

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر - بسكرة-

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية - قسم العلوم الاجتماعية-

شعبة علم النفس

تخصص علم النفس العيادي



عنوان المذكرة:

# فعالية الحجامة في التخفيف من الضغوط النفسية

## دراسة عيادية لأربعة حالات (نساء)

مذكرة تخرج مكملة لنيل شهادة الماستر في تخصص علم النفس العيادي

تحت إشراف:

د . عائشة عبد العزيز نحوي

من إعداد:

-عبير خان

السنة الجامعية : 2020/2019



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## شكر وعرّفان

في البداية أشكر الله عز وجل الذي وفقني على انجاز هذا العمل الذي لولا التوفيق منه ما وصلت إلى ما أنا عليه ، كما أتقدم بجزيل الشكر والامتنان لوالدي الكريمن على حرصهم وتشجيعهم لي ، أتقدم بخالص الشكر والعرّفان للأستاذة المشرفة عائشة عبد العزيز نحوي التي لم تبخلني بالمعلومات والنصائح القيمة ، وأتقدم بشكري إلى أعضاء اللجنة وأساتذة التخصص علم النفس العيادي ، كما لا ننسى شكري للحالات اللواتي كن جزءا من البحث الميداني والشكر أيضا لكل من ساهم من قريب وبعيد في انجاز هذا البحث .

## ملخص الدراسة :

تناولت الدراسة هذه موضوع مدى فعالية الحجامة في التخفيف من الضغوط النفسية لدى فئة من النساء. اللواتي نجدهن أنهم يعانون الكثير من الضغوط التي أعاقت حياتهن وخلقت لهن أمراض جسدية، إذ تتجلى أهمية الموضوع في أن الكثير منهن يعانون من هذه الضغوط وسببها الكبير هو تحمل المسؤولية الذي نجده دائما منسوب للمرأة ، فأصبحت المرأة في الآونة الأخيرة حاملة كل أعباء الدنيا وعلى هذا نجد أن المرأة تتسحب اجتماعيا بسبب هذه الضغوط ، كما نجد أن أهمية هذا الموضوع على فعالية الحجامة للتخفيف من هذه الضغوطات وعلى هذا فقد اعتمدت الدراسة الحالية على المنهج العيادي كما أنها استخدمت اختبار ليفانستين مؤشر إدراك الضغط على 4 حالات يعانون من الضغوط النفسية وأجريت لهم مقابلة قبل الحجامة ومقابلة ما بعد الحجامة.

وتوصلت الدراسة إلى النتائج الآتية :

➤ تحسنت الحالات قبل الحجامة بمستوى إدراك الضغط مرتفع.

➤ تحسنت الحالات الأربعة بمستوى إدراك الضغط منخفض.

## Abstract :

This study dealt with the issue of the effectiveness cupping in relieving psychological pressure of a group of women ,who we find that they suffer a lot of pressures that impeded their lives and created physical diseases for them, as the importance of the issue is evident in many of them who suffer from these pressures and its great reason is the responsibility that we always find .

Attributed to women , they became women recently .

We find that the importance of this topic is on the effectiveness of cupping to alleviate these pressure , and accordingly , the current study relied on the clinical approache , as it used the Levenstein test , the stress perception indicator , on 4 cases suffering from psychological pressure ,

and they were interviewed before cupping and an interview after post-cupping ,

The study found the following results :

- Cases were obtained before cupping with a high pressure perception level.
- The four cases were obtained with a low pressure perception level .

الصفحة	فهرس المحتويات
	شكر وعرقان
	ملخص الدراسة باللغة العربية
	ملخص الدراسة باللغة الأجنبية
	قائمة المحتويات
	قائمة الجداول
	قائمة الأشكال
أ	مقدمة
<b>الإطار النظري</b>	
	<b>الفصل الأول : الإطار العام للدراسة</b>
	1-الإشكالية
د	
6	2- أهمية الدراسة
6	3-أهداف الدراسة
6	4-الدراسات السابقة
7	5-تحديد مصطلحات الدراسة
	<b>الفصل الثاني : فعالية الحجامة</b>
32	تمهيد
32	1-تعريف الحجامة
33	2-تاريخ الحجامة
	3-النظريات المفسرة للحجامة
37	3-1-نظريات الحجامة
40	3-2-التفسير العلمي للحجامة
	4-أنواع وأدوات الحجامة
41	4-1-أنواع الحجامة
	4-2-أدوات الحجامة
	5-تأثيرات الحجامة على جسم الانسان
42	5-1-تأثيرات الحجامة على الأمراض
44	5-2-دم الحجامة ودلالاته
46	5-3-مواضع عمل الحجامة على جسم الانسان
49	5-4-الفرق بين الحجامة والتبرع بالدم والإبر الصينية
51-49	6-فوائد الحجامة ومنافعها

52	7-محظورات الحجابة
52	خلاصة
	<b>الفصل الثالث: الضغوط النفسية</b>
	تمهيد
	1- مفهوم الضغوطات النفسية وعلاقته ببعض المفاهيم
56	1-1- مفهوم الضغط
56	1-2- مفهوم الضغوطات النفسية
58	1-3- علاقة الضغوط ببعض المفاهيم
59	2- النظريات المفسرة للضغوط النفسية
	3- أنواع وأعراض الضغوط النفسية
67	3-1- أنواع الضغوط النفسية
69	3-2- أعراض الضغوط النفسية
	4- مصادر و أنماط الضغوطات النفسية
70	4-1- مصادر الضغوطات النفسية
72	4-2- أنماط الضغوط النفسية
	5- مراحل وأسباب الضغوط النفسية
72	5-1- مراحل الضغوط النفسية
73	5-2- أسباب الضغوط النفسية
	6- التأثيرات الناجمة عن الضغوط النفسية وطرق قياسها
74	6-1- آثار الضغط النفسي
75	6-2- التأثيرات النفسية والفيزيولوجية و للضغوط النفسية
76	6-3- طرق قياس الضغوط النفسية
77	7- خصائص الضغوطات النفسية
79	خلاصة
	<b>الإطار التطبيقي</b>
	<b>الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية</b>
	تمهيد
58	1- منهج الدراسة
58	2- الدراسة الاستطلاعية
58	3- حالات الدراسة
59	4- حدود الدراسة



59	5- أدوات الدراسة
	عرض وتحليل ومناقشة النتائج
	1- عرض وتحليل النتائج
62	1-1- عرض وتحليل الحالة الأولى
67	1-2- عرض وتحليل الحالة الثانية
72	1-3- عرض وتحليل الحالة الثالثة
77	1-4- عرض وتحليل الحالة الرابعة
	2- نتائج العامة والإجابة على تساؤل الدراسة
107	الخاتمة
108	قائمة المراجع
	الملاحق

### قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول
74	جدول رقم 1 يوضح الفرق بين الضغوط الايجابية والسلبية
86	جدول رقم 2 يوضح الإجابة القبلية للحالة الأولى
88	جدول رقم 3 يوضح الإجابة البعدية للحالة الأولى
92	جدول رقم 4 يوضح الإجابة القبلية للحالة الثانية
93	جدول رقم 5 يوضح الإجابة البعدية للحالة الثانية
96	جدول رقم 6 يوضح الإجابة القبلية للحالة الثالثة
98	جدول رقم 7 يوضح الإجابة البعدية للحالة الثالثة
101	جدول رقم 8 يوضح الإجابة القبلية للحالة الرابعة
103	جدول رقم 9 يوضح الإجابة البعدية للحالة الرابعة

## قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل
48	شكل يوضح مواضع عمل الحجابة
62	تخطيط عام لنظرية سيلبي
64	نموذج لازاروس وفولكمان
65	نموذج مارشال للضغوط
66	نموذج كوبر يوضح بيئة الفرد كنموذج للضغوط
67	نموذج هب في الضغوط

## مقدمة:

يمثل موضوع الضغوط النفسية جانبا مهما في الدراسات النفسية الحديثة حيث ترتبط كثير من الأعراض الجسمية و النفسية بشكل وثيق بالضغوط النفسية ، فتعد ظاهرة الضغوط النفسية من الظواهر الإنسانية المعقدة التي تتجلى في مضامين بيولوجية ونفسية واقتصادية واجتماعية كما أن لها انعكاساتها المهنية، فان تأثير الضغوط على صحة الإنسان يكون على حسب شخصيته ومستوى تحمل إحباطاته وكيفية القدرة عليها وعلى المواقف الاجتماعية التي تجلب له الضغوط ، فإذا كانت الضغوط تعد أمرا حتميا لا يمكن تجنبه في الحياة فان مستوى الضغط يختلف بين الأفراد حسب المواقف التي يكون فيها كل فرد، فإذا كانت هذه المواقف تتضمن مطالب ومواقف يستطيع الفرد تحملها فهنا يحدث التكيف ، أما إذا كانت هذه المطالب لا يتحملها الفرد فهذا يؤدي إلى سوء التكيف وبالتالي يحدث الاضطراب، فهذا الأخير نجده قد يعكر حياة الفرد نتيجة عدم توافق الإنسان مع المجتمع الذي يعيش فيه.

فلهذا قد يلجأ الفرد إلى العلاج ومن بين العلاجات التي تخفف هذه الضغوط والاضطرابات نجد العلاج بالطب البديل ألا وهي الحجامة التي تعتبر وسيلة علاجية قديمة ذات تاريخ عريق عرفتها العديد من المجتمعات والحضارات البشرية على مر العصور و الأزمنة مابين ظهور واندثار ، فقد أحدثت روجا كبيرا ذلك الزمن فهي تعالج الأمراض الجسدية والنفسية وتشتهر بتقنياتها القديمة والحديثة وقدموا لنا تجارب على نجاعتها ، كما أن الرسول الكريم عليه أفضل الصلاة والسلام قد عولج بها وأوصى بالعلاج بهذه الوسيلة فهذا دليل على فائدتها المذهلة ، فبعد أن أثبت الطب الحديث والدراسات العلمية في دول مختلفة من العالم فعاليتها ونتائجها المذهلة في علاج الكثير من الأمراض التي وقف الطب الحديث عاجزا عن علاجها بكل ما وصل إليه من تقدم وعلم ، لذا نرى أنه قد كثر العلاج بهذه الوسيلة لأن الكثير الأطباء نجدهم أنهم أصبح يستخدمون العلاج بالحجامة بدءا من العالم الغربي الذي أصبح الآن يدرس في كليات الطب لديهم .

وعلى هذا الأساس جاءت الدراسة الحالية من أجل التعرف على مدى فعالية الحجامة في التخفيف من الضغوط النفسية، وقد تضمنت هذه الدراسة على أربعة فصول وذلك على النحو الآتي:

**الفصل الأول:** تم تخصيص هذا الفصل للتعريف بموضوع الدراسة من خلال طرح الإشكالية وبيان أهمية وأهداف الدراسة، وكذا تسليط الضوء على الدراسات المشابهة لدراستنا فدراسات تتحدث عن الحجامة ودراسات أخرى تتحدث عن الضغوط النفسية ثم تطرقنا للتعريف بمصطلحات الدراسة .

**الفصل الثاني:** فتم التطرق فيه على موضوع الحجامه بدءا بالمسار التاريخي للحجامه ثم تعريف الحجامه في اللغة والاصطلاح ومن ثم النظريات التي تكلمت على الحجامه وأيضا التطرق إلى قواعد وأصول الحجامه وكذلك التفسير العلمي لها و أنواعها وفوائدها وأيضا قواعد الطب الحديثه التي تكلمت على الحجامه ، ومواضع الحجامه في جسم الإنسان كما تكلمنا على الأدوات المستخدمة لعمل الحجامه والفرق بينها وبين التبرع بالدم والإبر الصينية .

**الفصل الثالث :** تناول المتغير الثاني للدراسة وهو الضغوط النفسية حيث يستعرض مفهوم الضغط والضغوطات النفسية ثم أنواع الضغوط النفسية ومن ثم نظريات وأسباب وخصائص الضغوط ثم أنماط ومصادر الضغوط النفسية كما تطرقنا إلى مراحل وطرق قياس الضغوط والتأثيرات النفسية والجسدية للضغط .

وتطرق **الفصل الرابع** إلى الإجراءات المنهجية للدراسة بدءا بالمنهج المتبع ثم الدراسة الاستطلاعية التي قامت بها الطالبة ثم الحالات التي استخدمت في المقابلة والحدود التي تم فيها الدراسة ومن ثم الأدوات المستخدمة فيها ثم التطرق إلى عرض وتحليل الحالات والنتائج العامة والإجابة على تساؤل الدراسة .

الإطار

النظري

# الفصل الأول

- (1) الإشكالية
- (2) فرضيات الدراسة
- (3) أهداف الدراسة
- (4) أهمية الموضوع
- (5) الدراسات السابقة والمثابفة
- (6) تحديد مصطلحات الدراسة

## الإشكالية:

اتسم إنسان هذا العصر بمواجهته الدائمة لمجموعة من الضغوط النفسية هذه الأخيرة المتسببة في العديد من الاضطرابات النفسية والجسدية وأحيانا الاثنين السيكوسوماتية، واجتهد الفرد في إيجاد استراتيجيات لمواجهة هذه الضغوط والشعور بالراحة التي تعطيه الاتزان فمنذ تلك الأزمان وهو ينشد الطمأنينة، فنجده يسعى لتخفيف عبئ الحياة عن كاهله ، إلى أن في مجتمعنا تجاوزت الضغوط أحيانا مداها فاختلقت بين مشكلات نفسية واجتماعية اقتصادية وسياسية .

إن الضغوط بكل أنواعها هي نتاج التقدم الحضاري المتسارع الذي يؤدي إلى إفرار انحرافات تشكل عبئا على قدرة ومقاومة الناس في التحمل ، فرياح الحضارة تحمل في طياتها آفات تستهدف النفس الإنسانية وزيادة التطور تحمل النفس أعباء فوق الطاقة .

أصبحت الضغوط النفسية سمة من سمات الحياة المعاصرة تساير تغيرات المجتمعات الإنسانية وتحولاتها بأبعادها المختلفة مما جعل الفرد لا يعرفه ما يؤلمه أو ما يريحه وضحية للمواد الكيميائية والأدوية المختلفة ليستعيد هدوئه الذهني والجسدي والانفعالي دون جدوى فأصبح يلجأ للطب البديل والمتمثل في الحجامة التي هي عملية سحب الدم ومصه من سطح الجلد باستخدام كؤوس الهواء، بدون إحداث خدوش سطحية أو بعد إحداثها بمشرط معقم على سطح الجلد في مواضع معينة لكل مرض؛ أي هي استخراج الدم من الشرايين أو استخراج الدم من الأوردة قصد التخفيف أو شفاء الالتهاب الذي يحصل في أعضاء غائرة لاتصل إليها العمليات الجراحية بدون هذه الوسطة أو نحوها .

فالحجامة لها أصول عريقة فهي معروفة منذ أن وجد الله تعالى البشرية على سطح الأرض والإنسان يحاول أن يتخلص من آلام جسده ويعمل دائما على أن يطور ويبتكر طرقا جديدة للعلاج تعنيه على التخلص وقهر المرض ليعيش حياته ويتمتع بها ، فتعد الحجامة أحد فنون العلاج التي عرفها الإنسان فاستخدمها الرسول الأكرم عليه الصلاة والسلام وعرفها الصينيون والبابليون والفرعنة الذين دلت آثارهم وصورهم المنحوتة على استخدام الحجامة في علاج بعض الأمراض ، إلى أن أغلبيتهم يتمكنون من الراحة بعد استخدامه كما نجدها قد انتهجت منهج آخر حيث أنها لا تخضع لقواعد الصحة حيث يمارسها أي شخص دون رخصة أو دون الأخذ بعين الاعتبار معايير الوقاية خاصة الأمراض المنقولة مما سبق سيعتمركز بحثنا حول إشكالية تخفيف الضغوط النفسية من خلال الحجامة ومنه نطرح التساؤل التالي: هل للحجامة لها فعالية في التخفيف من الضغوط النفسية أم كونها موروث طبي أنثروبولوجي ؟

**أهداف البحث:**

- يهدف البحث إلى دراسة مدى فعالية الحجامة في التخفيف من الضغوط النفسية سواء كان ذلك لفعالية المعتقد أو بفعالية الأثر البدني للحجامة وبالتالي فهم مدى إقبال الأفراد عليها والمواظبة على مواعيدها .
- فهم أثر الحجامة العلاجية على الأفراد .

**أهمية البحث :**

- تسليط الضوء على أهمية المعتقد بالشفاء من ناحية ومن ناحية أخرى فهم هذا النوع من التداوي ذو المنحى النفسي الجسدي كموروث علاجي له دور وأهمية منذ عدة عصور إلى يومنا هذا .

**الدراسات السابقة :**

الدراسات التي تكلمت على الحجامة:

العنوان: الحجامة في السنة النبوية

السنة: 1434هـ \_ 2013م

الأهداف :

- إبراز أهمية الحديث الموضوعي في المعالجة الموضوعية للقضايا المختلفة
  - ربط الطب النبوي في موضوع الحجامة بالطب البشري الحديث
  - تسليط الضوء على هذا الموضوع، وإعادته للواجهة الإسلامية
  - الوصول إلى الهدى النبوي في الاهتمام بالصحة الإنسانية وعلاج الأمراض
- المنهج: إتباع المنهج الاستقرائي من خلال جمع الأحاديث المقبولة والمنهج التحليلي والاستنباطي

الدراسات التي تكلمت على الضغوط النفسية :



العنوان : مصدر الضبط الصحي واستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى المرضى المصابين بأمراض سيكوسوماتية

السنة : 2018-2019

الأهداف :

- التعرف على مفهوم الضغوط النفسية وتأثيرها في ظهور أعراض السيكوسوماتية .
- دراسة مختلف تقسيمات أساليب مواجهة الضغوط .

المنهج : الوصفي الارتباطي المقارن

أدوات الدراسة : - مقياس مواجهة المشكلات المعاشة

- مقياس الضبط الصحي .
- مقياس إدراك الضغط .
- مقياس استراتيجيات مواجهة الضغط .

التعقيب على الدراسات المشابهة :

لم تتناول الدراسات الربط بين الحجامه والضغوط النفسية،وهي نادرة إذ أنها نجدها تتجه نحو الطب البديل أو تتحدث عن إجراءاتها أو نجد الضغوط النفسية وربطها بتغيرات أخرى وأساليب المواجهة وعليه وفي حدود بحث الطالبة لم تجد دراسات سابقة في الموضوع .

تحديد مصطلحات الدراسة :

الحجامة : (مص أو شفط أو سحب) الأخلاط من أماكنها من جسم الإنسان باستخدام كؤوس الهواء بعد تشريط جلد الإنسان بخدوش بسيطة جدا على سطحه بمشرط معقم في أماكن معينة لكل مرض .

(أسامة نعيم مصطفى،2007،ص5)

**التعريف الإجراءي للحجامة :** هي وسيلة لإخراج الدم الفاسد من جسم الإنسان بواسطة المشروط للعلاج من الأمراض التي يعاني منها الإنسان فهي وسيلة متداولة منذ القدم ولا زالت لحد الآن يعالجون بها .

**الضغط النفسي :** هي حالة من الشعور بالضيق وعدم الارتياح يشترك في تكوينها عوامل عدة نفسية واجتماعية وبيولوجية متضافرة كتزايد إفراز الاندريالين والشعور بالإحباط أمام موقف حرج لامخرج منه ،أو نقص التفهم من قبل الأهل والأصدقاء أو المعلمين . (عبيد، 2008، ص21)

**التعريف الإجراءي للضغط النفسي :** هي حالة التي يكون فيها الإنسان غير متوازن نفسيا واجتماعيا ،كنتيجة لوقوعه في مواجهة مصاعب ومشكلات الحياة اليومية المختلفة والتي يصعب عليه إيجاد استراتيجيات لمواجهتها بهدف التخفيف من حدتها .

# الفصل الثاني

## فعالية الحجامة

تمهيد

- 1-تعريف الحجامة
- 2-تاريخ الحجامة
- 3-نظريات الحجامة
- 4-التفسير العلمي للحجامة
- 5-أنواع الحجامة
- 6-أدوات الحجامة
- 7-تأثيرات الحجامة على الأمراض
- 8-دم الحجامة ودلالته
- 9-مواضع عمل الحجامة على جسم الإنسان
- 10-الفرق بين الحجامة والتبرع بالدم والإبر الصينية
- 11-فوائد الحجامة ومنافعها
- 12-محاضرات الحجامة

**تمهيد:**

إن الحجامة وسيلة علاجية قديمة جدا وذات تاريخ عريق عرفها العديد من الحضارات والامم على مر العصور والأزمنة مابين الظهور والاندثار ثم ظهرت من جديد وأثبتتها العصر الحديث بالوسائل والتقنيات الحديثة لتثبت جدارتها عالميا ،ففي هذا الفصل سنتطرق على ماهية الحجامة والنظريات المفسرة لها وأثرها وتأثيراتها على جسم الإنسان كما نذكر فوائدها ومنافعها للبشرية .

**1\_تعريف الحجامة:****1-1-الحجامة لغة:**

كلمة الحجامة مأخوذة من (حجم) وحجَم .

نقول حجم الشيء أي أعاده إلى حجمه الطبيعي .

( مارديني ، 2009 ،ص9)

الحجم لغة : المص ، وسمي به فعل الحاجم ، لما فيه من مص للدم في موضع المشروط ، والفعل منه حجم (بفتح الجيم) ، يحجم (بالكسر) ويحجم (بالضم) واحتجم : طلب الحجامة .

(الحازمي ، 1992 ، ص16)

وهي حرفة وفعل الحجام ، والحجم : المص . يقال : حجم الصبي ثدي أمه إذا مصه .

والحجام : المصاص . قال الأزهري : يقال للحاجم حجام لامتنصاصه فم المحجمة

قال ابن الأثير :المحجم ، بالكسر ، الآلة التي يجمع فيها دم الحجامة عند المص ، قال : والمحجم أيضا مشروط الحجام ، ومنه الحديث : لعقة عسل أو شرطة محجم "انظر لسان العرب"

**1-2-الحجامة اصطلاحا :**

استخراج الدم من نواحي الجلد بأدوات الحجامة .

(كواش عز الدين،ب س،ص10)

فالحجامة في كلام الفقهاء قيدت عند بعض بإخراج الدم من القفا بواسطة المص بعد الشرط بالحجم لا بالفصد ، وذكر آخرون أن الحجامة لا تخص بالقبال تكون من سائر البدن ، ومن الألفاظ المقاربة للحجامة هو الفصد . (رديني ، ب-س ، ص338)

## 2-تاريخ الحجامة :

### 2-1-تاريخ الحجامة عند الأمم :

التاريخ ميزة وعلامة من علامات أهمية المؤرخ له ، فكلمة كان المؤرخ له يضرب في أعماق التاريخ وكان له في طياته ذكر وعند أهله أهمية ، فإن ذلك يدل على أهميته وما حاز من ذكر واهتمام وفائدة ، والناظر في الحجامة يجد أنها قد أخذت هذا الأمر بحظ وافر ، فقد اهتمت بها الإنسانية من قديم الزمن .

(ملفي ، 2006 ، ص 28)

والعلاج بالتشريط ومص الدم احد أقدم فنون العلاج التي عرفها الإنسان في العديد من المجتمعات البشرية. وبالبحث وجدت أنه لا يعرف على وجه الدقة كيف ومن بدا الحجامة لأول مرة ، لكن يقال بأن الحجامة قديمة قدم الإنسان نفسه ويزعم البعض بأن أبو البشر ادم عليه السلام هو أول من عرف الحجامة ، ومن تاريخ المدون الواصل إلينا نستطيع القول بأن تاريخ الحجامة يمتد إلى أكثر من خمسة آلاف عام مارسها أهل الشرق وأهل الغرب وكانت تنتقل من جيل إلى آخر حيث كانت احد أهم الوسائل العلاجية لكثير من الحضارات العالم ، فقد عرفها الصينيون والفراعنة والهنود والإغريق والرومان والبابليون والعرب قبل الإسلام ودلت الآثار الصور المنحوتة على استخدامهم الحجامة في علاج الكثير من الأمراض ، وكانوا في السابق يستخدمون الكثير من الوسائل مثل الكؤوس المعدنية وقرون الثيران وأشجار البامبو لهذا الغرض وكانوا يفرغونها من الهواء بعد وضعها عن طريق المص ومن ثم استخدمت الكؤوس الزجاجية والتي كانوا يفرغون منها الهواء عن طريق حرق قطعة من القطن أو الصوف داخل الكأس .

( أبو النصر ، 2014 ، ص12)

### 2-2-الحجامة في الصين : في 1973م اكتشف كتاب طبي مصنوع من الحرير في مقبرة الأسرة

الملكية (هان) ورد في أن الحجامة كانت توصف لمرض الدرن الرئوي ورد أيضا في أحد الكتب وصفا دقيقا حيث تستخدم (كاسات النار) الزجاجية في العلاج وخاصة علاج آلام المفاصل والأمراض الناتجة عن البرد ، وتطورت الحجامة وتوسعت على يد الطبيب روهوفانج حيث ألف كتاب أنواع الكاسات العلاجية وقد ورد ذكر هذا الفن العلاجي في كتابات .

( كواش عز الدين،ب-س ، ص7)

الطبيب العشاب الصيني الشهير **جي هونج** الذي عاش في عصر مملكة بين الرابع قبل الميلاد (341-281 ق.م) تحت اسم طريقه القرن وذكر في كتابه الذي يصفوا وصفا طبيا لعلاج الحالات الطارئة أنه كان يقوم بتسريب أو نزع الدم بإحداث جروح بسيطة في الجلد لصرف وفض الدامل والتقرحات الجلدية ثم نص الدم بواسطة كاسات مصنوعة من قارون الحيوانات ( كالثيران والأبقار) وتوسع في هذا الكتاب وأضاف إليه الطبيب **زهاو سيمين** في عهد أسرة **كوينج** الحاكم وضع فيه وصفا تفصيليا لطرق عمل الحجامة ومواضيعها المرتبطة بالأم المفاصل والأمراض الناتجة عن البرد وهو أول من استخدم كاسات النار الزجاجية كما هو الحال عند الفراعنة .

(أبو النصر، 2014 ، ص13)

**2-3- الحجامة في الهند :** هذا الفن يمارس بكثرة أيضا في شبه القارة الهندية قديما وكان المعالجون بهذا الفن في الصين والهند يقطعون أطراف القرون المجوفة لبعض الحيوانات ثم يضعون الجزء الواسع منها على الجلد وبعدها يمسون بالفم بقوه من الطرف الضيق إلى إن يتم تفرغ الهواء داخل القرن ثم يغلقون هذا الطرف بالإبهام مع الضغط بشدة على القرن وهذا الإجراء يجعل الجلد ما تحته من انسجه أعلى داخل الفتحة الواسعة من القمل فيحنقن بالدم وقد حفظ المسلمون هناك تاريخ الطبي للمسلمين الأوائل وزادوا عليه صفات الكثيرة وما زالت الحجامة هناك تمارس بشكل واسع كما كانت في الماضي ومثال ذلك كتاب تحفه الطبيب احمد السيد ومن أشهر الملوك الذين اهتموا بالمنهج الطبي الملك عبد الله قطب شاه الذي أكرم الطبيب الفارسي نظام الدين احمد الجيلاني .

**2-4- الحجامة عند الإغريق :** كان المعتقد الشائع عند الإغريق أن المرض يحدث نتيجة دخول أرواح شريرة في الجسم وعليه يجب إخراجها ، إما بعملية التربة (عمل ثقب في الجمجمة) أو بعملية الحجامة . إلا أن الحجامة تطورت فيما بعد ، لتطبق وفق نظرية الأخلاط والأمزجة التي لقيت رواجاً كبيراً في تلك الحقبة وما تلاها من أزمنة .

**2-5- الحجامة عند الرومان :** اهتم الرومان بالحجامة ، وكان يوجد 900 حمام في الإمبراطورية وكان يتخلص المستحم من السموم والدم الزائد من جسمه بعد عملية الاستحمام ، كما كانت تقدم له المطهرات القوية قبل إجراء الحجامة وبعدها . وما تزال هذه الطريقة متبعة في بعض مناطق فلسطين حيث كانت تتبع للإمبراطورية الرومانية .

**2-6- الحجامة عند العرب والمسلمون :** عرف العرب الحجامة والكي ووصف الأعشاب منذ زمن بعيد ، وعند ظهور الإسلام اشتهرت الحجامة لفعل الرسول عليه الصلاة والسلام لها وحثه عليها وكانت معجزته عليه السلام فيها تحديده لموعدها بدقة متناهية من كل شهر هجري حيث اثبت الطب والمعامل المخبرية الحديثة هذه المعجزة . (كواش ، ب-س ، ص ص 7،8)

## 2-7- الحجامة عند الأوروبيين والأمريكان : انتقلت الحجامة من المصريين إلى الإغريقين قديما

بواسطة الطبيب الإغريقي عام 2448 قبل الميلاد والذي هاجر مع رفاقه من مصر واستقر في مستعمره إغريقية وبني مدينة أثينا عاصمة يونان حاليا .

وفي عام (161 - 462) ميلاد استخدم **بقراط** وهو أشهر الأطباء الإغريقين القدامى كؤوس كبيرة في الحجامة 160 قبل الميلاد كتبت طبيب الأوروبي عن الفصد والحجامة .

وفي عام 129-200 ذكر **جالين** المرض هو حالة غير طبيعية للجسم تؤدي إلى خلل في وظائفهم والصحة هي الحالة الطبيعية للجسم كم سبع قولهم أن الحجامة تعمل على طرد المواد الضارة المسببة للأمراض إلى آخر و فائدة أن الطبيب له قدره على التحكم بمجرى الدم .

وفي القرن التاسع ميلادي الفصد والحجامة في اسبانيا بعد فتح الأندلس على أيدي المسلمين العرب .

لقد استخدم الطبيب العربي **الرازي** الفصل والحجامة بنجاح لعلاج ملك همت الذي تعرض لنزيف بالدماغ.

بالنسبة لاطاليا فقد انتقلت الحجامة من العرب إليهم في القرن الخامس عشر ميلادي ، وفي عام 1638 قام الطبيب الايطالي **بيليني** بالعلاج بالحجامة الجافة .

