

" بسم الله الرحمن الرحيم "

جامعة أسيوط
كلية التربية بسوهاج
قسم الصحة النفسية

التأمل البيودي لدى زن والضبط الذاتي السلوكي
أوجه الشبه والاختلاف والتطبيقات الكلينيكية
" دراسة تحليلية مقارنة "

اعداد

دكتور / خلف أحمد مبارك
مدرس الصحة النفسية - كلية التربية بسوهاج

١٤١٠ هـ / ١٩٩٠ م

" بسم الله الرحمن الرحيم "

(وفي أنفسكم ، أفلا تبصرون)

صدق الله العظيم

(سورة الذاريات ، آية ٢١)

محتويات الدراسة

رقم الصفحة	الموضوع
٤ - ١	مقدمة *
٦ - ٤	أهمية الدراسة *
٧ - ٦	أهداف الدراسة *
١٣ - ٧	وصف التأمل البوذي لادن زن *
١١ - ٧	١- التأمل الرسمي لادن زن
١٣ - ١١	٢- التأمل غير الرسمي
٢٨ - ١٣	الضبط الذاتي السلوكي والتأمل لدى زن *
١٦ - ١٣	١- ملاحظة الذات السلوكية
١٨ - ١٦	٢- التقويم الذاتي وتحديد الهدف
٢٣ - ١٨	٣- التخطيط البيئي
٢٠ - ١٨	(أ) ضبط المثيرات
٢٣ - ٢٠	(ب) التحصين التدريجي
٢٨ - ٢٣	٤- البرمجة السلوكية
٢٣ - ٢٨	الاختلاف الكلينيكي بين الاستراتيجيتين *
٢٩	١- التأمل غير الرسمي زائد أساليب الضبط الذاتي السلوكي
٢٣ - ٢٠	٢- التأمل الرسمي زائد أساليب الضبط الذاتي السلوكي
٢٧ - ٢٣	استنتاجات أخيرة *
- ٢٨	موجز الدراسة *
٥٠ - ٢٩	المراجع *

التأمل البوذي لدى زن والضبط الذاتي السلوكي
أوجه الشبه والاختلاف والتطبيقات الكلينيكية
" دراسة تحليلية مقارنة "

دكتور

خلف أحمد، مبارك

مدرس الصحة النفسية - كلية التربية

بسوهاج - جامعة أسيوط

مقدمة : An Introduction

انطلاقاً من نتائج البحوث في مجالات التغذية الحيوية الراجعة ، والتأمل ، وضبط الذات ، نشأ في الوسط العلمي الراهن نموذج جديد عن الشخص ، يتموره على أنه فرد بمقدوره أن يقود مصيره الوجودي في البيئة الحالية ، وأن يتحكم ذاتياً في جسده بدرجة تفوق كثيراً مما تخيله أي إنسان حتى الآن . ولقد صاحبت ذلك محاولات لتطوير وتحسين طرق الملاحظة الذاتية للسلوك ، وتغييره (ان كانت هناك رغبة في ذلك) بتعديل وضبطه باستمرار وفق الحاجة (شابيرو وزيفرلات Shapiro & Ziffereblatt ، 1976 ، 199 ، *) .

ومن ثم ، يقارن الباحث من خلال هذه الدراسة بين أساليب ضبط الذات التي طورها ذلك المذهب الشرقي المسمى " بوذية زن - Zen Budd him " ، والاطار النفسي الغربي لنظرية التعلم الاجتماعي . وربما يبدو لأول وهلة أنه من المستحيل سد الفجوة بين أسلوب عقائدي شرقي كالتأمل البوذي لدى زن ، واستراتيجيات علاجية غربية كمهارات الضبط الذاتي السلوكي . وبين البديهي أن يكون هناك تباين بين هاتين الاستراتيجيتين من حيث كل من النشأة والهدف .

(*) يشير الاسم الى الباحث أو المؤلف ، ويشير الرقم الأول الى تاريخ الدراسة أو الكتاب ، والرقم الثاني الى الصفحة .

وعلى سبيل المثال ، فان التأمل التنفسي الرسمي لدى زن Formal Zen Breath Meditation (المعروف باسم زازين Zazen) أسلوب وحيد تطور منذ آلاف السنين كطريقة لتحقيق التبصر الديني (كابلو Kapleau ، ١٩٦٧ وماوين Maupin ، ١٩٦٩) . والواقع أن التأمل عموما وما أطلق عليه التأمل الصحيح خصوصا ، قد لعب دورا بارزا في الشخصية والفلسفة البوذية منذ نشأتها على يد " سذهااتا " أو " غوتاما " (٥٦٣ - ٤٨٣ ق م) ، الهندي الاصل والموطن ، والذي عرف ببوذا Buddha ، أي العارف المستيقظ والعالم المتنور (أحمد شلبي ، ١٩٨٤ ، ١٤١ - ١٧٩) .

وقد عرفت البوذية التي انتشرت في شرق آسيا باسم " ماهايانا Mahayana " أو " العجلة الكبيرة Greater Vehicle " ومن الفرق البوذية البارزة في تلك المنطقة من العالم الآن ، طائفة عقيدة " زن " أو التأمل ، وهي التي قامت بتطوير نظام التمرينات الرياضية الخاصة " بالقعود " في حالة تأمل " وضبط التنفس فكريا من خلال أحاجي غير ذات معنى تعرف باسم " Koan " . ومن المفترض أن يقود ذلك الى الخلاص بالوصول المفاجيء ، الى مرحلة الاستثارة أو الساتوري " Satori " والى بناء الشخصية أيضا (أدوين رايشاور ، ١٩٨٩ ، ٣٠٨ - ٣٠٩) .

أما أساليب الضبط الذاتي السلوكي فتشمل مجموعة متالفة من الاستراتيجيات المعدة أساسا للتطبيق في المجالات ذات المشكلة النوعية المحددة Specific Problem Areas ، وهي نتاج بحوث أمبيريقية حديثة مستمدة من معامل الغرب ودراساته الميدانية (ماهوني وطورسن Mahoney & Thoresen ، ١٩٧٤) ، وبالتالي فهي تستخدم نفس أساليب التعلم الحديثة ، الا أن الفارق الاساسي هنا يكمن في أن العميل يتولى بنفسه المسؤولية الاساسية في تنفيذ برنامج التحكم الذاتي أو تدبير أمور النفس المعدة لتغيير سلوكه اللاتوافقي (شيرمان Sherman ، ١٩٧٣ ، ١٣٢ - ١٤٩ ويوسف القاضي وآخران ، ١٩٨١ : ٢١٥ - ٢١٦) .

ومن ثم ، تناقش هذه الأساليب أحيانا على أنها طرق للعلاج الذاتي ، وأحيانا أخرى توجيه ذاتي ، وأحيانا ثالثة على أنها أساليب للضبط الذاتي .. غير أنها تتفق جميعا - بالرغم من اختلاف المسميات - فى أنها تستهدفى بقوانين علم النفس وتطبيقاته والمعرفة الانسانية بشكل عام فى تطبيق مبادئ العلاج ذاتيا (عبد الستار ابراهيم ، ١٩٨٠ : ٢٦٤) .

وهكذا ، فان التأمل البوذى لدى زن أسلوب ينتمى الى اطار فلسفى - دينى تختلف نظرتة للانسان عن تلك النظرة العلمية والفلسفية التى تستند اليها المرتكزات الأساسية لنظرية التعلم الاجتماعى الذى تنطلق منها ، أساسا استراتيجيات الضبط الذاتى السلوكى . وتعد هذه الاستراتيجيات تعبيرا صادقا عن احساس المعالجين السلوكيين المحدثين بحاجة الناس الى تنمية قواهم الذاتية لتعديل أنماط وأساليب التوافق السيئة التى تعلموها من خلال عمليات تشريط اجتماعى سيىء ، ودون حاجة الى اللجوء المستمر للمعالج الا فى حالات وأوقات قليلة (هيرارى ، Hirari ، ١٩٧٤) .

وأخيرا ، فانه استنادا الى البحوث الجارية فى مجالات التجزئة النصفية للمخ Split-Brain ، ربما يقال أن التأمل البوذى، الزنى يرتبط - فى المقام الأول - بالجانب الأيمن من المخ (أى تكام المحسوس اللاعقلانى ، واللاتحليلى ، والمتزامن) فى حين يحتمل أن ترتبط استراتيجيات الضبط الذاتى السلوكى أساسا بالجانب الأيسر من المخ (أى معالجة المعلومات تحليليا ، وعقلانيا ، وفى تتابع منطقى) (جالين Galin ، ١٩٧٤) .

وإذا صح هذا القول فان التأمل البوذى لدى زن يكون فى نظر الباحث من حيث الوظائف أو العمليات العقلية العليا ، أقرب الى التذكر والتصوير منه الى التفكير والتخيل الابداعى (أحمد زكى صالح ، ١٩٧٩ : ١٥٢ - ١٥٦) .

وعلى أى حال ، فإنه قد يلوح الآن أن دراسة تحليلية مقارنة لهاتين الاستراتيجيتين ، تبدو ممتعة فكريا ، علاوة على أنها مفيدة نظريا وتطبيقيا ، وهذا ما تنطلق منه الدراسة الحالية وتسعى الى تحقيقه .

أهمية الدراسة : The Importance of Study

على الرغم من أن هاتين الاستراتيجيتين ، التأمل البوذى لدى زن والضبط الذاتى السلوكى قد نشأتا وتطورتا فى عصرين مختلفين تماما ، ولأغراض فلسفية مختلفة ، ولهما افتراضات مختلفة أيضا حول طبيعة البشر ، إلا أن البحث المنهجى فى كليهما مازال خصبا ثمرا للعدسة أسباب ، يمكن اعتبارها منطلقات وأهداف عامة للدراسة الحالية هي :

أ - تدور الدراسة الحالية حول استراتيجيتين تستند احدهما الى أقدس المعارف الشرقية ، وترتكز الأخرى الى أدق المعرفة الغربية ، وكلاهما يسعى الى تعليم الانسان السيطرة على الانفعالات والتحكم فى النفس ، ويعتبر هذا الهدف - فى رأى أحمد زكى صالح (١٩٧٩ : ١٦١) ، كسبا لأساس هام من أسس الصحة النفسية .

ب - بامعان النظر فى سلوكيات الاستراتيجيتين ، ربما يصبح من الممكن تحديد متى توجد فروق سلوكية حقيقية بينهما ، ومتى تكون هذه الفروق المفترضة ليست أكثر من مجرد اختلافات فى معانى المفاهيم Semantic Distinctions (شابيرو وزيفلات : ١٩٧٦ - ٥٢٠) .

ج - اذا ما وجدت فروق سلوكية حقيقية بينهما ، فربما يقيم بحث آخر الدليل عما اذا كان ممكنا أن تغدو الجوانب التى تنفرد بها إحدى الاستراتيجيتين اضافات مفيدة للاستراتيجية الأخرى .

د - تستخدم نظرية التعلم الاجتماعى تقنية (تكنولوجيا) الملاحظة على الطبيعة Naturalistic Observation لتحديد وقياس السلوكيات والوقائع (زيفرblatt و هندكس Zifferblatt &)

تجريبى (الملاحظة على الطبيعة) (*) أن يفهم التأمل على أنه سلسلة من الأحداث السلوكية التى تتم فى ظل ترتيبات توافقية صريحة . وبهذه الطريقة ينتقل التأمل من اطار " الممارسة الصوفية الغامضة Mystical Practice " التى لا يرقى اليها سوى ثلة مصطفاه ، ويعاد تعريفه بأنه أسلوب يمكن للكثيرين ممارسته وفهمه اذا كان ذلك مفيدا لهم فى حياتهم اليومية (شابيرو وزيفلات ، ١٩٧٦ : ٥٢٠) .

هـ - من المعروف أن للصححة النفسية ثلاثة مناهج رئيسية فى سعيها نحو تحقيق أكبر قدر ممكن من السعادة والايجابية والتوافق النفسى لدى المواطنين ، هى : المنهج الانمائى أو الانشائى ، والمنهج الوقائى ، والمنهج العلاجى (حامد زهران ، ١٩٧٨ : ١٢ - ١٣) . ويقرر شيرمان (١٩٧٣ : ١٢٢ - ١٢٣) أن اكتساب مهارات الضبط الذاتى السلوكى يمكن أن تحقق غالبية الأهداف التى تسعى اليها تلك المناهج الثلاثة خاصة ما يتعلق منها بالجانب الوقائى ، حيث يكون الفرد المتقن لتلك المهارات قادرا على استخدامها فى التغلب على أية مشكلة مشابهة تعترض سبيل حياته مستقبلا . وبعبارة أخرى فان اكتساب تلك المهارات يمنح الفرد أسلوبا من التحميين الذاتى الذى يحول دون انخراطه فى كثير من السلوكيات اللاتوافقة المتوقعة .

و - وأخيرا فان مثل هذه الدراسة قد تساهم فى رفع وصقل الوعي العام بمثل هذه الاستراتيجيات الوافدة من أقصى الشرق أو الغرب ، من حيث أصولها الفلسفية والتاريخية والعلمية ، ومدى فائدتها العملية فى حياة

(*) اعتمد الباحث فى الدراسة الحالية على مادونه باحثون سابقون عن ملاحظاتهم للتأمل على الطبيعة ، وكانت قراءاته ومتابعته المستمرة لبعض البرامج الاناعية والטיפולيونية حول التأمل عموما بمثابة تأكيد شخصى لذلك .

الانسان عموما ، وبالتالي يمكن التمييز بين الفث والسمين ، مع تجنب كل من التقليد الأعمى أو الانغلاق والجمود الفكرى .. وهما أمران احلاهما مر .

أهداف الدراسة : The Aims of Study

أ - التعريف بالاستراتيجيتين : التأمل البوذى لدى زن ، والخيوط الذاتى السلوكى ، من حيث النشأة الفلسفية ، علاوة على الهدف الأسمى الظاهر لكل منهما .

