنائية كلا من (رشارد وتوماس هيلموس) اللذين صمما استبيان تغيرات الحياة الحديثة ويضم (42) حدثاً يعتمد على تقييم الشخص لتغيرات في حياته، وقد وجد أن هناك علاقة بين هذه الأحداث والإصابة ببعض الأمراض فضلاً عن أن تكرار هذه الأحداث الواقعة على الشخص نفسه تعمل على وضع الاستجابات في قالب متشابه للأحداث التي سوف تكرر عليه مستقبلاً.

ومن خلال ذلك نرى أن النظريات تناولت تفسير الضغوط من خلال توجهين، الأول يمثل الجانب الفسيولوجي أما الثاني فانه يمثل الجانب البيئي، إذ أن لكل منهما تفسير منطقي مقبول من معظم العاملين في مجال الضغوط ولكن بالوقت نفسه توجد بعض المأخذ على التوجهين والتي لا تقلل من قيمتهما العلمية إذ أن التوجه الفسيولوجي لم يضع بعين الاعتبار مصادر وخصائص ونوعية الضغوط التي يتعرض لها الشخص وفضلاً عن ذلك في الكثير من الأحداث الضاغطة تؤدي إلى استجابات متشابهة من قبل الجسم، وقد أهملت التقييم المعرفي لردود الأفعال التي يبديها الأفراد وبذلك لم تراعي الفروق الفردية في الاستجابة للأحداث الضاغطة.

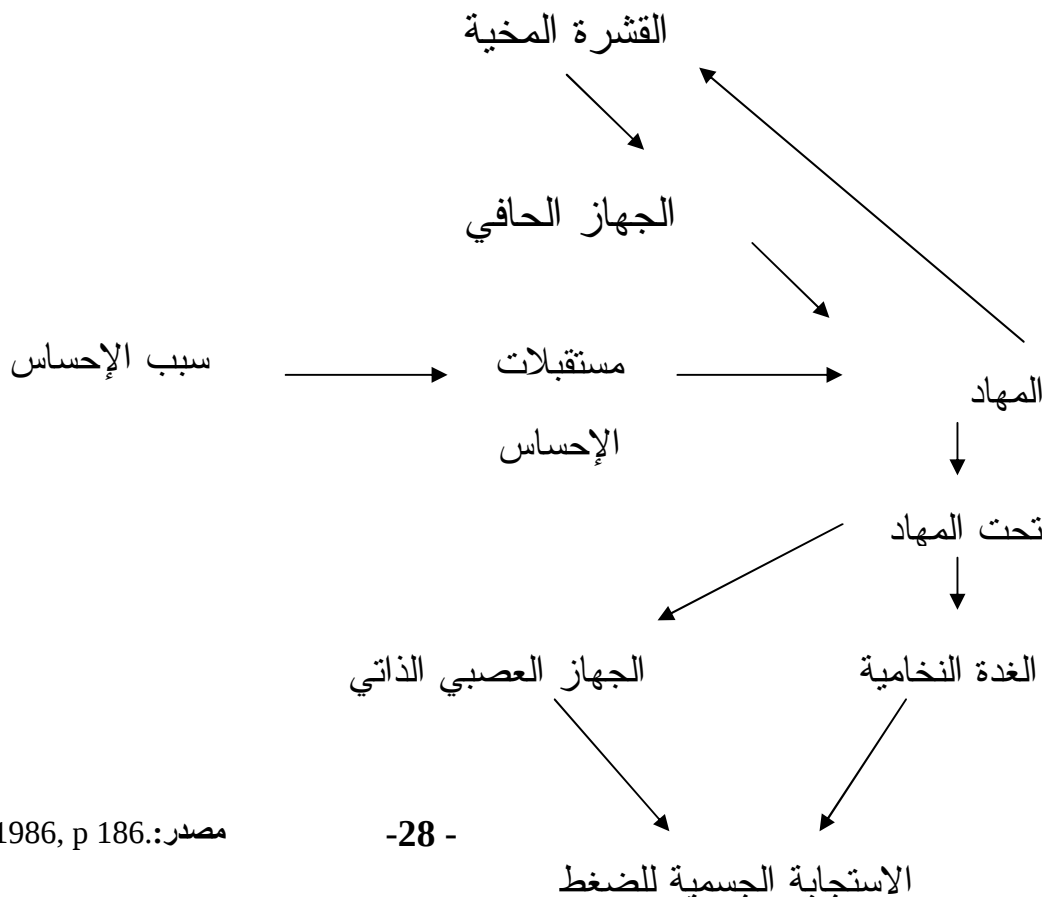
أما التوجه البيئي الذي على العكس من التوجه الفسيولوجي نجح في تفسير مسببات الضغوط فضلا على أنه ركز على الجوانب النفسية والاجتماعية، وقد أشار "الأنصاري" إلى أن هناك بعض مأخذ عليه منها:

- أنه لم يهتم بطبيعة الضغوط اهتماما كافيا.
- اختلاف وجهات نظر الأشخاص نحو الضغوط.

6- آلية الاستجابة الفسيولوجية للضغط النفسي:

تعد الضغوط الداخلية أو الخارجية مثيرات لابد أن يستجيب لها الإنسان استجابة معينة تبعا لخصائصه النفسية والفزيولوجية من جهة وطبيعة تلك الضغوط وشدها من جهة أخرى فهناك عمليات مترابطة تحدث تغيرات في أجزاء مختلفة من الجهاز العصبي من حيث الاتصال والتفاعل يكمل بعضها البعض مع الجهاز الهرموني لحدوث الاستجابة التي تظهر على الشخص الواقع تحت تأثير الضغط النفسي والشكل الآتي يبين بصورة مبسطة تفاعل الأجهزة العصبية والهرمونية عند الاستجابة للضغط النفسي:

شكل رقم (02): يوضح مسارات الجهاز العصبي والهرموني عند الاستجابة للضغط



إن كل أجهزة الجسم تتأثر وتستجيب لحالة الضغط ولكن الجهاز العصبي المركزي يتأثر دائماً. لذا يعد نقطة الارتكاز في تحليل الاستجابة لهذا الضغط "تواجه الإشارات الواردة إلى الدماغ بواسطة مسالك حسية مختلفة مجالا مكتفا من الدوائر العصبية المتفاعلة فيما بينها تعزز منها معلومات مشفرة ومخزونة من تجارب ماضية على شكل (ذكريات أو الهام، أو اعتقاد أو تعلم) وهذه الدوائر تتصل فيما بينها وتتفاعل مع مجاميع الوحدات العصبية في المهاد وقرون أمون والتكوين الشبكي، ومناطق محددة من القشرة المخية (الصدغية والخلفية والأمامية) وفي مناطق أخرى من الدماغ، وإن التأثيرات التحفيزية أو التثبيطية لآلاف الوحدات العصبية تحاول تفسير الرسالة الحسية بطريقة فريدة ومن تلك العملية المعقدة تحدث وتتطور الاستجابة التي تكون على شكل سلوك توافقي".

ومن الشكل السابق فإن أول مرحلة للضغط هي عملية الإحساس الذي ينتج عنه الإدراك الذي يحصل داخل القشرة الدماغية تجاه تهديد أو خطر معين ويحدث هذا الإدراك نتيجة لتكامل أو اندماج المثيرات البيئية أو الجسمية مع ذكريات الفرد المستمدة من خبرته السابقة وقد وضح اختصاصيو علم النفس بأن التكامل الحسي – الذاكري يحدث في بعض المناطق في الدماغ، والتي يشار إليها بالقشرة المشتركة (المناطق الرابطة في قشرة المخ)، وينبغي بالطبع ملاحظة أن ذاكرة الخوف نفسها قد تتأثر دون دخول أية مثيرات حسية وذلك بمجرد أن يتخيل الفرد حدثا يثير ذلك الشعور.

وإذا أردنا أن نفهم كيف تتم عملية ترجمة الإشارات الحسية إلى عملية استجابة فلا بد من معرفة التجمع الصغير من الخلايا العصبية الذي يدعى بتحت المهاد (Hypothalamus) الذي ينظم عمل الجهاز العصبي الذاتي ويرتبط ارتباطا وثيقا بالغدة النخامية، وبذلك فإن الأفكار أو التوقعات أو الاستجابات العصبية بصورة عامة قد تصبح نشاطات هرمونية وليس هذا فحسب بل أن هناك مناطق أخرى من تحت المهاد إذا تم تحفيزها تقوم بتحفيز الجهاز العصبي الباراسمبثاوي وبذلك تعمل على منع الاستجابة للضغط فضلا عن أن هناك مناطق

ثلاثة في تحت المهاد إذا حفزت سوف يحفز الجهاز العصبي السمبثاوي وبذلك يزيد من حدوث الاستجابة.

ويضيف "Guyton" أن "استثارة مناطق في الجهاز الحافي وبالتحديد اللوزة والحاجز ومناطق من الدماغ المتوسط تؤدي إلى استجابات شبيهة بتحفيز تحت المهاد، وتلعب القشرة المخية دورا في عملية الاستجابة للضغوط أيضا إذ يتم استثارتها عن طريق ذاكرة الضغوط عند الشخص أو من المواقف الضاغطة في البيئة المحيطة للشخص عندها تقوم في الحال الاستجابة الفسيولوجية عن طريق استثارة كل من جهاز الغدد الصم والجهاز العصبي السمبثاوي أو الاثنين معا بواسطة تحت المهاد.

ومن خلال العرض السابق نستدل على أنه بالرغم من وجود تكوينات مختلفة في الدماغ إلا أنها تعمل كوحدة واحدة وليست بشكل مستقل عند الاستجابة للضغط، فضلا عن أنه يمكن تصنيف حدوث الاستجابة إلى استجابة آنية وفورية متمثلة بتحفيز الجهاز العصبي السمبثاوي كردة فعل للجسم تجاه الضغط واستجابة متوسطة إلى طويلة الأمد متمثلة بسلسلة من الاستجابات الهرمونية وحسب شدة دوام الضغط النفسي¹.

7- أعراض وأثار الضغط النفسي:

لقد أوضحت الدراسات وجود علاقة سببية بين التعرض للأحداث الضاغطة والإصابة بمختلف الاضطرابات النفسية والجسدية، كما أشار محمد علي كامل "إلى أن الضغوط تساعد إلى حد كبير في اختلال التوازن النفسي، وتؤدي إلى الإجهاد العصبي والتعب الشديد لدرجة تصل حد الوفاة أو احتمالات الإصابة بالأمراض السيكوسوماتية كارتفاع ضغط الدم ومرض السكري والقروح الدامية وغيرها، ويلخص الجدول التالي أهم الأعراض والآثار المترتبة عن الضغط النفسي²:

¹ - مؤيد عبد الرزاق، المرجع السابق، ص 32.

² - محمد علي كامل، المرجع السابق، ص 08.

جدول رقم (01): يبين لنا أهم الأعراض والآثار المترتبة عن الضغط النفسي¹.

النتائج الفسيولوجية لزيادة الضغوط	تأثيرات معرفية لزيادة الضغوط	تأثيرات انفعالية لزيادة الضغوط	تأثيرات سلوكية عامة لزيادة الضغوط
- زيادة الأدرينالين بالدم مما يؤدي إلى تنشيط وزيادة رد فعله وإذا استمر هذا الضغط لمدة طويلة قد يؤدي إلى الفشل في بعض الأجهزة مثل اضطرابات الدورة الدموية وأمراض القلب. - زيادة إفراز الغدة الدرقية مما يؤدي إلى زيادة التفاعلات الجسم وزيادة استنفاد الطاقة وإذا استمر هذا الضغط لمدة طويلة يحدث إجهاد ونقص بالوزن، وأخيرا انهيار جسمي. - زيادة إفراز الكولسترول من الكبد يعطي طاقة للجسم إذا استمر الضغط لفترة طويلة يحدث	- عدم القدرة على التركيز. - قرارات متسرعة وخاطئة. - يزداد معدل الخطأ. - تدهور في القدرة على التنظيم والتخطيط بعيد المدى. - عدم تحري الدقة والحقيقة تصبح الأفكار متداخلة وغير معقولة. - ظهور الاكتئاب. - فشل في تقدير الذات وتطور الشعور بالعجز وعدم القيمة.	- زيادة التوترات الطبيعية والنفسية حيث تقل القدرة على الاسترخاء. - زيادة الإحساس بالمرض حيث يحدث تهيج أمراض الضغط واختفاء المشاعر الإحساس بالصحة. - حدوث تغيرات في الصفات الشخصية. - تتفاقم المشاكل المتواجدة، ويزداد القلق والحساسية المفرطة. - ظهور الاكتئاب. - فشل في تقدير الذات وتطور الشعور بالعجز وعدم القيمة.	- زيادة مشاكل التخاطب المتمثلة في تزايد التلعثم والتأتأة. - نقص في الاهتمامات والتحمس والتنازل عن الأهداف الحياتية. - زيادة النسيان. - انخفاض مستوى الطاقة وانحادها من يوم إلى آخر بدون سبب واضح. - صعوبة في النوم. - الميل لالقاء اللوم على الغير. - إلقاء المسؤوليات على الآخرين.

¹ - عقون آسيا، الضغط المهني وعلاقته باستجابة القلق لدى معلمى تربية الخاص، رسالة الماجستير، قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا، جامعة فرحات عباس، سطيف الجزائر، 2012، ص ص 61-62.

- ظهور نماذج سلوكية شاذة. - حل المشاكل بمستوى سطحي.			تصلب شرايين وأمراض ونوبات القلب. - توجد أجهزة أخرى بالجسم تساعد على التغيرات الفسيولوجية السابق ذكرها مثل: - امتناع الجهاز الهضمي، وتحول الدم من المعدة والأمعاء إلى الرئتين، وإذا طالت فترة امتناع الجهاز الهضمي يحدث اضطرابات يحدث اضطرابات هضمية بالمعدة. - تفاعلات جلدية حيث يصبح لون الجلد شاحبا بسبب تحول الدم منه إلى مناطق أخرى. - إفراز الكورتيزون بالدم يؤدي إلى ضيق النفس، وإذا طالت المدة تقل المناعة الطبيعية مما يؤدي إلى حرق المعدة وأمراض الحساسية.
---	--	--	--

8- المرأة العاملة والضغط النفسي:

رغم ارتفاع معدلات مشاركة المرأة في الكثير من ميادين الحياة العامة سواء برغبتها أو بضغط من الظروف الاقتصادية أو السياسية، إلا أن العادات والتقاليد مازالت تصر على أن دور المرأة هو أن تكون زوجة وأم وأن دور الرجل هو العمل خارج المنزل وإعالة أسرته ومنه ينظر الكثيرون إلى عمل المرأة على أنه تحد للمجتمع.

1-8- دوافع خروج المرأة للعمل:

لقد بينت الدراسات الأولى في هذا المجال أن أهم دوافع خروج المرأة للعمل هو الحاجة الاقتصادية لكسب قوتها أو حاجة الأسرة للاعتماد على دخلها، وما لبث أن تغير هذا الدافع تدريجيا بازدياد فرص التعليم وبتوسع عدد المشتغلات وكذلك بالتغير الذي حدث في مفهوم المرأة فقد تبين أن العمل في حد ذاته أهمية كبرى لديها.

وفي دراسة لـ "يارو" عن عمل الأم وتربية الطفل عام 1961، فتبين أن 52% من الأمهات يعملن من أجل توفير أهداف صحية وثقافية وعلمية لأفراد الأسرة التي لا يمكن توفرها إلا إذا عملت الأم وساهمت عن طريق دخلها في رفع هذه المستويات.

وفي هذا الصدد قامت "سورنسون" بتصنيف توظيف النساء المتزوجات في 4 أربعة أنماط هي:

- النمط التقليدي: حيث نجد المرأة التي تعمل قبل الزواج وتتوقف عن العمل، أما عند الزواج أو وضعها لطفلها الأول.
- النمط المتقطع: الذي تتوقف فيه المرأة عن العمل عند الزواج أو لدى وضعها لطفلها الأول ثم تعود للعمل بعد فترة من إنجاب ولدها الأخير.
- النمط المزدوج: وفيه المزدوج التام حيث تستمر المرأة في العمل طوال حياة الإنجاب والمزدوج غير التام حيث تعود المرأة للعمل فيه قبل وضعها لطفلها الأخير.

- النمط الغير مستقر: الذي يظهر دور المرأة التي تنتقل في سوق العمل وخارجه في فترات مختلفة.

2-8- آثار عمل المرأة على الأطفال:

إن المشاكل التي تتعرض لها الأم العاملة وأطفالها تعتمد أساسا على نوعية المرأة ذاتها ونوع العلاقة التي تقيمها مع أبنائها، ونوع الرعاية التي تقدمها لهم، وهذا يعني أن وجود الأم في المنزل لا يضمن نجاح علاقتها بزوجها أو أطفالها، وهنا يرى الكثيرون أن الوقت الطويل الذي تقضيه الأم ليس دليلا على "الأمومة الصالحة"، وأدلت دراسة لـ "بيترسون" أنه لا يوجد فروق في العلاقات بين الأم وأبنائها بالنسبة لمجموعتي الأمهات المشتغلات وغير المشتغلات. كما بين "فيشر" أن كثير من الأمهات المشتغلات يحاولن بشدة أن يثبتن أنفسهن لأقاربهن أنهن لم يهملن أطفالهن ويقضين معهن ساعات فعلية أكثر مما تقضيه متوسط ربات البيوت وقد بين كل من "لوسل وبورشينال" أن البيوت التي فيها الأم تعمل تميل إلى تفضيل طرق نظامية وحاسمة وتشجيع أطفالها على الاستقلال.