وفي عام (1896 م - 1867م) ذكر الجراح البريطاني **وليم مرسوم** انه استخدم الحجامة في مستشفى

الحرية الملكية وفي مستشفى مرسى الملكية في لندن وفي عام 1823 م كتب **الحجام سمول بايفيلد** أن

الحجامة فن عام 1826م كتب الجراح الحجامة معروفة وفائدتها تظهر من الممارسة لها والمصريين هم

الذين علموا الإغريقين الفصد والحجامة في عام 1827م استنتج **الدكتور مارتين باري من ادنبيج**

والمقيم في باريس ، من أبحاثه أن الحجامة تنفع في طرد السموم من الجسم عند وضع كأس الحجامة

على الجلد في مكان الجروح التي يوجد بها السم وبذلك ينقض من الموت مع أن العملية الجراحية لا

تستطيع استخراج هذا السم .

وفي عام 1813م-1830م الحجامة بوضع قائمة للأمراض التي تعالج بالحجامة وهي: الذبحة

الصدرية المياه البيضاء في العين التشنجات شد العضل أمراض المفاصل والحوض والركبة ، الدوخة ،

الدوران ، النقرس ، السعال الديكي ، اختلالات التنفس ، الروماتيزم ، آلام الحلق .

وفي عام 1832م أكمل الجراح **جين دافس لين اسكيو** "أبحاثه القديمة حجامة المعهد الذي كان يعمل

به .

وفي عام 1834م استخدم الطبيب الأمريكي من فرجينيا **الدكتور جلسي** الذي عدى الحجامة بالقرون

هي الطريقة المثلى للحجامة من الكؤوس الزجاجية لسهولة كسرها وكتب ذلك في مجله الطب والجراحة

في **بوستن في عام 1834 م** .

وفي عام 1860م استخدم الأطباء الأوروبيون والأمريكيون العلاج بالحجامة الرطبة عن طريق

الفصل والحجامة ولكن بعد ذلك .

وفي بداية القرن العشرين بدأت ممارسة الحجامة نقل في أمريكا وأوروبا تدريجياً وقد كان آخر استخدام الحجامة في أمريكا وأوروبا عام 1915م كما كتب في ذلك احد الأطباء الجراحين الأمريكيين "هاينرش ستيرن" .

(خواجي ، 2004 ، ص ص 5،6)

**2-8- الحجامة في العصر الحديث :** في بداية العصر الحديث وأواخر عصر النهضة كان من آثار اكتشاف وإنتاج المضادات الحيوية وخافضات الحرارة تأثير هائل على الناس لفاعليتها في محاربة الأمراض واغفلوا الآثار الجانبية التي تحدثها هذه الأدوية من جيل إلى آخر حتى ظهرت مساوئها وفشلها في معالجة الكفيل من الآلام فمن بداية تدوين كتب الطب الحديث حتى عام 1960 م ، لم تكن تصدر مجلة أو كتاب طبي إلا وذكرت فيه الحجامة أفصلت فيه فوائدها حيث كانت تستخدم لعلاج كثير من الأمراض منها الضغط الدم والتهاب عضلة القلب و لتخفيف آلام الذبحة الصدرية كما كانت تستخدم في علاج أمراض الصدر والقصبه الهوائية وكذلك آلام المرارة والأمعاء ولعل من أهم الأسباب اختفاء الحجامة في الستينيات من القرن المنصرم هي الأسباب الاقتصادية حيث ذكر **هاشم القزويني** في كتابه (الوقاية والعلاج) عندما دخل الاستعمار بلادنا ( شبه القارة الهندية وإيران) منع الحكماء القدامى من ممارسة الطب القديم وفي عام 1953 تم تعميم قانون رقابة العلاج وتمثل في منع الحجامة والقبض على الحجامين في مختلف مناطق البلاد .

ولكن من التوسع في استخدام الأدوية الكيماوية المركبة واكتشاف أثارها الجانبية وجشع شركات الأدوية العملاقة بالتحكم والاتجار بصحة الملايين من البشر هذا كله دفع الأطباء لسبر عمق الماضي والتقيب عن علاجات شافية وفي تسعينيات القرن الماضي ومع توسع طرق الاتصال وانتشار الانترنت ظهرت أبحاث ودراسات موثقة ارتقت إلى درجة العالمية خاصة مؤلفات البروفيسور الألماني **يوهان ابله** كتابه القيم ( الحجامة أسلوب علاجي مجرب) وأيضاً دراسته القيمة ( الفصد والحجامة) التي كانت خلاصة لأكثر من عشرين سنة من البحث والتقيب في الحجامة ونتائجها .

وهكذا ظهرت في ألمانيا مدرسة جديدة في العلاج وسميت ب (fask) وأزيل الجهل على الحجامة وعادت هذه الطريقة للظهور من جديد وتطورت أدواتها من حيث التشخيص والعلاج وأصبح التقيم واستخدام الكؤوس يتم تحت إجراءات طبية ووقائية صارمة وظهرت في الأسواق أدوات الحجامة الحديثة منها الزجاجية التي يمكن تعقيمها ومنها الأدوات البلاستيكية والتي تستخدم لمرة واحدة فقط فأصبح يلعب دور أساسي في تحديد مواضيع الحجامة كلية الطب والحجامة الآن منتشرة من أمريكا إلى ماليزيا .

والذي يدعو للدهشة والاستغراب أن الحجامة تمنع ممارستها في بعض البلدان الإسلامية بينما هي تدرس في جامعة عريقة مثل جامعة نيويورك فيها يوجد سبعة أقسام رئيسية أحدها يسمى الطب الشرقي (oriental Médecine) فيها تدرس الحجامة وهذا مما يدعو للتحسر والأسف فأكثر أبحاث الحجامة تجري في أماكن غير عربية على يد أطباء غير مسلمين بينما في البلاد الإسلامية لا ، فنشاهد معاهده



الدول الإسلامية بمحاربة الحجامة وكل هذا بتأثير مغريات شركات الأدوية الضخمة التي وجدت من المسلمين سوقا رائجة وهنا وللحقيقة يجب ذكر المجهود العظيم الذي قام به الفريق الطبي السوري كذلك لا ننسى الدور التي تقوم بها القنوات الفضائية والذي أسهم في نشر الحجامة .  
(كواش ،ب س ،ص ص 8\_9)

### 3- نظريات الحجامة :

ذكر العلماء في التفسير ما يحدث في أثناء الحجامة وأسباب الشفاء 3 نظريات :

**3-1- نظرية الارتواء الدموي :** تعتمد هذه النظرية على مبدأ الدم المحجوم فعندما حلل هذا الدم، وجد فيه الكثير من الأخلاط و الشوارد الضارة وكذلك وجد أن جميع خلايا الدم الحمراء التي كانت في الدم المحجوم هرمة وغير طبيعية الشكل ، ونسبة الهيموجلوبين كانت أقل من الدم الوريدي بنسبة الثلث إلى العشر وعليه فان دم الجسم قد تخلص من جزء كبير من هذه السموم التي كانت عالقة به ليصبح أدائه في حمل الأوكسجين أكبر وكذلك توزيع الغذاء فيه أكفأ.في عملية إزالة الدم المحتقن من موضع الحجامة وما يسمى بالفاسد مجازا (علما انه لا يوجد دم فاسد داخل الجسم بصورة فعلية) ، يعطي الجسم المقدرة على تقوية الأعضاء الداخلية المعتلة بمدىها بالغذاء وأسباب الحياة وبذلك يعود نشاط هذه الأعضاء إلى طبيعتها وتصبح أقدر على مقامة المرض .

(ملفي،2006، ص103)

فالدماغ كالنهر الجاري إذا نظف ماؤه وأزيل ما فيه من شوائب دبت فيه الحياة وعاد إلى نقائه من جديد .  
والأمر الأقرب إلى تفسير الأطباء الأولين لقضية الأخلاط التي تفور في الدم في الجزء الأول من الشهر الهجري حسب حركة القمر (يرتفع معدل الجريمة عالميا في 13\_14\_15 من الشهر القمري) ثم تعود هذه الأخلاط أو الشوارد لتترصب ثانية في الأيام التي تلي اكتمال البدر، وأكثر الأماكن جذبا لهذه الترسبات هو الكاهل وهو أعلى نقطة على الظهر لبطيء حركة الدم في هذا الموضع وكثرة الشعيرات الدموية، إضافة إلى عدم وجود مفاصل متحركة التي تزيد من حركة الدم ، لذلك كانت هذه المنطقة مثالية لترسب الأخلاط ، والخلايا الهرمة وعملية هيجان الدم أو تبييض الدم **Hyperia** أي إذا ظهرت حمرة في البدن، وشعور بالصداع والخمول، أو الدوار أو الانفعال الزائد، أو حدوث اضطرابات بصرية ، أو زيادة في الألم ككل ، وهو ما يحدث في أثناء ترسب الدم لذلك كان ظهور بعض أو كل الأعراض السابقة مؤشرا على ضرورة إجراء الحجامة .  
( أبو النصر،2014،ص21)

وأفضل وقت لسحب الدم وهو وقت ترسب هذه الأخلاط أو الشوارد وهذا الوقت يتسنى بعد النوم في ساعات الصباح والأول لذلك نجد أن أغلب الدم المحجوم في هذه الأوقات يكون لزجا متخثرا في قوامه غامقا اسود في لونه لذلك قيل (الحجامة على الريق دواء) ينبغي أن تجرى الحجامة في الأيام الفردية دون الزوجية ، لأنه ثبت أن الدم المسحوب في هذه الأيام الفردية له خصائص دم الحجامة أما ذلك المسحوب في الأيام الزوجية فليس له خصائص معينة وهو دم وريدي عادي كما أثبت ذلك الفحوص المخبرية ، ومازالت هذه المفارقة بحاجة إلى دراسة وفهم لإثباتها من ناحية وكشف سرها من ناحية أخرى وأكثر من بحث في هذا المجال لهذه النظرية هو العالم الياباني **Kukrecia** بعد أن ركز أبحاثه على الحجامة استنتج أن الشوائب في الدم هي السبب في إصابتها بالأمراض المختلفة و حديثا قام فريق طبي سوري مكون من حوالي 20 طبيبا واختصاصيا بعمل دراسة مخبرية و سريرية في عام 2000 على 330 شخصا وكذلك في عام 2001 على 300 حالة تلخصت معظم النتائج فيما يلي :

- اعتدال الضغط والنبض إذا أصبح طبيعيا بعد الحجامة في كل الحالات ففي حالات ارتفاع الضغط انخفض الضغط على الحدود الطبيعية وفي حالة انخفاض الضغط ارتفع إلى الحدود الطبيعية .
- ارتفاع عدد الكريات البيضاء في 60% من الحالات وضمن الحدود الطبيعية .
- انخفضت نسبة السكر في الدم عند الأشخاص الذين يعانون من المرض السكري في 92,5% من الحالات .
- انخفضت نسبة الكوليسترول بالدم 81,9% من الحالات .
- انخفضت نسبة الشحوم الثلاثية عند المصابين بارتفاعها بنسبة 75% من الحالات .
- كانت تعداد الكريات البيض في دم الحجامة اقل من 10 كميته في الدم الوريدي، على أن الحجامة تحافظ على عناصر المناعة في الجسم .
- كانت أشكال الكريات الحمراء في دم الحجامة من منطقة الكاهل كلها شاذة وغير طبيعية .
- ارتفاع مستوى الحديد وضمن الحدود الطبيعية في 66% من الحالات بعد عملية الحجامة .
- السعة الرابطة للحديد في دم الحجامة مرتفعة جدا إذا تراوحت ما بين 1057\_422 بينما هي في الدم الوريدي ما بين 400\_250، وهذا يدل على أن هنالك آلية تمنع خروج الحديد من شقوق الحجامة وتبقيه داخل الجسم ليساهم في بناء الخلايا الجديدة .

(ملفي، 2006، ص106)

**3-2-نظرية رد الفعل الانعكاسي** : وتقوم هذه النظرية على الربط بين موضع الحجامة على الجلد والعضو المراد حثه على الشفاء، وهذه النظرية تعزي إلى تطور الجنين من طبقاته المختلفة ، حيث نجد الربط بين خلق الجلد من طبقة والعضو المراد علاجه من هذه الطبقة نفسها، بعملية رد فعل تسمى رد فعل الانعكاسي وفي تفسير آخر لهذه النظرية أن المنطقة المحجومة لها تأثير غير مباشر على الأعضاء التي يغذيها العصب نفسه الذي يعطي الإحساس بتلك المنطقة من الجلد أول المشترك في

الجملة العصبية نفسها ، ومثال ذلك أن الحجامة على الكاهل تشفي الم المعدة والمرارة ، والحجامة على أسفل الظهر للشفاء من عرق النسا والحجامة وسيلة من وسائل علاج الألم القائمة على القاعدة التي يطبقها كل منا تلقائيا ما يشعر بألم (حكه) أي جزء من جلده فانه يقوم بتدليك (هرش) المكان فلا يشعر بالألم بعد ذلك وتعليل ذلك يقوم على النظرية العلمية للعالم الفيزيولوجي **بافلوف** والتي تسمى التثبيط الواقعي للجهاز العصبي.

عندما يصل التثبيط إلى المخ عن طريق الأعصاب فان المخ يترجم هذا التثبيط حسب مصدره ونوعه ، أي يحدد نوع التثبيط ، ألما كان أو لمسا، حرارة أو بروده ، ولكن إذا وصل عدد التثبيطات التي تصل إلى المخ في وقت واحد إلى عدد كبير، فان المخ لا يستطيع التمييز بينها ، الشعور في المنطقة المحجمة بإعداد كبيرة فيقوم المخ بإلغاء الشعور من المنطقة ويزول الألم . وهذه النظرية مطبقة على كثير من أجهزة العلاج الطبيعي وأن أول من نشرها واجر البحوث عليها العالم **ملزك** مع أن التسمية تختلف إذ يثبت **ملزك** أن ذلك يتم على مستوى النخاع الشوكي فيما يعرف بنظرية (بوابة الألم) .

(ملفي ، 2006، ص107)

**3-3- نظرية الطب الصيني** : هذه النظرية تعتمد على التوازن ما بين السالب والموجب وهي مماثلة لنظرية الأمزجة القديمة ولتبسيط نظرية الطب الصيني نقول : إن جسم الإنسان مكونه من أعضاء ، هذه الأعضاء يتحكم بها **ين ويانج** إذا بغى احدهما على الآخر أوضاع فاحدهما يحدث الاضطراب في عمل العضو ويحدث عندها المرض . فإذا أردنا شفاء مرض وجب علينا أعاده التوازن بين **الين واليانج** ويأتي ذلك عن طريق التحكم في مسارات الطاقة التي على الجلد ، فالحجامة بمواضعها هي في الواقع نقط الوخز بالإبر الصينية والتي تنقسم إلى ثلاثة أنواع وهي :

1- النقاط النظامية وهي المناطق التي تقع على خطوط الطاقة الأربعة عشر المعروفة

2 - النقاط غير النظامية وهي مناطق لا تتبع خطوط الطاقة ولكنها قد تتقاطع معها .

3 - نقاط رد الفعل لانعكاسي وقد تكون هذه نقاطا نظامية أو غير نظامية لكنها تشترك في كونها

مؤلمة عند الضغط عليها أو أنها تنبض ذاتيا بالألم .

وبما أننا نقوم بعم شفط للدم من هذه النقاط ، فإننا في الواقع نقوم بإعادة التوازن إلى السالب والموجب في الجسم، لذلك تعتبر الحجامة أقوى من الوخز بالإبر الصينية ، وأبلغ في التأثير في مسارات الطاقة .

فالشفاء في الطب الصيني يعتمد على مقدار ما نقوم به من إثارة لمواضع الحجامة ، فإذا كان المرض حادا وغير مزمن ، فتيات وجب أن تثار النقاط بعنف أما إذا كان المرض مزمنا فيجب إثارة هذه النقاط بلطف، وعلى فترة طويلة ، وهذا ما يحدث في أثناء عملية الحجامة ، حيث تستثار مناطق الحجامة بعنف

في أثناء عملية و خروج الدم، فيشفى في هذا الوقت المرض الحاد وتختفي الأعراض المرضية بسرعة مثل الألم والحمى ، أما تجمع الدم واحتقان الجلد وتلونه باللون القرمزي فهو بحد ذاته أثاره لطيفه التي قد تستمر لثلاثة أسابيع ، وهذا ما نراه عند كثير من المرضى حيث يفيد انه استقاد من الحجامة لمدة أسبوعين أو أكثر لكن الألم عاوده من جديد ولكن الألم الأقل حده لذلك كان نصحنا للمرضى هو متابعة العلاج حتى تحقيق الشفاء الذي نرجوه من الله .

( ملفي، 2006، ص ص108-109)

#### 4-التفسير العلمي للحجامة :

ظهر في العصر الحديث العديد من النظريات العلمية التي تفسر عملية الحجامة وما يحدث أثناءها وكيفية حصول الشفاء سواء كانت الحجامة صنعة و عملية جراحية أو دواء إلا انه يمكن إعطاء تفسير علمي لها وذلك على النحو الآتي :

تعمل الحجامة على تنبيه الجلد في منطقة معينة يزيد بذلك عدد التنبهات العصبية في الجلد لتجعل المخ لا يعمل ويزول الشعور بالألم وعليه يتم تجميع الدم بالشعيرات الدموية يؤدي إلى إعادة الدم إلى نصاب الطبيعي وبالتالي تنشيط الدورة الدموية وإزالة مسببات المرض والألم والتخلص من كل ما زاد في الدم من شوارب دمويه عجز الجسم من التخلص منها في أوانها .

من التفصيل يمكن القول أن الدم في جسم البالغ الذي تخطي سن العشرين أسرة ينعكس سلبا بتمركزه في منطقة من مناطق الجسم إلى شبه جمل بعمل الكريات الهرم هناك سببت عرقلة عامة في سيران الدم في الجسم وذلك إلى شبه شلل بعمل الكريات الفتية وبالتالي يصبح الجسم ضعيفا وفريسة سهلة أمام الأمراض، فإذا احتجم المرء زال الضغط على الجسم بزوال مسبباته فاندفع الدم النقي المحتوي على كريات حمراء فتية والغني بالأكسجين ليغذي الخلايا والأعضاء كلها ويزيل عنها الرواسب الضارة والسموم العالقة وتصبح الاستفادة من الدواء أسرع هذا إذا كان الهدف من الحجامة علاجيا أم إذا كان الهدف وقائيا فيكون لدفع الأمراض ينعم المرء في كل الحالتين بالصحة والعافية متى وافق ذلك الزمان والمكان.

( غسان، 2005، ص102)

#### 5-أنواع الحجامة:

للحجامة أنواع وتسميات ، وكلها تؤدي إلى غرض واحد وهو استخراج دم المحجوم باستخدام أدوات الحجامة يستخدمها الحجام ، وهذه الأنواع هي :

**5-1- الحجامة الرطبة :** وهي الحجامة الأمثل في العلاج ، وهي التي كان يستخدمها رسول الله صلى الله عليه وسلم ويتعالج بها من أمراض مختلفة كان الدم هو السبب في إحداث تلك الأمراض وهذا النوع من الحجامة : ( هو علميا نوع من الجراحة التي تحجم موضوع الداء ثم تستخرج دما فاسدا يكون منه سبب الداء ، أو فيه إنتان بؤري يهدد حياة الإنسان ، أو تخفيف من وطأة الدم وهيجانه مما يريح القلب والكبد والكلى والرئتين والمخ وكل خلايا الجسم مع تنشيط مراكز الطاقة الكامنة والظاهرة مع تنشيط الدورة الدموية وسحب السموم من المراكز التي تتمركز فيها في الجسم) .

وعن ابن عباس رضي الله عنهما أن رسول الله صلى الله عليه وسلم نعم الدواء الحجامة ، تذهب الصداع وتخف الصلب أي أوجاع الظهر أو العمود الفقري وتجلو البصر .

**5-2 الحجامة الجافة :** وسميت بالحجامة الجافة لأنه لا يتم فيها التشریط واستخراج الدم خارج الجسم وإنما تتم بعملية الحجامة جافة ، يخرج الدم فيها من العروق الدقيقة تحت الجلد محدثا أثرا مثل الكدمة البسيطة ، وبذلك يخف أو يزول احتقان المناطق الواقعة تحت وضع الجلد ومن استطبباتها :

أمراض الرئة وآفاتها احتقانات الكبد والتهابات الكلية كما يمكن لها تخفيف من الألم بدرجة كبيرة في حالات الشد العضلي وآلام الرقبة والأكتاف والحجامة الجافة 3 أنواع : خفيفة ومتوسطة وشديدة تستخدم حسب الحالة المرضية وسنه وجنسه ، فقد يحتاج إلى حجمة خفيفة ومتوسطة وهو ما يحدده الحجام الماهر .

**5-3- الحجامة المتحركة أو المتزحقة :** وينطوي هذا النوع من الحجامة على فوائد جمة إذا أحسن استخدامها على الوجه الصحيح ، فمن الملاحظ أن اسمها يدل على أنها عملية تدليك أكثر من كونها حجمة ثابتة أو رطبة أو جافة .

فمن الكثير من الأحيان تتعرض عضلات الجسم إلى التيبس أو الشدة وعندها تحتاج إلى تدليك موضعي حتى تعود إلى طبيعتها ، وبالحجامة المتحركة يمكننا عمل تدليك للعضو المصاب .

(مارديني ، 2009 ، ص24)

## 6- الأدوات المستخدمة لعمل الحجامة:

أدوات متعددة يستخدمها في عمل الحجامة ومن هذه الأدوات ما يلي :

**1) كؤوس الحجامة :** قديما كانت كؤوس الحجامة متخذة من القرون المجوفة أو مصنوعة من عيدان النباتات الصلبة المجوفة مثل أغصان خشب البامبو عند أهل الصين ، وقد تطورت فيما بعد إلى كؤوس مصنوعة من الزجاج اليدوي لسهولة تنظيفها وتعقيمها وشفافيتها التي تسمح للحجامة برؤية الدماء المستخرجة من المحجوم .

**2) قنديل أو شمعة :** وتستبدل بها أقماع ورقية سهلة الاشتعال وذلك في حالة الكؤوس العادية الزجاجية أو الفخارية .

**3) معقمات طبية للجروح السطحية.**

**4) قفازات طبية معقمة .**

**5) شفرات طبية معقمة تماما :** أو مشارط متنوعة منها مشرط فيدال ، أو ذو ثماني شفرات مخفية عند الضغط على زر جانبي محدثة ثماني شفرات في أن واحد لتسهيل العمل .

**6- علبة من القطن والشاش الطبي المعقم .**

**7- الحجامة بدوده العلق :**

العلق دود يعيش في أماكن معينة من هناك ويحفظ في قوارير زجاجية الماء ويستفاد من خاصية التصاقه بالجلد وامتصاصه لمقادير معينة من الدم .

يقول العلامة ابن منظور: العلق دويذة حمراء تكون في الماء تعلق بالبدن وتمص الدماء وهي من أدويه الحلق والأورام الدموية الامتصاص الدم الغالب على الإنسان، والمعلوق من الدواب والناس الذي اخذ العلق بحلقه عند الشرب وقد يشترط موضع المحاجم من الإنسان ويرسل عليه العلق حتى يمتص دمه .

وفي الحديث عن عامر رفعة:"خير الدواء العلق والحجامة" وفيه أيضا "خير الدواء اللدود والسعوط والمشى والحجامة والعلق"

(الزكي ، 2010 ، ص ص 43،40)

**7- تأثير الحجامة على الأمراض :**

**7-1- دم الحجامة ودلالته :**

## 7-1-1-1-مكونات الدم:

يتكون الدم من البلازما خلايا الدم التي تتكون من: كريات الدم الحمراء كريات الدم البيضاء، صفائح الدموية .

1-البلازما : وهي عبارة عن الجزء السائل من الدم، تسبح فيها الكريات الدموية وتبلغ نسبة البلازما الدموية إلى حجم الدم الكلي 54% .

مكونات البلازما الدموية:تتكون البلازما الدموية من العناصر الآتية:  
الماء ويشكل 90% من حجم البلازما .

مواد صلبة وتشكل 10% من حجم البلازما منها 9% مواد عضوية .  
1% مواد غير عضوية .

2-خلايا الدم : ويتم تصنيف هذه الخلايا إلى:

أ. كريات الدم الحمراء : وتسمى كريات دموية لأنها لا تحتوي على صفات الخلايا من حيث اشتمالها على نواة ونوية رايوسومات ومايتوكوندريا لذلك فهي غير قادرة على الانقسام والتكاثر .

ب. الخلايا الدموية البيضاء : خلايا دموية بكل معنى الكلمة وهي خط الدفاع والحماية الأول للجسم ( الزكي ، 2010 ، ص ص 103، 104)

ج. الصفائح الدموية : أجسام دائرية لا تحمل صفات الخلية العددية وهي عناصر صغيرة الحجم تساهم بصنع سد أمام طوفان النزيف حيث يتم بواسطتها إغلاق أماكن النزيف للمحافظة على كمية الدم داخل جسم الإنسان .

د. فصائل الدم : يوجد أربع أنواع من فصائل الدم حيث أن النسب المئوية لهذه النسب مختلفة B. A .O . AB .

( الزكي ، 2010 ، ص 106)

## 7-2-عملية التخثر:

7-2-1- العوامل التي تساعد على تخثر الدم:

1- تشجيع الفصيحات والأنسجة لتفرز كمية أكبر من مادة الثرومبوكاينز عندها ملامستها لسطح خشن كقطعة شاش أو تعرضها للحرارة .

2- إعطاء أملاح الكلس .

7-2-2- العوامل التي تعيق من تخثر الدم :

1- حفظ الدم ضمن وعاء سطحه أملس في جو بارد .

2- إضافة مواد كيميائية للدم مثل الصوديوم .

( الزكي ، 2010 ، ص 107)

### 7-3- دلالات دم الحجامة:

- 1- عدم خروج الدم من يستدل من ذلك أن العضو السليم أو أن الدم ممسوك لفقير الدم .
- 2- احمر سائل نقي يستدل منه سلامه العضو المحجوم .
- 3- اسود السائل يستدل وجود أخلاط ضاره في ذلك العضو .
- 4- اسود مختصر تدل منه وجود أخلاط كثيرة واعتلال في العضو المحجوم .
- 5- خروج السائل السكري(البلازما) وتوقف خروج الدم يستدل منه على نهاية الحجامة .

### 7-4- الفحوصات الميكروسكوبية لدم الحجامة :

تم فحص دم الحجامة تحت الميكروسكوب ووجده أشكالاً شاذة لخلايا الدم الحمراء وكانت كالتالي:

1) **Anisocytosis** الاختلاف في حجم كرات الدم الحمراء حيث توجد خلايا متضخمة نسبياً عن الخلايا الطبيعية .

2) **Poikilocytosis** الاختلاف في شكل كرات الدم الحمراء قد تكون الخلايا في شكل السلك أو الكثرى .

3) **Hypochromia** نقص في الهيموجلوبين وهو نقص تلوين كرات الدم الحمراء ويشاهد في حالات الأنيميا .

4) **Target Cells** الخلايا الهدفية وتدل على نقص في الهيموجلوبين واضطراب ميكانيكية توليد الدم .

5) **Schisocytes** الكرات الحمراء المشقوقة .

6) **Acanthocytes** الخلايا المشوكة .

7) **Spherocytes** كرات الدم الحمراء الكروية .

8) **Teardrop Cells** خلايا دمعية .

(الزكي ، 2010 ، ص ص 113،114)

وبعد هذه التحاليل والفحوص أصدرت اللجنة تقريرها وكان كالتالي :

1) كانت أشكال كريات الدم الحمراء في دم الحجامة في كل من الحالات غير طبيعية دائماً مع ملاحظة أن العينات الدموية كانت تأخذ من مكان التشريط مباشرة وقبل وضع كؤوس الحجامة لئلا يؤثر ضغط الكؤوس على هذه الخلايا .

2) كبير جدا في عدد كريات الدم البيضاء بدم الحجامة وذلك في جميع الحالات إذ تتراوح عددها بين 525- 950 كرية في المليتر .

3) انخفاض نسبة المعدلات في دم الحجامة .



4) ارتفاع نسبه اللمفاويات في دم الحجامه في كل الحالات وتراوحت بين 52-88% وهي في الحالة الطبيعية يجب أن لا تتعدى 35% .

5) السعة الرابطة في الحديد في دم الحجامه مرتفعة جدا تراوحت بين 422- 1057 بينما في الدم الطبيعي يجب أن تكون بين 250-400 .

6) ارتفاع نسبه الكرياتينين في دم الحجامه .

(الزكي، 2010، ص 115)

### 7-5- الفحوصات الميكروسكوبية بعد إجراء الحجامه:

أجرى مجموعة من الأطباء السوريين دراسة على 300 حالة تم علاجها بالحجامه مع تثبيت الظروف

في كل الحالات فكانت النتائج كالتالي :

1- في حالة ارتفاع الضغط انخفض الضغط إلى الحدود الطبيعية .

2- في حالات انخفاض الضغط ارتفع الضغط إلى الحدود الطبيعية .

3- حدث انخفاض في السرعة ترسيب الدم (ESR) إلى الحدود الطبيعية .

4- اعتدل رسم القلب الكهربائي (ECG) وظهر تحسن في كثير من الحالات عوده الى الحالة الطبيعية .

5- اعتدل عدد كرات الدم الحمراء .

6- هبوط نسبه الهيموجلوبين إلى الحدود الطبيعية في حالة زيادته في كل الحالات .

7- ارتفاع نسبة الهيموجلوبين إلى الحدود الطبيعية في حالات الأنيميا مما يدل على تكوين كره دم حمراء

جديدة وسليمة .

8- ارتفع عدد كرات الدم البيضاء في 60% من الحالات إلى الحدود الطبيعية .

9- ارتفع عدد كرات الدم البيضاء في الأمراض الرئوية 81,4% من الحالات .

10- ارتفع عدد الصفائح الدموية 50,6% من الحالات .

11- ارتفع عدد الصفائح الدموية إلى الحدود الطبيعية في 100% من حالات النقص عن الحدود

الطبيعية

12- انخفاض نسبه السكر بالدم عند مرضى السكر 92,5% من الحالات .

(الزكي ، 2010 ، ص 116-117)

13- انخفضت كمية الكرياتينين بالدم في 22,22% من الحالات .

14- ارتفعت كميته الكرياتينين في دم الحجامه في كل الحالات .

15- انخفضت نسبه الكولسترول في الدم عند المصابين بارتفاعه 83,6% من الحالات .