ب - تقديم تحليل سلوكى وصفى للتأمل البوذى لدى زن بالإعتماد على التراث والكتابات الشرقية السابقة حول هذا الموضوع .

ج - عرض تحليلى لأهم اجراءات وأساليب الخيط الذاتى السلوكى ، كما وردت فى التراث النظرى والتجريبى الخاص بها ، مع التركيز على تلك الأساليب التى تخدم الغرض الرئيسى من الدراسة الحالية .

د - محاولة ابراز أوجه الشبه والاختلاف بين هاتين الاستراتيجيتين من حيث الفروق السلوكية الاجرائية بينهما .

هـ - توضيح مجالات التطبيق ومدى الفعالية العلاجية لكل من الاستراتيجيتين على حده فى مجالات معينة من التحكم الذاتى وتدبير أمور النفس .

و - عقد مقارنات ومقابلات بين هاتين الاستراتيجيتين من حيث تلك الفعالية العلاجية ومجالات التطبيق العملى .

ز - مناقشة مدى وامكانية الائتلاف الكلينىكى بينهما بصورة قد تؤدى الى وجود استراتيجية واحدة أو أكثر تجمع بين العناصر الفعالة والأساسية التى تتضمنها كلا الاستراتيجيتين وبحيث تكون أرحب تطبيقا وأكثر فعالية كلىنيكية بالمقارنة مع أى منهما على حده .

ح - اثاره الأسئلة التى تعبر عن موضوعات مازالت فى حاجة الى مزيد

من الدراسة والبحث لكشف النقاب عنها حول هاتين الاستراتيجيتين
وبما يحقق الأهداف السابقة من الدراسة الحالية .

ط - وضع تصور أو مقترحات مبدئية للإجابة على تلك التساؤلات ، علاوة
على محاولة سد الفجوة التي تبدو شاسعة بين هاتين الاستراتيجيتين
والاستفادة العملية منهما فى خدمة الانسان واستغلال امكاناته
الذاتية الخلاقة فى تغيير سلوكه اللاتوافقى ، بل وتغيير ذاته
بكاملها ، ان تطلب الأمر ذلك التغيير . وليس هذا بعزيز على
الانسان وقدراته الابداعية .. وفى قول المولى تبارك وتعالى " ان
الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم " (سورة الرعد ، آيه
١١) لأصدق دليل على ذلك .

A Description of Zen Med- : وصف التأمل البوذى لدى زن
itation

يتضمن التأمل البوذى لدى زن نوعين من التأمل هما : التأمل
الرسمى والتأمل غير الرسمى ، وان كان الأول هو الأقدم تاريخيا والأكثر
منهجية وتعقيدا ، ولذا سينال عناية وتفصيلا أكثر فى هذا العرض .

١ - التأمل الرسمى لدى زن : Formal Zen Meditation

فى هذا الجزء ، من الدراسة الحالية يتم عرض مفهوم المراحل الخمس
التي يتكون منها التأمل التنفسى الزنى بعد الاعداد الخاص به . والواقع
أن تقسيم هذا النمط من التأمل الى خطوات مختلفة ليس أكثر من كونه
وسيلة كشفية تعين على فهم عملية التأمل الرسمى ، ولا يعنى ذلك
اطلاقا اعطاء انطباع بأنه يتألف من خطوات منفصلة وغير متداخلة . وفوق
ذلك يجب إعتبار جميع الخطوات المختلفة التي ستناقش فيما يلى مجرد
فروض مقبولة ظاهريا لحين اختبار هجتها فى دراسات وبحوث أخرى .

Preparation : الاعداد

ينتقى الفرد مكانا هادئا ، أما وسط الطبيعة أو حجرة منعزلة

مخمصة لذلك الغرض . فاذا وقع اختيار الفرد على الحجرة ، فهو عادة يحرق فيها البخور ويضيئها اضاءة خافتة . يجلس الشخص متخذا الوضع الكامل أو النمفي لزهرة اللوتس ، مع وضع كلتا يديه في حجره ، ورغم أن هذه الجلسة تبدو غير ملائمة ، إلا أن وضع زهرة اللوتس لا يقصد به هنا استعراض لقدرة الشخص في السيطرة على جسده ، ولكنه يعتبر جلسة " التركيز البدني " ، حيث تشكل الركبتان والردفان قاعدة مثلث ملبية متماسكة (كابلو ، ١٩٦٧) .

ولقد قارن أكيشايج Akishige (١٩٧٤) وزملاؤه (ايكجامي Ikegami ، ١٩٧٤) بين التوترات العقلية الحادثة في وضع اللوتس وتلك التي تحدث في أوضاع أخرى أكثر استرخاء ، فوجدوا أن التوترات العقلية في وضع اللوتس أقل نسبيا بالمقارنة مع تلك التوترات العقلية الحادثة في جميع الأوضاع الأخرى باستثناء وضع الاضطجاع أو الـإقاد الكامل .

السلوك المستهدف : The Target Behavior

رغم أن وضع الجلسة وتهيئة البيئة المحيطة شرطان يساعدان على حدوث التأمل الصحيح ، لكنهما وحدهما لا يكفلان حدوثه . وعلى سبيل المثال ، فقد أوضحت دراسات " ايكجامي " (١٩٧٤) أن " الاتجاه العقلي " للمتأمل وليس جلسته ، هو الذي يرتبط بما يحدث من تغيرات في التخطيط الكهربى للمخ E.E.G. ، ومن ثم فعندما يكون اتجاه الشخص صحيحا (أى عندما يكون مشغولا بسلوكيات ضمنية معينة دون غيرها) تظهر ذبذبات ألفا Alpha Rhythmus سواء أكان الشخص جالس جلسة عادية على مقعد مثلا ، أم متخذا وضع التأمل الرسمى . فى حين لا يبدو ارتفاع فى نشاط موجات ألفا Alpha Activity ، اذا انعدم ذلك الاتجاه حتى وان اتخذ الشخص وضع التأمل الرسمى .

وعلى أية حال ، فان الأساس هنا هو امكانية تصور ممارسة التأمل التنفسى الزنى باعتباره عملية مكونة من خمس خطوات ، فى أول الأمر ،

يطلب من المتأمل المبتدىء أن يتنفس من الأنف ، وأن يدع الهواء يدخل بواسطة توسيع الحاجب الحاجز ، " لاتستنشق الهواء ، بل دعه بالأحرى يأتي اليك " (ليش Lesh ، ١٩٧٠) .

ثم يلقن الشخص أن يعد الى رقم معين (مثلا ١ ، ٢ ، ... حتى عشرة) بعد كل زفير ، وأن يدع الأرقام " تهبط " داخل منطقة البطن . وتوحى القمص الخاصة بذلك بأنه عندما يطلب من الشخص لأول مرة أن يلاحظ عملية التنفس ، يتغير عادة سلوكه ، فيشق عليه أن يدع الهواء " يأتي " ويمسك تنفسه ، ويتنفس بشكل سطحي وأسرع من المعتاد ، ويشكو غالبا من عدم قدرته على أخذ ما يكفيه من الهواء ، وكأنه " يفرق " (شابيرو وزيفربلات ، ١٩٧٦ : ٥٢٠) (شكل ١ خطوة ١) .

ولكن سرعان ما ينسى المتأمل المبتدىء ما يفعل ، ويتوقف عن التركيز على التنفس ، وترد الى ذهنه أفكار ومور وتخيلات مختلفة وفنير مترابطة (شكل ١ ، خطوة ٢) . ولذا يلقن الشخص - في المرحلة الثالثة - بأن ينتبه كلما انصرف ذهنه عن التنفس ، وأن يعاود التركيز عليه " عندما تتوارد التخيلات والأفكار في دائرة الوعي ، لا تتبعها . ولا تحاول أن تطردها ، ما عليك الا أن تسترخي ، وتدعها تذهب تلقائيا ، وركز على احماء شهيقك وزفيرك " (شكل ١ ، خطوة ٣) ، ومع تكرار الممارسة ، يتعلم الفرد التركيز على التنفس دون أن يغير سلوكه التنفسي (الأثر الراجع للخطوة ١) ، ودون أن يحول ذلك السلوك الى عادة (كما في خطوة ٢) . ويمكن وصف هذه الخطوة بأنها تنفس عفوي " (شابيرو وزيفربلات ، ١٩٧٦ : ٥٢١) .

وحيث أن الأفكار الجديدة تلاحظ ذاتيا ، فانه يمكن للمتأمل أن يراقبها وأن يستمر في التركيز على التنفس . ولأن المتأمل يكون في وضع مسترخ ومريح ومتزن ، فبمقدوره أن يلاحظ ذاتيا وباطراد كل ما يتوارد الى وعيه من مخاوف ، أفكار ، مور وتخيلات ، خطايا ، قرارات ، وما الى ذلك من الأحداث الضمنية الأخرى . وليس على المتأمل أن يحاول بناء أو تنظيم

تلك المثيرات الضمنية ، بل يحدث بالأحرى ما يمكن أن يسمى " مدرج شامل A Global Hierarchy " يتكون من أشياء ، مألوفة في " ذهن الشخص " (جولمان Goleman ، ١٩٧١) .

وبهذه الطريقة يتعلم الفرد أن يلاحظ وأن يميز جميع المثيرات الضمنية التي تتوارد الى الوعي أو الشعور ، دون أن يكون أية أحكام بمددها . وهكذا يحصن نفسه بنفسه (دون اجهاد) تجاه تلك الصور والتخيلات ، والأوامر والتعبيرات الضمنية (شابيرو وزيغلات ، ١٩٧٦ : ٥٢١) (شكل ١ ، خطوة ٤) .

وهكذا ، يبدو أن التركيز على التنفس يحد " في البداية " من تفادى الأفكار والتصورات ، ثم يصبح بعد ذلك استجابة منافسة تفرغ في النهاية ذهن من اللغو أو الثرثرة الداخلية ، أي تطرد الأفكار والصور أو التخيلات الضمنية المتطفلة على ذهن . ولكن يبدو أن هذا الاختزال للأفكار والصور أو التخيلات (شكل ١ ، خطوة ٥) ، يزيد من استعداد الفرد للتأثر بمثيرات أخرى ضمنية وتحت الشعور . وربما كان ذلك هو سبب " سماع " معلمى التأمل الزنى واليوجا اشارات جسدكم الداخلية بوضوح ، بل ربما يجعل ذلك الفرد أكثر استعدادا للتأثر بأية مثيرات توجب في البيئة الخارجية (كاساماتسو وهيرارى Kasamatsu & Hirari ، ١٩٦٦ وليس ، ١٩٧٠) .

ومن ثم ، يتضح أن التأمل الرسمي لدى زن يؤدي وظائف متعددة منها :

أولا : يعتبر هذا التأمل نوع من التدريب على الاسترخاء ، اذ يجلس الفرد في وضع تركيز بدنى ويتنفس بهدوء وبصورة عفوية .

ثانيا : يتعلم الفرد أن يركز انتباهه على شىء واحد - تنفسه - وأن يمارس ذلك التركيز باسترخاء ، وتروى .

ثالثا : يتعلم الشخص أن يكون واعيا بذاته (أى يلاحظ ذاته) دون أن ينجم

عن ذلك أثر راجع ، ودون أن يتحول ذلك الوعي الى عادة .

رابعا : يكتسب الفرد القدرة على تحمين نفسه ضد كل ما يطرأ على ذهنه من أفكار ، أو مخاوف ، أو قلاقل .

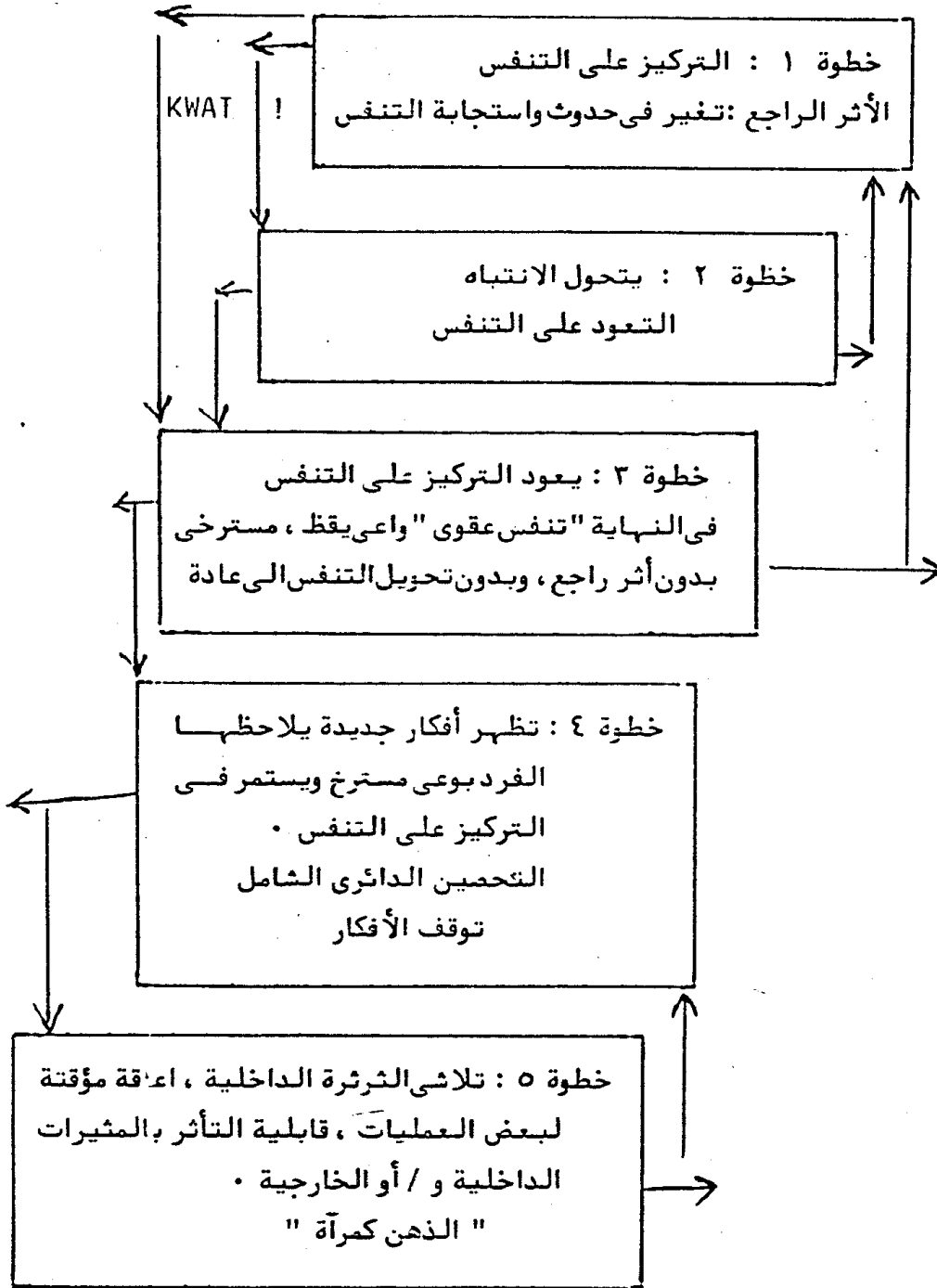
خامسا : يكتسب الفرد - في نهاية الأمر - القدرة على تبديد جميع الأفكار والصور والتخيلات الضمنية التي يمكن أن تتوارد الى ذهنه من قريب أو بعيد .