3-8- آثار عمل المرأة على علاقتها بزوجها:

تشير دراسة اجتماعية بعنوان "اشتغال المرأة وأثره في بناء الأسرة ووظائفها" إلى أن اشتغال المرأة لم يؤثر في رئاسة الرجل للأسرة وكما ازدادت كفاءة الأسرة في أدائها لوظائفها من ناحية التعاون بين الزوجين في تربية أبنائهم، كما تؤكد نتائج دراسة "لي" 1992 إلى وجود علاقة ايجابية بين العمل والرضا الزوجي وذلك من خلال موافقة أزواج العاملات لالتحاق زوجاتهن بالعمل.

ما دراسة "سيرز وجالمبوز" عام 1992 فوجدت أن المرأة العاملة تمر بضغوط نفسية أكبر وتكيف زوجي بصورة أقل، وهذا ما أكدته دراسة "حلمي" 1997 فقد أشارت إلى ما تعانيه الأم العاملة من صراع للأدوار في المجتمع الإماراتي، ومن أهم الأسباب الكامنة وراء ذلك عدم اقتناع الزوج أو الأهل بعملها، وعد وضع خطة مناسبة للتوفيق بين أدوارها المتعددة.

4-8- الاقتراحات والحلول الممكنة:

من المسلم به أن وضع المرأة قد تغير جذريا عما كان عليه من قبل، وإن تشجيع التوازن بين دوري المرأة يتطلب وعي المجتمع عامة وأرباب العمل خاصة، بضرورة تقديم تسهيلات وخدمات وإدراك ظروف المرأة الخاصة وتكييف أوقات العمل معها بشكل يجعلها توفق بين العمل وتربية الأطفال¹.

9- إستراتيجية مواجهة الضغوط:

تعددت أشكال المواجهة له سبب وحيد، هو أنه لا توجد إستراتيجية واحدة وفعالة في كل المواقف الضاغطة، أو تصلح لجميع الأفراد بالرغم من وجود فروق متباينة بينهم ومن بين الاستراتيجيات الشائعة ما يلي:

1-9- الإيمان بالله والصلاة:

يؤكد الطب العقلي أن الصلاة والإيمان العميق، يقلل من تأثيرات القلق والضغط فوق الإنسان في الصلاة أمام الله سبحانه وتعالى، يمدّه بطاقة روحية، تبعث فيه الشعور بالأمن النفسي، وفي ذلك قال الطبيب "توماس هايلسون" أن أهم أداة عرفت لبث الطمأنينة في النفوس وبث الهدوء في الأعصاب هي الصلاة .

وقد كان الرسول صلى الله عليه وسلم يقول " لبلال" رضي الله عنه: «يا بلال أرحنا بالصلاة» لقوله تعالى: ﴿أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾².

كما أن الوضع يساعد على الاسترخاء للعضلات، وتخفيف حدة التوتر البدني والنفسي لذا أوصى رسولنا الكريم، إذا غضب أحدا أن يتوضأ .

كما أكدت الدراسة التي قام بها المعهد الوطني للصحة النفسية والعقلية، أن الأشخاص الذين يرون أن القيم الدينية تمثل محورا أساسيا في حياتهم يعانون من لحظات إحباط واكتئاب أقل من غيرهم.³

¹ - بوطون سليمة، محامدي إيمان، الملتقى الوطني الثاني حول الاتصال وجودة الحياة في الأسرة، قسم العلوم الإجتماعية، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة، الجزائر، 2013.

² - سورة الرعد، الآية: 28.

³ - علي ماضي، النفس البشرية، دار النهضة العربية، دت، ص 267.

2-9- الدعم الاجتماعي:

تعرف "المساندة الاجتماعية، بأنها الحصول على المعنويات من الأشخاص الذين شعر الفرد نحوهم بالحب والاهتمام والاحترام، ويشكلون جزء من دائرة علاقاته الاجتماعية ويرتبط معهم بمجموعة من الالتزامات المتبادلة مثل: الوالدين، والأقرباء...الخ، أو الذين يرتبط معهم بعلاقات اجتماعية ومجتمعية".

والفائدة التي تحققها المساندة الاجتماعية تعمل كحواجز ومصدات ضد التأثير لضغوط الحياة على الصحة الجسمية والنفسية¹.

3-9- البرمجة الذهنية:

أكدت كلية الطب في "سان فرانسيسكو" 1976 في بحثها عن التحدث مع الذات، أن أكثر من 75% من الأمراض العضوية أساسها التحدث مع الذات السلبي وهو ما يسميه علماء النفس "التمثيل الداخلي" ومعناه الطريقة التي يمثل بها الإنسان حياته داخليا، بما فيها الأفكار وترتيبها في العقل، وان ذلك يسبب أمراض نفسية عديدة منها الضغط النفسي، كما نجد إن علماء العلاج بالطاقة البشرية مثل "منتاك شيا" يكتب في كتابه "الابتسامة الداخلية" إن الفكرة تؤثر على الحواس الخمسة، ثم تؤثر على جميع الأعضاء الداخلية وذلك يسبب عدم اتزان طاقة الإنسان مما يؤدي إلى أمراض بكافة أنواعها.

فالتفكير الايجابي إستراتيجية فعالة في مواجهة الضغط، فأفكارنا من صنع خيالنا فلنحسن صنعها، حتى نعيش حياة هادئة².

5-9- تحديد الأهداف:

يمنحنا تحديد الأهداف، إدراك مرتفع لما يوجد لدينا من إمكانية التحكم الذاتي، ويزيد تقديرنا لذاتنا. فالقدرة على توقع احتياجات المستقبل يجعلنا أقل عرضة للضغط النفسي³.

¹ - شلي تايلور، المرجع سابق، ص 200.

² - إبراهيم الفقي، قوة التفكير، شركات الفقي العالمية، القاهرة، مصر 2007، ص 77.

³ - هارون توفيق الرشيد، الضغط النفسية، مكتبة الأنجلو مصرية، القاهرة 1999، ص 102.

6-9- إدارة الوقت:

وذلك بتنظيم الوقت والتحكم بتنفيذ مخطتك ليكون فاعلا، عملية إدارة الوقت شخصية بحيث يجب أن تتناسب مع الظروف الخاصة لكل فرد، وتتم وفق التقنية التالية، وهي ترتبط بعمل قوائم للأمور التي نحتاجها ونرغب بانجازها خلال اليوم، أو الشهر، أو السنة وتكون كالآتي:

القائمة (A): المقصود بها الأنشطة التي يجب أن ننجزها فوراً دون تأجيلها مثلاً: دفع فاتورة.

القائمة (B): وهي الأنشطة التي ننفذها بعد أن ننجز القائمة (A) مثلاً: عمل واجب شهري.

القائمة (C): هي الأنشطة التي نحاول أن ننجزها كل سنة مثلاً: شراء سيارة.

فحسن إدارة الوقت يقي الفرد من الضغط النفسي، كما تجعله ناجحاً في جميع مجالات الحياة، إلى جانب حفاظه على صحته النفسية¹.

7-9- الضحك:

من وجهة النظر النفسية، يفسر "فرويد سيجموند" الضحك على أنه مثل: اللهو يقوم على مبدأ اللذة، بحيث أن الإنسان بطبيعته ينجح للمواقف التي تؤدي إلى حصوله على اللذة، لأن الضحك يتضمن إنكار الواقع وتحرراً منه، وهو استجابة سوية وصحية للتخلص من ضغوط الواقع الخارجي².

فالضحك يعزز نشاط خلايا الجهاز المناعي، التي تدافع عن الجسم، وهذا ما تؤكدته الدراسة الحديثة التي نشرتها مجلة العلاجات البديلة في الصحة والطب الأمريكي، أن الضحك يخفف من كمية الهرمونات التي يفرزها الجسم في حالات الضغط مثل هرموني: "الأدرينالين والكورتيزول" والمعروف أن الإفراز المتكرر لهذين الهرمونين يمكن أن يؤدي مع الوقت إلى أضعاف الجهاز المناعي، كما يساعد الضحك على توسيع الأوعية الدموية الشعرية مما يزيد من تدفق الدم والأكسجين في مختلف أنحاء الجسم، كذلك من تأثيرات الفسيولوجية والنفسية

¹- ياسر أحمد فرج، إدارة الوقت ومواجهة ضغوط العمل، ط1، دار حامد، عمان، الأردن، 2008، ص 25.

²- لطفي الشربيني، الطب النفسي وهموم الناس، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، 2003، ص 170.

للضحك، أنه ينبه إفراز هرمونات الكاتيكولامين" وهي هرمونات اليقظة والانتباه وأيضا إفراز الأندروفينات" وهي مواد بيوكيميائية تساهم في توازن الجسم ومقاومة الضغط، لذا فإعطاء أنفسنا فرصة من الضحك والترفيه، يعتبر وقاية لأجسادنا من الوقوع فريسة للضغط النفسي، وان حدث ووقعنا في شبابه فقليل من الضحك كاف للتخفيف من حدته وخطورته.

8-9- الرياضة:

وجد العلماء كل تمرين كالمشي أو ركوب الدراجة في الهواء الطلق يرفع من استقبالات الأكسجين يمكن أن يخفض تركيز "هرمونات الضغط في الجسد" بالإضافة غالى تخفيض مركبات دورة ارتكاس الإرهاق الفردي" ارتفاع ضغط الدم ونبض القلب¹.

9-9- الاسترخاء :

تعني كلمة استرخاء حسب "جوزيف كيندي" استعمال آلتنا الإنسانية للوصول بكفاءة ومهارتنا إلى أقصى الحدود، ويمثل دور الاسترخاء في إيقاف كل الانقباضات والتقلصات العضلية المصاحبة للتوتر، للوصول بالفرد إلى حالة من الهدوء وتطوير الصحة النفسية. ويتم أثاره حالة الاسترخاء شعوريا للتأثير ضد النشاط المرتفع للجهاز العصبي الاعاشي الذي يظهر في حالة الضغط، ولقد بين "هيربيرت بيشون" طريقة الاسترخاء، وذلك بإتباع الخطوات الآتية:

- استرخ.
- اجلس في محيط هادئ بعيون مغلقة وبوضعية مريحة.
- قم بإرخاء كل عضلاتك بصورة شعورية، حيث تبدأ بقدميك منتهيا بالجبين.
- تنفس بشكل طبيعي ودون جهد من الأنف، وكرر عند الزفير المقطع.
- ركز على إيقاف تنفسك، والتكرار الصامت المنتظم، وفي حالة ظهور أفكار أو صور تشتت تركيزك اتخذ عندئذ وضعية سلبية، دعها تمر، وعد مرة أخرى للتكرار².

¹- سامر جميل رضوان، الصحة النفسية، ط1، دار المسيرة، عمان، الأردن، 2002، ص 175.

²- المرجع نفسه، ص 155.

- اسمر بين 10 حتى 20 دقيقة.

تكمن أهمية الاسترخاء كاستراتيجية لمواجهة الضغط في تخفيف من أعباء الحياة اليومية ولكن نجاحها يتطلب جهد من القائم بها واحترام خطواتها.

10-9- اليوغا:

تعد اليوغا أقدم التدريبات لمساعدة الفرد على التحكم في كل أجزاء الجسم والعقل والروح، فهي نظام متكامل يؤثر في الأنظمة الجسمية والنفسية، وتعمل على التقليل من الضغوط والتأثيرات السلبية، وتهدف إلى إدراك الفرد لنفسه بتوحيد الروح والجسد معا فيتحرر الفرد من كل النقائص، فتمارينها تصل إلى عمق الأعضاء المختلفة عن طريق تقليص العضلات والمفاصل، ولهذه التمارين تأثير كبير على العمل الجيد للغدد الصماء والدورة الدموية، وعلى الشكل السليم للعمود الفقري، كما يحقق توازنا في وظائف الأعضاء، وتمكين الفرد الممارس لها أن يصل إلى التحكم الإرادي لأية عضلة من عضلات جسمه.

والمبدأ الأساسي الذي تقوم عليه اليوغا مفاده أن هناك ترابط تام ما بين أجزاء الجسم واتحاد مطلق بين الجانب النفسي والبدني¹.

¹- بيبير دلكو، ترجمة: يوجابي محمد الشريف، الانتصارات المدهشة لعلم النفس، دار الهدى، عين مليلة، الجزائر، 2007،

خلاصة الفصل:

إن الاستراتيجيات التي سبق ذكرها لا تكون فعالة إذا لم يكن الفرد يتمتع بصحة جيدة لأن الشخص الضعيف أو المريض أو المعتوه، ليس له القدرة والطاقة اللازمة لمواجهة الضغوط النفسية، كما يمكن استخدام أنواع عديدة من العلاجات من بينها، العلاج بالأدوية والعلاج النفسي وكذلك العلاج الفيزيائي كاستخدام الماء للتدليك الذي يحسن الدورة الدموية ويساعد على الاسترخاء.

الفصل الثاني

الإسترخاء

تمهيد:

أصبح الاسترخاء واسع الاستعمال في عصرنا الحالي، إذ يعتبر من الطرق الأكثر استعمالاً في العلاج النفسي، تمثل فكرة الاسترخاء في إحداث إستراتيجية نفسية – جسدية من خلال التدخل على الشد العضلي الضغط الحشائي وعملية التنفس، وللاسترخاء أهمية كبيرة في مساعدة الفرد على مواجهة الضغوط النفسية لدى الفرد فهو يسمح في التحكم في مختلف الانفعالات.

1- تعريف الاسترخاء:

هناك عدة تعريف خاصة بالاسترخاء نذكر من بينها:

1-1- تعريف محمد حسن علاوي "هو عدم أداء أي شيء مطلقا باستخدام العضلات وهذا يعني إطلاق سراح أي توتر في العضلات وعدم وجود نشاط عضلي تماما أو الوصول إلى درجة الصفر تقريبا في النشاط العضلي"¹.

2-1- تعريف توماس وكول هو "يمثل الاسترخاء آلية التغذية الرجعية بين الضغط العضلي والنشاط الدماغي الشعوري، حيث تعكس تفاعلات الجسم مع التوتر على مستوى العضلات الحشائية الإرادية"².

3-1- حسب بوزنقن: "تعد تقنيات الاسترخاء ملتقى علم النفس الفيزيولوجي عند الإنسان وهذا بفضل تداخلها على الجسم من خلال استعمالها للتفاعلات العضوية بمساعدة أساليب نفسية خاصة بها"³.

كما أشار عبد الستار إبراهيم إلى أن الاسترخاء يعني التوفيق الكامل لكل الانقباض والتقلصات العضلية المصاحبة للتوتر"⁴.

كما يقصد بالاسترخاء بأنه انسحاب مؤقت ومتعمد من النشاط يسمح بإعادة الشحن والاستفادة الكاملة من الطاقات البدنية والعقلية والانفعالية، يتميز الاسترخاء بغياب النشاط والتوتر وهو فترة من السكون وإغفال الحواس ويحدث الاسترخاء في درجات من التواصل، ومع التدريب يمكن التعرف على أي نقطة في هذا التواصل صحيحة و أي نقطة خاطئة وتوقيت حدوث ذلك، وأفضل حالة حدوث الاسترخاء يمكن للفرد الوصول إليها تسمى "سقر الاستشارة" وهناك اختلاف في الأفراد في هذه الحالة.

¹ - محمد حسن، مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، ط2، 1998، ص 128.

² - Bousimngen rd, op.cit, p 124.

³ - Thomos.r. préparation psychoplégique des sportif. éd .uigot.paris, 1991, p 259.

⁴ - عبد الستار إبراهيم، الاكتئاب واضطرابات العصر الحديث فهمه وأساليب علاجه، سلسلة عالم المعرفة، الكويت، 1988، ص 114.

إن الاسترخاء يندرج ضمن المهارات النفسية التي تساعد على تعديل السلوك وحسب "بوزنقن" فإن تقنية الاسترخاء تسمح للوصول إلى التحكم في القدرات النفسية عن طريق المرور بالضبط الجسدي فهو يساعد على تنمية القدرة على التركيز، الحشد السريع للطاقة من خلال إثارة اليقظة والتنشيط، مما يسهل التحكم في التوتر والتسيير الأمثل للحياة الانفعالية والقلق.

2- لمحة تاريخية عن الاسترخاء:

تعتبر اليوغا وتقنيات التايشي شوان في رياضة الكونغ - فوا من أشهر التجارب النفسية - الفيزيولوجية القريبة من الاسترخاء حيث تعود هذه التقنيات إلى حوالي 4000 آلاف سنة قبل الميلاد، حيث أن الرهبان المسيحي كانوا يستعملون التركيز الذهني، وكما يمكننا ذكر التجربة النفسية للصوفيين بإيران الذين توصلوا إلى نوع من الصدمة الذهنية عن طريق الممارسة المتقنة للاغماء.

