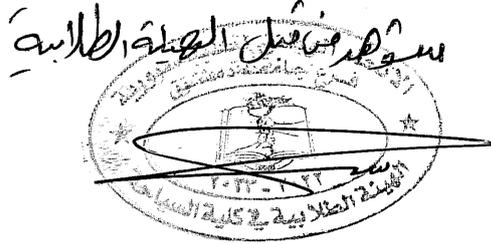




الجمهورية العربية السورية
جامعة دمشق
كلية السياحة

مهارات التعلم والتطوير الشخصي (1)



المحاضرة الخامسة

الدكتورة

تغريد أحمد مسلم

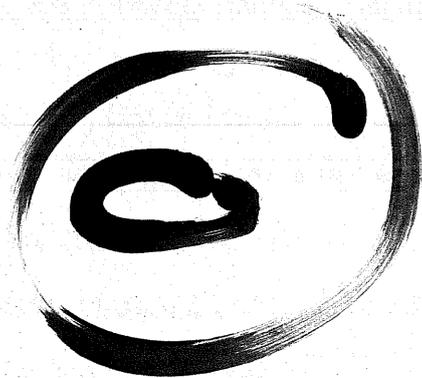
معوقات تطوير الشخصية

هناك معوقات تحول من قيامنا بتطوير شخصيتنا وتلك المعوقات تقف حائلا أمام التغيير وتشكل عاملا أساسياً في الفشل

لذا لا بد من التخلص من تلك المعوقات كي نتمكن من تحقيق أهدافنا والوصول الى التغيير المنشود وتمثل تلك المعوقات بالتالي:

- 1- الحالة الصحية
- 2- الضغوط النفسية والتوتر
- 3- ضعف الإرادة
- 4- ضعف التركيز
- 5- الخوف
- 6- القلق
- 7- قلة الثقة بالنفس

وسنتناول تأثير كل منها كي نتمكن من إزالتها من طريق نجاحنا وتطوير شخصيتنا والوصول بها الى الأفضل



أولا : الحالة الصحية

إن إصلاح عيوب الشخصية يبدأ من إصلاح الحالة الصحية للإنسان بصفة عامة قبل كل شئ لأنه مما لا شك فيه أن الضعف الجسماني والأمراض العضوية وما قد يصاحبها من آلام وتشوهات قد تعرقل قدرات الإنسان وتشوش صفاء شخصيته وتجعله يشعر بالنقص. ولعل العاهات الجسمانية والتشوهات خير دليل على صحة ذلك ، كما أن الصحة الجسمانية تجعل أجهزة الجسم تعمل بانتظام وكفاءة بما فيها المخ والجهاز العصبي فالعقل السليم في الجسم السليم

ولوحظ أن الصفات الجسمانية مثل لون البشرة ، طول القامة ... الخ من صفات قد تؤثر مباشرة على خصائص الشخصية ومع ذلك نجد هناك أشخاصاً استطاعوا أن يتغلبوا على النقص الحاد أو فقدانهم حواسهم ولم تؤثر تلك العوامل على شخصياتهم وانجازاتهم ولي تجربة في ذلك فقد قمت بتدريب مجموعة من أصحاب الاحتياجات الخاصة وذهلت بمقدار تحقيقهم للنجاح والتغيير وكانت استجاباتهم تفوق استجابات الأشخاص العاديين وقد لمست منهم إرادة غير عادية للتطور والتحسين من قدراتهم والتغيير من سلوكياتهم أما على صعيد الدراسات والتجارب العلمية فقد أثبتت التجارب العلمية أن للغدد أثر في تغيير سلوك الإنسان وثبت فعلا أن لغدد الإنسان تأثيرا كبيرا في تصرفاته وسلوكياته وذلك بعد أن تحدد أثرها ودورها في سلوك الإنسان وتحديد معالم الشخصية

مثلا : - زيادة إفراز الانسولين يؤدي الى العصبية والقلق والتوتر

- قلة الثايروكسين يسبب انخفاض النشاط الجسماني للإنسان بصفة عامة
- غدد الأندوكرين تؤثر في الغدد الأخرى وتكون سببا في تغيير العملية الحياتية كلها