وبهذه الطريقة يمكن للفرد المتأمل أن يدع الألقاب المرفيية Cognitive Labels ، " تذهب " ، وأن يعيد فتح حواسه ، ويكون أكثر استعدادا للتأثر بالمثيرات الداخلية والخارجية ، أو على حد تعبير أحد معلمى التأمل الزنى يتعلم الفرد " القدرة على أن يرى الزهرة فى المرة الخمسائة ، كما رآها أول مرة " (شايبورو وزيفربلات ، ١٩٧٦ : ٥٢٢) .

٢ - التأمل غير الرسمى : Informal Meditation

بالإضافة الى التأمل الرسمى السابق ، عادة ما يطلب من الفرد أن يمارس التأمل الزنى بشكل غير رسمى طوال اليوم . ويتطلب ذلك أن يكون الفرد واعيا بكل ما يفعل ، وأن يمعن فكره فى كافة أنشطة الحياة اليومية الاعتيادية : " كن واعيا ومتنبها لأى نشاط تقوم به فى روتين حياتك اليومية ، سواء كان ذلك نشاطا حركيا أم لفظيا : حين تمشى أو تففف أو تجلس أو تضطجع أو تنام ، حين تمدد ساقيك أو تثنيهما ، حين تنظـر حولك ، حيث ترتدى ثيابك ، حين تتحدث أو تصمت ، حين تأكل أو تشرب ، وحين تقضى حاجتك .. فى كل هذه الأنشطة وغيرها يجب أن تكون واعيا ومتنبها تماما بالفعل الحادث فى نفس اللحظة ، أى يجب أن تعيش اللحظة التي أنت فيها ، والعمل الذى تقوم به " (راهولا ، ١٩٥٩ : ٧) .

وهكذا ، فإن التأمل غير الرسمى يعنى مجرد قيام الفرد بملاحظة كل ما يفعل طوال اليوم دون تقويم أو اصدار أحكام عليها ، وكما قال أحد العارفين بذلك فى عرضه للتأمل غير الرسمى : " اصغ . اصغ الى صوت



شكل (١)

تحليل سلوكي لعملية التأمل لدى زن (شاببيرو وزيغربلات، ١٩٧٦: ٥٢١)

شكواك حين تجور عليك الدنيا ، وحين تغضب ، وحين تملأ استمارات
ضريبة الدخل .. والأهم من ذلك كله اصغ فقط مجرد اصغاء " (شابيرو
وزيفرلات ، ١٩٧٦ : ٥٢٢) .

وهنا يبدو أن ذلك " الاصغاء " مجرد الاصغاء دون تعليق أو تقويم ،
الذي يحدث أثناء التأمل غير الرسمي ، يشبه وظيفيا الملاحظة الحيادية
غير المتحيزة (أى مراقبة المشيرات الخمنية باتزان وموضوعية كاملة)
التي تحدث فى الخطوة الرابعة من التأمل الرسمى الزنى .

الضبط الذاتى السلوكى والتأمل لدى زن :

Behavioral Self-Control and Zen Meditation

يستعرض الباحث فى هذا الجزء من الدراسة الحالية - ايجاز -
أبرز الكتابات السلوكية حول ضبط الذات ، ويعقد سلسلة من المقابلات
والمقارنات بين التأمل البوذى لدى زن والضبط الذاتى السلوكى وبذا قد
يتضح التحليل الوصفى السابق للتأمل الزنى ، ويفسر مباشرة بلغة التعلم
الاجتماعى .

١ - ملاحظة الذات السلوكية : Behavioral Self-Observation

فى الواقع أن مفهوم الاستبصار أو الوعى ، ذلك العنصر السائد فى
التراث التأملى ، هو أيضا جوهرى وحاسم فى استراتيجية تغيير الذات
السلوكية . وفى التراث السلوكى يسمى السبيل لبلوغ ذلك الاستبصار أو
الوعى بملاحظة الذات ، وهى بمثابة خطوة أولى ضرورية فى أى استراتيجية
سلوكية لتغيير الذات ، وتتضمن تعليم الفرد كيف يراقب ويوجه سلوكه
(كانفر وفيليبس Kanfer & Phillips ، ١٩٦٦) .

وفى هذا الاطار أيضا ، يقال أن الشخص على استبصار ووعى
بمشكلاته عندما يكون مدركا ادراكا دقيقا للشروط السابقة لظهور المشكلة
والنتائج أو الاستجابات البيئية التى يثيرها ظهور هذه المشكلة

(عبد الستار ابراهيم ، ١٩٨٠ : ٢٧٤) .

ولذا ، فقد أكد فريق من المعالجين السلوكيين " عثل فيرستر Ferster ، ١٩٧٢ وطورسون وماهونى ، ١٩٧٤) على أهمية التوجيه الذاتى فى التحليل الوظيفى للبيئة كشرط لتغيير السلوك . ولقد سمى فيرستر (١٩٧٢) تحليله الوظيفى " بالعلاج الخفى " - The Outsight rapy ، وأشار الى أن العلاقة الوظيفية بين سلوك الفرد وعناصر البيئة المتحكممة فى ذلك السلوك تكون من أصعب الأمور التى يتعلم المرء ملاحظتها ، وأكثرها دلالة . ويؤكد ذلك عبد الستار ابراهيم (١٩٨٠ : ٢٧٦ - ٢٧٧) بقوله : " ولأن ملاحظة الذات تتطلب قدرة على التحكم فى التغييرات السلوكية التى تطرأ على الشخص ، فان هذا التحكم فى اعتقادنا - يؤدى الى خلق تغييرات آلية فى البيئة المحيطة بطريقة تجعلها تخلق تدعيمات اضافية فى الاتجاه المرغوب " .

وفضلا عن ذلك ، فان استراتيجيات ملاحظة الذات السلوكية لا تقتصر على تفاعل الفرد مع البيئة الخارجية فحسب ، بل ربما تضمنت مراقبة وتوجيه الأفكار والمشاعر الضمنية ، مثل ردود الأفعال الفسيولوجية ، والمتاعب الجسمية ، والصور والتخيلات الذهنية (كوتيللا Cautela ، ١٩٧١ ، وطورسون وماهونى ، ١٩٧٤) .

وبعد أن يصنف الفرد سلوكيات معينة فى البيئة ائداخلية و / أو الخارجية ويميزها ، يختبر الأحداث السابقة عن تلك السلوكيات والتالية لها أو المترتبة عليها . وبهذه الطريقة يتعلم الفرد أن يدرك السلوك نفسه من حيث تكرار حدوثه ، كمونه ، مداه ، مدته ، وقوته (شابيرو وزيفربلات ، ١٩٧٦ : ٥٢٣) .

هذا ، ويؤدى التأمل لدى زن الى تركيز الانتباه على الخبرات الباطنة (ماوين Maupin ، ١٩٦٥) وعلى البيئة الخارجية أيضا (كاساماتسو وهيرارى ، ١٩٦٦) . بيد أن هدف التأمل الزنى هو أن يظل

الفرد على وعى " بالحاضر " دون أن يمعن النظر فيه . ولذلك ، وخلافا لاستراتيجيات ضبط الذاتى السلوكى ، فان التأمل لدى زن لا يتضمن أية محاولة للتمثيل البيانى ، أو استخدام أية أساليب احمائية أو اجراء تقويم منهجى للبيانات والمعلومات التى تجمع عن الحاضر الذى يعيشه الفرد المتأمل . وربما تفايرت الاستراتيجيتان فى كون احدهما عبارة عن وعى مسترخى وصرف حسى لما فى الذهن (التأمل البوذى لدى زن) . والأخرى تركيز نشط وامعان فى البيانات الملاحظة ذاتيا (ملاحظة الذات السلوكية) (ديكمان Deikman ، ١٩٧١) .

وعلاوة على ذلك ، فان العنصر الهام فى استراتيجيات ملاحظة الذات الشرقية (التأملية) ليس هو ما يلاحظ (أى جميع السلوكيات التى يمارسها الفرد) ، بل كيف تلاحظ (أى بدون تقويم أو تعليق) . أما فى استراتيجيات ملاحظة الذات الغربية (السلوكية) ، فان المهم هو مجال المشكلة النوعية الملاحظة ، أى السلوك المراد ابداله أو تعديله ! راهولا ، ١٩٥٩ ، وسبجلبرج Spiegelberg ، ١٩٦٢) .

ومن دواعى أهمية ملاحظة الذات السلوكية أنها تعمل كوسيلة لجمع البيانات وأيضا كطريقة ممكنة لتغيير الذات . وكما أشار كانفر وكارولى Kanfer & Karoly (١٩٧٢) فان ملاحظة الذات تبدو ذات اتمال وثيق بتقويم الذات وتدعيم الذات . وكما ذكر هوم وتوستى Homme Tosti & (١٩٧١) فان " وضع النقاط على الرسم البيانى يحقق نتيجة ايجابية فى توجيه الذات ، ويترتب على ذلك حدوث الاقتران المطلوب . ويبدو من عملية عداد اليد أنها تعمل " كمدعم ذاتى تلقائى " .

ولقد حاولت عدة دراسات أن تتحقق من مدى صحة ذلك " الأثر الراجع " ، وأشار معظمها الى أن ملاحظة الذات لسلوك معين تؤر فعلا على حدوثة اعتمادا على عوامل معينة مثل تكافؤ السلوك ، توقيت الملاحظة الذاتية ، طبيعة الاستجابة ، المراقبة أو المواجهة ، وتكرار الملاحظات (مك فال وهامن McFall & Hammen ، ١٩٧١ ، وطورسن وماهونى ،

• (١٩٧٤)

ومن جهة أخرى ، فقد لوحظ أنفا كيف يحدث أثر راجع مشابه أثناء ،
الخطوة الأولى من التأمل الرسمي الزنى ، حيث تؤثر الملاحظة الذاتية
للتنفس على حدوث هذا السلوك • ولكن يبدو أن هذا " الأثر الراجع " فى
التأمل الرسمي الزنى ليس له قيمة علاجية ، بل بالأحرى يؤدي الى صعوبة
عملية التنفس • وحيث أن سلوك التنفس يمكن أن يكون غير متكافىء فى
الحالتين ، فان الأمر بحاجة الى بحوث أخرى توضح بدقة طبيعة وتباين
الآثار الراجعة التى تحدث فى ملاحظة الذات السلوكية والتأملية •

وبإيجاز يمكن القول بأنه رغم احتمال استراتيجى الضبط السلوكى
والتأمل البوذى لدى زن على مفهوم الوعى والاستبصار عن طريق الملاحظة
الذاتية فى كليهما ، فان هناك اختلافات بينهما من حيث طبيعتهما
يلاحظ ، وطريقة الملاحظة ، وأنماط الآثار الراجعة التى تحدث نتيجة ذلك •

٢ - التقويم الذاتى وتحديد الهدف :

Self - Evaluation and Goal Setting

فى استراتيجية الضبط الذاتى السلوكى ، بعد أن يميز الفرد
البيانات المطلوبة ويصنفها ويسجلها ويمثلها ببيانها ، يقومها ، وغالبا ما
يحدد لنفسه هدفا شخصيا يسعى لتحقيقه من وراء ذلك (انظر مثلا كانفر
وكارولى ، ١٩٧٢) •

أما هدف التأمل لدى زن فلا يتضمن تقويم ملاحظة الذات ، بل هو
بالأحرى مجرد مراقبة ذاتية فقط لا غير • وعلى حد تعبيرات أحد المعنيين
بذلك : " ان التأمل الزنى بسيط بشكل خادع ، لأنه يتألف من مراقبة كل ما
يحدث بدون تعليق ، بما فى ذلك أفكارك وتنفسك " (شابيرو وزيفربلات ،
١٩٧٦ : ٥٢٣) •

وفوق هذا ، يؤكد التأمل البوذى الزنى أيضا على أهمية أن يعيش

الفرد اللحظة الحاضرة دون أن يحدد أهدافا بعينها . ولذا ، تجد سوزوكى Suzuki (١٩٦٠) مثلا يناقش مشكلة الانسان الغربى الحديث الفئارق فى كفاحه من أجل الانجازات المستقبلية المرتقبة بدرجة تعجزه - فى رأى سوزوكى - عن الاستمتاع بجمال الحياة ، يوما بعد يوم ، ذلك الجمال الأقرب اليه من حبل الوريد .