إن تاريخ الدراسات العلمية حول الاسترخاء ترجع إلى الفترة المتميزة بالتنويم المغناطيسي "شاركو" - 1978 - بباريس و"برينهايم بينانسي"، وهذا حسب رأي توماس حيث وجد التحليل النفسي من جهة والاسترخاء من جهة أخرى وسرعان ما تم الكشف عن حدود التنويم المغناطيسي من قبل النفسانيين العلائيين من بينهم "فرويد"، حيث لجأ هذا الأخير إلى استعمال تقنيات إزالة التركيز، الاختبارات الاسقاطية للمرضى الذين كانوا يظهرون مقاومة اتجاه تقنية التنويم المغناطيسي كما تحدث "اوسكار" و"شولتز" عن الاسترخاء "تقنية إرادية للتنويم المغناطيسي الذاتي عند بعض الأشخاص المثقفين والمتميزة بالتفكير النقدي فتسمح هذه التقنية لهؤلاء الأفراد بالتوصل إلى الهدوء في حالة أزمة نفسية أو بدنية.

ابتداءً من 1908 طور "شولتز" تقنية التنويم المغناطيسي الذاتي تحت اسم "التدريب الرياضي"، ولقد كان لانجازه هذا أثر كبير على تطور الاسترخاء ومن بين الذين استوحوا من أعماله نجد "ستوكوفيس، بوزنقن، سايير، قيتوز"، كما يمكن ذكر الدراسات "ج. أجيرا قيرا"

ومدرسته التي تهتم بدراسة مختلف عوامل الشد العضلي، ليس فقط من الناحية الفزيولوجية إنما بالأخذ في الحسبان حياة للفرد "بوزنقن" ترتكز هذه الأعمال على العلاقة الموجودة بين التغيرات العضلية والانفعالية والعاطفية منذ الولادة، وقد كان لهذه الأعمال الفضل في وضع تقنيات إعادة التربية النفسية - العضلية وتطوير التقنيات الحديثة للاسترخاء¹.

3- الاسترخاء والشد العضلي:

أن تقنيات الاسترخاء ترتكز على مفهوم الضغط المرتبط بالشد العضلي، وتستند المبادئ الحالية للبيولوجيا في علمي الفزيولوجيا وعلم النفس الحديث على آليات تقليص وموازنة الضغوطات حسب بوزنقن" فلقد وصف "سيلي" مجموعة من التفاعلات المركبة التي تلي التوتر النفسي والاعتداءات الخارجية والاضطراب الوظيفي، حيث تسعى ردود الأفعال هذه إلى إعادة التوازن التدريجي.

وفي مايلي سنحاول من خلال المقاربات العلمية شرح الشد العضلي:

1-3- المقاربات العلمية للشد العضلي:

1-1-3- المقاربة النفسية:

يرى "بوزنقن" أن "جاني" أخذ بعين الاعتبار عند تأسيسه نظريته حول الضغط النفسي ديناميكية السلوك، ولقد عرف الطاقة النفسية على أنها قدرة الفرد على الارتقاء في أفعاله إلى درجة أو أخرى في الجدول التسلسلي للأفعال النفسية حيث تكون شدة هذه الأفعال مرتبطة بالمفاهيم الفلسفية للمراحل والمجال الأخلاقي الاجتماعي الراهن.

وان كل من شولتز و"جاكسون" و"بونقن" قد ذكروا التأثير النفسي للاسترخاء العضلي إذ أن هذا الأخير يعمل على مساعدة وتسهيل السير النفسي لكن هذا لا يستلزم وجود شد ذهني

¹ -Thomos.r.préparation psychoplégique des sportif. op.cit, p67.

له تشابه طبيعي مع مفهوم الضغط العضلي، فالعلاقة التي افترضتها التجارب الإكلينيكية تبقى صعبة التحديد من الناحية العلمية البحتة¹.

2-3- مقارنة التحليل النفسي:

أن "بوزنقن" نقل إلينا فكرة "فرويد" الذي يرى أن "الأنا يقوم أساسا بمهمة الدفاع عن حركية ضد مشتقات النزوات يظهر الصراع بين التوظيف الغريزي وتوظيف الأنا المضاد من الناحية الفزيولوجية من خلال التغيرات الوظيفية للعضلات حسب "بوزنقن" فان "دوتشي" توصل إلى إظهار أنه كثيرا ما تتعرض الشخصيات المصابة بخلل في التحليل (صعوبة في تحليل الوضعيات إلى تشنجات عضلية لأنهم متشبهون ويحاولون التصدي الضغط الداخلي للكبث باستعمال ضغط خارجي، يترجم الردع الانفعالي من خلال تغيرات على مستوى حالة الجسم مما يؤثر على السلوك)، فمن منظور التحليل النفسي فان الزيادة في الشد العضلي تمثل خصر غريزي على مستوى العضلات.

3-3- المقاربة الفزيولوجية:

نستعمل في الفزيولوجيا مصطلح الشد العضلي عن حالة العضلة، إن الخلية العضلية مميزة بخاصية تقليص احدي أبعادها والرفع من الأبعاد المتبقية، وبالتالي هي تتقلص وتتمدد وتتشكل الأشكال العضلية من اتحاد هذه الخلايا ويكون اتصال نهاية الألياف العضلية مباشرة بالعظام بواسطة الأربطة حيث تقوم الألياف العضلية "الجهاز الحركي النشط" بمهمة نقل العظام "الجهاز الحركي الخامل"، فنتميز الأنسجة العضلية بخاصيات أساسية تتمثل في:

- القدرة على الإثارة.
- القدرة على الاستجابة بمثيرات من خلال تغير حالاتها.
- قابلية التقلص.
- القدرة على استرجاع شكلها بفعل التمدد أو التقلص.

¹ - محمد حسن علاوي، علم النفس تدريب والمنافسة الرياضية، المرجع السابق، ص 245.

انطلاقاً من مختلف حالات الشد العضلي يمكن القول أن هناك تداخل جوهري بين المعلومات التي نتوخاها من معاملتنا اليومية والحياة الحشائية، وبالتالي تحديد السلوك العام للفرد من خلال الحفاظ على درجة الاستثارة.

3-4- المقاربة التباينية والتشكلية:

وصف "ح. اجيريا قيرا" إلى جانب الشكل العضلي الانفعالي، الشكل العضلي الطباعي تعاش حالات الضغط عند هاته الفئة بشكل مختلف تظهر النزوات العدوانية على المستوى العضلي عن طريق دفاع منظم تميز بزيادة درجة الشد العضلي تشعر الفرد بعدوانيته في أجسام غيره مما يؤدي إلى ردود أفعال عضلية دفاعية، لا يتم التجسيد الخارجي للزيادة في درجة الشد العضلي فقط إنما ينتقل إلى مستوى الأحشاء، غالباً ما يتسبب الضغط الداخلي الذي ينجر عن الزيادة في درجة الشد العضلي في ظهور تغيرات وعائية وحشائية مثل زيادة ضغط الدم.

3-5- المقاربة الوراثة (الاكتسابية):

اتضح من خلال الأعمال الكثيرة التي قام بها العالم الفرنسي "هنري فالون" والذي ذكره "بوزنقن" الدور الأساسي للمتغيرات المتعلقة بالشد العضلي فاحتكاك الفرد منذ ولادته بالعالم الخارجي مرتبط بالانفعالات والشد العضلي، فالطفل خلال الأشهر الأولى يتسم بنوع من الصلابة إذ يعيش في حلقة مفرغة من الشد التقلص العضلي التي تسيطر فيها الحركات الأوتوماتيكية لتأتي بعد ذلك المرحلة الانفعالية المميزة بالزيادة في الشد العضلي فتبد ملامح الأولى لشخصيته والانتقال من الشعور الذاتي إلى الشعور الإدراكي الذي يتم بالنشاط الحركي للوعي بالبيئة المحيطة من خلال الاكتساب الوظائف الحركية كالمشي لتأتي مرحلة التنشئة الاجتماعية حين بلوغه (4-5 سنوات) فينتقل الاحتكاك الانفعالي المرتبط بالشد العضلي إلى المرحلة الثانية بفضل تطور الذكاء واكتشاف وسائل التعبير المختلفة.

4- التنشيط والاسترخاء:

يعرفه "وينبورق وقولد" التنشيط: على أنه "حالة عامة لليقظة الفزيولوجية واليسكولوجية للجسم، والتي تتأرجح من النوم العميق إلى الإثارة الشديدة" فتمثل كلمة تنشيط شدة دافعية الفرد في لحظة معينة، تقدر هذه الشدة في مجال يمتد من الغياب الكلي للتنشيط إلى المستوى الأقصى له، فتتبع حالة اليقظة العليا بارتفاع النشاط الذهني، نبضات القلب، إيقاع التنفس وكمية العرق.

إن التنشيط غير مرتبط في حد ذاته بأحداث سارة أو محزنة، إذ يمكن أن نشعر بإثارة عند الفوز بجائزة كبيرة كما يمكن الإحساس بنفس الإثارة عند تلقي خبر محزن. وعلى حسب فهمنا للعلاقة القائمة بين الاسترخاء والتنشيط فإن هذا الأخير يعني حالة التوتر أو الضغط الناتج عن موقف أو تأثير لحدث ينتج عنه يقظة وانتباه لدى الفرد وتأهبها واستعدادا لمعالجة الموقف الراهن، فنعني بذلك أن حالة التنشيط هي عكس حالة الاسترخاء.

5- تصنيف طرق الاسترخاء:

حسب اقراح "بوزنقن" تصنف تقنيات الاسترخاء إلى :

1-5- التقنيات الكلية:

ومن أهم هذه الطرق الاسترخاء الذاتي لشولتز مبدئها هو خلق صورة ذهنية للاسترخاء إذ يستعمل التصور الذهني للاسترخاء بغية الوصول إلى الاسترخاء بحد ذاته.

2-5- التقنيات التحليلية:

ومن الطرق المستعملة الاسترخاء التدريجي لجاكوبسون، وتهدف إلى تحقيق الشعور المركز بحالة الارتخاء العضلي من خلال التربية التدريجية لسلسلة تقلص - إرخاء، كما تسعى إلى الأخذ بالوعي المحلي للاسترخاء.

هناك تكامل قائم بين التقنيات الكلية والتقنيات التحليلية، في تصوير آلية تقنية الاسترخاء وهذا من أجل الوصول:

- تفعيل الاستراحة.

- محاولة تعلم اقتصاد الطاقة العصبية والفزيولوجية المتدخلة في مختلف النشاطات.

6- الأساليب الاسترخائية:

يعتبر كل من الاسترخاء التدريجي لـ "جاكوبسون" والتدريب الذاتي لشولتز "الدعامة الأساسية للأساليب الاسترخائية الأكثر انتشاراً كتقنية السوفولوجيا واسترخاء التغذية الرجعية الحيوية والاسترخاء المعرفي السلوكي.

1-6- الاسترخاء التدريجي لجاكوبسون:

وقعت هذه التقنية من طرف "جاكوبسون" خلال سنوات 1930، فهو يرى "أن الاسترخاء هو توقف لكل أنواع الانفعالات عندما تشير الطاقة الناجمة عن العضلات إلى درجة تقارب الصفر." تنطلق تقنية جاكوبسون من مبدأ عصبي - عضلي وفزيولوجي، حيث تركز على أن تأثير المراقبة الجسدية عن الاستجابة النفسية، منه فإن هذه التقنية تسعى إلى حفظ الضغط العضلي للوصول إلى الراحة وبعدها تستعمل هذا الشعور لخفض درجة الاستثارة العصبية مما يؤدي إلى الراحة الذهنية.

2-6- تعليمات عامة للاسترخاء التدريجي:

تقوم تقنية الاسترخاء التدريجي على تقليص العضلات حيث تمكن الحلقات من تحسين الشعور بالفرق بين الضغط وغيابه، كما يمكن اكتساب هذه الكفاءة من تحديد الضغط، كما يمكن للفرد خلق بعض الظروف على الاسترخاء والمتمثلة في:

- الممارسة في مكان هادئ .
- التخلص من الملابس الضيقة بما في ذلك الأحذية .
- يجب أن تكون العينان مغلقتين مع التنفس العميق عدة مرات .
- الامتداد في وضعية مريحة وضبط الإنارة.

3-6- تعليمات خاصة للاسترخاء التدريجي:

نضع مجموعة عضلية تحت الضغط ونقوم بإرخائها بعد ذلك ينبغي أن ننتبه في نفس الوقت إلى الشعور بالضغط مقارنة بالارتخاء، وتمتد كل مرحلة من 5 إلى 7 ثواني نكرر العملية مرتين في كل مجموعة عضلية قبل المرور إلى المجموعة العضلية الموالية كما يمكن للفرد أن يهمل مرحلة الضغط وذلك للتركيز فقط على مرحلة الاسترخاء عند اكتساب الكفاءة والتجربة، بجدد الإشارة إلى أنه يمكن تسجيل توجيهات الاسترخاء التدريجي في شريط سمعي على شكل:

- تخلص من الملابس الضيقة.
 - عدم تقاطع الرجلين.
 - اخذ شهيق عميق والتخلص منه عن طريق زفير بطيء.
 - ارفع ذراعيك ومدّهما أمامك.
 - شد قبضتيك ثم سجل الضغط الغير مريح في اليدين والأصابع.
 - حافظ على الضغط مدة 5 ثواني، اترك نفس الضغط يخرج.
 - سجل كيف يحرك الضغط ليترك المكان الإحساس بالراحة والاسترخاء.
 - ركز على الفرق بين الضغط الذي كنت تشعر به والاسترخاء الذي تشعر به الآن.
 - ركز على الاسترخاء التام ليديك (لمدة 10 إلى 15 ثانية).
- وفي مايلي سنعرض جدولاً يحتوي على تعليمات تحقيق الاسترخاء التدريجي للمجموعات العضلية:

جدول رقم (02): تعليمات تحقيق الاسترخاء التدريجي للمجموعات العضلية:

المجموعة العضلية	النشاط الانقباضي
اليدين والساعد	انقباض أصابع اليدين
الععضد	دفع المرفق لأسفل ضد سطح الأرض وللجانب .
أعلى الوجه	رفع الحاجبين لأعلى ما في استطاعتك
منتصف الوجه	انقباض وانبساط الأنف
أسفل الوجه	ضغط الأسنان وسحب اللسان نحو سقف الفم بقوة كلما أمكن.
الرقبة	سحب الذقن لأسفل للمس صدرك، وفي نفس الوقت تقاوم ذلك
الصدر الكتفان أعلى الظهر	شهيق عميق الثبات، يسحب الكتفين للخلف معا.
البطن	سحب عضلات المعدة للدخل أقصى ما لديك (كما لو كان شخص ما وجه لكمة لمعدتك).
المقعد والفخذ	الامتداد ورفع الرجل قليلا وثبات
أسفل الرجل والساق	سحب أصابع القدمين نحو الرأس والثبات
القدم	توجه أصابع القدم، دوران القدم لداخل ثم لف الأصابع

4-6- الاسترخاء الذاتي لشولتز :

أسست تقنية الاسترخاء الذاتي من طرف الدكتور شولتز في بداية القرن التاسع عشر بحيث قام بنشر أعماله سنة 1932، أما في سنة 1971 قام الطبيب السوفياتي أوداسكي " بنشر نموذج تمارين يومية تسمح بالتحكم في هذه التقنية التي ساهمت في نجاح العديد من الرياضيين خاصة ممارسي الرقص الكلاسيكي والشطرنج التي كانت رياضات مشهورة آنذاك، ويقول أوداسكي أن "تدريباتنا تنمي قدرات تحكم الوعي على مختلف السيرورات الفزيولوجية مثل: الهضم، التنفس، الجهاز الدوراني، ويساعد على التغلب على الإحساسات".

يعتبر الاسترخاء الذاتي صورة مختصرة للتدريب الاسترخائي التدريجي، وهو أسلوب يتسم بالسهولة ويمكن تعلمه، وهو يشبه الاسترخاء التدريجي إلا أن وجه الاختلاف بينهما

يكن في أن الاسترخاء التدريجي مركز على الاسترخاء، في حين أن التدريب الذاتي يرتبط بالمشاعر الناجمة عن حالة الاسترخاء مثل دفي العضلات كما يتطلب بعض أنواع الإيحاء الذاتي.

5-6- أهداف الاسترخاء الذاتي "شولتز":

إن الهدف من الاسترخاء الذاتي وهذا حسب "شولتز" هو أحداث عمليات الاستراحة خلال الأزمات النفسية الفزيولوجية، وكبح الانفعال ومنعه من أن يصبح مرضيا التخلص الفوري من التعب والتوتر.

6-6- مراحل التدريب الذاتي "شولتز":

إن التدريب الذاتي مقسم إلى (06) ستة مراحل متسلسلة بالترتيب، وهذا طبعاً حسب الطبيب "شولتز" وهي كآآي:

- الإحساس بالنقل في نهاية الأعضاء.

- الإحساس بالحرارة على مستوى نهاية الأعضاء.

- ضبط النشاط القلبي.

- ضبط النشاط التنفسي.

- الحرارة على مستوى العضلات.

- انتعاش جبهة الرأس.

حتى يكتسب الفرد الكفاءة في هذه التقنية، لابد من التدريب المنتظم لشهور كثيرة من 10 إلى 40 دقيقة يومياً.

7-6- شروط نجاح التدريب الذاتي "شولتز":

قام "شولتز" بوضع مجموعة من الشروط، تسمح بالتوصل إلى حالة الاسترخاء تتمثل في:

- اتصاف الفرد بنوع من الاستقلالية.
- موافقة الفرد على ممارسة هذا النوع من التدريب.
- أن يكون للفرد اتجاهات ايجابية نحو التدريب الذاتي.
- خلق مكان مريح من خلال إيجاد غرفة هادئة ذات حرارة متوسطة وإنارة ملائمة وتجنب الألبسة الضيقة.