(الزكي ، 2010 ، ص 118)

### -هل يوجد دم فاسد طبييا:

هل يوجد دم فاسد وماذا يقصد به :

يتداول العامة كلمات لا يقصد بها دائما المفهوم العلم الحقيقي وإطلاق كلمه فاسد على دم الحجامه  
تعبير خاطئ إذا ما هو هذا الدم؟ هو كريات الدم الشاذة والهزمة والشوائب الدموية  
(شهيد، 2009، ص53)

والأخلاق الرديئة التي وصلت للدم، بما في ذلك أثار الأدوية والملوثات الكيماوية المختلفة التي يتعرض  
لها الجسم وهذا الدم يدور مع الدم الطبيعي ويميل للركود والتجمع في مواضع تتميز بضعف التدفق وبطء  
حركه الدم فيها مثل الكاهل والأخت عين من وصول الغذاء والأكسجين اللازم لخلايا الجسم المختلفة، ومع  
مرور الوقت تتراكم على جوانب الشرايين والأوردة بما يؤدي إلى ضيقها وتصلبها بسبب الدهون والأخلاق  
الأخرى ومع مرور الوقت تصاب المرء بانسداد كامل .  
وعلى سبيل المثال : أن جريان الدم في الشرايين والأوردة يشبه جريان النهر؛ فعندما يكون الماء منهدرا جاريا  
فان الشوائب تتجمع على حواس النهر وتميل إلى الأماكن الأقل حركة، حيث أن سرعة تدفق النهر يجبرها  
على ذلك .

(شهيد، 2009، ص54)

## 9- مواضع عمل الحجامه في الجسم:

من المهمات التي ينبغي معرفتها لصانع الحجامه: الحجامه من جسد الإنسان وهذه المواضع سيأتي ذكرها  
في قسمين :

القسم الأول : المواضع التي ما عليها النبي صلى الله عليه وسلم من جسده الشريف مقتصرًا على ما صح  
عنه صلى الله عليه وسلم من الواضع .

القسم الثاني : ماذا كره الأطباء المتقدمون وغيرهم من مصنفاتهم من متبعا ذكر كلام الأطباء المعاصرين  
وأصحاب الخبرة والاختصاص في علم صناعه الحجامه .

القسم الأول: المواضع التي ورد عن النبي صلى الله عليه وسلم الاحتجام عليها :

### 1-5- الحجامه وسط الرأس :

1- روى البخاري عن ابن عباس رضي الله عنه احتجم رسول الله صلى الله عليه وسلم في رأسه وهو محرم  
من وجع كان به بماء يقال له لحي الجمل وفي رواية عنه رضي الله عنه ان رسول الله صلى الله عليه وسلم  
احتجم وهو محرم في رأسه من شقيقه كانت به .

2 - وعن عبد الله بن بحينه رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم احتجم بلحي جمل من طريق مكة وهو محرم على رأسه أخرجه البخاري

### 2-5- الحجامة في الأذنين والكاهل:

ذكرت الحجامة في موضعي الأذنين والكاهل في أن واحد ولم يفصل بينهما، والدليل على ذلك ما رواه انس بن مالك رضي الله عنه قال "كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يحتجم في الأذنين والكاهل وكان يحتجم لسبع عشرة و تسع عشرة وإحدى وعشرين" رواه الترمذي .

(الزكي، 2010، ص ص 48،47)

### 3-5- الحجامة على الورك:

ثبت عن ابن داود في سننه وغيره من طريق أبي الزبير عن جابر رضي الله عنه احتجم على وركه من وثنء كان به .

### 4-5- الحجامة على ظهر القدم:

ثبت في مسند الإمام احمد وسنن أبي داود والنسائي عن انس رضي الله عنهم: "إن رسول الله صلى الله عليه وسلم احتجم وهو محرم على ظهر القدم من وجع كان به" .

من هذه الأحاديث نستدل أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قد عمل الحجامة في أماكن مختلفة يمكن أن نعتبر كثيرا منها ألسنه وهي :

1 :اليافوخ: هو اعلي وسط الرأس .

2:الكاهل:بين الكتفين .

3:الأخدعان:هما عرقان في جانبي الرقبة .

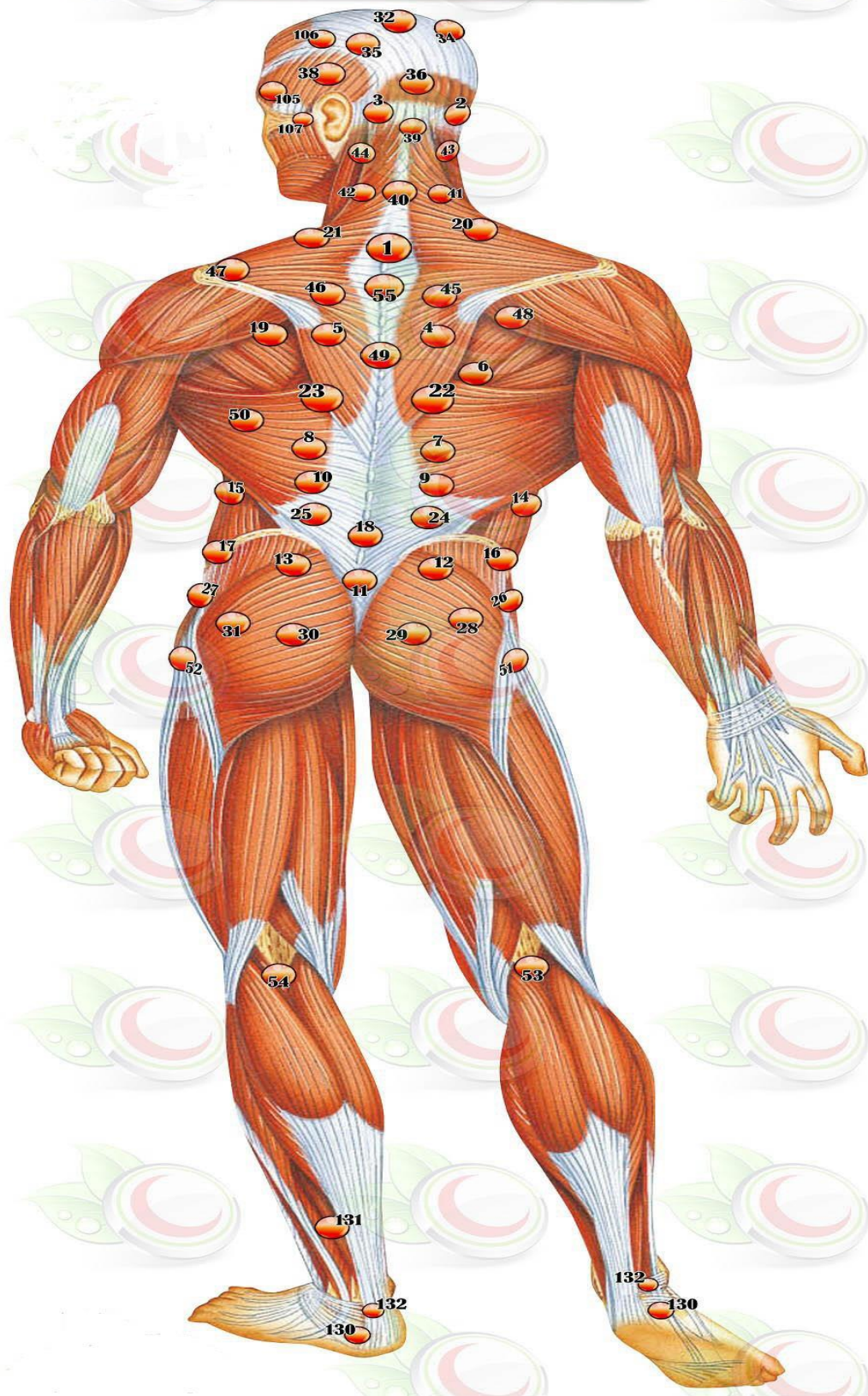
4:الورك: وأيضا فعلها الرسول صلى الله عليه وسلم لوثنء كان به .

5: ظهر القدم: وقد فعلها الرسول صل الله عليه وسلم لحاجته إليها من وثنء كان به .

(الزكي، 2010، ص 49)

## مواضع الحجامة \*

كما تبدو من المنظر الخلفي لجسم الإنسان



الشكل رقم (1) : يمثل مواضع الحجامة في جسم الإنسان

## 6- الفرق بين الحجامة والتبرع بالدم والإبر الصينية :

- 1- الحجامة هي ضغوط صناعية من خلال إحداثنا لخدوش في أماكن معينة من الجلد ، مما يؤدي إلى حدوث استنفار لجهاز المناعة ، فيزداد إفراز كريات الدم البيضاء فتزداد المناعة .
  - 2- في الحجامة يتم تنبيه مراكز الإحساس ، بالإضافة إلى تحريك الدورة الدموية وتنبيه جهاز المناعة ، وتنشيط خلايا الكبد وتنشيط وظائفه ، وهي علاج مهم لأمراض القلب والسرطان والضعف الجنسي ، أما في الإبر الصينية فيتم تنبيه مراكز الإحساس فقط .
  - 3- كما أن في الحجامة من الممكن استخدام نفس خريطة الإحساس في الجسم المستخدمة في العلاج بالإبر لنفس الأمراض ، بل أن من الممكن أن تكون الحجامة في أي مكان في الجسم ، حيث أن الأحاديث النبوية لم تقصر الحجامة في أماكن في الجسم دون أماكن ، كما أن الأحاديث ذكرت سبب احتجامة في بعض الأماكن ، أما بعض الأحاديث فقد وردت عامة ، كما أن الأحاديث الكثيرة قد حثت حثا شديدا على الحجامة ، فيحتج المسلم بالدرجة الأولى تعبدا واتباعا للسنة ، ثم استشفاء .
  - 4- والحجامة أيضا نوع من أنواع تنظيف وتطهير وإخراج السموم والدماء الهرمة والتالفة وفضلاتها والتخلص منها وهي غالبا ما تسبب الجلطات ، أما التبرع بالدم فليس تخلصا من الدم الفاسد ، بل هو إخراج للدم الصالح .
  - 5- كما أن الحجامة لها ميزة مهمة ألا وهي أنها علاج ليس له أعراض جانبية .
  - 6- ولقد بدأ العالم الآن يرجع إلى الطبيعة والطب البديل ، الذي هو أصلا الطب الأصيل ، فكيف إذا كان هذا الطب مصدره الشارع الحكيم ، وما آتانا من خيرات وبركات الدين وخيرات الطبيعة .
- أما الطب الغربي فهو ليس طب أصيل ولا بديل، بل هو مسكنات ومهدئات صناعية.
- وعلى من أراد العلاج بالحجامة أو الإبر أو غيرها أن يرجع في ذلك إلى المتخصصين حيث أن هنالك بعض الأشخاص الذين تستدعي حالاتهم الرجوع إلى المختصين.
- (باحبيشي، 2007، ص38)

## 11- فوائد الحجامة على جسم الإنسان:

لما علم الصحابة فوائد الحجامة كانوا حريصين على التداوي بها اقتداء بالنبي صل الله عليه وسلم فهذا هو جابر بن عبد الله رضي الله عنه عاد المقنع وهو مريض فقال له لا ابرح حتى تحتاج فاني سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول أن فيه شفاء أي :لا أخرج من عندك حتى تحتجم وهذا دليل على إصرار جابر بن عبد الله رضي الله عنه لهذا المريض لما علم من فوائد الحجامة الطبية ، وذلك بما سمعه من رسول الله صل الله عليه وسلم .

وفي رواية : فجاء بحجام فشرطه، فذهب عنه ما يجد "والفاء للتعقيب في لفظ "فذهب" دليل على شفاء المقنع السريع بعد الحجامه وهذا ما يؤكد العلم الحديث .وفي الحديث أيضا دليل على جواز استدعاء الزائر للطبيب لمعالجة المريض عند الحاجة لذلك ، بل والإلحاح في الطلب مبينا للمريض الفائدة المرجوة من ذلك وهذا المستفاد من قول جابر رضي الله عنه " لا أبرح حتى تحتجم فاني سمعت رسول الله عليه وسلم يقول أن فيه شفاء" .

وهذه الفوائد اكتشفت عندما قام فريق طبي مكون من 15 طبيبا في جامعه دمشق اكثر من 300

شخص اعتمدوا فيها على آخر عينات من الدم قبل وبعد الحجامه وبعد اخذ هذه العينات لدراسات مخبرية كاملة تم التوصل الى نتائج مذهلة لوحظ فيها :

1- تسليك الشرايين والأوردة الدقيقة والكبيرة وتضيييط الدورة الدموية حوالي 70 % من الأمراض سببها عدم وصول الدم الكافي بانتظام بإذن الله .

2- امتصاص الأخلاط والسموم وأثار الأدوية من الجسم والتي تتواجد في تجمعات دموية بين الجلد والعضلات وأماكن أخرى بالجسم مثل عرض النقرس .

3- وفيه يتم إخراج بالورات حمض البولييك من بين المفاصل مع تجمع دموي بسيط عن طريق الخريشة الخفيفة على الجلد بإذن الله وحده .

4- تنشيط وأثاره لأماكن ردود الفعل بالجسم للأجهزة ورواسب الدواء بإذن الله تعالى وحده .

5 - الأحماض في الجسم تسبب زيادة في تضخم كريات الدم الحمراء وبالتالي تزيد كثافة الدم ، فيؤدي قصور في الدورة الدموية فلا يصل الدم بانتظام الى الخلايا بإذن الله وحده .

6 -عمل تجمعات دموية في بعض الأماكن التي تحتاج إلى دم زيادة الدورة الدموية أي تنشيط الدورة الدموية موضوعيا .

7- تسليك العقد اللمفاوية والأوردة اللمفاوية وخاصة في القدم وهي منتصرة في كل أجزاء الجسم فيمكنها تخليص الجسم أولا بأول من الأخلاق ورواسب الدواء بإذن الله وحده .

8- تقوية المناعة العامة في الجسم ، وذلك بآثاره غدة المناعة خاصة في عظمة القص ولها ماركه الظهر على الفقرة الرابعة الصدرية بإذن الله وحده .

9- إزالة بعض التجمعات الأخلاق وأسباب الألم والغير معروف مصدرها والتي احتار الطب الحديث بإذن الله وحده .

10- زيادة نسبة الكورتيزون الطبيعي في الدم بإذن الله وحده .

11- تنظيم الهرمونات في جسم الإنسان وخاصة في الفقرة السابعة من الفقرات العنقية بإذن الله وحده .

12- نسبة المرفين الطبيعي في جسم الإنسان بإذن الله وحده .

13- تنشيط الغدد وخاصة الغدة النخامية بإذن الله وحده .

- 14- انخفاض الخمائر القلبية إلى الحدود الطبيعية في حالات الارتفاع كما أظهرت مخططات القلب الكهربية وعودتها إلى الحالة الطبيعية بإذن الله وحده .  
(نعيم، 2007، ص ص 33،34)
- 15- تقليل نسبة الكولسترول لظرف الدم ورفع نسبة الكولسترول النافع في الدم بإذن الله وحده .
- 16- انخفاض كمية سكر الدم الى المعدل الطبيعي المصابين بالسكري بالنسبة 39% بإذن الله وحده .
- 17- تنشيط أجهزه المخ والكلام والسمع والإدراك والذاكرة .
- 19- اعتدال الضغط والنبض مما يخفض إحياء الكبيرة المجهدة للقلب بإذن الله وحده .
- 20- زيادة ونشاط حيوية الجسم .
- 21- عملية امتصاص التجمعات الدموية لخارج الجسم وتقوم بإخراج مادة البروستا جلاندين والتي تخرج من الخلية المصابة عند انفجارها الجسم بالألم وهذا هو السر في اختفاء كثير للألم بعد الحجامة مباشرة.
- 22- نسبة حموضة البول والبولة والكرياتينين تم عودتها إلى النسبة الطبيعية في الدم الوريدي بعد الحجامة مما يدل على نشاط الكليتين بإذن الله تعالى .
- 23- ومن أسرار الكورتيزون القدرة على اختفاء الألم وقدرته على السيطرة على الخلية انفجارها فلا تخرج منها مادة البروستاجلاندين فيختفي على مباشره ولذلك يسمون الكورتيزون بالساحر الطبي ولكن عند انفجار خلايا المصابة المخالفة لطبيعة الجسم فيأتي بأضرار جانبية كثيرة فالحجامة تخلص الجسم من النفايات بدون أضرار في حالة عدم التخلص منها بسبب أمراض خطيرة .  
(نعيم، 2007، ص 35)

### منافع الحجامة :

قال ابن القيم رحمه الله: منافع الحجامة فإنها تنقص البطن أكثر من الفصل بأعماق البدن تستخرج الدم النواة الجلد التحقيق في أمرها والأمر الفصل أنهم يختلفان باختلاف الزمان والمكان والأسنان والأمزجة فالبلاد الحارة والأزمنة الحارة أصحابها في غاية النضج من الفصد ولمن لا يقوي على الفصد قد نص الأطباء على أن البلاد الحارة الحجامة فيها أنفاً وأفضل من الفصل وتستحب في وسط الشهر وبعد وسطه وبالجملة في الربع الثالث من أرباع الشهر لان الدم في أول الشهر لم يكن بعد قد هاج وتبيغ وفي آخر يكون قد سكن و في وسطه وبعديه فيكون في نهاية التزيد .

قال صاحب القانون: ويأمر باستعمال الحجامة لا في أول الشهر لان الأخلاق لا تكون قد تحركت وهاجت ولا في آخره لأنها تكون قد نقصت بل في وسط الشهر حين تكون الأخلاق هائجة بالغه في تزيد النور في جرم القمر .

(الشيخ، 2003، ص 26)

من الدم وينفع من الأورام الرئة وينفع من الشوصة وذات الجنب وجميع الأمراض الدموية العارضة في أسفل الركبة إلى الورق .

وفصد أكحل ( عرق في اليد يفسد) ينفع من الابتلاء العريض في جميع البدن اذا كان دمويا وكذلك إذا كانت دم قد فسد في جميع البدن .

وفصد القفال :ينفع من العلل العارضة في الرأس والرقبة من كثرة الدم او فساده و فصد الوجدين ينفع من وجع الطحال و الربو و البحر و وجع الجبين .

والحجامة على الكاهل تنفع من وجع المنكب والخلق .

والحجامة على الاخدوعين تنفع من أمراض الرأس وأجزائه كالوجه والأسنان والإذنين والعينين والأنف والخلق إذا كان حدود ذلك عن كثرة الدم أو فساد أو عنهما جميعا

واختلف الأطباء في الحجامة على موضع القفا وهي : القمودة .

والراجح أنها إذا استعملت لغلبه الدم عليه فإنها نافعة له طبا وشرعا فقد ثبت النبي صلى الله عليه وسلم انه احتجم في عدة أماكن من قفاه بحسب ما اقتضاه الحال في غير القفا بحسب ما دعت إليه حاجته

والحجامة تحت الذقن: تنفع من وجع الأسنان والوجه والخلقوم إذا استعملت في وقتها وتنقي الرأس والفكين

(الشيخ، 2003، ص28)

### محظورات الحجامة:

- هذه المحظورات يقدمها الأطباء المعاصرون من باب تذكير المسلمين الراغبين في إحياء سنة الحجامة والتداوي بها حتى لا يقعوا فيها ، تأتي الحجامة ثمارها المرجوة بعد اليقين الكامل بان الله تعالى جعلها واحدا من الأدوية النافعة تم اخبرنا سيدنا محمد عليه الصلاة والسلام .
- ومن هذه المحظورات التي ذكروها :
- 1- تتجنب الحجامة للإنسان المصاب بالبرد ودرجة حرارته عالية أو مصاب برشح أو غيره إلا بعد شفائه من البرد .
  - 2- يجب أن لا يوضع الكأس فوق الرباط الممزق للمصابين بتمزق في الأريطة .
  - 3- الماء على الركبة لا يوضع الكأس فوق المنطقة المصابة ، وإنما بجوارها .
  - 4- أمراض الكبد تحتاج لاحتياط شديد .
  - 5- مرضى سيول الدم والسكري لا يتم لهم الشريط بل وخز بسيط .
  - 6- لا تتم الحجامة للفرد الجديد إلا بعد التهيئة النفسية ، وأفضلها أن يرى إنسانا يحتجم أمامه .
  - 7- لا تتم الحجامة بعد الأكل مباشرة على الأقل ساعتين بعد الطعام .
  - 8- لا يتم عمل حجامة للمتبرع بالدم إلا بعد يومين أو ثلاثة حسب صحته و للمغمى عليه حتى يفيق ويرتاح .
  - 9- يحذر من عمل الحجامة على الشبع الشديد أو الجوع الشديد .
  - 10- تتجنب الحجامة لكبار السن والأطفال دون سن البلوغ إلا أن يكون الشفط قليلا .
  - 11- تجنب الحجامة للمرأة خلال فترة الدورة أو النفساء إلى أن تظهر منها .



12- تجنب الحجامة لمن بدأ في الغسيل الكلوي .

13 - تجنب الحجامة بأكثر من كأس في وقت واحد من يعاني من الأنيميا فقر الدم أو يعاني من انخفاض في ضغط الدم وعدم حجامته على الفقرات القطنية ، أنها تسبب في انخفاض ضغط الدم بسرعة وينصح بأن يشرب المصاب شيئاً من السكريات أو طعامه بسرعات حرارية بعد الحجامة .  
(إسماعيل ، 2013 ، ص49)

### الخلاصة :

من خلال ما تطرقنا إليه في هذا الفصل فإن للحجامة فائدة كبيرة على جسم الإنسان إذ استخدمت بطريقة صحيحة ، فهي نوع من أنواع العلاج الذي يمكنه أن يساعد في شفاء الإنسان وهذا حسب ما جاءت به الأسس العلمية بمنافعها وعلاجها والعديد من الأمراض النفسية والجسدية .

# الفصل الثالث

## الضغوط النفسية

- 1- مفهوم الضغط
- 2- مفهوم الضغوطات النفسية
- 3- علاقة الضغوط ببعض المفاهيم
- 4- النظريات المفسرة للضغوط النفسية
- 5- أنواع الضغوط النفسية
- 6- أعراض الضغوط النفسية
- 7- مصادر الضغوط النفسية
- 8- أنماط الضغوط النفسية
- 9- مراحل الضغوط النفسية
- 10- أسباب الضغوط النفسية
- 11- التأثيرات الناجمة عن الضغوط النفسية
- 12- طرق قياس الضغوط النفسية
- 13- خصائص الضغوط النفسية

**تمهيد:**

يعد موضوع الضغط النفسي من المواضيع الهامة في علم النفس ،قد يتعرض الانسان الى مواقف ضاغطة تجعله غير متوافق نفسيا واجتماعيا وغير متكيف مع حياته اليومية ، ونظرا لتأثيراته السلبية التي يواجهها الفرد نجدها قد خلقت له أمراض نفسية وجسدية . فسننظر في هذا الفصل الى أهم العناصر المتعلقة بالضغوط النفسية بدءا بالتعريف للضغط النفسي وعلاقته ببعض المفاهيم والنظريات المفسرة له ،ثم التطرق إلى أعراض ومصادر الضغط النفسي ومراحله و أسبابه والتأثيرات الناجمة عنه وطرق قياس الضغوط وخصائصه .

## 1 - مفهوم الضغط:

الضغط في اللغة العربية كلمة مشتقة من الفعل ضغط ضغطا أي قهر وعصر ويقال تضاعطوا يتضاعطوا والضغط بمعنى الزحمة والضيق وتعني أيضا الشدة والمشقة . عند البستاني الضغط بالفتح هي الاضطرار والضيق والقهر والضغطة بالضم تشير الى الزحمة والضيق والإكراه على الشيء .

(ساعد ، 2019، ص 49 )

عرفه القاموس المحيط بأنه : ضغطه ، عصره ، وزحمة ، وغمره إلى شيء . وذكر في معجم الرائد الضغط ، بأنه العصر ، والشد ، والكبس . أما في معجم الوسيط فجاء : ضغطه ضغطا ، عمره إلى شيء كحائط أو غيره. أي تشدد وضيق . وقهره أو أكرهه .

( نايف ، 2019، ص 41 )

## 2- مفهوم الضغط النفسي :

تعرف الضغوط إجمالاً بأنها العلاقة بين الفرد والبيئة التي يرى الفرد أنها تفوق أو تقل عن قدراته وإمكاناته وتهدد رفاهيته النفسية .

كذلك الضغط هو الحالة التي يظهر فيها تباين ملحوظ بين المتطلبات التي ينبغي ان يؤديها الكائن الحي، وقدرته على الاستجابة لها .

وأشار سيلبي Selye إلى أن الضغط عبارة عن مجموعة من الأعراض تتزامن مع التعرض لموقف ضاغط ، وهو استجابة غير محددة من الجسم نحو متطلبات البيئة ، مثل التغير في الأسرة أو فقدان العمل أو الرحيل والتي تضع الفرد تحت الضغط النفسي .

وعرف الضغط النفسي بأنه استجابة تكيفية تحدثها الفروق الفردية بين الأفراد وتسهم العمليات النفسية فيها، لهذا فهي تنتج عن أي حدث بيئي أو موقف أو حادثة ، وتحتاج إلى مزيد من الجهد النفسي والجسدي الفيزيائي للفرد .

إن هذا التعريف يركز على دور الظروف البيئية كسبب في إحداث الضغط ، وهذه الظروف هي ما يطلق عليه الضغوط .

أيضا تعرف الضغوط النفسية بأنها هي حالة من الشعور بالضيق وعدم الارتياح يشترك في تكوينها عوامل عدة نفسية واجتماعية وبيولوجية متضافرة كتزايد إفراز الأندرينالين ، والشعور بالإحباط أمام موقف حرج لا مخرج منه ، أو نقص التفهم من قبل الأهل والأصدقاء أو المعلمين .

كما أن الضغوط النفسية عبارة عن حالة من التوتر الناشئة عن المتطلبات أو المتغيرات التي تستلزم نوعاً من إعادة التوافق عند الفرد وما ينتج عن ذلك من آثار جسدية و نفسية .

كذلك الضغوط النفسية هي مجموعة من المؤثرات غير السارة والتي يقيّمها الفرد على أنها تفوق مصادر التكيف لديه وتؤدي إلى اختلال في الوظائف النفسية والفسولوجية والجسمية لدى الفرد .

والضغط النفسي هو محاولة الجسم الدفاع عن نفسه بصورة طبيعية ، هذه القدرة الطبيعية مفيدة في حالات الطوارئ ، مثل الابتعاد عن طريق سيارة مسرعة ، لكنه يمكن أن يسبب أعراض جسدية إذا استمر لمدة طويلة ، مثل الاستجابة لتحديات وتغيرات الحياة اليومية .

وعندما يحدث هذا فهو كما لو أن جسمك يستعد للقفز بعيداً عن طريق السيارة ، لكنك مازلت جالسا في مكانك ، في هذه الحالة جسمك يقوم بعمل وكأنك متوترا وقلقا وخائفا ومتلهفا .

وتفرض الضغوط على الفرد متطلبات قد تكون فيسيولوجية أو اجتماعية أو نفسية ، أو تجمع بين هذه المتغيرات الثلاثة ، ورغم أن الضغوط جزء من حياتنا ، إلا أن مصادرها تختلف من فرد إلى آخر .

( السيد ، 2001 ، ص96 )

يعرفها **عبد المعطي** الضغوط النفسية بأنها تلك المثيرات الداخلية أو الخارجية ، التي تكون على درجة كبيرة من الشدة ، بحيث تقلل من توافق الفرد وانسجامه مع متطلباتها ، مما يؤدي إلى الاختلال الوظيفي والسلوكي لديه ، وما يترتب على هذا التفاعل من مطالب وتحديات يسعى للاستجابة إليها .

(قريطع، 2017، ص 475)

ويعرفه كذلك **بيتي روبرت Le petit Robert** بأنه عامل فيزيائي أو نفسي يحرض رد فعل في التركيب البيولوجي والنفسي .

( Bill Howatt ,2018,p1 )

### 3- علاقة الضغوط ببعض المفاهيم :

من خلال تطرقنا لمختلف تعريفات الضغط النفسي وجدنا بأن الشخص يصبح يتخبط في القلق والإحباط الاكتئاب والتعب بالإضافة إلى الإجهاد والاحتراق النفسي والصراع النفسي وهذه المفاهيم كلها تعد نتاجا للضغوط ، وهذا ما دفعنا لإلقاء عن هذه المفاهيم للإشارة لمدى ارتباطها بالضغط النفسي .

**القلق :** حسب محمد الصيرفي بأنه حالة غير محددة للفرد تعبر عن عدم شعوره بالسعادة اتجاه المستقبل ، وهو يعتبر نتيجة سيكولوجية لتعرض الفرد للضغط ولنقص إشباع الحاجات كما أنها أكثر الأعراض السيكولوجية الملحوظة لضغط العمل، كما يقول الشعور بالقلق بزيادة الشعور بالذات ويختلف عن الضغط في نقطتين :

أ- ضغط العمل يعتبر سببا مباشرا لظهور القلق .

ب- ضغط العمل له جانبان سلبي و ايجابي بينما القلق يعبر عن الجانب السلبي فقط .

**2- الإحباط :** يقول محمد قاسم عبد الله الحالة الانفعالية التي يمر بها الفرد حين يدرك وجود عائق يمنعه من إشباع دافع لديه أو توقع مثل هذا العائق في المستقبل مع ما يرافق ذلك من تهديد وتوتر نفسه محاسبة محمد الصيرفي فان نقطة الاختلاف هي أن الضغط يعتبر سببا لحدوث الإحباط ، وكذلك الإحباط يعبر عن الجانب السلبي فقط .

**3- الاكتئاب :** يعرفه عبد الرحمن العيسوي بأنه حالة مزاجية يصاحبها شعور بعدم القيمة وفقدان الشعور بالألم والنظرة التشاؤمية لحياة الإنسان ومستقبله والكآبة وانكسار النفس وانخفاض الروح المعنوية الشعور بالهم والغم والنكد الحزن والألم .