بيد أن هناك تناقض فى تفسير " زن " لتلك العلاظة الذاتية غير التقويمية لديه . ففى الواقع هناك هدفين موضوعين : أحدهما أن يعيش الفرد اللحظة التى هو فيها دون أى تقويم ذاتى ، والآخر هو التجرد من الأهداف . ومن وجهة نظر سلوكية فان هناك سلسلة من الأساليب تمثل اقترابا تتابعيا نحو " هدف اللا أهداف The " Goal of Nonggoals " هذا . فمثلا يلقن المتأمل المبتدى ، - كما ذكرنا آنفا - أن يعد من ١ الى ١٠ ، أما المتأمل الأكثر تمرسا فيطلب منه أن يكرر الرقم " ١ " فقط مرات ومرات . ويمثل ذلك محاولة لجعل المتأمل يركز أكثر فى الحاضر ، بدون أن يسعى وراء هدف " الوصول الى رقم ١٠ " . وأخيرا ، هناك أسلوب لدى مذهب سوتوزن Soto Zen يخص صفوة المتأملين ، ويطلق عليه شيكان - تازا Shikan-laza ومعناه " جالس فقط " . وبموجب ذلك لا يركز المتأمل على العد أو التنفس . وهكذا ، فبدلا من " اللا أهداف " فى التأمل لدى " زن " ، توجد هنا مجموعة من " الأهداف الفرعية التى تعين الشخص فى الوصول الى " التحرر من الأهداف " والعيش بكلية فى الحاضر (شابيرو وزيفربلات ، ١٩٧٦ : ٥٢٣ - ٥٢٤) .

وفى الامكان اجراء تحليلا مماثلا لهدف التجرد من التقويم الذاتى . ومن ثم ، فلكى يتمكن الفرد من ملاحظة نفسه دون تعليق أو تقويم ، يجب أن يكون قادرا على تمييز وتصنيف وتقويم تلك المرات والأوقات التى يمارس فيها التقويم فعلا . فمثلا : " لم أعد أركز طويلا على التنفس ، لقد أصبحت مفرطا فى نقدى لذاتى ، يجب أن أتوقف عن ذلك النقد ، وأن أعود لمجرد مراقبة نفسى " (المرجع السابق : ٥٢٤) .

وهكذا ، فرغم عدم انكار أن التأمل البوذي الزنى يهدف في الواقع الى التجرد من التقويم ، الا أن التحليل السلوكي يثير تساؤلا فحواه : هل يمكن الوصول لذلك الهدف والحفاظ عليه دون حاجة لتقويم آثار تقدم الفرد ؟ ! • وعلى ما يبدو ، فان الفرد يجب أن يتعلم التقويم أولا قبل أن يتمكن من ممارسة عدم التقويم ، ذلك أن العفو لا يكون الا عند القدرة ، والا كان قصورا شخصيا و/ أو تحكما خارجيا .. " مكره أخاك لا بطل " •

٣ - التخطيط البيئي : Environmental Planning

حالما أصبح الفرد واعيا بالسلوك المستهدف ، يجد في متناولسه استراتيجيات سلوكية عديدة لتحقيق التحكم الذاتي لديه في هذا السلوك أو ذاك • ويمثل التخطيط البيئي أول هذه الاستراتيجيات ، الذي يحدث قبل انجاز السلوك المستهدف • وتشمل أمثلة التخطيط البيئي ، ترتيب المثيرات السابقة أو المبدئية Antecedent or Initiating Stimuli (ضبط المثيرات) ، ووضع برنامج من التدعيمات أو العقوبات المحددة الخاصة بسلوكيات نوعية (مثلا التعاقد الذاتي) ، والتعريض التدريجي الذاتي للمثيرات (مثلا التحمين الموجه ذاتيا) ، والمصور أو التخيلات والتلفظات الذاتية الضمنية (الأوامر والتعبيرات الذاتية مثلا) (ماهوني وطورسن ، ١٩٧٤ ، وشوارتز Schwartz ، ١٩٨٢ : ١٠٩-١١٠) •

وفيما يلي تفصيل الحديث عن أهم وأبرز تلك الأساليب ، وأكثرها قربا لتحقيق أهداف الدراسة الحالية :

(أ) ضبط المثيرات : Stimulus Control

ان المثيرات الموجودة في البيئة التي نعيش فيها تتحكم في استجاباتنا ، أي في سلوكنا • فإشارة المرور الخضراء تستثير استجابة ضغط دواسة البنزين ، بينما الإشارة الحمراء تستثير استجابة ضغط دواسة الفرامل ، كذلك فان علامات حدود السرعة تتحكم في مدى ضغط كل من دواستي البنزين والفرامل • وهكذا فان السلوك يستثار بنوع ما من المثيرات

ولتعديل السلوك لابد من ضبط مثيراته والتحكم فيها بشكل متكرر (حامد زهران ، ١٩٧٨ ، ٢٧٣ - ٢٧٤) .

وهناك أشياء كثيرة تساعد على ضبط المثيرات فى العلاج السلوكى منها : اللغة والأوامر التى يستخدمها المدرب ، والشخص القائم بالتدريب ، والمكان الذى يتم فيه التدريب ، والوقت الذى يحدث فيه التدريب ، وسلسلة النشاط الذى يسبق السلوك المعين موضع التدريب (المرجع السابق : ٢٧٤) .

وربما كان تطوير ضبط المثيرات خطوة أساسية فى الاستخدام الناجح لاستراتيجية التحكم الذاتى السلوكى ، وبالتالى يكون لزيادة على الفرد ، المطبق لهذه الاستراتيجية أن يخطط ويحدد التغييرات وثيقة الملة بالمواقف المعينة : الأشياء ، التى تنبئ ، أو تهيب ، الفرمة نظهور استجابات تغيير الذات . وربما شملت استراتيجيات ضبط المثيرات ربط الاستجابات المرغوبة بالمثيرات المرجحة لاستدعائها . وهناك أمثلة عديدة للاستخدام الناجح لضبط المثيرات فى مجالات عدة مثل التحكم فى الوزن (فرستر ، نورنبرجر ، وليفيت ، Frester, Nurnberger, & Levitt ، ١٩٦٢) ، وعلاج السمنة (ستوروات Stuart ، ١٩٦٧) ، والمهارات الدراسية (بينيك وهاريس Beneke & Harris ، ١٩٧٢) ، وضبط التدخين (كروى Kroll ، ١٩٧٣) .

هذا ، ويمكن أن ينظر الى اجراءات تنظيم واعداد مكان التأمل الرسمى الزنى كنوع من ضبط المثيرات ، ذلك لأن الفرد يهيب ، البيئة المادية (الجسدية والطبيعية) قبل البدء فى التأمل ليحد من التشتت الفكرى غير المرغوب ، ويساعده ذلك فى التركيز على التنفس بالشكل المطلوب . وبالمثل يمكن النظر للجلسة الخاصة بالتأمل الرسمى الزنى كوسيلة للحد من التغذية الراجعة المتوقعة وغير المقبولة ذاتيا : فقد يكون البخور مثلا كوسيلة لتبديد الروائح الأخرى ، والاضاءة الخافتة كوسيلة للحد من التشتت البصرى غير المرغوب فيه .. وكل ذلك أمثلة لضبط المثيرات لأن

الفرد يسعى من خلالها لاعداد البيئة المادية مسبقا لتهيئة الفرصة
الملائمة لحدوث السلوك التأملى الصحيح .

وفضلا عن ذلك ، هناك التأمل مع مجموعة أخرى من الناس (التأمل
الجماعى) لضمان استمرارية الممارسة اليومية لهذا السلوك (أى استخدام
التدعيم الاجتماعى لتشجيع أداء سلوكيات معينة) وبالمثل يمثل استخدام
" الكوات " Kwat - وهى ضربة يهوى بها المعلم الزنى على التلميذ
غير المركز - برنامج قبلى من العقاب للحد من سلوك الغفلة فى التأمل
الرسمى . تلك أمثلة للتخطيط البيئى لأنها تحدث أو تحدد قبل ممارسة
السلوك المستهدف فى التأمل البوذى الزنى ، ومن خلالها يهيب الفرد
المثيرات البيئية المناسبة والنتائج الاجتماعية التى تؤثر ايجابا فى
حدوث هذا السلوك (شابيرو وزيفربلات ، ١٩٧٦ : ٥٢٤) .

ومع ذلك ، فمن المهم ملاحظة أنه رغم اعداد وتهيئة المتأمل
للمثيرات البيئية ، ورغم احتمال استخدامه للنتائج والتدعيمات الاجتماعية
فى حدوث السلوك التأملى والممارسة الصحيحة له ، الا أن الهدف البعيد
للتأمل يكمن فى تبديد الحاجة للنتائج الاجتماعية أو المثيرات البيئية أو
حتى التدعيم الذاتى الضمنى . ولكن فى البداية يدرك المتأمل هذه الحاجة
لمثل هذه المثيرات والنتائج ويستخدمها أيضا كوسيلة للاستغناء عنها فى
نهاية الأمر .

(ب) التحمين التدريجى :

Systematic Desensitization

اقتبس فوليه Wolpe (١٩٥٨) بعض أساليب الاسترخاء التى
وضعها جاكوبسن Jacobson (١٩٣٨) ، واستخدمها كخطوة أولى من
خطوات ثلاث تتكون منها عملية التحمين التدريجى لديه هى :

- (١) التدريب على الاسترخاء العظلى العميق .
- (٢) بناء مدرج الخوف أو القلق Anxiety Hierarchy .

(٣) المزوجة بين الاسترخاء ومدرج القلق .

ولقد استند في ذلك الى ما عرف لديه بمبدأ الكف بالنقيض Reciprocal Inhibition ، حيث افترض " فوليه " أن وجود حدث باعث على القلق أو الخوف ينطفيء ، اذا ما أمكن حدوثه بشكل رمزي أو تخيلي في وجود استجابة مناقضة لذلك ، كالأسترخاء مثلا . ومن ثم يطلب " فوليه " من المريض أن يقوم ببناء مدرجات هرمية شاملة لكافة المواقف التي ترتبط بقلقه أو مخاوفه في صورة بنود محددة بعد تصنيفها وترتيبها تماعديا حسب شدة الاضطراب الذاتي منها ، ثم يحمل " فوليه " المريض على الاسترخاء مستخدما أسلوب " جاكوبسن " ، وحالما يكون الفرد مسترخيا يتعين عليه أن يتخيل أقل بند في المدرج الهرمي اثاره للقلق أو الانزعاج الذاتي لديه . وطالما يشعر المريض بالتوتر فان " فوليه " يدفعه الى الاستمرار في تخيل هذا البند مع الاسترخاء . وعندما ينعدم الشعور بالتوتر تماما ، فان المعالج يدفعه الى تخيل البند التالي الأشد اثاره للتوتر .. وهكذا حتى تنتهي كافة البنود الباعثة على القلق أو الخوف لدى المريض .

وثمة افتراض أساسي - من وجهة نظر " فوليه " - يكمن وراء هذا الاجراء (التحصين التدريجي) ، مؤداه أن الاستجابة للموقف الذي يتم تخيله تشبه الاستجابات للموقف الواقعي (حسام الدين عزب ، ١٩٨١ : ١١٦) . والآن يستخدم هذا الاسلوب في مواقف الحياة الواقعية أيضا ، وبنفس المنهج السابق ، مع استبدال الخيال بالواقع . ولكل مــــــن الاستخدامين عيوبه ومزاياه من حيث صعوبات التطبيق الكلينيكي ومدى الفعالية العلاجية (عبد الستار ابراهيم ، ١٩٨٠ : ١١٠) . واستنادا الى ذلك يعتقد الباحث بأنه قد يكون من المفيد الجمع بين الاستخدامين ، بمعنى اجراء التحصين التدريجي في الخيال أولا ، ثم اعادة اجرائه مرة ثانية في مواقف الحياة الواقعية .

ولعله من الضروري الاشارة الى أنه انطلاقا من الأساس النظري

لعلاج التحصين التدريجي ، فان حضور المعالج السلوكي في هذه الحالة قد يكون غير ضروري باستثناء شرح وتوضيح الطريقة في بداية الأمر ، والذي يمكن أن يقوم به مرشد أو مساعد للمعالج ، ومع التمرين الجيد والوسائل الكافية ، فان العميل سوف يكون قادرا على تعلم وتنفيذ جميع اجراءات التحصين التدريجي السابقة بنفسه ، سواء في الخيال أو في الواقع . ورغم أن المحاولات مازالت قليلة نسبيا في هذا المجال ، فقد أصبح من الواضح الآن أن غالبية الاجراءات المتبعة في أسلوب التحصين التدريجي يمكن تحويلها لتأدية أغراض الادارة أو التوجيه الذاتي (شيرمان ، ١٩٧٣ : ٢٨ ، وعبد الستار ابراهيم ، ١٩٨٠ : ٢٧٠) .

ومن جهة أخرى يبدو أن هناك أوجه تشابه عديدة بين الخطوة الرابعة في التأمل الرسمي لدى زن والتحصين التدريجي في نموذج فوئيه السابق . وبداية يمكن تصور الخطوة الرابعة من التأمل الرسمي كنمط من التشريط المخاد Counter - Conditioning (قارن ذلك مع دافيسن Davison ، ١٩٦٨ ، وباندورا Bandura ١٩٦٩) تمارس فيه الاستجابات المناقضة أو المخادة للسلوك اللاتوافقي ، أي الاسترخاء (خطوة ٣ : تنفس عغوى) يسبق التخيل أو التصور المخيف (. خطوة ٤) . ومع أن الخطوة الرابعة من التأمل الرسمي مغايرة لنموذج " فوليه " السابق في كونها لا تتضمن بناء مدرج من الأحداث المثيرة للقلق ، إلا أنها بالأحرى سلسلة هرمية من التحصين الشامل " Global Desen - sitization Hierarchy " (جولمان Goleman ، ١٩٧١) .