ما زال أكثر الباحثين في مجال الطب النفسي يرجعون اختلال العمليات الحياتية الى أسباب نفسية ويستدلون على ذلك بأنك لو سألت أي مدخن عن سبب التدخين سيقول إنه اصطدم في حياته بوضع نفسي ولجأ الى التدخين لتهدئة أعصابه ولكن مما لا شك فيه أن المرض (أي نوع من المرض) يسبب القلق والخوف وغيرها من العواطف التي تتعب الذهن وتنهك الجهاز العصبي للمريض

والجهاز العصبي هو الجهاز المنظم لكل سلوكياتنا الشخصية ومتى تعب أو قل نشاطه فإن هذا يعني خللا في الجهاز العصبي وخللا في إفراز الغدد وخللا في شخصية الإنسان نتيجة خلل سلوكياته

وتوجد علاقة متشابكة بين الأمراض النفسية والعضوية ، فكما أن المتاعب النفسية والانفعالات تترك عمل أجهزة الجسم ولعل أشهرها المعدة وأجهزة التنفس والأمعاء.

فكذلك الحال بالنسبة للأمراض العضوية فإنها تؤثر على الحالة العضوية فإنها تؤثر على الحالة المزاجية والسلوكية للإنسان

أمثلة على ذلك ، أمراض الجيوب الأنفية واللوزتين كلها تخفض الشعور بلذة الحياة وتقل القدرة على العمل العقلي وتزيد الشعور بالقلق وعدم الاستقرار والقابلية لسرعة التهيج وسرعة الغضب والاندفاع

فالمرض هو ألد أعداء الشخصية والمخرب لإتزانها وتكاملها ، لذا ينبغي الوقاية والعلاج لأي مرض بمجرد ظهور أعراضه الأولية والابتعاد عن أسباب الاضطرابات النفسية والعاطفية

العلاقة بين الصحة النفسية والجسدية:

مفهوم الصحة النفسية

الصحة النفسية هي مسألة نسبية حالها حال الصحة الجسدية، فالأمراض الجسدية تظهر نتيجة زيادة الاختلال الحاصل بين وظائف الجسم المختلفة وكذلك الأمراض النفسية فهي ليس لها حدّ معين يفصل بينها وبين الصحة النفسية وإنما البيئة المحيطة به الحد الذي يظهر المرض هو زيادة الاختلال الحاصل بقدر تكيف الفرد مع تكون الصحة النفسية لديه، وعلى هذا الأساس فإن الفرد الذي يستطيع أن يتوافق داخلياً مع نفسه ويحسن تكيفه مع بيئته يتمتع بصحة نفسية جيدة؛ وذلك لأن المرض النفسي عند الفرد ما هو إلا صراعات نفسية داخلية تجعله غير متوافق مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه، فيظهر الاضطراب واضحاً في حياته الانفعالية، ويبدو عليه الخوف الشديد، والشعور بالاضطهاد من الآخرين فمن يتمتع بالصحة النفسية يظهر عليه النضج الانفعالي، والمقدرة على ضبط انفعالاته، ويُعبّر عن رغباته وميوله ومشاعره بأسلوب متزن يخلو من الاندفاع والتهور فما هو الضغط النفسي الذي يصيب الفرد؟ وكيف يرتبط المرض الجسدي بالمرض [النفسي؟ وما العلاقة بينهما؟

تعريف الضغط النفسي

الضغط النفسي : هو مجموعة من الأحداث والمواقف والأفكار التي تدفع الشخص إلى الشعور بالتوتر والقلق، وإحساس الفرد بأن الواجبات المطلوبة منه تفوق قدراته وإمكانياته، فيخرج بسبب ذلك من حالة الاستقرار والتوازن النفسي إلى حالة من الاضطراب والذي يظهر عليه على شكل همّ وحزنٍ وألم

تعريف الأمراض النفسية ومظاهرها الأمراض النفسية

هي مجموعة من الانحرافات التي تظهر على الفرد، وجودها غير مرتبط باختلال بدني أو تظهر العديد من الأعراض عضوي؛ بل يعود سببها عدم تكيف الفرد مع الظروف المحيطة التي يمكن من خلالها معرفة الحالة النفسية لدى الفرد، ومن هذه الأعراض: التوتر النفسي، والقلق، والوساوس، والكآبة، والتحول الهستيرى، والشعور بوهن العزيمة،