- توجيه الاهتمام نحو مثيرات داخلية، وهذا بالتخفيف من المصيريات الخارجية .

8-6- توجيهات الأداء في تدريب تقنية الاسترخاء الذاتي "شولتز":

بعد التأكد من توفر كل الشروط الضرورية لنجاح عملية الاسترخاء، بعدها نطلب من الفرد أن يقوم بإغماض عينيه، بعدها تكون تحدث عن السكون والهدوء، وبعد هذا يقوم الفرد بتجربة الثقل (ذراعي ثقيلة) يجب أن نبدأ الأيمن باليمينين والعكس صحيح وبعد القيام بعملية نقل الثقل إلى كل الجسم، نمر بعد ذلك إلى الشعور بالحرارة (ذراعي ساخن أو حار)، نقوم بهذه التدريبات حوالي ثلاث مرات في اليوم وعند التحكم في الشعور بالثقل والحرارة – بعد حوالي 15 خمسة عشر يوما على الأقل – يتمرن على تمارين المراقبة التنفسية، المرحلة الموالية هي مرحلة تخصيص الحرارة على مستوى عضلات البطن، وأخيرا يركز الفرد على فكرة انتعاش جبهة الرأس، إذ يجب توليد فكرة برودة خفيفة ولا ينبغي الإيحاء ببرد شديد، كما يجب أن تكيف هذه التقنية حسب حالة كل فرد، وستغرق التدريب في هذه التقنية من 12 إلى 18 أسبوع، تعتبر حالة العقل شرطا أساسيا لنجاح التمارين بحيث يجب أن يكون التصور تأملي.

إن التدريب الذاتي يحتوي على مستويين هما:

- **المستوى السفلي:** ويتضمن الشعور بالثقل، الحرارة، مراقبة القلب والتنفس.

- المستوى الأعلى: لا يمكن المرور إلى هذا المستوى إلا بعد التمكن من التحكم في المستوى السفلي، وهو مخصص الأخصائيين في الأمراض العصبية ذوي التجربة¹.

7- مجالات استعمال تقنية الاسترخاء:

تهدف تقنية الاسترخاء إلى التحكم في بعض الوظائف الفسيولوجية للجسم ومن ثمة بعض الآليات الذهنية، يعتبر الاسترخاء بمثابة تدريب، إذ لا يمكن تعلم أي تقنية عصبية - عضلية أو نفسية - فسيولوجية، إلا في إطار قواعد واضحة نظمتها لنا مختلف المدارس المختصة في هذا المجال إذا ينبغي على الفرد ضمان إمكانية التدريب المنظم للشخص المعالج لأن التدرج المنظم ضروري كون أن التغيرات العصبية الحشائية العنيفة تسبب حوادث ذات خطورة متفاوتة ولا يمكن التوصل إلى النتيجة إلا بعد مدة من التدريب والتي تمتد إلى أربعة أسابيع إلى الأقل.

- يشمل استعمال تقنيات الاسترخاء مجالات عديدة منها:

1-7- استعمال الاسترخاء عند الإنسان السوي:

- يمكن استعمال الاسترخاء كوسيلة وقائية عند الأشخاص الأسوياء لأنها تساعد على مايلي:

• التخفيف من الصدى الانفعالي:

إن الانفعال يتميز بتغيرات نفسية وفسيولوجية عامة، تهتم فسيولوجية الانفعالات بالأجهزة الدورية التنفسية الغددية حيث يمكننا أن نسجل اضطرابات في إيقاع التنفس وتراكم الأندرينالين، تغيرات على المستوى العضلي، كما يمكن للتفاعلات الشديدة والممتدة أن تسبب اضطرابات عميقة للجسم، وهذا حسب "بوزنقن"، تعمل هذه التغيرات المختلفة على المحافظة على الانفعال وتعطيه سدى جسميا، ويمكن تجنب التذبذبات العنيفة للأجهزة عن طريق تقنيات

¹- بن عكي أميرة، أثر التدريب أساليب الاسترخاء التصور الذهني على التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية ودورها في تخفيف نسبة القلق عند رياضي الكارتيدو، رسالة دكتوراه، معهد التربية البدنية والرياضية، سيدي عبد الله، جامعة الجزائر 03، 2013.

الاسترخاء، والتوصل إلى الراحة من خلال عملية التركيز وهذا ما يؤدي إلى إلغاء الصدى الجسمي للانفعال ومنه القضاء على التفاعلات العاطفية المثيرة للاضطرابات.

• التوصل إلى الراحة:

إن تقنيات الاسترخاء تساعد على اجتناب التعب الحاد في آخر اليوم خاصة بالنسبة للأشخاص الذين لا يمكنهم النوم والاستراحة خلال النهار، فالأمر هنا يتعلق بتقنية تعلم الاسترخاء.

إن نوعية الراحة مرتبطة بدرجة الارتخاء النفسي - الفزيولوجي، بسبب النشاط المتواصل في الارتفاع المستمر للضغط والذي يمكن أن يصبح مرضيا لذا فإنه ينبغي خفض مستوى الضغط باستعمال تقنيات الاسترخاء حتى يتسنى مواصلة العمل في مستويا ضغط عادية.

2-7- استعمال الاسترخاء عند الإنسان المريض:

1-2-7- استعمال الاسترخاء في مجال الطب النفسي - الجسدي:

يستعمل الاسترخاء في مجالات عديدة في الطب النفسي - الجسدي حيث تلعب العوامل الانفعالية دورا هاما في هذه الأمراض نذكر منها:

❖ الأعراض القلبية - الوعائية:

• زيادة الضغط الشرياني:

حسب "بوزنقن" فإن تجربة الحرارة في التدريب الذاتي تساعد في تمدد الأجهزة الوعائية السطحية مما يساعد على التخفيف من الضغط الشرياني.

يسمح حفظ المستوى الانفعالي الذي يسعى الاسترخاء إلى تحقيقه بوضع الجهاز الوعائي في مأمن من الزيادات المفاجئة للضغط الشرياني، كما أن الاسترخاء يعمل على إرخاء الشد العضلي.

❖ الأعراض النفسية:

- الربو: تسبب أزمة ضيق شديد بسبب اضطراب التهوية الرئوية والتي تتبع في الغالب بالأم حادة صدرية، إن التوصل إلى المستوى الانفعالي الملائم مهم جدا حيث أن التدريب المستمر والمنظم على تقنيات الاسترخاء يساعد المريض على التخلي عن الأدوية، بفضل التهئة من خلال إرخاء العضلات الصدرية وإرخاء الأوعية بفضل تقنية خاصة تسخن المنطقة الصدرية الوسطى .

- السل الرئوي: يفرض السل الرئوي مشاكل انفعالية صعبة على المريض خاصة تلك المتعلقة بالراحة البدنية الذهنية الضرورية للمعالجة الطبية، يسمح العلاج بالاسترخاء بتخفيف قلق المريض وتعلم تقنية الاستراحة الفعالة، كون نوعية الراحة مرتبطة بدرجة الارتخاء النفسي والفزيولوجي كما تسمح هذه التقنية بضبط التنفس حيث تكون التهئة مثلا لنشاط رئوي منظم.

❖ الأعراض الباطنية العضوية:

لقد بينت الدراسات أن استخدام العلاج الاسترخائي أعطى نتائج حسنة إذ يسمح التدريب اليومي بتخفيف قلة واختفاء أرق المريض، كما وضحت "بيروبار" أنه بإمكان الجهاز الباطني أن يصاب باضطرابات معقدة ومزمنة، ومن هنا نلتمس الحساسية الكبيرة لمختلف الأجهزة الباطنية للانفعالات والتوتر.

• الجهاز المعدي الأمعائي:

إن الجهاز المعدي الأمعائي حساس للتغيرات الانفعالية التي تؤدي إلى اضطرابات في سيره، إذ غالبا ما يكون داء تشنج البلعوم ذات المصدر العصبي مقاوما للعلاج كذا يمكن معالجته عن طريق الاسترخاء الذي يقضي على الألم المزعج لهذه المنطقة، كما يحقق الاسترخاء توازن القوى العصبية عند المصابين بالقرحة المعدية - الأمعائية كون الاسترخاء يشمل علاج قاعدي لهذا المرض والوقاية من ومعاودته.

كما يستعمل الاسترخاء في عملية التوليد حيث يسمح بالتوصل إلى إرخاء جميع العضلات وكذا ضبط التنفس، الشيء الذي يسمح بالولادة بدون ألم كما استعمال الاسترخاء من طرف الأخصائيين في طب العيون والأمراض الجلدية¹.

2-2-7- استعمال الاسترخاء في الطب العصبي - العقلي:

إن الفرد الذي يصاب بأمراض في الجهاز العصبي كثيرا ما يتعرض لتغيرات خفيفة وعميقة على مستوى شخصيته، وكذا بردود أفعال اتجاه مرضه حيث يؤدي الاضطراب النفسي إلى تعقيد الأمراض العصبية.

تؤثر تقنيات الاسترخاء ايجابيا على المصابين بمرض "باركنسون" إذ تسمح بالتوصل إلى تخفيف الارتجاف وتحقيق تكيف اجتماعي أحسن، فحسب "بوزنقن" الاسترخاء يسمح بتحسين بعض الحركات غير العادية وبعض الأعراض الخاصة المزعجة"، ويقول في نفس الصدد "توماس" "بأن الاسترخاء التدريجي لجاكبسون يستعمل في حالات التخفيف النسقي في العلاج السلوكي".

2-2-3- الاضطرابات العصبية الحركية:

من الواضح أن للاسترخاء دور في معالجة المصابين بالاضطرابات العصبية - الحركية وهذا من خلال مواجهة الظروف النفسية - الانفعالية التي تعيق الجهاز العصبي التنفيذي، على سبيل المثال اختفاء الارتعاش ذات المصدر الانفعالي مرتبط مباشرة باسترجاع التحكم في الشد العضلي الذي يمكن تحقيقه بفضل الاسترخاء.

2-2-4- الأرق:

يعتبر الأرق من الأعراض النفسية الجسدية الأكثر انتشارا إذ يظهر تحت أشكال عدة، إن المصاب بالأرق المزمن تظهر عليه اضطرابات عميقة وهذا بسبب عدم استطاعة المريض للتوصل إلى الراحة اللازمة للتوازن، نتيجة لعدم قدرته على النوم أو استيقاظه بسبب انشغالات تطارد أفكاره مما يبقيه في حالة ضغط تمنعه من النوم.

¹ - Perrot-Pierre E. Sophrologie Et Performance Sportive .Ed Amphora.Paris.1997.P65.

يرى "شولتز" أنه يمكن التوصل إلى الراحة النفسية - البدنية المحفزة للنوم وذلك يتم بعزل الفرد عن الانشغالات المزاردة لأفكاره وهذا بفضل التركيز الجسدي، ولقد استعمل الاسترخاء لعلاج مختلف حالات العصاب والاضطرابات العقلية عند الأطفال.

3-7- استعمال الاسترخاء في ميدان الصناعة:

إن هدف الاسترخاء في ميدان الصناعة هو الوقاية ، ومن أجل هذا تم اقتراح إنشاء مراكز عديدة للاسترخاء داخل المؤسسات الصناعية من طرف "اجارو" و"كولتز". يساهم الاسترخاء في الوسط الصناعي في:

- تعزيز توازن الطبع.
 - التخفيف من قابلية التعب.
 - مقاومة الضجيج.
- ← يؤدي إلى رفع المردود.

إن تعميم المراكز الاسترخائية في المجال الصناعي، يسمح بتحقيق اقتصاد جوهري وهذا من خلال التخفيف من نسبة حوادث العمل والوقاية من الأمراض وتخفيف نسبة الغيابات.

4-7- استعمال تقنية الاسترخاء في مجال التربية:

استعمل الاسترخاء في بادئ الأمر كوسيلة وقائية من مختلف المشاكل الممكن ظهورها في مرحلة من مراحل التعليم، إضافة إلى استخدامه لعلاج مختلف الاضطرابات السلوكية التي يعاني منها التلاميذ.

ومنه يمكن القول أن لقنيات الاسترخاء دور هام في معالجة مختلف المشاكل في مختلف المجالات، وهذا بالاستخدام الصحيح لها والمستمر.

8- الاسترخاء والتنفس:

يعتبر التنفس إحدى الوسائل السهلة والفعالة للتحكم في التوتر والضغط العضلي وهو مهم بالنسبة للاسترخاء، عند شعور الفرد بالهدوء والثقة تكون عملية التنفس عميقة وإيقاعية أما في حالة الشعور بالانقباض العضلي فتكون سطحية وغير منتظمة، حتى يتم التحكم في عملية التنفس لابد من تكرار هذه العملية مرات عديدة.

أوضح العالم الأمريكي "نيدرفير" من خلال أبحاثه حسب "وينبورق" و"قولد" أن "عملية التنفس بعضلة الحجاب الحاجز بدلا من العضلة الصدرية، توفر الشعور بالاسترخاء على تفعيل التنفس والتدريب على التحكم فيه، كما تسمح لنا بالوصول إلى التحكم بالقدرات النفسية عن طريق المرور بالضبط الجسدي.

9- الاسترخاء والنوم:

تتمثل التقنيات التي تعمل على ضبطك التنشيط والتخفيف منه بفعل عملية الإرخاء في تقنيات الاسترخاء، فالتخفيف من عمل الجهاز التنشيطي يسبب في ظهور حالة مشابهة للنعاس، إذ نسجل مايلي:

- انخفاض في الإيقاع القلبي الوعائي.

- نقص الضغط الدموي.

- انخفاض الإيقاع التنفسي.

- نقص في نشاط الموجات المخية، مما يساعد على النوم.

يرى "يروبير" أن التدريب على الاسترخاء يحسن نوعية النوم بصفة تدريجية"، ولقد نجح أخصائي علم النفس العلاجي في استعمال مهارة الاسترخاء من أجل مواجهة الأرق واضطرابات النوم، ومن هنا تتضح أهمية الاسترخاء بالنسبة للفرد الذي يمكن أن يعاني من اضطرابات النوم نتيجة لزيادة التوتر النفسي، والذي يؤدي بدوره إلى زيادة في إفراز الأندرينالين.

10- فوائد الاسترخاء:

تحدد فوائد الاسترخاء لتشمل المجالات الفزيولوجية والبدنية والنفسية على النحو التالي:

10-1- الفوائد الفزيولوجية:

- توافق اكبر موجات في المخ.

- استرخاء العضلات.

- خفض معدل ضربات القلب.

- تهدئة الغدد الهرمونية الهامة.

- عمق وبطيء التنفس.

- خفض موجات "ألفا"، في المخ.

10-2- الفوائد البدنية:

- التخلص من الأرق.

- الكشف المبكر عن التوتر العضلي والقدرة على الاسترخاء العضلي أثناء الضغط العصبي.

- تأخير ظهور التعب.

- القدرة على العمل لساعات أطول.

- تقليل نسبة الإصابات بأمراض القلب.

- زيادة قدرة احتمال الأجهزة الحيوية.

- الزيادة الطبيعية لضغط الدم.

- المعدل الطبيعي للوزن.

- تطوير وظيفة الجهاز الهضمي.

10-3- الفوائد النفسية:

- تطوير الثقة بالنفس.

- تطوير الصحة العقلية.

- الشعور بالهدوء والأمان.

- زيادة وتحسين الأداء في العمل والقيام به بمجهود أقل.

- زيادة الأداء التحصيلي.

- عدم التأثر بالضغط العصبي.

- زيادة التحكم في العمل.

- خفض التوتر والقلق.

- تطوير التفهم للذات وللآخرين.

- تطوير الانتباه والتركيز وخفض السلوك السلبي¹.

¹ - إكيوان مراد، تقنيات الاسترخاء وتسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية عند اللاعبين الجزائريين لكرة القدم،

رسالة ماجستير، قسم التربية البدنية والرياضية، دالي إبراهيم، جامعة الجزائر، 2002.

خلاصة الفصل:

يستخدم الاسترخاء والتراخي العضلي لإحداث راحة نفسية وخفض الأعراض النفس — مرضية، فلقد عرفت تقنيات الاسترخاء انتشاراً واسعاً في مختلف الميادين نظراً لما توفره للإنسان، فهي لأتمثل وسيلة علاجية فحسب وإنما وسيلة تدريب تساعد على التوصل إلى التحكم في بعض الوظائف الفزيولوجية مما يؤدي إلى التحكم في بعض الآليات الذهنية، وهذا من خلال التدريب واحترام المبادئ الأساسية لكل تقنية.

فتمثل تقنية الاسترخاء ملتقى علم النفس الفزيولوجي عند الإنسان، حيث تسمح بالتوصل إلى الراحة النفسية من خلال التدخل المباشر على الجسم، وهذا انطلاقاً من مبدأ وحدة الشخصية أي لا يمكن الفصل بين ما هو نفسي وفزيولوجي واعتبار الإنسان كتلة واحدة.