**4- التعب :** يقول محمد الصيرفي بأنه فقدان الكفاءة وعدم الرغبة في القيام بأي مجهود عقلي أو جسماني، وينشأ التعب نتيجة للمجهود المستمر والمكثف وينتهي أثاره بحصول الفرد على الراحة والنوم ذلك ما جاء بالموسوعة الأمريكية حيث أوضحت انه يحدث نتيجة للمجهود العقلي والذهني الزائد والمكثف ويبرز الاختلاف بين الضغط والتعب في :

- تنوع مصادر ضغط العمل ، بينما التعب غالبا ما ينتج عن مصدر واحد هو عبء العمل الزائد .

- ينتهي التعب بالحصول على قدر من الراحة والنوم ، بينما ضغط العمل غالبا ما يستمر من يتعرض للتعب يتوقف عن العمل بينما الضغط ليس كذلك .

**5- الإجهاد :** حسب محمد الصيرفي يعني عدم قدره الفرد على تحمل أو مواجهة الضغوط التي تصادفه أي أنها حالة فقدان لجميع القوى التي يمتلكها الفرد ، كما أنه نتيجة فيزيولوجية لضغط العمل وله جانب سلبي فقط ، وينشأ من الفرد بينما الضغط من البيئة والمنصب وجماعه العمل والفرد .

**6- الصراع النفسي :** يعرفه محمد قاسم عبد الله بأنه حاله نفسية مؤلمة يشعر بها الفرد بوجود نزاعات رغبات وحاجات متناقضة لا يمكن تحقيقها معا ، فقد يوجد لها دافعان يريد إشباعهما في وقت واحد ويكون

ذلك مستحيلا لان كل منهما في اتجاه مضاد اتجاه الآخر ويدفع الفرد لنشاط مخالف ولا يمكن إشباعهما دفعه واحده .

**7- الاحتراق النفسي :** يقول علي عسكر يشير الاحتراق النفسي الى الإنهاك و الاستنزاف البدني والانفعالي نتيجة التعرض المستمر للضغوط عالية ويتمثل الاحتراق النفسي في مجموعة من المظاهر السلبية منها على سبيل المثال التعب والإرهاق الشعور بالعجز فقدان الاهتمام بالآخرين السخرية من الآخرين فقدان الاهتمام بالعمل الكآبة الشك في قيمة الحياة والعلاقات الاجتماعية والسلبية في مفهوم الذات كما تساهم هذه المظاهر في نوعية أداء الفرد في عمله .

(عريس ، 2017، صص 63-64)

#### **8-الضغوط والضواغط :**

الضغط النفسي حسب **لازاروس وفولكمان** 1984 هو ذلك التفاعل بين الفرد وبيئته حيث يكون تقييم الفرد للأحداث و توقعاته فيما يتعلق بنتائجها وتقييمه لإمكانات مواجهاتها أو التكيف معها أساس استجابته لمختلف الوضعيات والمواقف ، فيما تشير الضواغط إلى أي شيء يعتبره الفرد تهديدا شخصيته أو خارج قدرته على التحكم ويمكن أن تكون الظواهر متاعب طفيفة أو تحديات واضحة للحياة كما قد تكون أيضا محصلة أفكار وذكريات أحداث سابقة مؤلمة . في بادي العمر كانت نظره **سيلي selye** إلى الضغط بأنه متغير غير مستقل وهو استجاب لنوعية لعام ضغط مهما كان نوعه فقد يكون فيزيائيا كيميائيا نفسيا ، لكن اغلب الدراسات اليوم تجمع على الدور الكبير الذي تلعبه عملية الإدراك في استجابة الفرد لتلك الظواهر التي تمثل المشاكل المهنية والأسرية والاجتماعية التي قد يواجهها ، فالعديد من المتغيرات الاجتماعية و الديموغرافية والاقتصادية والثقافية لها تأثير ملموس على الصحة وبالتالي تشكل دواغره محتملة حسب دراسات **رودين وسالوفاي ، تايلور وآخرون** 1997 ، ومن أمثلة هذه المتغيرات المستوى الاقتصادي، مستوى الرعاية الصحية ، السياق الجغرافي والثقافي ، مستوى الرعاية الصحية ، الجغرافي والثقافي الموارد الاجتماعية ، في الدول المتقدمة اليوم أصبحت دواغره تشمل أحداث الحياة أضافه إلى حالة العزلة الاجتماعية .

(ساعد، 2019، ص70)

#### **4-النظريات المفسرة للضغوط النفسية:**

اهتمت نظريات علم النفس بتفسير طبيعة الضغط النفسي والانفعالات المتعلقة بها واثرت تلك الانفعالات على الصحة النفسية فيما يلي سنعرض بعضها :

## أولا النظرية الفيزيولوجية :

يعتبر العالم والتر كانون **canon** من الأوائل الذين استخدموا عبارة الضغط حيث عرفه برد الفعل في حالة الطوارئ أو رد الفعل العسكري ، ففي بحوثه على الحيوانات استخدم عبارة الضغط الانفعالي ليصف عملية رد الفعل الفيزيولوجي . وقد بينت دراساته أن مصادر الضغط الانفعالية كالآلم والخوف والغضب تسبب تغيرا في الوظائف الفيزيولوجية للكائن الحي ترجع إلى التغيرات في إفرازات هرمونات أبرزها الأدرينالين الذي يهيئ الجسم إلى مواجهة المواقف الضاغطة . وقد كشفت أبحاث كانون **canon** عن وجود ميكانيزم وآلية في جسم الإنسان تساعده على الاحتفاظ بحالة من الاتزان الحيوي أي القدرة على مواجهة التغيرات التي تواجهه والرجوع إلى حالة التوازن العضوي والكيميائي بانتهاء الظروف والمواقف المسببة لهذه التغيرات . ومن ثم فإن أي مطلب خارجي بإمكانه أن يخل هذا بهذا التوازن إذا فشل الجسم في التعامل معه وهذا ما اعتبره كانون ضغطا يواجهه الفرد ويؤدي ربما إلى مشكلات عضوية إذا أخل بدرجة عالية بالتوازن الطبيعي للجسم لهذا تفسر هذه النظرية ظهور الاضطرابات السيكوسوماتية على أحد أعضاء الجسم إلى ضعف وراثي أو ضعف بنيوي لهذا العضو يجعله أكثر استعدادا للإصابة في حالة تعرض الفرد للإجهاد استند سيلبي **seley** إلى الإطار الفيزيولوجي في تفسيره للضغوط ، حيث اعتبر الضغوط كمتغير غير مستقل يمثل استجابة للبيئة الضاغطة .

## ثانيا : التحليل النفسي: لقد ميز علماء النفس التحليليون وعلى رأسهم فرويد **Freud** ضغوط النفسية التي

سببها اختراعات اللاشعورية داخل الفرد خاصة لدى أولئك الذين يعانون من المشكلات والاهتمامات الجنسية والعدوانية والعديد من الرغبات، فقد ذكر علماء مدرسه التحليل النفسي أن الضغوط التي يعاني منها الفرد في كل موقف أو سلوك هي تعبير عن صراع ما بين نزاعات ورغبات متعارضة أو متباينة سواء بين الفرد والمحيط الخارجي أم داخل الفرد نفسه عندما تصطدم النزاعات الغريزية بتحريم يأتي من المحيط الاجتماعي أو من الرقابة النفسية الداخلية التي يمثلها الأنا الأعلى فان هذه التفاعلات تؤدي إلى ظهور الآليات الدفاعية وطبقا للنظرية النفسية التحليلية فان معظم الأفراد لديهم صراعات لا شعورية وهذه الصراعات تكون لدى البعض أكثر حده وعددا، هؤلاء الناس يرون ظروف وإحداث حياتهم مسببات للضغط النفسية وان أساليب مواجهه هذه الضغوط يكون عن طريق الكبت الذي اعتبره فرويد ميكانيكية الدفاع تجاه الضغوط فالذكريات المؤلمة والمشاعر التي يرافقها الخجل والشعور تكبت في اللاشعور وكبت المشاعر والرغبات يتم في الطفولة المبكرة يتم في مرحلة الطفولة يرافق ذلك الشعور بالذنب مما يؤدي إلى معاناة الفرد من آثار الضغوط النفسية وإصابته لاحقا ببعض الاضطرابات وبعض الأمراض مثل السرطان وأمراض القلب وغيرها كما يرى علماء النفس التحليليون أن الضغوط النفسية الناتجة عن أي موقف أو سلوك التعبير عن الصراع بين الهو يمثل الرغبات والمشاعر الغريزية والتي تضبط وتحرم غالبا من المحيط



بين ان الأعلى الذي يمثل الرقابة أو ما يطلق عليه الضمير التفاعلات والصراعات التي تؤدي إلى ظهور الآليات الدفاعية عند الفرد ويؤكد يونغ على أن الضغط النفسي كمسبب للأمراض الاضطرابات النفسية عن الطاقة التي هي تولد مع الإنسان بالفطرة وهذه طاقه تنتج عن سلوكيات فطريه وتطورها خبرات الطفولة مما يكون شخصية الفرد المستقبلية وسلوكه المتوقع وإذا ما واجه الإنسان أنواعا من الصراعات النفسية الداخلية نتيجة ضغوط حياتية مختلفة و تغيير السلوك المتوقع حدوثه ما هو ما يسمى بالمرض النفسي الناتج الذي تحتاجه إلى علاج نفسي وطبي.

(منصوري ، 2017 ، ص 66)

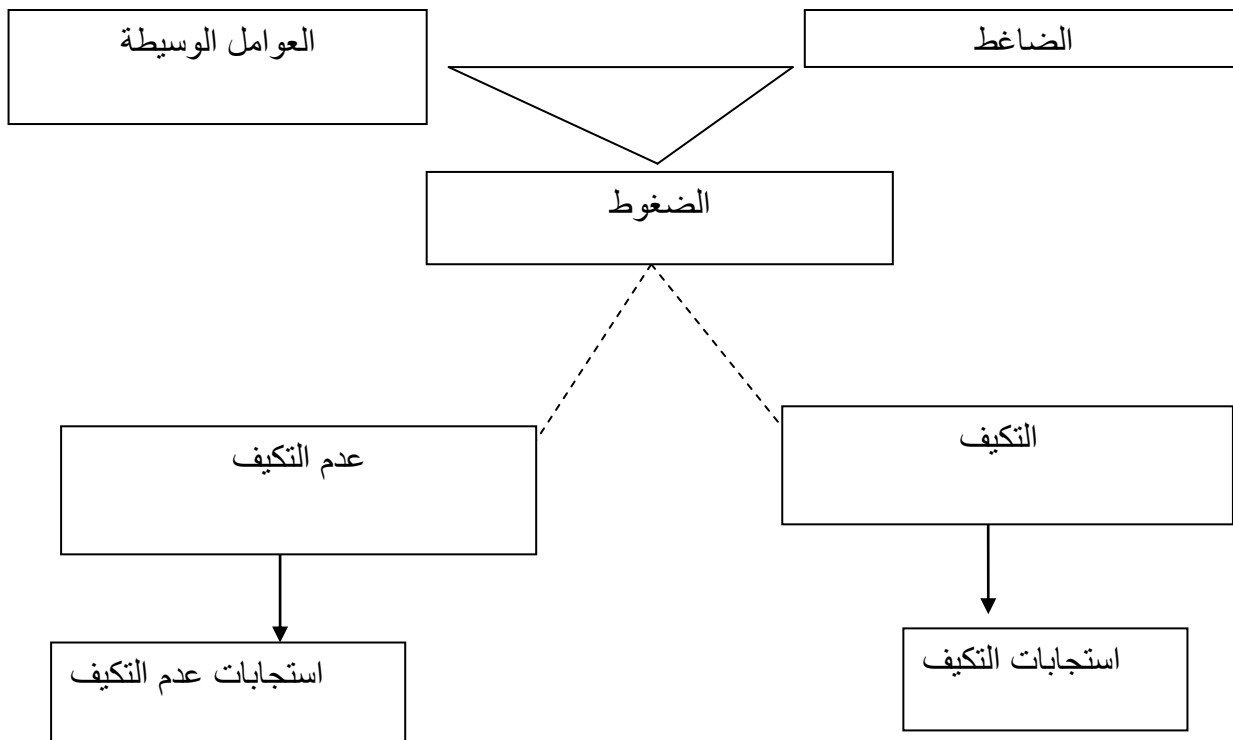
### ثالثا: النظرية السلوكية:

لقد فسّر السلوكيون أن الضغوط النفسية تنطلق من عملية التعلم التي من خلالها يتم معالجة معلومات المواقف الخطرة التي يتعرض لها الفرد والمثيرة للضغط، وتكون هذه المثيرات مرتبطة شرطيا بمثيرات حيادية أثناء الأزمات أو مرتبطة بخبرة سابقة حيث يصنفها الفرد على أنها مخيفة ومقلقة. ويرى السلوكيون كذلك أن التفاعلات المتبادلة لدى الإنسان وواقعه أو مع البيئة الفيزيائية والاجتماعية التي يعيش فيها يعتبر متبأ للسلوك قبل وقوعه ورأوا أن تكيف سلوك الفرد حسب متطلبات الموقف المحدد يكون بصوره ذات معنى ومغزى وان جسم الإنسان ليس سلبيا بل هو فعال يسعى لان يتكيف ولا تفسر تفاعلات الجسم وحدها بل أن جسم الإنسان ومحيطه الاجتماعي يفسران معا ما يعانيه الفرد من اضطرابات. وحسب السلوكيون فان النتائج النفسية والسلوكية التي تحدثها الضغوط تحدث من السلوك ومدى تأثره على نمط سلوك الفرد المعتاد والضغط في نظرهم يؤدي إلى القلق ولكنه يكون أحيانا ناجحا وعمليا لأنه يؤدي الإنسان إلى اتخاذ قرارات حاسمه ويقوي إرادته التي تمكنه من مواجهه الفشل أو النجاح في المستقبل .

كما أن الضغط النفسي يفيد الإنسان في انه يعلمه أسلوب حل المشكلات منذ الصغر ويهيئ شخصيته لتكون فاعلة ومواجهة لما قد يواجه مستقبلا من إحداث، وبيرون أيضا انه لن يتمكن احد من تفسير سلوك الفرد الخاطيء إلا بعد معرفة الضغوط النفسية الواقعة عليه وبالتالي يسهل تعديله والتخلص من مسببات هذا السلوك .

### نظرية هانز سيللي:

يشير الإطار النظري والفكري لنظرية هانز سيللي في الضغوط النفسية إلى أن الضغوط النفسية هي بمثابة متغير مستقل وهو استجابة لعامل ضابط ،كما يربط بين التقدم أو الدفاع ضد الضغط وبين التعرض المستمر المتكرر للضاغطة . (النوايسة ، 2013 ، ص ص 19،20)



الشكل رقم (02) يمثل تخطيط عام لنظرية سيلبي

### نظرية سيلبيرجر:

يربط سيلبيرجر في نظريته بين الضغوط النفسية وبين القلق حيث تعتبر نظريته مقدمة ضرورية لفهم الضغوط النفسية ، حيث يعتبر أن الضغط النفسي الناتج عن ضاغط معين بسبب حالة القلق كما انه يميز بين مفهوم الضغط ومفهوم التهديد فكلاهما مفهومين مختلفين . فكلمة ضغوط تشير إلى الاختلافات في الظروف والأحوال البيئية التي يترتب عليها ضيق وتهديد نفسي قد يصل إلى درجة معينة من الخطر على الفرد ، بينما تشير كلمة التهديد إلى تفسير وتحليل ظرف وموقف معين على انه خطير ومخيف ومرعب .

(النوايسة، 2013، ص 20)

فقد أقام نظريته في القلق على أساس التمييز بين نوعين من القلق هما :

أ- **قلق الحالة: anxiety state** وهو قلق موضوعي أو موقعي يعتمد على الظروف والأحداث الضاغطة .

ب- **قلق السمة: anxiety trait** واستعداد طبيعي اتجاه سلوكي يجعل القلق يعتمد بصوره أساسية الماضي .

نظرية موراي :

تمثل نظرية موراي نموذجا في تفسير الضغوط النفسية الضغط عنده يمثل المؤثرات الأساسية للسلوك وهذه المؤثرات توجد في بيئة الفرد فهي فبعضها مادي يرتبط بالموضوعات والأخر بشري يرتبط بالأشخاص وهي محكومها بعده عوامل :

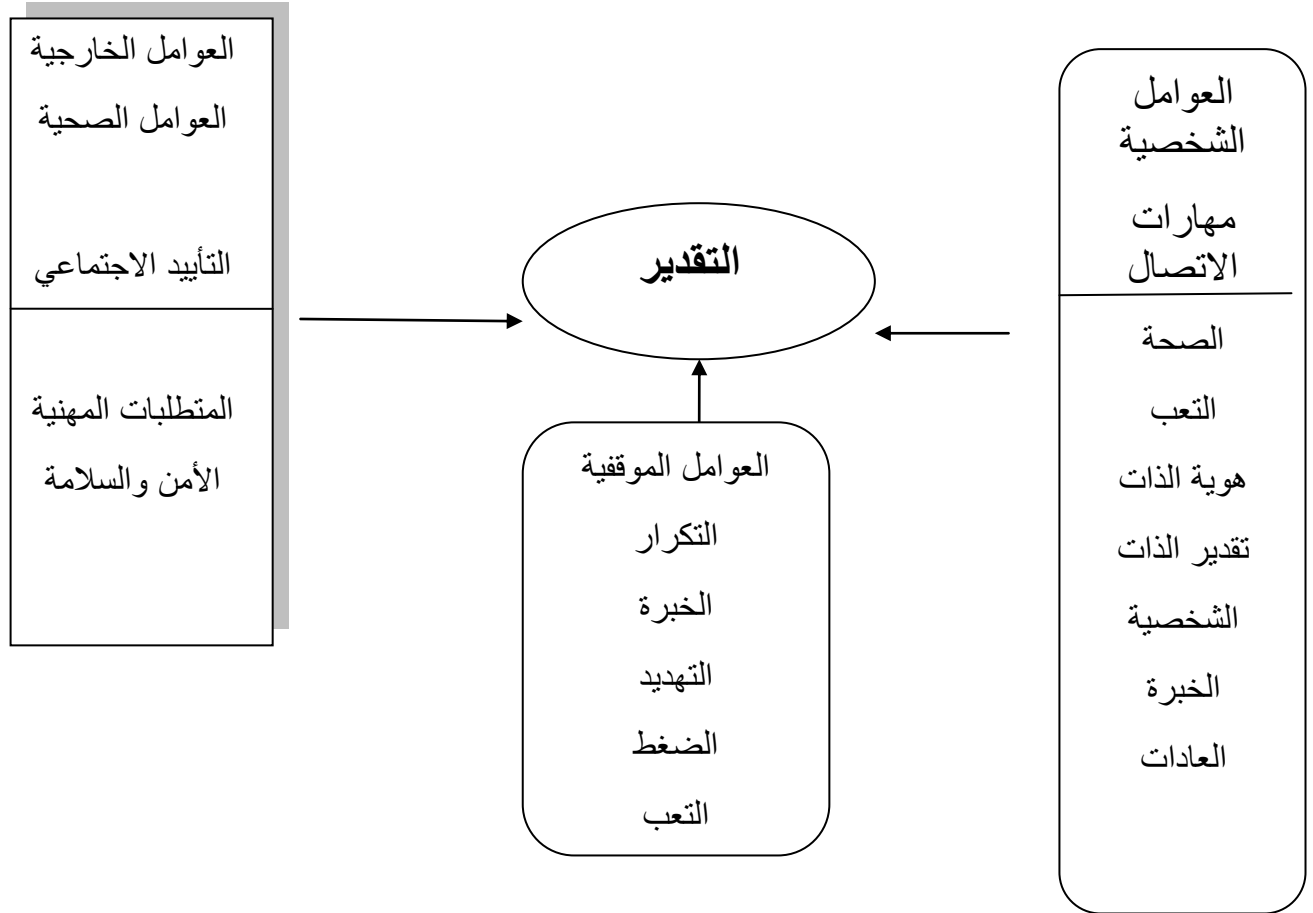
اقتصادية واجتماعية وأسرية وطرق التواصل كالعطف والخداع والاتزان و السيطرة والعدوان . ويربط موراي بين شعور الفرد بالضغوط النفسية ومدى إشباعه لحاجاته كالحاجة للإنجاز . والحاجة إلى الانتماء ، والحاجة إلى العدوان والحاجة إلى الاستقلال ، والحاجة إلى السيطرة ، ويمكن إن نستنتج وجود الحاجة لدى الفرد من بعض المظاهر التي تتضح في سلوك الشخص إزاء انتقائه واستجابته لنوع معين من المثيرات يصاحبه انفعال معين ، فحين يتم إشباع الحاجة يحس الفرد بالراحة ، وإذا لم يتحقق الإشباع فإنه يحس بالضيق . (النوايسة، 2013، ص ص 21،20)

#### خامسا :النظرية المعرفية :

تركز المقاربة المعرفية على أن الاستجابة للضغوط تختلف باختلاف الأفراد ، ولا يمكن اعتبارها استجابات بيوكيميائية عصبية محضة ، حيث أن الأخطاء المعرفية والانفعالية هي نتيجة تنظيم الاستراتيجيات وتشكيل الأفكار ، حيث يؤكد بيك **Beck** أن ردود الفعل الانفعالية ناتجة عن النظام المعرفي الداخلي وأن عدم الاتفاق بين الداخل والخارج يؤدي إلى الاضطرابات النفسية وتعتبر هذه المقاربة أن الصورة التي يضعها الفرد للتغيرات البيئية وفق توقعاته الخاصة تتحكم في قدراته على مواجهتها . نموذج لازاروس وفولكمان : يرتكز هذا النموذج على اعتبار أن العوامل الضاغطة الفيزيكية والنفسية تنتج استجابات ضغط فقط إذا قيمت من الفرد بأنها مهددة أو خطيرة فالضغط نتاج تفاعل بين الإنسان وبيئته ، ولا يمكن أن يختزل في تأثير أحدها دون آخر .

وحسب لا زاروس **Lazarus** يكون الموقف ضاغطا عندما يكون تقييم الفرد للمطالب الناتجة عن تفاعله مع المحيط بأنها تهدد استقراره وتعارض خصائصه الذاتية، وما يمكن استخلاصه من هذه النظرية هو أن الضغط ظاهرة تنجم عن عملية يتفاعل فيها الفرد مع بيئته عبر خاصيتين هامتين: أولا : الروابط بين هذين المكونين (الفرد والبيئة) متغيرة أي أن العلاقة بينهما علاقة دينامية ثانيا : هذه العلاقة أيضا ثنائية الاتجاه أي أن كلا منهما يؤثر ويتأثر بالآخر .

فاستجابة الفرد للعوامل الضاغطة تعتمد على تقييم للموقف يشمل عدة عوامل شخصية وعوامل خارجية خاصة بالبيئة الاجتماعية وأخرى متصلة بالموقف نفسه (غباري وآخرون، 2008، ص 125)



الشكل (03): نموذج لازاروس وفولكمان

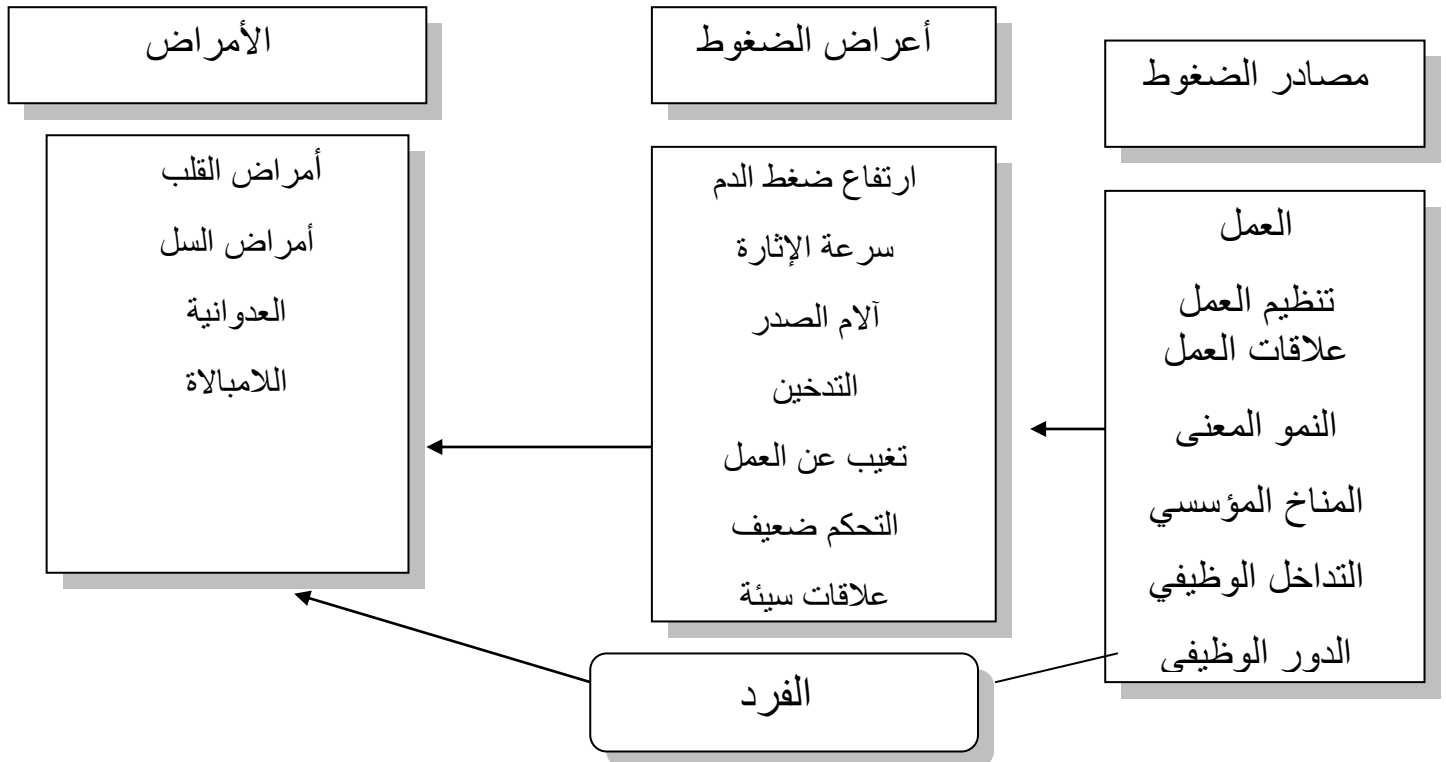
**النموذج المعرفي لبك: يقترح بيك beack** أن المثيرات تكون سلبية ومضرة إذا ترجمت من طرف الفرد على أنها مهددة مما يدفعه إلى اتخاذ سلوكيات معينة عبر ما أسماه المخططات وهي تلك البنى الوظيفية المجردة التي تعمل على معالجة الخبرات والمثيرات ما يستدعي تكامل النشاط النفسي - السلوكي - الانفعالي بحيث يجعل من هذه التصورات ميكانيزمات لتحقيق الاستقرار الانفعالي والسلوكي وفي المقابل هناك ظروف تعجز فيها المخططات المعرفية عن التكيف ما يحدث الضغط النفسي .

**نموذج الغزو السلبي:** ترى هذه النظرية أن هناك ارتباطا سببا بين التفسيرات التي يقدمها الفرد لمواقف معينة ودرجة الضغوط وما ينتج عنها تأثيرات سلبية ، لأننا مدفوعون للبحث عن معلومات تساعدنا في تحديد العلاقة بين السبب والنتيجة ، كما أن الأسباب التي نبرر بها هي نتيجة سلوكياتنا ما يجعلها تؤثر من جهة أخرى على المدى البعيد في سلوكنا الانفعالي وغير الانفعالي وتشد نظرية الغزو على أن الأحداث الضاغطة الماضية . (غباري وآخرون ، 2008 ، ص 126)

ترتبط بدرجة من العجز وفقدان التحكم في مواقف لاحقة مشابهة مما يكسب الفرد استجابات فيسيولوجية تطبع بها نتيجة شعوره بعدم الفاعلية ما يؤثر على تقييمه لكل الوضعيات المشابهة .