والخوف من المستقبل، والنشئت في الأفكار، والوهن الجسمي، وعدم القدرة على المتابعة والإنتاج، أما علاقته مع الآخرين تكون بأن يتواصل مع من حوله بعنفٍ شديدٍ، أو ينزوي بشكلٍ شديدٍ. [فأما :

أن تظهر الأمراض النفسية فإن ذلك يؤدي لظهور الأمراض الجسدية المصاحبة لها، وبالتالي يشعر الشخص بالإجهاد النفسي، ويظن أن ما يصيبه هي أمراض غير حقيقة، أو أنها مجرد أفكار في ذهنه وخياله، ولا رابط بينها وبين الحالة النفسية

العلاقة بين الحالة النفسية والصحة الجسدية

يمكن بيان العلاقة بين الضغط النفسي لدى الفرد وحالته الصحية والجسدية بأنها عكسية؛ فكلما زاد الضغط النفسي على الفرد انخفضت الصحة العامة لديه، وتراجعت وتدهورت، بينما انخفاض الضغط النفسي يترتب عليه الحصول على صحة جيدة، ويعود السبب في ذلك إلى التغيرات الفسيولوجية في الجسم؛ فأي تأثير نفسي يكون أشبه بحدس إنذار يترتب عليه ردود فعل في معظم أجزاء الجسم، وهذه التغيرات التي تطرأ على الجسم نتيجة الحالة يمكن ملاحظة ردود الفعل النفسية التي يمر بها الشخص يسميها البعض استجابات التهيب المُشار لها عندما يتعرض الفرد لموقف يدفعه للحديث أمام جمع من الناس حيث تطرأ عليه بعض التغيرات مثل حركة الرموش، والعرق، وجفاف الحلق، وزيادة ضربات القلب، وصعوبة التنفس؛ فكل هذه التغيرات نتجت عن الضغط النفسي الذي وُضع فيه الفرد. أجريت دراسة على مجموعة من الأشخاص كان الهدف منها بيان الحالة النفسية وأثرها على جهاز المناعة لدى الإنسان، فكانت النتيجة المذهلة أن جهاز المناعة يتخفف تركيزه في الجسم عند التعرض للضغط النفسي

بيّنت إحدى الدراسات التي أجريت في موضوع الاضطرابات النفسية والوقاية منها أن حوالي 450 مليون إنسان يُعاني من الاضطرابات النفسية على امتداد العالم، وأن ربع البشر سيصابون بواحد أو أكثر من الاضطرابات النفسية في فترة ما من حياتهم، وأن هذه الاضطرابات لا تُشكّل عبئاً اقتصادياً واجتماعياً فحسب، بل هي تُشكّل خطراً على الصحة الجسدية، ولذلك يجب الوقاية من هذه الاضطرابات.

أثر الحالة النفسية على الجسم:

أثبتت الدراسات الحديثة أن الضغط النفسي والغضب من العوامل المُدمّرة لصحة الإنسان، وإذا تفاقم الوضع قد يؤدي إلى الإصابة بأمراض خطيرة، ورُغم المحاولات العديدة للمحافظة على الصحة مثل اتباع الحمية، أو ممارسة الألعاب الرياضية، وغيرها من وسائل وقائية وعلاجية، إلا أن الدراسات أثبتت أن العوامل الاجتماعية، والرضا، والسعادة النفسية، ووضع هدف في الحياة له أكبر الأثر في المحافظة على الصحة الجسدية، ولذلك كان رسول الله - عليه الصلاة والسلام- يُوصي أصحابه بعدم الغضب، وأن عليهم الرضا والقناعة فهي سبب للسعادة والصحة.]