الفصل الثالث

اليوغا

تمهيد:

اليوغا حقيقة موجودة ثابتة رغم ما يداخلها من تناقضات وشائعات وأقاويل فهي طريقة مدهشة تعلمنا فن اكتساب الصبر والهدوء وتحثنا على السيطرة والمراقبة الذاتية للنفس كما تساعدنا في التغلب على الألم الجسدي وتفتح الذهن على التركيز وحسن التفكير، ولا يوضح حقيقة ما جاء ذكره سنحاول التطرق إليه في فصلنا هذا.

1- تعريف اليوغا:

لغة: كلمة اليوغا من اللغة السنسكريتية "يوج" وتعني ربط، وغالبا ما تفسر على أنها "الاتحاد" أو طريقة الانضباط، ويسمى الذكور الذين يمارسون اليوغا بـ "اليوغي" والأنثى الممارسة بـ "يوجيني".

2-1- اليوغا:

هي شكل قديم من التمارين التي تركز على القدوة والمرونة والتنفس لتعزيز الرفاه البدني والعقلي، مكونة من سلسلة من الحركات المصممة لزيادة القوة والمرونة والتنفس، فقد نشأت في الهند منذ حوالي 5000 سنة¹.

3-1- تعريف توركس:

هي فن من فنون الرياضة الروحية، تعتمد على التركيز والتأمل ولذلك كانت اليوغا واضحة من محتواها - الهدوء - ولا نستطيع أن نلفظها بعجالة وعصبية وقوة، وعلى الرغم من تعدد أنواع الرياضة تبقى اليوغا هي الرياضة السحرية لحياتنا العصرية فاختلقت عن الرياضات الأخرى بعدم إهمالها للجوانب الروحية، على نحو يخلق حالة من الموازنة بين متطلبات الجسد والروح.

هي نظام رياضي مكون من سلسلة الأوضاع الجسدية يتم القيام بها على نحو متتابع مع إتباع أنماط تنفس ثابتة والنمط الجسدي منها هو أحد الأنواع الثمانية التي تتكون منها اليوغا الكلاسيكية، وقد تم تطوير هذا النوع في الهند ليتلاءم ويتحد العقل والروح والجسد².

¹ - The Benefits of yoga.

² - Troekes.A(2000).power derch yoga. Greffe and Under vèlage.Mumchem- germany.p22.

4-1- تعريف نارايان:

اليوغا علم يستهدف إعادة التوازن الكامل للإنسان جسدا وعقلا وروحا ، كما تشمل على نظام علمي قديم دونه العلماء الهنود القدماء لكي يثير في الإنسان القدرات الكامنة في كونه ولكي يرتقي تدريجيا ليسمو فوق ألام الجسد والقلق والفراغ الروحي¹.

5-1- تعريف البابلي:

هي فلسفة هندية وتعني "فن التأمل" وترتكز على شرطين أساسيين هما عدم الخوف والانفصال عن العالم، وتتم اليوغا عبر تمارين مختلفة تبدأ من تحقيق الاستقرار للعمليات الفسلجية وخصوصا التنفس الهادئ كشرط لا كمال بقية التمارين وصولا لحالة الانفصال التام وتحقيق السكينة الكاملة عبر الاندماج مع الذات².

2- فلسفة اليوغا:

اليوغا فلسفة ونظام صحي، مبني على أسس علمية معترف بها منذ آلاف السنين ويحترمها الطب الحديث الذي يعترف بالعلاج الطبيعي وقوته.

هذه الفلسفة توارثها الناس جيلا عن جيل، وعلمها كل معلم إلى تلاميذه، حتى انتشرت تعاليم اليوغا وأصبحت علما له أسس ونظريات يعشقها ويمارسها الآلاف.

ويعرف كل مختص بهذا الفن باسم "يوجي" وهي كلمة هندية محرفة عن الكلمة الأصلية في اللغة "السنسكريتية" الهندية "ياج" ومعناها الاتحاد أو الخل الوفي أو الصديق الخدم المرافق، ومن هذه الكلمة دخلت كلمة "يوجا" إلى اللغة الانجليزية وهي تعطي نفس المعاني كما تفسر الاتحاد بين العقل والجسم والنفس والروح والبيئة.

ونظراً لعدم استعمال هذه الكلمة إلا في حالة الدلالة على هذه الأمور فقد يصعب الوصول إلى أصلها القديم، ولكننا بالمقارنة والبحث نجد أن في وصف "اليوجي" لما يقوم به

¹- ب. ك. نارايان، فلسفة اليوغا، ط1، المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر والتوزيع، مصر، 1987، ص05.

²- عماد البابلي، الفلسفة الروحية، الجزء الأول، 2007، ص 16.

من تمارين والتصاقه بتعاليم اليوغا، وسيطرته على جسده وعقله بالإرادة الحديدية يعطي معنى الامتزاج والمرافقة والالتصاق كما يلتصق الخليل بخليله¹.

كما تقوم اليوغا على أن الإنسان مكون من الجسم والنفس والروح، وأن النفس باستطاعتها، أما أن تختار الجسم (الدنيا المادية) أساساً لها وأما أن تختار الروح.

وترى اليوغا أن الروح في الحقيقة تعكس القدسية الإلهية وأنها ذات كيان خالد بينما الجسم ليس إلا تضليلاً وخداعاً، ومادام الإنسان يعتمد على الجسم وحواسه فإنه على طريق الضلال، والشيء الذي لا يتغير في الإنسان هو الروح فالجسد يموت ولكن الروح لا تموت وتهدف اليوغا إلى فصل النفس عن الجسم ودمجها في الروح وترى أن تحقيق هذا الهدف هو المهمة الرئيسية في حياة الإنسان ولن تطمئن نفس الإنسان مادامت مرتبطة بالجسد إلا أن تتصل بالروح كما لن تتجو نفس الإنسان مادام يجهل هذه الحقيقة الأساسية.

ويملك "اليوجي" الجسد مثلاً يملكه الإنسان العادي لكنه يتعرض إلى التهيج بصفة دائمة لأنه يضع نفسه على محيط العجلة التي تدور دون توقف بينما "اليوجي" يضع نفسه على المحور الثابت، أنه يشاهد بذلك ما يحدث حوله دون أن يشارك فيه.

كما تعتبر اليوغا خلاصة أبحاث ظهرت منذ آلاف السنين ناتجة من تجارب قام بها علماء الروحية والفلسفة في بلاد الهند وفارس، وفلاسفة اليونان والفراعنة، وبقيت سرا من الأسرار لحقبة من الزمن حيث اقتصررت مزاولتها على الكهنة في المعابد، ولكنها بعد ذلك انتشرت انتشاراً واسعاً وصارت علماً يدرس في مدارس الهند وتخرج منها قادة عظماء أمثال غاندي وغيره².

3- أسس علم اليوغا:

قد نال علم اليوغا شعبية كبيرة خاصة في الأوساط الغربية لقيامه على أسس علمية وموضوعية غير مرتبطة بالعقائد الطائفية أو المذهبية.

¹ - عباس المسيري، اليوغا ينبوع السعادة، دار المعارف، مصر، 1969، ص 19.

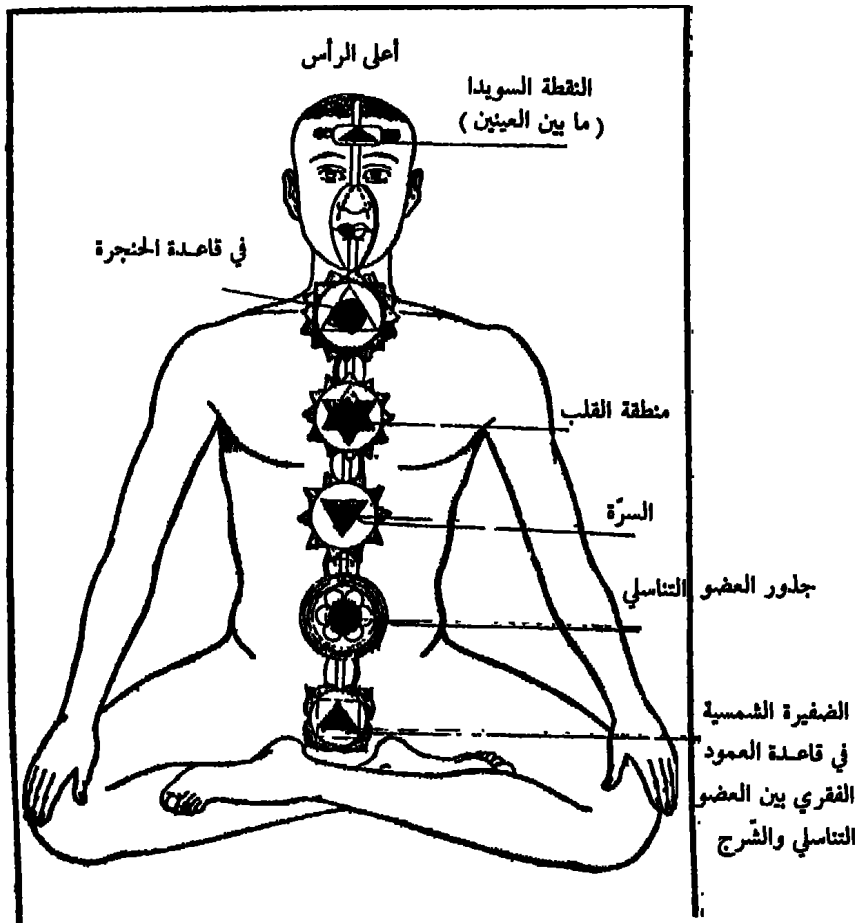
² - ب. ك. نارايان، فلسفة اليوغا، المرجع السابق، ص 6.

فرياضة اليوجا تساعد كل من يمارسها دون اعتبار لعنصر أو دين أو طائفة لأنها تقوم على السمو بروح الإنسان والأرواح كلها متساوية في خصائصها وإمكاناتها وعلى الرغم من أن كل إنسان يملك في أعماقه قدرات كبيرة كامنة إلا أن الأغلبية الساحقة تجهل وجود هذه القدرات وتولد وتعيش وتموت دون أن تحس بوجودها ودون أن تستغل هذه المواهب الطبيعية فيما فيه نفعها.

3-1- مراكز القوة الكامنة في جسم الإنسان :

يقع أهم مركز الطاقة الروحية في جسم الإنسان في الضفيرة الشمسية في مؤخر العمود الفقري بشكل حية الكوبرا الملتفة، (انظر الرسم).

صورة رقم (01): توضح مراكز القوة الكاملة في جسم الإنسان



المصدر: نارايان، فلسفة اليوغا، ط1، المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر والتوزيع، مصر، 1987، ص08

عندما يتم تنشيط هذه القوة الروحية فإنها تتسامى إلى الأعلى عن طريق ستة مراكز أخرى كما في الرسم، وهذه المراكز عبارة عن شبكات الأعصاب المماثلة في جسم الإنسان والتي تقع بالقرب من جذور العضو التناسلي والسرة والقلب وقاعدة الحنجرة ومنتصف الجبهة وأعلى الرأس.

وعندما تخترق هذه القوة الروحية المناطق الست المذكورة عند صعودها إلى الأعلى يصل الإنسان إلى ذروة السعادة وتحقيق الذات. عن طريق التأمل العميق وفقا لرياضة اليوجا ويستبدل الهيجان والاضطراب بالاسترخاء والنعيم.

وعلى الرغم من أن مراكز القوة الروحية في جسم الإنسان والمحددة في الرسم السابق تحمل مميزات خاصة من حيث اللون والشكل والخواص الأخرى إلا أنها تختفي عقب الموت مما لا يجعل في الأماكن تحليلها طبيا بواسطة تشريح الجثة. وكل جسم بشري في نظر اليوجا له ثلاث صور هي:

- الجسم الكثيف المادي: وهو معروف لدى الجميع، فهو مرتبط بالعالم المادي.
- الجسم الكوكبي: وينشط عند النوم حينما يحلم الإنسان ولتوضيح الصورة فإننا إذا اعتبرنا لجسم الكثيف المادي كماء فان الجسم الكوكبي يكون مثل البخار. وعندما يموت الإنسان يموت الجسم الكثيف المادي بينما يبقى الجسم الكوكبي خارج العالم.
- الجسم السببي: فهو ارفع والطف من كل من الجسم المادي والجسم الكوكبي ويتوقف اختباره على اجتياز مراحل متقدمة في رياضة اليوجا.

كما أن هناك قنوات حساسة تحمل تيارات روحية في جسم الإنسان وهي غير مرئية فلا يمكن اختبارها في المختبرات لأنها ليست كالشرايين والأوردة والأعصاب العادية التي نعرفها ضمن العلوم الطبية. وعدد هذه القنوات يتراوح بين وتوجد في جسم الإنسان مجموعات أو شبكات للشرايين والأعصاب والأوردة ولكل هذه الشبكات شبكات روحية رفيعة مماثلة على المستوى الروحي وعلى مستوى الجسم فان هذه الشبكات موزعة في الأجزاء التالية: الجبين

والعنق والصدر والقلب والمعدة والسرة والأعضاء التناسلية وهي تمتد على طول العمود الفقري ولكل شبكة جسمية شبكة روحية موازية¹.

4- أنواع مدارس اليوغا:

4-1- الهاثا يوغا: (يوغا الطاقة الجسدية).

هي يوغا جسدية تمتد من مبدأ السيطرة على الجسد حتى أعلى التأملات الروحانية ومن تحليل الكلمة تبين أن (الها) تعني الشمس و(ثا) تعني القمر، فالشمس تمثل الطاقة الموجبة والقمر الطاقة السلبية وفي حال تعادل الطاقنتين الموجبة والسالبة يتم التوازن في الجسد الحي فهي فن من فنون معرفة الحياة بهدف وضع الجسد تحت المراقبة بغية إيقاظ الطاقات الكامنة وإزالة جميع العوائق الجسدية بغية الوصول إلى المراحل العليا والتحكم في أي عضلة من عضلاتنا².

4-2- جناني يوغا: (يوغا المغرفة).

يوغا الحكمة فكلمة "جناني" مشتقة من الأصل السنسكريتي (جنا) ومعناه (يعرف). وهي يوغا المثقفين والفلاسفة وهي مسألة الوصول إلى المستوى الوجداني وحيث لا يعود الفرد يبقى فريسة الأهواء والأوهام ولها عدة مراحل تتزايد في التقدم والتكامل.

4-2- بهاكتي يوغا: (يوغا الزهد والعبادة).

بهاكتي يوغا أو طريق الإخلاص والعبادة تولد في القلب الحنين إلى الحب في الله وحب الله، تلك الرغبة التي يطلق على مظهرها العاطفة الدينية أو غريزة التعبد، فالبهاكتي يوجي يرى أن كل الناس يعبدون الله وهو لذلك يرى في الإنسان المتوحش أخا له في لبهاكتي يوجا فيحنو عليه ويقدر عقله الساذج فيسيل إليه حبه بدلا من الحكم عليه بأنه كافر، وهي طريقة صعبة للوصول إليها ولكنها مقبولة من الكثيرين، وتتحقق من خلال الحب والإخلاص³.

¹ - ب. ك. نارايان، فلسفة اليوغا، المرجع السابق، ص ص 8-9.

² - www.uobabylon.edu-ig/uobcefeges/fihare/artiches/20116/921.29.60.pac

³ - يوجي راما شاراكّا، فلسفة اليوغا، ترجمة: عريان يوسف سعد، وزارة الثقافة وإرشاد القومي، مصر، ص ص 192-

3-4- كرما يوغا: (يوغا العمل).

وهي يوغا القيام بالعمل دون منفعة شخصية ودون الرغبة في جني الثمار، هذا القانون الروحي قانون السبب والمسبب يعرف في الشرق باسم "كارما" فكل إنسان تسبب فيما يحل به الآن ومن السائد القول بيننا "الجزاء من جنس العمل" وهذا التعبير هو الأقرب ترجمة للكارما¹.

4-4- منترا يوغا: (يوغا الطقوس والشعائر).

وهي تمارس بترتيل موزون لبعض المقاطع والشعائر مثل مقطع (اوم) المترجم كصوت رسولي.

5-4- لايا يوغا: (يوغا الانصهار).

وهي توظف الطاقة الطبيعية في الفرد بواسطة بعض الترويضات وهي خطيرة للممارسة بدون دليل متمرن، هي أعلى وأتم مرحلة من اليوغا وهي مقتصرة على عدد يسير من الأفراد، وهي شكل من الصفاء الروحي التام يدرك من خلال سلسلة من الحرمان والانعزال وهي اليوغا الخاصة بالمتأملين العظام ويمكن أن تستغرق العمر كله ولانجاز هذه اليوغا يتكلم من ممارسيها أن يتم المراحل الثمانية الآتية:

- الراجا يوغا: (اليوغا الملكية).
- الحرمان: وهو انكماش ذاتي.
- ترويض النفس: وهي قيادة مجرى الأفكار نحو الوحدة الأساسية لجميع الأشياء.
- التمارين: وهي وضعيات جسدية معينة تسمح بالتأمل والتركيز بدون جهد.
- التنفس: وهو ترويض خاص لطريقة التنفس.
- الانعزال: مراقبة الحواس بحيث أنها لا تستقل بعملها عن الإرادة.
- التركيز: تثبيت الفكر على نقطة واحدة، إما شيء أو فكرة معينة.
- التأمل: هو الدخول إلى الكيان الجوهري للفرد.

¹ - يوجي راما شاراك، نفس المرجع، ص 158.