وعلى أي حال ، فما زال هناك نقاش كثير حول ما يبرر بالضبط نجاح التحصين التدريجي في تعديل بعض السلوكيات الشاذة . فقد زعم " فوليه وآخرون " استنادا الى مبدأ الكلف بالنقيض : أن الاستجابات المناقضة تسبب تشريطا مضادا لكي يحدث هذا النجاح العلاجي (دافيسن ، ١٩٦٨ ، وباندورا ، ١٩٦٩) . ووقف آخرون في صف نموذج إعادة التركيز الادراكي المعرفي ، وأشاروا الى أن تغيير أو ازالة الانتباه هو الذي يسبب أساسا فعالية التحصين التدريجي (يوليس وآخرون Yulis, et al ،

• (١٩٧٥)

وربما يبدو كلا التفسيرين بديلين مقبولين ظاهريا للآثار السعي
تظهر في الخطوتين الرابعة والخامسة من التأمل الرسمي لدى زن • وربما
يتضمن تفسير ثالث استخدام العقاب الاجرائي أو الفعال Operant
Punishment ، أى الايقاف السلوكي للتفكير Behavioral
Thought Stopping • وفى المداخل السلوكية لايقاف التفكير ،
يكون على الشخص أن يهتف ضمنيا : " توقف ! " كلما أدرك توارد أفكار
منفردة أو غير مرغوبة (فوليه ولازاروس Wolpe & Lazarus ، ١٩٦٦) •
ومن الممكن أن تحدث عملية مماثلة أثناء التأمل الرسمي ، يطلب فيها
الفرد من نفسه أن يتوقف عن التركيز على الأفكار والصور أو التخيلات
الذهنية ، وأن يعود ثانية الى سلوك التنفس المنشود •

٤ - البرمجة السلوكية : Behavioral Programming

تمثل البرمجة السلوكية الاستراتيجية الثانية فى التحم الذاتى
السلوكى • وفى هذه الاستراتيجية يقدم الفرد لنفسه نتائج تتبع حدوث
السلوك المستهدف • ويمكن أن تكون هذه النتائج اما ااثبة ذاتية لفظية أو
تخيلية أو مادية (ايجابية أو سلبية ، صريحة أو ضمنية) أم عقاب ذاتى
لفظى أو تخيلى أو مادى (ايجابى أو سلبى ، صريح أو ضمنى) (ماهونى
وطورسن ، ١٩٧٤ ، وشوارتز ، ١٩٨٢ : ١١١ - ١١٣) •

ورغم أن زن لا يؤيد الارتباط بالممتلكات المادية (أى الثواب
الذاتى المادى) ، الا أن التأمل لديه يشمل العمليات الداخلية للانسان •
ولذلك فان الكتابات السلوكية عن الأحداث الضمنية أو الداخلية ، خيالية
كانت أم لفظية تحتل أهمية خاصة فى هذا الجزء ، من الدراسة الحالية •

والواقع أنه حتى الستينيات من هذا القرن كانت تمورات نسبة
كبيرة من العلماء السلوكيين للانسان تراه على أنه يخضع بشكل سلبى
لقوى خارجة عن ارادته تماما ، كما تفعل القطط والأرانب فى تجارب

المختبرات (عبد الستار ابراهيم ، ١٩٨٠ : ٢٦٥) . وبالتحديد ، فانه منذ عام ١٩٦٥ فقط بدأ السلوكيون في الاهتمام بالأحداث الضمنية والدخول أخيرا في " عرين أسد الأحداث الخاصة " (هوم Homme ، ١٩٦٥ ، وكانفر وكارولي ، ١٩٧٢) .

ومن المعتقد أن حدوث ذلك التوسع في دراسة الأحداث الضمنية لدى السلوكيين المحدثين كان نتيجة لعدة أسباب منها :

أولا : أدى تطور الوسائل العلمية الحديثة الى امكان دراسة بعض العمليات الداخلية كالبحث في التغذية الحيوية الراجعة (مثلا ستويفا وآخرون Stoyva, et al ، ١٩٧٢) . وغنى عن الذكر أن المقصود بالتغذية الحيوية الراجعة أو الاعادة الحيوية هو محاولة مواجهة المريض بالعمليات الفسيولوجية والحشوية عن طريق أجهزة الكترونية خاصة ، تجعله يسمع تقلصات العضلات أو نبضات القلب أو مقياس ضغط الدم ، بل ويرى المؤشر أمامه منبئا بحالته المرضية . ومن خلال الابصار والسمع ، يستطيع شعوريا الوصول لحالة الاسترخاء المطلوبة للشفاء (أحد عكاشة ، ١٩٨٤ : ٥٥) .

ثانيا : الزيادة الحديثة في تركيز الاهتمام الجوهري على مقاييس الضبط الذاتي في مجال العلاج السلوكي ، شاملا ذلك الاهتمام مفهوم الذات غير الملاحظ ، ويعد ذلك ردة الى الاهتمام باختبار المتغيرات الداخلية للفرد ، التي كان يتجاهلها السلوكيون التقليديون (شوارتز ، ١٩٨٢ : ١٠٦) .

ثالثا : بدأت الدراسات التجريبية على الحيوانات في إثارة الشك حول الاختلافات التقليدية القديمة بين الاشتراط الاجرائي والكلاسيكي ، خاصة فيما يتعلق بالاعتماد المتداخل لعمليات التأثير المعرفي - البيئي والدور الأول للعمليات الرمزية في تغيير السلوك (ميللر Miller ، ١٩٦٩) .

رابعا : موجات الانتقاد الشديدة والمتعددة التي موجبت الى

السلوكية في شكلها التقليدي ، من حيث السذاجة في تصور العصاب ، وانكار دور العوامل الداخلية أو الشخصية أو ما أطلق عليه " عوامل غير نوعية Non - Specific Factors " ، علاوة على العديد من جوانب النقد الأخلاقية أو الامبيريقية الأخرى (صلاح مخيمر ، ١٩٧٨ ، حسام الدين عزب ، ١٩٨١ : ٢٢٣ - ٢٦٨) .

خامسا : جهد طائفة من علماء النفس الانساني في اعادة تفسير نظريات العلاج النفسى بالتأكيد على قدرة الانسان على توجيه نفسه ذاتيا من خلال قدرته على التعلم الذاتى وتوظيفه لقدراته وامكاناته . وقد أعطت حركة علماء النفس الانساني وتطورها للانسان دفعة قوية للعلاج السلوكى الحديث فى اتجاه فهم عمليات الضبط أو التوجيه الذاتى من خلال مفاهيم نظرية التعلم ذاتها ، التى كانت فى شكلها التقليدى ترفض هذه المفاهيم لعدم اتساقها مع منطق النظرية السلوكية القائم - آنذاك - على تصور الانسان كمحملة للشروط الخارجية فحسب (عبد الستار ابراهيم ، ١٩٨٠ : ٢٦٥ - ٢٦٦) .

سادسا : تضمنت دائما الخبرات الكلينيكية مع المرضى والعملاء على المشكلات المعرفية اللاتوافقية (شابيرو وزيفرلات ، ١٩٧٦ : ٥٢٥) . ولعل ذلك هو السبب وراء ما يعرف الآن بالعلاج السلوكى - المعرفى Cognitive - Behavior Therapy ، الذى يقوم على المزوجة الصريحة بين الاجراءات المعرفية والأساليب السلوكية النوعية فى تعديل أنماط متباينة من السلوكيات اللاتوافقية (شوارتز ، ١٩٨٢ : ١٢٩ - ١٦٣) .

وفى وقت مبكر نسبيا ، أشار سكينر Skinner (١٩٦٤) الى أن الأحداث الداخلية حتى وان كانت ذاتية وغير قابلة للملاحظة ، يمكن تفسيرها فى علم السلوك اذا ما وصفت العلاقات السلوكية الوظيفية . وفى مقال واعد بالتطور آنذاك ، بعنوان : " ضبط الضمنيات ، العمليات الاجرائية الفعالة فى العقل " ، افترض هوم (١٩٦٥) وجود علاقة سنوكيية

بين ما يهمن به الفرد لنفسه وبين سلوكه الصريح .

ويقرر باندورا (١٩٦٩) أن نظرة متفحصة للانسان تبين أنه أكثر فعالية، وأن تأثيرات البيئة لا تتم بشكل آلي . فالتغيرات التي كان من المعتقد أنها تؤثر في السلوك آليا ، يكون تأثيرها في الحقيقة محدودا ما لم يدعمها وعى الانسان بها .

وفضلا عن ذلك ، فقد حاولت دراسات عديدة أن تبين العلاقة بين الأحداث الضمنية والسلوكيات الصريحة ، ومن ثم ناقش كوتيللا (١٩٧١) استخدام بعض الباحثين والمعالجين لأسلوب الابتعاث الضمني للحساسية Covert Sensitization (التخيل الضمني كعقاب) كأسلوب لتعديل سلوكيات الاقتراب اللاتوافقية Maladaptive Approach Behavior مثل الكحولية وادمان الخمر ، السلوك الجنسي ، والبدانة .

كما درس فرستر (١٩٦٥) استخدام العواقب النهائية المنفرة حيث يتخيل الفرد (المدمن للتدخين مثلا) عاقبة منفرة في المستقبل (تلف الرئتين وحديث الأطباء حول نهايته العاجلة بسبب ذلك مثلا) في كل مرة يبدأ فيها ممارسة السلوك غير التوافقي (كاشعال السجارة) . وبذلك يتعلم الفرد أن يعدل سلوكه الصريح بالاستدعاء الضمني لعواقب منفرة مستقبلا عندما يشرع في ممارسة سلوكه اللاتوافقي المراد ابداله أو تعديله .

وأیضا ، ناقش كوتيللا (١٩٧١) وباندورا (١٩٧٤) مجموعة دراسات أخرى تضمنت استخدام الاستجابات الضمنية في البرمجة السلوكية ، ومن ثم استعرض كلا المؤلفين الدراسات التي تشير إلى أن الابتعاث الضمني للحساسية يمكن استخدامه لتعديل استجابات التجنب اللاتوافقية ، وأن التدعيم الذاتي الضمني (الايجابي والسلبى) يمكن أن يستخدم في تعديل السلوك التجنبى أو الاقترابى اللاتوافقي .

هذا ، ولقد تناولت بعض الدراسات النموذج العلاجي لضبط الضمنيات الذي صاغه هوم (١٩٦٥) استنادا الى مبدأ بريماك Premack

Premack (١٩٦٥) أيضا ، وطبقته بنجاح في تعديل الأفكار الضمنية :
زيادة الأفكار الذاتية الايجابية ، وتقليص الأفكار الذاتية السلبية . فضلا
عن ذلك ، فقد تبين أن الممارسة الضمنية للسلوك (البروفة السلوكية
Behavioral Rehearsal) تؤدي الى دونو تتابعي للسلوك
الفعلي ذاته وترفع من احتمالية حدوثه بنجاح (جونسون Johnson ،
١٩٧١) .

ولعله استنادا الى ما سبق مناقشته من دراسات وبحوث حول
الأحداث الضمنية ، تطورت تشكيلة متعددة من التدريبات الخاصة بالتحكم
في الانعصاب والتوتر . وهذه التشكيلة مغايرة ، نظرية وتطبيقا ، لنموذج
" فولبه " التقليدي السابق . فقد اعتقد " فولبه " - كما ذكر آنفا - أن
الاسترخاء يجب أن يسبق التخيل الباعث على الخوف ، بيد أنه في النموذج
الجديد الذي يعنى هذه التشكيلة من التدريبات ، أصبح الموقف المخيف
مثيرا مميزا للاسترخاء (سوين وريتشاردسن Swinn & Richardson ،
١٩٧١) .

وقد عقدت مقارنة بين هذين النموذجين في دراسة جماعية عن
خوف المرتفعات Acrophobics ، حيث طبق مع مجموعة النموذج
السلبى (الاسترخاء قبل مشهد خوافى وتجنب الاستثارة) ، في حين طبقت
مجموعة أخرى النموذج الايجابى (اثاره الخوف كمثير مميز للاسترخاء ،
الفعال والتخيل الايجابى) . ولقد تفوقت مجموعة النموذج الايجابى أو
الجديد تفوقا دالا على مستوى كل من التقارير الذاتية والآداء العملى
لاختبارات الصعود الى قمة مبنى مكون من ١٢ طابقا والنظر منها الى أسفل
(جاكس Jacks ، ١٩٧٢) .

ويتضمن هذا النموذج الأحداث ، التدريب على الاسترخاء العفلى
العميق أولا ، ثم تعليم الفرد كيف يميز القلق بتخيل موقف مخيف والابقاء
عليه في مخيلته .. وبينما هو في حالة التوتر هذه ، يمارس التحكم فى
الاستثارة بواسطة الاسترخاء العفلى ، والنموذج الضمنى الذاتى Covert

Self - Modeling (أى يرى نفسه يتصرف بكفاءة ونجاح أثناء الموقف المعلق أو المخيف) ، والأوامر والتعبيرات الذاتية لمجابهة الموقف (كأن يقول لنفسه مثلا : " استرخ " ، " أننى أضبط نفسى " ، " بإمكانى أن أعالج الموقف) (سوين وربنشارد سن ، ١٩٧١) .