من الأمراض التي يسببها الإجهاد والضغط النفسي زيادة احتمالية الإصابة بأحد أنواع الأورام السرطانية؛ ويعود السبب في ذلك إلى ضعف جهاز المناعة لدى الفرد في حالة الانفعال النفسي التأثير على القلب؛ فالضغط النفسي يؤثر عليه سلباً، وله ارتباط بإصابة الإنسان بالنوبات الإصابية بضيق الشرايين؛ وذلك من خلال دراسة أجريت على أشخاص قيسست لهم القلبية

مستويات هرمون الكورتيزول الذي ينتجه الجسم (هرمون الإجهاد) عندما يتعرض الإنسان إلى ضغوطات نفسية ويؤدي إطلاقه إلى الإصابة بضيق الشرايين تضيق الشرايين الإصابة بفقر الدم الناتج عن فقدان الشهية؛ بسبب الضغط النفسي والتوتر. الإصابة بأمراض عديدة أخرى، مثل: أوجاع الظهر، والرقبة، والكتفين، والمعدة، والرأس، والصداع النصفي، وارتفاع الضغط، وتغيير لون الجلد بحيث يصبح شاحبا ولذا يتوجب أولا التخلص من كل أشكال الضغط النفسي لأنها سترفع من حالة مناعة الجسم واستجابته للتخلص وعلاج الجسم من الحالة التي تمر عليه

الشخصية ومحددات الحالة الصحية

تتأثر الصحة العامة للإنسان السلوك ، بجوانبها المختلفة: البدنية، والنفسية، والعقلية، والاجتماعية، بالعديد من العوامل والظروف المحيطة، والتي تعرف بمحددات الصحة (Health Determinants) وتتنوع هذه العوامل والظروف لتشمل التركيب الوراثية للشخص، وصحة الأم وغذاءها أثناء الحمل، والظروف البيئية، والأمراض المعدية، والعوامل الاجتماعية والاقتصادية، والسلوك الشخصي أو نمط الحياة، وغيرها. ورغم أن هذه العوامل تساهم بدرجات متفاوتة في تحديد الحالة الصحية العامة، فإن السلوك الشخصي أو نمط الحياة، وخصوصاً منذ بدايات العصر الحديث، يشهد تزايداً في مقدار تأثيره السلبي على الحالة الصحية. ففي الكثير من الأمراض غير المعدية، نجد أن السلوك الشخصي يعتبر من أهم عوامل الخطر المؤهلة للإصابة بتلك الأمراض، مثل أمراض القلب والشرايين وما ينتج عنها من ذبحة صدرية أو سكتة دماغية، والسمنة وزيادة الوزن، والسكري، وغيرها الكثير. وفي ظل حقيقة أن الأمراض غير المعدية تقتل حوالي 35 مليون إنسان سنوياً، ومن الممكن تجنب 40 بالمئة منها من خلال إجراءات الوقاية المعتمدة في جزء كبير منها على تغيير السلوك الشخصي... أصبحت نوعية ونمط الحياة تحتل مكانة خاصة في عالم الطب الحديث، ضمن الجهود الرامية لخفض الثمن الإنساني الناتج عن الأمراض غير المعدية.

وتتضح فداحة ذلك الثمن من احتلال أمراض القلب والشرايين لرأس قائمة أسباب الوفيات دون منازع، حيث تعتبر القاتل الأول لأفراد الجنس البشري على الإطلاق. فسنوياً يلقي أكثر من 17 مليون شخص حتفهم بسبب أحد أمراض القلب والشرايين، مما يشكل 29 في المئة من مجمل الوفيات العالمية سنوياً، أو واحدة تقريباً من كل ثلاث وفيات. ومن الـ17 مليون وفاة تلك، نجد أن 7 ملايين هي نتيجة الذبحة

الصدرية، من جراء أمراض الشرايين التاجية المغذية لعضلة القلب، و6 ملايين وفاة أخرى نتيجة السكتة الدماغية، من جراء أمراض شرايين المخ. وهو الوضع الذي يتطابق لحد كبير مع الأمراض السرطانية، والتي شهدت زيادة مطردة في معدلاتها خلال العقود القليلة الماضية، وفي الوفيات الناتجة عنها، بدرجة جعلت الأمراض السرطانية من الأسباب الرئيسية للوفيات بين أفراد الجنس البشري، حيث تحتل حالياً المرتبة الثانية على قائمة أسباب الوفيات وخصوصاً بين شعوب الدول الصناعية الغنية. وهي الوفيات التي يتوقع لها أن تزداد بنسبة 50 في المئة بحلول عام 2030، مقارنة بما هي عليه الآن، لتزداد الوفيات الناتجة عنها من 8 ملايين وفاة سنوياً في الوقت الحالي إلى 12 مليون وفاة بعد عقدين فقط.