- الذاتية: هي التحقق الذات مع موضوع التأمل¹.

5- المجالات الرئيسية لليوغا:

1-5- مجال برانا ياما:

ويقصد به المحيط الخارجي للفرد الطي يتأثر دائما بأفكاره وأعماله وهي الصدق واللاعنف، عدم تقبل ممتلكات الغير، عدم الطمع، العزوبية (أي الحالة التي تتواجد فيها الحياة في الفرد دائماً في اتجاه سام)، وهو قسم هام من اليوغا العملية، ويعني السيطرة على طاقة الجسم بواسطة تنظيم حركات التنفس لحفظ صحة الجسم والوقاية من الأمراض، والحركات التنفسية ما هي الأجزاء صغير من النشاطات المتعددة التي تشملها قوة الحياة أو (برانا) وتقسم عملية التنفس في اليوغا إلى أربع مراحل متتابعة وهي:

1- مرحلة السكون أو التوقف عن خروج النفس.

2- الشهيق.

3- مرحلة السكون أو التوقف عن التنشق.

4- الزفير.

وترى اليوغا أن صحة الجهاز التنفسي تعتمد على :

- كمية ونوعية الهواء المستنشق.

- الأسلوب المتوازن والإيقاعي لمراحل التنفس الأربع.

- تكملة وانجاز تلك المراحل الأربع.

- التنفس العميق والمنتظم هو شرط ضروري للصحة الجيدة، أن الهواء هو القوة الأساسية للجسم.

2-5- مجال نياما:

وهي فضائل تتطور تلقائياً عند الوصول إلى حالة اليوغا وهي النقاء والرضا والتقصّف والبحث والتكرس لله.

¹ - www.uobabylon.com.

3-5- مجال اسانا:

فهي الأوضاع والتمارين الجسدية التي تطور الجسم السليم تمهيدا للجلوس لفترات طويلة للتأمل.

4-5- مجال براتياهار:

أي انسحاب الحواس عن أغراضها ليتحرر الفكر من القيود الحسية والأنماط الاعتيادية للإدراك، وهذا يحدث في أول مرحلة من الغوص في أعماق الفكر.

5-5- مجال ديانا:

وهي تخفيف الاضطرابات الفكرية والوصول إلى مستويات أعمق من منهج التفكير في اتجاه منبع الأفكار.

6-5- مجال الصمادي:

وهي حالة اليوغا، أي حالة توحد الوعي في حالة مطلقة تتميز باللامحدودية وقدرات فائقة¹.

6- اليوغا والتنفس:

إن الإنسان يولد بالنفس الأول ويموت بأخر نفس يخرج منه وهذا معناه أن التنفس هو أساس الحياة، وأهم عملية فسيولوجية يتوقف عليها صحة وحيوية الجسم وقوة احتماله وصحته النفسية أيضا.

والإنسان الذي يعيش في الغابة أو الريف بعيدا عن المدينة وضجيجها يتنفس بشكل طبيعي وصحيح فهو كالطفل الرضيع يتنفس بعمق وتوقيت رتيب، وإذا نظرنا إلى الحيوانات في بيئتها الطبيعية نجدها تتنفس تنفسا طبيعيا ونجد أن بطونها تتحرك حركة واسعة، فالطبيعة هي المعلم الأول لهم جميعا.

¹ - مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، المجلد: 23، العدد: 02، اليرموك، الأردن، 2009.

ويقول الباحثون في خفايا علوم اليوجا أن في الهواء مادة أساسية غير منظورة بجانب الغازات الموجودة في الهواء المعروفة لنا. وهذه المادة عرفها الناس من قديم الزمن باسم "البرانا"، وهذه التسمية هي الواردة في اللغة الهندية المعروفة بالسنسكريتية.

وإذا أردنا ترجمة لهذه الكلمة فإننا نختار لها "الطاقة اللانهائية" أو "جوهر الحياة" أو "القوة الأساسية" أو "المغناطيسية" فهي مصدر الحياة الظاهر في جميع الكائنات الحية، وإذا افتقد الكائن الحي هذه المادة سلبت منه الحياة.

وهذه المادة لها تأثير عميق على خلايا الجسم ومراكزه العصبية المختلفة، ولكن العلماء الغربيين لا يعرفون شيئاً عن هذه المادة، ولأنهم لا يعترفون بغير المنظور ولم يعثروا في معاملهم على أثر لهذه المادة بطرق البحث الكيميائي. وهم ينظرون إلى الكثير من النظريات الشرقية نظرة تحفظ حتى تثبت الأيام صحة هذه النظريات علمياً ومعملياً.

ولما كان اليوجيون لا يمكنهم اثبات نظريتهم علمياً فإن علماء الغرب ينكرونها. غير أنهم يعترفون أن هناك في بعض الأماكن في العالم بوجود شيء ما يشفي بعض الأمراض وهم ينصحون مرضاهم بالتوجه إلى هذه الأماكن الشهيرة في العالم ك: فيشي، وبعض جبال سويسرا، وألمانيا، وحلوان، وغيرها من المناطق المعروفة في العالم لشفاء مرضى الروماتيزم والتهاب المفاصل وبعض الأمراض الجلدية الخ....

وترى اليوغا أن عملية التنفس في الغرب غير كاملة وتسمى ذلك النوع من التنفس بـ:

1-6- التنفس العلوي:

هذا النوع من التنفس يعرف في معظم بلاد الغرب المتمدنة والتي اعتاد أهلها ارتداء الملابس الضيقة، فعند الشهيق تتحرك الأضلاع العليا فقط، وفي نفس الوقت تتحرك المعدة من الداخل بمحتوياتها فتحتك بالحجاب الحاجز الذي يرتفع إلى أعلى، كما يتحرك جزء بسيط فقط من الصدر وهو اصغر جزء من القفص الصدري والرئة وفي هذه الحالة يدخل جزء بسيط من الهواء فبالتالي يعتبر هذا أسوأ أنواع التنفس ومنه نستنتج أن معظم الناس الذين يتنفسون بهذه الطريقة، قليلو الحيوية وكثيرو الأمراض وعصبيو المزاج وحادو الطباع.

2-6- التنفس المتوسط:

هذا التنفس يتسع فيه الصدر من الأضلاع اتساعا غير كامل ويندفع الحاجز أيضا إلى أعلى وتتكمش عضلات المعدة للداخل ثم تتسع الأضلاع نوعا ما، ويعتقد الناس أن هذه هي الطريقة المثلى للتنفس لأنهم يجهلون أن هناك طرقا أخرى أكثر فائدة.

3-6- التنفس المنخفض:

هذا النوع من التنفس يعتبر أحسن حالا من سابقه، وقد امتدحه كثير من باحثي الغرب الرياضيين والكتاب والأطباء ويسمونه بالتنفس العميق فتتحرك الرئتان حركة حرة واسعة فبالتالي يحصل الصدر على كمية أكبر من الهواء الداخلي.

4-6- التنفس اليوجي:

هذا التنفس يجمع بين الأنواع الثلاثة السابقة من حيث امتلاء الرئة بالهواء فيتسع الصدر من كل جانب وفي كل اتجاه حتى يصبح القفص الصدري عبارة عن برميل من الهواء النقي المملوء بالحيوية فيؤثر على الغدد والأحشاء وجميع الأعضاء الداخلية. وللوصول إلى هذا النوع يستلزم تعلم تمارين عديدة والتدرب عليها¹.

7- الهدف من ممارسة اليوغا

الهدف من ممارسة اليوغا هو محاولة الوصول إلى المشاعر التي في أعماقنا، فهي لا تؤدي بنا فقط إلى حالة الصفاء الذهني، ولكنها تساعد في التخلص من الضغوط العصبية والنفسية وتحسن من أسلوب معيشتنا اليومية وتمارس اليوغا في دول الشرق الأقصى بنجاح منذ عدة قرون أما تشكل جزءاً من الفلسفة الدينية عند الهنود، وقال مدير بيرلا والمتخصص بالتغذية الداتور "أراي سريفا سافا:" إن رياضة اليوغا لا تهدف إلى تقوية عضلات الجسم وزيادة رشاقته وخفض الوزن فقط، بل تهدف كذلك إلى التخلص من العديد من الأمراض والوقاية منها إضافة إلى القضاء على الاضطرابات النفسية التي تواجه الإنسان. وأنه على الرغم من أن معظم الناس يمارسون تمارين رياضية للحصول على عضلات قوية أو جسم

¹ - عباس المسيري، اليوغا ينبوع السعادة، المرجع السابق، ص 169 - 180.

رشيق، إلا إن اليوغا تهدف إلى إحداث توازن ما بين الجسد والعقل والروح من خلال التأمل، الأمر الذي يؤدي إلى استرخاء عضلات الجسم وشعور المرء بالراحة النفسية والجسدية. ولا تعتبر تمارينات اليوغا نظاماً بهلوانياً مؤلماً للجسد، فحينما يصل الأمر بتمرينات اليوغا إلى درجة الضيق، يجب العمل على إيقافها على الفور، أما أن أوضاع اليوغا تهدف في المقام الأول إلى زيادة مرونة وقدرة الجسم على الحركة، بل إنها تعتبر الطريق الأمثل للوصول إلى راحة الذهن وصفائه، وقد لوحظت بعض التغيرات الإيجابية التي تستمر أثناء فترات الاسترخاء والنوم وكذلك أثناء الفترات التي تتخلل الجرعات التدريبية طالما أدت إلى التحسين الكلي في قدرة الجسم على مقاومة الضغوط المختلفة؛ وبالتالي فقد ساعدت على غرس العادات الحميدة لدى ممارسيها مثل عدم الإفراط في تناول الطعام.

وكثير من الدراسات أشارت إلى أن ممارسة تمارينات اليوغا التي تستمر لفترة حوالي 25 دقيقة في اليوم تؤدي إلى إحداث نتائج إيجابية واضحة.

أما أثبتت الدراسات أن لليوغا فائدة آبية في مقاومة الضغوط النفسية والأمراض عموماً، اليوغا بما يلائم قدراته الجسمية.

وهذا ما أكدته (المهندس) إن اليوغا هي مزيج من عدة تمارين وأهمها مايلي:

- تمارين جسدية مقرونة مع تنفس مدروس تنمي القدرات الجسدية.

- تمارين فكرية تنمي الإدراكات الحسية.

- تمارين تأملية تنمي الإدراكات فوق الحسية.

8- فوائد اليوغا:

تملك اليوغا العديد من الفوائد مقارنة مع الطرق الأخرى المتوفرة للحفاظ على الصحة، مثل الجمناز، والألعاب الرياضية، والأيروبيكس، والأشكال الأخرى المختلفة من الرياضات. وهي ليست بحاجة إلى أي أجهزة ومواد باهظة الثمن، أو ساحات لعب، أو مسابح أو قاعة جمنازيوم، الخ. ويمكن ممارسة اليوغا على مدار السنة، داخل البيت أو في العراء بشكل فردي أو في مجموعات.

إن المتطلب الوحيد لممارسة اليوغا هو سجادة سميكة توضع على الأرض وتغطيها قطعة من القماش. ويجب ممارسة اليوغا على معدة فارغة في أي وقت أثناء اليوم واليوغا مفيدة للجميع بصرف النظر عن الجنس أو العمر سواء أنت شاباً أو كبير السن نحيلاً أم بديناً، فقيراً أم غنياً، متعلماً أم غير متعلم، من الطبقة المتوسطة أم المترفة مشغولاً أم غير مشغولاً، متقاعداً أم عاملاً في مصنع أو حقل. فاليوغا تملك شيئاً ثميناً جداً، ومفيداً لكل شخص، وغالباً ما يوصف على أنه أفضل شكل من أشكال التأمين الصحي من عمر سبعة سنوات إلى سبعة وسبعين سنة أو أكثر.

ولليوغا فوائد عديدة لا يتسع ذكرها، فهي تشمل الناحية النفسية، والذهنية، والجسدية في الوقت ذاته.

9- من الناحية النفسية:

تعلم اليوغا الاعتماد على النفس بإزالة المخاوف ومنع القلق، حيث أن القلق يظهر بأشكال عدة مثل إرهاق وتعب عام في الجسد، ويظهر أيضاً على شكل مرض مثل: صداع أو قرحة في المعدة في حالات التوتر الشديدة، وأياً كان شكل التوتر فإنه يؤثر على الشخص وعلى قدراته في العمل والإنتاج وحتى التفكير المنطقي، وهو ناتج عن متطلبات وضغوطات الحياة اليومية المفروضة على الأشخاص، ولليوغا دور كبير في تخفيف القلق وإزالته وزيادة قدرة الشخص على تحمل المصائب التي تواجهه، حيث إن ممارسة تمارين اليوغا هي مهدئ طبيعي وتساعد على الاسترخاء.

10- من الناحية الجسدية:

أشارت الكتب والمراجع العلمية جمعياً الدراسات العلمية إلى أن اليوغا تخفف الوزن وتحافظ عليه، حيث أنها تعالج مشاكل السمنة وزيادة الوزن وتعمل على إعادة توزيع وزن الجسم بشكل متناسق، أما تساعد على التخلص السريع من مظاهر الترهل وتحسين الهيئة العامة للجسم، وإضافة الليونة والمرونة لمفاصل الجسم المختلفة ابتداءً من مفاصل الرقبة

العليا، وانتهاءً بمفاصل أصابع القدم، وتعمل على شد عضلات الجسم وتقويتها والمحافظة على هيئتها.

وتعمل اليوغا على تقوية الأعصاب واكتساب الإرادة القوية، وتؤثر اليوغا تأثيراً مباشراً على مختلف أنواع الغدد في الجسم، فهي تؤدي إلى قيام هذه الغدد بعملها في انتظام وحيوية، وخاصة إذا صاحبها التنفس العميق، والشخص الذي يعرف الغدد ويعرف أنها في الجسم والغرض منها، يعمل على تنظيم إفرازاتها وعملها عن طريق ممارسة تمرينات معينة خاصة مثل تمرين الوقوف على الأكتاف مثلاً، حيث تزيد من كمية الدماء المتدفقة في الرقبة وتحدث تدلياً طبيعياً للغدد الدرقية وفوق الدرقية، ما يحفظها في حالة صحية جيدة، أما أكد (مهندس) أن اليوغا تعمل على تحسين وظائف الجسم وأعضائه الداخلية عن طريق زيادة تدفق الدم في تلك الأعضاء.

- تساعد على لاسترخاء التنفس.
- تساعد في الحصول على الرشاقة وتحافظ على وزن سليم.
- تزيد من مرونة ولياقة الجسم.
- تحرق الشحوم والدهون الزائدة في الجسم.
- تساعد على استعادة الطاقة والنشاط.

خلاصة الفصل:

اليوغا هي رياضة الروح والجسد ولا تتغير بمرور الوقت فهي لازالت موجودة منذ بداية ظهورها في جميع أنحاء العالم منذ حوالي 5000 آلاف سنة، وكان أول ظهورها في المملكة المتحدة ما بين الخمسينيات والستينيات، وازدادت ممارسة هذه الرياضة في التسعينيات وأصبح لها شعبية كبيرة، فهي رياضة جسدية وعقلية وروحية، ومن الممكن أن تكون اليوغا هي رياضة الألفية الجديدة مع ما يوجد من تداعيات وضغوطات نفسية لهذا العصر.

الجانِبُ التَّطْيِيقِي

الفصل الرابع

إجراء التطبيق الميداني

الفصل الرابع

إجراء التطبيق الميداني

الفصل الخامس

عرض وتحليل النتائج

الفصل الخامس

عرض وتحليل النتائج

الخاتمة

في خاتمة هذه الدراسة والتي شملت تأثير الوحدات التدريبية المقترحة بتمارين الاسترخاء المستوحاة من رياضة اليوغا لتخفيف الضغط النفسي لدى المرأة العاملة.

إن ممارسة الرياضة بشكل عام له دور كبير في حياة الإنسان على الصحة البدنية والنفسية، فتعتبر الرياضة مطلباً صحياً وضرورياً لكلا الجنسين لأنها تمتلك خاصية العلاج والوقائية معاً، وقد أظهرت المرأة الجزائرية اهتماماً كبيراً بمختلف الرياضيات وأصبحت ترتاد النوادي الرياضية ليس طلباً للرشاقة فحسب بل أصبحت ملجأً لها للترويح عن نفسها وتخفيف ضغوطات الحياة اليومية من واجبات مهنية وأسرية ومن بين أهم الرياضات المساعدة على ذلك هي اليوغا التي تعتبر رياضة متكاملة تجمع بين النفس والجسد لتحقيق والتوازن بينهما ولما لها من دور ملموس في تخفيف مستوى الضغط وتهدئة الأعصاب وتحسين آلية التنفس وهذا ما أشارت إليه "توركس" أن اليوغا نظام رياضي تمارس من خلاله مجموعة من التمارين العقلية والأوضاع الجسدية بحيث تتناغم الحركة الجسمية مع التخيل العقلي مع طريقة التنفس، وقد صممت تمارين اليوغا لضبط آلية التنفس في الجسم وبالتالي زيادة كفاءته، كما لليوغا فوائد أيضاً في علاج آلام الظهر وتخفيف الآلام وتحسين طاقة الجسم لرفع المعنويات علاوة على تحسين مزاج المرأة الممارسة لهذه الرياضة لتعود إلى بيتها بمعنويات جيدة مما يساهم بشكل فعال في الحفاظ على الهدوء في البيت.