وهنا يبدو أن هذه الاجراءات التدريبية تتضمن ممارسات تختلف تماما عن التأمل الرسمى وغير الرسمى أيضا ، فمثلا يلاحظ الفرد - فى التأمل غير الرسمى - جميع الأفعال والسلوكيات التى تحدث طوال اليوم . أما فى تشكيلة التدريبات السلوكية السابقة ، فيطلب من الفرد أن يميز مواقف معينة باعثة على القلق أو الخوف لديه ، ثم يستخدمها كمثيرات مميزة لممارسة أنشطة الاسترخاء ، النموذج الضمنى الذاتى ، والأوامر والتعبيرات الذاتية . ورغم أن الفرد - فى التأمل غير الرسمى - يلاحظ جميع الدلائل والمثيرات ، إلا أنه يلحق بأن " يلاحظ كشاهد عيان فقط " دون أن يتخذ أى رد فعل نوعى محدد بعد ادراكه لأية دلالة أو مثير معين .

أما فى التأمل الرسمى ، فرغم أن التأمل المبتدىء ، يمكن أن يتلخظ قليلا بأوامر وتعليمات ذاتة ، مثل " استرخ ، استمر فى التركيز على التنفس ، لقد تشتت انتباهك ، ومن الأفضل أن تعاود التركيز على التنفس " إلا أن هدف التأمل هو أن يتخلص الفرد من المثيرات اللفظية فى النهاية وأن يجد " ذهنه خاليا " ، أى لا توجد به أية توجيهات أو صور أو تخيلات ضمنية . ويمثل ذلك الخطوة الخامسة والأخيرة من التأمل الرسمى لدى زن (شابيرو وزينبرلات ، ١٩٧٦ : ٥٢٦) .

الائتلاف الكلينيكى بين الاستراتيجيتين :

The Clinical Combination of The Two Strategies

حاول الباحث من خلال المناقشة السابقة الإيحاء بوجه -ود أرض مشتركة بين التأمل البوذى لدى زن وأساليب الضبط الذاتى السارىكى . ومع ذلك ، فمازالت أهم مسألة كلىنيكية يحيطها الغموض هى : " هل يمكن أن

تتكامل هاتان الاستراتيجيتان لتثمرتا سويا استراتيجية علاجية واحدة تكون أكثر فعالية من أي منهما بمفردها ؟ " • وحتى الآن لا يوجد تقريبا - على حد علم الباحث - أية بحوث جديرة بالاعتبار في هذا الصدد • ولذلك ، فإن ما سيذكر فيما يلي ليس أكثر من فروض مقبولة ظاهريا الى أن يتم اختبار صحتها تجريبيا في دراسات وبحوث أخرى •

١ - التأمل غير الرسمي زائد أساليب الضبط الذاتي السلوكي :

توحى بعض البحوث بإمكانية تحويل أسلوب التأمل غير الرسمي الى استراتيجية فعالة في التدخل الكلينيكي • ويتحقق ذلك بجعل ممارسة هذا الأسلوب مشروطة بمثيرات استهلاكية خاصة ، وبالمزاوجة بينه وبين التخيل الذاتي الضمني ، والأوامر والتعبيرات الذاتية الضمنية ، والتنفس المركز • ويطلق على هذا النموذج المقترح " التأمل غير الرسمي المشروط " Contingent Informal Meditation ، وبموجب ذلك يميز الفرد دلائل ومثيرات خاصة في البيئة الداخلية و/ أو الخارجية (مثل التوتر ، الغضب ، القلق ، والأحداث الاجتماعية) ، وذلك بجانب ملاحظته لكل الأحداث والسلوكيات الواقعة طوال اليوم (التأمل غير الرسمي) .. وما أن يميز الفرد تلك الدلائل والمثيرات ، الا ويشعر في الملاحظة الذاتية بطريقة حيادية تماما وغير تقييمية مثلما يحدث في التأمل غير الرسمي المعتاد • ولكنه يركز أيضا على التنفس ، ويبدأ في الاستخدام الضمني للدلائل والمثيرات لكي يسترخي ، ويشعر بضبط النفس ، ويتخيل أنه يسلك ويتصرف باسترخاء ، وكفاءة ذاتيتين (بودرو Boudreau ، ١٩٧٢) •

ومع ذلك ، فإن هذه الدراسات والبحوث ، رغم أنها موحية بإمكانية ذلك الاثتلاف الكلينيكي ، الا أنها اقتراحية وسطحية ، ومعتمدة أساسا على تقارير الحالة • وبالتالي ربما يلزم تكرارها تجريبيا وبصورة جماعية واحصائية ، حتى يمكن تحديد تباين الآثار الناتجة التي يمكن أن تعزى الى اختلاف الجوانب العلاجية المستخدمة •

٢ - التأمل الرسمي زائد أساليب الضبط الذاتي السلوكي :

من المعتقد أنه يمكن تيسير تعلم السلوك التأملى الرسمى باقتباس أساليب معينة من استراتيجيات التحكم الذاتى السلوكى ، فعلى سبيل المثال يمكن أن يعطى الفرد المتأمل عدادا يثبتته حول رسغ اليد A Wrist Counter ، ويطلب منه أن يسجل قراءة هذا العداد كلما انصرف انتباهه عن التنفس . وعندئذ يستخدم هذا الاجراء كمثير مميّز لعودة الانتباه الى التنفس، ووظيفيا تكون تلك الأداة المستخدمة ملاحظة الذات السلوكية (عداد رسغ اليد) قد أدت وظيفة " كوات " المعلم الزنى المستخدمة فى التأمل الرسمي (فان نوس Van Nuys ، ١٩٧١) .

ويمكن أيضا أن تسهل أساليب التغذية الحيوية الراجعة ، تعلم السلوك التأملى وممارسته بممارسة صحيحة . وبالعكس فان جوانب معينة من التأمل الرسمي يمكن أن تساعد فى تكملة وتسهيل مهارات الضبط الذاتى السلوكى . فمثلا يتعلم الفرد أثناء ممارسته للتأمل الرسمي أن يسترخى وأن يتحمل بنفسه (خطبة ٤ ، شكل ١) . ومن المفترض أن هذه القدرة على الاسترخاء وجعل الذهن خاليا - التى تكتسب خلال التأمل الرسمي - تعين الفرد على أن يكون أشد يقظة وأسرع استجابة لمواقف الانعصاب Stress Situations التى تحدث فى أوقات أخرى ، وبالتالى تسهيل ممارسة الفرد فى ملاحظة الذات السلوكية للمثيرات والدلائل الداخلىة و / أو الخارجية طوال اليوم (شابيرو وزيفربلات ١٩٧٦ : ٥٢٧) .

ومن ناحية ثانية ، يبدو أن التأمل الرسمي يدرّب الفرد على ملاحظة تحول انتباهه عن العمل الذى هو بصدده . وفى بداية الأمر تكون هناك فترة طويلة نسبيا تفصل بين تحول الانتباه وإدراك الفرد لذلك . ولكن مع تكرار الممارسة يتعلم الفرد أن يضبط نفسه بمجرد أن يوقف عن التركيز على التنفس . وكذلك الحال فى استراتيجيات الضبط الذاتى السلوكى ، اذ غالبا ما تنقضى بضع دقائق أو أكثر قبل أن يدرك الفرد أنه من المفروض أن يكون قد ميز مثيرات معينة ، وأن يكون نتيجة لذلك قد أوقف

استمرارية حدوث السلوك اللاتوافقي . وسعطى مدمن التدخين مثالا لذلك
القصور فى الوعي (بريماخ Premack ، ١٩٧٠) .

وربما يمكن تعميم ممارسة تمييز المثيرات (مثل تحول الانتباه)
التي يطورها التأمل فى مواقف تتضمنها استراتيجيات الضبط الذاتى السلوكى
(كمحاولة الوصول الى سيجارة ، أو " الاحتياج " لرشوة) . وهذا فى حد
ذاته قد يساعد الفرد الذى يمارس التأمل على تمييز المثيرات بمجرّد
ظهورها ، وبالتالي تهيئة الفرصة الملائمة أمامه لاعاقبة اطراد السلوكيات
اللاتوافقية (شابيرو وزيفربلات ، ١٩٧٦ : ٥٢٧) .

وتتضمن الطريقة الثالثة التي يعين بها التأمل الرسمى
استراتيجيات الضبط الذاتى السلوكى ، الاتجاه المعرفى الذى يمكن أن
يمنحه التأمل لمن يمارسه . فالتأمل الرسمى يتيح للفرد نظا مرجعية
ثابتة Fixed Reference Points ، أثناء اليوم الخاص بذلك ،
والتي يشعر خلالها بالاسترخاء والهدوء وضبط النفس . وبذلك فحين
يدرك الفرد توتره فى نقاط أخرى لاحقة من اليوم ، يمكن له أن يحدث
نفسه قائلا : " لقد كنت أتمتع بالاسترخاء والهدوء وضبط النفس هذا
الصباح " . وهو بذلك يرجع توتره الحالى الى موقف نوعى معين بدلا من
ارجاعه الى " سمة شخصية قلقة " (ميشيل Mischel ، ١٩٦٨) .

وبهذه الطريقة ، يمكن أن يتعلم الفرد أن ينمى مشاعر ضبط
الذات لديه ، وأن يرى نفسه أهلا للمسئولية ، وأنه يتمتع بالقدره على
ضبط سلوكه وتصرفاته (روتر Rotter ، ١٩٦٩) . والواقع أنه نى ميدان
ممارسة العلاج الذاتى الآن ينصب جزء من دور المعالج على تدريب
الأشخاص لتعديل محتوى أفكارهم (أى ما يقولونه لأنفسهم) فى مواقف
الحياة المختلفة ، خاصة المواقف التي تستثير الاكتئاب ، والقلق ، والخاوف ،
وعدم الثقة .. الخ (عبد الستار ابراهيم ، ١٩٨٠ : ٢٨٥ - ٢٨٦) .

ويكمن الأمر الرابع فى أنه رغم أن البيانات الحيوية مازالت غامضة

وملتبسة في التأمل الرسمي (هيراري ، ١٩٧٤) ، إلا أن جوانب عديدة من هذا الأسلوب قد تجعله أقوى من أساليب التحكم الذاتي الأخرى لاعتبارات معينة . فمثلا ، تجد أن أساليب ضبط الذات الأخرى كالتدريب الذاتي المنشأ Autogenic Training (لوتيه ، ١٩٦٨) أو التنويم الايحائي الذاتي Self-Hypnosis (بـول ، ١٩٦٨) ، أو الاسترخاء بواسطة الأوامر والتعبيرات الذاتية الضمنية ، توظف التصورات والتعبيرات الضمنية أيضا لتحقيق ما تهدف اليه مثل : " اني أشعر بالدفء ، أشعر بثقل في ذراعي الأيمن ، أشعر بأنني مسترخيا " (جاكوبسن ، ١٩٧١) .

أما في التأمل الرسمي لدى " زن " ، فإن الشخص لا يحدث نفسه مطلقا ، ولا يسع وراء تخيلات وأفكار ضمنية أثناء ذلك . ويبدو ان انعدام التخيلات والأفكار الضمنية المبرمجة هنا هو الذي يمكن المتأمل من الملاحظة والتخمين تجاه " ما في ذهنه " (خطوة ٤ ، شكل ١) كما يبدو أن تكرار التخيلات والتعبيرات الضمنية المبرمجة يعطل هذه العملية ، ويحول دون أن يصبح " الذهن خاليا " (خطوة ٥ ، شكل ١) . وربما يكون هذا " الذهن الخالي " (أي انعدام التخيلات والسلوكيات اللفظية) هاما في مواقف معينة ذات وجهة خارجية مثل مجالات الارشاد والعلاقات بين الشخصية (ليش ، ١٩٧٠) .

وربما يكون هذا " الذهن الخالي " هاما أيضا في سماع علامات داخلية معينة ، خاصة في المجالات الكلينيكية التي تتناول الانعصاب أو الاجهاد ، والتوتر ، والسمنة ، والخفقة أو عدم انتظام دقات القلب ، والمداع النصفى ، وارتفاع ضغط الدم (شابيرو وزيفرتلات ، ١٩٧٦ : ٥٢٨) .

وأخيرا ، فلأن الفرد يبدو أثناء التأمل قادرا على الانسحاب من مخاوفه الشخصية وهمومه وقلقله المفرطة ، بل وقادرا على ملاحظتها باسترخاء وحياد تام ، ففي الامكان افتراض أن الفرد - بعد هذا التأمل - يكون قادرا على أن يفكر في مخاوفه ويحدد - بشكل تقويمي - كيف يمكن

أن يتصرف دون أن تتركه تلك المخاوف أو تتسلط عليه . وفي نموذج " كانفر " السلوكي للتحكم الذاتي ، الذي يتضمن ملاحظة الذات وتقويم الذات ، وتدعيم الذات ، يفترض أن يغير ذلك النمط من الملاحظة الذاتية المحايدة - تقييم الذات الذي ينتج عنها ، وذلك بالحد من التقدير الذاتي للخطر ، أي جعل المشكلة تبدو أقل شدة ، ومنح الشخص احساسا بالقوة وضبط النفس ، من خلال الجلسة الثابتة المركزة ، والتنفس باسترخاء ، وتركيز (بدرجة تجعله لا يرهب التقويم الذاتي في أي وقت لاحق) كانفر وكارولي ، (١٩٧٢) .

وعلى ذلك ، فرغم أنه نظريا لا يوجد أي نوع من التفكير أو التقويم أثناء عملية التأمل الرسمي ، إلا أن الفرد قد يميز بعد التأمل متعمدا للتفكير واتخاذ القرارات . وبهذه الطريقة قد يعين التأمل حالات ملاحظة الذات ، بما في ذلك التغذية الحيوية الراجعة ، على أحداث تنبير أفضل في السلوك المراد ابداله أو تعديله (جولمان Goleman ، ١٩٧١ : ١٧) .