### نموذج مارشال:

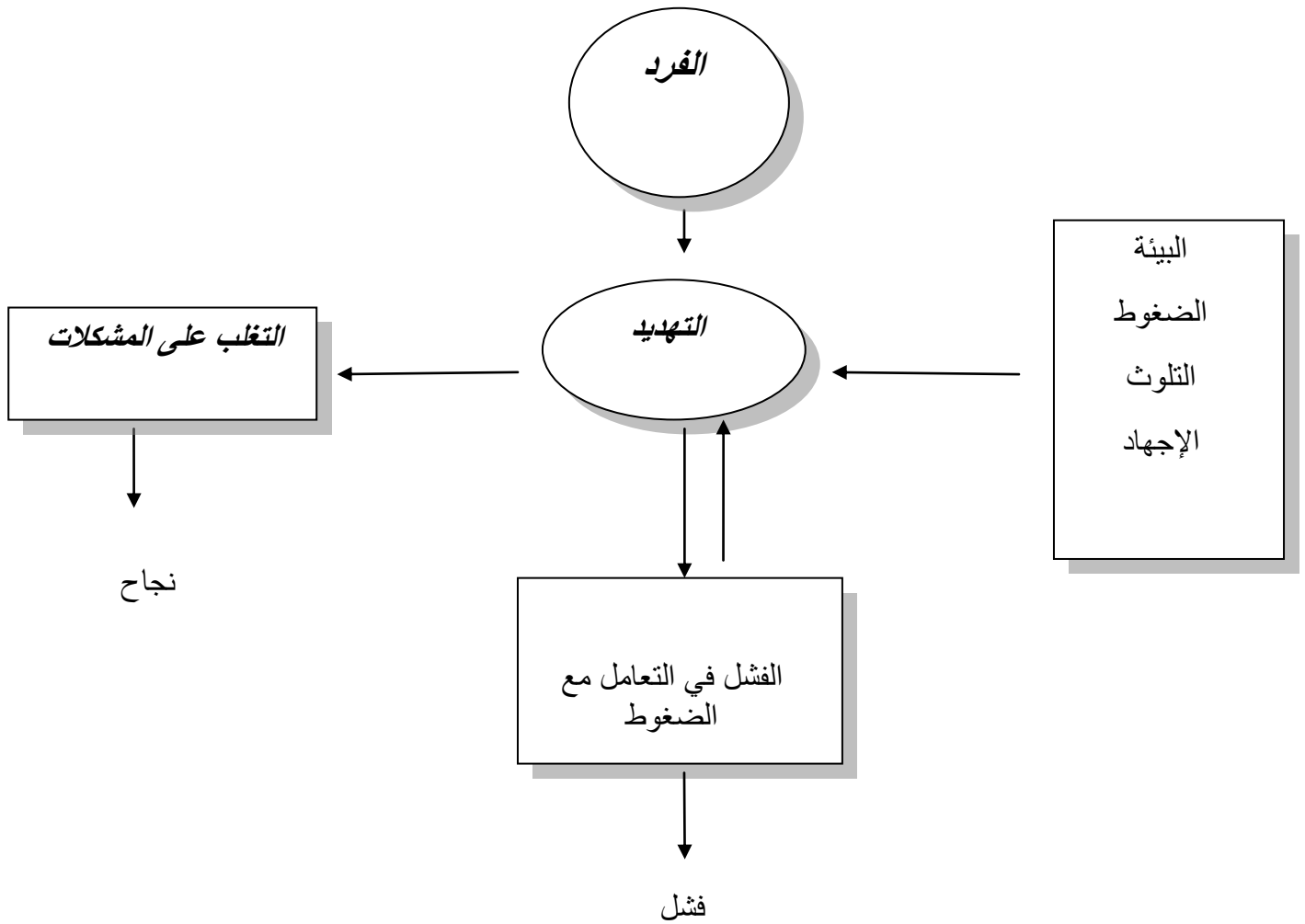
وفي هذا النموذج يحدد مارشال العوامل المسببة للضغط في العمل، والأعراض التي تظهر على الفرد على الفرد نتيجة تعرضه لضغوط العمل، وهي أعراض خاصة بالفرد تؤدي به في النهاية إلى أمراض القلب، وأعراض خاصة بالمؤسسة تؤدي إلى العدوانية وتكرار الحوادث. (السيد، 2001، ص102)



الشكل (04): نموذج مارشال للضغط

### نموذج كوبر:

يوضح كوبر أسباب وتأثير الضغوط على الفرد، ويذكر كوبر أن بيئة الفرد تعتبر مصدرا للضغط مما يؤدي إلى وجود تهديد لحاجة من حاجات الفرد أو يشكل خطرا يهدد الفرد وأهدافه في الحياة فيشعر بحالة الضغط ، ويحاول استخدام بعض الاستراتيجيات للتوافق مع الموقف، وإذا لم ينجح في التغلب على المشكلات ، واستمرت الضغوط لفترات طويلة، فإنها تؤدي إلى بعض الأمراض مثل أمراض القلب والأمراض العقلية ، كما تؤدي إلى زيادة القلق والاكتئاب ، وانخفاض تقدير الذات. (السيد، 2001، ص103)

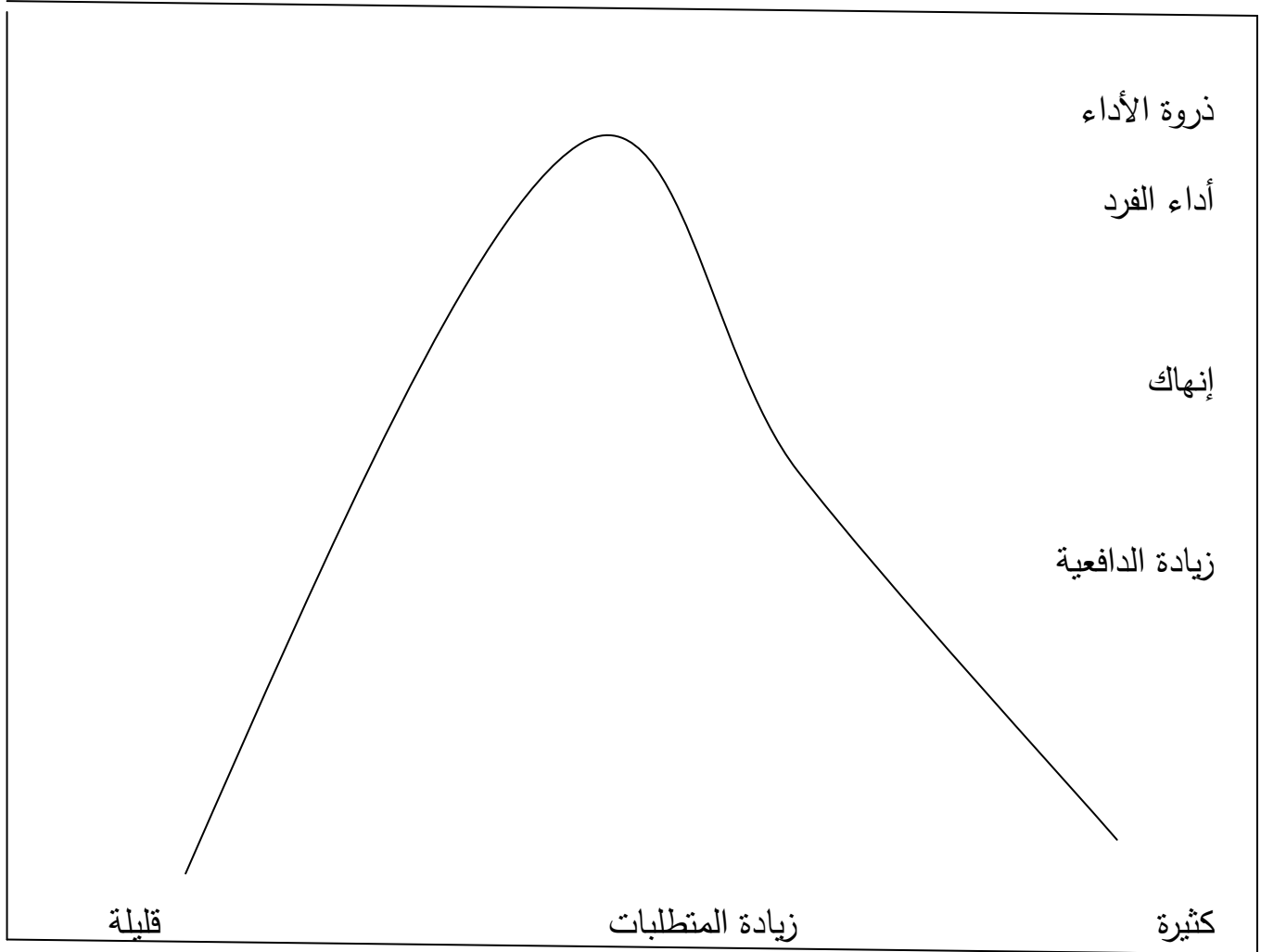


الشكل (05): نموذج كوبر يوضح بيئة الفرد كنموذج للضغوط

### نموذج هب :

لقد اهتم هب بدراسة العلاقة بين الأداء الخاص بدور المدير والمتطلبات الملقاة على عاتقه من ضغوطات العمل، وفي هذه النظرية أكد هب أن العمل ذا المتطلبات القليلة يؤدي إلى الملل حيث ان الزيادة في المتطلبات تعتبر نوعا من الحوافز والمنشطات ولكن هذه المتطلبات لو زادت على قدرة الفرد على الاستجابة لها والتوافق معها فإنها تؤدي إلى مستوى عال من القلق ، وبالتالي تقل قدرة الفرد على التركيز وتقل قدرته على الأداء بوجه عام ، وقد تؤدي الزيادة المستمرة في المتطلبات والزائدة عن قدرات الفرد إلى التعب وفقدان الرغبة في الأداء ككل وبالتالي تؤدي إلى الإنهاك النفسي وما يتبعه من أمراض كالانطواء

والإشارة لأتفه الأسباب وعدم القدرة عن الأداء ويمكن رصد نموذج هب في هذا الشكل . (السيد ، 2001 ، ص104)



الشكل (06): نموذج هب في الضغوط

## 5- أنواع الضغوط النفسية:

تشكل الضغوط النفسية الأساس الرئيسي الذي تبنى عليه بقية الضغوط الأخرى ، وهو يعد العامل المشترك في جميع أنواع الضغوط الأخرى مثل : الضغوط الاجتماعية ، وضغوط العمل (المهنية) ، والضغوط الاقتصادية والضغوط الأسرية والضغوط الدراسية والضغوط العاطفية .

إن القاسم المشترك الذي يجمع كل الضغوط هو الجانب النفسي ، ففي الضغوط الناجمة عن إرهاق العمل ومتاعبه في الصناعة ، أولى نتائجها الجانب النفسية المتمثلة في حالات التعب والملل اللذين يؤديان إلى القلق النفسي حسب شدة أو ضعف الضغط الواقع على الفرد ، وأثار تلك النتائج على التكيف في

العمل والإنتاج ، فإذا استفحل هذا الإحساس لدى العامل في عمله ، فسوف تكون النتائج : التأثير على كمية الإنتاج ، أو نوعيته ، أو ساعات العمل ، مما يؤدي إلى تدهور صحة العامل الجسدية والنفسية خاصة ، فاختلف الباحثون في تحديد أنواع الضغط النفسي، تبعاً للمعايير التي استخدموها في تصنيفه ، فقد صنف سيلبي (seley1980) الضغط النفسي في ثلاثة أنواع وهي :

(أ) **الضغط النفسي السيئ** : الذي يضع على الفرد متطلبات زائدة ، ويطلق عليه الكرب .

(ب) **الضغط النفسي الجيد** : الذي له متطلبات لإعادة التكيف كولادة الطفل ، أو السفر ، أو المنافسة الرياضية

(ج) **الضغط النفسي المنخفض** : يحدث عندما يشعر الانسان بالممل ، وانعدام التحدي والإثارة ويرى سيلبي Seley أيضاً أن الإنسان خلال حياته لابد أن يعاني الأنواع الثلاثة للضغط النفسي .

(غازي، 2014، ص18 )

أما مور Moor فقد صنف الضغوط النفسية التي يواجهها الفرد في ثلاث أنواع :

1) **الضغوط الناتجة من التوترات الاعتيادية** : هي الضغوط التي يواجهها الفرد في حياته اليومية ، والناتجة من عدم قدرته على إشباع حاجاته ، أو إخفاقه في إشباع متطلباته ، وحل مشكلاته التي يواجهها في حياته اليومية .

2) **الضغوط النمائية** : هي ضغوط ناتجة من التغيرات النمائية التي تتطلب تغييراً مؤقتاً في العادات وفي أسلوب الحياة .

3) **ضغوط الأزمات الحياتية** : هي ضغوط ناتجة من الإصابة بالأمراض الشديدة ، التي لا يستطيع الفرد مقاومتها ، أو ضغوط الموت كفقْدان شخص عزيز، وقد تستمر فترة طويلة .

(غازي العبد الله، 2014، ص18)

وقد قدم لازاروس Lazarus تصنيفاً لردود فعل الأفراد على الضغط ، حيث قسمها إلى أربع فئات وهي:

1- **ردود الفعل الفيزيولوجية** : حيث تعد أكثر دلالة على وجود الضغط النفسي لدى الفرد ، وتشمل ردود الأفعال الجهاز الحركي ، والغدة النخامية التي تفرز الهرمونات المتنوعة عند مواجهة الضغط النفسي

2- **ردود الفعل السلوكية** : مثل ازدياد التوتر العضلي ، والاضطرابات اللفظية ، وتغير تعابير الوجه .

3- **تغير القدرات المعرفية** : لا يقصد بالتغيرات هنا ضعف القدرات المعرفية ، حيث أثبتت الدراسات أن الضغط النفسي قد يزيد هذه القدرات أو ينقصها .

4- **ردود الفعل الانفعالية** : مثل القلق والشعور بالذنب والاكتئاب . (غازي العبد الله، 2014، ص19)



ويذكر إبراهيم أمثلة على أنواع الضغوط وهي ما يلي :

1. الضغوط الانفعالية والنفسية (القلق، الاكتئاب، المخاوف المرضية)
2. الضغوط الأسرية بما فيها الصراعات الأسرية والانفصال ، والطلاق وتربية الأطفال...
3. الضغوط الاجتماعية كالتفاعل مع الآخرين ، وكثرة اللقاءات أو قلتها ، والإسراف في التزاور مع الحفلات...
4. ضغوطات العمل : كالصراعات مع الرؤساء ، وضغوط الانتقال كالسفر والهجرة والإساءة في الاستخدام العقاقير والكحول ... (السيد، 2008، ص24)

كما هناك أنواع أخرى من الضغوط :

- 1\_الضغط النفسي الايجابي: هو عبارة عن التغيرات والتحديات التي تفيد نمو المرء وتطوره (كالتفكير مثلا)، وهذا النوع من الضغط يحسن من الأداء العام ويساعد على زيادة الثقة بالنفس .
- 2\_الضغط النفسي السلبي : أو الضيق فهو عبارة عن الضغوطات التي يواجهها الفرد في العائلة أو العمل أو في العلاقات الاجتماعية، وتؤثر هذه الضغوطات سلبا على الحالة الجسدية والنفسية، وتؤدي إلى عوارض مرتبطة بالضغط النفسي كالصداع وآلام المعدة والظهر والتشنجات العضلية وعسر الهضم والأرق وارتفاع ضغط الدم والسكري . (السيد، 2008، ص 25)

## 6-أعراض الضغط النفسي :

عندما يتعرض الشخص لموقف ضاغط تكون الاستجابة على شكل مجموعة من الأعراض الجسمية والنفسية والسلوكية والعاطفية والعقلية ومن أشهر التصنيفات لأعراض الضغط النفسي ، نذكر بارابار

**Barbara Barham**

كما يصنف كذلك الأعراض المصاحبة للضغط النفسي إلى أعراض جسميه وأخرى عقلية ، أما

**Dominique serven** فقد حدد نوعين من الأعراض أعراض جسمية سماها الضغط ، وأعراض نفسية سماها استجابة عدم التكيف وبالتالي سنحاول من خلال هذا العرض التطرق الى مختلف الأعراض الناجمة عن المواقف الضاغطة :

**6-1-الأعراض الجسمية :** وتتمثل أهم هذه الأعراض في ما يلي تغيرات في الهضم ، الغثيان ، القيء ، الإسهال ، فقدان الدافع الجنسي ، آلام الرأس ، آلام وأوجاع مختلفة ، جفاف في الحلق عسر الهضم ، الدوران، الإغماء و التعرق .

**6-2-الأعراض السلوكية :** تغيرات الشهية كثرة أو قلة الأكل واضطراب الأكل فقدان شهية والشراهة ، زيادة في تناول الكحول وسائر العقاقير الإفراط في التدخين ، القلق المتميز بحركات عصبية .

**6-3- الأعراض العقلية والنفسية :** فقدان التركيز، انحطاط الذاكرة صعوبة في اتخاذ القرارات ، التشويش ، الارتباك ، الانحراف عن الوضع السوي نوبات ، الهلع ، الإحباط ، نقط في الدافعية ، الشعور بالتعاسة والدونية .

**6-4- الأعراض العاطفية :** نوبات اكتئاب ، نفاذ الصبر حده الطبع ، نوبات غضب شديدة ، فساد في العادات .

**6-5- أعراض العلانقية :** عدم الثقة في الآخرين وتجاهلهم ، غياب الاهتمام بالعلاقات الاجتماعية تأجيل المواعيد هروب من الآخرين ، وتأثير في انجاز المهام خوفاً من الخطأ بالإضافة للانسحاب الاجتماعي .  
(عريس، 2017، ص96)

### 7- مصادر الضغط النفسي :

عند النظر إلى العلاقة التي تربط الفرد بمجتمعه فإنه يمكن لنا حينئذ ترتيب مصادر الضغط النفسي بطريقة شمولية و واقعية على النحو الآتي (السيد ،30،2008، 31)

#### 7-1- المصادر الداخلية للضغوط النفسية :

- الطموح المبالغ فيه.
- الأعضاء الحيوية والتهيو النفسي (الاستعداد) لقبول المرض وضعف المقاومة الداخلية.
- الشخصية.
- الضغوط الانفعالية والنفسية : مثل القلق ، الاكتئاب ، المخاوف المرضية

#### 7-2\_ المصادر الخارجية للضغوط النفسية :

**الضغوط السرية:** إن حدوث الضغوط الاجتماعية والمشكلات الأسرية تنتج من أسباب متعددة داخل الأسرة مثل المرض وغياب أحد الوالدين والطلاق وكلها مصادر للضغوط النفسية تتسبب في ظهور بعض الاضطرابات النفسية لدى الأفراد .

**الضغوط المالية أو الاقتصادية :** مثل انخفاض الدخل ، وارتفاع معدلات البطالة .

**ضغوط المتغيرات الطبيعية :** كالكوارث الطبيعية (الزلازل والبراكين والأعاصير وغيرها) .

**الضغوط الاجتماعية :** تنقسم بدورها حسب تعدد العلاقات الاجتماعية ذاتها ، فالفرد إن كان متزوجاً أو غير متزوج ، عدد الأطفال إن كان متزوجاً ، كذلك الوضع البيئي العام والخاص الذي يعيش في ظله الفرد ، وهذه

لمتغيرات تكون ضمن العامل الاجتماعي ، فهي تترك ردود أفعال معينة على شكل ضغوط نفسية لدى الفرد و إن اختلف مصدرها وتباينت تأثيراتها .

**ضغوط العوامل العقائدية والفكرية :** إن حالة التقاطع بين تمسك الفرد بما هو عليه من أفكار ومعتقدات وبين تسلط المؤسسات المركزية في حمله على تغيير أفكاره إنما تتعكس فيما بعد على شكل سلسلة من الضغوط النفسية ذات التأثيرات المتباينة على طبيعة علاقة الفرد بذاته ومجمعه .

**الضغوط الصحية والفيزيولوجية :** التغيرات الفيزيولوجية والكيميائية التي تحدث في الجسم ومهاجمة الجراثيم به واختلاف النظام الغذائي .

**ضغوط أكاديمية :** تتعلق بظروف الدراسة مثل التعامل مع الزملاء والمعلمين وصعوبة التحصيل الدراسي وضعف القدرة على التركيز وعدم القدرة على أداء الواجبات المنزلية والفشل في الامتحانات و انتقال الطالب من مدرسة إلى أخرى ومن المدرسة إلى الجامعة .

**ضغوط مهنية :** ترتبط ببيئة العمل مثل العبء الكمي والكيفي للعمل وصراع الدور وغموضه والخلافات مع رفاق العمل .

**الضغوط الكيميائية :** كإساءة استخدام العقاقير أو الكحول أو الكافيين أو النيكوتين ويضيف كارسون وزملاؤه (السيد، 2008، ص ص30،31)

## 8- أنماط الضغوط النفسية:

استطاع موراي أن يميز بين نمطين من الضغوط هما:

أ\_ **ضغط بيتا Beta press** وهي دلالات الموضوعات البيئية كما يدركها الأفراد .

ب\_ **ضغط ألفا Alpha press** وهي خصائص الموضوعات البيئية كما توجد في الواقع وكما يظهرها البحث الموضوعي.

ويوضح موراي أن سلوك الفرد يرتبط غالبا بضغوط بيتا ومن المهم برغم ذلك اكتشاف المواقف التي تتسع فيها الشقة بين الضغوط بيتا التي يستجيب لها الفرد وبين ضغط ألفا الموجودة بالفعل وفي مجال التمايز بين الموضوعات البيئية وقدرة بعضها على اجتذاب الفرد أو صدده فانه موراي أي يستخدم الشحنة الانفعالية العاطفة cathexis and sentiment للقيام بهذه المهمة فتكون هناك شحنة سالبة إذا استثار الموضوع الكره والتجنب ويفقد الموضوع قدرته على الجذب ويكون صاددا للفرد أما في حالة أن يكون الموضوع جاذبا أو منفردا في وقت واحد فان الفرد يوصف بأنه متناقض وجدانيا تجاه الموضوع ويوضح موراي أن سلوك الإنسان إنما يرتبط ارتباطا وثيقا بضغوط بيتا ولكن من المهم برغم ذلك الاكتشاف المواقف التي تتسع فيها الشقة بين ضغوط بيتا التي يستجيب لها الفرد وبين ضغوطات ألفا الموجودة بالفعل .

( السميران ، وآخرون، 2014، ص52)

## 9-مراحل الضغوط النفسية:

من تحدث عن الضغوط النفسية هو هانز سيلبي بين أن التعرض المستمر للضغط النفسي يؤدي إلى حدوث اضطرابات في أنحاء الجسم المختلفة مما يؤدي إلى ظهور الأعراض الذي أطلق عليها هانز سيلبي اسم زملة أعراض التكيف العام وهذه الزملة تحدث من خلال ثلاث مراحل وهي :

**المرحلة الأولى :** وتسمى استجابة الإنذار في هذه المرحلة يستدعي الجسم كل قواه الدفاعية لمواجهة الخطر الذي يتعرض له فيحدث نتيجة التعرض المفاجئ لمنبهات لم يكن مهياً لها وهي عبارة عن مجموعته من التغيرات العضوية الكيميائية فترفع نسبة السكر في الدم ويتسارع النبض ويرتفع الضغط الشرياني فيكون بالتالي الجسم في حالة استنفار وتأهب من أجل التكيف مع مصدر الضغط النفسي الذي يهدده

**المرحلة الثانية :** وتسمى المقاومة فإذا استمر المصدر الضاغط في التأثير فإن مرحلة الإنذار تتبعها مرحلة أخرى وهي مرحلة المقاومة لهذا المصدر وتشتمل هذه المرحلة الأعراض الجسمية التي يحددها التعرض المستمر للمنبهات والمواقف الضاغطة التي يكون الإنسان فيها قد اكتسب القدرة على التكيف معها . وتعتبر هذه المرحلة هامة في نشأة أعراض التكيف أو ما يسمى بالأعراض السيكوسوماتية ويحدث ذلك خاصة عندما تعجز قدرة الإنسان على مواجهة المواقف عن طريق ردة الفعل التكيفي ويؤدي التعرض المستمر للضغوط إلى اضطراب التوازن الداخلي مما يحدث مزيداً من الإفرازات الهرمونية المسببة للاضطرابات العضوية والنفسية .

**المرحلة الثالثة :** وتسمى الإنهاك أو الإعياء فإذا طال تعرض الفرد لضغوط نفسية متعددة لفترة أطول،فانه سوف يصل إلى نقطة يعجز عن الاستمرار في المقاومة ويدخل في مرحلة الإنهاك حيث يصبح عاجزاً عن التكيف بشكل كامل وفي هذه المرحلة تنهار الدفاعات الهرمونية وتتنقص مقاومة الجسم وتصاب الكثير من أجهزة الجسم وقد يصل إلى حد الموت ، أما إذا كان يتمتع الإنسان بقدرة للاستجابات التكيفية فإنها تساعد على حماية نفسه كلما تعرض إلى تغيرات ومواقف ضاغطة .

(النوايسة، 2013، ص ص 24،23)

## 10-أسباب الضغط النفسي : الشئ الذي يسبب الضغط النفسي يختلف من شخص إلى آخر، على

سبيل المثال ، شخص ما قد لا يعاني من الضغط النفسي بسبب التقاعد عن العمل ، بينما قد يعاني شخص آخر من الضغط النفسي نتيجة للسبب نفسه ، ويمكن للعديد من الأحداث الحياتية أن تكون مصدرا رئيسيا للتوتر، حتى عندما يكون الحدث مفرحا كالزواج أو الانتقال إلى منزل جديد ومن الأسباب الأخرى للضغط الإنارة القوية ، الأحداث (وفاة ، الولادة ، الزواج ، الحرب ، الطلاق ، الانتقال...) ، المسؤوليات (دفع الفواتير، الضائقة المادية) ، العمل ، الدراسة ، الامتحانات ، المهام المشاريع ، عمل جديد ، طرد من العمل...)، العلاقة الخاصة (اللقاءات الجديدة ، المشاكل الزوجية ، الخيبات..) ، نمط (ازدحام السير ، التدخين ، المبالغة في شرب الكحول ، قلة النوم) ، المتغيرات الجسدية (المراهقة)

الضغط يمثل المؤثرات الأساسية للسلوك وهي توجد في بيئة الفرد ، بعضها مادي وبعضها الآخر

بشري ، وتدفع هذه المؤثرات الشخص كي يقترب من أو يبتعد عن هدف .

الضغوط السلبية	الضغوط الايجابية
تسبب الانخفاض في الروح المعنوية وتؤدي إلى الشعور بتراكم العمل	تكون دافعا للعمل والانجاز
تولد ارتباكاً لدى الفرد وتدعو للتفكير في المجهود المبذول	تساعد على التفكير والتركيز على النتائج
تعمل على ظهور الانفعالات وعدم القدرة على التعبير عنها	توفر القدرة على التعبير عن المشاعر والانفعالات
تؤدي إلى الشعور بالقلق والفشل	تمنح الإحساس بالمتعة والانجاز
تسبب للفرد الضعف والتشاؤم من المستقبل	تمد الفرد بالقوة والتفاؤل بالمستقبل
تؤدي بالفرد إلى عدم القدرة على الرجوع إلى التوازن النفسي بعد مرور بتجربة غير سارة	تمنح الفرد القدرة على الرجوع إلى التوازن النفسي بعد المرور بتجربة غير سارة
تسبب للفرد الشعور بالأرق	تساعد الفرد على النوم الجيد

(منصوري،2017،ص 23)

## آثار الضغوط النفسية:

يختلف الأفراد في استجاباتهم تجاه الضغوط ، فبعض الأفراد تكون استجاباتهم تكيفية فهي تساعد في التخفيف من الضغوط ، وقد تكون استجابات أفراد آخرين لنفس المواقف الضاغطة استجابات غير تكيفية ،

والتي تؤدي إلى تفاقم المطالب المفروضة على الفرد وقد اثبت الباحثون بأنه عندما تتزايد المطالب المفروضة على الفرد ، وتتجاوز قدراته التكيفية ، فإنها تؤدي إلى أمراض عديدة . ويمكن ملاحظة آثار الضغط النفسي في جوانب مختلفة في حياة الفرد ومن أهمها :

**أولاً : الجوانب الانفعالية :** وتتمثل بردود فعل الفرد واستجابته على مستوى مشاعره وعواطفه ، ويعتبر القلق من أكثر ردود الفعل الشائعة للضغوط النفسية ، والذي يتمثل بالخوف من حدوث شئ ما غير سار وكذلك فان الضغوط الشديدة تؤدي بالفرد إلى الاكتئاب النفسي ، وتسيطر عليه الانفعالات السلبية كالشعور بالذنب والأرق .

**ثانياً : الجوانب الجسمية :** وتتمثل ابرز الجوانب الجسمية للضغوط النفسية في الشكاوي نفس جسمية والأمراض المختلفة مثل الصداع ، وآلام الظهر ، وتشنجات في العضلات ، وضغط الدم ، و قرحة المعدة والأمعاء ، وفقدان الشهية ، والربو والحساسية الجهاز التنفسي، والاضطرابات الجلدية مثل الصدفية حب الشباب وضعف جهاز المناعة .

**ثالثاً : الجوانب المعرفية :** وتتضمن التغيرات في كفاءة الوظائف المعرفية ، مثل الإدراك ، والقدرة على الحكم وحل المشكلات ، وكذلك تتأثر الذاكرة والانتباه ، فيصبح سببا مباشرا للعنف وإدمان الكحول والمخدرات والتدخين ، وكذلك تتأثر طريقة أداء الفرد لأعماله ومهامه اليومية، بسبب ما يعانيه من ضغوط نفسية .

**خامساً : الجوانب الاجتماعية :** تتأثر حياة الفرد الاجتماعية وعلاقاته مع الآخرين سواء في الأسرة أو المجتمع الخارجي بسبب الضغط النفسي ، مما يؤدي به إلى إنهاء العلاقات الاجتماعية أو تقليصها واضطرابات دائمة في الروابط الاجتماعية ، والفشل في أداء الدور المناط به ، وقد يؤدي للوحدة والعزلة الاجتماعية . (تامر حسين، وآخرون، 2014، صص 26، 27)

## 11-التأثيرات النفسية والفيزيولوجية للضغوط النفسية :

هناك مجموعة كبيرة من التأثيرات التي تحدثها الضغوط لدى الأفراد الذين يشعرون بها وقد تكون هذه التأثيرات موقفية مؤقتة كما قد تستمر لفترة طويلة ، ويتوقف طول بقائها على خصائص الشخص ذاته والموقف المسبب للضغط وفيما يلي بعض تلك التأثيرات :

### التأثيرات النفسية:

هي مجموعة التغيرات التي تحدث لدى الفرد وتؤثر على مزاجه العام ومنها ضعف الانتباه والتركيز ، اضطراب الذاكرة ، ضعف القدرة على التحكم ، التوتر والغضب وسهولة الاستثارة ، التشاؤم والشعور

بالعجز . ولاشك أن تلك التغيرات إذا ما استمرت فترة طويلة فإنها قد تؤدي إلى العديد من النتائج السلبية التي تزيد من مشكلات الفرد ، منها تدهور مستواه التحصيلي (سواء في المدرسة أو في مهارة يسعى إلى اكتسابها ، اضطراب في مجال العلاقات العائلية والاجتماعية .....الخ ) وكل ذلك يؤدي إلى المزيد من الضغوط .

### التأثيرات الفيزيولوجية :

هي مجموعة من التغيرات التي تحدث في وظائف الأعضاء نتيجة التعرض للضغوط

ومن هذه التغيرات نذكر :

- زيادة عملية التمثيل الغذائي وذلك لإمداد الجسم بالطاقة اللازمة لمواجهة الضغوط .
- زيادة نشاط عضلة القلب لتمدد الجسم بالدم .
- زيادة نشاط الجهاز التنفسي.
- زيادة النشاط العضلي.

ولاشك أن استمرار الضغوط على الشخص يؤدي إلى زيادة نشاط تلك الأعضاء الداخلية وبالتالي زيادة الإجهاد ، وقد تسبب فيما بعد العديد من المشكلات والأمراض الجسمية كارتفاع ضغط الدم ، ارتفاع نسبة السكر وقد تؤدي ذلك فيما بعد إلى حدوث جلطات .

وفي تجربة شهيرة لسيلي **Selye** عن تأثير التعرض المستمر للضغوط على مجموعة من الفئران التي عرضها إلى مجموعة كبيرة من المجهدات ، وجد أنها قامت بحشد جميع وظائفها الجسمية فنشطت الغدد وتزايد إطلاق الأدرينالين ، ونتيجة لذلك تحولت الأنسجة إلى جلكوز لتمدد الجسم بالطاقة التي تجعله في حالة تأهب مستمر ، وقد توصل سيلي إلى أن استمرار التعرض إلى الضغوط سيجعل هذه الحيوانات عاجزة عن المقاومة لمدة طويلة حيث يؤدي إلى الشعور بالإجهاد والإرهاق .