إلا أن هذه الوحدات التدريبية المصممة من قبل الباحثان مازالت تحتاج إلى إتقان أحسن وضبط أمور عديدة لإعطاء نتائج أفضل وأنجع.

قائمة المصادر والمراجع

❖ المراجع باللغة العربية:

- 1- ابتسام محمود سلطان، المساندة الاجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة، ط1، دار الصفاء، عمان، الأردن، 2009.
- 2- إبراهيم الفقي، قوة التفكير، شركات الفقي العالمية، القاهرة، مصر 2007.
- 3- أحمد سعد جلال، الاختبارات والمقاييس النفسية، ط1، الدار الدولية للاستثمارات الثقافية، القاهرة، مصر، 2008.
- 4- أحمد نايل العزيز، أحمد عبد اللطيف أبو أسعد، التعامل مع الضغوط النفسية، ط1، دار الشروق، عمان الأردن، 2009.
- 5- ب. ك. نارايان، فلسفة اليوغا، ط1، المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر والتوزيع، مصر، 1987.
- 6- بوطوطن سليمة، محامدي إيمان، الملتقى الوطني الثاني حول الاتصال وجودة الحياة في الأسرة، قسم العلوم الاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة، الجزائر، 2013.
- 7- بيير داکو، ترجمة: يوجابي محمد الشريف، الانتصارات المدهشة لعلم النفس، دار الهدى، عين مليلة، الجزائر، 2007.
- 8- جان بن جمان ستوراء، ترجمة: أنطوان الهاشم، الإجهاد أسباب وعلاجه، منشورات عويدات، بيروت، لبنان، 1997.
- 9- سامر جميل رضوان، الصحة النفسية، ط1، دار المسيرة، عمان، الأردن، 2002.
- 10- شيلي تايلور، ترجمة: وسام درويش بريك وفوزي شاکر داود، علم النفس الصحي، ط1، دار حامد، عمان، الأردن، 2008.
- 11- طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين، إستراتيجية إدارة ضغوط النفسية والتربوية، ط1، دار الفكر، عمان، الأردن، 2006.
- 12- عباس المسيري، اليوغا ينبوع السعادة، دار المعارف، مصر، 1969.

- 13- عبد الستار إبراهيم، الاكتئاب واضطرابات العصر الحديث فهمه وأساليب علاجه، سلسلة عالم المعرفة، الكويت، 1988.
- 14- عبد العزيز المجيد محمد، سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، 2005.
- 15- عبد اللطيف موسى عثمان، فن الاسترخاء، مطابع الزهراء للإعلام العربي، ط1، القاهرة، مصر، 1993.
- 16- علي ماضي، النفس البشرية، دار النهضة العربية، د.ت.
- 17- عماد البابلي، الفلسفة الروحانية، الجزء الأول، 2007.
- 18- عمر مصطفى محمد النعاس، الضغوط المهنية وعلاقتها بالصحة النفسية، ط1، جامعة 7 أكتوبر، مصر، 2008.
- 19- فاطمة عوض صابر، مرفت علي خفاجة، أسس ومبادئ البحث العلمي، ط1، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، 2002.
- 20- لطفي الشربيني، الطب النفسي وهموم الناس، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، 2003.
- 21- لوكيا الهاشمي، بن زروال فتيحة، الإجهاد، دار الهدى للطباعة والنشر، الجزائر، 2006.
- 22- محمد حسن، مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، ط2، 1998.
- 23- محمد علي كامل، الضغوط النفسية ومواجهاتها، مكتبة ابن سينا، القاهرة، مصر، 2004.
- 24- هارون توفيق الرشيد، الضغوط النفسية، مكتبة الأنجلو مصرية، القاهرة 1999.
- 25- ياسر أحمد فرج، إدارة الوقت ومواجهة ضغوط العمل، ط1، دار حامد، عمان، الأردن، 2008.

26- يوجي راما شاراكّا، فلسفة اليوغا، ترجمة: عريان يوسف سعد، وزارة الثقافة وإرشاد القومي، مصر.

❖ رسائل الجامعية:

27- إكيوان مراد، تقنيات الاسترخاء وتسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية عند اللاعبين الجزائريين لكرة القدم، رسالة ماجستير، قسم التربية البدنية والرياضية، دالي إبراهيم، جامعة الجزائر، 2002.

28- بن زروال فتحة، أنماط الشخصية وعلاقتها بالإجهاد، رسالة دكتوراه، جامعة منتوري، قسنطينة، 2008.

29- بن عكي أميرة، أثر التدريب أساليب الاسترخاء التصور الذهني على التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية ودورها في تخفيف نسبة القلق عند رياضي الكارتي دو، رسالة دكتوراه، معهد التربية البدنية والرياضية، سيدي عبد الله، جامعة الجزائر 03، 2013.

30- عقون آسيا، الضغط المهني وعلاقته باستجابة القلق لدى معلمي تربية الخاص، رسالة الماجستير، قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا، جامعة فرحات عباس، سطيف الجزائر، 2012.

31- مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، المجلد: 23، العدد: 02، اليرموك، الأردن، 2009.

32- مؤيد عبد الرزاق، تأثير الضغط النفسي والجهد البدني في بعض الاستجابات الهرمونية وفق لسميات الشخصية السائدة لدى لاعبين كرة السلة، رسالة دكتوراه، اختصاص علم النفس الرياضي، جامعة الموصل، العراق، 2006.

33- ناجيا دالي، الضغط النفسي لدى المرأة المتزوجة العاملة في ميدان التعليمي وعلاقته

بالقلق، رسالة ماجستير، قسم علم النفس والأرطوفنيا، جامعة فرجات عباس، سطيف،

الجزائر، 2013.

❖ المراجع باللغة الأجنبية:

34- jeom benjamin, store, le stresse, 2en édition, France, 1999.

35- colin murraypanches. 2003

36- Thomos.r. préparation psychoplégique des sportif. éd .uigot.paris, 1991

37- Perrot-Pierre E. Sophrologie Et Performance Sportive .Ed Amphora.Paris.1997

38- The Benefits of yoga.

39- Troekes.A(2000).power derch yoga. Greffe and Under vèlage.Mumchem– germany

40- [www.uobabylon.edu-ig/uobcefege/fihare/artiches / 20116/921](http://www.uobabylon.edu-ig/uobcefege/fihare/artiches/20116/921). 29.60 pac.

اللاحق

الملحق رقم (01)

Statistiques des échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	1 الأسرة	7957	10	21501	06799
	2 الأسرة	3739	10	12332	03900
Paire 2	1 مهنية	8886	10	28229	08927
	2 مهنية	5588	10	15251	04823
Paire 3	1 الوعي	9833	10	33747	10672
	2 الوعي	5667	10	16102	05092
Paire 4	_ التمتع	9800	10	38239	12092
	1 بالحياة				
	_ التمتع	5800	10	17512	05538
	2 بالحياة				
Paire 5	_ الأحداث	9500	10	39323	12435
	1 الطارئة				
	_ الأحداث	6667	10	36851	11653
	2 الطارئة				

Correlations des échantillons appariés

	N	Corrélation	Sig.
Paire 1 الأسرة 1 & الأسرة 2	10	,445	,197
Paire 2 مهنية 1 & مهنية 2	10	,925	,000
Paire 3 الوعي 1 & الوعي 2	10	,307	,389
Paire 4 1& بالحياة_التمتع 2 بالحياة_التمتع	10	,591	,072
Paire 5 1 الطارئة_الأحداث & 2 الطارئة_الأحداث	10	,724	,018

		Différences appariées					t	ddl	Sig. (bilatéral)
		Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %				
					Inférieur	Supérieur			
Paire 1	2الأسرة - 1الأسرة	,42174	,19449	,06150	,28261	,56087	6,857	9	,000
Paire 2	2مهنية - 1مهنية	,32978	,15261	,04826	,22061	,43895	6,833	9	,000
Paire 3	2الوعي - 1الوعي	,41667	,32632	,10319	,18323	,65010	4,038	9	,003
Paire 4	1بالحياة_التمتع 2بالحياة_التمتع	,40000	,31269	,09888	,17631	,62369	4,045	9	,003
Paire 5	1الطارئة_الأحداث 2الطارئة_الأحداث	,28333	,28382	,08975	,08030	,48637	3,157	9	,012

سيدتي الكريمة:

تحيةة إجلال وتقدير واحترام وبعد:

في إطار إنجاز مذكرة لئيل شهادة ماستر، تخصص التربية البدنية والرياضية، أرجو منك سيدتي وضع علامة (x) في المكان الذي يناسبك في الخيارات التالية، وأرجو منك قبل ذلك أن تحييني عن البيانات الأولية التي في الأسفل كوني متأكدة أن هذه البيانات جد سرية، والهدف من هذه الدراسة بكل تأكيد هو مساعدتك وإيجاد استراتيجيات تمكنك من المحافظة على سلامة صحتك النفسية.

البيانات الأولية:

الاسم: (إن أمكن)

الطور التعليمي:

عدد سنوات العمل:

غير متزوجة:

متزوجة:

عدد الأطفال:

عدد سنوات الزواج:



لا	غير متأكد	نعم	العبارات
			1- ترهقني أعباء أسرتي
			2- حياتي مهددة بالانفصال في أي وقت
			3- أعاني من الفوضى في منزلي
			4- أجد صعوبة في التعبير عن مشاعري الإيجابية
			5- منيت بالفشل في تربية أبنائي
			6- يدفعني زوجي إلى ممارسة العلاقة الخاصة، دون مبالاة بالتعب الذي أشعر به.
			7- أشعر بسلبية اتجاه أسرتي
			8- مشاكل أولادي لا تنتهي
			9- يسود بيني وبين زوجي الانفصال العاطفي
			10- علاقتي بأبنائي غير مرضية
			11- زوجي لا يبالي بأي شيء
			12- أشعر بضغوط أسرية عديدة لا أستطيع التعبير عنها
			13- أعاني من نقص الألفة والمودة في بيتي
			14- زوجي يميل إلى تحميلي أكثر من طاقتي
			15- أشعر بتهديد لذاتي من أفراد أسرتي
			16- زوجي يهمل حقوقتي الخاصة جدا
			17- يسود أسرتي جو من الحب
			18- أشعر بعدم الرضا عن حياتي الزوجية
			19- أجد صعوبة في جعل بيتي مكان مريح لأفراد أسرتي بسبب عملي خارج البيت
			20- أشعر بالتوتر حين أفكر فيما ينتظرني من أعمال منزلية وأنا عائدة من المنزل
			21- أشعر بالخوف على علاقتي الزوجية، بسبب عملي
			22- ينتهز زوجي أي فرصة لينتقدي، ويتهني بالتقصير في شؤون المنزل
			23- أشعر بالحزن، لأن الوقت الذي أقضيه مع أسرتي قليل
			24- أجد صعوبة في الجمع بين متطلبات المنزل ومتطلبات العمل
			25- أنا غير راضية عن عملي
			26- عملي لا يتناسب مع قدراتي الجسمية
			27- أكره الأعمال التي تتطلب سرعة في الأداء مثل عملي
			28- علاقتي مع زملائي غير مرغوب فيها
			29- عملي من النوع الذي يحتاج إلى مجهود ذهني
			30- تعرضت لعدة تحقيقات في عملي
			31- أنا كالنحلة في عملي

			30- تعرضت لعدة تحقيقات في عملي
			31- أنا كالتحفة في عملي
			32- أعاني من فقد اهتمام رؤسائي
			33- عملي غير مجزي ماديا
			34- عملي يميل بي للمخاطر
			35- عملي لا يرفع من معنوياتي
			36- تعرضت لضغوط عديدة بعملي
			37- لا أجد الوقت أثناء العمل لأستريح
			38- تتطلب نوعية عملي مجهودا جسميا شاقا
			39- عملي تتعبه مسؤوليات كبيرة، حتى وأنا بالمنزل
			40- تنخفض دافعتي للعمل، بسبب مشاكل العائلية
			41- مهنتي لا تحقق طموحاتي
			42- أعاني من اضطرابات بالنوم
			43- أخشى التعبير عن أي ضعف يعتريني
			44- أميل إلى إهمال ظهور أي أعراض جسدية أو نفسية
			45- لا أهتم بغذائي
			46- أتسم بالإفراط في تناول الشاي والقهوة
			47- لا أترك فرصة للتنزه إلا وقد اقتنصتها
			48- أعمل طبقا للحكمة التي تقول إن لبدنك عليك حق
			49- أرى أن الفسحة والعطلة غير ضروريتين
			50- لا وقت عندي لممارسة الرياضة
			51- أقضي إجازتي بالمنزل
			52- تعرضت لهزات انفعالية عديدة
			53- وقعت لأسرتي كارثة
			54- تعرضت لخسائر فادحة
			55- صدمت في حياتي
			56- تعرض أحد أفراد أسرتي المقرب لي وفاة مفاجأة
			57- أصيب أحد أبنائي بمرض شديد

أسماء السادة المحكمين للوحدات التدريبية:

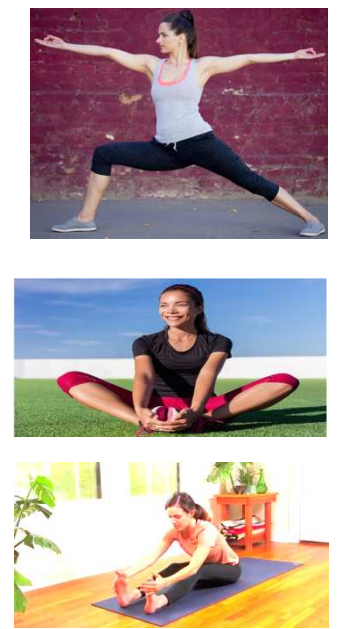
الإمضاء	الوظيفة	الأستاذ
	أستاذ مساعد - أ- بمعهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية - جامعة عمار التليجي - الأغواط	بافة عبد الله
	أستاذ مساعد - أ- بمعهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية - جامعة عمار التليجي - الأغواط	بن سالم خالد
	أستاذ مساعد - أ- بمعهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية - جامعة عمار التليجي - الأغواط	حنة الهاشمي
	أستاذ مساعد - أ- بمعهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية - جامعة عمار التليجي - الأغواط	كروم بشير

الوسائل البیداغوجية: بساط أرضي، موسيقي.
عدد التلاميذ: 10.
المدة: 20 دقيقة

الحصة التدريبية: (01).
تاريخ: 2017/03/11.

المرحلة	الوضعية التدريبية	شكل التمرين	الوقت	التكرار	ملاحظات
التمهيد	وضعية جلسة اللوتس: الأرجل متشابكتان على الأرض والظهر مستقيم مع فرد الأكتاف إلى الوراء قليلا، مع إغماض العينين. التحكم في التنفس: اخذ شهيق عميق من البطن العد إلى 4 الاحتفاظ به 4 ثم زفير ببطء إلى رقم 6.		3'	4 مرات	قبل أن نبدأ بتمارين اليوغا يجب تعلم إيقاع التنفس.
التهيئة	الحفاظ على نفس الوضعية ولف العمود الفقري إلى جهة اليمنى ورفع اليد اليسرى إلى أعلى ثم العكس. وضعية (Cat & cow): الارتكاز على اليدين والأرجل وإخراج الرأس والصدر عاليا، ثم الانحناء مع تقويس الظهر. وضعية (Child Poses): نقوم بمد اليدين قليلا إلى الأمام ووضع الرأس على الأرض مع ثني الركبتين. وضعية (Cobra Poses): تمديد اليدين إلى الأمام والارتكاز عليهما ورفع الرأس وإخراج الصدر مع تمديد الجسم.	   	2' 4' 2' 3' 1' للراحة	3 مرات 4 مرات 3 مرات	شهيق أثناء رفع الرأس والصدر لأعلى ثم الاحتفاظ به وعند الانحناء الظهر نخرج النفس ببطء
الخاتمة	الاستلقاء على الأرض مع فرد كل أعضاء الجسم والاسترخاء مع التنفس العميق		5'		للرجوع إلى الحالة الطبيعية.