وغنى عن الذكر ، فإن الأمر في حاجة الى مزيد من التجارب والبحوث للتأكد عمليا من مدى صحة هذه الآراء والتعليقات والمقترحات السابقة ، التي مازالت حتى الآن ليس أكثر من مجرد افتراضات مقبولة ظاهريا فحسب .

استنتاجات أخيرة : Concluding Remarks

أغفلت المناقشة السابقة أسئلة تتطلب ردودا تدور حول مدى فعالية التأمل كاستراتيجية مكملة لمهارات الضبط الذاتي السلوكي ، وأيضا " الميكانيزم " الدقيق في التأمل ذاته . ويمكن أن تشمل الفئة الأولى من الأسئلة ما يلي :

- ٥ هل التأمل الرسمي الزني جزء ضروري في التدخل العلاجي ؟ وهل هو كاف في حد ذاته ؟
- ٥ هل مكون الاسترخاء في التأمل الرسمي هو الذي يسهم بنصيب الأسد في

تحقيق الهدف منه ؟

٥ هل يختلف التأمل حقيقة عن الاسترخاء العفلى العميق ، والتحصين التدريجي، والتمور أو التخيل الخفى ، والأوامر أو التعبيرات الذاتية الضمنية ؟

٥ وهل هو بحق أكثر فعالية من تلك الاستراتيجيات السلوكية فى ضبط الذاتى ؟

وهكذا ، تبدو هناك ضرورة لاجراء بحوث أخرى تتناول مثل هذه الأسئلة ، وتحدد تباين الآثار الناتجة التى يمكن أن تعزى الى اختلاف جوانب العلاج .

وثمة فئة أخرى من الأسئلة تتضمن دور التنفس فى التأمل الرسمى لدى زن • والواقع أن هناك ندرة فى البحوث الامبيريقية حول هذا الموضوع • وعلى أى حال ، فقد قارن تيمونس وآخرون Timmons, et al (١٩٧٢) بين أنماط التنفس المختلفة بشكل عام ، وبحث ماتسو موتسو Matsumoto (١٩٧٤) فى تنفس التأمل الزنى بشكل خاص • ومع ذلك ، يبقى سؤال دون اجابة ، فحواه : هل التركيز على التنفس ذو فعالية كلينيكية تفوق سائر أنماط التركيز المعرفى الأخرى ؟

والحقيقة ، أن الكتابات الشرقية مفعمة بالأمثلة المتنوعة حول أساليب التركيز المعرفى (أورنشتين Ornstein ، ١٩٧١) ، ويمكن أن تكون الأشياء موضع التركيز فى البيئة الخارجية أو الداخلية • وتتضمن أمثلة البيئة الخارجية (تأمل تراتاكام Tratakam) التركيز الطاوى Taoist Focus على البطن ، والتركيز المسيحى القديم على الصليب ، والتركيز على زهرية ، أو مرشد روحى أو مندالة (ديكمان Deikman ، ١٩٦٩) • ويمكن أيضا أن يركز المتأمل على صور بصرية داخلية (تأمل كاسينا Kasina) كنار فى موقد مثلا ، أو رمز لمرشد روحى أو مندالات جنسية Sexual Mandalas (سبيجلبرج ، ١٩٦٢) ،

أو العين الثالثة ، أو تجويف الجمجمة (راج يوجاس ، Raj Yogas) ، كما يمكن أيضا أن يركز المتأمل على كلمات أو عبارات يترنم بها في صوت جهورى كتلاوة الدرويش الصوفى مثلا (أورنشتين ، ١٩٧١) أو ابنهالات الهندوسى فى عبادته ، أو أن يركز على أصوات مبهمه متولده من الداخل بما يشبه طنين النحلة (ميشرا Mishra ، ١٩٥٩) أو الأحاجى التى لا معنى لها (مثل كوان زن The Zen Koan) . وأخيرا يمكن للمتأمل أن يركز على عمليات حسوية باطنة كدقات القلب وآليات التنفس (ديتى وآخرون ، Datey, et al ، ١٩٦٩) .

ورغم منطقية القول بأن أنماط التأمل المختلفة يمكن أن تعطى دلالات حيوية وسلوكية مختلفة أثناء التأمل (كاساماتسو وهيرارى ، ١٩٦٦) ، إلا أنه لم يتضح حتى الآن وجود فروق حقيقية ذات دلالة تتبع حدوث أنماط التأمل المختلفة . ويبدو أن كل مدرسة فى التركيز تطور أسسا منطقيّة لأسلوبها المميز ، وتدعو لاستخدامه . وقد يصدق ذلك على مدرسة التركيز على التنفس لدى زن (هيرارى ، ١٩٧٤) ، وعلى مدرسة التركيز على التأمل المتسامى حول الذكر والتسابيح الهندوسية الباطنة (كينلاكوس ، ولو كاس Kanellakose & Lukas ، ١٩٧٤) . ومع ذلك لا يوجد تقريبا - على حد علم الباحث - أى بحث يقارن الفعالية الكلينيكية لمختلف أنواع التركيز المعرفى .

وأيا ، اهتمت الكتابات السلوكية بالأنماط المختلفة للتركيز المعرفى ، بما فى ذلك العمل مع ارجاء الأشباع أو الاثابة (ميشيل ، ايسن ، وزيس Ebbesen, & Zeiss ، ١٩٧٢) ، استخدام أنماط مختلفة من التخيل فى العلاج (سينجر Singer ، ١٩٧٤) ، واستخدام التركيز المعرفى على شرائح خارجية معينة (كانفر وجولد فوت Kanfer & Goldfoot ، ١٩٦٦) ، وعلى الموسيقى (بوليس وآخرون ، ١٩٧٥) . ومع ذلك ، يبدو للمرة الثانية ، أنه لا توجد أدنى مقارنة منهجية بين مختلف الأساليب السمعية البصرية (الضمنية والصريحة) فى هذا الصدد .

وهنا يبدو بحق بروز الحاجة الى نقطة التقاء بين المـسـدارس والاسـتراتيـجيات المـخـتـلـفة في التـركـيز المعرفي مثل تعديـل السلوك المعرفي (ماهوني ، ١٩٧٤) ، والبحث في التخيـل (سينجر ، ١٩٧٤) ، والبحث في التأمل (هيراري ، ١٩٧٤ ، وكينلاكوس ولوكاس ، ١٩٧٤) ، وفي الملاحظة الذاتية السلوكية (كازدين Kazdin ، ١٩٧٤) ، وفي التغذية الحيوية الراجعة (شوارتز ، ١٩٧٣) ، وذلك لمعالجة المشاكل والقضايا العامة التي تدخل في تقويم الاستخدامات الكليـنيـكة للعمليات الضمنية ، فاذا ما حدث ذلك الالتقاء بين العلماء الأكاديميين والأخصائيين الكليـنيـكيين ، ربما تم التوصل الى ردود حاسمة عن بعض الأسئلة التي طرحت آنفا .

وعنى عن الذكر أن الدراسة الحالية شكلت محاولة لامعان النظر في استراتيجيتين كليـنيـكيتين : التأمل البوذي لدى زن ، والضبط الذاتي السلوكي . وتدلل نتائج البحوث حولهما على أن كليهما على حده يمكن أن تمثل محاولات فعالة في التحكم الذاتي لضبط حياة الانسان اليومية ، وأفكاره ، ومشاعره . ومن ثم ، فقد وجد الباحثون أن التأمل الفعال في تقليص الخوف المرضي (بودرو ، ١٩٧٢) ، وتصحيح الاستخدام السيئ ، للعقاقير (شابيرو وزيفربلات ، ١٩٧٦ : ٥٢٩) ، وكسر عادة التدخين (أوتنز Ottens ، ١٩٧٥) ، وزيادة التقمص الوجداني مع المرشدين (ليش ، ١٩٧٠) ، وتخفيف القلق المعمم (جبرودو Girodo ، ١٩٧٤) ، وقلق الامتحانات (ليندين Linden ، ١٩٧٣) ، وعلاج ضغط الدم المرتفع والتوتر المفرط (ديتي وآخرون ، ١٩٦٩) .

كذلك تشير الكتابات ونتائج البحوث السلوكية السابقة حول التحكم الذاتي ، الى فعالية استراتيجيات التعلم الاجتماعي المطبقة على تشكيلة متباينة من المشكلات المماثلة ، مثل انقاص الوزن (ماهوني ، مورا ، وويد Mahoney , Moura , & Wade ، ١٩٧٣) ، وضبط التدخين (بريماخ ، ١٩٧٠ ، لكي Luke ، ١٩٨٢) ، وتغيير الأفكار الذاتية السلبية (هانوم ، طورسن ، وهوربارد Hannum , Thoresen , & Hubbard ،

(١٩٧٤) ، وعلاج المخاوف المرضية (جاكس ، ١٩٧٢) ، ومجالات كـلـينـيـكـيـة
أخرى (باندورا ، ١٩٦٩ ، وكوتيللا ، ١٩٧١) .

وهكذا ، تشير البحوث والدراسات السابقة الى فعالية التدخل
الكلينيكي لأسلوبى التأمل واستراتيجيات الضبط الذاتى السلوكى . بل
وتشير نتائج بعض البحوث الى أن هذه الفعالية تكاد تكون متساوية
لهذين الأسلوبين فى ضبط السلوكيات النوعية غير المرغوب فيها
كالتدخين مثلا (أوتنز ، ١٩٧٥) .

بيد أنه بقى على البحوث والدراسات التطبيقية اللاحقة أن تحدد
بدقة مدى الفعالية والفكاسب العلاجية التى يمكن أن تعود على الانسان
من محاولات الائتلاف الكـلـينـيـكـى بين التأمل البوذى الزنى والضبط الذاتى
السلوكى .

والواقع ، أن هناك دراسات استطلاعية طبقت تشكيلات علاجية
تجمع بين عناصر معينة من هاتين الاستراتيجيتين فى مجالات كـلـينـيـكـيـة
مثل سوء استخدام العقاقير ، والسيطرة على التوتر والانعصاب . بل وأخذت
تمتد هذه الدراسات الى البحوث والتجارب المعنية بكل من البرامج
التأهيلية الخاصة بمشاكل الشريان التاجى مثلا ، والبرامج التربوية
والوقائية التى تتناول الصحة النفسية الايجابية (شابيرو وزيفربلات ،
١٩٧٦ : ٥٢٩) .

ورغم أن نتائج هذه الدراسات الاستطلاعية التى تجمع بين
استراتيجيتى الضبط الذاتى السلوكى والتأمل البوذى لدى زن ، لم تنزل
مؤقتة وفى حاجة الى مزيد من البحث والتجريب ، الا أن ارتياد ذلك
الحاجز الذى يفصل بين المعارف الشرقية البحتة وبين علم النفس
الغربى المعاصر ، ربما يمثل مجالا واعدا لبحوث وتجارب وتطبيقات أخرى
لاحقة تمتاز بالجدوى والفعالية الكـلـينـيـكـيـة فى العلاج النفسى خاصة ،
وحياة الانسان اليومية عامة .

Abstract : موجز الدراسة :

تعتبر الدراسة الحالية محاولة تحليلية لاستكشاف وفهم ومقارنة الاجراءات السلوكية التي تتضمنها استراتيجيتان مختلفتان في ضبط النفس : التأمل البوذي لدى زن وال ضبط الذاتي السلوكي . تنتسق الاستراتيجية الأولى من بوذية " زن " ، ذلك التراث الفلسفي الديني الشرقي ، أما الثانية فمشتقة من معالم الغرب ودراساته الميدانية المعاصرة ، وتستند الى نظرية التعلم الاجتماعي .

وباستخدام الملاحظة على الطبيعة* والتحليل التجريبي ، تكون مفهوم للتأمل التنفسي لدى زن (التأمل الرسمي) فحواه : أنه سلسلة من الاجراءات السلوكية تتضمن مشيرات ونتائج معينة ، وهو بذلك يتم في ظل ترتيبات توافقية ومشروطة بشكل صريح . ثم طبقت نفس هذه الأدوات في التحليل التجريبي على أاليب الضبط الذاتي السلوكي . وعقدت سلسلة من المقارنات والمقابلات بين هاتين الاستراتيجيتين من حيث أوجهه الشبه والاختلاف بينهما ، علاوة على التطبيقات الكلينيكية وسدى الفعالية العلاجية لكل منهما على حده .

وبعد استعراض موجز لخلاصات التراث النظري والكلينيكي حول كلتا الاستراتيجيتين ، انتهت الدراسة بمناقشة حول المكاسب التأهيلية والوقائية التي يمكن أن تثمرها أنماط مختلفة من الائتلاف بينهما ، علاوة على طرح بعض التساؤلات التي مازالت باقية دون ردود قاطعة . وبناءً على ذلك ، يعتقد أن هذا الائتلاف يمكن أن يمثل - الآن - مجالاً واعداً لرفع الفعالية الكلينيكية في مجالات الارشاد والعلاج النفسي بشكل خاص ، والتغلب على كثير من المشكلات اليومية بشكل عام . وأخيراً يعتقد بناءً على ذلك أيضاً أن هذه الدراسة قد حققة أثب ما وضع لها من أهداف .

* التي قام بها باحثون سابقون ، وأكدتها قراءات الباحث الحالي ، علاوة على متابعاته المتكررة لبعض البرامج الاناعية والطيفيزيونية حول الدعوة للتأمل وكيفية ممارسة ترمينات .