(جمال ، 2016 ، ص ص 49- 51 )

وللضغط تأثير على الانجاز والأداء البشري بصفة عامة فلقد اقترح **جروس** و**ماسنبروك** أن تناقص العمل - الانجاز يظهر بسبب الضغط أو في لغتهم أن حالة القلق المرتفعة تستخدم الذاكرة بندرة وبهذه الطريقة تستطيع أن تضعف ليس فقط للمشكلات ولكن أيضا تضعف فاعليتها في المشكلات التي حلت وأثبتت لا تتأثر الضغوط على الأداء فأوضح أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أداء الأطفال في ظروف الأداء العادي وظروف الأداء الذي تعرضوا فيها للضغط ، وأن الأعمال التي حفظت عن ظهر قلب لم تتأثر بالموقف الضاغظ بينما تأثرت الأعمال التي تتطلب جدلا . (الرشيدي، 1999، ص35)

## 12- طرق قياس الضغط النفسي:

يقاس الضغط النفسي عند الإنسان بعدة أدوات ووسائل ، ومن تلك الأدوات ، أدوات القياس النفسي المستخدمة لدى المتخصصين في موضوع القياس النفسي أو الإكلينيكي .

وتكون تلك الأداة إما مكتوبة، أي عن طريق الإجابة على بعض الأسئلة ، ثم تحسب الإجابات لتستخرج

نسبة الإجهاد أو كمية الضغوط الواقعة على الفرد ، أو يقاس بواسطة أجهزة عملية تقيس التوازن الحركي و العقلي أو قوة الانفعالات وشدتها ، ومن الأدوات الشائعة الاستخدام المقاييس المكتوبة .

أيضا توجد عدة طرق تستخدم في دراسة الضغوط وقياسها منها الملاحظة والمقابلات والاستبيانات وتعد الاختبارات أكثر الطرق استخداما في دراسات الضغوط ، بالإضافة إلى ذلك الطرق الفسيولوجية .

ونذكر من مقياس هولمز وراهي (Holmes and Rahe) بعض الفقرات التي تدل على وجود

ضغوط معينة :

- 1) وفاة المقربين الزوج أو الزوجة .
- 2) الطلاق .
- 3) الانفصال عن الزوج أو الزوجة .
- 4) حبس أو حجز أو ماشابه ذلك .
- 5) موت أحد أفراد الأسرة المقربين .
- 6) فصل عن العمل .
- 7) تغيير في صحة أحد أفراد الأسرة .
- 8) تغيير مفاجئ في الوضع المادي .
- 9) وفاة صديق عزيز .
- 10) الاختلافات الزوجية في محيط الأسرة .
- 11) سفر احد أفراد الأسرة بسبب الدراسة أو الزواج أو العمل .
- 12) خلافات مع أهل الزوج أو الزوجة .
- 13) التغيير المفاجئ في السكن أو محل الإقامة .



14) تغير شديد في عادات النوم أو الاستيقاظ .

وفي الحقيقة لا توجد وسيلة قياس مناسبة لكل المجتمعات لقياس الضغوط لذلك تختلف وسائل وطرق قياس الضغوط باختلاف المجتمعات وباختلاف المجال الذي تعد له المقاييس، فهناك مقاييس الضغوط المهنية، ومقاييس أخرى أعدت لقياس الضغوط الأكاديمية لدى الطلاب، ومقاييس أعدت لقياس الضغوط الأسرية وضغوط الوالدين، كما ان المقاييس المستخدمة في قياس الضغوط لدى الأطفال والمراهقين، كذلك الراشدون.

إذن المقاييس المستخدمة في قياس الضغوط كثيرة ومتنوعة.

(السيد، 2008، ص ، ص39، 40)

### 13- خصائص الضغط النفسي :

من خلال ما تم تناوله من نماذج ونظريات مفسره للضغط النفسي يمكننا استخلاص عدة خصائص مميزة له قد حددها براون ومويبرج (Brown and Moberg) في أربع خصائص هي :

1- أن الضغط عملية ادراكية في المقام الأول ، بمعنى أننا نستجيب لمثير واحد بمستويات متباينة من الضغط .

2- أن الضغط المدرك يربط بين وجهه نظر الفرد بما يمتلكه من قدرات عقلية وجسدية وبين متطلبات الموقف .

3- أن الضغط محصله لماذا أهمية الموقف وفقا للادراكات الذاتية للفرد .

4- النظافة هو عملية تكيف قدرات الفرد مع متطلبات موقف معين .

ولعل أهم خاصية للضغوط هي أنها موجودة في جميع جوانب الحياة ، ولا يمكن إقصائها عن حياتنا ، لقد أشار سيللي seley إلى أن الموت هو التحرر التام من الضغوط .

( بومجان، 2016، ص74 )

**خلاصة :**

فمن خلال ما سبق تعرفنا على مفهوم الضغوط النفسية وتأثيرها على الإنسان ، فالضغوط أصبحت حقيقة نعيشها كل يوم نتيجة الأعباء والمسؤوليات التي يتعرض لها المرء في جميع النواحي النفسية كانت أو أسرية أو اجتماعية أو اقتصادية حيث يكون آثارها تغيرات فيزيولوجية وسلوكية ومعرفية .

# الاطار التطبيقي

# الفصل الرابع

## الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

تمهيد

1- منهج الدراسة

2- الدراسة الاستطلاعية

3- حالات الدراسة

4- حدود الدراسة

5- أدوات الدراسة

خلاصة

**تمهيد:**

بعد أن انهينا من الجانب النظري للدراسة والذي يعد بمثابة الأرضية الأساسية للموضوع نتطرق إلى الجانب الميداني منها وتتمثل في تحديد الإجراءات المنهجية المطبقة في الجانب الميداني للدراسة للوصول إلى نتائج أكثر موضوعية وبصفة دقيقة .

وفي هذا الفصل سيتم استعراض كل من منهج الدراسة ووصف الدراسة الاستطلاعية والهدف منها وتقديم الإطار الزمني والمكاني للدراسة ثم بعدها نتمكن من معرفة الأدوات المستخدمة في هذا البحث.

**1-منهج الدراسة :**

يعد المنهج العيادي أحد المناهج المهمة والأساسية في مجال الدراسات النفسية، ولقد اعتمدنا عليها لتحقيق الأهداف المذكورة ولكونه المنهج الملائم لطبيعة فرضياتنا وموضوع الدراسة من جهة والفردانية الحالات من جهة أخرى.

والمنهج العيادي هو بمثابة الملاحظات العميقة والمستمرة للحالات الخاصة والذي من خصائصه دراسة كل حالة على انفراد . (Ronald ,1983,p21)

ويعرف " D .l'agache " المنهج العيادي على أنه تناول السيرة من منظورها الخاص، وكذلك التعرف على مواقف وتصرفات الفرد اتجاه وضعيات معينة محاولا بذلك التعرف على بنيتها وتركيبها، كما يكشف الصراعات التي تحركها ومحاولات الفرد لحلها. (chahraoui et Benony ,200,p16)

**2- الدراسة الاستطلاعية:** تعتبر الدراسة الاستطلاعية خطوة هامة وأساسية في البحوث العلمية نقوم بها

قبل الشروع في الدراسة الأساسية ، فهي تعتبر أساسا لبناء البحث كاملا

وبناء على هذا كان لزاما علينا اللجوء الى القيام بهذه الخطوة لأجل ضبط الموضوع بشكل نهائي ، توجهنا الى العيادة التي تعالج بالحجامة من أجل التعرف أكثر على الميدان التي استقبلتنا ودلنتنا على الأيام التي تكون فيها الطلب بكثرة .

**3- حالات الدراسة :**

أجريت الدراسة الحالية على 4 حالات تم اختيارهم على أساس توفرهم لشروط تتماشى مع متطلبات دراستنا وهي كالتالي :

1- أن تكون الحالات يخضعون للعلاج بالحجامة .

2- أن تكون حالات الدراسة يعانون من من الضغط النفسي .

ومنه كانت حالات الدراسة :

الحالة الأولى : (ح) ، أنثى ، 46 سنة ، تعاني من ضغوط نفسية و قولون العصبي .

الحالة الثانية : (ي) ، أنثى ، 65 سنة ، تعاني من ضغوط نفسية والمعدة .

الحالة الثالثة : (و) ، أنثى ، 45 سنة وتعاين من ضغوط نفسية و الغدة الدرقية .

الحالة الرابعة : (س) ، أنثى ، 38 سنة وتعاين من ضغوط نفسية ضغط الدم .

4- حدود الدراسة :

**المجال المكاني :** تمت دراستنا في عيادة بحري حياة المتواجدة في شارع رمضاني لخضر حي الخبزي 1 المتخصصة في توليد النساء والحجامة .

**المجال الزمني :** تم الشروع في الدراسة الميدانية في 08 جوان 2020 الى 21 جويلية 2020

5- أدوات الدراسة :

اعتمدنا في دراستنا هذه على المقابلة ومقياس الضغط النفسي لفينانستين

. فهذه الدراسة شملت 4 نساء في العيادة الخاصة بالحجامة بحيث قدمت الطالبة لهم مقياس إدراك الضغط

ليفانستين **Levanstein** (ملحق 1)

**المقابلة العيادية النصف موجهة :**

اعتمدنا في دراستنا هذه على المقابلة العيادية لأنها الأنسب في ذلك تسمح بجمع قدر كاف من المعلومات، كما أن المفحوص يكون في حرية تامة للتعبير عما يجول بداخله حول الموضوع ولا يشعر بأنه مقيد، حيث تعرفها بنجاح بأنها محادثة الجادة الموجهة نحو هدف معين ليس مجرد الرغبة في المحادثة ذاتها .  
(عطوي، 2000، ص، 20)

ولإجرائنا لهذه المقابلة قمنا بصياغة مجموعة من الأسئلة تتدرج تحت محاور بحيث كل محور يضم مجموعة من الأسئلة وذلك لجمع قدر ممكن من المعلومات لمعرفة كيفية تعامل المرأة مع الضغوط النفسية وكيفية التخلص منها ولجوءها إلى الحجامة .

المحور الأول : محور معلومات المفحوص

المحور الثاني : محور الأعراض

المحور الثالث : محور المعاش النفسي للضغط النفسية

المحور الرابع : محور العلاجات السابقة

## 1\_1: وصف المقياس :

تم إعداد هذا المقياس من طرف الباحث لفنستين وآخرون **Levenstein et al1993** بهدف

مقياس مؤشر إدراك الضغط ، من خلال 30 عبارة مقسمة إلى بنود مباشرة وبنود غير مباشرة .

❖ **البنود المباشرة :** تضم 28 عبارة وتتمثل في العبارات : 2، 4، 5، 6، 8، 9، 11، 12، 14، 15، 16، 18، 19، 20، 22، 23، 24، 26، 27، 28، 30 . وتدل هذه العبارات على وجود مؤشرات الضغط المرتفع عندما يجيب عليها المفحوص بالقبول اتجاه الموقف وعلى مؤشر إدراك الضغط المنخفض عندما يجيب بالرفض .

❖ **البنود غير المباشرة :** تشمل 08 عبارات هي العبارات 1، 3، 7، 10، 13، 17، 21، 25، 29 . والتي تدل على وجود مؤشر إدراك الضغط المرتفع عندما يجيب عليها بالرفض وعلى مؤشر إدراك الضغط المنخفض عندما يجيب بالقبول . (آيت حمودة، 2006، ص225)

## 1- 2: كيفية تطبيق و تصحيح المقياس :

يقوم الفاحص بشرح التعليمات للفرد للمفحوص والمتمثلة في وضع علامة (X) في الخانة التي تصف ماينطبق عليه عموما خلال السنة أو السنتين الماضيتين، وهناك أربع اختيارات للإجابة وهي (تقريبا أبدا، أحيانا ، كثيرا ، عادة ) . يتم تقييد الإجابات في البنود مباشرة من 1 إلى 4 نقاط أما البنود غير المباشرة فتتقط من 4 إلى 1، ثم تجمع الدرجات لإيجاد الدرجة الكلية للاختبار .

مؤشر ادراك الضغط : الدرجة الخام -30

90

## خلاصة :

تم التعرض في هذا الفصل إلى الخطوات المنهجية التي تم إتباعها ، والمتمثلة في المنهج المتبع في هذه الدراسة والتماشي معها كما أننا تطرقنا إلى الأدوات المستعملة فيها ، بغية الوصول إلى حقائق علمية وسوف يتم عرض النتائج المتحصل عليها بعد تطبيق أدوات الدراسة على الحالات .

## عرض النتائج وتحليلها

- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها .

- الاستنتاج العام والإجابة على تساؤل الدراسة



**1-تقديم الحالات:****1-1 الحالة الأولى: (ح)****البيانات الشخصية:**

الاسم : ح ، العمر : 46سنة، الحالة الاجتماعية:متزوجة، عدد الأولاد:طفلة،الحالة الاقتصادية: متوسط،  
نوع المرض:ضغط نفسي وقولون عصبي.

**ملخص المقابلة:**

الحالة(ح) امرأة تبلغ من العمر 46سنة،قابلة سابقا ذو مستوى اقتصادي لا بأس به،تعاني من ضغط نفسي وقولون عصبي الذي أدى بها أن تختار العلاج بالحجامة للتخلص من هذا المرض والضغط الذي يراودها،ظروفها المادية و العائلية متدهورة وهذا بسبب ابنتها، فالحالة وجدتها عولجت بالحجامة منذ 10 سنوات وهي تحتجم كانت تتبع الحجامة كل 3 أشهر أو 4 أشهر وفي بعض الأحيان لما تكون حالتها متعبة جدا تحتجم كل أسبوعين ثم توقفت عنها ثم باشرت تعالج لتحس أنها في راحة نفسية ،لكن مع ظروفها العائلية تقول أنها ابتعدت عن هذا العلاج لمدة أكثر من 3 سنوات وجاءت اليوم لكي تعالج بالطب البديل بدلا من الذهاب إلى الطبيب فهي تعاني من ضغوطات نفسية وقولون عصبي وأمراض كثيرة كما صرحت .

**تحليل المقابلة للحالة الأولى :**

من خلال المقابلة مع الحالة (ح) تبين لي أن الحالة تعاني من ضغط نفسي ، وهذا راجع إلى الحياة التي يعيشها ومعاملتها مع العالم الخارجي خاصة مع ابنتها التي تنسب إليها أنها هي سبب الضغط المعاش وذلك في قولها "أنا بنتي هي إلى تعب فيا وما نلقاش واش نديرلها ومش مطاوعتي خلاص"وكذلك كما سردت لنا الحالة أنها خلال السنوات الأخيرة أن الحالة المادية تدهورت بعض الشيء وزوجها لم يستطع أن يسدد كل مطالب الحياة لها ولابنتها كما قالت "كي طاحت بينا الأعوام هذوا أنا أحسنت العون بصح بنتي ما حبتش تتفهم ظروفنا والي تحبها لازم تحضر لها وهكذا تعبت أنا "وكذلك نجد أن الحالة لا تشعر بالأمن والحماية وذلك لما تكون حالتهم المادية غير مستقرة خاصة لما كانت تشتغل من قبل أما الآن فهي مأكثة في البيت كما صرحت "قبل كي كنت نخدم كنت منقصة مصاريف على راجلي ونلبس ونوكل بنتي بصح كي قعدت في الدار بان العيب نتاعنا عاد كلشي على راجلي وهو ما قدرش " فهذا الشيء قد يخلق مشاكل مع زوجها وبيتهم يعتمر بالفوضى نتيجة الضغوط التي يتعرضون لها كما قالت "راجلي ساعات يخدم ساعات لالا وكي ما يخدمش يدير لي الفوضى في الدار "ومن هذا التحليل نستنتج أن الحالة تعاني من ضغط نفسي كبير والذي أدى بها إلى هيجان القولون العصبي .

الرقم	العبارات	تقريبا أبدا	أحيانا	كثيرا	عادة
1	تشعرين بالراحة	x			
2	تشعرين بوجود متطلبات لديك		x		
3	أنت سريعة الغضب أو ضيق الخلق			x	
4	لديك أشياء كثيرة للقيام بها				x
5	تشعرين بالوحدة أو العزلة	x			
6	تجدين نفسك في مواقف صراعية			x	
7	تشعرين بأنك تقومين بأشياء تحبينها فعلا				x
8	تشعرين بالتعب			x	
9	تخافين من عدم استطاعتك إدارة الأمور لبلوغ أهدافك		x		
10	تشعرين بالهدوء		x		
11	لديك عدة قرارات لاتخاذها			x	
12	تشعرين بالإحباط				x
13	أنت مليئة بالحيوية		x		
14	تشعرين بالتوتر			x	
15	يبدو ان مشاكلك ستتراكم			x	
16	تشعرين بانك في عجلة من امرك				x
17	تشعرين بالامن والحماية	x			
18	لديك عدة مخاوف			x	
19	انت تحت ضغط مقارنة بالأشخاص الآخرين			x	
20	تشعرين بفقدان العزيمة			x	
21	تمتعين نفسك		x		
22	أنت خائفة من المستقبل			x	
23	تشعرين أنك قمت بأشياء ملزمة بها وليس لأنك تريدها			x	
24	أنت في وضع انتقاد وحكم			x	
25	انت شخص خالي من الهموم	x			
26	تشعر بالانهاك			x	
27	لديك صعوبة في الاسترخاء			x	

		x		تشعرين بعبء في المسؤولية	28
x				لديك الوقت الكافي لنفسك	29
	x			تشعرين أنك تحت ضغط مميت	30
14	45	14	13	المجموع	
			86	المجموع العام	

## الجدول رقم (02) يوضح إجابة الحالة قبل الحجامة

### ملخص مقابلة مع الحالة الأولى بعد الحجامة:

أجرت المقابلة في حدود الساعة العاشرة صباحاً في نفس التوقيت المحدد للمرة الأولى، فكانت الحالة (ح) ملامح وجهها يوحي بالسرور بحيث أن الحالة قد نقصت عنها أعراض الضغط النفسي وبدأت تسير الحياة بمرونة، فقد أفادتها جلسة الحجامة السابقة لأنها بدأت تحس براحة نفسية كذلك لاحظنا أن أعراض القولون العصبي كذلك نقصت بفضل الحجامة، فالحالة وجدتها شاكرة لله على أنها اختارت العلاج بهذه الحجامة لأن لو لم تعالج بها لكانت لازالت تعاني كثيراً من الضغوطات والقولون لأن بعد الحجامة تحسنت وصارت حالتها أحسن من جيدة.

### تحليل المقابلة مع الحالة الأولى بعد الحجامة:

التقيت بالحالة (ح) بعد لتحتجم للمرة الثانية في العيادة بحيث ملامح وجهها متغيرة بعض الشيء و ملهفة لكي تحتجم للمرة الثانية كما قالت "تستتي غير وقتناش ندير الحجامة المرة الثانية"، كما وجدتها جد مفيدة في التخلص من بعض الضغوطات التي تواجهها في الحياة. كما صرحت لي: "كي درتها المرة الأولى حسيت روعي ريحت شوية خير من قبل" كما نقصت أعراض كثيرة بعد الحجامة منها الصداع ونقص في الإسهال والإمساك كما قالت "بعد الحجامة راحتلي السطرة نتاع راسي وحشاك القي والمأكلة عدت ناكل مش كما قبل"، كما أنها الحالة (ح) بدأت تشعر بشعور أفضل مما كانت تشعر به من قبل كالإكتئاب والقلق والتوتر وحالتها النفسية صارت مستقرة بعض الشيء كما قالت "والله مع خرجت من الباب هذا وبين حسيت الدنيا تبدلت عليا صح هذاك الضغط والقلق والاكنتاب كامل راح سبحان الله دخلت زي وخرجت زي أواخر" وحتى شعورها إتجاه ذاتها أصبح جيد وصارت أكثر إستقرار في حياتها، فوجدت الحجامة علاج جيد لذهاب الأمراض القولون العصبي وارتياح الإنسان ولو حتى لبضعة أشهر، كما قالت "الحمد لله إلى خلاني

نعرف قيمة الحجابة ودرتها ورائي لباس بيا ضرك ويربي ان شاء الله مدامني حية ما نستغناش عليها"  
وكذلك نجد ان الحالة قد استفادت كثيرا من الجلسة الأولى ولهذا أصرت على الحجابة للمرة الثانية طبعاً .

الرقم	العبارات	تقريباً أبداً	أحياناً	كثيراً	عادة
1	تشعرين بالراحة		X		
2	تشعرين بوجود متطلبات لديك		X		
3	أنت سريعة الغضب أو ضيق الخلق	X			
4	لديك أشياء كثيرة للقيام بها		X		
5	تشعرين بالوحدة أو العزلة	X			
6	تجدين نفسك في مواقف صراعية	X			
7	تشعرين بأنك تقومين بأشياء تحبينها فعلاً			X	
8	تشعرين بالتعب	X			
9	تحافين من عدم استطاعتك إدارة الأمور لبلوغ أهدافك	X			
10	تشعرين بالهدوء			X	
11	لديك عدة قرارات لاتخاذها		X		
12	تشعرين بالإحباط	X			
13	انت مليئة بالحيوية			X	
14	تشعرين بالتوتر	X			
15	يبدو ان مشاكلك ستتراكم	X			
16	تشعرين بانك في عجلة من أمرك	X			
17	تشعرين بالأمن والحماية			X	
18	لديك عدة مخاوف	X			
19	انت تحت ضغط مقارنة بالأشخاص الآخرين		X		
20	تشعرين بفقدان العزيمة		X		
21	تمتعين نفسك		X		
22	انت خائفة من المستقبل		X		
23	تشعرين أنك قمت بأشياء ملزمة بها وليس لأنك تريدها		X		
24	انت في وضع انتقاد وحكم	X			
25	انت شخص خالي من الهموم			X	
26	تشعر بالانهاك	X			

			x	لديك صعوبة في الاسترخاء	27
		x		تشعرين بعبء في المسؤولية	28
	x			لديك الوقت الكافي لنفسك	29
			x	تشعرين أنك تحت ضغط مميت	30
0	13	22	14	المجموع	
		49		المجموع العام	

### الجدول رقم (03) يوضح إجابة الحالة ح بعد الحجامة

#### التحليل العام للحالة (ح):

تحصلت الحالة (ح) قبل الحجامة على درجة مرتفعة في مقياس ليفانستين وهذا ما يدل على أن الحالة تمر بضغط نفسي مرتفع وهذا ما أكدته نتائج المقياس وكذلك نتائج المقابلة العيادية إذ ذكرت بأنها تعاني من ضغط نفسي كبير نتيجة المسؤولية المتحملة من طرف عائلتها وخاصة ابنتها الوحيدة كما نجدها أنها لا تشعر بالأمن والحماية وذلك لما تكون حالتهم المادية غير مستقرة كما قالت لي في المقابلة: "قبل كي كنت نخدم كنت منقصة المصاريف على راجلي بصح ضرك عاد كل شئ عليه وهكا عدت خائفة على حياتي أنا وبنتي" وكذلك من خلال الإجابة في البند رقم (17)، كما لاحظنا من خلال المقابلة أنها سريعة الغضب كما صرحت لي: "في سع نغضب لو كان تفلقتني بنتي نغضب منها وما نحكي شمعها سمانة ولا أكثر" وكذلك وجدناها في الإجابة على البند رقم (3) بأنها سريعة الغضب وضيق الخلق، وفي مقابل هذا فليديها أشياء كثيرة للقيام بها كونها هي المسؤولة على بيتها العائلي وامتكل عليها في كل الأمور كما قالت لي: "راجلي مخلي المسؤولية كامل عليا أنا قبل كنت نخدم ونجيب باش نعيشهم بصح ضرك راني روترات ومزال متاكل عليا" وعلى هذا نجد أن الحالة دائمة المشاكل مع زوجها خاصة لما أجابت على البند رقم (15) ألا وهو يبدو أن مشاكلك ستتراكم فأجابت الحالة بكثيرا وكذلك من خلال مقابليتي معها أنها قالت: "راجلي ساعات يخدم وساعات لا وكي ما يخدمش يدير لي الفوضى في الدار"، أما بعد الحجامة فوجدنا أن الحالة قد نقصت عنها آثار الضغوط وهذا كما تبين لي من خلال مقابليتي معها وكذلك من خلال إجابتها على المقياس والنتائج المحصلة عليها فأصبحت الحالة أحسن من قبل الحجامة بحيث أصبحت تتجاوز الأحداث التي تجعلها تصاب بالضغط والتوتر فصارت الحالة تشعر بالهدوء كما أجابت في البند رقم (10) وكذلك من خلال المقابلة حيث صرحت لي: "الحمد لله، من إلي درت الحجامة ريحت وعدت حاسة روعي هادية وما نتقلقش بالخف".

## 1-2 الحالة الثانية:

## 1-2-1-1-البيانات الشخصية:

الاسم: (ي) ، العمر:65سنة ، الحالة الاجتماعية : متزوجة ، عدد الأولاد : 3 أولاد

الحالة الاقتصادية : أقل من متوسط ، نوع المرض : ضغوط نفسية والمعدة

## ملخص المقابلة للحالة :

جاءت خالتي (ي) إلى العيادة وهي تعاني من ضغوط نفسية ولها رغبة في العلاج للتخلص من الضغط النفسي الذي كان سبب في خلق مرض عضوي وهو المعدة ، الشيء الذي جعلها تختار الحجامة كعلاج هي سرد فعالية الحجامة على كل لسان من أقربائها وجيرانها فلجأت الى الحجامة للتخلص من الضغوطات التي تواجبها دائما متمنية من إيجاد نتيجة ايجابية ،كما تقول الحالة أنها ذهبت إلى العديد من الدكاترة الذين يصفون لها الدواء وهذا لم يكن مفيد لها لسبب رجوع هذا المرض إلى سبب نفسي وذلك حسب قولها وذكرت حالتها أنها في بعض الأيام تكون حالتها خطيرة جدا وهذا على حسب الضغوط التي تمر بها ترى خالتي (ي) أن الضغط لديها يرتفع كلما زادت متطلبات الحياة لها وهي غير قادرة على تلبيةها وخاصة عندما ترى أن النساء الأخريات لأبس بهن ويسايرن حياتهن بشكل عادي مع أولادهم وكذلك نجد الحالة قد تشعر بعبء في المسؤولية اتجاه عائلتها وهذا كما أنني لاحظت الحالة أنها تعاني من تعب فكري وإنهاك تام فطبقت عليها مقياس ليفانستين تجاوبت معي إلا أنني وجدتها تعاني من ضغط كبير من خلال إجابتها وهذا الضغط كان بارزا من ملامح وجهها فمجيئها للعيادة كانت متعبة جدا .

تحليل المقابلة:

من خلال مقابلي مع الحالة (ي) تبين لي أنها تعاني من ضغط نفسي مرتفع وهذا كان بارزا على ملامح وجهها، وحالتها التي جاءت بها للعيادة وغاياتها أنها تتخلص من هذه الضغوطات كما قالت "راني حابة نكون كما قبل نتحمل كل شئ ويتحى هذا الضغط إلي راهو فيا باش تخطيني معدتي والخلة الي راهي فيا "كما أولت أن هذا الضغط هو من يجعلها تشعر بالإحباط كما تقول "والله حاجة ماهي حاليتلي عدت لاتيية بمرضي وخلص يعرضوني للأعراس و ما نروحش خطرماه كي نروح نعود في حالة أكثر من إلي كنت فيها" كما أنها لها رغبة في العلاج للتخلص من ألام المعدة لأنها ذكرت "أنا ما كانش عندي مرض المعدة بصح الشئ إلي عقبته عليه هو إلي يخليني نتقلق وكي نتقلق تضرنني معدتي " وتبين لي انها تشعر بالقلق لما تقارن نفسها بنساء أخريات كما قالت لي أثناء المقابلة "عدت كي نروح للمناسبات ونلقى نساء زاهيين وما همش مقلقين وما خلاوش الحيرة وراح نتقلق أكثر و نتمنى روجي في بلاصتهم هيا مالة حبست الأعراس والمناسبات وأي بلاصة تجملني بالعباد" وفي هذه المقابلة لاحظت حالة خالتي (ي) متعبة جدا كما قالت لي "والله يا بنتي غير

تعبانة والقعاد مش قادرة نقعد حابة غير نرقد وما نقدرش" كما تقول الحالة أنها ذهبت الى العديد من الدكاترة الذين يصفون لها الدواء وهذا لم يكن مفيدا لها لسبب رجوع هذا المرض الى سبب نفسي وذلك حسب قولها "دراهمي كامل راحو عند الطبيب إلي نروحلو يعطيني دواء نشربو نريح شوية ومن بعد ترجعلي لاكريز نتاع المعدة" كما لاحظت كذلك أنها شاردة الذهن لأنها تركت مسؤوليتها وهم أولادها وزوجها كما رأيت أنها لا تحتاج لأي شيء تحتاج الى أنها تكون سليمة معافاة من هذا الضغط والمرض وتمنية أن تجد نتيجة في علاجها بالحجامة كما قالت "شربت كل الدوايات ومافادوش هيا قلت نجرب الحجامة ممكن ربي يشفيني" ، كما ترى خالتي (ي) أن الضغط لديها يرتفع كلما زادت متطلبات الحياة لها فهي غير قادرة على تلبيتها وخاصة عندما ترى النساء الأخريات لا بأس بهن ويسايرون حياتهن بشكل عادي مع أولادهم كما تقول "والله غير نتعب كي نشوف سلفتي وجيراني عايشين مع أولادهم بلا مشاكل مش كما أنا ديما مريضة وديما نتساظر" ، كما لاحظت أن الحالة تعاني من عبئ في المسؤولية اتجاه عائلتها وهذا من خلال كلامها بحيث قالت: " ساعات نحس روحي مقصرة في حق أولادي خاصة كما جبنتش الطفلة عندي غير الذراري ما يقدروش يهنو بعضاهم كان جات عندي طفلة تتقصلي المسؤولية بصح ضحك كل شيء عليا أنا"، ووجدت الحالة أنها تعاني من تعب فكري وإنهاك تام ولما سألتها أجابت : "بابنتي راني دايم هكا ،راني هنا وبالي في الدار أنا قلت نزوج ولدي الكبير ونتهنى زدت الهم على روحي منيش مهنية عليه وكل يوم عدت نخم عليه هو أكثر من خاوتو الآخرين".