المرحلة	الوضعية التدريبية	شكل التمرين	الوقت	التكرار	ملاحظات
المرحلة الأولى	وضعية اللوتس: مع تمرين التحكم في التنفس تحريك الرقبة بشكل دائري والأكتاف إلى الأمام والوراء		5'	4 مرات	التنفس بشكل عميق وبطيء من البطن
المرحلة الثانية	وضعية (Caw Poses): الارتكاز على اليدين والأرجل مع إخراج الرأس والصدر عاليا ثم الانحناء وتقويس للظهر. وضعية (Donw Ward Dog): بعد ذلك من نفس الوضعية نقوم برفع الحوض مع مد الذراعين إلى الأمام وتحريك للأرجل. وضعية (Extende Triangle): بعدها نقوم برفع اليد اليمنى ولف الجذع ثم العكس. وضعية: انقلبي على ظهرك وارفعي أسفل ظهرك لأعلى.	   	3' 3' 3' 3'	3 مرات 2 مرتين لكل جهة 4 مرات	يساعد هذا التمرين بتغذية الجهاز العصبي بالأكسجين
المرحلة الثالثة	وضعية الانطواء: وضع الرأس على الأرض قريبا من الركبتين في وضع الانثناء والذراعين بجانبهما		3'		هذه الوضعية تساعد على تخفيف الأم الظهر السفلية

المرحلة	الوضعية التدريبية	شكل التمرين	الوقت	التكرار	الملاحظات
التجديد	من وضعية الوقوف نقوم بالاسترخاء والتنفس عميقا. مع تحريك الأكتاف والرقبة ثم رفع اليدين عاليا مع اخذ شهيق وبعدها الانحناء		'5		تقوي عضلات الظهر
التجديد	وضعية (warrion poses): نقوم بدفع الرجل اليماني إلى الأمام بزاوية قائمة مع فتح اليدين أفقيا ثم العكس. وضعية (Cobbler Poses): من وضع الجلوس نقوم بضم أرجل إلى الداخل وتمديد وضعية (Seatedfold): نقوم بالجلوس ومد الجذع إلى الأمام ومحاولة لمس اليدين للأرجل		'5 '3 '2	4 مرات لكل جهة	تساعد هذه الحركة على تقوية عضلات الساقين
التجديد	الاستلقاء على الأرض ومحاولة الاسترخاء لكافة أعضاء الجسم		'5		

المرحلة	الوضعية التدريبية	شكل التمرين	الوقت	التكرار	الملاحظات
التأهيل	الوقوف مع اخذ نفس عميق واسترخاء لكافة أطراف الجسم ثم نقوم نتشبيك أيادي إلي خلف وإخراج الصدر وتحريك للرقبة رفع اليدين إلى الأعلى ثم النزول ببطء وملامسة اليدين للقدمين		'5		التركيز على التنفس والحركة
الرئيسية	وضعية الشجرة: الوقوف بشكل مستقيم ورفع القدم اليمنى لملامسة الركبة اليسرى وكفي الأيدي أمام الصدر وضعية (Bhidge Poses): الاستلقاء على الظهر والرفع الحوض قليلا وارفعي إحدى قدميك إلى أمام مع تشبك يديك أسفل الظهر. وضعية (Supine twist): من نفس وضعية الاستلقاء نضع الرجل اليمنى إلى الجهة اليسرى ثم العكس	  	'4 '3 '4		يساعد هذا التمرين على زيادة التركيز
الخاتمة	وضعية: الاستلقاء على الظهر وضم الركبتين إلى الصدر		'4		مع إغماض العينين وتحريك القدمين

الوسائل البيداغوجية: بساط أرضي، موسيقي.

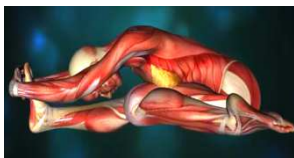
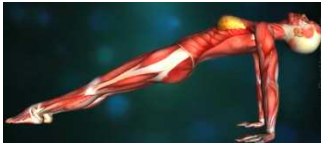
الحصة التدريبية: (05).

عدد اللاعبين: 10.

تاريخ: 2017/03/25.

المدة: 20 دقيقة

المرحلة	الوضعية التدريبية	شكل التمرين	الوقت	التكرار	ملاحظات
التمهيدية	جلسة الوتس: مع وضع كف الأيدي إلى الصدر وإنزال الصدر مع التنفس الجيد ثم فرد اليدين إلى الوراء وإخراج الصدر		'3 '2	4 مرات مرة 1	التركيز على النفس الجيد
الرياضية	وضعية (Child Poses): مد الذراعين إلى الأمام ووضع الرأس على الأرض من نفس الوضعية نقوم بإدخال اليد اليمنى تحت اليسرى والميل جانبا ثم العكس وضعية (Donw Ward Dog): والمشي إلى حين الوقوف والانتقال إلى وضعية: رفع اليدين عاليا ووضع الرجل اليمنى لملامسة الرجل الأخرى ثم العكس وضعية (Prasarita Padasna): نقوم برفع الأرجل ومد اليدين أمام .	   	'5 '2 '2 2	مرتين لكل جهة	يساعد هذا التمرين على تغذية الجهاز العصبي بالأكسجين
الخاتمية	الاستلقاء على البطن وعمل دليك بسيط للظهر		'4		للاسترخاء وتجديد الطاقة .

المرحلة	الوضعية التدريبية	شكل التمرين	الوقت	التكرار	ملاحظات
التمهيدية	الجلوس على الركبتين وجمع الكفين إلى صدر. ثم مد الذراعين إلى الخلف وإخراج صدر		'4	مرتين	
الرئيسية	وضعية (Half Herd): نقوم بمد الرجل اليمنى والميل بالجزع لملامسة الرأس للركبة ثم العكس		'2	مرة لكل جهة	تقوي عضلات البطن واليدين
	وضعية (Table Top): نقوم برفع الحوض عاليا والارتكاز على اليدين.		'2	مرة واحدة	
	وضعية (upward facing dog pose): نرتكز على اليدين ونرفع الجسم بهما.		'4	مرة واحدة	
	وضعية (supin twist): بعدها نقوم بالميل جانبا وتقديم الرجل مع مد الذراع.			مرتين لكل جهة	تريح مفصل الحوض
الخاتمية	الاستلقاء على الظهر والاسترخاء مع عمل مساج خفيف للوجه وأسفل القدمين		'5		إراحة أعصاب الوجه

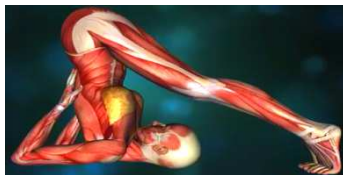
الحصة التدريبية: (07).

الوسائل البيداغوجية: بساط أرضي، موسيقي.

تاريخ: 2017/04/01.

عدد الأعبين: 10.

المدة: 20 دقيقة

المرحلة	الوضعية التدريبية	شكل التمرين	الوقت	التكرار	ملاحظات
التمهيد	وضعية (Seated Twist): الجلوس مع تشبيك الأرجل والالتواء بالظهر إلى جهة اليمنى ثم العكس		'5	مرة لكل جهة	
الرئيسية	وضعية (Big Toe): نحاول الوقوف بهدوء وفتح اليدين عاليا ثم الانحناء ببطء. وضعية (Fiche Poses): نستلقي على الأرض ونرفع الأرجل إلى الأعلى. وضعية: (Reclied Bound Angle): من نفس الوضعية نقرب أرجل إلى الحوض وفتحهما. وضعية (Plow Poses): نرفع الأرجل إلى ما وراء الرأس.	    	'3 '3 '3 '3	3 مرات 3مرات مرة 1 مرة 1	ترخي التوتر الكتفين والظهر وتهدي الرأس
الخاتمة	الاستلقاء على البطن وعمل تدليك للظهر.		'3		

عدد اللاعبين: 10.

تاريخ: 2017/04/04.

المدة: 20 دقيقة

المراحل	الوضعية التدريبية	شكل التمرين	الوقت	التكرار	ملاحظات
التمهيدية	جلسة اللوتس: مع تحريك الرقبة والأكتاف والتنفس العميق.		'3		
الرئيسية	وضعية: (wide Angle seated bend) نقوم بفتح الأرجل أفقياً ووضع الرأس مع اليدين إلى الأمام وضعية (Eagle poses): الوقوف كما وضعية الشجرة ولف الرجل على الأخرى وأيضا اليدين وضعية (Pyramida Poses): نقوم بمد الأرجل وتقديم أخرى وتقريب الرأس لملامستها مع صم الكفين وراء الظهر وضعية (Half Frog poses): الاستلقاء على البطن والارتكاز على إحدى اليدين لرفع الصدر والرأس ونقوم بثني رجل الأخرى باليد. وضعية (Cobbler Poses): الآن نجلس ونفتح الرجلين بشكل أفقي وتقريبهما قدر الأماكن إلى داخل الحوض	    	'2 '4 '2 '4 '2	مرة 1 مرة لكل رجل مرة لكل رجل مرة لكل رجل مرة 1	تقوي عضلات الحوض تساعد على تنحيف الأرداف
الختامية	وضعية: الاستلقاء على الظهر ورفع إحدى الأرجل إلى الصدر ثم العكس		'3	مرة لكل رجل	

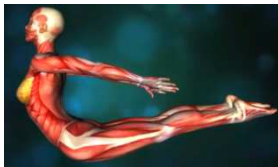
الحصة التدريبية: (09).

الوسائل البيداغوجية: بساط أرضي، موسيقى.

تاريخ: 2017/04/08.

عدد الأعبين: 10.

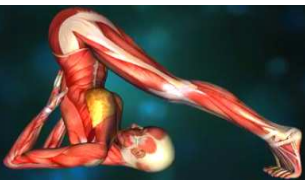
المدة: 20 دقيقة

المراحل	الوضعية التدريبية	شكل التمرين	الوقت	التكرار	ملاحظات
التهيئة	وضعية الأولى: من وضع الوقوف نقوم برفع اليدين عاليا والانحناء ببطى، ثم نقوم تحريك للأكتاف والرقبة.		'3		
الرئيسية	وضعية: من نفس وضعية نقوم بمد اليدين المنى والرجل اليسرى ثم العكس. وضعية Four- limbed staff : نقوم بفرد الجسم على الأرض والارتكاز على اليدين مع إخراج الصدر والرأس عاليا. وضعية (Locust Poses): بعد ذلك نتمدد على البطن ونرفع الأرجل ونمسكهما بالأيدي.	   	'4 '2 '2 '4	أربع مرات مرة واحدة مرتين أربع مرات	هذه الحركة تساعد على إعطاء شكل متناسق للعضلة ثلاثية الرؤوس والذراعين تساعد هذه الوضعية على تخفيف الأرداف
	وضعية: نستلقي على الظهر ونرفع الأرجل عاليا.				
	الاستلقاء وفرد الجسم كاملا .		'5		العودة إلى الحالة الطبيعية .
الخاتمة					

الحصة التدريبية: (10). الوسائل البيداغوجية: بساط أرضي، موسيقى.

تاريخ: 2017/04/11. عدد الأعيين: 10.

المدة: 20 دقيقة

المراحل	الوضعية التدريبية	شكل التمرين	الوقت	التكرار	ملاحظات
	وضعية: الجلوس مع التشبيك الأرجل ولف العمود الفقري، يميناً ثم يساراً.		3'	مرة لكل جهة.	تطور المرونة الطبيعية للجزء العلوي للجسم.
	وضعية (Pigeon Poses): نقوم بثني رجل ومد الأخرى مع استقامة الجذع، ثم العكس. وضعية (Extende Triangle): من وضع الوقوف نرتكز على ركبة اليمنى ونمد الأخرى مع رفع اليدين. وضعية (Pyramida Poses): بعدها ننحني ببطء لملامسة الرأس للركبة. وضعية (Bhidge poses): بعدها نرفع الجسم ونمد اليدين إلى وراء الرأس. وضعية: نستلقي على الأرض ونرفع الحوض عالياً مع الرجل اليمنى وتشبيك اليدين تحت الظهر.	    	2' 3' 4' 2' 2'	مرة لكل جهة مرة لكل جهة نقوم بالدمج مع الحركتين 4 مرات تكرار مرتين لكل جهة.	تحفز وظيفة الكلى والكبد تحسن الجزء العلوي وتقوي الذراعين والعمود الفقري
	وضعية: نستلقي على الظهر ونفتح الحوض مع تمديد الذراعين .		4'		تريح الجزء السفلي من الجسم

الحصة التدريبية: (11).

الوسائل البيداغوجية: بساط أرضي، موسيقي.

تاريخ: 2017/04/15.

عدد الأعبين: 10.

المدة: 20 دقيقة

المرحلة	الوضعية التدريبية	شكل التمرين	الوقت	التكرار	ملاحظات
التهيئة	الجلوس على الركبتين، ثم بعدها نمد اليد اليمنى في الاتجاه المعاكس		'4	مرة لكل جهة	الانتباه على التنفس العميق والبطيء.
الممارسة	نقوم بمد الرجل ونثني الرجل الأخرى ولف الجذع ثم نعكس الاتجاه.		'3	مرة لكل جهة	تطور المرونة للجذع
	وضعية (Boat poses) : نقوم بالجلوس ورفع الرجلين ومد الذراعين.		'2	مرة واحدة	
	وضعية (Crescent lunge) : من وضع الوقوف نثني الرجل إلى الأمام ورفع اليدين إلى الأعلى.		'4	2 مرتين لكل جهة	
	وضعية (Back beivd) : نقف بشكل مستقيم ونمد الجذع إلى الخلف قليلاً		'2	مرة واحدة	
التبريد	وضعية: نضع الرأس على الأرض كما وضعية السجود.		'5		ترخي توتر الأكتاف والظهر والصدر وتهدئ الرأس.

عدد الأعيين: 10.

تاريخ: 2017/03/18.

المدة: 20 دقيقة

المرحلة	الوضعية التدريبية	شكل التمرين	الوقت	التكرار	ملاحظات
التمهيدية	جلسة اللوتس: مع تحريك الرقبة والأكتاف ثم مد الذراعين خلف الظهر والتمدد.		'4	4 مرات تنفس عميق	مع الاحتفاظ بالنفس ثم الزفير والعد.
التأسيس	وضعية (Seated Twist): نقوم بتشبك الأرجل ولف الجذع.		'2	مرة لكل اتجاه	
	وضعية (Donw Ward Dog): نرسم حرف بالمقلوب ومن ثم المشي حتى الوقوف.		'3	مرة واحدة	
	وضعية (Wrrrior There): نرتكز على رجل اليمنى مع رفع الأخرى أفقيا والانحناء بالظهر وضم الكفين.		'4	مرة لكل رجل	تقوي الأرجل كما تساعد على تعلم التوازن والتركيز
	وضعية (Vishnu Coucha): نتمدد على الجهة اليمنى ونركز الرأس على اليد ثم نرفع الرجل ونمسك بها باليد، ثم العكس.		'2	مرة لكل جهة	والتركيز والعالي.
الخاتمة	وضعية: الاستلقاء على البطن مع تدليك للظهر.		'5		فرد كل أطراف الجسم مع محاولة الاسترخاء التام.

جامعة عمار التليجي بالأغواط

ملخص مذكرة الماستر في التربية البدنية والرياضية تخصص: النشاط الرياضي والبدني والتربوي

أثر وحدات تدريبية مقترحة باستخدام تمرين الاسترخاء (اليوغا) في تخفيف الضغط النفسي لدى المرأة العاملة

دراسة تجريبية لنادي الرياضي النسوي - بوهراوة - غرداية -

هدف الدراسة: معرفة تأثير الوحدات التدريبية المقترحة بتمارين الاسترخاء (اليوغا) في التخفيف من حالة الضغط النفسي لدى المرأة العاملة.

مشكلة الدراسة: كيف تؤثر الوحدات التدريبية المقترحة بتمارين الاسترخاء المستوحاة من رياضة اليوغا على حالة الضغط النفسي لدى المرأة العاملة؟.

فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة: تؤثر الوحدات التدريبية المقترحة بتمارين الاسترخاء المستوحاة من رياضة اليوغا إيجابا حيث تخفف من حالة الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة.

الفرضيات الجزئية الأولى: تؤدي الوحدات التدريبية المقترحة بتمارين الاسترخاء (اليوغا) إلى تخفيف الضغط الأسري لدى المرأة العاملة.

الفرضية الجزئية الثانية: للوحدات التدريبية المقترحة بتمارين الاسترخاء (اليوغا) أثر إيجابي في تخفيف الأعباء المهنية لدى المرأة العاملة تعزى للوحدات التدريبية المقترحة:

الفرضية الجزئية الثالثة: تؤثر الوحدات التدريبية المقترحة بتمارين الاسترخاء (اليوغا) إيجابا في زيادة الوعي والاهتمام بالجانب الصحي لدى المرأة العاملة.

الفرضية الجزئية الرابعة: تمكن الوحدات التدريبية المقترحة بتمارين الاسترخاء (اليوغا) المرأة العاملة من زيادة قدرتها على التمتع بمباهج الحياة.

الفرضية الجزئية الخامسة: تساعد الوحدات التدريبية المقترحة بتمارين الاسترخاء (اليوغا) المرأة العاملة في التعامل مع الأحداث الطارئة.

إجراءات الدراسة الميدانية:

العينة: تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من النساء الممارسات داخل النادي بلغ عدد العينة (10).

المجال المكاني: أجريت هذه الدراسة على مثنوى النادي الرياضي السنوي بمركز التسلية العلمية ببوهراوة غرداية.

المجال الزمني: بدأت هذه الدراسة في شهر فيفري 2016 - 22 أبريل 2017.

المنهج المستخدم: يمثل المنهج الطريقة التي يسلكها الباحث في الدراسة، وبما أن المنهج يكون إتباعا لطبيعة الدراسة فإننا اعتمدنا في دراستنا هذه على المنهج التجريبي، وهذا للملائمة لموضع البحث ومشكلته.

النتائج المتوصل إليها:

- أدت الوحدات التدريبية المقترحة بتمارين الاسترخاء المستوحاة من رياضة اليوغا إلى التخفيف من حالة الضغط النفسي لدى المرأة العاملة.

- تتحلى التمارين بمصاحبة الموسيقى الهادئة والإضاءة الخافتة إلى زيادة التفاعل والاندماج أكثر والدخول إلى حالة الاسترخاء.

- الاستمرارية مع تمارين الاسترخاء (اليوغا) والمصممة وفق برنامج علمي مدروس يؤدي إلى حالة التناغم مع النفس.