المراجع :

- ١ - أحمد زكى صالح . علم النفس التربوي . ط١٠ . القاهرة : مكتبة النهضة المصرية ، ١٩٧٩ .
- ٢ - أحمد شلبي . مقارنة الأديان (٤) : أديان الهند الكبرى . ط ٧ . القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية ، ١٩٨٤ .
- ٣ - أحمد عكاشة . الطب النفسي المعاصر . ط٥ . القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية ، ١٩٨٤ .
- ٤ - أدوين رايشاور . اليابانيون . ترجمة ليلى الجبالي . الكويت : عالم المعرفة ، ١٩٨٩ .
- ٥ - حامد عبد السلام زهران . الصحة النفسية والعلاج النفسي . ط ٢ . القاهرة : عالم الكتب ، ١٩٧٨ .
- ٦ - حسام الدين عزب . العلاج السلوكي الحديث (تعديل السلوك) : أسسه النظرية ، وتطبيقاته العلاجية والتربوية . القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية ، ١٩٨١ .
- ٧ - صلاح مخيمر . تناول جديد في تصنيف الأعصاب والعلاجات النفسية . القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية ، ١٩٧٨ .
- ٨ - عبد الستار ابراهيم . العلاج النفسي الحديث (قوة للإنسان) . الكويت : عالم المعرفة ، ١٩٨٠ .
- ٩ - يوسف مصطفى القاضى و لطفى محمد فطيم ومحمد عطا حسين . الارشاد النفسي والتوجيه التربوي . الرياض : دار المريخ ، ١٩٨١ .
- 10- Akishige, Y. " A Historical Survey of Psychological Studies on Zen ". Bulletin of the Faculty of Literature of Kyushu University. Vol. 5, 1974. PP. 1 - 57.

- 11- Bandura, A. Principles of Behavior Modification. New York : Holt, Rinehart & Winston, 1969.
- 12- _____ " Self-reinforcement Processes ". In M. J. Mahoney & C. E. Thoresen (Eds.). Self-Control: Power to the Person. Monterey, Calif. : Brooks / Cole, 1974.
- 13- Benke, W. M., & Harris, W. B. " Teaching Self-Control of Study Behavior ". Behavior Research and Therapy. Vol. 107, 1972. PP. 35 - 41.
- 14- Boudreau, L. " Transcendental Meditation and Yoga as Reciprocal Inhibitors ". Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry. Vol. 3; 1972. PP. 97 - 98.
- 15- Cautela, J. R. " Covert Conditioning " . In A. Jacobs & L. B. Sachs (Eds.) . The Psychology of Private Events : Perspective on Covert Response Systems. New York : Academic Press, 1971.
- 16- Datey, K. K., et al. " A Yogic Exercise in the Management of Hypertension ". Angiology. Vo. 20, 1969. PP. 325 - 333.
- 17- Davison, G. C. " Systematic Desensitization as a Counterconditioning Process ". Journal of Abnormal Psychology. Vol. 73, 1968. PP. 91 - 99.

- 18- Deikman, A. " Experimental Meditation ".
In C. Tart (Ed.). Altered States of Co-
sciousness. New York : Wiley, 1969.
- 19- ————— " Bimodel Consciousness " .
Archives of General Psychiatry. Vol. 25,
1971. PP. 481 - 489.
- 20- Ferster, C. B. " Classification of Beha-
vior Pathology. In L. Krasner & L. P.
Ullman (Eds.). Research in Behavior Mod-
ification. New York : Holt, Rinehart &
Winston, 1965.
- 21- ————— " An Experimental Analysis
of Clinical Phenomenon ", Psychological
Record. Vol. 22, 1972. PP. 1 - 16.
- 22- Ferster, C. B. , Nurnberger, J. I., &
Levitt, E. B. " The Control of Eating ".
Journal of Mathematics, Vol. 1, 1962. PP.
87 - 109.
- 23- Galin, D. " Implications for Psychiatry
of left and Right Cerebral Specializati-
on ". Archives of General Psychiatry.
Vol. 31, 1974. PP. 572 - 583.
- 24- Girodo, M. " Yoga Meditation and Flooding
in the Treatment of Anxiety Neurosis.
" Journal of Behavior Therapy and Exper-
imental psychiatry. Vol. 5, 1974. PP. 157-160.
- 25- Goleman, D. "Meditation as Metatherapy" .
Journal of Transpersonal Psychology. Vol.

- 3, 1971. PP. 1 - 25.
- 26- Hannum, J., Thoresen, C. E., & Hubbard .
D. " A Behavioral Study of Self - esteem
with Elementary Teachers ". In M. J. Ma-
honey & C. E. Thoresen (Eds.). Self - Co-
ntrol : Power to the Person. Monterey, Ca-
lif. : Brooks / Cole, 1974.
- 27- Hirari, I. Psychophysiology of Zen. Tokyo:
Igaku Shoin Ltd., 1974.
- 28- Homme, L. E. " Perspective in Psychology:
XX-V. Control of Coverants, The Operants
of The Mind ". Psychological Reports .
Vol. 15, 1965. PP. 501 - 511.
- 29- Homme, L. E., & Tosti, D. Behavior Tech-
nology : Motivation and Contingency Man-
agement. San Rafael, Calif.: Individual
Learning Systems, 1971.
- 30- Ikegami, R. " Psychological Study of Zen
Posture ". Bulletin of the Faculty of
Literature of Kyushu University. Vol. 5,
1974. PP. 105 - 153.
- 31- Jacks, R. " Systematic Desensitization
Compared with a Self-management Parad-
igm ". Unpublished Doctoral Dissertation
Stanford University, 1972.
- 32- Jacobson, E. " The Two Methods of Tensi-
on Control and Certain Basic Techniques

- in Anxiety al (Eds.). Biofeedback and Self-Control : An Aldine Annual on The Regulation of Body Processes and Consciousness. Chicago, III.: Aldine-Atherton , 1971.
- 33- Johnson, W. G. " Some Applications of Homme's Coverant Control Therapy : Two Case Reports ". Behavior Therapy. Vol.2, 1971. PP. 240 - 248.
- 34- Kanellakos, D. P., & Lukas, J. D. The Psychobiology of Transcendental Meditation : A Literature Review. Manlo, Park, Calif. : Bnjamin, 1974.
- 35- Kanfer, F. H., & Goldfoot, D. A. " Self-Control and Tolerance of Noxious Stimulation ". Psychological Reports. Vol. 18, 1966. PP. 49 - 85.
- 36- Kanfer, F. M., & Karoly, P. " Self - Control : A Behavioristic Excursion into the Lion's Den ". Behavior Therapy. Vol. 3, 1972. PP. 398 - 416.
- 37- Kanfer, F. M. & Phillips, J. S. " Behavior Therapy : A Panacea for All Ills or A Fassing Fancy? ". Archives or General Psychiatry. Vol. 15, 1966. PP. 114 - 128.
- 38- Kapleau, A. Three Pillars of Zen. Boston,

Mass.: Beacon Press, 1967.

- 39 - Kasamatsu, A. & Hirari, I. " An Electroencephalographic Study of Zen Meditation (Zazen) ". Folia Psychiatria et Neurologica Japonica. Vol. 20, 1966. PP.315-336.
- 40 - Kazdin, A. E. " Self-monitoring and Behavior Change ". In M. J. Mahoney & C. E. Thoresen (Eds.), Self-Control : Power to the Person. Monterey, Calif. : Brooks / Cole, 1974.
- 41 - Kroll, H. W. " Modification of Smoking Behavior by self-mangement of Smoking Cues ". Dissertation Abstracts International (A). Vol. 33. No. 12, 1973.P.7027.
- 42 - Lesh, T. " Zen Meditation and the Development of Empathy in Counsellors ". Journal of Humanistic Psychology. Vol. 10, 1970. PP. 39 - 74.
- 43 - Linden, W. " Practicing of Meditation by School Children and Their Levels of Field Dependence - Independence, Test Anxiety, and Reading Achievement ". Journal of Consulting and Clinical Psychology . Vol. 41, 1973. PP. 139 - 143.
- 44 - Luke, A. E. H. " Self-Cintrol Methods in Suppression of Smoking Behavior ". Diss-

eration Abstracts International (A).

Vol. 43. No. 7, 1983. P. 2288.

- 45 - Luthe, W. " Autogenic Training : Method, Research, and Applications in Medicine". In C. Tart (Ed.). Altered States of Consciousness. New York : Wiley, 1968.
- 46 - Mahoney, M. J. Cognitive Behavior Modification. Boston, Mass. : Ballinger, 1974.
- 47 - Mahoney, M. J., Moura, N. C. M., & Wade, E. C. " The Relative Efficacy of Self - Monitoring Techniques for Weight Loss " . Journal of Consulting and Clinical Psychology. Vol. 40, 1973. PP. 404 - 407.
- 48 - Mahoney, M. J., Thoresen, C. E. Self - Control : Power to the Person. Monterey, Calif. : Brooks / Cole, 1974.
- 49 - Matsumoto, H. " A Psychological Study of the Relation Between Respiratory Function and Emotion ". Bulletin of the Faculty of Literature of Kyushu University. Vol. 5, 1974. PP. 167 - 207.
- 50 - Maupin, E. " Individual Differences in Response to a Zen Meditation Exercise ". Journal of Consulting Psychology. Vol. 29, 1965. PP. 139 - 145.
- 51 - Maupin, E. " On Meditation ". In C. Tart

- (Ed.). Altered States of Consciousness. New York : Wiley, 1969.
- 52- McFall, R. M., & Hammen, C. L. " Motivation, Structure, and Self-Monitoring : The Role of Nonspecific Factors in Smoking Reduction ". Journal of Consulting and Clinical Psychology. Vol. 37, 1971. PP. 80 - 86.
- 53- Miller, N. E. " Learning of Visceral and Glandular Responses ". Science, Vol. 163, 1969. PP. 434 - 453.
- 54- Mischel, W. Personality and Assessment . New York : Wiley, 1968.
- 55- Mischel, W., Ebbesen, E. B., & Zeiss, A. R. " Cognitive and Attentional Mechanisms in Delay of Gratification ". Journal of Personality and Social Psychology. Vol. 21, 1972. PP. 204 - 218.
- 56- Mishra, R. Fundamentals of Yoga. New York : Julian Press, 1959.
- 57- Ornstein, R. (1971). " The Techniques of Meditation and Their Implications for Modern Psychology ". In C. Naranjo & R. Ornstein (Eds.). The Psychology of Meditation. New York : Esalen - Viking Press, 1971.

- 58- Ottens, A. J. " The Effect of Transcendental Meditation Upon Modify The Cigarette Smcking Habit ". Dissertation Abstracts International (A). Vol. 35. No. 11, 1975. P. 7131.
- 59- Paul, G. " Physiological Effects of Relaxation Training and Hypnotic Suggestion ". Journal of Abnormal Psychology . Vol. 74, 1969. PP. 425 - 437.
- 60- Premack, D. " Reinforcement Theory ". In D. Levine (Ed.). Nebraska Symposium on Meditation (Vol. 13). Lincoln : University of Nebraska Press, 1965.
- 61- ————— Mechanisms of Self - Control in Smoking, Chicago. Ill.: Aldine, 1970.
- 62- Rahula, W. What Buddha Tought. New York: Grove Press, 1959.
- 63- Rotter, J. B. " Internal - External Control Scale ". In J. Robinson & P. Shaver (Eds.). Measures of Social Psychological Attitudes. Ann Arbor : University of Michigan Press, 1969.
- 64- Schwartz, G. E. " Biofeedback as Therapy: Some Theoretical and Practical Issues ". American Psychologist. Vol. 28, 1973 . PP. 665 - 675.

- 65- Schwartz, A. The Behavior Therapies: Theories and Applications. New York : The Free Press, 1982.
- 66- Shapiro, D. H., & Zifferblatt, S. M. "Zen Meditation and Behavioral Self-Control": American Psychologist. Vol. 31. No. 7 . 1976. PP. 519 - 532.
- 67- Sherman, A. R. Behavior Modification : Theory and Practice. California : Wadsworth Publishing Co., Inc., 1973.
- 68- Singer, J. L. Imagery and Daydream Methods in Psychotherapy and Behavior Modification. New York : Academic Press, 1974.
- 69- Skinner, B. F. " Behaviorism at Fifty. " In I. W. Wann (Ed.). Behaviorism and Phenomenology. Chicago, II.: University of Chicago Press, 1964.
- 70- Spiegelberg, F. Spiritual Practices of India. New York : Citadel Press, 1962. .
- 71- Stoyva, J. et al (Eds.). Biofeedback and Self-Control : An Aldine Annual on the Regulation of Body Processes and Consciousness. Chicago, III.: Aldine-Atherton, 1972.
- 72- Stuart, R. B. " Behavioral Control Over Eating ". Behavior Research and Therapy.

Vol. 5, 1967. PP. 357 - 365.

- 73- Suinn, R., & Richardson, R. " Anxiety Mangement Training : A Nonspecific Behavior Therapy Program for Anxiety Control ". Behavior Therapy. Vol. 2, 1971 . PP. 498 - 510.
- 74- Suzuki, D. T. " Lectures in Zen Buddhism ". In E. Fromm (Ed.). Zen Buddhism and Psychoanalysis. New York : Harper - Collaphon, 1960.
- 75- Timmons, B. et al. " Abdominal, Thoracic Respiratory Movements and Levels of Arousal ". Psychonomic Science. Vol. 27 , 1972. PP. 173 - 175.
- 76- Van Nuys, D. " A Novel Technique for Studying Attention During Meditation W. Journal of Transpersonal Psychology. Vol. 3, 1971. PP. 125 - 133.
- 77- Wolpe, J. Psychotherapy by Reciprocal Inhibition. Stanford, Calif. : Stanford University Press, 1958.
- 78- Wolpe, J. & Lazarus, A. R. Behavior Therapy Techniques : A Guide to the Treatment of Neuroses. New York : Pergamon Press, 1966.
- 79- Yulis, S. et al. " The Extinction of

Phobic Behavior as A Function of Attention Shifts ". Behavior Research and Therapy. Vol. 13, 1975. PP. 173 - 176.

- 80- Zifferblatt, S. & Hendricks, C. G. "Applied Behavioral Analysis of Societal Problems ". American Psychologist. Vol.29, 1974. PP. 750 - 761.