الرقم	العبارات	تقريبا أبدا	أحيانا	كثيرا	عادة
1	تشعرين بالراحة	X			
2	تشعرين بوجود متطلبات لديك			X	
3	أنت سريعة الغضب أو ضيق الخلق			X	
4	لديك أشياء كثيرة للقيام بها			X	
5	تشعرين بالوحدة أو العزلة			X	
6	تجدين نفسك في مواقف صراعية			X	
7	تشعرين بانك تقومين بأشياء تحبينها فعلا	X			
8	تشعرين بالتعب			X	
9	تحافين من عدم استطاعتك ادارة الأمور لبلوغ اهدافك			X	
10	تشعرين بالهدوء	X			
11	لديك عدة قرارات لاتخاذها				X
12	تشعرين بالاحباط			X	
13	انت مليئة بالحيوية	X			
14	تشعرين بالتوتر			X	

	X			يبدو ان مشاكلك ستتراكم	15
	x			تشعرين بأنك في عجلة من أمرك	16
			x	تشعرين بالأمن والحماية	17
	x			لديك عدة مخاوف	18
	x			انت تحت ضغط مقارنة بالأشخاص الآخرين	19
			x	تشعرين بفقدان العزيمة	20
x				تمتعين نفسك	21
	x			انت خائفة من المستقبل	22
			x	تشعرين أنك قمت بأشياء ملزمة بها وليس لانك تريدها	23
			x	انت في وضع انتقاد وحكم	24
	X			انت شخص خالي من الهموم	25
	X			تشعر بالانهاك	26
	X			لديك صعوبة في الاسترخاء	27
	X			تشعرين بعبء في المسؤولية	28
	x			لديك الوقت الكافي لنفسك	29
	x			تشعرين انك تحت ضغط مميت	30
5	69	4	21	المجموع	
	99			المجموع العام	

### الجدول رقم ( 04 ) يوضح إجابة الحالة ي قبل الحجامة

#### ملخص الحالة (ي) بعد الحجامة:

جاءت خالتي (ي) إلى العيادة بعد أسبوعين بحيث تقول أنها أعراض الضغط النفسي وأعراض المعدة تتناقص بعض الشيء بحيث أن الحالة صارت تتجاوز كل العقبات التي تمر بها كما أنها تشعر براحة بعد إجرائها للحجامة وأصبحت تأخذ وقتها في النوم وهذا على عكس حالتها قبل علاجها بالحجامة، فالحالة ذكرت لي أنها يجب عليها أن تأخذ أربع حصص متتابعين للعلاج التام وللتخلص من هذا المرض والضغط النفسي وكذلك كان تتناول الدواء في 3 وجبات ويفضل الحجامة أصبحت تتناول كل يوم جرعة دواء واحدة ، كما أنها ندمت على عدم قيامها بالحجامة من قبل لأنها وجدتها قد غيرت حياتها للأحسن .



تحليل المقابلة مع الحالة (ي) بعد الحجامة :

من خلال مقابلي مع الحالة (ي) بعد الحجامة تبينت لي أن حالة خالتي (ي) بدأت تتحسن وهذا التحسن ظهر منذ علاجها بالحجامة للمرة الأولى كما قالت لي: "روحت للدار وأنا في راحة تامة ديراكت رحت رقدت"، كذلك أن أعراض المعدة قد نقصت كالقيء والغثيان والخلعة كما صرحت "معدتي ما عادتش تضرنني وما عادتش نتقي حاشاك وقلبي ما عادش داير عليا وحتى الخلعة نقصتلي شوية مش كما قبل"، كما أنها قد قللت من جرعات الدواء حيث قالت لي "الدواء كنت نشرب 3 مرات في النهار بصح ما عادتش نشرب، نشرب غير مرة برك في الليل نخاف تنوضلي معدتي في الليل تالي والله مانشربو" ففضل الحجامة صارت الحالة (ي) لا تعاني من ضغوطات وأمراض جسدية كالمعدة، وكذلك من خلال تطبيقي للمقياس للمرة الثانية فكانت إجابتها كلها توحى بأن الحالة لا تعاني من ضغط شديد مثل المرة السابقة خاصة في الإجابة الخامسة بحيث أجيبت على أنها لا تشعر بالوحدة والعزلة وكذلك في البند رقم 14 بأنها لا تشعر بالتوتر .

الرقم	العبارات	تقريبا أبدا	أحيانا	كثيرا	عادة
1	تشعرين بالراحة		X		
2	تشعرين بوجود متطلبات لديك		X		
3	أنت سريعة الغضب أو ضيق الخلق	X			
4	لديك أشياء كثيرة للقيام بها		X		
5	تشعرين بالوحدة أو العزلة	X			
6	تجدين نفسك في مواقف صراعية	X			
7	تشعرين بانك تقومين بأشياء تحبينها فعلا			X	
8	تشعرين بالتعب		X		
9	تخافين من عدم استطاعتك ادارة الأمور لبلوغ اهدافك	X			
10	تشعرين بالهدوء			X	
11	لديك عدة قرارات لاتخاذها		X		
12	تشعرين بالاحباط	X			
13	انت مليئة بالحيوية			X	
14	تشعرين بالتوتر	X			

			x	يبدو ان مشاكلك ستتراكم	15
		x		تشعرين بانك في عجلة من امرك	16
	x			تشعرين بالامن والحماية	17
			x	لديك عدة مخاوف	18
		x		انت تحت ضغط مقارنة بالأشخاص الآخرين	19
		x		تشعرين بفقدان العزيمة	20
		x		تمتعين نفسك	21
			x	انت خائفة من المستقبل	22
		x		تشعرين أنك قمت باشياء ملزمة بها وليس لأنك تريدها	23
			x	انت في وضع انتقاد وحكم	24
		x		انت شخص خالي من الهموم	25
			x	تشعر بالانهاك	26
			x	لديك صعوبة في الاسترخاء	27
		x		تشعرين بعبء في المسؤولية	28
		x		لديك الوقت الكافي لنفسك	29
			x	تشعرين انك تحت ضغط مميت	30
0	8	30	13	المجموع	
51				المجموع العام	

الجدول رقم ( 05 ) يوضح إجابة الحالة ي بعد الحجابة

## التحليل العام للحالة (ي) :

الحالة (ي) امرأة تبلغ من العمر 65 سنة متزوجة وأم ل3 أولاد أكبرهم متزوج، تعاني من ضغوط نفسية وأمراض جسدية كالمعدة، مما أثر هذه الأمراض على حياتها فأصبحت الحالة تشتكي من كثرة المسؤولية اتجاهها وهذا ما أجابت عليه في المقياس البند رقم (22) بحيث كانت إجابتها أنها تعاني كثيرا من المسؤولية كما نجد أنها لديها أشياء كثيرة للقيام بها وهذا ما نجده في البند رقم (4) ، فالحالة ليس لديها الوقت الكافي لتريح نفسها وهذا ما يجعلها متعبة ومرهقة جدا وكما لاحظناه من خلال إجابتها على البند رقم (29) وفي المقابلة صرحت لي : "من كثرة المسؤولية عدت لاتيية غير بأولادي وخاصة الكبير بسبتهم نسيت روعي نسيته" وهذا ما جعلها تشعر بالضغط أكثر وأكثر لأنها لا تشعر بالراحة أبدا خاصة لما زوجت ابنها الكبير كما أجابت على البند رقم (1) وكما جاء في المقابلة : "الراحة هذي من الي تزوجت ماشفتهاش كل مانقول نريح

روحي تظهر لي حاجة جديدة"، فهي تشعر بأنها وحدها تتقاسم المسؤولية ولا أحد يشعر بمدى تعبها لهذا وجدناها قد أجابت على البند رقم (5) حين قالت كذلك في المقابلة: "أنا وحدي الي نحس بيهم هما ما يحسوش بيا خاصة راجلي آلة تخدم وخلص"، فبعدما احتجمت تحصلنا على درجة أقل من خلال نتائج مقياس إدراك الضغط وهذا يعني أن الحالة أصبحت لا تعاني من ضغوطات نفسية كبيرة فبدأت بالتحسن كما أنها ضغطت المسؤولية قد نقص على الحالة وهذا من خلال إجابتها على البند رقم (22) وكذلك من خلال مقابلتنا أنها قالت: "تتحى عليا الضغط نتاع المسؤولية حسيت روحي ريحت الحمد لله"، كما أنها أصبحت تحس أن صار أحيانا لديها الوقت للاهتمام بنفسها كذلك أصبحت في بعض الأحيان تحس بالراحة.

### 1-3 الحالة الثالثة:

#### البيانات الشخصية:

الاسم : (و) ، العمر: 45 سنة ، الحالة الاجتماعية: متزوجة ولديها بنتين وطفل ، الحالة الاقتصادية : لا بأس بها، نوع المرض: ضغط نفسي ، غدة درقية

#### ملخص المقابلة مع الحالة (و):

التقيت بالحالة (و) في العيادة أينما جاءت للعلاج بالحجامة التي زاولتها منذ 7 سنوات فهي تعاني من بعض الضغوط النفسية وكذلك نجدها تعاني من أمراض جسدية كالغدة الدرقية كما صرحت أن هذه الأمراض قد أثرت عليها كثيرا في حياتها اليومية مع عائلتها ومع المجتمع الذي تعيش معه، فالضغط النفسي الذي تعيشه الحالة (و) تجده هو الذي خلق لها مشاكل جسدية وكذلك هو العائق الوحيد الذي جعلها تفقد صلتها مع الآخرين، ولكن نجد الحالة (و) محافظة على بيتها وهي من تتحمل المسؤولية أمام عائلتها حتى وإذا تجد صعوبات خاصة لما تكون مريضة أو مرهقة جدا فهي التي تعيل منزلها وتبقى مسؤولة على أي شئ يحدث داخل المنزل فعلى هذا تأكد الحالة أنها تعاني من ضغط كبير يواجهها، كما أشارت الحالة أن مسؤوليتها اتجاه عائلتها يجب ان تكون على أكمل وجه خاصة مع بناتها ومتطلباتهم وكثرة العناد بينهما فهذا الأمر قد يحتاج الى الجهد الوالدي الكبير فتعتبره الحالة أنه هو الذي يزيد من حدة شعورها بالضغط النفسي ولهذا وجدنا أنها تلجأ دائما الى العلاج بالحجامة لأنها كما تسميها هي المنقضة الوحيدة لمرضها وهذا الشئ هو الذي جعلها تزاوّل العلاج بها ومداومتها فهي أحسن من أي علاج آخر، خاصة لما تكون هناك مشاكل عائلية التي تجعل حالتها تسوء فهي تعتبر نفسها دائما في ضغط .

**تحليل المقابلة للحالة (و):**

من خلال المقابلة النصف الموجهة مع الحالة (و) فتحصلت على نتائج مقياس إدراك الضغط ثم استنتجت أن الحالة (و) تعاني من بعض الضغوطات وهي التي استصعبت لها العيش في أمان ، وأن هذه الضغوط أثرت عليها من الناحية الجسدية وخلقت لها أمراض أخرى وهذه الأمراض جعلتها تعيش حياتها في توتر خوفا من مستقبلها ومستقبل أولادها كما قالت "أنا خيفة ياسر على أولادتي لا نخليهم وحدهم خاصة البنات خطرماه الطفل مهما كان راهو يلصق في باباه " فمن هنا تبينت لي أن الحالة متحملة المسؤولية على أولادها الذين رغم كبرهم ألا وهم متعبدين عليها في كل شيء وأكثر من ذلك إلا وهم متعانددين بعضهم البعض كما قالت لي: "بناتي في زوج يتعاندولي مع بعضاهم وأنا هذا الشئ يقلقني ويتعبنى ياسر ماذا بيا راهم ملاح مع بعضاهم ونتهنى أنا " بالإضافة إلى ذلك لاحظت أن المبحوثة تكبت حزن عميق الذي بسببه كان لديها الاستعداد للمرض وهو حادث وفاة أختها التوأم التي كانت نصفها الثاني فموت أختها جعلها تمر بحالة جد صعبة ولما تتذكرها أحيانا تحس بضغط نفسي مميت كما صرحت لي "أنا أصلا كنت لباس بيا بصح بعدما ماتت أختي عدت عبد وحد اوخر كارهة حياتي و عايشة على جال أولادتي وخلص"، فالحالة اختارت أنها تعالج بالحجامة بدلا من العلاج الأخر فكثرة الذهاب إلى الطبيب لم تكن تساعدها كما تقول: "كل 3 أشهر نجي لهنا ندير الحجامة خير من الطبيب خطرماه الحجامة وصى عليها الرسول عليه الصلاة والسلام ولقيتها صح فادنتي." كذلك نجد الحالة قد أفرت بأن الضغط النفسي هو السبب في خلق الأمراض الجسدية كالغدة الدرقية وجعلها تتعب بسرعة وهذا التعب يراودها كلما شعرت بضغط نفسي كما قالت: "أنا كي تحكمني ضبطة ونكون في ضغط حتان نحس روجي تعبانة نروح ديراكت نرقد والرقاد هو إلي يخليني ننسى شوية" وكذلك أعمال البيت التي نجدها هي المسؤولة على كل شئ ويجب أن تكون على أكمل وجه حتى وإذا تكون مريضة أو مرهقة جدا كما تقول:مسؤوليتي مع عايلتي تهمني ياسر وما تعبنيش خاطرماه مدايرة حساب في راسي كان أنا مانهتمش تضيع عايلة بكلها تقدرتي تقولي مسألة ولف" فنقر الحالة أنها كامرأة تخاف على عائلتها فليها عدة أشياء تقوم بها فهي تقوم بأعمال كل منهم وبدلا عن الزوج وعن الأولاد فتهمها راحتهم كما صرحت: "أنا هي كل شئ في الدار نخدم خدمتهم كامل المهم يعودوا فرحانيين وما تكونش المشاكل في الدار الدنيا وما فيها حتى على حساب راحتي أنا معلهش نقبلها".

الرقم	العبارات	تقريبا أبدا	أحيانا	كثيرا	عادة
1	تشعرين بالراحة	X			
2	تشعرين بوجود متطلبات لديك			X	
3	أنت سريعة الغضب أو ضيق الخلق	X			
4	لديك أشياء كثيرة للقيام بها			X	
5	تشعرين بالوحدة أو العزلة		X		

	X			تجدين نفسك في مواقف صراعية	6
			X	تشعرين بانك تقومين بأشياء تحبينها فعلا	7
	X			تشعرين بالتعب	8
		X		تخافين من عدم استطاعتك ادارة الأمور لبلوغ أهدافك	9
		X		تشعرين بالهدوء	10
			X	لديك عدة قرارات لاتخاذها	11
			X	تشعرين بالاحباط	12
		X		انت مليئة بالحياة	13
		X		تشعرين بالتوتر	14
		X		يبدو أن مشاكلك ستتراكم	15
X				تشعرين بانك في عجلة من أمرك	16
			X	تشعرين بالأمن والحماية	17
X				لديك عدة مخاوف	18
X				انت تحت ضغط مقارنة بالأشخاص الآخرين	19
		X		تشعرين بفقدان العزيمة	20
			X	تمتعين نفسك	21
	X			أنت خائفة من المستقبل	22
	X			تشعرين انك قمت بأشياء ملزمة بها وليس لأنك تريدها	23
	X			أنتقي وضع انتقاد وحكم	24
			X	أنت شخص خال من الهموم	25
	X			تشعر بالإنهاك	26
		X		لديك صعوبة في الاسترخاء	27
	X			تشعرين بعبء في المسؤولية	28
			X	لديك الوقت الكافي لنفسك	29
	X			تشعرين انك تحت ضغط مميت	30
12	30	18	24	المجموع	
	84			المجموع العام	

الجدول رقم (06) يوضح إجابة الحالة و قبل الحجابة

## ملخص المقابلة بعد الحجامة:

التقيت بالحالة (و) في نفس المكان للمرة الثانية بعد قرابة شهر ونصف فلاحظت الحالة أنها مرتاحة نفسيا وهذا بارز على وجهها على عكس المرة السابقة فقوبلت من طرفها بالابتسامة والفرح وبدأنا المقابلة بما هو الشئ الذي تغير بعد قيامك بالحجامة فوجدت أنها نفسيتها تغيرت للأحسن منذ خروجها من العيادة بدأت تتحسن نفسيتها فأعراض الضغط بدأت تنقص فصارت تتحكم في نفسها أوقات التوتر وتحاول أن لا تتأثر بأي شئ مثل قبل وكذلك تغيرت معاملتها مع أبنائها وخاصة بناتها لأنها تقول أنهم من هذا الجيل وكل النبات يحببن أن يمتعن أنفسهم، كما أن أعراض الغدة الدرقية لاحظت أنها نقصت بالكثير وأعراضها مثل كثرة النوم والتوتر فصارت متوازنة .

## تحليل المقابلة بعد الحجامة:

من خلال مقابلي الثانية مع الحالة (و) اتضح لي أنها تحسنت حالتها كثيرا كما هي كذلك معترفة بهذا الأمر حيث قالت: من إلي خرجت من العيادة عدت الدنيا كامل نشوف فيها ضاوية وهذا على عكس ماكانت تراه من قبل الحجامة أي أنها كانت ترى كل شئ مظلم حولها وهذا من كثرة الضغوط النفسية التي كانت تعاني منها الحالة، فوجدتها فرحة جدا على الحالة التي هي فيها الآن كما صرحت لي: والله بابنتي غير راني مينة بالفرحة نستنى غير وقتاش نزيد ندير الحجامة نتيجتها خلعتني" فصارت الحالة لا تتوتر بسرعة فهي تتحكم بأعصابها مهما حدث والأمور العائلية صارت بالنسبة لها مشاكل مارة كما قالت "المشاكل إلى في داري وماعدتش نتقلق كما قبل تقبلتها وأي دار فيها مشاكل عادي راح تقوت"، فلما وضعت لها المقياس للإجابة عليه فوجت الحالة أنها تجاوزت معي ليس مثل المرة السابقة فكانت إجابتها كلها توجي بالاجابية فتبين لي أنها تخلصت بالفعل من الضغوط النفسية حتى إن الغدة الدرقية لاحظت الحالة أنها نقصت ولما أجرت تحاليل لهذا المرض فوجدت نفسها قد شفيت تماما ولا تحتاج لعملية جراحية كما صرحت لي: "كي رحت نجيب تحاليل نتاع الغدة وديتهم للطبيب قالي واش درتي راكي ارتحتي من الغدة والله من الفرحة عدت نبكي"، فبفضل الله وبفضل سنة رسول الله صلى الله عليه وسلم شفيت تماما من الغدة الدرقية التي كانت تجعلها تعيش دائما في ضغط .

الرقم	العبارات	تقريبا أبدا	أحيانا	كثيرا	عادة
1	تشعرين بالراحة			X	
2	تشعرين بوجود متطلبات لديك		X		
3	أنت سريعة الغضب أو ضيق الخلق				X
4	لديك أشياء كثيرة للقيام بها		X		
5	تشعرين بالوحدة أو العزلة		X		
6	تجددين نفسك في مواقف صراعية	X			

	X			تشعرين بأنك تقومين بأشياء تحبينها فعلا	7
			X	تشعرين بالتعب	8
			X	تخافين من عدم استطاعتك إدارة الأمور لبلوغ أهدافك	9
	X			تشعرين بالهدوء	10
			X	لديك عدة قرارات لاتخاذها	11
			X	تشعرين بالإحباط	12
	X			أنت مليئة بالحيوية	13
			X	تشعرين بالتوتر	14
			X	يبدو أن مشاكلك ستتراكم	15
		X		تشعرين بأنك في عجلة من أمرك	16
	X			تشعرين بالأمن والحماية	17
			X	لديك عدة مخاوف	18
			X	انت تحت ضغط مقارنة بالأشخاص الآخرين	19
			X	تشعرين بفقدان العزيمة	20
		X		تمتعين بنفسك	21
			X	أنت خائفة من المستقبل	22
		X		تشعرين بأنك قمت بأشياء ملزمة بها وليس لأنك تريدها	23
		X		تشعرين بأنك في وضع انتقاد وحكم	24
			X	أنت شخص خال من الهموم	25
			X	تشعر بالإنهاك	26
			X	لديك صعوبات في الاسترخاء	27
		X		تشعرين بعبء في المسؤولية	28
			X	لديك الوقت الكافي لنفسك	29
			X	تشعرين انك تحت ضغط مميت	30
1	10	17	22	المجموع	
		50		المجموع العام	

الجدول رقم ( 07 ) يوضح اجابة الحالة و بعد الحجابة

**التحليل العام للحالة (و):**

تحصلت الحالة على درجة ضغط مرتفعة، وهذه قبل الحجامه وهذا دليل على الضغوط النفسية التي تعيشها هذه الحالة بحيث وجدنا الحالة تعاني من كثرة تحمل المسؤولية كما أجابت في المقياس على البند رقم (28) إضافة إلى أن خلال المقابلة صرحت لي الحالة "مسؤوليتي مع عائلتي تهمني ياسر" فمن هنا نستنتج أن الحالة قد واجهت عدة عوامل جعلتها تحت ضغط كبير فالدليل على هذا أنها تشعر أنها تقوم بأشياء ملزمة حتى وأنها لا تريد أن تقوم بها من أجل عائلتها كما قالت لي: "ندير كلشي حاجتي وحوايج راجلي وأولادتي كلشي عليا أنا من بكري مولفتهم" وهذا مايتلخص في إجابتها في البند رقم (23)، فالحالة هنا نجدها مكافحة مع عائلتها بالرغم من مرضها، كما أنها ليس لديها الوقت الكافي لنفسها فهي تهتم عائلتها كثيرا كما أجابت على البند رقم (29) بحيث اتضح كذلك من خلال المقابلة أنها ليس لديها الوقت الكافي لتهم بنفسها واستنتجنا كذلك أن تعاني من الخوف من المستقبل من خلال كلامها في المقابلة عندما قالت "أنا خايفة ياسر على أولادتي لا نخليهم وحدهم خاصة البنات" فالحالة تشعر بضغط كبير جدا وهذا ما يتضح لنا من خلال إجابتها على البند رقم (30)، وبعد إجراءها للحجامه تحصلنا على نتيجة مؤشر إدراك الضغط ما يقدر ب (0,22) واستنتجنا بعدها أن الحالة قد تجاوزت تلك الضغوطات التي كانت تمر بها وأصبحت الحالة تتغير حالتها إلى الناحية الايجابية وهذا من خلال نتائج المقياس ومن خلال المقابلة فأصبحت الحالة (و) تشعر بالراحة والهدوء وذلك من خلال إجابتها على البندين (1) و (10) كما قالت في المقابلة: "الحمد لله، راني من إلي درتها ريحت و راحلي الضغط والغدة قالي الطبيب ما عادتش نتاع شقان"

**الحالة الرابعة:****البيانات الشخصية:**

الاسم: (س)، العمر : 38 سنة الحالة الاجتماعية : متزوجة ولديها 2 أولاد الحالة الاقتصادية : لا بأس بها  
نوع المرض : ضغط نفسي، ضغط الدم والسرطان .

**ملخص الحالة (س) :**

الحالة (س) لم تمنع أبدا أن تكون حالة لدراستنا وكانت مستعدة للمقابلة بحيث بدأت بالمقابلة مع الحالة في نفس اليوم، فقد أتت إلى العيادة وهي جد متعبة وسبب التعب هو الضغط النفسي الذي كان كما قالت أنه هو السبب في خلق الأمراض معها فهي تفر أنها مريضة بضغط الدم الذي كلما تتوتر وتكون في حالة ضغط نفسي فتصاب بضغط الدم وأعراض أخرى كثيرة فهذا المرض وجدته أنه يعيق حياتها مع عائلتها وعملها. كما أنها داومت على الحجامه منذ عام 2009 حيث عم الحديث عن نتائج الحجامه وكما أنها قد وصى عليها الرسول عليه الصلاة والسلام .



كذلك ترى الحالة (س) بأن الحجامة هي المنجية الوحيدة في حياتها وهذا الشيء هو الذي جعلها تداوم عليها فالضغط النفسي وجدته قد أثر كثيرا على حياتها وعانت كثيرا لكي تتخلص منه حتى لفترات أكثر " فهي دائما تشعر أنها في ضغط مميت من ظروف الحياة خاصة المتطلبات الكثيرة لعائلتها فلأجلهم لم تستقيل من عملها فكل ما تحس بضغط تأتي للعيادة لتحتجم.

### تحليل المقابلة:

من خلال المقابلة التي أجريت مع الحالة (س) تبينت لي من خلال كلامها أنها تعاني من ضغط نفسي مرتفع والذي أدى بها إلى ظهور أمراض الأخرى منها ضغط الدم ومرض السرطان بحيث أنها كلما تتوتر أو تكون في وضع ضغط نفسي فتعود عليها جسديا بحيث

أنها تحس بالتعب والإرهاق كما أنها تعاني من الضغط النفسي كما قالت "أنا كي نتقلق ولا أي حاجة ماتعجبنيش يحكمني la tension و la pression هنا تبان عليا" كما لاحظت أن الحالة تقدير ذاتها منخفض نتيجة المرض بحيث وجدنا أنها متوترة جدا من الوضع الذي هي فيه كما صرحت "أنا نتقلق كي نشوف روجي في الحالة هذيك ويزيد يطلعلي الدم حتان 20 الله غالب منيش متحملة مرضي قد مادرت ما قدرتش نقنع روجي " وقد كانت هذه المرأة مثابرة مع عائلتها وعملها ولكن لما أصيبت بالضغط النفسي وجدته أنه قد عكر حياتها إلا أنها تحاول أن تبقى متمسكة بهم كما قالت "أنا هذا الضغط لي راهو يجيني في الدار في ولا في الخدمة وهكاك تلقايني كل شيء نديروا في وقتو الحمد الله" كما لاحظنا أنها مهتمة بنفسها ومداومة للحجامة التي صارت كلما تحس نفسها ومداومة للحجامة التي صارت كلما تحس نفسها أنها متعبة نفسيا تذهب للعيادة لتحتجم للتخلص من الضغوط التي تواجهها ، فلما تشعر الحالة بضغط نفسي تجد نفسها طالبة للحجامة ، كما وجدت الحالة (س) أنها لم تسلم في عملها بالرغم من الظروف والأمراض كما قالت "أنا والزوج نتاعي نخدموا غير باش نقدرنا على مطالب الي يطلبوها أولادنا مدامهم صغار ومانحبش ولادي يحتاجو حاجة ماذا بيا كل شي متوفر " وعلى حسب ما قالت فنجدها محاولة أنها تكون قوية لأجل عائلتها كما صرحت "تحاول أني ما نتأثرش بأي حاجة باش نعيش آلاز والي جابها ربي مرحبا بيها " ، كما لاحظنا أنها عانت الكثير من الضغوطات في حياتها هذا الذي جعلها تلجأ إلى الحجامة بشكل مداوم فهي التي تستمد به قوتها .

الرقم	العبارات	تقريبا أبدا	أحيانا	كثيرا	عادة
1	تشعرين بالراحة	X			
2	تشعرين بوجود متطلبات لديك			X	
3	أنت سريعة الغضب أو ضيق الخلق			X	
4	لديك أشياء كثيرة للقيام بها			X	
5	تشعرين بالوحدة أو العزلة			X	
6	تجدين نفسك في مواقف صراعية		X		

		X		تشعرين بانك تقومين بأشياء تحبينها فعلا	7
	X			تشعرين بالتعب	8
	X			تخافين من عدم استطاعتك ادارة الأمور لبلوغ أهدافك	9
			X	تشعرين بالهدوء	10
		X		لديك عدة قرارات لاتخاذها	11
	X			تشعرين بالاحباط	12
		X		انت مليئة بالحيوية	13
	X			تشعرين بالتوتر	14
X				يبدو أن مشاكلك ستتراكم	15
			X	تشعرين بانك في عجلة من أمرك	16
		X		تشعرين بالأمن والحماية	17
		X		لديك عدة مخاوف	18
	X			انت تحت ضغط مقارنة بالأشخاص الآخرين	19
X				تشعرين بفقدان العزيمة	20
X				تمتعين بنفسك	21
	X			أنت خائفة من المستقبل	22
	X			تشعرين انك قمت بأشياء ملزمة بها وليس لأنك تريدها	23
			X	تشعرين بأنك في وضع انتقاد وحكم	24
			X	أنت شخص خال من الهموم	25
	X			تشعر بالانهاك	26
		X		لديك صعوبات في الاسترخاء	27
	X			تشعرين بعبء في المسؤولية	28
			X	لديك الوقت الكافي لنفسك	29
	X			تشعرين انك تحت ضغط مميت	30
12	42	17	18	المجموع	
			89	المجموع العام	

جدول رقم (08) يوضح اجابة الحالة س قبل الحجابة

**ملخص الحالة (س) بعد الحمامة:**

تم إجراء المقابلة مع الحالة (س) بعدما خرجت من غرفة العلاج للمرة الثانية فكانت حالتها جيدة جدا ، فلامح وجهها متغيرة بالكثير على المرة الأولى ، فوافقت على أن تجيب على المقياس للمرة الثانية فمجموع المقياس أصبح أقل بكثير من المستوى الذي نقول أن لديها ضغط نفسي كبير فبالحمامة وجدت قد طرأت عنها عدة تغيرات مزاجية وتخفيض في الضغوط النفسية كما أنها حالتها الجسدية صارت جد رائعة بحيث صارت لا تعاني من ضغط الدم المرتفع كما قالت أنها نقصت عندها آلام الرقبة كما أنها لم تعد تجد صعوبة في عملية الاسترخاء، فحالتها تغيرت كثيرا عما سبق حيث أصبحت تتعد عن كل ما يسبب لها الإزعاج حتى على الصعيد الأسري وعلاقتها بأهلها .

**تحليل المقابلة (س) بعد الحمامة:**

فمن خلال مقابلي مع الحالة للمرة الثانية اتضح لي أن الحالة (س) أصبحت لا تعاني من ضغوطات نفسية وهذا من خلال كلامها : "الحمد لله من إلى روحت لداري وأنا آلاز تتحالي الضغط هناك إلى كان فيا" ، كما أن الحالة قد تحسنت حالتها الجسدية بالكثير فهي لاتعاني من ضغوطات نفسية كما صرحت لي "الحمد لله ،حتى راسي ما عاdash يضرني حاسة بالعروق نتاع راسي ترخفو"،فالحمامة حسب الحالة قد طرأت لها تغيرات كثيرة وغيرت حياتها للأحسن فأصبحت الحالة تواجه الحياة بمرونة وبدون توتر وقلق وعند ذهابها إلى الطبيب لقياس نسبة ضغط الدم فتجد نسبته قد نزلت كما صرحت لي : "كي رحت وزنت هناك النهار لقيتها 16 والله فرحت فرحة كبيرة عمرها ما هبطتلي لاطونسيون هكا " ، فمن خلال إجابتها على المقياس ليفانستين اتضح لي أن الحالة (س) في حالة جيدة فلا تعاني من الاحباطات وكذلك لاتشعر بالتوتر كما أنها غير خائفة من المستقبل كما قالت "ماعدتش خايفة من مستقبلي ومستقبل أولادي عادي إلي كتبها ربي راهي تجي ما نعرفوش خير منو" وهذه التعابير كلها قد جعلها تعيش حياتها في راحة من دون قلق وضغط كما وجدناها أيضا قد أصبحت تتعد عن كل ما يسبب لها الإزعاج كما قالت لي : عدت أي بلاصة تجيني منها المشاكل نبعد عليها هكا هنييت بالي من كل شئ"

الرقم	العبارات	تقريبا أبدا	أحيانا	كثيرا	عادة
1	تشعرين بالراحة		X		
2	تشعرين بوجود متطلبات لديك	X			
3	أنت سريعة الغضب أو ضيق الخلق		X		
4	لديك أشياء كثيرة للقيام بها	X			
5	تشعرين بالوحدة أو العزلة	X			
6	تجدين نفسك في مواقف صراعية	X			
7	تشعرين بأنك تقومين بأشياء تحبينها فعلا			X	

			X	تشعرين بالتعب	8
			X	تخافين من عدم استطاعتك إدارة الأمور لبلوغ أهدافك	9
	X			تشعرين بالهدوء	10
		X		لديك عدة قرارات لاتخاذها	11
			X	تشعرين بالإحباط	12
	X			أنت مليئة بالحيوية	13
		X		تشعرين بالتوتر	14
			X	يبدو أن مشاكلك ستتراكم	15
	X			تشعرين بأنك في عجلة من أمرك	16
	X			تشعرين بالأمن والحماية	17
			X	لديك عدة مخاوف	18
			X	انت تحت ضغط مقارنة بالأشخاص الآخرين	19
			X	تشعرين بفقدان العزيمة	20
	X			تمتعين بنفسك	21
			X	أنت خائفة من المستقبل	22
		X		تشعرين أنك قمت بأشياء ملزمة بها وليس لأنك تريدها	23
			X	انت في وضع انتقاد وحكم	24
X				أنت شخص خالي من الهموم	25
			X	تشعر بالإرهاك	26
			X	لديك صعوبة في الاسترخاء	27
			X	تشعرين بعبء في المسؤولية	28
		X		لديك الوقت الكافي لنفسك	29
			X	تشعرين انك تحت ضغط مميت	30
1	13	14	17	المجموع	
		45			المجموع العام

جدول رقم ( 09 ) يوضح إجابة الحالة س بعد الحجابة

## التحليل العام للمقابلة (س):

من خلال عرضنا وتحليلنا للحالة (س) تحصلنا قبل إجراء الحجامة على نتائج مقياس الضغط جد عالية فنتبين لنا أن الحالة تعاني من ضغط نفسي مرتفع وذلك بحصولها على مؤشر إدراك الضغط المقدر ب ( 0,65 ) وذلك ما أكدته من خلال مقابليتي معها حيث قالت لي : " أنا راني في ضغط كبير نتقلق حتان نعود مانعرفش روعي أنا شكون"، كما لاحظنا من خلال إجابتها على البند رقم(2) أن الحالة لها متطلبات كثيرة وهذا ماجعلها تلجأ للعمل بالرغم من أنها تشتكي كثيرا من عدم راحتها الجسدية والنفسية كما صرحت لي أثناء المقابلة:"راني مانريحش لا *physiquement* و*moralement* ديمانا راني تعبانة" ، وهذا قد شكل مشكلا في حالتها النفسية فالحالة هنا نجدها لا تشعر بالهدوء إنما تشعر بالتوتر الدائم مع عائلتها ومع المجتمع الذي تعيش فيه كما وجدناها تعاني من ضغط مقارنة بالآخرين وهذا ماتمت الإجابة عليه في البند رقم (19) ،فالحالة (س)تعاني من ضغط مميت نتيجة عدم توافقها مع مجتمعها كذلك لعد تحملها للمسؤولية وهذا ما لاحظناه في إجابتها على البند رقم (30) بحيث صرحت لي : "راني في ضغط كبير ساعات نقول نقتل روعي نتمنى" ، أما بعد الحجامة تحصلنا على درجة مقياس إدراك الضغط قد انخفض جدا وهو مايقدر ب (0,17) كما أنها تغيرت حالتها النفسية وأصبحت تحس بالراحة والهدوء وهذا ما أجابت عليه في البند رقم (1) و(10) حينما قالت لي أثناء المقابلة:" من إلي درت الحجامة ريحت وعد نحس روعي آلاز طول الحمد لله تبدل كل شي بسبتها" ، كما أن الحالة قد نقصت عليها الضغوط نتيجة الحجامة التي عولجت بها فأصبحت تشعر بالأمن والحماية كما موضح في البند رقم (17) كما أن نسبة المخاوف التي تراودها قد نقصت فصارت قوية الشخصية كما قالت لي في المقابلة.

## النتائج العامة والإجابة على التساؤل الدراسة:

خلصت دراستنا هذه إلى أن للحجامة فعالية نفس جسدية على الحالات الأربعة رغم إيماننا بالفروق الفردية بين الحالات ورغم التباين في المعاش النفسي للضغوط النفسية لكل حالة فالحالة الأولى أنها كانت لديها ضغوط نفسية وضغوط اقتصادية وكذلك مرض القولون العصبي ، والحالة الثانية التي كانت تعاني كذلك من الضغوط النفسية وضغط المسؤولية المتحملة أما الحالة الثالثة التي كانت لديها كذلك ضغوط نفسية و أمراض جسدية والحالة الرابعة التي تعاني من ضغوط نفسية وضغط الدم المرتفع .

إلا أن العلاج المتبع والمعتاد واحد ألا وهو اللجوء إلى الحجامة للتخفيف من حدة أعراض الضغط النفسي عليهن سواء من الناحية النفسية أو الجسدية أو النفس جسدية ومن و من خلال عرض الحالات ومناقشة ما جاء في المقابلات واختبار إدراك الضغط ليفانستين **Levanstein** وجدنا أن الاستجابة القبلية قبل الحجامة مختلفة وإيجابية في الإجراءات البعدية من مقابلة واختبار وعليه يمكننا أن نقول بأن الإجابة على التساؤل العام للدراسة كالتالي :

- نعم للحجامة فعالية في التخفيف من حدة الضغوط النفسية وفقا بما جاء في قول رسول الله صلى الله عليه وسلم: << الشفاء في ثلاثة شربة عسل وشرطة محجم وكية نار وأنهى أمتي عن الكي >>. إلا أنه لا يمكننا تعميم النتائج كونها حالات أربعة فقط والدراسة بحاجة الى مجتمع كبير حتى نستطيع التعميم .

## الخاتمة:

في ختام دراستنا هذه وفي عصر الضغوط النفسية والتوتر والتناقف بين المجتمعات بقي العلاج بالطب النبوي ذو تداول ملحوظ في الأمة الإسلامية خاصة والتي من بينها الحجامه التي كانت متغير مستقل في بحثنا ورغم تقدم الطب ووسائل التشخيص والعلاج بقيت الحجامه كموروث أنثروبولوجي تسانده العقيدة والمعتقد بالشفاء بإتباع الطب النبوي حيث خلصت دراستنا الى أن توافد الأفراد بجميع أنواع أمراضهم الجسدية والنفسية وفي مختلف مراحل أعمارهم يتوافدون على العلاج بالحجامه ويرون فيها نتائج تجعل كل جيل ينقلها للجيل الذي بعده مع تطوير أدواتها ووسائل التعقيم والفحص القبلي للفرد قبل الحجامه اذ قبل أن تجرى على يد ناس بسطاء كما كان في القديم أصبحت تجرى في عيادات طبية ومكونين في هذا المجال حفاظا على صحة الأفراد خاصة من الأمراض المتقلبة، مما زاد ثقة الأفراد في هذه الوسيلة العلاجية ،كما أثبتت دراستنا أن المعتقد والاعتقاد في الشفاء من الناحية النفسية أنه لعب دور ايجابي في الامتثال للشفاء من أمراض مختلفة وخاصة النفسية منها.

وعليه خلصت دراستنا إلى التوصيات التالية :

أن الحجامه موروث طبي ذو مصداقية وعليه إذا كان المعتقد لدى المفحوص للشفاء عن طريقة (طبعا مع الأخذ بعين الاختبار لكل الإجراءات الوقائية فلا ضرر لذلك .

من الملحوظ أن الحجامه التي تجري على يد أطباء أفضل بكثير على يد عامة الناس وعليه يجب التوعية والتحسيس بخطورة إجراء الحجامه خارج الإطارات الطبية

من خلال حالاتنا الأربعة يبدو أن للحجامه فعالية في التخفيف من الضغوط النفسية، كما يرى العلماء أنها أحسن علاج وقائي من عدة أمراض خاصة بعد سن الأربعين ،وبما أننا تناولنا في الدراسات خلال مسار التكوين مقياس الأنثروبولوجيا العيادية تقترح الطالبة دورات وندوات حول العلاجات الشعبية والطب النبوي والطب البديل كموروث ثقافي .

## قائمة المراجع:

- 1- أبو الفداء ، محمد عزت ، محمد ، محمد ، عارف .(2003). أسرار العلاج بالحجامة والفسد .القاهرة، مصر: دار الفضيلة للنشر والتوزيع والتصدير
- 2- أبو النصر، أحمد.(2014). الحجامة النبوية معجزة طبية. القاهرة.مصر :مكتبة النور .
- 3- اسماعيل، محمد عبد الرحمان.(2013). السلامة بإحياء سنة الحجامة.بورسعيد،مصر:مكتبة الرحمة المهداة .
- 4- آيت حمودة، حكيمة .(2006) .دور سمات الشخصية واستراتيجيات المواجهة في تعديل العلاقة بين الضغوط النفسية والصحة الجسدية والنفسية (رسالة الدكتوراه منشورة) .كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، الجزائر .
- 5\_ باحبيشي،حسن بن عبيد .(2007) ،الحجامة .جدة ،السعودية .
- 6-بومجان ،نادية (2016).بناء برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتخفيف الضغط النفسي لدى الأستاذة الجامعية المتزوجة ( رسالة الدكتوراه منشورة) .كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية . بسكرة
- 7- الحازمي ، ابراهيم عبد الله . (1992) . الحجامة أحكامها وفوائدها .الرياض ،السعودية :دار الشريف للنشر والتوزيع .
- 8- الخواجي ، يحيى بن ناصر.(2004) . الحجامة في ضوء الحديث النبوي والممارسة الطبية .السعودية.
- 9-رديني ، أشواق سعيد (ب-س) . الحجامة وأحكامها .مجلة كلية الأدب .العدد 99 .
- 10-الرشيدي ،هارون . (1999) . الضغوط النفسية طبيعتها ونظرياتها .القاهرة ، مصر :مكتبة الأنجلو المصرية
- 11-الزكي ، جمال .(2010) .العلاج بالحجامة والإبر الصينية من منظور العلم الحديث ،الجزائر :دار ألفا للنشر والتوزيع .
- 12-ساعد ، شفيق.(2019) .مصدر الضبط الصحي واستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى المرضى المصابين بالأمراض السيكوسوماتية ( رسالة الدكتوراه منشورة) .كلية العلوم الانسانية والاجتماعية .بسكرة .



- 13- السيد عبيد، ماجدة بهاء الدين . (2008) .الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية.عمان:دار الصفاء للنشر والتوزيع .
- 14-السيد عثمان ،فاروق .(2001) .القلق وادارة الضغط النفسية .القاهرة ،مصر:دار الفكر الجامعية .
- 15-السميران،علي ، وآخرون .(2014). سيكولوجية الضغوط النفسية وأساليب التعامل معها. عمان،الأردن:دار الحامد للنشر والتوزيع .
- 16-شهيدي ، عبد الحميد ، وآخرون . (2009) .الحجامة سنة ودواء .جدة . السعودية: دار الأمة للنشر والتوزيع .
- 17-الشيخ ،محمد أحمد .(2003) .العلاج بالحجامة وكاسات الهواء .المنصورة ،مصر:دار الغد الجديد
- 18-عطوي ، جودت ، عزت.(2000) .أساليب البحث العلمي .عمان :دار الثقافة للنشر والتوزيع .
- 19-عريس ، نصر الدين (2017) .استراتيجيات تكيف أطباء مصلحة الاستجالات في وضعيات الضغط النفسي (رسالة دكتوراه منشورة) .كلية العلوم الانسانية والاجتماعية ، تلمسان .
- 20-غازي العبد الله ، فايذة (2014). استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بأساليب المعاملة الوالدية عند اليافعين في مدارس مدينة دمشق (رسالة دكتوراه) .قسم الارشاد النفسي . جامعة دمشق
- 21-غباري ،ثائر ، وآخرون.(2008) .علم النفس العام .عمان :مكتبة المجتمع العربي.
- 22-غسان ،جعفر.(2005) .الحجامة العلاج بكاسات الهواء .القاهرة ،مصر :دار الكتاب الحديث .
- 23-كواش ،عز الدين . (ب.س) . الحجامة بالتقنية الحديثة .باتنة.الجزائر .
- 24-مارديني ،عبد الرحيم . (2008) .الحجامة .دمشق .سورية:دار المحبة للنشر والتوزيع
- 25-محمد حسن ، أمال (2013) . الحجامة في السنة النبوية .(رسالة ماجستير منشورة).كلية أصول الدين ،غزة
- 26-منصوري ،مصطفى .(2017) .الضغوط النفسية والمدرسية واستراتيجيات. مواجهتها.عمان .الأردن:دار أسامة للنشر والتوزيع .
- 27-نايف ، علي .(2019) .الضغوط النفسية .الإسكندرية ،مصر :دار المعرفة الجامعية .
- 28-النوايسة ،فاطمة .(2013) .الضغوط والأزمات النفسية وأساليب المساندة .عمان ، الأردن :دار المناهج للنشر والتوزيع .

29-نعيم ، مصطفى . (2007) . الطب النبوي واستخدام الحجامة . عمان . الأردن :دار الشريفي للطباعة والتوزيع .

30-Bill Howatt(2018) .le stress et ses répercussions sur la santé mentale et physique des employés , France :Morneau shepell .

31-Chahraoui ,khadidja Benouni(2003) .méthode évaluation et recherche en psychologie clinique. Paris

32-Ronald Deron(1991) .Dictionnaire du psychologie ,France .

الملاحق

**ملحق رقم 1: مقياس إدراك الضغط لليفانستين Levanstein :**

التعليمة : لكل عبارة من العبارات التالية ضع علامة (X) في المربع الذي يصف أكثر ما ينطبق عليك بصفة عامة وذلك خلال السنة أو السنتين الماضيتين أجب بسرعة دون أن تزعج نفسك بمراجعة اجابتك .

الرقم	العبارات	تقريبا أبدا	أحيانا	كثيرا	عادة
1	تشعرين بالراحة				
2	تشعرين بوجود متطلبات لديك				
3	أنت سريعة الغضب أو ضيق الخلق				
4	لديك أشياء كثيرة للقيام بها				
5	تشعرين بالوحدة او العزلة				
6	تجدين نفسك في مواقف صراعية				
7	تشعرين بأنك تقومين بأشياء تحبينها فعلا				
8	تشعرين بالتعب				
9	تخافين من عدم استطاعتك إدارة الأمور لبلوغ أهدافك				
10	تشعرين بالهدوء				
11	لديك عدة قرارات لاتخاذها				
12	تشعرين بالإحباط				
13	أنت مليئة بالحيوية				
14	تشعرين بالتوتر				
15	يبدو أن مشاكلك ستتراكم				
16	تشعرين بأنك في عجلة من أمرك				
17	تشعرين بالأمن والحماية				
18	لديك عدة مخاوف				
19	أنت تحت ضغط مقارنة بالأشخاص الآخرين				
20	تشعرين بفقدان العزيمة				
21	تمتعين نفسك				
22	أنت خائفة من المستقبل				
23	تشعرين انك قمت بأشياء ملزمة بها وليس لأنك تريدها				
24	انت في وضع انتقاد وحكم				

				أنت شخص خالي من الهموم	25
				تشعر بالإرهاك	26
				لديك صعوبة في الاسترخاء	27
				تشعرين بعبء في المسؤولية	28
				لديك الوقت الكافي لنفسك	29
				تشعرين انك تحت ضغط مميت	30

## الملحق رقم 2: محاور المقابلة

### (1) محور معلومات المفحوص:

الاسم، العمر، المستوى الدراسي، الحالة الاجتماعية، عدد الأبناء، نوع المرض

### (2) محور الأعراض:

- هل يؤلمك شئ اليوم؟
- هل ترين انك مصابة بمرض ما؟
- ماذا تحسین؟
- هل تحسین دائما انك تحت ضغط نفسي؟
- هل هناك صداع في راسك؟
- هل تنزعجين بسرعة؟

### (3) محور المعاش النفسي للضغوط النفسية:

- هل تعانين من الم كبير في راسك؟
- من الذي اقترح عليك فكرة الحجامة؟
- هل ترين أن مرضك يخرجك من مشكلتك الأسرية والخاصة؟
- كيف تتعاملين مع الآخرين؟

-بينك وبين نفسك هل أنت فعلا مريضة؟

#### 4)العلاجات السابقة:

-هل سبق لك وزرتي الطبيب ؟

-هل سبق لك وان زرتي النفساني ؟

-من الذي شخص مرضك ؟

#### المحاور المستخدم بعد الحجابة:

##### 1) محور الأعراض :

- ما هو سبب مجيئك للعيادة اليوم؟

-هل يؤلمك شئ اليوم؟

-ماذا تشعرين؟

##### 2) محور المعاش النفسي للضغوط النفسية

-هل هناك صداع في رأسك؟

-هل لازلتي تنزعجين بسرعة؟

#### الملحق رقم3: المقابلات كما وردت مع الحالات :

الاسم : ح ، العمر : 46سنة، الحالة الاجتماعية:متزوجة، عدد الأولاد:طفلة، الحالة الاقتصادية: متوسط،

نوع المرض:ضغط نفسي وقولون عصبي

#### المقابلة كما وردت مع الحالة الأولى :

#### المقابلة مع الحالة الأولى قبل الحجابة:

س:صباح الخير

ج :صباح النور .

س : وعلاش جيتي للعيادة؟

ج : جيت ندير الحجامة .

س : واش يضر فيك؟

ج : عندي ضغط كبير .

س : واش تحسي؟

ج : نحس ضغط كبير وراسي ثقيل ما نقدرش نهزو .

س : تحسي دايمًا بهذي الحالة؟

ج : إييه ، خاصة كي تجي حاجة تفلقي .

س :وراسك يسطر عليك ولألا ؟

ج :يعود راح يتفلق عليا ، مانقدرش نهزو .

س : مالة تفلقي بالخف؟

ج :إييه ، ثمثم نتفلق تجي أوقات مانحملش روجي .

س :تحسي بسطرة كبيرة في راسك ولا سطرة عادية؟

ج :سطرة تقتل راسي ثقيل .

س :شكون قالك ديري الحجامة؟

ج : حياة صحبتي كنت نشوفها ديما تدير للناس الحجامة .

س :نشوفي مرضك هو إلى يزيد عليك المشاكل في عايلتك والناس الأخرى ولا عادي؟

ج : إييه ، خطرماه كي نعود مريضة مانقدرش لمسؤوليتهم وهما مايحسنوش العون .

س : كفاه تتعاملي مع الناس؟

ج :عادي .

س : أنتي صح مريضة ولا تتماضي باش تخرجي من المسؤولية؟

ج : لالا،والله ساعات نحس روجي رايحة تخرج .

س : رحتي للطبيب ولا لالا ؟

ج :رحت إيهما فاد فيا والو غير الحجامة إيتقيدني .

س : رحتي للبسيكولوق ولا لا؟

ج :لالا جامي رحنت وان شاء الله معولة نروح .

س:شكون قالك عندك ضغط نفسي ؟

ج : إلي يشوف حالتي يقولها لي أصلا أنا عارفة بلي الضغط هو إيدارلي الكولون.

### المقابلة مع الحالة بعد الحجامة:

صباح الخير

صباح النور .

س:اهيه تقدري تقولي لي واش راكي اليوم؟

ج : لباس الحمد لله (ابتسامة) .

س : ماهو يضر فيك والو؟

ج : والله راني في رحمة ربي من إلي ندير الحجامة نتبدل طول سبحان الله .

س : احكي لي واش راكي تحسي؟

ج : نحس روحي عبد اوخر السطر راح والتعب والفضلة والقلقة راحو .

س: الصداع نتاع راسك والضغط ثاني راحو ؟

ج : إيه ، الحمد لله يا ربي

س : والقلقة في سع تتلقي ولا راحت ثاني؟

ج : عدت عادي مانقلقش أصلا كنت نقول بسببة الضغط نتقلق من الناس بصح ضرك في داري حامدة

ربي وشاكراتو .

### المقابلة كما وردت مع الحالة 2:

الاسم: (ي)،العمر:65سنة، الحالة الاجتماعية: متزوجة، عدد الأولاد:3 أولاد



الحالة الاقتصادية: أقل من متوسط ،نوع المرض: ضغط نفسي ، معدة

### المقابلة مع الحالة قبل الحجابة:

س: صباح الخير

ج: صباح الخير .

س: واش جيتي تديري هنا ؟

ج: جيت ندير الحجابة .

س: واش يضر فيك؟

ج: عندي ضغط ديما متقلقة ونحس راسي راح يتكسر .

س: واش تحسي؟

ج : نحس راسي راح يتكسر ومعدتي تضرنني نعود غير نتقيا حشاك .

س: تحسي دايمًا بهذي الحالة ؟

ج : إيه ، عدت عايشة بيها .

س : وراسك يسطر عليك ولا لالا؟

ج : ايه ،يقتلني نوصل للموت بسبتو وتجيني لأكريز نتاع المعدة .

س: مالة تتقلقي بالخف؟

ج : على ماكانش نتقلق قبل ماكانتش نتقلق بالخف بصح ضرك مسيني نتقلق .

س: تحسي بسطرة كبيرة في راسك ولا سطرة عادية؟

ج: سطرة كما قتلك نوصل للموت منها ورقبتي نحسها راح تطير .

س: شكون قالك ديري الحجابة؟

ج: جبراني وفاميلتي قالولي جربي الحجابة خير من الدوايات هذوا لي كثر و عليك .

س: تشوفي في مرضك هو الي يزيد عليك المشاكل مع عايلتك والناس الأخرى ولا عادي؟

ج: ايه، كي نتقلق برك مانحمل حتى واحد وهكذا أولادتي يتقلقو مني والناس ثاني .

س: كيفاه تتعاملي مع الناس؟

ج : ماعدت حاملة حتى واحد نهدر مع الناس فوق قلبي ماذا بيا مانشوف ناس ما يشوفوني

س:انتي صح مريضة ولا تديري هكا باش تخرجي من المسؤولية؟

ج:مريضة يابنتي في حالة ثاني .

س:رحتي للطبيب ولا لالا؟

ج: ديما نروح وكل ما نروح ساكة دواء نجيبها معايا زدت ضريرت معدتي .

س: والبسيكولوج رحتي ولا لالا؟

ج : لالا يا بنتي مارحتش عمري مادخلتها .

### المقابلة مع الحالة بعد الحجامة:

صباح الخير .

صباح الخير .

س: واش راكي لباس ؟

ج: لباس الحمد لله .

س: شفنتك رجعتي للعيادة؟

ج: لازمني نكمل هيه .

س: واش راكي تحسي اليوم؟

ج: الحمد لله من الي درت الحجامة راحلي القلقة وعدت مانتوجعش من معدتي .

س: مالة راحتك السطرة نتاع راسك؟

ج : ايه ، والله غير خطاتني عروق رقبتني ترخفو وعينيا تحلو .

س : القلقة راحتك ، ماعدتتش تقلقي في سع كما المرة إلي فانت؟

ج : ايه ، حتى ونتقلق المهم القلقة الكبيرة والشئ إلي كان فيا راح.

## المقابلة كما وردت مع الحالة الثالثة:

الاسم : ( و ) ، العمر:45سنة ،الحالة الاجتماعية : متزوجة ولديها بنتين وطفل ، الحالة الاقتصادية :لا بأس بها ، نوع المرض : ضغط نفسي ، غدة درقية

### قبل الحجامة :

س: صباح الخير .

ج: صباح النور .

س: واش هي سبة مجيك للعيادة ؟

ج: جيت ندير الحجامة .

س: واش يضر فيك؟

ج: عندي استراس في راسي وعندي ليقواتر .

س: واش تحسي؟

ج : نحس روجي مقلقة ياسر والفشلة تحكمني .

س: تحسي دايمًا بهذي الحالة؟

ج: ديما،بصح كي نتقلق تكثر عليا .

س:وراسك يسطر عليك ولا لالا؟

ج: ايه ، نحس عينيا راح يطيروا من سطرة راسي .

س: مالة تقلقي بالخف؟

ج : إيه ، مقواني كي مانتقلش .

س: تحسي بسطرة كبيرة في راسك ولا سطرة عادية؟

ج: سطرة حتان نقول خلاص منها نعقب دايم ربي .

س: شكون فالك ديري الحجامة؟

ج: أنا علابالي بلي وصى عليها النبي من بكري نديرها بصح تعطلت عليها شوية هذي المرة .

س: تشوفي في مرضك هو إلي يزيد عليك المشاكل في عايلتك والناس الأخرى ولا لالا؟

ج: ايه،يزيد عليا ياسر .

س: كيفاه تتعاملي مع الناس؟

ج: كي نكون لباس نتعامل معاهم عادي، بصح نكون مقلقة ماذايبامانخرجمايجوني .

س: انتي صح مريضة ولا تتمارضي باش تخرجي من المسؤولية؟

ج: مريضة والله كما قتلك نفوت بأيامات نقول خلاص .

س: رحتي للطبيب ولا لالا؟

ج: سكنت عندهم الطبة وبفيدوك شوية ومن بعد ترجعلك كل شي بصح ضرك راني نتبع في طبيب القواتر  
برك .

س: رحتي للبسيكولوج ولا لالا؟

ج: رحنت مرة برك مازدنتش رجعت .

س: شكون قالك عندك ضغط؟

ج: أنا علابالي من الظروف إلي راني عايشتها .

### بعد الحجامة:

س: كفاه جبتي للعيادة للمرة الثانية؟

ج: الحجامة لازمني نديرها مرتين ولا أكثر .

س: اليوم واش يضر فيك؟

ج: الحمد لله يا ربي ريحت .

س: واش تحسي؟

ج: نحس روحي ريحت ، راحلي هذاك الضغط إلي كان فيا .

س: ما عندكش سطرة في راسك؟

ج: لالا ، كنت عبد ورجعت عبد أواخر سبحان الله .

س: ماعدتيش تفتقي بالخف ؟

ج: والله غير في رحمة ربي عدت نتحكم في روعي لباس .

### المقابلة كما وردت مع الحالة الرابعة:

الاسم:(س) ، العمر: 38سنة ، الحالة الاجتماعية : متزوجة ولديها2أولاد ، الحالة الاقتصادية : لا بأس بها ، نوع المرض : ضغط نفسي ، ضغط الدم .

س: صباح الخير

ج: صباح النور .

س: راح تديري الحقامة؟

ج: ايه ،جيت ندير الحقامة .

س: واش يضر فيك؟

ج: تعبانة ياسر الضغط ولاطونسيون والسرطان الي كمل عليا .

س: واش تحسي؟

ج: ديما راني تعبانة لحمي كامل يسيطر مكانش حاجة مش تضر فيا .

س: تحسي دايمًا بهذي الحالة؟

ج: ايه ، ديما .

س: وراسك يسيطر عليك ولا لالا؟

ج: ايبيه ، أصلا على جال سطرة راسي والضغط إلي فيه لقيتيني هنا

س: مالة تفتقي بالخف ؟

ج: ننقلق على فارغة و مافيهاش نوض غير على جال أولادتي مانخليهمش يحسو بلي راني مريضة .

س: تحسي بسطرة كبيرة في راسك ولا سطرة عادية ؟

ج: يعود راح يتفلق عليا ساعات لازم نبكي باش يخطيني .

س: شكون قالك ديرى الحجامة ؟

ج: من الي كنت صغيرة نسمع الناس تهدر عليها ووصى عليها النبي عليه الصلاة والسلام .

س: تشوفي في مرضك هو إلي يزيد عليك المشاكل في عايلتك والناس الأخرى ولا لالا؟

ج: حاجة باينة كان جيت لباس عليا مايصرا فيا الشئ هذا كامل .

س: كيفاه تتعاملي مع الناس؟

ج: والله نحاول نكون مليحة سيرتو في الخدمة .

س: انتي صح مريضة ولا تتمارضي باش تخرجي من المسؤولية ؟

ج: لا بالعكس ماذايبا راني لباس ونكمل مسؤوليتي كما وصى عليها ربي .

س: رحتي للطبيب ولا لالا ؟

ج: ايه .

س: رحتي للبسيكولوج ولا لالا ؟

ج: لالا ، راني معولة نروح إن شاء الله بعد الكورونا .

س: شكون قالك عندك ضغط ؟

ج: أنا عارفة روحي وأعراض الضغط كامل عندي .

### المقابلة مع الحالة بعد الحجامة:

صباح الخير

صباح النور .

س: زدتي رجعتي للحجامة ؟

ج: إيه راح نحتجم لازم نتبع .

س: احكي لي واش يضر فيك اليوم ريحتي ولا لالا؟

ج: الحجامة كنز لازم أي واحد يديرها إلي مريض والي مش مريض .

س: عندك سطرة في راسك ولا لالا؟

ج: والله من إلي خرجت من هنا الدنيا تبدلت كنت نشوف في الدنيا ظلمة كي خرجت شفت النور .

س: يسمى راحتك هذيك القلقة يعني ماعدتيش تقلقي في سع؟

ج:في رحمة ربي .